■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی

دوشنبه ۱۷ بهمن ۱۴۰۱ | ۱۵ رجب ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست‌وسوم - شماره ۶۴۲۵ | Monday - Feb 6 , 2023

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰
■ تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
■ شاپا: ISSN1735-3637 ■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

حکمت

امام جواد(ع)

اعتماد به خدا بهای هر چیز گرانبها است و نردبانی به سوی هر بلندایی.

تحف‌العقول

نکته روز

تفرقه در وکالت به ربع پهلوی!

رسانه‌های ضدانقلاب بر سر وکالت دچار تشتت شدند!

برقراری آرامش در کشور از روزهای پایانی آذر، رسانه‌های خارجی فارسی‌زبانی را که حدود سه ماه می‌شد بیشترین محتوای تولیدی خود را روی پوشش و تحریک ناآرامی‌ها در شهرهای مختلف کشور متمرکز کرده بودند، با چالش مواجه کرد. انتشار پرشمار ویدئوهای به اصطلاح مخاطبان از حرکت‌های اعتراضی در مخالفت با نظام چنان پوشش و تعمیم داده می‌شد که گویی همه ایران در خیابان‌ها و در حال ستیز با نظام هستند. برخی از این رسانه‌ها چنان به روایت‌های خود از سازش‌ناپذیری منافع مردم و حکومت باور داشتند که پایانی قریب‌الوقوع و حتمی را برای نظام پیش‌بینی می‌کردند. همه این سرمایه‌گذاری‌ها اما با فروکش‌کردن زبانه ناآرامی‌ها به یاس تبدیل شد. نتیجه ابتکارعمل شبکه «من و تو» در راستای ایجاد پیشرانی جدید برای تداوم اعتراضات، مصاحبه‌ای با بازمانده سلطنت در ۲۶ دی ماه شد که در آن رضا پهلوی مدعی شده بود برای «دیدار و مذاکره احتمالی با شخصیت‌های سیاسی برای ارائه برنامه یا پروژه» بایستی «یک مبنای مقبولیت و مشروعیت از داخل داشته باشد.»

رسانه‌هایی که تا چندی پیش در پوشش اخبار مرتبط با ناآرامی‌های ایران از هم سبقت می‌گرفتند و همسو با یکدیگر مردم را به اعتراض و اغتشاش تحریک می‌کردند، با مطرح‌شدن مساله «وکالت» رفتارهایی متفاوت از خود بروز دادند؛ مانند کسانی که در رفتارهای سلبی (تا زمانی که هدف، نفی یک گزاره است) با هم همسو هستند ولی در رفتارهای ایجابی (این که چه گزاره‌ای باید برقرار باشد) دچار واگرایی هستند.

بررسی محتوای تولیدشده در کانال تلگرامی رسانه‌هایی چون من و تو، بی‌بی‌سی فارسی، العربیه فارسی، دویچه‌وله فارسی، ایندیپندنت فارسی، ایران وایر، صدای آمریکا، یورو نیوز، رادیو بین‌المللی فرانسه، رادیو زمانه و رادیو فردا در مورد موضوع وکالت از ۲۷ دی تا ۱۲ بهمن، اطلاعات جالب توجهی در این زمینه به دست می‌دهد. در میان این رسانه‌ها، شبکه من و تو از همه پیشگام‌تر و پرکارتر بود و ۱۴۴ پست تلگرامی در این ارتباط منتشر کرد که اغلب آنها جنبه تبلیغاتی داشت. این رسانه به طور گسترده به پوشش اخبار مرتبط با استقبال چهره‌ها و مردم از این کمپین و تحریک افکار عمومی در این ارتباط پرداخت.

ایندیپندنت فارسی در مقام دوم پوشش رسانه‌ای کمپین وکالت در میان رسانه‌های خارجی فارسی‌زبان قرار دارد که با ۴۵ عنوان در کانال تلگرامی خود به این موضوع پرداخت. این رسانه‌ها اغلب از بعد تبلیغی و ترویجی این موضوع را برجسته کردند. در گزارشی از این رسانه آمده: «گفت‌وگوی تلویزیونی شاهزاده رضا پهلوی و متعاقب آن به‌راه‌افتادن کارزار خودجوش و مردمی «من وکالت می‌دهم» در دو هفته گذشته، با تمام حاشیه‌ها، کارشکنی‌ها و مخالفت‌ها، پیش از هرچیز قدرت و نفوذ گفتمان پادشاهی و مشروطه‌خواهی نزد ایرانیان را ثابت کرد.»

پس از آن ایران اینترنشنال با ۲۴ پست به این موضوع پرداخت. این رسانه تلاش کرد «ایده وکالت» را تئوریزه کرده و در قالب مساله‌ای نظری، پذیرش آن را برای مخاطبان تسهیل کند.

بی‌بی‌سی فارسی در ۱۷ پست تلگرامی به پوشش اخبار مرتبط با این موضوع پرداخت و با انتشار جسته و گریخته نظر مخالفان، تلاش خود را بی‌طرف نشان داد.

رادیو فردا هم ۱۴ پست تلگرامی در این خصوص منتشر کرد و در عین پوشش اخبار مرتبط با پیوستن چهره‌هایی چون علی کریمی و گوگوش، اخبار مرتبط با مخالفت‌ها با این کمپین را هم منتشر کرد.

صدای آمریکا هم با ۱۳ پست تلگرامی، اخبار مرتبط با این کارزار را پوشش داد. دویچه‌وله اما فقط ۶ پست در این ارتباط منتشر کرد که همه خبری بود.

در این میان رسانه‌ای چون یورونیوز در دو پست به این موضوع پرداخت که در یکی به رویکرد مخالفان و موافقان این کارزار پرداخت و در دیگری مخالفت معترضان زاهدانی با وکالت‌دادن به پهلوی را پوشش داد.

ایران‌وایر هم در دو پست، یکی حمایت علی کریمی از ایده وکالت به پهلوی را بازتاب داد و در دیگری مخالفت معترضان زاهدانی با این کمپین را.

توسعه والای انسانی

آیا پس از انقلاب، شاخص توسعه انسانی تغییر کرد؟

سنجه مقایسه همواره یکی از راهکارهای ضدانقلابیون برای بسترسازی دروغ‌های شان پیرامون وضعیت مردم در دوران پهلوی بوده است. اما وقتی پای مولفه‌های آماری مستند بر پژوهش پیش‌آمده همگی نشان از نادرستی ادعای این افراد داشته است. روز گذشته بر اساس اطلاعات مندرج در سالنامه آماری سال ۱۳۵۵ (یعنی اطلاعات مستند در دوران پهلوی) نگاهی داشتیم به وضعیت نظام آموزشی و سواد جمعیت ایران و مقایسه کوتاهی با وضعیت کنونی سواد در دوران کنونی داشتیم. این موضوع در حوزه‌های دیگر هم قابل مشاهده است. یکی از مهم‌ترین این موارد مربوط به شاخص توسعه انسانی است. با این سوال مهم که آیا با انقلاب اسلامی، تغییر قابل توجهی در شاخص توسعه انسانی نسبت به دوران پهلوی به وجود آمده است، توسعه انسانی مفهومی والاتر از رشد اقتصادی دارد. کشورهایی که از درآمد سرانه بالا برخوردار هستند، لزوما در رده کشورهای توسعه‌یافته تلقی نمی‌شوند.

این امر دلالت بر آن دارد که مفهوم توسعه دربرگیرنده اجزای دیگری، مانند کاهش فقر و توزیع عادلانه درآمدهاست که در نگاهی کلی به دنبال دستیابی به اموراتی است که مد نظر توسعه انسانی باشد. به بیان دیگر، می‌توان توسعه انسانی را مهم‌ترین بعد توسعه دانست و شاخص توسعه انسانی را این گونه تعریف کرد: «استفاده از یک ابزار آماری برای اندازه‌گیری دستاوردهای کلی یک کشور در ابعاد اجتماعی و اقتصادی». طبق این شاخص ابعاد اجتماعی و اقتصادی یک کشور بر اساس سلامت، سطح تحصیلات و سطح زندگی افراد ارزیابی می‌شود. در حقیقت، توسعه‌یافتگی را بر مبنای این اصل تعیین می‌کنند. شاخص توسعه انسانی پیش از انقلاب، پایین‌تر از کشورهایی همچون اردن و هم‌سطح با کشورهایی همچون غنا و کنیا بود. بر اساس گزارش‌های دفتر توسعه سازمان ملل، ایران در سال ۱۳۵۶ که آخرین سال حکومت پهلوی است، از نظر توسعهٔ انسانی جزو کشورهای دارای توسعه متوسط بوده و معدل نهایی آن برابر با معدل کنونی کشورهای غنا و کنیا بوده است؛ به این معنای مشخص که هرکس می‌خواهد موقعیت ایران در آخرین سال حکومت پهلوی را مشاهده کند باید امروز به کشورهای غنا و کنیا سفر کند. حکومت پهلوی روزانه شش میلیون بشکه نفت تولید و صادر می‌کرد و قیمت نفت از سال ۵۲ به چهار برابر افزایش یافته بود و جمعیت کشور نیز نصف جمعیت امروز بود. در سال ۵۶ که آخرین سال حکومت پهلوی بود، از نظر شاخص توسعه انسانی در بین ۱۸۰ کشور جهان در رده ۱۳۰ جدول قرار داشت؛ ولی در گزارش مربوط به سال ۲۰۱۸م (۱۳۹۶) به رتبه ۶۰ صعود کرده، یعنی طی حدود ۴۳ سال پس از انقلاب، موفق شده از ۷۰ کشور جهان سبقت بگیرد و به صدر جدول پیش برود.

در گزارش، کشورهای جهان از نظر میزان توسعه انسانی به چهار گروه تقسیم‌بندی شده‌اند که عبارتند از: کشورهای دارای توسعه انسانی بسیار بالا، کشورهای دارای توسعه انسانی بالا، کشورهای دارای توسعه انسانی متوسط و کشورهای دارای توسعه انسانی پایین.

در جدیدترین گزارش این سازمان که چندی قبل منتشر شده است، ایران در گروه کشورهای «High human development»؛ یعنی توسعه انسانی بالا دسته‌بندی شده است. این یعنی جمهوری اسلامی ایران در شاخص‌های گوناگون با وجود همه فشارهای قدرت‌های بزرگ، بالاتر از کشورهایی چون ترکیه، چین، هند، مکزیک و برزیل که محدودیت‌های ایران را نداشته‌اند، قرار گرفته است.

امروز در تاریخ

■ آغاز عملیات والفجر مقدماتی/ ۱۳۶۱
■ روز استحکام خانواده
■ وفات محمدتقی هروی مدرس اصفهان و نجف/ ۱۲۶۰

واحه

نباشد عیب پرسیدن تو را خانه کجا باشد
نشانی ده اگر یابیم وان اقبال ما باشد

مولانا

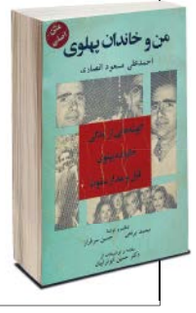
اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۸	غروب آفتاب: ۱۷:۳۶
اذان مغرب: ۱۷:۵۵	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۳۵
اذان صبح (فردا): ۵:۳۵	طلوع خورشید (فردا): ۷:۰۰

پیشخوان

من و خاندان پهلوی

کتاب‌های بسیاری از روایت آنچه در دوران پهلوی گذشته روی پیشخوان آمده است، اما روایت خود پهلوی از دوران پهلوی هم حاوی نکات قابل توجهی است که در کتاب «من و خاندان پهلوی» نوشته احمدعلی مسعودانصاری آمده است. صرف نظر از نگاه‌های سیاه و سفید درباره خانواده و حکومت پهلوی، بررسی روایت‌های دقیق از افرادی که خود درون این سیستم بوده و زیر و بم آن را از نزدیک لمس کرده‌اند، تصویر واقعی‌تری از این حکومت به دست می‌دهد. کتاب «من و خاندان پهلوی»، خاطرات احمدعلی مسعود انصاری است که به دلیل نزدیکی با دربار پهلوی و ویژگی‌های شخصی خودش، نکات جالب و دقیقی از دربار پهلوی بیان می‌کند. در کتاب از نقش افرادی صحبت می‌شود که به واسطه حضور در حلقه نزدیکان شاه و فرح، نفوذهای زیاد و انحصار در برخی معاملات کلان را در دست داشتند و البته فقط زمانی رسوایی به بار می‌آمد که بین این افراد بانفوذ دعوا می‌شد. فصل اول کتاب با عنوان «همراه با شاه»، حاوی روایتی از حضور در دربار و همچنین همراهی با شاه بعد از خروج از ایران در سال ۵۷ است. فصل دوم «همراه شاهزاده» به مراودات نویسنده با رضا پهلوی بعد از مرگ شاه اختصاص دارد و در بخش سوم هم ضمیمه‌ها آمده است. کتاب به یک واقعیت مهم درباره معادلات قدرت در دوران پهلوی اشاره دارد. به گفته نویسنده، در سال‌های قدرت شاه، نام افراد دارای سمت رسمی و مقامات مملکتی که به لحاظ شغل‌شان با شاه در ارتباط بودند، در اخبار و روزنامه‌ها می‌آمد؛ نظیر شریف امامی، جمشید آموزگار، هوشنگ انصاری و حتی امیرعباس هویدا. در مقابل این افراد، افراد دیگری بودند که از نظر اهمیت شغلی در مراتب پایین‌تر، اما از دوستان نزدیک شاه به شمار می‌رفتند، مثل محمود حاجبی که فقط رئیس فدراسیون پینگ‌پنگ بود یا امیرهوشنگ دولو.



عصر نفرت

میراث شوم

عملکرد رضاشاه را می‌توان ملغمه‌ای از استبداد و دیکتاتوری عریان و دین‌ستیزی آشکار دانست، افرادی که در فضای مجازی برای دیکتاتور پهلوی نوحه‌سرایی می‌کنند و او را پدر ایران نوین می‌خوانند نیازی به مطالعه کارنامه پهلوی اول نمی‌بینند. چنانچه ذکر آن رفت، رضاشاه را می‌توان در دو حوزه به بررسی و تحلیل نشست استبداد و دیکتاتوری در دوره سلطنت وی و همچنین دین‌ستیزی آشکار به امر اربابان خارجی! سوءظن و بدبینی نسبت به اطرافیان و بی‌حرمتی ، فحاشی و بی‌سوادی از ویژگی‌های شخصیتی رضاخان بود و این ویژگی‌ها در دوره سلطنت نامبرده خود را به عیان نشان داد. اسدا... علم جایی در خاطراتش می‌گوید که رضاخان چیزی حدود ۲۰ میلیون دلار هنگام خروجش از ایران برای محمدرضا به ارث گذاشت. اما کارشناسان معتقدند که میراث رضا پهلوی برای پسرش، چیزی بیشتر از این حرف‌ها بوده است.

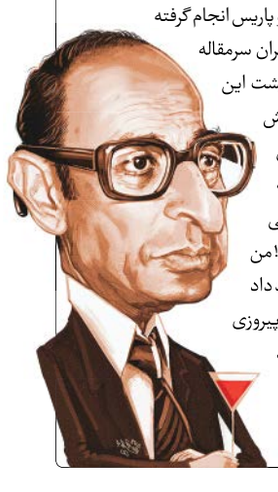
کیوآرکد را اسکن کنید

رسم وطن‌فروشی

شاید وقتی نام سلسله قاجار را به یاد می‌آوریم، بذل و بخشش‌های پادشاهان آن دوره به یادمان می‌آید. اما این پایان ماجرا نبود. سلسله پهلوی، نخستین طبقه از حاکمانی بود که در تاریخ معاصر ایران با حمایت خارجی‌ها بر سر کار آمد. حکایت بذل و بخشش‌های پهلوی چیزی نیست که در این نوشته کوتاه بگنجد. در یک فقره فساد، در جشن هنر شیراز برای یک ویولن‌زن، ۲۰۰ هزار تومان معادل ۳۰ سال حقوق یک کارگر در سال ۵۶ پرداخت شده است. شاید برخی از بخشش بحرین توسط شاه مخلوع تا حدودی اطلاع داشته باشند اما این تنها بخشش رژیم گذشته نبوده و شاهان پهلوی بخش‌های زیادی از خاک وطن را بدون هیچ جنگی و صرفا به خاطر خوش‌خدمتی به بیگانگان دادند.

کیوآرکد را اسکن کنید

شجاع‌الدین شفا؛ شاه‌دوست خوشگذران



شجاع‌الدین شفا را کمتر کسی می‌شناسد. تحصیلات عالیه او در بیروت و پاریس انجام گرفته بود و در ظاهر خودش را مترجم آثار ادبی و سیاسی می‌دانست. در ایران سرمقاله می‌نوشت، حزب راه می‌انداخت و کتابخانه تاسیس می‌کرد؛ اما در پشت این نقاب‌ها، چهره مرموزی بود که سازنده فکر برای شاه و حکومتش بود. او تلاش می‌کرد ریشه خاندان پهلوی را به تاریخ اساطیری پیوند بزند، به همین دلیل به شاه پیشنهاد برگزاری جشن‌های ۲۵۰۰ ساله را داد. جشن‌هایی که میلیون‌ها دلار خرج روی دست ملت فقیر ایران گذاشت. شفا متن سخنرانی شاه در کنار آرامگاه کوروش را نوشت و شاه آن را خواند: کوروش، شاه شاهان! من شاه ایران زمین‌ام، آسوده بخواب، ما بیداریم! حتی او در سال ۵۴ پیشنهاد داد تقویم ایران که شمسی بود به تقویم شاهنشاهی تغییر یابد. شفا اما پس از پیروزی انقلاب از ایران فرار کرد و به آمریکا رفت. او در نظر ساواک فردی عیاش، خوشگذران و بی‌قید معرفی شده است. شفا در آمریکا در حالی مرد که هیچ‌کس به مراسم مرگش نرفت و از او تجلیل نکرد.

چهارراه

بکُش و لاغرم کن!

نگاهی به برترین رژیم‌های کاهش وزن در سال ۲۰۲۳

بسیاری از افراد چند هفته مانده به تعطیلات نوروز به یاد تناسب اندام می‌افتند و از هر راهی سعی در کاهش وزن خود دارند تا بتوانند سال را با ظاهری متفاوت نو کنند. اما لاغرشدن و خلاص‌شدن از شر چربی‌های اضافی با روش‌های من‌درآوردی و غیرکارشناسانه نه‌تنها موثر نیست بلکه می‌تواند زیان‌های جبران‌ناپذیری به بدن وارد کرده و حتی سلامت شخص را در درازمدت مورد تهدید قرار دهد. استفاده از انواع قرص‌ها و داروهای لاغری که به وفور در جامعه تبلیغ و فروخته می‌شود نیز خطرات زیادی را به اندام‌های حیاتی مانند کبد وارد می‌کند. استفاده از انواع روش‌های جراحی هم فقط به افرادی با وزن خیلی بالا و در محدوده خطر پیشنهاد می‌شود. پس بهترین راه این است که یک رژیم غذایی اثبات‌شده و مورد تایید کارشناسان سلامت را دنبال کنید و هرگز به دنبال رژیم‌های کوتاه‌مدت با کاهش وزن سریع نباشید.

البته پیش از آغاز هر رژیم غذایی، ابتدا دوباره با عادات غذایی سالم ارتباط برقرار کنید و هر گونه عادات ناسالمی را که در زندگی انتخاب کرده‌اید، کنار بگذارید. فراموش نکنید که ورزش و رژیم غذایی دو مکمل ضروری برای بهبود سلامتی و تناسب اندام است و هیچ کدام بدون دیگری قطعا نمی‌تواند شما را به جایگاهی که مدنظرتان است برساند. لاغری نباید یک فرآیند طاقت‌فرسا باشد. پس با استفاده از رژیم‌های پیشنهادی که سال ۲۰۲۳ توسط برترین کارشناسان انتخاب شده است، خود را برای یک کاهش وزن ایمن و موثر آماده کنید:

رژیم مایور

رژیم غذایی مایور که توسط کلینیکی به همین نام ابداع و منتشر شده است، برنامه بسیار موفقی است که سال ۲۰۲۳ نیز توانست عنوان «برترین رژیم کاهش وزن سال» را به دست آورد. این برنامه غذایی شما را از غذاخوردن در خارج از منزل منع نمی‌کند، قوانین زیاد و سختی برای به خاطرسپردن ندارد و احتمال گرسنگی‌کشیدن در آن بسیار کم است. رژیم غذایی مایور به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های هوشمندانه‌ای داشته باشید، بدون این که طعم و مزه غذا را به خطر بیندازید. این برنامه ۱۲ هفته‌ای غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها را مورد توجه قرار می‌دهد و مملو از غذاهای کم‌کربوهیدرات و کم‌چرب و دستورالعمل‌هایی است که می‌توان آنها را به‌طور یکپارچه به‌گونه‌ای تغییر داد که حتی گیاهخواران هم بتوانند از آن پیروی کنند.

رژیم DASH

رژیم DASH در رتبه دوم برترین رژیم‌های سال ۲۰۲۳ قرار دارد. DASH مخفف «رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون بالا» است. فشار خون بالا یکی از عوامل خطرناک برای سلامت انسان‌ها محسوب می‌شود که سبب سکته‌های قلبی و مغزی می‌شود. این برنامه غذایی برای کمک به افراد برای درمان یا اجتناب از ابتلا به فشار خون بالا ساخته شده است. به همین دلیل در رژیم DASH مقدار کمی سدیم و چربی اشباع‌شده وجود دارد و در عوض این برنامه سرشار از غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها، محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی، مرغ، ماهی، آجیل و لوبیا است. به همین دلیل اگر قصد پیروی از این رژیم را دارید، هنگام خرید اقلامی را انتخاب کنید که سرشار از پروتئین، فیبر، کلسیم، پتاسیم و منیزیم هستند.

رژیم غذایی TLC

رژیم غذایی TLC که به تغییر درمانی سبک زندگی اشاره دارد، توسط انستیتوی ملی بهداشت آمریکا تحت عنوان «برنامه ملی آموزش کلسترول» طراحی شده است. این رژیم به عنوان وسیله‌ای برای کاهش کلسترول و ارتقای سلامت قلب از طریق تغذیه تنظیم شده است. رژیم غذایی TLC شامل گوشت بدون چربی، میوه‌ها، سبزیجات، پاستا، نان و حتی غلات می‌شود. وقتی صحبت از کاهش وزن با رژیم TLC می‌شود، مردان باید بین ۱۲۰۰ تا ۱۶۰۰ کالری در روز مصرف کنند و زنان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری. گام بعدی این است که میزان چربی اشباع خود را به کمتر از ۷ درصد از کالری روزانه خود کاهش دهید. علاوه بر این، در هر روز نباید بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم کلسترول در رژیم غذایی خود مصرف کنید.

رژیم فلکسیتری

چهارمین رژیم برتر امسال رژیم فلکسیتری است که همان طور که از نامش پیدا است سعی در انعطاف‌پذیری و ایجاد یک تعادل بین مصرف غذاهای گوشتی و گیاهی دارد. اگر به دلایل شخصی یا پزشکی باید کم‌کم به گیاهخواری روی بیاورید، این رژیم می‌تواند یک نقطه شروع واقعا عالی باشد، زیرا مجبور نیستید گوشت را کاملا از وعده‌های غذایی خود حذف کنید. فلکسیتری کمک می‌کند به مرور زمان، به جایگزینی گوشت با خوراک‌های گیاهی فکر کنید! در رژیم فلکسیتری عمدتا باید خوردن غذاهای گیاهی را در برنامه روزانه خود قرار دهید، اما طعم‌دادن به مقداری گوشت هرازگاهی و لذت‌بردن از طعم آن در این رژیم کاملا قابل قبول است. در این رژیم از منابع پروتئینی غیرگوشتی مانند تخم‌مرغ و انواع حبوبات، همراه با سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات و غلات کامل استفاده می‌کنید.