



Студенты гуманитарно-прикладного института получили дипломы



Фото В. Щугорёва

Стр. 6 *Международный женский день*

Стр. 8 *Ко дню 95-летия Болотина Владимира Васильевича. Воспоминания о выдающемся учёном*

Стр. 12 *Метрополитен — музей, который мы посещаем каждый день*

Стр. 18 *Почему «Студенческий лидер» — потрясающий проект?*

Министр энергетики РФ Николай Шульгинов провёл рабочую встречу с ректором НИУ «МЭИ» Николаем Рогалевым



Министр энергетики Российской Федерации Николай Шульгинов и ректор НИУ «МЭИ» Николай Рогалев в рамках рабочей встречи обсудили ключевые проблемы подготовки высококвалифицированных кадров, а также результаты деятельности и перспективы взаимодействия по стратегически значимым направлениям развития электро- и теплоэнергетики.

Министр подчеркнул, что университет имеет особое значение для раз-

вития отечественной энергетики, поскольку на протяжении десятилетий является научным и учебно-методическим центром отраслевого образования в стране.

«Выпускники университета являются серьёзным кадровым ресурсом для энергетики, они принимают участие в создании важнейших энергетических объектов страны, география их трудовой деятельности охватывает всю Российскую Федерацию. НИУ «МЭИ» — надёжный стратегический партнёр для Министерства», — сказал Николай Шульгинов.

«МЭИ был создан для нужд отечественной энергетики, и сегодня обеспечение энергетики кадрами — наша приоритетная задача. Наравне с подготовкой специалистов, мы активно реализуем инновационные задачи отрасли, обеспечивая полный комплекс научных и научно-практических разработок для ведущих российских энергетических



компаний. Сегодня поддержка со стороны Минэнерго РФ, совместная реализация государственных программ развития энергетики — залог сохранения энергетической безопасности страны. Мы готовы всеми силами поддерживать задачи, которые ставит перед нами отрасль и сегодня, и завтра», — подчеркнул Николай Рогалев.

Источник:
Министерство энергетики РФ

Николай Рогалев избран заместителем председателя Общественного совета Минэнерго России

19 февраля состоялось первое заседание Общественного совета при Минэнерго России в котором принял участие Николай Шульгинов, министр энергетики России.

В ходе заседания Председателем Общественного совета при Минэнерго России был избран Председатель Правления ПАО Сбербанк Герман

Греф, заместителем председателя Общественного совета — ректор Национального исследовательского университета «МЭИ» Николай Рогалёв.

Как сообщил Герман Греф, в первой половине года работа Общественного совета будет направлена на развитие водородной энергетики, обсуждение Энергетической стратегии до 2035 года

с учётом происходящих в мире изменений. Он также предложил сосредоточиться на вопросах климатической повестки.

«Совет займётся вопросами реализации Энергетической стратегии России, широким кругом вопросов по поддержке инициатив Минэнерго. Мир и энергетика вместе с ним быстро меняются, и мы должны использовать результаты этих изменений в нашу пользу», — прокомментировал Николай Рогалев.

Цель работы Общественного совета — осуществление публичного контроля за деятельностью министерства, включая рассмотрение общественно значимых проектов, нормативных актов, участие в мониторинге качества оказания государственных услуг, проведение антикоррупционной и кадровой работы, оценка эффективности государственных закупок, рассмотрение ежегодных планов деятельности министерства и отчета об исполнении.

Управление общественных связей



НИУ «МЭИ» и ОАО «РЖД» обсудили перспективы внедрения водородных технологий на железнодорожном транспорте

25 февраля ректор НИУ «МЭИ» Николай Рогалев выступил на заседании Объединённого учёного совета ОАО «РЖД», посвящённого применению водородных технологий на железнодорожном транспорте.

В рамках реализации экологической стратегии в компании планируют массово перейти на использование локомотивов, работающих на газовом топливе, что позволит повысить не только экологичность, но и энергоэффективность перевозок.

Николай Рогалев в рамках своего доклада на тему компетенций и научных заделов НИУ «МЭИ» в области водородных технологий и возможности их применения на железнодорожном транспорте подчеркнул, что этой тематикой университет занимается с 70-х годов прошлого века, и перспективы использования водорода в качестве топлива открывают широкие возможности для развития современных видов транспорта.

НИУ «МЭИ» осуществляет научно-техническое сотрудничество с ОАО «РЖД» в рамках инновационной деятельности и энергетической стратегии



Российский магистральный газотурбовоз GT1h-002

компании, которая затрагивает большой комплекс ключевых вопросов, направленных на повышение энергобезопасности перевозочного процесса и усиление факторов, повышающих его энергоэффективность.

В январе этого года Николай Рогалев вошёл в состав Объединённого учёного совета ОАО «РЖД» в качестве научного партнёра.

Объединённый учёный совет ОАО «РЖД» — совещательный орган в составе Научно-технического совета ОАО «РЖД» — создан с целью интенсификации научной деятельности ОАО «РЖД» и формирования научной политики, обеспечивающей оптимальное достижение стратегических целей развития компании.

Управление общественных связей

Студенты ВУЦ при НИУ «МЭИ» в Музейном комплексе «Дорога Памяти»

26 февраля взвод студентов, наиболее отличившихся за время обучения в Военном учебном центре при НИУ «МЭИ», посетил экскурсию по Музейному комплексу «Дорога Памяти» Культурно-просветительского центра Вооружённых Сил Российской Федерации.

Музейный комплекс «Дорога Памяти» представляет собой галерею протяжённостью в 1418 шагов. В галерее рассказана подробная история каждого дня Великой Отечественной войны, создана максимально достоверная атмосфера событий 1941–1945 годов. Здесь можно пережить путь от трагических событий начала войны, до триумфального входа Советской армии в Берлин.

Экспозиция «Дорога памяти» отличается своей высокотехнологичностью. Она погружает зрителя в обстановку значительных этапов войны — Оборона Брестской крепости, Оборона Москвы, Оборона Сталинграда, Ледяная Дорога Жизни к блокадному Ленинграду и т.п. Всего в музее 35 залов, 27 из которых,



иммерсивные с эффектом погружения. Вдоль всей галереи можно увидеть фотографии военного времени, составленных из миллионов портретов участников войны.

Музей хранит информацию о 33 миллионах фронтовиков и тружеников тыла. Каждый может найти своего родственника, сражавшегося за Родину. Особая часть музея — 174 комплекса-депозитария с 15 000 гиль-

зами. В них земля, привезённая с мест захоронения воинов из 44 стран мира. Комплексы расположены вдоль всей галереи музея.

Так, шаг за шагом, из зала в зал, наши студенты прошли свои 1418 шагов к Победе, отдавая долг памяти ветеранам Великой Отечественной войны, сохранившим мир и свободу нашей Отчизны.

Военный учебный центр

Студенты НИУ «МЭИ» в «Снежном Десанте РСО»

Студенты НИУ «МЭИ» принимают активное участие во всероссийской патриотической акции студенческих отрядов «Снежный десант РСО».

В Москве мероприятие проводится уже пятый год подряд. На данный момент в столице функционирует 10 отрядов снежного десанта, реализующих свою программу в регионах Центрального федерального округа. В этом году на базе НИУ «МЭИ» активистами ССО было сформировано 2 отряда: ОСД «Наследие» и ОСД «Вихрь».

В этом году наши студенты помогали в волонтерской деятельности Государственному бюджетному учреждению города Москвы «Ресурсный центр



по развитию и поддержке волонтерского движения «Мосволонтер».

Работа была организована по четырём направлениям: акция взаимопомощи #МыВместе, акция «Дари Еду», вакцинация, а также трудовая помощь на социально-значимых объектах. Волонтеры со всей ответственностью отнеслись к безопасности себя и окружающих и проводили работы строго с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. Бойцы отряда снежного десанта «Наследие» посетили дом-интернат для пожилых людей в г. Подольске, где они помогли с уборкой снега, а также приют для собак «Хаски Хелп» в г. Истре. Отряд снежного десанта «Вихрь» помог с выполнением хозяйственных работ и облагораживанием территорий несколь-



ких учебных и культурно-досуговых центров в Москве.

Союз студенческих отрядов МЭИ

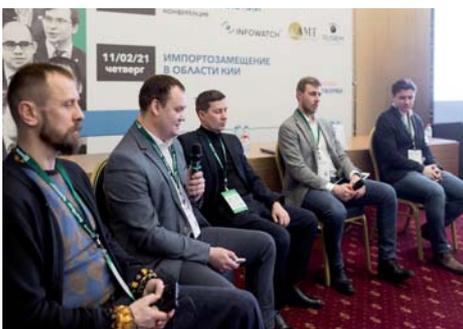
Снежный десант Российских студенческих отрядов (РСО) — молодежная добровольческая (волонтерская) акция, которая включает в себя комплекс мероприятий, направленных на развитие добровольчества в молодежной среде, профориентацию и содействие трудоустройству молодежи, создание условий для реализации потенциала молодежи в социально-экономической сфере, патриотическое

воспитание, просветительскую деятельность населения и формирование ценностей здорового образа жизни.

Вот уже более сорока лет патриотическая акция «Снежный десант» продолжает свое существование, став одной из популярных среди студентов в России. «Снежный десант» объединяет не только бойцов студотрядов из одного региона, но и обычных студентов из вузов России и даже других стран.

Руководители Центра компетенций НТИ МЭИ приняли участие в международном форуме «Технологии безопасности»

На международном форуме «Технологии безопасности» в рамках тематического дня «Защита информации в АСУ ТП. Безопасность критической информационной инфраструктуры» прошла секция «Жизненный цикл системы информационной безопасности цифрового объекта электроэнергетики», орга-



низованная Центром компетенций «Кибербезопасность» (НТИ Энерджинет) совместно с «Гротек».

В обсуждении приняли участие Директор Центра компетенций НТИ на базе МЭИ Александр Волошин, руководитель направления Кибербезопасность Центра компетенций НТИ на базе МЭИ Владимир Карантаев, Олег Гринько, лидер РГ Энерджинет, Максим Никандров, директор ООО «Интеллектуальные Сети», и Александр Карпенко, руководитель направления защиты АСУ ТП и КИИ АО «Инфосистемы Джет».

Секция проходила в формате двух установочных докладов, посвященных вопросам перспективных технологий и архитектур цифровых систем защиты и автоматического управления



энергосистемами и построения комплекса информационной безопасности современного цифрового объекта электроэнергетики с дальнейшим их обсуждением между слушателями, приглашенными экспертами и самими докладчиками.

Источник: Центр НТИ МЭИ

С 24 февраля по 27 февраля 2021 года на базе Института тепловой и атомной энергетики НИУ «МЭИ» состоялась Зимняя школа ИТАЭ 2021. «Школа тепловой и атомной энергетики» — это научно-образовательная, исследовательская программа для студентов 4 курса бакалавриата, организованная с целью получения практических навыков по своей специальности.

В школе приняли участие делегации и других университетов: филиал САФУ (г. Северодвинск), РУДН (г. Москва), ИГЭУ (г. Иваново), ПетрГУ (г. Петрозаводск) и НГТУ им. Р.Е. Алексеева (г. Нижний Новгород).

4 дня школы были насыщены интересными образовательными лекциями и мастер-классами от представителей партнёров-предприятий мероприятия.

Побывали на Зимней школе ИТАЭ 2021 представители таких предприятий, как: ГНЦ РФ АО «НПО ЦНИИТМАШ», Технологический филиал АО «Концерн Росэнергоатом», АО «Концерн Росэнергоатом», Объединенный проектный институт АО «Атомэнергопроект», АО «ГНЦ РФ ТРИНИТИ», ОАО «ВТИ», АО «Ордена Трудового Красного Знамени и ордена труда ЧССР ОКБ «ГИДРОПРЕСС», Ganz Engineering and Energetics Machinery (Ganz EMM), АО «НИКИМТ-Атомстрой», АО ИК «АСЭ», ПАО «Мосэнерго», ООО «Центральный ремонтно-механический завод» (ООО «ЦРМЗ»), ООО «АФ Консалт», АО «Мосводоканал», АО «Всероссийский

Зимняя школа ИТАЭ 2021

научно-исследовательский институт по эксплуатации атомных электростанций» (АО «ВНИИИАЭС»), АО ИК «АСЭ», Филиал АО «Концерн Росэнергоатом» «Курская АЭС», АО «Атомэнергомаш», Группа компаний «Хевел» (ГК «Хевел»), АО «Росэнергоатом», а также главные партнёры «Школы тепловой и атомной энергетики» — АО «Машиностроительный завод «ЗиО-Подольск» и ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ».

Помимо образовательной части, состоящей из лекций и мастер-классов, перед участниками мероприятия стояла задача решения кейса «Построй АЭС», для этого 32 участника были разделены на 5 команд, каждая из которых готовила своё решение кейса и защищали его перед экспертной комиссией.

Также в рамках школы были организованы экскурсии на учебно-экспериментальную теплоэлектроцентраль ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» (ТЭЦ МЭИ) и АО Машиностроительный завод «ЗиО-Подольск».

Каждый день школы был насыщен образовательными программами и оставил у её участников большое количество впечатлений. Отдельное спасибо команде организаторов, которые все 4 дня прилагали много усилий, чтобы всё было хорошо.

*Руденко Дарья,
пресс-секретарь ПБ ИТАЭ
Фотографии Бориса Серова*



ОТКРЫЛСЯ ПРИЕМ ЗАЯВЛЕНИЙ В СОСЛ МЭИ «АЛУШТА»



График смен на 2021 год:

- 1 смена: 13 июля – 26 июля**
- 2 смена: 29 июля – 11 августа**
- 3 смена: 14 августа – 27 августа**

- Стоимость путевки**
- обучающихся на госбюджетной основе — 3000 рублей, с учетом компенсации из фонда материальной помощи;
 - обучающихся на платной основе — 23 800 рублей.

Прием заявлений будет осуществляться с 1.03.2021 по 1.04.2021 в Управлении организации отдыха и оздоровления с понедельника по пятницу с 9:00—13:00 и 15:00—17:00 и в профбюро своего института во время студенческого обеда.

Всю информацию о лагере можно найти на сайте: <http://camp.mpei.ru/Pages/default.aspx>

Международный женский день

Март — первый весенний месяц. Позади зимние холода, ярко светит солнышко, просыпается природа. К тому же на этот месяц приходится чудесный праздник, благодаря которому мы имеем дополнительный выходной. 8 Марта — значимый день в истории.

С конца XVIII века, началось активное движение суфражисток, феминисток и социалисток за улучшение условий труда слабого пола, против бесправного положения. Благодаря их борьбе за равноправие появился Международный женский день.

Много различных версий существует о его появлении. Самые первые акции против несправедливости проводили представительницы самой древней профессии. В 1894 году в Париже — они требуют организовать профсоюзы и предоставить такие же права, как кондитерам, швеям, прачкам. В 1908 году в Нью-Йорке — 15000 женщин организовали митинг с требованием сравнить заработную плату с мужской, сократить время работы, принимать участие в избирательных компаниях.

В 1910 году революционерка Клара Цеткин в Копенгагене на международной конференции женщин предложила принять закон об учреждении женского дня и отмечать его 8 марта. В этот день предполагалась свободно выходить на демонстрации, акции против маленьких зарплат, несправедливости в отношении слабого пола.

В дореволюционной России 1-й женский митинг протеста прошел в 1913 году. В 1917 году прошла забастовка работниц текстильных фабрик, с требованиями повысить зарплату и

облегчить условия труда. Именно этот акт положил начало Февральской революции, приведшей к окончанию царского самовластия.

В 1921 году по решению 2-й Коммунистической женской конференции было решено праздновать Международный женский день 8 марта в память об участии женщин в петроградской демонстрации 23 февраля (8 марта) 1917 года, которое стало одним из событий, предшествовавших Февральской революции.

Так в 1921 году в России впервые отметили праздник весны. Лишь с 1965-го, в честь двадцатилетия победы в Великой Отечественной войне он получил официальный статус и был объявлен официальным выходным. Правительство отметило заслуги слабого пола в строительстве коммунизма и героизм, проявленный во время войны на фронте и в тылу.

С 1975 года по решению Организации Объединенных Наций 8 марта был объявлен Международным женским днём.

Официально он признан в 32 государствах. В некоторых — является национальным праздником. Повезло россиянкам, белорускам, армянкам, украинкам, туркменкам и азербайджанкам. В остальных странах СНГ отмечают по привычке, оставшейся в наследство от Советского союза — в основном русскоязычное население. В Украине хотели отменить, но закон не нашел поддержки у населения.

Праздник не отмечают немцы, несмотря на то, что инициаторы, родом из Германии. В США, Великобритании праздник не прижился.

Со временем, международный женский день потерял политическую окраску. Сейчас это праздник весны, красоты и женственности.

XX век стал временем, когда женщины получили политические права и свободы и доступ к высшему образо-

ванию. У женщины появилась возможность посвятить себя не только семье но и реализовать в профессии. Путь к профессиональной реализации для женщины до сих пор осложняется соперничеством с мужчинами. Пилоты, инженеры, врачи, гонщики, ученые — это, чаще всего, мужчины.

Представьте, сколько стойкости и упорства потребовалось женщинам, которые впервые отважились соревноваться с мужчинами в «их» профессиональной сфере. Сегодня нам известны женщины-лётчицы, космонавты, премьер-министры и выдающиеся учёные... Многие из женщин-ученых ради открытий в науке и будущего всего человечества пожертвовали своим личным счастьем и семейным благополучием. Тем не менее, сегодня их знают и уважают не только на родине, но и во всем мире. Вспомним некоторых из них:

Мария Склодовская-Кюри (1867—1934) — польский физик и химик, основатель радиохимии, единственная женщина в мире, которая была дважды удостоена Нобелевской премии, единственный в мире лауреат Нобелевской премии в двух разных областях науки. Совместно с Пьером Кюри, мужем и коллегой, открыла такие элементы, как полоний и радий, ввела понятие «радиоактивность».

Софья Ковалевская (1850—1891) — русский математик и механик, первая в России и Северной Европе женщина-профессор, первая в мире профессор математики. С детства одаренная в математике, Софья решила на фиктивный брак, чтобы уехать за границу и получить университетское образование. «Профессор Соня» добилась колоссальных успехов в науке и преподавании, но при этом так и не смогла построить счастливой семейной жизни.

Наталья Бехтерева (1924—2008) — советский и российский нейрофизиолог, научный руководитель Института мозга человека РАН. Наталья Бехтерева выросла в детском доме, как «дочь врага», и прошла блокаду Ленинграда. Под руководством Бехтеревой было сделано множество научных открытий, она первая осуществила вживление





Мария Склодовская-Кюри



Софья Ковалевская



Наталья Бехтерева



Зинаида Ермольева



Вера Рубин

электродов в головной мозг. Бехтерева, как исследователя, особенно интересовало соединение в человеческом мозге мышления и творчества. Наталья Бехтерева избиралась вице-президентом Международного союза физиологических наук (1974—1980); вице-президентом Международной организации по психофизиологии (1982-1994).

Зинаида Ермольева (1898—1974) — советский микробиолог и эпидемиолог, действительный член Академии медицинских наук СССР, создательница антибиотиков в СССР. Лауреат Сталинской премии первой степени.

Мало кому из ныне живущих известна эта выдающаяся женщина. А ведь именно Зинаида Виссарионовна изобрела первый отечественный антибиотик! Да-да, именно она открыла пенициллин на родине. Также Зинаида Виссарионовна работала и над лечением холеры, и добилась немалых успехов. Благодаря разработкам этой великой женщины было спасено огромное количество человеческих жизней.

Вера Рубин (1928—2016) американский астроном — исследователь скорости вращения галактик. Она первой обнаружила наличие во Вселенной темной материи, космического «цемент», который «скрепляет» Вселенную.

Открытие Веры Рубин считают одним из самых значимых в XX веке.

Женщины-учёные наравне с мужчинами привнесли в этот мир огромное количество великих изобретений без которых немислим современный мир!

В наше время путь женщин в науку перестал быть столь тернистым и сложным. Традиционно мужская сфера деятельности уже вовсю осваивается слабым полом. В России — 40% работников научной сферы составляют женщины.

Женщины-учёные во главе институтов или больших научных групп встречаются сейчас по всему миру — и вряд ли кого-то можно этим удивить (несмотря на то, что гендерный дисбаланс в этой области всё равно сохраняется). Женщины-изобретатели, женщины-инженеры и женщины-первооткрыватели меняют нашу жизнь. Они умеют противостоять трудностям и достигать отличных результатов в любой сфере деятельности, при этом воспитывая детей и сохраняя семейный очаг.

И в нашем университете многие женщины являются начальниками отделов и управлений, заведующими кафедрами, занимают другие руководящие должности, достойно трудятся преподавателями, инженерами и служащими.

В НИУ «МЭИ» есть женщины занимающие самые высокие руководящие посты. Это проректор по экономическим вопросам **Галина Николаевна Курдюкова**, директор института радиотехники и электроники **Ирина Николаевна Мирошникова**, директор института гидроэнергетики и возобновляемых источников энергии **Татьяна Александровна Шестопалова**, директор института дистанционного и дополнительного образования **Татьяна Александровна Шиндина**. Эти женщины — украшение и гордость нашего коллектива.

Современность многократно увеличила список женских достоинств, потребовал умения продуктивно работать, быть мудрыми руководителями и отличными профессионалами в своем деле. Конечно, умение совмещать качества, заложенные природой с требованиями сегодняшнего дня не может не вызывать восхищения.

Отмечая этот прекрасный весенний праздник, мы отдаём дань искреннего уважения и благодарности нашим женщинам за мудрость и терпение, доброту и душевное тепло, умение сочетать высокий профессионализм и активную общественную деятельность с нежностью и чутким отношением к окружающему миру.



Галина Николаевна Курдюкова



Ирина Николаевна Мирошникова



Татьяна Александровна Шестопалова



Татьяна Александровна Шиндина

Воспоминания о выдающемся учёном — Болотине Владимире Васильевиче к дню его 95-летия

Владимир Васильевич Болотин (29 марта 1926 — 28 мая 2008) — советский и российский учёный-механик, специалист в области механики деформируемого твёрдого тела.

Академик РАН, Российской инженерной академии, Международной инженерной академии, Российской академии архитектуры и строительных наук, иностранный член Национальной инженерной академии США, доктор технических наук, заслуженный профессор МЭИ, почетный доктор Будапештского технического университета.

Дважды лауреат Государственной премии в области науки и техники. Награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, Октябрьской Революции и Дружбы народов, а также Золотой медалью Академии наук Чехословакии «За заслуги перед наукой и человечеством», медалью Альфреда Фрейденделя от Американского общества граждан-

ских инженеров и почетной премией Международной ассоциации по надежности и безопасности.

С 1953 года В.В. Болотин работал на Энергомашиностроительном факультете МЭИ на кафедре сопротивления материалов, которой заведовал с 1958 по 1996 годы. В 1962 году по его инициативе кафедра начинает подготовку инженеров-механиков-исследователей по специальности «Динамика и прочность машин». С 1969 года кафедра стала именоваться кафедрой «Динамики и прочности машин» (ДПМ). 16 сентября 2009 года ей присвоено имя В.В. Болотина. Каждый март на кафедре ДПМ, где Владимир Васильевич проработал 45 лет, проводятся памятные мероприятия.

В.В. Болотиным опубликовано более 350 научных работ, в том числе 15 монографий, большинство статей опубликовано в зарубежных изданиях.



Во многих отраслях науки и техники работают представители созданной В.В. Болотиным научной школы; им подготовлено 20 докторов и более 150 кандидатов наук.

Воспоминаниями об этом выдающемся учёном с нами поделился доктор технических наук, председатель ГЭК ЭнМИ НИУ «МЭИ» по направлению «Прикладная механика» Александр Георгиевич Тяпин.

После моего феерического провала с двойкой на вступительных экзаменах на мехмат МГУ моя мама взяла дело в свои руки буквально, т.е. взяла в одну руку меня, в другую — мои документы и повезла все это в МЭИ. Буквально у входа к нам подошли два симпатичных парня (Саша Дмитриев и Володя Семенов) и стали агитировать поступать на кафедру Динамики и прочности машин (ДПМ). Мама предложила купить справочник с названиями всех специальностей МЭИ. Мы открыли справочник на странице специальности ДПМ и прочли, что ее возглавляет профессор Болотин, ставший доктором наук в двадцать шесть лет. И я подал документы на специальность ДПМ.

Вступительные экзамены закончились благополучно — я оказался зачисленным в группу С-8-74 на специальность «Динамика и прочность машин».

Хорошо помню первое сентября. После праздничной линейки мы все торжественно расселись в аудитории Б-114, и профессор (тогда еще не академик) Вла-

димир Васильевич Болотин прочел нам первую лекцию курса «Введение в специальность». Меня поразила, помню, одна вещь. В.В. Болотин буквально в первых словах сказал: «Я вижу здесь много девушек. Это плохо. Девушкам у нас не место. Я понимаю, что девочки раньше развиваются и созревают, поэтому сдают выпускные экзамены в школе и вступительные экзамены в вуз лучше мальчиков. Но они зато и раньше останавливаются в развитии. Мы готовим исследователей, а когда надо становиться исследователями, у них на уме совсем другое. Поэтому лучше уходите подобра-поздорову с нашей специальности!»

Меня поразили эти слова! Первое сентября, когда все в таком приподнятом настроении... А у нас в группе действительно было около половины девушек — проходной балл на специальность был высоким, и они прошли отбор. Я еще подумал: «Даже если Вы действительно так считаете, найдите другое время или другой тон». Сейчас я лучше понимаю В.В. Болотина (действительно, никто из

наших девушек, даже отличниц, исследователем не стал), но по-прежнему считаю, что делать такое заявление на первой лекции было не совсем уместно. Да и результата оно не дало — никто не ушел со специальности добровольно...

На первом курсе предмет «Введение в специальность» читал нам сам Владимир Васильевич Болотин. Лектором он был великолепным.

Помню еще один эпизод, связанный с лекциями В.В. Болотина. Во время лекции он обратил внимание на то, что один из студентов втихомолку читает что-то, пряча под парту. Не переставая говорить, В.В. Болотин подошел по проходу к незадачливому студенту и выхватил у него из-под парты, как сейчас помню, брошюрку из серии «Библиотека «Крокодила». «Как Вы вообще можете читать вот это? — спросил он, брезгливо подняв брошюрку за уголок двумя пальцами. — Если хотите что-то почитать, читайте Корна и Корна!». Здесь имелся в виду «Справочник по математике» под редакцией Г. Корна и Т.

Корн — толстый том, который действительно очень полезен, но не в качестве беллетристики...

В весеннюю сессию оказалось, что я освобожден от всех экзаменов, кроме «Введения в специальность». По математике и физике за меня говорили победы в олимпиадах, по Истории КПСС — реферат, за который наша группа была награждена на Всесоюзном конкурсе (помню, мне вручили фотоаппарат «Смена»). А по «Введению в специальность» никаких конкурсов не было, и освобождений не предусматривалось. Поэтому я сосредоточился на подготовке к этому экзамену, внимательно изучая все то, что нам читал В.В. Болотин.

И тут я обратил внимание на принцип виртуальной работы, который в его изложении звучал примерно так. «Если работа всех активных и реактивных сил на виртуальных перемещениях равна нулю, то система находится в покое или в состоянии равномерного прямолинейного движения». Я, как когда-то на вступительных экзаменах в МГУ, построил опровергающий пример. Пусть система состоит из одной материальной точки с сосредоточенной массой. На нее наложена связь: невесомой абсолютно жесткой балкой материальная точка шарнирно прикреплена к неподвижной опоре. Материальной точке придается начальная скорость, после чего все нагрузки снимаются. Понятно, что будет происходить дальше: в плоскости, определяемой начальным положением балки и вектором начальной скорости, материальная точка станет равномерно двигаться по окружности с постоянной скоростью. Теперь попробуем взглянуть на ситуацию с точки зрения при-

веденного выше принципа виртуальных перемещений. Виртуальные перемещения (т.е. перемещения, совместимые со связями) направлены по касательной к сфере, очерчиваемой вращением жесткой невесомой балки. Активных сил нет, реактивная сила одна — это центростремительная сила, удерживающая материальную точку на окружности. Эта сила направлена по радиусу к центру окружности, так что ее работа на виртуальных перемещениях равна нулю. Вроде бы условия выполнены, но система не находится в состоянии покоя либо равномерного прямолинейного движения.

Как водится, за день до экзамена лектор давал консультацию. Я поднял руку и изложил свой вопрос, который стал для В.В. неожиданностью. С ходу он попытался что-то ответить, но неубедительно; он сам понял, что его ответ оказался слабым и меня не убедил. С тем и разошлись после консультации.

И вот настал день экзамена. Когда я вошел в большую аудиторию, где принимали экзамен несколько преподавателей, с другого конца раздался голос Владимира Васильевича: «А, вот и Вы! Обязательно идите отвечать только ко мне!». Я взял билет с теоретическим вопросом и задачей, отсел за стол и после некоторой подготовки подошел к В.В. Болотину отвечать. Он взял мой листочек, на котором я написал решение задачи из билета, двумя пальцами за угол, бегло его просмотрел и заявил: «Ну, это для бедных... А теперь давайте поговорим». И стал предлагать мне одну за другой задачи, которые я тут же должен был решить. Первые три или четыре я решил, на следующей запнулся. В.В. с довольным видом поставил мне «пятерку» и отпустил.

После этого мы расстались с Болотиным на четыре с половиной года: спецкурсы у нас вели другие преподаватели кафедры. За это время В.В. Болотин стал членом-корреспондентом АН СССР. Я, разумеется, помнил с ним столкновение, но был уверен, что он его давно забыл. Я воспринимал его тогда примерно так, как муравей, должно быть, воспринимает слона — что-то огромное в вышине...

Но вот настала пора дипломных работ. Я был Ленинским стипендиатом, кандидатом в аспирантуру, так что руководителем моим стал В.В. Болотин — других вариантов не было. Как раз в тот момент он выпустил на защиту своего аспиранта, который в своей диссертации реализовывал идею В.В. Болотина о критериях устойчивости непрерывных систем при параметрических колебаниях. Однако аспирант, расписав теорию, не смог получить на ЭВМ результатов на модельном примере. Он написал в тексте, что машинной точности оказалось недостаточно. На первой встрече по дипломной работе В.В. Болотин предложил мне доделать этот модельный пример — это должно было стать моей темой диплома.

Я взялся за работу и быстро выяснил, что проблема аспиранта заключалась вовсе не в машинной точности; само определение устойчивости он сформулировал ошибочно, и в итоге не мог получить никаких других результатов, кроме тех абсурдных, которые он получил. Это доказывалось достаточно просто. Я пошел к В.В. Болотину и изложил ему мои рассуждения. Крыть было нечем, В.В. Болотин со мной согласился, но сильно расстроился. Дело было даже не в том, что первоначальная его идея оказалась несостоятельной (так бывает нередко — это неизбежные издержки профессии ученого); проблема состояла в том, что он уже выпустил аспиранта на защиту, и теперь любые неприятности с этой защитой становились ударами по репутации самого Владимира Васильевича. Как-то много позже он по другому поводу говорил мне: «Знаете, в чем отличие докторской диссертации от кандидатской? На защите кандидатской диссертации никто не знает диссертанта — все смотрят на его руководителя. На защите докторской — диссертант должен быть уже лично известен, а руководителя или консультанта вообще не быть». Так или иначе, отзывать свое решение о допуске к защите он не мог из соображений престижа.



С досадой он сказал мне слова, которые меня просто поразили: «Ну что Вы за человек?! Вы думаете, я не помню, как пять лет назад Вы срезали меня на консультации своим опровергающим примером?» Я был ошеломлен. Оказывается все эти пять лет он — член-корреспондент Академии Наук — помнил, как мальчишка-первокурсник задал ему вопрос, на который он не смог сразу ответить...

Но как теперь быть с защитой кандидатской диссертации? «Руки прочь от крошки имярек! — воскликнул В.В. Болотин (аспирант действительно был маленького роста). — Если я увижу Вас в день защиты в радиусе пяти километров от аудитории Б-114 (это была кафедральная аудитория, где проходили кандидатские защиты), то между нами все кончено! Вам понятно?!». Я, естественно, согласился — это была вовсе не моя проблема, и против аспиранта лично я ничего не имел. Защита прошла, как всегда у В.В. Болотина, без сучка и задоринки — сужу по рассказам, поскольку я, как обещал, в институт в тот день вообще не пришел (у дипломников было относительно свободное расписание).

«Горбатого могила исправит, — продолжал Владимир Васильевич, имея в виду уже не аспиранта, а меня. — Если уж у Вас такой дар выискивать чужие ошибки, возьмите лучше первый том «Вибраций в технике», прочтите его и доложите о замеченных опечатках и ошибках. Поскольку выпуск готовила наша кафедра, то на кафедре ведется специальный журнал учета исправле-

ний для возможных последующих изданий. Я скажу Николаю Ивановичу Жинжеру, ответственному за ведение этого журнала, чтобы он Вам его не показывал, — сами ищите. Потом поговорим».

С тем и разошлись. Я взял первый том «Вибраций в технике» и внимательно его прочитал. До сих пор он у меня является главным справочником — это отличная книга. Тем не менее, как и всякое издание, она не идеальна — помнится, я нашел до десятка ошибок и опечаток. Когда я пришел докладывать о проделанной работе, шеф (так все за глаза звали В.В. Болотина) вызвал к себе Н.И. Жинжера с тем самым журналом. Помнится, почти все опечатки были уже замечены до меня и отмечены в журнале; была только одна даже не опечатка, а ошибка — в разделе про параметрические колебания — на которую я указал первым.

Пока же вернемся на первый курс. Наверное, пришла пора рассказать больше о В.В. Болотине и о нашей специальности.

В.В. Болотин учился в МИИТе — Московском институте инженеров транспорта. Там же он окончил аспирантуру, а в двадцать шесть лет защитил докторскую диссертацию. О том, как ему это удалось, он сам рассказал мне на двадцатый год нашего знакомства, в 1994 году, когда я пришел к нему показывать свою докторскую диссертацию.

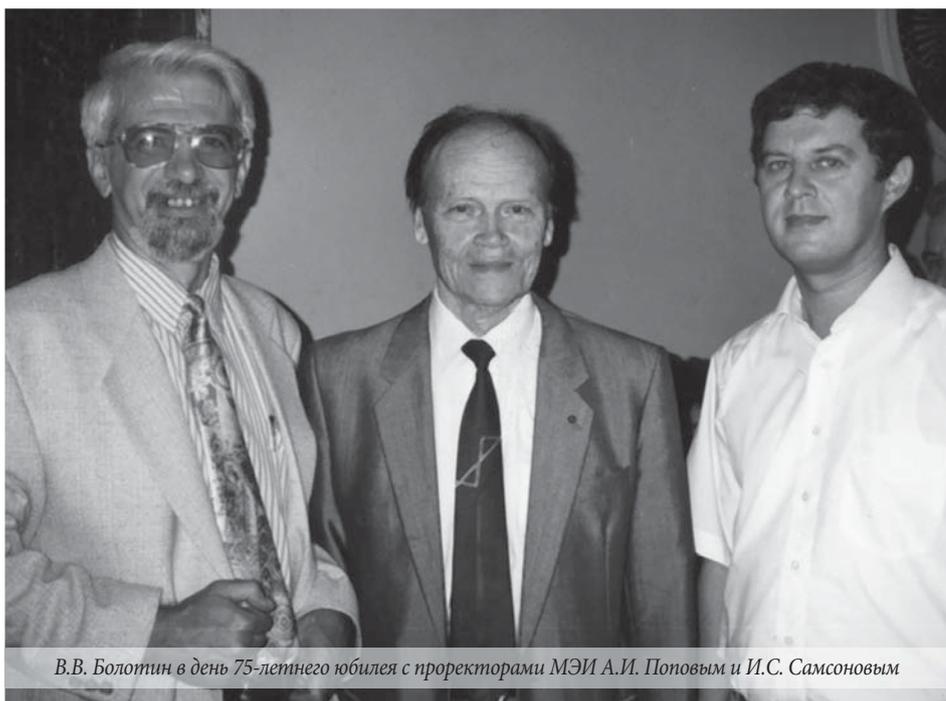
Тема его кандидатской диссертации была связана с неконсервативными задачами теории упругой устойчивости. «На второй год аспирантуры — расска-

зывал он мне, — я понял, что выхожу на хорошие результаты — новые и по-настоящему интересные. Как Вы думаете, что я тогда сделал?» «Досрочно защитили свою кандидатскую?» — наивно спросил я. «Нет, я пошел в Ученый Совет и добился смены темы диссертации!» Я ничего не понимал и молча ждал продолжения. «Они выдали мне новую тему диссертации, которую я сейчас даже и не вспомню — да и никто не вспомнит. Я за полтора года соорудил проходную диссертацию, которую и защитил вполне рядовым образом. А отложенные результаты я использовал в своей докторской диссертации, которую и защитил через два года после кандидатской — в возрасте двадцати шести лет».

Как я теперь могу судить, такой финт со сменой темы вряд ли понравился на кафедре в МИИТе. Молодого доктора наук постарались «сплавить на сторону», предложив перейти в МЭИ на кафедру сопротивления материалов.

Сопромат — легендарный предмет, лежащий в основе инженерного дела в строительстве, машиностроении и пр. Естественно, когда создавался Московский энергетический институт, в нем с самого начала была кафедра сопромата. Но это была кафедра общих курсов — подобно кафедре высшей математики или даже физкультуры. Она вела занятия со всеми студентами, но своей специальности не имела. Как я теперь понимаю, это не случайно — сопромат вообще не является наукой — это, скорее, выжимка из науки (механики деформируемого твердого тела) для инженеров. Соответственно, и крупным научным центром кафедра не была. Это не значит, что преподавателями были какие-то «не те» люди; просто педагогическое мастерство в преподавании сопромата ценилось выше научного.

Вернемся к приходу на кафедру молодого В.В. Болотина. Роль заведующего кафедрой общих курсов была явно не для него. И он решил, не отказываясь от общих курсов, создать совершенно новую специальность, которая позволила бы набирать и учить собственных студентов, оставлять их в своей аспирантуре и формировать из них новое поколение сотрудников кафедры (до этого, поскольку кафедра не была выпускающей, сотрудники приходили туда «со стороны», т.е. заканчивали другие вузы). Новая специальность была создана и получила название «Динамика и прочность машин». Миссией специальности была провозглашена подготовка



В.В. Болотин в день 75-летнего юбилея с проректорами МЭИ А.И. Поповым и И.С. Самсоновым

таких специалистов, которые могли бы решать задачи «за пределами сопромата», т.е. без применения тех упрощений, на которых основан сопромат. Идеологическим оправданием стало появление конструкций, в которых запас прочности должен быть очень мал — ракет, самолетов, космических аппаратов. Такие конструкции нельзя рассчитывать по формулам сопромата. Понятно, что главным заказчиком подобных кадров были предприятия военно-промышленного комплекса (ВПК). На первой же лекции шеф так и сказал нам: «мы Вас готовим к работе в ВПК — там проходит передний край прикладной механики». Достаточно сказать, что все студенты уже на третьем курсе получали вторую форму допуска для прохождения практики на закрытых предприятиях. Иностранцев на нашей специальности не было, хотя в институте их было очень много. Новая специальность получила государственный номер 0527 и вошла в государственный перечень специальностей высшего образования. Квалификация в дипломах стояла «инженер-механик-исследователь».

Вслед за МЭИ такую специальность ввели у себя МВТУ им. Н.Э. Баумана, Львовский политех, Ленинградский политех и несколько других вузов. Регулярно заведующие кафедрами этой специальности съезжались на встречи — обычно они проходили на нашей кафедре.

Для того, чтобы готовить кадры заявленной квалификации, надо было составить совершенно новые учебные планы — с многочисленными курсами высшей математики, а также механики в ее различных разделах. Шеф сам составлял программы всех основных курсов, а также первые несколько лет их читал. Я поступил в институт в 1974 году — к этому времени шеф уже передал чтение большинства курсов своим сотрудникам, оставив себе «Введение в специальность», а также работу с дипломниками и аспирантами.

Первым заместителем заведующего кафедрой ДПМ работал Владислав Львович Благоннадежин. Он запомнился всем как замечательный человек, причем «человек на своем месте». В.В. Болотин переложил на его плечи все текущие хлопоты по административному управлению кафедрой, оставив себе только научную часть и принципиальные вопросы.

Он обладал прекрасным чувством юмора. Я помню единственный случай, когда чувство юмора ему изменило, — и это было на его собственной док-

торской защите. На защиту собралась, естественно, вся кафедра. В вытянутой в плане лекционной аудитории на передних рядах сидели седовласые члены докторского Ученого Совета, за ними — доценты, а мы — аспиранты — заняли, естественно, задние ряды. Председательствовал, конечно, В.В. Болотин. Защита шла своим чередом: выступление секретаря, затем доклад соискателя. Перешли к вопросам. Кто-то спросил: «А почему я не вижу на Ваших плакатах соотношение между величинами (условно) А и Б?» Владислав Львович ответил: «Я не стал выносить это соотношение на плакат, так как оно элементарное: это формула из трех букв». Повисла пауза. Секунд через пять на задних рядах, где сидели аспиранты, послышалось сдавленное хихиканье. Затем произошло что-то подобное лесному пожару: смех распространялся подобно пламени с задних рядов вперед; он охватил сначала доцентов, потом добрался и до Ученого Совета. И вот уже хохочет вся большая аудитория, включая председательствующего В.В. Болотина. Не смеется только один человек — Владислав Львович. Он стоит у доски и не может понять, что происходит. Минуты через две В.В. Болотин встает со своего председательского места, утирает слезы от смеха и говорит следующий текст: «Успокойтесь, товарищи! Прошу минутку внимания! Как руководитель соискателя, я официально заявляю: Из пяти букв формула, товарищи! Из пяти!» Тут начинается уже нечто невообразимое. Седовласые члены Ученого Совета буквально складываются от смеха в проход. По-прежнему не смеется только Владислав Львович...

Кстати, фраза про три буквы стала, как сейчас сказали бы, «мемом» у В.В. Болотина. Помню, как кто-то через некоторое время принес шефу свою статью, а потом явился выслушать отзыв. Шеф характерным жестом — двумя пальцами — взял отпечатанный текст за уголок и сказал: «По-Вашему, это статья? Это, батенька, из трех букв...».

Если говорить о результатах нашей подготовки в целом, то они, по-моему, впечатляют. Как-то не так давно на одной из конференций по сейсмостойкому строительству я с удивлением отметил, что среди ведущих специалистов отрасли оказалось много наших выпускников. Александр Михайлович Белостоцкий, учившийся на пять лет старше меня, после нашего МЭИ попал в Московский инженерно-строительный институт, защитил две диссертации

и сейчас является членом-корреспондентом Российской Академии Архитектуры и Строительных Наук. Владимир Александрович Семенов (один из двух студентов, которые сагитировали меня в свое время поступать на специальность) — доктор технических наук, научный руководитель компании «Еврософт», один из ведущих разработчиков программного обеспечения для расчетов строительных конструкций. С ним вместе работает Евгений Германович Викторов (оба они учились на два года старше меня). Елена Викторовна Позняк подготовила докторскую диссертацию под руководством в ЦНИИСКе и защитила ее в диссертационном совете МИИТа, который в свое время закончил В.В. Болотин.

Кто-то из моих знакомых докторов наук остался ближе к нашей специальности или перешел в смежные области, но потом вернулся в МЭИ. Так, Владимир Яковлевич Геча много лет работал во ВНИИЭМе, а потом вернулся в МЭИ заведовать другой кафедрой. Борис Петрович Симонов защитил докторскую диссертацию в области турбостроения. Учившийся со мной в одной группе Александр Николаевич Муницын защитил докторскую диссертацию по материалам своей работы в Ивановском филиале МЭИ. Сейчас он профессор нашей теперь уже кафедры РМДПМ.

И это только те, с кем я лично знаком. А всего, по официальной статистике, среди выпускников кафедры больше десятка докторов наук и больше ста кандидатов наук. Эти цифры, на мой взгляд, говорят о том, что дело не только в личных качествах, но и в эффективности специальной системы подготовки инженеров-механиков-исследователей по Динамике и прочности машин. За нее мы должны благодарить Владимира Васильевича Болотина.

Автор статьи —
Тяпин Александр
Георгиевич —
председатель
Государственной
экзаменационной
комиссии ЭнМИ
НИУ «МЭИ» по
направлениям «Прикладная меха-
ника», «Робототехника и робото-
технические системы», доктор
технических наук, главный специ-
алист АО «Атомэнергoproject»,
бюро архитектурно-строительного
проектирования.



ОКБ МЭИ в моей жизни



Наверное, у каждого человека наступает момент, когда задаешься вопросом, правильно ли выбрал свой жизненный путь, в тот ли вуз поступил, то ли избрал направление своей деятельности. Задавая себе этот вопрос, отвечаю, что правильно.

Работаю я преподавателем на кафедре электромеханики. Это большое счастье — работать с молодежью, понимать их проблемы и жизненные позиции. Можно сказать, что я свою профессию выбрала по наследству, преподаватели и учителя были в нашей семье в нескольких поколениях. Мой отец — доктор технических наук, профессор, Заслуженный деятель науки и техники РСФСР Соколов Михаил Михайлович всю жизнь работал в МЭИ. Им написано несколько учебников и учебных пособий, по которым обучалось не одно поколение студентов.

В 1967 году, после окончания института по специальности инженер-электромеханик стала по распределе-



нию работать в ОКБ МЭИ. Пожалуй, работа в ОКБ — самый яркий период моей деятельности. Направили меня в антенный отдел, который возглавлял Борис Алексеевич Попереченко — доктор технических наук, дважды лауреат Государственной премии СССР. Он возглавил работы по сооружению ТНА-1500 (64-метрового радиотелескопа); тогда и появилась красавица-антенна, эмблема ОКБ МЭИ. Электропривод этой антенны был темой моей дипломной работы. На протяжении всей жизни я любила и не переставала учиться, и не только премудростям инженерной науки. В ОКБ работали прекрасные люди, действительно, яркие личности, чьи достижения, чьи жизненные позиции вызывали глубочайшее уважение и были примером.

Коллектив ОКБ составляли в основном выпускники радиотехнического факультета. В нашей лаборатории электропривода это были выпускники кафедры электропривода. Один из них — Ключев Олег Леонидович, руководил нашей лабораторией. Средний возраст в конструкторском бюро был тогда около 30 лет. Вот такой молодой коллектив возглавлял Алексей Федорович Богомолов, человек талантливый и энергичный, честь и слава нашего института. Говорили, что он работал на опережение и захватывал широкое поле радиотехнических задач.

Дипломный проект защищала в июне 1967 года, а в сентябре меня направили в командировку в Норильск вместе с ещё одной женщиной-инженером — Ириной Локтевой. Нам предстояло наладить электропривод антенны «Орбита», предназначенной для приемки телевизионного сигнала. Тогда такие антенны устанавливались во многих городах СССР. Эта поездка осталась в памяти на всю жизнь. В сентябре уже было холодно, а ещё и ветрено. Спасали полушубки, которые нам выдали на работе. Двигатели наши стояли ближе к зеркалу и добираться до них надо было по металлической лестнице, без специальных перчаток можно было остаться без кожи на руках. Помогали нам наладчики из Подольска, которые делали переключения в силовой цепи.

Тогда в Норильске была одна главная улица, на которой находилась го-



стиница. Утром приходил автобус и отвозил всех специалистов на антенну, а вечером привозил обратно. Нам тогда, совсем молодым девушкам показалось скучным в выходные дни оставаться в гостинице. Надо познавать свою страну! Первым нашим решением было слетать на Диксон. Когда мы пришли в кассу и попросили продать билет, кассир буквально высунулась из окна и стала крутить пальцем около виска. Вы что не понимаете, что улетите сегодня, а вернуться сможете в марте. Вспомнились слова песни: четвертый день пурга качается над Диксоном... Стали строить новые планы. На этот раз решили посмотреть молодежную стройку «Талнах», на этот раз все получилось.

Время шло, работали все специалисты много и, наконец, антенна была готова к сдаче. Её принимала правительственная комиссия. Мы были счастливы и горды, что в общей победе была частица и нашего труда. Наступило время улетать домой. Тут нас ждал еще один сюрприз. Оказалось, что самолеты из Москвы не прилетали трое суток. Аэропорт представлял собой небольшой сарай, где было трудно найти сидячее место, поэтому практически трое суток пришлось стоять или ходить по маленькому зданию. Женщин в аэропорту практически не было; нас с Ирой пожалели и разрешили поспать в комнате для охраны.

И вот Москва, опять любимый институт и наше особое конструкторское бюро; новые интересные работы. Много было в жизни разных периодов, но этот, безусловно, отношу к счастливым.

*Е.М. Соколова,
доцент кафедры электромеханики*

Записки юного энергетика. Часть 1

«Философ без интернета»

Прогресс на месте не стоял никогда: общество развивалось, развивались и его технологии. В настоящем мире, большинству трудно представить жизнь без каких-либо современных электронных устройств, социальных сетей, онлайн-услуг и другого. Если обобщить: наша жизнь трудно представима без интернета. Мне кажется, студенты, учившиеся на дистанционной форме обучения, знают это лучше всего.

С лекциями, проходящими в таком формате, скорее всего, уже у многих обучающихся связаны интересные истории. Но со мной такой не случилось...

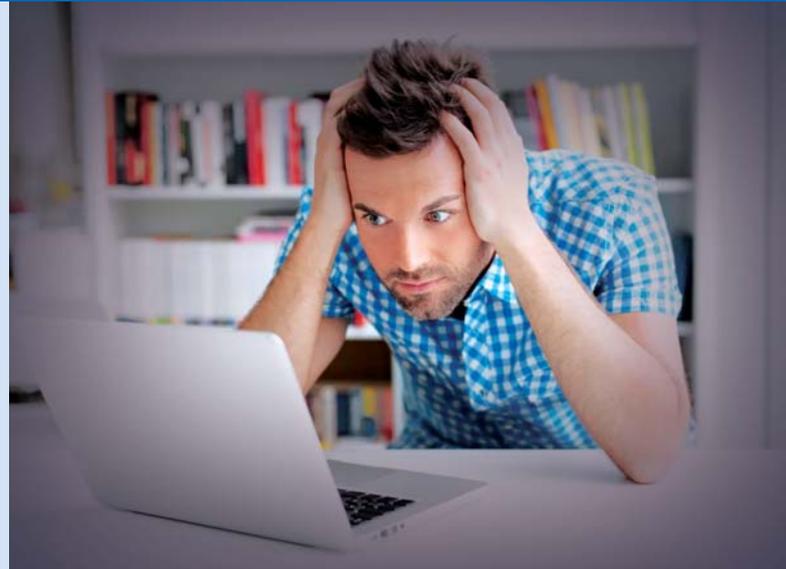
Все, вроде, было как обычно: закончился обеденный перерыв, началась лекционная конференция по новому предмету, преподаватель ввел нас в курс дел и начал рассказывать начальную теорию. Все шло хорошо: преподаватель читал лекцию, конспект писался, но в один момент интересно поставленная речь преподавателя прекратилась. Такое бывает не редко, проблемы с интернетом, все дела. И, если обычно в таких случаях интернет возвращался сразу, то в этот раз нецензурная речь, сказанная соседом по квартире через 5 минут, ясно дала понять, что интернет наелся и пошел спать. Поняв, что Wi-Fi еще долго не заработает, я решил воспользоваться мобильным интернетом, но тот, как на зло, тоже решил поиграть на моих нервах.

Спустя 40 минут попытки попасть на лекцию увенчались успехом. «Все, я на лекции, теперь можно и успокоиться» — подумал я, а через 10 минут уже был на всю комнату, потому что лекция закончилась. И если я еще чудом попал на эту лекцию, то следующая уже с первых минут сказала «Парень, сегодня не твой день»...

Узнав от соседа, что произошла какая-то авария на какой-то линии, я подумал — «как такое может вообще произойти и почему эту проблему так долго устраняют?» — а уже через 5 минут я думал: «как, оказывается, прикольно мыть посуду. Взлетающая пена в воздух — это так забавно. Жалко, что полы после этого не также забавно мыть»...

После легкого ужина я не знал, чем занять себя. Кот, как обычно, грелся у батареи и сонным взглядом смотрел на меня. «Интересно, а котам также каждый день скучно? Они ведь не пользуются интернетом, как мы, люди, сидят каждый день в запертой квартире и никуда не выходят. Может быть, им скучно так всегда и поэтому они постепенно превращаются в меховые пуфики, которые спят каждый день и ждут нас с учебы». После таких размышлений мне даже стало как-то обидно за котиков, но ненадолго, я вспомнил, что им не надо париться с учебой и работой: никаких тебе дедлайнов и нервов. Кажется, я стал им завидовать еще больше.

Сидя без интернета в пустой комнате, где даже телевизора нет, ты понимаешь, что тебе нечем заняться: сериал не посмотреть, музыку не послушать. А занятия, которые могли увлечь тебя в детстве, либо уже не интересны, либо ты уже не умеешь это делать. С друзьями тоже сейчас не погулять — живете друг от друга слишком далеко, да и возможность такая есть только после пар в очные дни, и то не всегда.



Взрослея, времени становится меньше: появляются какие-то дела или обязанности, которые тебе приходится выполнять. Редко бывают дела по интересу, заставляющие тебя по новому смотреть на жизнь и радоваться тому, что ты делаешь, а еще реже находится на них время. «Может, мы просто вечно заняты не тем? Сидим круглосуточно в сети, в сотый раз просматриваем одни и те же посты, видео, чьи-то истории. Хотя нет, бред какой-то, у меня даже на это времени, бывает, не хватает, но сейчас оно, вроде как, появилось».

Через полчаса я понял, что коту не нравится, что я занимаю весь диван. Пришлось вернуться за стол...

Пятая кружка чая, интернета до сих пор нет. Стал слышать голос в голове. Решил отвлечь себя сборкой кубика-рубика. После третьей сборки надоело...

Голос в голове никуда не исчез. Может это кот? Пару минут тисканья не привели к доказательству, что это был голос кота. Еще через пару понял, что это был голос соседа за стеной... Мне надо меньше смотреть фэнтези.

Решил поспать. Вспомнил, что режим у меня настолько поломан, что я усну только под утро.

Может поиграть? А, точно, интернета нет. Обычно я играю либо в игры, либо на нервах своих одноклассников. Не повезло им...

Пошел на кухню поговорить с соседом. Минут 5 разговора дали понять, что дальше отсутствия интернета тема не продвинется. Вряд ли я уже смогу убежать...

Удивительно, но я смог. Снова пью чай. Кажется, лучше чая еще ничего из напитков не придумали. Решил порисовать... кляксы на листе. Странно: в детстве за такие рисунки тебя хвалят, а сейчас сочувствуют.

Стал рассматривать возможность вечерней прогулки в одиночестве по сугробам. Все же скука взяла свое — стал собираться. Радостный сосед вышел из комнаты, сообщив об появлении интернета...

Немного подумав, решил, что лучше не гулять в такой мороз, еще заболеть можно... И вообще дома теплее...

Так и окончился мой вечер без интернета.

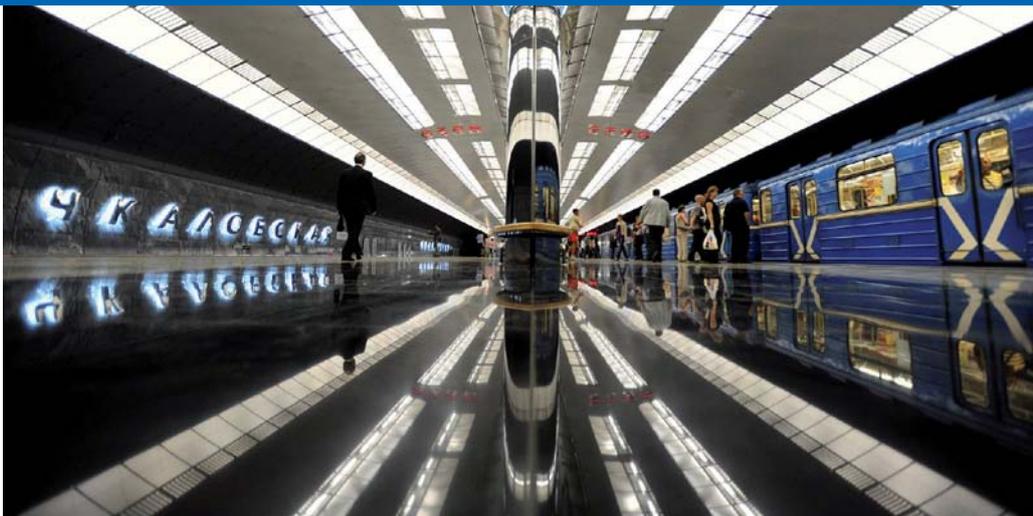
Волков Михаил Леонидович, пресс-секретарь ПБ ИЭЭ

Метрополитен — музей, который мы посещаем каждый день

Наша жизнь ускоряется с каждым днём, всё чаще мы проносимся мимо удивительных вещей, совершенно не замечая их в вечной суете. Опаздывая на учёбу, спеша на встречу с друзьями или возвращаясь домой, мы доверяемся главной транспортной артерии Москвы — метрополитену. Часто ли вы задерживались на станциях, чтобы их получше рассмотреть? А ведь для многих иностранцев, впервые увидевших Московское метро, это все выглядит как какой-то новый удивительный подземный мир. Что вообще представляет из себя это «произведение искусства»? Какие необыкновенные станции мы не замечаем в погоне за современным ритмом жизни?

Вот уже 86 лет Московский метрополитен радует пассажиров не только скоростью перевозок, удобным расположением станций и темпами строительства новых маршрутов, но и видами, которые предстают перед каждым, кто решает спуститься в подземку. О создании метро задумались еще в 1875 году, но основательно к разработке приступили уже только в 1924, когда из-за коночных пробок не могли работать трамваи. Через 7 лет утвердили постановление о строительстве «О строительстве в Москве метрополитена с 1933 года». В 1934 году был запущен первый пробный поезд. А уже 15 мая 1935 года пассажиры проехали от станции «Сокольники» до «Парка культуры».

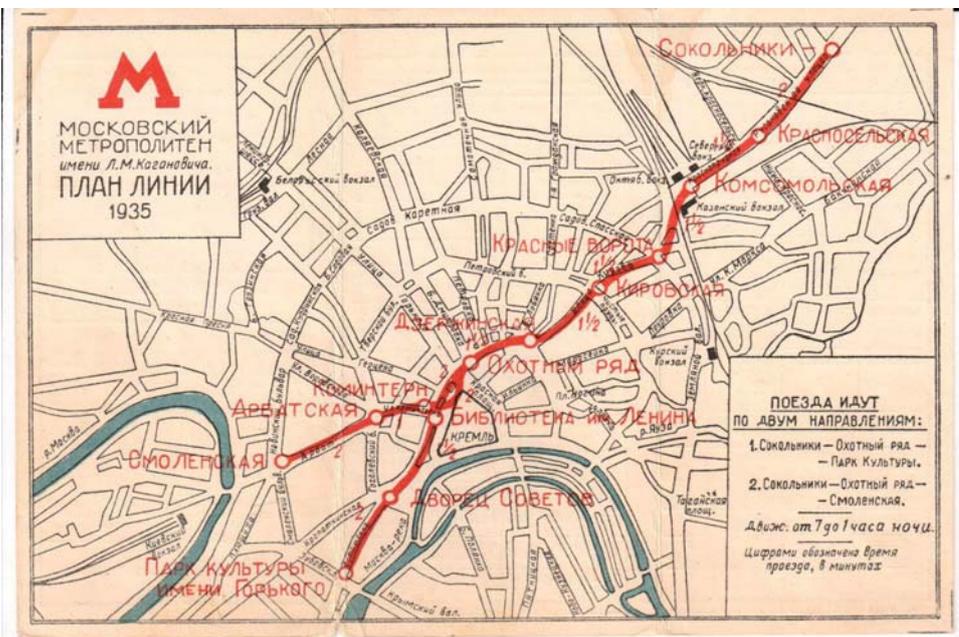
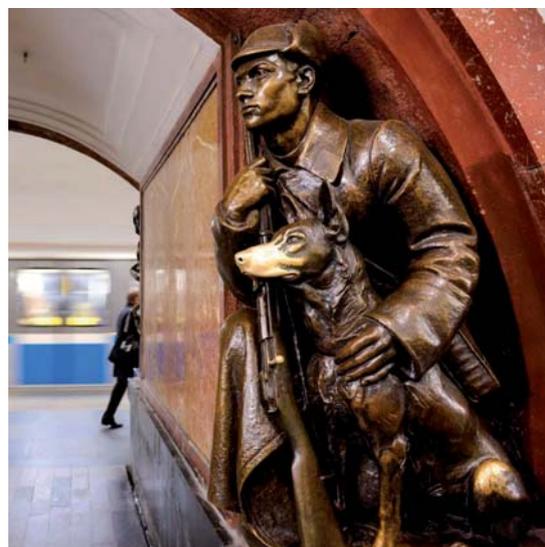
Облик большинства станций соответствует эпохам, в которые они были



спроектированы: в подземке есть и сталинский ампи́р, и хрущевский аскетизм, и ренессанс «нулевых» годов 21 века, и современный хай-тек. Но нельзя сказать, что какой-то из этих стилей более значим для обывателя: в каждом можно найти какую-то изюминку, отличительную черту, которая привлекает внимание.

Что же составляет культурную ценность метро Москвы?

Многие удивляются красоте станций, построенных ещё в СССР. По мнению искусствоведов, станции должны были заменить церкви и стать еще одним символом революции. Наиболее заметно это, собственно, на станции «Площадь революции». Бронзовые фигуры, созданные скульптором Матвеем Манизером, представляют нам советских людей различных эпох. Согласно поверьям, части некоторых скульптур



приносят удачу в различных областях жизни. Самый известная деталь — это собачий нос (и не один), который стали натирать студенты на удачу перед экзаменами и зачетами.

Выдающимся творением является «Комсомольская» Сокольнической линии. Главным же экспонатом можно точно назвать панно из плитки, покрытой расписной глазурью, украшающие стены от пола до потолка. На них изображены сюжеты, отражающие героизм «метростроевцев». Спустя почти двадцать лет с этой станции появился переход на другую «Комсомольскую». Грандиозность, помпезность, сочетание элементов классицизма, ампира и московского барокко — черты присущие не только ей, но и многим, появившимся в середине двадцатого века. На данный момент, кстати, «Комсомольская» Кольцевой линии является самой загруженной по официальным данным станцией метро.

Интересна также и станция «Маяковская», открытая в 1938 году. Художественным оформлением этой станции занимался советский художник А.А. Дейнека и архитектор А.Н. Душкин. Купола центрального зала украшены смальтовыми мозаиками на тему «Сутки советского неба». Начать осмотр панно лучше с мозаики, которая находится у последнего вагона в направлении «Белорусской». Арки, соединяющие колонны, привлекают своей конструктивной особенностью, встав у одной колонны, а собеседника оставив у противоположной, можно общаться с помощью необычной формы сводов.

По оформлению и названию можно судить и об изменении архитектуры и идеологии с 30-х годов прошлого века. Постепенно метрополитен станции перешли к минимализму, а сейчас и вовсе к свежему новому стилю. На открытых в последние годы платформах можно встретить множество привлекающих элементов, например, золотые деревья на «Ольховой», книжные шкафы на «Рассказовке», будто летающие тарелки светильники на «Окской» и так далее. Некоторые станции обустроились настоящими музеями. На «Воробьевых горах» можно увидеть настоящую выставку. На станции «Выставочная» разместились «Музей Московского метрополитена», в котором можно узнать о работе платформ и поездов. Но наиболее обескураживающей является новая станция «Нагатинский затон». Там располагается музей рыб, где можно по-

подробнее узнать о них и полюбоваться огромными рисунками на стенах.

Не так давно были также запущены разнообразные тематические поезда. Каждый из них имеет свой особый дизайн и тематику, например:

- «Акварель» — обновленный интерьер поезда-галереи украшают 35 живописных полотен, на которых изображены станции Московского метрополитена — ходит по Арабатско-Покровской линии
- «Сокольники» — ретропоезд, стилизованный под первый поезд московского метро с декоративной облицовкой того времени, настенными светильниками-бра и диванами с пружинными подушками — ходит по Сокольнической линии
- «Полосатый экспресс» — картинами флоры и фауны оформлено все пространство поезда, включая пол. Его запуск был приурочен ко Дню амурского тигра — ходит по Люблинско-Дмитровской линии
- «Красная стрела» — выпущен в честь юбилея РЖД — ходит по Сокольнической линии
- «Поезд Победы» — выпущен в честь 70-летия окончания Великой Отечественной войны и знакомит пассажиров с городами-героями России. В интерьере его 8 вагонов представлены фронтовые письма, исторические справки и фотографии участников Великой Отечественной войны — ходит по Солнцевской и Большой кольцевой линиям
- «Олег Табаков» — проект, посвященный основателю и художественному руководителю знаменитой «Табакерки», выдающемуся актеру и режиссеру, подготовлен Московским театром Олега Табакова совместно с Московским метрополитеном — ходит по Калужско-Рижской линии
- «Спасибо, донор!» — поездка в этом поезде расскажет о донорстве и донорском движении, а также об истории спасенных жизней — ходит по Таганско-Краснопресненской линии
- «Народный ополченец» — выпущен в честь подвига героев-ополченцев в боях под Москвой — ходит по Замоскворецкой линии и многие другие.

Гуляя по московскому метро, можно открыть для себя новых художников, или же вспомнить любимые произведения. А также погрузиться в атмосферу советского быта и заново осознать, какой удивительный мир окружает нас



ежедневно. Сейчас Московский метрополитен состоит почти из 250-ти станций и более 450 км рельсов. А часто ли вы обращали внимания на подземные дворцы нашего города?

Активисты ПБ ИРЭ: Еронов Игорь, Набатова Ксения, Владислав Тома, под редакцией Чернявской Юлии, студенческая редакция. Фото из открытых источников

Учиться нельзя работать:

студенты ИЭТЭ об опыте стажировок во время обучения

Извечный вопрос: что же будет после выпуска? Как перешагнуть из студенчества в работу, да еще и так, чтобы по специальности? Некоторые студенты не боятся упустить «лучшее время жизни» и сразу пробуют свои силы — устраиваются на стажировку.

Мы поговорили с некоторыми четверокурсниками и узнали у них где, как и зачем они работают по специальности, совмещая это с учебой.

Даша, ЭЛ-14-17

Моя стажировка проходит в Schneider Electric. Это французская компания, занимающаяся производством и поставкой оборудования для энергетических подкомплексов промышленных предприятий. А если говорить более простым языком, то каждый третий щиток с автоматическими выключателями в нашей квартире собрала эта компания.

Началась моя стажировка 1 июля и должна была длиться ровно 2 месяца. Но мне повезло: за время работы я проявила себя как ответственный сотрудник и мне предложили продлить стажировку. Так как у меня 20-часовой рабочий день, и в большинстве своём «на удаленке», это не мешает мне учиться и спокойно закрывать сессию.

О стажировке я узнала на известном сайте по поиску работы. И была услышана о ней от знакомых старшекурсников. Процесс трудоустройства довольно прост: пишешь резюме (советую писать в нём правду, иначе потом придется несладко, когда тебя попросят перевести сходу текст с английского языка, а твой словарный запас заканчивается на «My name is Dasha»). Если резюме понравится руководителю, тебя пригласят на собеседование. Этого бояться не надо. Компания ищет не гениев, которые всё умеют, а людей, с которыми им захочется долго работать. Нужно быть собой. Но будьте готовы, что если вы инженер, то не обязательно будете делать что-то руками на стажировке. Я попала в отдел продуктового маркетинга на средневольтное оборудование.

Здесь мне пригодились знания с «Электрических машин и электрических аппаратов», но моя работа заключается не в осмотре трансформаторов или про-

верке НКУ. Я занимаюсь подготовкой документации к поставкам, чертежей в Autocad, работой с экселем. Не бойтесь названия своей стажировки, но и не ожидайте каких-то заоблачных задач.

Не могу сказать, что советую всем пройти стажировку. Нет, это выбор каждого. Но от себя могу сказать — чем раньше ты поймешь, чем ты хочешь заниматься, тем раньше стоит браться за любую работу, чтоб попробовать себя, не бояться получить отказ на первое предложение. Ну и, конечно, набираться опыта, чтобы быть высококвалифицированным специалистом.

Оксана, ЭЛ-14-17

Я веду проект по сертификации электротехнической продукции в компании «Итон». Старт проекта был в октябре, веду я его до сих пор. В мои обязанности входит сбор информации о товарах, для которых необходимо проведение сертификации или декларации, проведение тендера по выбору органа по сертификации, подача необходимых документов и получение самих сертификатов.

Эту работу мне посоветовали в институте. Компания искала студентов для выполнения проектов, а я искала работу, поэтому откликнулась на предложение. Я абсолютно не знала, чего ожидать от этого, но хотела получить опыт работы по специальности, так как до сих пор не знала, что делать со своим образованием и куда его применять — на каких должностях и в каких сферах работать.

Я ценю этот опыт и надеюсь дальше развиваться в компании «Итон», не обязательно в области сертификации, и рассчитываю на постоянное трудоустройство по окончании университета. На данный момент моей учебе не ме-



шает проектная занятость, так как она занимает минимум времени, а после защиты диплома я буду готова уделять работе больше времени.

Я считаю, что каждый должен выбрать свой путь развития сам. Кто-то бросает все силы на учебу, а уже став образованным специалистом, устраивается на работу, кто-то во время учёбы пробует силы на разных работах, стажировках, получает опыт и к окончанию университета имеет какой-то рабочий стаж и понимание, что делать дальше.

Тимофей, ЭЛ-12-17

Я стажировался в Schneider Electric в 2019 году. Ближе к середине второго курса я решил, что было бы неплохо уже летом начать работать, и стал периодически смотреть разные вакансии в крупных фирмах на hh.ru. Ближе к апрелю появились стажировки в Schneider Electric. На одну из вакансий я и откликнулся. Собеседование мне назначили на день последнего экзамена. Для меня это, конечно, было немного напряженно, но в итоге всё прошло хорошо — после сданного экзамена я поехал на собеседование, пообщался со своим будущим начальником, и он решил меня взять.

К началу стажировки я отучился только 2 курса, у меня ещё не было курса аппаратов и машин. Я пришёл на работу, так сказать, «нулевым», поэтому с электрическими аппаратами начал

Эмоциональное выгорание

знакомиться именно там. То есть получилось не совсем как обычно — знания, полученные во время работы и общения с сотрудниками на стажировке, помогли мне быстрее втянуться в учебный процесс на третьем курсе. Кстати, мне было очень приятно, что на работе оказалось много выпускников МЭИ (по большей части сотрудники закончили ИЭТЭ, но были также ребята с ИВТИ) — они рассказывали мне веселые истории про свои студенческие времена, про то как сдавали экзамены и т.д.

Стажировки в Шнайдере начинаются в июле и официально длятся два месяца, дальше тебя могут продлить. Моя стажировка продлилась почти полгода — с июля по декабрь. В декабре я решил уйти, т. к. в это время мне уже было тяжело совмещать большое количество защит и контрольных с работой.

Работа у меня была довольно простая — я создавал базу данных для сравнения продукции Шнайдера с продукцией фирм-конкурентов. И это неудивительно, проектировать щиты к концу второго курса я ещё не мог, поэтому был рад и такой работе.

Во время учебы я работал в основном дома после пар — вначале делал задания по предметам, потом несколько часов тратил на работу, и так до ночи. В целом совмещать учёбу с работой вполне реально без ущерба для первого, ничего страшного нет.

Поэтому я считаю, если ближе ко второму или третьему курсу у вас появляется возможность и желание начать работать — обязательно идите работать. Так вы сможете на собственной «шкуре» ощутить и понять, каково работать в фирмах, которые связаны с тем местом, где вы сейчас учитесь. Так у вас появится опыт, который поможет вам быстрее адаптироваться в рабочую среду по окончании вуза!

Искать или не искать сейчас работу (особенно, работу по специальности) — личный выбор. И зависит он, прежде всего, от возможностей конкретного студента. Прислушайтесь к своим желаниям, не забывайте про здоровье и учебу, но всегда держите ухо востро, чтобы не упустить шанс, который может подарить вам работу мечты.

Бессонова Аня,
пресс-секретарь ПБ ИЭТЭ



Семестр только начался. Конечно, вряд ли кто-то из вас уже погрузился с головой в учебу и не вылезает из типовых расчетов, но такая ежедневная рутина очень быстро выматывает. Важно прислушиваться к своим чувствам, ведь эмоциональное выгорание может застигнуть каждого.

Что такое «Эмоциональное выгорание»? Простыми словами, это огромное количество накопившегося стресса. Если говорить о студентах, то мы получаем его почти каждый день: то поджидающий дедлайн, то очередь за обедом — все это может нервировать нас и приводить к стрессу. А когда его становится слишком много, то мы взрываемся, будто пороховая бочка. К сожалению, без последствий не обойтись. Отсутствие энергии, прокрастинация, лень. Внутри мы чувствуем себя пустыми, будто сил ни на что нет.

Знакомы вам такие чувства? А что с ними делать и как справляться? Сейчас разберёмся. Как бы это не звучало банально, но нужно найти свободный день и разрешить себе ничего не делать. Например, просто полежать, посмотреть сериал или же поиграть со своими домашними животными.

Также не стоит забывать про режим сна, хотя многие считают его неважным. Он влияет на многие вещи в нашей жизни, наш организм будет чувствовать себя намного лучше, если мы будем спать достаточное количество времени.

Немаловажную роль в решении проблемы играют близкие — родители, те, кому мы доверяем. Возможно, у них был такой же опыт, и они могут подсказать, как можно решить данную проблему.

Занятия спортом могут также помочь избавиться от эмоционального выгорания. Будь то зарядка с утра или часовая прогулка — они снимают стресс. Возьмите себе за привычку хотя бы раз в 2-3 часа разминаться, это поможет не только чувствовать себя лучше, но и спасёт ваше тело от болей в будущем.

С эмоциональным выгоранием мне приходилось сталкиваться несколько раз, особенно во время подготовки к ЕГЭ. Я чувствовала апатию, и мне было очень сложно взяться за любое дело, хотелось лежать и смотреть в потолок, и вообще все бросить. Выбраться из такого состояния мне помогли друзья. Они звали меня постоянно гулять, мы разговаривали о вещах, вообще не связанных с учебой и поступлением. Я взяла перерыв от всех репетиторов и занятий на неделю, а также старалась заходить в социальные сети как можно реже, потому что все, что появлялось в «ленте», было связано с учебой. Спустя неделю мне стало лучше, и я старалась не нагружать себя слишком сильно, чтобы опять не перегореть.

Если вы столкнулись с эмоциональным выгоранием, знайте, что это бывает с каждым. И не страшно дать себе несколько дней, чтобы от всего отдохнуть.

Бартинёва Дарья,
пресс-секретарь ПБ ГПИ



Почему «Студенческий лидер» — потрясающий проект?

В нашем университете ежегодно — весной традиционно проводится конкурс «Студенческий Лидер МЭИ». Это мероприятие из года в год собирает всё больше и больше участников, растет в масштабности и размахе. Но почему оно привлекает так много людей? Что такого необычного и, самое главное, полезного находят студенты в этом проекте? С чем сталкиваются конкурсанты? Мы попробуем дать ответы на эти вопросы.

«Студенческий Лидер» — проект, относящийся к внеучебной жизни студентов. Обычно он длится нескольких недель, в течение которых предлагается пройти несколько этапов. Каждый из них заточен на развитие и проявление одного или многих навыков: умение правильно и красиво говорить, составлять сценарии, разрабатывать социально важные проекты, ставить цели и многое другое. За прохождение каждой «главы» конкурса жюри начисляют студенту баллы, на основании которых строится турнирная таблица. В последний, финальный день мероприятия определяются десятка лучших участников, а также обладатель статуса «Студенческий Лидер МЭИ». Но это общее описание. Так зачем же он всё-таки нужен, этот конкурс?

В первую очередь, как уже упоминалось ранее, студенты идут участвовать в проекте ради улучшения своих умений, которые в основном относятся к так называемым **softskills** — области надпрофессиональных навыков, тесно связанных с личными качествами и социальными способностями, такими как работа в команде, адаптация к новому окружению и легкость коммуникации. Опыт в такой сфере полезен для каждого человека и высоко ценится любым работодателем. Другая очень привлекательная сторона конкурса — это знакомство с новыми людьми, встреча непохожих друг на друга взглядов и точек зрения. Каждый участник по-своему уникален, общение с такими людьми очень приятно и интересно. Появление новых друзей и хороших крепких отношений — обычное дело на этом проекте.

Мы решили связаться с активными ребятами, прошедшими конкурс в прошлом году, и задать им один единственный вопрос: «Почему стоит участвовать в «Студенческом Лидере» и что интересного для себя там можно найти?». Вот какие ответы мы получили:

Аня Бессонова, 3 курс ИЭТЭ, ТОП-10 «Студенческого Лидера МЭИ 2020»: «Я пришла на СЛ, чтобы показать себя



и почувствовать, что я что-то могу. Участвовать в индивидуальных конкурсах очень весело, тут всё зависит только от тебя. На «Студенческом Лидере» можно преуспеть, даже не набирая много баллов: самым ценным окажется опыт взаимодействия с огромной системой студенческих активностей и со сверстниками, горящими своим делом. Приятнее всего — обучение с ними в одном университете. Узнавая больше ребят, ты больше узнаешь о том, чем живет МЭИ, как работает то самое «веселое студенчество». Ради чего стоит наверняка участвовать в СЛ? Ради атмосферы единения и деятельности».

Артём Свистунов, 3 курс ИнЭИ, победитель проекта прошлого года: «Я участвовал в конкурсе 2 раза, и после каждого становился совершенно другим человеком. Колоссальный опыт во многих направлениях деятельности, множество новых знакомств и классного общения, а также приятное времяпровождение — всё это таит в себе «Студенческий Лидер». Так почему бы не испытать это всё лично, оставив частичку себя в этом году!»

Даниил Деркачёв, 2 курс ИнЭИ, ТОП-10 «Студенческого лидера МЭИ 2020»: «Участие в конкурсе раскрывает множество внутренних качеств. Благодаря проекту я научился делать то, чего совсем не умел раньше. Кроме того, «Студенческий Лидер» — это множество новых друзей и знакомств, так что поход от метро до главного корпуса точно не пройдёт в одиночестве! С каждым этапом люди всё сильнее заряжаются позитивом, пропитываются этой чудесной атмосферой, а в финале раскрываются с новой стороны. Ну и конечно же, конкурс дарит множество незабываемых эмоций. Радость за сделанное задание, напряженное ожидание баллов, обсуждение с друзьями, волнение по поводу новых испытаний. Всё это в совокупности превращается в единую приятную эйфорию от прохождения конкурса!»

Совсем недавно закончился отбор на мероприятие. Организаторы готовятся к нескольким месяцам нелегкой работы, а студенты предвкушают грядущие события. Заявки подали десятки человек, желающих влиться в активную студенческую жизнь и пережить несколько незабываемых недель. Тем счастливицам, которые успели зарегистрироваться, мы желаем удачи в достижении каждой цели. Мечтайте, создавайте, развивайтесь! И помните, что всё в ваших руках!

Алябьев Владислав, пресс-секретарь ПБ ИВТИ

Как правильно спать, чтобы выспаться?

После Нового Года наступили праздники, когда можно было отдохнуть, расслабиться, побыть с семьёй и друзьями, развлечься и, конечно, поспать. Однако пришло время сессии, и далеко не всем студентам удалось выполнить последний пункт. Всё заканчивается, и экзамены тоже, и долгожданные каникулы, а после них учёба. Сегодня мы поговорим про сон, его влияние на наше здоровье и как важно соблюдать режим.

Давайте начнём немного с теории. Сон — это состояние, которое через определенные нейрофизиологические, химические, психологические изменения даёт нам возможность на следующий день быть работоспособными физически, умственно и эмоционально. Его можно разделить на несколько стадий: первая является поверхностным сном, в ней мы ещё не спим, но уже погружаемся, вторая — более глубокий сон, здесь человек не реагирует на внешние раздражители, у него могут появиться сонные вздрагивания, и третья — глубокий сон, стадия, в которой накапливаются необходимые вещества для полноценного функционирования организма, происходит психологическая адаптация, упорядочивание и анализ полученной информации за целый день и многое другое.

Оказалось, что сон у нас очень разный. Можно сказать, что мы спим определенными фрагментами, каж-

дый из которых называется циклом. В цикле есть две фазы: медленного сна и быстрого сна. Затем, когда фаза быстрого сна заканчивается, начинается следующий фрагмент, потом еще один. Всего таких циклов 4-6. Очень важно, что эти фазы — медленный и быстрый сон — различно представлены во время сна: первая из них занимает 75%, вторая — 25%. Есть люди, спящие долго, есть спящие мало, они отличаются друг от друга темпераментом, отношением к жизни, психофизиологическим обликом. Есть «жаворонки» и «совы», приспособленные либо к более поздней, либо к более ранней работе, а также «голуби», которые испытывают меньшее давление этих ритмов и могут легче приспосабливаться как к ночной, так и к дневной деятельности.

Состояние, в котором человек провёл ночь, во многом определяет его способность реализовывать свою жизненную программу. Поэтому сон обеспечивает не только само продолжение жизни, но и, что очень важно, — её качество! Доказано, что длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: пропадает чувство юмора, появляется раздражительность, замкнутость, заикленность на одних и тех же проблемах. Потеря 4 часов сна снижает скорость реакции на 45%. Важно понимать, что плохой сон, а тем более патология сна вызывает изменения, влечет появление сопутствующих заболеваний. Если эмоциональный стресс, тревога, депрессия вызывают нарушения сна, то и само по себе расстройство сна вызывает появление эмоциональных нарушений, снижение памяти, концентрации внимания, скорости реакции, снижение либидо, импотенцию.

Итак, правила здорового сна:

- 1) Не накапливать периоды «недосыпа»;
- 2) Не принимать перед сном кофеинсодержащие продукты, алкоголь;
- 3) Качеству сна вредит и то, если вы ложитесь голодным или, наоборот, плотно поев. Диетологи рекомендуют, чтобы с момента последнего приема пищи до сна прошло не менее 2—3 часов. Организм не будет занят перевариванием пищи, и вы уснете гораздо быстрее;



- 4) Постель должна быть удобной, желательно проветрить комнату перед сном;
- 5) Положение тела во время сна также сказывается на здоровье;
- 6) Засыпать важно в тёмном помещении, потому что в темноте вырабатывается мелатонин, важный для здорового сна;
- 7) Враг сна — цифровая техника: телефон, ноутбук, компьютер, телевизор — пусть всё это будет подальше от вас, кроме того, рекомендуется забыть про все гаджеты за час до сна;
- 8) Ну и конечно, главное правило сна: 7—9 часов для взрослого человека считаются идеальным временем. Лишь небольшой процент людей могут позволить себе спать не более 6 часов.

Вот и всё, что необходимо знать о сне. Каждый человек живёт своей жизнью, в своём режиме и ритме, студентам сложно иногда находить время для сна, особенно тем, кто занимается не только учёбой, а таких много, да и у преподавателей с этим бывают проблемы. Важно помнить, что нельзя «откладывать» сон на потом. Лучше позволить себе отдохнуть, чем страдать целый день завтра. К тому же, если вдруг у вас есть время днём, можно позволить себе полчаса расслабиться в кровати, забыть обо всём, отвлечься — это будет полезно.

Желаем всем спать отлично и всегда высыпаться! И помните: ваше здоровье — ваш друг на всю жизнь.

Рязанцева Даша, ФП-05-19



День Российских Студенческих Отрядов



День Российских Студенческих отрядов (РСО) — это праздник, который хранит в себе великую историю и связь поколений! Это праздник труда, потому что он является одной из главных ценностей движения, которому больше 60 лет.

В этот день все, кто когда-либо был в студенческом отряде, надевают свою форменную куртку — бойцовку.

17 февраля считается официальным днем старта агитационной кампании в студенческие отряды, то есть начало набора студентов.

Горящие глаза, молодость, нескончаемый азарт, жизненный опыт, новые знакомства и возможности, дружба, любовь — всем этим и многим другим наполнены студенческие годы всех отрядников.

Празднование дня РСО в МЭИ проходило во время обеденного перерыва в холле 2 этажа главного корпуса.



Совет Ветеранов поздравил всех с Днём РСО!

Председатель Профкома студентов и аспирантов МЭИ Вячеслав Власов подвёл итоги 2020 года, пожелал больших успехов в достижении новых вершин и наградил благодарностями активных бойцов, которые приняли участие во Всероссийской патриотической акции «Снежный десант РСО».

После официальной части, кандидаты в бойцы узнали много полезной и интересной информации о каждом отряде, которую подготовили бойцы.

С каждым годом желающих присоединиться к этому масштабному движению становится всё больше, поэтому можно с уверенностью сказать, что студенческие отряды в дальнейшем будут только развиваться и процветать!

Союз студенческих отрядов МЭИ