

شرح عکس



آغاز برداشت توت فرنگی در بایلسر

شهرستان بایلسر رتبه نخست در زیر کشت و تولید توت فرنگی در استان مازندران را دارد. کشت توت فرنگی از ششم زدن، نیلون زدن، بوته کاری و چند مرحله سمپاشی برای تقویت و تولید بهتر برداشت آن از روزهای آخر فروردین شروع و در اواخر خردادماه به اتمام می‌رسد. امسال با توجه به بار رفتن قیمت سموم و هزینه دستمزد کارگر و دلایل باری‌هایی که وجود دارد، این تولید سود چندانی برای باغداران نخواهد داشت.

عکس: جواد احمدی / مهر

گفت و گو با تنیسور قهرمان در خانواده پتر و شیمی

سختکوشی در مقابل کمبود امکانات

مشعل | حال و هوای خانواده بزرگ نفت با وجود شرایط سخت خوب و شاد و فعال است و خبرهایی که هر روز از بخش‌های مختلف آن به گوش می‌رسد نشان از این حال و هوای خوب دارد. بسیاری از فرزندان خانواده بزرگ نفت در مناطق عملیاتی مختلف نوانسته‌اند با شرایط محصلی سازگار شده و موفقیت‌های شخصی خود را رقم بزنند. یونا کاهد، یکی از کارکنان جوان شرکت پتروشیمی شیمی بافت است که نوانسته در کنار شغل علاقه شخصی را هم دنبال کند و به موفقیت‌های خوبی برسد. یونا کاهد متولد سال ۱۳۶۸ شهر شیراز است که با نشاط و سرزندگی و تلاش‌های شخصی خود در رشته تنیس پیشرفت‌های خوبی داشته و نوانسته به مرحله‌های قابل قبول برای خود برسد. او به دلیل شرایط کاری بندر، از شیراز به بندر ماهشهر مهاجرت می‌کند، اما از همان نوجوانی حلقه اتصال خود را با دنیای ورزشی برقرار می‌کند و این راه را ادامه می‌دهد. او می‌گوید: در سال ۸۵ با عضویت در سوپرلیگ بزرگسالان و جوان نوبین پتروشیمی بندر حرمان، بافت دنبال کردم در این دوران، تقریباً سه سال، هم تیمی بردارن اعلی‌مان، تنیسورهای صاحب‌نام کشور عزیزمان



ایران بودم و به خاطر شاگردی جمشید نوروزی - که اکنون نیز در سطح شهرستان بندر ماهشهر فعال است - به خود می‌بالم. این کارمند جوان شرکت پتروشیمی شیمی بافت درباره موفقیت‌های خود می‌افزاید: در مسابقات اتفردای و تیمی کشوری همچون نخبین تور مسابقات المپاد دانش‌جویان کل کشور، صاحب مقام دوم دیپل اتفردای و مقام اول تیمی شدم. همچنین در مسابقات صنایع پتروشیمی منطقه در پنج سال متوالی با کمترین امکانات قهرمان شدم و در سطح شهرستان ماهشهر نیز کارنامه ورزشی باری دارم و قهرمانی در صنایع پتروشیمی ماهشهر، مسابقات قهرمانی با شکارهای صنایع پتروشیمی کمک ادارات و کارکنان، مسابقات قهرمانی مساجد فعال شهرستان از جمله این موارد است. این ورزشکار جوان، چالش‌برانگیزترین مشکل خود و هم تیمی‌هایش در ورزش را هزینه‌های سنگینی

معرفی اپلیکیشن

MyFitnessPal

MyFitnessPal به معنای «ریق فیتنس من» پرمغرب‌ترین و معروف‌ترین اپلیکیشن‌های ورزشی و لاغری محسوب می‌شود و به شما کمک می‌کند تا کاری‌های مصرفی روزانه خود را راحت‌تر بشمارید. با استفاده از مای فیتنس پال، می‌توانید کاری مورد نیاز روزانه خود را محاسبه کنید و هر چه در طول روز می‌خورید و دایلیکیشن کنید. این نرم‌افزار دارای بانک اطلاعاتی بیش از ۵ میلیون نوع غذای مختلف است که غذاهای ایرانی از سمنو گرفته تا کباب کوئیده را نیز شامل می‌شود که کاری آیدیوگ خیارهم دارد

SparkPeople

SparkPeople به معنای «صدم سرزنده» یک اپلیکیشن کاربردی کاهش وزن است که ریب کاربری متمسب داشته‌ومی‌توانید وعده‌ها وزن و ورزش‌هایی را که انجام دادید، به طور روزانه ثبت کنید. بانک اطلاعاتی غذاهای بسیار متنوع بوده و بیش از ۳ میلیون خوراکی در آن ثبت شده است. وقتی که برای اولین بار در این اپلیکیشن ثبت‌نام می‌کنید، به طور موقت به بخش ورزشی آن دسترسی دارید. این بخش شامل تصاویر و آموزش‌هایی از حرکات ورزشی عمومی و متنوع است که می‌تواند به شما در افزایش تحرک روزانه کمک کند. البته برای استفاده همیشگی بعد از باید نسخه پولی آن تهیه کنید

1

Lose it

اپلیکیشن Lose It به معنای «کاهش کن محیط کاربری برتله بسیار سبک و ساده است. تمرکز اصلی آن هم روی کاری‌های شمار و ثبت تغییرات وزن است. در ابتدا شما اطلاعاتی از قبیل وزن، سن، و اهداف خود را به این برنامه می‌دهید. Lose It با استفاده از این اطلاعات، میزان کاری مصرفی مجاز و یک برتله‌ی اختصاصی کاهش وزن را در اختیار شما قرار می‌دهد. بعد از این می‌توانید به راحتی یاد کردن غذاهایی که در طول روز می‌خورید، کاری روزانه خود را محاسبه کنید. بانک اطلاعاتی غذاهای این اپلیکیشن بیش از ۷ میلیون نوع خوراکی مختلف را شامل می‌شود



2

3