



■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۲۹ ■ تلفن: ۰۲۱-۲۳۰۰۴۰۰۰  
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۳۱۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۳۱۳  
■ اسرور مشترکین: ۶۱۹۳۳۳۱۱۵ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰  
■ تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم  
■ شاپا: ISSN1735-3637 ■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir  
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

## حکمت

امام علی (ع)

بهترین ادب آن است که از خود آغاز کنی.

میزان حکمه

## نکته روز

## درستایش بازی!

۸ دلیل علمی که نشان می‌دهد گیم‌ر بودن نه فقط بد نیست بلکه مزایایی دارد

وقتی می‌شنوید شخصی به بازی‌های ویدئویی اعتیاد دارد، احتمالا در ذهن‌تان یک فرد عجیب و غریب بیمارودارای اضافه وزن راتصور می‌کنید که به طور کامل دردنیایی تخیلی غرق شده و با سایر آدم‌ها دردنیای واقعی ارتباط نمی‌گیرد اما واقعیت کاملاً متفاوت از آن چیزی است که اکثریت جامعه نسبت به گیم‌رها دارد.

حداقل چیزی که خیلی‌ها از آن بی‌خبرند این است که بازی‌های واقعیت مجازی، کالری بالایی را می‌سوزانند! پژوهش‌های تازه نشان می‌دهد گیم‌ر بودن آن‌قدرها هم بد نیست و نه تنها می‌تواند مزایای خودش راداشته‌باشد، بلکه توانایی افراد راتا جایی بالا ببرد که آنها رادر سطح اجتماع متمایز کند. در اینجا به هشت مدرک علمی ثابت‌شده که مزایای پرداختن به بازی‌های ویدئویی و اصطلاحاً گیم‌ر بودن را نشان می‌دهد، می‌پردازیم:

۱. **سرعت واکنش بالاتر:** هنگام انجام بازی‌های شبیه‌سازی، مهارت محور و اکشن می‌توان سرعت واکنش را تا حد زیادی افزایش داد. سرعت واکنش گیم‌رهای سطح بالا، حتی به سطح خلبانان نظامی آموزش‌دیده نمی‌رسد!

۲. **افزایش ضریب‌هوشی:** بسیاری از بازی‌ها به شما اجازه می‌دهند تا توانایی حفظ و شناسایی اطلاعات راتا ۵۰درصد بهبود بخشید. این نوع بازی‌ها همچنین می‌توانند به افزایش سطح هوش و بهبود توانایی‌های فرد منجر شوند، به خصوص اگر گیم‌رد سنین کودکی باشد.

۳. **دید واضح‌تر:** گفتن این حرف کاملاً غیرشهودی است اما اگر زیاده‌روی نکنید، بازی‌های ویدئویی می‌توانند بینایی راتا ۲۰درصد بهبود بخشند. بنابراین اگرچند ساعت در روز بازی می‌کنید، نیازی به مراجعه مکرر به چشم‌پزشک نخواهید داشت. حداقل، این چیزی است که محققان دانشگاه روچستر دریافته‌اند.

۴. **بهبود روحیه و افزایش انرژی مثبت:** بازی‌های ویدئویی ارزش‌هایی مانند همبستگی، دوستی، انسجام و احساس تعلق به یک گروه را ترویج می‌دهند. مهم است که افراد بتوانند از این حس مثبت و مزایای آن برای بهبود روابط دوستی و خانوادگی استفاده کنند. البته سمت تاریک ماجرا این‌که قرارگرفتن در یک دسته آنلاین ناجور نیز وجود دارد و باید درخصوص آن هوشیار بود.

۵. **بهبود توانایی انجام همزمان چند کار:** برخی از گیم‌رها می‌توانند به‌طور همزمان روی چهار تا شش چیز مختلف تمرکز کنند. بسیاری از نسل‌ها همچنین نشان می‌دهند که گیم‌رها تا ۲۰درصد مهارت‌های درک و تشخیص بالاتری دارند. از این رو آنها اساس توانایی‌های فوق‌العاده دارند.

۶. **مقاومت در برابر استرس:** در نتیجه انجام بازی‌های ویدئویی، سطح کورتیزول که به‌طور مستقیم استرس را تنظیم می‌کند، با گذشت زمان کاهش می‌یابد. حتی حل‌کردن یک پازل ساده مثل سودوکو هم می‌تواند به ما کمک کند تا ۵۰درصد احساس آرامش بیشتری داشته‌باشیم.

۷. **توسعه توانایی‌های ذهنی:** برخی مطالعات نشان داده‌اند که انجام بازی‌های روزانه می‌تواند توجه بصری شما را بهبود بخشد و به شما این امکان را می‌دهد که در انجام وظایف کارآمدتر و سریع‌تر باشید. فدراسیون دانشمندان آمریکایی معتقد است که دانش‌آموزان می‌توانند تا ۹۰درصد اطلاعات را از طریق شبیه‌سازی رایانه‌ای دریافت کنند.

۸. **افزایش چابکی:** یک مطالعه که توسط گروهی از جراحان انجام شده، نشان می‌دهد افرادی که بازی‌های ویدئویی انجام می‌دهند به‌طورکلی ۲۷درصد سریع‌تر واکنش نشان می‌دهند و ۳۷درصد کمتر از افرادی که بازی نمی‌کنند اشتباه می‌کنند و این درصد احتمالاً دوبرابر می‌شود اگر شما یک گیم‌رد سطح حرفه‌ای و از علاقه‌مندان واقعیت مجازی باشید.



# همه از زیر چتر کانون بیرون آمده‌ایم

کانون فقط کتابخانه نیست، میراث فرهنگی ماست

مثل تویک روزی به کانون می‌آمده و حالا این کتاب را نوشته، این فیلم را ساخته، این قطعه موسیقی را نواخته و... ما خودمان را دارن عکس می‌دیدم و باور می‌کردیم «پس من هم می‌توانم». کانون برای ما کتابخانه نبود، معنایی بود که به زندگی‌مان اضافه شد و کمک کرد تا راهمان را پیدا کنیم و درونمان را بهتر بشناسیم. حالا اما وزارت ارشاد معتقد است که برای کاهش زیان دهی شرکت دولتی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و تأمین بخشی از هزینه‌ها از محل کاهش و صرفه‌جویی، باید کتابخانه‌های کانون به نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور واگذار شود، تصمیمی که به نظر می‌رسد به انحلال این مرکز مهم منجر شود. کسی که فقط یک روز از کودکی خود را در کانون گذرانده باشد، خوب می‌داند کیفیت کانون چیزی نیست که بتواند آن را فدای کمیت کرد، خوب می‌داند کانون محل پرورش استعداد‌های کودکان و نوجوانان این آب و خاک است، خوب می‌داند کانون، راه دسترسی بچه‌های شهرها و روستاهای کم‌برخوردار به مربی‌های آموزش‌دیده و امکانات فرهنگی است، مسیری است برای این که بچه‌ها با جهان گسترده هنر آشنا شوند. اگر اکنون کانون مثل سابق نیست و دچار ضعف‌هایی شده، چه بهتر که دنبال ریشه‌های آن بگردیم و کمک کنیم این بستر حاصلخیز، همچنان کودکان خلاق و نوجوانان توانمند به جامعه تحویل دهد. کمک کنیم بدنه ۵۰ ساله آن نوساز شود، نه این که تیشه به ریشه آن بزنیم و بچه‌های سرزمین‌مان را از آن محروم کنیم. ایوان تورکنیف، نویسنده شهر روسی در جایی گفته‌است همه ما از زیر شل نیلای گولگ بیرون آمدیم، مشابه این جمله را می‌شود از زبان هنرمندان و نویسندگان و اهالی فرهنگ ایران گفت که همه آنها از زیر چتر کانون بیرون آمده‌اند. کافی است فقط فکر کنیم و ببینیم آیا نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور یا هیچ مرکز فرهنگی دیگری به اندازه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان اثرگذار بوده است یا خیر؟ آن وقت مشخص می‌شود ریشه‌ها و انگیزه‌های این واگذاری واقعا کاهش هزینه‌هاست یا چیزی دیگر.

نمی‌دانم از کجا شروع کنم، هزاران کلمه می‌توانم درباره‌اش بنویسم درباره آن مرثی که پناه روزهای بی‌حوصلگی کودکی‌مان بود، روزهایی که دل‌مان می‌خواست به دنیای جدیدی سرک بکشیم و سؤال ببریم، بازی کنیم، یاد بگیریم، ببینیم، بشنویم و از همه مهم‌تر بخوانیم. کانون برای ما کتابخانه نبود که اگر بود احتمالاً خیلی زود از آن خسته می‌شدیم، چون هیچ بچه‌ای دلش نمی‌خواهد بین انبوه قفسه‌های کتاب گم‌شود و حتی نداند این کتاب‌ها درباره چیست؟ به قول فرهاد حسن‌زاده، نویسنده سرشناس کودک و نوجوان، کانون برای ما جنگل بود، رودخانه بود، میراث فرهنگی و ملی ما بود و هست. مربی‌های کانون دست ما را می‌گرفتند و به جهان قصه‌هایی می‌پردند که طور دیگری نمی‌شد به آنها سفر کرد، نمی‌شد چون بچه بودیم. کانون و مربی‌هایش ما را به دیدن تأثیر‌هایی از دل داستان‌های اساطیری شاهنامه می‌بردند به جایی که دانشمندان بزرگ جهان از کتاب‌ها بیرون می‌آمدند و در جیب‌های پر از پرش‌مان جواب‌هایی به قدر درک‌مان می‌گذاشتند. از زیر چترهای کوچک آسمان‌نما، ستاره‌های شب را نشان‌مان می‌دادند. ما با کانون و مربی‌هایش دنیا را شناختیم، فهمیدیم با گل می‌شود زیباترین مجسمه‌ها را ساخت، به عروسک‌ها جان بخشید و با آنها نمایش عروسکی اجرا کرد. ما بچه‌های قدیم کانون، اولین عکس رسمی‌مان را برای عضویت در مرکزی گرفتیم که هم کتابخانه بود هم تمام سهم‌مان از کودکی. ما اولین اردوی زندگی (بدون حضور والدین) را با مربی‌های کانون رفیقیم، اولین کارهای گروهی را در کانون تجربه کردیم. وقتی فرار بودیم بفهمیم از میان آن همه فعالیت فرهنگی، هنری و علمی کانون کدام یک را بیشتر دوست داریم. مربی‌های کانون راه را نشان‌مان دادند. عکس نویسنده‌ها، کارگردان‌ها، موسیقیدان‌ها و تصویرگران را نشان‌مان می‌دادند و می‌گفتند او هم



مریم ملی  
روزنامه‌نگار



## پرسه

## جنجال ویدئوی جدید بگام

چند سال پیش بود که مسئولان برگزاری جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، چهره‌های شناخته‌شده‌ای را در دنیای فوتبال انتخاب کردند تا نقش سفیر این مسابقات را برای آنها بازی کنند. یکی از این افراد، دیوید بگام کاپیتان تیم ملی انگلیس و باشگاه منچستر یونایتد بود. او اخیراً در فاصله دوماه‌مانده به شروع جام جهانی، ویدئویی منتشر کرده که سرو صدای زیادی به همراه داشته است. او در این ویدئو با معرفی بخش‌های تفریحی و توریستی قطر، مردم را تشویق به مسافرت به این کشور برای بازی‌های جام جهانی می‌کند. بعد از آن بود که سيل انتقاده‌ها نسبت به او شروع شد. آنها می‌گویند بگام اصلاً به این مسأله توجه ندارد که در جریان ساخت ورزشگاه‌های جام جهانی و آماده کردن این کشور، گزارش‌های مختلفی در مورد نقض حقوق بشر و بدرفتاری با کارگران خارجی منتشر شده است. همچنین این انتقاد مطرح شده که سفیران جام جهانی فقط به خاطر پول زیادی که دریافت می‌کنند، این‌گونه مسائل را نادیده می‌گیرند.



برای دیدن این ویدئو  
کیوارکد زیر را  
اسکن کنید



## حاشیه در مراسم خاکسپاری ملکه

این روزها تمام اخبار و گزارش‌ها مربوط به انگلیس، پیرامون مرگ ملکه این کشور و مراسم پرمطمراق تدفین او است و همچنان نیز ادامه دارد. در این میان، روز گذشته و در گوشه‌ای از این مراسم اتفاقی افتاد که مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفت. در مراسم روز گذشته علاوه بر پادشاه انگلیس، شاهزاده‌ان، تنها دختر ملکه بریتانیا، شاهزاده اندرو و شاهزاده ادوارد تابوت مادرشان را در سکوت تا کلیسای جامع سنت جایلز همراهی کردند. در

این میان، ظاهر شاهزاده اندرو بیش از همه به چشم می‌آمد، زیرا لباس نظامی به تن نداشت. علتش نیز این بود که شاهزاده اندرو در پایان دوره سلطنت مادرش به دلیل طرح اتهام تعرض جنسی علیه او، مجبور به ترک جایگاه سلطنتی خود شد. در جریان مراسم دیروز در ادینبرو، جوانی ۲۲ ساله از میان جمعیت بر سر اندرو فریاد زد: «اندرو تو یک پیرمرد مریض هستی!» تصاویر ویدئویی نشان داد که نیروهای پلیس خیلی سریع او را دستگیر کرده و داخل جمعیت خارج کردند.



برای دیدن این ویدئو  
کیوارکد زیر را  
اسکن کنید



## رکورد جدید مرد «دست چکشی»

محمد کهیمر مانوویچ بوستنیایی قایلیتی دارد که باعث شده چندین رکورد عجیب و غریب از او در کتاب گینس ثبت شود. این مرد ۶۳ ساله که اصالتاً اهل بوسنی است و از دوران کودکی به همراه خانواده‌اش به آلمان مهاجرت کرده این قایلیت را دارد که با دست‌های خود هر جسم سختی را بشکند، از ناگیل تا چوب بیسیال. او از سنین نوجوانی یادگیری تکنوا را شروع کرد و حالا به یک استاد تمام عیار تبدیل شده است.

به‌واسطه همین توانایی‌ها، رسانه‌ها لقب «دست چکشی» را برای محمد انتخاب کرده‌اند. اخیراً نام او با ردیگری به دلیل ثبت یک رکورد در رسانه‌ها مطرح شده است. او توانست در عرض تنها یک دقیقه ۶۸، چوب بیسیال را با ضربه دستش بشکند. از جمله رکورد‌های قبلی‌اش این بود که توانسته بود ۱۴۸ ناگیل را در یک دقیقه با دستش از وسط به دو نیم تقسیم کند.



## چهارراه

## توپنه فوتبالی

نگاهی به معروف‌ترین  
توپنه‌های بازیکنان علیه مربی‌شان

ظاهر ماجرا این است که حرف اول و آخر را در یک تیم فوتبال مربی می‌زند، اما در اصل آنچه کار را پیش می‌برد نه مربی که بازیکنان هستند. همین موضوع است که رابطه بین مربی و بازیکنان را مهم می‌کند. چه بسیار مربیان بزرگی که به واسطه نداشتن روابط حسنه با بازیکنان‌شان به نوعی از کار اخراج شده‌اند. اخراجی که البته در ادبیات

## توپنه فرانسوی

روزی‌های حضور مورینیو در منچستر یونایتد هم سراسر حاشیه بود. نتایج ضعیف او همراه این تیم، بسیاری از بازیکنان را علیه او بسیج کرده بود. البته رابطه مورینیو با بازیکنان تیم‌هایش همواره پرفراز و نشیب بوده‌است اما زمان حضور او در منچستر این ماجرا بیشتر به چشم می‌آمد. در میان بازیکنان وقت منچستر اما دو بازیکن فرانسوی یعنی پل بوگبا و آنتونی مارسیال بیشتر از دیگران سعی در برکناری مربی‌شان داشتند؛ آنها حتی به آمدن زین‌الدین زیدان به منچستر خوشبین بودند. مورینیو وقت اما زیدان نپندام!

## ایوبیج-توپنه علیه مرد کروات

پس از تثبیت صعود تیم ملی ایران به جام جهانی ۹۸ فرانسه، فدراسیون فوتبال ایران در اقدامی تأمل‌برانگیز تصمیم به برکناری ویرای برزیلی گرفت. گزینه بعدی هدایت تیم ملی میروسلاو ایوبیج کروات بود. مردی نام آشنا که در تیم‌های بزرگی چون آژاکس، اندرلخت، پورتو، باریسن ژرمن و اتلتیکو مادرید مربیگری کرده بود. تمرینات طاقت‌فرسا از بروجرد تا رم برای آمادگی جسمانی بازیکنان، به نظری می‌رسید مرد کروات می‌خواهد تیم ملی را دگرگون کند. پس از اردوی فرانسه، در حالی که کمتر از یک ماه به آغاز جام جهانی ۹۸ فرانسه باقی مانده بود، تیم تحت هدایت ایوبیج راهی ایتالیا شد. خبرهای ضد و نقیض از اردوی تیم ملی حکایت از آن داشت که عده‌ای از بازیکنان و اعضای رده بالای فدراسیون تمایل چندانی به ایوبیج ندارند. بهانه لازم برای برکناری او، تنها ۹۰ دقیقه بازی کاملاً تدارکاتی بود. آ.اس. رم در یک بازی عجیب و سؤال‌برانگیز تیم ملی ایران را ۷ بریک شکست داد و صبح روز بعد تومیسلاو ایوبیج برکنار شد.



## رفتن از باواریا

حالا که بحث توپنه علیه مربی داغ است باید بگوییم برخلاف ذهنیت همه، آلمانی‌ها در این موضوع از سرآمدن توپنه هستند. همین حالا برخی بازیکنان سعی دارند مربی جوان بایرن را از کار بیکار کنند و نزدیک به یک دهه پیش هم بازیکنان این تیم با توپنه علیه کارلوانچلوتی، مربی وقت بایرن مونیخ موفق شدند او را از نیمکت تیم باواریایی کنار بگذارند. چند بازیکن بایرن چنان از تمرینات آنچلوتی ناراضی بودند و او را برای مربیگری بایرن نامناسب می‌دانستند که خودشان برنامه تمرینی ترتیب داده و بدون اطلاع مربی، در این جلسات شرکت می‌کردند! اما نام بازیکنان توپنه‌گرم جالب توجه است، رابرت لاندوفسکی ستاره این تیم همراه آرین روبن و فرانک ریبی از جمله توپنه‌گران بودند. بالاخره کارلوانچلوتی یک سال و نیم پس از قبول هدایت بایرن مونیخ، در حالی از این تیم برکنار شد که حمایت هیچ بازیکنی را با خود نداشت.

## وداع رانیری

کاری را که کلودیو رانیری، مربی ایتالیایی در تیم لسترستی انجام داد، هیچ‌کسی در تاریخ فوتبال انجام نداده بود و آنها که دل در گرو این ورزش دارند، می‌دانند کسی نخواهد توانست این کار را تکرار کند. او در یک فصل عجیب که لیگ برتر یک تیم زیرمستول را قهرمان انگلیس کرد اما در فصل بعد، قربانی توپنه بازیکنان شد و به اجبار این تیم را ترک کرد. همان روزها روزنامه سان خبر داد چهار بازیکن اصلی این تیم، جلسات متفاوت و بسیاری با مالک باشگاه در خصوص برکناری این مربی برگزار کردند. کسیر اشمالیک و جیمی واردی، دو بازیکن معروف این تیم بودند که مقدمات برکناری کلودیو رانیری را فراهم کردند. البته رانیری میان هواداران لستر هنوز هم محبوب‌ترین است.

