



باعنایت به تأکید ویژه دین مبین اسلام به احسان و نیکوکاری بدون منت بدستگیری از محرومان باحفظ شأن و کرامت انسانی آنان و باتوجه به دامنه آسیب پذیری مناطق روستایی در ابعاد مختلف (حوادث و بلایای طبیعی ، بهداشتی ، اجتماعی ، عمرانی و فرهنگی و…) و ضرورت پیشبرد برنامه های توسعه با تمرکز بر مسائل روستا و ایجاد زمینه های مناسب جهت ارتقای سطح زندگی مردم در روستا و افزایش آگاهی آنان در زمینه های امداد ی و عام المنفعه اجتناب نا پذیر می نماید.
دراین راستا معاونت امور جوانان جمعیت هلال احمر استان در نظر دارد با استفاده از بسیج توان انسانیت برای بهبود زندگی مردم آسیب پذیر اقدام به برگزاری طرح کاروان نیکوکاری نماید و در مرحله اول این برنامه از تاریخ ۸۸/۵/۲۴ لغایت ۸۸/۷/۲۲ بمدت ۱۰ روز در روستای شمشوک سفلی به مرحله اجرا درآمده است و تا پایان سال ۵ روستا از توابع شهرستان گرگان تحت پوشش اجرایی این طرح قرار خواهد گرفت

اهداف کلی :

-ترویج فعالیتهای بشر دوستانه و بهبود زندگی اقشار آسیب پذیر بامشارکت جوانان محروم

- ارتقای دانش و مهارتهای علمی روستائیان درزمینه امداد و کمکهای اولیه و مقابله با حوادث و بلایای طبیعی

-ایجاد زمینه رشد و توسعه در ابعاد مختلف فرهنگی ، آموزشی ، بهداشتی و … در روستاهای محروم

- غنی سازی اوقات فراغت جوانان روستایی بصورت پهنه در طول سال به ویژه فصل تابستان

برنامه ها:

- خدمات آموزشی از قبیل آموزش همگانی امداد کمکهای اولیه ویژه روستائیان
- فعالیتهای بشردوستانه
- خدمات عمرانی از قبیل مرمت و بهبود اماکن عمومی روستا (مسجد -مدارس -بازارگاهها و…
- خدمات فرهنگی ، ورزشی
- خدمات بهداشتی
- خدمات زیست محیطی ، منابع طبیعی و کشاورزی از قبیل پاکسازی محیط و اماکن عمومی - کمک در امر لایروبی و پاکسازی چشمه ها ، نهر ها و رودخانه ها ، کمک به امر برداشت محصول افراد نیازمند روستا و …

رئیس سازمان ملی جوانان گلستان: دستگاههای اجرایی، فعالیتهای خود را به سازمانهای مردم نهاد واگذار کنند.

مشاور استاندار و رئیس سازمان ملی جوانان استان گلستان گفت: مدیران دستگاههای اجرایی، بخشی از وظایف قابل واگذاری خود را در راستای اجرای اصل ۲۴ قانون اساسی با سازمان های مردم نهاد واگذار کنند.

سید محمد حسینی در جمع مدیران دستگاههای اجرایی و فرمانداران افزود: سازمان های مردم نهاد(سمن ها)، در این استان از توانمندی های بسیار بالایی برخوردار هستند. وی تصریح کرد: گلستان از استان های پیشتاز در زمینه تأسیس سازمان های مردم نهاد است و این سازمان ها تا کنون موفقیت های زیادی را کسب کرده اند.

وی یادآور شد: در حال حاضر یکصد تشکیل غیردولتی در استان در حوزه جوانان فعال هستندکه مجموعه ای قوی می باشد. به گفته وی سازمان های مردم نهاد با کمترین بودجه و نیروی انسانی، فعالیت های خوب و در خور توجهی را تاکنون انجام داده اند و در صورت فراهم بودن بستر لازم، این آمادگی برای همکاری با دستگاههای اجرایی از سوی آنها وجود دارد.

وی همچنین با اشاره به فعالیت ستاد ساماندهی اوقات فراغت استان افزود: این ستاد از فروردین امسال تا کنون ۱۴ جلسه برگزار کرده است که مصوبات خوبی اتخاذ و به دستگاههای اجرایی ابلاغ شد.

وی افزود: در این ستاد که در سال گذشته در کشور راه اندازی شده است، ۲۰ دستگاه اجرایی و دانشگاه در استان نقش نیفا می کنند.

رئیس سازمان ملی جوانان گلستان با اشاره به اینکه با تشکیل این ستاد، فعالیت های اوقات فراغت دستگاههای اجرایی به صورت متمرکز اجرا می شود افزود: در این ستاد موضوعاتی همچون اوقات فراغت، ازدواج، مشارکت های جوانان و سلامت پیگیری می شود.

وی ادامه داد: یکی از اشکالات طرح اوقات فراغت در سالهای گذشته این بود که هیچ آمار دقیقی از کلاس ها و برنامه های اوقات فراغت در استان ثبت نمی شد. به گفته وی با راه اندازی سامانه اینترنتی در قالب ستاد ساماندهی اوقات فراغت، تمامی فعالیت های دستگاههای مرتبط در زمینه اوقات فراغت ثبت می شود.

قرارداد واردات گاز مازندران از ترکمنستان تمدید شد

به گزارش خبرنگار مهر، محسن عرب مقصدی بعد از ظهر جمعه در حاشیه افتتاح طرح گازسانی به دو روستای شهرستان آمل گفت: این تمدید قرارداد در ماه های گذشته میان مقامات بلندپایه دو کشور در این زمینه بسته واضفا شد.

وی ارزان بودن گاز ترکمنستان و کمپوهای گاز در فصل زمستان را از عوامل مهم واردات گاز از ترکمنستان به مازندران اعلام و تصریح کرد: انتقال گاز از کشور ترکمنستان از خطوط موجود انتقال گاز به مازندران انجام می شود.مدیرعامل شرکت گاز مازندران افزود: حدود ۱۰ سال است که بخش زیادی از تأمین گاز مازندران از کشور ترکمنستان تأمین می شود.

عرب مقصدوی با بیان اینکه پس از مشکلات قطعی گاز در سال ۸۶ در مازندران که البته در پی زیاده خواهی مسئولان ترکمنستانی بوده اضافه کرد: بحران قطعی گاز در زمستان ۸۶ در مازندران هشدار جدی به مسئولان بود که به فکر انتقال خط جدید گاز برای پایداری گاز در مازندران باشند.

وی اضافه کرد: دولت در این راستا با اعتباری ۳۰۰ میلیارد تومانی خط ۴۶ اینچی انتقال گاز از سمنان به کیاسر و شبکه های توزیع مازندران در حال اجرا دارد.وی با بیان اینکه این طرح با پیشرفت خوبی در حال اجراست، ابراز امیدواری کرد: با بهره برداری از این طرح مهم مازندران به زودی به شبکه سراسری گاز شمال به جنوب کشور وصل خواهد شد.

اخبار

برگزاری طرح کاروان نیکو کاری



«تانگ دده»

– اصغر آقا، فکر می‌کنی که دریا تا چند روز دیگر طوفانی باشد؟

– آقا میرزا، فکر کنم تا دو روز دیگر ادامه داشته باشد، در فکر چه هستی؟

آخه، انبارها از برنج پر شده، اگر این کشتی‌های کمیش‌دفع‌ای نتوانند داخل رودخانه بیایند کار ما به مشکل برمی‌خورد.

– بله، آقا میرزا، با این هوای طوفانی و امواج بلند، هیچ کشتی نمی‌تواند داخل رودخانه شود! باید منتظر باشیم تا دریا آرام بگیرد.

– بله، چاره‌ایی نیست، باید منتظر باشیم!

ناگهان سر و صدای مردم در بیرون از حجره شنیده شد، اصغر آقا و آقا میرزا از حجره بیرون آمدند که ببینند چه شده؟

– آهای بچه‌ها، چه خبره؟ چه شده؟ این سر و صداها برای چیست؟

– آقا میرزا، یکی از کشتی‌های کمیش‌دفع‌ای به طرف رودخانه در حرکت است!

– چه؟، تو این هوا، با این طوفان شدید مگه می‌شه؟

– من از کجا بدانم، ولی آنهایی که کشتی‌ها را می‌شناسند می‌گویند که امکان دارد ناخدا " تانگری بردی گری" باشد!

– اوه، تانگری بردی، تانگ دده، اون باگه اشه

داستان ناوهای گمیشان (۸)

براساس خاطراتی از خدر خزین؛ تاجر بین المللی گمیشانی

حتماً موفق میشه.

تانگری بردی گری «تانگ دده» که از ناخدایان و دریانوردان معروف و با تجربه کمیش‌دغه، حوصله‌اش



از انتظار سر رفته بوده ، کشتی‌های کمیش‌دغه اغلب گندم و جو به گیلان حمل می‌کردند و برنج از آنجا می‌آوردند، علاوه بر مصرف در ترکمن‌صحرا، تجار خراسان و سمنان نیز به کمیش‌دغه آمده و برای مصرف‌شان خریداری می‌کردند. کشتی‌ها تا ۳ روز به علت طوفانی بودن دریا، نمی‌توانستند برای بهلویگری داخل سفید رود شوند و این برای تانگری بردی گری غیرقابل تحمل بودکه چند روز دیگر در دریا منتظر آرام شدن بماند، لذا فکری به نظرش رسید، به خدمه

ماه مبارک رمضان در آینه زندگی اقوام

رمضان و زندگی روزمره اقوام

ها از دیگر شیوه های سنتی این موضوع محسوب می شده است.
خواندن اشعار و ادعیه ای مخصوص بر روی پشت بام خانه ها و یا حین عبور از کوچه ها از شیوه های سنتی بسیاری اقوام برای بیدارباش زمان سحر بوده که به عنوان مثال، در سمنان به شوخوانی معروف است.
روشن کردن چراغی و گذاشتن آن در نقاط مرتفع دغه نیز از سنت های قدیمی یزدی ها برای حل این مسئله است.
نگاهی به این رسوم نشان می دهد که ظاهرا در گذشته، یکی از مهمترین نگرانی های مردم، خواب ماندن در سحرهای این



ماه و از دست دادن روزه آن روز به عنوان یک فرصت غیرقابل جبران بوده است.
به همین دلیل، تدابیر جمعی ویژه ای اندیشیده اند که این بخش از زندگی روزمره آنها را کنترل کرده و جلوی این تهدید را بگیرد.

موضوع دیگری که توجه به آن می توانسته امکان این روزه داری سی روزه را برای مردم فراهم کند عامل غذا بوده چرا که افراد تمایل نداشته اند به

دلیل ضعف جسمی، فرصت روزه داری در این ماه را از دست بدهند.
به همین دلیل ماه رمضان اغلب با غذاهای مقوی ویژه ای گره خورده است.
در کنار خرما و زولبیا و بامیه، اقوام مختلف، غذاهای مختلفی را نیز برای سحری این ماه ترجیح می دهند.
در بین تویسرکانی های همدان غذای سحری عموما با رشته پلو همراه است.
در مازندران نیز در گذشته از نوعی غذای محلی به نام «قرقاق» استفاده می شده و هم اکنون نیز تخم مرغ و برنج، جایگاہ خاصی در سحری دارد.
در سفره افطاری شهر قزوین نیز از آش حلیم و نیز غذای محلی «دیماج» اغلب استفاده می

اثرات بارندگی‌های اخیر بر محصولات زراعی

از خسارت آفات و بیماریها جلوگیری نمایند.
جهت آماده‌سازی و شخم اراضی برای کشت پانیزه گیاهانی مانند کلزا، گندم، جو و غیره در بارندگی‌های اخیر رطوبت بارندگی‌های تابستانه تاثیر زیادی بر روند رشد و نمو گیاهان زراعی در پاییز و زمستان دارد.
در مزارع سویا، ذرت، پنبه و غیره به‌دلیل بارش‌های اخیر و تأمین آب مورد نیاز گیاهان زراعی از طریق باران موجب توقف آبیاری از طریق چاه‌ها شده است و به‌کاهش تخلیه آب چاه‌ها از طریق آبیاری کمک نموده است.

برنج، ذرت و غیره مساعد نماید.
جهت کنترل به‌موقع آفات و بیماری‌ها، لازم است کشاورزان با مراجعه به‌کلینیک‌های گیاهپزشکی و مراکز ترویج و خدمت جهادکشاورزی و بازدید منظم از مزارع خود

*منبع: سایت دانشجویان ترکمن

امگا – ۳ بررسی شد.
محققان با بررسی نتایج تحقیقات اخیر تأکید کردند که مصرف روزانه امگا – ۳ بسیار مفید است و مصرف آن را به بیماران قلبی توصیه کرده‌اند.
آنها می‌گویند: اکنون به‌قدر کافی اطلاعات در دست داریم که طی ۲۰ تا ۳۰ سال تحقیق و پژوهش بدست آمده و بر مزایای بدیهی و چندجانبه امگا – ۳ در پیشگیری و درمان مشکلات قلبی عروقی تأکید دارند.
این محققان تصریح کردند: روغن ماهی در عین حال خطر ابتلا به تصلب شرایین، حمله قلبی، بی‌نظمی در ضربان قلب و مرگ ناگهانی در اثر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

اولین نشریه رسمی استان گلستان

فرهنگی ادبی اجتماعی و ورزشی صاحب امتیاز ومدیر مسئول: دکتر عبدالرحمن دیه چی سردبیر : حاج حمید کمی دبیر بخش ترجمتی : غفور خوجه

آدرس : گرگان – چهارراه میدان – خ. سرخواجه – بازار بزرگ موبایل (پاداش) طبقه اول / واحد یک / تلفن ۲۲۵۵۱۴۴ – ۰۱۷۱ کد پستی: ۹۹۷۵۵ – ۴۹۱۸۶ پست الکترونیک : sahra_gazeti@yahoo.com چاپ : گرگان – مختمغلی فراغی

www.iranturkmenicir

اخبار

نسل سه گونه مهم ماهیان دریای خزر رو به انقراض است

مدیرکل شیلات گلستان گفت: نسل سه گونه مهم و با ارزش ماهیان دریای خزر در حال انقراض است.

به گزارش خبرنگار مهر در گرگان، علی اکبر پاسندی پیش از ظهر جمعه در حاشیه افتتاح طرحهای هفته دولت در گرگان افزود: قیل ماهی، شیب و آزون برون دریای خزر در حال انقراض بوده و برای بازسازی نسل این ذخایر ارزشمند باید برنامه ریزی شود.

وی اظهار داشت: در مجموع شش گونه آبزیان دریای خزر در معرض خطر بوده که باید در این زمینه تدابیر خاص برنامه ریزی شود و نسل آزاد ماهی نیز روبه انقراض است که البته از سوی دولت برای جلوگیری از انقراض این نسل اقداماتی انجام شده است.وی خاطر نشان کرد: نگاه ملی و بین المللی برای صیانت از ذخایر دریای خطر نیاز ضروری بوده و باید تعامل مطلوب صورت گیرد.به گفته پاسندی، سهم ایران از صید دریای خزر حدود ۵۰درصد است و باید برای حفظ ذخایر ارزشمند این دریا طرحهای اصولی و جامع ارائه شود.مدیرکل شیلات گلستان با اشاره به کاهش صید ماهیان استخوانی و خاویاری در استان گفت: در ۸۰سال قبل حدود ۴۰ هزار تن ماهیان خاویاری در استان صید می شد که اکنون این میزان به کمتر از ۱۰ تن رسیده است.وی عنوان کرد: ماهیان موجود در دریای خزر آب شیرین هستند و برای بقای خود باید به رودخانه مهاجرت می کنند که متأسفانه در حال حاضر زیاشگاه ماهیان و آبزیان به هم خورده است.وی افزود: امروز باید دریا از نظر حفظ گونه بازسازی شود که بئود قوانین و مقررات جامع از جمله مشکلات فرآوری در صیانت از این ذخایر ارزشمند است.

اکین جانف:

بخش مسکن قزاقستان به سرمایه

گذاری نیاز دارد

به گزارش خبرنگار مهر در ساری، اکین جانف در پایان سفر گروه تجاری استان آترو قزاقستان در اتاق بازرگانی ساری گفت: قابلیت و امکانهای فراوانی در کشور قزاقستان است که از نظر سرمایه‌گذاری بکر است.

اکین جانف با اشاره به اینکه بخش مسکن قزاقستان نیاز به سرمایه گذاری دارد از آمادگی کشورش برای توسعه همکاری‌های تجاری و اقتصادی با مازندران خیر داد.

وی با اشاره به اینکه منتظر ورود گروه‌های دوستی و تجاری مازندران به قزاقستان هستیم، بیان کرد: میزان درآمد کشور آترو در کشور قزاقستان نسبت به سایر استانها بیشتر است.

اکین جانف از اشتغال حدود ۲۰ هزار نفر از کشورهای خارجی در استان آترو خیر داد و بیان داشت: بازار استان آترو قدرت کشش خوبی دارد. وی از آمادگی کشورش برای توسعه همکاری های ایران و قزاقستان خیر داد و خاطرنشان کرد: این توسعه همکاری با آمد و رفت گروه‌های تجاری و بازرگانی افزایش خواهد یافت. پس از یک روز دیدار و گفتگو بین مقام‌های دولتی و خصوصی مازندران و استان آترو قزاقستان که با عنوان گروه تجاری وارد استان شدند با مبادله هدیه دوستی که نشانی از فرهنگ و تمدن کشور قزاقستان و مازندران بوده است، این دیدار پایان یافت.

خصوصیات یک سحری سالم

یک متخصص تغذیه گفت: سحری مهمترین وعده غذایی در ماه رمضان به شمار می رود چرا که طولانی ترین فاصله غذایی تا افطار دارد.

دکتر رضا آملی نیا، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، درمورد سحری در ماه رمضان گفت: خیلی از افراد به دلیل تبلی و یا بی دلیل این وعده را حذف می کنند که این امر باعث ایجاد آسیبهای داخلی و فکری در فرد می شود.

وی در ادامه افزود: در حالت عادی طولانی ترین فاصله غذایی بین شام و صبحانه است که افراد مدت زیادی از این ساعات را در خواب هستند اما در ماه رمضان اگر سحری صرف نشود فاصله غذایی بین ۲۰ تا ۲۴ ساعت است و نداشتن انرژی، آسیب های داخلی مانند زخم معده و مشکلات دستگاه گوارش و آسیب های فکری مانند نداشتن انرژی برای فعالیت فکری را به همراه دارد.

وی با برشمردن خصوصیات غذای مناسب برای سحری گفت: تصور بر این است که مصرف مواد پرچرب مانند خامه، کله پاچه و آبگوشت در وعده سحری مانع از گرسنگی در طول روز می شود اما این مواد چرب نیازمند آب است و فرد را تشنه و کم طاقتم می کند و توصیه نمی شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به این مطلب که مصرف شیرینی و شکلات در سحری باعث افت قند در طول روز می شود اضافه کرد: این تقلات قند زیادی دارند و مصرف آنها باعث افزایش ناگهانی قند خون می شود اما بعد از مدت کوتاهی به علت افزایش ناگهانی هورمون انسولین (هورمون تنظیم کننده قند خون) به صورت کاملاً ناگهانی اتفاق می افتد.وی در ادامه با تأکید بر مصرف قندهای مرکب در وعده سحری توضیح داد: قندهای مرکب موجود در برنج، غلات، حبوبات و ... به تدریج و آرام آرام آزاد می شود و باعث تعادل قند خون در طول روز می شود و فرد در طول روز احساس گرسنگی و ضعف ندارد.

دکتر آملی نیا در ادامه با تأکید بر مصرف مواد حاوی فیبر برای غلبه به تشنگی در ماه رمضان افزود: فیبر موجود در میوه و سبزیجات باعث آزاد شدن تدریجی آب در میوه ها و سبزیجات می شود و در این صورت فرد در طول روز احساس تشنگی نمی کند.

وی در توضیح فواید مصرف مواد فیبردار در وعده سحری گفت: فیبرها مواد غذایی را احاطه کرده و مانع از تاثیر زود هنگام آزیتم های دستگاه گوارش به غذا شده و هضم غذا را به تعویق می اندازد.

این متخصص تغذیه در ادامه مواد غذایی آب پز یا کبابی و سبزیجات، سالاد و میوه ها را یک وعده غذایی سالم در سحر ماه رمضان است.دکتر آملی نیا در پایان توصیه کرد که افراد تا ۲ ساعت بعد از صرف سحری نخوابند و افزود: خوابیدن بعد از صرف غذا، فعالیت جذب و هضم غذا را دچار اختلال می کند زیرا ماندگاری مواد غذایی در دستگاه گوارش افزایش یافته و جذب پروتئین زیاد می شود وبه ندال آن جذب سایر گروه های غذایی پایین تر می آید و این عدم تعادل می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در فرد شود.