

# تمرین هایی برای تقویت ۳ حس نوزاد

تقویت توانایی نوزاد در زمینه شنوایی لامسه و بینایی اهمیت زیادی دارد و به همین دلیل لازم است والدین آگاهی کافی را در این زمینه داشته باشند



## کودک

نوزادی که تازه به دنیا آمده و پا به دنیای ما گذاشته است، به لحاظ غریزی یک سری رفتارها دارد اما برای آشنایی بیشتر با دنیای اطرافش بیشتر از همه از حواس پنجگانه استفاده می کند. به همین دلیل در ادامه به تمرین هایی برای تقویت سه حس بینایی، شنوایی و لامسه و اشاره می کنیم:

### تقویت شنوایی

نوزادان سه تا شش ماهه حرف های شمارا به خوبی می شنوند. سعی کنید تا می توانید بانوزاد خود حرف بزنید. از جملات کوتاه استفاده کنید. مثلا درباره کاری که انجام می دهید صحبت کنید و با صداهای مختلفی با او حرف بزنید. علاوه بر این، ترانه های کودکانه برای وی تاثیر بسیار مطلوبی دارد که نباید از آن ها غافل شویم. اگر نوزادتان به صدای شما واکنش نشان نمی دهد، بهتر است برای بررسی احتمال مشکلات شنوایی به پزشک کودک کان مراجعه کنید.

### تقویت لامسه

نوازش کردن و ماساژ دادن نوزاد را هر روز در برنامه خود داشته باشید. روی شکم و پشت نوزاد را ماساژ دهید و همراه با موسیقی، به آرامی ضربه های ریز و خطی بر بدن کودک وارد

کنید. همچنین می توانید نوزاد را برای مدتی کوتاه به روی شکم بخوابانید و اسباب بازی های خاص سن او را جلوی چشم قرار دهید. این کار موجب می شود او با فشار دادن شکمش به زمین، از آنج های خود به عنوان تکیه گاه استفاده کند و سرش را بالا بیاورد و نگه دارد. این فعالیت موجب تقویت عضلات دست، شکم و کمر نوزاد می شود. در این حالت نوزاد می تواند پایهای خود را حرکت دهد.

### تقویت بینایی

برای تقویت بینایی نوزاد اشیاء بارنگ های درخشان را در اختیار وی بگذارید. سعی کنید از اشیاء قابل شست و شو و مواد مناسب استفاده کنید. اسباب بازی های پلاستیکی و نرم بهترین انتخاب هستند. اسباب بازی ها را در جایی دورتر بگذارید و اجازه دهید کودک دست خود را دراز و آن ها را

لمس کند و به آن ها ضربه بزند. می توانید در یک اتاق تاریک از نورهای رنگارنگ و کوچک استفاده کنید تا به تحریک بینایی او کمک کنید. نورها را در تاریکی جابه جا کنید و اجازه دهید کودک با چشم آن ها را دنبال کند. فراموش نکنید که هر قدر از نظر حسی، نوزاد خود را بیشتر تحریک کنید، بیشتر موجب رشد حواس مختلف او خواهید شد. پس سعی کنید اشیاء مختلف و امن را در اختیارش بگذارید، موسیقی ملایم پخش کنید، نوزادتان را ماساژ و نوازش دهید و با در آغوش گرفتن بیشتر، اجازه دهید با سرعت بیشتری بوی بدن شما را بشناسد.

## ترفند

## ۳ ترفند کاربردی رفع بوی بد یخچال

نصف یک لیوان سرکه در گوشه یخچال قرار دهید

هر ۳ روز، یک سیب زمینی پوست کنده داخل یخچال بگذارید

در هر طبقه یخچال یا فریزر، یک بشقاب کوچک گذاشته و درون آن زغال بریزید



## سلامت سالمند

## خوراکی هایی برای درمان غلظت خون سالمندان

+۶۰

سیر | این ماده غذایی قرن هاست که برای پرفشاری خون و غلیظ بودن آن تجویز می شود. اگر سیر به طور خام مصرف شود، باعث کاهش غلظت خون می شود و از انسداد رگ ها جلوگیری می کند. همچنین سیر با آزاد کردن ماده ای به نام نیتریک اکسید در بدن، باعث گشاد شدن رگ ها، جریان یافتن بیشتر خون و جلوگیری از لخته شدن آن می شود.

زنجبیل | این گیاه بیشتر برای زمانی که ترش کردن اتفاق می افتد و احساس تهوع و استفراغ به سراغ فرد می آید، استفاده می شود اما برای کاهش پرفشاری خون و رقیق شدن آن هم توصیه می شود. بهتر است به میزان یک یا دو قاشق چای خوری در داخل چای یا آب جوش حل و نوش جان کنید.

چای سبز | در چای سبز ترکیبی وجود دارد که باعث می شود غلظت خون هر فرد ثابت بماند. این ترکیب که به اصطلاح EGCG نام دارد، بر سلول های دیواره رگ اثر می گذارد و باعث می شود دیواره رگ از حالت سخت و سفت خود خارج شود و خون راحت تر به جریان بیفتد.

آویشن و عناب | می توانید برای درمان مشکل غلیظ شدن خون مقداری آویشن و عناب را همانند چای در قوری دم و روزی چند وعده مصرف کنید. بهترین زمان استفاده از این دمنوش در فصل بهار است که باعث زدودن مواد مضر از بدن می شود و به بهبود سلامت کمک می کند.

توجه | از مصرف خودسرانه، بدون مشورت پزشک و بیش از اندازه این مواد خودداری کنید.

## بیشتر بدانیم

## تاثیر چاقی بر بالا رفتن خطر سرطان تیروئید

طبق گزارش جدید محققان استرالیایی، اضافه وزن و چاقی احتمالا با افزایش موارد ابتلا به سرطان تیروئید در ارتباط است. طبق اعلام ژانس بین المللی تحقیقات سرطان، چاقی یکی از عوامل خطر ابتلا به سرطان تیروئید است. سرطان تیروئید یکی از معدود سرطان هایی است که دوتا سه برابر بیشتر از مردان در زنان شایع است.

## غذای اصلی

## حلیم گندم به روش مادر بزرگ ها، انتخابی خوب برای روزهای سرد

گوشت، گندم باید شبیه به پوره شده باشد.

۴- نکته مهم درباره حلیم این است که باید به صورت مداوم آن را هم بزنید.

۵- گندم خیلی سریع ته می گیرد و باعث می شود روی طعم غذا تاثیر منفی بگذارد. در مرحله بعد یک قاشق غذا خوری روغن به حلیم اضافه کنید و اجازه دهید آب موجود در غذا با حرارت بسیار ملایم تخییر شود.

۶- حلیم زمانی که داغ است کمی شل است، ولی بعد از مدت کمی خودش را می گیرد و سفت تر می شود. پس از این که حلیم آماده شد آن را در ظرف مد نظر بریزید.

۱- گندم را باید از شب قبل در آب خیس کنید تا نرم شود. پس از این که گندم خوب خیس خورد، آن را به همراه شش لیوان آب داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید. گوشت را هم جداگانه در یک قابلمه کوچک قرار دهید.

۲- پیاز را به چهار قسمت تقسیم و به همراه دو لیوان آب به قابلمه گوشت اضافه کنید. مقداری زردچوبه هم به گوشت اضافه کنید و اجازه دهید گوشت کاملا بپزد. سپس آن را از قابلمه خارج و ریش ریش کنید.

۳- در این مرحله گوشت ریش ریش شده را به همراه مقداری نمک به قابلمه گندم اضافه کنید. توجه داشته باشید زمان اضافه کردن

- گندم پوست کنده - ۳۰۰ گرم
- گوشت - ۲۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- شکر - به میزان لازم
- دارچین - به میزان لازم
- روغن - به میزان لازم
- زردچوبه - به میزان لازم
- نمک - به میزان لازم



## صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان  
سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰  
layout@khorasannews.com

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا**  
به شماره انتظامی ۷۴۱ و ۸۳  
شماره شاسی S1412281854326  
شماره موتور 00389753 بنام مجید رضایی ناندل  
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵/۱۷۶۳

**برگ سبز**  
شماره انتظامی ایران: 78121767  
شماره موتور: 166FMI#12148416  
شماره تنه: 125S9130800 به نام: سیدمجتبی میرپنهان مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵/۱۷۶۳

**مفقودی - برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پیک تاز**  
تیب 125cc مدل ۱۳۹۱ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۷۷۳-۶۲۲۸۲ به شماره موتور 125N5K200048 بنام بنیامین ابوترابی فرزند ابراهیم مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰/۵/۱۷۶۳

سند کمپانی برگ سبز سواری کیا پیکانتو مدل ۲۰۱۳ زرد متالیک ش انتظامی ایران ۳۶-۷۲۷ ص ۲۱  
شماره شاسی KNABX512BDT427569  
شماره موتور G4LACP094429 بنام سعیده جودی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰/۵/۱۷۶۳

برگ سبز و سند سواری پراید ۱۴۱ مدل ۸۶ به شماره پلاک ۳۶ ایران ۵۲۳۳۴۱ به شماره موتور 2211502 و شماره شاسی S1482286234340 به نام علی اکبر شافعی به شماره ملی ۰۹۶۳۲۱۶۷۳۰۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵/۱۸۸۱

**برگ سبز موتورسیکلت تکتاز TK125S مدل ۹۴**  
به شماره انتظامی ۷۷۳/۹۷۲۹۱  
و شماره موتور 0124NEJ031983 و شماره تنه NEJ#118J5021510 به نام امیرحسین آستانه پرست مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۵/۱۷۶۳

برگ سبز اتومبیل سواری پژو PARS XU7 CNG مدل ۱۳۹۶ به رنگ سفید به شماره پلاک ۷۴-۴۸۲ ص ۲۷ و شماره موتور 124K1002583 و شماره شاسی NAAN21VEHH753813 به نام غلام مولا پیله رو مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵/۱۸۸۳

**برگ سبز موتورسیکلت نیرنگ CC15 مدل ۱۳۸۴ مشکلی**  
با شماره انتظامی ۷۶۲-۴۹۴۲۲ و شماره موتور ۳۱۱۶۴۶۵۷ و شماره تنه CG125T84786599 به نام جمال جوان رستگار مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۵/۱۷۲۹

برگ سبز خودرو و پیکان وانت مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۱۲-۸۲۹ ص ۷۵  
به شماره موتور 118P0006654 و شماره شاسی 163B0229011 به نام ابوبکر مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵/۱۸۹۵

**برگ سبز و برگه کمپانی سواری هاچ بک سیستم پژو مدل ۹۵** به شماره پلاک ۶۲۱۴۵۷ و شماره موتور 163B0229011 و شماره شاسی NAAP13HEXGJ850621 به نام ابوالقاسم مزاری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵/۱۸۶۲

**برگ سبز و کارت مشخصات خودرو کیا کارنیوال**  
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۸۵ و ۳۱  
شماره شاسی KNEMB752386234669  
شماره موتور G6EA7A044491 بنام آرزو رشیدی فرمان ۱۴۰۰/۵/۱۶۶۰

**برگ سبز خودروی کامیونت جک آراز به شماره انتظامی ایران ۲۲-۸۷۶ ص ۲۷** به شماره موتور ۷۵۰۱۴۶۴۶ و شماره شاسی NAX01040870100015 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۵/۱۸۶۲

اینجناب محمد راهمی قلعه نوی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۶۶ ه ۸۲ و شماره شاسی ۱۰۴-۸۳۶۶۰۱۰۴ شماره موتور 10FSS14931075 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۵/۱۵۲۷

**مدارک خودرو هایما s5**  
اینجناب عبدالله سهرابی شامل بیمه نامه و کارت ماشین در تاریخ ۱۹ آذرماه ۱۴۰۰ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط میباید. ۱۴۰۰/۵/۱۷۲۴

اینجناب سعید شمس سیستانی مالک خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۹۶ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۲۸ ج ۹۴ و شماره شاسی NAAR03FE411J168055 شماره موتور 179B0013510 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۵/۱۷۲۴

اینجناب حسن غوریانی مالک خودرو پژو ۴۰۵ نقره ای به شماره انتظامی ایران ۳۳-۶۹۶ ص ۴۷ و شماره شاسی NAAN11CAXAE023569 شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۰۸۸۵۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۵/۱۷۱۷

**آگهی فقدان سند مالکیت**  
نظر به اینکه خانم مرضیه دهقانی سوار شانی به استناد برگ استهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ۲۵۰ سهم مشاع از ۸۰۰۰۰ شش دانگ پلاک ۲۵۵۹ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۲ مشهد که متعلق به وی می باشد به علت بی احتیاطی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر ۸۲۲ صفحه ۳۶۲ به نام وی ثبت و سند به شماره چاقی ۵۸۹۶۸۱ سری الف ص ۸۱ صادر و تسلیم شده است که برابر سند ۳۹۳۳۵/۱/۱۶-۱۳۸۸/۱۵ دفتر ۱۵ فریمان به وی منتقل شده است. دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم صدور و اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارایه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

**آگهی فقدان سند مالکیت**  
نظر به اینکه خانم مرضیه دهقانی سوار شانی به استناد برگ استهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ۲۵۰ سهم مشاع از ۸۰۰۰۰ شش دانگ پلاک ۲۵۵۹ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۲ مشهد که متعلق به وی می باشد به علت بی احتیاطی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر ۸۲۲ صفحه ۳۶۲ به نام وی ثبت و سند به شماره چاقی ۵۸۹۶۸۱ سری الف ص ۸۱ صادر و تسلیم شده است که برابر سند ۳۹۳۳۵/۱/۱۶-۱۳۸۸/۱۵ دفتر ۱۵ فریمان به وی منتقل شده است. دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم صدور و اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارایه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

**معدن فارغابی مقدم - رئیس اداری ثبت اسناد و املاک تهران**  
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۸۵ و ۳۱  
شماره شاسی KNEMB752386234669  
شماره موتور G6EA7A044491 بنام آرزو رشیدی فرمان ۱۴۰۰/۵/۱۶۶۰

اینجناب محمد راهمی قلعه نوی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۶۶ ه ۸۲ و شماره شاسی ۱۰۴-۸۳۶۶۰۱۰۴ شماره موتور 10FSS14931075 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۵/۱۵۲۷

**آگهی فقدان سند مالکیت**  
آقای مهدی مصدق رحبیر با ارائه دو برگ استهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۹۶۸ سهم مشاع از شش دانگ پلاک ۳۵ فرعی باقیمانده ۲ اصلی بخش ۷ چارآل بعلت جابجایی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۱۷۲۵۰ دفتر ۱۰۱ صفحه ۵۵۱ بنام مهدی رحبیر ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۲۸۱۲۴۲ صادر و تسلیم گردیده است. سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد. ۱۴۰۰/۵/۱۸۲۴

**پلاکت موتور**  
به شماره انتظامی ۴۴۱۲۶۷۶۴  
شماره شاسی 125P9060751  
شماره موتور 156FMI#12156154  
به نام مجید سهمناک مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰/۵/۱۷۱۵

**مرغی ولایتی رئیس ثبت اسناد و املاک خراسان**  
به شماره انتظامی ایران ۳۳-۶۹۶ ص ۴۷ و شماره شاسی NAAN11CAXAE023569 شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۰۸۸۵۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۵/۱۷۱۷

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت حمل و نقل استقلال نیشابور (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۳۰۱ با شناسه ملی ۰۱۷۴۱۱۰۳۸۰**  
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می گردد تا در مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت حمل و نقل استقلال نیشابور (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۳۰۱ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت واقع در کیلومتر ۸ جاده قدیم سبزوار - جنب شرکت آگروز خودرو برگزار می گردد حضور بهم رسانید. دستورات جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس، ۲- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۰، ۳- تصویب بودجه حسابرسی و دادرسی سال های ۱۳۹۳-۱۳۹۴-۱۳۹۵، ۴- انتخاب هیات مدیره و بازرس، ۵- تصویب حق الزحمه هیات مدیره موظف، ۶- پاداش هیات مدیره، ۷- بررسی و تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان و عملکرد سال های ۱۳۹۶-۱۳۹۷-۱۳۹۸-۱۳۹۹، ۸- سایر تصمیمات که در صلاحیت مجمع می باشد. تاریخ انتشار ۱۴۰۰/۰۹/۲۳ روز سه شنبه

**هیات مدیره شرکت حمل و نقل استقلال نیشابور**  
۱۴۰۰/۵/۱۸۳۴