

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 face shows the time as approximately 10:10. The woman has a concerned or tired expression. The scene is dimly lit, with a blueish tint, suggesting it might be early morning or late evening. The clock is a classic twin-bell style with a white face and black numbers. The woman is wearing a light-colored, possibly white, top. Her hand is resting on her head, and she appears to be looking at the clock with a sense of urgency or worry.

من أجل تحسين جودة النوم.
كما يلتفتون: «من يهتمون
أو ما يعتقدون أنهم يعانون
من اضطرابات في النوم يجب أن
تتمتع بمساعدة طبيب أو طبيب
مختص في النوم للبحث
في العلاج.. الانتباه مبكرا
في النوم من المرجح أن يقلل
من الإصابة بالآكتئاب أو
الذين يمكن أن يتطوروا
مع مرور الوقت عندما لا تعالج
النوم».

أبلغ مسؤولون بالقطاع الصحي في الولايات المتحدة عن أول حالة بالبلد 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 على عالم ما بعد المضادات الحيوية» في إشارة إلى عدوى بالجهاز البولي لامرأة في بنسلفانيا تبلغ من العمر 49 عاماً ولم تسافر خلال الأشهر الخمسة الماضية.

وقال فريدن خلال مائدة غداء نظّمها نادي الصحافة الوطني في واشنطن العاصمة إن العدوى لم يتم السيطرة عليها حتى يعاقب كوليسيتين وهو مضاد حيوي مخصص للاستخدام ضد ما يطلق عليها «البكتيريا الكاويوس».

وورد ذكر الإصابة اليوم الخميس في دراسة بدورية تابعة للجمعية الأمريكية لعلم الأحياء المجهرية. وقالت الدراسة إن البكتيريا نفسها أصيبت بجزء صغير من الحمض النووي بيط عليه اسم البلازميد الذي يرمج جينوم يطلق عليه اسم إم. سي. آر. 1 يمنحه مقاومة للكوليسيتين.

وقالت الدراسة «يبدو ذلك يظهر بكتيريا مقاو للعاقل على نطاق واسع». وأجرى الدراسة من والتر ريد الطبي العسكري.

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

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

أصبحت جزءاً صغير من الحمض النووي يطلق عليه اسم البلازميد الذي يمر بجينوم ويطلق عليه اسم إم.بي. آر. 1- يمنحه مقاومة للكولستين.

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.بي. آر. 1- في الولايات المتحدة».

وشددت الدراسة على أهمية الرقابة المتواصلة لتحديد التكرار الفعلي للجن 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 are scattered around it, along with some green leaves, 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 المفيدة مثل المغنيسيوم الذي يعزز من عملية امتصاص النشويات والبروتين، إضافة إلى احتواء التوت الأزرق على الألياف.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سسكاى» المعنى بالصحة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، ما يساعد في حماية خلايا الجسم، ويقوم بعلامات 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 clear safety goggles and a white lab coat. She is holding a pipette and looking down at a petri dish, which is out of focus. The background is a bright, blurred laboratory setting.

لاستخدامهما في حالات السرطان».

وبعد عدة تجارب، توصل الباحثون إلى تعديل الهيكلية الأساسية للـ *هيكسامين* لتحت اسم «انتشي-15».

فباتت الجزيئات الجديدة قادرة على القضاء على خلايا الماييلوما من خلال دفعها إلى قتل نفسها ومن دون أن يؤثر ذلك على الخلايا السليمة، بحسب ما بينت التجارب على الفئران.

وأثبتت «انتشي-15» أيضاً فعاليتها في مكافحة أنواع أخرى من الأورام، مثل سرطان الثدي والقولون والبروستات والبكرياس.

ويعتزم الفريق الذي يقوده روشي إطلاق تجارب سريرية في المرحلة الأولى عما قريب.