

كيف تعالجين الجفاف المفرط في البشرة



استغني عن الاستحمام بالماء الساخن: الاستحمام بالماء الساخن يسلب الجسم من الزيوت الطبيعية التي يفرضها فيصبح الجلد أكثر جفافاً. ينصح بالاستحمام بالماء الفاتر واختصار مدة الاستحمام.

ابحثي عن صابون طبيعي: معظم أنواع الصابون تحتوي على مواد مسببة للجفاف والأفضل استخدام صابون طبيعي لا يحتوي على الكيماويات.

وجب الترطيب: يجب تركيب الجسم بما فيه الوجه والرقيبة خاصة بعد الاستحمام ولكن قبل تنشيف الجسم بشكل كلي. يمكن استخدام أي كريم أو مرطب بما فيه الفازلين القوي على الجفاف. احذري الكافيين: الكافيين يسبب الجفاف دور المرطبات .

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف ميسان الاتحادية
لجنة تثبيت الملكية في المشرح العددا ١٣ تسجيل مجددا ٢٠١٥
اعلان
بناء على محضر تثبيت الملكية للعقار المدرجة اوصافه والمتضمن تثبيت ملكية العقار تسلسل ٩٧٣ المشرح الى البية التسجيل المجدد
[سلام رحيم عبد الصاحب] واستنادا لنص المادة (٤٨) من قانون التسجيل العقاري رقم ٤٣ لسنة ١٩٧١ المعدل عليه تقرر تثبيت ملكية العقار المرقم ٩٧٣/ المشرح باسم سلام رحيم عبد الصاحب واعلان عنه لمدة ثلاثين يوما تبدأ من اليوم التالي لنشر الاعلان وعلى من لديه اعتراض على القرار اعلاه الطعن لدى رئاسة محكمة استئناف ميسان الاتحادية بصفتها التمييزية وعند انتهاء المدة وعدم ورود اشار من الرئاسة بوقوع الطعن على القرار وسوف تباشر مديرية التسجيل العقاري في ميسان بتسجيل العقار باسم طالبة تثبيت الملكية وفقا لقرار التثبيت ويبلغ ممثل وزارة المالية ومدير بلدية المشرح بنسخة منه.
القاضي
احمد فيصل خصاف
رئيس لجنة تثبيت الملكية في المشرح طالب التسجيل سلام رحيم عبد الصاحب رقم العقار ٩٧٣ المشرح الجسد دار المساحة ٢٥/ ١٢٢ متر مربع تاريخ محضر تثبيت الملكية ٢٩/ ٩/ ٢٠١٥
تاريخ القرار ٢٩/ ٩/ ٢٠١٥
رئاسة محكمة استئناف ميسان الاتحادية
محكمة بداءة الكحلاء العدد/٥٩ ابا ٢٠١٥
اعلان
المدعية/نسرين حطبي سوادى المدعى عليه/سحر جاسب قاسم سلمان اقامت المدعية الدعوى البدائية المرقمة ٥٩ ابا ٢٠١٥ والمتضمنة مطالبتم بالدين البالغ اربعة ملايين وثمانمائة الف دينار عراقي ونظرا لمجهولية محل اقامتكم لذا اقتضى تبليغكم بطريق النشر في صحيفتين محليتين للحضور امام هذه المحكمة علما ان موعد المرافعة يوم الثلاثاء المصادف ٢٦/ ١٠/ ٢٠١٥ الساعة التاسعة صباحا.
القاضي
فارس رشيد فهد

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف ميسان الاتحادية
محكمة بداءة في العمارة العدد/٢٠٩٤ ابا ٢٠١٥
اعلان
الى المدعى عليه انتصار علي عبود بتاريخ ٢٠١٥/٩/٣٠ اقام المدعي (مدير عام مصرف الرافدين اضافة لوظيفته) دوى امام هذه المحكمة بالعدد/ ٢٠٩٤ ابا ٢٠١٥ يطلب فيها تسديد المتبقي من القرض والممنوح لورثكم فاضل جمعة جبر والبالغ (٤٥٨٣٣٢٩٠) دينار دون احتساب الفوائد. وكونك مجهول الإقامة حسب كتاب مركز / المرقم/ في ٢٠١٥/١١ وكتاب المجلس المحلي لحي المدثرة المرقم ٧٧ في ١/ ١٠/ ٢٠١٥ عليه تقرر تبليغ بطريق النشر في صحيفتين محليتين بالحضور امام هذه المحكمة بـمـوـعـد المرافعة الموافق ٢٧/ ١٠/ ٢٠١٥ وبـعـكـسـه ستجري المرافعة بحقك غيابيا.
سمير رياض العبيدي
رئاسة محكمة استئناف ميسان الاتحادية
لجنة تثبيت الملكية في المشرح العددا ١٣ تسجيل مجددا ٢٠١٥
اعلان
بناء على محضر تثبيت الملكية للعقار المدرجة اوصافه والمتضمن تثبيت ملكية العقار تسلسل ٩٤٨ المشرح الى البية التسجيل المجدد(حسين زرزور خلف) واستنادا لنص المادة (٤٨) من قانون التسجيل العقاري رقم ٤٣ لسنة ١٩٧١ المعدل عليه تقرر تثبيت ملكية العقار المرقم ٩٤٨/ المشرح باسم حسين زرزور خلف واعلان عنه لمدة ثلاثين يوما تبدأ من اليوم التالي لنشر الاعلان وعلى من لديه اعتراض على القرار اعلاه الطعن لدى رئاسة محكمة استئناف ميسان الاتحادية بصفتها التمييزية وعند انتهاء المدة وعدم ورود اشار من الرئاسة بوقوع الطعن على القرار وسوف تباشر مديرية التسجيل العقاري في ميسان بتسجيل العقار باسم طالبة تثبيت الملكية وفقا لقرار التثبيت ويبلغ ممثل وزارة المالية ومدير بلدية المشرح بنسخة منه.
القاضي
احمد فيصل خصاف
رئيس لجنة تثبيت الملكية في المشرح طالب التسجيل حسين زرزور خلف رقم العقار ٩٤٨ المشرح الجسد دار المساحة ٢٠٠ متر مربع تاريخ محضر تثبيت الملكية ٢٩/ ٩/ ٢٠١٥
تاريخ القرار ٢٩/ ٩/ ٢٠١٥

دائرة التسجيل العقاري في الكرخ الاولى
اعلان تبليغ مدين مجهول الإقامة الى الزاهر / الشواق علي كيطان نوع التبليغ / اول التسلسل او رقم القطعة: ١٢/ ٣٥٧٤ م الخرح
المحلة اورقم واسم القطعة / الخرح الجنس / دارين مفرزة بصورة غير رسمية
مقدار الدين : ٦٥٠٠٠٠٠٠ خمسة وستون مليون دينار
اسم الدائن المرتهن : مصرف دجلة والفراغ للتنمية والاستثمار تاريخ الاستحقاق : مستحق الاداء وصف سجل التامينات العينية : ٢٠ ت ١٠١٤ جلد ٥٤ محل الإقامة المبين بالعقد : م ٨١٣ ز ٢٣ دار ٦٥
بناء على استحقاق الدين المبين اعلاه وطلب الدائن تحصيله وبالنظر لعدم اقامتك في المحل المبين بالعقد وانه ليس لك محل إقامة معلوم غيره فتعتبر بذلك مجهول محل الإقامة فعليه قرنا تبليغك بلزوم دفع الدين وتوابعه خلال ١٥ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتاريخ نشر الاعلان والا فسيباع عقارك الموصوف اعلاه بلمزايدة وفقا للقانون.
دائرة تسجيل العقاري في الكرخ الاولى
دائرة التسجيل العقاري في الكرخ الاولى
اعلان تبليغ مدين مجهول الإقامة الى الزاهر / لمى ونورا بنتي عبد العظيم عبد الجبار نوع التبليغ / اول التسلسل او رقم القطعة : ٧/ ٣٨٧٥ المحلة او رقم واسم المقاطعة : ٢٠ داودي الجنس : دار ومشمثل وشقة مقدار الدين (٦٠٠٠٠٠٠٠) ستون مليون دينار
اسم الدائن المرتهن : مصرف دجلة والفراغ للتنمية والاستثمار تاريخ الاستحقاق : مستحق الاداء وصف سجل التامينات العينية : ٧ نيسان ٢٠١٢ مجد ٥٣ محل الإقامة المبين بالعقد : م ٦٢٧ ز ١٦ دار ١٦
بناء على استحقاق الدين المبين اعلاه وطلب الدائن تحصيله وبالنظر لعدم اقامتك في المحل المبين بالعقد وانه ليس لك محل إقامة معلوم غيره فتعتبر بذلك مجهول محل الإقامة فعليه قرنا تبليغك بلزوم دفع الدين وتوابعه خلال ١٥ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتاريخ نشر الاعلان والا فسيباع عقارك الموصوف اعلاه بلمزايدة وفقا للقانون.
دائرة تسجيل العقاري في الكرخ الاولى

تنويه
ورد سهوا في جريدة العراق اليوم بالعدد ٢٤٥٢ في ١٣/ ١٠/ ٢٠١٥ المفقود شهيد محي منفي خطا والصحيح هو شهيد محي منسي الصادر من محكمة الاحوال الشخصية في التشملي لذا اقتضى التنويه.

محكمة بداءة الكراة العدد/٤٩٦ ب/ ٢٠١٥
اعلان
الى المدعى عليه / سلام كامل حمزة المدير المفوض لشركة نبع السلام للتجارة والمقاولات العامة اضافة لوظيفته اقام المدعى علي صلاح خنجر الدعوى البدائية المرقمة اعلا بطالبك فيها باعادة المبلغ وخمسون مليون دينار عراقي وذلك عن قسيمة الصك المرقم (٥٠٠١١٦) والمسحوب على مصرف الرافدين ولمجهولية محل اقامتك حسب شرح القالم بالتبليغ تقرر تبليغك اعلانا بصحيفتين محليتين للحضور امام هذه المحكمة في موعد المرافعة المصادف ٢٦/ ١٠/ ٢٠١٥ وعند عدم حضورك او من ينوب عنك قانونا ستجري المرافعة بحقك غيابيا وعلنا وفق الاصول
القاضي
ع /هيثم عبد الله خليل

محكمة الاحوال الشخصية في الكراة العدد/ ٢٦٩٨ ش/ ٢٠١٥
اعلان
الى المدعى عليه / مصطفى جليل طه اقامت المدعية (سارة صباح نجم) الدعوى المرقمة اعلا تطلب الحكم فيها بتصديق عقد الطلاق الخارجي بينك وبين المدعية وتحملك الرسوم والمصاريف ولمجهولية محل اقامتك حسب شرح القالم بالتبليغ اعلانا بصحيفتين محليتين للحضور في موعد المرافعة المصادف ٢٧/ ١٠/ ٢٠١٥ وفي حال عدم حضورك او من ينوب عنك ستجري المرافعة بحقك غيابيا وعلنا وفق الاصول
القاضي
علي خلف عياش

كيف تهيئين طفلك للعودة إلى المدارس ؟



مع عودة المدارس، وبدء الدوام الرسمي يعود الانتظام لحياة الأطفال الطابع، ولكن هناك صعوبة تواجه الأهل عند كل عودة للدراسة، من حيث تعويد الأطفال على النظام بعد الإجازة، بما فيها من فوضى وعدم نظام بكل شيء.

فماهي أسبغ وأفضل الطرق المتبعة لتهدئة الأطفال للعودة للمدارس دون عناء؟ عن هذا التساؤل يجيبنا اختصاصي الطب النفسي الدكتور زاهر الحكير حيث قال:

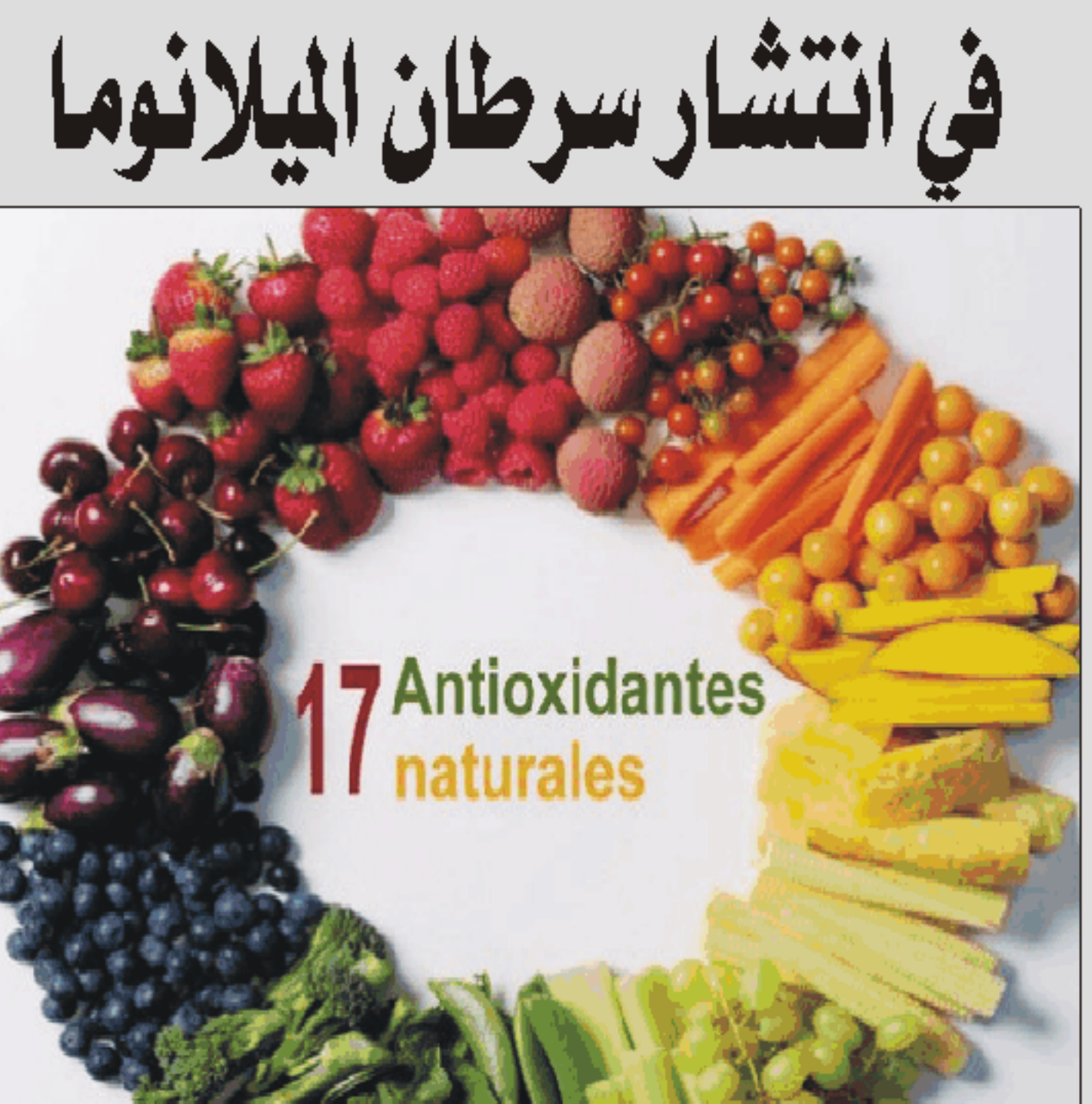
مما لا شك فيه أن الأهل يعانون كثير مع بداية كل فصل دراسي، من أجل تعويد الأطفال على الانتظام في النوم والمواعيد المخصصة للذاكرة، والتقليل من الفوضى وكثرة اللعب والخروج من المنزل، ولمحاولة تحسين كل تلك الأمور اتبسي أهم الخطوات والنصائح وهي:

-أهم نقطة وهي وضع ورقة يكتب عليها عدد الأيام المتبقية لانتهاء الإجازة وبدء لدراسة؛ حتى نلغي عنصر المفاجأة الذي يخلق نوعاً كالأهب لمكان معين، أو مقابلة أشخاص

من العناد لدى الأطفال، وجعلهم يعدون الأيام بأنفسهم.
-حثهم على إخراج كل طاقاتهم أثناء الإجازة في اللعب وانشغالات الترفيهية.
-تحقيق الوعود التي أخذها الآباء على أنفسهم تجاه الأطفال في الإجازة قدر الإمكان، كالأهب لمكان معين، أو مقابلة أشخاص

التعود على النوم بالوقت الصحيح.
-التقليل من التذره والخروج من المنزل تدريجياً حتى يمكنهم التقدم على أجواء لدراسة. وإذا كان الأهل والأطفال خارج دولة فلأبد من العودة قبل بدء الدراسة بفترة كافية؛ لكي يتسنى للأطفال التهيئة للعودة للدراسة.
-اصطحابهم لشراء الأدوات المدرسية ومستلزماتها؛ فهذا يشجعهم على انتظار العودة للمدرسة.
-تحضير الهدايا البسيطة؛ لكي يقدموها لزملائهم في المدرسة.
-مشاركة وضع الخطة التي تجعلهم يعودون للانتظام في النوم والدراسة.
-وأخيراً تذكير الأطفال بأجل الأوقات التي مروا بها أثناء العصور الدراسية السابقة، وتشجيعهم على الاستعداد للعودة للدراسة، وتحقيق النتائج الجيدة.

مضادات الأكسدة قد تساعد في انتشار سرطان الميلانوما



أظهرت دراسة نشرت في مجلة "نيتشر" البريطانية أن مضادات الأكسدة، المعروفة بأنها تحسن صحة الخلايا وتؤخر الشيخوخة، قد تؤثر سلباً على "الميلانوما"، وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، لأنها تسهل انتقاله إلى مناطق أخرى من الجسم.
فقد زرع فريق من الباحثين، في "معهد الأبحاث حول الأطفال ومقره في دالاس، خلايا بشرية لـ"الميلانوما" في فئران، واكتشفوا أن السرطان يتطور بسرعة أكبر لدى تلك التي تلقت حقن مضادات أكسدة مقارنة بتلك التي لم تتلق هذه الحقن.
وقال معدو الدراسة إن "تناولنا تشير إلى أن مضادات الأكسدة تسهل انتشار المرض، أقله على صعيد الميلانوما، من خلال المساعدة على انتشار الخلايا السرطانية في أماكن أخرى من الجسم".
وهذه ليست المرة الأولى التي يقام فيها رابط بين مضادات الأكسدة وانتشار سرطان. ففي العام ٢٠١٤، أظهر باحثون سويديون أن تناول كميات غذائية مضادة للأكسدة، ولا سيما الفيتامين "أي" لفترة، يسرع تطور خلايا شبه سرطانية أو سرطانات مبكرة في الفئران والخلايا البشرية في المختبر.
وكانت دراسات أقدم من ذلك قد أشارت إلى تأثير مماثل لمضادات الأكسدة على سرطانات الثدي والبروستات.
وتتوافر مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إيه وسي وأي)، وكذلك على شكل كميات غذائية، وهي تسمح بكبح جزيئات مسؤولة عن الشيخوخة.
وظن الباحثون لفترة طويلة أن مضادات الأكسدة قادرة على الوقاية من أورام سرطانية، إلا أن تجارب سريرية "عدة أوقفت لأن المرضى الذين كانوا يتلقون مضادات الأكسدة كانوا يموتون بسرعة أكبر من الآخرين"، على ما قال الطبيب شون موريسن المؤيد الرئيسي للدراسة.
وأوضح أن التفسير لذلك على الأرجح هو أن "الخلايا السرطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة".

المشمش المجفف يحافظ على بشرتك وكبدك وينظم سكرك



المشمش من أهم أنواع الفواكه التي تتميز بشكلها المميز وطعمها الرائع، ويوجد منه المجفف يصلح الفوائد الغذائية العالية، والذي ينصح بتناوله بشكل دائم للحصول على فوائد هـ .
وفي هذا السياق، يشير الدكتور محمد حلمي استشاري السمنة والنحافة، إلى أن المشمش المجفف يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة التي كفيتمين "ج"، "ب"، "هـ" واليوتاسيوم ومضادات الأكسدة والحديد والحديد. ويتابع استشاري السمنة والنحافة أن المشمش المجفف له العديد من الفوائد على جسم الإنسان، كالحمد من تعرضه للإصابة بمرض السرطان ومشاكل الكبد، ويحافظ على نسبة السكر في الدم ويحد من ارتفاعه .

ويضيف استشاري السمنة والنحافة أنه نظرا فإن تناوله يحد من الإصابة بالأنيميا أو فقر الدم، وأيضا يرجع احتواؤه على نسبة قليل من السرعات الحرارة فإنه يساهم في التخلص من السمنة .
ولم يترك المشمش المجفف مجال التجريب، فهو يحافظ على نضارة وصحة البشرة، ولذلك فتناوله يؤخر من ظهور التجاعيد وبمد البشرة بمادة الكولاجين، ويقي من أمراض في المرارة أو الكلى وبالأخص الأشخاص الذين تكون أجسامهم الحصوات، بالابتعاد عن تناول المشمش المجفف لأنه يساعد على تكوينها.