

## عوارض کاپتوپریل

کاپتوپریل برای کاهش فشار خون و درمان نارسایی قلبی تجویز می شود و به گزارش «دارویاب» احساس سبکی سر و سرگیجه در تغییر وضعیت از عوارض بسیار شایع آن است.

همچنین علاوه بر بروز سرفه های خشک ممکن است با مصرف کاپتوپریل عوارض گوارشی مانند احساس تهوع، سوء هاضمه، دل درد، اسهال و بیوسست هم اتفاق بیفتد که با مصرف غذاهای سبک و مایعات کافی می توان این عوارض را کاهش داد. البته در صورت بروز علایمی مانند خارش و قرمزی پوست، مشکل در خوابیدن، احساس طعم بد دهان، ورم صورت، دهان، زبان و زردی پوست یا چشم که نشانه آسیب کبدی است باید به پزشک مراجعه شود.

## داروخانه



## چگونه تندی غذا را بگیریم؟

وقتی لفلل غذا از دستان در می رود، دست و پایتان را گم نکنید. به گزارش «بیتوته» برای کاهش میزان تندی غذا میزان مواد اولیه را زیاد کنید یا مقداری از لبنیات پرچرب به غذایان اضافه یا آن را همراه غذا سرو کنید، همچنین می توانید به غذای در حال پخت آب لیمو یا سرکه بزنید. سرو کردن غذا همراه نشاسته راهکار دیگری است، برنج ساده و نان ادویه را به خود جذب و آن را در همه جای غذا پخش می کند و باعث می شود تندی را کمتر احساس کنید.

## کدبانو

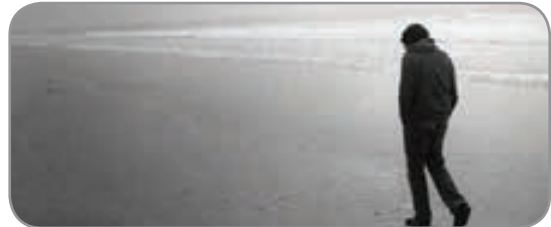


## سریع ترین راه بند آوردن خون

شدت جراحت کم یا زیاد باشد در اولین فرصت باید خون ریزی را بند بیاورید. به گزارش «نمناک» فشار محکم ناحیه بریده شده ساده ترین و گذاشتن ژل آرایشی در محل زخم بهترین راه برای توقف خونریزی است اما اگر بریدگی، شکاف قابل مشاهده ای را در پوست شما ایجاد کرده است، دو طرف پوست را به هم نزدیک کنید و با یک چسب تمیز آن را ببوشانید. از دیگروش ها گذاشتن یک تکه یخ روی زخم است که باعث می شود خون در آن قسمت لخته و سریع تر قطع شود.

همچنین می توانید چای سبز، را در یخچال بگذارید و بعد روی زخم قرار دهید این کار برای ضد عفونی زخم هم مفید است.

## اورژانس



## کسی دور و برم نیست

اگر دور و برتان خالی است و هنگام مشکلات کسی را برای درددل کردن ندارید باید ببینید چرا در چنین وضعیتی هستید. به گزارش «چطور» اگر همیشه در حال غر زدن در باره شغل تان، بی پولی تان و... هستید، تعجبی ندارد که تنها بهمانند چون گلابه و شکایت زیاد دیگران را کلافه می کند پس از همین لحظه مثبت باشید و درباره موضوعات جالب و نه مشکلات ناتمام خود حرف بزنید.

شاید هم چون خودخواه هستید هیچ دوستی ندارید، فراموش نکنید دوستی نیازمند از خودگذشتگی است علاوه بر این ممکن است حسادت و بی توجهی به دوستان تان آن ها را دلسرد کند و تنهایی شمارا رقم بزند چون آدم ها در رویارویی با بی توجهی دیگران نسبت به خودشان با عواطفشان، احساس بی احترامی می کنند. انتظار این که دوستان همیشه در دسترس باشند و خواسته های تان را برآورده کنند هم راه به جایی نمی برد و فقط شما تنها می شوید، ممکن است دوستان تان گاهی احساسات شما را جریحه دار و هر از گاه هم ناامیدتان کنند اما این به معنی این نیست که دوستان بدی هستند. بدهستان هم در رابطه دوستی جایی ندارد و نباید انتظار تساوی همیشگی را داشته باشید همچنین سخن پر اکنی دوستان تان را فراری می دهد چون با این کار می فهمند که پشت سر آن ها هم صحبت می کنید و قابل اعتماد نیستید. با همه این ها ممکن است نداشتن دوست ربطی به ویژگی های شخصیتی تان نداشته باشد و تنها دلیلش این باشد که بخت دیدار آدم هایی را که از بودن با آن ها لذت می برید نداشته اید، اگر این طور است با توجه به سلیقه و علاقه مندی های تان به دنبال فرصتی برای دیدار با آدم های تازه و آغاز گفت و گو با غریبه ها باشید.

## توپک های سرشار از آهن

توپک های جگر غذایی خوشمزه و سرشار از آهن بوده که مواد لازم طبخ آن برای شش نفر به گزارش «بهترین ها» به این شرح است: جگر گوسفندی: ۳۰۰ گرم، پیاز، فلفل قرمز و فلفل سبز از هر کدام یک عدد خرد شده، گوشت چرخ کرده: ۱۰۰ گرم، برگ ریحان (خشک): دو قاشق سوپ خوری، تخم مرغ: یک عدد، پودر فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری بلغور گندم (پخته): دو پیمانه، نمک، فلفل، روغن و کره: به مقدار لازم

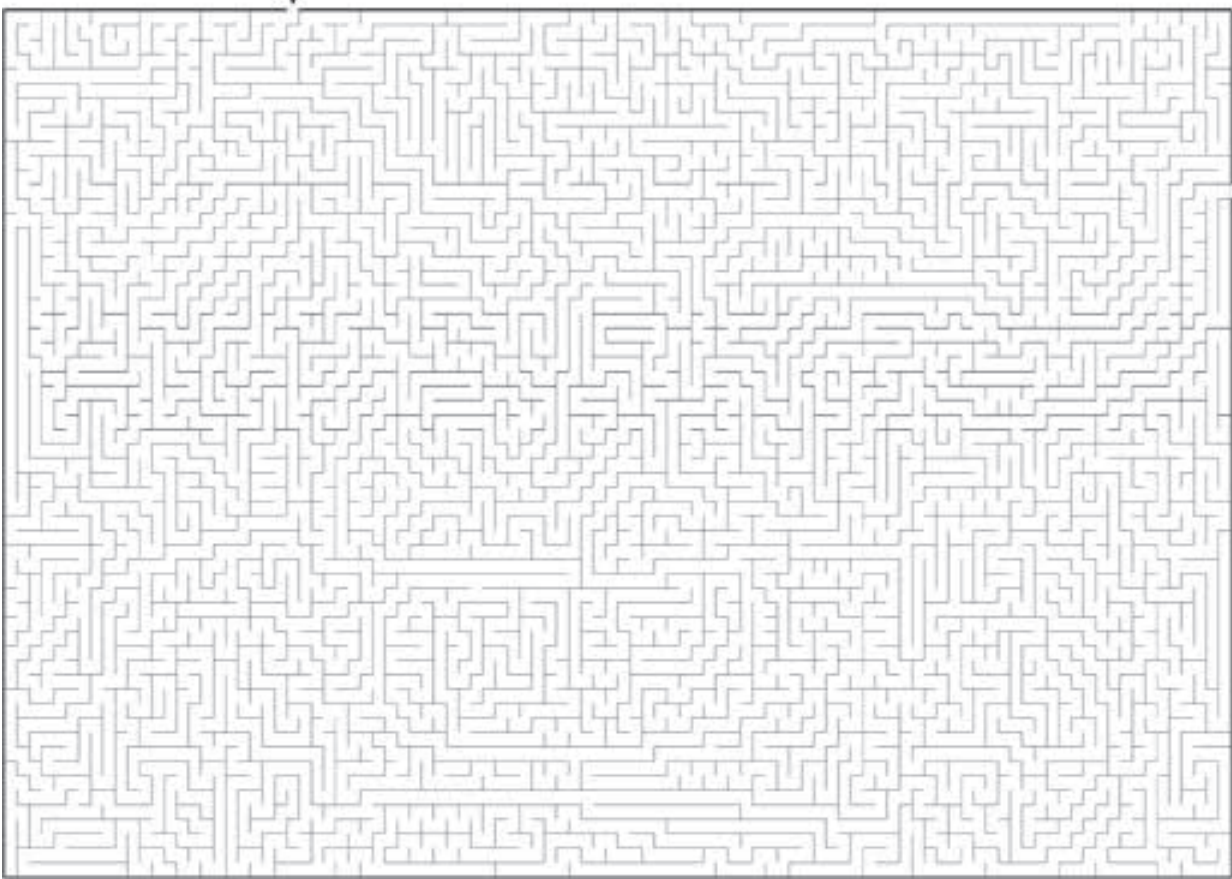
## طرز تهیه:

کره و در روغن سرخ کنید. کره را روی حرارت بگذارید و پودر فلفل قرمز را در آن کمی تفت دهید و روی توپک ها بریزید و سرو کنید.



کره و در روغن سرخ کنید. کره را روی حرارت بگذارید و پودر فلفل قرمز را در آن کمی تفت دهید و روی توپک ها بریزید و سرو کنید.

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۲۵]



## نقش یاب ماریج

یک شنبه ها و چهار شنبه ها



فرق این ماریج با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

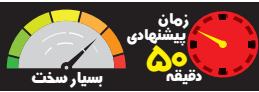
برای کشف تصویر، یک خط شکسته ماریج، باید که از ورودی ماریج وارد شود و از خروجی ماریج بیرون برود. این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

## سودو کو

هر روز



۷	۸				
۸	۳	۹			
۵					
	۱	۲	۵		
		۱	۷		
		۸	۹		۷
۳					۶
	۹		۱	۸	۵
	۴				۲



۶	۸	۹	۵		
۸	۹		۲	۴	۶
		۹	۸	۱	
		۲			
	۸	۷	۳		
				۴	
۳	۹	۲		۸	۶
۸		۹	۷		۱



			۸	۱	
					۵
۳	۱	۷			
۵		۶	۲	۱	۳
۶		۱	۴	۹	۸
	۷		۵	۸	۲
۴	۸	۳	۲		۱
			۸	۶	۵
	۳				۲
۲				۷	۸
	۹	۵			

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طرحی شده است.

۱- (۷ حرفی) افراد بسیاری زرد تخم مرغ، ایه واسطه محتوای چربی و کلسترول آن، بخش مضرا این ماده غذایی می دانند و تنها از سفیده که از..... تشکیل شده، استفاده می کنند! ۲- (۵ حرفی) اگر طول روز را بیرون خانه هستید و به کار یا فعالیت های ورزشی می پردازید که باعث..... می شود، باید قبل از رفتن به رختخواب دوش بگیرید. ۳- (۳ حرفی) از جانوران نیش دار ۴- (۳ حرفی) مروت کردن و نرم دلی ۵- (۴ حرفی) زرده تخم مرغ گنجینه ای از ویتامین، موادمعدنی، پروتئین و چربی است که به همراه سفیده برای سلامت بسیار مفید است و در روند..... سازی نقش موثری دارد. ۶- (۴ حرفی) شاعر شیرازی ۷- (۴ حرفی) روزی از سال با دعایی معروف ۸- (۵ حرفی) مطبوع و مطلوب ۹- (۳ حرفی) چهارمین شهر پر جمعیت آلمان ۱۰- (۴ حرفی) از مفاصل دست ۱۱- (۴ حرفی) شستن صورت قبل از خواب مانع از تجمع چربی و آلودگی هایی خواهد شد که باعث ایجاد..... در پوست و حتی عفونت چشمی می شود. ۱۲- (۳ حرفی) تیرمو طایفه

وزیر سفید به d۷ می رود.

اگر شاه سیاه به b۴ برود وزیر سفید به d۴ می رود تا سیاه مات شود.

اما اگر سرباز سیاه ردیف b پیشروی کند سرباز سفید هم پیشروی می کند تا سیاه مات شود.

