

احصل على نوم سريع بخطوات بسيطة وتخلص من الأرق فوراً



ثبتت الأبحاث العلمية على مر التاريخ أن الحرمان المستمر من النوم يؤدي إلى الشعور بالأرق والذي ينتج عنه الكثير من المشاكل الصحية والتي تشمل كل من الناحية البدنية والنفسية على حد سواء. حيث يؤدي الأرق إلى زيادة الوزن وضعف النظر والصداع والإصابة بأمراض القلب والسكر والآم العظام. أما الناحية النفسية فيؤدي إلى الشعور بالتوتر والغضب السريع والتشتت، وقد يتفاقم الوضع ليصل إلى الشعور بالأكتئاب. ولكي تتجنبوا كل ما سبق يمكنك اتباع النصائح التالية:

ممارسة طقوس النوم الروتينية المعتادة قم بنفس الطقوس التي اعتدت عليها يومياً قبل الدخول إلى السرير، ولكن حريصاً على أن تشمل بعض التمرينات الرياضية والتي تنتهي بحمام دافئ وقرأة إحدى الروايات أو ما يحولك من قراءات عميقة تجعلك تتوغل في تفاصيلها.

ترتيب الحجرة وتهيتها للنوم يقول "روبرت أو كسمان" مدير "معهد النوم من أجل مواصلة الحياة Sleep Institute to Live المتخصص في علم النوم، إنه من الضروري للحصول على نوم هادئ وسريع أن تجعل حجرتك باردة والحفاظ عليها مظلمة، إذا دخلها ضوء من الخارج يمكنك تجنبه باستخدام ستائر داكنة على النافذة مصدر الضوء.

عدم استخدام الهاتف الجوال كمنبه يعتمد الكثير منا على هاتفه الجوال ليوقظنا في الصباح الباكر. وفي حالة معاناتك مع الأرق، فإنك بالتأكيد لن تستطيع تجنب الأموات والطنطانات المختلفة التي يصدرها الهاتف المحمل بالعديد من التطبيقات المثيرة والتي تعمل كمنبهات في حد ذاتها وتحفظ منك النوم بكل سهولة. لذا ينصح الخبراء بالعودة مرة أخرى للمنبهات رخيصة الثمن التي كنا قد اعتدنا عليها قبل ظهور الهواتف الجوال.

النوم العميق يعطي إشارة للجسم أنه في طريقه للنوم. وعن ذلك تقول "فيكي ستارك" خبيرة علم النفس العالمي بمرکز "سيدونا للاستشارات النفسية" edona Counseling Centre إنه أثناء عملية الشيق يدخل الهواء النظيف إلى الرئتين ثم يسير إلى جميع أنحاء الجسم منقلاً خلاياها. في حين يقوم الزفير بطرد كل السموم من الجسم. لذا ينصح بتركز عملية الشيق والزفير عدة مرات للحصول على الهدوء النفسي والاسترخاء الذي يساعد على النوم سريعاً.

النوم السريع. ويقول الخبراء إن أفضل تلك العمليات الحسابية هي العد التنازلي الذي يبدأ من الرقم ١٠٠ مستخدماً مضاعفات الرقم ٣ والتي تساعد على الانتباه والتركيز بشكل أكبر. الخروج من الفراش تقول "ماريت واليا" الطبيبة في المركز المختص باضطرابات النوم Sleep Disorder Center بمستشفى "كلافلاند" إنه إذا لم تستطع الاستمرار في النوم بعد مرور ٣٠ دقيقة على تمددك في الفراش، فعليك النهوض فوراً وترك الفراش والقيام بشيء آخر مختلف مثل قراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى.

أو حتى غسل الصحون. تتخلص من كل الهوم قبل الذهاب إلى الفراش إذا كنت من أولئك الذين يشغلون عقولهم بالتفكير فيما سيحدث غداً أو خلال الأسبوع القادم أو العام القادم، فعليك أن تتخلص من كل تلك الأفكار قبل النوم عن طريق إفراغها على ورقة والتعبير عنها كتابةً حيث أثبت الخبراء أن هذه الطريقة تساعد على هدوء الأعصاب والاسترخاء.

محولة تخيل الأشياء الجميلة لتتخلص من الأفكار السلبية التي قد تتعلق بما قمت به خلال النهار، يمكنك تخيل نفسك في موقف إيجابي تضع نفسك فيه وليس له علاقة من قريب أو بعيد بتلك الأفكار السلبية، ثم صب تركيزك على شيء محدد ممكن أن يحدث أثناء هذا الموقف، مثل أن تخيل نفسك تشاهد أُنون الأسماك التي تسبح في المياه أثناء إحدى الرحلات البحرية، أو ملمس المياه على بشرتك أو شكل الشمس أثناء الغروب، وغير ما من هذه الأشياء الصعبة التي تبعث على البهجة.

أذهب إلى الطبيب المختص إذا أخفقت في كل ما سبق وصبح الأرق لديك مزماً، فعليك أن تراجع الطبيب المختص.

محكمة بداءة البصرة
العدد: ٢٠١٥/٧٢٣
أعلان
لعدوية/ أمال صادق وكر - وكيلتها المحامية بتول الربيعي المدعي عليهم: ١- ياسمين خضير عباس- ٢- عادل صادق وكر- ٣- خائل صادق وكر - وكيلهم المحامي علي محمد جاسم
تتبع محكمة بداءة البصرة العقار تسلسل ٥٠٠/٦٨ الكفارة مساحتها ٤٤٦٧٧/٥ م يقع في منطقة الكفارة وعلى شارع الوطن الرئيسي مشيد عليه بنجاية مؤلفة من ثلاث طوابق الأرضي يحوي عدة من المحلات التجارية وهي أربع محال أحدها مخزن ومحل مخصص لصناعة أبواب سلاطين والألومنيوم ومحل لبيع معدات مكافحة الحريق ومحل متخذ مطعم لبيع الباجية الطابق الثاني يحوي ستة شقق كل شقة صالحة مع مشتملاتها درجة عمران البنائية قديمة حيث أن آثار الرطوبة على جدرانها وان قسم من الشقق مشغولة من قبل مستأجرين وقسم منها خالية من الشواغل فمن له رغبة بالشراء مراجعة هذه المحاكمات دفع التأمينات القانونية بنسبة ١% من القيمة المقدرة للعقار والبنائة ومبار وماتان وخمسة وتسعون مليون وتسعمائة وثلاثة عشر ألف دينار وبصك صادق لأمر هذه المحكمة من مصرف حكومي وسجوري المزايدة الساعة الثانية عشر من ظهر اليوم الثلاثين التالي للنشر واجرو المباداة على المشتري.
لقاضي / ليث جبر حمزة

محكمة الاحوال الشخصية في المصيبة
لعدد/ ٢٠١٥/٧٢٣
أعلان
لي المدعي عليه/ عمر كريم عياد الله
لقد أصدرت هذه المحكمة قراراً بالدعوى الشرعية المرقمة ٥٠٠/٧٢٣/١٥ الذي يتضمن تصديق الطلاق الذي أوقعه المدعي عليه عمر كريم عياد الله بحق المدعية ولاء محمد عباس الواقع خارج المحكمة بتاريخ ١٢/٢٩/١٤٤٤
٢٠١٤ وعند ارسال التبليغ اليك ورد متهرباً عليك من قبل محكمة بداءة الاسكندرية بحسب الامر المختار بلك من سكنة ناحية الاسكندرية عليه قررت المحكمة بتبنيك اعلاناً بصحيفتين محليتين وعند عدم الاعتراض او ارسال من بنوب عنك فاقبلنا سوف يكتب قرار الدرجة لقطعية وفق القانون.
لقاضي
عمر ناصر جلم

مديرية التسجيل العقاري في لعمارة
دائرة التسجيل العقاري في الرصافة الأولى
العدد/ ١٢١٧١١
طلب تسجيل عقار مجدداً
بناء على الطلب المقدم الى هذه الدائرة بتاريخ ٢٠١٥/٨/٢٣ لتسجيل تمام العقار ١٠٨٢/٧٦٦ م بزاير الفضولية باسم دووان الوفاء الشيعي مجدداً باعتباره حائزاً له بصفة المالك لمدة الفأدة ونوبة ولغرض تثبيت الملكية المذكورة تمهيداً للتسجيل وفق احكام قانون التسجيل العقاري (٤٣) لسنة ١٩٧١ فقررنا اعلان هذا الطلب فعلى كل من يدعي بوجود علاقة او حقوق معينة على هذا العقار تقديم ما لديه من بيانات الى هذه الدائرة خلال مدة ثلاثون يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان وكذلك الحضور في موقع العقار في الساعة العاشرة صباحاً من اليوم التالي لنهاية مدة هذا الاعلان وذلك لأليات حوفاً موقفاً في الكشف الذي سيجري في اليوم المذكور لهذا الغرض.
ضياء مصطفى عبد الله
مدير دائرة التسجيل العقاري في الرصافة الأولى

دائرة الكتاب لعدول
دائرة الكتاب لعدول الكوت
أعلان تسجيل
بناء على الطلب المقدم من السيد عبد الستار محمد جبار والمؤرخ في ٩/٧/٢٠١٥ المتضمن طلب تسجيل مكان معمل عبد الستار لإنتاج الطابوق باسمه والمنصوبة على القطعة المرقمة ٣١٧/١ مقاطعة ٣٠ الشويجة وللمرجة أووصافها أنها فعلى من له علاقة بها وبأدائها الموسوفة إن تراجع الطرق القانونية لإيقاف التسجيل خلال مدة خمسة عشر يوماً من اليوم التالي لتاريخ النشر ويعتبر التسجيل متأخر لحين حسم الدعوى ولاعراض لمدة سبع أيام لدى المحكمة المختصة وبعبسة سيتم تسجيل المكان وأدائها باسم طالب التسجيل وفقاً لقانون الكتاب لعدول رقم (٣٣) لسنة ١٩٩٨ وتعطي له شهادة تسجيل
الأوصاف
الكتاب لعدول
محمد قناب العنابي
١- حزام ناقل صنع محطى عدد ٢
٢- كاصوصة ايراني المنشأ
٣- هوبر ايراني المنشأ
٤- خباط ايراني المنشأ عدد ٢
٥- كتر اتو ماتيك ايراني المنشأ
٦- مولد كهرباء كمنز امريكي المنشأ ٥٠٠ كي في

محكمة القضاء الأعلى رئاسة محكمة استئناف واسط الاتحادية
محكمة الاحوال الشخصية في الكوات
العدد ٢٥٨٧/٥/٢٠١٥
الى المدعي عليه/ حامد كمن خلف
الموضوع / اعلان
أقامت المدعية/ زهرة زيدان حسن عليك الدعوى الشرعية المرقمة اعداها والتي تطلب فيها تصديق الطلاق الرجعي الواقع امام رجل الدين بتاريخ ١٠/٢٠١٧/٢٠١٧ ولكونك مجهول محل الإقامة حسب القام بالتبليغ و اشعار مختار محلة حي القرغلي ولحرق في مكتب مركز شرطة النهران المرقم ٧٣٨٥ في ١٩/٥/٢٠١٥ عليه تقرر تبليغك بواسطة صحيفتين محليتين رسميتين للحضور باسم هذه المحكمة بتاريخ ١٣/٥/٢٠١٥ وفي حالة عدم حضورك و ارسال من بنوب عنك فاقبلنا سوف تجري المرافعة بحقه غيابياً وفق الأصول
القاضي
محمد نوري عواد الطائي

رئاسة محكمة استئناف بغداد الرصافة الاتحادية
محكمة بداءة مدينة الصدر
العدد: ٢٠١٥/٧٢٣
الى المدعي عليه/ ياسمة عواد عذاب
أقام المدعي علي مسيري مجيب الدعوى الابتدائية المرقمة اعداه يطلب فيها تمثيحه العقار المرقم ١٤٤٦٠/٤ م مرعة حسني ومجهولة محل اقامته تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محليتين وعين يوم ١٠/٩/٢٠١٥ الساعة التسعة صباحاً مودعا للمرافعة وعند عدم حضورك أو إرسال من بنوب عنك ستجري المرافعة بحكم غيابياً وعنا وفق القانون.
القاضي
رحمن يوسف روضان

محكمة بداءة الكرادة
العدد: ٢٠١٥/ب/٤١٩
م/اعلان
الى المدعي عليه/ جاسم هادي ساجر
أقامت المدعية / عفيفة صالح مهدي الدعوى البدائية المرقمة اعداه لتطالبك فيه بفسخ عقد الأيجار التحريري للعقار المرقم ١٣٧/١١٨ بتاوين والموجز من قبلك كقاعة ألعاب رياضية لعدم تسديدك بدلات الأيجار وتسليم الملاجور خالي من الشواغل ولمجهولة محل اقامتك حسب شرح القام بالتبليغ لذا تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محليتين للحضور على موعد المرافعة يوم ١٦/٩/٢٠١٥ وفي حال عدم حضورك او من بنوب عنك فاقبلنا سوف تجري المرافعة بحقه غيابياً وعنا وفق الأصول.
القاضي
عمار أحمد مصطفى

دائرة التسجيل العقاري في البياض
اعلان تبليغ مدين مجهول الإقامة
الى الزاين على حصته / يوسف علي مازع
نوع التبليغ / أول
التسلسل او رقم القطعة: ٥٥١٧/٣
المحلة أو رقم واسم المقاطعة (١٠٠ / ابو نشير)
الجنس: دارين مفرزة بصورة غير رسمية مقدار الدين (٣٢٠٠٠٠٠٠) اثنان وثلاثون مليون وخمسمائة الف دينار
اسم الدفن المرتهن: مصرف لجة والفرات للتنمية والاستثمار
تاريخ الاستحقاق: مستحق الاداء
وصف سجل التامينات العينية: ١١ / ٢٠١٥
المجلد ٩٩ محل الإقامة
المسبب بال عقد: السيلية / ٨٣٧ / ٦٠
٣ /
بناء على استحقاق الدين المبين اعلاه وطلب الدائن تحصيله وبالنظر لعدم اقامتك في المحل المبين بالعقد وأنه ليس لك محل إقامة معلوم غيره فتعتبر بذلك مجهول محل الإقامة فعليه قررنا تبليغك بلزوم دفع الدين وتوابعه خلال ١٥ يوماً اعتباراً من اليوم التالي لتاريخ نشر الاعلان والا فسيباع عقارك الموصوف اعلاه بالمزايده وفقاً للقانون.
ع المدير
ايمان خضير الامي
مدير دائرة التسجيل العقاري في البياض

رئاسة محكمة استئناف بغداد الرصافة الاتحادية
محكمة بداءة مدينة الصدر
العدد: ٢٠١٥/٧٢٣
الى المدعي عليه/ ياسمة عواد عذاب
أقام المدعي علي مسيري مجيب الدعوى الابتدائية المرقمة اعداه يطلب فيها تمثيحه العقار المرقم ١٤٤٦٠/٤ م مرعة حسني ومجهولة محل اقامته تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محليتين وعين يوم ١٠/٩/٢٠١٥ الساعة التسعة صباحاً مودعا للمرافعة وعند عدم حضورك أو إرسال من بنوب عنك ستجري المرافعة بحكم غيابياً وعنا وفق القانون.
القاضي
رحمن يوسف روضان

الحناء... إستعمالات متعددة بطرق طبيعية



إن المشكلات التي تطرأ على المراهقين سببها الرئيس هو عدم فهم طبيعة واحتياجات المرحلة من قبل الأباء والمربين، وأيضاً عدم تهيئة الطفل أو الطفلة لهذه المرحلة قبل وصولها، ولهذا يحتاج المراهقون في هذه الفترة الحساسة من حياتهم إلى التوجيه والإرشاد بعد فهم ووعي لهذه السلوكيات، وذلك من أجل ضبط عواطفهم الحساسة، وتعديل سلوكهم، وتهذيب أنفسهم؛ حتى نحافظ عليهم من الانسياق المتطرف وراء رغباتهم ونزواتهم، وأيضاً نحتاج إلى برنامج يتسم بالهدوء والشفافية واللطافة، بعيداً عن القسوة في التعامل، الذي لا ينتج عنه سوى المزيد من العناد، والمزيد من الإصرار على الخطأ.

- المسؤولية ربما ترين ابنك مهما كبر صغير. والحقيقة أنه ليس كذلك، والمراهق على الأخص يرى ويرك أنه كبير الآن، كبير بما يكفي ليتحمل مسؤولية نفسه في كثير من الأمور. كونى ذكية واسمحي له بتحمل مسؤوليت يمكنه تحملها، وإسألني عنها. من ناحية سوف يقدر لك ثقته فيه، ومن ناحية أخرى، سوف يتعلم كيف يتحمل المسؤولية.
- الإحترام علمي ابنتك باحترام، يعلمك باحترام، علمني الجميع باحترام مع الجميع أيضاً قواعد سهلة وبسيطة ومريحة.. فقط تمسكي بها. لا تسمح لنفسك أن تسبني تلك القواعد! تحرجه أمام الآخرين.
- حدود واضحة ما الذي يخفق الصراع بين الأبناء؟ إيمان تكون الحدود والقواعد ظلمة أو أن تكون غير واضحة. يجب أن تكون محددة وصرحة عندما تضعين القواعد بحيث لا تقبل معنيين ولا تسمح لحدوث سوء فهم. تذكرى أن المراهقين أذكى جداً في إيجاد منافذ في تلك القواعد!
- التغيير كبر ابنتك.. تغيير. وسوف يتغير أكثر وأكثر، وكل شهر يمر بتغيير، ويتبدل، ويفكر في مليون شيء، ويرغب في تعلم ألف شيء، ويتك ألف شيء. عليك أن تتقبل فكرة التغيير حتى تستطيعين التعامل الكف أو حتى الرقية أيضاً.

عن لوات معدنية، إذ قد تتداخل المعادن مع تأثير الحناء. وهذا أمر لا ينتبه له عند كثير من الناس. من المهم التكد من عدم معاناة المرء من أي حساسية تجاه الحناء قبل وضعها على الشعر. يمكن لاختبارها على مساحة صغيرة من الجلد خلف الأذن قبل ذلك، كما يجب ارتداء قفلات مطاطية أو بلاستيكية والتخلص من البقع الناتجة عن الحناء فوراً لأنها صعبة طبيعية وقد تكون صعبة الإزالة عن البشرة في ما بعد.

نقوش الحناء
ما زالت زهور نبتة الحناء تستخدم في صناعة العطور منذ القدم. فهي نبتة ذات رائحة عطرية قوية ومميزة. تشرح هيكل: «لا يغيب عن الأذهان طبعاً الشيق التجميلي للحناء، بحيث لا تزال حتى يومنا هذا من أبرز ما «يزين» المرأة. فنقش الحناء على اليدين والرجلين إحدى أهم المعادات الجمالية العربية الأصيلة، للاحتفالات والمناسبات السعيدة وخاصة الأعراس.»

من المتعارف عليه أن ثقلم مراسم وداع العروبة لعرس قبل ليلة من زفافها، وتسمى ليلة الحناء أو حفلة الوداع، حيث يتم رسم نقوش من الحناء على جسدها وأجساد صديقاتها أيضاً. تكون هذه النقوش على شكل خطوط أو زهار أو قد تتخذ أشكالاً وتختلف من حضارة إلى أخرى، ومن بد إلى آخر.

تضيف هيكل: «تمتاز المرأة العربية بعشقتها لنقوش الحناء، إذ تعتبر رمزاً للجانبية والأوثنة. ومهما تطورت الأساليب التجميلية الحديثة، يبقى للحناء سحر فردي لا يضيح مع مرور الزمن. وقد بقيت في عصرنا هذا نقوش الحناء تجميلية، بحيث، لمختلف المناسبات، وقد تُعنى عن التزيين بالأكسسورات في المعصم في غلاب الأحياء». وتشهد الآن إقبالاً من الشباب والمراهقات على التزيين بالحناء التي تبقى أياماً عدة وتكون بدلاً من الوشم الدائم. وتختلف النقوش وفق اللون والمنطقة المراد النقش عليها. لكن يكتر طلب النقش على اليد والمعصم، أو حتى القدم. قد يختار البعض منطقة أسفل الظهر أو زجاج لتحضير خليط الحناء عوضاً



والحروق والأورام والقروح والالتهابات الموضعية وتقرحات الفم وتشقق القدمين والأمراض الجلدية المتنوعة على غرار «قدم الرياضي» وسواها من الأمراض. كما تستعمل عجينة الحناء لمختلف الأغراض الطبية، بحيث توضع على الجبين لتخفيف الصداع، أو مكان النزف للحد منه بفضل تسريع تخثر الدم، أو حتى على الأورام لإزالتها.

تتابع: «للحناء فوائد عديدة في تنقية فروة الرأس من الطفيليات والميكروبات، بالإضافة إلى تأمين الصبغة الطبيعية للشعر، بحيث يحصل على اللون البني المحمر بمختلف درجاته. وتخل نبتة الحناء في عدد من تركيبات شامبو الشعر.»

صباح طبيعي
تؤكد هيكل: «تتمتع نبتة الحناء بفوائد عديدة على الشعر، فهي تحدد من تساقطه، وتحقق من ظهور الشيب المبكر وتزيد كثافة الشعر. وتساعد في التخلص من حرارة فروة الرأس ويسألني تنقيتها، مما يفيد في التخلص من الدهون الزائدة على الشعر.»

مفهوم الجمال مختلف من حضارة إلى أخرى، ومعايير الجمال متباعدة بين عصر وآخر، بيد أن الجامع يبقى إضفاء لمسة نعومة وأوثة على شكل السيدة، لنظف متألفة ومميزة كثيرة هي المستحضرات الطبيعية التجميلية السائدة الآن، والتي تقدم للسيدة خيارات لا تنتهي... لكن يبقى للمرأة الشرقية رونق خاص بها وطقوس جمالية طبيعية من شأنها أن تعزز جمالها الأسر! من أبرز ما قد تستعين به السيدة الشرقية هو «الحناء» الطبيعية، سواء في صباغ شعرها لتلوينه بنموجات حمراء، أو حتى عبر استخدامها في مختلف النقوش التجميلية على اليدين والرجلين وحتى الوجه أحياناً. فهذا الطقوس التجميلي الفريد من نوعه، يزين المرأة أوثة ويزينها بأبي الحل الطبيعية.

تنمو نبتة الحناء بكثافة في الغابات الاستوائية الإفريقية، وتنتشر زراعتها أيضاً في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. وقد عرفت هذه النبتة منذ القدم، إذ ابتكر الفراعنة معجوناً من مسحوق أوراقها بغية صبغ الشعر ومعالجة الجروح وصناعة العطور. كما كانت تستخدم في دباغة الجلود والصبوغ.

لهذه النبتة إستعمالات مختلفة، منها الطبى والعلاجي، ومنها التجميلي. وهي طبيعية وليست لها أعراض جانبية. وما زالت حتى يومنا هذا متداولة ومطلوبة، خاصة من المنحى الجمالي، بحيث تمتاز المرأة العربية بزينة الخاصة، إذ يتم رسم نقوش جميلة على أيدي النساء وأقدماتهن في مناسبات الأعراس، للدلالة على الأثافة والأوثنة. تتحدث خبيرة التجميل أنجيل هيكل عن مختلف أوجه إستعمالات الحناء الطبيعية، على البشرة والشعر أيضاً، كما تشرح اختصاصية التجميل ليماء أبو جودة فوائدها المتعددة التي قد يعرفها الجميع. فالحناء غذاء عشبى ممتاز لا غنى عنها في عالم التجميل الحديث، وإن اختلفت أوجه استعمالها. يُطلى على الحناء «إسم» النبات الحسري»، نظر إلى تأثيراتها العلاجية والتجميلية المتشعبة.

تقول أبو جودة: «تتمتع إستعمالات الحناء، لأنها تحتوي على مكونات مضادة للزحف والبكتيريا والطفريات. تصيف: «تعتبر هذه النبتة من أفضل