ادامه تحصیل مانع ازدواج؟

معاون وزارت بهداشت گفته که سن ازدواج در افراد تحصیل کرده افزایش قابل ملاحظه‌ای یافته است؛ باورهای چنین افرادی را به چالش کشیدیم

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

همواره موضوع افزایش سن ازدواج به عنوان یک آسیب در جوامع مطرح است و زمانی که این پدیده در بین اقشار تحصیل کرده و نخبگان شایع شود، به این معنی است که آسیب جدی‌تر شده و باید برای حل آن، برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشت. به تازگی معاون بهداشت وزارت بهداشت گفته: «سن ازدواج در افراد تحصیل کرده افزایش قابل ملاحظه‌ای یافته و تعداد فرزندان در افراد متاهل تحصیل کرده هم کاهش داشته است، بنابراین باید با سرمایه گذاری روی این افراد برای سایر افراد جامعه در بحث جوان سازی جمعیت، الگوسازی کنیم (منبع خبر: تسنیم). در ادامه و از منظر روان‌شناسی نکاتی درباره بالا رفتن سن ازدواج در بین افراد تحصیل کرده مطرح خواهیم کرد.

با یک چالش جدی مواجه هستیم

با توجه به آمار ارائه شده از سوی معاون وزیر بهداشت درباره بالا رفتن سن ازدواج و کاهش فرزندآوری در بین افراد تحصیل کرده که امروز قشر فراوانی از جوانان را شامل می‌شوند، می‌توان گفت که با یک چالش جدی مواجه هستیم. از طرفی سیاست‌هایی که تاکنون برای افزایش آمار ازدواج و تشویق فرزندآوری اعمال شده است، ظاهرا برای همه اقشار جامعه کارساز نبوده و ضرورت دارد که برای الگوسازی مناسب در جامعه، روی این قشر سرمایه گذاری بیشتری شود و با توجه به دغدغه‌ها و نیازهای این گروه، برای رفع مشکلات و نگرانی آن‌ها تمهیدات بهتری اندیشیده شود.

ادامه تحصیل به تنهایی مانع ازدواج نیست

قبل از هر چیز باید توجه داشته باشیم که ادامه تحصیل به تنهایی مانع ازدواج نمی‌شود اما با توجه به شرایط نسبتا سخت اقتصادی که در کشور داریم، قطعا کسانی که در حال تحصیل هستند، دیرتر وارد بازار کار شده و چند سال بعد می‌توانند حداقل‌های لازم برای تشکیل زندگی مشترک را فراهم کنند، بنابراین کسانی که به‌جای تحصیل، فعالیت اقتصادی انجام می‌دهند، زودتر به این شرایط می‌رسند و زودتر ازدواج می‌کنند. با این اوصاف سن ازدواج در بین این افراد بالا می‌رود ولی نه به دلیل درس خواندن، بلکه به دلیل این که نتوانسته‌اند حداقل‌های لازم برای ازدواج را فراهم کنند، بنابراین اگر به قول معاون وزارت بهداشت تصمیم به سرمایه‌گذاری روی این موضوع وجود دارد، باید علاوه بر اصلاح باورهای اشتباه، برای کمک اقتصادی به افراد تحصیل کرده چاره‌ای اساسی اندیشیده شود.

پاک کردن صورت مسئله راه‌حل نیست

با در نظر گرفتن همه مشکلات و محدودیت‌های موجود در جامعه، تصمیم به مجرد ماندن درست نیست چرا که از افراد تحصیل کرده انتظار می‌رود در شرایط غیرعادی و بحران‌های مختلف، ضمن ارائه پیشنهاد و راهکارهای علمی، خود الگوی مناسبی برای سایر افراد جامعه باشند. این قشر مشکلات و تبعات تجرد و کاهش نرخ جمعیت را بهتر می‌دانند و اگر به دنبال پیدا کردن راه‌حل و اجرای آن نباشند، قطعا در آینده این آسیب‌ها گریبانگیر خودشان هم خواهد شد.

آسیب‌های ازدواج دیرهنگام جدی است

تحقیقات نشان داده است که ازدواج دیرهنگام، علاوه بر مشکلات فردی از قبیل کاهش میزان سازگاری، کاهش میل زناشویی و تغییر در اولویت‌های زندگی و همچنین عوض شدن معیارهای انتخاب همسر، عجله برای بچه‌دار شدن و ... چالش‌های اجتماعی و فرهنگی زیادی هم به دنبال دارد، بنابراین لازم است افراد به این موارد توجه کافی داشته باشند تا بتوانند با برنامه‌ریزی بهتر در سریع‌ترین زمان ممکن تصمیم به ازدواج و تشکیل زندگی مشترک بگیرند.

ازدواج بهنگام و پایداری آن رابطه مستقیم دارد

همه ما می‌دانیم که پایداری ازدواج مهم است. یکی از مولفه‌های مهم و تاثیرگذار در پایداری ازدواج، بهنگام بودن آن است و بیشتر صاحبنظران معتقدند که آگاهانه و بهنگام بودن ازدواج باعث پایداری آن می‌شود. از آن جا که بر اساس مراحل رشد جسمانی و روانی افراد، نیازها، باورها، اولویت‌ها و شاخص‌های افراد متغیر هستند و تامین به موقع این نیازها باعث ایجاد خشنودی و احساس رضایتمندی می‌شود، اگر به هر دلیلی در زمان مناسب این اتفاق نیفتد، بعدا نمی‌تواند آن حس خوب را به‌طور کامل به دنبال داشته باشد.

ترجمه

پیامدهای تلخ مدیریت ضعیف زمان

فرنگیس باقوتی | مترجم
منبع: corporatefinanceinstitute.com

مدیریت زمان فرایند برنامه‌ریزی و کنترل میزان زمان برای صرف فعالیت‌های روزانه است. مدیریت زمان به فرد این امکان را می‌دهد که در مدت زمان کوتاه‌تری، کارهای بیشتری انجام دهد و این مسئله به موفقیت فرد در حوزه‌های مختلف زندگی منجر خواهد شد. توانایی مدیریت زمان مهم است. در ادامه درباره پیامدهای مدیریت ضعیف زمان خواهیم گفت

کاهش بازدهی| ناتوانی در برنامه‌ریزی به معنای بازدهی ضعیف است. اگر چندین کار مهم برای تکمیل وجود داشته باشد، یک برنامه موثر این است که وظایف مرتبط را با هم یا به صورت متوالی تکمیل کنید. با این حال، اگر از قبل برنامه‌ریزی نکنید، ممکن است مجبور شوید در انجام کار خود به عقب و جلو بپرید. این به کاهش بازدهی و کاهش بهره وری شما منجر می‌شود.

از دست دادن کنترل زندگی| وقتی وظایف و کارهای بعدی خود را نمی‌دانید، باعث می‌شود که کنترل زندگی خود را از دست دهید که این امر می‌تواند به سطوح بالاتر استرس و اضطراب منجر شود.

پایین آمدن کیفیت کارهای‌تان| مدیریت ضعیف زمان معمولاً باعث می‌شود، کیفیت کار شما پایین بیاید. به عنوان مثال، عجله برای انجام وظایف در آخرین لحظه معمولاً کیفیت را به خطر می‌اندازد.

از دست دادن اعتبار| اگر مشتریان یا کارفرمای شما نتوانند برای انجام به موقع وظایف به شما تکیه کنند، انتظارات و تصورات آن‌ها از شما تحت تاثیر قرار می‌گیرد و احتمالاً تجارت خود را به جای دیگری خواهند برد.

نکته ها

۸ ویژگی دوستی که باعث موفقیت‌تان می‌شود

۱- در روزهای خوب و بد کنارتان باشد
۲- جسارت و شجاعت داشته باشد
۳- خوش‌بین باشد
۴- شنونده همدل باشد
۵- ماجراجو و آماده تجربه‌های جدید باشد
۶- اهل قضاوت نباشد
۷- تاب‌آوری بالایی داشته باشد
۸- مرشد و راهنمای دلسوز باشد

روان شناسی

جملات ممنوعه به مبتلایان آلزایمر

«دانا ایبل» مدیر بخش «شبکه پرستاران آلزایمر» در میشیگان می‌گوید: «بیشتر مردم با مبتلایان به زوال عقل تعامل همیشگی ندارند، بنابراین دانستن باید‌ها و نبایدها درباره این که چه باید بگویند و چگونه باید رفتار کنند، دشوار است.» به گزارش نیویورک پست، کارشناسان تاکید می‌کنند که برای ارتباط با آن‌ها از برخی سوالات که در این جا آمده است، اجتناب کنیم.

۱ یادت نیست؟| به گفته کارشناسان، این سوال بدترین چیزی است که می‌توان از یک فرد مبتلا به زوال عقل پرسید. این سوال برای افراد مبتلا به زوال عقل خسته‌کننده و خجالت‌آور است، زیرا از دست دادن حافظه از علایم اصلی این بیماری است. این پرسش باعث می‌شود که آن‌ها در مواجهه با بیماری احساس ناتوانی و ناراحتی کنند.

۲ بگذار این کار را برایت انجام دهم| یکی از سخت‌ترین بخش‌های این بیماری درک و به‌یادآوری روزانه اموری است که دیگر نمی‌توان مستقل انجام داد. اغلب افرادی که نیت خوبی دارند، شاید دلشان بخواهد که کارهایی را پیش از موعد انجام بدهند بدون آن که بدانند آیا ضرورت دارد یا نه، اما این کار استقلال فرد مبتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. بهترین کار این است که به آن‌ها اجازه دهید تا آن کار را خودشان انجام دهند و اگر نیاز بود از شما کمک بخواهند، آن‌وقت می‌توانید به آن‌ها کمک کنید.

۳ تو اشتباه می‌کنی| بهتر است از مباحثه و مجادله با افرادی که به آلزایمر دچارند، خودداری کنید، زیرا به احتمال زیاد عصبانیت و تحریک او را به دنبال خواهد داشت. وقتی فرد مبتلا به زوال عقل می‌گوید که امروز سه‌شنبه سیزدهم است و دوشنبه اول ماه نیست، نیازی به اصلاح ندارد، بنابراین او را آزاد بگذارید تا هر جور که راحت است، فکر کند.

۴ این را به یاد داری؟ | به باور کارشناسان، درباره این که آیا فرد اطلاعات خاصی مانند تاریخ یا رویداد خاصی را به خاطر می‌آورد، پرسش نکنید، زیرا این کار او را تحت فشار قرار می‌دهد و احساس می‌کند در حال آزمودن او هستید.

۵ پارسال فوت کرد، تشییع جنازه‌اش رفته بودیم| یادآوری مرگ هریک از عزیزان فرد مبتلا به زوال عقل بسیار ناراحت کننده است، زیرا احتمالا فرد اطلاعات مربوط به آنان را به خاطر ندارد. هر بار یادآوری چنین واقعه‌ای می‌تواند برای او تازه باشد و با اندوه و غمی جدید واکنش نشان دهد. به جایش چیزی شبیه این بگویید: «انگار امروز خیلی به عمو فکر می‌کنی، از بچگی‌اش خاطره‌ای داری؟»

از دنیای روان شناسی

ردپای مشکلات خواب میانسالی در ضعیف‌شدن حافظه سالمندی

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که مشکلات کیفیت خواب در اوایل میانسالی باعث تسریع در پیری مغز و مشکلات شناختی در سنین بالاتر می‌شود. به گزارش مدیکال نیوز تودی، تحقیقات قبلی نشان داد که خواب مناسب می‌تواند به حفظ و بهبود سیستم گلیمفاتیک مغز و توانایی آن در پاک سازی مواد زاید کمک کند. محققان در پژوهش جدید دریافتند که اختلال‌های خواب مانند بیدار شدن از خواب و بازگشت به خواب در ساعات دیگر شب، ممکن است باعث مشکلات حافظه و شناختی شده که می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به زوال عقل شود.

پژوهشی بر روی ۵۸۹ نفر

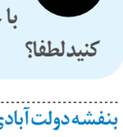
طبق یک مطالعه جدید منتشر شده در نشریه نورولوژی، مجله پزشکی آکادمی عصب شناسی آمریکا، افرادی که در اوایل میانسالی با مشکلاتی با کیفیت خواب مواجه می‌شوند، مانند مشکل در به خواب رفتن یا در خواب ماندن، علایم بیشتری از مشکلات سلامت شناختی را در اواخر میانسالی نشان می‌دهند. این مطالعه شامل ۵۸۹ نفر با میانگین سنی ۴۰ سال در ابتدا بود. شرکت کنندگان پرسشنامه‌های خواب را در ابتدای مطالعه و سپس پنج سال بعد تکمیل کردند. محققان شرکت کنندگان را بر اساس تعداد ویژگی‌های «کم خواب» که خود گزارش کردند، به سه گروه تقسیم کردند: کم (۰-۱)، متوسط (۲-۳) و زیاد (بیش از ۳). شرکت کنندگان همچنین ۱۵ سال پس از شروع مطالعه اسکن مغزی گرفتند. محققان اسکن‌ها را تجزیه و تحلیل کردند، جایی که سطح کوچک شدن مغز مربوط به سن خاصی است و از یادگیری ماشینی برای تعیین سن مغز هر شرکت کننده استفاده کردند.

اهمیت پرداختن به مشکلات خواب

این مطالعه نشان داد که چندین ویژگی خواب از جمله کیفیت خواب، بیدار شدن در صبح زود و مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب، با تسریع پیری مغز مرتبط است، به خصوص زمانی که افراد به طور مداوم در طول پنج سال این مشکلات خواب را داشتند. علاوه بر این، محققان دریافتند که میانگین سنی مغز افراد در گروه متوسط ۱.۶ سال بیشتر از گروه پایین بود و افراد در گروه بالا میانگین سنی مغزی ۲.۶ سال داشتند. پروفسور «کریستین یافه»، سرپرست تیم تحقیق روان پزشکی، نورولوژی و اپیدمیولوژی در دانشگاه کالیفرنیای سانفرانسیسکو گفت: «یافته‌های ما اهمیت پرداختن به مشکلات خواب را در مراحل اولیه زندگی برای حفظ سلامت مغز از جمله حفظ یک برنامه خواب ثابت، ورزش، اجتناب از کافئین قبل از رفتن به رختخواب و استفاده از تکنیک‌های تمدد اعصاب نشان می‌دهد. تحقیقات آینده باید روی یافتن راه‌های جدید برای بهبود کیفیت خواب و بررسی تاثیر طولانی مدت خواب بر سلامت مغز در افراد جوان تمرکز کند».

اتاق مشاوره

اعتماد به‌نفس برای لاغر شدن ندارم



خانمی ۳۷ ساله‌ام. وزنم ۷۵ کیلو است و می‌خواهم ۶۵ کیلو شوم اما اعتمادبه‌نفس برای لاغر شدن ندارم. هر وقت به کاهش وزن فکر می‌کنم، با خودم می‌گویم از پس آن برنمی‌آیم و شکست می‌خورم. راهنمایی می کنید لطفا؟

بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره فردی

در ابتدا لازم است بگوییم همه افراد در زندگی برای انجام کارهایی که به صبر و تلاش زیادی نیاز دارد به دنبال انگیزه می‌گردند. برای لاغر شدن باید اراده و انگیزه کافی داشته باشیم اما سوال این است که انگیزه برای لاغری را چگونه ایجاد کنیم تا در این مسیر دشوار دوام بیاوریم؟

چرا می‌خواهید لاغر شوید؟

مهم‌ترین مسئله‌ای که باید بدانید، هدف شما از لاغر شدن است. مهم است بدانید که می‌خواهید چقدر وزن کم کنید و نکته اساسی در این مسیر این است که نباید میزان وزن هدف خود را غیرمنطقی و هیجانی تعیین کنید تا جایی که امکان‌پذیر است به سلامت خود توجه داشته باشید و برای رسیدن به وزن دلخواه نباید دلسرد شوید و عجله کنید و توقع داشته باشید که در یک مدت کوتاه به آن نتیجه رضایت‌بخش برسید.

خودتان را دوست داشته باشید

یکی از راه‌های موفقیت در مسیر رژیم گرفتن، دوست داشتن خود است. برای این که بتوانید یک رژیم غذایی را تا آخر مسیر ادامه دهید ابتدا باید قبول کنید که نه تنها زیبا، بلکه بسیار دوست‌داشتنی و عزیز هستید. در واقع زیبایی، لیاقت و ارزشمندی شما به وزن شما بستگی ندارد. این که چه شخصیتی دارید و با دیگران چگونه رفتار می‌کنید، ارزش شما را تعیین می‌کند. پس خودتان را در وهله اول دوست داشته باشید و برای اشتباهاتی که انجام داده‌اید، رژیم‌هایی که نتوانستید تا آخر ادامه دهید، پرخوری‌هایی که داشته‌اید و کارهایی که به خاطر آن ناراحت هستید، ببخشید.

برنامه‌ریزی صحیح داشته باشید

برای داشتن یک رژیم اصولی باید ابتدا مسیر خود را به‌طور صحیح برنامه‌ریزی کنید و برای این کار لازم است بدانید که دقیقا از چه برنامه‌غذایی و چه رژیمی استفاده کنید. یک رژیم درست و اصولی می‌تواند شما را به هدف برساند و مشاور رژیم در رسیدن این مسیر راهنمایی‌های لازم را به شما ارائه می‌دهد.

موفقیت‌های خود را جشن بگیرید

تمام اهداف خود را برای رسیدن به این مسیر هر روز یادآوری کنید. برای این کار می‌توانید نوشته‌هایی روی آینه اتاق خود نصب کنید تا هدف خود را فراموش نکنید. پیروزی را هر چند کوچک جشن بگیرید تا به شما روحیه دهد و مسیر خود را با اشتیاق بیشتری دنبال کنید. شما می‌توانید در یک برنامه ۶ ماهه لاغری، هر دو هفته یا ماهی یک بار خود را وزن کنید و چنان چه به هدف خود رسیده بودید، آن را جشن بگیرید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*یکی از دلایل زیباتر بودن زندگی در گذشته، همین بوده که به هنر و هنرمند توجه ویژه‌ای داشتند. نقاشی‌های کشیده‌شده بر روی دیوارهای حمام قلی بیک، هر کدام یک اثر هنری بی‌نظیر بود.

*آزمایش ساده‌ای که در صفحه سلامت چاپ شده و قرار بود پشت پرده سلامت را برملا کند، انجام دادم. کمتر از ۲۰ ثانیه تونستم روی یک پا وایستم. بعید می‌دونم بیشتر از ۴ یا ۵ سال زنده بمونم!

*حمام‌های قدیم از تالارهای عروسی این روزها، شیک‌تره. خخخ.

*همکار غیرقابل تحمل، فقط همکار میز بغلی من. متاسفانه همیشه دهنش بو میده و کلا هم آدم تمیزی نیست. هرچی هم درخواست دادم که جای من رو عوض کنن، مدیرمون قبول نمی‌کنه.

*این مربی استقلال هم که داره گند می‌زنه. به نظرم از «ساپینتو» پرحاشیه‌تر باشه و عملکرد بدتری داشته باشه.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ کمپانی سواری ام وی ام مدل ۹۶ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۶۶ـ۲۸ به نام عبدالخالق علیمرادی فرزند عبدالوهاب شماره موتور H۰۶۶۲۷۸ شماره شاسی H۱۰۵۵۰۹۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۲۷۸

برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۱۱SX مدل ۹۱ ش انتظامی ایران ۷۴- ۳۵۹ ج ۸۱ ش شاسی ۵۵۴۳۰۹۰۰۸۵۴۱۸ ش موتور ۵۵۵۲۵۲۸ بنام منصوره خورسندی بهار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۲۹۲

برگ سبز خودرو دنا پلاس به شماره پلاک ۶۳ـ۸۳۲ ایران ۳۲ شماره شاسی NAAW۲۱HU۴۱۴۶۸۴۷۲۷ شماره موتور ۱۴۷H۰۷۴۱۹۸۱ به نام سمیرا سادات منوری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۲۶۸

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک پانا روما پژو ۲۰۶TU۳ مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۴۸- ۹۶۸ ص ۲۷ ش شاسی NAAP۰۳۴۶۶N۴۰۸۷۸۷ ش موتور ۱۶۵۸۰۲۱۵۸۰۳ بنام دانیال جعفری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۲۸۷

اصل برگ سبز پژو پارس مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۸۳ ط ۹۴ به شماره موتور ۱۲۴K۱۰۴۹۵۱۱ و شماره شاسی NAAN۰۱CEXHHA۲۵۹۲۵ بنام رضا یوسفی جعفر آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۲۶۶

سند کمپانی و برگ سبز تراکتور ۳۹۹itm به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۴۴ک ۷۱ بنام احمد رحیمی به ش شاسی N۳HKTAA۵DHHS۰۰۹۷۶ به ش موتور Y۸W۲۲۵۷E مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۲۷۷

اینجانب محسن کیهانیان مالک خودرو دنا EFY مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۷۷۷م ۹۷ به ش شاسی NAAW۰۱HE-FE-۲۴۹۱۷ و شماره موتور ۱۴۷H۰۱۳۴۲۷۶ به علت فقدان اسناد فروش (سند مالکیت و برگ سبز) 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. ۱۳۲۴۰

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۶ شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۳۲۰۱۱ شماره شاسی ۵۰۲۱۱۳۹۶ شماره پلاک ۳۵۴ ط ۴۵ ایران ۴۲ بنام مهرآسا مهجوب مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۱۳۲۵۶

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۶۱ ب ۵۴ شماره شاسی ۰۰۸۰۹۱۸۵۵۵ شماره موتور ۱۱۵۱۸۰۱۸۱۴۹ به نام حسن رضائی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۲۶۴

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۱۸ ب ۱۸ به شماره موتور ۱۰۹۷۹۱۵ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۴۴۷۹۳۷۹ بنام سید مهرداد هاشمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۲۵۹

برگ سبز موتورسیکلت روان ۱۱۰ مدل ۸۷ به ش پلاک ۷۷۳-۷۷۴۹۹ بنام جهانشیر محمد قلی زاده به ش تنه ۱۱۰D۸۷۰۰۵۴۷ به ش موتور ۳۱۰۳۸۵۸۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۲۸۵

برگ سبز خودرو سواری - هاچ بک تیپ تیبا ۲ مدل ۱۳۹۷ به ش پلاک: ۹۷ ه ۹۷۰ ایران ۱۲ و ش موتور: M۱۵۸D۵۸۸۹۶ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰J۱۱۴۶۳۰ به نام مخدومه بهمدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۲۴۲