

## التبرع بالدم يطيل العمر



أفاد العلماء أن تبرع بالدم بصورة مستمرة من شأنه أن يطيل عمر الإنسان أكثر من الذين يتبرعون به مرة واحدة أو مرتين في حياتهم. رأى علماء من خلال نتائج دراسات سابقة أن المتبرعين بالدم يكون عمرهم أطول من عمر الذين لا يتبرعون بالدم نهائياً. إلا أن فريق آخر رأى عكس ذلك لاعتبار أن الدم يؤخذ من الأشخاص الأصحاء، أي أن الذين لم يتبرعوا بالدم أصلاً أشخاصاً يعانون من مرض معين. استناداً لذلك مضى العلماء في دراستهم وتم إجراء مقارنة تحصيلية تشمل المتبرعين بالدم بصورة دورية وأولئك الذين تبرعوا بالدم مرة أو مرتين فقط. فانتج من نتائج هذه المقارنة أن الذين يتبرعون بالدم بصورة دورية فعلياً أكثر.

ولم يتمكن الخبراء من تحديد سبب هذه الظاهرة، ولكنهم يفترضون أن المتبرعين بالدم بصورة دورية تعودوا على فقدان الدم، وهذا يزيد من احتمال تمكنهم من العيش في الظروف الطارئة. كما أن التبرع بالدم مفيد للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الحديد في دمهم.

## كندة علوش تروي حكاية فرح



شاركت الفنانة كندة علوش في حملة "السكوت مش دائماً رضا" لدعم الناجيات من العنف من خلال فيديو قصير روت فيه معاناة طفلة تُدعى فرح. انضمت الفنانة السورية كندة علوش لحملة "السكوت مش دائماً رضا" التي أطلقتها هيئة الأمم المتحدة للمرأة لدعم الناجيات من العنف وتوفير الدعم والحماية لهن. وشاركت في الحملة بتسجيل فيديو قصير تروي فيه معاناة الطفلة فرح التي توفيت أثناء الولادة بعدما تزوجت في سن صغيرة من أجل التذكير بمعاناة اللاجئات السوريات وما يتعرضن له من عنف وظلم، وطلبت بتقديم الدعم والحماية في المجتمعات المضيفة على أساس الواجب الإنساني. يُذكر أن هذا الفيديو من إخراج تامر عيسى، وكتب السيناريو له تمار الرفاعي، فيما وجه فريق العمل الشكر للسيناريست المصرية مريم نعيم وتم تصويره داخل فرقة الورشة المسرحية.

# وزن الرجال قد يؤثر على الخلايا المنوية



بالتحكم في الشهية للطعام، وتطور المخ، وسجلت الدراسة، التي استغرقت خمس سنوات، كذلك تغيرات مشابهة على الخلايا المنوية، حينما قارنت ١٢ رجلاً نحيفاً مع عشرة رجال متوسطي البدانة. وقال بارس إن نتائج دراسته دعمتها تجارب على الفئران والجرذان. ويشير بارس إلى أن هناك أسباباً محتملة مرتبطة بالتطور تضفي أهمية على المعلومات الجينية المتعلقة بوزن الأب. وأضاف: "مؤخراً فقط اعتبرنا أن البدانة ليست ميزة، لكن قبل عقود فقط من الآن، كانت القسوة على تخزين الطاقة ميزة في مقاومة العدوى والمجاعات". ووصف البروفيسور الآن باسي، وهو من جامعة شيفيلد، الدراسة بأنها "مثيرة للاهتمام، لكنها تحتاج إلى مزيد من البحث المفصل". وأضاف: "حتى نعرف المزيد، يجب على من يرغبون في أن يكونوا آباء أن يسعوا فقط إلى أن يكونوا أصحاء، بقدر الإمكان في وقت الحمل".

أفادت دراسة دنماركية بأن وزن الرجل ربما يؤثر على خلاياه المنوية بما قد يجعل أطفاله معرضين للبدانة، وحمل الخلايا المنوية للرجال علامات جينية تختلف على حسب وزن الرجل، وهو ما قد يؤدي إلى تغيير سلوكيات الجينات. ويقول الدكتور رومان بارس، المشرف على الدراسة: "حينما تكون امرأة حاملاً فيجب أن تتعتى بنفسها، وإذا ما تأكل مضمون دراستنا، فيجب توجيه توصيات مماثلة للرجال أيضاً". وخلال الدراسة، التي أجريت في جامعة كوبنهاغن ونشرت في دورية سيل مينابوليم، اختبرت الخلايا المنوية لستة رجال بسنخاء، كانوا يستعدون لإجراء عمليات جراحية لإيقاف الوزن. وفحصت الدراسة الخلايا المنوية للرجال قبل العمليات الجراحية، ثم بعد بأسبوع، ثم بعد ذلك بنحو عام. ونسأل الدكتور بارس عن نتائج تغيرات واضحة لوحظت، على الخلايا المنوية بعد الجراحة بأسبوع، والتحكم في الشهية

## قريباً.. نسخة تلفزيونية من رامبو



تعمل محطة التلفزيون الأمريكية "فوكس" راهناً على نسخة متلفزة من سلسلة "رامبو" حول مقاتل سابق في حرب فيتنام يؤدي دوره سيلفستر ستالون وكل سيلفستر ستالون شارك في كتابة السيناريو الأجزاء الأربعة لسلسلة الأفلام هذه وأخرج الجزء الأخير منها. وأوضح ناطق باسم محطة "فوكس" أن ستالون سيكون المنتج التنفيذي في النسخة التلفزيونية. وقد كلف جيب ستوارت كتابة السيناريو وهو سبق له أن تولى هذه المهمة في "داي هارد" و"ذي فيوجنيتيف". وستكون النسخة الجديدة على شكل فيلم تلفزيوني يستمر ساعة على ما أوضح الناطق. وسيغوص الفيلم "في العلاقة المعقدة بين رامبو ونجله جاي" والعضو السابق في فرقة النخبة في سلاح مشاة البحرية الأمريكية (إيفي سيلز). ويعتزم النجم السينمائي الشهير سيلفستر ستالون، محاربة تنظيم الدولة الإسلامية، من خلال دور جديد يمثلته ضمن سلسلة أفلام رامبو التي سبق وقلم بتجسيدها في أربعة أجزاء سابقة. وبحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن صحيفة "واشنطن تايمز"، فإن الممثل البالغ من العمر ٦٨ عاماً قال خلال تواجده في سان دييغو لحضور مؤتمر "كوميك كون": "لدينا فرق استطلاعية في العراق وسوريا حيث يوجد تنظيم الدولة الإسلامية المتشدد، نحن نعمل مع السكان المحليين هناك لتلمس أقدامه في تقديم رامبو ضمن تجربة سينمائية أشد واقعية من أي وقت مضى". وعلى الرغم من أن العديد من الجماهير طرحت العديد من الأسئلة حول مشروع ستالون الخاص بفيلمه عن التنظيم المتطرف، إلا أنه رفض الكشف عن أي تفاصيل أخرى. وأكد ستالون عبر حسابيه الشخصي على موقع التويتات والخصيرة "تويتر"، أن الجزء الخامس من سلسلة أفلام رامبو هو الأخير في هذه السلسلة. وكان ستالون قد سبق وأن قدم الجزء الثالث من شخصية رامبو عام ١٩٨٨، في أفلام "الشمس" و"بعض نجوم الفن والتمثيل على محلبة التنظيم

تعمل محطة التلفزيون الأمريكية "فوكس" راهناً على نسخة متلفزة من سلسلة "رامبو" حول مقاتل سابق في حرب فيتنام يؤدي دوره سيلفستر ستالون وكل سيلفستر ستالون شارك في كتابة السيناريو الأجزاء الأربعة لسلسلة الأفلام هذه وأخرج الجزء الأخير منها. وأوضح ناطق باسم محطة "فوكس" أن ستالون سيكون المنتج التنفيذي في النسخة التلفزيونية. وقد كلف جيب ستوارت كتابة السيناريو وهو سبق له أن تولى هذه المهمة في "داي هارد" و"ذي فيوجنيتيف". وستكون النسخة الجديدة على شكل فيلم تلفزيوني يستمر ساعة على ما أوضح الناطق. وسيغوص الفيلم "في العلاقة المعقدة بين رامبو ونجله جاي" والعضو السابق في فرقة النخبة في سلاح مشاة البحرية الأمريكية (إيفي سيلز). ويعتزم النجم السينمائي الشهير سيلفستر ستالون، محاربة تنظيم الدولة الإسلامية، من خلال دور جديد يمثلته ضمن سلسلة أفلام رامبو التي سبق وقلم بتجسيدها في أربعة أجزاء سابقة. وبحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن صحيفة "واشنطن تايمز"، فإن الممثل البالغ من العمر ٦٨ عاماً قال خلال تواجده في سان دييغو لحضور مؤتمر "كوميك كون": "لدينا فرق استطلاعية في العراق وسوريا حيث يوجد تنظيم الدولة الإسلامية المتشدد، نحن نعمل مع السكان المحليين هناك لتلمس أقدامه في تقديم رامبو ضمن تجربة سينمائية أشد واقعية من أي وقت مضى". وعلى الرغم من أن العديد من الجماهير طرحت العديد من الأسئلة حول مشروع ستالون الخاص بفيلمه عن التنظيم المتطرف، إلا أنه رفض الكشف عن أي تفاصيل أخرى. وأكد ستالون عبر حسابيه الشخصي على موقع التويتات والخصيرة "تويتر"، أن الجزء الخامس من سلسلة أفلام رامبو هو الأخير في هذه السلسلة. وكان ستالون قد سبق وأن قدم الجزء الثالث من شخصية رامبو عام ١٩٨٨، في أفلام "الشمس" و"بعض نجوم الفن والتمثيل على محلبة التنظيم

## هند صبري تواصل "زهرة حلب" في تونس



رغم ظروف فرض حظر التجوال في تونس إلا أن الفنانة التونسية هند صبري تصور مشاهد فيلمها الجديد "زهرة حلب". وتواصل مشاركتها في فعاليات مهرجان قرطاج. ورغم الحادث الإرهابي الذي هز العاصمة التونسية قبل أيام قليلة إلا أن الفنانة هند صبري تباشر تصوير دورها في فيلمها السينمائي الجديد "زهرة حلب" الذي تعود من خلاله للسينما التونسية وتشارك في إنتاجه كإحدى أعمال الشركة التي أعلنت عن تأسيسها خلال الدورة الأخيرة من مهرجان كان. وتواصل هند تصوير الفيلم في شوارع تونس حيث لا يزال يتبقى أمام فريق العمل عدة أيام، بينما لم يتأثر تصوير الفيلم كثيراً بظروف حظر التجوال المفروض من التسعة مساءً. علماً بأن فريق العمل سينتقل بعد ذلك لبيروت من أجل تصوير باقي المشاهد الخارجية. هند تشارك أيضاً في فعاليات مهرجان قرطاج السينمائي في دورته التي تختتم مساء اليوم، فيما حرصت على المشاركة ودعم المهرجان بقوة هذا العام.

## نصر محروس: شعبية شيرين أقوى من رومانسية تامر

صرح المنتج المصري نصر محروس مكتشف الفنانة شيرين عبد الوهاب والفنان تامر حسني أن شعبية شيرين نجحت في البداية أكثر من رومانسية تامر وهدونه الذي كان سبباً في تحقيقه نجاحاً أقل خلال تقديم ألبومهما المشترك "تامر وشيرين". ورحل المنتج المصري نصر محروس ضيفاً على الفنانة إسعاد يونس في برنامجها "صاحبة السعادة"، وتحدث عن بدايته الفنية وعلاقته بالفنانين خاصة تامر حسني وشيرين عبد الوهاب علماً أنه مكتشفهما وهو من قدمهما للجمهور المصري في بدايتهما الفنية. بالإضافة لملكته بعدد من كبار الفنانين. وقال أن ألبوم "تامر وشيرين" الذي قمعه في بدايتهما الفنية كان فكرة جديدة حيث أنه ضم ٤ أغنيات لكل منهما بالإضافة إلى أغنيتين دويتو، مشيراً إلى أن الجمهور تفاعل أكثر مع "عبد الوهاب" بسبب طريقتها الشعبية ومناسبة ما قدمته للتحارة المصرية، بينما كان "حسني" رومانسي الإداء وهادئ ولديه درجة من التوتر. وأضاف أنه اكتشف شيرين عبد الوهاب عندما كانت برفقة الموسيقار صلاح الشرنوبلي حيث قدمت له أغنية "بيينا" وكانت وقتها متعاقدة مع شركة، وقرر ضمها لشركته. وبعد شهرين فقط أصدر لها أول أغنية وهي "حبيبي" وبعدها أغنية "كلام كان كله حب" قبل أن يرشحها لمشاركة محمد محيي دويتو أغنية "بيك" التي دفعتها كثيراً للأمام. وأشار إلى أنه يحب تامر حسني ويعتبر أغنيته "عيني بتحب" أقرب الأغاني إلى قلبه، مشيراً إلى أنه يحضر لتقديم جزء ثاني من فيلم "كابتن هيبا"، وسيكون به أبطال جدد خلال الفترة المقبلة.



## نجلاء بدر في خيط حرير

انضمت الفنانة نجلاء بدر لفريق عمل المسلسل التلفزيوني الجديد "خيط حرير" المقرر عرضه خلال شهر رمضان في العالم المقبل وتقوم ببطولته الفنانة يسرا. وانضمت الفنانة نجلاء بدر لفريق عمل المسلسل التلفزيوني الجديد "خيط حرير" الذي تنتجه شركة "العسل غروب" وتقوم بتأليفه مريم نعيم وتكتب السيناريو له نجلاء الحديني من خلال ورشة سرد يجري العمل بهاراً هنا على أن يبدأ التصوير في بداية العام المقبل. ووقعت "بدر" تعقد الاشتراك في المسلسل فور عودتها من مهرجان قرطاج السينمائي، حيث راقت فيلمها الجديد "فترات غير عادية" للمخرج داوود عبد السيد في عرضه العالمي الأول. علماً أنها تنتظر عرض الفيلم تجارياً في نهاية الأسبوع القادم بعدما تجلج عرضه عدة مرات، وهو الفيلم الذي يعتبر أول بطولة مطلقة لها في السينما وهي تلعب دورها أمام خالد أبو النجا.

## عين جمل يهزم السكري

دبري بيكونيتيك "إضافة عين جمل إلى قسائمته الغذائية يحسن من نوعية لعداء والصحة الخاصة بالقلب والأوعية الدموية ويمكنه إضافة دون الخوف من زيادة الوزن". وقال كاتس وفريقه البحثي أنه لا يبدو أن عين الجمل يعالج ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى السكر في الدم وهما من عوامل الخطر للاصابة بالسكري. وتضمنت الدراسة ٣١ رجلاً و٨١ امرأة ممن هم أكثر عرضة للاصابة بالسكري وكلف هؤلاء بخفض السعرات الحرارية في غذائهم. وكلفت مجموعة عشوائية بتناول عين الجمل ستة أشهر مع تكرار ذلك مع المجموعات الأخرى بالتناوب. وتراوحت أحسن المشركين بين ٢٥ و٧٥ عاماً ممن لديهم عوامل خطر للاصابة بالسكري مثل زيادة الوزن وارتفاع مستوى السكر بالدم وارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول أو وجود تراكم للدهون في مناطق بالجسم. ووضعت الدراسة في الاعتبار عوامل أخرى منها السن وعادات التمرينات الرياضية واستهلاك السعرات الحرارية والاحماض الدهنية والتضح أن عين الجمل مفيد في تحسين جودة الغذاء

قالت نتائج دراسة أميركية أن تناول حبات من عين الجمل يوميا قد يعنى عن الذهاب إلى الطبيب على الأقل بالنسبة لمن هم عرضة للاصابة ببدء السكري. عندما تناول من شملتهم الدراسة ٥٦ غراماً من عين الجمل أو نحو ١٤ حبة في غذا نهم اليومي لمدة ستة أشهر طرأ تحسن لديهم في وظائف الاوعية الدموية وانخفضت مستويات الكوليسترول الضار المنخفض الكثافة الذي يترافق في الاوعية الدموية وقد يؤدي إلى الاصابة بالجذام والامراض القلبية. وترد وظائف الاوعية الدموية وارتفاع مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة من عوامل الخطر للاصابة بالسكري من النوع الثاني المرتبط بالسنخات المتقدمة في العمر وينشأ عندما يعجز الجسم عن تخليق هرمون الانسولين أو إفرازه بكمية كافية. وعين الجمل غني بالاحماض الدهنية والمواد الأخرى مثل كبريتات حمض الفوليك وقيتامين "بي" او فيتامين "هـ" ولم يرتبط في الدراسة بزيادة الوزن على الرغم من انه من الاغذية العالية السعرات الحرارية. وقال ديفيد كاتس المشرف على الدراسة من مركز أبحاث الوقاية بجامعة بل في

