..... 5

.....5

.....9

.....30

.....48

.....55

.....66

.....70

.....71

.....71

Ä

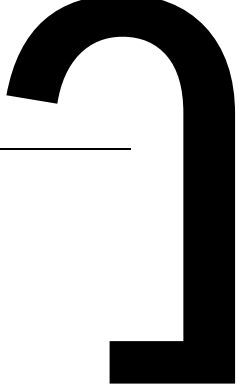
∩̈

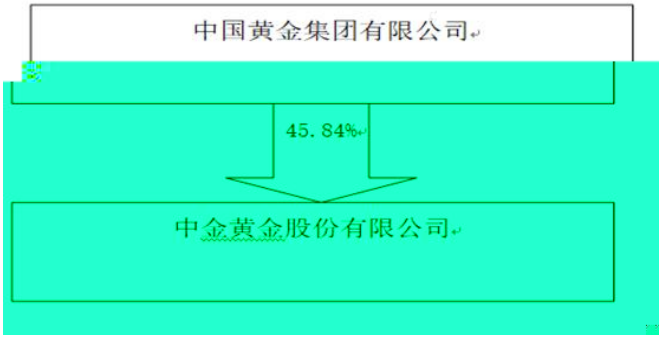
/

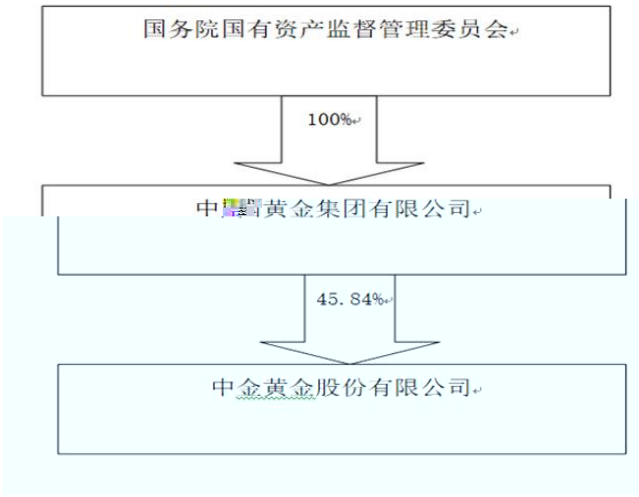
C9b x€Ð 0

r 3– ‡¿, S ˆ5"Q@ C9b xø Ÿ P ‰ˆ"—8‰ C9b {ø Ÿ P 33R% C9b x@Ð 0

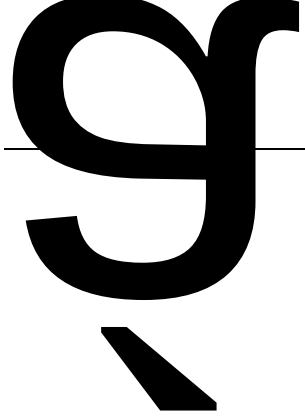
C9b “€ó P ! “(3– ‡€Ð 0




中国黄金集团有限公司
45.84%
中金黄金股份有限公司


国务院国有资产监督管理委员会
100%
中[illegible]黄金集团有限公司
45.84%
中金黄金股份有限公司

2024

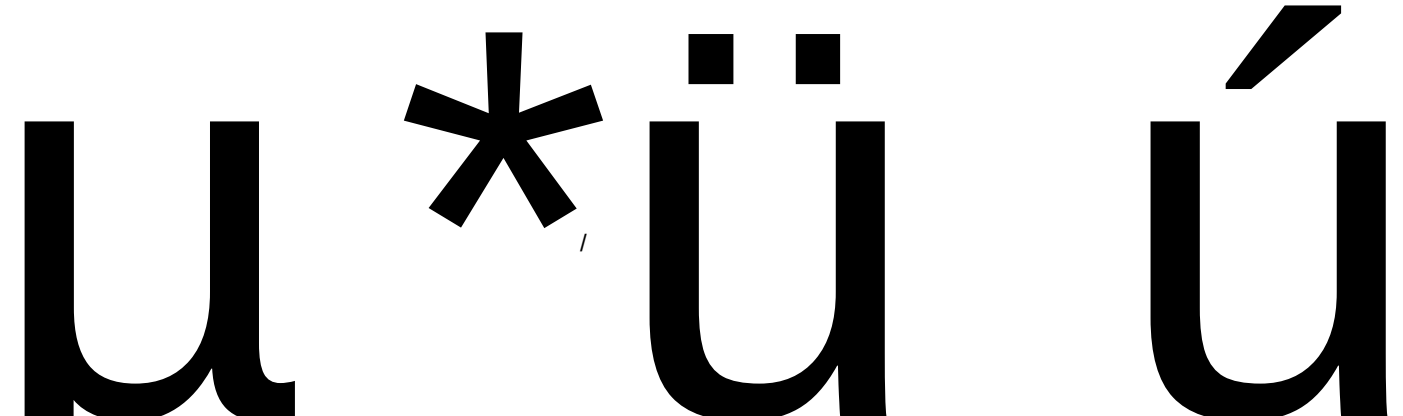


W E›

¶ áEGHÀ

Ì ºEQ®Y

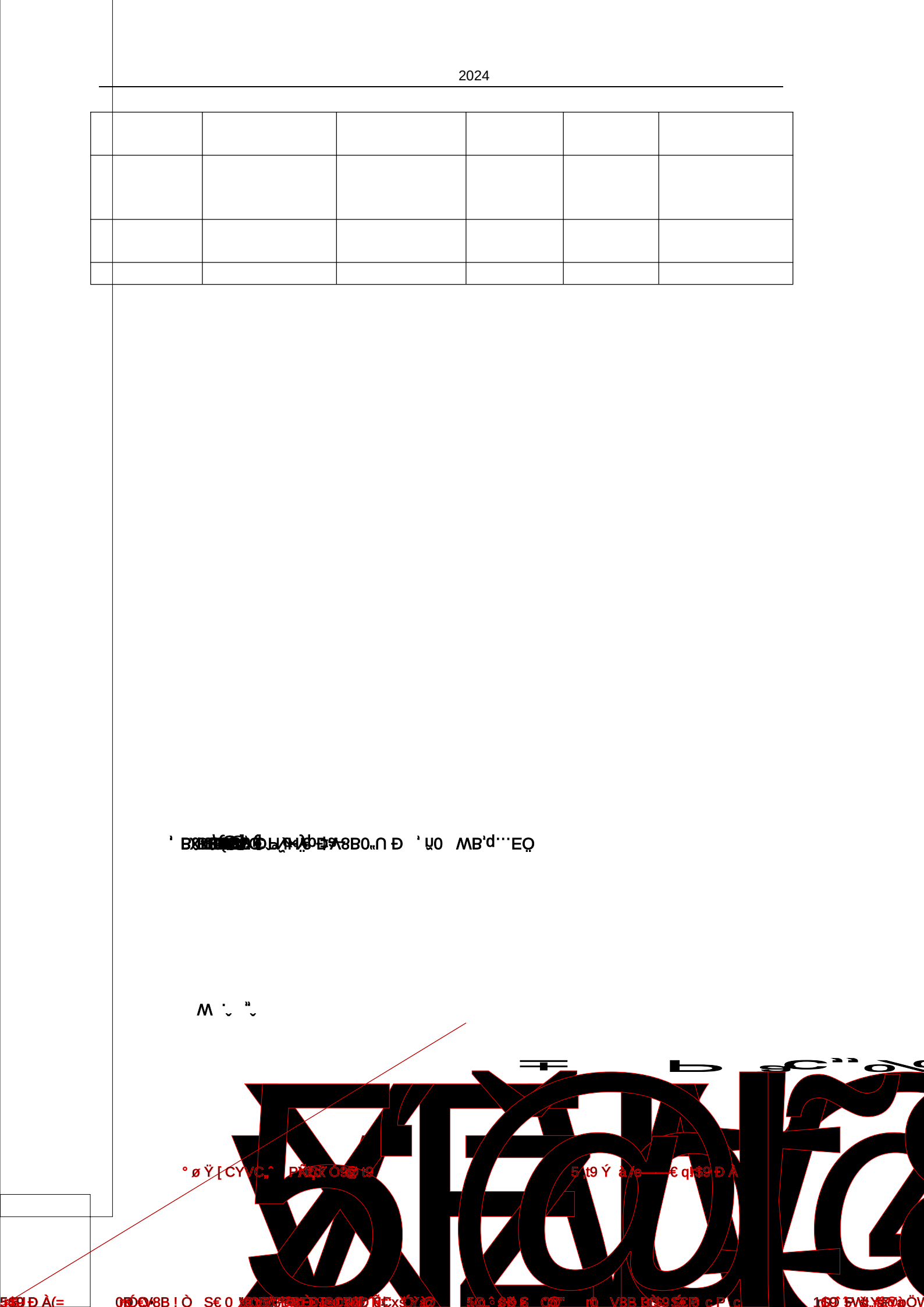
Þi ИA¹SC

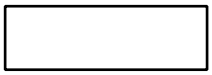


Î

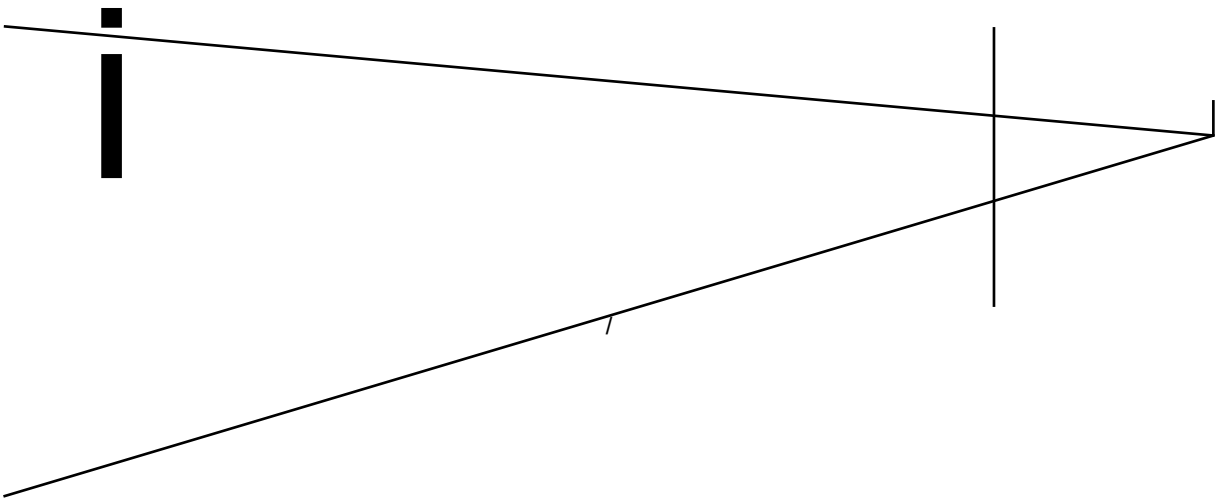
¾ÍÑü ¥€Ô1€

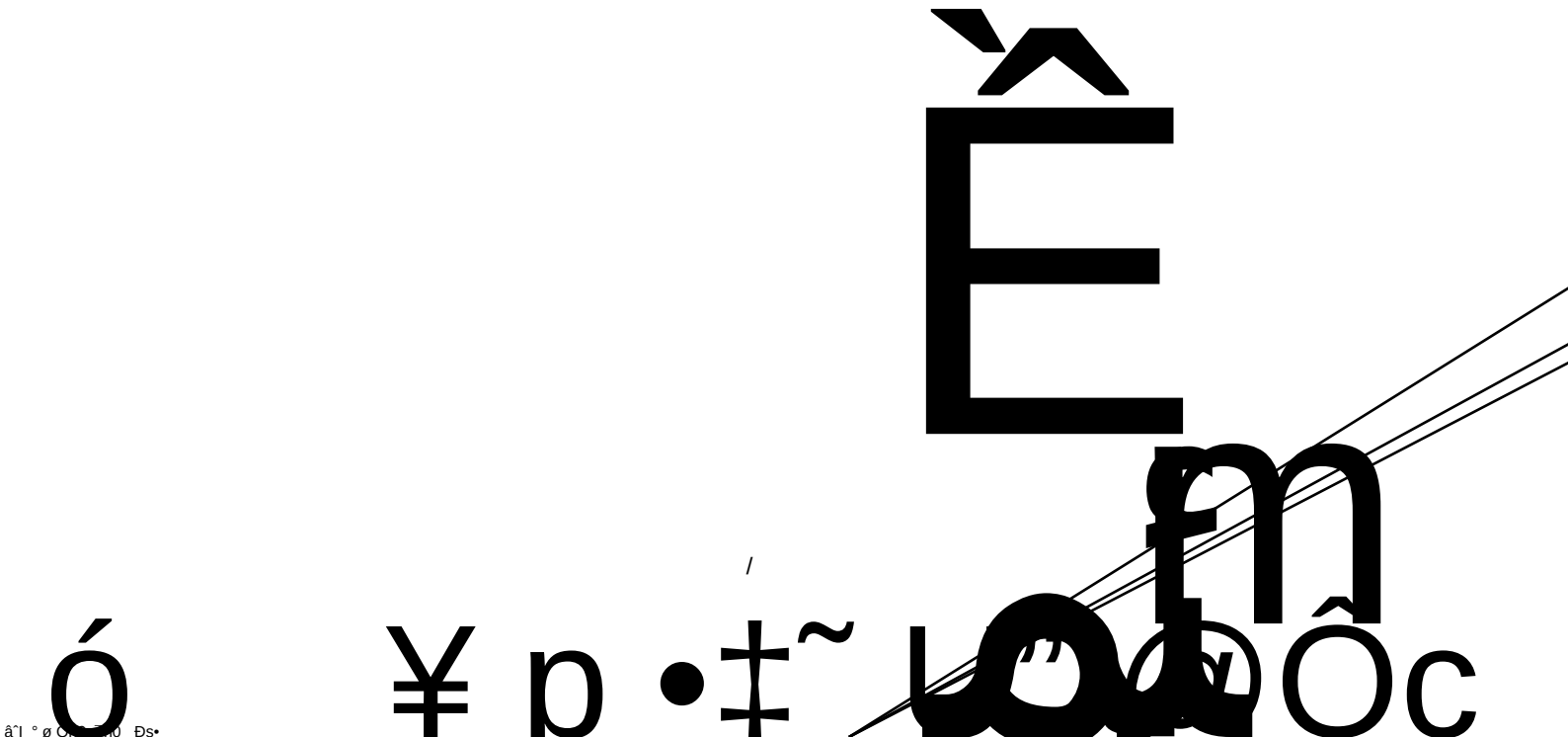
*ü





2B





2024

Cómo Dormir Bien

Introducción

Dormir bien es esencial para la salud física y mental. Sin embargo, muchas personas luchan con problemas de sueño que afectan su calidad de vida. En este artículo, exploraremos algunos consejos prácticos para mejorar tu descanso nocturno.

Establece una rutina

Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj interno del cuerpo. Intenta mantener este horario incluso los fines de semana.

Crea un ambiente propicio

El dormitorio debe ser oscuro, silencioso y fresco. Considera usar cortinas opacas, tapones para los oídos o un ventilador si es necesario.

Limita la exposición a pantallas

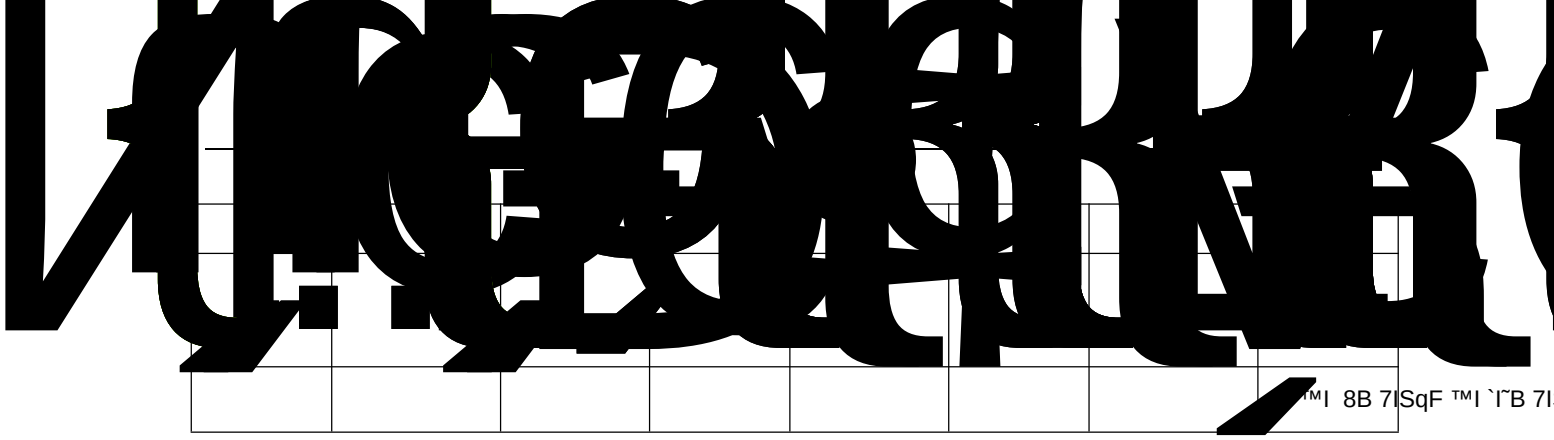
La luz azul emitida por los dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina. Evita usar pantallas al menos una hora antes de acostarte.

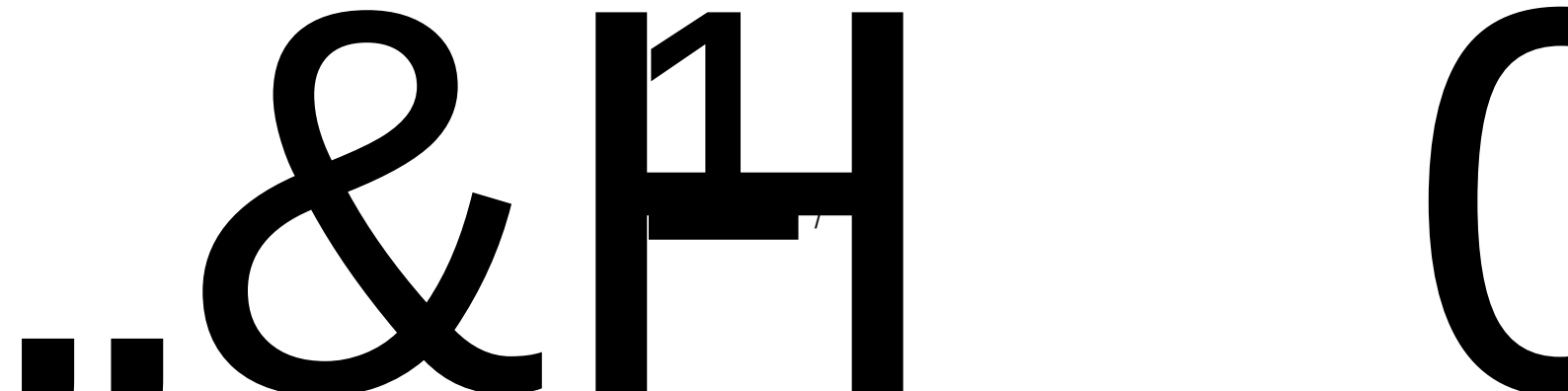
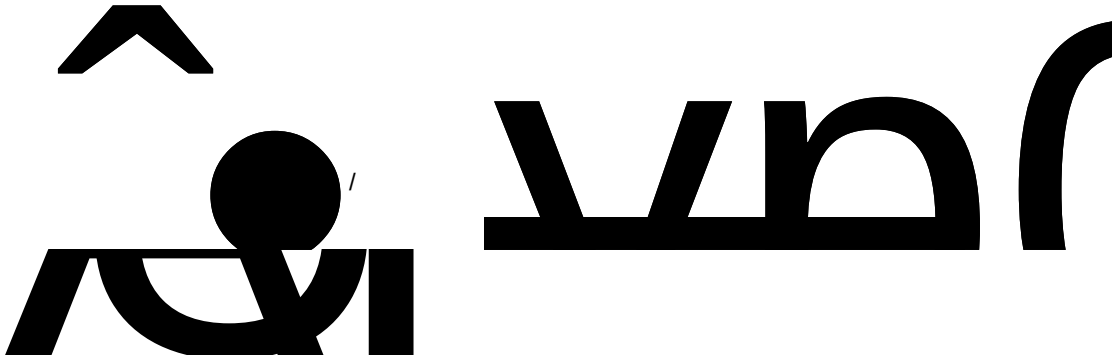
Conclusión

Con pequeños cambios en tus hábitos, puedes mejorar significativamente la calidad de tu sueño. Recuerda que la consistencia es clave.

B9 >0 0 C

/



,ž ,XG¥a f`€

ɕɐ(« ' ɔ ⊥ Ь ˛•tb