

9. الفرشاة الخشنة
ربما لا تحتاج الفرشاة
خشنة إلى نصيحة
لابتعاد عنها لما تسببه
من تدمير للأسنان.

10. مدة التفريش
أشارت
إحصائيات إلى أن 43 في
مئة من الناس لا يمشون
4: ثانية في تفريش
أسنانهم.

A woman with dark hair is lying in bed, looking towards a large, ornate alarm clock. The clock is on the left side of the frame, showing a time around 10:10. The woman is resting her head on a white pillow and has her hand near her hair. The scene is dimly lit, with a blueish tint, suggesting a nighttime setting.

يمكن أن يحسن من جودة النوم.
وقال كالمباتش: «من يهتمون
بجوهرهم أو يعتقدون أنهم يعانون
من اضطرابات في النوم يجب أن
يطلبوا مساعدة طبيب أو طبيب
نفسي متخصص في النوم لبحث
الخيارات العلاجية.. الانتباه مبكرا
لأشكال النوم من المرجح أن يقلل
من خطر الإصابة بالاعتكاش أو
القلق الذين يمكن أن يتطورا
مع مرور الوقت عندما لا تعالج
مشاكل النوم.»

أصيب بجـُزء صغير من الحـُصـن النـووي بـالـضـربة
عليه اسم الـبـلـاد الذي يـرـجـيـنـو بـيـطـلـق عـلـيـه
اسـم «إـم-1» مـنـحـه قـاـوـمـة كـولـيـسـتـن.
وقالت الدراسة «يـنـذـر ذلـك بظـهـور بـكـتـيريا مـقاوـم
لـلـعـقـاـر عـنـ طـنـاق وـاسـع». وجرى الـدراسة مـن
الـتـر بـالـطـي الـمـسـكـري.
وأضـافـت الـدراسة «حسـب علمنا هـذا أول بـلاـغ
إـم.سـي.آر-1 فـي الـوـلايـات المـتـحدـة».
وشـدـت الـدراسة عـلـيـه الأهمـيـة المـراقـبـة المتواصـل
لـتـحـديـد التـكـارـر الفـعـلـي للـجـن فـي الـوـلايـات المـتـحدـة
الـمـجـهـريـة.

من العـمر 49 عـامـا و لم تـسـافـر خـلال الأشـهر الخـمسة
الـمـاضـية.
وقال فـريـدن خـلال مـادـية غـداء نـظـمـها نـادي
الـصحـافة الـوـطـنـي فـي و أشـطـن العـاصـمـة إـن العـدوى
لـم يـتـم الـسـيطـرة عـلـيـهـا حـتـى عـفـاق كـولـيـسـتـن و هو
مـضـاع جـيـو مـخـصـص لـلـاسـتـخـدام ضـد ما يـطـلـق
عـلـيـهـا «البـكـتـيريا الكـاـبـوس».
وورد ذـكـر الإـصـابـة الـيـوم الخـمـيس فـي دـراسـة
بـدوئية تـابـعـة الـجـمـعيـة الأمـريـكـيـة لـعـلم الأحياء
الـمـجـهـريـة. وقـالـت الـدراسة إـن البـكـتـيريا نـفسـها

أبـلـغ مـسـؤـولـون بـالـقـطـاع الصـحـي فـي الـوـلايـات
الـمـتـحدـة عـن أول حـالـة بـالـبالـد لـرـيـضـة عـبـدوى
مـقاوـمـة عـكـل أنـواع المـضـادـات الجـيـوية، و عـبـروا عـن
و فـيـهـا عـن أن ما يـطـلـق عـلـيـهـا البـكـتـيريا القـاـتـلة
تـشـكـل حـالـة كـبـيرـا بـالـنسـبـة لـأنـواع العـدوى
الـعـائـدة فـي خـطـر انـتـشـارها.

وقال تـومـاس فـريـدن مـديـر المـركـز الأمـريـكـي لـمـكـافـحة
الـمـرـاض و الـوـقاـيـة مـنـها «تـواجـه خـطـرة الـدخول
إلى عـالم ما بـعـد المـضـادـات الجـيـوية» فـي إـشـارة إـلى
سـدوى بـالـجـهـان البـولـي لـامـرة أـي يـنـسـفـاقـنا تـنـلـغ

أصبحت جزءاً صغير من الحمض النووي يطلق عليه اسم العلامات الجينية من أجل تجنبه. يطلق عليه اسم إم. آر. آر-1 في المختبر. مقاومة لميكروبلازما. وقالت الدراسة «يبدو ذلك يظهر بكتيريا مقاومة للعدوى على نطاق واسع»، وأجرى الدراسة مركز والتر بيدل الطبي العسكري.

وأضافت الدراسة «حسب علمنا هذا أول بلاغ عن إم. بي. آر-1 في الولايات المتحدة».

وشددت الدراسة على أهمية المراقبة المتواصلة لتحديد التكرار الفعلي للجنس في الولايات المتحدة.

A close-up photograph of a white ceramic mug with a dark rim, brimming with fresh, ripe blueberries. The berries are a deep blue color with a slight white bloom. The mug sits on a light-colored wooden surface, and several blueberries and green leaves are scattered around it, creating a natural and fresh aesthetic.

«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 المهمة. مثل المغنيزيوم الذي يعزز من عملية امتصاص النشويات والبروتين، إضافة إلى احتواء التوت الأزرق على الألياف.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحبة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، مما يساعد في حماية خلايا الجسم ويقاوم علامات التقدم بالعمر. كما أنه من الفواكه التي تقلل من الالتهابات بالجسم.

ولتلق نظرة على الفوائد الذهبية للتوت الأزرق:

A close-up photograph of a female scientist with blonde hair tied back, wearing safety goggles and a white lab coat. She is holding a test tube with a pipette tip and looking down at it with a focused expression. The background is a blurred laboratory setting.

لاستخدامها في حالات السرطان).
 وبعد عدة تجارب، توصل الباحثون إلى تعديل الهيكلة الأساسية للجزئتين تحت اسم «اتش إيه 15». فباينت الجزيئات الجديدة قادرة على القضاء على خلايا المايغوما من خلال دفعها إلى قتول نفسها ومن دون أن يؤثر ذلك على الخلايا السليمة، بحسب ما بينت التجارب على الفئران. وأثبتت «اتش إيه 15» أيضاً فعاليتها في مكافحة أنواع أخرى من الأورام، مثل سرطان الثدي والقولون والبروستات والبنكرياس.
 ويعتزم الفريق الذي يقوده روشي إطلاق تجارب سريرية في المرحلة الأولى عما قريب.