

نکاتی درباره دمای بدن انسان

بخش اجتماعی – پژوهشگران با استفاده از تصویربرداری گرمایی

دریافتند که اضطراب ناشی از دروغ‌گفتن موجب کاهش دمای بینی و افزایش دمای قسمت‌های اطراف پیشانی می‌شود.»
به نقل از «ارویدی هلت» دمای بدن شما می‌تواند اطلاعات بسیاری را درباره وضعیت سلامت‌تان آشکار کند. دمای بدن یکی از چهار علامت حیاتی کلیدی است که باید به آن توجه شود.

یک عفونت می‌تواند موجب تب شود اما دمای بدن شما می‌تواند با توجه به سن، جنسیت و حتی زمانی که در حال دروغ گفتن هستید نیز دچار نوسان شود.

دمای عادی بدن چه میزان در نظر گرفته می‌شود؟

به گفته کتابخانه ملی پزشکی آمریکا، میانگین دمای عادی بدن به طور کلی ۹۸٫۶ درجه فارنهایت (۳۷ درجه سلسیوس) در نظر گرفته می‌شود. اما دمای عادی بدن می‌تواند در محدوده ۹۷ تا ۹۹ درجه فارنهایت (۳۶.۱ تا ۳۷.۲ درجه سلسیوس) باشد و آن چه برای شما عادی در نظر گرفته می‌شود ممکن است اندکی بالاتر یا پایین‌تر از میانگین دمای بدن باشد.

بدن همواره دمای خود را در واکنش به شرایط محیطی تنظیم می‌کند. به عنوان مثال زمانی که ورزش می‌کنید دمای بدن شما افزایش می‌یابد و اگر دمای بدن خود را با یک دماسنج کنترل کنید، احتمالا متوجه خواهید شد که اواخر بعد از ظهر و شب بالاتر از زمانی است که صبح از خواب بیدار می‌شوید.

نوزادان و کودکان نوپا دارای دمای بدن بالاتر نسبت به کودکان بزرگ‌تر و بزرگسالان هستند زیرا ناحیه سطحی بدن آنها نسبت به وزنشان بزرگ‌تر است و سوخت و ساز بدنشان فعال‌تر است. نوزادان تازه متولد شده به طور معمول دارای میانگین دمای بدن ۹۹.۵ درجه فارنهایت (۳۷.۵ درجه سلسیوس) هستند.

تب چیست؟

تب به افزایش موقتی دمای بدن گفته می‌شود و اغلب به‌واسطه بیماری شکل می‌گیرد. تب می‌تواند به شما در مبارزه با یک عفونت کمک کند. تب شرایط خوشایندیی را ایجاد نمی‌کند اما می‌تواند مفید باشد. داروهای بدون نسخه مختلف از جمله استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند به کاهش تب کمک کنند اما گاهی اوقات بهتر است تب درمان نشود زیرا به نظر می‌رسد نقش مهمی در کمک به مبارزه با عفونت‌ها ارائه می‌کند. با این وجود، اگر پزشک به یک عفونت باکتریایی مانند سینه‌پهلوی یا گلودرد میکروبی مشکوک باشد، ممکن است یک آنتی‌بیوتیک را برای شما تجویز کند.

در مورد کروناویروس دمای بدن چه میزان باید باشد؟
تب یکی از علائم بیماری کوید-۱۹ است که به‌واسطه ویروس SARS-CoV-۲ ایجاد می‌شود. دمای پایین بدن از علائم این بیماری نیست.

اگر فکر می‌کنید ممکن است در معرض کروناویروس جدید قرار گرفته باشید، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا توصیه می‌کنند که دمای بدن خود را دو بار در روز بررسی کنید تا مشخص شود تب دارید یا خیر. این مرکز دمای ۱۰۰.۴ درجه فارنهایت (۳۸ درجه سلسیوس) یا بیشتر را به عنوان تب در نظر گرفته است. اگر کودکی کوچک‌تر از چهار سال دارید از یک دماسنج گوشی برای بررسی دمای بدن وی استفاده کنید یا می‌توانید دماسنج را زیر بغل وی قرار دهید. اگر دمای زیر بغل کودک ۹۹.۴ درجه فارنهایت (۳۷.۴ درجه سلسیوس) یا بیشتر باشد، وی تب دارد.

افراد مسن از دمای بدن پایین‌تری برخوردار هستند

اگر دمای بدن شما حتی در روزهای گرم تابستان همواره پایین است، این می‌تواند با سن شما در ارتباط باشد. مطالعات نشان داده‌اند که با افزایش سن، میانگین دمای بدن ما اندکی کاهش می‌یابد. طی مطالعه‌ای که در نشریه JOURNAL OF CLINICAL NURSING منتشر شد، دمای بدن ساکنان ۱۳۳ خانه سالمندان اندازه‌گیری شد و پژوهشگران دریافتند که دمای بدن افرادی که در بازه سنی ۶۵ تا ۷۴ سال قرار داشتند پایین‌تر از میانگین دمای عادی بدن بود. افراد در بازه سنی ۷۵ تا ۸۴ سال حتی دمای بدن پایین‌تری داشتند و پایین‌ترین میزان دمای بدن بین افرادی بود که بیش از ۸۵ سال سن داشتند و برخی از آنها در شرایط عادی دارای دمای بدن ۹۳.۵ درجه فارنهایت (۳۴.۱ درجه سلسیوس) بودند. آگاهی از این نکته اهمیت دارد زیرا افراد مسن ممکن است تب را در دماهای پایین‌تر از افراد جوان‌تر تجربه کنند.

مردان و زنان دارای دماهای بدن متفاوت هستند

در مطالعه‌ای که در نشریه LANCET منتشر شد، پژوهشگران در دانشگاه یوتا در سالت‌لیک‌سیتی دریافتند که دمای بخش مرکزی بدن زنان به طور میانگین ۰.۴ درجه بیشتر از مردان (۹۷.۸ در برابر ۹۷.۴ درجه فارنهایت یا ۳۶.۵ در برابر ۳۶.۳ درجه سلسیوس) است. اما دستان زنان ۲.۸ درجه فارنهایت سردتر از دستان مردان – ۸۷.۲ در برابر ۹۰ درجه فارنهایت یا ۳۰.۶ در برابر ۳۲.۲ درجه سلسیوس – بود.

یک کلاه همواره نمی‌تواند به حفظ گرمای بدن کمک کند
زمانی که موضوع از دست دادن گرمای بدن مطرح است، مطالعات نشان داده‌اند که نکته خاصی درباره سر انسان وجود ندارد. هر بخشی از بدن که پوشیده نشده باشد، گرما از دست می‌دهد و دمای بخش مرکزی بدن را کاهش می‌دهد.

دروغ گفتن می‌تواند موجب تغییر دمای بدن شود

طی مطالعه‌ای که توسط پژوهشگران دانشگاه گراناادا در اسپانیا انجام و در آوریل ۲۰۱۸ در نشریه JOURNAL OF INVESTIGATIVE PSYCHOLOGY AND OFFENDER PROFILING منتشر شد، پژوهشگران با استفاده از تصویربرداری گرمایی دریافتند که اضطراب ناشی از دروغ‌گفتن موجب کاهش دمای بینی و افزایش دمای قسمت‌های اطراف پیشانی می‌شود.

یک قلب سرد می‌تواند از مغز شما محافظت کند

هیپوترمی درمانی نوعی روش درمان است که گاهی اوقات برای افرادی که دچار ایست قلبی می‌شوند به کار گرفته می‌شود. زمانی که قلب دوباره تپیدن را آغاز می‌کند، کادر درمان از دستگاه‌های خنک‌کننده برای کاهش دمای بدن به حدود ۸۹ تا ۹۳ درجه فارنهایت (۳۱.۶ تا ۳۳.۸ درجه سلسیوس) استفاده می‌کنند. کاهش دمای بدن پس از تجربه ایست قلبی می‌تواند آسیب به مغز را کاهش داده و احتمال بهبودی فرد را افزایش خواهد داد.

دمای بدن می‌تواند به تعیین زمان مرگ کمک کند

پس از مرگ، بدن دیگر گرما تولید نکرده و به آرامی سرد می‌شود. این روند به نام الگور موریتس یا سردی مرگ شناخته می‌شود. پزشکی قانونی پس از کشف جسد از سردی مرگ به عنوان ابزاری برای تخمین زمان مرگ استفاده می‌کند اما عوامل مختلفی می‌توانند بر دمای بدن تاثیرگذار باشند. از این رو بررسی دمای مغز را تکنیک دقیق و قابل اعتمادی محسوب نمی‌شود.»

{اجتماعی}

قصاص گِـرگ پیر در زندان مشهد

باغی مخوف کشانده و مورد آزار و اذیت قرار داده است. او گفت: ظهر دوازدهم بهمن نیز مرتضی قرار بود یک فلاهه سگ برای باغ پیرمرد ببرد! با به دست آمدن اسناد ومدارک انکارناپذیر از اعمال خلاف منافی عفت پیرمرد، کارآگاهان به سرنخ هایی از جنایت رسیدند و با شیوه‌های پلیسی به بازجویی از او پرداختند.



«گرگ پیر» که دیگر نمی توانست حقیقت ماجرا را کتمان کند ساعتی بعد لب به اعتراف گشود و به قتل کودک ۱۱ ساله با انگیزه انجام عمل خلاف منافی عفت اعتراف کرد.

او سپس کارآگاهان را به محل دفن کودک در کوهپایه های روستای رباط خاکستری برد و با دستنانش بخشی از خاک های میان دو تپه را جابه جا کرد که ناگهان جسد کودک نمایان شد. بنا بر این گزارش ، در پی اعترافات صریح متهم به قتل کودک و کشف جسد، او جزئیات این جنایت وحشتناک در باغ مخوف را نیز در حضور قاضی ویژه قتل عمد شرح داد و سپس این پرونده جنایی با صدور کیفرخواست در دادسرای مشهد به شعبه ششم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی ارسال شد و توسط قضات باتجربه دادگاه مورد رسیدگی قرار گرفت. با توجه به اهمیت ماجرا و درخواست‌های مردمی و همچنین پیگیری های قاضی عابدین زاده (معاون دادستان مرکز خراسان رضوی) رئیس دادگاه تصمیم به برگزاری محاکمه علنی گرفت.

سرنوشت تلخ دختری که از نوزادی معتاد بود

اسیر گرداب ترسناک!

بلکه او به دلیل معاشرت با هم محله ای ها و دوستان جدیدش به مصرف مواد مخدر صنعتی گرایش پیدا کرد و خیلی زود به کارتن خوابی و پرسه



زنی در پاتوق های معتادان حاشیه شهر روی آورد. در این شرایط بود که مادرم نیز مسیر طلاق را انتخاب کرد و از پدرم جدا شد. آن زمان من که ۱۵ سال بیشتر نداشتم یک روز در تنگنای خماری تصمیم گرفتم با ترک اعتیاد در مسیر درست زندگی قدم بردارم و با راهنمایی یکی از دوستانم قدم در انجمن معتادان گمنام گذاشتم و با کمک آن ها از شر این هیولای وحشتناک نجات یافتم. درست یک سال بعد از این ماجرا بود که «عنایت» به خواستگاری ام آمد با آن که خواستگارم ۴۰ ساله بود اما من به امید رسیدن به خوشبختی وفرار از این شرایط خانوادگی به عنایت پاسخ مثبت دادم زیرا می ترسیدم دوباره در کنار مادر و خواهرم به مواد مخدر آلوده شوم ولی هنوز مدت زیادی از آغاز زندگی مشترک مان نگذشته بود که تقدیر من به گونه دیگری رقم خورد و تازه فهمیدم نه تنها عنایت قبلا ازدواج کرده و فرزندی هم سن و سال من دارد بلکه او نیز معتاد است و در این مدت به طور مخفیانه مصرف می کرد. من نمی خواستم دوباره روزهای سیاه اعتیاد را تجربه کنم بنابراین از همسرم خواستم اعتیادش را ترک کند اما وقتی تلاش هایم به نتیجه نرسید به ناچار با قلبی شکسته و روحی افسرده از او طلاق گرفتم و زندگی

مرگ پدر بعد از درگیری با طلبکار پسرش

پیدا می‌کند و به گفته خانواده هاشم، وی را هل می‌دهد. مرد میانسال تعادلش را از دست می‌دهد و به زمین می‌افتد. همین مسأله باعث می‌شود که حال او وخیم شده و پس از انتقال به بیمارستان هاشم تسلیم مرگ شود. با توجه به اینکه خانواده هاشم مدعی هستند هوشنگ وی را هل داده است و عامل این حادثه بوده است، بازپرس جنایی دستور بازداشت او را صادر کرد. همچنین بازپرس مصطفی واحدی دستور بازبینی دوربین‌های مداربسته و تحقیق از شاهدان را صادر کرد تا مشخص شود آیا این حادثه عمدی بوده است و چه میزان هل دادن وی در مرگش تاثیر داشته است.

بنابراین گزارش، در جلسه دادگاه که به ریاست قاضی جواد شاکری برگزار شد، متهم تلاش کرد راه گریزی برای فرار از مجازات پیدا کند اما او چنان در محمصه سوالات تخصصی قضات دادگاه قرار گرفته بود که هر بار در گرداب جنایت هولناک خود دست و پا می زد و در نهایت مجبور به اعتراف می‌شد. قاتل معروف به «گرگ پیر» در جلسه محاکمه گفت: به بچه های محل گفته

بودم که هر کس یک فلاهه سگ برای محافظت از باغم بیاورد مبلغ ۵۰ هزار تومان می‌گیرد. آن روز هم «مرتضی» یک سگ گر(بیمار) آورد که به دردم نمی خورد اما من ۱۰ هزار تومان به او دادم و رفت. اما وقتی با سوالات رگباری رئیس دادگاه و مستشاران روبه رو شد اعتراف کرد و گفت: به پنهان دادن پول و مذاکره درباره سگ، او را به باغ کشاندم و هنگامی که قصد آزارش را داشتم او مقاومت کرد و فریاد کشید که من هم او را به درون استخر خالی از آب هل دارم. وقتی بیهوش شد ترسیدم و کمر بندش را باز کردم و دور گردنش پیچیدم که خفه شد. سپس با خودروی پی کی جسد او را به محل دفن در چند کیلومتری روستای رباط خاکستری بردم و دفن کردم.

این گزارش حاکی است، به دنبال اعترافات صریح متهم، قضات شعبه ششم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی او را به قصاص نفس، ۱۵ سال زندان و ۱۰۰

ضربه شلاق (حد) محکوم کردند اما این رای مورد اعتراض وکیل مدافع وی قرار گرفت و برای بررسی دقیق تر به شعبه ۲۹ دیوان عالی کشور ارسال شد.

با این حال قضات دیوان عالی نیز پس از مطالعه اوراق این پرونده جنجالی، رای صادره از سوی دادگاه را منطبق با موازین شرعی و قانونی تشخیص دادند و رای قضات شعبه ششم دادگاه کیفری را که به امضای قاضی شاکری (رئیس) و قضات قاسمی طوسی و خطیبی (مستشاران وقت دادگاه) رسیده بود تایید کردند. گزارش خراسان حاکی است، سرانجام این پرونده جنجالی که مجازات متهم آن مورد مطالبه عمومی قرار گرفته بود به معاونت اجرای احکام دادسرای عمومی و انقلاب مشهد رسید.

در نهایت مقدمات اجرای حکم قصاص نفس با صدور دستورات ویژه ای از سوی قاضی محمدرضا دشتبنای (معاون دادستان مرکز خراسان رضوی) فراهم شد و بدین ترتیب قاتل کودک بی گناه، در زندان مرکزی مشهد پای چوبه دار رفت.



مستقلی را در گوشه دیگر شهر آغاز کردم زیرا نمی خواستم دوباره نزد مادر و خواهرم باز گردم. خلاصه با کارگری در هتل ها و تالارها وضعیت مالی من کمی بهتر شد.

سپس با پس اندازهایم خانه نقلی اجاره کردم و مادر و خواهرم را به مرکز ترک اعتیاد فرستادم تا بعد از ترک اعتیاد زندگی جدیدی را در کنار هم شروع کنیم اما متأسفانه مادرم بعد از مدت کوتاهی دوباره مصرف مواد را آغاز کرد. حالا او برای این که بتواند به راحتی مواد

مخدرش را مصرف کند نه تنها درگیری های شدیدی را بین من و خواهرم به راه می اندازد بلکه مدام خواهرم را به مصرف مواد مخدر ترغیب می کند تا من برای ترک اعتیاد دست از سرش بردارم. چند روز قبل نیز با مشت‌ی حرف های بیپوده و دروغین نزاعی فیزیکی بین من و خواهرم به راه انداخت و سپس او را ترغیب به شکایت از من کرد تا با ترساندن من به خواسته شوم اش برسد اما من....

شایان ذکر است با تلاش مشاور کلانتری و به کارگیری شیوه های ارتباطی و انگیزشی خواهر کوچک تر از

شکایت خودش گذشت و سپس با دستور سرگرد امارلو (رئیس کلانتری شفا) بررسی های روان شناختی و

حمایتی از این خانواده ادامه یافت.

آگهی مجمع عمومی عادی

سال ۹۹ (نوبت دوم)

احتراماً به اطلاع اعضاء محترم می رساند : پانزدهمین مجمع عمومی عادی سالانه سازمان نظام صنفی رایانه ای استان گیلان به صورت آنلاین و حضوری روز پنجشنبه ۲۹ آبان ۹۹ از ساعت ۱۴ برگزار می گردد.
تلفن تماس دبیرخانه: ۳۳۲۳۵۲۴۰ - ۳۳۲۴۳۰۷۲

دستور جلسه :

– ارائه گزارش سالیانه هیات مدیره

– بررسی گزارش صورت مالی و تصویب ترازنامه و بودجه سال آینده نظام صنفی رایانه ای استان گیلان

– انتخاب اعضای هیات مدیره و بازرس

– بررسی و تصویب پیشنهادهای هیات مدیره

– تعیین میزان ورودیه، حق عضویت و سایر منابع درآمدی

سازمان نظام صنفی رایانه ای استان گیلان