

ماذا قدمت هيفاء وهبي وأليسا ونانسي؟

# نجوم الفن في لبنان يخوضون تجربة الخير ضد كورونا

## نجم مصري؛ التبرع سراً لتضري كورونا



**القاهرة-الزمان**  
رد الفنان المصري محمد حماقي، على الحملات الداعية له على التبرع والتي تحدها فيها عدد من النجوم للتكفل بالأسر المتضررة من العزل الاجتماعي للحد من انتشار فيروس كورونا.  
محمد حماقي، قال في منشور عبر صفحته الشخصية بموقع "إنستغرام": "ردا على المبادرات الهادفة التي نادى بها الكثير من زملائي لمساعدة الأسر المتضررة من الظروف الحالية، والإجراءات المتخذة عليها كضرورة، بدأت بالفعل بالمشاركة في هذه المبادرات".  
وأضاف: "تعودت أن أقوم بهذه الأمور في السر دون الإعلان عنها، لكن هذه المرة قررت الإعلان لشكر كل من دعاني لهذه المشاركة، أتمنى من أي مقدر المشاركة في مثل هذه المبادرات للتكافل الاجتماعي".  
وكان محمد حماقي، قد تلقى التحدي من الشاعر الغنائي أمير طعيمة، والفنانة اللبنانية نانسي عجرم.  
محمد حماقي، كان قد عانى مؤخرا من انتشار شائعة إصابته بفيروس كورونا المستجد، وخرج عن صفته ليقفي كل هذه الأثناء، في مقطع فيديو نشره على حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، لافتا إلى أنه تلقى الكثير من الرسائل بشأن ما تردد حول إصابته بفيروس كورونا وإيجابية النتائج، لذلك اضطر للظهور في هذا الفيديو لنفي الأمر.  
حماقي طمان جمهوره، بقوله: "أنا قلت أطمئنكم بنفسى.. ده مش حقيقي.. أنا في البيت كويس معنديش مشكلة.. بشركم على اهتمامكم ويطمنكم وانصحكم تخليكم في البيت متخرجوش غير للضرورة وتحاولوا تلزموا بالإجراءات الوقائية على قد ما تقدرنا".

**بيروت-الزمان**  
خاص عدد من نجوم الفن اللبناني تحديا جديدا من نوعه وذلك لمساعدة المتضررين ماديا من العزل الاجتماعي المفروض في لبنان لمواجهة فيروس كورونا. وهاضمت الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي، التحدي بالتبرع بمبلغ 40 ألف دولار، ونقلت التحدي إلى صديقتها الفنانة إليسا، ونشرت النجمات صور للتبرع عبر خاصية الأستوري بصفحاتها الشخصية بموقع "إنستغرام".  
ووافقت إليسا على التحدي والتبرع، وتحدثت كل من ماجدة الرومي وأحلام ونانسي عجرم ورابع علامة، وبيورها أيضا، استجابات نانسي عجرم وأعلنت تحديها لنوال الزغبى ومحمد حماقي وجوليا بطرس ولمحم زين.  
ودعت النجمة اللبنانية نانسي عجرم محبيها ومتابعيها بالتزام منازلهم قدر الإمكان لمكافحة انتشار عدوى الكورونا، وشاركت في حملة وزارة الإعلام اللبنانية بالتعاون مع قيادة الجيش بعنوان «معا نواجه كورونا».  
نانسي ظهرت في مقطع فيديو يدعو الجميع للالتزام بالمنزل، وقالت فيه: «أعلم أن هذه المرحلة صعبة، إلا أنها ستعبر باذن الله، يمكن خسرتنا كم يوم من الحياة لتسرع بقيمتها، وسندعم ونعيش تفاصيل الحياة الجميلة مع بعضنا البعض وغدا سيكون أجمل».  
النجمة اللبنانية لم تكف بهذا القدر من التوعية في الحرب الإعلامية على فيروس كورونا، حيث أعلنت تبرعها بمبلغ 20 ألف دولار أمريكي للجهود الطبية لمكافحة للوباء، على أن يذهب 10 آلاف من المبلغ لمستشفى رفيق الحريري و10 آلاف دولار للصليب الأحمر اللبناني.  
وشارك في التحدي عدد من النجوم وهم إليسا وعاصي الحلاي وفارس كرم ونبوي كرم ووائل كفوري والمكسبر بسام فتوح.  
وكان السوبر ستار اللبناني رابع علامة، هو أول من أعلن تبرعه بـ 25 مليون ليرة لبنانية لصالح الجهود الطبية المبذولة لمكافحة الفيروس، على أن يتم توجيه 15 مليون ليرة منهم لمستشفى بيروت الحكومي، و10 ملايين ليرة للصليب الأحمر اللبناني، كما دعا زملائه الفنانين للسير على نفس النهج والتبرع لمساعدة الجهود الطبية في حربها ضد هذا الفيروس القاتل.  
وأغاب كان من أوائل النجوم الذين دعوا متابعيهم لعدم الاختلاط من خلال فيديوهات توعوية، وكان أظرفها فيديو ظهر فيه بصافح أحد أصدقائه عن طريق "الأقدام" مع تبادل القبلات في الهواء.  
يذكر أن نجوم مصر خاضوا هم أيضا تحدي الخير منذ أيام وتكفل عدد كبير منهم برعاية عدد من الأسر من ضحايا السيول، والمتضررين من العزل المنزلي للوقاية من فيروس كورونا.

**توقيع**  
**حبة طماطم بدل النظريات**  
حين وقعت كارثة تفشي فيروس كورونا شاعت نظريات من متخصصين في الطب والتاريخ والجغرافيا والسياسة الدولية والاقتصاديات والبورصات العالمية، ومالت جميع تلك النظريات في الأسبوع الأول من الوباء لتصب في مسار الاستهداف الأمريكي ومن خلفه الاستثمار العالمي للعين بوصفها القوة الاقتصادية الوحيدة التي تخوض حربا تجارية مع الولايات المتحدة عبر مفاوضات متعرة ومعقدة بالرغم من أنها كانت قد رست على صيغة تفاهمية شبه معقولة بين القوتين قبل الإعلان عن الفيروس بأسابيع.  
ويعد أن تحول كورونا إلى جائحة عمياء أصابت بالرعب مجاهيل الأمازون كما عاصمة المال نيويورك وقلب أوروبا في إيطاليا وألمانيا وأسبانيا، تغيرت مسارات تلك النظريات لتتحدث عن أنواع أخرى من المؤامرات التي تخرج عن الثنائية المعروفة بين واشنطن وبكين إلى نواح شتى بعضها يرجع بنا إلى مائة عام إلى الوراء.  
العالم تلقى التنبيه الأول في العام 2008 حين اكتشفت أرصدة البنوك والشركات العالمية الكبرى في الهزة المالية ويات دول غنية جوفاء في مهب الريح قبل أن تتعافى بعد سنتين، لكن تلك الهزة لم تجعل العالم المتقدم يتحسب لجواب السؤال الأصعب عن مدى استعداد بنية المجتمعات ومرتكزاتها الأساسية على تحمل أنواع أخرى من الهزات العظيمة المفاجئة، التي قد تكون لها أو من صنع البشر فيما لو حدث تسرب نووي جدي في قلب هذا العالم المتفاخر بقوته، ولا أقول نشوب حروب نووية لأن الجميع يعرف حدوده.  
تكوين جميع المجتمعات حرق المراحل في الصعود نحو قطف ثمارها بظرف طاريء.  
الدلائل المحلية في الإنتاج الزراعي والصناعي على مستوى الدولة الواحدة معقدة وناقصة بفعل الاعتماد على الاستيراد في أغلب عناصر تكوينه، واللافت أن المورد العالمي للجمع كانت الصين.  
وفي ضرب مثال بسيط، نرى أنه حتى بيوت الأوروبيين التي تحيطها الحدائق المنزلية دائما في البناء الأقي، نادرا ما نجد في أزمنة مثل هذه التي يقول عنها البناتاغون سنستمر تسعين يوما.

**فاتح عبد السلام**  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## أطعمة تحظى بإجماع الأطباء في تقوية مناعة الإنسان

**لندن-الزمان**  
يجمع معظم الأطباء وخبراء التغذية في العالم على أنه يمكن للجسم ذي الجهاز المناعي القوي محاربة فيروس كورونا، ويذهب بعضهم إلى أن ذلك ممكن حتى دون تناول أي أدوية أو الخضوع لعلاج. مقطعة هنا 10 أطعمة تعزز كفاءة الجهاز المناعي لدى الإنسان، وتجعل قدرته أقوى على مكافحة فيروس كورونا الذي يجد من الصعب طريقا لاختراق الأجسام ذات المناعة القوية.  
**الحضيات**  
يلجأ معظم الأشخاص إلى فيتامين سي لأنه يساعد في بناء جهاز المناعة، ويعتقد أن هذا الفيتامين يزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء، وهي مفتاح مكافحة العدوى.  
وهذا الفيتامين موجود على وجه التحديد في الحمضيات، مثل غريب فروت والبرتقال واليوسفي والليمون.  
يحتوي الفلفل الأحمر على كمية مضاعفة من فيتامين سي مقارنة مع الحمضيات. كما أن الفلفل الأحمر مصدر غني لعنصر "بيتا كاروتين"، وبالإضافة إلى دور فيتامين سي في تعزيز

نظام المناعة، فإنه قد يساعد أيضا في الحفاظ على صحة الجلد، بينما يعمل "بيتا كاروتين" على الحفاظ على صحة العينين والبشرة.  
**البروكلي**  
البروكلي غني بفيتامينات والمعادن، وهو مخزن للفيتامينات "أيه" و"سي" و"إي"، بالإضافة إلى العديد من مضادات الأكسدة والألياف الأخرى. ويعتبر البروكلي من أكثر الخضروات الصحية التي ينصح بتناولها نصف مطبوخة أو نيئة.  
**الثوم**  
أدركت الحضارات القديمة قيمة الثوم في مكافحة العدوى، فكان ضيفا دائما على موائدنا، وذلك لما يحتويه من مواد تساعد على خفض ضغط الدم وإبطاء تصلب الشرايين. ويبدو أن خصائص الثوم المعززة للمناعة تأتي من التركيز بصفة أساسية عن طريق استنشاق الرزاز الكثيف للمركبات التي يحتويها مثل "الأليسين".  
**الزنجبيل**  
الزنجبيل هو عنصر آخر يلجأ إليه كثيرون بعد المرض، وقد يساعد في تقليل التهاب، لا سيما التهاب الحلق. كما يساعد الزنجبيل في تقليل حالة



## تأثير من الأعراض الخفيفة لفيروس كورونا

**لندن-الزمان**  
حذرت مجموعة من الأطباء من أن بعض الضحايا بفيروس كورونا المستجد، السبب المرض "كوفيد-19"، ربما لا تظهر عليهم أي أعراض قبل أن تتعرض صحتهم لتغيير مفاجئ. ذكرت ذلك صحيفة "ذا صن" البريطانية، أسس الائتلاف شيرية إلى قول مجموعة من الأطباء أن أعراض الإصابة بفيروس كورونا، تكون بسيطة في بداية الأمر، وتتبدل كحكة خفيفة، وصعاع، وحتى من السعال الجاف، وذلك قبل أن تتدهور صحتهم بصورة مفاجئة.  
ولفتت شبكة "إن بي سي نيوز" إلى قول الدكتور جونوا لينسون، من مركز "تولان" الطبي في مدينة نيو أورلينز، بولاية لويزيانا الأمريكية، أن بعض المرضى يستقروا أسبوعا ثم تنتهي تلك الأعراض أو يصحوا في حالة سبئية.  
بينما يقول الدكتور نينسون، الذي ساهم في علاج نحو 20 مصابا بفيروس كورونا، إن المرحلة الأولى من المرض تشبه "الاحتراق الطبيعي".  
ويقول الدكتور كين لين، في مدينة سينتر الأمريكية، يبدو من متابعه حالة المرضى، أن هناك فترة معينة من الوقت تبدو وكأن الجسد يحاول أن يصل إلى وضع يمكنه من التغلب على المرض أو الاستسلام له.

بكين - وكالات: توفي شخص من إقليم يونان، جنوب غربي الصين، إثر إصابته بفيروس "هانتا"، في الوقت الذي بدأت البلاد تشهد انخفاضاً في عدد الإصابات بفيروس كورونا، المصنف عالمياً "جائحة"، وتكررت صحيفة "ذا غلوبال تايمز" الصينية إن المرض بفيروس هانطا توفي أثناء عونه من عمله، الائتلاف، إلى مقاطعة شان دونغ، قادما في حافلة تضم 23 راكبا.  
وأضافت أنه تم إجراء الفحوصات اللازمة للكباب للتأكد إذا كانوا مصابين بفيروس هانطا، إجراء احترازي.  
وتم اكتشاف الفيروس الذي يسبب ما يعرف باسم "متلازمة هانتا-فيروس" لأول مرة في الولايات المتحدة عام 1992، وتشابه متلازمة هانطا الرئوية

## تشابه أسماء مع كورونا يخرج قرية نمسوية

فيينا (ا ب) - تلتفت قرية زالتك كورونا أم فيكسل النمسوية ببعض المرح في بادئ الأمر القارب في الأسماء مع فيروس كورونا، لكنها تسعى حاليا لتغيير شعارها التسويقي السياحي الذي يجسده جسم صغير يذكر اسمه كثيرا بالفيروس، وأوضح مايكل غروب رئيس بلدية هذه القرية الجميلة التي تبعد ساعة بالسيارة إلى الجنوب من فيينا، لوكالة فرانس برس في بادئ الأمر، راينا أن ظهور فيروس يشترك الاسم عنده مع القرية صادفة طريقة، غير أن الدعايات توقفت منذ أصبح الوباء شديد الخطورة. وقال ربما علينا إيجاد اسم جديد لجسم النملة الصغيرة التي تستقبل السياح. هذا الشعار يحمل اسم كورونا، وهو مطبوع حاليا على

