

۱۴ فیلم سینمایی و پویانمایی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هم‌زمان با هفته ملی کودک به‌صورت رایگان در سامانه نمایش آنلاین کانون اکران می‌شود. در این برنامه، ۶ فیلم سینمایی «بچه‌های آسمان» به کارگردانی مجید مجیدی، «بدو» به کارگردانی مهدی جعفری، «ضربه فنی» به کارگردانی غلامرضا مضانی، «کلانتری غیرانتفاعی» به کارگردانی زنده‌یاد یدالله صمدی، «ماه‌بانو» به کارگردانی لیلیامیرهادی و «رویای سبز» به کارگردانی حسین محبوب اکران می‌شود. ۸ پویانمایی (۱۰ سالگی اثر فاطمه جعفری، «سمپاش» اثر فروش عابدی، «سگی که مرض داشت» به کارگردانی پروین تجوید، «آسمان دوست‌داشتنی» ساخته امیر مهران، «کشاورز و ربات»، «بهادر» و «جایگزین» هر سه اثر عبدالله علیمیراد و «قدیم یازدهم» اثر مریم کشکولی‌نیا در این برنامه نمایش داده می‌شود.

تلویزیون

## روایت ویژه «سرو، سپید، سرخ» از دلاورمردان نیروی انتظامی

ویژه‌قسمت‌های مجموعه «سرو، سپید، سرخ» هم‌زمان با هفته نیروی انتظامی از دوشنبه ۱۲ مهر ساعت ۲۲ روی آنتن شبکه یک سیما رفت. این ویژه‌قسمت‌ها رشادت‌ها و جانفشانی‌های دلاورمردان نیروی انتظامی در جریان جنگ رمضان را به تصویر می‌کشد. «سرو، سپید، سرخ» پیش از این در ۲ فصل روی آنتن تلویزیون رفته و این روایت قسمتی، در قالب ویژه‌قسمت‌های مناسبتی و خارج از فصل‌های پیشین مجموعه تولید شده است. این فصل مجموعه «سرو، سپید، سرخ» محصول سازمان اوج، سیمافیلیم و ناجی هنر به تهیه‌کنندگی محمدرضا شاه و محمدرضا موحّد است و کارگردانی آن را علی تقی، رامنا قویدل، محمدعلیزاده، سیدمحمدحسین حسینی، علی سراهنگ و جواد من‌آبادی برعهده دارند.

## تدرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

## سیب زمینی سرخ کرده خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد؟

نتیجه جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف سیب‌زمینی سرخ کرده می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت داشته باشد. مطالعاتی که در نشریه «بی‌ام‌جی» (The BMJ) منتشر شده، نشان می‌دهد که عادت به مصرف منظم سیب‌زمینی سرخ کرده می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۰ درصد افزایش دهد. البته این بدان معنا نیست که باید برای همیشه دور سیب‌زمینی سرخ کرده یا حتی سیب‌زمینی را خط بکشید. با این حال، متخصصان توصیه می‌کنند که در آینده هنگام مصرف سیب‌زمینی، چند نکته مهم را مدنظر داشته باشید.

### مشکل از کجاست؟

جسیکا کوردینگ، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «کتاب کوچک تغییرات سرنوشت‌ساز»، می‌گوید یکی از نکات مهم این است که مصرف زیاد سیب‌زمینی سرخ کرده می‌تواند منجر به افزایش وزن شود؛ عاملی که به‌عنوان یکی از عوامل خطر شناخته شده برای ابتلا به دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود. او خاطرنشان می‌کند: به‌دلیل طعم بسیار مطلوب و وسوسه‌انگیز این غذا، بسیاری از افراد به‌راحتی و با سرعتی بالا، حجم زیادی از آن را می‌خورند.

### شاید پای چیزهای دیگر در میان باشد

دکتر کریستوف بوتنر، رئیس بخش غدد درون‌ریز در دانشکده پزشکی رانگز و رابرت وود جانسون نیز می‌گوید: ممکن است افرادی که سیب‌زمینی سرخ کرده زیادی می‌خورند، عادت‌های غذایی دیگری نیز داشته باشند که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد؛ از جمله مصرف مقادیر زیاد غذاهایی که سرشار از نشاسته‌های تصفیه‌شده، چربی‌ها و قندها هستند. او می‌افزاید: بنابراین، مسئله کمتر مربوط به خود سیب‌زمینی سرخ‌کرده است و بیشتر به الگوی کلی رژیم غذایی برمی‌گردد که این خوراکی معمولاً در آن مصرف می‌شود. دکتر میرعلی، مدیر پزشکی مرکز کاهش وزن جراحی محمول‌رال در مرکز پزشکی اورنج کاست در کالیفرنیا، اما نگاه دیگری به این موضوع دارد: به سستی می‌توان با اطمینان گفت که چه چیزی پشت این موضوع است. سرخ کردن، کیفیت تغذیه‌ای سیب‌زمینی‌ها را تغییر می‌دهد و فواید سیب‌زمینی را از بین می‌برد. سرخ کردن عمیق همچنین مواد شیمیایی ایجاد می‌کند که کمتر سالم هستند. احتمالاً ترکیبی از همه این موارد را در افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف سیب‌زمینی سرخ کرده می‌توان دخیل دانست.

**جیمز گان مشغول دنباله «سوپرمن»**  
فیلمبرداری فیلم «مرد فردا» که دنباله فیلم «سوپرمن» است به پایان رسید. اکران این اثر برای ۹ ژوئیه ۲۰۲۷ برنامه‌ریزی شده است. جیمز گان روزهای کاری ۱۸ ساعته‌ای را برای نظارت بر پروژه‌ها سپری می‌کند. او تا اوت ۲۰۲۵ طرح داستانی قسمت بعدی حماسه سوپرمن را به پایان رساند. ر فیلمز



**مخاطبان ۱۲ تا ۱۶ سال را فراموش نکنیم**  
حامد جعفری دبیر سی و هشتمین جشنواره فیلم‌های کودکان و نوجوانان: حدود ۱۷۰۰ کودک و نوجوان در فرایند داوری آثار جشنواره حضور دارند که با تنوع سنی، فرهنگی و اقلیمی در سالن‌های نمایش حاضر می‌شوند و در پایان به آثار رأی می‌دهند. این گروه، مخاطبان اصلی جشنواره هستند و مهم‌ترین جایزه جشنواره نیز از نگاه من، جایزه داوران کودک و نوجوان است؛ بنابراین باید شرایطی فراهم شود که این مخاطبان بتوانند آثار را با تمرکز و تنوع مناسب ببینند و انتخاب نهایی آنان از پشتوانه دقیق‌تری برخوردار باشد. در تولیدات حوزه کودک و نوجوان نباید مخاطبان ۱۲ تا ۱۶ سال فراموش شوند. این گروه سنی اگرچه در تقسیم‌بندی مخاطبان در محدوده نوجوان قرار می‌گیرد، اما در بسیاری از تولیدات و برنامه‌ریزی‌ها کم‌رنگ دیده می‌شود.

### چالش‌های برگزاری جشنواره

علیرضا رضاداد دبیر اسبق جشنواره فیلم‌های کودکان و نوجوانان: همواره برگزاری هر جشنواره با چالش‌های خاص خود همراه است؛ چه جشنواره فجر، چه جشنواره سینماحقیقت، فیلم کوتاه و چه جشنواره فیلم‌های کودکان و نوجوانان. اما جشنواره کودک یک ویژگی خاص دارد که ظرفیت آن را افزایش می‌دهد و این ویژگی برگزاری مشترک این رویداد سینمایی میان تهران و یک استان دیگر است. در کشور ما تجربه‌های سازمان‌یافته و گسترده‌ای از کار مشترک وجود ندارد یا دست‌کم تعداد این تجربه‌ها کم است؛ بنابراین همکاری با برگزارکنندگان مشترک همواره چالش‌هایی به همراه داشته که همچنان با آن مواجه هستیم.

**ساخت فیلم جدید «آرباب حلقه‌ها» به حالت تعلیق درآمد**  
تولید فیلم سینمایی جدید مجموعه «آرباب حلقه‌ها» با عنوان «سایه گذشته» پس از نهایی شدن ادغام پارامونت پیکچرز و برادران وارنر متوقف شد. دیوید الیسون با این تصمیم، روند توسعه این اثر را که توسط استیون کلبر پیش می‌رفت به حالت تعلیق درآورد.



# کودکان روی پرده نصف جهان

زنگ سینما در سی و هشتمین جشنواره فیلم‌های کودکان و نوجوانان به صدا درآمد

**گروه ۲۴:** اصفهان این روزها با پایتخت سینمای کودک و نوجوان است. سی و هشتمین جشنواره فیلم‌های کودکان و نوجوانان چندروزی است که شروع شده است؛ جشنواره‌ای که امسال با حال و هوایی متفاوت از دوره‌های گذشته افتتاح شد؛ افتتاحیه‌ای که لوکیشنش گلزار شهدای اصفهان بود و یاد و خاطره شهدای کودک و نوجوان این شهر و شهدای جنگ ۱۲ روزه و جنگ تحمیلی سوم گرمای داشته شد. می‌توان گفت سکانس افتتاحیه

تندیس جایزه ویژه میناب سی و هشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان که برای نخستین بار به ساختار جوایز این رویداد افزوده شده است، رونمایی شد. جایزه ویژه میناب امسال به یاد کودک کاشهد مدرسه شجره طیبه میناب و با تمرکز بر موضوع «کودکان و آسیب‌های ناشی از جنگ» به جشنواره افزوده شده و برای نخستین بار با تندیس مستقل به برگزیدگان فیلم‌های مرتبط امدا خواهد شد. این جایزه به سی و هشتمین دوره محدود نخواهد ماند. دبیر جشنواره نیز پیش‌تر از رویکرد بنیاد سینمایی فارابی برای استمرار «جایزه میناب» خبر داده و اعلام کرده بود که آیین‌نامه اختصاصی این جایزه برای دوره‌های آینده در دست تدوین است. این جایزه به سی و هشتمین دوره محدود نخواهد ماند.

**نوجوانان برای نخستین بار مجری نشست‌های رسانه‌ای شدند**  
نشست‌های رسانه‌ای فیلم‌های سینمایی سی و هشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان امسال برای نخستین بار با حضور و اجرای نوجوانان برگزار می‌شود. در نخستین روز برگزاری جشنواره، ۴ نشست خبری با حضور ۴ نوجوان به‌عنوان مجری برگزار شد. این برنامه با هدف فراهم کردن زمینه حضور و مشارکت بیشتر نوجوانان در بخش‌های مختلف جشنواره شکل گرفته است. اجرای این نشست‌ها به‌صورت گردشی ادامه خواهد داشت و نوجوانان دیگری نیز در روزهای آینده به جمع مجریان نشست‌های خبری اضافه خواهند شد. نوجوانانی که اجرای این نشست‌ها را برعهده دارند، پیش از این نیز از فعالان و همراهان دوره‌های قبلی جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان بوده‌اند و این بار در جایگاه مجری نشست‌های خبری، در روند برگزاری جشنواره مشارکت می‌کنند.

**روز دوم جشنواره به کیارستمی تقدیم شد**  
سی و هشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان در هر یک از روزهای برگزاری خود یاد و نام یکی از هنرمندانی را گرمی می‌دارد که بخشی از خاطرات سینمایی نسل‌های مختلف را ساخته‌اند. دومین روز این رویداد به عباس کیارستمی، فیلمساز بین‌المللی و هنرمند فقید سینمای ایران تقدیم شد. عباس کیارستمی از جمله کارگردانی است که بخش مهمی از کارنامه سینمایی او با فیلم‌های مرتبط با گروه سنی کودک و نوجوان پیوند خورده است. کیارستمی بخش مهمی از فیلمسازی‌اش را در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان پیش برده است. «خانه دوست کجاست؟» و «شق شب» از جمله آثاری هستند که نگاه ویژه این فیلمساز به دنیای کودکان، زندگی روزمره و جهان پیرامون آنها را به تصویر کشیده‌اند.

**کاهش علائم افسردگی با یک تغییر کوچک در رژیم غذایی**  
پژوهشگرانی می‌گویند: یک تغییر کوچک در رژیم غذایی می‌تواند علائم افسردگی را تنها ظرف ۴ هفته کاهش دهد. در یک آزمایش، افرادی که مبتلا به افسردگی تشخیص داده شدند، در طول رژیم غذایی با غذاهای فوق‌قراری شده کم، علائم کمتری نسبت به رژیم غذایی معمول خود داشته‌اند.



**استفاده از ویپ خطر آسم کودکان را افزایش می‌دهد**  
مطالعاتی روی بیش از ۴۸ هزار مورد مراجعه کودکان مبتلا به آسم، نشان داد که احتمال بروز حملات آسم در خانه‌هایی که در آنها فردی از ویپ استفاده می‌کند، افزایش یافته است. ترکیب استفاده از سیگارهای دخانی و ویپ در خانه، منجر به بالاترین میزان تشدید علائم آسم در کودکان شده است.

# زیبایی به قیمت نابینایی

همشهری در گفت‌وگو با متخصصان آسیب‌های فیلرهای جوان‌ساز را بررسی می‌کند

**گزارش**  
**بروانه بندپی | روزنامه‌نگار | تزریق فیلر در سال‌های اخیر به یکی از روش‌های پرطرفدار برای جوان‌سازی و فرم‌دهی صورت تبدیل شده است؛ از پر کردن خط خنده و حجم‌دهی به لب گرفته تا اصلاح فرم چانه، گونه و شقیقه. اما این روش زیبایی در صورت انتخاب نادرست ماده یا تزریق توسط فرد فاقد مهارت و شناخت کافی از آناتومی صورت، می‌تواند عوارض جدی و گاهی جبران‌ناپذیری ایجاد کند؛ از آسیب بافتی و سیاه‌شدن پوست گرفته تا کوری و حتی سکته مغزی.**

**مسئله فقط فیلر تقلبی نیست**  
محمد رضوانی، متخصص پوست، مو و زیبایی در این باره به همشهری می‌گوید: قابل‌توجهی از عوارض فیلر به افرادی مربوط می‌شود که تخصص کافی در پوست و آناتومی صورت ندارند. حتی اگر ماده تزریقی استاندارد و باکیفیت باشد، تکنیک اشتباه می‌تواند عارضه ایجاد کند. به همین دلیل انتخاب پزشک نباید براساس تبلیغات فضای مجازی انجام شود و افراد باید تخصص، سابقه و مهارت پزشک را بررسی کنند. در پرنودهایی که به پزشکی قانونی ارجاع می‌شوند نیز به‌گفته این متخصص، موارد عارضه‌ناشی از تزریق بیشتر مربوط به افراد فاقد تخصص پوست است.

**وقتی فیلر مسیر خون را می‌بندد**  
یکی از مهم‌ترین عوارض تزریق فیلر اختلال در خون‌رسانی بافت است. رگ‌هایی در صورت وجود دارد که در صورت آسیب یا انسداد می‌تواند خون‌رسانی به بخش‌هایی از پوست را مختل کند. اگر فیلر به‌داخل رگ وارد شود، می‌تواند مسیر خون را ببندد و بافتی که از آن رگ تغذیه می‌شود دچار آسیب و نکروز شود. رضوانی در این باره هم توضیح می‌دهد: مواردی دیده شده که فرد پس از تزریق در ناحیه خط خنده یا سیاه شدن بخشی از بینی مواجه شده است. این اتفاق می‌تواند بر اثر ورود وسیله تزریق به داخل رگ رخ دهد. علاوه بر این، فشار ناشی از تزریق حجم زیاد در یک ناحیه ممکن است به عروق فشار وارد و خون‌رسانی بافت را مختل کند.

**مشکلی که سال‌ها بعد بروز می‌کند**  
همه عوارض فیلر بلافاصله پس از تزریق ظاهر نمی‌شود و به‌گفته رضوانی، برخی مواد می‌توانند مدتی طولانی در بافت بماند و سال‌ها بعد واکنش‌های التهابی ایجاد کنند. نمونه آن ژل‌های دائمی قدیمی مانند پاز است که افرادی که سال‌ها قبل از آنها استفاده کرده‌اند بعدها با سفتی و گلوله‌گلوله شدن بافت یا حرکت ماده و خروج آن مواجه شده‌اند.



**کدام نواحی پرخطرترند؟**  
■ بینی، بین‌دبر، خط‌آخم، پیشانی، اطراف چشم، شقیقه، لب و چانه  
**کوری چطور اتفاق می‌افتد؟**  
■ ورود فیلر به عروق صورت می‌تواند در موارد نادر باعث حرکت ماده در مسیر عروقی و انسداد عروق تغذیه‌کننده شبکه‌ی شود. نتیجه این اتفاق ممکن است کاهش شدید بینایی یا نابینایی باشد.  
**فیلر ارزان تنها متهم نیست**  
■ کیفیت پایین فیلر تنها عامل عارضه نیست. حتی محصول استاندارد در صورت تزریق اشتباه، حجم نامناسب یا انتخاب نادرست محل تزریق می‌تواند باعث آسیب بافتی شود.  
**آگاهی بیمار مهم است**  
■ قبل از تزریق، بیمار باید نام، برند و مشخصات فیلر را بداند و اطلاعات محصول را دریافت کند.

**فیلر و سکته مغزی**  
امیر هوشنگ احسانی، دبیر بورد تخصصی پوست کشور هم درباره بروز سکته مغزی ناشی از تزریق فیلر تقلبی به همشهری می‌گوید: این مسئله لزوماً به‌دلیل تقلبی یا بی‌کیفیت بودن محصول اتفاق نمی‌افتد. حتی فیلرهای استاندارد نیز در صورت تزریق نادرست می‌توانند وارد عروق شود و عوارض جدی ایجاد کنند. به گفته او، اگر فیلر به‌طور ناخواسته وارد رگ شود، امکان حرکت آن در مسیر جریان خون و انسداد عروق مغزی وجود دارد. در این شرایط خون‌رسانی بخشی از مغز مختل می‌شود و سکته مغزی رخ می‌دهد. البته این عارضه نادر است، اما در صورت وقوع می‌تواند بسیار شدید و درمان آن دشوار باشد.