

رژیم، ویتامین‌ها و مکمل‌ها: ما توصیه‌های زیادی در مورد آن چه باید بخوریم و نباید بخوریم مشاهده می‌کنیم. گاهی آنچه اکنون گفته می‌شود با توصیه‌های سال پیش در تضاد است. یک برنامه ساده که همیشه توصیه درستی بوده است آن است که در خوردن همه چیز اعتدال را رعایت کنید. باید از طیف متنوعی از سبزی‌ها استفاده کنیم. منطقی است که میزان چربی و کل کالری مصرفی را کنترل کنیم تا از چاقی پیشگیری کنیم. باید از اینکه فقط گوشت قرمز بخوریم بپرهیزیم. به رژیم خود ماهی بیفزایید. شواهد چندانی وجود ندارد که خوردن ویتامین ب، ث یا ای اضافه از خطر سرطان کم می‌کند. در واقع با گذشت زمان داروهایی به دست آمده است که نشان می‌دهد بسیاری از این مکمل‌های ویتامینی ممکن است خطر بیماری قلبی و دیگر عوارض را افزایش دهد. اگر کسی اصرار دارد که درمان چیزی را یافته است از او بخواهید جایزه نوبلش را به شما نشان دهد. اگر نداشت در مورد مدارک و مستندات درمان یا پیشگیری ادعایی سؤال کنید.

پیشگیری واقعی از سرطان: سرطان گردن رحم و کولون واقعاً قابل پیشگیری هستند. واکسن وایروس پاپیلوما‌ی انسانی از ابتلای بسیاری از زنان جوان به سرطان گردن رحم پیشگیری نموده است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اکثر سرطان‌های کولون از پولیپ‌های درون کولون منشأ می‌گیرند. این پولیپ‌ها شایع هستند، ولی اگر پیش از سرطانی شدن برداشته شوند می‌توان از سرطان کولون پیشگیری نمود. برای تشخیص وجود پولیپ‌ها یا باید از رادیوگرافی خاصی به نام باریوم انما استفاده کرد یا نوعی سی‌تی‌اسکن به نام سی‌تی کولوگرافی یا کولونوسکوپی انجام داد. اگر بیش از ۵۰ سال دارید با پزشک تان درباره غربالگری کولون مشورت کنید.

دیابت

دیابت بیماری شایعی است و هنگامی رخ می‌دهد که یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی‌کند یا بدن انسولین تولیدشده را به درستی مورد استفاده قرار نمی‌دهد. هنگامی که سطح قند خون افزایش می‌یابد، انسولین ترشح می‌شود و بدن را قادر می‌سازد که قند خون را یا مصرف کند یا ذخیره سازد. بدون انسولین، سطح قند خون بالا می‌رود و در طول زمان می‌تواند تخریب جدی ایجاد کند.

دو نوع دیابت وجود دارد:

نوع ۱: در این وضعیت در پانکراس تولید انسولین به درستی انجام نمی‌گیرد و بنابراین بیمار باید انسولین تزریق کند. این بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی اکثراً در کودکان و نوجوانان رخ می‌دهد.

نوع ۲: این شایع‌ترین شکل دیابت است. دیابت نوع ۲ در بزرگسالان در هر سنی رخ می‌دهد و در افراد چاق شایع‌تر است. در ابتدا، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ قند خون بالا دارند چون بدن آن‌ها دیگر انسولین را مورد استفاده موثر قرار نمی‌دهد. در نهایت ممکن است پانکراس نتواند انسولین کافی تولید کند و این اختلال بدتر شود. کنترل دیابت نوع ۲ ابتدا با کنترل رژیم غذایی، کاهش وزن و داروهای خوراکی صورت می‌گیرد. اگر این درمان‌ها موفق نباشند یا بیماری شدیدتر شود ممکن است لازم باشد بیماران انسولین تزریق کنند.

علائم سطح افزایش یافته قند خون عبارتند از:

- تشنگی مداوم
- ادرار مکرر
- افزایش اشتها
- خستگی غیرمعمول
- تاری دید
- عفونت پوست یا زخم‌هایی که به کندی التیام می‌یابند.
- واژینیت یا عفونت ادراری عودکننده



- کاهش وزن بدون توضیح
- اختلال نعوظ

شما در معرض خطر دیابت قرار دارید اگر:

- بالای ۴۵ سال دارید.
- اضافه وزن دارید.
- سابقه دیابت در خانواده دارید.

دیابت می تواند عامل موارد زیر شود:

- بیماری قلبی و سکته مغزی
- تخریب اعصاب
- نارسایی کلیه
- نابینایی

از دیابت یا عوارض دیابتی از طریق راه های زیر اجتناب کنید:

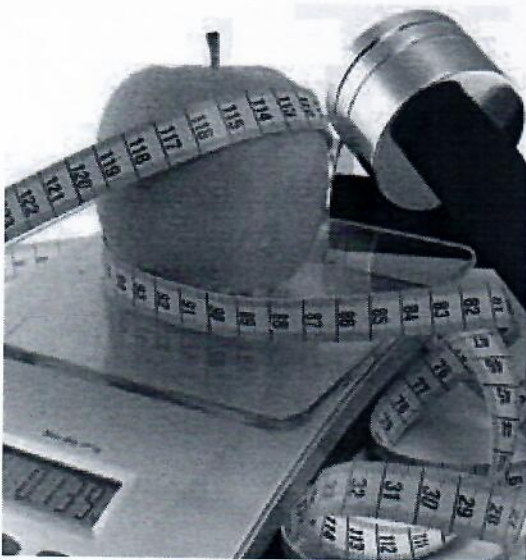
- داشتن رژیم متوازن و اجتناب از غذاهای پرشکر یا چرب. اگر دیابت دارید باید به متخصص تغذیه مراجعه کرده و توصیه های وی را رعایت کنید.
- حفظ وزن سالم
- ورزش
- ترک سیگار
- بررسی فشار خون و سطح کلسترول

اگر دیابت دارید باید به دقت قند خون خود را کنترل کنید.

رژیم گرفتن و کاهش وزن

چاقی احتمال بروز بسیاری از بیماری ها شامل دیابت، فشار خون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و مشکلات مفصلی را افزایش می دهد. هر چند معمولاً سال ها طول می کشد که کسی اضافه وزن پیدا کند هنگامی که افراد تصمیم می گیرند وزن کم کنند می خواهند سریع، آسان و ارزان این کار را بکنند. متأسفانه، راهی برای کاهش وزن جادویی وجود ندارد. رژیم های مد روز ممکن است به کاهش وزن در کوتاه مدت بینجامند ولی معمولاً ادامه آن ها آنقدر سخت است که اگر عادت های نامناسب از نظر سلامت را با عادت های بهتر جایگزین نکنید، وزن تان دوباره افزایش می یابد. به عنوان یک قاعده کلی، اگر رژیم مستلزم الگوهای خوردن یا غذاهای غیرمعمول باشد یا آماده سازی آن طوری دشوار باشد که استمرار آن را ناممکن کند، احتمال این که بر این اساس شما به کاهش وزن درازمدت دست یابید بسیار اندک است. بعضی رژیم ها، می توانند کاهش وزن را آغاز کنند ولی حفظ آن مستلزم تغییر در شیوه زندگی و اخذ عادت های سالم خوردن است.

انسان ها برای کسب انرژی غذا می خورند. ما از انرژی برای ادامه حیات استفاده می کنیم؛ برای تنفس و انجام کار جسمی. هر چقدر فعال تر باشید، کالری بیش تری می سوزانید. اگر فعالیت شما کم تر شود، کالری های اضافی به شکل چربی ذخیره می شود. هنگامی که ذخیره انرژی چربی بدن زیاد می شود باید برنامه ای برای کاهش آن داشته باشیم حتی اگر لازم باشد باید گرسنگی را تحمل کنیم.



اطلاعات عمومی

موفق‌ترین روش برای کاهش وزن ترکیب منطقی از کاهش خوراک همراه با افزایش منظم ورزش یا فعالیت بدنی است و باید صبور بود. بعضی از رژیم‌های کاهش وزن، بر مبنای کاهش میزان کالری‌های خورده‌شده به شکل روزانه است تا ذخیره چربی به تدریج کاهش یابد. دیگر رژیم‌ها طوری طراحی شده‌اند که بدن بیش‌تر چربی ذخیره شده را بسوزاند.

اهداف کاهش وزن

پزشکان وزن سالم را با محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) که وزن شما را با قدتان مقایسه می‌کند اندازه می‌گیرند.

شاخص توده بدنی

برای محاسبه شاخص توده بدنی وزن به کیلوگرم را بر قد به توان ۲ (برحسب متر) تقسیم می‌کنند.

$$\frac{\text{وزن}}{(\text{قد})^2}$$

بر این اساس مردی که ۹۱ کیلوگرم وزن و ۱۷۸ سانتی‌متر قد دارد، شاخص توده بدنی معادل ۲۸/۷۲ کیلوگرم بر مترمربع دارد.

شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۲۹ نشان می‌دهد شما اضافه وزن دارید و شاخص توده بدنی ۳۰ چاقی به شمار می‌آید. شاخص توده بدنی بالاتر همیشه به معنی چربی بیش‌تر نیست هر چند عضلات وزنی بیش‌تر از چربی دارند. اگر بدنی عضلانی داشته باشید ممکن است شاخص توده بدنی بالاتری داشته باشید ولی چاق نباشید. توصیه می‌شود برای فرد با BMI بالاتر از ۱۷ و حداقل یک بیماری وابسته به چاقی، کاهش وزن در نظر گرفته شود.

BMI

شاخص توده بدنی ایده آل (BMI) شما چیست؟

در جدول زیر شاخص توده بدنی ایده آل مردان و زنان با قد و وزن‌های گوناگون آرایه شده است. این جدول ویژه افراد بالغ است و برای کودکان از جدول دیگری استفاده می‌شود.

شاخص توده بدنی ایده آل

قد به سانتی‌متر (متر)	وزن (کیلوگرم)																		
۱۴۷ سانتی‌متر (۱/۴۷ متر)	۴۱	۴۴	۴۵	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۳	۷۶	۷۸	
۱۵۰ سانتی‌متر (۱/۵۰ متر)	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۶	۷۹	۸۱	
۱۵۲ سانتی‌متر (۱/۵۲ متر)	۴۴	۴۶	۴۹	۵۱	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۶	۷۹	۸۲	۸۴	
۱۵۵ سانتی‌متر (۱/۵۵ متر)	۴۵	۴۸	۵۰	۵۳	۵۵	۵۷	۶۰	۶۲	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	
۱۵۷ سانتی‌متر (۱/۵۷ متر)	۴۷	۴۹	۵۲	۵۴	۵۷	۵۹	۶۲	۶۴	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۸۹	
۱۶۰ سانتی‌متر (۱/۶۰ متر)	۴۹	۵۱	۵۴	۵۶	۵۹	۶۱	۶۴	۶۶	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۸۹	۹۳	
۱۶۳ سانتی‌متر (۱/۶۳ متر)	۵۰	۵۳	۵۵	۵۸	۶۱	۶۴	۶۶	۶۸	۷۱	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۵	
۱۶۵ سانتی‌متر (۱/۶۵ متر)	۵۲	۵۴	۵۷	۶۰	۶۳	۶۵	۶۸	۷۱	۷۳	۷۶	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۵	۹۸	
۱۶۸ سانتی‌متر (۱/۶۸ متر)	۵۴	۵۶	۵۹	۶۲	۶۴	۶۷	۷۰	۷۳	۷۶	۷۸	۸۱	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۵	۹۸	۱۰۱	
۱۷۰ سانتی‌متر (۱/۷۰ متر)	۵۵	۵۷	۶۱	۶۴	۶۶	۶۹	۷۲	۷۵	۷۸	۸۱	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۶	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	
۱۷۲ سانتی‌متر (۱/۷۲ متر)	۵۷	۵۹	۶۳	۶۵	۶۸	۷۲	۷۴	۷۸	۸۰	۸۳	۸۶	۸۹	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	
۱۷۵ سانتی‌متر (۱/۷۵ متر)	۵۸	۶۱	۶۴	۶۸	۷۰	۷۳	۷۷	۸۰	۸۳	۸۶	۸۹	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰	
۱۷۸ سانتی‌متر (۱/۷۸ متر)	۶۰	۶۳	۶۶	۶۹	۷۳	۷۶	۷۹	۸۲	۸۵	۸۸	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	
۱۸۰ سانتی‌متر (۱/۸۰ متر)	۶۲	۶۵	۶۸	۷۱	۷۵	۷۸	۸۱	۸۴	۸۸	۹۱	۹۴	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷	
۱۸۳ سانتی‌متر (۱/۸۳ متر)	۶۴	۶۷	۷۰	۷۳	۷۷	۸۰	۸۳	۸۷	۹۰	۹۳	۹۷	۱۰۰	۱۰۳	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷	۱۲۰	
۱۸۵ سانتی‌متر (۱/۸۵ متر)	۶۵	۶۸	۷۲	۷۵	۷۹	۸۳	۸۶	۸۹	۹۳	۹۶	۹۹	۱۰۳	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷	۱۲۰	۱۲۳	
۱۸۸ سانتی‌متر (۱/۸۸ متر)	۶۷	۷۰	۷۴	۷۸	۸۱	۸۴	۸۸	۹۲	۹۵	۹۹	۱۰۲	۱۰۶	۱۰۹	۱۱۳	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۳	۱۲۷	
۱۹۱ سانتی‌متر (۱/۹۱ متر)	۶۹	۷۳	۷۶	۸۰	۸۳	۸۷	۹۱	۹۴	۹۸	۱۰۲	۱۰۵	۱۰۹	۱۱۲	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۳	۱۲۷	۱۳۰	
۱۹۳ سانتی‌متر (۱/۹۳ متر)	۷۱	۷۴	۷۸	۸۲	۸۶	۸۹	۹۳	۹۷	۱۰۰	۱۰۴	۱۰۸	۱۱۲	۱۱۵	۱۱۹	۱۲۳	۱۲۷	۱۳۰	۱۳۵	
شاخص توده بدنی	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵		

تقسیم بندی ها:

وزن طبیعی: شاخص توده بدنی = $24/9$ تا $18/5$: وزن تان خوب است. وزن تان را ثابت نگه دارید.
 اضافه وزن: شاخص توده بدنی = $29/9$ تا 25 : وزن تان را ثابت نگه دارید. اگر به دو تا از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی مبتلا هستید باید وزن تان را کم کنید.
 چاق: شاخص توده بدنی = 30 و بالاتر: باید هفته ای 900 گرم وزن کم کنید. از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید.

اگر به عنوان یک فرد چاق، 5 درصد تا 10 درصد از وزن خود را کم کنید، احتمال بروز بیماری قلبی یا سکته مغزی را کاهش خواهید داد.

راه دیگری که می‌توانید تشخیص بدهید چاق هستید این است که نوع بدن خود را مدنظر قرار دهید. افراد گلابی شکل در ران و باسن خود چربی دارند. افراد سیب‌شکل در مرکز بدن چاق‌تر هستند. افراد سیب‌شکل در معرض خطر بالاتر سکتته مغزی، بیماری قلبی و دیابت قرار دارند. دور کمر بالای 102 سانتی‌متر برای مردان که روی ناف اندازه‌گیری شود و بیش از 88 سانتی‌متر در زنان که در وسط فاصله دنده انتهایی و استخوان لگن اندازه‌گیری شود، به معنای خطر بالاتر بیماری قلبی، سکتته مغزی و دیابت است. این افراد باید کاهش وزن داشته باشند.

انواع رژیم:

به طور کلی چهار نوع رژیم وجود دارد:

- کم‌کالری (انرژی)
- بسیار کم‌کالری (انرژی)
- کم کربوهیدرات (مواد قندی)
- بسیار کم چربی

هر چند رژیم‌های غذایی اسامی مختلفی دارد و متخصصان نظریه‌های مختلفی در مورد روش عملکرد آن‌ها دارند، به طور کلی همه آنها میزان غذای افراد را کاهش می‌دهند.

کالری چربی بسیار زیاد است. هر گرم چربی 9 کالری دارد در حالی که هر گرم کربوهیدرات (مواد قندی) یا پروتئین 4 کالری دارد. این بدان معنی است که در وزن مشابه مقدار کالری که شما از خوردن چربی می‌گیرید دو برابر کالری است که از خوردن کربوهیدرات یا پروتئین به بدن شما می‌رسد. در یک نگاه به نظر می‌رسد پایین آوردن میزان چربی خورده شده به کاهش قابل توجه کالری غذا و در نتیجه کاهش وزن می‌انجامد.

رژیم‌های کم‌کالری رایج از این اطلاعات برای طراحی رژیمی که چربی کمتر (کمتر از 30 درصد کل کالری مصرفی) و نسبتاً کربوهیدرات بیش‌تر (55 درصد تا 60 درصد کل کالری) دارد استفاده می‌کنند تا کل کالری دریافتی را کاهش دهند. اگر این رژیم‌ها مقادیر بیش‌تری فیبر (که شکم را پر می‌کند) داشته باشند با وجود آنکه حس گرسنگی را رفع می‌کنند میزان کالری دریافتی را نیز کاهش می‌دهند. همچنین باید از خوردن شکر ساده اجتناب کرد و در عوض از کربوهیدرات‌های مرکب که در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد، استفاده کرد. رژیم‌های کم‌کالری کاهش روزانه کالری به میزان 500 تا 1000 کالری را توصیه می‌کنند و به عبارتی 1000 تا 1400 کالری روزانه را برای خوردن تجویز می‌کنند.

رژیم‌های کم‌کالری می‌توانند وزن بدن را در مدتی 3 تا 12 ماهه حدود 8 درصد کاهش دهد. معمولاً فقط نیمی از کاهش وزن اولیه در طول 3 تا 4 سال آینده حفظ خواهد شد. مطالعات نشان داده‌اند این رژیم‌ها می‌توانند دور کمر را تا $9/5$ سانتی‌متر کاهش دهند. برای آن که احتمال بروز بیماری قلبی را با این رژیم واقعا کاهش دهید باید از برنامه ورزشی منظمی هم پیروی کنید.

رژیم‌های بسیار کم‌کالری روزانه تنها 800 کالری تجویز می‌کنند. این نوع رژیم معمولاً مستلزم ترکیب ویژه غذایی است که میزان کافی و مناسب پروتئین تامین کند تا از سوءتغذیه پیشگیری شود. معمولاً این رژیم‌ها تنها برای افراد دارای شاخص توده بدنی بالاتر از 30 که با خطرهای مهم سلامت روبرو هستند و تلاش‌های قبلی برای کاهش وزن نتیجه‌بخش نبوده است

استفاده می‌شود. این رژیم‌ها می‌توانند به ۲۰ کیلوگرم کاهش وزن ظرف ۱۶ هفته بینجامند. عوارض این رژیم غذایی می‌تواند شامل تشکیل سنگ کیسه صفرا، از دست دادن توده عضلانی و نقرس باشد. اگر میزان دریافتی پروتئین در این رژیم‌ها بسیار کم کالری ناکافی باشد می‌تواند منجر به مرگ ناگهانی شود.

رژیم‌های کم کربوهیدرات (مواد قندی کم) همه رژیم‌های کم کربوهیدرات میزان دریافتی کربوهیدرات را به کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه یا به عبارتی حدود ۳۰ گرم در روز کاهش می‌دهند. این کار باعث کاهش کل کالری مصرفی به ۱۳۰۰ کالری در روز می‌شود چرا که به دلیل خوردن میزان بیش تری پروتئین و چربی و غذاهای انتخابی محدود اشتها کاهش می‌یابد.

بعضی این نظریه را مطرح می‌کنند که این رژیم، بدن را وامی‌دارد برای تولید انرژی از ذخایر چربی استفاده کند زیرا محدودیت کربوهیدرات‌ها به شدت دسترسی بدن به منبع آسان انرژی را محدود می‌کند. بسیاری از این رژیم طرفداری می‌کنند چرا که با کاهش سریع وزن در ابتدا همراه است. بخشی از این کاهش وزن اولیه ممکن است به دلیل کاهش آب بدن (۱ لیتر آب ۱ کیلوگرم وزن دارد) باشد که بر اثر کاهش ذخایر کربوهیدرات رخ می‌دهد. ابتدا بعضی متخصصان این نگرانی را مطرح کردند که این رژیم ممکن است تغییرات نامطلوبی در سطح کلسترول ایجاد کند و ممکن است باعث تخریب کلیه شود ولی مطالعاتی که این رژیم را در سال اول استفاده از آن مورد مطالعه قرار دادند، چنین تغییراتی را نیافتند.

رژیم‌های بسیار کم چربی توصیه می‌کنند که چربی ۱۰ تا ۱۵ درصد کل کالری دریافتی را تشکیل دهد. این رژیم‌ها که برای پیشگیری یا کاهش بیماری‌های قلبی ابداع شدند مبتنی بر سبزیجات هستند با ۱۰ درصد کالری از چربی در کنار ترک سیگار، مدیریت استرس و تمرین‌های ورزشی هوازی، با این هدف که حدود ۱۱ کیلوگرم کاهش وزن در سال اول رخ دهد. در رژیم‌های با چربی بسیار کم، دریافت کربوهیدرات افزایش می‌یابد که منجر به افزایش تری‌گلیسیرید خواهد شد. در ضمن، دریافت مقادیر زیاد فیبر (بیش از ۲ برابر سطح توصیه شده در رژیم‌های معمولی) می‌تواند باعث کاهش جذب کلسیم، آهن و روی شده و علائم نفخ و پری شکم را تشدید کند. برای انتخاب نوع رژیم غذایی مؤثر باید با پزشک یا کارشناس یا مشاور تغذیه مشورت کنید. انتخاب یک رژیم اشتباه ممکن است عوارض زیان باری را به دنبال داشته باشد.

توصیه‌ها

بسیاری از افراد دست کشیدن از سفره را دشوار می‌یابند ولی بهترین راه کاهش وزن ترکیب کاهش منطقی در کل حجم غذای دریافتی با افزایش تمرین‌های ورزشی است. به این ترتیب کاهش وزن ممکن است آهسته رخ دهد ولی ماندگار خواهد بود. حفظ رژیمی که بسیار محدودکننده یا ناخوشایند باشد بسیار دشوار است و افرادی که دنبال راه‌حل سریع هستند به زودی خود را دوباره سر جای اول با عادت‌های قبلی خواهند یافت و به سرعت وزن شان برمی‌گردد.

رویکرد بهتر آن است که یاد بگیرید بهتر بخورید. بعضی راه‌های آسان کاهش کالری عبارتند از: مصرف میزان کمتر شکر، استفاده از مربای خالی به جای کره مربا بر روی نان چاشت، کاهش مصرف مایونز و حذف مصرف الکل.

لازم نیست برای ورزش دستگاه‌های ورزشی خرید. شما می‌توانید با پیاده‌روی سریع روزانه به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنید. بهتر است پیش از خوردن پیاده‌روی کنید. این کار شاید به کاهش اشتها کمک کند. بدون مصرف غذای بیشتر زمان غذا خوردن خود را طولانی‌تر کنید.

مراقب راه‌حل‌های جادویی و سریع باشید. اگر از رژیم‌های کم کربوهیدرات یا کم‌چربی برای شروع کاهش وزن استفاده می‌کنید، باید برای حفظ و کاهش وزن در مدت طولانی از رژیمی معتدل‌تر استفاده کنید.