

الهوس بالفيس بوك يدفع أباً إلى تسمية ابنته «لايك»



دفع الهوس بالموقع الاجتماعي الشهير (الفيس بوك) أباً وأماً إسرائيليين إلى تسمية ابنتهما المولودة حديثاً باسم «لايك» التي تعني (محببة) وتسمح بالتعبير بشكل إيجابي عن التعليقات في مشاركات الأعضاء على الصفحة الرئيسية.

ووفقاً لصحيفة (دايلي ميل) البريطانية كان الأب لايفر إدلر 37 عاماً وزوجته فيريدت 35 عاماً قد أطلقا على ابنتهما اسم (لايك)، وذلك بهدف تمييزها بالإضافة إلى رغبتهما في أن تسمع (لايك) اسماً تطرب إليه عندما تنادى به على حد قولهما.

ومن جانبه، قال الأب في تصريحات أبرزتها (دايلي ميل) نقلاً عن وكالة الأنباء الألمانية: انه من الأهمية أن امنح ابنتي اسماً مميزاً ليس له وجود في أي مكان في العالم خاصة في إسرائيل.. (لايك) يعتبر رمز الفيس بوك الأشهر على مستوى العالم.. الجدير بالذكر أن لايفر لديه ابنتان تحملان اسمين مميزين أيضاً حيث تمتلك

(10) نصائح لتقليل الملح وزيادة نكهة الطعام



راقب الصلصات جيداً: عندما تضيف الصلصة إلى سلطتك، فأنت تضيف المئات من مليغرامات الصوديوم. بدلا من ذلك، استعمل خل عصير العنب، زيت الزيتون، الفلفل الأسود والقليل فقط من صلصتك المفضلة.

تمهل عند تناول الجبن: مع أنه مصدر جيد للصوديوم، إلا أن الجبن يمكن أن يحتوي على الكثير من الصوديوم. حاول استبداله بمعظم الوقت بشرائح الأفوكادو أو صنعه في سلطتك لإضافة النكهة والدهن.

اقرأ مكونات الشوربة الجاهزة: يمكن أن تحتوي عبوة واحدة من الشوربة على كميات هائلة من الملح أو أكثر. اقرأ المكونات في المخبز وأبحث عن اختيارات تحتوي على كمية أقل من الصوديوم. عدل النكهة بإضافة الفلفل الأسود والبهارات الأخرى.

لا للوجبات الجاهزة: الطعام الجاهز مليء للغاية بالصوديوم، لذا حاول تناول أطعمة صحية أثناء وجبة غداك في العمل، جرب سلطة باسماً بالذجاج المشوي والخضار.

لا للحوم الباردة: هل تعلم بأن اللحوم الباردة في ساندويتشك تحتوي على أكثر من ثلثي الكمية الموصى بها من الصوديوم اليومي. اقرأ الملصق وابحث عن الأنواع المنخفضة الصوديوم.

أختر من الأرز: مزيج الأرز - حتى تشكيلة الحبوب الكاملة - يمكن أن تحتوي على كميات عالية من الصوديوم. نكه الأرز بمسحوق الثوم، البقدونس المجفف، ورقائق البصل ومرق الدجاج المنخفض الصوديوم بدلا من إغراقه بالملح، وتذكر بأن ملعقة صغيرة كافية.

كما هو معروف أن زيادة نسب الملح في الطعام عن الحد المطلوب يعرض الإنسان إلى خطر الأمراض المزمنة، لذلك يقترح الدليل الغذائي الحديث إنقاص الحد الأعلى الموصى به من كمية الصوديوم للفرد من 2300 إلى 1500، ويأكل الشخص المتوسط حوالي 3000 مليغرام من الملح باليوم - وهو أكثر بكثير من الحد الموصى به ما يضع الكثير من الأشخاص في خطر الإصابة بضغط الدم العالي، النوبة القلبية، أمراض الكلى ومجموعة كبيرة من مشاكل الصحة الأخرى. والمثير للدهشة أن 11 بالمائة من هذا الصوديوم يأتي من المملحة، و80 بالمائة يأتي من الغذاء المصنع ووجبات المطاعم. ولحسن الحظ، ليس من الضروري أن تضحى بالنكهة عندما تقلل من كمية الملح.

(10) طرق سهلة لتقليل الملح والحفاظ على النكهة:

قلل من تناول المعلبات، حاول الانتقال من الخضار المعلبة إلى المجهزة أو الطازجة أو المعلبات التي تحتوي على كمية منخفضة من الصوديوم.

استعمل مسحوق الثوم: إذا كنت تحب نكهة ملح الثوم، فحاول استعمال مسحوق الثوم بدلا منه وهكذا ستقلل من الملح.

لا تستهن بقوة البوتاسيوم: استبدل الملح المنتظم ببديل الملح مثل ملح مورتن المنخفض. قلل من الصوديوم بنسبة 40 بالمائة واستبدل معظمه بالبوتاسيوم.

اختر طعامك بذكاء: تضيف العديد من المطاعم الملح عند الانتهاء من إعداد طلبك. في المرة القادمة، اطلب من النادل عدم إضافة الملح.



غرف المستقبل



دقوا الأبواب المغلقة بقوة

بعض الأحيان تتوهم أنك وصلت إلى طريق مسدود، لا تعد أدراجك! دق الباب بيديك، لعل البواب الذي خلف الباب أصم لا يسمع. دق الباب مرة أخرى!

لعل حامل المفتاح ذهب إلى السوق ولم يعد بعد، دق الباب مرة ثالثة ومرة عاشرة!

ثم حاول أن تدفعه برفق، ثم اضرب عليه بشدة.. كل باب مغلق لا يد أن يفتح.. اصبر ولا تيأس.. وأعلم أن كل واحد منا قابل مئات الأبواب المغلقة ولم ييأس..

ولو كنا باتسينس لظلنا واقفين أمام الأبواب!

«مزحة هتلر» تسبب في طرد مخرج دانمركي من مهرجان كان السينمائي!!

طرده مهرجان كان السينمائي الدولي المخرج الدنمركي لارس فون تريير أمس بعدما أدلى بتعليقات في مؤتمر صحفي قال فيها مازحا فيما يبدو انه نازي ومتعاطف مع الزعيم النازي أدولف هتلر.

وقال بيان صادر عن المهرجان «ياسف مجلس إدارة المهرجان بشدة لاستغلال لارس فون تريير لهذا المنتدى للتعبير عن تعليقات لا يمكن قبولها أو إغفالها وتتعارض مع مثل الإنسانية والكرم التي يقوم عليها هذا المهرجان ذاته».

وأضاف البيان «يدين مجلس الإدارة بشدة هذه التعليقات ويعلن أن لارس فون تريير شخص غير مرغوب فيه في مهرجان كان، على أن يسري القرار فورا».



أمثال شعبية

إذا كنت في دارهم فدارهم
قال الشاعر
إذا رماك الله في معشر.. قد أجمع الناس على بعضهم فدارهم ما دمت في دارهم.. وأرضهم ما دمت في أرضهم

أنتم بقر ثم بقر الأول غاب والثاني ما ظهر
يقال للذين لا يشعرون بما يحصل لهم وقيل هذا المثل بعد أن سقط جملة أشخاص في مغارة في جبل بيجان في الحجرية بقرب ذبحان (كما يحكي الآباء).

عيني ملآن منه

أي انه قد سبق أن رأى الشخص الذي وصف ..
لا تخرج الخبر علي
أي لا تكشف سرتي بطلبك حقه وفي الحال ..

لا تكتر همك ما قدر يكون

تقال لمن يهتم بالدنيا كثيرا ومن دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم قوله: «اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا ولا غاية رغبتنا»، وقوله صلى الله عليه وسلم «دع ما يريبك إلى ما لا يريبك وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك».

من شاؤم ما ندم ..
الله تعالى يقول: (وشاورهم في الأمر) .

ما خلى الأول شيء ..
ما خلى أي ما ترك، المعنى أن ما سبق وتنبأ بوقوعه الأول يتحقق يوما تلو يوم.

هل تستطيع

أن تحصل على العدد 1000 باستخدام الرقم 8 ثماني مرات؟

حل العدد الماضي: السماء



هذا اليوم في التاريخ



مايو ٢٦
١٩٥٢ منع المان في برلين الغربية من الانتقال الى قطاعها الشرقي للمرة الاولى.

٢٠٠٥ لقاء بين رئيس السلطة الفلسطينية محمود عباس والرئيس الاميركي جورج بوش في واشنطن يشكل استئناف العلاقات الاميركية الفلسطينية على اعلى مستوى.

١٩٠٨ اكتشاف اول احتياطي كبير للنفط في فارس في منطقة مسجد سليمان.

١٩١٨ ارمينيا تهزم الجيش العثماني في معركة سارديبات.

١٩٤٢ الحرب العالمية الثانية: معركة بير حكيم تنتهي بهزيمة القوات الالمانية التي يقودها ايرفين رومل امام القوات الفرنسية والبريطانية.

١٩٧٢ توقيع اتفاق للحد من الاسلحة الاستراتيجية (سالت-١) بين الاتحاد السوفياتي والولايات المتحدة لوقف تجارب اطلاق الصواريخ العابرة للقارات ونشرها خمس سنوات.



الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
الحمير	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
سائر الأوضاع ولا تعترض، إذا كنت تريد مقاومة أمر ما، فابتعد عن المواجهة حاليا، وانتظر ريثما تتضح الأمور، وتكتشف خلفيات الأمور والنيات المبيتة التي يسعى أصحابها للانقضاض عليك وتجريدك من صلاحياتك الواسعة.	ها أنت تواجه سلبات تعاطيك مع الآخرين خلافا لما اعتادوه منك. ما الذي غبك أو حوكل إلى شخص آخر؟ سؤال يثير ميحك. عد إلى رشك وإلى طبعك السليم، ولا تكن مكابرا ومعاندا. من يزرع الريح يحصد العاصفة.	قد تواجه حالة توتر مع أحد أفراد العائلة. حاذر الخلافات الشخصية التي سوف تسبب لك الالتباس في الأمور. فقد تتخذ قرارا بفك ارتباط ربما أو تمر علاقتك العاطفية بتجربة دقيقة، وقد تقع تحت خطر القطيعة أو العباد.	قد تطرأ تغيرات ترغب معها في رفع الخطر عن ناحية من حياتك أو التحرر من بعض القيود. تستعيد الحرية في التصرف والقدرة على المناورة. تكون خلافا ومبدعا، وتعالج قضايا مالية أو تخوض مفاوضات مع مؤسسة أو مرجع كبير.	تراودك الشكوك في كل من تواجهه، حتى لو كنت تلتحقه للمرة الأولى. لا تكن قاسيا في أحكامك، ولين مواقفك في بعض الأمور، فالتصليب لا يؤدي إلا إلى تصلب مواجه.	قد تعيش قصة عاطفية تتمتع بأوقاتك، وقد تقع تحت سحر أحد الأشخاص الذي ينسبك ما حوكل أو ربما تغامر في مجالات جديدة باحثا عن اللهو والمرح. تتعدد المناسبات الاجتماعية التي توصلك ببعض الأشخاص المميزين، فتمارس سحرك وتلفت الآخرين بشخصيتك البراقة.
الاجيزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
تميل إلى التطرف وتصير على تحقيق أهدافك، مهما يكن الثمن. تتحرك في كل اتجاه، وقد تظهر عملية مالية أو بمصاريف إضافية، إذا لم تضبط نفسك. لست بمناع عن بعض المفاجآت والتغيرات المرعبة. لذلك يجب أن تظهر ليونة وإيجابية. أنا لا أخشى عليك، لأن قدراتك الأسطورية على التكيف والتأقلم مع كل الظروف، تجعلك متفانلا دائما وملامسا للنجاح والتفاهم مع كل الناس.	تحتاج إلى مواهبك الدبلوماسية لتجاوز بعض الأزمات الطارئة. لا تتفعل وتجنب التورط في النزاعات ولا تجادل بقوة، بل بليونة تامة. قد تتعاطى مع مسألة غامضة وتنهمك ببعض الشؤون المالية، أما الحياة العاطفية فتكون في أوج غليانها.	هذه فترة جيدة جداً تتمتع خلالها بالقدرة على مواصلة المسيرة والمثابرة حتى خط النهاية. لا عذر لديك للتعاسر ولا حجة للتهرب من تنفيذ الواجبات. قد ترتكب خطأ فادحا في إهمال أعمالك، وستندم لاحقا على التقصير.	كن ايجابيا وحاذر الضغط، فالمواقف الفلكية متراجعة ما يحتم عليك التكتف والصبر، والا عرضت نفسك لمشكلات كبيرة. أعلم عزيزي أنك تفتقر اليوم إلى القدرة على التفاهم والتعاطي الهادئ.	تتذمر من الرتبة والتأخير في سير الأمور. لن تسمع جوابا أو تفرح لانفراج. حاذر المحتالين والحوادث أو التراجع المعنوي. توقع أحداثا مفاجئة تثير الانفعالات كمستحقات رسوم أو ضرائب. راجع حساباتك المصرفية وضع خطة جديدة لتوظيف أموالك ولا تسمح لأحد بأن يغشك.	لا داعي إلى التوتير، تبدو مزاجيا وقليل الصبر لاسيما حين يتعلق الأمر بأحد الأولاد. أد دورا بناء ولا تتحمس لاتخاذ قرار مهم على صعيد شخصي.