

«اب» تکار

بهترین اپلیکشن های موبایل برای پشتیبان گیری از فایل ها

این روزها پیوند غیرقابل انکاری میان گوشی های هوشمند و زندگی روزمره انسان ایجاد شده، به طوری که ادامه ی زندگی بدون سرویسی ها و ابزارهای مبتنی بر گوشی ها برای بسیاری از کاربران غیرقابل تصور و دشوار خواهد بود. در چنین شرایطی، محافظت از اطلاعات موجود روی گوشی های هوشمند امر بسیار مهمی به شمار می رود و تهیه ی نسخه ی پشتیبان از آنها می تواند اقدامی بسیار عاقلانه در جهت مقابله با شرایط غیرقابل پیش بینی باشد.

با وجود اینکه بسیاری از محصولات هوشمند همراه به صورت پیش فرض همراه با اپلیکشن های تهیهی نسخه ی پشتیبان عرضه می شوند، اما اغلب آن ها محدودیت هایی در پی دارند. اما آیا می توان با استفاده از ابزارهای رایگان، چنین محدودیت هایی را دور زد و از تمامی تنظیمات و فایل های گوشی نسخه ی پشتیبان تهیه کرد؟

Autosync

اپلیکشن جامع Autosync امکان پشتیبان گیری از فایل ها در پلتفرم های گوناگون مانند دراپ باکس، گوگل درایو، وان درایو، Box و Mega را فراهم می کند. همچنین قابلیت همگام سازی به کاربران کمک می کند تا فایل های آپلود شده روی سرویسی های ذخیره سازی ابری را به صورت خودکار در گوشی خود نیز به همراه داشته باشند. از قابلیت های کلیدی اپلیکشن می توان به انتخاب بازه زمانی برای تهیه نسخه پشتیبان در کنار پشتیبانی از ابزار Tasker اشاره کرد. اگرچه Autosync به صورت رایگان در دسترس کاربران قرار گرفته اما شامل محدودیت هایی می شود که در نسخه پریمیوم وجود ندارند. از جمله قابلیت های نسخه پولی می توان به امکان آپلود فایل های بزرگتر از ۱۰ مگابایت، همگام سازی چندین فولدر، تنظیم رمز عبور، حذف تبلیغات و پشتیبانی بهتر اشاره کرد. سرویسی های ویژه شامل چندین طرح مختلف می شوند که با تعرفه های ۱.۹۹، ۴.۹۹ و ۹.۹۹ در ماه ارائه می شوند.

Alpha Backup Pro

سرویس Alpha Backup Pro به صورت تخصصی برای تهیه پشتیبان از اپلیکشن ها طراحی شده و می تواند نسخه APK تمامی اپ ها را روی حافظه ی داخلی و ابری ذخیره کند. کاربران می توانند اقدام به اشتراک گذاری فایل ها کنند و به جزئیات آن ها مانند وزن و تاریخ نصب دسترسی داشته باشند. بدون شک چنین ابزاری نمی تواند به قدرتمندی مواردی که نیازمند روت هستند، مانند Titanium Backup، باشد ولی همچنان گزینه ای مناسب برای کاربرانی به شمار می رود که علاقه ای به روت کردن دستگاه خود ندارند. اگر تمایلی به تهیه نسخه پشتیبان از اپلیکشن های خود به صورت دستی ندارید، می توانید تنظیمات خودکار برنامه را فعال کنید. تمرکز اصلی Alpha Backup Pro روی فایل های APK است، اما می توانید به کمک آن از تنظیمات دستگاه، دیتای اپ ها، مخاطبین، تاریخچه تماس و پیامک ها نیز پشتیبان گیری کنید.

سرویس های ابری گوگل درایو، دراپ باکس و وان درایو به صورت پیش فرض در دسترس قرار دارند و به کمک گزینه Share می توان از سایر پلتفرم ها نیز بهره برد. همچنین امکان انتقال فایل ها به کارت حافظه یا حافظه ی جانبی USB نیز وجود دارد. در نهایت رمزنگاری نسخه های پشتیبان می تواند امنیت فایل ها را تضمین کند.

G Cloud Backup

سرویس G Cloud Backup نوعی فضای ذخیره سازی ابری به شمار می رود که به صورت اختصاصی برای پشتیبان گیری از فایل ها طراحی شده است. با نصب اپلیکشن آن می توانید از پیامک ها، مخاطبین، تصاویر، ویدئوها، اسناد، تاریخچه تماس و بسیاری دیگر از موارد، نسخه پشتیبان تهیه کنید. همچنین قادر خواهید بود تا فعالیت سرویس را در شرایط و بازه های زمانی مختلف مانند هنگام اتصال به وای فای یا شارژ شدن، تنظیم کنید. هر کاربر به صورت پیش فرض، ۱ گیگابایت فضای ذخیره سازی رایگان در اختیار دارد که امکان دسترسی بیشتر رایگان آن تا سقف ۱۰ گیگابایت وجود دارد. با پرداخت ۳.۹۹ دلار می توان به فضای ذخیره سازی نامحدود دسترسی داشت.

منبع: دیجیاتو

سبک زندگی

چرا افکار منفی را بیشتر دوست داریم؟



گاهی اوقات در خیالات غرق می شویم و سخت مشغول انجام کاری هستیم. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در خیالات خود با کسی مشاجره و اشتباهات خود را توجیه می کنید. نقدهای منفی اغلب اثراتی به مراتب بیشتر از تعریف و تمجید دارند و خبرهای منفی بیشتر مورد توجه قرار می گیرند تا خبرهای مثبت. دلیل این موضوع این است که اتفاقات منفی اغلب اثرات بیشتری نسبت به خبرهای مثبت، بر مغز دارند. روان شناسان این میحث را تعصب (به معنی اصرار داشتن) روی افکار منفی می نامند، که اثرات قوی بر رفتار، تصمیم ها و روابط شما دارد. تعصب روی افکار منفی ما را برای مشاجرات در حالت آماده باش قرار می هند و توازن بین مثبت ها و منفی ها را در ذهن ما بر هم می زنند. تعصب روی افکار منفی اینگونه بیان می شود که زخم زبان و سرزنش کردن بیشتر از لذت یک جایزه ما را درگیر می کند. این پدیده روان شناسی توضیح می دهد که چرا با اولین تجربه منفی هر اتفاقی به سختی کنار می آییم و آسیب های روانی در گذشته تا این حد بر ما اثرگذار بودند. ما به کنش های منفی بیشتر واکنش نشان می دهیم و تمایل داریم آنها را بارها در ذهن خود با تصویری واضح مجسم کنیم.

محققان قوانین وسیعی درباره تمایل بیشتر مردم به تمرکز روی مسائل منفی یافته اند. مردم اتفاقات بد برایشان مهم تر است و سعی می کنند از نتیجه اتفاقات و تجربه های بد خود درس بگیرند؛ حتی این موضوع نیز به میزان آمد که ما اغلب تمایل به تصمیم گرفتن بر اساس اطلاعات منفی داریم نه داده های مثبت. در واقع هر چیز منفی باشد می تواند توجه ما را به خود جلب کند.

برخی از یافته های روان شناسان نشان می دهد تعصب روی افکار منفی، باعث ایجاد انگیزه برای به پایان رساندن یک ماموریت یا وظیفه می شود. به دست آوردن چیزی انگیزه کمی به ما می دهد نسبت به از دست دادن آن. از دست دادن داشته های ما انگیزه بیشتری برای ایستادگی و جنگیدن به ما می دهد تا به دست آوردن خواسته های جدید. ما برای اینکه داشته های ما را حفظ کنیم به یک کار ادامه نمی دهیم مگر اینکه بدانیم اگر برایشان تلاش نکنیم آن ها را از دست می دهیم. این موضوع می تواند نقش محرک انگیزشی را بازی کند.

مطالعات محققان نشان داده است اغلب مردم تمایل بیشتری به درست پنداشتن اخبار منفی دارند. همچنین اخبار منفی توجه های بیشتری را به خود جلب می کنند و زودتر بین مردم می پیچند. ممکن است ارزش بیشتری هم برای ما داشته باشند. این شاید دلیل منتخب بودن و محبوب بودن اخبار منفی باشد.

محققان دریافته اند که ما بسیاری از اوقات خود را به فکر کردن درباره هر منفی ای که در زندگی مان است می گذرانیم و این موضوع بر نحوه فکر کردن، احساسات و عکس العمل های ما اثری قوی دارد. این افکار را به وضوح می توانید در روابط، تصمیم گیری و نحوه درک تان از دیگران ببینید. حتی مرور خاطرات منفی نیز می تواند بر تصمیم های ما اثرگذار باشند.

تعصب روی افکار منفی اثر مستقیمی بر روابط شما می گذارد. به این صورت که شما بدترین ها را از دیگران انتظار دارید، به خصوص این موضوع در روابط صمیمی و نزدیک بیشتر است. به طور مثال، وقتی پیش بینی می کنید که دوست شما چطور می باشد به مسئله ای واکنش نشان می دهد و شما چگونه باید از خود دفاع کنید در وضعیت قرمز قرار دارید. مشاجرات در رابطه شما و دوست تان به همین علت است؛ زیرا شما تصمیم گرفته اید با پیش زمینه های ذهنی خود همه چیز را ارزیابی کنید. وقتی این قبیل اتفاقات در روابط انسانی می افتد به راحتی فراموش نمی شوند.

تصمیم گیری در زندگی ما بسیار مهم است و تعصب روی افکار منفی بر روند تصمیم گیری ما اثر می گذارد و فاکتورهای مغزی ما را تغییر می دهد. بر انتخاب و ریسک پذیری ما نیز اثر می گذارد. ما بیشتر به جنبه های منفی هر چیز نگاه می کنیم و جنبه های مثبت را از قلم می اندازیم. همین باعث می شود نتوانیم تصمیم های درست بگیریم. بررسی محققان نشان داده است که وقتی دو موضوع پیش رو داشته باشیم، یکی درباره نقاط قوت افراد و دیگری درباره نقاط منفی، اکثر مردم نقاط منفی یکدیگر را نشانه گیری می کنند.

منبع: ایرنا زندگی

عکس نوشت



ورینا؛ پشم چینی گوسفندان در مازندران

عکس: حوا احمدی / مهر

ویترین

«اندازه ای از بی اندازه گی شعر» منتشر شد



مجموعه اشعار عابدین پاپی با نام «اندازه ای از بی اندازه گی شعر» توسط انتشارات زهره علوی منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، عابدین پاپی نویسنده، شاعر و منتقد ادبی معاصر از انتشار مجموعه اشعار خود با نام «اندازه ای از بی اندازه گی شعر» توسط انتشارات زهره علوی خبر داد.

این نویسنده درباره این مجموعه اشعار به خبرنگاری مهر گفت: «اندازه ای از بی اندازه گی شعر» شعر نامی است که برای ۱۶ دفتر شعر برگزیده ام که هر کدام از این دفاتر در یک شرایط زمانی و بافت مکانی خاصی در بطن طبیعت و جامعه سروده شده اند.

پاپی در ادامه افزود: مهم ترین ویژگی شعر آن است که در هر برهه و بازه زمانی خود را با شاخصه های زمانی و شاکله های رفتاری، روحی، و حتی معنایی متفاوتی به جامعه نشان می دهد و این مهم خود عاملی است تا که زیرساخت های فرهنگی و روستا خد های اجتماعی یک کشور بیش از پیش مستحکم تر و کارآمد تر جلوه نمایند. شعر به ما این اجازه را می دهد تا که گفت و گو و گفت و گو مندی خود را با آن همسو و همساز نمائیم و این مهم بارزترین خصیصه ی مقوله ای به نام شعر محسوب می شود از این رو که، فرهنگ تعامل منجر به بسط تعادل و ترویج دموکراسی در جامعه و آن هم در ابعاد مختلف جامعه می شود.

این نظریه پرداز ادبی درباره سیر شرایندگی های خود در این مجموعه اشعار گفت: این مجموعه اشعار حاصل ۱۷ سال کار و تلاش بنده در دایره فرهنگ و ادب است که هر دفتری دارای آیتم های زبانی متفاوتی است به طوری که از شبیه نویسی و شبیه سازی احتراز کرده ایم و تلاش ما بر آن بوده تا که زبان و معنا در شعر را با روشی به جامعه ارائه دهیم که نسبت به زبان شعر نه در گذشته و در ابعادی حال متفاوت تر و مجاز تر باشد.

پاپی در ادامه اظهار کرد: شعر باید در معرض اتفاق قرار بگیرد و تا اتفاقی در شعر شاعر نیفتد بی گمان هنر و خلاقیت در هنر شکل نخواهد گرفت. مهم ترین شاخصه ی زبانی من در این دفاتر گزینش واژگانی تازه و جهان شمول در دنیای امروز بوده که این واژگان در زبان شعر من تغییر و تأثیر به سزایی داشته اند.

واقعی شدن یک ایده ...



نیسان جوک مفهومی آماده شده برای رالی در سال پیش را به یاد می آورد؛ یک فوم رسد نیسان دربارۀ این خودرو جدی است چراکه شاهد تولید نمونه تک ساخت آن به منظور ادای احترام به خودروی مشهور ۲۴۰Z هستیم. بد نیست بدانید ۲۴۰Z در سال ۱۹۷۱ قهرمان مسابقات رالی آفریقا شد.

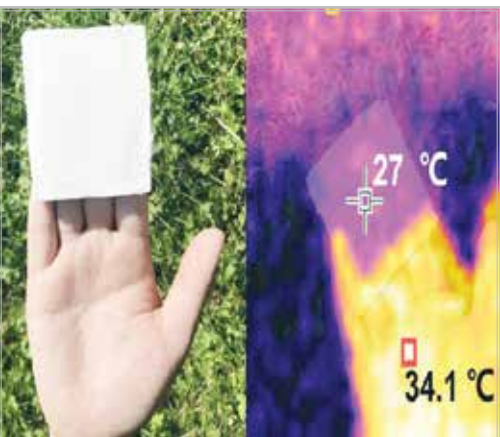
همانگونه که نام این خودرو مفهومی نشان می دهد، جوک

نیسان جوک مفهومی آماده شده برای رالی در سال پیش را به یاد می آورید؛ یک فوم رسد نیسان دربارۀ این خودرو جدی است چراکه شاهد تولید نمونه تک ساخت آن به منظور ادای احترام به خودروی مشهور ۲۴۰Z هستیم. بد نیست بدانید ۲۴۰Z در سال ۱۹۷۱ قهرمان مسابقات رالی آفریقا شد.

همانگونه که نام این خودرو مفهومی نشان می دهد، جوک نیسان جوک مفهومی آماده شده برای رالی در سال پیش را به یاد می آورید؛ یک فوم رسد نیسان دربارۀ این خودرو جدی است چراکه شاهد تولید نمونه تک ساخت آن به منظور ادای احترام به خودروی مشهور ۲۴۰Z هستیم. بد نیست بدانید ۲۴۰Z در سال ۱۹۷۱ قهرمان مسابقات رالی آفریقا شد.

همانگونه که نام این خودرو مفهومی نشان می دهد، جوک نیسان جوک مفهومی آماده شده برای رالی در سال پیش را به یاد می آورید؛ یک فوم رسد نیسان دربارۀ این خودرو جدی است چراکه شاهد تولید نمونه تک ساخت آن به منظور ادای احترام به خودروی مشهور ۲۴۰Z هستیم. بد نیست بدانید ۲۴۰Z در سال ۱۹۷۱ قهرمان مسابقات رالی آفریقا شد.

خنک کردن ساختمان ها با نوعی فوم از جنس چوب!



چین، ماده جدیدی را ابداع کرده اند که باور دارند می تواند برخی از این مشکلات را حل کند. این ماده، نوعی فوم ساخته شده از چوب است که نور خورشید را منعکس می کند، عملکرد یک عایق حرارتی را دارد و گرمای جذب شده را به جو باز می گرداند.

این ماده، از نانوبلورهای سلولزی ساخته شده است که با پلی از جنس سیلان به یکدیگر متصل شده و سپس به صورت یخ خشک شده در می آیند و به یک فوم سفید و سبک وزن تبدیل می شوند. محصول نهایی، ۹۶ درصد از نور مرئی خورشید را منعکس می کند و ۹۲ درصد از اشعه مادون قرمز جذب شده را باسط می کند.

پژوهشگران برای آزمایش توانایی خنک کنندگی این ماده، آن را روی جعبه ای قرار دادند که داخل آن با فویل آلومینیومی پوشانده شده بود و هنگام ظهر، آن را زیر نور مستقیم خورشید قرار دادند. این ماده، محیط داخل جعبه را تا ۹.۲ درجه سلسیوس خنک تر از هوای بیرون نگه داشت و حتی در هوای مرطوب نیز توانست فضای داخلی را تا ۷.۴ درجه سلسیوس خنک تر نگه دارد. پژوهشگران باور دارند که اگر این ماده در مقیاس بزرگتر برای پوشاندن سقف و دیوارهای ساختمان تهیه شود، می تواند به طور میانگین ۳۵ درصد از انرژی مورد نیاز برای خنک سازی را کاهش دهد.

جالب تر از همه این که قدرت خنک کنندگی این ماده در صورت فشرده شدن، کاهش می یابد. این ویژگی ممکن است یک نقطه ضعف به نظر