

«МИСС И МИСТЕР МИФИ»

В этом году Студенческий совет планирует проведение второго конкурса «Мисс МИФИ». И нам очень хочется, чтобы в выборе победительницы поучаствовал весь университет. Каждый факультет выберет самую достойную представительницу. А потом все мисс факультетов встретятся на сцене в финале конкурса, чтобы определить, кто же из них самая достойная претендентка на звание «Мисс МИФИ-2009».

А как Вы, уважаемый читатель «И-Ф», видите конкурс? Какими качествами и умениями должна обладать девушка, носящая звание «Мисс МИФИ»?

В свою очередь, не стоит забывать о молодых людях, конкурс «Мистер МИФИ» тоже может состояться. Только вот кто он, этот «Мистер МИФИ»? Как его выделить среди толпы достойных? Или это подающий надежды будущий молодой ученый, или будущий инженер, обладающий уникальными личностными качествами. Или будущий представитель другой, не менее важной профессии. Как Вы думаете?

Нам очень интересны Ваши мнения, идеи, предложения. Направляйте их в редакцию или по адресу studsovet@scmephi.ru. Ждем!

Студсовет МИФИ.



• ПОТАНИНСКАЯ СТИПЕНДИЯ

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

В последние дни февраля в МИФИ происходило что-то странное. Группа людей в ярких футболках красных, желтых, зеленых и фиолетовых цветов захватила читальные залы, разговаривала в них непринципиально громко, бегала по лестничным пролетам между первым и вторым этажами, а в середине дня всей своей цветной волной накрыла столовую. Как, вы еще не знаете? Я вам сейчас все объясню.

26-28 февраля в нашем институте уже в седьмой раз проходил конкурс на соискание Потанинской стипендии. Его участниками могли стать студенты, сдавшие две последние сессии на «отлично». Конкурс состоял из двух этапов. Первый из них — тестирование. По результатам проявленных знаний, эрудиции и логического мышления на этом этапе отбирают 100 человек. В этом году на написание тестирования в МИФИ пришло всего 67 человек, и все они успешно вышли во второй тур. Среди них оказалась и я, студентка второго курса ИМО.

Я участвовала в этом конкурсе впервые, и, если честно, ожидала, что задания будут более серьезными. Второй тур был больше похож на какой-то праздник, чем на конкурс на соискание стипендий. Мы общались, шутили, веселились. На этом этапе все было нацелено на выявление у участников лидерских качеств, навыков работать в коллективе, умения убеждать и слышать. Так, в одном из заданий командам предложили перенести воздуш-

ные шарики с помощью трех ниток, чтобы нитки не пересекались и не скрещивались. На первый взгляд все просто, но когда игра началась, возник хаос, все что-то кричали, спорили.

Командам, состоящим из участников, практически не знающих друг друга, было сложно согласовывать свои действия. Важно было организоваться, работать вместе на общий результат.

Мне очень понравилось участвовать в конкурсе, и если у меня будет возможность, я обязательно приду на него и в следующем году.

28 февраля состоялось подведение итогов и награждение 20 лауреатов, которые в течение года будут получать стипендию в размере 3000 рублей.

На этом конкурсе не заканчивается. Стипендиаты могут принять участие в следующем туре — на соискание гранта (до 200 тыс. руб.) для осуществления проекта по одному из тематических направлений: **социально-ориентированная деятельность, студенческие научные общества и развитие профессиональных компетенций, студенческая жизнь и студенческое самоуправление.** Сейчас идет работа над созданием проектов.

Конкурс был очень интересным! Учиться на «отлично», приходите, участвуйте!

Виктория Санникова,
студентка второго курса ИМО.

ВНИМАНИЕ!

1 апреля состоится «День смеха». Где и когда — смотрите на доске объявлений ВТО.



• БЕСЕДА С ПСИХОЛОГОМ

Несколько лет назад эта рубрика в нашей газете была постоянной. Вел ее Андрей Феликсович Копьев, психолог-консультант, психотерапевт, старший научный сотрудник Психологического института РАН. Планируем ее возобновить,

НАДО УЧИТЬСЯ «ПЛАВАТЬ»

— Андрей Феликсович, сегодня стрессы словно поджидают нас на каждом шагу. Как относиться к ним? Как к неудачам в жизни?

— Во-первых, к стрессу надо относиться как к чему-то естественному и неотъемлемому от жизни. Он не является признаком неблагополучия, патологии и т.д. Способность переживать стресс часто говорит о наличии здоровых, положительных, созидательных сил. А неспособность к переживанию — о некоторой эмоциональной недоразвитости человека.

Есть, правда, другая категория людей, внешне равнодушных к стрессу; это — результат дисциплины, мудрости, понимания жизненных закономерностей.

— Значит, наша реакция на стресс — нормально?

— Совершенно нормально: человек переживает, смеется, возбужден или впадает в тигостные чувства... Это полезно. Это единственное, что, вообще говоря, как-то развивает нашу личность, заставляет четко и внимательно смотреть за тем, что происходит в жизни, что я сам из себя представляю.

— Другими словами, стресс — это своего рода духовный опыт человека?

— Можно сказать — преддверие к духовному опыту, его необходимая предпосылка. То, что надо пережить.

Это переживание создает энергию нашего самосознания, без которого нам вообще нечего в себя лезть, мы вполне можем быть собой довольны, если бы не эти самые стрессы.

...Надо знать, что стрессы проходят. И — такую банальную истину, что время все лечит. Самое печальное, если мы реагируем на стресс неадекватно. Человек, например, переживая неудачу из-за плохо сданного экзамена, допускает грубость, бестактность, жестокость в отношении другого. Он таким образом как бы «минирует» свое поле, свою социальную среду. Это один момент.

К другой неадекватной реакции на стресс можно отнести всякого рода возбудители. Я уж не говорю о наркотиках, которые сами по себе очень вредны. Принятие же алкоголя в стрессовой ситуации, в сущности, приводит к обратному эффекту и проблему не решает. За исключением каких-то очень локаль-

ных ситуаций, связанных с особым риском: фронтальные наркомовские «сто грамм» — это понятно.

— Вы принципиально против выпивки?

— Нельзя пить с горя! Это приводит к параличу самого главного: личностного начала в человеке. Особенно в молодом, у которого еще не сформировалось внутреннее «я». Если уж выпить, так с радости. Я сам к вину отношусь хорошо. И в священном писании сказано: вино веселит. Отвергать его ни к чему. В этом есть вполне что-то соприродное, нормальное и естественное.

— Но когда оно становится опасным?

— Когда становится средством избавления от стресса.

— Какой совет можно дать человеку, переживающему стресс?

— Это все очень индивидуально. Каждый приобретает свой внутренний опыт, позволяющий ему держаться на поверхности эмоциональной душевной бури. **Надо учиться в жизни «плавать» — вот главный совет.**

Ну, а другие советы... Они могут иметь частный характер, и одним подходить, другим нет. В принципе при сильном эмоциональном возбуждении неплохо пройтись на свежем воздухе. Полчаса, час, два... Кому как.

— Смена обстановки, уехать куда-нибудь на время?

— Смена обстановки — хорошо. А уехать... Это своего рода уход от проблемы. Но от себя ведь не убежишь.

— А холодное обливание?

— Одним очень помогает, другим лучше — баня. Человек сам должен понять, что ему лучше. Вообще хорошо принимать каждый день душ.

— А транквилизаторы, которыми сейчас так увлекаются?

— Транквилизаторы не намного лучше алкоголя. Это фактически формирует зависимость. Если использовать аналогично: человек не хочет учиться плавать, а словно прирос к своему пробковому поясу и боится от него оторваться. А надо учиться плавать!

(По страницам «И-Ф»)

Беседы с А.Ф. Копьевым будут продолжены. Вопросы присылайте в редакцию.

• НА ЛЕТНИХ КАНИКУЛАХ — В КАРЕЛИИ



ПАЛЕОСТРОВ



Говорят, в Карелии очень красиво, говорят, там хорошо отдыхать, а еще лучше поехать там какое-то время наедине с первозданной северной природой, которая так манит к себе величием и красотой.

Я давно слышал об этом и давно мечтал поехать, но смог осуществить свою мечту только в прошлом году. Вопрос, куда именно ехать в Карелии в первый раз, отпадает сразу, так как главная ее жемчужина — это все-таки бескрайняя Онега.

А куда именно на Онегу? Вспоминаются Кижы, но это уже какой-то заезженный лейбл, что ли. А хотелось, собственно, как и обычно — чего-то нового, неизданного, быть первооткрывателем. В итоге я поехал наобум — туда, не зная куда, увидеть то, не зная что.

Желание поехать на Онегу возникло, когда услышал о том, что есть древний монастырь на острове в Повенецком заливе, находящийся в обалденно красивом месте, о котором никто ничего толком не знает.

... И вот мы покупаем с мамой, по-моему, чуть ли не последние два билета на

мурманский проходящий поезд, приезжаем в Медвежью гору, через два часа езды на автобусе — в село Толвуя. А дальше, по советам местных бабушек, идем на пристань, чтобы просить кого-нибудь переправить на другой берег. И, бывает же такое: встречаем на берегу наместника этого монастыря о. Иоанна. Слово за слово и я вижу, что передо мной человек простой, добросердечный, очень деятельный и быстро идущий на контакт. Он рад принять молодых людей, готовых помочь ему.

Обещает кров, питание, а также в свободное от работы время — катание на катере на соседние острова, в том числе и в Кижы. Но это уже вопрос лета, ведь все дело стоит за нами — захотим ли мы почувствовать и увидеть красоту Онеги, почувствовать дыхание жизни северной Руси.

Что касается самого Палеостровского монастыря, то первое упоминание о нем относится к XV веку со времен его основания преподобным Корнилием Палеостровским. Не раз монастырь подвергался разорению, были времена расцвета и упадка. Очень многое разру-

шено. Из новых построек недавно возведен маленький монастырский корпус, в котором и смогут разместиться желающие потрудиться здесь. При мне летом приступили к закладке фундамента для нового деревянного храма.

Если в двух словах рассказать о предстоящих работах, то первоочередная задача — раскопать и расчистить братский двухэтажный корпус, завалы битого кирпича и сгнивших перекрытий, которые во многих местах достигают человеческого роста. Работы здесь не на одну смену.

И напоследок о самом острове. Название Палеостров, как мне объясняли, происходит от названия редкой рыбки палеи, которая со всей Онеги ходит нереститься к этому месту. Сам остров почти везде каменистый (наподобие Валаамы, хотя намного меньшей по размеру). Есть свои скалы, может быть, не такие высокие, как на том же Валааме, но от этого не менее красивые, сплошной хвойный лес и, наконец, самое главное... — его величество шунгит. О природных волшебных свойствах этого камня слышали, наверное, многие. Так вот, на этом острове он почти везде, такое ощущение будто остров полностью из него и состоит. По подсчетам ученых, возраст шунгита почти два миллиарда лет.

Одним словом — это очень своеобразное и интересное место.

Наша поездка будет организована от православной организации Реставрос (www.dom-restavros.ru). **Общее собрание всех желающих поехать и потрудиться на восстановлении древнего монастыря состоится в последнее воскресенье мая или первое воскресенье июня. До встречи...**

<http://paleostrov.narod.ru/>

Андрей,
выпускник МИФИ.
(konand@list.ru)
8-916-238-18-63).

Главный редактор: С. Николаева.
Выпускающий редактор,
компьютерная верстка: С. Николаев.
Корректор: А. Олейник.
e-версия (www.i-f.mephi.ru), компьютерная верстка: П. Калмыков.

Адрес редакции:
115409, г. Москва, Каширское шоссе, д. 31, комн. 306.
Тел. 323-92-13, e-mail: i-f@mephi.ru, i-f2003@mail.ru

При использовании материалов, включая перепечатку, ссылка на газету «Инженер-физик» обязательна. Редакция знакомится с письмами, не вступая в переписку. Мнение авторов материалов может не совпадать с мнением редакции.

Газета отпечатана в ОАО «Московская газетная типография»,
123995, г. Москва, улица 1905 года, д. 7.
Регистр. № 126. Газета зарегистрирована в Межведомственной комиссии по общественным объединениям. Тираж 5000 экз. Заказ № 0591.
Объем 2 п.л. Подписано в печать 06.03.2009 г.