



الهام کاظمی  
مترجم

شاید به خاطر نیاورید که خرداد امسال سازمان بهداشت جهانی با صدور یک اعلامیه جنجالی، اختلال ناشی از بازی‌های کامپیوتری را وارد لیست بیماری‌های این سازمان کرد؛ موضوعی که برخی متخصصان و اهل فن از آن استقبال کردند.

به گزارش ifscience به اعتقاد آنها بین بازی‌های ویدئویی و رفتار خشونت‌آمیز ارتباط وجود دارد و وقایع غم‌انگیزی مثل تیراندازی در مدرسه‌ای در پاک‌لند فلوریدای آمریکا می‌تواند متأثر از این بازی‌ها باشد. این درحالی بود که برخی دیگر از آنها با دیده شک و تردید به این موضوع می‌نگریستند. با این حال واردشدن «اختلال بازی» به فهرست رسمی سازمان جهانی بهداشت برای کسانی که به بازی‌های ویدئویی کامپیوتری به‌عنوان یک سرگرمی بی‌ضرر نگاه می‌کردند، سورپرایز بزرگی بود.

#### آمارها راجع به بازی‌های کامپیوتری چه می‌گویند؟

بازیکنان بازی‌های ویدئویی در سراسر جهان در مجموع سه میلیارد ساعت در هفته را در مقابل مانیتور خود صرف می‌کنند. همان‌طور که می‌بینید این رقم کمی نیست. در طول سال‌ها که ما و شما مشغول لذت‌بردن از بازی‌های کامپیوتری بودیم، محققان تلاش می‌کردند تا بفهمند که بازی‌های ویدئویی واقعا چه تأثیری روی مغز و رفتار ما می‌گذراند و بالاخره آنها دوست ما هستند یا دشمن ما. براساس جدیدترین آماری که مدیرعامل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در تابستان امسال اعلام کرده است از جمعیت ۸۱ میلیونی ایرانی‌ها، ۲۸ میلیون نفر بازی‌های کامپیوتری انجام می‌دهند. به این‌معنی که از هر ۱۰۰ ایرانی ۳۵ نفر بازیکن بازی‌های کامپیوتری هستند که از این میان ۶۵ درصد بازیکنان مردان و ۳۵ درصد آنها زنان هستند. همچنین در هر خانواده ایرانی به‌طور متوسط یک نفر بازی‌های کامپیوتری انجام می‌دهد و متوسط سن بازیکنان ایرانی ۱۹ سال است. علاوه‌بر این به گزارش medicalnewstoday بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در ایالات متحده آمریکا به صورت منظم حداقل ۳ ساعت در هفته بازی می‌کنند. میانگین سن این بازیکنان ۳۵ سال است، به‌طوری که ۷۲ درصد از بازیکنان جوانان ۱۸ سال به بالا هستند. در این میان ۷۱ درصد از والدین معتقدند بازی‌های ویدئویی تأثیر مثبتی بر زندگی فرزندشان گذاشته است.

در این میان فروش بازی‌های ویدئویی سالانه روبه افزایش است. در سال ۲۰۱۶، صنعت بازی‌های ویدئویی بیش از ۲۴/۵ میلیارد بازی به فروش رساند. این رقم در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۴ به ترتیب ۲۳/۲ و ۲۱/۴ میلیارد بازی بوده است. در این میان ژانرهای اکشن و ماجراجویانه بیشترین فروش را داشته‌اند. با این حال چندین دهه تحقیق در مورد رابطه بازی‌های ویدئویی

## ادامه از صفحه یک

کودکان گل فروش کرمانی، تجربه‌ای وحشتناک را از سر گذرانندند. مردی که اعتبار و اقتدار خود را از یک نهاد عمومی می‌گیرد، روبه‌روی آنها نشسته و امر می‌کند گلی را با ساقه و پلاستیکش تماما بخورند. تحکم و توهین می‌کند و از زاویه دید خود فیلم می‌گیرد. جسم و جان این بچه‌ها مورد تعدی قرار گرفته است. حق دارند بتوانند در اولین فرصت این خاطره را فراموش کنند. حق دارند کسی آنها را در حالی که تحت فشار ستمگرند، نبیند و به چهره نشناسد. ما که فیلمش را منتشر کردیم این حق را زیر پا گذاشتیم. مثل ماجرای دختر سیرجانی. مثل هزاران فیلم آزار و اذیت دیگر که منتشر می‌کنیم و در خیال خود دون کی‌شوت‌وار به مصاف ستمگران رفته‌ایم و درواقع امنیت روانی خود که هیچ، حقوق مظلومان را هم مجدد و مضاعف نقض می‌کنیم.

۳- آنها که فیلم را انتشار ندادند درستکارانند و آنها که فیلم را دیدند، نیک‌بختان. اگر چنین فیلمی به دست‌تان رسید، راه درست اعلام جرم به دادستان و در مرحله بعد رساندن آن به یک ژورنالیست حرفه‌ای و معتمد است. او می‌تواند درصورتی که جرم تعقیب نشد، از کانال‌های خود ماجرا را پیگیری و در نهایت و در بدترین حالت فیلم را با چهره محوشده منتشر کند؛ اما آنها که فیلم را دیدند، در میان بهت و ناراحتی ناشی از فضای

## ادامه از صفحه یک

...برزیل نیز در یک تا دو مرحله توانست به توفیقات ناپایداری برسد، لیکن نه‌تنها موفق به مهار تورم نشده است بلکه از نظر اقتصادی نیز نتوانسته به جایگاه قابل قبولی دست یابد. مقایسه دو اقدام مشابه فوق و نتایج حاصله حاکی از این است که فراهم‌سازی بستری‌های مورد نیاز یا بی‌توجه بودن به زیرساخت‌های لازمه برای اقدامی مشابه، می‌تواند نتایجی کاملاً متفاوت را به‌دنبال داشته باشد.

بر همین اساس، بررسی دلایلی که بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران را به این اقدام سوق داده است می‌تواند تا حدودی بیانگر عواقب احتمالی پیاده‌سازی چنین تصمیمی باشد.

دلایل مطرح‌شده توسط بانک مرکزی برای حذف صفر از واحد پولی کشور عبارتند از:

- کوچک‌تر شدن ارقام بزرگ در مبادلات ساده روزمره
- هزینه بالای چاپ، نگهداری و امحای اسکناس‌های در جریان یا توجه به حجم انبوه اسکناس
- بزرگ‌شدن ارقام پولی و ضرورت کوچک‌شدن این ارقام

## زندگی

پنجشنبه ۲۷ دی ۱۳۹۷ | شماره ۲۶۸۵

## ۱۶

### تقویت عملکرد مغز را باور کنیم یا خطر اعتیاد؟!

## تناقض‌های یک بازی سرگرم‌کننده



و خشونت بین دانشمندان به نتیجه نرسیده است. دانشمندان قادر به پیدا کردن یک رابطه علی بین بازی‌های ویدئویی و اعمال خشونت در دنیای واقعی نیستند. با این حال، شواهد رو به رشد نشان می‌دهد بازی‌های ویدئویی بر مغز تأثیر می‌گذارند و باعث ایجاد تغییرات در بسیاری از مناطق مغز می‌شوند. دانشمندان نتایج ۱۶ پژوهش علمی را جمع‌آوری و خلاصه کرده‌اند تا مشخص کنند چگونه بازی‌های ویدئویی می‌توانند بر مغز و رفتار ما تأثیر بگذارند که ما بخشی از آن را به شما ارائه می‌کنیم. در مجموع ۲۲ مورد از مطالعات بررسی‌شده، تغییرات ساختاری مغز را مورد ملاحظه قرار دادند و ۱۰۰ مطالعه تغییرات در عملکرد و رفتار مغز را ارزیابی کردند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد بازی‌های ویدئویی نه‌تنها باعث تغییر عملکرد مغز می‌شوند بلکه ساختار آنها را نیز تغییر می‌دهند.

#### اثرات مثبت یا منفی؟

مطالعات موجود در این بررسی نشان می‌دهد بازیکنان بازی‌های ویدئویی در انواع مختلف توجه، ازجمله توجه پایدار و توجه انتخابی بهبود پیدا کرده‌اند. علاوه‌بر این، مناطقی از مغز که نقش مهمی در توجه دارند، در بازیکنان این بازی‌ها کارایی بیشتری دارند و آنها نیاز به فعال‌سازی کمتر دارند تا تمرکز زیادی روی وظایف مورد نیازشان داشته باشند. از طرفی بازی کردن بازی‌های ویدئویی حجم و شایستگی بخش‌هایی از مغز را که مسئول مهارت فضایی است، مثل توانایی فرد برای شناسایی روابط بصری و فضایی بین اشیاء افزایش می‌دهد. در طولانی‌مدت بازیکنان وافرادی که داوطلب دنبال کردن یک برنامه آموزشی ویدئویی بودند، هیپوکامپ سمت راست مغزشان بزرگ‌تر شده است.

البته محققان کشف کرده‌اند بازی‌های ویدئویی می‌توانند اعتیادآور باشند و

پدیده‌ای به نام اختلال بازی ایجاد کنند، همان موضوعی که سازمان جهانی بهداشت درباره آن هشدار داده است. در معتادان به بازی‌های ویدئویی تغییرات کارکردی و ساختاری در سیستم عصبی بیشتر است. این تغییرات در گروهی از ساختارهای مغز که با لذت، یادگیری و انگیزه در ارتباط است، اتفاق می‌افتد. به همین دلیل دانشمندان می‌گویند بازی‌های ویدئویی کامپیوتری هم اثرات مثبت (تقویت توجه و مهارت‌های بصری و حرکتی) و هم جنبه منفی (خطر اعتیاد) دارند که این موضوع پیچیدگی مغز انسان را نشان می‌دهد.

#### آیا بازی‌های آموزشی برای مغز مفیدند؟

یک تیم از محققان دانشگاه ایالتی فلوریدا اعلام کرده است مردم باید درباره تبلیغاتی که در آنها ادعا می‌شود بازی کردن بازی‌های آموزشی موجب افزایش عملکرد مغز می‌شود، تردید کنند. آنها گفته‌اند علم این ادعاها را پشتیبانی نمی‌کند. والی بووت، استاد روانشناسی و متخصص شناخت‌شناسی مرتبط با سن، می‌گوید: «یافته‌های ما و مطالعات قبلی تأیید می‌کند شواهد بسیار کمی وجود دارد که بازی‌های آموزشی می‌توانند زندگی ما را به نحوی معنی‌دار بهبود بخشند.» با این حال مردم به‌طور فراینده‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرند که بازی‌های آموزشی از مغز آنها در مقابل از دست رفتن حافظه یا اختلالات شناختی محافظت می‌کند.

نیل چارنس، استاد روانشناسی و یکی از مقامات برجسته در زمینه پیری و شناخت هم گفته است این امکان وجود دارد که افراد از این طریق نتوانند حافظه‌ای که برای کارهای روزانه خود نیاز دارند را ارتقا دهند امانه بیش از آن. او توصیه می‌کند اگر کسی دنبال بهبود عملکرد شناختی مغزش است، ورزش هوازی بهتر می‌تواند به او کمک کند.

## شکلات، آبنمیه، گل، زباله، بچه‌ها

می‌گیرن از افغانستان بیارنت تهران. اونجا کار نیست، جنگه. باید پول دربریارم بفرستم برای خنواده‌ام. موقع صحبت کردن از کمپ ترس در چشم‌هایش هویدا بود. آدرس گاراژشان را گرفتم. چندماه بعد رفتم آنجا.

گفتند «چند هفته پیش گرفتن و رد مرزش کردن». واژه «اردوگاه» ترسناک‌ترین بخش آن فیلم سیاه است. آنقدر ترسناک که گفتنش کافی است تا پسران نوجوان، گل را با ساقه و پلاستیکش بخورند.

۴- فیلم یک وجه ترسناک دیگر هم دارد که به چشم نمی‌آید. پسرها چرا آنجا هستند؟ مامور شهرداری در برابر کودکان کار ضابط قضایی است؟ حق بازداشت‌کردن و انتقال به شهرداری را دارد؟ شهرداری بازداشتگاه است؟ این بچه‌ها، فارغ از اجبار آنها به خوردن گل‌ها، چرا باید آنجا باشند؟ تعامل با کودکان چنان حساسیتی دارد که حتی درصورتی که مرتکب جرم شوند، پلیس ویژه اطفال و نوجوانان مطابق ماده ۳۱ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲، متولی امر آنها می‌شود نه ضابطان عادی. در طرح‌های ساماندهی کودکان خیابانی نیز که به‌دلیل اشکالات عدیده در اجرا مدتی است در شهر تهران متوقف شده، مطابق آیین‌نامه

## حذف صفر لازم است یا نه؟

- استفاده عموماً از یک واحد پولی و عدم نیاز تبدیل ریال به تومان در محاسبات روزمره

- مشکلات سیستمی و بالابودن احتمال خطای انسانی در مبادلات روزمره و موارد مرتبط با محاسبات، حسابداری و ثبت دفاتر.

به‌جز مورد آخر، سایر موارد مذکور به‌حدی جدی نیستند که منجر به تصمیمی به این بزرگی شوند و درواقع بزرگی تصمیم با اندازه دلایل ذکرشده‌ای که منجر به این تصمیم شده، همخوانی ندارد. از طرف دیگر، اثرات شوک‌های واردشده به حوزه پول و ارز کشور به‌دلیل تصمیمات متخذه در این بخش همچنان ادامه دارد و بر همگان مبرهن است که هنوز در بازار پول، ارز و سرمایه به ثبات نسبی نرسیده‌ایم.

بررسی اجمالی برنامه‌های توسعه‌ای کشور نیز

«ساماندهی کودکان خیابانی مصوب ۱۳۸۴» وظیفه جذب کودکان با مددکاران بهزیستی است و شهرداری در اجراییات می‌تواند به یاری بهزیستی بیاید. خبرها حاکی از اخراج مامور متخلف و تعقیب قضایی اوست؛ اما بهتر است شهردارها به‌دنبال اصلاح این ایراد ساختاری در برخورد ماموران‌شان با شهروندان، به‌ویژه کودکان نتوان کار باشند.

بعضی ماموران شهرداری عادت کرده‌اند به اقداماتی که هیچ ضابط دادگستری با حکم قضایی هم توان و جرات انجام آن را ندارد. پرداختن به مصادیق لازم است، اما بیشتر سرگرمی است. شهردار کرمان بهتر است بعد از اهدای دسته‌گل به این کودک گل‌فروش و زبړه به کرمان بردن، بررسی کند و ببیند با اجازه چه کسی و در چه سازوکاری کودکان کار دستگیر شده و به شهرداری منتقل می‌شوند -ولو در آنجا کمال خوش‌رفتاری با آنها شود- و ریشه این انحراف و تخلف را قطع کند. شهرداران تهران و دیگر شهرها هم قبل از آنکه ناچار شوند سید گل و جعبه شکلات و دیوان حافظ بخزند و به کودکان گل‌فروش، شکلات‌فروش و فال‌فروش اهدا کنند فکری به حال «سامان ندادن» خودسرانه کودکان کار از سوی ماموران‌شان کنند. برخورد با کودک، رفع سد معبر و حمل نخاله و تخریب سازه غیرمجاز نیست که بشود به هر کسی سپرد.

و همچنین هزینه‌های مرتبط با اصلاح سیستم پولی برای ثبت مبادلات داخلی برای بنگاه‌های اقتصادی به‌خصوص بانک‌ها، گریزناپذیر است. بنابراین ارجح است زمانی بانک مرکزی اقدام به اجرای تصمیم متخذه درخصوص حذف صفر از واحد پول ملی کند که حداقل پیش‌نیازهای ضروری به شرح زیر مهیا باشد:

۱. در بازار پولی کشور، اثرات ثبات نسبی قابل مشاهده باشد.
۲. تورم تا حدودی مهارشده و کنترل آن نیازمند تصمیم‌های هیجانی نباشد.
۳. روابط و معاملات اقتصادی بین‌الملل در حال گسترش باشد.
۴. بودجه لازم برای تغییر سیستم‌های حسابداری کشور در نظر گرفته شود.

چنانچه بانک مرکزی قبل از فراهم‌شدن شرایط فوق اقدام به حذف صفر از واحد پول ملی کشور کند، احتمال مشاهده اثرات مخرب شوک‌های مقطعی در بازارهای مالی و پولی کشور دور از ذهن نخواهد بود.

### پیشنهاد سرآشپز

### ناسی لماک، غذای ملی مالزی

#### محمد آفتاب‌سوار

سرآشپز



ناسی لماک یکی از پرطرفدارترین غذاهای مالزی است که به‌عنوان غذای ملی این کشور محسوب می‌شود. عطر و بوی این غذا یکی از نکات مثبت آن است که انگیزه خوردنش را چندبرابر می‌کند. البته ظاهر آن هم کمی متفاوت از غذاهای دیگر است و همین باعث می‌شود افراد کنجکاو شوند آن را بچشند. در یکی از زرده‌بندی‌های جهانی، این غذا جزء ۱۰ صبحانه برتر بین‌المللی سالم جای گرفته است.

#### مواد لازم برای تهیه یک پرس

برنج تایلندی یک پیمانه، ششیر نارگیل دو لیوان، کره حیوانی، زعفران به مقدار لازم، فلفل دلمه‌ای رنگی یک عدد، میگووفکی ۱۲۰ گرم، پیازچه و تره‌فرفنجی.

#### طرز تهیه

برنج را بگذارید به مدت ۱۲ ساعت با شیر نارگیل خیس بخورد و پس از آن مانند برنج ایرانی، روی گاز بجوشد و آبکش کنید. سپس برنج را داخل یک ظرف تفلون با کره حیوانی و کمی زعفران تفت دهید. فلفل دلمه‌ای را به صورت خدالی خرد کرده و در کره تفت دهید. میگووفکی‌ها را هم داخل کره تفت دهید تا نرم و سرخ شوند. فلفل را به میگوها اضافه کنید و با هم تفت دهید. از طرف دیگر، تره‌فرفنجی و پیازچه خردشده را هم در کره تفت دهید تا نرم شوند و سپس به میگو و فلفل اضافه کرده و مخلوط کنید. برنجی را که آبکش کرده‌اید داخل قالب بریزید و کمی که بالا آمد، قسمتی از این مواد ترکیب‌شده را لای برنج ریخته و بخشی از آن را هم برای تزئین نگه دارید و در انتها، برنج باقی‌مانده را هم روی موادتان بریزید. فر را حدود یک‌ربع قبل با دمای ۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید و قالب برنج را به مدت ۱۰ دقیقه داخل آن قرار دهید تا بپزد. مراحل پخت که کامل شد، برنج را از قالب خارج کنید و داخل ظرف بگذارید. سپس باقی‌مانده موادی را که از قبل نگه داشته‌اید، برای تزئین در اطراف برنج و روی آن بریزید.



### سلامت

### کودک باهوش می‌خواهید؟

#### فرید ایمان‌زاده

فوق‌تخصص گوارش و کبد کودکان

خیلی‌ها بر این باورند که شیر مادر جایگزین ندارد و مصرف آن علاوه بر اینکه ایمنی بدن نوزاد را بالا می‌برد و فواید مختلف دیگری برای سلامتی او دارد، هوش او را هم افزایش می‌دهد. به همین دلیل سال‌هاست مادران را ترغیب می‌کنند که خودشان نوزادان‌شان را تغذیه کنند و برای سیرکردن آنها به شیرخشک غذاهای کمکی متوسل نشوند. در مطالعاتی که انجام‌شده، محققان عنوان کرده‌اند کودکانی که باشیر مادر تغذیه می‌کنند در مقایسه با نوزادان شیرخشکی، ضریب هوشی بالاتری دارد و ۹ درصد هوش بالاتری نسبت به نوزادانی دارند که از شیرخشک تغذیه می‌کنند. آنها همچنین در آینده از نظر عاطفی و اخلاقی و ابستگی بیشتری نسبت به والدین خود و به‌ویژه مادران خود دارند. از این‌رو، سازمان بهداشت جهانی همیشه بر مزایای شیر مادر بر شیرخشک تأکید کرده و آن را لازمه رشد سالم نوزادان می‌داند.



علاوه بر این، شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌های قدرتمندی است که از بدن کودکان در برابر انواع میکروب‌ها محافظت می‌کند و باعث می‌شود بیماری کمتر به سراغ آنها بیاید. به همین دلیل است در کودکانی که با شیر مادر تغذیه کرده‌اند، مرگ و میر کمتر به چشم می‌خورد. معمولاً بیشتر مادران نوزادانی شیردهی به نوزادان خود را دارند اما درموردی که مادران به دلیل ابتلا به بیماری‌های خاص، از داروهای ضدسرطان، لیتیموم و داروهای حاوی یدهای رادیواکتیو استفاده می‌کنند، قادر به شیر دادن به نوزادان خود نیستند و به اجبار باید با شیرخشک یا غذاهای مکمل آنها را سیر کنند. البته جایگزین‌هایی هم برای شیر مادر وجود دارد و عده‌ای از مادران از شیر گاؤ استفاده می‌کنند که در خرید و تهیه این نوع شیر هم باید احتیاط کنید و حتماً آن را قبل از مصرف به مقدار کافی بجوشانید تا آلودگی‌های احتمالی در آن از بین برود. در این بین، ترکیبات شیرالاف بیشترین نزدیکی را با شیر مادر دارد اما تهیه آن دشوار است. شیرخشک‌ها آنتی‌بادی ندارند و به همین دلیل، سدی در بدن نوزاد در برابر بیماری‌ها ایجاد نمی‌کنند. به همین دلیل است که توصیه می‌کنیم مادران تا حد امکان از شیر خود به نوزاد بشهند، هرچند این مقدار کم باشد. در سال‌های اخیر خبر قاچاق شیرخشک‌های غیراستاندارد باارها شنیده شده و این‌رو بهتر است فقط از جاهای مطمئن مانند داروخانه‌ها شیرخشک تهیه کنید تا از سلامت این ماده غذایی مهم و حیاتی برای نوزادتان اطمینان داشته باشید.