Payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۹۹۵
یکشنبه ۱۰/ خرداد/ ۱۴۰۵
۱۴ / ذوالحجه / ۱۴۴۷
31 / May / 2026

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: ابافره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶، دکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷۱۸۰
چاپ: کارگر

غزل ۲۲۶ امروز با حافظ

در تنگنای حیرتم از نخوت رقیب
یا رب مباد آن که گدا معتبر شود
بس نکته غیر حُسن بباید که تا کسی
مقبول طبع مردم صاحب‌نظر شود

غزل

رهاییت باید، رها کن جهان را
نگه دار ز آلودگی پاک‌جان را

پروین اعتصامی

قلی کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۷	۰۴:۵۱	۱۲:۰۴	۱۹:۱۷	۱۹:۳۸

برگه — رؤیاهایت را به خاطر بسپار و برایشان بجنگ...

پائولو کوئلیو

گزارش روز

ماجرای نخستین انسان‌هایی که اورست را فتح کردند؛ ۸ خرداد ۱۳۳۲

قله اورست تا حدود دو سوم مسیر در لایه‌های جوّ زمین بالا می‌رود -تقریباً هم‌ارتفاع با ارتفاع پرواز هواپیماهای جت مسافربری- و میزان اکسیژن در آن‌جا بسیار پایین، دما به‌شدت سرد، و وضعیت آب‌وهوا غیرقابل پیش‌بینی و خطرناک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، در ساعت ۱۱:۳۰ صبح روز ۲۹ مه ۱۹۵۳ [۸ خرداد ۱۳۳۲] ادموند هیلاری از نیوزیلند و تنزینگ نورگی، یک شرپای اهل نپال، به نخستین کوهنوردان شناخته‌شده‌ای تبدیل شدند که به قله کوه اورست رسیدند؛ کوهی که با ارتفاع ۲۹٬۰۳۵ فوت از سطح دریا، بلندترین نقطه زمین است. این دو، که عضو یک هیأت اعزامی بریتانیایی بودند، پس از گذراندن شبی ناآرام در ارتفاع ۲۷٬۹۰۰ فوتی، آخرین تلاش خود را برای فتح قله انجام دادند. خبر این موفقیت در ۲ ژوئن [۱۲ خرداد ۱۳۳۲]، یعنی روز تاج‌گذاری ملکه الیزابت دوم، در سراسر جهان منتشر شد و بریتانیایی‌ها آن را نشانه‌ای خوش‌یمن برای آینده کشورشان دانستند.

کوه اورست بر خط‌الرأس رشته کوه بزرگ هیمالیا در آسیا قرار دارد و در مرز میان نپال و تبت واقع شده است. تبتی‌ها این کوه را «چومولونگما» یا «الهه مادر سرزمین» می‌نامند، اما انگلیسی‌ها آن را به افتخار سر جرج اورست، نقشه‌بردار بریتانیایی جنوب آسیا در سده نوزدهم، «اورست» نام‌گذاری کردند. قله اورست تا حدود دو سوم مسیر در لایه‌های جوّ زمین بالا می‌رود -تقریباً هم‌ارتفاع با ارتفاع پرواز هواپیماهای جت مسافربری- و میزان اکسیژن در آن‌جا بسیار پایین، دما به‌شدت سرد، و وضعیت آب‌وهوا غیرقابل پیش‌بینی و خطرناک است.

نخستین تلاش ثبت‌شده برای صعود به اورست در سال ۱۹۲۱ توسط یک هیأت بریتانیایی انجام شد که ۴۰۰ مایل دشوار را در فلات تبت پیمود تا به پای این کوه عظیم برسد. طوفانی شدید آنان را وادار کرد از ادامه صعود منصرف شوند، اما کوهنوردان، از جمله جورج لی مالوری، مسیری را دیدند که به نظر می‌رسید راهی عملی برای رسیدن به قله باشد. بعدها وقتی خبرنگاری از مالوری پرسید چرا می‌خواهد از اورست بالا برود، او در پاسخ جمله مشهورش را گفت: «چون آن‌جاست.»

دومین هیأت اعزامی بریتانیایی، با حضور مالوری، در سال ۱۹۲۲ بازگشت و دو کوهنورد به نام‌های جورج فینچ و جفری بروس به ارتفاع چشمگیر بیش از ۲۷٬۰۰۰ فوت رسیدند. در تلاش دیگری که همان سال به رهبری مالوری انجام شد، هفت بارِبر شرپا در اثر سقوط بهمن جان باختند. (شرپاها، بومیان منطقه خومبو، به دلیل توان بدنی و قابلیت تحمل ارتفاعات زیاد، از دیرباز نقشی اساسی در پشتیبانی از صعودها و سفرهای کوه‌پیمایی در هیمالیا داشته‌اند.) در سال ۱۹۲۴، بریتانیایی‌ها سومین هیأت اعزامی خود را به اورست فرستادند و کوهنوردی به نام ادوارد نورتون، بدون استفاده از اکسیژن کمکی، به ارتفاع ۲۸٬۱۲۸ فوت رسید؛ یعنی تنها ۹۰۰ فوت عمودی پایین‌تر از قله. چهار روز بعد، مالوری و اندرو اروین برای حمله نهایی به قله اقدام کردند و دیگر هرگز زنده دیده نشدند. در سال ۱۹۹۹، پیکر تا حد زیادی سالم مالوری در ارتفاعات بالای اورست پیدا شد - او بر اثر سقوط، دچار شکستگی‌های متعدد شده بود. این که او یا اروین واقعاً به قله رسیده بودند یا نه، همچنان یک راز باقی مانده است.

چندین تلاش ناموفق دیگر نیز از مسیر خط‌الرأس شمال‌شرقی ثبت برای رسیدن به قله انجام شد، اما پس از جنگ جهانی دوم، ثبت به روی خارجی‌ها بسته شد. در سال ۱۹۴۹، نپال درهای خود را به جهان خارج گشود و در سال‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۵۱، هیأت‌های بریتانیایی صعودهای اکتشافی را از مسیر خط‌الرأس جنوب‌شرقی آغاز کردند. در سال ۱۹۵۲، یک هیأت سوئیسی در نخستین تلاش واقعی برای رسیدن به قله، از آبشار یخی خطرناک خومبو عبور کرد. دو کوهنورد، ریموند لامبرت و تنزینگ نورگی، به ارتفاع ۲۸٬۲۱۰ فوت، درست پایین‌تر از قله جنوبی، رسیدند، اما به دلیل کمبود تدارکات ناچار به بازگشت شدند.

موفقیت نزدیک هیأت سوئیسی، بریتانیایی‌ها را بر آن داشت تا برای سال ۱۹۵۳ یک هیأت بزرگ به فرماندهی سرهنگ جان هانت، سازمان‌دهی کنند. افزون بر بهترین کوهنوردان بریتانیایی و شرپاهای بسیار باتجربه‌ای چون تنزینگ نورگی، این هیأت از سراسر کشورهای همسود بریتانیا نیز نیروهایی را به خدمت گرفت، از جمله نیوزیلندی‌هایی مانند جورج لو و ادموند هیلاری؛ هیلاری زمانی که در حال کوهنوردی نبود، زنبوردار بود. اعضای این هیأت به چکمه‌ها و لباس‌های ویژه عایق، تجهیزات رادیویی قابل‌حمل، و سامانه‌های اکسیژن مدار باز و مدار بسته مجهز بودند.

این هیأت با برپا کردن مجموعه‌ای از اردوگاه‌ها، در آوریل و مه ۱۹۵۳ به‌تدریج راه خود را در کوه باز کرد. مسیر تازه‌ای از میان آبشار یخی خومبو گشوده شد و کوهنوردان از دره غربی، عرض دیواره لوتسه، و سپس گردنه جنوبی در ارتفاع حدود ۲۶٬۰۰۰ فوت بالا رفتند. در ۲۶ مه، چارلز ایوانز و تام بوردیلون نخستین تلاش برای فتح قله را آغاز کردند و تا فاصله ۳۰۰ فوتی از بالای اورست پیش رفتند، اما به دلیل نقص در یکی از دستگاه‌های اکسیژن خود ناچار شدند باز گردند.

در ۲۸ مه، تنزینگ و هیلاری حرکت خود را آغاز کردند و اردوگاه مرتفعی را در ارتفاع ۲۷٬۹۰۰ فوتی برپا نمودند. پس از شبی سرد و بی‌خوابی، آن دو به‌سختی مسیر را ادامه دادند و تا ساعت ۹ صبح به قله جنوبی رسیدند و حدود یک ساعت بعد به یک پرتگاه صخره‌ای تند با ارتفاع حدود ۴۰ فوت دست یافتند. هیلاری با گیر انداختن خود در شکافی در دیواره، به‌آرامی بالا رفت؛ بخشی که از آن پس به «پله هیلاری» (Hillary Step) معروف شد. هیلاری طنابی را به پایین انداخت و نورگی از آن بالا آمد. حدود ساعت ۱۱:۳۰ صبح، آن دو کوهنورد به «بام دنیا» رسیدند.

خبر این موفقیت توسط یک پیک از اردوگاه اصلی هیأت اعزامی به ایستگاه رادیویی در نامچه بازار رسانده شد و سپس با پیامی رمزی به لندن فرستاده شد؛ جایی که ملکه الیزابت دوم در اول ژوئن، یعنی شب روز تاج‌گذاری‌اش، از این دستاورد باخبر شد. روز بعد، این خبر در سراسر جهان منتشر شد. اواخر همان سال، هیلاری و هانت توسط ملکه به مقام شوالیه رسیدند. نورگی نیز، چون شهروند یکی از کشورهای «همسود» (Commonwealth) نبود، مدال بریتانیای کبیر (British Empire Medal) را دریافت کرد که درجه پایین‌تری داشت.

از زمان صعود تاریخی هیلاری و نورگی، هیأت‌های بسیاری موفق شده‌اند به قله اورست برسند. در سال ۱۹۶۰، یک هیأت چینی نخستین گروهی بود که از سمت تبت این کوه را فتح کرد و در سال ۱۹۶۳، جیمز ویتاکر به نخستین آمریکایی تبدیل شد که بر فراز اورست ایستاد. در سال ۱۹۷۵، تابئی جونکو از ژاپن نخستین زنی شد که به قله رسید. سه سال بعد، راینهولد مسنر از ایتالیا و پیتر هابلر از اتریش به کاری دست یافتند که پیش‌تر غیرممکن پنداشته می‌شد: صعود به قله اورست بدون استفاده از اکسیژن. تاکنون بیش از ۳۰۰ کوهنورد در تلاش برای فتح این کوه جان خود را از دست داده‌اند.

مرگ‌بارترین روز اورست در ۲۵ آوریل ۲۰۱۵ [۵ اردیبهشت ۱۳۹۴] رقم خورد؛ زمانی که پس از زمین‌لرزه‌ای به بزرگی ۷٫۸ ریشتر، بهمنی در اردوگاه اصلی فرود آمد و ۱۹ نفر کشته شدند. این زمین‌لرزه در نپال بیش از ۹٬۰۰۰ کشته و بیش از ۲۳٬۰۰۰ زخمی بر جای گذاشت.

یک فاجعه بزرگ دیگر در سال ۱۹۹۶ رخ داد؛ زمانی که هشت کوهنورد پس از گرفتار شدن در کولاکی شدید در ارتفاعات دامنه کوه جان باختند؛ حادثه‌ای که با کتاب در هوای رقیق (Into Thin Air) نوشته جان کراکائر مشهور شد. با این حال، کتاب کراکائر هم نتوانست از موج افرادی که حاضر بودند ده‌ها هزار دلار برای فرصتی جهت رسیدن به بلندترین قله زمین بپردازند، جلوگیری کند. گزارش‌هایی از تراکم سنگین در نزدیکی قله منتشر شده و در سال ۲۰۱۳ نیز میان سه کوهنورد اروپایی و بیش از ۱۰۰ شرپا درگیری فیزیکی رخ داد؛ بر سر رفتاری که راهنمایان آن را در جریان تلاش برای صعود بی‌ادبانه و خطرناک می‌دانستند. در همین حال، مرگ‌ومیرها همچنان ادامه داشته است، از جمله بیش از ۱۰ نفر در سال ۲۰۱۹.

اشاره

اهرام مصر چطور ۴۶۰۰ سال دوام آورده‌اند؟

هرم بزرگ جیزه که با نام هرم خوفو نیز شناخته می‌شود، یکی از شگفت‌انگیزترین سازه‌های باقی‌مانده از دوران باستان است که بیش از ۴۶۰۰ سال در مصر پابرجا مانده است. این هرم در طول تاریخ خود، بارها زمین‌لرزه‌های شدید را تجربه کرده، اما همچنان استحکام قابل توجهی از خود نشان داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، هرم بزرگ جیزه در طول هزاران سال تنها حدود ۱۰ متر از ارتفاع اولیه خود را از دست داده است. این میزان فرسایش در مقایسه با عمر بسیار طولانی سازه و قرار گرفتن آن در منطقه‌ای زلزله‌خیز، بسیار اندک محسوب می‌شود.

برای مثال، در سال ۱۸۴۷ زمین‌لرزه‌ای با بزرگی حدود ۶/۸ در شهر فیوم در جنوب قاهره رخ داد و در سال ۱۹۹۲ نیز زمین‌لرزه‌ای با بزرگی ۵/۹ بخش‌هایی از سنگ‌های بالایی هرم را به زمین انداخت. با وجود چنین رخدادهایی، ساختار اصلی هرم همچنان پابرجا باقی مانده است.

دلیل اصلی این پایداری، ویژگی‌های خاص مهندسی و معماری هرم است که باعث می‌شود رفتار آن در برابر ارتعاشات زمین متفاوت از محیط اطراف باشد. به گفته عاصم سلامه، زمین‌شناس مؤسسه ملی تحقیقات نجوم و ژئوفیزیک قاهره، سازندگان مصر باستان دانش مهندسی بسیار پیشرفته‌ای داشتند که طی قرن‌ها آزمون و خطا به دست آمده بود و در نهایت به طراحی سازه‌ایی بسیار پایدار منجر شد.

به گزارش لایوساینس، گروه تحقیقاتی در پژوهش جدید حسگرهای اندازه‌گیری ارتعاش را در ۳۷ نقطه مختلف در داخل و اطراف هرم بزرگ جیزه نصب کردند. این حسگرها زمانی مشغول ثبت داده‌ها شدند که هیچ گردشگری در داخل هرم حضور نداشت تا ارتعاشات محیطی طبیعی بدون دخالت عوامل انسانی بررسی شود. هدف از این اندازه‌گیری‌ها بررسی رفتار لرزشی سازه و شناسایی نقاط ضعف احتمالی و همچنین کمک به حفاظت بهتر از این اثر تاریخی بود.

یک پژوهشگر درحال انجام اندازه‌گیری‌ها داخل اتاقک‌های کاهش فشار در هرم بزرگ جیزه در مصر است. نوشته‌ای که در سمت چپ دیده می‌شود به یادبود کشف چهار اتاقک بالایی توسط باستان‌شناسان غربی در سال ۱۸۳۷ اشاره دارد.

نتایج نشان داد فرکانس ارتعاشات در سراسر هرم تقریباً یکنواخت است و بین حدود ۲ تا ۲/۶ هرتز قرار دارد. در مقابل، ارتعاشات زمین اطراف هرم معمولاً حدود ۰/۶ هرتز بوده است. این اختلاف قابل توجه در فرکانس‌ها باعث می‌شود که در هنگام وقوع زلزله، هرم تا حدی از ارتعاشات زمین جدا باشد و مانند سیستمی مستقل رفتار کند. در فیزیک سازه‌ها این پدیده می‌تواند باعث کاهش انتقال انرژی لرزه‌ای از زمین به بنا شود و در نتیجه از آسیب‌های شدید جلوگیری کند.

مطالعه همچنین به ویژگی‌های معماری خاص هرم اشاره می‌کند که در پایداری آن نقش دارند. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به پایه بسیار بزرگ، بستر سنگ آهکی مقاوم و هندسه کاملاً متقارن سازه اشاره کرد.

تقارن در سازه‌ها معمولاً باعث توزیع یکنواخت نیروها می‌شود و همین امر به افزایش پایداری کمک می‌کند. علاوه بر این، در بیشتر ساختمان‌ها مشاهده می‌شود که شدت ارتعاشات در بخش‌های بالایی بیشتر است؛ مشابه حرکت نوسانی در آسمان‌خراش‌ها هنگام زلزله. اما در هرم بزرگ جیزه، این روند به طور کامل یکنواخت نیست.

یکی از عوامل مهمی که این الگوی معمول را تغییر می‌دهد، وجود مجموعه‌ای از اتاقک‌ها به نام «اتاقک‌های کاهش فشار» است که در حدود ۶۱ متر بالاتر از «اتاق شاه» قرار دارند. این اتاقک‌ها در بالای محل دفن فرعون خوفو ساخته شده‌اند و هدف اصلی آن‌ها کاهش فشار ناشی از وزن سنگ‌های عظیم بالای اتاق دفن بوده است.

با این حال، پژوهش جدید نشان می‌دهد که این ساختارها نقش دیگری نیز دارند و آن کاهش و تضعیف انتقال ارتعاشات به بخش‌های بالایی هرم است. به عبارت دیگر، این اتاقک‌ها مانند مانعی داخلی از رسیدن بخشی از انرژی لرزه‌ای به نوک هرم جلوگیری می‌کنند.

پژوهشگری در حال مطالعه گذرگاهی است که از ورودی خلیفه مأمون آغاز می‌شود.

پژوهشگران نتیجه‌گیری می‌کنند که ترکیب چند عامل مختلف، شامل ویژگی‌های هندسی هرم، پایه عظیم آن، جنس سنگ‌ها و طراحی داخلی پیچیده، همگی در کنار هم باعث شده‌اند که این سازه در برابر زمین‌لرزه‌ها مقاومت بسیار بالایی داشته باشد. آن‌ها همچنین اشاره می‌کنند که احتمالاً سایر هرم‌های مجموعه جیزه نیز از اصول مشابهی بهره‌مند هستند، اما هر سازه با توجه به دوره ساخت و تکامل دانش مهندسی در مصر باستان ویژگی‌های خاص خود را دارد.

به گفته عاصم سلامه، هرم‌های اولیه در مصر نشانه‌هایی از دوره آزمایش و تکامل معماری دارند. در این دوره، تغییراتی در شیب سازه‌ها و طراحی فضاهای داخلی مشاهده می‌شود که نشان می‌دهد معماران باستانی به تدریج و طی نسل‌ها، روش‌های ساخت خود را بهبود داده‌اند تا به ساختارهای پایدارتر و پیچیده‌تر دست پیدا کنند.

پژوهش در ژورنال Scientific Reports منتشر شده است.

مکث

چرا بعضی‌ها بعد از یک حادثه دیگر مثل قبل نمی‌شوند؟

رویدادهای یالقوه آسیب‌زا یا به شدت استرس‌زا می‌توانند واکنشی روانی به نام اختلال استرس حاد ایجاد کنند؛ حالتی که با علائمی مثل اضطراب، کابوس و اجتناب همراه است و معمولاً در روزهای نخست پس از حادثه بروز می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، رویدادهای شدید و آسیب‌زا مانند تصادف‌های جدی، از دست دادن عزیزان، بلایای طبیعی یا تجربه خشونت می‌توانند واکنشی ناگهانی در افراد ایجاد کنند که در روان‌پزشکی با عنوان «اختلال استرس حاد» شناخته می‌شود. این وضعیت در واقع نوعی پاسخ روانی-جسمی به شوک‌های شدید است که با مجموعه‌ای از علائم عاطفی، شناختی، رفتاری و جسمی همراه می‌شود. کارشناسان سلامت روان تأکید می‌کنند که این اختلال معمولاً در روزهای ابتدایی پس از حادثه ظاهر می‌شود و اغلب طی یک بازه زمانی کوتاه، کمتر از یک ماه، به‌طور خودبه‌خود برطرف می‌شود. با این حال در برخی موارد، می‌تواند مقدمه‌ای برای بروز اختلال استرس پس از سانحه یا PTSD باشد.

علائم اختلال استرس حاد شامل سه دسته اصلی است:

گروه نخست: علائم مزاحم مانند یادآوری‌های ناخواسته، فلش‌بک‌های مکرر و کابوس‌های مرتبط با حادثه دیده می‌شود.

گروه دوم: علائم اجتنابی که در آن فرد از افراد، مکان‌ها یا حتی افکار مرتبط با حادثه دوری می‌کند و ممکن است دچار کناره‌گیری اجتماعی یا احساس جدایی از محیط اطراف شود.

گروه سوم: علائم برانگیختگی که می‌تواند به شکل اضطراب، تپش قلب، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز و واکنش‌های شدید به صداهای ناگهانی بروز کند.

در کنار این موارد، برخی افراد احساس بی‌حسی عاطفی، غم یا ناامیدی را نیز تجربه می‌کنند.

در کودکان و نوجوانان، این اختلال ممکن است با نشانه‌هایی متفاوت مانند سردرد، دردهای شکمی، شب‌ادراری، پرخاشگری، افزایش وابستگی به والدین یا رفتارهای پرخطر همراه باشد.

از نظر علل، این اختلال معمولاً پس از تجربه رویدادهایی مانند مرگ ناگهانی عزیزان، تصادف، حمله فیزیکی، بلایای طبیعی یا تشخیص بیماری‌های تهدیدکننده زندگی بروز می‌کند.

عوامل موثر در بروز PTSD

- مرگ ناگهانی یکی از عزیزان
- درگیر شدن در یک تصادف، مانند تصادف اتومبیل
- حمله فیزیکی یا تهدید به آسیب جدی
- بلایای طبیعی مانند سیل یا زلزله
- دریافت تشخیص پزشکی تهدیدکننده زندگی
- خشونت جنسی/خانگی.

درمان اختلال

متخصصان سلامت روان توصیه می‌کنند در صورتی که علائم بیش از چند هفته ادامه پیدا کند یا عملکرد روزمره فرد را مختل کند، باید از کمک حرفه‌ای استفاده شود که می‌تواند شامل روان‌درمانی به‌ویژه درمان شناختی-رفتاری (CBT) و در برخی موارد مصرف دارو برای کنترل اضطراب و افسردگی باشد. همچنین حمایت اجتماعی، خواب کافی، تغذیه مناسب، پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر و استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن و تمرینات تنفسی نقش مهمی در بهبود این وضعیت دارند.

کارشناسان تأکید می‌کنند همراهی و شنیدن بدون قضاوت از سوی خانواده و اطرافیان می‌تواند یکی از مؤثرترین راه‌های کمک به افراد مبتلا باشد؛ به‌ویژه زمانی که فرد هنوز آمادگی صحبت درباره تجربه آسیب‌زا را ندارد.