

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية
محكمة بداعة الحيدرية
العدد / ١٥٥ / ب / ٢٠١٥
م / اعلان تبليغ قرار حكم غيابي
الى / المدعى عليهم كل من زهرة جواد محمدمود
وفراس وانور وصباح وعمر وابو بكر وسحر وسمر
ورنا اولاد وبنات صبحي حسين
اصدرت محكمة بداعة الحيدرية قرار الحكم المرقم
١٥٥ / ب / ٢٠١٥ المؤرخ في ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٥
المتضمن تملك العقار المرقم ١١٤ / ٢٢٤ مقاطعة ٦
خان الحمايد بأسم المدعي كاظم هادي طاهر
ولمجهولية محل اقامتكم حسب القائم بالتبليغ واشعار
المختار حي ١٧ ربيع الاول عليه تقرر تبليغكم بقرار
الحكم الغيابي المذكور بصحيفتين محليتين يوميتين
ولكم الاعتراض والتميز خلال المدة القانونية البالغة
ثلاثون يوم من تاريخ هذا الاعلان وبعبكسه سوف
يكتسب القرار الدرجة القطعية وفق القانون .
القاضي

وزارة العدل
مديرية التسجيل العقاري العامة
دائرة التسجيل العقاري في الكوفة
اعلان بيع عقار
التسلسل او رقم القطعة : ١٩ / ١٨١٣
المحلة او رقم واسم المقاطعة : ١٨ علوة الفحل
الجنس : عرصه مسيجة
النوع : ملك صرف
المساحة : ٣٢٠ م
الشاعل : حيدر علي ناصر كاظم
مقدار المبيع : (٣٠٠٠٠٠٠٠٠) ثلاثمائة مليون
دينار فقط

ستبيع دائرة التسجيل العقاري في الكوفة بالزيادة
العنينية العقار الموصوف اعلاه للعائد للراهن / حيدر
علي ناصر كاظم تقساء طلب الدائن مصرف خليج
التجاري البالغ (٩١٠٠٠٠٠٠٠) ديناراً فعلي الراغب
في الاشتراك فيها مراجعة هذه الدائرة خلال (١٥)
يوماً اعتباراً من اليوم التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان
مستصحبا معه تأمينات قانونية نقدية او كفالة
مصرفية لاتقل عن ١٠% من القيمة المقدره للمبيع
البالغة (٣٠٠٠٠٠٠٠٠) ديناراً وان الزيادة
ستجري في الساعة (١٢) ظهراً من اليوم الاخير .
مدير دائرة التسجيل العقاري في الكوفة

مجلس القضاء الاعلى
رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية
محكمة بداعة النجف
العدد : ٣٣٤٨ / ب / ٢٠١٥
م / اعلان
الى / المدعى عليه فارس جواد حسن
اقام المدعى السيد كريم جبر عاصي الدعوى البدائية
المرقمة اعلاه ضدك والذي يطلب فيها الحكم —
(بتعويض عن الضرر الذي اصابه والذي قدره خمسة
وعشرون مليون دينار) وتذبوت مجهولية محل اقامتكم
حسب شرح المبلغ القضائي ابراهيم محمد كاظم في ١/
١٢ / ٢٠١٥ واشعار مختار منطقة الجديدة الثالثة
عادل عبد الحسين هلول لذا تقرر تبليغك اعلاناً
بصحيفتين محليتين يوميتين للحضور امام هذه
المحكمة يوم المرافعة المصادف ٢٤ / ١٢ / ٢٠١٥
الساعة التاسعة صباحاً وعند عدم حضورك او ارسال
من ينوب عنك سوف تجري المرافعة بحقك غيابياً وفق
الاصول .
القاضي

دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
اعلان بيع عقار
التسلسل او رقم القطعة : / ٢٥٧٦ ١٨ ام الكبير
والغزلان
الجنس : دارين
النوع : ملك صرف
المساحة : ٣٠٠ م
المشتملات : دار تحتوي على هول واستقبال وغرفة
ومطبخ وحمام ومرافق صحية في الطابق الارضي واربعة
غرف وصحيات في الطابق العلوي البناء من الطابوق
والسقف مسلح
الشاعل : الراهن
مقدار المبيع : على حصة سهيلة سلمان خضير
ستبيع دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
بالمزايدة
العنينية العقار الموصوف اعلاه للعائد للراهن سهيلة سلمان
خضير تقساء طلب الدائن مصرف الخليج التجاري البالغ
(٧٨٠٠٠٠٠٠٠) مليون ديناراً فعلي الراغب في الاشتراك
فيها مراجعة هذه الدائرة خلال (٣٠) يوماً اعتباراً من اليوم
التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحبا معه تأمينات
قانونية نقدية او كفالة مصرفية لاتقل عن ١٠% من القيمة
المقدره للمبيع البالغة (٣٠٠٠٠٠٠٠٠) مليون دينار
وان الزيادة ستجري في الساعة (١٢) ظهراً من اليو
الاخير .

مدير دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
ازهار عبد الحسين كاطع

وزارة العدل
دائرة التنفيذ
مديرية تنفيذ النجف
رقم الاضبارة / ١٥٩٦ / ٢٠١٣
اعلان

نظراً لعدم بلوغ بدل الزيادة لشراء سهام في العقار تسلسل
١٣٩٢ / ٣ في العروبة الكائن النجف العائد للمدين حسين
فوزي عوده تقساء طلب الدائن نهاية فيوز حزين البالغ
١٣٢٧,٩٠٠,٠٠٠ مليون دينار البالغة ٨٠% من القيمة
المقدره لذا تقرر تمدد الزيادة لمدة خمسة عشر يوماً من
اليوم التالي للنشر فعلي الراغب في الشراء مراجعة هذه
المديرية خلال المدة المذكورة مستصحبا معه التأمينات
القانونية البالغة عشرة من المالة من القيمة المقدره
وشهادة الجنسية العراقية وان رسوم التسجيل والدالية
على المشتري وذلك استناداً للمادة ٩٨ من قانون التنفيذ .
المنفذ العدل
الموصافات /
1- موقعه ورقمه : حي العروبة ١٣٩٢ / ٣
2- حدوده وواصفه : بلدية النجف
4- مشتملاته : العقار يقع على شارع فرعي م ٦ وع
الدخول اليه يكون النزول اليه ثلاث اليه ثلاثة بايات ويتالف
من ساحة امامية تبلغ مساحتها خمسون متر بضمنها
مرافق مسقفة بلاتوك وطارمة مسقفة * ٢ * ٣ الارضية
مبظطة بالكاشي موزاينك متضرر ومدخل واستقبال وهول
وغرفتين نوم ومطبخ وكليدور وحمام وكشوفة * ٢٢ وسلم
موزاينك يؤدي الى الطابق الاول الارضية من الكاشي
الموزاينك متضرر متهايك الجدران ملبوخة بالبورك متهايك
مجهز ماء وكهرباء الاسقف من الكونكريت المسلح . اما
الطابق الاول ويتالف من ثلاثة غرف نوم ومخزن صغير
وكلدور صغير والباقي سطح السقف من الكونكريت المسلح
والجدران ملبوخة بالبورك المتضرر متهايك مجهز ماء
وكهرباء وسلم يؤدي الى البيوتونة من الطابوق والتشيملان
وكلا السطحين مبلط بالطابوق القرشى وسقف البيوتونة من
الكونكريت المسلح ويقع في منطقة سكنية
5- مساحته : حسب السند المرفق في الاضبارة ٢٠٠ م٢
6- درجة العمران : دون المتوسط
7- الشاعل : محمد فوزي عوده ويرغب بالبقاء بعد البيع
بصفة مستأجر
8- القيمة المقدره : القيمة الكلية للعقار ثمانون مليون
٨٠٠,٠٠٠,٠٠٠ قيمة سهام المدين البالغة ٧٠ سهم من
٨٦٤ سهم هو ستة ملايين واربعمائة واحد وثمانون الف
٦٧,٤٨١,٠٠٠ مليون
تقدم التأمينات القانونية بصك مصدق

دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
اعلان بيع عقار
التسلسل او رقم القطعة : / ٤٤٨١ ٤٥
الجنس : عماره
النوع : ملك صرف
المساحة : ١٠٨ م٢
المشتملات : عمارت تتكون من اربعة طوابق الطابق الارضي
يحتوي على محلين كبيرين والطوابق الثلاثة الاخرى كل طابق
يتكون من شقتين وكل شقة تحتوي على هول وغرفة ومطبخ
وصحيات البناء من الطابوق والاسقف مسلح يقع على شارع
الداخل الرئيسي
الشاعل : الراهن
مقدار المبيع : تمام العقار
ستبيع دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
بالمزايدة
العنينية العقار الموصوف اعلاه للراهن حسين مشد جبر
تقساء طلب الدائن مصرف الخليج التجاري البالغ
(١٣٠٠٠٠٠٠٠) مليون ديناراً فعلي الراغب في الاشتراك
فيها مراجعة هذه الدائرة خلال (٣٠) يوماً اعتباراً من اليوم
التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحبا معه تأمينات قانونية
نقدية او كفالة مصرفية لاتقل عن ١٠% من القيمة المقدره
للمبيع البالغة (٤٥٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار وان الزيادة
ستجري في الساعة (١٢) ظهراً من اليو الاخير .
مدير دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
ازهار عبد الحسين كاطع

دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
اعلان بيع عقار
التسلسل او رقم القطعة : / ٤٤٢٧ ٣٥
الجنس : دار
النوع : ملك صرف
رقم الاباب : ٢٠٦ / ٤٣
المساحة : ١٤٤ م٢
المشتملات : دار تحتوي على هول وغرفتين ومطبخ وحمام
ومرافق صحية في الطابق الارضي وبيتونة في الطابق
العلوي البناء من الطابوق والسقف تشيملان
الشاعل : الراهن
مقدار المبيع : تمام العقار
ستبيع دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
بالمزايدة
العنينية العقار الموصوف اعلاه للراهن قاسم نجيب كاظم
تقساء طلب الدائن مصرف الخليج التجاري البالغ
(٥٢٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون ديناراً فعلي الراغب في الاشتراك
فيها مراجعة هذه الدائرة خلال (٣٠) يوماً اعتباراً من اليوم
التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحبا معه تأمينات قانونية
نقدية او كفالة مصرفية لاتقل عن ١٠% من القيمة المقدره
للمبيع البالغة (١٤٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار وان الزيادة
ستجري في الساعة (١٢) ظهراً من اليو الاخير .
مدير دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
ازهار عبد الحسين كاطع

دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
اعلان بيع عقار
التسلسل او رقم القطعة : / ٤٤٣٧ ١٩
الجنس : دار
النوع : ملك صرف
رقم الاباب : ٢٢ / ٤٠
المساحة : ١٤٤ م٢
المشتملات : دار تحتوي على غرفتين وهول ومطبخ وحمام
ومرافق صحية البناء من الطابوق والسقف تشيملان البناء
من طابق واحد يقع على شاره تجاري حديث
الشاعل : الراهن
مقدار المبيع : تمام العقار
ستبيع دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
بالمزايدة
العنينية العقار الموصوف اعلاه للعائد للراهن حسن عكاب
مطلب تقساء طلب الدائن مصرف الخليج التجاري البالغ
(٢٦٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون ديناراً فعلي الراغب في الاشتراك
فيها مراجعة هذه الدائرة خلال (٣٠) يوماً اعتباراً من اليوم
التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحبا معه تأمينات
قانونية نقدية او كفالة مصرفية لاتقل عن ١٠% من القيمة
المقدره للمبيع البالغة (١٧٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار
وان الزيادة ستجري في الساعة (١٢) ظهراً من اليو
الاخير .
مدير دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
ازهار عبد الحسين كاطع

دائرة التسجيل العقاري في الزهور / بغداد
اعلان تبليغ مدين مجهول الاقامة
الى الراهن مصطفى عوفي زبير
نوع التبليغ : اول
التسلسل او رقم القطعة : ١٦ / ١
المحلة او رقم واسم المقاطعة : ٣٧ / كرود الراشدية
الجنس : بستان
مقدار الدين : (٩٧٥٠,٠٠٠,٠٠٠) ديناراً تسعمائة وخمسة
وسبعون مليون دينار لاغيرها
اسم الدائن المرتهن : مصرف المتحد للاستثمار
تاريخ الاستحقاق : مستحق الاداء
وصف سجل التأمينات العينية : ١ / ١ / ٢٠٠٩
ببناء على استحقاق الدين المبين اعلاه وطلب الدائن
تحصيله وبالنظر لعدم اقامتك في المحل المبين بال عقد وانه
ليس لك محل اقامة غيره فتعتبر بذلك مجهول محل الاقامة
فعليه قررنا تبليغك بلزوم دفع الدين وتوابعه خلال ١٥ يوماً
اعتباراً من اليوم التالي لتاريخ نشر الاعلان والافسيه
عقارك الموصوف اعلاه بالزيادة وفقاً للقانون .
مدير دائرة التسجيل العقاري في الزهور / بغداد
سعدون رسن هاشم

دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
اعلان بيع عقار
التسلسل او رقم القطعة : / ٤٤٣٧ ٢٣
الجنس : دارين
النوع : ملك صرف
رقم الاباب : ٣٦ / ٢٨ / ١٨
المساحة : ١٤٤ م٢
المشتملات : دار تحتوي على غرفتين وهول ومطبخ وحمام
ومرافق صحية في الطابق الارضي وثلاثة غرف وصحيات
في الطابق العلوي البناء من الطابوق والسقف مسلح
الشاعل : الراهن
مقدار المبيع : على حصة عساكر كاظم كذن
ستبيع دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
بالمزايدة
العنينية العقار الموصوف اعلاه للراهن عساكر كاظم
كنون تقساء طلب الدائن مصرف الخليج التجاري البالغ
(١٩٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون ديناراً فعلي الراغب في الاشتراك
فيها مراجعة هذه الدائرة خلال (٣٠) يوماً اعتباراً من اليوم
التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحبا معه تأمينات
قانونية نقدية او كفالة مصرفية لاتقل عن ١٠% من القيمة
المقدره للمبيع البالغة (٨٥٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار وان
الزيادة ستجري في الساعة (١٢) ظهراً من اليو الاخير .
مدير دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
ازهار عبد الحسين كاطع

دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
اعلان بيع عقار
التسلسل او رقم القطعة : / ٤٤٣٧ ٣٣
الجنس : دار
النوع : ملك صرف
رقم الاباب : ٢٢ / ٤٠
المساحة : ١٤٤ م٢
المشتملات : دار تحتوي على غرفتين وهول ومطبخ وحمام
ومرافق صحية البناء من الطابوق والسقف تشيملان البناء
من طابق واحد يقع على شاره تجاري حديث
الشاعل : الراهن
مقدار المبيع : تمام العقار
ستبيع دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
بالمزايدة
العنينية العقار الموصوف اعلاه للعائد للراهن حسن عكاب
مطلب تقساء طلب الدائن مصرف الخليج التجاري البالغ
(٢٦٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون ديناراً فعلي الراغب في الاشتراك
فيها مراجعة هذه الدائرة خلال (٣٠) يوماً اعتباراً من اليوم
التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحبا معه تأمينات
قانونية نقدية او كفالة مصرفية لاتقل عن ١٠% من القيمة
المقدره للمبيع البالغة (١٧٠,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار
وان الزيادة ستجري في الساعة (١٢) ظهراً من اليو
الاخير .
مدير دائرة التسجيل العقاري في م الصدر / ١
ازهار عبد الحسين كاطع

حمية "بريتيكين" Pritikin "لإنقاص الوزن



حمية بريتيكين هي نظام غذائي ابتكره خبير التغذية د .
Nathan Pritikin ثمانين بريتيكين علم ١٩٧٩ وهي
واحدة من الحميات السريعة في إنقاص الوزن، والتي
تم تصنيها ضمن أفضل الحميات لعام ٢٠١٥. وتمتيز
حمية بريتيكين بأنها لا تشمل على نظام غذائي صارم
أو ريجيم قاسي لذا تعد واحدة من الحميات الصحية
التي تحقق التوازن في العناصر الغذائية التي يحتاجها
الجسم مع إنقاص الوزن بفاعلية.
وتعتمد حمية بريتيكين على تناول الطعام الغير معالج أو
تناول أقل كمية ممكنة منه، والتركيز على تناول
الأطعمة الطازجة والطبيعية.
تعرف على حمية بريتيكين، مميزاتها ومساوئها..
والخطه الغذائية الخاصة بها:
الأطعمة المسموحة تناولها أثناء حمية بريتيكين:
الفواكه.
الخضروات.
الحبوب الكاملة (الأرز البني، القمح الكامل، المكرونة
بالذيق الأسمر، الشوفان).
الخضروات النشوية (البطاطس، الذرة، البطاطا).
البقوليات (الفول، البازلاء، الحمص، الفاصوليا،
العدس).
الأطعمة الغنية بالكالسيوم (البن خالي الدسم، الروب
خالي السمن، لبن الصويا المدعم).
الأطعمة البروتينية (الدجاج منزوع الجلد، اللحوم
الحمراء الخالية من الدهون، الأسماك، التوفو، حبوب
الصويا).

الدهن.
الدهن.
الحبوب المكررة مثل الأرز الأبيض، المكرونة
البيضاء، الخبز الأبيض.
أطعمة يجب الابتعاد عنها تماماً أثناء الحمية:
الأطعمة الغنية بالدهن المشبعة: الزبدة، اللحوم
الدهنية، منتجات الألبان (الجبن، الكريمة، اللبن).
اللحوم المصنعة (الهوت دوج، البرجر، السجق...
وغیرها).
الزبوت النباتية المهدجة.
الأطعمة الغنية بالكوليسترول (صفار البيض،
الروبيان... وغيرها).
حمية بريتيكين:
إلتباع حمية بريتيكين يجب تناول جميع العناصر
لغذائية التي يحتاجها الجسم ليحافظ على توازنه ويقوم
بوظائفه الطبيعية.
البروبيدرات:
2.5كوب من الحبوب الكاملة يومياً (الشوفان
المسلوق، الأرز البني المسلوق، أو البازلاء المسلوقة
).
أو 2.٥ كوب من الخضروات النشوية (البطاطس
المهروسة، أو البطاطا المهروسة) يومياً أو ١٥٠

البروتينات وفقاً لحمية بريتيكين ويُصح تناولها
مرتین أسبوعياً على الأقل
أو ١١٥ جرام من اللحوم الدواجن منزوعة الجلد.
أو ١١٥ جرام من اللحوم الحمراء الغير دسمة، ولا
يفضل تناول اللحوم الحمراء أكثر من مرة واحدة
أسبوعياً.
أو ٧ وحدات من بياض البيض يومياً.
نموذج لنظام الغدائي اليومي وفقاً لحمية بريتيكين:
الإفطار: ١/٢ كوب من الشوفان، معلقة كبيرة مربي، ١
كوب من الزبادي خالي الدسم، ١ كوب من الفسوة
منزوعة الكافيين.
وجبة خفيفة بعد الإفطار: ١/٢ ثمرة كانتلوب، ١/٢ توست
أسمر.
الغداء: ١ ثمرة بطاطس مشوية، سلطة خضراء، ثمرة
فواكه طازجة، ١ رغيف خبز أسمر، ١١٥ جرام من
الدجاج المسلوق منزوع الجلد.
وجبة خفيفة بعد الغداء: ١/٢ كوب أرز بني، ١/٢ كوب
بروكلي مسلوقة.
العشاء: ٢ ثمرة تفاح، ١/٢ كوب لبن خالي الدسم.
مميزات حمية بريتيكين:
إنقاص الوزن بصورة آمنة نون التعرض لأمراض
سوء التغذية، الأنيميا.
الوقاية من أمراض القلب وبعض أنواع الأورام
السرطانية.
مساوي حمية بريتيكين:
قلة تناول الدهون قد تسبب سوء امتصاص بعض أنواع
الفيتمينات التي يحتاجها الجسم.
الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف قد
تسبب بعض الإضطرابات الهضمية لبعض الأشخاص.
نقص محتسب في فيتامينات E و B١٢.
ومع ذلك تعد حمية بريتيكين واحدة من أكثر الحميات
المكرونة، الرنجة) والأسمكك هي أفضل مصادر
البروتينات من مصدر حيواني:
115 جرام من الأسماك يومياً (السلمون، السردين،
الماكريل، الرنجة) والأسمكك هي أفضل مصادر