مضرات کمبود منیزیم در بدن

کمبود منیزیم می‌تواند برای انسان مشکلاتی نظیر گرفتگی عضلات، مشکلات قلبی- عروقی، دیابت، فشار خون، مشکلات عصبی، میگرن، پوکی استخوان و آنفارکتوس قلبی ایجاد کند.

منیزیم یکی از مواد معدنی حیاتی برای بدن است، در واقع افراد برای داشتن عضلات و سیستم عصبی سالم، سیستم ایمنی قوی، ضربان قلب منظم و داشتن استخوان‌های محکم ضروری است از این مواد معدنی غنی استفاده کنند.

کمبود منیزیم می‌تواند برای انسان مشکلاتی نظیر گرفتگی عضلات، مشکلات قلبی-عروقی، دیابت، فشار خون بالا، مشکلات عصبی، میگرن، پوکی استخوان و آنفارکتوس قلبی ایجاد کند.

برنج، سبوس، گندم، جو، شکلات‌های تلخ، سبزی‌های معطر و خشک شده، کنجد، تخمه آفتابگردان و انواع مغزها دارای منیزیم کافی هستند که مصرف آنها به تمامی افراد توصیه می‌شود.

در میان خوراکی‌ها مغزها بهترین منبع منیزیم هستند به طوری که میزان منیزیم بادام به قدری بالاست که هر ۱۰۰ گرم آن ۲۸۶ میلی‌گرم منیزیم دارد.

در واقع این عنصر مغذی انرژی بدن را تکمیل کرده و به کارکردن بهتر بدن کمک می‌کند. منیزیم بیماری‌هایی نظیر سکته قلبی، فشار خون، افسردگی و آسم را تا حدی در بدن کاهش می‌دهد.

یک رژیم غذایی مناسب باید حاوی منیزیم، کلسیم، فسفر، پتاسیم و سایر مواد معدنی مفید برای بدن را داشته باشد.

مضرات کمبود منیزیم

اگرچه کمبود شدید منیزیم نادر است اما علائم بالینی آن با لرزش، ضعف، اسپاسم عضله، بی‌اشتهایی، بالا رفتن فشار خون، تشنج و کما بروز می‌کند.

مصرف مکمل‌های حاوی منیزیم در دوران بارداری نه تنها ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد، بلکه با کاهش فشار خون بارداری شانس ابتلا به مسمومیت بارداری را کم می‌کند.

مصرف بسیار سدیم (نمک)، کافئین، فیبر باعث از دست رفتن منیزیم بدن می‌شود. بدون شک خستگی زیاد و بیش از اندازه طبیعی نیست، شاید در طول روز به دلیل عوامل متعددی مانند استرس‌های کاری، مشغله‌های روزمره و غیره احساس خستگی و بی‌حالی کنیم اما خستگی طولانی مدت و دائمی یکی از علائم کمبود منیزیم محسوب شود.

همچنین لازم به ذکر است: معمولاً این نوع خستگی تا زمانی که میزان کافی منیزیم جذب بدن افراد نشود، از بین نخواهد رفت.

اسپاسم و کرامپ‌های عضلانی

معمولاً ورزشکاران به طور مرتب از گرفتگی‌های عضلانی ناشی از کشیدگی نامناسب عضلات بی‌آبی یا تغذیه نامناسب رنج می‌برند اما افراد دیگر نیز با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند بدون اینکه به درستی دلیل آن را بدانند.

کرامپ‌ها و گرفتگی عضلانی از علائم شدید کمبود منیزیم است. افرادی که از گرفتگی‌های عضلانی رنج می‌برند میزان این ماده فلزی را باید در بدن خود چک کنند.

در واقع منیزیم یکی از مواد معدنی مهم بدن است که کمبود آن باعث بروز مشکلات عمومی جدی بدن می‌شود.

به دلیل اینکه منیزیم روی سیستم عصبی بدن تأثیر می‌گذارد کرخی و لمسی بدن را می‌تواند در بر داشته باشد چرا که منیزیم ماده‌ای معدنی و مفید است. کمبود ماده معدنی می‌تواند مانع از ارسال سیگنال‌های مناسب از سوی بدن باشد که در نتیجه منجر به کرخی و لمسی آن می‌شود.

مصرف چربی و شکر نیاز بدن به منیزیم را افزایش می‌دهد بنابراین اگر از مصرف مواد قندی مضر پرهیز شود نیاز بدن به منیزیم در حد طبیعی خواهد بود و افراد کمتر دچار آن می‌شوند.

چای، نوشابه‌های غیرالکلی، غذاهای چرب، غذاهای شیرین و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها قاتل منیزیم هستند.

کاکائو از جمله خوراکی‌های سرشار از منیزیم است. در واقع هر چه میزان کاکائوی موجود در شکلات بیشتر و چربی و قند آن کمتر باشد، منیزیم بیشتری به بدنتان خواهد رسید. اگر منیزیم بدن انسان به اندازه کافی نباشد امکان بروز استرس و خستگی روزانه به وجود می‌آید.

در واقع محل اصلی ذخیره منیزیم در استخوان‌ها است و کاربرد اصلی کلیه‌ها دفع منیزیم است. کمبود منیزیم به صورت عوارضی مانند بی‌اشتهایی، اختلال در رشد، تحریک‌پذیری عصبی و آشفتگی‌های روانی و اختلالات قلبی- عروقی را در پی دارد.

گوجه فرنگی منیزیم فراوانی دارد. در میان مغزها بادام، فندق و غلات و سبوس نیز از منابع عالی این ماده معدنی محسوب می‌شوند و توصیه می‌شود برای تأمین منیزیم روزانه از این گروه غذایی مصرف کنید.

غذاهای حاوی منیزیم

سبزیجات سبز از قبیل اسفناج حاوی منیزیم است زیرا در مرکز کلروفیل (سبزینه گیاهان) منیزیم وجود دارد، آب نیز می‌تواند حاوی منیزیم باشد اما مقدارش وابسته به نوع منبع تأمینی آن است، آمارهای غذایی دریافت منیزیم حاصل از آب را برآورد نمی‌کنند که ممکن است منجر به تخمین نادرست دریافت کل منیزیم و تنوع آن گردد.

خطرات منیزیم اضافی

منیزیم موجود در غذاها برای سلامتی هیچ خطری ندارند اما دریافت مکمل منیزیم بیش از حد و همچنین منیزیم موجود در داروهای ملین سبب عوارض جانبی از قبیل اسهال می‌شود.

الگوی تغذیه سالم پس از ماه رمضان

ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای پاکسازی بدن، دفع سموم و کاهش وزن بدن روزه‌داران است. در این ماه اندام‌های مختلف بدن به ویژه دستگاه گوارش در شرایط استراحت و سم‌زدایی قرار می‌گیرد. اما متخصصان تغذیه می‌گویند که پس از یک ماه روزه‌داری باید برای حفظ نتایج به دست آمده، از الگوی سالمی برای تغذیه پیروی شود.

غزاله اسلامیان، متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی در گفت‌وگو با ایرنا با بیان اینکه یک الگوی تغذیه‌ای خوب، سالم و مغذی ویژگی یا اصل مهم کفایت، تعادل، کنترل کالری، میانه‌روی و تنوع را داراست، گفت: با توجه به اینکه در ماه رمضان فرصت استراحت بیشتری به دستگاه گوارش داده شده است، بنابراین بهتر است در روزهای اول پس از پایان ماه رمضان از خوردن حجم زیاد مواد غذایی خودداری و موارد زیر رعایت شود:

درس اول: منظم غذا بخورید

دریافت وعده‌های غذایی در یک ساعت منظم یکی از مهمترین درس‌هایی است که ماه مبارک رمضان به روزه‌داران می‌دهد، بنابراین انتخاب یک بازه زمانی مشخص برای خوردن وعده‌های غذایی فواید گوناگونی برای سلامتی افراد دارد.

یکی از مهم‌ترین این فواید، ذخیره انرژی در طول روز است، غذا خوردن نامنظم و حذف برخی وعده‌های غذایی باعث می‌شود بدن در طول روز با کمبود انرژی مواجه شود.

خوردن به موقع غذا قند خون را در حالت تعادل حفظ می‌کند و از ضعف‌های ناشی از گرسنگی پیشگیری می‌کند البته داشتن یک برنامه غذایی مشخص از ریزه‌خواری‌های غیرضروری نیز جلوگیری می‌کند.

خوردن سه وعده غذایی یک عادت فرهنگی ایرانیان است، اما وعده‌های غذایی کوچک و منظم شانس جذب کامل مواد مغذی را به سیستم گوارشی می‌دهد، وقتی چهار یا پنج بار در روز غذاهای کوچک می‌خورید، در طول روز جریانی یکنواخت از مواد مغذی، قند خون و انرژی را به بدن خود می‌فرستید.

علاوه بر سه وعده غذایی، باید حداقل دو میان‌وعده سالم حاوی میوه‌ها و سبزی‌های تازه دریافت شود، میوه‌ها و سبزی‌های تازه از منابع غذایی آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که برای حفظ سلامتی بسیار ضروری است.

بر اساس قانون دوم ترمودینامیک علم فیزیک، انرژی خود به خود به وجود نمی‌آید و خود به خود نیز از بین نمی‌رود بلکه از شکلی به شکل دیگری تبدیل می‌شود. بنابراین زمانی که غذایی بیش از نیاز بدن مصرف شود، بدن راهی جز تبدیل آن به چربی ندارد.

زمانی که وعده غذایی اصلی (صبحانه) حذف شود یا با تصور کاهش وزن، شام نیز خورده نشود اما در مقابل، ناهار پرحجم و پرکالری مصرف شود بخشی از عضلات مانند عضلات سرشانه‌ها برای تامین انرژی تحلیل می‌رود و در مقابل چاقی شکمی به وجود می‌آید.

درس دوم: نوشیدن مایعات به میزان کافی

در ماه رمضان روزه‌داران برای جلوگیری از کم‌آبی، در فاصله افطار تا سحر آب نوشیدند که در غلبه بر تشنگی در طول روز نقش بسزایی داشت علاوه بر آن نوشیدن زیاد آب به دفع سموم بدن کمک می‌کند و حتی موجب بهبود سوخت و ساز چربی‌ها می‌شود.

نوشیدن مایعات به کاهش خستگی، تکرر ادرار و کاهش دمای بدن کمک می‌کند. اما چای، مایعات پرنمک (دوغ) و نوشیدنی‌های کافئین‌دار منجر به دفع آب بدن می‌شود و نباید تصور شود که با نوشیدن چای آب بدن تامین می‌شود. در عین حال مصرف زیاد پروتئین‌های حیوانی منجر به دفع قابل توجهی از آب بدن می‌شود زیرا برای دفع متابولیت‌های سمی (اوره) که نباید در بدن تجمع یابد، مقدار زیادی آب لازم است.

درس سوم: پیروی از الگوهای سالم غذایی سنتی

یکی از الگوهای سالم ماه رمضان مصرف غذاهای سنتی و خانگی مانند انواع آش‌ها و سوپ‌ها است، تداوم این غذاها در سایر روزهای سال با رعایت میزان چربی و مقدار دریافتی می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های مختلف پیشگیری کند.

مصرف رشته از گروه نان و غلات، حبوبات و گاهی آب گوشت از گروه گوشت و جانشین‌ها، سبزی‌های تازه و متنوع بسته به منطقه‌ای که آش در آن طبخ می‌شود و بالاخره کشک یا ماستی که به آن اضافه می‌شود، مجموعه کاملی از گروه‌های غذایی را تشکیل می‌دهد.

مصرف خشکبار و دم‌نوش‌های گیاهی نیز یکی دیگر از عادات صحیح این ماه است که دارای خواص حفاظتی از دستگاه گوارش، مقابله با پرفشاری خون، خواص ضد باکتریایی و ضد توموری است.

درس چهارم: گنجاندن لبنیات در وعده‌های غذایی

گنجاندن لبنیات در وعده‌های غذایی بسیار ضروری است. بسیاری از افراد در ماه رمضان، عادت کرده‌اند با یک لیوان شیر افطار کنند. بهتر است پس از پایان یافتن این ماه نیز مصرف شیر در وعده صبحانه ادامه یابد و از ماست و دوغ خانگی کم‌نمک نیز در وعده‌های غذایی ناهار و شام استفاده شود. در واقع مصرف حداقل دو واحد لبنیات کم‌چرب در روز توصیه می‌شود.

درس پنجم: اصلاح عادات رفتاری و غذایی نامناسب

اسلامیان با بیان اینکه در ماه مبارک رمضان برخی عادت‌های زندگی و حتی الگوهای تغذیه‌ای افراد تغییر می‌کند، گفت: بسیاری از افراد در این ماه سیگار را کنار می‌گذارند، کمتر نوشابه می‌خورند یا مصرف لبنیات را افزایش می‌دهند که بهتر است این رفتارهای مثبت در روزهای پس از پایان ماه مبارک رمضان هم ادامه داشته باشد.

اصلاح عادات رفتاری و غذایی نامناسب مانند بی‌تحرکی، حذف وعده‌های غذایی، دریافت غذاهای پرچرب و پرکالری، مصرف کردن فیبر (میوه و سبزی تازه)، مصرف نکردن غذاهای کنسروی و فرآوری شده، فست‌فودها و غیره به منظور دستیابی به وزن سالم و سلامتی الزامی است.

همچنین به منظور جلوگیری از افزایش وزن پس از ماه رمضان، بهتر است از روز عید، ورزش‌های هوازی را به مدت ۳۰ دقیقه در خانه آغاز کنید.

برخی از افراد به دلیل کاهش تحرک، حذف وعده سحری و افراط در دریافت غذاهای حجیم، شیرین و پرچرب در زمان افطار در طول ماه رمضان افزایش وزن پیدا می‌کنند که البته استفاده از الگوی غذایی مناسب با افزایش فعالیت بدنی به این افراد توصیه می‌شود.

خواص خاکشیر

براساس تحقیقات انجمن طب سنتی ایران، خاکشیر در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله رفع لک و جوش، دفع سنگ کلیه، رفع بدبویی دهان، افزایش وزن و ضد اسهال موثر است.

درمان بیماری‌های مختلف نیاز به بررسی و تشخیص کامل توسط پزشک متخصص دارد اما برخی تجربیات استفاده از خاکشیر را در درمان برخی مشکلات و بیماری‌ها تایید کرده است.

کمک به بهبود جوش صورت

مخلوط ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر با عرق شاه‌تره و عرق کاسنی ترکیب خوبی برای درمان جوش‌های صورت است. برای استفاده از این مخلوط کافی است یک استکان از هر یک از عرق‌های گیاهی شاه‌تره و کاسنی را با هم مخلوط کرده و آن را با ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر ترکیب کنید. نوشیدن این ترکیب علاوه بر آنکه جوش‌های صورت را درمان می‌کند برای افرادی که دچار گرفتگی صدا هستند نیز موثر است. مدت درمان با این نسخه دست‌کم سه هفته است و پس از این مدت نتایج بهبود به مرور در چهره بیمار نمایان می‌شود.

کمک به کنترل فشار خون

یکی دیگر از خواص معجزه‌آسای دانه‌های خاکشیر، کمک به کنترل و تسکین فشار خون است. اگر به فشار خون مبتلا هستید و در حال حاضر داروهای کنترل‌کننده فشار خون مصرف می‌کنید، می‌توانید از این شیوه برای اثربخشی بیشتر استفاده کنید.

برای این منظور کافی است یک لیوان خاکشیر را به خوبی بکوبید و آن را به صورت پودری نرم درآورید، سپس در ظرفی ریخته و به مرور به آن آب اضافه کنید تا خمیری یک دست به دست آید. می‌توانید در هفته یک تا دو بار این مرهم را روی پاهایتان بمالید و شب تا صبح با آن بخوابید. این مرهم به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید فشار خون خود را کنترل کنید. بهتر است نوبت اول استفاده از خمیر در طول روز باشد.

دفع سنگ کلیه

درمانگران، مصرف مخلوطی از خاکشیر و ترنجبین برای درمان سنگ کلیه در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند یا کلیه آنها استعداد سنگ‌سازی را دارد، توصیه می‌کنند. برای تهیه این نسخه خانگی کافی است ۳ قاشق غذاخوری ترنجبین صاف کرده را با ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و آن را میل کنید. نوشیدن این مخلوط به صورت روزانه به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند.

اگر دوست دارید وزن اضافه کنید

افراد لاغر و کسانی که تمایل دارند وزن خود را بالا ببرند، می‌توانند از این نسخه استفاده کنند. این گروه اگر خاکشیر را با شیر میل کنند می‌توانند با نوشیدن این خاکشیر صبح ناشتا به درمان لاغری و افزایش وزن خود کمک کنند. به اعتقاد درمانگران، در صورتی که شیر تازه و طبیعی باشد میزان تاثیرگذاری این نسخه بیشتر می‌شود.

شربت ضد بدبویی دهان

اگر شما هم در گروه افرادی هستید که به دلیل افزایش اخلاط فاسد در بدن به بدبویی دهان مبتلا شده‌اید می‌توانید از شربت ترنجبین و خاکشیر برای برطرف کردن بدبویی دهانتان استفاده کنید. تنها کافی است هر روز عصر یک لیوان از شربت ترنجبین و خاکشیر را بنوشید. ترنجبین را به مدت ۵ تا ۶ ساعت درون آب خیس کنید و پس از صاف کردن آن را با یک تا ۲ قاشق خاکشیر مخلوط کنید. نوشیدن این شربت به شما کمک می‌کند تا با دفع اخلاط و مواد ناسالم و فاسد به مرور احساس بهتری پیدا کنید.

بهبود لک‌ها با خاکشیر

برای کمک به بهبود لک‌های پوست به‌ویژه صورت یکی از بهترین روش‌ها، نوشیدن خاکشیر و ترنجبین است. افرادی که از این ترکیب به صورت روزانه و مستمر به مدت ۳ هفته استفاده کنند بعد از مدتی با روشنی پوست و از بین رفتن لک‌های صورت و پوست‌شان روبه‌رو می‌شوند. برای تهیه این ترکیب نیز لازم است ترنجبین را ۵ ساعت در آب بخیسانید و صاف شده آن را با ۲ قاشق خاکشیر مخلوط کرده و میل کنید.

درمان دل ضعفه

براساس اعلام انجمن طب سنتی ایران، برخی افراد هستند که در طول روز دچار دل ضعفه می‌شوند. این دل ضعفه ممکن است در طول روزهای گرم تابستان یا در ایام ماه رمضان به سراغ افراد بیاید. برای پیشگیری از بروز دل‌ضعفه کافی است، خاکشیر و آب عسل را با هم ترکیب کرده و میل کنید. برای تهیه آب عسل باید یک لیتر آب و یک کیلو عسل را با هم بجوشانید.

بعد از مدتی که این ترکیب جوشید کفی روی آن تشکیل می‌شود که باید از دیگر مواد موجود در ظرف جدا شود. مابقی مواد همان ترکیبی است که برای بهبود دل ضعفه و پیشگیری از بروز آن مصرف می‌شود. اگر چه عسل با حرارت، برخی از ویتامین‌ها و مواد مغذی خود را از دست می دهد اما در عین حال مواد مفیدی در آن باقی می‌ماند که برای درمان دل ضعفه بسیار مناسب است.

بهبود اسهال

ابتلا به اسهال در فصل تابستان یکی از اختلالاتی است که در کودکان بسیار شایع است. برخی درمانگران طب سنتی ایران برای درمان این مشکل، دارویی را تجویز می‌کنند که در تمامی خانه‌ها امکان تهیه و مصرف آن وجود دارد.

برای تهیه این دارو کافی است خاکشیر را بو داده و آن را با آب عسل مخلوط کنید و به بیمار بدهید. این ترکیب را متناسب با سن بیمار، هر ۲ ساعت یک بار برای او تجویز می‌کنند. میزان مصرف این مخلوط از یک قاشق غذاخوری تا یک سوم استکان برای خردسالان تجویز شده است. البته در اسهال‌های شدید همراه با تب و درد شدید و در کودکان زیر ۳ سال مراجعه به پزشک ضروری است.

نظر به دستور ماده یک و سه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه قانون فوق الذکر املاکی که در هیات مندرج در قانون مذکور مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بروجن مورد رسیدگی و رای آن صادرشده است جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد.

شماره ۲/۹۴/۲۹۰/۳۲۳۶ مورخ ۱۳۹۴/۴/۲۹

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰ بخش ده حوزه ثبتی شهرستان بروجن

۱-ابنیه واملاک واقع در اراضی قریه نقنه پلاک ۱۷۶ اصلی و فرعی زیر:
۱۹۴ فرعی خانم سکینه علیان ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۷۹/۳۵متر مربع خریداری محمد علی عباسیان از مالکین رسمی پلاک مرقوم.
۲-ابنیه و املاک واقع در اراضی مزرعه عطاءکله پلاک ۱۸۱ –اصلی و فرعی‌های زیر :
۱۵۰ فرعی آقای غلامرضا بردبار ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۳۳۵/۲۵ متر مربع خریداری مع الواسطه تیمور محمد صادقی از مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۱۰۵۰فرعی آقای ظفر خدری ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۵۴/۰۹ متر مربع خریداری مع الواسطه از شهرداری
۳-ابنیه و املاک واقع در اراضی مزرعه اردوبار پلاک ۱۸۲- اصلی و فرعی‌های زیر ۳۴۶۴ فرعی آقای مهدی راستی و خانم مژگان فیروزی بروجنی هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۲۶/۶۴ متر مربع خریداری مع الواسطه از بهادر صادقی از مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۳۴۹۹ فرعی- آقای بهنام فرجی مورچگانی نسبت به چهار دانگ مشاع و خانم محبوبه یگانه فراندنیه نسبت به دو دانگ مشاع ازششدانگ یکبابخانه به‌مساحت ۱۱۴/۹۵ متر مربع خریداری مع الواسطه از آیت الله سیفی پوراز مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۳۸۶۳فرعی- آقای علمدار سالخورده نسبت به ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۱۴۳/۹۸ متر مربع خریداری مع الواسطه از اسدالله علیاری از مالکین رسمی پلاک مرقوم.
۳۹۳۳فرعی- آقای حجت اله ملک پور ششدانگ یکباب ساختمان سه طبقه به مساحت ۵۸/۵۳ متر مربع خریداری مع الواسطه از حجت اله خلیل زاده مالکین رسمی پلاک مرقوم.
۳۹۹۹ فرعی- خانم مریم مقیمی بلداجی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۷۱/۲۰ متر مربع خریداری مع الواسطه از امیر حسین معتمدی مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۴۱۰۰ فرعی- مراد علی برجیان بروجنی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۹۸/۰۳ متر مربع خریداری مع الواسطه از امیر حسین معتمدی مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۴۲۳۶ فرعی- آقای نعمت اله ناطقی بروجنی ششدانگ یکباب ساختمان به‌مساحت ۲۶/۵۵ متر مربع خریداری مع الواسطه از نعمت اله علیاری مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۴۲۵۵ فرعی- آقایان مهران و پرویز هر دو باسوری جمبزه هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۶۷/۹۰ متر مربع خریداری عصمت سلیمانپور از مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۴۲۶۲ فرعی- آقای فضل اله همتی بروجنی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۲۳/۰۴ متر مربع خریداری شهریار الوندی و هرمز مرادی از مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۴۲۷۱ فرعی- خانم اکرم بگ وردی نسبت به ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۱/۰۵متر مربع خریداری مع الواسطه از عبدالکمیل و مصطفی عباسی از مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۴-ابنیه و املاک واقع در اراضی قریه سفیددشت پلاک ۴۹۴- اصلی و فرعی زیر :
۱۱۱ فرعی- آقای غلامرضا احمدی سفیدشتی و خانم شهلا فیروز هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۴۸۳/۰۴ متر مربع خریداری مع الواسطه از بهرام احمدی ازمالکین رسمی پلاک مرقوم.
۱۱۳ فرعی- آقای ناصر کبیری سفیدشت ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۲۹۸/۵۷متر مربع خریداری مع الواسطه از حاج عباس اسفندیاری ازمالکین رسمی پلاک مرقوم.
۵-ابنیه واملاک واقع در اراضی فتح آباد سفید دشت پلاک ۵۰۰ اصلی و فرعی زیر
۱۵۵ فرعی –آقای اکبر کشاورزسفید دشتی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۰۹/۳۶ متر مربع خریداری مع الواسطه از علیرضا صادق از مالکین پلاک مرقوم
۶-ابنیه واملاک واقع در اراضی جعفر آباد سفید دشت پلاک ۵۰۱ اصلی و فرعی های زیر
۴۴فرعی- آقای محمدجعفری سفیدشتی نسبت به چهاردانگ مشاع و خانم آرزو نفرسفیددشتی نسبت به دو دانگ مشاع از ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۲۰۲/۹۵ متر مربع خریداری مع الواسطه ازمالکین رسمی پلاک مرقوم.
۱۰۳فرعی آقای حسین جعفری سفید دشتی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۷/۲۵متر مربع خریداری مع الواسطه از علی اکبر سلیمانی از مالکین مزرعه مرقوم
۱۴۳ فرعی آقای منصور جعفری سفید دشتی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۳۵/۳۵ متر مربع خریداری مع الواسطه از افراسیاب صفری از مالکین مزرعه مرقوم
۱۴۴ فرعی آقای باقر جعفری سفید دشتی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۲۳/۷۴ متر مربع خریداری مع الواسطه از افراسیاب جعفری از مالکین مزرعه مرقوم
۷-ابنیه و املاک واقع در اراضی دهکده فراندنیه پلاک ۵۰۴ اصلی و فرعی های زیر
۷۱۲مجزی از ۱۱۸ فرعی آقای نجاتعلی ربیعی فراندنیه نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه و زمین متصله
به‌مساحت ۱۴۶/۳۰ متر مربع خریداری از مالک رسمی پلاک مرقوم
۸-ابنیه واملاک واقع در اراضی قریه فراندنیه پلاک ۵۰۵ اصلی و فرعی های زیر
۳۰۷ فرعی آقایان امیر و ابوالحسن هر دو فاضلیان بالسویه هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۲۸/۳۴ متر مربع خریداری مع الواسطه از حاج محمد تقی علیخانی و حاج غلامرضا زمانی و نوراله ربیعی مالکین مزرعه مرقوم .
۵۹۶فرعی آقایان علی و حسنعلی هر دو ربیعی فراندنیه بالسویه هر کدام سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به‌مساحت ۲۱۰/۸۸متر مربع خریداری مع الواسطه از دیدار یگانه از مالکین مرقوم
۶۵۴ فرعی آقای محمد فاضلیان ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۳۷/۷۷ متر مربع خریداری مع الواسطه از محمدتقی علیخانی و غلامرضازمانی ونوراله ربیعی از مالکین پلاک مرقوم
۶۶۷ فرعی خانم شهربانو علایی فراندنیه ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۴۲۲/۰۷متر مربع خریداری مع الواسطه از یدالله علایی از مالکین پلاک مرقوم
۹-ابنیه و املاک واقع در اراضی مزرعه زاغی پلاک ۵۱۰ اصلی و فرعی های زیر
۱۴ فرعی آقای کمال حسینی فراندنیه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با حق الشرب از یک حلقه چاه حفر شده در آن و با حق العبور از پلاک فوق به پلاک ۱۲ فرعی به مساحت ۵۴۰۵۰ متر مربع خریداری مع الواسطه از غلامرضا رستمی از مالکین مزرعه مرقوم.
۳۷۱فرعی آقای ابوالحسن علوی فراندنیه ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۹۲/۰۵ متر مربع خریداری مع الواسطه ازکریم آقا خان ضرغامی از مالکین مزرعه مرقوم
۴۰۶ فرعی آقای برفعلی فتاحی فراندنیه پنج دانگ مشاع ازششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۰۸/۶۴ متر مربع خریداری مع الواسطه ازحسین و کریم و ماه سلطان فتاحی از مالکین مزرعه مرقوم
۴۸۳ فرعی آقای علیرضا کریمی فراندنیه ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۷۳۱/۷۸ متر مربع خریداری مع الواسطه از کریم آقا خان ضرغامی از مالکین پلاک مرقوم .
۱۰- ابنیه و املاک واقع در اراضی مزرعه کریم آبادپلاک ۵۲۹ اصلی و فرعی‌های زیر
۱۱-ابنیه و املاک واقع در اراضی مزرعه قنداب سفلی فراندنیه پلاک ۵۳۱- اصلی و فرعی‌های زیر
۴۲۴ - فرعی آقای فرهاد باقری پور ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۵۷/۲۲ مترمربع خریداری مع الواسطه مهدی علایی از مالکین مزرعه مرقوم .
۴۸۵فرعی آقای کرامت الله فتاحی فراندنیه ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۷۶/۲۰ متر مربع خریداری مع الواسطه عزیز اله علایی از مالکین پلاک مرقوم .
۱۲-ابنیه و املاک واقع در اراضی دهکده بروجن پلاک ۵۳۳- اصلی و فرعیهای زیر :
۵۹۷ فرعی آقای مصطفی زمانپور نسبت ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۶۰/۲۵مترمربع خریداری مع الواسطه حاجی بابا کیوانی ازمالکین رسمی پلاک مذکور .
۴۷۲۳ فرعی از۵۳۳/۶۷۵و۱۳۴۲ اصلی آقایان ناصر و نصراله هر دو مردانی بلداجی هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ سه باب خانه متصله به مساحت ۹۶۱/۲۷ متر مربع خریداری مع الواسطه سعید صفیان از مالکین پلاک مذکور.
۵۰۳۲ فرعی آقای رمضانعلی شاقلیان ششدانگ یکباب ساختمان طبقاتی به مساحت ۱۶۱/۳۷ مترمربع خریداری مع الواسطه ازمالکین رسمی پلاک مذکور .
۵۰۴۸مجزی از۱۸۱۴فرعی آقای رضا احمدی بروجنی سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۲۱/۳۰ مترمربع خریداری ازحاج عبدالخلیل خدیوی از مالکین رسمی پلاک مرقوم .
۵۰۶۷مجزی از۷۷۵ فرعی خانم ستاره شیر محمدی فراندنیه ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۷۷/۹۰ متر مربع خریداری از خانم پروانه صادقیان از مالکین پلاک مذکور .
۵۱۲۸مجزی از ۸۱الی۷۸۴فرعی آقایان محسن خدامی و رحمت الله ضیاء هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۵۱/۰۵ متر مربع خریداری مع الواسطه عین اله خدامی مالک رسمی .
۵۱۳۵مجزی از ۶۹۶فرعی آقای حمزه علی پاشامنه ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۵۶/۳۴ متر مربع خریداری از مالک رسمی .
۵۱۳۷مجزی از ۴۹۵ فرعی آقای عبدالمطلب کیوانی بروجنی ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۲۸/۸۰ متر مربع خریداری مع الواسطه از حاج امیر قلی احمدی وروح انگیز سپهری و علی اکبر احمدی مالکین رسمی
۵۱۴۱ مجزی از ۱۵۵۸ فرعی آقای حیدرعلی یاری بروجنی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۱۹/۸۵ متر مربع خریداری مع الواسطه از محمد حسن کاویانی مالک رسمی.
۱۳ -ابنیه و املاک واقع در اراضی قریه بروجن پلاک ۵۳۴- اصلی و فرعی‌های زیر :
۵۰۰ فرعی خانم فاطمه درویش زاده بروجنی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۶۵/۴۱ متر مربع خریداری مع الواسطه از فضل اله اکبر پور احد مالکین پلاک مرقوم
۵۳۰- فرعی آقای صفر علی شاکری ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۹۱/۷۳مترمربع خریداری مع الواسطه از فضل اله اکبر پور و حمداله خلیلی و محمدرضا خلیلی ازمالکین رسمی پلاک مرقوم .
۶۷۶ فرعی آقای محمد نوروزی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۷۶/۲۳ متر مربع خریداری مع الواسطه از امیر حسین معتمدی از مالکین رسمی پلاک مرقوم
۱۹۴فرعی آقای محمد نوروزی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۷۱/۸۶ متر مربع خریداری مع الواسطه از حسین سلیمانپور احد از مالکین پلاک مرقوم
۷۸۴فرعی آقای اسحق ایران پور بروجنی ششدانگ قسمتی از یکباب خانه با حق العبور از پلاک ۲۲۰ فرعی به مساحت ۲۴/۷۷ متر مربع خریداری مع الواسطه از امیر هوشنگ بختیار احد مالکین پلاک مرقوم
۷۹۵فرعی خانم فرحناز مسلمی قمیشلویی ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۲۰/۶۵ خریداری مع الواسطه از آقای مصطفی عباسی احد از مالکین پلاک مرقوم
۱۴-ابنیه و املاک واقع در اراضی مزرعه خانی بروجن پلاک ۵۳۵- اصلی و فرعی‌های زیر :
۱۴۰۳- فرعی آقای بیژن رزازی بروجنی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۴۶۱/۵۳ مترمربع خریداری مع الواسطه جمشید رزازی ازمالک رسمی پلاک مرقوم .
۱۵۷۱ - فرعی آقای علیرضا خدارحمی بروجنی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۶۹/۴۲ مترمربع خریداری مع الواسطه محمد جوادایزدی ازمالکین رسمی پلاک مرقوم .
۱۵۷۷ - فرعی آقای اکبر شیروانی بروجنی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۰۱/۵۵ مترمربع خریداری مع الواسطه ازامیر حسین معتمدی احد از مالکین پلاک مرقوم .
۱۵-ابنیه واملاک واقع در مزرعه حسن آباد پلاک ۵۳۶ اصلی و فرعی‌های زیر
۱۴۵ فرعی آقای سعادت اله اسفندیار پور بروجنی ششدانگ یک باب خانه کلنگی به مساحت ۱۴۷/۷۶ متر مربع خریداری مع الواسطه از رحمت اله شبانیان احد از مالکین پلاک مرقوم .
۷۸۰فرعی خانم منیره برجیان بروجنی ششدانگ یکباب خانه مخروبه به مساحت ۱۳۳/۲۲ متر مربع خریداری مع الواسطه از رحمت اله شبانیان احد از مالکین پلاک مرقوم .
۸۶۷فرعی خانم جهان ملک پور ششدانگ یکباب خانه به مسا