

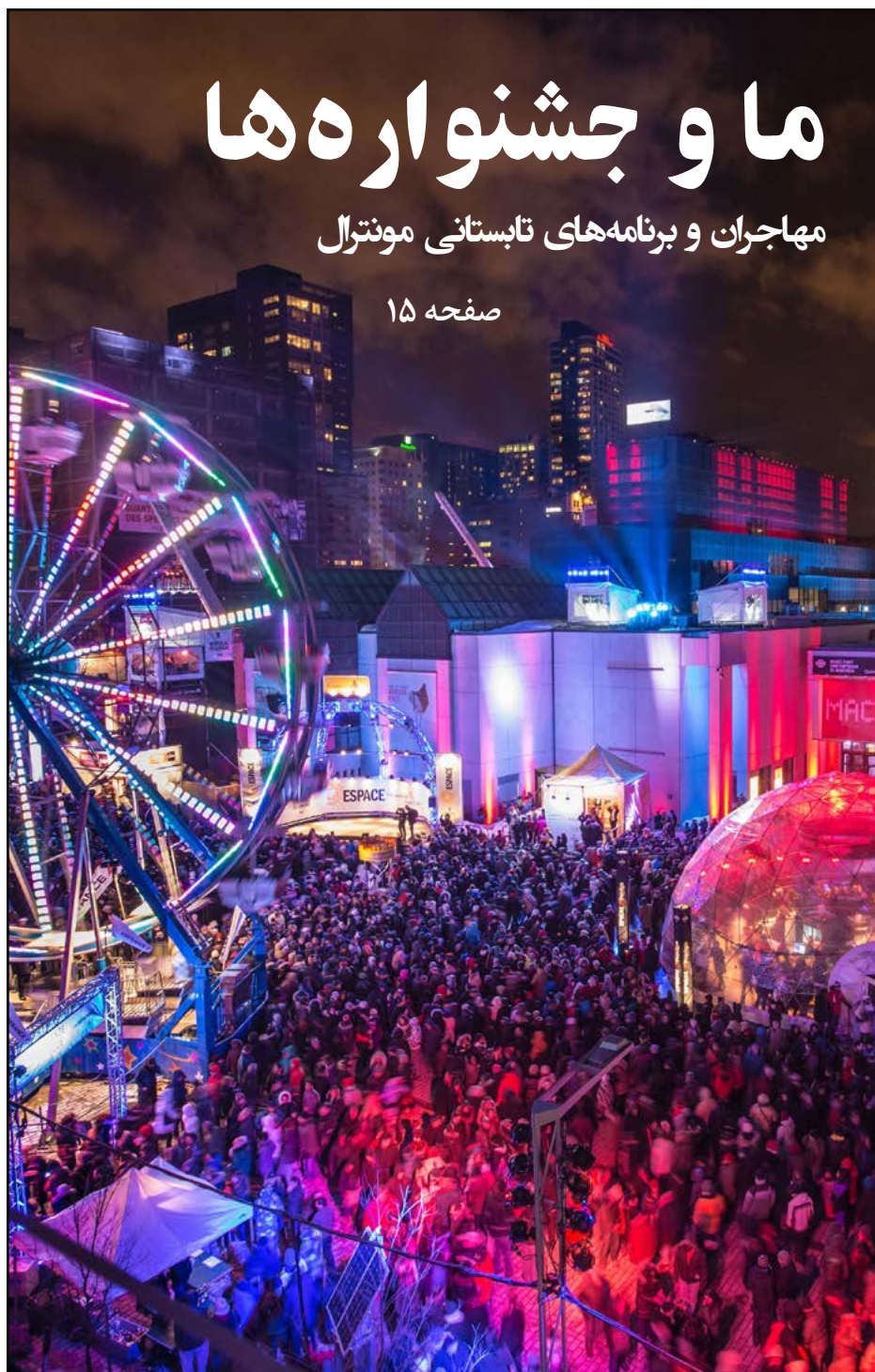
۱۳

سال اول - شماره سیزدهم
جمعه ۲۵ خرداد ۱۳۹۷
۱۵ ژوئن ۲۰۱۸

ما و جشنواره‌ها

مهاجران و برنامه‌های تابستانی مونترال

صفحه ۱۵





www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونترال
هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی
شماره سیزدهم، جمعه ۲۵ خرداد ۱۳۹۷

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

صفحه آرایی، 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

جرم: زن بودن!

امروز و در آستانه صفحه‌بندی مجله «مداد»، تیم ملی ایران در نخستین بازی خود مقابل مراکش قرار گرفت. بچه‌ها مردانه جنگیدند و حریف قدر را آنقدر تحت فشار قرار دادند تا نهایتاً اشتباه دفاع مراکشی، توپ را وارد دروازه خودی کرد و ایران ۳ امتیاز شیرین به دست آورد. بلافاصله بعد از مسابقه ویدئوهای فراوانی از شادی خوانندگان «مداد» از شرق تا غرب مونترال، تورونتو، کبک‌سیتی و شهر شربروک به دستمان رسید.

در همه این ویدئوها و در تصاویر پخش شده از استادیوم محل برگزاری بازی، یک نکته مهم وجود داشت. یک ملت، یک صدا و یک هدف مشغول تشویق دلاوران ملی‌پوش خود بودند. زن و مرد، پیر و جوان فارغ از رنگ و لباس و زبان و لهجه و جنسیت و دین و مذهب و نژاد و ثروت و قدرت، فقط یک آرزو داشتند.

«تیم ما بازی را ببرد»، «گل بزنییم»

رقص و پایکوبی، شادی، غریو کشیدن و فریاد زدن در کنار هم، از ما در این گوشه دنیا یک ملت ساخته بود، یک ملت با یک هدف.

در آن لحظه و برای یک آن تصویر دخترکانی جلوی چشمم ظاهر شدند که برای دیدن یک بازی فوتبال در استادیومی در ایران، خودشان را با ریش و سبیل گریم می‌کنند و خطر دستگیری و عواقب بعد از آن را به جان می‌خرند.

جرم همه آنها یک چیز است: «زن بودن»

«درب استادیوم‌های ایران را به روی شیرزنان

ما باز کنید!»

شهرزاد



دریچه مهاجرت
دریچه ای روبه 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 - کدپستی H3Z 3J8

ارزیابی رایگان در وبسایت

www.ImmigrationDoor.com

کلیسای «نوتردام باسیلیکا» در خیابان نوتردام شرقی

امیر نوروزخانی 



در جستجوی اولین کار کانادایی

هفته گذشته فرهنگسرای سینا شاهد برگزاری پنجاه و چهارمین کارگاه کاریابی شبکه ارتباطی سینا بود. در این کارگاه، سعید ونکی، مشاور مدیریت دارایی بانک RBC به عنوان سخنران اصلی در مورد چالشهای مهاجرت و ورود به زندگی جدید در محیطی جدید با مخاطبان صحبت کردند. پیداکردن حرفه مناسب و توسعه مهارتهای حرفه ای، بخصوص در حرفه های مالی از جمله مباحث دیگری بود که در این جلسه به آن پرداخته شد.

شبکه ارتباطی سینا چند سالی است که به منظور کمک به جامعه تازه مهاجر مونترال به منظور ادغام سریع تر در بازار کار، دومین سه شنبه هر ماه کارگاههای کاریابی با سوزدهای متنوع در محل فرهنگسرای سینا برگزار می کند.



پیشنهاد «مداد»

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

پریسا کولان

جشن ملی جنوب غربی

Fête nationale du sud-ouest

شنبه ۲۳ ژوئن ساعت ۱۴، آواز رایگان

از ساعت ۱۴ روز شنبه ۲۳ ژوئن حدفاصل خیابان نوتردام غربی و خیابان اتواتر و خیابان سنت آگوستن، جشن ملی سن ژان باتیست که از جشن‌های مهم کبک است با موسیقی و به صورت خانوادگی برگزار می‌شود. این برنامه شب هنگام نیز در **پارک بونور دوکازبون** در زاویه‌ی خیابان نوتردام غربی و روز دو لیما ادامه می‌یابد.



ASTÉROÏDE B 612

سه‌شنبه ۲۶ ژوئن ساعت ۱۹، نمایش رایگان
برای ۶ تا ۱۲ سال



یک خلبان با هواپیمای خود در صحرا فرود می‌آید، درحالی که در سیاره‌ای دور دست، یک شاهزاده‌ی کوچک گلش را، که نمی‌داند چگونه از آن نگهداری کند، ترک می‌کند. این نمایش با اقتباس از کتاب مشهور «شازده کوچولو» نوشته‌ی آن‌توان دو سن اگزوپری در **پارک لافونتن** مونترال اجرا می‌شود.

پیراهن گرگ

CHANDAIL DE LOUP

سه‌شنبه ۲۶ ژوئن ساعت ۱۲، آواز رایگان

با الهام از بهار در کبک، زندگی مردم عادی و واقعیت زندگی انسان‌های صادق، گروه موسیقی «پیراهن گرگ» آهنگ‌های کوچه‌بازاری را در فضایی شاد در **Place Phillip** اجرا می‌کند.



Sanza Soul

چهارشنبه ۲۷ ژوئن ساعت ۱۹، آواز رایگان

لتیسیا زونزآمبه - Laetitia Zon- zambé با صدای زیبای خود موسیقی زنده، با ریتمی متفاوت برآمده از قلب موسیقی آفریقای مرکزی، را با الهام از سبک‌های «سول»، «پاپ» و «بلوز» برای دوست‌داران این موسیقی در **پارک فرانسوا پرو** اجرا می‌کند.



شرلوک نوم

SHERLOCK GNOMES

پنج‌شنبه ۲۸ ژوئن ساعت ۲۰:۳۰، فیلم رایگان برای کودکان

آیا می‌دانید که کوتوله‌های باغ وقتی حواس‌مان به آن‌ها نیست چه کارهایی می‌کنند؟ آن‌ها برای رسیدن بهار آماده می‌شوند. اما روزی که کوتوله‌ها یکی پس از دیگری ناپدید می‌شوند باید از «شرلوک نوم» کارآگاه مشهور برای پیدا کردن‌شان کمک بگیریم. این فیلم کارتونی ساخته‌ی جان استیونسون در سال ۲۰۱۸ است که در **پارک کوچکی** در تقاطع خیابان‌های نوتردام و ۱۱ به نمایش درمی‌آید.

این «گره» را باز نکنید!

گفت و گو با پریسار جیبیان وهانیه ضیایی درباره نمایشگاه «گره»

شهرام یزدان پناه مدت‌ها بود که می‌دانستم پریسار جیبیان مشغول کار بر روی یک پروژه‌ی هنری جدید است. جسته و گریخته برایم از کار جدیدش گفته بود و هر بار که می‌گفت، من زوایای جدیدی از آن را کشف می‌کردم. در نگاه اول و برای من در گفتگوی نخست، موضوع خیلی ساده به نظر می‌رسد، «گره».

اولین بار که شنیدم از خودم پرسیدم از سوژه‌ای به این سادگی چه نمایشگاهی می‌تواند بیرون بیاورد. گره می‌تواند درد باشد، می‌تواند وصل شدن معنی دهد، می‌تواند گرفتاری باشد یا می‌تواند...

قرار شد برای یک گپ و گفت دوستانه سری به نمایشگاه پریسار در محل گالری میکیک بزنم. از بدشانسی گرفتار راه‌بندان ناشی از ساخت و ساز شهری و آن علائم ترافیکی نارنجی رنگ ترسناک مونترال شدم و با کلی تاخیر به قرار رسیدم.

برای این که خودم را جدی نشان دهم، فوری رفتم سر اصل مطلب و هنوز ننشسته سوال اول را مطرح کردم:



اینجا چه چیزی به چه چیزی گره خورده؟

در حالی که لبخند می‌زند: خب از آن زاویه اگر بخواهیم به موضوع نگاه کنیم این نمایشگاه از یک چیدمان دیواری، یک مجموعه نقاشی، یک ویدئوآرت و کلی متن تشکیل شده که متن‌ها در واقع بخشی از اثر است، در واقع همه‌ی این عناصر چهارگانه شامل چیدمان، ویدئو، نقاشی‌ها و متون و حتی فضای سالن، همه به هم کمک می‌کنند تا درک به‌تری از اثر به دست آید.

و «گره» کجای این ماجراست؟

من در هر کدام از این مجموعه‌ها یک تعریف یا قابلیت‌هایی که گره و نخ داشته را دنبال کردم. در چیدمان، نخ که تولید کننده گره است، یک بازی است. همان بازی معروفی که ما در کودکی با نخ می‌کردیم، درست مثل زندگی که اولش ساده شروع می‌شود و بعد که به مشکلات برمی‌خورد، بعضی وقت‌ها آسان گذر می‌کند و بعضی وقت‌ها باعث توقف یا عقب‌گرد می‌شود و گاهی اوقات خودمان گره درست می‌کنیم. در این قسمت اشاره‌ی من این است که «نخ به مثابه بازی و بازی به مثابه زندگی» به این جای گفتگو رسیده بودیم که هانیبه ضیایی به ما پیوست. متن‌ها که به گفته پریسا یکی از ۵ المان نمایشگاه را تشکیل می‌دهد، کار هانیبه است. رو به پریسا می‌پرسم:





خب، این قسمت اول و نقاشی‌ها چطور؟

نقاشی‌ها در واقع تلفیقی از نقاشی و عکس‌های رادیولوژی است که پایه اصلی ایده کار ما محسوب می‌شوند. در این نقاشی‌ها، باز هم نخ حضور دارد که عکس‌های رادیولوژی را به یک شکل، بافت یا نوشته‌ای دیگر وصل کرده‌اند. عکس‌های رادیوگرافی در واقع نشان‌دهنده‌ی دردها، رنج‌ها یا مشکلات هستند که ما در بدن خودمان داریم. اگر بیماری را «گره» فرض کنیم، وقتی می‌رویم پیش دکتر می‌خواهیم این گره را باز کنیم.

و در نهایت در ویدئو؟

در ویدئو نخ نقش یک شاهد را دارد و فقط توجه مخاطب را به بدن سوژه جلب می‌کند و توجه شما را به زیبایی‌ها یا زشتی‌های بدن جلب می‌کند. در نهایت خوب است به نقش هانیبه اشاره کنم به عنوان کمیسیر نمایشگاه و زحمتی که کشیده برای تولید متن‌های مختلفی که کنار آثار می‌بیند. این متون بخش مهمی از نمایشگاه است و قسمتی از اثر هستند.

هانیبه ضیایی را اولین بار بود که می‌دیدم. فارسی را با لهجه فرانسوی زیبایی حرف می‌زد و به من گفت که جامعه‌شناسی هنر خوانده است. ماه‌هاست که هانیبه و پریسا روی این پروژه با هم کار می‌کنند. از او درباره نقشش در شکل‌گیری این نمایشگاه می‌پرسم:

چون حرفه اصلی من جامعه‌شناسی است، هرکاری را با تحقیق شروع می‌کنم. ما مدت‌ها در یک زنجیره تحقیق، گفت‌وگو،

نتیجه‌گیری و اجرای کار هنری توسط پریسا، با هم همکاری کردیم تا بتوانیم به ایده هنری که در ذهن پریسا بود یک مفهوم و جریان فکری ببخشیم. به همین دلیل بود که ما نمایشگاه را با بازی با نخ و گره شروع کردیم، به درد و رنج و پیچیدگی در بخش عکس‌های رادیولوژی رسیدیم و در نهایت با تسلیم و پذیرش در جایی که نخ نقش شاهد را بازی می‌کند، تمامش کردیم و من باید این مفهوم را طراحی می‌کردم و برایش متن می‌نوشتیم و پریسا هم باید با زبان هنر آن‌ها را اجرا می‌کرد. مثلاً در صحبت‌های مان با پریسا فکر کردیم اصولاً زندگی با گره بندناف می‌شود و ما این را در بخش بازی‌های با نخ آورده‌ایم.

پریسا این‌جا دوباره وارد صحبت می‌شود و اضافه می‌کند:

در این مجموعه اثر، شما فقط شاهد «گره»ها نیستید، بلکه شاهد باز شدن آن‌ها هم هستید و این همان کاری است که ما در زندگی می‌کنیم.

رو به هر دو می‌پرسم: از نظر شما آیا در زندگی باید همیشه گره‌ها را باز کرد؟ پریسا پیش‌دستی می‌کند و می‌گوید:

نه لزوماً، خیلی وقت‌ها گره‌ها خوب هستند مثل خاطرات که ما را به گذشته گره می‌زنند.

هانیه اضافه می‌کند: اولین گره‌هایی که بشر استفاده کرده برای ساختن ساختمان بوده و در تاریخ نخ و گره نقشی سازنده داشته است.

و نقش شاهین پرهامی چه بود؟

شاهین فیلم‌ساز توانمندی است که ایده‌ی من را خیلی خوب درک کرد و بر اساس آن توانست ویدئوآرت مجموعه‌ی



نمایشگاه «گره» را به زیبایی بسازد. من از اول که این پروژه را شروع کردم معتقد بودم که یک اثر هنری خوب باید محصول چند فکر، روش و شخصیت باشد تا مجموعه غنای خوبی پیدا کند. الان کسی که به این نمایشگاه بیاید اگر اهل هنر باشد، نقاشی می بیند، اگر اهل ادب باشد، متن های هانیه را می خواند و اگر اهل فیلم باشد، کار زیبای شاهین را تماشا می کند.

رو به پریسا می پرسیم: در این پروژه خودت را نقاش می دانی؟

نه من خودم را بیشتر یک هنرمند می دانم. نقاش کسی است که فقط نقاشی می کند اما من در این مجموعه سعی کرده ام از مدیوم های مختلف برای رساندن پیام خودم به مخاطب استفاده کنم و این کار یک هنرمند است.

بعد از اتمام این نمایشگاه با این آثار چه خواهید کرد؟

هانیه: ما داریم فکر می کنیم با مراکز پزشکی وارد مذاکره شویم؛ شاید خریدار بخش نقاشی های نمایشگاه «گره» که تلفیقی از نخ، نقاشی و عکس رادیولوژی هست، باشند.

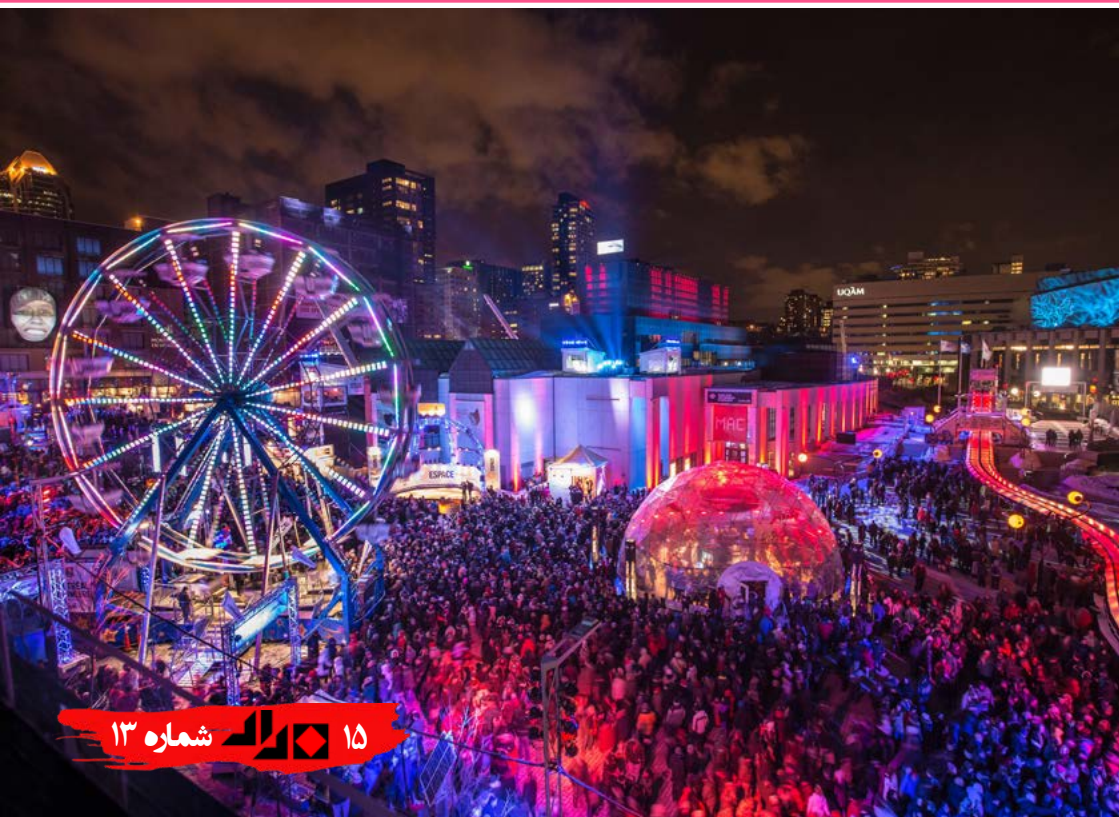
پریسا هم ادامه می دهد:
هنرمندان همه جای دنیا با مسائل مالی خیلی مشکل دارند اما خدا را شکر کانادا از هنرمندانش خیلی خوب حمایت می کند. هرچند واقعا امیدوارم مردم هم در سبد سالانه خود جایی برای خرید آثار هنری باقی بگذارند و هم به فضای زندگی و کار خود غنا ببخشند و هم ادامه کار هنرمندان را ممکن سازند.



ما و جشنواره‌ها

مهاجران و برنامه‌های تابستانی مونترال

علی زنده‌وکیلی طبق آخرین اطلاعاتی که در سامانه‌های آماری سازمان‌های مختلف استان کبک درج شده است در سال جاری بیش از چهل جشنواره تنها در شهر مونترال برگزار خواهد شد. از ابعادی که همگی ما در سال‌های گذشته از واژه‌ی «جشنواره» در این شهر تجربه کرده‌ایم برمی‌آید که برنامه‌ریزان و به قولی بزرگان قوم در این جزیره، و حتی بزرگ‌تر، در این استان و کشور در پی‌افکندن و ایجاد فضایی هستند تا ساکنان تازه و کم‌تر تازه‌ی خود را در مسیری قرار دهند که با به وجود آمدن تنها یک بذر مسیری، نه هزاران ساله که، چندصد ساله را با کم‌ترین هزینه طی کنند.



این بذر که می‌تواند در کلمه‌ای فشرده باشد و همان‌طور مثل همیشه جوان و جوانه‌دهنده بماند مفهومی نیست جز «هویت». مفهومی که سرچشمه‌ی حیات فرد و جمع انسانی است و جز نادر مفاهیمی دربر و آغوش گیرنده‌ی هرچه از کوزه برون تواند که تراود است.

به همین خاطر، یا شاید خاطرهایی دیگر، در این شماره نگاهی گذرا خواهیم داشت به ارتباط «جشنواره»ها، «هویت» و «ما». «ما»یی که تازه مهاجریم و شاید دست بالا نسل دوم مهاجران. نگاهی به این که در این سال‌ها چه کرده‌ایم و کجا ایستاده‌ایم. توی خیابان بوده‌ایم یا هنوز در پیاده‌روها نوک پنجه نوک پنجه گردن می‌کشیم که ببینیم دیگران که هستند و چه و ما که باشیم و چه. به هر حال خانه‌ی غریبه را از اولین آشنا برکت است و راه را اولین قدم مراد دل.

شما هم لطف کنید و نوک قلم یا انگشت مبارک را روی کاغذ یا صفحه کلید رایانه و همراه مهربان برقصانید و چهار کلام بفرستید از این روزها تا صفحه‌ای به همین نامِ هویت باز کنیم در این دفتر. قلم و دست‌تان پاینده.

به نظر می‌رسد که به‌طور عمومی برای ایجاد چارچوبی روشن و مشترک در محدوده مفهوم کلیدی چون هویت شهری، طبق معمول کارشناسان امر نیازمند تشریح و تحلیل آن مفهوم بخت برگشته به حداقل چهار خروجی اصلی هستند. خدمتی که در بیش‌تر مواقع از طرف اهالی هر حوزه در فضای «دانشگاهی-تحقیقاتی»





ارائه می‌شود تا مفاهیم هر حوزه، به خصوص در بخش‌های غیرعلمی، قابلیت نامفهوم بودن را در خود مفهوم متبلور کنند و به قولی خودش را از خودش تهی بگردانند. برای نمونه هویت شهری مفهومی محدودیت ناپذیر است که شاید بتوان آن را در کنار مفاهیم بزرگی چون «حافظه»، «شادی» و «زندگی» قرار داد. اما در فضای دانشگاهی بزرگ‌ترین هدف یا به قول خودشان «پروژه» تقطیع و در پی آن، شاید به صورتی ناخواسته، تخطئه هویت است. تقطیع راه را به سمت تحلیل می‌برد. به سمت ایجاد راحت‌الحلقوم‌هایی که نیاز به پرسش را می‌کاهند و همیشه پاسخ‌هایی سریع و در دسترس در اختیار «مشتری» قرار می‌دهند تا بتوانند ایجاد «سود» کنند. سود مهم است. به خصوص برای دانش. خیلی مهم. از همین دریچه است که جریان بلند و ظریف از روابط متنوع بیرونی و درونی انسان و محیط که در فضای عمومی با نام شهر در جریان است و برای این موجود بی‌نوا هویت ساز است رنگ عوض می‌کند و از خود تهی می‌شود. در این گذار است که واژه‌ی هویت که در دامنه‌ی معنایی «روشن و بیان کردن» و «نمایش دادن» است به اطلاعات شناسایی و کارت‌هایی با کدهای پیچ و واپیچ تبدیل می‌شود و الی آخر. صد البته که «هویت شهری» هم از این مسیر تحلیلی دور نبوده و چوب این «کانالیزه»



کردن‌های چرتکه‌ای را زیاد خورده است. به عنوان مثال برای گفت‌وگو راجع به یک یا چند شهر ما نخست باید سامانه‌ی تحلیلی خود را راه بیاندازیم و بگوییم که: «چهار وجه اساسی که روشنگر ریخت کلی شهر و نیز نمایانگر هویت شهری هستند از این قرار هستند: وجه نخست: هویت محیطی-اکولوژیک
وجه دوم: هویت اجتماعی-فرهنگی
وجه سوم: هویت اقتصادی
وجه چهارم: هویت کالبدی-فضایی»

یکی از پرسش‌هایی که شکل می‌گیرد این است که «چگونه می‌توان به چنین تفکیکی قائل شد؟» یا «در اصل و اساس همین تفکیک نیست که مشکل هویدا می‌شود؟» در اساس، از دیده نشدن بسیار محتمل روابطی زنده و تعیین کننده که بین این چهار بخش است که من از درخت دور می‌شوم و تو از رود و دیگری از کوه. با همین انفکاک است که ما آدمیان به جزایری دور از هم تبدیل می‌شویم و با هیچ دودی نمی‌توانیم حتی یک سلام یا به قولی یک درود خشک و خالی به هم دهیم.

برای مثال ما نمی‌توانیم هویت محیطی را از هویت اقتصادی یا اجتماعی و یا کالبدی-فضایی تفکیک کنیم.

مگر می‌شود جشنواره‌ی جز Jazz را که هر سال تابستان در این شهر برگزار می‌شود از مفاهیم اقتصادی، فضایی و محیطی شهر تفکیک کرد؟ یا حضور ایرانی‌تبارهایی که شاید بیش‌تر توی پیاده‌روها قابل دیدن هستند را چگونه می‌توان از شهر و یا جریان‌های شهری جدا کرد؟

شاید به خاطر همین تفکیک‌هاست که در این روزها ملت‌ها در صدد ایجاد صلحی فراگیر در میان خویش‌اند و دولت‌ها هنوز آتش تحلیل و انفکاک در تن خود می‌پروراندند و این قصه سر دراز دارد. اما اگر بخواهیم به موضوع برگردیم باید از خود پرسش‌هایی بکنیم. مثل این که ما چه کرده‌ایم و چه می‌کنیم؟ تفاوت ما با نظامی سیاسی که یا دوست ندارد و یا توان آن را ندارد که از در پیاده‌رو ایستادن و نگاه کردن و گاهی سر و صدایی در آوردن در مجامع بین‌المللی دست بردارد و به واقع وارد فضای پویای جهانی شود و کنش‌گرانه عمل کند چیست؟ ما چه فرقی با یک فضای سیاسی بسته یا در به‌ترین حالت بازنما در جهان شهر خود داریم؟ هویت ما کجای این بدنه‌ی اجتماعی گم می‌شود که کم‌ترین مشارکت ممکن را برمی‌گزینیم؟ آیا دست‌مان از ارائه‌ی بخشی از هویت‌مان تهی است؟

خیلی از ما سال‌هاست که در این بوم و خاک بود و باش می‌کنیم و خیلی از ما دیگر از ایستادگی در پیاده‌رو به راه رفتن در خیابان وارد شده‌ایم و خودمان عضوی شده‌ایم از این پیکره. ولی پرسش این‌جاست که «چگونه می‌شود که ما پس از گذر این سال‌ها هنوز جز چند جشنواره هنری هرچند ارزشمند هنوز حضوری در عرصه‌ی عمومی مونترال نداریم؟»
نظرات خود را برای ما بنویسید، طرح پرسش کنید، منتظر شماییم.



پچ پچ و شادی غدغن!

آزاده مقدم من از تهران آمدم. شهری بزرگ با بیش از ۱۰ میلیون جمعیت. خیابان ولیعصر بلندترین خیابان شهر است و از بالای پارک‌وی تا به آخر خیابان، پر است از درخت‌های به هم رسیده یادگاری خوشی از زمان پدرم و حتی پیش از او. من از تهران آمدم شهری بزرگ که گاهی در گوشه‌های دنج و کوچکش کسی ساز به دست می‌گرفت و می‌زد برای خوشی. تهران شهر بزرگی‌ست، شهر همه‌ی خاطرات و خوشی‌های من، شهر تئاتر، سینما، صف کتاب فروشی‌ها و کوه‌های رفع خستگی آخر هفته‌ها.

۸ سال است دیگر تهران نیستم، اما می‌دانم الان یکی از نشانه‌های شهرم ماشین‌هایی‌ست برای مراقبت از ترویج بی‌بندوباری و خوشی‌های «نامربوط» در همه جای شهر! پس از جریانات ۸۸ خیابان ولیعصر بعد از پارک وی یک‌طرفه شد. دیگر نخواستم که آن‌جا قدم بزنم. من از کشور بهانه‌های بزرگ برای خوشحالی آمده‌ام. این‌جا، مونترال شهر بهانه‌های کوچک برای شاد بودن است!

هوا که گرم می‌شود توی این شهر
لحظه به لحظه شادی و زندگی
می‌فروشند، مردم به دنبال
سرگرمی توی کوچه
و خیابان راه

می‌افتند. برای من که از شهر خوشی فقط در خانه، از شهر ممنوعه‌ها آمده بودم، این همه صدا و آشوب توی شهر چیز عجیبی بود. قبل از آمدنم دوستی می‌گفت توی پاریس مردم و شهرداری به اتفاق هم از هر اتفاقی یک مراسم می‌سازند. چیزی شبیه مراسم خوردن هات‌داگ یک دلاری در پارک محل!

این‌جا که آمدم دیدم شهری که تاریخ و سنت ندارد، دارد تمام تلاشش را می‌کند تا کارناوال و سالیانه و تابستانه بسازد. تابستان از گرفتن باغچه‌های کوچک از شهرداری محل برای کاشت سبزیجات و تفریح شروع می‌شود و با پایان فصل گرم و زمان برداشت این سبزیجات و فروششان توی پارک‌های محلی پایان می‌یابد. این میان در محل و میدانی که مرکز هنر نام گرفته، اغلب شب‌ها جشنی برپاست و مراسمی. شروعش با فرانکوفولی است. و با فستیوال جاز و خنده و شب‌های آفریقا ادامه پیدا می‌کند. قصه این فستیوال‌ها از پارک‌های محلی شروع می‌شود و تا بزرگ‌ترین فستیوال جاز دنیا ادامه می‌یابد. کمی آن‌سوتر از مرکز هنر شهر، توی بندر پیر مونترال هر هفته آتش‌بازی برپا می‌کنند. هر آتش‌بازی به نام کشوری است و در آخر برنده‌ای هم دارد.

شهرداری محله‌ها هفته‌ها برای فروش سبزیجات و گوجه و کدو دور تا دور محل تبلیغ نصب می‌کنند و تو را تشویق می‌کنند به شمارش روزها تا روز موعود فروش سیب‌زمینی و خیار و سیر تازه. آخر فصل هم که می‌شود، من هم با چند اسکناس ۵ دلاری به جمع خوشحالان و خریداران می‌پیوندم.

اما اعتراف می‌کنم با همه‌ی این گذر از نبایدها و ترس‌ها، من هنوز با تاریخ و فستیوال تاریخ خودم زنده‌ام. آخر می‌دانید من در کشورم فقط برای یک فستیوال روز شماری کرده‌ام، فستیوال بهار و شکوفه‌ها در شهر ممنوعه.



افسردگی آدم‌های مشهور در خط پایان

مهرنوش اردلان یکتا در چند روز اخیر خبر خودکشی کیت اسپاید، طراح معروف و موفق مد و همچنین آنتونی بوردن، مستندساز نامدار تلویزیونی که برنامه غذای ملل او شهره عام و خاص بود، دوباره نگاه‌ها را متوجه موضوع افسردگی و عواقب جدی نگرفتن آن کرد.

یک فرد در اوج موفقیت و شهرت به چه دلیل باید به جایی برسد که تصمیم به خودکشی بگیرد؟ پاسخی که در این رابطه و در این چند روز بسیار مورد توجه واقع شده، بیماری افسردگی است. اما بیماری افسردگی چیست و چگونه می‌تواند فرد را به مرحله‌ای برساند که از زنده بودن خود سیر شود و آیا راهی برای درمان آن وجود دارد؟

افسردگی یکی از انواع اختلالات خلقی است و شامل احساسات منفی، غمگینی و ناتوانی در لذت بردن است که شدید و طول کشیده باشد. این تعریف نباید با «نوسانات خلق و خوی» که گاهی اتفاق می‌افتد اشتباه شود. برخی از افراد به اشتباه افسردگی را نشانه ضعف فرد می‌دانند که تصور کاملاً اشتباهی است و مانند هر بیماری دیگری باید درمان شود.

اختلالات خلقی که افسردگی یکی از انواع آن است در سراسر جهان بسیار شایع است. براساس آمار سال ۲۰۱۲، ۵٫۴ درصد جمعیت بالای ۱۵ سال کانادایی نشانه‌های اختلالات خلقی را تجربه کرده‌اند که ۴٫۷ درصد آن مربوط به افسردگی شدید بوده است. میزان این بیماری در زنان بیش‌تر و تقریباً ۲ برابر مردان است.



نشانه‌های بیماری افسردگی

نشانه‌های بیماری افسردگی شامل نشانه‌های جسمانی و روحی - روانی است. این نشانه‌ها در اغلب ساعات روز برای یک دوره حداقل دو هفته‌ای باید وجود داشته باشد تا برای فرد تشخیص افسردگی شدید گذاشته شود. بسته به تعداد نشانه‌هایی که فرد دارد و مدت زمانی که این نشانه‌ها وجود دارد، شدت بیماری مشخص می‌شود.

نشانه‌های جسمانی:

- خستگی دائمی و کمبود انرژی
- پریشانی شدید
- مشکلات خواب، کم‌خوابی یا پر‌خوابی
- کاهش یا افزایش اشتها که می‌تواند منجر به کاهش وزن یا افزایش وزن شود
- کاهش یا از بین رفتن میل جنسی
- تیر کشیدن‌ها و یا دردهای دائمی مانند سردرد، انقباضات یا مشکلات گوارشی که حتی با درمان هم به‌تر نمی‌شود.

نشانه‌های روانی بیماری:

- غم عمیق و عدم لذت بردن از چیزهایی که فرد در گذشته لذت می‌برده است
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های حرفه‌ای، اجتماعی و یا خانوادگی
- احساس مداوم گناه یا شکست در زندگی
- کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌ارزش بودن
- کاهش تمرکز در انجام فعالیت‌ها
- سختی در تصمیم‌گیری در امور
- افکار خودکشی

چه کسانی در خطر این بیماری هستند؟

همه افراد در هر سنی و با هر سطح اجتماعی-اقتصادی و یا تحصیلات می‌توانند به افسردگی دچار شوند. در بیش‌تر مواقع یک علت برای بیماری وجود ندارد و عوامل متعددی با هم منجر به بروز نشانه‌های بیماری می‌شوند. این عوامل شامل:

آ. عوامل ژنتیکی مانند سابقه اختلالات خلقی در اعضای خانواده فرد و یا وجود بیماری‌های جسمانی هم‌زمان مانند اختلالات اضطرابی، بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، بیماری‌های ریه و یا بیماری‌های مزمن دیگر باشد.

ب. عوامل اجتماعی؛ شرایطی که فرد میزان بالایی از استرس را تجربه می‌کند نیز در ایجاد این بیماری نقش دارند. مانند افرادی که عزیزان‌شان را از دست می‌دهند و یا شغل‌شان را از دست داده‌اند و یا افرادی که تازه مهاجرت کرده‌اند.

پ. عوامل محیطی مانند اعتیاد به مواد مخدر و یا الکل نیز در بروز این بیماری نقش دارد.

لازم به ذکر است که علت دقیق این بیماری همچنان ناشناخته باقی مانده است؛ اما یک تئوری در این باره وجود دارد که در این بیماری ساختار مغزی و عملکرد شیمیایی مغز تغییر می‌کند. به این صورت که جریان‌های مغزی که خلق و خو را تنظیم می‌کنند در این بیماری کم‌تر کارآمد هستند. به همین دلیل تست آزمایشگاهی که با آن بتوان به تشخیص بیماری رسید هنوز وجود ندارد و پزشکان و روانشناسان از طریق مصاحبه و توضیحات بیمار به تشخیص می‌رسند.



راه‌های درمان بیماری

راه‌های مختلفی برای درمان افسردگی وجود دارد مانند روش‌های درمانی بر مبنای گفت‌وگو شامل رفتار درمانی شناختی (Cognitive Behavioral Therapy)، درمان میان فردی (Interpersonal Therapy) و روان‌درمانی روان‌شناختی (Psychodynamic Psychotherapy) هستند. این روش‌های «مبتنی بر گفت‌وگو» بیش‌تر در درمان افسردگی‌های خفیف تا متوسط موثر واقع می‌شوند. در «رفتار درمانی شناختی» هدف تغییر افکار و رفتاری از فرد است که به افسردگی دامن می‌زند. در درمان «میان فردی» به فرد کمک می‌شود که چگونگی تأثیر ارتباطات را بر روی خلق شناسایی کند. در روش «روان‌درمانی روان‌شناختی» به بیماران کمک می‌شود تا دریابند که چگونه رفتار و خلق و خوی‌شان به وسیله مسایل حل نشده و احساسات ناخودآگاه تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

درمان دیگری که بسیار کاربرد دارد استفاده از داروهای ضد افسردگی است. این درمان مواد شیمیایی مغز مانند سروتونین و نوراپی‌نفرین را بالا برده و کارآرایی جریان‌های مغزی افزایش می‌یابند. درمان‌های دارویی برای اثرگذاری به دو تا چهار هفته زمان نیاز دارند تا نتیجه درمان حاصل شود. درمان‌های دیگری مانند انجام ورزش روزانه، استفاده از نور درمانی به ویژه در افسردگی‌های فصلی، داشتن حیوان خانگی در منزل و یا حمایت‌های اجتماعی همگی مواردی هستند که به درمان این بیماری کمک می‌کنند. در بیش‌تر موارد متخصصان برای درمان ترجیح می‌دهند که از چند نوع درمان به صورت ترکیبی استفاده کنند.

زمان مشورت با پزشک

اگر پریشانی زیادی را تجربه می‌کنید و یا نشانه‌های بیماری از انجام عملکرد طبیعی روزانه شما را باز می‌دارد و یا در انجام مسؤلیت‌های اجتماعی، خانوادگی و یا حرفه‌ای دشواری دارید باید هر چه سریع‌تر با پزشک‌تان و یا مراکز کمک‌رسانی کبک که لیست‌شان در [اینجا](#) آمده است مشورت کنید.

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 خانمی ۴۰ ساله هستم که از دو روز قبل دردهای پراکنده در ناحیه زیر شکم دارم. از روز گذشته نیز به صورت مکرر احساس ادرار می‌کنم که ادرار کم و با سوزش همراه است. آیا با مصرف مایعات مشکل رفع خواهد شد. لطفا راهنمایی کنید؟

با سلام دوست عزیز؛ به نظر می‌رسد که مشکل شما مربوط به التهاب و احتمالاً عفونت در ناحیه مثانه و یا مجرای ادراری باشد. برای تشخیص دقیق شما نیاز به معاینه پزشک و انجام آزمایش ادرار دارید که باید هرچه سریع‌تر انجام شود تا در صورت وجود عفونت با تجویز پزشک آنتی‌بیوتیک مصرف نموده و درمان انجام گیرد. مصرف مایعات همراه با درمان اصلی بسیار مفید خواهد بود.



پزشکی یا طب در سفر

دکتر علی لالوی

طب سفر؛ شاخه‌ای از پزشکی است که به سلامت مسافران بین‌المللی می‌پردازد. سالانه دست کم ۶۰۰ میلیون نفر به سفرهای بین‌المللی می‌روند. برای داشتن سفری دلپذیر و پرخطر لازم است تمهیدات و پیش‌بینی‌های ضروری را برای سالم ماندن در سفر در نظر گرفت. در این شماره سعی کرده‌ایم به‌طور خلاصه مطالب مهمی را گوشزد کنیم. برای اطلاعات بیش‌تر شما را به خواندن نشانی یک و دو دعوت می‌کنیم.

توصیه‌های عمومی:

در نظر گرفتن بیمه درمانی مناسب از مهم‌ترین نکات سفر است. برای یک سفر پرخطر و عاری از بیماری، همراه با سلامتی، لازم است؛ قبل از سفر از واکسن‌های مورد نیاز و داروهای ضروری در سفر اطمینان حاصل کنید. گاهی برای واکسن زدن و یا شروع داروهای پیشگیری کننده از بعضی بیماری‌ها مانند مالاریا لازم است از چند هفته قبل از سفر دارو و یا واکسن شروع شود؛ به همین دلیل کسب اطلاعات لازم در مورد کشور مقصد و اقدامات پیشگیری مورد نیاز ضروری است.

چنانچه شما داروی خاصی می‌خورید لازم است از میزان کافی داروی خود در سفر مطمئن شوید و به‌تر است نسخه پزشک خود را با ذکر نام داروهای شما و علت مصرف همراه داشته باشید. چنانچه داروهای مخدر مصرف می‌کنید از قوانین کشور مقصد مطلع باشید تا دچار مشکلات قانونی نشوید. چنانچه حساسیت دارید و از Epi-pen استفاده می‌کنید از تاریخ انقضاء آن اطمینان حاصل کنید و دست کم ۲ تا ۳ اپی پن Epi-pen همراه داشته باشید.

توصیه می‌شود در سفر به‌خصوص به کشورهای در حال توسعه و یا گرمسیر؛ از خوردن آب آشامیدنی شهری اجتناب کنید؛ و حتی مسواک خود را با آب بطری بشویید. از خوردن خوراکی در مکان‌های نامطمئن پرهیز کرده و شستن دست‌ها به ویژه قبل از خوردن خوراک و استفاده از محلول‌های ضد عفونی کننده را فراموش نکنید. مواد دور کننده حشرات و محافظ و یا تور را در سفر به مناطق گرمسیر حتما در نظر داشته باشید.

اسهال مسافران:

در اکثر موارد علت اسهال مسافران؛ ویروس‌ها و یا میکروب‌ها می‌باشند؛ ولی مهم‌ترین علت

اسهال سفر میکروب

«ای کلی» E.Coli

است. این بیماری

از مهم‌ترین علل

اسهال مسافران

در سفر به

کشورهای در حال

توسعه است. دز

بیش‌تر موارد این

اسهال نیازی به

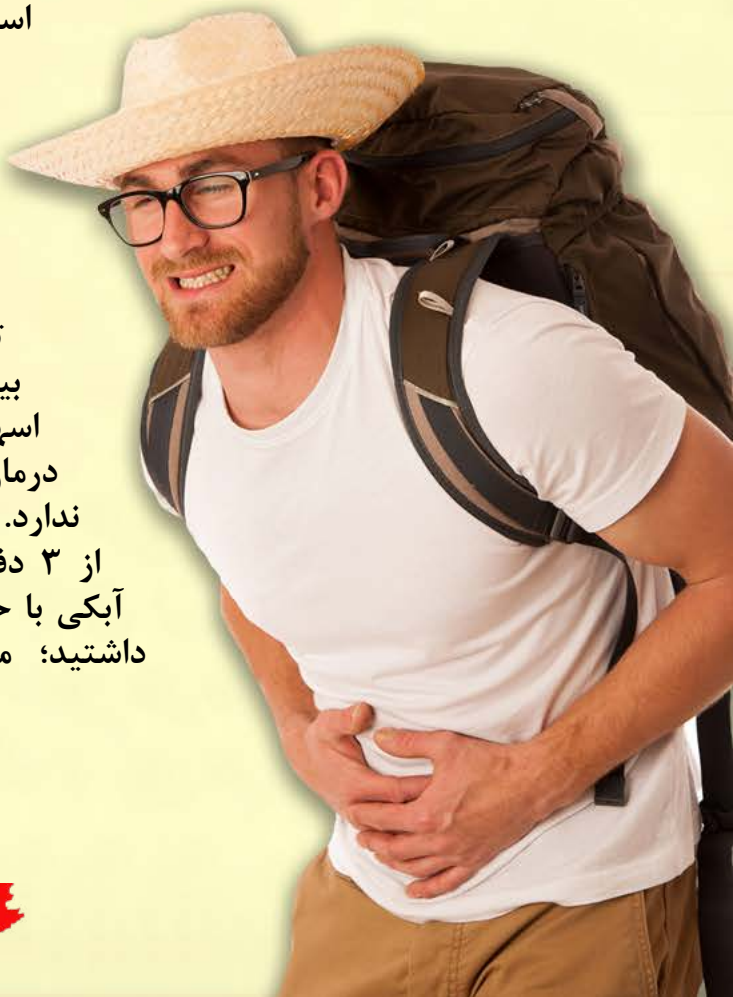
درمان آنتی بیوتیک

ندارد. چنانچه کم‌تر

از ۳ دفع در روز؛ مدفوع

آبکی با حجم کم یا متوسط

داشتید؛ می‌توانید از قرص



لوپرامید Lopramide و یا Peptobismol یا بیسموت استفاده کنید؛ مصرف زیاد مایعات جایگزین را فراموش نکنید. Pedialyte محلول جایگزین مناسبی برای اسهال سفر است. اگر به این محلول دسترسی نداشتید می‌توانید به سادگی مایعات جایگزین خانگی را درست نمایید. کافی است به ۵ لیوان آب جوشیده معادل یک لیتر ۶ قاشق چای خوری شکر و نصف قاشق چای خوری نمک؛ را اضافه نمایید. این محلول شما گلوکز، سدیم و آب لازم را دارد. اگر به آن کمی موز خرد شده و یا آب پرتقال هم اضافه کنید پتاسیم لازم را هم فراهم کرده‌اید. توصیه می‌شود سعی کنید در زمان اسهال شدن میزان دریافت مایعات جایگزین را بیش‌تر نمایید. اگر بیش از ۳ دفع آبکی در روز داشته و یا با هر تعداد دفع مدفوع خونی دارید نیاز است آنتی‌بیوتیک شروع نمایید. برای آنتی‌بیوتیک سیپروفلوکسازین و یا آزیترومایسین توصیه می‌شود. برای دریافت آنتی‌بیوتیک نسخه پزشک الزامی است. در مواردی که حال عمومی خوبی ندارید و یا حجم زیادی آب از دست داده‌اید توصیه می‌شود به پزشک مراجعه نمایید.

چنانچه شما به منطقه‌ای سفر می‌کنید که این میکروب، ای کلی، در آن جا شایع است؛ واکسن دوکرال (Dukoral) توصیه می‌شود. دوکرال واکسنی خوراکی است. این واکسن می‌تواند خطر ابتلا به اسهال مسافران را به میزان ۶۰٪ کاهش می‌دهد. این واکسن را می‌توان از سن ۲ سالگی شروع کرد. این واکسن در دو دوز به‌طور خوراکی مصرف می‌شود. دوز اول را دو هفته قبل از سفر و به فاصله یک هفته قبل از سفر دوز دوم آن مصرف می‌گردد. برای دریافت این واکسن نیازی به نسخه پزشک نیست.

مالاریا:

بیماری خونی ناشی از انگل پلاسمودیوم است؛ این انگل گونه‌های متفاوتی دارد که بیش‌ترین نوع آن پلاسمودیوم فالسیپاروم، پلاسمودیوم ویواکس، پلاسمودیوم اوال و پلاسمودیوم مالاریا است. داروی پیشگیری کننده از مالاریا در سفر به بعضی



کشورهای گرمسیری توصیه می‌شود. به‌طور مثال برای مناطق آمریکای مرکزی، کشورهای زیر صحرای آفریقا، و آسیای جنوب‌شرقی توصیه می‌شود داروی کلروکین مصرف گردد. به این منظور ۲ قرص کلروکین ۲۵۰ میلی‌گرم یک‌بار در هفته ۱ تا ۲ هفته قبل از سفر تا ۴ هفته بعد از بازگشت از سفر توصیه می‌گردد. البته در بعضی مناطق انگل مالاریا به کلروکین مقاوم است که به جای آن از داروهای دیگر از جمله مفلوکین استفاده می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به نشانی‌های اشاره شده مراجعه نمایید. لازم به تذکر است که در اکثر هتل‌ها و رستوران‌ها و غذاخوری‌های کشورهای کارائیب و آمریکای جنوبی این دارو الزامی نیست؛ با این حال توصیه می‌شود به نشانی‌های مورد نظر مراجعه نمایید.

لازم به یادآوری است که داروهای فوق باید با در نظر گرفتن سن، وزن، حساسیت، بارداری و سایر بیماری‌های همراه و با در نظر گرفتن تداخلات دارویی در نظر گرفته شود. به همین دلیل توصیه می‌کنیم برای دریافت دارو و یا واکسن با پزشک خود و یا دکتر داروساز مشورت نمایید.

حوزه پزشکی یا طب در سفر بسیار وسیع است. در شماره‌های بعدی سعی می‌کنیم پیرامون مطالب مهم طب سفر از جمله ارتفاع زدگی Altitude Sickness، دریازدگی Motion sickness، جت‌لگ Jet Lag و سایر بیماری‌های مهم از جمله Chikungunya، Dengue، Zika، Crimean-Congo Ebola Hemorrhagic Fever و hemorrhagic fever به اختصار سخن بگوییم.

در **نشانی** زیر بر اساس نام کشور، مناطق شایع هر بیماری و توصیه‌های لازم را خواهید یافت. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با کلینیک‌های Travel Clinic و Clinique Voyageur Montreal مشورت نمایید.



صدای ما را از کِلکِ خیال می‌شنوید

معرفی بخش کتاب‌های صوتی در رادیو کانادا

علی زنده‌و کیلی

Heather O'NEILL

Hôtel Lonely Hearts



در کنار همه‌ی فعالیت‌های فرهنگی - ادبی که رادیو کانادا انجام داده و برای اهالی ادبیات جذابیت زیادی هم داشته، یکی همین بخش کتاب‌های صوتی است. بخشی که برای ما «حالا مونترالی‌ها» شاید یادآور روزهایی باشد که تازه رادیو ایران سایت اینترنتی خود را راه‌اندازی کرده بود و مجموعه‌ای ارزنده از آثار ادبی کوتاه ایران و جهان را یا به صورت نمایش‌نامه و یا با صدای یکی از صداپیشه‌های پیش‌کسوت در آن بارگذاری کرده بود.

صداهایی که یک عمر بعد از قطعه‌ای شگرف از کورساکف از میان قیقاچ امواج شبانه‌ی رادیو عبور می‌کردند و «قصه شب» را به گوش‌هامان می‌رساندند تا ما را با جهانی آشنا کنند که به تلنگری سنگ سخت واقعیت را می‌شکست. جهانی که بعدها با نام «خیال» شناختیم و فهمیدیم چاره‌ای بوده و هست برای آزادی.

بگذریم، در هر حال قصد از این آسمان و ریسمان بافی به وجود آوردن فضایی بود که شما به صفحه‌ی این آثار صوتی که نشانی‌اش در پایان همین متن گذاشته شده مراجعه کنید و از شنیدن کتاب‌هایی لذت ببرید که با وجود این‌که بسیاری از آن‌ها یا جوایزی برای مولف‌هاشان به ارمغان آورده‌اند و یا نامزده جوایز ادبی بوده‌اند به صورت رایگان در اختیار مخاطب قرار گرفته است.

آثاری که داستان عموم‌شان در همین استان و همین شهر می‌گذرد و ما را با حال و هوای فکری-فرهنگی مردمی‌اشناتر می‌کند که یا پشت همین پنجره‌ی اتاق یا توی محل کار و تحصیل‌مان می‌بینیم. مردمانی که شاید آشناتر شدن با پیچ و خم‌ها و روایت‌های خرد و کلان‌شان به دوستی‌هامان بیش‌تر کمک کند، به زندگی‌هامان و به بودنی که دیگر با آن‌ها هم‌نفس شده است.



RADIO-CANADA

جای چنین شرابی

جای چنین شرابی بر این میز نیست
 پس میز را به بهار خواب ببریم
 شاید ستاره‌ها و بهارنارنج‌ها چنین شرابی
 را
 تسلی دهند
 رفتار ما با بهارنارنج‌ها متغیر است
 گاهی آرام و گاهی پر از دغدغه و سکوت
 چنان با قدم زدن‌های بیهوده
 این خیابان را تباه کردیم
 که هنوز هم در تعجب هستیم
 از صبح امروز تا کنون
 فقط دو سه بار به ساعت نگاه کرده‌ام
 نه ما را به برف حاجت است
 نه می‌توانیم حرکت قطارها را که
 پسر همسایه‌ی جوان ما را به جبهه
 می‌برند به تأخیر اندازیم
 کاش این تکه‌های معلق ابر بر خانه‌ی ما
 سقوط می‌کردند
 ما از این همه روزهای دلزده رها می‌شدیم
 و پناه به کتاب‌های قدیمی می‌بردیم.



احمد رضا احمدی

مجموعه: چای در غروب
 جمعه روی میز سرد
 می‌شود
 نشر: ثالث

بانو در آینه: یک تصویر

ویرجینیا وولف

ترجمه: فرزانه قوجلو

آدم‌ها نباید در اتاق‌هایشان آینه آویزان کنند همان‌طور که نباید دفترچه‌های حساب پس‌انداز یا نامه‌هایی را پیش چشم دیگران بگذارند که جنایتی پنهان را افشا می‌کنند. در آن بعدازظهر تابستان، نمی‌توانستی در آینه‌ی قدی که بر دیوار تالار آویخته بود نگاه نکنی. همه چیز از سر تصادف بود. نه تنها می‌توانستی از ته کاناپه‌ی اتاق پذیرایی، میز مرمر مقابل را در آینه‌ی ایتالیایی ببینی، و رای آن امتداد باغ را نیز می‌دیدی. تا جایی که حاشیه‌ی طلایی آینه زاویه‌ای می‌ساخت و تصویر را قطع می‌کرد کوچه با سرسبزی را می‌دیدی که در دو طرف، میان گل‌هایی بلند، ادامه داشت.

خانه خالی بود و چون تو تنها فرد در اتاق پذیرایی بودی، حس می‌کردی مثل یکی از این طبیعی‌دان‌هایی هستی که سراپا پوشیده در برگ و علف به تماشای رمنده‌خوترین حیوانات می‌نشینند گورکن‌ها، سمورها و مرغان ماهی‌خوار که آزادانه به هر سو می‌روند انگار کسی آنها را نمی‌بیند. در آن بعد از ظهر اتاق پر بود از چنین موجودات گریزانی، نور و سایه، تکان پرده‌ها در باد، ریزش گل‌برگ‌ها، چیزهایی که به نظر می‌رسید اگر کسی به آن‌ها توجه کند هرگز رخ نمی‌دهند. اتاق روستایی آرام و قدیمی با حصیرها و بخاری‌های سنگی‌اش، با کتاب‌خانه‌های فرسوده و قفسه‌های سرخ و طلایی جلا خورده‌اش، پر از چنین موجودات مرموزی بود.



چرخ زنان از کف اتاق گذشتند، با پاهای بلند و ظریف گام بر می‌داشتند و دم‌های باز خود را می‌گشودند و با منقارهای وهم‌آلودشان به همه چیز نوک می‌زدند. انگار دسته‌ای از درناها یا فلامینوگوه‌های زیبا بودند که رنگ صورتی‌شان پریده بود، یا طاووس‌هایی که بدن‌هایشان را با نقره پوشانده بودند. و رنگ‌های سرخ و سیاه غریبی در هم آمیخته بود، انگار ناگهان ماهی مرکبی فضا را با رنگ ارغوانی پوشانده باشد؛ اتاق چون موجودی انسانی، شور و سودا و خشم و دشمنی و ماتم خود را داشت و رشک و اندوه بر آن غلبه می‌یافت و فضایش را تیره می‌کرد. هیچ چیز برای لحظه‌ای هم یکسان باقی نمی‌ماند.

اما، در بیرون، آینه میز تالار و گل‌های آفتاب‌گردان و کوچه‌باغ را چنان دقیق و ثابت نشان می‌داد که گویی تمامی آن‌ها به گونه‌ای گریزناپذیر در واقعیت وجودی خود گرفتار شده بودند. تضادی شگفت بود این‌جا همه چیز در حال دگرگونی، آن‌جا همه چیز ساکن. نمی‌توانستی از یکی به دیگری نگاه نکنی. در عین حال، از آن رو که به علت گرمای هوا همه‌ی درها و پنجره‌ها باز بود، صدایی را می‌شنیدی که یکسره آه می‌کشید و بعد از صدا می‌افتاد، صدایی گذرا و میرا که به نظر می‌رسید چون نفس فرو می‌رود و بر می‌آید. با آن که همه چیز در آینه از نفس افتاده اما در آینه بود که همه چیز نامیرا می‌نمود.

نیم ساعت پیش، خانم خانه، «ایزابلا تیسون» [آی]، در لباس تابستانی نازکش، با سبدهی در دست، به باغ سبز رفت، حاشیه‌ی طلایی آینه تصویر او را قطع کرد و از نظر ناپدید شد. شاید به پایین باغ رفته بود تا گل بچیند؛ یا شاید این تصویر طبیعی‌تر به نظر می‌رسید، رفته بود تا چیزی سبک و خیال‌انگیز، پربرگ و موج، پیچکی وحشی یا دسته‌ای از آن نیلوفرهای زیبا را بچیند که دور دیوار زشت تاب‌خورده و غنچه‌های سپید و بنفش آن به همه سو ریخته بود. تصویر او نیلوفرهای لرزان وهم‌انگیز را به جای مینای راست‌قامت و گل‌های آهار شق و رق، یا به جای گل‌های آتشین خود او که چون مشعل‌هایی بر درختچه‌های رز می‌درخشیدند به بیننده القا می‌کرد... چنین مقایسه‌ای نشان می‌داد که پس از این همه سال ایزابلا را چقدر کم می‌شناختی؛ زیرا غیرممکن است که زنی از گوشت و خون با پنجاه و پنج یا شصت سال سن بتواند واقعا پیچیک یا تاج گلی باشد. چنین مقایسه‌هایی بدتر از حماقت و سطحی‌نگری است...

ادامه در سایت مداد

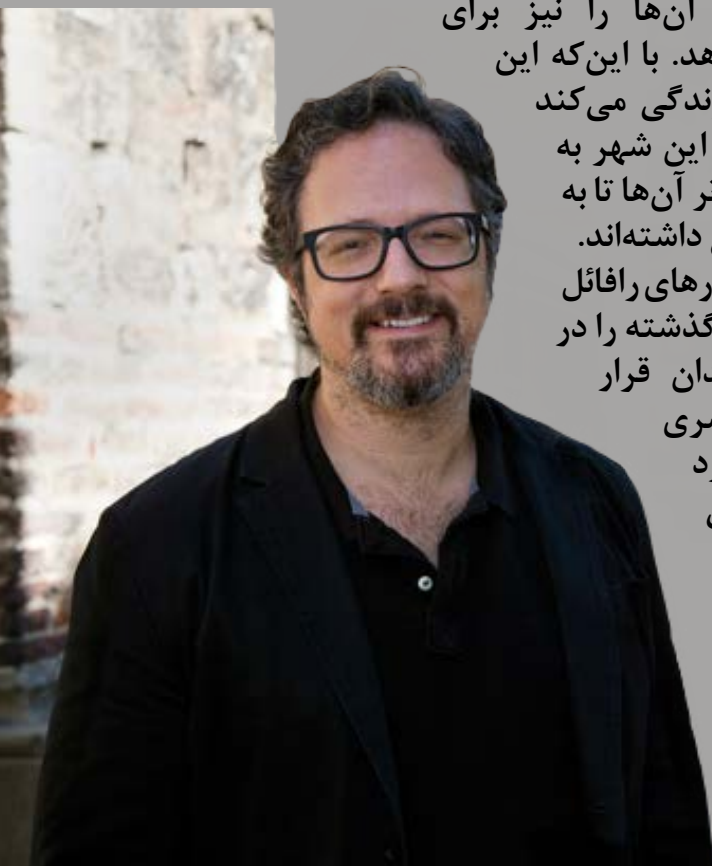
در موزهی هنرهای معاصر مونترال

حضور ناپایدار رافائل لوزانو هِمِر

با گذر از میدان مرکزی هنرهای مونترال و عکس‌های غول‌آسایی که برای جلب عابران بر روی دیوارهای موزهی هنرهای معاصر این شهر نصب‌شده، نظرم به عکسی منعطف شد که از کارهای رافائل لوزانو هِمِر Rafael Lozano-Hemmer کانادایی با اصالت مکزیکی است. به گفتهی موزهی هنرهای معاصر، این هنرمند بین‌المللی از مهم‌ترین هنرمندانی است که در حال حاضر در کانادا به فعالیت هنری مشغول است. او از فن‌آوری امروزی، بازی با نور و با الهام از معماری فضای شهری کارهایش را اجرا می‌کند. او بیش‌تر این کارها را در مکان‌های عمومی، جایی که تضاد میان ساختمان‌ها و آثار او به چشم می‌آیند، نمایش می‌دهد. نمایش این آثار در فضای بیرونی امکان دسترسی به آن‌ها را نیز برای

مخاطب افزایش می‌دهد. با این‌که این هنرمند در مونترال زندگی می‌کند اما کارهایش کم‌تر در این شهر به نمایش درآمده و بیش‌تر آن‌ها تا به امروز اجراهایی جهانی داشته‌اند. نمایشگاه یادشده، کارهای رافائل لوزانو هِمِر در ۱۰ سال گذشته را در معرض دید علاقه‌مندان قرار داده است. در این سری آثار، همچنان شاهد رد پای دغدغهی اصلی این هنرمند یعنی

< Rafael
Lozano-Hemmer





▲ Rafael Lozano-Hemmer, Vicious Circular Breathing, 2013

مفهوم «حضور هم‌زمان» خواهیم بود. این مضمون در واقع همان ارتباطی است که میان عناصر غریب و خارجی، در فضایی که دیالوگی میان آن‌ها برقرار می‌شود، صورت می‌پذیرد. مخاطب در همین راستا است که مفاهیمی همچون «اعمال قدرت یک المان در فضا»، «روابط نامتقارن» و «همراهی اجباری» را دریافت می‌کند که با اعمال فن‌آوری که در دسترس است رابطه‌ی میان این المان‌ها مهار می‌شود.

وقتی به تمام آثاری که از این هنرمند در دست است نگاهی کلی می‌کنیم، برخلاف استفاده‌ی او از ابعاد بسیار بزرگ، ظرافت موضوعاتی که به آن‌ها می‌پردازد نیز قابل درک هستند. در قلب کارهای کلان او حسی شاعرانه نهفته است که شاید در عکس عظیمی که در مقابل موزه هنرهای معاصر قرار داده شده ملموس نباشد. به نظر می‌رسد که به‌تر است به عبور از جلوی این ساختمان بسنده نکرد و پا به درون نگارخانه‌اش گذاشت و از نزدیک آثار را مشاهده و درک کرد.

این نمایشگاه تا ۹ سپتامبر در موزه‌ی هنرهای معاصر مونترال **Musée d'art contemporain de Montréal** برقرار است. درهای این موزه سه‌شنبه‌ها از ساعت ۱۱ تا ۱۸، از چهارشنبه تا جمعه از ۱۱ تا ۲۱ و آخر هفته از ۱۰ تا ۱۸ به روی علاقه‌مندان باز است. برای دسترسی به این موزه پیشنهاد می‌کنیم از مترو خط سبز برای رسیدن به ایستگاه Place des Arts استفاده کنید. در غیر این صورت ایستگاه‌های دوچرخه‌ی Bixi و پارکینگ‌های غیر رایگان نیز در نزدیکی موزه وجود دارد.

برای آسمانِ بداهه‌نواز

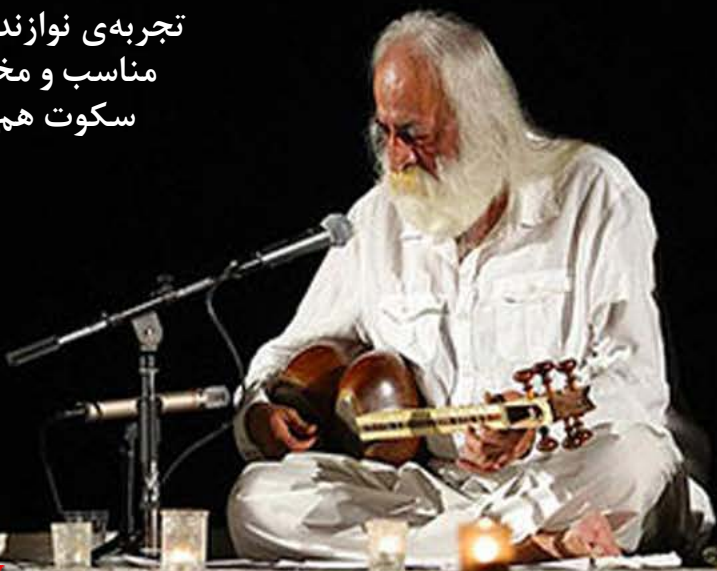
به بهانه‌ی سه‌تارنوازی کیهان کلهر و کیا طبسیان

شنبه ۹ ژوئن سالن موزه‌ی هنرهای زیبای شهر مونت‌رال میزبان دونوازی سه‌تار بود، کیهان کلهر و کیا طبسیان. سالی نه‌چندان کوچک با تزئینات کلیسایی و مخاطبان ایرانی و کانادایی که در سکوت همراه شدند به نوای سه‌تار. در ابتدای اجرا کیهان کلهر که به گواه کنسرت‌ها و آلبوم‌هایش همه او را به چیره‌دستی در نواختن کمانچه می‌شناسند، اشاره کرد که به ندرت پیش می‌آید با سه‌تار به روی صحنه‌ی اجرا بیاید و در ادامه جمله‌ای را بیان کرد که بهانه‌ی نوشتن این چند سطر است. کیهان کلهر در معرفی برنامه تنها به این بسنده کرد که امشب در آواز بیات ترک می‌نوازیم و نمی‌دانیم از کجا سر بر آوریم. یعنی ما می‌دانیم که از آواز بیات ترک آغاز خواهیم کرد اما نمی‌دانیم از کجاها گذر خواهیم کرد و هم نمی‌دانیم در کجا فرود خواهیم آمد. تمام این گفته، یک عبارت را می‌سازد: بداهه‌نوازی.

فرهنگ لغت فارسی می‌گوید بداهه از مصدر بداهت و بدیهه به معنای «نااندیشیده» است و بالبداهه. بداهه‌نوازی یا خلق آنی و بدون تأمل در لحظه از خصوصیات بارز موسیقی شرق عالم است که البته انواعی از آن در موسیقی کلاسیک اروپا و بیش‌تر در موسیقی جَز وجود دارد. بداهه‌نوازی غایت مرتبه‌ی نوازندگی در موسیقی سنتی ایران است. یک بداهه‌نواز برای رسیدن به این مرتبه و مرحله از کورده‌راه‌های بسیاری گذشته است و باید گذشته باشد. او مسلط است به رپرتوار موسیقی دستگاهی ایران یعنی ردیف. هرچه تسلط و اشراف نوازنده به ردیف موسیقی ایرانی بیش‌تر باشد امکان‌های



بیش‌تری برای بداهه‌نوازی در اختیار خواهد داشت. و این اشراف طبیعتاً محصول سال‌ها مشق‌کردن گوشه‌ها و نغمات و فهم هر گوشه و ارتباط هر گوشه با گوشه‌ی دیگر و آنالیز و بررسی هر گوشه و آواز و دستگاه است. این نوازندگان غالباً دو تا سه ردیف دستگاهی را از بر هستند. با تمام تنوع و تکثری که میان بداهه‌نوازان وجود دارد، سه دسته را می‌توان از هم متمایز کرد. گروه اول از قبل می‌دانند و انتخاب کرده‌اند که در چه دستگاه یا آوازی کارشان را اجرا کنند. گروه دوم ابتدا و انتهای اجرای خود را از قبل مشخص می‌کنند و مابقی اجرا و مُدگردی‌ها و گسترش‌ها کاملاً در لحظه‌ی اجرا اتفاق می‌افتد. گروه سوم آن دسته از نوازندگان نادری هستند که تا لحظه‌ی اجرا هم انتخابی نکرده‌اند و نمی‌کنند و بعد بنا به حال آن لحظه انتخاب می‌کنند تا در کدام دستگاه یا آواز به اجرا بپردازند. در حقیقت بداهه‌نوازی هنر لحظه است. در لحظه بودن. لحظه را درک کردن. هنری که در زمان جاری اتفاق می‌افتد. تفاوت عمده‌ای که بداهه‌نوازی با نوازندگی دارد را این‌طور می‌توان توضیح داد که در نوازندگی هنرمند از پیش بر روی قطعه‌ای نوشته شده کار می‌کند و بارها قبل از اجرا آن را تمرین می‌کند درحالی‌که برای بداهه‌نواز این تمرین مشخص برای اجرای مشخص وجود ندارد و نوازنده براساس دانش و تجربه و مهارت خود و شرایط و حال اجرا و مخاطبان می‌نوازد. پس نقطه‌ی قوت یا امری که بداهه‌نوازی را می‌تواند در نظر جذاب‌تر جلوه دهد، غیر قابل پیش‌بینی بودن و در لحظه رخ دادن آن است. بداهه‌نوازی جدا از مهارت و تجربه‌ی نوازنده، متکی به فضای مناسب و مخاطبان آگاه و البته سکوت هم است.



نمایش فیلم در فضای باز

شب‌های تابستانی مونترال با نمایش رایگان فیلم

امیر نوروزخانی نمایش رایگان مجموعه‌ای از فیلم‌های جذاب در فضای باز پارک‌های شهر مونترال در طول تابستان چهره‌ی جدیدی به شهرمان خواهد بخشید. پس گوش به زنگ باشید و فراموش نکنید که صندلی‌های تاشوی خود را حتما همراه داشته باشید. تابستان به مونترال رسیده و آفتاب و گرمای دلچسب اگرچه تحرک و فعالیت مضاعف می‌طلبد اما زمانی هم اتفاق می‌افتد که شما تنها دوست داری گوشه‌ای خنک را انتخاب کنید و در حال استراحت فیلم ببینید. خوب، این به معنی آن نیست که انتخاب شما باید در خانه و زیر سقف باشد.

جشنواره‌ی فیلم مستند برتر مونترال با مجموعه‌ای از فیلم‌های غیرداستانی و هیجان‌انگیز خود تا ۲۸ اوت همراه شما خواهد بود.

- مستند Obey Gaint، ۱۴ ژوئن، ساعت ۹ شب
در Parc du Portugal
- مستند Birth of Family، ۳ اوت، ساعت ۸:۴۵
در Parc du Normandville
- مستند Speak up/Make your way، ۱۴ اوت، ساعت ۸:۳۰
در Parc du Pelicqn
- مستند Taste of Cement، ۲۸ اوت، ساعت ۹ شب
در Parc du La paix in Quartier des Spectacles



جایی میان پتلیپورت و مونترال

ایران یک - مراکش - صفر

یک قدم نزدیکتر به جام

شهرام یزدان پناه - دیروز و با بازی پرگل روسیه و عربستان بیست و یکمین جام جهانی فوتبال آغاز شد. ایران نیز که در گروه دوم این مسابقه‌ها با مراکش، اسپانیا و پرتغال هم‌گروه است اولین مارا تن خود را از ساعت ۱۱ به وقت مونترال آغاز کرد و جامعه‌ی ایرانی این شهر را مشتاق‌تر از قبل به مکان‌های خصوصی و عمومی از پیش برنامه‌ریزی شده کشاند.

ملی‌پوشان فوتبال ایران، صبح امروز در حالی مضاف خود با سرخ‌پوشان مراکشی را آغاز کردند که آمار زمین حکایت از کنترل کامل مراکشی‌ها بر بازی داشت. نیمه اول با چند موقعیت خطرناک برای هر دو طرف بدون تبادل هیچ گلی پایان یافت. سردار آزمون چند موقعیت گل را خراب کرد اما از آن طرف بینانوند هم خوب از دروازه خود دفاع کرد.



در نیمه دوم مشخص بود که بچه‌های تیم ایران دستورات تازه‌ای گرفته‌اند و فشارها بر دروازه مراکش افزایش یافت. اما وقتی عقربه‌های ساعت از روی دقیقه ۹۰ بازی گذشت، همه منتظر تمام شدن ۶ دقیقه وقت اضافه گرفته شده بودند. از ابتدای بازی عادل فردوسی پور با توجه به قدرت حملات مراکشی‌ها بارها دعا کرده بود که سوت پایان بازی فوراً زده شود تا ایران حداقل بتواند با نتیجه صفر-صفر زمین را ترک کند.

اما در حالی که فقط یک دقیقه دیگر تا دمیدن در سوت پایان بازی باقی مانده بود، مدافع شماره ۲۰ مراکش به هوای دور کردن توپ از دروازه تیمش، روی یک سانتر از چپ شیرجه زد و به اشتباه توپ را به دروازه خود وارد کرد.

در رسانه‌های اجتماعی مونترال این شوخی دست به دست می‌شود که «مراکش انصافاً خوب بازی کرد و حقش بود یک گل بزند»، گلی که به خود زد تا ایران با کسب ۳ امتیاز شیرین و حیاتی، حالا امیدوارتر از قبل به مبارزه در جام جهانی ۲۰۱۸ ادامه دهد.

برای دیدن حال و هوای مونترال در روز بازی ایران مقابل مراکش در جام جهانی سال ۲۰۱۸ [اینجا](#) کلیک کنید.



چگونه سیر می‌شوم؟

زینب یوسف‌زاده آهوهایی که حوالی مزرعه پرسه می‌زنند، جوانه‌های سویا را می‌خورند. بنابراین آن‌ها را دوباره کاشتیم و روی‌شان تور کشیدیم. علف‌های هرز کنار بوته‌های سیب‌زمینی را کندیم تا محصول مان سالم بماند. چشم به آسمان بودیم باران بیارد و ذرت‌ها به بار بنشینند. همه‌ی این اتفاق‌ها که فقط در مدت کوتاه کار تابستانی‌ام با آن مواجهم، لذت پنهانی دارد. اگر یک کشاورز بودم، باید هر روز به ساز آب، پرنده، خاک، آفتاب، گیاه، باد و باران می‌رقصیدم تا سهمی از غذای جهان داشته باشم. آن وقت تمام زحمتهایم برای کاشت، داشت و برداشت محصولم، چشیدن آن را برایم تبدیل به یک تجربه‌ی ناب می‌کرد. اما اکنون، در رخوت دنیای صنعتی، ارتباطم را با چرخه‌ی عظیم غذا از دست داده‌ام.



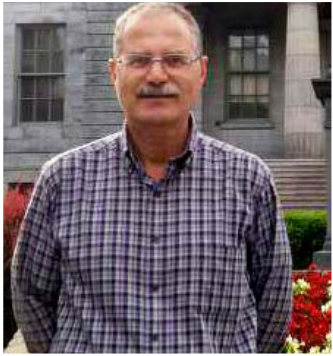
بیش تر وقت‌ها آماده کردن غذا برایم زحمت زائدی است که جای سایر فعالیت‌هایم را تنگ می‌کند. بی‌حوصله وارد فروشگاه‌های بزرگ می‌شوم. از روی عادت بسته‌های مواد غذایی را برمی‌دارم و داخل چرخ دستی می‌اندازم. از کنار قفسه‌ی میوه‌ها می‌گذرم. همه‌ جور میوه‌ای از هر گوشه‌ی جهان هست، اما قلبم از شعف چشیدن طعم‌شان خالی‌ست. مدت‌هاست که روزهای زمستان را به آرزوی زردآلوی تابستان و گلابی آبدار پاییز سر نکرده‌ام. فصل‌ها دیگر معجزات‌شان را در عطر و بو نشانم نمی‌دهند. میوه‌ها تسلیم تجارت بین‌المللی غذا شده‌اند و همه یک طعم دارند. گاهی به سختی یادم می‌ماند که رب از گوجه‌فرنگی به عمل می‌آید چون سال‌هاست که فقط از قفسه برش داشته‌ام. از بس پیتاهای نایلون پیچ مصرف کرده‌ام، دیر به دیر یادم می‌افتد که نانواها گندم آرد شده را خمیر می‌گیرند و نان را در تنور می‌پزند. بگذریم از روزهایی که بسته‌ی غذای آماده را باز می‌کنم، داخل ماکروبو هل می‌دهم و تا زمانی که با خوردنش معده‌ام آرام نگیرد، به اجزای تشکیل دهنده‌اش فکر هم نمی‌کنم.



از طرف دیگر صنعت مواد غذایی کیفیت غذای مرا به حوزهی سودآوری خود محدود کرده است. در گیرودار شتابناک زندگی مدرن، حکومت بر سفرهی غذایی را تمام و کمال به این دایه نامهربان سپرده‌ام. او نیز به بهانه‌ی امنیت غذایی، اغلب میوه‌ها و سبزی‌هایی را که در دسترسم قرار می‌دهد یا دستکاری ژنتیکی شده‌اند و یا به انواع کودهای شیمیایی آلوده‌اند که گاهی با شستن و پوست کندن هم از بین نمی‌روند. هر روز میزان قابل توجهی شکر، چربی، رنگ و مواد نگهدارنده به سیستم گوارشم سرازیر می‌کند. مواد پروتئینی که به خوردم می‌دهد، سرشار از آنتی‌بیوتیک و هورمون است. رسانه‌های زیادی این روزها به من گوشزد می‌کنند که از تاثیرات هولناک این غذاها برحذر باشم. از آن‌چه هر روز وارد بدنم می‌کنم تا زنده بمانم، غافل شده‌ام و این غفلت جسم و روحم را آزرده می‌کند. می‌خواهم از امروز وقت بیش‌تری برای انتخاب مواد غذایی‌ام صرف کنم. گاهی سبد حصیری‌ام را بردارم و به جای فروشگاه‌های زنجیره‌ای، از کشاورزان بازارچه‌های محلی خرید کنم. شاید وقت آن را نداشته باشم تا در یکی از Community Garden های مونترال تابستانم را به پرورش محصولات ارگانیک بگذرانم ولی می‌توانم دو تا نشا گوجه‌فرنگی در گلدان خانه‌ام بکارم تا وقتی محصول قرمزش به بار نشست، دوباره شور چیدن و بویدن ذائقه‌ام را تازه کند و مرا به زمین پیوند بزنند.

روز پدر

در کانادا سومین یکشنبه ژوئن هر سال را که امسال با هفدهم ژوئن مصادف شده است به افتخار پدران یا کسانی که نقش پدری در زندگی مان داشته‌اند جشن می‌گیریم. به همین مناسبت از خوانندگان «مداد» خواهش کردیم تا این افتخار را نصیب ما کنند و پیام مهر و محبت خود را از طریق «مداد» به گوش پدران‌شان برسانند.



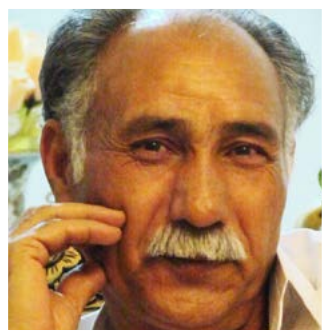
برای پدرم، نادر که این روزها مونترال، پیش من و منتظر تولد اولین نوه خود است و همسرم، مهدی که انتظار برای پدر شدن در همه وجودش موج می‌زند. به‌ترین‌ها را برای‌شان آرزو دارم و امیدوارم پدرم و همسرم را همیشه شاد و خندان ببینم که به چشم من به‌ترین پدرهای دنیا هستند.

مهرنوش



مهربان‌ترین بابا و بابایی دنیا،
گرمی دست‌ها و آغوش گرم‌تر را
این‌جا خیلی کم دارم.
روزت مبارک کوه همیشه استوار من





تبریک به کسی که نمی‌دانم از بزرگی‌اش
بگویم یا از مردانگی، سخاوت، سکوت و
مهربانی‌اش
... دوری از تو برایم بسیار سخت است.
پدر عزیزم روزت مبارک ... دوستت دارم
آقا جون
آلما

«پدر» برای من یعنی پشتیبان در اوج گرفتاری، پناه در لحظات
ناامیدی و سنگ صبور وقتی اشک امانت نمی‌دهد.
... و ما چه خوشبختیم که از زمان ازدواج‌مان دو پدر در کنار خود
داریم.

کتابون و بهروز



بابای من به‌ترین و مهربون‌ترین بابای
دنیاست.
بابا جونم روزت مبارک با هزار تا قلب
برای تو





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