

- ❖ درد و نایبایی گریبانگیر نجات‌یافتگان از ابولا
- ❖ برای تناسب اندام آب چغندر بخورید
- ❖ تاثیر مصرف برنج و نان سفید در بروز افسردگی
- ❖ با برخی مواد غذایی نیوکوتین را از بدنتان بیرون کنید
- ❖ پروتئین عامل بازسازی پوست و مو کشف شد

میتوانیم

افرادی که باید میگو نخورند

افراد مبتلا به کلسترول خون خیلی بالا باید تا زمان کنترل بیماری‌شان، دور مصرف انواع خوراکی‌های پرکالری از جمله میگو را خط بکشند.به گزارش عصر ایران، میگو بین غذاهای دریایی، کلسترول بالتری دارد. از نظر دانش تغذیه، روزی ۲ گرم کلسترول در بدن هر فرد بالغ و سالم ساخته می‌شود که این کلسترول می‌تواند از کربوهیدرات‌ها، مواد نشاسته‌ای یا حتی مواد پروتئینی ساخته شود.مهم‌ترین دلیل ساخته شدن کلسترول در بدن، افزایش کل کالری دریافتی است بنابراین می‌توان گفت میزان کلسترولی که بدن می‌سازد، نسبت به میزان کلسترولی که با خوردن یک وعده غذایی حاوی میگو به بدن می‌رسد، بسیار بیشتر است.افراد مبتلا به کلسترول خون بالا باید تا حد امکان، مصرف خوراکی‌های حاوی کلسترول مانند میگو را در برنامه غذایی روزانه‌شان محدود کنند در حالی که اگر میزان کلسترول خون فردی بیش از حد بالا نباشد و به‌دلیل داشتن اضافه‌وزن یا حتی کلسترول بالا، میزان کالری دریافتی‌اش را کمتر از کالری مصرفی‌اش کند، می‌تواند حتی روزانه تا حدود ۴۰ گرم میگو (یعنی برابر با ۱ تا ۲ واحد از گروه گوشت‌ها) هم مصرف کند.البته افراد مبتلا به کلسترول خون، بهتر است میگو را بخارپز یا کبابی مصرف کنند و آن را سرخ نکنند و با سس‌های چرب نخورند. میگو می‌تواند همراه با ابلیمو، بغموره و سبزی و صیفی‌جات فراوان در رژیم غذایی افرادی که کلسترول خونشان چندان بالا نیست و در حال کنترل آن هستند، جای بگیرد.

تاثیر مصرف برنج و نان سفید در بروز افسردگی

محققان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند که مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، می‌تواند باعث تغییر خلق و خوی و ایجاد یا تشدید خستگی و سایر علائم افسردگی در زنان میانسال شونده گزارش مهر، مطالعات جدید نشان می‌دهد که خوردن نان سفید، برنج سفید و دیگر مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده احتمال ابتلا به افسردگی در این زنان میانسال افزایش می‌دهد. علاوه بر آن، یافته‌های این پژوهش‌ها مشخص می‌کند که مصرف فیبر در رژیم غذایی همچون غلات، سبزیجات و میوه‌های تازه، سبب کاهش میزان افسردگی خواهد شد.در همین رابطه پژوهشگری به نام «جیمز گنگویچ» و همکارانش در قالب یک تیم تحقیقاتی از مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک، به مطالعه و بررسی داده‌های بیش از ۷۰ هزار زن میانسال پرداختند. این زنان بین سال‌های ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۸ میلادی در طرح سلامت این مؤسسه شرکت کرده بودند.مصرف کربوهیدرات بسته به نوع مواد غذایی، سطح قند خون را در درجه‌های مختلف افزایش می‌دهد. نتایج این بررسی‌ها نشان می‌دهد که افزایش قند خون پس از خوردن کربوهیدرات‌ها باعث ایجاد واکنش‌هایی همچون تغییر خلق و خوی و تشدید خستگی و سایر علائم افسردگی در زنان میانسال می‌شود.

سه خاصیت تخم‌مرغ که نمی دانستید

کارشناسان تغذیه می‌گویند: تخم‌مرغ علاوه بر ارزش‌های غذایی شناخته‌شده‌اش، سه خاصیت دیگر نیز برای بدن دارد که کمتر با آنها آشنا هستیم.به گزارش ایسنا، به گفته کارشناسان تغذیه یکی از این خواص تخم مرغ مفید بودن آن برای سلامت چشم‌هاست و افرادی که روزانه از این ماده خوراکی مصرف می‌کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به آب‌مروارید هستند.دومین ویژگی مفید تخم‌مرغ تاثیر آن در رشد سریع تر موهاست. هر تخم مرغ دارای ۳۰۰ میلی گرم «کولین» در زرده است که برای رشد موها مفید است. کولین از خانواده ویتامین‌های گروه B و وجود آن برای متابولیسم و سوخت و ساز چربی لازم است.پیشگیری از بروز سرطان پستان سومین خاصیت کمتر شناخته شده تخم مرغ است. این ماده خوراکی به دلیل دارا بودن ویتامین D برای جلوگیری از ابتلا به این سرطان مفید است. به گفته متخصص زنانی که هر هفته حدود شش عدد تخم مرغ مصرف می‌کنند ۴۴ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند.

برای اینکه آلزایمر و پارکینسون نگیرید به پهلویا بخوابید

مطالعات محققان دانشگاه بروک استونی در نیویورک نشان می‌دهد که خوابیدن به پهلویا احتمال بروز بیماری‌های عصبی از جمله پارکینسون و آلزایمر را کاهش می‌دهد.به گزارش سلامت نیوز، خوابیدن به پهلویا نسبت به خوابیدن به پشت و معده، احتمال ابتلا به آلزایمر و پارکینسون را کاهش می‌دهد. در این مطالعه آمده است که خوابیدن به پهلویا نسبت به پشت مواد ژانده مغز می‌شود. تجمع این مواد در مغز یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به بیماری‌های سیستم اعصاب از جمله آلزایمر و پارکینسون است.سیستم پاکسازی مغز که مهم‌ترین وظیفه آن خارج کردن مواد زائد از این بافت حیاتی است، در زمان خواب بیشترین میزان فعالیت را دارد. بخش اعظم دفع مواد زائد از بدن توسط سیستم لنفاوی انجام می‌شود. این سیستم، مولکول‌ها و پاتوژن‌های معیوب را از بافت‌ها به جریان خون منتقل می‌کند تا از طریق خون به مجراهای دیگر بدن برسند و پس از تغییراتی از آنجا خارج شوند؛ اما پاکسازی بافت بسیار حساس مغز توسط سیستم منتقلی انجام می‌شود که یک سسال قبل شناسایی شد. مغز بر خلاف سایر اندام‌ها از سیستم لنفاوی برای این منظور بهره نمی‌برد.سیستم عملکرد اصلی آن ثابت کردن نورون‌ها در محل مقتضی است. در این سیستم مایع خاصی بین رگ‌های مغزی و سلول‌های گلیال جریان دارد که ترکیبات پروتئینی مضر را از بافت مغز جدا می‌کند. این مایع، مایع میان بافتی نام دارد و به همراه فیلتر مایع مغزی نخاعی، پاک‌سازی مغز را انجام می‌دهد. محققان معتقدند که در هنگام خواب، سلول‌های گلیال از رگ‌های مغز جدا می‌شوند و فضای بیشتری را برای عبور این مایع فراهم می‌کنند. پس از خواب کامل، عملکرد سیستم پاکسازی تا ۶۰ درصد افزایش می‌یابد.تحقیقات نشان می‌دهد که نحوه خوابیدن، عملکرد و بهره‌وری فیلتر مایع مغزی نخاعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و موثرترین مدل، خوابیدن به پهلویا است.

آفتاب یزد – گروه زندگی : جامعه مدرن امروز با وجود تمام راحتی‌هایی که برای افراد داشته است باعث شده‌اند تا بیماری‌ها نیز مدرن شده و تنوع زیادی پیدا کنند که لازم است با آنها مقابله کرد. موبایل یکی از محصولات فناوری است که مزایای بی شماری دارد. به ویژه در این عصر که موبایل تقریباً همه کار می‌کند و علاوه بر تلفن، دوربین، کامپیوتر، حسابدار و... نیز هست. اما همین موبایل دوست‌داشتنی که نفس بسیاری از ما به آن وابسته است برای کودکان مضر و مخرب است. مناسفانه خیلی از والدین در مورد اینکه فرزندان کوچک آنها گوشی موبایل دارد، با افتخار صحبت می‌کنند. کودک ۵ یا ۶ ساله‌ای که گوشی هوشمند به دست می‌گیرد آیا واقعا از محدودیت‌ها و روش‌های استفاده آن آگاهی لازم را دارد؟ آیا پدر و مادر او احساس نمی‌کنند نباید این وسیله از این سن کم در اختیار او قرار بگیرد؟ امروزه کودکان به جای بازی کردن با هم سن و سالانشان، سرگرم بازی با تبلت و موبایل هستند که گاهی استفاده آنها از این وسایل ساعت‌ها زمان می‌برد و ارتباط آنها را با دنیای اطرافشان قطع می‌کند این در حالیست که استفاده زودهنگام کودکان از تکنولوژی می‌تواند تبعاتی به همراه داشته باشد که گاهی والدین به علت مشغله‌های زیاد از آنها بی‌خبرند.آمار فروش تبلت و موبایل افزایش چشم‌گیری یافته و هنگامی که والدین در خانه از تکنولوژی استفاده کنند، فرزندان نیز نسبت به استفاده از آن کنجکاو و ترغیب می‌شوند. حال باید دید آیا والدین مجازند چنین وسایلی را در اختیار فرزندان‌شان قرار دهند یا خیر ؟ باید گفت سازمان بهداشت جهانی اشعه‌های بی‌سیم را به شدت سرطان‌زا دانسته و بر این باور است که از لحاظ پتانسیل یا دود خروجی آگزوز ماشین‌ها برابری می‌کنند. مناسفانه اگر خواهیم که از این ابزارها به طور شخصی استفاده نکرده و از اشعات خطرناک در امان بمانیم با مشکل رو به رو خواهیم شد، چرا که هزاران نفر در اطراف ما هر لحظه از این ابزارها استفاده می‌کنند. مایکروفهرهایی که امروزه در هر خانه‌ای یافت می‌شود نیز اشعاتی را ساطع می‌کنند که به شدت به مغز آسیب می‌رساند.تبلت نمونه‌ای از این ابزارها می‌باشد که همانند مایکروفر عمل کرده و

سیستم‌های عصبی و ایمنی کودکان را در معرض خطر قرار می‌دهد و همچنین رشد و تکامل مغزی و در نتیجه باروری را تحت تاثیر قرار می‌دهد.علاوه بر اینها این تشعشعات DNA را مختل کرده و با آزاد کردن رادیکال‌های آزاد سد حفاظتی از مغز را تضعیف می‌کند.باید افزود که مغز استخوان سر یک کودک ۱۰ برابر بیشتر از یک فرد بالغ این تابش‌ها را دریافت می‌کند تا جایی که این میزان در نوزادان و کودکان نوبا چندین برابر می‌شود.میدان‌های مغناطیسی را می‌توان از جمله مواردی دانست که باعث آسیب به فرد می‌شود. این میدان‌های الکترومغناطیس در بخش زیادی از لوازم الکتریکی خانگی ما که روزانه از آن استفاده می‌کنیم وجود دارد. آنها اثرات مضرى در سلامت ما و مخصوصاً فرزندانمان دارند چون سیستم ایمنی کودکان به اندازه بزرگسالان تکامل یافته نیست و آثار مضر آن بر کودکان به مراتب بیشتر است و روی مغز کودکان و سلامت جسمانی و روانی آنها تأثیرات مخربی خواهد گذاشت. با توجه به اهمیت موضوع دیدن‌خانه اولین همایش بزرگداشت چهره‌های ماندگار پزشکی با انتشار نتایج پژوهش‌های علمی دانشمندان استرالیایی که در دانشگاه کورتین انجام شده است، هشدار داد که استفاده زیاد از تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند می‌تواند بر سلامت کودکان در سنین بزرگسالی تاثیر منفی بگذارد.بر اساس این گزارش، حداکثر زمانی که کودک می‌تواند صرف استفاده از این تکنولوژی‌ها کند ۳۰ دقیقه است و استفاده بیش از این مدت می‌تواند زمینه‌ساز دردهای کمر و گردن در بزرگسالی می‌شود. محققان دانشگاه کورتین برای اثبات این قضیه ۱۵۹ کودک را زیر نظر گرفتند که ۳۰ نفر آنها زیر ۲ سال سن داشتند. نتایج بررسی‌ها نشان داد ۷۰ درصد کودکان می‌توانند از تبلت و گوشی‌های هوشمند استفاده کنند. ۶۰ درصد کودکان در استفاده از این تکنولوژی زنده‌روی می‌کنند و ۱۰ درصد بیش از یک ساعت از وقت خود را پای تبلت و گوشی می‌گذرانند. ۴۰ درصد والدین معتقدند این تکنولوژی‌ها پرستاران نسل جدید کودکان هستند. متخصصان هشدار می‌دهند بیش از ۳۰ دقیقه در روز اجازه ندهید فرزندان‌تان از تبلت استفاده کنند. در غیر این صورت در بزرگسالی دچار مشکلات استخوانی عضلانی چشمی خواهد شد.دبیرخانه اولین همایش بزرگداشت چهره‌های ماندگار پزشکی با انتشار نتایج پژوهش‌های محققان دانشگاه کالیفرنیا آمریکا که در مجله médicale Pediatricsمنتشر شده‌است،تبلت‌ها مسبب کاهش کیفیت خواب در کودکان هستند. نتایج بررسی‌ها نشان داده کودکانی که با تبلت بازی می‌کنند، ۲۱ دقیقه کمتر از کودکان هم سن و سال خود می‌خوابند. محققان دانشگاه کالیفرنیا آمریکا تاکید می‌کنند خواب تبلت در رختخواب کودکان نیست و این وسایل الکترونیکی به شدت بر کیفیت خواب کودکان اثر منفی می‌گذارند.محققان برای اثبات این ادعا ۲۰۴۸ کودک ۹ تا ۱۱ ساله را زیر نظر گرفتند و متوجه شدند کودکانی که از تبلت استفاده می‌کنند بیش از سایر کودکان نیمه شب از خواب می‌برند و همین مسئله کیفیت خواب را در آنها کاهش می‌دهد. اولین همایش بزرگداشت چهره‌های ماندگار پزشکی روزهای ۲۹ تا ۳۱ مرداد در برج میلاد برگزار می‌شود و طی آن ۱۵ چهره ماندگار پزشکی ایران معرفی و تحلیل می‌شوند. ارائه آموزش‌های سلامت محور از برنامه‌های این همایش است.حال در ادامه با توجه به اهمیت موضوع بیشتر به علل گسترش و راه‌های پیشگیری می‌پردازیم:

جالب است بدانید یک مطالعه جامع بین‌المللی در سال ۲۰۱۱ نشان داد میان استفاده از تلفن‌همراه و ابتلا به تومور مغزی در بزرگسالان و نوجوانان ارتباط مستقیمی وجود دارد و شاید جالب باشد بدانید افرادی که در آن زمان در این مطالعه شرکت داشتند به اندازه من و شمای امروزى را فرزندان‌ها به تلفن‌همراه خود وابسته نبودند! البته نتیجه این تحقیق به معنای این نیست که باید بین تلفن‌همراه هوشمند و تبلت و فرزندان‌تان یک سد بتونی بکشید



موبایل برای کودکان / آری یا خیر؟

استفاده کودک

از موبایل با قوانین

***حداکثر زمانی که کودک می‌تواند صرف**

استفاده از این تکنولوژی‌ها کند ۳۰ دقیقه است

و استفاده بیش از این مدت می‌تواند زمینه‌ساز

دردهای کمر و گردن در بزرگسالی می‌شود.

***۶۰ درصد کودکان در استفاده از این تکنولوژی**

زیاده‌روی می‌کنند و ۱۰ درصد بیش از یک ساعت

از وقت خود را پای تبلت و گوشی می‌گذرانند.

***کودکانی که با تبلت بازی می‌کنند، ۲۱ دقیقه**

کمتر از کودکان هم سن و سال خود می‌خوابند

چون حداقل چند دهه طول می‌کشد تا مضرات استفاده از این ابزارها بر سلامت فیزیکی و روانی گروه‌های سنی و جنسی مختلف جامعه مشخص شود. علاوه بر این براساس آنچه که در سایت انجمن غذا و داروی آمریکا آمده است هنوز هیچ مدرک علمی و دقیقی مبنی بر آثار مخرب اشعه تلفن‌ها و ابزارهای هوشمند الکترونیکی بر کودکان و نوجوانان وجود ندارد.

لاابیی تلفنی

وقتی ما بچه بودیم برامیان لاابایی یسا قصه می‌گفتند تا خوابمان ببرد. اما بچه‌های امروزی بدون آی‌فون و تبلت زیر پتو نمی‌روند! مطالعاتی که به تازگی انجام گرفته حاکی از آن است که تبلت‌ها و تلفن‌های همراه هوشمند به‌ویژه اگر کودک بلد باشد با استفاده از آن برای دیگران پیامک بفرستد یا پیامک‌های دریافتی را بخواند، الگوی خواب او را مختل می‌کند و این مسئله نه فقط بر هوش کودک بلکه حتی بر رشد جسمی او نیز تاثیر منفی خواهد داشت.

چیزی بیش از یک تلفن...

نتایج‌های همراه امروز دیگر فقط برای برقراری ارتباط صوتی با دیگران استفاده نمی‌شوند. رواقع به نظر می‌رسد این نوع استفاده از تلفن‌های هوشمند تا حدی به حاشیه رانده شده و این ابزارهای الکترونیکی بیشتر برای حضور در شبکه‌های مجازی، بازی‌های آنلاین و غیرآنلاین، دیدن فیلم و... مورد استفاده قرار می‌گیرند. آیا آماده هستید چنین امکانی را برای فرزندان‌تان فراهم کنید؟تعامل اجتماعی که از طریق این ابزارها ایجاد می‌شود، اتفاق مثبتی است، اما یادتان باشد کودک ۱۲-۸ ساله شما ممکن است از طریق تلفن‌همراه هوشمند خود قربانی «قلدری سایبری» هم‌کلاسی‌هایش شود. از طرف دیگر از آنجا که اکثر تلفن‌های هوشمند، تبلت‌ها و... مجهز به برنامه‌های مکان‌یاب هستند، کودکان ۶-۵ ساله شما ممکن است قربانی یک کودک‌آزاری شوند.با اینکه هنوز بررسی‌های کافی در زمینه شناسایی تاثیر این ابزارها بر سلامت روانی کودک انجام نشده، اما مطالعات اولیه نشان می‌دهد استفاده بیش از حد و مکرر از تبلت، آی‌فون و... تمرکز کودک را از بین می‌برد و احتمال ایجاد رفتارهای وسواس‌گونه را بیشتر می‌کند.

مراقب انگشت‌ها باشید

در حالی که خیلی از پدرها و مادرها نگران سلامت روانی فرزندان‌شان هستند که دائم سرش را در تبلت کرده و توجهی به اطرافش ندارد، متخصصان درباره آسیب‌های انگشت و دست کودکان که به دلیل استفاده طولانی‌مدت از صفحات لمسی ابزارهای الکترونیکی به وجود می‌آید، هشدار می‌دهند. بر اساس مطالعاتی که در دانشگاه مرلند آمریکا انجام شده استفاده

طولانی‌مدت کودکان از آی‌پد، آی‌فون، تبلت و... باعث می‌شود فرصت کمتری برای انجام بازی‌های معمولی و... داشته باشند. به این ترتیب عضلات کودک روز به روز تحلیل می‌رود و حرکاتش تاخیر بیشتری خواهند داشت. بنابر توصیه‌های آکادمی پزشکی اطفال آمریکا بچه‌های زیر ۲ سال نه تنها باید به تبلت، تلفن‌همراه هوشمند، و... دسترسی نداشته باشند، بلکه اصلا جلوی هیچ نوع صفحه‌نمایشی نشینند.

راه‌های پیشگیری

آیا سرانجام تصمیم گرفته‌اید تا برای فرزند خود تلفن هوشمند بخرید؟ دقت کنید. دلایل مختلفی می‌توانند در اتخاذ این تصمیم دخیل باشند که دریافت نمرات خوب در امتحانات پایان ترم، خریدن تلفن همراه هوشمند توسط یکی از دوستان فرزندان‌تان یا پیشرفت وی همگام با پیشرفت فناوری از آن جمله اند.دلایل این اقدام هر چه باشد، این وسیله جذاب از جیب خود خارج شد و به زودی توسط مالک جدید و کم سن و سال خود مورد استفاده قرار می‌گیرد.باید گفت که سن استفاده از تلفن همراه هوشمند زمانی است که شما به عنوان والدین تشخیص دهید فرزندان‌تان می‌توانند تا حدی خوب را از بد تشخیص دهد. البته لازم این امر آن است که پدر و مادر با ارائه مشورت‌های دقیق به فرزند‌شان او را همراهی کنند.امروزه تلفن‌های همراه هوشمند به ابزارهایی بسیار قدرتمند مبدل شده‌اند که حتی بازار کامپیوترهای رومیزی و لپ‌تاپ را به چالش کشیده است. بر همین اساس ممکن است که تلفن همراه هوشمند به آسانی به ابزاری مضر در دست کاربری بی تجربه مبدل شود.این در شرایطی است که والدین می‌توانند با صرف اندکی وقت و ارائه برخی نکات ایمنی اولیه به فرزند نوجوان خود، زمینه‌های لازم برای استفاده از تلفن همراه هوشمند را در آنها ایجاد کنند. در ادامه این مطلب برخی از این نکات را به سه صورت مختصر بررسی می‌کنیم.

تنظیم کنروازه برای تلفن همراه

انتخاب گذروژه، نخستین خط دفاعی برای کاربران نوجوان تلفن همراه در برابر افراد سودجو و سارقان احتمالی این وسیله محسوب می‌شود. گذروژه‌ای را انتخاب کنید که به راحتی توسط خود شما و فرزند نوجوان‌تان به خاطر سپرده می‌شود.همچنین، تنظیمات تلفن همراه را به گونه‌ای انتخاب کنید که پس از حداقل یک دقیقه عدم استفاده از آن، به صورت خودکار قفل شود.

تعیین قوانین استفاده از تلفن همراه

مسی‌توانید مجموعه‌ای از قوانین را برای فرزندان خود تعیین کنید که شامل زمان و چگونگی استفاده از تلفن همراه می‌شوند. این قوانین باید شامل محدودیت‌هایی درباره استفاده از تلفن همراه هوشمند باشند. به عنوان مثال، هنگام صرف غذا نباید از تلفن همراه استفاده کرد یا بعد از ساعت ۹ شب امکان استفاده از تلفن همراه هوشمند وجود ندارد.همچنین قوانینی درباره برقراری تماس با افراد غریبه یا اقدام‌هایی که در زمان دریافت محتوایی نامناسب باید انجام شود را آموزش دهید.پس از مرور مجموعه قوانین و مقررات، هم شما و هم فرزندان‌تان باید نسخه‌ای چاپی از آن را امضا کرده و در محلی مشترک در منزل نصب کنید. همچنین، فرزند خود را به خوبی درباره پیامدهای ناشی از شکستن قوانین و مقررات توجیه کنید، به طوری که از محروم کردن فرزند خود از داشتن تلفن همراه هوشمند هراس و نگرانی نداشته باشید.

بررسی سیاست‌های مدرسه پیرامون استفاده از تلفن همراه

مدرسه‌های مختلف دارای سیاست‌های مختلف درباره تلفن همراه و استفاده از آن در فضای مدرسه هستند. بر همین اساس، اطمینان حاصل کنید که فرزندان‌تان نسبت به این قوانین آگاهی کامل داشته و پیامدهای تخلفی از آنها را به روشنی می‌دانند.

تعیین قوانین برای دسترسی به اینترنت و دانلود برنامه‌ها

تلفن‌های همراه هوشمند نه تنها دستگاه‌های ارتباطی پیچیده‌ای هستند، بلکه امکان دسترسی نامحدود به دنیای مجازی و فروشگاه‌های آنلاین را نیز فراهم می‌کنند. اطمینان حاصل کنید فرزندان‌تان از آنچه که می‌توانند و آنچه که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهد، آگاه بوده و محدودیت‌های اطلاعاتی و داده در این زمینه را مشخص کنید.

به اشتراک گذاشتن مسئولیت مالی

دادن تلفن همراه هوشمند به فرزندان‌تان می‌تواند فرصتی خوب برای فرآیندی مسئولیت مالی باشد. به عنوان مثال، او می‌تواند برای دریافت برنامه‌های مورد نیاز خود از پول توجیبی هفتگی‌اش خرج کند.

آموزش مراقبیت از تلفن‌های همراه هوشمند

شکوفایی مسئولیت‌پذیری فرزندان در قبال حفظ و نگهداری اِیمن از تلفن همراه هوشمند موضوع مهمی محسوب می‌شود. این مسئله می‌تواند انتخاب یک قاب محافظ برای بدنه، حصول اطمینان از شارژ کردن مناسب باتری، خشک نگه داشتن تلفن همراه، خاموش نگه داشتن وای‌فای و بلوتوث برای افزایش عمر باتری و نگهداری تلفن همراه هوشمند در مکانی امن هنگامی که از آن استفاده نمی‌شود را شامل شود. براساس بررسی‌های مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه‌های مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه‌های دیجیتال، استفاده از تلفن‌های همراه هوشمند توسط کودکان هم با خطرات و هم فرصت‌هایی مناسب همراه است.بر همین اساس، پیش از دسترسی آنها به این وسیله قدرتمند می‌توانید با تعیین برخی قوانین ساده، آرامش فکری لازم را هم برای خود و هم برای فرزند نوجوان‌تان فراهم کنید.

فاز بالینی، ایجاد حاملگی با کمک

هورمون‌ها انجام شد و پس از چند سال آزمون و خطا بالاخره تولد اولین بچه حاصل از IVF به نام "لوتیز براون" در سال ۱۹۷۸

میلادی (۱۳۶۵ خورشیدی) متولد شد که خبر این موفقیت در آن موقع درهاله‌ای از انبام در محافل علمی بیان شد دکتر صارمی در بخشی از خاطرات خود در کتاب بنیان IVF در ایران می‌نویسد: در دوره زربندی در ایران از یکی از استادان که استاد دانشگاه شیکاگو نیز بود، درباره جنبش آزمایشگاهی (Test Tube Baby) و بچه‌ای که از این طریق در انگلستان به دنیا آمده بود، سوال شد و ایشان گفتند که ممکن نیست که این روش نتیجه داده باشد و نوزادی از این روش به دنیا آمده باشد... دکتر صارمی در بخشی دیگر از این کتاب می‌گوید: برای پاسخگویی به نیاز درمانی زوج‌های نازا در کشور، نیازمند تاسیس حداقل ۵۰ مرکز درمان ناباروری هستیم. دکتر صارمی اظهار می‌دارد: تاسیس مراکز ناباروری مثل رویان، شیراز، اصفهان، گیلان، مشهد، ارومیه، یزد، این سینما، تبریز و ... را به فال نیک می‌گیرم و آرزو دارم که تعداد این مراکز افزایش پیدا کند تا علاوه بر رفع نیاز کشور، بتوانیم قطب دانش این شاخه از علوم باشیم.

با هدف تشریح روند پایه گذاری روش بارداری آزمایشگاهی در کشور:

کتاب بنیان « IVF » در ایران منتشر شد

آفتاب یزد- گروه زندگی :

کتاب بنیان IVF در ایران تألیف دکتر ابوطالب صارمی (پدر IVF در کشور) با هدف تشریح روند پایه گذاری روش بارداری

آزمایشگاهی در کشور منتشر شد.با توجه به اینکه امروزه ۲۰ درصد زوج‌ها از یکی از انواع ناباروری رنج می‌برند، نیاز به IVF و شاخه‌های آن بیشتر از هر زمان دیگری احساس می‌شود. در واقع IVF، شاید یکی از نمونه‌های علمی – کاربردی با تکنولوژی نوین باشد به همین دلیل IVF آشنایی به سرعت در سراسر جهان در حال گسترش است و تاکنون بیش از ۳۱۵ میلیون نوزاد در سراسر جهان به این روش به دنیا آمده‌اند. دکتر صارمی در این کتاب با اشاره به پیشرفت‌های زیادی که امروزه در فناوری ژنتیک بوجود آمده است، تصریح می‌کند: اکنون صدها ژن در یک سلول شناسایی شده، تشخیص بیماری‌های ژنتیکی در جنین، وعده جلوگیری از بیماری‌های ژنتیکی در نوزادان را می‌دهد. در واقع اخلاق در این زمینه بسیار جدی شده است و با تعیین ژنوتیپ " جنین، پیش بینی دقیقی از زندگی آن فرد می‌گردد او فراهم می‌شود. در بخشی از این کتاب آمده است: به دنبال تلاش "رابرت جفری ادواردز" و همکارانش در