ارتباط گروه خونی ما و بیماری ها

تحقیقات جدید نشان داده است بیماری های خاص در برخی گروه های خونی شیوع بیشتری دارند و این موضوع می تواند به ما در کنترل بیماری ها کمک کند

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

پزشکی

گروه‌های خونی، ژنتیکی هستند و چیزی نیستند که بتوانیم آن‌ها را تغییر دهیم. به نوشته نشریه پزشکی مدیکال اکسپرس، در تحقیقات جدید مشخص شده گروه‌های خونی خاص بیشتر در معرض خطر برخی بیماری‌ها نظیر بیماری قلبی، سکته مغزی و برخی سرطان‌ها هستند. شناخت این ارتباط می‌تواند به ما در کنترل بیماری‌ها کمک کند.

گروه‌های خونی را بشناسیم

چهار گروه خونی اصلی وجود دارد: A، B، AB و O. گروه خونی ما بر اساس آنتی‌ژن‌های خاصی است که پاسخ ایمنی را تحریک می‌کنند و در قسمت بیرونی گلبول‌های قرمز وجود دارند. برای مثال فردی که گروه خونی B دارد، آنتی‌ژن‌های B را روی گلبول‌های قرمز خون خود دارد. این بدان معنی است که بدن او سایر آنتی‌ژن‌های B را ایمن می‌شناسد و به آن‌ها واکنشی نشان نمی‌دهد. اما اگر بدن این فرد با آنتی‌ژن A از مثلاً خون تزریق شده مواجه شود، فوراً سعی می‌کند آن را مانند عفونت از بین ببرد.

سرطان، گروه خونی A، B، AB و AB

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد دارای گروه خونی A بیشتر در معرض خطر ابتلا به برخی سرطان‌های معده هستند. دکتر ریموند کومنزو، هماتولوژیست و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه تافتس در ماساچوست می‌گوید: «عفونت‌های باکتریایی هلیکوباکتر پیلوری در بیماران دارای گروه خونی A شایع‌تر است و این عفونت‌ها می‌توانند باعث زخم معده، التهاب و گاهی اوقات منجر به سرطان شوند. هلیکوباکتر پیلوری همچنین ممکن است با نرخ بالاتر سرطان پانکراس در گروه‌های خونی A، B و AB مرتبط باشد.»

این سه گروه خونی ممکن است بر خطر ابتلا به سایر سرطان‌ها نیز تأثیر بگذارد. در بیمارانی که دارای گروه خونی A، B یا AB هستند، ژن ABO می‌تواند در افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، به‌ویژه سرطان‌های ریه، سینه، کولورکتال و دهانه رحم نقش داشته باشد.

بیماری قلبی، گروه خونی A، B، AB و AB

باتوجه به اعلام انجمن قلب آمریکا، گروه‌های خونی A، B و AB با خطر بیشتر حمله قلبی ناشی از بیماری عروق کرونر نسبت به گروه خونی O مواجه هستند. این گروه‌های خونی همچنین با نرخ بالاتر اختلالات انعقادی در ارتباط‌اند.

سکته مغزی، گروه خونی A

احتمال سکته مغزی در افراد دارای گروه خونی A قبل از ۶۰ سالگی بیشتر از افراد دارای گروه خونی O است.

مالاریا، گروه خونی O

در مطالعات آزمایشگاهی، به‌نظر می‌رسد پشه‌ها ترجیح می‌دهند از افراد دارای گروه خونی O تغذیه کنند، اگرچه سایر عوامل ژنتیکی هم در این امر نقش دارند. خوشبختانه، داشتن گروه خونی O به محافظت از افراد در برابر شدیدترین آثار مالاریا، یک بیماری منتقل شونده از طریق پشه، کمک می‌کند.

کووید ۱۹، همه به جز O

در یک مطالعه بزرگ روی بیماران اروپایی، تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که بیماران دارای گروه خونی O کمتر در معرض مرگ ناشی از بیماری کووید قرار دارند.

نباید نگران باشیم

به گفته دکتر کومنزو، درک این که چگونه گروه‌های خونی مختلف ممکن است در این خطرات نقش داشته باشند، می‌تواند به بهبود نحوه تشخیص و مدیریت بیماری‌های مختلف در جمعیت عمومی کمک کند. در ضمن افراد نباید ناگهان نگران خطرات خاص مرتبط با گروه خونی خود باشند چون تفاوت در خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها در این گروه‌های خونی با گروه‌های خونی دیگر بسیار کم است. در نتیجه افراد باید روی عوامل خطر قابل کنترل، تمرکز کنند. راه‌های زیادی وجود دارد که افراد دارای این گروه‌های خونی می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌ها را به حداقل برسانند و این کار با ورزش، رژیم غذایی سالم، سیگار نکشیدن و تغییرات سالم در شیوه زندگی امکان‌پذیر است.

چرا کودکان نباید اسمارتیز بخورند؟

سلامت

معمولا بیشتر کودکان اسمارتیز را به دلیل رنگ‌های جذاب و طعم شیرینش دوست دارند و ترجیح می‌دهند آن را به جای آجیل و خشکبار به‌عنوان تنقلات بخورند اما آیا این میان وعده رنگارنگ و خوشمزه برای سلامت کودکان ضرر ندارد؟

قند بالا، چاقی، دیابت و سرطان

قند در شکلات و اسمارتیز به صورت افزودنی‌های شیرین هنگام تولید و آماده سازی این محصولات اضافه می‌شود. به گفته انجمن قلب آمریکا، خوردن خوراکی‌هایی که بیش از حد حاوی شکر اضافه شده هستند مثل کوکی‌ها، آب نبات، اسمارتیز، بستنی و کیک مشکلات بسیاری مانند چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های کبدی و حتی برخی سرطان‌ها را ایجاد می‌کنند. در مطالعه جدیدی که در مریلند انجام شد، بیش از ۸۰۰ کودک در سن بین شش ماه تا دو سال بررسی شدند و محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها دریافتند که کودکان در این رده سنی، «شکر افزوده» بیشتری نسبت به مقدار توصیه شده مصرف می‌کنند که دلیلش می‌تواند مربوط به مصرف آب نبات، شکلات و اسمارتیز باشد.

عوارض رنگ مصنوعی

شاید اسمارتیزهای رنگارنگ در ابتدا جذاب به‌نظر برسند اما همه می‌دانند در تهیه اسمارتیز از رنگ مصنوعی استفاده می‌شود. رنگ مصنوعی آبی عامل بیش فعالی در کودکان است و احتمال بروز تومورهای مغزی، کاهش فشار خون، کهیر، آسم یا تب یونجه را بالا می‌برد. رنگ قرمز عامل مشکلات دهان و دندان و کهیر است و ماده‌ای سرطان‌زاست. رنگ زرد باعث بیش فعالی، آلرژی، تهوع، اسهال، سردرد و واکنش‌های آلرژیک پوستی خواهد شد.

سلامت دهان و دندان

مواد قندی موجود در آدامس، اسمارتیز و انواع شکلات‌های غیر استاندارد با تخریب دندان‌ها، زمینه پوسیدگی را فراهم می‌کنند. یک تحقیق جدید نشان داده کودکانی که اسمارتیز می‌خورند، دندان هایشان ۲ برابر بیشتر از سایر کودکان دچار پوسیدگی و ترک خوردگی می‌شود. علاوه بر آن مصرف اسمارتیز قبل از هفت سالگی موجب نامنظم در آمدن دندان های دایمی می‌شود.

بیشتر بدانیم

اضافه‌وزن تاثیر ویتامین D را کاهش می‌دهد

به گزارش MedicineNet؛ در یک مطالعه جدید، محققان دانشگاه هاروارد در میان افرادی که شاخص توده بدنی پایینی داشتند، لاغر بودند و فقر ویتامین D نداشتند، کاهش ۳۰ تا ۴۰ درصدی ابتلا به سرطان، مرگ‌ومیر ناشی از سرطان و بیماری‌های خودایمنی را مشاهده کردند اما در بین افراد با شاخص توده بدنی بالا و افراد چاق، حتی در صورت مصرف مکمل‌های این ویتامین، این مزایا بسیار اندک بود.

چربی‌ها ویتامین D ذخیره می‌کنند

برای این مطالعه، محققان با بررسی ۲۶ هزار فرد بزرگ سال دریافتند که علایم متابولیسم ویتامین D در همه شرکت کنندگان بدون در نظر گرفتن وزن دیده می‌شود، اما این روند در افراد دارای اضافه وزن یا چاق بسیار کمتر است. به گفته آن‌ها از آن جایی که ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است، ممکن است افرادی با سطوح بالاتر بافت چربی، ویتامین D بیشتری را در این بافت‌ها ذخیره کنند، بنابراین سطح این ویتامین در خون کمتر قابل تشخیص است.

خوردن ویتامین D بدون مشورت پزشک، ممنوع

دانشمندان البته مصرف مکمل‌های ویتامین D را بدون مشورت با پزشک توصیه نمی‌کنند. در واقع ویتامین D ویتامینی نیست که بتوانید مقادیر نامحدودی از آن را مصرف کنید زیرا میزان اضافه آن از طریق ادرار دفع می‌شود بنابراین مصرف دوز بالاتر به خصوص در افراد چاق چیزی نیست که این مطالعه پیشنهاد یا توصیه کند.

آشپزی من

معرفی

سبزی هر غذا را بشناسید

بسیاری از غذاهای ایرانی با سبزی‌ها گره خورده‌اند اما به علت تنوع سبزی‌ها معمولا میزان و ترکیب آن‌ها در غذاها متفاوت است.

خورش کرفس

سبزی‌هایی که در این خورش استفاده می‌شوند شامل برگ کرفس، نعناع و جعفری است که باید این سبزی‌ها تمیز، پاک و خرد شوند.

قورمه سبزی

بوی خاص و منحصر به فرد این غذا برای سبزی‌هایی است که در آن استفاده شده است. این سبزی‌ها شامل جعفری، گشنیز، شنبلیله، تره و اسفناج است.

آش رشته

سبزی‌هایی که در آش استفاده می‌شود شامل جعفری، تره، گشنیز، اسفناج یا برگ چغندر است که البته برگ چغندر در فصل سرما موجود است.

سوپ

سوپ هم از پیش غذاهای معروف ایرانی است که در آن سبزی‌ها نقش مهمی دارند؛ سبزی‌های سوپ شامل گشنیز و جعفری است که عطر خوبی به غذا می‌دهند.

کوفته

سبزی کوفته شامل ریحان، مرزه، ترخون، نعناع، تره، پیاز چه، گشنیز و جعفری است که همگی سبزی‌های خوش عطر و بویی هستند و همین راز بوی خوب و طعم دلپذیر کوفته است.

کوکو سبزی

کوکو سبزی یکی از غذاهای معروف ایرانی است که ترکیب اصلی آن از سبزی‌هاست که این سبزی‌ها شامل جعفری، گشنیز، تره و شوید است.

سبزی پلو

شما می‌توانید برای سبزی پلو از ترکیب تره، جعفری، شنبلیله و سیر تازه استفاده کنید که در این ترکیب سبزی‌ها برای پلو، باید نسبت تره و جعفری یکسان باشد و از مقدار کمی شنبلیله و چند حبه سیر تازه استفاده شود که عطر و طعم بسیار خوبی را به پلو می‌دهد.

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

برگ سبز جک S3 رنگ مشکی مدل ۹۹
شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۱۶ ی ۳۱
شماره شاسی NAKSG7425LB119948
شماره موتور HFC4GB33DM0000252 بنام علی دانشمند شیخ الاسلامی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۵۱۵۱/ف

برگ سبز وسند مالکیت وانت مزدا مدل ۹۷ به شماره پلاک ایران ۳۶-۱۱۵د۷۳ وشماره موتور E2J0B2549 و شماره شاسی NAGP2PC31JA502742 به نام طاهره بخشی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۲۴۳/ش

برگ سبز موتور هیرمند مدل ۸۸ مشکی
شماره انتظامی ۳۷۸۶۵/ایران ۷۶۱
شماره تنه ۸۸۴۸۷۶۹
شماره موتور ۲۲۵۵۵۳۴۵
به نام هادی شفیعی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۵۲۳۲/ف

برگ سبز وسند کمپانی خودروی دوو سی یلو به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۶۶ج ۴۸ و شماره موتور 004036H و شماره شاسی IR81165042011 به نام سمیرا صحرائی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۲۸۲/ش

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) وکارت اتومبیل سواری سایپا ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۱۲-۸۹۶ص۳۳ وشماره موتور M136076013 و شماره شاسی NAS411100J3429214 به نام حسین قادری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۲۱۶/ش

برگ سبز خودرو پژوپارس XU7 به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۱۷ ق ۲۱ و شماره موتور 125K0038551 و شماره شاسی NAANA15E7NK851049 بنام بتول عظیمی عصمتی گنابادی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۲۲۶/ف

سند کمپانی -برگ سبز- کارت موتور سیکلت ایرنا 125CC مدل ۹۱ شماره انتظامی ۷۶۷۱۲۳۴۹ شماره موتور 10486980 شماره تنه 9162665 بنام غلامحسین ناطق مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۱۶۰/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ نوک مدادی مدل ۸۹ **به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۳۲ ن ۲۴ شماره شاسی** S5430089015314 **شماره موتور** 3548237 بنام محمدرضا یوسفی خورش برمفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۱۴۵/ف

سند کمپانی وبرگ سبز پراید ۱۳۱SE مدل ۹۳ سفید شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۷۹م۷۵ شماره شاسی NAS411100E1002570 شماره موتور 5074115 بنام سید صادق حسین پور مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۲۶۷/ف

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۹۴ رنگ نقره ای متالیک شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۳۵ ه ۳۴ شماره شاسی NAAM11VE2FR517922 شماره موتور 124K0719689 بنام علی اکبر ساری مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۱۰۲/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس به نام احسان پیوندی به شماره انتظامی ۷۷ ایران ۶۴۱ ه ۹۱ و شماره موتور 124K0190064 و شماره شاسی NAAN01CAXDH677000 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۵۲۵۲/ف

برگ سبز خودرو پراید بنام عباسعلی محمدنژاد به شماذه انتظامی ۱۲ ایران ۱۴۱ ق ۵۲ و شماره موتور ۱۸۸۲۲۱۴ و شماره شاسی S141228606051775 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد.** ۱۴۰۱۰۰۵۱۹/پ

برگ سبز، کارت ماشین و پلاک خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۸۸ به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۶۹ ج ۶۲ به شماره موتور ۲۹۲۸۴۸۱ به شماره شاسی S148228289226 بنام محمد آهنری روشناوند مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۳۰۹/م

برگ سبز پژو پارس مدل ۸۸ به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۳۲-۵۸ه۹۵۸ وشماره موتور ۱۲۴۸۸۲۰۵۳۵۵ وشماره شاسی ۶۶۶۹۴۷ به نام زر گل مرادی آبغه‌ئی فرزند محمد به کد پستی ۹۵۴۱۵۴۵۱۵۴ مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۲۳۹/ش

سند کمپانی -برگ سبز-کارت سوخت-کارت موتور سیکلت همتاز مدل ۸۸ قرمز شماره انتظامی ۷۶۴ ایران ۴۷۶۸۵ شماره موتور 0946241 شماره شاسی 8811384 بنام محمد حسین ایوبی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۲۳۳/ف

برگ سبز خودرو وانت نیسان بنام ابراهیم نادری به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۳۹ ب ۶۲ و شماره موتور ۴۹۱۷۲۹ و شماره شاسی NAZPL140T1L201110 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱۰۰۵۳۰۷/پ

برگ سبز- سند کمپانی موتورسیکلت بهمن مدل ۱۳۷۹ به شماره پلاک ۷۶۴-۴۹۴۶۳ به شماره موتور AL110EELG06208 به شماره شاسی PMNAV110EEGLF05283 بنام علیرضا دری نسب مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۲۸۱/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام ناهید بیژه به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۹۳ ص ۸۶ و شماره موتور ۱۶۳B۰۰۸۱۱۸۶ و شماره شاسی NAAP13FE1EJ492466 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۵۱۹۵/پ

برگ سبز موتورسیکلت هیرمن بنام علیرضا قازری به شماره انتظامی ۷۶۱-۶۸۹۶۱ و شماره موتور ۲۲۵۵۷۹۰۰ و شماره تنه NFZ***125C8853877 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۵۳۰۵/پ

برگ سبز پراید GLXI سایپا مدل ۸۸ نقره ای متالیک شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۴۲ب۸۸ شماره شاسی S1412288234565 شماره موتور 2878689 بنام محمود درخشان مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۲۵۷/ف

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۸۰ رنگ سبز یشمی شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۶۸ ص ۲۸ شماره شاسی 80601774 شماره موتور 10FSD83584974 بنام سید هاشم رضوی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۲۳۷/ف

برگ سبز پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۹۱ سفید
شماره انتظامی ۷۴-ایران ۹۶۴ م ۴۷
شماره شاسی naap03edxcj574996
شماره موتور 14191005368 به نام فهیمه محمدی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۵۱۷۶/ف

سند کمپانی -برگ سبز-کارت موتور سیکلت ایرنا به شماره پلاک ایران ۳۲-۵۸ه۹۵۸ وشماره موتور ۱۲۴۸۸۲۰۵۳۵۵ وشماره شاسی ۶۶۶۹۴۷ به نام زر گل مرادی آبغه‌ئی فرزند محمد به کد پستی ۹۵۴۱۵۴۵۱۵۴ مفقود شده وفاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۱۲-۲۹۸ک۱۷ وشماره موتور YAW459AC و شماره شاسی N3HKTAA4DFHQ05581 به نام سید قاسم موسوی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۳۰۶/ش

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ رنگ آبی سیر متالیک مدل ۹۰ به شماره پلاک ۳۶ - ۹۸۹ و ۸۴ به شماره موتور ۳۷۳۸۸۸۳ به شماره شاسی S542۰۰۸۹۰۱۰۵۹۲ بنام وحید احسانی حسن آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۲۴۶/م

برگ سبز خودرو کوئیک بنام سمانه احمدیان قوچانی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۶۹ م ۲۶ و شماره موتور M15/9724715 و شماره شاسی NAS841100N3433508 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۵۳۰۸/پ

برگ سبز و ۲ عدد پلاک و کارت تراکتور ITM285 به شماره انتظامی ۳۵۳ ک ۱۱ ایران ۱۲ به شماره شاسی C05560 به شماره موتور LFW7575N بنام حسین اعظمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۲۱۰/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۹۸
شماره انتظامی ۳۲-ایران ۹۵۳ و ۶۶
شماره شاسی NAS411100K3540058
شماره موتور M13/6319596
به نام صغری عباسیان قره تکان مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۵۱۶۴/ف

برگ سبز وکارت شناسایی کاری کمپرس مارال به شماره پلاک ایران ۱۲-۱۴ع۵۲۸ وشماره شاسی NALJC03DEK0612720 به نام احمد رفیعی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۲۵۰/ش

پروانه اشتغال به کار مهندسی
اینجانب محسن فلاحتی عضو سازمان نظام مهندسی ساختمان استان خراسان رضوی با شماره ۰۱۹۳۰۰۰۳۹۱۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۰۰۵۲۶۸/ر

کارت خودرو برلیانس سفید مدل ۹۶ به نام اعظم خضری شماره پلاک 74 ایران 118 ص 58 شماره شاسی IRGC961V313022096 شماره موتور BM15L*G005848 در تاریخ 1401/10/01 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۰۰۵۱۵۶/ر

سند کمپانی لیفان X50
شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۵۶ ل ۵۴
شماره موتور LF479Q2B2160990877
شماره شاسی NAKSG4524GB107164 **به نام طاهره عابدینی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۵۲۶۶/ف

برگ سبز خودرو سایپا ۱۳۱SE سفید مدل ۹۷ به شماره پلاک ۱۲-۸۹۶ص۳۳ وشماره موتور M136076013 و شماره شاسی NAS411100J3429214 به نام حسین قادری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۲۱۶/ش

آگهی مناقصه کتبی

شهرداری گناباد در نظر دارد به منظور **تکمیل و ادامه عملیات عمرانی پروژه مبلمان و بهبود عبور و مرور شهری (شامل: کف سازی، جدول گذاری، پل عابر، نصب مبلمان شهری و..) مسیر میدان آزادگان تا حمزه** از طریق مناقصه کتبی بر اساس فهرست بهاء سال ۱۴۰۱ (ابنیه) اقدام نماید.
لذا متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت دریافت اسناد و ارائه پیشنهاد به سامانه ستاد مراجعه نمایند.
دکتر حسین نجاری -شهردار گناباد
۱۴۰۱۰۰۵۳۰۰/ش