سلامت

پام خواب رفته!

گز گز یا سوزن سوزن شدن پا یک علامت است نه بیماری و در بیشتر اوقات با تغییر وضعیت بدن و درمان‌های ساده قابل پیشگیری و رفع است

پزشکی

گز گز پا، مور مور، سوزن سوزن شدن یا سوزش پا توصیفاتی از یک احساس ناخوشایند هستند که معمولا در دست یا پا ایجاد می‌شود و فرد احساس می‌کند پوست او را با سوزن‌های متعددی فشار می‌دهند که معمولا دردناک نیست. گز گز یا مور مور یک علامت است نه یک بیماری و وجود آن نشانه این است که علتی موجب بروز این وضعیت شده و باید کشف و درمان شود. در این مطلب به‌نقل از «درمانکده» قصد داریم علت و درمان خواب رفتن دست و پا را بررسی کنیم.

گز گز پا نشانه چیست؟

در اغلب اوقات گز گز موضوع عادی و بی‌خطری است و علت آن تحت فشار قرار گرفتن سر خرگ یا عصب است که در این شرایط جریان خون در دست یا پا کاهش می‌یابد و به اصطلاح به خواب می‌رود. چنان چه وضعیت بدن را به گونه‌ای تغییر دهید که دیگر تحت فشار نباشد گز گز هم خیلی سریع از بین می‌رود.

علت جدی گز گز چیست؟

اما شرایطی هم وجود دارد که گز گز یک علت جدی دارد و باید خیلی زود تشخیص داده و درمان شود، مثلا گز گز می‌تواند بر اثر اضطراب، فتق دیسک مهره‌ای، ضعف گردش خون، بیماری قند، سکته مغزی، التهاب مفاصل، تصلب متعدد اعصاب، نشانگان تونل مچ دست یا تومور اتفاق بیفتد. توجه داشته باشید که اگر هنگام نشستن، سرفه یا عطسه کردن گز گز شدت می‌یابد، یا اگر بدون هیچ دلیلی دچار گز گزی می شوید که یک طرف بدن را درگیر می کند، همین طور اگر گز گز بی دلیل اتفاق بیفتد و باعث ضعف ماهیچه هایتان شود باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید و تحت درمان قرار بگیرید.

درمان‌های خانگی برای گز گز دست و پا

ماساژ دهید| ماساژ دادن از آن جا که باعث افزایش جریان خون در ماهیچه ناحیه گز گز می‌شود و فشار روی عصب را بر می‌دارد بسیار مفید و برطرف کننده گز گز است.

حرکت کنید| سعی کنید چند بار در ساعت وضعیت بدن خود را تغییر دهید یا کمی راه بروید تا از خواب رفتن اعضای بدن و گز گز جلوگیری کنید. در خور ذکر است حرکت دادن عضوی از بدن که خواب رفته است باعث افزایش جریان خون و کاهش فشار عصب در آن ناحیه و در نتیجه از بین رفتن گز گز آن می‌شود.

لباس تنگ نپوشید| یکی از عواملی که باعث گز گز پاها می‌شود پوشیدن شلوار تنگ و عامل دیگر بستن سفت کمربند است. بنابراین برای کاهش گز گز سعی کنید در صورت استفاده از کمربند آن را سفت نبندید، از شلوارهایی استفاده کنید که کمی گشادتر باشند و موثرترین راه هم کم کردن وزن است.

صاف بنشینید| ناراحتی‌های صفحات (دیسک) کمر از شایع‌ترین علل گز گز هستند. برای پیشگیری از بروز مشکلات دیسکی بهتر است هنگام نشستن برای حفظ وضعیت مناسب تلاش کنید و هیچ گاه قوز نکنید چرا که قوز کردن باعث تحریک صفحات دیسک می‌شود.

بیشتر بدانیم

بالاخره برنج را قبل از پختن بشوییم یا نه؟

تقریبا همه ما برنج را قبل از پخت چندبار می‌شوییم و خیس می کنیم. این روشی است که در بیشتر آشپزخانه‌های ایران و حتی جهان دنبال می‌شود. حال سوالی برای دانشمندان پیش آمده است که آیا باید برنج را قبل از پختن شست یا نه؟ کارشناسان آشپزی ادعا می کنند که شست وشوی برنج قبل از پختن میزان نشاسته آن را کاهش می دهد اما محققان می گویند این نشاسته داخل دانه برنج نیست بلکه نشاسته (آمیلوز) روی سطح دانه برنج است که هنگام فرایند آسیاب تولید شده است. با استفاده زیاد از پلاستیک در زنجیره تامین مواد غذایی، به تازگی میکروپلاستیک‌ها در غذاهای ما از جمله برنج یافت شده است. تحقیقات نشان می دهد که فرایند شست وشو تا ۲۰ درصد از پلاستیک‌های موجود در برنج نپخته را از بین می برد، همین طور گرد و غبار، حشرات، سنگ‌های کوچک و پوسته باقی مانده از فرایند پوست کنی را کمتر می کند. صرف نظر از بسته‌بندی (کیسه‌های پلاستیکی یا کاغذی) اگر برنج را قبل از پختن بشویید، می توانید پلاستیک موجود در آن را تا ۴۰ درصد کاهش دهید. همچنین مطالعات نشان داده است که شستن برنج حدود ۹۰ درصد از آرسنیک موجود در آن را از بین می برد. این کار همچنین باعث می‌شود مقدار زیادی از دیگر مواد مغذی مهم برای سلامت بدن مانند مس، آهن، روی و وانادیوم هم از بین برود. به طور خلاصه باید گفت، شستن برنج قبل از پخت هیچ تاثیری بر محتوای باکتریایی آن ندارد، زیرا دمای بالای پخت تمام باکتری‌های موجود را از بین می برد. موضوع نگران کننده‌تر این است که چه مدت برنج پخته شده یا برنج شسته شده را در دمای اتاق نگهداری می کنید. اگر برنج مرطوب یا برنج پخته شده در دمای اتاق نگهداری شود هاگ‌های باکتری فعال می شوند و شروع به رشد می کنند. سپس این باکتری‌ها سمومی را تولید می کنند که با پختن یا گرم کردن مجدد غیر فعال نمی‌شوند. این سموم می‌توانند باعث بیماری شدید دستگاه گوارش شوند. بنابراین، مطمئن شوید که برنج شسته یا پخته شده را برای مدت طولانی در دمای اتاق نگه ندارید.

تازه ها

۷ عارضه جانبی مصرف بیش از اندازه پنیر

۱ ایجاد یبوست| پنیر دارای چربی زیاد و فیبر کم است که می‌تواند هضم را کندتر و عبور مدفوع از روده را سخت‌تر کند. خوردن زیاد پنیر در کوتاه‌مدت باعث ناراحتی و نفخ و مصرف بیش از حد آن در طولانی مدت منجر به یبوست مزمن می‌شود.

۲ التهاب| زیاده‌روی در مصرف کازئین (پروتئین موجود در پنیر) در برخی افراد منجر به التهاب می‌شود. این واکنش التهابی می‌تواند به صورت طیف وسیعی از علایم از جمله مشکلات گوارشی، مشکلات پوستی، ناراحتی تنفسی و حتی درد مفصلی ظاهر شود.

۳ معده درد| مصرف بیش از حد پنیر به سبب چربی زیاد آن، می‌تواند اسفنکتر تحتانی مری، ماهیچه‌ای که از برگشت اسید معده به مری جلوگیری می کند، را شل کند. این اتفاق می‌تواند به بیماری‌های جدی‌تری مانند ریفلاکس معده به مری منجر شود.

۴ آکنه| برخی افراد ممکن است در نتیجه مصرف بیش از حد پنیر دچار جوش‌های پوستی یا تشدید آکنه شوند.

۵ کم‌آبی بدن| پنیر سدیم بالایی دارد و خوردن غذاهای سرشار از سدیم می‌تواند به دهیدراته شدن بدن منجر شود. سردرد و کاهش ادرار از نشانه‌های کم‌آبی است. اگر قصد مصرف مواد غذایی سدیم‌دار را دارید، قبل یا بعد از آن، مایعات بنوشید تا بدن خود را هیدراته کنید.

۶ بیماری قلبی| خوردن بیش از حد پنیر می‌تواند شما را در معرض خطر بیشتر بیماری قلبی قرار دهد، زیرا سطوح بالای سدیم، فشار خون را افزایش می دهد.

۷ اضافه‌وزن| پنیر چربی زیادی دارد. چربی، متراکم‌ترین درشت‌مغذی از نظر کالری است، به این معنی که کالری بیشتری در هر گرم دارد. مصرف بیش از حد هر ماده غذایی، به ویژه آن‌هایی که چربی زیادی دارند مانند پنیر، می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

منبع: خبرآنلاین

آشپزی من

نوشیدنی

تهیه فالوده کرمانی در ۳ سوت!

چه چیزی بیشتر از یک دسر خنک می‌تواند حال آدم را در یک عصر گرم تابستانی جا بیاورد؟ امروز می‌خواهیم روش تهیه فالوده کرمانی را با هم یاد بگیریم. این دسر، برعکس فالوده شیرازی رشته‌رشته نیست، طرز تهیه‌اش آسان است و تا حد زیادی مطمئنیم که با یک بار امتحان کردن، عاشقش می‌شوید.

مواد لازم برای فالوده کرمانی:
- نشاسته گل: یک پیمانه
- آب: ۵ پیمانه
- یخ: به مقدار کافی

مواد لازم برای شربت فالوده:
- شکر: ۲ پیمانه
- آب: یک پیمانه
- گلاب یا عرق نعناع یا عرق بید مشک به دلخواه: یک دوم پیمانه

قبل از تهیه فالوده بهتر است شربت آن را آماده کنید. برای تهیه این شربت، آب و شکر را داخل قابلمه بریزید. شکر که حل شد گلاب یا عرق دلخواهتان را اضافه کنید و هم بزنید. بعد از چند جوش ریز آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود. حالا سراغ تهیه فالوده می‌رویم. برای شروع نشاسته گل را در یک پیمانه آب سرد خوب هم بزنید تا باز شود. ۴ پیمانه آب دیگر را داخل یک قابلمه بریزید و نشاسته را بعد از حل شدن به آن اضافه کنید، روی حرارت ملایم هم بزنید تا بوی خامی نشاسته گرفته و یکدست شود، این مرحله ممکن است ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد. بعد از پخت قابلمه را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید محتویات آن خنک شود. داخل یک کاسه بزرگ، آب و یخ بریزید. حتما بایدیخ‌های بزرگ داخل کاسه را جدا کنید تا نشاسته بر اثر برخورد به یخ شکل خود را از دست ندهد. یک آبکش فلزی را که قطر سوراخ‌های آن به اندازه یک چوب کبریت باشد، به کمک یک نفر دیگر در ارتفاع ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متری کاسه آب و یخ قرار دهید. حالا وقت ریختن آب و نشاسته حل شده درون آبکش است. به کمک یک قاشق یا لیسک، نشاسته حل شده را روی دیواره آبکش بکشید تا نشاسته‌ها از منافذ آن شبیه دانه‌های کوچک درون کاسه آب و یخ بریزند. کاسه را برای ۱۵ دقیقه در یخچال بگذارید تا دانه‌های فالوده شکل بگیرند. بعد آن را آبکش کنید و آب اضافی را دور بریزید. شربت سرد را به فالوده اضافه کنید و برای ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا فالوده طعم شربت بگیرد.

نکته:

۱. آبی که نشاسته داخل آن ریخته می‌شود باید حتما سرد باشد تا دانه‌های حل شده شکل دایره‌ای به خود بگیرند. ۲. می‌توانید برای شربت فالوده از هر ترکیب دلخواهی استفاده کنید. در صورت تمایل می‌توانید به شربت فالوده، تخم شربتی خیس شده هم اضافه کنید.

برگ سبز موتور سیکلت پارت تیپ CDI 125 مدل ۸۷ رنگ مشکی شماره انتظامی ۷۶۲-۵۲۴۳۲ شماره تنه NB3***125P8757803 شماره موتور 73011817 بنام ناصر تلگردی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۲۱۰۵/م

برگ سبز موتور سیکلت آپاچی به شماره انتظامی ۷۷۳-۴۳۲۹۶ مدل ۱۳۹۵ به نام سهراب جمشیدی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۲۰۵۸/ش

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ مشکی مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۵۱س۷۷۶ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۷۸B۰۱۳۸۱۲۰ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۷PJ۰۳۵۴۱۷ به نام محمدرضا توکلی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۱۷۳۳/ر

برگ سبز و کارت خودرو MVM110 **بنام منیژه رشیدآبادی** به شماره انتظامی 36 ایران 457 ب 38 و شماره موتور MVM472FGA027665 و شماره شاسی NATEBAFBXA1008107 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۱۲۰۴۱/ب

برگ سبز موتور گلکسی ۱۵۰ به نام اینجانب سید عباس ساداتی خادر با کد ملی ۰۹۴۵۹۴۴۲۹۲ به شماره پلاک ۷۹۲ایران ۴۷۷۳۹ شماره شاسی N۱۵RHGGKLN۱N۱۰۴۲۲ شماره موتور ۰۱۴۹N۱۵۰۰۵۰۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۲۱۱۵۹۰/ر

احتراما به اطلاع میرساند کارت عضویت اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی شرکت اطمینان مرادی آریا به شماره ۱۴۰۰۴۹۳۵۸۴۷ مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۲۱۱۹۶۳/ف

مدرک تحصیلی اینجانب عاطفه انتظامی گل بته فرزند محمد عیسی با کد ملی ۰۹۲۴۲۹۱۴۱۹ صادره از مشهد در مقطع تحصیلی کارشناسی رشته مددکاری اجتماعی مفقود گردیده است. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به آدرس مشهد دانشگاه حکمت رضوی، قاسم‌آباد بلوار اندیشه-اندیشه ۶۸ روبه روی موج های آبی- بعداز پارک نیلوفر آبی- ارسال نمایند. ۱۴۰۲۱۱۹۰۵/ر

برگ سبز موتور سیکلت به شماره انتظامی ۷۶۵۳۳-۷۶۳ و شماره موتور ۱۵۶FMI۳۱۵۲۲۱۵۷ و شماره شاسی IA۱۲۵۸۳۰۳۳۳۲ به نام روح الله شریف خرقی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۲۰۵۱/ر

برگ سبز و سند بستن اتومات B۵۰F **سفید اتومات مدل ۹۶ شماره انتظامی ۷۴-ایران ۷۱۶ ب ۸۳** شماره شاسی NAGS۸CE۲۲HA۴۵۴۴۴۱ شماره موتور CA۴GD۵۰۲۵۵۶۱ به نام وحیده امینی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۱۱۹۸۱/ف

برگ سبز و سند خودرو پراید 131 **بنام زهراسارانی** به شماره انتظامی 36 ایران 455 س 73 و شماره موتور 4729908 و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۱۱۴۲۴۷۸ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۱۲۰۳۹/ب

برگ سبز خودرو سواری سمند مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۳۵۶ ه ۹۴ به شماره موتور ۱۴۷H۰۰۳۲۹۹۹ به شماره شاسی NAACR۱HS۶DF۵۵۲۴۲۴ بنام مجید فرخاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۲۰۴۹/م

برگ سبز سواری پراید مدل ۹۰ شماره انتظامی ۸۴ق۱۵۶ ایران ۴۲ و شماره موتور ۴۰۰۶۱۴۸ و شماره شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۸۸۰۷۷۱ به نام عبداله کلاتی پاسبان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۶۰۵/ر

سند کمپانی و برگ سبز- کارت ماشین خودرو سواری پراید جی تی ایکس مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۳۵۹ ه ۲۷ ایران ۷۴ به شماره موتور ۲۳۱۴۶۶۶ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۷۰۵۸۷۴ بنام نسرین شعرباف مشهد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۲۰۵۰/م

متن آگهی مفقودی شناسنامه - شناسنامه اینجانب سارا نوائی زحمتکش فرزند عباس تاریخ تولد ۱۳۶۳/۰۵/۱۵ به شماره شناسنامه ۲۸۷۷ صادره از مشهد از تاریخ ۲۸ اسفند ۱۴۰۱ مفقود گردیده است وفاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۲۱۱۶۰۹/ر

مدرک تحصیلی فوق لیسانس اینجانب سیدابراهیم بنی هاشمی چهارم به کدملی ۰۹۳۰۸۰۱۹۳۸ با شماره مدرک ۱۲۱۲ صادره در مورخ ۱۳۸۶/۸/۱۰ از دانشگاه رضوی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۲۰۸۶/م

آگهی دعوت شرکت انگیزه طوس

(سهامی خاص-شماره ثبت ۷۷۸۵ و به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۵۸۰۵)

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت انگیزه طوس دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در روز سه شنبه ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ در ساعت ده صبح در محل شرکت به آدرس استان خراسان رضوی، شرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، محله ارشاد خیابان بیستون ۱۲ (پیام ۶)، خیابان پیام (شهید دستغیب ۳۷، ارشاد ۸) پلاک ۱۴ طبقه همکف با کد پستی ۹۱۸۵۸۳۵۵۶۶ برگزار می گردد اصالتا یا وکالتا حضور بهم رسانند. **دستور جلسه مجمع عمومی عادی :**

۱-استماع گزارش هیئت مدیره، بازرس قانونی شرکت در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹

۲-تصویب ترازنامه و صورت های مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

۳-انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل ۴-انتخاب روزنامه کثیر الانتشار درج آگهی های شرکت

۵- تصمیم گیری در خصوص سود سنوات قبل ۶- تصمیم گیری در خصوص سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

هیئت مدیره

۱۴۰۲۱۱۸۲۵/ر

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۲۳-۲۴-۰۲ نوبت اول

دهیاری روستای گرجی سفلی از توابع بخش مرکزی شهرستان مشهد براساس مصوبه شورای اسلامی روستا در نظر دارد انجام عملیات پیاده روسازی خیابان شهید غلامی روستا را از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط دارای صلاحیت امور خدماتی از اداره تعاون ،کار و رفاه اجتماعی واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه (خرید و دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir صورت می گیرد و شرکتهای متقاضی می بایست نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی در این سامانه اقدام نمایند. شماره فراخوان سامانه ستاد: ۲۰۰۲۰۹۷۳۸۴۰۰۰۰۲

مبلغ برآورد اولیه: ۱۶،۴۵۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال **مدت زمان اجرای کار:** ۴ ماه

مهلت خرید و دریافت اسناد از سامانه: از تاریخ چاپ آگهی تا ساعت ۱۲:۰۰ روز چهار شنبه ۱۴۰۲/۰۴/۲۸

مبلغ خرید اسناد: فیش واریز وجه به مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۰۱۰۷۶۸۹۰۸۳۰۰۹ سیبا نزد بانک ملی ایران شعبه استانداری خراسان رضوی بنام دهیاری گرجی سفلی - شناسه ملی دهیاری گرجی سفلی: ۱۴۰۰۳۱۲۳۵۷۶ **مهلت ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه:** از زمان درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۱۲:۰۰ روز چهار شنبه ۱۴۰۲/۰۵/۱۱ **زمان بازگشایی پیشنهادات:** ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ **مبلغ سپرده شرکت درمناقصه:** ۸۲۲،۵۵۰،۰۰۰ ریال در وجه دهیاری روستای گرجی سفلی و یا واریز به حساب فوق الذکر- دارا بودن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران الزامیست . متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آدرس مشهد ، دهستان تبادکان ، روستای گرجی سفلی ، خیابان رسالت ۱۳۶ ، کوچه امام خمینی ۷ دهیاری گرجی سفلی مراجعه نمایند. هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۴۰۲۱۱۸۶۶/د

دهیاری گرجی سفلی

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان

تاریخ انتشار : ۱۴۰۲/۰۴/۱۴

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان راس ساعت ۹ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۹ در محل مسجد امام علی (ع) آدرس فریمان خیابان رازی ، مسجد امام علی (ع) تشکیل می گردد.

لذا کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن کارت ملی و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانید و یا وکیل نماینده خود را کتبا معرفی نمایید.

ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۸ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حد اکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ در محل دفتر تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه :

۱. گزارش هیات مدیره و مدیر عامل ۲. تصویب صورتهای مالی ۱۴۰۱-۳. انتخاب اعضای هیات مدیره و بازرس ۴. تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲- ۵. تصویب پذیرش عضو جدید ۶. تصویب دادن اختیار به هیات مدیره در ارتباط با خرید و فروش ملک داوطلبان تصدی سمتهای هیات مدیره و بازرسی به موجب ماده (۲) دستور العمل نحوه نظارت بر انتخابات تعاونی ها موظفند حد اکثر ظرف یک هفته پس از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.

هیات مدیره

۱۴۰۲۱۲۰۶۵/ش