

Prázdniny, prázdniny, prázdniny! **Volno, volno, volno!** Po korona krizi, kdy jste se všichni museli tak i tak učit, je tady teď konečně zasloužené volno! Jak víme, úplně se nám nedoporučuje cestovat do zahraničí, ale nezoufejte, Čechy jsou přece fajn. :)

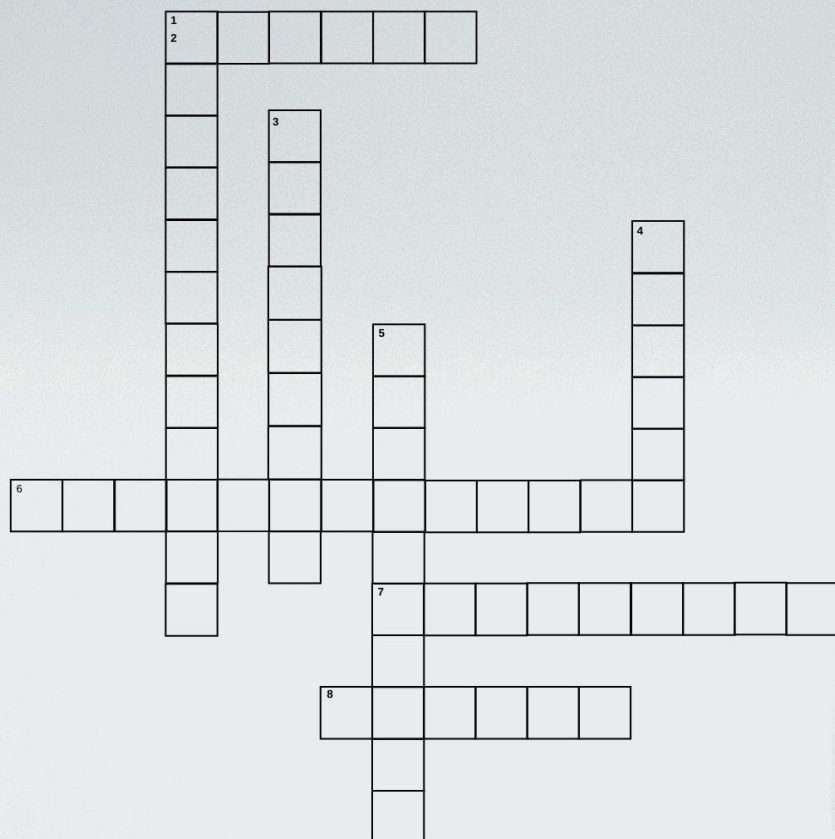
V červencovém UNIKNI najdete menší křížovku, třeba pro zabavení na cestu. Pak něco málo o letní otevírací době a nakonec knížku o nej nej kamarádovi nás všech - o spánku.

Knihovnická křížovka

služby

Stejně jako minulý rok jsme se rozhodli vám na léto opět přidat **křížovku**. Opět je **bez tajenky**, na to jsem moc líná ji vymýšlet (ano, přiznávám se!). :D Najdete tady nějaké pojmy a služby, které můžete potkat nejen u nás v knihovně.

Bavte se a užívejte prázdniny. :)



1. Repozitář pro archivaci dokumentů

2. Převod původních tištěných dokumentů do el. podoby.

3. UKN má dvě sociální sítě - Facebook a?

4. Fakulta (doplňte) a architektury

5. Kromě knih si u nás můžete půjčit i věc, se kterou si např. nabijete mobil.

6. UKN má novou službu - můžete přes ní vydat své knihy, skripta apod.

7. Kam vrátit knihy, když máme zavřeno?

8. Jak se jmenuje měsíčník UKN?

Jo, a nezapomeňte nám hodit follow! :D :)



UniverzitniKnihovnaTUL



knihovnatul

Po koruně jsme tu už od června. Knížky, časopisy, normy, skripta - to vše je tu stále při starém. Ale jsou tu prázdniny, takže **otevírací doba** bude **pozměněna až do 18. září**.

Hlavní budova:
po - pá od 8 do 16 hodin

Pobočka E2:
po - pá od 9 do 12 hodin
7. - 31.7. ZAVŘENO!

Prodejna skript bude mít **zavřeno** v době od **15.7. do 24.7. a pak od 10.8. do 23.8.** Celé prázdniny od **1.7. do 18.9.** bude **otevřeno od 8.00 do 14.00.**



Proč spíme?

knih měsíce

Spíte denně 8 hodin, nebo je to pro vás nemožné? Když jsou zkoušky, najdete si i tak čas na kvalitní spánek, nebo se dopujete kafem, abyste vše dohnali?



Většina populace trpí **spánkovou deprivací** - spíme málo a nepravidelně. Přitom spánek je potřeba víc, než si myslíme. Je to totiž náš **elixír mládí**, krásy, štíhlého těla, zdraví, chytrosti a dobré nálady.

Profesor neurologie a psychologie Univerzity v Berkeley, Matthew Walker, si položil otázku, proč příroda „nutí“ tolik hodin denně všechno živé strávit v bezbranném stavu. Je to prosté - ta **výhoda není jedna**.

Alkohol, kofein, hodně práce - to vše nás okrádá o drahocenný čas určený spánku. Všechny tyto aspekty nás ovlivňují, a my proto raději méně spíme. Ale co naše imunita, zdraví a vitalita?

Věřte tomu, že po přečtení této knihy už se nikdy **nebudete chtít o spánek připravit**. A teď mě omluvte, jdu si lehnout.

Naše hodnocení: 98 %

Základní informace



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Univerzitní knihovna

Univerzitní knihovna TUL, Voroněžská 1329, 461 17 Liberec
e-mail knihovna@tul.cz; tel. +420/485 352 549
web <https://knihovna.tul.cz/>; katalog <https://knihovna-opac.tul.cz/>

letní provoz: hlavní knihovna 8.00–16.00

pobočka E2 9.00–12.00