

## تويتر تأسف لإستغلال أرقام المستخدمين



ربما استخدمت هذه البيانات عن غير قصد، لغرض الدعابة). وأوضح (كان هذا قصد) أرقام هواتف وعناوين بريد إلكتروني في أغراض دعائية. ولا توجد معلومات حول حجم الضرر وإمكانية التعويض لكن المتضررين لهم القضاء دائما لاسيما الشركات المهمة.

وقالت الشركة في بيان: (اكتشفنا أخيراً أنه عندما قدمتم عناوين بريدكم الإلكتروني، أو أرقام الهواتف لأغراض السلامة أو الأمان،

ربما استخدمت هذه البيانات عن غير قصد، لغرض الدعابة). وأوضح (كان هذا قصد) أرقام هواتف وعناوين بريد إلكتروني في أغراض دعائية. ولا توجد معلومات حول حجم الضرر وإمكانية التعويض لكن المتضررين لهم القضاء دائما لاسيما الشركات المهمة.

وقالت الشركة في بيان: (اكتشفنا أخيراً أنه عندما قدمتم عناوين بريدكم الإلكتروني، أو أرقام الهواتف لأغراض السلامة أو الأمان،

# محمد صلاح يثير الجدل في صورته مع عارضة برازيلية



لندن - الزمان  
 تداول على مواقع التواصل الاجتماعي، الجمعة، صور مثيرة للاعب منتخب مصر ونادي ليفربول الإنجليزي، محمد صلاح، على هامش حصوله على جائزة رجل العام في الشرق الأوسط، وتظهر صلاح مع اللاعب المصري البساندرا كورين ماريا امبروسيو وهي عارضة أزياء برازيلية، وتعد من أغنى عارضات الأزياء في العالم حيث تسبب 6 ملايين دولار في العام الواحد، وحاز محمد صلاح على جائزة رجل العام 2019 من قبل النسخة العربية من مجلة GQ الشهيرة، حيث ظهر صلاح على غلاف النسخة العربية من المجلة المذكورة في ديسمبر 2018.

## زمان جديد صاحبة السعادة

قَلَّتْ مَا هَذَا الصُّوفُ الَّذِي تُفْرَلِينَ  
 وَمَا هَذَا الْمَسُحُ الَّذِي تُرْفَعِينَ قَوَانِمَهُ ؟  
 وَمَا هَذَا السَّيِّدِ الرَّهْمَفِ كَوْتَرِ آلَةِ التَّشْبِيلِ  
 وَمَا هَذِهِ الْخَبُوطُ الْعَاشِقَةُ لِمَسْحَةِ الْأَنْوَارِ  
 الَّتِي تَمْدِدُنَهَا طَوَّلاً وَعَرَضاً  
 كَأَنَّهَا شَعَاعٌ بَرَقَ بِخَطْسِ فِي الْغَدِيرِ  
 وَمَا هَذَا الْقُرْشَالُ (1)  
 وَهَذَا الْمَشْطُ (2)  
 لَمَّا تَتَّعِبِينَ  
 وَتَعَبْتِي فِي ذَاتِ الْمَدَى الْأَيْدِي  
 قَالَتْ: أَفْتَحْ يَدَيْكَ وَأَمْضِ عَيْنَيْكَ فِي هَذَا الْمُتَوَازِي  
 الْأَخْضَرِ

وَضَعْتُ نَجْمَةً فِي يَدِي  
 نَجْمَةً تَلْمَعُ  
 نَجْمَةً أَيْدِيهَ.  
 ثُمَّ قَالَتْ: أَسْجُحُ لَكَ رَدَاءَ الشُّعْرِ سَتَتَّعَطِي بِهِ فِي  
 الْأَيْدِيهِ، وَتَتَّجَلِي كَلِمَاتُ فَوْقِ مِيزَانِ  
 الْأَنْوَارِ كَمَا تَمُوتُ بِخَطُوطِ الْبَهْمَةِ إِلَّا أَنَا  
 ذَاكَ سِرِّ بَيْنِي وَبَيْنَكَ

غَدَّتْ أَيَّامًا وَلِيَالِيًا  
 وَأَعْتَرَّتْ الْأَصْوَاتُ  
 وَالْبَصْرِ،  
 وَأَعْتَرَّتْ رَدَاهَاتِ  
 نَضِيبِ الْجَوْرِ،  
 وَخَرِبَ الْكَلِمَةُ الْمُنْسَابَةَ  
 عَلَى مَخْضَرِ بِيضِ جِبِلِّ الْهُوَى  
 وَقَصَبِ عَرُوشِ ذَاتِ كِبَارِ  
 وَجَدْتُ ذَاتِي عَلَى فَارِقِ مِيلٍ فِي لِقَاءِ  
 وَأَعْلَقْتُ عَلَى دَاخِلِ حِجَابِ  
 لَا أَرَى الْوَجْهَ وَلَا أَرَى الظِّلْمَةَ  
 شَرَابِي لَيْسَ كُلُّ الشَّرَابِ  
 تَنْتَهِي ذَاتِي فِي تَقَطُّيرِ شَرَابِ لَأَسْوَأِ  
 كَأَنَّ الْحَيَاةَ غَزَالٌ فِي صَحْرَاءِ  
 تَدْعُونِي لِلرَّثْوَاءِ مِنْ جِجَعِ عَطَشِيهَا  
 لِأَسْتَمِرَّ فِي جَسَدِيهَا رَوْحًا بَاطِنَةً

قَالَتْ: أُخْرِجْ مِنْ حِجَابِ الْمَبْنِيِّ وَالْفِعْلِ  
 وَأَسْأَلْ عَنْ حِجَابِ الْخَالِقِ الْمَصْدَرِ.  
 كُلُّ حِجَابٍ ظَلْمَةٌ وَنُورٌ وَمَسَافَاتٌ طَوِيلَةٌ  
 لَا يَصْلُهَا أَيُّ كَانٍ:  
 مَنْ يَنْظُرُ احْتِرَاقًا  
 وَمَنْ وَصَلَ لَا يَرَى فِي الْبَصْرِ

القرشال (1) والمشط (2) من بين الآلات التي تستعمل في إعداد الصوف لئسجه بوسائل تقليدية ويديوية.

عبدالحق بن رحمون  
 benrahmoun2030@gmail.com



## رحيل أشهر ممثلات فرنسا في نصف قرن

باريس - الزمان  
 توفيت الفنانة الفرنسية ماري جوزي ناث التي شاركت في فيلم الأفيون والعصا بدور فروجة امس الاول بباريس عن عمر يناهز 79 سنة بعد صراع طويل ضد المرض، حسب ما أعلنت عنه وسائل الاعلام الفرنسية. ووصفت فيغارو وليبراسيون الممثلة بأنها أشهر ممثلات فرنسا في نصف قرن.

ولدت ماري جوزيت بن حلاسة من أب جزائري بجزيرة كورسيكا سنة 1940 وبدأت مسيرتها الفنية سنة 1956 في فيلم للمخرج جورج لوسونيين et crimes châtiments قبل أن تشارك

باريس - الزمان  
 توفيت الفنانة الفرنسية ماري جوزي ناث التي شاركت في فيلم الأفيون والعصا بدور فروجة امس الاول بباريس عن عمر يناهز 79 سنة بعد صراع طويل ضد المرض، حسب ما أعلنت عنه وسائل الاعلام الفرنسية. ووصفت فيغارو وليبراسيون الممثلة بأنها أشهر ممثلات فرنسا في نصف قرن.

ولدت ماري جوزيت بن حلاسة من أب جزائري بجزيرة كورسيكا سنة 1940 وبدأت مسيرتها الفنية سنة 1956 في فيلم للمخرج جورج لوسونيين et crimes châtiments قبل أن تشارك



## توقيع

### قطع الأنترنت.. الوهم اللذيذ

تصميم عمل الشركات في جميع أنحاء العالم يقوم على شبكة الانترنت، فالمنتجات تعرض وتروج بالدعايات التي واسطتها الانترنت عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الاخبارية والمنشورات المختلفة، وتقديم الخدمات مجاناً أو بالمقابل المادي يستند الى الانترنت، من حيث بيع حجوزات السفر في النقل الجوي والبحري والبري والاتصالات والفنادق والمطاعم والبنوك والمستشفيات، وفي الدول المتقدمة يرسل المعلمون الواجب البيتي للتلاميذ عبر حساباتهم الالكترونية. بل ان الحكومات الالكترونية باتت تقوم بتصريف أكثر من نصف شؤون واعمال المواطنين في معظم البلدان.

حتى البلدان التي لها قدم في التاريخ وقدم خارج التاريخ، اضطرت لتمشية معظم احوالها بالانترنت، وهنا التوصيف لا ينطبق على العراق المتصدر حصراً.

حين يتم قطع الانترنت فجأة عن معاملات الملايين ومسارات سير حياتهم، تتغير معالم البلد في خلال أيام، كل شيء مشلول ومعتل ومعزول عن العالم، وفي النهاية لا تنفع هذه الاجراءات الاحترازية وهي قسرية، خارج حقوق الانسان، في تحقيق اهدافها.

لكنها تبقى من الاجراءات الامنية الاسهل اتباعها في اوقات الازمات وسوف تتركز ولا ضمان لتغير ذلك.

لاتبدو الازمات لها نهاية في معظم بلداننا لذلك على الشركات ان تضع لنفسها بدائل بدينية لتصريف شؤونها، في حال واجهت قطع الانترنت.

سمعنا عن دول تقطع خدمات فيسبوك وتويتر ويوتيوب وانستغرام جميعها أو بعضها، للأسباب الامنية والسياسية، لكن ان يتم قطع كل شيء عن أي شيء، فإن هذا يوحي بأن متخذ القرار لا يعرف فيفتح بريداً إلكترونياً لنفسه، وأن مفهومه للعالم الإلكتروني الذي يقوم عليه وجود القرن الحادي والعشرين يستدعي ان يلزم كل المسؤولين في البلد الاطلاع على ان هذه الخدمة العجيبة لاجدوى من قطعها، لأن الذي ابتكرها وصنعها يستطيع ان يفتحها من مكانه ساعة يشاء ويفلقها ساعة يشاء، بما يمتلكه من تكنولوجيا لم يسمع عنها المسؤولون هنا حتماً.

فاتح عبد السلام  
 fatihabdulsalam@hotmail.com

## إننا عشر نوعاً من الأغذية تزيل الدهون حول الخصر علماء: المكسرات تسهم في خفض الوزن



تمتع الاحساس بالشبع وتساعد على ضبط الشهية. كما أثبتت دراسات حديثة للكثير من الفوائد الصحية للخل بأنواعه كافة، مثل الخل الأبيض واخل التفاح واخل العنب واخل الأرز وغيرها. ولكن للخل الأبيض فوائد عدة ومهمة، فهو يعد مطهراً قوياً، إذ يمكن استخدامه في تنظيف الأواني والأسطح والمكاتب والأرضيات وتطهيرها والقضاء على الروائح الكريهة والجراثيم. كما ان الخل الأبيض يعد عنصراً فعالاً في إزالة البقع من الملابس، مثل بقع الحبر والعرق والعلكة والشحم، كما يساعد في التخلص من رائحة العرق والخل الأبيض واخل التفاح واخل العنب واخل الأرز وغيرها.

إننا عشر نوعاً من الأغذية تزيل الدهون حول الخصر علماء: المكسرات تسهم في خفض الوزن

فيما قال باحثون ان إزالة الدهون الزائدة حول الخصر أمر ممكن إذا اتبعت الإجراءات السليمة، وعُدلت قائمة الأطعمة التي تتواجد على مائدتك. وللتخلص من دهون البطن احرص على تقليل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون والسكريات، وتناول الأطعمة الغنية بالبروتينات، وتساعد على التخلص من الدهون الثلاثية الزائدة، الجبن القريش من أفضل الأطعمة للتخلص من دهون البطن، فهي غنية بالبروتين والشوكولا الداكنة (نسبة الكاكاو 70 بالمائة) مصدر رائع للدهون الصحية التي تمنح الطاقة والشعور بالامتلاء.

زيدة الفول السوداني مع التفاح وجبة خفيفة غنية بالمغذيات، ويمكن تناول كمية معتدلة منها كإفطار.

احرص على استخدام النوم مبعل 7-9 ساعات على نحو سنوي. طيلة فترة الدراسة، لكن كل نصف مقدار من المكسرات كان يضاف للغذاء اليومي ارتبط بانخفاض نسب زيادة الوزن.

## إحصائية: عدد المتحررين يفوق قتلى الحروب والكوارث



الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 عاماً، وثاني أكبر سبب لوفاة الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 15 و19 عاماً بعد الأمور المتعلقة بالحمل والولادة.

وأشارت إلى ان الانتحار لا يحدث في البلدان المرتفعة الدخل فحسب، بل هو ظاهرة عالمية في جميع أنحاء العالم، موضحة ان النسبة الأكبر لحالات الانتحار (79 في المئة) تقع في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

وقالت المنظمة ان عدد الرجال الذين يقدمون على الانتحار في البلاد الغنية يقارب ثلاثة أمثال عدد النساء، على عكس الثاني لوفاة لدى الشباب

الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 عاماً، وثاني أكبر سبب لوفاة الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 15 و19 عاماً بعد الأمور المتعلقة بالحمل والولادة.

وأشارت إلى ان الانتحار لا يحدث في البلدان المرتفعة الدخل فحسب، بل هو ظاهرة عالمية في جميع أنحاء العالم، موضحة ان النسبة الأكبر لحالات الانتحار (79 في المئة) تقع في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

وقالت المنظمة ان عدد الرجال الذين يقدمون على الانتحار في البلاد الغنية يقارب ثلاثة أمثال عدد النساء، على عكس الثاني لوفاة لدى الشباب