

#### سلامت

### پیشنهادهایی برای مدیریت خشم

**بخش اجتماعی** – اگر در موقعیت‌هایی قرار گرفتید که کنترل خشم برای شما سخت است، می‌توانید چند کار ساده را به کار ببندید. به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت:
موقعیت دشوار را ترک کنید و آرام‌سازی جسم را شروع کنید. برای این کار بر تنفس خود متمرکز شوید. تجربه هیجان خشم بر تنفس اثر گذاشته و باعث می‌شود تنفس کوتاه و سریع انجام شود. این تنفس عمیق و منظم با افزایش اکسیژن‌رسانی را مختل می‌کند. تمرکز بر تنفس عمیق و منظم با افزایش اکسیژن‌رسانی باعث آرامش در فرد می‌شود. برای این کار از این فرمول استفاده کنید: با پنج شماره نفس عمیق از بینی داشته باشید، پنج شماره نفس را نگه داشته و با پنج شماره بازدم داشته باشید. این کار را پنج یا شش بار انجام دهید. یکی دیگر از کارهایی که می‌شود در موقعیت انجام داد، آرام‌سازی ذهن است. برای آرام‌ساختن ذهن می‌توانید از جملات انگیزشی مثبت و کوتاه که در دسترس دارید استفاده کنید. مانند: «من می‌توانم خشمم را کنترل کنم» و… استفاده از ذکرها نیز می‌توانند به آرامش در آن لحظه کمک کند. انجام همه این کارها به صورت موقت مفید و کارساز است، ما در نهایت باید بتوانیم خشم را به طور سازنده ابراز کنیم. برای این کار باید تمرین و ممارست کافی داشته باشیم تا به بهترین شکل ممکن آن را انجام دهیم. بهتر است بدانیم خشم هیجانی طبیعی است وهر انسانی آن را تجربه می‌کند، اما نحوه بیان آن نسبت به فردی که باعث خشم شما شده است هم لازم و هم مفید خواهد بود؛ چراکه سرکوب و عدم بیان آن نه تنها کمک‌کننده نیست، چه بسا به خودمان و جسم و روح‌مان آسیب خواهد زد. پس به جای رفتار منفعلانه یا سرکوب آن ابراز صحیح آن را تمرین کنیم. حتماً از زمان و مکان مناسب برای بیان خشم خود استفاده کنید. اینکه شما و طرف مقابل تان آرام‌تر باشید و مکانی باشد که راحت بتوانید در آن صحبت کنید، رفتاری که باعث خشم شما شده است را توصیف کنید. خشم خود را ابراز کنید. مثلاً بگویید: «من از فلان اتفاق عصبانی شدم و هنوز ناراحتم.» به یاد داشته باشید از کلی‌گویی و قضاوت برچسب زدن به افراد پرهیز کنید. مثلاً نگویید: «تو همیشه بی‌توجه هستی.» فکری را که باعث احساس خشم در شما شده است را بیان کنید. مثلاً: «فکر می‌کنم تو داری از من سوءاستفاده می‌کنی…» درباره این فکرها و احساس‌های خود مسئولیت‌پذیر باشید: «من این طوری فکر کردم…» در نهایت خواسته‌ها را واضح بیان کنید.
به یاد داشته باشید کسب هر مهارتی نیازمند صرف زمان و تمرین است. برای آموختن مهارت کنترل خشم تمرین کنید و مطمئن باشید با یادگیری این مهارت گامی مؤثر در بهبود روابط بین فردی خود و در نهایت بهبود سلامت روان خانواده و جامعه خود برداشته‌اید.



### کودکان می‌توانند احساسات را از پشت ماسک نیز تشخیص دهند

**بخش اجتماعی** – یک مطالعه جدید می‌گوید کودکان می‌توانند حالات و احساسات چهره نزدیکان خود را از پشت ماسک‌های صورت نیز تشخیص دهند و با وجود پوشیده شدن صورت توسط ماسک، بفهمند که فرد غمگین، عصبانی یا ترسیده است. به نقل از آی‌ای، کودکان روش‌های شایان توجهی دارند که می‌توانند به محیط خود واکنش نشان دهند. آنها واقعا نسبت به عزیزان‌شان بسیار حساس هستند و به حالات عاطفی آنها بسیار توجه می‌کنند. اکنون یک مطالعه جدید نشان داده است که کودکان هنوز هم با وجود استفاده از ماسک می‌توانند احساسات افراد و حالات چهره آنها را تشخیص دهند. اشلی روبا محقق فوق دکترا در آزمایشگاه احساسات کودکان دانشگاه «ویسکانسین- مدیسون» و محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده و سازمان بهداشت جهانی برای کاهش سرعت شیوع کووید-۱۹ توصیه کرده‌اند که از پوشش صورت با همان ماسک در فضاهای عمومی استفاده شود. این توصیه منجر به نگرانی والدین در مورد پیامدهای استفاده از ماسک در ارتباطات احساسی کودکان شده است و ما خواستیم که بررسی کنیم که آیا این نگرانی‌ها درست است یا خیر. این مطالعه شامل نشان دادن چهره‌های غمگین، عصبانی یا ترسان به ۸۱ کودک هفت تا ۱۳ ساله بود که برخی از آنها ماسک یا عینک آفتابی داشتند. محققان دریافتند بدهی است که کودکان در درک احساسات در هنگام پوشیده نشدن صورت دقیق‌تر هستند، اما جالب اینجاست که توانایی آنها در تشخیص احساسات افراد از پشت ماسک یا عینک آفتابی نیز تقریباً خوب است. در این مطالعه مشخص شد که کودکان احساسات صحیح صورت‌های بدون پوشش را در ۶۶ درصد از مواقع درست تشخیص می‌دهند. در حالی که در صورت پوشش صورت با ماسک، آنها به درستی غم و اندوه را در ۲۸ درصد موارد، عصبانیت را در ۲۷ درصد از اوقات و ترس را در ۱۸ درصد از مواقع تشخیص می‌دهند. کودکان به احتمال زیاد می‌توانند در مورد احساسات دیگران نتیجه‌گیری منطقی داشته باشند، حتی اگر مردم اغلب ماسک زده باشند. این باید خیال والدین را از این نگرانی که ماسک زدن می‌تواند بر این جنبه از رشد کودک تأثیر بگذارد، راحت کند. البته با این وجود هم کارشناسان برخی توصیه‌های عملی را برای کمک به والدین و دیگران هنگام برقراری ارتباط با کودکان در دوران شیوع کرونا پیشنهاد می‌کنند. روبا» می‌گوید: هنگامی که می‌خواهید احساسات خود را به کودکان(یا هر شخص دیگری) در حالی که ماسک زده است، منتقل کنید، از حرکت بدن و بیان احساس با استفاده از صدای خود استفاده کنید. کودکان می‌توانند از این نشانه‌ها برای استنباط احساس شما استفاده کنند.

## {اجتماعی}

نقشه هولناک زن ۱۷ساله برای قتل شوهر

# متهم: از آنجایی که مادرم اعتیاد داشت مرا به دلاور فروخت!

مادرم بودم اما او بارها پیشنهاد داد که دخترم را بفروشم و حتی مشتری هم برای دخترتم پیدا کرد اما من فرار کردم و دو هفته در خانه خالهام ماندم بعد هم به سعید گفتم برایم خانه بگیرد که قبول کرد و دو ماهی با هم زندگی می‌کردیم که دستگیر شدیم. بدین ترتیب با اعترافات این زن و همدستش هر دو بازداشت شدند.

#### نگاه کارشناس

سروان الهام دهنوی رئیس مرکز مشاوره غرب استان تهران در این باره می‌گوید: شرط آنکه خانواده‌ای سالم باشد، این است که اعضای آن سالم باشند، برای بهبودی وضع اجتماع، تلاش برای بهبود وضع خانواده و افراد آن مهم‌ترین مسأله است. به بیان دیگر ارتباط در خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که افراد را به بیان نیازها و نگرش‌هایشان قادر می‌سازد و ارتباط باز و صادقانه فضایی ایجاد می‌کند تا اعضا بتوانند به بیان اختلاف نظرهای خود پرداخته و نیز بتوانند عشق و محبت و تحسین خود را نسبت به یکدیگر ابراز نمایند و مشکلات اجتناب‌ناپذیر را که برای تمام خانواده‌ها به‌وجود می‌آید، حل نمایند. در این پرونده سحر از همان ابتدای کودکی مشکلات عدیده‌ای در خانواده‌اش داشته از جمله پدری که خانواده را ترک می‌کند و هیچ گونه مسئولیتی نمی‌پذیرد، مادری که اعتیاد دارد و فرزندانش جایگاهی در زندگی وی ندارند و در ازای ازدواج دخترش پول می‌گیرد. سحر هیچ علاقه‌ای به همسرش نداشته و در واقع ازدواج اجباری بوده و همین موضوع باعث شده که هیچ وقت در خانه همسر آرامش نداشته باشد و احساس تنهایی و خلأ عاطفی نیز داشته است. از جانب همسرش حمایت کافی (عاطفی، مالی و...) را دریافت نمی‌کرده و این موضوع باعث شده که به شخصی غیر از همسر گرایش پیدا کند. همه این عوامل وی را به سمت ارتکاب جرم سوق داده است.



به خانه‌های مردم می‌رفتم و نظافت می‌کردم و آن‌ها به من پول و گاهی هم برای من و دخترتم لباس می‌دادند. تا اینکه مدتی بعد متوجه شدم دلاور قبل از من ازدواج کرده و همسر و فرزند دیگری هم دارد. از زندگی‌ام خیلی ناراضی بودم. در این میان سعید که از بستگان دلاور بود کم‌به‌کم به من توجه نشان داد و من با او درددل می‌کردم و او همیشه از من حمایت می‌کرد. بعد هم به او گفتم می‌خواهم طلاق بگیرم اما شوهرم راضی به جدایی نشد تا اینکه با سعید تصمیم گرفتیم او را بکشیم. شب حادثه چند قرص خواب را در آب حل کردم و به او دادم بعد هم سعید به خانه ما آمد و او را با کابل خفه کرد و جسدش را در همان باغی که سرایدار بودیم، دفن کردیم. بعد از این ماجرا به تهران آمدم و در یک تولیدی کار پیدا کردم. چند ماهی در خانه

**بخش اجتماعی** – حدود یک سال قبل مردی افغانستانی که سرایدار یک خانه ویلایی در ملارد بود به طرز مرموزی ناپدید شد. پس از مدتی سحر همسر ۱۷ساله وی و دختر کوچکش نیز خانه ویلایی را ترک کردند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دیارمیرزا به نقل از ایران، راز قتل مرد افغانستانی پس از یک سال با اعترافات همسر دومش و یکی از بستگان او فاش شد.

حدود یک سال قبل مردی افغانستانی که سرایدار یک خانه ویلایی در ملارد بود به طرز مرموزی ناپدید شد. پس از مدتی سحر همسر ۱۷ساله وی و دختر کوچکش نیز خانه ویلایی را ترک کردند. در ادامه رسیدگی به این پرونده و در حالی که همسر اول این مرد پیگیر ماجرای ناپدید شدن همسرش بود و هوویش را در این ماجرا مقصر می‌دانست چند ماه بعد مأموران پلیس موفق به شناسایی محل زندگی سحر در تهران شدند و او را که همراه دختر کوچکش و مردی به‌نام سعید در یک خانه زندگی می‌کرد به اداره آگاهی منتقل کردند. در حالی که سحر مدعی بود خبری از شوهرش ندارد اما در ادامه بازجویی‌های پلیسی لب به اعتراف گشود و به قتل شوهرش با همدستی سعید اعتراف کرد. او در تشریح این ماجرا گفت: من ۱۷ سال دارم. وقتی مادرم مرا برادر بود به اتهام خرید و فروش مواد مخدر و اعتیاد به زندان افتاد و من در زندان به دنیا آمدم. وقتی بزرگ‌تر شدم مرا به خالهام سپردند اما در خانه او خیلی آزار دیدم و تحقیر شدم. بعد از اینکه مادرم آزاد شد از محل زندگی‌مان در استان گلستان به تهران آمدم. ۵ سال قبل وقتی ۱۲ساله بودم پسر خالهام که در یک کارگاه بلوک زنی کار می‌کرد یکی از همکارانش را به خانواده ما معرفی کرد. دلاور تبعه افغانستان و ۱۵ سال از من بزرگ‌تر بود. وقتی به خواستگاری‌ام آمد از آنجایی که مادرم اعتیاد داشت و به‌دلیل فقر مالی در ازای گرفتن هفت میلیون تومان مرا به عقد دلاور درآورَد، در واقع او مرا فروخت.

فکر می‌کردم با ازدواج زندگی‌ام بهتر می‌شود اما دلاور مرد بداخلاق، خسیس

## کیوان. الف اعدام می‌شود؟



#### قرار دادسرا

رسیدگی مقدماتی به پرونده کیوان‌الف به‌دلیل تعداد زیاد شاکیان و پیچیدگی‌های پرونده چندماه به طول انجامید تا اینکه چند روز پیش، متهم از زندان برای اخذ آخرین دفاع به دادسرا انتقال یافت و در مقابل بازپرس رضاپور گتایی قرار گرفت. در جریان این جلسه و مطابق ماده۲۸۶قانون مجازات اسلامی که در بخشی از آن آمده: اگر فردی «سب اشاعه فساد یا فحشا در حد وسیع گردد، مفسد فی‌الارض محسوب و به اعدام محکوم می‌گردد»، اتهام افساد فی‌الارض از طریق اشاعه فساد و فحشا در حد وسیع با توجه به اقداماتی که متهم انجام داده از طریق دعوت دختران به منزل خود، خوردن نوشیدنی‌های مسموم به آنها، بی‌هوش و کم‌هوش کردن و تجاوز به آنها، به وی تفهیم شد. کیوان‌الف اما این اتهام را رد کرد و در آخرین دفاعیات خود در مرحله بازپرسی، منکر تجاوز به عنف به شاکیان شد و گفت که آنها با رضایت خودشان به خانه‌اش آمده و مشروب خوردند. او همچنین مدعی شد که در نوشیدنی آنها هیچ داروی بی‌هوشی نریخته و برخی از آنها آنقدر مشروبات الکلی خورده بودند که به خواب رفته بودند و در این شرایط وی با آنها رابطه جنسی برقرار کرده بود. اعترافات متهم در حالی بیان می‌شد که او در جریان تحقیقات

بخش اجتماعی – با صدور قرار جلب به دادرسی، کیوان. الف در دادگاه انقلاب و دادگاه کیفری یک استان تهران پای میز محاکمه می‌رود. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دیارمیرزا به نقل از همشهری، بازپرس دادسرای امنیت اخلاقی تهران پس از چندماه تحقیقات همه‌جانبه و مفصل برای کیوان‌الف، متجاوز سریالی دختران دانشجو، به اتهام افسادفی‌الارض قرار جلب به دادرسی صادر کرد. با صدور این قرار از سوی قاضی روح‌الله رضاپورگتایی، این پرونده به دادگاه انقلاب فرستاده و متهم به اتهام افسادفی‌الارض محاکمه خواهد شد. این در حالی است که بخشی از پرونده که مربوط به اتهام تجاوز به عنف است، به دادگاه کیفری یک استان تهران ارسال و در آنجا رسیدگی خواهد شد.

کیوان‌الف متهم است که طی ۱۰سال فعالیت مجرمانه، با ریختن طرح دوستی با دختران، مخصوصا دختران دانشجو آنها را به خانه‌اش کشانده و پس از خوردن نوشیدنی مسموم، به آنها تجاوز می‌کرد. پس از دستگیری او، رسیدگی به پرونده‌اش در شعبه سوم دادسرای امنیت اخلاقی تهران آغاز شد و این در حالی بود که با انتشار خبر دستگیری این فرد، ۲۰نفر از دخترانی که در دام سیاه او گرفتار شده بودند از وی شکایت کردند. ۱۰ نفر از این افراد با مراجعه به دادسرا و مواجهه حضوری با متهم او را شناسایی و شکایتشان را مطرح کردند و ۱۰ نفر دیگر که برخی از آنها ساکن خارج از کشور هستند تلفنی با دادسرا تماس گرفته و ماجرای

را که برایشان اتفاق افتاده بود شرح دادند.

درحالی‌که رسیدگی به این پرونده ادامه داشت، کیوان‌الف به اندرگاه زندان اوین منتقل شد تا اینکه چند روز پیش به بازپرس پرونده خبر رسید که او در جریان درگیری با تعدادی از زندانیان جرایم سیاسی در این اندرگاه مصدوم شده است. به‌گفته زندانیانی که به این متهم حمله کرده بودند، کیوان‌الف در زندان قلدری کرده بود و وقتی آنها نسبت به جرایمی که مرتکب شده بود به او اعتراض کردند، او مدعی شده بود که «خوب کاری کردم، هر وقت با خانواده شما این کار را کردم، شما بیایید و حرف بزنید.»

آنها نیز به همین دلیل با او درگیر شده بودند که در جریان این درگیری متهم که دچار جراحت جزئی شده بود به بهیاری زندان منتقل و مدوا شد و پس از آن بازپرس پرونده دستور انتقال او به بند دیگری را صادر کرد.

به برقراری رابطه جنسی با حدود ۵۰دختر با این شگرد اقرار کرده بود اما تنها ۲۰نفر حاضر به طرح شکایت شده بودند.

در این شرایط بود که بازپرس پرونده پس از شنیدن و ثبت آخرین دفاعیات متهم برای او به اتهام افسادفی‌الارض قرار جلب به دادرسی صادر کرد و به این ترتیب بخشی از پرونده برای رسیدگی به این اتهام به دادگاه انقلاب و بخش دیگری از پرونده برای رسیدگی به اتهام تجاوز به عنف به دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده خواهد شد.

#### رسوایی متهم در فضای مجازی

کیوان‌الف که حالا قرار است به اتهام افسادفی‌الارض محاکمه شود از اوایل شهریورماه تحت تعقیب پلیس قرار گرفت. زمانی که در شبکه‌های اجتماعی ازجمله توئیتر واینستاگرام هشتگی با عنوان تجاوز جنجالی شد و به‌دنبال آن برخی از دخترانی که به‌گفته خودشان قربانی تجاوز شده و جرأت نکرده بودند شکایت کنند، حالا در فضای مجازی به بازگویی روایت‌های تلخی از لحظاتی که قربانی این متهم شده بودند، پرداختند

آنطور که قربانیان مطرح کرده بودند، متهم دانشجوی رشته باستان‌شناسی بود که پس از آشنایی با دختران دانشجو در دانشگاه یا فضای مجازی، آنها را به خانه خود دعوت می‌کرد، برایشان مشروبات الکلی سرو می‌کرد و آنها پس از نوشیدن از هوش می‌رفتند و وقتی هم به هوش می‌آمدند متوجه می‌شدند که به آنها تجاوز شده است. همین روایت‌های افشاگرانه که احساسات عمومی جامعه مخصوصا زنان و دختران را جریحه‌دار کرده بود، باعث شد که مأموران پلیس امنیت عمومی، با دستور قضایی وارد عمل شده و متهم را دستگیر کنند. درحالی‌که خبر دستگیری کیوان‌الف، جنجال زیادی در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به‌وجود آورده بود و هر روز شاکیان تازه یکی بعد از دیگری برای طرح شکایت راهی دادسرا می‌شدند. مهرماه امسال که مجمع نمایندگان تهران در مجلس شورای اسلامی میهمان سردار حسین رحیمی، فرمانده انتظامی پایتخت بودند، یکی از معاونان رئیس پلیس تهران در این دیدار به بیان جزئیاتی از ابعاد پرونده کیوان‌الف پرداخت. وی گفت که شواهد نشان می‌دهد متهم به بیش از ۳۰۰دختر طی ۱۰سال تجاوز کرده و در این زمینه فیلم‌هایی نیز از مخفیگاه او کشف شده است. شاید کشف همین فیلم‌ها بود که در نهایت باعث شد کیوان‌الف ارتباط جنسی با حدود ۵۰نفر از طعمه‌هایش را قبول کند اما به‌رغم اعترافات او، تنها ۲۰نفر حاضر به طرح شکایت از وی شدند.

(نوبت دوم)

آگهی مزایده عمومی شماره ۰۱۰۹۹۰۰۲۴۰۰۰۰۰۱ (شماره مزایده مرجع) ۹۹/ع/۱

فروش ۳۰ دستگاه نیشان رونیز مدل ۸۴ بانک

بانک کشاورزی در نظر دارد کالاهای خود بشرح مذکور و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ([setadiran.ir](http://setadiran.ir)) و با شماره مزایده ۹۹/ع/۱ (شماره سیستمی ۰۱۰۹۹۰۰۲۴۰۰۰۰۰۱) به صورت الکترونیکی به فروش برساند .

زمان انتشار در سایت : از تاریخ ۹۹/۱۰/۱۶ لغایت ۹۹/۱۱/۰۴ از ساعت ۸ تا ۱۶

مهلت دریافت اسناد مزایده : از تاریخ ۹۹/۱۰/۱۶ لغایت ۹۹/۱۰/۲۳ از ساعت ۸ تا ۱۶

تاریخ بازدید : از تاریخ ۹۹/۱۰/۲۰ لغایت ۹۹/۱۰/۲۲ از ساعت ۸ تا ۱۴

آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت : شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۴ ساعت ۱۴

زمان بازگشایی : دوشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۶ ساعت ۱۱ و زمان اعلام به برنده سه شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۷ ساعت۱۴

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی می باشد :

۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه) ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ، ارسال پیشنهاد قیمت ، بازگشایی پاکات ، اعلام به برنده ، واریز وجه مزایده و تحویل کالا در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می باشد .

۲- پیشنهاد می گردد با توجه به تنوع کالاهای مطرح شده در مزایده ، قبل از ارائه پیشنهاد از اقلام موضوع مزایده بازدید بعمل آوری د .

۳- علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :

مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه : ۰۲۱-۴۱۹۳۴

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان ها ، در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش «ثبت نام / پروفایل مزایده گر» موجود است .

