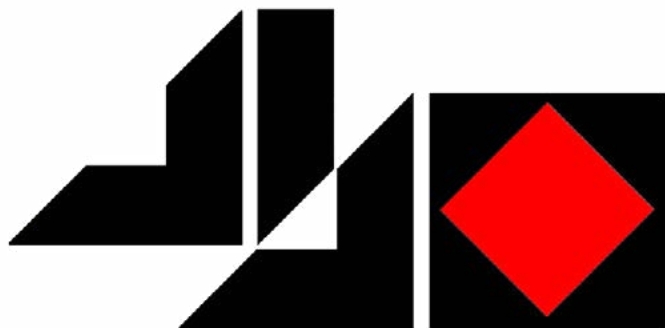




۱۲

سال اول - شماره دوازدهم
جمعه ۱۸ خرداد ۱۳۹۷
۸ ژوئن ۲۰۱۸

شاه کمان کش در مونترال

صفحه ۲۶

کیهان کلهر در سالن موسیقی موزهی هنرهای زیبا





www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونترال
هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی
شماره دوازدهم، جمعه ۱۸ خرداد 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: ۵۱۴۹۱۶۰۰۸۳
ایمیل: ads@medad.ca

جنگ با پلاستیک

هفته‌ای که گذشت، روز جهانی محیط‌زیست را در حالی گرامی داشتیم که به نظر می‌رسد دنیا بر سر مبارزه با پلاستیک به توافق رسیده است.

پلاستیک این روزها در همه زوایای زندگی ما رسوخ کرده است. ظرف غذا، کفش و لباس، کفپوش خانه، مبل، تخت‌خواب، تلفن، تلویزیون، خودرو، هواپیما و حتی غذا!

تعجب نکنید. سالانه میلیون‌ها تن پلاستیک مستعمل، پرز لباس‌های پلی‌استیلینی، پودر لاستیک و ذرات دانه مانند داخل شامپوی بدن از راه رودخانه‌ها به دریاها و سپس از آنجا به زنجیره غذایی انسان وارد می‌شوند.

چندی پیش تحقیقی در دانشگاه مک‌گیل نشان داد که تقریباً همه آب‌های بطری شده حاوی ذرات ریز پلاستیکی هستند. این روزها تقریباً همه مواد غذایی ما با پلاستیک بسته‌بندی می‌شوند. پلاستیک همه جا هست.

پلاستیک غیر از تخریب محیط‌زیست، فرهنگ زندگی ما را هم تغییر داده و انسان را مصرف‌گراتر بار آورده است. حالا دیگر به لطف پلاستیک، تولید همه چیز ارزان‌تر، ساده‌تر و ممکن‌تر شده است. این چرخه نامیمون تولید بیشتر، مصرف افزون‌تر و آلودگی شدیدتر این روزها آنقدر دامن‌گیر اقتصاد جهانی شده که حتی وقتی می‌دانیم باید تمامش کنیم، فشردن دکمه توقف، شجاعت و شهامت زیادی می‌طلبد. میلیون‌ها شغل، میلیاردها سرمایه در گردش و هزاران خط تولید با تصویب یک قانون دستخوش تغییر می‌شوند و زندگی‌های زیادی دچار تزلزل.

ما تا این لحظه فقط یک سیاره قابل زندگی می‌شناسیم که آن را هم داریم با دست خودمان نابود می‌کنیم. شاید بتوانیم فقط کمی کمتر پلاستیک مصرف کنیم!

شهرت‌زاده



دریچه مهاجرت
دریچه ای رو به مهاجرت



مشاور رسمی مهاجرت کانادا
(RCIC)



<https://t.me/immigrationdoor>

icrc
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

تصویری از تندیس «پاول مزونو» در میدان پلس دارم

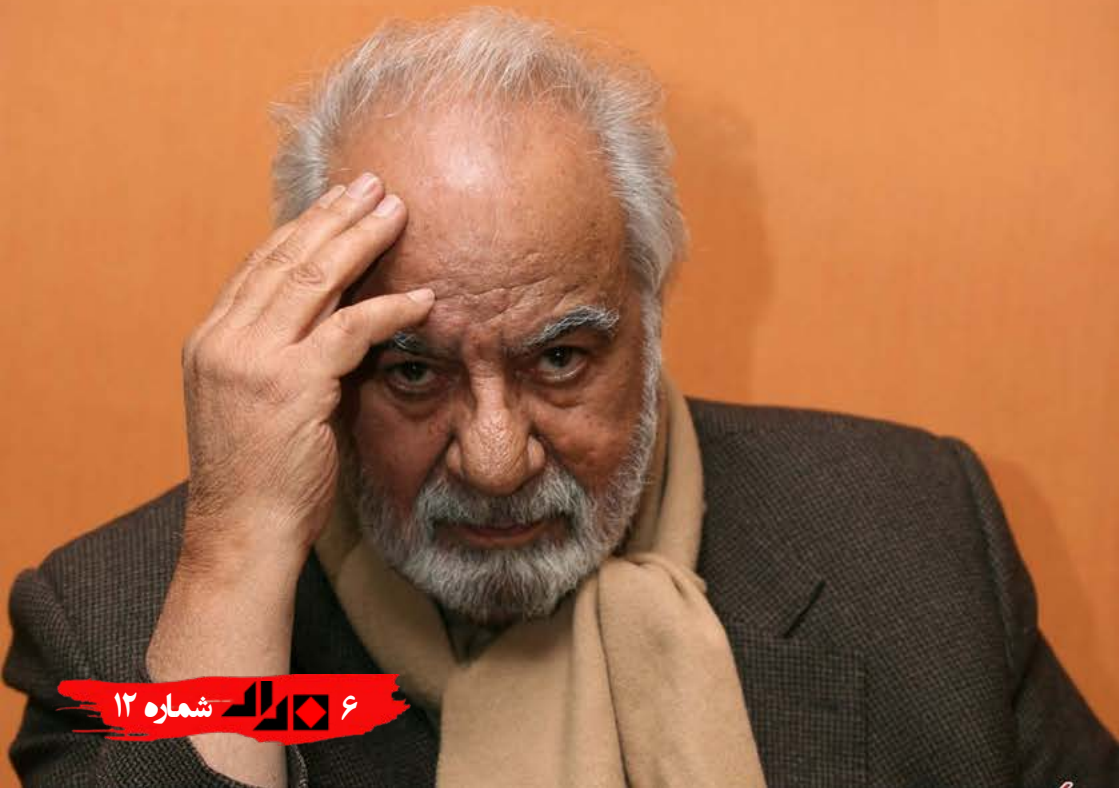
عکس: امیر نوروزخانی



ادای احترام مونترالی ها به «لوطی»

سه‌شنبه، پنجم ژوئن ۲۰۱۸ و همزمان با نود و سومین جلسه همدلان مونترال که اولین سه‌شنبه هر ماه برگزار می‌شود، عده‌ای از مونترالی‌های ایرانی تبار برای احترام و گرامی‌داشت یاد «ناصر ملک‌مطیعی» در فرهنگ‌سرای سینا گردهم آمدند.

در این نشست، ابتدا نظام‌الدین کیایی، صدابردار پیشکسوت سینما، عضو سابق هیئت‌مدیره خانه سینمای ایران و دوست و همکار ناصر ملک‌مطیعی خاطراتی از نخستین برخوردهایش با ملک‌مطیعی و شکل‌گیری رفاقت بین خودشان را بیان کرد و بعد هم ضمن بیان داستان‌هایی از رفتارهای ناصر ملک‌مطیعی با مردم به بررسی شخصیت متواضع، مردمی و نجیب او پرداخت.





نظام‌الدین کیایی در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار
مداد ضمن اشاره به یک خاطره تاثیرگذار به شوق و
آرزوی بازگشت مجدد ناصر ملک‌مطیعی به روی پرده
سینما اشاره کرد که در ۴۰ سال پس از انقلاب از کار
سینمایی محروم شده بود. کیایی اشاره کرد که در
ماجرای فوت «فردین» هنگامی که ناصر ملک‌مطیعی با
فاطمه معتمدآریا روبرو می‌شود، در حالی که گریه‌امانش
نمی‌داد به معتمدآریا می‌گوید بزرگ‌ترین آرزویش بازی
کردن در نقشی مقابل او است. جمله‌ای ساده که فاطمه
معتمدآریا آن را بزرگ‌ترین جایزه هنری همه سال‌های
فعالیت هنری خود قلمداد می‌کند و به نظام‌الدین کیایی
می‌گوید همه جوایزم را می‌ریزم دور و همین یک جمله
را برای خودم نگه می‌دارم.

در ادامه این گردهم‌آیی، هنرمندان مونترالی با احترام
به حال و هوای جمع و به احترام ناصر ملک‌مطیعی، چند
قطعه موسیقی سنتی اجرا کردند.

در انتها و مطابق رسم جلسه همدلان، مراسم پاتلاک
برگزار شد و شام مختصری سرو شد.

برای دیدن گزارش ویدیویی این برنامه می‌توانید به
[سایت مجله](#) مراجعه کنید.

چهارمین قربانی هم خوش شانس بود

تلاش برای ربودن دختران جوان

تلاش برای آدمربایی در بروسارد و لانگوی

پلیس «لانگوی» می گوید راننده یک ون کاروان با شیشه های دودی، برای چهارمین بار زنان جوان را در بروسارد به قصد آدمربایی، تعقیب کرده است. مشخصات داده شده از این ون با ۳ حادثه قبلی هماهنگی دارد. مظنون این ۴ حادثه هنوز موفق به آدمربایی نشده است اما موجی از وحشت در منطقه ایجاد کرده است.

زن جوان که به شدت وحشت کرده بود به پلیس گزارش داده که یک ون خاکستری رنگ برای مدتی طولانی او را در یک منطقه خلوت تعقیب می کرده است. مشخصاتی که او از خودرو و رفتار راننده می دهد با ۳ مورد قبلی هماهنگی دارد. خودروی مظنون یک ون دوج کاروان مدل جدید است.

حدود یک ماه پیش زن جوانی گزارش داد که مردی تلاش کرده تا او را از پشت غافلگیر کرده و برباید. هنگامی که مرد با مقاومت و فریادهای زن روبهرو شده، از آدمربایی منصرف شده و محل حادثه را با سرعت ترک کرده است.

حدود ۲ هفته بعد دختر جوانی دیگری بعد از پیاده شدن از اتوبوس توسط ونی که قبلاً توصیف شد، تعقیب شد و هنگامی که دختر جوان تلاش کرده تا با دویدن از او فاصله بگیرد، مرد از خودرو پیاده شده و به سمت او حمله کرده است. تلاش او برای آدمربایی در این حادثه محرز است. در آن روز شانس یار



دختر جوان بود و ورود اتفاقی چند عابر موجب فرار مرد مهاجم گردید.

همان روز و دقایقی بعد از این ماجرا دختر جوان دیگری توسط همین ون تعقیب شد اما باز هم هوشیاری دختر و فرار او به سمت چند نفری که از روبه‌رو می‌آمدند، مرد آدم‌ربا را پشیمان کرد و از صحنه گریخت.

دو نفر از ۳ قربانی نخست تلاش برای آدم‌ربایی، نوجوان هستند و هر ۳ حادثه حدود غروب اتفاق افتاده است.

چهارمین و جدیدترین حادثه اخیرا رخ داده و خانم جوانی که قربانی این تعقیب و گریز بوده داستان مشابهی را تعریف می‌کند.

پلیس بروسارد و لانگوی تیم ویژه‌ای را مامور بررسی این موضوع کرده‌اند. گروهی از داوطلبان محلی نیز به کمک پلیس آمده‌اند و در جست‌وجوی مرد مظنون به آدم‌ربایی با خودروی او هستند. پلیس تصویری از خودروی او را منتشر کرده است و از مردم خواسته در صورت کسب کوچک‌ترین اطلاعی فوراً به پلیس خبر دهند.

ناگفته پیداست که والدین باید این روزها بیش‌تر مراقب دختران نوجوان و جوان خود باشند. نکات ایمنی را جدی بگیرند و آموزش‌های لازم را به فرزندان خود بدهند. دختران جوان از راه رفتن در اماکن خلوت پرهیز کنند و در صورت احساس خطر فوراً مسیر خود را عوض کرده یا به سمت جمعیت حرکت کنند.

«مداد» شما را در جریان اخبار تکمیلی قرار خواهد داد.

✓ پلیس لانگوی می‌گوید خودروی فرد مظنون مشابه تصویر پیوست است.



دیدار ماکرون با ترودو

CTV: در آستانه آغاز اجلاس سران کشورهای صنعتی موسوم به G-7 امانوئل ماکرون رئیس جمهور فرانسه با نخست وزیر کانادا ملاقات کرد.

ماکرون که از طریق فرودگاه پیرترودو در مونترال وارد کانادا شده بود، در بدو ورود با خوش آمد نخست وزیر استان کبک و شهردار مونترال مواجه شد و پس از آن با نخست وزیر کانادا ملاقات کرد.

سران هفت کشور صنعتی جهان شامل کانادا، ایالات متحده، فرانسه، آلمان، انگلستان و ژاپن از روز جمعه نشست سالانه خود را در منطقه Charlevoix در نزدیکی شهر کبک و در شمال ساحل رودخانه سن لوران آغاز کرده اند.

این نشست یکی از مهم ترین نشست های گروه هفت در سال های اخیر به شمار می رود. کانادا در حالی میزبان این نشست است که در هفته گذشته ایالات متحده، تحت عنوان دفاع از امنیت ملی خود، تعرفه های تجاری را بر محصولات مختلف و به خصوص فولاد و آلومینیوم کانادا و کشورهای اروپایی وضع کرده است. رویدادی که با واکنش منفی کانادا،

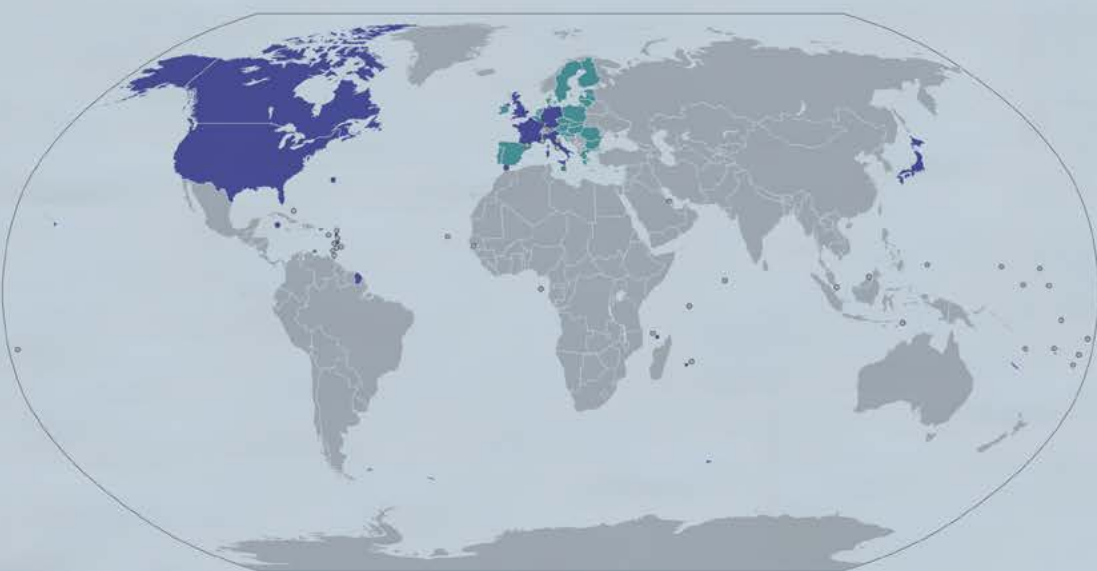


مکزیک و کشورهای اروپایی مواجه شده و آنها را به در پیش گرفتن برخی از شدیدترین اقدام‌های مقابله‌جویانه تجاری علیه آمریکا وا داشته است.

خروج ایالات متحده از پیمان پاریس، توافق ایران، وضع تعرفه‌های مالی علیه متحدان خود و خروج از پیمان‌های تجارت آزاد از جمله پیمان نفتا، باعث شده تا نشست امسال به گفته برخی از ناظران بیش از آنکه به نشست‌های رایج سران گروه ۷ شباهت داشته باشد، در قالب ۶+۱ طبقه‌بندی شود.

این نشست از سوی دیگر در آستانه دیدار ترامپ و رهبر کره شمالی رخ می‌دهد و نگرانی‌های امنیتی درباره آینده روابط بین‌المللی در آن مورد توجه جدی قرار دارد. در اقدامی بی‌سابقه انگلستان و فرانسه اعلام کرده‌اند در صورتی که ایالات متحده بر سیاست نادیده گرفتن همکاری‌های تجاری خود ادامه دهد، از امضا بیانیه مشترک این نشست سر باز خواهند زد.

به نظر می‌رسد نشست امسال سران گروه ۷ کشور صنعتی حداقل از زمانی که با اخراج روسیه از گروه G-8 به گروه G-7 تغییر ماهیت داد، یکی از پرتنش‌ترین و پرحاشیه‌ترین نشست‌های کشورهایی باشد که به طور سنتی متحدان وفادار یکدیگر به شمار می‌روند.





آغاز اعتراض‌های تند به نشست سران G7

Global News: در آستانه آغاز نشست سران کشورهای صنعتی یا گروه G7 گروه‌های مخالف جهانی‌سازی و برخی از گروه‌های آوارشیست، نه تنها اعتراض‌های خود را آغاز کرده‌اند که با اجرای کارگاه‌های آموزشی، روش‌های مبارزه و اعتراض‌های خیابانی که ممکن است به خشونت کشیده شود را به شرکت‌کنندگان آموزش می‌دهند.

کانادا به طور عام و استان کبک به طور خاص با توجه به سابقه فرهنگی و تاریخی خود زمینه‌های بیشتری برای اعتراض‌های پادساختار دارد. برخی از جنبش‌های آوارشیست از یک سو و جنبش‌های ضد سرمایه‌داری از سوی دیگر در این منطقه فوق‌العاده فعال هستند.

اهدای مدرک افتخاری علوم به «سوزوکی» در بین تظاهرات ضد محیط زیست

CBC: دانشگاه آلبرتا مدرک افتخاری خود در رشته علوم را به دیوید سوزوکی، فعال محیط زیست و یکی از فعالان رسانه‌ای حوزه علم که فردی شناخته شده در کانادا است، اهدا کرد.

سوزوکی ۸۲ ساله دارای مدرک دکترای جانورشناسی از دانشگاه شیکاگو است و در فاصله سال‌های ۱۹۶۳ تا ۲۰۰۱ استاد دپارتمان ژنتیک دانشگاه بریتیش کلمبیا (BC) در کانادا بوده است.

او در کنار فعالیت علمی خود یکی از مروجان علم برجسته کانادایی است که در کانادا به طور خاص به دلیل برنامه «ماهیت اشیا» (The Nature of Things) محصول شبکه CBC شناخته شده است.

او ده‌ها کتاب علم برای عموم تدوین کرده و در کنار فعالیت‌های ترویجی یکی از فعالان دفاع از محیط زیست برجسته به شمار می‌رود.



مراسم اهدای مدرک افتخاری علوم دانشگاه آلبرتا به او، همزمان با تظاهرات گروه‌های مختلفی از دانشجویانی بود که به این امر اعتراض می‌کردند.

دلیل اعتراض آنها تلاش‌های سوزوکی برای مهار تولید نفت‌شن (Sand Oil) و افزایش آگاهی درباره تخریب‌های زیست‌محیطی استفاده از سوخت‌های فسیلی بود.

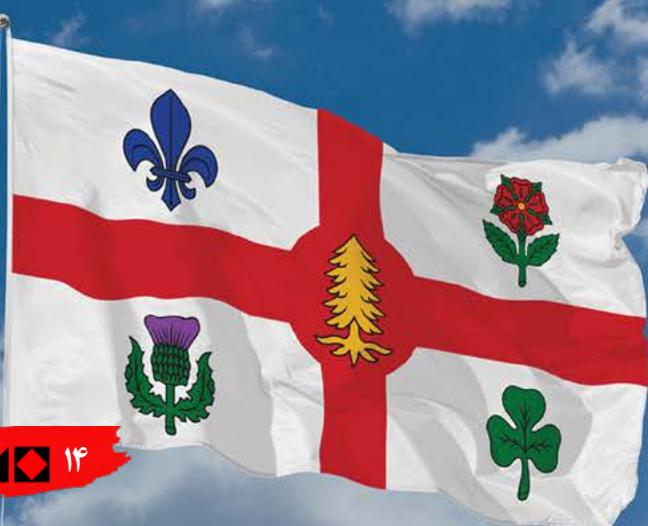
آلبرتا بخش مهمی از اقتصاد خود را به انرژی فسیلی وامدار است و این گروه‌های معترض، سوزوکی را یکی از چهره‌های موثر در جلوگیری از توسعه سریع صنایع نفت و انرژی فسیلی این استان می‌دانند.

اعتراض‌های دانشگاهیان به برخی از دریافت‌کننده‌های مدارک علمی افتخاری، سابقه‌ای طولانی دارد اما اینکه در مرکزی علمی و دانشجویانی که قاعدتا باید مدافع علم و محیط زیست باشند به دلیل تلاش‌های یک فرد در مبارزه با آلودگی زیست‌محیطی دست به اعتراض بزنند، هشدار دهنده است.

لغو برنامه آموزشی فرهنگ بومیان از سوی پلیس مونترال

CTV News: پلیس مونترال برنامه آموزشی که از سوی رهبران جامعه بومی مونترال برای آشنایی بیشتر افسران پلیس این شهر با جامعه بومیان تاسیس شده بود را از برنامه آموزشی خود حذف کرد. پلیس مونترال اعلام کرده است با استخدام مشاوران متخصص در زمینه مسائل بومیان قصد دارد برنامه مناسب‌تری را جایگزین این برنامه آزمایشی کند.

سه سال قبل پلیس مونترال که به طور سنتی متهم به نادیده گرفتن و عدم آشنایی با حقوق و فرهنگ جامعه بومیان این شهر است، قبول کرد تا افسران خود را ملزم به شرکت در دوره‌های آشنایی با بومیان کند که از سوی رهبران این جامعه در شهر تاسیس شده بود. پلیس مونترال به دلیل هزینه‌های این پروژه، حاضر به سرمایه‌گذاری در آن نبود و به همین دلیل هم گروه‌های بومیان مونترال این پروژه را با کمک منابع مالی دیگر طراحی و هزینه‌های آن را تامین کردند. شهر مونترال در سال‌های اخیر سعی در جبران بخشی از رفتار تبعیض‌آمیز خود با بومیان داشته است که یکی از مهم‌ترین اقدام‌های نمادین آن، تغییر پرچم شهر به منظور به رسمیت شناختن میراث بومیان مونترال بوده است. با این وجود فعالان حقوق بومیان معتقدند هنوز تبعیض‌های علنی و غیرعلنی به خصوص در مواجهه با مأموران قانون، دامن‌گیر بومیان این شهر می‌شود.



بحث بر سر بازار سواستفاده جنسی در آستانه مسابقات فرمولیک

The Star: مونترال یکی از میزبان‌های سالانه مسابقات اتوموبیل‌رانی فرمولیک است. مسابقاتی که بخش قابل توجهی از بازار جهانگردی ورزشی سالانه شهر را تشکیل می‌دهد. نه تنها رویداد اصلی که رویدادهای جنبی، میهمانی‌ها و نمایشگاه‌های خیابانی و همین‌طور میزبانی از تعداد بالایی از چهره‌های مشهور دنیای سرگرمی باعث می‌شود تا رویداد فرمولیک به رویداد مهم برای بازار تجاری شهر بدل شود. اما این مسابقات نیمه تاریکی نیز دارد

در سال‌های اخیر این مسابقات با اعتراض‌های متعددی روبرو شده است. یکی از مهم‌ترین آن‌ها ایجاد بازار جنسی در حاشیه آن است. اتهامی که این مسابقه با آن روبرو است ایجاد بازاری برای ترافیک و ایجاد بازار غیر قانونی تجارت و سواستفاده جنسی است. پلیس هر ساله بررسی‌هایی را در این زمینه انجام می‌دهد اما نتیجه قطعی در این زمینه اعلام نشده است.

از سوی دیگر نگرانی‌ها تنها در زمینه سواستفاده مستقیم خلاصه نمی‌شود. ادامه سنت رایج این مسابقه‌ها و مراسم همراه با حضور چهره‌های قدرتمند اقتصادی و صنایع سرگرمی که به استفاده ابزاری از دختران و زنان دامن می‌زند به خصوص پس از همه‌گیر شدن جنبش‌های ضد آزار جنسی مورد توجه قرار گرفته است.



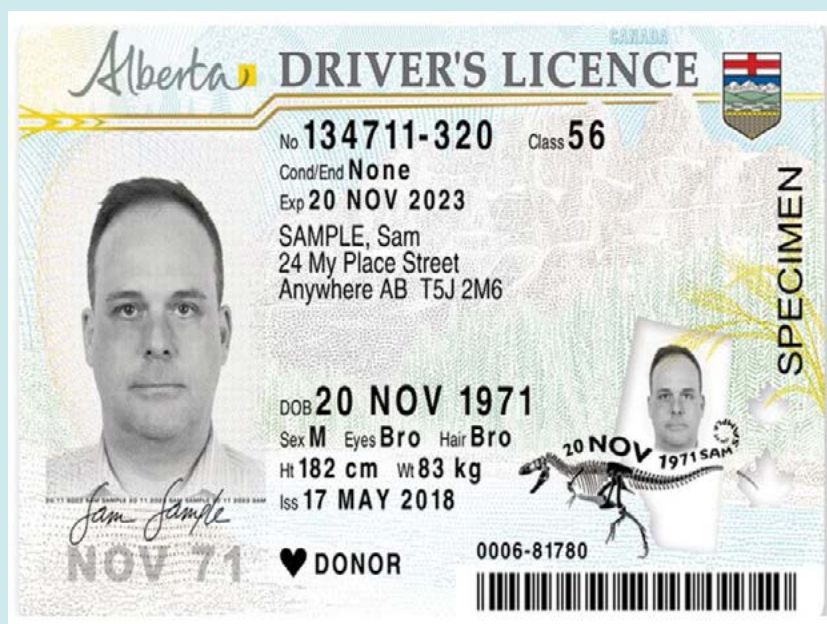
«آلبرتا سوروس» علیه تقلب

Edmonton Journal: دولت استان آلبرتا اعلام کرد با هدف مبارزه با سرقت هویت و سواستفاده از کارت‌های شناسایی، طراحی گواهینامه‌ها و سایر کارت‌های دولتی این استان تغییر خواهد کرد و بر روی همه آن‌ها و به عنوان بخشی از طراحی جدید، نماد اسکلت آلبرتا سوروس (Albertosaurus) نقش خواهد بست.

این دایناسور یکی از خویشاوندان نزدیک تیرانوسوروس رکس یا همان T-Rex معروف است که در سال ۱۸۸۴ توسط جوزف تایرل در منطقه دره رودخانه گوزن سرخ کشف شد.

اضافه کردن طرحی از استخوان‌های این شکارچی ۷۰ میلیون ساله شاید نقش چندانی در جلوگیری از سرقت هویت نداشته باشد اما موجی از هیجان را بین شهروندان استان آلبرتا ایجاد کرده است.

اما مهم‌تر از حضور این دایناسور پیش از تاریخ اتفاق دیگری است که در کارت‌های شناسایی افتاده است. از این پس شهروندان آلبرتا می‌توانند در مقابل جنسیت خود به جای گزینه رایج مرد/زن گزینه X را انتخاب کنند. بدین ترتیب کسانی که هویت جنسی خود را در مفهوم دوگانه مذکر/مونث تعریف نمی‌کنند، لازم به انتخاب میان این دو گزینه نخواهند بود.



نگاهی به جشنواره موسیقی دانان جهان در مونترال

آوای ایرانی در جشنواره‌ای جهانی

آزاده مقدم هفته گذشته، روزهای اول تا سوم ژوئن، اولین جشنواره‌ی موسیقی دانان جهان Festival des musiciens du monde میزبان چهار گروه موسیقی از چهار منطقه مختلف جهان بود. در این جشنواره که در کلیسای زیبا و تاریخی Saint-Enfant-Jésus برگزار شد، یکی از چهار گروه منتخب، گروهی ایرانی بود که با آهنگسازی و تنظیم پوریا پورناظری و اجرای قطعاتی ساخته شده بر روی اشعار خیام، ۶۰ دقیقه‌ی به یادماندنی را تقدیم مخاطبین کرد. سه گروه دیگر، ترک، عرب و آفریقایی تبار بودند. این جشنواره یک سال پیش پایه‌گذاری شد و از بین درخواست‌کنندگان، چهار گروه انتخاب شدند که ۸ ماه وقت داشتند تا خود را برای این اجراها آماده کنند.



پوریا پورناظری هفت سال است که به مونترال آمده. او از کودکی یادگیری ساز تنبور را شروع کرد و توانست اولین موفقیتش را در ۱۶ سالگی با آوردن مقام در جشنواره موسیقی فجر به ثبت برساند.

سال ۲۰۱۱ آلبوم تک‌نوازی تنبور او اثر برگزیده‌ی مجله‌ی تخصصی موسیقی «Songlines» لندن می‌شود و در سال ۲۰۱۴ موفق می‌شود با انتشار آلبوم موسیقی «زمین را آرام کنیم» آن را به عنوان اثر برگزیده‌ی دفتر فرهنگی سازمان ملل در استرالیا به ثبت برساند.

وی پس از مهاجرت، با گروه‌های مختلفی مشغول به کار آهنگسازی و نوازندگی بوده است. از جمله این گروه‌ها می‌توان گروه شمس، کنستانتینوپل و دیبا را نام برد.

پورناظری در سال ۲۰۱۳ به همراه ضیا طبسیان و سعید کامجو گروه موسیقی Regard Persan را راه اندازی می‌کند که بخشی از فعالیت‌های او در این سال‌ها به همراه این گروه بوده است.



در اجرای قطعات ساخته شده برای جشنواره‌ی موسیقی‌دانان جهان، رضا آبایی یوسفی به عنوان خواننده، شیلا هانیکان برای نواختن ویولون سل و اریک برتون برای ساز پرکاشن پورناظری را همراهی می‌کنند که حاصل این همکاری هشت ماهه، به‌زودی به صورت آلبوم نیز منتشر خواهد شد.

این جشنواره به مخاطبینش این فرصت را داد تا با تهیه یک مجموعه بلیط سه روزه، با هزینه ۵۰ دلار برای افراد عادی و ۴۰ دلار برای دانشجویان و افراد بالای ۶۵ سال، شنوای نواهای زیبایی از موسیقی جهان باشند.



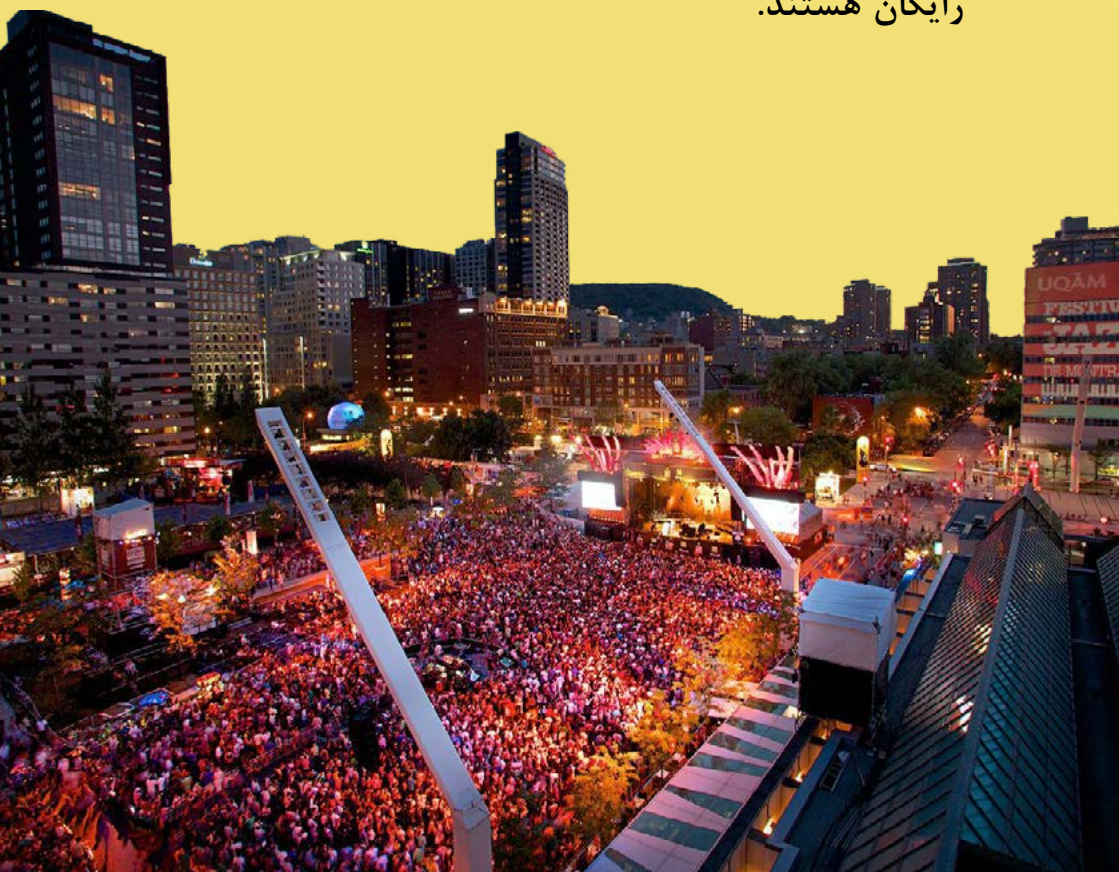
مونترال، شهر جشنواره‌ها

پیشنهاد مداد برای شرکت در چند برنامه‌ی ماه ژوئن

شنبه امین

تابستان‌های مونترال با زمستان‌های آن زمین تا آسمان فرق دارد. تابستان که از راه می‌رسد مونترال به شهری شاد و دلپذیر تبدیل می‌شود که فستیوال‌های متنوع و متعدد آن فرصت نفس کشیدن برای تان باقی نمی‌گذارد. فقط باید مراقب باشید دچار ذوق‌زدگی مفرط نشوید.

برای شروع تابستان، مداد تصمیم گرفت تا منتخبی از برنامه‌های ماه ژوئن را تقدیم‌تان کند. این بود که شروع کردیم به کاوش و بررسی و در نهایت به این لیست رسیدیم که به نظرم می‌تواند همه سلیقه‌ها و نیازهای خوشگذرانی را دربرگیرد. نکته مهم این است که بسیاری از این فعالیت‌ها رایگان هستند.





جشنواره بین‌المللی جاز مونترال

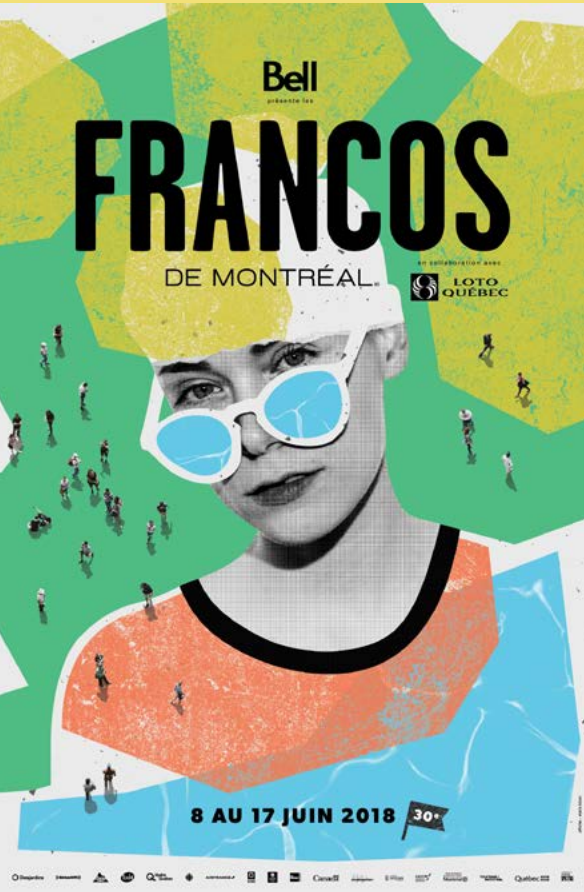
این جشنواره در سال ۲۰۰۴ در کتاب گینس به عنوان بزرگ‌ترین جشنواره جاز دنیا به ثبت رسیده و از آن موقع، هر سال نسبت به قبل بزرگ‌تر هم شده است. تاریخ جشنواره از ۲۸ ژوئن تا ۷ ژوئیه است و زمان آن در هر روز بستگی به برنامه کنسرت آن روز دارد که می‌توان با جستجو در گوگل با نام کنسرت، زمان را چک کرد. مکان برگزاری فستیوال جاز در «محل نمایش» (Quartier des Spectacles) جنب متروی پلاس دزار است. بسیاری از برنامه‌های این فستیوال رایگان است اما برای یک‌سری از شوها باید بلیط تهیه نمود.

اطلاعات بیشتر



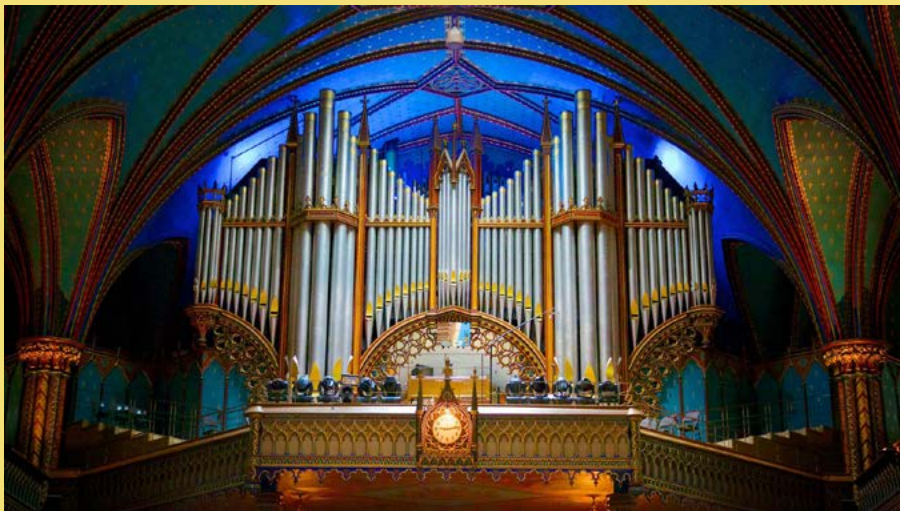
جشنواره تم‌تم

یک‌شنبه‌های تابستان مترادف با نام تم‌تم است که ظهرهای یک‌شنبه در پای تپه مونت‌رویال، اطراف مجسمه سر جورج اتین برگزار می‌شود. جشنواره تم‌تم که تا ۳۰ سپتامبر ادامه دارد، گردهم‌آیی بزرگی از رقصندگان و نوازندگان درام است که در هوای دلپذیر تابستانی، فضای بسیار شادی را برای شنوندگان ایجاد می‌کنند.



فرانکوفولی مونترال

این جشنواره از ۸ تا ۱۷ ژوئن برگزار می‌شود و بیش‌تر برنامه‌های آن رایگان است. جشنواره فرانکوفولی بزرگ‌ترین جشنواره موسیقی فرانسوی‌زبانان است که آهنگ‌های بسیار معروف فرانسوی هیپ‌آپ، راک و فولکلور در آن اجرا می‌شود. این موسیقی‌ها در قسمت‌های مختلف شهر برگزار می‌شود و می‌توان با مراجعه به وبسایت فرانکوفولی در طول تاریخ برگزاری مراسم محل‌های فرانکوفولی را پیدا نمود.



کلیسای نوتردام

یکشنبه‌های تابستان را می‌توان در کلیسای نوتردام با صدای روح‌نواز ارگ که با آوای ۲۵ خواننده کر تکمیل می‌شود، جشن گرفت. این مراسم ساعت ۱۱ صبح یکشنبه‌ها شروع می‌شود. شنیدن آهنگ دلنواز کلیسایی با تماشای ساختار زیبای کلیسا و شیشه‌های رنگی آن حال و هوای خاصی را برای بیننده تداعی می‌کند.
مکان کلیسا: خیابان نوتردام شرق شماره ۱۱۰



گراندپری مونترال

جشنواره گراندپری ۷ تا ۱۰ ژوئن برگزار می‌شود و محل آن حدفاصل خیابان کرسنت و پیل در مرکز شهر مونترال است. در این جشنواره مسابقات اتومبیلرانی فرمول یک برگزار می‌شود که دیدن آن برای طرفداران سرعت و غرش موتور خالی از لطف نیست. البته شرکت در مسابقات فرمول یک رایگان نیست اما می‌توان در خیابان‌های مرکز شهر قدم زد و از دیدن خودروهای مسابقه‌ای، اتومبیل‌های قدیمی و ده‌ها برنامه متنوع جانبی آن لذت برد.

اطلاعات بیش‌تر



یوگا در فضای آزاد

تمامی سه‌شنبه‌ها در ماه ژوئن از ساعت ۷:۳۰ تا ۸:۳۰ صبح در آدرس زیر یوگا در فضای آزاد برگزار می‌شود. همه‌ی مونترالی‌ها برای اجرای یوگا دعوت هستند تا با بهره‌گیری از آموزش‌های افراد خبره و با استفاده از هوای دلپذیر صبحگاهی روح و روان خود را جلا دهند. برای شرکت در این برنامه یوگا احتیاجی به ثبت‌نام نیست، فقط باید فرش یوگا خود را همراه بیاورید.

آدرس: Place Emilie-Gamelin, 1500 Rue Berri

اطلاعات بیش‌تر



روز ملی کبک

روز ۲۴ ژوئن رژه سن ژان بتیس در «محلہ نمایش» و تماشای مراسم و کنسرت در فضای باز به همراه هوای دلپذیر اواخر ژوئن از پیشنهادات اصلی مداد برای نخستین ماه تابستان مونترال است. آن چه این روز را مهم می کند نه اعتقادات مذهبی پشت جشن سن ژان بتیس بلکه دیدگاه های سیاسی آن است. ۲۴ ژوئن برای بسیاری از کبکی ها روز ملی پرافتخاری است که به عنوان روز کبک جشن گرفته می شود و تمام شهر با پرچم آبی کبک آذین می شود. در زمان انقلاب آرام، جدایی طلبان کبکی از احساسات مذهبی مردم در این روز به نفع خود بهره زیادی بردند، منتهی امروز فقط جشن آن باقی مانده است.



لاله ها در تپه مونترویال

شله مونترویال در این ماه پر از لاله های زرد و قرمز و نارنجی است و فضای زیبای کوه با وجود این گل های لاله روح هر بیننده ای را به پرواز در می آورد، این صحنه زیبا را از دست ندهید.

فستیوال دکه غذا در اولین جمعه هر ماه

اولین جمعه هر ماه در استادیوم المپیک، غذافروشان دکه‌دار، دور هم جمع می‌شوند تا مردم را با غذاهای مختلف و نوشیدنی‌های متنوع آشنا کنند. ورود به این جشنواره آزاد است اما صد البته که برای خرید غذا باید دست به جیب برد. این فستیوال تا اکتبر ادامه دارد. تجربه غذاهای مختلف خالی از لطف نیست.

فستیوال اورکا

فستیوال اورکا یک فستیوال سه روزه علم و فناوری برای علاقمندان این حوزه است که در اولد پورت (بندر قدیمی) برگزار می‌شود. تاریخ برگزاری فستیوال ۸ تا ۱۰ ژوئن به شرح زیر است:

جمعه، ۸ ژوئن: از ۹:۳۰ صبح تا ۱۵:۳۰ بعدازظهر

شنبه، ۹ ژوئن: از ۱۰:۳۰ صبح تا ۱۹:۳۰ بعدازظهر

یک‌شنبه، ۱۱ ژوئن: از ۱۰:۳۰ صبح تا ۱۸ بعدازظهر

موضوع امسال این فستیوال، روباتیک است و بازدیدکنندگان می‌توانند اطلاعات زیادی درخصوص نحوه کمک روبات‌ها به انسان در زندگی روزمره کسب کنند.

اطلاعات بیش‌تر

فستیوال نقاشی دیواری

زمان برنامه: ۷ تا ۱۷ ژوئن

محل برنامه: بلوار سنت لوران بین شربروک و مونت‌رویال

تعداد زیادی از هنرمندان و نقاشان از سراسر جهان تصاویر زیبایی را روی دیوار ساختمان‌های کنار خیابان اصلی نقاشی می‌کنند و چهره خیابان را رنگین می‌نمایند. قدم زدن در کنار این تابلوهای نقاشی عظیم و نحوه رنگ‌آمیزی آن می‌تواند تجربه جدیدی برای هر بیننده باشد.

شاه کمان کش در مونترال

کیهان کلهر در سالن موسیقی موزهی هنرهای زیبا

ساعت هشت عصر شنبه نهم جوئن ۲۰۱۸ در سالن بورژی موزه هنرهای زیبا مونترال اجرایی مشترک با حضور کیا طبسیان و کیهان کلهر برگزار می‌شود که یکی از اجراهای پروژه‌ی «آسمان ملل» است. این اجرا که در کنار سایر کنسرت‌های این مجموعه رنگی از موسیقی سنتی امروز جهان را بازتاب می‌دهد همنشین فستیوال‌ها و جشن‌هایی شده است که هر ساله در مونترال فضای شهر را به نوایی تازه مزین می‌کند. در این شماره نگاهی هر چند کوتاه به این دونوازی شده تا اگر فرصتی پیش بیاید در شمارهی بعدی مجله گزارشی از این کنسرت ارائه شود. امیدواریم این پیش‌آشنایی مقدمه‌ای باشد بر گزارش‌های بعدی.



صدای زمانه‌ی خویش

کیهان کلهر امتدادی بر نوای خنیاگران

امیر نوروزخانی
اول بار نوای سازش، از میان کنسرت گروه
دستان بر گوشم نشست و می‌دیدم جوانی
را نشسته در جمع خنیاگران، کمانچه‌ی پشت‌بازش را می‌گرداند
و می‌نوازد بغل به بغل اردشیر کامکار که می‌شناختمش پیش‌تر،
نه من که آشنا تر بود با خیل مشتاقان موسیقی سنتی ایران.
بعدها بیش‌تر از او شنیدیم و آرام آرام جایی باز کرد میان سلایق
متعدد و متنوع همان خیل مشتاق. شب، سکوت، کویرش آتش به
جان‌مان انداخت. ابر پُر بارانی که می‌بارید از خراسان و از اعماق
تاریخ و نوای زخمه‌هاش بر سه‌تار نیز همان‌جا به جان‌مان نشست.
بعدتر اما زمزمه‌ها بلند شد و پچ‌پچه‌ها بالا گرفت به سیاقِ معروف
آن مهمان‌خانه‌ی مهمان‌کش

که ایها الناس چه نشسته‌اید،
راه بی‌راهه شد و به یغما
رفت آن متاع درویش که
از قرون ماضی به دست‌مان
رسیده بود و قس علی
هذا. این‌که جمعی هستند
همیشه که سنگ ترازو به
دامن پویندگان از راه رسیده
می‌بندند و به نام سنت، ردای
تکفیر بر تن خلق می‌پوشانند



حسین خان اسمعیل‌زاده فرزند اسمعیل خان <
کمانچه‌کش دوره‌ی ناصری



عیسی خان آقا باشی (تمبک) <
باقر خان رامشگر (کمانچه)

امری است علی حده اما بر سر بازار این غلغله‌ها اگر بتوان طرفی بست، تحفه آن‌که زیدی آمده و کاری می‌کند خارج از درک زعمای قوم و درازتر از گلیم خویش. همین‌جا به ضرورت باور شخصی می‌گوییم که نه تنها خصومتی با سنت نداشته و ندارم بل بر چشم می‌نهم این میراث را و گران‌بها می‌دانمش و هم می‌دانم هر عمرو و زیدی به نام تجدید نمی‌تواند پرده بگرداند و رطب و یابس ببافد و مهمل به گوش خلق‌الله بریزد. اما کیهان کلهر از دل همان سنتی بر می‌خیزد که بهاری برخاست که رحمت‌الله بدیعی و کامران داروغه. او را در امتداد این خنیاگران باید دید که به ضرورت زمان و مکان و شرایط زیستی، تراش خورده است و حال با این شمایل مقابل دیدگان جهانیان می‌نوازد. کلهر محصول تفکر و تعقل و زیست اجتماعی زمان خود است به انضمام میراثی که از خنیاگران پیش از خود چون حسن کاشی‌ها و اسماعیل‌زاده‌ها و باقرخان‌ها به عاریت گرفته است. موسیقی سنتی ایران راه طولانی را پیموده است و اگر زنده است که هست همین بس که در هر دوره فرزندان زمان خود بوده است. و اگر هستند

کسانی که باور دارند کمانچه را می‌باید این روز روز هم به سیاق حسین خان اسماعیل‌زاده و صفدرخان کشید و تار و تمبک را با الیجه و کمرچین نواخت یا هنوز با الاغ و استر از اتوبان‌های دراز و طویل شهرشان می‌گذرند یا برای ارسال و رسید خبری کاغذ به پای کبوتر می‌بندند. استاد علی‌اصغر بهاری در کوره راه سخت و زمانه‌ی بی‌علاقه‌گی و بی‌تفاوتی چراغ کمانچه را روشن نگاه‌داشت و اردشیر کامکار که عمرش دراز باد با تعلیم و پرورش شاگردان بسیار و ارتقا مراتب نوازندگی کمانچه این چراغ را پرفروغ‌تر می‌کند. کمانچه‌نوازی از قدیم تا جدید مرهون زحمات و خون دل‌های بسیاری است که به مجموع باید در نظرشان داشت. این کل اعظم زنجیروار رسیده‌اند تا ما، رسیده‌اند تا شده‌اند کیهان کلهر که بیاید و بنشیند در سالن موسیقی موزه‌ی هنرهای زیبای شهر مونترال و تمام شهر را پُر کند از نوا و نغمات قومی که حالا هر تکه‌اش را می‌توان در جایی از این کره‌ی خاکی یافت.



➤ استاد علی‌اصغر بهاری

ساعتی بی‌زمان با نوازندگان ایرانی

به بهانه کنسرت کیهان کلهر و کیا طبعیان در
موزه هنرهای زیبا مونترال

علی زندیه و کیلی
اغلب، حضور اثری هنری، افزون بر کار
هنری اصلی، در بدنه‌ای واحد که یک
مجموعه را شکل می‌دهد نویدی بر گشایشی دیگر دارد؛ گشایشی
ورای یک داستان، یک فیلم یا مثلاً یک اجرای نمایشی. در یک
فیلم، به خصوص در آثار اقتباسی از ادبیات، کارگردان می‌داند
که در بیش‌تر موارد گم‌شده‌هایی در کار هست. گم‌شده‌هایی
که باید جهان‌شان را به طریقی بازتاب داد؛ البته اگر فیلم‌ساز
تنها فیلم‌ساز نباشد و درک و دریافت کافی از هنر داشته باشد.
گم‌شده‌هایی از متن ادبی، از اثری تجسمی، قطعه‌ای موسیقایی
یا حتی برشی سینمایی از اثری دیگر که در فیلم آمده است.
برای روشن‌تر کردن لبّ کلام می‌توان به «جوانی بی‌جوانی»
اثر فرانسیس فورد کاپولا رجوع کرد. کاپولا می‌داند دست روی
کاری گذاشته که نه تنها از نظر ادبی معیاری برای سنجش خیل
بی‌شماری از آثار پس از خود شده است، بلکه از منظر فکری
نگاهی دارد متفاوت به مفاهیمی که از گذر آن‌ها می‌توان بودن را
به گونه‌ای که «نه آن‌گونه که متناوب فهم می‌شده» دریافت کرد.

❖ کیهان کلهر و اردلان ارزنجان





نگاهی که تنها می‌توان از بزرگانی چون «میرچا ایلیاده» انتظار داشت. از نوادری چون «آمبر تو اکو» یا «اکتاویو پاز». پس چگونه می‌توان رمانی نه‌چندان بلند چون «جوانی بی‌جوانی» را که جهانی از شگفتی در تن و جانش جاری است در بدنه‌ی یک اثر سینمایی طرح کرد؟

پاسخ به شکل عمومی در ترکیب چندین جواب خود را به نمایش در می‌آورد. یکی از آن پاسخ‌ها «موسیقی» است. نوای خنیاگران مست. صدایی که از بود اغلب نابود بشر نسیانگر به بیرون می‌جهد، می‌تراود، می‌دمد یا می‌جوشد. کاپولا شاید به همین خاطر یا خاطرهایی دیگر به ذهنش خطور کرده بوده باشد که کمانچه‌نوازی را به مجموعه‌ی هنرمندان اثرش دعوت کند که می‌تواند صدای گذر از جاده‌ی ابریشم، نوای دورانی دوراندیک و ندای زمان را از میان تارهای کمانش در قاب تصویر رها کند. تا این ساز تنها نرمانرمی نباشد از عبور باد در سینه‌ی زاگرس یا غمی که به درازنای تاریخی تاریک در دامن دیاری است.

کیهان کلهر فقط یک کمانچه‌نواز نیست. او، مانند هر هنرمند به‌واقع هنرمند، موقعیتی است برآمده از چندین راه و جا. البته اگر موقعیت را جانشین همان اوکازبون occasion بگیریم. در اغلب آثاری که کلهر به‌صورت تک‌نوازی یا همراه با هنرمندان مطرح و غیرمطرح دیگر کار کرده فضا برای ایجاد پرسشی تازه محیا می‌شود و جای

خالی کلام همیشه قاصر با صداها و سکوت‌های سازش «تا آن جایی که گمان می‌رود» پر می‌گردد.

کلهر متولد اوایل دهه‌ی چهل در کرمانشاه است. او از کودکی فعالیت‌های هنری‌اش را آغاز کرده و در مسیر تحصیلی خود و پس از همکاری با ارکسترها و گروه‌های مختلف در هفده سالگی به ایتالیا رفته. پس از آن به کانادا آمده و در رشته‌ی آهنگسازی فارق‌التحصیل شده است و...

به طور تقریبی مجموع فعالیت‌هایی که کلهر در سال‌ها تلاش هنری داشته از جمله اطلاعاتی مثل دریافت جایزه گرمی و سایر دستاوردهایش را از منابع مختلفی که با زدن یک دکمه‌ی جست‌وجو قابل دسترس است یافت؛ اما مهم‌ترین دستاورد این هنرمند ارزنده ایجاد ارتباط با سایر نمایندگان فرهنگ-موسیقایی ملل مختلف و توانایی ساخت و پرداخت گفت‌وگویی هنری با آنهاست. کاری که کم‌تر از اهالی فرهنگ و هنر و سیاست‌مان بر آمده و شاید روزگاری بیش‌تر میسر شود. با امید بر آن که این کنش‌ها مستدام باشند و کنشگرانی چون او پاینده!



▲ کیهان کلهر و فرانسیس فورد کاپولا

قصه ناقوس‌ها

آزاده مقدم

این‌جا شهر کلیساها و ناقوس‌هاست. کلیساهایی که دیگر حکمرانی نمی‌کنند و بخشی از تاریخ شهر شده‌اند. شش سال پیش برای شنیدن کنسرت حسین علیزاده به کلیسایی در خیابان شربروک رفتم. باور نمی‌کردم آدرسی که به دنبالش می‌گشتم به یک کلیسا ختم شود.

پسرک ۹ ماهه بود که فهمیدم در کلیسای محلمان برای مادران و کودکان کلاس‌های آموزشی و تفریحی هست. طبقه پایین کلیسا تجهیز شده بود برای استفاده‌ی مادرها و کودکان‌شان. هر روز هفته یک برنامه برپا بود و دوشنبه‌ها روز نگهداری بچه‌ها بود برای ۴ ساعت در روز، تا مادران‌شان بتوانند نفسی بگیرند و به کارهای‌شان برسند. آن‌جا به مادران یاد می‌دادند در حالی که کودکان و نوزادان‌شان را در آغوش دارند برقصند، ورزش کنند و از زندگی لذت ببرند.

یک ماه پیش به جشن یک سالگی بنیاد حمایت از زنان سرپرست خانواده افغان رفتم. تعدادی از همین زنان در آشپزخانه‌ی کلیسای بزرگی در خیابان سنت‌کاترین غذاهای جشن را آماده کردند و میهمانی نهار را همه دور هم در یکی از سالن‌های بزرگ و زیبای کلیسا جشن گرفتیم.

هفته‌ی پیش برای شنیدن اجراهای موسیقی‌دانان جهان به کلیسایی در خیابان پارک رفتم. صداها و سازها همان‌قدر به هیجانم می‌آوردند که مجسمه‌ها و ویتراهای زیبای دورتادور کلیسا.

روزی که آمدم، این‌همه کلیسا و ناقوس برایم روایت تاریخی بی‌نسبت با من بود و بس. اما در این سال‌ها من با این کلیساها پیوند خوردم، آن‌ها بخشی از خوشی‌های من شد. دیگر هیچ‌کدام‌شان برای من ناقوس مذهب را نمی‌نواختند.

خنکای آب بر عطش تابستانی

کاهش تاثیر عوامل
کاهنده‌ی آب بدن

مهرنوش اردلان یکتا

هر ساله با رسیدن فصل گرما مصرف به اندازه‌ی مایعات دغدغه‌ی خیلی از ما می‌شود. شاید شما هم بارها این جمله را که همه‌ی افراد به حداقل ۸ لیوان آب در روز نیاز دارند از دوست و آشنا شنیده باشید. گاهی هم سعی کرده‌اید در روز این میزان آب را بنوشید اما آیا این میزان نوشیدن آب پایه و اساس علمی دارد و به راستی در هر شرایطی برای بدن مفید است؟

واقعیت این است که نمی‌توان فرمول و میزان ثابتی را برای همه افراد بیان کرد و به عوامل مختلفی مانند سلامت فردی، میزان فعالیت و محل زندگی فرد بستگی دارد.

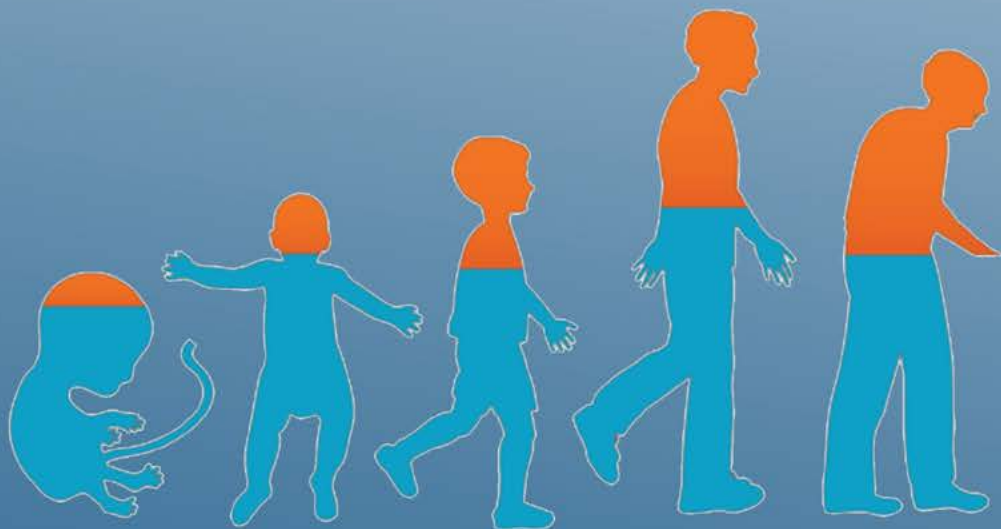
آب یکی از اجزای اصلی بدن است و ۶۰ درصد وزن بدن ما از آب تشکیل شده است. هر سلول، بافت و ارگان برای حیات نیاز به آب دارد و در کل درست انجام شدن عملکرد بدنی وابسته به آب است. کمبود آب در بدن منجر به دهیدراتاسیون یا کم آبی می شود و حتی کم آبی خفیف می تواند علایمی مانند کاهش انرژی دهد و فرد احساس خستگی کند.

روزانه بدن از طریق تنفس، تعریق، ادرار و مدفوع آب از دست می دهد. به منظور حفظ عملکرد طبیعی بدن لازم است که این آب به وسیلهی مصرف مایعات و غذا جبران شود. میزان متوسط مایعاتی که برای یک فرد بالغ سالم و ساکن منطقهی معتدل پیشنهاد می شود، در مردان ۳٫۷ لیتر و در زنان ۲٫۷ لیتر است. نوشیدن آب بر دیگر مایعات برتری دارد. ۲۰ درصد از این میزان هم از خوراک مصرفی تامین می شود.

عواملی که بر میزان نیاز آب تاثیر دارند

ورزش: روشن است که در هنگام فعالیت، بدن بیشتر عرق می کند و آب را از دست می دهد. نکتهی مهم این است که حتما باید قبل از ورزش، در هنگام آن و بعد از این نوع فعالیت آب نوشیده شود. چنانچه ورزش سنگین بیشتر از یک ساعت طول بکشد، از نوشیدنی های ورزشی (Sport Drink) جهت جایگزینی مواد معدنی و الکترولیت های از دست رفته می توان استفاده کرد.

محیط: آب و هوای گرم و یا شرجی تعریق را زیاد می کند و به مایعات بیشتری نیاز است. در ارتفاع بالا نیز کم آبی اتفاق می افتد.



Fetus 90%

Newly born 80%

Child 70%

Adult 60-65%

Elderly person 55%

سلامت عمومی: هنگامی که فرد علائمی مانند تب، اسهال یا استفراغ دارد، میزان بسیار بیشتری مایعات از دست می‌دهد. در این حالت باید میزان بیشتری آب و یا مایعات نوشیده شود و در صورت توصیه‌ی پزشک از محلول‌های سرمی خوراکی استفاده شود. در زمان بیماری‌های دیگری مانند عفونت مثانه و سنگ‌های مجاری ادراری نیز مایعات بیشتری نیاز است.

بارداری و شیردهی: زنانی که در دوره‌ی بارداری و یا شیردهی هستند برای پیش‌گیری از کم‌آبی به مایعات بیشتری نیاز دارند. مرکز سلامت زنان توصیه می‌کند که زنان باردار حدود ۱۰ لیوان ۲،۴ لیتر - و زنانی که به نوزاد خود شیر می‌دهند ۳،۱ لیتر مایعات در روز نیاز دارند.

مصرف آب به اندازه کافی

ولی با توجه به این که در شرایط گوناگون میزان نیاز بدن به مایعات تغییر می‌کند، چگونه اندازه کافی مایعات مصرفی را باید تشخیص داد؟ برای پاسخ باید گفت که در فرد سالم اگر به ندرت احساس تشنگی شود و یا رنگ ادرار بی‌رنگ یا زرد روشن باشد نشانه این است که به احتمال زیاد میزان مایعات مصرفی کافی است. در ضمن پزشک و یا



متخصص تغذیه می‌توانند در تشخیص میزان مایعات مصرفی به فرد کمک کنند. برای پیش‌گیری از کم‌آبی بهتر است نوشیدن آب نسبت به دیگر مایعات در اولویت باشد و می‌توان با هر نوبت غذا و یا میان‌نوبت‌های غذایی یک لیوان آب یا سایر نوشیدنی‌های کم‌کالری یا بدون کالری نوشید. از ایده‌های دیگر برای پیشگیری از کم‌آبی، نوشیدن آب قبل، در هنگام ورزش و بعد از آن است. اگر احساس گرسنگی می‌کنید آب بنوشید زیرا در برخی زمان‌ها بدن در هنگام تشنگی به اشتباه پیام گرسنگی می‌فرستد.

در افراد سالم به ندرت ممکن است آب زیاد مصرف شود و آسیب‌رسان باشد، مگر مشکلی در کلیه‌های فرد وجود داشته باشد و فرد به دلیل تجمع آب دچار کمبود سدیم شود که تهدیدکننده‌ی حیات است. با توجه به مطالبی که گفته شد «۸ لیوان آب در روز» عبارت کاملی نیست و بسته به شرایط متغیر است.

در هر حال با گرم‌تر شدن هوا در مونت랄 و شرجی بودن هوا در بعضی از روزها یادمان باشد که نوشیدن مایعات به ویژه آب، به خصوص در هنگام فعالیت فراموش نشود.



از دکتر پرسید!

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

با سلام، مردی ۵۰ ساله هستم که پس از نقاشی ساختمان‌مان، در طی هفته گذشته، دچار درد در ناحیه آرنج و ساعد شده‌ام. این درد به مچ دستم نیز سرایت می‌کند و در هنگام پیچاندن دستگیره‌ی در و این نوع از حرکات بسیار زیادتر می‌شود. علت چیست و چه اقدامی را برای بهبود این درد مناسب می‌دانید؟

با سلام به شما. با توجه به سابقه‌ی نقاشی ساختمان که در هفته گذشته صورت گرفته، به نظر می‌رسد که به تاندون عضله در محل اتصال در آرنج فشار زیادی وارد شده و در حقیقت این تاندون می‌تواند دچار التهاب شده باشد. به این دلیل که این حالت اولین بار در ورزشکارانی که با راکت -مانند تنیس- سر و کار دارند بیش‌تر دیده شده است، به مجموع علائم آن سندرم آرنج تنیس‌بازان می‌گویند. نکته قابل توجه این است که درمان در این مورد تنها استراحت دادن به دست است. برای کاهش التهاب این بخش نیز می‌توان از داروهای ضد التهابی که قابل تهیه در داروخانه‌ها است، مانند ایبوپروفن، استفاده کرد. البته چنانچه بعد از چند روز بهبود حاصل نشد به پزشک مراجعه کنید.

پایان «نوزدهمین دوره جشنواره شعر مونترال»

آن‌ها شعر می‌نوشتند

علی زندیه و کیلی
نوزدهمین جشنواره شعر مونترال
در حالی به کار خود پایان داد که
مونترال از ۲۸ مه تا ۳ ژوئن ۲۰۱۸ رنگ‌های متفاوتی از
نوشتن را در این قلمرو زبانی-مفهومی باز تجربه کرد و
طبع نوشتار در خوانش‌هایی متنوع بروز و ظهور یافت.
به استناد سازمان‌دهندگان این دوره و بر اساس فروش
کتاب‌های شعر در بازه‌ی زمانی هفت روزه‌ی این جشنواره،
سال ۲۰۱۸ سالی به‌یادماندنی بوده و نشان از سالی
استثنایی و پربار در بازار نشر دارد.
همچنین، کتاب‌های بخش مسابقه از بیش از شصت ناشر
به این دوره راه پیدا کرده بودند که این آمار در مقایسه با
سال گذشته افزایش چشمگیری پیدا کرده است. رکورد
بیش‌ترین میزان فروش کتاب در طی سال‌های اخیر به



MARCHÉ DE LA POÉSIE
31 mai au 3 juin 2018

FPM

Festival de la
Poésie de
Montréal

این دوره اختصاص یافت و بنابراین، سازمان‌دهندگان این رویداد ادبی از افزایش فروش در کبک خوشنود بودند. این موضوع علاوه بر این که در شاعرانگی و زندگی شاعران تاثیر خواهد گذاشت در گزارشی که از طرف انجمن ادبی کبک تهیه شده بود نیز دیده و مطرح شد.

خوانش شعرها در خیمه‌ای زیبا با ایجاد فضایی متفاوت به شیفتگی بازدیدکنندگان افزود. همچنین با تعداد زیاد شاعران که از ابیتیپی، ونداک و ویرجینیا در جشنواره حضور به هم رسانده بودند، شرکت‌کنندگان با آشنایی و دریافت طرح‌ها، آثار و پروژه‌های متنی و ویدیویی یکدیگر تجربه‌ای تازه در گفتمان ادبی از سر گذراندند. در مجموع، با حضور شاعرانی که سال‌ها از فضای عمومی غایب بودند و شاعران محبوبی که آثارشان در ذهن و زبان مردم در جریان است جشنواره‌ی نوزدهم و جامعه ادبی کبک به حضور خود در سال ۲۰۱۹ امیدوارتر نگاه می‌کند.

لازم به ذکر است که پشتیبانی ۵۰ حامی در این دوره تأیید می‌کند «جشنواره شعر مونترال» در میان رویدادهای بهاری مونترال جایگاه ویژه‌ای دارد.

شب است

برقوت برشت

شب است

زوجها در بسترها می آرامند.

زنان جوان

کودکان یتیم خواهند زاد.



گزیده اشعار

ترجمه: علی عبداللهی، علی غضنفری

نشر: گل آذین

ترس و لرز

غلامحسین ساعدی

عصر، صالح کمزاری و پسر کدخدا با جهاز کوچکی رفته بودند روی دریا و در امتداد ساحل می‌گشتند و هیزم جمع می‌کردند. شب، دریا ضربه زده بود و هیزم زیادی روی آب آورده بود. صالح که با پاروی کهنه‌ای هیزم‌ها را طرف جهاز می‌کشید به پسر کدخدا گفت: «من هیچ وقت از دریا سر در نمی‌آرم، نمی‌دونم چه جوریه، حالا همه جمع بشن و عقلاشونو بریزن رو هم، نمی‌تونن بفهمن که این همه چوب از کجا اومده. یه چیزی تو دریاس که روراس نیس، ظاهر و باطنشو نشون نمی‌ده، یه روز خالیه، یه روز پره، یه روز همه چی داره، یه روز هیچی نداره. انگار که با آدمیزاد شوخی می‌کنه، حالا این همه چوب رو آبه، یه دقه دیگه ممکنه یه تکه‌م پیدا نباشد.»

پسر کدخدا گفت: «واسه همیناس که بهش میگن دریا.»
صالح گفت: «هر چیزم که رو خشکیه، اگه خوب فکرشو بکنی از دریاس. دریا از هیچ چی واهمه نداره، نمی‌ترسه، اما همه از دریا می‌ترسن.»

پسر کدخدا که حوصله‌اش سر رفته بود گفت: «حالا چه کار داری به این کارا؟ فعلا تا می‌تونی هیزم جمع کن، زیادم تو نخ این حرفا نرو.»

صالح دماغ شد و پارو را انداخت روی هیزم‌ها که سیگاری آتش بزند، یک مرتبه چشمش به ساحل افتاد و با صدای بلند گفت: «هی! هی! اونجارو!»



پسر کدخدا برگشت و روی ساحل بچه کوچکی را دید که با قدم‌های بلند از آبادی دور می‌شد.

صالح گفت: «می‌بینیش؟»

پسر کدخدا گفت: «بچه کیه؟»

صالح گفت: «نمی‌دونم، عین آدم بزرگا راه می‌ره.»

پسر کدخدا گفت: «خیلی از آبادی فاصله داره، ممکنه مال آبادی نباشه.»

صالح گفت: «پس مال کجاس؟»

پسر کدخدا گفت: «خدا می‌دونه، شاید مال غربتی‌ها و شهریشن‌ها باشه.»

صالح گفت: «کدوم غربتی؟ حالا که فصل غربتی‌ها نیس.»

پسر کدخدا گفت: «می‌گی چه کارش کنیم؟»

صالح گفت: «بریم بگیریمش.»

پسر کدخدا گفت: «قایقو نمی‌شه کشید ساحل.»

صالح گفت: «پیر تو آب و برو بگیرش.»

و پارو را برداشت و هیزم‌هایی را که دور جهاز جمع شده بودند کنار زد. پسر کدخدا پیراهنش را در آورد و پرید توی آب، در حالی که چوب‌ها را کنار می‌زد و سرش را بالا گرفته بود و به طرف خشکی عجله کرد. و صالح روی هیزم‌ها نشست و چشم دوخت به بچه که با قدم‌های بلند راه می‌رفت و به پسر کدخدا، که رو به بچه شنا می‌کرد.

پسر کدخدا تا به ساحل رسید و از آب بیرون آمد، چند قدمی بیش‌تر با بچه فاصله نداشت. پیرهن نازک و دورنگی تن بچه بود و موهای وزکرده و پوست شفافش زیر نور آفتاب می‌درخشید. تکه‌ای استخوان زیر بغل گرفته بود و بی‌اعتنا به سروصدای پشت سرش قدم‌های بلند برمی‌داشت و جلو می‌رفت.

پسر کدخدا سوت زد. بچه، بی آن که به عقب برگردد، تندتر کرد، پسر کدخدا هم تندتر کرد و نیم دایره‌ای زد و روبه‌روی بچه ظاهر شد. بچه تا او را دید ایستاد. پسر کدخدا هم ایستاد. چند لحظه هم‌دیگر را نگاه کردند.

پسر کدخدا صورت گرد و چشم‌های درشت بچه را نگاه کرد و پرسید: «کجا می‌ری بابا؟»

بچه چیزی نگفت. و پسر کدخدا پرسید: «بچه که هستی؟»
بچه عقب عقب رفت و ترس صورتش را پر کرد. پسر کدخدا گفت: «می‌ترسی؟ از چی می‌ترسی؟»

ادامه در سایت مداد

گزارشی کوتاه همراه با چند پیشنهاد برای برنامه‌های هنری آینده

جشنواره سینمای کبک ۲۰۱۸

پریسا کوکلان یکشنبه‌ی گذشته سوم ژوئن ۲۰۱۸، مراسم بیستمین جشنواره سینمای کبک در استودیوی ۴۲ رادیو کانادا برپا شد. این جشنواره برای اولین بار در سال ۱۹۹۹ به‌منظور ارزش نهادن به سینمای کبک و دست‌اندرکاران آن افتتاح شده است. همچون سال‌های قبل، هنرمندان عرصه‌ی فیلم‌سازی و سینما بر روی فرش قرمز این مراسم حضور داشتند. در جشنواره‌ی سینمای کبک امسال به آندره فورسیه André Forcier کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس کبکی ادای احترام شد. همچنین در این جشنواره جایزه‌ی بهترین فیلم و بهترین



کارگردانی به «گرسنگان» Les affamés ساخته‌ی روبن اوبر Robin Aubert، بهترین سناریو به نیکول بلانژه Nicole Bé- langer برای فیلم «پادشاهان مغول» Les rois mongols، بهترین بازیگر زن به مود گرن Maude Guérin برای بازی نقش اصلی در فیلم «سگ نگهبان» Chien de garde و بهترین بازیگر مرد به کریستیان بگن Christian Bégin برای بازی نقش اصلی در فیلم «مشکل خرابی لوله‌های آب» Le pro- blème d'infiltration تعلق گرفت. فیلم گرسنگان که در این دوره نظر بسیاری از هنرمندان را به خودش جلب کرده بود، داستان زندگی مردم یک دهکده را روایت می‌کند که گویی از خود بی‌خود شده‌اند. آن‌ها با نزدیکان، دوستان و همسایه‌های خود بدرفتاری و به آن‌ها حمله می‌کنند. چند نفر از این مردم که جان سالم به دربرده‌اند از ده فرار کرده و به جنگل پناه می‌برند. مداد تلاش دارد تا در هفته‌های آینده فیلم‌های مطرح و هنرمندان برتر این دوره از جشنواره فیلم کبک را به شما معرفی کند.

در فرانکوفولی امسال چه می‌گذرد؟

صدای موسیقی که از مرکز شهر مونترال بلند می‌شود تابستان هم کم‌کم به شهر ما پا می‌گذارد و مردم با موسیقی و شور به استقبالش می‌روند. از جمعه ۸ ژوئن برنامه‌ها یکی پس از دیگری اجرا می‌شوند و امسال هم شاهد هنرنمایی موسیقیدانان فرانسوی‌زبان، از همه جای دنیا خواهیم بود.

مداد برای شما فهرست کوچکی از برنامه‌های رایگان امسال فرانکوفولی را تهیه کرده است. برای اطلاع بیش‌تر از برنامه‌ها و فهرست کامل آن می‌توانید به [سایت](#) این جشنواره مراجعه فرمایید. لازم است یادآوری شود که برای آشنایی با سبک موسیقی بیش‌تر این هنرمندان می‌توانید یکی از قطعات ساخته‌شده‌ی آن‌ها را در همین سایت گوش کنید که لینک‌شان برای شما گذاشته شده است.

جمعه ۸ ژوئن ساعت ۱۷

Frank Custeau

فرانک کوستو

محل اجرا:

Zone Coors Light - angle De
Bleury et Sainte-Catherine



برای مشاهده نمونه‌ای از کار این هنرمند [اینجا](#)
کلیک کنید.



شنبه ۹ ژوئن ساعت ۲۱

اریک لاپوینت

Eric Lapointe

محل اجرا:

Scène Bell - place
des Festivals



برای مشاهده نمونه‌ای
از کار این هنرمند [اینجا](#) کلیک
کنید.



یکشنبه ۱۰ ژوئن ساعت ۱۹

Claude Bégin

کلود بگن

محل اجرا:



Scène Bell - place des Festivals

برای مشاهده نمونه‌ای از کار این هنرمند [اینجا](#) کلیک کنید.



دوشنبه ۱۱ ژوئن ساعت ۱۸

Gabrielle Goulet

گبریل گوله

محل اجرا:



Scène Hydro-Québec
- angle boul. De Maison-
neuve et rue Jeanne-
Mance

برای مشاهده نمونه‌ای از کار این هنرمند [اینجا](#) کلیک کنید.



سه‌شنبه ۱۲ ژوئن ساعت ۲۰

Aiza

آیزا

محل اجرا:



Scène Desjardins - angle
Sainte-Catherine et Jeanne-
Mance

برای مشاهده نمونه‌ای از کار این هنرمند
[اینجا](#) کلیک کنید.



چهارشنبه ۱۳ ژوئن ساعت ۱۸

Rebel Moon

ماه شورشی

محل اجرا:

Scène Hydro-Québec
- angle boul. De Maison-
neuve et rue Jeanne-
Mance



برای مشاهده نمونه‌ای از کار این هنرمند
[اینجا](#) کلیک کنید.



پنجشنبه ۱۴ ژوئن ساعت ۲۰

Hollydays

هالیدیز

محل اجرا:

Scène Hydro-Québec -
angle boul. De Maison-
neuve et rue Jeanne-
Mance



برای مشاهده نمونه‌ای از کار این هنرمند
[اینجا](#) کلیک کنید.



جمعه ۱۵ ژوئن ساعت ۱۹

Ariane Zita

آریان زیتا

محل اجرا:

Zone Coors Light - angle
De Bleury et Sainte-Ca-
therine



برای مشاهده نمونه‌ای از کار این هنرمند
[اینجا](#) کلیک کنید.



شنبه ۱۶ ژوئن ساعت ۱۹

Les chiens
de ruelles

سگ‌های خیابانی

محل اجرا :

Zone Coors Light -
angle De Bleury et
Sainte-Catherine



برای مشاهده نمونه‌ای از کار این هنرمند
[اینجا](#) کلیک کنید.

یکشنبه ۱۷ ژوئن ساعت ۱۹:۳۰

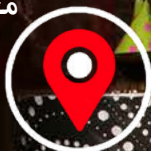
Yann Perreau

یان پرو

محل اجرا :

Scène Bell - place des
Festivals

برای مشاهده نمونه‌ای از کار این
هنرمند [اینجا](#) کلیک کنید.



عیار تلویزیونی بدونِ مرز

گزارشی کوتاه از برنامه‌های بلندمدت و بین‌المللی Netflix

امیر نوروزخانی نتایج بررسی‌ها و نظرسنجی‌ها نشان‌دهنده‌ی این امر است که استراتژی شبکه‌ی نت‌فلیکس در بخش بین‌المللی بسیار موفق و ثمربخش بوده است. همچنین نت‌فلیکس باور دارد که بدون وجود حاشیه‌ای این استراتژی را اداره خواهد کرد و برنامه‌های خود را در بخش بین‌الملل گسترش خواهد داد. پنج و نیم میلیون مشترک جدید تنها در سه ماهه‌ی اخیر به جمع مشترکین شبکه‌ی نت‌فلیکس پیوسته‌اند که فقط ۲ میلیون نفر از آن‌ها در ایالات متحده زندگی می‌کنند. نت‌فلیکس دقیقاً چه برنامه‌ای در سر دارد؟



NETFLIX

جواب را شاید بتوان از گفته‌های آقای Ted Sarandos مدیر و سرتیم بخش محتوایی نتفلیکس دریافت. ایشان در آخرین اعلام وضعیت این شرکت اشاره می‌کند که نتفلیکس در حال حاضر از ۱۷ کشور مختلف برنامه‌های اورجینال و به زبان اصلی دارد که این مسئله نشان دهنده‌ی آن است که نتفلیکس ظرفیت بین‌المللی خود را بالا برده است. برنامه‌های انگلیسی زبان که به همراه دوبله برای استفاده‌ی کشورهای دیگر ساخته می‌شد کافی به نظر نمی‌رسید، بنابراین نتفلیکس دریافت که می‌تواند سریال‌های تولید شده‌ی خارجی با کیفیت استاندارد را دوبله و برای پخش در اختیار ایالات متحده و دیگر کشورها قرار دهد. نتفلیکس همواره برای تولید و ارائه‌ی محتوا و برنامه‌های خود از بکارگیری راه‌های میان‌بر برای مشترکین بین‌المللی اجتناب کرده و این امر البته باعث این تفاوت این شبکه است. پروژه‌های بین‌المللی نتفلیکس همگی از کیفیت بالا در ساخت برخوردار هستند و تولید آن‌ها توسط افراد محلی و با زبان محلی صورت می‌گیرد.

برخی از سریال‌های موفق در بخش بین‌المللی نتفلیکس عبارتند از: سریال آلمانی Dark، سریال برزیلی ۳٪، سریال اسپانیایی Las Chicas del Cable و سریال دانمارکی The Rain. برنامه‌ی نتفلیکس رسیدن به ۷۰۰ عنوان اورجینال در سال است که ۳۰ عنوان در بخش پروژه‌های بین‌المللی تعریف خواهد شد.



قهوه با طعم پلاستیک!

زینب یوسف زاده بیش تر مردم کانادا عادت روزانه شان نوشیدن قهوه است. روزهای اول، تماشای آدم‌هایی که لیوان قهوه به دست در خیابان با عجله سر کارشان می‌رفتند، مایه تفریح بود. خاصه آن حالتی که لیوان را کمی از خود دور نگه می‌دارند، انگاری می‌خواهند آن را به کسی تعارف کنند و در واقع احتیاط می‌کنند که در صورت افتادن در دست اندازهای خیابان، قهوه روی لباس‌شان نیفتد. حالا که خودم هم به کافئین عادت پیدا کرده‌ام دیدن این لیوان‌های کاغذی که هر روز از کافی‌شاپ‌های زنجیره‌ای خریداری می‌شود، جور دیگری فکرم را به خود مشغول می‌کند.

خیلی پیش می‌آید که با دوستی در کافی‌شاپ قرار بگذارم تا دیداری تازه کنیم. وقتی که یک دل سیر حرف زدیم و قصد ترک آن مکان را داریم، لیوان یک‌بار مصرف کاغذی را از در پلاستیکی‌اش جدا می‌کنیم و هر کدام را در بخش مشخص شده سطل‌های بازیافتی می‌اندازیم و دل آسوده‌ایم که مسئولیت‌مان برای تفکیک زباله در مبدا به درستی انجام شده

است. با همین خیال خوش یکی از گزارش‌های شبکه **CBC** را تماشا می‌کردم که به یک و نیم میلیارد لیوان کاغذی قهوه که سالانه در کانادا مصرف می‌شود، اختصاص داشت.

گزارشگران با قرار دادن چند لیوان مجهز به ردیاب در داخل ظرف‌های بازیافت تعدادی از فروشگاه‌های Star- و Tim Hortons bucks مسیر لیوان‌های قهوه را بعد از مصرف



پیگیری کردند و متوجه شدند که برخلاف ادعای صاحبان این شرکت‌ها، آن‌ها هرگز به مراکز بازیافت منتقل نمی‌شوند، بلکه به همراه سایر زباله‌ها دفن می‌شوند. این اتفاقی است که برای تمام لیوان‌های کاغذی یک‌بارمصرف که نوشیدنی‌های داغ در آن سرو می‌شود می‌افتد، چرا که جدا کردن لایه پلاستیکی نازک داخلی آن هزینه‌بر است و بازیافت را از صرفه اقتصادی خارج می‌کند. پلاستیک، ماده‌ای که همه چیز را در مقابل مایعات غیر قابل نفوذ می‌کند، امروز همچون یک مذاب هولناک به سر تا سر کره ما نفوذ کرده است. بسیاری از فوم‌ها و بسته‌بندی‌های پلاستیکی مواد خوراکی که روزانه از سوپرمارکت‌ها می‌خریم،



غیر قابل بازیافت هستند و هزاران سال به صورت زباله بر
گرده زمین خواهند ماند. دانه‌های میکروپلاستیک شامپوها و
خمیردندان‌هایی که مصرف می‌کنیم از طریق فاضلاب‌ها وارد
آب‌های جهان می‌شوند. کیسه‌های خرید پلاستیکی خودشان را
بر تمام کالاهای تحمیل می‌کنند و در نهایت از شکم گاوها و وال‌ها
سر در می‌آورند و پرندگان را حتی در جزایر دور از دسترس
به کشتن می‌دهند. شهرها و تفرجگاه‌های کشورهای در حال
توسعه زیر تلنباری از ظرف‌های یک‌بارمصرف پلاستیکی زیبایی
خود را می‌بازند. با این حال، مایه شگفتی است که هشدارها
فقط به مصرف کنندگان نهایی داده می‌شود و انگار دست
تولیدکنندگان برای استفاده از این ماده به ظاهر ارزان که برای
همه ساکنان سیاره دارد حسابی گران تمام می‌شود، باز است.
چشم‌هایم را می‌بندم، تصور می‌کنم که ما عابران جاده توسعه
بشری، لیوان کاغذی به دست، به سرعت به مقاصد مختلفی
می‌رویم و هی سکندری می‌خوریم و پلاستیک است که بر سر و
روی زندگی‌مان می‌پاشد.

نمی‌توانیم منتظر بمانیم تا شاید روزی سردمداران جهان
سر عقل بیایند و منابع طبیعی را فدای صرفه اقتصادی نکنند.
تصمیمم را می‌گیرم، این بار که می‌خواهم از خانه بیرون بیایم،
یک لیوان سبکِ درددار، توی کیفم می‌اندازم. می‌خواهم برای
اولین قدم به همه لیوان‌های یک‌بارمصرف نه بگویم!





سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

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

به دوستان خود پیشنهاد دهید
اشتراک مداد رایگان است

فرم اشتراک