

# ستاره‌های روزه‌دار در مستطیل سبز

هت تریک تاریخ ساز اخیر «بنزما» پس از افطار، حمایت مربی پور تواز روزه گرفتن طار می، صحبت‌های «توخل» درباره روزه گرفتن «کانته» و... بهانه‌ای شد تا از فوتبال‌یست‌های پایبند به روزه بگوییم

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

## پرونده

هر سال با شروع ماه مبارک رمضان، بسیاری از ورزشکاران مسلمان و به ویژه فوتبال‌یست‌ها، در راستای پایبندی به این فریضه

دینی، روزه می‌گیرند. برهیز از خوردن و آشامیدن

در تشکیلات فوتبال حرفه‌ای به ویژه در اروپا که

دستمزدهای هنگفتی به فوتبال‌یست‌ها پرداخت می‌کند و از آن‌ها انتظار

دارد که با تمام توان در خدمت تیم باشند، کار ساده‌ای نیست اما هستند

بازیکنانی که سختی‌های روزه‌داری را به جان می‌خورند تا افزایش این ماه

بهره‌مند شوند. کریم بنزما، ستاره رئال مادرید که به تازگی در بازی با چلسی

تاریخ‌ساز شد، تنها چند دقیقه قبل از شروع این بازی افطار کرده بود. محمد

صلاح بازیکن لیور پول هم یکی از بازیکنان پایبند به روزه‌داری است. اظهار

نظر اخیر توماس توخل سرمربی چلسی درباره

روزه بودن انگولو کانته و حمایت سرمربی پور تواز

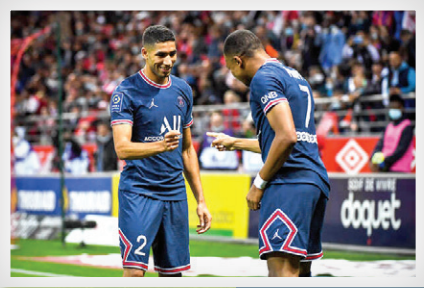
روزه‌داری مهدی طار می، بهانه‌ای شد در پرونده

امروز زندگی سلام از سر شناس ترین بازیکنان

دنیا فوتبال بگوییم که تعهد تحسین برانگیزی به

گرفتن روزه در ماه مبارک رمضان و انجام این عمل

عبادی واجب دارند.



## روزه نگیر، بیچاره‌مان می‌کنی!

**چه کسی؟ انگولو کانته (چلسی)**

بازیکن فرانسوی چلسی که یکی از تاثیرگذارترین بازیکنان این تیم محسوب می‌شود، همیشه به روزه پایبند است. درخشش او در بازی‌هایی که ماه رمضان سال گذشته برگزار شد، باعث شد تا طرفداران تیم‌های رقیب در توئیتر برای او کامنت بگذارند و بگویند:

«آقای کانته، روزه نگیر، بیچاره‌مان می‌کنی!» اوچ هنرنامه‌ای او در بازی برابر رئال در لیگ قهرمانان دوره پیش بود که پایه گذار هر دو گل تیم‌اش شد. تمام این اتفاقات و درخشش انگولو کانته در حالی رخ داده که این بازیکن مسلمان، کل روز را در حال روزه‌داری بوده است. به تازگی هم توماس توخل سرمربی چلسی درباره این بازیکن گفته: «انگولو یک مهره کلیدی برای چلسی و بازیکنی برجسته است. او می‌تواند چیزهایی به تیم بدهد که کس دیگری نمی‌تواند. کانته در این فصل به دلیل مصدومیت‌ها و بیماری، با مشکلاتی مواجه شده است. هم اکنون، کانته به دلیل دین و اعتقادش روزه می‌گیرد. این بار اولی نیست که کانته روزه می‌گیرد...»

## افطار، ۱۳ دقیقه قبل از تاریخ‌سازی

**چه کسی؟ کریم بنزما (رئال مادرید)**

ستاره آماده این روزهای رئال مادرید که در بازی حساس مقابل چلسی در لیگ قهرمانان اروپا با هت تریک خیره‌کننده خبرساز شد، تنها ۱۳ دقیقه قبل از شروع این بازی افطار کرده بود. این ستاره مسلمان فوتبال جهان با این که قبل از شروع این بازی سخت و پرچالش روزه بود اما توانست یک نمایش بی نقص و فوق العاده به ثبت برساند. حالا بنزما تنها فرانسوی تاریخ فوتبال لقب گرفته که توانسته در یک فصل از لیگ قهرمانان اروپا بیش از ۱۰ گل به ثمررساند و تنها بازیکنی است که پس از رونالدو موفق به ثبت هت تریک در دو بازی پیاپی در حله حریفی این رقابت‌ها می‌شود. کریم بنزما در یکی از مصاحبه‌های خود درباره این که روزه گرفتن روی کیفیت او در میدان تاثیر منفی می‌گذارد یا خیر، گفته بود: «خیر، من مسلمانم و بر این روزه گرفتن اهمیت بالایی دارد. تاکنون هرگز این مسئله روی فوتبال‌اثر منفی نگذاشته و کاملاً هم راحت بوده‌ام.»

## توضیح دادن ماه رمضان به «کیلیان امباپه»

**چه کسی؟ اشرف حکیمی (پاری سن ژرمن)**

اشرف حکیمی که این روزها در باشگاه پاری سن ژرمن فرانسه بازی می‌کند در ماه رمضان به روزه‌داری مشغول است و در عین حال در دیدارهای تیمش هم با انگیزه‌توان بالا حاضر می‌شود. اومی گوید: «من هر سال تلاش می‌کنم تا در این ماه به روزه‌داری بپردازم و البته این کار آسبایی به زندگی ورزشی‌ام نمی‌زند. من اعتقادات مذهبی قوی دارم و به همین دلیل ماه رمضان برایم اهمیت زیادی دارد.» این مدافع مراکش، به تازگی تصویری از «کیلیان امباپه» هم باشگاهی خود منتشر کرد که حال و هوای ماه رمضان را برای او توضیح داده و با او به اشتراک گذاشته است.

## آرامش بخش مثل روزه

**چه کسی؟ بل پوگبا (منچستر یونایتد)**

هافبک مطرح فرانسوی تیم منچستر یونایتد و گران قیمت‌ترین بازیکن جهان در تابستان سال ۲۰۱۶ از جمله بازیکن‌هایی است که در ماه مبارک رمضان روزه می‌گیرد. او که در بزرگ سالی یعنی ۲۰ سالگی دین اسلام را انتخاب کرد، اصرار زیادی به انجام فرایض دینی خود دارد. پوگبا که در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه هم در حالی که در دیدارهای تیمش روزه بود در نهایت توانست به همراه تیم ملی کشورش قهرمان جهان شود، درباره انتخاب دین اسلام می‌گوید: «اسلام باعث شد من کاملاً تغییر کنم و به انسان بهتری تبدیل شوم. از زمانی که این دین را انتخاب کردم در درون خود آرامش بیشتری احساس می‌کنم.» او که زیر نظر متخصصان تغذیه باشگاه روزه می‌گیرد، درباره تاثیرات روزه گرفتن این طور بیان کرده: «من سال‌ها این کار را انجام می‌دهم. من یک متخصص تغذیه حرفه‌ای در این جا دارم که به من در آن چه باید بخورم، کمک می‌کند.»

## زیاش، مانه، دمبله و...

علاوه بر بازیکنان مطرح شده، عثمان دمبله هم در ماه رمضان با زبان روزه در دیدارهای تیم ملی فرانسه و بارسلونا حاضر می‌شود. سادیو مانه سنگالی دیگر ستاره مسلمان لیور پول است که او هم مانند صلاح در تمام این ماه روزه است. حکیم زیاش دیگر ستاره مسلمان آبی‌های لندن است که گل‌های حساسی برای چلسی در فصل اخیر به ثمر رسانده و به روزه گرفتن اهتمام زیادی دارد. در چلسی، رودیگر و مالانگ سار بازیکنان مسلمان دیگری هستند که در واقع روزه‌دارهای این تیم به حساب می‌آیند.

## حمایت تمام‌قد مربی از روزه گرفتن ستاره ایرانی

**چه کسی؟ مهدی طار می (پور تو)**

با آغاز ماه رمضان، مهدی طار می از جمله بازیکنانی است که با وجود فشار شدید مسابقات و تمرینات، روزه‌داری کرده و این مسئله هم به سوژه نشست خبری سرمربی پورتو تبدیل شد. «سرجیو کونسیساتو»، سرمربی پورتو در کنفرانس خبری قبل از دیدار برابر ویتوریا گیمارش در خصوص روزه‌داری مهدی طار می وزیدو بازیکنان مسلمان تیمش گفت: «زیدو طار می ماه رمضان را جشن می‌گیرد. من هم یک کاتولیک هستم، روزه می‌گیرم، زیرا در دوران روزه گرفتن هستیم و دیروز ۲۰ کیلو متر را با شکم خالی دویدم.» سرمربی پورتو با اشاره به این که روزه‌داری باعث افزایش انگیزه بازیکنان می‌شود، گفت: «ارزش‌هایی وجود دارد که انگیزه را بالا می‌برد. موقعیت‌هایی که فراتر از کمبود لحظه‌ای نوعی ماده برای قوی تر شدن در بازی است.» طار می، بازیکن ایرانی تیم فوتبال پورتو هم اکنون یکی از بهترین گلزنان و پاسورهای تیم‌های اروپایی است.



## آرزوی ماه پربرکت توسط وینگر منچستر سیتی

**چه کسی؟ ریاض محرز (منچستر سیتی)**

در ترکیب منچستر سیتی، ریاض محرز الجزایری حضور دارد که یک بازیکن مسلمان است و بارها با افتخار درباره دین خود صحبت کرده است. زمانی که محرز با سیتی قرارداد بست، عکسی از خود در کنار مادرش که با حجاب

بود، منتشر کرد که مادر او به این که فرزندش توانسته به چنین پیشرفتی برسد، افتخار کرده بود. این وینگر الجزایری در آستانه ماه مبارک رمضان در توئیتر خود نوشت: «حلول ماه رمضان را به همه برادران و خواهران دینی‌ام تبریک می‌گویم و امیدوارم بتوانیم از این ماه به خوبی استفاده کنیم.» او سال گذشته هم با شروع رمضان برای هموطنان مسلمان خود ماه پربرکتی را آرزو کرد.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۲ فروردین ۱۴۰۱  
۹ رمضان ۱۴۴۲ | ۱۱۱ آوریل ۲۰۲۲  
شماره ۲۰۹۱۱

۲۱۳۱

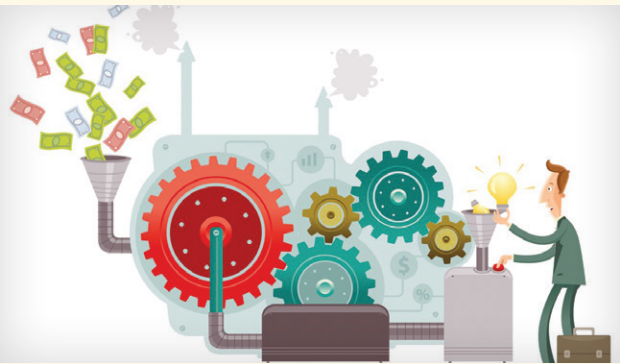
پرونده

## کسب و کار ت ر رونق بده

در دنیای رقابتی کسب و کارها، افرادی موفق هستند که با ایده‌های جالب، بتوانند مزیت‌هایی نسبت به رقبای برای مشتری ایجاد کنند

سید سورتاساداتی | روزنامه نگار موفقیت

راه اندازی یک کسب و کار سختی‌های خودش را دارد، شاید مدت‌ها قبل، اگر اولین نفری بودید که در یک محله یا شهر کسب و کار خاصی را راه می‌انداختید، یا وارث یک شغل خانوادگی قدیمی بودید، می‌توانستید تا مدت‌ها نفر اول بمانید، چون آدم‌ها به اولین‌ها، یا قدیمی‌ترها اعتماد بیشتری داشتند. گاهی هم کیفیت بالا تعیین‌کننده بود و اگر کیفیت مطلوب مشتری را ارائه می‌کردید می‌توانستید مطمئن باشید که باز هم از خدمات شما استفاده کند اما این روزها با رقابتی شدن انواع خدمات، اولین یا قدیمی بودن دیگر فاکتور تعیین‌کننده ای نیست. کیفیت هم شرط اول است اما نوع ارائه که محصول یا خدمات هم در کنار کیفیت بالا تعیین‌کننده است. برای همین نیاز دارد علاوه بر داشتن ایده‌های تازه و کیفیت بالا کارهای بیشتری انجام دهید تا مشتری شما را انتخاب کند. در این مطلب مرور سریعی بر چند ایده داریم.



🔗 توسعه در ست و معرفی اصولی کار در فضای مجازی

وقتی حرف از توسعه کار در فضای مجازی می‌شود همه فکر می‌کنند باید عکس محصولاتشان را همراه قیمت‌ها بگذارند و بعد هم بگویند برای تهیه آن چه باید کرد؟ اما این روش بازدهی ندارد، برای این که کارتان در فضای مجازی دیده شود باید به جای فروشنده محصول، کارشناس آن باشید و به جای تبلیغ، محتوا تولید کنید. به طور مثال اگر آرایشگر هستید بگویید به چه نوع سرو کله‌ای چه مدلی می‌آید، اگر فروشنده پوشاک هستید بنویسید چه لباس‌هایی را در چه شرایطی باید با هم بست کرد. به این شکل صفحه یا کانال شما پر مخاطب می‌شود، اعتبار جمع می‌کنید و بعد هم در فرصت مناسب می‌توانید گاهی لایه‌ای تولید محتوا، محصولاتتان را به صورت مستقیم معرفی کنید. سعی کنید اقتضای هر شبکه اجتماعی را بشناسید و متناسب با آن محتواهای متفاوت تولید کنید. روی اینستاگرام عکس‌های جذاب و متن‌های کوتاه و به اصطلاح گالری شده جواب می‌دهد. روی تلگرام ویدیوهای کوتاه و متن‌های کمی بلندتر. حتی می‌توانید با بستر فضای مجازی برای یاد گرفتن بیشتر در حرفه‌تان استفاده کنید مثل ویدئوهای یوتیوب.

🔗 روی اسم و برندینگ محصول کار کنید

برندسازی از یک محصول باعث جلب اعتماد مشتری و هویت دادن به کار می‌شود. انتخاب اسم، لوگوی خوب و تم کار خیلی مهم است. ویژگی‌های یک اسم خوب برای یک برند تا ده عبارتند از: (۱) اسم باید کوتاه باشد، راحت روی زبان بنشیند، به سادگی ادا شود تا راحت در حافظه مخاطب ثبت شود. (۲) اسم باید املاهای ساده‌ای هم داشته باشد تا مخاطب راحت شمارا در فضای مجازی پیدا کند. (۳) اسم باید خاص باشد و محصول دیگری را به ذهن مخاطب متبادر نکند. (۴) باید تلفظ ساده‌ای داشته باشد تا مشتری به خاطر بسیار دوبه دیگران معرفی کند. (۵) بهتر است اسمی که انتخاب می‌کنید تناسبی با حوزه فعالیت و خدماتی که ارائه می‌دهید داشته باشد. (۶) اسم باید طوری انتخاب شود که یک لوگوی فارسی و انگلیسی جالب برایش طراحی شود که هر وقت و هر کجا توسط مردم دیده شود یاد خدمات شما بیفتند. (۷) اسمی خاطره انگیز به ویژه برای مشاغل حوزه خوراکی خوبی را به مخاطب القامی کند. (۸) بهتر است معنای اسم واضح و در حیطه نوع فعالیت باشد. (۹) مطمئن شوید اسمی که انتخاب می‌کنید در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی اشغال نشده باشد تا بتوانید سایت و انواع پروفایل‌ها را داشته باشید.

🔗 مزیت نسبی ایجاد کنید

فکر کنید مشتری هستید و باید بین چندین و چند برند مختلف که یک خدمت را ارائه می‌کنند انتخاب کنید، به چه چیزی توجه می‌کنید؟ رنگ و لعاب مغازه؟ تبلیغات؟ شعار یا ادعاهای برندها؟ برای این که به دنیایش نزدیک شوید و بدانید چه می‌خواهد تلاش کنید به جای فروشنده بودن مشاور باشید، مزایا و معایب کالا یا خدماتتان را بگویید و سعی کنید بدانید چه نقاط قوت و وضعی در کار شما دیده؟ بعد هم متناسب با آن مزیت‌هایی نسبت به رقبای ایجاد کنید که شما را خاص می‌کند. مزیت‌ها الزاماً کارهای بزرگ نیست. به چند ایده ساده توجه کنید:

- \* اگر در تر میکزی یا شیربال می‌فروشید یک خلال دندان هم به مشتری بدهید.
- \* اگر رستوران دارید منو را دو طرفه چاپ کنید و پشت منو یک منچ یا مارپله بگذارید تا انتظار برای مشتری راحت‌تر شود.
- \* اگر آرایشگر هستید با استفاده از اپلیکیشن‌ها، مدل مووریش به مشتری پیشنهاد بدهید.
- \* اگر فست‌فودی دارید ساندویچ مینی برای کودکان، کم کالری برای سالمندان، یا رژیمی نوی منو بگذارید.
- \* اگر رستوران سنتی دارید یک قوری چای رایگان در مدت آماده شدن غذا بدهید.
- \* باور کنید یک چای کبسه‌ای و چند حبه قند در مقابل حفظ یک مشتری قیمتی ندارد.