

القمر يحجب نور الشمس

في ظاهرة فلكية فريدة من نوعها تعامد القمر مع الشمس أمام كوكب الأرض ما حجب الضوء تماماً عن أستراليا ونيوزلندا الأسبوع الماضي.. وبدا القمر كتلة من السواد والشمس حافة ذهبية صانعة شكل الهلال وليس القمر، وتدعى الظاهرة الفلكية "كسوف الشمس" وفيها يختفي ضوء الشمس تماماً ولا يحدث ذلك سوى في منطقة صغيرة من سطح كوكب الأرض.

الظاهرة النادرة الحدوث استمرت لدقيقتين، والكسوف الكلي للشمس ظاهرة تحدث كل عام أو عامين لكن لا يمكن مشاهدتها إلا من قبل 0.5 بالمائة من سكان الأرض.. وقد زار المنطقة ما بين 50 ألفاً و60 ألف شخص لمتابعة الكسوف الكلي، وكما هو معتاد فإن الكسوف القادم متوقع في 20 مارس 2015 فوق أيسلندا وجزر فيروبي وأرخبيل سفالبار النرويجي. ومع انتشار الظلام الدامس هبطت درجات الحرارة وتأثرت حركة الطيور والحشرات بهذا الليل المفاجئ.



شرطي كندي يضطر لمساعدة سيدة على الولادة



اضطر شرطي كندي إلى مساعدة سيدة على الولادة بدلاً من تحرير مخالفة بسبب تجاوزها للسرعة المقررة. وتقول شبكة (فوكس نيوز) الإخبارية الأمريكية إن الشرطي استوقف السيدة التي كانت تقود السيارة بسرعة بالغة على أحد الطرق السريعة في بلدة بيلفيل الكندية للوصول إلى المستشفى بغرض الولادة، ولكنه غير رأيه تماماً بعد أن اكتشف أنها في حالة مخاض واضطر إلى مساعدتها على جانب الطريق لإخراج الطفل إلى الحياة. وأضافت الشبكة أن السيدة تمكنت بمساعدة الشرطي من إنجاب طفل ذكر أطلقت عليه اسم داكوتا وهو نفس اسم الطريق الذي كانت تسيير عليه بسيارتها وقت الحادث السعيد.

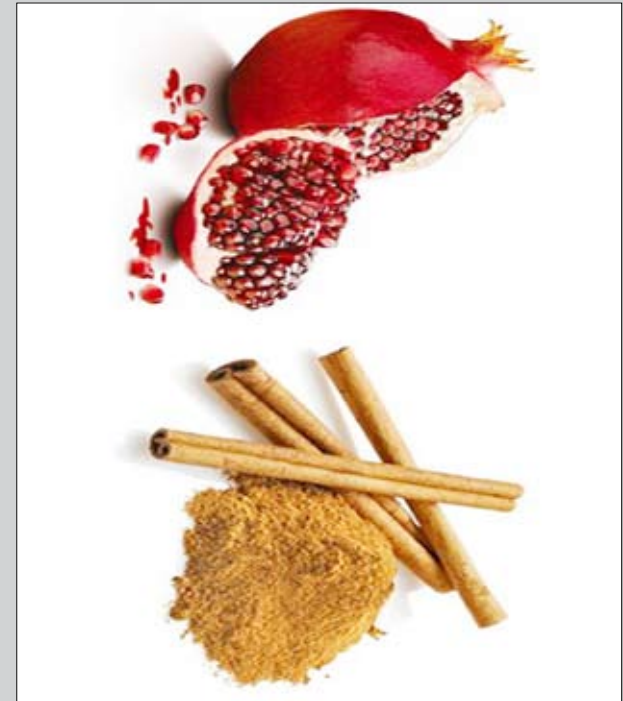
ماء الورد يغذي رموش العين وينقي البشرة



يعدح الخبز الفوائد العديدة لماء الورد على البشرة، ويؤكدون أن مسح الوجه كل يوم بقطنة منقوعة بماء الورد يجعل البشرة نظيفة وجميلة وخصوصاً قبل النوم، كما أن رائحته الجميلة تجعل بشرتك عطرية ومميزة . ويذكر الخبراء أن شرب ماء الورد على الريق يفتح لون البشرة ويصفيها، وهو مع هذا أيضاً يصغر المسام ومفيد جداً لحبوب الشباب، موضحين أنه يزيل الانتفاخات بالعين عن طريق الكمادات، ويغذي الرموش، ويقاوم الهالات السوداء . كما يقضي ماء الورد على الحساسية وتهيج الجلد والتسلخات، فإذا تعرض الجلد للتسلخات اخطلي ماء الورد مع قليل من النشا ويعاد استعماله عدة مرات متتالية، كما أنه مفيد للجلد أمن جداً مع الأطفال والكبار، ومفيد لتخفيف الاحمرار بالجلد ورفع الجلد الخشن. ولتتعمي بكل فوائد ماء الورد يفضل استخدامه بارداً، لذلك ضعيه في الثلاجة قبل الاستخدام، أما الطريقة المثالية لاستخدامه فتتمثل في:

- عند الاستيقاظ من النوم اغسلي وجهك بالماء والغسل الخاص بنوع بشرتك، ثم رش عليه بضع قطرات من ماء الورد قبل وضعك كريم الشمس.
- إذا كنت تعانيين من احمرار الوجه وحساسية مفرطة، فاخلي ماء الورد مع سكر ناعم، وضعيه على بشرتك كقناع مدة ربع ساعة.
- للحصول على بشرة نضرة ابشري بخياره واحدة وأضيفي إليها ملعقة من ماء الورد ثم ضعيها قناعاً على البشرة.
- للتخلص من انتفاخ العين والهالات السوداء استخدمي كمادات ماء الورد البارد بعد الاستيقاظ من النوم.
- إذا كنت تعانيين من حب الشباب فاستخدمي ماء الورد بعد إضافة ملعقة من عصير الليمون عليه.
- للتخلص من الكلف امزجي ملعقة من خل التفاح مع ماء الورد، وضعي المزيج كقناع مرتين في اليوم.
- لتبييض البشرة اشربي صباحاً كوباً من الماء بعد إضافة ملعقة كبيرة من ماء الورد عليه.

فوائد مذهلة للرمان في صحة البشرة



تتعدى أهمية بعض الأطعمة الغذائية مجرد إمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الطبيعية التي يحتاجها، فتتسم في الحفاظ على صحة البشرة والشعر وتعالج مشكلات مثل الجفاف والتجاعيد والقشرة والاسمرار، وقد يكون لها دور كبير في حرق السعرات الحرارية وإنقاص الوزن.

اليوم، تقدم لكم مادة طبيعية لها فوائد مذهلة على صحة البشرة، ولا يتم الحصول عليها من خلال تناولها فقط بل من خلال الاستعمال الموضعي الذي يعطي نتائج فورية تزيدك جمالاً وسحرًا.. الحديث اليوم عن الرمان. يدخل الرمان في تكوين العديد من مستحضرات العناية بالبشرة، وهذا ما يشير لاعترا ف جزءاً البشرة بفوائده الكبيرة، وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الرمان مصدر غني بالعديد من الأحماض والفيتامينات والمعادن المغذية للبشرة، وتتمثل فوائد الرمان في الأمور التالية:

- 1 - الرمان غني بحمض زيت بذور الرمان punicic ودهون الأوميغا 3 التي تساعد في تجديد خلايا البشرة وإنتاج الخلايا الجديدة.
- 2 - يحتوي على فيتامين A وفيتامين E اللذين يحافظان على شباب البشرة وكذلك فيتامين C المفيد في علاج البشرة الدهنية والتحكم في مستوى إفراز البشرة للدهون.
- 3 - يتميز باحتوائه على نسبة كبيرة من المعادن الضرورية لصحة البشرة مثل الزنك والكالسيوم والبوتاسيوم وحمض الفوليك.
- 4 - يساعد في علاج الحبوب والبقع الداكنة بفضل احتوائه على عناصر مضادة للالتهابات وتساعد في الإسراع من شفاء الجروح والبثور.
- 5 - أخيراً الرمان غني بأحماض الألفا هيدروكسين والمواد المضادة للتأكسد مما يجعله مفيداً في محاربة شيخوخة البشرة وتأخر ظهور أعراضها مثل التجاعيد والخطوط الرفيعة.



مع / ضد " هذه العبارة؟



العلاج النهائي لرائحة العرق

هل تعلم عزيزي الرجل أن العرق لا رائحة له؛ لكن الرائحة الكريهة تنتج عن اختلاط البكتيريا العالقة بالبشرة بالعرق نفسه فتنتج هذه الرائحة الكريهة بعد تأكسد العرق نفسه.

وينتج العرق عن عدة أشياء، منها زيادة معدل الدهون بالجسم، أو تناول الأطعمة الحارة، أو إصابة الجسم بداء السكري أو بسبب خلل معين في الهرمونات.

ويواجه العديد من الرجال مواقف محرجة بسبب الرائحة الكريهة للعرق، أو تلوّث الملابس ببقع في أماكن التعرق بالجسم، مما يقضي على أناقته ويجعل مظهره منفراً للمحيطين به.

على أن الكثير من الرجال يفضلون الاستعانة بمضادات التعرق أو مستحضرات إزالة رائحة العرق لأنها تحقق نتائج سريعة في القضاء على هذه الرائحة.

غير أن هذه الطريقة ليست فعالة بشكل طويل الأمد، كما أنها تتسبب في مشاكل صحية عديدة.

ولذلك أصبح الاتجاه حالياً في مجال العناية بالبشرة هو الاعتماد على العناصر الطبيعية للتخلص من هذه المشكلة بشكل نهائي.

ابتعد عن مزيل رائحة العرق

لأن المزيل يتضمن عناصر كيميائية ضارة بالبشرة مثل الألومنيوم والتريكلوسان و هيدروكسي الأنيسول (BHT)، وقد أثبتت الدراسات أن هذه العناصر الثلاثة تتسبب مرض الزهايمر وبعض أنواع السرطانات.

كما أن المنتجات التي تمنع التعرق ضارة جداً، لأنها تحجب وسيلة ضرورية للجسم للتخلص من السموم والمواد الفاسدة، فإذا انسدت المسام وحرم الجسم من القيام بوظيفته الطبيعية ستظل السموم محبوسة بالجسم، مما تجعله أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات والأمراض البكتيرية.



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
يزودك هذا اليوم طاقة مميزة فتعيش انسجاماً وتناغماً وتواكب الأحداث بانفتاح، فأنت بطبيعتك اجتماعي وترحب بالفرص على أنواعها. هذه هي الفرصة المناسبة لإثبات حضورك وشخصيتك، فتتغير الأجواء وتكون أكثر حماساً، أو يصفو مناخ الحياة العائلية، وتقدم على مصالحة مع أحد الأبناء أو الأشقاء، بعد فترة من الجفاء، قد تبدو عليك علامات الإرهاق والتعب جراء كثرة ساعات العمل الطويلة، لذا خصص بعض الوقت لراحتك.	يلعم نجمك في غضون الأيام القليلة المقبلة، وتحقق إنجازاً مميّزاً على الصعيد المهني، تستحق عليه التهنئة، تفكر في علاقة جديدة أن أوانها. لا تتردد وأقدم على الخطوة بجرأة، أنت صاحب أخلاق عالية وسمعة طيبة، قد يتمنالك كثيرون. لا تتسرع في الحكم على الآخرين أن وجعهم الصحي لن يتحسن على الرغم من ممارستهم الرياضة، جرب بنفسك لتعرف النتيجة.	تسهل عليك الاتصالات وتتكيف مع الظروف المتغيرة، ربما تتبدل إدارة ما أو يطرأ تعديل على مؤسسة تعمل لديها أو معها، أو تسمع خيراً يخص أحد المصارف التي تهكم أو تفاوض بشأن شراكة. تزدهر العلاقة المبنية على الثقة والاحترام، وتشتد مئانة وتتخطى جميع المحن القديمة والعائلة لتبدأ صفحة جديدة مشرقة. أنت تترك عواقب عدم القيام بحركة وملازمة البيت ساعات طوال أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر.	ركز على هدفك وحواضرك واعلم إلى أين أنت ذاهب. كن حريصاً جداً على التفاصيل، لا تتسرع بل اطلب وقتاً للتفكير. يتعاون معك الشريك، وقد يجد تسوية أو يعرض عليك ما يجب أن تدرسه بعناية. اتكل على حدسك وتجاوب مع الوحي الذي يسقط عليك في هذا اليوم. الابتسام لا تفارق فمك هذا اليوم، وتفعمرك السعادة، ذلك بعدما بينت الفحوص الطبية أنك بصحة ممتازة.	مشروع وأفكار بالجملة، لكن ذلك سيدفعك إلى اتخاذ قرارات عشوائية وغير مبررة، فكن حذراً، لا تترك الترسبات الماضية تؤثر في علاقتك بالشريك، وخصوصاً أن جوامع مشتركة متعددة بينكما، تكون صاحب نخوة وحركة دائمة يحسدك عليها المقربون، وتكون دافعاً لهم ليمتلئوا بك.	الحظ الممتاز يكون حليفك قريباً، وهذا سيغير الاتجاهات نحو الأفضل بعد سلسلة تعثرات غير مبررة. علاقة عاطفية تتحكم فيها المراجحة، وهذا يدفعك إلى اتخاذ قرارات حاسمة في هذا الاتجاه. المبالغة في المحافظة على صحتك وحرمان نفسك الكثير من المأكولات غير المفضلة، يعود بالضرر عليك.
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
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
حويبة مذهلة وقدرة استثنائية على استيعاب الأمور، وهذا سيعزز موقعك في العمل من أجل مستقبل أفضل. التفاؤل سيد الموقف بينك وبين الشريك، وذلك يعود إلى عدة عوامل سادت أخيراً وكانت ارتداداتها ايجابية. تفانل بالرياضة تجد الصحة السليمة والجسم المعافى. التجربة أكبر برهان .	ادعوك إلى التحفظ والتنازل والمساومة إذ قد تضطر إلى الرضوخ لسلطة ما أو لدفع مستحقات يفرضها القانون أو تفاجأ برسوم وضرائب. قد تمر بأزمة غضب ومواجهات وتطلب معلومات وتبحث عن حقائق. قد تعيش سعادة استثنائية وتخلق بجانبيه قصوى وتحفظ الأنظار اجتماعياً وجماعياً. قد تلتقي الحب إذا كنت خالياً أو تعيش لحظات لا تنسى. تجنب السهرات الطويلة والرحلات الشاقة، واختر عوضاً عنها رحلات ترفيهية في أحضان الطبيعة.	لا تتلصقاً في القيام بالواجبات المفروضة عليك مهنيًا. تستجد تغييرات ايجابية مهمة هذا اليوم، ويبدو أن معظم الأجواء تتغير لتصبح ملائمة لتدرك كاتك. خصص بعض الوقت للشريك، فهو يستحق منك التفاتة صغيرة. تعيش حالة من الغيرة والتماكية والانفعالات الشديدة في هذا اليوم الفارع من الطاقة والحويبة الفاترة، يوماً بعد يوماً تظهر نتائج ممارستك المنتظمة للتمارين التي وصفها لك طبيبك المعالج.	تبرز طموحاتك وتتعاون مع الآخرين ليونة ونكاه وتعبر عن أحلامك. وتلفت الأنظار في طريقة تفكيرك ومعالجتك الأمور العالقة. أنصع للشريك عن مشاعرك وأحاسيسك تجاهه، وتأكد أنه سيبدأك بالمثل. تفعمرك جانبيه قوية تشده نحوك، وتشجع على الخروج من صمتك والتخلي عن تحفظك، مهما بلغت شدة انفعالك وصعبيتك، حاول أن تتخلص منها باللجوء إلى ممارسة أي نشاط فكري أو جسدي يريح أعصابك.	تسهل التأثيرات العامة عمك الروتيني وغيره. وقد تجد اسمك على لائحة الشرف أو لائحة المرشحين لمراكز عالية أو ربما لترقية. قد تقع عليك مسؤولية مهمة فلا تهرب منها. على العكس تماماً، هذا هو الوقت الأنسب لتظهر مهارتك وتثبت جودك. ادعوك إلى إظهار أيتك الحسنة وللحبيب وتخصص بعض الوقت ذي النوعية الممتازة للاهتمام به حتى لو كان الوقت قصيراً. ليكن الشأن الصحي في أولويات جدول نشاطك اليومي، ولا تؤخر كل ما له علاقة به.	تعمل إلى الاستسلام وتفقد هذه العزيمة القوية التي تميزك. تتأخر عن مواعيدك، أنت الذي يشدد على أهمية الدقة في المواعيد. تسعد بلقائهم ودعوات عذبة واجتماعات غير تقليدية. قد تتسبك بعض الهوموم، وتحملك إلى عالم الأحلام والتناغم والانسجام. قد يسيطر القلق بسبب توقع أو مرض أو بسبب ورطة ما، وحتماً ستشعر بالإرهاق والتعب الجسدي والنفسي.