گزارش ممیزی و ارزیابی کیفیت عملکرد وب

سامانه پایش هوشمند سرعت و استاندارد خدمات دیجیتال | SPEEDSCAN
PERFORMANCE REPORT

شناسه ارزیابی	تاریخ آزمون (شمسی)	زمان استاندارد UTC
IR-EVAL-0FC27A0D	1405/06/28 - 11:52	2026-09-19 11:52 UTC

دامنه هدف: https://zeemano.com/blog/how-to-recognize-muscles/ • محیط آزمون: دسکتاپ • سرور ارزیابی: مرکز داده ملی ایران • ✔ ارزیابی معتبر

رتبه‌بندی عملکرد کیفی و شاخص‌های حیاتی (GTmetrix Grade & Core Web Vitals)

پروفایل آزمون: دسکتاپ

A
GRADE

امتیاز عملکرد (Performance)	99%
امتیاز ساختار فنی (Structure)	94%

عالی — انطباق کامل با استانداردهای کارایی سازمانی

شاخص‌های حیاتی تجربه کاربری (Google Web Vitals)

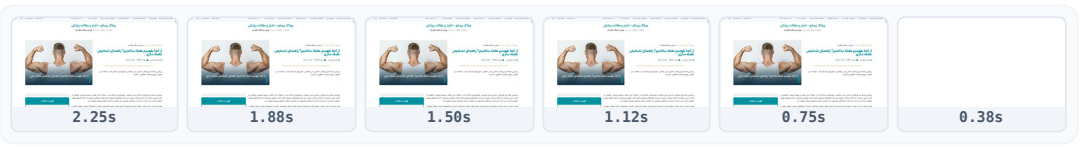
آستانه استاندارد موتور جستجو

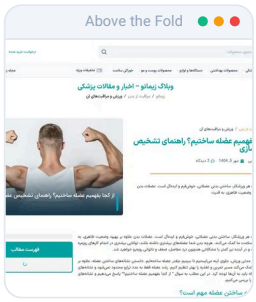
بزرگ‌ترین محتوا (LCP)	مسدودی پردازنده (TBT)	پرش چیدمان (CLS)
0.8 s	0 ms	0.00
هدف: کمتر از ۲.۵ ثانیه	هدف: کمتر از ۲۰۰ میلی‌ثانیه	هدف: کمتر از ۰.۱
عالی (منطبق)	عالی (منطبق)	عالی (منطبق)

زمان بارگذاری کامل (Fully Loaded)	حجم کل صفحه (Total Page Size)	تعداد کل درخواست‌ها (Total Requests)
۰٫۹ s	731 KB	19 درخواست

نمای اولیه و روند بارگذاری مرحله‌به‌مرحله (Visual Progression)

نوار فریم‌های رندرینگ در خط زمان و امتیازهای موتور تحلیل





عملکرد	دسترس‌پذیری	بهترین روش‌ها	سئو
99	91	96	92

بزرگ‌ترین محتوای صفحه	زمان مسدودی پردازنده	تغییر ناگهانی چیدمان	اولین نمایش محتوا	شاخص سرعت بصری
0.8 s	0 ms	0.00	0.4 s	0.6 s
هدف: کمتر از ۲.۵ ثانیه	هدف: کمتر از ۲۰۰ میلی‌ثانیه	هدف: کمتر از ۰.۱	هدف: کمتر از ۱.۸ ثانیه	هدف: کمتر از ۳.۴ ثانیه
عالی (منطبق)	عالی (منطبق)	عالی (منطبق)	عالی (منطبق)	عالی (منطبق)

ممیزی ساختار فنی و توزیع درخواست‌های شبکه

تحلیل تفکیکی منابع دانلودی و انطباق با قواعد مهندسی W3C | STRUCTURE & REQUESTS

دامنه تحت آزمون: zeemano.com

پروفایل کاربری: دسکتاپ

جدول تفکیک منابع و پهنای باند دانلودی (Page Requests & Bytes Breakdown)

مجموع: 19 درخواست | حجم کل: KB 731

نوع منبع دانلودی	تعداد درخواست	حجم دانلودی	سهم از کل حجم (درصد و نمودار)	ارزیابی بهینگی
فونت‌های وب	6	KB 409	55.9%	نیازمند کاهش
تصاویر و بنرها	6	KB 229	31.3%	قابل بهینه‌سازی
سند اصلی صفحه (HTML)	1	KB 59	8.1%	در محدوده مجاز
استایل‌ها و شیوه‌نامه‌ها (CSS)	4	KB 29	4.0%	در محدوده مجاز
اسکریپت‌های جاوااسکریپت (JS)	1	KB 4	0.5%	در محدوده مجاز
سایر منابع و فایل‌های جانبی	1	KB 1	0.2%	در محدوده مجاز
مجموع کل منابع	**19**	**KB 731**	**100%**	**پروفایل کامل**

جدول ممیزی‌های ساختار و اولویت‌های اصلاحی (Structure Audits)

انطباق با استانداردهای مهندسی W3C

موضوع ممیزی و شرح فنی	شاخص تحت تأثیر	سطح اولویت	صرفه‌جویی برآوردی	دستورالعمل اقدام فنی و اصلاحی
بهینه‌سازی فرمت و تحویل تصاویر تصاویر صفحه با فرمت‌های سنتی و سنگین بارگذاری شده و مصرف پهنای باند را افزایش می‌دهند.	LCP / پهنای باند	بالا	صرفه‌جویی تخمینی ۴۰ KB	تبدیل تمام عکس‌ها به فرمت‌های نسل جدید WebP یا AVIF با فشرده‌سازی مناسب.
زمان پاسخ سرور میزبان (TTFB) پاسخ سرور میزبان به اولین درخواست طولانی‌تر از آستانه مجاز است.	TTFB / FCP	بحرانی	بارگذاری سند اصلی ۰ میلی‌ثانیه طول کشید	بهینه‌سازی کدهای بک‌اند، کوئری‌های دیتابیس، کش حافظه Redis و استفاده از CDN توزیع‌شده ملی.
درخواست‌های مسدودکننده رندر اولیه فایل‌های استایل (CSS) و اسکریپت که تا زمان دانلود کامل مانع نمایش صفحه به کاربر می‌شوند.	FCP / LCP	بحرانی	بهبود رندر و سئو	استایل‌ها و اسکریپت‌های غیرضروری را به صورت غیراصلی (defer/async) فراخوانی کنید یا CSS بحرانی را Inline نمایید.
خطاهای مرورگر در کنسول ثبت شده‌اند خطاهای ثبت‌شده در کنسول نشان‌دهنده مشکلات حل‌نشده هستند. این خطاها می‌توانند از خطاهای درخواست شبکه و سایر نگرانی‌های مرورگر ناشی شوند. [اطلاعات بیشتر درباره audit تشخیصی خطاهای کنسول] (https://developer.chrome.com/docs/lighthouse/best-practices/errors-in-console/)	بهینه‌سازی کلی	متوسط	بهبود رندر و سئو	بررسی و اصلاح ساختار کد جهت انطباق کامل با استانداردهای مهندسی وب.
رنگ‌های پس‌زمینه و متن نسبت کنتراستِ کافی ندارند. متن با کنتراست پایین برای بسیاری از کاربران خواندنش دشوار یا غیرممکن است. [یاد بگیرید چگونه کنتراست رنگِ کافی فراهم کنید] (https://dequeuniversity.com/rules/axe/4.11/color-contrast).	بهینه‌سازی کلی	متوسط	بهبود رندر و سئو	بررسی و اصلاح ساختار کد جهت انطباق کامل با استانداردهای مهندسی وب.
ترتیب سلسله‌مراتبی تیترها (H1 تا H6) عناوین صفحه ترتیب نزولی منطقی را رعایت نکرده‌اند (جهش نامتعارف از H1 به H3 یا H4).	سئو و ساختار	بهینه‌سازی	بهبود رندر و سئو	رعایت توالی استاندارد تگ‌های H1 تا H6 برای هدایت صحیح خواننده‌های صفحه و موتورهای جستجو.

تحلیل شبکه، زیرساخت سرور و امنیت سایبری

تحلیل تاخیر آبشاری اتصال، مشخصات میزبانی و استانداردهای OWASP | NETWORK & SECURITY

دامنه تحت آزمون	موقعیت سنسور پایش
zeemano.com	دیتاسنتر تهران (فیبر نوری)

نمودار تاخیر و زمان‌بندی آبشاری ارتباط شبکه (Connection Waterfall Latency)

زمان کل ارتباط: 0.068 s



جستجوی DNS	اتصال TCP	دست‌دهی امن TLS	پاسخ اولیه سرور (TTFB)	انتقال داده و محتوا
2 ms	3 ms	45 ms	12 ms	6 ms
عالی (< 30ms)	عالی (< 50ms)	بهینه (< 80ms)	عالی (< 200ms)	تکمیل انتقال

مشخصات فنی سرور و بستر میزبانی (Server & Host Infrastructure)

ارزیابی زیرساخت و شبکه

نشانی آی‌پی سرور (IP)	موقعیت جغرافیایی دیتاسنتر	سازمان / ارائه‌دهنده اینترنت (ISP)	شبکه توزیع محتوا (CDN)
185.239.1.100	Iran ، Kerman	BitCommand LLC	شبکه توزیع محتوا (CDN)

نسخه پروتکل ارتباطی	روش فشرده‌سازی محتوا	وضعیت اعتبار گواهی SSL	تاریخ انقضای SSL
HTTP/2	غیرفعال (Gzip/Brotli توصیه می‌شود)	9 روز باقی‌مانده	2026-11-13

ممیزی انطباق هدرهای امنیت سایبری (OWASP Security Compliance)

ارزیابی استانداردهای حفاظت اطلاعات و پدافند سایبری

نام هدر امنیتی	وضعیت استقرار	ریسک امنیتی در صورت عدم انطباق	مقدار ثبت‌شده / راهکار اصلاحی
سیاست امنیت محتوا (CSP) content-security-policy	Fail ✖	حملات تزریق کدهای مخرب (Cross-Site Scripting - XSS) و سرقت اطلاعات حساس	تعریف دقیق منابع مجاز بارگذاری فایل‌ها در هدر Content-Security-Policy با محدودسازی inline-scripts.
اجبار پروتکل امن (HSTS) strict-transport-security	Fail ✖	حملات Man-in-the-Middle و شنود ترافیک کاربری (SSL Stripping)	پیکربندی هدر Strict-Transport-Security: max-age=31536000; includeSubDomains; preload در وب‌سرور.
محافظت در برابر Clickjacking x-frame-options	Fail ✖	جعل رابط کاربری و حملات کلیک‌دزدی از طریق گنجاندن سایت درون IFRAME پنهان	تنظیم مقدار X-Frame-Options: SAMEORIGIN یا DENY در هدرهای پاسخ سرور.
جلوگیری از حدس نوع محتوا (MIME Sniffing) x-content-type-options	Fail ✖	اجرای فایل‌های غیرمجاز و مخرب به عنوان فایل‌های معتبر اسکریپت در مرورگر	تنظیم مقدار X-Content-Type-Options: nosniff برای کلیه پاسخ‌های ارسالی سرور.
سیاست ارجاع (Referrer Policy) referrer-policy	Fail ✖	افشای پارامترهای حساس، توکن‌ها و مسیرهای داخلی در آدرس‌های ارجاع‌دهنده	تعریف مقدار Referrer-Policy: strict-origin-when-cross-origin جهت محافظت از حریم خصوصی.
سیاست دسترسی‌ها (Permissions Policy) permissions-policy	Fail ✖	سوءاستفاده اسکریپت‌های جانبی از وب‌کم، میکروفون، سنسورها یا مکان جغرافیایی کاربر	محدودسازی دسترسی به وب‌کم، ژئولوکیشن و میکروفون با هدر Permissions-Policy: camera=(), microphone=(), geolocation=().
فیلتر محافظت XSS مرورگرهای قدیمی x-xss-protection	Fail ✖	آسیب‌پذیری در مرورگرهای نسل پیشین در صورت عدم استقرار هدر مدرن CSP	تنظیم مقدار 1; mode=block برای تضمین امنیت مرورگرهای قدیمی‌تر.

گواهی اصالت و تاییدیه رسمی ممیزی ماشینی

این سند بر اساس ارزیابی فنی ماشینی با موتور تحلیل کارایی و استانداردهای کارایی W3C و امنیت OWASP صادر شده است. اطلاعات فوق در محیط ایزوله سرور ملی پردازش گردیده و اصالت آن با کد رهگیری و هش امنیتی زیر قابل استعلام می‌باشد.

ID: IR-EVAL-0FC27A0D | HASH: SHA256-SPEEDSCAN-IR-EVAL-0FC27A0D-OFFICIAL-VERIFIED