

ماشین بازی

چه نسل‌هایی از قلم اس پن با گلکسی زد فولد ۵ کار می‌کنند؟

جدیدترین گوشی تاشوی سامسونگ همانند نسل پیشین خود، پشتیبانی از قلم اس پن را به همراه دارد؛ اما چه نسخه‌هایی از قلم اس پن با این گوشی کار می‌کنند؟



افزافه کردن پشتیبانی از قلم‌های اس پن به سری گلکسی زد فولد، یکی از بهترین نوآوری‌های شرکت سامسونگ در سال‌های اخیر است. گوشی‌های تاشو، شباهت فراوانی به تبلت‌ها دارند و ظاهر دفترچه-مانند آنها نیز کار با قلم‌های استایلوس را لذتبخش‌تر می‌کند. بسیاری از افراد، همچنان نوت‌برداری توسط قلم را ترجیح می‌دهند و گوشی‌های سری گلکسی زد فولد بهترین گزینه‌ها برای این کار هستند.

ماتاسفانه بر خلاف محصولی چون گلکسی اس ۲۳ اولترا، سامسونگ قلم اس پن را به همراه گلکسی زد فولد ۵ ارائه نمی‌دهد و کاربران باید آن را به صورت جداگانه تهیه کنند. این امر، برای بسیاری از کاربران گیج‌کننده است؛ زیرا نسخه‌های متفاوتی از قلم اس پن در بازار وجود دارند و گلکسی زد فولد ۵ نیز از تمامی آنها پشتیبانی نمی‌کند.

قلم‌های اس پن محصولاتی چون گلکسی اس ۲۲ و گلکسی اس ۲۳ اولترا، با این گوشی کار نمی‌کنند و در واقع باید گفت که پشتیبانی از تمامی اس پن‌های مخصوص گوشی‌های سری گلکسی اس یا گلکسی نوت در گلکسی زد فولد ۵ وجود ندارد.

قلم‌های مخصوص سری زد فولد، اس پن پرو و اس پن فولد ادیشن نام دارند. قلم اس پن فولد ادیشن، در سه نسل متفاوت روانه بازار شده که هر یک از آنها مخصوص یکی از گوشی‌های گلکسی زد فولد ۳، گلکسی زد فولد ۴ و گلکسی زد فولد ۵ هستند. گلکسی زد فولد ۵ از تمامی این قلم‌ها پشتیبانی می‌کند؛ اما به توصیه سامسونگ، بهتر است که از قلم مخصوص گلکسی زد فولد ۵ استفاده کنید.

سامسونگ همچنین برای جدیدترین گوشی تاشوی خود، از قاب تازه‌ای نیز رونمایی کرده که این قلم را درون خود جا می‌دهد. این قاب که گلکسی زد فولد ۵ اسلیم پن کیس نام گرفته است؛ نسخه‌ای جمع و جور از قلم اس پن فولد ادیشن در رنگ‌های متفاوت را به همراه دارد.

برای جمع‌بندی، باید گفت که سامسونگ گلکسی زد فولد ۵ از تمامی نسل‌های اس پن فولد ادیشن و اس پن پرو پشتیبانی می‌کند؛ اما جهت مراقبت بیشتر از نمایشگر، بهتر است که از اس پن فولد ادیشن مخصوص این نسل استفاده کنید. همچنین اگر استفاده فراوانی از اس پن دارید؛ بد نیست که نگاهی نیز به کاور گلکسی زد فولد ۵ اسلیم پن کیس بیندازید.

سبک زندگی

۸ گام ساده برای افزایش طول عمر



هیچ راه مطمئنی برای افزایش طول عمر وجود ندارد، اما تحقیقات نشان داده است افرادی که به دنبال تنوع و تغییر درست در سبک زندگی‌شان هستند، بیشتر عمر می‌کنند. تغییرات سبک زندگی به طور کلی شامل مواردی مانند تنظیم رژیم غذایی، تحرک و فعالیت فیزیکی و حتی افزایش تعاملات اجتماعی است.

در ادامه به برخی دیگر از این تغییرات اشاره می‌شود:

۱) با خورشید آشتی کنید

روزها بیرون بروید و بیشتر زیر نور آفتاب باشید. امید به زندگی را می‌توان به سادگی با بیرون رفتن و آفتاب گرفتن افزایش داد. یک بررسی در سال ۲۰۱۹ به این نتیجه رسید که کمبود ویتامین D با خطر بالاتر مرگ و میر مرتبط است. کمبود این ویتامین با افزایش دو برابری خطر مرگ ناشی از سرطان نیز ارتباط دارد.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید، سلول‌های پوست را برای تولید ویتامین D تحریک می‌کند. ویتامین D برای بسیاری از عملکردهای حیاتی مانند: رشد و بازسازی استخوان، انقباضات غیر ارادی عضلات (مانند ضربان قلب و گوارش) و تبدیل گلوکز خون (قند) به انرژی ضروری است. کمبود ویتامین D می‌تواند همه این عملکردها را مختل کند و منجر به افزایش خطر شکستگی و پوکی استخوان، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ شود.

۲) با دوستانتان وقت بگذرانید

امید به زندگی را می‌توان با معاشرت با دوستان و خانواده افزایش داد. مطالعات نشان داده‌اند که هرچه ارتباط افراد با عزیزانشان بیشتر باشد، سلامت کلی نیز ارتقا می‌یابد. شاید به این دلیل باشد که افرادی که ارتباطات سالم دارند، کمتر ریسک می‌کنند و بیشتر مراقب خود هستند.

۳) روزانه ورزش کنید

بهبود امید به زندگی به شدت با ورزش روزانه مرتبط است. مطالعات جامع نشان داده‌اند افرادی که به طور منظم، حتی سه ساعت در هفته، ورزش می‌کنند، حدود ۷ سال بیشتر از افرادی که ورزش نمی‌کنند، عمر می‌کنند.

۴) نخ دندان بکشید!

شاید عجیب به نظر برسد، اما خوب است بدانید استفاده روزانه از نخ دندان ممکن است طول عمر را افزایش دهد. استفاده از نخ دندان، از بیماری لته

پیشگیری می‌کند و جلوی عبور باکتری‌های موجود در دهان از بافت‌های آسیب‌دیده و ورود به جریان خون را می‌گیرد. بیماری لته (پرودنتیت)، ششمین بیماری شایع در سراسر جهان است و ۱۱ درصد از جمعیت دنیا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس بررسی‌های صورت‌گرفته در سال ۲۰۲۰، پرودنتیت شدید نه تنها با افزایش خطر بیماری قلبی، بلکه با افزایش خطر مرگ ناشی از حملات قلبی ارتباط مستقیم دارد.

۵) گیاهخواری، راز طول عمر بیشتر

گیاهخواری این قابلیت را دارد که به شما کمک کند طولانی‌تر زندگی کنید. البته این مسئله بدان معنا نیست که گوشت را سبید غذایی‌تان حذف کنید. اما تحقیقات نشان داده که گیاهخواری اصولی، با کاهش مصرف قند و شکر، کاهش مصرف چربی‌های اشباع موجود در غذاهای حیوانی و جلوگیری از چاقی، به طول عمر بیشتر کمک می‌کند.

۶) استرس خود را مدیریت کنید

استرس باعث ترشح هورمونی به نام کورتیزول می‌شود که منجر به افزایش ضربان قلب و گاهی تنگی تنفس می‌گردد. تاوام این شرایط در طولانی‌مدت می‌تواند مضر باشد و منجر به اضطراب، افسردگی، فشار خون بالا و بیماری قلبی شود.

۷) تلویزیون را خاموش کنید!

با کاهش تماشای تلویزیون، می‌توانید سلامت خود را بهبود بخشید و همچنین امید به زندگی خود را افزایش دهید. تماشای بیش از حد تلویزیون، شما را غیرفعال می‌کند و احتمال افزایش وزن را بالا می‌برد. این عدم تحرک برای ساعات طولانی می‌تواند منجر به کمردرد و گردن‌درد مزمن شود. تماشای زیاد تلویزیون از شکل‌گیری تعامل اجتماعی با کیفیت جلوگیری می‌کند و می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود. همه این موارد تأثیر منفی بر سلامتی و همچنین طول عمر شما دارد.

۸) رفتارهای پرخطر اجتناب کنید

شایع‌ترین علل مرگ و میر در جوانی، تصادفات، جراحات و رفتارهای خشونت‌بار هستند. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ در مجله Aging، رفتارهای پرخطر دیگری نیز وجود دارد که هرکدام به نحوی چند سال از طول عمرتان می‌کاهد.

نوبت دوم

فراخوان یک مرحله‌ای مناقصه تنظیم و جمع آوری زیاده سطح شهر

شهرداری خاتون آباد در نظر دارد طبق بند ۰۱ مصوبه ۶۱ شورای محترم اسلامی شهر مناقصه خود را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به شماره ثبت سامانه ۰۰۰۳۹۸۵۴۲۰۰۰۰۲۰۰۲ برگزار نماید. مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۵ درصد قیمت پیشنهادی به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر می باشد. مناقصه گران بایستی دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری شرکت های خدماتی باشند. کلیه مراحل مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد قیمت مناقصه گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیک را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. مناقصه گران بایستی اسناد مناقصه را از طریق سامانه دریافت و باتوجه به مندرجات اسناد و شرایط مناقصه، مدارک درخواستی را شامل پاکت (الف، ب، ج) بصورت فایل pdf تا ساعت ۱۲ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ در سامانه اسکن و بارگذاری نمایند.

توجه: چنانچه برندگان اول و دوم مناقصه حاض به مبادله پیمان نشوند سپرده شرکت در مناقصه آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

- تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه دو شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۶ می باشد.
- مهلت دریافت اسناد از سامانه تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۳ می باشد
- مهلت ارسال پیشنهادات از طریق سامانه تا ساعت ۱۲ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ می باشد.
- دستگاه مناقصه گذار به آدرس: استان کرمان - شهر بابک - شهر خاتون آباد بلوار شهید قاسم سلیمانی ساختمان شهرداری خاتون آباد - کد پستی ۷۷۵۱۱۴۱۹۶۴ و تلفن تماس ۰۲۴۳۴۱۴۱۲۰۵
- بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ در محل دفتر شهردار به آدرس دستگاه مناقصه گذار می باشد.
- اطلاعات تماس سامانه ستاد در تهران جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۴۹۳۴-۰۲۱ و دفتر ثبت نام ۸۵۱۹۳۷۶۸-۸۸۹۶۹۷۳۷

محمد مهدی ابراهیمی شهردار خاتون آباد

۲۹۶۱

نوبت اول

فراخوان یک مرحله‌ای مناقصه جدولگذاری معابر شهر

شهرداری خاتون آباد در نظر دارد طبق صورت جلسه شماره ۶۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ شورای محترم اسلامی شهر مناقصه جدولگذاری معابر سطح شهر خود را با برآورد اولیه ۰۰۰/۰۰۰/۲۹۲/۰۰۰ ریال از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به شماره ثبت سامانه ۰۰۰۴۹۸۵۴۲۰۰۰۰۲۰۰۲ برگزار نماید. مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱/۵۱۴/۶۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر می باشد. مناقصه گران بایستی دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری با حداقل رتبه ۵ راه و بانند یا اینبه از سازمان برنامه و بودجه باشند. کلیه مراحل مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد قیمت مناقصه گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیک را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. مناقصه گران بایستی اسناد مناقصه را از طریق سامانه دریافت و باتوجه به مندرجات اسناد و شرایط مناقصه، مدارک درخواستی را شامل پاکت (الف، ب، ج) بصورت فایل pdf تا ساعت ۱۲ روز ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ در سامانه اسکن و بارگذاری نمایند.

توجه: چنانچه برندگان اول و دوم مناقصه حاضر به مبادله پیمان نشوند سپرده شرکت در مناقصه آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

- تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۶ می باشد.
- مهلت دریافت اسناد از سامانه تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۳ می باشد
- مهلت ارسال پیشنهادات از طریق سامانه تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ می باشد.
- دستگاه مناقصه گذار به آدرس: استان کرمان - شهر بابک - خاتون آباد بلوار شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی - کد پستی ۷۷۵۱۱۴۱۹۶۴ و تلفن تماس ۰۳۴۳۴۱۱۲۰۵
- بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ در محل دفتر شهردار به آدرس دستگاه مناقصه گذار می باشد.
- اطلاعات تماس سامانه ستاد در تهران جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۴۹۳۴-۰۲۱ و دفتر ثبت نام ۸۵۱۹۳۷۶۸-۸۸۹۶۹۷۳۷

محمد مهدی ابراهیمی شهردار خاتون آباد

۲۹۸۲