

**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»)*

Другий квартал 2023 р.

1 квітня

Дружба зі змією

«Не дивись на вино, як воно рум'яніє, як виблискує в келіху й рівненько лється, –кінець його буде кусати, як гад, і вжалить, немов та гадюка» (Прип. 23:31, 32).

Коли людина, ідучи дорогою, зустрічається зі змією, яка повільно повзе по землі й шипить, у неї, як правило, не виникає бажання взяти цього плазуна на руки і погладити тіло, що звивається. Зазвичай люди зі страхом та огидою дивляться на блискуче тіло гадюки і намагаються якнайшвидше втекти. Подібне людина має відчувати, коли стикається з пляшкою спиртного, бо як укус змії приносить організму біль і смерть, так і алкоголь призводить до страждання й загибелі.

Етиловий спирт не залишає поза увагою жоден орган нашого тіла, але, мабуть, найбільший удар алкоголю припадає на головний орган – мозок. Цей вплив страшний і незворотний, навіть мінімальні дози спиртного призводять до таких змін нервової тканини, які вже не можна виправити. Проведені після смерті дослідження мозку залежних від алкоголю людей показали: спиртні напої викликають мікрокрововиливи, зменшення мозку в об'ємі та згладжування мозкових звивин.

Щойно етиловий спирт потрапляє в кров, він призводить до склеювання червоних кров'яних клітин, унаслідок чого утворюються невеликі тромби. Ці маленькі згустки крові, прямуючи до мозку, рухаються по заплутаній мережі кровоносних судин. Однак у найдрібніших судинах – капілярах – вони застряють, призводячи до мікрокрововиливів і загибелі нервових клітин. При цьому людина перебуває в піднесеному настрої та ейфорії, а мозок – у стані кисневого голодування. Руйнування мозкових клітин провокує навіть невелика доза алкоголю. Доведено, що випиті «за здоров'я» 100 г горілки можуть спричинити

загибель близько восьми тисяч нервових клітин, які вже ніколи не відновляться. Протягом життя людина втрачає мільйони нейронів, спустошуючи свій мозок. При частому вживанні спиртного головний мозок зменшується в об'ємі, у ньому утворюються мікроскопічні рубці та з'являються пустоти. Щоразу, коли людина купує спиртне, вона розраховується за нього частиною свого мозку.

Негативний вплив алкоголю особливо простежується на корі головного мозку, саме там, де здійснюється найвища нервова діяльність. При цьому порушується мислення, страждає пам'ять, знижуються моральні цінності й погіршується моральна поведінка людини. Водночас страждає робота мозочка, що проявляється порушенням координації руху. Наступного дня після веселого застілля людина починає згадувати і жалкувати про свою непристойну поведінку. Проте бувають і драматичніші наслідки. «І ти будеш, як той, хто лежить у середині моря, і як той, хто лежить на щогловім верху. І скажеш: "Побили мене, та мені не боліло, мене штурхали, я ж не почув..."» (Прип. 23:34, 35).

Якщо в людини розвивається залежність від алкогольних напоїв, то поступово функції мозку порушуються більш серйозно й незворотно. Поступово погіршується пам'ять, сповільнюється мислення, згасають інтелектуальні й моральні здібності, змінюється характер. Відбувається швидка деградація особи, зупинити яку можна лише повною відмовою від спиртного.

Тому краще вибрати собі другом того, хто згодом не вжалить, а принесе радість. Оберімо собі в друзі здоровий спосіб життя, адже Бог бажає, щоб ми були щасливі. Він відчуває сильну скорботу, коли бачить людину, яка руйнує свій мозок спиртним. Господь не бажає, щоб наш розум був затуманений алкоголем, а хоче, щоб він завжди був світлий і чистий. Він прагне близького та дружнього спілкування з нами щодня. Не нехтуймо Богом, адже ми створені за Його образом і подобою.

Музика й мозок

«І бувало, коли злий дух від Бога нападав на Саула, то Давид брав гусле, та й грав своєю рукою. І легшало Саулові, і ставало йому добре, і відступав від нього той злий дух» (1 Сам. 16:23).

Цар Саул відчував пригнічення, після якого він часто лютував. Причиною цього було те, що Святий Дух залишив царя через його невірність Богові. Поступово він втрачав душевний мир, спокій і зрештою вже не міг володіти своїми емоціями й почуттями. Слуги Саула порадили йому знайти людину, яка майстерно грає на музичному інструменті. Вони розуміли, що спокійна одухотворена мелодія здатна змінити настрої царя.

Справді, мозок людини, сприймаючи світ, звуки, мелодії, змінює свою електричну діяльність, що проявляється в зміні настрою. Мозкова тканина перебуває в стані постійної електричної активності. Клітини мозку виробляють імпульси, які можна записати спеціальним приладом – електроенцефалографом – у вигляді різноманітних хвиль. Протягом кількох хвилин мозок зазвичай виробляє кілька видів хвиль. Однак упродовж дня в різний час виробляються переважно хвилі однієї групи. Альфа-хвилі з'являються у стані спокою, коли людина відчуває умиротворення. Бета-хвилі починають переважати, коли ми активні, тривожимося або хвилюємося. Тета-хвилі асоціюються зі станом сну чи гіпнотичного трансу. Дельта-хвилі – найповільніші хвилі мозкової активності, вони переважають, коли ми засинаємо, і зберігаються в стані глибокого сну. Не можна сказати, що якийсь один вид хвиль найкращий, усі вони мають проявлятися протягом дня і залежно від ситуації мати певну вираженість. При сьогоднішньому стресовому способі життя в людей переважає підвищена бета-активність (тривога, хвилювання). Щоб подолати стрес, багато хто шукає способи виробництва альфа-хвиль – спокійне існування,

розслаблення. І тому люди вживають алкоголь, наркотики, використовують медитацію. Проте ці неприродні методи часто призводять до надмірного вироблення альфа-хвиль, що веде до сонливості, хронічної втоми, відчуження, депресії, розладів уваги.

Музика, яку слухає людина, здатна змінювати її настрій і навіть фізіологію організму завдяки зміні хвильової активності мозку. Медики в одній із клінік Ізраїлю провели експеримент, у якому вмикали для недоношених дітей музику Моцарта. Виявилось, що організми цих дітей витрачали менше енергії на обмін речовин. Досі отримані дані ще аналізують, але цікаво, що навіть не до кінця сформований організм дитини реагує на звуки. Дослідження в Японії показали збільшення вироблення молока в матерів-годувальниць при прослуховуванні класичної музики. І навпаки, його виділення зменшується під час прослуховування поп-музики. Доведено, що музика впливає і на інтелектуальні здібності людини.

Існують певні критерії, за якими можна визначити, чи підходить ця мелодія чи пісня для прослуховування. Ось принципи правильної музики:

1. Її частота збігається з ритмом серця – 60-70 ударів на хвилину.
2. Повинна бути гармонія звуків. Музика не має містити дисонансу, пронизливих, різких та інших подібних звуків.
3. Вплив музики має бути спокійний, дарувати мир, надихати, підносити думки. Правильна музика не викликає агресії, збудження або, навпаки, стану загальмованості.

Мелодія чи пісня можуть наблизити нас до Бога або віддалити від Нього. Господь бажає, щоб у нашому домі звучала небесна музика, яка благотворно вплине на електричну активність мозку і налаштує його на спілкування з Ним. «...А наповнюйтеся Духом, повчаючи самих себе псалмами, урочистими та духовними піснями, співаючи і прославляючи у ваших серцях Господа» (Ефес. 5:18, 19).

Як захистити мозок від старіння?

«А Ти, Боже, не кидай мене аж до старости та сивини, поки я не звіщу про рамено Твоє поколінню, і кожному, хто тільки прийде – про чини великі Твої!» (Псал. 71:18).

З приходом старості людина починає все частіше згадувати свою молодість, колишню енергійність і бадьорість. І хоч тіло поступово старіє, але розум може залишатися світлим і діяльним. Багато в чому це залежить від нас. Однак сьогодні серйозною загрозою для людей старшого віку є хвороба Альцгеймера, коли відбувається поступове згасання функцій мозку внаслідок незворотної загибелі нервових клітин. У віці 65-70 років кількість хворих становить близько 5-7 %, а після 85 років зростає до 43 %. Перші прояви цієї хвороби виникають уже з 55 років, тож варто уважно стежити за своїм здоров'ям.

При хворобі Альцгеймера страждає пам'ять, людина перестає пам'ятати найближчі події, свій вік, дні тижня та власну адресу. Поступово втрачається здатність упізнавати близьких і просто спілкуватися. Якщо хвороба прогресує, то людина забуває, як виконувати звичайнісінькі справи, і стає нездатною доглядати за собою. Хворим найчастіше потрібна постійна опіка, вони безпорадні в побуті, можуть забути вимкнути газ чи воду, що становить серйозну небезпеку для довколишніх.

На думку фахівців, які вивчають причини захворювання, поки неможливо назвати основну причину цієї хвороби. Певне значення мають спадкова схильність і процес старіння. Та все-таки вікові зміни – не вирок, говорять учені й погоджуються з тим, що хворобі можна запобігти, якщо вчасно звернути увагу на спосіб життя.

Перше, що необхідно пам'ятати, – мозок завжди має бути діяльний. Люди, які постійно читають, запам'ятовують, пізнають щось нове, цікавляться життям, змушують нейрони активно працювати і між клітинами мозку утворюється безліч нервових зв'язків. І якщо згодом частина клітин гине, інші беруть на себе їхню функцію. Навіть після виходу на пенсію людині бажано працювати,

займатися улюбленою справою, і не лише заради грошей, а й для підтримки мозкового тону. Однак слід пам'ятати, що тривалий перегляд телевізійних передач не принесе бажаної користі.

У дослідженнях з енергетичного обміну головного мозку з'ясували, що зниження кровотоку при старінні змушує мозок одержувати глюкозу без участі кисню. Унаслідок цього в ньому накопичується молочна кислота, яка спричиняє швидке старіння мозку. Ведучи активний спосіб життя, цьому процесу можна запобігти. Помірні навантаження покращують кровопостачання активних зон мозку людей похилого віку. Водночас надмірні навантаження та хронічний стрес можуть призвести до надлишку молочної кислоти й виникнення хвороби Альцгеймера. Тому фізична активність із помірним темпом життя буде ще одним фактором захисту.

Правильне харчування є наступним засобом профілактики хвороби Альцгеймера. Корисні продукти, що знижують рівень холестерину, – це горіхи, овочі та фрукти. Потрібно виключити всі тваринні жири, особливо тугоплавкі, а такі ласощі, як цукерки, печиво, солодкі булочки, вживати дуже рідко. Алкоголь категорично заборонено, оскільки він має нейротоксичну дію. Деякі дослідники виявили в мозку людей, які страждають на хворобу Альцгеймера, підвищений рівень алюмінію та ртуті. Хоч досі немає достовірних даних, що вказують на вплив алюмінію для розвитку хвороби Альцгеймера, але виключити цей взаємозв'язок не можна. Тому при приготуванні продуктів не рекомендовано використовувати алюмінієвий посуд і приймати препарати, що містять солі алюмінію. Якщо говорити про ртуть, то її джерелом можуть бути пломби з амальгами, які слід замінити безпечнішим матеріалом, а також риба й ракоподібні із забруднених вод.

«Старість не радість» – ці слова часто повторюють люди з віком. Проте апостол Павло пише: «Тому ми не втрачаємо відваги. Хоч наша зовнішня людина зітліває, проте наша внутрішня людина оновлюється день у день» (2 Кор. 4:16). Спілкування з Богом у молитві і через Його Слово щодня буде зміцнювати й оновлювати наш розум і справляти зцілювальний вплив на все наше єство. Господь любить і чекає на кожну людину, Його руки простягнуті до всіх людей, а особливо до тих, чії голови вже покриті сивиною, а шкіра – зморшками. Прийдімо до Нього, Він потішить, підбадьорить та оновить наші душевні й розумові сили.

Гіпноз: користь чи шкода?

«Нехай не знайдеться між тобою такий... хто ворожить ворожбу, хто ворожить по хмарах, і хто ворожить по птахах, і хто чарівник» (П. Зак. 18:10).

Глядачі з великим інтересом у напрузі дивляться на сцену театру. Відомий телепат Вольф Мессінг проводить сеанс гіпнозу. Невелика група людей, яка застигла на сцені, перебуває у стані глибокого гіпнотичного трансу. Потім з волі Мессінга вони починають виконувати будь-які його накази. Здається, що ці люди не чують нікого, окрім свого «володаря». Їхній мозок, розум і воля перебувають у руках однієї людини.

Сьогодні, як і раніше, гіпноз вважають розвагою, але його силу також використовують для «лікування» безлічі захворювань. Ті, хто має здатність ввести людину в стан гіпнотичного сну, рекламують цей засіб як нешкідливий і корисний. Але чи настільки безпечно довірити свій розум гіпнотизерів?

Хоч люди, які називають себе гіпнотизерами й екстрасенсами, претендують на роль цілителів, насправді вони не мають жодних надприродних здібностей. Адам та Єва були створені досконалими. Проте Бог не наділив людину здатністю вводити когось у стан трансу або керувати чієюсь волею. Навіть Він не робить цього, оскільки поважає наш вибір і зважає на наше судження. Однак у Біблії сказано про противника Бога – сатану, який діє забороненими методами. Він гарний психолог, знає анатомію та фізіологію людини, а також як вплинути на електричну активність мозку. Аби ввести людину в стан гіпнотичного сну, він змушує мозок виробляти так звані тета-хвилі. Як він це робить, пояснити неможливо, але в цьому йому допомагає монотонна музика, яка використовується в медитації, мерехтлива свічка чи рух маятника. Коли людина довго зосереджує на них свою увагу, вона впадає у стан трансу. Її свідомість вимикається, і вона стає подібною до маріонетки.

Однак віддалені наслідки такого впливу можуть бути непередбачувані.

Вплив гіпнотичного сну не є нешкідливим. Після гіпнозу або глибокої медитації людина може втратити здатність до самоконтролю, її вольові якості знижуються. Відомі випадки, коли після сеансу екстрасенсів у людей спостерігали порушення психіки, деякі починали чути голоси, з'являлися безпричинні фобії – страхи. Описано випадки психологічної залежності від гіпнотизера, коли людина потребувала його постійного впливу. Іноді після такого лікування виникають захворювання, пов'язані з імунною системою. Люди, які мали злаякісні пухлини, розповідали, що після сеансів екстрасенса в деяких вони поступово розсмоктувалися, але через певний час з'являлися в інших частинах тіла, причому ріст пухлини був дуже швидкий та агресивний.

На сеансах екстрасенсів люди часто поведуться неприродно, повністю втрачаючи людську подобу. У стані трансу вони верещать, хрюкають, гавкають чи видають незрозумілі звуки, інші ж нестримно сміються, лежачи на підлозі. Усе це є знущенням диявола з людини, яка, використовуючи посередника – гіпнотизера, збуджує різні центри мозку, відключаючи найголовніші – волю й розум.

Багато людей обмануті надією на зцілення, вони в розпачі шукають вихід, звертаючись до екстрасенсів. Однак тільки Той, Хто створив нас, знає, як нам допомогти. У Біблії Бог попереджає нас, щоб ми не спілкувалися з віщунами, ясновидцями, провісниками майбутнього, ворожками, екстрасенсами, чарівниками. «Бо гидота для Господа кожен, хто чинить таке...» (П. Зак. 18:12). Якщо ми добровільно віддаємо себе під вплив гіпнозу, тоді втрачаємо Божий захист. Нехай Господь збереже нас від впливу злих сил, які маскуються під виглядом цілителів, екстрасенсів і гіпнотизерів. Та й самі люди, які називають себе так, обмануті й потребують справжнього Цілителя – Ісуса Христа. Тільки Христос знає, як доторкнутися до нашого тіла й розуму. Він не вводитиме нас у стан трансу, а зміцнить волю і подарує чистоту та свіжість думок нашому розуму.

Вплив телебачення на мозок

(Частина 1)

«Ми ж усі з відкритим обличчям, мов у дзеркалі, оглядаємо Господню славу і перетворюємося в той самий образ від слави в славу, як від Господнього Духа» (2 Кор. 3:18).

Згідно із соціологічним опитуванням, проведеним Міністерством охорони здоров'я та соціального розвитку, нині 64,2 % дошкільнят дивляться телевизор більше години на день (верхня межа в дослідженні не вказана). Наскільки безпечно дозволяти дитині дивитися безліч телепрограм чи мультфільмів, щоб вона не відволікала нас від домашніх обов'язків і не шукала пригод на вулиці? Чи справді безпечно для здоров'я та розвитку дітей проводити безконтрольно час біля екранів телевизорів чи комп'ютерів? Розглянемо деякі небезпечні наслідки впливу телеіндустрії.

1. Тривалий перегляд телевизора пригнічує творче мислення й ускладнює навчання дітей. Для того щоб мозок міг повноцінно аналізувати інформацію та розвиватися, йому для цього потрібен певний час. Процес аналізу здійснюється оптимально, коли інформація надходить дозовано. Читаючи книгу, малюючи або займаючись іншою корисною справою, дитина може зупинитися, сконцентруватися й замислитися над отриманою інформацією. У цьому випадку її розумові здібності розвиватимуться краще. Швидка зміна кадрів, характерна для більшості телепередач і фільмів, перешкоджає нормальному процесу мислення. Мозок за короткий час отримує величезну кількість інформації, при цьому його сприйняття притуплюється, поступово стає пасивним і бездіяльним. Цей важливий принцип нашого мозку підтверджується недавнім дослідженням співробітників з Університету Тохоку в Японії.

Учені досліджували 276 дітей віком від 5 до 18 років. З'ясувалося: що більше діти дивилися телевизор, то значніші зміни відбувалися в їхньому мозку. Особливо помітними вони були в тих, хто дивився телевизор більше чотирьох годин поспіль. За допомогою МРТ-сканування було зафіксовано, що в таких дітей збільшувався об'єм

сірої речовини у фронтальної частині мозку. На думку вчених, цей факт свідчить про низький показник вербального інтелекту. Вербальний інтелект – це здатність аналізувати мовлення, розуміти й запам'ятовувати зміст слів. Дітям, які мають велику фронтальною кору, важче зрозуміти значення слів, вони, зазвичай, володіють меншим словниковим запасом. Для того щоб мозок розвивався нормально, об'ємі цієї зони з віком має поступово зменшуватися. Раніше експерти виявили, що в дітей з високим рівнем інтелекту фронтальною кора мозку стоншена. Учені дійшли важливого висновку: перегляд телевізора протягом тривалого часу не вимагає від мозку розумового навантаження, і це гальмує інтелектуальний розвиток дитини.

2. Тривалий і нерозбірливий перегляд телепередач призводить до стирання грані сприйняття моральних цінностей. Існує ще одна важлива закономірність нашого мозку. Те, на що ми дивимося, про що думаємо і на чому концентруємо свою увагу, формує наше мислення, свідомість, уподобання, звички й моральні стандарти. Наприклад, якщо герой фільму іноді курить, уживає алкоголь, виявляє агресію або обманює, тоді свідомість дитини та її звички формуватимуться в тому самому напрямі. Навіть доросла людина поступово звикає до повсякденних сцен аморальності. Те, що ще зовсім недавно викликало у багатьох людей обурення та спротив, сьогодні завдяки телебаченню стає нормальним і прийнятним. Коли наше моральне сприйняття притуплюється, ми поступово робимо не те, що хотіли б, а те, що робить більшість. А більшість робить те, що рекламує та гарно підносить телебачення. Якщо завтра ваша 15-літня дочка прийде нетверезою з хлопцем такого самого віку і скаже, що це її чоловік, – не дивуйтеся. Це результат перегляду численних фільмів і програм. Пам'ятайте, що здебільшого сучасне телебачення непомітно справляє свій руйнівний вплив на мозок і притуплює моральне сприйняття.

Якщо ми бажаємо, аби наші діти мали гармонійне та правильне мислення, уважно поставмося до того, що вони дивляться. Не варто витрачати вечірній час, коли вдома збирається вся родина, на перегляд чергового кінофільму чи телешоу. Нехай краще читання Біблії об'єднає нас навколо Христа, Який гідний найбільшої уваги. Тоді не тільки діти, а й дорослі наповняться Божим Духом і перетворяться на той самий образ від слави в славу.

6 травня

Вплив телебачення на мозок

(Частина 2)

«І побачать Його обличчя, а Його Ім'я на їхніх чолах» (Об'явл. 22:4).

У кінозалі міста Аврора, штат Колорадо, глядачі з великою цікавістю дивилися довгоочікувану прем'єру фільму про супергероя Бетмена – «Темний лицар: Відродження легенди». Через пів години після початку фільму до зали увійшов озброєний чоловік, одягнений у все чорне, у бронежилеті та протигазі. Він відкрив балон зі сльозогінним газом і почав стрілянину по беззахисних людях. Спочатку глядачі подумали, що це частина прем'єри фільму, їм здавалося, що просто вибухають петарди. Та насправді по них стріляли.

Коли стало зрозуміло, що відбувається, люди кинулися із кінотеатру. Унаслідок цієї події було застрелено 12 людей. Щонайменше 59 осіб, серед яких тримісячна дитина, отримали поранення. Стрілком виявився 24-річний місцевий житель Джеймс Холмс. Що саме спонукало його вчинити масове вбивство? Одне не викликає сумніву: не останню роль у цьому зіграла сама кінострічка з її віртуальним супергероем Бетменом.

3. Телебачення вводить дітей і дорослих у віртуальний світ, який потім їхнє мислення переносить у звичайне життя. Діти настільки вбирають світ, який показують по телевізору або в електронних іграх, що мимоволі виробляється певний стереотип поведінки й мислення. Нерідко це призводить до розвитку егоїзму, жорстокості, аморальності чи до необдуманих учинків.

Якось, читаючи чергову лекцію в холі санаторію, я згадав про негативний вплив телебачення і на підтвердження навів приклад фільму «Тарзан», який вперше показували в нашій країні приблизно в 70-х роках. Після демонстрації цього кінофільму безліч дітей і підлітків почали потрапляти з переломами рук і ніг до лікарень багатьох міст. Причиною

цього стало наслідування героя фільму, який спритно перестрибував з дерева на дерево. Діти намагалися перенести побачений віртуальний світ у реальність.

Того вечора серед тих, хто слухав лекцію, був чоловік без правої руки. Під час мого знайомства з ним я не з'ясував подробиць його інвалідності, щоб вкотре не ранили його неприємними спогадами. Однак під час лекції, після розповіді про фільм «Тарзан», він підняв свою єдину руку, бажаючи щось сказати. У його очах були сльози. Потім чоловік розповів, як у 12-річному віці захоплювався героєм цього популярного фільму та вирішив стрибнути з берези на інше дерево. У результаті він отримав травму. Я вибачився, розуміючи, що зачепив його почуття. «Ні, ні, – сказав він, – не треба вибачатися, я просто говорю про це, щоб інші знали про мій сумний досвід».

Вплив телебачення й комп'ютерних ігор дуже відчутний не тільки на дітях, а й на дорослих. Навіть зрілі люди несвідомо зазнають їхнього гіпнотичного впливу, втрачають здатність самостійно мислити, занурюються у світ ілюзій і втрачають відчуття реальності. Особливо сьогодні засоби масової інформації негативно впливають на психіку людини і на суспільне мислення. Недарма свого часу Наполеон сказав: «П'ять газет можуть зробити значно більше, ніж добре озброєна й навчена стотисячна армія».

До того ж багато людей, які постійно перебувають у негативному інформаційному полі, перевантажують свій мозок. Вони майже перестають жити власним життям, а перебувають у світі ЗМІ. Згодом це призводить до постійної тривожності, порушення травлення та сну, підвищення артеріального тиску та ін. Але головне – втрачаються життєві цінності й душевний мир, знижується працездатність, загострюються хронічні захворювання, змінюється якість життя.

Якщо ви відчуваєте щось подібне, дослухайтеся до наступних порад:

1. Обмежте кількість негативної інформації.

2. Спілкуйтеся з добрими та приємними людьми.

3. Проводьте більше часу на природі, займаючись корисною працею чи просто гуляючи.

4. Пам'ятайте, що у вашому житті є приємні моменти, намагайтеся зробити інших щасливими, відзначаючи невеликі події разом.

У міру наближення Приходу Христа події у світі будуть невтішні. Однак навіть у період сильних потрясінь і переживань ми можемо мати мир з Богом, якщо постійно спілкуватимемося з Ним і завжди довірятимемо Йому. Христос дає нам обіцянку: «Мир залишаю вам, Мій мир Я даю вам. Не так, як світ дає, Я даю вам. Хай не тривожиться ваше серце і не лякається» (Івана 14:27). Звертаймо погляди тільки на Христа, тоді Його характер буде навіки відображений у нашому розумі. «І побачать Його обличчя, а Його Ім'я на їхніх чолах» (Об'явл. 22:4).

13 травня

Таємниця очей

«Ось Він іде з хмарами! І побачить Його кожне око...» (Об'явл. 1:7).

З усіх органів чуття очі – найкращий дар та унікальний витвір сили Творця. Очі забезпечують сприйняття світу, завдяки ним ми насолоджуємося красою природи, спілкуванням з людьми й можемо повноцінно працювати. Їхній колір неповторний та індивідуальний у кожної людини.

Якщо подивитися на очі у дзеркало, то спочатку ми побачимо прозору рогівку – це своєрідне віконце у світ. Через рогівку промені світла потрапляють всередину ока, і завдяки її опуклій формі вони трохи заломлюються. Далі світло падає на райдужку – кольорову оболонку ока, у центрі якої є отвір – зіниця. Через зіницю всередину очного яблука проходять тільки центрально розташовані промені, а всі інші затримуються пігментним шаром райдужної оболонки. Зіниця може змінювати свій діаметр, у такий спосіб фільтруючи промені й регулюючи величину світлового потоку. Що більше світла, то меншою стає зіниця, і навпаки, у темряві вона помітно розширюється.

За райдужкою розміщений кришталик, який являє собою двоопуклу лінзу. Він плаває у спеціальній рідині та кріпиться маленькими м'язами до стінок ока. Кришталик може змінювати свої розміри, завдяки цьому світло, що потрапляє на нього, переломлюється і ми маємо можливість дивитися вдальчій або читати книгу, тримаючи її перед собою.

Відразу за кришталиком розташоване склоподібне тіло, воно наповнює око зсередини і надає йому округлої форми. Промені світла, пройшовши через цю желеподібну прозору масу, потім потрапляють на сітківку, що складається зі спеціальних світлочутливих клітин паличок і колбочок. Удень, коли багато яскравого світла, до роботи беруться колбочки: сині, зелені й червоні. А ввечері вже функціонують палички. Найбільше сприйняття променів світла відбувається в макулі – це невелика цятка на сітківці, куди проєктуються основні промені і де

розташоване велике скупчення паличок і колбочок. У клітинах сітківки проходить дивовижна фотохімічна реакція, у результаті якої оптична інформація перетворюється на електричний імпульс, який по зоровому нерву потрапляє в головний мозок. У потиличній частині мозку розташований центр зору. Сприймаючи закодований сигнал, він створює зображення.

Учені з багатьох країн намагаються створити око, щоб допомогти незрячим людям. Нещодавно німецькі фахівці розробили пристрій завбільшки менше 1 см, який вживлюється прямо під сітківку. Унікальність імплантату полягає в тому, що він передає інформацію з електронного сенсора по очному нерву в головний мозок. Були проведені операції з імплантації електронного ока трьом сліпим від народження пацієнтам. Уже за кілька днів після пересадки вони почали розрізняти обриси предметів у кімнаті. Пізніше один із пацієнтів зміг бачити невеликі об'єкти на столі перед ним, самостійно ходити в приміщенні й навіть визначати час за кімнатним годинником. Професор Еберхарт Зреннер, який керував першими дослідженнями, говорить: «До пацієнтів із імплантованими чіпами справді повернувся зір. Вони описують предмети в кімнатах, а людей бачать як силуети в чорно-білому діапазоні». Лікарі сподіваються, що, удосконаливши це електронне око, можна буде повернути зір багатьом сліпим людям.

Звичайно, хочеться вірити, що наука в майбутньому зможе допомогти багатьом стражденним, які не мають зору. Але сьогодні ми можемо зробити дещо більше для таких людей, виявивши до них особливу турботу і розповівши їм про велику Божу любов. Адже Господь при Свосму Приході подарує повноцінний зір і вічне життя тим, хто чекав і вірив у Нього. «...Будьте міцні, не лякайтесь! Ось ваш Бог... Він прийде й спасе вас! Тоді то розплющатся очі сліпим і відчиняться вуха глухим» (Ісаї 35:4, 5). Однак сьогодні багатьом зрячим людям потрібні ще одні очі – очі віри. Вони дають змогу побачити велику подію, яка незабаром відбудеться на нашій Землі, – Прихід нашого Господа Ісуса Христа. Попросимо Господа, щоб Він дарував нам очі віри.

20 травня

Як зберегти зір?

«А Мойсей був віку ста й двадцяти літ, коли він помер, та не затемнилось око його...» (П. Зак. 34:7).

Напевно, у повсякденному житті ми нечасто зустрічаємо людей, вік яких був би більше ста років, але при цьому зір становив 100 %. Святе Письмо розповідає про Мойсея – чоловіка, який вивів ізраїльський народ з єгипетського полону. Сорок років йому довелося ходити пустелею з неслухняним єврейським народом, проте він прожив 120 років, зберігши при цьому гарну фізичну форму й чудовий зір. У чому ж секрет його здоров'я, чому зір Мойсея не затемнився? Як зберегти свій зір?

На відміну від Мойсея, сучасна людина проводить багато часу в приміщенні: удома чи на роботі. Тому слід звернути увагу на освітлення. При штучному освітленні на кожен квадратний метр площі має припадати 15 ватів, якщо лампи з прозорого скла, і 20 ватів, якщо вони матові. Гарні умови для зору створюють люмінесцентні лампи, тому що їхнє світло м'яке, розсіяне, воно не сліпить очі, не створює тіней. Але при цьому ламп має бути кілька, аби пульсація світла, що виникає через зміну напруги, була непомітна.

Освітлення робочого місця також відіграє велику роль. При природному освітленні гострота зору найвища, а при штучному вона помітно знижується. Якщо ми зайняті читанням, писанням або іншою роботою, то загального світла мало, потрібно додаткове освітлення у вигляді настільної лампи, торшера та ін.; короткозорим і людям похилого віку потрібна лампочка в 75-100 ватів.

Світло від настільної лампи має падати зліва і трохи спереду. Коли ми користуємося місцевим освітленням, не слід вимикати верхнє світло, інакше очі швидко втомлюватимуться. Коли ми переводимо погляд із яскраво освітленого місця в темряву, відбувається різка перебудова сприйняття світла очима. Настає так зване приховане засліплення, дуже шкідливе для очей.

Працюючи за письмовим столом, слід пам'ятати, що відстань від очей до тексту чи паперу, де ви пишете, має становити 30-35 см. Це дорівнює приблизно довжині руки від ліктя до пальців. Якщо

тримати книгу, зошит далі чи ближче, очі під час роботи будуть сильно напружуватися, що згодом призведе до погіршення зору.

При читанні книги або журнал краще розташовувати під кутом 35-45 градусів, тоді текст буде перпендикулярний до лінії погляду й очі довше не втомляться. Для цього можна використовувати спеціальну підставку. У жодному разі не читайте лежачи і під час поїздки в транспорті, оскільки це викликає сильне напруження очей.

На робочий стіл не рекомендовано класти скло, оскільки воно відбиває промені, утворюючи сліпучі відблиски. Замість скла можна покласти матове оргскло або постелити жовтувато-зелену або світло-зелену скатертину. Відомо, що такі кольори знижують втому зору.

Працюючи за письмовим столом, робіть перерви: через кожні 40-50 хвилин напруженої зорової роботи необхідно відпочивати 5-10 хвилин. У цей час корисно зробити кілька легких вправ або просто походити по кімнаті, подивитися вдалечінь.

Якщо ви дивитесь телевізор, то в кімнаті не має бути темно. І коли ви переведете погляд зі світлого екрану вбік, очі не будуть швидко втомлюватися. Необхідно сидіти на відстані трьох-чотирьох метрів від екрану. Не можна дивитися телевізор більше однієї-двох годин, навіть якщо у вас гарний зір. А тим, хто страждає на короткозорість, треба обов'язково робити 15-хвилинну перерву через кожні 40 хвилин перегляду.

Дітям до трьох-чотирьох років, щоб уникнути розвитку косоокості й нервової перевтоми, не рекомендовано взагалі дивитися телевізійні передачі, а дошкільнятам і школярам – не більше пів години на день двічі-тричі на тиждень. Після перегляду телевізора не можна відразу починати читати, писати, малювати тощо, а дати час очам відпочити.

Ці прості поради люди часто можуть забувати або вважати незначними, але якщо дбати про зір щодня, то ми добре бачитимемо до старості. Мойсеєві як обраному Богом для особливої місії було даровано фізичну силу й чудовий зір. Однак він мав ще й особливий духовний зір. Мойсей був настільки близький до Бога, що завжди розумів Його волю. І духовне бачення вождя ізраїльтян з віком не притупилося, а ставало все гострішим. Працюймо над собою, щоб з віком наш духовний зір ставав більш проникливим. Для цього важливо, подібно до Мойсея, постійно спілкуватися з Богом.

27 травня

Емоції та зір

«І молився Єлисей і говорив: Господи, розкрий йому очі, і нехай він побачить!...» (2 Цар. 6:17).

Пророк Єлисей разом зі своїм слугою був у місті Дотані. Уночі, коли жителі мирно спали, сирійське військо оточило місто, щоб схопити пророка й доставити його до свого царя. Причиною цього було те, що Бог відкривав Єлисею плани сирійського царя, і той застерігав ізраїльського царя про несподіваний напад чи засідку, завдяки чому ізраїльтяни здобували перемоги в битвах та уникали несподіваної поразки. Прокинувшись уранці, усі жителі Дотана побачили величезне ополчення з конями й колісницями, а слуга Єлисея сильно злякався, побачивши велике військо, що оточило їх. Ситуація здавалася безвихідною. Проте пророк заспокоїв свого слугу: «А той відказав: Не бійся, бо ті, що з нами, численніші від тих, що з ними. І молився Єлисей і говорив: Господи, розкрий йому очі, і нехай він побачить!...» (2 Цар. 6:16, 17). Що ж побачив слуга, коли його очі розкрилися? Про це ми дізнаємося пізніше. А спочатку поговоримо про те, чи може внутрішній стан людини впливати на її зір.

Нерідко емоційний стан людини блокує її візуальні можливості. Часто ми дивимося, не помічаючи нічого навколо, поринаючи у свої внутрішні переживання чи мрії. Лікарі-офтальмологи кажуть: «Учитися добре бачити означає навчитися добре жити». Можна значно покращити можливості свого зору, якщо позбавитися стану пригніченості, страху чи незадоволення. Взаємозв'язок між внутрішнім станом людини й порушенням зору особливо простежується при далекозорості й короткозорості. Ви запитасте: «Як це можна пояснити?» Виявляється, наші очні яблука рухаються завдяки спеціальним м'язам, які кріпляться до них. Якщо м'язи надмірно напружені, змінюється форма очного яблука. Унаслідок цього промені

світла, що проходять через оптичну систему ока і саме очне яблуко, не потрапляють на сітківку, а сходяться перед або за нею. Тому зоровий образ відтворюється нечітко. Якщо позбутися м'язового затиску, викликаного негативними емоціями, тоді зір поліпшиться.

Цей взаємозв'язок помітив один відомий американський офтальмолог. Він радив своїм пацієнтам для зняття напруги кілька разів упродовж дня давати відпочинок очам, закриваючи їх долонями та роблячи прості вправи. Якщо ви відчуваєте, що внутрішня напруга зростає, зупиніться на хвилину і зробіть кілька простих вправ:

- Швидко моргайте 30 секунд, стільки ж часу дивіться прямо перед собою (повторіть тричі).

- Закрийте очі й обертайте очними яблуками по колу вліво, повторіть чотири рази. Потім обертайте вправо чотири рази.

- Закрийте очі й водіть ними вгору – вниз (повторіть вісім разів).

- Міцно заплющте очі на кілька секунд, потім різко широко відкрийте (повторіть п'ять разів).

Але все-таки не слід забувати про основну причину. Збалансуйте свій внутрішній стан, адже як сказав один із філософів: «Спокійний розум виліковує все». Цей спокій ми відчуємо, якщо усвідомимо, що Бог невпинно піклується про нас і завжди поруч.

У цьому й хотів переконати Єлисей свого слугу, коли побачив, що той дуже злякався. Він попросив Господа, щоб Він показав йому невидиме: «...І відкрив Господь очі того слуги, і він побачив, аж ось гора повна коней та огняних колесниць навколо Єлисея!..» (2 Цар. 6:17). Це було воїнство Боже – ангели на вогняних колісницях.

Кожна людина має свого ангела-охоронця. Хоч ми не бачимо їх, але вони поряд з нами. Нехай Господь допоможе побачити Його захист і турботу, щоб ми не жили в страху, занепокоєнні та постійному хвилюванні. Помолимося, як Єлисей: «Господи, відкрий наші очі, щоб ми побачили Тебе».

3 червня

Комп'ютер і зір

«В кого ой, в кого ай, в кого сварки, в кого клопіт, в кого рани даремні, в кого очі червоні?» (Прип. 23:29).

Нерідко наші очі стають червоними через тривалу роботу за комп'ютером. Дослідження зору людей, які постійно працюють із цією технікою, свідчать, що зміни в них бувають значно частіше, якщо порівняти з людьми, робота яких не пов'язана з комп'ютером. До кінця робочого дня найчастіше зменшується об'єм акомодатії, тобто знижується здатність оптичної системи ока ясно бачити предмети, що розташовані на різних відстанях. А в деяких користувачів розвивається так звана тимчасова помилкова короткозорість.

З появою комп'ютерів в офтальмології виник новий термін – «комп'ютерний зоровий синдром». Для нього характерні такі скарги: печіння й відчуття піску в очах, біль під час руху очима, почервоніння очних яблук, затуманення зору, уповільнене перефокусування зору з ближніх об'єктів на далекі й навпаки, двоїння предметів, швидка перевтома під час читання. Якщо ми помічасмо, що в нас є подібні симптоми, слід проконсультуватися з лікарем-окулістом.

Відомо, що люди, які страждають на далекозорість та астигматизм, більш чутливі в разі роботи за комп'ютером. Очі втомлюються швидше, а зір незабаром притуплюється.

Причиною цього є різна заломлювальна здатність очей при сприйнятті світла.

Очні м'язи витрачають великі зусилля для поєднання зображення. Унаслідок такого напруження часто виникає головний біль. Людям з астигматизмом знадобиться частіший відпочинок, якщо вони працюють за комп'ютером, і виконання вправ для очей.

Щоб уникнути розвитку «комп'ютерного синдрому», дотримуйтеся таких рекомендацій:

- Обмежте час роботи за комп'ютером – не більше чотирьох годин на день.

- Робіть паузи під час роботи кожні 20-30 хвилин. Правильно організуйте робоче місце: важливо, щоб верхній край монітора був трохи нижче за рівень очей і екран не відсвічував.

- Час від часу фіксуйте погляд на якомусь віддаленому об'єкті, не ближче 10 метрів.

- Регулярно протирайте екран вологою ганчіркою, не використовуйте миючі засоби, адже вони можуть стерти спеціальне захисне покриття.

- Для деяких користувачів комп'ютера потрібні спеціальні окуляри з прогресивними лінзами. Їхнє використання знижує зорову втому й покращує акомодацию порівняно зі звичайними окулярами. Та перш ніж їх використовувати, необхідна консультація офтальмолога.

- Слід дбати про освітлення в кімнаті, де розташований монітор. Світло не має бути надто яскраве або тьмяне, при цьому на екран не повинні падати тіні.

- Наприкінці роботи або в обідню перерву корисно використовувати освіжальний компрес для очей:

1. Покладіть на заплющені очі кілька тонких скибочок сирій картоплі. Намагайтеся розслабитися. Через п'ять хвилин зніміть компрес.

2. Використовуйте компрес із активованого вугілля й насіння льону у співвідношенні 1:1 протягом 15-30 хвилин.

Аби швидко зняти втому очей, добре кілька разів змочити повіки прохолодною водою, потім притисніть їх пальцями на кілька хвилин, намагаючись ні про що не думати. Добре допомагають контрастні ванни для обличчя, які роблять протягом 10-15 хвилин.

Почервонілі очі під час роботи за комп'ютером свідчать про те, що потрібно зупинитися та зробити перерву. Але яка причина червоних очей у людей із книги Притчі Соломонові? Адже за життя царя такої техніки ще не було. «В кого ой, в кого ай, в кого сварки, в кого клопіт, в кого рани даремні, в кого очі червоні? У тих, хто запізнюється над вином, у тих, хто приходиться попробувати вина змішаного» (Прип. 23:29, 30). Висновок зрозумілий: алкоголь негативно впливає і на очі. Тому необхідно уникати вживання спиртних напоїв. Тоді не буде ран і червоних очей, не буде двоїння в очах і збережеться чудовий зір.

10 червня

Їжа для очей

«Світло очей тишить серце, добра звістка підкріплює кості» (Прим. 15:30).

Аби погляд був свіглий, а зір повноцінний і з віком не втрачався, важливо знати, які продукти корисні для його збереження.

Сітківка ока – це єдина частина нервової системи, доступна для світла. Надлишок сонячних променів і тривале комп'ютерне випромінювання поступово призводять до її пошкодження. Однак очі мають свою систему захисту, яка здійснюється за допомогою каротиноїдів.

Каротиноїди – це фітохімічні сполуки рослинного походження. Вони містяться в різноманітних фруктах і овочах, надаючи їм червоного, жовтого й помаранчевого забарвлення. У людському організмі каротиноїди неспроможні синтезуватися. Їхнє надходження залежить лише від харчування. Нині виявлено понад 1000 цих корисних речовин. Але з усіх відомих каротиноїдів лише два виявлені в очах – це лютеїн та зеаксантин. Ці незамінні речовини накопичуються в сітківці, райдужці та кришталику очей. Вони, подібно до екрану, поглинають ультрафіолет, захищаючи клітини від руйнування. Також вони захищають фоторецепторні клітини сітківки від шкідливої дії вільних радикалів.

У багатьох дослідженнях, проведених у Японії та США, було доведено профілактичну роль зеаксантину й лютеїну у виникненні таких захворювань, як катаракта, макулярна дистрофія та діабетична ангіопатія. Регулярне вживання цих каротиноїдів знижує ризик вікової катаракти й макулярної дистрофії сітківки на 30-50 %. Також лютеїн і зеаксантин запобігають захворюванням серця, молочної залози, зміцнюють імунну систему та знижують ризик виникнення раку.

Рекомендовані норми для щоденного вживання лютеїну та зеаксантину залежать від віку. Для лютеїну норма коливається від 745 до 1056 мг. Для зеаксантину вона становить 170-187 мг. Наведена нижче таблиця допоможе вам дізнатися, у яких продуктах містяться ці каротиноїди і чи отримують їх очі в достатній кількості. Доза розрахована на 100 г препарату.

Продукти	Лютеїн	Зеаксантин
Боби	616	44
Морква	335	23
Селера	229	3
Кукурудза	356	528
Яйце	32	23
Кале (браунколь)	15625	173
Апельсин	113	74
Горошок	1292	58
Персики	51	6
Мандарини	131	112
Хурма	346	488
Шпинат	11607	331
Гарбуз	8173	267
Червоний перець	0	2,2

З цієї таблиці видно, що кале, шпинат, гарбуз, зелений горошок, хурма та інші продукти є чудовою їжею для наших очей. Кале, або браунколь, – це однорічна овочева рослина, різновид капусти. Вона має зелене або фіолетове мереживне листя, не утворює качана. До речі, у чорнобривцях також міститься багато лютеїну та зеаксантину. З них можна готувати чай та пити його з профілактичною метою.

«А як же морква?» – можливо, запитасте ви. Звичайно, для очей корисні продукти, що містять В-каротин. Вони мають яскраве оранжеве забарвлення, багато з них перераховані в нашій таблиці. Для збереження зору також необхідні продукти, що містять вітамін Е, аскорбінову кислоту та селен. Але доведено, що лютеїн та зеаксантин мають найбільшу цінність.

Щоб зберегти зір, потрібні корисні продукти. А як зберегти світлий і радісний погляд? Адже в житті часом так багато того, що засмучує нас. Для цього необхідно навчитися помічати прекрасне й дивитися на те, що чисте й піднесене. Тоді наші думки будуть світлі, а погляд стане радісним, що принесе користь не лише нам, а й довколишнім. Нехай жодні обставини життя не засмучують нас. Та якщо все-таки виникне сумнів чи невдоволення, дивімося на Божу любов, відкриту нам у Біблії. Тоді наш погляд стане добрим, світлим і чистим.

17 червня

Що таке глаукома?

«А очі Ізраїлеві стали тяжкі від старости, він не міг дивитися» (Бут. 48:10).

Існує безліч захворювань, через які поступово втрачається зір. Однак найнебезпечнішим є глаукома, адже вона непомітно призводить до цілковитої втрати зору.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, глаукома є основною хворобою, яка за відсутності своєчасного лікування незворотно спричиняє сліпоту.

Глаукома – це хронічне захворювання, при якому підвищується внутрішньоочний тиск, що веде до поступового й незворотного відмирання зорового нерва. Назва «глаукома» перекладається з грецької «глаукос» – «світло-зелений». Вона виникла через те, що іноді область зіниці ока стає жовтувато-зеленого кольору, це трапляється під час гострого нападу глаукоми. Але здебільшого хвороба розвивається поступово. На початковій стадії захворювання звужуються поля зору по периферії, але болі в очах відсутні, при цьому гострота зору може бути досить висока.

З глаукомою стикаються всі категорії населення, але існують і групи ризику:

- Вік понад 40 років.
- Азіати, люди зі смаглявою шкірою, темною райдужкою та волоссям.
- Спадковість (якщо в родичів була глаукома).
- Хронічні запалення очей, запущена катаракта.
- Тривалий прийом гормональних препаратів (кортикостероїдів).
- Цукровий діабет та артеріальна гіпертонія.
- Травми ока, що призвели до порушення його будови.
- Міопія (короткозорість): у таких людей частіше розвивається глаукома з нормальним чи низьким тиском.

Існує ще так звана закритокутова глаукома, яка під час нападу спричиняє такі симптоми: сильний біль в оці, розширення зіниці, поява раптового головного болю в області чола та скроні враженого ока, нудоту. У цій ситуації дуже важливо звернутися по своєчасну медичну допомогу, щоб уникнути втрати зору. Для тимчасового полегшення можна зробити гарячу ванну для ніг.

Важливо пам'ятати, що ризик виникнення глаукоми значно зростає в похилому віці. Частота вродженої глаукоми становить один випадок на 10-20 тисяч новонароджених, у віці 40-45 років первинна глаукома спостерігається приблизно в 0,1 % населення. У віковій групі 50-60 років ця хвороба виникає вже в 1,5% випадків, а в осіб старше 75 років – більш ніж у 3%.

Якщо вам вже понад 40 років, то необхідно приділяти особливу увагу стану очей і регулярно (раз на рік) відвідувати офтальмолога. Якщо ж ви відчуваєте зоровий дискомфорт, швидку стомлюваність чи неприємні відчуття в очах, слід якомога раніше звернутися до лікаря. Якщо у члена сім'ї виявлено глаукому або діагноз було поставлено в когось із найближчих родичів, необхідно періодичне обстеження всіх членів сім'ї, незважаючи на вік.

Втрата зору при глаукомі часто відбувається поступово й непомітно. Так може статися і в духовному житті: поступово й непомітно людина втрачає розуміння істини, духовний зір згасає. Щоб цього не сталося, важливо щодня зазирати у своє серце й досліджувати Писання. Тоді можна буде вчасно звернутися по допомогу до великого Лікаря – Ісуса Христа. «Пильнуй себе і навчання; тримайся цього, бо, роблячи так, і себе спасеш, і тих, хто тебе слухає» (1 Тим. 4:16).

Для нотаток:

Для нотаток: