

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 alarm clock 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
العلاج.. الانتباه مبكرا
من النوم من المرجح أن يقلل
من الإصابة بالآكتئاب أو
الذين يمكن أن يتطوروا
زور الوقت عندما لا تعالج
النوم».

أصبحت جزءاً صغيراً من الحوض النووي بطل عليه اسم الباناميد الذي يمر بجينوم يطلق عليه اسم إ. سي. آر. 1- فيمنحه مقاومة للكلوستريتين. وقالت الدراسة «يساعد ذلك بالظهور بكتيريا مقاوِمة للعقاقير على نطاق واسع». وأجرى الدراسة من والتر ريد الطبي العسكري.

وأضافت الدراسة «حسب علمنا هذا أول بلاغ إ. سي. آر. 1- في الولايات المتحدة، وشهدت الدراسة على أهمية المراقبة المتواصلة لتحديد التكرار الفعلي للجين في الولايات المتحدة.

من العمر 49 عاماً ولم تسافر خلال الأشهر الخمسة الماضية.

وقال فريدين خلال مائدة غداء نظمها نادي الصحافيين الوطني في واشنطن العاصمة إن العدوى لم يتم السيطرة عليها حتى بعقار كوليستين 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

أبلغ مسؤولون بالقطاع الصحي في الولايات المتحدة عن أول حالة بالبلاد لمرضى 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 فريدين مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها «نواجه خطورة الدخول عالم ما بعد المضادات الحيوية» في إشارة إلى سدوى بالجهاز البولي لامرأة في بنسلفانيا تبلغ

أصبحت جزءاً صغير من الحمض النووي يطلق عليه اسم البلازميد الذي تم جلبه و يطلق عليه اسم إم.إس. آر-1 في المختبر كالبكتيريا لمقاومة. وقالت الدراسة «يتميز ذلك بظهور بكتيريا مقاومة للعقاقير على نطاق واسع». وأجرى الدراسة مركز والتر ريد الطبي العسكري.

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

وشهدت الدراسة على أهمية المراقبة المتواصلة لتجنب التكاثر، الفعل للجن في المرافق المتحد.

A white ceramic mug with a dark rim is filled to the brim 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. Scattered around the mug are more blueberries and some green leaves, possibly from a blueberry bush, creating a natural and fresh aesthetic.

- 1 - يحافظ على المستوى المعتدل للمكوليسترول ويحمي القلب.
- 2 - في حالة وجود مشاكل معوية تتسبب "الإسهال"، فإن تناول أوراق التوت الأزرق يسبب الراحة.
- 3 - التوت الأزرق المحفف يقلل من التهابات المثانة.
- 4 - المستخلصات المستخرجة من التوت الأزرق تدخل في صناعة بعض الأدوية التي تعالج ضعف الإبصار.
- 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 ويمنع الهبات المتصلة بالهجرة.

لاستخدامها في حالات
السرطان».

وبعد عدة تجارب،
توصل الباحثون إلى
تعديل الهيكليّة الأساسية
للجزيئة تحت اسم
«اتش إيه 15». فباينت
الجزئيات الجديدة قادرة
على القضاء على خلايا
الليومنا من خلال دفعها
إلى قتل 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
والبكرياس.

ويعزم الفريق الذي
يقوده روشي إطلاق
تجارب سريرية في
المرحلة الأولى عما
قد.