



عکس: مهرداد صفی‌پور دهکردی / مهر

طبیعت زمستانی گرداب بن در استان چهارمحال و بختیاری

## وقتی بزرگ می‌شویم بیشتر به «دوست» احتیاج داریم؟



به عقیده یک روانشناس در سالمندی خیلی بیشتر از دوران نوجوانی و جوانی نیاز به داشتن دوست و دوستی‌های متعدد داریم.

انزانی با بیان اینکه هرچه سن بالاتر می‌رود مهارت دوست یابی در افراد سخت‌تر می‌شود، اظهار کرد: در سالمندی بیشتر از نوجوانی و جوانی نیاز به داشتن دوستانی داریم که منطبق با اهداف ما باشند. به گفته این روانشناس، داشتن دوست در سالمندی می‌تواند امید به زندگی را در فرد سالمند افزایش دهد.

وی با بیان اینکه انسان موجودی اجتماعی است و از همین رو از کودکی تا بزرگسالی نیازمند دوستی‌هایی است که بتوانند او را در برهه‌های مختلف زندگی کمک کنند، افزود: در دوران کودکی نیازمند داشتن دوستانی برای بازی کردن، در نوجوانی و تا سنین ۲۴ سالگی نیازمند داشتن دوستانی برای معاشرت کردن و برقراری ارتباطات در راستای تثبیت هویت خود و نیز در بزرگسالی و به هنگام دوران تحصیل در دانشگاه یا اشتغال نیازمند دوستانی منطبق با اهداف خود هستیم. در واقع در برهه‌ها و مقاطع مختلف زندگی این نیاز در ما حس می‌شود که باید تجربیاتی را با دوستان خود ثبت کرده یا تجربیاتی را با آن‌ها به اشتراک بگذاریم.

انزانی معتقد است که گرچه هر سنی دوستی خاص خود را می‌طلبد، اما نیاز به داشتن دوست و رفیق در دوران سالمندی بیشتر احساس می‌شود.

این روانشناس تصریح کرد: در حال حاضر از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی برقراری ارتباط با دوستان راحت‌تر شده و حتی امکان یافتن دوستان دوران کودکی نیز وجود دارد. این امکان بسیار خوبی برای برقراری مجدد دوستی‌هایی است که ریشه‌های قدیمی دارند. وی ادامه داد: گاهی وقتی افراد به سن ۳۰ و ۴۰ سالگی می‌رسند بنا بر هر دلیلی مثل ازدواج یا فرزندآوری و ... دوستان خود را از دست می‌دهند و یا ارتباط خود را با آن‌ها کمتر می‌کنند. درواقع افراد دوستان خود را در پروسه‌های مختلف زندگی از دست می‌دهند. شاید در آن برهه زندگی متوجه نباشند، اما در سنین سالمندی هر کدام از ما به هر حال نیازمند دوستی‌هایی هستیم. گاهی این نیاز فقط از طریق برقراری مجدد ارتباط با دوستانی که از گذشته با آن‌ها صمیمی بوده‌ایم پر می‌شود. گاهی نیز ممکن است نیاز به دوست یابی جدید داشته باشیم، اما به هر حال نباید فراموش کرد که مهارت دوست یابی با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند.

انزانی در بخش دیگر سخنان خود با تاکید بر اهمیت داشتن دوستانی در راستای اهداف زندگی خود، به ارائه راهکارهایی برای یافتن دوستان متناسب با شخصیت خود پرداخت و خاطر نشان کرد: تپ شخصیتی هر فردی در دوست یابی او اثر زیادی دارد. برای مثال برخی درون گرا هستند و زمان می‌برد تا با دیگران دوست شوند. برخی که برون گرا هستند خیلی راحت دوست می‌شوند چراکه نیازمند روابط بیشتری هستند. از این رو مهم است هر فرد در ابتدا خود را ارزیابی کرده و منطبق با شرایط زندگی و اهداف خود دوستان را انتخاب کند. به عقیده این روانشناس داشتن "نقطه اشتراک" با دیگران برای دوست شدن با آن‌ها بسیار مهم است. وی با ذکر مثال دیگری یادآور شد: افرادی که خیلی اهل مطالعه هستند باید دوستانی را انتخاب کنند که مثل آن‌ها به کتاب علاقه دارند. از سوی دیگر برخی به سفر، تفریح، رفتن به رستوران و کافه علاقه دارند، بنابراین باید دوستانی را انتخاب کنند که همانند خود باشند. از این رو می‌گوییم داشتن نقطه اشتراک در دوست یابی بسیار مهم است و باید افرادی را به عنوان دوست انتخاب کرد که با ما اشتراکات فراوانی داشته باشند تا بتوانیم تجربیاتی با آن‌ها ثبت کنیم.

به گفته انزانی از جمله آثار دوستی در دوران سالمندی کاهش افسردگی و اضطراب، افزایش سلامت روان و امید به زندگی، کاهش استرس و انزوا گرایی است.

# ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
محمدعلی و کتلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۹ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۴۳۶۶۶ - ۱۷۵۰۳ - ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۱-۳ - ۶۵۵۸۶۸۰

یکشنبه / ۲۳ بهمن / ۱۴۰۱ / شماره ۵۳۰۹

۲۱ رجب ۱۴۴۴ - ۱۲ فوریه ۲۰۲۳

اذان صبح ..... ۵:۳۰

اذان ظهر ..... ۱۲:۱۹

اذان مغرب ..... ۱۸:۰۱

## «اب» تکار

### ریلمی جی تی نتو ۵ با دو نسخه متفاوت از نظر سرعت شارژ رسما معرفی شد

شرکت ریلمی سرانجام از GT Neo ۵ خود رونمایی کرد، گوشی که حالا بالاترین سرعت شارژ را در میان رقیبا دارد و در این حوزه بی‌رقیب است. شرکت ریلمی ساعاتی قبل از گوشی GT Neo ۵ خود با شارژ سریع ۲۴۰ وات رونمایی کرد، دستگاهی که حالا سریع‌ترین سرعت شارژ را در بازار موبایل در اختیار دارد و از این حیث بی‌همتا است. ریلمی جی تی نتو ۵ همچنین دارای یک نسخه با شارژ ۱۵۰ وات و باتری کمی بزرگتر است و هر دو نسخه این گوشی از طراحی منحصر به فرد با یک صفحه مستطیل شکل درخشان در پشت برخوردار هستند.

گوشی جدید ریلمی از چیپست اسنپدراگون ۸ پلاس نسل اول قدرت می‌گیرد. نسخه ۲۴۰ واتی دارای ۱۶ گیگابایت رم و گزینه‌های ۲۵۶ گیگ تا ۱ ترابایت حافظه داخلی است؛ از طرف دیگر نسخه ۱۵۰ وات جی تی نتو ۵ می‌تواند با رم ۸، ۱۲ و یا ۱۶ گیگابایت خریداری کرد، اما دست شما برای انتخاب حافظه داخلی باز نیست و شرکت ریلمی برای این نسخه فقط یک گزینه ۲۵۶ گیگابایتی را در نظر گرفته است.

صفحه نمایش این گوشی اندازه ۶٫۷۴ اینچی از نوع امولد دارد که نرخ تازه‌سازی آن ۱۴۴ هرتز است. همچنین وضوح تصویر این پنل ۲۷۷۲ در ۱۲۴۰ پیکسل است و دارای پوشش ۱۰۰ درصدی DCI-P3 و نرخ نمونه‌برداری لمسی ۱۵۰۰ هرتز است.

ریلمی جی تی نتو ۵ با سرعت شارژ ۲۴۰ وات و با یک باتری ۴۶۰۰ میلی‌آمپر ساعتی و یک آداپتور ۱۲۸/۲۰۷ در جعبه عرضه می‌شود، در حالی که نوع ۱۵۰ وات آن دارای یک باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی و آداپتور ۸۸/۲۰۷ در بسته‌بندی خرده فروشی است.

آداپتور ۲۴۰ وات گوشی جدید ریلمی می‌تواند آن را در ۸۰ دقیقه از صفر تا ۲۰ درصد برساند، در ۴ دقیقه تا ۵۰ درصد و در کمتر از ۱۰ دقیقه به میزان ۱۰۰ درصد شارژ کند که رقمی فوق‌العاده است. این شرکت می‌گوید که تنها ۳۰ ثانیه شارژ می‌تواند تا ۲ ساعت مکالمه را ارایه دهد.

این گوشی همچنین با شارژهای قدیمی VOOC و SuperVOOC هم کار خواهد کرد که همچنان قادر خواهند بود حداکثر قدرت خود را از طریق درگاه USB-C در اختیار گوشی قرار دهند.

دوربین اصلی در پشت ریلمی جی تی نتو ۵ دارای سنسور ۵۰ مگاپیکسل ۱/۸۶۱ اینچی IMX۸۹۰ سونی، لنز ۶P با دیافراگم ۱/۹/۴ و لرزش‌گیر نوری است؛ در کنار لنز اصلی یک سنسور ۸ مگاپیکسلی فوق عرض با ۱۱۲ درجه FoV و یک لنز ماکرو و مگاپیکسلی هم‌آن را همراهی می‌کند.

دوربین سلفی این گوشی دارای سنسور ۱۶ مگاپیکسلی سامسونگ است که ریلمی آن را در داخل یک سوراخ پانچ مرکزی در بالای صفحه نمایش قرار داده است.

## ماشین بازی

### بی ام و ۵۵ تورینگ رویت شد؛ استیشنی برقی با ۶۰۰ اسب بخار قدرت!

خواهد بود. جدای از Xi جدید بی‌ام‌و علاقه‌ای به آگروهای پنهان مشابه مرسدس و آئودی ندارد؛ بنابراین وقتی شما چرخ‌های آگروزی را در پشت خودروی بی‌ام‌و نینبند پس به احتمال زیاد با محصولی برقی روبرو خواهید بود. همچنین جلوبینچره ۵۵ تورینگ هم تخت کار خواهد شد و خبری از ورودی‌های هوادر آن نخواهد بود چراکه خودروهای برقی نیازی به جلوبینچره عملکردی ندارند. نهایتاً می‌توانیم به نشان‌های بزرگ وسیله نقلیه تست برقی اشاره کنیم که تقریباً در اکثر پاتل‌های بدنه دیده می‌شوند. بی‌ام‌و ۵۵ تورینگ با قوای محرکه شیبیه ۱۴ فعلی تولید خواهد شد بنابراین انتظار داریم نسخه eDrive۴۰ با یک پیش‌رانه برقی و قدرت ۳۳۵ اسب بخار و همچنین مدل سطح پالی M۶۰ با دو پیش‌رانه و قدرت حدود ۶۱۰ اسب بخار پدیدار گردد. البته احتمال اینکه استیشن جدید زمین‌ها با همان نسخه پایه eDrive۳۵ مشابه ۱۴ تولید شود پایین است اما نسخه M۶۰ می‌تواند نظرات را به خود جلب

می‌امو در آینده‌های نزدیک اقدام به معرفی یک خودروی استیشن برقی با نام ۵۵ تورینگ خواهد کرد. گفته می‌شود جدیدترین استیشن ژرمن‌ها قدرتی حدود ۶۰۰ اسب بخار خواهد داشت. همان‌طور که گفتیم قرار است در آینده نسخه‌های بسیار سریع از سری ۵ استیشن تولید شود اما این خودرو M۵ تورینگ نخواهد بود بلکه ۵۵ تورینگ نام دارد. چنین خودرویی می‌تواند یکی از بهترین محصولات چند سال اخیر ژرمن‌ها لقب گیرد. اخیراً تصاویر جاسوسی ۵۵ تورینگ منتشر شده و می‌خواهیم بدانیم باورایی‌ها چه فکری‌هایی در سر دارند.

بی‌ام‌و ۵۵ از نظر طراحی تفاوت‌های زیادی نسبت به سری ۵ استاندارد نخواهد داشت بنابراین می‌توان ۵۵ تورینگ را به نوعی مشابه سری ۵ استیشن دانست. البته بی‌ام‌و با برخی ویژگی‌های بصری تئلس خواهد کرد این محصول را از نمونه‌های درون‌سوز متمایز کند. یکی از ویژگی‌ها نبود آگروز

## وبترین

### «شبه‌گردی نوجوانان» منتشر شد

انتشارات علمی و فرهنگی کتاب «شبه‌گردی نوجوانان» نوشته دانا بوید را با ترجمه ماریتا فرهودی زاده منتشر کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «شبه‌گردی نوجوانان» نوشته دانا بوید را به تازگی با ترجمه ماریتا فرهودی زاده با شمارگان ۲۰۰ نسخه، ۳۸۴ صفحه و بهای ۱۲۰ هزار تومان توسط انتشارات علمی و فرهنگی منتشر شده است.

دانا بوید پژوهشگر حوزه رسانه‌های اجتماعی است که در دانشگاه‌های نیویورک و هاروارد و نیز در شرکت‌های فناوری مانند مایکروسافت پژوهش‌های متعدد در زمینه ارتباط فناوری با جامعه انجام داده است. او کتاب «شبه‌گردی نوجوانان» را در طول هشت سال با استفاده از روش مصاحبه و مشاهده و مطالعه رفتار نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی شامل نوجوانانی از قومیت‌ها و طبقات اجتماعی مختلف در هجده ایالت آمریکا نوشته است.

بوید پس از پژوهش و نگارش این کتاب بدین نتیجه رسید که صدای نوجوانان در گفت‌مان عمومی شنیده نمی‌شود و عموم مردم اهمیتی برای نوجوانان قائل نیستند، بنابراین نوجوانان وقتشان را در فضای مجازی سپری می‌کنند که در آن احساس اهمیت می‌کنند و کنترل بیشتری بر زندگی‌شان دارند. هویت، حریم خصوصی، اعتیاد، خطر، قلدری، نابرابری، باسوادی و جست‌وجوی فضای عمومی از موضوعاتی است که فصول کتاب بر اساس آن مدون شده است.



### مصوبات مجمع صندوق سرمایه گذاری اختصاصی بازارگردانی هوشمند آبان

به اطلاع سرمایه گذاران محترم می‌رساند در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ ساعت ۱۲:۰۰ مجمع صندوق سرمایه گذاری اختصاصی بازارگردانی هوشمند آبان در محل شرکت سب‌گردان آبان با حضور کلیه ارکان و دارندگان واحدهای سرمایه گذاری ممتاز تشکیل و افزایش سقف هزینه نرم افزار صندوق به تصویب مجمع رسید.

به منظور مشاهده شرح کامل مصوبات مجمع به سایت [hooshmandfund.ir](http://hooshmandfund.ir) مراجعه فرمایید.

### مصوبات مجمع صندوق سرمایه گذاری رشد پایدار

به اطلاع سرمایه گذاران محترم می‌رساند در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ ساعت ۱۶:۰۰ مجمع صندوق سرمایه گذاری رشد پایدار آبان در محل شرکت سب‌گردان آبان با حضور کلیه ارکان و دارندگان واحدهای سرمایه گذاری ممتاز تشکیل گردید و افزایش هزینه نرم افزار صندوق، به تصویب مجمع رسید.

به منظور مشاهده شرح کامل مصوبات مجمع به سایت <https://rpfund.ir> مراجعه فرمایید.

### مصوبات مجمع صندوق سرمایه گذاری مشترک یکم آبان

به اطلاع سرمایه گذاران محترم می‌رساند در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ ساعت ۱۵:۰۰ مجمع صندوق سرمایه گذاری مشترک یکم آبان در محل شرکت سب‌گردان آبان با حضور کلیه ارکان و دارندگان واحدهای سرمایه گذاری ممتاز تشکیل گردید و افزایش سقف هزینه نرم افزار صندوق، به تصویب مجمع رسید.

به منظور دریافت شرح کامل تغییرات به سایت [www.abfund.ir](http://www.abfund.ir) مراجعه فرمایید.

### مصوبات مجمع صندوق سرمایه گذاری مشترک پارس

به اطلاع سرمایه گذاران محترم می‌رساند در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ ساعت ۱۴:۰۰ مجمع صندوق سرمایه گذاری مشترک پارس در محل شرکت سب‌گردان آبان با حضور کلیه ارکان و دارندگان واحدهای سرمایه گذاری ممتاز تشکیل گردید و افزایش هزینه حسابرس و نرم افزار صندوق، به تصویب مجمع رسید.

به منظور مشاهده شرح کامل مصوبات مجمع به سایت [www.parsfund.ir](http://www.parsfund.ir) مراجعه فرمایید.

### مصوبات مجمع صندوق سرمایه گذاری مشترک نیکوکاری ندای امید

به اطلاع سرمایه گذاران محترم می‌رساند در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ ساعت ۱۳:۰۰ مجمع صندوق سرمایه گذاری نیکوکاری ندای امید در محل شرکت سب‌گردان آبان با حضور کلیه ارکان و دارندگان واحدهای سرمایه گذاری مدیریتی ممتاز تشکیل گردید و افزایش سقف هزینه نرم افزار صندوق، به تصویب مجمع رسید.

به منظور مشاهده شرح کامل مصوبات مجمع به سایت [WWW.nedayeomidfund.ir](http://WWW.nedayeomidfund.ir) مراجعه فرمایید.

### فراخوان مزایده عمومی فروش یک باب آپارتمان و یک واحد

#### کارگاه لیبیات مدیر پست شعب پست بانک استان زنجان

پست بانک زنجان در نظر دارد مزایده عمومی به شماره ۱۰۰۳۵۲۵۰۰۰۰۱ در خصوص فروش دو باب ملک از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ می‌باشد.

**دریافت اسناد مزایده از سایت:** تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰

**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد:** تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۳

**زمان بازگشایی پیشنهادات:** ساعت ۱۱:۰۰ صبح روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

**یادآوری ۱:** هزینه آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

**یادآوری ۲:** اصل تضمین (پاکت الف) می‌بایستی حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۳ تحویل دبیرخانه کمیسیون معاملات واقع در آدرس ذیل گردد.

**اطلاعات تماسی دستگاه مزایده گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مزایده و بازگرداری اسناد به**

**آدرس:** زنجان - خیابان زینبیه - جنب مسجد مهدیه - سرپرستی پست بانک استان زنجان

تلفن: ۰۲۴۳۳۶۰۱۰۱

شناسه آگهی: ۱۴۵۳۸۶۴