

سیستم ایمنی‌ات را قوی کن

حتما شما هم از شیوع کرونا دل‌تا‌باخبر هستید. از آن جایی که واکسن هنوز به سنین پایین و نوجوانان نرسیده، بهترین روش برای مراقبت از خودتان، پیشگیری است. از روش‌های پیشگیری می‌توان به شرکت نکردن در جمع‌های بالای دوفتر، زدن دو ماسک و ضد عفونی کردن دست‌ها اشاره کرد اما در کنار این‌ها بهتر است سیستم ایمنی بدن مان را هم تقویت کنیم.

❗ **رژیم تغیرید!** شاید شما هم در این دوران اضافه‌وزن پیدا کرده باشید و حالا بخواهید بارژیم گرفتن لاغر شوید اما بهتر است این ایده را به زمان دیگری موکول کنید. گرفتن رژیم‌های لاغری، سیستم ایمنی را ضعیف و بدن را مستعد کرونای می‌کند.

❗ **ورزش کنید!** داشتن تحرک برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است اما قطعاً در این دوران نباید به محیط‌های سرپسته بروید و با بقیه ورزش کنید. انجام چند حرکت ساده ورزشی در خانه کافی است.

❗ **خوب بخورید و بخوابید!** شما باید بین ۸ تا ۱۰ ساعت در شبانه‌روز بخوابید. خواب کافی سیستم ایمنی بدن شما را قوی خواهد کرد. مصرف میوه، سبزیجات و ویتامین‌ها را بالا ببرید. مواد غذایی حاوی ویتامین‌های E، D، C، B، A و مواد معدنی از جمله آهن و روی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به بیماری کمک کند. غنی‌ترین مواد غذایی و خوراکی حاوی آهن شامل گوشت، غذاهای دریایی، آجیل، لوبیا، سبزیجات و غلات غنی شده با آهن است.

❗ **استرس نداشته باشید!** اضطراب و استرس دشمن سیستم ایمنی است. داشتن سطح کمی از ترس طبیعی است اما استرس و اضطراب بیش از حد بدن شما را ضعیف می‌کند. سعی کنید خبرها را به صورت مداوم پیگیری نکنید و اضطراب خود را بالا نبرید.

اطلاعات عمومی

با کتاب‌های مان آشنا شویم!



سارا ذبیحی | خبرنگار افتخاری جوانه

سلام به دوستان عزیزم، مخصوصاً شما که عاشق کتاب و کتاب‌خوانی هستید. امروز می‌خواهم اطلاعات جالبی راجع به کتاب‌ها بهتان بدهم. حالا به صفحه‌شناسنامه کتاب که معمولاً بعد از صفحه‌عنوان می‌آید، دقت کرده‌اید؟ برخی اطلاعات موجود در شناسنامه کتاب را همه‌مان خیلی خوب می‌شناسیم؛ مثلاً نام نویسنده و

۱ فیبا مخفف عبارت «فهرست نویسی پیش از انتشار» شامل اطلاعاتی مثل نام نویسنده، رده‌بندی‌ها، شابک و... است. در واقع هر کتابی برای ورود به بازار نشر به یک فهرست توصیفی و تحلیلی نیاز دارد. وقتی شما به عنوان مولف یا ناشر برای کتابی فیبا تهیه می‌کنید، اطلاعات کتاب‌تان ثبت می‌شود تا بر مبنای قوانین بین‌المللی قابل شناسایی باشد و برای صاحب اثر، مالکیت حقوقی ایجاد کند. گرفتن فیبا از کتابخانه ملی و سازمان اسنادیکی از مراحل صدور مجوز برای چاپ کتاب است.

۲ شابک یا «ISBN» مخفف عبارت «شماره استاندارد بین‌المللی کتاب» است که در پشت کتاب نوشته می‌شود و ۱۳ رقم دارد. این عددها مثل یک زبان رمزی نماینده اطلاعاتی مثل عنوان کتاب، ناشر، قطع و شکل کتاب است و به ناشر، کتاب‌فروش یا کتابدار کمک می‌کند کتابی مشخص را از بین کتاب‌های دیگر بازیابی و جست‌وجو کند بدون آن که به اسم نویسنده، ناشر و سایر مشخصاتش دسترسی داشته باشد. گرفتن شابک برای کتاب یکی از مهم‌ترین مجوزهای چاپ است.

۳ رده‌بندی دیویی را سال‌ها پیش یک کتابدار آمریکایی به نام «ملویل دیویی» ابداع کرد که هدفش طبقه‌بندی موضوعی کتاب‌ها بود. این رده‌بندی ۹ گروه اصلی دارد که صدا تا صدا طبقه‌بندی شده است. مثلاً رده ۲۰۰ برای دین، ۵۰۰ مربوط به موضوعات

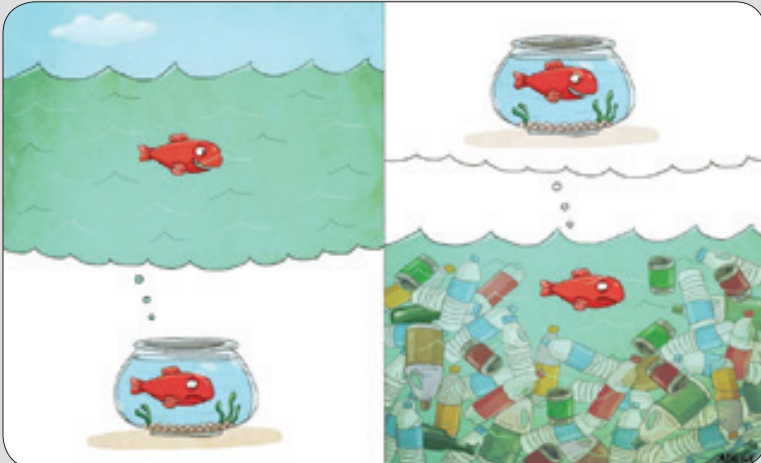
کلاس زبان

شبیه ولی متفاوت

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تاراه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

بدون شرح



❗ **رفقا سلام!**
جمعه روز جهانی دست‌ها بود و کلی پیام تو چپ دست‌ها بود به دست شد از نوابغ فضای مجازی شون چپ بوده و هوش برتر تاریخ که دست غالب شون که علم هنوز اظهار نظری راجع به چپ دست‌ها! خوبه بدونین که علم هنوز اظهار نظری راجع به بیهوش تر بودن چپ دست‌ها نکرده و این روز توی تقویم هم به این دلیل گذاشته شده که با باورهای خرافی در این زمینه مبارزه کنه؛ به علاوه قراره فرصتی باشه برای اعتراض علیه این که همه وسایل و ابزارها مناسب راست دست‌ها ساخته شده.

۲۰۰۰۹۹۹
شماره پیامک ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰
تلفن تحریریه



مترجم، ناشر کتاب و موضوع. تیراژ کتاب یعنی تعداد کتاب‌هایی که از همین جلد در یک نوبت چاپ شده‌اند و سال چاپ کتاب را هم می‌دانیم چیست اما در صفحه شناسنامه کلماتی مثل شابک، فهرست نویسی فیبا، رده‌بندی دیویی، رده‌بندی کنگره و شماره کتاب‌شناسی ملی هم به چشم می‌خورد که منظور از آن‌ها برای خیلی‌های مان واضح نیست. اگر می‌خواهید معنی و اهمیت این واژه‌ها را بدانید، با من همراه شوید.

علمی و ۸۰۰ برای ادبیات است که این رده‌های اصلی به موضوعات فرعی تقسیم می‌شوند و حتی تا اعداد اعشاری هم پیش می‌روند. مثلاً بیشتر کتاب‌های داستانی نوجوانان رده ۸۲۳ (کتاب‌های انگلیسی) و ۸۱۳ (کتاب‌های آمریکایی) هستند. به کمک این روش، کتاب‌های یک کتابخانه دسته‌بندی می‌شوند و هنگام جست‌وجو به راحتی قابل دسترسی و تشخیص خواهند بود.

۴ در بیشتر کتابخانه‌های جهان برای سازمان‌دهی به منابع، از روش‌های بین‌المللی رده‌بندی استفاده می‌شود که معروف‌ترینش یعنی دیویی را برای تان توضیح دادم. روش دوم، رده‌بندی کنگره هم برای طبقه‌بندی موضوعی کتاب‌ها به کار می‌رود با این تفاوت که در آن به جای اعداد از حروف انگلیسی استفاده می‌شود؛ مثلاً حرف P مربوط به زبان و ادبیات و PZ برای ادبیات کودکان و نوجوانان است. حرف Q برای حوزه علوم است و حرف D مربوط به تاریخ. البته گاهی برای موضوعات فرعی از اعداد استفاده می‌شود. حالا چرا به این رده‌بندی، کنگره می‌گویند؟ چون آن را کتابخانه کنگره ایالات متحده تدوین کرده است.

خب امیدوارم از این مطلب خوش‌تان آمده باشد. دفعه بعد که خواستید کتاب بخوانید، قبلش به اطلاعات اول کتاب دقت کنید؛ این بار از نوشته‌های شناسنامه کتاب سر در می‌آورید.

منابع: سایت انتشارات کتیبه‌نویس، کتاب «کتابخانه و کتابداری» نوشته دکتر مزینانی

In the end سرانجام/در نهایت

مثال:

We worked hard, and **in the end**, we achieved our goal.

ترجمه: ما سخت کار کردیم و بالاخره به هدف مان رسیدیم.

At the end

در پایان/در انتها (اشاره به پایان چیزی به‌ویژه پایان یک دوره زمانی خاص)

مثال:

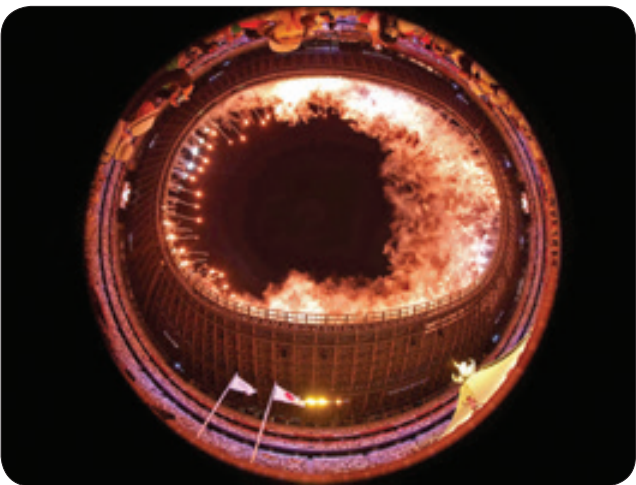
At the end of the class, we talked about what we had learned.

ترجمه: در پایان کلاس در باره چیزهایی که یاد گرفته بودیم، با هم صحبت کردیم.

توضیح: یکی از تفاوت‌های At the end با In the end این است که ما فقط برای At the end از حرف اضافه of استفاده می‌کنیم و بعد از of چیزی را به کار می‌بریم که به پایان رسیده است.



با آفران: Jaime Pelaez, Arndt Brönnimann



نمایی از ورزشگاه المپیک توکیو

پیشنهاد

المپیک در کتابخانه آقای لمونچلو

نویسنده: کریس گرانبستاین

مترجم: ساره ارض‌پیما

ناشر: پر تفال

قیمت: ۶۹ هزار تومان

عاطفه اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

ماجرای کتاب «المپیک در کتابخانه آقای لمونچلو» با این اسم درازش، از این قرار است که کایل و دوستانش در آگهی‌های تلویزیونی آقای لمونچلو بازی می‌کنند. این موقعیت ساده‌ای نیست. همه مردم آمریکا دل‌شان می‌خواهد جای آن‌ها باشند، به جز بچه‌هایی که دارند از حسادت می‌ترکند! این گروه دوم می‌خواهند بدانند چرا کایل و دوستانش برای آگهی‌های آقای لمونچلو انتخاب شدند؟ آن‌ها بعد از پرس‌وجوی فہمند مشہور شدن کایل و رفقا به دلیل برنده شدن در مسابقه‌ای است که در کتابخانه آقای لمونچلو برگزار شده بود. تمام بچه‌ها به محض شنیدن این ماجرا درخواست می‌کنند مسابقه دوباره تکرار شود. بچه‌ها وارد مسابقه هیجان‌انگیزی می‌شوند و کایل و دوستانش باید با هم متحد شوند تا بتوانند حریف‌ها را شکست بدهند و از



تاریخ چه

دانش جراحی چه روزهای هولناکی را پشت سر گذاشته است؟

چند واقعیت ترسناک از عمل جراحی در قرن نوزدهم



❗ **مرگ طبیعی به دست پزشک!**

بعضی تخمین‌هایی گویند در قرن نوزدهم از هر ۱۰ بیمار یک نفر زیر عمل جراحی جان می‌سپرده است. خون‌ریزی، شوکه شدن در نتیجه عمل بدون بی‌هوشی و رعایت نکردن بهداشت، اصلی‌ترین دلایل مرگ بودند.



❗ **علاقه به چرک و عفونت**

پزشکان قرن نوزدهمی معتقد بودند عفونت کردن زخم، نشانه بهبودی است. همچنین فکر می‌کردند خون‌ریزی در نتیجه جراحی، خیلی عادی است و لازم نیست کاری برایش بکنند.



❗ **آرایشگرهای دندان‌پزشک!**

در نتیجه بی‌دانشی و بی‌امکاناتی، جراحی‌ها سال‌ها (اواخر عصر ویکتوریایی) بیشتر قصابی و آدم‌کشی محسوب می‌شد تا پزشکی و مردم برای کارهایی مثل کشیدن دندان و حجامت به آرایشگرها مراجعه می‌کردند.



❗ **ورود خانم‌ها ممنوع!**

یکی از دلایلی که عمل جراحی را کار پرریسکی می‌کرد، این بود که در انحصار گروه کوچکی از مردان ثروتمند بود. زنان از همه شاخه‌های پزشکی به‌ویژه جراحی منع می‌شدند.

منبع: historycollection