

عوامی که موجب عدم تمرکز افراد می شوند:

استرس:

استرس روی تمرکز افراد تاثیر گذار است پس برای دوری از استرس و جلوگیری از عدم تمرکز مدیتیشن را بیاموزید و آن را انجام دهید.

کم خوابی:

اگر خواب شبانه خوبی نداشته باشید و دائما زمان انجام کار تان در حال چرت زدن باشید، تمرکز شما به هم می ریزد پس برای جلوگیری از عدم تمرکز طوری برنامه ریزی کنید که شب خوب بخوابید و اگر در طول کار تان خیلی خسته بودید چند دقیقه چرت بزنید.

گرسنگی:

ذهن برای تمرکز نیاز به سوخت و خوردن غذا، مخصوصا صبحانه دارد زیرا حافظه کوتاه مدت زمانی که شما گرسنه باشید در رنج می باشد و باعث می شود نتوانید تمرکز نمایید پس حتما صبحانه پر پروتئین بخورید.

تلفن همراه:

تلفن همراه وقت شما را می گیرد و حواس شما را کاملا پرت می کند پس زمان کار کردن تلفن همراهتان را روی پیام گیر یابی صدا قرار دهید.
زنگ خوردن گوشی و جواب دادن به تمام تماس ها بیش از جواب دادن به پیغام ها وقت می گیرد و بیشتر موجب حواس پرتی می شود.

شبکه‌های اجتماعی:

رسانه‌های اجتماعی بیش از هر چیزی سبب عدم تمرکز هنگام کار کردن خواهد شد. پس زمان کار کردن به هیچ وجه صفحه شبکه اجتماعی خود را باز نکنید و حتی المقدور زمان باز کردن شبکه‌های مجازی را کمی طولانی تر نمایید و تلفن همراه و لپ تاپ خود را جایی قرار دهید که برای مدتی دسترسی به اینترنت نداشته باشد.

کسالت و خستگی:

اگر کار شما برایتان جذابیت لازم را نداشته باشد و انجام آن برایتان خسته کننده و کسل کننده باشد سبب عدم تمرکز شما می شود. زمانی که شما کسل هستید، تلفن، اینترنت و... بسیار وسوسه کننده هستند.

برای جلوگیری از خستگی و عدم تمرکز تان بعد از انجام کار چند دقیقه به استراحت بپردازید و مثلا قهوه ای بنوشید یا چیزی را که دوست دارید بخورید.

افکار مزاحم:

برخی از افکار تان آزار دهنده هستند اگر این افکار را دائما در ذهن خود مرور می کنید، تمرکز شما به هم خواهد خورد پس برای دوری از این افکار تمرکز کافی برای انجام کار هایتان ندارید برای آن گونه برای مدتی از ذهن خود دور کنید.

افسردگی:

افسردگی موجب عدم تمرکز شدید می شود پس اگر از این بیماری رنج می برید و تمرکز کافی برای انجام کار هایتان ندارید پس درمان به پزشک مراجعه کنید.

داروها:

مصرف برخی داروهای ضد افسردگی سبب کاهش تمرکز می

دلیل اصلی عدم تمرکز و روش‌های ساده درمان آن

شود پس اگر حین مصرف دارو احساس نمودید تمرکز تان کاهش یافته به پزشک مراجعه کنید تا داروی شما را تغییر دهد.

راه هایی برای افزایش تمرکز:

۱. ساختار کاری استفاده کنید تا به آرامی تمرکز را افزایش دهید

اگر این کار را تاکنون انجام داده اید، تیرکی می گویم! تمرکز کردن آنقدرها که فکر می کنید سخت نیست.
با این حال، مسیر به دست آوردن کنترل توجه بسیار طولانی است. مطالعات نشان داده اند برای بازسازی ماهیچه توجه بهتر است که بین کارهای روزانه، وقفه‌های منظم ایجاد کنید.

۲. تهیه لیستی از کارهایی که نباید انجام دهید

حواس پرتی در همه جای این دنیای مدرن وجود دارد. محققان دریافته اند ۲۵ دقیقه طول می کشد تا بعد از حواس پرتی، تمرکز را مجددا به دست آورید.
راه حل آسان، ایجاد لیستی از کارهایی که نباید انجام دهید است با این کار هر وقت که بخواهید سراغ کاری غیر ضروری بروید خود را کنترل می کنید.

۳. کتاب‌های طولانی را به آهستگی بخوانید

طبق تحقیقات مرکز پو، مطالعه محتسوی آنلاین نزدیک به ۴۰ درصد افزایش یافته است. با این حال، ۲۶ درصد آمریکایی ها سال گذشته یک کتاب را نخوانده بودند. خواندن مطالب کوتاه، باعث از بیسن رفتن توانایی ما برای تمرکز و آموزش ذهن برای یافتن پاسخ‌های سریع به جای کشف مفاهیم پیچیده است.

۴. تمرین‌های تمرکز را امتحان کنید

به نظر نمی رسد که کاهش توجهات به تنهایی موضوع مدرن روز باشد. در اوایل دهه ۱۹۰۰، دو مونت کتابی به نام "تیروی تمرکز" را منتشر کرد که تعدادی از روش هایی را برای ساختن محدوده توجه شما مشخص کرد. در این چند مورد وجود دارد:

۱۵ دقیقه روی صندلی بنشینید.

به مدت ۵ دقیقه به آرامی شروع به باز و بسته کردن مشت‌ها کنید. به دست دوم هم این کار را انجام دهید.

۵. ورزشیاری بیشتری را در روز داشته باشید

محققان دانشگاه واشینگتن نشان داده اند که تنها ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز مدیتیشن می تواند به بهبود تمرکز و گسترش محدوده توجه شما کمک کند. علاوه بر این، شما حتی بعد از ۴ روز شاهد بهبود در توجه خود خواهید بود.

۶. ورزش بدنی را به برنامه تمرین توجه خود اضافه کنید

کار کردن فقط برای بدن خوب نیست. محققان دریافته اند افزودن ورزش فیزیکی به برنامه روتین بیه ایجاد توانایی نادیده گرفتن عوامل حواس پرتی کمک می کند. در مطالعه ای، دانش آموزانی که ورزش بدنی متوسط را قبل از انجام تست انجام دادند نسبت به آنهایی که ورزشی نکرده بودند، بهتر بودند.

۷. تمرین دقیق گوش دادن

اگر با فردی صحبت می کنید سعی کنید به جای اینکه صحبت او را قطع کنید و بخر، بگذارید دقیق به حرف‌های او گوش دهید. همانطور که نمناک اشاره می کند این مهارت هانه تنها به ماکمکی می کنند که به عنوان افراد بهتر و جالب تر پیشرفت کنیم، آنها همچنین به آموزش ذهن ما برای تمرکز بر روی فردی که در مقابل ما قرار

بهداشت و سلامت

█ گروه بهداشت و سلامت- عدم

تمرکز و دلایل آن و برخی راهکارها: جهان

امروز پر از بین برنده‌های تمرکز می باشند.

روانشناسان ترغندهایی برای مدیریت عدم

تمرکزی که عامل آن رسانه‌های اجتماعی

است، دارند. امروزه یکی از دغدغه‌های

هر پیر و جوانی نداشتن تمرکز کافی است

اما خوشبختانه، تحقیقات علمی روش‌های

فوق‌العاده ای را برای مقابله با حواس پرتی

شناسایی کرده و توانایی طبیعی ما را برای

تمرکز بیشتر در مدت زمان طولانی افزایش

داده است. این‌ها راه هایی برای تمرکز بیشتر

بر روی کار و زندگی شما هستند.

دارد کمک می کنند.

قوی کردن تمرکز نیازمند، تمرین است مانند هر چیز دیگری در زندگی. به باشگاه می روید؟ زبان خارجی را مطالعه کرده اید؟

در این همان چیزی است که تمرکز را زیاد می کند. به آموزش و تمرین نیاز دارید. حتی تنها ۱۰ دقیقه در روز انجام تمرین‌های تمرکز، خوب خواهد بود.

ذهن، نظم و انضباط را دوست ندارد و در مقابل تلاش‌های شما برای نظم بخشیدن به آن مقاومت می کند. او آزادی را بیش از هر چیز دیگری دوست دارد و اجازه نمی دهد آن را کنترل کنید. این کار باعث می شود فراموش کنید این تمرینات را انجام دهید و شما را وسوسه می کند آنها را به تعویق بیندازید و یا تبذلی کنید.

توصیه برای تمرین تمرکز

جایی پیدا کنید که می توانید در آن تنها بمانید! اگر بخواهید می توانید، چهار زانو روی زمین بنشینید، اما بیشتر افراد راحت تر می توانند روی صندلی بنشینند. صاف بنشینید و ستون فقرات خود را صاف کنید. چند نفس عمیق آرام بکشید و سپس بدن خود را آرام کنید و توجه را به آن معطوف کنید و همه ماهیچه را از سرتا پا، رها کنید. هر چند تنی کار، زیاد تلاش نکنید و سعی نکنید همه آنها را فوراً انجام دهید. به آرامی شروع کنید، بدون اینکه زیاده روی کنید و یا مغز خود را تحریک کنید.

اگر آن را بیش از حد دشواری می یابید یا افکار تان حواس شما را پرت می کند باعث می شود که در مورد مسائل دیگر فکر کنید، نامید نشوید. اگر پشیمان و اسقامت داشته باشید و هر گز تسلیم نشوید، به رغم مشکلات و اختلالات، موفقیت حاصل می شود، حتی آنهایی که تمرکز قوی دارند باید ذهن را ورزش دهند.

۱. مردم عدم تمرکز چیست؟ تمرین‌های تمر کزی

تمرین ۱

یک کتاب، هر کتابی که می خواهید را بردارید و کلمات را در هر پاراگراف بشمارید. پس دوباره آن‌ها را بشمارید تا مطمئن شوید که آن‌ها را به درستی شمرده اید.

بعد از چند بار این کار را با و پاراگراف انجام دهید. وقتی این کار آسان شد، کلمات یک صفحه را بشمارید. در ذهن حساب و تنها با چشم خود حساب کنید، بدون اینکه با انگشت خود هر کلمه

را نشان دهید.

تمرین ۲

از ۱ تا ۱۰۰ بر عکس به صورت ذهنی بشمارید.

تمرین ۳

در ذهن خود از ۱ تا ۱۰۰، با فاصله سه عدد تکرار کنید، مثل ۱۰۰، ۹۴، ۹۷، و ادامه...

تمرین ۴

یک کلمه یا عبارت الهام بخش را انتخاب کنید، یا فقط یک صدا ساده و آن را ۵ دقیقه در ذهن تکرار کنید. زمانی که ذهن می تواند به راحتی تمرکز کند، سعی کنید به ۱۰ دقیقه تمرکز بدون وقفه برسید.

تمرین ۵

یک میوه، سیب، پرتقال، موز یا هر میوه دیگر بردارید و آن را در دستان خود نگه دارید. میوه‌ها را از هر طرف بررسی کنید، در حالی که تمام توجه خود را بر آن متمرکز کرده اید. اجازه ندهید افکار نامرئوب ایجاد شود، یا فکر در مورد بقالی که میوه را خریده اید، چگونه و کجا رشد کرده، ارزش غذایی آنها و غیره، هیچ علاقه ای به این افکار نشان ندهید.

تمرین ۶

این هم مثل تمرین ۵ است، تنها این بار میوه را به جای آن که نگاه کنید، تجسم می کنید. با نگاه به میوه‌ها و بررسی آن حدود ۲ دقیقه، درست همانطور که در تمرین شماره ۵ انجام دادید. سپس چشمان خود را ببندید و سعی کنید، پو، چشایی و لامسه را ببینید و میوه را در تخیل خود لمس کنید.

سعی کنید یک تصویر روشن و مشخص را ببینید. اگر تصویر تار می شود، چشم‌های خود را باز کنید، مدت کوتاهی به میوه‌ها نگاه کنید و سپس چشمان خود را ببندید و ورزش را ادامه دهید. ممکن است تصور کنید که این میوه را در دستان خود نگه دارید، مانند تمرین قبلی، یا تصور کنید که روی یک میز ایستاده است.

تمرین ۷

یک شی ساده کوچک مانند قاشق، یک چنگال یا یک لیوان بردارید. قرار گرفت و همچند دقیقه در آن نگرش کنید. به هر طرف نگاه کنید، بدون هیچ کلمه‌ای در ذهن شما. فقط به سوزه نگاه کنید بدون اینکه به کلمات در مورد آن فکر کنید.

تمرین ۸

بعد از اینکه مهارت بیشتری در تمرین‌های فوق پیدا کردید، می توانید این تمرین را امتحان کنید.

دوشنبه ۱۵ دی ۱۴۰۴، ۱۵ رجب ۱۴۴۷، ۵ ژانویه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۶۴ ، صفحه ۹



یک تکه کاغذ، یک مثلث کوچک، مربع یا یک دایره، با اندازه حدود ۳ اینچ، و آن را با هر رنگی که می خواهید رنگ کنید. کاغذ را در مقابل خود قرار دهید و تمام توجه خود را به شکلی که کشیده اید متمرکز کنید. زیر در حال حاضر تنها نقاشی برای شما وجود دارد و هیچ افکار نامربوط با حواس پرتی وجود ندارد. توجه خود را به نقاشی جلب کنید و از فکر کردن به چیز دیگری اجتناب کنید. مراقب باشید که به چشم‌ها فشار نیاورید.

تمرین ۹

همانند شماره ۸ شروع کنید، اما بعد از نگاه کردن به شکل برای لحظه‌ای، چشمان خود را ببندید و تصویر را با چشم‌های بسته تجسم کنید. اگر فراموش کردید که این شکل چگونه به نظر می رسد، برای چند ثانیه چشمان خود را باز کنید، به شکل نگاه کنید و سپس چشمان خود را ببندید و به تمرین ادامه دهید.

تمرین ۱۰

همانند عدد ۹، اما حالا با چشمان باز تجسم کنید.

تمرین ۱۱

حداقل ۵ دقیقه سعی کنید بدون فکر بمانید. این تمرین پیشنهادی بخش سلامت نمناک را تنها بعد از تمرین با موفقیت انجام دهید. اگر تمرینات قبلی را به درستی انجام دهید، قادر خواهید بود سکوت را بر روی افکار خود اعمال کنید، حتی اگر در ابتدا فقط برای مدت کوتاهی باشد.

عمل ثابت، راز موفقیت است. هر چه زمان بیشتری صرف ورزش کنید، سریع تر پیشرفت می کنید، اما باید این کار را به تدریج انجام دهید. با ۱۰ دقیقه شروع کنید، و وقتی راحت تر می شود و توانایی شما برای تمرکز کمی بیشتر می شود، زمان را افزایش دهید. زمانی که شروع به دیدن نتیجه می کنید، ورزش را دوست خواهید داشت. می توانید به راحتی و بدون زحمت توجه خود را معطوف هر چیزی که می خواهید متمرکز کنید.

احساس جدیدی از آگاهی را خواهید یافت که در شما رشد می کند و آرامش ذهن را به ارمان می آورد. در ابتدا، گاه و بیگاه آن را تجربه خواهید کرد، اما به مرور زمان، ر شد خواهد کرد و شما را به طور کامل بر خواهد کرد. قادر خواهید بود که ذهن را به شیوه ای بسیار آرام بردورش دهید.

بعد از مدتی تمرکز قوی تر می شود، نگرش و واکنش‌های شما نسبت به رویدادها و افراد تغییر خواهد کرد و شما چیزهای زیادی در مورد ذهن و نحوه عملکرد آن کشف خواهید کرد.

اخبار حوادث

دختر خیانتکار در تله وحشتناک دوست کینه‌جو

گروه حوادث – سُرقت گردنبند عتیقه با ماسک‌های ترسناک پرونده تازهای را پیش روی مأموران پلیس قرار داد.

چند روز پیش پاکبان میان‌سال‌ی که در یکی از خیابان‌های خلوت شمال‌تهران مشغول جمع‌آوری زباله‌ها بود، شاهد صحنه‌ای عجیب و غیر منتظره‌ای بود. او وقتی دید اتفاقات عجیبی در حال وقوع است خیلی سریع پشت درخت تنومندی پنهان شد. در همین هنگام دو سرنشین خودروی پژو ۲۰۷ خیلی سریع از ماشین پیاده شدند و دختر جوانی را که فریاد می‌کشید و مقاومت می‌کرد، با خشونت به بیرون پرتاب کردند.

چیزی که پاکبان را بیشتر شوکه کرد، ظاهر سرنشینان بود؛ هر دو ماسک‌های ترسناک به شکل صورت انسان روی چهره‌شان زده و پلاک خودرو را نیز پس‌کاملاً مخدوش کرده بودند. پس از آنکه سرنشینان خودرو آنجا را ترک کردند مرد میانسال بالا‌فصله به کمک دختر جوان شافت و بعد هم موضوع را به پلیس گزارش کرد.

دختر جوان که هنوز از ترس می‌لرزید، در تحقیقات اولیه به مأموران پلیس گفت: «کندر خیابان منظر تانکسی بود که پژو ۲۰۷ مقابل پایم ایستاد. هواسر بود و شیشه‌های ماشین دودی. با این تصور که راننده قصد مسافر کشی دارد سوار شدم. هنوز مسافت زیادی طی نشده بود

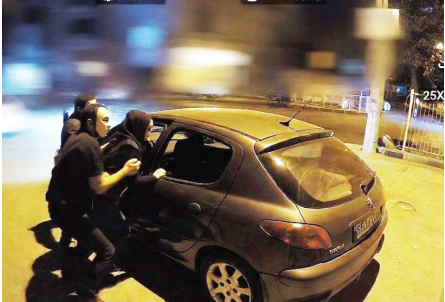
که سرنشین کنار راننده به عقب برگشت. او ماسک زده بود، عینک آفتابی به چشم داشت و صورتش کاملاً پوشیده بود. ناگهان جاقوی به سمت من گرفت و گردنبند عتیقه‌ای که یادگار مادر من حوم بود، از گردنم قاپید. سپس راننده ماشین را متوقف کرد و هر دو با هم مرا از خودرو به بیرون انداختند.»

او با بغض ادامه داد: «همه چیز آنقدر سریع اتفاق افتاد و من چنان ترسیده بودم که جزئیاتی از خودرو یا سرنشینان یاد نمی‌آید. فقط می‌دانم هر دو مرد بودند و هیچ حرفی بین‌شان رد و بدل نشد. آنها فقط گردنبند یساذگارایم را بردند، اما به گوشی گرانقیمت، کیف پول یا سایر وسایلم دست نزدند. آن‌گر دزدند برایم خیلی عزیز بود و حاضر بودم همه چیزم را بدهم اما آن را نبردم.»

گفته‌های دختر جوان در مورد ماجرای سُرقت در سکوت مطلق سرنشینان و تمرکز روی گردنبند عتیقه، این فرضیه را برای

کارآگاهان مطرح کرد که ششای احتمالاً حداقل یکی از سارقان را می‌شناسد و این سُرقت ریشه در کینه یا اختلاف قدیمی دارد.

به این ترتیب به دستور بازپرس عظیم سهرابی از شعبه نهم دادرسی امور جنایی تهران تحقیقات گسترش یافت و دیگر یار کارآگاهان



سراغ پاکبانی رفتند که تنها شاهد عینی بخشی از ماجرا بود.

مرد میانسال که برای بار چندم روایتش از ماجرا را تعریف داد: دوست این‌یار سرخن کلیدی را به کار آگاهان داد: «افاصله‌ام با سارقان فقط چند قدم بود و پشت درخت پنهان بودم. دو چیز را به وضوح دیدم: اول خالکوبی سگ کارتونی روی دست راننده و دوم اینکه از جثه و حرکات راننده، به نظر می‌رسید زن باشد.»

با این سرنسخ، کارآگاهان دوباره پرس‌وجو از شاکي را آغاز کردند تا شاید با کنار هم گذاشتن اظهارات پاکبان و شاکي به سرنشدهای

مهم‌تری دست پیدا کنند. افسر پرونده از شاکي درباره دختری با خالکوبی سگ کارتونی پرسیدند. دختر جوان پاسخ داد: دوست صمیمی‌ام به نام سوگند این خالکوبی را دارد. مدتی قبل فهمیدم او با فرید که پسری پولدار و خوش‌تیپ است، آشنا شده. آن موقع به سوگند حسادت کردم و کم‌کم وارد رابطه‌شان شدم و تا جایی پیش رفتم که فرید به سوگند خیانت کند. پس از آن شنیدم که سوگند از من به خاطر این ماجرا کینه عمیقی به دل گرفته و حتی هر چند‌بعداً فرید را بلطاش با من را قطع و با سوگند آشتی کرده اما سوگند هرگز مرا نبخشید.

باید است‌آمدن این نتایج کار آگاهان هماهنگی قضایی لازم‌بازپرس سهرابی انجام دادند تا دستور بازداشت سوگند را دریافت کنند.

به این ترتیب سوگند به اداره پلیس آگاهی انتقال یافت. دختر جوان وقتی در برابر مدارک پلیسی قرار گرفت تاب نیاورد و به همدستی با فرید برای سرقت گردنبند اعتراف کرد. او گفت: «ال‌میرا کینه شتری به دل داشتم. او به من خیانت کرد و با نامزدم رابطه برقرار کرد. هر چند فرید بعداً دوباره پیش من برگشت، اما اعتماد از بین رفته بود. فرید برای جلب دوباره اعتماد گفت حاضر است هر کاری بکند. می‌دانستم‌ال‌میرا به گردنبند عتیقه‌اش خیلی وابسته است و سُرقت آن ضربه روحی سنگینی به او می‌زند. به فرید گفتم اگر می‌خواهی ببخشم، باید در این سُرقت همراه باشی.»

سوگند ادامه داد: «ال‌میرا دوست قدیمی‌ام بود و برنامه روزانه‌اش را می‌دانستم. روز حادثه در مسیرش کمین کردم و فقط گردنبند را گرفتم. ماسک و مخدوش کردن پلاک هم برای همین بود که شناسایی نشویم و هرگز فکر نمی‌کردیم دستگیر شویم، چون فکر می‌کردیم هیچ ردپایی از خودمان باقی نگذاشته باشیم.» بااعتراف سوگند، فرید هم به دستور بازپرس شعبه نهم دادرسی امور جنایی پایتخت بازداشت شدو تحقیقات برای روشن شدن جزئیات بیشتر این سُرقت انتقام‌جویانه ادامه دارد.

اختلافات ناموسی رنگ خون گرفت!

وقتی موضوع ناموسی شد، تصمیم گرفتن او را یکشتم. برای همین موضوع را با دوستانم مطرح کردم و آنهاهم قبول کردند که برای کشتن این دزد ناموس کمک کنند.»

متهم در مورد روز حادثه گفت: «روز حادثه من دو اسلحه سامچه‌زن تهیه کردم اما پنج نفر بودیم برای همین سه نفر دیگر قمه و جاقو به دست گرفتند. من و یکی از همدستانم اسلحه به دست کمی دورتر ایستادیم و وقتی چشمان‌مان به برزو افتاد شلیک کردیم. وقتی او به زمین افتاد سه دوست دیگر که صورت خود را پوشانده بودند روی سر برزو ریخته و به او جاقو زدند.»

متهمان دیگر اتهام مشارکت در قتل را قبول نکرده و وارد کردن ضربات کاری را انبذیرفتند. آنها ا‌دعا کردند که تنها در درگیری حضور داشتند اما ضربه‌های کشنده کار آنها نبود هاست. با این حال‌ای دادگاه با توجه به نظریه پزشکی قانونی و دیگر ادله موجود در پرونده صادر کرد. در حالی که شعارش معکوس برای اجرای حکم قصاص پنج شه‌بود. متهم پرونده آزاد شده بود آنها با درخواست اعاده دادرسی و اعمال ماده ۴۷۷ قانون مجازات اسلامی متقاضی رسیدگی مجدد به پرونده شدند و پرونده بار دیگر در شعبه هم عرض رسیدگی شد. این بار متهمان و وکلای آنها در شعبه پنجم دادگاه کیفری یک استان تهران پای میز محاکمه رفتند.

در ابتدای این جلسه یکی از کسانی که اتهام معاونت در قتل داشت با اعتراض به رای صادره منبى بر حبس وی گفت: «شاهرخ از قبل اسلحه تهیه کرده بود و حتی با این اسلحه در یک درگیری مرگبار دیگر نیز شسرت کرد که برود. در آن درگیری هم یک نفر به قتل رسید که آن پرونده هم در شعبه چهارم همین مجتمع در حال رسیدگی است. من برای او اسلحه تهیه کرده بودم که اتهام معاونت برایم سرازوار باشد.» همچنین وکیل سه متهم که گفت: «پزشکی قانونی مشخصاً اعلام نکرده که ضربه وارده شلحه متسبب به کدام متهم است از این رو ما تقاضا داریم که این پرونده بار دیگر رسیدگی شود که مشخص شود هر ضربه را چه کسی وارد کرده و کدام ضربه علت تامه قوت است.» در اینجا قاضی یادآوری کرد که در نظریه کارشناسان پزشکی قانونی ذکر شده که همه ضربات در مرگ مقتول موثر بوده‌اند.

در پایان وکیل اولیای دم گفت: «متهمان از قبل با تهیه اسلحه نقشه جنایت کشیده بودند و در مراحل تحقیقات دادرسا صراحتاً به نیت مجرمانه اقرار کرده بودند. اختلافات وسیع سابق بر این نیز حکایت از کینه آنها و انگیزه جنایت داشت. بنابراین همین‌چون سابق تقاضای موکل متهمان و وکلای آنها در شعبه پنجم دادگاه کیفری یک استان تهران رایه قرار مرگبار کشاندند.»

در پایان رسیدگی قضات دادگاه با توجه به اینکه ادله و قرائن جدیدی به پرونده اضافه نشدند و همان دفاعیات قبلی از صدور رای بدوی تکرار شدند، اعاده دادرسی را وارد ندانسته و با رد این درخواست رای بدوی بار دیگر در مرحله اجرا اقرار گرفت.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش