

## مردان شاخص



### جمشید دلشاد

جمشید دلشاد معروف به جیمی دلشاد تا ۲۲ مارس ۲۰۱۱ شهردار شهر بوریلی هیلز آمریکا بود. او در ۷ فروردین ۱۳۸۶ به مدت یک سال به مقام شهرداری بوریلی هیلز برگزیده و در اسفند ۱۳۸۸ دوباره به آن مقام انتخاب شد. دلشاد نخستین فرد ایرانی تبار در تاریخ است که به شهرداری یکی از شهرهای آمریکا انتخاب شده است.

دلشاد در شهر شیراز به دنیا آمد و در سال ۱۳۳۸ به آمریکا مهاجرت نمود. در سال ۱۳۵۷ او یک شرکت رایانه‌ای تأسیس کرد و در سال ۱۳۶۹ وی اولین یهودی ایرانی تبار بود که به ریاست کنسرسیای ساینای در لس آنجلس آمریکا انتخاب شد. کنسرسیای ساینای بزرگترین کنسرسیای محافظه کار (کنسرواتو) در جهان است. این معبد قدیمی ترین و بزرگترین معبد گروه محافظه کاران است. علاوه بر آن، معبد ساینای خود دارای ۲ مدرسه است که مجموعاً دارای ۱۰۰۰ دانش آموز می باشد. جیمی دلشاد با وجود آن که



### برتری ژنی

#### افراد نابغه نسبت به دیگران

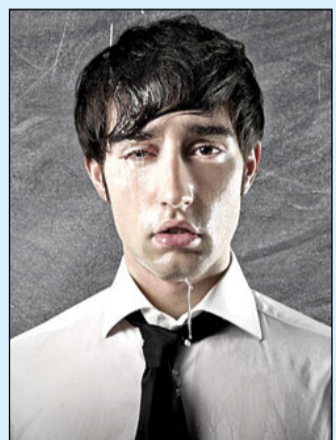
اخیرا کشف شده است باهوش بودن می تواند ژنتیکی باشد و برخی ژن‌ها در واقع تعیین کننده میزان هوش افراد هستند. مطالعه‌ای که در مجله علوم اعصاب طبیعی در لندن انجام شد گزارش داد که ۲ خوشه ژنی به نام M1 و M2 کشف شده‌اند که این خوشه‌ها می‌توانند با میزان باهوش بودن افراد و میزان توانایی مغزی آنان همچون حافظه، توجه، سرعت پردازش داده‌ها و قدرت استدلال آن‌ها رابطه داشته باشد. خوشه‌های ژنی M1 و M2 حاوی صدها ژن است که محققان بر این باورند که این ژن‌ها از طریق مرکزهایی در بدن کنترل می‌شوند. محققان امیدوارند با شناسایی این مراکز کنترل بتوانند کنترل این ژن‌ها را به دست بگیرند. نکته جالب این است که این ۱۰۰ ژن خصوصیات و تنظیمات مشترک زیادی دارند و این بدان معنا است که می‌شود تعدادی از آن‌ها را که مرتبط با هوش هستند تغییر داد. برای یافتن این ژن‌های هوش محققان ۱۲۲ نمونه هیپوکامپوس مغز را از بیمارانی که اخیرا به علت بیماری صرع لوب تمپورال تحت عمل جراحی مغز قرار گرفتند جمع‌آوری کردند و ژن‌ها را دسته‌بندی کرده و آن‌ها زیر مجموعه خوشه‌های ژنی M1 و M2 قرار دادند. سپس نتایج بررسی این ژن‌ها را با ماشین با ژن‌های افراد سالم که هیچگونه سابقه بیماری عصبی و روانی با خشک نداشتند مقایسه کردند. نتایج نشان داد که بسیاری از این ژن‌ها همان ژن‌هایی است که در افراد محل تجمع گرد و غبار است، حتما آن را سالم وجود دارد.

## بروز مشکل برای بدن با این اشتباهات

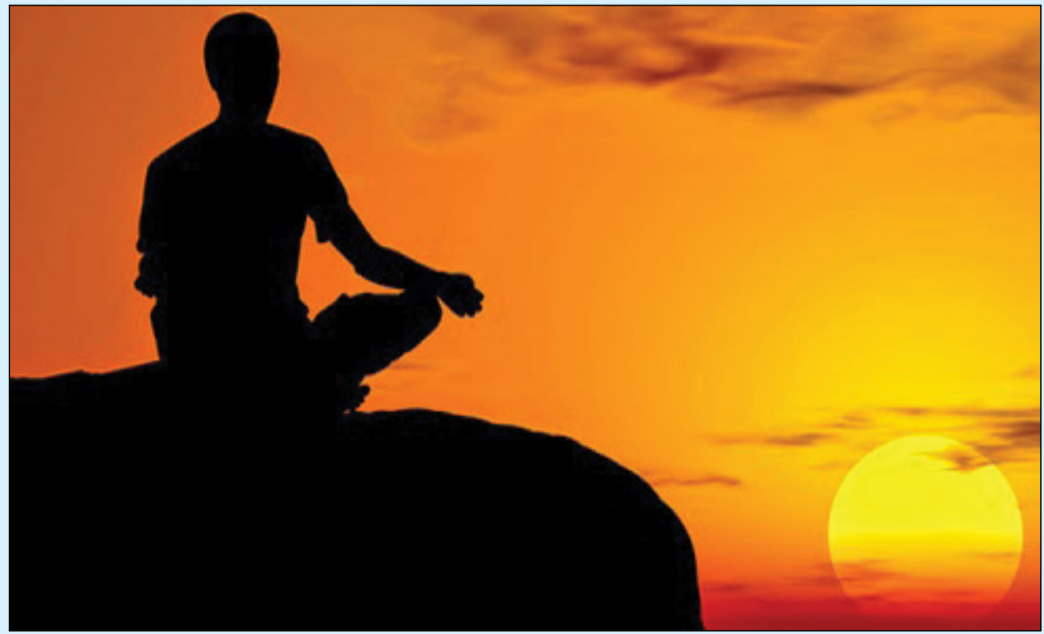
واکنش آرامش بخش بدن را فعال می کند، که مغز هنگامی که در خطر هستید نشانه‌های فیزیولوژیکی از خود بروز می‌دهد، ذخایر کربوهیدرات خالی می‌شود، دمای بدن بالا می‌رود، و سلول‌های عضلانی شکسته می‌شوند.

### مشکل شماره چهار: عرق ریختن هنگام تب

این ایده که با عرق ریختن می‌توانید تب را کنترل کنید کاملا اشتباه است. وقتی احساس سرماخوردگی یا آنفولانزا دارید باید به خود استراحت دهید، اگر آنفولانزا داشته باشید - و هنوز در مراحل اولیه باشد و تشخیص دشوار - ممکن است با اضافه کردن ورزش دچار مشکلات جدی شوید. در طول ورزش خون ۵ برابر سریعتر از حالت طبیعی به قلب می‌رسد، ویروس آنفولانزا در این حالت می‌تواند درون



قلب متمرکز شود و باعث التهاب پوشش قلب شود. به چنین وضعیتی اندوکاردیت می‌گویند و می‌تواند به ضربان قلب آسیب وارد کند. در حالی که فعالیت‌های معمول نمی‌توانند در طول بیماری باعث آسیب شوند اما ورزش شدید می‌تواند کشنده باشد.



### مشکل شماره دو: مرتب ورزش نمی‌کنید

اگر سرما زمستان باعث شده برنامه پیاده روی تان بهم بریزد، باید ترتیبی بچینید که با پوشش مناسب در هوای سرد ورزش کنید و یا عضو یک باشگاه شوید. ۳۰ دقیقه ورزش هوازی با سرعت متوسط مانند پیاده روی متوسط (یا شنا، دویدن و دوچرخه سواری) می‌تواند مقدار سلول‌های محافظ سیستم ایمنی بدن مانند ایمونوگلوبولینها، نوتروفیل‌ها و سلول‌های کشنده طبیعی را افزایش دهد. افرادی که بیشتر روزهای هفته را ورزش می‌کنند خطر ابتلای خود به سرماخوردگی‌های شایع را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهند. بعلاوه، مقدار این سلول‌ها تا سه ساعت بعد از ورزش همچنان بالا می‌ماند. هر بار که ورزش می‌کنید، سلول‌های مهم ایمنی بدن از بافت‌های محیطی را می‌سازد، و وارد سیستم گردش خون می‌کند تا دوباره به کل بدن برونند و قابلیت مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها را افزایش دهند.

### مشکل شماره سه: بیش از حد ورزش کردن

۷۵ تا ۹۰ دقیقه، فعالیت بی‌امان، مانند دویدن در یک ماراتن، تمام مزایای خوب ورزش برای سیستم ایمنی را تبدیل به ضرر می‌کند. در واقع، مغزتان یک فعالیت شدید و طولانی مدت را به عنوان یک عامل تشدید فشار و چیزی که باعث در هم شکستن سیستم ایمنی می‌شود

### مشکل شماره یک: جا انداختن کلاس یوگا

رفتن به کلاس یوگا و یا انجام این ورزش با نور ویدیویی در این فصل واقعا ارزشش را دارد چون می‌تواند از مریض شدنناتان پیشگیری کند. در یک تحقیق مشخص شد افرادی که روزانه ۴۰ دقیقه یوگا کار می‌کنند بهبود قابل توجهی در سیستم ایمنی بدنشان مشاهده می‌کنند، همچنین سطح هورمون استرس در این افراد پایین می‌آید. دکتر اوا سلهاب مسئول این تحقیقات می‌گوید: یوگا



صد ره به رخ تو در گشودم من  
بر تو دل خویش را نمودم من

جان مایه ی آن امید لزان را  
چندان که تو کاستی، فزودم من

می سوختم و مرا نمی دیدی  
امروز نگاه کن که دودم من

تا من بودم نیامدی، افسوس!  
وانگه که تو آمدی، نبودم من

## ۱۱ جایی که هرگز جاروبرقی نمی کشید!

از بورس هم می‌توانید کمک بگیرید. گرد و خاک را با جاروبرقی بگیرید و آنوقت کمی کابینت را تر و تمیز کنید.

**۴-کوسن**  
روکش کوسن‌ها را داخل ماشین لباسشویی بیندازید و کوسن را با جاروبرقی عاری از گرد و غبار کنید. طبیعتاً محتویات کوسن پر از آشغال‌ها و پس مانده‌هایی است که روزها و روزها به خورد کوسن داده‌اید!

**۵-بالشت اسفنجی**  
این مدل بالشت‌ها را هرگز داخل ماشین لباسشویی قرار ندهید. مکش جاروبرقی براحتی آشغال و گرد و خاک را از درون آن بیرون می‌کشد.

**۶-آبازور**  
علاوه بر اینکه لامپ و میله‌ای داخلی و پایه آبزور نیاز به گردروبی دارند، سایه گیر یا همان شیدر آبزور قطعاً پر از خاک است. با جاروبرقی آن را پاک کنید و با غلتک مخصوص غبارهای باقی مانده را از بین ببرید.

**۷-میله‌های ماریجی یخچال**  
مراقب یخچال باشید و با یک قلمو گرد و غبار را از آن پاک کنید. بعد

**۱-تشک و تختخواب**  
یکی از جاهای فراموش شده تشک و تختخواب است، کمتر کسی تشک را جارو برقی می‌کشد، باوجود اینکه بیشترین گرد و غبار را به خود می‌گیرد. چارچوب تخت، پایه‌هایش و لته‌های زیرین تخت بیشترین گرد و خاک را به خود می‌گیرند و نیاز به نظافت دارند، حتی بیش از فرش یا مبل.

**۲-درآور**  
درآور را از گرد و غبار خالی کنید. خرده‌های نان و آشغال‌های کوچک را جارو بکشید. قطعاً لباس‌های زیر و بیژامه‌های کهنه را هم می‌توانید دور بیندازید. برای بهتر شدن اوضاع از خوشبوکننده و یا کیسه گیاهان معطر هم کمک بگیرید، قطعاً نتیجه خوبی به دست خواهید آورد.

**۳-کابینت**  
آیا واقعا تا بحال به داخل کابینت‌ها نگاه کرده‌اید؟ نفرت انگیز است. برای از بین بردن کثیفی‌های بیشتر

**۸-خشک کن لباس**  
با جاروبرقی همه خاک‌ها را جمع کنید. بهتر است سری جاروبرقی را با میله‌های پشت یخچال برخورد ندهید، جمع کردن این همه گرد و خاک به خودی خود شبیه فیلم‌های ترسناک است.



همیشه با دقت فرش، کفپوش و پادری ورودی خانه را جاروبرقی می‌کشید ولی آیا تا به حال بالشت‌ها و کوسن را هم جارو کشیده‌اید؟ فکری به حال یخچال کرده‌اید؟ در اینجا ۱۱ جایی که هرگز به فکرتان



خطور هم نکرده که جاروبرقی بکشید را به شما معرفی می‌کنیم.



جاروبرقی بکشید.

**۹-اجاق گاز**  
به محل سقوط و مرگ ذرت و برنج معروف است. بهتر است داخل فر و کشوی مخصوص گرم کننده را نگاه



نگاهی بیندازید. قطعاً با انبوهی از مواد غذایی فاسد روبرو خواهید شد.

**۱۰-کمد**  
با خودتان صادق باشید، آیا تا بحال طبقات کمد را گردروبی کرده‌اید؟ معمولاً نهایت تلاش برای نظافت کمد، مرتب کردن لباس‌ها و وسایل است، در حالیکه همین جاست که بیشترین گرد و غبار را به خود می‌گیرد.

**۱۱-پرده**  
پرده‌ها حتماً باید بوی خزه بگیرند تا سراغ آنها برویم؟ قطعاً اولین راه ورود گرد و غبار پنجره است و در نتیجه پرده‌ها در معرض بیشتر آنها قرار دارند. برای همین باید با جاروبرقی تا می‌توانید مانع جذب گرد و غبار شوید، شاید با این روش کمتر مجبور به شستشوی پرده‌ها باشید.