Curriculum Vitae

Nama : Yuli Hayuningtyas

TTL : Jember, 2 Juli 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Kewarganegaraan : Indonesia

Nomor HP : 085853301333

E-mail : uling.po@gmail.com

Alamat : Jalan Jawa 30 B Mangkujayan, Ponorogo, Jawa Timur

 Saya adalah lulusan S-1 Bahasa Inggris dan sudah berpengalaman menulis lebih dari seribu artikel baik konten maupun berita. Telah memberikan konstribusi lebih dari 100 perusahaan yang membutuhkan jasa penulis artikel. Maka dengan pengalaman yang telah saya gunakan, berharap bisa memberikan konstribusi lebih baik dan berkembang untuk membantu mengatasi permasalahan kurangnya konten dan artikel untuk blog maupun website yang orang lain miliki sesuai kebutuhan.

CONTOH ARTIKEL BERITA 30-JANUARI 2015

5 Cara Amankan Data Perusahaan di Cloud

Alikasi cloud mempermudah pengguna untuk menyimpan semua data secara gratis tanpa membutuhkan sebuat driver untuk mengamankan data-data penting. Aplikasi cloud cukup lama digunakan oleh perusahaan Apple, Amazon dan Microsoft untuk meningkatkan standard terbaik bagi masyarakat. Ketiga perusahaan besar tersebut berperan penting bagi penyedia layanan cloud di seluruh dunia. Meskipun sempat mengalami kejadian perentas di masa lalu, menurut Alert Logic, serangan pada cloud akan meningkat sebanyak 45%. Maka, cara amankan data cloud yang baik dalah lebih utama agar terhindar dari perentas yang memudahkan jalan untuk membocorkan data penting dan rahasia.

Forrester Research menyebutkan jika dalam waktu 5 thun kedepan, perusahaan akan bersiap-siap menghabiskan uang sebanyak Rp. 27.78 triliun guna meningkatkan keamanan cloud mereka. Berikut cara amankan data cloud yang baik dan benar.

1. Memahami lingkup cloud.

Memahami lingkup cloud dengan tiga pihak yang harus diperatikan yaitu cloud vendor, penyedia layanan cloud dan perusahaan uang menggunakannya dan bekerja samalah dengan baik dengan vendor. Karena cloud adalah teknologi yang bersifat dinamis, maka penggunaan vendor penting untuk melakukan pembaharuan berkala pada sistem keamanan. Dengan cara amankan data cloud ini, perusahaan tidak perlu khawatir akan adanya perentas.

1. Sesuaikan sistem keamanan pribadi.

Saat menggunakan cloud, yang perlu diperhatikan adalah pertimbangan dalam memperkuat sistem keamanan pribad dengan cara sederhana dengan memberi akses pada pekerja perusahaan sesuai jabatan. Dengan begitu akun staf perusahaan yang apabila di curi, maka perusahaan masih memiliki satu lapisan keamanan ekstra.

1. Menggunakan enkripsi.

Ada baiknya gunakan enkripsi saat melakukan transfer email dan file untuk meindungi data perusahaan serta mempersulit pihak lain membaca data yang mereka curi. Cara amankan data cloud dengan enkripsi bisa bertanya pada cloud vendor mengenai skema enkrpsi.

1. Gunakan perangkat virtual.

Cara amankan data cloud dengan perangkat keamanan virtual berguna melindungi data di cloud. Sebaiknya gunakan cloud pribadi/hybrid dengan mempertimbangkan produk virtual yang berfokus pada control regular.

1. Jangan menutup mata dengan shadow IT.

Hindari penggunaan shadow IT karna layanan ini adalah cloud tanpa otorisasi dari perusahaan. Shadow IT kemungkinan besar dapat membuat data terunduh ke perangkat lain yang digunakan tanpa sepengetahuan perusahaan.

CONTOH ARTILEK BLOG

Mengecilkan Perut Buncit dengan Fitness

Sulit mengecilkan perut buncit akibat jarang olahraga atau karena sebab lain? Malas melakukan aktifitas fisik dan melakukan pola hidup yang tidak tepat dapat menimbulkan masalah tubuh. Perut buncit bisa menjadi sumbernya berbagai penyakit. Mengapa demikian? Usus dan sistem organ dalam perut kita lebih banyak menumpuk racun yang dapat mengganggu metabolisme tubuh. Metabolisme tubuh adalah kemampuan alami tubuh kita untuk memudahkan membakar lemak menjadi energi. Cara untuk mengatasi racun dalam usus adalah dengan melakukan detoxifikasi dengan mengkonsumsi makanan organik. Mengecilkan perut buncit mesti kamu perhatikan agar tetap terlihat langsing dan sehat.

Terlepas dari itu, cara mengecilkan perut buncit dengan fitness juga dirasa aman dan sehat. Fitness merupakan olaraga fisik yang membuat tubuh tetap bugar. Fitness adalah langkah awal yang tepat dalam mengecilkan perut buncit. Gerakan dalam fitness bisa menjadi terapi dalam program diet perut buncit dan olah raga aman yang cepat sekali menghasilkan keringat. Gerakan-gerakan pada fitness berpusat pada seluruh anggota badan baik kaki, pantat, paha, perut, dan lainnya. Gerakan fitness yang energik dapat membakar lemak sebab tenaga yang dikeluarkan saat melakukan gerakan fitness cukup besar.

Fitness memiliki jenis yang berbeda seperti sit up, bersepeda, gerakan melompat, dan fitness juga bisa dibantu dengan menggunakan alat-alat fitness. Beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk melakukan fitness adalah latihan kardio. Cara sederhana ini banyak dikenal untuk mengecilkan perut buncit karena kalori yang dihasilkan cukup banyak. Latihan kardio dapat membantu membakar lemak di area tertentu. Selain membantu membakar lemak peru, latihan kardio bisa berfungsi membangun kekuatan jantung kita dan memperlancar aliran oksigen dalam darah. Contoh latihan kardio adalah berlari, bersepeda, berenang dan masih banyak lainnya. Cara ampuh Mengecilkan perut buncit adalah mengunakan alat-alat fitness.

1. Treadmill membantumu melakukan olah raga lari. Menggunakan treadmill dapat melatih otot kaki, kekuatan jantung dan membakar kalori besar.
2. Sit Up Bench dan Swiss Ball. Dua alat ini berfokus pada kontraksi otot perut sekaligus membuat perut sispack. Lakukan crunches secara bertahap dan konsisten.
3. Cross Training Machine atau disebut alat fitness dengan X trainer lebih banyak digunakan oleh para fitness mania. Alat ini bisa melatih kardio dan menggabungkan beberapa jenis latihan .
4. Magnetic Bike bisa digunakan untuk latihan kardio berupa latihan seperti sedang bersepeda. Alat ini berguna untuk membentk pantat, paha, dan betis.

 Mengecilkan perut buncit dengan fitness bagi yang malas bukan perkara mudah. Namun jika terlalu dibiarkan bermalas-malasan, resiko lain yang lebih besar pun bisa mengancam. Obesitas, pasti kami tidak mau mengalaminya bikan? Selain Mengecilkan perut buncit dengan fitness, makan-makanan yang sehat, olahraga teratur, memberikan asupan kalori sedikit daripada yang dibakar serta motivasi diri untuk langsing dan sehat adalah menu utama yang harus kamu perhatikan.