إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 2573 - السنة التاسعة
الأحد 23 ذي الحجة 1437 - الموافق 25 سبتمبر 2016
Sunday 25 September 2016 - No.2573 - 9th Year

أفريقيا الوسطى في قعر القائمة

أيسلندا أكثر بلدان العالم تمتعاً بالصحة

اعلنت الامم المتحدة في تقرير إحصائي جديد ان ايسلندا اكثر البلدان صحة في العالم.

نالت ايسلندا 85 من 100 في التصنيف الذي اجراه قسم اهداف التنمية المستدامة في الامم المتحدة تليها سنغافورة بالمركز الثاني والسويد بالمركز الثالث من حيث التمتع بالصحة والجيدة والعافية.

وجاءت جمهورية افريقيا الوسطى في قعر القائمة التي تضم 188 بلدا بحصولها على 20 من 100 فيما نالت الصومال 22 من 100 تليها جنوب السودان. وتمثل فيتنام وبيليز المتوسط العام بحصولهما على 59 من 100.

وجاءت بريطانيا بالمركز الخامس بعد اندورا فيما لاحظ العلماء تصنيف الولايات المتحدة في المركز 28 تحت بلدان مثل بروناي وسلوفينيا لاسباب في مقدمتها الوفيات الناجمة عن فيروس الايدز وتعاطي الكحول وبدانة الأطفال.

واحتلت الهند رغم نمو اقتصادها المتسارع المركز 143 بعد جزر القمر وغانا وناميبيا. وكان اداء خمسة بلدان اسوأ من المتوقع، بينها ليبيا وسوريا، بسبب الحرب والعنف.

واستندت الأرقام الجديدة التي نُشرت في مجلة لانست الطبية البريطانية الى تقييم قسم اهداف التنمية المستدامة المعني بالصحة في الامم المتحدة.

مبادرة الأهداف السبعة عشر

وتسعى مبادرة الأهداف السبعة عشر التي اعلنتها الامم المتحدة في عام 2015 الى تحسين طائفة من القضايا التي تواجه العالم بينها الصحة. وحذرت الامم المتحدة في تقريرها بلداناً متعددة تواجه تحديات كبيرة بسبب بدانة الأطفال وتعاطي الكحول والتدخين.

وعلى الصعيد العالمي تحقق تقدم طيب نحو بعض الأهداف المحددة منذ عام 2000. فان تيمور الشرقية وطاجكستان وكولومبيا وتايوان كلها حققت تقدماً على مؤشر الصحة.

واشار التقرير الى ان سياسات ايسلندا في فرض قيود على استهلاك التبغ ونظامها الصحي الممول من الدولة اسهما في هبوط عدد المدخنين. ولاحظ التقرير ان أكثر من ثلاثة اخماس بلدان العالم حققت الأهداف المرسومة لخفض وفيات الأمومة والأطفال.

البدانة بين الأطفال وتعاطي الكحول

ولكن لم يتحقق إلا تقدم طفيف في مكافحة مرض التهاب الكبد الوبائي ب في حين تفاقمت مشكلة البدانة بين الأطفال وتعاطي الكحول. واستطاعت اقل من خمس البلدان ان توفر الماء الصالح للاستهلاك البشري وخدمات الصرف الصحي لمواطنيها.

ولم يتحقق في اي بلد اي من الاهداف التسعة بشأن القضاء على امراض مثل التدرن الرئوي وفيروس الايدز.

ونقلت صحيفة الديلي ميل عن البروفيسور ستيفن ليم من جامعة واشنطن ان التقرير الذي ساهمت الجامعة في إعداده نقطة بداية لمزيد من البحث في اسباب فشل البلدان أو تقدمها نحو اهداف التنمية المستدامة بالمقارنة مع المتوسط العام. وقال الدكتور كريستوفر موراي مدير معهد القياسات الصحية والتقييم في جامعة واشنطن ان تقرير اهداف التنمية المستدامة «يمثل خط الأساس الذي تستنير به السياسة الصحية وصانعو القرار في كل البلدان وكذلك الأمم المتحدة». واضاف ان من الضروري ان تحاسب الدول خلال السنوات المقبلة على الأهداف التي التزمت بتحقيقها.

سكان أيسلندا الأكثر صحة في العالم

7 طرق سهلة وبسيطة لحماية الأطفال من أمراض العودة إلى المدرسة

كثير من الأطفال تصاب بالعديد من الأمراض بمجرد العودة إلى المدرسة، لذلك قدم فريق من الخبراء الصحيين عبر الموقع الطبي الأمريكي "Health Day News"، عدة طرق تساعد الوالدين في حماية أطفالهما من أمراض العودة إلى المدرسة، وتشمل:

1.التأكد من الأطفال الحصول على الكثير من النوم وتناول نظام غذائي متوازن

2.معظم الأطفال يحتاجون إلى تسع ساعات على الأقل من النوم كل ليلة.

3.يجب التأكد من أن الأطفال يحصلون على ما يكفي من فيتامين C لتعزيز نظام المناعة لديهم.

4.يجب على الآباء أيضا تعليم أطفالهم كيفية الحفاظ على أيديهم نظيفة، مع ضرورة تعلم غسل الأيدي بشكل صحيح، عن طريق الصابون والماء الدافئ والاحتكاك.

5.المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها توصي بأن الأطفال الذين يدخلون رياض الأطفال يجب أن تحصل على اللقاحات التالية:

- التهاب الكبد أ
- التهاب الكبد ب
- الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية
- جدري الماء
- الأنفلونزا الموسمية
- والكزاز، والدفتيريا والسعال الديكي
- لقاح المكورات الرئوية.

6.الطلاب الذين يدخلون المدرسة الثانوية والكليات الذين يعيشون في مساكن يحتاجون أيضا لقاح المكورات السحائية.

7.يجب على الآباء تذكير أطفالهم لغسل أيديهم بشكل متكرر على مدار اليوم، وخاصة قبل وبعد تناول طعام الغداء، وبعد استخدام الحمام وبعد انتهاء الفسحة.

العودة إلى المدرسة

التفاح والأناناس والجزر

هذه الأطعمة مهمة لصحة وجمال أسنانك

أوردت مجلة «فروبندين» الألمانية أنه إلى جانب العناية المنتظمة بالأسنان ووسائل التبييض المختلفة يمكن أيضا الحفاظ على صحة وجمال الأسنان من خلال تناول بعض الفواكه والخضروات، كالتفاح والأناناس والجزر، حيث أنها تحتوي على مواد فعالة تحارب التصبغات اللونية الناجمة عن التدخين أو احتساء الكافيين من ناحية وتقوي مينا الأسنان من ناحية أخرى.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن قضم التفاح يمتاز بتأثير منظف للأسنان، كما أن حمض الفاكهة الطبيعي يحارب البقع الصفراء، التي تشوه المظهر الجمالي للأسنان.

ويحتوي الأناناس على إنزيم البروميلين، الذي يعمل على إزالة طبقة البلاك المتراكمة على الأسنان.

أما الجزر فيزخر بفيتامين A، الذي يعمل على تقوية مينا الأسنان ويرفع درجة مقاومتها للمواد الضارة.

قضم التفاح يمتاز بتأثير مطهر للأسنان

7 طرق فعالة للوقاية من ألزهايمر

هل يساورك القلق من فكرة الإصابة بمرض الزهايمر مع التقدم في العمر؟ إذا كانت إجابتك نعم، فلا داعي للقلق بعد اليوم.

فرغم أن الزهايمر من الأمراض الخطيرة التي تهدد من هم فوق الستين، وليس له علاج قاطع بل هناك علاج لأعراضه فقط، إلا أن هناك طرقا مجربة وفعالة للوقاية منه وتجنب الإصابة به من الأساس.

ويحدث الزهايمر عندما تفقد خلايا المخ قدرتها على التجدد، ومن أعراضه صعوبة الفهم والتفكير، الارتباك، عدم القدرة على التركيز، نسيان المهارات الأساسية، واللامبالاة.

وإليكم فيما يلي الـ7 طرق الفعالة للوقاية من الزهايمر حسب ما جاء في موقع "بولد سكاي" المعني بالصحة:

-1 النحافة

يعد فقدان الوزن أحد أفضل الطرق الطبيعية للوقاية من مرض الزهايمر، حيث أثبتت دراسة أن السمنة والوزن الزائد قد يؤديان إلى الإصابة بالزهايمر مع التقدم في العمر.

-2 الطعام الصحي

تناول الأطعمة الصحية الغنية بالعناصر المغذية والمعادن، خاصة الأطعمة التي تحتوي على أحماض الأوميغا 3 الدهنية، تساعد في الحفاظ على خلايا الدماغ في صحة جيدة.

-3 خفض مستويات الكوليسترول في الدم

عند ارتفاع مستوى الكوليسترول في الجسم فإنه قد يتراكم في الشرايين، وقد يصل إلى خلايا الدماغ مسببا تلفها مما يؤدي إلى الإصابة بالزهايمر.

-4 السيطرة على مستوى ضغط الدم

من الطرق الطبيعية أيضاً للتفادي الإصابة بالزهايمر، الحفاظ على مستوى مناسب من ضغط الدم بالجسم، فارتفاع الضغط يؤدي إلى تلف الشرايين ويعرقل تدفق الدم إلى الدماغ مما يؤدي إلى إلحاق الضرر بالخلايا العصبية.

-5 الاستمرار في تعلم أشياء جديدة

خلصت دراسة حديثة إلى أن تعلم أشياء ومهارات جديدة، إلى جانب لعب الشطرنج وحل الألغاز يجعلك أقل عرضة للإصابة بالزهايمر.

-6 علاج الاكتئاب

يساهم علاج الاكتئاب والقلق بسرعة في تجنب الزهايمر، حيث إن الاضطرابات النفسية يمكن أن تؤدي إلى تلف خلايا الدماغ بسرعة.

-7 تجنب اللحوم الحمراء

عدم الإفراط في تناول اللحوم الحمراء ومحاولة تجنبها يساهم أيضا بشكل طبيعي في الوقاية من الزهايمر، وذلك نظراً لأن الحمض الأميني الموجود في هذه اللحوم يمكن أن يؤدي إلى تلف خلايا الدماغ.

ألزهايمر من الأمراض الخطيرة التي تهدد من هم فوق الستين

إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني

تعلن إدارة الكتاب بالمحكمة الكلية مربع العقار المبيوف فيما يلي بالمزاد العلني وذلك يوم الأربعاء الموافق 2016/10/12 الساعة - 10 والمرتبط بقصر العقار الساعة التاسعة صباحاً - وذلك تنفيذاً لحكم المحكمة الصادر في الدعوى رقم 2013/1206 بيوع كلي

المرفوعة من :
1- فوز عبدالله راشد الطيري 2- خالد عبدالله راشد الطيري 3- محمد عبدالله راشد الطيري
4- فواز عبدالله راشد الطيري 5- منيرة عبدالله راشد الطيري 6- موضحة عبدالله راشد الطيري
7- عصمة عبدالله راشد الطيري 8- عيد عبدالله راشد الطيري 9- احمد عبدالله راشد الطيري

ضـــــد :
1- صالح عبدالله راشد الطيري 2- سالم عبدالله راشد الطيري 3- عبدة عبدالله راشد الطيري
4- عيد عبدالله راشد الطيري 5- محمد عبدالله راشد الطيري 6- حميد عبدالله راشد الطيري
7- مجيدة عبدالله راشد الطيري 8- منيرة عبدالله راشد الطيري 9- وكيل وزارة العدل بصفته

أولاً: أوصاف العقار:
- يقع العقار في منطقة صباح الناصر المسجلة رقم 332 بمساحة 2,491 المتحد رقم 32720 لطعه 6 الشارع 36 منزل 60 الجليعة رقم 1990/162
- العقار يقع على شارع واحد وثلاث جيران من الجهات الأخرى
- العقار يتكون من (صرداب + أرضي + أول + ثاني)
- تكييف العقار مركزي
- الصرداب يتكون من مجالية كاملة التشطيب ويوجد منافعها صالة + 3غرف+ حمام+ مطبخ
- الدور الأرضي يتكون من شقتين تتكون كل شقة من عدد 3 غرف + صالة + عدد 2 حمام + مطبخ
- الدور الأول يتكون من شقتين
- الدور الثاني يتكون من شقتين
- السطح به غرفة

ثانياً: شروط المزاد
أولاً: بدأ المزاد بثمن أساسي قدره " مائتان وخمسون ألف دينار كويتي "، ويشترط للمشاركة في المزاد سداد عشر ثمن الثمن على الأقل بموجب شيك مصدق من البنك المسحوب عليه أو بموجب خطاب ضمان من أحد البنوك المعتمدة لدى إدارة التنفيذ بوزارة العدل .
ثانياً: يجب على من يعتمد القاضي مخالفه أن يودع مال المخالفة بخزينة البيع كامل الثمن الذي اعتمده والمصروفات ويتم التسجيل .
ثالثاً: إذا لم يودع من اعتمده مخالفه الثمن كاملاً وجب عليه إيداع عشر الثمن على الأقل وإلا اعتبرت المزايدة على عدده في عشر الخمسة على أساس الثمن الذي كان قد رسا به البيع .
رابعاً: في حالة إيداع من اعتمده مخالفه عشر الثمن على الأقل يؤجل البيع مع إبقاء العقار .
خامساً: إذا أودع المزايد الثمن في الخمسة الثانية حكم بيعه المزاد عليه إلا إذا تقدم في هذه الخمسة من يقبل الشراء مع إبقاء العقار مرهونا بإيداع كامل ثمن المزاد فتبقى عدة الثالثة لعدة المزايدة في عشر الخمسة على أساس هذا الثمن .
سادساً: إذا لم يقم المزايد الأول بإيداع الثمن كاملاً في الخمسة الثانية وتم بتقدم أحد للمزايدة بالعشر لعدة المزايدة فيرا على عدده على أساس الثمن الذي كان قد رسا به عليه في الخمسة السابقة ولا يعتد في هذه الخمسة بأي مخالفين مصحوب بإيداع كامل قيمته ويقوم المزايد المتخلف بما يظهر من أمر العقار
سابعاً: يتحمل الراسي عليه المزاد في جميع الحالات رسوم نقل وتسجيل الملكية ومصروفات إعلانات المزاد ومقدارها 200 د.ك وأتعاب المحاماة والمصاريف والإعلان والنشر من البيع في الصحف اليومية.
ثامناً: ينشر هذا الإعلان تطبيقاً للقانون ويخاطب الناشرين إجراءات البيع وعلى مسئوليتهم دون أن تتحمل إدارة الكتاب بالمحكمة الكلية أية مسئولية.
تاسعاً: يقر الراسي عليه المزاد أنه على العقار معاينة نافية للجهالة
عاشراً: 1- ينشر هذا الإعلان عن البيع بالجريدة الرسمية شيئاً لمدة 200 من قانون المرافعات .
2- حكم رسو المزاد قابل للاستئناف خلال سبعة أيام من تاريخ النطق بالحكم طبقاً للمادة 277 من قانون المرافعات .
3- تنص الفقرة الأخيرة من المادة 276 من قانون المرافعات أنه " إذا كان من ترتبت ملكيته مكتسباً في العقار بقي فيه للمستأجر بقوة القانون ويلتزم الراسي عليه المزاد بتحرير عقد إيجار لصالحه بأجرة المثل "
ملحوظة هامة :
يحظر على جميع الشركات والمؤسسات الفردية المشاركة في المزاد على القسائم أو البيوت المعدة للإيواء السكن الخاص عدا بأحكام المادة 230 من قانون الشركات التجارية الصادر بالقانون رقم 9 لسنة 2000.

المستشار
رئيس المحكمة الكلية