

## مردان شاخص



### کامران وفا

کامران وفا (متولد ۱۹۶۰ میلادی در تهران) استاد ایرانی-آمریکایی فیزیک در دانشگاه هاروارد است. او از فیزیکدانان برجسته در زمینه نظریه ریسمان می‌باشد. وی در سال ۲۰۰۸ میلادی موفق به دریافت مدال دیراک شد.

وی تحصیلات ابتدایی خود را در دبیرستان البرز به پایان رساند و در سال ۱۹۷۷ به ایالات متحده آمریکا مهاجرت نمود. وی مدرک کارشناسی خود را در فیزیک و ریاضی از ام ای تی بدست آورد. کامران وفا در سال ۱۹۸۵ میلادی موفق به دریافت درجه دکتری خود با سرپرستی ادوارد ویتن از دانشگاه پرینستون شد. پس از آن وی عضو جونیور هاروارد شد که بعدها وی در همانجا یک کرسی جنیور گرفت. در سال ۱۹۸۹ به او یک کرسی ارشد (سینیور) پیشنهاد شد و از آن زمان تا کنون او در همانجا مشغول به فعالیت بوده است.

او هم‌اکنون یک استاد علوم دانه در دانشگاه هاروارد است.

کامران وفا یک نظریه پرداز در زمینه نظریه ریسمان است. پژوهش‌های وی بر روی ماهیت گرانش کوانتومی و رابطه بین هندسه و نظریه های میدانهای کوانتومی متمرکز شده است. او مشارکتهای عمیقی در زمینه نظریه های ریسمان توپولوژیک و فهمیدن تقارن آینه ای و ساخت مدار-خمینه در نظریه ریسمان، داشته است.

او همچنین متولی شبکه ایرانیان برای دانش و نوآوری (NIKI) است.



### تاری دید و این هشدارهای خطرناک

مراقب دیدتان باشید و حواستان باشد در صورت بروز تاری دید و آن به صورت ناگهانی یا لحظه ای به پزشک مراجعه کنید چون می تواند خبر از سکته مغزی یا قلبی به شما بدهد و این یک هشدار توسط بنیادین تان باشد

این تحقیقات زمانی آغاز شد که چندی پیش یک مرد ۷۷ ساله یونانی به دلیل تاری ناگهانی چشم به پزشک مراجعه کرد. پزشک متخصص پس از معاینه و اندازه گیری فشار چشم مطمئن شد که سیستم بینایی هیچ مشکلی ندارد. بررسی بیشتر حاکی از وجود لخته خون در شبکیه بود. این لخته، عروق خونی شبکیه را مسدود کرده بود. لخته ها معمولاً از جنس کلسترول و پلاکت هستند و مانند مورد این بیمار، می توانند از شریان اصلی سر و گردن وارد چشم شوند. به گزارش ساینس، وجود لخته یک مشکل جدی محسوب می شود و می تواند به حمله قلبی یا سکته مغزی منجر شود.

این مطالعه نشان می دهد که تاری ناگهانی دید می تواند یکی از علائم وجود لخته باشد که باید در اولین فرصت برای رفع آن اقدام شود. معمولاً برای حذف لخته از یک روش جراحی به نام اندرترکتومی کاروتید استفاده می شود که پلاک های موجود در عروق تنگ را حذف می کند. نتایج این تحقیقات در نشریه آنلاین New England Journal of Medicine منتشر شده است.

بیماری «آلزایمر» شایع ترین علت دمانس برگشت ناپذیر در سالمندان است. در حال حاضر ۴۶/۸ میلیون نفر در جهان با این بیماری درگیر هستند و تخمین زده می شود تا سال ۲۰۵۰، تعداد افراد مبتلا به دمانس سه برابر شود. در حقیقت آمارهای معتبر نشان می دهد «تقریباً هر ۳ ثانیه یک نفر در جهان به دمانس و بیماری آلزایمر مبتلا می شود.»

جمله ای که به عنوان تیترا این مطلب می خوانید، در واقع پیام ویژه انجمن جهانی آلزایمر است که سعی می کند علائم هشداردهنده این بیماری را به همه مردم سراسر دنیا یادآوری کند و البته حرف دل پدران و مادران سالمند و بیمار هم هست که نه به زبان، بلکه با چشمانشان به ما می گویند: «مرا به یاد داشته باش همیشه، نه فقط در یک روز و یک ماه.»

امروزه به دلیل رواج شیوه های ناسالم زندگی و رشد جمعیت سالمندی پیش بینی می شود در آینده ای نه چندان دور، همه جهان از جمله کشور ما ایران با شیوع گسترده بیماری های مزمن روبه رو شود.

اعظم میرحاج مسئول انجمن آلزایمر ایران، می گوید: یکی از بیماری های مزمن و مشکلات احتمالی دوران پیری بیماری دمانس یا «خردسودگی» است. این، اصطلاحی عمومی برای توصیف اختلال حافظه و مهارت های شناختی مانند تفکر، استدلال، قضاوت و محاسبه است که انجام امور روزمره و فعالیت های شخصی را برای فرد سخت کرده و او را نیازمند کمک دیگران می کند. با توجه به علت بوجود آورنده این اختلالات، ممکن است برگشت پذیر یا برگشت ناپذیر باشد. بیماری «آلزایمر» شایع ترین علت دمانس برگشت ناپذیر در سالمندان است.

در حال حاضر ۴۶/۸ میلیون نفر در جهان با این بیماری درگیر هستند و تخمین زده می شود تا سال ۲۰۵۰، تعداد افراد مبتلا به دمانس سه برابر شود. در حقیقت آمارهای معتبر نشان می دهد «تقریباً هر ۳ ثانیه یک نفر در جهان به دمانس و بیماری آلزایمر مبتلا می شود.»

بیماری آلزایمر معمولاً پس از ۶۵ سالگی دیده شده و با بالا رفتن سن خطر ابتلا افزایش می یابد. این بیماری و پیامد های آن بزرگترین بحران سلامت قرن ۲۱ به حساب می آید. میرحاج در ادامه می افزاید: ماهیت آسیب شناختی این بیماری را پزشک



روزی ما دوباره کبوترها بمان را پیدا خواهیم کرد  
و مهربانی دست زیبایی را خواهد گرفت  
روزی که کمترین سرود بوسه است  
و هر انسان برای هر انسان برادری ست  
روزی که دیگر درهای خانه شان رانمی بندند  
قفل  
افسانه ای است  
و قلب  
برای زندگی بس است...



احمد شاملو

## آشپزی آسان برای جشن کریسمس

جشن کریسمس همواره استرس و دردسرهای خودش را دارد، دستورالعمل های بسیاری برای پذیرایی از مهمانان و اطمینان از داشتن شیبی فراموش ناشدنی وجود دارد. با استفاده از این دستورالعمل ها می توان غذاهای سریع و آسانی تهیه کرد و به جای گرفتن جشن کریسمس در آشپزخانه، زمان بیشتری را در کنار مهمانان خود حضور داشت.

**۱- سیب زمینی کبابی با زغال اخته**  
سیب زمینی شیرین کبابی را با زغال اخته و گردو سرو کنید. این بشقاب نه تنها مقوی و خوشمزه است، بلکه با رنگ های زیبایی که دارد، دکوراسیون میز جشن شما را رنگین و تکمیل می کند. سیب زمینی شیرین، زغال اخته و گردو مکمل غذایی خوبی هستند که به شما کمک می کند در شلوغی و درگیری های کریسمس، غذای خوشمزه ای فراهم کنید.

**۲- عرق خرما با زنجفیل**  
عرق خرما با زنجفیل را اگر با آب جوش مخلوط کنید، سنتی تر خواهد بود. این نوشیدنی را حتی موقع معاشرت هم می توان تهیه کرد. نوشیدنی برای مهمانی های خودمانی که فقط چند دقیقه وقت می برد تا آماده شود. برای صرفه جویی بیشتر در وقت می توانید این نوشیدنی را پیش از مهمانی تهیه کنید یا در



ظروفی در بسته حتی تا دو هفته در یخچال نگهداری کنید.

**۳- نان سیاه دارچینی**  
اگر شما آدم صبح زود بیدار شدن نیستید، ولی دوست دارید تا یک صبحانه داغ برای مهمانان خود آماده کنید، بهترین روش پختن نان سیاه دارچینی در شب هنگام و گذاشتن آن در یخچال است. اینطوری می توانید فردا صبح یک صبحانه لذیذ و سریع آماده کنید.

**۴- مرغ کبابی با سبزیجات معطر**  
مرغ کبابی به معنی خالی نگه داشتن سینک ظرفشویی از ظروف کثیف بعد از مهمانی کریسمس است. این بشقاب تضمین کننده میل و اشتیاق مهمانان برای غذا خوردن است ولی کمترین زحمت را برای یک میزبان دارد. می توانید برای تهیه مرغ کبابی از روش سنتی استفاده کنید و سبزیجات معطر به آن بیفزایید.

## رواج بی رویه مشکلات حافظه در جامعه

کند تا با درمان بموقع از آسیب های این بیماری در امان بماند. هرچند هنوز درمان قطعی برای این بیماری یافت نشده، اما با نظر تیم پزشکی مجموعه ای از روش های دارویی و غیر دارویی جهت کند کردن پیشرفت بیماری، به حداقل رساندن مشکلات شناختی - روانی - رفتاری، حفظ توانمندی های جسمی - ذهنی موجود و بهبود کیفیت زندگی بیماران انجام می گیرد.

به گفته اعظم میرحاج، عوامل مختلف محیطی، تغذیه ای و رفتاری در بروز بیماری آلزایمر مؤثرند. البته تأثیر عامل خاصی که به تنهایی به بروز آلزایمر منجر شود شناخته نشده است؛



اما عواملی از قبیل افزایش سن و روند پیری، ارث و زمینه ژنتیکی، هرگونه ضربه به سر و آسیب مغزی، نداشتن فعالیت های ذهنی، تغذیه ناسالم، انزوا و دوری از اجتماع، استرس و فشارهای عصبی، انواع آلاینده ها، کم تحرکی و چاقی، بیماری های متابولیک (قند، فشار یا چربی خون بالا) می توانند زمینه ساز بروز بیماری باشند.

او با تأکید بر اینکه با تغییر در شیوه زندگی می توان فاکتورهای خطر را کم کرد و در جهت حفظ سلامت مغز گام برداشت، می گوید: جلوگیری از صدمه مغزی، تمرینات فکری و ذهنی، تغذیه سالم و مفید برای مغز، فعالیت بدنی و ورزش به طور منظم، آرامش روحی و روانی، معاشرت و فعالیت های اجتماعی، کنترل و محافظت خود در برابر آلاینده ها، پیشگیری و درمان بموقع بیماری ها، در پیش گرفتن سبک زندگی سالم و انجام معاینات دوره ای از جمله اقدام های پیشگیرانه است که برای جلوگیری از آسیب های زندگی و حفظ کیفیت زندگی مفید است.

مسئول آموزش انجمن آلزایمر ایران در خاتمه اظهار می کند: انجمن آلزایمر ایران در جهت ارتقای آگاهی عمومی نسبت به بیماری و نیز بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا و خانواده هایشان خدمات مختلف آموزش، پیشگیری، تشخیص، مراقبت و درمان را توسط پزشکان و کارشناسان متخصص بر اساس آخرین دستاوردهای جهانی و منطبق با الزامات استانداردها ارائه می کند.