

## طريقة سهلة لتخفيف الألم والألتهاب



### ٣. تمارين اليوجا

تعتبر تمارين اليوجا من أكثر الأشياء التي تعمل على تنظيم الجسم بشكل جيد وقيامه بعملياته الحيوية بشكل أفضل ، ولكن ارتباطه عند البعض أن اليوجا تؤدي الى الالتهابات ولكن هذا عندما تمارس بطريقة خطأ أما اذا مارستها بطريقة صحيحة بأوضاعها الطبيعية والصحية وقتها تساعد على تخفيف الالام ، لذا عليك بممارسة اليوجا يوميا كي تتفادي الالام وتشعري بصحة أفضل .

### ٤. الطهي على نار هادئة

عند الطهي سواء كان لحم البقر أو الأسماك والدواجن فتعدي أن تكون درجة الحرارة ليست شديدة ، فالحرارة الشديدة تساعد على نمو الأمينات الحلقية غير متجانسة الشكل وتسمى (إنتن سبي أي إس) وتعمل على خلق الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات والمواد الكيميائية الالتهابية التي يعتقد بعض الخبراء أنها قد تزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان ، فعند الطهي حاولي أن تحافظي على درجات الحرارة تحسب ٣٠٠ درجة مئوية للحد من تشكيل هذه المواد الكيميائية وبالتالي تقليل نسبة الالام والإصابة بالالتهابات .

### ٥. عمل جدول لتنظيم الوقت

توتر العقل يؤثر بشكل مباشر على التوتر الجسدي ، فعندما يكون عقلك مرهق ومجهد بسبب التوتر والقلق فينتقل هذا الشعور الى جسمك وتشعري بالالام ، وعلى الرغم من ذلك لن تقديري أن تتحكمي طوال الوقت في السيطرة على التفكير والقلق ، ولكن أمامك فرصة لتخفيف هذا التوتر والقلق وهو عن طريق عمل جدول اعمال صغير لك ترتيبه داخله اهتماماتك وأولوياتك واهدافك فوقتها سيكون الضغط والتوتر أقل بكثير .

مما يجعل الرعاية الذاتية وأهتمامك بنفسك يأخذ مساحة أكبر بحياتك ووقتها تكوني قد قطعتي شوطا طويلا نحو تخفيف التوتر وبدوره يساعد على تقليل الالتهابات ، عليك تخصيص جزء

عندما يتعلق الأمر بالالام والوجع يكون الوضع سيء ، فمعظم الازعاج يأتي من الأمراض والالام ، فالأمراض والالتهابات تعمل على اضعاف الجهاز المناعي الخاص بك ، وهذا من شأنه تسريع الشيفوخة وتخفيف زيادة الوزن والأصابة بأمراض القلب ومن الممكن أن يكون سبب للاصابة بالسرطان .

تقول كارولين العضو المنتدب والمدير الطبي لأحدى المراكز الطبية العالمية ١٢ طريقة سهلة لتقليل وتخفيف الشعور بالالام والالتهابات ، فتعرفي معنا عليها .

### ١. تناول البروتين في كل وجبة

تناول البروتين عند معظم الناس هو في وجبة العشاء فقط ، ولكن تناول البروتين يكون على مدار اليوم في وجبة الفطور والغداء والعشاء وفي الوجبات الخفيفة أيضا ، فهو يساعد الكبد على إزالة السموم والمواد الكيميائية السنية التي من الممكن أن تخوض فسي مجري الدم مما يسبب الأمراض ويقلل من المناعة لديك ، فإيد وأن تركزي على مصادر البروتين مثل الدجاج الخالية من الدهون والاسماك والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبقوليات ، وإذا كنت من محبي اللحوم الحمراء فأختاري لحم الخنزير أو لحم البقر أو لحم الخنزير أو لحم البقر أو لحم الخنزير أو لحم البقر أو لحم الخنزير .

### ٢. شرب الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على مواد طبيعية تسمى بمواد مضادات الاكسدة التي تحارب جذور الالام وتساعد الجسم على إزالة السموم الموجودة به ، فحرب ثلاثة أكواب يوميا من الشاي الأخضر هو عادة مثالية لتخفيف الالام والالتهابات وتحفيز المناعة لديك ، بالرغم من ذلك بأكثر أن تشعري كوب واحد باليوم ويقوم بنفس الوظيفة ، فالشاي الأخضر يحتوي على مضادات الاكسدة بنطاق واسع ، فالشاي الأخضر يحتوي على مضادات الاكسدة القوية ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن لذلك يحمي الخلايا من التلف ويحتوي على المواد المضادة للاكسدة ومادة البوليفينول (خاصة epigallocatechin gallate EGCG) ، وهي أكثر ١٠٠ مرة فعالية من فيتامين C وأكثر قوة ٢٥ مرة من فيتامين E .

## مشاكلك مع الكيك ستنتهي وفورا!

بودر، فأعديها إلى الفرن من أجل المزيد من الخبز، ولا تنسى إضافة الحرارة مع التاكيد بأنها المناسبة لعمل الكعكة، فرميا يكون السبب فقط هو أن الفرن منخفض قليلا.

ما عليك فعله في المرة القادمة:

- التاكيد من إضافة البيكنج بودر الصينية؛  
- إذا كنت قد اخترتني وصفة صعبة، فأذهبي إلى الأسهل في صنع الكعكة - تأكدي من أن الصينية الخبز هي ذات حجم مناسب، لأنها إذا كانت كبيرة للغاية فلن ترتفع الكعكة كي تملأ المساحة بأكملها.

المشكلة الثانية: الكعكة دهنية حلها: إذا كانت الكعكة مطهية جيدا ولكنها دهنية بعض الشيء، فيمكنك تغطية قمتها بالشيكولاتة والسماح لها بإخفاء ذلك الدهن.

ما عليك فعله في المرة القادمة:

- تأكدي من مقدار الزبد جيدا

- تأكدي من مزج الخليط بشكل مناسب

هل تواجهين مشكلة في عمل الكيك؟ هل لا ينضج على ما يرام؟ هل تكون جافة للغاية؟ إنشري، فقد وصلت إلى المكان الصحيح!

فاليوم جئنا إليك بأكثر المشاكل التي تنشأ عند عمل الكعكة، ابتداءً من عدم نضج المنتصف إلى احمرار القمة، نحن هنا لمساعدتك في الوصول إلى طريقة متحركة في عمل الكعكة بكافة أنواعها وأشكالها.

المشكلة الأولى: الكعكة لم ترتفع ومسطحة مثل البانكات

حلها: إذا كنت قد نسيتي وضع البيكنج بودر أو العقيق محسن الخبز، فليس هناك شيء آخر يعمل على إصلاح تلك المشكلة.

وإذا كانت الكعكة مازالت إسفنجية ناعمة وليست مطهية جيدا، فيمكنك وضع كريمه الزبدة على القمة وتليجها، ومن هنا تتمكنين تقديمها دون أن يعلم أحد بأصلها!

وإذا استمرت في عدم النضج مع إضافتك لمحسنات الخبز والبيكنج بودر، فأعديها إلى الفرن من أجل المزيد من الخبز، ولا تنسى إضافة الحرارة مع التاكيد بأنها المناسبة لعمل الكعكة، فرميا يكون السبب فقط هو أن الفرن منخفض قليلا.

المشكلة الثالثة: الكعكة تلصق في الصينية؛  
حلها: لا تلقي، فقط مرري سكين حاد حول جوانب الكعكة، بينها وبين الصينية، وتركبها لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر ولا تحاولي نزعه من الصينية. امسكي بعد ذلك بالصينية وقومي بقلي الكعكة على صحن نظيف، ويواسطة يدك استعملها بعد ذلك، وتركبها كي تبرد.

ما عليك فعله في المرة القادمة:

- عند عمل الكعكة في المرة القادمة تكري تغطية الصينية بورق الخبز أو الدقيق قبل إضافة الخليط.

المشكلة الرابعة: الكعكة قد احترقت: حلها: لا تجربي نفسك ومعذتك على

المحكمة بداءة المعقل  
العدد / ١١١ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / عوده عبد الحسين  
خضير  
اقام المدعي خالد جمعة عهود وكاظم شريف  
مسلم الدعوى البدائية المرقمة اعلاه  
بطلان بموجبها تملك العقار تسلسل ١٥  
٤٤٧ النودية استنادا للقرار ١٩٩٨ الذي  
تم شراؤه بموجب العقولة البيع الخارجية  
الموزحة ٢٣ / ٣ / ٢٠٢٥ ببديل قدره ستة  
ملايين ومئتان وخمسون الف دينار وكذلك  
مقاولة البيع الموزحة في ٢٣ / ١٠ / ٢٠١١  
ببديل قدره خمسة عشر مليون وخمسمائة  
الف دينار وان البيع مناصفة بين المدعيان  
ولدى محاولة تبليغك تبين انك مجهول  
محل الإقامة حسب شرح المبلغ القضائي  
والمجلس البلدي لمنطقة سكنك لذا قررت  
المحكمة تبليغك اعلنا بصحيفتين محليتين  
يوميتين بيوم المرافعة المصادف ١١ / ٣ /  
٢٠١٤ وعند عدم حضورك او من ينوب  
عك قانونا ستجري المرافعة بحكك غيابيا  
وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

محكمة الاحوال الشخصية في البصرة  
العدد / ٤٠٠ ب / ٢٠١٤  
اعلان  
الى المدعى عليه / صلاح مطر كويال  
اقامت المدعية جنان جاسم محمد الدعوى  
الشرعية المرقمة اعلاه ضدك والتي تطلب  
فيها التفريق للهجر ولمجهولية محل  
اقامتك حسبما ورد بشرح القائم بالتبليغ  
وتأييد المجلس البلدي لمنطقة الخليج  
العربي لذا تقرر تبليغك اعلنا بصحيفتين  
محليتين يوميتين للحضور امام مكتب  
البحث الاجتماعي صباح يوم المرافعة ١٢ /  
٣ / ٢٠١٤ وبعبك سوف تجري المرافعة  
بحكك غيابيا وعلنا وفق القانون .  
القاضي  
\*\*\*\*\*

فالتقليل من شرب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الفركتوز والمحليات الاصطناعية ، فوجودة هذه المواد في الجسم ومجري الدم تساعد على رفع مستويات الانسولين في الجسم التي يمكن ان تساهم في نمو الالتهابات بالجسم .

٦. الاسترخاء داخل غرفة نومك

لا بد وأن تعتبري ان غرفة نومك عبارة عن مكان للاسترخاء والراحة فقط وتبعدي عنك كل ما يسبب الازعاج لك ، أحرصى على النوم الجيد والحصول على ما يكفي من ساعات النوم وهي ٧ ساعات ، فعند حصولك على عدد ساعات من النوم الكافي يساعد هذا الي زيادة الهرمونات التي تؤدي الي التهابات والشعور بالالام ، أنتعدي عن استخدام هاتفك بالليل فضاء الهاتف يوذي عينيك ويجعلك نوم به الكثير من القلق ، والتلقي ، ولكن أمامك فرصة لتخفيف هذا التوتر والقلق وهو عن طريق عمل جدول اعمال صغير لك ترتيبه داخله اهتماماتك وأولوياتك واهدافك فوقتها سيكون الضغط والتوتر أقل بكثير .

٧. التقليل من تناول المشروبات المحلاة والغذائية

اتباع نظام غذائي صحي يساعدك على تقليل الالام والالتهابات التي تنتشر في الجسم الذي لا يتناول طعام صحي ولا يتبع أسلوب حياة صحي ،

٨. معالجة المياه الخاصة بك

يعتبر شرب المزيد من الماء خطوة كبيرة نحو التمثيل الغذائي الأكثر صحة ونحو أسلوب حياة أفضل ومع ذلك فماء الصنبور من الممكن أن يحتوي على المواد الكيميائية في بعض الأحيان التي تساعد على تكوين الالتهابات بالجسم ، فلا بد وأن تعالجي المياه الخاصة بك عن طريقة التناضخ العكسي التي تساعد على ضمان الماء الأفضل لك ونيل الاستفادة الكاملة من الماء واولوي أن تستهلكي المياه بكميات أكبر .

٩. استخدام الطبيعة كروتين للجسم

اتباع نظام غذائي صحي يساعدك على تقليل الالام والالتهابات التي تنتشر في الجسم الذي لا يتناول طعام صحي ولا يتبع أسلوب حياة صحي ،

١٠. الحصول على الكربوهيدرات الخاصة بك عن طرق الفواكه والخضروات

إذا كنت مثل معظم الناس تحصل على الجزء الأكبر من الكربوهيدرات الخاصة بك من النشويات المصنعة والسكريات فقدت في خطأ كبير وساهمتي بشكل كبير في شعور جسمك بالالام والأصابة بالالتهابات ، فعليك أن تحصل على الجزء الخاص بالكربوهيدرات عن طريق تناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة فهي مليئة بالألياف التي تساعد على تنظيم السكر وهي من أفضل المصادر المضادة للأكسدة والتي تساعد على تخفيف الشعور بالالام والأصابة بالالتهابات .

١١. تأكلي ما لا يمكنك أن تطهقيه

لا بد من فحص العلامات الغذائية الخاصة بأى طعام تشتريه في البداية ، وعليك قراءة جميع المكونات وفهمها جيدا إذا وجدت شيء مختلف لا تفهمه فلا تخافى وتشتري المنتج ربما يكون يحتوي على مكونات مضره لك ويقلل من فاعلية النظام المناعي لديك .

١٢. أكل الدهون الصحية

تناول الدهون غير المشبعة لا علاقة لها بزيادة الالتهابات ولكن تناول المزيد من الدهون والاطعمة المعطية هو الذي يساعد على نمو الالتهابات ، يمكنك أن تقلل مستويات الخطر في جسمك وتقليل الالتهابات والتخفيف من الالام بتناول مثل الأفوكادو والمكسرات والزيتون والسلمك، وجوز الهند .

١٣. تناول الكعكة محروقة، ولكن لا تقومي بإلقتها أيضا.

فعلها بسيط جدا، وهي إذا كانت قد احترقت من أعلى مع الجوانب، فإستخدمي سكين حاد، قومي بقطع الطبقة الخارجية، ثم اضيفي كريمه الزيد وزينيتها كما تشائين.

ما عليك فعله في المرة القادمة:

- تأكدي من خبز الكعكة في درجة حرارة مناسبة مع تسخين الفرن قبل إضافته به.

- إذا كانت الكعكة غير نضجة من المنتصف ولكنها قد احمرت من أعلى، قومي بتغطيتها بورق الفويل وسوف

تضمنين نضجها من المنتصف دون الخارج.

تاجيها جيدا كل ٥ إلى ٧ دقائق.

المشكلة الخامسة: الكعكة مازالت حلها: إذا أخرجتني الكعكة واكتشفتي أنها بحالتها الأولية، فقط اعديها إلى الفرن وتأكدي أنه يعمل مع درجة الحرارة المناسبة.

ما عليك فعله في المرة القادمة:

- تأكدي من الفودر مضاء ويعمل، واعلمي أن الحرارة المنخفضة تجعل الكعكة نينة والعالية تحرقها.

تضمنين نضجها من المنتصف دون الخارج.

تاجيها جيدا كل ٥ إلى ٧ دقائق.

## بإذئجان مخلل بالثوم



يحتوي الباذنجان على العديد من الفيتامينات والمعادن أهمها المنجنيز الذي يُحسن من وظائف الغدة الدرقية والبنكرياس. يُعد الباذنجان من الخضروات الغنية جداً بالألياف، والياف لها مسام تعمل مثل الإسفنجية تنظف جميع مسارات الجهاز الهضمي عند بلعها، لذا فالباذنجان بقي من سرطان القولون.

المقادير  
٢/١ كيلو باذنجان صغير  
٢ ملعحة كبيرة زيت زيتون  
١ فلفل رومي، قطع كبيرة  
٢ فلفل أحمر حار (اختياري)  
٣ ثوم، شرائح

٢/١ ملعحة صغيرة ملح  
٤/١ ملعحة صغيرة فلفل أسود مطحون  
٢/١ ملعحة صغيرة كمون مطحون  
١ ملعحة كبيرة عصير ليمون  
١/٤ كوب كزبرة خضراء مفرومة ناعم  
٢ ملعحة كبيرة جزر مبشور