



# Аллергический ринит



## К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ

Брошюра переведена на русский язык организацией РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ФИНЛЯНДИИ (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry, [www.svkeskus.fi](http://www.svkeskus.fi)), в рамках проекта «К здоровью - вместе» («Hyvinvointia yhteisvoimin»). Проект осуществляется при финансовой поддержке Государственного Центра поддержки социальных проектов при Министерстве здравоохранения и социального благополучия Финляндии - STEA.

**В переводе на русский язык** принимали участие волонтеры проекта Лариса Усович, Елена Ленсу, Илона Кабанен, Дарья Зайцева, Катя Никитин, координатор проекта Елена Маркова.

**Редколлегия:** Ольга Лиукконен, Надежда Кузнецова.

**Перевод на русский язык проверен** врачом Ольгой Бугаевой

**Издательство:** AlePrint Oy  
**Рисунки:** Ольга Лиукконен  
**Дизайн и верстка:** Ольга Плечева

# Аллергический ринит



**Аллергическим ринитом** (насморком) страдает 20-30 % финнов.

Об аллергическом рините говорят тогда, когда аллерген, например, пыльца растений, вызывает чихание, выделение слизи из носа и зуд в носу. Часто ринит сопровождается воспалением глаз. Чаще всего аллергический насморк вызван цветением растений и их пыльцой. Такие симптомы являются сезонными. Аллергический ринит также может быть круглогодичным, когда причиной аллергии типично является домашнее животное. Аллергический насморк обычно лечат самостоятельно назальными каплями и антигистаминными средствами. Если аллергический ринит не лечить, увеличивается риск возникновения астмы.

Аллергический ринит обычно проявляется в подростковом возрасте, первые признаки могут появиться примерно с 2х летнего возраста. С возрастом симптомы аллергического насморка уменьшаются. У пожилых людей аллергический ринит встречается реже. Примерно у 30 % больных аллергическим ринитом симптомы проходят с возрастом.

## Для чего нам нужен нос?



Нос действует, как увлажнитель, нагреватель и фильтр для дыхания. Частично, функции носа также влияют и на формирование звука. Задачей носовых ворсинок состоит в том, чтобы отфильтровывать самый крупный мусор, который попадает в носовые пазухи. Более мелкие частицы попадают на слизистую оболочку носа. На слизистой оболочке находятся так называемые жгутики, которые помогают вывести слизь из носа.

Почти у всех есть так называемый носовой цикл, т.е. мы дышим попеременно через носовой проход с обеих сторон. Нос - верхняя часть дыхательных путей, поэтому он первый встречает попавшие в дыхательные пути аллергены.

Связь между аллергическим ринитом и астмой очевидна. Около 70 % людей, страдающих астмой, страдают от аллергического ринита, и у 10-40 % людей, страдающих аллергическим ринитом, проявляется астма.

Аллергический ринит является частично наследственным заболеванием.

### Причины аллергического ринита:

- Пыльца
- Животные
- Аллергены на рабочем месте
- Споры плесени
- Пылевые клещи

Прекращение курения - единственный способ предотвратить развитие аллергического ринита. Воздействие табачного дыма увеличивает риск возникновения аллергических реакций с момента зачатия эмбриона.

Аллергический насморк, вызванный пыльцой, возникает во время цветения, с весны до позднего лета, в зависимости от того, какая именно пыльца является аллергеном. Если ринит вызван шерстью животных, симптомы проявляются при нахождении рядом с животными. Сильная аллергия на животных также может проявляться при косвенном соприкосновении с аллергеном, например, через ткань. При необходимости подтвердить аллергию можно с помощью тестов на коже или анализов крови (антитела IgE-класса).





## Сезонный аллергический ринит

Нейропсихологическая реабилитация направлена на регулирование внимания, управление своей деятельностью и работой памяти. Она тренирует навыки пребывания в проблемной ситуации, укрепляет компенсирующие навыки или преобразует рабочее окружение.

Нейропсихологическая реабилитация или коучинг – это форма поддерживающей терапии, где наставник берет во внимание способности подопечного и помогает применить их в повседневной жизни для преодоления сложностей. Встречи могут происходить в виде приемов или дома у пациента, а также в школе или на рабочем месте.

Пыльца - самая распространённая причина сезонного насморка. Симптомы могут варьироваться от легкой до тяжелой стадии, в зависимости от количества и продолжительности воздействия аллергена. Нос становится заложенным, начинается чихание, появляются прозрачные водянистые выделения. Заложенность носа увеличивается по мере усиления симптомов из-за отека слизистых оболочек. Симптомы часто сопровождаются покраснением, зудом и жжением глаз (конъюнктивит), а также зудом в ушах. Дополнительная информация об аллергических реакциях на глаза и их лечении: [www.allergia.fi/allergiat/allergiset-silmaoireet-ja-kuivasilmaisuys](http://www.allergia.fi/allergiat/allergiset-silmaoireet-ja-kuivasilmaisuys)

Усталость может проявляться, как симптом аллергии. Часто это связывают с побочным воздействием лекарств. Антигистаминные препараты нового поколения не обладают седативным действием. Усталость чаще всего является следствием аллергии, а не использования лекарственных препаратов.

Аллергия на пыльцу возникает приблизительно у 20% финнов. Большинство из них имеет аллергию на пыльцу лиственных пород деревьев и трав. Другие причины сезонного аллергического ринита - пыльца полыни и споры плесени уличного воздуха.

Плесень уличного воздуха может вызывать симптомы аллергии у некоторых уже весной, у других поздним летом или осенью.

► Подробнее об аллергии на пыльцу: <http://www.allergia.fi/allergiat/siitepolyallergia> (руководство также доступно в печатном виде).

## Круглогодичный аллергический ринит

Круглогодичный или постоянно продолжающийся насморк чаще всего спровоцированы животными, но иногда и пылевыми клещами и аллергенами, связанными с работой, например, кремневой пылью. Симптомы круглогодичного ринита такие же, как и сезонного. Основным симптомом является заложенность носа, которая усиливается при контакте с аллергеном.

## Аллергены на рабочем месте

В трудовой среде встречаются вещества, которые могут вызывать аллергический ринит. Симптомы обычно усиливаются при нахождении на рабочем месте и проходят вне его.

Наиболее распространёнными аллергенами являются: мука в пекарнях, пыль от животных на фермах и клещи на складах зерна. Кроме медикаментозного лечения важно уметь правильно пользоваться защитными средствами. Подозрение на аллергию на вещества на рабочем месте, важно обсудить с рабочим врачом.

## Домашние животные

Животными, вызывающими аллергию, чаще всего являются собаки и кошки. Животные также могут вызывать кожную аллергию. Например, слюна собаки может стать причиной крапивницы. У больных астмой животные могут усилить астматические симптомы.

Аллергию может вызвать собака даже маленького размера или животное без шерсти. Чаще всего реакция возникает на перхоть и выделения животного.

► Дополнительная информация: <http://www.allergia.fi/allergiat/lemmikielainallergia>



# Лечение аллергического ринита

**Антигистаминные препараты** снимают некоторые симптомы аллергического ринита. Заложенность носа обычно лечится назальным спреем. Глазные заболевания лечатся лекарствами антигистаминного или противовоспалительного действия.

Лечение аллергического насморка можно начинать самостоятельно. Желательно обратиться к врачу, если симптомы не проходят в течение длительного времени или если речь идёт о ребёнке.

Спрей с глюкокортикостероидами (кортизоном) снижает местное воспаление слизистой оболочки носа.

Некоторые из назальных спреев, возможно купить в аптеке без рецепта. Следует обратиться к врачу, если лекарства необходимы ежедневно на протяжении длительного времени. При лечении назальным спреем важно знать правильную дозу и использовать его регулярно. Эффективность назального спрея на основе кортизона будет заметна примерно после недели регулярного применения.

Начинать использовать спрей следует до того, как нос станет полностью заложенным. Эффективность антигистаминных таблеток проявляется быстро (в течение нескольких часов), поэтому лекарства не следует принимать заранее, если симптомов нет.

Важно эффективно и регулярно убирать симптомы ринита. При длительном использовании спреи могут сушить слизистые оболочки носа. С сухостью можно бороться при помощи нелекарственных средств, например, солевым раствором.

Сосудосужающие назальные спреи (Otrivin, Nasolin, Vicks, Nasoratiopharm), предназначенные для снятия заложенности носа, не должны использоваться больше недели. Подобные спреи не лечат аллергический ринит, а только убирают заложенность.

При беременности в первую очередь рекомендуются спреи на основе кортизона. В случае, если спрея недостаточно, среди антигистаминных препаратов можно выбрать безопасный вариант (loratadine, cetirizine).



## Рекомендации по применению лекарств

Перед применением любого средства от насморка следует хорошо высморкаться. Если в носу осталась слизь, рекомендуется прополоскать нос солевым раствором, чтобы спрей мог лучше воздействовать на слизистые оболочки.

### НАЗАЛЬНЫЙ СПРЕЙ

#### ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

- Важно, чтобы лекарство попадало в верхнюю часть носовой полости, а не в горло, иначе эффективность будет не высокой.
- Снимите защитный колпачок.
- Если спрей новый или вы не использовали лекарства более недели, распылите в воздух несколько раз, чтобы получить однородную консистенцию.
- Наклонитесь немного вперёд. Поместите наконечник распылителя в ноздрю так, чтобы он был направлен к внешнему уголку глаза. Кому-то удобно в левую ноздрю распылять лекарство правой рукой, а в правую - левой. Одновременно спокойно вздыхайте через нос. После впрыскивания лекарства выдохните через рот.
- Повторите то же со второй ноздрей.

### НАЗАЛЬНЫЕ КАПЛИ

#### ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

- Назальные капли следует закапывать в правильном положении, когда под силой тяжести лекарство попадает в нужное место. Избегайте соприкосновения с пипеткой в целях гигиены.
- Лягте на спину так, так чтобы голова была запрокинута назад. Или примите положение на боку без подушки, нос направлен в сторону верхнего плеча. Закапываем капли в нижнюю ноздрю.
- После окончания процедуры следует находиться в одном положении не менее минуты.

## КУВШИН ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ НОСА

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Промывание носа - нелекарственное и эффективное средство для лечения аллергического и любого другого насморка. С помощью кувшина, предназначенного для промывания носа, раствор легко достигает носовых пазух, вымывается густая слизь, размягчаются и отделяются корки. Обычное впрыскивание солевого раствора совсем не так эффективно, как промывание. Важно научиться правильно дышать во время использования носового чайника. Во время промывания носа нужно дышать через рот. Голова слегка наклонена вперед, чтобы вода не попадала в горло. Холодная, слишком соленая или совсем не соленая вода раздражает слизистую. Вода должна быть слегка тёплой с содержанием соли 0,9%.

- » Положите одну мерную (или чайную) ложку мелкой морской соли в кувшин.
- » Наполните кувшин слегка тёплой водой. Водопроводная вода в Финляндии достаточно чистая для использования. Но если хотите, можете ее вскипятить. Кипяченая вода должна остыть до тёплой температуры. Если у вас имеются проблемы с кишечником, используйте кипяченую воду. Температура воды должна быть не слишком холодной и не слишком горячей. Если температура не подходящая, это может вызвать раздражение слизистой оболочки носа и заложенность. Полоскание водой без морской соли, вызовет такую же реакцию, поэтому следует добавлять соль.

Вода должна быть слегка тёплой с содержанием соли 0,9%.



### Травяные растворы также не подходят для данной процедуры.

- » Размешайте содержимое или встряхните кувшин, закрыв отверстие, чтобы соль полностью растворилась.
- » Расположите наконечник кувшина плотно к ноздре, наклонив сам кувшин по направлению к щеке.
- » Дышите через рот.
- » Наклонитесь немного вперёд, к раковине.
- » Поверните голову на ту сторону, которую вы сейчас промываете, подбородок наклоните вниз.
- » Вода проходит через верхнюю ноздрю в нижнюю и вытекает.
- » Прodelайте то же самое с другой ноздрей.
- » Высморкайтесь. Вода ещё может капать из носа некоторое время.
- » Немного воды может остаться в носовых полостях и вытекать, при изменении положения головы, поэтому держите носовой платок поблизости.
- » Промывание можно выполнять 1-3 раза в день.



## ИММУНОТЕРАПИЯ

Иммунотерапия – аллерген-специфическое лечение аллергии. Цель такого лечения – приучить организм к определенному аллергену. Иммунотерапия возможна при аллергии на пыльцу растений, на животных и пылевых клещей. Также ее можно применять при тяжелых реакциях на укусы насекомых (ос и пчёл).

В настоящее время методами иммунотерапии являются: инъекции (используются при лечении аллергии на березу, травы, собак, кошек и лошадей), таблетки (при аллергии на травы и пылевых клещей) и капли (при аллергии на березу и травы). Иммунотерапия длится около трёх лет.

Оценить необходимость иммунотерапии можно, попросив направление у врача в районной или рабочей поликлинике. Лечение также может быть проведено в частных клиниках. Выбор оптимальной формы лечения происходит совместно с лечащим врачом. Иммунотерапию по лечению аллергии на цветение растений обычно начинают осенью. Позаботьтесь о том, чтобы направление на нее было получено до конца лета. Лечение аллергии на

животных и пылевого клеща, можно проводить независимо от сезона.

Инъекции делают в лечебном учреждении. Инъекции делают в плечо каждые 1-2 недели максимум в течение 7 недель, а затем каждые 4-8 недель в течение 3 лет.

Первая таблетка под язык даётся в лечебном учреждении, затем лекарство принимают дома в течение трёх лет.

Сироп под язык - новая форма лечения в Финляндии, и она требует специального разрешения врача и заключение (B-lausunto). Например, при лечении аллергии на березу, сироп капают посезонно пять месяцев (с января по май) на протяжении трёх лет подряд. Лечение начинается в лечебном учреждении и продолжается дома в соответствии с инструкциями врача.

Эффективность иммунотерапии индивидуальна, но результат может быть замечен уже на первом году лечения. У части пациентов через три года аллергия проходит полностью. Некоторые симптомы могут в последствии проявляться, но редко требуют повторения лечения.

## Насморк влияет на качество жизни

Аллергический ринит обычно не является серьезным заболеванием, однако имеет свое влияние. Заложенность носа и слезящиеся глаза доставляют дискомфорт в повседневной жизни и могут являться причинами плохого сна. Может снизиться чувствительность к запахам и вкусам. Во рту ощущается сухость, потому что дыхание происходит через рот. Усталость и невозможность сосредоточиться негативно влияют на трудоспособность, учебу и желание заниматься спортом. Аллергический ринит может усилить проявление астмы и усложнить процесс ее лечения.

### НЕАЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

Насморк может быть результатом повышенной чувствительности, не связанной с аллергией. Его называют идиопатическим (не определено, чем он вызван) или вазомоторным насморком. В последние годы используется термин «неаллергическая гиперчувствительность». Данный насморк не усугубляется под воздействием аллергенов, но возникает при изменениях температуры, сквозняках, большом количестве пыли, сильных запахах или при физических нагрузках. Антигистаминные препараты в этом случае мало эффективны.

«Являясь членом организации, я получаю знания и информацию о лечении своей аллергии, поддержку от таких же людей, как я. Также я участвую в различных интересных мероприятиях и получаю тематический журнал четыре раза в год.» Присоединяйся к нам! [www.allergia.fi/yhdessa](http://www.allergia.fi/yhdessa)



# SANAOSTO

Asioiden jättäminen viime tippaan – откладывание дел на потом  
Ajatusten harhailu – пугающиеся мысли  
Aktiivisuuden häiriö – нарушение активности  
Aliaktiivisuus – пониженная активность  
Aliherkkyys – пониженная чувствительность  
Altistavat päihdekokeiluille- предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя  
Apuvälineet – вспомогательные средства  
Arkipäivät – будни  
Automatisoituva – автоматизированный

**D**  
Depression liitty – к депрессии относится  
Diagnostiikka – диагностика

**E**  
Ei-lääkkeellinen hoito – лечение без медикаментов  
Elämänytimi – ритм жизни  
Elämäntapojen muuttaminen – изменение образа жизни  
Elämyshakuisuus – поиск новых впечатлений  
Erätavanomaista – необычно  
Eritainen – другой  
Erot – различия  
Esiintymismuoto – варианты проявления

**F**  
Fysioterapia – физиотерапия

**G**  
Geenit selittävät – объясняются генетикой  
Geneettinen tausta – генетический фон

**H**  
Hakea itse – самостоятельно запрашивать  
Hakea toimeentulotukea – запрашивать социальное пособие  
Haastattelu – опрос / интервью  
Haastava – сложный  
Haasteet – сложности  
Helpottaa oireita – облегчить симптомы  
Henkilökohtaiset tiedot – персональные данные  
Henkilötunnus – личный код с датой рождения  
Hoidon kesto – длительность лечения  
Häiritä – мешать  
Heikentää keskittymistä – снижение концентрации внимания  
Helpottaa – облегчить  
Huoli – беспокойство  
Huolimattomuusvirhe – ошибка по небрежности  
Hoidon yhdistelmä – сочетание лечения  
Hoidot – лечение  
Hoitaja – медсестра  
Hyvä hoito – хорошее качество лечения  
Huomio – внимание  
Hyödyllinen – полезный  
Hyöty – польза

**I**  
Ikä – возраст  
Ilme – выражение лица  
Impulsiivisuus – импульсивность  
Istua paikallaan – сидеть на месте  
Itseluottamus – уверенность в себе  
Itsetuntemus – самопознание

**J**  
Julkinen terveydenhuolto – государственная система здравоохранения  
Joka palvelee sinua parhaiten – который послужит тебе лучшим образом

**K**  
Kasvatuksen seuraukset – последствия воспитания  
Kattava – комплексный  
Kehityksellinen häiriö – нарушение развития  
Keinoja – способы  
Keskeiset oireet – основные симптомы  
Keskittyä – сосредотачиваться  
Keskittymiskyky – способность к концентрации  
Kiire – спешка  
Kiemurtelee istuessaan – крутится на стуле  
Kognitiivinen toiminta – когнитивная деятельность  
Kognitiivisia oireita – когнитивные симптомы  
Kokeilla useita keinoja – попробовать несколько способов  
Kysyä apua – просить о помощи  
Kela – Ведомство народных пенсий  
Kirje – письмо  
Korvata – возмещать  
Korvaus apteekissa – возмещение в аптеке  
Kotikunta – место проживания  
Kuntosi ja muut sairaudet – ваше состояние и прочие заболевания  
Kuntoutuksen tavoite – цель реабилитации  
Kuntoutus – реабилитация  
Kuntouskokonaisuuden – содержание реабилитации  
Kuntoutusohjaaja – реабилитолог  
Kuntoutustyöntekijä – реабилитолог  
Kuntoutusmuodot – виды реабилитации

**L**  
Lääkäri – врач  
Lääkehoito – лечение  
Lääkäri tutkii sinut – врач проведет обследование  
Lääkärin vastaanotto – прием у врача  
Lääkitys – медикаментозное лечение  
Lääkekuuri – курс назначенных лекарств  
Lääkkeitä – лекарства  
Laboratorio – лаборатория  
Laboratoriokoikeita – лабораторные тесты  
Levottomat jalat-oireyhtymä – синдром беспокойных ног «сбн»  
Levottomuus – беспокойство  
Lievittää osaa oireista – ослабляет часть симптомов  
Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen eritysvaikeus – дислексия - нарушение

способности к чтению и письму и математические сложности  
Luonnollinen väsymys – природная усталость  
Luottamus – доверие  
Lyhytaikaisesti – кратковременно

**M**  
Masennus, depressio – депрессия  
Maksusitoumus – одобрение оплаты  
Maksuttomia – бесплатные  
Miten olet voinut – как ваше самочувствие  
Monimutkainen – сложный  
Muistilappu – записка, напоминание  
Muutos vie aikaa – изменение требует времени  
Myöhästyä – опаздывать

**N**  
Neurologinen sairaus – неврологическое заболевание  
Neuropsykologinen kuntoutus – невропсихологическая реабилитация  
Neuvonta ja apu ovat ilmaisia – консультации и помощь бесплатно  
Noudattaa hoitosuunnitelma – соблюдать план лечения

**O**  
Oireet – симптомы  
Oireet ilmenevät lapsuudesta – симптомы проявляются с детства  
Oireiden ilmeneminen voi vaihdella – проявление симптомов может меняться  
Oirekuvan arviointia – оценка симптоматики  
Oirekuvan päällekkäisyys – перекрестные симптомы  
Ohjeet – инструкции  
Oppimis- tai hahmotushäiriöt – нарушение восприятия и способности к обучению  
Oppimishäiriö – сложности в обучении

**P**  
Pään magneettikuvaus – мрт головы  
Päihdehäiriö – проблема употребления алкоголя или наркотиков

Paniikkihäiriö – паническая атака  
Perinnöllinen – наследственное  
Pitkäaikainen ahdistuneisuus – продолжительное чувство тревожности  
Poikkeavat mielenkiinnon kohteet – патологические интересы  
Ponnistelu – усилие  
Puoliso – вторая половина (муж, жена)  
Puolenyön jälkeen – после полуночи  
Psykososiaalinen kuormitus – психосоциальная нагрузка  
Psykoterapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus – психотерапия, невропсихическая подготовка

**R**  
Rahahuolia – финансовые сложности  
Raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät – факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов  
Resepti – рецепт  
Riippuvuuden kehittyminen – развитие зависимости  
Rituaalit – ритуалы  
Ruokahaluttomuus – отсутствие аппетита  
Rutiinit – рутина

**S**

Saada apua – получить помощь  
Saada tukea – получить поддержку  
Sairaala – больница  
Sairastuminen – заболевание  
Sairauden vaihe – стадия болезни  
Sairausloma – больничный  
Siirtää aika – перенести время  
Säännöllisen käytön myötä – благодаря регулярному использованию  
Sosiaalityöntekijä – социальный работник

**T**  
Tabletteina – в таблетках  
Tekniikat – методы  
Terveyskeskus – поликлиника  
Tic-oire – нервный тик  
Tilata tulkkia – заказать переводчика  
Touretten oireyhtymä – синдром Туретта  
Tulkita – переводить / истолковывать  
Tuki – пособие  
Tulkki – переводчик  
Tutkimukset – обследование  
Työmuistin heikkeneminen – ослабление рабочей памяти

**U**  
Ulkoisten haasteiden mukaan – в соответствии с внешними проблемами  
Unenpuute – недостаток сна  
Univaiheen viivästymä – задержка фазы сна  
Useissa eri elämäntilanteissa – во многих разных жизненных ситуациях  
Uupumus – хроническая усталость

**V**  
Vaikkeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus) – сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность)  
Vaikkeuksien vähentäminen – уменьшение трудностей, осложнений  
Vaikeus rauhoittua – сложно успокоиться  
Vaikuttavat – воздействуют  
Vaikuttaa mielialaan – влияет на душевное состояние  
Valmistautua – подготовиться  
Verenpaineen kohoaminen – повышение кровяного давления  
Univaikkeudet – нарушение сна  
Hikoilu – потливость  
Huimaus – головокружение  
Verikoe – анализ крови  
Vertaustuki – группы поддержки  
Sopeutumisvalmennus – адаптация  
Viikkorutiini – еженедельная рутина  
Vinkkejä – подсказки  
Väärinkäytön riski – риск злоупотребления

**Y**  
Ydinoireet – основные синдромы  
Laaja-alainen sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelma – широко распространённая проблема социального взаимодействия  
Yksilöllistä – индивидуально  
Yksilöllinen harkinta – индивидуальное рассмотрение  
Yleistynyt ahdistuneisuus – генерализованная тревожность  
Ylimääräinen kuormitus – дополнительная нагрузка





Suomen Venäjänkielisten  
Keskusjärjestö ry

«К здоровью - вместе»  
«Hyvinvointia yhteisvoimin»

[www.svkeskus.fi](http://www.svkeskus.fi)



[WWW.SVKESKUS.FI](http://WWW.SVKESKUS.FI)

К ЗДОРОВЬЮ  
ВМЕСТЕ

