



خبرنامه ۳ ماهه چهارم  
سال ۱۳۹۸ شماره ۴

## راهکار هایی برای تقویت حافظه هنگام مطالعه

روانشناسان به روش های مختلفی دست یافته اند که می توان به وسیله آن ها به نحو چشمگیری حافظه را تقویت کرد.

۱- توجه خود را روی آنچه می خوانید، متمرکز کنید

۲- اطلاعات را سازمان دهی کنید

۳- از حفظ کردن با عجله مطالب برای امتحان بپرهیزید

۴- از وسایل یادیار برای به خاطر سپردن اطلاعات استفاده کنید



۵- اطلاعات را در ذهنتان بسط دهید و مرور کنید

۶- دانسته های جدید و قدیم را مرتبط کنید

۷- مفاهیم را در ذهنتان مجسم کنید

۸- مفاهیم جدید را به دیگران آموزش دهید

۹- به اطلاعات پیچیده بیشتر توجه کنید

۱۰- روش مطالعه خود را تغییر دهید



# راه اندازی پویش موضوعی با کتاب کرونا را شکست می دهیم

تشکیل و راه اندازی پویش تندرست باش ای ایران با هدف تقویت روحیه مردم ایران و مشارکت بزرگان فرهنگ و هنر در جریان مبارزه با ویروس کرونا که موسسه خانه کتاب از اهالی فرهنگ و هنر دعوت کرد تا با شرکت در پویش تندرست باش ای ایران پیام های صوتی خود را با مردم ایران به اشتراک بگذارند. این پیام ها همراه با تصویر چهره های سرشناس حوزه کتاب و نشر، در فضای مجازی منتشر شود.

پویش چهره هایی مانند سعید تشکری (نویسنده)، محمدجعفر یاحقی (نویسنده و پژوهشگر)، قاسم رفیعا (شاعر)، ابوالقاسم غلامی مایانی راد (شاعر و پژوهشگر) و احمد آرام (نویسنده)، حسن بلخاری (پژوهشگر و رئیس انجمن آثار و مفاخر)، نیکنام حسینی پور (مدیرعامل موسسه خانه کتاب)، محبوبه نجف خانی، افسانه شعبان نژاد و مصطفی رحمان دوست و نوید فرخی از مترجمان، نویسندگان و شاعران حوزه کودک و نوجوان و موسی بیدج، تهمینه حدادی، غلامرضا امامی، هاشم اکبریانی و رضا کاظمی، منصوره اتحادیه، علی بلوکباشی و... مشارکت دارند.

همچنین، برگزیدگان دومین دوره مسابقه کتابخوانی پوپک دانا با شعار **با کتاب کرونا را شکست می دهیم** نیز در این پویش مشارکت داشته و فایل تصویری آنها به همراه معرفی کتاب، در فضای مجازی منتشر می شود.



انجام ورزش منظم یکی از راه های جلوگیری از مضرات و معایب بی حرکتی و فعالیت نکردن طی دوران قرنطینه خانگی در پاندمی های عفونی است.

کاهش قدرت عضلات و پایین آمدن توان قلبی - عروقی و ربوی به دنبال بی حرکتی خصوصاً در جمعیت مسن و افراد دارای بیماری های زمینه ای، از جمله علل افزایش ناتوانی در این قشر آسیب پذیر جامعه در جریان اینگونه پاندمی هاست.

شماره تلفن کتابخانه : ۰۶۶۳۳۱۲۰۲۴۳

آدرس تلگرام دانشکده داروسازی

@pharmacynews

قابل توجه دانشجویان عزیز

کلیه پیشنهادات، انتقادات و نظرات خود را درخصوص خبرنامه بعدی کتابخانه که علاقه دارند در خبرنامه منتشر شوند را میتوانند به کتابخانه تحویل بدهند یا به آدرس ایمیل کتابخانه [pharmlib@lums.ac.ir](mailto:pharmlib@lums.ac.ir) ارسال کنید.