



رژیم درمانی ۱



سیده الهه شریعتی



کلیات رژیم غذایی



■ نوشتن یک رژیم غذایی صحیح برای حفظ وزن مناسب در بزرگسالان فاقد بیماری خاص

■ بزرگسالان چاق

■ بزرگسالان لاغر



اهداف



■ همواره در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاقی:

۱- آزمایش خون در زمینه تعیین غلظت هورمون های مؤثر در چاقی به ویژه کورتیزول و هورمون های تیروئیدی صورت گیرد تا مطمئن شویم که چاقی آنها ناشی از مشکلات هورمونی نمی باشد.

۲- در صورتی که متخصص رژیم درمانی تصور می نماید که چاقی و پرخوری بیمار ناشی از مشکلات روانی می باشد بایستی بیمار را به یک روانپزشک ارجاع دهد تا با برطرف شدن مشکلات، تجویز رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی بتوانند در کاهش وزن مؤثر باشند.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق



■ جهت درمان چاقی معمولاً از ۵ روش استفاده می شود که عبارتند از:

۱- تجویز رژیم های غذایی کم کالری

۲- افزایش فعالیت بدنی

۳- ایجاد تغییرات رفتاری

۴- دارو درمانی

۵- روش های جراحی

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



■ در مواردی که تجویز رژیم های غذایی، افزایش فعالیت بدنی و ایجاد تغییرات رفتاری نتواند سبب کاهش وزن مورد نظر بیمار شود آنگاه تجویز داروهای مؤثر در کاهش وزن زیر نظر پزشک متخصص می تواند صورت گیرد و در صورتی که حتی دارودرمانی هم مؤثر نباشد می توان برای بیمار از روش های جراحی مختلف استفاده نمود.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



■ در افراد چاق کاهش کالری روزانه به میزان ۵۰۰-۱۰۰۰ کیلوکالری در روز سبب کاهش وزنی معادل ۲-۴ کیلوگرم در ماه می شود و در صورتی که با افزایش فعالیت بدنی همراه باشد این کاهش وزن به بیشتر از ۲-۴ کیلوگرم در ماه می رسد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



■ کاهش وزن های بیشتر از ۴-۲ کیلوگرم در ماه زمانی مشکل ساز می شوند که در اثر رژیم های بسیار کم کالری ایجاد شود، زیرا:

۱- سبب کمبود ریز مغذی ها در بیماران می شود.

۲- خطر ایجاد سنگ های صفراوی در کاهش وزن های سریع افزایش می یابد.

۳- خطر بیماری های قلبی - عروقی و احتمال سکته های قلبی افزایش می یابد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



■ بهترین رژیم های غذایی کم کالری اگر همراه با افزایش فعالیت بدنی در افراد چاق نباشند تنها سبب کاهش وزنی در حد چند کیلوگرم می شوند و بعد از مدتی وزن بیمار ثابت خواهد ماند و کاهش نخواهد یافت و این امر به دلیل تطبیق یافتن سلول های بدن با انرژی کم دریافتی خواهد بود.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



■ افزایش فعالیت بدنی در رژیم های کاهش وزن دارای چند اثر مفید به شرح ذیل است:

۱- افزایش مصرف انرژی در بدن می شود که این امر باعث کاهش وزن بیشتر و مانع از ثابت باقی ماندن وزن بدن می گردد.

۲- فعالیت بدنی میزان توده بدون چربی در بدن را افزایش می دهد و همان طور که می دانید توده بدون چربی مصرف کننده انرژی می باشد. بنابراین، هرچه میزان آن افزایش یابد احتمال چاقی کاهش می یابد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



- فعالیت بدنی با شدت متوسط و به میزان ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز مناسب است.
- بهتر است فعالیت بدنی از مقادیر کم و با شدت پایین شروع و به تدریج به میزان و شدت آن افزوده گردد تا به حد مورد نظر برسد.
- انواع فعالیت های بدنی می توانند مفید باشند اما ساده ترین فعالیت بدنی پیاده روی بر روی سطوح صاف می باشد.
- در افرادی که به دلیل درد مفاصل یا استخوان ها قادر به پیاده روی نیستند انجام ورزش شنا و پیاده روی در آب می تواند مفید باشد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



- ایجاد تغییرات رفتاری در افراد دارای اضافه وزن و چاقی بخش مهمی از برنامه درمانی می باشد.
- منظور از تغییرات رفتاری در واقع تصحیح کلیه رفتارهای نامناسبی می باشد که به افزایش وزن و چاقی بیمار کمک می کند.
- از جمله این رفتارها می توان به تند غذا خوردن، غذا خوردن در هنگام تماشای تلویزیون یا به هنگام مطالعه کردن، عادات غذایی نامناسب مانند مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، مصرف ناکافی سبزی و میوه، عدم دریافت میان وعده ها و ... اشاره کرد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



- در افراد چاقی که به طور مکرر وزن خود را با استفاده از رژیم های غذایی کاهش می دهند و بعد از مدتی برنامه کاهش وزن خود را کنار می گذارند و وزن آنها مجدداً به حالت اولیه باز می گردد، این امر سبب می شود که میزان توده بدون چربی در بدن کاهش یابد و در نتیجه میزان متابولیسم و مصرف انرژی نیز پایین آید. بنابراین،
 - ۱- احتمال چاقی در آنها افزایش یافته و کاهش وزن در این افراد سخت تر می شود.
 - ۲- با بالا رفتن توده چربی احتمال هیپرلیپیدمی، دیابت، پرفشاری خون و ... در این افراد افزایش می یابد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



■ این سیکل کاهش وزن و افزایش وزن مجدد را اصطلاحاً Weight Cycling یا Yo-yo Dieting یا Yo-yo Effect می گویند.

■ اثرات جانبی آن به این دلیل است که در هنگام کاهش وزن بدن، هم توده چربی و هم توده بدون چربی کاهش می یابد اما به هنگام افزایش وزن، بیشتر توده چربی به ویژه در ناحیه بالای بدن، ناحیه شکم، افزایش می یابد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



■ در افرادی که وزن آنها در طی برنامه های کاهش وزن به حد مورد نظر می رسد، به تدریج کالری آنها را افزایش می دهیم (برای مثال، افزایش های ۵۰ تا ۱۰۰ کیلوکالری) تا فرد بتواند انرژی معادل با انرژی مورد نیاز برای وزن فعلی را دریافت نماید و دچار اضافه وزن نشود.

■ **برای مثال،** اگر توانسته ایم با رژیم ۱۵۰۰ کیلوکالری وزن فرد را به وزن مطلوب ۷۰ کیلوگرم برسانیم، در این حالت کالری دریافتی فرد را هر سه ماه یکبار حدود ۱۰۰ کیلوکالری افزایش می دهیم و در صورتی که فرد دچار اضافه وزن نشد، مجدداً ۱۰۰ کیلوکالری دیگر به رژیم غذایی اضافه می نماییم. این روند ادامه می یابد تا انرژی دریافتی فرد به حد ۲۴۰۰ کیلوکالری در روز که برای یک فرد ۷۰ کیلوگرمی مورد نیاز است برسد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



■ اعتقاد بر این است که افراد چاقی که کاهش وزن پیدا کرده اند در مرحله ای که می خواهیم وزن آنها را در همان حد کاهش یافته حفظ نماییم میزان انرژی دریافتی آنها بایستی تا حدود ۷۵٪ مورد نیاز برای وزن فعلی اشان باشد.

■ باید توجه داشته باشیم در صورتی که ترکیب بدنی بیمار با انجام فعالیت بدنی و پیروی از رژیم غذایی به حد مطلوب رسیده باشد و توده بدون چربی بدن به حد کافی بالا رفته باشد و میزان فعالیت بدنی بیمار هم در حد مطلوب حفظ شده باشد ممکن است این محدودیت ۲۵٪ واقعا ضروری نباشد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



رژیم های بسیار کم کالری



▪ رژیم هایی که ۲۰۰ تا ۸۰۰ کیلوکالری انرژی ارائه می دهند.

معمولا سرشار از پروتئین ($1/5 - 0/8$ g/kg IBW در روز)

۱- بیش از ۵۰٪ کاهش وزن سریع از مایعات است که با کاهش فشارخون همراه می باشد.

۲- با تجمع اسیداوریک باعث تقرس می شوند.

۳- ممکن است سنگ های صفراوی ایجاد شوند.

رژیم های بسیار کم کالری (VLCDs)



■ رژیم اتکینز (Atkins) یا رژیم معتادان به کربوهیدرات

- کربوهیدرات ۲۰-۱۰٪، چربی ۶۵-۵۵٪ و پروتئین ۲۵٪ از کل کالری را تشکیل می دهند، باعث:
- I. دریافت پروتئین بالا
 - II. تولید کتون ها
 - III. دریافت چربی بالا نه تنها از منابع چربی بلکه از منابع پروتئینی

کاهش وزن و از دست دادن چربی تنها در ۶ ماه اول

رژیم های کم کربوهیدرات



▪ رژیم های Zone و South Beach

کربوهیدرات ۴۰٪، چربی و پروتئین هر کدام ۳۰٪ از کل کالری را تشکیل می دهند، ویژگی های رژیم:

I. ادعا می کند که انسولین را که عامل ذخیره چربی است، کنترل می کند.

II. غنی از میوه، سبزیجات و فیبرها

کاهش وزن و از دست دادن چربی تنها در ۶ ماه اول

رژیم های کم کربوهیدرات



▪ رژیم Dean Ornish

کمتر از ۱۰٪ کالری از چربی است

باعث کاهش وزن سریع می شود و بسیار محدود کننده است

▪ برنامه Pritkin

رژیم غذایی حاوی ۲۰٪ کالری دریافتی از چربی

رژیم های کم چربی



داروهای مورد تأیید جهت کاهش وزن



۱- سيبوترامين (Sibutramine) با نام های تجاری Sibutrex، Meridia و Reductil

- یک داروی کاته کلامینرژیک - سروتونرژیک می باشد.
- این دارو باعث افزایش سطوح نوروترانسمیترهای نورآدرنالین و سروتونین در سیستم اعصاب مرکزی و در نتیجه کاهش اشتها می شود.
- اما چون سبب تحریک سیستم اعصاب سمپاتیک می شوند می تواند منجر به افزایش فشارخون گردد. بنابراین، برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون، بیماری های قلبی - عروقی و کلیوی مناسب نمی باشد.
- این دارو با داروهای ضد افسردگی نیز تداخل دارد.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



۲- اورلیستات (Orlistate) با نام تجاری زنیکال (Xenical)

- این دارو مهار کننده آنزیم لیپاز در دستگاه گوارش می باشد و مانع از هضم چربی های رژیم غذایی در دستگاه گوارش می شود و مشخص شده است که تا حدود یک سوم جذب چربی ها را کاهش می دهد.
- عوارض جانبی این دارو شامل، اسهال چرب و کاهش جذب ویتامین های محلول در چربی است. بنابراین، لازم است این افراد از مکمل ویتامین های محلول در چربی استفاده نمایند که مصرف روزانه یک ق. م. شربت مولتی ویتامین می تواند نیازهای این بیماران را برطرف نماید.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...



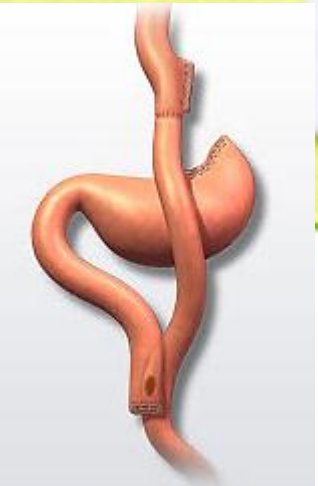
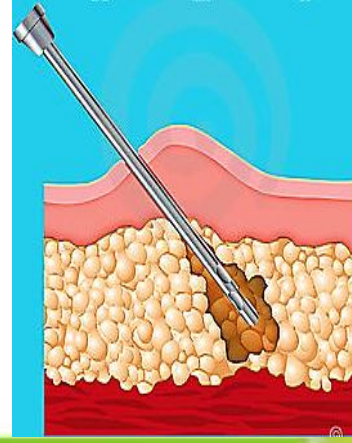
۲- اورلیستات (Orlistate) با نام تجاری زنیکال (Xenical)

- به دلیل ایجاد اسهال چرب در این بیماران، ابتلا به سنگ های اگزالاتی افزایش می یابد. زیرا، اسیدهای چرب آزاد جذب نشده در روده به کلسیم متصل می شوند و اگزالات از طریق روده جذب می گردد و باعث ایجاد هیپراگزالوری و سنگ های اگزالاتی می شود.

موارد مورد توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن یا چاق...

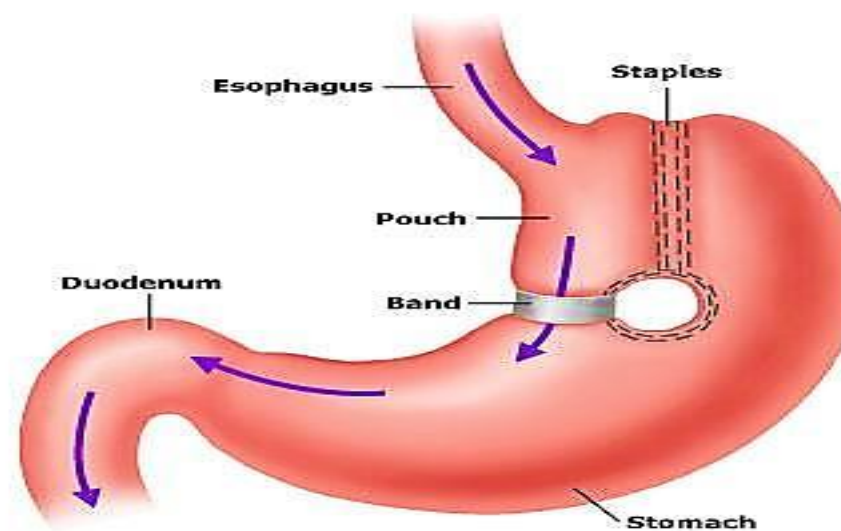
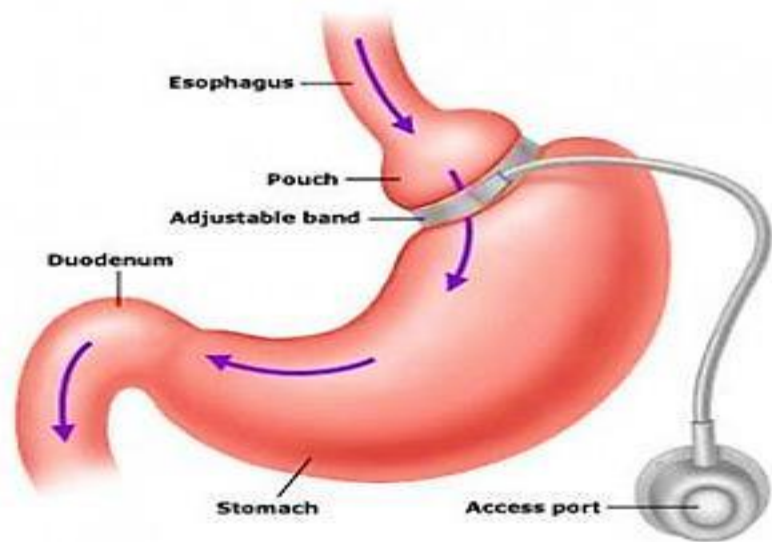


روش های جراحی



۱- گاستروپلاستی

■ در این بیماران نیازی به مکمل یاری اسید فولیک و ویتامین B12 نمی باشد.



۲- بای پس معده

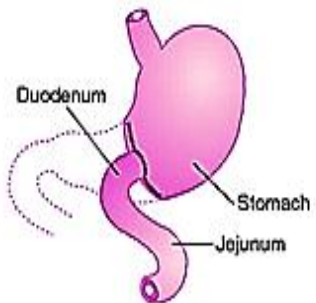
■ در بیماران با جراحی بای پس معده، بخش عمده ای از معده برداشته می شود.

■ انواع روش های بای پس معده عبارتند از:

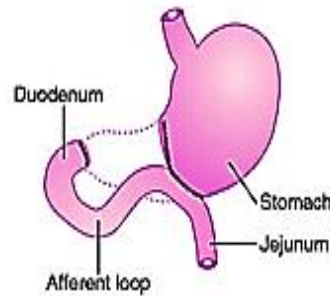
۱- بیلروت I (Billroth I) یا Gastroduodenostomy

۲- بیلروت II (Billroth II) یا Gastrojejunostomy

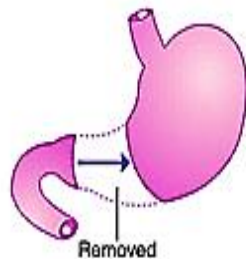
۳- حذف بخشی از معده (Partial Gastric Restriction)



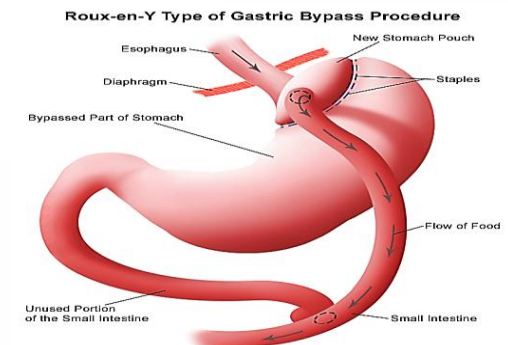
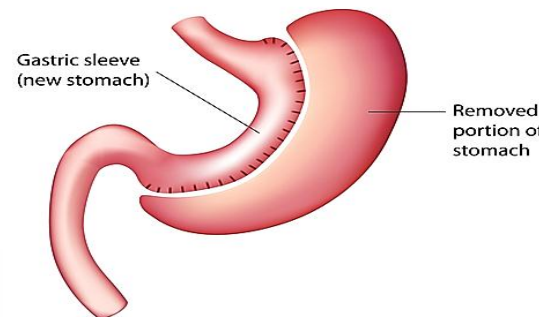
Billroth I
gastroduodenostomy
Less dumping than
with Billroth II.



Billroth II
gastrojejunostomy
Sequelae, such as steatorrhea,
weight loss, dumping, vomiting,
and bacterial overgrowth, occur
more often with the Billroth II
procedure than with Billroth I.



Partial gastric resection



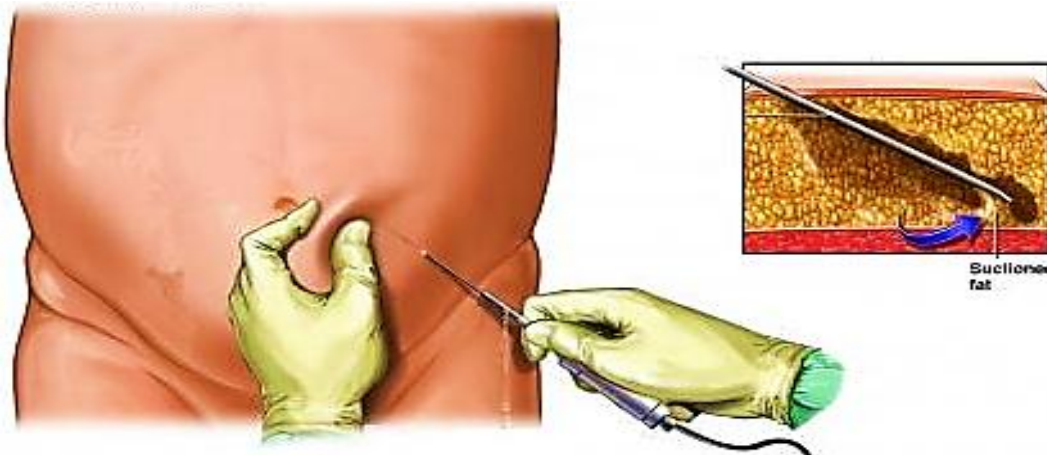
۲- بای پس معده

- در بیماران دارای جراحی بای پس معده به دلیل آن که بخش پایینی معده برداشته یا حذف می گردد، بایستی از لحاظ کم خونی، کمبود فولات و ویتامین B12 پایش شوند.
- مکمل یاری در این بیماران بایستی به صورت شربت یا قرص جویدنی دوبار در روز حاوی ۱۵۰۰-۱۲۰۰ میلی گرم سیتрат کلسیم، ۱۰۰۰-۲۰۰۰ IU ویتامین D، ۵۰۰ میکروگرم ویتامین B12، ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک و ۸۰-۶۵ میلی گرم آهن همراه با ویتامین C می باشد.



۳- لیپوساکشن (Liposuction)

- برداشت چربی شامل آسپیراسیون ذخایر چربی با ایجاد یک برش ۲-۱ سانتی متری و وارد کردن یک لوله به بافت چربی
- در این روش در هر زمان تنها حدود ۵ پوند (۲/۲۷ کیلوگرم) چربی برداشته می شود.
- از عوارض این نوع جراحی می توان به وقوع مرگ، عفونت، التهاب منتشر شونده به بافت های اطراف و خونریزی اشاره نمود.



■ نوشتن یک رژیم غذایی صحیح برای حفظ وزن مناسب در بزرگسالان فاقد بیماری خاص

■ بزرگسالان چاق

■ بزرگسالان لاغر



اهداف،



■ همواره در بزرگسالان لاغر:

۱- آزمایش خون در زمینه تعیین غلظت هورمون های تیروئیدی (هیپرتیروئیدیسم) صورت گیرد تا مطمئن شویم که لاغری آنها ناشی از مشکلات هورمونی نمی باشد.

۲- آزمایش مدفوع در زمینه تعیین مشکلات ناشی از بیماری های انگلی انجام شود.

۳- در صورتی که متخصص رژیم درمانی تصور می نماید که لاغری بیمار ناشی از استرس های روانی می باشد بایستی بیمار را به یک روانپزشک ارجاع دهد تا با برطرف شدن مشکلات، تجویز رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی بتوانند در افزایش وزن مؤثر باشند.

موارد مورد توجه در بزرگسالان لاغر



- در افراد لاغر افزایش کالری به میزان ۵۰۰-۱۰۰۰ کیلوکالری درد روز منجر به افزایش وزنی معادل با ۴-۲ کیلوگرم در ماه می شود.
- افراد لاغر بعد از مدتی رژیم افزایش وزن، لازم است یک فعالیت بدنی منظم مانند بدنسازی داشته باشند تا افزایش وزن آنها منجر به افزایش توده بدون چربی شود.
- در افراد لاغر بایستی توصیه نماییم که جهت افزایش وزن از مواد غذایی حاوی چربی های اشباع مانند، کره، خامه، سس مایونز، شیرینی های خامه ای، غذاهای پرچرب سرخ شده و مواد غذایی حاوی قندهای ساده جهت افزایش وزن استفاده نکنند. زیرا اثرات نامطلوبی بر سلامتی دارند.

موارد مورد توجه در بزرگسالان لاغر...

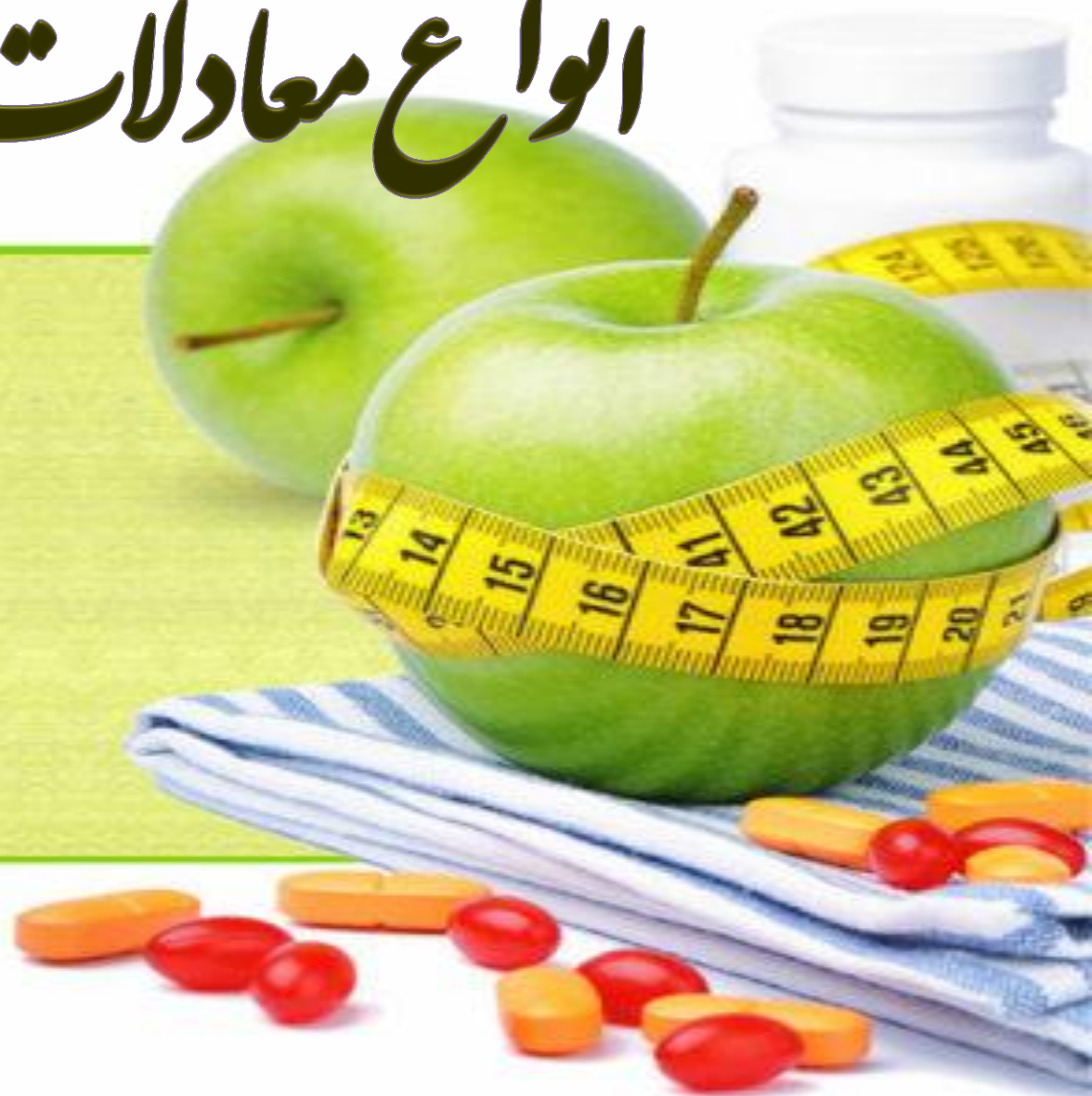


- افراد لاغر جهت دریافت کالری اضافی از رژیم غذایی می توانند:
- ۱- از روغن های مایع به میزان بیشتری در رژیم غذایی استفاده نمایند.
- ۲- از روغن زیتون در سالادهای خود استفاده نمایند.
- ۳- از مغزها مانند گردو، پسته، بادام و ... در رژیم غذایی خود استفاده نمایند.

موارد مورد توجه در بزرگسالان لاغر...



انواع معادلات مورد استفاده در طراحی رژیم



■ روش تخمینی Hamwi:

- $IBW = 48 + (150 - \text{قد بر حسب سانتی متر}) \times 1$ برای مردان
- $IBW = 45 + (150 - \text{قد بر حسب سانتی متر}) \times 0.9$ برای زنان

■ روش محاسبه با استفاده از BMI:

$$BMI = \frac{\text{وزن(kg)}}{\text{مجدور قد(m}^2\text{)}}$$

- با استفاده از BMI معادل ۲۲-۲۳ وزن ایده آل را محاسبه می نماییم.



وزن ایده آل:

- وزنی است که فرد در محدوده BMI نرمال یعنی ۲۵ - ۱۸/۵ دارد.
- محاسبه وزن ایده آل بر اساس BMI دارای دو مزیت نسبت به وزن ایده آل محاسبه شده بر مبنای فرمول Hammwi می باشد:
- ۱- محاسبه وزن ایده آل بر اساس BMI یک محدوده به دست می آید.
- ۲- محاسبه وزن ایده آل بر اساس BMI ساده بودن محاسبه آن است و فرمول BMI همواره در ذهن باقی می ماند.



■ محاسبه BEE:

■ با استفاده از فرمول هریس - بندیکت:

(سن بر حسب سال) $6/8 -$ (قد بر حسب cm) $5 +$ (وزن بر حسب kg) $13/7 + 66 =$ انرژی متابولیسم پایه در مردان

(سن بر حسب سال) $4/7 -$ (قد بر حسب cm) $1/8 +$ (وزن بر حسب kg) $9/6 + 655 =$ انرژی متابولیسم پایه در زنان

■ فرمول Mifflin:

(سن بر حسب سال) $5 -$ (قد بر حسب cm) $6/25 +$ (وزن بر حسب kg) $10 + 5 =$ انرژی متابولیسم پایه در مردان

(سن بر حسب سال) $5 -$ (قد بر حسب cm) $6/25 +$ (وزن بر حسب kg) $10 + -161 =$ انرژی متابولیسم پایه در زنان

محاسبه انرژی متابولیسم پایه



■ محاسبه BEE:

■ فرمول های ساده:

$24 \times 1 \times \text{وزن بر حسب kg} = \text{انرژی متابولیسم پایه در مردان}$

$24 \times 0.95 \times \text{وزن بر حسب kg} = \text{انرژی متابولیسم پایه در زنان}$

محاسبه انرژی متابولیسم پایه



■ وزن مورد استفاده در فرمول های فوق:

■ در صورتی که BMI فرد در محدوده طبیعی یا کمتر باشد، جهت محاسبه BEE از وزن فعلی فرد استفاده می نماییم.

■ اگر BMI بالاتر از ۲۵ باشد، بایستی از AIBW استفاده شود.

$$\text{AIBW} = \text{وزن ایده آل} + [(\text{وزن فعلی} - \text{وزن ایده آل}) \times 0.25]$$

■ حدود ۲۵٪ وزن اضافی بدن **Lean Body Mass** می باشد که از لحاظ متابولیکی فعال است و انرژی مصرف می کند.

محاسبه انرژی متابولیک پایه



در صورتی که برای محاسبه **BEE** در یک فرد با **BMI** بالاتر از ۲۵ از فرمول **Mifflin** استفاده می‌نمایید، وزن فعلی فرد را در فرمول قرار دهید، زیرا خود فرمول می‌تواند عمل **Adjust** را انجام دهد.



۳۰٪ × انرژی متابولیسم پایه = انرژی مورد نیاز برای فعالیت های بدنی خیلی سبک

۵۰٪ × انرژی متابولیسم پایه = انرژی مورد نیاز برای فعالیت های بدنی سبک

۷۵٪ × انرژی متابولیسم پایه = انرژی مورد نیاز برای فعالیت های بدنی متوسط

۱۰۰٪ × انرژی متابولیسم پایه = انرژی مورد نیاز برای فعالیت های بدنی سنگین

کام سوم: محاسبه انرژی مورد نیاز برای فعالیت بدنی



در محاسبه انرژی مورد نیاز برای فعالیت بدنی صحیح آن است که فعالیت افراد سبک در نظر گرفته شود و از ضریب ۰.۵۰ استفاده شود

اما

چون بی تحرکی در جامعه شایع است، در افراد دارای فعالیت سبک جهت محاسبه انرژی مورد نیاز برای فعالیت بدنی از ضریب ۰.۳۰ استفاده می کنیم



$24 \times 1 (0/95) \times \text{وزن (kg)} = \text{انرژی متابولیسم پایه (BEE)}$

$0/30 \times \text{انرژی متابولیسم پایه} = \text{انرژی مورد نیاز برای فعالیت بدنی}$

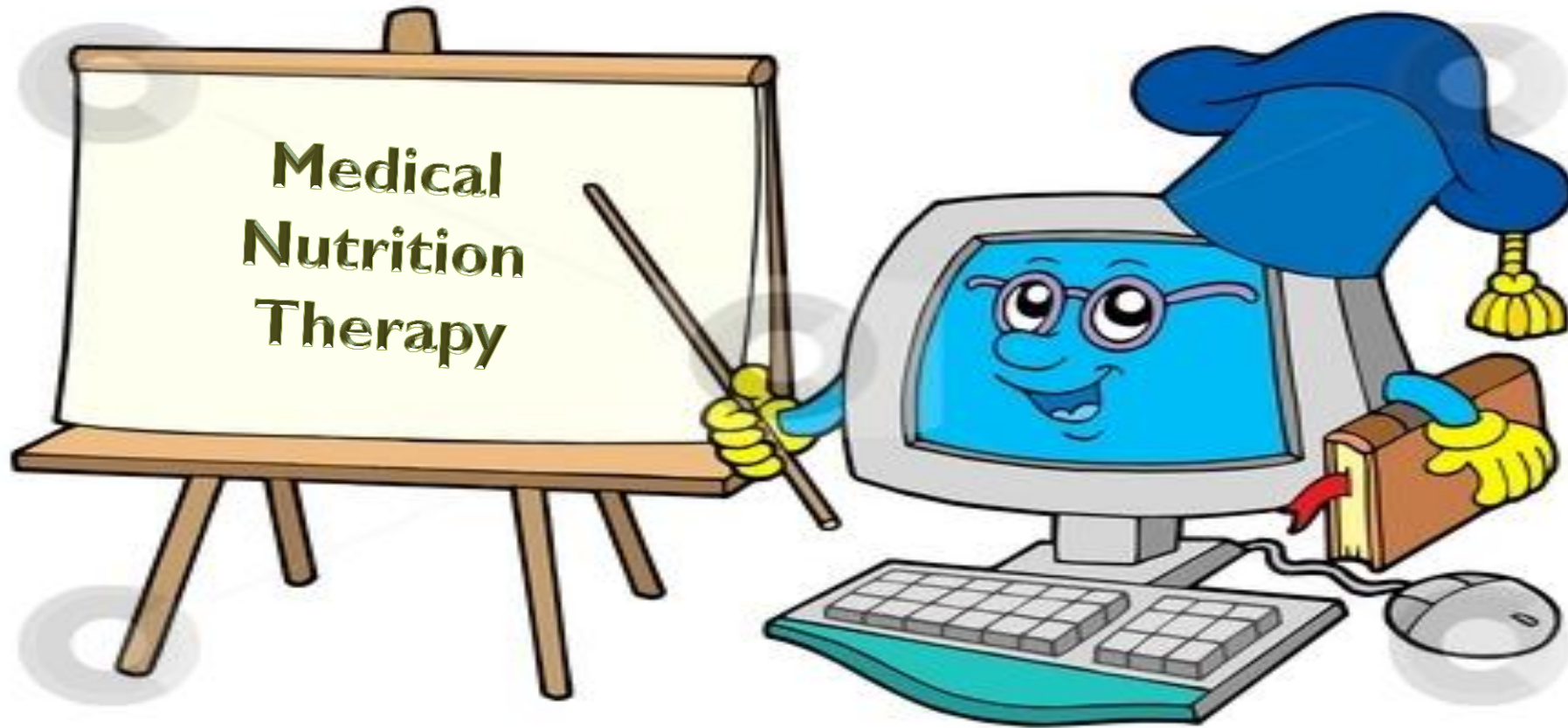
$0/10 \times (\text{انرژی فعالیت بدنی} + \text{انرژی متابولیسم پایه}) = \text{انرژی مورد نیاز برای گرمای غذا}$

$\text{انرژی گرمایی غذا} + \text{انرژی فعالیت بدنی} + \text{انرژی متابولیسم پایه} = \text{انرژی کل مورد نیاز}$

البته، انرژی مصرف شده در هنگام خواب نیز بایستی محاسبه شود و سپس از کل انرژی کسر گردد، اما چون این میزان انرژی معمولاً حدود ۵۰ کیلوکالری است، از آن صرف نظر می کنیم.

کام چهارم: محاسبه کل انرژی مورد نیاز





آقای ح.ک ۵۱ ساله، با وزن ۷۱ کیلوگرم و قد ۱۷۹ سانتی متر که فاقد بیماری خاص می باشد، جهت دریافت رژیم غذایی برای حفظ وزن مناسب مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب با وزن ایده آل او را تنظیم نمایید.

تمرین ۱



آقای م. ک ۵۰ ساله، با وزن ۷۲ کیلوگرم و قد ۱۵۵ سانتی متر، جهت دریافت رژیم غذایی برای کاهش وزن مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای ایشان تنظیم نمایید.

تمرین ۲



آقای ع.ح ۲۱ ساله، با وزن ۵۰ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر، جهت دریافت رژیم غذایی برای افزایش وزن مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای ایشان تنظیم نمایید.

تمرین ۳



خانم الف.پ. ۲۹ ساله، با وزن ۵۴ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر، جهت دریافت رژیم غذایی برای حفظ وزن مناسب مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای ایشان تنظیم نمایید.

تمرین ۴



خانم ع.ق. ۴۰ ساله، با وزن ۹۷ کیلوگرم و قد ۱۷۹ سانتی متر، جهت دریافت رژیم غذایی برای کاهش وزن مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای ایشان تنظیم نمایید.

تمرین ۵



خانم ح.ن ۳۴ ساله، با وزن ۴۲ کیلوگرم و قد ۱۶۵ سانتی متر، جهت دریافت رژیم غذایی برای افزایش وزن مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای ایشان تنظیم نمایم.

تمرین ۶





خسته نباشید

