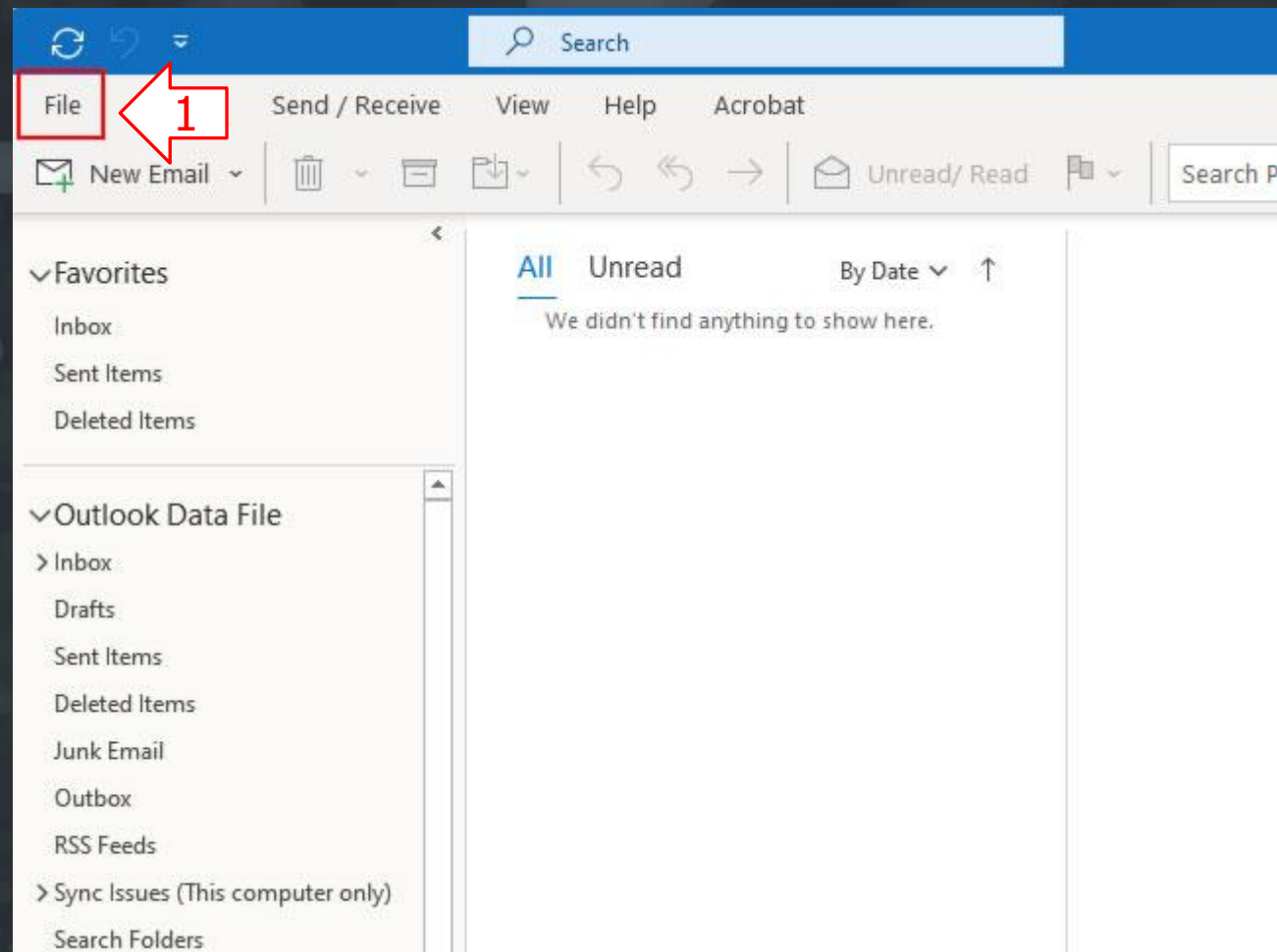


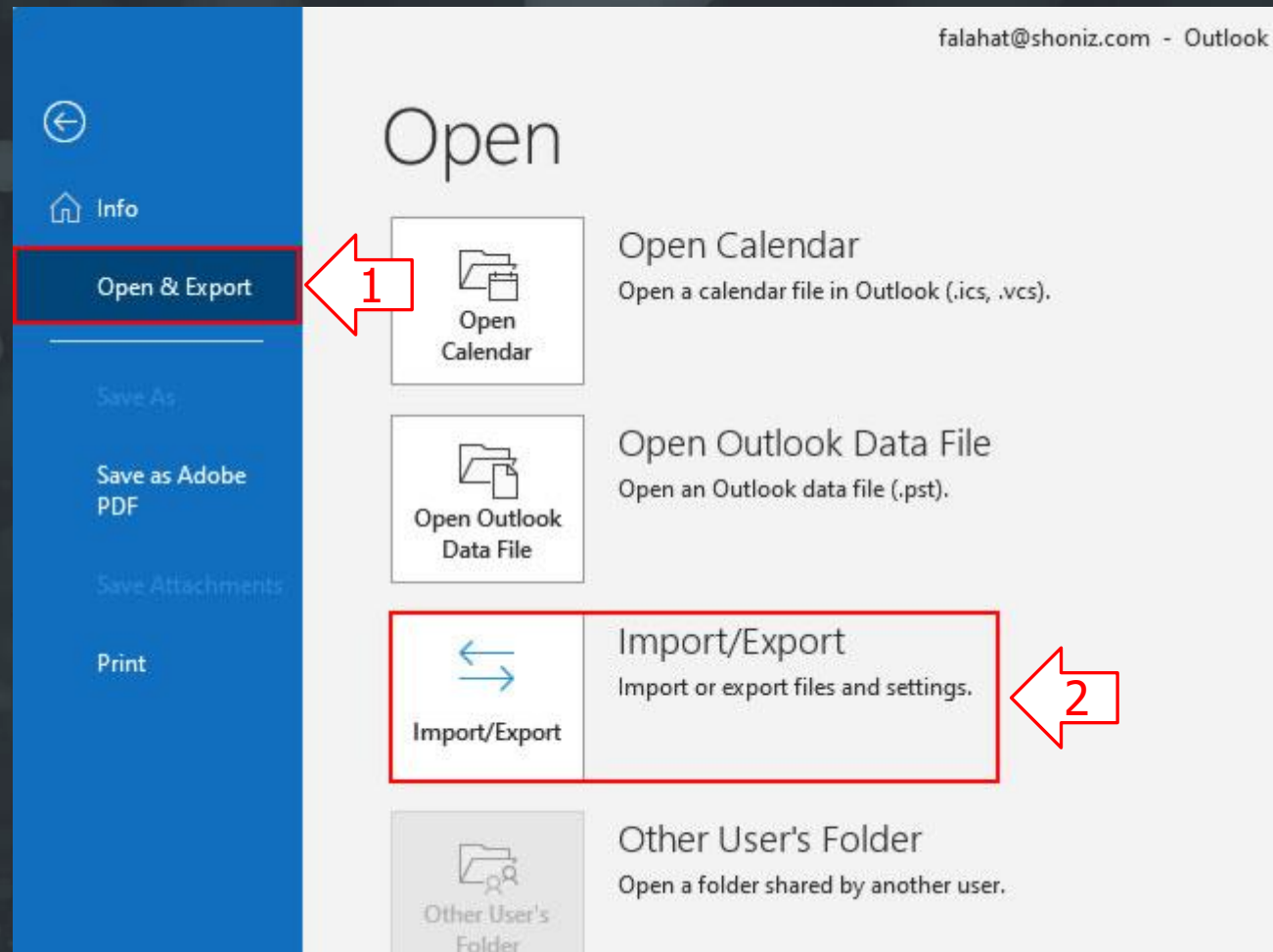
# پشتیبان گیری و بازگردانی Outlook

برای دستگاه های ویندوزی

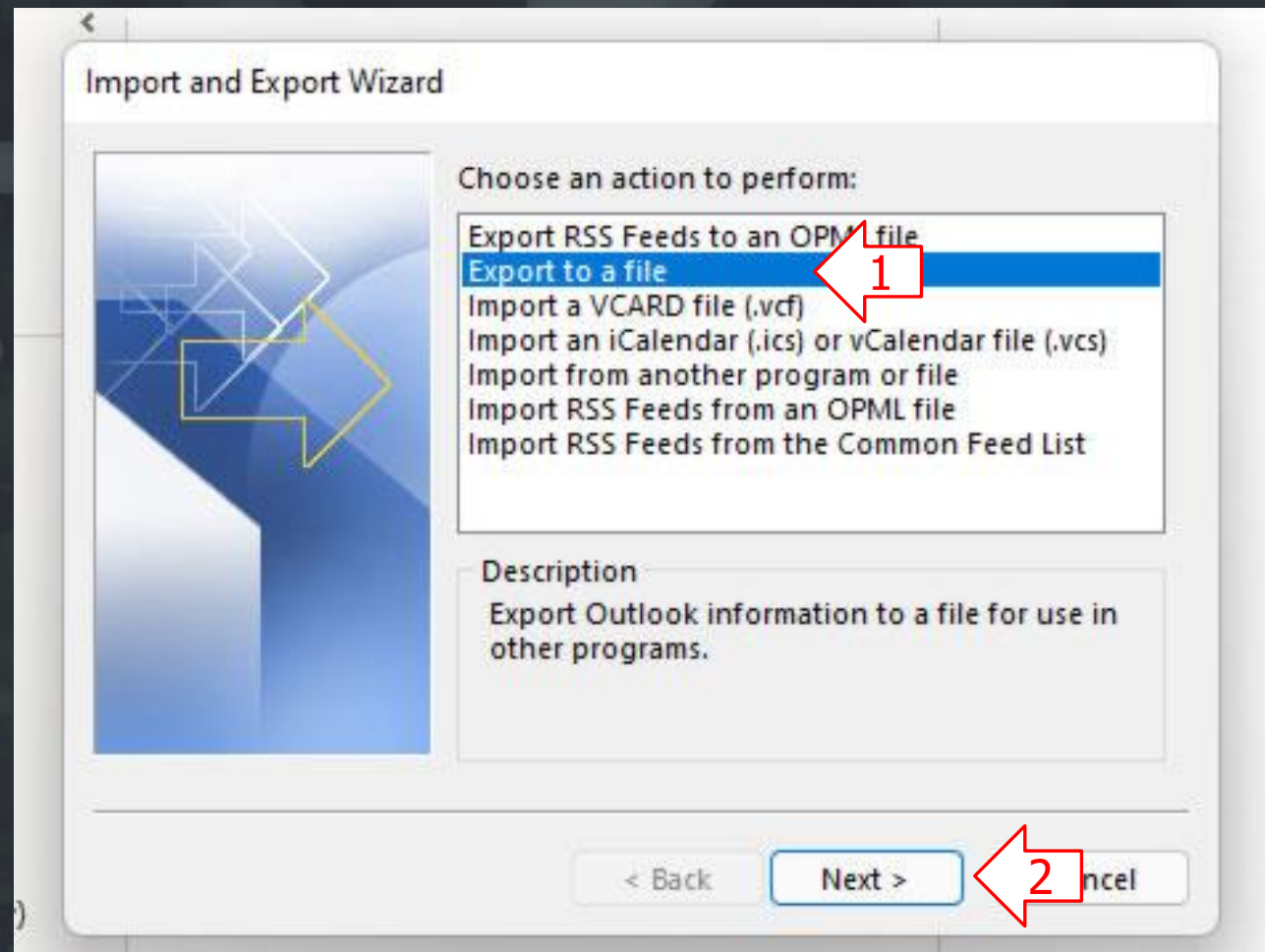
# مراحل پشتیبان گیری ۱



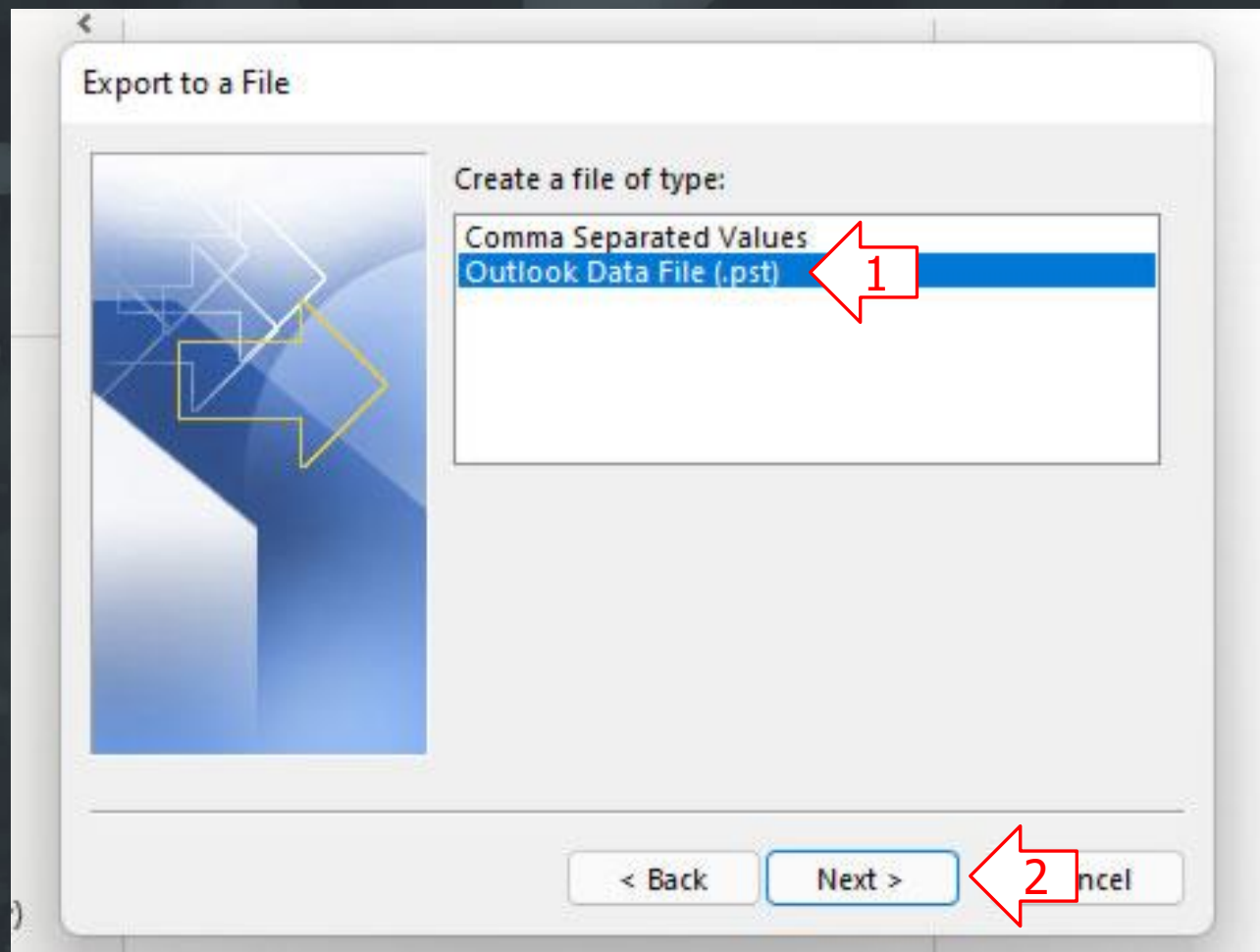
# مراحل پشتیبان گیری ۲



## مراحل پشتیبان گیری ۳



## مراحل پشتیبان گیری ۴

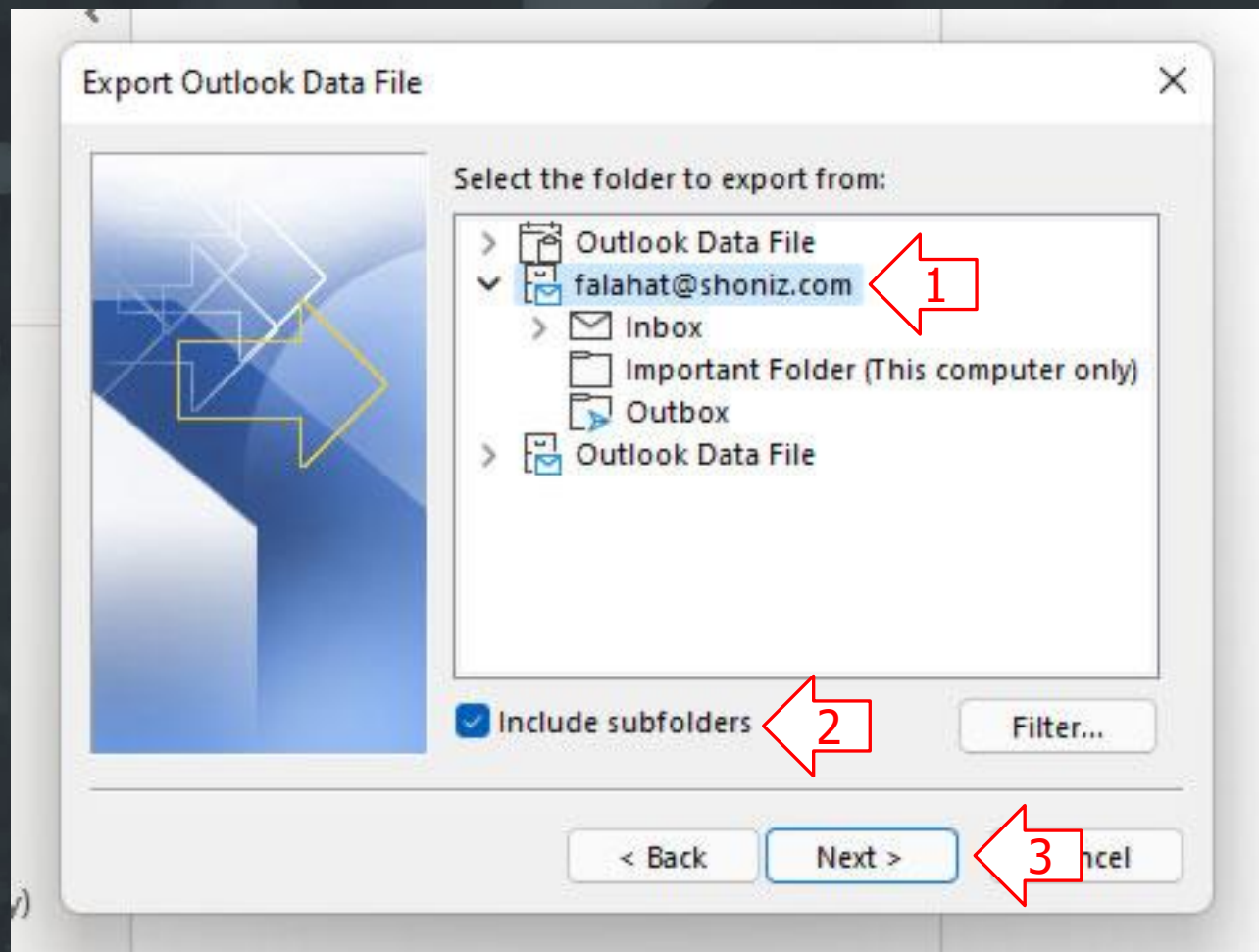




# مراحل پشتیبان گیری ۵

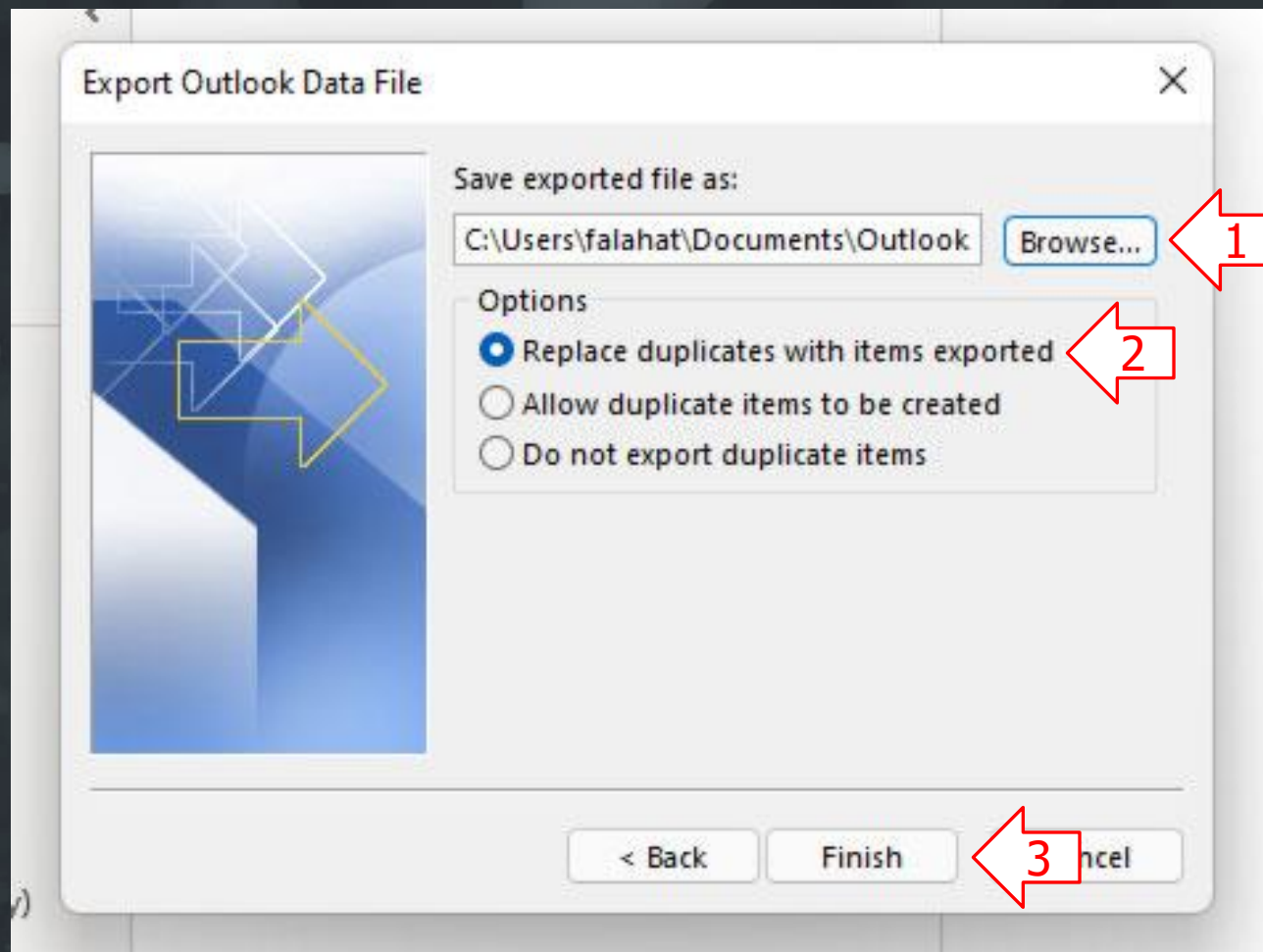
روی آدرس ایمیل تان  
دابل کلیک کنید تا  
انتخاب شود.

گزینه Include  
subfolders در حالت  
انتخاب باشد.



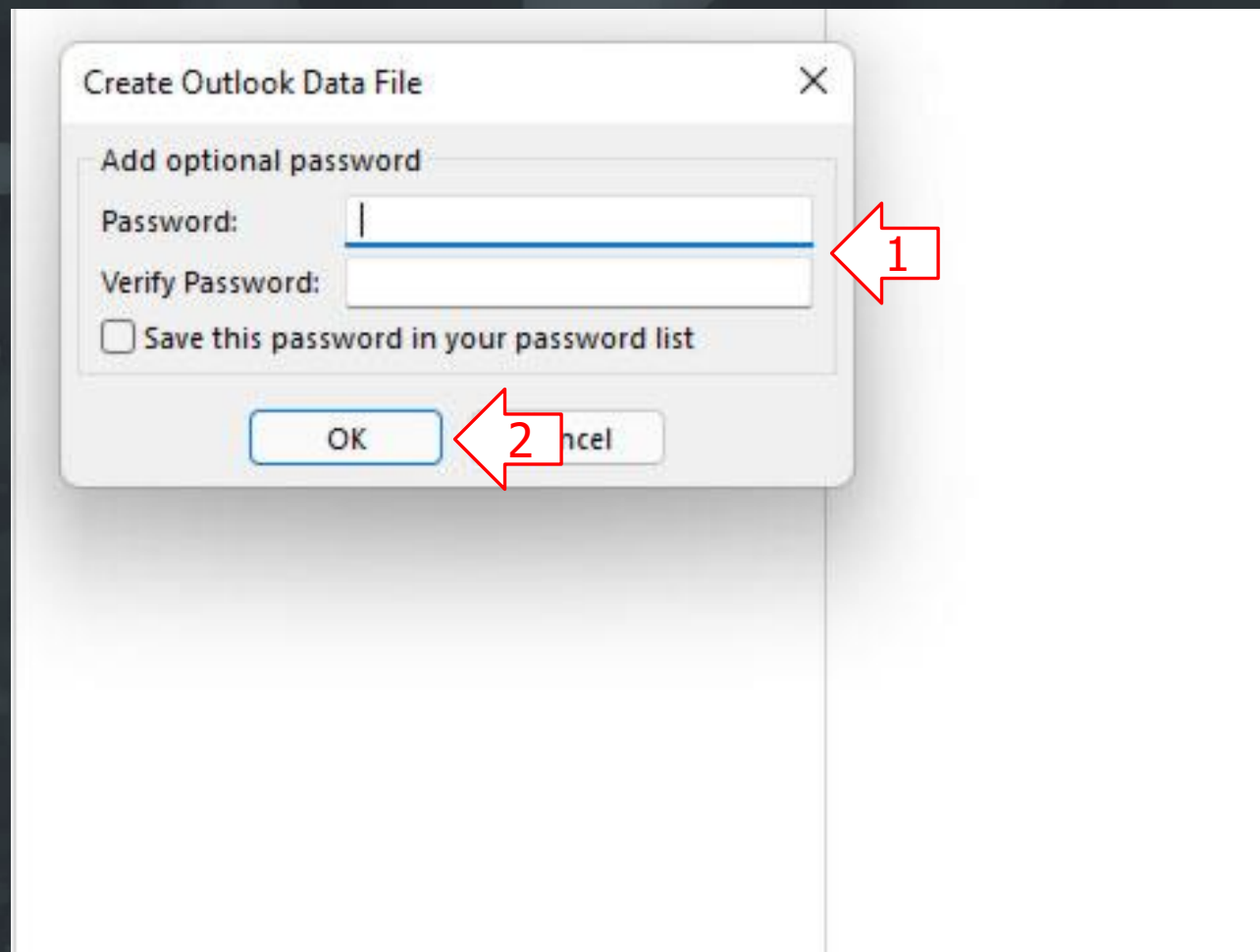
## مراحل پشتیبان گیری ۶

فایل پشتیبان را در جای  
مطمئن و خارج از درایو  
C ذخیره کنید.



# مراحل پشتیبان گیری ۷

در صورتیکه سیستم شما  
بیش از یک کاربر دارد یا  
قصد انتقال فایل توسط  
حافظه های جانبی را  
دارید، می توانید به فایل  
پشتیبان رمز تعیین  
کنید.



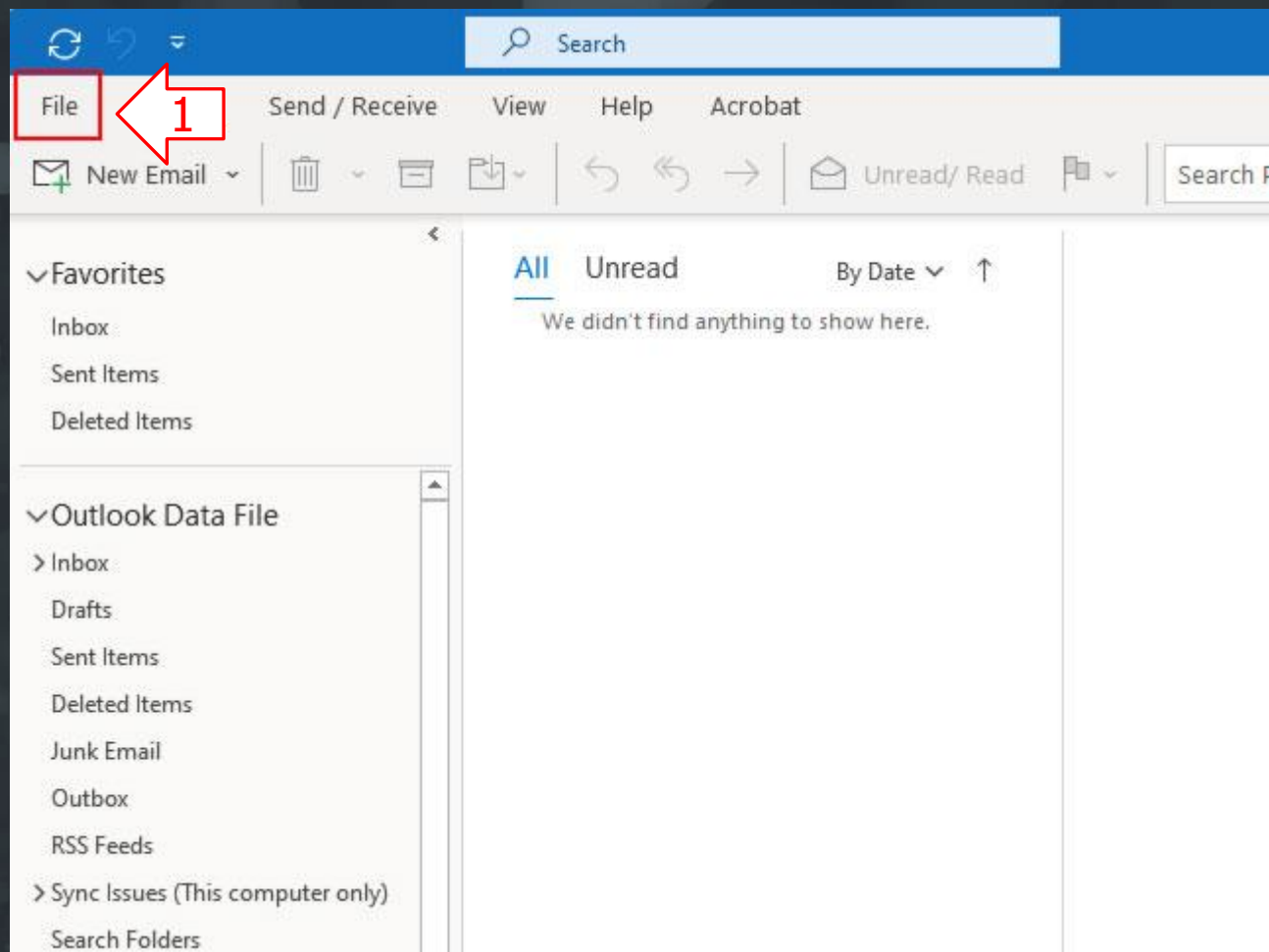


# نکات مهم مراحل پشتیبان گیری

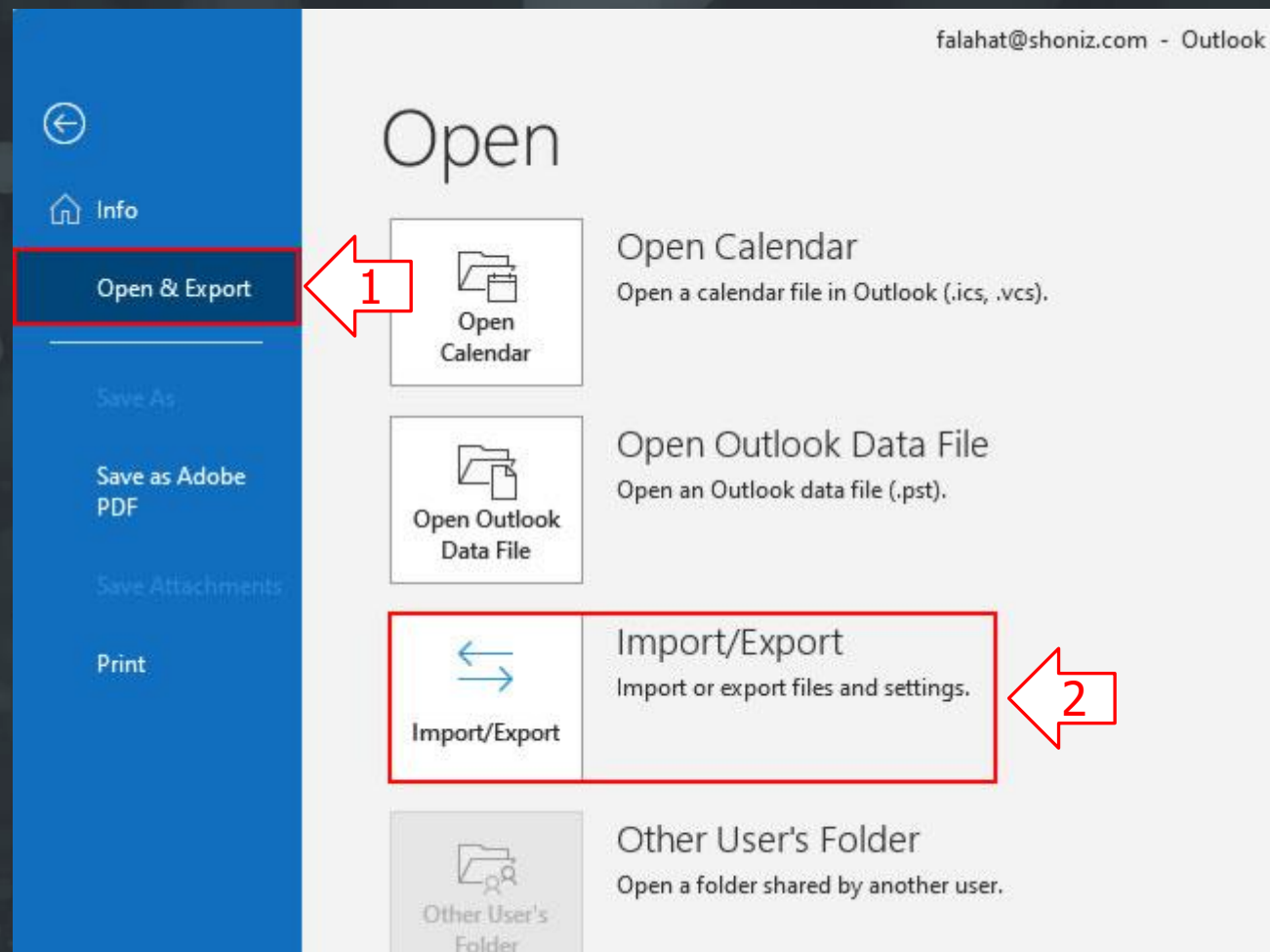
- فایل پشتیبان را در جای مطمئن و خارج از درایو C ذخیره کنید.
- دقت کنید که در مرحله ۵ روی ایمیل تان دابل کلیک کنید تا انتخاب شود.
- در صورتیکه بیش از یک ایمیل دارید مراحل را برای هر کدام تکرار نمایید.

# مراحل بازگردانی ۱

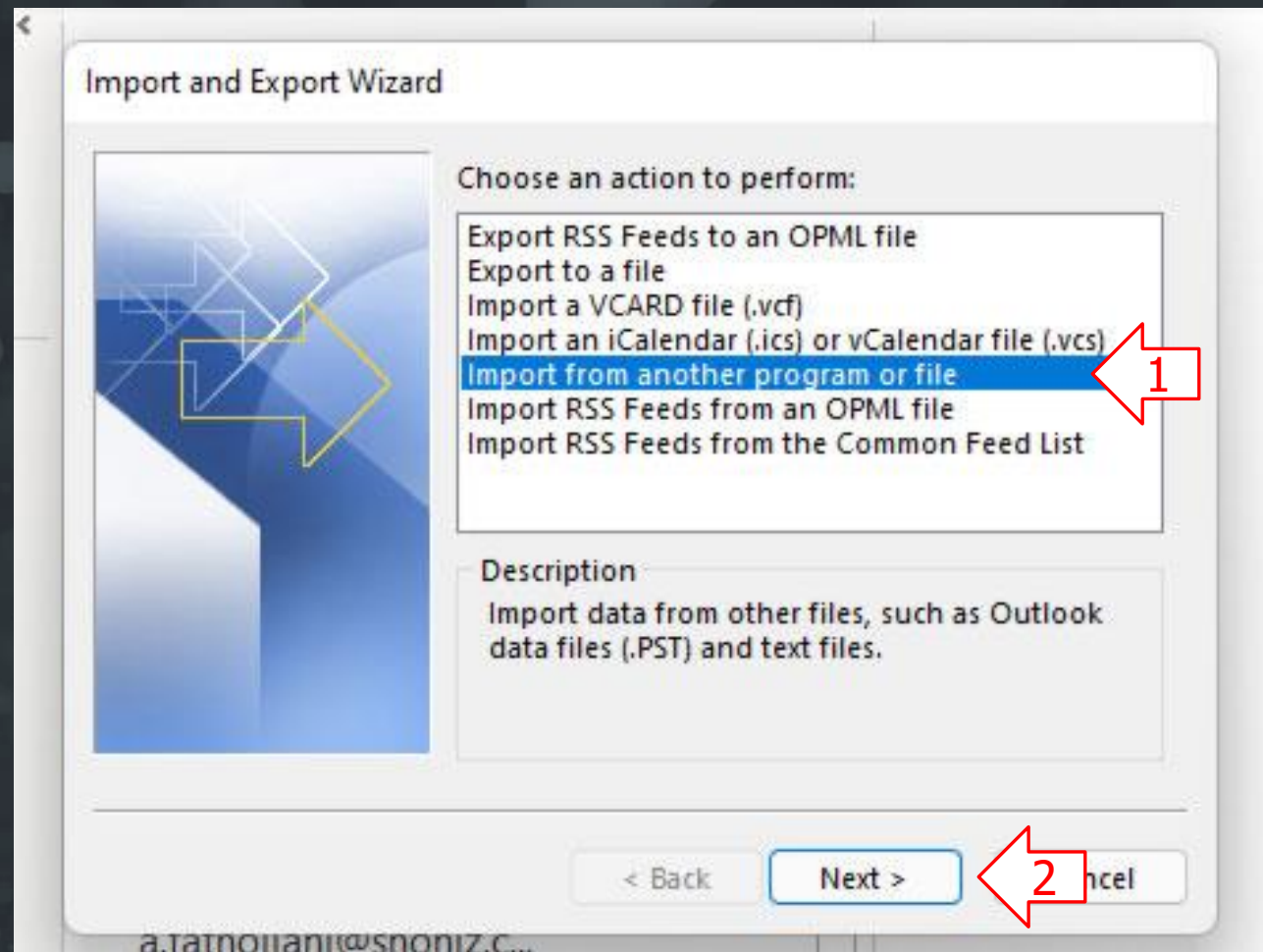
پس از نصب outlook  
و وارد شدن به حساب  
ایمیل تان مطابق فایل  
راهنمای ورود به ایمیل،  
می توانید نسبت به  
بازگردانی فایل پشتیبان  
خود اقدام فرمایید.



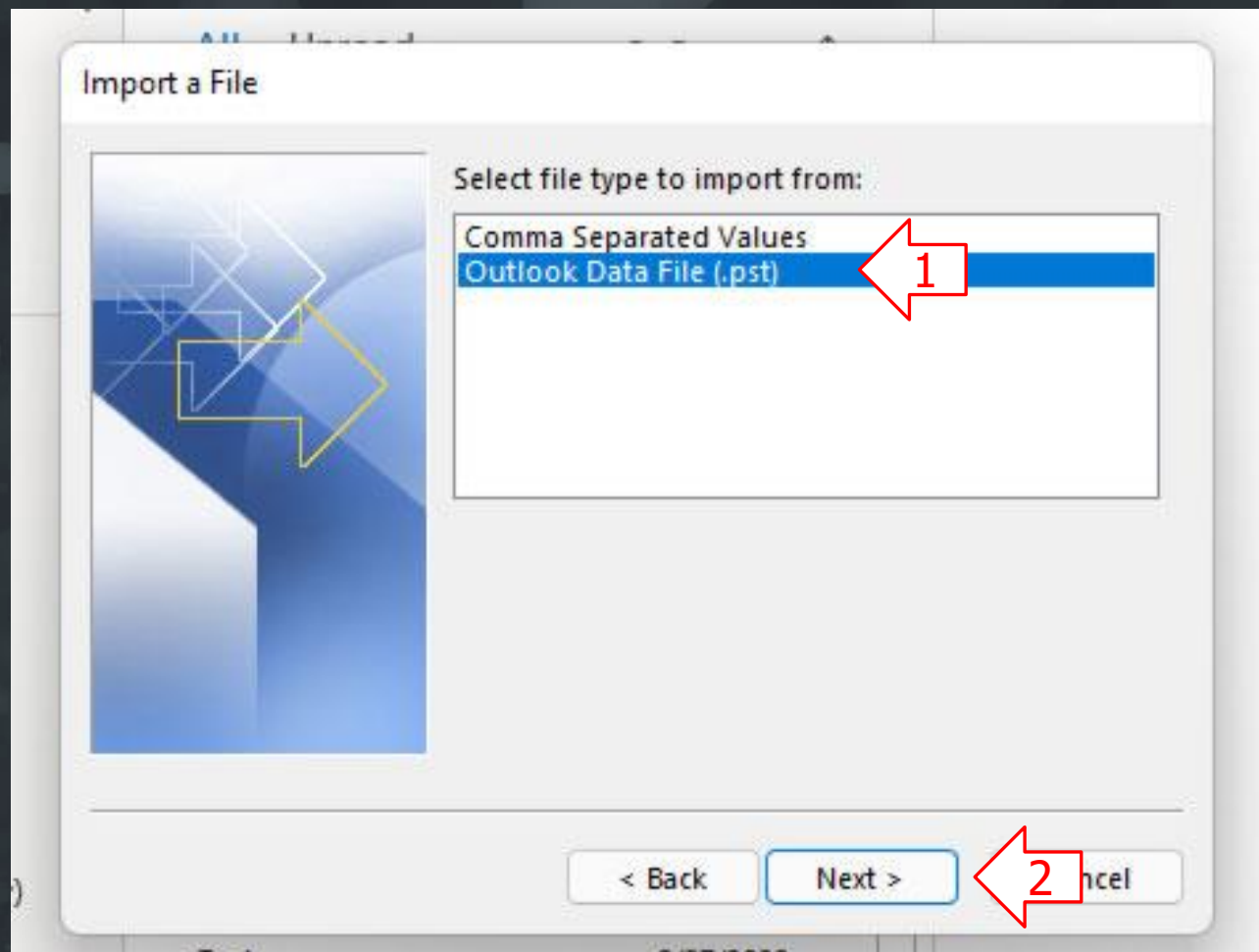
## مراحل بازگردانی ۲



## مراحل بازگردانی ۳



## مراحل بازگردانی ۴

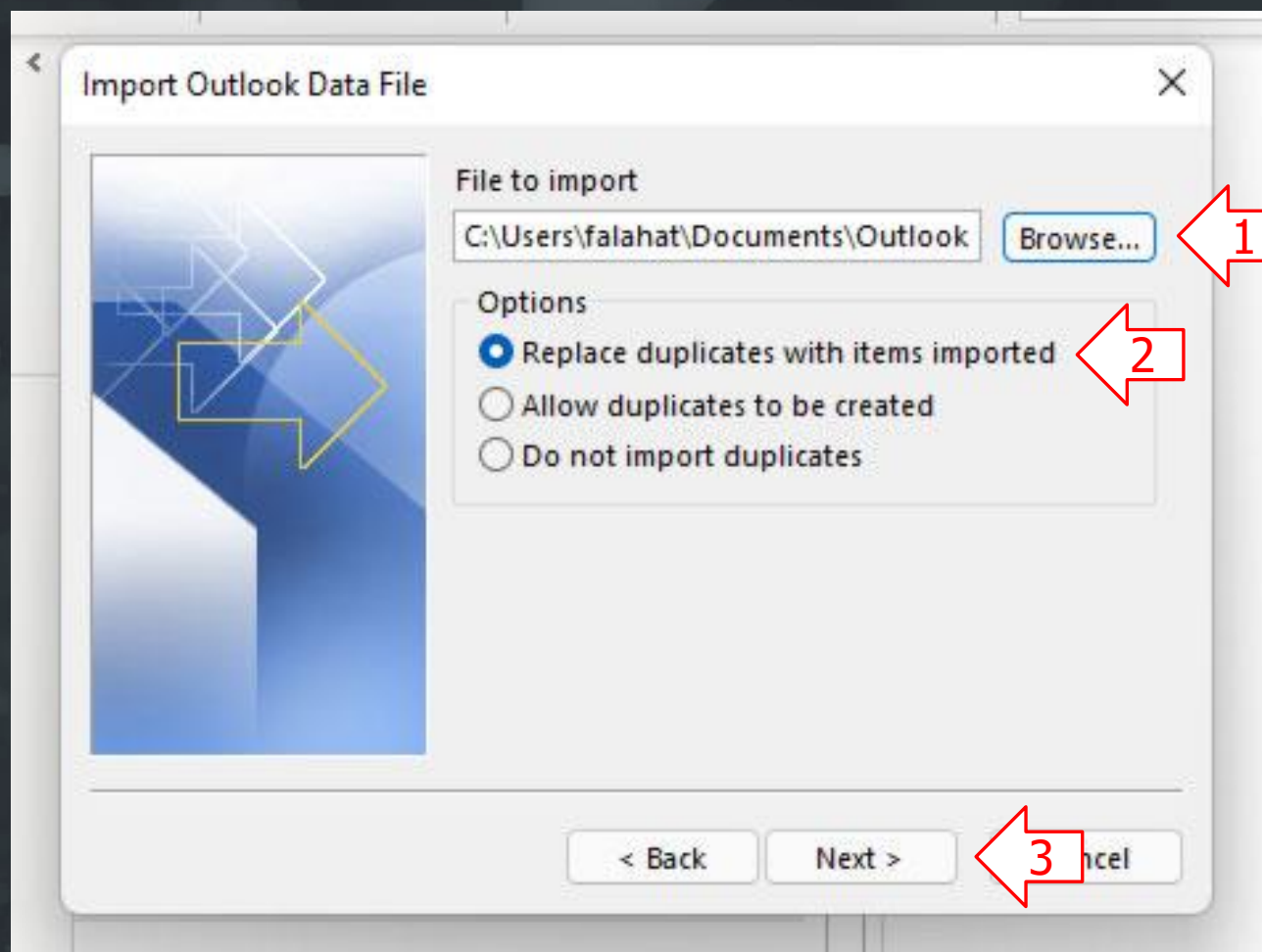




## مراحل بازگردانی ۵

فایل پشتیبان را از محل  
ذخیره شده انتخاب کنید

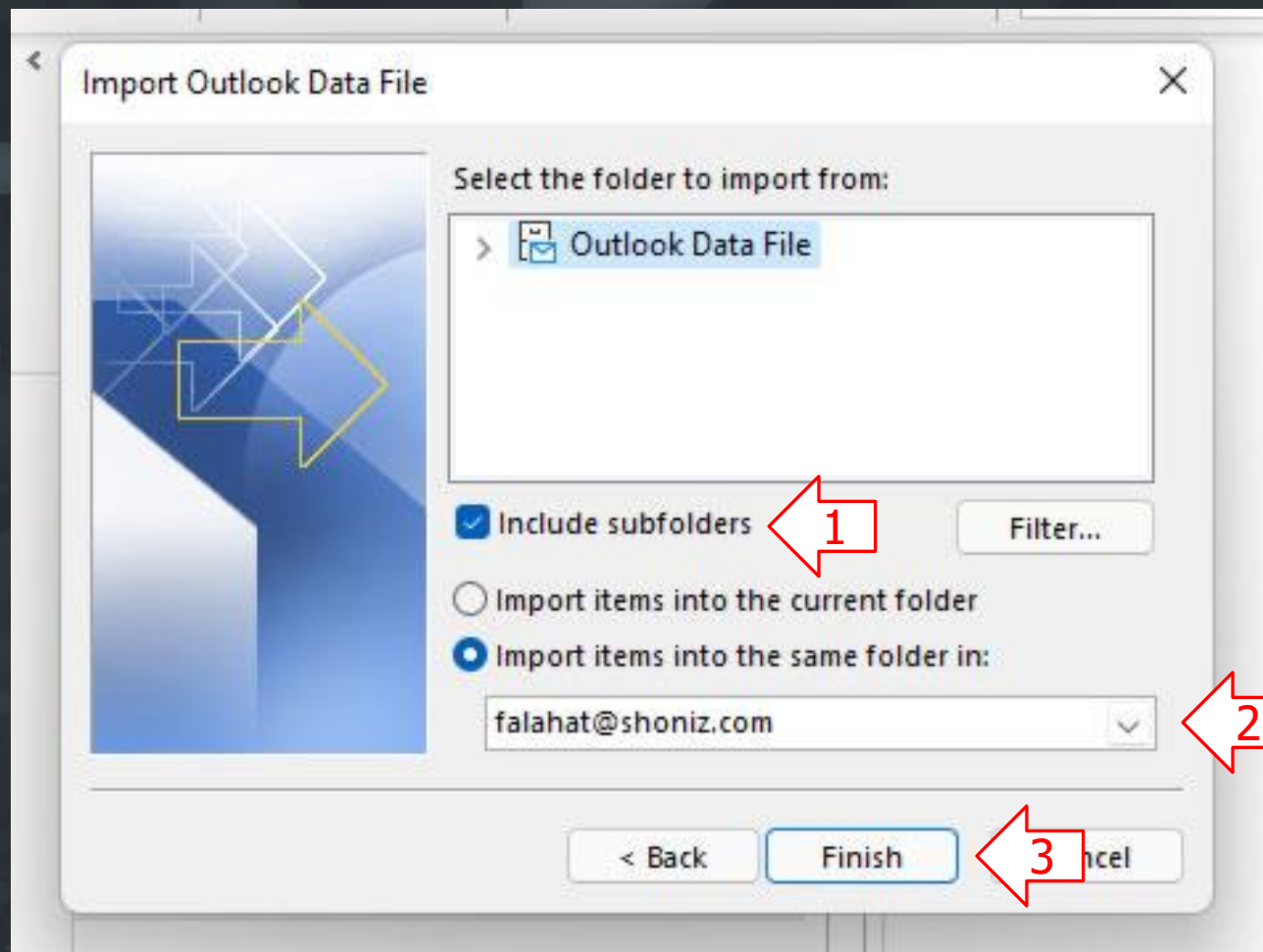
جهت جلوگیری از ثبت  
ایمیل های تکراری گزینه  
اول را انتخاب نمایید.



## مراحل بازگردانی ۶

گزینه Include  
subfolders در حالت  
تیک باشد.

دقت نمایید که آدرس  
ایمیل شما با آدرس  
ایمیل در هنگام پشتیبان  
گیری مطابق باشد.



# تغییر رمز ورود به ایمیل

در صورت نیاز به تغییر رمز  
ورود به ایمیل، از نشانی زیر  
اقدام فرمایید:

[mymail.shoniz.com](http://mymail.shoniz.com)



## تغییر رمز ایمیل شونیز

آدرس ایمیل خودتان را در کادر زیر وارد نمایید.  
پس از فشردن دکمه "ارسال لینک تغییر رمز ایمیل" یک  
ایمیل حاوی «لینک تغییر رمز ورود» به آدرس ایمیل  
شما ارسال خواهد شد.

### نکات مهم

این برنامه رمز فعلی شما را نمی خواهد.  
لینک ارسال شده به منزله‌ی تغییر رمز نمی باشد و  
جهت تکمیل عملیات تغییر رمز می بایست از لینک  
ارسال شده اقدام به ثبت رمز جدید خود نمایید.

آدرس ایمیل

ارسال لینک تغییر رمز ایمیل

به ایمیل تان دسترسی ندارید؟ تماس بگیرید

فایل های راهنما: outlook ویندوز - outlook موبایل

## نکات امنیتی

ایمیل های حاوی لینک به صفحاتی که رمز شما را می خواهند همگی **فیشینگ** هستند.

رمز عبور می بایست شامل حروف بزرگ و کوچک انگلیسی و عدد و سمبل ها باشد.

رمز ترجیحاً نباید از اسامی، تاریخ مناسبت ها، کلمات معنی دار و شماره تلفن باشد.

حداقل حروف پیشنهادی برای رمزهای بدون سمبل ۲۰ حرف و برای رمز های با سمبل ۱۴ حرف.

# زمان لازم برای شکستن رمز در سال ۲۰۲۲

Number of Characters	Numbers Only	Lowercase Letters	Upper and Lowercase Letters	Numbers, Upper and Lowercase Letters	Numbers, Upper and Lowercase Letters, Symbols
4	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
5	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
6	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
7	Instantly	Instantly	2 secs	7 secs	31 secs
8	Instantly	Instantly	2 mins	7 mins	39 mins
9	Instantly	10 secs	1 hour	7 hours	2 days
10	Instantly	4 mins	3 days	3 weeks	5 months
11	Instantly	2 hours	5 months	3 years	34 years
12	2 secs	2 days	24 years	200 years	3k years
13	19 secs	2 months	1k years	12k years	202k years
14	3 mins	4 years	64k years	750k years	16m years
15	32 mins	100 years	3m years	46m years	1bn years
16	5 hours	3k years	173m years	3bn years	92bn years
17	2 days	69k years	9bn years	179bn years	7tn years
18	3 weeks	2m years	467bn years	11tn years	438tn years



# سپاس از همراهی شما

در صورتیکه در حین انجام مراحل تنظیم با مشکل روبرو شده اید  
با داخلی ۶۲۲۱۴ تماس حاصل فرمایید.