



فوائد النوم الليلي.

إنها الساعة الرابعة صباحاً، والاختبار الكبير بقيت له 8 ساعات. لقد كنت تدرس لأيام، لكن لا زلت تشعر بعدم الاستعداد. هل تشرب كوباً آخر من القهوة وتمضي الساعات المتبقية تحفظ؟ أم هل تنام؟ يدافع شاي ماركو عن الخيار الأخير، موضّحاً كيف يعيد النوم هيكلة دماغك بطريقة أساسية لكيفية عمل ذاكرتنا.

(تمت الترجمة في إطار مشروع TED للترجمة المفتوحة)