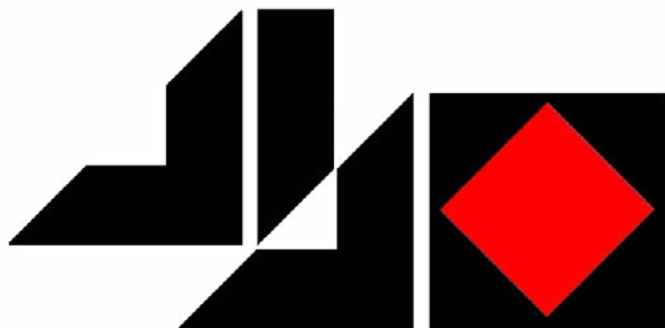




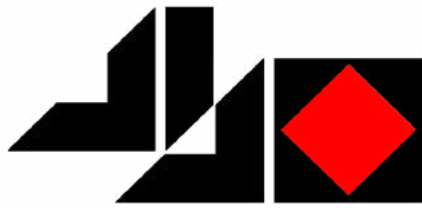
۹

سال اول - شماره نهم
جمعه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۷
۱۸ می ۲۰۱۸



وقتی «لایم» زندگی خراب کن می شود

صفحه ۲۰



www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونترال
هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی
شماره نهم، جمعه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۷

سردبیر: شهرام یزدان‌پناه
خبر: تحریریه «مداد»
اجتماعی: آزاده مقدم
ادبیات: علی زندی‌وکیلی
عکس، سینما: سجاد صاحبان‌زند
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

برای مادرم

یک سال پیش در چنین روزهایی مادرم پرواز در آورد. مصادف شدن سالگرد رفتنش با آغاز ماه رمضان من را با خود برد به سال های سال پیش، زمانی که کودک بودم و اولین روزه های زندگیم را با تشویق مادرم می گرفتم. هنوز خاطره سحر از خواب بیدار شدن ها و تشنگی و حشتناک بعد از ظهرها در خاطرم هست. هنوز بوی شله زردهایی که عصرها خانه را پر می کرد یا تیک تیک های ساعت دیواری قدیمی مان که هر کدامش هزار سال طول می کشید را به یاد دارم. خوب به خاطر دارم التهاب و نگرانی من و خواهرهایم سر سفره افطار و لبخند افتخار مادرم که ما را به چند دقیقه تحمل بیشتر دعوت می کرد.

یادم نیست از کجا در زندگیم تصمیم گرفتم به همه چیز و همه کس مشکوک شوم و وجود خدا را خودم دوباره کشف کنم و به خاطر ندارم از چه زمانی دیگر سحر از خواب برخواستم و افطاری برایم شد صرف شنیدن ربناي شجریان. اما هر چه هست، رمضان من را به یاد مادرم می اندازد. من را به یاد نفس های شماره شده اش می اندازد وقتی با تشنگی و گرسنگی برایم ناهار درست می کرد و با اخم یادآوری می کرد که باید دوباره روزه بگیرم و من همیشه فقط آرام لبخند می زدم و دست زبرش را نوازش می کردم.

شهرزاده کمالی



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



گل‌های لاله در مونترال نشانه قطعی آغاز فصل گرماست. این عکس، نمای زیبای این گل‌ها در شب‌هنگام در خیابان «مک‌گیل کالج» را به تصویر کشیده است.

عکس: خانم مریم رضایی از خوانندگان «مداد»

قوانین جدید و سخت گیرانہ ترافیکی در کبک

اعمال قوانین جدید ترافیکی از امروز

قوانین راهنمایی و رانندگی کبک (Highway Safety Code) که از مدتی پیش به روزرسانی شده بود از جمعه، ۱۸ می اجرایی شد.

به گزارش مداد به نقل از CBC، این قوانین شامل رانندگان خودرو، موتورسیکلت، دوچرخه و حتی عابران پیاده می شود. به طور خلاصه همه کسانی که از راه های استان استفاده می کنند باید خود را با این مجموعه قوانین جدید هماهنگ کنند و عادات های رفتاری خود در خیابان را عوض کنند. آندره دوروشه، سخنگوی پلیس مونترال می گوید که در چند روز نخست اجرایی شدن قانون، افسران پلیس تلاش



خواهند کرد تا صرفاً به متخلفان تذکر داده و آن‌ها را آموزش دهند تا مردم کم‌کم به قوانین جدید عادت کنند.

برخی از قوانین که از امروز اعمال خواهند شد عبارتند از:

برای رانندگان خودرو و موتورسیکلت

- استفاده از عینک محافظ چشم برای رانندگان موتورسیکلت اجباری می‌شود

- هیچ ماده اضافه مثل برف یا یخی که بتواند از روی خودرو جدا شده و احتمال برخورد با خودروهای جانبی را داشته باشد، نباید روی خودرو باقی بماند

- تغییر خط در تقاطع ممنوع می‌شود. برای مثال اگر هنگام ورود به تقاطع در لاین دوم هستید، هنگام خروج هم باید در لاین دوم باقی‌مانده باشید مگر اینکه یک علامت راهنمایی و رانندگی مجوز آن را داده باشد

- اگر تجهیزات جانبی روی خودرو یا موتورسیکلت نصب شود که مانعی برای چراغ‌های عقب و جلو ایجاد کند، باید چراغ اضافه نصب گردد

برای دوچرخه‌سواران

- دوچرخه‌سواران هم باید در فاصله ۵ متری اتوبوس مدرسه‌ای که فلاشرهایش را روشن کرده و تابلوی «ایست» خود را باز نموده، توقف کنند.



- دوچرخه‌سواران دیگر مجبور نیستند که برای ترمز کردن علامت دهند اما اگر بخواهند دور بزنند همچنان باید با دست علامت بدهند. در قانون جدید قید شده اگر علامت دادن برای دور زدن، ایمنی دوچرخه‌سوار را به خطر می‌اندازد، این الزام از دوش او برداشته خواهد شد.
- از این پس امکان دارد که شهرداری‌های مناطق با نصب علامت‌های ویژه‌ای به دوچرخه‌سواران اجازه دهند از پیاده‌رو برای رفت‌وآمد استفاده کنند. در آن صورت باید سرعت خود را کاهش دهند و حق تقدم هم با عابران پیاده است.
- دوچرخه‌سواران می‌توانند روی شانه خاکی یا آسفالت شده جاده‌ها به این شرط که هم جهت با ترافیک برانند، دوچرخه‌سواری کنند.

برای عابران پیاده

- رانندگان وسایل نقلیه در جایی که محدودیت سرعت بیش از ۵۰ کیلومتر بر ساعت است باید هنگام گذر از کنار عابر پیاده حداقل یک و نیم متر از او فاصله بگیرند. اگر محدودیت سرعت زیر ۵۰ کیلومتر بر ساعت بود، این فاصله به یک متر کاهش می‌یابد.



- در محل خط‌کشی عابر پیاده، به محض اینکه عابری قصد خود برای گذر از خیابان را نشان داد، حق تقدم با او است

ممنوعیت رانندگی در شب برای تازه‌راننده‌ها

کسانی که گواهینامه آموزشی (learner's permit) دارند نمی‌توانند از ساعت ۱۲ شب تا ۵ صبح اجازه ندارند با هیچ گونه وسیله نقلیه موتوری رانندگی کنند. در صورت تخلف ۴ امتیاز منفی و بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ دلار برگ جریمه دریافت خواهند کرد.

افزایش جریمه‌ها

- جریمه نبستن کمربند ایمنی به ۲۰۰ تا ۳۰۰ دلار افزایش یافت
- جریمه نپوشیدن کلاه ایمنی موتورسواران به ۲۰۰ تا ۳۰۰ دلار افزایش یافت
- جریمه راهنما نزدن هنگام دور زدن به ۱۰۰ تا ۲۰۰ دلار رسید
- جریمه اطاعت نکردن از ماموران غیرپلیس مثل داوطلبان اطراف مدرسه‌ها دو برابر شد و به ۲۰۰ تا ۴۰۰ دلار و تعداد پوینت منفی از ۳ پوینت به ۴ پوینت افزایش یافت
- جریمه دوچرخه‌سواران، اسکیت‌سواران و اسکی‌بازانی که جرمی مرتکب شوند از ۱۵ دلار به ۸۰ تا ۱۰۰ دلار افزایش یافت
- جریمه پارک در محل رزرو شده برای خودروهای الکتریکی به بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ دلار افزایش یافت
- جریمه پارک در محل رزرو شده برای معلولان به بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ دلار افزایش یافت

برای مطالعه نسخه به روز شده قوانین راهنمایی و رانندگی کبک به [اینجا](#) مراجعه کنید.

مونترالی‌ها بیشترین مالیات بر سوخت را در کانادا پرداخت می‌کنند

اگر این روزها هر بار که باک بنزین خودروی خود را پر کردید از افزایش مبلغی که باید پرداخت کنید شوک شدید، یادتان باشد که شما به عنوان یک مونترالی بیشترین مالیات بر سوخت را در کانادا پرداخت می‌کنید، مالیاتی معادل ۷ درصد!

به گزارش مداد به نقل از وبسایت رادیو آی هارت، فدراسیون مالیات‌دهندگان کانادایی در راستای شفاف‌سازی عمومی و مخصوصاً بعد از مناقشات کلامی هفته گذشته در مجلس عوام کانادا، جدول مالیات بر سوخت در مناطق مختلف کانادا را منتشر کرد. این جدول نشان می‌دهد که مونترالی‌ها بیش از همه کانادایی‌ها مالیات سوخت به جیب دولت می‌ریزند.

معمولاً و به طور متوسط در کانادا حدود ۳۳ درصد قیمت بنزینی که شما پرداخت می‌کنید، مالیات سوختی که به باک ماشین خود می‌ریزید. اما این رقم در مونترال حدود ۴۰ درصد است. بگذارید یک حساب و کتاب ساده کنیم. اگر بنزینی که شما می‌زنید ۱/۴ دلار برای هر لیتر قیمت داشته باشد، حدود ۵۶ سنت آن مالیاتی است که پرداخت می‌کنید. این یعنی به طور متوسط (بر اساس متوسط مصرف بنزین در شهر مونترال) در سال حدود هزار دلار مالیات بنزین می‌دهید.

Gas Tax Ranking

	Province/City	Tax Bill	Pre-Tax Price	Pump Price	Tax Portion
1	Montreal	\$0.55	\$0.83	\$1.38	40%
2	Quebec with regular rate	\$0.51	\$0.81	\$1.32	39%
3	Vancouver	\$0.51	\$1.05	\$1.55	33%
4	Newfoundland	\$0.48	\$0.85	\$1.32	36%
5	Victoria	\$0.45	\$1.02	\$1.47	30%
6	Ontario	\$0.44	\$0.88	\$1.33	33%
7	Nova Scotia	\$0.42	\$0.83	\$1.25	33%
8	New Brunswick	\$0.42	\$0.81	\$1.23	34%
9	PEI	\$0.39	\$0.84	\$1.24	32%
10	BC outside of Vancouver and Victoria	\$0.38	\$0.92	\$1.31	29%
11	Alberta	\$0.36	\$0.88	\$1.24	29%
12	Saskatchewan	\$0.31	\$0.87	\$1.17	26%
13	Manitoba	\$0.30	\$0.91	\$1.21	25%

*Dollars per litre



بازدید الکساندر بولاریس از مرکز فرهنگی نور

پنجشنبه ۱۷ می، الکساندر بولاریس (Alexandre Boulerice)، نماینده مجلس عوام کانادا و عضو حزب NDP از «کانون فرهنگی نور» به عنوان یکی از مراکز کامیونیتی ایرانی تباران ساکن مونترال بازدید و با هیئت مدیره و هیئت امنای این مرکز گفتگو کرد.

الکساندر بولاریس که در دوره قبلی انتخاب رهبر حزب دموکرات نوین (NDP) از او به عنوان یک کاندیدای بالقوه نام برده می‌شد، ابتدا در جریان تاریخچه کانون و برنامه‌های این مرکز برای ایرانیان ساکن مونترال قرار گرفت و در ادامه و در اصلی‌ترین بخش این

دیدار، بولاریس مشکلات و مسائلی که کامیونیتی ایرانی مونترال به شکل روزمره با آن‌ها دست به گریبان است را از زبان مسئولان کانون نور شنید. از جمله مدت زمان طولانی انتظار برای صدور ویزای ایرانیان که این روزها خیلی سروسدا به پا کرده و بسته بودن سفارت ایران در کانادا که مشکلات فراوانی برای ایرانی تباران ساکن کانادا ایجاد نموده است. الکساندر بولاریس پس از شنیدن مشکلات، قول داد که این دغدغه‌ها را به حزب متبوع خود و همچنین نمایندگان مجلس کانادا انتقال دهد.

بولاریس قرار بود بعد از این نشست افطار نخستین روز ماه رمضان را میهمان کانون فرهنگی نور باشد که این امر به دلیل تغییر برنامه او، محقق نشد و به ارسال یک پیام ویدئویی برای مردم بسنده گردید. پیام ویدئویی او را می‌توانید در [وبسایت مداد](#) ببینید.



رضا کیانیان، کارگردان و بازیگر نمایش حرفه‌ای
در نشست مطبوعاتی در مونترال مطرح کرد:

حرفه‌ای؛ یک نمایش کاملاً سیاسی اما خنده دار

درست در روز صفحه بندی این مجله، نمایش حرفه‌ای در مونترال
بر روی صحنه رفت و با استقبال خیلی خوب مونترالی‌ها همراه شد

شهرام یزدان‌پناه «حرفه‌ای» نخستین کار کارگردانی رضا کیانیان
محسوب می‌شود. اجرای نمایش در ایران با
استقبال خوبی روبرو شده و حالا در تور کانادا، «حرفه‌ای» قرار است
در ابتدا در مونترال روی صحنه برود.

از چند روز پیش به من اطلاع داده شده بود که قرار است عوامل نمایش
«حرفه‌ای» با رسانه‌های فارسی‌زبان مونترال، نشست مطبوعاتی داشته
باشند. این شد که در آن بعدازظهر مطبوع و بهاری سه‌شنبه، ۱۵ می،
روبروی «قلعه سنت امبرواز» (Château St-Ambroise) ایستاده
بودم و مردم که کدام درب ورودی را باید انتخاب کنم.



حرفه‌ای
The Professional

نویسنده: دوشان کواچویچ
 Playwright: Dusan Kovacic
 مترجم: دکتر ایرج امامی
 Translator: Dr. Iraj Amami

طراح و کارگردان: رضا کیانیان
 Designer & Director: Reza Kianian

تهیه کننده: نورالدین حیدری ماهر
 Producer: Nouredin Heidari Maher

بازیگران:
 Cast:
 رضا کیانیان
 Reza Kianian
 هدایت هاشمی
 Hedayat Hashemi
 دیانا فثی
 Diana Fathi
 سعید ملک
 Saeed Malek

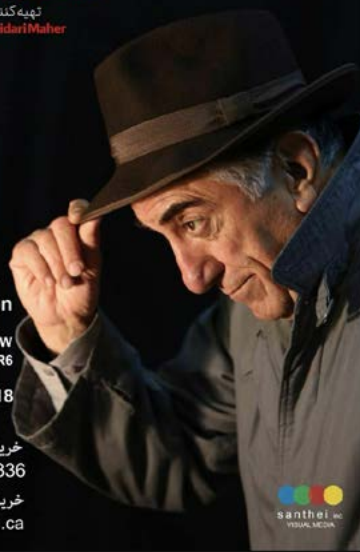
موسیقی: علی کیانیان
 Composer: Ali Kianian

مونترال کانادا
 Occar Peterson
 Concert Hall
 7141 Sherbrooke St. W
 Montreal QC, H4B 1R6

18th of May 2018
 6:00 pm

خرید بلیط پیش دیجیتال
 +1 514 223 3336

خرید بلیط اینترنتی
 thepro.eventbrite.ca



به ناچار دوباره تلفنم را در می‌آورم و نگاهی به آخرین پیامک مسعود پاکدل می‌اندازم، شماره پلاک را چک می‌کنم و داخل می‌شوم. وارد ساختمان قدیمی اما بازسازی شده کارخانه «محصولات تجاری میلز» که می‌شوم، سقف بلند، دیوارهای آجری قرمز و کف چوبی قدیمی ناگهان مرا با خود به بیش از یک صد قبل می‌برد و گوشم پر می‌شود از صدای دستگاه‌های ریسندگی و دماغم تیر می‌کشد

از بوی عرق کارگران پارچه‌بافی. از پنجره دودکش بلندی می‌بینم که مه غلیظ سیاهی را به آسمان پرواز می‌دهد و فریاد کارگری که با لهجه غلیظ کبکی از من می‌خواهد راه را برایش باز کنم.

در حال و هوای خودم هستم که آسانسور تازه نصب شده شیکی از راه می‌رسد. به زمان حال برمی‌گردم و سوار می‌شوم تا این وصله ناجور مرا با خود به طبقه سوم ببرد، جایی که در یک استودیوی کوچک، مسعود پاکدل میزبان عوامل نمایش «حرفه‌ای» است.

در طبقه سوم، راهرو طولانی است و من همانطور که اسم شرکت‌ها را می‌خوانم و جلو می‌روم، به یاد می‌آورم که جایی خوانده‌ام، این کارخانه قدیمی از حدود ۲۰ سال پیش بازسازی شده و به شکل دفتر کار در اختیار شرکت‌ها قرار گرفته است.

زودتر از بقیه خبرنگاران رسیده‌ام. بعد از سلام و احوال‌پرسی یک صندلی کنار رضا کیانیان برای خودم دست و پا می‌کنم تا از خلوتی موجود استفاده کنم و چند سؤال کوتاه بپرسم.

«حرفه‌ای» نخستین کار کارگردانی رضا کیانیان محسوب می‌شود. اجرای نمایش در ایران با استقبال خوبی روبرو شده و حالا در تور کانادا، «حرفه‌ای» قرار است در ابتدا در مونترال روی صحنه برود.

همه با هم مشغول صحبتند و صداها تا به سقف بلند استودیو برسد و برگردد، حسابی نویزگیری می‌شود و من می‌توانم به وضوح بشنوم که کیانیان می‌گوید سومین باری است که به مونترال آمده، بار اول برای جشنواره فیلم مونترال، بار دوم برای جشنواره فیلم تورونتو،

که بعدش سری به مونترال زده بود تا رفقاییش را ببیند و حالا هم برای اجرای نمایش «حرفه‌ای» که جمعه، ۱۸ می، به روی صحنه خواهد رفت. در پاسخ به سؤالم از اینکه آیا خاطره‌ای از مونترال دارد، از آن لبخندهای معروف خودش می‌زند و می‌گوید دفعه پیش که آمده بود، لئونارد کوهن هنوز زنده بوده و چون او را دوست داشته رفته و از دور خانه‌اش را دید زده!

داخل هم رفتید؟ با خودش هم ملاقات کردید؟
رضا کیانیان: نه! فقط از دور خانه‌اش را به من نشان دادند و گفتند اینجا خانه لئونارد کوهن است. (و باز می‌خندد) برایم جالب بود امروز که داشتم در شهر راه می‌رفتم، دیدم روی یکی از این ساختمان‌های بلند، عکسش را نقاشی کرده‌اند.

هیچ وقت شده به شخصیت‌هایی که خلق کرده‌ای حسودی کنی و بخواهی به جایشان زندگی کنی؟
رضا کیانیان: خب درواقع این کار را کرده‌ام. من به جای آن‌ها بوده‌ام و زندگی کرده‌ام اما بعدش هم تمام شده و من دوباره خودم شده‌ام. شیوه بازیگری من این نیست که در نقش زندگی کنم و در آن حل شوم. در پشت کتابم، «شعبده بازیگری» هم نوشته‌ام «بازیگری زندگی نیست، نمایش است» اما طوری نمایش می‌دهیم که تماشاگر باور می‌کند.

در سریال شهرزاد کاراکتر پیچیده‌ای به نام «شاپور» خلق کردید که مردم را گیج می‌کرد؟ مدلی برای خلق این شخصیت عجیب داشتید؟
رضا کیانیان: آن اوایل که مردم سریال را می‌دیدند از شخصیت متناقض شاپور تعجب می‌کردند و از اینکه یک نفر بتواند آنقدر راحت بین خوب بودن و بد بودن حرکت کند، همه را ناراحت می‌کرد. یک جایی طنز است، یک جایی تلخ، یک جایی عاشق درجه یک، یک جایی مظلوم، یک جایی ظالم، این تناقضات تماشاگر را دچار سردرگمی می‌کرد. اما من دقیقا می‌دانستم دارم چه کار می‌کنم تا اینکه لابلای اعترافات شاپور برای قربانیانش که همگی هم چند ثانیه بعد کشته می‌شدند، شخصیت شاپور کشف شد و مردم او را درک کردند. دقت کردید که در طول سریال شهرزاد، دست شاپور به خون هیچکسی آلوده نشد. مدل ذهنی من برای این شخصیت هیتلر بود.

هیتلر رئیس یک دولت بود و کشورگشایی کرد، اما شاپور...
رضا کیانیان: خب ببینید هیتلر آدمی به شدت مذهبی و عاشق هنر و موسیقی بوده. دروغ نمی‌گفته و عاشق زندگی بوده اما از آن طرف

قتل عام‌های وحشتناکی کرده. عکس‌هایی از هیتلر هست که او را مشغول بازی با کودکان نشان می‌دهد و لبخند روی صورتش حکایت از اوج لذت او از همبازی شدن با چند کودک را می‌رساند. اما همین آدم به سادگی دستور کشتار کودکان یهودی را می‌دهد. من تلاش کردم همین تناقض در شخصیت یک انسان را در کاراکتر شاپور دریاورم.

حالا از کاراکتری که خلق کردی لذت می‌بری یا از او متنفری؟
رضا کیانیان: من همیشه سعی می‌کنم از کاری که می‌کنم لذت ببرم. راستش من بیشتر زمان اجرا لذت می‌برم تا وقتی که اجرا را دوباره ببینم. اصلاً خیلی وقت‌ها فرصت دیدن کارهایم دست نمی‌دهد. من هنوز خیلی از فیلم‌های خودم را ندیده‌ام.

از «حرفه‌ای» برایمان بگو. مونترالی‌ها باید منتظر چه نمایشی باشند؟

رضا کیانیان: خب مونترالی‌ها باید منتظر دیدن یک نمایش کاملاً سیاسی و کمیک باشند. تردید ندارم که در یک ساعت اجرای نمایش خواهند خندید و مسائل خیلی حاد سیاسی در آن مطرح می‌شود که امکان دارد مردم به بغل‌دستی خود بگویند «واقعا این حرف را زد؟!!!»

چرا این تئاتر را انتخاب کردی؟

رضا کیانیان: من همیشه در زندگیم دنبال چالش هستم. از زندگی آرام زیاد خوشم نمی‌آید. هیچ وقت در زندگیم به سمت کارگردانی هم نرفته بودم. البته مشاور کارگردان بوده‌ام ولی خودم هیچ وقت کارگردانی نمی‌کردم. این نمایشی یکبار قبلاً توسط آقای بابک محمدی اجرا شده بود و من واقعا دوست داشتم که این نمایش را خودم به روی صحنه ببرم.

در میانه صحبت‌هایمان خبرنگاران یکی یکی وارد می‌شوند و کیانیان چند ثانیه‌ای مشغول سلام و خوش‌آمدگویی می‌شود و ما باز دوباره ادامه می‌دهیم تا اینکه فرزین صابونی از راه می‌رسد و همه تیم به سراغش می‌روند. فرزین صابونی بازیگر تئاتر و از بچه‌های نسل دوم خرداد و دوران طلایی تئاتر در زمان ریاست جمهوری خاتمی است که حدود یک سالی است چمدان بسته و به کانادا مهاجرت کرده است. می‌گوید در این مدت سراغ کار تئاتر نرفته و به جایش مشغول تحصیل در رشته گرافیک است. مهاجرت کمی محافظه‌کارش کرده

و می‌خواهد برای بال زدن بعدی، زمین زیر پایش را سفت کند. می‌گوید
تئاتر و مخصوصاً تئاتر فارسی‌زبان در مونترال چیزی نیست که بتوانی
زندگیت را روی آن بنا کنی. به همین خاطر تصمیم گرفته فعلاً گرافیک را
دنبال کند، کاری که همیشه هم دوست داشته انجام دهد.

گفتگوی دوستانه فرزین صابونی با هدایت هاشمی که تمام می‌شود، سراغ
هدایت می‌روم تا کمی با هم گپ بزنیم. می‌پرسم:

چرا اجرای تئاتر برای ایرانیان خارج از کشور؟

هدایت هاشمی: راستش سفرهای ما به خارج از کشور به عنوان دانشجویان
تئاتر تازه فارغ‌التحصیل شده، از دوره دوم اصلاحات شروع شد و نتایج
خیلی عجیب و غریبی گرفتیم. درواقع با اجرای تئاتر ما فرهنگ و باب
گفتگوی جدیدی را باز کردیم که راه روشن و دقیقی برای ارتباط با دنیا
است.

تئاترهای شما فارسی‌زبان است. وقتی می‌گویی «ارتباط با دنیا» منظور
ایرانیان خارج از کشور است یا واقعاً کل مردم دنیا منظور است؟
هدایت هاشمی: نه! واقعاً منظورم کل مردم دنیاست. ببینید تقریباً همه
تئاترهایی که در جشنواره فجر ایران نمایش داده می‌شود، به زبان اصلی
همان کشوری است که تئاتر از آن آمده است و جالب اینجاست که مردم
با داستان ارتباط برقرار می‌کنند. ما هم به فارسی نمایشمان را اجرا
می‌کنیم اما باب گفتگو و تعامل فرهنگی باز می‌شود. نمایش یک زبان
جهانی است.

از مسعود پاکدل که امور اجرایی به روی صحنه رفتن «حرفه‌ای» را در
مونترال برعهده داشته می‌پرسم.

چند درصد تماشاچیان این نمایش در اجرای مونترال از مخاطبان غیر
ایرانی هستند؟

مسعود پاکدل: در این اجرا ما اصلاً روی فروش به غیرایرانی‌ها تبلیغ
نکردیم و بنابراین به جز چند نفر میهمان که از دوستانمان هستند و همه
هم فارسی را خوب می‌فهمند، بقیه همه ایرانی هستند.

در این میان یکی از میهمانان که شنونده این گفتگو بود از هدایت هاشمی
می‌پرسد.

برای گفتگوی فرهنگی آیا بهتر نبود یک نمایش ایرانی انتخاب می‌شد؟
«حرفه‌ای» یک نمایش ایرانی نیست.

هدایت هاشمی: ببینید اجرای یک نمایش غیر ایرانی که دغدغه‌های ایرانی را پاسخ می‌دهد خودش یک جور مراوده فرهنگی است. همانطور که نمایش‌نامه‌های ایرانی زیادی هم امروزه ترجمه شده و در دنیا اجرا می‌شوند. اما فکر کنم چون آقای کیانیان، کارگردان این کار هستند، ایشان جواب بهتری برای انتخابشان دارند.

رضا کیانیان: تئاتر یک زبان جهانی است و مرزی نمی‌شناسد. مثلاً شکسپیر انگلیسی است اما متعلق به همه است. یا چرا دور برویم نویسنده همین نمایش «حرفه‌ای» که جمعه خواهید دید، اهل یوگسلاوی است و داستان نمایش مربوط به بعد از فروپاشی سیستم کمونیستی آقای تیتو برمی‌گردد اما این نمایش در بیشتر کشورهای اروپایی و آمریکا اجرا شده است. آیا آمریکا با یوگسلاوی مسئله مشترک دارد؟ نه، اما نویسنده بر بستر یک رویداد اجتماعی و سیاسی درباره مسائل انسانی حرف می‌زند و آن موضوعات انسانی است که نمایش «حرفه‌ای» را برای تماشاگران جهانی قابل دیدن می‌کند.

صحبت‌ها ادامه دارد و رضا کیانیان درباره انفجار تئاتر خصوصی در ایران و سالن‌های نمایش شخصی که باعث رونق گرفتن صنعت تئاتر در آنجا شده صحبت می‌کند و حضار خاطره گفتن‌هایشان از تئاتر رفتن در ایران گل می‌کند که من آرام و بی صدا مجلس را ترک می‌کنم.

بیرون از استودیو روی کف چوبی راهروی کارخانه قدیمی سنت امبروآز راه می‌روم و به کارگرانی فکر می‌کنم که حدود صد سال اینجا پارچه بافته‌اند یا اسباب‌بازی تولید کرده‌اند و دوباره صدای چرخ‌های ریسندگی در ذهنم اوج می‌گیرد.

صد سال در تاریخ کانادا، بخش بزرگی از کتاب تاریخ این کشور است. به تاریخ کوتاه کشور جدیدم فکر می‌کنم و به اینکه تبادل فرهنگی با ایران به عنوان قدیمی‌ترین کشور جهان، چه تأثیری می‌تواند در آینده کانادا بگذارد. به اینکه در مدت ۴ سالی که از آمدنم به کانادا می‌گذرد هنوز حتی یک تئاتر کانادایی ندیده‌ام و از این اعتراف در ذهنم، حسابی معذب می‌شوم. درب را باز می‌کنم و قدم به خیابان سنت امبروآز می‌گذارم. هوا همچنان مطبوع و آفتابی است و نسیم دلچسبی از کانال لاشین به صورتم می‌خورد. نشاط آمدن هوای خوب، دست و دل بازم می‌کند و به خودم می‌گویم برای هفته بعد، برای یک تئاتر کانادایی بلیت خواهم خرید.

ساعت شنی

آزاده مقدم

همه ی ما معمولی هستیم،
همه ی ما کسالت داریم،
همه ی ما باشکوهیم،
همه ی ما شرمگینیم،
همه ی ما شجاعیم،
همه ی ما قهرمانیم،
همه ی ما مستاصلیم،
فقط به روزش بستگی دارد ...
«براد ملتزر»

اولین بار که این جملات را خواندم، احساس کردم دقیق‌ترین توصیف از موجودی به نام انسان را شنیدم! چه مهاجر باشیم چه ساکن سرزمین مادری، چه در جنگ زندگی کنیم چه در کنار رودهای روان و بهشت برین. زندگی همه این روها را به ما نشان خواهد داد، فقط گویا به روزش بستگی دارد.

گمانم زندگی یک مهاجر بیش از هر چیز بین روزهای دلتنگی و روزهایی با احساس پیروزی می‌چرخد. خیلی وقت‌ها حساب و کتابمان از این هجرت و داستان‌هایش درست در نمی‌آید و روزهایی هم هست که می‌دانیم کار درستی کردیم که آمدیم. اولین بار که خانواده‌ام آمدند و رفتند،



من و پسرک بیمار شدیم از رفتنشان. پسرک دو ساله‌ام بی‌دلیل بغض می‌کرد و با هر صدای دری می‌پرسید: برگشتند؟ کمی بعد شروع کردیم به یاد گرفتن، به فهمیدن اینکه هر آمدنی، رفتنی دارد. یاد گرفتیم غم جزئی از خداحافظی‌های ماست، اما می‌گذرد. حالا دیگر می‌دانیم که ما مراسم صرف چای و عصرانه یا شام با خویشان در آخر هفته را نخواهیم داشت. بلد شده‌ایم که عزیزانمان مهمان چند روز متوالی‌اند و ماه‌ها ندیدنشان پذیرفتنی شده.

من هم یاد گرفتم چطور از پسرک در مقابل دلتنگی مراقبت کنم، بعد از هر خداحافظی، قصه‌ها و بازی‌ها و سرگرمی‌های اولین شب بدون مهمان را می‌شناسم. من و پسرک یک بازی بلد شده‌ایم، بازی می‌کنیم برای اینکه از روزهای کسالت‌بار و معمولی و از شب‌های دلتنگی و پر از سکوت ب‌بریم. هنوز هم گاهی ما می‌بریم و گاهی روزهای دلتنگی، اما همه سعیمان را برای برد می‌کنیم.

وقتی «لایم» زندگی خراب کن می شود

دختر نوجوانی که یک «کنه» زندگی را خراب کرد

آنی واینستین، ۱۵ ساله بود، نوجوانی فعال، شاد و درس خوان بود. اما امروز او با درد شدید و مداومی زندگی می کند که حتی خواب را از چشم هایش ربوده است. بدن پیچ و تاب خورده او به زحمت روی ویلچیر آرام می گیرد و دید چشم هایش در حال کاهش است. آنی به بیماری «لایم» مبتلاست.

کاترین گرینوی، خبرنگار مونترال گزت هفته پیش و به بهانه آغاز فعالیت دوباره کنه های پاهسیاه که معمولاً در ماه می آغاز می شود، به سراغ آنی واینستین رفت تا از وضعیت زندگی او پس از ابتلا به «لایم» گزارشی تهیه کند.



آنی تا همین ۱۸ ماه پیش یک بازیکن ماهر والیبال بود و در کلاس دهم درس می خواند. شاگرد زرنگی بود و معلم‌هایش از او راضی بودند. اما امروز او در خانه استراحت می کند. استراحت که یعنی از درد به خود می پیچد و دور چشم‌هایش از بی خوابی سیاه شده است. دید چشم‌هایش کاهش یافته و دیگر نمی تواند به تنهایی راه برود. مادرش نگران این است که بیماری به مغز آنی رسیده باشد. ژانویه سال قبل و بعد از ماه‌ها بیماری و نگرانی سرانجام یک پزشک آمریکایی تشخیص داد که آنی به «لایم» مبتلا شده است. «لایم» از طریق یک نوع خاص کنه که معمولاً روی پوست حیواناتی مثل موش، خرگوش، گوزن و حتی پرندگان دیده می شود، منتقل می گردد. تشخیص این بیماری کار سختی است مگر اینکه شما کنه‌ای که نیشان زده را از بدن جدا کرده در یک ظرف بگذارید و با خود به دکتر ببرید و یا اینکه روی بدن‌تان علامت گزیدگی «چشم گاوی» قابل مشاهده باشد.

آزمایش تشخیص بیماری «لایم» که در کانادا انجام می شود معمولاً جواب منفی غلط می دهد و امکان دارد فردی مبتلا باشد اما جواب آزمایش این را نشان ندهد. اگر لایم در مراحل اولیه تشخیص داده شود می توان امیدوار بود که با مصرف آنتی بیوتیک درمان شود اما در صورت عدم درمان، بیماری می تواند به قلب و مغز رسیده و عوارض دائمی بدی از خود بر جای بگذارد.

پدر آنی مطمئن نیست که دخترکش چه زمانی توسط کنه گزیده شده. او می گوید که هیچ گاه علامت گزیدگی چشم گاوی را روی بدن آنی مشاهده نکرده اند. این موضوع تازگی ندارد. آمار نشان می دهد که در کمتر از ۵۰ درصد موارد، گزیدگی توسط کنه پاسباه می تواند منجر به ظهور علامت گزیدگی موسوم به چشم گاوی شود.

داستان آنی حدود ۱۸ ماه پیش و زمانی شروع شد که او داشت آماده می شد تا به جشن تولد دوستش برود که ضعف کرد و تب شدیدی به سراغش آمد. مادرش فکر کرد سرماخورده اما وقتی آنی برای مدت یک هفته در تخت خوابید، آن‌ها نگران شدند و به اورژانس مراجعه کردند. تشخیص اولیه دکتر همان سرماخوردگی بود.

مراجعات مکرر به دکتر نتیجه‌ای نداشت تا اینکه معلم علوم آنی احتمال داد که دخترک به لایم مبتلا شده است. در همین روزها



بود که آنی یک روز هنگامی که به آهستگی در خانه راه می رفت، غش کرد و بر زمین افتاد.

در بیمارستان علی رغم اینکه مادر به پزشکان توضیح داد که به بیماری لایم مشکوک است، پاسخ شنید که آنی بیش از حد قدبلند است و این باید دلیل خون رسانی ناقص به مغز و غش کردن او باشد. همه آزمایش ها وقت گیر انجام شد اما همه چیز نرمال بود. سپس

پزشکان احتمال دادند که آنی به یک بیماری روانی مبتلاست.

والدین آنی دیگر تحمل نکردند و دختر خود را به خانه منتقل کردند و فوراً تحقیقات جامعی را آغاز نمودند که در نهایت منجر به آشنایی آن ها با یک دکتر متخصص در نیویورک آمریکا شد. دکتر مائوری مک شین خون آنی را برای آزمایش به یک آزمایشگاه آمریکایی فرستاد که از کیت های متفاوتی نسبت به کانادا استفاده می کنند. درمان آنتی بیوتیکی فوراً آغاز شد و در ابتدا هم خیلی خوب جواب داد.

آنمی حالا می توانست از پله ها بالا و پایین برود و روزی ۶ ساعت بیدار بماند. اما ناگهان اوضاع عوض شد و حال آنی بد شد. سیستم درمانی کبک درمان آنتی بیوتیکی دکتر آمریکایی را قطع کرد و به آنی گفته شد که برای تحمل بدن درد به او کمک روان پزشکی داده خواهد شد اما تا وقتی والدین آنی به لایم اعتقاد داشته باشند، آن ها نمی توانند کمک دیگری بکنند.

دو هفته پیش و زمانی که حال آنی از بدن درد خیلی بد شد، پدرش او را به بیمارستانی در آنتاریو برد. پزشکان آنجا تشخیص لایم را پذیرفتند اما گفتند نمی توانند لایم مزمن را درمان کنند.

خانواده آنی فعلاً درمان های پزشک آمریکایی را تعقیب می کنند. به آن ها گفته شده آنتی بیوتیک درمانی می تواند تا حدود ۲ سال به طول بینجامد.

به بهانه اخطار
وزارت بهداشت کانادا
درباره شیوع دوباره لایم
در کبک



بیماری لایم نامی ناآشنا اما ترسناک

مهرنوش اردلان یکتا

این روزها و با گرم تر شدن هوا نام بیماری لایم را احتمالاً به دفعات در خبرها شنیده‌اید. بیماری لایم (Lyme disease) بیماری عفونی است که با انتقال نوعی باکتری بورلیا برگدورفری (*Borrelia burgdorferi*) از طریق گزش نوعی کنه آلوده به باکتری به نام کنه پاسیاه به انسان و یا سایر حیوانات منتقل می‌شود. این بیماری اولین بار در سال ۱۹۷۷ شناخته شد و نام آن از شهر کوچک لایم در ایالت کنتیکت آمریکا، به دنبال گزارش موارد بالای ابتلا در این شهر، گرفته شده است. این بیماری در برخی نقاط کانادا به واسطه وجود این نوع کنه شایع است. کنه‌های پاسیاه بیشتر در مناطق جنگلی و انباشته از برگ درختان بر روی زمین یا بر روی علف‌های بلند وجود دارد. باید توجه داشت که تنها ۲۰ درصد از این نوع کنه آلوده به باکتری است. در استان کبک مناطق شمال و غرب استایر (Estire)، قسمت بزرگی از مونته‌رژی (Montréal)، جنوب غربی موریسی (Mauricie) و مرکز کبک و اوتاوه (Outaouais) میزان این آلودگی بالاست. از سال ۲۰۱۱ افزایش میزان شیوع بیماری در کانادا مشاهده شده است. در سال ۲۰۱۷، نزدیک به ۱۵۰۰ مورد ابتلا به بیماری در کل کانادا گزارش شده که نسبت به سال قبل حدود ۵۰ درصد افزایش داشته است و همین مسأله نگرانی‌هایی در مورد افزایش شیوع بیماری در فصل گرم پیش‌رو را ایجاد کرده است.

نشانه‌های بیماری

در حدود سه تا ۳۰ روز بعد از گزش توسط کنه آلوده که معمولاً بدون درد است و فرد متوجه گزش نشده است، نشانه‌های بیماری ظاهر می‌شود. نشانه‌های زودرس بیماری شامل: راش پوستی دایره‌ای در محل گزش که به سرعت بزرگ می‌شود و به شکل چشم گاو است، تب، لرز، سردرد، خستگی، دردهای عضلانی و مفصلی و تورم غدد لنفاوی است.

چنانچه بیماری در این مرحله تشخیص داده نشود و یا درمان انجام شده، مؤثر نباشد علائم تأخیری ظاهر شده و هفته‌ها یا ماه‌ها می‌تواند باقی بماند. این نشانه‌ها شامل: فلج عصب هفت صورت، دردهای متناوب عضله و مفاصل، اختلالات و التهابات قلبی، اختلالات عصبی مانند از دست دادن حافظه و التهاب مغزی، التهابات شدید مفصلی به ویژه در زانو و راش‌های متعدد پوستی است.

در صورت گزیده شدن با کنه و یا بروز راش مشابه در استان کبک با شماره ۸۱۱ (info-Santé) تماس بگیرید و یا با پزشک مشورت کنید.

تشخیص بیماری در روزهای اولیه بعد از گزیده شدن به وسیله پزشک و بر اساس شرح حال و معاینه در صورت وجود راش پوستی است چرا که آزمایش‌های خونی نمی‌توانند عفونت را در دو تا سه هفته ابتدای بیماری نشان دهد. درمان با کمک آنتی‌بیوتیک انجام می‌گیرد و بسته به زمان شروع درمان نوع دارو، راه تجویز یا طول درمان متفاوت است.



این بیماری از فردی به فردی دیگر با تماس نزدیک منتقل نمی‌شود و تنها راه انتقال، گزش کنه است. هیچ واکسنی هم برای پیشگیری وجود ندارد.

راه‌های پیشگیری از بیماری

برای پیشگیری از بیماری مؤثرترین راه، جلوگیری از گزش کنه است. بدین منظور در ماه‌های مه تا ژوئیه در نواحی که میزان شیوع بیماری بالاست از رفتن به میان جنگل‌های با پوشش برگ‌ی و علف بلند اجتناب کنید. در صورتی که قصد چادر زدن و یا پیاده روی در مناطق پر درخت را دارید از لباس‌های رنگ روشن با آستین‌های بلند، شلوار و کفش‌های پوشیده استفاده کنید. لباس‌های رنگ روشن به شما کمک می‌کند که در صورتی که کنه بر روی بدن شما باشد خیلی سریع‌تر تشخیص دهید. اندازه کنه ۱ تا ۳ میلیمتر و تقریباً به اندازه یک دانه کنجد است. حتماً از اسپری‌های دفع حشرات



که حاوی ماده DEET یا اکاریدین (Icaridin) باشد برای قسمت‌هایی از پوست که بدون پوشش است - به جز صورت - استفاده کنید. بر روی مسیرهای پیاده‌روی حرکت کنید که احتمال مواجهه با کنه را کاهش می‌دهد. کنه قادر به پرش نیست و از بالا رفتن استفاده می‌کند. بعد از برگشت به منزل حتما تمام بدن، روی سر و لای موها را بررسی کنید و به سرعت دوش بگیرید. چنانچه حیوان خانگی‌تان نیز با شما همراه بوده است بدن او را هم به دقت بررسی کنید. لباس‌هایتان را با آب داغ شسته و در خشک کن بر روی درجه حرارت بالا خشک کنید. اگر بر روی بدن خود، کنه مشاهده کردید با استفاده از یک انبرک کوچک مانند موچین آن را با احتیاط بردارید و در داخل یک ظرف در بسته قرار دهید. زیرا اگر کنه کمتر از ۲۴ ساعت به بدن شما بچسبد، نمی‌تواند باکتری را منتقل کند. در اولین فرصت در صورت مشاهده راش پوستی و یا گزش کنه به مرکز درمانی مراجعه کنید. در هنگام مراجعه به پزشک، کنه را با خودتان ببرید. برای مشاهده نقاطی که شیوع بیماری در کانادا بالاست به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[Public Health Agency of Canada](https://www.canada.ca/en/public-health.html)

<https://www.canada.ca/en/public-health.html>

514-270-0077

Clinique Dentaire
Villeray

15.00 DE RABAIS
DISCOUNT

Traitements dentaires gratuits
Free dental treatments



از دکتر بپرسید!

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

info@medad.ca

خانمی ۳۰ ساله هستم که از حدود چهار ماه قبل بدون تغییر در رژیم غذایی اضافه وزن پیدا کرده‌ام. احساس پف‌آلود بودن صورت، به خصوص صبح‌ها دارم. عادت ماهیانه‌ام هم که قبلاً منظم و سیکل‌های ۳۰ روزه بود در این مدت نامنظم و بسیار شدید شده است. تشخیص شما چیست؟

سلام دوست عزیز با توجه به نشانه‌هایی که ذکر کردید چنانچه از قبل مشکل خاصی نداشته و دارویی نیز استفاده نمی‌کنید، بیشترین احتمال تشخیصی برای شما اختلال کارکرد غده تیروئید و به ویژه کم‌کاری آن است. غده تیروئید یکی از مهم‌ترین اجزا در متابولیسم بدن است و چنانچه اختلال داشته باشد بر روی قسمت‌های زیادی از بدن تأثیر می‌گذارد. یکی از این موارد می‌تواند بالا رفتن چربی خون باشد که در صورت عدم پیگیری، عوارض قلبی عروقی به همراه خواهد داشت. توصیه من به شما مراجعه به پزشک در اولین فرصت جهت انجام معاینه غده تیروئید و سنجش هورمون‌های تیروئیدی است.

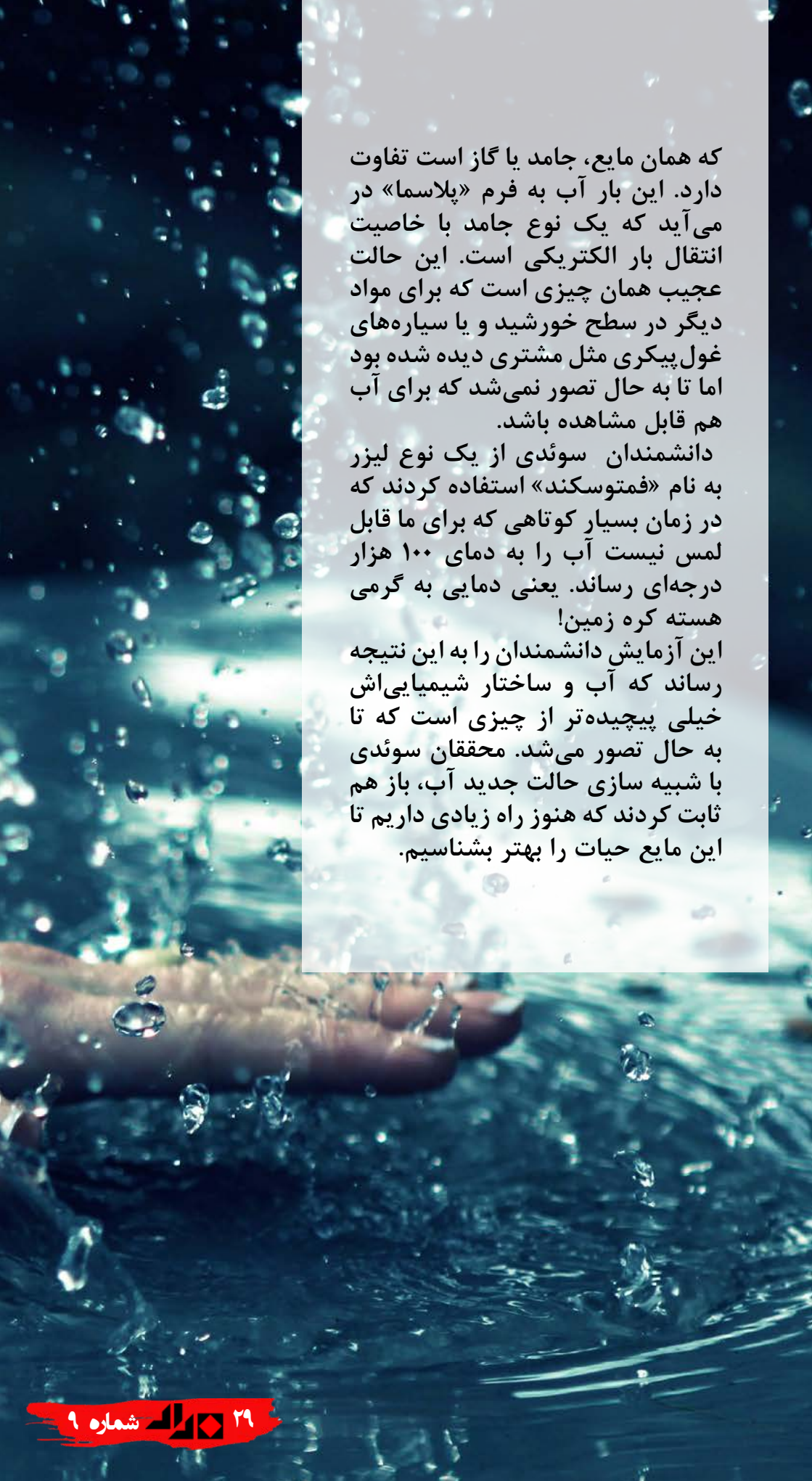
آب

هزار برابر داغ‌تر از
دمای جوش

مریم ایرانی

همه ما هر روز برای درست کردن چای یا قهوه حتما مقداری آب را می‌جوشانیم. درست کردن آب جوش یعنی رساندن آب به دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد. آب در این دما شروع به قل کردن می‌کند. اما دانشمندان در جدیدترین فعالیت علمی سال، موفق شده‌اند آب را هزار برابر بالای نقطه جوش خودش داغ کنند. یعنی دمای آب را به ۱۰۰ هزار درجه سانتیگراد رسانده‌اند. این را هم در نظر بگیرید که این کار شگفت‌انگیز فقط در کسری از ثانیه انجام شده‌است. زمانی در حدود ۷۵ میلیونوم در یک میلیاردیوم ثانیه! حدس می‌زنم این رقم فرای تصورات عددی همه ما باشد!

در واقع کار بزرگی که دانشمندان دانشگاه اوپسالا در سوئد در چند روز اخیر به نام خود ثبت کرده‌اند، رساندن آب به حالتی فیزیکی از ماده است که فقط در محیط‌های کیهانی و در سیارات دیگر یافت می‌شود و با حالت‌های معمولی آب



که همان مایع، جامد یا گاز است تفاوت دارد. این بار آب به فرم «پلاسما» در می‌آید که یک نوع جامد با خاصیت انتقال بار الکتریکی است. این حالت عجیب همان چیزی است که برای مواد دیگر در سطح خورشید و یا سیاره‌های غول‌پیکری مثل مشتری دیده شده بود اما تا به حال تصور نمی‌شد که برای آب هم قابل مشاهده باشد.

دانشمندان سوئدی از یک نوع لیزر به نام «فمتوسکند» استفاده کردند که در زمان بسیار کوتاهی که برای ما قابل لمس نیست آب را به دمای ۱۰۰ هزار درجه‌ای رساند. یعنی دمایی به گرمی هسته کره زمین!

این آزمایش دانشمندان را به این نتیجه رساند که آب و ساختار شیمیایی‌اش خیلی پیچیده‌تر از چیزی است که تا به حال تصور می‌شد. محققان سوئدی با شبیه‌سازی حالت جدید آب، باز هم ثابت کردند که هنوز راه زیادی داریم تا این مایع حیات را بهتر بشناسیم.

دماغ موش‌ها، بهترین راه تشخیص بیماری سل

به نظر شما، شباهت بین یک مین که در زمین کاشته شده است و بیماری سل در چیست؟ احتمالا می‌گویید هیچ چیز ولی موش‌های صحرایی با شما مخالف هستند! بیماری سل و مین‌های کاشته شده در زمین، هردو در کشورهای مختلف دنیا قربانیان زیادی می‌گیرند. حتی با گذشت سال‌ها پس از تمام شدن جنگ‌های مهم دنیا و نیز کشف واکسن بیماری سل باز هم این دو عامل جزو خطرات مهمی هستند که جان انسان را تهدید می‌کنند. همین چند روز قبل بود که روی مین رفتن کودکی در ایران و قطع شدن دستش در صدر اخبار تلخ قرار گرفت.

اما یک چیز مشترک دیگر هم علاوه بر خطر مرگ داشتن بین این دو وجود دارد و آن اینکه هر دو مورد توسط موش‌ها قابل شناسایی هستند! چطور؟ خیلی ساده! موش‌ها هم مین‌ها و بیماری سل را بو می‌کشند!



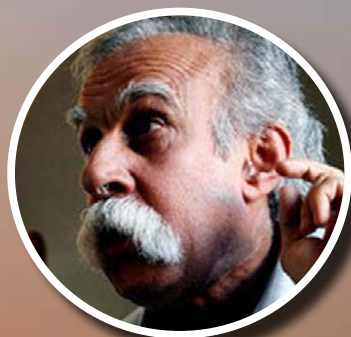


از سال ۲۰۰۰ میلادی به این طرف، یک موسسه غیرانتفاعی در کشور تانزانیا که در آفریقای جنوبی و آسیا فعالیت می‌کند، توانسته موش‌هایی را تربیت کند که با بو کشیدن تی‌ان‌تی یا همان ماده انفجاری در زمین‌های مین‌گذاری شده، بتوانند مین‌هایی مخفی را که باعث کشته شدن افراد بی‌گناه می‌شوند، پیدا کنند. این موفقیت موش‌ها باعث شد تا یک پزشک اهل تانزانیا متقاعد شود برای کنترل بیماری عفونی سل که در سال ۲۰۱۶ در حدود ۱/۶ میلیون نفر را از پا درآورد، به دماغ همین موش‌ها متوسل شود!

این پزشک به این نتیجه رسیده بود که اگر موش می‌تواند بوی تی‌ان‌تی را تشخیص دهد، بوی عامل بیماری سل که باعث تولید ۱۲ نوع ماده شیمیایی مختلف می‌شود را هم می‌تواند بفهمد. برای این کار موش‌ها وقتی می‌توانستند با بو کشیدن نمون‌های آلوده به بیماری را پیدا کنند، پاداش غذایی می‌گرفتند. برای تربیت موش‌های دستیار دکتر، حدود ۹ ماه زمان لازم است اما به دردسرش می‌ارزد چون سریع‌تر از روش‌های آزمایشگاهی این کار را انجام می‌دهند. البته این پزشک خلاق اهل تانزانیا بعد از پنج سال تحقیق به سختی توانسته نهادهای پزشکی و قانونی را متقاعد کند که موش‌های تربیت شده‌اش را به عنوان همکار آزمایشگاهی استخدام کنند!

مرد زمستانی

شعر امروز



حسین صفاری دوست

فصل خدا چهار پرنده دارد
فصل تو یک غروب.
از آفتاب باید که یاد بگیری
آرامش شکستن دریا را
و بلعیدن نگاه سایه دیوار باغ را.
از پرنده باید آموزش خمیدن در باد را بیاموزی
از گل به سوی آفتاب نماز بردن و خندیدن.
فصلی که روزهای تو بر آن عبور می کند
شاید همیشه زمستان باشد.

تپه‌هایی چون فیل‌های سفید

ارنست همینگوی

تپه‌های آن سوی دره ایبرو دراز و سفید بود. در این سو نه سایه‌ای بود و نه درختی؛ و ایستگاه، میان دو ردیف خط آهن، زیر آفتاب قرار داشت. در یک سوی ایستگاه سایه گرم ساختمان افتاده بود و از در باز نوشگاه پرده‌ای از مهره‌های خیزران به نخ کشیده آویخته بود تا جلو ورود پشه‌ها را بگیرد. مرد آمریکایی و دختر همراهش پشت میزی، بیرون ساختمان، در سایه نشسته بودند. هوا بسیار داغ بود و چهل دقیقه دیگر قطار سریع السیر از مقصد بارسلون می‌رسید. در این محل تلاقی دو خط، دو دقیقه‌ای توقف می‌کرد و به سوی مادرید راه می‌افتاد.

دختر پرسید: «چی بخوریم؟» کلاش را از سر برداشته و روی میز گذاشته بود.

مرد گفت: «هوا خیلی گرم است.»

«خوب است نوشیدنی بخوریم.»



مرد رویش را به سوی پرده کرد و گفت: «دوس سروسا. زنی از آستانه در پرسید: «گیلاس بزرگ؟» «بله، دو گیلان بزرگ»

زن دو گیلان و دو زیر گیلانی ماهوتی آورد. زیر گیلانی ها و دو گیلان را روی میز گذاشت و به مرد و دختر نگاه کرد. دختر به دوردست، به خط تپه ها، چشم دوخته بود. تپه ها زیر آفتاب سفید می زد و اطرافشان قهوه ای و خشک بود. دختر گفت: «مثل فیل های سفیدند.»

مرد گیلان خود را سر کشید: «من هیچ وقت تپه سفید ندیده ام.»

«چشم دیدن نداری.»

مرد گفت: «دارم. حرف تو که چیزی را ثابت نمی کند.»

دختر به پرده مهره ای نگاه کرد، گفت: «روی پرده با رنگ چیزی نوشته اند، معنایش چیست؟»

«آنیس دل تورو.»

«امتحان بکنیم؟»

مرد از پشت پرده صدا زد: «بیاید اینجا.» زن از نوشگاه بیرون آمد.

«چهار رئال می شود.»

«دو تا آنیس دل تورو می خواهیم.»

«با آب؟»

«تو با آب می خوری؟»

دختر گفت: «نمی دانم. با آب خوشمزه است؟»

«خوشمزه است؟»

زن پرسید: «با آب می خورید؟»

«بله، با آب.»

دختر گفت: «طعم شیرین بیان می دهد.» گیلان را روی میز گذاشت.

«همه چیز همین طعم را دارد»

دختر گفت: «آره، همه چیز طعم شیرین بیان می دهد. به خصوص چیزهایی که آدم مدت های زیادی چشم به راهشان باشد. مثل افسنطین.»

«ول کن دیگر، بابا»

دختر گفت: «تو شروع کردی. به من که خوش می گذشت. به من خیلی خوش می گذشت.»

بگو مرسی !

Dis merci !

پریسا کوکلان چهار همسایه در حال برپا کردن جشنی برای خوش آمد گویی به یک خانواده‌ی جدید پناهجو هستند که به زودی وارد کشور خواهند شد. همسایه‌ها مردمانی ساده و مهربان هستند و خالصانه قصد یاری رساندن دارند. با این حال راه‌هایی که برای کمک به همسایه تازه خود انتخاب می‌کنند، ناشیانه و آزاردهنده است. آن‌ها فکر همه چیز را کرده‌اند اما خیلی زود وارد پیش‌داوری می‌شوند و از نیت خوب خود فاصله می‌گیرند. آن‌ها دچار اختلاف هم می‌شوند و کم‌کم بر سر مسائل ابتدایی و پیش‌پاافتاده با یکدیگر جر و بحث می‌کنند. این تئاتر مصائب و مشکلات مهاجرت را بررسی می‌کند و با بیانی ساده، با استفاده از فن‌های نمایشی به این مسئله اجتماعی پیچیده می‌پردازد. «بگو مرسی» همچنین نگاهی به توقعات جامعه میزبان از مهاجر، مشروعیتی که برای او قائل می‌شود و خارج شدن از کلیشه‌های اجتماعی دارد. این نمایش روز شنبه دوم ژوئن، ساعت ۱۹:۳۰ در خانه‌ی

فرهنگ پلاتو مون‌رویال اجرا می‌شود و ورودی آن ۲ دلار است. علاقه‌مندان می‌توانند برای رزرو بلیت، از بیست و ششم مه با شماره تلفن ۵۱۴۸۷۲۲۲۶۶ تماس بگیرند یا به این [وبسایت](#) مراجعه فرمایند.



مکان‌های معلق

Les lieux suspendus



نمایشگاه انفرادی پیر بلاش Pierre Blache از تاریخ ۱۷ مه تا ۱۶ ژوئن در گالری کستیگلیون، با عنوان «مکان‌های معلق» برگزار می‌شود. به نقل از این گالری، این مجموعه که شامل عکس و ویدئو می‌شود، حاصل گردشگری در شهرهای مختلف در سه قاره است. اکثر این آثار در فضایی معلق میان گیجی و شیفتگی خلق شده‌اند. هنرمند سعی دارد تا از مکان جغرافیایی فاصله بگیرد و بگذارد تا بیننده در میان این بافت، بی‌هدف پرسه بزند. بلاش همچنین فضاهایی را با استفاده از بازی نور و سایه پدید می‌آورد و سعی می‌کند تا در تصاویرش زمان و مکان بی‌اهمیت یا حتی نامرئی شوند. پیر بلاش در لؤل متولد شده و در مونترال و ونت‌وورت شمالی

Wentworth-Nord کار و زندگی می‌کند. حدود ۳۰ سال است که در زمینه‌ی عکاسی در کبک فعالیت می‌کند و از پیشکسوتان این هنر در استان کبک به حساب می‌آید. بلاش سال‌ها در زمینه‌ی نمایش آثار عکاسی در موسسه‌های مونترالی، مدیریت مراکز هنری همچون گالری مشهور VOX و نشریات هنری کار کرده است. او تا به حال آثار خود را به‌غیر از کانادا در اروپا و آمریکای لاتین هم به نمایش گذاشته است. **گالری کستیگلیون - Galerie La Cas-tiglione در ساختمان بلگو Belgo، در ۳۷۲ خیابان سنت کترین غربی، واحد ۴۱۶** واقع شده است. برای بازدید از نمایشگاه می‌توانید از چهارشنبه تا جمعه از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۷:۳۰ و شنبه از ساعت ۱۲ تا ۱۷ به آدرس بالا مراجعه فرمایید.

بهانه‌ای برای فیلم ندیدن، ندارید!

یکی از بهانه‌های رایج برای فیلم ندیدن در سینما، جدای از بحث وقت، موضوع هزینه است. اگر به‌واهیم صادق باشیم، خیلی از ما زورمان می‌آید ۱۲ تا ۲۰ دلار پول پای بلیت سینما پردازیم. اگر در این روزهای بهاری دلتان هوس سینما کرد حتماً می‌دانید که اگر روزهای سه‌شنبه به سینما بروید، بلیت نیم‌بها خواهد بود اما اگر حتی این هم به اندازه کافی شما را تشویق به فیلم دیدن در سینما نکرده است، بلیت ۲ و نیم دلاری شاید بتواند. اگر علاقمند شدید، ادامه مطلب را مطالعه بفرمایید.

سینما دلار

ماجرای سینما دلار برای من به شکل عجیبی شروع شد. همیشه برایم سوال بود یکی از دوستانم که خوره فیلم است و البته آدم



ولخرجی هم نیست، چطور مرتب سینما می‌رود. او بعد از شنیدن سوالم، لبخندی زد و گفت که به زودی جوابم را می‌دهد. چند روز گذشت و دوستم پیشنهاد داد جایی برویم و البته نگفت کجا.

وقتی به ایستگاه متروی «نمور» رسیدیم، از زیر پل رد شدیم تا به مرکز خرید آن طرف خیابان برویم. وارد شدیم و از طبقات بالا رفتیم تا وقتی که در یکی از طبقات تابلوی «سینما دلار» جلوی چشمم قرار گرفت. سینما دلار جایی است که با پرداخت فقط ۲ و نیم دلار می‌توان بلیت خرید و فیلم دید. برخلاف انتظارم و برخلاف قضاوتم بر اساس قیمت بلیت، نه سینما چندان کثیف و نامرتب بود و نه فیلم‌ها خیلی قدیمی بودند. حتی یکی از فیلم‌هایشان، هنوز بر پرده سینه پلکس نمایش داده می‌شد.

مردی عاشق سینما

مرد بلیت‌فروش با حوصله برایمان توضیح داد کدام سالن الان چه فیلمی و به چه زبانی نمایش می‌دهد و این که امکان دارد در برخی سالن‌ها، در سانس‌های مختلف، فیلم‌های متفاوتی نمایش داده شود. ما هم فیلمی را انتخاب کردیم و رفتیم که تماشایش کنیم.

از بخت ما فیلم به زبانی پخش می‌شد که ما نمی‌دانستیم و زیرنویس‌ها هم آنقدر تند رد می‌شدند که فرصتی برای خواندن‌شان نبود. وقتی از سالن خارج



شدیم، همان بلیت‌فروش صدایمان کرد و نظرم‌ان را در مورد فیلم پرسید. من که اصلاً چیزی نفهمیده بودم و به همین خاطر او را میهمان کرد تا یک فیلم دیگر ببینیم.

چطور برنامه انتخاب کنیم

معمولاً وقتی پول کمی برای یک کالا یا سرویس پرداخت می‌کنی، انتظار خدمات جانبی ضعیف‌تری هم داری اما رفتار آن روز مرد بلیت‌فروش چنان من را جذب این سینما کرد که بعد از

برگشتن به خانه درباره این سینمای ارزان تحقیق کردم. اولین چیزی که دریافتم این بود که می‌شود با مراجعه به وبسایت این سینما (dollarcinema.ca) برای دریافت جدول هفتگی نمایش فیلم‌هایشان ثبت‌نام کرد تا هر هفته ایمیل دریافت کنید و از برنامه نمایش فیلم‌ها آگاه شوید. این سینما معمولاً فیلم‌هایی را نمایش می‌دهد که مدتی از نمایش آن‌ها گذشته باشد و بتواند با پرداخت مبلغ کمتری، حق امتیاز نمایش سینمایی آن را بخرد. بنابراین کاملاً با توجه به موقعیت بازار، لیست فیلم‌هایشان می‌تواند از این هفته به هفته بعد کاملاً تغییر کند و ناگهان خیلی هیجان‌انگیز شود.

راه‌های دیگر

در مونترال حتی می‌توانید فیلم رایگان هم ببینید. کافی است برنامه مراکز فرهنگی و دانشگاه‌ها را دنبال کنید. معمولاً هفته‌ای چند فیلم در سالن‌های مختلف مونترال به طور رایگان پخش می‌شود. ما در «مداد» هروقت در جریان نمایش چنین فیلمی قرار بگیریم، فوراً آن را در شبکه‌های اجتماعی خودمان منتشر می‌کنیم. شبکه‌های اجتماعی مداد در صفحه شناس‌نامه همین مجله قید شده‌اند.



حال و هوای این روزهای فوتبال ایران

آبی و قرمز جام جهانی



سجاد صاحبان زند این روزها مرتبا اخبار ناگورای از ایران می شنویم که غمگین مان می کند، از گرانی روزانه و ساعتی دلار تا بی اعتبار شدن معاهده برجام توسط ترامپ، از فیلتر شدن تلگرام گرفته تا تورم های اقتصادی. شاید در این میان کمی خبرهای فوتبالی حالمان را جا بیاورد. در ادامه تلاش می کنم خبرهای فوتبالی ایران را به طور خلاصه مرور کنم.

آمادگی برای جام جهانی

مسابقات جام جهانی فوتبال ۲۰۱۸ روسیه کمتر از یک ماه دیگر آغاز می شود. روسیه روز ۱۴ ژوئن و در بازی افتتاحیه با عربستان سعودی بازی می کند. اولین بازی تیم ملی ایران هم روز ۱۵ ژوئن و با مراکش خواهد بود. تیم ملی در بازی دوم و سوم خود به مصاف پرتقال و اسپانیا خواهد رفت. آیا تیم ملی ایران می تواند برای اولین بار به دوم مسابقات جام جهانی صعود کند؟ اگر این اتفاق بیفتد، از بین پرتقال، اسپانیا و مراکش، کدام دو تیم حذف می شوند؟

احتمال این که ایران بتواند پرتقال یا اسپانیا را ببرد، در حد احتمالا آپدیت کردن چرتکه با آخرین وژن ویندوز است. یعنی اگر توانستید ویندوز چرتکه تان را آپدیت کنید، ایران هم خواهد توانست غول های فوتبال جهان را ببرد.

➤ کارلوس کیروش ایران را برای دومین بار پیاپی به جام جهانی رسانده است. آیا او می تواند تیم را از مرحله گروهی بالا ببرد؟



این پیروزی بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت
 زنان ایرانی برای دومین بار قهرمان فوتبال آسیا شدند.

کارلوس کیروش قبل از اینکه گروه ایران در جام جهانی مشخص شود، قول داده بود که ایران در دوره اخیر صعود می‌کند. کیروش بعد از مشخص شدن گروه ایران، هیچ اظهار نظری در مورد صعود نکردن ایران از گروهش نداشت. فقط از لیگ برتر ایران خواست تا بازیکنان را چهل روز زودتر در اختیارش بگذارند تا بتواند تیم را آماده کند. او معتقد است لیگ برتر ایران چنان که باید بازیکنان را برای بازی‌های سختی همچون جام جهانی آماده نمی‌کند.

اما متأسفانه بازیکنان استقلال، پرسپولیس و ذوب‌آهن به دلیل مسابقات آسیایی نتوانستند در اردوی تیم ملی شرکت کنند و البته این ماجرا با اعتراض کیروش روبرو شد. آیا کیروش می‌تواند معجزه کند؟ باید تا پایان ماه ژوئن منتظر ماند و دید.

قهرمانی فوتبال بانوان ایران در آسیا

زنان ایرانی با قهرمانی در آسیا واقعا گل کاشتند. این قهرمانی بازتاب وسیعی در فضای مجازی داشت، که اغلب به پوشش زنان بازیکن اشاره داشت و البته پخش نشدن بازی از تلویزیون. واقعا عجیب نیست که زنان فوتبال تیم ملی ایران، حتی با پوشش کامل هم فرصت دیده شدن در تلویزیون را ندارند؟ این پوشش حتی دست و پای آن‌ها برای راه رفتن را هم می‌بست، چه رسد به دویدن و بردن تیم ژاپن. اما زنان ایرانی بار دیگر اثبات کردند که حتی با محدودیت‌هایی که دارند، باز هم می‌توانند افتخار آفرینی کنند.



استقلال، شفر، قهرمانی و آسیا

زمانی که وینفرد شفر آلمانی به عنوان مربی استقلال انتخاب شد، بازی استقلال با زدن دو گل در هشت بازی، تبدیل به یک لطیفه در فضای مجازی شده بود. تیمی که دو بار قهرمانی آسیا را در کارنامه داشت و بارها در لیگ برتر ایران قهرمان و نایب قهرمان شده بود، تیمی که شش بار جام قهرمانی جام حذفی را بالای سر برده بود، حتی نمی‌توانست به تیم‌های لیگ برتری گل بزند.

وقتی شفر به عنوان یکی از گزینه‌های مربی‌گری استقلال انتخاب شد، بسیاری این انتخاب را نقد کردند و معتقد بودند که این مربی ۶۸ ساله، باید بازنشسته شود، نه اینکه مربی‌گری تیمی همچون استقلال را به عهده بگیرد.

اما شفر استقلال را در لیگ برتر به مقام سوم رساند. او استقلال را قهرمان جام حذفی کرد و حالا استقلال یکی از هشت تیم برتر آسیاست.

وینفرد شفر با تغییرات درخشانی که در استقلال ایجاد کرده و رفتار منحصر به فردش، خیلی زود محبوب آبی‌ها شد



پرسپولیس

و رویای رسیدن به قهرمانی آسیا

پرسپولیس یکی دیگر از هشت تیم برتر آسیایی است. سرخ‌پوشان پایتخت ایران، امسال برای دومین سال پیاپی قهرمان ایران شدند. آن‌ها در ادوار لیگ فوتبال ایران، ده بار دیگر هم قهرمان شده بودند، با این همه پرسپولیس‌ها تا کنون در بازی‌های آسیایی خودشان ناکام بوده‌اند.

برانکو ایوانکوویچ، امسال سومین سالی بود که مربی سرخ‌های پایتخت بود. او در این سه سال، تیمی را که در انتهای جدول برای حذف نشدن می‌جنگید، به تیمی قهرمان تبدیل کرد. هر چند پرسپولیس در بازی‌های آخر خود چندان شاداب بازی نمی‌کرد، اما بسیاری از رکوردهای خودش و رکوردهای باشگاهی ایران را جابه‌جا کرد. برانکو چنان تأثیر خوبی در پرسپولیس گذاشت که مدیران استقلال را به آینده بهتر این تیم با مربی خارجی امیدوار کرد. شاید اگر برانکو مربی موفق‌تری در پرسپولیس نبود، این روزها مربی دیگری هدایت استقلال به عهده داشت.

پرسپولیس سال گذشته در بازی یک چهار نهایی رقابت‌های جام باشگاه‌های آسیا به الهلال عربستان باخت. آن‌ها امسال این فرصت را دارند که بار دیگر به یک چهار نهایی یا شاید حتی فینال آسیا برسند.

پرسپولیس‌ها امسال برای دومین سال پیاپی قهرمان لیگ برتر شدند. آن‌ها به همراه استقلال، در میان هشت تیم برتر آسیا قرار دارند.

بهار و دغدغه‌های اتوبوسی



زینب یوسف‌زاده از وقتی فهمیدم که قرار است هر روز یک ساعت صبح‌ها و یک ساعت بعدازظهرها از مترو لیونل‌گرو تا محل کارم را اتوبوس‌سواری کنم، یک برنامه حسابی برای مسیرم در نظر گرفتم. یک سری سخنرانی که خیلی وقت بود می‌خواستم گوش بدهم را روی گوشی موبایلم دانلود کردم. یک سری کتاب که دلم می‌تپید برای خواندن‌شان را هم نشان کردم. مسیرهایی که پیاده می‌روم صدای استاد را با هدفون به گوش جانم می‌ریزم و وقتی توی اتوبوس می‌نشینم کتابم را باز می‌کنم و با خیال راحت، بی خیال دنیا، یک ساعت تمام قصه می‌خوانم. یادم می‌افتد که وقتی هر روز از چهارراه ولیعصر سوار اتوبوس BRT می‌شدم تا به محل کارم در پارک‌وی برسیم، چه رقابتی برای تصاحب صندلی‌ها در جریان بود. تمام موقعیت‌های قابل نشستن اتوبوس که پر می‌شد، جای استراتژیک بعدی میله کنار صندلی‌ها بود. اگر شانسم می‌زد و نزدیک‌ترین آدم به صندلی‌ای بودم که در ایستگاه‌های بعد خالی می‌شد، نانم توی روغن بود و تا خود پارک‌وی را می‌توانستم غرق کتابم بشوم. این لذت مطالعه اتوبوسی مرا تبدیل به یک روانشناس تجربی کرده بود.

افراد نشسته توی اتوبوس را در نظر می گرفتم. سعی می کردم از میزان آسودگی یا تشویش صورت و حرکاتشان حدس بزنم که کدامشان زودتر پیاده می شود تا میله کنار او را صاحب بشوم. بماند که همیشه معادلاتم درست از آب در نمی آمد و گاهی یک حرکت ناگهانی اتوبوس یا فشار جمعیت، مرا از نقطه ای که در نظر گرفته بودم دور می کرد.

حالا اینجا در مونترال اغلب مواقع صندلی های اتوبوس و مترو خالیست و فضا برای مطالعه عالی. صدای دیجیتالی که هرازگاه نام ایستگاه ها را اعلام می کند، آرام است و اعصاب را نمی آشوبد. وقتی که دارد حسابی داستان بهم می چسبد و خوش خوشانم می شود، ناگهان یک عذاب وجدان موذی از جایی که نمیدانم، سر و کله اش پیدا می شود: همه اطلاعاتی که در این برهه حساس گذار از یک فرد ساکن ایران به یک فرد ساکن کانادا، به مغزم سرازیر می کنم فارسی است. در دوراهی دل و عقلم عجیب گیر می افتم. منطق حکم می کند زبان داده هایم را عوض کنم که فراگیری زبان جدید برایم آسان تر بشود، که راحت تر بتوانم در کشور جدید وارد عرصه کار و زندگی شوم. که زودتر عطف و ربطم را با دنیای جدید برقرار کنم. ولی دلم رضا نمی دهد. همچنان در ملحفه گرم و نرم زبان وطنی جا خوش کرده و هیچ خیال بیرون آمدن ندارد. زیادی که زورش می کنم، آهی می کشد و می گوید: «آنجا شلوغی نمی گذاشت، اینجا برنامه های زبان آموزیت.» به او توصیه می کنم که: «خب می توانیم رمان های انگلیسی بخوانیم.» اخم می کند که: «تا بیایم کلمه ها را هجی کنم و معنا را بشکافم، لذت خواندن پرپر می شود.»

از اتوبوس پیاده می شوم. استاد توی گوشم نجوا می کند. هوانه گرم است و نه سرد. روی چمن سبز، گل های خودروی زرد، به معجزه آفتاب پدیدار شده اند. وسوسه چیدنشان کودکانه می آید و به آنی از دلم می رود. عمرشان از بهار مونترال کوتاه تر است. بگذار لذت زندگی را ببرند.





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