

2011



Выходит с сентября  
2009 г.

### Стих в подарок

Пусть верится, что счастье  
ждет,  
Наполнит сердце нежность,  
И поскорее расцветет  
Цветок весны – подснеж-  
ник!

Отв. за выпуск Л.А. Пермякова  
Редактор, комп. верстка  
М.В. Вахрамеева

Курганская область, г. Шадринск,  
ул. К. Либкнехта, 3  
БИБЛИОТЕКА ШАДРИНСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДА-  
ГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА  
e-mail: [biblishgpi@mail.ru](mailto:biblishgpi@mail.ru)  
сайт: <http://shgpi.edu.ru/biblioteka/>

# Библиотечная переменка



<b>О САМОМ ГЛАВНОМ</b>	<b>2</b>
<i>Интернет-представительство библиотеки</i>	
<b>ПРАЗДНИК – ЭТО ВСЕГДА ЧТО-ТО НОВОЕ</b>	<b>3</b>
<i>Театр! Как много значит слово!</i>	
<i>Архивы в культурной жизни г. Шадринска</i>	
<b>ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ БИБЛИОТЕКИ</b>	<b>4</b>
<i>Штрих-кодирование – это доступно</i>	
<i>С признанием и любовью...</i>	
<b>ОСТОРОЖНО, СКРЫТАЯ КАМЕРА!</b>	<b>6</b>
<i>Молодое поколение – выбирает чтение!</i>	
<b>ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА</b>	<b>7</b>
<i>Весна – это праздник...</i>	
<i>День рождения только раз в году</i>	
<b>ЗАОЧНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ</b>	<b>8</b>
<i>Оформление ссылок в научно-исследовательской работе</i>	
<b>А Я ХОЧУ БЫТЬ БИБЛИОТЕКАРЕМ</b>	<b>9</b>
<i>Полезные советы для вредных библиотекарей</i>	
<i>Да здравствует любимая работа</i>	
<b>БУДЕМ ОТДЫХАТЬ И РАЗВЛЕКАТЬСЯ</b>	<b>12</b>
<i>На работу!</i>	
<i>Совет для хорошего настроения</i>	

## Интернет-представительство библиотеки

В настоящее время пересматриваются информационные составляющие библиотечной работы. Инновационные технологии проникают и в область традиционных носителей информации – книг. Наличие собственного, хорошо оформленного, регулярно обновляемого сайта – главное составляющее информационного обеспечения учебного процесса.

А началось всё с сайта института <http://shgpi.ru/> в 2007 году. Была оформлена страница «Библиотека», где размещалась информация об истории библиотеки, отделах библиотеки, новости библиотеки, книжные выставки, правила пользования, справочная информация по каталогам и картотекам, электронный каталог. По статистике наша страница была одной из самых посещаемых страниц сайта.

Видя такой интерес со стороны пользователей, возникла идея создания собственного сайта библиотеки ШГПИ. Мы долго изучали опыт создания сайтов наших коллег из других библиотек, перебирали различные варианты контента и дизайна, обсуждали рубрики и разделы. Нами было принято за правило, что сайт создается именно для читателей, а не для самих библиотекарей, поэтому пользовательские интересы были учтены в первую очередь при выработке общей структуры и стратегии наполнения виртуального ресурса.

2010 г. – начало работы самостоятельного сайта библиотеки

<http://shgpi.edu.ru/biblioteka/>, где раскрыты все аспекты деятельности библиотеки, многообразие её информационных ресурсов.

Сейчас сайт библиотеки состоит из нескольких основных блоков: ресурсы библиотеки; услуги библиотеки; алгоритмы поиска литературы; комплектование; часто задаваемые вопросы; полезные ссылки; о библиотеке; студентам; преподавателям; коллегам; о Шадринске; статистика. Наиболее посещаемые страницы: Индекс цитируемости, Электронная библиотека, Электронный каталог, Книжные выставки, Новинки литературы, Виртуальный читальный зал, Виртуальная справка, О Шадринске.

Не все однозначно восприняли новое направление библиотечной работы. Многим библиотекарям еще только предстоит пересмотреть свои взгляды на свою работу. Но уже сейчас можно сказать, что сайт библиотеки сегодня – это К. Лебедев, М. Вахрамеева, М. Филиппова, С. Жакун, А. Собенина.

Развитие сетевых технологий дает нам ряд новых возможностей, позволяющих в современных условиях обеспечивать высокий уровень информационного сопровождения учебной и научной деятельности, достичь которого традиционными методами невозможно. Мы не останавливаемся на достигнутом. Изменился интерфейс главной страницы сайта, добавлен архив новостей. Возможно, когда вы будете держать в руках этот номер, на сайте появятся новые рубрики, разделы и обновится контент.

М. Вахрамеева



*Театр! Как много значит слово!*

*Театр! Театр! Как много значат  
Для нас порой твои слова!  
И разве может быть иначе?  
В театре жизнь всегда права!*

«Весь мир - театр. В нем женщины, мужчины – все актёры. У них свои есть выходы, уходы, И каждый не одну играет роль», - всем известная фраза Уильяма Шекспира.

Эти слова подтверждались не единожды. А нам о своих ролях в жизни и на сцене рассказали: актёр Шадринского Драматического театра – Сергей Балашов и заслуженный артист России – Владимир Баранов.

Беседа началась довольно необычно. Все настроились слушать актёров, но прозвучала фраза « Собственно, говорить-то и нече-

го». После некоторой паузы со стороны зрителей раздался первый вопрос, затем следующий и далее.

Кульминационный момент - отрывок из комедии «Ах, как они любили», показанный начинающими артистами.

Заключительной нотой стала замечательная игра на гитаре.

Думаю, что каждый понял, насколько интересен театр. Пусть кто-то ходит туда отдохнуть от мирской суеты, кто-то - пропитаться эмоциями, исходящими от актёров, пусть так...

Алина Шветчикова

*Архивы в культурной жизни г. Шадринска*



«Архивы - те незаменимые, вполне реальные нити (от паутинки до корабельного каната), которые связывают день сегодняшний с ушедшим». С этих замечательных слов 18 февраля началось мероприятие, имя которому "Архивы в культурной жизни города Шадринска". Встречу студентов с сотрудниками Государственного архива организовала библиотека ШГПИ.

Для знакомства с миром архива были приглашены: главный специалист отдела публикаций, использования документов и информационно-поисковых систем государственного учреждения "Государственный архив в городе Шадринске", член Шадринского общества краеведов Бякова Людмила Алексеевна, начальник отдела публикаций, использования документов и информационно-поисковых систем Дегтярева Ирина Сер-

геевна, старший преподаватель отечественной и всемирной истории Перунов Василий Константинович, ассистент кафедры отечественной и всемирной истории, руководитель практики Салазкина Елена Михайловна, ведущий библиотекарь Гилева Наталья Георгиевна, а также заместитель заведующей библиотеки Вахрамеева Марина Валерьевна.

Главная цель мероприятия состояла в том, чтобы донести до каждого участника встречи ценность городского архива. Об истории архива, его прошлом и настоящем поведала нам Людмила Алексеевна Бякова. Она рассказала о создателе или можно выразиться так - собирателе архива Владимире Павловиче Бирюкове, который в 1917 году основал его. Результатом трудоемкой работы стал справочник по фондам архива "Путеводитель".

Также сегодня не ограничены и возможности библиотеки. От традиционных выставок перейти к виртуальным предложила Наталья Георгиевна Гилева, которая представила нашему вниманию сайт библиотеки ШГПИ. А о более широких возможностях библиотечного сайта рассказала заместитель заведующего библиотекой Марина Валерьевна Вахрамеева.

Александр Иванов

*Штрих-кодирование – это доступно*

*С системами штрих-кодирования мы встречаемся ежедневно: когда идем в супермаркет за продуктами, делаем покупки в аптеке. Эту удобную технологию,*

*по которой теперь работает весь мир, придумал американский инженер Давид Коллинз в конце 50-х годов. Он трудился на железной дороге и занимался сортировкой вагонов, отслеживая их номера и путь назначения. Чтобы облегчить задачу, он предложил записывать номера не только обычными цифрами, но и специальным кодом. Позже молодой изобретатель усовершенствовал технологию штрих-кодирования и поделился ей со всем миром.*

*Процесс очень прост. Каждому товару присваивается эксклюзивный номер (код), который считывается сканером, затем информация относительно данного продукта заносится в компьютер и расшифровывается для дальнейшей обработки и контроля.*

Книги и журналы, как и прочие товары, требуют контроля и учёта во время своего пути от типографии до читателя.

В ноябре 2010 г. на абонементе началось штрих-кодирование фонда. Первой к работе приступила Ирина Николаевна Обухова. Это очень большая и ответственная работа: создание новых библиографических записей, редактирование старых, проверка данных по служебным каталогам и инвентарным книгам, ввод штрих-кодов в Электронный каталог. Работа требует специальных знаний, внимания и усердия. Ирина пришла в наш коллектив в конце прошлого года и сразу зарекомендовала себя, как хороший профессионал, приятный в общении и трудолюбивый человек. Она оказывает консультационную помощь в вопросах библиографического описания документов.

Ей на помощь пришли библиографы, работники отдела комплектования и абоне-

мента. Сейчас работает группа из трех человек, а также библиотекарь отдела хранения фондов Татьяна Николаевна Ульянова. Татьяна Николаевна готовит книги для дальнейшей обработки: наклеивает штрих-коды, разбирает многоэкземлярные книги по году издания, цене, что ускоряет и облегчает дальнейшую работу.

Наши коллеги, работники абонемента, всячески содействуют и помогают. Например, расставляют обработанные книги в фонд, что существенно экономит время.

Штрих-кодируются также все новые поступления на этапах обработки издания.

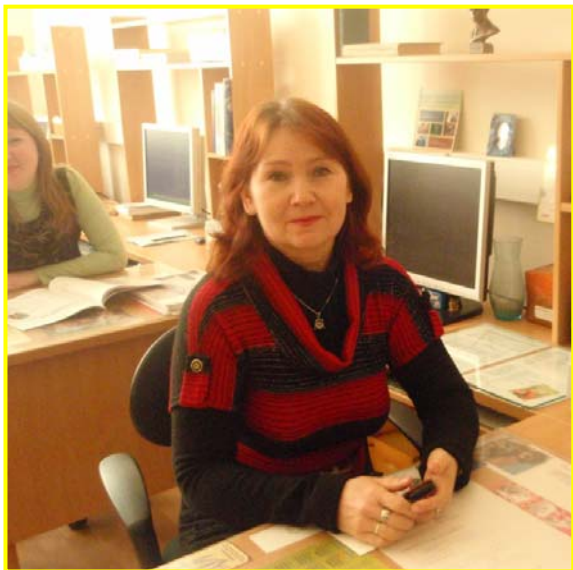
Мы еще в самом начале работы по штрих-кодированию фонда библиотеки, но уже наклеено и введено в ЭК более 23 000 штрих-кодов.

Штрих-кодирование позволит осуществлять электронную книговыдачу и поднимет обслуживание читателей на более высокий уровень. Сканер будет мгновенно считывать штрих-код с книги или читательского билета (читательские билеты будут современного вида, формуляры в электронном виде) и находить владельца, или нужное издание. Улучшится учет книжного фонда – каждый экземпляр получит свой собственный



штрих-код, а это означает, что прежде безликие многоэкземлярные книги обретут собственное «лицо» и станут узнаваемыми.

Светлана Таскаева

*С признанием и любовью ...*

В нашей библиотеке вот уже около одиннадцати лет трудится Марина Юрьевна Скороходова. Начинала она работать в читальном зале, а с 2004 года выполняет функции библиографа в научно-библиографическом отделе.

Она не только высококвалифицированный библиотекарь, профессиональный проводник в книжном мире, но и человек ода-

**Ночь, улица, фонарь, библиотека...**

Ночь, улица, фонарь, библиотека.  
Почти как Блок, поэт во мне сидит,  
Лишь у него другое здание - аптека  
Под фонарем на улице стоит.

Они фасадом внешне не похожи,  
Да и внутри различные они,  
Но что-то общее неуловимо всё же -  
И тут, и там вы сможете найти.

И тут, и там имеются лекарства,  
Которые помогут вас спасти:  
В аптеке же медикаментов царство,  
В библиотеке царство книг внутри.

В аптеке от болезней тела  
Вы сможете их приобрести,  
В библиотеке же со знаньем дела  
Приобретете книгу для души.

И тут, и там на полках панацеи  
От бед людских во множестве живут.

ренный, творческий. Марина Юрьевна пишет стихи для себя и своих родных, друзей и коллег. Её стихотворные миниатюры оптимистичны, в них часто сквозит добрый юмор, язык живой и увлекательный. Ни одно праздничное мероприятие или торжество не проходит без её участия. Многие коллеги-библиотекари хранят поэтические поздравления, написанные Мариной Юрьевной к дням рождениям и юбилеям. А её стихи, посвященные библиотеке и библиотекарям, уже живут на страницах блогов и сайтов «Всемирной паутины».

В этом году у Марины Юрьевны юбилей. В преддверии этой знаменательной даты мы ей желаем творческих удач, успехов в работе, крепкого здоровья и большого человеческого счастья!

*Пусть юбилей несет лишь счастье,  
Ни капли грусти, ни одной слезы.  
Душевного богатства и здоровья  
Желаем мы от всей души!*



В аптеке все это имеет цену,  
В библиотеке же бесплатно выдают.

**Библиотека**

Из уст в уста,  
Из века в век  
С признаньем и любовью  
Рассказывает человек  
О важности библиотек,  
Но делится и болью.  
Без них была бы скукота,  
Без них была бы пустота  
В сердцах и душах многих.  
И мы надеемся всегда,  
Что их нигде и никогда  
Закрывать не смогут господа,  
Которым книга не нужна,  
А только лишь налоги.  
Чтоб их платили справно мы,  
А те на наши деньги  
Открыть хотели б бутики,  
А не библиотеки.

Но всё же верится, друзья,  
 Возобладает разум -  
 В верхах поймут,  
 Что так нельзя  
 И узаконят фразу:  
 Библиотека - это храм,  
 Точнее, книги царство,  
 Поэтому оно должно  
 Беречься государством.

### Пройдут года

Библиотека - слово то какое,  
 Оно почти как Библия - святое  
 Для тех, кто любит книгу, чтение в тиши,  
 Недаром говорят: "Аптека для души".

Мы с ней знакомимся еще с младых ногтей,  
 И чем случится это раньше у детей,  
 Тем преданнее они будут ей  
 И верность сохранят в душе своей,

И пронесут её через года,  
 И будут благодарны ей всегда  
 За то, что очень многое дала,  
 Сподвигла на хорошие дела.

Потом придут сюда уже с детьми,  
 Чтобы к учебе подготовились они.  
 И книги для себя возьмут и для семьи,  
 Чтобы домочадцы почитать могли.

Мы в книжках ищем мудрые советы,  
 Когда не знаем, как нам поступить.  
 И до сих пор не найдено ответа  
 На каверзный вопрос "так быть или не быть".

Библиотека, в том ее значение,  
 В котором она издревле была,  
 Что находили в ней мы вдохновенье,  
 И чтоб душа раскрыться здесь могла.

### Душ человеческих вечные лекари

Библиотекарь - профессия вечная,  
 Это в журнале прочла я.  
 Фраза, в общем-то, не безупречная,  
 Но, если вдуматься, правильная.

В эпоху всемирной сети Интернета,  
 Казалось бы, книга теряет вес,  
 Но жизнь показала, неправильно это-



К чтению не должен пропасть интерес.

Ведь без библиотеки, друзья,  
 Верьте мне - всё же прожить нельзя.  
 В руки немедленно книгу возьмите,  
 Сразу же разницу вы ощутите.

То ли вы текст на экране читаете,  
 То ли живые страницы листаете.  
 Запах времен вы как будто вдыхаете,  
 Вместе с героями жизнь проживаете.

Анне Карениной счастья желаете,  
 Может за что-то её осуждаете.  
 Вместе трагедию переживаете,  
 Что будет дальше - узнать вы мечтаете.

В общем, советую я человеку:  
 Срочно идите в библиотеку.  
 Там вас все очень приветливо встретят,  
 На все вопросы корректно ответят.

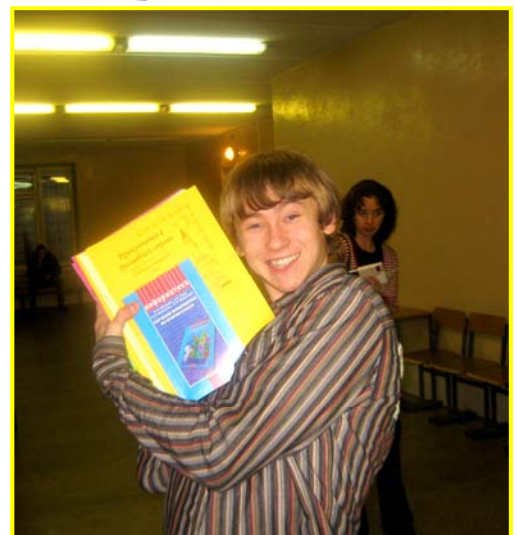
Выдадут книгу, журнал полистать,  
 И посоветуют, что почитать.  
 Душ человеческих вечные лекари -  
 Эти прекрасные библиотекари.



# Молодое поколение



# - Выбирает чтение!



*Весна – это праздник...*



Весна приходит к нам вместе с чудесным, замечательным праздником 8 марта!

Наша библиотека всегда с большим удовольствием поздравляет наших читательниц. В праздник у нас и стены говорят – на стендах цветы и поздравления с праздником. Выставки, традиционные и виртуальные, предлагают множество советов, чтобы порадовать своих близких оригинальным подарком и сделать своими руками красивую композицию из ткани, бисера или сухих цветов, а также стихи для любимых мам и бабушек.

А в этом году мы поздравляли еще и с помощью библиотечного сайта.

*А март – это песня!*

*А март – это сказка*

*А март – это сплошь чудеса и весна!*

Светлана Топорищева поздравляет наших читателей на форуме. Никакой праздник не ускользнет от ее взгляда, она все помнит и всех поздравит. С ней легко и непринужденно «погружаешься в сеть» и понеслось ... Хочется тоже поздравить всех, всех, всех!

*Милые дамы!  
Поздравляем Вас с женским праздником – 8 марта!*

*Восьмое марта –*

*Звонкий день:*

*Капель,*

*Концерты,*

*Смех...*

*Восьмое марта –*

*Женский день.*

*Но праздник – то*

*У всех!..*

*День рождения только раз в году*



Весна в разгаре! Как здорово, что сейчас с Днем Рождения можно поздравить на форуме библиотеки <http://shgpi.edu.ru/biblioteka/forum/>, а еще и в нашей газете. Мы поздравляем всех весенних именинников с Днем Рождения!

**Принимайте наши поздравления!**

*Желает коллектив коллег  
Прожить на свете целый век,  
Чтоб щедрой с Вами жизнь была  
И Вам в подарок принесла  
Весенних ветров, сладких грез,  
Любви не в шутку, а всерьез...  
Удач, которых и не счесть...  
Все остальное у Вас есть!  
Пусть День Рожденья прибавляет  
Того, что лишним не бывает:  
Здоровья, счастья и везенья,  
На то и есть Он – День Рожденья!*



## Оформление ссылок в научно-исследовательской работе

Библиографические ссылки - обязательный элемент курсовой работы или ВКР. Даже если студент написал текст самостоятельно и не использовал ни одной книги, он, тем не менее, должен привести цитаты из трудов, близких к теме его работы, с тем, чтобы подтвердить свои высказывания или опровергнуть какие-либо из существующих мнений.

Вопрос о том, как **правильно оформить ссылки** в своей работе – далеко не праздный. Положа руку на сердце, мало кто из студентов, да и дипломников тоже, скажет, что знает, как правильно оформлять сноски и в курсовой работе, и в ВКР. В лучшем случае, большинство, используя общие знания пользователей ПК, сошлется на то, что сноски делаются в word. Между тем, для опытных преподавателей именно оформление сносок в курсовых и дипломных работах – одна из «лакусовых бумажек», по которой можно судить и о том, самостоятельно ли написана работа, и вообще о ее качестве.

**Так что не поленитесь и прочтите нашу статью на сайте библиотеки.**

Оформление библиографических ссылок регламентируется **ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»**. Стандарт распространяется на библиографические ссылки, используемые в любых опубликованных и неопубликованных документах на любых носителях.

**Библиографическая ссылка** – часть справочного аппарата документа, источник библиографической информации о документах – объектах ссылки. Библиографическая ссылка содержит сведения о цитируемом, рассматриваемом или упоминаемом в тексте документа другом документе, необходимые и достаточные для его идентификации, поиска и общей характеристики. По месту расположения в документе выделяют ссылки:

- внутритекстовые
- подстрочные
- затекстовые.

**Примеры внутритекстовых ссылок:**

(Аренс В.Ж. *Азбука исследователя*. М.: Интернет Инжиниринг, 2006)

(Собрание сочинений. М.: Мысль, 2007. Т. 1)

(Смоленск, 2007. 230 с.)

(Избранные лекции. СПб., 2005. С. 110-116)

(Челябинск: энциклопедия. Челябинск, 2002. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM))

(Педагогика. 2010. №2. С. 100-105)  
(Русское православие : [сайт]. URL: <http://www.ortho-rus.ru/>).

**Примеры подстрочных ссылок:**

<sup>1</sup> Байер Е.А., Колесникова Г.И. *Девинтное поведение*. Ростов н/Д, 2007. С. 24.

<sup>2</sup> Тарасова В.И. *Политическая история Латинской Америки: учеб. для вузов. – 2-е изд. – М.: Проспект, 2006. – С. 305-412.*

<sup>3</sup> Адорно Т.В. *К логике социальных наук // Вопр. философии. – 1992. - № 10. – С. 76-86.*

<sup>4</sup> *Вопр. философии. 1992. № 10. С. 76-86. (если автор и название статьи есть в тексте документа)*

<sup>5</sup> *Московский Кремль [Электронный ресурс]: трёхмер. путеводитель. М.: Новый Диск, 2007. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).*

**Пример затекстовой ссылки:**

**Затекстовая ссылка**

В тексте: ... даёт работа библиографа И. М. Кауфмана [59, с. 55-67]

В затекстовой ссылке: 59. Кауфман, И.М. *Терминологические словари: библиография. - М.: Просвещение, 1961. - 254 с.*

*Полезные советы для вредных библиотекарей*



**Оставаясь один на один с книгами и читателями, многие библиотекари даже не представляют себе, как сделать даже простые вещи. Не беда, всему можно легко научиться...**

**Предлагаем «юмористический» способ адаптации для молодых сотрудников.**

- ✚ Если в читальный зал пришел посетитель, а вам не хочется с ним работать, не переживайте! Фраза - «А все журналы забрал директор!» - значительно упростит Вам жизнь.
- ✚ Никогда не выдавайте прессу до тех пор, пока сами все не перечитаете. В конце концов, кто в читальном зале самый главный!?
- ✚ Неправильно заполненные формуляры можно распихать между книг. Тогда их точно никто не найдет! И Вам не сделают выговор.
- ✚ Иногда можно позволить себе забыть о статистике на недельку-другую. В конце концов, работать с цифрами – задача бухгалтерии. Лучше займитесь поливом цветов!
- ✚ Если к Вам зашел читатель, от которого плохо пахнет, стряхните на него книжную пыль. В отместку...
- ✚ Если Вас просят выдать какое-либо произведение Пушкина, обязательно отошлите читателя в каталог. Требуйте указания года издания и издательства. Шепотом скажите, что это очень важно!
- ✚ Поступайте аккуратно с каталожными ящиками, если не хотите собирать тысячи карточек по полу всю оставшуюся жизнь. Если уж все-таки уронили, быстро убегайте.
- ✚ В конце концов, работать с каталогом – задача отдела обработки фондов.
- ✚ Если Вы дежурите на абонементе, - посылайте читателей за литературой в читальный зал, если дежурите в читальном зале, - на абонемент. Не будьте жадными, не отнимайте хлеб у коллег!
- ✚ Старайтесь соблюдать традицию – танцевать при получении посланий. При этом особый ритуальный хоровод нужно исполнять, когда приходит новая партия книг.
- ✚ Если Вам скучно сидеть в сонном читальном зале, вскочите внезапно на кафедру и закричите: «А-а! Мышь! Кыш!». Хорошо получается, если в зале много женщин, - синхронно и не сговариваясь, они сделают то же самое.
- ✚ Всякий раз, когда вечером кто-нибудь из посетителей попытается включить свет в читальном зале, говорите, что электричество нужно экономить, и смело гасите все освещение.
- ✚ Помните, что читатели приходят в библиотеку обогащаться. Иногда – материально, но чаще все-таки духовно. Поэтому, на просьбу выдать книгу такого-то поэта, обязательно расскажите его биографию, даты жизни, процитируйте библиографический список публикаций. Особый, завершающий аккорд выступлению придает громкая декламация стихов или прозы.

**И все это – почти серьезно!**

*Библиотека. 2010. № 9*

*Да здравствует любимая работа*

«Все стало вокруг голубым и зеленым» - эти слова могли родиться только в мае!

Ура! Вот и наступил май! Весело щебечут птицы, ярко светит солнце, и расцветает все вокруг. И именно когда все расцветает, приходит пора для любимого праздника!

**27 МАЯ - ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ БИБЛИОТЕК!**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ С ПРАЗДНИКОМ!**

*Весеннего обновления, майских ландышей, влюбленных взглядов, стихов охотки и все это Вам в профессиональный праздник!*

*Да! Я люблю свою профессию,  
И с каждым годом все сильнее!*

И сегодня просто невозможно представить нашу жизнь без книг и нашей библиотеки. Каждый день мы распахиваем свои двери читателям и ждем встречи снова и снова...

В нашей библиотеке все подчинено интересам читателя. Мы для читателя, читатель для нас – предмет наших забот и внимания.



Мы - это старые и новые книги, газеты и журналы, претерпевшие неоднократные переезды.



Мы - это стенды и выставки, постоянно действующие, а также новинки литературы.



Мы – это карточные и электронные каталоги.



Мы – это презентации, встречи, вечера, конкурсы, викторины, Дни информации.



Мы – это библиотечный сайт и форум.



Мы - это библиотекари, каждый библиотекарь хорош по-своему и все мы разные, а самое главное - незаменимы.



Мы – это творчество и талант, праздник и веселье, шутки и смех.



Мы - это все, все...



И все мы всегда рады нашим читателям. Просто библиотека у нас волшебная, а мы в ней волшебницы.

*На работу!*

*«Работы всегда больше, чем рабочего времени» гласит народная мудрость.*

**Что делать?** Как рационально планировать свое время? Начинать следует с поиска причины вечной спешки и нехватки времени. Следите за собой, не делайте лишних движений.

*Вы много читаете, пишете, печатаете на компьютере, что на определенном этапе шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи. Чувствуете, что «пожалуй, устали?»*

**Что делать?** Прерывайте свою работу «физкультминутками», приобретите тренажер или просто чаще ходите пешком.

*Вы откладываете дела на потом – «Зачем начинать сегодня, если это можно сделать завтра!» - уговариваете вы себя, оттягивая работу до последнего (если надо подготовить отчет).*

**Как избавиться?**

Выделите полчаса. За 30 минут можно сделать очень много. Просто начните, а через полчаса прервите и вы поймете, что уже невозможно оторваться (отложенные обязанности – сильный стресс).

Придумайте себе вознаграждение за досрочное выполнение работы.

*Совет для хорошего настроения*

Все женщины мечтают об идеальной фигуре. Весной это стремление сильно, как никогда: совсем скоро наступит долгожданное лето - пора готовиться к пляжному сезону!

Если зима все-таки оставила на вашей фигуре лишние килограммы, и это, наверняка, может испортить вам настроение и лишить возможности встретить лето в любимых нарядах, попробуйте справиться с этим. Идеально подходит простое упражнение – «Поскакушки».

Подскоки необычно полезны для здоровья благодаря воздействию силы тяжести. Во время подскока в верхней точке прыжка – на долю секунды – сила тяжести пропадает, и вы, как космонавт, находитесь в невесомости.

В нижней точке сила тяжести возрастает в 2 или 3 раза по отношению к обычной. Эта ритмичная смена силы гравитации оказывает давление на все клетки организма, стимулирует и лимфатическую систему, способствует удалению шлаков из клеток, которые, между прочим, увеличивают целлюлит.

Начинайте подскакивать мягко, используйте опору. Не торопитесь высоко подскакивать, чтобы не навредить позвоночнику.

Подскоки можно выполнять в любое время, даже на работе. Ну что, поскакали?

*Весна, Весна – хоть кого с ума сведет.  
Лед и тот тронулся.*

Впервые набирая лишние несколько килограммов, мы утешаем себя мыслями о том, что ничего страшного не произошло. "Ерунда, хорошего человека должно быть много", - успокаивают близкие и друзья, когда вдруг перестаешь влезать в любимые джинсы. И мало кто задумывается о том, какими еще последствиями, кроме полной перемены гардероба и низкой самооценки, могут "обернуться" лишние килограммы. До каких же пор следует спокойно мириться с избыточным весом? Обязательно ли вообще худеть?

Чтобы ответить на этот вопрос, рассчитайте свой индекс массы тела (индекс Кетле) по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

Если полученное число больше 25, следует заняться проблемой похудения как можно раньше, иначе последствия чрезмерной нагрузки на позвоночник, суставы, сердце и сосуды будут весьма серьезные.

- 18,5 - 24, 9 - нормальный вес
- 25 - 29,9 - избыточный вес, риск для здоровья
- 30 и выше - различные стадии ожирения, повышенный риск для здоровья