

داده‌ها

ضربه پلیس به سارقان خشن

بازداشت ۳۸۱ سارق و کشف ۶۶۰ مال مسروقه در طرح ضربتی مبارزه با سرقت‌های خشن

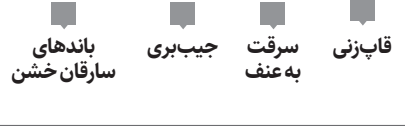
ترکیب سارقان دستگیر شده

۷۵٪ سارقان حرفه‌ای و سابقه‌دار

۲۵٪ سارقان برای نخستین بار مرتکب جرم شده‌اند



جرایم هدف



- تهران بزرگ
- خراسان رضوی
- خوزستان
- مازندران
- استان‌های دارای بیشترین بازداشت
- استان‌های دارای بیشترین کشفیات

سلامت روان

۴ ترند صبحگاهی ساده برای پیشگیری از فراموشی

خطر ابتلا به زوال عقل تحت تأثیر عوامل زیادی از جمله سن، ژنتیک و سابقه خانوادگی قرار دارد. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که عادات روزمره‌ای وجود دارند که می‌توانند از سلامت شناختی بلندمدت پشتیبانی کنند. در این مطلب به ۴ کاری که متخصصان توصیه می‌کنند صبح‌ها انجام دهید تا به کاهش خطر زوال عقل کمک کند اشاره شده است.

در یافت نور صبحگاهی: نور صبحگاهی یکی از قوی‌ترین سیگنال‌ها برای تنظیم ریتم شبانه‌روزی شماست. قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی مراکز شبکیه-هیپوتالاموس ما را که مسئول کنترل ریتم شبانه‌روزی ما هستند، فعال می‌کند که نقش اساسی در حفظ کیفیت کلی خواب، بهبود عملکرد شناختی و حفظ سلامت طولانی مدت مغز دارد.

نوشیدن آب: بعد از چند ساعت خوابیدن بدون مصرف آب و مایعات در طول شب، بسیاری از افراد با کمی کم‌آبی از خواب بیدار می‌شوند؛ بنابراین شروع روز با یک لیوان آب عادت ساده است که ارزشش را دارد. مغز انسان تقریباً از ۷۵ درصد آب تشکیل شده است، بر همین اساس اگر میزان آب مغز به دلیل کم‌آبی کاهش یابد، سرعت پردازش شناختی به‌طور قابل توجهی کند می‌شود و حافظه کاری به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

کنار گذاشتن بی‌تحرکی: شما قبل از ساعت ۱۰ صبح به تمرینی کامل نیاز ندارید؛ حرکت دادن بدن در اوایل صبح می‌تواند به پشتیبانی از جریان خون، انرژی و وضوح ذهنی کمک کند. فعالیت بدنی باعث تولید فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) می‌شود، پروتئینی که برای ترمیم و رشد نورون‌ها ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند سطح تولید فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز را افزایش دهد و این یکی از راه‌هایی است که حرکت منظم می‌تواند به پشتیبانی از حافظه، توجه و سلامت شناختی در طول زمان کمک کند.

برنامه‌ریزی برای انجام کار: مورد علاقه: همان‌طور که صبح خود را شروع می‌کنید، ۳ کاری را که در طول روز انجام خواهید داد و شادی و رضایت برای شما به ارمغان می‌آورد برنامه‌ریزی کنید. احساسات مثبت برای مغز و بدن مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد که رفاه روانی ممکن است با سلامت شناختی بلندمدت مرتبط باشد. در یکی از مطالعات اخیر، عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و هدف در زندگی با خطر کمتر زوال عقل مرتبط است و حس هدفمندی قوی‌ترین ارتباط را نشان می‌دهد.



کیف قاپ‌های ۱۸ ساله می‌گویند فقط برای کل کل و رقابت سارق شده‌اند

دستگیری سارقان رکوردشکن

موتورشان مخدوش بود و با رفتار مشکوک در خیابان‌ها پرسه می‌زدند. این آنفر چندبار یک مسیر را طی کردند و نگاهشان مدام متوجه عابران و رانندگانی بود که تلفن همراه در دست داشتند. همین رفتار باعث شد مأموران به آنها مشکوک شوند و دستور توقف بدهند. موتورسواران با مشاهده پلیس تلاش کردند از محل فرار کنند، اما تعقیب کتاهی شکل گرفت و در نهایت هر دو نفر توسط مأموران دستگیر شدند.

پیدای آن‌ها را که در حال صحبت با موبایل بودند هدف قرار می‌دادند و گاهی نیز رانندگانی را که در ترافیک با شیشه پایین پشت فرمان قرار داشتند.

الیه فراهانی | روزنامه‌نگار | گزارش
سرتقت‌های سریالی ۲ جوان ۱۸ ساله که برای کل کل و رکوردشکنی دست به موبایل‌قاپی در خیابان‌های تهران می‌زدند، با دستگیری‌شان پایان یافت. به گزارش همشهری، در پی افزایش گزارش‌های موبایل‌قاپی در مرکز پایتخت، بررسی این موضوع در دستور کار پلیس قرار گرفت. بررسی اظهارات مالباختگان نشان می‌داد که ۲ جوان موتورسوار در حالی که صورت خود را با ماسک پوشانده بودند، در می‌داد که ۲ جوان موتورسوار در حالی که صورت خود را با ماسک پوشانده بودند، در چشم برهم زنی اقدام به قاپیدن تلفن همراه طعمه‌هایشان می‌کردند. در ادامه تحقیقات مشخص شد که سارقان گاهی عابران



ثبت رکوردی عجیب

امید، یکی از متهمان پرونده می‌گوید: کری خوانی در یک گیم‌نت، آغازگر ماجرای ورود آنها به دنیای سارقان شده است.

از چه زمانی سرتقت‌هایتان را شروع کردید؟

داستانش مفصل است. برای بازی فوتبال دستی و پلی‌استیشن به یک گیم‌نت می‌رفتم. همان‌جا با حمید همدستم آشنا شدم. ما هر دو ۱۸ ساله بودیم، اما چند نفری که همراه ما بازی می‌کردند سن بیشتری داشتند. آنها اغلب در باره سرتقت‌هایی که دیده بودند یا کلیپ‌هایی که در فضای مجازی می‌چرخید صحبت می‌کردند و می‌گفتند هیچ‌کس نمی‌تواند در کمتر از یک دقیقه موبایل‌قاپی کند. همین حرف‌ها باعث شد ما به فکر خودنمایی بقیتم.

یعنی تصمیم گرفتید رکورد سرتقت را بشکنید؟

ما تحت تأثیر همان حرف‌ها قرار گرفتیم و گفتیم می‌توانیم این رکورد را بشکنیم. به همین دلیل، سوار موتور می‌شدیم و در خیابان‌های مرکز شهر پرسه می‌زدیم. هر جا کسی را می‌دیدیم که با گوشی صحبت می‌کند یا راننده‌ای که پشت چراغ قرمز موبایل دستش است، نزدیک می‌شدیم و گوشی را می‌قاپیدیم.

یعنی فقط برای کل کل سارق شدید؟

بله. می‌خواستیم ثابت کنیم شجاعت و مهارت داریم. در واقع ثبت رکورد عجیب داشته باشیم؛ سرتقت زیر ۶۰ ثانیه اما آخ اشتباه کردیم، ما سانی نداریم و نایتیگی کردیم.

چطور می‌خواستید ثابت کنید که زیر یک دقیقه،

سرتقت‌ها را انجام می‌دهید؟

قبل از شروع کار، گوشی خودمان را روی حالت فیلمبرداری می‌گذاشتیم. بعد از سرتقت هم از گوشی که گرفته بودیم تصویر می‌گرفتم و زمان انجام سرتقت را اعلام می‌کردیم تا مشخص شود چقدر طول کشیده است.

موفق شدید رکوردشکنی کنید؟

اوایل شاید ۳ دقیقه طول می‌کشید، اما هر چه بیشتر انجام می‌دادیم سریع‌تر می‌شدیم. بعد از مدتی توانستیم زمان را به حدود یک دقیقه و بعدش هم کمتر از یک دقیقه برسانیم.

موتور برای کی بود؟

همدستم حمید در یک تعمیرگاه موتور کار می‌کند. گاهی موتورسیکلت‌هایی را که برای تعمیر آورده می‌شد برمی‌داشت و ما برای سرتقت از آن استفاده می‌کردیم. پلاک را مخدوش می‌کردیم تا شناسایی نشویم.

اما زمانی دستگیر شدید که موتور سرتقتی داشتید؟

این هم از بدشانسی ما بود. حمید موتوری را از تعمیرگاه آورده بود که در مسیر خراب شد. مجبور شدیم آن را به تعمیرگاه برگردانیم و برای انجام سرتقت یک موتور سرتقت کنیم.

تا چه زمانی قرار بود به سرتقت‌هایتان ادامه بدهید؟

اصلاً تصویری از دستگیری نداشتیم. فکر می‌کردیم کسی نمی‌تواند ما را شناسایی کند اما اشتباه می‌کردیم. حالا که دستگیر شده‌ایم تازه متوجه شده‌ام این رقابت بی‌معنا چه عواقبی دارد.

قیمت شیرخشک افزایش نیافته است
دکتر محمد هاشمی، سخنگوی سازمان غذا و دارو با تأکید بر اینکه هیچ‌گونه افزایش قیمتی برای شیرخشک اعمال نشده، بارد هرگونه شایعه‌ای در این زمینه، گفت: ثابت بازار، پایداری زنجیره تامین، کفایت ذخایر، استمرار تولید و رد هرگونه شایعه درباره افزایش قیمت شیرخشک همچنان مورد تأکید سازمان است.

خبرهایی که نمی‌بینید

استقرار «تیم ملی سلامت» در مراسم تشییع رهبر شهید
حسین کرمانپور، رئیس مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت گفت: «هزاران نفر از تیم سلامت کشورمان در آیین وداع و تشییع رهبر شهید در مسیر مستقر هستند تا کمترین آسیبی به شرکت‌کنندگان چه ایرانی و چه غیرایرانی وارد نشود.»

چشم اسفندیار در دنیای دیجیتال

استفاده مداوم از صفحه نمایش‌های دیجیتال اثرات مخرب زیادی بر بینایی افراد به‌خصوص کودکان به همراه دارد

از عوارض چشمی نمایشگرها پیشگیری کنید
این متخصص بیماری‌های چشم، راهکارهایی هم برای پیشگیری از مشکلات چشمی ناشی از کار با نمایشگر مطرح می‌کند: «رعایت قانون ۲۰-۲۰-۲۰ برای استراحت منظم بینایی، آموزش پلک‌زدن کامل و آگاهانه، تنظیم فاصله مناسب از نمایشگر، کاهش تابش خیره‌کننده و تنظیم نور محیط، استفاده از اشک مصنوعی در موارد علامت‌دار و همچنین افزایش زمان حضور کودکان در فضای باز به میزان حداقل یک‌نیم تا ۲ ساعت در روز، از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه در این زمینه است.»

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | افزایش استفاده از موبایل، لب‌تاب و سایر ابزارهای دیجیتال در سال‌های اخیر، گرچه زندگی روزمره را ساده‌تر کرده، اما پیامدهایی هم برای سلامت چشم داشته است. یکی از مهم‌ترین این موارد، کاهش تعداد پلک‌زدن هنگام کار طولانی‌مدت با نمایشگرهاست؛ پدیده‌ای که گاهی به اشتباه نشانه تمرکز و حتی سلامت چشم تلقی می‌شود. در حالی که می‌تواند عامل بروز اختلالات چشمی شود.

گزارش
پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | افزایش استفاده از موبایل، لب‌تاب و سایر ابزارهای دیجیتال در سال‌های اخیر، گرچه زندگی روزمره را ساده‌تر کرده، اما پیامدهایی هم برای سلامت چشم داشته است. یکی از مهم‌ترین این موارد، کاهش تعداد پلک‌زدن هنگام کار طولانی‌مدت با نمایشگرهاست؛ پدیده‌ای که گاهی به اشتباه نشانه تمرکز و حتی سلامت چشم تلقی می‌شود. در حالی که می‌تواند عامل بروز اختلالات چشمی شود.

از خشکی چشم تا تاری دید
موسوی می‌گوید: «در زمان کار با نمایشگر، تعداد پلک‌زدن کاهش و میزان پلک‌زدن‌های ناقص هم افزایش می‌یابد. این تغییر ظاهراً ساده، پیامدهای متعددی برای سطح چشم دارد؛ از جمله افزایش تبخیر اشک، افزایش اسمولاریته (غلظت تر و شورتر شدن اشک چشم)، بی‌ثباتی لایه لیپیدی (به‌هم خوردن لایه چربی محافظ اشک که جلوی تبخیر سریع آن را می‌گیرد) و فعال شدن مسیرهای التهابی سطح چشم. نتیجه این فرایندها بروز علائمی مثل سوزش، قرمزی، تاری دید متناوب و احساس وجود جسم خارجی در چشم است.» به گفته این جراح چشم، «خشکی تبخیری، شایع‌ترین علامت سندروم بینایی دیجیتال محسوب می‌شود؛ نوعی خشکی که به‌علت تبخیر شدن سریع اشک ایجاد می‌شود.» عضو هیأت مدیره انجمن چشم‌پزشکی ایران می‌گوید: «کار مداوم در فاصله نزدیک باعث خسته شدن عضله تنظیم‌کننده تمرکز چشم می‌شود و در صورت نبود استراحت کافی، ممکن است «اسپاسم تطابق» رخ دهد؛ حالتی که با تاری دید موقت هنگام نگاه کردن به فاصله دور و احساس فشار چشم همراه است. با این حال، این وضعیت معمولاً برگشت‌پذیر است و به‌آسب ساختاری دائمی منجر نمی‌شود.» این متخصص بیماری‌های چشم به نکته بسیار مهمی درباره کودکان هم اشاره می‌کند: «کار نزدیک طولانی‌مدت همراه با کاهش حضور در فضای باز با افزایش خطر پیشرفت نزدیک‌بینی در کودکان مرتبط است.»

سندروم بینایی دیجیتال چیست؟
سیدابوالقاسم موسوی، مدیرعامل و عضو هیأت مدیره انجمن چشم‌پزشکی ایران، متخصص و جراح بیماری‌های چشم در این‌باره به همشهری می‌گوید: «افزایش وابستگی به ابزارهای دیجیتال در دهه‌های اخیر منجر به شیوع گسترده علائم چشمی مرتبط با کار طولانی‌مدت در فاصله نزدیک شده است. این مجموعه علائم با عنوان «سندروم بینایی دیجیتال» شناخته می‌شود.» به گفته دکتر موسوی، با گسترش فناوری‌های دیجیتال، زمان مواجهه افراد با نمایشگرها به‌طور قابل توجهی افزایش پیدا کرده است؛ موضوعی که فشار عملکردی ممتدی به سیستم بینایی وارد می‌کند و می‌تواند در بروز علائم چشمی، اختلال خواب و بعضی گروه‌های سنی به «تغییرات انکساری» (تغییر در تمرکز چشم) منجر شود.

اغلب عوارض چشمی ناشی از استفاده طولانی‌مدت از نمایشگرها در بزرگسالان برگشت‌پذیرند، اما در کودکان باعث پیشرفت نزدیک‌بینی می‌شود

۷ بار هنگام کار با نمایشگر، تعداد پلک‌زدن‌ها از حدود ۱۵ تا ۲۰ بار در دقیقه به حدود ۷ تا ۱۵ بار کاهش پیدا می‌کند

۶ ساعت زمان مواجهه افراد با نمایشگرها به‌طور قابل توجهی افزایش پیدا کرده و در بسیاری از آنها به بیش از ۶ ساعت در روز رسیده است

۷۵ درصد نزدیک به سه‌چهارم افرادی که با کامپیوتر کار می‌کنند حداقل دچار یکی از علائم سندروم بینایی هستند

۶۹ درصد افراد دچار سندروم بینایی کامپیوتر هستند

۲۰-۲۰-۲۰ قانون
این قانون می‌گوید به ازای هر ۲۰ دقیقه کار با صفحه نمایش، باید به‌مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ فوتی (حدود ۶ متر) نگاه کنید.