



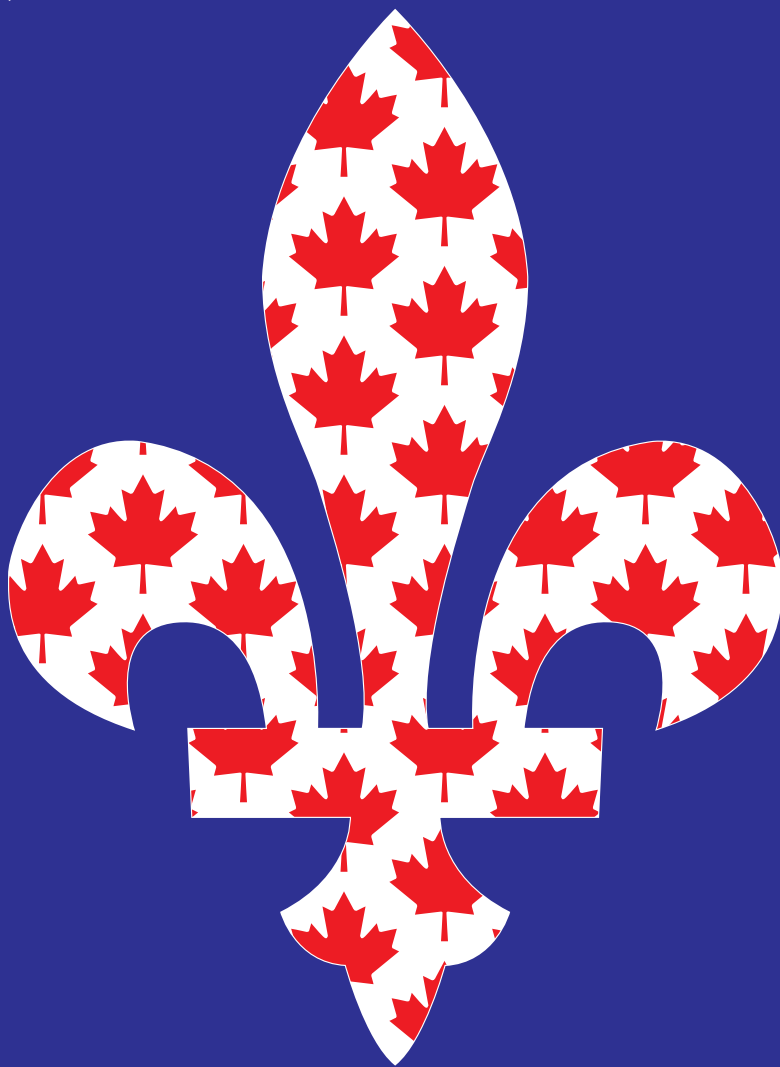
۱۴

سال اول - شماره چهاردهم
جمعه ۱ تیر ۱۳۹۷
۲۲ ژوئن ۲۰۱۸

کبک و هویتی دوگانه

توالی دو جشن متفاوت ملی برای یک ملت

صفحه ۲۰





www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونترال
هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی
شماره چهاردهم، جمعه ۱ تیر ۱۳۹۷

سردبیر: شهرام یزدان‌پناه	هنر: پریسا کوکلان
خبر: تحریریه «مداد»	سلامت: مهرنوش اردلان‌یکتا
اجتماعی: آزاده مقدم	دانش، تاریخ: مریم ایرانی
ادبیات: علی زندیه‌وکیلی	سیاست، اقتصاد: شهرام یزدان‌پناه

صفحه‌آرایی، طراحی و گرافیک: آتلیه گرافیک مانا

«مداد» هفته‌نامه دیجیتالی است و چاپ نمی‌شود.
اشتراک مجله هفتگی «مداد» رایگان است.
مشترکان هر جمعه نسخه الکترونیک «مداد» را روی ایمیل دریافت می‌کنند.
برای اشتراک اینجا کلیک کنید!
برداشت و استفاده از مطالب «مداد» در صورت ذکر منبع مجاز است.
اگر مایل به نوشتن در «مداد» هستید، مطالب خود را به ایمیل زیر ارسال کنید:

editor@medad.ca

«مداد» در استفاده، ویرایش و کوتاه کردن مطالب رسیده آزاد است.
«مداد» هیچ مسئولیتی در قبال آگهی‌های تجاری ندارد.

تلفن: **4387388068**
آدرس:

3285Cavendish blvd, #355 - Montreal, QC - H4B2L9

ایمیل:

info@medad.ca



با تبلیغ در «مداد» نه تنها به مشتریان خود وصل می‌شوید بلکه ادامه این حرکت فرهنگی را نیز ممکن می‌سازید. پیشاپیش از شما سپاسگزاریم.
برای درج آگهی در «مداد» با ما تماس بگیرید. ما فقط آگهی نمی‌فروشیم، مشاوره تبلیغاتی رایگان هم می‌دهیم.

تلفن واحد آگهی‌ها: **5149160083**
ایمیل: ads@medad.ca

پرچمی برای «همبستگی»

هفته آینده در حالی به استقبال روز ملی کانادا خواهیم رفت که انتظار می‌رود گروه «همبستگی ایرانیان» مانند سال‌های قبل «پرچمدار» مونترالی‌های ایرانی تبار برای رژه روز کانادا باشد. رژه‌ای که به نظر می‌رسد مانند سال‌های قبل اصرار بر برافراشتن این پرچم یا آن پرچم در ابتدای آن، نه تنها باعث همبستگی نخواهد شد که بر آتش جدایی‌ها نیز خواهد دمید.

موضوع پرچم که قاعدتا باید نماد و عامل «همبستگی» و یکپارچگی ملت‌ها باشد مدت‌هاست که در بین ایرانیان خارج نشین به سوژه جدایی تبدیل شده است. تفکرات سیاسی یا اعتقادی متعدد که هر کدام پرچمی متفاوت را نشان آن کشور اهورایی می‌دانند و هیچکدام هم حاضر نیست از تعصب خود دست بردارد، از پرچم وسیله‌ای برای سردادن شعارها و تمایلات حزبی یا عقیدتی خود ساخته است. این موضوع در جریان بازی‌های جام جهانی نیز مشهود بود. عده‌ای با پرچم رسمی امروزه ایران، عده‌ای با پرچم شیروخورشید، عده‌ای با پرچمی بی نشان و عده‌ای هم با پرچم‌هایی که نشان‌های خودساخته درنوار سفید آن رسم شده بود!

پرچم قرار است وسیله‌ای برای همبستگی باشد، اگر امروز دارد به ابزار جدایی تبدیل می‌شود، باید عیب را در خودمان جستجو کنیم. تاریخ چند هزار ساله یک پرچم وقتی ملتی را از هم پراکنده می‌کند، چه فایده‌ای دارد؟ پرچم ایران هر چه که باشد، هر رنگی که به خود بگیرد، از هر پارچه‌ای که دوخته شود و هر شکلی که بر خود منقش ببیند، بیرقی است برای پاسداشت زنان و مردانی که هزاران سال با چنگ و دندان از آن آب و خاک، افتخار درو کرده‌اند. شاید بد نباشد به مشترکات همه این پرچم‌ها بسنده کنیم و ترک، کرد، فارس، بلوچ، عرب، لر، گیلک، مازنی، ترکمن و سایر اقوام و گروه‌های ایرانی تبار، همه زیر یک پرچم به ریشه‌هایمان احترام بگذاریم. این کار، از خودگذشتگی بزرگی لازم دارد.

شهرام زاهد



دریچه مهاجرت
دریچه ای رو به مهاجرت



مشاور رسمی مهاجرت کانادا
(RCIC)



<https://t.me/immigrationdoor>

iccrc
IMMIGRATION CONSULTANTS OF
CANADA REGULATORY COUNCIL



crcic
CONSEIL DE RÉGLEMENTATION DES
CONSULTANTS EN IMMIGRATION DU CANADA

سهیل احمدی

+1 (514) 748-0949

تماس مستقیم و رایگان از ایران با دفتر کانادا

+98 21 86081897

+98 21 88207093

کبک، مونترال، خیابان سن کترین غربی، پلاک ۴۰۵۵

واحد ۱۶۵ - کد پستی H3Z 3J8

ارزیابی رایگان در وبسایت

www.ImmigrationDoor.com

يادبود جنگ بوئر

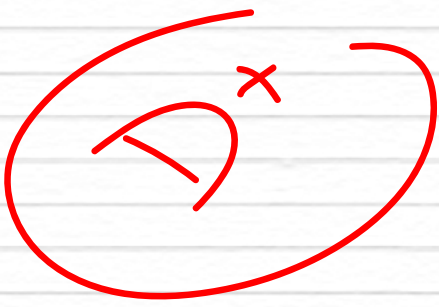
امير نوروز خاني



TO
COMMEMORATE
THE
HEROIC DEVOTION OF THE
CANADIANS WHO FELL IN THE
SOUTH AFRICAN WAR
AND THE VALOUR OF THEIR
COMRADES



PAARDEBERG



کسب نمره «D+» در فعالیت بدنی کودکان کانادایی

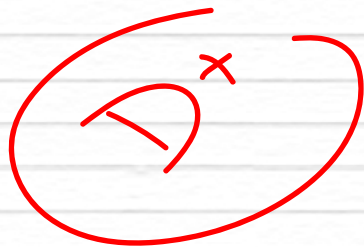
کودکان و نوجوانان کانادایی زمان زیادی از روز را مقابل تلویزیون و یا کامپیوتر می‌گذارند و زمان کافی برای فعالیت‌های بدنی که ضربان قلب را افزایش می‌دهد، ندارند. بر طبق گزارشات جدید این کمبود فعالیت می‌تواند به سلامت مغز کودکان آسیب برساند. آخرین یافته‌های موسسه ParticipACTION که در گزارش روز ۱۹ ژوئن منتشر شد، مشخص کرد که سطح کلی فعالیت کودکان کانادایی با کمی بهبود نسبت به چهار گزارش قبلی که رتبه D- گرفته بودند، رتبه D+ را کسب کرده است.

پژوهشگران این موسسه دریافتند که تنها ۳۵ درصد کودکان سن ۵ تا ۱۷ سال و ۶۲ درصد خردسالان سه تا چهار سال مطابق مقدار توصیه شده گروه سنی‌شان فعالیت فیزیکی دارند. این در حالی است که هر دو گروه سنی بیشتر از مقدار توصیه شده را مقابل صفحه نمایش (تلویزیون یا کامپیوتر) می‌گذرانند.

علاوه بر اثرات منفی که کم‌تحرکی بر روی سلامت قلبی-عروقی، قدرت عضلانی، خواب و یا وزن بچه‌ها می‌گذارد، می‌تواند عواقبی در مدرسه نیز داشته باشد.

آن‌ها دریافتند که کودکانی که میزان توصیه شده فعالیت بدنی دارند، خلاق‌تر هستند و توانایی حل مساله بهتری دارند و کمتر ممکن است که اشتباه کنند و یا از مشکلات روحی-روانی مانند افسردگی و اضطراب نسبت به همسالان‌شان، کمتر رنج می‌برند. آن‌ها حافظه بهتری دارند، مدت زمان بیشتری توجه دارند و اعتماد به نفس بالاتری دارند.

مارک ترامبلی، مدیر پژوهش‌های علمی موسسه ParticipACTION بیان داشت که از آن جایی که افزایش مهارت‌های شناختی موجب بهبود مشکلات روحی می‌شود، فعالیت‌های بدنی تاثیر عمیقی بر سلامت مغزی کودکان دارد. بنابراین به خاطر مغز کودکان هم که شده، آن‌ها باید کمتر بنشینند و بیشتر حرکت کنند.



فوایدی که در بالا ذکر شد در کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی - بیش فعالی (ADHD) و اختلالات اوتیسمی هم دیده شد. ترامبلی می گوید که کودکان و نوجوانانی که کمترین فعالیت را دارند یا ناتوانی شان در ارتباط با مشکلات مغزی است، ممکن است بیشترین سود را از افزایش فعالیت ببرند.

دستورالعمل های حرکتی ۲۴ ساعته کانادایی (Canadian 24 Hours Movement Guidelines) توصیه می کنند که کودکان سنین ۵ تا ۱۷ سال حداقل ۶۰ دقیقه از روز را باید فعالیت فیزیکی داشته باشند. برای خردسالان سه تا چهار سال این عدد حداقل ۱۸۰ دقیقه در روز است. در این گزارش آمده است که انجام بعضی از فعالیت های بدنی بهتر از هیچ است. وی افزود که فعالیت بدنی منظم حتی به صورت حرکت های سریع و کوتاه می تواند به مغز کودکان در سطوح مختلف کمک کند.

در بررسی موسسه ParticipACTION کودکان به وسیله ۱۴ شاخص متفاوت از جمله «شرکت منظم در برنامه ورزشی، خواب و تناسب بدنی» نمره دهی می شوند.

کودکان کانادایی پایین ترین نمره شان F- را برای بخش «رفتارهای حرکتی ۲۴ ساعته» گرفتند که نشان می دهد کودکان تا چه اندازه با توصیه های «دستورالعمل های حرکتی ۲۴ ساعته» منطبق هستند. آن ها دو نمره B+ (بالاترین نمره شان) برای «خواب» و بخش «دسته بندی جامعه و محیط» گرفتند. «دسته بندی جامعه و محیط» به این می پردازد که آیا راهبردهای اصلی فعالیت های بدنی در اجتماعات مختلف در جای خود قرار دارند یا نه و تا چه اندازه این راهبردها در دسترس هستند.

توصیه های این گزارش شامل تامین بودجه اضافی و یا یارانه برای خانواده های کم درآمد برای دسترسی به فعالیت های بدنی، پرهیز از حذف بازی های در محیط باز به عنوان تنبیه در بچه های مدرسه ای و مشارکت خانوادگی در فعالیت های بدنی است.

مدیر عامل این موسسه بیان داشت: ما نیاز داریم که الگوهای فعال برای کودکان باشیم و آنان را برای موفق شدن آماده کنیم. من متوجه هستم که زندگی مدرن می تواند برای پیدا کردن زمان برای فعال بودن مانع باشد، اما تمام خانواده ها را تشویق می کنم که تلاش کنند و بیشتر در فضای باز باشند تا بچه ها یک پادزهر قدرتمند برای مواجهه با استرس داشته باشند.

کبک سرانجام صاحب هلی کوپتر امداد می‌شود!

وزیر بهداشت از بهره‌برداری آزمایشی از دو هلی کوپتر امداد خبر داد

سرانجام و بعد از مدت‌ها بحث و تبادل نظر، کبک به شکل آزمایشی صاحب دو دستگاه هلی کوپتر امداد می‌شود. به گزارش مداد به نقل از سی‌بی‌سی نیوز، بعد از آنکه برای مدت‌های مدید پزشکان کبکی از نبود یک سیستم هوایی حمل و نقل بیمار در استان شکایت می‌کردند. سرانجام گائتان برت، وزیر بهداشت استان کبک امروز رسماً اعلام کرد که دو هلی کوپتر از بخش خصوصی برای مدت ۱۸ ماه به ارائه خدمات حمل و نقل بیماران و مجروحان سخت خواهد پرداخت. این بیماران از مراکز پزشکی دورافتاده به بیمارستان Sacré-Coeur در شمال جزیره مونترال منتقل خواهند شد.

بعد از این مدت که حدود ۳ میلیون دلار برای مالیات‌دهندگان کبکی هزینه در بردارد، وزارت بهداشت با توجه به عملکرد و نتایج، تصمیم خواهد گرفت که آیا باید نسبت به برقراری سرویس دائمی هلی کوپتر امداد اقدام کند یا نه!

کبک تا امروز یکی از معدود استان‌های کانادا بود که هلی کوپتر امداد نداشت. احساس نیاز به هلی کوپتر امداد بعد از واقعه تصادم اتوبوس حامل بازیکنان هاکی در «هامبولت برونس» شدت گرفت



و از همان موقع قول داده شد که شرایط عملیاتی کردن این خدمت در استان کبک بررسی شود.

هلی‌کوپترهای عاریه‌ای فعلی با مشارکت شرکت Airmedic خدمات خود را از ماه سپتامبر به کبکی‌ها ارائه خواهند داد. این خدمات در حال حاضر شامل ارسال مستقیم مجروحان یا مصدومان از صحنه تصادف نخواهد شد. در حال حاضر و در فاز آزمایشی، بیماران فقط از مراکز درمانی دورافتاده‌ای از موریسی و لانودیر تا لورانتین به بیمارستان (سَکقه کق) Sacré-Coeur در شمال جزیره مونترال که امکانات فرود هلی‌کوپتر را دارد، منتقل خواهند شد.

کبک تا امروز ۳ آمبولانس هوایی داشت که هر سه هواپیما بودند. از این هواپیماها معمولاً برای انتقال بیمارانی که در مناطق دورافتاده شمالی زندگی می‌کنند، استفاده می‌شود. از مدت‌ها پیش ساکنان مناطق شمالی معترض بودند که در صورت نیاز یک بیمار به انتقال به بیمارستان‌های شهرهای بزرگ مثل مونترال، این هواپیماها اجازه سوار شدن همراه بیمار را نمی‌دهند. این موضوع مخصوصاً در مورد بیماران کودک خیلی سروصدا به پا کرد. بعد از آن بود که موافقت شد تا در صورت لزوم یک همراه نیز کنار بیمار سوار هواپیما شود. به این منظور تغییراتی در کابین هواپیماهای موجود داده شد و خدمه پرواز اعم از کادر پروازی و کادر درمانی، آموزش لازم را گرفتند.

اما چند روز پیش فایلی صوتی از گائتان برت به بیرون درز پیدا کرد که نسبت به سوءاستفاده از این قانون جدید ابراز تردید کرده بود. ساکنان مناطق شمالی و مخصوصاً بومیان کانادایی این اظهارنظر را نژادپرستانه قلمداد کردند و خواهان عذرخواهی گائتان برت شدند.



پارکی بر فراز پل

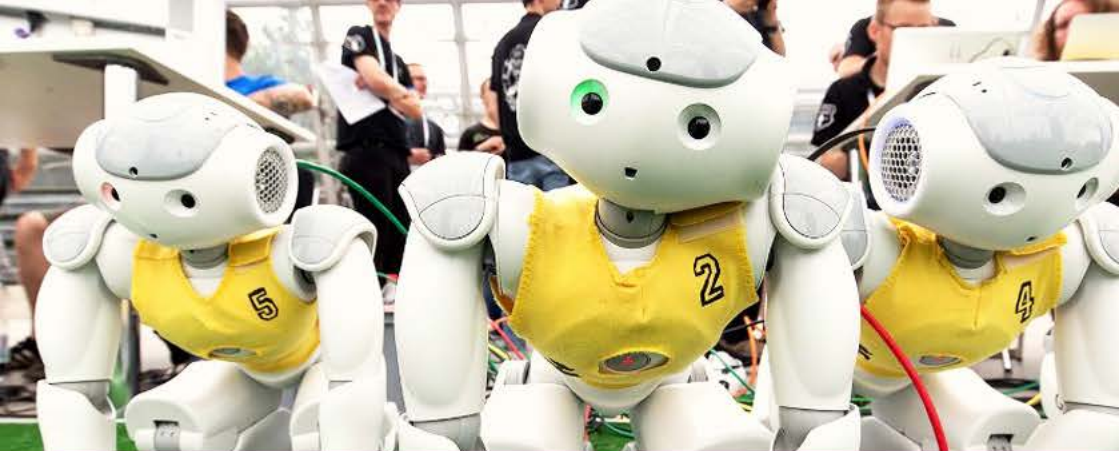
چهره ورودی مونترال دگرگون خواهد شد

شهردار مونترال طرح پل Dalle-Parc (مخصوص عابران پیاده) که با گذر از روی اتوبان ۲۰ در نزدیکی پل‌های متقاطع تورکات، منطقه NDG را به LaSalle وصل می‌کند، تصویب کرد.

طرح اولیه این پل پیاده‌رو که مشابه «پل طبیعت» تهران است در سال ۲۰۱۰ در شورای شهر مونترال مطرح شد. این پل که بخشی از یک پارک بزرگ در امتداد اتوبان ۲۰ و در نزدیکی تقاطع آن با بزرگراه ۱۵ است، چهره ورودی شهر از سمت غرب را حسابی تغییر خواهد داد.

در طرح دیده شده تا از ضایعات و نخاله‌های ساختمانی پل قدیمی تورکات که اکنون مراحل پایانی تخریب خود را طی می‌کند، برای ساخت تپه‌های مصنوعی استفاده شود. این تپه‌ها هم به فضای پارک حال و هوای بهتری می‌دهد و فضا را از تخت و مسطح بودن خارج می‌کند و هم تاثیر زیادی در کاهش آلودگی صوتی بزرگراه ۲۰ دارد.





مسابقات جهانی روبوکاپ ۲۰۱۸ مونترال و مشکل ویزای تیم‌های ایرانی

وقتی سیاست گریبان دانش را می‌گیرد

حدود ساعت ۱۰ صبح، سالن اصلی «کاخ کنگره مونترال» (Palais des congrès de Montréal) هنوز چندان شلوغ نیست. همه تیم‌های دانش‌آموزی و دانشجویی در مسابقات جهانی روبوکاپ، مشغول آماده کردن روبات‌های خود هستند. روبات‌هایی کوچک و بزرگ با قدرت و هوشمندی متفاوت که همین موضوع، تماشای مسابقات روبوکاپ را سرگرم‌کننده و جذاب کرده است.

در راهروی اصلی که راه می‌روی تقریباً هر ۱۰ متر یک بار صدای کسی را می‌شنوی که فارسی گپ می‌زند. دیدن این همه تیم مختلف از مدارس و دانشگاه‌های ایرانی هیجان‌انگیز است. اما شنیدن مشکلات و دردسرهایی که بچه‌ها تحمل کرده بودند تا بتوانند در روبوکاپ ۲۰۱۸ مونترال افتخارآفرینی کنند، هوای سالن را برای ما سنگین کرد.

ویزا، مشکل شماره «یک» بوده است. تقریباً هیچ تیمی نتوانسته همه اعضای خود را به همراه بیاورد. این موضوع حتی گریبان تیم‌های دانش‌آموزی که کم سن و سال‌تر هم بودند را گرفته است. آوا رنجبر، کاپیتان تیم دانش‌آموزی

اصفهان می‌گوید از تیم ۵ نفره آنها فقط به ۲ نفر ویزا داده‌اند. آرمان چگینی، پدر یکی از دانش‌آموزان که همراه دخترش به مونترال آمده، می‌گوید از کل تیم مدرسه فرزندش، فقط به او و دخترش ویزا داده‌اند، آن هم در آخرین دقایق به گونه‌ای که مجبور شده‌اند غروب روزی که ویزا گرفته‌اند، سوار هواپیما شده و راهی مونترال شوند.

اما جدای از این مشکلات تقریباً همه تیم‌های ایرانی نتایج درخشانی گرفته بودند. روبات‌ها به قدر کافی هوشمند و قوی هستند و بچه‌ها هم مصمم.

حدود ظهر محل سالن برگزاری مسابقات حسابی شلوغ شده و گروه‌های مختلف دانش‌آموزی از سرتاسر مونترال برای بازدید از «آینده» به Palais des congrès مونترال آمده‌اند. برخورد بچه‌های کوچک با روبات‌ها آنقدر طبیعی و راحت است که انگار ناف این نسل را با فناوری پیشرفته بسته‌اند.

نوجوانان و جوانانی که از ایران، میهمان ما در مونترال هستند به تشویق و حمایت مونترالی‌های ایرانی تبار احتیاج دارند. مسابقات روبوکاپ ۲۰۱۸ مونترال تا جمعه ادامه دارد. حتماً برای دیدن کار زیبا و خوب بچه‌ها، برنامه‌ریزی کنید.



RoboCup 2018
MONTREAL • CANADA

پیشنهاد «مداد»

مونترال این روزها پر از برنامه‌های متنوع و شاد است. این همه تنوع خیلی وقت‌ها انتخاب را سخت می‌کند. این شد که تصمیم گرفتیم، چند برنامه به انتخاب تحریریه «مداد» به شما پیشنهاد دهیم. امیدواریم لذت ببرید!

پریسا کولان

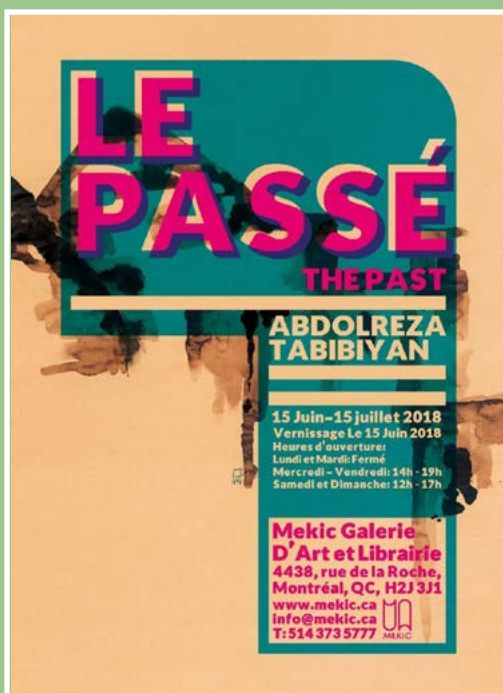
گذشته

Le passé

تا یکشنبه ۱۵ ژوئیه، نمایشگاه آثار عبدالرضا طبیبیان، رایگان

عبدالرضا طبیبیان نقاش و تصویرساز ایرانی مقیم مونترال آثارش را در گالری میک به نمایش گذاشته است. برای بازدید از آثار این هنرمند می‌توانید تا ۱۵ ژوئیه از چهارشنبه تا جمعه از ساعت ۱۴ تا ۱۹ و آخر هفته‌ها از ساعت ۱۲ تا ۱۷ به گالری میک در نزدیکی متروی مون‌رویال مراجعه فرمایید.

[Mekic Galerie d'Art et librairie](http://mekic.ca)



حکایات و افسانه‌های کبک میان اسطوره و حقیقت



Contes et légendes du Québec entre mythes et vérité

جمعه ۲۹ ژوئن، ساعت ۱۹:۳۰، تئاتر رایگان

این تئاتر سعی دارد که مخاطبان خود را با حکایات و افسانه‌هایی که در تاریخ کبک نقش مهمی ایفا کرده‌اند، آشنا سازد. بدون شک در دل هر افسانه‌ای، رخدادی تاریخی نهفته که این برنامه سعی دارد تا آن‌ها را برای بینندگان خود بشکافد. این تئاتر به رایگان در Maison Étienne-Nivard-de Saint-Dizier اجرا می‌شود. ورود برای عموم آزاد است.

[Maison Étienne-Nivard-de Saint-Dizier](#)

رقص آمپلمن

AMPLEMAN DANSE

چهارشنبه ۴ ژوئیه، ساعت ۱۲:۱۵، رقص رایگان

هرسال با رسیدن فصل گرما پیانوهای به شکل رایگان در سطح شهر مونترال، برای استفاده عموم قرار داده می‌شوند. در این برنامه یک رقصنده و یک پیانیست سبک جاز در کنار یکدیگر مخاطب خود را به سفری به دنیای خود دعوت می‌کنند. موسیقی در بدن جاری و حرکت به ملودی تبدیل می‌شود. برای تماشای این برنامه می‌توانید با صندلی‌های تاشوی خود به نزدیکی بیمارستان سنت ژوستین بروید.

[CHU Sainte-Justine](#)



شگفت انگیز

MERVEILLEUX

چهارشنبه ۴ ژوئیه،
ساعت ۲۰:۳۰، فیلم
رایگان



آگوست پولمن پسر جوانی است که با صورتی از شکل افتاده به دنیا آمده است. تا به امروز او به کمک مادرش در خانه درس خوانده اما حالا زمان آن رسیده که با واقعیت روبرو شود و به یک مدرسه‌ی عادی برود. این فیلم تأثیرگذار را با بازی اوئن ویلسون و جولیا رابرتز در فضای آزاد در پارک شامبرلاند (Chamberland) تماشا کنید. صندلی تاشو و یک پتوی سفری نیز همراه خود ببرید.

[Parc Chamberland](#)



ماکایا

MAKAYA

پنجشنبه ۵ ژوئیه، ساعت ۱۹، موسیقی رایگان

ماکایا نام یک کوه بلند در هائیتی و یک گروه موسیقی پنج نفره است که بر روی سبک موسیقی جاز کروئول (créole) کار می‌کند. آثار آن‌ها بر پایه‌ی موسیقی اینسترومنتال بنا نهاده شده که مخاطب را با خود درگیر کرده و به‌سوی خود می‌کشاند. این اجرای رایگان در محدوده‌ی پارک مولسون (Parc Molson) اجرا می‌شود.

[Parc Molson](#)



DISCOTHÈQUE SILENCIEUSE

پنجشنبه ۵ ژوئیه،
ساعت ۱۲، آواز رایگان

حدود ۵۰ نفر از بینندگان این برنامه برای شرکت در این سرگرمی دعوت می‌شوند. آن‌ها هدفون‌های بدون سیم را بر روی گوش‌های خود می‌گذارند، به همراه دیگر شرکت‌کنندگان به موسیقی گوش می‌دهند و از طریق شنوایی ارتباط خود را با بیرون قطع می‌کنند. شرکت‌کنندگان در این برنامه رقصی خلق می‌کنند که کاملاً در سکوت برگزار می‌شود و رهگذران شاهد آن خواهند بود. برای بازدید از این اثر به میدان فیلیپ بروید.

[Square Phillips](#)



گنج بوترو

LE TRÉSOR DE BUTTEREAU

جمعه ۶ ژوئیه، ساعت ۱۰:۳۰، تئاتر رایگان

دزدان دریایی سعی دارند تا گنجی را در جزیره‌ی مدلن پنهان کنند. یک نفر از میان آن‌ها قبول می‌کند تا سرش را از بدن جدا کند تا بتواند به شکل روح از گنج مراقبت کند. در این میان پسر کوچکی به همراه طوطی و خواهر هوشمند خود موفق می‌شود تا نقشه‌ی دزدان را نقش بر آب کند. این تئاتر برای کودکان ۳ سال به بالا در نظر گرفته شده و در پارک هووارد اجرا می‌شود.

[Parc Howard](#)

با عبدالرضا طبیبیان به بهانه نمایشگاه «گذشته» در گالری میک

من ترجمه‌ای شخصی از اساطیر کهن دارم

پریسا کوکلان عبدالرضا طبیبیان، متولد ۱۳۵۷ و تحصیل کرده کارشناسی گرافیک و کارشناسی ارشد تصویرسازی است. او که عضو انجمن صنفی طراحان گرافیک ایران و همچنین عضو انجمن هنرمندان نقاش ایران است، این روزها در مونترال اقامت دارد. وقتی شنیدم که نمایشگاه او با عنوان «گذشته» در میک در معرض دید عموم قرار گرفته، با خودم فکر کردم شاید غم هجرت روی شانه‌های این هنرمند مهاجر سنگینی کرده و نگاهی به ریشه‌هایش انداخته است. این شد که پای صحبت‌هایش نشستم تا داستان این تابلوها را از زبان خودش بشنوم.

قبل از آمدن به مونترال و در ایران چه می‌کردید؟

یکی از موسسین استودیو چهارمیخ (۱۳۸۴) بودم. نزدیک به ۲۰ سال سابقه کار با ناشران ایران در سمت مدیر هنری یا طراح در زمینه‌های طراحی جلد، تصویرسازی و صفحه آرایی و همچنین بیش از ۷ سال سابقه تدریس در





دانشگاه‌های ایران را دارم. تا امروز ۱۷ نمایشگاه انفرادی و گروهی در زمینه‌های نقاشی، تصویرسازی و گرافیک در داخل و خارج از ایران برگزار کرده‌ام. همچنین در سومین دوسالانه بین المللی گرافیک تهران در سال ۱۳۸۸ جایزه سوم طراحی جلد کتاب را با کتاب مسافر تهران به دست آوردم.

دلیل انتخاب این عنوان برای این نمایشگاه چیست ؟

نمایشگاه نقاشی « گذشته » تعدادی از کارهایی است که بین سال‌های ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۳ خلق شده است. این مجموعه که ۱۶ تابلوی نقاشی را به نمایش می‌گذارد، نشان دهنده دغدغه‌هایم در زمینه‌ی خط و فرم با رویکرد به مفهوم هنر ایرانی است. باید اضافه کنم که تابلوها از نظر تکنیک اجرا و سبک طراحی تفاوتی زیاد با یکدیگر دارند.

وقتی از نقاشی حرف می‌زنیم، با چه سبک کاری از طرف شما روبرو هستیم؟

در رابطه با سبک کار خیلی جواب مشخصی نمی‌توانم بدهم چون بر اساس هر مجموعه نقاشی، نوع تکنیک و شیوه‌ی بیانی آن برایم عوض می‌شود. اما می‌توانم بگویم در بیشتر کارهایم نگاهی نمادین و پرداختن به مفهوم اثر برایم اهمیت بیشتری دارد. نوع نگاه موجز و خلاصه‌گو را دوست دارم. در برخی از کارهایم که درگیر مفاهیم و الگوهای کهن و اساطیری ایرانی هستم، سعی می‌کنم ترجمه‌ای شخصی و به روز شده از آن‌ها را در کارهایم بیاورم.



از چه المان‌هایی برای ارتباط بصری بیشتر استفاده می‌کنید؟

المان‌های هر مجموعه نقاشی بر اساس مفهوم و تعریف آن مجموعه به کار برده می‌شوند و هیچ‌گاه المان مشخصی را در همه کارهای نقاشی‌ام تکرار نکرده‌ام.

مهم‌ترین عنصر و نماد کار شما که هویت آثار را مشخص می‌کند چیست؟

این سؤال هم در امتداد سؤال قبلی است. به گمانم هر هنرمندی المان و عناصر کارهایش را بر اساس موضوع و تکنیک کارش انتخاب می‌کند و این مطلب در هر دوره‌ای یا در هر مجموعه هنری می‌تواند تغییر کند. چرا که هم المان هم تکنیک و هم رنگ و... در خدمت نوع نگاه هنرمند هستند و می‌توانند مدام تغییر کنند. مهم‌ترین نکته‌ای که در بیشتر کارهای‌ام به آن توجه می‌کنم مفاهیم جهان شناختی ایرانیان در ادوار مختلف تاریخ هنر است که در هنر ایران نمود پیدا می‌کند. بی‌گمان بزرگ‌ترین سرچشمه الهام من است.

در آینده کاری شما منتظر چه باشیم؟

در زمینه نقاشی در حال آماده کردن دو مجموعه نقاشی با دو نوع نگاه و موضوع متفاوت نسبت به همدیگر هستیم.

کبک و هویتی دوگانه

توالی دو جشن متفاوت ملی برای یک ملت

هرسال در بیست و چهارمین روز

علی زندیه و کیلی

ماه ژوئن و نخستین روز ماه ژوئیه

دو جشن بزرگ به ترتیب در کبک و در کانادا برگزار می‌شود که جشن نخست با نام «روز کبک» و جشن دوم با نام «روز استقلال کانادا» شناخته می‌شوند.

گذشته از تاریخچه و ماجرای انتخاب این نام‌ها و روزها، موقعیتی که این دو جشن در میان جشن‌های متنوع و رنگارنگ در حال برگزاری در استان کبک دارند ما را بر آن داشت تا این هفته به ارتباط آن‌ها و انعکاس‌شان بر بود و باش مردم این سرزمین بپردازیم.

«روز کبک» یا بیست و چهارم ژوئن روز «ژان باتیست» است. روز «قدیس محافظ کانادای فرانسه زبان» که به همین بها و بهانه روز کبک نیز نامیده شده است. البته ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کار این مناسب بودگی بوده. هم قدیس مهربان و هم تابستان و هم ارتباطش به فرانسه زبان بودن و در ادامه نیز مقاربت با جشن ملی کانادا. خوب است دیگر. نیست؟

«روز کانادا» یا یکم ماه ژوئیه روز جشنی است که بدعت آن از تصویب قانون موسوم به BNA یا «قانون بریتانیای شمال آمریکا» در ۱۸۶۷ گذاشته شده و به موجب این قانون دو مستعمره و یک استان سابق امپراطوری بریتانیا متحد شده و کشوری را به نام کانادا تشکیل دادند. در آن زمان مردم تورنتو با زدن زنگ‌های کلیسای جامع «سنت جیمز» در شهرشان و آتش‌بازی و شادی خود را نشان دادند.

این هم نشان دیگری بر وجود رقابتی پنهان، لااقل بین دو شهر مونترال و تورنتو، در برگزاری جشن هاشان. البته از شوخی که بگذریم این جشن ها و جشنواره ها بهانه هایی هستند برای نو شدن. برای دمیدن روحی تازه در تن زندگی که هر روز فراموشش می کنیم. گاه و گاهواره هایی که ما را به جایی دیگر پیوند می زنند؛ در روزگاری که تقدس از سکه افتاده و امر مقدس مثل یک ظرف قدیمی که حالا و در به ترین حالت در دکور پذیرایی، جایی کنار باقی ظروف یافته و صمالبکم نشسته تا شاید باز نوبتش شود.

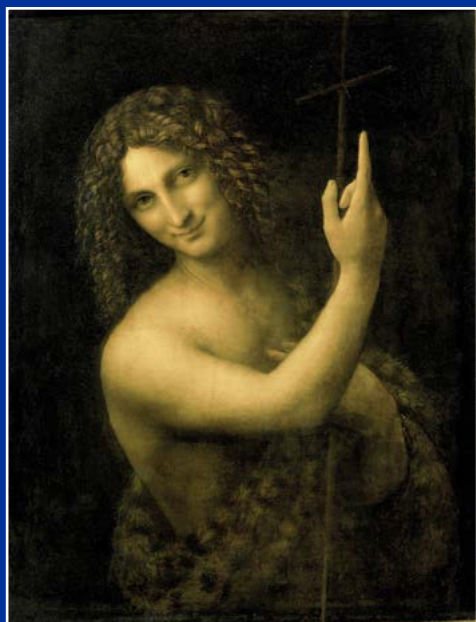
اما نیاز ما به امر قدسی چیزی نیست که با فراموشی دین رخت بربندد و شری هم نیست که خیری جایگزینش شود. هست و همین بودنش ما را از دودویی خیر و شر بیرون می کشد و جذب مان می کند در وجود لایتناهی خود. دین تنها طریقی از امر مقدس را نشان می دهد و نه چیزی بیش. فرض که از وحدانیت بیرون رفت، فرض که از آئین هر قوم و منطقه شسته شد، فرض که دیگر تنها شد بخشی فراموش شده از تاریخ. اما نیاز به امر مقدس از جای دیگر سر برمی آورد. آن طور که روزگاری از متون دینی و قبل تر و باز حالا از متون غیردینی. از جشن و جشنواره، از شادی تولد یک کودک مثلا یا از اشک ها و لبخندهایی که برای عشق.

اگر برای نمونه نگاهی به روز کبک یا کانادا ببینیم شاید موضوع روشن تر به نظر بنشیند. در روز کبک کبکی ها روزی را جشن می گیرند که متعلق به «ژان باتیست» است. باوجود تمام روایاتی که مردم این



سرزمین از جدایی دین از زندگی اجتماعی می‌کنند «یحیی نبی» یا ژان باتیست است که قدیس این بخش فرانسوی از قاره‌ی نو است. یحیی پیامبر پسر زکریا پیامبر که بنا بر روایت‌های مسیحی از اقوام مسیح بوده و به دست پادشاه وقت کشته شده است و تمام ادیان سامی از جمله یهودیت و مسیحیت و اسلام به نیکی و مهربانی از او یاد می‌کنند. حالا چه فرقی می‌کند که کنار رود اردن غسل دهنده باشد یا کنار «سن لورن». مهم، گرفتن و دریافت آن چیزی است که در خود «شور» می‌آفریند و جهان ما آدمیان را «کوک» می‌کند. نگاه کنید به شباهت نگاه مردم این سرزمین با قدیسی که روزش جشن این ملت شده. نگاه کنیم که دارا و ندار بیش‌تر از بسیاری از سرزمین‌ها چگونه نان به هم قرض می‌دهند تا این روزگار هم بگذرد.

یا روز کانادا که از تصویب بخشی از قانون اساسی کانادا می‌گوید. چیزی که اگر ردش را از میان راه‌روها و صندلی‌ها و پیچ‌پیچ‌ها و فریادها بگیریم و برسیم به لغت زیبا و پر مکر «خردجمعی» بویی به مشام می‌رساند که به آن «فصل الخطاب» می‌گویند. البته فصل الخطاب داریم تا فصل الخطاب. نسخه‌ی ایرانی و انگلیسی دارد و «فرمولاسیونش» متفاوت. پادشاه و ملکه و بزرگ دین به طور حتم با هم فرق خواهند کرد. اما اگر از کنارش شادی و بروز و ظهور هویتی شکل بگیرد چه جای شکوه و شکایت؟ این‌گونه است که آدمی نو می‌شود و این نو شدنِ هویتِ خود را جشن می‌گیرد.



هر کس که دو جامه دارد
یکی را بدهد به آن‌که
ندارد، و آن‌که نان زیاده
دارد قسمت کند.

ژان باتیست

➤ سن ژان باتیست اثر لئوناردو داوینچی



امر مقدس همان چیزی است شاید همه‌ی ما به دنبالش می‌گردیم. هر آن‌چه که برای پیوندش با انسان، ما را به شادی می‌کشانند. خدا یا خدایانی که با ما یکرگ و یکرنگ می‌شوند و به ما از خودمان، از خود سخت‌مان نزدیک‌تر. شاید مانند رگی در گردن یا شاید مانند گفتار و پنداری نیک. با هزاران روایت و شکل. اینک زمان جشن می‌رسد. زمانی برای نه‌تنها مستی اسب‌ها که زمانی برای در آغوش گرفتن شادمانه‌ی هراسی که از مرگ در زندگی متصاعد است.

ارتباط با این جهان پیچ‌پیچ و ورود به این بی‌ثبات دریافتی حاصل نمی‌کند مگر از راه دیدن. از شاهد بودن بر این راه. از باز گذاشتن دری که تحلیل آن را می‌بندد و چرایی قفل بر کلونش می‌نشانند. جشن برای باز کردن این در بزنگاهی است. بزنگاهی که از دست‌افشانی و رقص، از می‌گساری و شادی و از نور و روشنی می‌آید. گاه‌واری برای لرزاندن. لرزاندن تن، لرزاندن جان و فرو انداختن قیودی که بر گردن زندگی تابیده‌ایم. حالا چه به اسم دین و چه به اسم لادین. تاباندن این درخشش شهامت می‌خواهد. آن‌جا که گفت‌وگو پایان یابد و جان‌ها رها. مگر نه‌این‌که رقص در لغت به معنی واکنش به جهان است؟ جایی که شور شهامت می‌آورد. شهامت جهش از درون به بیرون. و این همان چیزی است که به نام هویت می‌شناسیم.

مفاهیم اساسی کاری به مفاهیم و واژه‌هایی که ما برای متر و مقیاس جهان به‌کار می‌بریم ندارند. حالا چه آن مفهوم هویت باشد یا مفهوم اساسی دیگری چون زندگی. هرگاه انسان مفاهیمی چون زندگی، عشق یا حتی هویت و مفاهیم اساسی دیگر را به تعریفی «جامع و مانع» کاهش داد و نگاهی صفر و یکی به این بودن غیرعلمی‌اش انداخت جز درد و اضطراب چیزی نزاید.

جشن‌ها جایی هستند برای دیدن و دریافت این غیرعلمی بودن بودن ما. جایی که دو جام یا میلیون‌ها جام به هم کوبیده می‌شود. در جایی که شادی‌رهایی از تعاریف ساری و جاری در آسمان علمی جهان راه را بر تنفس آدمی می‌بندد، لذت یافتن جسارتی برای پریدن یا فقط دانستن این‌که این امکان هست، حظی می‌شود وصف‌ناپذیر. شادخواری برای هیچ. برای خود زندگی. بی هیچ دلیل. مگر همین هیچ نیست که به همه چیز معنا می‌بخشد؟

ریشه‌ها

آزاده مقدم گاهی فکر می‌کنم ایرانی بودن تا کجا خصیصه نسلهای بعد از من خواهد بود؟ پسرک فارسی حرف می‌زند، آهنگهای فارسی گوش می‌کند و قصه‌های شب را به زبان فارسی می‌شنود. حتی بخشی از عشق را به این زبان می‌شناسد. اما نسل بعد از او چه انتخابی خواهد داشت؟ پسرک که بزرگتر شود می‌برمش حافظیه و برایش از شعر و معجزاتش می‌گویم، از معنا، از نگاهی که ما را شرقی می‌کند و هویتمان را می‌سازد. به او می‌گویم که هر ملتی دلش قهرمان می‌خواهد، خواه آرش باشد یا سهراب. برایش خواهم گفت که کودکیم چگونه گذشته، که روی دیوار خانه‌مان چه تابلوهایی بوده و چه شعرهایی خوشنویسی شده بود. برایش از صدای قلم و بوی مرکب خواهم گفت، از کودکیم و هزارستان. بعد او هم صاحب بخشی از هویت من خواهد شد، خواه راویش بشود یا نه!

نسلهایی پس از من خواهند آمد که آرزویم برایشان داشتن هویتی روشن و واضح است. آرزو می‌کنم که پایه‌های جهانشان در خاکی و جایی شکل بگیرد، نمی‌گویم هر کجا باشد برایم فرقی ندارد! صادقانه بگویم خاک خودم را ترجیح می‌دهم. اما شاید واقع‌بین‌ترین دعایم برایشان داشتن ریشه‌هایی محکم و استوار است در خاکی که انسانیت و انسان را با شوق و شور و درد انسان بودنش می‌خواهد. کاش پسرک تمامی روایات جهان را از قهرمانانش بخواند.





حقایق درباره کافئین

مهرنوش اردلان یکتا قهوه یک نوشیدنی رایج ایرانی نیست. بسیاری از ما بعد از مهاجرت با فرهنگ نوشیدن قهوه آشنا شده‌ایم و کاری که قبلاً و در کشور زادگاه برایمان حکم تفنن را داشت، اینجا به عملی هرروزه و تنها منبع تأمین کافئین در روزهای کاری تبدیل شده است. اما هستند کسانی که نوشیدن قهوه برایشان مشکل ایجاد می‌کند و همین موضوع باعث عدم تمایل آن‌ها به مصرف قهوه می‌شود. آن‌ها معمولاً جای را گزینه بهتر و سالم‌تری می‌دانند. برای بسیاری از ما هم همیشه این پرسش مطرح بوده که آیا واقعاً قهوه نوشیدنی سالمی است؟ برای پاسخ به این سوال بهتر است با ماده اصلی این نوشیدنی‌ها که همان کافئین است بیشتر آشنا شویم و فواید و مضرات آن را بدانیم. کافئین ماده محرکی است که در بسیاری از نوشیدنی‌های روزمره وجود دارد و بعضی اوقات ما از وجود آن بی‌خبریم. اما زندگی در غرب و سبک زندگی غربی ناگهان مصرف روزانه کافئین ما را افزایش می‌دهد. چیزی که بدن ما به آن عادت ندارد و بنابراین خوب است این مطلب را به دقت بخوانید تا ببینید چه فواید و عوارضی انتظارتان را می‌کشد.

کافئین در چه مواد غذایی وجود دارد؟

• قهوه دم کرده: در هر لیوان قهوه معمولی (۲۴۰ میلی لیتر) حدود ۱۳۰ تا ۱۸۰ میلی گرم کافئین وجود دارد (اندازه قهوه کوچک در بعضی از کافی شاپ ها ۳۵۰ میلی لیتر است).

• چای سیاه: در هر لیوان چای سیاه حدود ۴۷ میلی گرم کافئین وجود دارد.

• چای سبز: در هر لیوان چای سبز حدود ۲۸ میلی گرم کافئین وجود دارد.

• یخ چای: ۲۵ تا ۴۸ میلی گرم کافئین در هر لیوان وجود دارد.

• اسپرسو: هر ۶۰ سی سی اسپرسو ۱۲۶ میلی گرم کافئین دارد. باید توجه داشت تمام نوشیدنی هایی که پایه اصلی شان اسپرسو است مانند: کاپوچینو، لاته و ماکیاتو، همگی درصد کافئین بالایی دارند.

• قهوه بدون کافئین (دی کف): حتی در قهوه ای که به اصطلاح فاقد کافئین است هم مقدار کمی کافئین (۲ تا ۱۵ میلی گرم) در هر لیوان وجود دارد.

• نوشیدنی های انرژی زا: در هر نوشیدنی ۵۰۰ میلی لیتری حدود ۱۴۰ تا ۳۵۰ میلی گرم کافئین وجود دارد.

• آدامس های کافئینه: هر تکه آدامس می تواند ۲۰ تا ۱۰۰ میلی گرم کافئین داشته باشد.

• شکلات تلخ: هر ۳۰ گرم شکلات حدود ۲۳ میلی گرم کافئین دارد.

• انواع نوشابه: هر ۳۵۰ میلی لیتر انواع نوشابه (رژیمی و معمولی) حدود ۳۴ تا ۵۴ میلی گرم کافئین دارد.

• بعضی از داروهای مسکن و داروهای سرماخوردگی: هر دو قرص حدود ۱۳۰ میلی گرم کافئین دارد. مانند قرص هایی که در درمان میگرن کاربرد دارند.

مصرف روزانه تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین در افراد بزرگسال سالم و بی خطر است و بیشتر از این مقدار عوارض ایجاد می کند. البته





برخی از افراد نسبت به کافئین بسیار حساس هستند و حتی با استفاده از مقدار کم هم دچار عوارض می‌شوند؛ مانند: بی‌قراری، سردرد، تپش قلب، لرزش عضلانی، ناراحتی معده، تحریک پذیری، بی‌خوابی و تکرر ادرار که در این صورت باید از این ماده پرهیز کنند.

اما آیا کافئین فایده‌ای هم دارد؟

- کافئین با تحریک آدرنالین، کمک می‌کند که عضلات سخت‌تر و طولانی‌تر فعال باشند و در نتیجه فعالیت‌های ورزشی را تقویت می‌کند.
- در مطالعاتی که به تازگی انجام گرفته است، نشان داده شد که نوشیدن قهوه می‌تواند احتمال ابتلا به آلزایمر و بیماری پارکینسون را کاهش دهد.
- در قهوه مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان وجود دارد که پیشگیری کننده ابتلا به سرطان است.
- در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۵ در دانشگاه هاروارد انجام گرفت مشخص شد که نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به دیابت تیپ ۲ پیشگیری کند.
- کافئین می‌تواند انرژی و حافظه ما را تقویت کند.
- مطالعه‌ای بر روی ۸۰ هزار زن نشان داد که زنانی که روزی دو تا سه لیوان قهوه مصرف می‌کنند، در طول ۱۰ سال به میزان یک سوم کمتر اقدام به خودکشی داشته‌اند.

و اما زیان‌های کافئین

به دلیل ادرارآور بودن کافئین، می‌تواند در بدن ایجاد کم‌آبی کند، ولی چنانچه به همراه آن مایعات مصرف شود، مشکل‌آفرین نیست. همچنین چنانچه کافئین به همراه الکل مصرف شود هوشیاری کاذب ایجاد می‌کند و فرد احساس می‌کند که کارهایی نظیر رانندگی را می‌تواند انجام دهد. اما حقیقت این است که مهارت واکنش سریع و تصمیم‌گیری همچنان مختل است.



بعضی مطالعات نشان داده‌اند که چنانچه زنان باردار بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز کافئین مصرف کنند، احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد. در افرادی که حساس هستند، چنانچه کافئین در عصر و یا غروب مصرف شود می‌تواند بی‌خوابی ایجاد کند. مدت زمان فرآیند جذب و دفع کامل کافئین بین هشت تا ۱۰ ساعت است.

در بعضی از پژوهش‌های انجام شده ارتباطی میان کافئین و شکستگی لگن خاصره به ویژه در افراد مسن دیده شده است. ممکن است افراد مسن‌تر نسبت به مصرف کافئین و متابولیسم کلسیم حساس‌تر باشند و نیاز به کاهش مقدار مصرفی آن داشته باشند.

مصرف کافئین در افراد حساس می‌تواند باعث ایجاد تپش قلب و افزایش فشارخون شود که البته موقتی است. ولی چنانچه در ضربان قلب خود مشکلی دارید و یا فشارخون‌تان تنظیم نیست، حتماً با پزشک‌تان در مورد مصرف کافئین مشورت کنید. مصرف کافئین می‌تواند اعتیادآور باشد، ولی مانند سایر مواد مخدر، عوارض مصرف کافئین محرومیت جسمی شدیدی ندارد و فرد را عصبی، بی‌قرار و مضطرب می‌کند.

به خاطر داشته باشید چنانچه مصرف کافئین‌تان از مقدار توصیه شده بالاتر است، سعی کنید مقدار را کم‌کم کاهش دهید و هیچ‌گاه ناگهانی مصرف آن را قطع نکنید. یکی از عوارض مصرف کافئین تشدید علائم رفلکس معده به مری است که در صورت وجود، باید برای مدتی مصرف‌تان را کاهش دهید و یا کاملاً پرهیز کنید.

یادآوری می‌شود که مصرف کافئین در قهوه خلاصه نشده و مواد بسیاری وجود دارند که حاوی کافئین هستند و باید میزان مصرف کافئین را با دقت تحت کنترل داشت.

از دکتر بپرسید!

مهرنوش اردلان یکتا سال‌ها در ایران طبابت کرده و حالا اینجا در مونترال تلاش دارد با روزنامه‌نگاری، تجربیات خود را در اختیار شما قرار دهد. او پاسخگوی سؤالات شما در حوزه سلامتی خواهد بود. این پاسخ‌ها صرفاً جنبه اطلاع‌رسانی دارد. برای هرگونه درمانی باید به پزشک خود مراجعه کنید.

سؤالات پزشکی خود را به آدرس زیر ارسال کنید:

info@medad.ca

سلام

چند روز پیش برای تفریح

آخر هفته به کنار دریاچه‌ای

رفتیم. با اینکه خیلی رعایت کردم اما به شدت دچار آفتاب سوختگی شدم.

آیا می‌توانم در منزل پوستم را درمان کنم یا باید به پزشک مراجعه کنم؟

نسترن از وست‌آیلند

در صورتی که پوست شما دچار آفتاب سوختگی شود، ضروری است به چند مساله توجه داشته باشید:

- پوست خود را باید حتما مرطوب نگه دارید. برای این کار می‌توان از آب‌رسان‌ها مانند لوسیون یا ژل آلوئه‌ورا به طور مرتب استفاده شود.

- پوست را با کمک یک کمپرس سرد و یا دوش آب سرد خنک کرد تا از التهاب آن کم شود.

- در صورتی که احساس درد و سوزش و یا تورم دارید، می‌توان از مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن سدیم استفاده کرد. این داروها چنانچه سریع به دنبال آفتاب سوختگی مصرف شود، می‌تواند از تورم نیز جلوگیری کند.

- از مواجهه مجدد پوست سوخته با نور خورشید پرهیز شود.

- چنانچه بر روی پوست تاول ایجاد شده، جدا باید از ترکاندن آن پرهیز شود.

- بعد از شروع پوسته‌ریزی بعد از چند روز باز هم به استفاده از لوسیون‌های آب‌رسان ادامه دهید.

- از استفاده از داروهایی که پسوند کابین (Caine) دارند بر روی پوست سوخته پرهیز شود، چرا که در مواردی باعث واکنش پوستی و یا التهاب بیشتر آن می‌شوند.

- نکته آخر اینکه پوست به عنوان بزرگترین ارگان بدن، اولین خط دفاعی در برابر عوامل ایجاد بیماری برای بدن است. بیشتر به آن توجه کنیم.

- آفتاب سوختگی معمولاً بعد از ۲ روز روبه بهبودی می‌رود و از التهاب آن کاسته می‌شود چنانچه درمان‌های در منزل موثر نباشد و علائم بسیار شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.



پریسا کوکلان موزه‌ی مک کورد

مونترال از ۱۵ ژوئن

تا اواسط اکتبر امسال نمایشگاهی از آثار کریستوبال بلانسیاگا، خیاط مشهور و پیشروی این فن برگزار می‌کند. این هنرمند پراهمیت نه تنها از دیدگاه پیشکسوتان که از نگاه کارشناسان معاصر این فن، هنر دوزندگی را در دهه ۵۰ میلادی به اوج خود رسانده است. نوآوری‌های او در این هنر، تحولی که در صنعت پارچه به وجود آورده، نمونه‌های پیشرو در لباس و مدرنیزه کردن پوشش، در نیمه‌ی دوم قرن بیستم، پیشرفت چشمگیری را در مد و هنر خیاطی پدید آورده است. این نمایشگاه که میراث به جای مانده از این هنرمند بزرگ است، به همت موزه‌ی ویکتوریا و آلبرت لندن برگزار و به طور اختصاصی برای آمریکای شمالی در نظر گرفته شده است. **موزه‌ی مک کورد** مونترال در تابستان از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۸، چهارشنبه‌ها تا ۲۱ و روزهای آخر هفته از ۱۰ تا ۱۷ پذیرای بازدیدکنندگان است. لازم به یادآوری است که به غیر از نمایشگاه برگزیده، بازدید از بقیه قسمت‌های این مرکز، روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۷ تا ۲۱ برای عموم رایگان است. این موزه در نزدیکی دانشگاه و متروی مک گیل واقع شده است.

بلانسیاگا در موزه‌ی مک کورد مونترال



کریستوبال بلانسیاگا

معماری پارچه یا دوزندگی

در سال ۱۹۱۹ خیاط اسپانیایی کریستوبال بلانسیاگا (Cristóbal Balenciaga) که دوزندگی را از کودکی آغاز کرده بود، اولین بوتیک لباس خود را افتتاح کرد. او که در کنار بزرگانی چون کوکو شانل، الزا شیاپارلی و مدلن ویونه مشق کرده بود، خیاطی را نه تنها دوخت لباس، بلکه هنری در معماری پارچه می‌دانست. در سال ۱۹۳۵ به خاطر جنگ‌های داخلی اسپانیا به فرانسه نقل‌مکان و در سال ۱۹۳۷ اولین فروشگاه لباس خود را در پاریس باز کرد. بلانسیاگا را می‌توان پیشرو خیلی از مدل‌های لباس دانست که تحول و انقلابی در شیوه لباس پوشیدن در دنیا به وجود آورده‌اند. این تحولات امروزه از ارکان اصلی رسوم مد به حساب می‌آیند. از این دست می‌توان به لباس‌هایی که سرشانه آن‌ها باز است، کت و دامن‌هایی که در جلو تنگ و از پشت آزاد هستند یا پیراهن مشهور بچه عروسک (Baby Doll) اشاره کنیم. بلانسیاگا امروز از کمپانی‌های لوکس لباس، کیف و کفش و زیورآلات است که گاه با قیمت‌های نجومی، خریدار را حیرت‌زده می‌کند. بسیاری از مزون‌های بزرگ لباس و مجله ال (Elle)، طرح‌های بلانسیاگا را شیک، ناب و تندیس‌گون می‌دانند و برخی از آن‌ها، او را خیاط خیاطان نام می‌نهند. کوکو شانل در زمان حیات خود گفته: «بلانسیاگا تنها کسی در میان ماست که به‌راستی خیاط است.»

بلانسیاگا از زمان مرگ کریستوبال بلانسیاگا توسط بازماندگان او اداره می‌شود.



«پیانوهای تابستانی»

«هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که موسیقی و اندیشیدن، چقدر به هم شباهت دارند. در واقع، می‌توان گفت موسیقی یک شیوهی دیگر برای اندیشیدن است یا شاید اندیشیدن شیوهی دیگری از موسیقی است.»
اورسولا ک. لوگین

یک

روزهای آخر اسفند ماه که همه در تب و تاب خرید عید و خانه‌تکانی بودند، همان هنگامه‌ی رُفت و روب و تمیزکاری دیوارهای خاک گرفته و شست و شوی قالی و قالیچه‌ها و گردگیری کنج و پسله‌های خانه، همان وقت‌ها تمام لذتش برایم آن بود تا پدر بیاید و هرچه را زیر تخت خواب‌شان بود بیرون بریزد و گرد از سر و روشن بربود و باز با دقتی تمام از نور دیف‌شان کند همان‌جا، زیر تخت. از میان آن وسایل که پدر زیر تخت نگاه‌شان می‌داشت یکی جعبه‌ی دوزنقه‌ای بود، محافظ سنتوری قدیمی در دل.

هر بار که بیرون می‌کشیدش مرا می‌نشاند کنار خود بعد با دستمال نم‌داری می‌کشید به بر و روی ساز و یکی یکی مضراب‌های ساز را از جعبه‌ای کوچک برمی‌داشت و می‌گذاشت در دستانم و من مضراب‌ها را یکی پس از دیگری بر سیم‌های ساز فرود می‌آوردم و آن هنگام بود که اصوات بلند می‌شدند، اصواتی

که بعد از گذشت ربعی از ساعت دوباره حبس می‌شدند در جعبه‌ی دوزنقه‌ای و می‌رفتند زیر تخت خواب تا سال دیگر و خانه‌تکانی دیگر.



اولین سازی را که لمس کردید به خاطر می‌آورید؟ خاطرتان مانده است که چند ساله بودید که سازی را دست گرفتید؟ بعضی بخت‌یارند و در همان دوران کودکی صاحب سازی می‌شوند یا به واسطه‌ی پدر و مادر و یا خواهر و برادرشان حضور یک یا چند ساز را در خانه تجربه می‌کنند. اما هستند کسانی که این امکان سال‌های سال حتی تا دوران جوانی برای‌شان فراهم نمی‌شود. این امر البته محل هیچ اشکالی نیست و زندگی به کام‌شان باد. اما تفاوت است میان کسی که با ساز عجین است و دیگری که نیست. هدف از یادگیری موسیقی به هیچ‌وجه تربیت نوازنده و آهنگساز نیست. عادت به شنیدن و نواختن موسیقی تأثیرات بسیار شگرفی در زندگی افراد ایفا می‌کند. موسیقی هم‌زمان بر قوه‌ی تفکر و احساس و هم‌چنین بر کالبد آدمی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهند، گوش دادن (حتی) منفعلانه‌ی کودکان به موسیقی به روند رشد ذهنی‌شان کمک می‌کند اما همین دسته از کودکان قابل مقایسه نیستند با کودکانی که به‌صورت فعالانه به تمرین موسیقی می‌پردازند. در حقیقت، هنگامی که فرد به یادگیری یک ابزار موسیقی می‌پردازد درگیر چالشی می‌شود که مدام در زندگیش ادامه خواهد داشت. همان‌طور که یادگیری موسیقی نیاز به تمرین و استمرار دارد این استمرار می‌تواند فرد را آماده‌ی رویارویی با چالش‌های زندگی کند. موسیقی می‌تواند بر سرعت یادگیری افراد تأثیرگذار باشد. اگر فردی از کودکی با موسیقی آشنا شده باشد در خلال تمرین و نواختن موسیقی قوه‌ی تفکر خود را بکار می‌بندد و از طریق تمرکز و تفکر می‌تواند با مشکلات پیش‌رو مقابله کند. تأثیرات یادگیری موسیقی در زندگی افراد بسیار بسیار گوناگون است. موسیقی به‌طور مستقیم بر تقویت مهارت‌های اجتماعی، پردازش سریع اطلاعات و تقویت اعتماد به نفس تأثیرگذار است.



جولای ۲۰۱۵ اولین تابستان را در شهر مونترال تجربه می‌کردم. دست در دست دختر هفت ساله‌ام قدم‌زنان راست پیاده‌رویی را گرفته بودیم و می‌رفتیم که نوای موسیقی به گوشمان رسید. نگاهم را که چرخاندم، کنج خیابان پیرزنی را دیدم با موهای بلند جوگندمی نشسته بر پشت پیانویی نارنجی رنگ و قطعه‌ی آشنایی را می‌نواخت. از عرض خیابان گذشتیم. در مخیله‌ام نبود که پیانو عمومی باشد و هرکس بتواند با آن بنوازد اما از طرفی تصور آن که پیانو ساز شخصی پیرزن باشد و خیابان به خیابان آن را به این سو و آن سو حمل می‌کند هم محلی از اعراب نداشت. فکر می‌کردم که این پیانو این‌جا چه می‌کند؟ نمی‌دانم چقدر گذشت اما به خودم که آدم پیرزن رفته بود و دخترکم نشسته بود بر نیمکت روبروی پیانو و با احتیاط انگشتانش را روی کلاویه‌های سفید و سیاه فشار می‌داد و به وجد آمده بود از اصواتی که برمی‌خاست و من همان‌طور که نگاهش می‌کردم دست‌های کوچکی را می‌دیدم که میان گرد و خاک و بوی وایتکس مضراب‌ها را یکی پس از دیگری بر سیم‌های ناکوک سنتور فرود می‌آورد.



چه بر سر

پرنده های مونترال می آید؟

زینب یوسفزاده سال گذشته، جیم، یکی از فعالان کمپین مبارزه با توسعه تکنو پارک مونترال، همراه ما شد تا این منطقه زیبا را نشانمان دهد. هوا آرام و دلپذیر بود و هیچ آزاری نداشت. گروه پنج نفری ما با چشمهایی که از دیدن مناظر بدیع در قلب جزیره مونترال می درخشید، در پی راهنمای سفیدمو روان بود. در همان حال که از جادوی صوت پرندگان و تلالو مردابهای کوچک سرمست بودیم، قصه پر غصه تکنو پارک چشمه‌ایمان را تر کرد. تکنو پارک منطقه ای در نزدیکی فرودگاه مونترال است. همانطور که از نام آن بر می آید، قرار است به پشته‌ها، ساختمان های لوکس و خیابان کشی های مدرن، تبدیل به مرکز تکنولوژی های نو شود. سرمایه گذاری زیادی انجام شده است تا جذابیت این ساختمان ها، شرکت های بزرگ و کوچک را ترغیب کند که کسب و کارشان را در این منطقه راه اندازی کنند. اگر چه که اکثر قریب به اتفاق این دفترهای کار اقبالی کسب نکرده اند و مدتهاست که خالی رها شده اند.



اما این تنها علت شهرت تکنوپارک نیست. بخشی از این زمین جنگلی که هنوز نفس می کشد، آشیانه و محل فرزند آوری حداقل ۱۷۲ گونه پرنده بومی و مهاجر است. از همین رو این مکان تبدیل به یکی از معابد پرنده نگرهای مونترال شده است. آنها ساعتهای زیادی را در خلسه ای وصف ناشدنی، در میان چمنزارها و تالابها می گردند تا یک گونه جدید ببینند، نغمه ای تازه کشف کنند و یا بازگشت پرندگان مهاجر را در خلوت خودشان جشن بگیرند. آنچه پرنده نگرها را از لذت سرشار می کند احساس یگانگی با زمین خارق العاده ایست که دارای بیشترین گونه پرنده های شکاری است و یکی از غنی ترین تنوع های زیستی را در جزیره مونترال دارد. دریغ که این واحه شگفت انگیز با سرعتی نه چندان آرام، به دست سرمایه گذاران طرح توسعه های متعدد تکنو پارک و فرودگاه در حال نابودیست. بدیهیست که با تخریب آن، بخشی از سرمایه زیستی این شهر نیز به قیمت توسعه اقتصادی از بین خواهد رفت.

تناقض جالبی که آن روز مرا به فکروامی داشت، دیدن کارمندان شرکتهای مستقر در منطقه بود





که وقت ناهار، خودشان را به کنار یکی از تالابها رسانده بودند تا در میان های و هوی غازهای کانادایی، لذت غذا خوردن را به دیدن درخشش آب گره بزنند. از خودم پرسیدم: چه وقت بیشتر احساس محرومیت می کنیم؟ وقتی که شهر ما یک شهرک صنعتی با ساختمان های بی روح، کمتر داشته باشد؟ یا زمانی که لطف شنیدن سمفونی پرندگان در متن مرغزار را از دست داده باشیم، شاهین ها بر فراز آسمان پرواز نکنند و بلبلها بر شاخسارها نخوانند؟ در سالهای اخیر تعدادی از انجمنهای محیط زیستی، حامیان حیوانات و گروه های پرنده نگری، دست به دست هم داده اند تا جلوی تخریب بیشتر این منطقه را بگیرند. آنها تلاش می کنند که مردم بیشتری را با اینجا و جلوه های استثنایی آن آشنا کنند تا قدرتشان برای مقابله با سرمایه گذاران بیشتر شود. قلبم را با قلب لرزان هزاران پرنده تکنو پارک گره می زنم. امید می بندم که حرکت اعتراضی دوستداران محیط زیست به نتیجه برسد و مکانی که مانند یک شاهکار هنری ارزشش با سود اقتصادی قابل محاسبه نیست، برای زمین بماند.





سازمان اسناد و کتابخانه ملی

اگر از خواندن **مداد** لذت می برید
اشتراک آن را

به دوستان خود پیشنهاد دهید
اشتراک مداد رایگان است

فرم اشتراک