



## Наши студенты — победители Всероссийской спартакиады военных учебных центров на Кубок главнокомандующего Воздушно-космическими силами



Стр. 2 *Фоторепортаж о Всероссийской спартакиаде военных учебных центров*

Стр. 5 *В Волжском в филиале НИУ «МЭИ» открыли уникальный IT-Парк*

Стр. 9 *Участие преподавателей НИУ «МЭИ» в VIII Сибирском историческом форуме*

Стр. 11 *Профком студентов и аспирантов НИУ «МЭИ» — лучшая в России организация, обеспечивающая защиту прав студентов*

Стр. 13 *Как мотивировать себя заниматься на дистанционном обучении*

## Команда военного учебного центра при НИУ «МЭИ» — победитель III Всероссийской спартакиады военных учебных центров

В период с 21 по 23 октября 2021 года на спортивных площадках НИУ «МЭИ» прошла III Всероссийская спартакиада сборных команд военных учебных центров на Кубок главнокомандующего Воздушно-космическими силами.

Соревнования проводятся с целью физического и духовного совершенствования студентов, проходящих военную подготовку в военных учебных центрах, а также сохранения и развития спартакиадного движения.

Предыдущие соревнования продемонстрировали, что НИУ «МЭИ» способен организовать масштабные состязания на самом высоком уровне и обеспечить участникам необходимые и комфортные условия для реализации имеющихся спортивных навыков и умений.

В этом году в спартакиаде приняли участие 23 команды из семи городов России. Из них пятнадцать представляют Москву, три — Санкт-Петербург, по одной — Екатеринбург, Белгород, Нижний Новгород, Уфу и Рязань.

Студенты соревновались в восьми дисциплинах.

В стрельбе из пистолета МР-71 участвовали все студенты от каждой сборной. Стрельба велась из положения стоя на дистанции 25 метров от мишени.

Командная эстафета военно-прикладного характера включала пять этапов. Здесь студенты бежали на 100 ме-



тров и на 50 в противогазе, разбирали и собирали автомат АК-74, переносили «раненого» на носилках, прокладывали линию связи полевого кабеля.

Похожее испытание ждало участников и на стадионе «Энергия» в рамках легкой атлетической эстафеты, где бегуны преодолевали дистанцию 4 по 100 метров.

В подтягивании на перекладине, помимо общекомандного зачёта, также определяли лучших в личном первенстве.

В плавательной эстафете спортсменам необходимо было преодолеть четыре этапа по 50 метров, время здесь фиксировалось общее для всего квартета.

Самые быстрые участники бежали на дистанции 100 метров в личном первенстве.

Во второй день соревнований прошёл марш-бросок на 3 километра в военной форме со снаряжением.

Лично-командные соревнования прошли в метании гранаты на даль-

ность. Участникам необходимо было бросить снаряд массой 700 граммов с разбега, в военной форме.

В самой зрелищной дисциплине — перетягивании каната — приняли участие основные составы команд: по восемь человек от каждого вуза.

Сборная НИУ «МЭИ» заняла первое место в итоговом командном зачёте Спартакиады, заслуженно выиграв главный приз турнира — Кубок главнокомандующего Воздушно-космическими силами!



Помимо главного приза наши студенты завоевали кубки и медали в отдельных дисциплинах.

Команда военного учебного центра при НИУ «МЭИ» неизменно побеждает в родных стенах.

Поздравляем наших ребят и желаем им дальнейших успехов в спорте и учёбе!

*Военный учебный центр*



# Фоторепортаж о III Всероссийской спартакиаде военных учебных центров



## Участие в глобальном форуме «Vienna Energy Security Dialogue»

22 октября 2021 ректор НИУ «МЭИ» Николай Рогалев и старший преподаватель ИЭВТ Владимир Киндра приняли участие в форуме «Vienna Energy Security Dialogue».

Vienna Energy Security Dialogue, ранее Vienna Energy Strategy Dialogue, был основан в 2018 году и вскоре стал одной из основных площадок для обсуждения вопросов энергетики. Ежегодно Форум объединяет членов формальных и некоммерческих организаций, учёных-экспертов, представителей бизнеса и молодых профессионалов отрасли.

В этом году главной повесткой мероприятия стала разработка эффективной стратегии энергоснабжения в условиях постковидного восстановления мировой экономики. Форум проходил в гибридном формате на английском языке. Организаторами Форума выступили Мировой энергетический совет, ОБСЕ, компания Ernst & Young и Федерация австрийской промышленности. Десять спикеров выступили с доклада-

ми о влиянии эпидемии COVID-19 на энергетическую безопасность и энергоснабжение, а также о роли энергетических рынков в процессе сокращения выбросов.

В рамках панельной дискуссии на тему «The role of energy markets in bridging the emissions gap» спикеры выступили с докладами.

Президент Центра энергетической дипломатии и геополитики, проф. Станислав Жизнин рассказал о рыночных и не рыночных регуляторах низкоуглеродной энергетики в мире и в России, а генеральный директор Directorate-General VI (Climate Action and Energy) Федерального министерства по борьбе с изменением климата Австрии, Член правления World Energy Council, Австрия, Доктор Юрген Шнайдер (Jürgen Schneider) выступил с докладом о стратегиях и механизмах интернационализации цен на выбросы: налогах на выбросы CO<sub>2</sub> и системе торговли квотами на эмиссию парниковых газов (ETS). Данной тематике было по-



священо еще несколько докладов немецких экспертов.

Ректор НИУ «МЭИ» Николай Рогалев рассказал о роли энергетических рынков в преодолении разрыва в выбросах, затрагивая такие вопросы как прогнозирование тенденций технологического и организационного развития энергетических отраслей с позиций обеспечения экономической эффективности и надежности топливно-энергетического снабжения стран и регионов мира с учетом активного внедрения новых видов энергетических технологий и новых энергоносителей; долгосрочное прогнозирование поведения энергетических рынков: нефти, газа и угля.

*Управление внешних связей*

## Лауреаты Премии Правительства РФ в области науки и техники

Заслуженный деятель науки РФ, доктор технических наук, профессор Павел Росляков и кандидат технических наук, доцент Игорь Ионкин удостоены звания Лауреатов Премии Правительства РФ в области науки и техники за 2021 год за работу «Разработка и освоение серийного производства автономного комплекса высокоэффективного оборудования для надежного функционирования системы трубопроводного транспорта нефти и нефтепродуктов». Соответствующее распоряжение подписал председатель правительства страны Михаил Мишустин. Документ опубликован на официальном сайте правительства.

Работа выполнена совместно кафедрой МиПЭУ НИУ «МЭИ» и ПАО «Транснефть». Ее особенностью является

ее комплексность, охватывающая весь цикл создания нового поколения энергетического оборудования — от разработки теоретических основ и проведения научных исследований до подготовки конструкторской документации, технологии изготовления, промышленного освоения и серийного внедрения.

Разработанные в НИУ «МЭИ» под научным руководством профессора Рослякова П.В. первые отечественные малоэмиссионные горелочные устройства для сжигания сырой нефти и малогабаритные котлы с выносным экономайзером впервые в отечественной практике обеспечили КПД равный 94—96% и экологические характеристики, не уступающие зарубежным аналогам.

По результатам совместной комплексной научно-исследовательской и опытно-конструкторской работы на заводах ПАО «Транснефть» освоен полный цикл серийного изготовления и начато производство оборудования нового поколения, что позволяет эффективно решать вопросы импортозамещения высокотехнологичной продукции.

Разработанные автономные комплексы внедрены и успешно эксплуатируются в системах трубопроводного транспорта нефти Пермского края,



Брянской, Самарской и Ленинградской областей, ХМАО-Югра. Они также могут применяться для теплоснабжения промышленных объектов и населенных пунктов в отдаленных районах страны, включая районы Сибири, Дальнего Востока и Крайнего Севера, испытывающих дефицит традиционных энергетических топлив.

Руководство и коллектив НИУ «МЭИ» от всей души поздравляют коллег со столь высокой и почетной государственной наградой и желают лауреатам здоровья, благополучия, творческих успехов и дальнейших профессиональных достижений.

*Кафедра моделирования и проектирования энергетических установок (МиПЭУ)*



## В Волжском в филиале НИУ «МЭИ» открыли уникальный IT-Парк и корпоративную зону РусГидро

28 октября 2021 года в Волжском в филиале НИУ «МЭИ» торжественно открыли IT-парк и корпоративную зону РусГидро.

Проектная работа в IT-парке будет напрямую связана с реализацией стратегической программы «Волжский-2050. Город с нулевым внешним энергопотреблением». Одним из направлений программы является открытие креативных центров при вузах, поддержка интереса у молодёжи к развитию города и создание условий для воплощения идей. Для генерации решений и запуска проектов создан уникальный интеллектуальный центр. В дальнейшем подразделение сможет привлекать инвестиции и внедрять технологии, разработанные молодыми специалистами и студентами.

В торжественной церемонии открытия IT-парка приняли участие глава города Игорь Воронин, директор филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском Махсуд Султанов, а также руководители предприятий, заинтересованных в развитии «зелёной» энергетики.

Обсуждать перспективы и стратегии масштабных преобразований студенты, педагоги, учёные и чиновники смогут на территории первой среди волгоградских вузов корпоративной информационной зоны ПАО «РусГидро». В открытии пространства приняли участие заместитель директора департамента корпоративных коммуникаций «РусГидро» Екатерина Трипотень и директор Волжской ГЭС Олег Лытиков. Проект реализован компанией в рамках соглашения о стратегическом партнёрстве с Национальным исследовательским университетом «МЭИ».

Учебно-информационное пространство организовано в формате коворкинг-зоны в аудитории учебно-



го корпуса. Площадка оборудована современным мультимедийным оборудованием и мебелью для учебы и отдыха. На видеопанели в online-режиме из центрального офиса РусГидро демонстрируются новости энергохолдинга, а также информация о реализуемых компанией проектах по развитию энергетики и ESG-политики. Выделена профориентационная зона, в которой обозначены востребованные в РусГидро специальности Волжского филиала НИУ «МЭИ». Пространство оснащено станциями для зарядки телефонов и компьютерами. Такое решение позволяет студентам комфортно проводить время между занятиями, совмещая короткий отдых с получением знаний об энергетике и общением.

*«Лучших студентов МЭИ уже в завтрашнем будущем мы видим своими*

*работниками, и мы нацелены на то, чтобы РусГидро еще во время учебы стало для них привлекательным работодателем. Для этого компанией и создаются в ведущих технических вузах страны современные информационные зоны, которые становятся точкой притяжения для студентов и аспирантов. Находясь в них, студенты и преподаватели видят масштаб и многообразие видов деятельности энергохолдинга, инновационность реализуемых проектов, высокие результаты компании, — прокомментировала директор департамента корпоративных коммуникаций РусГидро Маргарита Нагога. — Для нас важно, что эта корпоративная зона создана в вузе города, где расположена одна из крупнейших гидроэлектростанций РусГидро, самая мощная ГЭС в Европе — Волжская».*

*Управление общественных связей*



## Победители Всероссийской студенческой олимпиады «Электроэнергетика и электротехника»

Студенты НИУ «МЭИ» стали победителями Всероссийской студенческой олимпиады «Электроэнергетика и электротехника», прошедшей в Казани на базе КГЭУ 26 октября 2021 года. Всего в олимпиаде приняли участие 13 команд из 11 ведущих вузов России.

Все призовые места в личном зачёте завоевали студенты кафедры электроснабжения промышленных предприятий и электротехнологий (ЭППЭ) НИУ «МЭИ»:



1 место — Тарасов Александр

2 место — Тимонин Александр

3 место — Игнатов Олег

1 и 2 места в общекомандном зачете также достались нашим студентам под руководством доктора технических наук, профессора Елены Рыжковой.

Дипломы участникам олимпиады, имеющим высокие результаты теоретического конкурса в личном зачете, вручил председатель жюри-заведующий кафедрой «Электроснабжение промышленных предприятий и электротехнологий» НИУ «МЭИ», председатель Учебно-методической комиссии вузов России по профилю «Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений» Сергей Цырук.

В рамках олимпиады студенты НИУ «МЭИ» продемонстрировали блестящие теоретические знания, практические навыки и умения в области электроэнергетики и электротехники.

*Кафедра электроснабжения промышленных предприятий и электротехнологий (ЭППЭ)*

### Наш студент — лауреат премии в области авиационной и космической электроэнергетики

Магистр группы Эл-13М-20 Александр Ефремов стал лауреатом премии имени академика В.С. Кулебакина в области авиационной и космической электроэнергетики для молодых ученых.

Премия присуждается научным и научно-педагогическим работникам, студентам, аспирантам, а также специалистам различных отраслей экономики и промышленности в возрасте до 25 лет за результаты научных исследований и/или за разработку образцов новой техники и прогрессивных технологий, обеспечивающих инновационное развитие авиационной и космической электроэнергетики нашей страны.

Разработка Ефремова А.О. «Проектирование стартер-генератора в составе канала генерирования переменного тока с функцией запуска маршевого двигателя», представленная на соискание премии компанией «НаукаСофт», в которой он работает конструктором, получила высокую оценку членов Бюро Научного семинара по проблемам авиационно-космической электроэнергетики имени академика В.С. Кулебакина.



На торжественном заседании Бюро, состоявшегося 29 октября и посвященного 130-летию академика Виктора Сергеевича Кулебакина магистру НИУ «МЭИ» были вручены диплом и значок лауреата премии имени академика В.С. Кулебакина в области авиационной и космической электроэнергетики для молодых ученых, а также денежный приз в размере 100000 руб.

*Кафедра электротехнических комплексов автономных объектов и электрического транспорта (ЭКАОиЭТ)*

### 130 лет со дня рождения Кулебакина Виктора Сергеевича

*30 октября 2021 года исполнилось 130 лет со дня рождения Кулебакина Виктора Сергеевича.*

В.С. Кулебакин (1891–1970) — выдающийся ученый и специалист в областях электротехники и автоматики, основоположник научных школ по авиационному электрооборудованию и электротехническим аппаратам, академик АН СССР, заслуженный деятель науки и техники РСФСР, генерал майор инженерно-авиационной службы.

Он награжден 2 орденами Ленина, тремя орденами Красной Звезды, орденом Трудового Красного Знамени, двумя орденами «Знак почета» и многими медалями. В 1950 г. был удостоен Государственной премии СССР.

С 1939 по 1941 годы руководил институтом Институтом автоматики и телемеханики АН СССР.

Виктор Сергеевич — основатель и первый заведующий кафедрой «Электрические аппараты» Московского энергетического института. Был заместителем директора МЭИ по учебной части, в 1944 году организовал и возглавил военную кафедру в МЭИ.



## Студент НИУ «МЭИ» дал старт юбилейному сезону Всероссийской олимпиады «Я — профессионал»

27 октября студент НИУ «МЭИ» Денис Старцев принял участие в пресс-конференции, посвященной старту пятого, юбилейного сезона Всероссийской олимпиады «Я — профессионал». Проект реализуется президентской платформой «Россия — страна возможностей» при поддержке Министерства науки и высшего образования РФ.

Приветственное письмо участникам направил и Президент России Владимир Путин: «...Важно, что принять участие в олимпиаде могут студенты самых разных специальностей — технических, естественнонаучных и гуманитарных, из всех регионов нашей страны. Здесь для каждого открыто широкое поле деятельности. Надо только не бояться трудностей, смело идти вперед, к заветной цели...»

Свои наставления участникам грядущего сезона дали: министр науки и высшего образования РФ Валерий Фальков, руководитель олимпиады Валерия Касамара, генеральный директор АНО «Россия — страна возможностей» Алексей Комиссаров, первый заместитель руководителя Администрации Президента РФ, глава Совета Ассоциации организаторов студенческих олимпиад Сергей Кириенко.

«Олимпиада занимает особое место среди мероприятий Года науки и технологий, объявленного Президентом РФ в 2021 году. Уникальность олимпиады «Я — профессионал» в том, что она по-

могает студентам построить карьеру еще в период обучения в вузе, поскольку позволяет им продемонстрировать свои таланты работодателям», — отметил глава Минобрнауки России.

Студент второго курса магистратуры НИУ «МЭИ» Денис Старцев, являясь медалистом олимпиады по направлению «Электроэнергетика», поприветствовал будущих участников, вдохновив их своим примером. Он поделился своей историей успеха и рассказал о том, какую роль олимпиада «Я — профессионал» сыграла в его жизни.

Денис шёл к медали на протяжении четырех лет от первого до четвертого

сезона, каждый год улучшая свой результат. «Пробуйте, участвуйте, развивайтесь и побеждайте! Всероссийская олимпиада студентов «Я — профессионал» — лучшая площадка для этого! А лучшее время начать — это сейчас!», — призвал к активному участию в олимпиаде студент НИУ «МЭИ».

С этого года дипломанты олимпиады могут пройти стажировку в течение двух лет, следующих за получением диплома «Я — профи», число вакансий для дипломантов состязаний выросло в 2,5 раза — до более чем 1000 предложений.

Регистрация на пятый сезон олимпиады «Я — профессионал» уже началась и продлится с 27 октября по 7 декабря. <https://yandex.ru/profi>

Управление общественными связями



## НИУ «МЭИ» — организатор направления «Электроэнергетика» олимпиады «Я — профессионал»

9 ноября стали известны итоги конкурсного отбора вузов на проведение Всероссийской олимпиады студентов «Я — профессионал».

В 2021/2022 учебном году проводится юбилейный, пятый сезон олимпиады. Перед стартом соревнований традиционно состоялся конкурсный отбор вузов-организаторов проекта. На этапе отбора 60 российских вузов подали 135 заявок на проведение различных направлений. Решением экспертной комиссии организаторами олимпиады в этом учебном году стали 30 вузов из 12 регионов страны.

НИУ «МЭИ» в этом сезоне олимпиа-

ды уже традиционно станет организатором направления «Электроэнергетика».

Эксперты из НИУ «МЭИ» совместно со специалистами от ведущих отраслевых партнёров вуза будут участвовать в составлении и проверке заданий, подготовке образовательных мероприятий для участников и содействовать в реализации программы стажировок олимпиады.

Регистрация участников на V сезон олимпиады стартовала 27 октября и продлится до 7 декабря. Зарегистрироваться можно на официальном сайте проекта.

Отборочный этап состязаний пройдет с 10 по 26 декабря в режиме онлайн,



заключительный этап состоится в период с февраля по апрель 2022 года, а итоги будут подведены в мае. Все дипломанты «Я — профи» получают призы: льготы при поступлении в магистратуры, аспирантуры и ординатуры ведущих российских вузов и возможность пройти стажировку в крупной профильной компании. Бронзовые, серебряные и золотые медалисты также получают денежные премии от 100 до 300 тысяч рублей.

Отдел проектной деятельности и творческих соревнований

## XVIII Международная конференция ВиМЭ—2021

В период с 21 по 22 октября 2021 года в Национальном исследовательском университете «МЭИ» прошла XVIII Международная конференция «Возобновляемая и малая энергетика — 2021. Энергосбережение. Автономные системы энергоснабжения стационарных и подвижных объектов (ВиМЭ—2021)».

На конференции рассматривались актуальные вопросы использования возобновляемых источников энергии, новые достижения и разработки в области распределенной энергетики в



России и Мира, опыт проектирования, строительства и эксплуатации энергетических объектов на основе ВИЭ. Тематика конференции включает: солнечную энергетику, ветровую энергетику, малую гидроэнергетику, геотермальную энергетику и тепловые насосы, биоэнергетику, водородную энергетику, стационарные и подвижные энергоустановки и оборудование, в том числе для воздушного и наземного транспорта, распределенную энергетику, энергоснабжение автономных потребителей энергии на основе ВИЭ и различных накопителей энергии, управление энергосистемами с использованием ВИЭ.

Конференция прошла в смешанном очно-дистанционном формате в НИУ «МЭИ» в аудитории Г-300 им. П.С. Непорожного и с использованием сервиса видеоконференций «Zoom».

XVIII конференция ВиМЭ—2021 посвящена 85-летию её основателя,



сопредседателя программного комитета конференции, профессора НИУ «МЭИ» — Павла Павловича Безруких. На конференции в течение двух дней было представлено 50 докладов участников из более, чем 30 организаций и вузов. В конференции, помимо россиян, участвовали представители Китая, Египта, Вьетнама и Узбекистана.

Следующая, XIX международная конференция «Возобновляемая и малая энергетика — 2022» пройдет в октябре 2022 года.

*Кафедра гидроэнергетики и возобновляемых источников энергии*

### Студенты ИЭВТ посетили компанию ООО «Данфос»

15 октября студенты института энергоэффективности и водородных технологий (ИЭВТ) посетили компанию ООО «Данфос» — мирового производителя энергосберегающих решений, которая предлагает полный спектр оборудования для учета и регулирования энергопотребления.

Сегодня компания производит шаровые краны, блочные тепловые пункты, пластинчатые теплообменники, радиаторные терморегуляторы, регулирующие и балансировочные клапаны, поквартирные распределительные шкафы системы отопления, оборудование для систем индивидуального учета потребления тепла, преобразователи частоты.

В рамках программы, организованной заместителем директора института Еленой Цепляевой, для обучающихся 4 курса кафедры ТМПУ и ПТС было проведено знакомство с концерном «Данфос» и инновациями в области энергосбережения. Студентам показали производство и офис компании.

Был проведен технический практикум, на котором представитель компании вместе с ребятами обсуждал системы теплоснабжения, теплообменные аппараты и их расчеты, запорную арматуру, а также расчет клапанов.

ООО «Данфос» рад сотрудничеству со студентами и выпускниками НИУ «МЭИ» и готов им предложить работу по различным направлениям.



*Институт энергоэффективности и водородных технологий (ИЭВТ)*

### Студенты ИГВИЭ – дипломанты конкурса Ассоциации «Гидроэнергетика России»

Решением конкурсной комиссии определены победители и дипломанты Всероссийского конкурса «Лучшая выпускная квалификационная (дипломная) работа в области гидроэнергетики среди выпускников вузов России — 2021».

По итогам заключений экспертной группы конкурсов, состоящей из 25 выдающихся специалистов — гидроэнергетиков, гидротехников, преподавателей — дипломантами определены 7 публикаций и 14 выпускных квалификационных работ, рекомендованных руководством профильных вузов Российской Федерации. Каждая работа была оценена не менее чем тремя авторитетными экспертами.

Победителем из НИУ «МЭИ» стал *Дробницкий Никита*, кафедра ГГМ им. Квятковского.

Дипломантами конкурса стали *Маринцева Ирина* (кафедра ГГМ им. Квятковского), *Карасева Дарья* и *Мочалов Дмитрий* (кафедра ГВИЭ).

Конкурс проводится Ассоциацией ежегодно, начиная с 2017 года, при информационной поддержке Министерства энергетики Российской Федерации и Министерства науки и высшего образования Российской Федерации в целях популяризации гидроэнергетики как ведущей инженерной отрасли ТЭК России, использующей ВИЭ.

В соответствии с условиями конкурсов, победители и дипломанты награждены денежными призами. Ассоциацией «Гидроэнергетика России» готовится к изданию специальный сборник аннотаций работ победителей и дипломантов. Сборник будет направлен в ведущие профильные вузы, научно-проектные организации, гидроэнергетические компании, а также победителям и дипломантам конкурсов.

*Кафедра Гидромеханики и гидравлических машин им. В.С. Квятковского (ГГМ)*

## Участие преподавателей НИУ «МЭИ» в VIII Сибирском историческом форуме

Преподаватели и студенты НИУ «МЭИ» традиционно принимают участие в гуманитарных научных конференциях и форумах, проводимых не только в Москве, но и в других городах России и зарубежья. В 2021 году такие мероприятия прошли в Петербурге, Донецке, Душанбе, Нижнем Новгороде, Белгороде, Банской Быстрице.

В сентябре 2021 года мы — представители НИУ «МЭИ», преподаватели кафедры «История и культурология» — участвовали в VIII международном Сибирском историческом форуме в г. Красноярске, который был посвящен 200-летию Енисейской губернии и 120-летию Красноярского краевого отделения Всероссийской общественной организации «Русское географическое общество». Наш доклад **«Красноярские Столбы»: трансформация традиции в востребованный национальный бренд** вызвал большой научный и практический интерес.

В Российской Федерации разработана стратегия развития внутреннего туризма до 2035 года. Красноярские Столбы — одна из старейших особо охраняемых природных территорий в заповедной системе России. «Зело превелики и пречудесны сотворены скалы», так описывал Красноярские Столбы исследователь Сибири Прохор Селезнев еще в 1823 году. В 1925 году по инициативе жителей города Красноярские Столбы были объявлены заповедником. С 2018 года Красноярские Столбы наделены статусом национального парка.

Многие знают о Столбах, которые представляют собой сиенитовые скальные образования. Но мало кому известно, об общественном движении под названием **«столбизм»**.

Как и сама территория Столбов, это движение стало национальным брендом. Первые столбисты появились в Красноярске более 150 лет тому назад. Благодаря труднодоступности территории здесь устраивались нелегальные собрания. На рубеже XIX–XX веков Столбы стали местом вольнодумства, так как политические заключенные, сосланные в Енисейскую губернию, оказали большое идейное влияние на местное население. В 1899 году на Втором столбе на отвесной части утеса появилась надпись «Свобода», обновляющаяся энтузиастами до сих пор.

Со спортивной точки зрения столбизм — это свободное лазанье по стенам, по скалам, ущельям. Сейчас это понятие, вышедшее далеко за пределы Красноярска, ассоциирует-



ся не столько со спортом, сколько с образом жизни, особым менталитетом. Столбизм как явление стал социальным феноменом. Недаром неофициальное определение Столбов — «Территория Свободы».

В настоящее время столбизм стал социокультурным феноменом. На Столбах заводят дружбу, знакомятся, создают семьи. Постоянная тренировка таких качеств как выносливость, координированность движений, контроль и управление своим психическим и эмоциональным состоянием принимает форму духовной практики с выраженными признаками медитации.

Столбисты выработали и охраняют свои нормы и ценности. Каждый столбист должен обладать мастерством лазания, проявлять гостеприимство. От спортсменов-скалолазов столбистов отличает свободный характер восхождения, так называемое «чистое лазание»: не скоростное, без технических приспособлений, основанное на продуманной системе движений. Неписаная формула столбистов гласила: «Лаз, как бы сложен он ни был, может считаться взятым лишь в том случае, если он пройден в одиночку и без каких-либо приспособлений».

Одним из обычаев столбистов стало составление дневников и журналов. В них содержались стихи и тексты песен, посвященных Столбам, записи прохождения трудных маршрутов. Много было издано самиздатом. В среде столбистов выработались свои обряды посвящения, проведения праздников. Сложился собственный фольклор, состоящий из легенд, анекдотов, баек.

Но главной ценностью столбистов было и остается бережное отношение к природе. Превращение Столбов в национальный бренд связано прежде всего с ярким примером редкой гармонии природы и человека.

Столбисты объединяются в устойчивые коллективы, получившие названия «компании» с собственными названиями. Удаляясь от городской среды, столбисты включаются в неформальное, далекое от условностей общение. Несмотря на то, что лазание по скалам, сама жизнь в избах, а часто просто «под камнем», сопряжена с бытовыми трудностями, для мироощущения столбистов характерны атмосфера праздничности. Территория Столбов воспринимается как уникальное культурно-географическое пространство, куда не проникает субординация городов.

Столбисты выработали свой язык, его словарь в настоящее время насчитывает свыше 600 единиц. Специфика языка проявляется прежде всего в лексике и способах номинации. Более ста скал имеют собственные имена — Дед, Цыпа, Жаба, Перья и т. д. Есть названия отдельных скальных выступов, вершин, троп, камней, площадок, даже пней.

Отличительным признаком столбистов является одежда, в которой проявляется неформальное, смеховое начало. В начале дви-



жения это были плисовые шаровары, яркие косоворотки и тубетейки, жилетки, лапти, которые не скользили по склонам. С 1910-х годов начали лазать в калошах. Это было связано с дешевизной и удобством такой обуви для лазания по скалам, так как калоши меньше скользят. До сих пор существует специальный обряд посвящения в столбисты — «калошование». Столбисты регулярно проводят свои обрядово-зрелищные мероприятия — народные гуляния, фестивали, игры.

Движение столбистов переживало подъемы и трудности вместе со всей страной: революционный настрой конца XIX — начала XX веков — золотой век столбизма, когда закладывались первые традиции; репрессии 1930-х годов, когда были арестованы около четверти столбистов. Во время Великой Отечественной войны красноярские столбисты показывали образцы ловкости и выносливости. Часть столбистов служила в горных батальонах, успешно действовавших против фашистов в районах Кавказа и в Карпатах. Времена «оттепели» «ветераны» Столбов вспоминают как второй золотой век их культуры — веселое, азартное существование на лоне природы.

Столбисты поддерживают формирование экологической культуры, участвуют в создании экошкол, помогают бороться с замусориванием территории.

Красноярские Столбы стали настоящим национальным брендом. Благодаря уникальности природной территории, а также царящему здесь духу свободы и равенства. Столбы называли и называют «государством в государстве», «Красноярской Швейцарией», «Территорией Свободы».

Сегодня Красноярские Столбы — один из уникальных объектов национального российского туризма, который ждет новое поколение молодых россиян.

**Н.Д. Ермишина**  
доцент, к.и.н., профессор НИУ «МЭИ»,  
**М.И. Смирнова**  
профессор, д.и.н., зав. кафедрой  
истории и культурологии НИУ «МЭИ»

## Бассейн МЭИ – источник жизни и долголетия

Асамблея ООН в 1991 году учредила «Международный день пожилых людей» — 1 октября. В том же году 30 лет назад при бассейне МЭИ была создана спортивно-оздоровительная группа, в которую входили Ветераны труда МЭИ и которая впоследствии получила статус клуба ветеранов труда в бассейне под названием «Одуванчик». Это было началом программы заботы руководства МЭИ о здоровье своих пожилых сотрудников, работающих и вышедших на пенсию, которая в Москве получила широкое распространение только два года назад под названием «Московское долголетие».

Бассейн МЭИ был открыт в декабре 1954 года и был одним из первых вузовских бассейнов Москвы. В спортивных секциях бассейна МЭИ было воспитано немало известных спортсменов-пловцов, мастеров водного поло. Это была целая эпоха, наполненная яркими событиями и связанная с жизнью мастеров спорта, чемпионов мира, Европы, Олимпийских игр. Из лучших воспитанников спортивной школы и студентов была сформирована команда мастеров по водному поло «Буревестник МЭИ», которая выступала в высшей лиге страны. В состав этой команды в разные годы входили Олимпийские чемпионы и члены сборной страны. Развитие НИУ «МЭИ» и всех его подразделений, включая Спортивно-технический центр (СТЦ) МЭИ связано с именами конкретных людей, отдавших много сил и энергии не только сохранению, но и дальнейшему развитию университета. Прошедший 2020 год 90-летнего юбилея МЭИ еще и еще раз подчеркнул, что научное и педагогическое наследие Московского энергетического института — плод коллективного труда всех его сотрудников, работавших и работающих в МЭИ по сей день. Мно-

гие сотрудники и ветераны МЭИ сохраняют свое здоровье и работоспособность именно благодаря регулярным занятиям в СТЦ МЭИ. Огромная роль в сохранении и развитии спортивного центра в трудные 90-е годы прошлого столетия принадлежит Владимиру Тимофеевичу Огрызко (1918–2003). Его понимание, «Что спасение утопающих дело рук самих утопающих» позволило Владимиру Тимофеевичу создать команду деятельных и инициативных коллег, которых не остановили трудности переходного периода и бассейн МЭИ продолжил свою работу для студентов, сотрудников и их детей, а в настоящее время и для жителей всего Юго-восточного округа Москвы. Не боюсь повториться, что организация посещения бассейна Ветеранами труда МЭИ это тоже инициатива В.Т. Огрызко, вместе с которым в 1990 году начал работу в бассейне МЭИ и его нынешний директор Александр Сергеевич Борисов — выпускник МЭИ 1983 года, потомственный энергетик, впитавший в себя за годы учебы чувство благодарности, преданности школе МЭИ и продолжающий передавать свой опыт всему коллективу нынешнего СТЦ МЭИ.

Наряду с занятиями студентов в бассейне, СТЦ МЭИ предоставляет возможность посещения сауны, тренажерного зала, суставной гимнастики, восточных единоборств, йоги, фитнеса. Небольшое уютное здание бассейна на территории студгородка всегда привлекало и продолжает привлекать к посещению не только сотрудников МЭИ, но и близ проживающих жителей Юго-восточного округа Москвы. Современные большие спортивно-оздоровительные комплексы, которые строятся и развиваются в Москве, не обладают таким комфортом, уютом и домашностью, которая присуща бассейну МЭИ. Это понимают и ощущают все его посетители и их дети.

В этой уютной обстановке нуждаются и все члены группы ветеранов «Одуванчик», некоторые из которых продолжают посещение бассейна МЭИ с момента образования группы в 1991 году. Среди нынешних членов группы есть наши коллеги, которым уже исполнилось 90, 85, 80, 75 лет — Ветераны труда МЭИ — Капунцов Ю.Д., Гуляев А.М., Осипов Е.Е., Диденко В.И., Голубенко Т.Б., Лычкина Г.П. и другие. Не только вода в бассейне МЭИ, но и воздух, теплые и уютные раздевалки, коридоры, небольшие спортивные залы напоминают о студенческих годах, спортивных соревнованиях, проводимых Днях здоровья на стадионе «Энергия». Смело можно утверждать, что вода в бассейне МЭИ является целебной. И дело не только в современном техническом оборудовании СТЦ МЭИ, но и в общей атмосфере доброжелательного отношения к людям, присущего нашему университету. Можно сколько угодно сетовать на проблемы современной жизни, проблемы распространения эпидемии, а вот набраться сил и терпения на повседневную работу и заботу о людях хватит не у каждого.

8 ноября в бассейне МЭИ состоялась встреча Ветеранов труда МЭИ из группы «Одуванчик», посвященная 30-летию образования группы — продолжения реализации программы «МЭИёвское долголетие». Все участники встречи были рады общению друг с другом, поделились воспоминаниями о своих коллегах и работе в МЭИ. «Светить всегда, светить везде, до дней последних донца, Светить и никаких гвоздей...». Таков девиз группы ветеранов МЭИ «Одуванчик».



**В.Е. Хроматов,**

*профессор кафедры РМДПМ*

## Профком студентов и аспирантов НИУ «МЭИ» — лучшая в России организация, обеспечивающая защиту прав студентов

12 ноября 2021 года Профком студентов и аспирантов НИУ «МЭИ» стал победителем Всероссийского конкурса на лучшую организацию деятельности органов студенческого самоуправления. Конкурс проводился Российским Союзом молодежи.

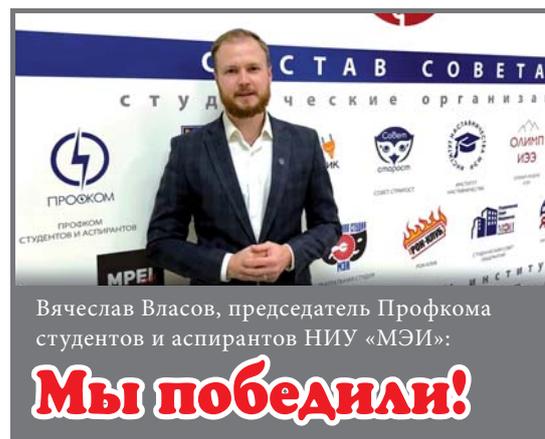
Профком студентов и аспирантов НИУ «МЭИ» стал победителем в номинации «Лучшая система обеспечения реализации академических прав обучающихся».

Всего в финальный этап конкурса прошли 180 участников, а заявки на отборочный этап подали 450 студенческих организаций со всей России.

Конкурс состоял из трех этапов:

1. Открытого приема заявок и их отбора на региональном уровне;
2. Представления проекта на тему того, как реализуется в организации система обеспечения академических прав обучающихся;
3. Разработки в кратчайшие сроки тестирования из 25 вопросов для повышения и проверки правовой грамотности студентов.

Представители Профкома студентов и аспирантов НИУ «МЭИ» заняли первое место по итогам финальной самопрезентации, продемонстрировав экспертам умение ориентироваться в нормативной базе и учитывать запросы обучающихся при организации своей



работы. Презентация проекта студентов НИУ «МЭИ» набрала максимальное количество баллов.



У каждого профбюро есть традиционные мероприятия. ПБ ИнЭИ проводят «Битву полов», где они выясняют, кто лучше: парни или девушки. ПБ ИЭТЭ проводят «Дармарку», на которой можно обменять вещи для приюта на приятные вещи. У ПБ ИВТИ это «Метроквест». В 2020 году, к сожалению, не получилось провести его очно, и он был в онлайн-формате. Зато в этот раз все вернулось в норму!

17 октября прошел «Метроквест» по мотивам знаменитого мультсериала Гравити Фолз. Мероприятие заняло весь выходной день, но от этого эмоции от него только увеличились.

Если вы не знаете, что это такое, то спешим кратко рассказать! Метроквест — традиционное мероприятие ПБ ИВТИ, в котором участники отгадыва-

ют загадки и ездят по станциям метро в поисках ответов. После этого в ДК МЭИ проходит награждение победителей.

Сбор участников Метро Фолза начался с самого утра. В парке около метро ребята встречались с Диппером и Мэйбл, которые горевали. Ведь у них украли их домашнего питомца — Пухлю! Затем команды отправлялись в метро по нескольким маршрутам. Все наводки на станции и загадки были так или иначе связаны с мультфильмом, но это никак не мешало проходить квест тем, кто знал только название. Несколько часов участники ездили туда и обратно по веткам метро, все ближе приближаясь к разгадке. Были команды, которые справились очень быстро, но была команда, которая проходила квест практически 5 часов!

Когда первые из команд стали завершать свое путешествие по подземке, они начали приходить в дискотек ДК МЭИ, где их ждал горячий чай и настольные игры. Ребятам было предложено немного перекусить и отдохнуть от тяжелого дня. По телевизору, установленному в центре, шли серии Гравити Фолз, а на столах лежали различные игры. Участники как раз немного отдохнули и были готовы к завершению мероприятия!

В конце мероприятия организаторы продемонстрировали небольшую сценку, в которой показали, как же нашёлся Пухля. Затем прошла церемония награждения. Самые быстрые и сообразительные ребята получили свои призы: тематические блокноты, сертификаты на кофе и на пиццу.

Параллельно проходил конкурс на креатив. Участникам предлагалось придумать своей команде костюмы и прийти в них. В течение квеста командам предлагалось снять видео на тему «Как найти Пухлю?» Работы некоторых команд можно посмотреть в закреплённых историях в инстаграме @pb\_ivti. К тому же в качестве ответов на загадки требовались фотографии. Их оригинальность также оценивалась, так как участникам разрешалось использовать графические редакторы.

Очные мероприятия после карантина ощущаются по-особенному, поэтому этот Метроквест надолго останется в памяти участников. Каждый прекрасно провёл своё воскресенье и узнал что-то новое!

**Виктория Сорокина,**  
пресс-секретарь ПБ ИВТИ

# На удалёнке

## Отношения на расстоянии

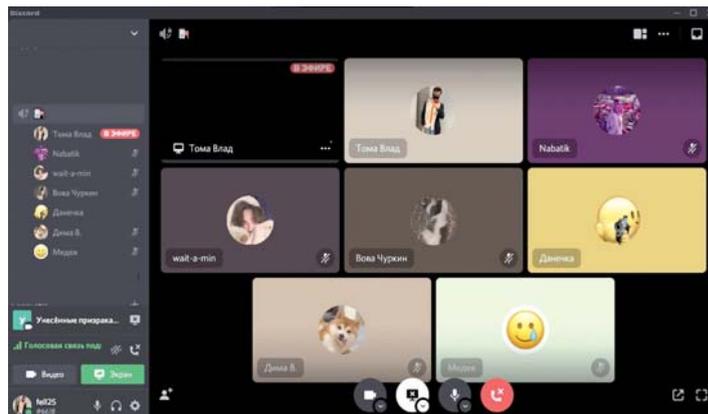
Дистанционное обучение вносит коррективы не только в привычный уклад учебной жизни, но и во взаимодействие между людьми. Многие студенты на время удалёнки снова разъехались по своим городам, по уютным домам, в которых хочется лишь укрыться теплым одеялом, спрятавшись от всех возникающих проблем. Уход из привычной среды жизни и обучения со временем начинает морально давить, да и поддержку с мотивацией дистанционно сложнее получать. Почему же так?

Учеба в университете предполагает развитие как специальных навыков (хард скиллс), так и универсальных компетенций, необходимых в любой сфере нашей жизни. Попадая в среду своих сверстников, да и учебы в целом, студент привыкает к определённому ритму жизни, где взаимодействует с большим количеством людей. Посещать пары, обсуждать проблемы с дисциплиной, делать разные задания в компании, принимать участие в различных общественных мероприятиях, организуемых на базе нашего университета – всё это становится нормой на ближайшие 4 года. Смена такой нормы сказывается на всех по-разному. Для получения профессиональных знаний на расстоянии создана довольно серьёзная система, которая уже отработана и знакома каждому из нас. А вот развитие наших общественных навыков лежит полностью на нас. Из-за расстояния друзья по вузу почти не видятся, что неуклонно влияет на их дружбу. К сожалению, даже самые близкие отношения могут постепенно разрушиться. Так как же сохранить дружбу на расстоянии?

Недостаток общения и реализация себя через социум плохо сказывается на ментальном здоровье, ровно так, как и отсутствие спорта на физическом. Звучит банально, но когда нет возможности проводить время вместе, нужно больше общаться. Не стесняйтесь рассказывать близким обо всём, что происходит с вами. Им будет приятно услышать, что вас сегодня расстроило, удивило и позабавило. Важно уделять друзьям внимание, чтобы ваше общение не скатилось в пару сообщений в неделю с вопросом «как дела?». В помощь есть социальные сети, приложения для видеочатов и многие другие средства связи. Например, созвониться можно в Telegram или Discord. Также есть приложение Houseparty. В сессии одновременно могут участвовать до восьми человек. У Houseparty также есть встроенные игры на случай, если вы заскучаете. Но не стоит переусердствовать. Даже самой крепкой компании иногда нужно отдохнуть друг от друга. Если кажется, что пауза затянулась – сообщите об этом. И вы одним разговором сразу наверстаете всё упущенное в жизни друг друга.

Дома бывает трудно сесть и начать делать домашнее задание, тем более, когда и тема вообще была не понята. В вузе можно было бы собраться на обеде с одногруппниками и быстро разобраться с проблемой, а сейчас это всё вызывает затруднение. Но стоит не постесняться и предложить вариант того же сбора, только удаленно, через разные приложения.

Сохранить дружбу на расстоянии помогут и новые увлечения. Начните с малого: слушайте музыку вместе. Современные стриминговые платформы позволяют создавать общие плейлисты, которыми удобно обмениваться с друзьями.



Музыка, подобранная под обстоятельства, поможет почувствовать настроение человека вне зависимости от того, где он находится.

Совместный просмотр кино. Даже если вы боитесь, что поговорить будет не о чем, можно углубиться в кинопросмотры. А ещё такие сборы часто порождают локальные шутки, которые помогут вам ощутить себя частью команды. У Metastream есть возможность чата в прямом эфире. Эта программа работает с Netflix, Hulu, YouTube, Twitch и Crunchyroll. TwoSeven поддерживает больше популярных платформ: помимо того же Netflix, приложение совместимо с Amazon Prime Video, HBO Now, YouTube, и Vimeo. Как и в остальных случаях, здесь есть видеочат. Ещё есть сервисы как Яндекс.Видео, Scener, и OnPlay.

Настольные и онлайн-игры. Игры по типу «Крокодила», «Испорченного телефона» или «Своей игры» можно легко найти в интернете и повеселиться. Командная работа на одном поле битвы или соперничество в разгадывании головоломок помогут вспомнить совместное времяпрепровождение, а также развить новые навыки во взаимодействии друг с другом. Boardgamearena имеет солидную коллекцию классических настольных игр и новинок. Tabletopia – тут порядка 800 игр. Правда, не ко всем из них даются подробные описания, так что это вариант для тех, кто точно знает, чего хочет. Здесь максимально сохраняется антураж настольных развлечений. Ещё можно поучаствовать в знаменитой игре «Квиз, Плиз!» На их сайте каждую неделю новые темы, где можно собраться компанией и хорошо провести вечер.

Хорошим способом не дать карантину ослабить вашу дружбу могут стать соревнования. Придумывайте челленджи друг для друга: кто сделает более креативную фотографию, кто решит больше задач из домашней работы, кто пробежит больше километров в Strava. Это поможет расслабиться и сохранить искру в взаимоотношениях.

В дружбе на расстоянии есть и свои плюсы – так вы сможете проверить, кто на самом деле является для вас близким человеком, а также укрепить отношения с теми, кто действительно вам дорог, открыв новые способы совместного времяпрепровождения и найдя новые общие интересы. Помните – дистанционка не навсегда! Снова вы встретитесь со своими друзьями и сможете вернуться в прежнее русло. А пока стройте планы на будущее, чтобы поддерживать мотивацию к общению онлайн!

Активисты ПБ ИРЭ: **Игорь Еронов** и **Ксения Набатова**,  
под редакцией **Юлии Чернявской**

## ▶ На удалёнке

### Продуктивность на удаленке

**В** этом семестре студентам НИУ «МЭИ» снова пришлось столкнуться с ограничениями, которые накладывает на нас эпидемиологическая обстановка. Людям с должным самоконтролем и умением грамотно распределять свое время удаленный режим работы предоставляет десятки новых возможностей и стратегий для развития. Однако, чтобы дистанционное обучение не стало для студента врагом, необходимо держать себя в тонусе, быть энергичным и сконцентрированным на протяжении всего дня.

Вот несколько советов, чтобы не поддаваться искушению и убедиться во всех преимуществах такого формата на собственном опыте.

Начать стоит с организации рабочего места. Окружающее нас пространство оказывает огромное влияние на мозговую деятельность и продуктивность работы. А его захламленность ведет к повышению тревожности, невозможности сосредоточиться и, следовательно, низким результатам.

Не менее важно выбрать место, не ассоциирующееся с отдыхом или яркими эмоциями. Так внимание будет менее рассеянным, а вы меньше отвлекаться. В ином случае велик шанс погрузиться в воспоминания или отложить дела и перебраться на кровать.

Также стоит обратить внимание на процесс визуализации. Причем, ученые считают, что концепция визуализации цели ошибочна, так как представление уже полученного результата не мотивирует, а наоборот создает иллюзию, будто вы получите желаемое не прикладывая усилий. Более верный путь — визуализация процесса. Можно создать карту маршрута, прописать ключевые пункты и небольшие действия, отметить «конечную точку». Затем составить детальное расписание и следовать ему.

А чтобы не растерять бодрость и энергию в учебном процессе, необходимо не забывать об организме, позволять себе отдыхать, устраивать прогулки на свежем воздухе и давать небольшие физические нагрузки.

Огромным шагом на пути к продуктивной деятельности на дистанционном обучении может стать выработка полезных привычек. Например, разминки глаз и тела в перерывах между парами, четкий режим сна и питания.

А можно взять на заметку несколько простых уловок для быстрого приведения организма в более активное состояние. Чувствуя себя вяло, попробуйте потянуть вниз мочки ушей или прижать язык к небу. Звучит странно, однако работает.

*Ксения Костенецкая, ТФ-04-21,  
под редакцией Алины Никулиной, пресс-секретаря ПБ ИТАЭ*

### Как мотивировать себя заниматься

**Д**ля многих заниматься в дистанционном формате сложно, так как необходимо самостоятельно следить за тем, что нужно делать, в какие сроки сдавать. А домашняя атмосфера порой даёт поводы лишний раз отдохнуть и расслабиться. В связи с этим, у некоторых студентов падает успеваемость, и они теряют интерес к учёбе. Сегодня мы поговорим о том, как замотивировать себя на достижение поставленных целей и не отвлекаться от занятий.

Первое и основное, что нужно понимать, это то, как осмысленно подходить к учебному материалу, который пригодится в будущей профессии. Задумываясь, чем придётся заниматься после получения образования, невольно начинаешь интересоваться всеми моментами своей специальности, ведь столько всего можно сделать, если хотя бы немного вникнуть в суть дисциплин, которые нам преподают.

Не всем интересно читать научную литературу и вникать в теорию. Сделаем так, чтобы

каждое маленькое достижение в этом процессе было вознаграждено. Если вы любитель сладкого, то можно просто дарить себе возможность полакомиться вкусностями, дойдя до определённой страницы, либо при плотном изучении какой-либо информации также угощать себя какой-нибудь сладостью. Всё это разнообразит изучение даже

скучных предметов, главное, не съесть всё сразу. Не интересуется еда — можно найти то, что приносит именно вам положительные эмоции.

Очень важно даже на дистанционном обучении находить себе компанию, чтобы разбираться в предмете вместе. Это повод лишний раз пообщаться со своими друзьями или знакомыми, либо найти контакт с новыми людьми. Каждый внесёт свой вклад в изучение дисциплин, появится возможность подтянуть себя в моментах, которые были непонятны. Все люди по-разному воспринимают информацию, где-то они смогут помочь тебе, а в какие-то периоды и ты им. Командой вы начнёте работать как одно целое, достигать вершин вместе. Это будет одновременно весело и полезно. В какие-то моменты такая учёба будет забирать немного больше времени, так как часть его уйдёт на перерывы, в которых вы сможете просто поболтать. Но такие занятия стоят потраченных мгновений.

Сегодня мы узнали, как качественнее проводить время в дистанционном формате обучения, как лучше мотивировать себя заниматься, делать что-то с пользой и интересом.

*Э.С. Жилиев, пресс-секретарь ПБ ИЭВТ*

## История из жизни: Я активист или как я обрёл семью енотов

Приветствую, читатель! Меня зовут Вова, и я активист. На самом деле моя история, может, ничем не отличается от многих других, когда рассказывают о своём пути студенческой жизни. Однако делюсь ею, ведь я горжусь своим выбором, горжусь своей храбростью измениться и стать лучше. Надеюсь, для кого-то мои слова окажутся поддержкой, ведь мной двигают истории людей, их опыт. Потому я поделюсь своим.

Первый курс знаменуется новым этапом в жизни, переходом из школы в новое место, где движение сравнится скорее с автострадой, в то время, когда школа была улицей в тихом районе. Позитивная девушка, профорг, привлекала своей общительностью и одухотворённостью, она нашла общий язык со всей группой и со мной тоже. Тогда я впервые услышал о студенческих организациях. Выбор между ними, как выбор хлопьев на прилавке магазина, до невозможности велик. Девушка была активисткой, и я решил пойти по её стопам. Мои навыки общения были сравнимы со звуками, издаваемыми древними людьми эпохи палеолита, а сейчас я пишу статью о себе любимом. Шёл третий год моего пути в Профсоюзном бюро.

Помню, как в день собрания я блуждал от главного корпуса до метро и на половине пути домой возвращался в вуз. Времени у меня было предостаточно. До встречи с активом оставалось несколько часов, а я не мог определиться: надо ли оно мне? Неизвестность пугала меня, а мысль, что придётся изменить свой образ жизни, распрощаться с внутренним комфортом или привычкой, или зависимостью, ужасала до костей. Я решился, и чуть не вбежал в аудиторию, чтобы не оглядываться назад. От ребят исходил оптимизм с первой встречи, что заряжало и вдохновляло. Я прошёл отбор, менторство и стал полноправным активистом. Но тогда я не знал, что стать частью коллектива и усердно трудиться недостаточно. За всё время я понял, что активизм в любой деятельности — это не работа. Нет, никак не работа, и даже не хобби. События, проекты, мероприятия, которые мы создаем, это и есть жизнь, что-то личное. Человек делает добро человеку, и где здесь работа? Именно понимание сути того, что мы делаем, позволило мне сойти с мёртвой точки и начать меняться. Важно прикладывать усилия, быть заинтересованным в общении, по-настоящему желать развиваться и преодолевать свои страхи. Не мне судить конечно, но по слухам, я душа компании, свой в доску. Начать разговор, познакомиться и влиться в компанию весёлых и интересных людей мне зачастую очень просто. Я безумно рад, что моё окружение меня вдохновляет, делает ещё сильнее.

Часто людей спрашивают, что бы ты сказал себе маленькому. Я бы сказал: не бойся первым протянуть руку, улыбнуться и представиться. Да, я обрёл близких, но главное — я нашёл себя. Хоть и не имею ни малейшего понятия чего хочу от жизни. Наверно до меня ещё дойдёт, может быть, услышу других рассказчиков, и найду в их историях себя.



Поздняков Владимир, и.о. пресс-секретаря ПБ ИнЭИ

## Осторожно! (Ди)стресс



Недавно я узнала, что в мире действительно существует такой день, как «День осведомленности о стрессе». Праздником это не назовёшь, но вот поводом для обсуждения можно, согласны?

Обычно этот день выпадает на первую среду ноября, но источники порой выдают разную информацию. Тем не менее, невзирая на то, какая по счету сегодня среда или вовсе полдень субботы, давайте углубимся в эту тему. Этот важный день появился благодаря международной ассоциации управления стрессом, такой магической канцелярии, которая благотворительно образовалась ещё в далёком 1793 году. Уже тогда все поняли, что стресс негативно влияет на наши жизни. Вообще, эта ассоциация с умным названием занимается стресс-менеджментом, отслеживая появление первоисточников стресса, чтобы потом вырабатывать методики, благодаря которым можно было бы понизить уровень пагубного влияния на организм и снизить его присутствие в работе и повседневной жизни. К слову, работали над этим не только психологи: многие сферы медицины были задействованы в исследованиях, например физиотерапевты, логопеды и нейропатологи.

Прежде всего, стресс — это не просто реакция организма на что-то, а адаптация к ситуации, ускоренный и усиленный мобилизационный процесс в нервной системе человека. Поэтому, развивая эту мысль, мы можем прийти к тому, что стресс может быть и положительным. Хотя, говоря о стрессе, мы часто на самом деле говорим о плохой его стороне, которая называется «дистресс». Именно он несёт за собой состояние апатии и отсутствие какой-либо энергии после резкого скачка эмоционального фона. Именно поэтому совсем избежать стресса никогда не получится. Важно тренировать стрессоустойчивость, но это, на самом деле, не такие уж нагрузки, стоит просто давать своему организму достаточно сна, отдыха и вовремя питаться. Такие, казалось бы, простые вещи смогут помочь выстроить более крепкую стену для противостояния любой внезапной ситуации. Берегите себя!

Анастасия Сироткина,  
пресс-секретарь ПБ ГПИ

# А мы тут, знаете, всё плюшками балуемся...

Одно из самых простых и прекрасных зимних удовольствий — придя домой после долгой прогулки на морозе, выпить чашку горячего крепкого чая. Конечно же, в кругу близких людей, за приятным разговором и вприкуску с пряниками или печеньем. Кажется, что этот образ чаепития был с нами всегда — в поэмах Пушкина и на картинах Кустодиева. Довольно странная вещь, если подумать, ведь чай изначально рос в Китае, Индии, Шри-Ланке... Откуда он вообще взялся в России и как сумел настолько глубоко проникнуть в нашу культуру?

Бытует мнение, что в Россию чай привёз Петр Первый. Как и в случае со многими другими мифами про нововведения Петра, это неправда — чай был известен ещё задолго до его рождения. Считается, что впервые в России попробовали чай при дворе царя Михаила Фёдоровича, когда в 1638 году китайские послы подарили ему несколько ящиков чайного листа. До конца века напиток употреблялся скорее в лекарственных целях — считалось, что чай являлся «средством против вредного влияния заразительного воздуха и лекарством от вина».

Постепенно употребление чая росло, люди стали ценить его бодрящие свойства и пить просто для удовольствия. Основной проблемой оставалась цена — в России чай стоил на порядок дороже, чем в Европе. До открытия Суэцкого канала его приходилось везти через Сибирь на лошадях, что было дорого и долго. Тем не менее, уже в начале XIX века к чаю пристрастились все сословия. Даже в бедных домах всегда были чайник и самовар, люди пили чай утром и вечером в кругу семьи. При этом его предпочитали пить крепким, презрительно отзываясь про слишком слабый напиток: «такой чай, что Москву насквозь видно». Особенно любили чай ямщики, путешественники и военные — напиток прекрасно бодрил, помогал при отравлении и, самое главное, хорошо переносил перевозки.

Хотя напиток был популярен среди всех сословий, так было не во всех регионах. В первой половине XIX века почти две трети ввезённого чая выпивали в Москве, а остальное развозилось по Центральной России. В Украине, Беларуси, Среднем Поволжье и на Дону в это время о нём почти не было известно. Там, где не было чая, люди пили квас, отвары из разных трав и ягод или взвар из фруктов — в зависимости от того, что было доступнее всего в этом месте.

Ситуация резко изменилась после того, как в 1862 году начали привозить через Одессу индийский и цейлонский чай, а в 1880-х открыли две ветки железных дорог в Сибири, позволившие быстро и дёшево перевозить товары. Чай начал распространяться по Российской империи с огромной скоростью — чайная торговля стала расти в южных регионах. Уже к началу XX века страна была первой в мире по потреблению чая. Во времена СССР дореволюционные эксперименты по выращиванию чайных кустов в южных регионах были продолжены и обернулись успехом. В магазинах был в основном чай, выращенный на Кавказе, а иногда импортный чай смешивался с собственным, чтобы получился и качественный, и недорогой напиток.

В России, благодаря многим культурным, историческим и экономическим особенностям, сложились уникальные тради-



ции чаепития. В первую очередь, это обычай подавать к столу огромное количество угощений: разнообразные пироги, баранки, пряники, варенье и мёд. Каждая семья накрывала стол по своим возможностям, но для чаепития, тем более при гостях, всегда старались достать как можно больше разных закусок.

При большом количестве угощений застолье могло растянуться надолго, гости выпивали и по десятку чашек. Особенностью нашего чаепития всегда было то, что чай заваривался сначала в заварочном чайнике, а потом разбавлялся кипятком из самовара. Да, так делают не везде — в европейской традиции принято заваривать чай некрепким, но разливать его сразу в чашки.

Особенностью дореволюционной России, не сохранившейся сейчас, были чайные. Чайные напоминали восточную чайхану — здесь не только проводили чаепития, но и устраивали деловые встречи. В больших заведениях даже встречались отдельные залы, где можно было воспользоваться услугами писчих, составить документы или спросить юридический совет. Кроме того, чайные были трезвеннической альтернативой кабакам, здесь можно было без вреда для здоровья и чести пропустить с друзьями по паре стаканов.

Москва, в отличие от Санкт-Петербурга, где предпочитали кофе, славилась любовью к чаю. Москвичей даже прозвали «чаехлебами», что было справедливо — здесь самовар порой мог не остывать целый день. Весной и летом люди разных сословий выходили пить чай на свежем воздухе. На Воробьевых горах устраивались «чайные садочки» — обсаженные кустами акации столики с лавочками, где проводились чаепития. Люди могли купить чашку чая и угощение и провести время на открытом воздухе, наблюдая за городской жизнью. Такие места были весьма популярны среди народа, а их владельцы могли нажить приличное состояние.

Чайные традиции России крайне занимательны. В целом, главная особенность их в том, что чай — это не просто чай. Для русского чаепития обязательно нужны пряники, варенье и баранки, но самое важное — компания: чаепитие никогда не проводится в одиночку. Холодной зимой человека не всегда может согреть горячий напиток, даже ароматный и сладкий, но от хорошей компании на душе всегда будет тепло.

*Ирина Белошицкая, ЭЛ-12-20,  
под редакцией Ани Бессоновой,  
пресс-секретаря ПБ ИЭТЭ*

## Шоу-конкурс — «Мисс Первокурсница МЭИ» 2021

27 октября в ДК МЭИ завершился Шоу-конкурс невероятной красоты, таланта и грации — «Мисс Первокурсница МЭИ» 2021 — самое яркое мероприятие этой осени.

Познакомиться с участницами можно было в соцсетях Студенческого культактива МЭИ.

Прямая трансляцию шоу можно было увидеть в группе ВКонтакте и в Инстаграм культактива МЭИ.

Итак победителями стали:

- «Мисс Первокурсница МЭИ» 2021 — **Ольга Шишова**, ГПИ
- «Вице-Мисс Первокурсница МЭИ» 2021 — **Алиса Шилова**, ИГВИЭ
- «Мисс Энергия» 2021 — **Виктория Страхова**, ИВТИ
- «Мисс Артистизм» 2021 — **Светлана Шкирдова**, ГПИ
- «Мисс Интернет-Признание» 2021 — **Яна Суворова**, ИнЭИ

Поздравляем всех участниц!



Адрес редакции: 112250, г. Москва, Красноказарменная, д. 14, (И-511). Тел.: (495) 362-7085, 62-41 (местный). E-mail: RGE@mpei.ru

Гл. редактор Т.Е. Семенова, студ. редактор Д. Бабышкина, исп. редактор К. Тёрошкина. Фотокорреспондент И. Семёнов.

Газета отпечатана в типографии МЭИ. Тираж 200 экз. Подписано в печать 17.11.2021.

Газета зарегистрирована в РОСКОНАДЗОР РФ, ПИ № ФС77-72801. При перепечатке ссылка обязательна.

С номерами газеты можно ознакомиться: <http://mpei.ru>, <https://vk.com/energetikmpei>

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.