



مرق العظام.. الفوائد الصحية والمخاطر المحتملة



يُعد مرق العظام من أقدم الأطعمة التي عرفها الإنسان منذ عصور ما قبل التاريخ، حيث اعتاد البشر علي العظام والأنسجة الحيوانية للحصول على مشروب غني بالنكهة والعناصر الغذائية. واليوم، لا يزال مرق العظام جزءاً أساسيّاً في المطابخ حول العالم، سواء كقاعدة للشوربات أو الصلصات أو كمشروب صحي يُستهلك بمفرده.

أنواع مرق العظام يمكن تحضير مرق العظام باستخدام أي نوع من العظام أو

الأنسجة الحيوانية، وأكثر أنواعه شيوعاً:

مرق عظام الدجاج:

يتميز بمحتوى مرتفع من الأحماض الأمينية ونكهة خفيفة تناسب مختلف الأطباق، وهو أقل دهوناً من معظم أنواع المرق الأخرى.

مرق عظام البقر:

غني بالدهون نسيّياً، ما يمنحه نكهة قوية وقواماً مثاليّاً للوصفات الدسمة مثل البخنات ومرق البصل الفرنسي.

مرق العظام المختلط:

يجمع بين العظام واللحم وأحياناً الجلد والأنسجة الأخرى، ويُضاف إليه عادةً خضراوات عطرية وتوابل بسيطة كالملح والفلفل لتعزيز النكهة.

كما يمكن إعداد مرق نباتي باستخدام الجيلاتين النباتي بدلاً من المكونات الحيوانية لمن يتبعون الأنظمة النباتية.

فوائد مرق العظام الصحية

مرق العظام ليس مجرد مكون للطهي، بل يقدم مجموعة من الفوائد الصحية، أبرزها:

ترطيب الجسم:

يفضل محتواه العالي من الماء، يساعد على الحفاظ على مستويات السوائل الضرورية لوظائف الجسم الحيوية.

تعزيز النوم والاسترخاء:

يحتوي على كميات صغيرة من حمض الجلايسين الذي قد يساهم في تحسين جودة النوم.

دعم صحة المفاصل والجلد:

يحتوي بشكل طبيعي على الكولاجين الذي يدعم قوة العظام والعضلات والأوتار، ويساعد في الحفاظ على مرونة الجلد.

تقليل التهابات:

الأحماض الأمينية الموجودة فيه قد تساعد في مكافحة الالتهابات المرتبطة بمشكلات صحية مثل التهاب المفاصل.

المساعدة في إنقاص الوزن:

غني بالبروتين الذي يزيد من الشعور بالشبع ويدعم بناء الكتلة العضلية الخالية من الدهون، مما يعزز حرق السعرات الحرارية.

القيمة الغذائية لمرق العظام

القيمة الغذائية للمرق تختلف حسب نوع العظام وطريقة التحضير، لكنه غالباً يحتوي على كميات معتدلة من البروتين والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد. كما تتوفر كمكملات غذائية من مسحوق بروتين مرق العظام، لكنها قد تحتوي على محليات صناعية قد تسبب اضطرابات هضمية للبعض.

الآثار الجانبية المحتملة

رغم فوائده، هناك بعض النقاط التي يجب الانتباه إليها:

احتمال تلوثه بالبرصاص إذا استُهلك بكميات كبيرة.

خطر النمو البكتيري في حال التحضير أو التخزين بطريقة خاطئة.

قد يحتوي على مسببات حساسية مثل منتجات الألبان أو المحار.

بعض المعادن والأحماض الأمينية قد تتفاعل مع الأدوية.

لذلك، يُنصح بتحضيره وفق معايير النظافة والسلامة، والتشاور مع الطبيب قبل تناوله بانتظام إذا كنت تعاني من مشكلات صحية أو تتناول أدوية معينة.

مشروب التمر باللبن البارد.. انتعاش وصحة

في كوب واحد

في أيام الصيف الحارة، يبحث الكثيرون عن مشروبات تجمع بين الانتعاش والفائدة الصحية، ويأتي مشروب التمر باللبن في مقدمتها. فهذا المشروب الغني بالعناصر الغذائية يمد الجسم بالطاقة والترطيب، ويحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والأحماض الأمينية والدهنية والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم.

إليك طريقة تحضيره بخطوات سهلة وسريعة:

المكونات:

٦ تمرات منزوعة النوى

كوب ونصف من اللبن البارد

ملعقة صغيرة من العسل أو السكر (حسب الرغبة)

رشة قرفة أو فانيليا (اختياري لإضفاء نكهة مميزة)

طريقة التحضير:

نقع التمر: ضع التمر في نصف كوب من الماء الدافئ لمدة ١٥ دقيقة حتى يطرى.

مزج المكونات: ضع التمر المنقوع مع اللبن البارد والعسل أو السكر، وأضف القرفة أو الفانيليا في الخلاط.



مشروب التمر باللبن لا يمنحك فقط إحساساً بالبرودة في الصيف، بل يمدك أيضاً بالطاقة والفوائد الصحية، ليكون خياراً مثاليّاً لعائلة تبحث عن مشروب صحي ولذيذ.

تتويج ايران ببطولة العالم في المصارعة الرومانية

للسانثنة في اليونان..

قيرغيزيا. ٢- نورعلي عسكر من كازاخستان.

٢- اميررضا طهماسب بور من ايران.

وزن ٦٠ كغم: ١- علي نظراوف من جمهورية

في وزن ٦٠ كغم، ومحمد كاظمي في وزن ٧١

كغم.

وفيما يلي ترتيب المصارعين حسب

توَجّ منتخب ناشئة ايران للمصارعة

الرومانية ببطولة العالم التي جرت في

العاصمة اليونانية أثينا بحصده ميدالية ذهبية



اوزانهم في البطولة:

وزن ٤٥ كغم: ١- كانيشبك جانغاجول من

كازاخستان. ٢ - نوركريم كوماريكوف من

قيرغيزيا.

٢- عبدالرحمن حسين لي من جمهورية

أذربيجان.

وزن ٤٨ كغم: ١ - بنياد حس اوف من

اوزبكستان. ٢ - نوردولت كورمارولي من

كازاخستان. ٢- اميرمحمد حاجيوند من ايران.

وزن ٥٥ كغم: ١ - اوتابك تورسونوف من

اوزبكستان.

٢ - حكمت حق وري اوف من جمهورية

أذربيجان.

٣- مارات آتشميان من ارمنيا.

وزن ٥٥ كغم: ١- الهام عبدالرسول اوف من

ومثلها فضية وأربع ميداليات برونزية.

وفي ختام البطولة، توَجّ منتخب ناشئة ايران

بالبطولة بحصوله على ١٥ نقطة، محتفظا بلقبه الذي

حققه في العام الماضي، رغم انه خاض المنافسات

بمصارع اقل، إذ لم يتمكن أبو الفضل شيري (٦٥ كغم)

من المشاركة بسبب عدم إصدار الدولة المضيفة

تأشيرة دخول له.

وحلّ منتخباً أوزبكستان وكازاخستان في

المركزين الثاني والثالث برصيد ١٨ نقطة و١٣

نقطة على التوالي.

وتقلد الذهبية لايران أميرسام محمدي في

وزن ٩٢ كغم، ونال فضية يزدان دل روز في

وزن ١١٠ كغم، فيما احرز البرونزية كل من أمير

محمد حاجي وند في وزن ٤٨ كغم، وأمير رضا

طهماسب بور في وزن ٥٥ كغم، وأبولفضل زارع

منتخب التايكاندو الايراني لذوي الاحتياجات الخاصة

يتوّج بلقب اسيا للمرة العاشرة

طهران / ارنـا - تمكن المنتخب الايراني للتايكواندو لذوي الاحتياجات الخاصة، من انتزاع لقب البطولة على مستوى

القارة الاسيوية؛ وذلك للمرة العاشرة على التوالي.

وفادات ارنـا، ان بطولة اسيا للتايكواندو

المعاقين بدأت أمس الجمعة بمشاركة ١٠٧

لاعبين من ١٨ دولة، وباستضافة مدينة

«كوتشينغ» الماليزية؛

حيث تمكن المنتخب الايراني من احراز ١٢ ميدالية ملونة ليحتفظ بلقب البطولة لنفسه من جديد.

وجاء في التفاصيل، ان كلا من اللاعبين الثلاثة للمنتخب الايراني: علي رضا بخت، وحامد حق شناس، والسيدة مرضية نصر الله، احرزوا ٣ ميداليات ذهبية، بينما حصل سعيد صادقان بور،

والسيدة مريم عبد الله بور، وامير محمد حقيقت شناس على ٢ فضيات؛ فضلا عن ٦ ميداليات برونزية ذهبت لكل من: السيدات ايلار جامي، وليلا ميرزائي، وليلا رحيمي وروزا ابراهيمي،

واللاعبين الاثنين محمد طه حسين بور ومهدي بور رهنما.

وبهذه النتيجة، توَجّ منتخب الرجال الايراني للتايكواندو بلقب بطولة اسيا لذوي الاحتياجات الخاصة، بينما فاز منتخب السيدات بلقب الوصافة.

نشر موقع "sportsdunia" قائمة تضم أفضل عشرة لاعبين في تاريخ كرة القدم الآسيوية.

وقد تم تصنيف النجم الايراني "علي دائي" مجدداً ضمن أفضل ١٠ لاعبين آسيويين على مر العصور.

واحتل "دائي" برصيد ١٦٦ هدفاً في المباريات على مستوى الأندية، المركز الرابع في القائمة.

ومن أبرز إنجازات هذا الاسطورة في الكرة الإيرانية: اللعب في الدوري الألماني (البوندسليغا) عام ١٩٩٩، التتويج بلقب أفضل لاعب آسيوي في العام ذاته، بالإضافة إلى تسجيله ١٠٩ أهداف دولية مع منتخب بلاده.

وفيما يلي ترتيب النجوم الآسيويين وفقاً لموقع sportsdunia:

١-شونسوكي ناكامورا.

٢-هونغ ميون بو.

٣-سامي الجابر.

٤-كيسوكي هوندا.

٥-باولينو ألكانتارا.

٦-هيديتوشي ناكاتا.

٧-علي دائي.

٨-تشا بوم كون.

٩-بارك جي سونغ.

١٠-سون هيونغ مين.

أذربيجان. ٢ - امانغلدي ايساكبايف من قيرغيزيا. ٣ - ابوالفضل زارع من ايران. وزن ٦٥ كغم: ١- يانس نازاريان من ارمنيا. ٢ - اريكلي تاويريده من كازاخستان. ٣ - دوسبول شامل من كازاخستان. وزن ٧١ كغم: ١ - بهروزبيك واليف من اوزبكستان. ٢ - ديميتريوس سوليس من اليونان. ٣ - محمد كاظمي من ايران ومارلن ميريكولي من كازاخستان. وزن ٨٠ كغم: ١- عبد العزيز خولميرزايف من اوزبكستان. ٢ - بوكا مارتياشويلي من جورجيا. ٣- اسماعيل بركت من تركيا. وزن ٩٢ كغم: ١ - اميرسام محمدي من ايران. ٢- كنستانتين من بيلاروسيا. ٣ - احمد

بكرة القدم؛

قرعة صعبة لسيدات إيران في كأس الأمم الآسيوية



الجنوبية، استراليا والفلبين"، ويشارك في نهائيات هذه البطولة ١٢ منتخباً هي "إيران، استراليا (البلد المضيف)، الصين، كوريا الجنوبية، اليابان، بنغلاديش، الفلبين، فيتنام، الهند، تايلوان، كوريا الشمالية واوزبكستان"؛ وقسمت الفرق على ٣ مجموعات كالتالي:

المجموعة الاولى: "استراليا – كوريا الجنوبية – ايران والفلبين".

المجموعة الثانية: "كوريا الشمالية – الصين – بنغلاديش واوزبكستان".

المجموعة الثالثة: اليابان – فيتنام – الهند وتايوان".

ويتأهل الاول والثاني من كل مجموعة الى دور الـ١٦، بالإضافة الى افضل فريقين يحتلان المركز الثالث في المجموعات الثلاث.

وفيما يلي برنامج مباريات منتخب ايران في هذه البطولة:

الاثنين: ٢٠٢٦/٣/٢

ايران – كوريا الجنوبية

الخميس: ٢٠٢٦/٣/٥

ايران – استراليا

الاحد: ٢٠٢٦/٣/٨

ايران – الفلبين

بطولة العالم لكرة الطائرة للشباب؛

إيران تتأهل إلى ربع النهائي بفوزها

على بلجيكا

تأهل منتخب إيران لكرة الطائرة للشباب تحت ١٩ عاما إلى دور الثمانية لبطولة العالم بفوزه على بلجيكا في دور الـ١٦.

وفي هذه المباراة التي جرت مساء الاربعاء في العاصمة الاوزبكية طشقند، حققت ايران الفوز على بلجيكا بنتيجة ٣-١.

وجاءت نتائج الاشواط الاربعة كالتالي: ١٩-٢٥، ١٧-٢٥، ٢٥-١٩، ٢٥-٢٥.

وفي مباراة أخرى، من الدور ذاته، تغلبت فنلندا على اليابان بنتيجة ٣-٠ لتواجه ايران مساء الجمعة في الدور ربع النهائي للبطولة.

سيرج أوربيه ينضم إلى برسوليس الإيراني

انضم سيرج أوربيه، الظهير الأيمن الإيفواري، رسميّاً إلى نادي برسوليس الإيراني. وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه انتهى نادي برسوليس الإيراني للتو من شراءه التاسع لهذا الفصل ووقع عقداً رسميّاً مع سيرج أوربيه.

يتمتع أوربيه بسجل حافل باللعب مع باريس سان جيرمان وتوتنهام، بالإضافة إلى فوزه بلقبين في كأس الأمم الأفريقية، ولعب سابقاً مع فياريال ونوتنغهام فورست وغلطة سراي.