БЕЗ использования понятия "доротность"! подробное решение задачи с записанными в процессе решения пояснениями к формулам, законам, которые были использованы и почему.

В последовательном 𝑅-контуре за один период свободных колебаний в тепло переходит 𝛿 = 1% энергии, запасенной в контуре к началу периода. Найдите сопротивление 𝑅, если известно, что 𝐿 = 80 мГн, а 𝐶 = 1 мкФ.