



## اثبات مالکیت با قولنامه



### محمد زمانی

در برخی مواقع اتفاق می افتد که طرفین برای انجام معامله میان خود،

خبرنگار چار دیواری

به تنظیم قولنامه اقدام می کنند. قولنامه، سندی است که در آن، طرفین عقد متعهد می شوند که در زمان معینی، به تعهد و قول خود عمل کنند. این تعهد می تواند انتقال مالکیت مال به طرف دیگر قرارداد باشد. در صورتی که بعدها، ادعایی راجع به مالی که سند آن به صورت قولنامه ای منعقد شده، در دادگاه مطرح شود، لازم است که مالک با استفاده از سند خود، به اثبات مالکیت بپردازد. از آنجایی که اثبات مالکیت، با سند قولنامه ای، پیچیدگی های خاص خود را دارد، لازم است افراد با جزئیات اثبات مالکیت با قولنامه، نظیر مدارک لازم و نمونه دادخواست آن آشنایی داشته باشند.

به موجب ماده ۳۰ قانون مدنی، هر مالکی نسبت به مایملک خود حق همه گونه تصرف و انتفاع دارد؛ مگر در مواردی که قانون استثنای کرده باشد. در صورتی که سایر افراد، ادعایی را نزد محاکم قضایی، نسبت به مالکیت شخص بر اموالش مطرح کنند، لازم است که وی، از طریق دلائل و مدارک اثبات مالکیت، نظیر قولنامه به دفاع از حقوق خود و اثبات مالکیتش بپردازد.

در رابطه با چگونگی اثبات مالکیت با قولنامه، قولنامه را می توان به دو صورت دستی و محضری تنظیم کرد. قولنامه محضری به قولنامه ای گفته می شود که طرفین مفاد آن را نزد دفاتر اسناد رسمی تنظیم و ثبت کرده باشند. از آنجا که اسناد تنظیم و ثبت شده نزد دفاتر اسناد، سند رسمی محسوب می شوند، به موجب ماده ۱۲۹۲ قانون مدنی، تردید و انکار نسبت به آن مسموع نیست، مگر این که مدعی بتواند اثبات کند که قولنامه رسمی مزبور جعلی بوده یا به جهتی از جهات قانونی از اعتبار ساقط شده است. غالباً دعاوی که در دادگاه ها نسبت به اعتبار اسناد قولنامه ای مطرح می شود، در رابطه با قولنامه های دستی است. قولنامه دستی به قولنامه ای گفته می شود که به صورت دست نویس یا در فرم های چاپی بنگاه املاک نوشته شده و طرفین، به موجب آن اقدام به انعقاد عقد بیع کرده اند. اعتبار قولنامه دستی، در حکم سند عادی است.

چگونگی اثبات مالکیت با قولنامه دستی در مراجع قضایی به این صورت است که دادگاه، قولنامه دستی را در کنار سایر قرائن و مدارک لازم نظیر شهادت شهود، اماره تصرف، اقرار و سوگند قرار داده و با توجه به جمیع جهات، نسبت به صدور حکم اقدام می کند.

بنابراین، چگونگی اثبات مالکیت با قولنامه محضری به این صورت است که صرف وجود قولنامه محضری، برای اثبات مالکیت کافی است اما برای اثبات مالکیت با قولنامه دستی دادگاه به دلائل دیگری نظیر سوگند، اقرار و... نیز توجه خواهد کرد. برای اثبات مالکیت با شهادت شهود، شهود می بایست شرایط و ویژگی هایی داشته باشند تا بتوان شهادت آنها را مورد پذیرش قرار داد.

به موجب ماده ۱۳۱۳ اصلاحی قانون مدنی، در شاهد؛ بلوغ، عقل، عدالت، ایمان و طهارت مولد شرط است. همچنین به موجب تبصره ۲ همین ماده، شهادت کسی که نفع شخصی به صورت عین یا منفعت یا حق رد دعوی داشته باشد و نیز شهادت کسانی که تکدی را شغل خود قرار دهند، پذیرفته نمی شود.

عطاری

## خواص دارویی زردچوبه را بشناسیم زردپرخاصیت

### فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

زردچوبه در کنار نمک یکی از اصلی ترین ادویه هایی است که همه ما در پخت اغلب غذاها از آن استفاده می کنیم. این ادویه می تواند لقب یکی از معروف ترین ادویه ها در سراسر جهان را بگیرد. اما زردچوبه فقط یک ادویه نیست بلکه دارویی برای محافظت در برابر بسیاری از بیماری ها است. ماده فعال زردچوبه موسوم به کورکومین، تا حد زیادی مسئول فواید آن برای سلامت است. گیاه زردچوبه یکی از مواد مغذی برتر در جهان است که به صورت پودر، عصاره یا قرص در دسترس است. به گفته متخصصان تغذیه، از نظر سلامت، فواید آن در همه موارد از کمک به پیشگیری از لخته شدن خون و افسردگی گرفته تا مبارزه با التهاب، تقویت سلامت پوست، تنظیم کلسترول و موارد دیگر است.

نکته

## خواص زردچوبه



### ۱. لخته شدن خون

ادعا می شود مصرف منظم زردچوبه به محافظت در برابر لخته شدن خون کمک می کند. مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نشان داد که زردچوبه خطر تجمع پلاکت را کاهش می دهد.

### ۲. دیابت

بیماران دیابتی می توانند از افزودن زردچوبه بیشتر به رژیم غذایی خود بهره ببرند. این ادویه به محافظت در برابر افزایش قند خون که منجر به آسیب به اعصاب می شود، کمک می کند.

### ۳. سلامت پوست

این ادویه یک ضدالتهاب و آنتی اکسیدان طبیعی است که آن را به یک درمان ایده آل برای برخی از بیماری های پوستی تبدیل می کند. علائم پسوریازیس و اکزما، می تواند به واسطه التهاب تشدید شود. دانشمندان همچنین ادعا کرده اند که زردچوبه می تواند «درخشش و درخشندگی» پوست را بهبود بخشد. سعی کنید از ماسک صورت مبتنی بر زردچوبه استفاده کنید تا به فواید بیشتر از آن دست یابید.

### ۴. کلسترول بالا

برخی افراد می توانند با خوردن زردچوبه بیشتر از کلسترول بالا جلوگیری کنند. این ادویه به تنظیم کلسترول و رهایابی از کلسترول بد کمک می کند.

### ۵. تسکین دهنده درد

حتی ادعا شده است که زردچوبه یک مسکن طبیعی درد، به روشی مشابه پاراستامول، است. بیماران مبتلا به آرتروز پس از افزودن مقدار بیشتری زردچوبه

به رژیم غذایی شان، شاهد کاهش علائم بیماری شان بوده اند.

### ۶. خواص ضدالتهابی

زردچوبه ممکن است به عنوان یک ضدالتهاب طبیعی عمل کند و به تسکین درد و التهاب در برخی بیماری ها مانند التهاب مفاصل کمک کند.

### ۷. خواص ضدباکتریایی و ضدعفونی کننده

زردچوبه ممکن است به عنوان یک ضدعفونی کننده طبیعی عمل کند و در مقابل عفونت ها و باکتری های مختلف مانند باکتری های سالمونلا و استافیلوکوکوس مقابله کند.

### ۸. خواص آنتی اکسیدانی

زردچوبه دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که به کاهش آسیب های اکسیداتیو و محافظت از سلول ها کمک آزمون می کند.

### ۹. خواص ضدسرطانی

برخی مطالعات نشان داده که زردچوبه ممکن است به عنوان یک ماده ضدسرطانی عمل کند و توانایی مهار رشد سلول های سرطانی را داشته باشد. با این حال، نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه وجود دارد.

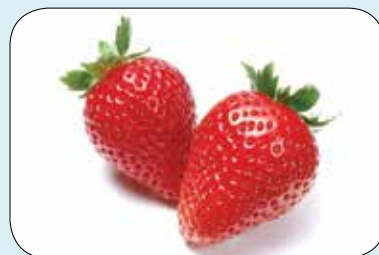
همچنین، زردچوبه ممکن است در بهبود عملکرد گوارش، کاهش التهاب دستگاه گوارش، تنظیم قند خون، حفظ سلامت قلب و عروق و مدیریت علائم التهابی در برخی بیماری ها مفید باشد. با این حال، قبل از استفاده مکمل زردچوبه، توصیه می شود با پزشک خود مشورت کنید، به خصوص اگر شما داروهای دیگر مصرف می کنید یا مشکلات سلامتی خاصی دارید.

## داروخانه گیاهی

### چگونه از توت فرنگی

برای طولانی مدت نگهداری کنیم

## این میوه لطیف و فاسدشدنی



### لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

توت فرنگی بدون شک یکی از خوش عطر و طعم ترین میوه های بهاری است اما

این میوه یک اشکال جدی دارد؛ آن هم این که زود خراب می شود. این امر به دلیل پوست نازک و گوشت شیرین آن است. در تابستان، هنگامی که هوا گرم و میزان رطوبت بالاست، حتی بهترین گونه های توت فرنگی در عرض دو روز به حالت نرم و حریره درمی آید. پس باید راهکارهایی برای نگهداری این میوه خوشمزه یاد بگیریم تا توت فرنگی های مان را تازه نگه داریم. با به کار بستن چند نکته ساده نگهداری، قدمی بزرگ در جهت افزایش عمر مفید این میوه فاسدشدنی بر خواهید داشت.

بافت، رنگ و عطر و بوی توت فرنگی را پیش از خرید بررسی کنید. انواعی را انتخاب کنید که دارای کلاهک سبز و ساقه تازه باشد که نشان دهنده تازگی آنهاست. چنانچه نرم و کدر همراه با لکه باشد، آنها را خریداری نکنید به این دلیل که پیش از این خراب و فاسد شده اند.

سعی کنید توت فرنگی های برداشت شده یا خریداری شده از مغازه را پیش از ذخیره و نگهداری آنها مورد بررسی قرار دهید. مراقب نقاط نرم و رشد کپک قارچی روی توت فرنگی باشید. میوه های خمیری و نرم را به دور اندازید، در غیر این صورت قارچ با کپک را به سایر توت فرنگی ها سرایت می دهند.

هرگز توت فرنگی ها را یک جا نشویید، مگر آن که بخواهید آنها را بلافاصله مصرف کنید. میوه هایی که پوست بسیار نازکی دارند، به سرعت آب را به خود جذب می کنند. این امر رطوبت آنها را افزایش داده و نه فقط عطر و طعم میوه را کاهش می دهد، بلکه موجب خراب و فاسد شدن سریع آن نیز می شود.

نگهداری توت فرنگی های تازه در یخچال بهترین کار خواهد بود به این دلیل که عمر مفید آنها را حدود یک هفته و نه بیشتر از آن، طولانی تر می کند. به این دلیل که دمای پایین در کاهش سرعت رشد باکتری ها و نه در متوقف ساختن رشد آنها عمل می کند. به طور خلاصه، فاسد شدن میوه توسط باکتری ها و آنزیم های مترشحه از آنها باز هم در شرایط دمایی پایین رخ می دهد اما این میزان بسیار آهسته خواهد بود. در نتیجه انتظار می رود که آنها را در مدت زمان گفته شده (یک هفته) با بهترین طعم و مزه مصرف کنید.

جهت حفظ تازگی توت فرنگی در یخچال، می توانید از ظروف هوا بندی شده که پوشیده از دستمال کاغذی بوده یا کیسه های زیپ دار، استفاده کنید. می توانید توت فرنگی ها را (همراه با کلاهک های سبز آنها) در ظروف یا کیسه قرار داده و آنها را در کشوی مخصوص میوه در یخچال نگهداری کنید.

نگهداشتن توت فرنگی ها در آبکش اجازه داده هوا میان میوه ها جریان داشته باشد، در نتیجه رطوبت اضافی و گرمای ایجاد شده را کاهش می دهد. از آنجا که باکتری ها به خوبی در گرمای رطوبت بالا رشد می کنند، پایین آوردن این عوامل به تأخیر در رشد باکتریایی کمک می کند.