



دانشگاه علوم پزشکی لرستان

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان شهدای عشایر

تأسیسات 1400

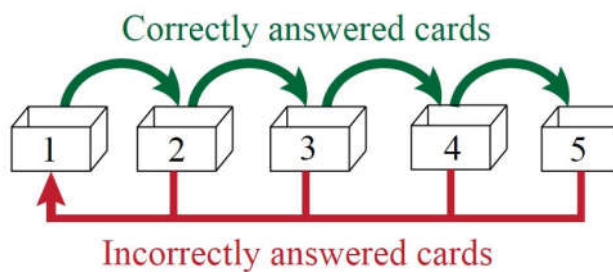
## اپلی کیشن آنکی چیست؟



احتمالاً اگر برای حفظ لغات زبان انگلیسی تلاش کرده باشید، با روش لایتنر آشنایی دارید. کار شما را برای حفظ لغات با روش لایتنر آسان می‌کند Anki اپلیکیشن برای حفظ لغات زبان انگلیسی را بررسی کنیم. البته این نرم‌افزار برای حفظ و به‌خاطر سپردن هر چیزی می‌تواند کاربردی Anki در این مطلب قصد داریم اپلیکیشن باشد، ولی در ایران اکثراً برای یادگیری لغات زبان انگلیسی استفاده می‌شود

## روش لایتنر چیست؟

روش لایتنر شیوه‌ای است که برای یادگیری و حفظ اطلاعات مختلف، از جمله لغات، استفاده می‌شود. لایتنر معمولاً به‌صورت جعبه‌ای است که جعبه لایتنر نامیده می‌شود و پنج قسمت دارد. در این روش شما روی یک طرف فلش‌کارت مثلاً یک لغت انگلیسی را می‌نویسید و در پشت آن معنی فارسی آن لغت را یادداشت می‌کنید. تعدادی از این فلش‌کارت‌ها را آماده و شروع به مطالعه می‌کنید. هر یک از لغات را که بلد باشید، به خانه‌ی بعدی منتقل می‌کنید و اگر معنای آن را فراموش کرده باشید، آن را به خانه‌ی اول باز می‌گردانید



جعبه لایتنر

## چرا اپلیکیشن Anki را به کار بریم؟

جعبه لایتنر روش شناخته شده و جذابی برای یادگیری لغات است، ولی برای استفاده از این روش باید به نکات مهمی توجه کنیم. تصور کنید می‌خواهید برای کنکور ارشد مطالعه کنید. اگر مثلاً برای کنکور ام بی ای آماده می‌شویم، باید نزدیک دوهزار لغت را حفظ کنید. آیا امکان نوشتن این حجم از لغات و قراردادن آن‌ها بصورت روزانه درون جعبه وجود دارد؟

همچنین باید توجه کنیم که در استفاده از جعبه لایتنر باید هر روز لغات را بصورت دستی مرور کنیم. این کار بعد از مدتی بسیار خسته‌کننده می‌شود. به طوری که ممکن است این روش را کنار بگذارید و از ادامه دادن صرف‌نظر کنید.

راحتل فناوری‌های این مسئله اپلیکیشن Anki است. برای حفظ لغات کافی است این نرم‌افزار را روی گوشی یا کامپیوتر شخصی خود نصب کنید؛ به این ترتیب می‌توانید به راحتی پروسه یادگیری لغات را انجام دهید.

## معرفی اپلیکیشن Anki و Ankidroid

اپلیکیشن Anki در نسخه‌های وب، ویندوز، اندروید و آی‌اواس موجود است. شما می‌توانید با توجه به نیاز خود هر یک را دانلود کنید. این نرم‌افزار کاملاً بر اساس روش لایتنر کار می‌کند و لغات را بصورت علمی به حافظه‌ی بلندمدت شما می‌برد.

نرم‌افزار Anki برای اهداف بسیار می‌تواند استفاده شود؛ مانند:

- یادگیری زبان
- فرمول‌های ریاضی
- حفظ اشعار
- حفظ نام بیماری‌ها و غیره برای پزشکان
- ...

## مهمترین قابلیت‌های اپلیکیشن Anki

از مهم‌ترین ویژگی‌های این اپلیکیشن می‌توان به این نکات اشاره کرد:

قابلیت sync شدن: شما با این قابلیت می‌توانید تمامی لغات خود را همزمان روی گوشی و کامپیوتر خود داشته باشید. به این ترتیب، می‌توانید روی هر یک از دستگاه‌های خود لغات را مرور کنید و دستگاه‌های دیگر شما نیز همسان‌سازی خواهد شد.

داشتن تمامی لغات لازم: شما می‌توانید به این اپلیکیشن مجموعه لغات خود را اضافه کنید و آن‌ها را در اختیار دیگران قرار دهید. شما با جستجو در وبسایت این اپلیکیشن می‌توانید به تمامی این مجموعه لغات دسترسی پیدا کنید.

اضافه کردن لغت: شما به راحتی می‌توانید لغات مدنظرتان را در این اپلیکیشن وارد کنید؛ این اپلیکیشن امکان بسیار خوبی برای شخصی‌سازی لغات به شما می‌دهد.

اضافه کردن متن، تصویر و صوت: این اپلیکیشن از قابلیت‌های چندرسانه‌ای برخوردار است و شما می‌توانید لغات را با کمک تصویر یاد بگیرید.

## معرفی کتاب بهترین روش مطالعه

کتاب بهترین روش مطالعه (ترکیبی از بهترین روش‌های مطالعه و یادگیری در دنیا)

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ و با کدام روش یادگیری را افزایش می‌دهد؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد و یادگیری را افزایش دهد. بررسی‌های بعمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل و کار موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند.

این کتاب را توصیه می‌کنم زیرا بسیار آموزنده است. همچنین دانشجویان و دانش‌آموزانی که خود را برای آزمون‌های سراسری و کنکور آماده می‌کنند می‌توانند از این مطالب حداکثر استفاده را ببرند.



## چگونه کتاب و کاغذ آلوده به ویروس کرونا را ضد عفونی کنیم



ایمن و پاکیزه نگه داشتن کتاب و متعلقات مرتبط به آن از الزاماتی است که افراد باید آنها را رعایت کنند. اما با توجه به ساختار و جنس کتاب و کاغذهای مختلف (از جمله اسکناس) و آسیب پذیر بودن آنها در مقابل مواد ضد عفونی کننده، سوال اینجاست که چه روش‌هایی برای ضد عفونی این مواد وجود دارد.

موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران راهنمای پاسخ به پرسش چگونه کتاب و کاغذها را در صورت آلوده شدن به ویروس کرونا ضد عفونی کنیم، منتشر کرد.

به گزارش ایرنا از دانشگاه علوم پزشکی تهران، بر اساس شواهد بررسی شده، اولین و بهترین روش ضد عفونی کردن اشیای کاغذی، قرنطینه کردن آنها است.

مطالعه ای که در خصوص ماندگاری ویروس کرونا بر سطح اجسام مختلف انجام شد، نشان داد این ویروس به مدت ۲۴ ساعت روی سطوح مقوایی و به مدت ۷۲ ساعت روی پلاستیکی فعال می‌ماند.

بر اساس این مطالعه، زمان قرنطینه مناسب برای محصولات کاغذی یا مقوایی ساده حداقل ۲۴ ساعت و برای کتاب‌های پوشیده از پلی استر یا سایر پلاستیک‌ها و همچنین مواد پلاستیکی مانند سی دی و دی وی دی، ۷۲ ساعت است.

یکی از محققان مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا نیز با تأیید این موضوع، عنوان کرد: در مورد محصولات کاغذی، ما واقعاً نگران نیستیم و نیازی به یافتن راه‌های ضد عفونی کردن این مواد نیست. اگر واقعاً نگران این موضوع هستید، می‌توانید ۲۴ ساعت کتاب را در گوشه‌ای از خانه قرار داده و بعد به آن دست نزنید. البته مطالعات نشان می‌دهد زمان ماندگاری ویروس کرونا روی اسکناس چهار روز است.

یکی دیگر از روش‌های ضد عفونی کتاب‌ها، تمیز کردن آنها است. در این خصوص، بهتر است از یک پارچه میکرو فیبر استفاده شود. استفاده از دستمال مرطوب ضد عفونی کننده روی سطح این اشیاء نیز می‌تواند اثربخش باشد. با این روش‌ها، اشیای کاغذی آسیب نمی‌بینند.

مطالعه دیگری، راهکارهای زیر را برای استفاده ایمن از کتاب و کتابخانه توصیه کرده است:

اگر بیمار هستید، تا زمانی که علائم شما از بین نرفته است، کتاب های خود را به اشتراک نگذارید

اگر آشنایان شما بیمار هستند، آن ها را در منزل/کتابخانه تان نپذیرید

هر بار که از کتابخانه استفاده می کنید، دست های خود را بشویید یا از ضدعفونی کننده دستی استفاده کنید

رعایت فاصله فیزیکی برای کنترل گسترش و سرعت کرونا ویروس بسیار مهم است. با دیگران برای بررسی کتاب ها و مطالعه آنها، در کتابخانه جمع نشوید

جمع بندی شواهد بررسی شده نشان می دهد قرنطینه کردن کتاب ها (نگه داشتن کتاب ها در گوشه ای دور از دسترس در خانه) و سایر اشیای مشابه به مدت ۷۲ ساعت، ایمن ترین و موثرترین روش ضدعفونی کردن آنها است. در صورت تمایل به تمیز کردن کتاب ها، استفاده از پارچه میکرو فیبر پیشنهاد می شود

با توجه به طولانی تر بودن زمان ماندگاری ویروس روی اسکناس، بهتر است از روش های دریافت و پرداخت غیرنقدی استفاده کرده یا در صورت لزوم، روش های ضدعفونی با دستمال آغشته به الکل را جایگزین کنید

## معرفی نرم افزار اندروید تمین ویژه همایش

**کاملاً متفاوت**

- گزینشات متنوع مدیریت
- مهمیت چندسطحی ملاحظات
- محیطی زیبا و کارآر پسند
- واکنش گرا ( Responsive )
- صندوق آفلاین کوئری ها

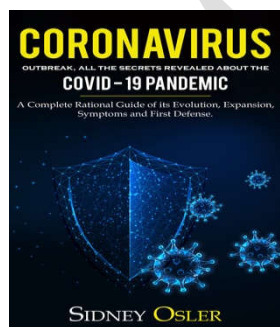
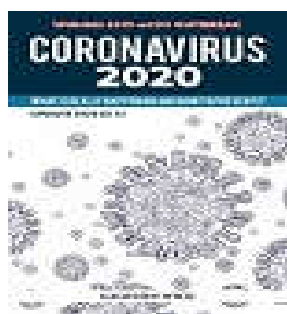
**نرم افزار اندروید تمین همایش**

- نمایش لیست شرکت کنندگان و نمایش خدمات هر یک از آنها
- پذیرش شرکت کنندگان
- ثبت حضور و غیاب شرکت کنندگان در کارگاه آموزشی
- ثبت و مدیریت پذیرایی ( نهار و شام )
- لیست ملاحظات و داخود قابل های مقاله
- نمایش تقویم ها و لیست ملاحظات هر نشست
- صدور کارت اکتان و ورودی هر کاربر
- لیست حامیان همایش

برخی از مشتریان



معرفی چند کتاب منتشر شده در رابطه با کرونا



<https://kayhanravan.ir/fa/ankinarmazfar.aspx>

-ف، ماهوتی، مسئول کتابخانه بیمارستان شهدای عشایر ( اپلی کیشن آنکی چیست. خبرنامه 1400 )