

ЭНЕРГЕТИК

ГАЗЕТА МОСКОВСКОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА (ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)

1 сентября 2009 года №5 (3317) ИЗДАЕТСЯ С 4 НОЯБРЯ 1927 ГОДА



Выпуск Профкома студентов МЭИ



Корпоративный кодекс МЭИ принят!

В одном из предыдущих выпусков мы публиковали для обсуждения проект Кодекса корпоративной этики нашего института. Сегодня мы хотим сообщить вам, что в проект внесены изменения и Кодекс принят. С утвержденным текстом одного из основополагающих документов Московского Энергетического Института мы и предлагаем вам познакомиться.

КОДЕКС КОРПОРАТИВНОЙ ЭТИКИ Московского энергетического института (технического университета)

Настоящий Кодекс определяет основополагающие нравственные принципы, выработанные коллективом университета за время существования МЭИ, выполняемые в работе, учебе и повседневной жизни для формирования здорового психологического климата в университете, повышения эффективности деятельности всех сотрудников и студентов и роста престижа МЭИ.

Мы, преподаватели, сотрудники и студенты МЭИ, являемся полноправными и ответственными членами нашего университетского сообщества, мы стремимся, чтобы профессионализм, нравственность и культура всегда были отличительной чертой каждого из нас.

НАШИ БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

МЭИ - наша "alma mater". Все мы, студенты, сотрудники, выпускники, часть МЭИ. МЭИ - наша большая семья, объединенная общими целями, задачами, традициями и культурой.

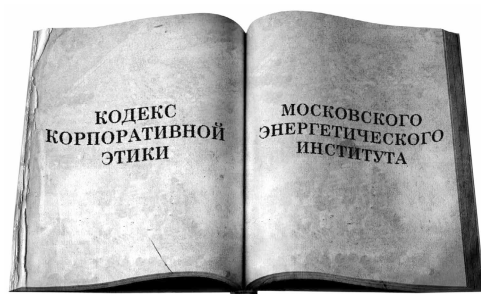
Мы гордимся своим Университетом, его научно-педагогическими школами. Мы сохраняем и поддерживаем славные традиции и высокие морально-нравственные принципы, выработанные всеми предыдущими поколениями студентов и сотрудников МЭИ.

Мы считаем, что высокий профессионализм, творческий подход и активная жизненная позиция - основа престижа МЭИ в государстве и обществе. Эффективная совместная работа является для нас надежной гарантией благополучного будущего.

Мы создаем нашу действительность, в которой живем и работаем. Нас касается все, что происходит в нашем Университете. Каждый, кто заметил проблему или нарушение дисциплины, но прошел мимо и не помог их устранить, также несет нравственную ответственность за проявленное бездействие.

Мы соблюдаем этические нормы и правила поведения, принятые в обществе и в Университете, и показываем пример своим внешним видом и поведением. Мы не допускаем фальсификации и коррумпирования учебного процесса.

Мы свободно выражаем свои мысли и мнение, если это не ограничивает законные права других и проводится в цивилизованной форме.



Мы не допускаем любые формы дискриминации и насилия над личностью по религиозным убеждениям, полу, возрасту и национальной принадлежности.

Основное нравственное правило, которым мы руководствуемся в отношениях между членами коллектива, - взаимное уважение, честность и доброжелательность.

МЭИ - наш родной дом!

ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ в Московском энергетическом институте (техническом университете)

Данный свод этических норм определяет основы взаимоотношений в коллективе МЭИ, а также между членами трудового коллектива и администрацией университета. Все члены университетского коллектива добровольно принимают обязательство о соблюдении Кодекса корпоративной этики и Этических норм поведения в МЭИ.

Соблюдать этические нормы необходимо не только потому, что так принято, но и потому, что это формирует позитивную корпоративную культуру университета позволяет эффективнее организовать взаимодействие между людьми и является проявлением уважения к себе и другим.

Ясность и единство норм поведения и стандартов работы и учебы во всех подразделениях МЭИ, соблюдение сотрудниками и студентами интересов университета, способствуют исполнению Миссии МЭИ, реализации Основных направлений развития Московского энергетического института (технического университета) и, как следствие, укреплению престижа МЭИ.

I. Общие правила поведения в коллективе

Основное правило общения преподавателей, сотрудников и студентов - это уважительное, доброжелательное и честное отношение друг к другу и ко всем окружающим людям, внимание к их нуждам и правам, а также осознанная ответственность за свои действия и последствия, к которым они приводят. Не допускаются любые виды унижения людей.

Неприемлемо непристойное, распушенное поведение в любой форме: словесной, письменной или физической (грубость, непристойные шутки, нецензурные выражения, оскорбительные жесты, рукоприкладство и т.п.).

Сотрудники и студенты Университета совместно не допускают и осуждают проявления коррумпирования учебного процесса. Дающий и берущий взятку несут одинаковую моральную и юридическую ответственность.

Порядок, чистота и аккуратность в целом создают благоприятное впечатление о МЭИ. Необходимо стремиться создать наибольший комфорт для себя и своих коллег, поддерживать чистоту и порядок на своем рабочем месте и следить за порядком в стенах университета.

Сотрудники и студенты университета оказывают содействие добровольной народной дружине (ДНД) в поддержании порядка, а также по возможности пресекают нарушения Правил внутреннего распорядка собственными силами.

Сотрудникам и студентам следует приходить в университет, имея внешний вид, соответствующий имиджу и репутации МЭИ. Рекомендуется приходить на работу и занятия опрятно одетыми и причесанными. Недопустимо находиться в Университете в пляжной или спортивной одежде (исключение составляют занятия по физической культуре и спорту). Не рекомендуется также приходить на занятия в вечерних туалетах.

Следует помнить, что МЭИ - это образовательное учреждение, следовательно, любые формы политической или религиозной пропаганды, а также принуждение к вступлению в политические, общественно-политические или религиозные организации и движения в Университете запрещены Законом РФ № 3266-1 от 10 июля 1992 года "Об образовании".

II. Взаимоотношения между администрацией и трудовым коллективом

Администрация университета поддерживает комфортный морально-психологический климат в коллективе и строит отношения с сотрудниками и студентами на принципах долгосрочного сотрудничества, уважения и безусловного исполнения взаимных обязательств.

В МЭИ приветствуется инициатива и творческий подход к работе и учебе при соблюдении принципа субординации и установленных рамок полномочий.

Администрация обеспечивает тщательное и объективное рассмотрение любых предложений, идей, требований, жалоб любого члена университетского коллектива вне зависимости от должности и стажа работы в МЭИ.

При общении руководства и подчиненных по рабочим вопросам недопустимы попытки давления с любой стороны, а также принятие решений, не соответствующих принципам социальной справедливости, интересам МЭИ, государства и общества в целом.

III. Правила поведения для сотрудников и преподавателей

Лучшая форма воспитательной работы - это личный пример, поэтому преподавателям и сотрудникам следует показывать пример профессионального отношения к выполнению своих служебных обязанностей, быть образцом порядочности, соблюдать требования трудовой дисциплины, задавать своим поведением высокий уровень культуры и нравственности.

Преподавателю рекомендуется всегда обращаться к студенту на "Вы". Недопустимы высказывания и реплики в адрес студентов, унижающие их честь и достоинство.

Вся личная информация об обучающихся и их успеваемости является конфиденциальной и не может разглашаться вне МЭИ.

Преподаватели и сотрудники стремятся быть эталоном профессиональной компетентности, постоянно повышают свою квалификацию в соответствии с меняющимися условиями, передают свой опыт и знания обучающимся.

IV. Правила поведения для студентов

При общении с преподавателями или сотрудниками студенты не должны допускать фамильярности по отношению к собеседнику и жаргонных выражений.

В качестве приветствия и в знак уважения следует вставать при входе в аудиторию преподавателей и руководителей МЭИ.

В случае опоздания, перед тем как войти в аудиторию, необходимо спросить разрешения у преподавателя. После занятий нужно объясниться и извиниться перед преподавателем. Преподаватель имеет право не допустить опоздавшего студента к занятиям или удалить студента с занятия за нарушение дисциплины.

Несовместимы со званием студента университета фальсификация результатов учебной деятельности. Недопустимо использование без ссылок чужих высказываний или идей, в том числе содержащихся в сети Интернет, списывание на экзаменах, зачетах или при сдаче тестов.

Студенты обязаны бережно относиться к аудиторному фонду, лабораторному и научному оборудованию, учебной литературе.

V. Ответственность

Администрация, сотрудники и студенты МЭИ несут взаимную ответственность за текущую деятельность и развитие университета, а также за поддержание его имиджа в образовательном и научном сообществе.

Следует помнить:

— за успехи в работе, учебе и научной деятельности, активное участие в общественной жизни университета отличившиеся сотрудники, преподаватели и студенты получают моральное и (или) материальное поощрение;

— нарушение Устава, Правил внутреннего распорядка МЭИ, Правил проживания в общежитиях студенческого городка "Лефортово", а также настоящих Этических норм осуждается общественным мнением трудового коллектива. В случае серьезных нарушений к нарушителям применяются административные меры воздействия (см. "Перечень взысканий за нарушение Правил внутреннего распорядка МЭИ" и "Перечень взысканий за нарушение Правил проживания в общежитиях студенческого городка "Лефортово").

Незнание действующих в МЭИ норм и правил не освобождает от ответственности в случае их нарушения. Поэтому следует заранее самостоятельно ознакомиться со всеми правилами и инструкциями, действующими в Университете, размещенными на портале МЭИ по адресу: <http://www.mpei.ru>.

У НАС ТАК ПРИНЯТО!

Так мишку лет пяти-шести
Учили, как себя вести...
С.Я.Маришак

Уважаемые студенты!

Университет - это дом, в котором Вам предстоит прожить ближайшие годы. А дом украшают не только стены, но и - в первую очередь - люди. Впечатление об университете, которое складывается у его гостей, будь то случайные посетители, Ваши родители или руководители энергетических компаний, во многом зависит от Вас. В конечном итоге от Вас самих зависит и Ваше собственное будущее. Будьте же достойны и своего ВУЗа, и выбранного Вами жизненного пути.

Манеры - хорошие или плохие - как правило, не меняются в зависимости от обстоятельств. Человек вообще очень легко формирует стереотипы поведения в любых ситуациях, и очень легко их ломает. Поэтому не стоит тешить себя иллюзиями, будто Вы пока еще можете расслабиться, а правила этикета начнете соблюдать когда-нибудь потом или где-нибудь в другом месте, например, в элегантном офисе преуспевающей фирмы. Скорее всего, Вас просто не пустят на порог солидного заведения, если Вы не научитесь себя достойно вести.

Ниже мы хотим дать Вам несколько советов, рекомендаций и разъяснений о том, как необходимо вести себя, став студентом МЭИ, и для того, чтобы заслужить гордое звание выпускника МЭИ.

Вход в МЭИ...

Приходить в МЭИ принято опрятными, одетыми аккуратно и уместно: Вы пришли в Университет, а не на пляж или спортплощадку. В одежде настоятельно рекомендуется избегать деталей, подчеркивающих принадлежность к субкультуре (металлические цепи, булавки, заклепки, яркий цвет волос и т.п.) и - даже в жару - чрезмерно открытых фасонов (вызывающе короткие юбки и очень глубокие декольте, майки, платья, обнажающие спину, плечи и талию, прозрачная одежда, шорты, низко расстегнутые рубашки и т.п.). Иначе, Вас могут просто не пустить в Университет. Обилие драгоценных украшений, также не принято. Все это лучше оставить до вечера или выходного дня. Рекомендуется придерживаться строгого и скромного стиля в одежде.

При входе в учебные и административные корпуса Университета мужчины должны снимать головные уборы.

Естественно, нельзя приносить в университет спиртные напитки (включая пиво и алкогольные коктейли), карты и прочие принадлежности для

азартных игр, семечки... И просто запрещено распивать спиртосодержащие напитки или приходить в институт или общежитие в состоянии алкогольного опьянения - за это Вас просто отчислят из МЭИ.

О курении...

В зданиях нашего Университета курить запрещено. В общежитиях курение возможно только в специально отведенных для этого местах. Это распространяется и на студентов и на сотрудников МЭИ.

А в целом, на будущее, имейте в виду следующие обстоятельства: во-первых - в последние годы во всем мире наметилась тенденция к ограничению или полному запрету курения в общественных местах и, особенно, в служебных помещениях. Во многих фирмах за курение штрафуют, а в некоторых курящих вообще не принимают на работу; во-вторых - даже в помещении, где это не запрещено, курить можно в следующих случаях: если вы находитесь в одиночестве, если курят все присутствующие, с разрешения присутствующих некурящих; в-третьих - женщина, курящая на ходу - крайне дурной тон. Мужчинам это тоже не рекомендуется.

И вообще, в современном цивилизованном обществе **не курить - престижно**. Так что, если Вы - курильщик, еще есть время задуматься.

Ваша речь...

Нецензурные выражения и вообще брань - просто недопустимы. **Сквернословием - не**

место в учебном заведении. Помните: не все, что Вы можете себе позволить, общаясь со сверстниками, уместно в разговоре с преподавателями.

Не допускайте фамильярности, старайтесь избегать жаргонных выражений и слов паразитов ("как бы", "типа", "блин" и т.п.).

Старайтесь не повышать голоса. Даже если Вам нужно окликнуть кого-то - не стоит для этого кричать, лучше постарайтесь подойти.

И уж, тем более, недопустимо публичное выяснение отношений между студентами и преподавателями.

Имейте в виду: сдержанность - очень важное качество культурного человека.

А еще у нас не приняты драки, включая шуточные потасовки, и вообще любая возня, во время которой Вы не в состоянии проконтролировать, куда движетесь, на что или на кого можете налететь и т.д.

И еще раз о внешнем виде...

Первое впечатление, которое мы производим на окружающих, во многом зависит от того, как мы выглядим. Что ни говори, а "встречают по одежке". Одежда помогает человеку в самоутверждении и самовыражении, подчеркивает его неповторимость и в то же время принадлежность к определенной социальной общности, в нашем случае к Высшей школе и к сообществу людей образованных.

С уважением,
Управление социальной
и воспитательной работы

САМОСПАСАТЕЛЬ

2 июля 9 часов утра. Перед входом в здание общежития на улице Синичкиной практически никого нет, да и странно было бы ожидать ранним летним утром (да, для лета это раннее утро) столпотворения. Несколько человек стоят в десятке метров от подъезда общежития, направив взгляды практически вертикально вверх куда-то на последние этажи здания. С седьмого этажа немного перевесившись через перила балкона вертикально в небо направляет объектив камеры фотограф. И ничего не происходит.

Спустя несколько минут на балконе шестнадцатого этажа появляются несколько человек. Кто-то поглядывает вниз, словно на глаз измеряя расстояние до земли, кто-то смотрит вниз с опаской, выглянув и отпрыгнув через мгновение. Чьи-то руки проверяют неразличимый снизу механизм, прикрепленный к крюку на уровне середины этажа.

После этого подготовительного процесса, больше похожего на что-то несерьезное, начинается настоящее сумасшествие. Через перила балкона перевешивается девушка и перелезает на выступ с внешней стороны шириной не более пятнадцати санти-



метров. Постояв на этом страшном пятячке секунд двадцать, девушка отталкивается от него и повисает на тросе над пропастью в шестнадцать этажей. Механизм тихо жужжа медленно начинает опускать ценный груз вниз. То, что, по началу, казалось страшной затеей, оказалось комфортной спокойной поездкой вниз по вертикали. Девушка, одной рукой держась за трос, а вторую беззаботно свесив вдоль тела, с любопытством поглядывала то вниз, то вверх, иногда игриво отталкиваясь носочком кроссовки от стены. Собственно, ничего другого ей делать не оставалось, так как механизм все делал за нее.

- Маш, колпак надвинь на косынку!

Инструктор, оставшийся на шестнадцатом этаже, выкрикивает советы пассажирке необычного механизма. На первый взгляд терминология несерьезная, больше относящаяся к предметам женского туалета, если не принимать во внимание, что главной задачей механизма является спасение жизней. Вообще, практика давно доказала элементарную истину - чем проще механизм, тем более эффективен он в условиях стрессовой ситуации. Естественно, речь

не идет о профессионально технически и психологически подготовленных спасателях, а идет о простых людях, в большинстве случаев теряющихся в по-настоящему опасной ситуации. Именно по причине простоты механизма инструктору не приходится долго и замысловато объяснять, как им пользоваться.

- Ножками толкаешься, ручками цепляешься.

Вот и вся премудрость. Через минуту девушка уже стояла на земле и выбиралась из ярко салатовой косынки - именно так называется матерчатая "седушка", в которую садится человек. Механизм устроен так, что во время того, как девушка спускалась вниз, второй конец троса со свободной косыночкой, до того свешенный до самой земли, поднимался вверх, поэтому, практически сразу после мягкого приземления испытательницы, можно спускаться следующему человеку.

Новая модификация самоспасателя с проектным названием "Берг" - усовершенствованная модель самоспасателя "Барс", которым оснащены все этажи мзвских "Синичек". "Берг" способен спустить с высоты до трехсот метров груз от сорока до ста пятидесяти килограмм, то есть справится с транспортировкой и девушек, ради фигуры активно практикующих диеты, и страстного любителя американского фаст-фуда, ну или просто большого охотника до гастрономических изысков, хотя

последних в общежитии вряд ли много. Правда, чем больше вес спускающегося, тем выше скорость, но больше 1,2 метров в секунду она не возрастет.

Как уже было сказано, подобными системами оснащены все этажи общежитий на улице Синичкиной. Старшекурсники об этом знают, а вот первокурсникам следует обратить внимание на инструкции по эксплуатации "Барса", вывешенные на каждом этаже. Текста в них немного, иллюстрации просты, поэтому никто не перенапряжется, читая правила, которые, возможно, в сложной ситуации помогут спасти жизнь. Это как знание оказания первой медицинской помощи: многие до поры до времени не считают необходимым с ними знакомиться или помнить, но в определенной ситуации жалеют о своем незнании. Можно быть искренне убежденным в том, что некоторые неприятности с тобой не произойдут, но, тем не менее, быть к ним готовым.

С шестнадцатого этажа общежития спустились еще несколько человек. Для кого-то из пассажиров "Берка" происшедшее было похоже на развлечение, ведь страшен только первый шаг через перила балкона. Дальше, почувствовав, как уверенно держит вес и работает система, остается только разглядывать окрестные дома и игрушечные машины, припаркованные недалеко от здания.

Олег Валенцов

ВАКАНСИИ ЦЕНТРА ЗАНЯТОСТИ СТУДЕНТОВ МЭИ

Вакансии на неполную занятость

Московский научно-исследовательский телевизионный институт

Вакансия: инженер-программист
Специфика: обработка сигналов и изображений, знание C++, п/в
Зароботная плата: по квалификации
Код вакансии: 702

Комета

Вакансия: инженер
Специфика: разработка систем электропитания предприятий и внедрение их на территории заказчика, Word Project Visio
Зароботная плата: 10000р.
Код вакансии: 746

АФКО

Вакансия: программист 1С
Специфика: участие в проектах по разра-

ботке и внедрению систем управленческого учета на базе 1С, Н/В, знание 1С
Зароботная плата: от 15000
Код вакансии: 379

Концерн "Моринформсистема - Агат"

Вакансия: инженер
Специфика: разработка электронно-вычислительных средств и программ, САПР (С, C++, и др.)
Зароботная плата: по договоренности
Код вакансии: 67

Вакансии на полную занятость

ОПТЭН Лимитед

Вакансия: инженер
Специфика: решение инженеринговых задач в области энергетики, для студентов и дипломников возможна неполная раб. неделя с гибким графиком. Возможен прием на работу студентов 5-6 курсов, MS Office, AutoCAD, Mathcad

Зароботная плата: от 25000
Код вакансии: 644

Компас

Вакансия: инженер - программист
Специфика: разработка и отладка программ для встроенных микроконтроллеров
Зароботная плата: от 30000
Код вакансии: 194

ФЭТРОМ

Вакансия: инженер - проектировщик
Специфика: тепломеханические решения при проектировании котельных, тепловых пунктов, Word, Excel, AutoCAD (пользователь)
Зароботная плата: от 20000
Код вакансии: 338

КвадроТек

Вакансия: инженер по продажам холодильного оборудования
Специфика: продажа оборудования, техническое консультирование по подбору оборудования, участие в профильных выставках и семинарах компании, знание

холодильного оборудования обязательно!
Зароботная плата: 25000-35000
Код вакансии: 470

Радиотехнический институт имени академика А.Л. Минца

Вакансия: инженер
Специфика: разработка РЛ комплексов
Зароботная плата: 20000-25000
Код вакансии: 736

Гипросвязь

Вакансия: инженер - проектировщик
Специфика: проектирование электропитания оборудования связи или электроснабжения предприятий связи, MS Office, AutoCad (пользователь)
Зароботная плата: по договоренности
Код вакансии: 309

Если Вас заинтересовала какая-либо из представленных вакансий - обращайтесь в Центр занятости студентов МЭИ (В-211). Для более быстрой поиска подробной информации о вакансии назовите сотрудникам Центра код вакансии.

ПРЕМИЯ "РОССИЙСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОЛИМП - 2009"



18 июня 2009 года в Красном зале гостиницы Метрополь в г. Москве состоялась торжественная Церемония награждения Лауреатов Премий "Российский энергетический олимп - 2009".

По итогам заседания Экспертного и Общественного Советов Премии Лауреатами объявлены достойнейшие организации и профессионалы энергетической отрасли российской экономики, которые своей эффективной деятельностью заслужили признание общества и государства.

Программа "Российский Олимп" призвана выявлять и поддерживать перспективные и надежные компании, достижения которых являются гарантом цивилизованных рыночных отношений в России. Важным моментом отмечается стремление обеспечить развитие конструктивного диалога между бизнесом и властными структурами и содействовать укреплению новых деловых союзов на российском и зарубежном уровнях.

На прошедшей церемонии были вручены дипломы лауреатам программы "Передовые Организации Энергетического Комплекса", направленной на пропаганду достижений предприятий энергетикой среднего и малого бизнеса.

Программы проводятся при поддержке Правительства Москвы, Администраций субъектов Российской Федерации, Торгово-Промышленной палаты Российской Федерации, Российского союза промышленников и предпринимателей, Московской Международной Бизнес Ассоциации, Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова, Московского энергетического института и ряда других организаций.

ЛАУРЕАТЫ ПРЕМИИ "РОССИЙСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОЛИМП - 2009"

Лауреат Премии "Золотой Зевс - 2009" в номинации "За весомый вклад в развитие энергетической отрасли России" - ОАО "Чепецкий механический завод" (г. Глазов, Генеральный директор - *Сухарев Сергей Борисович*).

"Чепецкий механический завод" - один из мировых лидеров в производстве изделий из циркония и его сплавов, природного и обедненного урана, металлического кальция и является одним из ключевых в технологической цепочке изготовления топлива, конструкционных материалов и изделий для атомной энергетики.

Лауреат Премии "Российский Энергетический Олимп - 2009" в номинации "Проектирование и производство электротехнического оборудования, строительство и монтаж энергетических объектов" - ЗАО "Стройэнергосервис" (г. Москва, Генеральный директор - кандидат физико-математических наук *Лукьянов Александр Борисович*).

ЗАО "Стройэнергосервис" успешно работает на рынке электроэнергетики более 13 лет. Основным видом деятельности является производство и реконструкция энергетических объектов. Компанией реализован ряд крупных проектов для ОАО "Мосэнерго", ОАО "Кубаньэнерго", ОАО "МОЭСК" и других. В компании уделяется особое внимание экологическим аспектам объектов, применению современных технологий и качеству производимых работ.

Лауреат Премии "Российский Энергетический Олимп - 2009" в номинации "Информационный спонсор" - За активную поддержку в продвижении и реализации программ "Российский энергетический олимп" и "Передовые организации энергетического комплекса" - Журнал "Энергобезопасность и энергосбережение" (Главный редактор - *Толмачев Владимир Демьянович*).

ЛАУРЕАТЫ ПРОГРАММЫ "ПЕРЕДОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА - 2009"

Лауреат Программы "Передовые организации энергетического комплекса - 2009" в номинации "За инновационную деятельность в сфере энергосбережения в энергетике и на транспорте" - ПК Научно-Производственная Фирма "ЭКИП" (Московская область, Генеральный директор - *Савицкий Анатолий Иванович*).

Фирма "ЭКИП" была образована в 1990 году рядом ученых из крупных вузов страны. Приоритетными направлениями деятельности фирмы стали создание энергосберегающего оборудования и технологий в различных областях народного хозяйства: - в энергетике, на транспорте, а также научно-просветительская работа в области экологического образования.

Лауреат Программы "Передовые организации энергетического комплекса - 2009" в номинации "За успешную работу на рынке контрольно-измерительного и диагностического оборудования" - ООО "Энерготест" (г. Москва, Генеральный директор - *Пустовит Александр Евгеньевич*).

Группа компаний "Энерготест" работает на рынке контрольно-измерительного и диагностического оборудования с 1991 года, совмещает поставку, метрологическую поддержку и сервисное обслуживание приборов с проектами по энергоаудиту предприятий.

Лауреат Программы "Передовые организации энергетического комплекса - 2009" в номинации "Ведущий российский производитель инфракрасных приборов для визуализации и измерения тепловых полей" - ООО "ИРТИС/IRTIS" (г. Москва, Генеральный директор - *Щербakov Михаил Иванович*).

Компания основана в 1995 г., имеет сложившийся коллектив высококвалифицированных специалистов и занимается разработкой и выпуском различных моделей портативных компьютерных термографов ИРТИС для предприятий топливно-энергетического, химического и нефтегазового комплексов, коммунального хозяйства, строительства и других отраслей.



Редактор журнала Энергобезопасность и энергосбережение *Зернес Светлана Павловна*



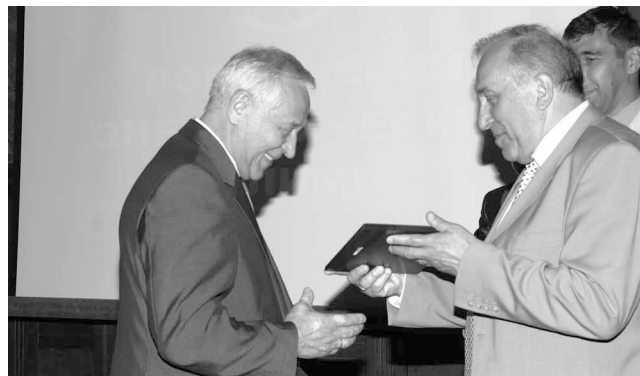
Генеральный директор ООО ИРТИС IRTIS *Щербakov Михаил Иванович*



Президент и Генеральный директор ЗАО СТРОЙЭНЕРГОСЕРВИС *Левенштейн Яков Эдгарович и Лукьянов Александр Борисович*



Зам. начальника производственного отдела по энергопроизводству ОАО Чепецкий механический завод *Вершинин Александр Викторович*



Генеральный директор ПК Научно Производственная Фирма ЭКИП *Савицкий Анатолий Иванович*

Мы знаем множество видов рекламы, к которым мы настолько привыкли, что никак не удивляемся ее присутствию, и в большинстве случаев выработали привычку не замечать ее. Рекламные баннеры, растяжки, придорожные щиты, плакаты мелькают где-то на границе периферийного зрения, и впускать за эту границу мы их не очень-то желаем. Мы пролистываем странички с рекламой в журналах и газетах, переключаем каналы во время рекламных пауз по телевидению, делаем вид, что промоутер около входа в метро для нас не существует.

Естественно, рекламные агентства не хотят мириться с таким безразличием к плодам своей работы, которые щедро оплачены рекламодателями, поэтому креативные отделы постоянно корпят над тем, как нас удивить, как привлечь наше внимание.

Разве удивляемся мы виду рекламы, идея которого несколько лет назад была революционной: пахнущие парфюмерные странички, анимированные интернет-баннеры, приклеенные на странички шампуня, люди в костюмах хот-догов, куриц и помидоров, огромные логотипы на крышах и баннерные полотна размером со стену многоэтажки, и многое другое. Все это стало привычным, поэтому рекламная мысль просто не имеет права стоять на месте.

В этом разделе (на сером поле этой странички и нескольких последующих) мы приводим одни из самых оригинальных идей рекламщиков последних лет. Некоторые идеи пока не нашли широкого применения, некоторые еще только в стадии разработки, некоторые ожидают более высокого технологического развития нашей цивилизации, но объединяет их одно - если вы столкнетесь с этими видами рекламы, вы совершенно точно обратите на них внимание.

ЭКРАН ПЕРЕГОРАЖИВАЕТ ДОРОГУ

Изобретение доктора Исмо Ракколайнена и профессора Карри Паловуори из технологического университета в Тампере называется Walk-thru Fog Screen.

Это физически проницаемый туманный экран, эффект от которого создается такой, будто изображение, достаточно, кстати, качественное, плавает в воздухе.

Принцип работы такой: сверху подается так называемый ламинарный поток воздуха, внутри которого посредством отдельных носиков вводятся частички тумана (или дыма). Ламинарное течение - упорядоченное течение жидкости или газа, при котором жидкость (газ) перемещается как бы слоями, параллельными направлению течения.

Поток воздуха защищает поток тумана. На сформированный таким образом экран и проецируется изображение. Хоть спереди, хоть сзади.

Туман у финнов получился сухим и недовитым, "небьющимся" и чрезвычайно легким, а экран - плоским, причём его прозрачность регулируется от почти полной до практически непроницаемой. В самом начале работы изобретатели делали туман из жидкого азота, из чего сейчас - умахивают.

Walk-thru Fog Screen уместен во многих местах: от рекламных экранов в магазинах, музеях, в парках попеременно аллеи, сквозь которые люди будут восхищённо проходить, до виртуальной и смешанной реальностей, где экран будет играть роль стен и способствовать погружению.



По материалам сайта www.membrana.ru

Перевернут ли образование волны ЕГЭ

В августе этого года многие средства массовой информации освещали первое повсеместное поступление выпускников школ в высшие учебные заведения по результатам ЕГЭ. Мнения о ходе процесса разделились, но в определенный момент начали доминировать суждения о неудачном течении введения новой системы. По этому поводу высказался даже президент России Дмитрий Анатольевич Медведев, заметив, что система поступления по ЕГЭ требует доработки. Не станем соревноваться с центральными СМИ в освещении процесса в целом, но о том, как проходило поступление по новой системе в нашем институте расскажем. С вопросами об экспериментальном наборе первокурсников мы обратились к заместителю председателя приемной комиссии МЭИ Крюкову Александру Федоровичу.

- Александр Федорович, очень многие считают, что эксперимент с поступлением по ЕГЭ провалился. У вас, как у человека, непосредственно столкнувшегося с новой системой, сформировалось какое-то мнение по этому вопросу?

- Не могу сказать, что ЕГЭ однозначно провалился, но мы и не являемся его сторонниками. Я считаю, что традиционная система вступительных испытаний для МЭИ лучше. Свобода поступления одновременно во многие вузы сводит на нет систему профессиональной ориентации. Многие абитуриенты подают документы не только в инженерные вузы, но и в гуманитарные, потому что преследуют цель попасть в какой-нибудь институт, в какой - неважно. Если раньше выпускники для себя выбор делали - идти или только в инженерный, или только в гуманитарный - то сейчас ребята как-то "разбрасываются".

- С какими трудностями сталкивалась приемная комиссия МЭИ при приеме по ЕГЭ?

- На первых порах очень мало абитуриентов подали заявления для сдачи ЕГЭ по физике. Так как большинство технических вузов включает физику, как один из предметов по вступительным испытаниям, в этом заключалась некоторая сложность. Видно, и об этом говорит статистика по предметам ЕГЭ, которые сдавали школьники в этом году, что большинство выпускников школ все таки ориентированы на гуманитарный профиль, чем на технический.

- Была ли трудность том, что теперь зачисление происходит "волнами"?

- Проблема нового порядка приема состоит в том, что если необходимое нам

количество первокурсников умножить на три, то есть на количество "волн", то абитуриенты, оказавшиеся в рейтинговом списке ниже получившейся цифры, выступают, как статисты. Объясню подробнее. Допустим теоретическую ситуацию. Идет первая "волна" поступления. В первой части списка, например, 100 человек, и никто из них не поступает, то есть не приносит аттестаты. В этом случае, в рамках второй "волны" мы должны принять на эти вакансии вторую сотню абитуриентов по рейтингу. Допустим, и эта сотня тоже не принесла документы. Мы, соответственно, в третьей "волне" обращаемся к следующим ста. В нашей теоретической модели получается так, что те абитуриенты, которые находятся ниже трехсотой позиции в рейтинге, вообще не имеют шансов участвовать в конкурсе и не могут реализовать свое законное право на образование, даже если подали заявления. Может быть это и нормально, но, на мой взгляд, излишне. Многие из тех, кто оказывается в верхней части рейтинга, приносят заявления непонятно зачем. Начинаются даже какие-то нездоровые соревнования: "Вот я во столько-то институтов подал", "Я - во столько-то".

Трехэтапное зачисление, в общем-то, ни к чему. В основном все определяется на первом этапе. Второй этап более спокойный, вялый и даже немного хаотичный, так как начинаются перебежки из одного института в другой. Но помимо "волнового" приема, мы зачисляли еще и победителей и призеров нашей олимпиады - олимпиады энергетических вузов России. Это разрешено и определено регламентом. Стоит сказать, что результаты нашей олимпиады даже использовали другие вузы Москвы, принимая наших победителей без экзаменов. С одной стороны, приятно сознавать, что результаты нашей олимпиады ценятся в других вузах, но, с другой стороны, мы ставили цель выявить способных ребят прежде всего для себя.

- Одна из целей идейных вдохновителей ЕГЭ - дать равные возможности поступления иногородним и местным выпускникам школ. Увеличилось ли в МЭИ количество абитуриентов-немосквичей?

- Да, существенно увеличилось. Причем иногородние абитуриенты приехали с высокими баллами и, естественно, в опубликованном 27 июля рейтинге по баллам они занимали все "верхние" места. Но многие из таких абитуриентов, имея высокие баллы ЕГЭ, ориентировались еще на какие-то ведущие вузы, помимо нашего, и часто МЭИ рассматривали, как "запасной аэродром". Тем самым они оттеснили выпускников, которые целенаправленно хотели поступить в МЭИ, но с меньшими баллами ЕГЭ. Эта проблема очень серьезная. 21 августа мы вывесили список



последней "волны" поступления, но многие из по-настоящему наших абитуриентов, ориентированных именно на МЭИ, уже ушли от нас до этого, не видя смысла продолжать надеяться на поступление, так как в первой "волне" оказались далеко под чертой. Они испугались и разбежались по другим вузам, может даже по менее престижным вузам, но по тем, где они были более уверены, что зачислятся.

- По слухам, Рособринадзор озабочен некоторыми нереально высокими результатами ЕГЭ нескольких регионов. Сталивались ли приемная комиссия МЭИ с подделками баллов или сертификатов ЕГЭ?

- Мы обязаны проверять документы каждого абитуриента на истинность результатов ЕГЭ. Для этого у нас есть доступ в базу всех результатов. Если данные в документах соответствуют данным в базе - мы продолжаем работать с этим абитуриентом. У нас была одна подделка, по которой мы консультировались с Рособринадзором. Это была девушка. Мы не приняли у нее документы, но и она не стала настаивать и ушла от нас. Но это был всего один прецедент.

- Некоторые институты жалуются, что слишком большое количество бюджетных мест заняли льготники, и многие талантливые абитуриенты не попали в список поступивших. Наблюдалась ли такая ситуация в МЭИ?

- Для МЭИ это нехарактерно. Единственное, что отдаленно похоже на такую ситуацию - специальность "Экономика", на которой бюджетных мест было всего 13, и изначально подали заявления 11 льготников. Но позже из этих 11-ти человек аттестаты принесли только шестеро.

- Есть мнение, что при новой системе поступления необходимо повысить требования к знаниям студентов на первой сессии, чтобы отсеять тех, чьи знания явно не стоят тех баллов, которые они получили по ЕГЭ. Целесообразно ли это? Будет ли такое в МЭИ?

- В МЭИ требования к студентам одинаковые независимо от того как кто поступил и с какими баллами, и специальных мероприятий по выявлению незаслуженных высоких баллов, я думаю, делать не стоит. Студенты с такими баллами сами по себе отсеются, если не будут соответствовать уровню знаний в МЭИ.

- Много ли абитуриентов из первой "волны" поступления не принесли документы для оформления поступления?

- Да, оригиналы аттестатов не принесли многие. Например, на АВТИ конкурсе по заявлениям больше 6 человек на место был, то есть больше полутора тысяч заявлений на 225 мест. А сейчас сложилась такая ситуация, что приходится добирать студентов, так как на АВТИ есть еще вакантные места. Такого не было никогда - АВТИ всегда завершал набор раньше всех. В целом по университету после первой "волны" зачисленных было процентов пятьдесят. А причиной тому - "метание" абитуриентов между институтами и вытеснение теми, кто пришел с высокими баллами, тех, кто был ориентирован на МЭИ.

- И последний вопрос скорее статистического характера. Какой институт МЭИ их технических в 2009 году оказался самым популярным среди абитуриентов?

- ИЭТ, ИЭЭ и ИПЭЭФ. В этих институтах набор закончился раньше других.

Интервью провел Олег Валенцов

ОБЛАКА-ЛОГОТИПЫ

Франциско Гуэрра и Брайан Гловер, работающим в Лексингтоне в компании SnowMasters, пришла в голову сумасбродная идея: пусть облака рекламируют какие-нибудь компании или продукты.

Компания SnowMasters специализируется на выпуске разнообразных снеговых машин, генераторов тумана и дыма, аппаратов, выдающих стан мыльных пузырей, пену и прочее в том духе. От этой "печки" новаторы и плясали, когда наконец создали "Летающие логотипы" (Flogos).

Устроены Flogo просто - это хорошая мыльная пена, заполненная гелием и вырезанная по заданной заказчиком форме. Трафарет для нее сначала рисуется на компьютере, вырезается и устанавливается в "раструбе" машины, взбивающей пену. После того как пена поднимется до определенной высоты (сантиметров 15), поворачивающийся нож отрезает кусок от общей массы и готовый логотип отправляется в полёт.

Одно "облачко" может прожить, в зависимости от настроек машины, от нескольких минут до часа. В последнем случае оно способно пропутешествовать примерно 45 километров, поднявшись на высоту до 6 километров. Понятно, что никто не разглядит в такой выси рекламу компании, запустившей свой логотип-облачко, но обычно Flogo летают на высоте 90-150 метров.

Сейчас у компании есть машины, генерирующие Flogo с поперечником 61 и 91 сантиметр, а в разработке находится аппарат, который будет выдавать 1,83 метра "облачка".



По материалам сайта www.membrana.ru

РЕКЛАМА НА ЛУНЕ

Очередная околокосмическая затея, похожая то ли на глупый розыгрыш, то ли на безумство, всколыхнула общественность. В день 40-летия высадки человека на Луну американская компания Moonpublicity объявила о старте аукциона по передаче заинтересованным сторонам лицензии на технологию формирования гигантских логотипов на видимой стороне нашего естественного спутника. В случае победы человек или компания получает право на использование патента "Технология формирования тени" (Shadow Shaping technology), описывающего эффективный метод создания огромных по площади и хорошо различимых с Земли изображений на видимой стороне Луны.

Механизмы демонстрируемые в рекламных роликах Moonpublicity похожи на лунных роботов-землекопов. И хотя реальное создание изображений сколь-нибудь приличных размеров потребует запуска целой армии таких роботов (что будет стоить миллиарды долларов), изобретатели из Юты верят, что лунная реклама способна окупить себя. Затраты на запуск роботов, по мнению Moonpublicity окупятся уже через три года после завершения работы над логотипом, и дальше будет идти чистая прибыль.

Изображение будет хорошо видно, только когда Луна будет проходить первую и последнюю четверти в своей смене фаз. В полнолуние логотип пропадет, и наш спутник будет выглядеть как обычно, успокаивают предприниматели.

Одно из мест, намеченных Moonpublicity в качестве возможной рекламной площадки - плато и кратер Аристарх.



По материалам сайта www.membrana.ru

ЧЕЛОВЕК ИГРАЮЩИЙ

Актуальной тенденцией современного мира стало наличие кабинетов психолога в образовательных учреждениях. Средства массовой информации все чаще ставят вопрос о том, как при таких существенных нагрузках сохранить здоровье и не упустить ни одного аспекта гармоничного развития личности, не травмируя психику ребенка. Общество постоянно борется за улучшение качества жизни, постоянно возрастает необходимость получения новых знаний и модернизации старых, нагрузки растут. При этом на нынешней стадии развития человек уже усвоил непреложную истину о первостепенности здоровья, о его значении первого камня в фундаменте своих устремлений и успехов.

Но, возникает ощущение, что после окончания школы проблема наличия психологического стресса пропадает сама собой, не имея места в сфере высшего профессионального образования. Однако, не столь давно окончив школу, я впервые столкнулась с тем, насколько тяжело влиться в совершенно незнакомый и чужой для меня мир студенчества. Иллюзии о тяжести бытия школьника и о праздности студенческой жизни рассеялись, будто прибрежный туман шквальным ветром и проявились острые, для кого-то ставшие даже губительными, рифы институтских нагрузок. И вот, я задалась вопросом, как же грамотно проложить курс и добраться до пункта назначения, выдержав все тяжести долгого пути к диплому.

Необходимость эмоциональной разгрузки становится очевидна студенту буквально с первых недель обучения. Для некоторых даже настолько очевидна, что по этой необходимости они уходят в шумные загулы, зачастую сопровождающиеся дебошем последующим отчислением.

Для себя решение проблемы я постепенно нашла не в шумном отдыхе, а в удачной комбинации учебы и игры. В каждом из нас сохраняется частичка озорного дитя, но не стоит забывать о том, что нужно суметь вырастить в себе так же и прозорливого взрослого, а для этого нужно многому учиться. Так, в поисках золотой середины между трудом и праздностью, я столкнулась с вытекающей из этого задачей - совместить несовместимое, слить воедино учебу и игру так, чтобы получился надежный сплав с учетом всех правил "сопротивления материалов".

Известный психолог Гросс пишет: "Если развитие приспособлений для дальнейших жизненных задач составляет главную цель нашего детства, то выдающееся место в этой целесообразной связи явлений принадлежит игре, так что мы вполне можем сказать, употребляя несколько парадоксальную форму, что мы играем не потому, что мы бываем детьми, но нам именно для того и надо детство, чтобы мы могли играть."

Может быть, некоторым покажется парадоксом сама теория о возможности совмещения

учебы и игры, но на это я могу возразить, что во всем мире сейчас разрабатываются подобные инновации в педагогике. Основным положением подобных концепций является принцип наличия коллектива, состоящего из группы людей, сплоченной, желательной, определенным общим интересом.

Подобные методики особенно полезны для первокурсников, так как помимо развития социальных навыков, воображения, пространственного мышления и чувственного восприятия, эти игры помогут сплотиться новому коллективу, в который так, или иначе придется влиться новоиспеченному студенту.



Этой статьей я хочу дать перспективную идею инициативным профоргам, которые способны придумать подобные виды игр и развлечений, но, что является более важным, способным привлечь студентов, пресыщенных возможностями огромного города, к подобного рода развлечениям. На подобный подвиг, по моему мнению, способен только талантливый организатор и человек, увлеченный своим делом.

Использование моего предложения дает возможность не только сплотить свою группу, но и повысить её успеваемость за счет заинтересованности в процессе обучения.

Если подумать, сценарий игровых вариаций достаточно широк - от тематических викторин и КВН до длительных ролевых игр, предполагающих наличие сценария и определенного количества этапов.

Каждому студенту вспоминаются свои героические подвиги во время посвящения, а ведь это тоже игра, только игра, организованная руководством МЭИ. А ведь можно организовать такие игры хотя бы раз в год, меняя их тематику и правила проведения,

постепенно усложняя правила игры, добавляя этапы, требующие более детальных познаний, связанных с получаемой специализацией, например, в области физики.

Так же в подобные игры можно привлечь и преподавателей, для которых это будет являться прекрасной возможностью в неформальной обстановке подробнее рассмотреть возможности своих студентов, их потенциал, способность быстро принимать неординарные решения в области применения полученных

знаний на практике, да и просто присмотреться к каждому студенту, как к целостной личности со своими интересами и предпочтениями.

Даже не прибегая к мероприятиям, требующим серьезной подготовки и достаточно большого количества времени и широких масс студенчества, таким, как КВН, ролевая игра, или капутник, наличие игровых элементов можно использовать и в повседневном процессе обучения. Особенно это удобно для студентов, проживающих в общежитии, так как нет необходимости специально назначать время и место, чтобы собраться для проведения такого мероприятия. Например, можно в форме викторины, или так называемого "мозгового штурма", разбирать новую тему, еще не совсем понятную основному числу студентов. В качестве стимула я считаю возможным включать элемент соревнования, необходимости доказать свою конкурентоспособность. Так же можно ограничить задания игры определенными временными рамками. Если профоргу или нескольким объединившимся профоргам удастся вывести идеи подобных мероприятий на более высокий уровень, например на уровень ин-

ститута или даже округа, я считаю возможным обеспечение некоторой материальной заинтересованности студентов в проведении данного рода мероприятий путем обеспечения какого-либо призового фонда.

Эту концепцию материальной заинтересованности и элемента игры уже использовал на практике один из институтов Казани, организовав аукцион, на котором студенты покупали пакеты лекций, контрольные работы и даже зачеты. Но, валютой для осуществления оплаты служили отнюдь не российские рубли, а валюта, введенная казанским институтом задолго до проведения самого аукциона. "Студенческие деньги" ребята получали, выполняя творческие задания преподавателей, участвуя в мероприятиях, выполняя проекты, касающиеся их профессии и специализации, но не входящие, как таковые, в предметные планы и программы вуза. Следовательно, студенты имели определенный стимул к выполнению подобных заданий, ведь, чем больше они выполняли проектов и профориентационных заданий, тем больше таких "денег" они зарабатывали и, следовательно, имели больше возможностей купить себе зачет, или вопросы к экзамену. Этот опыт казанский институт охарактеризовал, как положительный и уже давший определенные результаты в образовательной деятельности вуза. На этот уникальный в своем роде проект обратили внимание даже центральные СМИ. Уже получив определенный опыт в реализации подобных нестандартных для российского образования проектов, этот институт собирается и дальше разрабатывать и совершенствовать подобные методики.

Мне известно, что подобные программы обучения в нестандартной игровой форме уже применяются в некоторых университетах США. Актуальность данной темы американский кинематограф отражает в лентах, таких, как комедия "Нас приняли", в которой американские выпускники из сообщества тех, кого не приняли ни в один колледж создали своё учебное заведение и с успехом доказали его важность и актуальность. Этим студентам пришлось соревноваться с классической системой образования и доказывать необходимость более индивидуального и менее формального подхода к процессу обучения и образовательным программам. Разумеется, фильм утрирует все формы решения проблем стандартности подхода к обучению, но лично мне он подал идею о том, что можно и нужно внести элемент новизны в устоявшуюся систему образования, не нанося ущерба качеству получаемых знаний. Оптимальное решение я нашла в идее привнести элемент игры в процесс "мутной зубрежки" предметов.

Кристина Кочетова

НА ЛБУ НАПИСАНО

Лондонское рекламное агентство Cunning Stunts разместило рекламу на лбах студентов, выплачивая им за труды неплохие деньги: \$6,83 в час или \$242,17 в неделю. Cunning Stunts - знаменитое на всю Британию креатив-агентство из 25 сотрудников: притом, что оно не перестаёт удивлять, всё равно имеет достаточно приличное количество клиентов.

В агентстве придумали наносить на лбы временные татуировки, по сути, переводные картинки. Носителям такой рекламы разрешается в рабочее время (минимум три часа ежедневно) принимать душ, но запрещается с силой тереть лоб.

Cunning Stunts разместило объявление о наборе добровольцев, и откликнулись около тысячи студентов, но агентство предъявляет ко лбам жесткие требования, полагая, что "подонки, носящие футболку с рекламой, приносят бренду больше вреда, чем пользы", так что претендентов ожидает строгий отбор.

Таким образом, не только лоб носителя рекламы должен соответствовать неким эстетическим нормам, но и сам образ жизни, манера одеваться, а также поведение должны гармонизировать с рекламируемой маркой.

Cunning Stunts подчёркивает, что реализацией своей идеи даёт возможность студентам, многие из которых испытывают финансовые затруднения, неплохо подзаработать и рассчитаться с долгами, в то время как клиент получает уникальную рекламную среду.



По материалам сайта www.membrana.ru

ПИТЬЕВОЕ СМИ

Выпить и почитать - с такой странной целью, оказывается, смогут покупать воду. Джоанни Войталик предложила новую концепцию "журналов на продуктах" ("on-product magazines"). На каждой бутылке потребителя будет ожидать журнальчик карманного формата А7.

На нашей планете газеты и журналы, хотя и принимают на себя больше 50% рекламных бюджетов, в последние годы живут не так уж сладко. Им всё труднее и труднее конкурировать на рынке с телевидением, радио, наружной рекламой и Интернетом.

Джоанне показалось, что если создать маленький журнал, соответствующий по размеру хорошо распродающемуся потребительскому товару, и распространять его через бакалею, а не по традиционным каналам - всё получится как нельзя лучше.

Первым продуктом фирмы стал нацеленный на женскую аудиторию (мода, фитнес, шопинг и тому подобное) журнал под названием iLove с 32 страницами, 10 из которых реклама. Этот самый iLove, по сути, представляет собой этикетку на бутылке питьевой воды. За само издание покупатель не должен платить ничего. Журнал будет выходить два раза в месяц, но в виде шести отдельных частей, что означает три оригинальных журнала в неделю.

Глава компании Алекс Маккиннон говорит, что не будет ограничиваться напитками: имеются планы относительно "ожурналивания" упаковки других пищевых продуктов и выхода за пределы Австралии - с патентами на глобальный рынок.



По материалам сайта www.membrana.ru

АЛКОГОЛЬ – враг здоровья



(полный текст статьи читайте на сайте "Здоровье-МЭИ" по эл. адресу: <http://health.mpei.ac.ru>)

Грех, предаваясь которому невозможна борьба ни с каким из грехов, есть опьянение, какое бы то ни было: опьяненный человек не поборется ни с праздностью, ни с похотью, ни с блудом, ни с властолюбием. И потому для того, чтобы бороться с другими грехами, человек должен, прежде всего, освободиться от греха опьянения.

Л.Н. Толстой

Алкоголь - слово арабского происхождения. "Альгулем" называют призрака или злого духа. Алкоголизм - заболевание, наступающее в результате частого, неумеренного потребления спиртных напитков и болезненного пристрастия к ним. Алкоголь относится к наркотическим веществам, о чем стыдливо замалчивают государство в лице государственных чиновников и депутатов, поощряющее производство, рекламу и распространение алкогольных напитков. Основной составляющей любого алкогольного напитка является этанол (этиловый спирт). В зависимости от дозы, концентрации, пути попадания в организм и длительности воздействия этанол может обладать наркотическим и токсическим действием. При хроническом употреблении, даже в малых дозах, этанол вызывает привыкание и зависимость.

При длительном приеме алкоголя развивается хронический алкоголизм - наркотическая зависимость от алкогольного яда.

Эмоциональные и ментальные причины

Чувство бесполезности, пустоты, вины, несоответствия окружающему миру. Нелюбовь и недоверие к себе, отрицание себя.

Лечение алкогольной зависимости

Перед лечением алкогольной зависимости необходимо снять абстинентные явления, если таковые присутствуют, провести чистку всего организма и пересмотреть образ жизни.

Алкоголь, как и любая привычка, имеет свою последовательность, (цепочка) шагов. Внешняя причина (вечер в кафе или ресторане, праздники, юбилейные даты, собутыльники, рождение ребенка, смерть близких, стресс, депрессия или усталость и т.п.) - желание выпить - бутылка с алкоголем - употребление алкоголя.

Чтобы избавиться от привычки, достаточно этот алгоритм каким-либо образом изменить. Внешняя причина - желание выпить - защитный барьер или несколько барьеров - решение не пить. Таким образом, нарушается последовательность привычных действий. Чем больше барьеров преодолевает пьющий, тем больше вероятность, что он окончательно бросит пить.

Ниже приведем способ отказа от алкоголя с семью защитными барьерами.

Первый защитный барьер "ставится" с утра, сразу после пробуждения и включает в себя элементы психотерапии с ароматерапией.

Психотерапия, позволяет человеку получить позитивный (оптимистический) настрой при отказе от потребления алкоголя. Можно порекомендовать, например следующую короткую формулу самовнушения:

Я живу здесь и сейчас. Каждый момент в моей жизни несет в себе новое. Я выбираю для себя способность увидеть свою ценность для окружающего мира. Я люблю себя и одобряю свои действия и мысли. Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше.

Этот вспомогательный барьер ставится до приема алкоголя. Каждое утро, перед тем, как встать, и каждый вечер перед сном, приняв позу, удобную для расслабления мускулатуры, т.е. в постели или в кресле, произносите эту формулу 20 раз подряд, с твердым убеждением, что вы достигните того, чего хотите.

Для верующих людей, после совета со своим духовником, можно обращаться с молитвой к соответствующим святым: Мученику Вонифатию или Мученикам Флору и Лавру, или Праведному Иоанну Кронштадтскому, или Божией Матери в честь Ея иконы "Неупиваемая Чаша".

В процессе самовнушения, для усиления действия психотерапии, вдыхайте через нос ароматическое масло выбранное согласно вашему темпераменту (см. ниже - ароматерапия).

Сангвиникам: лаванда.

Холерикам: герань или фенхель, или иланг-иланг, или сандал.

Флегматикам: майоран или бергамот.

Меланхоликам: анис.

Для этого нанесите 1 каплю эфирного масла на ватку, платок или салфетку и поднесите к носу. Вдыхайте масло до окончания психотерапии.

Очистка печени - обязательный элемент и барьер алкоголизму. Перед очисткой посоветуйтесь с лечащим врачом.

Для холериков и сангвиников

Кориандр (семена) - 1/2 ч. л.

алоэ - 3 ст. л.

оливковое масло - 2 ст. л.

яблоко - 1 шт.

лимонный сок из одного лимона

Смешать в блендере. Выпить утром, натощак.

Для меланхоликов и флегматиков

Кайенский перец - 1/2 ч. л.

имбирь - 1/2 ч. л.

алоэ - 3 ст. л.

оливковое масло - 2 ст. л.

апельсин - 1 шт.

лимонный сок из одного лимона

Смешать в блендере. Выпить утром, натощак.

Еще одним хорошим защитным барьером может послужить фитотерапия.

Травяной чай. Заваривать, как чай и пить по 4-6 стаканов в день.

Для сангвиников и холериков, больных алкоголизмом:

Одуванчик (корни) - 60 г

лопух (корень) - 60 г

расторопша - 60 г

мята перечная - 60 г

лобелия - 30 г

горечавка - 1 ч. л.

Для флегматиков, больных

алкоголизмом:

Имбирь - 60 г

лопух (корень) - 60 г

страстоцвет - 60 г

мята перечная - 30 г

кардамон (семена) - 30 г

куркума - 1 ч. л.

Для меланхоликов, больных

алкоголизмом:

Имбирь - 60 г

кардамон (семена) - 60 г

шлемник - 60 г

Примечание. Применение лекарственных трав для лечения алкоголизма противопоказано больным с эндокринными заболеваниями, при кардиосклерозах, атеросклерозах сосудов головного мозга, с гипертонической болезнью, постинфарктным состоянием, туберкулезом легких и бронхиальной астмой.

Еще одним барьером может стать **сосание лимона.** Сосать лимон при тяге к выпивке.

Следующий барьер заключается в чтении **списка причин** объясняющих, чем для вас вреден алкоголь: портит печень, поджелудочную железу, головной мозг, глаза, приводит к гастриту, диабету, панкреатиту, циррозу печени, раку желудка, запах алкоголя изо рта, приводит к конфликтам с начальством и в семье, и т.п.

Этот список причин записывается на отдельный лист бумаги и приклеивается на графин. Алкогольный напиток, например бутылка водки, переливается в графин и перед тем как наполнить рюмку (стакан) водкой читается список причин и дальше делается выбор в пользу сохранения своего здоровья или вышеперечисленных болезней.

Ставится себе одно условие: **"перед тем как выпить - я должен прочитать весь список"**.

Человек, который действует по такой схеме, каждый раз, когда захочет выпить, перечитывает список и уже осознанно принимает решение - "пожалуй, я пить не буду".

Т.е. в привычный алгоритм было введено еще одно промежуточное действие (чтение списка), т.е. поставлен еще один защитный барьер, благодаря чему вся эта

цепочка разрушается. Человек перестает потреблять алкоголь.

Отдельным защитным барьером может служить **ароматерапия.**

Постоянно носить в кармане маленький пузырек с эфирным маслом.

Сангвиникам: лаванда

Холерикам: герань или фенхель, или иланг-иланг, или сандал.

Флегматикам: майоран или бергамот.

Меланхоликам: анис.

Каждый раз, когда появляется желание выпить, взять пузырек с соответствующим эфирным маслом, открыть и вдыхать масло через нос (через рот, если нос заложен) до тех пор, пока не пропадет желания пить.

С помощью такого приема необходимо продержаться до тех пор, пока не закончится процесс "ломки".

Питание

Диета, укрепляющая здоровье. Пристрастие к спиртному отчасти связано с недостатком калия в организме. Мед прекрасный источник калия и уменьшает жажду к спиртному. При появлении тяги к алкоголю выпивать 1 стакан напитка из проростков пшеницы (слегка поджарить) или люцерны, или пажитника с ананасовым соком и медом.

Нежелательные факторы

Рафинированный сахар
Кофе
Жареная пища
Синтетические лекарства

Автор надеется, что применение всех вышеприведенных рекомендаций в комплексе поможет избавить пьющего человека от этой, безусловно, вредной привычки и добавить, как минимум 10-15 лет жизни.

А закончим тем, с чего и начали, а именно еще одним высказыванием великого писателя. Как писал Л.Н. Толстой: "То, что очень трудно перестать пить вино и курить, - есть, ложное представление, внушение, которому не надо поддаваться. Не нужно думать, что для освобождения себя от болезненной и вредной привычки необходимы особые условия, нужно, напротив, думать, что очень легко перестать делать глупое и вредное".

Ю.В. Хмелевский

Ответственный исполнитель
сайта "Здоровье-МЭИ",
автор книги "Здоровьеведение"

От редакции

В поликлинике №100 работает кабинет психотерапии (каб.33). Ведет прием опытный врач-психотерапевт, **Сорокин Александр Дмитриевич.**

Время работы

вторник: с 14 ч. до 18 ч.

четверг: с 14 ч. до 18 ч.

суббота: с 10 ч. до 14 ч.

С этим и другими номерами Энергетика Вы можете ознакомиться в интернет на сайте Энергетик-онлайн по адресам: www.auditoriya.info и www.profcoma.net

Выпуск подготовлен коллективом Профкома студентов МЭИ. Благодарим всех за предоставленные материалы. Ждем Ваши замечания и интересные предложения в Профкоме студентов МЭИ (ауд. В 211). Тел. 673-3860.

Адрес редакции: Красноказарменная ул, 14, комн. 3-109. Телефоны: 673-03-02, 62-41. Редактор Т.Семенова. Веретка Т.Семеновой. Газета отпечатана в типографии МЭИ.

Объем 1,5 п.л. Тираж 2000. Учредители: трудовые коллективы МЭИ, ОКБ МЭИ и редакции газеты.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и массовой информации России, рег № 668. При перепечатке ссылка обязательна. Подписано к печати 29.08.2009