



К «УМНОЙ» ОДЕЖДЕ – С УМОМ

«Умная» одежда когда-то была закрытой разработкой для военных. Сейчас она может использоваться в медицине и стать просто незаменимой для работников добывающих отраслей, спортсменов и альпинистов, действующих в сложных климатических условиях. Разработать концепцию нового поколения «умной» одежды было предложено участникам хакатона SmartWearHack. Подробнее – на стр. 2.

■ О ВАЖНОМ

Минобрнауки России запускает университетскую лигу Science Slam. В её рамках молодые учёные будут соревноваться за признание аудитории, в популярной форме рассказывая о главных научных идеях современности и собственных исследованиях. В 2022 году в России пройдёт не менее 100 мероприятий в этом формате. Победители проекта встретятся на всероссийском финале в рамках конгресса молодых учёных. В рамках Science Slam каждый участник имеет возможность в течение 10 минут доступно и интересно представить своё научное исследование, проект или разработку. Единственный критерий – зрительские симпатии, так как победитель определяется исключительно громкостью аплодисментов.

Профсоюзным комитетом работников СПбГЭТУ «ЛЭТИ» организована новая спортивная секция – по стрельбе из пневматической винтовки. Тренировки проводятся на кафедре физического воспитания и спорта по вторникам и средам с 17:00. Запись членов профсоюза, желающих вступить в спортивную секцию, производится в профкоме (пом. 3229). Телефон для справок 234-35-69.

Комитет по науке и высшей школе объявил о старте конкурса грантов для студентов и аспирантов вузов, расположенных на территории Санкт-Петербурга. Основной целью конкурса является развитие научной деятельности молодёжи. В конкурсе могут принять участие студенты (до 35 лет) и аспиранты (до 36 лет). Конкурс проводится по следующим направлениям: гуманитарные науки; естественные и точные науки; технические науки; медицинские науки; культура и искусство. Размер грантов составляет для студентов – 20 тыс. руб., для аспирантов – 50 тыс. руб. Подать заявку можно до 13 мая.

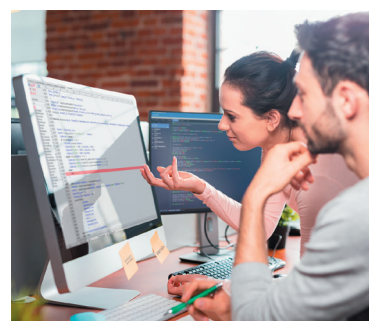
■ СОБЫТИЕ

ИТОГИ КРУПНЕЙШЕГО
СТУДЕНЧЕСКОГО
МЕРОПРИЯТИЯ
В СФЕРЕ
КОММУНИКАЦИЙ,
LETI COMMUNICATION
EXPERTS
FESTIVAL 2022. **3**



■ ТВОЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАК УСТРОЕНА РАБОТА
ОФИЦИАЛЬНОГО САЙТА
НАШЕГО УНИВЕРСИТЕТА:
КТО И КАК ЧАСТО
ЗАХОДИТ НА ETU.RU
И КАКИЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
АКТИВНЕЕ ВСЕГО ВЕДУТ
СВОИ РАЗДЕЛЫ? **4**



■ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ё – ИСТОРИЯ
ПОЯВЛЕНИЯ
И ПРАВИЛА
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
САМОЙ ЗАГАДОЧНОЙ
И НЕОДНОЗНАЧНОЙ
БУКВЫ РУССКОГО
АЛФАВИТА. **6**



К «УМНОЙ» ОДЕЖДЕ — С УМОМ

В течение двух дней, 8 и 9 апреля, прошёл первый хакатон SmartWearHack, организованный ЛЭТИ совместно с Университетом промышленных технологий и дизайна.

Евгений ВЕСНИН,
корреспондент
✉ eyvesnin@etu.ru

СОГРЕВАТЬ И ПОДЗАРЯЖАТЬ

Темой хакатона, то есть форума или конкурса разработчиков в сфере высоких технологий, стала «умная» одежда. Напомним, что разработанный в ЛЭТИ более десятка лет назад её первый макет фактически представлял собой футболку с датчиками, пояс и шорты. В последние же годы речь идёт о системе контроля медикофункциональных параметров двигательной активности и местоположения человека с помощью сенсоров (датчиков), интегрированных в одежду ещё на этапе производства ткани.

Перед студентами двух петербургских вузов были поставлены сразу три задачи, соответствовавшие трём номинациям (трекам) хакатона. Два из них направлены на разработку концепции изделий с подогревом: куртки для горнолыжников, альпинистов или работников нефтегазовой отрасли с разными зонами подогрева, а также «муфты» для детской коляски. Третий трек — использование двигательной активности человека для рекуперации (частичного возвращения для повторного использования) энергии. Это позволит подзарядить аккумулятор системы «умной» одежды, повышая время её автономной работы. Если сейчас питания для сенсоров, оценивающих жизненные показатели человека, хватает примерно на час, то при рекуперации энергии станет возможной небольшая подзарядка, что позволит продлить время автономной работы.

«Сегодня «умная» одежда создаётся уже не только для нужд армии или медицины — она переходит в сегмент товаров широкого потребления, — убеждена директор Центра трансфера технологий и компетенций FashionTech СПбГУПТД Ольга Андреевна МОСКАЛЮК. — Например, в сферу спортивной одежды. Уровень технологий и компонентной базы позволяет создавать коммерчески состоятельный продукт».

ОБЪЕДИНИТЬ КОМПЕТЕНЦИИ

Для участия в хакатоне заявили семь студенческих команд. «Только две из них изначально имеют смешанный состав, — пояснил заместитель директора Центра трансфера технологий ЛЭТИ Сергей Юрьевич ШЕВЧЕНКО. — Набор компетенций у представителей одного университета, скорее всего, мало представлен или полностью отсутствует у представителей другого. Идеальной была бы междисциплинарная команда, участники которой своими компетенциями дополня-



↑ Команда CDIO-ФИБС, разработавшая концепцию «умной» стельки, приглашена на встречу с участием представителей обувных предприятий.

ли бы друг друга. Поэтому во второй день хакатона его участники из разных команд на время перемешивались между собой для восполнения дефицита компетенций и усиления проекта — либо его технической стороны, либо дизайна».

Идею объединения компетенций поддерживает и Ольга Москалюк: «Наши промышленные партнёры привели в пример кейс: они создавали «умные» стельки, чтобы понять, как человек бежит, на какие зоны стопы приходится максимальное давление. Но затем возник вопрос, как интерпретировать эти данные. Фирмы, которые занимаются текстильными материалами, не умеют обрабатывать цифровые данные. И наоборот: специалисты в области обработки данных не представляют, как работают текстильные материалы».

Победителей в трёх треках определяло жюри, состоящее из представителей обоих университетов и промышленных партнёров (фирмы БТК Групп, Stayer), а также бизнес-акселератора Seasons Tech.

ХОТЕТЬ ПОБЕДИТЬ

Идея междисциплинарного форума и объединения компетенций двух вузов полностью оправдала себя в лице команды, победившей в первом треке. Она состояла из трёх студентов СПбГУПТД и двух представителей ЛЭТИ: факультетов ФЭЛ и ФКТИ. Капитан команды, аспирант кафедры электронных приборов и устройств Роман ЛИ заметил, что главным впечатлением от хакатона для него стало удовольствие от работы в междисциплинарном проекте и возможность пообщаться с молодыми коллегами. «Если не хочется победить, можно бесконечно думать об идее и откладывать её на потом, — заявил Роман корреспонденту «Электрика». — Желание победить заставляет тебя действовать сейчас». Получив позитивный фидбэк от чле-

нов жюри, участники команды будут обсуждать дальнейшие действия и предпримут все усилия для внедрения своего концепта в производство.

Команда Романа ЛИ представила глубоко проработанную концепцию курток для группы альпинистов, содержащих в себе не только нагревательные элементы, но и датчики дистанции. Они позволят сигнализировать руководителю группы и быстро среагировать на отдаление одного из участников группы, что может быть критично в условиях плохой видимости.

Победившие в трёх треках команды получили чеки на сумму сто тысяч рублей и инвестиционные ваучеры. Финансовые средства позволят им создать прототипы представленных концепций, а ваучеры — пройти специальную коучинговую программу в акселераторе.

ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Ещё один инвестиционный ваучер получила команда, которая заняла второе место в треке, посвящённом «муфте» для детской коляски. Она состояла только из представительниц СПбГУПТД, что подтвердила капитан команды, студентка третьего курса бакалавриата по направлению «Дизайн одежды» Алина СТАШКОВА. «Да, мы все девочки!» — звонко выкрикнула она в ответ на вопрос членов жюри.

«Как дизайнер, отмечу, что эти два дня были для нас в хорошем смысле зоной дискомфорта, — призналась Алина. — Мы погрузились в неизвестную для нас среду. Да, мы не можем продумывать технические моменты из-за недостатка знаний. Но хакатон позволил пообщаться с ребятами из совершенно противоположной сферы, мы поделились друг с другом опытом: с нашей стороны — дизайнским, с их — техническим. Я много почерпнула для себя, начиная от преимуществ

командной работы и заканчивая масштабом будущего проекта».

В свою очередь, победители в этом треке, юноши из ЛЭТИ, представили концепт, проработанный в техническом аспекте, но недостаточно эстетичный и функциональный. По словам промышленных партнёров хакатона, обе команды, которые работали над «муфтой» для коляски, нужно объединить и создавать единое техническое решение, которое будет иметь право на жизнь.

УВЕРЕННО СМОТРЕТЬ В БУДУЩЕ

«Хакатон состоялся, первый блин не вышел комом, — подвёл итоги Сергей Шевченко. — Наши промышленные партнёры готовы продвигать некоторые проекты и работать с командами дальше. Так, у команды CDIO-ФИБС запланирована встреча с участием представителей обувных предприятий. Мы договорились о том, чтобы обсудить концепт команды, пригласить для экспертизы представителей индустрии и доработать проект в несколько этапов».

«В целом я очень довольна, — сказала Ольга Москалюк. — Мы увидели заинтересованность и участников, и гостей. Получили много ценных комментариев. У ребят заметно желание развиваться».

«Это был первый хакатон, организованный силами двух университетов, — отметил в заключение Сергей Шевченко. — Теперь мы планируем проводить его как минимум ежегодно. Надеюсь, что ребята не бросят свои проекты и продолжат над ними работать. Тем более, что наш университет даёт возможность участвовать в двух конкурсах и, в случае победы, получить дополнительные инвестиции, которые помогут в дальнейшем, при разработке макетных образцов».

Напомним, что до 20 апреля проходил приём заявок на инновационный конкурс ЛЭТИ, а до 22 апреля — на полуфинал конкурса «УМНИК».

ФЕСТИВАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ

LETIFest (LETI Communication Experts Festival) – крупнейшее ежегодное студенческое мероприятие в сфере коммуникаций. Звучит очень официально и красиво, не так ли? Всё верно, ведь уже на протяжении 22 лет кафедра «Связи с общественностью» ЛЭТИ собирает на одной площадке десятки городов, сотни студентов и опытных преподавателей, тысячи идей и мнений, миллион эмоций! Тема этого года - ESG-повестка в коммуникационной деятельности. Вопросы экологии, социальной ответственности и корпоративного управления оказываются ключевыми для обеспечения устойчивого развития не только компаний, но и общества в целом. Открываем завесу тайны и вспоминаем лучшие события за время феста! Вперёд!

ВРываемся в события первого дня!

На офлайн-регистрации мы познакомились с 26 командами, ещё пять команд присоединилось к нам дистанционно. В этом году участие приняли студенты из 15 городов России.

Торжественная церемония открытия прошла в этом году в онлайн-формате. Мы побывали на премьере ситкома «Офис» – студенты из команды организаторов сделали ремейк популярного американского сериала. Лизочка, Джимми, Олег и Босс рассказали о повестке ESG в их офисе, где дела обстоят не очень хорошо. Далее мы плавно переместились к командам и познакомились со всеми благодаря авторским видеовизиткам.

На public talk от компании ANCOR «Что необходимо знать пиарщику про ESG?» Екатерина ПАВЛОВА, менеджер по проектному управлению отдела развития HR-бренда, поделилась собственным опытом: «Увидев два практически одинаковых товара в магазине, вы возьмете тот, на котором написано «ЕСО».

Нельзя было пропустить и выступление Арины АВДЕЕВОЙ, сооснователя импакт-лаборатории mads. За её плечами – огромный бэкграунд: Арина – призёр престижного фестиваля «Каннские львы» и единственного в России «золотого льва» за печатную рекламу. Тема выступления: «Социально-ответственный креатив» – оказалась захватывающей. Актуальные кейсы, некоторые – на английском языке: здравствуй, практика для пиарщика!

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Утро второго дня началось со сдачи обязательной части кейса от программы социальных инвестиций «Газпромнефти» «Родные города». В 10.00 – и ни минутой позже! Между тем задание было выдано всего день назад. В этом-то – и азарт!

Тем же утром студенты выступали на двух секциях научной конференции: «Социальные коммуникации: наука, образование, профессия». А преподавательский состав принял участие в заседании Ассоциации преподавателей по связям с общественностью и научном семинаре Communication Strategies in Digital Society при поддержке IEEE.

Команда РГПУ им. А.И. Герцена Young & Free рассказала, как в их вузе задействована ESG-повестка: студенты активно принимают участие в волонтерских программах, заботясь об экологии. Участницы команды ASAP рассмотрели развитие ESG-стажировок для предпринимателей, внедрение принципов повестки в развитие малого, среднего и крупного бизнеса.

ДЕНЬ МАСТЕР-КЛАССОВ

Третий день начался с выездных мастер-классов от известного рекламного агентства Proxu Agency, центра цифровой трансформации



↑ В организации фестиваля приняли участие более ста студентов кафедры СО с 1-го по 4-й курс. Это помогло им получить практический опыт в различных направлениях сферы коммуникаций: партнёрство, кураторство, взаимодействие со СМИ.

«Цифергауз», компании «Балтика» и лидера фармацевтического рынка «ГЕРОФАРМ». Участники фестиваля погрузились в рабочую атмосферу и увидели работу крупных компаний изнутри.

Кто не попал на выездные МК – мы снова в онлайн! Алёна ЖОКИНА из «Нетологии» на примерах известных логотипов Coca-Cola, Apple и др. показала сложные механизмы работы визуальной коммуникации. Например, рамка логотипа National Geographic притягивает людей своим цветом – жёлтым, поскольку он располагает к чему-то приятному, как яркое и тёплое солнце.

Не забываем про защиты внекубковых кейсов – команды успешно выступили для представителей «Библиотеки Гоголя», «Теремка» и «ГЕРОФАРМ» и забрали заслуженные призы!

Вечером ребята слушали выступления экспертов прямо в стенах нашего университета. Представители GaGa.ru, MTC и Kuda.go с радостью согласились пообщаться с командами.

ФИНАЛ!

Последний день фестиваля – это всегда особенно волнительно и для команд, и для организаторов. Студенты-участники ждут не дождутся итоговых результатов, а студенты-организаторы хотят вздохнуть с облегчением, что всё удалось!

Церемония закрытия LETI Communication

Experts Festival 2022 также прошла онлайн. Сотрудники «Офиса» наладили систему ESG, и мы перешли к самому интересному – объявлению победителей.

Итак, кубок «PRизнание» получила команда... AIDA из Самарского университета! Ребят в прямом эфире наградила председатель жюри фестиваля – Людмила Всеволодовна АЗАРОВА. Наши поздравления – всем призёрам!

Участники из AIDA поделились с нами своими эмоциями от победы: «Мы были бесконечно рады – прыгали с кубком и кричали от счастья в коридоре. С самого начала мы программировали себя, что первое место – точно наше, и это сбылось!»

Вот и подошёл к концу XXII LETIFest, в котором было много взлётов, и почти совсем не было падений! Команда организаторов поработала на славу, пригласив и спикеров, и партнёров, собрав отличный сборник статей. Работу с командами помогли наладить кураторы, контент в наш новый Telegram-канал и группу «ВКонтакте» поставляли строго по графику лучшие копирайтеры. Лариса Валентиновна ШАРАХИНА, руководитель фестиваля, отметила: «В этом году я переживала не так сильно. В нашей команде была стабильность – и это отлично!»

Что ж, всем – спасибо! Все – свободны... до следующего года!

Валерия ПИВОВАРОВА, Мария ФЁДОРОВА

КАКОЕ У ВАС КОРОННОЕ БЛЮДО?

Николай Николаевич ПОТРАХОВ, заведующий кафедрой ЭПУ:

– Какой же мужчина не любит готовить мясо? Среди мясных блюд навскидку могу назвать солянку – наваристую, с большим количеством разных видов мяса, колбаски, сосисок, немного сала и ветчины. Можно приготовить рыбную солянку, как правило, из белой рыбы. Хотя в последнее время я стал готовить солянку из сёмги. Голова, хребет и хвост идут на бульон для солянки, а из филейной части я делаю малосолку по своему рецепту: с сахаром, солью, белым перцем, травами. Летом мы живём на даче, и я готовлю на огне – в мангале или в коптильне. Ужин на мне: мясо, рыба, печёные овощи, шашлыки.



Алла Васильевна КАТРЫЧ, зав. производством столовой 3-го корпуса:

– Из ассортимента нашей столовой более всего по вкусу и по процессу приготовления мне нравится соте «Запечённые баклажаны с грибами». Это диетическое, но очень сытное и ароматное блюдо, которое мы готовим в конвектомате. Дома же можно воспользоваться режимом выпекания в духовке. Хотя в названии и упоминаются только баклажаны и грибы, в состав соте входят болгарский перец, томаты и травы. Это блюдо мы ввели в меню полгода назад, начинали с 10 порций. Сейчас же готовим за смену 60-70 порций, поскольку раскупается мгновенно и нравится студентам и сотрудникам университета.



Александра ЩЁЛКИНА, ГФ, 1-й курс:

Чизкейк – мой любимый десерт, поэтому почему бы не сделать самой? Рецепт узнала от мамы, готовлю примерно раз в полгода. С удовольствием поделюсь с вами. Итак, «Идеальный чизкейк за 10 шагов»: Ингредиенты: печенье – 300 г, масло сливочное 100 г, творог 8% 500 г, сливки 100 г, сахар 60 г + 30 г, яйца куриные – 2 шт., сметана – 150 г, ягоды. 1. Измельчить печенье и перемешать с растопленным маслом. 2. Выложить массу в форму и убрать в холодильник. 3. Взбить творог до кремовой консистенции, добавить сливки. 4. Добавить яйца, ванильный сахар, снова взбить. 5. Аккуратно распределить начинку по форме. 6. В разогретую до 170°C духовку – на 50 минут. 7. Взбить сметану с сахаром. 8. Выложить поверх основной массы и убрать в духовку ещё на 7 минут 200°C. 9. В холодильник на ночь или на 5 часов. 10. Украсить любимыми ягодами.



ETU.RU: КАК ЭТО РАБОТАЕТ?



САЙТУ ЛЭТИ В ЭТОМ ГОДУ ИСПОЛНИЛОСЬ 25 ЛЕТ, первая версия появилась в 1997 году. Тогда был зарегистрирован домен eltech.ru, который позднее заменили на etu.ru. За это время сайт несколько раз полностью обновлялся, последний раз – в 2017 году. Трансформация дизайна проводилась с учётом требований адаптивной вёрстки, когда контент автоматически подстраивается под любое устройство – смартфон, планшет. Новый интерфейс ресурса стал более удобным и дружелюбным для пользователей: нужную информацию искать проще и быстрее.

СПУСТЯ ЧЕТЫРЕ ГОДА, ОСЕНЬЮ 2021 ГОДА, развитие сайта ЛЭТИ подошло к новому рубежу – созданию так называемой экосистемы, когда вокруг главного ресурса etu.ru формируется плеяда связанных с ним ресурсов с собственными доменными именами. Например, раздел «Поступающим» в ближайшем будущем превратится в отдельный сайт abit.etu.ru.

ПЛЮСЫ ТАКОЙ СТРАТЕГИИ – информация выглядит более упорядоченно, можно использовать разные варианты дизайна и системы управления в зависимости от задач ресурса, значительно упрощается интеграция с другими информационными системами университета. Следуя аналогичной стратегии, развиваются сайты многих российских вузов.

НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ в рамках новой концепции, кроме сайта для абитуриентов, экосистема будет включать в себя сайт программы «Приоритет 2030» и новостной портал LetiToday с аккредитацией электронного СМИ.

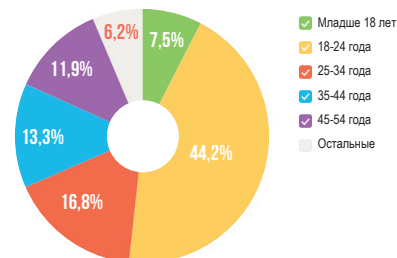
В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ отдельными ресурсами должны стать: англоязычная версия сайта, научный раздел, НИИ, Институт непрерывного образования.

Необходимое требование к российским сайтам вузов, которое выдвигает Министерство науки и высшего образования, – это наличие раздела с информацией об образовательной организации, подробным описанием структуры и программ обучения, контактной информацией. Остальной контент и дизайн – на усмотрение самого университета.

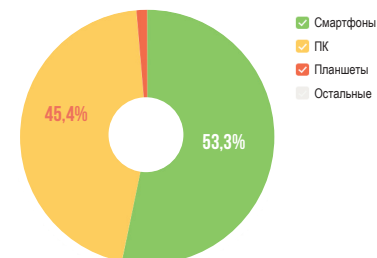
Источник трафика за год



Возраст посетителей за год



С какого устройства заходят



Посещаемость сайта:

- 8-9 ТЫСЯЧ** ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В ДЕНЬ;
- ДО 20 ТЫСЯЧ** ПОСЕТИТЕЛЕЙ В ДЕНЬ (ВСПЛЕСК – В АВГУСТЕ) В РАЗГАР ПРИЁМНОЙ КАМПАНИИ;
- 216 ТЫСЯЧ** ПОСЕТИТЕЛЕЙ ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ;
- 3,44 МЛН** ПОСЕТИТЕЛЕЙ ЗА ГОД.

10 самых популярных страниц сайта ЛЭТИ за март 2022 г.



ПОСЕТИТЕЛИ	ПОСЕТИТЕЛИ
ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА	21 376
РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ И СОЦИАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ», СТАТЬЯ «ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ ДЛЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ?»	7622
РАЗДЕЛ «СТУДЕНТАМ», РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ И ЭКЗАМЕНОВ	7609
РАЗДЕЛ «АБИТУРИЕНТАМ»	7019
РАЗДЕЛ ГАЗЕТЫ «ЭЛЕКТРИК», ВОПРОС НОМЕРА: «КАКОЙ ОН – НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА СЕГОДНЯ?»	4528
РАЗДЕЛ «СТУДЕНТАМ»	4266
РАЗДЕЛ «НОВОСТИ И ОБЪЯВЛЕНИЯ», ОБРАЩЕНИЕ РЕКТОРА СПБГЭТУ «ЛЭТИ» ВИКТОРА ШЕЛУДЬКО В СВЯЗИ С СИТУАЦИЕЙ НА УКРАИНЕ	4061
РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ И СОЦИАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ», СТАТЬЯ «ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ФЛЮОРОГРАФИИ?»	3404
РАЗДЕЛ «ПРОФСОЮЗ РАБОТНИКОВ», ПОЗДРАВЛЕНИЕ С ПРАЗДНИКОМ 8 МАРТА	3113
РАЗДЕЛ «ПОСТУПАЮЩИМ», НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ	3024

Топ-5 подразделений, которые активнее всех ведут свои разделы на сайте:

- ОТДЕЛ ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ
- УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ
- ЦЕНТР КОНФЕРЕНЦИЙ
- ПРИЁМНАЯ КОМИССИЯ
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОТДЕЛ



Каждое подразделение нашего университета может самостоятельно выкладывать или редактировать информацию в своём разделе. В этом случае необходимо подать заявку на доступ в систему управления. Если же собственного контент-менеджера у подразделения нет, всегда можно обратиться к сотрудникам дирекции сайта с просьбой о размещении материала.

Материал подготовила Екатерина ПЕТРОВА

Денис Юрьевич ПАНКРАТОВ, руководитель дирекции сайта:
«Наша команда состоит из шести сотрудников: два контент-менеджера, два разработчика, дизайнер и переводчик. У нас довольно широкий круг задач. Помимо администрирования основного сайта мы занимаемся разработкой и продвижением новых разделов, реализуем проекты под конкретные задачи (сайты различных конференций, конкурсов, юбилеев и т.д.). Пользуясь случаем, хочу поблагодарить всех активных контент-менеджеров подразделений (всего их порядка 50), которые наравне с нашими сотрудниками самостоятельно занимаются наполнением своих разделов, содействуя актуализации контента и развитию сайта в целом».

Ксения Александровна ДИОГЕНОВА, и.о. начальника управления по воспитательной и социальной работе:
«В начале 2016 года, на 3-м курсе, я стала сотрудником УВиСР, и одной из моих обязанностей было ведение раздела «Воспитательная и социальная деятельность». Предполагалось, что у каждого подразделения должен быть свой контент-менеджер, который в курсе происходящего и способен оперативно выкладывать информацию.

«Отлично» по русскому языку в школьном аттестате и умение пользоваться элементарным html благодаря обучению по специальности «Программная инженерия» с лёгкостью позволили мне освоить MODX – «движок», на котором работает сайт. Спустя 6 лет я всё так же почти ежедневно обновляю информацию в нашем разделе, добавляю новости, анонсы конкурсов и мероприятий.

Коллегам, которые только начинают заниматься подобной задачей, могу посоветовать не бояться обращаться за помощью в дирекцию сайта: она оперативно помогает и обучает новичков».

НА ПЕРЕДНЕМ КРАЕ

Сразу семь студентов ЛЭТИ стали победителями конкурса на получение именной стипендии Благотворительного фонда Владимира Потанина в сезоне 2021/22. Стипендия Потанина является одним из самых престижных российских грантов для поддержки лучших магистрантов ведущих университетов страны. Наши стипендиаты вошли в список 750 лучших студентов из 75 вузов России. Интересно, что в числе победителей – сразу три магистранта второго года обучения ФИБС: Инна КОРНЕЕВА, Димитриос ПАЛОГИАННИДИС и Алина ПОПАДЬИНА. Газета «Электрик» решила пообщаться со стипендиатами этого «плодородного» потока, чтобы узнать, как им удалось победить в конкурсе, что значила эта победа для них самих, а также об их планах, научных и личных интересах.

Ирина ТИТОВА,
корреспондент
✉ ivtitova@etu.ru



Инна КОРНЕЕВА:

– Для участия в конкурсе на стипендию фонда Потанина нужно было рассказать о своих достижениях в различных сферах, в том числе научной, волонтерской, творческой, социальной.

Я привела примеры своих научных работ, в частности, рассказала о разработке системы удаленного мониторинга состояния здоровья беременных женщин на основе анализа биохимических показателей, эту задачу мы решаем совместно с коллегами на кафедре БТС.

Упомянула и о своих проектах вне университета, в частности, просветительском проекте «Точка Возрождения», работу над которым я возглавляю, а также о волонтерских акциях, в которых участвовала.

Как стала победительницей, я доподлинно не знаю, фонд не раскрывает критериев экспертных оценок. Наверное, в жюри посчитали, что то, чем я занимаюсь, важно и достойно поддержки.

Победа в конкурсе значит для меня одобрение в глазах более опытных людей, которые уже давно вкладывают силы, средства и знания в развитие нашей страны во многих областях. Это большой заряд мотивации расти дальше и развивать свои инициативы. В своей конкурсной анкете я указывала, что мне не хватает некоторых личных навыков, которые помогли бы лучше и эффективнее вести проекты. Выигранные деньги я планирую прежде всего вложить в развитие этих навыков.

Недавно я стала сотрудником университета, работаю инженером на кафедре БТС. Это новый уровень возможностей. Моя нынешняя работа – отчасти хобби, потому что я обожаю наставничество и с радостью помогаю нынешним студентам развивать свои профессиональные навыки. Надеюсь, что продолжу эту деятельность и в аспирантуре.

Помимо этого, я сертифицированный фитнес-кондитер, специализируюсь на десертах для спортсменов и худеющих (сама из таких), а также развиваюсь в области кондитерского дела для людей с аллергиями различной природы.

Уже пять лет занимаюсь в тренажерном зале, недавно увлеклась единоборствами и тяжелой атлетикой. В свободное время преподаю английский и занимаюсь живым переводом с русского на английский. Веду небольшой блог на своей страничке во «ВКонтакте», где публикую короткие рассказы и отдельные части большой книги, которую пишу уже три года.



Алина ПОПАДЬИНА:

– Победа в конкурсе многое значит для меня, потому что мне было важно испытать себя. Полученные средства я хочу инвестировать в своё образование, оплатить курсы повышения квалификации.

Стипендиальный конкурс Владимира Потанина направлен на поддержку студентов, которые готовы внести свой вклад в развитие общества, менять его к лучшему и меняться самим. Конечно, наличие собственных проектов и разработок, на мой взгляд, повышало шансы на победу, однако не являлось единственным критерием оценивания.

В рамках первого отбора мы должны были написать эссе о своей магистерской диссертации и указать, в чём заключается социальная значимость нашей работы. Я рассказала о своей работе по созданию классификатора опасных аритмий по короткому фрагменту ЭКГ. Эта тема очень актуальна, так как при использовании этого подхода можно быстро распознать опасное нарушение в работе сердца, что даст шанс спасти жизни многих пациентов.

Мне кажется, что главным секретом победы в конкурсе являются вера в себя, умение слушать и слышать своих коллег, а также отстаивать свои интересы. Я советую всем магистрам принять участие в конкурсе в следующем году, так как это хороший опыт, который позволяет оценить своё поведение в стрессовой ситуации, а также увидеть свои сильные и слабые стороны. Конкурс очень вдохновляет, заставляет задуматься о своих истинных целях и возможностях.

На данный момент я интересуюсь тематической статистикой, стараюсь читать интересные статьи или проходить образовательные курсы. Иногда слушаю подкасты об инвестициях, оттачиваю полученные знания на практике, выступая как частный инвестор на бирже. К слову, я очень хотела завести

25 тысяч рублей в месяц составляет размер стипендии благотворительного фонда Владимира Потанина.



Стипендия выплачивается с февраля до срока окончания обучения в магистратуре (но не более 6 месяцев для студентов второго года магистратуры и не более 18 месяцев для студентов первого года магистратуры).

В процессе отбора оценивается академический, интеллектуальный, творческий и лидерский потенциал соискателей. А также их мотивация к развитию, социальная активность, осознание общественной значимости выбранной для учёбы специальности. Все соискатели должны показать активную научно-исследовательскую работу в рамках своего направления.

Предпочтение отдаётся участникам, имеющим академическую успеваемость на отлично или на хорошо и отлично.

Конкурс проходит в два этапа. Первый этап – заочный, на основании письменной заявки, включающей мотивационное письмо и научно-популярное эссе на тему предполагаемой магистерской диссертации. Второй этап – очный, в формате деловых игр, интервью, решения кейсов и других групповых и индивидуальных форм оценки.

инвестиционный портфель, но испытывала страх. Участие в стипендиальном конкурсе стало для меня толчком к действию. В одном из эссе на отборочном туре участники должны были рассказать о своих планах на ближайшие пять лет. Описав свой интерес к инвестированию, я поняла, что хочу начать немедленно, и в тот же вечер завела брокерский счёт.



Димитриос ПАЛОГИАННИДИС, (Пирей, Греция):

– Стипендии и гранты являются отличным средством достижения успеха. Они делают вас конкурентоспособными, вызывая желание всегда быть на переднем крае.

Я планирую использовать стипендию для финансирования моих будущих исследований в ЛЭТИ. Считаю, что конкурс Фонда Потанина был сложным для всех участников,

поскольку наши лидерские качества и навыки сотрудничества были проверены в нескольких, казалось бы, не связанных между собой, но очень структурированных задачах. Конкурс состоял из двух этапов.

Во-первых, нам нужно было создать профиль, в котором мы составляли мотивационные письма и эссе о различных аспектах нашей жизни, таких, как волонтерские действия и совместные проекты. Научным проектом, который я предложил, была моя магистерская диссертация, которая называется «Развитие пространственной звуковой системы в навигации людей с ослабленным зрением». Это исследование сочетает в себе медицинские и инженерные области знаний.

Второй этап включал в себя онлайн-игры в группах и индивидуально. Групповые игры были средством для экспертов, чтобы оценить наши навыки сотрудничества.

Чем люблю заниматься в свободное время? У меня много интересов, самым большим из которых является музыка. Я сертифицированный классический гитарист, а также играю на электрогитаре в групповых проектах и живых выступлениях. Кроме того, будучи из солнечной страны, окружённой морем, с большим количеством гор, я действительно наслаждаюсь природой – люблю плавать и ходить в походы.

ЛЭТИ гордится своими студентами. Хочется пожелать нашим талантливым стипендиатам добиться всех поставленных целей и успешно проявить себя на научном и деловом поприщах!

ОРФОГРАФИЧЕСКОЕ РАЗГИЛЬДЯЙСТВО, ИЛИ ЧТО НЕ ТАК С СЕДЬМОЙ БУКВОЙ АЛФАВИТА?

Екатерина ПЕТРОВА,
корреспондент
✉ empetrova@etu.ru

Почему из всех 33 букв русского алфавита именно «ё» находится на особом положении? Какие аргументы высказывались лингвистами в разные годы «за» и «против» употребления «ё»? И что по этому поводу говорят действующие правила русского правописания?

ФАМИЛЬНОЕ «ПРОКЛЯТИЕ»

В русском языке имеется более 12 тысяч слов, в которых фигурирует буква «ё». Больше всего о практической важности её использования могут рассказать Семёны, Алёны и Фёдоры, у которых в паспорте не проставлены все точки над «ё». Юридические службы на протяжении пятидесяти лет указывали в документах имена и фамилии через «е». Поэтому у тех 3% граждан, фамилии которых содержат букву «ё», неминуемо возникали затруднения. И сейчас некоторые госучреждения отказывают в реализации прав граждан, ссылаясь на разные данные, поскольку Алешин и Алёшин – это, как ни крути, разные фамилии.

Но не только наши современники «страдают» от этого. Фамилии и имена многих знаменитых людей запомнились в веках с неверным произношением. Великий просветитель носил фамилию Монтескьё, физик-изобретатель – фамилию Рёнтген, кардинал был Ришельё, известный художник Рёрих, а теорема в математике Гёделя, а не Геделя, русский классик Лев Толстой имел первоначально церковное имя Лёв. Фамилию поэта серебряного века правильнее произносить через «ё» – А.А. Фёт.

«ЁФИКАТОРЫ» —

так сами себя называют люди, борющиеся за то, чтобы применение буквы «ё» стало повсеместным и обязательным.



↑ Памятник букве «ё» установлен в Ульяновске (на родине Н.М. Карамзина) в 2005 году, в честь 205-летия применения буквы. Двухметровый монумент из красного гранита весит более трёх тонн.

200 ЛЕТ НАЗАД

До 18 века буквы «ё» не существовало, вместо этого использовалось сочетание «іо» (іолка, іож, матіорый). Впервые осознание необходимости введения в алфавит отдельной буквы для этого звука пришло княгине Е.Р. Дашковой (возглавляла Российскую Академию наук, являлась ближайшей сподвижницей Екатерины Второй) на заседании Академии словесности 1783 года. Эту идею спустя 13 лет воплотил Н.М. Карамзин, когда в своём произведении «Аониды» отпечатал букву «ё» в слове «слёзы» на странице 166. Так что официальный день рождения буквы приходится на 17 августа 1796 года.

Вопрос о необязательном использовании буквы «ё» был поднят в 1918 году, после чего стало допустимо заменять букву

«ё» на «е». Но в 1942 году, в разгар Великой Отечественной войны, из-за путаницы в топографических названиях И.В. Сталин выпустил приказ об обязательном использовании этой буквы на военных картах, в печати и в школьной программе. Это был короткий период, когда буква считалась обязательной. Процесс внедрения сошёл на нет через несколько лет после его смерти.

СЕГОДНЯ

Несмотря на то, что в наши дни действуют несколько правительственных постановлений Министерства образования и науки, а также федеральный закон о государственном языке РФ (от 3 мая 2007 года № АФ-159/03, от 23 ноября 2006 года № 714, от 1 июня 2005 года № 53-ФЗ), подтверждающие необходимость написания «ё», далеко не во всех учреждениях соблюдаются эти предписания. Пенсионный фонд пока воздерживается от использования этой буквы в документации. Центральная избирательная комиссия также пишет в фамилиях «е» вместо «ё». Во многих печатных периодических изданиях это правило не соблюдается. Кстати, «Электрик» в этом плане принципиален: от бдительного взора корректора не ускользнёт ни одна точка над «ё».

✓ Согласно современным правилам, употребление буквы «ё» обязательно в текстах с последовательно поставленными знаками ударения, в книгах для детей младшего возраста, в учебниках для школьников младших классов, в учебниках для иностранцев. В обычных печатных текстах «ё» пишется в тех случаях, когда возможно неправильное прочтение слова (например, узнаём в отличие от узнáем), когда надо указать правильное произношение редкого слова (река Олёмка) или предупредить речевую ошибку. Букву «ё» следует также писать в собственных именах. В остальных случаях употребление «ё» факультативно, т. е. необязательно.

В ЧЁМ ЖЕ ТРУДНОСТЬ?

Что же «не так» в начертании литеры «ё», что при написании многие избегают её употребления? Ведь с тем же успехом можно лишиться буквы «щ» так называемого «хвостика».

В 1951 году известный советский лингвист А.Б. Шапиро лаконично сформулировал ответ на этот вопрос: «Сама форма буквы ё (буква и две точки над ней) представляет собой несомненную сложность с точки зрения моторной деятельности пишущего: ведь написание этой часто употребляемой буквы требует трёх отдельных приёмов (буква, точка и точка), причём нужно каждый раз следить за тем, чтобы точки оказались симметрично поставленными над знаком буквы».

То есть «ё», по мнению филологов, просто несвойственна по своему начертанию для русского письма, осложняет его, требует от пишущих и печатающих повышенного внимания и дополнительных усилий. Поэтому, несмотря на обоснованность употребления, эта буква до сих пор не может завоевать себе места в нашей орфографии.



Наталья Даниловна СТРЕЛЬНИКОВА,
к.ф.н., доцент
кафедры русского языка:

– В романе «Анна Каренина» второй главный герой, после Анны, любимый герой Толстого – Левин, как мы привыкли, и во всех экранизациях – так, но это странная фамилия для русского дворянина. Конечно, он – Лёвин, потому что это любимый герой Льва (Лёвы, т.е. Лёвин любимец) Толстого! Вот такая досадная ошибка!

Увы... сейчас люди, для которых русский язык – родной, задумываются или произносят неправильно такие слова, как новорожд...нный, св...кля, ман...вры, оп...ка, аф...ра и др. А как бы вы произнесли эти слова? С «е» или с «ё»?

И МАТЕМАТИК, И ЛИРИК

Профессор кафедры МОЭВМ Юрий Дмитриевич ГРИГОРЬЕВ издал двухтомник своих переводов немецкой поэзии. Газета «Электрик» пообщалась с Юрием Дмитриевичем, чтобы узнать о роли немецкого языка в его жизни, истоках интереса к немецкой поэзии и о том, что объединяет «физику и лирику».

Ирина ТИТОВА,
корреспондент
✉ ivtitova@etu.ru

– Вы помните, когда заинтересовались немецким языком?

– Немецкий я изучал в школе, с пятого по одиннадцатый класс. Иностранным и увлекся, потому что мне было интересно, видя текст на незнакомом языке, вдруг понять, о чём он. В школе я переписывался с немецкими школьниками, а с одним из них много лет спустя даже встретился в Берлине.

– Пригодилось ли знание языка в работе, в жизни?

– Первое реальное применение языка случилось в 1974 году, когда на кафедру прикладной математики НЭТИ, где я в то время работал (я родился и до 2003 года жил в Новосибирске), приехал специалист по обработке данных – доцент Ульрих Линднер. Я поддерживаю с ним отношения до сих пор – несколько раз бывал у него в гостях. В 1997-1998 и 2001 годах я проходил стажировку в Рурском университете (г. Бохум). В 2014 году я снова по научной линии дважды посетил ФРГ: сначала уже знакомый мне Бохум, а затем от ЛЭТИ принял участие в научной конференции в Ильменау.

– А как у вас возник интерес к немецкой поэзии?

– Поэзией я интересовался со школьных лет, но очень эпизодически. В свободной продаже в книжных магазинах хороших поэтов купить в годы моей молодости было почти невозможно.

Немецкие тексты стали попадаться мне с конца 70-х, в 1975 году я впервые услышал фамилию Р. Рильке. Стал делать первые попытки переводить с немецкого, но без электронных словарей и другой современной техники (ксероксы, сканеры, переводчики) всё это выливалось в большие траты времени. Активно я стал переводить непосредственно в Германии в 2001 году, когда в мои руки попала школьная хрестоматия по литературе, в которой была подборка стихотворений известных немецких и австрийских поэтов.

– Каких поэтов вы переводили?

– Р. Рильке, И. Гёте, Г. Гессе, Г. Гейне, А. Дросте-Хюльсхоф, Ф. Ницше. Каких авторов знаешь, какие доступны, тех и переводил. Помимо перечисленных выше поэтов, я переводил Н. Ленау, Т. Шторма, Е. Мёрике, С. Георге, Т. Фонтане, Г. Тракля, Э. Ремарка, В. Шнитке и некоторых других.

Важно понимать, что никакой перевод не может абсолютно точно передать содержание оригинала. Такова природа языков. Поэтому чтение именно оригинала приносит такое же удовольствие, как, скажем, обладание какой-либо хорошей вещью. Переводить – это что-то преодолевать, находить решение. В этом смысле перевод можно сравнить с решением задачи оптимизации при наличии ограничений, есть такое понятие в мате-



матике. Перевести – значит решить задачу. А это всегда приносит удовлетворение.

– С какими трудностями вы сталкивались в процессе перевода?

– О, здесь я могу прочесть целую лекцию. Например, в немецком род часто не совпадает с русским. Скажем, у нас «цветок», «луна» – мужского и женского родов соответственно, а в немецком – всё наоборот (die Blume, der Mond). Цветок объясняется в любви луне, то есть юноша обращается к девушке, а как эту гендерную ситуацию передать на русском? Ведь всё меняется местами.

Или возьмём слово «жаворонок», в нём – четыре слога, а в немецком слове die Lerche – два слога, да ещё оно и другого рода. Как мне разместить слово «жаворонок» в одном стихе (строке), если это слово в нём не уместится, ведь я должен соблюсти размер (количество стоп) стиха. Я уж не говорю про выразительность и ритмику перевода, которые должны достаточно точно следовать оригиналу.

– Есть ли, на ваш взгляд, связь между поэзией и наукой?

– Эта связь – почти очевидна. Поэзия – симбиоз содержания и формы. На это обращали внимание и занимались этим Андрей Белый, Валерий Брюсов, выдающийся филолог М. Гаспаров, математик А. Колмогоров и другие. Содержание – за поэтом, а математическое исследование формы отдаём науке. В наши дни постепенно формируется новое научное направление – математическое стиховедение, где используются достижения математики: теория симметрии, теория групп и другие самые разные разделы дискретной математики, а также лингвистики, программирования, таксономии (распознавания образов) и прочее.

– Сейчас вы являетесь членом диссовета

университета, но долгие годы преподавали. Что вам нравится в этой работе?

– За время работы в ЛЭТИ я читал курсы «Случайные процессы», «Актуарная математика и теория риска», «Планирование эксперимента», «История прикладной математики и информатики», возглавлял направление подготовки магистров по специальности «Прикладная математика и информатика», вёл дипломное проектирование, готовил аспирантов. Что нравится в преподавании? То, о чём говорили древние латиняне, – Docendo docetur (уча, мы сами учимся).

– Поделитесь, пожалуйста, с нами своим переводом стихотворения, которое вам особенно нравится?

ИСПАНСКАЯ ТАНЦОВЩИЦА

*Как спичка прежде, чем в руке сгореть,
Должна дойти до огненного края,
Вверх языками пламени взлететь, –
Так её танец начинает ярко тлеть,
Круг пред толпою мерно расширяя.*

Вдруг вспышка, взглядом, как огнём,

*Начнёт свои власы сжигать, потом,
В пожаре том одеждой всей вращать,
Огонь взвихрять, змеиными пугать
Движениями рук, их обнажая,
И щёлком звонких кастаньет играя.*

*И тесным станет ей огонь, когда
Возьмёт, отбросит пламя вниз тогда,
Окинув землю непокорным жестом,
И смотрит: там оно ль лежит на месте
Недвижно, и презренный этот прах,
Лицо подняв и поведа глазами,
С приветственной улыбкой на устах
Она трамбует крепкими ногами.*

(Р. Рильке. Перевод Ю. Григорьева)

■ ЮБИЛЯРЫ

Администрация СПбГЭТУ «ЛЭТИ», профсоюзный комитет работников и редакция газеты «Электрик» от души поздравляют всех, кто отметил свой юбилей

в марте:

Ахутина Валентина Александровна, комендант, база отдыха.

Дёмин Юрий Александрович, инженер, ЦМИД.

Дрейман Людмила Григорьевна, инженер, кафедра ФХ.

Иванушкина Людмила Михайловна, директор, департамент экономики и финансов.

Кирьянова Наталия Владимировна, доцент, кафедра СО.

Куваева Наталья Леонидовна, заведующая, общ. №6.

Петровская Галина Семёновна, библиотекарь, библиотека.

Племянников Александр Кимович, доцент, кафедра ИБ.

Толкачёва Елена Алексеевна, доцент, кафедра АМ.

Харчевникова Ольга Александровна, инженер-сметчик, технический отдел.

Царевский Виктор Васильевич, программист, кафедра ЭТПТ.

Шиянова Евгения Юрьевна, ст. преподаватель, кафедра ИНЯЗ.

В апреле:

Гапаненок Евгений Анатольевич, заведующий лабораторией, каф. МНЭ.

Гигаури Нина Константиновна, декан, гуманитарный факультет.

Голигузова Галина Васильевна, доцент, каф. ПЭ.

Ефимов Дмитрий Борисович, слесарь-сантехник, ОГИ.

Иезуитов Сергей Андреевич, доцент, каф. РЯ.

Лямкин Александр Анатольевич, доцент, каф. САУ.

Максимова Ольга Вениаминовна, ст. преподаватель, каф. ПМИГ.

Маленкова Лариса Павловна, ст. преподаватель, каф. ФВиС.

Наливкин Александр Иванович, дежурный, общ. №8.

Носкина Людмила Владимировна, доцент, каф. ИНЯЗ.

Овезова Татьяна Леонидовна, заведующая отделом, библиотека.

Самсонов Олег Юрьевич, дежурный по КПП, деж. служба.

Тумаркин Андрей Вилевич, профессор, каф. ФЭТ.

Фахми Шакиб Субхиевич, профессор, каф. САПР.

Червинская Нина Михайловна, ст. преподаватель, каф. ВМ.

Чоара Лидия Ивановна, уборщик служ. помещений, общ. №4.

Я И МОЙ РЕСУРС

У большинства из нас есть смартфоны, и мы тщательно следим за тем, чтобы заряжать их вовремя. Мы часто смотрим на то, сколько процентов заряда осталось, и прикидываем, где можно подключиться к электропитанию в случае необходимости. Мы покупаем пауэрбанки, чтобы телефон не остался без заряда, ведь тогда он превратится в бесполезный аксессуар. В случае с телефоном это кажется абсолютно логичным и очевидным – мы даём ему необходимый ресурс, чтобы пользоваться им. Но почему тот же самый принцип мы не применяем к самим себе? Далеко не всегда следим за своим уровнем «заряда» – внутренней энергии и личного ресурса, а иногда и вообще не осознаем, что он у нас есть и также требует нашего внимания.



Елена ДАЦКО,
выпускница ГФ 2013 года,
коуч ISTA, практический психолог

Итак, что же такое ресурс? С точки зрения психологии, ресурс – это психические возможности человека по поддержанию здоровья и благополучия на личностном и социальном уровнях, в том числе по преодолению стрессовых ситуаций. Это объём энергии, который есть внутри нас, и который мы расходует в процессе жизнедеятельности. Если ресурса мало, то мало и сил, и это простая логика. Но в своей психологической практике я регулярно сталкиваюсь с тем, что многие люди этого не понимают. Они требуют от себя постоянной высокой продуктивности, эффективности, мотивации, ощущения радости и не понимают, почему иногда этого нет.

Первое, что надо понять: наш ресурс – это наша ответственность! Это признак психологической зрелости, взрослой и осознанной жизненной позиции. Часто люди верят в то, что заботиться о себе – это эгоизм, это недостойно и неправильно. Тратят свои силы на всё и всех вокруг, кроме себя, доводя психику и тело до истощения, выгорания, оказываясь в очень неприятных состояниях регулярно или даже хронически.

Чтобы значительно повысить качество своей жизни, важно взять в свои руки управление личным ресурсом. Каким образом можно прийти к оптимальному уровню внутренней энергии и сделать этот уровень стабильным? Прежде всего необходимо проанализировать и понять две вещи: как я восполняю свой ресурс и как я его трачу. Возвращаясь к нашей метафоре со смартфоном: какие у меня есть розетки, и где они расположены? Какие у меня есть приложения, которые «съедают» мой заряд? Важно понимать, что нет ничего плохого в том, что мы тратим энергию – это нормально. У нас нет цели найти пробойны и закрыть их наглухо. Циркуляция ресурса – естественный процесс. В котором при этом могут быть некоторые неполадки. Их мы сейчас и будем

вычислять. Для этого вам понадобятся листок, ручка и честность по отношению к самому себе.

Упражнение:

1. Вспомните себя в состоянии наполненности, когда энергии – через край, и хочется сворачивать горы. Как вы оказались в этом состоянии? Выпишите всё, что приходит в голову. Получится «ресурсный» список – вещи, которые дают вам энергию.
2. Вспомните себя в состоянии опустошения, апатии, критического уровня энергии. Что предшествовало этому? Выпишите всё, что приходит в голову. У вас получится «антиресурсный список» – вещи, которые расходуют вашу энергию.
3. Обозначьте для себя главные пункты в каждом списке. Можно в процентном соотношении. Многим удобно это делать в форме круговой диаграммы.
4. Подумайте, как можно скорректировать свой образ жизни на основе полученной информации. Можно ли увеличить объём того, что вас наполняет? Можно ли сократить объём того, что вас истощает? Что можно предпринять – компенсировать, изменить формат, делегировать, вообще убрать из жизни?

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Одна моя клиентка призналась, что её очень наполняет собирать шишки, жёлуди, веточки и листочки в парках и лесах. Она делает это редко, потому что это как-то по-детски и немного нелепо при её статусе. После проведённого анализа она осознала, что совершенно напрасно лишала себя такого простого способа подзарядки, и присвоила себе право на это маленькое хобби. Она решила заявить об этом мужу и близким людям и тем самым легализовала такой вид деятельности не только в своих глазах, но и в глазах окружающих. Со временем она начала делать коллекции и гербарии, и это значительно повысило её ресурсность.

Другая клиентка однажды поняла, что её ужасно истощает ежедневное мытьё посуды. Мы начали рассматривать, какие могут быть варианты корректировки этого. Нанять помощницу было не по карману, делегировать это дело полностью мужу – тоже. Тогда мы подключили креативное мышление и нашли простой, но эффективный способ. Включать громко музыку во время мытья посуды и подпевать любимым исполнителям. В итоге истощение от этого бытового процесса хоть и не исчезло совсем, но заметно сократилось.

Друзья, я желаю вам научиться управлять личным ресурсом и всегда иметь силы на то, что для вас действительно важно!



БИБЛИОТЕКА РЕКОМЕНДУЕТ

ОБ АРТИЛЛЕРИИ – ИНТЕРЕСНО

Какие орудия участвовали в защите советских городов во время Великой Отечественной войны? Чем отличались артиллерийские установки, применяемые при защите Сталинграда и Ленинграда? Как создавали знаменитые «Катюши»?



Ответы на эти и многие другие вопросы читатели смогут найти в уникальном издании «Очерки истории артиллерии Государства Российского», рекомендованном к прочтению социально-экономическим отделом библиотеки университета.

Книга посвящена специалистам, принимавшим непосредственное участие в создании и разработке ракетно-артиллерийского оружия на протяжении нескольких столетий.

Издание состоит из пяти глав и сопровождается уникальным иллюстративным рядом и историческими, архивными фотографиями.

Повествование начинается с зарождения огнестрельного оружия на Руси и появления артиллерийского дела в 1389 г. Огнестрельные орудия были применены на Руси еще в 1382 г. для отражения татар под предводительством хана Тохтамыша. Авторы интересно рассказывают о совершенствовании орудий и техники в контексте исторических событий.

Самая большая глава посвящена развитию отечественной артиллерии и артиллерийского производства в годы Великой Отечественной войны. Война была не только битвой армий, соревнованием моторов, огня и брони, но и битвой умов. От того, чья мысль оказывалась точнее и глубже, зависел исход сражений.

Успехи в производстве вооружения были достигнуты при ведущей роли конструкторов, учёных-разработчиков орудий, учёных-химиков и многих простых работников, внёсших неоценимый вклад в помощь военным для приближения победы.

Материалы для книги были написаны специалистами оборонных предприятий: «ЛМЗ», НПО «СПЛАВ» и др. В работе использовались архивные документы – сведения о разработках, изготовлении, испытании, принятии на вооружение (снабжении), экспортных поставках и т.п.

Данное издание рекомендовано для учащихся и преподавателей военных кафедр, а также читательской аудитории, интересующейся историей ракетно-артиллерийского оружия Вооружённых сил России.