



امروز شما



مهر

این گذشته آزردهنده را باید به دریا ریخت. به جای فکر کردن به آن باید به آینده فکر کرد.

آبان

از کسانی که ظاهری زیبا و باطنی پر از کینه و مرض دارند باید دوری کرد. دمخور نبودن با این چنین افراد یک نوع رهایی و رستگاری است. پیشنهادی ارائه می‌شود که باید در مورد آن خوب اندیشید و سپس تصمیم گرفت.

آذر

مطمئن باش که تلاش‌های تو به نتیجه خواهد رسید. شاید دیگران از راه‌های مشروع یا نامشروع دیگری بتوانند کسانی را بدست آورند اما تو با خود عهد کرده‌ای که زندگی سالمی داشته باشی.

دی

احتیاج به گرفتن تصمیم‌های تعیین کننده و سرنوشت ساز نیست. نمی‌خواهد خود را به دردسر بیندازی. تا همین حد کفایت می‌کند چون موضوع چندان جدی نیست.

بهمن

نگران سردی این رابطه نباش. به مرور زمان و با شناخت بیشتر همه چیز تغییر خواهد کرد و این رابطه محکم خواهد شد.

اسفند

دوباره شانس در خانه تو را می‌زند. کافی است این در را باز کرده و با روی خوش به استقبال آینده بروی. فرصت‌های خوبی در اختیار داری فقط باید وقت شناس باشی و از آنها استفاده کنی.

فروردین

بعضی از دوستان به بیکاره راه خود را عوض می‌کنند و تو را دچار حیرت و شگفتی می‌کنند. این مساله نشان می‌دهد که باید در بعضی از قضاوت‌های خود تجدید نظر کنی.

اردیبهشت

احتیاج داری که افق‌های زندگی عاطفی خود را توسعه دهی. باید با افراد جدید آشنا شد و از آنها آموخت. باید راه‌های تازه‌ای را کشف و تجربه کرد. هنوز فرصت‌های خوبی در اختیار داری.

خرداد

حتی‌الامکان از بحث و جدل بی‌فایده با او دوری کن چون سرانجام این دوستی روشن نیست و تو با بحث و جنجال فقط عمر خود را هدر می‌دهی. بهتر است به فکر آینده‌ات باشی.

تیر

در قلمرو عشق و روابط عاطفی، تحول مهمی اتفاق می‌افتد که برای تو تعیین کننده خواهد بود. البته هر تحول یا حادثه‌ای در قلمرو عشق و دوستی تاثیرگذار و تعیین کننده خواهد بود. نسبت به این تحول خوش‌بین باش.

مرداد

امروز یک روز رؤیایی خواهد بود. از آن روزهایی که تو می‌توانی به آرزوهایت برسی. دستی از غیب بر نامه‌ریزی کرده است تا تو در این روز موفقیت مهمی را بدست آوری.

شهریور

تحولات مهمی در زندگی عاطفیت پیش می‌آید و تو مجبور می‌شوی تصمیمات تازه‌ای بگیری. برای آنکه این تصمیمات در جهت آسایش تو باشد باید دوراندیشی داشت.

تغذیه مناسب برای کودکان مبتلا به سرطان چیست؟



تغذیه خوب برای کودک، نوجوان یا جوان مبتلا به سرطان مهم است تا بافت‌های آسیب دیده در اثر درمان ترمیم شوند. همچنین درمان‌شان عوارض جانبی کمتری داشته باشد و احساس بهتری کنند. نیازهای تغذیه‌ای کودکان با سن، جنس، اندازه بدن و وضعیت کلی سلامت و همچنین نوع سرطان و درمان متفاوت است. کودکان مبتلا به سرطان اغلب نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارند. پروتئین برای رشد و کمک به ترمیم بدن مورد نیاز است. دریافت کالری کافی می‌تواند به رشد بدن، بهبودی و جلوگیری از کاهش وزن کمک کند.

اگر کودک شما در خوردن کالری و پروتئین کافی مشکل دارد، پزشک یا متخصص تغذیه کودک شما ممکن است توصیه کند غذاهای پر کالری و پروتئین بالا (مانند تخم مرغ، شیر، کره، پنیر، آجیل و لوبیا) در سبد غذایی کودکان قرار بگیرد. همچنین ممکن است به شما پیشنهاد کنند که مکمل‌های خوراکی را به وعده‌های غذایی کودکان بیفزایید.

گاهی اوقات، حتی زمانی که غذاهای پر کالری و پروتئین بالا ارائه می‌شود، کودکان مبتلا به سرطان در خوردن غذای کافی دچار مشکل می‌شوند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، ممکن است از داروهای استفاده شود که اشتهای کودک شما را افزایش می‌دهد. درمان سرطان فرزند شما (شیمی درمانی، پرتودرمانی و یا جراحی) ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند که خوردن غذای کافی را سخت کند. برای کاهش این عوارض می‌توان به توصیه‌های زیر توجه کرد:

- وعده‌های غذایی و میان وعده‌های کوچکتر و مکرر را امتحان کنید. (حجم وعده‌های غذایی را کم و تعداد وعده و میان وعده‌ها را افزایش دهید)
- اجازه دهید فرزندان در خرید و تنظیم وعده‌های غذایی کمک کنند.
- وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های پرکالری و پر پروتئین ارائه دهید.
- فرزندان را مجبور به غذا خوردن نکنید چون ممکن است بی‌اشتهایی کودک شما را بدتر کند.
- وقت غذا را به زمان شادی تبدیل کنید.
- از غذاهای نرم که جویدن آنها آسان است استفاده کنید.
- از غذاهایی که ممکن است باعث تحریک دهان شوند مانند مرکبات یا آب میوه‌ها (به عنوان مثال، پرتقال، نارنگی، گریپ فروت)، غذاهای تند یا شور و غذاهای خشک استفاده نکنید.
- از مخلوط کن استفاده کنید تا غذاها نرم‌تر و راحت‌تر جویده شوند.

- در صورت احساس سوزش و التهاب در دهان مایعات خنک و پرکالری مانند انواع اسموتی، شیک و بستنی پیشنهاد می‌شود. از چاشنی‌های خوش طعم در غذاها استفاده کنید.

- با شستشو و مسواک زدن دهان کودک خود را تمیز نگه دارید. - اگر کودکان احساس طعم فلز در دهان دارد از چنگال، چاقو و قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

- برای تحریک اشتها غذاها و نوشیدنی‌های شیرین یا ترش مانند لیموناد را امتحان کنید.

- غذاهایی را پیشنهاد دهید که مایعات بیشتری در آنها وجود دارد. - برای کودکان غذاهای آسان هضم مانند مایعات شفاف، نان تست، برنج، سیب زمینی، پاستا و ... را امتحان کنید.

- غذاهای سرخ شده، چرب، بسیار شیرین، تند، تند یا با طعم قوی ارائه نکنید.

- در طول روز جرعه جرعه آب، آب میوه، یا سایر نوشیدنی‌ها را به کودکان بنوشانید.

- برای رفع یبوست کودکان، سیبوس یا جوانه گندم را به غذاها اضافه کنید. (برای پیشگیری از یبوست مایعات و سبزیجات را به مقدار کافی در برنامه کودک خود بگنجانید و از مصرف غذاهای سرخ شده و فراوری شده پرهیز کنید)

این درمان‌ها و توصیه‌ها می‌تواند به کودک شما کمک کند تا به اهداف تغذیه‌ای خود دست یابد. ایده‌هایی مانند تهیه میان وعده‌های خوشمزه و پر کالری و جایگزین‌هایی برای تنقلات بخشی از مراقبت‌های حمایتی است که در درمان سرطان کودکان گنجانده شده است.

با وجود توصیه‌هایی که به آن اشاره شد باید در نظر داشت که هر کودک متفاوت است و بنابراین متخصصان کلینیک تغذیه بیمارستان فوق تخصصی محک درباره بهترین راه برای کمک به فرزندان در رسیدن به اهداف تغذیه‌ای خود طی درمان با شما صحبت می‌کنند و شما والدین می‌توانید با بهره‌گیری از برنامه‌های درمانی بهترین تغذیه را برای فرزندان آماده کنید.

«جوکر: جنون مشترک» منتقدان را به اختلاف کشاند



فیلم «جوکر: جنون مشترک» ساخته تاد فیلیپس پس از رونمایی در جشنواره ونیز با واکنش‌های متفاوتی از سوی منتقدان مواجه شد. به گزارش ایلنا، قسمت دوم فیلم «جوکر» با بازی واکسن فینیکس و لیدی گاگا سرانجام در بخشی مسابقه اصلی جشنواره ونیز رونمایی شد و برخی منتقدان این دنباله را به دلیل پیچیدگی‌های روایتی و تلفیق آن با عناصر موزیکال ستایش کردند و منتقدانی مانند پتر هموند از ددلاین آن را «بازگشتی درخشان» توصیف کرده و تحسین خاصی برای اجرای لیدی گاگا در نقش هارلی کویین قائل بودند. منتقد نشریه ددلاین از تلفیق دنیای فانتزی موزیکال با خشونت‌های دنیای واقعی در این فیلم تمجید کرد و اجرای گاگا را «هوشمندانه و کم‌نظیر» دانست.

در مقابل، دیگر منتقدان نظرات چندان مثبتی نداشتند. دیوید ارلیک از نشریه ایندی وایر این فیلم را «خسته‌کننده» و «عذایی جمعی» توصیف کرد و اظهار داشت که فیلم بیش از حد روی صحنه‌های دادگاه و بازنگری اتفاقات فیلم قبلی تمرکز کرده و فرصت استفاده از استعداد لیدی گاگا را از دست داده است. همچنین، پیترو برداشو از گاردین هم فیلم را «خسته‌کننده» و بدون جذابیت‌های احساسی عمیق توصیف کرد.

برخی منتقدان نیز به کاهش تهدید و خطر در شخصیت جوکر اشاره کرده و گفتند که شخصیت او در این فیلم کمتر دلهره‌آور و قابل پیش‌بینی شده است. این در حالی است که ترکیب موزیکال با عناصر دادگاهی و روانشناختی فیلم باعث اختلاف نظر در میان تماشاگران و منتقدان شده است.

به طور کلی، این فیلم توانسته توجهات متفاوتی را جلب کند و واکنش‌ها از تحسین تا انتقاد شدید را شامل می‌شود اما آنچه مشخص

است این است که قسمت دوم به اندازه قسمت اصلی توجه مخاطبان و منتقدان را جلب کند.

در فیلم اصلی «جوکر»، «تاد فیلیپس» شخصیت شرور نمادین بتمن را در قالب یک شخصیت ضدقهرمان درباره یک کم‌دین مبارز و دلکش پاره وقت به نام «آرتور فلک» که پس از خشونت‌های دهنده در شهر گاتهام تبدیل به یک قهرمان مردمی می‌شود، روایت کرد. این فیلم تاریک با ضرب آهنگی متفاوت با فیلم‌های اکشن معمولی و سینمای ابرقهرمانی، به یک فیلم پر فروش در گیشه جهانی تبدیل شد و در سال ۲۰۱۹ به فروشی بیش از یک میلیارد دلار در سرتاسر جهان دست یافت، درحالی‌که بودجه ساخت آن تنها ۷۰ میلیون دلار بود. «جوکر» همچنین در ۱۲ شاخه جوایز آکادمی اسکار از جمله بهترین فیلم، کارگردانی، فیلمنامه اقتباسی نامزد اسکار شد و در نهایت جایزه اسکار بهترین بازیگر مرد (واکسن فینیکس) و بهترین موسیقی متن (هیلدور گودناوتیر) را کسب کرد. «فینیکس» دومین هنرپیشه‌ای بود که برای بازی در نقش «جوکر» جایزه اسکار دریافت کرد. پیش‌تر جایزه اسکار به «هیث لجر» برای بازی در نقش جوکر در فیلم «شوالیه تاریکی» اهدا شده بود.

ایرانی‌ها با چه انگیزه‌های بیشتر سفر می‌کنند؟



یکی از مهمترین انگیزه‌های شکل‌گیری گردشگری و سفرهای داخلی در دنیا دیدار از اقوام و دوستان ساکن در دیگر شهرهاست. داده‌پردازی‌های یک دهه اخیر در ایران نیز نشان می‌دهد ۴۴ درصد سهم سفرها با انگیزه «دیدار از آشنایان و نزدیکان» انجام شده و «تفریح و گردش» در جایگاه بعدی قرار دارد. درحالی‌که بیش از ۷۰ درصد اقامت‌ها در خانه اقوام و آشنایان بوده و اجاره خانه و ویلا با اختلاف زیاد، گزینه دوم مسافران بوده است.

به گزارش ایستنا، هرچند مفهوم‌سازی گردشگری به واسطه همپوشانی‌هایی که با گذران اوقات فراغت و گردشگری تجاری دارد کار ساده‌ای نیست اما کلیدی‌ترین و اصلی‌ترین دلیل و نیت شکل‌گیری اینگونه از گردشگری «بازدید و دیدار دوستان و نزدیکان» است و یکی از فواید این گونه از گردشگری امکان اقامت در خانه دوستان و اقوام و کاهش هزینه‌های سفر است.

نمود این وضعیت در ایران نیز در دهه‌های اخیر به وضوح مشاهده می‌شود، آمارهای مرکزی ملی آمار ایران نیز نشان می‌دهد که بیشترین انگیزه سفر ایرانی‌ها دیدار از اقوام، نزدیکان و دوستان است و در مواقعی که با تغییر مقطعی و موقت الگوی سفر مواجه می‌شویم، میزان استفاده از خانه‌های اجاره‌ای و چادرهای مسافرتی در مناطق پرتقاضا افزایش پیدا کرده است که نشان‌دهنده اثرگذاری عامل اقتصاد هزینه بر کیفیت و کمیت سفر است.

مرکز پژوهش‌های مجلس در داده‌پردازی‌هایی که براساس آمارهای مرکزی ملی آمار ایران داشته به این نتیجه رسیده است که در فاصله سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۸ سفرهای داخلی با تغییرات محسوس روبرو بوده است که این تغییرات روند مثبت داشته و افزایش تعداد سفرهای داخلی را نشان می‌دهد که هرچند ممکن است باعث افزایش درآمدهای کسب و کارهای گردشگری شود اما پیامدهای منفی نیز به همراه داشته است، برای مثال کاهش به‌هجوم بیکاره گردشگران و اشباع ظرفیت‌های خدماتی گردشگری، مسافران و گردشگران از خدمات با کیفیت محروم می‌شوند و در انتخاب دوباره همین مقصد دچار تردید خواهند شد.

این اتفاق در مورد کیفیت زندگی جامعه میزبان نیز رخ داده است؛ زیرا با کاهش کیفیت زندگی جامعه میزبان به واسطه به کارگیری و استهلاک زیرساخت‌های شهری و روستایی افزایش نارضایتی‌ها نسبت به گردشگری افزایش می‌یابد. مصداق این مورد تعطیلات نیمه شهریور ماه ۱۴۰۳ است که موج بزرگ سفر در مناطق شمالی طبق گزارش‌های مردمی با کمبود سوخت و مواد غذایی مواجه شده و جامعه میزبان و محلی را به نوعی معترض کرده است.

هرچند گزارش‌های مرکز ملی آمار و همچنین داده‌پردازی‌های مرکز

پژوهش‌های مجلس نشان می‌دهد در فاصله سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۸ سفرهای سفر رفته ۶.۱ بوده ۶ سفر تجربه شده است که این ۶ سفر می‌تواند توسط یک شخص از سایر اهداف پیشنهادی سفر را در بر گیرد. اما این داده‌پردازی‌ها درباره اهداف سفر در داخل کشور چه می‌گوید؟ مرکز پژوهش‌های مجلس بر اساس آمارهای مرکز ملی آمار ایران این نتیجه رسیده است که در ۱۱ سال بررسی‌شده سهم سفر با هدف دیدار دوستان و آشنایان ۴۴ درصد بوده و با اختلاف زیاد نسبت به سایر اهداف پیشنهادی است. سفر به انگیزه دیدار دوستان و آشنایان در دیگر کشورها نیز معمولاً بین جایگاه اول و دوم متغیر است. به باور کارشناسان سهم بالای این نوع سفر ریشه در فرهنگ ایرانی - اسلامی دارد که پیوسته به محوریت خانواده و دیدار آشنایان توصیه دارد. به طور کلی تأثیر فرهنگ بر صنعت سفر و گردشگری انکارناپذیر است؛ زیرا علاوه بر سهم بالای سفر با هدف دیدار دوستان و آشنایان سفر با هدف زیارت دوره ۱۱ ساله کاهش پیدا کرده است. وضعیت سخت اقتصادی گردشگران جزو موثرترین عامل در کاهش این سفرها به شمار می‌رود؛ زیرا برخلاف سفر با اهداف دیدار دوستان و آشنایان، نوع دیگر سفر شامل هزینه اقامت می‌شود و از آنجا که هزینه اقامت در حدود ۳۰ درصد از هزینه سفر را افزایش می‌دهد تمایل بیشتر گردشگران به حذف سفرهای مذکور است.

آمارهای مرکز ملی آمار ایران همچنین نشان می‌دهد همانطور که مردم بیشتر به انگیزه دیدار با آشنایان و نزدیکان سفر می‌روند، اقامت در خانه آنها نیز بیشترین سهم را دارد. داده‌پردازی‌هایی که مرکز پژوهش‌های مجلس در اردیبهشت ۱۴۰۳ منتشر کرده است نشان می‌دهد در فاصله سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۸ تقریباً ۷۳ درصد سهم اقامت، در خانه آشنایان و بستگان بوده و با اختلاف زیادی نسبت به سایر اقامتگاه‌ها در رتبه اول قرار دارد.

سهم بالای اقامت در خانه آشنایان و دو توجیه فرهنگی و اقتصادی دارد؛ علاوه بر اینکه از فرهنگ ایرانی اسلامی نشأت می‌گیرد، از جنبه اقتصادی نیز قابل بررسی است. در واقع بیشتر مسافران و گردشگران تمایل دارند هزینه سفر را کاهش دهند، بنابراین اقامت در خانه آشنایان و بستگان را بیشتر ترجیح می‌دهند.



عکس روز:

جزیره هرمز

تکین خلیج فارس