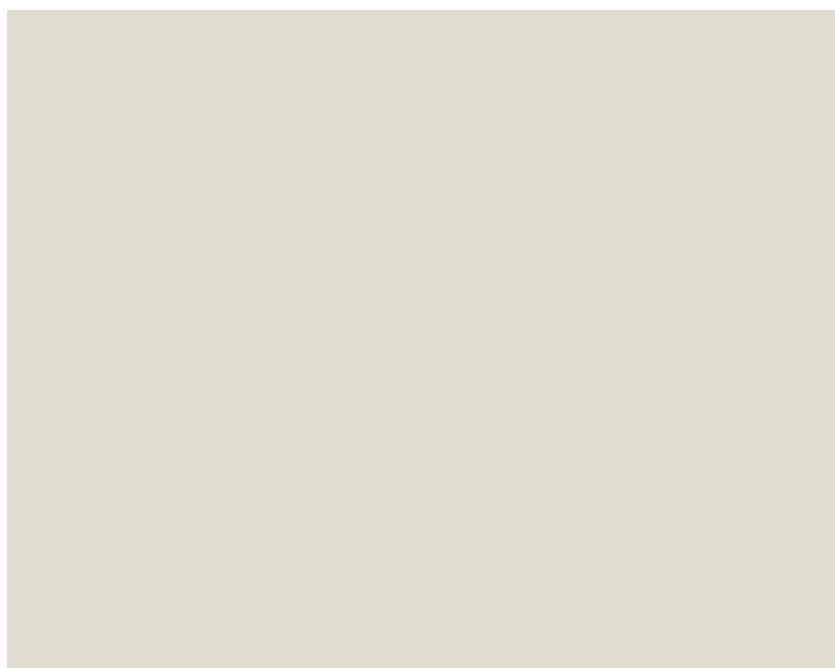


PHILOS



• □ §
a a a , sa
a s a a

s a a , -
s s a a

a_1, a_2, \dots, a_n 11. a_1, a_2, \dots, a_n
 a_1, a_2, \dots, a_n 42. a_1, a_2, \dots, a_n
 a_1, a_2, \dots, a_n 26. a_1, a_2, \dots, a_n
 a_1, a_2, \dots, a_n

• ?
()

a_1, a_2, \dots, a_n 19. a_1, a_2, \dots, a_n 5. a_1, a_2, \dots, a_n (1).
 a_1, a_2, \dots, a_n 7. a_1, a_2, \dots, a_n 50. a_1, a_2, \dots, a_n
 a_1, a_2, \dots, a_n 48
 a_1, a_2, \dots, a_n 49. a_1, a_2, \dots, a_n

$a_{10} a_{11} \dots a_{19} \cdot 10^{-10}$ 60. $(a_{10} a_{11} \dots a_{19}) \cdot 10^{-10}$ $a_{10} a_{11} a_{12}$
 $a_{10} a_{11} a_{12} \dots a_{19} \cdot 10^{-10}$ 61. $a_{10} a_{11} a_{12} \dots a_{19} \cdot 10^{-10}$ $a_{10} a_{11} a_{12}$
 $a_{10} a_{11} a_{12} \dots a_{19} \cdot 10^{-10}$ $a_{10} a_{11} a_{12}$



في دراسة أجراها باحثون من جامعة ولاية كولورادو، حيث وجدوا أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم يعانون من مستويات أعلى من التوتر والقلق والاكتئاب. كما أن النوم الجيد يساهم في تعزيز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر مقاومة للأمراض. لذلك، فإن الاهتمام بنومك ليس مجرد رفاهية، بل استثمار في صحتك العامة.

في دراسة أخرى أجراها باحثون من جامعة يوتا، وجدوا أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم يعانون من مستويات أعلى من الالتهاب، وهو عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن النوم الجيد يساهم في تعزيز صحة القلب، مما يجعله أكثر مقاومة للأمراض. لذلك، فإن الاهتمام بنومك ليس مجرد رفاهية، بل استثمار في صحتك العامة.

၂၄ အ

၂၅

၂၆

