اخبار کوتاه

AFC درگذشت ملیکا محمدی ر ا به فوتبال ایران تسلیت گفت

رییس کنفدراسیون فوتبال آسیا با انتشار متنی درگذشت بازیکن تیم ملی بانوان ایران را تسلیت گفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شیخ سلمان، رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا با ارسال پیامی درگذشت ملیکا محمدی، بازیکن تیم ملی بانوان ایران در سانحه دلخراش جاده‌ای را تسلیت گفت.
وی در این باره عنوان کرد: به نمایندگی از خانواده فوتبال آسیا صمیمانه‌ترین پیام‌های تسلیت خود را به خانواده و دوستان خانم ملیکا محمدی اعلام می‌کنم. یاد و خاطره این بازیکن کلیدی تیم ملی بانوان ماندگار خواهد بود. ما در سوگ این ضایعه بزرگ به فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران می‌پیوندیم. رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا همچنین برای مجروحان این حادثه آرزوی شفای عاجل کرد.
سایت AFC همچنین نوشت: محمدی جزو بازیکنان ایران در جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۲ هند بود و در همین حال نقش مهمی برای تیم باشگاهی خود بام خاتون در مسابقات قهرمانی باشگاه‌های زنان آسیا در ازبکستان داشت. دعای کنفدراسیون فوتبال آسیا و بقیه جامعه فوتبال آسیا در کنار خانواده و دوستان ملیکا محمدی، فدراسیون فوتبال و خانواده فوتبال ایران در این دوران سخت قرار دارد.

بهترین هافبک لیگ مصدوم شد

با اعلام باشگاه سپاهان اصفهان، رامین رضاییان یک تا دو هفته از میادین دور خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، عباسعلی ربیعی، پزشک تیم فوتبال سپاهان: رامین رضاییان پیش از بازی با آلومینیوم اراک درد مختصری پشت ساق پا داشت که در معاینات به اسپاسم خفیف تشخیص داده شد و او در این مسابقه با وجود درد اندک خود بازی کرد.
این بازیکن بعد از بازی نیز درد مختصر را داشت اما علائم جدی از خود نشان نداد، با این حال، بررسی‌های لازم در این زمینه صورت گرفت و روز گذشته عکسبرداری از ساق پای این بازیکن گرفته شد.
با بررسی ام آر آی مشخص شد که در منطقه‌ای از عضله پشت ساق پای او کشیدگی درجه یک تا دو به وجود آمده و مراحل درمانی او آغاز شد.
با توجه به اهمیت و دغدغه پزشکان تیم ملی برای تحت درمان قرار دادن رامین رضاییان، او به تهران سفر کرده و زیر نظر آنها مراحل درمانی خود را طی می‌کند. بر اساس بررسی صورت گرفته این بازیکن یک تا دو هفته از میادین دور خواهد بود او در حالی دوران نقاهت خود را پشت سر می‌گذارد که عنوان بهترین بازیکن فعلی لیگ برتر را از لحاظ تعداد گل و پاس گل در اختیار داشت تا یکی از گزینه‌های اصلی امیر قلعه نویی برای حضور در ترکیب تیم ملی ایران باشد اما حالا در آستانه جام ملت‌های ۲۰۲۴ آسیا با چنین مصدومیتی دست و پنجه نرم می‌کند و حضورش در مرحله مقدماتی بازی‌های تیم ملی ایران در هاله‌ای از ابهام خواهد بود.

رسانه تیم ملی: قلعه‌نویی هیچ مصاحبه ای نکرده است

بخش رسانه‌ای تیم ملی فوتبال ایران اظهارات منتسب به سرمربی تیم ملی را تکذیب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در پی انتشار گفتگویی از امیر قلعه‌نویی سرمربی تیم ملی فوتبال در یکی از رسانه‌ها، بخش رسانه‌ای تیم ملی اعلام می‌کند سرمربی محترم تیم ملی به تازگی گفتگویی با هیچ یک از رسانه‌های محترم انجام نداده‌اند و انتشار نقل قول از آقای امیر قلعه‌نویی در رسانه‌ها مورد تأیید نیست.
بخش رسانه‌ای تیم ملی با تاکید بر حفظ و تداوم همکاری با رسانه‌های محترم گروهی، از اصحاب رسانه درخواست دارد با توجه به حساسیت روزهای پیش روی فوتبال ایران، انتشار اخبار و گفتگوهای مربوط به اعضای تیم ملی را از طریق کانال‌های رسمی دنبال کنند.

کتیرایی: جوانان پاس مقابل متمول‌ها مبارزه می کنند

سرمربی تیم کاراته پاس گفت: چهره شاخصی در تیم خود برای فصل جدید نداریم ولی همانند سال‌های گذشته مدعی هستیم و با همین جوانان با انگیزه به مصاف تیم‌های پرستاره و متمول می‌رویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا کتیرایی با بیان مطلب فوق گفت: شرایط تیم ما نسبت به سال گذشته که موفق به کسب عنوان نایب قهرمانی شدیم متفاوت است. برخی نفرات شاخص خود را به دلیل پایان خدمت سربازی از دست دادیم و شرایط تیم ما هم به شکلی نیست که بخواهیم قراردادهای بالا با ملی پوشان ببندیم. به همین دلیل روی جوانان با آتیه سرمایه گذاری می‌کنیم. وی افزود: البته تیم دست و پا بسته‌ای نیستیم. پاس همیشه از مدعیان سوپر لیگ کاراته بوده و در این فصل هم به جوانان اعتماد کردیم و چند جوان با آتیه که سابقه دعوت به اردوی تیم ملی را دارند را جذب کردیم با همین جوانان که انگیزه بالایی دارند به مصاف تیم‌هایی می‌رویم که هزینه زیادی کردند و با ملی پوشان خود برای روی تاتامی می آیند. قهرمان سابق آسیا در خصوص افزایش تیم‌های حاضر در سوپر لیگ گفت: اینکه تیم‌های حاضر در لیگ نسبت به سال گذشته افزایش یافته خیلی خوب است ولی باید کیفیت فنی هم مدنظر قرار داد. هر چند نمی‌توان از هم اکنون در خصوص مسائل فنی لیگ صحبت کرد. باید چند هفته رقابت‌های لیگ را مشاهده کرد و بعد در این خصوص اظهار نظر داشت. ولی معتقدم تعداد تیم‌ها مهم نیست، مهم کیفی تیم‌های شرکت کننده است که از چه کاراته کاهایی استفاده می‌کنند.

بیانیه باشگاه تراکتور به خاطر اتفاقات تلخ انزلی

باشگاه تراکتور انتظار دارد به طور رسمی از هوادارانش به ویژه بانوانی که توسط هواداران خاطی تیم میزبان مورد اهانت و اذیت قرار گرفته‌اند، عذرخواهی و دلجویی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هوشنگ نصیرزاده مدیرعامل باشگاه که روز دوشنبه گذشته ۴ دی ماه در ورزشگاه سیروس قایقران انزلی حضور داشت و از نزدیک شاهد اتفاقات رخ داده در دیدار «ملوان - تراکتور» بود. او بلافاصله پس از سوت پایان بازی، شکایت رسمی باشگاه در خصوص فحاشی، آزار و اذیت چند نفر از هواداران خانم تراکتور، استفاده از لیزر و پرتاب بطری از سوی هواداران منتسب به باشگاه ملوان را به ناظر بازی ارائه کرد. همچنین مدیرعامل باشگاه به طور جدی ابعاد ماجرای اهانت و تعرض به هواداران تراکتور را پیگیری کرده و تمامی مستندات لازم در این راستا توسط باشگاه تهیه و به سازمان لیگ ارسال شده است.
باشگاه تراکتور ضمن محکومیت تمامی اتفاقات رخ داده خواستار برخورد جدّی کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال با خاطیان است. همچنین انتظار می‌رود مسؤولان باشگاه ملوان که ارتباط خوبی با باشگاه تراکتور دارند، به طور رسمی از هواداران تراکتور، به ویژه بانوانی که توسط هواداران خاطی تیم میزبان مورد اهانت و اذیت قرار گرفته‌اند، عذرخواهی و دلجویی کنند.

دوچرخه‌سواری البرز و هزار راه نرفته

نبود زیر ساخت و هدر رفت استعدادها

رشته دوچرخه سواری البرز از آن دسته ورزش‌هایی است که توانسته با وجود تمام کمبودها ورزشکاران مستعدی را پرورش داده و به تیم‌های ملی معرفی کند، اما با وجود ظرفیت های بالای استان در این رشته، فقر زیر ساخت به عامل هدررفت بخش زیادی از استعدادای آن شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در حالی حدود ۴۰۰ ورزشکار در رشته دوچرخه سواری در استان مشغول به فعالیت هستند که امسال ۲ ملی پوش به نام‌های مائده نظری و پوریا یعقوبی را از البرز راهی تیم ملی شده و هر ۲ نفر موفق به کسب مدال شدند، اما با وجود این ورزشکاران ، دوچرخه‌سواری در البرز البته به جرات می‌توان گفت که از هیچ گونه زیر ساختیبرخوردار نیست و حتی از حداقل‌ها نیز محروم است.
البته این را نیز باید عنوان کرد که برخورداری از یک پیست استاندارد برای انجام رشته سرعت کار ساده‌ای نیست و نه تنها البرز بلکه دیگر استان‌های کشور نیز این مشکل را داشته و ورزشکاران در این رشته ورزشی برای انجام تمرین‌های خود باید به تهران و پیست آزادی بروند، اما در خصوص البرز جدا از نبود پیست، دوچرخه‌سواری در البرز با وجود بهره‌مندی از استعدادهای بی‌شمار، حتی از دفتر و مکانی ثابت نیز برخوردار نبوده که این مسایل نشان‌دهنده ضعف شدید زیر ساختی این رشته در استان است.
از سوی دیگر اگرچه در تمام دنیا رشته دوچرخه سواری جاده‌ای را در جاده‌ها تمرین کرده و یک پدیده مرسوم است اما در این بخش نیز تمهیدات خوبی اندیشیده نشده است.
در صورت تامین زیرساخت های حداقلی رشته دوچرخه سواری در البرز نه تنها شاهد پرورش استعدادهای جدید در این استان خواهیم، بلکه البرز قابلیت تبدیل شدن به یکی از ظرفیت های خوب برای برگزاری رقابت های کشوری تبدیل خواهد شد.
رییس هیات دوچرخه‌سواری البرز در گفت‌وگوی اختصاصی با خبرنگار ورزشی ایرنا با اشاره به نبود هیچ‌گونه زیرساختی در این رشته ورزشی در استان گفت: البرز در طول ۲ سال گذشته توانسته در رده نوجوانان و عنوان نایب قهرمانی و در رده جوانان به قهرمانی کشور دست یابد.
برومند نظری با بیان اینکه کسب این مقام‌ها توسط ورزشکاران البرزی با وجود ضعف‌های شدیدی که رشته دوچرخه‌سواری در این استان با آن مواجه بوده، به دست آمده است، تصریح کرد: یکی از پیشنهادهای ما در سفر وزیر ورزش و جوانان به البرز احداث پیست دوچرخه سواری بود که البته ایجاد چنین پیستی هزینه بسیار بالایی را می طلبد.
وی ساخت نخستین پیست سرپوشیده چوبی دوچرخه‌سواری ایران در البرز را از دیگر پیشنهادات برای مجهز کردن این رشته ورزشی که نه تنها به این استان بلکه به دیگر نقاط کشور نیز می تواند خدمات ارایه کند، عنوان کرد و افزود: پیست سرپوشیده چوبی نه تنها ایران بلکه در دیگر کشورهای منطقه نیز هنوز ساخته نشده، این در حالی است که با راه اندازی این پیست در البرز در کنار ورزشکاران این استان و کشور می توان شاهد حضور ورزشکارانی از دیگر کشورهای منطقه نیز بود.
نظری ادامه داد: البرز این ظرفیت را دارد که بتوان در آن شاهد راه اندازی نخستین پیست چوبی دوچرخه سواری منطقه در آن باشیم.

حال ناخوش تیم فوتبال شهدای رزکان البرز

تیم فوتبال شهدای رزکان البرز به عنوان تیمی که در سال های گذشته در آستانه صعود به لیگ دسته یک قرار گرفته بود امسال در شرایط بحرانی قرار گرفته و دیگر آن تیم مدعی فصل های گذشته نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، این تیم که به گفته مسوولان آن به دلایلی از جمله بی عدالتی های صورت گرفته از حق خود در فصل گذشته بازمانده و به لیگ دسته یک فوتبال کشور صعود نکرد به دنبال این اتفاق در گیر حاشیه هایی شد و مدیران شهدای رزکان که از حمایت ها ناامید و بی عدالتی ها را در فوتبال ادامه دار می دانستند، تیم را فروختند.
اما بدقولی های صورت گرفته از سوی خریدار تیم فوتبال شهدای رزکان آن هم در زمانی که تنها چند روز به شروع رقابت های لیگ دسته ۲ فوتبال کشور باقی مانده بود، سبب شد تا مسوولان باشگاه فرهنگی ورزشی شهدای رزکان از ادامه فروش آن منصرف و بار دیگر به دنبال احیا تیم برفتند.
به همین منظور در روزهای باقی مانده تیم با وجود تمام مشکلات بسته شد و در رقابت های لیگ دسته ۲ فوتبال کشور حضور یافت.
این در حالی است که تیم فوتبال شهدای رزکان با وجود تعویض ۲ سرمربی در ۱۰ بازی گذشته نتوانسته نتایج قابل قبولی از خود برجای گذارد و تنها از یک بازی با پیروزی بیرون آمده است.
امروز تیم البرزی لیگ دسته ۲ فوتبال کشور در شرایط خوبی به سر نمی برد و به نظر می رسد که برای رسیدن به وضعیت مطلوب باید تا دیر نشده راه چاره‌ای بیندیشد.
بدشانسی هایی که شهدای رزکان را دچار چالش شد.
مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی شهدای رزکان استان البرز در گفت وگوی اختصاصی با خبرنگار ورزشی ایرنا در خصوص علل نتایج ضعیف تیم در ۱۰ بازی گذشته عنوان کرد شهدای رزکان البرز را ما تنها در بازه زمانی سه روزه راه انداختیم و این در حالی بود که پیش از این به ۱۰ بازیکن خوب خود برای حضور در تیم های دیگر رضایت داده و در واقع آنها را از دست دادیم.
حمید کریمی افزود: با این وجود تیم را در مدت زمان کوتاه با انتخاب سرمربی جدید و عقد قرارداد با چندین بازیکن البته بدون بدنسازی های خوب به راه انداختیم که نداشتن بدنسازی های مناسب و در کنار آن از دست دادن بازیکنان خوب سبب شد تا دچار بدشانسی شویم.
وی اضافه کرد در کنار آن ۶ بازیکن ما دچار مصدومیت شده و در چند بازی خود مجبور شدیم که از بازیکنان ذخیره خود استفاده کنیم.
کریمی با اشاره به اینکه اقدام به تعویض سرمربی و انتخاب نیک بخت واحدی به عنوان سرمربی جدید کردیم، اظهار کرد: امید ما به نیم فصل دوم هست که با انتخاب چند بازیکن جدید و افزودن آنها به بدنه تیم بتوانیم شرایط تیم فوتبال شهدای رزکان را بهبود ببخشیم
وی با بیان اینکه تاکنون چنین شرایطی را شهدای رزکان البرز تجربه نکرده بود، تصریح کرد: تلاش ما بر این است تا تیم را به نیم فصل دوم رقابت ها برده تا با جذب بازیکنان جدید شرایط شهدای رزکان را در جدول که هم اکنون در ردیف های پایین قرار دارد تغییر تا شرمنده مردم البرز نباشیم
تیم شهدای رزکان در ۲ فصل گذشته در لیگ یک کشور قرار داشت.

راهیابی جودوکاران ایرانی به رنکینگ جهانی پس از تعلیق چهار ساله

فدراسیون جهانی جودو با احتساب امتیاز مسابقات آسیایی ازبکستان، جدیدترین رنکینگ جهانی رده سنی نوجوانان و جوانان را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پس از پایان مسابقات جودو نوجوانان و جوانان قهرمانی آسیا که در سال ۲۰۲۳ در تاشکند، ازبکستان برگزار شد، فدراسیون جهانی جودو با احتساب امتیاز این رقابت‌ها، جدیدترین رنکینگ جهانی رده سنی نوجوانان و جوانان را اعلام کرد.
تیم‌های ملی جودو نوجوانان و جوانان ایران که پس از چهار سال تعلیق آبان ماه سال جاری در این دوره از رقابت‌ها حضور پیدا کردند و در نهایت موفق شدند یک مدال نقره در بخش نوجوانان و دو مدال برنز در بخش جوانان کسب کنند؛ حالا پس از چهار سال در جدیدترین رنکینگ فدراسیون جهانی جودو، اسامی تعدادی از جودوکاران نوجوان و جوان کشورمان در بخش پسران دیده می‌شود.
ابوالفضل محبی نماینده وزن ۹۰- کیلوگرم تیم ملی نوجوانان کشورمان که در ازبکستان موفق به کسب مدال برنز آسیا شده بود در رنکینگ جهانی در رده بیست و هفتم قرار دارد. محمد مهدی مظلوم نیز دیگر جودوکار کشورمان در رده سنی جوانان در وزن ۹۰+ کیلوگرم در رده ۶۴ قرار گرفت.
در رده سنی جوانان نیز، محمد حسین یاقوتی نماینده وزن ۱۰۰- کیلوگرم که مدال برنز قهرمانی آسیا را کسب کرده است، در رنکینگ جهانی در جایگاه ۵۱ قرار گرفته است. عباس موحد نماینده وزن ۱۰۰+ کیلوگرم تیم ملی جوانان کشورمان که مدال برنز مسابقات قهرمانی آسیا را به دست آورد، حالا در رنکینگ جهانی در جایگاه ۴۸ قرار گرفته است.
امیرحسین چوپان نماینده وزن ۹۰- کیلوگرم تیم ملی جوانان کشورمان با مبارزاتی و پیروزی‌هایی که در مسابقات قهرمانی آسیا انجام داد حالا در رنکینگ جهانی در جایگاه ۷۹ قرار گرفته است. اما پیش از این نیز مریم بربط در بخش بانوان و رده سنی بزرگسالان که در بازی‌های آسیایی هانگژو حضور پیدا کرده بود، وارد رنکینگ فدراسیون جهانی شده و او نیز در جایگاه ۱۰۴ فدراسیون جهانی قرار دارد.

مهدی تاج: کارخانه بازیکن سازی و توسعه در فوتبال نیمه تعطیل است

رییس فدراسیون فوتبال با بیان این که ورزش محلات تعطیل شده است، گفت: کارخانه بازیکن سازی و توسعه در فوتبال هم نیمه تعطیل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی تاج، رییس فدراسیون فوتبال ضمن عرض تسلیت به خاطر درگذشت بازیکن تیم ملی فوتبال بانوان گفت: همه ما از این اتفاق متاثر شدیم. این بازیکن خوشنام و خوش اخلاق در بین ما نیست و به جامعه فوتبال بانوان و هم تیمی هایش تسلیت می گویم. در جلسه هیات رییسه کنفدراسیون فوتبال آسیا گزارشی از رییس فدراسیون فلسطین داشتم که خیلی نگران کننده بود بحث غزه و شهید شدن بیش از ۶۴ بازیکن فوتبال و ۱۰ بازیکن نونهال و نوجوان شهید و تعداد زیادی از زمین های فوتبال تخریب شدند این امر تاسف برانگیز و نگران کننده است.
وی در ادامه بیان کرد: رویکرد فدراسیون رو به رشد و توسعه بسیار امیدوار کننده است ما به عنوان متولی ورزش کشور نیاز داریم تا با بهینه سازی، برنامه ریزی و در نهایت با اجرای آن در مسیر رشد گام برداریم. وظیفه ما توسعه یافتگی است.
تاج ادامه داد: کرواسی کشور کوچکی است، اما با نیروی انسانی ماهری که در اختیار دارد در مسیر توسعه قرار گرفته و شاهد آن هستیم که در جام جهانی جز چند تیم اول جهان است. در مقابل در کشور چین که در حوزه های ورزش بسیار خوب کار می کنند نیروی ماهرش بیشتر شده اما کار زیادی دارد. در حوزه ورزش باید توسعه را نهادینه کنیم. نیروهای حرفه ای در توسعه ورزش کمک میکنند تا در مسیر رشد قرار بگیریم.
رییس فدراسیون فوتبال ادامه داد: همانطور که مقام معظم رهبری فرمودند در سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ با استفاده از دانش بنیان و افزایش تولید باید در شرایط توسعه و رشد قرار بگیریم. دولت بزرگترین مصرف کننده تولیدات است و این امر به حمایت از بخش تولید کمک می کند.
وی گفت: در توسعه استعدادهای ورزشی در کنار دانش و علم ترکیب نظریه و عمل وجود دارد و باید در امر پژوهش و نوآوری در ورزش کار شود. همچنین باید حلقه های اتصال را به هم وصل کنیم، آموزش و تربیت متخصصان تعامل با جوانان و رشد اقتصادی در بحث توسعه استعدادهای ورزشی کمک زیادی می کند. یک زمانی در آموزش پرورش، مدارس فوتبال مسابقه می دادند، منتخب ناحیه و بهترین ها از دل آموزش و پرورش مشخص می شدند.
تاج گفت: کارخانه بازیکن سازی و توسعه نیمه تعطیل است. ورزش محلات بخش دیگری بود که یکی از مراکز اصلی برای توسعه ورزش محسوب می شد که یا تعطیل یا در حال نیمه تعطیل است در حوزه فدراسیون به یک جمع بندی رسیدیم که در بخش محلات توسعه بیشتری داشته باشیم و با آموزش پرورش یک کار سه جانبه ای را داشته باشیم. باید حلقه های اتصال را به هم وصل کنیم تا اتفاق خوبی رقم زده شود.

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۲۰۶۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ناصر کاویانی بشناسنامه شماره ۱ صادره از کلاردشت فرزند محمدعلی در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۲۷۳۹/۹۶ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۷۴۲۷ فرعی از ۱۷۱ اصلی واقع در البرز و با مالکیت مالک اولیه خود متقاضی تایید میشد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۶۱۷۸۱۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۶

حسین رضا نوری شاد
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
از طرف یوسف کشتگار دینه رودی

اخبار

ویتامین‌های کاهش دهنده وزن کدامند؟

برخی از ویتامین‌ها خواصی دارند که می‌توانند به کاهش وزن و بهبود تناسب اندام کمک کنند، ولی کدام یک از آنها واقعا بهترین ویتامین ها برای کاهش وزن و لاغری هستند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، جوان ویتامین‌هایی خاص مانند ویتامین‌های گروه B (ب کمپلکس) و مواد معدنی نظیر کلسیم در کنار برخی کوآنزیم‌ها می‌توانند به شکل فوق‌العاده‌ای به کاهش وزن کمک کنند، ولی این ویتامین‌ها و مواد معدنی باید به اندازه مناسب و تحت نظارت پزشک مصرف شوند. مصرف بیش از اندازه ویتامین‌ها می‌تواند به هیپرویتامینوز منجر شود که اثرات منفی بر سلامت افراد به همراه دارد.
در پی مطالعات و پژوهش‌های کامل و مفصل، تقریبا همه دانشمندان به این نتیجه رسیدند که هیچ چیز به اندازه رژیم غذایی مفید و متعادل به همراه فعالیت‌های بدنی مداوم نمی‌تواند به کاهش وزن و رسیدن به تناسب ایده‌آل افراد کمک کند. کاهش وزن باید به صورت فرآیندی مداوم و پایدار اتفاق بیفتد. کاهش وزن یک یا دو روزه اتفاق نمی‌افتد. بنابراین، باید از صبر و حوصله زیاد برخوردار باشید و برنامه کاهش وزن‌تان را تا رسیدن به موفقیت با دقت و تعهد بالا دنبال کنید.
با این حال مکمل‌هایی نظیر برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص وجود دارند که تا حدودی زیاد به کاهش وزن کمک می‌کنند. این‌ها به ویتامین‌های کنترل‌کننده وزن شهرت دارند و به عنوان بهترین ویتامین‌های کاهش وزن شناخته می‌شوند.

۱. تیامین یا ویتامین B1
تیامین کربوهیدرات‌ها را تبدیل به چربی و در نقاط مختلف بدن ذخیره نمی‌کند؛ در عوض، کربوهیدرات‌ها را می‌سوزاند و آن‌ها را به انرژی تبدیل می‌کند. اگر به دنبال کاهش وزن‌تان هستید، از این خاصیت خارق‌العاده به خوبی بهره‌مند شوید.

۲. پیریدوکسین یا ویتامین B6
ویتامین ب ۶ به بهبود فعالیت‌های سوخت‌وسازی بدن کمک می‌کند و بهترین ویتامین ها برای کاهش وزن است. این ویتامین با روی (زینک) واکنش می‌دهد و آنزیم تولید می‌کند. این فرآیند نیز باعث افزایش سرعت متابولیسم بدن می‌شود و از این طریق به کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین ویتامین B6 از این جهت به عنوان یکی از مواد مغذی ضروری بدن به شمار می‌رود که میزان مناسب پیام‌رسان‌های عصبی را در بدن حفظ می‌کند و از این طریق از نوسانات خلقی و افسردگی جلوگیری می‌کند. منابع رایج برای مصرف ویتامین B6 شامل تخم‌مرغ، غلات سبحانه، لوبیا، پروتئین حیوانی، اسفناج (پالک)، کلم و غیره هستند.

۳. سیانوکبالامین یا ویتامین B12
سیانوکبالامین به عنوان یکی از بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن به شمار می‌رود. این ویتامین را به صورت آمپول نیز برای کاهش وزن افراد تزریق می‌کنند. ب ۱۲ باعث سوختن چربی‌های ذخیره شده و ایجاد انرژی می‌شود. همچنین این ویتامین علاوه بر آن‌که نقشی فوق‌العاده در کنترل وزن افراد ایفا می‌کند، به از بین رفتن کوفتگی و خستگی و در عوض به ایجاد انرژی و شادابی فرد کمک می‌کند. کمبود ویتامین ب۱۲ این نشانه‌ها را دارد.

۴. ویتامین B2
نام ریبوفلاوین یا ویتامین B2 در میان فهرست بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن به چشم می‌خورد، زیرا سرعت متابولیسم بدن افراد را حفظ می‌کند و از این طریق میزان در هم شکستن چربی‌های اضافه، کربوهیدرات‌ها و تولید انرژی را افزایش می‌دهد و به این ترتیب می‌تواند تا حدودی زیاد به کاهش وزن کمک کند.

۵. ویتامین های B3، B5، B9
این ویتامین‌ها تحت مجموعه ویتامین ب کمپلکس طبقه‌بندی می‌شوند. همه این ویتامین‌ها با به جریان انداختن موثر فعالیت‌های سوخت‌وسازی بدن باعث حفظ موثر سوخت‌وساز و سلامتی سیستم ایمنی بدن افراد می‌شوند و از این طریق به حفظ وزن متناسب افراد کمک می‌کنند. ویتامین ب کمپلکس نوعی ویتامین محلول در آب است که در کاهش وزن افراد تاثیری زیاد دارد.

۶. ویتامین D
ویتامین D تنها هنگامی به صورت طبیعی در بدن تولید می‌شود که در معرض مستقیم نور آفتاب قرار بگیریم. این ویتامین کربوهیدرات‌ها را با اکسیژن ترکیب می‌کند و از این طریق از تجمع آن‌ها در نواحی مختلف بدن جلوگیری و وزن کلی بدن را کم می‌کند.

۷. ویتامین C
ویتامین C که در بروکلی و در پرتقال (مالته) یافت می‌شود به تبدیل گلوکز ذخیره شده به انرژی در بدن کمک می‌کند. این کار از تجمع گلوکز در نواحی مختلف بدن جلوگیری می‌نماید و به همین دلیل به عنوان یکی از بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن شناخته می‌شود.

۸. کولین
کار اصلی کولین جلوگیری از تجمع چربی در کبد و کاهش سطح کلسترول است. این کار نه تنها به سوخت‌وساز مناسب بدن بلکه همچنین به عملکرد خوب کبد نیز کمک می‌کند. این ویتامین به شکلی خارق‌العاده به سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند و بیش‌تر در زرده تخم‌مرغ و بادام زمینی یافت می‌شود.

۹. اینوزیتول
اینوزیتول یکی از برترین ویتامین‌های کنترل‌کننده وزن بدن است. این ویتامین معمولا در اقلام خوراکی سرشار از فیبر نظیر برنج قهوه‌ای یافت می‌شود و از تجمع چربی در بدن جلوگیری و به این ترتیب، وزن فرد را کم می‌کند.

۱۰. مولتی ویتامین
مصرف مولتی ویتامین می‌تواند بیش‌تر ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین کند، ولی نباید آن‌ها را به صورت مرتب مصرف کرد، بلکه بهتر است صرفا در دوره‌های کوتاه مدت مصرف شوند.
به این ترتیب، ویتامین‌ها از بهترین مواد مغذی برای کنترل وزن بدن هستند. وقتی فهرست بهترین ویتامین‌ها را برای کاهش وزن بررسی می‌کنید، این نکته را به خاطر داشته باشید لازم است این ویتامین‌ها تحت نظارت دقیق پزشک مصرف شوند تا بهترین نتایج را در کاهش وزن شامل حال‌تان کنند.