

## فيسبوك يطمئن المستخدمين بعد تسريب أرقام هواتف الملايين

نيويورك - الزمن  
تعرضت الملايين من أرقام الهواتف الخاصة بمستخدمي موقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك) للتسريب على الموقع، مما جعلها متاحة لأشخاص آخرين. تسرب حوالي 419 مليون رقم هاتف خاص بمستخدمي موقع التواصل، بما في ذلك 133 مليون رقم مستخدمين من الولايات المتحدة الأمريكية. بالإضافة لـ 18 مليون رقم هاتف لمستخدمين من بريطانيا و50 مليون مستخدم من فينلندا. في عام 2004 على يد الطالب الأمريكي مارك زوكربيرغ، وتعتبر من أكبر مواقع التواصل الاجتماعي في العالم والمقر الرئيسي يقع في مينلو بارك بكاليفورنيا.

## ريتا حايك تحتفل بعيد زواجها في نزهة



## زمان جديد تحرير الإحتلال والإختلال

في المغرب يوجد قطاع غير مهيكّل، يتم التغاضي عنه ليستمر الوضع على ما عليه، وبسببه تضعف القطاعات الهيكلية، التي يدفع أصحابها الضرائب، ويكون مصير أصحاب هذه المشاريع الإفلاس والفشل. وكثيرة هي القطاعات غير الهيكلية بالمغرب، نجد الخمر والسجائر المهربة، والمخدرات، والمواد الغذائية والملايس، كل ذلك، يباع في سرية تامة أو في واضحة النهار، ويجني من ورائها ممتنهون هذا النوع من الترويج الاقتصادي الملايير. والسؤال الذي يطرح اليوم في المغرب، كيف يمكن أن يجرى الملك العام في سبعة أيام، أو كيف يمكن لأي شخص أن يحتل الملك العام مدى الحياة ؟

كل ماتحتاجه في المغرب، لتحلّل الملك العام بقوة وشراسة أن تتوفر على شجرة حادة، تضعها تحت حزامك، وتتقن التحنيز، والتبضيض والمسكنة، فظاهرة احتلال الملك العام موجودة في العالم بأسره، وليس المغرب وحده من يعاني منها، حيث تنتعش بحسب تشدد أو تراخي القوات العمومية في تطبيق القانون حتى لا يكون موسمياً، ويخضع لأمرجة وأجندات، من تحت الطاولة وأخرى من فوقها. نحمد الله أن الواقفين في الأرض لم يحتلوا بعد المقابر ليعرضوا فوق القبور بضاعتهم، ولم يدخلوا إلى مقارر مؤسسات عمومية ويعرضوا بها بضاعتهم المهربة، مثل ما يقع في بعض العواصم.

نحن على الأقل في المغرب البياعة أو الفراشة وحراس السيارات والمشردون، والمشردون، والمتسولون، احتلوا الأرصفة، والشوارع والأزقة والساحات العامة والحدائق، والمقابر، يتلوطط مع منتخبين أو رجال سلطة، أو بعض الأعيان من الذين لهم نفوذ، بحجة واهية أن الاقتصاد الوطني يعاني هشاشة وضعفا في إيجاد مناصب شغل قارة.

كما في المدن الكبرى، تعيش المدن الصغرى، مشاكل احتلال الملك العام، فخلال السنوات الأخيرة أرادت السلطات العمومية أن تقضي بصفة نهائية بالدار البيضاء على العربات المجرورة بالدواب (الحصير) فاهتدت إلى طريقة تشجيعية، عبر تقديم رخص لدراجات أطلق عليها الشعار المغربي (آخر فرصة) وهي في الأصل لنقل البضائع، منحت كإكراميات للسجناء من أجل إدماجهم في المجتمع، سرعان ما استحوذت عربات الدراجات، لنقل البشر والنقل السريع، وظهرت بسبب هذه الدراجات كوارث وحوادث.

وهناك فكرة محبذة أرادت السلطات المغربية من خلالها القضاء على البياعة التجوليين، فأعطتهم بالمجان عربات لعرض بضائعهم، إلا أن الأمر ازداد استفحالاً وتشجعياً لممارسة مثل هذه المهن غير الهيكلية، ولم تعد تدر أي ربح مادي على ممتنيتها بعد أن تكاثرت عددهم.

ما يجري الآن في حملة لتحرير الملك العام بالمغرب، يقضي الشجاعة من طرف السلطات العمومية، والتعاطي مع حملتها بجديّة ومسؤولية، حتى لا تبقى الحملة خاضعة لأمرجة المواقف، ويتم تذكرها كلما تم تعيين مسؤولين جدد في السلطة، لأن الحملات السابقة كلها باءت بالفشل، وكل سنة يتضاعف ممتنهو المهن غير الهيكلية والموسمية، والتي تسبب للدولة في خسارات، لا تستفيد من عائداتها خزينة، وبالتالي يبقى الإنتاج الوطني معرضاً للافلاس بسبب منافسة المنتجات المهربة.

عبد الحق بن رحمون  
benrahmon2030@gmail.com

## عصير الطماطم غير المملح يقي من ارتفاع ضغط الدم

لندن - الزمن  
يعاني ربع سكان بريطانيا من ارتفاع ضغط الدم، ويمكن أن يجري تغييرا في كثير من الناس، في مختلف أنحاء العالم، من ارتفاع ضغط الدم، وهو حالة مرضية نادرة ما تكون أعراضها ملحوظة، لذلك إذا استمرت من دون علاج، فقد يزيد خطر تطور المشكلة. ومن المشكلات الصحية المترتبة على مرض ارتفاع ضغط الدم، على سبيل المثال لا الحصر، السكتات الدماغية. القلبية والسكتات الدماغية. الغريب في الأمر أنه ليس هناك سبب واضح للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، لكن هناك عوامل معينة يمكن أن تعمل على زيادة خطر الإصابة به، مثل التقدم بالعمر، وزيادة الوزن، والوراثة، وتناول الكثير من الملح، وقلة استهلاك الفواكه والخضراوات، والانتعاش، وتناول الكثير من الكحول والتدخين، وقلة النوم، وذلك وفق هيئة الخدمات الصحية الوطنية. وليكن يتمنى المرء،



محببها أجواء احتفالية، ونشرت صورة عائلية مميزة تجمعها بزوجها ونجلهما، معلقة عليها. (تحتفل بالذكرى السنوية الشاغرة لزواجها مع ابنها جورج)، حيث تلقت الفنانة الشابّة تهاني ريتا حايك في حفل توزيع جوائز الأوسكار لعام 2018.

متابعيها، متمنين لها حياة زوجية ناجحة مليئة بالحب والسعادة الدائمة. يُذكر أن ريتا حايك، تزوجت من الطبيب عبدالله رين، زواجا مدنياً في قبرص، في شهر سبتمبر 2017 وقد رزق

ببروت - الزمن  
احتفلت الفنانة اللبنانية ريتا حايك بعيد زواجها الثاني بزوجةها الطيب عبدالله رين، وابنتهما الأول والوحيد جورج. ريتا حرصت على مشاركة

## سباق دراجات يكشف جريمة فوق مبنى



مدريد - الزمن  
أعلنت الشرطة الإسبانية، أمس الأول، أنها اكتشفت، على هامش طواف (فويلتا) للدراجات الهوائية، وجود نبات الحشيش مزروعا على سطح مبنى، الخفية كاميرات السباق (بالصدفة الحقة)، وأوضحت الشرطة أنه (أثناء قيام مصور على متن مروحية، بتصوير الأجزاء الأخيرة من المرحلة الخامنة للطواف، السبت، أظهرت كاميرا البث المباشر وجود نباتات من القنب الهندي الذي ينتج منه الحشيش، على سطح أحد المباني في إقليم كتالونيا). وفتحت شرطة الإقليم الواقع شمال شرقي البلاد، تحقيقات بعدما انتشرت هذه المقطات

ببروت - الزمن  
مجال الغناء قبل 10 أعوام حين عُنت البومها الممعة الوردية، وحصلت على 6 جوائز موسيقية أمريكية. وفي عام 2016 جاءت المغنية الشهيرة ضمن قائمة مجلة تايم لأبرز 100 شخصية مؤثرة في العالم. وأشارت ميناج برود فعل واسعة بين مستخدمي مواقع التواصل في بلدان عربية عندما الغت حلفها الغنائي الذي كان مقرورا في السعودية في تموز الماضي، معلنة مساندتها لحقوق المرأة والمثليين.

لوس انجلوس - وكالات - فاجت مغنية الراق الشهيرة نيكي ميناج جمهورها بإعلانها الاعتزال، قائلة إنها تريد التركيز على تكوين أسرة وتكتب ميناج (36 عاما) عبر حسابها على تويتر، الذي يتابعه نحو 20 مليون شخص (لقد قررت الاعتزال وتكوين أسرة). وعزز الإعلان المفاجئ من شأنها فتردد منذ أشهر وتفيد بأنها حامل. وقالت ميناج في حزيران الماضي (إنها تخطط للزواج من صديقها كينيث بيتي). وفي آب، غيرت اسمها على تويتر إلى السيدة بيتي، لكنها لم تذكر إذا كانت قد تزوجت.



## توقيع التنافس مستمر لكن الصحافة صامدة

تتفوق غالباً وسائل الاتصال الاجتماعي على وسائل اعلامية تقليدية في نقل الخبر. لكن الصحافة التي تتلقى الخبرية تلو الأخرى من تلك الوسائل ليست مستسلمة الى ما لانهاية. ثمة أساسيات لا تستطيع تلبيتها وسائل التواصل الاجتماعي في الإجراءات الصحافية. السبب الأول أنه لا يزال هناك ثقة باسماء الصحف الكبيرة التي لها تاريخ عند ايرادها الاخبار والتقارير من حيث نسبة الثقة بها. والسبب الثاني أن هناك مسؤوليات قانونية واعتبارية تلزم بها الصحف في اخبارها وتقاريرها والتزامات حقوقية لا تتوافر في منصات فيسبوك وتويتر، ومن ثم يبقى عنصر الثقة قويا وواضحا عند التعامل مع الصحف الكبيرة وذات التاريخ والمهنية.

السبب الثالث هو أن ميادين التنوع الصحافي لاسيما في المجالات الإبداعية والفنية والأكاديمية التخصصية لا تزال أكبر سعة مما يتجه فيسبوك أو تويتر أو سواهما، ومن هنا تبقى تقاليد النشر الثقافي مرتكزا لرصانة مطلوبة دائما ومحل احترام كما ان المقالات التحليلية ومقالات الرأي يمكن ان تستمر بفاعلية كبيرة في الصحف التقليدية بالرغم من التنافس الكبير مع وسائل التواصل الاجتماعي، بسبب من وجود اسماء واقلام تعد الصحف مستقرها ونقطة ارتكازها قبل الانتشار عبر شبكة الانترنت. من جهة اخرى، أن الصحف التقليدية باتت لها وسائل دعم في التواصل الاجتماعي بما يعزز وضعها وانتشارها ويزيد الالتفات حولها. لكن المعركة التنافسية مستمرة، وهناك جديد دائما في الميدان.

فاتح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## ميناج: قررت الاعتزال وتكوين أسرة

## لا تتوهمي أن ترقق العظام لا يصيب صغيرات السن



الجدانة، وعلى سبيل المثال تمنع مرافقات كخيرات عن شرب الحليب، في سن المراهقة، ثم يهجر الحليب الى الأبد...تتملة المقال قريبا بعون الله

عظامها من هذا المصير ؟ لقد استفقتي في الامر عدد من كبار خبراء العظام، فحدود المبالغ فيه بالرشاقة عن طريق الحميات الغذائية العنيفة، قد

الاحيرة تبين ان 3 بالمئة تقريبا من النساء اللواتي تتراوح اعمارهن 18-30 سنة ممن اجريت لهن اختبارات مفاريس (scans) لاكتشاف مفاريس كثافتهم العظمية، تبين ان هؤلاء مصابات فعلا بحالات متفاوتة من ترقق العظام، وان عددا اخر منهم تبلغ 18 بالمئة هن في طريقهن للإصابة بهذا المرض. اي انهن يعانين نقصا في الكثافة العظمية، وهي الحالة التي تسبق عادة ترقق العظام (osteopenia). فإذا ما كانت العظام تفتقر الى الكثافة المطلوبة، في سن فائها في الأربعين تكون قصة التي حد خطير، وهي المرحلة التي تسمى المرأة فيها الى المحافظة على كثافة عظامها. ما هو سبب ذلك التزايد المطرد في عدد الإصابات في سن مبكرة ؟ وكيف يتسنى للمرأة حماية

عبد الوهاب الجبوري  
طبيب استشاري - هولندا

اعداد النساء دون الأربعين من العمر ان اللواتي تشخصن اصابتهم بترقق العظام (Osteoporosis) هذه الاعداد اخذة في التزايد عاما بعد عام، وبسرعة كبيرة. لكن ما يجب معرفته هو ان ترقق العظام يعتبر من المشاكل الصحية التي لا يمكن منعها -أو تأجيلها على الأقل-، إذا كنت تظنين ان ترقق، أو هشاشة العظام، لا