

# I Beasy.

Mar'20  
32nd issue



# Staff Writers

**IBeasy**

School newspaper



**YELDANA  
KAPTAGAYEVA**



**MUNAITPAS  
ARAILYM**



**DARIYA SALKENOVA**



**MARINA LAVROVA**



**DANA AKHMET**



**NURSULU  
YESHKEYEVA**



**AMINA  
TEMIRZHANOVA**



**ELMIRA ABENOVA**



**LINA  
AYAPBERGENOVA**



**DARIYA SAVRUKOVA**



# Chief Editors

**IBeasy**

School newspaper



**DIANA KHO**



**YASMINA ISMATOVA**

# Designers



**DINARA DANAYEVA**



**MALIKA MOMBAY**

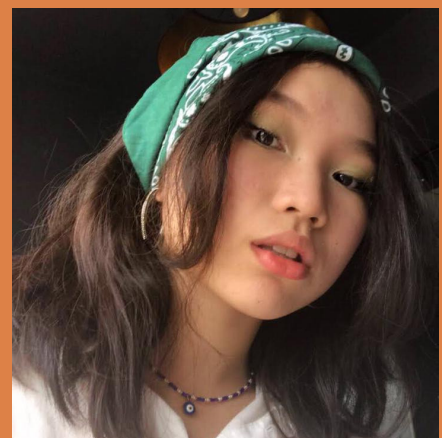
# Illustrators



**ABILNUR  
ZHUMAGAZY**



**KAMILLA OMAROVA**



**ARU KUDASSOVA**

# ЭФФЕКТ МАТИЛЬДЫ ИЛИ ВЕКОВОЕ ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ВКЛАДА ЖЕНЩИН В НАУКУ

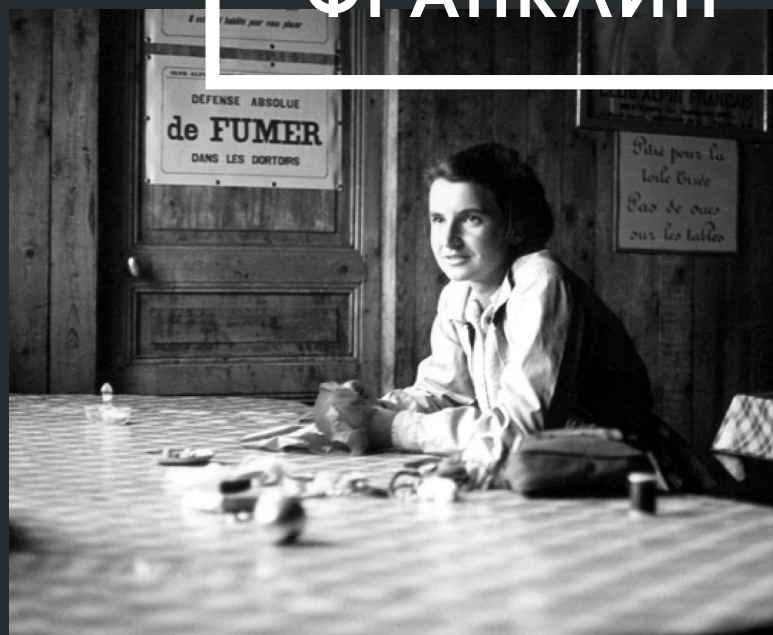
или

Что важно знать о женщинах в науке и как их вклад был веками обесценен

С наступлением 8 марта-национального женского дня я считаю важным рассказать о таком явлении как эффект Матильды. Эффект Матильды- это систематическое отрицания вклада женщины в науку и предвзятое отношение к признанию достижений тех женщин-ученых, чьи работы приписываются их коллегам-мужчинам. Впервые данный термин был введен историком науки и профессором истории естествознания, Маргарет У. Росситер.

Изучая данное явление глубже, необходимо рассмотреть несколько примеров.

## РОЗАЛИНД ФРАНКЛИН

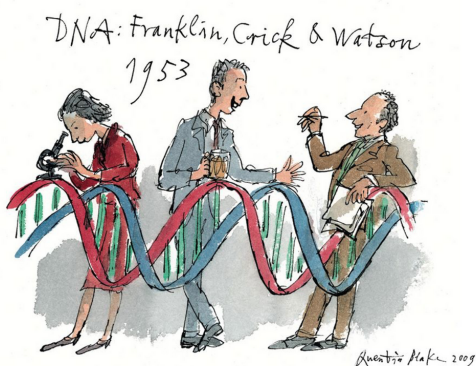




Розалинд родилась в 1920 году и прожила всего 37 лет, но за этот небольшой срок успела стать биофизиком, при этом активно изучала структуру ДНК. Имея глубокие знания в сфере физики, она использовала их в области рентгеновской дифракции (X-ray) и таким образом создала изображение молекулярной структуры ДНК, под названием "Фотография 51", на которой четко была видна двойная спиральная структура молекулы. В тоже время работающие над структурой и созданием 3Д модели ДНК, ученые Уотсон и Крик, которые подходили к работе с меньшей осторожностью и точностью использовали изображение Франклин и таким образом смогли построить модель, которая обеспечила им колоссальный прорыв в науке. В 1962 году эти двое ученых получили Нобелевскую премию за данное открытие, при этом предпочли не раскрывать, насколько их модель зависела от ДНК-фотографии, созданной Розалинд. Несмотря на то, что отношение к ней, эта женщина смогла привнести много нового в науку, и бесспорно сделала бы еще очень многое, если бы не ее ранний уход.



К счастью, ее вклад в науку не остался незамеченным, и даже не смотря на тот факт, что она так и не получила Нобелевскую премию за свои открытия, она является глубоко уважаемым ученым, чья вовлеченность и вклад в модель ДНК был признан уже посмертно и глубоко оценен. Таким образом, эффект Матильды не остановил Розалинд Франклин, и она работала до самой своей смерти. Половая и гендерная принадлежность не определяли ее квалифицированность.



## МАРТА ГОТЬЕ

Эта невероятная женщина является первым ученым, обнаружившим трисомию в 21 паре хромосом, когда кариотип представлен 47 хромосомами вместо нормальных 46. Простыми словами она обнаружила хромосомную аномалию у людей с синдромом Дауна.

Не буду грузить вас сложными терминами описывающие процесс обнаружения клеток, просто скажу что используя образцы тканей пациентов с синдромом Дауна Готье смогла обнаружить 47 хромосому, и смогла провести связь между хромосомной аномалией и синдромом Дауна. Из-за недостатка необходимого оборудования женщина передала свои результаты Жерому Лежену, любезно предложившему свою помощь. Как вы могли догадаться, после создания нужного снимка Жером сообщил об открытии, выдав его как свое собственное. В итоге открытие было опубликовано в научном журнале с именем Жерома Лежена как главного и первого автора работы.



Даже в наше время, когда Марта Готье получила признание за существенный вклад в открытие хромосомной аномалии, если вы введете в википедии "Синдром Дауна", то в статье не найдете ни единого упоминания о Марте, и сразу заметите что ее достижение все еще приписано Жерому Лежену. В других источниках можно обнаружить, что она представлена как помощница Жерома, которая научила его одной из владеющий ею техник, что по факту не является правдивой информацией. Только копнув глубже, можно обнаружить правду о событиях, произошедших в конце 50 годов. Вся эта ситуация вызывает огромное недоумение и негодование, учитывая то, что даже в 21 веке многие люди до сих пор



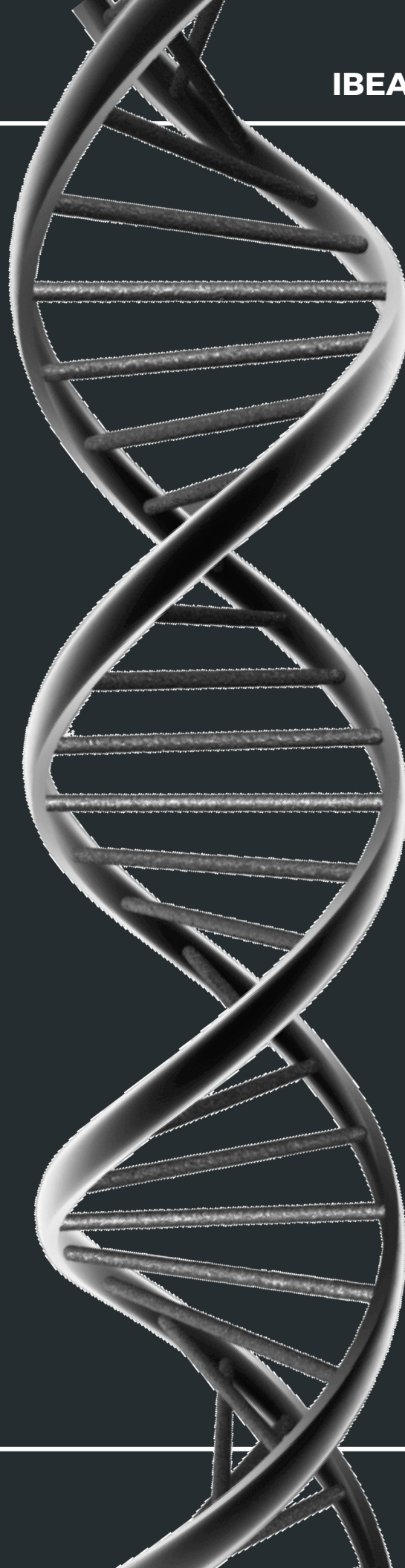
непреднамеренно обесценивают ее вклад и не спешат достучаться до истины.

И ведь это только два известных случая, а их - неизвестных нам и скрытых пылью времени - гораздо больше. Что-то людям удалось узнать, а где-то правда до сих пор скрыта и имя женщины стоит в тени мужского.

Женщины веками сталкивались и сталкиваются с сексизмом, особенно в науке. Даже сейчас многие обесценивают вклад и мышление женщин, ссылаясь на их "непригодность" в данной сфере. Вероятность того, что общество поверит скорее мужчине, а не женщине, доказывает привилегированность вторых в науке. Все это полнейший нонсенс. Здравомыслящий человек понимает, что умственное развитие зависит вовсе не от пола. Поэтому наша цель доносить до окружающих эту истину и сделать наше общество более просвещенным о таком явлении, как эффект Матильды.

Gunderman,R.,(2020). Sexism pushed Rosalind Franklin toward the scientific sidelines during her short life, but her work still shines on her 100th birthday. <https://bit.ly/2Nd7LVY>

No author,(2019). Трагедия генетика, открывшего природу синдрома Дауна. <https://bit.ly/38BfoNI>





# THE VALUE OF SITCOMS

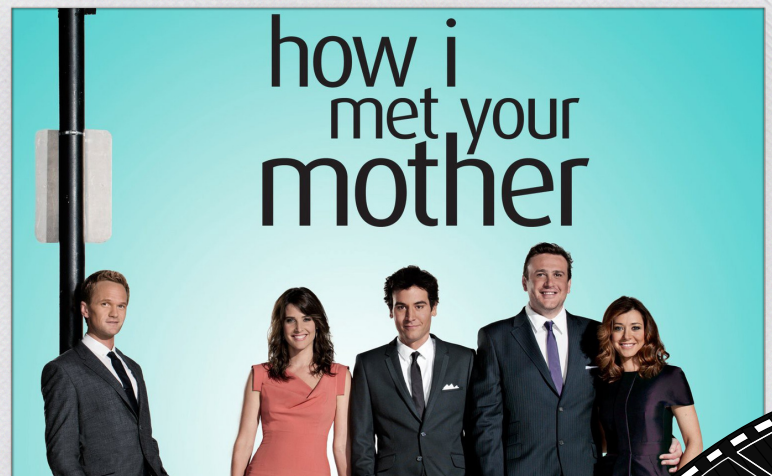


All of us have watched sitcoms at some point in our lives. Sitcoms (short for a situational comedy) are television series that involve a continuing cast of characters in comedic or even absurd circumstances. There are quite a few famous American sitcoms, like *Big Bang Theory* and *How I Met Your Mother*. There are also honorable mentions from Post-Soviet production, like *Happy Together* and *Daddy's Daughters*. Although some people believe that sitcoms are an outdated genre in mass media, shows like *The Office*, *Friends*, and *Brooklyn 9-9* are still topping the most viewed lists on every streaming platform. How do they still manage to attract so many viewers?

Firstly, situational comedies are an exciting entertainment. Sitcoms encourage us to identify with characters that are both idealized and caricatured representations of ourselves. Through them, we live a thousand lives in ways that only fiction can make real. We struggle and reconcile; share moments of tenderness for those we love; and watch our children grow up as if it is real life. While doing so, we enjoy a rich social life, full of exciting people and events. This way, we may take a break from the burden of our daily lives and learn valuable lessons from this entertainment media. The study by NCBI (2020) found that at least 63% of people aged 18-35 believe that their lifestyle and values were positively influenced by the lessons from situational comedies. Thus, sitcoms (and most TV series) for some generations were as influential as other types of media like music and cinematography. This means that sitcoms can be both entertaining and provide viewers with food for thought, while remaining lighthearted comedy series.



Secondly, sitcoms are an excellent tool to learn more about languages and culture. Quite often situational comedies explore how cultural differences can result in misunderstandings; which later on characters have to untangle themselves. For instance, in *The Office's* episode, "Diwali" Kelly Kapoor invites the office staff to a celebration of Diwali, the Hindu Festival of Lights, which their boss, Michael Scott, mistakenly believes to be an Indian version of Halloween. Ryan Howard fails to make a favorable impression on Kelly's parents, who in turn try to set up Kelly with a young doctor. This episode showcases parts of Asian culture like national celebrations and parental expectations, while also tackling the challenges faced by biracial couples and minorities in society. Through simple and comic storytelling situational comedies can elaborate on the relevant issues and provide their viewers with soulful insights.







In conclusion, situational comedies are an important part of modern entertainment media. For many, they provide comforting storylines with valuable moral lessons, while also revisiting the timeless concepts of cultural shock and the coming of age. Even if you haven't found interest in sitcoms before, there are surely lots of interesting TV shows for us to enjoy!

HERE ARE 5 RECOMMENDATIONS OF SITCOMS THAT MIGHT SPARK YOUR INTEREST:

# 1

**The Good Place** (2016-2020). Eleanor Shellstrop finds herself in the Good Place, a heaven in the afterlife, but quickly, she realizes she's there by mistake. With the help of her new friends—and a few enemies—Eleanor becomes determined to shed her old way of life in hopes of discovering a new one in the afterlife

# 2

**The Office** (2005-2013) – a mockumentary sitcom that depicts the everyday work lives of office employees in Scranton, Pennsylvania. Seemingly simple storylines and relatable characters successfully captured viewers' hearts, which makes it one of the most popular sitcoms of the 21st century.

# 3

**Friends** (1994-2004) follows the personal and professional lives of six twenty to thirty-something-year-old friends living in Manhattan. With its hilarious jokes and endearing characters, *Friends* managed to become an iconic sitcom of the 90's television.

# 4

**Fresh Prince of Bel-Air** (1990-1996). A street-smart teenager (played by Will Smith) is sent to move in with his wealthy uncle and aunt in their Bel-Air mansion after getting into a fight in his neighborhood. Will's presence shakes things up for his rich relatives and as the sitcom's slogan says – influence goes both ways.

# 5

**Brooklyn 9-9** (2013-). The series revolves around Jake Peralta, a talented but immature NYPD detective in Brooklyn's fictional 99th Precinct, who often comes into conflict with his commanding officer, the serious and stern Captain Raymond Holt. The sitcom manages to be funny while simultaneously touching on sensitive social issues in a genuinely tasteful way, which is one of many reasons it tops the Netflix "trending" page for 8 years in a row.

#### Bibliography:

Zsila, Á., Orosz, G., Demetrovics, Z., & Urbán, R. (2020). Motives for viewing animated sitcoms and their associations with humor styles, positivity, and self-criticism in a sample of American viewers. *PLOS ONE*, 15(3), e0230474. <https://bit.ly/3ctPUmJ>



Каждый человек время от времени чувствует себя подавленным, особенно если видит, что другие преуспевают в жизни лучше, чем он. Это обычное чувство, но если оно преследует человека постоянно, и пагубно влияет на него и окружающих, то это комплекс неполноценности.

### **ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

Комплекс неполноценности — это комбинация психологических и эмоциональных болезненных переживаний личности, которые

выражаются в чувстве собственной ущербности и превосходства окружающих. (Тевелев, 2017) Комплекс неполноценности может возникнуть из-за психологических травм, дискриминации, неудач и по ряду других причин. Альфред Адлер, австрийский психолог, который ввел этот термин, считал, что в основе комплекса неполноценности лежит страх оказаться отвергнутым и ненужным, а также страх одиночества.

## **А У ВАС ЕСТЬ КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ? ПРИЗНАКИ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ.**



## WHY IS IT IMPORTANT?

With the development of an inferiority complex, a person may develop suicidal thoughts, psychological dependence on other people, various manifestations of neuroses, and personal degradation. A person suffering from an inferiority complex can fall into a prolonged depression, engage in self-flagellation, and experience a constant feeling of self-pity.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ?

**ВНИМАНИЕ!** Приведенный ниже список является сборником самых популярных признаков комплекса. Для получения полной информации, обратитесь к специалисту.

### 1. ВЫ ПЕРФЕКЦИОНИСТ.

Комплекс неполноценности может проявиться через стремления человека к нереалистичному идеалу и невероятным достижениям во всем, что он делает. Так, он хочет чрезмерно компенсировать то, что заставляет его чувствовать себя хуже других.



### 2. YOU'RE MOST COMFORTABLE FADING INTO THE BACKGROUND

The second sign of an inferiority complex - avoidant behavior. A person may feel more comfortable going into the background or avoid exposing themselves in social situations because they are afraid of disapproval.

### 3. ВЫ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К КРИТИКЕ.

Человек с комплексом неполноценности очень чувствителен к тому, что думают другие, и часто обижается на любую критику. Он недоброжелательно относится к поддразниваниям или шуткам по отношению к

себе. Если он почувствует неуважение, то может действовать с агрессией, чтобы запугать обидчиков и не чувствовать себя жертвой.

## **4. YOU HAVE A TENDENCY TO FIND FLAWS IN OTHERS.**

When people have an inferiority complex, they may have a habit of finding flaws in other people. For example, instead of supporting a friend, he will belittle and criticize him. Some may go further and will intimidate or humiliate others.

## **5. ВЫ НЕ ВОСПРИНИМАЕТЕ КОМПЛИМЕНТЫ.**

Человек с комплексом неполноценности не может здраво принимать комплименты, не верит, когда люди искренне хвалят его. Это обусловлено тем, что он слишком критично относится к себе и не считает, что похвала искренняя.

Поскольку комплекс неполноценности может навредить не только самому человеку, но и окружающим, очень важно найти эффективный способ, который поможет смягчить его.

**ВАЖНО!** Если вы нашли себя в большинстве признаков, мы рекомендуем вам обратиться к квалифицированному психологу.







## МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ КРАТКИЙ СПИСОК ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ, КОТОРЫМ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УЖЕ СЕГОДНЯ, ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.

Комплекс неполноценности у людей может проявляться по-разному, но одинаково опасен для всех. Важно, чтобы человек смог быстро обнаружить его, и обратиться за помощью к специалисту. Также, мы надеемся, что представленные советы по профилактике этого комплекса были полезными, и вы стали более осведомленными в сфере психотерапии. Будьте здоровы!

- Start thinking about yourself in the opposite way. Switch from negativity to positivity. Analyze yourself, your qualities, actions, and approach them creatively - start looking for advantages, not disadvantages. Make a list of your successes and positive qualities and look at them more often.

- Заведите дневник успеха. Записывайте в него в тезисной форме все хорошие события, успехи, достижения, удачные знакомства и интересные идеи. Этот дневник станет постоянным подтверждением того, что вам есть, чем гордиться.
- If you are used to comparing yourself to other people, this is one of your biggest mistakes. Stop being a shadow of others and trying to be like those with whom you communicate. You are an individual, and self-respect will only come after you accept it. Everywhere and always strive to remain yourself.
- Поговорите о своих проблемах с близким человеком. Поддержка со стороны способна принести огромную пользу. Попросите назвать ваши положительные качества и достоинства, сказать вам, в чем вы можете быть хороши и почему; поинтересуйтесь, не тревожат ли этих людей мысли, подобные вашим. Вероятнее всего вы не одиноки, ведь каждому иногда приходится сталкиваться с тем, что в чем-то он недостаточно хорош.

#### Bibliography

Alberts, N. (2020, April, 14). What Is an Inferiority Complex? Symptoms, Causes, Diagnosis, and Treatment. Everydayhealth. Retrieved from <https://bit.ly/3dgNVCb>

Тевелев, В. (2017). Что такое комплекс неполноценности? Matzpen. Retrieved from <https://bit.ly/3w7Fvpm>

## THE M-WORD THAT YOU PROBABLY USE WRONG



When you hear the word “mambet”, the first thing you’d probably imagine is an uncultured/illiterate/spitting/catcalling/disrespectful person (underline what’s suitable) most likely from a village, or in Kazakh, “aul”. But why do we think that way? Is there more to this word or is it truly an epitome of a person with all the traits mentioned above? Let’s dive in the rubric “What did you say?”

I suppose that once the name Mambet was widespread in Kazakhstan, as well as the name Fritz in Germany, or Ivan in Russia. That’s why non-Russians called Russians “Ivans”, non-Germans called Germans “Fritzs”, and non-Kazakhs called Kazakhs “Mambets”.

credits to @aizhanium

### HISTORY OF THE WORD “MAMBET”

Осы тақырыпты тереңірек зерттеу үшін біз қазақ тілі мұғалімі, Толқын Көбенқызымен сұхбаттастық:

— (ТҚ) “Мәмбет ” сөзінің негізгі мағынасы екі түрлі деп естіп едім. Біріншісі “үмбет” яғни пайғамбардың жолын ұстанушылар, көпшілік қауым деген мағынада. Екіншісі Мұхаммед деген сөздің (пайғамбардың есімі) қазақиланған түрі деп.





—Қазіргі кезде қоғамның бұл сөзді қорлайтын түрінде қолдануына қалай қарайсыз?



– (ТҚ) Бұл сөздің ешқандай да жаман мағынасы жоқ, тек кезінде қазақилық пен ұлттық ерекшелігімізді, тіліміз бен дінімізді, ділімізді жою мақсатында көптеген әрекеттер жасалды, соның бірі кәдімгі қастерлі есім "мамбеты, мамбетизм" деп өзгертіліп, жаман мағынада қолданылатын сөз ретінде қолданысқа енді. Өкініштісі, өзіміздің қазақтарымыз осы сөздің төркінін түсінбей, қорлайды. — Қоғамның бұл сөзді дұрыс түсінбей, қорлауына әрине қарсымын. Ондайға тек

өресі төмен, білімі жоқ, менмен/өркөкірек жандар ғана барады. Бірақ қазіргі жастар өте ізденімпаз, білімқұмар әрі намысшыл. Өзінің тілі мен діліне жанашырлық таныта алатын ұрпақ, әлі-ақ талай жақсы істер жасап, әр сөздің өзіне лайық мағынасы оралып, өз бағасын алар. Ол үшін біздер, ересектер, әр мүмкіндікті пайдаланып түсіндіру жұмысын жүргізсек, сіздер, ойланғыш жастар, осындай зерттеулер арқылы дәлелдеп әрекет етсек, нәтиже болары сөзсіз.

From what we've gathered, Mambet is a widespread Kazakh name (like the names Muqanbet, Makhambet, Magambet) that comes from the Arabic Muhammad, adapted to the Kazakh language. Taking into account the fact that "Muhammad" holds strong religious weight, it would be ignorant to disrespect "Mambet" as well. Actually, there are many important historic figures under the name Mambet. For instance, Mambet batyr (Bylgak bi), Mambet aulie Olzhabaevich, historian-scientist Mambet Koigeldy and others. Moreover, among the three zhuzes, there is the Mambet tribe.

## WHY IT BECAME DEROGATORY OR SHORTLY ABOUT WHITE SUPERIORITY + COLONIAL MENTALITY.

If "Mambet" was a popular name and has a sacred meaning behind it, why is it now connected to all the uncultured? Good question. It is hard to track the exact moment when it started being misused, but approximately times of the Kazakh SSR (Soviet Socialist Republic), when lots of Slavic nations started living among Kazakhs. As they were unfamiliar with the meaning "mambet", it was easy to abuse it. So with time, this word has gained a racist epithet to it: to highlight white superiority, "mambet" was used as an insult towards Turkic people/ people with Turkic appearance. In result, Kazakhs (and overall Turkic people, people from Central Asia) started fearing becoming associated with "mambets", and ironically, in desperate attempts of declaring that they were not a part of it, they decided to turn "mambet" against their own people. So not only foreigners call us "mambets", but our own nation as well. That's called colonial mentality. By doing this, we divide our own nation even more.

### In conclusion...

But it's important to understand that "mambet" should in no way be shameful. Being uneducated or uncultured is a representation of the socio-economic wellbeing of a country, certainly not a thing to laugh at. You can be entitled to your privilege of education and still be supportive of those who don't have it.

Thus, I invite everyone to be mindful of what they say and be kinder to those around them.

# TO DO

# LIST

## На весну

Карантину в нашей стране уже больше года, и вы являетесь одним из немногих счастливчиков, если не отсидели в Тик Токе более ста часов, не пересмотрели Гарри Поттера около десяти раз и не продиагностировали у себя всевозможные психические заболевания. И если вы все еще сходите с ума, то весна - прекрасное время немного изменить свою жизнь и наполнить ее новыми красками. Вот, что нужно сделать, чтобы благополучно закончить этот учебный год и плодотворно провести лето:





**Для начала нам нужно избавиться от токсинов. Токсины – это внешние раздражители, которые отвлекают нас, отнимают нашу энергию и просто злят, но братишек и сестреноч выбрасывать не надо (подробнее в книге Дэйва Аспри “Биохакинг мозга”):**

### **Сделать чистку телефона.**

Удалите наконец фотографии своих тетрадок и скрины с уроков, отпишитесь от ненужных аккаунтов в соц. сетях. Вам не нужны ежедневные публикации Кендалл Дженнер и истории старых одноклассников.

### **Собрать значимые для вас вещи и подарки в memory box,**

чтобы потом перебирать их и предаваться ностальгии. Оставьте только важное; хлам в мусорное ведро.



### **Сделать генеральную уборку.**

Тут все понятно, но очень важно избавиться от ВСЕГО хлама. Тетради за третий класс, ромашковый чай десятилетней давности, вещи, не использованные ни раз за последние два года - весь хлам в мусорное ведро. Хорошую одежду можно сдать в @club\_dobryakov\_astana.

### **Написать рефлексию.**

Безусловно, это довольно скучное задание, которое придется выполнять трижды на дню по каждому предмету. Все же это очень эффективный способ очистить голову. Пишите о своих переживаниях, мечтах, событиях и вашем отношении к ним. Пишите все, что приходит на ум. Будет сложно признаться в некоторых вещах самому себе, но в конце концов, на душе станет легче.

## Теперь нужно отдохнуть и наполниться всевозможной вселенской энергией:

- Собраться и сходить куда-нибудь. Коронавирус - вещь страшная, но раз в год выйти в свет можно. Главное соблюдать все санитарные меры и постараться пойти в безлюдное время.
- Купить комнатное растение. И постараться, чтобы оно не засохло. Плющ - неприхотливое растение, зато комната будет как из Pinterest-a.
- Устроить пикник. С нашей погодой в самом конце весны.
- Провести день тюленя, не заботясь ни о чем. Вы это заслужили.
- Нанести на лицо все маски, которые есть в доме.
- Сделать стрижку или покрасить волосы. Но только не пытайтесь отрезать челку дома, это очень скользкая дорожка.
- Приготовить новое сложное блюдо. В блоге Джеммы Стаффорд (<https://www.biggerbolderbaking.com/>) можно найти уйму интересных десертов, которые обязательно у вас получатся.
- Устроить фотосессию с семьей или друзьями (@jukimina сделает вам фотосессию бесплатно, но можете обратиться к профессионалам как @zhenyavolkova или @diananphotos в инстаграме).
- Весело отметить день арахисового масла 2 апреля, день Звездных Войн 4 мая и день танца курицы 14 мая. Можно организовать тематическую вечеринку или отправить друзьям забавные подарки.
- Закастомить старую футболку ("custom" - сделанный на заказ; кастомизировать - переделывать старые вещи под индивидуальный дизайн). Пошаговые видео инструкции можно взять на Youtube канале "Fancy smth", или купить подробные гайды в инстаграме у @dasha\_kozlovskaya.
- Отжечь под старые песни Меладзе, Брежневой и Бандерас. Так надо.



## **И наконец нужно начать двигаться к своей цели и расти:**

### **Ввести новые привычки.**

15 минут чтения, зарядка, стакан горячей воды по утрам сделают вас супер человеком через некоторое время.

### **Прочитать книгу.**

Весна - прекрасное время для игривых романов Джейн Остин. Также у Мишель и Барака Обамы недавно вышли увлекательные мемуары. А если вы интересуетесь науч-попом, то вам должны понравиться "Недоверчивые умы" Р. Бразертонна.

### **Осознать какой вы замечательный, умный, красивый, добрый, смешной и прекрасный человек!**

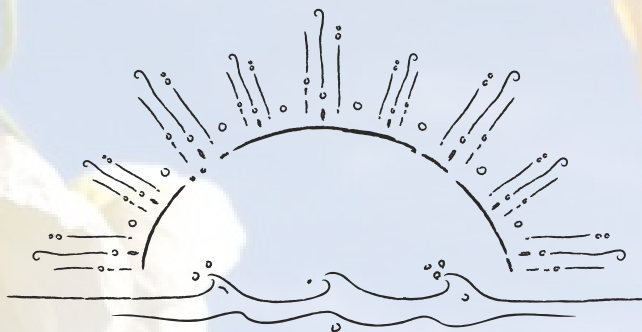
Сидя дома, страдая от безысходности, каждый наверняка думал о цели жизни, смысле всего происходящего и другой подобной ерунде, которая огорчает отсутствием ответов. Но жизнь это не результат, а путь. Поэтому, быстро заканчивай работу, собирайся, иди дышать "свежим мегаполисным" воздухом, обнимать людей, кушать шоколадки и наслаждаться всем.

### **Почитать гороскопы на ближайшие недели.**

Вы можете не доверять эзотерике, но когда гороскоп от mail.ru говорит тебе, что завтрашний день принесет удачу и сил, невольно настраиваешь себя на позитивный лад.

### **Написать список своих недостатков и к каждому написать по 10 достоинств.**

Либо принять в себе несовершенства, либо разработать стратегию по исправлению. Время становится масштабными личностями!



## IS REALITY SHIFTING REAL OR JUST ANOTHER TIKTOK TREND?

TikTok is an insane place where anything you post can go viral and turn into a trend. Since the majority of the users are young people from ages 16-34, they are the ones controlling what things are going to “blow up” next. Hence that has to be something very fun and entertaining. One of the recent bizarre trends which has started in the second half of 2020 is shifting.

Shifting is the process of imagining a desired reality in your head and then transporting yourself into it. Many compare it to lucid dreaming in which you can fully control what is happening in the dream. However the people who have tried shifting claim that it is much more realistic and the feelings do not get distorted like they do in a dream. You can even form strong bonds with the people there.



The tag #shifting currently has over 3.1 billion views. Its huge popularity might be explained by the fact that it started getting around by the same time as the “Harry Potter” TikTok in which people have been nostalgic about the movies, making different edits and videos about Hogwarts and the characters. Living in the Harry Potter reality is a dream for many fans and shifting was the closest possible way of experiencing it. Another reason is quarantine which has caused lack of social interaction and loneliness that the imaginary realities were able to easily fulfill.

In the script, you can think over the way you will look, what relationships you will have with other characters, what emotions you can feel and how long you can stay there. Many people also prescribe the stop word which is used to wake yourself up and the time ratio which is how long an hour of your sleep will last in the imagined reality (e.g. a day or a month). You can shift wherever you want if you plan everything in detail and use the tips listed above. Develop your imagination, which is also completely safe, hence you should not be afraid to try it yourself!

There are many different methods used for shifting and it usually takes a lot of trials to find the right one for yourself. For example, the most popular “raven method” is when you lay in a starfish position, close your eyes and count to 100 while thoroughly visualising the place you want to appear in. Another famous method is the “train method” in which you imagine yourself taking a train to the desired reality and in the end it should bring you there. No matter the method, there are some general tips which are really helpful: you should truly believe in your ability to shift which can be done through repeating affirmations, you should write a script, stay hydrated, practice meditations and be tired enough to fall asleep.





Some shifters believe in the multiverse theory which claims that there is an infinite number of realities. All you are doing is transferring your consciousness into another universe in which you already exist. Scientifically, there are not enough studies to prove that. Neuroscientist Dr. Susan Martinez-Conde sees the shifting phenomenon as the incredible ability of human imagination to dissociate visual and cognitive realities from the sensory world we are actually in. A similar thing happens when you read a book and experience the described feelings in it.

Only you can decide for yourself what theory to believe in. However it is amazing how the internet has given people the ability to explore such mysterious parts of our minds by sharing experiences and discovering something new. From the videos and comments shared by people on the app, it can be seen that reality shifting is actually possible if you follow the steps and get some practice. It is definitely a great way to relieve stress and develop your imagination, which is also completely safe, hence you should not be afraid to try it yourself!

#### Resources:

Sumas, A. (2020, November 16). Reality shifting phenomenon takes over TikTok. Retrieved from: [shorturl.at/cewIX](https://shorturl.at/cewIX)

Evans, A. (2020, November 12). Can We Exist in a Different Universe?: Reality Shifting. Retrieved from: [shorturl.at/gyX67](https://shorturl.at/gyX67)

Fowler, K. (2020, November). WHAT IS SHIFTING ON TIKTOK? BIZARRE TREND EXPLAINED!. Retrieved from: [shorturl.at/bemyP](https://shorturl.at/bemyP)

Smith, O. (2020, October 29). Shift to desired reality and live out fantasies. Retrieved from: [shorturl.at/hlyBO](https://shorturl.at/hlyBO)



# ВИКТИМБЛЕЙМИНГ, РЕФОРМАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ И ВНУТРЕННЯЯ МИЗОГИНИЯ:

Почему нам все еще нужен  
феминизм в XXI веке.

Феминизм - не только политическое движение, борющееся за гражданские, трудовые и репродуктивные права. Это более обширное понятие, включающее себя также реформацию общественного сознания, переосмысление роли женщины в обществе, а также борьбу с негативной стереотипизацией женщин. В честь прошедшего Всемирного Женского дня, предлагаем вам порефлектировать насчет нынешнего социального строя.





# ВИКТИМБЛЕЙМИНГ

## ИЛИ “САМА ВИНОВАТА”.

(от англ. victim blaming - обвинение жертвы)

Виктимблейминг описывает ситуацию, в которой вместо действий и мотивов агрессора/преступника, публично осуждаются действия самой жертвы.

Проблема виктимблейминга в корне гендерно-нейтральна, но так сложилось, что феномен обвинения жертвы напрямую переплетается с сексистскими двойными стандартами.



(Стоит вспомнить то, как женщин осуждают за то, что они остаются в отношениях с “домашним тираном”, забывая о том, какое давление может оказываться на жен в их же семье. Женщин принято считать “хранительницами домашнего очага”, от них ожидается то, что они будут всегда ставить сохранение семьи и брака выше себя и своих личных целей. К тому же, осуждая жертву домашнего насилия, люди забывают о возможном проявлении шантажа и манипулирования со стороны агрессора и его семьи. Виктимблейминг также часто фигурирует во время обсуждения жертв сексуального насилия. Обвинение жертвы вместо преступника порождает только больше насилия. Борьба с виктимблеймингом важна - она борется со смещением фокуса с самого преступления на жертву и ее поведение.

### Вопросы для саморефлексии:

- Осуждаю ли я действия жертвы преступления больше чем мотивы и действия самого преступника?
- Оправдываю ли я преступление теми факторами, на которые потерпевшая имеет полное право свободы выбора (одежда, круг общения и т.д.)?
- Применяю ли я двойные стандарты по отношению к жертвам разного гендера?

# РЕФОРМАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ.

Феминистский взгляд на романтические и семейные отношения всегда вызывал смешанную реакцию у людей. Для многих феминизм убивает традиционную "романтику", а также уничтожает нравственные скрепы, на которых держится многовековой институт семьи. К сожалению, даже в современных отношениях (включая семейные) по отношению к разным полам применяется множество неписаных правил, которые редко поддаются какому-либо обсуждению. Из-за этого многие женщины берут на себя "двойную работу". После долгого рабочего дня, многим приходится также выполнять неоплачиваемый бытовой труд. Феминизм предлагает пересмотреть гендерные роли, и сделать отношения более равными для обоих партнеров.

## Вопросы для саморефлексии:

- Справедливо ли проходит распределение труда в моей семье? Доволен/-а ли я распределением труда в своей семье? Почему?
- Кто принимает большинство решений?
- Учитываю ли я личные границы и согласие своей второй половинки?

# ВНУТРЕННЯЯ МИЗОГИНИЯ.

Данный термин подразумевает ненависть или предвзятость женщин к своему же полу. То, что сами представительницы женского пола ставят других женщин ниже себя и мужчин, является прискорбным явлением. Внутренней мизогинии уже была посвящена отдельная статья в нашем февральском номере (настоятельно советую проверить ее). В этой статье хотелось бы еще раз напомнить, что даже сами женщины не застрахованы от сексизма к себе и другим представительницам своего пола. Внутренняя мизогиния может проявляться абсолютно по-разному:

- Высмеивание других женщин за традиционно феминное поведение. "Только и думает о шоппинге и бьюти процедурах"
- Подозрительность и недоверие по отношению к другим женщинам на основании их пола. "Мне легче общаться с мужчинами, они не сплетничают за спиной"
- Ощущение вечного соперничества. "Женской дружбы не существует, все женщины тайно строят козни против друг друга"
- Поддержание гендерных стереотипов о женщинах. "Что взять с нас женщин", "Любой женский коллектив - курятник", "Любая женщина плохой руководитель".





### Вопросы для саморефлексии:

- Ставлю ли я себя выше других женщин на основе своих интересов?
- Было/есть ли у меня желание “не быть такой как другие женщины”.
- Обесцениваю ли я мечты/цели/достижения других женщин?
- Чувствую ли я нездоровую конкуренцию, находясь в кругу женщин?
- Поддерживала ли я когда-нибудь негативные стереотипы по отношению своего пола?

Мир меняется. Общественные нормы и моральные на которых они основываются переосмысливаются. Важно всегда рефлексировать свое поведение и быть открытым к изменениям.

Иллюстратор: Ару КУДАСОВА

Плошкина, А. (2021, Февраль 2). «Значит, заслужили»: что такое виктимблейминг и почему из-за него насилия становится только больше. Лайфхакер. <https://bit.ly/2PERgy9>  
Соколова, А. (2021, Март 1). Что такое внутренняя мизогиния и как она портит нам жизнь. Burning Hut. <https://bit.ly/3sKD9ec>

# Everything you need to know about the SAT

The university application process is complicated regardless of where and what program you are applying to. Whether it is MIT, MGIMO, or NU - the admissions office wants to see the most hard-working and impressive applicants attend their school. Though one thing that helps out with quickly distinguishing one applicant from another is the scholastic assessment test, also known as the SAT.

## THE BASICS

- SAT consists of 2 major parts: math & evidence-based reading and writing. Each weighing 800 points, they add up to a maximum of 1600 marks for the whole test.
- The whole exam is 3 hours long, consisting of 154 questions in total. Doing quick maths shows that every question is expected to be answered in  $\pm$  one minute. Oh, and mind you, every answer must be transferred to a bubble sheet.
- You have to pay to take the SAT. The price for international students is \$101 (\$117 if you want to take it with the essay).
- Math consists of 2 parts: with and without a calculator. So does the EBRW (Evidence-based reading and writing); it incorporates 65-minute-long reading and 25-minute-long writing sections, hence the name.
- The good thing is - there is no penalty for guessing, which comes in handy when you are short on time.
- The official registration for the SAT can only be done through College Board. Keep in mind that registration closes a couple of weeks before the actual exam date & seats are very limited.

## FIRST STEP

One thing you got to have from the jump is your goal. What score is required by your dream school? (P.S. If you are aiming towards an Ivy League school, the average there is around 1550. For community colleges though the benchmark is a lot more realistic - get 1200-1300 and you will be good to go). What is your starting point? Realistically talking, by how many marks can you go up in the span of X months that you have? It is certainly a lot to comprehend all at once, so do not hesitate to spread out the work. Devote a few days to take a practice test (to see where you are now) and think about your aim. Creating a whole study plan is also highly recommended.



### COMMON MYTHS YOU HAVE TO AVOID

#### 1. SAT is the most important thing in your application.

Thankfully, it's not. Although impressive scores like 1600 will make your application stand out, they do not guarantee you a spot at places like Harvard or Yale because applying to Ivy League schools is a crapshoot (but that's a topic for a whole another day). Basically, college admission officers only look at it to see whether students are "prepared" enough for the hard work that awaits them in university. What they do value is your personality & dedication that can be reflected through essays and extracurricular activities. Also, a lot of universities are going test-optional because of the pandemic, which proves that SAT is far from being the most critical component.



2. You must get a private tutor and expensive books to really improve your score.

Many falsely think that the only way to get a good score is to spend insane amounts of money on courses or books. While that may help in some cases, it doesn't mean that it's impossible to succeed on a budget. Speaking of that...

...HERE IS A LIST OF FREE RESOURCES THAT COULD GET YOU TO THE PERFECT SCORE:

- **Khan Academy.** A ton of practice questions with thorough explanations + flexible study plan + motivation in the form of milestones + partnership with College Board (the creators of the actual test). If that doesn't prove its greatness, I don't know what does.
- **College Board.** Their website has 8 official practice tests with answer explanations and bubble sheets for printing.
- **UWorld** - an analogy for Khan Academy, which seems to be appreciated more by high scorers. Even though you have to pay for the full access, it provides you with a free 7-day trial to get the hang of what the system is like.
- **PDF books.** The actual printed books about the SAT are a little pricey, but thanks to the internet and piracy, 9 times out of 10 we can easily find whatever material we need on third-party websites. College Panda's math book along with Erica Meltzer's reading guide seems to be the most common & successful combination among high scorers.



THE BEST SAT ADVICE YOU WILL EVER HEAR



Finally, don't stress yourself out: forget about books and practice tests on the last day before the exam, have a good 8-hour sleep, and eat well. Remember: SAT is not a measure of your intelligence and worth. While we are still here - best of luck to those who have it this May! Regardless of your final score, you still did a great job, and I applaud you for going through this hell of a journey.

links:  
<http://bit.ly/3qqefhW>  
<http://bit.ly/3ejCyvq>  
<http://bit.ly/3btUlyl>

# Алғыс айту күні

- көпұлтты мемлекет  
Қазақстанның  
достығы мен бірлігін  
нығайтудың бірегей  
мерекесі!

Шырайлы көктемнің алғашқы күні - 1 Наурыз Қазақстан халқы үшін “Алғыс айту” күні болып табылады. Бұл күні барша қазақстандықтар қиын-қыстау кезеңде бір-біріне көрстекен қолдаулары мен көмектері үшін рақмет айтып, жылы лебіздерін білдіреді. “Алғыс айту” мерекесі арқылы қоғамда әртүрлі ұлттар мен мәдениет өкілдері арасындағы сыйластық, достық пен ынтымақтастық одан әрі нығая түсіп, ел ішіндегі бейбітшілік пен келісімнің, береке мен бірліктің себепшісіне айналып келеді. Егер осы мейірімділік пен қайырымдылықтың символына айналған маңызды мейрамның тарихына үңілсек, аталмыш мереке дана да кемеңгер Елбасымыз Н. Ә. Назарбаевтың бастауымен 2016 жылдың қаңтарында Қазақстан күнтізбесіне заңды түрде енгізілген болатын.



Ал халық санасында рухани құндылықтар мен қасиеттерді қайта жаңғыртуға бағытталған игі мерекенің атап өтілу күні Қазақстан халқы Ассамблеясының құрылған күнімен сәйкес келуі - Қазақстанның құрамына кіретін 130-дан астам ұлт өкілдерін бір шаңырақтың астына біріктіріп, ел арасындағы туыстық сезім мен бауырмалдықты арттыра түсетіндігінің айқын белгісі.

Осы жылы «Алғыс айту» мерекесіне орай Нұр-Сұлтан қаласында «Қазақ елі» монументінде салтанатты іс-шара өтті. Іс-шарада Қазақстан халқы Ассамблеясының мүшелері, мәжіліс депутаттары, мәдени ұйымдардың өкілдері, мәдениет қайраткерлер мен қала тұрғындары, қонақтары қатысты. Сонымен қатар, Достық үйінде өткен іс-шарада Нұр-Сұлтан қаласының әкімінің орынбасары Бахтияр Макен өз сөзінде «Елбасымыздың қолдауымен енгізілген аталмыш мереке – мемлекетіміздің ортақ тарихына деген сый мен құрметтің көрінісі» деп мейрамның тарихи маңызы мен ролін атап кетті. Оған қоса, «2021 жыл Қазақстан Республикасының тәуелсіздігіне 30 жыл толатын маңызды уақыт. «Алғыс айту» мерекесінің идеясы мен мақсаты бүгінде жүзеге асырылып отырған еріктілік, қайырымдылық секілді игі іс-шаралардың ұстанымдарына жақын. Бұл қайырымды жандардың ерікті түрде көмекке мұқтаж жандарға қол ұшын созып, қолдау көрсетуге бағытталған іс.» деп, Б. Макен «Алғыс айту» мейрамының рухани мағынасын айқындай түсті. Осы орайда, қалалық мәдени ұйымдар «30 қайырымды іс» атты қайырымдылық іс-шарасына белсенді қатысуды бастады. Ал қалалық ҚХА «Алғыс марафонын» ашық деп жариялады.



Ал сіз «Алғыс айту» мерекесінің негізгі идеясының ІВ оқушы профайлы мен мектебіміздің құндылықтарымен сәйкестігін байқадыңыз ба?

Оқушылар «Алғыс айту» мерекесінің өзектілігін түсіне отырып, отанымыз Қазақстанның көпұлтты мемлекет ретіндегі маңызын ойлап, отаны мен туған жеріне рақметі мен ыстық ықыласын білдіру арқылы бойларында отанға деген сүйіспеншілік, патриотизм, әртүрлі ұлт өкілдерімен толерантты қарым-қатынас орната отырып, ұлттық сәйкестік құндылығын, мерекенің жоғарыда айтылып өткен тарихымен таныса отырып, жаңа білімге талпыну барысында ізденімпаз әрі зерделі, үйлесімді дамыған тұлға болып қалыптасуға үлкен мүмкіндік алады. Жақындарына алғысын білдіріп, рақмет айту адамдарға тек көтеріңкі көңіл-күй сыйлап қана қоймай, эмпатия сезімін дамытып, жас буынды жақынына қамқор, өз істеріне жауапты әрі рефлексивті түрде баға бере алатын қоғам ретінде дамуға жол ашады.

Осылайша, біз «Алғыс айту» мерекесінің тарихы мен қалада ұйымдастырылған іс-шаралар жайлы білімімізбен шектелмей, бірлік пен ынтымақтастық символына айналған мейрамның ІВ оқушы үлгісі мен мектеп құндылықтарымен тығыз байланысын көре алдық.