

سلامت روان در دوران کرونا با فعالیت پدنی

تحقیقان دانشگاه بازل سوئیس نشان دادند که متفاوت بودن فعالیتهای دنی می‌تواند منجر به نتایج بهتر سلامت روان شود و یکی از دلایل سلامت بودن در همه‌گیری خواهد بود. تحقیقان اظهار کردند: فعالیت بدنی برای سلامت و اون مفید است اما به تنوع آن نیز بستگی دارد. تحرك بدنی می‌تواند برای



مدیریت آسم

دکتر سید شمس الدین اطهاری
فلاووشیپ آسم و آرزو
زنده نظریه رژیم غذایی، مسکن و فعالیت‌های روزانه تعداد مبتلایان به آسم افزایش یافته است. عواملی نظیر آلاینده‌های محیطی، دود سیگار، پوست و موی حیوانات، مایت‌های موجود در گرد و غبار، کرده گیاهان، انواع یوها،

دکتر گیاهی:
مصرف قندهای
ساده باعث کاهش
سلامت باروری
در مردان می‌شود
و نوشیدنی‌ها
میان‌وعده‌ها
شیرینی و شکلات
شش مهمی در بروز
این ناباروری دارد



نتایج تحقیقات نشان می دهد ارتباط معکوسی بین اندازه دور کمر و اضافه وزن با قدرت باروری مردان وجود دارد

ناباروری مردان در بن پست چاقی

بیشتر مایمیماری‌های قلبی و دیابتی را از عمدت‌ترین عوارض چاقی و اضافه وزن تلقی می‌کنیم اما چاقی و انباشته شدن چربی و رشکم به دنبال رفتارها و عادات غذایی غلط در بروز ناباروری بهویژه در مردان بهشت مؤثر است. جالب آن که بررسی هانشان می‌دهد تغذیه از دوران جنینی روی قدرت باروری اثردارد. این یعنی داشتن تغذیه سالم مادر طی بارداری، سرزنشت باروری فرزندش را در آینده رقم می‌زند. اهمیت ارتباط بین نوع تغذیه، افزایش وزن و ناباروری بهویژه در مردان سبب شد با دکتر لادن گیاهی، تخصص تغذیه و عضویتم تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینیاناگفت و گوکیم.

آزاد عمل کند و پارامترهای مثبت اسپرم را از بین ببرد.	می یابد و همین طور بافت‌های چربی باعث می‌شود که تستوسترون تولید شده تبدیل به استروژن شود. خود بافت چربی به صورت یک بافت التهابی عمل می‌کند و از آن ده‌ها هورمون و ماده شیمیایی ترشح می‌شود که می‌تواند باعث تخریب ویژگی‌های باروری اسپرم شود. درواقع عوامل مترشحه از یک بافت چربی می‌تواند مثل رادیکال‌های آزاد منفی داشته باشد.	چراگفتنه می‌شود مردانی که چاق هستند و قند و چربی بالا دارند با احتمال بیشتری درگیر نایابری می‌شوند؟
پس چاقی هم به طور مستقیم با تاثیر بر بافت بیضه، قدرت انزال و سیستم هورمونی و مواد ترشحی از بافت چربی هم به طور غیرمستقیم می‌تواند بر پارامترهای مثبت سیستم باروری تاثیر منفی داشته باشد.	چاقی هم به طور مستقیم بر ساختار و بافت بیضه و هم بر تمام پارامترهای تولید اسپرم تعدد، کیفیت و حرکت اسپرم) می‌تواند تاثیر بگذارد. این تاثیرات به صورت هورمونی سنت: یعنی ترشح تستوسترون کاهش	آزاد عمل کند و پارامترهای مثبت اسپرم را از بین ببرد.
آیا تاثیبت شده است که مصرف غذاهای		

آئی و نشسته باست خواه از و سرمه ای امکان

آموزش و استخدام از مسیر بوت کمپ برنامه نویسی

آموزش و استخدام از مسیر بوت کمپ برنامه نویسی

 برای فارغ‌التحصیلان دانشگاهی، بیدا کردن شغل مناسب و استخدام از اصل تبریز دغدغه‌هایست.

برنامه نویس مختص درخواست برای طراحی کدک از آن به عنوان «دور باطل کاریابی» یاد می شود؛ دانشجویی که تحصیلات آکادمیک را به پایان رسانده و می خواهد وارد بازار کار شود، در همان آغاز کار برای استخدام ازاو سابقه شغلی می خواهند. وقتی هم نتوانند مشغول کار شود، طبیعتاً هرگز موفق به فراهم کردن شرط سابقه کار نخواهد شد؛ بر همین اساس مدتی است در کشور موسسه هایی برای تربیت نیروی کارمند شخصی ایجاد شده اند که یکی از وعده های آنها به داشن پذیرانی که جذب می کنند، تضمین استخدام در موقعیت شغلی مناسب پس از اتمام دوره است. موسسه آموزش های فنی، تخصصی، (سینماگامان آدال صنعت) نگ، آهمن، موسسات است که بطور تخصصی، در زمینه برنامه نویس، فعالیت می کنند.

۴- ویژگی‌های بوت‌کمپ بنیانگذار موسسه پیشگامان مخصوصات و ویژگی‌هایی که برنامه‌نویسی دارد، می‌گوید: ما به طور پیش فرض سه زبان‌های (ری اکت جی اس) (R/Python) آموزش داده‌ایم شروع به کار کرده است، از زیرمجموعه‌های هلدینگ (مپصا) به شمار می‌رود که کار آن انجام فعالیت‌های نوآورانه و فناورانه در حوزه بالادستی نفت و گاز است. این موسسه نیز فعالیتش را در همین زمینه آغاز کرد ولی به تدریج و مناسب با نیاز بازار کار کشور به نیوهوهای متخصص (به ویژه در رشته برنامه‌نویسی) در کنار فعالیت‌هایی که در زمینه نفت و گاز انجام می‌داد، از سال ۹۷ سمت و سوی پخش عمده‌ای از فعالیت‌هایش به ترتیب

گاهی به آینده این بوت کمپ‌ها

برنامه‌نویسی علاقه‌مند است
براساس برنامه‌ای که ما طراحی
با اتمام دوره دبیرستان، ن
برنامه‌نویسی آشنا شده
برنامه‌نویسی نیز تا حدودی ت
این مرحله دانش‌پذیری‌توان
ورود به بوت‌کمپ‌های ما و ادا
برنامه‌نویسی، یک مسیر را برای
تا به حال افرادی را داشته
برنامه‌نویسی ورود به با
تحصیلات دانشگاهی، ترجیح د

مدیرعامل پیشگامان ابدال صنعت، در خصوص برنامه‌ریزی‌هایی که برای آینده این موسسه انجام شده است، می‌گوید: «یکی از برنامه‌های ما برای سال آتی، برگزاری بوت‌کمپ‌های برنامه‌نویسی در شهرها و استان‌هایی به‌غیر از تهران است؛ ما تاکنون بوت‌کمپ‌های را فقط در تهران برگزار کردیم، ولی قصد داریم به عنوان اولین مرحله از طرح توسعه‌ای بوت‌کمپ‌ها، دوره‌هایی را در استان‌هایی که در حوزه برنامه‌نویسی نیاز بیشتری دارند، برگزار کنیم».

شریفی با اشاره به بخش دیگری از اهداف موسسه پیشگامان ابدال صنعت، در ادامه صحبت‌هایش می‌گوید: «یا تجربه‌ای که تاکنون در زمینه تربیت نیروی انسانی کسب کرده‌ایم و همچنین براساس تحقیقات و بررسی‌هایی که انجام داده‌ایم، متوجه شدم برای حصول بهترین نتیجه لازم است آموزش را از سنین پایین و دوران دانش‌آموزی آغاز کنیم. به همین دلیل دوره‌هایی مختص رده سنی ۷ تا ۱۲ سال و همچنین ۱۲ تا ۱۷ سال، طراحی کرده‌ایم و به صورت آزمایشی مشغول به برگزاری آنها هستیم. معتقد‌یم به این شیوه در گام اول نوجوان خودش متوجه می‌شود اصلاً به حوزه

مدیرعامل شرکت خلاق پیشگامان ابدال صنعت درباره فعالیت‌های این موسسه آموزشی به جام جم می‌گوید: «ما با مدل سازی از روی شرکت‌های غربی و بررسی کارهای گسترده‌ای که آنها در حوزه آموزش نیروی متخصص برنامه‌نویسی انجام داده بودند، موفق به طراحی دوره‌هایی برای آموزش و استخدام نیروی انسانی مورد نیاز در صنعت فناوری اطلاعات (IT) شدیم. در این دوره‌های آموزشی که اسم آنها را «بوت‌کمپ برنامه‌نویسی» گذاشت‌هایم، دانش‌پذیران در بازه زمانی کوتاه، اطلاعات تئوری زیادی را با فشار و سرعت بالا دریافت می‌کنند. دانش‌پذیران در انتهای هر کدام از این بوت‌کمپ‌های برنامه‌نویسی، پروژه‌هایی را به صورت فردی و گروهی انجام می‌دهند تا مهارت‌های عملی را نیز به دست بیاورند». نوید شریفی می‌افزاید: «ما درنهایت مطمئن‌می‌شویم، دانش‌پذیرانی که از موسسه ما فارغ‌التحصیل می‌شوند، آمادگی لازم برای ورود به بازار کسب و کار را خواهند داشت. البته ما فرایند استخدام فارغ‌التحصیلان مان را تضمین می‌کیم و گواه آن هم مدل درآمدی است که برای موسسه تعریف کرده‌ایم. به این صورت که دانش‌پذیر^۳ در صد از هزینه هر دوره را در سه ماه ابتدایی آن پرداخت می‌کند و در صد بقیه آن را نیز پس از استخدام و با توجه به حقوقی که



آموزش و استخدام از مسیر بوت کمپ برنامه نویسی

نیاز است، در انتخاب استادان هم تلاش کرده‌ایم با کسانی همکاری داشته باشیم که علاوه بر علاقه‌ای که به تدریس دارند، خودشان از مهارت‌های تجربی بالایی برخوردار باشند. مریبان موسسه ما همه در زمینه‌های مشابه مشغول به کار هستند و به عنوان مدیر پروژه یا مدیر فنی یا در هر منصبی مرتبط با برنامه نویسی فعالیت می‌کنند؛ در تیجه آموختشی که ارائه می‌دهند را می‌توان آموختش مهارت محور نامید. این مدل آموختش بر نیازهای روز بازار کار منطبق است و علاوه بر آن، می‌تواند مهارت‌های اجتماعی و ارتقابی مورد نیاز برای کار گروهی را نیز به دانش‌بذریان منتقل کند.

ویژگی‌های «بوت‌کمپ‌های برنامه‌نویسی»^۴
نیانگدار موسسه پیشگامان ابدال صنعت، در خصوص
شخصات و ویژگی‌هایی که هرکدام از بوت‌کمپ‌های
برنامه‌نویسی دارد، می‌گوید: «در بوت‌کمپ‌های تخصصی
با بهطور پیش‌فرض سه زبان رایج در برنامه‌نویسی یعنی
بان‌های (ری‌اکت چی‌اس) (React.js)، (جاوا) (Java) و (پایتون) (Python)
آموزش داده می‌شود. البته هر زبان برنامه‌نویسی

