

**Відділ здоров'я  
Української Уніонної Конференції**

# **ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я**

Читання зі здорового способу життя для  
суботнього богослужіння

*(Матеріал підготовлений за книгою О.  
Хацинського «Секреты здоровья и долголетия»)*

**Перший квартал 2023 р.**

7 січня

# Профілактика стресу

*«І сказав я: "Коли б я мав крила, немов та голубка, то я полетів би й спочив!" Отож помандрую далеко, пробуватиму я на пустині»  
(Псал. 55:7, 8).*

Чи можна запобігти розвитку стресового стану? Здебільшого це можливо. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, стійкіше реагують на різні стресори. Якщо ми правильно харчуємося, приділяємо достатньо часу фізичній активності, відпочинку й особливо повноцінному сну, тоді наша нервова система буде більш підготовлена до стресу і він не стане для неї руйнівною силою. Реакція організму на стрес дуже відрізняється в людини, виснаженої фізично й морально, і тієї, яка сповнена сил та енергії. Пам'ятайте, що завтрашній день істотно залежить від того, як ми провели сьогоднішній.

Важливо розуміти, що кожен із нас має свій стресовий поріг, після якого настає виснаження організму. Тому важливо навчитися розслаблятися, щоб знімати чи знижувати стресову напругу. Коли людина тривалий час перебуває в стані стресу, її нервова система починає, подібно до води в чайнику, нагріватися, а потім кипіти. Щоб уникнути такого «перегрівання», потрібно усунути джерело стресу або віддалитися від нього. Хоч ми не можемо уникнути всіх негативних обставин життя, та якщо на певний час відгородитися від факторів стресу, ми дозволимо нашій нервовій системі відновитися. І потім, повернувшись у стресові обставини, ми не будемо вже такі вразливі, а значно стійкіші.

Якщо у вас напружена робота, проведіть обідній час на природі, гуляючи парком або тихою вулицею. Постарайтеся зосередити свою увагу на чудових красвидах. Зміна обстановки благотворно впливає на почуття. Наприкінці тижня проведіть вихідні за містом на лоні природи, працюючи на ділянці землі чи гуляючи лісом у пошуках грибів. Поїдьте до іншого міста чи селища, підіть у музей або в гості до друзів. Зробіть що-небудь,

аби вирватися зі звичної для вас обстановки, хоч на короткий час позбудьтеся джерела стресу. Це не означає, що ми ігноруємо стрес або втікаємо від нього, ми просто даємо можливість нашому організму відновитися й запобігти його перенапрузі.

Якщо ми розуміємо, що незабаром на нас чекає стрес, то слід підготуватися морально й фізично і заздалегідь обміркувати, як вчинити у складній ситуації. Це подібно до того, як армія солдатів готується до битви. Воїни виробляють стратегію битви, перевіряють свою зброю та підбадьорюють один одного, зміцнюючи свій дух. Напередодні стресу ретельно дотримуйтеся режиму харчування й відпочинку. Уникайте всього, що може порушити рівновагу ваших фізичних і моральних сил. Дуже важливо скласти план дій, що говорити чи робити в разі певних подій. Завжди легше подолати стрес, якщо ми підготовлені до нього. При цьому не варто постійно думати й непокоїтися про те, що має статися. Адже як сказав Д. І. Писарєв: «Очікування лиха буває гірше й нестерпніше, ніж саме лихо».

Справді, не завжди легко бути спокійним перед небезпекою або напередодні стресу. Одного разу, відчуваючи страх і трепет, біблійний герой Давид сказав: «Коли б я мав крила, немов та голубка, то я полетів би й спочив! Отож, помандрую далеко, пробуватиму я на пустині» (Псал. 55:7, 8). Дивлячись на небесних птахів, Давид хотів уміти так само літати, щоб утекти від своїх ворогів. Хоч ми не можемо літати, але здатні у своїх думках віддалитися від джерела стресу. Для цього потрібно зупинитися та провести час у спілкуванні із Христом. Учинивши так, ми зміцнімося й відновимо втрачені сили. Наше серце наповниться надією, миром і любов'ю. «Увійшовши в спільність зі Спасителем, ми входимо в край миру» (Е. Уайт. Служіння зцілення. С. 249).

14 січня

## Не дійте в пориві

*«А Давид сказав до людей своїх: "Припережіть кожен меча свого!"»  
(1 Сам. 25:13).*

Найчастіше стрес супроводжується сильною емоційною реакцією, особливо якщо він виник унаслідок конфліктної ситуації або непередбачених життєвих обставин. Емоції можуть бути різні. Гнів, лють, пригніченість, зневіра чи образа – усі ці почуття виникають унаслідок стресу і можуть підштовхнути людину до необдуманого вчинку, що погіршить життєві обставини. Під впливом емоційного пориву люди часто роблять те, про що шкодують усе своє життя. Наприклад, працівник підприємства пише заяву про звільнення, дружина чи чоловік подають на розлучення, розбивається улюблена ваза чи гострі слова зриваються з вуст, пронизуючи серце коханої людини. Скільки розбитих доль, зраних сердець і гірких сліз стали наслідками того, що люди в стані емоційного пориву не змогли впоратися зі своїми почуттями, а були захоплені ними!

Не завжди легко впоратися зі своїми емоціями. Під час сильного стресу наші гормони просто «підривають» організм зсередини. Велика кількість утвореної енергії вимагає виходу, і найкращий спосіб для цього – інтенсивне фізичне навантаження. Аби зняти напругу й подолати негативні емоції, пройдіться бадьорим кроком, пробіжіться підтюпцем або попрацюйте на городі. Потім прийміть теплий душ або ванну. Заваріть міцний чай із заспокійливих трав, таких як хміль, валеріана й собача кропива. Якщо ви в пориві емоцій учинили неправильно, не бійтеся визнати свою провину. Існує одне просте слово, здатне втихомирити ураган наших і чужих емоцій, – «вибач».

Розповідають одну історію про сім'ю, яка не могла навчитися жити щасливо. У домі часто лунали сварки та взаємні звинувачення. Можна сказати, що їхнє життя було

суцільним стресом. Неподалік того будинку стояв інший будинок, у якому завжди були мир, взаєморозуміння та злагода. Якось після чергового скандалу чоловік сказав дружині, що ввечері піде й подивиться у вікно сусідів, аби дізнатися секрет їхнього щастя. Так і зробив. Щойно опустилися сутінки, голова сім'ї пішов за пагорб і, тихенько пробравшись до будинку, почав спостерігати через вікно за мешканцями житла. Він побачив, як на кухні жінка приготувала вечерю, потім принесла й поставила вазу з квітами на край столу. У дверях невдовзі з'явився чоловік; він проходив біля столу і випадково зачепив вазу, яка, впавши на підлогу, розбилася вщент. «Тепер буде скандал», – подумав сусід, який спостерігав за цією сценою. Проте, на його подив, жінка почала вибачатися, що, не подумавши, поставила вазу на край столу, а чоловік, утішаючи її, вибачався, що не помітив гарних квітів і їхньої улюбленої вази. Потім подружжя обнялося, знову попросило одне в одного вибачення і спокійно сіло вечеряти.

Чоловік, який став таємним свідком цієї сцени, глибоко замислився і помчав додому. Там на нього з нетерпінням чекала дружина. «Що ти там побачив і дізнався? Розповідай швидше», – просила вона. «Ти знаєш, – відповів він їй, – у нашій сім'ї всі мають рацію, а в них усі винні...»

Не слід діяти в пориві сильних емоцій, та якщо ви вчинили неправильно, не забувайте про чарівне слово «пробач». «Легідна відповідь гнів відвертає, а слово вразливе гнів підіймає» (Прип. 15:1).

21 січня

## Прийміть неминуче

*«Знаємо, що тим, які люблять Бога, які покликані за Його передбаченням, все сприяє до добра» (Римл. 8:28).*

Один мудрий вислів говорить: «Господи, дай мені сили, аби впоратися з тим, що я можу зробити, дай мені лагідності, аби змиритися з тим, що я не можу зробити, і дай мені мудрості, щоб відрізнити одне від іншого». Якщо ми не можемо віддалитися від джерела стресу або змінити обставини свого життя, нам необхідно змінити ставлення до того, що відбувається зараз. Іноді треба змиритися і прийняти неминуче, інакше все життя можна прожити в стані стресу, скоротивши його в такий спосіб. Прийняти неминуче не означає опустити руки та зневіритися. Це означає, що ми готові змиритися і пройти через найнесприятливіші обставини життя без нарікання й сумніву. Якщо ви в покорі серця долаєте найважчі відрізки життєвого шляху, тоді ця обітниця для вас: «Бо так промовляє Високий і Піднесений, повіки Живущий, і Святий Його Ймення: "Пробуваю Я на Височині та в святині, і з зламаним та з упокореним, щоб оживляти духа скромних, і щоб оживляти серця згноблених!"» (Ісаї 57:15). Пройшовши гідно цей шлях з лагідністю й покорою, ви будете оживлені Божим Духом.

Іноді ми переживаємо стрес чи розчарування, щоб у майбутньому уникнути ще більшого потрясіння. Одна жінка планувала у відпустці здійснити круїз на відомому лайнері. Вона працювала на великому підприємстві, на яке лише раз на рік виділяли дві путівки. Жінка мала отримати одну з них, але потім рішення змінили, і вона залишилася без довгоочікуваної поїздки. Дізнавшись про це, вона була обурена і хотіла звільнитися з роботи. Однак їй довелося змиритися й залишитися. Минуло небагато часу, і несподівана новина з'явилася на екранах телевізорів. Корабель «Адмірал Нахімов» зазнав аварії, багато людей

загинуло, втонувши в холодній воді. Це був той самий лайнер, на якому жінка з нашої (правдивої) історії планувала здійснити подорож. Дізнавшись про цю разючу новину, вона була вдячна, що так склалися обставини її життя. Тепер жінка була рада, що не потрапила на палубу цього корабля, адже вона не вміла плавати. Розчарування вберегло цю жінку від трагедії.

Звичайно, якщо у вас не виходить з відпусткою, це не означає, що тепер поїзд зійде з рейок або впаде авіалайнер. Та якщо обставини складаються не так, якщо наші плани чи мрії не здійснилися, не варто дуже засмучуватися. Згадаймо вірш зі Святого Письма: «Знаємо, що тим, які люблять Бога, які покликані за Його передбаченням, все сприяє до добра» (Римл. 8:28). Майбутнє відкриє нам захищені сторінки. Та найголовніше – виконати умову цієї обітниці: любити Бога. Не допускаймо навіть тіні сумніву, що Він не пам'ятає про нас і ситуація вийшла з-під контролю. Бо Господь не залишає ні на мить тих, хто покладається на Нього. Тоді ми обов'язково побачимо, що Його провидіння діє в нашому житті і найнесприятливіші обставини зрештою сприятимуть до добра. «Коли трапляється нещастя, Бог допомагає лагідним і смиреним пережити його. Якщо Він у Своєму провидінні допускає біду, то Він Сам і допоможе все здолати» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви. Т. 2. С. 641).

28 січня

# Божественне провидіння діє в житті людей

*«Хто то такий, що затемнює раду словами без розуму?» (Йова 38:2).*

Нічого не відбувається випадково. У житті кожної людини діє Божественне провидіння, і якщо ми довіряємо Богові, то свого часу побачимо Його люблячу руку в обставинах нашого життя. Я хочу розповісти вам два цікавих досвіди. Хоч вони не зовсім пов'язані зі здоров'ям, але сподіваюся, вони допоможуть тим, хто переживає стрес, усвідомити, що Господь контролює кожну мить їхнього життя.

Якось улітку до санаторію приїхала молода сімейна пара з Києва. Через кілька днів вони випадково виявили, що в їхньому заїзді були жінки з Німеччини, до того ж прізвище однієї з них збігалося з прізвищем їхнього родича. Річ у тому, що близько 10 років ця сім'я шукала дідуся (по лінії дружини). Ще за радянської влади він зазнав репресій і його відвезли до Казахстану. Зв'язок із ним повністю перервався. Минули десятиліття, але від нього не було жодних вісток. Пізніше в сім'ї, яка втратила свого батька, з'явилася дівчинка, яка виросла і вирішила знайти свого дідуся. Однак усі спроби були марні. Вона зверталася до різних інстанцій, писала листи до різних служб через Інтернет і навіть звернулася по допомогу на телевізійну передачу «Жди мене». Проте все було марне, жодних вісток. Зрештою молода сім'я припинила пошуки.

І раптом у невеликому санаторії вони зустрілися з жінками з Німеччини і дізналися, що одна з них – сестра їхнього дідуся. Це було просто неймовірно. Виявляється, їхній дідусь довгий час жив у Казахстані, а потім поїхав до Німеччини. Згодом він помер, але там ще залишилися родичі. Хоча внучці не довелося побачити свого діда, натомість вона дізналася, як склалася його доля, і познайомилася зі своїми рідними. На прощальному вечорі жінка розповідала про цей досвід усім гостям і говорила, що лише Бог міг спланувати цю дивовижну зустріч.

Ось інша історія. Двоє чоловіків, які приїхали з різних місць (один з Америки, а інший – із Черкаської області), відпочивали в санаторії



та жили в одній кімнаті. Вони потоваришували, обмінялися телефонами і вирішили підтримувати зв'язок, коли роз'їдуться. Однак один із них пізніше загубив номер телефону, а інший не мав можливості зателефонувати.

Минуло близько двох років. Чоловік із Чикаго знову приїхав до санаторію, але тепер зі своїм маленьким сином і тещею. Дитину й бабусю поселили в одному місці, а його – у двомісній кімнаті в іншому корпусі. Підійшовши до столу реєстраторки, гість з Америки оформляв документи. Потім він вирішив запитати, чи можна за старими журналами знайти номер телефону знайомого, з яким мешкав раніше в одній кімнаті, щоб зв'язатися з ним, поки він в Україні. Дівчина відповіла, що зробить це, але трохи згодом, після реєстрації інших гостей.

Узявши свої речі, чоловік подався до другого корпусу, де був його номер. Відчинивши двері й зайшовши до кімнати, він був просто вражений. На одному з ліжок сидів його старий знайомий, з яким він відпочивав понад два роки тому. Побачивши його, він вигукнув: «Невже ти звідси й не їхав?» Його друг, побачивши приятеля, також був здивований і втішений. Друзі обнялися, поговорили про життя. Увесь заїзд вони дивувалися з того, як відбулася їхня зустріч. Господь у Своєму провидінні керував їхнім приїздом. Протягом заїзду чоловіки розповідали про те, як вони зустрілися, не домовляючись про це і нічого не знаючи один про одного, та ще й потрапили в одну кімнату. До речі, ніхто зі співробітників і реєстраторка не підозрювали про те, що відбудеться ця незапланована зустріч.

Усвідомлення того, що Бог керує нашим життям, має наповнити наші серця миром і спокоєм. Довірте всі свої плани й майбутнє Тому, Хто у Своєму провидінні не помиляється і робить все для добра Своїх дітей. «Кожного ранку посвячайте своє життя Богові. Нехай це буде найпершою вашою справою. Моліться так: “Візьми мене, Господи! Я повністю належу Тобі. Я складаю всі свої плани біля Твоїх ніг. Використай мене сьогодні у Твоєму служінні. Будь зі мною, щоб усі справи я звершував разом з Тобою”. Це необхідно робити щодня. Отже, щоденно вранці посвячайте себе Богові. Вручайте Йому всі свої плани, будьте готові виконати їх або відмовитися від них, керуючись Його провидінням» (Е. Уайт. Дорога до Христа. С. 70).

## Планування

*«Бо хто з вас, бажаючи збудувати вежу, спочатку не сяде й не полічить коштів, чи вистачить для завершення» (Луки 14:28).*

У повсякденному житті люди стикаються з невеликим стресом. Та якщо його вчасно не знімати, він накопичується і стає прихованим пусковим гачком хвороби. У людей, нездатних звільнитися від щоденного стресу, згодом виникають найрізноманітніші проблеми зі здоров'ям. Найбільш поширені з них – це постійна хронічна втома, часті головні болі, розлади шлунка та зниження якості сну. Коли ми переживаємо стресову емоційну реакцію, з кіркової речовини надниркових залоз у кров надходить гормон кортизол. На жаль, тривале вивільнення кортизолу прискорює процес старіння. Ось чому довгожителі – це люди переважно емоційно стабільні, оптимісти. Підвищена секреція кортизолу призводить до пригнічення імунної системи, уповільнюється синтез білків, необхідних для відновлення тканин, руйнуються нервові клітини, поступово порушується мозкова діяльність. Остеопороз, зниження м'язової маси, збільшення жирового шару в області живота, психози й передчасна смерть також пов'язані з надмірною секрецією кортизолу. Якщо цей гормон тривало й надміру надходить у кров внаслідок хронічного стресу, то може виникнути гіпертензія або гіпоглікемія (аномально низький вміст цукру в крові). Тому важливо докласти всіх зусиль, щоб не запустити механізму стресової реакції.

Плануючи свій час, ми можемо уникнути чи значно знизити частоту стресових подій. Для цього слід дотримуватися трьох простих порад:

1. Складайте список запланованих на день справ, розставляючи їх за пріоритетністю. Намагайтеся виділити головне та зробити його спочатку, а другорядне залишити на потім. Роблячи все можливе, не впадайте у відчай, якщо

кілька пунктів залишилися невиконаними. Якщо ви не встигаєте, зупиніться, відкладіть частину справ на інший час, не дозволяйте розвинутися стресовій реакції, яку потім важче зупинити.

2. Присвячуйте якнайбільше часу активному дозвіллю. Частіше здійснюйте піші прогулянки, будьте фізично активні. Це допоможе зменшити те навантаження, яке стрес накладає на надниркові залози.

3. Якщо ви виявилися втягненими в конфлікт на роботі, удома або деінде, візьміть певний тайм-аут, аби заспокоїтися й подивитися на ситуацію збоку. Це допоможе знайти спосіб розв'язати проблему. Обдумавши обставини, що склалися, дійте, але завжди намагайтеся чинити з повагою і любов'ю.

Правильно плануючи свій робочий час, ми зможемо уникнути стресових ситуацій. Однак, складаючи план робочого дня, не забудьте також приділити час для спілкування з Богом. Нехай воно буде на першому місці й тією справою, з якої ви розпочнете день. Провівши час у молитві й читанні Біблії, ми зможемо зрозуміти Божі плани щодо нашого життя. Це захистить нас від можливої небезпеки та зайвих переживань. Вникнемо в Його плани і виконаємо їх, бо, як написано, воля Божа добра, приємна і досконала (див. Римл. 12:2). Господь не помиляється, і, довіряючи Йому, ми ніколи не будемо розчаровані.

11 лютого

## Прагніть до шляхетної мети

*«Засяє тоді, мов досвітня зоря, твоє світло, і хутко шкірою рана твоя заросте...» (Ісаї 58:8).*

Стикаючись з великими чи малими життєвими проблемами, відчуваючи несподіваний стрес, ми можемо спрямувати свою енергію для досягнення певних життєвих цілей. Найчастіше все залежить від нашого мислення. Запам'ятаймо один важливий вислів: «Позитивний настрій допомагає навіть у величезних проблемах бачити великі можливості». Якщо ви зіткнулися з великою проблемою, якщо ви відчуваєте стрес, не здавайтеся, перед вами ще більші можливості, тому майте перед собою мету і прагніть до неї. Життєві досвіди деяких людей покажуть, що в нашому житті, можливо, не так уже все й погано, якщо їм у їхньому становищі вдалося не зневіритися, а досягти поставленої мети.

Один незвичайний спортсмен з Угорщини – Олівер Халассі – піднімався на олімпійський п'єдестал тричі – у 1928, 1932 та 1936 роках. У спортсмена була ампутована нога нижче коліна, проте це не завадило йому продовжувати тренування з плавання й досягти успіхів у водному поло. Олівер Халассі зумів ще 25 разів стати чемпіоном країни з плавання.

Ліз Хартел, спортсменка з Данії, стала першою у світі жінкою-чемпіоном з кінного спорту. На Олімпіадах 1952 та 1956 років вона виграла срібні медалі, з разючою легкістю керуючи конем. Проте ні сісти на коня, ні злізти з нього спортсменка сама не могла, бо в молодості перенесла поліомієліт, що призвело до паралічу обох ніг.

Людвіг Ван Бетховен, відомий композитор, почав втрачати слух у 26-річному віці, доки зовсім не перестав чути. Спочатку він впав у депресію і навіть думав про самогубство. Однак хвороба не зламала талановитого музиканта, цілковита тиша не завадила йому писати музику і навіть

викладати. Мелодії народжувалися в розумі Бетховена, і за багато років «беззвучного» життя композитор написав значну частину своїх творів.

Відомий японський піаніст Нобуюкі Цудзії народився сліпим. Музичні здібності хлопчик почав виявляти вже у два роки. Його дебют як музиканта-піаніста відбувся в десятирічному віці, у дванадцять років він грав у Карнегі-холі в США. Нобуюкі Цудзії став першим незрячим виконавцем, який 2009 року зумів перемогти в конкурсі імені Ван Кліберна – найпрестижнішому міжнародному конкурсі для молодих піаністів.

Американська письменниця Хелен Келлер, докторка філософії, народилася звичайною здоровою дитиною. На жаль, у 19 місяців вона втратила і слух, і зір. Здавалося, дівчинка приречена на інвалідність та ізоляцію, але батьки зуміли знайти талановитого педагога, який пробудив у дитині бажання спілкуватися. Згодом Хелен Келлер стала першою сліпоглухонімою людиною, яка здобула вищу освіту. Вона написала сім книг і була нагороджена Президентською медаллю свободи, однією з найвищих нагород у США.

Ці приклади свідчать про те, що багато залежить від нашого мислення й необхідності мати цілі, щоб досягати їх. Можливо, відчуваючи стрес, ми не станемо відомими людьми, талановитими письменниками, музикантами, проте, допомагаючи тим, хто перебуває в складних обставинах, ми отримаємо зцілення та здоров'я душі. Біблійна обітниця говорить: «Чи ж не це, щоб вломати голодному хліба свого, а вбогих бурлаків до дому впровадити? Що як побачиш нагого, щоб вкрити його, і не сховатися від свого рідного? Засяє тоді, мов досвітня зоря, твоє світло, і хутко шкірою рана твоя заросте, і твоя справедливість ходитиме перед тобою, а слава Господня сторожею задньою!» (Ісаї 58:7, 8).

## Долаючи стрес

*«Ті, що через долину Плачу переходять, чинять її джерелом, – і доц ранняй дає благословення!» (Псал. 84:7).*

– Чи зможете ви прийняти мене на лікування? – почув я слабкий жіночий голос у слухавці. – Нещодавно я мала стресову ситуацію і не можу впоратися з переживаннями. Дізнавшись трохи більше подробиць її історії, ми вирішили прийняти жінку, яку звали Світланою. Зустрічати її довелося прямо біля поїзда і потім везти машиною, оскільки вона була дуже слабка.

Коли я зустрівся з нашою гостею, то побачив сумне обличчя, яке виражало сильний душевний біль. Її очі були добрі, але сумні. Останні кілька місяців вона переживала зраду свого чоловіка. Їхня сім'я жила начебто щасливо: діти, робота, дім. Та зненацька жінка дізналася, що чоловік таємно зустрічається з іншою. Звістка була шоком і завдала їй сильного болю. Вона відчувала себе пригніченою та спустошеною, ніби щось обірвалося всередині. Чоловік Світлани, здається, шкодував про свій учинок і просив вибачити йому, але спілкування з іншою жінкою так і не припинив. Сім'я прожила разом близько 20 років, і тому розрив стосунків був дуже болісний.

Перебуваючи в стані стресу, жінка втратила апетит, і в неї почалися проблеми з ковтанням. Навіть невеликий шматочок їжі вона не могла проковтнути через сильний спазм стравоходу. Небагато води з медом чи сік – це була вся її їжа. Незабаром виникли слабкість і запаморочення. Жінка швидко втрачала сили. Родичі та друзі Світлани вирішили допомогти їй і направили її до нашого санаторію.

Іноді ми розуміємо, що життя несправедливе, але змінити обставини не можемо. Це був саме такий випадок. Я згадую, як ця скромна жінка сиділа на лавці й дивилася на широку водну гладінь річки, на якій вигравали яскраві сонячні відблиски. Ми намагалися допомогти нашій гості. Харчування для неї було особливе: уся їжа збивалася в блендері, перетворюючись на напіврідку кашу. Готували свіжі соки, і вона вживала їх по чайній

ложці. Інструктор робив Світлані прості процедури: масаж, зігрівальні припарки, загальну ванну та ін.

Перші дні стан жінки був справді важкий, вона насилу могла пройти 10-15 метрів. Те, що сталося потім, справді диво. За кілька днів Світлана відчула, що вже може трохи ковтати. Це був великий прогрес, адже організм почав отримувати хоч якісь поживні речовини. Відомі випадки, коли з подібною проблемою люди харчуються лише через крапельниці чи зонд, а дехто поступово вмирає від виснаження. Але процес пішов... Через тиждень жінка вже ходила самостійно, хоч і трохи хитаючись. Її душевний стан покращувався. Зміна обстановки справляла сприятливий вплив на її самопочуття. Ми багато молилися за неї і бачили, як Бог відповідає на наші молитви.

Минуло ще трохи часу. Я добре запам'ятав той день, коли Світлана прийшла до головного корпусу на обід. Приблизно через півтори години вона поверталася у свій корпус, де була її кімната. На вулиці був вітер і падали перші краплі дощу, який швидко посилювався. З вікна я спостерігав, як жінка йде до свого номера. Дощ ставав усе сильнішим, і Світлана прискорила крок, а потім побігла, щоб не намокнути, і швидко піднялася довгими сходами до будівлі. Коли я побачив це, на моїх очах з'явилися сльози. Тієї миті мені згадався день її приїзду, коли вона майже не могла ходити. Так, це було просто диво.

Через деякий час фізичний стан Світлани значно поліпшився, вона вже їла звичайну їжу та відчувала себе бадьоріше. Її душевна рана трохи затягнулася, жінка частіше усміхалася і стала впевненішою. Хоча Світлана розуміла, що мине ще багато часу, перш ніж спогади про минуле перестануть її ранили, але вона відчувала, як Бог ніжно піклується про неї.

Якщо сьогодні у вашому житті відбувається щось подібне і ви відчуваєте сильний стрес, не впадайте у відчай. Змініть обстановку, поспілкуйтеся з природою та людьми, які вас підтримають. Та найголовніше – зблизьтеся з Богом, і навіть у долині плачу ви знайдете благословення та зцілення для душі. «Блаженна людина, що в Тобі має силу свою, блаженні, що в їхньому серці дороги до Тебе, ті, що через долину Плачу переходять, чинять її джерелом, – і дощ ранній дає благословення! Вони ходять від сили до сили, і показуються перед Богом у Сіоні» (Псал. 84:6-8).

# Чому болить голова?

*«Покладіть на Нього всі ваші турботи, бо Він дбає про вас»  
(1 Петра 5:7).*

Існує безліч причин, чому може виникати головний біль. Розгляньмо основні з них.

1. Головний біль напруги становить близько 2/3 всіх випадків. Його виникнення пов'язане з напругою м'язів спини та шиї, які кріпляться до потиличної кістки. Унаслідок цього з'являється постійний біль у задній частині голови, іноді він ніби стягує череп, віддає в скроню або лоб. Біль часто виникає наприкінці робочого дня, після перевтоми, нервової напруги, стресу, а також за тривалого перебування в одній позі. Нерідко інтенсивність болю знижується, коли людина лягає, її м'язи розслаблюються, а натяг зменшується. Допомога при головному болю напруги нескладна – це спокій, тепло на шийно-комірцеву зону (ШКЗ) у вигляді грілки або припарки, легкий масаж (або самомасаж) голови та ШКЗ, загальна тепла ванна. Щоб запобігти появі болю напруги, людям, які мають сидячу роботу, слід робити перерви для легкої гімнастики або невеликої прогулянки. Наприкінці дня рекомендовано гарячий душ із розігрівом спини та ШКЗ.

2. Судинний головний біль може виникати через різке підвищення або зниження артеріального тиску (АТ). Якщо вас турбує головний біль, визначте насамперед свій АТ (особливо якщо ви робили це давно). У разі підвищення тиску приготуйте гарячу ванну для ніг або для рук і випийте заспокійливий чай. Якщо тиск залишається високим, прийміть необхідні ліки. У разі зниження артеріального тиску обітріть усе тіло вологим прохолодним рушником, покладіть холодний компрес на обличчя. Випийте настій женьшеню чи родіоли рожевої. Знижений тиск може спостерігатися при загальному перегріванні,



нейроциркуляторній дистонії або ослабленні організму будь-яким захворюванням.

3. Мігрень також належить до судинного головного болю. Нерідко біль досить інтенсивний, може боліти половина голови, віддавати в око, супроводжуватися нудотою та блюванням. Мігреневі болі виникають через спазм судин, а потім тривале розширення із застоєм крові. Унаслідок цього ми відчуваємо біль. Причиною мігрені може бути перевтома, тривала робота за комп'ютером, хронічний чи гострий стрес, реакція на хімічні речовини. Іноді мігрень виникає як реакція певні види продуктів. Це може бути молоко, твердий сир, шоколад, горіхи, часник та ін. Щоб з'ясувати, чи виникає судинна реакція на продукти, слід вести харчовий щоденник і записувати те, що людина їла напередодні появи болю. Так можна побачити взаємозв'язок між споживанням певних продуктів і головним болем. У момент нападу або появи передвісників мігрені зробіть контрастні ванни для рук або контрастні компреси на обличчя. Деяким людям допомагає холодний пакет на чоло й обличчя, контрастний душ на голову, масаж голови. Іноді біль стає нестерпним і потребує медикаментозного втручання.

4. Інші причини. Головний біль може виникати в разі відмови від напоїв, що містять кофеїн (при цьому допомагає холод на обличчя та грілка до стоп), а також як реакція на медикаменти, при захворюванні вуха, очей, запаленні нервів голови, міозиті та ін. Якщо біль постійний і турбує тривалий час, слід зробити МРТ головного мозку для виключення пухлини або судинної аневризми (зустрічається рідко).

Крім всіх перерахованих причин головного болю, існує ще одна – постійне занепокоєння. Коли ми надмірно турбуємося про майбутнє і не довіряємо Богові, тоді наші м'язи, судини й мозок перебувають у постійній напрузі. Бог не бажає, щоб ми жили, відчуваючи постійне занепокоєння, а цілковито довірилися Йому. «Покладіть на Нього всі ваші турботи, бо Він дбає про вас» (1 Петра 5:7).

4 березня

## Хто дає серцю розум?

*«Хто мудрість вкладає людині в нутро? Або – хто дає серцеві розум?»  
(Йова 38:36).*

Наш мозок – це незбагнений і не до кінця вивчений орган, завдяки якому людина може мислити, відчувати, чути, бачити, сприймати й рухатися. Він є «сховищем» усіх наших інтелектуальних здібностей, генератором ідей, відкриттів і творчості. Хоча вчені досить багато знають про будову та фізіологію нервової системи, але робота головного мозку залишається таємницею. «Хто мудрість вкладає людині в нутро? Або – хто дає серцеві розум?» (Йова 38:36).

Цей важливий орган розташований у черепній коробці. Кістки черепа вважають найміцнішими, адже вони надійно захищають його від пошкоджень. Проте мозок також фіксується мозковими оболонками, плаваючи у спеціальній рідині. Тому при ходьбі, стрибках і різній фізичній активності він не травмується і легко переносить невеликі струси. Мозок чоловіка важить у середньому 1400 г, а жінки – 1250 г. Однак це не означає, що мозок чоловіків краще розвинений. Іноді його вага може досягати 1800 г. Зовні він нагадує волоський горіх і складається з двох півкуль. Ліва півкуля головного мозку керує правою частиною тіла, а права – лівою. Дві півкулі доповнюють одна одну. Кожна з них розділена на долі: лобну, скроневу, тім'яну, потиличну, і позаду розташований мозочок. Лобна доля відповідає за інтелект і рух. У скроневій ділянці розташовані слухові зони, у тім'яній – зони смаку, дотику, просторової орієнтації, а в потиличній – зорові зони. Мозочок контролює рухи тіла й координацію. Насправді будова мозку складніша, він покритий безліччю судин, які постійно його підживлюють. Від якості й інтенсивності кровообігу залежать і функції цього безцінного органа.

Головний мозок складається з 25 мільярдів нервових клітин, які мають відростки різних розмірів. Переплітаючись між

собою, як корені, вони утворюють безліч нервових зв'язків. Це складна система нервових магістралей, якими з неймовірною швидкістю біжать електричні імпульси. Вони рухаються по спинному мозку й нервових волокнах до кожного органа нашого тіла. Мозок, як потужна електростанція, постійно генерує електричні імпульси. Він аналізує навколишню дійсність і внутрішній стан організму, приймаючи рішення за долю секунди, і посилає нервові імпульси до кожної частини тіла та всіх органів.

Однак найважливішою частиною нашого мозку є кора, у якій міститься близько 10 мільярдів нейронів. Вони становлять триміліметровий шар, який відповідає за основні функції мозку. У певних зонах кори нервові клітини утворюють центри – це місця з великою мережею нервових зв'язків, що переплітаються один з одним. Ці нервові центри відповідають за важливі функції, деякі з них формуються ще до народження в утробі матері. Це зір, слух, нюх, дотик та ін. Однак у процесі життя ці функції вдосконалюються і формуються інші в нових центрах. Наприклад, ходьба, уміння їздити на велосипеді, мовлення, здатність співати, грати на піаніно – усе це набуті здібності, записані в нервових центрах. Мозок – це своєрідний комп'ютер, у якому постійно з'являються нові папки й файли. Якщо виникає інсульт, то частина мозку і центри, що розташовані в ньому, можуть загинути або постраждати. Тоді людина повністю чи частково втрачає деякі функції. Здебільшого їх можна відновити, проте для цього потрібен певний час.

Якось Господь запитав Йова: «Хто мудрість вкладає людині в нутро? Або – хто дає серцеві розум?» (Йова 38:36). Складно повірити в те, що наш мозок еволюціонував і постійно вдосконалювався доти, доки не набув своїх нинішніх здібностей. Звичайно, тільки Бог, Який має безмежний розум і мудрість, створивши людину, наділив її цими властивостями. Він вклав у наш мозок свідомість, волю і свободу вибору, щоб радіти у спілкуванні з людиною – розумною істотою. Подякуємо Йому за те, що Він ставиться до нас з повагою та любов'ю. Прагнемо більше пізнати Господа, Його любов до нас і Його мудрий план щодо нашого життя.

11 березня

## Як зберегти пам'ять

*«І будеш пам'ятати всю ту дорогу, що Господь, Бог твій, вів тебе нею...» (П. Зак. 8:2).*

«Зовсім немає пам'яті», – так іноді говорять люди з віком і навіть ті, хто ще молодий. Можливо, і вам доводилося, зайшовши до однієї з кімнат свого дому, згадувати, навіщо ви сюди прийшли, не кажучи вже про складність запам'ятати імена, дрібні обов'язки й місця, де лежать домашні речі.

Кожна людина має величезний потенціал пам'яті, закладений у її мозок від народження. Однак від двох основних правил залежить, чи буде наша пам'ять гарна: наскільки дбайливо ми ставимося до свого мозку і чи розвиваємо закладений потенціал пам'яті.

Дбайливе ставлення до мозку включає достатній сон. Під час сну наш мозок синтезує та накопичує нейромедіатори, що передають імпульси між нервовими клітинами протягом дня. Вони забезпечують його повноцінну роботу, зокрема й чудову пам'ять. У темний час доби відбувається повне відновлення клітин мозку й поповнення їх енергією. Без нормального сну та при постійній перевтомі пам'ять, як і інші функції мозку, не здатна функціонувати на повну потужність.

Наступною умовою є повноцінна фізична активність упродовж дня. Мозок вимагає достатню кількість кисню, він споживає 20 % від усієї крові, що циркулює в організмі. Під час фізичних навантажень мозок інтенсивніше наповнюється кров'ю та киснем. Особливо це важливо пам'ятати людям, професія яких пов'язана з розумовим навантаженням. Ще академік Павлов довів, що зміна діяльності протягом дня сприятливо позначається на роботі нервової системи. При цьому знімається нервова напруга, що виникає під час інтенсивної розумової діяльності. Мозок під час фізичної активності відпочиває. Тому півгодинна прогулянка двічі на день, безперечно, принесе користь.

Харчування має бути повноцінне та збалансоване. Однак часто пам'ять знижується через атеросклероз судин головного мозку, а до

цього призводить їжа з високим вмістом жирів тваринного походження. Хоч нервові клітини насичені жиром, але для своєї роботи вони використовують жирні кислоти омега-3. Деякі дослідники вважають, що кислоти омега-3 покращують розумові можливості та здатність до навчання в дітей. Тому такі продукти, як горіхи, бобові, насіння, льон та лляна олія, важливо включати до раціону харчування. Мозку потрібна велика кількість енергії, яку ми можемо отримати завдяки вживанню різноманітних зернових. У них містяться вітаміни групи В, необхідні для нормального проходження нервових імпульсів та утворення оболонки навколо нервових волокон. Проте слід пам'ятати, що не можна зловживати цукром, адже для його засвоєння витрачається велика кількість вітамінів цієї групи. Деякі дослідження показують, що надлишок цукру знижує здатність до навчання в дітей шкільного віку.

Аби зберегти й покращити пам'ять, її необхідно тренувати та розвивати. Для цього потрібно щодня намагатися запам'ятати кілька слів чи речень. Це можуть бути біблійні тексти, поезія чи слова іноземної мови. Необхідно присвячувати час читанню і потім своїми словами розповідати прочитане сім'ї чи друзям. Якщо це регулярно, ми побачимо, як пам'ять почне поступово поліпшуватися.

Існують певні захворювання, які можуть бути причиною зниження пам'яті, – це порушення мозкового кровообігу, перенесений інсульт, тривалий стрес, депресія та ін. Можливо, з віком наша пам'ять буде не така сприйнятлива, як у молодості, але не треба сильно засмучуватися. Головне – пам'ятати шлях, яким Господь нас вів, не забувати про те, що Він робив для нас, як зберігав, підтримував і дбав. Для цього нам потрібно робити записи про минуле, відзначаючи знаменні події та одкровення, отримані через Біблію. Щось подібне зробив Яків. Одного разу, коли Яків пішов з дому, побоюючись помсти брата і відчуваючи докори сумління, самотність і страх, він заснув уночі в пустелі й побачив сон, у якому Бог пообіцяв йому Своє заступництво й охорону. Патріарх вирішив зберегти пам'ять про це місце й особливу подію. «І встав Яків рано-вранці, і взяв каменя, що поклав був собі в голови, і поставив його за пам'ятника...» (Бут. 28:18). Минуть роки, але якщо в нашій пам'яті зберігатиметься весь шлях, яким Бог вів нас, це допоможе нам зберегти віру і дійти до славного кінця.

18 березня

## Найважливіший іспит

*«І пам'ятай в днях юнацтва свого про свого Творця...» (Екл. 12:1).*

Дні перед іспитами для учнів і студентів відзначені великою розумовою напругою. Мозок перебуває у стані «закипання» й «інформаційного штурму». Кожен бажає отримати гарні оцінки і тому витрачає багато часу, щоб вивчити або повторити пройдене. Одні використовують лікарські препарати, що покращують функції мозку, інші п'ють багато кави, просиджуючи ночі над книжками. Як допомогти студентові?

Перше, що важливо пам'ятати, – готуватися до іспиту необхідно протягом року, а не за 2-3 ночі. Інформацію, яку ми сприймаємо, мозок, подібно до роботи комп'ютера, спочатку відправляє до папки короткочасної пам'яті. Якщо ми переглядаємо цю папку, тобто повторюємо вивчене кілька разів, інформація переходить у довготривалу пам'ять. Тому важливою умовою складання іспиту є періодичне повторення матеріалу протягом року. При цьому необов'язково читати все, необхідно вчитися виділяти для запам'ятовування головні думки і лише переглядати другорядне.

По-друге, робіть домашнє завдання в той самий день, коли було розкрито тему на заняттях, тобто наперед, а не за день до уроків. Це додасть вам упевненості, дасть можливість краще запам'ятати інформацію, виділити важкі місця та ще кілька разів переглянути. Якщо ми повторюємо нову інформацію того самого дня, вона краще запам'ятовується.

По-третє, ефективність запам'ятовування зростає, якщо ми використовуємо різні способи її сприйняття: читаємо, розповідаємо, слухаємо у викладі інших, римуємо або співаємо на відомий мотив пісні, малюємо схему, вигадуємо різні асоціації тощо. Наприклад, студент Московського інституту електронної техніки Станіслав встановив рекорд із запам'ятовування цифр – 8332 знаки. Він розповідає про це так: «Кілька років тому я захопився техніками запам'ятовування.

Число  $\pi$  ( $\pi$ ) неможливо вивчити, у ньому немає закономірності. Його можна лише запам'ятати. Та як це зробити, якщо в числі понад трильйон знаків? Я вирішив використати образи. У кожній цифри він свій, наприклад, 0 – бублик, 8 – сніговик. Але простіше придумати образи для тризначних чисел: 100 – стіл, 200 – динамік. Особисто для мене це найлегший і найнадійніший метод». Також інформація легше запам'ятовується, якщо вона цікава, спірна, несподівана чи емоційно забарвлена. Підходьте творчо до процесу навчання.

У дні підготовки та складання іспитів потрібно щодня їсти продукти, що містять антиоксиданти. Вони нейтралізують вільні радикали, що утворюються в головному мозку через інтенсивну діяльність. Для цього достатньо з'їдати 80-100 г свіжих чорниць, малини, полуниці або інших ягід на день. Необхідно дотримуватися режиму роботи й відпочинку, роблячи перерви для прогулянок і помірної фізичної активності. Закінчувати заняття потрібно до 24:00. Напередодні іспиту треба виспатися. Пам'ятайте, що під час сну активовані протягом дня нервові закінчення перебудовуються, ростуть і зміцнюються, інформація закріплюється і переміщується з короткочасної пам'яті у довготривалу. Ось чому безсонні ночі перед іспитом марні, а то й шкідливі. Не пийте кави й міцного чаю, вони виснажують ваші нерви.

Яким би не був результат наших іспитів чи тестів, усе одно вони мають тимчасове значення. Важливо не забути про головний іспит, наслідки якого сягають вічності і який має скласти кожна людина. «Підсумок усього почутого: Бога бійся, і чини Його заповіді, бо належить це кожній людині! Бо Бог приведе кожную справу на суд, і все потаємне, – чи добре воно, чи лихе!» (Екл. 12:13, 14). Щоб скласти цей важливий іспит, який вирішує нашу долю, нам потрібно щодня готуватися, навчаючись у школі життя Ісуса Христа. Господь сьогодні запрошує до Себе кожного, Він добрий, довготерпеливий і мудрий Учитель. Двері Його серця та Його школи завжди відчинені. Чи відгукнемося ми на Його запрошення?

**Для нотаток:**



**Для нотаток:**

**Для нотаток:**