

# UNIKNI TUL

Zpravodaj Univerzitní knihovny TUL

srpen

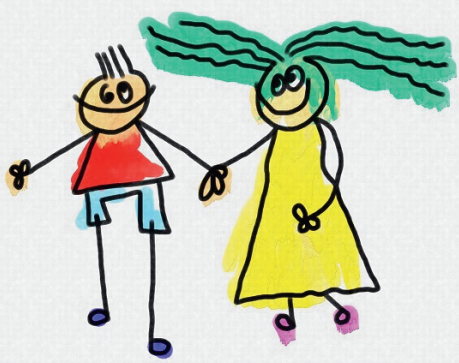
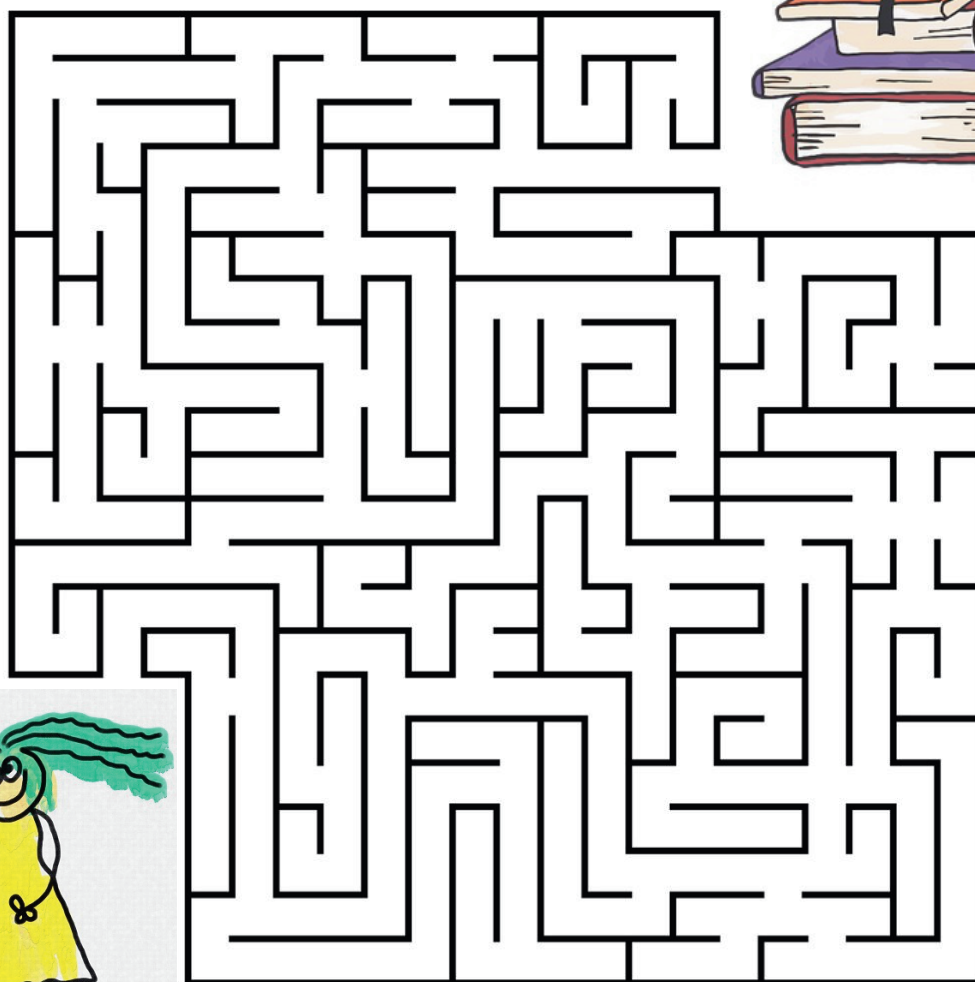
2021

Půlka prázdnin za námi, to to nějak utíká, že? Za chvíli to zase začne... OK, pardon, ještě vás nebudu prudit, času je pořád dost, ale nemohla jsem si to odpustit. :D

Prázdninová vydání UNIKNI jsou vždy odlehčená a toto není výjimkou. Často se tu během prázdnin objevuje křížovka, ale tentokrát tu netradičně máme bludiště na oddych. Nadále něco málo o tom, jak se tu zase kope a maluje a nakonec kniha měsíce s návodem na klid. :)

**Hodte nohy na stůl**

volný čas



UniverzitniKnihovnaTUL



knihovnatul

Ano, ano, už zase se tu s něčím hýbe, jako každé léto. Víte, jak se tu nedávno zřídily studijní boxy? Tak hlavně kvůli nim.

Zrovna v místech těchto boxů nemáme krásné **lino**, tudíž se **bude měnit**, a taky se v přední části knihovny bude trochu **malovat**.

Znamená to, že jsou tu **menší omezení** - přístup do boxů, projektové místnosti a k časopisům není možný, uživatelská PC jsou zatím odpojena.

Ke studiu tedy teď některé prostory přímo nevybízí, nicméně **půjčovat knihy můžete i nadále**. **Omlouváme se za komplikace**, ale aspoň to tu zase budeme mít hezčí. :)



## Jak se z toho nezbláznit

knih měsíce

„Skoro jako by se vytratil zdravý rozum, který lidem za normálních okolností pomáhá kormidlovat každodenními situacemi. Všechno se žene do extrémů, kdo nemyslí stejně, je nepřítel.“



Stalo se vám za poslední rok, že jste z nějakého neznámého důvodu **vybuchli v situaci**, ve které byste jinak byli úplně klidní?

Ano, je to dobrou covidí. Aniž bychom si to uvědomovali, vlny negativních zpráv v nás všech vyvolávají pocity úzkosti a deprese. Tyto pocity a také strach z neznámého **ovlivňují naše chování**, mnohé z nás dokáží až paralyzovat.

**Jak se nenechat ovládnout strachem?** Jak filtrovat informace médií a špatné zprávy? Jak získat odolnost v čase krize? Zkrátka, jak se z toho **nezbláznit**? Na to vám odpoví autoři **Jan Dražan**, **Jan Pergler** a dalších devět známých osobností, např. Radkin Honzák nebo nejznámější český Youtuber Karel „Kovy“ Kovář.

**Naše hodnocení: 83 %**

Univerzitní knihovna TUL, Voroněžská 1329, 461 17 Liberec  
e-mail [knihovna@tul.cz](mailto:knihovna@tul.cz); tel. +420/485 352 549

web <https://knihovna.tul.cz/>; katalog <https://knihovna-opac.tul.cz/>

**otevřeno: hlavní knihovna 8.00–16.00**  
**pobočka 9.00–12.00**

### Základní informace



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Univerzitní knihovna