

خبرها از عالم علم

ویتامین ها و مکمل های لازم برای مردان

بدن مردان به برخی مکمل ها و ویتامین ها نیاز دارد که هر کدام ویژگی های خاص خود را دارند.  
در یک دنیای ایده آل باید تمام ویتامین ها و مواد معدنی ضروری از غذا به بدن فرد برسند، اما زمانی که به یک رژیم معمولی نگاه می کنیم، چیزی که واضح است این است که ما نمی توانیم تمام این مواد را از غذا هایمان دریافت کنیم. به گزارش نمناک، ۷۵ درصد از مردم کل دنیا به اندازه کافی میوه مصرف نمی کنند و ۸۰ درصد آن ها سبزیجات کافی نمی خورند.

**ویتامین ها و مکمل های ضروری برای مردان**  
♦ **ویتامین آ:** یکی از بهترین راه ها برای این که مواد مغذی و مواد آنتی به بدن ما برسد، استفاده از قرص های مولتی ویتامین می باشد. در رژیم های آموزشی محدودیت های زیادی وجود دارد که به ما اجازه نمی دهد تمام این مواد را از طریق غذا جذب کنیم و پس بهتر است که از این مولتی ویتامین ها استفاده کنیم.

فواید ویتامین D برای مردان:

اکثر ما از این ویتامین خورشیدی محروم هستیم، زیرا پوست بدن ما در معرض آفتاب قرار نمی گیرد. از طرفی با قرار گرفتن در معرض آفتاب احتمال وجود سرطان های پوستی و استخوانی وجود دارد پس بهترین راه این است که از ویتامین خورشیدی یا همان ویتامین دی به عنوان مکمل استفاده کنیم. آقایان نیز همانند خانم ها در خطر بیماری های مربوط به استخوان مثل پوکی استخوان هستند و ویتامین دی در جلوگیری از این بیماری نقش مهمی دارد و کلسیم فرد را بالا می برد.

♦ **ویتامین B12 ضروری برای مردان:** ویتامین های B در تولید انرژی بسیار حائز اهمیت هستند. ویتامین B ۱۲ نیز نقش مهمی در عملکرد مغز دارد. اگر ویتامین B ۱۲ به اندازه کافی به بدن شما نمی رسد، احتمالاً مشکلات ذهنی را تجربه کرده اید. همچنین که سن ما بالا می رود، باید از مکمل های ویتامین B ۱۲ استفاده کنیم و البته میزان آن باید با تشخیص پزشک باشد.

♦ **خواص فیبر برای مردان:** دریافت فیبر به اندازه کافی برای همه انسان ها مهم است و البته برای آقایان ضروری تر است، زیرا آن ها می توانند باعث حرکات بدنی بهتر شوند و کلسترول را نیز پایین بیاورند. و همچنین به تنظیم قند خون در افراد دیابتی هم کمک می کند. آقایان باید ۳۸ گرم فیبر را به طور روزانه مصرف کنند و اگر این میزان فیبر غذایی در بدن آن ها یافت نشود، باید به مکمل آن رجوع کنند.

♦ **فواید منیزیم برای مردان:** اگر بخواهیم یک ماده معدنی را نام ببریم که همه انسان ها به آن نیاز دارند، ماده منیزیم می باشد. تحقیقات نشان می دهد که ۷۰ درصد از مردم از این مکمل محروم هستند و کمبود منیزیم باعث مشکلات گوارشی، خواب ضعیف، نداشتن ثبات روحی و افزایش خطر بیماری های قلبی می شود.

♦ **کلسیم ضروری برای مردان:** سلامت استخوان باید از سن ۴۰ سالگی به بعد به یک اولویت در افراد تبدیل شود.

♦ **روغن ماهی ضروری برای آقایان:** اسیدهای چرب امگا ۳ انتخاب خوبی برای مشکلات قلب می باشند و التهاب بدن را کاهش می دهد. امگا ۳ می تواند تری گلیسیرید ها، فشار خون و لخته های خون را کاهش دهد و از بیماری های قلبی پیشگیری کند.

♦ **مزایای پروبیوتیک برای مردان:** پروبیوتیک ها برای آقایان و خانم ها در تمام سنین ضروری هستند، زیرا باعث تقویت سیستم ایمنی و جذب میکروبیوم های انسان می شود.

وضعیت شیوع آبله میمون در ایران و جهان



رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت آخرین وضعیت شیوع آبله میمون در ایران و جهان را تشریح کرد.  
قباد مرادی رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با مهر در رابطه با بیماری آبله میمونی (Monkey Pox) گفت: آبله میمونی یک بیماری است که توسط ویروسی به همین نام از خانواده ویروس های آبله ایجاد می شود. وی ادامه داد: این بیماری از گروه بیماری های است که از حیوانات به انسان منتقل شده و پس از ابتلاء افراد، توانایی انتقال از فرد مبتلا به سایر افراد وجود دارد.

مهمترین مخزن بیماری چیست

مرادی اظهار داشت: علت انتخاب آبله میمونی برای این بیماری این است که اولین بار در سال ۱۹۵۸ در میان میمون هایی که برای تحقیقات و پژوهش نگهداری می شدند، شناسایی شد.

وی افزود: این بیماری اولین بار در سال ۱۹۷۰ در انسان تشخیص داده شد ولی در حال حاضر مهمترین مخزن بیماری افراد مبتلا می باشد؛ همچنین برخی موش های خاص نیز باعث انتقال این نوع بیماری شده است.

مهمترین راه انتقال آبله میمونی

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی اظهار داشت: در حال حاضر مهمترین راه انتقال آبله میمونی از بیمار مبتلا به فرد سالم از طریق تماس مستقیم با ضایعات پوستی، یا ترشحات بدن، مقاربت لباس و ملحفه بیمار با افراد دیگر قابل انتقال است.

وضعیت آبله میمونی در جهان

مرادی بیان کرد: در حال حاضر بیش از ۱۰۰ هزار مورد آبله میمونی در دنیا از ۱۲۲ کشور گزارش شده است. ۱۱۵ کشور در ۲ سال اخیر دچار بیماری شده است. موارد بیماری قبلاً محدود به قاره آفریقا بوده، ولی در حال حاضر از تمام قاره ها گزارش شده است. وی اذعان کرد: موارد بیماری از کشورهای همسایه منطقه ای ایران شامل: پاکستان، عربستان سعودی، عمان، قطر، بحرین و امارات متحده عربی گزارش شده است.

آمار آبله میمونی در ایران

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان اظهار داشت: آبله میمونی که در سال ۱۴۰۱ در کشور شناسایی شده است. بیمار یک خانم ۳۴ ساله و ساکن شهر اهواز بوده است که قبل از بروز علامت مسافرت به کانادا داشته و در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۶ با علامت تب، لرز و تاول به پزشک مراجعه کرده بود.

علامت آبله میمونی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان افزود: علامت آبله میمونی معمولاً شامل تب، سردرد شدید، دردهای عضلانی، کمردرد، ضعف، تورم غدد لنفاوی و ضایعات پوستی (تاول کوچک و بزرگ) است. ضایعات پوستی (تاول های کوچک و بزرگ) معمولاً در عرض یک تا سه روز پس از شروع تب آشکار می شوند. تاول ها ممکن است صاف یا کمی برجسته با اندازه های کوچک و بزرگ باشند، داخل تاول ها مایع شفاف یا زرد پر شده و سپس پوسته پوسته شده و خشک شده و می ریزند. تعداد تاول ها در یک فرد می تواند از چند عدد تا چند هزار متغیر باشد. تاول ها روی صورت، کف دست ها و کف پا، دهان، اندام تناسلی و چشم بروز می نمایند.

تشخیص بیماری آبله میمونی

مرادی گفت: روش های تشخیص آبله میمونی به صورت آزمایشگاهی گرفته می شود. این روش ها هم از بررسی مولکولی جهت شناسایی ژنوم ویروس با استفاده از PCR، جداسازی ویروس با کشت سلولی، شناسایی آنتی ژن ویروس، شناسایی آنتی بادی (طی ۵ تا ۱۰ روز پس از بروز ثبوت قابل شناسایی است. پادتن نوع IgM، روز ۷ پس از بروز ضایعات پوستی و پادتن نوع IgG، روز ۷ پس از ثبوت قابل شناسایی می باشند).

درمان بیماری آبله میمونی

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی بیان کرد: در حال حاضر درمان اختصاصی برای این بیماری وجود ندارد اما با رعایت نکاتی چون عدم دستکاری و یا عدم وارد ضد عفونی کند.

کردن آسیب به ضایعات پوستی، مراقبت از ضایعات

پوستی شامل شستشو و استحمام روزانه و در صورت امکان ضایعات پوستی را با پانسمان خشک پوشانده شود؛ می توانیم از پیشرفت این بیماری در بدن جلوگیری کنیم.

بیماری های شبیه به آبله میمونی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان اذعان کرد: مهمترین بیماری های اعم از آبله مرغان، محل گزیدگی حشرات، حساسیت های دارویی، تبخال و سایر عفونت های ویروسی و بسیاری بیماری های دیگر که ضایعات تاولی می زنند؛ این بیماری ها به آبله میمونی شباهت دارند.

اگر شش کنیم آبله میمونی داریم، چه کنیم

مرادی گفت: اگر فکر می کنید علامتی دارید یا در تماس نزدیک با فردی مبتلا به آبله میمونی بوده اید باید برای مشاوره، آزمایش و مراقبت های پزشکی با پزشک یا نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید. در صورت امکان، خود را ایزوله و از تماس نزدیک با دیگران خود داری کرده و به طور مرتب دست ها را با آب و صابون یا با محلول های حاوی الکل ضد عفونی کند.

خبر پزشکی

مراقب باشید اسباب بازی ها کودک را از شما دور نکنند!

امروزه والدین قبل از به دنیا آمدن فرزندشان انبوهی از اسباب بازی های مختلف را برای آن ها تهیه می کنند و به مرور خواهان آن هستند که بچه ها به وسیله بازی با اسباب بازی هایشان دست از سر آنها بردارند. این موضوع در مواردی منجر به تنهایی کودک و دلسردی از بازی می شود.  
به گزارش همشهری آنلاین، بازی و اسباب بازی جزء جدا نشدنی دنیای کودکان است که به اندازه طول بشر قدمت دارد. هیچ کلاس و ابزار آموزشی نمی تواند اهمیت ساعات بازی آزاد کودکان را در یک محیط امن و غنی بر کند. کودکان به ساعاتی برای بازی نیاز دارند که به طور آزادانه و خلاق به تجربه دنیای اطراف خود مشغول باشند.

اینکه کودکان به چه تعداد اسباب بازی نیاز دارند و آیا ضرورت دارد که اتاق آن ها پر از وسایل بازی مختلف باشد یا اینکه باید تعداد محدودی اسباب بازی داشته باشند، از جمله سوالات متداول والدین است. والدین امروزه به نقش بازی و اسباب بازی ها در رشد مهارت ها و توانایی های فرزندشان آگاه هستند و به شکوفایی استعداد های آنها توجه بیشتری نشان می دهند.

والدین در فرآیند بازی باید نقش پررنگی داشته باشند

نورالدین محمودی با بیان اینکه یکی از ملزومات رشد کودکان بازی با آنها است و کودکان از طریق بازی رشد جسمی و فکری پیدا می کنند گفت: به لحاظ روان شناختی و تربیتی اسباب بازی خوب ابزاری است که بتواند تعامل بین والدین و فرزندان را تقویت کند. حاصل این تعامل آن است که کودک دنیای خارج از خود را می شناسد و احساس و عواطف او درگیر می شود. ارتباط مستقیم با والدین برای کودکان تا جایی مهم است که کودک حتی دوست دارد به نشانه های صورت والدین خود توجه کند و این موضوع برای او حاوی نکته های تربیتی خاصی است.

اسباب بازی ها باید جنبه سرگرمی، تعلیمی و آموزشی داشته باشند

محمودی با بیان اینکه والدین نباید صرفاً به وجه آموزشی بازی توجه داشته باشند و از طرفی برخی اسباب بازی ها فقط وجه سرگرم کننده دارند گفت: در انتخاب اسباب بازی ها باید به هر دو جنبه، سرگرم کنندگی و آموزش توجه شود چرا که کودک به وسیله اسباب بازی با عقل و احساس خود به جنبه زیبا شناسانه از شخصیت می رسد. او همچنان سرگرم بازی است و ممکن است متوجه نشود که دارد یک سری از مهارت ها را می آموزد.

اسباب بازی ها باید چه ویژگی هایی داشته باشند؟

این پژوهشگر با بیان اینکه بهتر است والدین در انتخاب اسباب بازی ها، اعم از الکترونیکی، فکری و فیزیکی به معیارهایی توجه کنند گفت: اولین معیار این است که اسباب بازی مناسب سن کودک باشد. این مسئله چنان اهمیت دارد که با نادیده گرفتن آن ممکن است موجب آسیب هایی مثل ترس، پرخاشگری، صدمه فیزیکی و ... به کودک شود. دومین معیار این است که اسباب بازی کودک را به مشارکت با همسالان و خانواده تشویق کند و سومین ویژگی آن است که جنبه هایی از آموزش در بازی وجود داشته باشد که به خلاقیت و مهارت های زندگی و توسعه شناخت عاطفی و اجتماعی کودک منجر شود.

**جدول**

۷۶۲۳

**افقی**

۱- رشته ای از ورزش شنا - آداب- مشهور و معروف- اصرار ورزیدن - فروتن و بی تکبر - حرف گزینش- امیدوار است- دستمزد - دقعه و مرتبه

۲- اتاق درس- بیماری - پارخاموش- لشگر- عرب- خیال- پندار - سیاهی شهر ۶- قوت- لایموت- صد

۳- سال است- زره و لباس جنگ- آند- هوگین و آزرد خاطر - شهر مرزی گیلان - خم پارچه ۸- سخت شدن گرما - اشرف مخلوقاتند اگر بد نشوند - گازی زرد رنگ و بدبو ۹- یک تنهای بی میان - عنوانی برای عنکبوت- پناوی بزرگ ۱۰- کامل کننده - متحیر - خوراکی زندانیان ۱۱- ماه خزان - پرفروغ است- آغاز شب- سرازیری - محل قرار گرفتن

۱۲- شیرینی شاهی - کلام شبانی ۱۳- پایتختی در اروپا - پایتخت سرزمین باستانی لیدیه - از آلات موسیقی قدیم ۱۴- طاقدیها - اتحادیه صنفی - اصل و نسب ۱۵- آخرین جایگاه عقل باخته - موسم جوانی

**حل جدول شماره قبیل**

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	ا	س	ک	ب	ا	س	ی	ک	ل	ر	ا	ن	ا	ن
۲	ز	ن	ا	ن	س	ر	ک	ر	و	ه	ا	ت	ا	د	ن
۳	م	ا	د	ن	ه	ج	ا	ه	ا	د	ا	س	ت	ا	ت
۴	س	ج	ر	و	ا	ر	خ	ن	ک	و	ن	ی	ا	ن	ی
۵	م	ر	ا	م	ی	ن	ا	و	ه	ر	ا	ن	ا	ن	ی
۶	ک	ا	ن	ب	ا	ط	ن	س	ت	ر	ک	ا	ن	ی	ا
۷	ک	ت	ش	د	د	ر	ا	ی	ت	ی	ه	ا	ن	ی	ا
۸	ا	ش	ر	ا	د	ر	ه	و	ا	ل	و	ا	ا	ن	ی
۹	ا	ش	ر	ا	د	ر	ا	س	ر	ب	ا	م	م	م	م
۱۰	د	ی	ا	ر	ا	ت	ش	ن	د	و	ه	ا	ن	ی	ا
۱۱	ه	م	ر	ز	م	ا	ی	ا	ر	د	ه	م	ن	م	ن
۱۲	د	ا	ب	ب	س	ب	پ	ت	ه	م	ر	ا	ر	ا	ن
۱۳	ن	س	ا	ج	ا	ل	ه	و	ا	ل	ب	ا	د	ا	ن
۱۴	ا	س	ف	ن	ا	ج	م	ا	د	ر	ه	ا	ن	ی	ا
۱۵	ی	ز	د	ک	س	و	م	ل	و	م	ی	ر	ا	ن	ی

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای امام بخش جوانپور و خانم مرجان بدایغی زاده بالسویه واکا از طرف خانم فریده غضنفری طی وارده شماره ۰۱۰۴۵۰۲۲۶۵۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۵ بموجب وکالت نامه شماره ۷۸۶۵۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ دفترخانه ۹۱۵ تهران و با تسلیم دو برگ استشهادیه به شماره ۲۹۷۵۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۸ و رمز تصدیق ۱۶۹۳۵۸ دفترخانه ۴۰۷ تهران تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک موصوف را نموده و مدعی است که سند مالکیت کاداستری شش دانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی واقع در طبقه ۲ شمال شرقی قطعه ۱۱ تفکیکی به مساحت ۱۰۴/۵۴ مترمربع که میزان ۵/۹۴ مترمربع آن پیشرفتنگی و ۱/۳۰ مترمربع آن پالکن است بانضمام پارکینگ ۱۱ تفکیکی و انباری ۶ تفکیکی پلاک ثبتی ۴۲۳۳۷ فرعی از ۲ اصلی فروز از ۱۵۴ فرعی از اصلی مذکور بخش ۱۰ تهران ذیل ص ۲۷۴ دفتر ۱۴۸ املاک و ثبت ۲۰۲۳۱ و تحت شماره چاپی ۵۱۷۸۵۹ بنام خانم فریده غضنفری ثبت و صادر و تسلیم گردیده است و در رهن و بازداشت نمی باشد به علت جابجایی مفقود گردیده است لذا مراتب در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می گردد تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به آن و یا وجود سند مالکیت نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند قطعی به این اداره تسلیم تا مورد رسیدگی قرار گیرد بدیهی است در صورت انقضای مهلت مذکور اعتراضی واصل نگردد المثنی سند مالکیت برابرس مقررات صادر و به متقاضی تسلیم می گردد. (شناسه آگهی: ۱۸۳۴۴۰۸)

**سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودکی تهران - امید ملک**

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای ارسلان ذوالفقاراان به استناد دو برگ استشهادیه گواهی امضاء شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است که سند مالکیت پلاک ۴۷۳۹۰ فرعی از ۴۴۴۰۱ از ۴ اصلی بخش ۹ مشهد به علت سهل انگاری مفقود شده است با بررسی سیستم جامع املاک معلوم شد شش دانگ پلاک ۴۷۳۹۰ از ۴۴۴۰۱ از ۴ اصلی قطعه دوم تفکیکی طبقه دوم مستند به سند انتقال قطعی ۲۹۱۸۷-۸۲/۳/۲۹ دفتر ۷۷ مشهد از حسین رضائی به خانم فاطمه جلوه انتقال قطعی یافت که ذیل صفحه ۱۶۱ دفتر ۱۲۹۳ و ش ثبت ۲۳۸۶۵۶ بنام وی ثبت شد و سند سریال ۶۰۰۵۵۸ صادر و تسلیم گردیده است سپس برابر سند انتقال قطعی ۱۲۴-۱۸۲-۸۸،۱۲،۲۵-۱۸۲ دفتر ۱۳۴ مشهد تماتت به ارسلان ذوالفقاراان انتقال یافت و سند تک برگ به شماره سریال ۹۰۵۶۱۷-۹ الف ، ۹۹۰ صادر و تسلیم شد که برابر اسناد رهنی ۹۵۷۳۶ و ۹۵۷۳۷ - ۹۹،۱۱،۶ دفتر ۳۳ مشهد در رهن قرار گرفت. سیستم جامع املاک پیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد. بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله ای به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم اعتراض در مهلت مفروض و وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

**میم الف ۱۳۲۲/۴۲۵۷-ش**  
**رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ مشهد - بشیر باشایی**

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای شرام روشنی فرزند ناصر به شماره ملی ۰۰۳۳۷۰۶۱۸، واکا با تسلیم استشهادیه گواهی امضاء شده ذیل شماره یکتا ۰۰۷۵-۱۴۳۱۵۱۳۳۱۰۰ شماره ترتیب ۶۱۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۴ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۳۷- تهران طی درخواست وارده بشماره ۲۰۵۴۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد: ۱- نام و نام خانوادگی مالک: آقای فرزاد صدفاتی فرزند محمود به شماره ملی ۰۰۵۷۹۴۵۲۲-۲/ شماره پلاک ۲۷ فرعی از سنگ ۷۰- اصلی واقع در ضلعی شهر دماوند-۳- علت گم شدن: اسباب کنشی ۴- خلاصه وضعیت مالکیت: سه دانگ شاع از شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه مزروعی منجر شماره پلاک ۲۷- فرعی از شماره ۷۰- اصلی واقع در ضلعی دماوند به مساحت ۲۸۷۵ مترمربع برابر سند انتقال قطعی ۵۸۱۸۴ مورخ ۹۶/۰۹/۲۳ دفتر ۱۱- دماوند ذیل دفتر الکترونیکی ۵۸۱۸۴-۳۰۱۰۸۰۱۳۲۹۲۳ ثبت و به شماره چاپی ۳۳۳۳۱۸ سند مالکیت صادر و تسلیم گردید مورد ثبت در قید رهن و بازداشت نمی باشد. ۵- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی قید نشده و یا مدعی وجود آن نزد خود است ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مفروض اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت اسناد و املاک سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

**م الف ۱۳۲۰/۵۲۰-ش**  
**سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند- محمد آزر می خواه**