

نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال پنجم / شماره ۵۱ / اسفند ماه ۱۴۰۴



پایتخت در سیاهی فرو رفت



برخی عناوین این شماره:

- * نگاهی به وضعیت نابینایان در دوران جنگ
- * ارمغان فرهنگ برای راهبران جامعه نابینایان
- * راهنمای مردن با گیاهان دارویی؛
- * پذیرش کاهش بینایی؛ از مواجهه با واقعیت تا یافتن مسیر تازه
- * از دکوراسیون خانه‌ها تا طراحی صحنه‌ی نادیدنی‌ها

شناسنامه ماهنامه

- مترجمان:

- علی پنجه‌ای
- میثم امینی
- صلاح‌الدین محمدی

- سارا شاهپورجانی

- ویراستار: مهتاب باباخان‌زاده
- ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

بخش تولید و فنی

- طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی
- عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها:
- منصور شادکام
- اشکان آذر ماسوله
- گوینده نسخه صوتی: بنفشه کلانتری
- تدوینگر نسخه صوتی: اشکان آذر ماسوله
- تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: مرضیه نعیمی
- چاپ بریل: چاپخانه انجمن نابینایان ایران
- صحاف: الهه واحدی، امیر سپهری

- صاحب‌امتیاز: انجمن نابینایان ایران

- مدیر مسئول: امیر سرمدی

- سردبیر: فاطمه جوادیان

هیئت تحریریه

- نویسندگان:

- امیر سرمدی
- منصور شادکام
- علی پنجه‌ای
- صلاح‌الدین محمدی
- فاطمه جوادیان
- رقیه شفیعی
- مینا خانی
- میثم امینی
- حسین آگاهی
- جواد سقا
- سارا شاهپورجانی
- محمد نوری

بخش اداری و ارتباطات

- مسئول امور اداری دفتر تحریریه: زهرا عزت‌ور
- مدیر شبکه‌های اجتماعی: امیر سپهری
- مدیر صفحه اینستاگرام: اعظم چلوی

بخش توزیع و پشتیبانی

- توزیع: اداره کل پست استان تهران
- حامیان مالی:
 - بانک مسکن
 - نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور
 - وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 - شرکت نستله (تولیدکننده آب آشامیدنی پیورلایف و محصولات غذایی)

یادداشت مدیر مسئول ، غفلت از معلولان در دوران جنگ	۵
گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران ، اسفند ۱۴۰۴	
پیشخوان ، مروری بر پادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب بینایی	۹
توان بخشی ، ارمغان فرهنگ برای راهبران جامعه نابینایان: از «چه گفتن» تا «چگونه گفتن» در آموزش	۱۳
زندگی، از دکوراسیون خانه‌ها تا طراحی صحنه نادیدنی‌ها؛ روایتی از تولد دوباره «داریوش فلاحی» در میانه زندگی	۱۷
فناوری ، راهنمای ویویونت، ابزاری برای تشخیص تصویر با هوش مصنوعی برای کاربران نابینا و کم بینا و ویندوز	۲۰
پیک تندرستی اسفند ماه ، هنر راه رفتن مستقل با و بدون استفاده از حس بینایی	۲۴
رد پای نابینایان در آثار ادبی ، راهنمای مردن با گیاهان دارویی؛ زیستن در جهانی تاریک در مرز ادراک و نابودی	۲۷
ویکتور هوگو و نابینایان	۳۰
ترجمه ، پذیرش کاهش بینایی؛ از مواجهه با واقعیت تا یافتن مسیر تازه	۳۴
کتابخوان ، یک ماه، یک تقویم و چند کتاب	۳۷
یک داستان در یک نگاه ، «هم آغوشی بهار و عید» ..	۴۲
طنز ، فرهنگ سوزی	۴۵

شنوایی اساساً از طریق صدای حملات صورت گرفته متوجه یک حمله بیرونی نمی‌شوند تا بخواهند از خود مراقبت کنند؛ لذا، می‌طلبند نشانی برای جنگ‌ها در دنیا طراحی شود که مختص مراکز معلولان باشد. با نصب این نشان بر سردر این مراکز و پابندی همه طرف‌ها برای عدم حمله به مراکز این‌چنینی، معلولان می‌توانند در آن پناه بگیرند.

دولت فکری به حال معلولان نکرده است

در شرایط فعلی، دولت از مراکز تخصصی حوزه معلولان محافظت خاصی را صورت نمی‌دهد و سازمان بهزیستی کشور فکری به حال جابه‌جایی معلولان حاضر در مراکز و انتقال آن‌ها به نقاط امن نکرده است. در عین حال شهرداری‌ها نیز هیچ پناهگاه یا نقطه امنی را برای اقشار آسیب‌پذیر پیش‌بینی نکرده‌اند. زوج نابینایی را تصور کنید که در منزل مسکونی خود با یک حمله خارجی مواجه می‌شوند؛ در صورت تخریب ساختمان یا شکستن شیشه‌ها چطور می‌خواهند از خود دفاع کنند؟ چه کسی در قبال این افراد مسئولیت دارد؟ همچنین دانشجویان نابینایی که در خوابگاه‌ها زندگی می‌کنند چه شرایط ویژه‌ای برای آن‌ها پیش‌بینی شده است؟ یا اگر بخواهند به شهرهای خود برگردند، چه سازوکاری برای مراقبت از آن‌ها و تردد ایمن این اقشار در نظر گرفته شده است؟

یادداشت مدیر مسئول ، غفلت از معلولان

در دوران جنگ

امیر سرمدی

جنگ پدیده‌ای خانمان‌سوز است که مردم کشورمان در سال جاری دست‌کم دو بار آن را تجربه کرده‌اند. در این یادداشت کوتاه به غفلت‌هایی که از سوی مسئولان در ارتباط با معلولان در دوران جنگ صورت می‌گیرد اشاره می‌شود و محدودیت‌های این قشر در این دوران را از نظر می‌گذرانیم.

مراکز معلولان باید در مقابل حملات خارجی

مصون باشند

اولین نکته‌ای که باید به آن توجه شود، مصون ماندن مراکز تجمع معلولان در دوران جنگ است؛ مانند مراکز درمانی و هلال احمر که حین جنگ باید از همه طرف‌ها در مقابل حملات حفظ شوند، این قانون می‌بایست به مراکز معلولان نیز تسری پیدا کند؛ چرا که، معلولان در مقابل حملات موشکی و بمباران‌های جنگنده‌ها بسیار آسیب‌پذیر هستند. معلولین جسمی و نابینایان امکان فرار و پناه گرفتن در نقاط امن و پناهگاه را ندارند و معلولین

گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران ،

اسفند ۱۴۰۴

منصور شادکام؛ قائم مقام انجمن نابینایان ایران

با سلام به شما همراهان گرامی و مخاطبان محترم
ماهانامه نسل مانا؛

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات شما امیدواریم با فرا
رسیدن نوروز باستانی زندگی برای همه مردم به خصوص
نابینایان محترم و مخاطبان این ماهنامه سرشار از اتفاقات
خوب باشد.

همچنین در روزهای پایانی سال و در آغاز سال جدید
فرصت را مناسب دانسته تا از تلاش‌های خیرین محترم
که در طول سال ۱۴۰۴ و با وجود همه سختی‌هایی که در
طول سال گذشته جامعه با آن مواجه بود در کنار انجمن و
با حس مهربانی فراوان ماندند تا انجمن بتواند برنامه‌های
خود را با وجود سختی‌های فراوان به اجرا گذارد.

ماهانامه نسل مانا و برنامه شش نقطه دو نماد

فرهنگی انجمن:

اگر بخواهیم کارنامه سال گذشته انجمن را مختصراً مرور
کنیم باید در ابتدا از دو نماد فرهنگی انجمن یعنی ماهنامه

جنگ چالش‌های فراوانی را برای افراد مختلف به وجود
می‌آورد اما آسیب‌هایی که متوجه معلولان است بسیار
شدیدتر و بعضاً غیر قابل جبران است. در یادداشت قبلی به
آسیب‌های ناشی از قطعی کامل اینترنت برای معلولان
اشاره کردیم و همچنان شاهد این بودیم بلافاصله بعد از
شروع جنگ، مجدداً اینترنت کشور به صورت سراسری
قطع شد؛ حال در این شرایط مردم و به ویژه معلولان
چگونه باید از هشدارها مطلع شوند؟ چگونه باید از هشدار
تخلیه مکان‌هایی که قرار است مورد حمله قرار گیرد آگاهی
یابند؟ در شرایط فعلی معلولانی که شغل‌های پاره‌وقت و
یا روزمزد داشته‌اند از طریق کدام ارگان یا دستگاه اجرایی
مورد حمایت قرار گرفته‌اند؟ در صورت طولانی شدن
جنگ، امرار معاش این اقشار چگونه باید صورت گیرد؟
دولت یا سازمان بهزیستی کشور چه بسته‌های جبرانی
برای این افراد در نظر گرفته است؟

سخن را کوتاه کنیم؛ در ایام جنگ مسئولان کشور تنها به
فکر شکست دشمن هستند و از بسیاری از جزئیات جنگ
غافل می‌شوند. این در حالی است که در شرایط جنگی
سازمان‌های متولی باید برنامه‌های جداگانه‌ای را برای
اقشار آسیب‌پذیر پیش‌بینی کنند که معلولان در زمره این
افراد هستند. امری که تاکنون شاهد آن نبوده‌ایم و
امیدواریم تلنگری برای همه مسئولان امر باشد.

کربلا بود که به شکل مطلوبی انجام پذیرفت؛ همچنین اختصاص ۲ واحد آپارتمانی در مشهد برای این که نایینیان بتوانند در طول سال و در طی هماهنگی با انجمن، بتوانند به همراه خانواده به سفر زیارتی مشهد رفته و در آنجا اقامت داشته باشند نیز از برنامه‌هایی بود که امسال برای اولین بار در انجمن به مرحله اجرا درآمد.

انجمن نایینیان، موفق در حمایت معیشتی از

اعضا

انجمن نایینیان ایران امسال با توجه به این که شرایط زندگی و معیشت هموطنان قدری دشوارتر شده بود، تلاش کرد تا وقفه‌ای در حمایت‌های معیشتی اعضای جامعه هدف خود ایجاد نکند.

بر این اساس امسال در چندین مرحله و به شکل‌های مختلفی برنامه‌های مربوط به اهدای سبد کالا به اعضای جامعه هدف را اجرا کردیم و تلاش کردیم این حمایت‌ها را به اعضای دفاتر نمایندگی خود در سراسر کشور نیز گسترش دهیم.

نسل مانا و برنامه رادیویی شش نقطه شروع کنیم که هر کدام در طول سال گذشته با چالش‌های فراوان مواجه بودند اما سربلند از همه این چالش‌ها سال را به پایان رساندند و این امید را در دل مخاطبان برای همراهی در سال آینده زنده نگه داشتند.

جشنواره کاما و تندیس‌هایی که بر فراز دستان

برندگان جای گرفت

یکی از سخت‌ترین و در عین حال مهم‌ترین برنامه‌های فرهنگی که امسال توانستیم طبق روال آن را انجام دهیم، برگزاری جشنواره کتاب افراد معلول ایران، کاما بود که خوشبختانه و با همکاری ارگان‌ها و نهادهای مربوطه برگزار شد. همچنین در زمینه برگزاری همایش‌های مرتبط با جامعه هدف، امسال توانستیم با همکاری شرکای خود همایش روز جهانی گرامیداشت ایمنی عصای سفید را نیز با کیفیت مطلوب مورد انتظار برگزار کنیم.

با انجمن بگرد!

یکی از اهداف امسال انجمن، برگزاری تورهای سیاحتی و زیارتی به نقاط مختلف بود که در این زمینه انجمن امسال عملکرد بسیار مثبتی داشت. علاوه بر برگزاری چند اردوی موفق داخلی به مقاصد فرح‌آباد و مشهد، نقطه اوج برنامه‌های امسال اعزام تعدادی از نایینیان به سفر زیارتی

انشاءالله به محض برقراری ثبات و آرامش در کشور، تجهیز و بهره‌برداری از این استودیو هم به سرعت انجام خواهد شد تا این امکان هم به سرمایه‌های فرهنگی انجمن نابینایان ایران افزوده شود.

کلام آخر

سال ۱۴۰۴ که سال دشواری برای کشور و مردم ایران بود نهایتاً سپری شد؛ انجمن نابینایان ایران در طول این سال توانست با همراهی خیرین و پرسنل زحمتکش خود برنامه‌های خدماتی خود را در همه زمینه‌ها به مرحله اجرا گذارد؛ جا دارد صمیمانه از تلاش‌ها و حمایت‌های خیرین و پرسنل زحمتکش انجمن قدردانی و تشکر کنم. امیدوارم در سال جدید شرایط کشور نیز به نحو مطلوبی به سمت آرامش و ثبات گام بردارد و ما نیز بتوانیم در انجمن نابینایان ایران خدمات ارزشمند و شایسته‌ای را به اعضای جامعه هدف خود ارائه دهیم.

دورنمای مثبت از اتفاقات خوب پیش روی

انجمن نابینایان ایران

همان‌طور که در گزارش بهمن‌ماه نیز اطلاع‌رسانی کردیم، رادیوی اینترنتی انجمن نابینایان ایران را با عنوان رادیو صنا، صدای نابینایان ایران، راه‌اندازی کردیم که این رادیو در آغاز اسفند پخش برنامه‌های خود را به شکل آزمایشی شروع کرد؛ با توجه به شرایطی که کشورمان با آن مواجه شد، این پروژه فعلاً در همین مرحله باقی مانده اما حتماً به محض برقراری آرامش و ثبات در کشور، رادیو صنا، وارد فاز تولید برنامه‌های اختصاصی خواهد شد و به عنوان یک همراه در کنار نابینایان عزیز خواهد بود. برای شنیدن این رادیو می‌توانید از طریق وبسایت و فضای مجازی انجمن نابینایان ایران به لینک این رادیو دسترسی پیدا کنید؛ همچنین تسهیل در شنیدن این رادیو برای مخاطبان از برنامه‌هایی است که به زودی توسط تیم فنی و پشتیبانی این رادیو به اجرا در خواهد آمد.

در پی تاسیس این رادیو و با انجام برنامه‌ریزی در انجمن، تاسیس یک استودیو برای تولید و پخش برنامه‌های رادیو صنا و نیز تولید محتوا برای اعضای جامعه هدف مد نظر است که اقدامات مقدماتی مربوط به آن انجام شده و

سفری فناورانه به اروپا: در کنفرانس پروژه زیرو

۲۰۲۶ چه گذشت

کنفرانس «پروژه زیرو»^۱ در وین،^۲ بیش از آنکه یک رویداد فناورانه صرف باشد، شبیه به یک میدان گفت‌وگوی زنده و پراثری درباره آینده دسترس‌پذیری است که در آن استارت‌آپ‌ها، غول‌های فناوری، سرمایه‌گذاران و خود افراد دارای معلولیت رودررو با هم صحبت می‌کنند. پادکست «دابل‌تپ»^۳ در چند اپیزود به ارائه توضیحات مفصل از فضای کنفرانس، شرکت‌های فعال و محصولات معرفی‌شده پرداخته است. فضایی که در آن «ایده» باید در چند دقیقه خود را ثابت کند.

حالهوهای پروژه زیرو: سرعت، انرژی،

گفت‌وگوی معنادار

قلب تپنده این کنفرانس، بخش «اجتماع فناورانه»^۴ بود که در آن ۲۰ شرکت، هر کدام تنها پنج دقیقه فرصت داشتند تا محصول یا ایده خود را ارائه کنند. زمان‌بندی سخت‌گیرانه و زنگ پایان ارائه، فضا را رقابتی و پرهیجان کرده بود. نکته قابل توجه در این فضا انرژی مثبت کاملاً واقعی موجود در کنفرانس بود که جای نمایش‌های

پیشخوان ، مروری بر پادکست‌ها و

نشریات انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب

بینایی

علی پنجه‌ای

پیشخوان اسفندماه را در حالی برایتان می‌نویسیم که جنگ مجدداً بر تمامی جوانب زندگی‌مان سایه شوم افکنده است. تقریباً هیچ گونه امکان ارتباطی با آن سوی مرزها وجود ندارد و نگرانی برای خود و عزیزانمان در دل همه موج می‌زند. برای تمامی شما مخاطبان آرزوی سلامتی و تندرستی داریم و امیدواریم تا هنگامی که این متن به دست شما می‌رسد، آرامش به زندگی همه بازگشته باشد. آنچه می‌خوانید گزیده مطالبی است که تا اوایل اسفندماه و پیش از قطع سراسری اینترنت به دست ما رسیده بود. با ما همراه باشید.

^۲ Double Tap
^۴ Tech Forum

^۱ Project Zero
^۲ Vienna

مکالمه‌محور است. کاربر فقط صحبت می‌کند و سیستم بدون توجه به دسترس‌پذیر بودن یا نبودن اپلیکیشن‌ها، آن‌ها را مدیریت می‌کند.

اسپیکر و عده سازگاری با تمام اپلیکیشن‌ها و دور زدن محدودیت‌های رایج در صفحه‌خوان‌های سنتی را می‌دهد. اما جاه‌طلبی این تیم به همین‌جا ختم نمی‌شود و آن‌ها برای ساخت عینک‌های هوشمند و سگ‌های رباتیک راهنما نیز برنامه دارند. در صورت عملی شدن این ترکیب از هوش مصنوعی، بینایی ماشینی و رباتیک، معنای استقلال فردی نابینایان تغییری چشمگیر خواهد کرد.

فناوری تشخیص صدا: از تراژدی تا راه‌حل

چندین شرکت روی فناوری تشخیص صدا (از تشخیص آژیر خودروهای امدادی گرفته تا هشدار دود برای افراد ناشنوا) تمرکز داشتند. یکی از تأثیرگذارترین روایت‌ها مربوط به خانواده‌ای بود که پس از مرگ پدر ناشنوایشان در آتش‌سوزی، اپلیکیشنی برای تشخیص صدای هشدار طراحی کردند. این محصولات نشان می‌دهند چگونه یک تجربه تلخ می‌تواند به راه‌حلی فناورانه و نجات‌بخش تبدیل شود.

ساختگی مثبت‌گرایانه را پر می‌کرد. جلسات «اسپید دیتینگ»^۵ میان شرکت‌ها و بازدیدکنندگان، فرصت گفت‌وگوهای ۱۵ دقیقه‌ای عمیق اما فشرده را فراهم می‌کرد که یا خیلی سریع به نتیجه می‌رسیدند یا بی‌حاشیه پایان می‌یافتند.

البته فضای نقد و انتقاد نیز در این کنفرانس فراهم بود. «کریستوفر پتنو»^۶ از گوگل در پنل نقد خاطرنشان کرد که بسیاری از ایده‌های مطرح‌شده، نسخه‌هایی تکراری از قابلیت‌هایی هستند که همین حالا در محصولات موجود دیده می‌شوند. او هشدار داد نوآوری زمانی ارزشمند است که دلیل برتری روشنی نسبت به راهکارهای فعلی داشته باشد. تفکر عمیق به این نکته می‌تواند کیفیت خدمات نوآورانه را به صورت جدی بهبود ببخشد.

اسپیکر ای‌آی: صفحه‌خوانی که «گفت‌وگو» می‌کند

یکی از جذاب‌ترین معرفی‌ها مربوط به شرکت ایتالیایی «اسپیکر ای‌آی»^۷ بود. این کمپانی محصول خود را «صفحه‌خوان هوشمند» می‌نامد و اکنون حدود ۵۰۰۰ کاربر در ایتالیا دارد. این صفحه‌خوان یک رابط کاملاً

^۷ Speaky AI

^۵ Speed dating
^۶ Christopher Patnoe

تورفیک و جویتی: مسافرانی مقرون به صرفه از

هند

شرکت هندی «تورفیک»^۸ با تمرکز بر دسترس‌پذیری ارزان‌قیمت، محصولاتی ارائه کرده که نشان می‌دهد نوآوری لزوماً به معنای قیمت‌های نجومی نیست. یکی از محصولات آن‌ها یک ماژول هوشمند قابل اتصال به عصای سفید است. این ماژول از طریق سونار موانع در ارتفاع سینه و سر را تشخیص می‌دهد و با قیمتی حدود ۶۰ دلار عرضه می‌شود. ویژگی مهم این محصول تازه، بی‌نیاز کردن کاربر از خرید یک عصای جدید است؛ چون، این قطعه به هر عصایی متصل می‌شود و همین موضوع هزینه را به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد.

تورفیک همچنین محصولی به نام «جویتی»^۹ معرفی کرده است. جویتی یک دوربین کوچک است که به صورت مغناطیسی به عینک متصل می‌شود و از طریق کابل به تلفن هوشمند وصل می‌گردد. اپلیکیشن اختصاصی آن، علاوه بر خواندن کامل متن (نه صرفاً خلاصه‌سازی هوش مصنوعی)، تصاویر، لوگوها، نمودارها و جداول را نیز توصیف می‌کند. دوربین می‌تواند به صورت جدا، روی یک پایه رومیزی برای اسکن اسناد و کتاب‌ها استفاده شود. این

محصول با قیمتی حدود ۴۰۰ دلار عرضه می‌شود که در مقایسه با بسیاری از ابزارهای مشابه در بازار جهانی، عددی رقابتی است. در کشوری مانند هند که میلیون‌ها نفر با کم‌بینایی یا نابینایی زندگی می‌کنند و توان مالی محدودی دارند، چنین راهکارهایی می‌تواند تفاوتی واقعی ایجاد کند.

عینک‌های متا و «تمرکز بر مکالمه»

در حاشیه کنفرانس، قابلیت جدیدی از عینک‌های هوشمند «متا»^{۱۰} نیز مورد توجه قرار گرفت؛ حالت «تمرکز بر مکالمه»^{۱۱} که صدای فرد مقابل را در محیط‌های شلوغ تقویت می‌کند. در سالن‌های پرجمعیت کنفرانس، این فناوری توانست صدای گوینده روبه‌رو را از میان همه جدا کرده و واضح‌تر منتقل کند. این قابلیت نه تنها برای افراد کم‌شنوا مفید است، بلکه می‌تواند برای بسیاری از نابینایان در موقعیت‌های اجتماعی پیچیده نیز کاربردی باشد.

قیمت‌ها در بازار فناوری‌های دسترسی‌پذیر:

همان درد همیشگی

یکی از بحث‌های مهم که در این کنفرانس نیز همانند اکثر این‌گونه رویدادها مطرح شد، موضوع قیمت‌گذاری در بازار

^{۱۰} meta
^{۱۱} Conversation Focus

^۸ Torphic
^۹ Joity

برای ارتقای کیفیت زندگی نابینایان را به خوبی نشان داد. «کریستن داکندورف^{۱۲}» که خود کم‌بینا است، همراه با همکارش «میشل پوتزو^{۱۳}» در یک مرکز فناوری اجتماعی، به افراد نابینا و کم‌بینا کمک می‌کنند تا ابزارهای نوین - از ذره‌بین‌های الکترونیکی گرفته تا عینک‌های هوشمند - را تجربه کنند. او در جدیدترین شماره از نشریه بریل مانیتور داستان آن روز و نجات دوستش از یک مخمصه بزرگ را یادداشت کرده است:

در یکی از جلسات، در حالی که کریستن مشغول معرفی امکانات عینک هوشمند «متاری بن^{۱۴}» به یکی از کارآموزان نوجوان بود، ناگهان پیامی غیرمنتظره دریافت کرد. پلیس شهری مجاور اعلام کرده بود خودروی میشل در یک تصادف رانندگی دخیل بوده است!

این ادعا عجیب به نظر می‌رسید، زیرا میشل تمام روز در مرکز حضور داشت و خودروی او نیز بیرون ساختمان پارک شده بود. با این حال، برای اثبات بی‌گناهی، مدرک لازم بود. میشل نام کریستن را به‌عنوان شاهد اعلام کرد، اما پلیس به شواهد عینی نیاز داشت.

فناوری‌های کمکی بود. این مسئله به قدری چالش‌برانگیز است که حتی گاهی به تولیدکنندگان توصیه می‌شود قیمت محصول خود را بالاتر ببرند تا در بازار تجهیزات توان‌بخشی «جدی‌تر» تلقی شوند. چنین نگاهی پرسش‌هایی مهم درباره دسترسی مالی و عدالت فناوری ایجاد می‌کند. در مقابل، شرکت‌هایی مانند تورفیک نشان می‌دهند می‌توان با مدل‌های متفاوت، از هزینه‌ها کاست و دامنه دسترسی را گسترش داد.

مسئله تمایزدهنده پروژه زیرو نسبت به رویدادهای مشابه، تأکید مداوم بر گفت‌وگو با جامعه هدف است. بسیاری از شرکت‌ها تصریح کردند که برای شنیدن بازخورد مستقیم کاربران به این کنفرانس آمده‌اند. شاید مهم‌ترین پیام رویداد همین باشد: «پیش از ساختن، گوش بدهید».

پرونده مختومه: چگونه فناوری به یک نابینا

برای نجات دوستش کمک کرد

در یکی از روزهای عادی فعالیت یک مرکز فناوری برای نابینایان و کم‌بینایان، اتفاقی رخ داد که فواید تکنولوژی

^{۱۲} Ray-Ban Meta

^{۱۲} Kristen Dockendorff

^{۱۳} Michelle Puzzo

توان بخشی ، ارمغان فرهنگ برای

راهبران جامعه نابینایان: از «چه گفتن» تا

«چگونه گفتن» در آموزش

صلاح‌الدین محمدی، معلم دانش‌آموزان با آسیب بینایی

استان کردستان و یکی از مترجمان کتاب

معرفی کتاب «برنامه درسی ویژه دانش‌آموزان

با آسیب بینایی»

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

همراهان گرامی نسل مانا، این بار با هدیه‌ای ارزشمند

همراهتان هستیم. هدیه‌ای که از جنس دانش است، و

روشنی‌بخش راه پر پیچ و خم مسیر زندگی نابینایان؛ شب

عید نوروز است؛ شبِ شدن سالی نو، شبِ رویش دوباره

امید و آغاز فصل تازه‌ای از زندگی. در این شب‌های

پرفروغ، وقتی دل‌ها بهانه تحول می‌گیرند و چشم‌ها در

انتظار رویش‌اند، چه عیدی‌ای ارزشمندتر از دانایی؟ چه

هدیه‌ای مانا‌تر از آنکه چراغی باشد در دستان کسانی که

مسیرشان را در تاریکی می‌جویند؟

کریستن ابتدا به یاد آورد که آن روز با «اوبر»^{۱۵} به مرکز

آمده بود. او با مراجعه به بخش فعالیت‌های اپلیکیشن اوبر،

تصویر صفحه‌ای از زمان و مکان سفر خود تهیه و برای

میشل ارسال کرد. این مدرک حضور کریستن در مرکز را

ثابت می‌کرد، اما هنوز حضور میشل نیاز به اثبات داشت.

در همین لحظه، کریستن به عکسی فکر کرد که هنگام

نمایش قابلیت‌های عینک هوشمند گرفته بود. این عکس

اتفاقی کارآموز و یکی از مراجعه‌کنندگان را در کنار میشل

نشان می‌داد. او عکس را از گالری حذف کرده بود، اما با

استفاده از قابلیت بازیابی تصاویر پاک‌شده و راهنمایی

صوتی عینک، موفق شد آن را بازگرداند. سپس با مراجعه

به اطلاعات فایل در تلفن همراه، زمان و موقعیت دقیق

ثبت تصویر را استخراج و برای پلیس ارسال کرد.

دقایقی بعد پلیس در تماسی، کافی و قابل استناد بودن

شواهد را تأیید کرد. اندکی بعد، پیامی کوتاه از میشل رسید:

«پرونده بسته شد».

بخش نخست با تأکید بر اهمیت برنامه درسی ویژه آغاز می‌شود و مفاهیم بنیادینی چون یادگیری، پیشرفت مهارت‌ها، راهبردهای آموزشی و ارزیابی را پوشش می‌دهد. بخش دوم اما گنجینه‌ای ارزشمند از نه حوزه اصلی برنامه درسی ویژه است:

۱. مهارت‌های دسترسی جبرانی

۲. کارایی حسی

۳. فناوری کمکی

۴. جهت‌یابی و حرکت

۵. زندگی مستقل

۶. تعامل اجتماعی

۷. تفریح و اوقات فراغت

۸. آموزش مهارت‌های شغلی

۹. خودتعیین‌گری

هر فصل با دقتی تحسین‌برانگیز، ضمن معرفی مؤلفه‌های هر حوزه، روش‌های ارزیابی، راهبردهای آموزشی، نقش معلم، راهکارهای همکاری با والدین و فعالیت‌های یادگیری را شرح می‌دهد. گویی کتاب، نه یک منبع نظری،

«برنامه درسی ویژه دانش‌آموزان با آسیب بینایی» یک عیدی فرهنگی است از جنس آگاهی، که به همت دکتر صاحب یوسفی، دکتر طاهره نجفی‌فرد، دکتر طاهره حسینی قمی، صمد آخوندلو، دکتر صلاح‌الدین محمدی عیسی‌آباد و شقایق جعفری‌زادگان و با ویراستاری دکتر عباس نجفی‌پور ترجمه شده و به فارسی‌زبانان تقدیم شده است. این کتاب که تألیف کارن تی. آلمن و ساندرا لوئیس، از چهره‌های برجسته آموزش ویژه در جهان، است یکی از جامع‌ترین منابع حوزه آموزش دانش‌آموزان نابینا و کم‌بینا به شمار می‌رود و توسط انتشارات ارجمند در اوایل زمستان ۱۴۰۴ روانه بازار نشر شده است.

از این‌رو، ابتدا کتاب را با اشاره به سرفصل‌های آن، حضورتان معرفی کرده، مزایای این منبع ارزشمند را برشمرده و در ادامه به اهمیت و نقش آموزشی آن و اینکه این منبع برای چه کسانی مفید است، خواهیم پرداخت.

معرفی کتاب و سرفصل‌ها

این کتاب در دوازده فصل و دو بخش اصلی تدوین شده و به معرفی و تشریح «برنامه درسی ویژه (ECC)» می‌پردازد. برنامه‌ای که نه یک مکمل، بلکه قلب تپنده آموزش دانش‌آموزان با آسیب بینایی است.

توجه دارد و حتی برای کار با دانش‌آموزان دارای معلولیت‌های چندگانه نیز راهکار ارائه می‌دهد.

اهمیت و نقش آموزشی برای جامعه نابینایان

اهمیت این کتاب را در دو سطح می‌توان بررسی کرد: در سطح نخست، این کتاب پاسخی به یک خلأ بزرگ در نظام آموزشی ایران است. سال‌هاست که معلمان، مربیان و خانواده‌های دانش‌آموزان نابینا برای دسترسی به منابع جامع و روزآمد در حوزه برنامه درسی ویژه با دشواری روبه‌رو بوده‌اند. ترجمه روان و علمی این اثر به همت این گروه از مترجمان و متخصصان ایرانی، گام بلندی است در جهت پر کردن این خلأ.

در سطح دوم، این کتاب نگرش ما را نسبت به توانایی افراد نابینا دگرگون می‌کند. این اثر به‌وضوح اثبات می‌کند که آسیب بینایی، هرگز به معنای ناتوانی در یادگیری، استقلال، موفقیت شغلی و مشارکت اجتماعی نیست؛ بلکه آنچه تفاوت را رقم می‌زند، عدم دسترسی به آموزش مناسب است. برنامه درسی ویژه دقیقاً ابزاری برای تحقق دسترسی به این آموزش مناسب است.

این کتاب برای چه افرادی مفید است؟

معلمان و مربیان بزرگ‌ترین بهره‌برداران این کتاب هستند. آن‌ها با مطالعه این اثر، نه فقط با «چه گفتن»، که با

که یک راهنمای عملی گام‌به‌گام برای همه کسانی است که با دانش‌آموزان نابینا سر و کار دارند.

نقاط مثبت و امتیازات ویژه

آنچه این کتاب را از دیگر منابع مشابه متمایز می‌کند، رویکرد منحصر به فرد و همه‌جانبه آن است. نخستین امتیاز، تأکید بر برنامه درسی ویژه به‌عنوان یک ضرورت، نه یک انتخاب است. نویسندگان به‌وضوح نشان می‌دهند که دانش‌آموزان با آسیب بینایی، برای دستیابی به استقلال و موفقیت در زندگی، به چیزهای فراتر از آموزش آکادمیک نیاز دارند؛ آن‌ها باید بیاموزند چگونه در جهانی که برای بیناییان طراحی شده، به‌عنوان شهروندانی توانمند و مستقل زندگی کنند.

دومین مزیت، رویکرد علمی همراه با کاربردی بودن است. هر راهبردی که در کتاب پیشنهاد می‌شود، نه بر پایه ذهن‌پردازی، که بر اساس دهه‌ها پژوهش میدانی و تجربه عملی متخصصان برجسته استوار است. جداول ارزیابی، فعالیت‌های یادگیری و مثال‌های عینی، کتاب را به ابزاری کارآمد در دستان معلمان و مربیان تبدیل کرده است.

سومین نقطه قوت، توجه هم‌زمان به همه کنشگران این عرصه است. کتاب، معلم را تنها نمی‌گذارد؛ والدین را فراموش نمی‌کند؛ به نیازهای دانش‌آموز در سنین مختلف

نابینا را پرورش خواهد داد که نه از سایه‌ها هراس دارند و نه در برابر تاریکی‌ها تسلیم می‌شوند؛ نسلی که با تکیه بر آگاهی و مهارت، جهان را به‌سان روشندان واقعی، به رنگ توانایی و امید خواهند دید.

در همین‌جا لازم است که از شرکت‌های تخصصی تولید کننده کتب صوتی و کتابخانه‌های نابینایان خواهش کنم که ضمن هماهنگی با انتشارات محترم ارجمند، این منبع ارزشمند را به شکل استاندارد و با کیفیت بالا گویا نموده و در اختیار نابینایان علاقه‌مند قرار دهند. باشد که در سال نو، این عیدی فرهنگی، راهگشای مسیرهای تازه‌ای برای جامعه نابینایان ایران زمین باشد.

سال نو، سال آگاهی، سال توانایی مبارک.

مشخصات کتاب:

برنامه درسی ویژه دانش‌آموزان با آسیب بینایی

تألیف: کارن تی. آلمن و ساندرا لوئیس

ترجمه: دکتر صاحب یوسفی، دکتر طاهره نجفی‌فرد، دکتر طاهره حسینی قمی، صمد آخوندلو، دکتر صلاح‌الدین محمدی عیسی‌آباد، شقایق جعفری‌زادگان

ویراستار: دکتر عباس نجفی‌پور

انتشارات ارجمند، تعداد صفحات: ۵۶۳

«چگونه گفتن» و «چه زمانی گفتن» نیز آشنا می‌شوند. این کتاب به معلمان می‌آموزد که چگونه می‌توان یک دانش‌آموز نابینا را برای زندگی واقعی، نه صرفاً برای موفقیت در امتحانات، آماده کرد.

دانشجویان و پژوهشگران نیز در این کتاب گنجینه‌ای ارزشمند از مبانی نظری، یافته‌های پژوهشی و پرسش‌های بی‌پاسخ برای تحقیقات آینده خواهند یافت.

اما شاید مهم‌ترین مخاطب، خانواده‌ها باشند. والدینی که گاه نمی‌دانند چگونه به فرزند نابینای خود در مسیر استقلال کمک کنند، در این کتاب راهکارهایی روشن، عملی و امیدبخش خواهند یافت. از آموزش بستن بند کفش تا مهارت‌های جهت‌یابی در شهر، از چگونگی برقراری ارتباط با همسالان تا آمادگی برای ورود به بازار کار.

سخن پایانی

نوروز، زمان نو شدن است. چه نو شدنی ارزشمندتر از آنکه اندیشه‌هایمان را به‌روز کنیم و ابزارهایمان را برای ساختن فردایی بهتر ارتقا دهیم؟

کتاب «برنامه درسی ویژه دانش‌آموزان با آسیب بینایی» یک هدیه نیست؛ یک سرمایه ملی است. سرمایه‌ای که اگر به‌درستی از آن بهره‌برداری شود، نسلی از دانش‌آموزان

شدم و دیدم پلک‌هایم فرمان نمی‌برند؛ ۴۵ روز تمام، جهان پشت پرده‌ای از ابهام پنهان ماند. پزشکان در جستجوی علت، سرگردان بودند؛ از الکل می‌پرسیدند و از دخانیات. اما من که عمری با دقت یک طراح، تناسبات جهان را لمس کرده بودم، می‌دانستم ماجرا فراتر از این حرف‌هاست.

آخرین تشخیص، مثل یک حکم قطعی صادر شد: «سکته عصب چشم»؛ درمانی وجود نداشت. آن روزها به شوخی به پزشکان می‌گفتم: «چشم‌هایم بدون اجازه به سفر رفته‌اند و من نادانسته برگه مرخصی‌شان را سفید امضا کرده بودم». اما حقیقت این بود که دنیای من که بر پایه «دیدن» و دکوراسیون و ورزش حرفه‌ای بنا شده بود، ناگهان نیاز به بازتعریف پیدا کرد. من باید یاد می‌گرفتم بدون ابزار چشم، همان داریوش فعال و خلاق باقی بمانم.

استقلال به قیمت برخورد با ستون‌ها

بزرگ‌ترین چالش من، نه نادیدن، که مقابله با «نگاه دیگران» بود. خانواده‌ام که روزی ستون کارهای فنی‌شان بودم، حالا مرا در حصار غیرمنطقی «نکن» و «نمی‌توانی» حبس می‌کردند. درک درستی از وضعیت جدیدم وجود نداشت. پدرم که اصرار داشت مرا به تمرینات تئاتر ببرد، هر رفت‌وآمد را به چالش تبدیل می‌کرد. یک روز تمام قد

زندگی، از دکوراسیون خانه‌ها تا طراحی

صحنه نادیدنی‌ها؛ روایتی از تولد دوباره

«داریوش فلاحی» در میانه زندگی

فاطمه جوادیان؛ کارشناس نابینایان آموزش و پرورش استثنایی گیلان

سیزدهم فروردین ۱۳۹۸، وقتی طبیعت جامه نو بر تن می‌کرد، جهان داریوش فلاحی رنگی دیگر به خود گرفت. او که ۴۸ سال با گچ، چوب و رنگ به فضای خانه‌ها روح می‌بخشید و به عنوان مربی رزمی، تعادل را در جسم معنا می‌کرد، ناگهان با چالشی روبرو شد که تمام معادلاتش را تغییر داد. اما این روایت، قصه یک فرورفتن نیست؛ حکایت برخاستن مردی است که معتقد است اگر چشمانش به سفری طولانی رفته‌اند، او هنوز دست‌هایی برای ساختن و پاهایی برای رقصیدن دارد. او امروز نه در حسرت تصاویر، که در جستجوی تکنیک‌های نوین روی صحنه تئاتر است.

سیزدهم به در ابدی و شوک بیداری

سیزدهم فروردین ۱۳۹۸، برای من روز گره خوردن تقدیر به جهانی نادیدنی بود. در ۴۸ سالگی، درست زمانی که به ثبات و پختگی زندگی رسیده بودم، صبح از خواب بیدار

کرد. «باران» به من آموخت که در این مسیر تنها نیستیم. اما روح کمال‌گرایی من به دنبال چیزی فراتر از یک دورهمی دوستانه بود؛ من به دنبال تئاتر به مثابه یک «تکنیک» و «هنر حرفه‌ای» بودم.

این جستجو مرا به گروه تئاتر آرشیک رساند. در آرشیک بود که شکوفا شدم. ما در این گروه، مرزهای توانمندی را جابه‌جا کردیم. ما یاد گرفتیم که بدون هیچ نشانه‌گذاری فیزیکی (مثل طناب یا برجستگی‌های روی زمین) روی صحنه حرکت کنیم. در آرشیک، ما با قدرت شنوایی، تمرکز بالا و تشخیص دقیق موقعیت بازیگر مقابل، در زاویه‌های درست قرار می‌گیریم. وقتی نمایش تمام می‌شود، تماشاگران باور نمی‌کنند که بازیگران این صحنه، نابینای مطلق بوده‌اند. اینجاست که هنر، نادیدنی‌ها را به شکلی خیره‌کننده به تصویر می‌کشد.

ابداع بریل شخصی؛ طغیان علیه ایستایی

وقتی به مؤسسه «عصای سفید» رفتم، خواندن و نوشتن با خط بریل را آموختم، اما ذهن طراح و فنی من با ساختارهای موجود قانع نمی‌شد. حس می‌کردم این نقاط را می‌توان طوری چید که هم نوشتن و هم خواندنش برای

ایستادم و گفتم: «دیگر نیا! می‌خواهم خودم بروم». گفت: «توی دیوار می‌خوری، ماشین بهت می‌زند». گفتم: «بگذار بخورم، اما استقلال را به بهای امنیت نفروشم».

از همان روز، خودم را به خیابان سپردم. من مثل آن ماشین‌های کوکی قدیمی شده بودم؛ می‌خوردم به دیوار، برمی‌گشتم، مسیرم را پیدا می‌کردم و دوباره راه می‌افتادم. یک بار در متروی «ایم سبز»، مردی بازویم را گرفت تا کمکم کند. به او اعتماد کردم، اما او در میانه راه، بی‌آنکه بگوید، رهایم کرد. با سرعت و به خیال همراهی او، با صورت به یک ستون برخورد کردم. عینک روی صورتم خرد شد و من، گیج و منگ، روی زمین دنبال تکه‌های عینکم می‌گشتم. عابری پرسید: «آن مرد کجا رفت؟» فهمیدم تنها مانده‌ام. اما آن ستون برای من یک آموزگار بود؛ به من یاد داد که حتی در جهان نادیدنی‌ها، نباید فرمان زندگی‌ام را به دست غریبه‌ها بدهم.

از «باران» تا «آرشیک»: شکوفایی در صحنه

مسیر هنری من پله‌پله شکل گرفت. ابتدا با گروه تئاتر باران آشنا شدم. آنجا اولین برخورد جدی من با فعالیت‌های گروهی هم‌نوعانم بود. دیدن افرادی که با وجود محدودیت، کنار هم جمع می‌شدند، یخ‌های تنهایی مرا آب

اعتقاد دارم تا زمانی که نفس می‌کشیم، باید بهترین نسخه خودمان باشیم. من از هِلِن کِلِر آموختم که محدودیت، تنها یک واژه است. وقتی کتاب «سه روز برای دیدن» او را شنیدم، به حال روزهای بینایی خودم افسوس نخوردم، بلکه انگیزه گرفتم که از سایر حواسم بهتر استفاده کنم. من در برابر کسی که علاوه بر نابینایی، چالش‌های حرکتی هم دارد، خود را در بهشت می‌بینم.

سخن آخر: پیامی به هم‌سفران این مسیر

به هم‌نوعانم و کسانی که تازه با این شرایط روبرو شده‌اند می‌گویم: «بهترین دوست و بدترین دشمن شما در درون خودتان است». تا خودت برای خودت قدم برداری، کسی دلسوزت نخواهد بود. اگر چشمان من روزی از سفر برگردند، من باز هم در کنار جامعه نابینایان خواهم ماند، چون حالا می‌دانم این جهان چقدر عمیق و پر از توانمندی‌های کشف‌نشده است.

جامعه و نهادها ممکن است توانایی‌های ما را نبینند، اما ما باید خودمان را با قدرت مهارت‌هایمان به آن‌ها ثابت کنیم. مسیر موفقیت را کسی نمی‌دود؛ همه در این مسیر سینه‌خیز می‌روند، با زحمت و پشتکار. اما در نهایت، نوری که از اراده می‌تابد، راه را روشن می‌کند.

ما راحت‌تر شود. وقتی پیشنهادم را مطرح کردم، با پاسخی سرد روبرو شدم: «برو اول یاد بگیر، بعد اگر به نتیجه رسیدی ببر بهزیستی!»

اما من داریوش بودم؛ کسی که دکوراسیون زندگی‌اش را خودش طراحی می‌کرد. امروز من بریل را به روش شخصی خودم می‌نویسم و می‌خوانم. روشی که هنوز در مرحله آزمون است، اما به من سرعت می‌بخشد. من معتقدم نظام آموزشی ما در این حوزه نیاز به بازنگری جدی دارد؛ وقتی یک هنرجو درکی از فرم فیزیکی اشیای ساده ندارد، یعنی ما در آموزش درست به او کوتاهی کرده‌ایم. من تلاش می‌کنم با تقویت مهارت‌های لمسی و ذهنی، این خلأ را پر کنم..

رقص با زندگی در سپیده‌دم

شاید بپرسید داریوش فلاحی امروز چطور زندگی می‌کند؟ من هر روز ۵ صبح، وقتی شهر هنوز در سکوت است، از خانه بیرون می‌زنم. از چیتگر تا یوسف‌آباد یا بهارستان را با مترو طی می‌کنم. ورزش می‌کنم، زبان می‌خوانم، مکرومه‌بافی و تریکوبافی می‌کنم. اما مهم‌ترین کار من چیز دیگری است: من هر صبح را با رقص و شادی شروع می‌کنم.

فناوری ، راهنمای ویوپوینت، ابزاری برای

تشخیص تصویر با هوش مصنوعی برای

کاربران نابینا و کم‌بینای ویندوز

اگر اینترنت روبه‌مرگ ایران به شما اجازه داده باشد، احتمالاً تا کنون از ابزارهای هوش مصنوعی مختلفی برای آسان‌تر کردن زندگی خود بهره گرفته‌اید.

در این شماره از نسل مانا در ستون فناوری می‌خواهیم با یکی از این ابزارهای مفید که ویوپوینت Viewpoint نام دارد و مناسب کاربران ویندوز است آشنا شویم.

پس در مطالعه این مطلب ما را همراهی کنید.

تشخیص تصویر مبتنی بر هوش مصنوعی چه در دنیای واقعی و چه در فناوری دیجیتال بهبود چشمگیری را در دسترسی‌پذیری برای افراد نابینا و کم‌بینا ایجاد کرده است. این فناوری نه تنها در دنیای واقعی هنگام شناسایی اشیا یا مکان‌ها مفید است؛ بلکه، در شناسایی مواردی در رایانه و تلفن هوشمند که دسترسی‌پذیر نیستند نیز به همان اندازه کارآمد است.

به عنوان مثال سیل رسانه‌های اجتماعی مبتنی بر تصویر، این فناوری را فوق‌العاده مفید کرده است؛ زیرا اکنون

«حالا که این سطور را در آستانه بهار و روزهای آغازین سال نو می‌خوانید، شاید شما هم سیزده‌بدر متفاوتی در پیش داشته باشید. برای داریوش فلاحی، سیزده‌بدر سال ۹۸ روز گره خوردن به دنیایی جدید بود؛ روزی که طبیعت سبز می‌شد و چشمان او به خوابی طولانی می‌رفتند. اما او از دل همان سیزده‌بدر، شکوفه‌ای تازه زد. او به ما یادآوری می‌کند که بهار، نه در بیرون، که در اراده ما برای رقصیدن با زندگی، حتی در اوج چالش‌هاست. امسال وقتی سبزه‌های گره می‌زنید، به یاد داشته باشید که هیچ گرهی در زندگی کور نیست، اگر نوری در درون تابیدن بگیرد».

روزهایتان پر از شوق زندگی

کلیک با ماوس را روی ناحیه‌ای از صفحه که هوش مصنوعی به عنوان محل آن عنصر رابط کاربری شناسایی کرده است شبیه‌سازی می‌کند.

ویوپوینت با ارسال اطلاعات به هوش مصنوعی چیمینای گوگل کار می‌کند؛ بنابراین، برای استفاده از این برنامه باید یک کلید ای‌پی‌ای از گوگل ای‌آی استدیو دریافت کنید.

برای دریافت این کلید باید به [این صفحه](#) مراجعه کنید. در صفحه مربوط به کلید ای‌پی‌ای باید دکمه «کریت ای‌پی‌ای کی» را انتخاب کنید؛ کلید خود را نام‌گذاری کرده و یک پروژه را برای مرتبط کردن آن انتخاب کنید.

اگر از قبل توسعه‌دهنده چیمینای نباشید، هیچ پروژه‌ای نخواهید داشت؛ بنابراین، قبل از تولید کلید باید یک پروژه ایجاد کنید. گزینه «پراجکتس» را در منوی پیمایش پیدا کنید و از آنجا گزینه «کریت پراجکت» را انتخاب کنید. بعد صرفاً پروژه خود را نام‌گذاری و گزینه «کریت» را فعال کنید. پس از چند ثانیه به شما اطلاع داده می‌شود که پروژه ایجاد شده است.

حالا دکمه «گیت ای‌پی‌ای کی» را فشار داده و «کریت ای‌پی‌ای کی» را انتخاب کنید. کلید خود را نام‌گذاری کنید؛ پروژه تازه ایجاد شده خود را از منوی کشویی انتخاب کنید و گزینه «کریت» را فعال کنید.

می‌توانیم به طور مستقل میم‌های تصویری و سایر تصاویر را مشاهده کنیم.

قبلاً برای دسترسی به تشخیص تصویر مبتنی بر هوش مصنوعی باید از صفحه عکس می‌گرفتید و آن را با استفاده از رابط کاربری هوش مصنوعی مورد نظر خود آپلود می‌کردید؛ اما حالا در رایانه‌های شخصی ویندوز برنامه‌ای به نام ویوپوینت به شما این امکان را می‌دهد که فوراً با فشار دادن یک کلید از فناوری تصویر هوش مصنوعی استفاده کنید.

ویوپوینت علاوه بر اینکه می‌تواند تصاویری را که ارسال می‌کنید تشخیص دهد، یک ویژگی انقلابی دارد که در آن می‌توانید از تشخیص تصویر هوش مصنوعی برای تلاش در جهت استفاده از رابط کاربری برنامه‌های کاملاً غیر دسترسی‌پذیر استفاده کنید.

در این حالت ویوپوینت تصویر رابط کاربری برنامه را به هوش مصنوعی ارسال می‌کند که هوش مصنوعی در پاسخ، مختصات عناصر خاصی در تصویر را به برنامه ویوپوینت برمی‌گرداند. ویوپوینت سپس لیستی از عناصر تشخیص داده‌شده از رابط کاربری برنامه غیر دسترسی‌پذیر را ایجاد می‌کند و به شما امکان می‌دهد تا آن‌ها را با تب مرور کرده و با استفاده از صفحه کلید فعال کنید. این کار

این میان‌برهای صفحه کلید در منوی تنظیمات ویوپوینت قابل تنظیم هستند. می‌توانید بخش تنظیمات ویوپوینت را با فشار دادن کلید میان‌بر پیش‌فرض کنترل + شیفت + آلت + وی یا با رفتن به سیستم‌تری اجرا کنید. ممکن است لازم باشد ناحیه سرریز را در سیستم‌تری گسترش دهید تا آیکون ویوپوینت را پیدا کنید. جایی که می‌توانید تنظیمات را وارد کنید یا از ویوپوینت خارج شوید.

منوی تنظیمات همچنین به شما امکان می‌دهد نحوه مدیریت حالت رابط کاربری ویوپوینت را تغییر دهید. مثلاً تشخیص مجدد خودکار رابط کاربری برنامه بعد از انتخاب یک گزینه را فعال یا غیرفعال کنید و همچنین پخش صداهای ویوپوینت را روشن و خاموش کنید.

شما همچنین می‌توانید انتخاب کنید که از کدام مدل جیمینای برای پرس‌وجوهای شما استفاده شود. ۲۰۰ فلش مدل پیش‌فرض است و مدل‌های ۲۰۵ فلش و ۲۰۰ فلش لایت هم در دسترس‌اند. ۲۰۰ فلش به دلیل تعادل سرعت و دقت پاسخ به طور پیش‌فرض انتخاب است.

استفاده از ویوپوینت ساده است. با فشردن کلید مربوط به حرکت بین حالت‌ها به حالت مورد نظر خود بروید و سپس کلید فعال‌سازی را فشار دهید. صدای شاتر دوربین را خواهید شنید که به شما اطلاع می‌دهد حالت فعال شده

پس از ایجاد کلید آن را در جدول پیدا کنید و برای کپی کردن آن در ستون آخر گزینه «کپی ای‌پی‌آی کی» را فشار دهید.

وقتی برای اولین بار ویوپوینت را اجرا می‌کنید، یک کادر محاوره‌ای ظاهر می‌شود که از شما می‌خواهد کلید خود را وارد کنید که می‌توانید به سادگی آن را در آنجا پیست کنید. پس از وارد کردن کلید و فشردن دکمه «اوکی» ویوپوینت آماده استفاده خواهد بود.

پس از اجرا، ویوپوینت در پس‌زمینه منتظر می‌ماند تا شما برای جیمینای درخواست ارسال کنید. هر بار زدن کلیدهای کنترل + شیفت + بک‌اسلش شما را بین حالت‌های مختلف ویوپوینت جابه‌جا می‌کند؛ درحالی‌که فشار دادن کلیدهای کنترل + شیفت + اسلش حالت انتخاب‌شده را فعال می‌کند. این حالت‌ها موارد زیر را شامل می‌شود: حالت اسکن عناصر رابط کاربری یک برنامه، انجام تشخیص کاراکتر نوری یا همان اوسی‌آر در کل صفحه نمایش، بازکردن یک کادر پرس‌وجو که در آن می‌توانید به همراه اسکرین‌شات خود یک سؤال برای جیمینای ارسال کنید و بازکردن یک پی‌دی‌اف خوان که در آن می‌توانید یک فایل پی‌دی‌اف که دسترسی‌پذیر نیست را برای ارسال به جیمینای انتخاب کنید تا متن را استخراج کند.

است لازم باشد آن‌ها را برطرف کنید. یکی از این مشکلات این است که اگر ویوپوینت را برای مدت طولانی بدون استفاده رها کنید به برخی از کلیدهای فشرده‌شده پاسخ نمی‌دهد یا ارسال اطلاعات به چِمینای را متوقف می‌کند. کلید کنترل + شیفت + اف ۴ برای بستن ویوپوینت در نظر گرفته شده است که باید در این شرایط از آن استفاده کنید؛ اما ممکن است لازم باشد کار بستن برنامه را از سیستم‌تری انجام دهید؛ زیرا در این شرایط فشردن کلیدهای مربوط به بستن برنامه اغلب بی‌پاسخ می‌ماند.

علاوه بر این، قبل از درخواست اطلاعات جدید از هوش مصنوعی حتماً پنجره‌های محاوره‌ای را ببندید؛ زیرا، یک پنجره محاوره‌ای باز گاهی اوقات می‌تواند باعث بروز رفتار عجیب و غریب شود.

دانلود و استفاده از ویوپوینت رایگان است و با سطح رایگان ای‌پی‌آی چِمینای سهمیه استفاده نسبتاً سخاوتمندانه‌ای دریافت می‌کنید. اگر توصیف تصویر هوش مصنوعی برای شما مفید است استفاده از این برنامه را توصیه می‌کنیم.

می‌توانید برنامه ویوپوینت را از [اینجا](#) دریافت کنید.

منبع شماره زمستان ۲۰۲۵ مجله آکسیس‌وُرد

ترجمه و گردآوری: میثم امینی

است و همچنین صفحه‌خوان شما حالت فعال‌شده را به شما اطلاع می‌دهد.

درحالی‌که تصویر شما دارد به چِمینای ارسال می‌شود و چِمینای پاسخ آن را برمی‌گرداند، صدای بارگیری یا «لطفاً منتظر بمانید» را خواهید شنید. پس از دریافت، پاسخ در یک کادر محاوره‌ای به‌صورت متن ساده نمایش داده می‌شود. در اینجا می‌توانید پاسخ را بخوانید یا در صورت تمایل کپی کنید و کادر محاوره‌ای را ببندید.

حالت رابط کاربری کمی متفاوت است. بعد از اینکه یک عکس فوری از رابط کاربری برنامه گرفته می‌شود می‌توانید از کلیدهای تب و شیفت + تب برای گردش بین عناصر شناسایی‌شده از رابط کاربری استفاده کنید و کلید اینتر را برای فعال کردن یک عنصر خاص فشار دهید. بسته به تنظیمات شما ویوپوینت ممکن است منتظر بماند و سپس با فرض اینکه رابط کاربری تغییر کرده است یک عکس جدید از رابط کاربری بگیرد و آن را شناسایی کند. برای خروج از این حالت به یک حالت دیگر از ویوپوینت بروید که باعث می‌شود حالت پیمایش در رابط کاربری بسته شود.

به طور کلی ویوپوینت به‌خوبی و با خطاهای کم کار می‌کند؛ اما برخی خطاهای مداوم وجود دارد که ممکن

مفهوم پیدا کردن مجدد سطح اتکا (منظور از سطح اتکا محدوده‌ای است که نقطه تماس بدن با زمین می‌باشد) برای پیشگیری از افتادن‌های پی‌درپی را بیان کرد.

نکته قابل توجه این است که الگوی راهرفتن در افراد دارای آسیب و اختلال بینایی با افراد بینا کمی متفاوت است؛ در ادامه به این تفاوت‌ها خواهیم پرداخت.

اجزای راهرفتن

در حقیقت راهرفتن از دو قسمت تشکیل شده است: مرحله سکون و مرحله نوسان.

مرحله سکون

مرحله سکون شامل ۵ مرحله می‌باشد که به صورت مختصر برای شما بازگو می‌کنم؛ اگر هر کدام از مراحل ذکر شده در راهرفتن خودتان را تجربه نمی‌کنید، باید به فکر اصلاح آن باشید:

مرحله اول: ضربه پاشنه به زمین

مرحله دوم: تماس کف پا به زمین و انتقال وزن روی آن

بیک تندرستی اسفند ماه ، هنر راهرفتن مستقل با و بدون استفاده از حس بینایی

مینا خانی؛ کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

دوستان نسل مانایی من، سلام! الان که در حال شنیدن یا مطالعه این مطالب هستید وارد سال جدید شده‌ایم. از همین تریبون عید باستانی نوروز را به شما تبریک می‌گویم و امیدوارم سالی پر از اتفاقات خوب برای همه باشد.

امروز در تکمیل سخنان پیشین، به مبحث راهرفتن که یکی از مهم‌ترین و طولانی‌ترین فعالیت‌های روزمره هر انسان است، می‌پردازیم. برخلاف فعالیت‌های پیشین، راهرفتن یک وضعیت پویا می‌باشد؛ یعنی، انسان دائماً در حال حرکت است؛ در راهرفتن عواملی مثل سن و جنسیت که در ادامه به آنان خواهیم پرداخت، بر نحوه و شیوه راهرفتن ما تأثیر می‌گذارد.

در یک راهرفتن مطلوب، عوامل مختلفی مثل عصب، عضله، مفاصل و استخوان‌ها باید با هم همکاری کنند تا فرد بتواند با مهارت و صرف حداقل انرژی و بدون ایجاد آسیب‌دیدگی و درد راه برود؛ برای تعریف راهرفتن، می‌توان

ریسک برخورد به اجسام، کوتاه‌تر می‌باشد. در حقیقت، این کوتاه شدن موجب افزایش کنترل و ثبات می‌شود. لازم به ذکر است که در محیط‌های آشنا و امن، این طول گام تقریباً طبیعی و مشابه با افراد بینا است؛ (طول طبیعی تقریباً ۴۰ سانتی‌متر می‌باشد).

عرض گام: به فاصله افقی بین دو پا موقع ایستادن یا راه‌رفتن عرض گام گفته می‌شود که این فاصله به طور میانگین چیزی حدود ۵ الی ۱۰ سانتی‌متر می‌باشد. مولفه‌ای مثل جنسیت و سن تأثیر بسزایی در عرض گام و راه‌رفتن ما دارند؛ برای مثال، عرض گام در خانم‌ها به علت بزرگ‌تر بودن پهنای لگن بیشتر از آقایان می‌باشد یا در کودکان و سالمندان همچنین دوستان دارای آسیب و اختلال بینایی، برای افزایش تعادل و پایداری عرض گام بزرگ‌تر است. البته که هر چه سرعت راه‌رفتن نیز پایین‌تر باشد عرض گام نیز بزرگ‌تر خواهد بود.

سرعت گام‌برداری: به تعداد گام در دقیقه سرعت گام می‌گویند. زنان در مقایسه با مردان قدم‌های کوتاه‌تری برمی‌دارند. همچنین، در مشاهدات من سرعت راه‌رفتن افراد دارای آسیب و اختلال بینایی کمتر از افراد بینا است؛ به‌خصوص در محیط‌های شلوغ، ناهموار و ناآشنا.

مرحله سوم: عبور بدن از روی پای تکیه‌گاه؛ در این مرحله کنترل تعادل بسیار مهم است.

مرحله چهارم: جدا شدن پاشنه از زمین

مرحله پنجم: پنجه از زمین جدا می‌شود و پا آماده حرکت به جلو می‌باشد.

مرحله نوسان

مرحله نوسان شامل ۳ بخش می‌باشد؛ ابتدا پا یک شتاب ثابت می‌گیرد و سپس در بخش دوم، اندام به سمت جلو حرکت می‌کند و در مرحله سوم از سرعت حرکت و شتاب عضو کاسته می‌شود.

اصطلاحات مخصوص راه‌رفتن

طول گام: فاصله خطی میان دو اندام تحتانی مخالف (فاصله پای چپ و پای راست در یک مسیر) در مسیر را طول گام می‌گویند. این فاصله در آقایان بزرگ‌تر از خانم‌ها می‌باشد. در مشاهدات من نیز این فاصله در دوستان دارای آسیب و اختلال بینایی به دلیل افزایش احتیاط و کاهش

- از شیوه راهرفتن پاشنه پنجه استفاده کنید.
- از راهرفتن فقط روی پنجه یا پاشنه پا خودداری کنید.
- از کوتاه کردن بیش از اندازه طول گام یا افزایش زیاد عرض گام جلوگیری کنید.
- برای آموزش صحیح وضعیت درست بدن در راهرفتن می‌توانید یک یا چند کتاب روی سر قرار داده و مراحل آموزش داده شده در راهرفتن را اجرا کنید.
- به تقویت عضلات ضعیف پایین تنه بپردازید و اختلالات لگن، زانو و کف پا را برطرف کنید؛ چرا که، همگی در راهرفتن شما مؤثر هستند.
- از دیگران در مورد نحوه راهرفتن خود بازخورد دریافت کنید.
- حرکت عصا را با چرخه گام برداری هماهنگ کنید.
(معمولاً هم‌زمان با حرکت پای مخالف)
- از برداشتن قدم‌های بلند و سریع به‌خصوص در محیط‌های جدید و شلوغ دوری کنید.

مطلوب‌ترین سرعت قدم زدن ۷۰ تا ۱۰۰ قدم در دقیقه می‌باشد.

چه عواملی باعث ایجاد راهرفتن‌های نادرست می‌شوند؟

ضعف و عدم قدرت کافی در عضلاتی مثل چهار سر ران یا جلوی ران، همسترینگ یا پشت ران، عضلات باسن یا سرینی، ناهنجاری‌های بدنی مثل کف پای صاف، شست کج، چرخش لگن، و بعضی از بیماری‌ها مثل پارکینسون و اختلالات مخچه که راهرفتن مخصوص به خودشان را در بدن ایجاد می‌کنند.

بنابراین، از آنجایی که بدن بسیار هوشیار می‌باشد، در صورت هرگونه تغییر یا بازخورد بیرونی در مورد وضعیت نادرست باید آن را جدی گرفت و به برطرف کردن آن پرداخت.

بایدها و نبایدهای راهرفتن

- از کشیدن یا به اصلاح کلش‌کلش کردن پا روی زمین پرهیز کنید.
- حین راهرفتن بدن خودتان را زیاد شل یا سفت نگیرید.

رد پای نابینایان در آثار ادبی ، راهنمای

مردن با گیاهان دارویی؛ زیستن در جهانی

تاریک در مرز ادراک و نابودی

حسین آگاهی؛ دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی

«راهنمای مردن با گیاهان دارویی» نخستین رمان از عطیه

عطارزاده است؛ رمانی متفاوت، تجربه‌گرا و تأمل‌برانگیز که

پس از انتشار در سال ۱۳۹۶ توسط نشر چشمه، خیلی زود

به یکی از آثار بحث‌برانگیز ادبیات داستانی معاصر ایران

بدل شد و بارها نیز تجدید چاپ گردید.

کتاب در بیست‌وسه پرده تنظیم شده است؛ انتخابی که

احتمالاً ریشه در روحیه شاعرانه نویسنده دارد. هر پرده

عنوانی خاص دارد؛ اما باید گفت، این عناوین لزوماً ارتباط

مستقیم و روشنی با محتوای همان فصل ندارند و بیش از

آنکه کارکرد روایی داشته باشند، کارکردی زیبایی‌شناسانه

دارند؛ حس می‌سازند، فضا القا می‌کنند و ذهن را آماده

می‌کنند؛ اما الزاماً گرهی از روایت نمی‌کشایند.

به عنوان نمونه، به بخشی از فهرست کتاب توجه کنید:

در این فصل، با توجه به جدیت موضوع راه‌رفتن و فراوانی

مباحث سعی در جمع‌بندی موضوعات مهم داشتیم و

امیدوارم برای شما مفید بوده باشد. لطفاً در صورت نیاز به

گسترده‌تری بیشتر موضوعات حیطه راه‌رفتن، نظرات یا

خواسته خود را به ما بگویید تا در فصل‌های بعدی به

بررسی ادامه مباحث بپردازیم.

در سری بعدی، قطعاً با موضوعات جدید و جذاب در خدمت

شما خواهیم بود.

به امید روزهای روشن و خوب برای همه‌مون.

دوستتون دارم.

نوروزتون پیروز

پرده ۴: در باب زندگی؛ من بورخِسَم^{۱۶}

شکافی که آرام آرام ذهن، هویت و حتی روایت را دگرگون

می‌سازد.

پرده ۵: در باب او؛ بوی حنا تلخ است و رگه‌هایی از سدر

دارد

پرده ۶: در باب مهم‌ترین شیء؛ خط از بی‌نهایت نقطه

ساخته شده است

پرده ۷: در باب گیاهان؛ مسئله قدرت نهفته در دست‌هاست

پرده ۸: در باب اسرار؛ جهنم در انقطاع خیال توست از

این‌که می‌توانی پرنده شوی

پرده ۹: در باب بیرون خانه؛ سبز رنگ محبوبم است

راوی، دختری جوان است که در کودکی بر اثر برخورد

شاخه‌های گیاهی سمی با چشمانش، بینایی‌اش را از دست

داده است. او اکنون همراه مادرش در خانه‌ای قدیمی

زندگی می‌کند و به خشک کردن و ترکیب گیاهان دارویی

مشغول است. دنیای او محدود به همان خانه و رابطه

پیچیده و عمیق با مادر است. جهان را نه با چشم، که با

بوها، صداها، بافت‌ها و ارتعاش‌ها می‌شناسد؛ اما یک خروج

ساده از این چهار دیواری، «رفتن به یک مراسم

خانوادگی»، شکافی در این جهان بسته ایجاد می‌کند؛

عنوان «راهنمای مردن با گیاهان دارویی» در نگاه اول

پارادوکسیکال و کنجکاوی‌برانگیز است. نیمه نخست کتاب

در فضای ترکیب و شناخت گیاهان دارویی می‌گذرد؛ اما

«مردن» فقط به معنای مرگ جسمانی نیست، بلکه

می‌تواند استعاره‌ای از فرو رفتن، دگرگون شدن، پوست

انداختن یا حتی تولدی دیگر باشد. این عنوان نه یک شوک

تبلیغاتی، بلکه فشرده‌ای از جهان معنایی رمان است.

عطارزاده که پیش از این شاعر بوده و در سینما و

مستندسازی نیز فعالیت داشته، زبانی شاعرانه و تصویرساز

دارد. روایت، آرام آغاز می‌شود؛ شاید در پنجاه صفحه

نخست اتفاق بیرونی مهمی رخ ندهد، اما همین مکث،

بستری برای عمیق شدن در ذهن راوی است.

او به پرسش‌های خاموش خواننده پاسخ می‌دهد: یک نابینا

چگونه اشیا را می‌شناسد؟ چگونه فضا را تصویر می‌کند؟

چگونه تنهایی را تجربه می‌کند؟ و سپس، درست وقتی که

به جهان او خو گرفته‌اید، تنش وارد می‌شود.

در قسمتی از کتاب، حسی که ناگهانی و از ناکجا آباد پیدا

می‌شود و تمام وجود ما را در برمی‌گیرد، توصیف شده است:

^{۱۶} Jorge Luis Borges شاعر و نویسنده آرژانتینی،

با این حال، اگر رمان را در چارچوب گرایش‌های سورئال و تمثیلی آن بخوانیم، احتمال دارد که این ویژگی به عنوان بخشی از منطق درونی اثر تلقی شود.

در لایه‌های میانی و پایانی رمان، حضور ابن سینا - یا همان شیخ‌الرئیس - از سطح یک ارجاع تاریخی فراتر می‌رود و به یکی از عناصر مؤثر در فرم و معنای داستان بدل می‌شود. در نیمه نخست کتاب، طب مبتنی بر گیاهان دارویی - که یادآور دستگاه فکری شیخ است - بر فضای روایت سایه انداخته و در نیمه دوم، خود او حضوری عینی‌تر و چشمگیرتر پیدا می‌کند.

راوی در موقعیتی حساس و تعیین‌کننده با شیخ مواجه می‌شود و او بی‌درنگ از دختر می‌خواهد جمله‌ای را در دفترش بنویسد. راوی نیز می‌نویسد:

«فإذن النفس بعد الموت تبقى دائماً غير ماثلة متعلقة بهذا الجوهر الشريف و هو مسمى بالعقل الكلي و عند أرباب الشرايع بالعلم الإلهي».

ترجمه مضمون این عبارت چنین است:

«پس نفس (روح انسانی) پس از مرگ همواره باقی می‌ماند، بی‌آنکه نابود شود؛ و به آن جوهر شریف وابسته است که عقل کلی نامیده می‌شود و نزد پیروان شرایع الهی، علم الهی خوانده می‌شود».

«تنهایی چیز پُری است و هم‌زمان خالی؛ سرخ نیست چون شور نیست؛ گاهی ارغوانی است یا آبی با طیف‌های گوناگون؛ از آبی دامن قدیمی مادر در خوی گرفته تا آبی آسمان؛ آدم را فرامی‌گیرد و ناگهان پُرش می‌کند. می‌ریزد پشت پلک‌ها، زیر گلو، روی شانه‌ها؛ پاها شروع می‌کنند به سنگین شدن و موجب می‌شود آدم به عمق برود. آن قدر سنگین می‌شود که نمی‌تواند از فرو رفتن سر باز بزند. در همین تنهایی است که من شروع کردم به دیدن، دیدن چیزهایی که آدم‌های معمولی به چشمشان نمی‌آید. آن‌ها به قدری به دیدن چیزها با دو چشم عادت کرده‌اند که توانایی حقیقی دیدن را از دست داده‌اند».

نویسنده کوشیده قهرمانی خلق کند که ترحم‌برانگیز نباشد؛ نابینایی در این رمان قرار نیست نشانه ضعف باشد. اما همین تلاش گاه به سوی افراط متمایل شده است.

راوی، نابینایی «معمولی» نیست. او واجد نوعی ادراک حسی و ذهنی است که به مرز توانمندی‌های فراواقعی نزدیک می‌شود. برای خوانندگانی که با زیست‌جهان نابینایان آشنایی ملموس دارند، این امر ممکن است ملال‌آور یا حتی دور از واقعیت جلوه کند؛ گویی شخصیت، از انسان بودن فاصله می‌گیرد و به نماد یا اسطوره بدل می‌شود.

ویکتور هوگو و نابینایان

محمد نوری

ویکتور هوگو متفکر، نویسنده و فعال اجتماعی فرانسوی در ۱۸۰۲ در فرانسه متولد شد. پدرش ژنرال ارتش ناپلئون بود. از نوجوانی به نوشتن شعر و داستان می‌پرداخت و استعداد ادبی شگفت‌انگیزی داشت. آثاری مثل بینوایان، مردی که می‌خندد و گوژپشت نوتردام را خلق کرد که از شاهکارهای ادبی جهان محسوب می‌شوند. او بعد از ۸۳ سال زندگی، در سال ۱۸۸۵ درگذشت. درباره او کتاب و مقالات زیادی نوشته‌اند؛ و در اینجا نمی‌خواهم به زندگی‌نامه او بپردازم؛ بلکه، می‌خواهم فعالیت‌های او را در زمینه نابینایان و تأثیرش در بهبود شرایط زیستی این جامعه توضیح دهم. متأسفانه نابینایان ایران درباره شخصیت‌های قرن ۱۸، ۱۹ و ۲۰ اروپا و آمریکا که بنیان‌گذار زندگی مطلوب نابینایان بودند، کمتر اطلاع دارند. متفکران و پژوهشگران ایرانی هم، درباره اندیشمندان فعال غرب در عرصه نابینایان به ندرت مطلب نوشته‌اند. به همین دلیل، فقط زندگی خوب و ایده‌آل نابینایان سوئد، نروژ، فرانسه و دیگر جاهای غرب را می‌بینیم ولی تحولات فکری و فرهنگی که ثمره‌اش زندگی امروزی است مغفول مانده است. بزرگانی چون هوگو، پیر هانری، موریس

این جمله بخشی از استدلال فلسفی ابن سینا درباره بقای نفس ناطقه پس از مرگ و فساد بدن است. حضور این ایده در متن، تنها یک تزئین فکری نیست؛ بلکه کلیدی مهم برای خوانش پایان رمان محسوب می‌شود. اگر خواننده این مبنا را جدی بگیرد، پایان داستان، رنگی متافیزیکی و مبتنی بر تداوم روح پیدا می‌کند؛ و اگر آن را به قلمرو خیال و ذهن راوی بسپارد، تفسیری دیگر پیش رویش گشوده می‌شود. همین دوگانگی، یکی از نقاط قوت و در عین حال محل بحث کتاب است.

گفتنی است، نسخه صوتی این اثر با صدای نگار جواهریان توسط رادیو گوشه منتشر شده که تجربه شنیداری متفاوت و تأثیرگذاری را رقم می‌زند.

شوره‌زار کویر؛ این نهال هر چند ذاتاً توانا است ولی رشد نخواهد کرد.

میراث هوگو

برای اینکه بدانیم هوگو درباره نابینایان چه گفته، چه موضوعی داشته و تأثیرش چه بوده، باید علاوه بر مطالعه هزاران صفحه از آثارش، نامه‌ها و مواضع علمی او در جامعه هم بررسی کنیم. با اینکه چنین پژوهشی لازم است، ولی این مقاله ظرفیت چنین مطلبی را ندارد. از این رو فقط به یکی از آثارش یعنی کتاب مردی که می‌خندد می‌پردازم. این کتاب داستان بلندی است که اولین بار به زبان فرانسوی با عنوان *L'Homme qui rit* در سال ۱۸۶۹ منتشر شد؛ یعنی ۱۵۷ سال قبل، در زمانی که ایران در چنگال حاکمان قاجار عقب‌گرد داشت و نابینایان ایران کوچک‌ترین شرایط زیست مناسب نداشتند، در اروپا شخصیتی مثل هوگو داستان بلندی درباره یک نابینا منتشر کرد که در ظرف دو یا سه سال در همه کشورهای اروپایی منتشر شد و با استقبال همراه بود.

کتاب مردی که می‌خندد در ۱۳۳۴ توسط جواد محیی در ایران ترجمه شد. این ترجمه بارها منتشر گردید و نیز دو ترجمه دیگر هم انجام شده و بارها تجدید چاپ شده است. بسیاری از روشنفکران و اهالی فرهنگ این کتاب را مطالعه کرده‌اند ولی حتی یک مطلب کوتاه درباره مطالب این

مترلینگ و ده‌ها متفکر دیگر با تلاش فراوان، ذهن و فرهنگ جامعه و نیز افراد نابینا را دگرگون ساختند؛ پس از آن بود که زمینه تأسیس نهادهای آموزشی و اجتماعی و تصویب قوانین جدید فراهم گردید. سپس با گذشت حدود دو قرن، وضع کنونی را شاهد هستیم؛ اما اگر در قرن نوزدهم هوگو داستان بلند «مردی که می‌خندد» یا «گوژپشت نوتردام» را نمی‌نوشت یا مترلینگ نمایشنامه نابینایان را عرضه نمی‌کرد و ذهنیت و باورهای اجتماعی دگرگون نمی‌شد، هرگز زندگی خوب امروزی نابینایان شکل نمی‌گرفت و پدید نمی‌آمد.

با کمال تأسف باید گفت که مدیران دولتی و مسئولین مؤسسات فکر می‌کنند اگر یک یا چند سازمان آموزشی یا حمایتی تأسیس کنند و قانونی به تصویب برسانند، خود به خود وضع مطلوبی برای جامعه هدف پدید می‌آید؛ این خیال خامی است که بارها در سال‌های قبل در جلسات گفته‌ام. در خرداد ۱۳۹۴ در مجمع هم‌اندیشی قزوین که همه سرمست از تدوین و تصویب قانون معلولان بودند و بشارت بهشت شدن می‌دادند، فریاد زدم حتی اگر بهترین قوانین تصویب شود، چیزی عوض نخواهد شد. چون زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی فراهم نیست، درست مثل آوردن نهالی از سرسبزترین کشورها و کاشتن در زمین

بسیار سرد به کودک نابینایی به نام دثا برخورد می‌کند. پس از نجاتش از سرما، با هم دوست شده و زندگی مشترکی دارند. هوگو علاوه بر ترسیم وضع اجتماعی و سیاسی انگلستان در قرن ۱۷، تمامی داستان را به گفت‌وگوهای دثا و پلین، فعالیت‌های آن دو و حوادث مرتبط به آن‌ها اختصاص داده است.

هوگو در نهایت می‌خواهد بگوید یک فرد دارای معلولیت مثل پلین و یک نابینا مثل دثا در جامعه طبقاتی و اشرافی زده چه وضعی دارند، اقشار مختلف با آن‌ها چه برخوردهایی خواهند داشت، نگاه مردم به آن‌ها چگونه است و چنین افرادی برای عوض کردن شرایط و دستیابی به شرایط ایده‌آل چه کار باید انجام دهند؟

پیام‌های این داستان

اکنون به بررسی داستان مردی که می‌خندد از زاویه مسائل نابینایان می‌پردازم:

اولین نکته‌ای که هوگو بسیار بر آن پافشاری دارد، دانایی و ادراک اجتماعی دثا (دختر نابینا) است. این سخن در شرایطی گفته می‌شد که باورهای مبتنی بر انسان نبودن نابینایان، سرنوشت مقدر بیچارگان، نداشتن فهم انسانی و آموزش ناپذیری رواج داشت؛ اما او دثا را به گونه‌ای توصیف می‌کند که برخلاف این باورها، دختری با فهم و دارای احساسات انسانی است؛ به تحلیل مسائل و رخدادها

کتاب درباره نابینایی و نابینایان منتشر نشده؛ برعکس در اروپا، تحلیل‌های بسیار از نگاه مسائل نابینایان درباره این اثر منتشر شده است. دیگر متفکران غرب مثل مترلینگ هم در ایران از منظر مطالعات معلولیت و نابینایی بررسی نشده‌اند. تنها اثری که در این زمینه هست، کتاب *از دید نابینایان* است که در آن اسکندر آبادی به تحلیل چند اثر اروپایی پرداخته است. فکر کنم اگر آبادی به آلمان مهاجرت نکرده و ساکن آلمان نبود، چنین اثری را نمی‌نوشت. مهم آشنایی و پرداختن به آثار و مواضع غربی‌ها نیست، مهم آشنایی با تجارب آنان است و مسیری که رفته‌اند.

محتوای داستان

مردی که می‌خندد شامل دوازده بخش و هر بخش شامل چند قسمت و مجموعاً یک‌صد قسمت است. یک گروه قاچاقچی، کودکان را دزدیده و برای اشراف می‌برند. گاه با تغییر در صورت آن‌ها، قیافه خنده‌رو یا ترسناک می‌ساختند تا در نمایش‌ها و تفریحات اشراف کارآمدی داشته باشند.

گوین پلین یکی از قربانیان است؛ کودکی است که در اصل فرزند شخصیت مشهوری بوده ولی به دام قاچاقچی‌ها افتاده و با تغییر چهره‌اش، شکل همیشه خندانی از او ساخته‌اند. پس از رها شدن از دست دزدان در یک شب

سودآور باشد؛ به ویژه باندهایی که آنان را به مشاغلی مثل گدایی وادار می‌کنند.

پیام هفتم، مذمومیت و طرد گدایی به هر شکل آن و اثبات قبیح بودن آن است؛ هوگو فراوان نابینایان و معلولان را سفارش کرده که از این‌گونه مشاغل پرهیز کنند؛ البته به زبان داستان.

هشتم بیان می‌کند نابینا و معلول ذاتاً پست نیست و زمینه‌های رشد و رسیدن به منزلت اجتماعی و حتی از طبقه اشراف شدن را دارد.

پیام نهم، به جهل و تعصب‌ها و باورهای خرافی که مانع پیشرفت معلولان است اشاره می‌کند که در همه طبقات اجتماعی وجود دارد؛ حتی در طبقه اشراف و طبقه نخبگان.

این مشکلات را فقط با اصلاح فرهنگی می‌توان زدود. پیام دهم بیانگر این مسئله است که نابینایان و معلولان آسیب‌پذیرتر هستند و تأکید می‌کند باید زمینه‌های آسیب به آنها را خشکاند؛ تبعیض یکی از این زمینه‌هاست.

این‌ها مهم‌ترین نکاتی است که در این داستان وجود دارد و هوگو تلاش می‌کند اذهان را پاک‌سازی کند تا راه برای دستیابی معلولان و نابینایان به زندگی مطلوب فراهم گردد. این رمان و دیگر آثار هوگو در تحول جامعه نابینایان از یک جامعه عقب‌مانده و فرودست به جامعه تحصیل کرده و صاحب منزلت اجتماعی مؤثر بوده است.

می‌پردازد، پلین را راهنمایی می‌کند و حوادث آینده را یادآور می‌شود.

دومین پیام، پاکی و بی‌گناهی دثا و پلین است. هوگو به صورت‌های مختلف و با ادبیات متفاوت این پیام را القا می‌کند و برخلاف تبلیغات علیه معلولان – اینکه آن‌ها فرزند گناه‌اند و بر اثر معصیت پدر و مادر به بیچارگی مبتلا شده‌اند – بر پاکی آنان تأکید می‌ورزد.

پیام سوم، رد مذمومیت نابینایی به عنوان یک نقص محتوم و مقدر است. هوگو نابینایی را طوری معرفی می‌کند که فرد می‌تواند رشد فکری و اخلاقی داشته و در زمینه‌ای پیشرفت کند. نابینایی نقص باعث تحقیر و توبیخ نیست. پیام چهارم، به جامعه آگاهی و هشدار می‌دهد که وظیفه عمومی و انسانی مردم، حمایت از معلولان در برابر بی‌عدالتی، ظلم، فقر و ستم اشراف است.

پیام پنجم، ضرورت تأسیس نهادهای حمایتی برای کودکان دارای معلولیت و بی‌سرپرست را مطرح کرده و سرنوشت دثا و پلین و مصائب و آسیب‌های آن‌ها را دلیلی می‌داند بر ضرورت نهادهای حمایتی؛

پیام ششم، وظیفه همگانی است تا از سوءاستفاده از معلولان جلوگیری کنند و مانع باندهای فاسد شوند که معلولان را به بیگاری و کارهایی وادار می‌کنند تا برایشان

آموخته‌هایی را با مخاطبان در میان بگذارد که می‌تواند برای افرادی که در ابتدای این راه قرار دارند، راهگشا و دلگرم‌کننده باشد.

او این گونه شروع می‌کند: «باید با واقعیت این وضعیت روبه‌رو می‌شدم»

اقدام کردن آسان نیست. وقتی برای نخستین بار متوجه می‌شوی که در حال از دست دادن بینایی‌ات هستی، این واقعیت ویران‌کننده و طاقت‌فرساست. در آن لحظه حتی نمی‌توانی آینده‌ای را تصور کنی؛ گویی افق پیش رو محو شده است.

نام من پَت کازمیرل است. در شیکاگو زندگی می‌کنم و همیشه بینایی خوبی داشتم. حتی تا دهه پنجاه زندگی‌ام تازه شروع به استفاده از عینک مطالعه کردم. اما مدتی بعد متوجه شدم خواندن برایم سخت‌تر شده است. صادقانه فکر می‌کردم فقط باید شماره عینکم را تغییر بدهم.

به اپتومتریست مراجعه کردم. بعد از آن، طی هشت ماه، ویزیت‌های متعددی با چشم‌پزشکان، متخصصان عصب چشم و پزشکان شبکیه داشتم. در نهایت تشخیص داده شد که به یک بیماری نادر ارثی شبکیه مبتلا هستم؛ نوعی دیستروفی مخروطی به نام «دیستروفی ماکولای پنهان»؛

ترجمه ، پذیرش کاهش بینایی؛ از مواجهه

با واقعیت تا یافتن مسیر تازه

مقدمه

رویارویی با خبر کاهش بینایی برای بسیاری از افراد، تجربه‌ای عمیقاً تکان‌دهنده است؛ تجربه‌ای که می‌تواند احساس سردرگمی، نگرانی درباره آینده و تردید نسبت به توانمندی‌های فردی را به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی، پذیرش وضعیت جدید و حرکت به‌سوی سازگاری، فرآیندی تدریجی و گاه دشوار است. با این حال، شنیدن تجربه‌های زیسته افرادی که این مسیر را پیموده‌اند، می‌تواند به روشن‌تر شدن افق پیش رو کمک کند.

در این شماره از نشریه نسل مانا با اپیزودی از مجموعه «Insights and Sound Bites» از سازمان هدلی همراه می‌شویم. در این روایت، پَت کازمیرل از تجربه خود در مواجهه با یک بیماری نادر ارثی شبکیه، روند تدریجی پذیرش کاهش بینایی، چالش‌های اجتماعی ناشی از آن و اهمیت یافتن منابع حمایتی سخن می‌گوید. او با بازخوانی مسیری که طی کرده است، تلاش می‌کند نکته‌ها و

یکی از دشوارترین بخش‌ها، پذیرش کاهش بینایی است. درمانگری که با افراد دارای آسیب بینایی کار می‌کرد به من گفت این یک فقدان است، شبیه هر فقدان دیگری؛ مسیری که شامل مراحل سوگ، خشم، ناامیدی و در نهایت پذیرش می‌شود.

اگر به گذشته برگردم، چیزهایی هست که ای‌کاش همان ابتدا می‌دانستم. مسیر رسیدن به پذیرش می‌تواند طولانی باشد، اما شاید بتوان با آگاهی، آن را کوتاه‌تر کرد.

من پذیرش را دو بُعد می‌دانم. نخست، دست کشیدن از مقایسه مداوم با گذشته؛ طبیعی است که بگوی «قبلاً» می‌توانستم این را بینم» یا «آن کار را انجام دهم»، اما ماندن در این مقایسه‌ها کمکی نمی‌کند.

بُعد دیگر، رها کردن سرزنش خود است. من مدام از خودم می‌پرسیدم: آیا نزدن عینک آفتابی در جوانی مقصر بوده؟ آیا دارویی که مصرف کرده‌ام باعث این وضعیت شده؟ چه کاری کرده‌ام که به اینجا رسیده‌ام؟ پذیرش یعنی فهمیدن این که مهم نیست علت چه بوده است؛ اکنون باید با واقعیت روبه‌رو شد.

پذیرش به من کمک کرد بگویم: حالا باید اقدام کنم.

هنوز به یاد دارم پزشکی که نتیجه را اعلام کرد گفت: «خبر خوب این است که کاملاً نابینا نخواهی شد، اما زندگی‌ات برای همیشه تغییر خواهد کرد» و دقیقاً همین اتفاق افتاد.

ابتدا کاهش بینایی در چشم چپم بود، اما به تدریج چشم راست را هم درگیر کرد. کمتر از یک سال بعد از تشخیص، از نظر قانونی نابینا شناخته شدم. روند از دست دادن بینایی‌ام سریع و غیرمنتظره بود.

بزرگ‌ترین دشواری برای من، ناتوانی در تشخیص چهره‌هاست. وقتی بینایی کامل داریم، نمی‌دانیم چقدر به دیدن چهره‌ها برای درک موقعیت‌های اجتماعی وابسته‌ایم: آیا کسی به حرف‌هایم گوش می‌دهد؟ نگاهش متوجه من است؟ از گفت‌وگو خسته شده یا هیجان‌زده است؟ از دست دادن این نشانه‌ها بسیار دشوار است.

من همیشه فردی برون‌گرا بوده‌ام، اما حالا ورود به جمع برایم شجاعت بیشتری می‌طلبد. معمولاً به جاهایی که کسی را نشناسم نمی‌روم، چون این وضعیت برایم سخت‌تر است.

کم می‌کند و به دیگران کمک می‌کند بهتر همراهی کنند.
این کار نوعی خودحمایتی است.

امروز وقتی به پنج سال پیش نگاه می‌کنم، به فردی فکر می‌کنم که وحشت‌زده و سردرگم بود. حالا می‌بینم مجموعه‌ای از گام‌های کوچک، شرایط را قابل‌مدیریت‌تر کرده است. اگر بتوانم، دوست دارم این مسیر برای دیگران کوتاه‌تر و روشن‌تر باشد.

این راه آسان نیست. اما منابع حمایتی و سازمان‌هایی مانند لایت هاوس و هدلی برای همین وجود دارند؛ تا نشان دهند که کسی در این مسیر تنها نیست. شاید این جمله تکراری به نظر برسد، اما حقیقت دارد: شما تنها نیستید. منابع را پیدا کنید، به خودتان زمان بدهید و قدم‌به‌قدم پیش بروید.

یادداشت مترجم

تجربه‌ای که در این روایت می‌خوانیم، هرچند در بستر دیگری شکل گرفته، اما احساس‌هایی که توصیف می‌کند برای بسیاری از افراد دارای آسیب بینایی در ایران نیز آشناست؛ از شوک اولیه تشخیص گرفته تا پرسش‌های بی‌پاسخ درباره آینده و تلاش برای یافتن منابع حمایتی.

نخستین قدمم جست‌وجوی منابع حمایتی بود. پیشنهادی برای کارم در فروش و بازاریابی به من آموخته بود که برای هر مشکلی باید منابع مناسب را پیدا کرد. ابتدا تصورم این بود که با یافتن علت ژنتیکی و شرکت در کارآزمایی بالینی، بینایی‌ام باز خواهد گشت. اما به تدریج فهمیدم شاید درمان قطعی برای آن وجود نداشته باشد. این هم بخشی از پذیرش بود.

دوستی نابینا از دوران دانشگاه یکی از اولین افرادی بود که با او تماس گرفتم. او مرا با دو منبع مهم آشنا کرد: سازمان Lighthouse و سازمان Hadley. همچنین به گروه‌های آنلاین مرتبط با بیماری‌ام و فناوری‌های کمکی برای نابینایان پیوستم. این منابع نقشی اساسی در سازگاری من داشتند.

موضوع مهم دیگر، آموزش دادن به اطرافیان است. بسیاری از افراد، نابینایی را یا مطلق می‌دانند یا اصلاً نمی‌شناسند. من توضیح می‌دهم که کاهش دید مرکزی دارم؛ انگار همه چیز را در مه می‌بینم و چهره‌ها را تشخیص نمی‌دهم. از دوستانم می‌خواهم اگر مرا در جایی دیدند، خودشان را معرفی کنند.

در فروشگاه‌ها یا تماس‌های تلفنی نیز از ابتدا می‌گویم که آسیب بینایی دارم. همین توضیح ساده، فشار و استرس را

کتابخوان، یک ماه، یک تقویم و چند کتاب

رقیه شفیعی

درد بر همراهان نسل مانا و سرویس کتابخوان!

این ماه هم با معرفی مناسبت‌های تقویم و کتاب‌های مرتبط در کنار شما هستیم؛ برای آگاهی و دریافت نسخه‌های صوتی یا بریل به بخش نابینایان و کم‌بینایان کتابخانه‌های عمومی مراجعه کنید.

نوروز، کهن‌ترین جشن ملی ایرانیان، با تحویل سال خورشیدی آغاز می‌شود و بیش از سه هزار سال قدمت دارد؛ نماد تجدید حیات طبیعت، پیروزی نور بر تاریکی و شروع دوباره زندگی است. ایرانیان با سفره هفت‌سین، خانه‌تکانی، دید و بازدید و آیین‌هایی مانند سیزده‌بدر آن را گرامی می‌دارند. نوروز در کشورهای افغانستان، تاجیکستان، عراق و... جشن گرفته می‌شود و در یونسکو به عنوان میراث مشترک بشری ثبت شده است؛ کتاب نوروز و فلسفه هفت‌سین، نوشته محمدعلی دادخواه، با موضوع بررسی تاریخی،

واقعیت این است که دسترسی به خدمات تخصصی، فناوری‌های کمکی و شبکه‌های حمایتی در کشور ما همیشه آسان و هموار نیست. با این حال، تجربه نشان داده است که آگاهی، گفت‌وگو و به‌اشتراک‌گذاری تجربه‌های زیسته می‌تواند بخشی از این فاصله را جبران کند. هر روایت، چراغ کوچکی است برای فردی که شاید تازه در ابتدای این مسیر ایستاده باشد.

امید است بازتاب چنین تجربه‌هایی در نشریه نسل مانا بتواند به تقویت همدلی، مطالبه‌گری و گسترش گفت‌وگو درباره نیازها و ظرفیت‌های افراد نابینا و کم‌بینا در ایران کمک کند.

نویسنده: Presents Podcast Team Hadley

گردآوری از وبسایت: pocketcasts.com

مترجم: سارا شاهپورجانی

فرهنگی و نمادشناختی نوروز با تمرکز ویژه بر فلسفه و ریشه‌های هفت‌سین معرفی‌کننده این جشن کهن است.

روز جهانی هواشناسی هر سال ۲۳ مارس (معمولاً ۳ فروردین) توسط سازمان جهانی هواشناسی (WMO) گرامی داشته می‌شود. بزرگداشت این روز از سال ۱۹۶۱ آغاز شد و به مناسبت تأسیس سازمان در ۲۳ مارس ۱۹۵۰ نام‌گذاری گردید. هدف آن، برجسته کردن نقش هواشناسی در حفاظت جان و مال، ایمنی حمل‌ونقل، کشاورزی، مدیریت بلایا، تغییرات اقلیمی و توسعه پایدار است و فرصتی برای آگاهی درباره پیش‌بینی آب‌وهوا، اقلیم‌شناسی و چالش‌های زیست‌محیطی فراهم می‌کند؛ کتاب تاریخچه هواشناسی، نوشته پوریا کمانی فرد، با موضوع مروری بر تاریخچه علم هواشناسی در جهان و ایران، سازمان هواشناسی جهانی، سازمان هواشناسی ایران و کاربردهای آن در دفاع و زندگی روزمره منبع خوبی برای مطالعه در این زمینه است.

شش فروردین (خردادروز یا هفدرو) زادروز اشو زرتشت، پیامبر باستانی ایران است. این باور عمده‌تاً در میان زرتشتیان ایران رواج دارد و از سال ۱۳۹۸ در تقویم رسمی ثبت شده است. زرتشت بنیان‌گذار آیین مزدیسنا است که بر سه اصل «پندار نیک، گفتار نیک، کردار نیک» تأکید دارد و آموزه‌هایش شامل توحید (اهورامزدا)، مبارزه خیر و شر، آزادی انتخاب و مسئولیت انسان در برابر طبیعت و جامعه می‌شود. برخی منابع سنتی تولد او را حدود ۱۷۶۸ ق.م تخمین می‌زنند و این روز را با جشن نوروز بزرگ و پیامبری در ۳۰ سالگی مرتبط می‌دانند. زرتشتیان در این روز به نیایشگاه می‌روند، آفرینگان می‌خوانند و خوراکی‌هایی مانند آش رشته می‌پزند؛ کتاب اسطوره زندگی زردشت، اثر ژاله آموزگار و احمد تفضلی، با موضوع بررسی اساطیری و تاریخی زندگی زرتشت بر اساس متون کهن پهلوی، یونانی و اوستایی، مقایسه منابع باستانی، تحلیل افسانه‌ها و روایت‌های مربوط به تولد، کودکی، پیامبری و آموزه‌های او در فرهنگ ایران باستان می‌تواند منبع مناسبی برای مطالعه باشد.

باران (تیشتر) بر خشکسالی و ستایش طبیعت
برمی‌گردد. پس از انقلاب اسلامی، نام «روز
طبیعت» گرفت تا بر حفاظت محیط زیست تأکید
شود و نماد پایان تعطیلات با انرژی تازه است؛
کتاب سیزده‌بدر و روز طبیعت از آغاز تا امروز،
نوشته مجتبی برزآبادی فراهانی، با موضوع
بررسی تاریخی، فرهنگی و آیینی سیزده‌بدر از
دوران باستان تا عصر حاضر، تحلیل ریشه‌ها،
باورها، آداب و تحولات این جشن نوروزی و روز
طبیعت در ایران منبع مناسبی برای مطالعه در
این زمینه محسوب می‌شود.

پانزدهم فروردین، روز ملی ذخایر ژنتیکی و
زیستی نام گرفته است. این روز از حدود سال
۱۳۹۴ ثبت شد و پیشنهاد مرکز ملی ذخایر
ژنتیکی و زیستی ایران (جهاد دانشگاهی) بود.
هدف آن افزایش آگاهی از حفاظت منابع ژنتیکی
و تنوع زیستی به عنوان سرمایه ملی برای امنیت
غذایی، کشاورزی پایدار، داروسازی،
زیست‌فناوری و توسعه اقتصادی است. ایران با
تنوع زیستی بالا، بیش از ۵۴ هزار نمونه ژنتیکی

هفتم فروردین (مطابق ۲۷ مارس)، روز ملی
هنرهای نمایشی است که هم‌زمان با روز جهانی
تئاتر گرامی داشته می‌شود. این روز از سال ۱۹۶۱
توسط مؤسسه بین‌المللی تئاتر (ITI) به عنوان
روز جهانی تئاتر نام‌گذاری شد و از سال ۱۳۹۵
در ایران ثبت گردید. هدف آن پاسداشت تئاتر،
بازیگری و گونه‌های نمایشی (تعزیه و نقالی
سنتی تا تئاتر مدرن) است و فرصتی برای تأکید
بر نقش تئاتر در پیوند فرهنگ‌ها، آگاهی
اجتماعی، خلاقیت و ارتباط انسانی فراهم
می‌کند؛ کتاب تئاتر ایران در گذر زمان، نوشته
غلامحسین دولت‌آبادی، به موضوع تاریخچه
جامع تئاتر ایران از دوران باستان تا معاصر،
بررسی تحولات نمایش‌های سنتی (تعزیه، نقالی،
سیاه‌بازی) و تئاتر مدرن و نیز تأثیرات فرهنگی و
اجتماعی بر هنرهای نمایشی در ایران می‌پردازد.
سیزدهم فروردین، روز طبیعت (سیزده‌بدر) و
آخرین روز تعطیلات نوروزی است. این آیین
کهن مردم را به طبیعت می‌کشاند تا سبزه را به
آب بسپارند (نماد رها کردن نحسی)، گره بزنند،
بازی کنند، آجیل بخورند و شادی کنند.
ریشه‌های آن به باورهای باستانی پیروزی ایزد

کباده‌زنی، شنا و کشتی پهلوانی همراه است و بر اصول اخلاقی فروتنی، کمک به ضعیفان، پاک‌دامنی و ذکر خدا تأکید دارد. این آیین در ۲۰۱۰ به عنوان میراث معنوی بشری در یونسکو ثبت شد و فرصتی برای ترویج ارزش‌های پهلوانی و حفظ سنت کهن است؛ کتاب تاریخ و فرهنگ زورخانه، نوشته غلامرضا انصاف‌پور، به بررسی جامع تاریخچه ورزش زورخانه‌ای و پهلوانی در ایران از دوران باستان تا معاصر، بنیادهای فرهنگی و اجتماعی زورخانه، آداب و اصطلاحات، نقش عیاران و فتوت، تحولات در دوره اسلامی و قاجار، گروه‌های اجتماعی زورخانه و تحلیل فرهنگی این نهاد سنتی می‌پردازد.

را نگهداری می‌کند تا از انقراض جلوگیری شود. این روز فرصتی برای تأکید بر مدیریت پایدار و مقابله با تهدیدهایی مانند تغییرات اقلیمی، آلودگی و بهره‌برداری بیش از حد است؛ کتاب تنوع زیستی ایران: وضعیت موجود، روندها و چالش‌ها نوشته سید مجتبی خیام نکویی، محسن مردی و مهرناز بنی‌اعمام، به موضوع بررسی جامع وضعیت فعلی تنوع زیستی ایران در سطوح مختلف (ژنتیکی، گونه‌ای، اکوسیستمی)، روندهای تغییرات، تهدیدها و چالش‌های حفاظتی، با تمرکز بر ذخایر زیستی و ژنتیکی کشور، تحلیل علمی و پیشنهاد راهکارها برای مدیریت پایدار می‌پردازد.

هفدهم فروردین، روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای است. این روز مصادف با ۱۷ شوال (سالروز نبرد حضرت علی (ع) با عمرو بن عبدود در جنگ خندق) نام‌گذاری شده و نماد جوانمردی، مروت، ایثار و پهلوانی واقعی است. ورزش زورخانه‌ای ریشه در فرهنگ ایرانی - اسلامی دارد؛ با آیین‌هایی مانند میل‌گردانی،

هجدهم فروردین (۷ آوریل)، روز سلامتی یا روز جهانی بهداشت است. این روز به مناسبت تأسیس سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۱۹۴۸ نام‌گذاری شد و از ۱۹۵۰ گرامی داشته می‌شود. هدف از این کار، افزایش آگاهی درباره بهداشت عمومی، پیشگیری از بیماری‌ها،

تصوف مانند عشق الهی، فنا فی‌الله، سیر و سلوک و وحدت وجود است. معروف‌ترین اثرش «منطق‌الطیر» است که داستان سفر پرندگان به سوی سیمرغ (نماد خداوند) را روایت می‌کند و تأثیر عمیقی بر مولانا گذاشت. هر سال مراسم بزرگداشت در آرامگاهش در نیشابور (گلباران، شب شعر، نمایشگاه و پژوهش) برگزار می‌شود؛ کتاب زندگی‌نامه عطار نیشابوری، اثر بدیع‌الزمان فروزانفر، با موضوع پژوهش جامع و معتبر درباره زندگی، عقاید، آثار و نقد کتاب‌ها و نظریات شیخ فریدالدین عطار نیشابوری، بررسی احوال، جهان‌بینی عرفانی، تحلیل منظومه‌ها و تأثیر او بر ادبیات عرفانی فارسی، مرجع کلاسیک و شناخته‌شده در مطالعات عطار به معرفی این عالم بزرگ می‌پردازد.

دسترسی عادلانه به سلامت و ترویج سبک زندگی سالم است و در ایران فرصتی برای کمپین‌های آموزشی، واکسیناسیون و تأکید بر بهداشت فردی و اجتماعی فراهم می‌آورد؛ کتاب پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، نوشته ریحانه معینی و نرجس گرجی، با موضوع بررسی اصول شش‌گانه حفظ سلامتی (تندرستی) در طب سنتی ایرانی، شامل تغذیه، حرکت و سکون، خواب و بیداری، حالات روانی، آب و هوا، و احتباس و استفراغ، با تمرکز بر بایدها و نبایدها برای پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت عمومی بر اساس منابع معتبر طب ایرانی منتشر شده است.

۲۵ فروردین، روز بزرگداشت عطار نیشابوری، (فریدالدین عطار نیشابوری متولد حدود ۵۴۰ ه.ق / ۱۱۴۶ م در نیشابور، درگذشت حدود ۶۱۸ ه.ق / ۱۲۲۱ م) یکی از بزرگ‌ترین شاعران و عارفان ایرانی، است که پیش از حمله مغول در نیشابور کشته شد. او پیش‌گام ادبیات عرفانی فارسی است و آثارش پر از تمثیل، حکایت و مفاهیم

یک داستان در یک نگاه ، «هم آغوشی

بهار و عید»

جواد سقا

آخرین روز ماه رمضان همیشه برای من بوی خاصی دارد؛ بوی چای تازه‌دمی که هنوز افطار نشده، بوی نان داغی که باید صبر کنی تا اذان گفته شود، و بوی نوعی سکوت که فقط در روزهای پایانی یک انتظار طولانی شکل می‌گیرد. اما آن سال، همه چیز فرق می‌کرد؛ نه فقط به خاطر این که یک ماه روزه‌داری رو به پایان بود، بلکه چون فردایش قرار بود هم آغاز سال نو باشد و هم عید فطر؛ پایان و آغاز، در یک نقطه به هم می‌رسیدند؛ مثل دو رودخانه که بعد از مسیرهای جداگانه، ناگهان به هم پیوندند. از صبح زود بیدار شده بودم. نور خاکستری ملایمی از پشت پرده توری وارد اتاق می‌شد. هوای اواخر زمستان هنوز کمی سرد بود، اما بوی بهار را می‌شد حس کرد؛ بویی شبیه خاک خیس و جوانه‌های نامرئی. پنجره را باز کردم. کوچه باریک زیر خانه‌مان هنوز خلوت بود. درخت چنار قدیمی کنار پیاده‌رو، شاخه‌های نیمه‌برهنه‌اش را تکان می‌داد. چند پرندۀ روی سیم برق نشسته بودند و گاهی جابه‌جا می‌شدند.

خانه ما یک واحد معمولی در طبقه سوم یک ساختمان قدیمی در تهران بود؛ ساختمانی با نمای سیمانی که سال‌ها پیش سفید بوده و حالا کمی خاکستری شده بود. راه‌پله‌ها بوی همیشگی، مخلوطی از غذاهای همسایه‌ها و مواد شوینده می‌داد. داخل خانه اما مادرم همیشه سعی می‌کرد گرما و زندگی جریان داشته باشد؛ فرش لاکی قدیمی، میله‌های قهوه‌ای که چند بار تعمیر شده بودند، و قفسه‌ای پر از کتاب‌هایی که پدرم هیچ‌وقت دلش نیامده بود دور بیندازد. آن روز قرار بود هشت نفر باشیم. جمع کوچک اما صمیمی؛ من، مادرم لیلا، پدرم رضا، خواهرم سارا، نامزدش امیر، دایی محمود، همسایه قدیمی‌مان آقای فرهنگمند، و مریم، دخترخاله‌ام، که بیشتر از یک فامیل، رفیق و هم‌راز من بود. مادرم از آشپزخانه صدایم زد: «علی! می‌توانی سبزه را از بالکن بیاوری؟ آفتاب خورده، قشنگ شده». وقتی سبزه را آوردم، دست کشیدم روی ساقه‌هایش. نرم و خنک بودند. گفتم: «امسال بلندتر از همیشه شده». مادرم لبخند زد، اما در لبخندش غمی پنهان بود. گفت: «بعضی چیزها با وجود همه سختی‌ها رشد می‌کنند. شاید چون راه دیگری ندارند». سفره هفت‌سین را روی میز چوبی مستطیل شکل پهن کردم. پارچه سفید با حاشیه آبی. آینه را وسط گذاشتم، بعد سبزه، سنبل، سیب، سکه، سماق، سیر و سرکه. شمع‌های باریک کرم‌رنگ را دو طرف آینه

وقتی وارد شد، به اطراف نگاه کرد و گفت: «خانه شما هنوز همان حس قدیم را دارد... آدم دلش می‌خواهد بنشیند و عجله نکند». آخرین نفر مریم بود. وقتی در را باز کردم، چند ثانیه فقط نگاهش کردم. روسری آبی ملایمی سر کرده بود، و چشم‌های همیشه گرمش، حالا عمق بیشتری داشتند. انگار در این ماه‌ها چیزهایی دیده بود که قبلاً ندیده بود. لبخند زد و گفت: «اجازه هست بیایم داخل؟ یا باید همین‌جا مصاحبه بدهم؟» خندیدم و گفتم: «بیا تو، خبرنگار خانم». وقتی وارد شد، بوی عطر ملایمش با بوی سنبل قاطی شد. حس کردم خانه کامل شد. غروب که نزدیک شد، نور نارنجی خورشید از لای پرده‌ها وارد می‌شد و روی دیوارها لکه‌های گرم می‌انداخت. چراغ‌ها را روشن نکرده بودیم. آن نیمه‌تاریکی نرم، حس آرامی داشت. مریم کنار سفره نشست و با انگشت به سکه‌ها ضربه زد. صدای ظریفی پیچید. گفتم: «می‌دانی... امسال همه چیز انگار شکننده‌تر است. حتی شادی». گفتم: «شاید چون مدتی است هیچ‌کس خیال راحت ندارد». او گفت: «من بعضی شب‌ها به آینده فکر می‌کنم و می‌بینم تصویرش واضح نیست. قبلاً همیشه می‌توانستم تصور کنم چند ماه بعد کجا هستم. الان... نه». قبل از اینکه جواب بدهم، آقای فرهمند گفت: «آدم وقتی سنش بالا می‌رود، فکر می‌کند دیگر غافلگیر نمی‌شود. اما زندگی نشان می‌دهد هنوز هم

گذاشتم. نور صبح که روی شیشه آینه افتاد، اتاق کمی روشن‌تر شد. پدرم کنار پنجره ایستاده بود و خیابان را نگاه می‌کرد. دست‌هایش را پشت کمر قلاب کرده بود؛ عادت بود که وقتی فکر می‌کرد داشت. گفت: «شهر عوض شده. آدم‌ها راه می‌روند، خرید می‌کنند، اما انگار همه یک چیز را با خودشان حمل می‌کنند... چیزی که دیده نمی‌شود». گفتم: «شاید خستگی». گفت: «نه... خستگی تنها نیست. بیشتر شبیه نگرانی است». قبل از اینکه جواب بدهم، زنگ در خورد. اول سارا و امیر آمدند. سارا مرا محکم بغل کرد. صورتش لاغرتر شده بود، اما چشم‌هایش هنوز همان برق قدیمی را داشت. گفت: «خانه بوی عید می‌دهد... دلم برایش تنگ شده بود». امیر لبخند زد و گفت: «خاله لیلا همیشه بهترین میز را می‌چیند. آدم حس می‌کند همه چیز سر جای خودش است». اما من متوجه شدم دست‌هایش کمی می‌لرزد؛ لرزشی خفیف که شاید فقط من دیدم. کمی بعد دایی محمود رسید. مردی که همیشه شوخ‌طبع بود، اما مدتی بود سکوتش بیشتر شده بود. وقتی مرا بغل کرد، کمی بیشتر از معمول نگه داشت. آرام گفت: «خوبی پسر؟» گفتم: «آره... شما؟» گفت: «ما هم هستیم... همین خودش خیلی است». آقای فرهمند هم آمد. موهایش کاملاً سفید شده بود، و صورتش نسبت به قبل فرو رفته‌تر. از زمستان گذشته تنها زندگی می‌کرد.

می‌تواند. من هنوز صبح‌ها ناخودآگاه دو تا فنجان چای می‌ریزم. بعد یادم می‌افتد...» سکوت کرد. سارا آرام گفت: «من هم هنوز بعضی پیام‌ها را پاک نکرده‌ام. می‌ترسم اگر پاکشان کنم، انگار واقعاً تمام شده». مادرم گفت: «هیچ‌چیز واقعاً تمام نمی‌شود. فقط شکلش عوض می‌شود». دایی محمود آه کشید و گفت: «مشکل این است که آدم علاوه بر داغ، باید با ترس هم کنار بیاید. هر روز یک حرف تازه، یک خبر تازه. حتی اگر هیچ اتفاقی هم نیفتد، همین انتظارش آدم را خسته می‌کند». پدرم گفت: «ترس مثل سایه است. اگر نور باشد، هست. اما اگر کنار هم باشیم، کوچک‌تر می‌شود». مریم به من نگاه کرد و گفت: «تو هنوز امیدوار هستی؟ واقعاً؟» چند ثانیه فکر کردم و گفتم: «نمی‌دانم اسمش امید است یا عادت. شاید انسان مجبور است باور کند فردا بهتر می‌شود، وگرنه نمی‌تواند امروزش را زندگی کند». او لبخند زد؛ «شاید همین کافی است». اذان آمد. آخرین افطار ماه رمضان؛ خرما برداشتیم. چای خوردیم. حس کردم زمان کمی نرم‌تر شده. چند ساعت بعد، لحظه تحویل سال نزدیک شد و هم‌زمان اعلام عید فطر. مادرم دعا می‌خواند. پدرم دستش را گرفته بود. سارا سرش روی شانه امیر بود. آقای فرهمند به شمع‌ها خیره بود. دایی محمود آرام ذکر می‌گفت. مریم کنار من نشسته بود. آن قدر نزدیک که گرمای دستش را حس می‌کردم.

وقتی لحظه تحویل سال رسید، صدای تبریک‌ها در هم آمیخت: «عید مبارک... سال نو مبارک...» احساس عجیبی بود. انگار زمان برای یک لحظه ایستاده باشد. مریم آرام گفت: «بین... با همه چیزهایی که از دست داده‌ایم، هنوز این لحظه هست». من به شمع‌ها نگاه کردم. شعله‌ها کوچک بودند، اما تاریکی را عقب نگه داشته بودند. نیمه‌شب، وقتی بیشتر مهمان‌ها رفته بودند، من و مریم در بالکن ایستادیم. هوای خنک به صورتمان می‌خورد. شهر هنوز بیدار بود؛ صدای دور ماشین‌ها، خنده‌های پراکنده، و گاهی صدای ترقه‌ای دور. مریم گفت: «علی... فکر می‌کنی سال جدید چه می‌شود؟» گفتم: «واقعیتش... نمی‌دانم». او گفت: «من هم نمی‌دانم. اما یک چیزی را می‌دانم... هر چه باشد، ما باز هم کنار هم خواهیم بود. نه؟» به او نگاه کردم. جواب دادن ساده بود؛ اما در دلم موجی از سؤال‌ها بود. گفتم: «امیدوارم». او لبخند زد. «امیدوارم... جواب بدی نیست». در همان لحظه، صدای اذان عید از مسجد دوردست بلند شد. نسیم خنکی وزید و پرده بالکن کمی تکان خورد. من به آسمان نگاه کردم. نه کاملاً تاریک بود، نه روشن. مثل لحظه‌ای بین پایان و شروع. برای اولین بار حس کردم شاید زندگی همیشه همین باشد؛ ایستادن در مرز نامعلوم‌ها، با آدم‌هایی که دوستشان داری، و پرسشی که هنوز پاسخش نیامده. داستان آن شب برای من همان‌جا تمام نشد. شاید تازه شروع شده بود.

قدرت ویژه خود را جای دیگر خرج کرده و خواستیم که یک نفر مایِ نابینا را به واحد فنی راهنمایی کند.

مسئول خدمات آن دفتر - که خدا خیلی خیرش دهد - ما را به سمت واحد فنی راهنمایی کرد و ما نیز برای اینکه با تمام قدرت وارد شویم، عصای خود را باز نگه داشتیم تا بیشتر ابهتمان در چشمشان آید. اتفاقاً اینجا هم کارمان جواب داد و مسئول فنی مربوطه فوراً برای ثبت امضای جناب رئیس در سیستم اقدام کرد که ناگهان همه چیز تغییر کرد. سیستم از بیخ و بن قطع شد. قرار شد که مسئول فنی با شرکت پشتیبان سرویس‌دهنده به آنجا تماس بگیرد و موضوع را پیگیری کند. تماس با پشتیبانی فقط به این منجر شد که گفتند باید درخواست ثبت کنند تا رسیدگی شود. ما که اراده کرده بودیم هرطور شده به هدفمان برسیم گوشی را از مسئول فنی گرفته و به طور کامل شرایط را با سوز و گدازی که مورد نیاز بود با ذکر معلولیتمان مطرح کردیم. کارشناس پشتیبانی ما را به جای دیگری وصل کرد که گویا مدیر فنی آنجا بود. ما بار دیگر شرایط با ذکر جزئیات کامل تشریح نمودیم و مدیر فنی شرکت پشتیبانی کمی ما را پشت خط نگه داشت و بعد از دقایقی ما را به داخلی کارشناس اول وصل نمود. ایشان نیز بعد از چند لحظه گفت که مشکل سرویس‌دهی گویا برطرف شده و می‌تواند کار ما را انجام دهند. مسئول فنی آن دفتر در

این تکنولوژی و اختلال‌هایش خیلی هم چیز خوبی نیست. حداقل برای ما جماعت نابینا خیلی می‌تواند مضر باشد؛ ماجرا از جایی آغاز شد که ما برای یک امر خطیر اداری، اگر دلتان نخواهد به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک مراجعه کردیم. کسی که کار ما را انجام می‌داد به ما گفت که باید اطلاعات ما وارد سیستم بشود و جواب درخواست ما نیز سیستمی داده خواهد شد و دیگر خبری از کاغذ نیست و این فرایند چند روزی طول می‌کشد. اینجا بود که ما از شرایطمان خواستیم کمی سوءاستفاده کنیم و گفتیم که رئیس را خودمان ببینیم تا شاید ترحمی حاصل شده و کارمان راه بیفتد که مسئول مربوطه نیز با ما همکاری نمود. بعد از ورود اطلاعاتمان به سیستم، نزد رئیس رفتیم و خواستیم که گوشه چشمی به ما کرده و کارمان راه بیفتد. رئیس هم اتفاقاً آدم خوبی بود و فوراً شرایط ما را درک کرد و ترحم مورد نیاز را نسبت به ما فعال نمود. اما درست آخر کار که قرار بود یک امضای سیستمی بر درخواست ما از جانب ایشان فرود آید، مشخص شد که امضای ایشان به دلیل این که تازه به این مقام ریاست منصوب شدند در سیستم ثبت نشده است. اینجا بود که ما تصمیم گرفتیم

می‌کردیم. البته آخر ماجرا کمی متفاوت می‌شد که دیگران اعتراض می‌کردند که چرا کار ما راه افتاد ولی کار آن‌ها نه. در صورتی که در شرایط فعلی ما به عنوان یک جاده صاف‌کن جلو رفته و جماعتی را از بلاتکلیفی خارج کردیم و به جای دشنام‌های احتمالی در سناریوی اول، کلی دعا و عاقبت به خیری برای خودمان به دست آوردیم.

در اینجا ما چند نکته آموزنده را به شما می‌آموزیم:

- قبل از انجام هر کار اداری، به عنوان یک نابینا اراده کافی برای انجام آن کار را به هر قیمتی داشته باشید.
- زمانی که کارتان گره می‌خورد از حرف زدن و چانه زدن نترسید و خجالت نکشید.
- از مخالف بودن جنسیت طرف مقابل نهایت استفاده را ببرید. چرا که تجربه ثابت کرده اشخاص جنس مخالف بیشتر دلشان برای نابینای پیش رویشان می‌سوزد.
- غلظت مظلوم‌نمایی را تا حد توان بالا ببرید. به حدی که کارمند مقابلتان از انجام ندادن کار شما احساس شرم و گناه کند.
- در صورت نیاز خودتان نزد مقامات بالاتر رفته و همان سناریو را برایشان ادامه دهید.

کمال تعجب وارد سیستم شد و در چند ثانیه امضای جناب رئیس تعریف گردید. ما دوباره با دوست زحمت‌کشان در بخش خدمات نزد رئیس رفته و ایشان هم خیلی سریع امضای ما را در سیستم ثبت نمود و ما نزد کارمند اول بازگشته و ایشان نیز بعد از آن که برگه مربوطه را برای ما چاپ نمود، آن را در پاکت گذاشته و تحویل‌مان داد. ما نیز از این دستاورد بزرگ بسیار خشنود شده و قصد ترک محل را داشتیم که متوجه شدیم پشت سرمان چندین نفر در حال دعا به حال ما هستند. آنجا بود که متوجه شدیم گویا همه آن افراد مشکلشان شبیه ما بود ولی کسی برایشان تره هم خرد نمی‌کرد و ما با راه انداختن کار خود توانستیم خدمتی هم به مردمان بکنیم که از این بابت بسیار مسرور گشتیم و سرخوش از این موفقیت بزرگ از آن مکان خارج شدیم.

اما انصافاً این روزها آدم اگر کار اداری داشته باشد خیلی خسته می‌شود. در گذشته اگر ما همین کار اداری را داشتیم، با عصایمان نزد مسئول مربوطه می‌رفتیم و ایشان خودشان کاغذهای ما را می‌بردند نزد مدیران بالادستی و آن‌ها را توجیه می‌کردند و امضاهایمان را گرفته و در همین حین هم مسئول خدمات زحمت‌کش آنجا یک چای برای ما می‌آورد. ما نیز بعد از نوشیدن چایمان درحالی که هم استراحتی کردیم و هم کارمان راه افتاده، آنجا را ترک

فرهنگ‌سازمان ببینیم به کجا می‌رسید! به قول معروف ما آنچه شرط بلاغ بود به شما گفتیم. خواه پند گیرید و خواه ملال.

امضا: یخ نکنی نمکدون

- یک دوست موقت آنجا برای خود دست و پا کنید. مسئولین خدماتی در این مواقع بهترین گزینه هستند.

در اینجا ما هر آنچه که هم‌نوعان فرهنگ‌سازمان دارند در موردمان می‌گویند را نقض می‌کنیم. اصلاً ما هیچ‌وقت گردن‌گیر خوبی نبودیم. خب چه می‌شود اگر بتوانیم کارمان را زود پیش ببریم. به لطف یزدان و بچه‌ها پولی در بساط برایمان نمانده که بتوانیم شیرینی و از این حرف‌ها بدهیم. خب مجبوریم از خودمان خرج کنیم دیگر! انصافاً یکی از شما فرهنگ‌سازان عزیز و زحمت‌کش اگر در اداره‌ای کارش گیر کند، ترجیح می‌دهد یک هفته یا بلکه بیشتر منتظر بماند و به فرهنگ‌سازی خود ادامه دهد، یا راه ما را در پیش گیرد و در یک ساعت به هدف برسد. عصر سرعت است و باید زود به مقصد رسید. توصیه می‌کنیم امر خطیر فرهنگ‌سازی را روی کاغذها و گوشی‌های خود اعمال نموده و در میدان عمل آن کنید که ما کردیم. هرچند که احتمالاً همین‌گونه هم هست.

در پایان ما اعلام می‌داریم که هیچ مسئولیتی در قبال توصیه‌هایمان نداریم و هر کس به راه ما رَوَد خودش خواسته که رفته و به هر عاقبتی دچار شود به ما مربوط نیست. اصلاً بروید دنبال رهنمودهای همان دوستان



برجسته نگارهوشمند همراه تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

وبسایت: www.naslemana.com / ایمیل: info@naslemana.com

اینستاگرام: @naslemana.mag / تلگرام: @naslemana / واتساپ: +۹۸ ۹۱۲۷۲۷۷۵۵۳

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶