

## 10 عادات مدمرة لأسنانك... تجنبها

«العربية نت»: وأنت تجتث عن أسنان جميلة في صحة جيدة، انتبه ربما تقع المحذور وتدمر ما قصدت إصلاحه. ونشرت صحيفة «ديلي ميل» نصائح تقلا عن طبيب أسنان للحفاظ على الأسنان وتجنب العادات التي قد تضر صحتها.

### 1. الفرشاة الإلكترونية

إذا لم تستخدم الفرشاة الكهربائية بالطريقة الصحيحة فإنها لن تكون مفيدة، والأفضل: لاس أسنان بأطراف الشعيرات ولا تضغط، وخذها معك لطبيب الأسنان واسأله بشأنها.

### 2. معجون التبييض

يستعمل الكثيرون معاجين تبيض الأسنان ولكنها قد تأتي بنتيجة عكسية ثم تصبح الأسنان داكنة أكثر وحساسة على المدى البعيد من الاستخدام.

### 3. شطف الأسنان

لا تضع الماء بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مباشرة، لأنه يذهب بالفلورايد ويقلل من فعالية المعجون. إذا شعرت أنك بحاجة لشطف خارج فمك فحاجتك بغسول فم لا يحتوي على كحول، بشرط أن لا تأكل ولا تشرب لنصف

ساعة بعد تغسيل الفم والأسنان.

### 4. استخدام الفرشاة

لا تضغط على الأسنان كثيراً أثناء تفريشها. وابدأ من أماكن مختلفة لأن المكان الأخير دائماً يحصل على اهتمام أقل في كل مرة بسبب الملل.

### 5. غسول الفم

إن استخدام غسول الفم المحتوي على كحول يمكن

أن يسبب السرطان. وأثبتت الدراسات أن الاستخدام المفرط لثلاث مرات يوميا يعرض الصحة للخطر.

### 6. الخيوط

عليك استخدام الخيوط برفق أثناء تمريرها بين الأسنان وإلا فإنك ستدمر اللثة.

### 7. التوقيت

التوقيت مهم جداً. لا تنظف أسنانك بالفرشاة

بعد أكل الطعام المحتوي على الأحماض، والفاكهة مباشرة. انتظر 30 دقيقة أو استخدم غسولاً فيه فلورايد لإزالة الحوامض.

### 8. معجون الأسنان

أضحي مفهوم معجون الأسنان «الشامل» شائعاً جداً. لكنه قد يكون وراء تفتت الأسنان وأمراض اللثة، إذا كان خالياً من الفلورايد، الذي ثبت علمياً أنه يقاوم

خراب الأسنان.

### 9. الفرشاة الخشنة

ربما لا تحتاج الفرشاة الخشنة إلى نصيحة للابتعاد عنها لما تسببه من تدمير للأسنان.

### 10. مدة التفريش

أشارت الإحصائيات إلى أن 43 في المئة من الناس لا يمضون 45 ثانية في تفريش أسنانهم.



## التوت الأزرق.. فوائد كثيرة ومنافع عديدة



1 - يحافظ على المستوى المعتدل للكوليسترول ويحمي القلب.  
2 - في حالة وجود مشاكل معوية تسبب «الإسهال»، فإن تناول أوراق التوت الأزرق يسبب الراحة.  
3 - التوت الأزرق المحجف يقلل من التهابات المثانة.  
4 - المستخلصات المستخرجة من التوت الأزرق تدخل في صناعة بعض الأدوية التي تعالج ضعف الإبصار والمشاكل المتصلة بالرؤية بشكل عام.  
5 - أثبتت بعض الدراسات أن التوت الأزرق يقي من سرطان المبيض.  
6 - يمكن تحضير بعض العلاجات المنزلية من التوت الأزرق لعلاج المشاكل المتصلة بالمجرى البولي.  
7 - التوت الأزرق يعالج «الإسك».  
8 - التوت الأزرق يعزز من صحة المخ وينمي المهارات المتصلة بالمعرفة.

«العربية نت»: التوت الأزرق من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة وخصوصاً الفيتامينات. فالتوت الأزرق يحتوي على فيتامينات «C» و«K» و«E» و«A»، إضافة إلى السكر والبكتين والأحماض العضوية. كما أنه غني أيضاً بالمعادن المفيدة مثل المغنيز الذي يعزز من عملية امتصاص النشويات والبروتين، إضافة إلى احتواء التوت الأزرق على الألياف. وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، مما يساعد في حماية خلايا الجسم ويقاوم علامات التقدم بالعم. كما أنه من الفواكه التي تقلل من الالتهابات بالجسم. ولتلق نظرة على الفوائد الذهبية للتوت الأزرق:

## باحثون فرنسيون توصلوا إلى بداية الطريق للقضاء على سرطان الجلد



ما ذكر المعهد الفرنسي في بيان. وأوضح البيان أن «رصد جزيئات جديدة بعد عنصر أساسي لتطوير علاجات حيوية فعالة ضد السرطان الذي يتضاعف انتشاره كل سنتين». وفي هذا السياق، اكتشف باحثون من نيس (جنوب فرنسا) سلالة جديدة من الجزيئات تعرف بـ«تي زد بي» تتمتع بمواصفات «مفيدة للاهتمام» لمكافحة السرطان. وشرح ستيفان روشي «رصدت بداية هذه السلالة في سياق الأبحاث المتعلقة بمرض السكري من النوع الثاني، فهي تعزز تفاعل الخلايا مع الأنسولين. وكان لا بد من إبطال هذه الوظيفة المتعلقة بالأنسولين قريب.

«العربية نت»: توصل باحثون فرنسيون إلى تطوير جزيئة قادرة على الحد من حيوية خلايا الميلانوما من دون أن تلحق أضراراً بتلك السليمة، ما يشكل أملاً بالقضاء على سرطان الجلد القوي هذا. وقام فريق من المعهد الفرنسي للصحة والأبحاث الطبية (إنسر) تحت إدارة ستيفان روشي بتطوير هذه الجزيئة التي تحمل اسم «اتش إيه 15». وقد نشرت نتائج أعمالهم في مجلة «كانسر سيل» الأميركية. والميلانوما هو نوع قوي جداً من سرطان الجلد ويطلق «الخلايا المسؤولة عن إنتاج الميلانين التي تعطي للبشرة لونها»، بحسب

## دراسة: النوم غير الهادئ يدفع بالشابات إلى الاكتئاب



«العربية نت»: أوضحت دراسة جديدة أن ليلة من الأرق قد تؤدي إلى الحد من الشعور بالاكتئاب في اليوم التالي إلا أن عدم أخذ قسط كافٍ من النوم لفترة طويلة يرتبط بالإصابة بالاكتئاب أسوأ لدى الشابات.

قال ديفيد إيه كالماتش، المشرف على الدراسة وهو من كلية الطب بجامعة ميشيغان في آن آر بور: «الرسالة بشكل عام هي أن قلة النوم والحرمان من النوم الجيد يؤديان إلى حالة مزاجية سيئة وهو ما يزيد النوم سوءاً». وأضاف أن هذه العلاقة كانت واضحة لدى الشابات اللواتي يتمتعن بصحة جيدة وليس فقط لدى من يعانين من الأرق أو الاكتئاب.

وشملت الدراسة 171 طالبة جامعية وجرت على مدار أسبوعين، وبدأت بسؤال كل طالبة بشكل مباشر وتقييم مستويات القلق والاكتئاب ومتابعة ذلك بتقرير يومي تقدمه كل طالبة عن حالتها المزاجية وشعورها بالقلق. وقدمت الشابات أيضاً تقريراً عن فترة نومهن والوقت الذي احتجن له حتى يستقرن في النوم ومعدلات جودة النوم كل ليلة.

وفي المتوسط تراوح نوم النساء سبع ساعات و22 دقيقة كل ليلة وكن بحاجة إلى 21 دقيقة

للاستغراق في النوم. وفي المجمل ذكرن أن معدل نومهن كل ليلة «مقبول». وفي بداية الدراسة، جرى تصنيف ثلث النساء على أنهم في نطاق «خطر» الإصابة بالاكتئاب، وجرى تصنيف 17 في المئة على أنهم في حالة «قلق بالغة». والنساء اللواتي سجلن معدلات نوم أقل كل ليلة على مدار الأسبوعين كن أقرب إلى الإصابة بالاكتئاب البالغ أو عدم القدرة على

التلذذ بالأشياء. وقال كالماتش إن ليلة من الأرق قد تحسن المزاج في اليوم التالي، ولكن لسوء الحظ فإن الآثار العلاجية لها لا تدوم طويلاً، ولأن الحرمان المزمن من النوم يزيد من الشعور بالاكتئاب فإن آثاره العلاجية على الاكتئاب متواضعة على أفضل تقدير. وأضاف لوكالة «رويترز هيلث» أن علاج الاكتئاب أو القلق الذي يعتمد على سبب مشاكل النوم

## هل انتهى عصر المضادات الحيوية؟

أصيب جزء صغير من الحمض النووي يطلق عليه اسم البلازميد الذي يمر بجينوم يطلق عليه اسم إم.سي. آر1- بمنحه مقاومة للكوليستين. وقالت الدراسة «يبدو ذلك بظهور بكتيريا مقاومة للعقاقير على نطاق واسع». وأجرى الدراسة مركز والتر ريد الطبي العسكري. وأضافت الدراسة «حسب علمنا هذا أول بلاغ عن إم.سي. آر1- في الولايات المتحدة».

من العمر 49 عاماً ولم تسافر خلال الأشهر الخمسة الماضية. وقال فريدن خلال مأدبة غداء نظمها نادي الصحافة الوطني في واشنطن العاصمة إن العدوى لم يتم السيطرة عليها حتى بعقار كوليستين وهو مضاد حيوي مخصص للاستخدام ضد ما يطلق عليها «البكتيريا الكابوس».

ورد ذكر الإصابة اليوم الخميس في دراسة دورية تابعة للجمعية الأميركية لعلم الأحياء المجهرية. وقالت الدراسة إن البكتيريا نفسها

أبلغ مسؤولون بالقطاع الصحي في الولايات المتحدة عن أول حالة بالبالد لمرضة بعدوى مقاومة لكل أنواع المضادات الحيوية، وعبروا عن قلقهم الشديد من أن ما يطلق عليها البكتيريا القاتلة قد تشكل خطراً كبيراً بالنسبة لأنواع العدوى المعتادة في حال انتشارها. وقال توماس فريدن مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها «نواجه خطورة الدخول في عالم ما بعد المضادات الحيوية» في إشارة إلى عدوى بالجهاز البولي لامرأة في بنسلفانيا تبلغ