

## هل تنام بشكل طويل أو متقطع؟

### هذا ما يكشفه النوم عن صحتك النفسية والجسدية



يمكن أن تكون إشارة لأمر أكثر خطورة. وقال كيزلر إن "القبولة بشكل يومي يمكن أن تعني اضطراب في النوم خلال الليل، مثل توقف التنفس خلال النوم، أو الاكتئاب، أو مرض السرطان".

وأشارت دراسة في بريطانيا، ضمت أشخاصاً بين ٤٢ و ٨١ عاماً، إلى أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من ٨ ساعات يومياً، خلال فترة السنوات الأربع التي أجريت فيها الدراسة، أصبحوا أكثر عرضة للسكتة الدماغية بنسبة ٤٦ في المئة.

أما النوم لفترات طويلة باستمرار، فيمكن أن يكون علامة للإصابة بأمراض القلب في مرحلة لاحقة في الحياة.

وتتجاوز المخاطر المرتبطة بساعات النوم الطويلة، أمراض القلب، وصولاً إلى أمراض أخرى مثل الاكتئاب، والعدوى، وحالات الالتهابات، والمرحلة المبكرة من مرض السرطان.

وفي المقابل، أظهرت الكثير من الأدلة حتى الآن صلات مباشرة بين قلة النوم، وزيادة الوزن، ومرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، وازدواج البصر.

إذا كنت تفعل ذلك، فإن هذه هي الفترة المطلوبة وفقاً للخبراء، للحفاظ على عقولنا وأجسامنا في حالة صحية جيدة. ولكن، بعض الأشخاص قد لا يحصلوا على قسط كافٍ من النوم.

وقال تشارلز كيزلر، رئيس جمعية النوم واضطرابات الساعة البيولوجية في مستشفى بريغهام ومستشفى النساء في بوسطن، إن النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع "هو محاولة للتعويض عن النقص في النوم خلال أيام العمل الأسبوعية،" مضيفاً أن "الشراهة إلى النوم خلال عطلة الأسبوع، يؤدي إلى زيادة اختلال دورة النوم لدى الأشخاص، ما يؤدي إلى الارتباك أو ما يعرف باسم اضطراب الرحلات الجوية الطويلة،" مشيراً إلى أنه من الأفضل أن يحصل الشخص على ساعات محددة ومتساوية من النوم في كل الأحيان.

أما القيلولة خلال النهار، فيمكن أن تفعل المعجزات لتخصيب الأداء والمزاج العام. وبالنسبة للكثيرين، فإنها توفر لحظة استرخاء.

وتنصح مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية، بقيلولة تتراوح بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة. ولكن، الحاجة إلى قيلولة يومية، في ظل النوم بشكل كافٍ خلال الليل لفترة تتراوح بين ٨ أو ٩ ساعات،

## لماذا يجب التخلي عن شرب

### المياه المعبأة في عبوات بلاستيكية؟



أسبوعياً في الولايات المتحدة، فإن طولها يستقطع أن يحيط بكوكب الأرض خمس مرات. علاوة على ذلك، تستهلك عملية تعبئة المياه الكثير من الطاقة. ويقدّر معهد المحيط الهادئ بأن إنتاج جميع قناني المياه البلاستيكية التي يتم شراؤها سنوياً في الولايات المتحدة يستهلك أكثر من ١٧ مليون برميل نפט أو ما يعادلها.

من ناحية أخرى، قناني المياه البلاستيكية القابلة للضغط وإعادة الاستعمال والمسجل عليها رمزي التلوين ٣ أو ٧، يمكن أن تحوي مركبات كيميائية صناعية مثل هرمون الأستروجين الاصطناعي ثنائي الفينول أ (Bisphenol A) أو نظيره ثنائي الفينول س (Bisphenol S) ويتسبب كلاهما باختلالات هرمونية.

بينما قناني المياه البلاستيكية المسجل عليها رمز التلوين ١، قد تحوي عشرات الإضافات الكيميائية أو المنتجات الثانوية التي قد تتسرب إلى المياه داخل القنينة. المشكلة الجدية أن الوزارات والجهات الحكومية المعنية (وبخاصة وزارتي الصحة والاقتصاد، ومؤسسة المواصفات والمقاييس) لا تفرض على مصنعي المواد البلاستيكية المستخدمة في تعبئة المياه وتغليف الأغذية، بأن يفصحوا عن المواد الكيميائية الموجودة في منتجاتهم. هذه الثغرة التنظيمية تخفي عن المستهلكين المواد الكيميائية التي يمكن أن تتسرب إلى المياه التي يشربونها من العبوات البلاستيكية. ومن أخطر هذه المواد: الفورمالدهيد (formaldehyde) "وهو مركب مسرطن معروف. إضافة إلى مركب "أسييتالدهيد" (acetaldehyde) الذي قد يتسبب بالسرطان أيضاً.

كثيراً ما نتساءل: أيهما أفضل مياه الحنفية أم المياه المعبأة (بعبوات بلاستيكية على الأغلب)؟ الجواب: مياه الحنفية، ويفضل أن تكون مفلترة في حال عدم يقيننا من مدى نظافة تلك المياه.

المسألة الأساسية هنا هي عدم وجود عملية ضبط دقيقة وصارمة على المياه المعبأة. فحالاتاً لمراقف مياه البلدية، شركات المياه المعبأة غير مطابقة قانونياً بنشر نتائج اختبار سلامة مياهها، ولا بالكشف عن كيفية معالجة المياه أو فلترتها على وجه التحديد.

كما أن شركات المياه المعبأة غير ملزمة بأن تصرح لنا عن مصادر مياهها بالضبط. بعض الشركات تروج لبضاعتها بوضع صور مياه الينابيع والحدائق الجبلية النقية الصافية؛ إلا أن مياهها المعبأة فعلياً في العبوات عبارة عن مياه الحنفية المفلترة التي مصدرها شبكة مياه البلدية العادية. وفي حالات نادرة، يتم ذكر أصول المياه بعبارة عامة مثل "مياه البلدية". وفي كل الأحوال المياه المعبأة أعلى ثمناً.

فسعر عبوة المياه أكبر بأضعاف كثيرة من تكلفة عملية فلترة نفس كمية المياه في المنزل. والأهم من ذلك، أن عبوات المياه تولد تلوثة بلاستيكية كبيرة. إذ أن حوالي ٨٠٠ ألف طن نفايات بلاستيكية مصدرها مخلفات عبوات المياه وتغليف الأغذية وسيلع استهلاكية أخرى تصل في نهاية المطاف سنوياً إلى البحار والمحيطات (بحسب منظمة "أوسيانا"، وهي مجموعة مناصرة بحرية). وكالة حماية البيئة الأميركية تقدر بأن ٦ من كل ١٠ قناني مياه بلاستيكية لا يتم تدويرها. وبالطبع، الوضع في بلادنا أكثر سوءاً بما لا يقارن، لأن معظم العبوات البلاستيكية لا يتم تدويرها أصلاً. أما اتلاف التلوث البلاستيكي فيقول بأنه لو رتبنا خطياً جميع قناني المياه البلاستيكية التي يتم التخلص منها

## وزارة البلديات والإشغال

### مديرية البلديات العامة / مديرية بلدية السماوة / لجنة البيع والإيجار الأولى

#### إعادة إعلان

تعلم لجنة البيع والإيجار لبلدية السماوة عن إيجار عقاراتها أدناه بالشروط المدرجة أدناه فعلى جميع الراغبين الاشتراك بالمزايدة العلنية مراجعة البلدية المذكورة مستصحبين معهم التأمينات القانونية والبالغة ٣٠% و خلال خمسة عشر يوماً تبدأ من اليوم التالي لنشر الإعلان الشروط:

-مدة العقد سنة واحدة.

-لا يجوز إيجار العقار من الباطن.

-كل ما يضاف للمنشأ يعود ملكاً للبلدية.

-على المستأجر إخلاء العقار عند حاجة البلدية إليه.

-تسديد الإيجار كاملاً خلال شهر من تاريخ المزايدة.

-توفي جهاز فحص المتفجرات.

-توفير سجل يثبت فيه مواصفات السيارات الداخلة والخارجة من المبارك.

-توفير جميع شروط السلامة والامان اللازمة.

-يقدم المزايد كفالة ضامنة (عقار) في ما يخص المبارك.

-لا يجوز الاشتراك في المزايدة للناكل والمدين للدائرة.

-لا تعاد الأمانات لصاحب الضم الأخير الا بعد تسديد كامل ما بذمته وانتهاء مدة الإيجار وتسليم المأجور بحالة جيدة.

-نسبة الأمانات ٣٠% من القيمة المقدرة.

-يتحمل من ترسو عليه المزايدة أجور النشر والإعلان والدالية.

-يقوم المستأجر بنص كاميرات مراقبة للعقارات المؤجرة وبخلاف ذلك يتم فسخ العقد مع المستأجر وتحمله كافة التبعات القانونية دون اللجوء للمحاكم المختصة

ت	اسم العقار	الموقع	المساحة	غرض الاستعمال	مبلغ الإيجار السنوي الخالي
1	بارك رقم 32 بصورة مؤقتة على جزء من القطعة المرقمة 77/175 م <sup>2</sup> ابو محار	الخشابة على الشارع العام	1392,28 م <sup>2</sup>	بارك لوقوف ومبيت السيارات	2500000 فقط مليونان وخمسمائة الف دينار

رئيس مهندسين

احمد رزاق احمد

مدير بلدية السماوة /وكالة

## وزارة البلديات والإشغال

### مديرية البلديات العامة / مديرية بلدية السماوة / لجنة البيع والإيجار الأولى

#### إعادة إعلان

تعلم لجنة البيع والإيجار لبلدية السماوة عن إيجار عقاراتها أدناه بالشروط المدرجة أدناه فعلى جميع الراغبين الاشتراك بالمزايدة العلنية مراجعة البلدية المذكورة مستصحبين معهم التأمينات القانونية والبالغة ٣٠% و خلال خمسة عشر يوماً تبدأ من اليوم التالي لنشر الإعلان الشروط:

-مدة العقد سنة واحدة.

-لا يجوز إيجار العقار من الباطن.

-كل ما يضاف للمنشأ يعود ملكاً للبلدية.

-على المستأجر إخلاء العقار عند حاجة البلدية إليه.

-تسديد الإيجار كاملاً خلال شهر من تاريخ المزايدة.

-توفي جهاز فحص المتفجرات.

-لا يجوز الاشتراك في المزايدة للناكل والمدين للدائرة.

-يقوم المستأجر بتنظيم عمل شاغلي السوق ضمن المساحة المحدده والزام الشاغل بعدم الخروج عن السوق ضمن المساحة المحدده.

-تستغل الساحة الى بائعي المواد المستهلكة حصراً وعدم مزاوله اي عمل اخر فيها.

-لا تعاد الأمانات لصاحب الضم الأخير الا بعد تسديد كامل ما بذمته وانتهاء مدة الإيجار وتسليم المأجور بحالة جيدة.

-نسبة الأمانات ٣٠% من القيمة المقدرة.

-يتحمل من ترسو عليه المزايدة أجور النشر والإعلان والدالية.

-يقوم المستأجر بنص كاميرات مراقبة للعقارات المؤجرة وبخلاف ذلك يتم فسخ العقد مع المستأجر وتحمله كافة التبعات القانونية دون اللجوء للمحاكم المختصة

ت	اسم العقار	الموقع	المساحة	غرض الاستعمال	مبلغ الإيجار السنوي الخالي
1	ساحة لبيع المواد المستهلكة على القطعة المرقمة 7/2134 م <sup>5</sup> أم التلول	مجاور مؤسسة السجناء السياسيين	2 دونم و1426 م <sup>2</sup>	ساحة لبيع المواد المستهلكة	1400000 فقط اربعة عشر مليون دينار

رئيس مهندسين

احمد رزاق احمد

مدير بلدية السماوة /وكالة