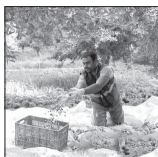


تأخیر در مبارزه با علف‌های هرز عملکرد مزارع را کاهش می‌دهد



۲

توزیع دستگاه‌های الکترونیکی احراز هویت در گلستان



۳

غذاهایی که حال‌مان را خوب می‌کنند



۴

افتتاح دومین روستا بازار کشاورزی



مستقیم از دست تولید کننده به مصرف کننده برسد. جامی ادامه داد: ارائه خدمات آموزشی، ارائه مشاوره‌های فنی ویزیت مزرعه هم در قالب این روستا بازارها به کشاورزان گلستان داده خواهد شد.

گنبد کاووس نیاز به ۶ بازار روستا دارد

فرماندار گنبد کاووس هم در این مراسم با قدردانی از ابتکار راه‌اندازی روستا بازارها باهدف ارائه خدمات مستقیم و باکیفیت در بخش کشاورزی به بهره‌برداران توسط تعاون روستایی گلستان، گفت: وسعت ۵۰۷۲ کیلومتری این شهرستان مرزی و پراکندگی روستاهای آن می‌طلبد تا حداقل ۶ بازار روستا در ۶ دهستان گنبد کاووس ایجاد شود. سلیمان هاشمی افزود: توسعه متوازن از راهبردهای اصلی دولت چهاردهم و مجموعه مدیران ارشد گلستان است و به همین جهت هیچ تفاوتی بین مناطق شهری و روستایی در ارائه خدمات و ایجاد زیرساخت‌ها و امکانات نیست.

ادامه در صفحه ۲

از کشاورزان این استان در سال جاری خبر داد و گفت: ۶ اتحادیه شرکت‌های تعاونی این مدیریت در مجموع ۵۰ درصد تولید بذری محصولات کشاورزی گلستان را تولید می‌کنند. جامی از دریافت ۲۵۰۰ میلیارد ریال تسهیلات سرمایه در گردش توسط تعاون روستایی گلستان و اتحادیه‌های شرکت‌های تعاونی آن در سال جاری خبر داد و افزود: تعاون روستایی استان امسال ۱۵۰۰ میلیارد ریال برنج از کشاورزان خریداری

روستا بازار در شهرهای علی آباد کتول و کلاله هم در دستور کار قرار دارد، اضافه کرد: در این مکان‌ها کیفی‌ترین نهادهای کشاورزی و دامی با قیمت مناسب و حذف واسطه‌ها به کشاورزان عرضه می‌شود. جامی ادامه داد: تعاون روستایی با ۸۰ سال قدمت در راستای وظیفه‌مندی خود در حوزه سیاست‌گذاری، حمایت و نظارت بر شبکه تعاونی‌ها انجام وظیفه می‌کند و رقیب بخش خصوصی نیست زیرا ۲۲ درصد سهام و

بازار روستاها می‌توانند به توسعه کشاورزی قرارداری در مناطق روستایی گلستان بویژه به خرده مالکان این بخش با تامین به موقع نهاده‌ها و خرید محصول کمک زیادی کنند

کرد. وی اضافه کرد: در نظر داریم بازار روستا در بخش عرضه مستقیم محصولات کشاورزی هم در زمینی به مساحت ۱۱۰۰ مترمربع در گنبد کاووس راه‌اندازی کنیم تا محصولات با قیمت مناسب و

دارایی‌های آن این نهاد در استان گلستان متعلق ۸۷ هزار عضو شرکت‌های تعاونی آن است. مدیر تعاون روستایی گلستان همچنین از خرید ۸۰ هزار میلیارد ریال انواع محصولات زراعی و باغی

دومین روستا بازار تعاون روستایی گلستان با هدف تامین و عرضه مستقیم نهاده‌های تولید و ماشین آلات و ادوات کشاورزی با زیربنای ۳۰۰ مترمربع، اعتبار ۲۵ میلیارد ریال و ایجاد ۱۶ فرصت مستقیم و غیرمستقیم شغل در اداره تعاون روستایی گنبد کاووس افتتاح شد. به گزارش ایرنا، مدیر تعاون روستایی گلستان در سخنانی با تبریک دهه فجر پیروزی انقلاب، گفت: روستا بازارها در راستای راهبرد سازمان مرکزی تعاون روستایی کشور مبنی بر راه‌اندازی سه هزار بازار روستا در سه بخش «عرضه کالا و اقلام اساسی، تامین و توزیع نهاده‌های کشاورزی و دامی و صنایع دستی روستاها» تا پایان دولت چهاردهم در سراسر کشور، ایجاد شده است. محمدرضا جامی، سهم گلستان در سال نخست اجرای این راهبرد را ۱۳ بازار روستا اعلام کرد و افزود: هم اکنون در این استان ۱۳ واحد روستا بازار در حوزه کالا و اقلام اساسی و ۲ واحد بازار روستا در بخش تامین و عرضه نهاده‌های کشاورزی و دامی راه‌اندازی شده است. وی بابیان اینکه راه‌اندازی ۲

ادامه تیتیر دوم



باغی را از چالش‌های مهم در تولیدات کشاورزی این استان دانست و گفت: این چالش، علاوه بر افزایش هزینه تولید، تولید در واحد سطح و در نهایت درآمد کشاورز را هم کاهش داده است. علی‌اکبر مهقانی نوده افزود: هم اکنون در گلستان ۱۸۰ هزار بهره‌بردار بخش کشاورزی با میانگین هر بهره‌بردار سه هکتار زمین داریم که در صورت استمرار چالش کوچک شدن اراضی بیشتر به خاطر

وی بابیان اینکه روستا بازار نقطه اتصال تولید کننده و مصرف کننده است، افزود: گنبدکاووس ۳۰ شرکت تعاونی روستایی فعال دارد که روستا بازار مرکزی این شهرستان می‌تواند با مشارکت تعاونی‌های روستایی شعب خود را در مراکز دهستان‌ها راه‌اندازی کند. وی افزود: گلستان و گنبدکاووس ظرفیت بالایی در کشاورزی دارند که با تشکیل و توسعه تعاونی‌های می‌توان این بخش را بیش از پیش شکوفا و تاثیر آن را در اقتصاد استان و شهرستان بیشتر کرد.

خرده مالکی مهمترین چالش بخش کشاورزی و تولید گلستان است

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی گلستان هم در این مراسم در سخنانی، خرده مالکی و کوچک شدن اراضی زراعی و

معاون وزیر جهاد کشاورزی:

ارز ترجیحی به انتهای زنجیره منتقل شد

در اجرای این طرح، خاطرنشان کرد: موفقیت این سیاست نیازمند همفکری، همدلی و دغدغه‌مندی همه ارکان نظام است. گل محمدی امنیت غذایی را یکی از ستون‌های اصلی امنیت ملی دانست و افزود: اهمیت این حوزه در برهه‌های حساس تاریخی از جمله جنگ تحمیلی، بحران کرونا، جنگ اوکراین و جنگ ۱۲ روزه به وضوح نمایان شد و اجرای سیاست جابجایی ارز ترجیحی نیز یکی از آزمون‌های مهم این حوزه بود. رئیس سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی با اشاره به رشد چشمگیر تولیدات کشاورزی کشور، اظهار کرد: تولید کشاورزی ایران از ۲۵ میلیون تن در ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی به حدود ۱۳۰ میلیون تن در حال حاضر رسیده که نشان‌دهنده جهش پنج برابری در چهار دهه گذشته است. در حاشیه این مراسم، ۷۴ طرح کشاورزی استان گلستان با حضور معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار، مدیران جهاد کشاورزی استان، فرماندار و امام جمعه بندرگز به طور متمرکز افتتاح شد که از جمله آن‌ها می‌توان به بهره‌برداری از یک مرغداری گوشتی با ظرفیت ۲۶۵ هزار قطعه در بندرگز اشاره کرد.



اولیه، به تقویت بنیه مالی تولیدکنندگان کمک خواهد کرد. معاون وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به همراهی گسترده بخش‌های مختلف کشور

معاون وزیر جهاد کشاورزی و رئیس سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی با اشاره به اجرای سیاست جابجایی ارز ترجیحی از ابتدای زنجیره تولید به انتهای زنجیره مصرف، گفت: این اقدام یکی از بزرگ‌ترین جراحی‌های اقتصادی دولت چهاردهم است که با موفقیت انجام شد و می‌تواند ریشه رانت و فساد را در بخش کشاورزی بخشکاند. به گزارش ایرنا، غلامرضا گل محمدی در مراسم متمرکز بهره‌برداری از طرح‌های کشاورزی گلستان در بندرگز اظهار کرد: حدود یک ماه از اجرای کامل این سیاست می‌گذرد و نتایج نشان می‌دهد که هیچ‌گونه کمبود کالا یا تشکیل صف در بازار مشاهده نشده هرچند قیمت برخی اقلام افزایش یافته، اما تأمین پایدار کالاهای اساسی حفظ شده و بازار آرام است. وی تأکید کرد: وزارت جهاد کشاورزی همچنان خود را مکلف به حمایت همه‌جانبه از کشاورزان و تولیدکنندگان به عنوان خط مقدم جنگ اقتصادی می‌داند. وی از برنامه‌ریزی برای افزایش سرمایه بانک کشاورزی تا سقف ۷۰ هزار میلیارد تومان (۷۰ همت) خبر داد و گفت: این افزایش سرمایه، همراه با ۵۰ همت برنامه‌ریزی شده

غذایی و نور، خسارت‌های کمی و کیفی قابل توجهی به محصولات زراعی وارد می‌کنند. مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان با بیان اینکه در محصولاتی مانند گندم و جو، مبارزه با علف‌های هرز در اولویت نخست قرار دارد، اظهار کرد: کشاورزان باید در مرحله دو برگگی گیاه گندم نسبت به مصرف سموم علف‌کش اقدام کرده و این عملیات را حداکثر تا مرحله شش برگگی به پایان برسانند، زیرا تأخیر در زمان سمپاشی موجب کاهش اثربخشی علف‌کش می‌شود. محمدی بهترین زمان کنترل علف‌های هرز را مراحل اولیه رشد گیاه و متناسب با شرایط محیطی و مزرعه‌ای دانست و تأکید کرد: استفاده از علف‌کش‌ها در مرحله ساقه‌دهی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، چرا که می‌تواند خسارت‌های شدید و جبران‌ناپذیری به محصول وارد کند. وی با اشاره به آهکی بودن آب‌های منطقه، به کشاورزان توصیه کرد: پیش از افزودن سم علف‌کش به مخزن سمپاش، می‌توان سولفات آمونیوم را به غلظت یک درصد به آب اضافه کرد و سپس سم را افزود تا اثربخشی علف‌کش افزایش یابد.



تأخیر در مبارزه با علف‌های هرز عملکرد مزارع را کاهش می‌دهد

مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی گلستان با هشدار نسبت به افت محسوس عملکرد مزارع گندم و جو گفت: عدم مبارزه به‌موقع با علف‌های هرز می‌تواند تا ۳۳ درصد از تولید این محصولات بکاهد. به گزارش مهر، مجید محمدی با تأکید بر اهمیت مدیریت صحیح علف‌های هرز افزود: بررسی‌ها نشان می‌دهد در صورت عدم مدیریت اصولی علف‌های هرز، عملکرد مزارع تا ۳۳ درصد کاهش می‌یابد، چرا که علف‌های هرز با رقابت در جذب آب، مواد

آگهی برگزاری مناقصه عمومی

سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان گلستان در نظر دارد نسبت به انتشار آگهی برگزاری مناقصه عمومی جهت انعقاد قرارداد پشتیبانی، نگهداری و تعمیر تجهیزات شبکه و کاربری سامانه های خود، از مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ در سامانه ستاد www.setadiran.ir به شماره مناقصه ۲۰۰۴۰۰۳۴۹۰۰۰۰۰۱ اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و شرکت در فرایند مناقصه در زمان اعلام شده به سامانه ستاد مراجعه نمایند.

شناسه آگهی ۲۱۲۱۲۴۷

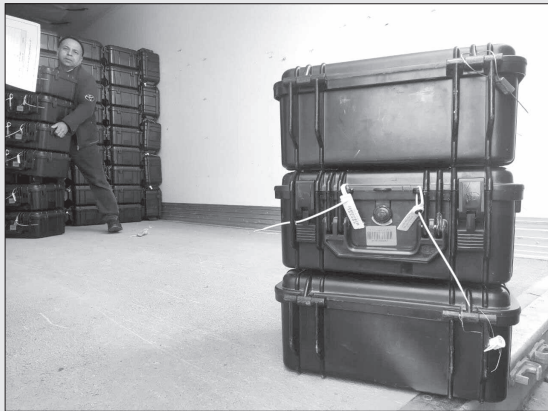
بررسی صلاحیت داوطلبان شوراها با دقت و بی‌طرفی انجام شود



و روستایی گفت: با توجه به جایگاه و تأثیرگذاری شوراها در تصمیم‌گیری‌های محلی، بررسی دقیق و قانونی صلاحیت داوطلبان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و انتظار می‌رود هیئت‌های اجرایی و نظارتی با نهایت دقت، بی‌طرفی و رعایت قانون، این مسئولیت خطیر را انجام دهند. آسیابی همچنین با اشاره به مأموریت ستاد پیشگیری از جرایم انتخاباتی خاطر نشان کرد: هدف از تشکیل این ستاد، صیانت از سلامت انتخابات، پیشگیری از تخلفات و جرایم احتمالی و فراهم کردن بستر لازم برای برگزاری انتخاباتی سالم، شفاف و قانون‌مند است. وی افزود: دستگاه قضایی استان با همکاری سایر نهادهای مسئول، نظارت مستمر بر فرآیند انتخابات را در دستور کار دارد تا شرایطی فراهم شود که افراد صالح، توانمند و مورد اعتماد مردم، عهده‌دار مسئولیت در شوراها و اسلامی شهر و روستا شوند.

رئیس کل دادگستری گلستان با تأکید بر نقش شوراها و اسلامی شهر و روستا، بر اهمیت صلاحیت داوطلبان تأکید کرد و افزود: در چارچوب قانون انجام شود. به گزارش مهر، حیدر آسیابی در چهارمین جلسه ستاد پیشگیری و مقابله با جرایم انتخاباتی شوراها و اسلامی شهر و روستای استان گفت: در این جلسه، آخرین وضعیت فرآیند انتخابات شوراها و اقدامات انجام‌شده در حوزه پیشگیری از جرایم انتخاباتی مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت. وی با اشاره به مراحل جاری انتخابات شوراها افزود: در حال حاضر، فرآیند بررسی صلاحیت داوطلبان شوراها و اسلامی شهر و روستا در حال انجام است و این بررسی‌ها طبق برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته تا اواسط اسفندماه توسط هیئت‌های نظارت ادامه خواهد داشت. رئیس کل دادگستری گلستان با تأکید بر نقش مهم شوراها و اسلامی در مدیریت شهری

تحويل هیأت‌های اجرایی شد که این اقدام گامی مؤثر و بنیادین در ارتقای دقت، شتاب و سلامت فرآیند رأی‌گیری است. وی در تشریح مزایای این سامانه افزود: تجهیز شعب اخذ رأی به ابزارهای الکترونیکی احراز هویت، امکان پایش دقیق مشخصات رأی‌دهندگان، پیشگیری از هرگونه خطا یا تخلف احتمالی و ثبت آنی اطلاعات را فراهم می‌کند. میدان را برای برگزاری انتخاباتی قانون‌مند، شفاف و با اعتماد عمومی بالا فراهم خواهد کرد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان با تأکید بر آمادگی کامل فنی زیرساخت‌ها خاطر نشان کرد: پیش از توزیع نهایی، تمامی دستگاه‌ها مورد ارزیابی فنی و تست‌های دقیق قرار گرفته‌اند و تیم‌های فنی و پشتیبانی نیز برای رفع هرگونه احتمال خطا در روز برگزاری انتخابات به‌طور کامل سازماندهی شده‌اند. حمیلی با قن‌درانی از همکاری‌های مؤثر دستگاه‌های اجرایی و امنیتی استان، بر عزم جدی ستاد انتخابات گلستان برای برگزاری رقابتی سالم، پرشور و در چارچوب قانون تأکید کرد. هفتمین دوره انتخابات شوراها و اسلامی شهر و روستا ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۵ برگزار خواهد شد.



توزیع دستگاه‌های الکترونیکی احراز هویت در گلستان

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان و رئیس ستاد انتخابات استان، از اتمام فرآیند توزیع دستگاه‌های الکترونیکی احراز هویت اختصاص یافته به انتخابات ششمین دوره شوراها و اسلامی شهر و روستا در تمامی ۱۴ شهرستان استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیلی اظهار کرد: با هماهنگی‌های دقیق انجام‌شده در ستاد انتخابات گلستان و تعامل سازنده با فرمانداری‌ها، تمامی تجهیزات مورد نیاز به‌موقع و طبق برنامه زمان‌بندی به شهرستان‌ها ارسال و

آگهی ثبتی

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۸۰۰۷۴۴۸ تاریخ ۱۴۰۴.۱۰.۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۱۱۰۶ تصرفات مالکانه و بالامعارض متقاضی امان محمد لطفی فرزند حاجی محمد به شماره شناسنامه و کد ملی ۲۲۳۰۰۴۱۰۵۲ صادره ترکمن در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۶۰۰.۵۳ مترمربع مغروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۷۱ فرعی از ۴ اصلی واقع در آق قلا، اراضی شوره زار، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا سهمی مالک از (سند مالکیت مشاعی) تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاق عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۴.۱۱.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه‌شنبه ۱۴۰۴.۱۱.۲۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۲۱۲

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۸۰۰۷۴۴۹ تاریخ ۱۴۰۴.۱۰.۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۱۱۰۷ تصرفات مالکانه و بالامعارض متقاضی امان محمد لطفی فرزند حاجی محمد به شماره شناسنامه و کد ملی ۲۲۳۰۰۴۱۰۵۳ صادره ترکمن در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۹۵۴.۷۰ مترمربع مغروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۷۱ فرعی از ۴ اصلی واقع در آق قلا، اراضی شوره زار، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا سهمی مالک از (سند مالکیت مشاعی) تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاق عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۴.۱۱.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه‌شنبه ۱۴۰۴.۱۱.۲۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۲۱۱

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۸۰۰۷۲۲۰ تاریخ ۱۴۰۴.۱۰.۲۵ هیات موضوع قانون

تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۱۰۵۶ تصرفات مالکانه و بالامعارض متقاضی ایلیا موحد فرزند تیمور به شماره شناسنامه و کد ملی ۴۹۷۰۴۴۲۰۱۰ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۸۶.۲۶ مترمربع مغروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۲۶۸ فرعی از یک اصلی واقع در آق قلا، خیابان آزادی، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی پیغمبرقلی موحد تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاق عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۴.۱۱.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه‌شنبه ۱۴۰۴.۱۱.۲۱ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۱۲۱۳

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۲۵.۲۵ مترمربع پلاک ۱۵۷۴۴ فرعی از ۳ اصلی واقع در اراضی اوزینه بخش ۳ حوزه ثبتی گرگان ملکی علی اصغر شاه قاسمی و خیرالنسا نسکی هر کدام ۱۳ دانگ مشاع از شش‌دانگ ساعت ۹ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ در محل وقوع ملک واقع، شهرستان گرگان، اراضی اوزینه بازید به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقى برای خود قائل است میتواند فقط تا سى روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تنظیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار سه‌شنبه: ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ سیدعباس میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نبویان- شناسه آگهی ۲۱۲۱۴۶۳

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۷۲ مترمربع دارای پلاک ۹۶۲ فرعی از ۱۲۶- اصلی واقع در اراضی گلند فخرآباد بخش ۲ حوزه ثبتی گرگان ملکی خانم طیبه احمدی ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ در محل وقوع ملک واقع استان گلستان، شهرستان گرگان، گلند فخرآباد، نرسیده به مجتمع سالمندان لاله زاری بازید به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقى برای خود قائل است میتواند فقط تا سى روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار سه‌شنبه: مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۲۱۲۲۲۰۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۱۱۳۹.۸۷ مترمربع دارای پلاک ۱۱۹ فرعی از ۲۵۸- اصلی واقع در اراضی عیسی محله بخش ۲ حوزه ثبتی گرگان ملکی آقای یحیی تازیکه لمسکی ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ در محل وقوع ملک واقع استان گلستان، شهرستان گرگان، جاده هاشم آباد، خط گاز به سمت باغ شاهینی بازید به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقى برای خود قائل است میتواند فقط تا سى روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار سه‌شنبه: مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۲۱۲۲۲۲۲

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۲۴۳.۶۱ مترمربع دارای پلاک ۱۲۰ فرعی از ۲۵۸- اصلی واقع در اراضی عیسی محله بخش ۲ حوزه ثبتی گرگان ملکی آقای یحیی تازیکه لمسکی ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ در محل وقوع ملک واقع استان گلستان، شهرستان گرگان، جاده هاشم آباد، خط گاز به سمت غرب، حدود ۸۰۰ متر ضلع شمالی خط گاز بازید به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقى برای خود قائل است میتواند فقط تا سى روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار سه‌شنبه: مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۲۱۲۲۲۲۷

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۴۹۴۶.۶۰ مترمربع دارای پلاک ۱۲۷ فرعی از ۲۵۸- اصلی واقع در اراضی عیسی محله بخش ۲ حوزه ثبتی گرگان ملکی آقای یحیی تازیکه لمسکی ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ در محل وقوع ملک واقع استان گلستان، شهرستان گرگان، جاده هاشم آباد، خط گاز به سمت غرب، حدود ۸۰۰ متر ضلع جنوبی خط گاز بازید به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقى برای خود قائل است میتواند فقط تا سى روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار سه‌شنبه: مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۲۱۲۲۲۳۴

غذاهایی که حال مان را خوب می کنند

چای سبز؛ آرام بخشی ملایم بال-تینین

چای سبز ترکیبی منحصربه فرد از کافئین کم و ال-تینین دارد، آمینواسیدی که باعث آرامش ذهنی بدون خواب آلودگی می شود. به همین دلیل نوشیدن چای سبز در ساعات کاری یا هنگام مطالعه، احساس تمرکز همراه با آرامش ایجاد می کند. ال-تینین به افزایش امواج آلفای مغز کمک می کند، امواجی که معمولاً در زمان مدیتیشن یا آرامش عمیق فعال اند. مصرف یک تا دو فنجان چای سبز در روز برای کاهش استرس روزمره بسیار مناسب است.

گوشت سفید، تخم مرغ و حبوبات؛ تأمین کننده اسید آمینه تریپتوفان

تریپتوفان یکی از مهم ترین اسید آمینه ها برای ساخت سروتونین است. غذاهایی مانند تخم مرغ، مرغ، بوقلمون، پنیر، توفو و برخی حبوبات مقدار زیادی تریپتوفان دارند. اگر این غذاها را همراه با منابع کربوهیدرات مصرف کنید، جذب تریپتوفان بیشتر می شود. به طور مثال یک وعده تخم مرغ همراه نان سبوس دار یا مرغ با برنج قهوه ای می تواند تأثیر بیشتری بر سطح سروتونین بگذارد.

آب کافی؛ عنصر فراموش شده خلق و خو

کم آبی حتی در حد خفیف می تواند سردرد، کاهش تمرکز، خستگی و کاهش انگیزه ایجاد کند. بسیاری از افراد بدون آنکه متوجه باشند، در طول روز کمتر از مقدار لازم آب می نوشند و همین موضوع روی خلق و خو اثر می گذارد. نوشیدن حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب برای ثبات انرژی ذهنی ضروری است.

پرهیز از غذاهایی که خلق و خو را بدتر می کنند

همان طور که برخی غذاها به بهبود خلق کمک می کنند، برخی خوراکی ها نیز می توانند آن را مختل کنند، از جمله شکر و نوشیدنی های شیرین، غذاهای سرخ شده و پرچرب، انواع فست فود و محصولات فرآوری شده، نوشیدنی های انرژیزا و مصرف بیش از حد کافئین. این مواد معمولاً با ایجاد نوسانات شدید قند خون و افزایش التهاب در بدن، احساساتی مانند اضطراب، بی قراری، کاهش تمرکز و حتی خواب آلودگی پس از افت انرژی را به دنبال دارند و در طولانی مدت می توانند تعادل خلق و خو را برهم بزنند.

آنچه در نهایت درباره تغذیه و خلق و خو باید بدانیم

بهبود خلق و خو تنها با تغییرات کوچک در رژیم غذایی ممکن است. مصرف منظم ماهی های چرب، میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، آجیل ها، لبنیات تخمیری و نوشیدنی هایی مانند چای سبز می تواند ساختار و عملکرد مغز را بهبود دهد. این مواد نه تنها انرژی پایدار و تمرکز بیشتری ایجاد می کنند، بلکه به تنظیم هورمون های مرتبط با شادی و آرامش نیز کمک می کنند. تغذیه سالم و متعادل در کنار خواب کافی، فعالیت بدنی و مدیریت استرس، ترکیبی است که می تواند کیفیت خلق و خو و زندگی را به طور چشمگیری ارتقا دهد.



نقش روده در سال های اخیر اهمیت بیشتری یافته است، جایی که ۹۰ درصد سروتونین بدن در آن ساخته می شود. بنابراین، غذاهایی که سلامت روده را تقویت کنند، به طور غیرمستقیم بر خلق و خو نیز اثر مثبت می گذارند

نقش دارد. مصرف روزانه یک مشت کوچک آجیل و دانه می تواند سوخت پایداری برای مغز فراهم کند.

شکلات تلخ؛ ترکیبی از آنتی اکسیدان ها و پایدار کننده های خلق

شکلات تلخ یکی از لذت بخش ترین خوراکی هایی است که تأثیر مثبت بر خلق و خو دارد. مقدار بالای پلی فنول ها و فلاوانول ها در کاکائو می تواند استرس اکسیداتیو را کاهش دهد. علاوه بر این، کاکائو کمی کافئین و ماده ای به نام تئوبرومین دارد که سطح هوشیاری و شادابی را بالا می برد. شکلات تلخ همچنین باعث ترشح اندورفین ها و سروتونین می شود. البته باید تأکید کرد که بهترین اثر زمانی به دست می آید که شکلات حداقل ۷۰ درصد کاکائو داشته باشد و مقدار مصرف در حد ۲۰ تا ۳۰ گرم در روز باشد.

میوه ها و سبزی های رنگارنگ؛ ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها

میوه ها به ویژه موز، پرتقال، کیوی، توت ها، آووکادو و سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم بروکلی و کاهو حاوی آنتی اکسیدان های فراوان اند. این مواد تنش اکسیداتیو را که دشمن عملکرد ذهنی است کاهش می دهند. موز یکی از شناخته شده ترین میوه های ارتقای خلق است، زیرا سرشار از ویتامین B۶ و پیش سازهای سروتونین است. توت ها نیز به دلیل فلاونوئیدهای قوی شان می توانند تمرکز و آرامش ذهنی را بهبود دهند. همچنین سبزیجات برگ سبز به طور ویژه برای کاهش التهاب و تقویت عملکرد شناختی توصیه می شوند. رژیم های سرشار از میوه و سبزی ارتباط مستقیم با کاهش استرس و بهبود ثبات روانی دارند.

غلات کامل؛ دشمن نوسانات خلقی

غذاهای مبتنی بر غلات کامل مانند جو دوسر،

آنچه می خوریم تنها بر انرژی و سلامت جسم اثر نمی گذارد، بلکه بسیاری از خوراکی ها مستقیماً با مغز و احساسات ما در ارتباط هستند و می توانند استرس را کاهش دهند، تمرکز را تقویت کنند و حتی سطح شادی را بالا ببرند. به گزارش ایرنا زندگی، خلق و خو و وضعیت روانی انسان تنها تحت تأثیر عوامل محیطی، تجربه های روزمره یا شرایط زندگی نیست، بلکه آنچه می خوریم نیز نقشی تعیین کننده در احساسات، سطح انرژی، تمرکز و پایداری هیجانات دارد. پژوهش های جدید علوم تغذیه و عصب زیست شناسی نشان می دهد که مغز به شدت به مواد مغذی واکنش نشان می دهد و برخی خوراکی ها قادرند عملکرد انتقال دهنده های عصبی مثل سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین را تقویت کنند، موادی که مستقیماً با شادی، آرامش، انگیزه و تمرکز مرتبط هستند. در این مطلب نگاهی به مهم ترین غذاهایی می اندازیم که به بهبود خلق و خو کمک می کنند و توضیح می دهیم چرا و چگونه این مواد غذایی اثر گذارند.

تأثیر مستقیم تغذیه بر مغز و خلق و خو

مغز تنها دو درصد وزن بدن را تشکیل می دهد اما حدود ۲۰ درصد انرژی روزانه را مصرف می کند و این به معنای آن است که هر نوع کمبود در مواد مغذی احساسات، تصمیم گیری و حتی کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار می دهد. برخی غذاها به تولید هورمون های شادی مثل سروتونین کمک می کنند، برخی دیگر التهاب های خرد اما اثر گذار مغزی را کاهش می دهند و برخی با تنظیم قند خون، نوسانات خلقی را کمتر می کنند. به ویژه نقش روده در سال های اخیر اهمیت بیشتری یافته است، جایی که ۹۰ درصد سروتونین بدن در آن ساخته می شود. بنابراین، غذاهایی که سلامت روده را تقویت کنند، به طور غیرمستقیم بر خلق و خو نیز اثر مثبت می گذارند.

ماهی های چرب؛ منبع اسیدهای چرب امگا-۳

ماهی هایی مانند سالمون، ساردین، تُن و ماکرل از بهترین منابع امگا-۳ هستند. این اسیدهای چرب نقش مهمی در ساختار سلول های عصبی دارند و به کاهش التهاب و تقویت ارتباطات نورونی کمک می کنند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که مصرف منظم امگا-۳ دارند کمتر دچار نوسانات خلقی، اضطراب و احساس خستگی ذهنی می شوند. امگا-۳ همچنین در بهبود نشانه های افسردگی خفیف مؤثر است. گنجاندن دو تا سه وعده ماهی چرب در هفته می تواند تأثیر محسوسی بر سطح انرژی روانی داشته باشد.

آجیل ها و دانه ها؛ بمب کوچک مواد مغذی

بادام، گردو، بادام هندی، تخم کدو و تخم آفتابگردان از جمله خوراکی های سرشار از مغز دوستانه ترین عناصر یعنی منیزیم، روی، ویتامین B۶ و اسیدهای چرب مفید هستند. منیزیم یکی از مهم ترین مواد معدنی برای آرامش اعصاب است و کمبود آن با اضطراب و نا آرامی رابطه دارد. گردو نیز منبع خوبی از امگا-۳ گیاهی است و تخم کدو سرشار از روی، ماده ای که در تنظیم خلق و خو و عملکرد نورونی