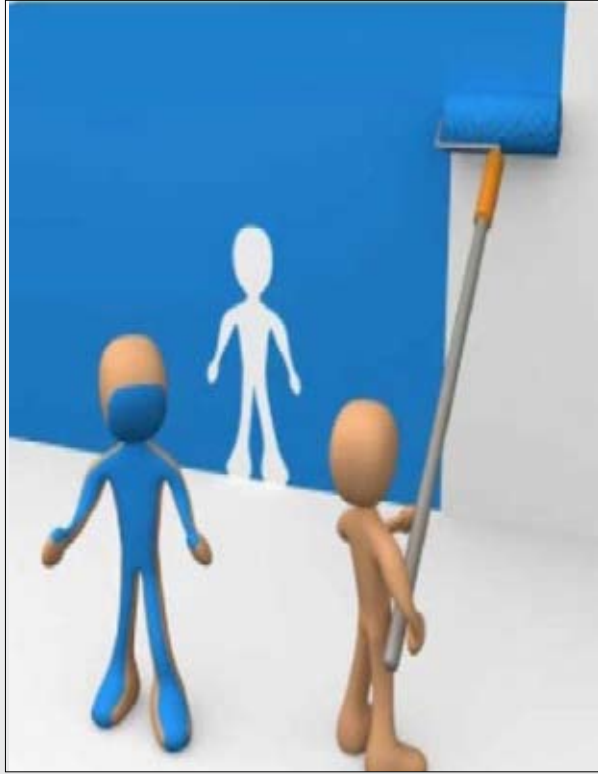




أخبار (5) أفعال حتى تكون ناجحاً



1 - اللوم: كثيراً ما نسمع الناس يتلامون أو يلومون آباءهم ورؤسائهم وبعض الناس يلقون اللوم على حالة الطقس لتبرير شعورهم وإحساسهم فأبعد نهج اللوم من حياتك وأبداً بالبحث عن الطرق التي تستطيع أن تحسن بها ظروف حياتك.

2- المقارنة: نحن نميل عادة بمقارنة أنفسنا بالآخرين ونكون دائماً الخاسرين بتلك المقارنة حيث أن المقارنة تقوم على الأشياء التي نفتقدها وإذا كان لابد من المقارنة فقم بها ولكن عليك أن تفارق بين حالتك الآن وحالتك التي من الممكن أن تكون عليها في المستقبل وعلينا أن نسال أنفسنا عن الطريقة التي يمكن بها تحسين ظروف حياتك وعلينا بالتركيز على قدراتك الشخصية وتطويرها. وتذكر أن كل شخص يمتاز عن الآخرين ولو بشيء واحد فقط.

3 - النقد: قبل أن تقوم بالنقد لأي شخص عليك أن تتنفس بعمق وتقوم بالعد العكسي من عشرة إلى واحد لإطلاق سراح أي توتر وعلينا أن نقوم بالتفكير في ثلاث مميزات لهذا الشخص وركز انتباهك على نقاط القوة فيه بدلا من نقاط الضعف وكن لطيفاً في معاملته.

4 - العيش مع الماضي: إذا كنت تعيش مع الماضي فهذا ما ستكون عليه حياتك تماماً في الحاضر والمستقبل فالعيش مع الماضي هو سبب للفشل حيث إن الماضي قد انتهى إلى الأبد ويمكننا فقط أن نتعلم منه ونستفيد المعرفة التي اكتسبناها ومن الدروس التي مرت بنا وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا.

5 - ظاهرة ال (أنا): قامت إحدى شركات التلفزيون في نيويورك بدراسة لمعرفة أكثر كلمة متداولة في الأحاديث التلفزيونية وتوصلت هذه الدراسة إلى أنه بين (5000) مكالمات كان هناك (3990) مكالمات استخدمت فيها مرات عديدة كلمة أنا مثل: أنا نفسي :: أنا شخصياً، إذا أردت أنا يسخر منك الآخرون أو يتحاشوا الحديث معك فعليك فقط أن تتحدث دائماً عن نفسك وهناك مثل قديم يقول: حدث الناس عن نفسك سيسمعون لك، حدثهم عن أنفسهم سيجوبونك ، لذلك عليك أن تقلل من استعمال كلمة أنا وكن كريماً في استعمال كلمة أنت.

أقنعة الثلج مفيدة لجمال ونضارة البشرة

الآتي:

1- تعزيز لمعان الشعر
تدليك فروة الرأس وخصلات الشعر بمكعبات الثلج يساعد على غلق مسام فروة الرأس وحماية الشعر من التساقط. كما أنها تعمل على تغليف الطبقة الخارجية من الشعر من الجذور حتى الأطراف بطبقة تجعله أكثر لمعاناً وتحميه من مخاطر المناخ المحيط، إضافة إلى أن غلق المسام يؤدي إلى احتفاظ الشعر بالزيوت الطبيعية الموجودة في فروة الرأس مما يزيد من لمعانه.

2 - زيادة بريق ماكياجك
من الجيل الجيدة والمعروفة بين السيدات عمل كمادات من الثلج أو الماء المثلج على البشرة قبل وضع المكياج لغلق المسام خاصة عند وضع مكياج كثيف للسهرات والأفراح، وهذه الحيلة صعبة تماماً ويوصى بها من قبل الخبراء أيضاً ليس فقط لتضييق المسام الواسعة وحمايتها من أخطار مستحضرات التجميل لكنها أيضاً تساعد على تعزيز بريق المكياج وتجعله زاهياً ومشرقاً بشكل أكبر.

دلكي بشرتك بقطع الثلج قبل وضع المكياج بربع ساعة، ويمكنك تجميد ماء الورد وتدليك البشرة بها بدلا من الثلج للحصول على نتيجة أفضل.
ملحوظة: يفضل عدم وضع الثلج مباشرة على البشرة خاصة الحساسة لأنه قد يؤدي إلى تزعج الشجيرات الحموية الدقيقة أسفل البشرة، وهي نادرة الحدوث لكن قبل وضعها على البشرة.

يساعد على إضاءة لون البشرة والتغلب على حب الشباب.

قومي بتدفئة القليل من الماء ثم اغمري بها أوراق الشاي الأخضر. صفي الماء من الشاي وأضيفي له جيل فيتامين E، وزعي المزيج على قوالب الثلج وأدخليها الفريزر لمدة ساعة، ثم أخرجها وثبتي في كل قالب خلة أسنان وأدخليها الفريزر مرة أخرى واتركيها طوال الليل ثم قومي في الصباح بتدليك مكعب الثلج على بشرتك بمساعدة خلة الأسنان.

مكعبات عصير البرتقال لعلاج البشرة الباهتة:

عصير البرتقال مفيد في تفتيح لون البشرة ومنحها إشراقاً طبيعية رائعة، لذا يمكنك تجميده في صورة مكعبات وتدليك البشرة بها في الأوقات التي تشعرين أن لون بشرتك باهت وشاحب.

مكعبات عصير التفاح للبشرة الدهنية:

إذا كنت تعانيين من البشرة الدهنية، فيمكنك الاستعانة بمكعبات عصير التفاح في علاج البشرة، فالتفاح يتميز بخصائص طبيعية تحد من زيوت البشرة وتزيد من إشراقها وحيويتها.

فوائد أخرى لمكعبات الثلج:

إلى جانب الأقنعة السابقة توجد فوائد أخرى عظيمة لأقنعة الثلج منها

قناع الترمس المثلج للبشرة الجافة:

يساعد الترمس في علاج جفاف البشرة وإخفاء البقع: خذي ملعقة من طحين الترمس «مجفف مطحون» مع ملعقة دقيق شوفان. وأضيفي كوب ماء ورد «سابق عليه وترنك ليبرد». وزعي المزيج على قوالب الثلج واتركيه حتى يتجمد ثم استخدميه في تدليك الوجه - ما عدا منطقة أسفل العين.

قناع الشاي الأخضر لعلاج حب الشباب: الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة واستخدامه مثلباً على البشرة

يعتبر الثلج أحد الأسرار الخفية وراء شباب وتالق بشرتك، فتدليك البشرة بمكعب الثلج يساعد على تجديد خلايا البشرة والتخفيف من الحبوب والبقع والحفاظ على مظهرها النقي المشرق.

ولمضاعفة تأثير الثلج على البشرة، ابتكر خبراء العناية بالبشرة مجموعة من الوصفات الطبيعية التي يتم تثليجها لعلاج مشاكل البشرة المختلفة مثل المآلات السوداء والجفاف والدهون الزائدة.

إليك بعض من هذه الوصفات التي يمكنك تنفيذها بالمنزل للحصول على بشرة تنشق إشراقاً وحيوية.

قناع الخيار للضاء على الهالات السوداء:

يتميز ماسك الخيار المثلج بقدرة رائعة على التخفيف من ورم أو انتفاخ العين والهالات السوداء وتعزيز إشراقه الوجه. اعصري ثمرتي خيار ثم أضيفي للعصير القليل من ماء الورد «سابق عليه وترنك ليبرد»، ثم اسكبي المزيج في قوالب الثلج وضعيها في الفريزر حتى تتجمد. بعد ذلك استخدم المكعبات في عمل مساج لجمع أجزاء الوجه والرقبة وأسفل العين.



الصين تتطلع إلى جمع عينات من المريخ بحلول 2030



المسبار تشانغ إه-3 الذي من المقرر أن يهبط على سطح القمر إن البرنامج سيساعد في بناء شبكة اتصالات تغطي رحلات استكشاف المريخ في المستقبل. ومن المتوقع إطلاق تشانغ إه-3 إلى القمر في النصف الثاني من العام المقبل.

وقال أوبانغ إن مراحل استكشاف المريخ الثلاث ستشمل الاستشعار عن بعد وهبوط هادي للمسبار وأعمال تنقيب وإن المسبار سيعود بعد جمع عينات بطرق آلية.

الأولويات العلمية الأمريكية رغم أن الكلفة اعتبرت فلكية، لكن مجموعة تخطيط أعدت تقريراً في سبتمبر حول كيفية تحقيق هذه المهمة الطموحة بتكلفة معقولة.

ونقلت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) عن كبير علماء مشروع المسبار القمري الصيني إن هناك تصوراً لعملية استكشاف للمريخ على ثلاث مراحل.

وقال أوبانغ أثناء إفادة أمام الجمعية الصينية للملاحة الفضائية بشأن

رويتزر/مأبغات : قال أوبانغ تشيانغ كبير علماء مشروع المسبار القمري الصيني إن الصين -التي لم تضع حتى الآن أسناناً على القمر- تهدف إلى إرسال مسبار على كوكب المريخ لجمع عينات بحلول 2030.

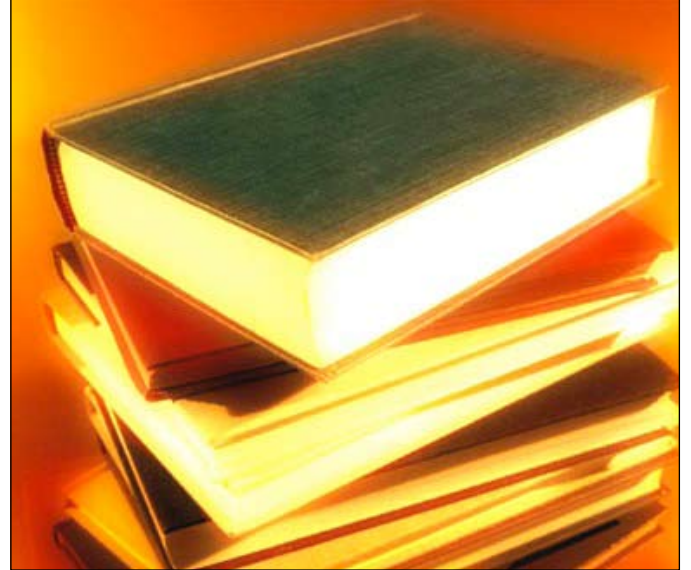
ويعكس طموح الصين في الوصول إلى المريخ قوتها الاقتصادية المتنامية التي تتيج لتطوير قدراتها لاستكشاف الفضاء، وضع جلب عينات من المريخ كأولوية عليا في مراجعة أجريت مؤخرا

إطلاق أول موسوعة إلكترونية عربية في "جيتكس" 2012



14 أكتوبر/مأبغات : أطلقت هيئة تنظيم الاتصالات في دولة الإمارات العربية المتحدة، في إطار أسبوع "جيتكس" للتقنية 2012، أول موسوعة إلكترونية في العالم العربي، تحت عنوان "الموسوعة الإلكترونية لدولة الإمارات" وربطها على الإنترنت.

وتعتبر هذه الموسوعة، إحدى مبادرات قطاع المعلومات والحكومة الإلكترونية بهيئة الاتصالات، وهي الجهة المسؤولة عن وضع إستراتيجية الحكومة الإلكترونية الاتحادية، والإشراف



على تنفيذها. وتقوم هيئة الموسوعة الجديدة، على نموذج الموسوعة الإلكترونية الحرة الأكثر شعبية في العالم، "ويكيبيديا"، أي أنها موسوعة يمكن لأي مستخدم تعديل وتحديث وإنشاء مقالات جديدة فيها، وستستحوذ حول تاريخ الإمارات والثقافة المحلية في الدولة، وسيساهم في إثراء محتواها مجموعة من المتطوعين. وتضم الموسوعة، العديد من الأقسام في مجالات شتى، تصل إلى 18 قسماً، منها الإسلام والتاريخ والجغرافيا والساحة

في دولة الإمارات، وغيرها من الأقسام الغنية بالمواضيع والمعلومات القيمة عن الدولة، بالإضافة إلى أقوال ماثورة لشخصيات إماراتية، وماذا حدث في مثل هذا اليوم في الإمارات.

وتتميز الموسوعة الإلكترونية لدولة الإمارات بالشمولية، إذ تضم لأن تضم كل شيء عن الإمارات، وبالمشاركة والتفاعل، فهي موسوعة، بحسب هيئة تنظيم الاتصالات، يكتبها كل محبي الإمارات ليقراها العالم، وأخيراً، اللغة السليمة، إذ تحرص الموسوعة على مراجعة كل ما يكتب فيها من قبل محررين ومراجعين لغويين مؤهلين ومحترفين، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

يذكر أن الإشراف على الموسوعة، يتم من قبل لجنة استشارية تضم في عضويتها أشخاصاً معتبرين من العاملين في الحقل الإعلامية والثقافية والحكومية، ومن الأكاديميين وكبار الشخصيات، وتقوم اللجنة برسم السياسات الخاصة بكل مرحلة من عمل الموسوعة، وتقديم التوجيهات الخاصة بذلك.

العمل	الميزان	الميزان	الميزان
الحمل	9/23 إلى 22/1	الميزان	عليك أن تستفيد من صراحتك المعهودة، فهي سلاح مهم في مواجهة الآخرين يوم هادي مع الشريك، وخصوصاً أنه يأتي بعد فترة من البرودة التمارين الخفيفة تساعد على توفير طاقة إضافية لمواجهة التعب والجمد.
الثور	23/1 إلى 11/21	العقرب	تطورات إيجابية على الصعيد المادي، فكن مستعداً لمرحلة مشرقة لا تسع لإقناع الشريك بوجهة نظرك، فقد تكون مخطئاً وتدفع ثمن أنانيتك تناول الطعام في وقت متأخر ليس مستحباً، وقد تكون عواقبه غير جيدة.
الجوزاء	11/22 إلى 12/21	القوس	عليك أن تنتبه أكثر للتفاصيل الصغيرة، فهي غالباً ما تتضمن الكثير من المعطيات يوم مميز في العلاقة مع الشريك، وسعادة كبيرة في طريقها إليك العصبية الزائدة ستكون لها انعكاسات سلبية، فكن هادئاً لتراتح أكثر.
السرطان	12/22 إلى 1/19	الجدي	تتأثر بكل المعطيات حولك وبأخزري تسمعه، فتغير الاتجاه ثم تتراجع، المهم أن تحافظ على معنوياتك وتشتك بالنفس وتبقى واقعياً في كل الظروف، ليكون ميزانك دقيقاً حافظاً على أسرارك وعلاقتك، والمعاملة الخاصة التي يميزك بها الشريك عن الآخرين لا تكن من أصحاب القرارات المتسرعة، احزم أمرك وسر بخطاك للمحافظة على جسم رشيق.
الأسد	1/2 إلى 2/18	الدلو	أوضاع العمل تزداد صعوبة، فحاول أن تتبعد عن الخلافات حتى لا تدفع الثمن معالجة سوء التفاهم مع الشريك، يفرض حواراً هادئاً بينكما وهذا أفضل التمارين الرياضية الصباحية، توفر لك طاقة إضافية أكبر في العمل.
العذراء	2/19 إلى 3/2	الحوت	تطل على يوم حافل بالانشغالات والمسؤوليات، فتشعر بالارتباك والتوتر. لا تسمح لزلزال اللسان بإفساد الجو العذب ولا تدع أحداً يبعثك إلى اليأس لا تتورط في جديد ولا تصدق الإغراءات التي تحاول الإيقاع بينك وبين الشريك كن واقعياً مع ذاتك، ولا تحاول إقناع الآخرين أنك بصحة جيدة، فيما العكس هو الصحيح.

حظرك اليوم
كذب المنجمون
ولو صدقوا