



## حال خوش خواندن

### سخن مخاطب

لطفا مطالب، نظرات و ایده های خود را که علاقه دارید در این خبرنامه منتشر شود برای ما ارسال کنید تا در شماره های بعدی این خبرنامه چاپ شود.

پل های ارتباطی ما

ایمیل

[farzaneganlib@gmail.com](mailto:farzaneganlib@gmail.com)

تلگرام

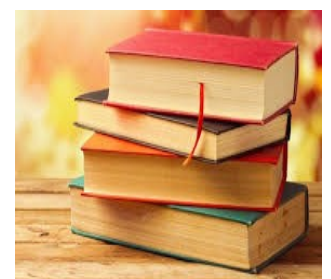
@malekilib

یا به صورت دست نوشته به کتابخانه تحویل دهید.



### خبر های کتابخانه

کتابخانه تعداد زیادی کتاب داستانی اهدایی دارد که در حال انجام خدمات فنی مانند فهرست نویسی و ثبت نرم افزاری می باشد که پس از طی این مراحل در اختیار دانش آموزان قرار داده میشوند.



### فناورانه: معرفی نرم افزار کتابخانه ای کالیبر

امروزه کتاب های الکترونیکی جایگاه بسیار خوبی در بین کاربران پیدا کرده اند؛ اگر از کاربران ویندوز و همچنین تبلت های تحت ویندوز هستید، نیازمند اپلیکیشن هایی برای باز کردن کتاب های الکترونیکی هستید. اما خوب با وجود اپلیکیشن های مختلف در بازار کدام یک می تواند بهترین انتخاب برای ما باشد؟

اولین سوالی که پیش می آید این است که آیا خود ویندوز هیچ اپلیکیشنی برای مطالعه کتب الکترونیکی ندارد؟ پاسخ این است که چرا Microsoft Edge! قابلیت پشتیبانی از کتاب هایی با فرمت EPUB را دارد؛ اما نه با ویژگی های فوق العاده نرم افزارهایی که در ادامه معرفی می شوند.

سازندگان این اپلیکیشن ادعا دارند که به یک راه حل کلی برای تمام نیازهای یک کتاب الکترونیکی رسیده اند؛ این اپلیکیشن به نحوی طراحی شده است که بتواند یک مدیریت قدرتمند و روان را در هنگام مطالعه کتاب در اختیار شما قرار دهد. کالیبر یک پکیج کامل از ویژگی های لازم برای مطالعه یک کتاب الکترونیکی را در اختیار شما می گذارد، آن هم در کنار امکان دانلود روزنامه و مجلات از وب سایت. پس از نصب می توانید نوع دستگاه مورد نظر خود برای مطالعه را انتخاب کنید یا می توانید فرمت عمومی کتاب را انتخاب کنید (البته این مراحل بعدا هم قابل ویرایش هستند).



Calibre

کتابخانه دبیرستان فرزنانگان ۲ تهران، سال دوم، شماره ۴

اگر از برنامه های OPDS استفاده می کنید، کالیبر به شما این امکان را می دهد هر کتابخانه دیگری را با آن همگام سازی کنید؛ این کتاب ها می توانند از iBook، Kindle، Kobo یا هر جای دیگر باشد. یک ویژگی خوب کالیبر امکان تبدیل فرمت کتاب ها است که باعث می شود دست شما در اسفاده از کتاب ها در دستگاه های دیگر باز باشد.

این نرم افزار کتاب های الکترونیکی شما را در دیتابیس خود ذخیره کرده و بهترین زمینه را برای خواندن کتاب ها ایجاد می کند.

### معرفی چند کتاب نوروزی

عید نوروز، تعطیلاتی بسیار مناسب و مغتنم برای کتابخوانی است و می توان در این ایام با خیال راحت کتاب خواند. در ادامه چند کتاب مناسب برای تعطیلات عید معرفی خواهد شد که می توانند تعطیلات را شیرین تر کنند.

#### خودت باش دختر

این کتاب که بیشتر به بانوان به خصوص دختران نوجوان توصیه می شود تنها و تنها یک حرف دارد: خودت باش دختر! این تو هستی که نویسنده زندگی، آینده و سرنوشت خودت هستی و خودت هستی که می توانی شادی و غم زندگی خود را تامین کنی. کتاب خودت باش دختر توسط ریچل هالیس نوشته شده است و یکی از بهترین گزینه های پیش رو برای دختران نوجوان است. مطالعه این کتاب در عید نوروز می تواند بسیار مناسب باشد تا در سال جدید اشتباهات سال گذشته را تکرار نکنند.

#### کتاب رهش

یکی از فاخرترین آثار هنری ایرانی معاصر است که در سال ۱۳۹۷ چاپ شد. رضا امیرخانی نویسنده این کتاب سعی کرده است تا آثار مفید و مخرب توسعه شهری را مورد نقد قرار دهد. این رمان را می توان در زمان عید نوروز خواند و از نظرات نویسنده کتاب بیشتر اطلاع کسب کرد. خواندن کتاب رهش می تواند گزینه ای بسیار مناسب برای کسانی باشد که نه به دنبال کتاب های روانشناسی هستند و نه رمان های جنایی و هیجانی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. این کتاب بسیار مناسب برای کسانی است که می خواهند نظرات و نگاه امیرخانی را به جامعه مدرن و امروزی بدانند.

#### کتاب مردی به نام اوه

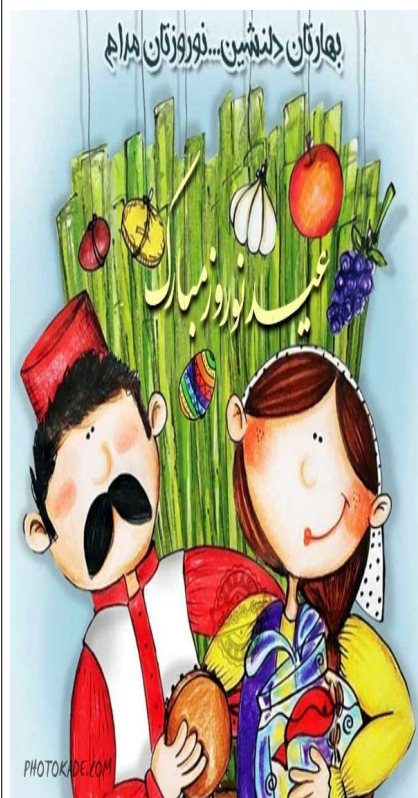
یکی از کتاب های بسیار پرفروش سوئد و نیویورک تایمز است که توسط فردریک بکمن نوشته شده و ترجمه آن به فارسی از فرناز تیمورازف است. بسیاری از منتقدین گفته اند کسی که این نقد طنز گونه از انسان مدرن و جامعه را نخواند بهتر است اصلا هیچ کتابی را نخواند! قطعا یکی از بهترین کتاب هایی که می توان پیشنهاد داد تا در زمان تعطیلات عید آن را مطالعه کرد، کتاب مردی به نام اوه است.



## چند راهکار ساده برای مقابله با احساسات منفی ناشی از کرونا ویروس

- دیدگاه مثبتی به وقایع داشته باشید. کروناویروس جدید که در اواخر سال ۲۰۱۹ میلادی در چین شناخته شد نیز از کرونا یا نیوکرونا نام گرفته است؛ میزان کشندگی سارس ۱۰ درصد، میزان کشندگی مرس ۳۰ درصد و میزان کشندگی نیوکرونا نیز دو تا سه درصد است که از همه کروناهای قبلی کمتر است. از طرف دیگر شیوع سارس ۱،۲، میزان شیوع مرس ۱،۴ و میزان شیوع نیوکرونا یا همین کرونا جدید ۳،۶ تا ۵ درصد است؛ لذا ویروس کرونا جدید، کشندگی بسیار کمتری ولی شیوع کمی بیشتر از کروناویروس‌های قبلی دارد، همچنین از هر ۱۰۰ نفری که به کروناویروس جدید مبتلا می‌شوند و به مرحله بستری شدن می‌رسند، ممکن است دو تا سه نفر در صورت ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای فوت کنند و بقیه از بیمارستان مرخص می‌شوند؛ بنابراین نباید در جامعه طوری نگرانی به وجود آورد که همه از این بیماری وحشت کنند.
- به دنبال واقعیت باشید. کسب اطلاعات بالینی و غیربالینی در خصوص ویروس کرونا می‌تواند کمک کند تا گزارشات و اخبار مرتبط با این ویروس را با کنجکاوی و دقت بسیار زیادی مورد پیگیری قرار دهید. برای این منظور شما می‌توانید به سایت‌های معتبر نظیر سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور دریافت اطلاعات در خصوص میزان شیوع، مرگ‌ومیر و اقدامات پیشگیرانه مراجعه کنید.
- سعی کنید احساسات اضطرابی خود را کنترل نمایید. کنترل احساسات با شناخت و آگاهی از آنان صورت می‌پذیرد. اجتناب از شناخت عواطف و احساسات، می‌تواند مانع کاهش سطح اضطراب شود.
- یک شیوه سالم زندگی را برگزینید و از سلامت جسمی خود مراقبت کنید. به اندازه کافی بخوابید، به طور منظم وعده غذایی مقوی بخورید و سعی کنید فعالیت بدنی و ورزش انجام دهید.
- ضمن رعایت اصول پیشگیری؛ با دیگران در ارتباط باشید. با افرادی که به آنها اعتماد دارید، صحبت کنید. همچنین با دوستان یا اعضای خانواده که باعث نشاط و شادابی شما می‌شوند، ارتباط برقرار کنید و از صحبت کردن در خصوص ویروس کرونا و وضعیت فعلی خودداری نمایید.

نوروز ۱۴۰۰



### هفت سین کتابی:

۱. سرزمین جاوید
۲. سفر اروپاییان به ایران
۳. سیره نبوی پیامبر اسلام
۴. سال بلوا
۵. سرود کریمس
۶. سرزمین سایه های دلتورا
۷. سقراط

### یک جرعه کتاب

کتاب "کلید را بزن" نوشته چیپ و دن هیث می باشد که در مورد تغییر در زندگی فردی و مدیریت تغییر در جامعه صحبت می کند.

کتاب کلید را بزن به این نکته توجه دارد که برای هر تصمیمی علاوه بر منطق، ما بر احساسات و غریزه هم باید پیروز شویم.

"کلید را بزن" شامل تعداد زیادی داستان و مثال برای هر قسمت هست که مطالب این کتاب را کاربردی می کند. البته در خلاصه این کتاب بیشتر بر مطالب اصلی تاکید شده تا مثال ها و برای درک بیشتر مطالعه خود کتاب بسیار سودمندتر خواهد بود. این کتاب از ۵ فصل تشکیل شده که خلاصه ای از فصل اول را در ادامه میخوانیم:

کلید را بزن در سال ۲۰۱۰ منتشر شد و در ایران نیز توسط نشر البرز با ترجمه میترا معتضد منتشر شده است.

نیمه احساسی مغز ما مثل یک فیل هست و نیمه منطقی ما مثل فیل سوار. فیل سوار راهبر فیل هست و او را به هر کجا می برد اما این تسلط ناپایدار است هر وقتی که فیل و فیل سوار بر سر انتخاب مسیر به توافق نرسند این فیل عظیم الجثه هست که پیروز می شود.

فیل (نیمه احساسی و غریزی مغز ما) در برابر پادشاه های سریع بسیار ضعیف است. معمولاً علت شکست در تلاش برای تغییرات فیل هست.

برای تغییر باید به هر دو بخش باید توجه کرد. فیل سوار برنامه ریزی می کند و فیل انرژی را فراهم می کند.

۳ نکته راجع به تغییر:

برای تغییر دادن یک نفر باید موقعیت شخص را تغییر داد.

تنبلی اغلب سبب تحلیل رفتن انرژی می شود.

آنچه متفاوت به نظر می رسد اغلب فقدان روشنی و شفافیت است.

