

**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

Чтения по здоровому образу жизни для
субботнего богослужения

*(Материал подготовлен по книге А. Хацинского
“Секреты здоровья и долголетия”)*

1 квартал 2023 г.

7 января

Профилактика стресса

«И я сказал: "кто дал бы мне крылья, как у голубя? я улетел бы и успокоился бы; далеко удалился бы я, и оставался бы в пустыне"» (Пс. 54:7, 8).

Можно ли предотвратить развитие стрессового состояния? Зачастую сделать это возможно. Замечено, что люди, ведущие здоровый образ жизни, более стойко реагируют на различные стрессоры. Если мы правильно питаемся, уделяем достаточно времени физической активности, отдыху и особенно полноценному сну, тогда наша нервная система будет более подготовленной к стрессу и он не станет для нее разрушительной силой. Существует большая разница в реакции организма на стресс человека, истощенного физически и морально, и того, кто полон сил и энергии. Помните, что завтрашний день во многом зависит от того, как мы провели день сегодняшний.

Важно понимать, что каждый из нас имеет свой стрессовый порог, после которого наступает истощение организма. Поэтому важно научиться расслабляться, чтобы снимать или уменьшать стрессовое напряжение. Когда человек длительное время находится в состоянии стресса, его нервная система начинает, подобно воде в чайнике, нагреваться, а затем кипеть. Чтобы избежать такого «перегревания», нужно удалить источник стресса или самому удалиться от него. Хотя мы не можем избежать всех обстоятельств жизни, но если на какое-то время отгородиться от факторов стресса, мы позволим нашей нервной системе восстановиться. И затем, вернувшись в стрессовые обстоятельства, мы не будем уже столь уязвимыми, но более стойкими.

Если у вас напряженная работа, проведите обеденное время на природе, гуляя по парку или просто по тихой улице. Постарайтесь сосредоточить свое внимание на прекрасных пейзажах. Смена обстановки благотворно влияет на чувства. В конце недели проведите выходные за городом на лоне природы,

работая на участке земли или гуляя в лесу в поисках грибов. Съездите в другой город или поселок, пойдите в музей или в гости к друзьям. Сделайте что-нибудь, чтобы вырваться из привычной для вас обстановки, удалитесь хоть на короткое время от источника стресса. Это не значит, что мы игнорируем стресс или убегаем от него, мы просто даем возможность нашему организму восстановиться и предотвратить его перенапряжение.

Если мы понимаем, что в скором времени нас ожидает стресс, тогда к нему следует морально и физически подготовиться и заранее обдумать, как поступить в сложной ситуации. Это подобно тому, как армия солдат готовится к битве. Воины вырабатывают стратегию сражения, проверяют свое оружие и подбадривают друг друга, укрепляя свой дух. В преддверии стресса тщательно соблюдайте режим питания и отдыха. Избегайте всего, что может нарушить равновесие ваших физических и моральных сил. Очень важно составить план действий, что говорить или делать в случае развития определенных событий. Всегда легче преодолеть стресс, если мы подготовлены к нему. При этом не стоит постоянно думать и беспокоиться о том, что должно случиться. Ведь как сказал Д. И. Писарев: «Ожидание бедствия бывает ужаснее и невыносимее, чем само бедствие».

Действительно, не всегда легко быть спокойным перед лицом опасности или в преддверии стресса. Однажды, испытывая страх и трепет, библейский герой Давид сказал: «Кто дал бы мне крылья, как у голубя? я улетел бы и успокоился бы; далеко удалился бы я; и оставался бы в пустыне» (Пс. 54:7, 8). Как сильно хотелось Давиду, когда он смотрел на птиц небесных, уметь так же летать, чтобы удалиться от своих врагов. Хотя мы не можем обрести крылья, но способны в своих мыслях удалиться от источника стресса. Для этого нужно на какое-то время остановиться и провести время в общении с Христом. Поступив так, мы обретем силу и восстановим утраченные силы. Наше сердце исполнится надежды, мира и любви. «Приходя в общение со Спасителем, мы вступаем в край мира и покоя» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 250).

14 января

Не действуйте в порыве

*«Тогда Давид сказал людям своим: опояшьтесь каждый мечем своим»
(1 Цар. 25:13).*

Зачастую стресс сопровождается сильной эмоциональной реакцией, особенно если он возник вследствие конфликтной ситуации или в результате непредвиденных жизненных обстоятельств. Эмоции могут быть совершенно разными. Гнев, ярость, подавленность, глубокое уныние или обида – все эти чувства возникают вследствие стресса и могут подтолкнуть человека к необдуманному поступку, что ухудшит сложившиеся обстоятельства. Под влиянием эмоционального порыва люди часто делают то, о чем сожалеют всю свою жизнь. Работник предприятия пишет заявление об уходе, жена или муж подают на развод, разбивается любимая ваза или острые слова срываются с уст, пронзая сердце любимого человека. Сколько разбитых судеб, израненных сердец и горьких слез стали результатом того, что люди в состоянии эмоционального порыва не смогли справиться со своими чувствами, но были увлечены ими!

Не всегда легко совладать со своими эмоциями. В момент сильного стресса наши гормоны просто «взрывают» организм изнутри. Образовавшееся большое количество энергии требует выхода, и лучшее средство для этого – интенсивная физическая нагрузка. Чтобы снять напряжение и побороть негативные эмоции, пройдите бодрым шагом, сделайте легкую пробежку или поработайте в огороде. Затем окунитесь с головой в теплую воду, примите теплый душ или ванну. Заварите крепкий чай из успокоительных трав, таких, например, как хмель, валериана и пустырник. Если вы в порыве эмоций поступили неправильно, не бойтесь признать свою вину. Существует одно простое слово, способное умирить ураган наших и чужих эмоций, – «прости».

Рассказывают одну историю о семье, которая никак не могла научиться жить счастливо. В доме часто слышались ссоры и взаимные обвинения. Можно сказать, что их жизнь была сплошным стрессом. Неподалеку от того дома стоял другой дом, в котором всегда были мир, взаимопонимание и согласие. Однажды после очередного скандала муж сказал жене, что пойдет вечером и посмотрит в окно соседей, чтобы узнать секрет их счастья. Так он и сделал. Как только опустились сумерки, глава семьи пошел за холм и, тихонько пробравшись к дому, начал наблюдать через окно за обитателями жилища. Он увидел, как на кухне женщина приготовила ужин, затем принесла и поставила вазу с цветами на край стола. В дверях вскоре появился муж, он проходил возле стола и случайно зацепил вазу, которая, упав на пол, разбилась вдребезги. «Теперь будет скандал», – подумал сосед, наблюдавший эту сцену. Но, на его удивление, женщина начала просить прощения, что проявила неосторожность, поставив вазу на край стола, а муж, утешая ее, извинялся, что не заметил красивые цветы и их любимую вазу. Затем супруги обнялись, снова попросили друг у друга прощения и спокойно сели ужинать.

Мужчина, ставший тайным свидетелем этой сцены, глубоко задумался и побрел домой. Там его с нетерпением ожидала жена. «Что ты там увидел и узнал? Рассказывай скорее», – просила она. «Ты знаешь, – ответил он ей, – в нашей семье все правы, а у них все виноваты...».

Не стоит действовать в порыве сильных эмоций, но если вы совершили неверный поступок, не забывайте о волшебном слове «прости». «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притч. 15:1).

21 января

Приите неизбежное

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28).

Одно мудрое изречение гласит: «Господи, дай мне силы, чтобы справиться с тем, что я могу сделать, дай мне кротости, чтобы смириться с тем, чего я не могу сделать, и дай мне мудрости, чтобы отличить одно от другого». Если мы не можем удалиться от источника стресса или изменить обстоятельства своей жизни, нам необходимо изменить отношение к тому, что происходит в данный момент. Иногда нужно смириться и принять неизбежное, иначе всю жизнь можно прожить в состоянии стресса, тем самым сократив ее. Принять неизбежное не означает опустить руки и отчаяться. Но это означает, что мы готовы смириться и пройти через самые неблагоприятные обстоятельства жизни без ропота и сомнения. Если вы в смирении сердца идете через самые трудные отрезки жизненного пути, тогда это обетование для вас: «Ибо так говорит Высокий и Превознесенный, вечно Живущий, – Святой имя Его: Я живу на высоте небес и во святилище, и также с сокрушенными и смиренными духом, чтоб оживлять дух смиренных и оживлять сердца сокрушенных» (Ис. 57:15). Пройдя достойно этот путь в кротости и смирении, вы будете оживлены Божьим Духом.

Иногда мы переживаем стресс или разочарование, чтобы в будущем избежать еще большего потрясения. Одна женщина планировала провести свой отпуск, совершив круиз на известном судоходном лайнере. Работала она на большом предприятии, на которое только раз в год выделяли две путевки. Женщина должна была получить одну из них, но затем решение изменили, и она осталась без долгожданной поездки. Узнав об этом, она была сильно возмущена и хотела уволиться с работы. Однако ей пришлось смириться и остаться. Прошло немного времени, и неожиданная новость

появилась на экранах телевизоров. Корабль «Адмирал Нахимов» потерпел крушение, многие люди погибли, утонув в холодной воде. Это было то самое судно, на котором женщина из нашей (правдивой) истории планировала совершить путешествие. Узнав эту шокирующую для нее новость, она была благодарна, что так сложились обстоятельства ее жизни. Теперь она была рада, что не попала на палубу этого корабля, ведь ко всему прочему она совсем не умела плавать. Кажущееся разочарование уберегло эту женщину от трагедии.

Конечно, если у вас не получается с отпуском, то это не значит, что теперь поезд сойдет с рельсов или упадет авиалайнер. Но если что-то складывается не так, если наши планы или мечты не сбылись, не стоит сильно огорчаться. Вспомним стих из Священного Писания: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28). Будущее откроет нам спрятанные страницы. Но самое главное – выполнить условие этого обетования: любить Бога. Не будем допускать даже тени сомнения, что Он не помнит о нас и ситуация вышла из-под контроля. Ибо Господь не оставляет ни на миг тех, кто уповает на Него. Тогда мы обязательно увидим, что Его Провидение действует в нашей жизни и самые неблагоприятные обстоятельства в конечном счете обернутся нам во благо. «Когда случается несчастье, Бог помогает кротким и смиренным переносить его. Если Он в Своем Провидении допускает беду, то Он же и поможет пережить ее» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 2, с. 641).

28 января

Божественное Провидение действует в жизни людей

«Кто сей, омрачающий Провидение словами без смысла?» (Иов 38:2).

Ничего не происходит случайно. В жизни каждого человека действует Божественное Провидение, и если мы доверяем Богу, то в свое время увидим Его любящую руку в обстоятельствах своей жизни. Я хочу рассказать вам о двух интересных опытах. Хотя они не совсем связаны со здоровьем, но, надеюсь, помогут тем, кто переживает стресс и обеспокоен, осознать, что Господь контролирует каждое мгновение их жизни.

Как-то летом в санаторий приехала молодая семейная пара из Киева. Пробыв несколько дней, они случайно обнаружили, что в том заезде были женщины из Германии, причем фамилия одной из них совпадала с фамилией их близкого родственника. Дело в том, что около 10 лет эта семья искала дедушку (по линии жены). Еще при советской власти он попал под репрессии, и его увезли в Казахстан. Связь с ним полностью прервалась. Прошли десятилетия, но никакой вести от него не было. Позже в семье, потерявшей своего отца, появилась девочка, которая выросла и решила найти своего дедушку. Однако все попытки были безуспешными. Она обращалась в разные инстанции, писала письма в различные службы через Интернет и даже обратилась за помощью в телевизионную передачу «Жди меня». Но все было тщетным, никаких известий. В конечном счете молодая семья прекратила поиски.

И вдруг в небольшом санатории они встретились с женщинами из Германии и узнали, что одна из них – сестра их дедушки. Это было просто невероятно. Оказывается, что их дедушка долгое время жил в Казахстане, а затем уехал в Германию. Через некоторое время он умер, но там остались еще некоторые родственники. Хотя внучке не довелось увидеть своего деда, зато она узнала, как сложилась его судьба, и познакомилась со своими родными. На прощальном вечере женщина всем гостям рассказывала об этом опыте и говорила, что только Бог мог спланировать эту удивительную встречу.

Вот другая история. Двое мужчин, приехавшие из разных мест (один из Америки, а другой – из Черкасской области), отдыхали в санатории и жили в одной комнате. Они подружились, обменялись телефонами и решили поддерживать связь, когда разъедутся по своим домам. Однако один из них позже потерял номер телефона, а другой не имел возможности позвонить.

Прошло около двух лет. Мужчина из Чикаго снова приехал в санаторий, но теперь со своим маленьким сыном и тещей. Ребенка и бабушку поселили в одном месте, а его – в двухместной комнате в другом корпусе. Подойдя к столу регистратора, гость из Америки оформлял документы. Затем он решил спросить, можно ли по старым журналам найти номер телефона знакомого, с которым жил раньше в одной комнате, чтобы связаться с ним, пока он в Украине. Девушка ответила, что сделает это, но немного позже, после регистрации других гостей.

Взяв свои вещи, мужчина направился во второй корпус, где был его номер. Открыв дверь и зайдя в комнату, он был просто поражен. На одной из кроватей сидел его старый знакомый, с которым он вместе отдыхал более двух лет назад. Увидев его, он воскликнул: «Неужели ты отсюда и не уезжал?» Его друг, увидев приятеля, также был удивлен и обрадован. Друзья обнялись, поговорили о прожитом времени. Целый заезд они удивлялись тому, каким образом произошла их встреча. Господь в Своем Провидении руководил их приездом. На протяжении целого заезда мужчины рассказывали о том, как они встретились, не договариваясь об этом и ничего не зная друг о друге, да еще попали в одну комнату. Кстати, никто из сотрудников и регистратор не подозревали о том, что произойдет эта незапланированная встреча.

Осознание того, что Бог руководит нашей жизнью, должно наполнить наши сердца миром и покоем. Доверьте все свои планы и будущее Тому, Кто в Своем Провидении не ошибается и делает все для блага Своих детей. «Посвящайте себя Богу каждое утро. Пусть это будет вашим первым делом. Молитесь так: "Возьми меня, Господи, я всецело принадлежу Тебе. Я кладу все свои дела и намерения к Твоим ногам..." Подчиняйте Ему все свои планы. Будьте готовы выполнить их или отказаться от них, следуя тому, что Бог в Своем Провидении укажет вам» (Э. Уайт. Путь ко Христу, с. 70).

4 февраля

Планирование

«Ибо кто из вас, желая построить башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения ее» (Лк. 14:28).

В повседневной жизни люди сталкиваются с небольшим стрессом. Но если его вовремя не снимать, тогда он накапливается и становится скрытым пусковым крючком болезни. Люди, неспособные освобождаться от ежедневного стресса, с течением времени приобретают самые разнообразные проблемы со здоровьем. Наиболее распространенные из них – это постоянная хроническая усталость, частые головные боли, расстройство в работе желудка и снижение качества сна. Когда мы переживаем стрессовую эмоциональную реакцию, из коркового вещества надпочечников в кровь поступает гормон кортизол. К сожалению, длительное высвобождение кортизола ускоряет процесс старения. Вот почему долгожители – это люди в основном эмоционально стабильные, имеющие позитивный внутренний настрой. Повышенная секреция кортизола приводит к подавлению иммунной системы, замедляется синтез белков, необходимых для восстановления тканей, разрушаются нервные клетки, постепенно нарушается мозговая деятельность. Остеопороз, уменьшение мышечной массы, увеличение жировой прослойки в области живота, психозы и преждевременная смерть также связаны с избыточной секрецией кортизола. Если этот гормон длительно и в избытке поступает в кровь вследствие хронического стресса, то может возникнуть гипертензия или гипогликемия (аномально низкое содержание сахара в крови). Поэтому важно приложить все усилия, чтобы не запустить механизм стрессовой реакции.

Планируя свое время, мы можем избежать или значительно уменьшить частоту стрессовых событий. Для этого стоит следовать трем простым советам:

1. Составляйте список запланированных на день дел, расставляя их в порядке приоритетности. Постарайтесь выделить главное и сделать его в первую очередь, а второстепенное оставить на потом. Делая все, что в ваших силах, не отчаивайтесь, если несколько пунктов остались невыполненными. Если вы не успеваете, остановитесь, отложите часть дел на другое время, не позволяйте развиться стрессовой реакции, которую потом тяжелее остановить.

2. Посвящайте как можно больше времени активному досугу. Чаще совершайте пешие прогулки, будьте физически активными. Это поможет ослабить тот груз, который стресс накладывает на надпочечники.

3. Если вы оказались втянутыми в конфликт на работе, дома или где-либо еще, возьмите своего рода тайм-аут, чтобы успокоиться и посмотреть на ситуацию со стороны. Это поможет найти способ решить возникшую проблему. Обдумав сложившиеся обстоятельства, действуйте, но всегда старайтесь поступать в духе уважения и любви.

Правильно планируя свое рабочее время, мы сможем избежать стрессовых ситуаций. Однако составляя план рабочего дня, не забудьте также выделить время для общения с Богом. Пусть оно будет на первом месте и тем делом, с которого вы начнете день. Проведя время в молитве и чтении Библии, мы сможем понять Божьи планы относительно нашей жизни. Это защитит нас от возможной грозящей опасности и излишних переживаний. Вникнем в Его планы и исполним их, ибо, как написано, воля Божья «благая, угодная и совершенная» (Рим. 12:2). Господь не ошибается, и, доверяя Ему, мы никогда не будем разочарованы.

11 февраля

Стремитесь к благородной цели

«Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет...» (Ис. 58:8).

Переживая большие или малые жизненные проблемы, испытывая неожиданный стресс, мы можем направить свою энергию на достижение определенных жизненных целей. Зачастую все зависит от нашего мышления. Давайте постараемся запомнить одно важное выражение: «Положительный жизненный настрой помогает даже в огромных проблемах видеть большие возможности». Если вы столкнулись с большой проблемой, если вы испытываете большой стресс, не сдавайтесь, перед вами – еще большие возможности, поэтому ставьте перед собой цель и стремитесь к ней. Примеры жизненных опытов некоторых людей покажут нам, что в нашей жизни, возможно, не так уже все плохо, если им в их положении удалось не отчаяться, а добиться поставленной цели.

Один необычный спортсмен из Венгрии – Оливер Халасси – поднимался на ступеньки олимпийского пьедестала три раза – в 1928, 1932 и 1936 годах. У спортсмена была ампутирована нога ниже колена, однако это не помешало ему продолжать тренировки по плаванию и достичь успехов в водном поло. Оливер Халасси сумел еще 25 раз стать чемпионом страны по плаванию.

Лиз Хартел, спортсменка из Дании, стала первой в мире женщиной-чемпионом по конному спорту. На Олимпиадах 1952 и 1956 годов она выиграла серебряные медали, с поразительной легкостью управляя конем. Но, на удивление, ни сесть на лошадь, ни слезть с нее спортсменка самостоятельно не могла, так как в молодости перенесла полиомиелит, что привело к параличу обеих ног.

Людвиг Ван Бетховен, знаменитый композитор, начал терять слух в возрасте 26 лет, пока совершенно не перестал слышать. Сначала он впал в депрессию и даже думал о

самоубийстве. Но болезнь не сломила талантливого музыканта, безмолвие не помешало ему сочинять музыку и даже преподавать ее. Мелодии рождались в разуме Бетховена, и за многие годы «беззвучной» жизни композитор написал значительную часть своих произведений.

Известный японский пианист Нобуюки Цудзии родился полностью слепым. Музыкальные способности мальчик начал проявлять уже в 2 года. Его дебют как музыканта-пианиста состоялся в десять лет, в двенадцать лет он играл в Карнеги-холле в США. Нобуюки Цудзии стал первым незрячим исполнителем, который в 2009 году сумел победить в конкурсе имени Ван Клиберна – самом престижном мировом конкурсе для молодых пианистов.

Американская писательница Хелен Келлер, доктор философии, родилась обычным здоровым ребенком. К несчастью, в возрасте 19 месяцев она потеряла и слух, и зрение. Казалось, девочка обречена на инвалидность и изоляцию, но родители сумели найти талантливого педагога, пробудившего в ребенке желание общаться. В последующем Хелен Келлер стала первым слепоглухонемым человеком, получившим высшее образование. Она издала семь книг и была награждена Президентской Медалью Свободы, одной из высших наград в США.

Эти примеры говорят нам о том, что многое зависит от нашего мышления и необходимости ставить цели, чтобы их достичь. Возможно, испытывая стресс, мы впоследствии не станем известными людьми, талантливыми писателями, музыкантами, но помогая тем, кто находится в сложных обстоятельствах, мы обретем исцеление и здоровье души. Библейское обетование гласит: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, – одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя» (Ис. 58:7, 8).

18 февраля

Преодолевая стресс

«Проходя долиною плача, они открывают в ней источники, и дождь покрывает ее благословением» (Пс. 83:7).

– Сможете ли вы принять меня на лечение? – услышал я слабый женский голос в телефонной трубке. – Недавно у меня была стрессовая ситуация, и я не могу справиться с переживаниями. Узнав немного больше подробностей ее истории, мы приняли решение принять женщину, которую звали Светлана. Встречать ее пришлось прямо возле поезда и затем вести на машине, так как она была очень ослабленной.

Когда я встретился с нашей гостьей, то увидел печальное лицо, выражающее сильную душевную боль. Ее глаза были добрыми, но грустными. Последние несколько месяцев она переживала измену своего мужа. Их семья жила вроде бы счастливо: дети, работа, дом. Но неожиданно женщина узнала, что муж тайно встречается с другой. Известие было шокирующим и причинило ей сильную боль. Она ощущала себя подавленной и опустошенной, как будто что-то оборвалось внутри ее. Супруг Светланы, кажется, сожалел о своем поступке и просил прощения, но общение с другой женщиной так и не прекратил. Семья прожила вместе около 20 лет, и поэтому разрыв отношений переносился очень болезненно.

Пребывая в состоянии стресса, женщина потеряла аппетит, и у нее начались проблемы с глотанием. Даже небольшой кусочек пищи она не могла проглотить из-за сильного спазма пищевода. Немного воды с медом или сок – это была вся ее еда. Вскоре появились слабость и головокружение. Женщина быстро теряла силы. Родственники и друзья Светланы решили помочь ей и направили ее в наш санаторий.

Иногда мы понимаем, что жизнь несправедлива, но изменить сложившиеся обстоятельства не можем. Это был именно тот случай. Я вспоминаю, как эта скромная женщина сидела на скамейке и смотрела на широкую водную гладь реки, в которой отражались сверкающие солнечные блики. Мы старались помочь нашей гостье. Питание для нее было особенным: вся пища взбивалась в блендере, превращаясь в полужидкую кашу. Готовились свежие соки, и она принимала их по чайной ложечке. Инструктор делал Светлане простые процедуры: массаж, согревающие припарки, общую ванну и др.

Первые дни состояние женщины было действительно тяжелым, она с большим трудом могла пройти 10-15 метров. То, что произошло после, действительно является чудом. Через несколько дней Светлана ощутила, что уже может немного глотать. Это был большой прогресс, ведь организм начал получать хоть какие-то питательные вещества. Известны случаи, когда с подобной проблемой люди питаются только через капельницы или зонд, а некоторые постепенно умирают от истощения. Но процесс пошел... Через неделю женщина уже ходила самостоятельно, хотя и слегка пошатываясь. Ее душевное состояние менялось в лучшую сторону. Смена обстановки оказывала благотворное влияние на ее самочувствие. Мы много молились о ней и видели, как Бог отвечает на наши молитвы.

Прошло еще немного времени. Я хорошо запомнил тот день, когда Светлана пришла в главный корпус на обед. Приблизительно через полтора часа она возвращалась назад в свой корпус, где находилась ее комната. В это время на улице был ветер и появлялись первые капли дождя, который быстро усиливался. Из окна я наблюдал, как женщина идет в свой номер. Дождь становился все сильнее, и Светлана ускорила шаг, а затем побежала, чтобы не намочить, и быстро поднялась по длинным ступенькам в здание. Когда я увидел это, на моих глазах появились слезы. В тот момент мне вспомнился день ее приезда, когда она почти не могла ходить. Да, это было просто удивительно.

Через некоторое время физическое состояние Светланы значительно улучшилось, она уже ела обычную пищу и чувствовала себя бодрее. Ее душевная рана немного затянулась, женщина чаще улыбалась и обрела уверенность. Хотя Светлана понимала, что пройдет еще много времени, прежде чем воспоминания о прошлом перестанут ранить ее, но она ощущала, как Бог нежно заботится о ней.

Если сегодня в вашей жизни происходит нечто подобное и вы испытываете сильный стресс, не отчаивайтесь. Смените обстановку, пообщайтесь с природой и людьми, которые поддержат вас. Но самое главное – сблизьтесь с Богом, и даже в долине плача вы обретете благословение и исцеление для души. «Блажен человек, которого сила в Тебе, и у которого в сердце стези направлены к Тебе. Проходя долиною плача, они открывают в ней источники, и дождь покрывает ее благословением. Приходят от силы в силу, являются пред Богом на Сионе» (Пс. 83:6-8).

25 февраля

Почему болит голова?

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Пет. 5:7).

Существует множество причин, по которым может возникать головная боль. Давайте рассмотрим основные из них.

1. Головная боль напряжения составляет около 2/3 всех случаев. Ее возникновение связано с напряжением мышц спины и шеи, которые крепятся к затылочной кости. В результате появляется постоянная тянущая боль в задней части головы, иногда она как бы стягивает череп, отдает в висок или лоб. Боль возникает часто к концу рабочего дня, после переутомления, нервного напряжения, стресса, а также при длительном пребывании в одной позе. Нередко интенсивность боли снижается, когда человек ложится, его мышцы расслабляются, а их натяжение уменьшается. Помощь при головной боли напряжения несложная – это покой, тепло на шейно-воротниковую зону (ШВЗ) в виде грелки или припарки, легкий массаж (или самомассаж) головы и ШВЗ, общая теплая ванна. Чтобы предупредить появление боли напряжения, людям, имеющим сидячую работу, следует делать перерывы для легкой гимнастики или небольшой прогулки. В конце дня рекомендуется горячий душ с разогревом спины и ШВЗ.

2. Сосудистая головная боль может возникать по причине резкого повышения или снижения артериального давления (АД). Если вас беспокоит головная боль, определите прежде свое АД (особенно если вы делали это давно). В случае повышения давления примите горячую ножную ванну или горячую ванну для рук и выпейте успокоительный чай. Если давление остается высоким, примите необходимое лекарство. В случае понижения АД оботрите все тело влажным прохладным полотенцем, положите холодный компресс на лицо. Выпейте настой женьшеня или родиолы розовой. Пониженное давление может наблюдаться при общем перегревании, нейроциркуляторной дистонии или ослаблении организма каким-либо заболеванием.

3. *Мигрень* также относится к сосудистой головной боли. Нередко боль достаточно интенсивная, может болеть половина головы, отдавать в глаз, сопровождаться тошнотой и рвотой. Мигренозные боли возникают по причине спазма сосудов, а затем их длительного расширения с застоем крови. В результате этого мы ощущаем боль. Причиной мигрени может быть переутомление, длительная работа за компьютером, хронический или острый стресс, реакция на химические вещества. Иногда мигрень возникает как реакция на определенные виды продуктов. Это может быть молоко, твердый сыр, шоколад, орехи, чеснок и др. Чтобы выяснить, возникает ли сосудистая реакция на продукты, следует завести пищевой дневник и записывать в него то, что человек ел накануне появления боли. Так можно увидеть взаимосвязь между потреблением определенных продуктов и головной болью. В момент приступа или появления предвестников мигрени сделайте контрастные ванны для рук или контрастные компрессы на лицо. Некоторым людям помогает холодный пакет на лоб и лицо, контрастный душ на голову, массаж головы. Иногда боль становится невыносимой и требует медикаментозного вмешательства.

4. *Другие причины.* Головная боль может возникать при отказе от содержащих кофеин напитков (при этом помогает холод на лицо и грелка к стопам), а также как реакция на медикаменты, при заболевании уха, глаз, воспалении нервов головы, миозите и др. Если боль постоянная и беспокоит длительное время, следует сделать МРТ головного мозга для исключения опухоли или сосудистой аневризмы (встречается редко).

Кроме всех перечисленных причин головной боли, существует еще одна – постоянное беспокойство. Когда мы чрезмерно тревожимся о будущем и не доверяем Богу, тогда наши мышцы, сосуды и мозг находятся в постоянном напряжении. Бог не желает, чтобы мы жили, испытывая постоянное беспокойство, но полностью доверились Ему. «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Пет. 5:7).

4 марта

Кто дал смысл разуму?

«Кто вложил мудрость в сердце, или кто дал смысл разуму?» (Иов 38:36).

Наш мозг – это непостижимый и не до конца изученный орган, благодаря которому человек может мыслить, чувствовать, слышать, видеть, осязать и двигаться. Он является «вместилищем» всех наших интеллектуальных способностей, генератором идей, открытий и творчества. Хотя ученые достаточно много знают о строении и физиологии нервной системы, но все-таки работа головного мозга остается тайной. «Кто вложил мудрость в сердце, или кто дал смысл разуму?» (Иов 38:36).

Этот важный орган находится в черепной коробке. Кости черепа считаются самыми прочными и надежно защищают его от повреждений. Но мозг также фиксируется мозговыми оболочками, плавая в специальной жидкости. Поэтому при ходьбе, прыжках и различной физической активности он не травмируется и благополучно переносит небольшие сотрясения. Мозг мужчины весит в среднем 1400 г, а женщины – 1250 г. Однако это не означает, что мозг мужчин лучше развит. Иногда его вес может достигать 1800 г. Внешне он напоминает грецкий орех и состоит из двух полушарий. Левое полушарие головного мозга управляет правой половиной тела, а правое – левой. Два полушария дополняют друг друга. Каждое из них разделено на доли: лобную, височную, теменную, затылочную, и сзади находится мозжечок. Лобная доля отвечает за интеллект и движение. В височной доле находятся слуховые зоны, в теменной – зоны вкуса, осязания, пространственной ориентации, а в затылочной – зрительные зоны. Мозжечок контролирует движения тела и координацию. На самом деле строение мозга более сложное, он покрыт множеством сосудов, которые постоянно его подпитывают. От качества и интенсивности кровообращения зависят и функции этого бесценного органа.

Головной мозг состоит в среднем из 25 миллиардов нервных клеток, которые имеют отростки разных размеров. Переплетаясь между собой, подобно корням, они образуют массу нервных связей. Это сложная система нервных магистралей, по которым бегут с

невообразимой скоростью электрические импульсы. Они распространяются по спинному мозгу и нервным волокнам к каждому органу нашего тела. Мозг, как мощная электростанция, постоянно генерирует электрические импульсы. Он анализирует окружающую действительность и внутреннее состояние организма, принимая решения за доли секунды, и посылает нервные импульсы к каждой части тела и всем органам.

Однако наиболее важной частью нашего мозга является кора, в которой находится около 10 миллиардов нейронов. Они составляют трехмиллиметровый слой, отвечающий за главные функции мозга. В определенных зонах коры нервные клетки образуют центры – это места с большой сетью переплетающихся друг с другом нервных связей. Эти нервные центры отвечают за важные функции, некоторые из них формируются еще до рождения в утробе матери. Это зрение, слух, обоняние, осязание и др. Но в процессе жизни эти функции совершенствуются и также формируются другие в новых центрах. К примеру, ходьба, умение ездить на велосипеде, речь, способность петь, играть на пианино – все это приобретенные способности, записанные в нервных центрах. Мозг – это своего рода компьютер, в котором постоянно появляются новые папки и файлы. Если возникает инсульт, то часть мозга и находящиеся в нем центры могут погибнуть или пострадать. Тогда человек полностью или частично утрачивает некоторые функции. Но их зачастую можно восстановить, однако для этого потребуется некоторое время.

Однажды Господь спросил у Иова: «Кто вложил мудрость в сердце, или кто дал смысл разуму?». Сложно поверить в то, что наш мозг эволюционировал и постоянно совершенствовался до тех пор, пока не обрел свои нынешние способности. Конечно, только Бог, обладающий безграничным разумом и мудростью, сотворив человека, наделил его этими свойствами. Он вложил в наш мозг сознание, волю и свободу выбора, чтобы иметь радость в общении с человеком – разумным существом. Давайте поблагодарим Его за то, что Он относится к нам с уважением и любовью. Давайте направим наш разум на то, чтобы больше узнать Господа, Его любовь к нам и Его мудрый план относительно нашей жизни.

11 марта

Как сохранить память

«И помни весь путь, которым вел тебя Господь, Бог твой...» (Втор. 8:2).

«Совсем нет памяти», – так иногда говорят люди с возрастом и даже те, кто еще молод. Возможно, и нам приходилось, зайдя в своем доме в одну из комнат, вспоминать, зачем мы сюда пришли, не говоря уже о сложности в запоминании имен, мелких обязанностей и места нахождения домашних вещей.

Каждый человек обладает огромным потенциалом памяти, заложенным в его мозг от рождения. Однако от двух основных правил зависит, будет ли наша память хорошей: насколько бережно мы относимся к своему мозгу и развиваем ли заложенный потенциал памяти.

Бережное отношение к мозгу включает достаточный сон. Во время сна наш мозг синтезирует и накапливает нейромедиаторы, передающие импульсы между нервными клетками в течение дня. Они обеспечивают его полноценную работу, в том числе и хорошую память. В темное время суток происходит полное восстановление клеток мозга и пополнение их энергией. Без нормального сна и при постоянном переутомлении память, как и другие функции мозга, неспособна функционировать на полную мощность.

Следующим условием является полноценная физическая активность на протяжении дня. Мозг требует достаточное количество кислорода, он потребляет 20 % от всей крови, циркулирующей в организме. Во время физических нагрузок мозг интенсивнее снабжается кровью и кислородом. Особенно это важно помнить людям, чья профессия связана с умственной нагрузкой. Еще академик Павлов доказал, что смена деятельности на протяжении дня благотворно сказывается на работе нервной системы. При этом снимается нервное напряжение, возникающее во время интенсивной умственной деятельности. Мозг во время физической активности отдыхает. Поэтому полчасовая прогулка два раза в день, несомненно, принесет пользу.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Однако часто память снижается из-за атеросклероза сосудов головного мозга, а этому способствует пища с высоким содержанием жиров животного происхождения. Хотя нервные клетки насыщены жиром, но для своей работы они используют омега-3 жирные кислоты. Некоторые

исследователи считают, что омега-3 кислоты улучшают умственные возможности и способность к обучению у детей. Поэтому такие продукты, как орехи, бобовые, семечки, лен и льняное масло, важно включать в рацион питания. Мозгу требуется большое количество энергии, которую мы можем получить за счет разнообразных зерновых. В них содержатся витамины группы В, необходимые для нормального прохождения нервных импульсов и образования оболочки вокруг нервных волокон. Но следует помнить, что нельзя злоупотреблять сахаром, так как для его усвоения расходуется большое количество витаминов этой группы. Некоторые исследования показывают, что избыток сахара снижает способности к обучению у детей школьного возраста.

Чтобы сохранить и улучшить память, ее необходимо тренировать и развивать. Для этого нужно каждый день стараться запомнить несколько слов или предложений. Это могут быть библейские тексты, поэзия или слова иностранного языка. Необходимо посвящать время чтению и затем своими словами рассказывать прочитанное семье или друзьям. Если делать это регулярно, мы увидим, как память начнет постепенно улучшаться.

Существуют определенные заболевания, которые могут быть причиной снижения памяти, – это нарушение мозгового кровообращения, перенесенный инсульт, длительный стресс, депрессия и др. Возможно, с возрастом наша память будет не такой восприимчивой, как в молодости, но не стоит сильно огорчаться. Главное помнить путь, которым Господь нас вел, не забывать о том, что Он делал для нас, как хранил, поддерживал и заботился. Для этого нам нужно делать записи о прошлом, отмечая знаменательные события и откровения, полученные через Библию. Нечто подобное сделал Иаков. Однажды, когда Иаков ушел из дома, опасаясь мести брата и испытывая угрызения совести, одиночество и страх, он уснул ночью в пустыне и увидел сон, в котором Бог пообещал ему Свое покровительство и охрану. Патриарх решил запечатлеть и оставить память об этом месте и особом событии. «И встал Иаков рано утром, и взял камень, который он положил себе изголовьем, и поставил его памятником...» (Быт. 28:18). Пройдут годы, но если в нашей памяти будет храниться весь путь, которым Бог вел нас, то это поможет нам сохранить веру и дойти до славного конца.

18 марта

Самый важный экзамен

«И помни Создателя твоего в дни юности твоей...» (Еккл. 12:1).

Дни перед экзаменами для учащихся и студентов отличаются большим умственным напряжением. Мозг находится в состоянии «закипания» и «информационного штурма». Каждый желает получить хорошие оценки и поэтому тратит массу времени, чтобы выучить или повторить пройденный материал. Одни используют лекарственные препараты, улучшающие функции мозга, другие пьют кофе большими порциями, просиживая ночи напролет. Как же помочь студенту?

Первое, что важно помнить, – готовиться к экзамену необходимо в течение года, а не за 2-3 ночи. Информацию, которую мы воспринимаем, мозг, подобно работе компьютера, сначала отправляет в папку кратковременной памяти. Если мы просматриваем эту папку, то есть повторяем выученное несколько раз, тогда информация переходит в долговременную память. Поэтому важным условием сдачи экзамена является периодическое повторение пройденного материала на протяжении года. При этом необязательно читать все подряд, необходимо учиться выделять для запоминания главные мысли и только просматривать второстепенное.

Во-вторых, делайте домашнее задание по возможности в тот же день, когда была раскрыта тема на занятиях, то есть наперед, а не за день до уроков и занятий. Это придаст вам уверенности, даст возможность лучше запомнить информацию, выделить трудные места и еще несколько раз просмотреть. Кроме того, если мы повторяем новую информацию в тот же день, она лучше запоминается.

В-третьих, эффективность запоминания увеличивается, если мы используем разные способы ее восприятия: читаем, рассказываем, слушаем в изложении других, рифмуем или напеваем на известный мотив песни, рисуем схему, придумываем различные ассоциации и т. д. Например, студент Московского института электронной техники Станислав установил рекорд по запоминанию цифр – 8332

знака. Он рассказывает об этом так: «Пару лет назад я увлекся техниками запоминания. Число π (пи) нельзя выучить, в нем нет закономерности. Его можно только запомнить. Но как это сделать, если в числе более триллиона знаков? Я решил использовать образы. У каждой цифры он свой, например, 0 – бублик, 8 – снеговик. Но проще придумать образы для трехзначных чисел: 100 – стол, 200 – динамик. Лично для меня это самый легкий и надежный метод». Также информация легче запоминается, если она интересна, спорна, неожиданна или эмоционально окрашена. Подходите творчески к процессу обучения.

В дни подготовки и сдачи экзаменов нужно каждый день есть продукты, содержащие антиоксиданты. Они будут нейтрализовать свободные радикалы, образующиеся в головном мозге из-за интенсивной деятельности. Для этого достаточно в день съесть 80-100 г свежей черники, малины, клубники или других ягод. Необходимо соблюдать режим работы и отдыха, делая перерывы для прогулок и умеренной физической активности. Заканчивать занятия нужно до 24.00. Накануне экзамена надо выспаться. Помните, что во время сна активированные за день нервные окончания перестраиваются, растут и укрепляются, информация закрепляется и переходит из кратковременной памяти в долговременную. Вот почему бессонные ночи перед экзаменом бесполезны, а то и вредны. Не пейте кофе и крепкий чай, они истощают ваши нервы.

Каким бы ни был результат наших экзаменов или тестов, все равно они имеют временное значение. Важно не забыть о главном экзамене, последствия которого простираются в вечность и через который пройдет каждый человек. «Выслушаем сущность всего: бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом все для человека; ибо всякое дело Бог приведет на суд, и все тайное, хорошо ли оно, или худо» (Еккл. 12:13, 14). Чтобы сдать этот важный экзамен, решающий нашу участь, нам нужно каждый день готовиться, учась в школе жизни Иисуса Христа. Господь сегодня приглашает к Себе каждого, Он добрый, долготерпеливый и мудрый Учитель. Двери Его сердца и Его школы всегда открыты. Откликнемся ли мы на Его приглашение?

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: