

بالنسبة إلى كثيرون، لا يبدأ اليوم فعلياً قبل احتساء فنجان القهوة الأول. فهي مشروب مريح ومنشط، وتعد من أكثر المشروبات استهلاكاً في العالم. لكن على رغم أنها تبدو غير مؤذية، فإن قهوتك الصباحية يمكن أن تتفاعل مع بعض الأدوية فتضعف مفعولها أو تزيد خطر آثارها الجانبية.

فمن أقراص نزلات البرد إلى مضادات الالكتئاب، يتجاوز تأثير الكافيين على الجسم مجرد دفعة سريعة من الطاقة. أما الشاي فصحيح أنه يحوي أيضاً الكافيين، ولكن بنسبة أقل بكثير من القهوة، ولا يبدو أنه يؤثر في الجسم بالطريقة نفسها.

إليك ما ينبغي معرفته عن كيفية تداخل القهوة مع أدويةك وما يمكنك فعله لتجنب الأخطار.

قد يتفاعل مع بعضها فيضعف فاعليتها أو يفاقم آثارها الجانبية

5 أنواع شائعة من الأدوية لا تتناولها مع القهوة

(CYP1A2)، علمًا أنه الإنزيم المسؤول أيضًا عن أيض أو خطرة حتى الآن، ينصح بتوخي الحذر.

ستقلاب الكافيين [يُمعن في تفككه] في الجسم وتحوبله إلى مركبات أخرى قابلة للأمتصاص والإخراج. من ثم، يؤدي التناقض بين الدواء والكافيين على هذا الإنزيم إلى إبطاء تفكك الدواء، مما يفاقم الآثار الجانبية، أو يؤخر تخلص الجسم من الكافيين، فيجعلك ذلك تشعر بالتوتر أو الأرق، فترغب أطول من المعتاد.

وبنطريق التأثير نفسه على "الكلوزابين" Clozapine،

أدوية القلب يرفع الكافيين من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب موقتاً، ويستمر هذا التأثير عادة من ثلاثة إلى أربع ساعات بعد تناوله.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتناولون أدوية لضبط ضغط الدم أو لعلاج اضطرابات نبض القلب (عدم انتظام ضربات

ويوصي المعاييرresse على المثواطين Crozatine أحد الأدوية المضادة للذهان التي يفككها الجسم أيضاً إلى مرکبات نشطة أو قابلة للإخراج بواسطة الإنزيم ذاته. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن شرب كوبين إلى ثلاثة كوبات من القهوة يرفع مستويات "الكلوزابين" في الدم بنسبة تصل إلى 97% في المئة، مما يزيد من احتمال الشعور بالنعاس والارتباك، أو يفضي في بعض الحالات إلى مضاعفات أكثر خطورة.

ما الذي يمكن فعله؟

رسنات الألم معلوم أن بعض مسكنات الألم المتوافرة من دون وصفة طبية، من قبيل الأقراص التي تحوي "الأسيبرين" أو "الباراسيتامول"، تشتمل على مادة الكافيين المضادة. القهوة بدورها تسرع عملية امتصاص هذه الأدوية من طريق تسرع إفراغ المعدة وزيادة حموضتها، مما يعزز امتصاص بعض الأدوية مثل الأسيبرين. صحيح أن هذا التأثير يسرع امتصاص المسكنات، ولكنه يفاقم أيضاً خطراً ظهور آثار جانبية مثل تهيج المعدة أو النزف، خصوصاً عند الجمع بين القهوة ومصادر أخرى للكافيين. وعلى رغم عدم تسجيل حالات

إذا كنت تتناول مضادات اكتئاب أو مضادات
ذهان أو أدوية لضبط ضغط
الدم، فناقش مع
طبيبك عاداتك
المتعلقة باستهلاك
الكافيين.

A woman with blonde hair tied back, wearing a yellow sweater, is looking down at a prescription bottle she is holding in her hands. She is standing in a room with a white door and a green wreath on the wall. Another person's arm and shoulder are visible on the left side of the frame.

ن قبل "السيترالين" Sertraline و "السيتالوبرام" Citalopram تبقى من أكثر مضادات الاكتئاب يوحاً، وتستخدم لعلاج الاكتئاب والقلق وغيرهما من سطربات نفسية (من طرifice زيادة مستويات هرمون سعادة "السيروتونين" في الدماغ). وتشير دراسات مخبرية إلى أن في مقدور الكافيين الارتباط بهذه الأدوية في المدة على المستوى الجزيئي)، مما يقلص من نسبة امتصاصها بضعف فاعليتها العلاجية.

اما "مضادات الاكتئاب الثلاثية الحلقات" Tricyclic antidepressants أو اختصاراً TCAs (التي تزيد تحدث عملية تفكك "مضادات الاكتئاب الثلاثية الحلقات" TCAs) في الكبد بواسطة "سي واي بي 1 أي 2" Citalopram، و"السيتالوبرام" Sertraline

لما أن الأخير يسهم في استنفار

أدوية الزكام والإنفلونزا الكافيين مادة منبهة، مما يعني أنه يسرع نشاط الجهاز العصبي المركزي. وينطبق ذلك أيضاً على المادة المزيلة للأحتجاج، Pseudoephedrine وتسمى "سودايفيردين" الموجودة في أدوية الزكام والإنفلونزا مثل "سودافيد" Sudafed. عند تناولهما معاً، تتضاعف التأثيرات المنبهة في الجسم، مما يؤدي إلى أمراض عدة من بينها الرعشة وعدم القدرة على الاسترخاء أو التململ والصداع وتسارع ضربات القلب، إضافة إلى الأرق.

وتحوي كثير من أدوية البرد أصلًا علىكافيين مضاد، مما يزيد هذه الأخطار. وتشير بعض الدراسات إلى أن الجمع بين الكافيين و "سودايفيرين" قد يرفع مستوى السكر في الدم ودرجة حرارة الجسم، وهو أمر مهم لمن يعانون داء السكري.

وتشكل التأثيرات المنشطة مصدر قلق أيضًا عند الجمع بين أدوية "اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه" ADHD مثل "الأمفيتامينات" amphetamines، أو أدوية الربو مثل "الثيوفيدين" Theophylline، الذي يشتهر مع الكافيين في تركيبته الكيمائية. واستخدامهما معاً يزيد خطر تسارع ضربات القلب واضطرابات النوم.

ومرد ذلك إلى أن الكافيين يسرع حرقة الأمعاء (أي سرعة مرور الطعام والفضلات عبر الجهاز الهضمي)، مقللاً الوقت المتاح لامتصاص الدواء. كذلك قد يرتبط الكافيين بجزيئات الدواء الموجودة في المعدة، مما يجعل امتصاصها أصعب على الجسم. ونتيجة لذلك، تقل كمية الدواء التي تصل إلى مجرى الدم، أي أن فاعليته تنخفض. يلاحظ هنا التأثير غالباً مع الأدواء الدوائية أكثر منه مع الأنواع السائلة من "ليفوثيروكسين".

إذا تعرقل امتصاص الدواء، فقد تعود اعراض
قصور الغدة الدرقية مثل التعب وزيادة
الوزن والامساك، حتى مع تناول
الدواء بانتظام وبالجرعة
الصحيحة.
وينطبق مبدأ التوقيت
نفسه على فئة من
أدوية هشاشة العظام
تسمى "بيسفوسفونات"
مثلاً Bisphosphonates
"الليندرونات"
و"الريزيدرونات"
Alendronate
Risedronate، إذا لا بد من أخذها على
فترة ممتدة.

مدة فارغة والانتظار 30 إلى 60 دقيقة قبل تناول أي طعام أو شراب لضمان امتصاصها الكامل.

مضادات الاكتئاب ومضادات الذهان هي ما يتعلق بأدوية الصحة النفسية والعقلية، فإن تفاعلاً لها مع الكافيين تحمل تأثيرات أكثر تعقيداً مقارنة مع غيرها من الأدوية.

"مشططات است داد السب وقوتهن الانقاضية" SSRIs

المشروبات قليلة السكر وال المحليات الصناعية لا تمنع مرض الكبد الدهني

التي يتناولونها بانتظام. على مدار الدراسة، أصيب 1178 مشاركاً بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتوفي 108 منهم لأنسباب تتعلق بالكبد. وأظهرت النتائج أن استهلاك أكثر من 330 جراماً يومياً من المشروبات المحتلة بالسكر أو منخفضة السكر أو الخالية من السكر كان مرتبطاً بزيادة واضحة في خطر الإصابة بالكبد الدهني.

وارتبط كلا النوعين من المشروبات بارتفاع نسبة دهون الكبد، مع أن الدراسة لم يمكنها إثبات أن هذه المشروبات تسبب ذلك.

وقالت قائدة فريق الدراسة ليهيا ليو، التي تعمل في مستشفى جامعة سوتش، في بيان: "لطالما كانت المشروبات السكرية تحت المجهر، بينما ينظر إلى بذائلها على أنها الخيار الصحي، لكن دراستنا تظهر أن هذه البذائل ربما تكون مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالكبد الدهني غير الكحولي، مما يزيد من خطر الإصابة بالسكري".

توصلت دراسة صينية إلى أن تغيير المشروبات السكرية بمشروبات قليلة السكر أو المحتلة صناعياً لا يوفر الحماية من مرض الكبد الدهني.

وذكر الباحثون، خلال مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض الجهاز الهضمي الذي عقد في ألمانيا، أن المشروبات المحتلة بالسكر والمشروبات قليلة أو خالية السكر ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، وهو مرض تراكم فيه الدهون داخل الكبد بسبب اضطرابات في التمثيل الغذائي وربما يؤدي إلى التهاب أو فشل كبدي.

ويصيب مرض الكبد الدهني أكثر من 30% من سكان العالم، وهو سبب متزايد للوفيات المرتبطة بأمراض الكبد.

تتبعت الدراسة الجديدة 123 ألف و788 ممتلكطاً في بريطانيا لم يعانون من أمراض الكبد في بداية الدراسة، وخلال فترة ممتدة بلغت 10.3 سنة، أكمل المشاركون

A woman with long, straight brown hair and a white ribbed sweater is holding a glass of iced tea with a slice of lemon. She is looking slightly to the right with a neutral expression. The background shows a kitchen with white cabinets.

بدور القاسمي تستعرض إنجازات هيئة الشارقة للكتاب في 2025 وخططها لعام 2026



الأدب ومؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة إلى جانب سلسلة من الفعاليات والمبادرات التي سيتم الإعلان عنها في وقت لاحق. واختتمت الشيحة بدور القاسمي الاجتماع بالتأكيد على أهمية العمل الجماعي لتحقيق مستهدفات الخطة الجديدة، قائلة: "طموحنا في العام 2026 هو ترسيخ مكانة الشارقة كوجهة عالمية لصناعة النشر وقيادة الابتكار في شتاقلي والتقني في المنطقة والعالم".

في ختام الاجتماع تم إهداه كتاب "مكتبيات الشارقة - قرن من المعرفة" الصادر عن دار "سراب" العالمة الأحدث تتابعة لمجموعة كلمات إلى أعضاء المجلس ثلاثة جولة في استوديوهات "شين" الجديدة في مقر مدينة الشارقة للنشر والمزودة بغرف تسجيل والتعليق الصوتي والدبلجة بالإضافة إلى غرفة مخصصة لإنتاج برامج الحديث الصوتي (بودكاست) والمهزة بأحدث التقنيات لخدمة إنتاج المحتوى، والإعلام من.

العمل المؤسسي وجودة الخدمات.

قدّمت إيمان بن شيبة مدير إدارة المبادرات الاستراتيجية للأسوق العالمية في هيئة الشارقة للكتاب تقريراً حول طورات مسار الابتكار التابع لصندوق «أنشر» المنصة الاستثمارية التي تربط المبتكرین التقنيين بصناعة النشر، مشيرة إلى أن دورة 2026 ستتركز على الحلول المعتمدة على الذكاء الاصطناعي في مجالات التحرير والترجمة والتسويق والتحرير البصري.

لما استعرض المجلس مؤشرات الأداء في المنطقة الحرة بدبيّنة الشارقة للنشر التي تضم اليوم أكثر من 3,400 من بينها أكثر من 500 شركة تعمل في مجالات النشر والكتاب.

وأقر المجلس خطة عمل الهيئة لعام 2026 والتي تتضمن جندة ثرية بالفعاليات والمشروعات الجديدة من أبرزها حان الشارقة للأدب الإفريقي، ومحفظ حان الشارقة

البعض والشراء وعزز تمثيل الكتاب عالمياً.
وشهد العام افتتاح مركز الدراسات العربية في جامعة
كوبنهاجن البرتغالية والإشراف على رقمنة مكتبة جوانينا
التاريخية بما يعزز التعاون الثنائي والأكاديمي بين الشارقة
وأوروبا.
ووصل مؤتمر الناشرين الدوليين في الشارقة هذا العام أتجاه
دوراته بمشاركة 1599 ناشراً ووكيل حقوق أدبية من
116 دولة ليكرس مكانة الشارقة كعاصمة عالمية للنشر.
كما واصل معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ44
تأكيد موقعه كأكبر معرض في العالم على مستوى بيع
وشراء حقوق النشر لعام الخامس على التوالي.
وأستمر في الاجتماع تحديات الأداء في الإدارات والجهات
التابعة للهيئة، حيث قدم سيف الزري المدير التنفيذي
للتتحول الرقمي في هيئة الشارقة للكتاب عرضاً حول أنظمة
الإدارات علاقات المتعاملين، ومؤشرات الأداء، عززت كفاءة

فيما تواصل مبادرات مثل "مسار الابتكار" التابع لصندوق الشارقة لاستدامة النشر انشر" رسم ملامح مستقبل النشر الرقمي، حيث تعكس هذه الإنجازات التزامنا الجماعي بمتمنى المعرفة وتعزيز الحضور العربي وترسيخ دور الشارقة كمحرك للابتكار والتبادل التناقلية في العالم". وقدمن سعادة أحمد بن ركاض العامري خلال الاجتماع عرضا شاملا لأبرز إنجازات الهيئة خلال العام واستعرض ملامح رؤيتها للمرحلة المقبلة، حيث شملت أبرز محطات 2025 توقيع اتفاقية رقمية مع منظمة اليونسكو لتوثيق وأرشيفة أرشيفها العالمي ودمجها ضمن منظومة مكتبات الشارقة العامة في مشروع يؤكد ريادة الإمارة في صون المعرفة وال מורوث التناقلية الإنساني.

كما عرض إنجازات وكالة الشارقة الأدبية التي شملت توقيع أكثر من 30 اتفاقية حقوق ترجمة إلى 10 لغات وقطف نظيم إدارة المعرفة، الجديد الذي، سما، عمليات

استعرضت الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب خلال الاجتماع الخامس لمجلس إدارة الهيئة الذي عقد في مقرها بالشارقة أبرز إنجازات الهيئة خلال عام 2025 وخطتها الاستراتيجية للعام المقبل 2026.

حضر الاجتماع كل من سعادة أحمد بن ركاض العامری رئيس التنفيذي للهيئة، ويونسوكو تشى رئيس مجلس إدارة إسپيفر، وجون إنغرام رئيس مجلس إدارة شركة إنحرام للمحتوى، وماركوس دول نائب رئيس مجلس أمناء بن أمريكا (عبر الاتصال المرئي) وغوراف شريناغيش رئيس التنفيذی في الهند وجنوب شرق آسيا وعضو اللجنة التنفيذية العالمية في بنغوفين راندوم هاوس.

كما حضر الاجتماع سعادة عبدالله العويس رئيس دائرة الثقافة والفنون سلطان العجمي رئيس اتحاد كتاب وأدباء الإمارات والدكتور عبد العزيز المسلم رئيس معهد الشارقة للتراث وفهد العمري رئيس مجلس إدارة مكتبة الإمارات ومروة العقربي المديرة التنفيذية لبيت الحكمة ورئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين وراشد الكوس مدير التنفيذی لجمعية الناشرين الإماراتيين ومدير جمعية الإمارات لإدارة الحقوق وعبد العزيز تريم.

وأشادت الشيخة بدور القاسمي بجهود أعضاء المجلس وفريق العمل في مواصلة تعزيز مكانة الشارقة العالمية كمركز رائد للمعرفة والثقافة والإبداع، مؤكدة أن العام الجاري شكل محطة مفصلية في مسيرة الهيئة وصناعة النشر العربي.

وقالت: "تؤكد الشارقة مجدداً ريادتها في بناء جسور التواصل الثقافية العالمي سواء من اتفاقية الشراكة التاريخية مع اليونسكو لتحويل أرشيفها العالمي إلى صيغة رقمية تحفظ ملايين الصفحات من ذاكرة الإنسانية إلى شراكتنا الأكاديمية والثقافية مع كبرى الجامعات في البرتغال وإيطاليا".

وأضافت: "لقد تحول مؤتمر الناشرين الدولي في الشارقة إلى أحد أهم المنتصبات العالمية لتبادل الحقوق والتعاون المهني

توقيع وندوة حول كتاب «الرحم الصناعي» لجمال السويدي في معرض الشارقة الدولي للكتاب

ومن يبرأها مقبولة إذا خدمت مصلحة الإنسان. وأضافت الكريبي أن التقنية تطرح تساؤلات عن مستقبل الأسرة ودور الأمومة والأبوة، واحتمالات إنتاج أجيال معدلة وراثياً، مما يتطلب أطراً تشريعية وأخلاقية واضحة لضمان عدم تحول العلم إلى أداة هيمنة أو تمييز. أما الدكتور خالد بن ققه، الباحث والأكاديمي، فأكمل أن الكتاب يمثل إضافة فكرية قوية من مفكر موسوعي يتناول أحطر القضايا بأسلوب علمي رصين، محذراً من الاستخدام غير المنضبط للرحم الاصطناعي الذي قد يؤدي إلى أزمات ديمografية واقتصادية، أو حتى إلى صراعات جديدة إذا استغلت التقنية في أغراض عسكرية أو تجارية. وأشار إلى أن ارتفاع كلفة هذه التكنولوجيا قد يعمق الفجوة الطبقية، مما يجعل الإنجاب المحسن وراثياً ملائياً للأثرياء فقط، وهو ما قد يغير التوازن الاجتماعي والديمغرافي مستقبلاً.

وفي خاتم الندوة، أكد المشاركون أن كتاب «الرحم الاصطناعي.. عالم ما بعد التكاثر البشري» يعد من أهم الإصدارات الفكرية لعام 2025، إذ يجمع بين التحليل العلمي والبعد الإنساني، مستشرفاً ملامح مرحلة جديدة في تاريخ البشرية، تتدخل فيها التكنولوجيا مع الأخلاق والدين والقانون، بما يتطلب وعياً عالياً لضمان



ودينية عميقة. وأوضح أن التقنية
الجاذبات كبيرة، من أبرزها تمكين المرأة
علاقة الإنجابية، والمساعدة في علاج
عقم النساء من مشكلات الحمل، إلا
أنها تكمّن في احتمالات سوء استخدامها
بالبشر أو التحكم الوراثي بالبشرية،
إلى أزمة ديمغرافية عالمية وتحولات
في العلاقات الاجتماعية والتشريعات
والمجتمع الإنساني.

الشارةقة-الفجر: ٠٠

فیصلہ 44 "شہر قرآن" مکتبہ

الشارقة تجمع العواصم العالمية للكتاب لتعزز ثقافة القراءة



ثينا تؤكد أن الأدب هو الجسر الأقوى الذي يصل بين الثقافات

افتخار المرفأ، وأرسلت مواد تعليمية إلى مدارس في مدينة كونتاكري في غينيا، وإلى مناطق أخرى متاثرة بالأزمات، مشيرة إلى أن هذه المبادرات ليست جسورة سياسية، وإنما جسور معرفية وثقافية. وشددت على أن الشارقة تواصل البناء على إنجازات الحصول على اللقب من خلال إطلاق مبادرات مستمرة ومشاريع جديدة في قطاع النشر، وإبرام شراكات عالمية.

من جهتها، ناقشت آنا روتسي، عضو مؤسس لشبكة اليونسكو لعواصم الكتب العالمية، ولنادي القلم الدولي، فرع اليونان، كيف أسمهم لقب "العاصمة العالمية للكتاب" في إنعاش ثينا خلال مرحلة حافلة بالتحديات الاقتصادية والاجتماعية. وقالت: "عندما حصلت ثينا على اللقب، كانت اليونان تواجه أزمة اقتصادية، وجاءت مبادرة العاصمة العالمية للكتاب لتعزز مشاعر الفخر والاعتزاز لدى الشعب اليوناني، وإحياء الدبلوماسية الثقافية في ثينا وعموم اليونان". وأشارت روتسي إلى أن التحدي الذي واجه ثينا لم يكن الاحتفاء بالأدب فحسب، بل إيصال الكتب إلى القراء الذين لا يستطيعون الوصول إليها، وأضافت: "جمعنا بين الكتب والفن، والسينما لتجويم القراءة إلى تجربة اجتماعية وتحفيزية".

وتحدثت مروءة العقربي عن الرحلة التي سبقت منع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) للإمارة لقب "العاصمة العالمية لكتاب" في عام 2019، وقالت: "بدأت الشارقة رحلتها الثقافية قبل أكثر من 100 عام، وجاء حصولها على اللقب تكريماً لجهودها في تعزيز مسيرة المعرفة والابتكار، إذ تعود أولى مبادرات الإمارة في إنشاء المكتبات إلى عام 1925، مع تأسيس مكتبة الشارقة العامة".

وتبعي العقربي التاريخ العريق للإمارة في مجال الثقافة والقراءة، مشيرة إلى تأسيس أول مكتبة في الشارقة قبل أكثر من قرن، وأضافت: "برؤية وتجهيزات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أرسست الإمارة أساساً ثقافياً راسخاً من خلال مشاريع نوعية، منها مبادرة (كل بيت)، التي وزعت 42,366 مكتبة لكل بيت إماراتي في الشارقة، في إنجاز هو الأول من نوعه على صعيد المنطقة".

وأكملت العقربي أن ريادة الشارقة في شبكة العواصم العالمية للكتاب حققت تأثيراً إنسانياً ملمساً، إذ قدمت الشارقة الدعم لاعادة بناء المكتبات في بروت بعد حادثة

٠٠ الشارقة-الفجر:
استضافت فعاليات الدورة
الدولى للكتاب " جلسه حوار
العاصمة العالمية للكتاب "،
من إمارة الشارقة والعاصره
التعاون بين الجانبين ومنها
بين المواصيم العالمية للكتاب
وأقيمت الجلسة بمشاركة
"الشارقه العالمية العاشره
التنفيذية لبيت الحكمه، وأ
اليونسكو لعواصم الكتب العالم
اليونان، وأدارتها آمنة المازم
وناقشت الجلسة مساهمه ا
في تعزيز جسور التواصل بين
المازم عن فخرها باست
الشارقه، مدينة المعرفه و
الشارقه مركزاً يجمع بين ا
الملتقى والمتحف "المازن" ."

منوعات

الفن

27

الجمهور يعيش الأفلام الإنسانية الرومانسية

غادة عادل: البساطة سر نجاح "فيها إيه يعني؟"

أكملت الفنانة غادة عادل أن تصدر فيلمها "فيها إيه يعني؟" لشباك التذاكر المصري وتحقيقه نحو ٤٥ مليون جنيه (٩٥٠ ألف دولار تقريباً) مع نهاية الأسبوع الثاني من عرضه، يعكس شوق الجمهور لنوعية الأفلام الإنسانية الرومانسية البسيطة التي تمزج الكوميديا الخفيفة الصادقة مع الدراما العاطفية.

ما يدفعها إلى رود أفعال غير متوقعة لكنها وأشادت بعلاقتها الفنية مع الفنان ماجد الكدواني، الذي يشاركتها بطولة الفيلم، واصفة إياه بأنه "فنان مبدع وعاشق لعمله لا يقصى درجة، وإنسان رائع لا ينكر". وأضافت: "كان هناك تقافز كبير وأنا حريرة على عدم تكرار نفسي في أي ورقة غير عادي بيننا، وهذا ساعد كثيراً في ظهور العمل بهذا الشكل". وشددت على أن طبيعة الفيلم "من أكثر الأنواع التي تحبها وتتحمس لتقديمها، لأنها تعتمد على المشاعر الإنسانية المشاركة في الموسم الرمضاني المقبل، موضحة أنها تدرس الأعمال المعروضة عليها لاختيار الأنسب".

انتقلت غادة عادل للحديث عن مسلسل "وتر حساس 2" الذي يعرض حالياً، ساخنة قرارى خلال الأيام المقبلة بعد الانتهاء من قراءة النصوص ومعرفة استمرارها في تصوير الحلقات المتبقية، قائلة: "كل الأراء التي وصلتني أسعدي جداً، لأنها تتضمن إشادة بالعمل وتعكس تفاعل الجمهور مع الأحداث، وهو ما يعنينا طرفاً أكبر في التصوير".

المسلسل من تأليف أمين جمال، وإخراج وائل فرج، وبطولة غادة عادل، ومحمد محمود عبد العزيز، وأخرين. وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي.

وأشارت غادة إلى أنها كانت متغوفة في البداية من بطولة الجزء الثاني للمسلسل، بسبب النجاح الكبير الذي حققه الجزء الأول وارتباط الجمهور بشخصياته. وقالت: "فكرة إدخال شخصية جديدة بل عائلة جديدة بالكامل في الجزء الثاني كانت مقلقة بالنسبة لي". لكنها أوضحت أنها حسمت قرارها بالموافقة بسبب إعجابها بالمسلسل وطبيعة شخصية "فريدة" التي تقدمها.

وأضافت أن الشخصية صعبة وتحتوي على أبعاد وتفاصيل مقدمة بسبب ما تمر به من أحداث،

وقالت: "منذ أن تلقيت مشروع الفيلم وأنا أشعر بالحماس لتقديمه، كنت واثقة أنه سينال إعجاب الجمهور لأن موضوعه يمس المشاعر الإنسانية ويعبر عن تجارب يعيشها الناس أو يتمسون عيشها". وأضافت أن هذا النوع من الأعمال الرومانسية الكوميدية يجد بجمهور دائماً لأنه يقدم مواقف واقعية يكتوميديا راقية غير مفتعلة، مؤكدة أن الفيلم يحمل "حالة فنية مختلفة" في تناوله لقصته.

الفيلم من تأليف مصطفى عباس، ووليد المغازي، ومحمد أشرف، وخرج عمر رشدي حامد، وبطولة غادة عادل، و Mageed Al-Khouani، وأسماء جلال، ومصطفى غريب، وميمي جمال، وريان عبد العزيز وأخرين.

تدور أحداثه في إطار رومنسي "لايت" حول صلاح الذي يقرر بعد التقاعد أن يعود إلى قمةه القديمة في حي مصر الجديدة، حيث يلتقي جارته وحبيبته القديمة ليلى، التي عاش معها قصة حب أيام الجامعة وكان يخطط للزواج منها، لكن المظروف فرقتهم. بعد لقائهما من جديد يتتجدد حبهما ويعيشان ما تمنياه في الماضي، قبل أن يواجههما ظرف طارئ يهدد علاقتهم مجدداً.

بداية جديدة في عمر مختلف

وتحدت غادة عادل عن شخصية "ليلي" التي تجسدها في الفيلم، قائلة إنها وقفت في حب الدور منذ اللحظة الأولى لأنه يحمل معانٍ عميقاً: "هي امرأة تظن أن حياتها انتهت، قبل أن تجتمعها الصدفة بحبيها الأول من جديد، فتبدأ حياة مختلفة وتعيش ما كانت تمناه".

وأوضحت أن الفيلم يطرح فكرته الأساسية وهي أن الحب لا يرتبط بعمر محمد، وأن الإنسان يمكن أن يحب في أي مرحلة من حياته.

وأضافت أنها تجسّد شخصية أكبر من عمرها الحقيقي، ولم يشكل ذلك أي عائق بالنسبة لها، "لم أذكر في الأمر على الإطلاق، لأن الشخصية جميلة ومختلفة وتضفي لي كممثلاً".

وأكملت أنها توافق على أداء شخصيات أكبر عمراً إذا كانت مكتوبة بطريقة مميزة.

وكشفت غادة أن استعدادها لتجسيد "ليلي" كان عبر قراءة دقيقة لسيناريوهات وجلسات عمل مكثفة مع مخرج الفيلم عمر رشدي حامد.

وأضافت: "عمر مخرج متميز جداً، لديه رؤية واضحة في تفاصيل

المخرج عمرو سلامه: أدعم المخرجين الجدد .. وأزمة "شمس الزناتي" بسبب الجهة المنتجة

أكمل المخرج المصري عمرو سلامه حرصه المستمر على دعم المخرجين الشباب وأصحاب التجارب السينمائية الجديدة، وذلك على خلفية مشاركته أخيراً كضيف شرف في فيلم "ولنا في الخيال حب" الذي عرض ضمن فعاليات النسخة الثامنة من مهرجان الجونة السينمائي، وجسد بطولته أحمد السعدني ومایا مطر وعمرو رزق، وإخراج سارة رزق.

يتوافق أكثر من مرة ليضطر في النهاية للاعتناء عن استكمال مهمته وبالنسبة لتجغير بعض أبطاله، بسبب مشكلات مع الجهة المنتجة، فيلم مثل أسماء جلال، قال عمرو: "من حق أي مخرج ويتم إسناد المهمة للمخرج أحمد خالد موسى".

أضاف سلامه: "تعرضت لمشكلة وجهاً نظرة الكاملة، ورؤيتها بسبب الشركة المنتجة، وحالياً يتم للملمثتين وهذا متعارف عليه، العمل على حل الأزمة قانونياً.. فمن الضروري وجود قوانين تحمي حقوق المخرجين والعاملين في الصناعة".

وقات: "النقطة عرضت على الفنان محمد إمام والمخرج محمد مداح، وأجبتني كثيراً، لذا عملنا عليها أكثر من عام ونصف العام، لكن الشركة المنتجة أخلت بالتزاماتها مع العاملين، وهذا اعترضت عن الاستكمال".

وأوضح أنه صور نحو 8 أيام فقط من العمل، وأنه لا يمانع إعادة التصوير بالكامل بمخرج آخر إذا استدعاها الأمر ذلك، مشيراً إلى أنه سيسلك الطريق القضائي لحفظ حقوقه الفكرية والمادية.

وهي سياق متصل تلقى عمرو سلامه وجود أي خلافات مع بطل الفيلم، وهو محمد إمام، مؤكدًا أنهما حاولوا مصالحتهم المالية، حل الأزمة دون جدوى، إذ قال: "لا توجد بي بي ولين محمد إمام أي مشكلات، بل تجتمعنا صدقة واحترام خرقاً واضحاً لقوانين صناعة السينما متداول، وأتمنى نجاح الفيلم لأنه يدل

أوضح "سلامة" في تصريحات لموقع "القاهرة الإخبارية": "مخرج العمل سارة رزق صديقتي منذ فترة، وأضاف: "احاول دائمًا دعم المخرجين التي أثارت حملاً واسعاً خلال الفترة الماضية، واسحباه من استكمال العمل، أوضح عمرو سلامة أنه بدأ تصوير العمل بالفعل واستمر لفترة قبل أن ينتهي".

وهي مخرجة موهوبة وأتمنى لها كل التوفيق".

وأضاف: "احاول دائمًا دعم المخرجين التي أثارت حملاً واسعاً خلال الفترة الماضية، واسحباه من استكمال العمل، أوضح عمرو سلامة أنه بدأ تصوير العمل بالفعل واستمر لفترة قبل أن ينتهي".



الْوَلَادُ

الزواج وتأثيره على الوزن .. دراسة تكشف مفاجأة جديدة

بحث فريق من العلماء البولنديين في تأثير الزواج على الصحة البدنية، مستندين إلى بيانات شاملة لتحليل العلاقة بين الحالة الاجتماعية والغيرات في الوزن. وحلل العلماء بيانات ما يقرب من 2500 شخص، حيث تمت 35% منهم بوزن صحي، بينما عانى 38% من زيادة الوزن، وأصيب 26% بالسمنة. وجدوا أن الرجال المتزوجين أكثر عرضة للإصابة بالسمنة بمقدار 3.2 مرة مقارنة بغير المتزوجين. وفي المقابل، لم تجد الدراسة أي علاقة واضحة بين الزواج والسمنة لدى النساء، وهو ما أرجعه العلماء إلى "الاختلافات الثقافية" في النظرة إلى السمنة بين الجنسين. وبينت النتائج أن خطر الإصابة بالسمنة المفرطة يرتفع بنسبة 62% لدى الرجال المتزوجين، مقابل 39% لدى النساء المتزوجات.

كما أظهرت الدراسة أن كل عام من التقدم في العمر يزيد خطر السمنة بنسبة 6% لدى النساء، و4% لدى الرجال. وأوضحت الدكتورة أليشا تشيشتاش-ميوكوليتشيك، الباحثة الرئيسية في الدراسة من المعهد الوطني للأمراض القلب في وارسو، أن "العمر والحالة الاجتماعية يلعبان دوراً رئيسياً في زيادة الوزن أو السمنة لدى البالغين، بغض النظر عن الجنس".

وتعود هذه الدراسة امتداداً لأبحاث سابقة كشفت أن الزوج قد يؤثر على وزن الأزواج، حيث وجد بحث صيني أجري العام الماضي أن المتزوجين يكتسبون وزناً إضافياً خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، بسبب ستهلاً لهم سرعات حرارية أعلى وانخفاض مستويات نشاطهم البدني.

وتبين أن الرجال يكتسبون وزناً إضافياً بنسبة 5.2% بعد الزواج، مع زيادة في معدلات السمنة بنسبة 2.5%. يذكر أن السمنة تشكل عاملاً خطراً رئيسياً للإصابة بأمراض خطيرة، مثل السرطان والسكتة الدماغية وأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني.

طبية توضح دور «هرمون المتعة» في علاج العديد من الأمراض

قادت الدكتورة إيرينا تاراسوفاً أخصائية أمراض النساء والتوليد أن الدوبامين - هرمون المتعة، يلعب دوراً هاماً في الجسم. ويعتبر ناقلاً عصبياً بالغ الأهمية، لأنه يؤثر على العديد من العمليات.

ووفقاً للدكتورة إيرينا تاراسوفاً، هناك ثلاثة مراكز لإنتاج الدوبامين في الدماغ البشري: منطقة ما تحت الماهم، والمادة السوداء، والمنطقة السقيفية البطنية. وتقول: «وفقاً لذلك، نفهم أن منطقة ما تحت الماهم ترسل إشارات صغيرة، ربما متعلقة برد فعل زيادة المعنون أو التحكم في الشهية. أما المادة السوداء، فهي تكتسب لوناً داكناً في القشرة الدماغية بسبب احتواها على مليانين، وهي مسؤولة بالتالي عن الشعور بالفرح والسعادة».

وتشير الطبيبة إلى أن الدوبامين هو في الأساس ناقل عصبي للتربع. وقد يحدث إطلاقه حتى عندما ينظر الشخص إلى رحلة الطيور أو لسماء الزرقاء أو العشب الأخضر.

كما يمكن زيادة مستوى الدوبامين في الجسم، على سبيل المثال باستخدام القاعدة المعرفة بـ «6C».

وتقول: «تشمل قاعدة 6C الشمس وفيتامين D. لكل إنسان مستقبلات مختلفة، وبالتالي، لا استماع بالدوبامين يحتاج كل شخص إلى الكمية المناسبة له من فيتامين D. يلي ذلك النوم، ثم المجتمع. وقد أظهرت جائحة كورونا أهمية هذا الأمر ليشعر الإنسان بالسعادة. كما تؤثر الرياضة بشكل كبير على إنتاج الدوبامين».

A woman in a vibrant, theatrical costume is singing into a microphone on stage. She wears a red short-sleeved dress with a black belt and a large, tiered, triangular skirt. The skirt is decorated with numerous butterflies and a purple fabric overlay. She is wearing a red hat with a black feather, white gloves, and black Mary Janes. The background features a projection of a canal scene with buildings and lights.

A collection of various perfume bottles of different sizes and colors (clear, yellow, brown, black) arranged on a light-colored surface.

قرأت لك

الروائح العطرية

A photograph showing a collection of various perfume bottles and small containers of essential oils, arranged on a light-colored, reflective surface. The bottles vary in size, shape, and color, with some having labels and others being plain glass. The lighting is soft, creating a warm and sophisticated atmosphere.

سوال جواب

- متى كان اول حاسوب الكتروني؟
 - اول حاسوب الكتروني ي يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً
 - من صاحب اول صفر في الحساب؟
 - صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هنا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الارقام وتغييرها لمفهوم الرقم .
 - هل علم حساب المثلثات علم حديث؟
 - لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنه القدماء وساعدتهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيره وقد طور العرب المسلمين ذلك العلم ووضعوا اسس الحديثة لجعله علم مستقلآ بداته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبد الله الباتاني ونصر الدين الطوسي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
 - هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
 - هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
 - هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى .
 - هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمى (التسمم البوليني).
 - هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أنتا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عاماً .. نام منها حوالي عشرين عام .
 - هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .

سباق الخيول

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيول واحد كل من كل منفي المدينة يستعدون لهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة ويساهم من يفوز وربما خرج للسباقات العالمية.. نظر هنري الى حصانه وهويقول لو كان لدى حصان اشتراك به في تلك المسابقة ما تأخرت ولكن هذا الحصان لا يعرف سوي الاكل وجر العربات واللعب.. فردد عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان تفعل فيهما شيئا لنحاول انه يحبنا.. هنا طفلا كل منهما فيه شاطئ وحبيبة وامل.. اخذ حصانهما المحبوب الى وسط المزرعة واحد في تقليد مدربين الخيول وربما احسا بأنهما سيفلحن.. كانا احيانا يقسسان عليه لكنه لم يكن يتذمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافأة قطعة كبيرة من السلاكت، احس الحصان بذلك وحتى يحثنه على السرعة جاء بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبعا الحصانان ماهراون بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندهش لتلك النتيجة الرائعة.. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الا بـ والام يتضاحكان حين قال الا بـ اعتقاد هنري من الممكن ان يفوز بمركز متقدم فحصانه يحس بالغيرة الشديدة من حصان ماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام أصبح الحصانان ماهراون بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندهش لتلك النتيجة الرائعة.. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمركز متقدم فحصانه المرقط وماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة السباق حين يراه بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلقات البداية بالمركز الثاني في جولتها والان هناك عشر خيول ستسابق في المرحلة الاخريه والجميع متفاين فانها خيول مدرية قديمة في هذه السباقات وليس من المعقل ان تقفز عليها خيول تجري لاول مرة.. انطلق الجميع على امل واحد فقط المركز الاول او الثاني او الثالث.. انطلق كل شيء مع طلقات البداية امال كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعا حين صدق الجميع في ذهول لفوز هنري والذي يعيش تلك فضى فاز بالمركز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها انهم الان يمتلكون خيول عديدة واستطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا فخر لها فقد حددوا منذ البداية ما يأملون فيه حتى وصلوا لامان..

