

بررسی دیدگاههای مردم شهر همدان در مورد روشهای مؤثر در کاهش عرضه و تقاضای مواد مخدر

دکتر علیرضا رحیمی*، دکتر علی قلعه ایها*، فرشید شمسانی**، محمد کاظم ضرایبان***

دریافت: ۸۴/۱۲/۲۲، پذیرش: ۸۵/۶/۱

چکیده:

مقدمه و هدف: اعتیاد یک مشکل پیچیده با ابعاد مختلف خانوادگی و اجتماعی و روانی می باشد که سلامت میلیونها انسان را به شدت تهدید می کند و موجب انحطاط و فروپاشی زندگی فردی و حیات جامعه را فراهم می آورد. هدف از این مطالعه تعیین روشهای مؤثر کاهش تقاضا و مبارزه با مواد مخدر از دیدگاه مردم شهر همدان می باشد.

روش کار: این پژوهش یک مطالعه توصیفی مقطعی است و حجم نمونه شامل ۱۴۵۶ نفر می باشد. روش نمونه گیری بصورت طبقه ای بوده ابزار گرد آوری داده ها، پرسشنامه ای شامل سه بخش بود: الف- مشخصات دموگرافیک ب- سوالات مربوط به کاهش تقاضا ج- سوالات مربوط به روشهای مبارزه با مواد مخدر.

نتایج: یافته ها نشان داد اکثریت (۶۰/۷۸ درصد) بهترین روش برای کاهش تقاضای مواد مخدر را آموزش به مردم از طریق رسانه های گروهی می دانستند و ۵۱/۹۲ درصد با بالا بردن اعتقادات مذهبی در افراد و ۴۴/۵۰ درصد با تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به مواد اعتیاد آور موافق بودند. ۷۸/۸۵ درصد نمونه های شرکت کننده در پژوهش با اعمال مجازاتهای سنگین برای توزیع کنندگان مواد مخدر و ۴۰/۱ درصد با اعمال مجازات برای مصرف کنندگان مواد مخدر موافق بودند.

نتیجه نهایی: از دیدگاه مردم شهر همدان آموزش از طریق رسانه های گروهی، صدا و سیما و نیز بالا بردن سطح اعتقادات مذهبی با تاکید بر آموزش و نقش ائمه جماعت، روحانیون و با اصلاح باورها و نگرشهای غلط در خصوص مصرف مواد مخدر، آموزش مهارت های زندگی در کاهش تقاضای مواد مخدر مؤثر می باشد و همچنین اعمال مجازات های سنگین برای مصرف کنندگان و توزیع کنندگان مواد مخدر مورد تاکید بوده است.

آموزش / مواد مخدر / نگرش:

مقدمه:

در بین جوانان است از آنجا که سوء مصرف مواد اثرات بازدارنده بر روی رشد و شکوفایی جامعه دارد تهدیدی جدی و نگران کننده برای سلامتی جامعه بحساب می آید. اعتیاد به مواد طبیعی و مصنوعی مختلف در چند دهه گذشته رشد فزاینده ای داشته است که حاکی از بروز یک مشکل جدی در سلامت جسمی و اجتماعی است (۲).

مطالعه احمدی و غنی زاده بروی دانشجویان پزشکی شیراز نشان داد که ۴۳/۵ درصد دانشجویان از یک

امروزه مسأله اعتیاد به مواد مخدر و انواع داروها به صورت یک مشکل جهانی و فراگیر در آمده است و آمارهای منتشره از سوی سازمانهای بین المللی به ویژه سازمان بهداشت جهانی، کمیته کنترل جهانی مواد مخدر و سازمان یونسکو حاکی از مصرف فزاینده این مواد در سطح جهان است (۱).

از دغدغه های بزرگ جامعه اختلالات وابسته به مواد

* استادیار گروه روانپزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان

** عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی همدان (shamsai68@yahoo.com)

*** کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت دانشگاه علوم پزشکی همدان

یا چند ماده استفاده کرده اند تنباکو (۴۳/۸٪)، الکل (۱۶/۱٪)، مرفین (۳/۸٪)، حشیش (۱۳/۳٪)، ماری جوانا (۲/۳٪) و هروئین (۱/۱٪) (۳).

مطالعه شمائی و همکاران در سال ۱۳۸۰ با عنوان بررسی مشخصات فردی، خانوادگی و اجتماعی اقتصادی معتادین به مواد مخدر مراجعه کننده به مرکز خود درمانی سازمان بهزیستی شهر همدان نشان داد که ۳۲ درصد معتادین را افراد کمتر از ۳۰ سال تشکیل داده اند (۴).

کاهش تقاضا مستلزم اجرای برنامه های وسیع پیشگیری از گرایش افراد سالم بطرف مواد مخدر، کمک به افراد معتاد برای فائق آمدن بر وابستگی خود و تجهیز امکانات جامعه برای یاری به افراد در معرض خطر یا معتاد و خانواده های آنان برای مقابله با آثار و عوارض سوء مصرف مواد می باشد. برنامه های کاهش تقاضا بایستی کلیه حوزه های کاهش تقاضا را از ناپسند نشان دادن مصرف اولیه تا عواقب منفی بهداشتی و اجتماعی سوء مصرف مواد مخدر در برگیرد. این برنامه ها بایستی باسیاستهای جامع در خصوص ترغیب بهداشت و رفاه اجتماعی تکمیل شده و روشهای مشورتی گسترده اجتماعی و مشارکتی تشویق گردند. کشورها بایستی سطح هوشیاری عمومی را در زمینه خطرات سوء مصرف مواد مخدر افزایش دهند و با تشویق مصرف مواد در فرهنگهایی که مصرف این مواد را ترغیب می کنند، مقابله نمایند. برنامه ها بایستی به گونه ای طراحی شوند که نیازهای کلی مردم و نیز گروههای ویژه بخصوص جوانان را مد نظر قرار دهند در بیانیه سیاسی مصوب بیستمین نشست ویژه مجمع عمومی برنامه بین المللی کنترل مواد مخدر سازمان ملل (۲۰۰۰) در خصوص معضل جهانی مواد مخدر، کشورهای عضو تأکید کردند بدون کاهش تقاضای مواد مخدر قادر به حل معضل نخواهند بود. بررسی ملی اسپانیا که سرمایه گذارهای وسیعی در زمینه استراتژی ملی مبارزه با مواد مخدر با تمرکز بر کاهش تقاضا نموده نیز نشان میدهد که سطح کلی بازار سوء مصرف مواد مخدر در سال ۹۹-۱۹۹۵ به ویژه در رابطه با هروئین کاهش داشته است (۵).

با توجه به معضل رو به رشد سوء مصرف مواد مخدر در بسیاری از کشورهای در حال رشد، هنوز به مطالعه بیشتر در خصوص شناسایی عوامل ویژه تأثیر گذار بر تقاضای مواد مخدر نیاز است. بنابراین اقدام به هر فعالیتی که بتواند موجب تأخیر

ورود مواد و پیشگیری از سوء مصرف شود در ارتقای سلامت جامعه موثر واقع خواهد شد. تدوین برنامه ها و راهکارهای مقابله با مواد مخدر در هر جامعه ای نیازمند شناخت عوامل فرهنگی اجتماعی و سایر فاکتورهای تأثیر گذار می باشد که از جمله شناخت دیدگاه ها و نگرش و باورهای مردم میتواند چنین برنامه هایی را واقعی تر و عملی تر نماید.

هدف کلی از این پژوهش تعیین روشهای موثر کاهش تقاضا و مبارزه با مواد مخدر از دیدگاه مردم شهر همدان می باشد.

:

این پژوهش یک مطالعه توصیفی - مقطعی است و جامعه پژوهش شامل مردم شهر همدان میباشد.

حجم نمونه شامل ۱۴۵۶ نفر است روش نمونه گیری به صورت طبقه ای بوده. بدین صورت که بر حسب گروههای مختلف سنی نوجوان، جوان، میانسال، سالمندان، و جنسیت، مشاغل مختلف و مناطق مختلف جغرافیایی نمونه ها انتخاب گردیدند. به منظور گردآوری داده ها سه نفر پرسشگر پس از فراگیری آموزش های لازم در نقاط مختلف شهر همدان اقدام به نمونه گیری نمودند و پرسشنامه ها توسط پرسشگر تکمیل شده است. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ای بود که توسط پژوهشگران پس از بررسی متون و مقالات موجود تدوین گردید و روائی آن با بررسی نظرات تخصصی صاحب نظران ارزیابی و پایایی آن ۸۲ بود.

پرسشنامه شامل سه بخش: ۱- مشخصات دموگرافیک ۲- سوالات مربوط به کاهش تقاضا ۳- سوالات مربوط به روشهای مبارزه با مواد مخدر بوده و داده ها با استفاده از توزیع فراوانی مطلق و نسبی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

:

یافته های پژوهش در رابطه با مشخصات دموگرافیک نمونه های شرکت کننده در مطالعه بدین شرح می باشد: از نظر سن اکثریت در گروه سنی ۲۹-۲۰ سال قرار داشتند و کمترین در صد (۶/۳۲٪) ۵۰ سال و بیشتر داشتند. از نظر وضعیت تأهل ۵۹/۳۴ در صد متأهل بودند و ۳۶/۸۸ درصد مجرد بودند. از نظر وضعیت اشتغال اکثریت (۴۰/۱٪) کارمند بودند و بیشترین درصد (۶۰/۷۱٪) مرد بودند و اکثریت (۳۵/۷۱٪) تحصیلات زیر دیپلم داشتند.

اکثریت (۴۰/۱٪) با فاصله اطمینان ۹۵٪ (۴۲/۵٪ - ۳۷/۵٪) با اعمال مجازاتهای سنگین برای مصرف مواد اعتیاد آور کاملاً موافق بودند. بیشترین درصد (۳۴/۳۴) با فاصله اطمینان ۹۵٪ (۳۶/۵٪ - ۳۱/۶٪) با اعمال مجازاتهای اعدام برای معتادان سابقه دار کاملاً موافق بودند.

اکثریت (۷۸/۸۵٪) با فاصله اطمینان ۹۵٪ (۷۷٪ - ۸۱٪) با اعمال مجازاتهای سنگین برای توزیع کنندگان و فروشندگان مواد مخدر کاملاً موافق بودند (جدول ۲).

جدول ۲: فراوانی واحد های مورد مطالعه بر حسب پاسخگویی به سؤال: مؤثرترین روشهای مبارزه با اعتیاد کدام است؟

	کاملاً		کاملاً مخالف	
	مؤافق درصد	مؤافق درصد	مؤافق درصد	مؤافق درصد
الف- اعمال مجازاتهای سنگین برای مصرف مواد اعتیاد آور	۴۰/۱	۲۵/۸۲	۱۲/۳۶	۲۱/۷
ب- اعمال مجازاتهای اعدام برای معتادان سابقه دار	۳۴/۳۴	۲۳/۹	۱۴/۵۶	۲۷/۲
ج- زندانی نمودن افراد معتاد همراه با کار اجباری در اردوگاه ها	۳۹/۸۳	۲۹/۶۷	۹/۳۴	۲۱/۱۵
د- اعمال مجازاتهای سنگین برای توزیع کنندگان و فروشندگان مواد مخدر	۷۸/۸۵	۱۲/۰۸	۳/۵۷	۵/۴۹
ه- عدم حساسیت نسبت به اعتیاد در داخل کشور و فقط ممانعت از ورود و تولید آن در داخل کشور	۲۸/۳	۲۲/۸	۲۶/۳۷	۲۲/۵۳
و- این موضوع که اعتیاد یک جرم است نه یک بیماری	۲۳/۶۳	۱۸/۹۶	۲۷/۲	۳۰/۲۲

:

نتایج این مطالعه در رابطه با بهترین روش برای کاهش تقاضا و ایجاد نگرش منفی نسبت به اعتیاد از دیدگاه مردم شهر همدان بیانگر آن بود که اکثریت معتقد بودند آموزش از طریق رسانه های گروهی، صدا و سیما و مدارس و دانشگاه نقش مهمی در کاهش تقاضا خواهد داشت. و همچنین ۴۴/۵۰ درصد از شرکت کننده ها در مطالعه با تدارک برنامه هایی در زمینه تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به مواد اعتیاد آور کاملاً موافق بوده اند. مهریار و جزایری در این رابطه می نویسند: هدف اصلی کاهش تقاضا ایجاد تغییراتی در آگاهی و نگرشهای مردم بخصوص افراد جوان در معرض خطر، نسبت به مواد است تا باعث شود آنها شخصاً نسبت به مصرف مواد بی علاقه شده و از گرفتن یا مصرف آنها حتی اگر به صورت مجانی

در رابطه با هدف اول پژوهش (بهترین روش برای کاهش تقاضا مواد مخدر کدام است؟)

اکثریت (۶۰/۷۸٪) با فاصله اطمینان ۹۵٪ (۶۲/۵٪ - ۵۷/۵٪) پاسخ دهنده ها با آموزش از طریق مدارس، دانشگاهها، صدا و سیما و رسانه های گروهی کاملاً موافق بودند.

۴۳/۴٪ افراد با فاصله اطمینان ۹۵٪ (۴۵/۵٪ - ۴۱/۷٪) با حرام اعلام شدن مصرف مواد اعتیاد آور از سوی مراجع عظام کاملاً موافق بوده و اکثریت با تدارک برنامه هایی در زمینه تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به مواد اعتیاد آور موافق و کاملاً موافق بودند، اکثریت با تدارک برنامه هایی در زمینه تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به مواد مخدر موافق بودند.

بیشترین درصد (۴۰/۹۳) با فاصله اطمینان ۹۵٪ (۴۱/۰۲٪ - ۳۸/۵٪) با این موضوع که اعتیاد یک بیماری است نه یک جرم کاملاً موافق بودند.

در حدود ۵۱/۹۲٪ با فاصله اطمینان ۹۵٪ (۵۴/۵٪ - ۴۹/۳۳٪) پاسخگویان با افزایش سطح اعتقادی و مذهبی افراد کاملاً موافق بودند (جدول ۱).

جدول ۱: فراوانی واحد های مورد مطالعه بر حسب پاسخگویی به سؤال: بهترین روش برای کاهش تقاضا و ایجاد نگرش منفی نسبت به اعتیاد کدام است؟

	کاملاً		کاملاً مخالف	
	مؤافق درصد	مؤافق درصد	مؤافق درصد	مؤافق درصد
الف- آموزش از طریق مدارس ودانشگاهها صدا و سیما و رسانه های گروهی.	۶۰/۷۸	۳۵/۵۱	۱/۲۴	۲/۴۵
ب- حرام اعلام شدن مواد اعتیاد آور از سوی مراجع، اعدام حتی برای یکبار مصرف.	۴۳/۴	۲۶/۰۹	۱۲/۹۱	۱۷/۵۸
ج- تدارک برنامه هایی در زمینه تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به مواد اعتیاد آور	۴۴/۵۰	۴۴/۵۰	۴/۹۴	۶/۰۴
د- آموزش توانایی افراد برای ارائه پاسخ منفی به کاهش تقاضای نا معقول به ویژه دعوت به مصرف مواد اعتیاد آواراز طریق آموزش های رسمی	۴۴/۰۳	۳۶/۸۱	۱۰/۷۰	۱۰/۴۳
ه- این موضوع که اعتیاد یک بیماری است نه یک جرم	۴۰/۹۳	۲۷/۴۷	۱۳/۱۹	۱۸/۴۰
و- افزایش سطح اعتقادی و مذهبی در افراد	۵۱/۹۲	۲۸/۸۵	۶/۵۹	۱۲/۶۴

در رابطه با هدف دوم پژوهش (مؤثرترین روشهای مبارزه با اعتیاد کدام است؟)

دوره هایی که درصد بالاتری از دانش آموزان اعتقاد به زبان بخش بودن ماری جوانا داشتند، میزان مصرف پایین تر از دوره هایی بوده است که دانش آموزان کمتر به خطرناک بودن مصرف مواد اعتقاد داشته اند. بنا براین انتظار می رود وقتی تغییر در باورها و عقاید افراد جامعه بوجود می آید رفتارهای آنها در ارتباط با مصرف مواد هم تغییر خواهد کرد. افزایش شدید ماری جوانا در سالهای ۱۹۹۰ در آمریکا بیشتر در میان نوجوانانی بود که اعتقاد داشتند که مصرف ماری جوانا بی خطر است (۸).

امیدی در مورد نگرشهای غلط نسبت به مواد مخدر در بزرگسالان شهر کاشان می نویسد: نگرشهای غلط مانند بهبود دردهای جسمانی پس از مصرف مواد مخدر یکی از باورهای زیانبار در مصرف مواد مخدر بوده است (۹).

والیانی در مورد نقش آموزش مهارتهای زندگی در پیشگیری از سوءمصرف مواد در نوجوانان و جوانان شهر اصفهان می نویسد: آموزش مهارتهای زندگی بر میزان آگاهی گروههای مختلف و احتمال گرایش جوانان و نوجوانان به اعتیاد مؤثر بوده است (۱۰).

در رابطه با هدف دوم مطالعه (مؤثرترین روشهای مبارزه با اعتیاد کدام است؟) تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که ۴۰/۱ درصد از پاسخگویان با اعمال مجازاتهای سنگین برای مصرف مواد اعتیاد آور و ۳۴/۳۴ درصد با اعمال مجازاتهای اعدام برای معتادان سابقه دارو ۳۹/۸۳ درصد با زندانی نمودن معتادین همراه با کار اجباری و ۷۸/۸۵ درصد با اعمال مجازاتهای سنگین برای توزیع کنندگان و فروشندگان مواد مخدر کاملاً موافق بودند و ۲۷/۲ درصد مخالف این موضوع بودند که اعتیاد یک جرم است نه یک بیماری.

در این پژوهش بسیاری از پاسخگویان معتقد به استفاده از روشهای قهر آمیز در مبارزه با مواد مخدر هستند و برخی از مطالعات و نظرات کارشناسان تأیید کننده موارد فوق بوده اما در موارد عدیده ای نیز استفاده از چنین روشهایی را کافی ندانسته اند.

نتیجه نهایی:

بطور کلی یافته های این مطالعه نشان داد که از دیدگاه مردم شهر همدان آموزش از طریق رسانه های گروهی، صدا و سیما و نیز بالا بردن سطح اعتقادهای مذهبی با تأکید بر آموزش و نقش ائمه جماعت و

در اختیارشان قرار داده شود خودداری کنند. و نیز استفاده از رسانه های گروهی تحت کنترل دولت برای بالا بردن میزان آگاهی و سیاست عامه نسبت به مواد و سوء مصرف آنها در برنامه های آموزشی باید مورد توجه قرار گیرد. تشویق روزنامه ها و مجلات برای انتشار گزارش های ادواری در باره خطرات سوءمصرف و راههای پیشگیری و درمان آنها، تشویق انتشار مقالات علمی و مستند درباره وضع موجود و مضرات و خطرات سوءمصرف مواد، گنجاندن آموزشهای مربوط به مواد مخدر و اعتیاد در برنامه های رسمی مدارس و برنامه های دانشگاهی، از جمله تدارک برنامه ها و راهکارهای مؤثر در این زمینه میباشد (۶).

افزایش سطح اعتقادی و مذهبی در افراد از دیگر روشهایی بود که ۵۱/۹۲ درصد پاسخگویان با آن موافق بودند. آموزش و تشویق ائمه جمعه و جماعت و مبلغان مذهبی به اختصاص قسمتی از مواعظ خطبه های خود به مواد مخدر و مضرات آن و تشویق افراد معتادی که با آنها مشورت می کنند به استفاده از امکانات موجود برای ترک اعتیاد در کاهش تقاضا همواره باید تأیید و مورد توجه بیشتری قرار گیرد. (۶) یزدانی یکی از بهترین روشهای پیشگیری از اعتیاد را همان راه هایی می داند که بوسیله خود مردم و در قالب فرهنگی و خصوصیات زندگی اجتماعی آنها تعیین شده است به عنوان مثال یک گروه مذهبی ممکن است تحت حمایت تعالیم دینی خود از آلوده شدن به مواد مخدر در امان باشد. تجربه نشان داده است که در تعدادی از کشورهای اسلامی، مجامع مذهبی و مساجد در جلوگیری از آلوده شدن به مواد مخدر نقش ارزنده ای داشته اند. (۷) بنا براین می توان نتیجه گرفت آموزش تعالیم الهی- اسلامی و با تقویت آموزه های اعتقادی و مذهبی دین اسلام و سر مشق قرار دادن پیامبران و ائمه و پیشوایان خود می توان از بسیاری آلودگی ها از جمله اعتیاد پیشگیری نمود.

با توجه به یافته های حاصل از این مطالعه و ضمن تأکید بر مطالعات انجام شده می توان نتیجه گرفت تدارک برنامه های آموزشی برای گروههای مختلف جمعیتی در خصوص سوءمصرف مواد مخدر، تغییر در نگرشها و باورهای غلط، تأکید بر آموزشهای دینی و اعتقادی، توجه بیش از پیش مراجع و علمای اسلامی به این مسأله می تواند از راهکارهای مؤثر جهت خشکاندن این پدیده شوم باشد. طبق بررسیهای بعمل آمده در سال ۱۹۸۶، در

- همدان. گزارش نهایی طرح تحقیقاتی. دانشگاه علوم پزشکی همدان، ۱۳۸۰.
۵. سازمان ملل. برنامه بین المللی کنترل مواد مخدر (گزارش جهانی مواد مخدر ۲۰۰۰). اصول مربوط به کاهش تقاضا. ترجمه: اداره کل روابط بین الملل دبیر خانه ستاد مبارزه با مواد مخدر. تهران: نشر ستاد مبارزه با مواد مخدر، ۱۳۸۲.
۶. مهریار هوشنگ، جزایری مجتبی. اعتیاد: پیشگیری و درمان. تبریز: نشر روان پویا، ۱۳۷۷.
۷. یزدانی مهین. پیشگیری از اعتیاد. سمینار بررسی مسائل مربوط به اعتیاد جوانان. تبریز، ۱۳۷۷.
۸. بخشائی نور محمد. پیشگیری و درمان اعتیاد. زاهدان: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، ۱۳۸۱.
۹. امیدی عبدالله. بررسی نگرشهای غلط نسبت به مواد مخدر در بزرگسالان بالای ۱۵ سال شهر کاشان. طبیب شرق. ویژه نامه دومین کنگره راهکارهای بهداشتی درمانی برخورد با اعتیاد. مهر ماه ۱۳۸۲.
۱۰. والیانی، محبوبه. نقش آموزش مهارتهای زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان، جوانان شهر اصفهان. طبیب شرق، ویژه نامه دومین کنگره راهکارهای بهداشتی درمانی برخورد با اعتیاد. مهر ماه ۱۳۸۲.

روحانیون و با اصلاح باورها و نگرشهای غلط در خصوص مصرف مواد مخدر، آموزش مهارت های زندگی در کاهش تقاضای مواد مخدر مؤثر می باشد و همچنین اعمال مجازات های سنگین برای مصرف کنندگان و توزیع کنندگان مواد مخدر مورد تاکید پاسخگویان بوده است. بنابراین میتوان گفت مطالعه و برنامه ریزی در خصوص کاهش تقاضا و مبارزه با مواد مخدر نیازمند بکارگیری راهکارهای علمی، مطالعات جامعه شناسی و بررسی های چند بعدی است تا بتوانیم این پدیده شوم قرن حاضر را ریشه کن نماییم و جوانان مرزوبوم را از خطر دور سازیم.

منابع:

۱. احمدوند علی. اعتیاد: سبب شناسی و درمان آن. تهران: نشر دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۴.
۲. مهریار امیر هوشنگ، جزایری مجتبی. اعتیاد: پیشگیری و درمان. تبریز: نشر روان پویا، ۱۳۷۷.
3. Ahmadi J, Ganizadeh A. Current substance use among Iranian medical students. *Indian J Psychiat* 2000; 43(2): .
۴. شمسائی فرشید، چراغی فاطمه، ضرابیان محمدکاظم حیدری علی اصغر. بررسی مشخصات فردی، خانوادگی و اجتماعی، اقتصادی معتادین به مواد مخدر مراجعه کننده به مرکز خود درمانی سازمان بهزیستی شهر