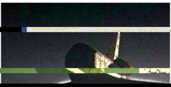
الضياء
بهرا
ليكن اكيتو منطلقا لترسيخ مفاهيم الشراكة والعدالة وتكافؤ الفرص لكل مكونات الشعب العراقي

"انديفور" يعود إلى الأرض مكللا بالنجاح

بهرا. متابعات

عاد مكوك الفضاء إنديفور إلى الأرض ليل [illegible] من سبعة رواد فضاء، إذ هبط على مدرج مضيء تابع لوكالة الفضاء الأمريكية "ناسا"، مختتما جولة استغرقت أسبوعين في محطة الفضاء الدولية وكان أول ما [illegible] سمع عند هبوط المكوك، هو رسالة عبر

وقال مايكل جريفن من وكالة "ناسا" [illegible] الرحلة غوري "إنه قام بمهمتين في مهمة واحدة ونفذ الطاقم المطلوب [illegible] بحسب وكالة



دراسة تحذر من نتائج نقص ساعات النوم

بهرا. متابعات

[illegible] نسبة كبيرة من البشر على ما يكفي من ساعات النوم بسبب ما وصفته بالوتيرة السريعة للحياة وزيادة الضغوطات النفسية والجسدية التي يرزح الناس تحتها بفعل هموم العمل والعائلة. وأكدت [illegible] الأمريكية للعلاج بالنوم أن قلة النوم والحصول على

الولايات المتحدة وحدها يعانون من مشكلة عدم الحصول على ساعات كافية من النوم. وتتراوح الفترة المناسبة للنوم ما بين سبع إلى تسع ساعات يوميا غير أن الكثير من الأشخاص خاصة أولئك الذين يعانون من ضغوطات الحياة والعمل لا يحصلون على أكثر من ست ساعات. وحذرت الدراسة من أن ذاكرة المحرومين من النوم تبدأ بالتراجع مع الوقت، كما تضعف ردود أفعالهم

الأعصاب ويؤخر الاسترخاء كما ينصح بالاستماع إلى الموسيقى الهادئة قبل نحو ساعة من الذهاب إلى الفراش.