

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

زیرنظر شورای سردبیری

دفتر مرکزی: خیابان شهید سپهبد قرنی، بین خیابان فلاح پور و محمدی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

هربار قطعی اینترنت ما را از الگوریتم جهانی خارج می کند

بازار داغ و سیاه فروش اینترنت بین الملل



هم می‌صرفید و بخاطر این، تصمیم گرفتیم که از پادکست به سمت پویتیوب برویم تا درآمد دلاری داشته باشیم و از طریق بازدیدها، بخش اقتصادی کسب و کار را هم بچرخانیم.

تا پیش از این تعداد بازدید و دلار دریافتی آن با همه سختی‌ها برای ما می‌ارزید چرا که حداقل جوابگوی کار خودمان بود.

قطعی اینترنت و زیان ۱ میلیارد تومانی

هرچند که برای انتقال درآمد به ایران هم چالش‌های زیادی داشتیم و در داخل شرکت‌هایی که فعال بودند با قرارداد ترکمنچای سعی در نقد کردن پول ما داشتند! اما به هرحال اینجا هم ما ترجیح دادیم که به این سمت نرویم و در نهایت با افتتاح حسابی در دبی توانستیم کار را پیش ببریم اما حالا و در جریان قطعی اینترنت تمام این کسب و کار که چندین کانال یوتیوب را شامل می شود و وابسته به اینترنت بین‌الملل است از دست دادیم، چرا می گویم از دست دادیم؟

چون برای هر بازدید با هر الگوریتم جدیدی که در آن قرار بگیریم زحمت بسیار زیادی می کشیم اما تصمیماتی از جمله قطع ناگهانی اینترنت بین الملل، ما هم از چرخه بازدید و الگوریتم مد نظر پلتفرم‌های جهانی خارج می‌شویم.

این تجربه‌ای بود که در جنگ ۱۲ روزه نیز داشتیم و حدودا یکماه طول کشید تا توانستیم دوباره به سمت مسیری که رفته بودیم برگردیم.

افرادی مثل ما و کسانی که در این حوزه‌ها مشغول به کار هستند، چه در تولید محتوا و چه در حوزه پژوهش نیاز به اینترنت دارند. ما معمولا در هر حوزه‌ای از تاریخ تا سینما و حوزه‌های دیگر

هرجا که محتوایی بخواهیم تولید کنیم معمولا به کتاب‌های مرجع و منابع موثق نیاز داریم.

* آسیبی که به آن اشاره کردید به لحاظ عدد و آماری برای این ده روز قطعی چه قدر بوده است و فکر می کنید فضای پیش روی شما چگونه است؟

آمارها که بسته به نوع بازدید متفاوت می‌شود و گمان می‌کنم ما در حال حاضر از الگوریتم خارج شده باشیم اما همانطور که گفتم بخشی از سختی این کار برای ما این بود که یکبار در جنگ دوازده روزه این موضوع را تجربه کردیم و یکبار هم حالا، انگار در هر موقعیتی اولین تیر خلاص به سمت کسب و کارهای این حوزه می‌خورد ما مسیری که سه سال پیش رفته بودیم را بعد از جنگ دوباره شروع کردیم و داریم تلاش می کنیم بازدیدها را به حد قبل برسانیم، در بین همه این موارد محدودیت‌های جدید یوتیوب را نیز به این داستان اضافه کنید که ما باید خودمان را با آن سیاست‌ها هم همسو کنیم. به طور متوسط می‌توانم بگویم حدود هشت هزار دلار در ماه معادل حدودی یک میلیارد تومان را با این قطعی‌ها از دست می دهیم و متضرر می‌شویم، در شرایط کنونی با اتصال اینترنت هم ضررهایی که به ما خورده جبران نمی‌شود. از نگاه من بازگشت اینترنت در فضای طبقاتی نمی‌تواند جایگزین اینترنت آزاد شود و کمکی به فضای موجود کند چرا که در فضای ایران امروز، با کسب و کارهایی که در کشور وجود دارد، اینترنت بین‌الملل اگر به صورت طبقاتی برگردد مخاطب اصلی و هدف ما مردم هستند و اگر عموم مردم دسترسی نداشته باشند دسترسی دیگران چه فایده‌ای دارد. سمیه

کوناکون

سه‌شنبه ۷ بهمن ۱۴۰۴

شماره ۲۱۳۵

۷ شعبان ۱۴۴۷

۲۷ ژانویه ۲۰۲۶

زندگی بهتر

چگونه با نوشیدن آب، سوخت‌وساز بدن را افزایش دهیم؟



نوشیدن آب به میزان کافی برای سلامت کلی بدن حیاتی است زیرا به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند، مواد مغذی و اکسیژن را به سلول‌ها می‌رساند و مفاصل را روان و متحرک نگه می‌دارد.

به گزارش ایسنا، نوشیدن آب در عین حال می‌تواند بر سوخت‌وساز بدن نیز تأثیر بگذارد. البته برای نوشیدن آب هم بحث «بهترین زمان» مطرح است تا این فواید به‌ویژه

برای سوخت‌وساز به حداکثر برسد. از نظر علمی بهترین زمان نوشیدن آب در واقع تمام طول روز است. نوشیدن منظم آب باعث می‌شود بدن دچار کم‌آبی نشود، وضعیتی که می‌تواند به خستگی و افت انرژی منجر شود. با این حال اگر هفتان بالا بردن سوخت‌وساز باشد، بعضی زمان‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. به گفته «آثار آکیدینا»، متخصص تغذیه، بهترین زمان نوشیدن آب بلافاصله پس از بیدار شدن است چون هنگام خواب، بدن در وضعیت کم‌آبی قرار می‌گیرد. تلاش کنید طی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از بیدار شدن حدود ۳۵۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر آب بنوشید تا سلول‌ها دوباره آبرسانی شوند و سلامت روده بهبود یابد. اگر این آب سرد باشد، ممکن است «ترموژنز» (thermogenesis) القا شده با آب را نیز تحریک کند؛ حالتی که در آن سوخت‌وساز برای گرم کردن آب تا دمای بدن، به‌طور کوتاه‌مدت افزایش می‌یابد. در واقع با نوشیدن آب سرد، کالری می‌سوزانیم. از آن‌جا به بعد به‌ویژه اگر دو ساعت بعدتر صبحانه بخورید، سوخت‌وساز بدنتان برای ادامه روز به‌خوبی فعال می‌شود. کارشناسان علاوه بر صبح‌ها، بر اهمیت نوشیدن آب پیش از ورزش هم تأکید دارند زیرا بهترین زمان برای آبرسانی به بدن وقتی است که انتظار دارید آب بیشتری مصرف کنید یا از دست بدهید. با افزایش فعالیت ورزشی به آب بیشتری نیاز داریم. آن‌ها همچنین توصیه می‌کنند با نزدیک شدن به زمان خواب، مصرف آب پس از شام را کاهش دهید. نوشیدن زیاد مایعات در اواخر شب ممکن است به دلیل بیدارشدن‌های مکرر برای دفع ادرار، خواب را مختل کند و از این طریق (کاهش کیفیت خواب) غیرمستقیم به سلامت متابولیک آسیب بزند. به گزارش ایندپندنت، وجود آب کافی در سلول‌ها در سوخت‌وساز نقش مهمی دارد زیرا به تولید انرژی در سلول‌ها کمک می‌کند. هر واکنش متابولیک در بدن هم به آب نیاز دارد و حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند تولید انرژی سلولی، اکسیداسیون چربی و انتقال مواد مغذی را آهسته کند. انجمن ورزش و تناسب‌اندام آمریکا توضیح می‌دهد که بدن برای تجزیه «آدنوزین‌تری‌فسفات» (ATP)، واحد اصلی انرژی سلول‌ها، به آب نیاز دارد. آدنوزین‌تری‌فسفات بدون آب، قادر به آزادسازی انرژی برای استفاده سلول‌ها نیست. در واقع انرژی عملا پشت دری قفل‌شده می‌ماند که کلید آن آب است. فراتر از نقش حیاتی آب در آزادسازی انرژی سلولی، فواید آن برای سوخت‌وساز هم قابل‌توجه است. آبرسانی کافی به بدن با حفظ عملکرد طبیعی قلب و عروق، تنظیم دمای بدن، هضم، انتقال مواد مغذی، دفع مواد زائد و عملکرد فیزیکی که همگی بر مصرف انرژی و کارایی متابولیک اثر می‌گذارند، سوخت‌وساز را تقویت می‌کند.

کتابخانه

«قندیل» به حوزه هنری رسید

مراسم رونمایی از کتاب «قندیل» نوشته کیانوش گلزار راغب، سه‌شنبه ۷ بهمن در حوزه هنری برگزار می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر، این کتاب خاطرات عضو سابق سازمان پژاک بوده که نویسنده در آن سعی کرده است تا جوانان را با افکار و عقاید ناسالم و عملکرد گروهک‌های مسلح تجزیه‌طلب آشنا می‌کند. از دیگر آثار گلزار راغب می‌توان به کتاب‌هایی همچون «عصرهای کریسکان»، «سپیره»، «برده سور» و «شنام» که در انتشارات سوره مهر منتشر شده‌اند، اشاره کرد. کتاب قندیل حاصل ۱۰ساعت گفت‌وگو و مصاحبه با بهار (عضو سابق سازمان پژاک) و ماه‌ها تحقیق و پژوهش درباره این گروهک است. مراسم رونمایی از کتاب قندیل با حضور ناصر سراج معاون بین‌الملل قوه قضائیه و دبیر ستاد حقوق بشر و کیانوش گلزار راغب نویسنده اثر سه‌شنبه ۷ بهمن ساعت ۱۰ صبح در سالن مهر حوزه هنری انقلاب اسلامی واقع در خیابان حافظ، تقاطع سمیه، حوزه هنری برگزار می‌شود. حضور در این نشست برای عموم مخاطبان و علاقه‌مندان آزاد است.

اینفو گراف

هنرمند: احسان گنجی

داستان مصور

دوراهی



ایران حدود دو دهه است که در میانه فرصت جمعیتی قرار دارد و به‌سرعت در حال عبور از آن است

کاهش نرخ زاد و ولد، افزایش امید به زندگی و رشد تعداد سالمندان،

سه شاخص اصلی این انتقال محسوب می‌شوند

| نرخ باروری در ایران ۱/۴۴٪

| پیشی گرفتن تعداد مرگ از میزان ولادت تا سال ۱۴۲۰

| ۳ چالش بزرگ جمعیتی

« افزایش مرگ و میر

« کاهش فرزندآوری

« کاهش ازدواج

| کاهش ۳درصدی تولد در تابستان امسال نسبت به سال گذشته

تابستان ۱۴۰۳ « ۲۵۳,۸۰۰ نفر

» ۱۴۰۴ « ۲۴۶,۰۰۰ »

| کاهش ۵۵درصدی ازدواج از سال ۱۳۹۵ تا کنون

تعداد ازدواج در سال ۱۳۹۵ « ۱,۴۴ میلیون نفر

» ۱۴۰۳ « ۹۷۹ هزار نفر