



provisorclub_official

Великодній

КВЕСТ

ВІД PROVISOR CLUB



З 04 ДО 17 КВІТНЯ 2026 Р. ПРОХОДИВ ВЕЛИКОДНІЙ КВЕСТ ВІД PROVISOR CLUB

Це була справжня святкова пригода — 12 пасхальних яєць були заховані серед презентацій, статей, коміксів і навчальних матеріалів, а користувачі вирушили на їх пошуки.

За час проведення квесту **ми отримали 222 відповіді!** Було все: і швидкі знахідки, і уважні повторні перевірки сторінок, і справжній азарт у пошуках останнього яйця.

Багато учасників знайшли мінімальні 6 яєць, а найуважніші — зібрали всі 12 та правильно визначили магічний код — **112!**

Усі учасники, чиї відповіді відповідали умовам конкурсу та які знайшли від 6 яєць, отримали по 20 балів. Ті ж, хто зібрав усі 12 яєць і правильно визначив магічний код, отримали по 50 балів та взяли участь у розіграші 3 СУПЕРПРИЗІВ серед авторів правильних відповідей. Правильний код відгадали 151 учасник!

Далі — найцікавіше. На наступних сторінках ми вітаємо переможців і відкриваємо таємну завісу: покажемо, де саме були заховані всі 12 великодніх яєць. Тож якщо якийсь із них вам не підкорилося — буде можливість перевірити себе!

Дякуємо кожному за участь і святковий настрій. З вами навіть звичайний тиждень перетворюється на пригоду!



ВІДАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!

**Павлюченко Аліна,
м. Запоріжжя**

отримує
Набір для пікніка



**Єресман Софія,
м. Стрий**

отримує
Комплект постільної
білизни

**Самойлова Альбіна,
м. Марганець**

отримує
Несесер для подорожей



ДЕ ХОВАЛИСЬ ЯЙЦЯ?

1

ГОЛОВНА СТОРІНКА

Починалося все буквально “перед очима”, але не всі помітили
У паралакс-картинці на головній, поруч із зайцем, було заховане
яйце з цифрою 4. Той самий випадок, коли відповідь — прямо на старті.

КОНКУРС МІСЯЦЯ

Запрошуємо найактивніших,
творчих та креативних професіоналів!

- ✓ Демонструйте свої знання та навички
- ✓ Отримуйте підтримку від колег
- ✓ Найкращих чекають заохочення від **PROVISOR CLUB**

Увійти



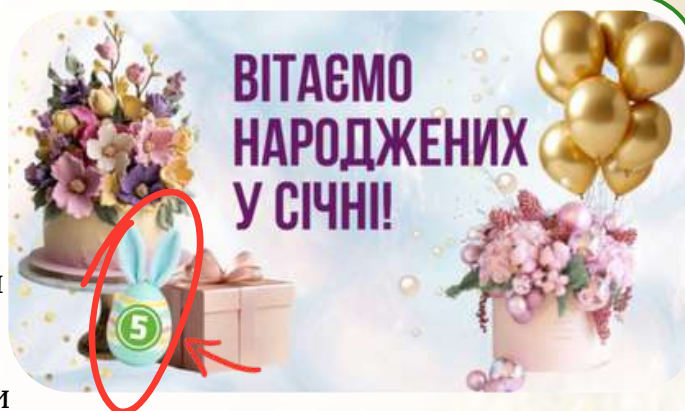
2

ГОЛОВНА → ВСІ НОВИНИ → “ПРОВІЗОР КЛАБ ВІТАЄ НАРОДЖЕНИХ У СІЧНІ”

Тут вже потрібно було трохи
“поклікати”

Після переходу в розділ новин — знайти
потрібну публікацію і відкрити її.

Яйце з цифрою 5 було
не в тексті, а саме на зображенні новини
— уважність вирішувала все.



3

ГАЛЕРЕЯ ПРОДУКТІВ → ПРОЦИТРАКАЛ → СТАТТІ → “ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО КІСТКИ” (СТОРІНКА 5)

Один із найскладніших рівнів
Потрібно було не просто знайти статтю,
а ще й догортати аж до 5 сторінки.
І тільки там, у самому низу,
чекало яйце з цифрою 11.

УПС, А ХОДЬБА НЕ ПІДВИЩУЄ МЦЦК... Ходьба корисна для серця — але найкше не впливає на МЦЦК. Для кистки потрібне силове або ударне навантаження. Стрижки, підйоми сходами, силові вправи — найефективніші.	БУДЕ ЗДОРОВЕ СЕРЦЕ
КІСТКОВА ТКАНИНА БЕЗПЕРЕРВНО ОНОВЛЮЄТЬСЯ Ремоделювання триває щосекунди, хоча зовні це непомітно. Мінеральна щільність кісток (МЦЦК) — інтегральний показник, що відображає реальну міцність цієї “внутрішньої опори” І його значення набагато глибше, ніж здається на перший погляд.	
НА МЦЦК ВПЛИВАЄ СОН Хронічний недосип (<6 год/ніч) підвищує рівень кортизолу → стимулює резорбцію кістки → знижує МЦЦК.	Тому що рівень Са в крові НЕ завжди показує стан кістки.
	Близько 80% кісткової маси визначається генетикою. 20% — це вибір людини: харчування, тренування, сон, стрес.
ЩЕ ДВА ПІДХОДИ 	КІСТКА І М'ЯЗИ — ОДИН ОРГАН Втрачається м'язова маса → падає МЦЦК Тому що остецити «відчувають» силу м'язового натягу У людей, які виконують силові тренування 2-3 рази на тиждень, МЦЦК може збільшуватися на 1-3% за рік (це дуже багато для дорослого!).

ДЕ ХОВАЛИСЬ ЯЙЦЯ?

3 ЛЕГКІ КРОКИ ЩОБ НАБЛИЗИТИ МИТЬ СПОКОЮ

Запропонуй дитині наступні вправи:

“Надуй кульку”

- Уявіть, що у вас маленька повітряна кулька в руках
- Глибоко вдихніть через ніс, повільно “надуваючи” кульку
- Затримайте дихання на 2-3 рахунки
- Повільно видихніть через рот, уявляючи, що кулька повільно спускається
- Повторіть 5-7 разів

“Маленьке дерево”

- Станьте або сядьте з прямою спиною
- Вдих через ніс – підніміть руки вгору як гілки
- Видих через рот – опустіть руки вниз, уявляючи, що всі хвилювання стікають у землю
- Повторіть 4-6 разів

“Обійми себе”

- Складіть руки на грудях, міцно, але м'яко
- На вдиху уявляйте, що наповнюєте себе теплом і спокоєм
- На видиху розслабтесь, відчуваючи тепло
- Необхідно зробити 3-5 повторів



7

ГАЛЕРЕЯ ПРОДУКТІВ → АНАНТАВАТІ® КІДС → ПРЕЗЕНТАЦІЇ →

“ФІЗІОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ДИТИНИ” (СЛАЙД 4)

Тут вухате яйце з цифрою 3 заховалося на слайді з дуже конкретною назвою: “3 легкі кроки, щоб наблизити мить спокою” Хто уважно читав – той точно не пропустив

8

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ → ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ → КЛІНІЧНА ЛЕКЦІЯ №15 “НЕФРОЛІТІАЗ” (СТОРІНКА 2)

Це вже рівень для тих, хто не боїться навчальних матеріалів Яйце з цифрою 13 було на другій сторінці – треба було трохи “провчитись”, щоб його знайти.

Клінічна лекція № 15

Види каменів

- Оксалатні (солі щавлевої кислоти)
- Фосфатні (солі фосфорної кислоти)
- Уратні (солі сечової кислоти)
- Струвїтні камені
- Цистинні камені
- Коралоподібні камені в ширках



Кислотність сечі визначає тип каменів:

- кисле середовище – уратні камені
- лужне середовище – фосфатні та струвїтні
- оксалатні камені можуть утворюватися при різному рН
- рН також впливає на розчинність солей і швидкість росту каменя



Фактори ризику

Літгенні речовини

- оксалати
- фосфати
- кальцій
- цистин
- сечова кислота



Питний режим

Недостатнє споживання рідини призводить до утворення концентрованої сечі



Рацион харчування

Надлирене споживання тваринного білка, кальцію та оксалатів



Інфекції СВП*

Бактерії розщеплюють сечовину, роблячи її лужною, що сприяє формуванню струвїтних каменів



Гіподинамія

Недостатня рухливість сприяє застою сечі, що збільшує ризик кристалізації



Низький рН сечі

Метаболічні порушення (хронічна діарея, подагра, метаболічний ацидоз та інші)



*СВП – сечовокамієвий процес

Pathophysiology and Basic Molecular Mechanisms of Urinary Stone Formation and Prevention by Floris Timmerlin, Rosella Cocchi, Marco Macchi, Udo J. Lippert, Agathe Ortol, Silvana Favoni, Barbara Kawan, Annika De Welle, Matteo Ferris, Michele Marzulli, Luigi Schlegel (2016)

ХОНДРОЦИТИ - ЦЕНТР СИНТЕЗУ ТА ГОМЕОСТАЗУ МАТРИКСУ

ХОНДРОЦИТИ –

клітини, які регулюють обмін хрящової тканини, тобто синтез (анаболізм) та деградацію (катаболізм) протеогліканів та інших компонентів хрящового матриксу. В нормі ці процеси знаходяться у сбалансованому стані, але при ОА спостерігаються порушення нормального обміну хрящової тканини у бік переважання катаболічних процесів над анаболічними



Хондроцити синтезують протеолітичні ферменти, які розщеплюють пошкоджені молекули міжклітинного матриксу

КАТАБОЛІЗМ

ХОНДРОЦИТ

АНАБОЛІЗМ

Хондроцити виробляють колаген, та молекули протеогліканів, які формують міжклітинний матрикс



9

ГАЛЕРЕЯ ПРОДУКТІВ → ПРОКАРТІ® ФОРТЕ → ПРЕЗЕНТАЦІЇ → “СУГЛОБ ЯК СИСТЕМА: СТРУКТУРА, ЗАХИСТ, ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ” (СЛАЙД 4)

Яйце з цифрою 16 заховалося серед серйозної теми – хондроцитів І було на відповідному слайді – для найуважливіших.

Scellia, M. et al., 2014, J. Biol. Chem., 289(12), 8112-8119

ДЕ ХОВАЛИСЬ ЯЙЦЯ?

10

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ →
ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ →
КЛІНІЧНА ЛЕКЦІЯ №13
“ЗАПАМОРОЧЕННЯ” (СТОРІНКА 3)

Ще одна лекція, ще один виклик
Яйце з цифрою 6 чекало в самому низу третьої сторінки – класичне “доскроль до кінця”.

Клінічна лекція № 13

Причини запаморочення

- Вікові зміни (дегенерація вестибулярного апарату)
- Серцево-судинні захворювання (гіпертензія, атеросклероз, аритмії)
- Неврологічні патології (інсульт, розсіяний склероз, нейропатії)
- Ототоксичні препарати (аміноглікозиди, деякі хіміотерапевтичні)
- Психоемоційні фактори (тривога, депресія)

Клінічні прояви

- Відчуття обертання, хиткості, «падіння»
- Ністагми
- Порушення рівноваги та ходи
- Вегетативні симптоми: нудота, блювання, tachikardia, пітливість

«Red Flags» (небезпечні симптоми)
які вказують на серйозну неврологічну патологію (інсульт, пухлина)

- ⚠️ Раптовий початок у літньої людини
- ⚠️ Диплопія, дизартрія, дисфагія
- ⚠️ Геміпares, гіпестезія
- ⚠️ Виражена атаксія

Діагностика

- Анамнез: характер, тривалість, тригери
- Фізикальне обстеження: тест Дікса-Холліка, оцінка ходи, неврологічний огляд
- Інструментальні методи: аудіометрія, відеонистагмографія, МРТ
- Лабораторні дослідження — при підозрі на метаболічні чи токсичні фактори

Профілактика

- ✓ контроль артеріального тиску, ліпідів, глюкози;
- ✓ психотерапія при тривожних розладах;
- ✓ уникнення ототоксичних препаратів (якщо можливо);
- ✓ вестибулярна гімнастика (вправи Брандта-Дароффа, Елізі).

Алое Вера: вплив на слизову піхви

Компоненти Алое

↑ вироблення колагену та еластину

• підтримують тонус м'язової тканини

• підтримують тургор слизових

• збільшують механічну міцність

створюють захисну плівку

утримують вологу всередині клітин

відновлюють лубрикацію



11

ГАЛЕРЕЯ ПРОДУКТІВ
→ ІНТІНОВА® →
ПРЕЗЕНТАЦІЇ →
“АЛОЕ ВЕРА - СЕКРЕТ
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖІНОЧОГО
ЗДОРОВ'Я” (СЛАЙД 6)

Тут вже потрібно було пройти майже всю презентацію
Яйце з цифрою 7 було на слайді про вплив алое вера — ближче до фіналу.

12

ГАЛЕРЕЯ ПРОДУКТІВ →
ІЗІ НАЙТ® ФОРТЕ →
ПРЕЗЕНТАЦІЇ →
“ДУША ПРОВАНСУ
ТА ХРАНИТЕЛЬ СНИВ” (СЛАЙД 5)

І наостанок — трохи про сон і лаванду

Яйце з цифрою 8 було на слайді з дослідженнями ефективності — теж не на першому екрані.

А які дослідження підтверджують ефективність Лаванди у медицині?