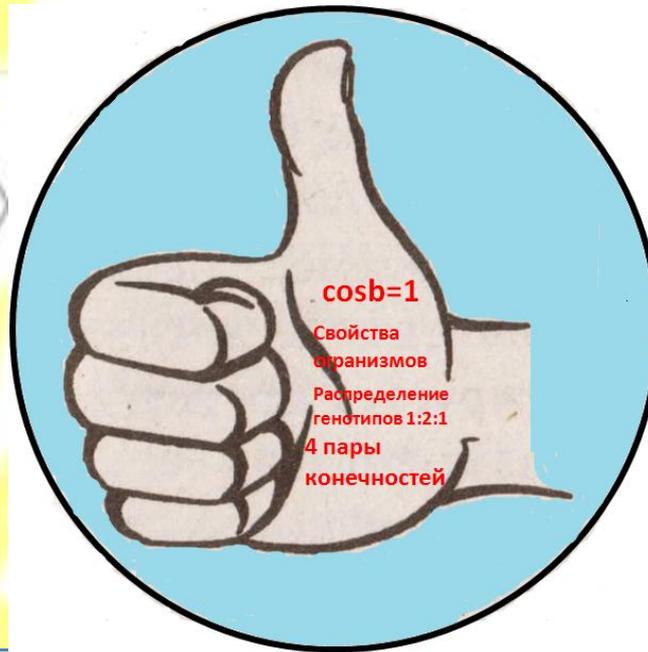


КТО МЫ?

if you are student! iСТУДЕНТ

Студенты!

Газета студентов
Биофака



ЧТО МЫ ?

пять!

В этом номере:

1. Кто же этот человек дня? (стр.1-3)
2. Как мы снимались в кино (стр.4)
3. О театре А. Нероной (стр.5)
4. Что случилось в ПГ? (стр.6)
5. Про сон и осеннюю депрессию..(стр.7-8)
6. Крутая подработка (стр.9-10)
7. Интересные проект-игры по биологии (стр.11)
8. Любопытно прочитать (стр.12)
9. Дерево добрых дел (стр.13)

Когда мы это

хотим?

Всегда!

Человек дня

В этот (первый) раз выбор пал на **Селиванову Екатерину**, студентку 5 курса кафедры антропологии нашего факультета. Почему-то подумав о том, кто же может стать человеком дня, и посмотрев своих друзей ВК, мне захотелось написать именно ей. Я думаю, что прочитав интервью, вы поймете, почему.

И (интервьюер): Чем ты увлекалась в школе? Самое запомнившееся событие за 10-11 класс?

Катя: На самом деле не могу сказать, что у меня в школе было какое-то длительное увлечение. Занималась спортом (беговые лыжи, плавание, ушу), музыкой (фортепиано). Много раз участвовала в выставках собак со своим аляскинским маламутом. Наверное, дольше всего занималась гонками на собаках, они сейчас набирают популярность в России. Проводятся как зимой, так и летом. Зимой это гонки на упряжках с нартами, скиджоринг (буксировка собакой лыжника), летом – байкджоринг (буксировка собакой велосипеда) и каникросс (бег с собакой).

В 10-11 классах ничего мне не запомнилось, кроме попыток определиться, кем же я хочу стать и метаний в выборе ВУЗа.

И: Почему ты выбрала биофак МГУ?

Катя: На самом деле я сначала выбрала совсем не его. Попытки определиться ни к чему не привели, так что я поступила на факультет менеджмента в Высшую Школу Экономики. По моим расчётам это гарантировало приемлемую работу с соответствующей з/п. Так оно, конечно, и было, однако, кое-где я просчиталась. Через 1,5 года обучения я поняла, что читать литературу по биологии и смотреть передачи Animal Planet и National Geographic куда интереснее, чем изучать теорию процентной ставки. Недолго думая, я забрала документы из Вышки и начала усиленно готовиться к ЕГЭ (в тот год приём в МГУ шёл только по результатам ЕГЭ). Собственно говоря, так я здесь и оказалась.

И: Назови самое главное, чему ты научилась на биофаке (не только в плане учёбы).

Катя: Пожалуй, главное, чему он меня научил – это докапываться до сути. Я говорю о том, что когда тебя мучает какой-то вопрос, ты не станешь ограничиваться прочтением одной статейки в интернете, не поверишь ей на слово, а подойдёшь к делу со всей тщательностью, изучишь разные мнения, разные доводы, дойдёшь до первоисточника и сделаешь свои собственные выводы. Возможно, это и имеют в виду, когда говорят, что МГУ учит учиться.

И: Почему ты поступила на антропологию?

Катя: Тут история похожа на поступление на биофак. Изначально я хотела на 1-е отделение, но не прошла по оценкам. Поступила на третье, но поняла, что матан не потяну, хотя родители математики. Думаю, что одну из решающих ролей сыграла пропаганда моих подруг. И опять же я ничуть не пожалела. Оказалось, что антропология – крайне широкое поле для деятельности. Тут можно заниматься и эволюцией, и судебной медициной, и генетикой, и поведением приматов, и многим другим – выбирай - не хочуй! Главное, как, думаю, и везде – энтузиазм и настойчивость.

И: Расскажи про свои увлечения.

Катя: Моё главное увлечение – путешествия. В общей сложности за свою жизнь я побывала в 23 странах, это включая командировки родителей, куда они брали меня с 5 лет. Так что по-настоящему запомнила я несколько меньшее количество.

И: Какая страна тебе кажется самой крутой и почему? Где лучше по-твоему жить?

Катя: Пожалуй, самое поразительное впечатление оставила Кения. Африка – это совершенно другой мир, где чувствуешь себя как во сне, настолько всё кажется сюрреалистичным. Просмотр документальных фильмов, фотографий, чтение книг об Африке никогда не передадут того ощущения, которое испытываешь, находясь там, наблюдая за жирафами и леопардами, выбегающими из кустарника, слушая аборигенов, одетых в традиционные одежды и говорящих на своём непонятном языке, смотря на вечерние рынки, освещённые лишь светом керосиновых ламп (уличное освещение есть только в крупных городах).

Я бы выделила в числе прочих и Папуа (Ириан Джайа/Западный Папуа), где можно найти множество «примитивных» племён. «Примитивных» в кавычках, так как их традиции могут быть примитивны по части ведения хозяйства, но по части гостеприимства, культуры общения, нам, возможно, многому стоило бы у них научиться.

Последняя моя поездка – экспедиция на о. Сулавеси, Индонезия, в рамках преддипломной практики. Осуществлена она с Ксенией Вячеславовной, моей одногруппницей. Длилась в общей сложности 1,5 месяца. Что могу сказать? Незабываемый опыт. Собираемся продолжать и привлекать других энтузиастов, а также искать спонсоров.

Так что моё главное увлечение и моя специальность очень тесно связаны.

Где жить – каждый сам должен выбрать. Не попробуешь – не узнаешь. У всех свои жизненные приоритеты, своя зона комфорта. Никогда не стоит слушать чужих советов, лучше проверить на своей шкуре. Что касается меня, я привыкла к российской культуре, менталитету, не хотела бы куда-то уезжать, но хотела бы путешествовать как можно больше.

И: Твой жизненный девиз?

Катя: Нет ничего невозможного, если ты действительно чего-то хочешь.



Знакомьтесь, это Катя.



Катя с подружкой в одном из путешествий по Африке.

Рассказ выпускника

Хочу рассказать о том, как мы снимались в кино во время учебы в университете.

Один раз у Толи, моего однокурсника, который собирал деньги на питание, эти деньги украли. Он был в панике—общественные деньги, большая сумма, не знал что делать. Тогда наш куратор (не могу вспомнить фамилию, но хороший был человек) предложил нам всем помочь Толе заработать эти деньги. И мы пошли почти всем курсом на ночную съемку кино. Мы были массовой—девушками, которые провожают парней (тоже наши ребята были) на стройку в Сибирь с Ярославского вокзала на поезд Москва—Владивосток. Какой фильм—уже не помню. Вот таким образом мы и помогли Толе.

Я познакомилась с однокурсницей Элей Гориной во время поступления в МГУ. Нас пригласили участвовать в массовой на съемках кино «Неуловимые мстители». Мы были рабочими на заводе. Из цеха пришли в клуб. Там пел рабочий (Ивашов), и ему хлопал его дедушка (А. Джигарханян). Все девушки были влюблены в этого рабочего, закидывали его цветами, выбегали на сцену. И я тоже. Споткнулась из-за высоких каблуков, упала на колени, поднялась и снова побежала к кумиру.

Калашникова Татьяна, выпускница кафедры биофизики нашего факультета 1981 года

Интересные и малоизвестные кружки в МГУ

Этот «кружок», точнее не кружок, а целый театр находится не в зданиях МГУ, организовала его не бывшая студентка нашего университета, но почему-то студентов МГУ очень тянет туда. Вот что написала для нашей газеты актриса этого театра, Таисия Верташ:

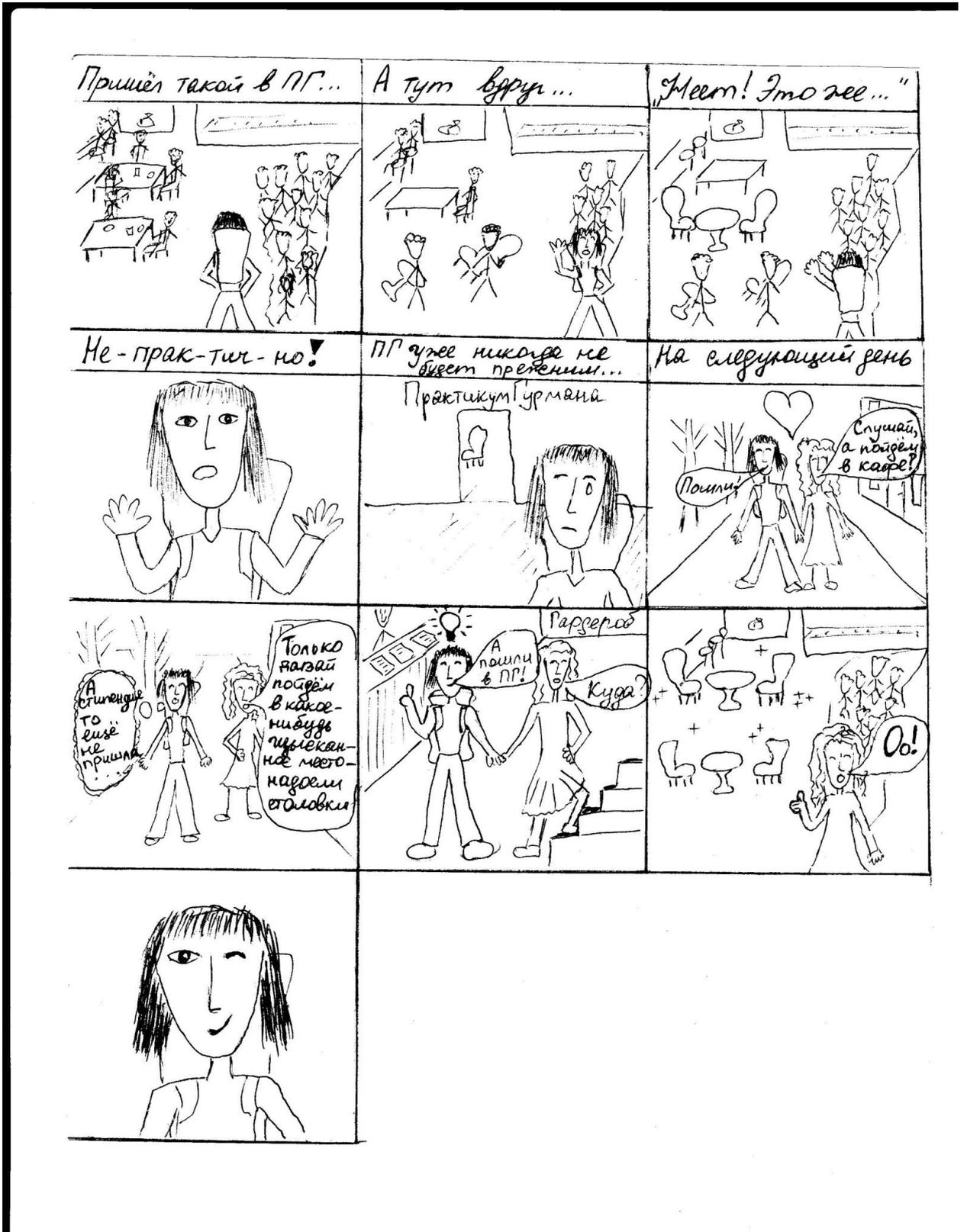
«Вы знакомы с Аннунциатой? Её отец держит гостиницу неподалеку от дома, в котором жила Спящая Красавица, а сама она – добрая и честная девушка, что вам охотно подтвердит любой житель Города. Впрочем, о каждом из них тоже найдется, что сказать, у каждого – своя сказка, печальная или счастливая, смешная или трогательная, наивная или мудрая. В спектакле по мотивам пьесы Евгения Шварца «Тень», сценарий и тексты песен к которому написала Ирина Югансон, а музыку – Александра Неронова, эти сказки обрели новые голоса, и даже если вы уже знакомы с ними, то наверняка посмотрите на многое иначе.

Сначала «Тень», впервые поставленная в апреле 2012 года, была антрепризным проектом, однако потом из неё родился театр, и сейчас идет работа над двумя новыми спектаклями. Это очень разные по настроению спектакли. «Двенадцатая ночь» в представлениях вряд ли нуждается... Нет, все-таки и здесь всё не так просто: во-первых, в переводе Ирины Югансон персонажи Шекспира порой предстают в неожиданном свете, а во-вторых специально для них были созданы прекрасные песни. В самом деле, не может же быть так, чтобы не пели мудрая и язвительная Мария, бесшабашный сэра Тоби или свободолюбивая пылкая Оливия? Куда более неожиданно зазвучала музыка в пьесе «До свидания, овраг», написанной Светланой Орловой по мотивам повести Константина Сергиенко. Оказалось, что для бездомных собак – героев этого спектакля – нашлись свои интонации, свой музыкальный язык. Художественный руководитель театра Александра Неронова – выпускница факультета композиции РАМ им. Гнесиных, талантливый композитор и опытный педагог по вокалу. Среди артистов есть люди разных профессий и разного возраста, кто-то пришёл, уже имея театральные опыт, кто-то просто набрался смелости и решил осуществить давнее желание петь и играть на сцене. В концертах, которые проводит театр, звучат как песни из спектаклей, так и другая музыка. Сейчас театр ищет постоянный дом, где встречи со зрителями станут регулярными. Ведь впереди – новые сказки, новые знакомства и открытия.»

Главным плюсом этого театра, по моему мнению, является его открытость ко всему новому – к новым людям и новым идеям, все зависит от вашего желания.

Для тех, кто хочет присоединиться к театру Александры Нероновой, ссылка на группу ВК: <http://vk.com/club76530519>. В театре всегда рады новым лицам, и помимо того, что там учат играть на сцене и петь – очень важным умениям, которые помогают в жизни любому человеку, там можно найти новых друзей и даже, возможно, свою вторую половинку 😊

Комикс



Автор: Саакян Екатерина, 5 курс, кафедра генетики нашего факультета

Минутка Психологии

Про сон и осеннюю депрессию...

Для любого студента сон является долгожданной наградой, особенно в период сессии. Всем отлично известно, что взрослый человек должен спать 8-9 часов, чтобы хорошо себя чувствовать, что сон помогает отдохнуть и переработать информацию, полученную за день, чтобы чувствовать себя свежим и готовым отвечать на каверзные вопросы преподавателя.

Но если не получается, если время играет против тебя, так ли плохо провести день, а потом и ночь без сна? Этот вопрос не так однозначен, как кажется на первый взгляд. А особенно если перед сессией ты много нервничаешь и переживаешь, и у тебя есть привычка впадать в депрессию, то это статья может помочь решить тебе эти проблемы.

Вообще любая депрессия делится на экзогенную, то есть вызванную внешними причинами и эндогенную, вызванную внутренними причинами, то есть изменениями в организме, чаще всего биохимическими. Если ты «счастливый» обладатель последней, то дальше читай внимательнее.

Раньше депрессию лечили электрошоком, это больно и достаточно жестоко, хотя и эффективно. Но в цивилизованный век пришли и более цивилизованные методы. И сейчас наиболее успешный метод лечения эндогенной депрессии-- это депривация сна, то есть добровольное или принудительное лишения человека сна. Раньше такой метод использовался только в пытках и мало кто мог подумать, что лечением депрессии, которая итак сопровождается бессонницей, может быть еще большее лишение человека сна. Но благодаря Вальтеру Шульте, швейцарскому психиатру, в 1966 этот метод был введен в медицинскую практику. На первый взгляд он выглядит парадоксально: человек измучен бессонницей, а ему не дают спать вовсе! Однако в таком лечении есть своя логика.

Больной испытывает нехватку полноценного сна, депривация даже той малой доли, которая у него наблюдается, неизменно вызывает стресс, а значит усиленную выработку катехоламинов (медиаторов адаптеров важнейших физиологических процессов), поддерживающих эмоциональный тонус. Повышение тонуса стимулирует общий психический настрой.

Результатом лечения депривацией сна может стать даже эйфория, выместившая угнетенное состояние.

Как работает метод депривации сна.

Периодически протекающие процессы у здорового человека строго согласованы и подчиняются суточному 24-часовому ритму. Это касается режима сна, изменения температуры тела, аппетита, частоты сокращений сердца, обмена веществ и артериального давления.

У больного депрессией многие из этих процессов разлажены:

- Структура сна рассогласована,
- У женщин нарушается менструальный цикл,

- Психическое состояние приобретает характерную суточную последовательность: утром снижен аппетит, тоскливое настроение, заторможенность, к вечеру – эти проявления снижаются.

Таким образом, одним из главных факторов депрессии является рассогласование и десинхронизация циклических физиологических и биохимических процессов в организме.

Депривация сна – это попытка восстановления баланса между ними путем изменения порядка следования биологических ритмов.

Так что иногда не спать сутки очень даже полезно, но не увлекайтесь. Не спать больше суток уже вредно.

Источники: А.М. Вейн «Три трети жизни», А.Борбели «Тайна сна», методические рекомендации 1980 года Минздрава РСФСР «Депривация сна как метод лечения больных с депрессивными состояниями».

Выпускница Института Психологии имени Л.С. Выготского РГГУ, Саакян Ксения.

Подработка для студентов

Второе, наверно, что приходит на ум при мысли о подработке для студентов после промоутерства, это **репетиторство**. Это хороший способ проявить свои знания в работе, что во время учебы удается нечасто, и платят за это довольно таки много, что для любого студента конечно важно.

Но начать, да, именно начать свою репетиторскую практику оказывается для многих студентов не так просто. Возникает множество сомнений—«я ничего не знаю», «а где взять учеников», «да не, я на другой конец Москвы не поеду», «а вдруг скажут, что я тупой» и т.д. Но это не более чем естественная реакция человека на страх перед чем-то новым. Так что оставьте эти сомнения, потому что «нет» можно сказать всегда, а вот попробовать что-то хорошее и новое—это действительно круто.

Развеять остатки ваших сомнений поможет Александр Литов, аспирант 1 курса кафедры вирусологии нашего факультета, имеющий достаточный опыт в этом деле:

«Стать репетитором, по крайней мере, в Москве, - это довольно просто, поскольку существует масса ресурсов, где вы сможете найти своих клиентов. Вам необходимо обладать знаниями по конкретному предмету, причём не обязательно полными и законченными, желанием и толикой свободного времени. Если у Вас всё это есть, то остаётся только начать.

Сейчас есть довольно много сайтов, досок объявлений и тп. Мест в интернете, где вы сможете найти людей, нуждающихся в репетиторе, и разместить своё предложение. При этом, на мой взгляд, лучше выбирать специализированные сайты для поиска учеников, так как в данном месте работу найти будет проще и надежней. Перед тем, как начинать давать объявления и звонить по чужим, желательнее прикинуть средние почасовые цены за услуги специалиста вашего уровня, чтобы не продешевить.

В данной работе, по моему мнению, поиск ученика – это самое главное, долгое и энергозатратное занятие. При этом я подразумеваю активный поиск ученика. Операторы некоторых сайтов, например <http://repetitors.info/>, делают это за вас, но в таком случае, если вы не профессиональный и хорошо зарекомендовавший себя специалист, то вы можете провести не один месяц, ожидая звонка. Поэтому активный поиск обязателен, хотя я думаю это всем и так понятно. Однако стоит заметить, что даже при активном поиске вы можете найти подходящего вам ученика лишь спустя несколько недель. Главное в поиске ученика – упорство.

Когда вы найдёте ученика, на первом занятии, а ещё лучше до него, желательнее точно понять, что от вас хочет ученик (и\или его родители), и что вы можете ему дать. Некоторые люди ищут профессиональных репетиторов, способных натаскать ребёнка на олимпиады или 100 баллов по ЕГЭ, и при этом из-за жадности не готовы принять на работу никого, кроме студента. В таком случае надо оценить свои возможности и решить, способны ли вы дать это ученику. Другая крайность (и это моя любимая), случается, когда человек ищет репетитора, потому что он\она вот-вот получит 2 в годовой табель (вылетит из ВУЗа, техникума). В этом случае наниматель, как правило, ждёт от вас лишь ненамного подтянуть успеваемость ученика, а это обычно требует самых минимальных знаний предмета (порой достаточно банального чтения и объяснения того, что написано в учебнике).

Как только устраивающий вас ученик будет найден, останется только приходить вовремя на занятия, давать ему знания и получать свои кровно заработанные за этот труд деньги. Удачи всем в поиске хороших учеников!»

Для тех, кто заинтересовался данной вакансией или уже в деле, но хочет расширить свой круг работы, приводим самые известные и «рабочие» репетиторские сайты:

<http://www.repetit-center.ru/>

<http://www.virtualacademy.ru/tutor/newdemands/>

<http://repetitors.info>

<http://www.repetit.ru>

<http://high-ball.ru/>

<http://repetitor.info/>

Просим также тех, кто знает еще какие-нибудь хорошие ресурсы по этому делу, написать к нам в редакцию, чтобы мы проинформировали остальных граждан. ☺

Интересные научные проекты

Существуют очень любопытные проекты-игры, работающие на биологическую науку.

Foldit (<http://fold.it>) (если по-русски, СверниЭто)

Научный проект-игра, цель которой - поиск трехмерной структуры белка с самым низким уровнем свободной энергии. В процессе игры даются подсказки, исключающие невозможные варианты сворачивания, поэтому играть в нее может человек и без биологического образования. Разработана в Вашингтонском университете. Игра позволяет любому человеку поучаствовать в развитии реальной науки. Варианты структур одного и того же белка, предложенные различными игроками, анализируются суперкомпьютером. Одна из наиболее известных побед в этой игре - с помощью игроков была сложена модель протеазы ретровируса, вызывающего СПИД у обезьян. Полученная структура совпадала с данными кристаллографии.

Eyewire (<http://eyewire.org>)

Научный проект-игра по созданию карты связей нейронов сетчатки человеческого глаза. В данный момент ведется работа по получению трехмерных изображений нейронов на основе двухмерных срезов. Для участия в игре также не требуется биологического образования.

Источники: <http://eyewire.org>, <http://fold.it>, Википедия

Вигасина Кристина, студентка 5 курса кафедры ВНД нашего факультета.

Любопытно прочитать

Данная рубрика создана для тех, кто хочет отвлечься от реальности и открыть для себя какой-нибудь новый мир, но не знает, какой и где его найти, и для тех, кто по дороге домой не хочет скучать. ☺

Из художественных книг:

Джеймс Кервуд. "Казан, благородный волк".

Увлекательная история о жизни собаки-полукровки на диком Севере. Автор очень талантливо передает чувства животных, такими, как он их видит. Главный герой - зверь, который проходит нелегкий жизненный путь, от работы в упряжке до дикой жизни в лесах, от любви к людям до ненависти, и обратно.

Джеймс Гринвуд. "Маленький оборвыш".

Трогательная история о жизни ма

ленького бродяги, который сбежал от жестокого отца, и начал бродячую жизнь на улицах Лондона. Даже в самых ужасных условиях жизни, он встречается друга, который останется с ним на всю жизнь, и со временем они вместе исправят ошибки, на которые их толкнула нелегкая судьба. В книге ярко переданы чувства и мысли, которые испытывает ребенок, оказавшись без крова, денег и поддержки окружающих людей.

Биографические книги:

Тур Хейердал. "Фату-Хива. Возврат к природе".

Книга норвежского путешественника о попытке современного человека вернуться к дикой жизни в гармонии с природой на тропическом острове в Тихом океане.

Тур Хейердал "Путешествие на Кон-тики"

Книга об удивительном путешествии через огромный Тихий океан на плоту, совершенного с целью доказать возможность переселения индейцев из Перу в Полинезию по морю в древние времена.

Жак-Ив Кусто. "В мире безмолвия".

Книга французского исследователя, усовершенствовавшего акваланг таким образом, что погружения стали гораздо менее опасны, чем ранее, и о его самых первых исследованиях подводных глубин с командой друзей.

Вигасина Кристина, студентка 5 курса кафедры ВНД нашего факультета.

Дерево добрых дел.

Мы открываем проект «Дерево Добрых Дел». Это группа ВК для тех, у кого есть желание сделать доброе дело или кто нуждается в добром деле со стороны кого-то :) Действия просты--на стене вы пишете, что у вас есть (из ненужных вещей, хороших идей, людей, времени, которые вы можете предложить другим людям безвозмездно или бартером) или что вам нужно (книга, конспект, вещь, одежда, друг, вторая половинка). Далее читаете предложения-просьбы других людей и смотрите, в чем хотелось бы поучаствовать.

Почему такое название? Раньше этот проект делали в форме дерева, к листочкам которого прикрепляли записки с просьбами или предложениями. Мы решили, что легче создать группу ВК и воплотить в ней ту же идею.

Даешь обмен конспектами, вещами, делами, теплом и позитивом среди студентов Биофака! Группа ВК для тех, кто готов: <http://vk.com/club81008015>. Вступайте и дарите добро!:)

А мы будем в дальнейшем писать в этой рубрике об интересных обменах и добрых делах, произошедших в рамках проекта.

Саакян Екатерина, студентка 5 курса кафедры генетики нашего факультета

Объявления

Сюда мы размещаем самые актуальные и важные объявления на сегодняшний день. У кого есть что-то наболевшее, пишите (ссылка на группу ниже).

1. Друзья-биологи, помогите найти псу дом!

Метис стаффа, добрый, жизнерадостный пес, живет холодной зимой в вольере на улице и ждет своего хозяина. Он очень нуждается в человеческой компании!

Кто заинтересовался, звоните-пишите Кристине Вигасиной: 8 966 121 36 81, http://vk.com/ree_v



2. Ребят, кто заинтересовался нашей газетой, у кого есть вопросы и предложения, и у кого накопилось много того, что хочется сказать людям, и кто, соответственно, хочет написать что-нибудь в газету, добавляйтесь к нам в группу, ждем всех вас тут: <http://vk.com/club80278752>. Пишите нам!:)

3. И последнее: Мы выпускаем небольшое количество печатных номеров газеты, поэтому просим вас, прочитав номер, положить ее в коробку под М-1, чтобы другие студенты нашего факультета могли тоже ее прочитать 😊