

**بایگانی ۵۰ هزار صفحه ای بریگادهای سرخ ایتالیا کشف شد**

رم - ایرنا: پلیس ایتالیا در بازجویی از خانم چینزیا بانلی یک عضو برجسته و نادم بریگادهای سرخ این کشور موفق شد به بایگانی رایانه ای این گروه، شامل ۵۰ هزار صفحه اطلاعات ارزشمند دست پیدا کند. جوزپه پیزانو وزیر کشور ایتالیا که خبر کشف این بایگانی را چهارشنبه در شهر رم اعلام کرد، گفت: بریگادهای سرخ نام ۱۹۰ سیاستمدار راستگرا و چپگرا، سرمایه دار، شخصیت‌های برجسته و همچنین اطلاعاتی در مورد این افراد شامل زمان رفت و آمد آنان را ثبت کرده است. پیزانو اظهار داشت: افزون بر افرادی که در عملیات تروریستی بریگادها کشته شده اند، برنامه هایی دیگر نیز مانند سرقت از اداره های پست و حمله به دفاتر کار در نظر گرفته شده بود. اطلاعات موجود در این بایگانی که بیشتر جاسوسان آمریکایی نیز نتوانسته بودند رمز ورود به آن را شناسایی کنند، می تواند ماموران پلیس ایتالیا را در مبارزه علیه بریگادهای سرخ یاری کند. پلیس ایتالیا از سال گذشته میلادی و در پی درگیری با دو عضو بریگادهای سرخ و بازداشت نادیا لیوچه یکی از رهبران این گروه، تلاشهای زیادی را برای فروپاشی کامل این تشکیلات که در حال تجدیدحیات است و همچنین بازداشت اعضای باقیمانده آن انجام می دهد. دادگاه شهر رم نیز پس از سه ماه بررسی و تحقیق سه شبهه با محاکمه ۱۷ عضو بریگادهای سرخ موافقت کرد که قرار است ۲۹ بهمن (۱۷ فوریه) آغاز شود.

این افراد متهم هستند در قتل ماسیمو دانتونه مشاور وزارت کار ایتالیا در سال ۱۹۹۹ میلادی دست داشته اند.

گروه بریگادهای سرخ ایتالیا با عقاید افراطی کمونیستی، مسؤول بسیاری از عملیات تروریستی و بمب گذاریهای چند دهه گذشته در این کشور شناخته شده است.

**کاهش فعالیت یعنی تسریع روند پیری مغز**

دانشمندان دریافته اند نه تنها فعالیتهای ذهنی بلکه فعالیتهای حرکتی و ورزش نیز در عملکرد صحیح مغز و حفظ و افزایش قدرت ذهن آدمی موثر است.

یک تحقیق ۱۰ ساله بر روی مردان مسن نشان می دهد با افزایش سن، فعالیت بدنی شدید و طولانی به حفظ مهارتهای ذهنی کمک می کند. در این مطالعه ۲۵۹ مرد که در فاصله سالهای ۱۹۰۰ تا ۱۹۲۰ متولد شده بودند مورد آزمایش قرار گرفتند. پژوهشگران از سال ۱۹۹۰، مدت و شدت فعالیت بدنی این افراد را ارزیابی کردند. در مدت ۱۰ سال قوای ذهنی مردانی که فعالیت بدنی روزانه آنها یک ساعت کمتر شد ۲۶ برابر مردانی که فعالیت خود را حفظ کردند دچار کاهش قوای ذهنی شدند. فعالیتهایی مانند راهپیمایی، دوچرخه سواری، کشاورزی، باغبانی و ورزش

**خاتمی، چهارمین کارخانه شکر در استان خوزستان را افتتاح کرد**

خودکفایی در تولید شکر گام دوم دولت خواهد بود اهواز - ایرنا: آقای محمد خاتمی، رئیس جمهوری، خودکفایی در عرصه گندم را گام نخست در رسیدن به خودکفایی در محصولات کشاورزی دانست و ابراز امیدواری کرد گام دوم در خصوص خودکفایی کشور در زمینه محصول شکر برداشته شود. رئیس جمهوری بعدازظهر چهارشنبه در مراسم بهره برداری از چهارمین کارخانه شکر در استان خوزستان در سخنانی اظهار داشت: در حال حاضر حدود یک میلیون و ۴۰۰ هزار تن شکر در کشور تولید می شود که امیدواریم با بهره برداری از سه واحد دیگر تولید شکر، تولید این محصول به یک میلیون و ۷۰۰ هزار تن برسد.

خاتمی، اظهار داشت: فرزندان این مرز و بوم در عرصه صنعت، کشاورزی و خدمات نشان داده اند که با همت، تلاش و تدبیر توانایی کارهای بزرگی دارند که تصور انجام آن در سالهای قبل مشکل بود. رئیس جمهوری خودکفایی در عرصه محصولات کشاورزی از جمله گندم را بسیار حائز اهمیت خواند و گفت: خودکفایی در عرصه گندم تنها به دلیل وضعیت آب و هوایی نبوده است، بلکه مدیریت، ایجاد سدها و شبکه های زیرسطحها، بهره گیری از روشهای نوین در زمینه کشاورزی و استفاده از آبیاری قطره ای از جمله عوامل مؤثر در خودکفایی گندم بوده است.

خاتمی، در بخش دیگری از سخنانش مقاومت مردم استان خوزستان در طول هشت سال دفاع مقدس را ستود و گفت: استان خوزستان، در دوران دفاع مقدس نشان داد که برای اسلام، ایران و عظمت این سرزمین مقدس حاضر به فداکاری است و در عرصه سازندگی نیز گوی سبقت را از سایر استانها و شهرهای کشور ربوده است. خاتمی گفت: قلب اقتصاد، توسعه و حیات اجتماعی کشور در استان خوزستان می تپد و امروز مردم مقاوم و انقلابی استان خوزستان همانند همان شور و ایشار دوران دفاع در عرصه سازندگی نیز آفرینندگی و خلاقیت دارند.

رئیس جمهوری اجرای طرحهای توسعه از جمله سد کارون - ۳ و کارخانه شکر در استان خوزستان را نشان دهنده عظمت فکری و علمی فرزندان این مرز و بوم دانست و ابراز امیدواری کرد: با تلاشهای مسئولان گامهای مؤثری در حل مشکلات مردم استان خوزستان برداشته شود. خاتمی، همچنین از تلاش دولت برای تصویب طرح توسعه استان خوزستان در آینده خبر داد و گفت: من در ماههای آخر فعالیت این دولت حتماً طرح توسعه استان خوزستان را به تصویب خواهم رساند. گزارش ایرنا حاکی است قبل از سخنان آقای خاتمی، محمود جنتی، وزیر جهاد کشاورزی کارخانه شکر میرزا کوچک خان در استان خوزستان را از طرحهای بزرگ و ملی کشور دانست و گفت: امروز وضعیت تولید شکر در کشور به گونه ای است که درآستانه خودکفایی این محصول قرار گرفته ایم.

وی افزود: ۹۰ درصد نیاز کشور به شکر در داخل کشور تولید می شود.

خس خس سینه و تماس با این مواد در دوران جنینی است. اما تماس با این مواد بعد از تولد نیز در بروز این ناراحتی نقش دارد. خس خس سینه زمینه بروز بیماری آسم را نشان می دهد.

ضد عفونی کننده ها با ۸۷ درصد، پرمصرف ترین پاک کننده ها در خانواده ها هستند. بعد از آن مواد سفید کننده، مواد شوینده فرش، شیشه، مایع خشک شویی، افشانه ها، خوشبو کننده های هوا، رنگ برها، رنگ روغن جلا، آفت کش ها و حشره کش ها قرار دارند. مطالعه اخیر نشان داد با افزایش میزان مصرف مواد پاک کننده، میزان بروز خس خس مزمن سینه در کودکان کم سن و سال افزایش نشان می داد. این ارتباط حتی با در نظر گرفتن عوامل دیگری مانند سیگار کشیدن والدین، رطوبت خانه، سابقه ابتلا به آسم در خانواده، باز هم به قوت خود باقی بود.

## تحریک مغز و درمان افسردگی

تهران - واحد مرکزی خبر: محققان می گویند، تحریک عمقی مغز با جریان برق علائم افسردگی را در موارد مقاوم به دیگر درمانها، در حد قابل ملاحظه ای بهبود می بخشد. به نوشته پایگاه اینترنتی نشریه سل پرس، تحریک عمقی مغز با جریان برق در شش بیمار مبتلا به افسردگی که به دیگر درمانهای رایج این بیماری پاسخ نداده بودند، موجب شد علائم افسردگی در آنان کاهش قابل توجهی پیدا کند.

به گفته محققان، این یافته اهمیت زیادی دارد، زیرا ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به افسردگی به درمانهای استاندارد جواب نمی دهند و به ترکیبی از درمان (با داروهای ضد افسردگی) روان درمانی و شوک الکتریکی نیاز پیدا می کنند، که حتی آن هم ممکن است نتواند تأثیر مطلوب داشته باشد.

باتوجه به اینکه افسردگی شیوع نسبتاً زیادی در جامعه دارد، رقم ۲۰ درصد مقاومت به درمان تعداد بسیار زیادی از بیماران شامل می شود.

## سخنان بزرگان

پیروزی متعلق به کسانی است که بیش از دیگران استقامت دارند.

ناپلئون

در جهان، یگانه مایه نیک بختی انسان، محبت است.

افلاطون

عقل آنچه را که می داند، نمی گوید، ولی آنچه را که می گوید، می

داند.

ارسطو

اجر نیکی شما در عمل نیک شما، مستور است.

سیسرون

کسی که در همراهی از وجدان خود تبعیت می کند، هیچ گاه خسته نمی شود.

بیکن

با بهبود خون رسانی به مغز، خطر سکنه مغزی، زوال عقل و ضعف فرآیندهای ادراکی را کاهش می دهد. مردانی که فعالیت بدنی آنها شدت کمتری داشت ۱۰ سال بعد ۳،۶ برابر سایر مردان دچار کاهش قوای ادراکی شدند. این در حالی است که در مردانی که شدت و مدت فعالیت خود را حفظ کردند کاهش توانایی ادراکی مشاهده نشد. فعالیت بدنی، محرکی برای تولید سلولهای عصبی در هیپوکامپ است. هیپوکامپ ناحیه ای از مغز است که در حافظه نقش دارد. فعالیت بدنی به پیشگیری از زوال عقل کمک می کند. فعالیت های بدنی با شدت متوسط تا شدید مانند پنج کیلومتر پیاده روی در روز با کاهش کمتر قوای عقلانی همراه است.

## ورزش قبل از غذای چرب کمک به کاهش

### خطرات

پیاده روی طولانی قبل از صرف غذای چرب می تواند آثار زیانبار آن را بر عروق خونی کاهش دهد.

بر اساس این گزارش مصرف غذاهای پرچرب میزان چربی های خون مانند تری گلیسیریدها را افزایش می دهد.

تحقیقات نشان داده است غذاهای پرچرب می تواند عملکرد آندوتلیوم که جدار داخلی رگها را تشکیل می دهد، به طور موقت مختل کند.

مطالعه اخیر نشان می دهد ورزش می تواند تأثیر این نوع غذاها را در مردان میانسال جاق و لاغر کاهش دهد. در این تحقیق ۲۰ مرد تا چند روز غذای پرچرب خوردند. در یک وضعیت، روز قبل از صرف غذا افراد ۹۰ دقیقه بر روی تردمیل پیاده روی کردند و در حالت دیگر هیچ ورزشی انجام ندادند.

میزان تری گلیسیرید بعد از غذا در گروه اول کمتر افزایش یافت و عملکرد عروق خونی به ویژه اتساع رگهای کوچک ساعد دست، بهتر از گروه دوم بود.

نویسنده این تحقیق می گوید: ورزش آثار بالقوه مضر مواد غذایی پرچرب بر عملکرد رگها را کاهش می دهد، اما این امر به این معنایست که کسانی که به طور مرتب ورزش می کنند، می توانند در غذا خوردن زیاده روی نمایند.

پژوهشگران پیش تر دریافته بودند که غذاهای چرب می تواند به طور موقت اتساع طبیعی عروق خونی را کاهش دهد. چنانچه این روند به مرور زمان تکرار شود پیامدهایی بر سلامت قلب و عروق خواهد گذاشت.

## ارتباط استفاده از مواد پاک کننده با خس خس

### سینه کودکان

تحقیقات نشان می دهد قرار گرفتن در معرض مواد پاک کننده و شوینده در رحم مادر با خس خس مزمن سینه در کودکان کم سن ارتباط دارد.

متخصصان مصرف انواع پاک کننده ها مانند سفید کننده ها، مواد رنگ بر و شوینده فرش را در خانواده ها بررسی کردند و دریافتند کودکان خانواده هایی که بیشترین میزان مصرف این مواد را داشتند دو برابر خانواده هایی که پائین ترین میزان مصرف این مواد را داشتند دچار خس خس سینه شدند.

نتایج بررسی ۱۴ هزار کودک از بدو تولد تا سه سال، نشانگر ارتباط میان