

A deficiência de alga por nossa felicidade pessoal, custa à economia dos EUA BR R\$ 45 bilhões ao ano e tem um enorme impacto sobre sua saúde. Para seu livro extensivamente pesquisado : The Inner Clock (O Relógio Interior), Lynne Peeples falou com cerca De 240 cientistas - cronobiólogos; atletas – astronautas E "Cheques-de cromo" ("Chorocache") Sim isso é uma coisa)

Para quem sofre de problemas do sono, é jogado fora pelo horário da luz ou tem um cronograma variável trabalho horários; insights Peeples vêm como uma bofetada na cara. Não recebendo o resto que precisamos pode prejudicar a nossa saúde física e mental - às vezes para graus drásticos!

O Relógio Interior mostra os efeitos caóticos e muitas vezes perigosos da vida moderna nossos ritmo circadianos – tempos estabelecidos por pequenos relógios internos dentro de nosso corpo que governam o sono, a energia. Peeples falou com The Guardian sobre sua pesquisa para redefinir seus próprios hábitos:

## **Hospital bombardeado ataque russo Ucrânia deixa várias pessoas feridas e presas**

Um número desconhecido de pessoas foi aprisionado sob escombros após o hospital infantil mais grande da Ucrânia ser atingido um barragem de mísseis russos disparados à luz do dia, um ataque que as autoridades disseram ter matado pelo menos 29 pessoas todo o país.

O presidente ucraniano, Volodymyr Zelenskiy, prometeu retaliação ao dizer que o hospital principal de Kyiv para o tratamento de crianças com câncer, Okhmatdyt, sofreu um impacto direto de míssil. Foi um dos ataques mais pesados na capital desde a invasão russa de fevereiro de 2024.

"A Rússia não pode ser inconsciente do local que seus mísseis estão caindo e deve ser mantida plenamente responsável por todos seus crimes: contra indivíduos, contra crianças e contra a humanidade como um todo", disse Zelenskiy uma publicação no aplicativo de mensagens Telegram.

Ihor Klymenko, o ministro do Interior do país, disse que cinco pessoas foram confirmadas mortas no ataque ao hospital de Kyiv e que pelo menos quatro mais ficaram feridas.

A greve destruiu quase completamente a ala de toxicologia do hospital, obrigando centenas de trabalhadores de resgate e voluntários a limpar os escombros e procurar sobreviventes. Os funcionários e o pessoal de emergência disseram que não estava imediatamente claro quantos médicos e pacientes ainda estavam presos sob os escombros.

"Estamos extraindo quem conseguimos. Não sabemos o número de pessoas presas lá", disse Viktor Liashko, o ministro da Saúde do país, fora do hospital.

## **Enfermeira de 21 anos descreve pânico no momento do ataque**

Maria Soloshenko, uma enfermeira de 21 anos que trabalha na ala de toxicologia, disse que o pessoal do hospital estava processo de mover as crianças para um abrigo contra bombas quando a explosão ocorreu.

"Houve pânico imediato quando o ataque atingiu", disse ela, com luvas cobertas de sangue.

Soloshenko disse que as crianças, algumas com apenas 18 meses, tiveram que ser urgentemente retiradas do diálise e evacuadas rapidamente pelas janelas do edifício.

A Guardian testemunhou muitos jovens pacientes oncológicos estresse durante a evacuação,

alguns quase nus e com tubos médicos ainda ligados a eles.

## **Nurses describe chaos and panic as hospital is hit**

Tanya Lapshina, uma enfermeira no departamento de trauma, onde a fachada foi arrancada pela explosão, disse que eles conseguiram mover todas as crianças para um abrigo contra bombas.

Ela acrescentou: "Foi completa confusão. As crianças estavam pânico, chorando no abrigo. Não há palavras para isso. Ainda estou tremendo."

A presidência ucraniana também publicou uma imagem mostrando um menino com uma lesão na cabeça.

O prefeito de Kyiv, Vitali Klitschko, disse que o ataque à capital foi um dos mais pesados desde que a invasão russa começou há mais de dois anos. Graças às defesas fornecidas pelo Ocidente, a cidade experimentou um período relativamente tranquilo antes do ataque de segunda-feira.

Andriy Yermak, o chefe do escritório do presidente ucraniano, compartilhou uma imagem que parecia mostrar um míssil russo sobre Kyiv poucos momentos antes de atingir um hospital, identificando o foguete como um Kh-101 de cruzeiro.

<b>Local</b>	<b>Mortos</b>	<b>Feridos</b>
Kyiv	5+	4+
Kyivyi Rih	10	31
Pokrovsk	3	-

Os esforços de busca no hospital foram dificultados por alarmes de aeródromo que forçaram o pessoal de emergência a se abrigar.

Ataques também foram relatados outras partes do país.

Em Kyivyi Rih, a cidade natal de Zelenskiy, 10 pessoas foram mortas e 31 ficaram feridas, disse Oleksandr Vilkul, o prefeito. Outras três pessoas morreram Pokrovsk, no leste da Ucrânia, quando mísseis atingiram uma instalação industrial, disse o governador regional de Donetsk. No total, ao menos 29 pessoas todo o país foram mortas, disseram autoridades ucranianas.

Zelenskiy disse que 40 mísseis diferentes foram usados no ataque.

A Rússia, que tem alvo de infraestrutura civil durante a guerra, negou a responsabilidade pelas mortes na segunda-feira. Em um comunicado, o ministério de Defesa da Rússia atribuiu o incidente, sem se referir diretamente ao ataque ao hospital, a mísseis antiaéreos ucranianos.

O Comitê Internacional de Resgate condenou fortemente o ataque.

"Nenhuma criança deve crescer sob a ameaça de ataques de mísseis. Nenhuma criança deve correr o risco de morrer sob os escombros de hospitais destinados a ser abrigos seguros para a cura e a recuperação", disse o IRC um comunicado.

Ele acrescentou: "Desde o início da invasão grande escala, a OMS registrou quase 1.700 ataques a instalações de saúde na Ucrânia."

---

### **Informações do documento:**

Autor: jandlglass.org

Assunto: thorel poker

Palavras-chave: **thorel poker - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-11-28