

طبق نتایج یک مطالعه جدید، نرخ بقای سرطان در سراسر جهان در حال بهبود است اما این روند بهبود در کشور های فقیر کمتر از کشور های ثروتمند است. به گزارش مهر، محققان بریتانیایی داده های مربوط به سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۴ را بررسی کردند تا نرخ بقای پنج ساله سرطان را برای ۱۸ نوع سرطان شایع ارزیابی کنند. نرخ بقای بیشتر سرطان های مورد مطالعه در طول مدت ۱۵ سال همواره در کشور های ایالات متحده، کانادا، استرالیا، نیوزیلند، فنلاند، نروژ، ایسلند و سوئد بالا بوده است. اما در کشور های فقیر این نرخ پایین تر بوده است.

## دلایل متعدد خستگی های مبهم خانم ها

خیلی از خانم ها با وجود خواب و استراحت کافی باز هم خسته اند. دلیل خستگی همیشگی و زیاد این زنان چه می تواند باشد؟ ممکن است کمبود آهن، فولیک اسید یا ویتامین B۱۲ در کنار خون ریزی داخلی که از عوامل کم خونی است، دلیل این موضوع باشد. ابتلا به بیماری های مزمنی مانند ناراحتی های کلیوی که علائم آن به صورت گیجی، احساس سردی و بی حوصلگی بروز می کند هم می تواند نشانه کم خونی باشد. این نوع خستگی، نشانه ای از بروز یک مشکل در تندرستی شماست اما نباید نگران باشید زیرا این مشکلات خفیف است و به راحتی بر طرف می شود. علت و ریشه این خستگی های مبهم، نوع زندگی یا داشتن فعالیت های زیاد نیست و ممکن است به دلایلی که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم، ایجاد شود.

کشیدن بعد از خوردن هر نوع غذایی، به آن معناست که باید آن غذا را از رژیم غذایی تان حذف کنید.

**کم کاری تیروئید**

مطالعات یک مرکز مخصوص تحقیقات روی تیروئید در ایالات متحده نشان می دهد ۱۷ درصد از زنان دچار اختلال عملکرد تیروئید هستند. حتما می دانید که متابولیسم بدن از طریق تیروئید کنترل می شود و افسردگی به مقدار خفیف و تنبلی و کم تحرکی از دلایل کم کاری تیروئید است یعنی کم کاری تیروئید باعث کاهش متابولیسم می شود.

**کم خونی زنان**

داشتن تومور فیبروئید یا پولیپ رحمی

**زیاد کافئین نخورد**

گروهی از بانوانی که احساس خستگی مفرط دارند، از قهوه یا نوشیدنی های انرژی زا برای رفع خستگی استفاده می کنند اما نمی دانند که مصرف کافئین در برخی از زنان نتیجه عکس دارد و ایجاد خستگی می کند. در واقع مصرف بیشتر کافئین برای رفع خستگی، وضعیت را بدتر می کند، بنابراین بهتر است کاکائو، چای و بعضی از دارو های حاوی کافئین را کمتر مصرف کنید.

**غذای حساسیت زا نخورد**

مصرف بعضی از غذاهای حساسیت زا نیز می تواند سبب خستگی شما شود. البته خستگی اولین علامت هشدار دهنده در باره این غذا هاست. خمیازه

### سالاد تر بچه



سینه مرغ - ۱۵۰ گرم

سیر (له شده) - سه حبه

پیاز چه (ساطوری خرد شده) - یک قاشق سوپ خوری

گشنیز (ساطوری خرد شده) - یک قاشق سوپ خوری

فلفل چیلی (خرد شده) - کمی

زنجبیل تازه (رنده شده) - کمی

تر بچه (یا پوست خالای خرد شده) - ۲۵۰ گرم

سس مایونز - ۱۵۰ گرم

سس سویا - دو قاشق سوپ خوری

نمک و فلفل - به میزان لازم

### طرز تهیه

۱- دو حبه سیر، سس مایونز، فلفل چیلی، سس سویا، زنجبیل، نمک و فلفل را داخل کاسه ای بریزید و مخلوط کنید.

۲- سینه مرغ را به همراه یک حبه سیر، نمک و فلفل داخل قابلمه ای بپزید و بعد بگذارید تا خنک شود. سپس آن را خالالی ریز خرد کنید.

۳- داخل قالب دلخواه به ترتیب و به صورت لایه ای تر بچه، پیاز چه، گشنیز، سینه مرغ و مقداری مخلوط سس بریزید. (به این ترتیب ادامه دهید تا مواد تمام شود در آخر روی سالاد تر بچه باشد).

سپس روی آن مقداری سس ممالید و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا مزه مواد با هم مخلوط شود.

۴- سالاد را از قالب خارج کنید و بقیه سس را روی آن بمالید. سپس به دلخواه تزئین و سرو کنید.



امامت ، نیش امامت ۸ شماره تماس :۰۵۱۳۱۶۶۰



### دستگاه ادراری و عفونت

سوزش یا تکرار ادرار از علائم شایع عفونت دستگاه ادراری است اما وجود

با کتری در این دستگاه به این راحتی قابل شناسایی نیست. تشخیص ابتلا به عفونت دستگاه ادراری با دادن آزمایش ادرار ممکن است و برای مداوایز مصرف آنتی بیوتیک تجویز می شود. یک هفته بعد از درمان، احساس خستگی نیز از بین می رود.

### آپنه خواب

آپنه یا احساس تنگی نفس در خواب باعث می شود که مرتب از خواب بیدار شوید و بعد از هر بار تنگی نفس برای مدت طولانی بیدار بمانید. به این ترتیب

با وجود حضور ۸ تا ۱۰ ساعته شما در رختخواب، چرخه منظم خوابتان دچار اختلال خواهد شد و به خستگی مداوم دچار می شوید.

### مشکل قلبی

انجام فعالیت های سبک بدنی، باعث خستگی نمی شود. اگر بعد از کار های سبک مثل جارو زدن خانه احساس خستگی کردید، احتمال دارد به نوعی ناراحتی قلبی دچار باشید. پزشکان بیشترین دلایل مرگ زنان را بیماری های قلبی می دانند. نگران نباشید و برای انجام آزمایش به پزشک مراجعه کنید. اگر خستگی ناشی از شرایط قلبی شما ارتباط داشته باشد، با تجویز چند دارو و بر طرف خواهد شد و انرژی خود را باز خواهید یافت.

## هشدار مغز برای ابتلا به بیماری آلزایمر

### سلامت

۱۰ دقیقه ای در عصر برای افزایش انرژی مفید است، اما چرت زدن بیش از آن به ویژه وقتی فرد تازه از خواب بیدار شده است، می تواند نشان دهنده وجود اختلال در عملکرد سلول های عصبی مغز باشد. کارشناسان با بررسی و انجام اسکن مغزی افراد مبتلا به آلزایمر دریافتند تعداد زیادی از این افراد در طول سال ها عادت به چرت زدن در محل کار و طی روز داشته اند. بیماری آلزایمر اکنون ششمین علت مرگ و میر در میان بزرگ سالان در امریکاست و تشخیص آن در مراحل اولیه دشوار است. کارشناسان به افراد توصیه می کنند زمان مناسبی برای خواب شبانه داشته باشند و هر شب به طور متوسط ۸ ساعت بخوابند، اما اگر در طول روز تمایل به چرت زدن دارند با مصرف نوشیدنی، مواد مغذی، انجام ورزش، شست و شوی صورت با آب، داشتن فعالیت های ورزشی با این خواسته مقابله کنند و در صورتی که چندین بار در روز چرت می زنند، برای بررسی های دقیق تر به پزشک مراجعه کنند.



## برای داشتن فرزندان باهوش چه کنیم؟

### بیشتر بدانیم

داشتن فرزندی باهوش یکی از خواسته های مادران باردار است که با چند روش آسان می توانند به این مهم دست یابند. برای داشتن فرزند باهوش کافی است از دوران بارداری به فکر باشید.

**میوه و سبزی مصرف کنید**  
از مصرف میوه و سبزی تازه غافل نشوید. این مواد خوراکی که سرشار از ویتامین های مفید است، سلامت مادر و جنین را تضمین می کند و دریافت همین ویتامین ها، باعث افزایش هوش کودک می شود.

**کمتر حرص بخورید**  
بر اساس نتایج تحقیقات، مادرانی که در دوران بارداری استرس بسیاری داشته اند یا عصبی بوده اند، فرزندان کم هوش تر از دیگر مادران خواهند داشت.

**مراقب دندان هایتان باشید**  
مشکلات و بیماری های مربوط به دهان و

## قندخون بالا به زوال شناختی منجر می شود

### تغذیه

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه

انجام شده بین حدود پنج هزار فرد مسن در

بریتانیا نشان می دهد که تلاش برای به تاخیر

انداختن شروع دیابت یا کنترل قندخون می تواند

افراد مبتلا به قندخون بالا ممکن است بیش از همن و سال های سالم خود دچار زوال

شناختی بلندمدت شوند. به گزارش مهر، مطالعه