

Verenigingsblad der studievereniging Gyrinus natans

de Natator



IN DEZE EDITIE:

FLORA EN FAUNA OP BIOKAMP.

HOE ZIET JOUW TOEKOMST ER UIT?

HOE OVERLEEF IK DE WINTER?

GYRINUS: 60 JAAR TERUG.

SCHRIJVER EN BIOLOOG.

DOOR NICO VAN STRALEN



Jaargang 4 - Uitgave 1 - 2015/2016

Zoek de vijf verschillen!



Colofon

Gyrinus natans
Kamer P-022
de Boelelaan 1085
1081 HV Amsterdam

Contact/kopij?
mediacie@gyrinus.nl

Adverteren?
info@gyrinus.nl

Hoofredacteur
Tom Belleman

Redactie
Lars Altink
Lisanne Bode
Kelly Boelaars
Fenna Feenstra
Pia Goorden
Renate Koolstra
Lynn Mes
Malu Steenwijk
Sietse Yska

Jaargang 4
Editie 1
Druk: Drukbedrijf
Oplage: 100 stuks

'de Natator' verschijnt vier maal per jaar en is het verenigingsblad van studievereniging Gyrinus natans. Dé vereniging voor studenten en medewerkers van de studies Biologie en Biomedische-wetenschappen aan de Faculteit Aard- en Levenswetenschappen van de Vrije Universiteit te Amsterdam.

In deze editie:

Inhoud.....	3
Voorwoord Redactie.....	4
Een nieuwe Mediacie.....	5
Van het Bestuur.....	7
Alumni: wat wordt jouw toekomst.....	8
Column door: Nico van Straalen.....	10
Foto's.....	12
Historie van Gyrinus natans.....	14
Winterdip.....	15
Gyrinus dienst van waarde.....	17
De mediacie eet bij.....	18
Biokamp.....	21
Wist je dat?.....	22
Invulverhaal.....	23
Horoscoop.....	24

Denk jij dat jij een leuke bijdrage hebt voor een van de volgende edities van de Natator in de vorm van een artikel, verhaal of iets anders origineels? Wij vinden het hartstikke leuk om zoveel mogelijk input te hebben vanuit allerlei verschillende kanalen, dus schroom niet om ons te mailen en je idee met ons te delen! Je kunt ons bereiken via mediacie@gyrinus.nl of spreek gezellig een van onze commissieleden aan.

Voor opbouwende kritiek of leuke tips staan wij ook altijd open!





Voorwoord Redactie

Lieve lezers,

Begin dit collegejaar heeft zich een compleet nieuwe Mediacie gevormd die enthousiast aan de slag is gegaan om voor deze editie van de Natator de leukste stukjes bij elkaar te sprokkelen en de grappigste foto's van afgelopen activiteiten te selecteren. Zo zijn we uiteindelijk tot onze eerste editie van de Natator gekomen en ik kan u nu alvast vertellen dat er een hoop leuke dingen in te vinden zijn!

Heeft u ook moeite om door de depressieve wintermaanden januari en februari te komen, dan raad ik u aan om even het artikel 'Winterdip' op te zoeken. Gegarandeerd dat u veel aan deze handige tips zult hebben! Ook heeft onze eigen knuffelbioloog Michiel Heil zijn best voor ons gedaan om een pakkend stuk te schrijven over de flora en fauna van Texel, de locatie waar afgelopen Biokamp heeft plaatsgevonden. Nico van Straalen trakteert ons op een interessante column over de bekende schrijver en bioloog Heinz Polzer en alumni Fetske van der Meulen doet haar verhaal. Als u zin heeft in eten en gezelligheid moet u even doorbladeren naar bladzijde 17 tot en met 20, waar we het restaurant Burgers 'n Beer voor u hebben gerecenseerd en een aantal van ons een gezellig avondje 'koken door Amar Siewnath' hebben beschreven! Voor de spelliefhebbers hebben we maar liefst twee 'Zoek de verschillen' met foto's die zijn genomen op Gyrinus activiteiten. Vergeet ook niet even je creatiefste input te leveren voor de invulfoto en misschien win jij wel een spetterende prijs!

Wij hebben deze uitgave met veel plezier gemaakt en we hopen dat hij ook met veel plezier gelezen zal worden. Geniet ervan!

Met vriendelijke groet,

Tom Bellema
Voorzitter Mediacie 2015-2016





Omdat de Mediacie helemaal gerenoveerd is, willen wij ons graag allemaal kort aan jullie voorstellen.

Tom is onze voorzitter, hij is een jongen die autoriteit uitstraalt, alleen al omdat hij twee meter twintig lang is. Maar ook zijn daden maken hem groot. Hij heeft rust en structuur gebracht in de Mediacie. Hij is een actief lid van Gyrinus, die naast zijn voorzitterstaken bij de Mediacie, ook in het Alcoholaat zijn steentje bijdraagt. Waar kan je hem 's nachts voor wakker maken? Een koud pilsje natuurlijk. Bij elke kans die hij krijgt gooit hij het vloeibare goud in volle teugen naar binnen. Maar hij zit niet alleen vaak vol met bier, hij zit ook vol met grappen en grollen. Met Tom is het nooit saai.

Lisanne is een enthousiaste gezellige meid die vol goede moed is begonnen aan haar studie Biomedische wetenschappen. Op een avondje stappen lijkt ze lief en schattig, maar als je even niet oplet, drinkt ze iedereen onder de tafel. Ze maakt haar debuut als penningmeester in de Mediacie. Ze staat stevig in haar schoenen en zal niet vrezen om haar commissieleden te laten weten wat ze denkt.

Pia is de oudste van ons gezelschap. Of dit ook leidt tot de grootste wijsheid in de groep, zal nog moeten blijken. Wat we wel weten is dat Pia een groot doorzettingsvermogen heeft. Ze werkt namelijk al 7 jaar bij de Albert Heijn! Daarnaast is Pia fan van dieren. Deze liefde uit ze dan ook graag door alleen maar kleren te dragen met dieren erop.

Kelly is een vrolijke meid die dit jaar bestuur af is, waardoor ze zeeën vol tijd over heeft. Om zich niet te vervelen geniet ze van drankjes en dansjes. Vooral dat laatste is haar all time favourite. Ook beweert ze dat ze serieuzer met haar studie omgaat, maar dat wordt nog niet door iedereen geloofd.

Lars is een blij blonde eerstejaars Biomedische wetenschappen met blauwe ogen. Hij houdt ervan om veel in de sportschool te zijn. Ook bier drinken is een van zijn favoriete activiteiten. Hij zit niet alleen bij de Mediacie, maar ook nog eens bij de Sportcie. Daarom is er van zijn bierbuik niets te zien! Hij luistert graag naar Oliver Heldens en is een pro in vergelijkingen maken: "I hate when people say you don't need alcohol to have fun. You don't need running shoes to run, but it fucking helps!"

Lynn uit het Noord-Hollandse Assendelft is een gezellige, sociale meid die nog geniet van het gemak van het ouderlijk huis. Ze speelt piano en tennis en laat zich niet zomaar door een tegenslag uit het veld slaan. Lynn is een goede aanwinst voor de Mediacie.

Malu is een altijd vrolijke meid die Biomedische wetenschappen studeert. Ze is sinds jaar en dag lid bij de vereniging en zit in meerdere commissies, dit jaar heeft ze de Mediacie aan haar lijst toegevoegd. Ook al heeft Malu nog wat wilde haren



op haar hoofd, ze is ook heel gedreven en zit ze vol passie voor de vereniging. Malu's creativiteit en kennis zal een mooie bijdrage aan de commissie leveren.

Fenna is een leuke, optimistische meid uit de Beemster. Je zult haar altijd tegenkomen met een lach op haar gezicht. Ook is Fenna een groot fan van Techno, maar heeft ze een hekel aan commerciële techno. Ze heeft vaak goede en creatieve ideeën. Hierdoor is Fenna zeker een hele goede aanwinst voor de Mediacie en heeft ze erg veel zin in het komende jaar.

Sinds **Renate** drie jaar geleden haar intrede maakte bij Gyrinus, is ze niet meer weg te denken bij de vereniging. Ze was meteen op haar plek en haar vrolijke en sterke karakter maakt haar een onmisbare factor als voorzitter van het Alcoholaat en secretaris van de

Mediacie. Ondanks dat Renate op z'n zachts gezegd wel van een feestje en een drankje houdt, is het ook een ambitieuze tante die maar liefst twee studies tegelijkertijd volgt, namelijk Geneeskunde en Gezondheid en Leven. Er valt nog een hele hoop over deze vurige girl te vertellen, maar eigenlijk moet je haar meegemaakt hebben om het echt te begrijpen.

Sietse is een gezellige, spontane jongen die dit jaar begonnen is aan de studie Biomedische Wetenschappen. Hij houdt van fitness, maar daarnaast geniet hij ook graag van een lekker biertje (of twee). Hij is dit jaar ook enthousiast begonnen in niet één, maar twee commissies binnen de vereniging. Naast de Mediacie is hij namelijk ook nog actief in de Kampcie. Sietse zal binnen de Mediacie voor leuke, originele input zorgen.



Op donderdag 15 oktober 2015 zijn wij officieel ingetreden als bestuur van Gyrinus natans. Een taak waar natuurlijk velen van dromen. Op BOW vond de laatste overdracht plaats en toen we op maandag terugkwamen, werden we in het diepe gegooid en moesten we dan echt aan de slag. Ondanks de goede overdracht die we van onze voorgangers hebben gehad, is het toch heel anders om alle taken daadwerkelijk zelf uit te voeren. Tot nu toe is het eigenlijk alleen nog maar leuk geweest. Wat wij van velen hebben gehoord, is dat de band die je met je bestuur krijgt één van de beste dingen van een bestuursjaar is. We zijn nog geen drie maanden bestuur, maar het voelt alsof wij elkaar al jaren kennen. Er komen natuurlijk nog ontzettend veel andere leuke dingen bij, maar als die nu zwart op wit gezet zouden worden, zou de hele Natator vol staan met alleen deze column. Er mag nog wel even benadrukt worden hoe mooi het is om zo middenin de vereniging te zitten. Het is erg goed om je te realiseren dat de vereniging nergens zou zijn zonder haar leden, en in het bijzonder haar actieve leden. Alle commissies samen maken het bestaan van onze vereniging mogelijk, maar deze zouden niet nodig zijn als al onze activiteiten niet zo drukbezocht waren. Het is mooi om te zien dat Gyrinus zo veel enthousiaste leden heeft en het is geweldig dat wij dit jaar het bestuur van onze prachtige vereniging mogen zijn.

Emma Kroeze
Secretaris Gyrinus natans 2015-2016





Alumni: wat wordt jouw toekomst?



Toen ik in 6VWO zat had ik nog geen idee wat ik wilde gaan studeren. Pedagogiek, geneeskunde of Gezondheidswetenschappen? Uiteindelijk ben ik aan het eind van 6VWO naar een introductiedag van Gezondheid&Leven geweest, dat was de doorslag voor mijn keuze. Een combinatie van Biomedische wetenschappen en Gezondheidswetenschappen. Gezondheidsproblemen belichten op een moleculair niveau, maar ook op maatschappelijk niveau. Vijf en een half jaar geleden kwam ik als onwetende student op de VU om Gezondheid&Leven te gaan studeren. Een onbekende stad, nieuwe mensen, een nieuwe leeromgeving, een nieuw huis, een nieuwe periode in het leven; de studententijd!

Tijdens mijn studententijd ben ik onder andere actief lid geweest bij een tennisstudenten vereniging. Elke week borrel, weekendjes weg, gala's, commissies en natuurlijk ook tennistrainingen en voorjaarscompetities. Lid worden van deze vereniging heeft me uiteindelijk heel veel plezier en vrienden opgeleverd! In mijn eerste drie jaar heb ik ook twee jaar als mentor en een jaar als secretaresse binnen het bestuur van de FALW introductie gefunctioneerd. Gaan studeren in een stad waar je letterlijk niemand kent, is zeker in het begin even slikken. Maar ik heb gemerkt dat je binnen een paar maanden heel veel mensen leert kennen en een groot netwerk opbouwt!

Aan het eind van mijn derde jaar van m'n bachelor moest ik stage gaan lopen. Uiteindelijk heb ik voor een Biomedische lab stage gekozen op het Nederlands Herseninstituut. De biomedische kant trok mij toch meer, aangezien je voor mijn gevoel wat dieper in de stof dook van de ontwikkeling van ziektes.

Na mijn bachelor ben ik meteen begonnen aan mijn Master, Biomedical Sciences. Binnen deze master heb ik het eerste jaar voor de specialisatie 'International Public Health' gekozen, aangezien ik wilde kijken hoe ik kwalitatief onderzoek zou vinden. Voor mijn stage ben ik 5 maanden naar Nepal geweest om daar interviews af te leggen met kinderen die gehandicapt waren en hun ouders. Stage lopen in het buitenland was een geweldige ervaring die ik iedereen zou aanraden!! Helaas was alleen kwalitatief onderzoek niet helemaal mijn ding. Ik vond het te subjectief.

Het tweede masterjaar voor de specialisatie 'Infectieziekten' gekozen met als



afstudeerstage onderzoek binnen genetica immunologie. Tijdens deze stage was ik er van overtuigd dat labonderzoek niks voor mij is. Daarom ging ik op zoek naar iets anders waar ik met mijn studie terecht kon.

Uiteindelijk kwam ik terecht bij de farmaceutische wereld. Dit lokte mij veel meer dan het doen van onderzoek of het werken in een lab, aangezien het werk veel concreter en tastbaarder is. Daarnaast ben je toch nog bezig met ziektes en medicijnen, waar mijn interesse ligt.

Sinds een aantal maanden ben ik werkzaam als Regulatory Affairs Associate binnen een farmaceutisch bedrijf. Tijdens mijn werk houd ik me onder andere bezig om medicijnen, die het bedrijf produceert, op de markt te krijgen in andere landen. Om dit voor elkaar te krijgen heb je heel veel documenten nodig van verschillende stakeholders die uiteindelijk allemaal naar het land moeten worden gestuurd voor goedkeuring. Ik zorg ervoor dat al deze documenten inhoudelijk correct zijn, op de juiste manier worden gelegaliseerd en aan de eisen voldoen van het land om het medicijn daar op de markt te krijgen.

Daarnaast houd je je bezig met veranderingen die optreden bij de medicijnen die al op de markt zijn, zoals nieuwe resultaten van klinische studies of een shift van de fabriek waar het medicijn wordt geproduceerd. Alle veranderingen moeten worden beoordeeld en waar nodig gerapporteerd.

Daarnaast heb je veel meetings met andere collega's om updates over het medicijn te bespreken en heb je veel mail- en belcontact met de landen waar je mee samenwerkt om alles tot een goed einde te brengen. Ik ben nu heel blij dat ik de kans heb gekregen om dit stukje binnen de farmacie te ervaren. Toch ben ik heel benieuwd welke functies er nog meer zijn binnen dit gebied, dus die wil ik ook zeker gaan ontdekken de aankomende jaren!

Door Fetske van der Meulen





In deze rubriek wordt steeds een persoon belicht die zowel schrijver als bioloog is. Deze keer: Drs. P.

Natuurlijk betrof het métier van Heinz Polzer niet de biologie, maar hij heeft zo leuk over het menselijk lichaam geschreven dat hij in deze serie een plaats verdient. Er is nog een reden om aandacht aan hem te besteden: in november kwam - postuum - een nieuwe bloemlezing uit: “Troika hier, troika daar. Het allermooiste bij elkaar”. Dit boek bevat liedteksten, proza en gedichten van Drs. P, verzameld door Renske de Greef en Ringo Maurer. Renske is 31 en Ringo 17 jaar. Zij vertegenwoordigen een jonge generatie die de in juni 2015 op 95-jarige leeftijd overleden drs. adoreren vanwege zijn taalvirtuositeit en intens droge en humoristische liedjes. Ringo Maurer is bovendien een excellent pianospeler die Polzer op latere leeftijd wel eens mee nam in een rolstoel, bijvoorbeeld naar de hal van de openbare bibliotheek in Amsterdam, waar een piano staat. Met Ringo op de piano en Polzer zingend, beiden improviserend, zongen ze dan het werk van Drs. P door. Ik heb een exemplaar van het boek gesigineerd door Ringo, dat ik koester want hij wordt later vast beroemd.

Waarin zit hem de biologie van Drs. P? Hij heeft verschillende liedjes geschreven over onderdelen van het menselijk lichaam. Daarvan zijn “Mond”, “Oren” en “Orgaan” opgenomen in het boek. Eventueel is “De boom der kennis van goed en kwaad” ook nog als biologisch te zien. In het lied “Oren” klaagt de zanger over zijn oren omdat hij er niks mee kan horen. Het laatste couplet luidt: “Wat moest ik met die oren. Ik kon er niets mee horen. Maar daarom niet getroren. Een uitweg had ik nog. Ik heb in ’t ochtendglören. Mijn oren afgeschoren. Ik voel mij als herboren. Ik schilder als van Gogh.” Ongetwijfeld slaat deze tekst op Drs. P zelf, want op latere leeftijd leed hij steeds meer aan doofheid. Hij ervoer de ouderdom als straf en was liever op tachtigjarige leeftijd overleden. Het lied over de mond gaat over een schipbreukeling die aanspoelt op een eiland en daar verslonden wordt door een “ontzaggelijke mond”.

Maar het mooiste is natuurlijk “Het orgaan”, dat ook door Erik van Muiswinkel uitgevoerd werd op 23 april 2012 in de Kleine Komedie bij een “Ode aan Drs. P.” In het lied komen 28 woorden voor die rijmen op “orgaan”, elke andere regel, van “komaan” en “ertegenaan” tot “Vaticaan” en “Silan”. Het klopt allemaal als een bus.

Welk orgaan Drs. P bedoelt wordt duidelijk als hij zingt: “Het pleegt in tijden van verveling. Wat schuil te gaan. Maar reageert op elke streling. Heel spontaan”. De rest kun je je wel voorstellen. Maar aan het eind komt weer de grijsaard ten tonele die klaagt over “De eens zo mannelijke krachten – teloorgegaan”.

Het leuke van Drs. P vind ik zijn gebruik van ongewone, veelal archaïsche woorden. Tegenover de verschrikkelijke taalvervlakking die je overal om je heen ziet gebeuren en die in de hand gewerkt wordt door de journalistiek en de sociale media heeft Drs. P een monument van jewelste opgericht. Daarom is het leuk dat niet alleen oudere mannen maar ook een bepaalde categorie jongeren zoals Renske en Ringo zich door hem geïnspireerd voelen.

De biologie kent ook talloze rare en ongebruikelijke woorden. Vaak zijn dat namen van soorten. Alle plantensoorten van Nederland en veel dieren hebben een officiële Nederlandse naam. Vaak zijn het woorden die zo uit een lied van Drs. P hadden kunnen komen, zoals “rivierrombout”, “gestreept steilkopje” en “bruin schavertje”. Ook biologen kunnen een bijdrage leveren aan het gedachtegoed van Drs. P en het tegen gaan van de taalvervlakking: niet bang zijn om mooie Nederlandse soortnamen te verzinnen.

En natuurlijk is het wachten op een jonge bioloog die een Drs. P-achtig lied schrijft met alleen maar biologische soortnamen erin.

Door Nico van Straalen



Foto's







Historie van Gyrinus natans

Lieve lezers van de Natator,

Jullie hebben allemaal waarschijnlijk al duizenden keren het Gyrinuslogo gezien in je leven. Als Gyrinuslid of Budelsgenieter kom je er niet echt onderuit. Op een restjesborrel heb ik hem zelfs een keer geschilderd met Ruben Monteba op de deur in de Stelling naast de photoplay. Dat was nog een lastige klus, zeker omdat die restjes zichzelf ook niet gingen opdrinken. Enfin, ik weet dus als geen ander dat er in prachtige letters ‘sinds 1953’ op het logo staat geschreven. Al 62 jaar bestaat Gyrinus natans. Wat een hoop jaren, wat een geschiedenis, wat een historie.

Aan de Historicie is de taak om deze geschiedenis uit te pluizen. Wij proberen te herontdekken hoe onze vereniging de afgelopen decennia heeft doorstaan. In de kelders van de VU, tussen het getrappel van de muizen, komt de Historicie eens in de zoveel tijd bijeen om lekker in het archief te duiken. Nu volgen wat leuke chronologische feitjes die wij zijn tegengekomen:

- 1956: Gyrinus natans ontving een uitnodiging om de toenmalige koningin Juliana te ontmoeten
- 1964: Gyrinus ging een weekendje weg naar een biologisch station op Terschelling (diehard biokamp)
- 1966: Het W&N-gebouw én Uilenstede werden geopend
- 1968: Lustrumreis naar Parijs!
- 1969: Eerste jaargang schrijver’ke. Gyrinus heeft op dat moment 300 leden.
- 1972: De introductie voor eerstejaars heette de inVUtatie. De Introweek heette destijds de ‘Kom in week’ en er werd (toevallig?) extra aandacht besteed aan seks en anticonceptie tijdens de introductieweek. Er waren zeven mentorkoppels.
- 1973: Collegegeld bedroeg 1000 gulden
- 1978: Post-in: een brief van Gerard Thijssen dat hij ten onrechte de naam Gyrinus natans zou hebben bedacht. Hij had het logo ontworpen met een kevertje n.a.v. een prijsvraag. Volgens hem heeft het biologendispuut nog altijd geen naam.
- 1980: Er wordt al gesproken over de Mosselmaaltijd
- 1982: Het Alcoholaat koopt een tosti-ijzer van 200 gulden! Een biertje kostte 90 (gulden) cent.
- 1986: Er werd een filmnacht georganiseerd waar 500 man op af kwam! De activiteitduurdedehelenacht.Erwerdenmetdehandfilmsletterlijk gedraaid en ’s ochtends werd ontbijt geserveerd.

En dit is nog maar het begin! In een volgende editie van de Natator komen meer feitjes en wellicht foto’s.

Veel liefs namens de hele Historicie,
Daniëlle van Woerden



Versla je winterdepressie

Seasonal Affective Disorder, beter bekend als de winterdepressie. We kennen het allemaal: het weer wordt slechter, de dagen worden donkerder en het liefst kruipen we lekker onder de dekens met Netflix. De een is minder gevoelig voor een winterdip dan een ander. Zo zullen sommigen genoeg hebben aan het afgaan van hun wekker om de dag te starten, anderen hebben daar duidelijk meer voor nodig. Het feit is wel dat in drie van de vier gevallen een vrouw het slachtoffer is. Maar waar komt winterblues eigenlijk vandaan? Een van de theorieën is dat een winterdepressie door een tekort aan (zon)licht komt, waardoor je biologische klok ontregeld raakt. Je biologische klok loopt ongelijk met een natuurlijk dag- en nachtritme door de donkerdere en kortere dagen. Door de ontregeling van je biologische klok gaat je lichaam ook extra melatonine aanmaken. Normaal stopt dit, door daglicht, bij het ontwaken, in de winter gebeurt dit helaas bij veel mensen niet. Dit verklaart waardoor je vermoeider bent dan in de zomermaanden. Te veel melatonine kan daarnaast ook voor het typische depressieve gevoel zorgen, dat bij een winterdip hoort. Daarnaast kunnen er ook psychologische factoren een rol spelen. Zo hebben de wintermaanden voor sommigen een negatieve vibe. De feestdagen kunnen veel stress opleveren en conflicten in de familiesfeer maken het er ook niet gezelliger op.

Hieronder staan enkele symptomen waaraan je kan herkennen of jij lijdt onder de winterblues:

- Vermoeidheid
- Somberheid
- Lusteloos
- Prikkelbaar
- Slechte concentratie
- Minder behoefte aan sociale contacten
- Toename van eetlust
- Weinig gevoel voor eigenwaarde
- Verwardheid



Leuk allemaal om te weten waar zo'n dip vandaan komt, maar het belangrijkste is natuurlijk: wat kan je er tegen doen? Hieronder vind je zes tips om je winterdip onder de duim te houden.

Vroege vogel

'Pluk de dag' is een van de belangrijkste adviezen aan de depressievelingen. Ook al lig je pas laat in bed, sta iedere dag vroeg op. Zo raakt je biologische klok weer wat beter ingesteld, en kan je makkelijker wakker blijven.



Winterdip

Buiten spelen

Zoals Dick Swaab het beschrijft: "Overdag buiten lopen, bijvoorbeeld met de hond geeft nog altijd meer licht dan een lamp binnen. Ook bij bewolkt weer." Zorg dat je iedere dag buiten komt, ook al ziet het weer er niet zo prettig uit, juist nu is het belangrijk om het kleine beetje natuurlijk licht dat er is in je lichaam op te nemen. Door binnen te blijven ga je je alleen maar ellendiger voeler.

Voedsel!

Het belangrijkste, en we weten het allemaal: sla nooit je ontbijt over! Hiermee laat je aan je lichaam weten dat de dag begonnen is. Je spijsvertering wordt opgestart en de slaap verdwijnt uit je ogen.

Het kan helpen om voedingssupplementen te slikken. Er zijn aanwijzingen dat een hoge vitamine B12 dosis tegen depressie werkt. Voor de binnenblijvers kan het slikken van vitamine D helpen. Ten slotte is het belangrijk dat je genoeg drinkt, doordat in deze tijd de verwarming vaak aanstaat heb je meer kans op uitdroging.

I like to move it move it

Sporten, sporten, sporten, het helpt tegen een hoop problemen, en zo ook tegen deze. Sla gelijk twee vliegen in één klap en sport lekker buiten. Door te sporten maakt je lichaam endorfine, het gelukshormoon aan. Als dat die depressie niet weg kan krijgen, wat dan wel?

Zit je liever met een zak chips of het overgebleven lekkers uit december lekkers op de bank dan dat je je in het zweet te werkt? Jullie luiaards kunnen ook gaan wandelen of de geest vrij maken met behulp van yoga.

Let the sun shine

Tegenwoordig is het ook mogelijk om kunstmatig een zonnigere dag na te bootsen, je hoeft er niet eens voor naar buiten! Met behulp van bijvoorbeeld een Wake-up light, wordt de ochtendzon nagebootst, zo wordt je een stuk vrolijker wakker dan van die 5 verschillende wekkers die overal door je kamer verdeeld staan, om je maar je bed uit te krijgen.

WINTERDIP

**VOOR MIJ
ALLEEN
OVER MIJN IJSJE
GRAAG**

Loesje

Rustàààg

Ten slotte is het belangrijk aan jezelf te denken en niet door te slaan. Deze dagen heb je al je energie hard nodig, de lente komt vanzelf weer.



Gyrinus dienst van waarde: Burgers n' Beer bar



Een mooi, hip en modern restaurant in de Lange Leidsedwardsstraat waar de Mediacie ging eten als commissieuitje. Bij binnenkomst lijkt het klein, maar als je even voorbij de keuken loopt is er nog een enorme ruimte. Hier zijn ook de mega vaten met koud bier te zien. Een leuk feitje: je hebt je eigen tap aan tafel! Met een teller voor de koude liters Heineken. 1 liter kost een tientje en dit loopt al snel op met de halve liter glazen die op tafel komen. Naast het bier is er natuurlijk ook nog eten: burgers! Het leuke aan deze tent is dat je je eigen burger kunt samenstellen. Je kan het zo gek maar niet bedenken: soort brood, saus, toppings en de soort burger en ook nog eens de maat. Ze hebben burgers van 150 g, 250 g en 350 g voor de echte mannen. Helaas kun je je eigen burger niet samenstellen als je groep groter is dan 6

personen. Onze commissie bestaat uit 10 leden, dus we kozen een burger van de kaart. De prijzen per burger zijn rond de 10 euro (bijvoorbeeld een Cheese burger 250 g). Je hebt alleen nog geen frietjes of bakje salade erbij, maar deze is te krijgen voor ongeveer 4 euro. Het is alleen jammer dat bij de burgers van de kaart het broodje groter is dan de burger zelf... Ook is het teleurstellend dat ze zuinig zijn wat betreft toppings... Bij de cheeseburger zat 1 plakje kaas en de saus was ver te zoeken. Maar buiten dat was de burger prima, net als de behulpzame en niet altijd even snelle serveerster met ook nog eens één van de zeven schoonheden: Paula.

Ben jij uit eten geweest in een té leuk restaurantje in Amsterdam en wil je dit graag delen met je medestudenten? Tip ons dan over jouw lievelingsplekje! mediacie@gyrinus.nl





De Mediacie eet bij Amar Siewnath

Voor elke editie van de Natator zullen wij bij een van de liefvallige leden van Gyrinus natans te gast zijn en een heerlijk diner voorgeschoteld krijgen. De eerste keer was een van onze oudste en trouwste leden aan de beurt, Amar Siewnath. Wij zijn bij Amar gaan eten met Tom en Lisanne van de Mediacie en daarnaast hadden wij de twee liefvallige eerstejaars gastreporters Nina Brackman en Bente Paulis.

Bij binnenkomst in de huiskamer van de eenheid van zijn flat op Uilenstede is Amar nog druk bezig met het bereiden van geen een-, geen twee- maar een driegangenmenu!

Onder het genot van het eerste wijntje, begonnen we met ons vragenvuur aan Amar. Amar is nu al maar liefst acht jaar lid van Gyrinus natans en heeft in meerdere commissies gezeten zoals de Spelcie, Onderwijscie, IT-cie en de Mastercie. Daarnaast vervulde Amar, in het bestuursjaar 2014-2015, een rol als Commissaris Onderwijs.

Het wordt al snel gezellig waardoor Bente al van haar stoel valt en Nina binnen tien minuten huilt van het lachen. Binnen de kortste tijd stond het voorgerecht op tafel: rauwe zalm met een salade van rucola aangemaakt met een honingdressing met daar doorheen dille en geroosterde pijnboompitten. Onder het genot van een excellente wijnkeuze: Sauvignon blanc uit het fantastische jaar 2015. Het eten en de wijn vielen goed in de smaak en daarom hebben we dit gerecht bestempeld met een 8.2.



Tussen het hoofdgerecht en het dessert was er nog voldoende tijd over om nog een aantal vragen te stellen. Het hoofdgerecht was curry met kofte en witte rijst. Tijdens het eten waren we erg benieuwd naar zijn favoriete eten van vroeger. Dat was stamppot, maar zijn favoriet was toch wel andijvie. En op dit moment houdt hij eigenlijk het meest van draadjesvlees. Het hoofdgerecht hebben we beoordeeld met een 7.6.



Als dessert zouden we chocolade soufflé krijgen, maar die moest nog volledig gemaakt worden. Hierdoor hadden we voldoende tijd om nog een paar vragen te stellen. Zo kwamen we erachter dat als je Amar een keer wakker wilt maken, je dit moet doen om een gezellig avondje bier te drinken. En als je Amar het gelukkigst wilt hebben dan moet je hem een kopje koffie of een glas whiskey geven na het eten. Terwijl de top 2000 op de achtergrond klinkt, vragen we ons af wat het favoriete liedje van Amar is. Daar wist hij niet direct een antwoord op, maar op het moment is hij fan van Taylor Swiftie, een echte swiftie dus.



Terwijl Amar nog steeds ijverig met zijn soufflé bezig is, doen we een rondje met vragen wat zijn lievelings dingen zijn. Zo is zijn lievelingscijfer zes. Zijn favoriete deodorant steelt hij van zijn vader en is Dark Temptation van Axe, wat Amar zelf wel toepasselijk vind. Hij slaapt het liefst in een boxer of een korte broek. Zijn favoriete dier is afkomstig uit de Lion King en is een leeuw (Simba) en een baviaan is ook wel leuk (Rafiki). Zijn favoriete film is Braveheart. Amar blijkt ook te huilen tijdens sentimentele films, vooral Hachi vindt hij heel zielig en ook bij Wall-E heeft hij laatst gehuild. Zijn favoriete lichaamsdeel bij vrouwen is het gezicht. Zolang alle onderdelen van het gezicht erop zitten en de ogen niet te ver uit elkaar staan gaat Amar er al op af. Amar schijnt ook geen fan te zijn van kerst. We gaan nog even door op de haat toer en als de vraag komt wat het vreselijkste klusje is wat hij ooit heeft gedaan, komt er iets te snel uit dat de soufflé, die hij op dat moment aan het maken is, een rotklusje is.

"Ik huil altijd bij films"

Uiteindelijk is de soufflé klaar. Hierbij hadden we nog een bijpassende fles Riesling. Er zat een goede laag poedersuiker op de soufflé, waardoor sommige van ons er bijna in stikte. In het midden was een verrassing te vinden, namelijk: gesmolten chocolade! De soufflé was erg lekker en hebben we daarom ook een 8.8 gegeven.

De avond loopt langzaam maar zeker ten einde. Daarom vroegen we Amar nog om een laatste advies van een wijs en oud man. Deze luidde:: "Doe wat je zelf wilt doen en trek je niks aan van andere om je heen."

Amar onwijs bedankt voor het lekkere eten en de gezelligheid.





Recencie

Lieve leden,

Helaas heeft een van de leden, Robin Zwijgers, na twee jaar de Recencie verlaten. Gelukkig hebben we hiervoor een frisse wind terug gekregen in de personen van Michiel Heil en Floor de Haan.

De afgelopen weken hebben wij, net zoals de afgelopen twee jaar, weer met ons inmiddels bekende zwarte boekje iedereen tot een recensie gedwongen.

Hieruit is opnieuw gebleken dat de meeste commissies van Gyrinus toch zeker wel over culinaire kennis beschikken. De ene week is het eten een mooie curry, dan weer een pasta en af en toe ook een makkelijke maaltijd met veel vet. Gelukkig hebben we de afgelopen tijd geen grote dompers gehad, alle gerechten zijn (gelukkig!) boven de 6,4 geëindigd. Onze complimenten!

Namens de Recencie willen wij, als liefhebbers van goed eten, de Mosselkokers van 2015 nogmaals hartelijk bedanken voor de mosselmaaltijd!

Daarbij mogen wij het Bestuur feliciteren met het koken van het lekkerste gerecht van deze periode met hun shoarma. Uiteraard hadden wij binnen de Recencie gehoopt op een toch iets culinair hoogstaander gerecht als periodewinnaar, maar zo blijkt maar weer: een vette hap doet het altijd goed.

Liefs,

De Recencie 2015-2016

Commissie	Maaltijd	Cijfer	Citaat
Feestcie	Bladerdeeg + pasta	7,9	"Ik wil liever niet aan de calorieën denken."
Mediacie	Andijviestamppot	7,0	"Lekker degelijke maaltijd."
Ouderdagcie	Nasi	6,5	"Beetje meer kip zou wel chill zijn."
Bestuur	Shoarma	8,0	"Precies wat ik nodig had. #lekkervet"
Onderwijsacie	Wraps	7,0	"'t Was lekker, maar standaard"
Actcie, Carrièreagacie, VuOnCampcie	Curry	6,7	"Proef ik vergeten groentes?"
Historicie, Excurcie	Bami	7,3	"Bami bami lekka lekka"
Mastercie	Gevulde paprika	5,6	"Wauw, gevulde paprika. Wat een hoogstandje!"
Bestuur	Boerenkoolstampot	7,3	"Heel chil lekker veel kool, love groente!"
Alcoholaat	Stroganoff	7,9	"Toetjuuuuuuhh"



Flora en fauna op Texel - Michiel Heil

In het weekend van 6, 7 en 8 november zijn we weer met z'n alle op biokamp gegaan. Dit maal naar het wonderschone en pittoreske Texel. Al op de boot naar het eiland toe werd degene die de bus uit durfde te gaan geconfronteerd met de in groten getale aanwezige kleine mantelmeeuwen (*Larus fuscus*), koksmeeuwen (*Chroicocephalus ridibundus*) en voor de echte vogelspotter onder ons was ook de dwergstern (*Sternula albifrons*) aanwezig.

Er waren natuurlijk veel meer dieren te zien op Texel. Zo is het groentje (*Callophrys rubi*) een metaforische vlindersoort voor biokamp. Deze vlinder had zijn intrede op het eiland in 1995. Nu 20 jaar later fladdert deze vlinder rond alsof hij er altijd al heeft geleefd. Dit geldt ook voor 'de groentjes' van Gyrinus Natans. Zij ontluikten hun vleugels tijdens dit weekend. Iedere wurm ontpopte hier tot een vlinder en er werd meteen al driftig gezocht naar een partner om nieuwe Gyrini's te maken. Was het niet dartelend in het bos, dan wel veilig onder het toeziend oog van mede fladderaars.

Naast de broedperiode op dit eiland was er natuurlijk ook een voederperiode. Een groentje heeft namelijk veel vocht nodig. De ene borden vol, de ander is iets kieskeuriger in zijn vocht inname. Zo heeft ook de Aardster (*Geastrum*) zijn vocht nodig op de juiste momenten. Bij rijpheid van het vruchtlichaam springt de buitenlaag (het exoperidium) open en buigen de slippen zich stervormig. De binnenlaag (het endoperidium) met de sporenmassa wordt dan in het midden zichtbaar. Wanneer er dan een druppel op het endoperidium valt, zal uit een opening in de top van dat bolletje de sporen naar buiten komen en zich mee laten voeren door de wind. Dit fascinerende fenomeen is ook te zien in de Hortus Botanicus van de VU rond deze tijd van het jaar.



Als laatste mogen we natuurlijk niet de zeehonden op Texel vergeten. Deze dieren zijn het symbool voor de Nederlandse Waddeneilanden. Ook zijn zij de meest geschikte dieren om een SEALFIE mee te maken. Op 5 minuten lopen vanaf 'de Zilvermeeuw', was Ecomare te vinden. Dit is een zeehondenopvang voor onder andere zieke of gewonde zeehonden die gevonden zijn op het strand van Texel. Deze worden verzorgd totdat ze weer vrij gelaten kunnen worden in de wijde wereld.



Al met al was Texel de perfecte plaats waar een Gyrini zijn Biologenhart heeft kunnen laten spreken en kunnen vullen met alle wijs- en schoonheden die het eiland te bieden heeft.

Door Michiel Heil



Wist je dat?



Wist je dat Amsterdam 's werelds grootste leverancier van bacon is

Wist je dat olifanten de enige dieren zijn die niet kunnen springen

Wist je dat een kakkerlak 9 dagen in leven kan blijven zonder zijn hoofd

Wist je dat Ruud's moeder en Andrea's vader gedate hebben?

Wist je dat er voor ieder mens 413 bomen op aarde staan?

Wist je dat er meer koolzuur zit in Nederlands bier, waardoor je meer Duitse dan Nederlandse biertjes kan drinken.

Ingezonden tijdens mosselmaaltijd:

Wist je dat? Nee!

Wist je dat Sam van Loon zijn krullen niet natuurlijk zijn!

Wist je dat Ylona van Gastel voorleeskampioen van Zeeland is?

Wist je dat Lars Lemmens naast Gyrinus nog een leven heeft waarin hij vrachtwagenchauffeur is?

Wist je dat Niels Keijzer al zijn hele leven droomt van het maandelijks uitbrengen van de Nielsbrief?





Biokamp

.....(naam) en (naam) gingen samen een wandeling maken in het bos en ze namen (voorwerp) mee. Dit werd veel gebruikt tijdens de wandeling. In de verte zagen ze mensen (werkwoord). Toen ze dichterbij kwamen zagen ze dat het (sjaars) & (ouderejaars) waren. Gelukkig waren ze op tijd terug voor de kroegentocht. Iedereen was al flink (niveau van dronkenschap). Vooral (naam), want hij/zij drinkt de wijn uit de fles, zonder de dop er vanaf te halen. Aangekomen bij de kroegentocht begon iedereen met het ijsblokjes spel. Bij (naam jongen) en (naam meisje) was het hele ijsklontje gesmolten, daarom gingen ze (werkwoord). Ook werd er gepoold tijdens de kroegentocht en dankzij (naam) is de Gyrinus kamer nu een (voorwerp) rijker. Eenmaal terug bij het kamphuis schrok iedereen zich helemaal kapot, want (naam) lag te slapen met een enorm(e) (voorwerp/naam). Iedereen was moe en zocht zijn bed op, behalve (naam)... Hij/zij ging nog even..... (werkwoord). De volgende ochtend liep(naam) in zijn badjas en konijnsloffen de eetzaal in. Het was een mooie dag, om met de brakke hoofden lekker te(werkwoord) op het strand. Voor (naam) en (naam) was het geen probleem om rond 11:00 alweer een biertje open te trekken. De tijd gaat snel als je het leuk hebt, dus de avond brak aan. Toen iedereen terug was in het kamphuis begon er een bierpongtoernooi, en(naam) en(naam) zijn de beerpong-kampioen van Biokamp 2015 geworden.



Ram

Al is januari niet helemaal representatief voor de rest van 2016, vanwege de natuurlijke koppigheid van de ram deert dat niet. Op de

9e is de nieuwe maan in de carrièrezone van je horoscoop: hét moment om na te denken over wat je de komende zes maanden wilt bereiken. Wacht wel met actie ondernemen totdat Mercurius weer de goede kant op beweegt (vanaf de 25e). De 23e is gereserveerd voor de volle maan in de romantische zone van het heelal. Zorg dat je die dag (en avond!) samen bent met degene van wie je houdt.



Stier

Aankomende tijd zullen er veel indrukken op je pad komen. Het is belangrijk dat je sterk in je schoen blijft staan en het positieve

uit het leven haalt. Dankzij het rustige en creatieve karakter weet de stier zich meestal wel goed staande te houden in stressvolle situaties. Bovendien houdt de stier van zekerheid, al is dit de komende periode lastig te behouden binnen de carrière. Stieren zijn echte uitstellers, wat vaak een averechtse uitwerking heeft. Probeer hier aan te werken!



Tweeling

Het nieuwe jaar is aangebroken en je hebt veel zin om met je plannen en projecten aan de slag te gaan, Tweelingen. Lastig

alleen dat de retrograde van Mercurius je dwingt om af te remmen en achterom te kijken. Wat wil je het komende halfjaar leren, meemaken en veranderen? Schrijf alles op en ga er na de 25e mee aan de slag, wanneer Mercurius weer de goede kant op beweegt.



Kreeft

Na alle obstakels die je in 2015 voor je kiezen hebt gekregen, ben je blij met de start van het nieuwe jaar. Met

Venus in je huis van liefde en plezier beloven de komende maanden een sensueel genot te worden vol pleziertjes. Je staat emotioneel en lichamelijk meer open voor anderen. De ideale tijd voor flirten, verliefd worden en andere activiteiten waarbij de liefde een rol speelt



Leeuw

De leeuw staat een avontuurlijke periode te wachten. Er zal een grote uitdaging op je pad komen, maar deze zal

geen tegenslagen met zich meebrengen. Ook ligt er een vrolijke tijd van liefde en feest in het verschiet, maar let er goed op dat studie en werk daar niet onder gaan lijden. Besteed wat extra aandacht aan jezelf en verdeel je tijd verstandig.



Maagd

Door de baan die Pluto de volgende maand volgt kom je in overvloed van energie en raak je vol. Dit is te merken aan

je energie niveau die erg hoog is. Daarnaast zitten je hersenen ook vol waardoor nieuwe dingen leren en nieuwe ervaringen meemaken moeilijk wordt. Hou je deze periode gedeisd en rustig in het oude vertrouwen.



Weegschaal

De weegschaal is in de volgende periode uit evenwicht. Dit is te merken aan de verkeerde keuzes die deze maakt. Je

kijkt niet meer subjectief naar dingen, waardoor vooral het hart wordt gevolgd en niet het verstand. Dit is een perfecte periode om je passies uit te voeren, maar een mindere periode om moeilijke keuzes te maken.



Schorpioen

Deze maand staan Pluto en Saturnus in een diagonale stand waardoor de liefde hoog op gaat spelen. Op een

onverwachts moment kan je zo maar de prins of prinses op het witte paard voorbij zien hobbelen. Je carrière zou hierdoor wat verslechteren... Maar wanneer de Lente komt, is er ruimte om hieraan te werken.



Boogschutter

Afgelopen weken heeft de boogschutter misschien iets te veel van zijn lichaam gevraagd, waardoor hij zich wat slap

kan voelen en gevoelig is voor de winterdip. Er is wat tijd nodig om weer op te laden voor de lente komt, maar deze kan dan wel vol power worden aangegaan. Komende periode zal de boogschutter de neiging voelen een aantal onnodige risico's te nemen. Er staat dan ook een emotionele reis op het programma.



Steenbok

Het begin van het nieuwe jaar staat helemaal in het teken van jou. Er staat een nieuwe maan op het programma in jouw

sterrenbeeld. Dat helpt je om na te denken over wat je de komende zes maanden het allerliefst wilt doen en bereiken. Verder is Mercurius vanaf de 5e retrograad in jouw persoonlijke deel van het heelal, wat je dwingt om achterom te kijken en dingen over te doen. Wees geduldig en weet dat je snel weer vaart kunt maken, Steenbok.



Waterman

Het nieuwe jaar is aangebroken, maar jij voelt je vooral heel nostalgisch en introvert. Doe de dingen in je eigen

tempo, Waterman. Jij hebt toch altijd al lak aan wat er van je wordt verwacht. Communicatieplaneet Mercurius is van de 5e tot de 25e retrograad, wat je dwingt om af te remmen, achterom te kijken en diep na te denken. De zon staat vanaf de 20e weer om jouw sterrenbeeld.



Vissen

De gunstige stand die Mars-Jupiter en Venus maakt in je huis van relaties fleurt je liefdesleven op in het

eerste deel van deze maand. In de koude wintermaanden lopen de Vissen niet over van energie. Het is dus nodig dat je verstandig met je energie omgaat zodat je kan blijven doen wat je wilt. Neem niet meer hooi op je vork dan goed voor je is en zorg voor je gezondheid.

Zoek de zes verschillen!

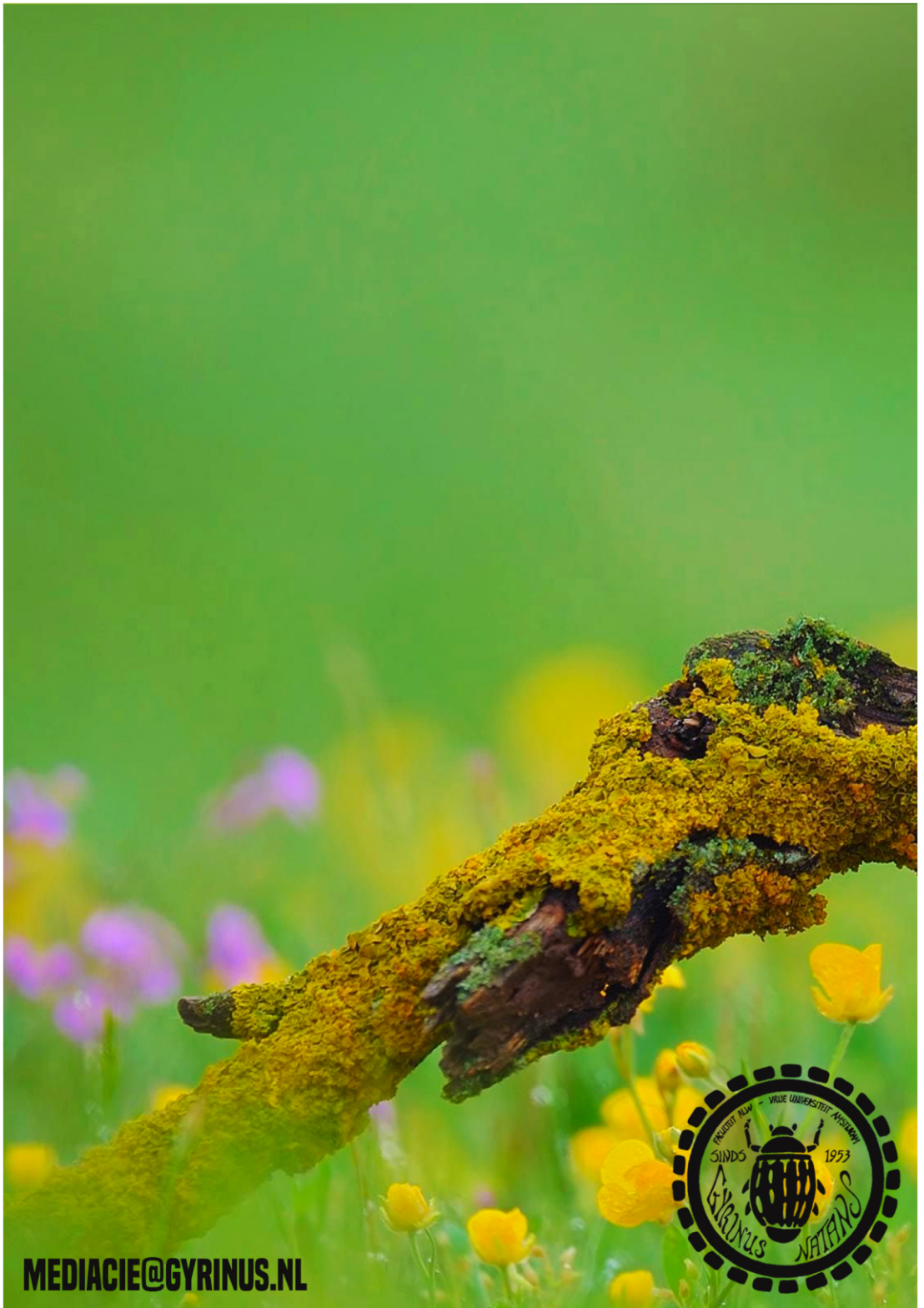




Invulfoto



Vul de ballonnen in, knip de foto uit en hang deze op het prikbord in de Gyrinus kamer. Vergeet ook niet om een foto te maken van je creatie en deze op te sturen naar mediacie@gyrinus.nl. De leukste inzending maakt kans op een spetterende prijs!



MEDIACIE@GYRINUS.NL