

### رابطه کار شیفت شب و چاقی

**گیلان امروز**– گروهی از محققان بعد از مطالعه اخیرشان اعلام کردند که وقتی افراد در شیفت شبانه کار می‌کنند، ظرفیت بدن‌شان هم برای ترمیم آسیب‌های روزانه‌ای که به DNA سلول‌ها وارد می‌شود، کاهش پیدا می‌کند

گزارشی از این مطالعه در Occupational & Environmental Medicine منتشر شده است. محققان در این مطالعه دریافته‌اند که وقتی افراد در شیفت شبانه کار می‌کنند، میزان کمتری از نوعی ماده شیمیایی به‌نام OH-DG-A از بدن آنان دفع می‌شود.

همین وضعیت می‌تواند نشان‌دهنده این موضوع باشد که توانایی بدن برای ترمیم آسیب‌های واردشده به DNA ضعیف می‌شود. با این‌که تمام این یافته‌ها هنوز در سطح نظری هستند، اما تاکنون مطالعات متعددی نشان داده‌اند که شیفت کاری شبانه با افزایش خطر ابتلا به چاقی، بیماری دیابت، بیماری‌ها قلبی و بعضی از سرطان‌ها مرتبط است. دکتر باتی (مسئول مطالعه و از اعضای مرکز تحقیقات سرطان Fred HutchinSON) می‌گوید که این یافته‌ها می‌توانند به یکی از علت‌های این خطرات اشاره داشته باشند.به‌گفته او، وقتی که فرآیندهای بدن به‌طور طبیعی پیش می‌روند، OH-DG-A مازاد هم موقع ترمیم آسیب‌های واردشده به DNA دفع می‌شود. «بنابراین، ما فکر می‌کنیم که کاهش دفع OH-DG-A، احتمالاً بازتابی از ضعیف شدن توانایی بدن برای ترمیم آسیب‌های واردشده به DNA است. تکرار این آسیب‌ها با گذشت زمان می‌تواند ابتلا به سرطان یا بیماری‌های دیگر را راحت‌تر کند».

از طرف دیگر، این متخصص می‌گوید که کل این فرآیند می‌تواند به‌علت ناکافی بودن میزان ملاتونین در بدن شکل بگیرد که نقش مهمی در تنظیم ساعت داخلی بدن بر عهده دارد. درواقع، ملاتونین در واکنش به تاریکی تحلیل می‌رود و درنتیجه میزان ملاتونین در بدن افراد دارای شغل‌های شیفتی به پایین‌تر از حد عادی می‌رسد.

●●●●●

### خوراکی هایی که منجر به ناباروری می شوند

**گیلان امروز**– یک متخصص طب سنتی ایران گفت: فست‌فودها همان طور که عملکرد قلب و کبد را مختل می‌سازد، خون‌رسانی به رحم و بیضه‌ها را نیز مختل می‌کند و در نتیجه تخمک و اسپرم خوبی تولید نخواهد شد و سرد شدن رحم نیز موجب می‌شود که رحم قدرت نگهداری جنین را نیز نداشته باشد.

به گزارش تسنیم، مژگان تن‌ساز درباره عوارض مصرف ترشپها در دوران بلوغ و ناباروری اظهار کرد: حکمای طب سنتی به برخی مواد غذایی مانند مواد غذایی ترش اشاره کرده‌اند که قدرت باروری را کم می‌کند.

وی گفت: زیاد خوردن ترشی موجب پایین آمدن قدرت باروری می‌شود که خصوص در دخترپچه‌ها که در دوران بلوغ به خوردن ترشبیجات تمایل دارند و تخمک‌گذاری را در آن‌ها مختل می‌کند.

این متخصص طب سنتی ایران یادآور شد: یکی از نکاتی که حکما از جمله این سنبا به آن اشاره کرده‌اند این است که نوشیدن آب سرد در مواقعی که بدن گرم است از جمله نوشیدن آب سرد به صورت ناشتا، بعد از ورزش، بعد از حمام و بعد از غذا قدرت باروری را پایین می‌آورد. تن‌ساز متذکر شد: فست‌فودها همان طور که عملکرد قلب و کبد را مختل می‌سازد، خون‌رسانی به رحم و بیضه‌ها را نیز مختل می‌کند و در نتیجه تخمک و اسپرم خوبی تولید نخواهد شد و سرد شدن رحم نیز موجب می‌شود که رحم قدرت نگهداری جنین را نیز نداشته باشد.

●●●●●

### یکی از علل اصلی پر خوری کشف شد

**گیلان امروز**– محققان دریافتند استرس در کار می‌تواند به انتخاب غذاهای ناسالم منجر شود.

به گزارش ساینس، نتایج مطالعه جدید نشان داده است استرس در طول کار منجر به تاثیر منفی در خوردن می‌شود و افراد را وادار به پرخوری یا مصرف مقدار زیادی از مواد غذایی ناسالم در زمان شام می‌کند.

محققان دریافتند خلق و خوی منفی افراد از یک روز کاری پراسترس، در شام خوردن تاثیر می‌گذارد و منجر به انتخاب غذاهای ناسالم می‌شود. در نتیجه این افراد بیش از حد معمول غذا می‌خورند یا به جای انتخاب غذاهای سالم، غذاهای ناسالم انتخاب می‌کنند.این مطالعه شامل دو تحقیق بود که در بین ۲۲۵ نفر در چین انجام شد. مطالعه اول شامل ۱۲۵ شرکت‌کننده از پنج شرکت فناوری اطلاعات چینی و مطالعه دوم شامل ۱۱۰ نفر از کارمندانی بود که با مشتریان درگیر بودند.

نتایج بررسی‌ها نشان داد، کارکنان در هر دو مطالعه بعد از یک روحیه منفی ناشی از روز کاری پر استرس، تمایل به خوردن غذاهای ناسالم داشتند.محققان دانشگاه ایلینویز اظهارکردند: گاهی اوقات خوردن به عنوان یک راه برای از بین بردن و کنترل خلق و خوی منفی استفاده می‌شود.افراد به‌طور غریزی از احساسات ناخوشاینداجتناب می‌کنند.علاوه بر این، افرادی که خواب خوب شبانه دارند، تمایل به خوردن مواد غذایی بهتر بعد از استرس کاری خواهند داشت. خواب خوب می‌تواند افراد را در مقابله با استرس و خوردن کمتر مواد غذایی ناسالم ایمن‌کننداین بررسی در نشریه Applied Psychology منتشر شده است.

●●●●●

## رژیم پرچرب بارداری و بدترین اتفاق ممکن

**گیلان امروز**– متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در بررسی روی موش‌های آزمایشگاهی دریافتند که مصرف رژیم غذایی پرچرب در دوران بارداری خطر ابتلا به سرطان پستان را در نسل‌های بعد افزایش می‌دهد. متخصصان با تغذیه موش‌های باردار با رژیم غذایی پرچرب به وقوع تغییرات ژنتیکی در آنها پی بردند که می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان پستان را تا سه نسل بعد افزایش دهد.متخصصان آمریکایی اظهار داشتند: فاکتورهای زیست محیطی و سبک زندگی از قبیل رژیم غذایی نقش کلیدی در افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان بازی می‌کنند.

«لینا هیلاکیوی کلارک» نویسنده ارشد این مطالعه با بیان اینکه در این بررسی از نمونه‌های حیوانی استفاده کردیم تا مکانیزم‌های زیست شناختی موثر در افزایش خطر سرطان پستان مشخص شود گفت: در این مطالعه به تعدادی تغییرات ژنتیکی در نسل اول و سوم موش‌های مادها پی بردیم که در طول بارداری با رژیم غذایی پرچرب تغذیه شده بودند و همچنین این نوع رژیم غذایی، مقاومت در برابر درمان سرطان را افزایش داد. پیش‌بینی ضعیف از ابتلا به این بیماری را به دنبال دارد و در عین حال به نقص سیستم دفاعی بدن در مقابله با سرطان می‌انجامد. به گزارش شینهوا، مطالعات همچنین نشان می‌دهد زنان باردار نسبت به زنان دیگر میزان چربی بیشتری مصرف می‌کنند و این افزایش در سه ماه نخست و دوم بارداری اتفاق می‌افتد.

## پاتک به محموله‌های کامیونی ، شگرد باند هفت نفره راهزنان پایتخت

**گیلان امروز**– اعضای باند راهزنی و سرقت پایتخت که با خونسردی به سرقت محموله کامیون‌ها و مغازه‌ها دست می‌زدند در اقدامات تخصصی پلیس آگاهی شناسایی و دستگیر شدند.

به گزارش مهر، یازدهم اردیبهشت امسال فردی با مراجعه به کلانتری ۱۵۴ چیتگر اعلام کرد که محمولهٔ خودرو خاورش در حالی که او در داخل ماشین در حال استراحت بوده، به صورت شبانه مورد سرقت قرار گرفته است. با اعلام این سرقت مرموز کارگاهان پلیس پایتخت براس دستگیری عوامل این سرقت دست به کارشدند.

با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع سرقت محموله و به دستور بازپرس شعبه چهارم دادسرای ناحیه ۱۰ تهران، پرونده برای رسیدگی در اختیار پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

راننده خاور با حضور در پایگاه پنجم پلیس آگاهی در اظهاراتش به کارآگاهان گفت: ساعت ۰۲:۳۰ روز یازدهم اردیبهشت به مقابل انبار شرکت، در کیلومتر ۱۵ جاده مخصوص رسیدم؛ محمولهٔ خاور شامل پیچ و مهره بود اما باید تا باز شدن انبار شرکت منتظر می‌ماندم؛ به همین علت داخل خاور مشغول استراحت شدم؛ حدوداً ساعت ۶ صبح بود که از خواب بیدار شدم اما زمانیکه از خاور پیاده شدم، در کمال تعجب متوجه شدم که روکش خاور کاملاً پاره شده و دزدان بدون آنکه من متوجه شوم اقدام به سرقت محمولهٔ پیچ و مهرهٔ خاور کردند.

همزمان با آغاز تحقیقات جهت شناسایی سارقان محمولهٔ پیچ و مهره در کیلومتر ۱۵ جاده مخصوص، سرقت‌های مشابه دیگری به پایگاه پنجم پلیس آگاهی اطلاع داده شد که طی آن‌ها، سارقان به شیوه‌ای مشابه اقدام به سرقت محموله‌های مختلف همچون پارچه، روغن نباتی، تجهیزات رایانه‌ای، لوازم یذکی خودرو و … در

جاده قدیم، جاده مخصوص و جاده ساوه کرده بودند؛ در بررسی اظهارات تمامی رانندگان خودروهای بارکشی، کارآگاهان اطلاع پیدا کردند که تمامی سرقت‌ها زمانی انجام شده که راننده‌های خودروهای بارکش پس از رسیدن به مقصد خود (انبار شرکت‌های مختلف) مشغول به استراحت در داخل خودروهای خود بوده‌اند.

کارآگاهان پایگاه پنجم آگاهی با مراجعه به محل‌های سرقت و بررسی‌های میدانی اطلاع پیدا کردند که تعدادی از سرقت‌ها در زمان پارک خودروهای بارکشی در محوطه پارکینگ متعلق به شرکت‌های صاحب محموله انجام شده؛ بلافاصله تصاویر مربوط به زمان سرقت مورد بررسی قرار گرفت و با جمع‌بندی اطلاعات بدست آمده مشخص شد که سارقان بیشتر سرقت‌های خود را در پیک ساعتی ۳ الی ۵ بامداد انجام داده و در سرقت‌های خود نیز از خودروهای سواری سمند، پژو ۴۰۵ و خودرو وانت پیکان سفید رنگ استفاده می‌کنند.

با توجه به اطلاعات بدست آمده در خصوص محدوده و زمان سرقت‌ها و همچنین خودروهای استفاده شده در سرقت‌ها، هماهنگی‌های لازم به کلانتری‌های محدوده جنوب غرب تهران انجام و اجرای گشت‌های انتظامی جهت شناسایی و دستگیری سارقان در دستور کار قرار گرفت.

## {اجتماعی}

ساعت ۰۴:۰۰ صبح ۲۴ اردیبهشت ماه مأمورین کلانتری ۱۵۴ چیتگر در حین گشت زنی در جاده مخصوص و کنترل پارکینگ یکی از شرکت‌های خودروسازی مشاهده کردند که چند نفر بالای یک کامیون پارک شده در پارکینگ رفته و به آرامی در حال انتقال محمولهٔ عقب کامیون به داخل یک پیکان وانت سفید رنگ هستند؛ بلافاصله مأمورین با توجه به آموزش‌های ارائه شده اقدام به شناسایی سارقین کرده و چهار سارق حاضر در محل نیز با مشاهده مأمورین با خودرو وانت اقدام به فرار کردند.



با اقدام سارقان برای فرار، عملیات تعقیب و گریز در جاده مخصوص آغاز و سارقین در حالیکه دو نفر از سارقین در عقب خودرو قرار داشته و شروع به پرتاب سنگ و آهن به سمت خودروی پلیس و دیگر خودروهای عبوری می‌کردند، به سمت منطقه شهرپار – منطقه خادم آباد متواری شدند. با کشف خودرو رها شده متعلق به سارقین در خادم آباد شهرپار، کارآگاهان پایگاه پنجم آگاهی اقدام به شناسایی مالک پیکان وانت سارقین در منطقه خلیج کردند؛ مالک خودرو پیکان وانت ، صاحب یک نمایشگاه خودرو در منطقه خلیج بود که پس از حضور در پایگاه پنجم آگاهی اعلام کرد که خودرو پیکان وانت را روز هفتم فروردین ماه امسال، به صورت قولنامه‌ای و با شرایط اقساطی به جوانی افغانه به نام عزیز فروخته است.

کارآگاهان پایگاه پنجم آگاهی با شناسایی «عزیز. خ» (۳۵ ساله) اقدام به شناسایی مخفیگاه وی در منطقه خلیج کرده و در تحقیقات پلیسی، برابر پیش بینی قبلی اطمینان پیدا کردند که او همزمان با شب تعقیب و گریز به مأمورین کلانتری ۱۵۴ چیتگر و رها کردن خودرو پیکان وانتش متواری شده و هیچ‌کس از وی اطلاع ندارد.

در شرایطی که «عزیز.خ» به عنوان یکی از اعضای گروه سارقین از

**قهرمانی با ایران در آسیا را دارد.**
او سه بار به تیم ملی دعوت شده اما تنها در بازی دوستانه برای تیم ملی فوتبال ایران بازی کرده است.
بنابراین هیچ‌گاه عضو رسمی تیم ملی نبوده و تنها در لیگ برتر بازی کرده است.

**او در حال حاضر در بازداشت به سر می‌برد؟**
خبر؛ توانستیم به قید ضمانت، آزادش کنیم.

**خانواده مقتول گفته‌اند ۴۳ درصد الکل در خون این بازیکن پیدا شده است.**

اگر آنها چنین حرفی زده‌اند، پس حتما صحت دارد و باید باور کرد؟
اگر این موضوع واقعیت داشته باشد که این بنده خدا باید در زندان باشد.
اگر این قدر مقصر بوده، پس چطور آزاد زندگی می‌کند؟
اگر کسی الکل در خونش باشد، قتل عمد به گردن اوست و نمی‌توانند به قید ضمانت آزادش کنند.
خودم حقوق خوانده‌ام و هر کسی که اطلاع اندکی از مسائل حقوقی داشته باشد، می‌داند مطالبی که منتشر شده، با واقعیت متناقض است.

**مراحل قانونی تا کجا پیشرفته است؟**
وکیل خوبی برایش گرفته‌ایم و خیلی سفت و سخت دنبال کارهایش هستیم.
نه تنها من بلکه همه کسانی که این بازیکن را می‌شناسند، از اتفاقات افتاده بسیار ناراحتند

سال هفدهم / شماره ۴۶۸۹

## مخفیگاهش متواری شده و هیچگونه اطلاعات دیگری از وی وجود نداشت، اقدامات ویژه پلیسی در دستور کار کارآگاهان قرار گرفت و با اقدامات شبانه‌روزی سرانجام مخفیگاه وی در جنوب غرب تهران شناسایی شد .

با وجود شناسایی دقیق مخفیگاه عزیز و اطمینان از حضور وی در مخفیگاهش، کارآگاهان اقدام به دستگیری او نکرده و این‌بار تعقیب و مراقبت و کنترل نامحسوس عزیز در دستور کار تیم‌های تخصصی پلیس آگاهی قرار گرفت تا دیگر اعضای گروه سارقان حرفه‌ای محموله نیز شناسایی شوند.

سرانجام با انجام اقدامات پلیسی، کارآگاهان موفق به شناسایی یکی از مجرمان سابقه دار و حرفه‌ای در زمینه ارتکاب جرایم سرقت مسلحانه و سرقت داخل خودرو با شش فقره سابقه دستگیری به نام کمال ۳۷ ساله به عنوان عضو اصلی گروه و همچنین برادرش به نام امیر ۴۰ ساله با ۱۰ سابقه دستگیری شدند که بهمراه عزیز و چهار نفر دیگر به نام‌های عبدالله ۴۰ ساله، هوشنگ ۴۰ ساله، تبعه افغانی، علی ۴۴ ساله و سابقه دار پرویز ۴۲ ساله، سابقه دار، اقدام به تشکیل گروه هفت نفره سارقین حرفه‌ای کرده بودند.

با شناسایی مخفیگاه تمامی اعضای گروه سارقین حرفه‌ای و سابقه دار در مناطق نصیرآباد، شهرپار و خلیج، هماهنگی‌های لازم با دستگاه قضایی انجام و کلیه اعضای این گروه از سارقین بسیار حرفه‌ای و سابقه دار، در ۵ عملیات همزمان دستگیر و در همان بازرسی اولیه از مخفیگاه‌های آنها مقادیر متنابهی از اموال سرقت شده به شیوه سرقت محموله (برنج، مواد شوینده،

پارچه، روغن نباتی، مواد غذایی، پیچ و مهره، لوازم یذکی خودرو و …) کشف و توقیف شد. کارآگاهان پایگاه پنجم آگاهی علاوه بر کشف و توقیف مقادیر متنابهی از اموال مسروقه به شیوه سرقت محموله، موفق به کشف اموال دیگری همچون ساعت، فرش، گوشی‌های تلفن همراه، شیرآلات و … شدند که متهمین صراحتاً به مسروقه بودن آنها اعتراف و عنوان داشتند که در ده‌ها فقره سرقت مغازه در مناطق مختلف شهر تهران و همچنین شهرهای حاشیه‌ای تهران اقدام به سرقت آنها کردند. سرهنگ کارآگاه احمد نجفی، رئیس پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اشاره به ارزش دو میلیارد تومانی اموال مسروقه بدست آمده از متهمان در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: "همزمان با دستگیری این گروه از سارقین حرفه‌ای، شاهد کاهش چشم گیری در وقوع سرقت‌های محموله به‌ویژه در مناطق جنوب‌غرب تهران و همچنین سرقت‌های مغازه در سطح تهران هستیم؛ لذا برابر هماهنگی‌های لازم با دستگاه و مقام محترم قضایی، هر هفت متهم جهت انجام تحقیقات تکمیلی در اختیار پایگاه پنجم آگاهی تهران بزرگ قرار گرفتند و در حال حاضر شناسایی محل‌های سرقت در سطح شهر تهران در دستور کار کارآگاهان قرار گرفته است.

●●●●●

# ماجرای ملی‌پوش فوتسال که به قتل متهم شد

چون این دختر، جزو بازیکن‌های فوق العاده با اخلاق ورزش ایران است. بعضی وقت‌ها آدم نمی‌تواند برای کسی دل بسوزاند اما برای این دختر، همه دلشان می‌سوزد. رسانه‌ها باید قبل از انتشار خبر، صحت آن را پیگیری می‌کردند تا ببینند خبر واقعی است یا نه. ورزشکارهای خانم همه جوهره محروم شده‌اند. هیچ‌کس نمی‌داند این دختر زندگی‌اش از روزی که خبر منتشر شده، نابود شده است. مادر و پدر او نیز در ایران زندگی نمی‌کنند و وقتی خبر را شنیدند سراسیمه به ایران آمدند.

«توضیح حقوقی: طبق ماده ۷۱۴ قانون مجازات اسلامی، قتل غیرعمدی ناشی از تصادفات رانندگی بر اثر بی‌احتیاطی، بی‌مبالائی بی‌معالجی یا عدم رعایت نظامات دولتی یا عدم مهارت راننده مستوجب شش ماه تا سه سال حبس و نیز پرداخت دیه در صورت مطالبه از ناحیهٔ اولیای دم است. همچنین طبق ماده ۷۱۸ همین قانون، اگر راننده در موقع وقوع جرم مست باشد به بیش از دو سوم حداکثر مجازات مذکور در این ماده محکوم خواهد شد و دادگاه می‌تواند علاوه بر این مجازات، مرتکب را برای مدت یک تا پنج سال از حق رانندگی محروم کند. از سوی دیگر، طبق بند «ب» ماده ۱۰ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی، در صورت اثبات حالت مستی راننده، ضمن صدور قبض جرمیه ۲۰۰ هزار تومانی و ضبط گواهینامه به مدت شش‌ماه توسط نیروی انتظامی، مرتکب جهت اقدام قانونی به مرجع صالح قضایی معرفی می‌شود. حسام‌الدین قاموس مقدم – کارشناس ارشد حقوق.»

●●●●●

## سرقت با لباس سربازی و رفتگری

هاشمی با اشاره به بازرسی از مخفیگاه متهمان گفت: مقادیری لوازم التحریر سرقتی به ارزش شش میلیون تومان، سه حلقه لاستیک، یک عدد پتل ضبط، دو دستگاه گوشی تلفن همراه و … از متهمان کشف و ضبط شد.

به گفته وی، با توجه به کشف البسه خدمت سربازی و لباس شبرنگی رفتگری از متهمان و لزوم بررسی دقیق‌تر، پرونده اولیه تشکیل و متهمان برای بررسی تخصصی تحویل پایگاه ششم پلیس آگاهی قاتب شدند.

●●●●●