

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی گیلان

صاحب امتیاز و مدیر مسوول: **محمد کاظم شکوهی راد**

رشت – خیابان آیت ا... احسان بخش (صیقلان – تختی) ساختمان توسکا طبقه ۳ کدپستی: ۴۱۷۳۳۸۰۳۳

تلفن: ۳۲۲۶۸۱۱۲ – ۳۲۲۶۸۱۱۵ فکس: ۳۲۲۶۸۱۱۴

لینوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین تلفن:۰۷۶-۳۳۲۳۴۰۷۲۷-۳۳۲۲۴

http://gilan-today.com

پست الکترونیک:**gilantoday@gmail.com**

دورنماهای

گیلان امروز

پنجشنبه ۱۴ آسفند ۱۳۹۹ | ۲۰ رجب ۱۴۴۲ | ۴ مارس ۲۰۲۱

۱۰ فناوری برتر مورد استفاده در شبکه ۵G

EDGE .۷

شبکه ۵G نوعی نوآوری را در اختیار کاربر قرار می‌دهد که با تأمین انرژی در موارد استفاده کاملا جدید، امکان جمع آوری اطلاعات و حتی پردازش سریع‌تر از هر زمان دیگری را فراهم می‌کند، در حالی که گزینه دیگری



برای اتصال به مشاغل و سازمان‌ها ارائه می‌دهد.

با ترکیب محاسبه مرزها و ۵G، سازمان‌ها دستگاه‌هایی مانند دوربین‌های هوشمند و سنسورها را برای جمع آوری داده‌های بیشتر، افزایش موارد استفاده از محاسبه در مرز، تنظیم می‌کنند. طبق اطلاعات شرکت تحقیقاتی IDC، بازار جهانی محاسبات EDGE باید در حدود ۲۵۰ میلیارد دلار در هر سال پیش بینی شود که در چهار سال آینده ۱۲.۵ درصد رشد سالانه دارد. علاوه بر این، فناوری ۵G احتمالا به عنوان یک کاتالیزور برای رشد این بازار پیش بینی شده عمل می‌کند.

۶. ابری شدن

ابری شدن فناوری است که اپراتورهای شبکه را قادر می‌سازد خدمات جدید و پیشرفته‌ای را آغاز کرده و با تنوع و مقیاس پذیری یک شرکت رایانش ابری، خواسته‌های بازار را برآورده کنند. به عبارت دیگر، ابری سازی شبکه به منزله گسترش سیستم عامل‌های ابری، قابلیت‌های مجازی سازی و فن آوری‌ها در سراسر شبکه ارتباطی است تا آن را انعطاف پذیر، چابک‌تر و مقیاس پذیرتر کند.

برای هدایت ترافیک شبکه از هزاران گره متصل و جریان جدیدی از فن آوری‌ها و برنامه‌های جدید ۵G، شبکه‌ها باید تغییر شکل دهند. آن‌ها باید تأخیر کمتر، سرعت بیشتر و ظرفیت بیشتر را تحویل کاربر دهند. CLOUDIFICATION با ۵G تاخیر ۱۰ برابر، سرعت سریع ۱۰۰ برابر و ظرفیت ۱۰۰۰ برابر بیشتر ارائه می‌کند و زمینه را برای کارایی کسب و کار، تجارب مشتری و محصولات و خدمات آماده می‌کند.

۵. هوش مصنوعی

هوش مصنوعی که AI نیز نامیده می‌شود، مجموعه گسترده‌ای از علوم رایانه‌ای است که برای تقلید از توانایی‌های انسان مانند منطق و یادگیری طراحی شده است. هوش مصنوعی یک زمینه در حال تکامل مداوم است. این روش از چندین روش مانند یادگیری تقویت و یادگیری عمیق برای پیشرفت به سمت هوش عمومی استفاده می‌کند.

دو سوم داده‌های فعلی جهان نیمی از داده‌هایی است که در دهه گذشته

وجود نداشته و پیش بینی‌ها نشان می‌دهد که داده ها تا سال ۲۰۲۵ به ازای هر IDC بیش از ۵ برابر رشد خواهد کرد. شبکه‌های ۵G پهنای باند مقیاس پذیر و توان محاسباتی از راه دور مورد نیاز برای جمع آوری و پردازش حجم بالایی از داده‌ها را که باعث گسترش هوش مصنوعی می‌شوند، در دسترس قرار می‌دهند، بنابراین اطلاعات را در همه جا توزیع می‌کنند.

۴. پهنای باند ISP و دورنمای خدمات

صنعت برجسته دیگری که فناوری‌های ۵G تعریف می‌کنند خدمات اینترنت باند پهن تجاری و مسکونی است. به ویژه در مناطق کم سرویس با مشکل اتصال و اپراتورهای اینترنت کابل یا فیبر قدیمی. شبکه ۵G خدمات اینترنت چند گیگابایتی بی سیم را در خانه یا محل کار کاربران، بدون نیاز به WiFi یا همکاری با Wi-Fi ۶- و همیشه متصل، فعال می‌کند.

یکی از جنبه‌های در حال رشد فناوری جدید، دسترسی بی سیم ثابت ۵G است. دسترسی بی سیم باعث رقابت در سطح جدیدی از ISPها و شرکت‌های مخابراتی و ارتباطات پرسرعت برای محاسبات ابری، سرویس‌های جدید با تأخیر بسیار کمتر، بازی و موارد دیگر می‌شود. سرویس‌های بازی مانند GOOGLE STADIA و MICROSOFT XCLOUD از دسترسی بی سیم ثابت

۵G استفاده می‌کنند.

۳. صنعت حمل و نقل

فناوری حمل و نقل در سراسر جهان به طور مداوم در حال بهبود است و نوآوری‌ها می‌توانند به افزایش سرعت و کاهش تصادفات کمک کنند. کشورهایی مانند آفریقای جنوبی با نرخ بالای تصادفات جاده‌ای از فناوری ۵G بهره مند می‌شوند. علاوه بر این، ۵G در حمل و نقل از بسیاری جهات مفید خواهد بود، زیرا امکان جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها در زمان واقعی از طریق سنسورهای اتومبیل را فراهم می‌کند. گام بعدی در پیشرفت، معرفی اتومبیل‌های خودران است که یک نوآوری فوق العاده و تحول آفرین در بخش حمل و نقل عمومی است. اتومبیل‌های خودران بخشی از اینترنت اشیا هستند.

۲. اتوماسیون ساخت و صنعت

فناوری ۵G در شرف فعال کردن ارتباطات ماشین به ماشین در مقیاس بزرگتر است که امکان کاهش خطاهای احتمالی انسانی و افزایش فرآیندهای خودکار را فراهم می‌کند. در واقع، ساخت و اتوماسیون صنعتی با استفاده از ۵G در حال حاضر یک واقعیت است. اریکسون قبلا برای تسریع در چهار مرحله فرآیند تولید خود، یعنی طراحی، استقرار، بهره برداری و نگهداری، اجرای ۵G را منتشر کرده بود.

۱. چالش انرژی

گزارشی که توسط شرکت مشاوره‌ای اریکسون و آرتور دی ارائه شده، ارزش بازار ۵G را به رقم عظیم ۱.۲۳ تریلیون دلار تا سال ۲۰۲۶ برآورد کرده است. ۲۰ درصد از این بازار، که متافقا بالاترین قسمت را به خود اختصاص داده، به شرکت‌های انرژی اختصاص دارد. بخش انرژی بخش بسیار پویایی است که با تعداد زیادی چالش و فرصت روبرو است. با این حال، ۵G با خدمات و برنامه‌های فعال شده بسیاری از چالش‌های انرژی را برطرف خواهد کرد. با هوشمندتر شدن شبکه‌های انرژی جهانی، ۵G به عنوان حلقه مهم تشویق ارتباطات نوع ماشین (MTC) برای کنترل و محافظت از شبکه عمل خواهد کرد.

تلسکوپ جیمز وب به دنبال نشانه‌های حیات در اطراف کوتوله‌های سفید

با هدف کاوش فرسوخ جهان اولیه ساخته شده است که مأموریت آن چیزی در حدود ۱۰ سال به تاخیر افتاده است و هربار پیشرفته‌تر و مجهزتر شده است. این بار، ناسا اعلام کرده است که این تلسکوپ در سال ۲۰۲۱ میلادی از گویان با موشک آریان۵ پنج سازمان فضایی اروپا به فضا ارسال می‌شود و مأموریتش را آغاز خواهد کرد.

این بار، تلسکوپ به یک سپر پیشرفته برای محافظت دربرابر طوفان‌های خورشیدی مجهز شده‌است.برای آزمایش آمادگی تلسکوپ فضایی جیمز وب برای سفر در فضا، تکنسین‌ها با موفقیت به آن دستور دادند تا بخش مهمی از این رصدخانه موسوم به مجمع برج قابل استقرار را مستقر و گسترش دهد. هدف اصلی برج قابل استقرار، ایجاد شکاف بزرگ بین قسمت فوقانی رصدخانه است که آینه‌های روکش طلا و ابزارهای علمی آن را در خود جای داده است و بخش پایین آن به عنوان اتوبوس فضاپیما معروف است که دارای سیستم‌های الکترونیکی و پیشرانه نسبتا گرم آن است. با ایجاد فضایی بین این دو، سیستم خنک کننده فعال و غیرفعال وب را قادر می‌سازد که آینه‌ها و سنسورهای خود را در دمای بی‌نهایت سرد مورد نیاز برای انجام عملیات، پایین بیاورد. تلسکوپ جیمز وب به منظور یافتن اثری ضعیف از نور مادون

قرمز طراحی شده است که در اصل انرژی گرمایی است. برای شناسایی سیگنال‌های گرمای بسیار ضعیف اشیاء نجومی که بسیار دور از دسترس هستند، خود تلسکوپ باید بسیار سرد و پایدار باشد. در طول آزمایش، برج در طی چند ساعت به آهستگی ۴۸ اینچ (۱.۲ متر) به سمت بالا کشیده شد که همین مانور یک بار نیز در فضا اجرا می‌شود. با شبیه‌سازی محیطی جاذبه صفر که تلسکوپ جیمز وب در آن فعالیت خواهد کرد، مهندسین یک سلسله ابتکاری از قرقه‌ها، پولی‌ها و یک جرقه‌بیل ویژه به نام سیستم جاذبه گرانشی را به کار گرفتند که تمام تأثیرات گرانش زمین را در رصدخانه کاملا تخلیه می‌کرد. اکنون که وب کاملا مونتاژ شده است، دشواری آزمایش و شبیه سازی صحیح یک محیط با قدرت صفر به میزان قابل توجهی افزایش یافته است. با آغاز مأموریت تلسکوپ جیمز وب، معلوم نیست قرار است چه چیزهای جدیدی را از عمق کیهان ببینیم، اما چیزی که می‌دانیم این است که دانش و دیدگاه ما درباره‌ی جهان هستی را بسیار متحول خواهد کرد.

امروز و هر روز با گیلان امروز

۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۳ ۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۵

Gilan-today.com

همکاران گیلان امروز :

وحید اسماعیلی (مسئول تحریریه)، حسین عنبری، سعید سیمیاری، علیرضا خانی، احمد خدمتگزار

نسرین شکوهی راد، وحیده اسماعیلی، شهلا ابراهیم زاده، فرشته فتوحی، سمیرا بشارت

شهرستانها : باشار مقدم، یدالله کشاورز و محبوبه شالی

کشکول

چطور در طول روز دچار کمبود انرژی نشویم؟



گیلان امروز – اگرچه استرس، مصرف برخی داروها، اختلالات خواب یا برخی بیماریها باعث می شوند شما در طول روز احساس خستگی مداوم داشته باشید، اما در بیشتر موارد این خستگی مربوط به تغذیه نامناسب و عادات غلط غذایی است.

خوشبختانه استفاده از مواد غذایی طبیعی انرژی زا این روند را می تواند معکوس کند. با این حال اگر تصور می کنید که این احساس خستگی دائمی، مزمن و بیش از حد است به پزشک مراجعه کنید. مخلوط آب و لیمو: این نوشیدنی برای سلول ها به منظور تولید انرژی لازم است. در واقع نوشیدن آب یکی از بهترین راه ها برای داشتن روزی پرانرژی است. نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۱۲ نشان می دهد زنانی که دچار اندکی کم آبی بوده اند بیشتر از سایرین احساس خستگی مفروط می کرده اند.

ویتامین سی: پژوهش های جدید نشان داده است که کمبود ویتامین سی باعث خستگی می شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می کنند. ویتامین سی همچنین از ابتلا به عفونت ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می شود.

خشکبار: بادام، فندق و بادام زمینی سرشار از منیزیم هستند، عنصری که نقش کلیدی در تبدیل قند به انرژی دارد. همچنین آنها سرشار از فیبر هستند. فیبر قندخون را متعادل نگاه می دارد و باعث می شود دیرتر احساس گرسنگی کنید. شکلات تلخ: خوردن شکلات تلخ پس از ناهار می تواند جایگزین یک دسر خوب باشد. شکلات حاوی ماده ای به نام تیئورومین است که نقشی مشابه کافئین در قهوه داشته و به بهبود وضعیت انرژی در شما کمک می کند. نان سبوس دار: کربوهیدرات ۶۰ درصد انرژی مورد نیاز بدن شما را تامین می کند. غلات سبوس دار حاوی کربوهیدرات های پیچیده و سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند. خوردن غلات سبوس دار از افزایش ناگهانی قند خون در شما جلوگیری می کند.

هل سبز: مصرف هل موجب افزایش انرژی شما شده و گردش خون را بهبود می بخشد.

مارچوبه: این سبزی خوشرنگ حاوی ویتامین ب است و مقادیر زیادی فیبر است که منجر به متعادل نگاه داشتن قندخون می شود. ویتامین ب کربوهیدرات های دریافتی بدن را تبدیل به انرژی می کند.

عادت‌های غلط که شما را در طول روز کم‌انرژی می‌کند

بنا به آمارهای انجمن ملی خواب آمریکا دو سوم افراد بالغ در یک نظر سنجی اعلام کرده اند که خواب شبانه آنها کمتر از ۷ ساعت است. ولی به هر حال کمبود خواب تنها یکی از عواملی است که احساس نشاط و سرزندگی را در ما، تحت الشعاع قرار می دهد.

اگر شما از افرادی هستید که همیشه احساس کسالت و خستگی می کنید، برخی عاداتی بد، شما را در زمره چنین افرادی قرار داده است. تنفس نادرست: این تنفس باعث می شود میزان اکسیژن وارد شده به مغز و بدن ما کاهش یابد و احساس خستگی و فرسودگی کنیم. به تنفس خود دقت کنید. زمانی که برای چند ساعت تحرک چندانی نداشته باشید تنفس سطحی به سرعت برایتان به صورت یک عادت در می آید. پس سعی کنیم در حین انجام کارهایی که تحرک چندانی ندارند به خودمان استراحت دهیم و حرکات کششی، راه رفتن و برخی تمرینات تنفسی را که منجر به جریان انداختن اکسیژن در بدنمان می شود را در برنامه خود بگنجانیم.

روی آوردن به غذاهای فرآوری شده: هرچند طبخ غذاهای خانگی زمان بر و وقت گیر است ولی در عین حال میزان انرژی دریافتی از این غذاها بیش از چیزبست که تصور می کنیم.

خشم بیش از حد: مانند در حالت عصبانیت و رها نشدن از استرس نیز یکی از عواملی است که می تواند باعث ایجاد تنش، خستگی و کاهش انرژی روزانه ما شود. پس سعی کنیم به خودمان برای رودررویی با مشکلات عاطفی و احساسی و مواردی که بر اعصاب ما تاثیر مستقیم دارد زمان دهیم و آنها را به نحوی حل کنیم. از جمله می توانیم در موردشان با کسی که به او اعتماد داریم صحبت کنیم یا با موردی که مدت‌هاست فکر ما را به خود مشغول کرده مواجه شویم و یا راهی برای رها کردن خود از موضوع پیدا کنیم.

اعتیاد به کافئین و نوشیدنی های گازدار: مصرف بیش از حد این نوشیدنی ها شاید باعث احساس سرزندگی موقت شوند اما در عین حال باعث ترشح زیاد آدرنالین و فشار بر روی غدد فوق کلیوی شده و احساس خستگی و بی قراری را به همراه دارد. هرچه اعتیاد ما به مصرف نوشیدنی های کافئین دار بیشتر شود رفته رفته بدن میزان بیشتری برای رفع خستگی طلب می کند و عدم مصرف آن باعث احساس کسالت و بی حوصلگی در ما می شود.

خمیده راه رفتن: این حالت راه رفتن علت اصلی بسیاری از مشکلات سلامتی و خستگی است چون باعث کاهش تحرک در مفاصل و عضلات شده و بدن ما را از انرژی تخلیه می کند. هنگامی که خمیده راه می رویم بدنمان را وادار کردیم که کاری سخت تر از یک راه رفتن ساده را انجام دهد و مسلما سریعتر نیز خسته می شویم. پس صاف و کشیده بایستید و به صحیح نشستن خود نیز توجه خاصی داشته باشید تا از انرژی بیشتر خود در طول روز لذت ببرید.