

شبکه دامپزشکی

شهرستان فهرج از برترین شبکه‌های دامپزشکی استان

صفحه ۴



استاندار کرمان: مسئولان در زمان شیوع کرونا عادی‌انگاری نکنند

استاندار کرمان گفت: مسئولان در شرایط شیوع ویروس کرونا عادی‌انگاری نکنند و برگزاری آیین، نشست و برنامه‌ها را با استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی برگزار کنند.

استان کرمان شهر قرمز نداریم، چهار شهرستان انار، رودبار جنوب، ریگان و فهرج با رنگ آبی، پنج شهرستان نارتجی و ۱۴ شهرستان نیز در وضعیت زرد قرار دارند.

محمدصادق بصیری افزود: در مقایسه با هفته قبل وضعیت شهرهای رودبار جنوب و فهرج وضعیت بهتری پیدا کرده اند، اما شهرستان شهربابک از وضعیت زرد به نارنجی تغییر پیدا کرده و مابقی شهرستان‌ها با ثبات هستند، هر چند شکنندگی وضعیت کرونا هنوز مشاهده می‌شود. بیان کرد: امسال در روز ۱۳ آبان راهپیمایی نداریم، اما اجتماعات با رعایت پروتکل بهداشتی انجام خواهد شد. ایرنا



استاندار کرمان ادامه داد: راهپیمایی ۱۳ آبان برگزار نمی‌شود. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار کرمان گفت: بر اساس آخرین نقشه رنگ بندی، در

داشت: تجمع‌ها به مناسبت هفته وحدت باید با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی باشد و جشنواره موسیقی نواحی نیز با رعایت شیوه‌نامه‌ها در کرمان برگزار خواهد شد. وی افزود: آمار واکسیناسیون کرونا در حوزه دانشگاه‌های علوم پزشکی بم و جیرفت پایین است که فرمانداران باید از وجود افراد متنفذ و راه‌حل‌های متخلف برای تشویق مردم استفاده کنند. زنی وند تاکید کرد: ممکن است از اوایل آبان بحث هوشمندسازی خدمات رسانی در صورت تزریق واکسن کرونا انجام شود و اصناف، افراد شاغل در سیستم حمل و نقل عمومی و کارمندان باید این واکسن را تزریق کنند.

آیین تجلیل و نکوداشت از بازنشتگان سال ۹۹ در شرکت توزیع نیروی برق جنوب استان کرمان

صفحه ۴

امکان کسب در آمد از طریق احداث نیروگاه‌های خورشیدی خانگی بر روی پشت بام منازل مشترکین

صفحه ۲

پیشگیری از سگته مغزی با چند راهکار ساده

صفحه ۲

۶ راهکاری که از پوکی استخوان جلوگیری

صفحه ۲

اهمیت فعالیت بدنی در روزهای کرونایی

صفحه ۳

فرمانده سپاه ثارالله:

رفع مشکلات در گرو حفظ وحدت ملی است

استان کرمان نیست که فقر داشته باشد، باید پرسید شما در این مدت چه می‌کردید؟ وی بیان کرد: ملت و کشور ما به برکت دین، ائمه (ع)، شهیدان، عاشورا اقتدار کردند، برخی کشورها و دولت‌ها با سقوط یک هواپیما سیستم‌شان فرو می‌ریزد، اما اصول اسلامی استحکام دارد و دشمن نمی‌تواند آن را شکست دهد.

♦♦♦

مطالبات اصحاب رسانه منطقی و به حق باشد

فرمانده سپاه ثارالله استان کرمان افزود: اصحاب رسانه مطالبه‌گریشان عاقلانه، با مصلحت، به حق و منطقی باشد و باید تمام جوانب را برای خدمت به مردم سنجید و رسانه در این زمینه بسیار موثر است. سردار معروفی با بیان اینکه مطالبه‌گری باید توسط رسانه‌ها صورت گیرد، اما سالم، مطالبه به حق و منطقی باشد و راه کار ارائه دهیم و سعی کنیم تمام توان را به سمت خدمت به مردم سوق دهیم. وی بیان کرد: برانگیخته کردن همه به سوی خدمت به مردم کار رسانه است که اگر انجام دهیم به انقلاب ضرر زده ایم.

وی تاکید کرد: ما ملتی مظلومیم اما ضعیف نیستیم و خدا را شاکریم که به برکت پیامبر و انقلاب و امامین انقلاب و شهدا و خاصه شهید سلیمانی امروز یک ملت هوشمند و بروز هستیم. ایرنا



محور شخصیت این شهید است که اندیشه، جامع‌الاطراف انقلاب، عاشورا، اهل بیت (ع)، اندیشه امامین انقلاب است، شهید سلیمانی مردم را ولی نعمت می‌دانست و خودش را سپر بلا می‌دید و این اندیشه سلیمانی است. وی تصریح کرد: در اندیشه شهید سلیمانی مدیر باید سخت‌پذیر باشد، پروتکل نداشته باشد و حلال مشکلات مردم باشد، در این اندیشه برای خدمتگزاران دنبال تشکر نباید باشد و برای او لباس نباید مهم باشد زیرا مردمی بودن اصل و پایه است. مدیران باید تحول‌خواه و حلال مشکلات مردم باشند. فرمانده سپاه ثارالله کرمان اظهار داشت: مکتبی، انقلابی و مردمی بودن سه ویژگی طراز مدیران مکتب حاج قاسم سلیمانی است و باید

فرمانده سپاه ثارالله استان کرمان با بیان اینکه امروز حفظ وحدت در کشور ما از نان و آب واجب‌تر است و حل مشکلات مردم در گرو وفای و وحدت ملی است گفت: رسانه‌ها نباید حاشیه‌سازی کنند، بلکه باید اولویت کار را برای مسئولان مشخص کنیم. به گزارش ایرنا، سردار حسین معروفی روز چهارشنبه در آیین اختتامیه پنجمین جشنواره رسانه‌ای ابوذکر کرمان افزود: اهمیت نقش رسانه در شرایط فعلی بر هیچ کس پوشیده نیست. وی ادامه داد: جنگ امروز جنگ رسانه‌ها یا به عبارتی جنگ نرم است، شاکله اصلی امنیت روانی به رسانه و ابزار آن برمی‌گردد و در موضوعات راهبردی همراهی مردم از سوی رسانه‌ها امری ضروری است. وی با اشاره به عملیات روانی دشمنان در جنگ بیان کرد: برانگیختگی در حوزه رسانه بسیار مهم است و نباید نقش رسانه را کوچک و نادیده بگیریم که اگر در زمان مناسب مورد استفاده قرار بگیرد، اثر خودش را می‌گذارد. فرمانده سپاه ثارالله استان کرمان اظهار داشت: رسانه ابزاری است که می‌تواند اثر خود را در همه جوانب بر مخاطب بگذارد که این اثر را حتی در صدر اسلام، دوران دفاع مقدس و دوران معاصر می‌توان دید. وی گفت: هر خبری موفق نیست، بلکه خبری موفق است که در راستای راهبرد نظام و پیشبرد اهداف نظام و مردم باشد.

گام دوم انقلاب اسلامی بزرگترین سند بالادستی کشور است

وی با اشاره به کارکرد رسانه‌های جبهه انقلاب اسلامی گفت: نخستین کارکرد با نگاه به عمار، ابوذکر و مالک اشتر، تبیین گام دوم انقلاب اسلامی است و گام دوم انقلاب اسلامی بزرگترین سند بالادستی کشور است که در آن سند همه چیز اعم از اقتصاد، سیاست، مدیریت، اخلاق تمدن‌سازی و غیره دیده شده که ما را به جریان اصلی ظهور وصل می‌کند. سردار معروفی با بیان اینکه جهاد تبیین در حوزه‌های اصولی انقلاب اسلامی را نباید فراموش کنیم افزود: چرا پس از گذشت ۳۲ سال از پایان جنگ امثال بنده باید بیاییم قسم بخوریم که ما در جنگ برحق بودیم و به حق هشت سال در کوره آتش ایستادیم لذا رسانه باید تبیین این مسائل را محور قرار دهد و تبیین جهاد می‌خواهد. وی با بیان اینکه رسالت اصلی رسانه تبیین گفتمان انقلاب اسلامی است افزود: گفتمان شهادت، مکتب حاج قاسم، انسجام وحدت و غیره باید محور گفتمان ما باشد و این جهاد است، این گفتمان در انتخابات خرداد و در کرمان اتفاق افتاد و در جبهه انقلاب با تبیین زیبا همه دست در دست یکدیگر داده و این استان ۶۰ درصد رای دادند لذا کرمان سربلند و هوشمند و پرافتخار است. فرمانده سپاه ثارالله استان کرمان گفت: ما

نیاز به مدیرانی در طراز شهید سلیمانی داریم

وی تاکید کرد: ما به مدیرانی در طراز مکتب سلیمانی نیاز داریم، البته منظور ما این نیست که مدیران باید پاسدار باشند، بلکه عقیده داریم مدیران با اندیشه شهید سلیمانی در تمام سطوح داشته باشیم. سردار معروفی ادامه داد: اندیشه شهید سلیمانی

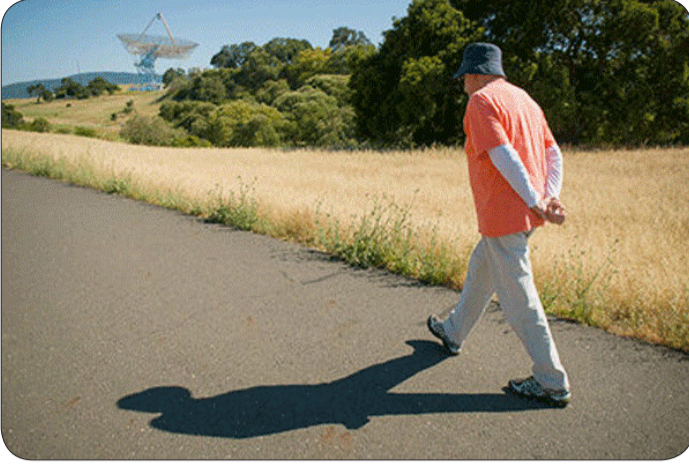
۶ راهکاری که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند

خود را از دست می‌دهد. به گزارش همشهری آنلاین به نقل از بهداشت نیوز، پوکی استخوان به کاهش توده استخوانی گفته می‌شود که در مراحل اولیه علامتی ندارد، اما اغلب مواقع با عوارض مشخص می‌شود؛ به این صورت که استخوان پوک‌شده با کوچک‌ترین ضربه یا به صورت خود به خود می‌شکند. پیامدهای ناشی از پوکی استخوان شکستگی خودبه‌خود با ضربه خفیف در میج دست، مهره کمر و لگن درد شدید کمر در یک نقطه خاص که ممکن است به علت شکستگی مهره باشد. کوتاه شدن قد حدود دو نیم سانتیمتر خود را از دست می‌دهد.

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از بهداشت نیوز، پوکی استخوان به کاهش توده استخوانی گفته می‌شود که در مراحل اولیه علامتی ندارد، اما اغلب مواقع با عوارض مشخص می‌شود؛ به این صورت که استخوان پوک‌شده با کوچک‌ترین ضربه یا به صورت خود به خود می‌شکند. پیامدهای ناشی از پوکی استخوان شکستگی خودبه‌خود با ضربه خفیف در میج دست، مهره کمر و لگن درد شدید کمر در یک نقطه خاص که ممکن است به علت شکستگی مهره باشد. کوتاه شدن قد حدود دو نیم سانتیمتر

۲ - تغذیه مناسب و مصرف کافی لبنیات و مصرف مکمل ویتامین D
۳ - ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه
۴ - مصرف مکمل با تجویز پزشک
۵ - خودداری از مصرف سیگار، دخانیات و الکل
۶ - ورزش مناسب به‌ویژه ورزش‌های تحمل‌کننده وزن و تقویت عضلات

در طی همه‌گیری کووید-۱۹، عوامل خطر پوکی استخوان مانند کم‌تحرکی و تغذیه نامناسب و مصرف کورتون و الکل افزایش پیدا کرد که لازم است افراد جامعه با توجه به پیامدهای ناشی از پوکی استخوان، تا حد ممکن این عوامل خطر را در زندگی خود کاهش دهند./ همشهری



یافته‌ها نشان می‌دهد از هر دو زن و از هر ۴ مرد بالای ۵۰ سال، یک نفر در طی زندگی خود شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می‌کند. یکی از شایع‌ترین این شکستگی‌ها، شکستگی در ناحیه لگن است و ۳۰ تا ۵۰ درصد در طی سال نخست پس از شکستگی لگن، جان

اگر عینگی هستید این مطلب را بخوانید

با شروع فصل‌های سرد سال در دسرهای برای افراد با عینک زیاد می‌شود و باید هر لحظه عینک بخارگرفته خود را پاک کنند.

فصل سرما کم کم از راه می‌رسد و همین روزها که هوا سرد شده، مشکلات افرادی که عینک استفاده می‌کنند شروع می‌شود.

در روزهای کرونایی که بیش از هر رعایتی دیگر زدن ماسک توصیه می‌شود در دسرهایی برای افراد با عینک زیاد می‌شود و باید هر لحظه عینک بخار گرفته خود را پاک کنند چرا که افق دید خود را از دست می‌دهند.

اما با چند روش ساده می‌توان از بخار گرفتن عینک جلوگیری کرد. ادامه مطلب را بخوانید تا با این روش‌ها آشنا شوید.

◆ کف ریش و صابون

یکی از راه‌ها برای جلوگیری از بخار کردن عینک بعد از ماسک زدن، آن است که عدسی‌های عینک را به وسیله آب و صابون شستشو داده و سپس آن‌ها را با پارچه مخصوص عینک خود یا یک پارچه لطیف خشک کنید.

انجام این کار باعث می‌شود که یک لایه نازک از صابون روی عدسی عینک ایجاد شده و مانع از بخار کردن آن شود. مقداری از کف ریش را روی عدسی‌های عینک خود بریزید و پس از خشک شدن آن را با یک دستمال نرم و لطیف پاک کنید، عینک شما دیگر بخار نخواهد کرد.

◆ سفت کردن قسمت بالایی ماسک

اگر ماسک طوری روی صورت قرار بگیرد که هوای کمتری از قسمت بالایی آن خارج شود، شیشه عینک بخار نمی‌کند. برخی از ماسک‌هایی که در داروخانه‌ها موجود هستند، در قسمت بالایی خود (روی بینی) یک نوار شکل‌پذیر از جنس آلومینیوم دارند که علاوه بر ثابت نگه داشتن ماسک به جلوگیری از خروج تنفس به سمت بیرون کمک خواهد کرد.

◆ عینک بالای ماسک

ماسک را یک مقدار به سمت بالا هدایت کنید و سپس عینک خود را روی آن قرار دهید تا بدین شکل قسمت بالایی ماسک شما که روی بینی قرار دارد، سفت شود و از خروج تنفس و برخورد آن با عدسی عینک جلوگیری کند.

◆ استفاده از دستمال کاغذی

یکی دیگر از راهکارها جهت جلوگیری از بخار کردن عینک بعد از ماسک زدن، قرار دادن یک دستمال کاغذی در قسمت بالایی ماسک است تا مانع خروج هوای بازدم به سمت بیرون و بخار کردن کردن شیشه عینک شود.

همچنین می‌توانید یک یا دو قطره از شامپو بچه را روی هر یک از شیشه‌های عینک خود بریزید و پس از گذشت ۱۵ دقیقه آن را آبکشی کنید، سپس عینک خود را با یک پارچه نرم خشک کنید.

همشهری آنلاین

پیشگیری از سکتة مغزی با چند راهکار ساده



سکتة مغزی یکی از بیماری‌های جدی و شایع است که می‌تواند منجر به بروز ناتوانی و در موارد شدید حتی مرگ بیمار شود.

به گزارش همشهری آنلاین، باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از صحت نیوز نوشت: سکتة مغزی عارضه‌ای بسیار جدی و مرگبار است که بر اثر اختلال خون‌رسانی به قسمتی از بافت مغز که ناشی از انسداد رگ مغزی به وسیله یک لخته خونی و یا پارگی یکی از عروق تغذیه‌کننده آن قسمت بافت مغز است.

دانستن عوامل خطر آفرین برای سکتة مغزی، علاوه بر پیروی از توصیه‌های پزشک و اتخاذ شیوه زندگی سالم بهترین اقداماتی است که می‌توانید برای پیشگیری از سکتة مغزی انجام دهید.

به طور کلی، توصیه‌های شیوه زندگی سالم شامل کنترل فشار خون بالا، تغییر شیوه زندگی سالم و استفاده از داروها برای درمان فشار خون بالا موارد موثری در کاهش خطر سکتة مغزی هستند.

خوردن کلسترول و چربی کمتر، به ویژه چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس، ممکن است تجمع لخته را در عروق کاهش دهد؛ در صورت سیگار کشیدن، ترک دخانیات خطر سکتة مغزی را کم می‌کند.

برای پیشگیری از سکتة مغزی، می‌توانید از رژیم غذایی که حاوی پنج وعده میوه یا سبزیجات در روز است، استفاده کنید.

اضافه وزن به عوامل خطر دیگر سکتة مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت کمک می‌کند.

ورزش‌های هوازی از چند جهت خطر سکتة مغزی را کاهش می‌دهند.

ورزش می‌تواند فشار خون را کاهش، سطح کلسترول خوب را افزایش دهد و سلامت کلی رگ‌های خونی و قلب شما را بهبود بخشد.

اگر دیابت دارید، باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید. ورزش و کاهش وزن می‌تواند به شما کمک کند قند خون خود را در محدوده سالم نگه دارید.

مصرف نوشیدنی‌های الکلی خطر ابتلا به فشار خون بالا، سکتة، خصوصا سکتة مغزی را افزایش می‌دهد.

علائم و نشانه‌های سکتة مغزی در افراد مختلف متفاوت است اما معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود. علامت اصلی سکتة مغزی که در اکثر افراد بروز می‌کند، تغییر در فرم صورت است.

تأثیر آنتی‌اکسیدانی مرزنجوش بر حافظه

از آنجا که ترکیب رادیکالی در بیماران آلزایمری سبب تخریب بافتی بسیار وسیع در مغز آنان می‌شود، با توجه به نوع ترکیبات موجود در عصاره گیاه مرزنجوش، این گیاه می‌تواند طیف وسیعی از اثرات آنتی‌اکسیدانی را در مغز داشته باشد.

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از جام جم آنلاین، عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی اظهار داشت: مرزنجوش با نام علمی *Origanum Vulgare L* گیاهی است علفی و دائمی به ارتفاع ۸۰ سانتی‌متر که ساقه آن دارای انشعابات زیاد، پوشیده از تارهای کوتاه و به رنگ سبز مایل به قرمز است و مناطق اصلی رویش این گیاه در ایران، مناطق شمالی، به‌خصوص استان‌های خراسان، مازندران، گیلان و آذربایجان است. یکی از مشخصات گیاه، بوی معطر و قوی آن است.

دکتر نسیم زرین‌پنجه اضافه کرد: از مهمترین ترکیباتی که در عصاره آبی گیاه مرزنجوش وجود دارد، می‌توان به زرمارینیک اسید، اربوسیتین، آبی ژنین گلیکوزید، اورینگانول و اورسالیک اسید اشاره کرد. مشخص شده است که زرمارینیک اسید علاوه بر کاهش استرس، سبب بهبود یادگیری فضایی در بیماری آلزایمر می‌شود.

این عضو هیات علمی درخصوص تأثیر آنتی‌اکسیدانی این گیاه بر حافظه بیان کرد: ترکیبات آنتی‌اکسیدان این گیاه سبب بهبود یادگیری می‌شوند، باید دانست که زرمارینیک اسید که فراوان‌ترین ترکیب عصاره آبی مرزنجوش است، فعالیت جاروبرگری قوی برای ترکیبات رادیکال‌های آزاد دارد.

زرین‌پنجه دیگر خواص مرزنجوش را قاعده‌آور، نیرودهنده، معرق، ضد نفخ، آرام‌بخش و به دلایل تلخ بودن، مقوی معده برشمرد.

از دمکرده ۱۰ تا ۲۰ گرم سر شاخه‌های گلدار به‌مدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوش پس از صاف کردن و با عسل شیرین کردن برای درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی، به‌عنوان صاف‌کننده خون و نیز برای تسهیل هضم و تسکین دردهای ماهانه، روزانه سه فنجان تناول کنید.



خواص شگفت‌انگیز انار خلاصی از فشار کاری با مصرف انار



دانشمندان انگلیسی می‌گویند مصرف انار می‌تواند روی سلامت روانی کارکنان تأثیر مثبتی داشته باشد.

به گزارش همشهری آنلاین، باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از مدیوم نوشت: پاییز فصل میوه‌های گوناگون است. یکی از میوه‌های پرخواص این فصل انار است. بی‌تردید این میوه یکی از غنی‌ترین میوه‌هاست که به پادشاه آنتی‌اکسیدان‌ها شهرت دارد. بیش از هزاران سال است که از انار به عنوان دارو استفاده می‌شود، زیرا این میوه ۱۰۰ درصد از مواد شیمیایی گیاهی تشکیل شده که برای سلامتی بدن و درمان برخی امراض مفید است.

متخصصان می‌گویند مصرف روزانه انار یا آب آن می‌تواند باعث کاهش استرس در محیط شغلی شود. یک مطالعه جدید نشان داده است مصرف این میوه به میزان قابل توجهی هورمون استرس کورتیزول در بدن را کاهش می‌دهد.

مطالعات در انگلیس نشان می‌دهد بیش از ۴۰ درصد کارکنان از سطح بالای استرس در محیط کار رنج می‌برند که مصرف انار می‌تواند راهکاری طبیعی و موثر در این زمینه باشد. از زمان بروز همه‌گیری کرونا و تشدید مشکلات اقتصادی، سطح استرس در محیط کار افزایش یافته است.

دانشمندان اسکاتلندی برای بررسی تأثیر روانی مصرف انار روی کارکنان اقدام به انجام یک آزمایش کردند. در ابتدای پژوهش محققان اقدام به سنجش فشارخون کارکنان کرده و از آن‌ها خواستند احساس خود را درباره شرایط و کار خود بازگو کنند.

سپس این افراد به مدت دو هفته روزانه ۵۰۰ میلی‌لیتر آب انار دریافت کردند. شواهد نشان داد میزان علاقه به شغل، اشتیاق به کار و فعالیت این افراد در محیط افزایش یافت. این افراد اعلام کردند از استرس و فشار روانی کمتری در محیط کار رنج می‌برند.

دکتر عماد دوجیلی، دانشمندان مسلمان و مسئول این تحقیقات می‌گوید: شواهد نشان داد که چه میزان مصرف آب انار می‌تواند به کاهش استرس و فشار روانی مزمن روی کارکنان کمک کند. در کنار خواص بی‌شمار این میوه برای بدن، مصرف انار روی سلامت روانی نیز تأثیر دارد.

از دیگر خواص مصرف انار می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ۱- کمک به درمان بی‌خوابی
- ۲- کمک به درمان دل درد
- ۳- تسکین دهنده علائم بیماری زردی (برقان)
- ۴- درمان سرفه
- ۵- درمان برفک
- ۶- مقابله با افتادگی راست روده

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی

اگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده آتین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۵/۰۰۰۰۰۰۳۱۹۰۸۸۰۰۰۰۰۰۰۰ مورخه ۰۵/۰۲/۱۴۰۰موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای داود خالدی فرزند اکبر به شماره شناسنامه ۳۲۹ صادره از یم شش دانگ باغ به مساحت ۱۸۲۵۶۰ متر مربع پلاک فرعی از ۱۴۶۵۶ اصلی واقع در شهرستان فهرج در روستای ریگ اباد بخش ۳۲ کرمان خریداری از مالک رسمی آقای حاج حسین اکبری ،خانم فریبا بهزادزاده و ورثه سید غلامرضا سجادی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز اگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دو ماه پس از اخذ رسید،طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.م/الف/۷۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۷/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۷/۲۴

حسین فتحی زاده چناری – رئیس ثبت اسناد واملاک

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی

اگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آتین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۳/۰۰۰۰۰۰۳۱۹۰۸۸۰۰۰۰۰۰۰۰ مورخه ۰۵/۰۲/۱۴۰۰موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای داود خالدی فرزند اکبر به شماره شناسنامه ۳۲۹ صادره از یم در شش دانگ خانه و باغ به مساحت ۱۸۲۵۶۰ متر مربع پلاک فرعی از ۱۴۶۵۶ اصلی واقع درشهرستان فهرج روستای ریگ اباد بخش ۳۲ کرمان خریداری از مالک رسمی آقای حاج حسین اکبری،خانم فریبا بهزادزاده و ورثه سید غلامرضا سجادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز اگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید،طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.م/الف/۷۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۷/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۷/۲۴

حسین فتحی زاده چناری
رئیس ثبت اسناد واملاک

طرز تهیه دیگچه؛ دسری متفاوت برای دورهمی‌ها

۵. حالا زمان آن رسیده است که دیگچه مشهدی را دم کنید.

۶. در این مرحله زعفران دم کرده را در گوشه‌ای از قابلمه بریزید و هم بزیند تا نیمی از آن زرد رنگ شود.

۷. دسر دیگچه را مانند برنج به مدت نیم ساعت دم کنید و ضروری است که حرارت خیلی کم باشد.

۸. بعد از خنک شدن این دسر را با خلال پسته و زعفران میل کنید.

فوت و فن‌ها:

- برای برگرداندن دسر دیگچه قابلمه پخت باید نجسب باشد. می‌توانید از قالب مخصوص دسر استفاده کنید باید ته قالب را کمی با کره چرب کنید بعد از خنک شدن به راحتی از قابلمه و یا قالب جدا می‌شود.



کنید.بگذارید خوب بپزد می‌توانید از برنج خورد که مخصوص آش است استفاده کنید. ۲. زمانی که آب برنج تبخیر شد شیر را کم کم اضافه کنید و هم بزیند تا شیر به خورد برنج برود. ۳. به ترتیب شکر را اضافه کرده و هم بزیند و سپس هل را اضافه کنید باید آنقدر مواد بجوشد تا سفت شود. ۴. در آخر گلاب و بعد از چند دقیقه کره را اضافه کنید.

«دیگچه مشهدی» از دسرهای محلی است که در استان خراسان پخت می‌شود و اسم دسر نشانگر پخت بیشتر این دسر در مشهد است.

«دیگچه مشهدی» از دسرهای محلی است که در استان خراسان پخت می‌شود و اسم دسر نشانگر پخت بیشتر این دسر در مشهد است.

مواد لازم برای تهیه دیگچه:

◆ **برنج نیم دانه: ۱ پیمانه**

◆ **آب: ۲ پیمانه**

◆ **شیر پر چرب: ۲ لیتر (۸ و نیم پیمانه)**

◆ **گلاب: ۱/۲ پیمانه**

◆ **شکر: ۱ و ۱/۲ پیمانه**

◆ **کره: ۵۰ گرم**

◆ **زعفران: به مقدار دل‌خواه**

طرز تهیه و دستور پخت دیگچه:

۱. برنج را شسته و به مدت یک ساعت خیس

اهمیت فعالیت بدنی در روزهای کرونایی

یک متخصص فیزیوتراپی گفت: در دوران کرونا افت شدید فعالیت بدنی باعث افزایش بیماری‌های مزمنی مانند چاقی و مشکلات قلبی می‌شود. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، رضا بهروزی، فیزیوتراپیست اظهار کرد: شرایط کرونایی یک سال است در نظم طبیعی زندگی ما خلل ایجاد کرده است. ما قبلاً بیشتر در اجتماع بودیم و فعالیت‌های بیشتری مانند خرید کردن، ورزش کردن و... داشتیم. او افزود: اما در حال حاضر به خاطر شرایط کرونا و قرنطینه، حتی در محیط کار هم با کمترین تحرک مواجه هستیم و هر فردی تنها در محدوده مشخص کاری خود مشغول به فعالیت است. به طور کلی فعالیت نسبت به قبل برای همه بسیار محدودتر شده است، همه این‌ها باعث پایین آمدن تحرک بدن و در نتیجه اختلالات مختلفی در بدن می‌شود. بهروزی ادامه داد: برخی از افراد در این دوران به دلیل ابتلا به کرونا یک سری داروها را بیشتر مصرف می‌کنند، چه برای درمان کرونا و چه برای پیشگیری از ابتلا. به طور کلی این داروها عوارضی هم دارند و باعث ایجاد مشکلاتی مختلفی مانند خشکی پوست، خشکی مفاصل و خشکی عضلات می‌شوند. همه این‌ها همراه با کم تحرکی، باعث می‌شود تا فرد از نظر بدنی افت کند و در برخی از حرکات مشکلاتی مانند کمردرد، گردن درد و یا زانو درد برایش ایجاد شود. او تصریح کرد: در دوران کرونا افت شدید فعالیت بدنی باعث افزایش بیماری‌های مزمنی مانند چاقی و مشکلات قلبی که با کم تحرکی مرتبط هستند، می‌شود. این فیزیوتراپ گفت: این روزها با پدیده‌ای تحت عنوان سایکوسوماتیک یا روان تنی مواجه هستیم، در این شرایط با دردهای جسمی که منبع روحی روانی دارند، روبرو می‌شویم. در این شرایط کرونا بسیاری از افراد از استرس و نگرانی‌های مختلف رنج می‌برند استرس اینکه آیا مبتلا به کرونا هستند یا نه. در خانه ماندن زیاد، تنهایی و کم تحرکی می‌تواند تأثیرات روانی مختلفی بر افراد بگذارد؛ دوری از عزیزان و اعضای خانواده و تنهایی همه این افکار که سرمنشا مشکلات روحی است در طولانی مدت باعث دردهای جسمی عضلانی و خشکی مفاصل می‌شود. بهروزی تصریح کرد: در روزهایی که بیشترین تأکید ما ماندن در خانه و رعایت فاصله گذاری اجتماعی است، بهتر است یک سری تکنیک‌ها و حرکات در منزل و محل کار انجام شود. در حال حاضر

بسیاری از پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها برنامه‌های آنلاین و برخط در منزل را توصیه می‌کنند. ما برخی از بیماران را به وسیله تمرینات آنلاین درمان می‌کنیم؛ مثلاً از بیمار می‌خواهیم تا حرکات‌هایی که به او آموزش داده ایم را انجام داده، فیلم بگیرد و برای ما ارسال کند. او افزود: پس از بررسی به او می‌گوییم که حرکات را درست انجام داده است یا خیر و مشکلات حرکت او چیست. با این وجود تأکید ما این است که حتی یک جلسه هم که شده است بیماران در شرایط نرمال، به پزشک مراجعه کنند و معاینه شوند تا بتوانند از بهترین و متناسب‌ترین حرکات و تمرین‌ها استفاده کنند. متخصص فیزیوتراپی تصریح کرد: برخی از بیماران صعب‌العلاج مانند ام اس، بهبود یافتگان سکته مغزی و حتی کارمندی که مدام پشت میز هستند، می‌توانند به راحتی با استفاده از یک سری تمرین‌ها، به صورت آنلاین تحت درمان باشند. بهروزی بیان کرد: ما در ایام کرونایی موفق شدیم با همکاری با بیمارستان فیروزگر در بخش توانگری، تمریناتی برای بیماران که از کرونا بهبود پیدا کردند، انجام دهیم و حداقل به ۲۰ تا ۴۰ نفر از بیماران کرونایی در همان

بخش کرونا خدمات ارائه دهیم. او افزود: افرادی که به کرونا مبتلا می‌شوند، چه افرادی که صد در صد علائم دارند و چه افرادی که هیچ علامتی ندارند نیاز به دو نوع تمرین دارند. تمرینات تنفسی برای بهبود عملکرد ریه؛ این افراد باید حتماً تمرینات تنفسی مناسب انجام دهند که بسیار موثر است. این افراد پس از بهبودی و ترخیص از بیمارستان هم با استفاده از یک دستگاه بسیار ساده حجم تنفس خود را اندازه گیری می‌کنند و برای پزشک معالج خود ارسال می‌کنند. این متخصص فیزیوتراپی گفت: دسته دیگر این تمرین‌ها برای افرادی است که به کرونای شدید مبتلا بوده‌اند و طولانی مدت بستری و در بیمارستان، استراحت مطلق بوده‌اند؛ این افراد به دلیل استفاده مداوم از تخت و خوابیدن طولانی مدت دچار گرفتگی، ضعف عضلانی و معضلات و خشکی ماهیچه‌ها شده‌اند که تحت نظر یک پزشک فیزیوتراپ به راحتی می‌توان با تکنیک‌ها و تمرین‌های مختلف مشکلات ناشی از استفاده مداوم از تخت را برای آن‌ها مرتفع کرد. با این تمرینات در زمان کوتاهی هم از نظر قدرت عضلان، هم از نظر سفتی و درد مفصل و هم از نظر تعادلی بهتر می‌شوند. انجام تمرین هستند.

فوت و فن تهیه سیر ترشی؛ ساده و جذاب



سیر ترشی از محبوب‌ترین ترشی‌ها بین ایرانی‌هاست که هم درست کردن آن راحت است و هم سختی زیادی ندارد فقط هرچه بیشتر بماند محبوبیت بیشتری دارد.

سیر ترشی از محبوب‌ترین ترشی‌ها بین ایرانی‌هاست که هم درست کردن آن راحت است و هم سختی زیادی ندارد فقط هرچه بیشتر بماند محبوبیت بیشتری دارد.

مواد لازم برای تهیه سیر ترشی:

سیر خشک: نیم کیلو

سرکه سیب ارگانیک: به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه سیر ترشی:

۱. برای درست کردن سیر ترشی خانگی و سالم ابتدا پوست‌های روی سیرها را جدا می‌کنیم؛ به طوری که حبه‌های آن از هم جدا نشود. قسمت چوبی بالای سیر هم به دلخواه اگر بخواهید از سرش ببرید و اگر نه که زیاد تأثیری در طعم و مزه ندارد. از سیرهای که بخشی از آن کپک زده و خراب است استفاده نکنید. سیرها را در داخل شیشه‌ها چیده و سعی کنید فضای خالی در ظرفتان باقی نماند. کمی نمک روی سیرها ریخته و سپس سرکه سیب را به آن اضافه می‌کنیم تا جایی که سرکه روی سیرها را بگیرد سرکه می‌ریزیم. در چند روز اول بهتر است در آن را در چند روز اول نیمه باز بگذارید تا سیر و سرکه از جوش و خروش بیفتند و بعد به آن دوباره سرکه اضافه کرده و درب آنرا محکم ببندید. زودترین زمانی که میتوانید سیر ترشی خود را مصرف کنید حداقل ۶ ماه است زودتر از آن این ترشی قابل خوردن نیست. زمان رسیدن واقعی آن ۷ سال است که می‌توان بعد از ۳ یا ۴ سال هم آن را خورد.

ارتباط اختلال در خواب با خطر ابتلا به افسردگی و شیذوفرنی

دانشمندان ابعاد مختلف اختلال خواب را در افراد مبتلا به مشکلات روانی، مورد مطالعه قرار دادند. محققان با استفاده از مچ بندهای شتاب سنج برای تولید داده‌های عینی در مورد خواب، به ارتباط بین مشخصه‌های خواب و اختلال افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلال دوقطبی و اختلال اسکیزوفرنی (شیذوفرنی) پی بردند. پس از تجزیه و تحلیل ژنوم شرکت کنندگان، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که حتی افرادی که دارای استعداد ژنتیکی برای این چهار مشکل روانپزشکی بودند، دارای الگوی اختلال خواب مشابهی هم بودند. محققان در این مطالعه، با استفاده از بانک داده‌های بریتانیا، فعالیت خواب ۸۹ هزار و ۲۰۵ شرکت کننده را تجزیه و تحلیل کردند. این بانک داده‌ها شامل گزارش خواب، تشخیص‌های پزشکی و داده‌های ژنتیکی افراد است. شریجوی تریپاتی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اختلالات خواب و روانپزشکی رابطه‌ای دوطرفه دارند. بدخوابی منجر به سلامت روانی ضعیف و بالعکس می‌شود.» او افزود: «شتاب سنج‌ها، موج مغزی را اندازه گیری نکردند. آن‌ها جنبه‌های خواب، به ویژه مدت زمان و تعداد دفعات بیدار شدن از خواب را در بر می‌گیرند. اختلالات خواب، به ویژه اختلال در کیفیت خواب، مانند تعداد دفعات بیدار شدن در شب، مهم است و این ارزش این دستگاه‌ها است.» تیم تحقیق دریافت که تغییرات خواب در افرادی که از مشکلات روانی رنج می‌برند شایع است. اختلال دوقطبی / شیدایی، اسکیزوفرنی، اضطراب یا افسردگی، همه با تغییر در کیفیت خواب مرتبط هستند. محققان مشاهده کردند برای افرادی که یکی از چهار تشخیص مشکل روانی فوق را دارند، همچنین افرادی که نمره پلی ژنیک بالایی برای بیماری‌های روانی دارند، بیداری بیشتر در شب، چرت زدن بیشتر در روز و بدخوابی بیشتر در رختخواب وجود داشت. باشگاه خبرنگاران جوان



بالش و تشک را با این روش تمیز کنید



این نکته را جدی بگیرید که اگر حتی نشانه‌ای از کثیفی روی تشک و بالش نبود باز هم آنها را چندماه یکبار تمیز کنید. شستن و تمیز کردن بالش و تشک کار سخت و ضروری است. چرا که اگر در زمان طولانی بالش و تشک را تمیز نکنید باعث می‌شود که تغییر رنگ داده و بوی ناخوشایندی به خود بگیرد. شستشوی منظم، تخت شما را تبدیل به مکانی راحت و فارغ از انواع لکه و بو و هجوم ساس و سایر جانوران موذی می‌کند. این از شما در مقابل بروز مشکلات جدی محافظت می‌کند. این نکته را جدی بگیرید که اگر حتی نشانه‌ای از کثیفی روی تشک و بالش نبود باز هم آنها را چندماه یکبار تمیز کنید. **شست و شو بالش** ماشین لباسشویی خود را روشن کرده و تنظیمات دمای آن را روی گرم ترین حالت قرار دهید. تنظیمات مربوط به اندازه بار را روی حالت بار سنگین قرار دهید. به آب در حال حرکت در ماشین لباسشویی، پودر لباسشویی اضافه کنید. توجه به اینکه بار مورد نظر سنگین است، مقدار پودر هم باید متناسب با آن بوده تا به خوبی بالش شسته شود. می‌توانید چند قطره از روغن اسطوخودوس به مواد شوینده اضافه کرده

چگونه بوی یخچال را از بین ببریم؟



یخچال به راحتی می‌تواند بو بگیرد و اگر راه‌های مناسب برای از بین بردن آن پیدا نکنید ممکن است این بو ماندگار شود. حتماً برای شما پیش آمده که درب یخچال را باز کنید و بوی ناخوشایندی را حس کنید. یا فریز شما بوی نامطوبی بدهد با این که مواد غذایی رو باز را حتی برای مدت کمی در یخچال نگه داشته باشید. یخچال به راحتی می‌تواند بو بگیرد و اگر راه‌های مناسب برای از بین بردن آن پیدا نکنید ممکن است این بو ماندگار شود. روش‌های زیر را بخوانید تا به راحتی بوی یخچال را از بین ببرید. **مواد غیر شیمیایی استفاده کنید** در یک لیوان جوش شیرین پر کنید و در گوشه یخچال قرار دهید. جوش شیرین بو را جذب خواهد کرد. سرکه نیز همین کارکرد را دارد اما مراقب باشید حجم کمی استفاده کنید. نصف لیوان سرکه را کنار یخچال قرار دهید تا بو را جذب خود کند. روش سوم طبیعی با استفاده از لیمو است. لیمو را قاچ بریزید و داخل یخچال قرار دهید. لیمو بوی بد را از بین می‌برد اما لیمو باید حداقل یک بار در هفته عوض شود. **جادوی میخک** لیمو یا یک پرتقال بردارید، آن را نصف کنید و در میخک بزنید. تا زمانی که شروع به خشک شدن کند در یخچال می‌ماند. همچنین سبب زمینی بسیار مفید است. سبب زمینی را پوست بکنید و داخل یخچال قرار دهید برای از بین بردن تمام بوهای یخچال باید هر ۲-۳ روز سبب زمینی را عوض کنید و در یخچال نگه دارید تا وقتی بو از بین برود. **قهوه را جدی بگیرید** قهوه در جذب بو خیلی سریع عمل می‌کند. در عرض چند روز، حتی با استفاده از دانه‌های قهوه در قفسه‌های مختلف یخچال، بو از بین می‌رود. علاوه بر قهوه می‌توانید از آرد جو استفاده کنید. آرد جو می‌تواند بویی که در یخچال و یا کاسه سرماسی یا آلومینیومی مانده را جذب می‌کند. یکی از راه‌های خیلی سریع نیز استفاده از زغال است. زغال را روی هر قفسه قرار دهید متوجه می‌شوید که چقدر سریع بوی یخچال گرفته می‌شود. «ایرنا»

چگونه لکه قهوه و چای روی لیوان از بین ببریم؟



پودر لباسشویی پودر ماشین لباسشویی بریزید و لیوان‌ها را درون آن به مدت ۱۲ ساعت بگذارید. سپس لیوان‌ها را با مایع ظرفشویی و آب گرم بشویید و آب بکشید. «ایرنا»

آبکشی کنید. **جوش شیرین** مقداری جوش شیرین را داخل فنجان با کمی آب مخلوط کنید و با دست داخل فنجان را با محلول آب و جوش شیرینی که درست کردید بمالید. سپس فنجان‌ها را تمیز با آب شستشو دهید. به همین راحتی فنجان‌ها را بدون این که از مواد شیمیایی استفاده کنید می‌شود تمیز کرد. **سرکه:** اگر لکه‌های روی لیوان راحت تمیز نشدند مقداری سرکه را با جوش

با به کار گرفتن روش‌های آسان می‌توانید همیشه لیوانی براق و تمیز داشته باشید. خوردن چای و قهوه به حدی لذت بخش است که بسیاری لیوان‌های زیبا و خاص را برای خوردن نوشیدنی گرم هر روزه خود انتخاب می‌کنند تا این لذت را دوچندان کنند. اما لیوان و استکان شما همیشه تمیز نمی‌ماند و به جا ماندن لک چای و قهوه روی لیوان می‌تواند از لذت این نوشیدنی‌های گرم کم کند. با به کار گرفتن روش‌های آسان می‌توانید همیشه لیوانی براق و تمیز داشته باشید.

شبکه دامپزشکی شهرستان فهرج از برترین شبکه های دامپزشکی استان



به مناسبت گرامیداشت (۱۴مهرماه، روز ملی دامپزشکی) جلسه ای با حضور مدیرکل و رئیس نظام دامپزشکی استان کرمان برگزار شد. در این مراسم از برترین شبکه های دامپزشکی استان به مناسبت هفته دامپزشکی تقدیر شد و شبکه دامپزشکی فهرج بعنوان یکی از برترین شبکه های استان معرفی و از جناب آقای مهدی بمان دشتی رئیس شبکه به پاس تلاش های بی دریغ و موثر در انجام رسالت ها و مسئولیت های خطیر دامپزشکی در جهت خدمت رسانی به مردم و ارتقاء سطح بهداشت جامعه تقدیر و تشکر شد.

دیدار رئیس و پرسنل دامپزشکی فهرج به مناسبت ۱۴مهرماه روز ملی دامپزشکی با حجت الاسلام رضا آقا ملایی

امام جمعه شهرستان فهرج و مهندس امیرباقری زاده فرماندار فهرج



آیین تجلیل و نکوداشت از بازنشستگان سال ۹۹ در شرکت توزیع نیروی برق جنوب استان کرمان



به گزارش روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق جنوب استان کرمان، این آیین در راستای تقدیر از تلاش و کوشش خستگی ناپذیر جمعی از همکاران این شرکت که پس از سال ها خدمت به افتخار بازنشستگی نائل شدند با حضور مدیر عامل، قائم مقام مدیر عامل در توزیع برق شهرستان ها، معاون امور مالی و پشتیبانی، معاون دفتر برنامه ریزی و مهندسی، معاون فروش و خدمات مشترکین و برخی از مدیران این شرکت و همچنین اعضای هیات مدیره کانون بازنشستگان استان در مهرماه سال جاری برگزار گردید.

عبدالوحد مهدوی نیا مدیر عامل شرکت در این مراسم با اشاره به جایگاه و اهمیت احترام به بازنشستگان، بیان نمود: بازنشستگان، عزیزانی هستند که بهترین سال های عمر خود را در سنگر خدمت به مردم گذراندند و در جهت تحقق اهداف سازمان خالصانه از هیچ کوششی دریغ نکردند.

وی در ادامه سخنان خود گفت: نباید ارتباط بازنشستگان بعد از اتمام دوران خدمت با شرکت قطع و همه تجارب بازنشستگان از بستر خارج

شود، بلکه بایستی شرایط لازم برای امکان انتقال تجربیات این پیشکسوتان به جوانان و سایر همکاران فراهم گردد.

گفتنی است در این مراسم از ۲۲ نفر از بازنشستگان و پیشکسوتانی که در سال ۱۳۹۹ به افتخار بازنشستگی نائل آمده اند، با اعطای لوح و هدیه ای، از ایشان تقدیر بعمل آمد.

شایان ذکر است این مراسم با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی و حضور بازنشستگان و خانواده های این عزیزان در تالار آریانا واقع در شهر کرمان برگزار گردید.

آب معدنی های خارجی چگونه سر از بازار در می آورند؟

قاچاق یا تقلب؟



سختگویی گمرک ایران گفت: در شش ماهه گذشته هیچ گونه آب معدنی و آب آشامیدنی از مبادی گمرکی و به صورت رسمی وارد کشور نشده است. سید روح اله لطیفی در رابطه با وجود آب معدنی های گران قیمت در بازار بیان کرد: افراد متخلف برای فروش کالاهای غیرقانونی در صورتی که سود خوبی داشته باشد، انگیزه بیشتری پیدا می کنند. وی ضمن اشاره به اینکه این اتفاقات می تواند وسوسه ای برای کسانی باشد که سودای تخلف دارند، بیان کرد: نظارت دستگاه های مختلف نظارتی مانند سازمان غذا و دارو، سازمان تعزیرات و کنترل شبکه توزیع باید اتفاق بیفتد و دستگاه های مسئول پیگیری کنند و در نهایت از رسیدن این کالاها چه به صورت قاچاق و چه به صورت تقلبی جلوگیری کنند. همشهری آنلاین

امکان کسب در آمد از طریق احداث نیروگاه های خورشیدی خانگی بر روی پشت بام منازل مشترکین

برق تولیدی انرژی های تجدید پذیر توسط وزارت برق جنوب استان کرمان، محمود محمودآبادی معاون فروش و خدمات مشترکین این شرکت در خصوص امکان سرمایه گذاری از طریق احداث نیروگاه های خورشیدی بر روی پشت بام منازل مشترکین، بیان نمود: نیروگاه خورشیدی پشت بامی بدون شک یکی از کسب و کارهای با ثبات و پر سود به شمار می آید که با ریسک بسیار پایین خود به مشترکین امکان ایجاد درآمد قابل توجهی را خواهد داد.

وی تاکید نمود: با توجه به مصوبه خرید تضمینی برق تولیدی انرژی های تجدید پذیر توسط وزارت نیرو، تمام مشترکین برق می توانند با احداث سامانه های خورشیدی و فروش برق تولیدی نیروگاه پشت بامی خود به طور ماهیانه و تا مدت ۲۰ سال تضمینی به طور خودکار درآمد ثابت داشته باشند. وی خاطر نشان کرد: در منزل هر یک از مشترکین عزیز امکان احداث نیروگاه خورشیدی تا دو برابر سقف انشعاب وجود دارد و با این اقدام که توسط پیمانکار مربوطه صورت می گیرد یک قرارداد تضمینی ۲۰ ساله با مشترکین مبادله می گردد و به طور متوسط درآمد نیروگاه

دعوی الزام به تنظیم سند رسمی

جمع نمی دانند.

۶ - مطابق ماده ۲۲ قانون ثبت معاملات غیر منقول لزوماً باید ثبت شده باشد و ارائه سند عادی و درخواست آثار مالکانه با سند عادی ممکن نیست و به تعبیر قانونگذار اسناد عادی در مراجع دولتی پذیرفته نمی شود.

۷ - آنچه گفته شد در مورد بیع عین معین و اموال موجود است و مالی که به وجود نیامده و در واقع موضوع قرارداد تعهد به واگذاری مالی است که در حال حاضر موجود نیست. مثل قرارداد پیش فروش آپارتمان مشمول مقررات مخصوصی می شود که باید به آن ها مراجعه نمود، مثل قانون پیش فروش آپارتمان / منبع جام جم

دفاتر خدمات قضایی)

۴ - بهتر است خواهان هم زمان با طرح دعوا الزام به تنظیم سند رسمی خواسته های تکمیلی دیگر خود را هم مطرح کند مثل اینکه در خصوص سند آپارتمان الزام خوانده به تنظیم سند رسمی بخواهد و پایان کار و اخذ مفاسد حساب مالیاتی را مطالبه و درخواست کند.

۵ - براساس یک نظر از سوی حقوقدانان خواهان فقط در صورتی می تواند دعوی الزام به تنظیم سند رسمی مطرح کند که برای خواسته خود دلیل کتبی و عینی و ملموس داشته باشد و کسی که میبایع نام می شود در این دعوا موفق نیست به عبارت دیگر بسیاری از محاکم دعوی الزام به تنظیم سند و اثبات به مالکیت را قابل

دادگاه محل وقوع ملک و در خصوص اموال منقول در دادگاه محل اقامت خوانده مطرح می شود.

۲ - دعوی الزام به تنظیم سند رسمی مالی بوده و مستلزم پرداخت هزینه دادرسی معادل ۳/۵ درصد ارزش منطقه ای ملک است.

۳ - برای محاسبه هزینه دادرسی دعوی الزام به تنظیم سند رسمی، ارزش منطقه ای املاک براساس ویژگی های ظاهری و نوع مصالح به کار رفته شده و موقعیت جغرافیایی ملک عرض و گذار و ویژگی های این چنینی محاسبه می شود و هر چند که به ظاهر از قواعد و مولفه های خاصی پیروی میکنند، ولی کاملاً بستگی به سلیقه مدیر دفتر دارد. (در حال حاضر

وجود سند رسمی ضرورت دارد. تنظیم سند رسمی در این موارد تعهد طبیعی و منطقی فروشنده و مالک قبل است. در صورتی که فروشنده با میل خود به هر بهانه ای اقدام به تنظیم سند رسمی نکند خریدار میتواند الزام وی را به تنظیم سند رسمی از محاکم بخواهد. به این دعوا و خواسته اصطلاحاً دعوی الزام به تنظیم سند رسمی گفته میشود. در ادامه به نکات مهمی در خصوص دعوی الزام به تنظیم سند رسمی و نیز نمونه یک پرونده عملی و موفق که توسط دفتر وکالت ما انجام شده، اشاره میشود.

نکات مهم الزام به تنظیم سند ملک

۱ - دعوی الزام به تنظیم سند رسمی در خصوص املاک و اموال غیر منقول، در



سند رسمی از محاکم بخواهد. به این دعوا و خواسته اصطلاحاً دعوی الزام به تنظیم سند رسمی گفته میشود.

مالکیت در بسیاری از مواقع تنها با وجود سند رسمی مستقر می شود. در خصوص