

خبر

نخست‌وزیر اسپانیا:

سیل اسپانیا تاکنون ۲۱۴ کشته بر جای گذاشته است



وقایع طبیعی در سال‌های اخیر وبا تغییرات آب وهوایی به‌نحوی ناگهانی وشدیدتر حال رخ دادن است وجان بسیاری از مردم رادر جهان به خطر انداخته است. به گزارش ایسنا، «پدروسانچز» نخست‌وزیر اسپانیا، ضمن اعلام رسیدن تعداد کشته شدگان سیل در این کشور به ۲۱۴ نفر، از اعزام ۱۰ هزار سرباز و افسر پلیس دیگر برای استقرار در مناطق سیل زده «والنسیا» واقع در جنوب شرقی اسپانیا که با ۱.۸۷ میلیون نفر به عنوان سومین شهر بزرگ اسپانیا است، خبر داد. این سیل که طی بارشی بی سابقه در شب سشنیه، ۲۹ اکتبر ۲۰۲۴ رخ داد، منجر به مرگبارترین سیل‌های نیم قرن اخیر این کشور شدو پیامدهای ویرانگری به همراه داشت. در ادامه، به عوامل اصلی که سبب این فاجعه و تعداد بالای قربانیان شدند، می‌پردازیم.

شدت بی سابقه بارندگی

در شب وقوع حادثه، میزان بارندگی در منطقه به حدی بود که معادل یک سال بارش در تنها هشت ساعت بر سر مناطقی مانند روستای «چیوا» در پشت کوه‌های والنسیا فروریخت. حجم بارش به حدی بود که زیرساخت‌های منطقه اغافلگیر کرد. به گفته کارشناسان آژانس هواشناسی اسپانیا (AEMET)، این سیل «تاریخی» و یکی از شدیدترین بارش‌های ثبت‌شده در این منطقه از اوایل قرن بوده است.

تغییرات اقلیمی

در حالی که رخدادهای شدید جوی از جمله سیل‌ها در دهه‌های اخیر افزایش یافته‌اند، بسیاری از دانشمندان تغییرات اقلیمی را یکی از دلایل اصلی چنین پدیده‌هایی می‌دانند. افزایش دمای زمین و نگره‌ای بیشتر انرژی در جو، بارش‌های سنگین‌تر وشدیدتری را به همراه داشته است. اسپانیا در دوسال گذشته خشکسالی‌های شدیدی را تجربه کرده است. این امر باعث پدید آمدن پدیده رواناب شدوزمین در جذب این همه آب ناتوان بود. به گفته‌ی آژانس هواشناسی اسپانیا، مادر جهانی گرم‌تر از گذشته زندگی می‌کنیم که اتمسفر آن انرژی بیشتری را نگه می‌دارد. این امر بر شدت و فراوانی رویدادهای جوی تأثیری می‌گذارد و رخدادهای مانند سیل‌های اخیر را تشدید می‌کند.

توسعه شهری نامناسب و آسیب‌پذیری مناطق مسکونی

به گزارش یورونیوز، گسترش شهرها وساخت‌وسازه‌های گسترده و بدون توجه به جریان طبیعی آب به‌ویژه در شهرهایی مانند «لاکوندا» در والنسیا، باعث شده آب باران امکان جذب وهدایت طبیعی را نداشته باشد و به سرعت وارد مناطق مسکونی شود. در این منطقه گسترش مناطق مصنوعی متعدد باعث شد تاقضاهای طبیعی جای خود را به بتن که کاملاً غیر قابل نفوذ است، بدهد. «جس نویمان»، استاد هیدرولوژی در دانشگاه ریدینگ انگلیس در یادداشتی برای خبرگزاری فرانسه، گفت: «مایابده‌طور جدی در مورد چگونگی طراحی بهتر منظر، ساختمان‌ها و شهرها ما فکر کنیم.

نشواری دست‌رسی به مناطق سیل زده برای امدادگران

با آغاز سیل، پیام‌های زیادی مبنی بر درخواست کمک ارسال شده بود، اما در آن زمان رسیدن به برخی مناطق سیل زده «کاملاً غیرممکن» بود. این شرایط باعث شد که تیم‌های امداد و نجات نتوانند به سرعت به کمک مردم برسند و عملیات امداد با تأخیر مواجه شود. بسیاری از افرادی که در خودروهای خود به دام افتاده بودند یا به دلیل شدت آب در خانه‌های خود محبوس شده بودند، مجبور شدند به‌طور موقت بدون کمک باقی بمانند.

این عوامل دست به دست هم داده و موجب شدند که تعداد قربانیان سیل اسپانیا به طرز نگران کننده‌ای بالا برود. این فاجعه یک بار دیگر ضرورت آمادگی برای تغییرات اقلیمی و بازنگری در ساختارهای شهری را به اسپانیایی‌ودیگر کشورها جهان یادآور می‌شود. همچنین لزوم توجه جدی گرفتن شهروندان به هشدارهای آب وهوایی و انجام آموزش‌های لازم برای آمادگی شهروندان در زمان وقوع زلزله‌ای طبیعی را یادآور می‌شود.

عوامل ایجاد سردرد بعد از خوردن غذا

♥ سردردهایی که فوراً بعد از خوردن غذا سراغتان می‌آیند می‌توانند مربوط به عوامل زیادی باشند، از محرک‌های غذایی گرفته تا عوارض پنهان در سلامتی.

در واکنش به دمای پایین است.

درمان‌ها و راهکارها: مدیریت سردردهای بعد از غذا شامل ترکیبی از تغییراتی در سبک زندگی و درمان‌های هدفمند می‌شود. ششامی‌توانید برای تسکین این علامت‌ها خوشایند قدم‌هایی بردارید: بدنتان را همیشه سربال‌نگه دارید، نوشیدن آب ومایعات کافی در طول روز کمک می‌کند میزان آب بدن متعادل بماند و احتمال سردرد کمتر شود. نوشیدن مایعات بیشتر در هوای گرم یا طی فعالیت بدنی اهمیت ویژه‌ای دارد.

داشتن یک رژیم غذایی متعادل نیز مهم است. رژیم غذایی شما باید شامل مصرف منظم غذاهایی برای تثبیت قند خون واجتناب از گرسنگی‌های طولانی مدت شود. وعده غذایی متعادل باید شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها شود تا به حفظ سطح متعادل قند خون کمک کند.

شناسایی محرک‌های غذایی و پرهیز از آنها: می‌توانید تمام چیزهایی را که می‌خورید یادداشت کنید تا شاید به مواردی برسید که احتمالاً باعث سردردتان می‌شوند. معمولاً غذاهایی که باعث واکنش آلرژیک می‌شوند آنها می‌هستند که قند تصفیه‌شده یا کربوهیدرات تصفیه‌شده زیادی دارند.

برای تسکین فوری سردرد این راهکارها مؤثرند:

ماساژ شقیقه‌ها و پشت گردن با روغن رقیق شده عنقاقلی.

استفاده از حوله سرد روی پیشانی، شقیقه‌ها یا گردن.

استراحت در اتاقی ساکت و تاریک، استفاده از مسکن‌های بدون نسخه.

انجام فعالیت‌هایی برای کاهش استرس مثل مدیتیشن یا یک حمام گرم یا وان آب گرم با عصاره اسطوخودوس.

برای مواردی که دچار فریز مغزی شده‌اید، نوشیدن مایعات گرم می‌تواند به آزاد شدن رگ‌ها و تسکین درد و ناراحتی کمک کند.

در صورتی که سردرد ادامه پیدا کرد و یا شدید شدند باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند یک برنامه درمانی به شما توصیه کند که شامل تجویز دارو یا تست‌های تشخیصی برای پیدا کردن علت‌های احتمالی می‌شود.

لیستی از غذاهایی که می‌توانند باعث سردرد شوند

برای افرادی که مستعد سردردهای بعد از خوردن غذا هستند لازم است نسبت به انتخاب‌های غذایی خود حساس تر باشند. بعضی از غذاها به عنوان عامل سردردهای بعد از غذا شناسایی شده‌اند که پرهیز از آنها می‌تواند به میزان چشمگیری احتمال بروز سردرد بعد از غذا را کاهش دهد.

پنیر کهنه: پنیری، پنیر چدار و پنیر پرماسن دارای مقادیر زیادی تیرامین هستند که با سردردهای میگرنی در برخی از افراد مرتبط است.

گوشت‌های فراوری شده: هات‌داگ، بیکن، ناگت مرغ اغلب حاوی افزودنی‌هایی مانند نیترات هستند که می‌تواند عاملی برای سردرد بعد از غذا باشد.

شکلات: شکلات با توجه به کافئین وتیرامینی که دارد می‌تواند عاملی برای سردرد در افراد مستعد باشد. **نوشیدنی‌های کافئین دار:** مصرف زیاد کافئین یا ترک ناگهانی آن می‌تواند باعث سردرد شود. جای وقهوه ونوشیدنی‌های کافئین دار را در حد اعتدال مصرف کنید.

شیرین کننده‌های مصنوعی: آسپارتام و دیگر شیرین کننده‌های مصنوعی موجود در نوشابه‌های رژیمی ومصنوعات بدون قند در برخی افراد ایجاد سردرد می‌کنند.

مغزها و دلانه‌ها: این مواد خوراکی هر چند سرشار از خاصیت‌اند اما برخی از آنها، خصوصاً آنهایی که تیرامین دارند می‌توانند باعث سردرد شوند.

مونوسودیم گلوتامات: این ترکیب اغلب در غذاهای فراوری شده و رستورانی وجود دارد و در افراد حساس می‌تواند باعث سردرد بعد از غذا شود.

غذاهای تخمیر شده: ساورکرات و کیمچی حاوی تیرامین هستند که در برخی افراد باعث سردرد می‌شود. لازم به یادآوری است که محرک‌های غذایی می‌توانند برای هر کسی متفاوت باشند. نوشتن غذاهایی که مصرف می‌کنید کمک‌تان می‌کند محرک غذایی خودتان را بشناسید و با انتخاب‌های هوشمندانه‌تر از سردرد بعد از غذا پیشگیری کنید.



آیا تاحال به برایتان پیش آمده بعد از خوردن غذایی خوشمزه دچار سردرد آزاردهنده‌ای شوید؟ این اتفاق عجیب بعد از خوردن غذا چیزی است که برای خیلی از افراد اتفاق می‌افتد و می‌تواند یک تجربه خوشایند را به تجربه‌ای ناخوشایند تبدیل کند. درک علت‌ها برای رسیدن به راهکارهای این مسئله برای کسانی که اغلب دچار این مشکل می‌شوند لازم است. سردردهایی که فوراً بعد از خوردن غذا سراغتان می‌آیند می‌توانند مربوط به عوامل زیادی باشند، از محرک‌های غذایی گرفته تا عوارض پنهان در سلامتی.

علت‌های سردرد بعد از خوردن غذا: سردرد بعد از خوردن غذای متعادل می‌تواند علت‌های گوناگونی داشته باشد و لازم است این علت‌ها مدیریت شوند تا جلوی این سردردها نیز گرفته شود. برخی از علت‌های متداول سردرد بعد از خوردن غذا:

آلرژی‌های غذایی: حساسیت‌های غذایی نقش مهمی در ایجاد سردرد دارند. وقتی غذایی را می‌خورید که به آن آلرژی دارید، سیستم ایمنی بدنتان واکنش نشان می‌دهد و باعث التهاب و تغییراتی در رگ‌های می‌شود. این واکنش می‌تواند منجر به سردرد شود. لبنیات، گندم، ذرت، تخم‌مرغ وغذاهای فراوری شده از آلرژن‌های شایع غذایی‌اند.

برخی ترکیبات غذایی: یک سری از غذاها دارای ترکیباتی‌اند که می‌توانند باعث سردرد در افراد مستعد شوند. مثلاً پنیر کهنه حاوی تیرامین است که بر فشار خون اثر می‌گذارد و می‌تواند میگرن ایجاد کند. همچنین مونوسودیم گلوتامات موجود در برخی غذاهای فراوری شده وغذاهای رستورانی می‌تواند باعث سردرد و دیگر علائم در افراد حساس شود.

افت قند خون و کم آب نوشیدن: دهیدراتاسیون و پایین بودن سطح قند خون می‌تواند موجب سردرد بعد از غذا شود. عدم دریافت آب ومایعات کافی بر عملکرد عمومی بدن از جمله عملکرد مغز اثر می‌گذارد. افت قند خون، خصوصاً بعد از غذا، می‌تواند باعث تغییراتی در گیرنده‌های درد در مغز شده وسردرد ایجاد کند. این اتفاق اغلب زمانی می‌افتد که برای مدت طولانی چیزی نخورده‌اید یا وعده‌ای پُر از قند و کربوهیدرات مصرف کرده‌اید.

ترک کافئین: سردردهای ناشی از دوری از کافئین در میان کسانی که عادت دارند به طور مرتب کافئین مصرف کنند متداول است. کاهش ناگهانی مصرف کافئین می‌تواند منجر به این علائم ناخوشایند شود.

مصرف الکل: نوشیدن الکل می‌تواند به دلیل اثرات ادرارآوری که دارد و همچنین به خاطر وجود هیستامین‌ها باعث سردرد شود.

واکنش انسولین: نوسانات انسولین می‌تواند بر ایجاد سردرد اثر بگذارد. وقتی سطح قند خون بالا می‌رود وفوراً افت می‌کند، بر عملکرد مغز اثر می‌گذارد و این پتانسیل را دارد که ایجاد سردرد کند. وعده‌های پُر کربوهیدرات نیز ممکن است منجر به هیپوگلیسمی واکنشی شوند که یکی از علت‌های رایج سردرد است. افرادی که مقاومت به انسولین دارند اغلب دچار سردردهای مکرر می‌شوند.

عدم تعادل در روده: عدم تعادل در روده‌ها می‌تواند باعث افزایش التهاب در بدن شده و سردرد ایجاد کند. عدم تحمل یک سری از مواد غذایی منجر به ضعف سلامت روده شده وتحریکاتی ایجاد می‌کنند که می‌تواند به صورت سردرد ظاهر شود. سندرم نشست روده که در آن مخاط روده نفوذپذیر می‌شود و به سموم اجازه وارد شدن به خون را می‌دهد می‌تواند باعث سردرد شود.

بیماری‌های مزمن: بیماری‌های مزمنی مثل دیابت به دلیل نوسانات قند خون، اختلال در واکنش انسولین وتغییراتی که در رگ‌ها ایجاد می‌کنند می‌تواند احتمال سردرد بعد از غذا را بیشتر کنند.

دیگر علت‌ها: فاکتورهای دیگری که می‌توانند باعث سردرد بعد از غذا شوند شامل اختلالات مفصل فکی گیجگاهی می‌شوند که جویدن را دردناک می‌کنند. همچنین محرک‌های سرد می‌توانند باعث سردرد شوند که معمولاً به آن فریز مغزی می‌گویند. این اتفاق بعد از خوردن غذاهای نوشیدنی‌های یخی-خمی‌دهد و گفته می‌شود نتیجه تغییراتی در رگ‌های اطراف رخی از عصب‌ها

مجلس شورای اسلامی
جمهوری اسلامی ایران

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سیرجان

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۹۰۱۲۰۰۷۳۹۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بالاعمراض متقاضی آقای مراد بازاریار فرزند سعداله بشماره شناسنامه ۶۱۹۰ صادره از بافت در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳۲۰/۹ مترمربع پلاک ۴۶۰۳ فرعی از ۲۱۱۲ اصلی واقع در سیرجان اراضی سعیدآباد بخش ۲۵ کرمان خریداری از کلیه خرده مالکین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
سعید نظری رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سیرجان

شناسه آگهی: ۱۸۰۹۴۰۵

مجلس شورای اسلامی
جمهوری اسلامی ایران

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سیرجان

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۹۰۱۲۰۰۷۳۹۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بالاعمراض متقاضی آقای کوروش پورجعفرآبادی فرزند اکبر بشماره شناسنامه ۲۳۸۲ صادره از سیرجان در ششدانگ یک قطعه باغچه به مساحت ۷۸۸۵/۱ مترمربع پلاک شماره ۵۳۸۴ اصلی واقع در سیرجان اراضی دهنو قنبری بخش ۳۷ کرمان خریداری از مالک رسمی آقای محمد صحبت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
سعید نظری رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سیرجان

شناسه آگهی: ۱۸۰۹۴۰۴

مجلس شورای اسلامی
جمهوری اسلامی ایران

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سیرجان

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۹۰۱۲۰۰۶۷۹۸ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بالاعمراض متقاضی آقای محمد مهدی صحبت فرزند محمد بشماره شناسنامه ۲۶۹ صادره از سیرجان در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۴۴۴۵/۳۲ مترمربع پلاک شماره ۴۲۳۳ اصلی واقع در سیرجان محمدآباد مقدس بخش ۳۶ کرمان خریداری از مالک رسمی آقای محمد صحبت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
سعید نظری رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سیرجان

شناسه آگهی: ۱۸۰۹۴۰۹

مجلس شورای اسلامی
جمهوری اسلامی ایران

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سیرجان

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۹۰۱۲۰۰۶۷۹۸ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بالاعمراض متقاضی آقای محمد مهدی صحبت فرزند محمد بشماره شناسنامه ۲۶۹ صادره از سیرجان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۳۲۱/۳۶ مترمربع پلاک شماره ۴۲۳۳ اصلی واقع در سیرجان محمدآباد مقدس بخش ۳۶ کرمان خریداری از مالک رسمی آقای محمد صحبت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۱۴
سعید نظری رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سیرجان

شناسه آگهی: ۱۸۰۹۴۰۸