

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
تستفيد من مساعدة طبيب أو طبيب
العلاج.. الانتباه مبكرا
في النوم من المرجح أن يقلل
من الإصابة بالاعتلال أو
الذين يمكن أن يتطوروا
في وقت عندما لا تعالج
النوم».

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

وأضافت الدراسة «حسب علمنا هذا أول بلاغ إم. 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 عشاء نظمها نادي الصحاف­ة الوطني في واشنطن العاصمة إن العدوى لم يتم السيطرة عليها حتى بفكار كوليسـتين وهو مضاد حيوي مخصص للاستخدام ضد ما يطلق عليها «البكتيريا الكابوس».

وورد ذكر الإصابة اليوم الخميس في دراسة بدورية تابعة الجمعية الأمريكية لعلم الأحياء المجهرية. وقالت الدراسة إن البكتيريا نفسها

أبلغ مسؤولون بالقطاع الصحي في الولايات المتحدة عن أول حالة بالبالازيد مريضة بعدوى مقاومة لكل أنواع المضادات الحيوية، وعبروا عن قلقهم الشديد من أن ما يطلق عليها البكتيريا القاتلة قد تشكل خطراً كبيراً بالنسبة لأنواع العدوى المعقاة في حال انتشارها.

وقال توماس فريدين مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها «نواجه خطورة الدخول على عالم ما بعد المضادات الحيوية» في إشارة إلى سدو بالجهاز البولي لأمرة في بنسلفانيا تبلغ

أصبحت جزءاً صغير من الحمض النووي يطلق عليه اسم الأليل، يتم ترديد جينبوو بطلق عليه اسم إم.إس. آر. 1- في بحثه قام الدكتور إليستون: وقالت الدراسة «يُنذر 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 الرقابة المتواصلة لتجديد الكود، الغنم للجن في عالم الاربعة 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.

«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 سكاى» المعنى بالصحة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، ما يساعد على حماية خلايا الجسم ويقوم بعلامات التقدم بالعمر. كما أنه من الفواكه التي تقلل من الالتهابات بالجسم.

ولنلق 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 test tube with a pipette tip near it, looking down with a focused expression. The background is a blurred laboratory setting with various equipment.

لاستخدامهما في حالات السرطان».

وبعد عدة تجارب، توصل الباحثون إلى تعديل الهيكلية الأساسية للجزئـة تحت اسم «انتش إيه 15» فباتت الجزيئات الجديدة قادرة على القضاء على خلايا السرطان، كما أنها تعلمنا ما خلال دفعها إلى قتل نفسها من دون أن يؤثر ذلك على الخلايا السليمة، بحسب ما بينت التجارب على الفئران.

وأنتبت «انتش إيه 15» أيضا ففعليتها في مكافحة أنواع أخرى من الأورام، مثل سرطان الثدي والقولون والبروستات والبنكرياس.

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