

## Весна пришла!

### МЫ ПЕРВЫЕ!



Газета «ФПМы», которую Вы сейчас читаете, стала лучшей малотиражной газетой БГУ в 2009 году. Тема конкурса: «2009 - Год родной зямлі». В нем участвовало 14 изданий. В прошлом году «ФПМы» стала 2-ой из 16... Это говорит о высокой культуре наших студентов, их высоком творческом потенциале, и, конечно же, точном расчете;-)

Спасибо всем, кто помогал и помогает делать нашу газету лучше! Ведь нам очень хочется, чтобы все, что связано с нашей газетой, всегда ассоциировалось со словом «КАЧЕСТВЕННО».

2010 год в нашей республике объявлен «Годом качества».

**Дорогие девушки,  
поздравляем вас с праздником весны!**

**стр. 2**

**Как питаться правильно? Любимый борщ. Рецепт от Дарьи Ждан.**  
стр. 5

**Мастер-класс от известного фотографа Юрия Иванова. Как это было?**

**стр. 6**

**16 января. Один день - миллион впечатлений.**

**Весенняя борьба начинается...**

**стр. 7**

**стр. 8**

# С 8 МАРТА!

Дорогие девушки! От лица редакции газеты «ФПМы» поздравляем Вас с этим замечательным женским праздником – 8 марта! Ваши светлые улыбки разгоняют математический сумрак,

который временами царит в умах и сердцах преподавателей и увлеченных студентов. Вы - самое лучшее, что происходит на нашем факультете. И пусть осознание истинного мужского

долга, выражаемое внимательностью, уважением и готовностью помочь, приходит к представителям сильного пола как можно чаще, чтобы каждый ваш день был особенным и неповторимым!



мужчиной, как день эмансипации, день борьбы с сильным полом. В России этот праздник стали отмечать практически сразу после его «изобретения». Но лишь в 1977 году ООН объявила 8 Марта Международным женским днем. И если изначально он был днем солидарности и борьбы женщины за свои права, то теперь женщины отстаивают вполне конкретные вещи: право на профессиональную реализацию, право на брак по своему выбору. В наши дни мы отмечаем этот праздник как день поклонения

Каждый год в этот праздник улица словно оживает. Тысячи мужчин с цветами, подарочными пакетами бегут поздравлять своих женщин. И словно теплее становится на душе, когда видишь это. Кажется, что зима окончательно покинула нас, хочется прыгать, от радости, смеяться и улыбаться всем окружающим людям. И на самом деле неважно, за что мы официально боремся, а важно лишь то, что именно сегодня, 8 марта, нам, женщинам, можно просто расслабиться, получать поздравления, поцелуи и подарки и не думать что – о боже! – надо помыть посуду и полы.

Когда-то, блуждая по всемирной паутине, я наткнулась на фразу некоего Ильи Бражникова «8 марта можно было бы назвать Днем цветущей сложности – так много переплелось в этом дне различных, взаимно исключающих мотивов и подтекстов...»

И как бы мужчины не шутили, что 8 марта - это 23 февраля по старому стилю, но именно в этот день наступает момент истины для мужчины. Когда ни за что не спрячешься, никому не передоверишь совершение поступка, который ты и только ты можешь сделать.

И в завершении хотелось вспомнить русских и английских императриц – женщин, ради которых мужчины шли на безумства и подвиги. Оставаясь при этом красивыми, любящими, нежными, ласковыми и заботливыми. И обязательно – любимыми. Чего и хочется пожелать всем представительницам прекрасного пола.

**Международный женский день.**

Говорят, 8 Марта – день настоящих женщин. Только мало кто задумывается, да и, наверное, знает саму историю этого праздника. Празднования Международного женского дня принято связывать с именем революционерки Клары Цеткин. Именно она на Международной конференции женщин в 1910 году в Копенгагене провозгласила идею ежегодно отмечать 8 марта как день прославления женщины-революционерки, стремящейся быть равной в правах с

красоте женщины, ее мудрости и преданности. Это – день весны, красоты и, конечно же, любви. С самого детства, начиная уже с детского садика, нас приучали уважать женщин. Все когда-то подписывали и дарили открытки маме, бабушке. Став постарше, покупали цветы и ценные подарки женщинам. У меня с детства осталось очень яркое воспоминание – папа с самого утра приносит ярко желтые мимозы и торжественно вручает их мне и маме, звучат добрые поздравления и пожелания.

С 8 марта вас!!!

**Ася Сорока**

# С Днем Защитников Отечества!



Есть даты, предназначенные для благородных раздумий и высоких слов. Среди них 23 февраля — день памяти и благодарности всем поколениям воинов, всех, кто свои силы, талант, знания и умение отдаёт служению Родине и ее защите.

В год 65-летия Победы над фашизмом хотелось бы выразить знак уважения и признательности, прежде всего, ветеранам Великой Отечественной войны, с мужеством и честью отстаивавших инте-

ресы нашей Родины. Люди старшего поколения являются образцом для нас, их жизненный опыт незаменим и востребован.

В народе 23-е февраля принято называть праздником всех мужчин. И это логично, так как мужчина призван защищать и оберегать, быть уверенным и надёжным. Поздравляем также всех милых женщин, которых мы также можем называть защитниками государства наравне с мужчинами. Ведь в большей мере поздравления адресованы всем, кто прошел армейскую школу, научился в ней ответственности, самостоятельности, умению принимать решения.

Именно эти качества помогли в несении боевой службы воинам-интернационалистам, ликвида-

торам аварии на Чернобыльской АЭС, воинские умения незаменимы в повседневной жизни и работе.

Армия всегда с народом, особенно в дни беды: наводнения, аварии, пожары, последствия ураганов, разминирование и обезвреживание смертоносных грузов — все это работа наших доблестных воинов. Мы верим: за прочность границ, за надёжность обороны Беларусь может быть спокойна.

С Днем Защитников Отечества!

P.S. Поздравляем всех мужчин нашего университета с 23 февраля! Мы верим в их отвагу и мужество. Благодарны им за поддержку в трудных ситуациях и за улыбки, которые они нам дарят каждый день. Ведь за это мы вас и любим! С праздником!

**Дарья Жаан**

## «Жанчына ў горадзе»

Пра **Мастацкую галерэю Інстытута Культуры** я даведаўся на першым курсе, калі ўпершыню патрапіў туды са сваёй універсітэцкай групай, дзякуючы нашай выкладчыцы беларускай мовы. Тут заўсёды таямніча спакойная атмасфера, цікавыя выставы і добра падрыхтаваныя гіды.

На апошняй зімовай сесіі я зноў наведаў гэты храм мастацтваў. У гэты час там праходзіла выстава фотаздымкаў студэнтаў. Першае, што я заўважыў, былі фотаздымкі майго аднакурсніка Дзмітрыя Лук'яненкі — студэнта 4 курса. Я быў прыемна здзіўлены і ўражаны. Маё падарожжа ў свет праз аб'екты фотаапарата прайшло непрыкметна. Ад кожнага фотаздымка струілася моцная энергія жыцця, нейкай натхнёнасці.

5-20 лютага тут праходзіла выстава Валерыя і Максіма Калтыгіных - бацькі і сына. Валерый Калтыгін выставіў малюнкi серыі "Анёлы ў горадзе", а таксама рэчы з шамоту — спецыяльна прыгатаванай гліны. На кожным яго творы выразна бачны крыж, таму і тэма выставы - скрыжаванне. Гэта яго філасофскія думкі на тэму жыцця і лёса чалавека.

Максім Калтыгін выставіў керамічныя творы на рэлігіёзную тэму. Ён дасканала вывучыў гісторыю хрысціянства і ў кожным сваім творы адлюстравіў найбольш значныя моманты гэтай рэлігіі.

26 лютага пачнецца выстава «Жанчына ў горадзе». Такая назва выбрана нездарма: зіма нас пакідае, пачынаецца вясна.

Прырода пачынае прабуджацца, горад напаяцца жывымі колерамі, а твары людзей светлымі ўсмешкамі. Гэта выстава будзе незвычайнай і таму, што ўсе зацікаўленыя наведвальнікі змогуць патэлефанаваць альбо паслаць SMS аўтарам твораў. Усе паслугі сувязі будуць аплачаны.

Даведка: Мастацкая галерэя створана для падтрымкі таленавітай творчай моладзі. Знаходіцца яна каля нулявога кіламетра, на Кастрычніцкай плошчы, дзе размяшчаецца Палац Рэспублікі. За год тут праходіць каля 20 выстаў. Уваход свабодны. Галерэя працуе з 11 да 19 гадзін кожны тыдзень з аўторка па суботу.

**Анарэй Мускі**

Как-то на одном популярном среди студентов сайте развернулось интересное обсуждение о том, каким

#### Алинка Сильванович

Помню первый день в университете. Самым первым человеком, с которым я познакомилась, стала Даша Гридюшко, это было еще на зачислении. Помню довольные лица Даши Малезюк и Артура Протыко. Я еще тогда подумала, что мы будем в одной группе. А еще я точно запомнила Лену Рыбакову, потому что у нее была сумочка, очень похожая на мою, я тогда даже немного расстроилась... И практически сразу я подружилась с Женей Пташником и Денисом Якубцом. А сейчас они мне как братья!

#### Света Петрович

Если не считать некоторых людей, с которыми мы учились в одной школе, то первым человеком, с кем я познакомилась еще на зачислении в июле была Настя Сирисько, мы тогда все время проболтали про зачисление.

Потом настал последний день августа и тут среди первых были Таня Хотылева, Аленка Потапова, Женя Танкевич. Не могу забыть Женю Руденкову: она в первый день опоздала на первую часть и пришла только английский писать. И весь день у всех про все спрашивала! Помню Валеру в розовой жилетке, Кристину с длинными-длинными рыжими волосами и Артема с рыжими, но кучерявыми. С самого первого дня запомнилась Карпович Наталья Александровна, которая попросила посчитаться в двоичной системе счисления.

#### Юлиана Зубарева

С кем я познакомилась? Начнем с того, что на зачислении я никого не запомнила. Я с одноклассницей Викой Крисковец внимательно слушали Павла Алексеевича Мандрика. Затем я сперва познакомилась с Дашей Мазелюк и Олей Барковской. Мы с ними зачислялись в одну комнату.

Алинка Сильванович, помню, произвела на меня большое впечатление:

был самый первый день в университете. Каждый начал вспоминать, чем он был впечатлен, что взволновало

чтение: красные туфли, красная сумка... Обожаю этот цвет! Хочу отметить Олю Просольную и Сашу Лешкевича.. Они сидели вместе и общались, как будто знакомы всю жизнь.

#### Женя Руденкова

Ну, самыми первыми знакомыми стали, естественно, те, с кем за одной вроде как партой сидели: Леша Терещук, Даша Гридюшко и Женя Танкевич. А Алина Сильванович определенно запомнилась всем, сидящим на нашем ряду!

На встречу группы я не явилась, потому как не знала про нее: письмо не пришло – я и в университет-то зашла посмотреть: вдруг что-нибудь насчет занятий написано, а там объявление про тест по английскому. Потом все спрашивала у девушки сзади, что было перед этим. Очень расстроилась, когда узнала, что рядом не сидит никто из моей группы. А потом рядом сел Денис Якубец. Раздали листы с заданием и мы принялись за непосильный для человека-одиночки труд: написание теста. Так и познакомилась.

Следующим знакомым стал Саша Беляшов. Никак не могу вспомнить, как мы состыковались, но уже на первом занятии по физкультуре, когда проходило знакомство, мы на скамье сидели рядом. Почему-то я его ужасно боялась. А он еще в общежитии жил, в гости захаживал. Уже готова от отчаянья была завывать. Но вот однажды на паре, когда Беляшов в очередной раз ко мне подсел, я писала жалобную SMS-ку подруге с просьбой придумать способ отвлечь назойливого поклонника. Он пытался подсмотреть, что я там набираю, и мне пришлось телефон в сторону наклонить. Максим Пилипейко как раз недалеко сидел и текст увидел. А на следующей паре подошел, обратил внимание на рисунок на моей тетради (скелетики), завязался разговор, и мы решили сесть вместе.

и запомнилось больше всего. В результате получилась очень даже любопытная статья. Спасибо vkontakte.ru

После, где-то в середине занятия, Максим сказал, что видел то, что я в телефоне строчила. Как же я была ему благодарна! И в телефоне назвала не иначе как “Максим-спаситель”. Никогда не забуду!

А на следующей паре физкультуры познакомилась с Олей Барковской. Мы, ввиду схожего роста, стояли рядом и в одной паре упражнения выполняли. Помню, подумала тогда, что именно с ЭТОЙ девочкой мы никогда не подружимся, а вышло совсем наоборот... С ней единственной сдружилась крепко! Здорово, что я тогда ошиблась.

#### Александра Зубрей

Пришла на зачисление, не ждала никаких знакомств. Думала, посижу тихонько, услышу свою фамилию и, никого не трогая, уйду. Но нет... Ко мне подсаживается Тома Близник и начинает делиться своими впечатлениями. Я не поддержала разговор, и вскоре наступила тишина, не считая гула голосов возбужденных поступлением абитуриентов. Но тут появилась Журак Марина и спасла нас от молчания. Именно тогда я начала замечать происходящее. Особенно без умолку трещащую длинноволосую блондинку. И, конечно, запомнился Денис Пирштук с лампочкой на футболке и раздавшийся в его честь бурные аплодисменты...

В общаге при заселении я была с самого утра и все время наблюдала за двумя длинноволосыми парнями, которые впоследствии оказались Костей Шершневым и Димой Антоневицем. Когда собрался народ и стали распределять по комнатам, нам предоставили возможность выбрать соседей. Знакомых не было, и я не знала, куда податься, но снова встретила Марину и подошла к ней. Так мы и поселились вместе.

А чуть позже встретили в нашей комнате интересную девушку, Вику Огурцову (первый поток).

# Однажды вечером кушать было нечего...

*Еда - одно из немногих удовольствий, которое можно получать в одежде.  
Юлия Высоцкая*

Студенчество... Самые веселые, протекающие в бешеном темпе столичной жизни годы. И не всегда в этом безумном круговороте людей, событий мы успеваем уделить должное время тому, что мы едим. Ведь наш рот - не карман, и что попало туда класть не следует.

Моя мама всегда говорила, что самая вкусная еда свежеприготовленная. И вы знаете, как только я поступила в университет, сразу же поняла, что она права. Можно, конечно, заглянуть в студенческую столовую, можно позавтракать, пообедать и поужинать булочкой с чаем, можно заварить себе «Ролтон», но о последствиях такого рациона говорить не хотелось бы.

А вообще, цель моей статьи не пропаганда здорового питания, и я не собираюсь читать скучную и занудную лекцию по поводу того, что и как следует есть. Все мы взрослые люди и все прекрасно понимаем. Я постараюсь в меру

своего «общажного» кулинарного опыта рассказать, как с наименьшими затратами времени и средств получить то, за что нам желудок скажет спасибо. Итак, приступим.

Какой прием пищи самый главный? Я согласна с мнением большинства диетологов и просто умных людей, что это завтрак. Но как же не хочется утром вставать



*Дайте волю художнику внутри себя - экспериментируйте!*

даже на 15 минут раньше, а хочется подольше понежиться в кровати. Есть один простой выход из этого положения: каши не требующие варки. Три минутки и готово!

Только не нужно сразу же отвергать это предложение. Плюс в том, что это быстро и полезно, а если проявить немного фантазии: добавить маслица, сушеных ягод, сухих сливок или еще чего - даже и вкусно!

С обедом сложнее. Как насчет супа? С детства не любила это слово и само блюдо тоже. В детском саду заставляют есть что? Суп. Дома заставляют есть что? Суп. Но оказалось, что суп сделанный «своими руками» может оказаться самым вкусным и любимым блюдом.

## Любимый борщ

1 кг говядины;  
500 г картофеля;  
300 г капусты;  
400 г свеклы;  
200 г моркови;  
200 г лука;  
3 ст.л. томатной пасты;  
1 ч.л. уксуса 6%;  
2-3 зубчика чеснока;  
2-3 лавровых листа;  
соль, перец, растительное масло, зелень по вкусу.

## Рецепт приготовления.

Количество ингредиентов указано на четырехлитровую кастрюлю. Мясо



залить водой, варить 1.5 часа. Затем мясо нарезать небольшими кусочками. Добавить в бульон. Капусту нашинковать тонкой соломкой. Лук мелко покрошить. Морковь натереть на средней терке. Свеклу нарезать тонкой соломкой. Картофель нарезать кубиками или брусочками. Свеклу обжарить на растительном масле. Добавить уксус и томатную пасту (если паста густая, добавить немного воды), тушить 5-7 минут. На растительном масле обжарить лук. Добавить морковь, обжарить. В кипящий бульон добавить картофель, посолить. Когда бульон закипит, добавить капусту. Варить на небольшом огне 5 минут. Добавить свеклу, варить еще около 10 минут. Добавить лук и морковь. Следом добавить лавровый лист. Если необходимо, посолить, поперчить. Добавить чеснок, выдавленный через чесночницу. Убрать с огня, дать настояться 15-20 минут. Готовый борщ разлить по тарелкам, добавить сметану и посыпать зеленью.

Надеюсь, что вы получите удовольствие от самого процесса и от его итогов. Приятного аппетита! Если возникнут трудности, обращайтесь ко мне!

**Дарья Ждан**

# Мастер-класс без подготовки

от Юрия Иванова

Совсем недавно мне предоставилась возможность побывать на студенческом семинаре-практикуме «Зимняя школа журналистики». Я побывала здесь впервые и поняла, «Зимняя школа журналистики» предоставляет уникальный шанс: она дает пока еще зеленому студенту поговорить с профессионалом. А это, согласитесь, весьма проблемно вне семинара. Мастер-класс, проведенный фотографом Юрием Ивановым, помог молодым фотографам направить свою силу и энергию в нужное русло. Как?

Мастер-класс Юрия Сергеевича был для нас первым. Ясное дело: мы волновались! Присутствовала некоторая доля загадочности и неизвестности, но это только подогревало интерес.

Перед нами стоял человек. Он внимательно осматривал аудиторию, т.е. нас. Смотрел на каждого своего слушателя, периодически щурясь, в то время как губы растягивались в улыбке как-то по-особому: новый человек – новая улыбка.

В глазах – хитринка. Шарф завязан по-особому, со вкусом, как у художника. Да что уж там «как»? Перед нами художник: и не только фотографии, но и по жизни, в душе. А еще это очень интересный и эрудированный человек.

Юрий Сергеевич сумел привлечь слушателей уже с самого начала своего выступления. Чем? Простотой, легкостью и непринужденностью беседы, начатой со слов «извините, я не подготовился...». Несмотря на свою известность, он извинялся. Уже этим он притягивал и располагал к себе. Создалось ощущение беседы, диалога, а не какой-нибудь там монологической лекции. Было уютно, а это, как



мне кажется, очень важная вещь на таких мероприятиях.

Известный фотограф с удовольствием рассказал нам о первых шагах в фотожурналистике.

Это позволило нам посмотреть на дело с другой стороны. «Фотография – это не просто правильно построенный кадр,

это ваше мироощущение. Снимок должен идти от сердца и головы. Но в первую очередь все-таки от сердца,» - объяснял Юрий Сергеевич. Рассказ о работе в Вискулях во время Беловежских соглашений перевернул представление о политиках и политике: из первых уст всегда интереснее, нежели в учебниках. Оказывается, Юрий Сергеевич попал туда совершенно случайно. Был слух, которому никто не верил, но наш герой не терял интереса, интуиция подсказывала: что-то в этом есть. Пошел наперекор и вопреки, немного схитрив, и вот он в самом центре событий в нужный момент.

Историю прервал звонок телефона. «Это мой большой друг, народный артист СССР и Беларуси, актер Купаловского театра Гена Овсянников,» - все так

же хитро улыбаясь, сказал наш новый друг. Это было настолько просто сказано, что спокойно сидеть было невозможно: у кого-то широко (почти до предела) открылся рот, у соседа, сидящего слева, выпучились глаза, ну а я потеряла дар речи...

Но все-таки история фотографии была ключевой темой. И снова помог случай. Как без него? Наш герой сделал фото под названием «Рабочий тракторного завода». Фото было нестандартным, не подходило под существовавший штамп «советского человека». Когда-то снимок «зацензурили», в печать не пропустили. И тут появилась уникальная возможность показать себя: два американца прибыли в Москву с целью написать книгу «Один день из жизни СССР». Нужны были фотоиллюстрации. Юрий Сергеевич прошел кастинг именно с непонятой ранее фотографией рабочего. Таким образом, Юрий Иванов вошел в число 100 лучших фотографов мира, исходя из проекта «Один день».

Юрий Иванов – не только отличный фотограф, художник, корреспондент газеты «Культура», но и весьма интересный собеседник.

**Гена Визгалова**

**Юрий Иванов вошел в число 100 лучших фотографов мира**

# 16 января

Этот день был для меня особенным. Такие дни каждый старается вспоминать чаще.

Утром я поздравил своего двоюродного брата с днём рождения. Затем на консультации перед экзаменом получил "9" автоматом. Ах, да, чуть не забыл!.. По дороге в университет мне улыбались все встречные девушки! А ещё я заметил, что на Октябрьской улице появилась трамвайная остановка, но о ней позже.

Сдачу экзаменов я традиционно отмечаю катанием на коньках. В тот день я пошел на Октябрьскую: договорился с Ирой (моей знакомой с МГЛУ) пофотографировать друг друга на коньках. Получилось здорово, хотя, признаюсь вам, я много падал. Зато разучил новый элемент — моухок. Падал я так много и часто, что после 3 часов такой «тренировки» уже хотел идти домой, но, так как моя партнерша на льду каталась меньше и не так устала, то я решил подождать её, чтобы вместе уйти с катка. Это было правильное решение, но об этом позже.

Переобуваясь после катания, почему-то заговорили о кино: я вспомнил свою подругу Аню из Университета

Культуры. Она сейчас снимает фильм «Трамвай в Париж», а Ира сказала, что всю жизнь мечтает сняться в кино. Мечтать не вредно! И я пошел домой.

Подходя по Октябрьской к общежитию, я понял, зачем там остановка! Уже возле съемочной группы я спросил: «Трамвай в Париж снимаете?» Меня сразу же узнала Аня. «С катка идёшь?».

- «Конечно!». (Мы на катке познакомились: она делала ролик для курсовой работы, да так, что я и не заметил, как был ею снят...) Аня сказала, что им нужно несколько человек для эпизода в трамвае. В тот день мечты сбывались одна за одной — и скоро Ира была рядом. «Мотор, камера, начали!» - и мы поехали по маршруту 2-ого трамвая до ЖД вокзала и обратно — несколько кругов. Главные герои Станислав Дужников и Анна Полупанова разговаривали, а мы — стояли рядом... Счастливые



и довольные. После съёмок режиссер-постановщик Дмитрий Лось и кинорежиссер Владимир Поночевный (снял около 150 серий «Каменской», был вторым режиссёром фильма-сказки «Буратино») согласились сфотографироваться с нами на память. Это было здорово! Домой я пришел уставший и благодарный судьбе за такой неожиданный, но долгожданный подарок.

Так я провел 16 января 2010 года.

**Андрей Мусский**

## Выражения преподавателей

Вам никто ничего понятнее не скажет. Я самый понятный!

Я немножко поиздеваюсь над аудиторией... ну, в смысле, докажу это свойство.

У вас не займет больше двух-трех лет, чтобы прочитать эту книгу.

Если у вас этого не получится, тогда никому об этом не говорите.

Случай на лекции:  
- Я жду Вас после третьей пары в кабинете три-три-три. Вы какая группа?

- Третья.

Пока число раскладывается, будем его раскладывать. Как только оно прекратит раскладываться - не будем раскладывать.

Глупость, которую я сказал, лежит в основе доказательства этой теоремы.

Не нужно никому ничего говорить о том, что происходит на занятиях.

Если вы эту книгу не прочтете, ваша математическая жизнь не начнется никогда.

А давайте сегодня начнем с первого.

Если у меня сегодня получится изобразить таблицу, это будет в первый раз в моей жизни.

Хотите меня исправить? Не надо! Я буду писать то, что я хочу!

Извлекайте ковер ваших знаний из сундука ваших мудростей.

Последний раз я раскладывал НОД в 50-е годы.

# ВЕСЕННЯЯ БОРЬБА

Аллергия. С чем ассоциируется у нас это слово? У кого-то с сыпью, у кого-то с покраснением, у кого-то с текущими глазами и зудящим носом. Но в любом случае это слово вызывает у нас отрицательные эмоции. Многие думают об аллергии поверхностно: мол, ходят где-то люди, чихают, трут глаза и проклинаят тополиный пух. Однако от нее никто не застрахован и она может коснуться каждого. Для меня было открытием то, что аллергия

передается по наследству. Однако она может быть как врожденной, так и приобретенной. Что же вызывает аллергические реакции? Наш организм устроен очень замысловато и у некоторых людей на совершенно безобидные вещества он реагирует, как на потенциально опасные, и начинает с ними «бороться». Однако прикладывая слишком большие усилия, перебарщивает, чем и вызывает воспаление.



## Как проявляется аллергия?

### • Аллергический конъюнктивит

Глаза часто слезятся, появляется покраснение, кажется, что в них что-то попало, и они постоянно чешутся;

### • Аллергический насморк

Температура при этом симптоме не повышается, чувствуете вы себя нормально. Однако такой насморк может сопровождаться покраснением глаз, слезотечением;

### • Крапивница

На коже появляются красные пятна и волдыри различного размера, которые появляются на разных участках тела и сильно зудят.

Искоренить аллергию полностью невозможно, однако вполне реально свести ее проявление до минимума. И это совсем не сложно. Можно исключить контакт аллергика с аллергенами. Например, прибраться в квартире, вытереть пыль, отдать кота в хорошие руки и ограничить себя в приеме некоторых продуктов. Ну а если кота жалко, прибраться некогда (или просто лень), а без апельсинов вы вовсе жить не можете, то можно обратиться к медикаментам или десенсибилизации. В обоих случаях придется обратиться к аллергологу. Он то и посоветует, что Вам больше подходит. Для справки: Десенсибилизация – это один из методов лечения аллергических заболеваний, состоящий в поэтапном введении пациен-

ту аллергена (или его экстракта) в возрастающих дозах. В процессе десенсибилизации снижается иммунологическая реактивность организма. И в итоге Ваш организм просто привыкнет к аллергену и перестанет на него «агрессивно» реагировать. Ну а если ничего из выше изложенного не помогает и Вы не слишком консервативны, то можно прибегнуть к нетрадиционной медицине. Недаром же с каждым годом гомеопатов в нашей стране становится все больше и больше. Да и использование растительных лекарственных средств выглядит не так уж опасно. Если, конечно, это не вызовет у Вас аллергию.

Будьте здоровы!!!

## Самые распространённые аллергены

### Пыльца растений

В основном просыпается весной или летом.

### Шерсть животных

Чаще всего проявляется, если аллергик и «аллерген» находятся в одном помещении, или при их контакте.

### Пыль

В большинстве случаев аллергенов вызывают пылевые клещи, которые живут в кроватях, матрацах, коврах и различной мебели, обтянутой тканью, и питаются мёртвыми клетками кожи, которую находят в домашней пыли;

### Фрукты и ягоды

У многих людей аллергию вызывает цитрусовые, клубника и киви. Чаще всего это реакция на витамин С;

### Лекарственные препараты

Проявляется довольно разнообразно, но весь основной перечень можно подсмотреть в разделе «побочные эффекты» (летальный исход к аллергическим реакциям не относится).