

## تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

معدوم سازی ۱۰ تن مواد غذایی فاسد در گلستان



۲

گلستان پناه هم وطنان در روزهای بحران: ثبت ۱۱۹ هزار اقامت در کمتر از یک ماه



۲

مدیریت استرس با تغذیه مناسب



۴

احیای ۸ هزار هکتار از جنگل های هیرکانی؛

# گلستان سبزتر شد



نوار شمالی را در خود جای داده است. به اعتقاد کارشناسان، تخریب جنگل در این استان شمالی به لحاظ آماری کم است ولی وجود خشکسالی، آفات و بیماری درختان، آتش سوزی، فشرده گی خاک به خاطر حضور زیاد انسان در طبیعت و نیز حضور دام در بخشی از جنگل ها از جمله عوامل اصلی تخریب کیفی جنگل در گلستان به شمار می رود. همچنین پوشش گیاهی مراتع گلستان را نیز وجود ریزگردها، چرای بیش از حد دام و خشکسالی، طی دهه های اخیر تهدید می کند.

۵۷۲ هزار و ۶۸۵ نهال تولید شد که ۱۵ میلیون و ۵۰۷ هزار و ۴۵۰ نهال با مشارکت بخش خصوصی بوده است. وی افزود: اکنون این اداره کل از ظرفیت ۶۰ نهالستان بخش خصوصی و هفت نهالستان دولتی برای تولید نهال استفاده می کند. طرح مردمی «کاشت یک میلیارد درخت» از سال ۱۴۰۲ در کشور از جمله استان گلستان به اجرا درآمده است. گلستان با افزون بر ۲۰ هزار کیلومتر مربع وسعت، ۴۵۲ هزار و ۱۸۵ هکتار از جنگل های هیرکانی کشور در نوار جنوبی و ۸۶۲ هزار هکتار مرتع در

دوم اجرای طرح ملی کاشت یک میلیارد درخت بوده است. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان با اشاره به جزئیات اجرای این طرح در سه سال گذشته ادامه داد: در سال نخست اجرای طرح، یک میلیون و ۳۸۴ هزار و ۹۰۰ نهال در هزار و ۷۷۰ هکتار کاشته شد و در سال سوم نیز یک میلیون و ۱۳۹ هزار و ۴۲۰ نهال با پوشش هزار و ۶۲۰ هکتار زیر پوشش سبز رفت. نیکویی تصریح کرد: در مجموع در این استان طی سه سال اجرای طرح ملی کاشت یک میلیارد درخت، ۲۴ میلیون و

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان از احیای هفت هزار و ۹۶۸ هکتار از اراضی جنگلی و مرتعی آسیب دیده از تخریب و ریزگردها در این استان شمالی خبر داد و گفت: برای پوشش سبز این اراضی آسیب دیده، پنج میلیون و ۸۷۹ هزار نهال جنگلی و بوته مرتعی تولید شده در نهالستان های دولتی و خصوصی، کاشته شده است. به گزارش ایرنا، علی اصغر نیکویی بیان کرد: از این تعداد، چهار هزار و ۵۷۸ هکتار با غرس سه میلیون و ۳۵۶ هزار و ۱۱۴ نهال جنگلی یا بوته مرتعی در سال

## معدوم سازی ۱۰ تن مواد غذایی فاسد در گلستان

شب در روزهای اداری و تعطیل انجام گردید. هنرور خاطر نشان کرد: در این مدت ۱۳۷ بازرسی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی گلستان با انجام ۲۸ هزار و ۵۱۴ مورد بازدید از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی دستاوردهایی شامل ۳۱۱ مورد معرفی متخلفان به مراجع قضایی، ۳۲ مورد پلمب واحدهای متخلف و معدوم سازی بیش از ۱۰ هزار و ۴۱۹ کیلوگرم مواد غذایی فاسد یا تاریخ گذشته را ثبت کردند. وی با قدردانی از همکاری دستگاه های مرتبط و تلاش های شبانه روزی بازرسان بهداشت محیط گلستان، این اقدامات را نشانه هم افزایی و تعهد دستگاه ها نسبت به حفظ سلامت عمومی دانست.



شد. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان ادامه داد: دستگاه های سنجش پرتابل مواد غذایی به منظور کنترل

حوادث شیمیایی به صورت گسترده با مشارکت ۱۹۴ ناظر و بازرسی بهداشت محیط در قالب ۳۱ تیم فعال اجرا

شد. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان ادامه داد: دستگاه های سنجش پرتابل مواد غذایی به منظور کنترل

## گلستان نیازمند طرح های پیشران و زیربنایی است

تحقق آن می تواند به عنوان یک جاذبه مهم، تحرک اقتصادی گسترده ای در استان و نوار ساحلی ایجاد کند. نورمفیدی همچنین با اشاره به ظرفیت های ترانزیتی گلستان گفت: تکمیل مسیرهای حمل و نقل و فعال سازی کریدورهای ترانزیتی، نقش کلیدی در رونق اقتصادی استان دارد و این پروژه ها باید با جدیت دنبال شود. نماینده ولی فقیه در گلستان در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به آموزه های قرآنی، سختی ها را زمینه ساز پیشرفت دانست و گفت: چالش ها نباید موجب ناامیدی شوند، بلکه می توانند به فرصتی برای حرکت و تعالی تبدیل شوند. نورمفیدی با تأکید بر ضرورت تکریم مردم در دستگاه های اجرایی افزود: حتی اگر همه مشکلات در ادارات قابل حل نباشد، برخورد مناسب، اخلاق نیکو و احترام به ارباب رجوع می تواند رضایت و آرامش آنان را فراهم کند. وی ابراز امیدواری کرد با تلاش مسئولان و همراهی مردم، کشور از شرایط کنونی با موفقیت عبور کرده و مسیر پیشرفت را با قدرت ادامه دهد.



خود را نشان داده اند و اکنون نوبت مسئولان است که با خدمت رسانی بهتر، پاسخ این همراهی را بدهند. وی با اشاره به چالش های متعدد استان، رویکرد مدیریتی مبتنی بر اولویت بندی را ضروری دانست و گفت: در کنار رسیدگی به مسائل جاری، تمرکز اصلی باید بر پروژه هایی باشد که توان ایجاد تحول اقتصادی و توسعه ای در استان را دارند. امام جمعه گرگان توسعه گردشگری را یکی از محورهای مهم دانست و افزود: موضوع توسعه جزیره آشوراده سال هاست مطرح است و

لیلا حسین زاده - نماینده ولی فقیه در گلستان با انتقاد از تمرکز بر طرح های کوچک و کم اثر تأکید کرد: پروژه های محدود تنها بخشی از مشکلات را حل می کنند در حالی که استان نیازمند طرح های پیشران است که بتوانند اقتصاد را به حرکت درآورده و زمینه ساز توسعه پایدار شوند. آیت الله سید کاظم نورمفیدی در دیدار با مدیرکل راه و شهرسازی گلستان و اعضای شورای هماهنگی این وزارتخانه با اشاره به شرایط دشوار کشور، بر ضرورت ارتقای سطح خدمت رسانی به مردم تأکید کرد و افزود: در چنین شرایطی، توجه به پروژه های کلان و اثرگذار بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. نماینده ولی فقیه در گلستان با اشاره به تداوم نقش آفرینی ارتش، سپاه، نیروهای نظامی و مردم، تصریح کرد: کشور با وجود همه مشکلات، مسیر خود را با استحکام ادامه می دهد و این سرمایه اجتماعی باید مورد توجه جدی مسئولان قرار گیرد. نورمفیدی با تأکید بر ضرورت قدردانی عملی از مردم، خاطر نشان کرد: مردم در همه شرایط همراهی

گلستان پناه هم وطنان در روزهای بحران؛

## ثبت ۱۱۹ هزار اقامت در کمتر از یک ماه

خدمات سفر، فعالیت ستاد اجرایی خدمات سفر استان تا پایان شرایط جنگ تحمیلی و نیاز به اسکان هم وطنان از استان های درگیر جنگ ادامه خواهد داشت. قندهاری ادامه داد: علاوه بر مدیریت و ساماندهی اسکان، رصد و پایش کالاها و خدمات مورد نیاز هم وطنان و هم استانی ها نیز توسط دستگاه های اجرایی مرتبط در دستور کار ستاد قرار دارد تا خدمات رسانی به شکل مطلوب و بدون وقفه دنبال شود. وی گفت: مجموعه دستگاه های عضو ستاد اجرایی خدمات سفر استان با استفاده از همه ظرفیت های موجود تلاش می کنند شرایط مناسبی برای اسکان، آرامش و خدمات رسانی به مسافران فراهم کنند. گلستان در حال حاضر ۳۶۰ واحد اقامتی شامل هتل، هتل آپارتمان، بومگردی و خانه مسافر دارد که از این تعداد، ۳۳۰ واحد خانه مسافر و ۲۲ واحد بومگردی است.



هتل ها، مهمان پذیرها، اقامتگاه های بوم گردی، مجتمع های گردشگری و خانه های مسافر دارای مجوز و ۲۱ هزار و ۸۹۰ نفر شب اقامت در مدارس ثبت شد و بیشترین

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان از ثبت ۱۱۹ هزار و ۵۱۵ نفر شب اقامت در مراکز اقامتی رسمی و مدارس استان از ۱۰ اسفند سال گذشته تا ۱۴ فروردین خیرداد و گفت: بخش قابل توجهی از این آمار به دلیل شرایط جنگ تحمیلی به اسکان هم وطنان استان های درگیر جنگ اختصاص یافته است. به گزارش روابط عمومی، یاسر قندهاری اظهار کرد: با توجه به شرایط جنگ تحمیلی و ناامنی برخی استان های کشور، بخش قابل توجهی از سفرهای امسال باهدف اسکان و تامین آرامش هم وطنان انجام شد و گلستان هم با بسیج ظرفیت های اقامتی خود تلاش کرد شرایط مناسبی برای میزبانی از مسافران فراهم کند. وی افزود: در این مدت ۹۷ هزار و ۶۲۵ نفر شب اقامت در تاسیسات گردشگری گلستان شامل

### خبر

#### افزایش اهدای خون در گلستان



غزاله صیدانلو - مدیرکل انتقال خون گلستان از افزایش قابل توجه مراجعه و اهدای خون در استان خبر داد و گفت: در بازه زمانی اخیر، میزان اهدای خون نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۱ درصد رشد داشته است. فاطمه محمدی در تشریح آخرین آمار اهدای خون در استان اظهار کرد: در ایام نوروز، دو هزار و ۷۲۱ نفر به مراکز انتقال خون مراجعه کردند که از این تعداد، دو هزار و ۴۶۷ نفر موفق به اهدای خون شدند و ۱۳۰ نفر از اهداکنندگان را بانوان تشکیل دادند. وی افزود: در همین مدت، فرآورده های خونی مورد نیاز مراکز درمانی نیز تأمین شده است، به طوری که هزار و ۱۳۲ واحد پلاکت، ۱۸۵ واحد پلاسما و ۱۷۷ واحد خون کامل به بیمارستان ها تحویل داده شد. محمدی با اشاره به آمار اهدای خون در بازه زمانی ۸ اسفند تا ۲۹ اسفند اظهار کرد: در این مدت ۶ هزار و ۴۴۵ نفر به مراکز انتقال خون مراجعه کردند که پنج هزار و ۷۸۱ نفر موفق به اهدای خون شدند و سهم بانوان از این میزان، ۱۱۰۵ درصد بوده است. وی ادامه داد: میزان اهدای خون در این بازه نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۲۱ درصد افزایش داشته و اهدای خون بانوان نیز با رشد پنج درصدی همراه بوده است. مدیرکل انتقال خون گلستان همچنین از افزایش فعالیت تیم های سیار خبر داد و گفت: در این مدت هزار و ۳۹۲ واحد خون توسط تیم های سیار جمع آوری شد که نشان دهنده رشد ۱۰ درصدی نسبت به سال گذشته است. وی خاطر نشان کرد: در مجموع، ۱۴ هزار و ۹۴۳ واحد فرآورده خونی در استان تولید شده که این رقم نیز نسبت به مدت مشابه سال قبل، هزار و ۸۶۳ واحد افزایش داشته است.

#### جذب ۹۰ درصد اعتبارات تملک دارایی تخصصی در گلستان

مدیر تعاون روستایی گلستان از جذب ۹۰ درصد اعتبارات تملک دارایی در سال ۱۴۰۴ خبر داد. به گزارش روابط عمومی، محمد رضا جامی با اشاره به عملکرد اعتباری این مجموعه در سال ۱۴۰۴ اظهار کرد: در راستای توسعه بخش کشاورزی، ۴۳۰ میلیارد ریال اعتبار به پروژه های مختلف از جمله توسعه باغات زیتون، کشت زعفران، تکمیل سردخانه ها و احداث انبار اختصاص یافته است. وی افزود: با تلاش های صورت گرفته، ۹۰ درصد از اعتبارات تملک دارایی تخصصی در استان جذب شده است. جامی با تشریح مهم ترین پروژه های اجرا شده، اظهار کرد: تکمیل واحدهای سردخانه با ظرفیت دو هزار تن، احداث و توسعه هزار هکتار باغ زیتون و همچنین توسعه کشت زعفران از جمله اقدامات شاخص در این حوزه به شمار می رود. وی ادامه داد: توسعه زیرساخت های نگهداری محصولات کشاورزی و افزایش سطح زیر کشت محصولات راهبردی، نقش مهمی در ارتقای بهره وری، کاهش ضایعات و افزایش درآمد بهره برداران خواهد داشت.

## بنیاد مسکن گلستان پیشرو نونواری معابر روستایی

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گلستان از جمله نهادهای انقلابی در عمران و آبادانی روستایی محسوب می‌شود که درسال‌های اخیر با برنامه ریزی اصولی و اجرایی هلمفمند طرح‌های هادی‌بویژه زیرسازی و آسفالت معابر روستاهای این استان شمالی و البته کم برخوردا، گام‌های مؤثری در ارتقای امید به زندگی، ماندگاری روستاییان و حتی مهاجرت معکوس از شهرها به روستاهانجام داده‌است.به گزارش روابط عمومی،

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

بدینوسیله اعلام می‌گردد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۹۶۵ فرعی از ۱۲۶ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان واقع در اراضی گلند به مساحت ۱۰،۰۰۰ مترمربع بنام آقای محمدعلی لشکریان فرزند غلامعلی به نسبت به ششدانگ ساعت ۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ در محل وقوع ملک واقع در گرگان اراضی زراعی گلند با کدپستی ..... به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقافی حقی برای خود قائل است می تواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه 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 چهارشنبه: مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی -

شناسه آگهی ۲۱۴۶۸۱۱

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

## گلشنجهن

طرح نهضت آسفالت معابر روستاهای گلستان توسط بنیاد مسکن انقلاب اسلامی در سایه حمایت دولت چهاردم و همراهی مجلس شورای اسلامی در تخصیص قیر رایگان و تأمین منابع اعتباری در یک سال گذشته دستاوردهای خوبی در مناطق روستایی این استان به همراه داشته‌است.به گفته معاون عمران روستایی بنیاد مسکن گلستان درسال گذشته حدود یک میلیون متر مربع آسفالت در معابر ۴۰۰ روستای این استان ریخته شد که در مقایسه با سال‌های قبل آن، اقامی کم نظیر و قابل توجه بوده‌است.ولی الله رضایی افزود: طرح نهضت آسفالت معابر روستایی گلستان با مشارکت دهیاران و همراهی بخشداران، فرمانداران و نمایندگان مردم استان در مجلس شورای اسلامی پیشرفت خوبی داشته‌است.وی بابیان اینکه از مجموع هزار روستای بالای ۲۰ خانوار گلستان از سال‌های گذشته تاکنون معابر اصلی ۹۰۰ روستا آسفالت شدند، اضافه کرد: از این تعداد معابر اصلی ۴۰۰ روستا در سال گذشته آسفالت شده‌ است.رضایی ادامه داد: برنامه امسال بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گلستان آسفالت ۱۰۰ روستای باقی مانده مناطق دوردست و کوهستانی، است.معاون عمران روستایی

خود را کتبا یا ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه 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 چهارشنبه: مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۹

سیدعبسی میرکافظمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- شناسه آگهی

۲۱۴۷۸۴۶

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

بنیاد مسکن گلستان گفت:درصورت تخصیص سهمیه قیر رایگان و منابع اعتباری همانند سال گذشته این نهاد در نظر دارد یک میلیون مترمربع از معابر روستایی استان را آسفالت کند.وی افزود: اولویت نخست آسفالت معابر روستایی گلستان، معابر خاکی ۱۰۰ روستای باقی مانده و در اولویت دوم هم معابر فرعی (درجه ۲) دیگر روستاهای متقاضی خواهد بود.رضایی بابیان اینکه هم اکنون شاخص برخورداری روستاهای گلستان از معابر آسفالت شده بالاتر از میانگین کشور است، اضافه کرد: تلاش داریم درصورت تخصیص منابع (قیر و اعتبار) درسال جاری ۱۰۰ درصد معابر اصلی روستاهای این استان از آسفالت برخوردار شوند.وی از آغاز عملیات زیرسازی و آسفالت معابر خاکی روستاهای گلستان درسال جاری هم خبر داد و گفت: طی روزهای گذشته و در قالب نخستین پروژه آسفالت معابر روستایی این استان، معابر اصلی روستای «چشمه علیا» از توابع شهرستان کلاله به مقدار سه هزار مترمربع آسفالت شد.به گفته معاون عمران روستایی بنیاد مسکن گلستان، پرسنل این نهاد انقلابی شبانه روز در راستای عمران و آبادانی روستاهای این استان تلاش می‌کنند.

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۹.۲۲ مترمربع دارای پلاک شماره ۳۵۵ فرعی از دو اصلی واقع در اراضی طعنه بخش هفت ثبت آق قلا ملکی خانم توی بی سویی فرزند محمود باستان تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۰ صبح روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۵.۰۲.۰۹ در محل وقوع ملک واقع در اراضی طعنه، شهر آق قلا، جاده آق قلا به گنبد، دست چپ جاده بعداز سنندیکا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتقافی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا(۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا 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 می تواند به دادگاه 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:چهارشنبه۱۴۰۵.۰۱.۱۹

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف:۱۵۸

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۵۳۶.۹ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۲۳۳ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ آق قلا مورد تقاضای مجید گری فرزند ولی باستان تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۵.۰۲.۰۹ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان، بخش۱۲، شهر آق قلا به عمل خواهد آمد.( چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتقافی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا(۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا 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 می تواند به دادگاه 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:چهارشنبه۱۴۰۵.۰۱.۱۹

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف:۱۶۱

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۱۹.۳۲ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۳۲۲ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ آق قلا مورد تقاضای مجید گری فرزند ولی باستان تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۸ صبح روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۵.۰۲.۰۹ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان، بخش۱۲، شهر آق قلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتقافی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا(۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا 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 می تواند به دادگاه 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:چهارشنبه۱۴۰۵.۰۱.۱۹

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف:۱۶۲

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۲۰۸.۲۸ مترمربع دارای پلاک ۱۷۲۰ فرعی از ۱۲۹-اصلی واقع در اراضی رنگینان بخش ۲ حوزه‌ثبتی گرگان ملکی آقای عیسی ویزواری ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ در محل وقوع ملک واقع استان گلستان، شهرستان گرگان، اراضی مزروعی روستای رنگینان بازدید به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاوری نسبت به حدود یا حقوق ارتقافی حقی برای خود قائل است می تواند فقط تا سی 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 یکماه از تاریخ تنظیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه 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. ضمناً در صورتیکه روز تحدید حدود مصادف با تعطیلی گردد عملیات تحدید حدود در همان ساعت مندرج در آگهی و در اولین روز کاری بعد از تعطیلی انجام می‌شود. تاریخ انتشار چهارشنبه:مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلام‌رضا قاسمی- شناسه

آگهی ۲۱۴۹۴۴۰

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

«آگهی ثبتی

## مدیریت استرس با تغذیه مناسب

و میوه‌های خشک مثل گردو، بادام، پسته، کشمش، انجیر خشک و توت خشک، علاوه بر انرژی بالا، سرشار از مواد معدنی و چربی‌های مفید هستند که به بدن برای مقابله با استرس کمک می‌کنند.

### پرهیز از محرک‌های کاذب؛ دشمن آرامش در بحران

بسیاری از افراد در شرایط اضطراب به‌طور ناخودآگاه سراغ چای پررنگ، قهوه زیاد یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌روند تا بیدار بمانند یا احساس ضعف نکنند. اما این کار در بحران می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. مصرف زیاد کافئین باعث تپش قلب، افزایش اضطراب، لرزش دست، بی‌خوابی و تشدید تنش عصبی می‌شود. وقتی بدن در وضعیت آماده‌باش دائمی قرار دارد، این محرک‌ها سیستم عصبی را بیشتر تحریک می‌کنند و توان تصمیم‌گیری را پایین می‌آورند. بهتر است به‌جای مصرف مداوم چای و قهوه، از آب، دمنوش‌های سبک یا نوشیدنی‌های ساده استفاده شود تا بدن در وضعیت متعادل‌تری باقی بماند.

### وعده‌های کوچک و مکرر؛ راهی برای حفظ توان در فشار روانی

در شرایط جنگی، بسیاری از افراد به دلیل اضطراب شدید دچار بی‌اشتهایی یا تهوع عصبی می‌شوند. در این وضعیت، اصرار به خوردن وعده‌های سنگین نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه ممکن است حال فرد را بدتر کند. راهکار بهتر، استفاده از وعده‌های کوچک و مکرر است. برای مثال هر دو تا سه ساعت مقدار کمی نان، خرما، مغزها، بیسکویت ساده، میوه خشک یا چند قاشق از غذای آماده مصرف شود. هدف از این روش، حفظ مداوم سطح انرژی بدن و جلوگیری از ضعف ناگهانی است. در شرایطی که فرد باید سریع تصمیم بگیرد، جابه‌جا شود یا از دیگران مراقبت کند، همین میان‌وعده‌های سبک می‌توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند.

### غذا برای بقا، نه فقط سیر شدن

در بحران و جنگ، تغذیه باید هوشمندانه، ساده و کاربردی باشد. آب‌سالم، پروتئین‌های آماده، کربوهیدرات‌های پایدار، مواد غذایی ماندگار و حذف محرک‌های عصبی می‌توانند به حفظ توان جسمی و ذهنی کمک کنند. واقعیت این است که در چنین شرایطی، غذا فقط برای رفع گرسنگی نیست، بلکه بخشی از ابزار بقاست. هر انتخاب درست غذایی می‌تواند از یک سردرد شدید، یک افت فشار ناگهانی یا حتی یک تصمیم اشتباه جلوگیری کند.



نان سبوس‌دار، بیسکویت‌های ساده، جو دوسر، خرما، کشمش و عسل از جمله بهترین گزینه‌ها هستند. نان‌های سبوس‌دار کربوهیدرات پیچیده دارند و انرژی را تدریجی آزاد می‌کنند، در حالی که خرما و میوه‌های خشک می‌توانند افت ناگهانی قند خون را خیلی سریع جبران کنند. خرما در شرایط بحران یک ماده غذایی طلایی است؛ هم ماندگاری خوبی دارد، هم حمل آن آسان است و هم قند طبیعی آن به سرعت به مغز و عضلات می‌رسد. ترکیب نان و خرما یا نان و عسل می‌تواند یک وعده ساده اما مؤثر برای حفظ توان فرد در ساعات طولانی بحران باشد.

### تقویت ایمنی با مواد غذایی ماندگار

در شرایط جنگ و جابه‌جایی، بدن بیشتر در معرض آلودگی، عفونت، کم‌خوابی و استرس قرار می‌گیرد، بنابراین حفظ سیستم ایمنی اهمیت دوچندان دارد. در چنین موقعیتی، مواد غذایی ماندگار و در دسترس می‌توانند نقش مهمی در حمایت از بدن داشته باشند. پیماز و سیر از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین مواد غذایی هستند. این دو ماده به دلیل ترکیبات طبیعی خود، به تقویت ایمنی کمک می‌کنند و به‌راحتی در بسیاری از شرایط قابل استفاده‌اند. در کنار آن، مغزها

ندارد. قطع برق، کمبود گاز، جابه‌جایی مداوم یا حضور در پناهگاه باعث می‌شود غذاهای سریع و ماندگار ارزش بیشتری پیدا کنند. در این میان، کنسرو ماهی، کنسرو لوبیا، عدسی آماده، نخود پخته بسته‌بندی و حبوبات نیمه‌آماده از بهترین انتخاب‌ها هستند. این مواد غذایی علاوه بر ماندگاری بالا، منبع خوبی از پروتئین و انرژی پایدار محسوب می‌شوند و به حفظ قدرت عضلات، جلوگیری از ضعف و افزایش حس سیری کمک می‌کنند. نکته بسیار مهم درباره کنسروها این است که پیش از مصرف، حتماً به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانده شوند تا خطر آلودگی احتمالی به حداقل برسد. این نکته به‌ویژه زمانی که زنجیره نگهداری مواد غذایی در بحران مختل شده باشد، اهمیت بیشتری دارد.

### انرژی پایدار؛ جلوگیری از افت قند خون و لرزش

یکی از مشکلات رایج در شرایط جنگی، فاصله افتادن بین وعده‌های غذایی و در نتیجه افت قند خون، لرزش بدن، بی‌قراری و کاهش تمرکز است. برای جلوگیری از این وضعیت، باید سراغ غذاهایی رفت که انرژی را به‌راحتی آزاد می‌کنند.

در شرایط جنگ و بحران، انتخاب غذا فراتر از رفع گرسنگی است و می‌تواند به عنوان ابزاری برای حفظ انرژی و کنترل اضطراب عمل کند. تغذیه مناسب نه تنها به بهبود وضعیت جسمی کمک می‌کند، بلکه تأثیر مثبتی بر سلامت روانی افراد دارد. انتخاب‌های غذایی در این دوران، به کاهش علائم استرس و افزایش تاب‌آوری کمک می‌کنند و بنابراین، توجه به آن‌ها ضروری است. به گزارش ایرنا زندگی، در شرایط جنگ، بمباران، جابه‌جایی اجباری یا هر بحران طولانی‌مدت، تغذیه دیگر فقط به معنای سیر شدن نیست، بلکه به مسئله‌ای حیاتی برای بقا، حفظ تمرکز، کنترل اضطراب و جلوگیری از افت توان جسمی و ذهنی تبدیل می‌شود. بدن در وضعیت استرس شدید، انرژی بیشتری مصرف می‌کند و اگر مواد غذایی مناسب در دسترس نباشد، فرد خیلی زود با ضعف، سردرد، بی‌قراری، افت قند خون و ناتوانی در تصمیم‌گیری روبه‌رو می‌شود. در چنین شرایطی، انتخاب غذا باید بر سه اصل استوار باشد؛ آب سالم، انرژی پایدار و مواد غذایی ماندگار. در واقع وقتی دسترسی به امکانات معمول زندگی محدود می‌شود، باید سراغ خوراکی‌هایی رفت که هم ماندگاری بالا داشته باشند، هم به سرعت قابل مصرف باشند و هم بتوانند بدن را برای ساعت‌ها در وضعیت پایدار نگه دارند.

### اولویت اول؛ آب سالم و پیشگیری از کم‌آبی

مهم‌ترین نیاز بدن در شرایط جنگی، پیش از هر غذا، آب سالم و قابل شرب است. استرس شدید، تحرک زیاد، کم‌خوابی و حضور در محیط‌های گرم یا پرجمعیت می‌تواند خطر کم‌آبی را چند برابر کند. کم‌آبی حتی در حد خفیف هم باعث تشدید اضطراب، سردرد، سرگیجه، ضعف، کاهش تمرکز و تحریک‌پذیری عصبی می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود آب را به‌جای نوشیدن یک‌باره، جرعه‌جرعه در طول روز مصرف کنید. این روش هم جذب بهتری دارد و هم باعث می‌شود بدن در شرایط پرتنش، ذخیره مایعات خود را بهتر حفظ کند. اگر آب بسته‌بندی در دسترس نیست، استفاده از آب جوشیده و خنک‌شده یا آب تصفیه‌شده می‌تواند گزینه مناسب‌تری باشد. در بحران، حتی اگر اشتها ندارید، نوشیدن منظم آب باید در اولویت باقی بماند، زیرا مغز در حالت کم‌آبی زودتر دچار اختلال در تصمیم‌گیری می‌شود؛ موضوعی که در شرایط جنگی می‌تواند خطرناک باشد.

### پروتئین‌های بی‌دردسر؛ سوخت پایدار برای بدن

در روزهای بحرانی معمولاً امکان آشپزی مفصل وجود

## سال پر فروش گمرک گلستان

کرد پارسال در مجموع ۱۱۵ هزار تن کالا به ارزش ۳۶۱ میلیون دلار از طریق این نقطه مرزی ترانزیت شد که نسبت به مدت مشابه سال قبل آن از نظر وزنی ۴۵ درصد و از نظر ارزش ارزی هشت درصد افزایش داشته است. شهریار از رشد ۱۲۹ درصدی درآمد‌های گمرکی گلستان در سال گذشته هم خبر داد و گفت: گمرکات استان در مجموع ۹ هزار و ۵۱۶ میلیارد ریال درآمد داشت که ۱۲۹ درصد بیشتر از سال ۱۴۰۳ است. به گفته وی، در مجموع در سال گذشته شاخص‌های صادرات، واردات، ترانزیت و درآمد گمرکی گلستان از رشد قابل قبولی برخوردار بوده است. به گزارش ایرنا، اینچه برون تنها گمرک زمینی و ریلی استان گلستان در بخش داتسلی برون از تولید شهرستان گنبدکاووس با بیش از ۴۰۰ هزار نفر جمعیت در مرز ایران و ترکمنستان واقع است. اینچه برون مرکز گمرکات گلستان بوده و زیرمجموعه آن پایانه‌های صادراتی در گرگان و گنبدکاووس، گمرک امانات پستی گرگان، گمرک بندر ترکمن و گمرک فرودگاه بین‌المللی گرگان هستند. در سال‌های اخیر با بهره‌برداری از راه آهن بین‌المللی قزاقستان - ترکمنستان - ایران و گذر آن از اینچه برون، خدمات گمرک ریلی نیز به فعالیت معمول در مجموعه گمرکات استان اضافه شده است.



مبادی گمرکی گلستان وارد کشور شده است. مدیرکل گمرکات گلستان همچنین با اشاره به وضعیت ترانزیت از گمرک مرزی اینچه برون استان در سال گذشته، بیان

مدیرکل گمرکات گلستان از صادرات افزون بر ۸۵۸ هزار تن انواع کالای غیرنفتی از مبادی گمرکی این استان به دیگر کشورها طی ۱۲ ماه سال گذشته خبر داد و بیان کرد: ارزش صادرات این مقدار کالا حدود ۸۱ میلیون دلار بوده است. به گزارش ایرنا، شهریار شهریار از رشد صادرات این مقدار کالای غیرنفتی از لحاظ وزنی ۱۹ درصد و به لحاظ ارزش دلاری چهار درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد داشته است. وی اضافه کرد: مهم‌ترین اقلام صادراتی گلستان شامل «لوله و پروفیل، انواع پسته، پنیر، خوراک آماده آبزیان، یله تخم‌مرغ و میله‌های آهنی یا فولادی، نئوپان و پلی‌استایرن» بوده که بیشتر به کشورهای آسیای میانه صادر شده است. شهریار همچنین از واردات ۵۸ هزار تن انواع کالای غیرنفتی به کشور از مبادی گمرکی گلستان در سال گذشته هم خبر داد و گفت: ارزش کالاهای وارداتی بیش از ۱۱۱ میلیون دلار بوده که به لحاظ ارزش دلاری ۲۴ درصد و از لحاظ وزنی ۷۰ درصد نسبت به سال قبل آن افزایش داشته است. به گفته وی، مهم‌ترین کالای غیرنفتی وارداتی شامل «دیزل ژنراتور، مولد گازی تولید همزمان برق و گرما، روغن خام سوپا، فوتس اولیه، دیزل ژنراتور و کلرید ازن» بوده که از کشورهای آسیایی و اروپایی و از