

## ٤٠ عائلة سورية تغادر مخيم الأزرق طوعاً لبلادها

عمان

غادرت ٤٠ عائلة من اللاجئين السوريين في مخيم الأزرق إلى سوريا، ضمن رحلات العودة الطوعية. وتمت مغادرة العائلات وفقاً لما أعلنته المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون الهجرة عبر صفحتها على منصة "كس"، بالتنسيق مع منظمة الهجرة الدولية حيث تم تأمين رحلات العودة الطوعية للاجئين السوريين الراغبين في العودة إلى بلادهم، وتسهيل إجراءات عودتهم بما في ذلك توفير وسائل النقل اللازمة للأفراد. وأفادت المفوضية بأن نحو ٢٠١٠٠ لاجئ سوري مسجلين لديها في الأردن قد عادوا إلى بلادهم منذ سقوط النظام السابق. وأكدت المنظمة استمرار جهودها في تسهيل عودة اللاجئين السوريين الراغبين في العودة طوعاً، وتقديم خدمات النقل لهم. وبحسب المفوضية، ما زال نحو ٦٠٠ ألف لاجئ سوري مسجلين لديها يقيمون في الأردن ويحتاجون إلى دعم إنساني.

## الأردنيون يؤدون صلاة الاستسقاء تضرباً لله وطلباً للغيث

عمان

أدت جموع المصلين في جميع مساجد المملكة، الجمعة، صلاة الاستسقاء التي دعت إليها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، طلباً للغيث، بعد انحباس المطر وتأخره، إحياءاً للسنة النبوية الشريفة. وألقى وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، الدكتور محمد الخلايلة، خطبة الجمعة في مسجد الشهيد الملك المؤسس بمناسبة ذكرى الإسراء والمعراج. وقال الوزير، إن معجزة الإسراء والمعراج جاءت لتعزيز الثقة بالله عز وجل في نفس النبي صلى الله عليه وسلم في وقت محنة شديدة، لافتاً إلى أن الذكرى تعلمنا حسن الظن بالله تعالى والثقة بنصره وتمكينه، وأن الأمل يولد من رحم الصبر والألم. وأكد، أن الإسراء والمعراج شكل بداية مرحلة جديدة في سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم ونقلت الأمة الإسلامية من مرحلة الحزن والألم إلى واقع دولة قوامها التخطيط المحكم الدقيق وفق منهج يعتمد العلم المسلح بالإيمان، والعمل المسلح بالثقة بالله. وأشار الوزير إلى ارتباط معجزة الإسراء والمعراج بالمسجد الأقصى في عقيدة وإيمان المسلمين، ما يؤكد مكانة المسجد الأقصى في ضمير ووجدان المسلم، مشيراً إلى دور الأردن في رعاية وحماية وصيانة المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف، والمقدسات الإسلامية والمسيحية بالقدس في إطار الرعاية والوصاية الهاشمية على المقدسات.

كما دعا الوزير عقب أداء صلاة الاستسقاء إلى إخلاص النية والتوجه إلى الله تعالى بخشوع وتذلل، طلباً لرحمته بهطول المطر، ورفقاً بالإنسان والنبات والحيوان. وحث الوزير على الابتعاد عن المعاصي التي تعد من أهم الأسباب المانعة لرحمة الله وإنزال الغيث من السماء، مبيّناً أن من أعظم وسائل جلب الأمن والرخاء هو الاستغفار الذي به تغفر الخطايا والذنوب وتحقق البركة في الأزراق.

## المنطقة العسكرية الجنوبية تجبأ محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة طائرة مسيرة

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الجنوبية، مساء الخميس الماضي، على وجهتها الغربية ضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهريب مواد مخدرة محملة بواسطة طائرة مسيرة (درون). وقال مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية، إن قوات حرس الحدود في المنطقة العسكرية الجنوبية، وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية، وإدارة مكافحة المخدرات، أحبطت محاولة تهريب بواسطة طائرة مسيرة حاولت اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة، وتم تطبيق قواعد الاشتباك وإسقاط الطائرة المسيرة داخل الأراضي الأردنية، مبيّناً أنه جرى تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة. وأكد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية تعمل بكل قوة وحزم لتسخير الإمكانيات كافة، للتصدي لثل هذه العمليات ومنع عمليات التسلل والتهريب للحفاظ على أمن واستقرار المملكة الأردنية الهاشمية.

## بلدية الكرك تنفذ مبادرة لزراعة الأشجار

الكرك

بدأت كوادر بلدية الكرك الكبرى، مبادرة لزراعة الأشجار لتجميل مداخل المدينة، والشوارع الرئيسية، والجزر الوسطية، والمساحات العامة. وقال رئيس البلدية المهندس محمد العايطة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذه المبادرة تأتي في إطار جهود البلدية لتعزيز المساحات الخضراء وتحسين المشهد الحضري، ضمن خطة شاملة تهدف إلى توفير بيئة جاذبة ومستدامة تسهم في تحسين المنظر العام وتعكس الطابع الجمالي في تزيين مداخل المدينة ومخارجها. وأكد العايطة استمرار البلدية في تشجيع مثل هذه المبادرات البيئية بالتشاركية مع مختلف الجهات المعنية، لافتاً إلى الدور المهم لزراعة الأشجار في تقليل الاحتباس الحراري وأثره على البيئة.

## تربية الكرك تعقد اختباراً لقياس مهارتي القراءة والكتابة

الكرك

عقدت مديرية التربية والتعليم لقصبة الكرك، اختباراً لقياس مهارتي القراءة والكتابة لطلبة الصف التاسع والعاشر في جميع المدارس التابعة للمديرية، والذي تطبيقه وزارة التربية والتعليم للصفوف من الرابع إلى العاشر الأساسي. وقال مدير المديرية لقصبة الكرك سامر المجالي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه جرى تشكيل لجان من المشرفين التربويين، ورؤساء الأقسام لقياس مستوى أداء الطلبة والطالبات في مهارتي القراءة والكتابة، وتقييمها ووضع الخطط العلاجية بناء على تلك النتائج والعمل على تطبيقها. وقدم المجالي خلال زيارته إلى مدرسة أروى الثانوية الشاملة للبنات مجموعة من النصح والإرشادات المتعلقة بالعملية التربوية والتعليمية.

# الأمتعة

السبت 25 رجب 1446 هـ الموافق 25 كانون الثاني 2025 م السنة العاشرة / العدد (3215) / 250 فلساً / www.omamjo.com

## مدير الأمن العام يلتقي مدراء رؤساء مراكز الدفاع المدني

عمان

أكد مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبيد الله العايطة، المستوى المتقدم الذي وصلت إليه مديرية الدفاع المدني، مشيداً بالجهود المبذولة على مدار الساعة من كوادرها في تقديم خدمات الإسعاف والإنقاذ والإطفاء بكفاءة وسرعة للمواطنين والمقيمين وضيوف الأردن، وخلال لقائه اليوم الخميس، في مبنى المديرية، مع مدراء وقادة مجموعات الإسناد الميدانية ورؤساء مراكز الدفاع المدني، نقل اللواء العايطة، تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة الأردنية.

تابع ص ٢

## "الأونروا": ١,٩ مليون شخص بقطاع غزة يعيشون بلا مأوى



عمان

قالت وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "الأونروا"، إن ١,٩ مليون شخص بقطاع غزة يعيشون بلا مأوى، ورجحت أن تستغرق إعادة الإعمار سنوات عقب الإبادة الجماعية التي ارتكبتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي. وأضافت الوكالة الأممية في بيان لها، الجمعة، أن ما لا يقل عن ١,٩ مليون شخص نزحوا في غزة بسبب الحرب، واضطر العديد منهم إلى العيش في ملاجئ مؤقتة، مثل تلك الموجودة في منطقة الموصي جنوب غرب قطاع غزة. وذكرت أن معظم المنازل إما دمرت بالكامل أو أصبحت غير صالحة للسكن، وأوضحت أن إعادة بناء البنية التحتية والعودة للحياة الطبيعية ومعالجة الصدمة في القطاع ستستغرق سنوات. كما أعربت الوكالة الأممية عن قلقها إزاء الوضع الإنساني المزري في غزة، وخاصة شمال القطاع. وأشارت المنظمة أيضاً إلى أنه "بمجرد سريان وقف إطلاق النار، عملت فرق الأونروا بلا توقف لبدء توزيع المساعدات الغذائية في شمال غزة. ولفتت إلى أن مئات الآلاف من الفلسطينيين الذين يعيشون بين الأنقاض التي خلفتها أشهر من القصف الإسرائيلي المكثف في "احتياج ماس مساعدات منقذة للحياة". ودعت "الأونروا" إلى ضرورة مواصلة عملها لتقديم المساعدات الإنسانية بهذا الحجم.

## المنظمة الدولية للهجرة ترسل أول قافلة مساعدات مشتركة إلى غزة

عمان

أرسلت المنظمة الدولية للهجرة، بالتنسيق مع الشركاء في الأردن وغزة، أول قافلة شاحنات محملة بمواد الإيواء الأساسية والإمدادات المتعلقة بالمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية من عمان إلى غزة، وذلك مع دخول وقف إطلاق النار يومه الخامس. وذكرت المنظمة في بيان صحفي، أن هذه الإمدادات الحيوية تهدف إلى دعم الأسر النازحة بسبب الصراع الذي استمر لمدة ٤٧١ يوماً، حيث تواجه العديد من الأسر ظروفًا قاسية، إذ تعود إلى منازل متضررة بشكل كبير وسط شتاء شديد البرودة. وأضافت، يتم تنفيذ هذه الجهود بالتعاون الوثيق مع مجموعة اللوجستيات، وهي هيئة تنسيقية تضم وكالات الأمم المتحدة، والمنظمات الإنسانية الدولية، والجهات الإنسانية المحلية، بالإضافة إلى الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية. كما تم تجهيز أكثر من أربعة ملايين مادة اغاثية طائرة مسبقاً في الأردن وعند نقاط الدخول إلى غزة، وهي جاهزة للتوزيع الفوري بمجرد السماح بالظروف اللازمة. وبهذا الصدد، قالت المديرية العامة للمنظمة الدولية للهجرة، إيمي بوب "يجب أن يكون وقف إطلاق النار في غزة نقطة تحول، سواء في الاستجابة الإنسانية أو في الجهود المبذولة لتحقيق حل سلم طويل الأمد، إن حجم الدمار هائل، والأسر تركت بلا مأوى أو احتياجات أساسية، إن ضمان الوصول الآمن والمستدام وغير المقيد للمساعدات الإنسانية أمر بالغ الأهمية لإنقاذ الأرواح وإعادة الأمل للمجتمعات."

وتتضمن القافلة التي سيرتها المنظمة الدولية للهجرة نحو ١٣,٠٠٠ فراش نوم، ١١,٠٠٠ مرتبة، ١١,٠٠٠ بطانية، ١٠,٠٠٠ وسادة مع أغطية الوسائد، ٢,٠٠٠ شادر بلاستيكي، و١٢,٠٠٠ مجموعة أدوات نظافة.

تابع ص ٢

## سلطة إقليم البترا تشارك بمعرض سياحي في مدريد

البترا

شاركت سلطة إقليم البترا التنموي السياحي في معرض FITUR ٢٠٢٥ المقام حالياً في العاصمة الإسبانية مدريد، ويستمر حتى يوم الأحد المقبل. ويمثل السلطة في فعاليات المعرض، رئيس مجلس المفوضين، الدكتور فاروق البريزاتي، ومدير العلاقات الخارجية والتسويق، صبري الفضول، ورئيس قسم الإعلام، يوسف الشماسين. ونظمت السلطة خلال المعرض عدداً من الفعاليات واللقاءات مع وكلاء السياحة والسفر، حيث تم عرض مختلف الخدمات المقدمة في مدينة البترا والأنشطة التي يمكن ممارستها في المدينة الوردية، بالإضافة إلى عقد عدد من اللقاءات الإعلامية التي تساهم في الترويج للبترا كوجهة سياحية آمنة وملائمة للزوار.

وأكد البريزاتي، أهمية المشاركة في مثل هذه الفعاليات السياحية العالمية لتعزيز حضور البترا على الساحة الدولية والتواصل مع الشركاء السياحيين من مختلف أنحاء العالم، كما أشاد بالتفاعل الإيجابي الذي لاقته البترا من الزوار والإعلاميين في المعرض، مشيراً إلى الاهتمام الكبير الذي توليه السلطة لتطوير البرامج والخدمات السياحية في البترا.

وأضاف البريزاتي، أن المشاركة في معرض FITUR تمثل فرصة لتعزيز التعاون مع وكالات السفر والسياحة وتوسيع قاعدة السياح القادمين إلى البترا، خصوصاً بعد وقف إطلاق النار في غزة.

وأوضح البريزاتي، أن اللقاءات الإعلامية التي نظمت خلال المعرض تهدف إلى زيادة التوعية بجماليات البترا والأنشطة المتنوعة التي توفرها للزوار، مما يعزز من مكانة البترا كوجهة سياحية مميزة وأمنة على مستوى العالم.

وستعمل السلطة خلال فعاليات المعرض على عقد مزيد من اللقاءات والمباحثات التي تهدف إلى تعزيز التعاون والترويج السياحي للبترا، وجذب المزيد من السياح للمدينة الوردية، واستهداف أسواق سياحية جديدة. تابع ص ٧

## بريطانيا تقدم ٨,١ مليون دولار لدعم برنامج "اليونيسف" في الأردن

عمان

أعلنت الحكومة البريطانية عن تقديم مساهمة بقيمة ٨,١ مليون جنيه إسترليني (٨,١ مليون دولار أميركي) لدعم برنامج منظمة "اليونيسف" في الأردن، والتمثل بتوفير تعليم ذو جودة للأطفال الأكثر هشاشة في الأردن، بما في ذلك الأطفال اللاجئين السوريين، وذلك بمناسبة اليوم الدولي للتعليم. وذكرت "اليونيسف" في بيان، "أن الأردن يستضيف حوالي ٣٠٠ ألف طفل سوري لاجئ مسجل، يواجه العديد منهم عقبات كبيرة في الوصول إلى تعليم ذي جودة، وذلك بسبب التحديات الاجتماعية والاقتصادية. وأضافت، أن هذه الشراكة ستسهم بتعزيز الوصول إلى تعليم دامج وذو جودة، كما ستدعم جهود وزارة التربية والتعليم في تطوير سياسات وممارسات مستندة إلى الأدلة للحد من تسرب الأطفال الأكثر هشاشة من المدارس. وقال ممثل "اليونيسف" في الأردن، فيليب دوامل، إن اليوم الدولي للتعليم هو



وعبر دوامل، عن امتنانه لهذا الدعم من المملكة المتحدة، مؤكداً على مواصلة العمل بشكل وثيق مع وزارة التربية لضمان أن يتعلم كل طفل في الأردن ويحقق كامل إمكاناته في بيئة تعليمية دامية. تابع ص ٢

لحظة رمزية للاحتفال بهذه الشراكة المهمة بين وزارة التربية والتعليم والمملكة المتحدة و"اليونيسف"، مؤكداً أن التعليم ليس مجرد حق أساسي، بل هو أفضل استثمار لمستقبل سلمي ومزدهر.

## الاتحادان الأردني والإماراتي للرياضات الإلكترونية يبحثان التعاون



وأكد سمو الأمير عمر والشهيد سلطان ضرورة تبادل الخبرات وفق أفضل الممارسات، وتنمية قدرات الممارسين لها لتمكينهم من المنافسة عالمياً. تابع ص ٨

لرياضات الإلكترونية. ويحث اللقاء سبل تعزيز التعاون بين الاتحادين الأردني والإماراتي، ضمن المساعي المشتركة لتطوير الرياضات الإلكترونية في البلدين.

التقى سمو الأمير عمر بن فيصل، رئيس الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية، في أبو ظبي، الشيخ سلطان بن خليفة بن شخبوط آل نهيان، رئيس اتحاد الإمارات







# علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطل في الصحة



التصحح العلماء أن النوم الإضافي في عطلة نهاية الأسبوع يمكن أن يخلف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويوضح الأطباء في دراسة نشرت في مجلة Heart على مدار 7-8 سنوات أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من 10 ساعات في الأسبوع لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 12% وأكثر. أما الأشخاص الذين ينامون أقل من 7 ساعات في الأسبوع فإن خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 12% أقل.

## ما علاقة "التصفح السلبي" لوسائل التواصل الاجتماعي بالصحة العقلية؟



كشفت دراسة جديدة أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي دون الأضواء أو التعرض للضوء قد يرتبط بوجود خلل في الساعة البيولوجية. ويوجد باحثون من جامعة أكسفورد في بريطانيا يدرسون تأثير استخدام الأجهزة الإلكترونية على الساعة البيولوجية. ويطلقون على هذا النوع من الأبحاث "التصفح السلبي". ويشير الباحثون إلى أن التعرض للضوء من الشاشات يمكن أن يخلل الساعة البيولوجية، مما يؤدي إلى مشاكل في النوم والقلق. كما أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر، مما يؤثر على الصحة العقلية. ويوجد باحثون من جامعة أكسفورد يدرسون تأثير استخدام الأجهزة الإلكترونية على الساعة البيولوجية. ويطلقون على هذا النوع من الأبحاث "التصفح السلبي". ويشير الباحثون إلى أن التعرض للضوء من الشاشات يمكن أن يخلل الساعة البيولوجية، مما يؤدي إلى مشاكل في النوم والقلق. كما أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر، مما يؤثر على الصحة العقلية.

### التحقيق العلمي في النوم

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الفيديوهات التي تظهر كيف يمكن للإنسان مع ذلك هو مستمر في النوم. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### تأثير النوم على الصحة العقلية

التحليل فريق من العلماء الذي أجريته كلية الطب في جامعة أكسفورد في بريطانيا. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### الترتيب "سكان"

في الدراسة الجديدة، جدد فريق الباحثين من جامعة أكسفورد في بريطانيا، التي أجريتها كلية الطب في جامعة أكسفورد في بريطانيا. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### مراحل مبكرة للغاية

ولم يربط الباحثون بين النوم الجيد والصحة العقلية. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### دراسة "تأثير النوم على الصحة العقلية"

أجرى باحثون من جامعة أكسفورد في بريطانيا، التي أجريتها كلية الطب في جامعة أكسفورد في بريطانيا. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



### تأثير النوم على الصحة العقلية

تؤثر اضطرابات النوم على الصحة العقلية. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### كيف تتغير أساليبنا مع تقدمنا في السن؟

بسبب عدم قدرتنا على التجدد، تصبح أساليبنا هذه عرضة للتغير. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### الحفاظ على اليقظة

قليل من فقدان اليقظة من اليقظة. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### تعزيز العلامات

بعد العلامات هذا تعزيز فعالية البيع والترويج. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### علاج أمراض اللثة

من الناحية الوقائية، يؤدي علاج أمراض اللثة إلى تقليل التهاب اللثة (التهيج)، الذي يقلل من خطر الإصابة بأمراض اللثة. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### دراسة "تأثير النوم على الصحة العقلية"

دراسة جديدة بين جامعة أكسفورد في بريطانيا. ويوضح فريق البحث أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في 2019 أن النوم الجيد يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.





