info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۱۱
دوشنبه / ۲ اسفند / ۱۴۰۰
۱۹ / رجب / ۱۴۴۲
21 / February / 2022

صاحب امتیاز موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار توحید، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان و سی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۳۸-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶۰
چاپ: کارگر

اشاره

اینترنت چرا کند است؟

وزارت ارتباطات روی سرعت تاکید دارد اما مشکلات پارامترهای کیفی شبکه ارتباطی کشور هم این روزها باعث اعتراض کاربران شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، «کلاریه‌های کاربران از کیفیت اینترنت پایانی ندارد. اگرچه متولیان این حوزه توضیحاتی در مورد افت کیفیت و سرعت اینترنت ارائه می‌دهند اما شبکه‌های اجتماعی مملو از اعتراض به وضعیت اینترنت کشور است؛ به طوری که به‌تازگی رئیس کارگروه یادگیری الکترونیکی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در واکنش به تأثیر کندی اینترنت در آموزش مجازی گفت: اختلالات در کیفیت و سرعت اینترنت در چند ماه گذشته افزایش یافته و موجب آزار و اذیت در برگزاری کلاس‌ها و امتحانات شده است. هر چند مقام‌های وزارت ارتباطات طی روزهای گذشته بر مسئله خوب‌بودن سرعت اینترنت موبایل تأکید داشته‌اند اما به نظر می‌رسد علاوه بر سرعت این اختلال در کیفیت اینترنت است که باعث اعتراض مردم و حتی بدنه دولت شده است. بعضی از کاربران این کندی را به موضوعات مختلف مرتبط می‌دانند اما روزنامه همشهری در گفت‌وگو با نعیم فرهادیان، کارشناس شبکه تلاش کرده که دلایل فنی افت کیفیت را بررسی کند.

عامل DNS

نعیم فرهادیان نخستین عامل را که می‌تواند روی کیفیت اینترنت تأثیرگذار باشد، DNS می‌داند. او با اشاره به این که مهم است که DNS Server از چه نوع باشد، ادامه می‌دهد: «این موضوع از یک ISP به ISP دیگر می‌تواند متفاوت باشد. یعنی یک ISP ممکن است DNS خود را استفاده کند. یک ISP ممکن است DNS مخابرات یا یکی دیگر DNS زیرساخت را استفاده کند.» به گفته فرهادیان «اگر یک ISP از یک DNS Server خوب برای کاربرانش استفاده کند، زمان DNS Query کاهش می‌یابد و کاربر بین نیم تا یک ثانیه برای بازکردن هر وبسایت جلو می‌افتد.» فرهادیان با اشاره به این که DNS مهم‌ترین عاملی است که وبسایت‌ها و اپلیکیشن‌ها برای بالاآمدن به آن نیاز دارند می‌گوید: «اختلال (عمدی یا غیرعمدی) روی DNS دسترسی به سایت‌ها و اپلیکیشن‌ها را با مشکل مواجه می‌کند.» با این حال او معتقد است که اختلالات اخیر با DNS مرتبط نیست و معتقد است که «کندی فعلی خیلی بیشتر از آن چیزی است که DNS بتواند تأثیرگذار باشد.»

عامل packet lost

به طور کلی اینترنت شامل بسته‌هایی است که در حال رفت و برگشت هستند. اگر این بسته‌ها در مسیر گم شوند، باعث می‌شود که کاربر احساس کند که اینترنت کند شده است. فرهادیان معتقد است این موضوع هم می‌تواند عمدی یا غیر عمدی باشد. به گفته او «به عنوان مثال در مورد اینستاگرام، لینک ما با ارمنستان ۴۰۰ گیگابیت است. در صورتی که این لینک پر شده باشد، اگر یک کاربر روی این لینک یک بسته (packet) بفرستد، قاعدتا این بسته در راه «هراپ» می‌شود.» این کارشناس به توییت چند روز پیش خود درباره عمدی بودن پک‌لاست در کیتهاب اشاره می‌کند اما معتقد است که در مورد اینستاگرام پک‌لاست عمدی نیست و بعن ظن می‌رسد که چون لینک آن پر شده با اختلال مواجه‌هم.

انتخاب مسیر

این کارشناس در توضیح عامل «انتخاب مسیر» با فرض این که زیرساخت، دو لینک به ارمنستان دارد که یکی یک ترابیت و لینک دیگر دو ترابیت است، می‌گوید: «قاعدتا ترافیک باید پخش شود. زیرا همه ترافیک را نمی‌توان از لینک یک ترابیتی یا دو ترابیتی فرستاد.» فرهادیان با اشاره به این که مثلا مسیر یک ترابیتی ممکن است ۱۰ میلی‌ثانیه و مسیر دو ترابیتی ممکن است ۱۰۰ میلی‌ثانیه باشد، تفاوت تأخیر (latency) این دو مسیر را مورد توجه قرار می‌دهد. به گفته او «زیرساخت انتخاب مسیر را به‌صورت دستی انجام می‌دهد. به عنوان مثال وقتی یک لینک پر می‌شود، فرضا تعدادی از کاربران همراه اول را از یک لینک به لینک دیگر منتقل می‌کند اما مسئله این است که طی همین جابه‌جایی کیفیت اینترنت کاربران تغییر می‌کند.»

کیفیت اتصال کاربر به اپراتورها

کارشناس شبکه با اشاره به این که مواردی که برشمرد یا این فرض بود که ما وسط دیتاسنتر قرار داریم و به طور مستقیم به زیرساخت وصل هستیم، می‌گوید: «اما واقعیت این است که ما مستقیم به زیرساخت وصل نیستیم. به عنوان مثال کاربر از دیتای موبایل استفاده می‌کند و بسته به این که موبایل کاربر چند خط اینترنت داشته باشد، کیفیت اینترنت (پهنای باند، پک‌لاست و جیتر) تغییر می‌کند.» فرهادیان با یادآوری کیفیت مناسب اینترنت همراه در ابتدای راه‌اندازی، به افزایش کاربران اینترنت موبایل و آغاز مشکلات اشاره می‌کند. به گفته او «هرچه به حدی از دیتای موبایل استفاده کردند که اکنون تعداد کاربران موبایل با جمعیت کشور تقریبا برابری می‌کند.» فرهادیان نتیجه می‌گیرد که «کل‌های بی‌تی‌اس اشباع شده‌اند و دیگر نمی‌توانند پاسخگوی این حجم از کاربران باشند.»

سرعت اینترنت کشور

بررسی رتبه‌بندی سرعت اینترنت کشور در سایت اسپیدتست، در زمان تهیه این گزارش حاکی از آن است که سرعت اینترنت همراه در ایران بدون تغییر نسبت به چند روز گذشته در رتبه ۷۷ قرار دارد که میانه جدول سرعت اینترنت موبایل در جهان به حساب می‌آید. با این حال رتبه اینترنت ثابت کشور در مقایسه با روزهای پیش نشانگر آن است که با دو پله صعود به رتبه ۱۴۱ رسیده است که تقریبا اواخر جدول رتبه‌بندی کشورها قرار دارد.»

امروز با حافظ

ای باد اگر به گلشن احباب بگذری
زنهار عرضه ده بر جانان پیام ما
گو نام ما ز یاد به عمدا چه می‌بری
خود آید آن که یاد نیاری ز نام ما

خواندنی

دانی که نور مردمک چشم علمیم
بینی اگر به دیده معنی خرام ما

نظیری نیشابوری

اذان ترخ — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۱	۰۶:۴۵	۱۲:۱۹	۱۷:۵۴	۱۸:۱۲

برگه

روزی با کسی روبه‌رو می‌شوید که به گذشتهٔ شما اهمیت نمی‌دهد، چون میخواهد در آیندهٔ شما، کنارتان باشد.

آلفرد هیچکاک

گزارش روز

هشدار ایران درباره بازی دوگانه غرب بر سر «متن» و «زمان» در وین

با وجود اینکه روسای هیات‌های مذاکره‌کننده سه کشور اروپایی وین را به منظور همراهی هیات‌های سیاسی شان در مونیخ و انجام برخی مشورت‌ها با پایتخت‌هایشان ترک کرده‌اند اما مذاکرات در سطوح مختلف در وین ادامه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ با توجه به برگزاری کنفرانس امنیتی مونیخ، مذاکره‌کنندگان ارشد انگلیس، فرانسه و آلمان برای همراهی با هیات‌های خود در این کنفرانس وین را ترک کردند. با این حال هیات‌های کارشناسی این سه کشور در وین حضور دارند و در جلسات مذاکراتی شرکت می‌کنند. شایان ذکر است هیات‌های مذاکره‌کننده ایران، روسیه و چین و اتحادیه اروپا به مذاکرات در سطوح مختلف دوجانبه و چندجانبه ادامه می‌دهند. در همین چارچوب، جلسه دوجانبه هیأت‌های مذاکره‌کننده ایران و روسیه در وین روز شنبه برگزار شد. پیش از این نشست هم دیدار دوجانبه‌ای میان علی باقری- مذاکره‌کننده ارشد کشورمان و انریکه مورا- هماهنگ‌کننده گفت‌وگوها برگزار شده بود. هیات‌های مذاکره‌کننده ایران و چین نیز روز شنبه جداگانه با یکدیگر دیدار کردند.

میخاییل اولیانوف- مذاکره‌کننده ارشد روسیه نیز شنبه شب در نوبتی از دیدار جداگانه لئن با رئیس هیات مذاکره‌کننده ایران و انریکه مورا معاون رئیس سیاست خارجی اتحادیه اروپا در وین شرکت داد.

اولیانوف تاکید کرد که در این دیدارها بر روی مسائل مهم باقی مانده که باید قبل از دستیابی به توافق برای احیای برجام حل و فصل شوند، گفت‌وگو کرده‌است.

در همین حال رؤسای جمهور ایران و فرانسه نیز روز شنبه در گفت‌وگویی تلفنی به بررسی آخرین تحولات در مذاکرات هسته‌ای و دیگر مسائل مورد علاقه‌پرداختند.

رئیس جمهور کشورمان در این تماس خطاب به همتای فرانسوی خود گفت: جمهوری اسلامی ایران در طول مذاکرات پیشنهادهای سازنده‌ای ارائه کرده است و پیشنهادهای مطرح‌شده از سوی طرف‌های دیگر مذاکره را بر اساس میزان انطباق آنها با منافع ملت ایران، مورد بررسی قرار داده است.

رئیسی با بیان این که هیات ایرانی بارها اعلام کرده از ایفاگرانی که متضمن تامین و حفظ حقوق ملت ایران باشند استقبال می‌کند، افزود: فشارها یا ادعاهای سیاسی با هدف حفظ امتیاز فشار بر ملت ایران مطرح شده‌اند و چشم‌انداز حصول توافق را تضعیف می‌کنند. هرگونه توافقی در وین باید شامل لغو تحریم‌ها را که تضمین معتبر و بسته‌شدن مسائل و ادعاهای سیاسی گردد.

هم‌چنین حسین امیرعبداللهیان- وزیر امور خارجه کشورمان که در مونیخ به سر می‌برد، با اشاره به مذاکرات وین اظهار کرد: ایران در دور جدید مذاکرات با جدیت، حسن نیت و با ارائه ایتکارات متعدد جهت حصول توافق خوب مشارکت کرده است. آنچه ایران از نتیجه این مذاکرات در نظر دارد کاملا منطقی و عادلانه است. لغو همه تحریم‌ها، راستی‌آزمایی و ارائه تضمین‌های ضروری در پایبندی به تعهدات.

وزیر امور خارجه نیز از بازی‌های دوگانه طرف غربی بر سر «متن» و «زمان» در وین انتقاد کرد و افزود که ایران آمادگی رسیدن به یک توافق خوب را در کوتاه‌ترین زمان ممکن دارد به شرطی که طرف دیگر آماده اتخاذ تصمیمات سیاسی مورد نیاز باشد.

امیرعبداللهیان تصریح کرد: ایران متعهد به پایان موفق گفت‌وگوهای وین است. ما همه تصمیماتی که باید می‌گرفتیم، اتخاذ کرده‌ایم و جدیت خودمان را بطور کامل نشان داده‌ایم. برای این‌که به توافق نهایی برسیم، نیاز است تا سه کشور اروپایی و آمریکا فوراً همانند ما عمل کنند.

بر اساس این گزارش، طی روزهای اخیر آخرین بسته های پیشنهادی و دیدگاه‌ها و راهکارها برای عبور از اختلافات باقی مانده میان ایران و طرف های مقابل تبادل شده است و ایران پاسخ‌ها و راهکارهای خود را برای حل مسائل ارایه کرده است و آنگونه که مقامات ایرانی تاکید دارند، اکنون نوبت سه کشور اروپایی و آمریکاست که انعطاف لازم را در این مرحله از مذاکرات نشان دهند.

در همین حال، جن ساکی سخنگوی کاخ سفید که هیات مذاکره کننده کشورش به سرپرستی رابرت مالی نیز در وین حضور دارد، گفت که «احساس می‌کنیم پیشرفت قابل توجهی در هفته گذشته به دست آمده است و این پیشرفت ها ادامه دارند.

در روزهای اخیر رسانه‌های غربی با هدایت مقامات کشورهای اروپایی و آمریکا به رسانه‌ای کردن بخش‌هایی از پیش نویس توافق و مذاکرات در حال انجام، با هدف اعمال فشار به ایران به نوعی مذاکرات را به چالش کشیدند که با اعتراض و انتقاد مقامات مذاکراتی و سیاسی ایران مواجه شد.

تهران تاکید کرده است در این گامهای آخر طرف مقابل اشتباه محاسباتی نکرده و مذاکرات را به فضای رسانه‌ای نکشاند.

مکث

بیل گیتس: یک "بیماری همه‌گیر جدید" خواهیم داشت!

روز جمعه بیل گیتس در حاشیه کنفرانس امنیتی مونیخ با بیان اینکه سویه اومیکرون نوعی واکسن قوی کرونا محسوب می‌شود، گفت: "ما یک بیماری همه‌گیر جدید خواهیم داشت و دفعه بعد یک "پاتوژن" متفاوت خواهد بود؛ ما ابزاری برای ریشه‌کنی این پاتوژن نداریم!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، "بیل گیتس" مدیر عامل شرکت مایکروسافت روز جمعه در حاشیه کنفرانس امنیتی مونیخ سخنانی را درباره ویروس اومیکرون و آینده ویروس کرونا داشته و ویروس اومیکرون را نوعی واکسن دانست که مصونیت گسترده‌ای ایجاد خواهد کرد او در این نشست گفت: "خود ویروس، به‌ویژه گونه‌ای به نام «اومیکرون»، نوعی واکسن است یعنی هم ایمنی سلول B و هم سلول T در بدن میزبان ایجاد می‌کند و نسبت به ما و واکسن‌ها، مصونیت بهتری در جمعیت مردم جهان ایجاد کرده است."

بیل گیتس همچنین درباره راه‌های درمانی انجام شده تصریح کرد: مایه تاسف است که ما در زمینه درمانی کار بزرگی انجام ندادیم؛ فقط دو سال بعد درمان خوبی داریم؛ واکسن‌ها دو سال طول کشید تا به مازاد عرضه برسد؛ امروزه تعداد واکسن‌ها بیشتر از تقاضا برای واکسن است و این مناسب نیست. وی در مورد به وجود آمدن همه‌گیری دیگر گفت: ما یک بیماری همه‌گیر راستی‌آزمایی و ارائه تضمین‌های ضروری در پایبندی به تعهدات.

وی با اشاره به این که ما ابزاری برای ریشه‌کنی این پاتوژن نداریم و می‌خواهیم نسل جدیدی از واکسن‌های مناسب داشته باشیم: در حالت ایده‌آل، ما از شر خانواده ویروس‌های تنفسی از جمله خانواده آنفلوآنزا و خانواده کرونا خلاص می‌شویم. بیل گیتس یادآور شد: بنابراین ما بازگشت‌هایی خواهیم داشت اما آن‌ها سطوح معمولی‌تری از آنفوآنزای فصلی خواهند بود که البته معمولا همه چیز را تعطیل نمی‌کنیم؛ اگرچه در آینده احتمالا درجاتی از پوشیدن ماسک را داشته باشیم اما مساله مرگ و میر را در سطح حاد امروزی نخواهیم داشت.

قابل توجه

چُرت‌زدن را دست کم نگیر!

محققان می‌گویند اگر نمی‌توانید شب‌ها به اندازه کافی بخوابید، سعی کنید گاهی در طول روز چُرت بزنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، محققان می‌گویند در جامعه‌ای که افراد مدام تلاش می‌کنند با کار بیش از حد پیشرفت کنند، ممکن است پرهیز از خواب کافی، نوعی بهروری بیشتر از زمان در نظر گرفته شود. این سبک زندگی نوینی است که آن را تحمیل شده از سوی ثروتمندان و قدرتمندان جهان در نظر می‌گیریم. البته چیز جدیدی هم نیست؛ گفته می‌شود حتی توماس ادیسون، مخترع لامپ الکتریکی، نیز به قدری درگیر نیاز به بهروری از زمان بود که اغلب سعی می‌کرد مدت کوتاهی در شب بخوابد. آیا واقعا لازم است زمان خواب کمتر از هشت ساعت در شب را بیشتر کنیم؟ آیا خواب کمتر و استفاده بیشتر از زمان با افزایش موفقیت و ثروت رابطه‌ای دارد؟

سیوبهان بنکس، محققی که در زمینه زیان‌های کم‌خوابی در دانشگاه استرالیای جنوبی مشغول مطالعه است، به پایگاه ساینس آلرت می‌گوید: «بیشتر کنیم؟ آیا خواب کمتر و استفاده بیشتر از زمان با افزایش موفقیت و ثروت رابطه‌ای دارد؟ سیوبهان بنکس، محققی که در زمینه زیان‌های کم‌خوابی در دانشگاه استرالیای جنوبی مشغول مطالعه است، به پایگاه ساینس آلرت می‌گوید: مطالعاتی که در طول ۱۰ یا ۱۵ سال گذشته انجام شده است نشان می‌دهد سوخت‌وساز (متابولیسم) و دستگاه ایمنی بدن شما کاملا تحت تأثیر کم‌خوابی قرار می‌گیرد. توانایی شما در مبارزه با بیماری‌های عفونی و بسیاری از فرآیندهای فیزیولوژیک بدن تحت تأثیر سوخت‌وساز مناسب غذاها قرار دارد. افرادی که در دوره‌های طولانی کم‌خوابی کشیده‌اند و مثلا سال‌ها به اندازه کافی نخوابیده‌اند، با احتمال بالایی در معرض خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع دو و برخی سرطان‌ها هستند. این خطرات علاوه بر بروز اشکالات کوتاه‌مدت مانند مشکلات حافظه، خستگی و کاهش زمان واکنش است که احتمالا اکثر ما پس از یک بدخوابی شبانه تجربه‌اش کرده‌ایم. راهلیی برای متوقف کردن یا حداقل کمتر کردن تبعات کم‌خوابی وجود دارد: زیرا صرفا یک خواب هشت ساعته در شب نمی‌تواند ضامن خوب خوابیدن ما باشد.

چُرت قدرتی

این روزها خیلی‌ها راهی جدید و متفاوتی را برای بررسی تخصصی شیوه خواب امتحان می‌کنند. اینها سبب شده با برنامه‌های خواب عجیب و غریبی مواجه شویم که در آن، برخی افراد احتمالا موفق‌تر از دیگران هستند. برای مثال در سال ۱۳۲۲ شمسی/ ۱۹۴۳ میلادی، نویسنده مقاله‌ای در نشریه تایم آمریکا روشی را برای کمتر خوابیدن پیشنهاد کرد که ریچارد کامینسترو فلور ابداعش کرده بود. طبق این برنامه او در طول روز، در دو زمان مختلف به مدت ۳۰ دقیقه می‌خوابید. ظاهرا او این روش را دو سال ادامه داد تا سرانجام همکارانش از برنامه خواب او عصبانی شدند و او مجبور به توقف این رویه شد.

بنکس، محققی در زمینه کم‌خوابی است که خواب افراد مختلف را بررسی می‌کند او برای به حداقل رساندن برخی از مسائل ناشی از کم‌خوابی با افرادی سروکار دارد که در نوبت کاری یا سایر محیط‌هایی کار می‌کنند که لازمه کارکردن در آنها کم‌خوابی است. برنامه‌های «خواب چندخازی» زیادی مانند برنامه خواب، فولر یا تغییراتی در یک موضوع وجود دارد: «کوتاه‌تر بخوابید اما در دفعات مرور بیشتر.» از آنجا که شما هنوز هم فقط چند ساعت در طول شب می‌خوابید؛ این دسته از افراد یک چیزی برای خودشان دارند و آن «چُرت‌زدن» است. این در حالی است که بنکس توضیح می‌دهد این افراد احتمالا در درازمدت خیلی خوب کار نمی‌کنند. او می‌گوید: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد لزوما نیازی نیست تمام خوابتان را در یک وعده چندساعته در شب سپری کنید. برای بسیاری از محیط‌های عملیاتی، افراد ممکن است برای خواب اصلی خود چهار یا پنج ساعت در جایی بخوابند. سپس با یک یا دو ساعت چُرت‌زدن در بعدازظهر، نیاز خود را به خواب کامل کنند. به نظر می‌رسد این راهی است که می‌تواند به نوعی خواب خود را تکمیل کنید.»

مطمئنا چُرت‌زدن می‌تواند نام‌های جالبی داشته باشد و می‌تواند از استراتژی‌های خاصی برای چرت خود استفاده کنید؛ اگر دوست دارید آن را «چُرت‌قدرتی»، بنامید اما فراموش نکنید که طول مدت چُرت‌زدن واقعا مهم نیست. نکته اصلی این است افرادی که به اندازه کافی در طول شب نمی‌خوابند باید در روز بیشتر چُرت بزنند.

ناپوچینورا امتحان کن

اگر یک چُرت ساده به قدر کافی شما را سر حال نمی‌کند، بنکس پیشنهاد دیگری دارد که مخصوصا برای علاقه‌مندان به قهوه هیجان‌انگیز خواهد بود. او می‌گوید: «یکی از افراد تیم تحقیقاتی ما، سال گذشته در نشریه ساینس آلرت مقاله‌ای درمورد «ناپوچینو» منتشر کرد که موضوع آن اساسا در مورد نوشیدن یک فنجان قهوه قبل از چُرت‌زدن بود، زیرا کافئین موجود در قهوه از تجمع ترکیبی شیمیایی به نام «آدنوزین» در مغز جلوگیری کرده و به شما کمک می‌کند که بخوابید. بنابراین نوشیدن قهوه قبل از چُرت‌زدن باعث می‌شود وقتی از خواب بیدار می‌شوید سر حال باشید.

بنکس می‌گوید: «یک فرد معمولی صبح‌ها افزایش شدید ترشح کورتیزول یا همان هورمون استرس را دارد تا به حرکت درآید. این یک چیز بسیار عادی است. بنابراین ما در واقع صبح‌ها نیازی به نوشیدن قهوه نداریم اما مردم قهوه نوشیدن صبحگاهی را دوست دارند. زیرا احساس می‌کنند کمی کسل هستند.» در عوض، مصرف کافئین در حوالی ظهر به شما کمک می‌کند تا بعدازظهر خوبی را پشت سر بگذارید؛ بدون این که شما را در طول شب بیدار نگه دارد. بنکس می‌گوید: «ماندند بسیاری از صفات متغیر دیگر در گونه ما، این مسأله دامنه وسیعی دارد. زیرا برخی افراد هستند که به طور طبیعی می‌توانند با خواب بسیار کوتاه‌تری زندگی کنند. شما می‌توانید این موضوع را هم مانند محدوده‌های نرمال قد یا وزن طبیعی و ژنتیکی افراد در نظر بگیرید». البته نوشیدن قهوه و کمتر خوابیدن فقط برای به حداکثر رساندن بهروری از زمان نیست. برخی افراد هنگام خواب دچار بی‌خوابی یا اضطراب می‌شوند و بعید است دانستن این موضوع که سلامتی فرد بدون داشتن خواب کافی به خطر می‌افتد، به آرام کردن صداها در ذهن افراد کمک کند. بنابراین مطمئن باشید وقتی از یک برنامه خواب عادی پیروی کنید، مغز توانایی عجیبی برای بازگشت به عقب دارد و در واقع بسیاری از مشکلات شما که ریشه‌اش کمبود خواب است بهبود خواهد یافت. پس هر وقت احساس کردید چُرت‌زدن شما ممکن است موجب اتلاف وقت شود، به یاد داشته باشید که دقیقا برعکس است. در واقع اگر بتوانید کمی چرت بزنید خواهید دید که بهروری‌تان به طرز چشمگیری افزایش خواهد یافت.

چرت زدن، کمک‌کننده است اما کافی نیست

ما نمی‌توانیم فقط با چُرت‌زدن نیاز خود را به خواب کامل کنیم. مغز ما حداقل به یک چرخه خواب طولانی‌تر در شبانه‌روز نیاز دارد تا بتواند همه اطلاعات را در خود نگه دارد. زیرا یک تجزیه اساسی در خواب شبانه ما وجود دارد که شامل دو جزء اصلی است: حرکت سریع چشم یا خواب رم (REM) و خواب غیررم.

خواب غیررم بیشتر به سه مرحله تقسیم می‌شود:

مرحله اول که فقط چند دقیقه طول می‌کشد و آن زمانی است که شما تازه به خواب می‌روید. مرحله دوم خواب سبک است که در آن دمای بدن‌تان کاهش می‌یابد و ضربان قلب‌تان به ۱۰ تا ۲۵ دقیقه ادامه دارد اما هر چه بیشتر بخوابید طولانی‌تر می‌شود.

مرحله سوم، موج آهسته خواب است که غالبا در نیمه اول شب رخ می‌دهد. این همان خوابی است که برای سر حال بودن و تازه‌شدن در صبح به آن نیاز دارید.

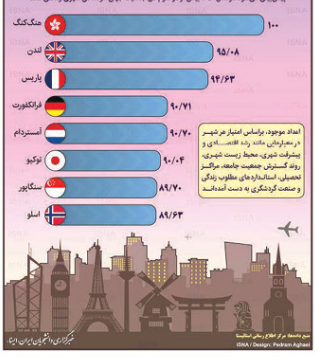
خواب رم با خواب آرام و ساکن غیررم بسیار متفاوت است. اگر شما در خواب لگد بزنید، داد و بیداد کنید یا هر نوع حرکت دیگری انجام دهید، احتمالا در این بخش از خواب، یعنی خواب رم خواهید بود. این همان بخش از خواب است که در آن رویا می‌بینید.

همه مراحل خواب غیررم بدلایل مختلف مهم هستند اما تصور می‌شود مرحله سوم که به شکل ویژه‌ای در ترمیم و بازیابی مغز و همچنین به‌طور کلی حفظ خواب نقش داشته باشد مهم‌تر از همه این است که مجموع این مراحل در هر چرخه خواب فقط حدود ۷۰ تا ۱۲۰ دقیقه طول می‌کشد بنابراین حتی با چهار یا پنج ساعت خواب، شما تمام اجزای مورد نیاز برای یک استراحت خوب را دریافت می‌کنید به این ترتیب چُرت‌های کوچک می‌تواند به تکمیل این دوره خواب بزرگ‌تر کمک کند.

برترین شهرهای تجاری جهان در سال ۲۰۲۲

GNA

روند افزایش شهرنشینی در دهه‌های پیش رو همچنان ادامه خواهد داشت پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۵۰ بیش از دو سوم کل جمعیت جهان در مناطق شهری زندگی کنند



اعداد موجود، براساس امتیاز هر شهر در معیارهایی مانند رشد اقتصادی و پیشرفت شهری، محیط زیست شهری، روند گسترش جمعیت جامعه، مراکز تحصیلی، استانداردهای مطلوب زندگی و صنعت گردشگری به دست آمده‌اند.

منبع: وامها بر اساس اطلاعات GNA / Design: Pedram Aghaei

شهرگرای: «آنچه ایران ارزش دارد»

رسانه چهر خبر

هشدار وزارت بهداشت برای تکمیل واکسیناسیون

بوما: مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: با گسترش سویه اُمیکرون در کشور و از سوی دیگر کاهش رعایت پروتکل های بهداشتی، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز در کشور از ۲۴۷ به ۳۳۷ شهر افزایش یافت. همچنان تاکید و توصیه بر این است که همه‌وطنان در اسرع وقت نسبت به تکمیل واکسیناسیون خود و فرزندان شان و نیز تشدید رعایت پروتکل های بهداشتی اقدام کنند. این اطلاعیه آخرین وضعیت رنگ‌بندی شهرستان ها را به این صورت اعلام کرد: قرمز: ۳۳۷ شهر، نارنجی: ۶۴ شهر، زرد: ۴۷ شهر و آبی: ۰

نانوایی‌ها؛ در صدر شکایات مردمی در خصوص عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی

ایسنا: بر اساس گزارش آخرین وضعیت بخش بهداشت شکایات مردمی سامانه ملی پاسخگویی ۱۹۰ وزارت بهداشت از اجرای پروتکل‌های بهداشتی در اصناف در مقابله با ویروس کرونا از تاریخ ۱۶ تا ۲۳ بهمن ۱۴۰۰ تعداد کل تماس‌های پاسخ داده شده ۹۳۰۲ تماس بوده است. در این بین تعداد کل شکایات ثبت شده ۳۰۱۸ شکایت بوده و شکایت از عدم رعایت موازین بهداشتی در محیط کار (در رابطه با کووید۱۹) همچنان در صدر جدول قرار دارد. بر اساس این گزارش بیشترین مکان مورد گزارش برای ثبت شکایات بهداشتی، نانوایی‌ها هستند که اکثرا به دلیل عدم رعایت بهداشت دست و عدم استفاده از ماسک توسط کارکنان گزارش می‌شود.

تأمین یک سوم نیاز چای کشور از داخل

تسنیم: رئیس سازمان چای کشور گفت در کشور سالانه ۱۰۰ هزار تن چای مصرف می شود که حدود ۳۰ هزار تن آن در داخل تولید می‌شود. حبیب جهانسا از گفت- سازمان چای کشور یک طرح ۵ ساله را به منظور احیای باغ های رها شده و بهینه سازی کارخانجات موجود به دولت ارائه داده است که در صورت تامین منابع، شاهد رشد این صنعت خواهیم بود و با توجه به پتانسیل موجود قادر خواهیم بود ظرفیت تولید را تا ۵۰ هزار تن افزایش دهیم. وی افزود: در حال حاضر ۵ هزار تن از چای تولید داخل صادر می شود.

خوردن جگر برای مادران باردار خطرناک است

مهر: مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: خانم های باردار از خوردن جگر اجتناب کنند و استفاده از این ماده غذایی در زمان بارداری خطرناک است. احمدرضا درستی در برنامه در انتهای الوند اظهار کرد: جگر پروتئین خوبی دارد و ویتامین ب ۱۲ بدن را تأمین می کند و به درمان کم‌خونی کمک می کند. جگر محلی است که هورمون‌های اضافی را غیر سمی می کند و وقتی جگر هر حیوانی را برای مصرف می گیریم باید به این نکته دقت کنیم. وی ادامه داد: ویتامین A جگر بسیار بالا است. به عنوان نمونه ویتامین آ جگر خرس قطبی به قدری بالاست که می تواند به مرگ فرد کمک کند. از این رو زنان باردار به هیچ عنوان نباید از جگر استفاده کنند. خانم باردار نباید سراغ هیچ مدلی از جگر برود. مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران توضیح داد: جگر آلودگی دارد و وقتی در کشتارگاه‌های صنعتی ذبح انجام می‌شود گاه یک سوم جگرها معدوم می‌شود. هرچه مواد غذایی ارزش بیشتری داشته باشند بیشتر آلوده می‌شوند. درستی ادامه داد: برخی جگر را خام می‌خورند و گاه کسانی که جگر را می پزند یا حرارت کم آن را طبخ می کنند که این امر خطرناک است. همچنین جگر از جای معتبر خریداری و در اسرع وقت به منزل رسانده شود و بلافاصله استفاده شود. وی یادآور شد: گاه در یک مواد غذایی یک ماده مغذی می‌بینیم. جگر آهن دارد اما هر روز اجازه نداریم جگر بخوریم و دو هفته یکبار ۹۰ گرم می‌توانیم جگر بخوریم. جگر برای کم خونی خوب است اما درمان کم خونی نیست. مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: برخی می گویند مرغ هورمونی است و هورمون در جگر مرغ جمع می‌شود در صورتی که امروز به صرفه نیست که از هورمون برای مرغ استفاده شود. از ای نوع جگر مرغ سالم است و کسانی که به دنبال منبع غذایی ارزان هستند می‌توانند در هفته یکبار از جگر مرغ استفاده کنند. زیرا این غذا سبک تر است و نصف جگر گوسفند ارزش غذایی دارد. درستی با بیان اینکه همه جگرها خوب هستند اما باید مراقب به آلودگی جگر باشیم تاکید کرد: کبد از سلنیوم برای سم زدایی استفاده می کند و میزان سلنیوم در جگر بیش از دیگر گوشت‌ها هست. ما در گوشت‌ها ماده قندی نداریم اما در جگر قند حیوانی داریم و جگر پروتئین و چربی و قند حیوانی خوبی دارد. اسید فولیک هم که در زمان بارداری خانم‌هایی که می‌خواهند باردار شوند در جگر وجود دارد و پیشنهاد می‌شود قبل بارداری خانم‌ها جگر استفاده کنند.