

بسیار شیاردار است، آن را به حال خود رها نکنید و به یک متخصص مراجعه کنید. مطمئناً مراجعه به یک متخصص ضرری برایتان نخواهد داشت.

۴ ابروهای تیره موهای خاکستری

احتمال دیابت نوع دوم

پژوهش‌های اخیر نشان داده مردانی که موهایشان خاکستری است اما ابروهای تیره دارند، چهار برابر از افرادی که ابروهایشان نیز مانند موهایشان خاکستری شده است، احتمال دارد به دیابت نوع دو مبتلا شوند. البته درباره این مسئله پزشکان هنوز به یک توضیح و اثبات واقعی نرسیده‌اند و می‌گویند شاید ارتباط ژنتیکی تصادفی بین این دو وضعیت وجود داشته باشد. اما یک چکاپ ساده نزد پزشک‌تان، می‌تواند خیال‌تان را در این مورد راحت کند.

۵ برآمدگی روی پاشنه پا

احتمال بالا بودن کلسترول خون

ذخایر چربی روی تاندول آشیل می‌تواند علامت بالا بودن میزان کلسترول خونی ارثی باشد که نوعی بیماری ژنتیکی است و ممکن است باعث شود سطح کلسترول خون از بدو تولد بالا و بیش از دو برابر حالت عادی باشد. بیماری بسیاری از این مبتلایان تا مدت‌ها تشخیص داده نمی‌شود. زیرا افراد جوان تمایل چندانی به بررسی سطح کلسترول خون‌شان ندارند و ممکن است در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ عمرشان به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا شوند و حتی جان خود را نیز از دست بدهند.

این پنج علامت را نادیده نگیرید!

گاهی علائم ساده بیانگر مشکلات بزرگی هستند. اگر چه قصد ما به هیچ وجه نگران کردن شما نیست و این موارد همیشه به مشکلات بزرگ‌تر ختم نمی‌شوند اما از قدیم گفته‌اند احتیاط شرط عقل است؛ بنابراین اگر دچار این ۸ علامت شدید به همین راحتی از کنارشان نگذرید.

۱ ضخیم شدن پوست کف دست

احتمال سرطان تخمدان

پژوهش‌ها نشان داده‌اند کلفتی و سفتی پوست می‌تواند علامت سرطان تخمدان برای خانم‌ها باشد. البته محققان هنوز مطمئن نیستند که این وضعیت به دلیل ترشح ترکیبات زهردار از تومور است یا واکنش طبیعی سیستم ایمنی بدن علیه آن. اما پزشکان می‌دانند این سفت‌شدگی و التهاب کف دستی زمانی رخ می‌دهد که تومور در حالت کاملاً پیشرفته‌ای قرار دارد. وقتی تومور درمان شود، سفت‌شدگی پوست نیز برطرف می‌شود. این وضعیت می‌تواند هنگام ابتلا به سرطان‌های دیگر مانند پروستات، شش، سینه و... و همچنین بیماری‌های خوش‌خیمی مانند نوعی «پسوریازیس» یا «داءالصف» (یک بیماری پوستی که منجر به پوسته‌ریزی و تورم می‌شود و سلول‌های پوست در عمق پوست رشد کرده و به آهستگی از سطح پوست بلند می‌شوند) نیز به وجود آید. اما علائم دیگر سرطان تخمدان مانند درد لگنی غالباً بسیار مبهم است و تشخیص بیماری وقتی صورت می‌گیرد که خیلی دیر شده است. پژوهشی در سال ۲۰۱۲ نشان داد این بیماری ۹ ماه پس از این‌که فرد به سفت‌شدگی پوست روی کف دستش مبتلا

شد خود را کاملاً نشان می‌دهد. بنابراین، این نشانه می‌تواند تشخیص زودهنگام سرطان، به‌ویژه تخمدان را امکان‌پذیر کند.

۲ جویدن یخ

احتمال کمبود آهن

اگر به طور مرتب از جویدن یخ لذت می‌برید، احتمالاً به کمبود آهن مبتلا هستید. دلیل این موضوع را می‌توان در تئوری دانست که در اثر کم‌خونی و عدم انتقال اکسیژن به وسیله خون در دهان به وجود می‌آید.

۳ گوش‌های پر چروک

احتمال بیماری قلبی

احتمال بیماری قلبی نتایج بعضی از پژوهش‌های اخیر محققان را به این نتیجه رسانده است که یکی از علائم بیماری‌های قلبی، داشتن خطوط مورب در لاله گوش است. بعضی از متخصصان می‌گویند: «افراد مسن‌تر احتمالاً روی لاله گوش‌شان خطوط بیشتری دارند و ممکن است به دلیل سن بالا بیشتر از دیگران دچار بیماری قلبی شوند؛ بنابراین، این ارتباط ممکن است چندان قوی نباشد، اما اگر لاله گوش شما یا افراد خانواده‌تان



لطیف عشق

کتاب «لطیف عشق» در مورد شهید «لطیف رنجبری» فرمانده گروهان سوم گردان رزمی ۷۰۷ حضرت ابوالفضل (ع) است که در یکی از مناطق جبهه غرب که آن زمان تحت کنترل ضد انقلاب بود، در استان کردستان به شهادت رسید. در این کتاب که به قلم «محمدعلی آقا میرزایی» نوشته شده، نویسنده تلاش می‌کند در موقعیت‌های مختلف به‌ویژگی‌های اخلاقی شهید لطیف رنجبری اشاره کند و مخاطب را با روحیات و آرمان‌های این شهید والا مقام آشنا کند در پایان این کتاب که از سوی نشر شاهد روانه بازار نشر شده، ضمایم، عکس‌ها و اسنادی از شهید، هم‌زمان، خانواده شهید و وصیت‌نامه ایشان آمده است.



چشم نوشته‌ها

کتاب «چشم نوشته‌ها» مجموعه عکس‌های «احسان رجبی» در دوران دفاع مقدس است. عکس‌های این کتاب برای اولین بار در این کتاب و از سوی انجمن عکاسان انقلاب و دفاع مقدس گردآوری و منتشر شده‌اند. احسان رجبی که از عکاسان شناخته شده جنگ تحمیلی است، تنها ۱۴ سال داشته که برای عکاسی و ثبت حماسه قهرمانان کشورمان، راهی جبهه شده و با عکاسان بزرگ آن زمان که وظیفه ثبت رشادت‌های رزمندگان را به عهده داشته‌اند، به عکاسی از صحنه دلاوری‌های رزمندگان پرداخته است.

کتاب «چشم نوشته‌ها» مجموعه عکس‌های «احسان رجبی» در دوران دفاع مقدس است. عکس‌های این کتاب برای اولین بار در این کتاب و از سوی انجمن عکاسان انقلاب و دفاع مقدس گردآوری و منتشر شده‌اند. احسان رجبی که از عکاسان شناخته شده

حرف‌های تنوری

رضا خطیبی



قصه از آن جایی شروع می‌شود که ما ایرانی‌ها عادت به تمسخر همدیگر داریم! به بهانه خندیدن به دیگران، آبرویشان را تاراج می‌کنیم. شروع قصه از آن جایی‌ست که تیم ملی کشورمان به جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل صعود کرد.

شروع قصه از آن جایی بود که در شبکه‌های اجتماعی یکی از سر به زیرترین و نجیب‌ترین فوتبالیست‌های کشورمان را سوژه خنده خودمان کردیم که «آآآآ... چه فاز خنده‌ای بشه اگه هاشم بیگ‌زاده جلوی لیونل مسی بازی کنه!»

این قصه که ماه‌ها از شروع آن می‌گذشت، دو سه هفته پیش، درست زمانی که نتیجه قرعه‌کشی رقابت‌های جام جهانی فوتبال مشخص شد، به اوج خودش رسید.

۸۰ هزار کاربر ایرانی، تنها در کمتر از ۲۴ ساعت به صفحه شخصی «مسی» در یکی از شبکه‌های اجتماعی حمله کردند و با الفاظی ناشایست، قصه آن فوتبالیست مظلوم خودمان را به زبان ایرانی برای مسی هم تعریف کردند و جوک‌های بی‌مزه‌شان را در کامنت‌های مسی تایپ کردند و فحش دادند و فحش و فحش و...!

بعدش قیافه هاج و واج «مسی» و جهانیان ماند و شخصیت خرد شده فوتبالیست هم‌وطن‌مان و تمدن هفت هزار ساله‌ای که ادعایش را داشتیم!

این مائیم! مردمانی پر مدعا، اما بی‌اعتنا به ساده‌ترین قواعد آداب و معاشرت اجتماعی و منش پهلوانی!

همیشه در این ستون نشریه، گلابه می‌کردیم از ستاره‌های بعضا پر مدعای فوتبالی‌مان...

حالا می‌خواهیم یک کارت قرمز خوشگل تقدیم کنیم به همه کسانی که از ورزش این کشور، یک دنیا انتظار دارند، اما با این کارشان، منش پهلوانانه ایرانی‌ها را زیر سؤال بردند!



مه در مه

کتاب «مه در مه» زندگینامه شهید «ایرج رستمی» است که مسئول عملیات ستاد جنگ‌های نامنظم در جنگ تحمیلی بوده است. رزمندگانی که به جمله مقام معظم رهبری بین هم‌زمانش معروف شده بود. جمله‌ای که مقام معظم رهبری هنگام بازدید از مناطق عملیاتی غرب کشور به شهید رستمی می‌گویند: «تور بالا می‌زنی». کتاب «مه در مه» به قلم «ندا معراجی‌پور» و از سوی انتشارات صریح منتشر شده و حاصل مصاحبه نویسنده با همسر شهید و جمعی از هم‌زمانان اوست و به زبان سوم شخص و گاهی به زبان اول شخص روایت می‌شود.



خاطرات گردان لوطی‌ها

کتاب «کوچه نقاش‌ها» به قلم «سید ابوالفضل کاظمی» که از هم‌زمان شهید چمران در دوران جنگ تحمیلی بوده، برای هفدهمین بار از سوی انتشارات سوره مهر تجدید چاپ شده. نویسنده در این کتاب، خاطرات خود و هم‌زمانش در کنار شهید دکتر چمران در گروه شهید اصغر وصالی یا همان «دستمال سرخ‌ها» می‌نویسد.