

## دراسة تكشف أهمية ممارسة الرياضة قبل سن الـ50 لشيخوخة أفضل



?? ????? ?????????? ?????? ?? ?? ?????????? ??? ?????????? ???????????  
?????? ?????????????? ?????????????? ??? ?? ???50? ?????? ??? ?????????? ??  
????????? ?????????? ?? ?????????? ??? ?????????? ??????.

??? ?????????? ??? ?? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?? ?????????? ???  
??? ?????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????????? ?? ?????????? ???  
????????? ?? ?????????????? ?? ??? ??????????.

????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????  
????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ?????? ?????? ??????????  
????????? ?????? ?????????????????? ??? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?? ??????????.

?? ??????? ???? ?? ??????? ?????????? ?????? ????????? ?????? "????????  
???????? ????????? ?????? ??? ?? ??????????? ??? ????????? ??????? ???????  
???????? ??????? ?????? ?????????????" ??????? ??????????? ?????? ??????? ???  
?????????

???????? ?????????????? ??? ??? 982 ??? ??? ????????? ?? ??????? ??  
???????? ?????????????? ??? ??????????? ?? ??????? ??? ??????? ??? ??????? ??  
1.4 ??????? ??? ??? 2040.

?????????: ????????