

خبرها از عالم علم

چرا بعد از خواب دچار تپش قلب می شویم؟

بیدار شدن یا تپش قلب شدید ممکن است آزار دهنده باشد، اما لزوماً نشانه یک اتفاق جدی نیست. اضطراب، خواب بی کیفیت یا آریتمی قلبی برخی از دلایل آن است. به گزارش ایسنا، ضربان قلب سریع در آغاز روز و بلافاصله پس از بیدار شدن ممکن است دلایل زیادی داشته باشد که برخی از آنها عبارتند از:

**اضطراب** - استرس و اضطراب باعث ترشح هورمون های استرس می شود. این هورمون ها به نوبه خود می توانند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهند. سطح بالاتر اضطراب می تواند علائم شدیدتری ایجاد کند. اگر دچار اضطراب هستید یا اضطراب و استرس زیادی دارید، ممکن است صبح ها با شدت ضربان قلب از خواب بیدار شوید.

**قند خون** - قندی که مصرف می کنید پس از عبور از روده کوچک، در جریان خون شما جذب می شود. مصرف بیش از حد شیرینی جات می تواند باعث افزایش قند خون شود. این پدیده به لوزالمعده سیگنال می دهد که انسولین آزاد کند و آنچه را که می تواند به انرژی تبدیل کند. بدن شما ممکن است افزایش قند خون و انرژی را به عنوان استرس تعبیر کند و باعث ترشح هورمون های استرس شود. همراه با تپش سریع قلب، ممکن است تعریق کنید و دچار سردرد شوید که برخی افراد از این سردرد به عنوان «سردرد قندی» یاد می کنند. کربوهیدرات های تصفیه شده، مانند نان سفید یا ماکارونی، هم می توانند همین اثر را داشته باشند، به خصوص در افراد مبتلا به دیابت.

**فیبر بلامیسون دهلیزی** - فیبر بلامیسون دهلیزی (Afib) شایع ترین نوع ضربان قلب نامنظم است و زمانی اتفاق می افتد که حفره های فوقانی قلب بدون هماهنگی با ضربان های پایین می زنند. Afib معمولاً باعث ضربان قلب سریع می شود. وقتی Afib یک خطر جدی نیست اما در برخی موارد می تواند خطر نارسایی قلبی را افزایش دهد و به درمان داشته باشد.

**آپنه خواب** - وقفه تنفسی در خواب یا آپنه خواب (Sleep apnea) یک اختلال خواب است که باعث توقف یا کاهش تنفس برای مدتی کوتاه (اما با تعداد دفعات زیاد) در طول خواب می شود و هر توقف می تواند حدود چندین ثانیه طول بکشد. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۸ نشان می دهد که آپنه خواب خطر ضربان قلب نامنظم را افزایش می دهد. افت ناگهانی سطح اکسیژن خون می تواند فشار خون را افزایش داده و سیستم قلبی عروقی را تحت فشار قرار دهد.

**کافئین** - کافئین یک محرک طبیعی است که معمولاً در قهوه، چای و کاکائو یافت می شود. این ماده مغز و سیستم عصبی مرکزی را تحریک می کند تا هوشیاری را افزایش دهد. در برخی افراد، کافئین بیش از حد می تواند شدت ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد و منجر به عصبی شدن و اضطراب شود.

**وحشت شبانه** - کابوس ها و خواب های ناخوشایند باعث می شوند که با ضربان قلب تند از خواب بیدار شوید. وحشت شبانه نوعی اختلال خواب است که در آن فرد با حالت ترس و وحشت از خواب بیدار می شود. این اختلال بیشتر در کودکان خردسال رایج است.

**سرمو خوردگی یا تب** - هر گونه تغییر شدید در دمای بدن، مانند تب یا لرز، می تواند باعث تغییراتی در ضربان قلب شود. بدن در چنین شرایطی با تحریک فرآیندهایی برای تنظیم دما واکنش نشان می دهد که شامل انقباض و انقباض عروق خونی پوست است. در چنین شرایطی ضربان قلب افزایش می یابد، زیرا بدن برای حفظ دمای معمولی خود (۳۷ درجه سانتیگراد) ناچار است با شدت بیشتری کار کند.

راهکار جدید مقابله با «ام اس»



یک مطالعه جدید نشان می دهد که درمان دارویی و رفتار درمانی هر دو در مقابله با خستگی ناشی از مولتیپل اسکلروزیس (بیماری ام اس) به طور جداگانه یا با هم موثر هستند. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان اخیراً گزارشی دادند که بیماران ام اس پس از تجویز مودافینیل، دارویی برای درمان خواب آلودگی، احساس خستگی کمتری داشتند. بیماران همچنین پس از دریافت درمان شناختی رفتاری (CBT) خستگی کمتری را گزارش کردند. این نوع درمان، به آنها آموزش داده شد تا عواملی را که علائم خستگی آنها را بدتر یا بهتر می کند، تشخیص دهند.

تکبیب این دو درمان، دارو و درمان، تقریباً نتایج مشابهی را به همراه داشت. با این حال، محققان کشف کردند که عادات خواب خود شخص نیز در عملکرد بهتر یکی از هر دو درمان، نقش دارد. دکتر «تفاهری برالی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میشیگان،

«این درمان ها، هم به صورت جداگانه و هم به صورت ترکیبی، باید به عنوان گزینه های باقیه برای افراد مبتلا به ام اس دارای خستگی مزمن در نظر گرفته شود».

محققان خاطر نشان کردند که این مطالعه به ویژه مزایای بالقوه درمان شناختی رفتاری را برجسته می کند. کراتز افزود: «مطالعه ما نشان می دهد که CBT یک درمان عملی است که مهارت های مدیریت خستگی را می آموزد که می توان آن ها را به طور نامحدود به کار برد، و مزایای پایداری دارد که بسیار فراتر از دوره درمان باقی می ماند».

نتایج نشان داد افرادی که خواب ضعیفی دارند، در هنگام استفاده از درمان شناختی رفتاری، نتایج خستگی بهتری دارند. از سوی دیگر، محققان گفتند، شرکت کنندگانی که خواب بسیار خوبی داشتند، بهبود خستگی بهتری با مودافینیل داشتند.

نقش آفرینی بانوان در ارتقای سلامت خانواده و جامعه



زنان محور سلامت خانواده محسوب می شوند و علاوه بر مدیریت سلامت اعضای خانواده، الگوی اصلی آموزش و ترویج شیوه زندگی سالم به نسل بعدی هستند، به نحوی که پیشرفت جامعه به سلامت خانواده ها و سلامت خانواده ها به سلامت زنان وابسته است.

به گزارش بهداشت نیوز، بنابراین مشکلات جسمی و روانی زنان می تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت همه اعضای خانواده داشته باشد و آثار نامطلوب بیماری و مرگ و میر مادر، بر سلامت اعضای خانواده غیر قابل چشم پوشی نیست. بررسی ها نشان داده است که نرخ مرگ و میر کودکانی که مادرشان را از دست داده اند، افزایش قابل توجهی داشته است.

افزایش موارد کار و کاهش تحصیل در فرزندان که مادر خود را از دست داده اند نیز از سایر آثار نامطلوب است. مرگ مادر نه تنها به دلایل مرتبط با حاملگی و

زایمان، بلکه به دلایل دیگر نیز به همان اندازه برای خانواده قاعه امیز و در تمامی ابعاد دردناک و جبران ناپذیر است.

چنانچه اکثر بیماری های مزمن زنان به موقع شناسایی و بدرستی کنترل شود، میزان آسیب زایی آنها به صورت محسوسی کاهش می یابد. تأمین نیازهای سلامتی زنان از اولویت های نظام های بهداشتی است. منظور از سلامت زنان دستیابی آنان به بالاترین سطح سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است که رسیدن به این امر خود نیازمند دسترسی به اطلاعات، مراقبت ها و خدمات بهداشتی درمانی کیفی و متناسب با دوره های مختلف زندگی آنان است.

**برای ارتقای سلامت بانوان، توجه به روش های مراقبتی زیر اهمیت دارد:**

- سلامت تغذیه و تن سنجی
- ارزیابی سلامت روان
- فعالیت بدنی
- خطرسنجی بیماری های شایع (قلبی و عروقی)
- غربالگری سرطان های شایع زنان

سردرد، نتیجه کمبود این ویتامین ها و مواد معدنی

ویتامین های گروه B نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر سردرد ایفا می کنند، به خصوص در موارد سردردهای میگرنی. این ویتامین ها شناخته شده اند به خاطر اثرات مثبتشان بر روی سلامتی عصبی و عملکرد مغز علاوه بر این، ویتامین های گروه B از جمله ویتامین B۲ یا ریبوفلاوین، نقش مهمی در کاهش سردرد و ایجاد تعادل در عملکرد سیستم عصبی دارند. به گزارش عصرایران، ویتامین های گروه B نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر سردرد ایفا می کنند، به خصوص در موارد سردردهای میگرنی. این ویتامین ها شناخته شده اند به خاطر اثرات مثبتشان بر روی سلامتی عصبی و عملکرد مغز علاوه بر این، ویتامین های گروه B از جمله ویتامین B۲ یا ریبوفلاوین، نقش مهمی در کاهش سردرد و ایجاد تعادل در عملکرد سیستم عصبی دارند.

کمبود این ویتامین ها می تواند باعث مشکلاتی مانند سردردهای میگرنی شود. اگر شما یکی از افرادی هستید که با سردردهای مزمن مواجه هستید، باید اطلاع داشته باشید که کمبود برخی ویتامین ها می تواند عاملی برای بروز سردرد باشد و مصرف مقدار مناسب آن ها می تواند به کاهش سردرد کمک کند.

یکی از مواردی که ممکن است به بروز سردرد کمک کند، مصرف آب مناسب است. کم آبی یکی از عوامل شایع برای ایجاد دردهای سر است. هرچند آب در دسترس همه قرار دارد، اما بسیاری از ما خواص آن را نادیده می گیریم. بدن باید در طول روز به صورت منظم با آب رطوبت رسانی شود. بعضی از افراد ممکن است ساعت ها طول بکشند تا آب بنوشند و این می تواند باعث بروز سردرد شود.

**منیزیم** - منیزیم به تنظیم عملکرد عصبی و عضلانی، حفظ سطح قند خون و کنترل فشار خون می کند. بر اساس نظر متخصصان، کمبود منیزیم ممکن است با سردردهای میگرن مرتبط باشد. بنابراین، افرادی که از کمبودهای کلیسیم استفاده می کنند، می توانند مشکلات مرتبط با سردرد را بهبود بخشند، زیرا منیزیم به طور طبیعی عامل آرامش دهنده عضلات و سیستم عصبی است. کمبود منیزیم می تواند منجر به سوزش عضلانی، درد عضلانی، کم خوابی و سردرد شود.

منابع غذایی حاوی منیزیم شامل آجیل ها، دانه های گیاهی، سبزیجات برگ دار، سرکه، شیر و ماست می شوند.

**ویتامین های B** - ویتامین های گروه B نقش مهمی در حفظ سلامتی سیستم عصبی دارند. این ویتامین ها حاوی فولیک اسید هستند که برای سیستم عصبی بسیار مهم است و می تواند سطح هوموسیستئین را کاهش داده و در نتیجه به کاهش خطر بروز میگرن کمک کند. مصرف انواع دیگر ویتامین های گروه B از جمله B۱، B۲، B۳، B۵، B۱۲، بیوتین و فولات نیز برای حفظ سلامتی عصبی و پیشگیری از مشکلات مرتبط با سیستم عصبی بسیار مهم است. با این حال، باید مراقب باشید که در مصرف این ویتامین ها زیاده روی نکنید.

از بدن در برابر سردرد ایفا می کنند، به ویژه ویتامین B۲ که به ریبوفلاوین هم معروف است. کمبود این ویتامین ها می تواند باعث بروز مشکلاتی مانند سردردهای میگرنی شود.

مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین B۲ یا مکمل های آن به بهبود انرژی و متابولیسم بدن کمک می کند و می تواند احتمال بروز سردردهای میگرنی را کاهش دهد.

جدول

۷۶۰۱

افقی

۱- دست از کار کشیده - سود و فایده - بهای  
مطلوب خریدار ۲- دریچه ماشینهای بخار - بی صبر  
و تحمل - پوشاک شانه ۳- دیپلمات- سینه - غار  
و حی ۴- محال سوم - عضو رفتار - روده دراز ۵- برکت  
سفره - حیوانات بارکش را گویند - سختی روزگار  
۶- حساب و عدد - سرمشق - زین و برگانب  
۷- اعداد - همیشه احتیاج باعث آن شده - نیزه  
کوچک-نداکنده - اضطراب و تشویش- پرورش  
یافتن ۹- وحشی و درنده - خیابان وسیع و پرگل  
و گیاه - اسب روانه به سرعت ۱۰- بزبرگان قوم  
پادش عمل- عثمایی آن مرغوب است ۱۱- رخشوشی  
- عمل هضم غذا - ورقه از مایشگاهی ۱۲- کوبیدن  
و نرم کردن - ساز از باطلاق آمده - ردکننده -  
تکرار از بازیهای کودکانه است ۱۳- ریسمان و  
طناب- از پرندگان شکاری- باقی مانده ۱۴- ساز  
از باطلاق آمده - پایتخت همسایه - آواز دهنده  
غیبی ۱۵- نیرویی که در صنعت و زندگانی بشر رل  
عمده ای دارد - صفت رویاه

حل جدول شماره گپیل

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ش ن ی د ن م ا ل ا ن د ی ش ی  
۲ ه و ا س ن ج م س ا ی ه ز  
۳ ا ن و ر و ب ر ا پ ه ا د  
۴ د ه ر ا ش ک م ر ا م ر ک  
۵ ت ا ر ا ه ن ر ب ا ک ش ت ا ر  
۶ ل ی ب ی ل د و د ا ج د  
۷ ی خ ن ا س ن ک ر و ن ا ی س  
۸ پ ت ه ل ک ا ن ا د ر س ت ی ر ف و  
۹ ی ب ه ب ه ز ا د ا د ا ب ا م  
۱۰ ه ن ه ش م ا ر د ر ل س ا ن  
۱۱ د ک ت ر ا ن ر د د ب ا ن ا س  
۱۲ ن ا ن ه س ه ت ا ت ن م ت ه  
۱۳ د ر م ل ت ر ی و س و ش ی و ا  
۱۴ د ل ف ر ی ب ا ن ا ا ر ا م  
۱۵ ن ا ت ی ن ک ا ه ا م ر ب ا ن ی

افقی

۱- دست از کار کشیده - سود و فایده - بهای  
مطلوب خریدار ۲- دریچه ماشینهای بخار - بی صبر  
و تحمل - پوشاک شانه ۳- دیپلمات- سینه - غار  
و حی ۴- محال سوم - عضو رفتار - روده دراز ۵- برکت  
سفره - حیوانات بارکش را گویند - سختی روزگار  
۶- حساب و عدد - سرمشق - زین و برگانب  
۷- اعداد - همیشه احتیاج باعث آن شده - نیزه  
کوچک-نداکنده - اضطراب و تشویش- پرورش  
یافتن ۹- وحشی و درنده - خیابان وسیع و پرگل  
و گیاه - اسب روانه به سرعت ۱۰- بزبرگان قوم  
پادش عمل- عثمایی آن مرغوب است ۱۱- رخشوشی  
- عمل هضم غذا - ورقه از مایشگاهی ۱۲- کوبیدن  
و نرم کردن - ساز از باطلاق آمده - ردکننده -  
تکرار از بازیهای کودکانه است ۱۳- ریسمان و  
طناب- از پرندگان شکاری- باقی مانده ۱۴- ساز  
از باطلاق آمده - پایتخت همسایه - آواز دهنده  
غیبی ۱۵- نیرویی که در صنعت و زندگانی بشر رل  
عمده ای دارد - صفت رویاه

عمودی

۱- شهری در استان ادب پرور - خاموش کردن آتش - حمام بخار  
۲- آب روستایی - به مقصود نرسیده - انسان نمای جنگلی ۳- نوعی پارچه نخی  
نازک- زرسنج و سره کننده - ششم ۴- به چشم نمی آید - مفعول بی واسطه - کوی  
و محله - اسب آذری ۵- از طرف آبخوری - در حال گریز - برتر از گوهر آمده  
۶- کوهان شتر - نوعی آچار در اصطلاح اهل فن - نو و جدید ۷- در درختان - میوه  
ای است- از میوه های خوش طعم و خوش رنگ درختی ۸- خوی و عادت- از آثار  
تاریخی بر روی زاینده رود - حرف تصدیق ۹- از موجودات آبی - سلطان دویای  
جنگل - اسب آذری ۱۰- هرزبان - الهه گناه یونانیان باستان - فیلم نما ۱۱- حرف  
سوال پرانگیز - بناسند داشتن - از مصالح ساختمانی برای بی برزی ۱۲- آب جوشیده  
انار - خداحافظی - دودمان - کیبوتر صحرایی ۱۳- آتش سوزی - درخت خرما -  
آبروبری ۱۴- کسی را به کاری مجبور کردن - ماساز وطنی - دوش و شانه ۱۵- زاده  
چهارپایان - اقتصادی و مقرون به صرفه

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک همدان - ناحیه یک  
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی  
و ساختمانهای فاقد سند رسمی

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۲۶۰۰۱۰۱۶۶۶ - ۱۴۰۳/۳۲۶۰۰۱۰۱۶۶۶ - ۱۴۰۳/۳۲۶۰۰۱۰۱۶۶۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک همدان ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی قاسم سیفی فرزند شعیان بشماره شناسنامه ۳۷ صادره از همدان در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۱۷/۲۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۴ اصلی واقع در حومه بخش ۳-همدان به نشانی همدان میدان مدرس کوی خام خیابان ولیمصر کوچه شهید چرکیچی خریداری (مع الواسطه) از مالک رسمی شیراز منوچهری محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۲۲  
تاریخ نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۰۷  
م الف: ۱۰۷۵/۱۳۲۸ - ش

**رضا شیرخانی خرم - رئیس اسناد و املاک**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند  
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی  
و ساختمانهای فاقد سند رسمی

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۲۶۰۰۱۰۵۸۰۰۱۸۷۷ - ۱۴۰۳/۳۲۶۰۰۱۰۵۸۰۰۱۸۷۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد رضا پورهای فرزند حسن بشماره شناسنامه ۸ کد ملی ۱۱۸۹۷۵۱۱۱۱ صادره از زواره در شش دانگ یک قطعه باغ یا بنای احداثی در آن به مساحت ۱۱۶۹/۳۷ مترمربع پلاک ۲۴۸۱ مزجری فرزند زاده از پلاک ۴ فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد از تمامی مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۰۷  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۲۲  
م الف: ۱۱۶۶/۴۸۹ - ش

**رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - علی یوسفی ایدلو**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند  
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی  
و ساختمانهای فاقد سند رسمی

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۲۶۰۰۱۰۵۸۰۰۵۴۹۳ - ۱۴۰۳/۳۲۶۰۰۱۰۵۸۰۰۵۴۹۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبداللین جعفری طهرانی فرزند علی بشماره شناسنامه ۱۵۷۵ کد ملی ۰۰۶۶۴۳۰۵۰۰ صادره از تهران در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۰۷  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۲۲  
م الف: ۱۱۶۶/۴۸۹ - ش

**رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - علی یوسفی ایدلو**

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۳/۰۸/۰۷  
تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۲۲  
م الف: ۱۱۶۶/۴۸۹ - ش

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۳/۰۸/۰۷  
تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۲۲  
م الف: ۱۱۶۶/۴۸۹ - ش