

رحيل الكاتب الليبي أحمد الفقيه في القاهرة

عمل كذلك سفيراً الليبيا في أثينا وبوخارست وأستاذًا جامعيًا محاضرًا في الأدب العربي الحديث بجامعات ليبية ومغربية ومصرية. فازت مجموعته القصصية “البحر لا ماء فيه” بالمركز الأول في جوائز اللجنة العليا للأدب والفنون في ليبيا، وأصدر العديد من الروايات.

جنوبي طرابلس وحصل على درجة الدكتوراه في الأدب العربي الحديث من جامعة أدنبره. بدأ نشر القصص القصيرة والمقالات في الصحف الليبية والعربية منذ 1959 وعمل في عدد من المؤسسات الصحفية كما ساهم في تأسيس اتحاد الأدباء في ليبيا.

قالت رابطة الأدباء والكتاب الليبيين، إن الكاتب والديبلوماسي أحمد إبراهيم الفقيه توفي أمس الأول في العاصمة المصرية القاهرة عن عمر ناهز 77 عاما متأثرا بمرض عضال. ووصفت الرابطة الكاتب الراحل بأنه «أحد القامات الإبداعية». ولد الفقيه في 28 ديسمبر 1942 في بلدة مزدة

6 أفكار بسيطة لإفطار صحي يمنحك النشاط طوال اليوم

الخضراوات

تشكل الخضراوات وجبة إفطار مثالية، فهي خفيفة وغنية بالألياف التي تشعر الإنسان بالشبع. وينصح الخبراء بتناول خضراوات مثل الجزر والخيار وغيرها في وجبة الإفطار، على أن تكون نيئة.

رقائق البطاطس

رقائق البطاطس المحبوزة في الفرن أكثر صحة من تلك التي يتم شراؤها من المتجر، والتي عادة ما تكون مقلية ومالحة للغاية. وتعد شرائح البطاطا الحلوة أو الباذنجان أو الكوسة وجبة مثالية للإفطار.

الشوكولاتة الداكنة

تمنح الشوكولاتة الداكنة، مع قليل من المكسرات، الإنسان وجبة إفطار خفيفة وحلوة ولذيذة. ولأنه خلال النوم يكون مستوى السكر في الدم قد انخفض، فإن قطعة صغيرة الشوكولاتة الداكنة تعوض هذا الفقد.

البيض المسلوق

يملا البيض المسلوق المعدة سريعا، وهو ما يعطي شعورا بالشبع لفترة طويلة. من هنا، ينصح به خبراء التغذية باعتبارده وجبة إفطار مثالية.

يبحث كثير من الناس في هذه الأيام عن تناول وجبات خفيفة، لا سيما في وجبة الفطور، وإن كان هذا الأمر مهما، فإن الأهم هو أن تكون الوجبة الخفيفة صحية، وليست غنية بالدهون والسكريات. ويساعد اختيار الوجبات الخفيفة والصحية في آن، على بقاء المعدة مثملثة لفترات زمنية أطول، الأمر الذي يمنع الشخص من تناول وجبات دسمة تتسبب في السمنة على المدى الطويل. ونستعرض هنا بعض الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكنك تناولها في المنزل وفي المكتب، من أجل إفطار صحي وخفيف، وفق ما ذكر موقع “سناتدر ميديا”.

المكسرات

تحتوي المكسرات على الدهون والألياف والبروتين، وتمنح الشخص شعورا بالشبع لفترة أطول، كما أن السعرات الحرارية فيها قليلة جدا. وينصح الخبراء بتناول المكسرات المحمصة وليس المقلية.

الفواكه

يمكن للشخص أن يتناول فطورا خاليا من الأطعمة التقليدية، مثل الأجبان والألبان والبيض وغيرها، وتجربة فطور الفواكه، مثل الأفوكادو والتفاح والموز والبطيخ والشمام والبرتقال والكثيرى.

مشروبات بناء العضلات.. دراسة تكشف «مخاطر كبيرة»



كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول مشروبات البروتين «بناء العضلات» بشكل دائم تؤدي إلى مخاطر كبيرة على المدى البعيد.

وأوضحت الدراسة التي أعدها باحثون في جامعة سيدني الأسترالية أن تناول نوع واحد من هذه المشروبات بشكل دائم يؤدي إلى زيادة الوزن والانتفاخ، والأهم من ذلك كله تقصير متوسط العمر المتوقع.
ووجد الباحثون أن الأحماض الأمينية الموجودة في مشروب “مخفوق البروتين”، الذي يساهم في نمو العضلات، ضارة بصحة الجسم. وتشهد صناعة مشروبات البروتين المكملة في الولايات المتحدة انتعاشا كبيرا، ويقول اثنان بين كل 5 أميركيين إنهم يشربون البروتينات المكملة بشكل دوري، وذلك مع رغبتهم في الحصول على جسم مشقوق القوام.

ويجري تسويق مشروب “مخفوق البروتين” كحل سحري وسريع للحصول على الجسم المشقوق والعضلات البارزة، لذا يقبل الكثيرون عليه، في محاولة للحصول على غابيتهم في وقت قصير.
ورأى الباحثون أن الإفراط في استهلاك البروتين

المشروب لا يعني أنه جزء من أي نظام غذائي جيد، وقالوا إن البروتينات المكملة سواء أكانت مساحيق أم مشاريب ربما تكون خطيرة.

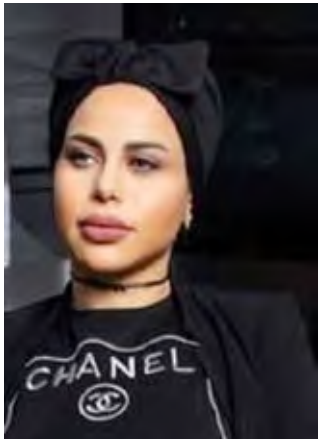
وفي هذه المكملات، أحماض أمينية لا تذهب مباشرة إلى العضلات، بل يتوارى الكثير منها في الدم، حيث يتفاعل هناك مع نوع آخر من الأحماض. ويحاول كلاهما الوصول إلى الدماغ، لكن مجرد وجودهما هناك (في الدم) يؤدي إلى نتائج سلبية.

ويقول الباحثون الأميركيون إن الأحماض الناتجة عن مشروبات البروتين، في حال كانت كثيرة في الدم، تحاول سرقة مكان تربيتوفان وهو حمض أميني مهم يتحكم بالحالة النفسية للإنسان، مما يؤدي أحيانا إلى إفساد مزاج حالة الإنسان، ذلك أنه يتحكم في إفراز السيروتونين المعروف بهرمون السعادة.

ويوضح الباحث المشارك في الدراسة، ستيفن سيمبسون، إن المشكلة تكمن في أن هرمون السيروتونين، مشيرا إلى تجربة الأحماض الموجودة في هذه البروتينات على الفئران.

ولفت إلى أن الفئران أصبحت تعيش عمرا أقصر بعد تناول هذه المشروبات البروتينية.

فلونا؛ اعتذرت عن ثلاث مسلسلات والعمل الخيري يشغلني في رمضان



أعلنت الناشطة عبر مواقع التواصل، البلوغر “فلونا” اعتذارها عن ثلاثة مسلسلات رمضان، عُرِضت عليها، خشية أن تكون خطوة البداية غير موفقة، مؤكدة أن كل المحيطين بها أكدوا امتلاكها لموهبة التمثيل.

«فلونا» التي تعمل معلمة في وزارة التربية، اتحدت عالم التواصل الاجتماعي منذ ثلاث سنوات، واستطاعت استقطاب مئات الآلاف من المتابعين، الذي قاربوا على تجاوز حاجز المليون متابع، أكدت حبها لكل ما له علاقة بالتمثيل والإذاعة والأعلام، لكنها تخشى أن يسرقها هذا العالم البراق من مجال التواصل الاجتماعي الذي يعد عشقها الأول.

وعن نشاطها خلال شهر رمضان قالت: “قمت بالإعلان عن رغبتني في التعامل مع أصحاب المشروعات الصغيرة، بحيث أن أي شاب أو شابة يرغب في عمل مشروع فانا على استعداد أن أكون الوجه الإعلاني له بمقابل زهيد للغاية، وريع هذا المبلغ سيوجه بالكامل للجان الخيرية، من منطلق حبي للناس وعمل الخير، وبالفعل تلقيت عروضاً من مشاريع كثيرة، سأعمل على مؤازرتها إعلامياً خلال الشهر الكريم.

يذكر أن “فلونا” زوجة وأم، وتحظى بمكانة مرموقة على مستوى السلك التربوي، رأت في نفسها القدرة على وضع إطار مميز لها في عالم التواصل الاجتماعي ما دعاهم إلى إيجاد مساحة ثرية في الشبكة العنكبوتية، الأمر الذي جعلها وجه شديد التميز بين نظر أنها من مشاهير عالم الانترنت.

أغلى سيارة في التاريخ ملك رونالدو .. 12 مليون دولار أميركي



نقلت صحيفة “ديلي ميل” البريطانية تقارير عن شراء النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو أغلى سيارة في العالم، التي تتخطىها بشركة “بوغاتي”.

وأوضح المصدر أن مهاجم يوفنتوس “يعتقد” أنه اقتنى أول نموذج من السيارة، التي سيصنع منها عدد محدود في العالم، بإا 11 مليون يورو (12 مليون دولار أميركي).

وقالت الصحيفة إن الشركة الفرنسية كشفت أن سيارتها الجديدة وجدت أول مشتر لها، لكنها رفضت كشف هويته.

وتابعت “إن يتمكن المالك من قيادة السيارة إلى حين عام 2021، حيث لا تزال الشركة بحاجة إلى وضع اللمسات الأخيرة على بعض التفاصيل الصغيرة على النموذج الأولي للسيارة”.

وكشفت شركة “بوغاتي” لصناعة السيارات أفينادور LP700-4...

عن أحدث منتجاتها خلال معرض جنيف للسيارات 2019، حيث أطلقت عليها لقب “لا فائور نوار”، لتصبح بذلك أغلى السيارات في كل العصور.

وتعد “السيارة السوداء”، جديدة كلياً وصنعت تقديراً لطران “تايب 57 أس سي اتلانتيك”، التي اعتبرت أقوىة جان بوغاتي.

أما مميزاتها، فهي أنها زودت بمحرك بثماني أسطوانات، سعته 16 لتراً، وينتج قوة تصل إلى 1479 حصاناً، في حين يبلغ عزم الدوران 1600 نيوتن متر.

يشار إلى أن رونالدو يملك أسطولاً من السيارات الفخمة، يشمل “مرسيدس سي كلاس كوبيه” و”رولز رويس فانتوم” و”ويون فيراري 599 جي تي أو” و”لامبورغيني أفينادور LP700-4...”

بسبب غوايدو.. فنزويلا تلجأ لـ«سلاح الإنترنت»



التواصل والبث الحي المدمجة في وسائل الاتصالات بين المحتجين المناهضين للحكومة.

للمراقبة على تقارير الإعلام الأجنبي بشأن الاضطرابات السياسية في فنزويلا، بينما يتم تقييد الوصول لتطبيقات

إليها لليوم الثاني . ويقول نشطاء حقوقيون عبر الإنترنت، إن حظر خدمات الترجمة يعد بمثابة وسيلة

وقالت نتبيلوكس إن “بيريسكوب” كانت من بين تطبيقات البث المباشر، التي كان من الصعب الوصول

أعلنت منظمة مراقبة للإنترنت، الأربعاء، أن الشركة مقدمة خدمة الإنترنت التي تديرها الدولة في فنزويلا، حظرت مجددا الوصول للخدمات، ومنها تطبيقات البث المباشر ويوتيوب، وذلك بعد أن دعا زعيم المعارضة، الذي أعلن نفسه رئيسا مؤقتا للبلاد، خوان غوايدو، لإضراب عام. وأوضح نتبيلوكس، ومقرها أوروبا، أن الحظر بدأ عندما ظهر خوان غوايدو، علنا داعيا للإضراب، وفق ما ذكرت وكالة أسوشيتد برس. وأضافت أن عدة خدمات تعذر الوصول إليها، في معظم الأوقات خلال يوم الثلاثاء، بعد أن زعم غوايدو أنه يتممع بدعم الجيش للإطاحة بالرئيس نيكولاس مادورو.

إلا أن زعيم المعارضة ام ينجح حتى الآن بالإطاحة بمادورو، وعادته تلك الخدمات بعد فترة قصيرة، قبل أن يلقي الأخير خطابا عبر التلفزيون، مساء الثلاثاء.