الأفوكادو يساعد على فقدان الوزن

خلافا لما هو متعارف عليه، بعض الفواكه قد تزيد الوزن بحسب مختصين تحدثوا لصحيفة ديلي ميل البريطانية مرجعين تحذيرهم لاحتواء هذه الفواكه على نسبة عالية من السكر.

غير أن أنواعاً أخرى من الفواكه تساهم بشكل ايجابي في تخفيض الوزن وخاصة تلك الغنية بالألياف، فعلى سبيل المثال الأفوكادو يزيد من معدل الأيض، ويساعد في إنتاج هرمون التستوستيرون المسؤول عن فقدان الوزن للرجال والنساء.

كذلك، يتضمن الكمثرى والتفاح على حد سواء نسبة عالية من الألياف ويساعد تناول حبة واحدة من أي منهما على الشعور بالشبع لفترة أطول.

أما العنب البري فينصح بتناول كمية منه كونه يتضمن مواد مضادة للاكسدة قادرة على تخليص الجسم من السموم التي تزيد الوزن .

وعن الموز، يقول متخصصون أنه يتضمن كمية عالية من الألياف القابلة للذوبان التي تساعد على خفض الشهية وينصح به في وجبة الإفطار لتحسين محيط الخصر والجهاز المناعي.

أما الليمون فاعتبره متخصصون منق ممتاز للكبد، ويمنع شرب كوب منه مع الماء صباحاً تراكم الدهون. أما الجريب فروت، فيساعد على الشعور بالشبع لزيادة نسبة الماء فيه فضلاً عن السعرات الحرارية المنخفضة التي يتضمنها، بالإضافة إلى الرمان الذي يقول متخصصون إنه يخفض الشهية ويساعد على التخلص من السموم.

ويبقى أن تناول قطع الفواكه بدلاً من عصرها ينصح به خبراء كونه يساعد على امتصاص السكريات ببطء، وينصح بتناول حصتين منها يوميا واضافة بعض البروتين عليها كالمكسرات والبذور.

كيف تتعامل مع زيادة الوزن؟

نشرت موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز الصحية تقريراً مفصلاً لكيفية التعامل مع زيادة الوزن، والتي أصبحت مشكلة يعاني منها عدد كبير من الأفراد حول العالم.

وتكشف الموسوعة الصحية عن عدد من الأنظمة الغذائية المخصصة لتخفيف الوزن، والتي توضح فيها أن الكثير منها لا ينفع سوى لفترة مؤقتة، لأن الناس يبدأون باتباعها ثم يتوقفون عن ذلك بشكل متكرر تضيف الموسوعة الصحية بأن برنامج تخفيف الوزن يسمح للأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد بفقدان الوزن وعدم استرجاعه مجدداً.

ومن الأفكار التي حرصت تلك الموسوعة على نشرها للبدء بإنقاص الوزن بشكل صحيح هي:

-1ينبغي على الإنسان أن يقوم بذلك من أجله هو نفسه ولأسباب صحية وليس لإرضاء الآخرين أو الحصول على مظهر جميل -2 ينبغي على الإنسان أن يكون واقعياً وأن يضع أهدافاً واقعية يمكنه تحقيقها ببطء وبالتدريج -3 .ينبغي على الإنسان أن يؤمن بأن فوائد النظام الغذائي الصحي الدائمة والطويلة الأمد هي الأهم، وأن تلك الفوائد تجلب السعادة أكثر من اللذة المؤقتة التي يشعر بها بعد الإسراف في تناول الأطعمة التي يحبها.

-4ينبغي على من يريد فقدان الوزن تغيير عادات الأكل لديه. فعليه أن يتذكر الأفكار الثلاث الرئيسية التالية عند محاولة تغيير عادات الأكل: أولا، ينبغي على الإنسان أن يخفف من كمية الطعام.

ثانيا، ينبغي على الإنسان أن يكثر من تناول الفاكهة والخضار .

ثالثاً، ممارسة النشاطات الرياضية.

وللاستمرار في المحافظة على الوزن المثالي، هناك ثلاث نصائح أيضاً أرشدتنا إليها الموسوعة:

أولا، ينبغي على الإنسان أن لا يتجاهل ما يشتهيه إذا كانت يشتهي نوعاً معيناً من الطعام، فهذا أفضل من تناول الكثير من الأطعمة الأخرى.

ثانيا، ينبغي على الإنسان أن لا يتغاضى عن تناول الفطور، فجسمه بحاجة إلى الطاقة للتفكير والحركة.

ثالثا، ينبغي على الإنسان أن يسكب الطعام في المطبخ، وأن لا يضع أواني التقديم على طاولة الطعام. فهذا يقلل من فرصة سكب الإنسان لصحنين، وأن يعرف أنه ليس مضطراً لأكل كل الطعام الذي يقدم له.

رابعاً، ينبغي على الإنسان أن يشرب الكثير من الماء قبل وبعد وما بين الوجبات .في نهاية الأمر، يمكننا القول بأن الإنسان قد يشعر أحياناً بعدم الرغبة في الاستمرار ببرنامج تخفيف الوزن بعد البدء بتنفيذه. وعند ذلك عليه أن يبدأ بالتنفيذ من جديد في اليوم التالي بدلاً من الاستسلام .وعليه أن يتذكر أنه يغير أسلوب حياته، وأن هذا التغيير لن يحدث دفعة واحدة، ولكن إذا التزم الإنسان بأسلوب حياة صحية فإنه سيحصل على نتائج سيكتشف بعدها كم كانت تستحق المحاولة.

وزارة العدل
دائرة التنفيذ
مديرية تنفيذ النجف
رقم الاضبارة : ٩١٨/ ٢٠١٥
الى / المنفذ عليه / سلام علي عبد الرضا السعدي
لقد تحقق لهذه المديرية من خلال شرح المبلغ القضائي لهذه المديرية واشعار مختار حي الجهاد الاول في النجف عباس زغير كريم انك مجهول محل الاقامة وليس لك موطن دائم او مختار ، يمكن اجراء التبليغ ، واستنادا للمادة ٢٧ من قانون التنفيذ تقرر تبليغك اعلانا بالحضور في مديرية تنفيذ النجف خلال خمسة عشر يوما تبدأ من اليوم التالي للنشر لمباشرة المعاملات التنفيذية بحضورك وفي حالة عدم حضورك ستباشر هذه المديرية باجراءات التنفيذ الجبري وفق القانون :
المنفذ العدل
اوصاف المحرر :
قرار محكمة بداءة المرقم ٥٤/ب/ ٢٠١٥ في ٣/ ٢/ ٢٠١٥ والذي تضمن الزامك بتادية مبلغ مقداره اربعة عشر مليون وخمسمائة وخمسة وسبعون الف دينار ١٤,٥٧٥,٠٠٠ دينار عراقي للدائن خليل محمد حبيب وتحمليك الرسوم والمصاريف ومنها اتعاب المحاماة البالغة خمسمائة الف دينار
****
مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف منطقة كرميان
محكمة الاحوال الشخصية في خانقين
العدد : ٣٠٨/ ش/ ٢٠١٥
اعلان
الى المدعى عليه / حيدر محسن جواد
اقامت المدعية منال مرتاب شوزلي زوجتك الداخل بها شرعا وقانونا بموجب عقد الزواج المرقم ٣٠/ ٤/ ٢٠٠٦ في ٦/ ٢/ ٢٠٠٦ والصادر من محكمة الاحوال الشخصية في الاعظمية الدعوى الشرعية المرقمة ٣٠٨/ ش/ ٢٠١٥ امام هذه المحكمة والتي تطلب فيها دعوتك للمرافعة والحكم بالتفريق بينكما للهجر استنادا لاحكام المادة ٤٣/ اولا/ ٢ من قانون الاحوال الشخصية ، ولمجهولية محل اقامتك حسب شرح القائم بالتبليغ واشعار مختار المنطقة لذا تقرر تبليغك بواسطة صحيفتين محليتين يوميتين لحضورك او حضور من ينوب عنك قانونا امام هذه المحكمة الساعة التاسعة صباحا في موعد المرافعة والمصادف ٣١/ ٥/ ٢٠١٥ وبعكسه سوف تجري المرافعة بحقك غيابيا وفق القانون .
القاضي

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف ديالى الاتحادية
محكمة الاحوال الشخصية في بعقوبة
العدد : ٢٠٧٨/ ش/ ٢٠١٥
اعلان
الى المدعى عليه / غازي عبد الامير عبد الله
بناء على الدعوى المرقمة اعلاه والمقامة امام هذه المحكمة من قبل المدعيتان / ١- نعيمة حميد شريف ٢- رسل غازي عبد الامير ولثبوت مجهولية محل اقامتك حسب شرح القائم بالتبليغ . لذا قررت المحكمة تبليغك اعلانا بصحيفتين محليتين يوميتين بالحضور الى هذه المحكمة صباح يوم ٨/ ٦/ ٢٠١٥ وفي حالة عدم الحضور او ارسال من ينوب عنك قانونا ستقوم المحكمة بالمرافعة غيابيا وعلنا وحسب الاصول .
القاضي
****
مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف ديالى الاتحادية
محكمةبداءة بعقوبة
العدد / ٤٦٥/ب/ ٢٠١٥
اعلان
الى المدعي عليه / مطلك بدر لازم
بناءا على الدعوى البدائية المرقمة اعلاه والمقامة امام هذه المحكمة من قبل المدعي جاسم توفيق عزيز والمتضمنة الزامك باعادة البدل البالغ ثمانية وثلاثون ورقة فئة المائة دولار عن قيمة السيارة المرقمة ٣٥٤٥٠ فحص مؤقت نوع اوبل صالون فيلي موديل ١٩٩١ وبالنظر لمجهولية محل اقامتك حسب كتاب مركز شرطة المفرق بالعدد ٣٩٨٩ في ١٣/ ٤/ ٢٠١٥ والمؤيد من المجلس المحلي لقضاء بعقوبة تقرر تبليغك بالحضور نشرا بالصحف المحلية لغرض الحضور والمرافعة امام محكمة بداءة بعقوبة بتاريخ ٢/ ٦/ ٢٠١٥ وفي حالة عدم حضورك او ارسال من ينوب عنك قانونا سوف تجري المرافعة بحقك غيابيا وعلنا وفق الاصول .
القاضي
****
فقدان
فقدت الوثيقة المرقمة ٨٤٥١٩ في ١٥/ ٥/ ٢٠١٤ والصادرة من مدرسة التيسير الابتدائية للبنين والمعنونة الى وزارة الداخلية بأسم الطالب محمد علي جبار محمد علي ذات العدد ٨٧ فعلى من يعثر عليها تسليمها لمصدرها .

وزارة العدل
مديرية التسجيل العقاري العامة
دائرة التسجيل العقاري في المحمودية
نشر اعلان لغرض التجديد
وصف السجل العقاري الدائمي
العدد ٣ التاريخ / ١٩٨٤ / ايلول رقم الجلد / ١٢٤ المحافظة بغداد / القضاء المحمودية
جنس العقار / ارض زراعية تسقى سيحا وتزرع بالمخضرات
نوع العقار / مملوكة للدولة
رقم القطعة / ١/ ٥٧٢
رقم المقاطعة / ١٥
اسم المقاطعة / الرضوانية الشرقية
المالك او المتصرف وتابعيته /
وزارة المالية وحق التصرف للعراقي / زهير صادق علوان
****
مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف البصرة الاتحادية
محكمة بداءة البصرة
العدد / ٦٤٢/ ب/ ٢٠١٥
اعلان
اقام المدعي مازن فالح جلال الدعوى المرمقة ٦٤٢/ ب/ ٢٠١٥ ضدالمدعي عليه احمد منشد محمد ولمجهولية محل اقامت المدعى عليه حسب شرح المبلغ القضائي والمجلس البلدي لمنطقة حي الاحرار التي يسكنها المدعى عليه قررت المحكمة تبليغك بالصحف المحلية لمجهولية محل اقامتك تبليغك بصحيفتين محليتين وعند عدم حضور وعدم ارسال من ينوب عنك قانونا ستجري المرافعة بحقك غيابيا .
القاضي

رئاسة محكمة استئناف ميسان الاتحادية
محكمة بداءة العمارة
العدد ٩٣٦/ب/٢٠١٥
التاريخ٢٧/٥/٢٠١٥
اعلان
الى/المدعى عليهم ١- زهير جمال زهراو ٢-عبدالامير جمال زهراو ٣-نمير جمال زهراو
بتاريخ ٢٠/٥/٢٠١٥ صدر قرار حكم غيابي بحقكم بالعدد٩٣٦/ب/٢٠١٥ يقضي بمنع معارضة المدعين لمياء سلمان شميل وجماعتها من الانتفاع في العقار تسلسل ٤٢٧ السراي كونكم مجهولو محل الاقامة حسب كتاب المجلس البلدي لحي اليرموك المرقم بلا في ٧/٤/٢٠١٥. قرر تبليغك عن طريق النشر في صحيفتين محليتين وفي حالة عدم الطعن بالقرار اعلاه سوف يكتسب القرارا الدرجة القطعية عند مضي المدة القانونية المقررة.
القاضي

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة استئناف بغداد/ الرصافة الاتحادية
محكمة جنح الكرادة
العدد/٩٩٥/ج/٢٠١٥
اعلان
الى المتهم/قتيبة هلال شبيب
اقام المشتكي (الحق العام) ضدك الدعوى المرقمة اعلاه والتي يطلب فيها اتخاذ الاجراءات القانونية بحقك وفق المادة (٢٧٩ ق.ع) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلانا بصحيفتين محليتين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة صباح يوم ٢٠١٥/٦/٢٩ و عند عدم حضورك او من ينوب عنك قانونا سوف تجري المحاكمة بحقك غيابا و علنا وفق القانون.
القاضي

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة استئناف بغداد/ الرصافة الاتحادية
محكمة جنح الكرادة
العدد/٩٣٥/ج/٢٠١٥
اعلان
الى المحكوم/محمد كمال خليل
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٢٠١٥/٥/٢٦ حكما غيابيا بحقك يقضي بحبسك لمدة (ستة اشهر) وفق المادة (٤٥٩/ ١ ق.ع) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلانا بصحيفتين محليتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة الطرق القانونية واعتبارا من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من ينوب عنك قانونا سوف يكتسب الحكم بحقك الدرجة القطعية وفق القانون.
القاضي

محكمة بداءة الكرادة
العدد/٢٧٨٩/ب/٢٠١٤
اعلان
الى المدعى عليه/ نزار محمد عباس
بتاريخ ٢٠١٥/٣/٢٩ اصدرت هذه المحكمة قرارها الغيابي في الدعوى اعلاه يقضي الحكم بازالة شيوع العقار المرقم ٤١/٤ م٢ زعفرانية بيعا المشترك سهامه بينك وبين المدعي ثامر محمد عباس ولمجهولية محل اقامتك حسب شرح القائم بالتبليغ لذا تقرر تبليغك اعلانا بصحيفتين محليتين يوميتين وعند عدم مراجعتك طرق الطعن القانونية سيكتسب القرار الدرجة القطعية وفق القانون.
القاضي
عمار احمد مصطفى

محكمة بداءة الكرادة
العدد/ ٣/اذن/ ٢٠١٥
اعلان
الى المطلوب الاذن ضده/ السيد علي وداد علي حسين عجام
اقام طالب الاذن المدير المفوض لشركة مصرف المنصور للاستثمار اضافة لوظيفته الدعوى المرقمة اعلاه يطلب الحكم بالاذن له ببيع الاسهم المرهونة لديه والزيادات الحاصلة فيها والبالغة (واحد وثمانون مليون وستة وعشرون الف وسبعمائة وستة وثمانون سهما) من اسهمك بطريقة الاستعجال لاستحصال مبلغ التسهيلات المصرفية مع فوائدها القانونية على ان يتم البيع بواسطة سوق العراق للاوراق المالية ومركز الايداع العراقي ولمجهولية محل اقامتك قرر تبليغك بصحيفتين محليتين بلزوم الحضور امام هذه المحكمة صباح يوم المرافعة المصادف ٢٠١٥/٦/٢ وعند عدم حضورك او من ينوب عنك قانونا ستجري المرافعة بحقك غيابا و علنا وفق الاصول.
القاضي
عمار احمد مصطفى

مديرية تنفيذ الكرادة
رقم الاضبارة/ ٢٦٥٥/ ٢٠١٤
الى المنفذ عليه/ المدير المفوض لشركة الرند القبرصية للمقاولات اضافة لوظيفته
عنوانه/ المسبح م٩٢٩ ز٦ د١٩/١
لقد تحقق لهذه المديرية من اشعار التبليغات القضائية في مديرية تنفيذ الكرادة وامين محلة ٩٢٩ انك مجهول محل الاقامة وليس لك موطن دائم او مؤقت او مختار يمكن اجراء التبليغ عليه واستنادا للمادة (٢٧) من قانون التنفيذ تقرر تبليغك اعلانا بالحضور في مديرية تنفيذ الكرادة خلال خمسة عشر يوما تبدأ من اليوم التالي للنشر لمباشرة المعاملات التنفيذية بحضورك وفي حالة عدم حضورك ستباشر هذه المديرية باجراءات التنفيذ الجبري وفق القانون.
المنفذ العدل
عباس جابر فزيع
اوصاف المحرر
قرار محكمة البداءة المتخصصة بالدعاوى التجارية بعدد ١٥٤/١٥٦/ب/٢٠١٢ الموحدين في ٢٠١٢/١١/٢١ المتضمن الزامكم بتسديد الى الجهة الدائنة المدير العام للشركة العامة لادارة النقل الخاص/ اضافة لوظيفته مبلغ مقداره ١,٩٨٥,٣٢١,٧٠٠ دينار مليار وتسعمائة وخمسة وثمانون مليون وثلاثمائة وواحد وعشرون الف وسبعمائة دينار عدا الرسوم والمصاريف وصدق القرار الاستئنافي المرقم ٥/٧/س/٢٠١١ تمييزا بالعدد ١٣٨٤/١٣٩٦/الهيئة الاستئنافية منقول/٢٠١٤ في ٢٠١٤/٧/١٥ .

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة استئناف بغداد/ الرصافة الاتحادية
محكمة جنح الكرادة
العدد/٩٣٣/ج/٢٠١٥
اعلان
الى المحكوم/ياسين محي حمزة
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٢٠١٥/٥/٢٦ حكما غيابيا بحقك يقضي بحبسك لمدة (ستة اشهر) وفق المادة (٤٥٩/ ١ ق.ع) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلانا بصحيفتين محليتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة الطرق القانونية واعتبارا من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من ينوب عنك قانونا سوف يكتسب الحكم بحقك الدرجة القطعية وفق القانون.
القاضي

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة استئناف بغداد/ الرصافة الاتحادية
محكمة جنح الكرادة
العدد/٩٢١/ج/٢٠١٥
اعلان
الى المحكوم/قيس فواز شرتوح
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٢٠١٥/٥/٢٦ حكما غيابيا بحقك يقضي بحبسك لمدة (سنة واحدة) وفق المادة (٤٥٩/ ١ ق.ع) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلانا بصحيفتين محليتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة الطرق القانونية واعتبارا من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من ينوب عنك قانونا سوف يكتسب الحكم بحقك الدرجة القطعية وفق القانون.
القاضي