

خبرنگار رضوی

سه شنبه

۳۱ فروردین ۱۳۹۷

۲۳ رجب ۱۴۳۹

۸ صفحه/شماره ۳۸۲۲

حکمت روز
پیامبر اکرم (ص)

نماز شب، موجب رضایت پرور دگار ، دوستی فرشتگان، سنت پیامبران، نور معرفت، ریشه ایمان، آسایش بدن ها، مایه ناراحتی شیطان، سلاحی بر ضد دشمنان، مایه اجابت دعا، قبولی اعمال و برکت در روزی است.
ارشاد القلوب (دیلمی) ج ۱، ص ۱۹۱

مناجات
خواجہ عبدا... انصاری

الهی!

چه خوش روزی که خورشید جلال تو به ما نظر می کند

چه خوش وقتی که مشتاقان از مشاهده جمال تو ما را خبری دهد

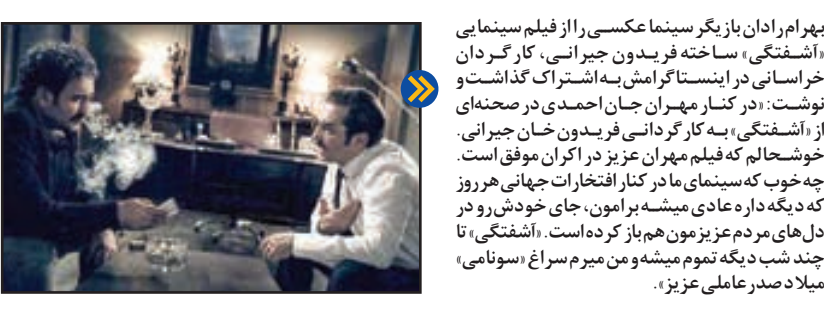
جان خود را طعمه باز سازیم که در فضای طلب تو پروازی کند و

دل خود نثار دوستی کنیم که بر سر کوی تو آوازی دهد.

با شاعران
نادر ابراهیمی



مشهد
<p>شهر و استان در شبکه‌های اجتماعی</p>



بهرام اردان باز یگر سینما عکسی را از فیلم سینمایی «آشفتنگی» ساخته فریدون جیرانی، کارگردان خراسانی در اینستاگرامش به اشتراک گذاشت و نوشت: «در کنار مهران جان احمدی در صحنه‌ای از «آشفتنگی» به کارگردانی فریدون خان جیرانی، خوشحالم که فیلم مهران عزیز در اکران موفق است. چه خوب که سینمای ما در کنار افتخارات جهانی هر روز که دیگه داره عادی میشه برآمون، جای خودش رو در دل‌های مردم عزیزمون هم باز کرده است. «آشفتنگی» تا چند شب دیگه عزم میشه و من میرم سراغ «سونامی» میلاد صدرعاملی عزیز».



کالا	قیمت(تومان)	واحد	کالا	قیمت(تومان)	واحد
گوجه فرنگی	۲۲۰۰	کیلو گرم	برنج پاکستانی درجه یک	۸۳۰۰	کیلو گرم
سیب زمینی	۲۰۰۰	کیلو گرم	روغن مایع	۵۲۰۰	بطری ۸۱۰ گرمی
پیاز زرد	۱۸۵۰	کیلو گرم	مرغ گرم	۷۱۵۰	کیلو گرم
عدس کانادایی	۵۵۰۰	کیلو گرم	گوشت گوسفندی (لاشه)	۳۸۵۰۰	کیلو گرم
لوبیا قرمز	۷۷۰۰	کیلو گرم	گوشت گوسفندی (ران بی چربی)	۴۸۵۰۰	کیلو گرم
روغن نباتی جامد	۲۴۰۰	حلب ۵ کیلویی			

منبع: سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی					
---	--	--	--	--	--

روز نامه خراسان رضوی:

رئبه یک نشریات استانی

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خر اسان

مدیر مسئول: محمد سعید احدیان

سر دبیر: سیدعلی علوی

دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهیدصادقی

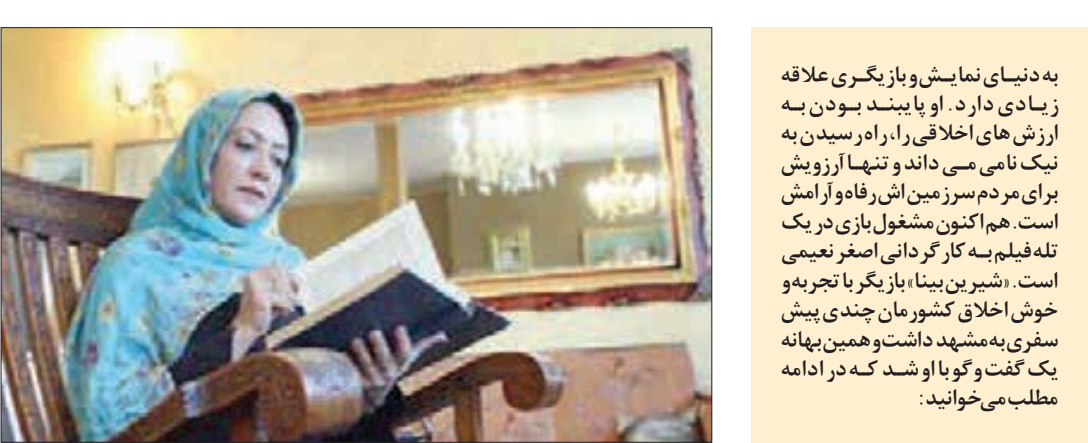
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵

تلفن: ۵۱-۲۷۶۳۴۰۰

آدم ها قصه ها
ملیحه رفیع طلب

شیرین بینا در گفت و گو با خراسان رضوی:

دوست دارم در مشهد زندگی کنم



به دنیای نمایش و بازیگری علاقه زیادی دارد. او پایبند بودن به ارزش های اخلاقی را، راه رسیدن به نیک نامی می داند و تنها آرزویش برای مردم سرزمین اش رفاه و آرامش است. هم اکنون مشغول بازی در یک تله فیلم به کارگردانی اصغر نعیمی است. «شیرین بینا: باز یگر با تجربه و خوش اخلاق کشورمان چندی پیش سفری به مشهد داشت و همین بهانه یک گفت و گو با او شد که در ادامه مطلب می خوانید:

که کارگران ها به من پیشنهاد می دهند، نقش کلیشه ای و در جایگاه یک مادر است نمی توان هزار تا مادر بازی کنی و هر هزار تا متفاوت باشد. معمولاً نقش هاو شخصیت پردازی ها شبیه به هم است و فیلم نامه نویسان نقش مادر را شبیه هم می نویسند و مادر های مختلف، خیلی جای کار ندارد. نیاز بیننده است که از یک بازیگر نقش های متفاوت ببیند و بالطبع بازیگر هم دوست دارد نقش های متفاوت را ایفا کند که متأسفانه این فرصت کمتر فراهم می شود.

● **مسافری از هند**

بینا سریال گوهر کمال را که بین سال های ۷۷ و ۷۸ ساخته شده است، جزو فراموش نشدنی ترین نقش هایش می داند و می گوید: بعد از این همه سال علاقه عجیبی به این نقش دارم و هنوز مردم خوبمان، من را با آن نقش می شناسند که نشان از تاثیر گذاری این فیلم دارد. این نقش جزو معدود نقش هایی است که یک بازیگری می تواند در کارنامه اش داشته باشد و من خوشحالم و خوش شانس بودم که به من سپرده شد و ایفایش کردم. بعد از آن «مسافری از هند» از جمله کار های فراموش نشدنی برای من است و گاهی می شوم که این دو اثر برای خیلی ها الگو بوده است و چه موفقیتی بهتر از این. زمانی که رضایت عمومی را در یک نقش می بینی خیالت راحت می شود که رسالت خود را به بهترین شکل انجام داده ای و احساس لذت و آرامش می کنی و تمام این ها لطف خداوند است. او درباره شغل وقت گیر بازیگری و تداخل آن با وظایف خانه داری و تعادل بین این دو ابراز می کند: خانم هایی که شغل دوم دارند مجبورند خانه داری را هم به نحو احسن انجام دهند (با خنده). خوشبختانه من همسر همری دارم و دغدغه این را ندارم که حالا که سرکار می روم اوضاع خانه و زندگی چه می شود؟ او همیشه پشتیبانم بوده و همین در موفقیت کن بسیار تاثیر گذار است. وقتی یک حامی خوب را در کنارت داشته باشی، بدون استرس و دل مشغولی به کارهایت رسیدگی می کنی. این را هم بگویم من همیشه سرکار نیستم و به خانه داری ا هم می رسم اما در صورت نبودنم، از این بابت نگرانی ندارم. وی در مواقع بیکاری و فراغت چرخ می زند و فضای مجازی می زند و اخبار و اطلاعات را رصد می کند و تا این حد خود را موظف می داند که در جریان هنر و اتفاقات مهم قرار بگیرد. زیرا معتقد است هر انسانی باید درباره جهان اطرافش هوشیار باشد و در موارد خاص عکس العمل به موقع و منطقی نشان دهد.

● **بازیگر انتخاب نمی کند، انتخاب می شود**

وی از جمله بازیگرانی است که معمولاً با کارگردانان مشخصی کار می کند. دلیل این رویکرد در این گونه توضیح می دهد: بازیگران معمولاً انتخاب نمی کنند، انتخاب می شوند. گاهی یک کارگردان به این نتیجه می رسد، آن مواردی که در ذهن اش و برای ایلان نقش مدنظرش است، در من بازیگر پیدا ست و مصداق پیدا می کند و به معنای دیگر، توافق بین دو طرف وجود دارد و پیشینه قبلی بازیگر نیز در این موضوع دخیل است. وی در کارنامه هنری خود دستیار کارگردانی و فیلم نامه نویسر ا تجربه کرده و فیلم کوتاه نیز ساخته است.

از او در خصوص تفاوت نقش ها می پرسیم که پاسخ می دهد: تفاوت نقش ها توان یک بازیگر را انسان می دهد و تبدیل به کلیشه شدن واقعا منجر کننده است. اما متأسفانه عمده نقش هایی

● **هیچ انسانی، سیاه خالی نیست**

این بازیگر عقیده دارد هیچ انسانی سیاه و سفید

خالص نیست و بیان می کند: تمام انسان ها در وجودشان ویژگی های مثبت و منفی دارند و مهم این است که جنبه های مثبت را در خودمان تقویت و از نکات منفی دوری کنیم. به نظر من دروغ و حسادت غیر قابل تحمل ترین ویژگی ها ست و هر لحظه سعی می کنم از این مقوله دور باشم و سعی می کنم خودم را در باب این دو خصلت کنترل کنم. دروغ قلب را تیره می کند و راستی و راست گویی از ارزش های دینی ما محسوب می شود و چه بهتر این که در لحظه لحظه رفتارمان نمود داشته باشد. باید نصیحت بزرگان مان را که رفتار و گفتار و کردار نیک بود، سر لوحه کار های مان قرار دهیم. اما متأسفانه گاهی پایبندی به این مسائل کمرنگ شده است و نسبت به این مهم کوتاهی می شود و برای خیلی هایی ارزش شده است. در حالی که اگر ارزش های اخلاقی را پاس بداریم و در فرهنگ مان بیشتر از قبل رشد دهیم، آثار و پروکاتش را در جامعه و در خودمان خواهیم دید. این ویژگی نباید در حد شعار باقی بماند زیرا تاثیرش را از دست می دهد و باعث می شود به همه راستی ها و درستی ها شک کنیم.

● **مدینه فاضله دور از دسترس نیست**

بینا توصیه ای به علاقه مندان ورود به عرصه بازیگری دارد و بیان می کند: هم اکنون کلاس های بازیگری فراوانی تأسیس شده است و کسانی که از طریق دانشگاه توانسته اند وارد این وادی شوند، می توانند از این طریق شروع کنند، البته به شرط داشتن علاقه و همت. قطعاً کسی که علاقه مند است و استعدادش را دارد و پیگیر هم باشد و اراده کند، می تواند به خواسته اش دست یابد و این در باره همه آرزوها صدق می کند. این بازیگر عاشق سفر است، به خصوص اگر مقصد مشهد باشد و در این خصوص می گوید: مشهد برایم جذابیت های خاصی دارد. یک دلیل اش آب و هوای خوب آن است. این شهر دلایز است و احساس خفگی نمی کنی. در تهران هر جایی روی، ساختمان ها سر به فلک کشیده است و قلب ات را می فشارد. ولی مشهد با این که شهر شلوغی است حس آرامشی را در خود دارد. حس می کنم مردم گشاده رو و آرام تر هستند. این را باید پای برکت وجود بارگاه امام رضا(ع) گذاشت. همیشه گفته ام اگر قرار باشد از تهران کوچ کنم شهری را انتخاب دارم در آن جای زندگی کنم مشهد الرضا خواهد بود. وی از آرزویش برای مردم کشورش می گوید: «امیدوارم مردم سرزمین امرو ی رفاه و آرامش را به وفور هر روز بیشتر از قبل ببینند و از ناملایمات دور باشند. مردم حق شان است از منابعی که در کشورشان وجود دارد نهایت استفاده را ببرند.»

گزارش
عبدلهی



تجربه زیبا سازی در دو محله مشهد با مشارکت مردم در نوروز ۹۷

پویش بهاری مردم مشهد

بنیاد مردم نهاد چهار طبقه اجرایی شد. هنرمندان جوان این گروه دو محله شهرک شهر یانی و امامیه در مناطق ۹ و ۱۰ را برای اجرای پویش مردمی انتخاب کردند. نظر سنجی از مردم این محلات و نشاط در بین ساکنان محلات مشهد، برای نخستین بار با اتکا به مشارکت مردم و برای رفع نیاز های زیبایی شناختی و عملکردی ساکنان به همت دبیر خانه شورای اجتماعی محلات و با کمک

مشهد	تایباد	تربت جام	تربت حیدریه	Dargaz	Sabzevar	قوچان	Nishapur
۶۷	۵۷	۳۷	۲۷	۵۷	۶۷	۳۷	۲۰
▲۱۸	▲۲۲	▲۳۷	▲۲۱	▲۲۱	▲۲۴	▲۱۴	▲۳۰

چاب مشهد: شهر جاب خراسان

روابط عمومی: ۰۵۱۳۷۰۰۹۱۱۱

نمار تحریریه: ۰۵۱۳۷۶۲۶۵۰۱

نمار دبیر خانه: ۰۵۱۳۷۶۲۴۹۹۰

پذیرش آگهی و اشتراک: ۰۵۱۳۷۰۱۰

پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

یادداشت
علی اسدی
<p>معاون دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت</p>

درمان سوء مصرف مواد و تلاشی سخت برای پیشگیری از بازگشت

مسئله بازگشت بیمار ان وابسته به مواد بزرگ ترین دغدغه در طول فرایند درمان است و چالشی جدی برای تیم درمان گر و فرد معناد محسوب می شود. عوامل متعددی در بسترهای شخصیتی فرد، زمینه های اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی زندگی وی، در درمان اعتیاد موثر هستند. از این رو، به طور قطع نمی توان گفت که مبتلایان پس از ترک مصرف مواد، دوره درمان کامل را پشت سر گذاشته اند، بلکه این افراد صرفاً دوره بهبودی نسبی را سپری کرده اند، چرا که امکان بازگشت فرد معناد به مصرف مواد همواره بالاست. سال هاست تیم های درمان گر، در اقصی نقاط جهان برای کاهش احتمال بازگشت معنادان به چرخه مصرف، تدابیر مختلفی اتخاذ می کنند و روش های درمانی متفاوتی را به کار می برند. باید بپذیریم که این مسئله در کشور ما نیز یک دغدغه جدی است، چون چرخه در مان معنادان نیازمند صرف هزینه های بالا و تحمیل مخارج متعددی به سیستم درمانی کشورمان است. از سوی دیگر، خسارت بازگشت معنادان به چرخه مصرف، متوجه کانون خانواده هائیز هست.

از این رو طی سالیان گذشته در مان گران و متخصصان درمان و بازتوانی اعتیاد در پی دست یابی به یک درمان کارآمد در حوزه سوء مصرف مواد هستند. روشی که بتواند در آن به درمان موثر اعتیاد در نهایت تغییر سبک زندگی فرد معناد دست یافت.

البته ناگفته نماند بازگشت فرد معناد به مصرف مواد، تا حد زیادی بستگی به روش های درمانی نیز دارد. در کشور ما درمان اعتیاد به شیوه های مختلفی همچون درمان با متادون، سم زدایی، درمان دارویی توام در مان روان شناختی و... انجام می گیرد. به طور مثال در درمان با متادون چیزی به نام ترک وجود ندارد، چرا که متادون صرفاً حالتی نگهدارنده دارد. اما آن چه مسلم است بیش از ۵۰ در صد افرادی که ترک های متفاوت و مکرر را تجربه می کنند، به مصرف مواد برگشت دارند و کنترل درمانی این قشر بسیار دشوار است. در حقیقت بازگشت های های مکرر سبب حالت افسردگی در فرد مبتلا و یاس و ناامیدی در اطرافیان وی می شود. بنابراین این مسئله فرایند ترک را بسیار دشوار می کند. پس می توان اذعان کرد که در روش های ترک سنتی بسیار شایع است که افراد وابسته به مصرف مواد پس از ترک به علت مواجه شدن با رویدادهای استرس زا و ناتوانی در کنترل نیاز خود، به مصرف بازگردند. بررسی ها نشان می دهد، در درمان های سنتی بیش از ۸۰ در صد معنادان به مصرف مواد بازگشت دارند. در مقابل در درمان های علمی که اصولاً در مان های موثرتری محسوب می شوند و توام با مراقبت های روان شناسی در باز درمانی بلندمدت (حداقل یک تا سه سال) هستند، نتایج بهتری به دست می آید.

بنابراین همواره تاکید بر آن است که معنادان در شرایطی نگهداری شوند که توام با سیری کردن دوره های روان شناسی باشد تا ترک قطعی تضمین شود اما انتظار ترک قطعی بدون در نظر گرفتن تمامی جوانب، غیر منطقی و غیر علمی است. در حقیقت بیماری اعتیاد به مراتب بیشتر از بیماری های جسمی در حمایت نیاز دارد. چنان که باید علاوه بر دریافت خدمات در مانی و دارویی، فرایند حمایت های اجتماعی و روانی نیز از سوی اطرافیان و خانواده او مورد توجه قرار گیرد. حمایت اجتماعی نه تنها باید بعد از اتمام دوره درمانی در نظر گرفته شود بلکه لازم است از ابتدای روند در مان در کنار دیگر روش ها همچون دارو درمانی استفاده شود.

با توجه به تقاسم فوق فرد وابسته به مصرف مواد مانند دیگر بیماری ها نیازمند پیشگیری های اولیه و ثانویه است. همان گونه که در پیشگیری اولیه باید به آموزش مسائل و مشکلات اعتیاد پرداخت تا افراد گرفتار آن نشوند، در پیشگیری ثانویه نیز انجام اقدامات لازم درمانی ضروری است تا بیمار پس از سیدن به بهبودی نسبی، با رعایت توصیه های پزشکی، بهداشتی و روان شناختی به مصرف مواد بازگشتی نداشته باشد. در این بین خانواده، دوستان و دیگر نهادهای جامعه با حمایت های مناسبی که از این گونه افراد به عمل می آورند، می توانند در تقلیل اثرات زیان بار رخدادهای استرس زا بر افراد وابسته به مصرف مواد نقش ویژه ای داشته باشند. حمایت اجتماعی با ارائه اطلاعات، ایجاد همدلی، صمیمیت و کمک به افراد وابسته به مصرف مواد، می تواند در پیدا کردن راه حل برای از میان برداشتن مشکلات بسیار موثر واقع شود.

در همین زمینه وزارت بهداشت مراکز دولتی را برای مبتلایانی که بضاعت مالی کمی دارند و داوطلبانه این افراد بر اساس پروتکل های موجود، تحت در مان متادون قرار گیرند. حال علاوه بر وجود بیش از ۱۸۰ مرکز دولتی، هفت هزار مرکز خصوصی نیز در کشور داریم که زیر نظر وزارت بهداشت قرار دارند و بر اساس پروتکل موجود در تلاش هستند با ارائه درمان های دارویی توام با مدخالات روان شناسی برای کنترل افکار و سوءسوء های روانی این افراد، از بازگشت آنان به مصرف مواد جلوگیری کنند.

در مجموع می توان این گونه نتیجه گرفت که روش های یک بعدی، سنتی و غیر علمی در مان اعتیاد همیشه ناموفق بوده و نتایج مطلوبی نیز نداشته اند، در مقابل روش های علمی تر که اعتیاد همواره با روان درمانی و توجه به بازگرداندن معناد به جامعه در پایدارتری ترک نقش به سزایی دارند.