

الأربعاء 2015/ 7/ 8

فقدان
فقدت منى الهوية الصادرة عن نقابة الأطباء / المركز العلم بأسم الكتورة (خولة جعفر محمد) يرجى من يعثر عليها تسليمها لمصدرها.

رئاسة محكمة استئناف بابل الاتحادية
العدد/ 2992 ب/ 2015
اعلان
تنفيذا لقرار الحكم الصادر من هذه المحكمة المحكمة بالعدد اعلا و المؤرخ في 21 / 6 / 2015 والمكتسب الدرجة القطعية والمتضمن ازالة اشيوح العجلة المرقمة (13072) بغداد 1982 ، بيعا عليه تقرر الاعلان عن بيع العجلة اعلاه وبصحفتين محيلتين فطى من له الرعية بالشراء مرة اعادة هذه المحكمة مستصحبها التامينات القانونية البالغه 10% من القيمة التقديرية عند وضع اليد والبالغ قهرها (5720) خمسة ملايين ومائتان وخسرون الف دينار عراقي وبصك مصدق ان لم يكن من لشركاء و ستجري المزايدة في اليوم الخامس عشر اعتبارا من اليوم التالي للنشر في الصحفيتين المحليتين وفي تمام اساعه الثانية عشر ظهرا في معرض الفرات لبيع السيارات الكائن بالقرب من محطة تعبنة وقود الاسكندرية القريب من مركز الاسكندرية ، واذا صادف موعد المزايدة عطلة رسمية فيكون اليوم الذي يليه موعدا امرا ايادة.
القاضي عادل خضير عباس
الاصواف
العجلة توري قلاب نوع مان
1/2 الثون برقاني
13 الموديل 1982
4/ حالة العجلة وسط وهي تعمل

م اعلان
قدم المواطن ثامر محمد سبيع دعوته القضائية لتبديل اسم ابنه وجعله عبد الله بدلا من بكر فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال عشرة ايام من تاريخ النشر وبمكده سوف تنظر هذه المديرية بطلبه استنادا الى احكام المادة 21 من قانون الاحوال المدنية رقم 65 لسنة 1977 المعدل على ان يكون النشر باسم مدير عام الجنسية المحترم .
للواء مهدي نعمة الوائلي مدير الجنسية العام / وكالة

مجلس القضاة الأعلى
رئاسة محكمة استئناف واسط الاتحادية محكمة الاحوال الشخصية في النعمانية
العدد 2022
التاريخ 2015/7/5
اعلان
الى المدعوه/ زهراء حامد علي
قدم زوجك المدعو حيدر حسن علي طلبا الي هذه المحكمة برون فيه الزواج من زوجة ثانية ولتوك غير متواجدة في قضاء النعمانية وسكذك غير معلوم في الوقت الحاضر عليه قررت هذه المحكمة بتبليتك بالنشر في صحيفتين محيلتين رسميتين للح حضورك سيتم الاستمرار بالاجراءات باصدار حجة الان بالزواج القاضي القاضي
فرق قد يوسف ظاهر

وزارة العدل دائرة التنفيذ مديرية تنفيذ النعمانية
العدد/ 299 ب/ 2015
التاريخ 2015/7/7
الى المنفذ عليها / زهراء حامد علي
لقد تحقق الي هذه المديرية من خلال كتاب المجلس المحلي في قضاء النعمانية المرقم 4 / 1989 في 2015/7/6 ومرقه اشعار مختار حي الشهاة بانك مجهول محل الاقامة وليس لك موطن دائم او مؤقت ل ن تقرر تبليغا علنا بالحضور امام مديرية تنفيذ النعمانية خلال خمسة عشر يوما اعتبارا من ايام النشر التالي لنشر لمباشرة المعاملة التنفيذية بحضورك او من يوب عنك وفي حالة عدم حضورك ستباشر هذه المديرية بالاجراءات التنفيذية بحكم وفقا للقانون واصاف المحرر
قرار محكمة الاحوال الشخصية في النعمانية بالعدد 128 ا/ش/ 2015 في 29/3/2015 المنفذ العدل كرمير ابراهيم عتكد

مجموعة معاهد ومستشفيات ماكس الطبية في الهند
المدير المفوض الاستاذ ميثم محمود في ضيافة صحيفتنا قائلا :
يسرنا ان نعلن للمواطنين الكرام باننا نقدم لهم كافة الخدمات الطبية لغرض العلاج في احدث المستشفيات وتحت رعاية وشراف امهر الاطباء المتخصصين في الهند منذ اول خطوة في العراق ولحين عودتهم بآثم العافية من الهند باذنه تعالى



ماكن الطبية في الهند ان تلتن للمواطن الكرام بانها تقدم لهم كافة الخدمات الطبية لغرض العلاج في احدث المستشفيات وتحت اشراف ورعاية امهر الاطباء المتخصصين في المجالات الطبية ويحدد الاجهزة الطبية ذات التقنية والافقة العاليتين والمتم وتحت رعاية كوادر طبية متميزة وابينة على صحتك ونحن سناخذ بيديك منذ اول خطوة في العراق ولحين عودتك سالمين بآثم العافية في الهند .
اما اهم الخدمات التي يقدمها مركزنا فهي خدمة ارسال التقارير الطبية واستلام النتائج من الهند خلال 24 ساعة ، خدمة ارسال مرفق مع المريض ومن كلال الجسامين وحسب طلب الامر (ويسر مناسب) ، خدمة تسهيل استحصال سمات المخول الى الهند (الفيزا) ، خدمة حجز الطيران (باقال الاسعز) ، خدمة الاستقبال من المطار الى المستشفى وباتمكس (مجانا) ، خدمة الترجمة طبية للتواجد في المستشفى (مجانا) ، خدمة الانترنت

امراض القلب و الصيام



تعد امراض القلب و الأوعية الدموية أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم، ويمتد الصيام خلال رمضان تغييراً وكسراً للروتين اليومي، وهذا يؤثر بشكل ايجابي على القلب والأوعية الدموية، كل هذه التفاصيل و التصالغ الطبية في نشرة التي اعدها الدكتور عيسى ابراهيم العجلة / مقيم باطنة و قلب من أكثر عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب المرتبطة بزيادة معدل حدوث تصبب الشرايين، هو وجود وضع غير طبيعي في نسبة الدهون في الدم، وارتفاع ضغطه، وتغيرات في عوامل تخثره وأيضا التدخين، ولذلك أجريت دراسة لتوضيح مدى العلاقة بين صيام شهر رمضان وتلافي الإصابة بأمراض القلب، وتم نشرها في مجلة التغذية Nutrition Journal.

وتبين الدراسة أن للصيام فوائد جمة على جسم الانسان، ولأسيما أمراض القلب، وأجريت هذه الدراسة على مجموعة من المرضى مصابين على الأقل بواحد من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتم اجراء مقارنة بدراسة هذه الامراض قبل شهر رمضان وبعد انتهائه، من أجل الوصول لتأثير الصيام على هؤلاء المرضى.. كانت مدة الصيام في الوقت الذي أجريت فيه الدراسة 14 ساعة و 42 دقيقة في اليوم الأول لشهر رمضان، وهو أيضا اليوم الأول للدراسة، في حين وصلت المدة الزمنية للصيام في آخر أيام الشهر إلى 14 ساعة و 35 دقيقة، وبينت هذه الدراسة تنسنا ملحوظا في الحالات تصاب بأمراض الشريان التاجي، علاوة على تحسن ملحوظ في عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل الوزن وكثافة الجسم، ولأحد اليلصون أن هناك انخفاضاً حداث في نسبة الدهون الثلاثية والكوليسترول، بالإضافة لتحسن في قراء ضغط الدم بعد شهر رمضان بالمقارنة مع القراءات المأخوذة قبل شهر رمضان، وتوصلت الدراسة الى أن صيام شهر رمضان من أفضل الحول لتحسين حالة مرضى القلب والأوعية الدموية. الباحثون: الصوم يؤدي إلى فوائد مهمة وهي 1 - أثناء الجهاز الهضمي من الصوم يؤدي إلى انخفاض في استهلاك الجسم للمواد المتراكمة فيه فتره الصيام فإن من بين هذه المواد تكون الدهون المتساقطة بجدران الأوعية الدموية، ويؤدي ذلك إلى إزالتها تماما كما يذوب الماء الثلج، وبالتالي زيادة نسبة خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأكسجين والغذاء الوصل إلي الخلايا عبر الدم، وتزداد بذلك حيوية وعمل الخلايا، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصبب الشرايين وتتأخر عده علامات الشيوخة.

الصدر أو حتى توبه قلبه حاده ولذلك: ينصح بتناول الإفطار على مرحلتين وليس على مرحلة واحدة بحيث يكون هناك فتره زمنية بينهما كافية لأن يجرق الإسهوليين الطعام الذي ورد إلى المعدة ولا يحصل التخمه وزيادة نسبة الدهنيات والسكريات في الدم والتي تحدث عادة في حال أن كمية الطعام كان كثيراً .

شهر رمضان، وتوصلت الدراسة إلى أن صيام شهر رمضان من أفضل الحول لتحسين حالة مرضى القلب والأوعية الدموية. الباحثون: الصوم يؤدي إلى فوائد مهمة وهي 1 - أثناء الجهاز الهضمي من الصوم يؤدي إلى انخفاض في استهلاك الجسم للمواد المتراكمة فيه فتره الصيام فإن من بين هذه المواد تكون الدهون المتساقطة بجدران الأوعية الدموية، ويؤدي ذلك إلى إزالتها تماما كما يذوب الماء الثلج، وبالتالي زيادة نسبة خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأكسجين والغذاء الوصل إلي الخلايا عبر الدم، وتزداد بذلك حيوية وعمل الخلايا، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصبب الشرايين وتتأخر عده علامات الشيوخة.

نصائح مجربة لتثبيت الوزن خلال شهر رمضان

فترة الصيام ومن الأطعمة المحتوية عليها الشعير و القمح و الشوفان و الفواكه و اللبن و السميد و الفاصوليا و العنيس و طحين الحبوب الكاملة. تناولوا الألياف: احرصي على تناول الأطعمة المحتوية على الألياف: احرصي على تناول الأطعمة المحتوية على الألياف لأن الجسم يهضمها ببطء مما يساعدك على الصيام ومن هذه الأطعمة الخخالة و حبوب القمح الكاملة و البسطة و البسوط و الخضروات مثل الفاصوليا و الخضراء و الفواكه مثل المشمش و الخوخ و التين. مصادر: ابستدي عن شرب المشروبات المحتوية على الكافيين بكم لها تساهم في أن يفقد جسمك المياه بسرعة مثل الشاي و القهوة.

تناولي الشوفان وخبز الحبوب الكاملة: احرصي على تناول الشوفان وخبز الحبوب الكاملة والنشأ والكشري لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف و يفضل أن تكون على مائدة سحرورك نظر الأنها تمنحك الشعور بالشبع كما تسهل عملية طرد الفضلات من جسمك وتحافظ على صحة جهازك الهضمي. تناول الحليب: احرصي على تناول الحليب في وجبة السحر و لكن قليل الدسم فهو يعطيك كما كبيراً من البروتين و الكالسيوم كما يعطيك تنعجين على شعور العطش أثناء النهار. ابتدي عن المشروبات الرمضانية اليومية: لا تتناول الحنويات و المشروبات الرمضانية كل يوم بل يمكنك

رقم القطعة والمقاطعة	المساحة	بدل التقدير
43 / 3 م 80 العربية	2م247	٢٠٠,٠٠٠ مائتي الف دينار للمتر المربع الواحد
43 / 3 م 81 العربية	2م266	١٦٠,٠٠٠ مائة وستون الف دينار للمتر المربع الواحد
43 / 3 م 82 العربية	2م247	٢٠٠,٠٠٠ مائتي الف دينار للمتر المربع الواحد
43 / 3 م 94 العربية	2م280	١٤٠,٠٠٠ مائة واربعون الف دينار للمتر المربع الواحد
43 / 3 م 95 العربية	2م280	١٤٠,٠٠٠ مائة واربعون الف دينار للمتر المربع الواحد
43 / 3 م 99 العربية	2م270	١٤٠,٠٠٠ مائة واربعون الف دينار للمتر المربع الواحد
43 / 3 م 100 العربية	2م240,5	١٦٠,٠٠٠ مائة وستون الف دينار للمتر المربع الواحد

E mail: Mmpwmplyd@gmail.com

ر. المهندس علي خليب عواد مدير بلديات محافظة الديوانية رئيس اللجنة

نصائح مجربة لتثبيت الوزن خلال شهر رمضان



على العناصر الغذائية التي يحتاج جسمك إليها مثل الكربوهيدرات الصحية والبروتين قليل الدسم والخضروات والفواكه واللبن قليل الدسم ومنتجاته و الالهون الصحية. ابستدي عن المقليات والحلويات: ابتدي عن تناول الأطعمة المحلية والحلويات و الأطعمة الدهنية و السكرية لأنها لا تمنحك التغذية التي تحتاج إليها. تناول البروتينات: احرصي على تناول الألياف و البروتينات في وجبة السحر فمن شأنها أن توخر شعورك بالجوع وتجعل ثقاوميه بشكل أفضل و من الأطعمة المحتوية عليها البيض و الجبن و زبدة الفول السوداني و الفاصوليا و اللحوم.