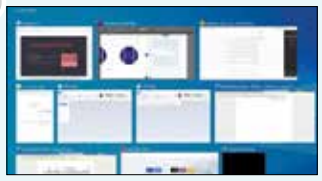
ترفندهای ویندوز

ترفندهای عملی ویندوز ۱۰ بخش ۳

اگر با وجود به روزرسانی آخرین نسخه مایکروسافت یعنی ویندوز ۱۱، هنوز به ویندوز ۱۰ وفادار هستید یا به هر دلیل از ویندوز ۱۱ استفاده نمی کنید، در این قسمت با ترفندهایی که به شما اینجا یاد می دهیم، تجربه کاربری بهتر از آن به دست آورید.

۱



Task View

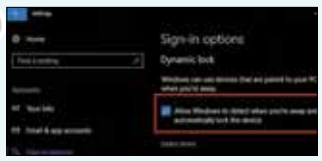
استفاده از "Task View": با فشردن دکمه Win + Tab، شما به Task View دسترسی پیدا می‌کنید. این قابلیت به شما امکان می‌دهد تا صفحات دسته‌بندی شده از نرم‌افزارها را مشاهده و بین آنها سوئیچ کنید.

۳

استفاده از Virtual Desktops

با استفاده از دکمه Win + Ctrl + D، شما می‌توانید یک میزکار مجازی جدید ایجاد کنید و بین میزکارهای مختلف با استفاده از دکمه Win + Ctrl + چپ/راست سوئیچ کنید.

۳



قفل کردن کامپیوتر با Dynamic Lock

قفل کردن کامپیوتر با استفاده از Dynamic Lock: با فعال کردن Dynamic Lock از طریق قسمت "Settings" و "Accounts"، کامپیوتر خود را به صورت خودکار قفل کنید.

۴

انجام عملیات محاسباتی سریع

با فشردن دکمه Win + R و وارد کردن "calc" برای ماشین حساب می‌توانید به سرعت به این برنامه دسترسی پیدا کنید.

نرم افزارهای کاربردی اندرویدی سلامتی

صدای طبیعت برای خواب
Sleep Sounds

امتیاز: ۴٫۹

■ اگر از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برید یا مدت زیادی طول می‌کشد تا به خواب بروید، Sleep Sounds می‌تواند این مشکل را حل کند. این نرم‌افزار مجموعه بزرگ و متنوعی از صداهای طبیعت مانند باران، صداهای مخصوص خواب و مدیتیشن، نویز سفید و بسیاری موارد دیگر دراختیار شما می‌گذارد و این امکان را می‌دهد تا صداهایی را که دوست دارید و به آرامش شما کمک می‌کند، باهم ترکیب کنید.

اندازه‌گیری کالری
MyFitnessPal

امتیاز: ۴٫۵

■ شاید بزرگ‌ترین مانع سر راه کاهش وزن، میزان مصرف مواد غذایی باشد. MyFitnessPal این کار را برای شما آسان می‌کند: به کمک این نرم‌افزار می‌توانید غذاهایی که می‌خورید در پایگاه داده‌ای با بیش از ۶ میلیون آیتم، به سرعت جست‌وجو و پیدا کنید. کافی است وزن مدنظر خود را تعیین کنید تا نرم‌افزار محاسبه کند روزانه چه مقدار کالری برای رسیدن به وزن دلخواه خود مصرف کنید.

خواب آرام
Lona

امتیاز: ۴٫۳

■ Lona یکی از بهترین گزینه‌های موجود در پلی‌استور برای افرادی است که می‌خواهند بعد از پشت سر گذاشتن روزی پراسترس و طاقت‌فرسا، خواب آرامی داشته باشند. این نرم‌افزار هر شب با برنامه‌ای متشکل از فعالیت‌های تن‌آرامی، داستان‌گویی و صداهای آرامش‌بخش، افکار استرس‌زا و ناراحت‌کننده را از شما می‌گیرد و حس و حال شما را برای تجربه خوابی آرام آماده می‌کند.

تمرین تنفسی
Calmaria

امتیاز: ۴٫۴

■ Calmaria که جزو اپ‌های ضروری روزانه گوگل انتخاب شده، ابزاری برای انجام تمرینات تنفسی است. مزیت این نرم‌افزار سادگی بی‌نظیر آن است. تنها با فشار آیکون خورشید در وسط صفحه نمایشگر می‌توانید تمرینات تنفسی خود را برای غلبه بر استرس و اضطراب شروع کنید. هر جلسه این تمرین شامل چهار ثانیه نفس را در ریه فرو بردن، هفت ثانیه نفس را در سینه حبس کردن و هشت ثانیه بازدم و چهار بار تکرار این مراحل است. این نرم‌افزار کاملا رایگان است و هیچ تبلیغ یا خرید درون برنامه‌ای ندارد. هدف Calmaria این است که حس و حال شما را بهتر کند.

تمرین تمرکز و خواب آرام
Headspace

امتیاز: ۴٫۶

■ استرس کمتر، خواب راحت‌تر، زندگی شاداب‌تر. Headspace به شما مهارت مدیتیشن را در چند دقیقه در روز می‌آموزد و آرامش را به ذهن شما هدیه می‌کند. این نرم‌افزار شامل صدها برنامه حرفه‌ای مدیتیشن درباره موضوعات مختلف از جمله مدیریت استرس و اضطراب برای خواب راحت، رشد فردی و سلامت ذهنی است. در هرجا و هر زمانی که افکار و احساسات منفی به سراغ شما آمد، کافی است با به همراه داشتن هندزفری و باز کردن این نرم‌افزار، آرامش را به ذهن خود بازگردانید.

تمرینات تناسب اندام
FitOn

امتیاز: ۴٫۸

■ یکی از بهترین نرم‌افزارهای اندروید برای رسیدن به لاغری و تناسب اندام FitOn است. این نرم‌افزار شامل تمرینات متنوع و رایگانی است که می‌توانید آن را در هر جایی انجام دهید و از آموزش مربیان مشهور تناسب اندام بهره ببرید. به کمک صدها ویدئو و مقاله آموزشی در این نرم‌افزار می‌توانید با انجام تمرینات در خانه، باشگاه یا حتی محل کار به وزن دلخواه خود برسید، استقامت بدنی خود را افزایش دهید یا استرس خود را کاهش دهید.

برگ سبزسواری **سایپا هاچ بک کوئیک QUIKR** مدل ۱۴۰۱ رنگ **سفید مشکی** شماره موتور **M159778682** شماره شاسی **NAPX212AAN1148477** شماره پلاک **۲۴۵و۸۵-ایران۴۶** به‌نام **سیدمسعود شفیعی ماسوله** مفقودگردیده و فاقد اعتباراست.

سند کمپانی خودرو **هایما** مدل **۱۴۰۱**، به‌رنگ **مشکی**، پلاک **۱۹۷ ن ۵۸- ایران ۴۶**، شماره موتور **GN15TF27004507A**، شماره شاسی **NAAD6C348NY075614** به‌نام **صمد درویشی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

پرونده اشتغال به کار مهندسی به نام **مهندس سید صادق محمدی** به شماره شناسنامه **۱۹۸۲۵** و شماره کد ملی **۰۳۲۰۴۲۷۱۴۵** متولد **۱۳۵۶** صادره از کرج در رشته **مهندسی عمران- عمران** از دانشگاه آزاد اسلامی واحد **کرج** به شماره عضویت **۰۱۳۰۲-۰-۳-۴۰** و شماره پروانه اشتغال **۰-۱۰-۳۰۰-۲۱۸۲۴** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

سند (برگ سبز) **سواری سمند** به رنگ **سفید روغنی** مدل **۱۴۰۰** به‌شماره پلاک **۴۰-۸۷۱ص۷۸** و شماره شاسی **NAAC91CE2MF842849** و شماره موتور **124K1585731** به نام **امیرامین صبوری** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز و سند کمپانی **خودرو دنا** به‌رنگ **سفید روغنی** مدل **۱۳۹۷** به شماره موتور **147H0430073** و شماره شاسی **NAAW01HE3JE109534** و شماره پلاک **۵۴ د ۳۸۳- ایران ۳۰** به‌نام **پوریا فولادوند** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

بنجاق محضری، کارت و سند سبز و سند کمپانی **پژو سواری ۴۰۵ جی ال ایکس** به‌رنگ **یشمی متالیک** مدل **۱۳۸۲** شماره شاسی **82000354** شماره موتور **22568110049** و پلاک **۵۵۳ ص۶۲-ایران۲۲** به‌نام **عنایت الله ایثاری** مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.

کلیه مدارک شامل برگ سبز، سندکمپانی، کارت و اسناد تایپدیه نقل و انتقال خودرو سواری **پژو آریان ۲۰۶** مدل **۱۳۹۰** به‌رنگ **سفیدروغنی** شماره انتظامی **ایران ۵۵-۸۷۶ ط ۹۹** شماره موتور **15290006723** شماره شاسی **NAAP51FE9BJ369857** به مالکیت **رضا حیدری** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو **پژو۲۰۶**، مدل **۹۴**، رنگ **سفید**، شماره پلاک **۱۸۷ ط ۱۸-ایران ۲۲** شماره موتور **B0193904163**، شماره شاسی **NAAP41FE4FJ281484** به‌نام **توران حسین‌زاده** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.