

## رونالدو: هذا اللقب هو الأعلى

إكالات

أكد اللاعب البرتغالي كريستيانو رونالدو أن أعلى الألقاب التي حصل عليها هو الذي حققه مع منتخب بلاده عندما توج ببطولة أمم أوروبا عام ٢٠١٦ على حساب فرنسا. وأضاف: «جميع الألقاب مهمة، ولكن على مستوى الأندية فزت بدوري الأبطال والدوري الإسباني، ولكن على الأرجح الفوز بكأس أوروبا مع البرتغال في ٢٠١٦ كان الأهم في مسيرتي، الفوز مع النادي لا يتساوى مع الفوز مع بلدك الذي يكون أصعب». وأوضح أن نادي ريال مدريد، كان له تأثير كبير فيه من الناحية الشخصية، وأنه يكن له ودًا خاصًا. بعدما قضى بين جدراته ٩ سنوات قدم خلالها أفضل مواسمه عبر مسيرته على الإطلاق.

وتابع: «أهم شيء هو أن مسيرتي مضت بشكل جيد بعد خروجي من ريال مدريد؛ لأنه ليس من السهل أن تغادر الملكي بالطريقة التي خرجت بها بعد ٩ سنوات، ثم تنضم لدوري مختلف مع زملاء مختلفين، وفي عمر الـ٣٣».

وأكمل: «في رأيي كان أحد أفضل مواسمي سواء على الجانب الفردي، أم الجماعي، الفوز بـ٣ ألقاب يعني أن الموسم كان رائعًا».

وأشار رونالدو إلى أن جوفنتوس هو أحد المرشحين للفوز بلقب بطولة دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.

## غذاء يساهم في إطالة العمر

إكالات

ثبت علمياً أن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد على إطالة العمر والعيش بشكل صحي لفترة أطول. ويعد الطعام الصحي من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان، وفقاً للعلماء.

وتبين أن تناول غذاء غني بالخضراوات يعزز طول العمر، كما يؤدي الاستغناء عن اللحوم الحمراء واستبدالها بالبقوليات والحبوب والفواكه، إلى تحسين الصحة العامة والعيش حياة طويلة.

وفي دراسة راقب الباحثون صحة مجموعة من المرضى ونظامهم الغذائي خلال ٣٠ عاماً، وجدوا أن كل ٣ بالمتة زيادة في السرعات الحرارية المأخوذة من البروتين النباتي، تحد من خطر الوفاة بنسبة ١٠ بالمتة.

ووجد الباحثون انخفاض خطر الوفاة المبكرة لدى الأشخاص الذين تناولوا كميات إضافية من البروتين النباتي، مع ارتفاع الخطر لدى أولئك الذين تناولوا المزيد من البروتينات الحيوانية.

وقال مينغفانغ سونغ الذي عمل على الدراسة: «تشير نتائجنا إلى أن الناس يجب أن يفكروا في تناول المزيد من البروتينات النباتية أكثر من البروتينات الحيوانية». وبحفت دراسة أخرى في مدى أثر التخلص من اللحوم الحمراء في غذاء الفرد، على الصحة والوقاية من الأمراض.

وأشارت الدراسة إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالكثير من المكسرات والحبوب والأسماك والخضراوات والحبوب الكاملة، يبدو أفضل من اتباع نظام غذائي غني باللحوم الحمراء.

وقالت الدكتورة سارة بريور: «لا تحتاج إلى أن تكون نباتياً ١٠٠ بالمتة للحصول على الفائدة المرجوة، يمكن تناول الفواكه والخضراوات لتقليل خطر الإصابة بالعديد من الحالات الأخرى أيضاً، مثل مشكلات الجهاز التنفسي والتهاب المفاصل».

## رشا شربتجي غاية في الأناقة



الوطن

المخرجة

السورية رشا

شربتجي

في أحدث

إطلاقاتها،

فبدت غاية

في الأناقة

والجمال

والتميز،

علماً أنها

تُحضر حالياً

لتصوير

الجزء الثاني

من مسلسل

«ما في».

## من دفتر الوطن

كل عام ونحن..  
برعايتكم

فرنسا- فرانس عزيز ديب



سورية المتجددة أكبر من ثنائنا ومدحنا فما بالك بـ«تظهيرنا»! هم لا يحتاجون لالتقاط الصور معهم بل إن جل ما يحتاجونه هو أن تجعل من صورهم تذكراً لمعنى التضحية، وأن تحول قصص شجاعتهم وروايات انتصاراتهم ليحيا الوطن زائداً لنا في قادمات الأيام، فالانتماء لتضحياتهم يعني ببساطة أن نتبع من كل ما يفرق ونعتمد بحبل الانتماء الذي كانوا يمثلونه لأن أي خطاب أو حركة يشدان عن معاني الوفاء يعني ببساطة رصاصة غدر في ظهرهم من جديد. أن نقدر تضحياتهم يعني ببساطة أن تجعل منها ميثاقاً وطنياً، وهل هناك أسمى من تلك المواثيق الوطنية التي تتعدد بدماء شجعان هذا العصر؟ هؤلاء هم صورة الوفاء في زمن الغدر، وقصيدة الإباء في زمن الذل، هؤلاء أراؤنا لأنفسهم أن يتجاوزوا غياهب الشعارات والتظهير فقررنا أن حب الوطن ليس بالكلام، هؤلاء قالوا باختصار: من أراد منكم أن يكتب اسمه في سجل الخالدين فليحمل سلاحه ويتبعنا حتى يشعروك أن سفينتهم منجاة، وخطابهم آيات، والقراءة في لوح انتصاراتهم كمن يقرأ على لوح العرش: ادخلوها بسلام آمنين.

في الخلاصة: أن ما جرى ويجري في سورية غير وبيل الكثير من المفاهيم، فكل يوم لدينا عيد للشهداء، ومع كل انتصار على الإرهاب نبدو كمن يحتفل بعيد الاستقلال أو الجلاء، يبقى الثالث الوحيد الذي لم يتبدل هو عيد الجيش العربي السوري، اليوم الذي حمل ولادة هذا الجيش كهدية من القدر لأن المفارقة بسيطة: ماذا لو لم نعش زمن الجيش العربي السوري؟ ربما هي حكمة إلهية من مبدأ أن المصيبة إن أتت سيأتي معها الشعور بنعمة الصبر، ألم يتجسد هذا الصبر بنعمة الجيش العربي السوري؟ هؤلاء كانوا ولا يزالون أكبر من همتنا وضعفنا، هم في معركة كتابة فصل جديد من فصول

كم هو مثير للدهشة أن تخبرني الرونثامة بأن موعد زاويتي يوم الخميس سيصادف في الأول من شهر آب، مصادفة لا تجعلك ترتاح من التفكير بموضوع المادة المختار فحسب، لكنها تعطيك شرف الكتابة عن مناسبة تستمد قدسيها من قدسية ذاك الوطن المسمى سورية، وإن كانت سورية بالنسبة في أكبر من مجرد وطن فإن عيد الجيش العربي السوري أكبر من مجرد تاريخ أو ذكرى، هي بالتأكيد مصادفة جميلة لكنها في الوقت ذاته متعبة، وهل هناك من تعب أصعب من تجميع الحروف لحدث السطور والحديث عن شجعان هذا العصر؟ كيف لك أن تكتب لتوصف أولئك الذين يمتلكون إصرار «الزوفة» على الانبعاث من بين الصخور في تلك الجبال الشامخة؟ لا يمكن لما تمتلكه من عبارات أن تسفننا في توصيف من يحملون كبرياء «الزعر» عندما يعانق يعقبة «سماق» الوطن ليرويها معاً قصص الانتماء لمن كانت جذورهم هي سر خلودهم.

يبنو من العيث أن نوصف من يمتلكون حياة الباسمين الدمشقي، وجنون الفرات عندما يقتم صحراء الأرض فيحلبها ربيعاً، أولئك الذين لديهم ابسامة لا يشبهها إلا ابسامة الزيتون لحمر تموز، وجنات عز تنوهج في ظلمات الدهر، هل تسالمت يوماً عن معاني وجه التنوير على حيا الجائعين؟

أن تمتلك جرأة الكتابة عن شجعان هذا العصر عليهم، عليك أن تمتلك جرأة النظر بعيني ابن شهيد بقي وحيداً لأن القدر ساقه إلى أب أختار عظمة العطاء، هل جربتم يوماً معاني الخجل إن صانف أحدنا شاباً وضع طموحاته وآماله على رقب الانتظار على أمل أن يستعيدوها يوماً عندما يتعافى الوطن؟

هؤلاء كانوا ولا يزالون أكبر من همتنا وضعفنا، هم في معركة كتابة فصل جديد من فصول

بعيد أبطال الجيش العربي السوري  
لكل زبائن سيريتل

- الدقيقة بليرة واحدة فقط ضمن شبكة سيريتل.
- 2 غيغابايت يوتيوب بـ 125 ل.س فقط!

للاستفادة من العرض يومي 1 و2 آب

أرسلوا الآن كلمة تفعيل لـ 1945

أقرب إليك

سيريتل  
SYRIATEL

## رجال العزة والكرامة



عرض عيد الجيش