خانواده و مشاوره

# ۷ رفتار بدتر از قهر

**قهر کردن زوج ها هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد اما برخی تصمیم‌های آسیب‌زاتر هستند که بحران در زندگی مشترک را به اوج می‌رسانند**

وحیدنادی یزدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

**شاید با خودتان فکر کنید که در یک زندگی مشترک خوب هیچ موقع جروبحث، اختلاف سلیقه یا حتی قهر پیش نمی‌آید اما بی‌شک گاهی برای بهترین زوج‌ها هم این موارد اتفاق می‌افتد. قهر کردن پس از بحث و دعوا، طبیعتا رفتاری اشتباه است که هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد اما بعضی رفتارهای اشتباه وجود دارد که نه تنها باعث طولانی‌شدن قهر می‌شود بلکه باعث آسیب جدی به روابط زوج ها و به‌جا گذاشتن آثار مخرب بر فرزندان‌شان خواهد شد. در ادامه به رایج‌ترین رفتارهای اشتباه بعد از جروبحث یا قهر زن‌وشوهرها اشاره خواهیم کرد.**

**۱ اعتصاب غذایی**

غذا درست نکردن و غذا نخوردن را نباید به یک جروبحث وصل کرد. یکی از رایج‌ترین اشتباهات زوج ها در هنگام قهر کردن، نپختن غذا توسط خانم‌ها یا نخوردن غذای پخته شده توسط خانم یا شوهر است. معمولا این کار نه تنها باعث نمی‌شود همسر شما متوجه اشتباهش شود و به قهر پایان دهد، بلکه به دلیل کم اهمیت شمردن طرف مقابل، مدت زمان قهر طولانی خواهد شد.

**۲ کشاندن ماجرا به فضای مجازی**

نشان‌دادن قهر خود در مقابل دیگران یا در فضای مجازی، نباید اتفاق بیفتد. شاید شما هم متوجه شده باشید که در یک مهمانی، زوجی با هم سرد هستند یا همراه با کنایه صحبت می کنند یا کلا از هم فاصله می گیرند. گاهی هم زوج‌ها، ناراحتی و قهر خود را در فضای مجازی ابراز می کنند که در هر دو صورت، این مسئله به اطرافیان اجازه دخالت و اظهار نظر می دهد. حتی اگر در یک مهمانی، دورهمی یا عروسی با همسرتان قهر هستید، برای چند ساعت موضوع را فراموش و مانند قبل رفتار کنید تا دیگران با راهنمایی های غلط، آسیب بیشتری به رابطه شما و همسرتان وارد نکنند.

**۳ تبدیل قهر به لجبازی**

قهر کردن معمولا با لجبازی همراه می‌شود و در اغلب موارد هدف از لجبازی این است که فردی که قهر کرده، قصد دارد با این رفتار خود، پیام «تو همچنان مقصری» را به طرف مقابل انتقال دهد تا خودش به اهدافش نزدیک‌تر شود. بهتر است بعد از گذشت زمان کوتاهی از قهر، دست از لجبازی و بزرگ‌نمایی رفتار و ویژگی های منفی همسر بردارید و به او شانس صحبت و فرصت حل مسئله را بدهید؛ زیرا لجبازی پس از قهر و کش‌دادن آن، به یقین رابطه را با سرعت غیرقابل تصوری به سمت جدایی می کشاند.

**۴ ترک طولانی مدت منزل**

بعد از دعوا و قهر، ترک کردن خانه برای دقایقی قدم‌زدن و استشمام هوای تازه نه تنها اشکالی ندارد بلکه به‌خوب شدن حال شما هم کمک می کند اما ترک منزل به مدت طولانی و حتی شب را در منزل دیگران خوابیدن، از جمله اشتباهاتی است که آسیب جدی به رابطه شما و همسرتان وارد می کند.

**۵ نپذیرفتن عذرخواهی و کینه به‌دل گرفتن**

یکی از عوامل خیلی مهم و تاثیرگذار در طولانی شدن قهر زن و شوهر، نپذیرفتن یا سخت‌پذیرفتن عذرخواهی طرف مقابل است که باعث می‌شود همسر شما انگیزه‌اش را برای پیشقدم شدن و عذرخواهی در مسائل و مشکلات آینده، از دست بدهد. به عنوان پیشنهاد می‌توانید حتی قانونی بگذارید که هر فردی برای عذرخواهی پیشقدم شد، طرف مقابل حتی در حد یک شاخه گل برایش هدیه بگیرد.

**۶ عوض کردن جای خواب خود**

از اشتباهات رایج در زندگی مشترک، قاطی کردن رابطه زناشویی با موضوعات دیگر است. از این رو بسیاری از افراد به محض این که با همسر خود قهر می کنند، جای خواب خود را عوض می کنند! عوض کردن جای خواب نه تنها موجب فاصله فیزیکی بلکه باعث فاصله عاطفی بین زن‌وشوهر می‌شود و قهر را طولانی‌تر می کند.

**۷ کنایه‌زدن و توهین**

گاهی اوقات زوج‌ها تصمیم می گیرند خشم خود را از طریق کنایه زدن یا توهین به همسر خود و خانواده‌اش نشان دهند اما از آن جا که با هم قهر هستند معمولا یا به در می گویند دیوار بشنود یا از آن بدتر از فرزندان خود برای انتقال این گونه پیام‌ها و کنایه‌ها استفاده می کنند که علاوه بر طولانی شدن دوران قهر، آسیب‌های روحی و روانی را در فرزندان‌شان به دنبال دارد.

# اعصابم بدجوری خرد است چون استعدادهایم سوخت

**پسری ۲۷ ساله هستم و شاغل. شرایط زندگی‌ام جوری نبود که بتوانم وارد دانشگاه شوم. خیلی استعدادها داشتم که سوخت و الان اعصابم بدجوری خرد است و افسرده شدم. دیپلم دارم و نمی‌دانم چه کنم. باید به جاهای خیلی بهتری در این زندگی می‌رسیدم.**

رضا زیبایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

شما ۲۷ ساله هستید و شاغل بنابراین هنوز فرصت کافی برای ادامه تحصیل و پیشرفت شغلی دارید. البته احتمالا به دلایلی که در ادامه مطرح می‌شود، میل شما به تحصیل کاهش و احساس خود کم‌بینی در شما افزایش یافته است، این برداشت من طبق آن چیزهایی است که در پیامک‌تان به آن‌ها اشاره کردید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

**از خود کم‌بینی تا احساس افسردگی**

یکی از مشکلات شایع در افراد با محوریت «خود کم‌بینی»، پذیرش نشدن بی قید و شرط توانایی‌ها و برخی محدودیت‌های موقعیتی و گاه جبری است. معمولا آرزوهای نامتعارف و انتظارات سطح بالا در فرد، موجب شکل گیری احساس ناتوانی و ناکامی و در نهایت ناامیدی مفرط و همه گیر می‌شود و به نوعی همان که شما از آن یاد کردید، یعنی «افسردگی» شما را در بر می گیرد. تلاش کنید در حال و اکنون زندگی کنید تا از ناکامی و ناامیدی فاصله بگیرید. شما هم اکنون کار می کنید و از نظر جسمی سالم هستید و بی شک می توانید پیشرفت و در بسیاری از حوزه‌های مهارتی، در شغل خود ترقی کنید.

**انتخاب با شماست**

شما به هر ترتیب الان این جا هستید با همین شرایط و مشخصات و هرگز نمی توانید به گذشته برگردید و چیزی را عوض کنید در حالی که ذهن شما مدام در گذشته سیر می کند و در واقع افسردگی، نتیجه بودن و ماندن مفرط در گذشته با محوریت حسرت است. انتخاب با شماست، در گذشته بمانید و حسرت بخورید یا انرژی و همان استعدادها و توانایی هایی را که فکر می کنید کشف شده، بر کار و زندگی جاری خود متمرکز کنید و بی شک نتیجه بهتری از بودن با محوریت پذیرش خود بگیرید تا از نپذیرفتن آن چه هستید.

**هدف‌های‌تان را مشخص کنید**

اولا توجه داشته باشید که راه خوشبختی فقط از دانشگاه نمی گذرد بلکه کارآفرینی و مشاغل مهارتی بسیاری هم مورد نیاز جامعه است و هم دارای شأن و منزلت اجتماعی و انسانی و بی شک بهتر از خیلی مشاغل استخدامی از نظر درآمد ماهانه ولی با پشتکار بیشتر و خلاقیت شغلی افزون‌تر نسبت به مشاغل استخدامی. در پایان باید عرض کنم که ما آدم‌ها چه بسیار به چگونه بودن فکر و تلاش‌های جان فرسایی هم می کنیم و کمتر به چرایی بودن می اندیشیم. آن چه مرقوم شد برگرفته از این اندیشه است که اگر چرایی بودن را درک کنیم و برای آن تعریف درست و انسانی داشته باشیم با هر چگونگی، سازگاری بهتری داریم و در چگونگی های متفاوت با اطمینان و آرامش طی مسیر می کنیم. درواقع علت بسیاری از آشفتگی های آدمی، نداشتن معنا و هدف برای زندگی کردن است نه سخت زندگی کردن.

# خبر شوکه کننده برای عاشقان سیب‌زمینی سرخ کرده

از دنیای روان شناسی

**غذاهای سرخ‌شده از عوامل خطرناک شناخته‌شده برای چاقی، فشار خون بالا و دیگر آسیب‌ها بر سلامت جسم هستند اما طبق نتایج یک پژوهش جدید، پای سلامت روان هم به این مسئله باز شده است. محققان دانشگاه ژجیانگ در چین با مطالعه روی بیش از ۱۴۰ هزار نفر در بریتانیا، اعلام کردند که مصرف مدام غذاهای سرخ‌شده از قبیل سیب‌زمینی سرخ‌شده و دیگر غذاهای نشاسته‌ای، خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد.**

**افزایش ۱۲ درصدی اضطراب و ۷ درصد افسردگی**

یک تیم تحقیقاتی در هانگژو در چین دریافتند که مصرف مکرر غذاهای سرخ شده به‌ویژه سیب‌زمینی سرخ شده در افراد مصرف کننده با ۱۲ درصد خطر بیشتر اضطراب و ۷ درصد خطر بیشتر افسردگی در مقایسه با افرادی که غذاهای سرخ شده مصرف نمی کنند، مرتبط است. این پیوند در میان مردان جوان و مصرف کنندگان جوان‌تر آشکارتر بود. در این مطالعه ۱۴۰ هزار و ۷۲۸ نفر در بازه زمانی ۱۱ سال ارزیابی شدند. پس از حذف شرکت کنندگانی که در دو سال اول تشخیص داده شد مبتلا به افسردگی بودند، در مجموع ۸۲۹۴ مورد اضطراب و ۱۲ هزار و ۷۳۵ مورد افسردگی در افرادی که غذای سرخ شده مصرف می کردند، مشاهده شد. محققان در مطالعه تازه اشاره می کنند که آکریل آمید یک ماده شیمیایی که در فرایند سرخ کردن به‌ویژه در سیب‌زمینی سرخ شده تشکیل می شود، مقصر افزایش خطر اضطراب و افسردگی است. پیش از این هم در مطالعات دیگر مشخص شده بود که غذای ناسالم و تغذیه نامناسب می تواند خلق و خوی فرد را تحت تاثیر قرار دهد و به ضرر وضعیت سلامت روان باشد.

**وحشت نکنید اما ...**

آکریل آمید که در قهوه، به دلیل برشته‌شدن دانه‌ها و نان تست سوخته هم یافت می شود، قبلا با چاقی و بیماری های قلبی، عروقی مرتبط بوده است. آزمایش های حیوانی شواهدی را ارائه می کنند که نشان می دهند این ماده شیمیایی ممکن است بر نحوه تنظیم کلسترول توسط بدن تأثیر بگذارد و به این ترتیب با اضطراب و افسردگی مرتبط باشد. همچنین ممکن است باعث التهاب در مغز شود و بر وضعیت روانی افراد تأثیر بگذارد. با این حال، متخصصان تغذیه می گویند که نتایج اولیه هستند و لزوما مشخص نیست که آیا غذاهای سرخ‌شده باعث مشکلات سلامت روانی می شوند یا افرادی که علایم افسردگی یا اضطراب را تجربه می کنند به غذاهای سرخ‌شده روی می آورند. در این میان و به گفته نویسندگان این مطالعه، نیازی به وحشت درباره آثار نامطلوب غذاهای سرخ‌شده وجود ندارد اما حفظ یک سبک زندگی سالم و کاهش مصرف این غذاها می تواند برای سلامت روان و همچنین سلامت کلی بدن مفید باشد.

برای نوشتن این مطلب از دیلی میل کمک گرفته شده است

**ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بعد از چاپ پرونده «سیارکی که اقتصاد دنیا را متحول می کند» در زندگی سلام، قیمت طلا دوباره روند صعودی به خودش گرفت در صورتی که باید ارزون می شد. وقتی قراره اون همه طلا بیاد به زمین، طلا باید ارزون بشه نه گرون.
* مطلب «غربت تلخ پدرها» را خواندم و گریه‌ام گرفت. حیف دیر خواندم چون ۳ سال پیش، پدرم فوت کرد. روحش شاد.
* روتاویروس، همون کروناست به نظرم. یکی از زیرشاخه‌های همونه. بچه‌ها اگر به بهداشت فردی دقت کنن، مریض نمی شن.
* درباره جدول مورخ ۲/۷، سخت، ۲ افقی. اسم شامی مربوط به شامات سوریه، یکی از غذاهای سنتی امروزه دمشق است.
* ۱۴۰ هزار میلیارد باشگاه رئال مادرید رو می شه با طلای این سیاره خرید! بعدش هر شب باید بشینیم ال کلاسیکو ببینیم!
* زندگی سلام، یک گزارش بزن که کدوم کشورهای آسیایی var دارن و کدوم‌ها ندارن. جذابه.
* درباره مطلب صفحه خانواده، می‌خواستم بگم در این دوره و زمانه، همه غریبیم. با باها، مامان‌ها، بچه‌ها و .... کی غریب نیست؟

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

**برگ سبز سمند به شماره انتظامی ۳۲-۵۶۷ب۷۳**
وشماره موتور ۱۲۴۸۷۰۳۴۵۴۲ وشماره شاسی NAAC21CB18F701260به نام حسن سرچاهی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۲۲۵/ش

**شناسه ملی : ۱۴۰۰۰۱۸۳۲۵۶**
**شماره ثبت : ۴۷۶**
**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه**
**مرحله دوم نوبت اول شرکت تعاونی مرزنشینان عمادالدین خواف**
بدینوسیله از کلیه نمایندگان محترم اعضا شرکت تعاونی مرزنشینان عمادالدین خواف دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه این شرکت تعاونی که در ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۱ در محل کتابخانه عمومی شهر قاسم آباد برگزار می شود حضور بهم رسانند.
**دستور جلسه:** ۱- قرائت و استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان
۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲
۴- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی
ضمنا از متقاضیان کاندیدای سمت بازرسی تقاضا می شود مدارک کاندیداتوری مشتمل بر کپی شناسنامه، کپی کارت ملی، کپی مدرک تحصیلی حداقل دیپلم، گواهی عدم سوء پیشینه و فرم مربوطه را حداکثر ظرف مدت ۵ روز کاری از تاریخ صدور این آگهی به دفتر شرکت واقع در زوزن تسلیم فرمایند.
**هیأت مدیره شرکت تعاونی**
**مرزنشینان عمادالدین خواف**
۱۴۰۲۰۴۱۶۸/م

**مزایده اجاره تابلوهای تبلیغاتی**
**شهرداری فیروزه** با توجه به مصوبه شماره ۶/۳/۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۱/۲۲ شورای محترم اسلامی شهر فیروزه قصد دارد تعداد **۸ عدد تابلو تبلیغاتی واقع در بلوار اصلی شهر را از طریق مزایده به اجاره دهد.**
متقاضیان جهت دریافت اسناد مزایده به مدت ۷ روز کاری پس از انتشار آگهی به شهرداری مراجعه و جهت دریافت اطلاعات تکمیلی با شماره **۰۵۱۴۳۵۲۲۳۵۵** تماس حاصل فرمایند.
هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.
**محمد علی عربخانی**
**سرپرست شهر داری فیروزه**
۱۴۰۲۰۴۲۲۲/ش

اینجانب زهرا مددی مالک خودرو پژو پارس سفید مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۸۲۱ و ۳۲ به شماره شاسی NAAN01CA79E79E740997 و شماره موتور ۱۲۴۸۷۱۶۵۴۰۵ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۴۲۰۴/م

**برگ سبز خودرو ام وی ام ایکس ۲۲ ام تی مدل ۹۶**
**به شماره پلاک ایران ۱۹-۳۷۹ ل ۷۵**
**به شماره موتور** MVMD4G15BAFH004448 **به شماره شاسی** NATFBAAV8HI004086 **بنام صابر خسروی**
**مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۰۴۲۳۹/م

**برگ سبزسواری پراید** 131SE **به نام علی اصغر کریمی**
شماره انتظامی 78 د 533 ایران 74 و شماره موتور M135800832 و شماره شاسی NAS411100H3587852 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۲۴۷/ر

**اینجانب محسن نورانی مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX ۱۸۰۰ I مدل ۸۹ نقره ای به شماره انتظامی ۱۲-ایران ۸۶۸ ص ۲۸**
به شماره شاسی NAAM01CA6AR507105 و شماره موتور 12488367038 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد .
۱۴۰۲۰۴۲۰۳/ف

**اینجانب هوشنگ پیره بای مالک خودروپژو ۲۰۶** به شماره انتظامی 74-465ط32 و شماره شاسی NAAP03ED6BJ476708 و شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۶۶۱۱۶ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید،بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۴۲۲۸/ش

**مزایده اجاره مغازه**
**شهرداری فیروزه** با توجه به مصوبه شماره ۶/۲/۵۷۶ مورخ ۱۴۰۱/۸/۲۵ شورای محترم اسلامی شهر فیروزه قصد دارد **۱ باب مغازه را از طریق مزایده به اجاره دهد.**
متقاضیان جهت دریافت اسناد مزایده به مدت ۷ روز کاری پس از انتشار آگهی به شهرداری مراجعه و جهت دریافت اطلاعات تکمیلی با شماره **۰۵۱۴۳۵۲۲۳۵۵** تماس حاصل فرمایند.
هزینه آگهی برعهده برنده مزایده می باشد.
**محمد علی عربخانی**
**سرپرست شهر داری فیروزه**
۱۴۰۲۰۴۲۲۴/ش

**آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای**
**تراش، تولید، حمل و پخش آسفالت سطح شهر فریمان**
**شهرداری فریمان** در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای **پیاده روسازی میدان امام خمینی(ره)** **شهر فریمان** به شماره ۲۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت :** از روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۳۱ تا ساعت ۱۴ روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۴
**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد :** ساعت ۱۲ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴
**زمان بازگشایی پاکت ها :** ساعت ۱۳ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴
**نشانی مناقصه گزار :** خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره)، شهرداری فریمان
تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.
**ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان**
۱۴۰۲۰۴۱۵۵/ش

**برگ سبز پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۷۴-۴۷۸ب۶۲**
وشماره موتور FSM84730300 وشماره شاسی ۸۳۶۳۷۴۴۶ به نام جلال فیض مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۲۳۲/ش

**برگ سبز و کارت خودرو پراید بنام جواد امینی**
به شماره انتظامی 12 ایران 196 ق 16
و شماره موتور M1/35953939
و شماره شاسی NAS411100H1049948
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۴۲۵۱/ب

**برگ سبز و کارت خودرو پراید بنام جواد امینی**
به شماره انتظامی 42 ایران 275 ق 87
و شماره موتور M13/5969435
و شماره شاسی NAS411100H3390317
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۴۲۴۸/ب

**برگ سبز ، سند کمپانی و کارت موتور**
موتور سیکلت سی جی ۱۲۵ رنگ قرمز مدل ۱۳۸۹ به شماره شاسی NEA***150K8955719 و شماره موتور NEA*0956824 و شماره انتظامی ایران ۷۶۳ -۷۵۵۷۱ به نام شهرداری قوچان مفقود گردیده وفاقد اعتبار است .
۱۴۰۲۰۴۱۹۳/ب