



حال خوش خواندن

کتابخانه دبیرستان فرزندگان ۲ تهران، سال سوم، شماره ۴

قنارانه: معرفی نرم افزار کتابخانه ای کالبر

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

تلگرام

@malekilib

یا به صورت دست نوشته به کتابخانه تحویل دهید.



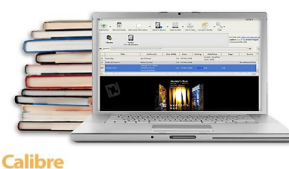
اگر از برنامه های OPDS استفاده می کنید، کالبر به شما این امکان را می دهد هر کتابخانه دیگری را با آن همگام سازی کنید؛ این کتابها می توانند از iBook، Kindle، Kobo یا هر جای دیگر باشد. یک ویژگی خوب کالبر امکان تبدیل فرمت کتابها است که باعث می شود دست شما در اسفاده از کتابها در دستگاه های دیگر باز باشد.

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

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. کالبر 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 وبسایت. 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).

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.



Calibre

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

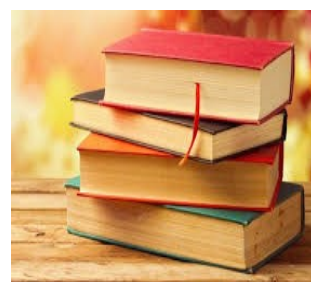
یکی از فاخرترین آثار هنری ایرانی معاصر است که در سال ۱۳۹۷ چاپ شد. رضا امیرخانی نویسنده این کتاب سعی کرده است تا آثار مفید و مخرب توسعه شهری را مورد نقد قرار دهد. این رمان را می توان در زمان عید نوروز خواند و از نظرات نویسنده کتاب بیشتر اطلاع کسب کرد. خواندن کتاب رهش می تواند گزینه ای بسیار مناسب برای 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.

خبر های کتابخانه

کتابخانه تعداد زیادی کتاب داستانی لاتین را خریداری کرده 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.





تغذیه در ماه رمضان برای دانش آموزان

وعده سحری

۱. برای تغذیه کنکوری ها در ماه رمضان، باید وعده سحر و افطار باید طوری باشد که تمام نیازهای بدن را تامین کند. مصرف کربوهیدرات های پیچیده مانند غلات سبوس دار (برنج، جو، جو دوسر، نان)، لبنیات، حبوبات، میوه و سبزیجات موجب آزاد شدن تدریجی ذخایر قندی و دفع کمتر آب از بدن می شوند. علاوه بر این کربوهیدراتها تا ۸ ساعت در دستگاه گوارش باقی می ماند که موجب دیرتر احساس کردن گرسنگی می شوند.

وعده افطار

۱. هنگام افطار انتخاب غذای مناسب با حجم سبک برای کنکوری ها باعث می شود که آنها بتوانند از مواد مغذی بیشتری و مایعات کافی قبل از خواب استفاده کنند تا بتوانند همزمان با روزه داری، دروس خود را مطالعه کنند.

۲. برای آغاز افطار نوشیدن مایعات گرم مانند آب جوشیده موجب سبب سم زدایی از دستگاه ادرار و تنفس می شود. همچنین می توان از چای کم رنگ و شیر گرم به همراه قندهای طبیعی مانند خرما و کشمش استفاده کرد. سپس مواد غذایی مانند نان و پنیر و سبزیجات، فرنی، شیربرنج و یا مقدار کمی مغز نظیر گردو و پسته و تخم مرغ آب پز گزینه ی مناسبی برای تغذیه در افطار هستند.

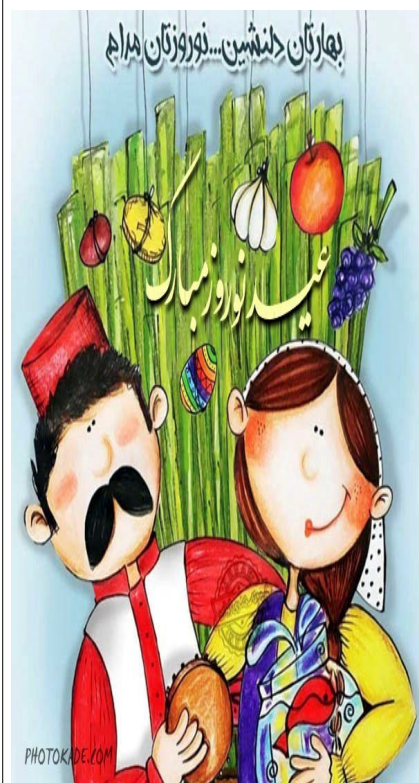
وعده شام

۱. حدود دو ساعت بعد از افطار ساده و سبک، شام خورده شود که می تواند شامل نان، غلات، سبزیجات، لبنیات کم چرب و گروه گوشت در ماه رمضان باشد.

۲. پرهیز از خوردن غذاهای سرخ شده

۳. در ماه رمضان نباید از غذاهای سرخ شده به طور زیاد استفاده کرد زیرا موجب سوء هاضمه، سوزش سردل و تشنگی بیشتر در طول روز می شوند. همچنین خوردن پروتئین هایی مانند کباب موجب افزایش تشنگی بیشتر کنکوری ها در ماه رمضان می شود.

نوروز ۱۴۰۲



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 جره 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 پاداش های سریع بسیار ضعیف است.

معمولا 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.

