

ORCHID

ارکید

یولتن داخلی گروه ارکید مهر
شماره ۷ تابستان ۱۳۹۳

ORCHID IN SHAPE
Fitness Equipment & Bicycle



تیم دوچرخه سواری ارکید تشکیل شد

بیوگرافی تیم دوچرخه سواری ارکید

اسپشیا لایز ۲۰۱۵

نوآوری و راحتی، ترکیبی غیرقابل چشم پوشی DKCITY

نکاتی برای نگه داری کفش زامبرلن

There are two ways to live:
you can live as if nothing
is a miracle;
you can live as if everything
is a miracle.

Albert Einstein

گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر



اولین دارنده گواهینامه ISO 9001:2008 از TÜV NORD

برای فروش و خدمات پس از فروش تجهیزات ورزشی

• نماینده انحصاری برترین برندهای ورزشی ایتالیا و تایوان و کره

• بزرگ ترین تجهیز کننده باشگاه های دولتی

• با بیش از ۳۰ نمایندگی فروش و خدمات در سراسر کشور

به نام خداوند جان و خرد

نشریه داخلی گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر

تابستان ۱۳۹۳

شماره هفتم

چرخه زندگی

تهیه شده در واحد تبلیغات

به کوشش معصومه فروغ

طراح گرافیک و صفحه آرا نیکو مؤیدی

با سپاس از همکاران به ترتیب حروف الفبا

مهدی اشتری

عباس جمالی

سیناجمالی

میلاد درگاهی

پریسادرودیان

رامینه رسولی

امیر رئیسی نژاد

مشاوران این شماره

تغذیه دکتر محمد هاشمی

روانشناسی کسب و کار علی نعمتی شهاب

فهرست

کارآفرینان برتر ارکید ۲

تازه ها ۳

سادگی مهندسی شده ۴

محدودیتی وجود ندارد ۶

D2R ۷

نوآوری و خلاقیت، ترکیبی غیر قابل چشم پوشی ۸

بیوگرافی اعضای تیم ارکید ۱۰

مسابقات انتخابی تیم ملی ۱۲

گفت و گو ۱۴

معرفی ارزش ها ۱۶

اسپشیا لایزده ۲۰۱۵ ۲۰

تغذیه و سلامت ۲۲

..... ۲۴



سلامت و پزشکی ۲۶

زامبرلن همسفری ماندگار ۲۸

محیط زیست ۳۰

قلم مشاور ۳۲

ارکیدوگرام ۳۳

بخش انگلیسی ۳۴

۱ - بزرگی می گوید: "زندگی مانند رودخانه ای پر خروش، در هر شرایط سخت و آسان، می تواند راه خود را به جلو باز کند. همه چیز را پایانی است اما آن چه پایانی ندارد، چرخه زندگی است که در شکل های گوناگون، همچنان ادامه دارد." اما این روزها که همه ما بیزار و خسته از جنون حاکم بر جهان، خبرها و تصویرهای دلخراش جنگ، خشونت و تخریب سر بر بالین می گذاریم، دل سپردن به این سخن حکیمانه ما را به صبحی امیدوار می کند که چشم باز کنیم و جهان را در آستانه یک تغییر بزرگ ببینیم. جهانی که در آن خرد و مهربانی با انسان و طبیعت، حاکم باشد.

۲ - از آغاز کار، اساس را بر ارائه راه کارهایی برای تغییر به سوی سلامتی گذاشته ایم. تغییر سبک زندگی؛ از بی حرکتی به ورزش، از الگوهای غذایی نامناسب به غذاهای سالم، از ارتباط همراه با سوء تفاهم به شناخت بهتر خود و ایجاد ارتباط موثر با دیگران و مهم تر از همه، تغییر در رفتار با طبیعت که زندگی زمین و موجودات در آن، به طور کامل وابسته به این تغییر رفتار است.

۳ - اگر در مصرف آب و انرژی صرفه جویی کنیم، اگر زمین و هوا را با زباله و دود آلوده نکنیم، اگر جنگل و حیوانات را نابود نسازیم و اگر همه چیز را فقط برای خودمان و فقط برای همین لحظه نخواهیم، می توانیم به سهم خود، برای نجات زمین و زندگی در آن، کاری انجام دهیم. با این امید که در پایان همه این روزهای تیره، انسان درک کند که ادامه چرخه زندگی فقط با خردورزی و مهربانی با یکدیگر و طبیعت ممکن خواهد بود.

معصومه فروغ

دفتر مرکزی : بلوار میرداماد، ساختمان آریین، شماره ۲۲۸،

ورودی شرقی، طبقه ۹، واحد ۳۵

تلفن : ۳۰ - ۲۲۲۵ ۸۲۲۷ - فکس : ۲۲۲۵ ۴۹۴۵

خط ویژه (۳۰ خط) : ۲۳۰ ۲۷۰۰۰

info@orchid.ir sales@orchid.ir service@orchid.ir

بیش تر از نیم قرن تجربه

آقای علی هوشمند، نماینده استان قزوین

حکایت ماندگاری یک نام تجاری در بازار، حکایتی است که در دل خود رازهایی دارد که برجسته‌ترین آن حسن شهرتی است که بر اعتماد مردم تکیه کرده‌است. علی هوشمند نماینده ارکید در استان قزوین از این ماندگاری طولانی که فروشگاه هوشمند را به یک برند تبدیل کرده‌است، می‌گوید.

آقای ابوالفضل هوشمند - هوشمند پدر - از پیشکسوتان عرضه انواع دوچرخه به بازار، فروشگاه خود را در سال ۱۳۴۰ در شهر قزوین بنیان گذاشت. علی هوشمند، فرزند ایشان که اعتقاد دارد آموزه‌های پدر در کسب و کار زیر بنای فکری او بوده است، در همین فروشگاه راه و رسم کار را آموخت و در ۱۹ سالگی زمانی که تازه وارد دانشگاه شده بود، به‌طورمستقل شعبه جدیدی از فروشگاه هوشمند را راه‌اندازی کرد. او که هنوز خود را مرهون تجربه و آموزش‌های پدر می‌داند، می‌گوید "در عرصه کار و تجارت باید با زمان پیش برویم و تفکر خود را به‌روز کنیم تا بتوانیم درک درستی از نیازهای بازار داشته‌باشیم و پیشرفت کنیم" و او پیشرفت کرد. علی هوشمند با تکیه بر بیش از ۵۰ سال تجربه محلی، در سال ۸۶ در نمایشگاه تجهیزات ورزشی، با ارکید آشنا شد و همکاری در زمینه تجهیزات ورزشی خانگی و یک سال بعد همکاری در زمینه تجهیزات ورزشی باشگاهی را آغاز کرد. حاصل این همکاری تجهیز باشگاه‌های متعدد با دستگاه‌های هوزای و قدرتی ارکید است که برای نمونه می‌توان از باشگاه‌های دانشگاه آزاد، سرپرستی بانک‌های ملت و تجارت، ثبت احوال و باشگاه‌های انرژی ۱ و ۲ نام برد.

فروشگاه هوشمند هرچند سال‌هایی نیز در زمینه عرضه موتورسیکلت فعال بوده است، اما در این بیش از نیم قرن، هیچ‌گاه فعالیت در بازار دوچرخه را متوقف نکرد. وجود این تجربه مستمر باعث شد زمانی که ارکید با اخذ نمایندگی انحصاری اسپیشیالایزد، کار در عرصه دوچرخه‌های حرفه‌ای را شروع کرد، اولین نمایندگی ارکید باشد که همکاری در این زمینه را شروع و سرپرستی توزیع آن را در چندین استان کشور برعهده بگیرد. با گسترش حوزه فعالیت ارکید در عرصه نمایندگی انحصاری قطعات دوچرخه از برندهای شناخته شده، این همکاری نیز گسترده‌تر شد.

هرچند علی هوشمند، می‌گوید "روی برند خاصی از دوچرخه تعصب ندارم اما اسپیشیالایزد واقعا خاص و حرفه‌ای است و بازار حرفه‌ای کشور به آن نیاز دارد".

او خدمات پس از فروش ارکید را از نقاط با ارزش شرکت می‌داند، آن را برتری قابل قبولی نسبت به شرکت‌های دیگر ارزیابی می‌کند و اعتقاد دارد بزرگ‌ترین نقطه قوت ارکید، پیگیری برای ارتقاء کیفی شرکت است. او می‌گوید: "ارکید برندهای بزرگ را دارد؛ یعنی نمایندگی‌های بزرگ برای شرکت‌های بزرگ".

وقتی درباره دلیل ماندگاری فروشگاه هوشمند پس از این‌همه سال می‌پرسیم، می‌گوید "کسب و کار درست و با قاعده، ایجاد حسن شهرت بین مصرف کنندگان و به دست آوردن اعتبار بین شرکت‌ها و تامین کنندگان دلیل ماندگاری ماست. اگر فروشگاه را یک اتاق فرض کنیم، کف آن دکور و چیدمان، ستون‌هایش خدمات پس از فروش، سقف آن کیفیت محصولات و در و دیوارش مشتری مداری است".

به نظر این کارشناس بازار دوچرخه، "آینده دوچرخه سواری آماتور رشد یابنده است، اما در زمینه ورزش حرفه‌ای دوچرخه سواری، هنوز کارهای زیادی باید انجام شود" عرضه دوچرخه‌های حرفه‌ای و تشکیل تیم‌های دوچرخه سواری از جمله این کارهاست که می‌تواند در عرصه رقابت‌های بین‌المللی، رکاب زنان را به‌صورت تیمی مورد حمایت قرار دهد. آقای هوشمند اعتقاد دارد، رشد دوچرخه سواری حرفه‌ای یعنی کشف و پرورش استعدادها، وظیفه نهادهای مسئول است هر چند ارکید این کار را انجام داده‌است.

برای این نماینده محترم و همکاران گران‌قدر نمایندگی قزوین، آرزوی موفقیت روزافزون داریم.



آقای علی هوشمند - مدیر نمایندگی استان قزوین



فروشگاه هوشمند



فروشگاه هوشمند



فروشگاه هوشمند

تیم دوچرخه سواری ارکید تشکیل شد!



شرکت ارکید مهر، طلایه دار حمایت از ورزشکاران دوچرخه سوار، اولین شرکتی است که با حمایت از یک تیم دوچرخه سواری راه را برای شرکت‌های همکار جهت کمک به توسعه ورزش دوچرخه سواری چه در سطح حرفه‌ای و قهرمانی و چه در سطح عمومی گشود. این تیم، تیم ترافیک تهران بود.

تیم ترافیک تهران که بانی آن شهرداری تهران بود با حمایت‌های ارکید مهر، توانست بهترین و بزرگ‌ترین مقام‌ها را در مسابقات مختلف دوچرخه سواری کوهستان (دانهیل و کراس کانتیری) بدست آورد.

اما همچنان که توسعه فعالیت در زمینه دوچرخه، غیر از عرضه دوچرخه‌های حرفه‌ای، برندهای گوناگون و مطرح و عرضه لوازم جانبی و قطعات را الزام‌آوری کرد، توسعه و گسترش حمایت از ورزش دوچرخه سواری نیز قالب و الزامات جدیدی را می‌طلبید به طوری که رشد و توسعه این حمایت در مقوله اسپانسرینگ نمی‌گنجید. به همین دلیل در سیر این رشد، با احترام کامل و قدردانی نسبت به همکاری با شهرداری در حمایت از تیم ترافیک، شرکت ارکیدمهر در پی قالبی نو و فراگیر برای رشد حمایت‌های خود از ورزش دوچرخه سواری برآمد. تیم داری مستقل پاسخی بود به این نیاز و در ادامه راه رفته و نه در نفی آن. به این ترتیب تیم‌های دوچرخه سواری ارکید در قالب دو تیم الف و ب در رشته دانهیل متولد شد.

هدف از تشکیل این تیم‌ها، تشویق مشتاقان این رشته به تمرین و رقابت سالم، کشف و پرورش استعدادها و در نهایت کمک به توسعه، رشد و تعمیق ورزش دوچرخه سواری در پهنه وسیع این آب و خاک است و در این راه شرکت ارکید مهر دست همکاری همه عاشقان ورزش دوچرخه سواری را به گرمی می‌فشارد.

مربیگری تیم را آقای آرش امید فر، مربی سابق تیم ترافیک که با حمایت شرکت ارکید مهر، همراه تیم افتخارات زیادی را آفرید، سرپرستی و تکنسین فنی تیم‌ها را به ترتیب آقایان امیر رئیسی نژاد و میلاد درگاهی که هر دو از همکاران بخش دوچرخه شرکت هستند، عهده دار شدند.

کوهستان (رشته دانهیل)

تیم الف ارکید از آقایان طاهای قابل، امین نجفی بزّی، آیدین صرافی و سعید پورموسوی و تیم ب ارکید از آقایان محمدرضا نوری، سروش قابل، بهزاد مرادی، حمید کوزه گر تشکیل شده است.

تیم پیست و جاده

تیم پیست و جاده آقایان، از رکاب زنانه چون شهاب جدیدالاسلامی، غلامرضا چراغی، هادی طهپوری، یاسین گنجی، حامد عبادی، محمد اسماعیل چاپچی، محمدرضا شریفی و محسن یحیی‌ای و تیم پیست و جاده بانوان، از خانم‌ها مریم جلالیه، شیوا بزرگمهر، بهنوش برزگر، سمیه پورپاشا، نجمه گرامی و عادلانه نوری تشکیل شده است.

شرکت ارکید مهر امیدوار است هم‌چنان که در حمایت از تیم ترافیک با اخذ نتایج درخشان انفرادی و تیمی موفق بود، با هدایت موفقیت‌آمیز تیم‌های خود سهم خوبی را در توسعه ورزش دوچرخه سواری ایفا نماید. موفقیت در اولین دوره مسابقات لیگ دوچرخه سواری کوهستان در خرم‌آباد و کسب مقام اول و سوم در این مسابقات، نوید روزهای روشنی را برای تیم‌های ارکید در خود نهفته دارد.





سادگی مهندسی شده

در سال ۱۹۹۴ اولین دوچرخه سانتا کروز از کارگاه بیرون آمد و خیلی زود جزء جدایی ناپذیر دوچرخه سواری کوهستان شد. بدنه تک محور آلومینیومی ۳ اینچی با نام «تازمون». سانتا کروز یک سال پیش از آن در کالیفرنیا تاسیس و کار خود را با هدف ساخت بدنه‌هایی با فنر بندی «به سادگی پیشرفته» شروع کرد.

سانتا کروز همیشه اصول پذیرفته شده صنعت را دنبال نمی‌کند. هنگامی که دیگران آلومینیوم و کربن را جنس مناسب دوچرخه نمی‌دیدند، سانتا کروز کار کردن با آن‌ها را شروع کرد. موفقیت امروز این شرکت در تولید، یا به کار گیری موادی ویژه نیست بلکه طراحی و مهندسی ناب علت اصلی آن است. برای مثال، هر جا که نیاز باشد کاهش می‌یابد اما به هیچ وجه دوام فدای کاهش وزن نمی‌شود. نمونه‌ای دیگر از مهندسی سانتا کروز، سیستم فنربندی ثبت شده «نقطه محوری مجازی VPP®» است که برای حرفه‌ای‌ها شناخته شده‌است، به توضیح فنی مفصلی نیاز دارد اما به طور خلاصه می‌توان گفت که این سیستم از دو زنجیر تشکیل شده که در جهت مخالف می‌چرخند.

برای اطلاعات بیشتر تر به وب سایت santacruz bicycles.com سر بزنید.



SANTA CRUZ™

BIKE TRAINER

دوچرخه سواران حرفه‌ای از دستگاه تمرین دوچرخه استفاده می‌کنند تا در طول زمستان تمرین کنند، وزن خود را متعادل نگه دارند و استقامت خود را افزایش دهند.



D2R

دستگاه تمرین دوچرخه D2R با داشتن کنترل مقاومت مغناطیسی و مکانیزم ثبت شده Freely Swing به دوچرخه سوار امکان می‌دهد تا با توجه به برنامه خود، تمرین‌های مشخصی را مانند رکاب سرعتی و یا رکاب زدن برخاسته انجام دهد.

مشخصات

- بازه کنترل مقاومت مغناطیسی: ۸-۸۰۰ وات
- اهرم‌های قابل تنظیم
- مکانیزم مناسب برای رکاب سرعتی و یا رکاب زدن برخاسته
- مناسب برای دوچرخه‌های ۲۰ تا ۲۸ اینچی
- به سادگی قابل بسته شدن به دوچرخه - چرخ عقب به راحتی تعویض می‌شود.
- قابلیت تا شدن سریع



محدودیتی وجود ندارد!

فقط کابل آزاد کردن را بکشید تا زینگر ۱۸ کیلوگرمی تنها در یک لحظه جمع شود. چند ثانیه لازم است تا یک نفر یک زینگر و یا حتی دو عدد از آن را جمع کند و در صندوق عقب خودرو جای دهد.

سیستم کنترل ثبت شده زینگر، قابلیت چرخش سریع را به کاربر می‌دهد و این قابلیت، دستگاه را برای استفاده در داخل و خارج مناسب می‌کند.

زینگر خود را در بسته‌بندی استاندارد به همراه یک ست باتری Li-ion، شارژر و همچنین در جعبه‌ای استاندارد تحویل خواهید گرفت.



DK CITY



DIK CITY

نوآوری و خلاقیت ترکیبی غیر قابل چشم‌پوشی

Vertex R22 با بالشتک پشتی ارگونومیک، راحتی فوق العاده‌ای را هنگام تمرین ایجاد می‌کند. علاوه بر این، طراحی Walk-thru بدنه دستگاه به ورزشکار اجازه می‌دهد تا به راحتی به روی دستگاه بنشینند و از روی آن بلند شوند. همچنین صفحه نمایش لمسی ۱۰ اینچی، لذت ورزش را بیش تر می‌کند.



R22

Recumbent Bike

2014 new
Generation



◀ صفحه نمایش لمسی ۱۰.۱ اینچی با کیفیت HD

صفحه ۱۰ اینچی به ورزشکار این امکان را می‌دهد که روند تمرین خود را به راحتی دنبال کند و تنها با لمس کردن صفحه به برنامه‌های نصب شده بر روی دستگاه کار کند.

◀ دسترسی به اینترنت

به راحتی با استفاده از شبکه‌های داخلی (Ethernet) و شبکه‌های بی‌سیم (wireless) به اینترنت دسترسی پیدا می‌کنید.

◀ ۲۱ برنامه تمرینی

برنامه های کاملاً حرفه‌ای گوناگون بر روی دستگاه برنامه ریزی شده است.

◀ تلویزیون دیجیتال

هنگام تمرین، شبکه تلویزیونی دلخواه خود را تماشا کنید.

◀ سازگاری با iPod و Nike+

با این قابلیت می‌توانید موسیقی و فیلم‌های مورد علاقه خود را بر روی دستگاه پخش کنید.

◀ طراحی Walk-thru

به کمک این طراحی، ورزشکار می‌تواند به راحتی بر روی دستگاه بنشینند و از روی آن بلند شود.

◀ مکانیسم صندلی ریلی - ثابت شده

این مکانیسم بیشترین ثبات هنگام تمرین را تضمین می‌کند. صندلی، متناسب با قد ورزشکار تنظیم می‌شود.

◀ تنظیم های سریع و حسگر نبض دست

میزان سختی تمرین به راحتی تنظیم می‌شود. ضربان قلب بدون مکث توسط حسگر نبض دست کنترل می‌شود.



INNOVATION AND COMFORT. A POWERFUL COMBINATION!

بیوگرافی اعضای تیم دوچرخه سواری دانهیل ORCHID



طاهماقابلی

متولد خرداد ماه ۱۳۷۰

از سال ۱۳۸۸ دوچرخه سواری را آغاز کرد. او از همان سال در همه اردوهای ملی حضور داشته است و در مسابقات آسیایی لبنان و چین جزء نفرات برتر کشور بوده است. قابلی تا کنون مقام سوم کاپ بین المللی، مقام دوم جایزه بزرگ، قهرمانی لیگ ۹۲ و قهرمانی لیگ ۹۳ را کسب کرده است.

امین نجفی بزی

متولد خرداد ماه ۱۳۶۸

از سال ۱۳۸۵ دوچرخه سواری را به صورت آماتور شروع کرد و از سال ۱۳۸۷ تاکنون به صورت حرفه ای رکاب می‌زند. او در ۱۹ سالگی نخستین مدال خود را در مسابقات قهرمانی کشور در شهرکرد، دریافت کرد و به مقام اول رسید. در سال ۱۳۸۹ به تیم ملی دعوت شد و در مجموع ۶ مقام آورده است، در کارنامه افتخارات او، ۸ مدال طلا، ۵ مدال نقره و ۷ مدال برنز جای داده شده است. نجفی در اولین مسابقه تیم ملی در سال ۱۳۹۰ چین در رتبه ۱۲ آسیا قرار گرفت و در دومین مسابقه تیم ملی در سال ۱۳۹۱ لبنان، به رتبه دوم در تایم گیری و رتبه هفتم در فینال رسید. او همچنین در سومین مسابقه تیم ملی در سال ۱۳۹۲ چین رتبه ۱۴ را کسب کرد.



آیدین صرافی

متولد مرداد ماه ۱۳۷۲

از سال ۱۳۸۵ دوچرخه سواری را شروع کرد و اولین فعالیت تیمی را با باشگاه فولاد ماشین تک تجربه کرد. صرافی در سال ۱۳۸۹ در مسابقات قهرمانی کشور جوانان در زنجان در ترکیب هیات دوچرخه سواری تبریز شرکت کرد و در سال ۱۳۹۰ به تیم ملی جوانان دعوت شد. آیدین صرافی ۲ مدال طلا در گروه جوانان و ۲ مدال برنز در گروه بزرگسال را در کارنامه خود دارد.



سید سعید پور موسوی

متولد خرداد ماه ۱۳۶۸

از سال ۱۳۸۴ دوچرخه سواری را به صورت حرفه ای شروع کرد. در رشته های دوچرخه سواری XC، DH و دوئل فعالیت داشته است. پورموسوی در اردوهای ملی سال ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰ حضور داشته و تاکنون مقام سوم در لیگ برتر، مقام سوم در دسته یک و همچنین مقام اول استانی البرز را کسب کرده است.



محمد رضا نوری

متولد آبان ماه ۱۳۶۶

از سال ۱۳۷۸ دوچرخه سواری را به صورت حرفه ای شروع کرد و از سال ۱۳۸۰ در رشته دانهیل، به فعالیت خود ادامه داد. اولین مدال تاریخ دوچرخه سواری ایران در رشته دانهیل (قهرمانی آسیا ۲۰۰۴)، قهرمان قهرمانان سال ۱۳۸۵ و ۱۳۸۶ در ایران، از افتخارات او می باشد.

محمد رضا نوری از سال ۱۳۸۳، عضو تیم ملی کشورمان می باشد.



بهزاد مرادی

متولد بهمن ماه ۱۳۷۱

از سال ۱۳۸۸ دوچرخه سواری را شروع کرد و در سال ۱۳۸۹ به اردوی ملی جوانان دعوت شد. او از سال ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۱ قهرمان دو دوره مسابقات لیگ جوانان شده است و در سال ۱۳۹۰ قهرمان کشوری به مقام دوم دست یافت. مرادی در سال ۱۳۹۳ در رقابت با بزرگسالان شرکت کرد و جزء ۱۰ نفر برتر شد.



حمید کوزه گر

متولد اردیبهشت ماه ۱۳۶۷

از سال ۱۳۸۵ دوچرخه سواری را بصورت حرفه ای در رشته کراس کانتی، شروع کرد و از سال ۱۳۸۹ در رشته دانهیل به فعالیت خود ادامه داد. از همان زمان در هر یک از مسابقات استانی همدان مقام اول را کسب کرده است. کوزه گر در سال ۱۳۹۲ در ترکیب تیم ملی برای مسابقات به کشور چین دعوت شد و در همه مسابقات جزء ۱۰ نفر برتر بود.



سروش قابلی

متولد دی ماه ۱۳۷۱

از سال ۱۳۸۷ دوچرخه سواری را شروع کرد. اولین فعالیت تیمی او در سال ۱۳۸۹ با تیم شهرداری قزوین بود. قابلی در سال ۱۳۸۹ عضو تیم ملی جوانان دانهیل شد و در اولین مسابقه مقام چهارم را کسب کرد. او در مسابقات قهرمان کشوری جوانان مقام سوم را به دست آورد و در سال ۱۳۹۱ وارد تیم بزرگسالان شد.



مسابقات انتخابی تیم ملی
 دوچرخه سواری کشور برگزار شد.
 خردادماه ۱۳۹۳

شهر اراک در روز ۲۳ خرداد ماه، میزبان دوچرخه سواران از پانزده استان سراسر کشور بود که در رده های جوانان و بزرگسالان و در دو سبک دانپیل و کراس کانتری با یکدیگر به رقابت پرداختند.
 نتایج به دست آمده در سبک دانپیل از این قرار است:
 حسین زنجانیان از استان قزوین با ثبت زمان ۱ دقیقه و ۴۷ ثانیه و ۹۱ صدم ثانیه، نفر اول. طاهای قابلی از تهران با ثبت زمان ۱ دقیقه و ۵۲ ثانیه و ۸ دهم ثانیه، نفر دوم.
 حسین رفیعی از استان اصفهان با ثبت زمان ۱ دقیقه و ۵۲ ثانیه و ۹۳ صدم ثانیه، نفر سوم.



یادآور می شود که امتیاز این مسابقات در UCI فدراسیون جهانی دوچرخه سواری، ثبت می شود و نفرات برتر نیز به تیم ملی راه خواهند یافت.





پزشکی بدن و استانداردهای لازم را در نظر می‌گیرند. تنه این دوچرخه‌ها، با استفاده از تکنولوژی Hydro Form و از آلومینیوم سبک ساخته می‌شوند و آن سنگینی قبل را ندارند. به طور نمونه دوچرخه‌های SPECIALIZED به دلیل دست ساز بودن، تفاوت زیادی با برندهای دیگر دارد. این نکته در زیر لوله زین نوشته شده.

۱۲ - خود شما کدام ورزش را دوست دارید؟

دوچرخه‌سواری، به خاطر این که هم چربی‌سوز و هم مفرح و شادی آور است. من سال‌ها دوچرخه‌داشتم؛ دوچرخه آلمانی Kaul Kauf. در حال حاضر دوچرخه سواری نمی‌کنم چون وقت ندارم، اما بسیار علاقه‌مند هستم. به همین دلیل دوره دوچرخه کوهستان را به صورت تئوری و عملی زیر نظر اساتید فدراسیون دوچرخه سواری در سال ۹۱ گذرانده‌ام. من سال‌ها قهرمان والیبال در باشگاه‌هایی چون استقلال تهران و پیکان هم بوده‌ام.

۱۳ - آینده دوچرخه سواری را چگونه می‌بینید؟

مطمئن هستم اگر در خیابان‌های تهران و شهرستان‌ها مسیر دوچرخه سواری بود، بیش‌تر مردم از دوچرخه استفاده می‌کردند. اگر فاصله خانه تا محل کار ۵ کیلومتر باشد، به راحتی می‌توان از دوچرخه استفاده کرد. چون یک ورزش عالی است، به کاهش ترافیک کمک می‌کند و از همه مهم‌تر هوا را آلوده نمی‌کند. اگر مسافرت در قالب شرکت در تورهای دوچرخه‌سواری رواج پیدا کند و دوچرخه‌سواران در همه جا از جمله در خیابان‌ها دیده شوند، علاقه خانواده‌ها به استفاده از این وسیله پاک جلب می‌شود. برای رشد ورزش کشور، حمایت از ورزشکاران توسط شرکت‌هایی که در زمینه ورزش فعالیت می‌کنند، اهمیت زیادی دارد. من خیلی خوشحالم که ارکید مهر با حمایت از تیم ترافیک و پس از آن و از آن مهم‌تر، تشکیل تیم دوچرخه سواری ارکید، مشارکت در برگزاری مسابقات و فعالیت‌های دوچرخه سواری، توجه و علاقه عمومی را به این ورزش سالم بیش‌تر کرده است.



وقتی می‌دانم چیزی را که به مشتری می‌فروشم، خوب و کارآمد است و نیاز او را برآورده می‌کند، از کار لذت می‌برم.

۶ - چه زمانی از خود احساس رضایت می‌کنید؟

وقتی که مشتری به من اعتماد می‌کند، اگر یک بار خرید کند، دوباره و دوباره به فروشگاه برمی‌گردد و چیزهای دیگری نیز می‌خرد.

۷ - مشتریان شما چه تیپ افرادی هستند؟ آیا برخوردتان با همه آن‌ها یکسان است؟

مشتری‌های ما با هم فرق دارند؛ همان‌طور که هیچ آدمی به‌طور کامل مثل دیگری نیست. من با گفت‌وگو متوجه می‌شوم که مشتری ورزشکار و خریدار حرفه‌ای است یا نه. معلوم است که برای فروش به حرفه‌ای‌ها باید اطلاعات به‌روز و مهارت بیش‌تری داشته باشم. ضمن آنکه وجود همکار عزیزی مثل آقای میلاد درگاهی که جوان و دانشجو و عاشق دوچرخه است و اطلاعات وسیعی در این باره دارد، باعث می‌شود در فروشگاه تنها نباشم و کار بهتر پیش برود. در واقع ما با هم فروشگاه را می‌گردانیم.

۸ - فروش دوچرخه چه ویژگی‌هایی دارد؟

بهتر است بگوئیم دوچرخه چه ویژگی‌هایی دارد، چون به جرات می‌توان گفت قطعاتی که دوچرخه دارد کم‌تر از یک ماشین مکانیکی نیست. انواع قطعات مانند شانژمان عقب، شانژمان جلو، ست ترمزهای روغنی، دیسکی، تسمه ای، شیفترها، دو شاخ و ... فروش دوچرخه کار پیچیده اما جذابی است.

۹ - از میان برندهای قطعات کدام یک را بیش‌تر می‌پسندید؟ چرا؟

قطعات و ملحقات crank brothers به علت کیفیت خوب، Topeak به خاطر تنوع محصول و از لحاظ فنی FSA.

۱۰ - به نظر شما تنوع برند مشتری را سردرگم نمی‌کند؟

برای کسی که حرفه‌ای است نه. در حال حاضر اطلاعات، از طریق سایت و کانال‌هایی در دسترس مشتری است و او می‌تواند به راحتی برند خود را انتخاب کند.



۱۱ - شما به عنوان یک فروشنده با سابقه دوچرخه و لوازم آن، به کسانی که قصد خرید دوچرخه دارند چه توصیه ای دارید؟

از برندهای روز دنیا بخرند. چون در تولید دوچرخه، Body Geometry یا مهندسی



گفت‌وگو

۱ - آقای دالمن چند سال است با ارکید همکاری می‌کنید؟

سال‌ها پیش در خیابان لاله زار همراه با آقای شرفی، مدیر فروشگاه نارمک، مغازه فروش و تعمیر تلفن داشتم. روزی با آقای توکلی آشنا شدم و برای همکاری در بخش الکترونیک خدمات پس از فروش، به ارکید دعوت شدم.

۲ - از چه زمانی در ارکید وارد کار فروش شدید؟

کار من در خدمات تعمیر قطعات الکترونیک بود. در اوایل سال ۸۹ به پیشنهاد آقای توکلی برای بعد از ظهرها به فروشگاه ارکید میرداماد منتقل شدم و پس از مدتی به طور کامل در فروشگاه استقرار پیدا کردم.

۳ - به فروشنده‌گی علاقه مندید؟

به این کار علاقه دارم زیرا چیزهای زیادی از فروش یاد گرفتیم. وقتی فروشنده‌گی می‌کنید، با مردم در ارتباط هستید. من خوشحالم چیزی را می‌فروشم که به سلامتی و نشاط مردم مربوط است. چه دستگاه هوای باشد چه انواع دوچرخه.

۴ - ساعت کار فروشگاه بیش از ساعت کار دفتری است، این نوع کار به زندگی شخصی شما خللی وارد نمی‌کند؟

خوب به‌رحال ساعت‌های زیاد دور از خانه بودن، مشکلات خودش را دارد. مخصوصا اگر فاصله خانه تا محل کار زیاد باشد. اما کارم را دوست دارم اگر خانم‌ها نزدیک به فروشگاه بود، حتما زمان بیش‌تری را برای فروش می‌گذاشتم. به‌رحال تا به حال توانسته‌ام با برنامه‌ریزی درست به خانه و خانواده هم برسم. البته با وجود همسری خوب که مادر شایسته‌ای برای پسر من است، پشتگرم هستم و از او سپاس‌گزارم.

۵ - جذابیت فروشنده‌گی در چیست؟

یک فروشنده موفق رابطه برد - برد با مشتری برقرار می‌کند. ما برند‌های خوب و معتبری داریم و مشتریان این‌را می‌دانند.



اگر تا کنون به غرفه ارکید در یکی از نمایشگاه‌های تجهیزات ورزشی تهران رفته باشید، شلوغ‌ترین بخش غرفه جایی است که همکار خوب ما میزبان بازدید کنندگان است و با حوصله و خوش‌رویی به آن‌ها پاسخ می‌دهد او که با بسیاری از پیشکسوتان حوزه ورزش از فوتبال، بدنسازی و دوچرخه‌سواری و حتی صدا و سیما سابقه سلام و علیک دارد، آن‌ها را تشویق می‌کند که دستگاه‌ها را تست کنند و به‌خصوص با دوچرخه‌های شارژی که معمولا برای مردم جذاب است، "دوری بزنند". فرهاد دالمن مسئول فروشگاه میرداماد ارکید است. اگر گذارتان به این فروشگاه افتاد، مطمئن باشید که دست خالی برنمی‌گردید.

ntenno

Experience Intenza

Reliability

Product world class design

معرفی ارزش‌ها

اینتنزا فیتنس آمریکای شمالی

اینتنزا بزرگ‌ترین برند در حال گسترش بازار جهانی است. از تاریخ معرفی در مارچ سال ۲۰۱۲ تا به حال، اینتنزا با شرکت‌های پخش در ۲۹ کشور دنیا همکاری کرده است. در ژانویه ۲۰۱۴، اینتنزا فیتنس آمریکای شمالی در **Salt Lake City** ایالت **Utah** تاسیس شد و به عنوان برندی برتر، ارزش‌های خود را با طراحی و کیفیت در سطح جهانی معرفی کرد. محصولات اینتنزا با چنان استقبال روبرو شد که وقتی اولین محموله به انبارها می‌رسید به سرعت تمام دستگاه‌ها فروش می‌رفت.

نشست سن دیگو - آمریکا

روزهای سیزدهم و چهاردهم ماه مارس امسال، همزمان با نمایشگاه **IHRSA**، مدیران اجرایی اینتنزا با متخصص‌های رده اول صنعت نشستی در هتل هیلتون سن دیگو - بی فرانت برگزار کردند. در این نشست، علاوه بر متخصصان، میهمانان ویژه‌ای حضور داشتند که با دیدن و امتحان کردن طیف گسترده‌ای از دستگاه‌های اینتنزا، به طراحی بارز و دوام بالای آنان پی بردند. همچنین دستگاه‌های دوستدار محیط زیست (**eco-friendly**) ساخته شده در کارخانه هماهنگ با محیط زیست (**green**)، از نکات جالب توجه برای شرکت کنندگان این نشست بود.

اینتنزا در FIBO ۲۰۱۴ کلن - آلمان

اینتنزا در کلن آلمان با همکاری برندهای برتر وسایل ورزشی قدرتی، چشمگیرترین ارائه را به نمایش گذاشت. تردمیل اینتنزا، به همراه الپتیکال و دوچرخه ثابت اینتنزا مهم‌ترین بخش این نمایش بودند. طراحی در سطح جهانی و مواد با کیفیت استفاده شده در تولید این دستگاه‌ها از حد انتظار همگی حتی سخت‌خریدترین مشتریان هم بالاتر بود.



ntenna



SANTA CRUZ™
CRUZ



ELBOW PADS SOLD SEPARATELY

MATT HUNTER KNOWS ALL ABOUT THE ENDURO'S ROOST-THROWING 29ER CONTACT PATCH, DIALED ALL-MOUNTAIN GEO, AND THE SNAPPY REAR TRIANGLE FOR QUICK CORNERING. ONCE AGAIN, THE ENDURO HAS CHANGED THE GAME. SPECIALIZED.COM



FLYING DUTCHMAN

WITH A LATE RACE ATTACK, NIKI TERPSTRA FLEW OVER THE REMAINING COBBLED SECTORS ABOARD HIS S-WORKS ROUBAIX SL4 TO CLAIM HIS VERY FIRST PARIS-ROUBAIX VICTORY. THROUGH THE DUST, CRASHES, AND COBBLES THE S-WORKS ROUBAIX SL4 COUPLED WITH S-WORKS TURBO TIRES PERFORMED FLAWLESSLY PROVING THAT SMOOTHER TRULY IS FASTER. CONGRATULATIONS NIKI. SPECIALIZED.COM

I am SPECIALIZED!

ما در اسپشیا لایزد تنها یک هدف داریم، تولید بهترین محصولات دوچرخه سواری دنیا. این ایده آل بزرگی است اما تنها انگیزه در پس تمام کارهای ماست. تلاش برای بهترین بودن یک مسیر همیشگی و گاهی طاقت فرساست اما همین پایه و اساس موفقیت اسپشیا لایزد است. مفهوم کوچکی که نتایجی بزرگ به همراه دارد: نوآوری.

هنگامی که صحبت از ایرو دینامیک است، ما با جدیت تمام تلاش می کنیم تا چند ثانیه از رکورد شما کم کنیم. مناسب ترین زوایا، نرم ترین پرداخت، بهترین درجه حرارت. به همین منظور یک «تونل باد» در مورگان هیل کالیفرنیا ساختیم. چرا؟ چون می دانیم اصطکاک هوا بر همه چیز مؤثر است. دوچرخه ای که سوار می شوید، لباسی که می پوشید و حتی طرز قرار گیری شما روی دوچرخه و ما مصمم هستیم تا جزئی ترین اصطکاک را رفع کنیم.

اسپشیا لایزد بودن تنها یک مقصد نیست بلکه مسیری است به سوی پیشرفت دوچرخه و دوچرخه سوار. از ورزشکاران جهانی ما، تا مدیران محصول و فروشندگان ما، همگی دوچرخه سواریم، چون اسپشیا لایزد هستیم.





دکتر محمد هاشمی

دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران

سالاد در واقع ترکیبی است از مواد غذایی سرد که اغلب میوه ها و سبزیجات هستند و ممکن است گاهی از اوقات گوشت، مرغ، ماهی، پاستا و یا حبوبات نیز به آن اضافه شود و معمولاً همراه با یک سس سرو می شود. به همین لحاظ تصور این که همه سالادها غذاهای رژیمی هستند مفهوم نادرستی بوده و ترکیب هر سالاد جایگاه آن را از نظر میزان کالری معین می کند.

مصرف سالادهایی نظیر سالاد شیرازی، سالاد فصل و سالاد کلم به عنوان یک عادت غذایی مناسب در کنار وعده های غذایی توصیه می شود. این خوراکی علاوه بر این که سهم به سزایی از نیاز بدن به فیبر، املاح و ویتامین ها را تأمین می کند به واسطه حجم بالای خود فضای معده را پر کرده و در سیر شدن افراد تأثیر قابل ملاحظه ای دارد لذا مصرف مداوم آنها می تواند در کاهش وزن موثر باشد.

کلم به عنوان یکی از اجزاء تشکیل دهنده سالاد و با سابقه تاریخی حضور در سبد غذایی انسان به دلیل دارا بودن ویتامین های C, B, E, A و اسید فولیک و عناصری نظیر کلسیم و منیزیم یک ماده خوراکی مفید به شمار می آید که مصرف آن در پیشگیری از بروز سرطان و نیز در تضمین سلامت جنین مادران باردار موثر است. هویج که از دیگر اجزاء رایج سالادها می باشد علاوه بر ظاهر زیبا و خوشایند تأمین کننده بتاکاروتن و ویتامین A مورد نیاز بدن است. خیار به عنوان یک سبزی آبدار در حفظ فیبر و آب بدن موثر بوده و به دلیل کالری بسیار پایین آن در رژیم های غذایی کاهش وزن جایگاه ویژه ای دارد.

کاهو به عنوان رایج ترین سبزی سالادی شناخته می شود این گیاه به هضم غذا کمک کرده و به خصوص برگ های تیره تر آن حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی است.

صرف سالاد در کنار غذا کمک شایانی به فرایند هضم غذا کرده و علاوه بر خاصیت های تغذیه ای خود سالاد موجب می شود که مواد غذایی موجود در وعده اصلی نیز بهتر جذب بدن شود. همچنین افزودن جوانه ها به سالاد آن را از نظر مواد معدنی و ویتامین ها غنی تر می سازد.

نکته مهم در رابطه با سالاد مصرف آن همراه با سس است.

افزودنی هایی مانند آب لیمو، آب غوره و یا سرکه و روغن زیتون علاوه بر این که طعم دلنشین تری به سالاد می دهند، بخشی از نیازهای تغذیه ای بدن را نیز تأمین می کنند.

سس های چرب نظیر مایونز نامناسب ترین گزینه برای افزودن به سالاد است و توصیه می شود مصرف آن در حداقل ممکن باشد، گرچه می توان با کمک ماست و ادویه جات طعم دهنده سس های سالم و لذیذی برای اضافه کردن به سالاد تهیه کرد.

کسانی که در حال گرفتن رژیم لاغری هستند می بایست حتماً در مورد سس سالاد خود با پزشک معالیشان مشورت کنند.

سبزی خوردن و سالادها از اجزاء توصیه شده در سبد غذایی هستند که مصرف روزانه آنها به شدت مورد تأکید است. با توجه به این که هر کدام از این خوراکی ها خواص ویژه خود را دارا می باشند، لذا رجحیتی در مصرف نسبت به یکدیگر ندارند و توصیه می شود هر دوی این ها به تناوب در کنار وعده های اصلی غذا مصرف شوند.

رژیم مدیترانه ای



* افرادی که این رژیم را دنبال می کنند هر هفته دو تا سه مرتبه حبوبات می خورند.
* مصرف گوشت قرمز در کمترین میزان خود قرار دارد. گوشت مرغ به گوشت قرمز ترجیح داده می شود. هر هفته حداقل سه مرتبه ماهی در برنامه غذایی گنجانده می شود.

* محصولات لبنی، به ویژه پنیر و ماست روزانه به میزان کم یا در حد متوسط مصرف می شوند.

* تا چهار عدد تخم مرغ در هفته مصرف می شود.

* بعد از هر وعده غذایی میوه مصرف می شود.

* کره و خامه به طور کامل حذف نمی شود، اما میزان مصرف آن بسیار کم است.

* توجه داشته باشید که مواد غذایی آماده و صنعتی جایی در رژیم غذایی مدیترانه ای ندارد.

* باید بدانید که در پیش گرفتن این نوع رژیم پر خرج نیست و دنبال کردن آن باعث کاهش چشمگیر خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود که درمانی پر هزینه دارد و یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در سطح جهان است.

* در رژیم غذایی مدیترانه ای خبری از دسر چرب و شیرین نیست. پایه رژیم مدیترانه ای بر گیاهان تازه و انواع ادویه جات بنا شده است. در پایان هر وعده غذایی مقداری پنیر یا میوه های تازه خورده می شود و چند ساعت بعد از ماست، عسل یا میوه های خشک استفاده می شود. غذاهای سالم، ساده و البته خوش طعم سه رکن مهم رژیم مدیترانه ای هستند. سعی کنید در روزهای ابتدای برنامه در روز حداقل ۱۰ وعده میوه

و سبزی بخورید و با میوه سیستم گوارش تان را که به غذاهای پرچم عادت کرده پنیر یا میوه های تازه خورده می شود و چند ساعت بعد از ماست، عسل یا میوه های خشک استفاده می شود. غذاهای سالم، ساده و البته خوش طعم سه رکن مهم رژیم مدیترانه ای هستند. سعی کنید در روزهای ابتدای برنامه در روز حداقل ۱۰ وعده میوه

و سبزی بخورید و با میوه سیستم گوارش تان را که به غذاهای پرچم عادت کرده گوشت و شیرینی (کم تر مصرف شود)، مرغ، تخم مرغ، پنیر و لبنیات (وعده های متوسط روزانه یا هفتگی)، ماهی و غذاهای دریایی (زیاد مصرف شود حداقل دو بار در هفته)، میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات، روغن زیتون، لوبیا، مغزدها، کاهو

و چاشنی ها (هر روز به عنوان پایه اصلی وعده ها مصرف شود).

استفاده از غذاهای سالم و خوشمزه رژیم مدیترانه ای، شما را به جایگزین کردن این رژیم سالم به عنوان الگوی غذایی همیشگی تان علاقه مند می کند. البته فراموش

نکنید، برای شروع هرگونه رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.

با توجه به آغاز فصل گرما و تمایل به خوردن خوراکی های خنک، اگر در حال رژیم و کاهش وزن هستید، بهترین انتخاب رژیم مدیترانه ای است که برای کوچک کردن شکم بسیار مناسب است. اگر شکم بزرگی دارید، احتمال سندروم متابولیک را در نظر داشته باشید. آیا کلسترول، فشار خون و قند خون تان بالا است؟ اگر جواب مثبت است، رژیم غذایی مدیترانه ای را در پیش بگیرید.

سندرم متابولیک چیست؟

داشتن شکم بزرگ مشخص ترین نشانه از پنج نشانه سندروم متابولیک است. این اختلال یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی به شمار می آید.

نشانه های پنجگانه سندروم متابولیک

* اندازه ی دور شکم بالای ۱۰۲ سانتی متر برای مردان و بالای ۸۸ سانتی متر برای زنان. دور کمر خانم ها باید به ۷۹ تا ۸۷ سانتی متر و دور کمر آقایان به ۹۴ تا ۹۹ سانتی متر کاهش یابد.

* حالت مقاومت به انسولین یعنی میزان قند خون بالا. در این حالت قند خون به بالای ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد.

* فشار خون سیستولیک برابر یا بالاتر از ۱۳ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک بالای ۸۰ میلی متر جیوه باشد.

* کلسترول خوب یعنی HDL آقایان کم تر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و در خانم ها کم تر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

* تری گلیسیرید خون به بالای ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر افزایش یابد.

رژیم غذایی مدیترانه ای، سرشار از هیدرات کربن های سالم، سبزیجات فراوان و چربی های کم خطر

* در این رژیم پروتئین ها بیش تر با مصرف سبزیجات تأمین می شود.

* در رژیم مدیترانه ای سبزیجات را سرخ نمی کنند بلکه آن ها را بخارپز یا آب پز می کنند.

* برای خوش طعم کردن غذاها و سبزیجات از چاشنی ها و سبزیجات معطر مانند سیر، پیاز و فلفل استفاده می شود.

* در این رژیم سالم برای پخت و پز بیش تر از روغن زیتون استفاده می شود.

* افرادی که رژیم مدیترانه ای دنبال می کنند برای نهار و شام از سبزیجات استفاده می کنند. پس تا جایی که می توانید باید بشقاب های تان را پر از میوه و سبزیجات کنید.

* در رژیم مدیترانه ای هر روز به میزان کافی غلات و نان کامل (سبوس دار) مصرف می شود.



PANATTA

مجموعه ورزشی - تندرستی الحمرا به وسعت ۱۴۰۰۰ متر مربع در بلندترین برج شهر کویت قرار دارد و بزرگترین مجموعه ورزشی در سراسر این کشور است. این مجموعه شامل دو باشگاه جداگانه زنان و مردان است که هر دو با دستگاههای پاناتای ایتالیا تجهیز شدهاند. باشگاه مردان در طبقه ۷۵ برج قرار دارد و نام برج الحمرا در کتاب رکوردهای گینس ثبت شده است.



سلامت و پزشکی

بامن بیا!

داشتن اضافه‌وزن فقط برای بزرگسالان مشکل ساز و خطر آفرین نیست. کودکان و نوجوانان نیز از اضافه وزن و تبعات اجتماعی آن رنج می‌برند. داشتن بدن چابک برای کودکان و نوجوانان که در سنین رشد به جنب و جوش بیش‌تری نیاز دارند، بسیار ضروری است. ضمن آن‌که حرکات منظم ورزشی، هم بر نحوه رشد جسمی و روانی کودکان و نوجوانان تاثیرگذار است و هم در پیشرفت تحصیلی‌شان موثر است.

جدا از رعایت رژیم غذایی مناسب، بهترین پیشنهاد برای حفظ تناسب اندام کودکان و نوجوانان، ورزش درست و متناسب است. ورزشی که با توجه به سن و وضعیت جسمی آنان طراحی شده باشد. درباره ضرورت و فایده ورزش کردن، به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی سخن فراوان گفته شده است. والدین هم از فایده ورزش کردن و لزوم آن آگاهی دارند. اما نکته مهم چگونگی ترغیب کودکان و نوجوانان به انجام مرتب حرکات ورزشی است. شروع ورزش برای همه کسانی که اضافه وزن دارند، به‌ویژه برای کودکان ، کار ساده‌ای نیست. پس چه باید کرد؟

چرا کودکان دارای اضافه‌وزن از ورزش فرار می‌کنند؟

برای پاسخ به به این سوال، ابتدا باید به دلایلی که باعث گریز کودکان دارای اضافه‌وزن از ورزش می‌شود، توجه کنیم. ممکن است کودکی که اضافه‌وزن دارد از پوشیدن لباس ورزشی تنگ یا کوتاه در عذاب باشد یا از پوشیدن نوع خاصی از لباس ورزشی در برابر هم‌سن‌وسال‌هایش خجالت بکشد. شاید از نوع فعالیت ورزشی که برایش در نظر گرفته شده لذت نبرد یا حتی ورزش کردن در جمع را دوست نداشته باشد و... .

بنابراین لازم است دلیل بی‌علاقه‌گی او نسبت به ورزش کردن را درک کنیم، بعد برای آن چاره‌ای متناسب در نظر بگیریم. به‌طور مثال اگر کودکی دوست ندارد در جمع ورزش کند می‌توانیم در خانه از ویدیوهای ورزشی متناسب با کودکان استفاده کنیم. هرچند ورزش کردن در جمع و مشارکت در فعالیت‌های جمعی برای او لازم است؛ اما در آغاز می‌توان در این‌باره انعطاف نشان داد. اگر فرزندی که سن بیش‌تری دارند، نسبت به استفاده از وسایل بدنسازی خانگی علاقه نشان می‌دهند، پس از مشاوره با پزشک، می‌توانیم در قالب یک برنامه ورزشی مناسب با وضعیت جسمی فرزند، او را در استفاده از این دستگاه‌ها ترغیب و همراهی کنیم.

برای کودکان لباس مناسب تهیه کنیم و به آن‌ها اجازه دهیم که رنگ و لباس ورزشی مناسب را خودشان انتخاب کنند. وقتی کودک یا نوجوان خودش لباس ورزشی مورد علاقه‌اش را انتخاب کرده باشد، برای استفاده از آن ذوق دارد و این چیزی است که در شروع کردن فعالیت ورزشی کمک کننده است؛



هرچند والدین باید بر کارآمدی لباس و وسیله‌ای که کودکان انتخاب می‌کنند، نظارت کنند.

کارشناسان تاکید می‌کنند در انتخاب فعالیت ورزشی برای کودکان، باید علاقه آنان در نظر گرفته شود تا برای شروع انگیزه داشته باشند و بتوانند در ادامه دادن به‌آن موفق شوند.

روزی یک‌دقیقه بیش‌تر

آیا کودکی که از اضافه وزن زیاد رنج می‌برند یا در شرایط نامناسب فیزیکی قرار دارند را باید از ورزش معاف کرد؟ پاسخ این سوال به‌طور طبیعی منفی است. تا زمانی‌که پزشک، آن‌ها را از ورزش منع نکرده باشد، باید این‌قبیل کودکان را به انجام حرکات مفید ورزشی تشویق کرد. کودک می‌تواند با پنج‌دقیقه پیاده‌روی روزانه شروع کند و روزی تنها یک‌دقیقه به زمان پیاده‌روی‌اش اضافه کند تا جایی که روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی و ورزش کند. کودکی که اضافه وزن دارند اما تجربه ورزش کردن ندارند در آغاز کار احتمال مصدومیت‌شان زیاد است. بنابراین کودکان باید آموزش ببینند تا قبل از آغاز فعالیت ورزشی، خود را گرم کنند و پس از پایان ورزش نیز استراحت و نفس‌گیری لازم را داشته باشند. این‌قبیل کودکان احتمال ازدست‌دادن آب زیادی از بدن را در هنگام ورزش دارند و ممکن است با کم‌آبی بدن مواجه شوند. پس باید مطمئن شد که کودک به میزان کافی مایعات مصرف کرده است.

همراهی نه سرزنش

سرزنش کردن کودکان و نوجوانان چاق برای وادار کردن آن‌ها به انجام حرکات ورزشی، هیچ فایده‌ای ندارد و نه تنها آن‌ها را دلزده و دچار عذاب وجدان می‌کند که مشکل را بیش‌تر می‌کند. به‌هیچ‌وجه نباید کودکان و نوجوانان را سرزنش و آن‌ها را با دیگران مقایسه کرد. کم‌ترین حرکات و فعالیت فیزیکی‌شان را تشویق کنیم. یکی از شیوه‌های بسیار موثر برای تشویق کودک به ورزش، ایجاد فضای تحرک و ورزش در اطراف کودک است. اگر افراد خانواده علاقه‌ای به تحرک جسمی نشان ندهند، طبیعی است کودک نیز به آن تمایل نخواهند داشت؛ چون پدر و مادر نخستین الگوهای او هستند. بنابراین همراه کودک ورزش کنیم تا لحظه‌های شادتری را به‌دست آوریم و از سرزندگی و سلامتی بهره‌مند شویم.

مشورت با پزشک

به‌یاد داشته باشیم پیش ازآغاز فعالیت ورزشی خود یا فرزند دارای اضافه وزن، با پزشک مشورت کنیم.

نفس عمیق بکشید!

طرفداری از تیم‌های ورزشی به‌ویژه در رویدادهای بزرگی مانند جام جهانی فوتبال و یا مسابقات قهرمانی دیگر، فرصتی‌است که مردم را به استادبوم‌ها می‌کشاند و صحنه‌های زیبایی را خلق می‌کند. اما این سکه روی دیگری هم دارد؛ فوران هیجان و رفتارهای غیرقابل کنترل که جنبه افراطی پیدا می‌کند. به‌طوری که سلامت تماشاچیان و گاه بازیکنان را به خطر می‌اندازد. محققان توصیه می‌کنند هنگام تماشای مسابقات، نفس عمیق بکشید و احساسات و هیجانات خود را کنترل کنید.

سایت نیوزویک، از خطرهایی که سلامت تماشاچیان و مسابقات ورزشی را تهدید می‌کند به این ترتیب نام می‌برد؛

حمله قلبی

به دلیل ارتباطی‌که بین حالت‌های عاطفی و سلامت و کارکرد قلب وجود دارد، خطر مرگ ناشی از حمله و سکتة های قلبی هنگام تماشای مسابقات ورزشی ممکن است افزایش پیدا کند. در سال ۲۰۰۹ پس از برگزاری مسابقه‌ای در آمریکا تحقیقاتی انجام و مشخص شد تا هشت روز پس از برپایی مسابقه در منطقه‌ی تیم برنده، آمار ابتلا به حمله قلبی کاهش یافته است؛ در حالی که در منطقه‌ی تیم بازنده و در همان مدت، آمار مرگ ناشی از این بیماری، ۲۰درصد افزایش پیدا کرد. به گفته متخصصان برای کاهش خطر حمله قلبی، هواداران باید هیجانات خود را کنترل کنند.

افزایش تصادفات خودرو

محققان آمریکایی دریافتند که پس از برد تیم مورد علاقه، میزان تصادفات افزایش می‌یابد. هرچه بازی پرچالش‌تر باشد، مرگ ناشی از تصادفات با خودرو نیز بیش‌تر اتفاق می‌افتد. یکی از علت های وقوع این تصادفات می‌تواند افزایش تستوسترون باشد.

ناامیدی

پس از باخت تیم مورد علاقه، افسردگی در میان هواداران بیش‌تر می‌شود. باخت یکی از تلخ‌ترین تجربه‌های زندگی هواداران پر و پا قرص تیم های ورزشی به ویژه جوانان است. اگر این افسردگی موقتی باشد، جایی برای نگرانی نیست اما اگر طولانی مدت باشد، نیاز به معالجه دارد.



افزایش هورمون های استرس زا

در طول بازی‌های جام جهانی فوتبال سال ۲۰۱۰، محققان، هورمون بزاق دهان ۵۸ هوادار فوتبال را آزمایش کردند. اگرچه اسپانیا برنده شده‌بود، اما همه داوطلبان این آزمایش دارای میزان بالای کورتیزول بودند؛ هورمونی که مربوط به استرس است. این افراد قادر به کنترل عصبانیت خود نبودند و همین دلیل افزایش میزان کورتیزول در بدن آن‌ها بود. اگرچه افزایش کورتیزول و هورمون های دیگر استرس، می‌تواند عملکرد بدن را با اختلال روبه رو کند اما افزایش تستوسترون پس از برد، باعث افزایش انرژی می‌شود که چندان هم بد نیست.

پرخوری

باخت تیم مورد علاقه می‌تواند منجر به رفتارهای ناسالم شود و فرد به خوردن هله‌هوله رو بیاورد. تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف چربی‌های اشباع شده پس از باخت تیم مورد علاقه، ۱۶ درصد افزایش پیدا می‌کند در صورتی‌که پس از برنده شدن، مصرف چربی ۹ درصد و مصرف کلی کالری نیز ۵ درصد کاهش می‌یابد.

همچنین بررسی ها نشان می‌دهند، هنگامی که اتفاق خوبی در زندگی می‌افتد، فرد بیش‌تر آینده نگر می‌شود و انگیزه بیش‌تری برای دنبال کردن کارهای مثبت در زندگی مانند خوردن مواد غذایی سالم، ورزش کردن و... به‌دست می‌آورد.

باخت تیم مورد علاقه و در پی آن احساس نامطلوبی که به فرد دست می‌دهد، بروز رفتارهایی مانند پرخوری را افزایش می‌دهد. بنابراین تا پایان جام جهانی فوتبال، مسابقات قهرمانی فوتبال آسیا، جام جهانی والیبال و هرگونه مسابقه کشوری، به سلامتی خود بیش‌تر توجه کنید.

زامبرلن همسفری ماندگار

نکاتی برای نگه داری کفش زامبرلن

از سال ۱۹۲۹ خانواده زامبرلن - در دلومیتس ایتالیا - کفش و پوتین‌هایی با بالاترین کیفیت تولید می‌کنند. این راهنما به شما کمک می‌کند تا از زامبرلن خود به درستی مواظبت کنید.

پاک کردن

نخست بندها را جدا کنید و پوتین را با آب سرد بشویید. در صورت نیاز می‌توانید از صابون ملایم (نه پاک کننده قوی) استفاده کنید. سپس آن را به خوبی آب بکشید، به‌ویژه اگر در معرض مواد اسیدی قرار گرفته است.

خشک کردن

کفی‌ها را خارج و بندهای پوتین را از آن جدا کنید. همه اجزا را در جایی قرار دهید تا دمای ملایم و جریان هوا آن‌ها را خشک کند. اگر پوتین‌ها خیلی خیس هستند می‌توانید آن‌ها را با روزنامه مچاله شده پر کنید تا سریع‌تر خشک شوند. اما تحت هیچ شرایطی آن‌ها را در مقابل رادیاتور، شومینه و منبع حرارتی دیگر قرار ندهید، چون حرارت مستقیم باعث ایجاد ترک و جمع شدن چرم یا باعث خرابی جدی در ترکیب‌های به کار رفته در کفش می‌شود.

رویه کفش

برای این که کفش همیشه در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد و مقاومت آن در برابر آب حفظ شود، باید از روغن مخصوص برای چرب کردن رویه چرمی استفاده کنید. به این منظور به طور منظم و هر بار با مقدار کمی روغن این کار را انجام دهید. استفاده زیاد و بیش از اندازه از روغن آن هم به‌طور نامنظم درست نیست. اگر از پوتین‌ها برای مدت طولانی استفاده نمی‌کنید، لازم است رویه را یک بار چرب کنید، چون خشکی طولانی مدت چرم، باعث خشکی همیشگی آن می‌شود.

رویه چرم

اگر رویه پوتین خشک شده، با یک قلم‌مو، روغن مخصوص Zamberlan Hydrobloc® را بر روی چرم به طور یکسان بمالید. قبل از استفاده، یک شب زمان دهید تا چرم ترمیم شود. سپس با تکه‌ای پارچه آن را براق کنید. وجود مقدار زیاد روغن باعث جمع شدن دانه‌های خاک و ساییده شدن چرم می‌شود. بهتر است ابتدا روغن را بر روی ناحیه کوچکی از پوتین امتحان کنید. چون ممکن است رنگ چرم بعد از تماس با روغن کمی تیره شود.



رویه نوبوک یا جیر

پس از تمیز و خشک کردن پوتین، از اسپری نگه‌داری Zamberlan Hydrobloc® استفاده کنید. برای این کار، بطری اسپری را خوب تکان دهید و سپس ۲ بار همه رویه پوتین را از فاصله ۲۰ سانتیمتری با اسپری اندود دهید. بین دو بار، ۵ دقیقه زمان دهید تا ماده اسپری به چرم نفوذ کند. اگر ماده اسپری روی کف و رویه پوتین جمع شد، آن را با تکه‌ای پارچه بردارید. قبل از استفاده از پوتین، یک شب زمان دهید تا کاملا خشک شود. بهتر است ابتدا اسپری را بر روی ناحیه کوچکی از پوتین امتحان کنید. چون ممکن است رنگ چرم، پس از تماس با اسپری کمی تیره شود.

تودوزی چرمی

اگر پوتین شما تودوزی چرمی دارد، به طور منظم آن را با پارچه‌ای گرم و مرطوب پاک کنید و بگذارید تا خشک شود. سپس از لایه‌ای نازک از اسپری و یا روغن Hydrobloc® روی آن استفاده کنید.

کف کفش

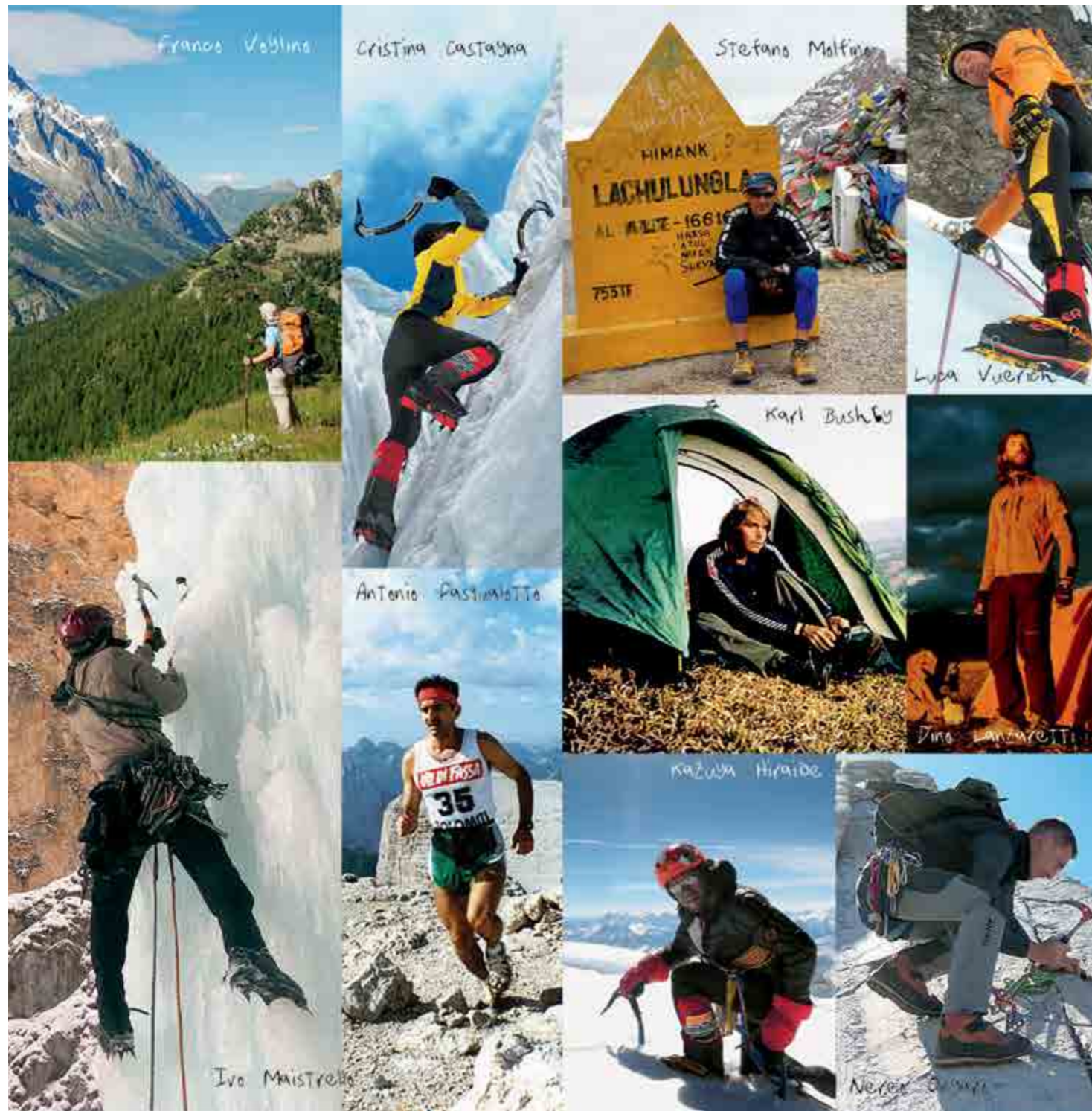
کف پوتین‌ها معمولا نیاز به نگهداری ویژه ندارند. با این حال، بهتر است هر چند وقت یکبار به آن‌ها رسیدگی کنید. اگر سنگی در کف پوتین گیر کرده حتما آن را پیش از پوشیدن پوتین خارج کنید. گاهی عمق شیارهای کف پوتین را بررسی کنید. چون اگر کف پوتین ساییده شده باشد، ایمنی شما به خطر می‌افتد. در ضمن، یک تعمیرکار کفش حرفه‌ای می‌تواند کف بیشتر پوتین‌های زامبرلن را تعویض کند. در صورت نیاز، با فروشگاه‌های تخصصی پوتین تماس بگیرید.

بندها و کفی‌ها

بندها بسیار با دوامند با این حال گاهی آن‌ها را بررسی کنید که نشانه‌ای از فرسودگی نداشته باشند. در صورت نیاز بندهای جدید زامبرلن را جایگزین بندهای قدیمی کنید. بهتر است همواره یک جفت بند اضافی همراه داشته باشید. به ویژه هنگامی که قصد سفر به نقاط دور افتاده دارید.

جای نگه‌داری

پوتین‌ها را در جایی خنک و خشک نگه‌دارید. آن‌ها را در معرض تابش مستقیم خورشید قرار ندهید چون باعث ترک خوردن و جمع شدن چرم می‌شود. بهترین جا برای نگه داشتن پوتین‌ها جعبه اصلی آن‌هاست؛ به این ترتیب از تابش مستقیم خورشید و همچنین گرد و غبار در امان خواهند بود.



Hydrobloc Conditioner

Zamberlan boot cleaning kit



Hydrobloc Cream



Discover the Difference™



آب

آگاهانه مصرف کنیم!

می‌دانیم که کشور ما از نظر اقلیمی ناحیه‌ای خشک به‌شمار می‌آید. منابع آبی در سرزمین ما نه اکنون بلکه از دیرباز محدود بوده‌است. به همین دلیل ایرانیان همیشه برای آب، احترام و تقدس قائل بودند. کاوش‌های باستان‌شناسی در تخت جمشید نشان می‌دهد که ایرانیان برای جمع‌آوری و پاکیزه نگه داشتن آب، شبکه آبرسانی و جدا کردن و انتقال فاضلاب به خارج شهر، سیستم مهندسی پیشرفته‌ای را طراحی کرده بودند که در نوع خود بی‌نظیر است. اما بدبختانه سال‌هاست که آب، این ماده زندگی‌بخش به‌طرزی بی‌رحمانه و ناآگاهانه مصرف می‌شود و به‌هدر می‌رود. در نتیجه اکنون در شرایطی که بارندگی در کشور ما یک سوم متوسط جهانی است، مصرف سرانه آب در ایران، روزانه ۲۲۰ لیتر و ۱۰۰ لیتر بیش‌تر از مصرف استاندارد جهانی است. یعنی ما مردم بدون کوچک‌ترین عذاب وجدان، روزانه میلیون‌ها لیتر از آب قابل‌آشامیدن خود را روانه فاضلاب می‌کنیم. این در حالی است که در کشورهای اروپایی با وجود بارش‌های زیاد، وجود رودها، دریاچه‌ها و جنگل‌های انبوه، توجه به مصرف درست آب، برای مردم یک فرهنگ جالفتاده‌است. برای نمونه در کشور سرسبز و پر آب سوئد، هر سال مسابقه‌ای به نام

آب رانجات دهیم!

با توجه به آن‌که از مدت‌ها پیش، آژیر اعلام وضعیت بحرانی آب در کشور ما به‌صدا درآمد، ضروری‌است که با انجام کارهای ساده‌ای که دیگر حکم یک وظیفه غیرقابل چشم‌پوشی پیدا کرده، در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم. به چند نکته‌ای که در پی خواهد آمد، توجه کنید. انجام آن‌ها چندان سخت نیست، اما حجم آب صرفه‌جویی شده در مقیاس ملی آن قدر خواهد بود که ما و فرزندانمان را از بی‌آبی نجات دهد. البته اگر به عنوان یک روش همیشگی آن را به فرهنگ زندگی خود تبدیل کنید.

۲۰ گانه آبی

- ۱ - زمان دوش گرفتن‌تان را کاهش دهید.
- ۲ - فقط در زمان مورد نیاز دوش را باز کنید.
- ۳ - اگر دوش حمام شما یک سطل ۵ لیتری را در کم‌تر از ۲۰ ثانیه پر می‌کند، بدون معطلی یک دوش پر فشار در حمام نصب کنید. این سر دوش‌ها خروج آب را تا ۱۱ لیتر در دقیقه کاهش می‌دهند. این دوش‌ها، با وجود خروجی کم‌تر آب و با وارد کردن هوا در آب، از فشار بالایی برخوردارند. در بعضی مدل‌ها، فشار آب قابل تنظیم است.
- ۴ - جلوگیری از چکه کردن یک شیرآب، ۱۱،۸۹۳ لیتر آب را در سال صرفه‌جویی می‌کند.
- ۵ - برای انجام دادن آن دسته از کارهای آشپزخانه که نیازمند باز گذاشتن شیر آب است، آب را به صورت قطره‌ای باز بگذارید و آن را تا آخرین حد باز نکنید. جریان آب را به باریکی یک نی نوشیدنی نگه دارید و در هر دقیقه ۵ لیتر آب صرفه‌جویی کنید.
- ۶ - از آب باقی‌مانده از شست‌وشوی سبزی و میوه می‌توان برای آبیاری باغچه یا گلدان‌های بالکن استفاده کرد.
- ۷ - برای شست‌وشوی برنج که غذای اصلی ما به‌شمار می‌رود، آب زیادی مصرف می‌شود. آن را دور نریزید و برای آبیاری استفاده کنید.
- ۸ - در باغچه گل و گیاهانی پرورش دهید که نسبت به کم‌آبی مقاوم باشند. برای جلوگیری از تبخیر، آبیاری را صبح زود انجام دهید.
- ۹ - هنگام مسواک زدن یا صابون زدن به صورت و اصلاح کردن، شیر آب را باز نگذارید. باز ماندن شیرآب با فشار کم، به مدت دو دقیقه، ۱۱ لیتر آب را به هدر می‌دهد.
- ۱۰ - هر بار سیفون کشیدن، ۱۰ لیتر آب آشامیدنی را به‌هدر می‌دهد. با قرار دادن بطری پر از آب یا ماسه در سیفون، ظرفیت آن را تا حد ممکن کاهش دهید.
- ۱۱ - چند قطره جوهر یا رنگ خوراکی در سیفون بریزید، اگر رنگ به داخل کاسه توالت وارد شد، محفظه نشستی دارد و تا روزی ۸۸۰ لیتر آب به هدر می‌دهد.
- ۱۲ - اتوموبیل خود را به کارواش ببرید. کارواش‌های حرفه‌ای با وسایل مخصوص حدود ۴۴۰ لیتر آب کم‌تر از زمانی که خودتان شیلنگ به دست می‌گیرید، آب مصرف می‌کنند.
- ۱۳ - اگر مجبورید اتوموبیل‌تان را بشویید، این کار را با یک سطل آب انجام دهید نه با شیلنگ باز.
- ۱۴ - نصب کولر در سایه و با استفاده از پوشش مناسب و جلوگیری از نشت آب کولرهای آبی، باعث صرفه‌جویی زیادی در مصرف آب می‌شود.
- ۱۵ - به کودکان آموزش دهید تا با بستن به موقع شیر، آب را هدر ندهند. از خرید اسباب‌بازی‌هایی که باعث هدر دادن آب می‌شوند، خودداری کنید.

۱۶ - آب خنک مورد نیاز را همواره در یخچال نگه دارید تا هر گاه که یک لیوان آب خنک می‌خواهید، مجبور نباشید شیر آب را برای مدتی باز بگذارید. برای نوشیدن آب به جای باز گذاشتن شیر، چند قطعه یخ در لیوان قرار دهید و سپس شیر آب را باز کنید.

۱۷ - زمانی که به مسافرت می‌روید، ضروری است شیر فلکه بعد از کنتور آب را ببندید تا از وقوع هر گونه حادثه پیشگیری شود.

۱۸ - گاهی لوله‌کشی ساختمان خود را بررسی کنید؛ برای این کار، شیرهای آب را ببندید و سپس کنتور را کنترل کنید. کار کردن کنتور در زمانی که همه شیرهای آب بسته است، نشت آب از لوله‌های داخل ساختمان را نشان می‌دهد که در نتیجه هم مقدار زیادی آب به هدر می‌دهید و هم پول زیادی را باید پرداخت کنید.

۱۹ - ماشین‌های لباسشویی و ظرف‌شویی معمولاً مقدار زیادی آب مصرف می‌کنند. بنابراین از آن‌ها با ظرفیت کامل استفاده کنید.

۲۰ - لوله‌های آب گرم را عایق بندی کنید تا برای رسیدن آب گرم به شیر آب لازم نباشد آن را بی‌جهت باز بگذارید. اگر گرمایش در آب گرم کن خانه شما نیاز به جریان پرفشار آب دارد، باهر بار استفاده، ناخواسته حجم زیادی آب به هدر می‌دهید. هر چه زودتر چاره‌ای بیندیشید.



Instagram



ارکیدوگرام ارکید هستم!

orchid_inshape
ORCHID INSHAPE Fitness Equipment & Bicycle facebook.com/orchid.inshape
http://orchid-co.com



فروشنده عزیز

با مشتریان خود عکس بگیرید تا همه ورزش‌دوستان شما را همه جا ببینند، در فیس بوک، اینستاگرام، وب سایت و مجله ارکید. حضور شما در شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود مشتریان بیش از پیش به شما و ارکید اعتماد کنند. با این عکس‌ها کاری می‌کنید که مشتریان از این پس بدانند که برای خریدی کارشناسانه باید مثل همیشه بدون تردید فقط به پیش شما بیایند، چون شما را، هم در فروشگاه و هم در عکس‌ها دیده‌اند و می‌شناسند و به شما اعتماد می‌کنند.

به مشتری چه بگویم؟

ابتدا کارت شبکه‌های اجتماعی (فیس بوک، اینستاگرام و وب سایت) ارکید را به مشتری دهید و از او بخواهید که ارکید را در این شبکه‌ها دنبال کند تا در جریان عکس‌ها و اخبار و تخفیف‌های ارکید قرار بگیرد. سپس توضیح دهید که پس از خرید هر مشتری با ایشان عکسی می‌گیرید که در مجله چاپ و به روی اینستاگرام و فیس بوک ارکید گذاشته می‌شود و در نهایت دوستداران ارکید آن را می‌بینند. پس از این توضیح، با گفتاری دوستانه از مشتری دعوت کنید که با شما عکس بگیرد. اگر او تمایل داشت این کار را انجام دهید. در غیر این صورت اصراری نکنید. در عوض از او دعوت کنید در صورت تمایل، بعداً از خود در حال استفاده از محصولی که از شما خریده عکس بگیرد و به آدرس ایمیل insta@orchid.ir ارسال کند. پس از این توضیح کامل، به او بگویید که این عکس‌ها برای خرید بعدی وی تخفیف‌هایی به همراه دارد که برای آگاهی بیشتر باید به فیس بوک و اینستاگرام شرکت سری بزند.

عکس من با مشتری چه ویژگی داشته باشد؟

- صورت شما و مشتری در کادر عکس به طور کامل جای بگیرد.
 - لوگو و یا پرچم ارکید در عکس دیده شود، اما نه لزوماً به طور کامل. تنها کافی است بخشی از آن در کادر حضور داشته باشد.
- به یاد داشته باشید که تفاوتی ندارد که کالای خریده شد گران یا ارزان است. در هر دو صورت از مشتری دعوت به گرفتن عکس کنید.



برای نمونه می‌توانید عکس همکار گرامی، جناب دالمن را ببینید.

بعد از گرفتن عکس چه کار کنم؟

وقتی با مشتری خود عکس گرفتید، عکس را به آدرس insta@orchid.ir ایمیل کنید. این عکس‌ها در مجله شماره‌های بعدی چاپ خواهد شد. مهم تر از همه، ما، عکس‌ها به همراه نام شما و مشتری‌تان را به روی صفحه‌های فیس بوک و اینستاگرام ارکید به اشتراک می‌گذاریم و در نهایت، عکس شما در دنیای شبکه‌های اجتماعی اینترنتی دیده خواهد شد.

قلم‌شاور

متمرکز بمانید!



مهندس علی نعمتی شهاب
مشاور کسب و کار
www.gozareha.ir

۱. کارهای خلاقانه را اول انجام دهید. معمولاً ما کارهای بی‌نیاز از تفکر را اول انجام می‌دهیم و بعد به سراغ کارهای سخت می‌رویم. این کار انرژی ما را تحلیل می‌برد و تمرکز را کاهش می‌دهد. راک می‌گوید: "یک ساعت بعد از آغاز کار، شما ظرفیت کم‌تری نسبت به زمان آغاز کارتان دارید. هر تصمیمی که ما می‌گیریم، ذهن‌مان را خسته‌تر می‌کند." برای اثربخشی در تمرکز، ترتیب کارها را برعکس کنید: صبح‌ها پیش از هر چیز، کارهای نیازمند خلاقیت یا توجه زیاد را انجام دهید و کارهای آسان‌تر، مانند پاک کردن ایمیل‌ها یا زمان‌بندی جلسات را برای زمان دیگری در روز بگذارید.

۲- زمان‌تان را سنجیده تخصیص دهید. با مطالعه بر روی هزاران فرد مختلف، راک متوجه شده که ما دقیقاً تنها شش ساعت در یک هفته تمرکز کامل داریم. او می‌گوید: "شما باید در مورد کارهایی که در این ساعات محدود انجام می‌دهید، بسیار سخت‌گیر باشید."

اغلب افراد در ساعات ابتدایی صبح یا ساعات انتهایی شب بهتر تمرکز می‌کنند و مطالعات راک نشان می‌دهد که ۹۰ درصد افراد خارج از محل کارشان بهتر فکر می‌کنند. بنابراین دریابید که کجا و چه زمانی بهتر می‌توانید تمرکز کنید و سپس سخت‌ترین وظایف‌تان را برای آن زمان‌ها نگاه دارید.

۳- مغزتان را همانند عضلات‌تان پرورش دهید. زمانی که چندوظیفه‌ای بودن هنجار قابل قبولی است؛ مغزتان به سرعت خودش را با شرایط تطبیق می‌دهد. شما با تبدیل شدن حواس‌پرتی به یک عادت قابلیت تمرکز را از دست می‌دهید. راک می‌گوید: "ما مغزمان را برای تمرکز نداشتن تربیت می‌کنیم." تمرکز را با حذف کلیه عوامل منحرف‌کننده حواس و توجه کامل به یک فعالیت مشخص تمرین کنید. با زمان محدودی - مثلاً ۵ دقیقه در روز - شروع کنید و تلاش کنید این زمان را به صورت مداوم افزایش دهید. در زمان تمرین، اگر متوجه شدید تمرکز ذهنی‌تان از بین رفته است، تنها به همان فعالیتی که دارید انجام می‌دهید بپردازید. راک می‌گوید: "این کار مثل متناسب کردن اندام‌ها است. شما باید روی عضله‌ای که می‌خواهید بسازید، تمرکز کنید."

منبع: اینترپرنر

اگر یک مدیر هستید، در دنیای دیجیتالی و پر سرعت امروز، متمرکز ماندن روی موضوعی خاص در محل کار با وجود فشار همیشگی درخواست‌های کارکنان و مشتریان، نامه‌های الکترونیک و تماس‌های تلفنی که همه به دنبال پاسخ هستند، کاری بسیار سخت است. اما در میان همه این عوامل منحرف‌کننده حواس، با شناخت محدودیت‌های ذهنی‌تان و کار کردن روی آن‌ها می‌توانید تمرکز و بهره‌وری خود را افزایش دهید.

مغز ما به خوبی برای حواس‌پرتی تنظیم شده است. به همین دلیل است که محیط دیجیتال امروزی باعث شده تا تمرکز بسیار سخت‌تر شود. دیوید راک، بنیان‌گذار مشترک مؤسسه رهبری مبتنی بر علم عصب‌شناسی و نویسنده کتاب "مغز شما در کار" می‌گوید: "حواس‌پرتی نشان‌دهنده این است که چیزی تغییر کرده است. حواس‌پرتی یک اختلال است که می‌گوید «توجهات را همین الان جمع کن؛ این می‌تواند خطرناک باشد.» این واکنش مغز، خودکار و عملاً غیرقابل توقف است.

در حالی که چند وظیفه‌ای بودن یک مهارت ضروری است؛ دارای یک جنبه‌ی منفی نیز است. راک می‌گوید: "این کار می‌تواند هوشمندی ما را کاهش دهد و به زبان بهتر، IQ ما را کم کند. ما اشتباه می‌کنیم، نشانه‌های ظریف را تشخیص نمی‌دهیم، زمانی که نباید، فرمان را رها می‌کنیم یا حرف اشتباهی می‌زنیم." شرایط وقتی بدتر می‌شود که بدانیم حواس‌پرتی باعث ایجاد احساس خوبی هم در ما می‌شود. راک می‌گوید: "مغز شما در زمان چند وظیفه‌ای بودن، کلید پاداش‌دهی مغزتان را روشن می‌کند" که بدین معناست: زمانی که کارهای زیادی را هم‌زمان انجام می‌دهید، احساس بسیار خوبی در مورد توانایی‌های خودتان دارید.

سرانجام این که هدف اصلی، تمرکز مستمر نیست؛ بلکه دستیابی به یک زمان کوتاه بدون حواس‌پرتی در هر روز است. راک می‌گوید: "بیست دقیقه تمرکز عمیق در هر روز می‌تواند تحول‌آفرین باشد." برای متمرکز شدن و بهره‌وری بالاتر این روش‌ها را امتحان کنید؛

حضور آقای محمد کریمی، نماینده خوزستان در بازی های جام جهانی برزیل ۲۰۱۴



Like Comment



Like Comment



Like Comment



The AL HAMRA TOWER is a skyscraper in Kuwait city , with its 412,60 meters tall is the tallest building in Kuwait and the 17th tallest skyscraper in the world. It is also in the Guinness Book of Records the highest sculpted tower in the world. Al Hamra Tower has 14000 total of square meters of space dedicated to the fitness & Wellness: this make it be the largest wellness complex all over Kuwait. Panatta is proud to be the official supplier of the two gyms presented in the AL HAMRA TOWER

- Women gym : opened in the presence of Ms Angelina Jolie
- Men gym , positioned at the 75th floor with a height-record of 400 meters.



SANTA CRUZ

In 1994, the first Santa Cruz Bicycle rolled out of our old cannery home and straight into every mountain bikers' psyche. It was an innovative aluminum 3" travel single pivot frame called the Tazmon. Santa Cruz Bicycles was founded in California a year prior, with a clear mission and understated ethos: to create suspension frames that were "simply advanced". 20 years later and we remain fully pinned to those principals, obsessive in our pursuit of that most fickle of chimeras. Here at Santa Cruz we've never kowtowed to industry doctrine. We worked with aluminum when others questioned its merits. We worked with carbon fiber when naysayers cried warranty apocalypse. We made it work better than people believed it could. Not by using exclusive materials, but through solid design and engineering. We lose bulk where necessary, but never compromise durability to reach meaningless weight-watcher targets. Virtual Pivot Point (VPP®) is our patented suspension system that is at once easy to summarize and yet complex to explain; two short links that rotate in opposite directions. We don't want to dumb things down, nor do we want to fill acres of print on the matter either. So our gift to the environment is to save all the fine detail to our web site: santacruz bicycles.com



BIKE TRAINER



Functions of a bicycle trainer are to maintain your training during winter time, to loose weight for staying in shape, to strengthen the cycling endurance and to improve your health over time.

D2R Bike Trainer with adjustable magnetic-control resistance and patented freely swing mechanism, cyclist could work on very specific parts of their strategy such as sprinting or out of saddle hill climbing.



DK CITY

R22



DK CITY INNOVATION AND COMFORT. A POWERFUL COMBINATION!

The recumbent bike with a powerful combination of comfort and innovation!

The VERTEX R22 is equipped with an ergonomic backrest which offers exceptional comfort and enhanced stability! The convenient walk-thru design enables the user to move freely both entering and exiting the bike. But comfort is just the beginning of the VERTEX R22 experience. The advanced and versatile entertainment interface adds to a pleasurable workout experience!



SPECIALIZED

ELBOW PADS SOLD SEPARATELY

MATT HUNTER KNOWS ALL ABOUT THE ENDURO'S ROOST-THROWING 29ER CONTACT PATCH, DIALED ALL-MOUNTAIN GEO, AND THE SNAPPY REAR TRIANGLE FOR QUICK CORNERING. ONCE AGAIN, THE ENDURO HAS CHANGED THE GAME. SPECIALIZED.COM

2 When it comes to aero, we're so serious about shaving seconds off your time so you can win, we built our own wind tunnel, right here in Morgan Hill, California. Why? Because drag affects everything—the bike you ride, the clothes you wear, and even your position on the bike—and we're determined to eliminate every sliver of drag possible from the equation.





Intenza Fitness North America

Intenza is the fastest growing commercial brand in the global market. Since the introduction in March 2012, we now have distribution partners in 29 countries around the world. On January 1, 2014, Intenza Fitness North America was set up in Salt Lake City, Utah. Positioned as a premium brand, Intenza's unique value proposition is world-class design and quality through low carbon impact manufacturing and automated high tech manufacturing systems.

Intenza at 2014 FIBO, Cologne, Germany

Cologne, April 3-5, 2014, Intenza teamed up with leading premium strength equipment brands in Germany, to host the most spectacular show at FIBO. Intenza treadmill, timeless elegance, was the spotlight of the exhibition accompanied by elliptical trainers and bikes.



ORCHID Cycling Team

Downhill Team

Orchid downhill men team A is Taha Ghabeli, Amin Najafi, Aidin Sarrafi, Saeid Pour Mousavi and team B is Mohamad Reza Nouri, Soroush Ghabeli, Behzad Moradi and Hamid Kouzehgar. At Khorram Abad mountain league Orchid's team came first and third; which is a start to a promising future.

Road and Track Team

Orchid Road and Track women team consists of Maryam Jalalieh, Shiva Bozorgmehr, Behnoush Barzegar, Somayye Pour Pasha, Najmeh Gerami and Adeleh Nouri. And Men team are Shayab Jadidol Eslami, Gholamreza Cheraghi, Hadi Teyhouri, Yasin Ganji, Hamed Ebadi, Mohamad Esmail Chaichi, Mohamadreza Sharifi and Mohsen Yahyaei.

Instagram Orchidogram

ORCHID INSHAPE Fitness Equipment & Bicycle facebook.com/orchid.inshape
<http://orchid-co.com>

When you come to Orchid stores, first make sure you get our social media card. Purchase something- anything- and our sales experts will take a selfie together with you, if you will of course, and we will post it onto our facebook and instagram feeds. However, if you mind taking selfies in our store, you could take one with the product you have purchased at home, on the road, etc and email it to insta@orchid.ir and either case, Orchid offers discounts on your next purchase. To find out more about the discounts visit facebook.com/Orchid_Inshape and Orchid_Inshape on instagram.



Like Comment

SPECIALIZED



INSHAPE

