

**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»)*

**Третій квартал 2023 р.**

1 липня

## Рекомендації при глаукомі

*«Саме тоді Він оздоровив багатьох від недуг... і багатьом сліпим повернув зір» (Луки 7:21).*

Якщо лікар поставив діагноз: глаукома, не треба зневірятися. У деяких випадках потрібна операція. Іноді достатньо лікування й дотримання режиму дня, рекомендованого лікарем. Однак у будь-якій ситуації важливо дотримуватися правильного способу життя.

Через порушення судинної регуляції в очах хворі на глаукому погано переносять зміну температури, особливо дію низьких температур, і в зимовий період внутрішньоочний тиск підвищується частіше. Тому потрібно уникати переохолодження, не виходити на вулицю, коли дуже низька температура, не приймати холодних ванн або душу. У зимовий період необхідно частіше відвідувати свого лікаря й контролювати внутрішньоочний тиск.

Позитивний вплив справляють прогулянки пішки на свіжому повітрі, легкі фізичні вправи, дихальна гімнастика, загальне загартовування організму. Корисно періодично робити масаж шийно-комірцевої зони для зниження тиску, а ввечері приймати ванну для ніг протягом 20-30 хвилин при температурі 38-40 °С.

Улітку необхідно користуватися зеленими окулярами, що випускаються медичною промисловістю для хворих на глаукому. Спеціальні світлофільтри забезпечують комфорт зору і гарний захист від ультрафіолетового випромінювання. Застосування темних сонцезахисних окулярів менш рекомендовано, оскільки вони занадто затіняють, що погіршує орієнтацію в просторі, і їхнє носіння може призвести до підвищення внутрішньоочного тиску. При тривалому перебуванні на сонці слід обов'язково надівати головний убір. Приймати сонячні ванни краще до 10 години ранку і після 17 години вечора.

У повсякденних побутових і робочих умовах слід, якщо змога, уникати ситуацій, що викликають приплив крові до голови: фізичної праці, пов'язаної з нахилом голови й тулуба; миття

підлоги, робіт на городі; збирання грибів та ягід; підняття ваги; позиції «вниз головою» під час гімнастики. Якщо ви керуєте авто, користуйтеся окулярами; коли яскраве сонце, надягайте спеціальні захисні зелені окуляри; намагайтеся не їздити на машині в сутінковий або нічний час доби.

Правильне харчування сприятливо позначається на стані зорового нерва, поліпшує його обмін речовин. Дієта має бути молочно-рослинна, багата на вітаміни й мікроелементи. Для цього до раціону насамперед необхідно включити продукти, що містять найважливіші для зору вітаміни: А, Е і С. Вони мають відновлювальні властивості, значною мірою запобігаючи прогресуванню захворювання. Тому радять вживати гарбуз, усі види капусти, полуницю, спаржу, червоний солодкий перець, шпинат, помідори, моркву, зелений салат, цитрусові, рослинні олії (кукурудзяну, соняшникову, оливкову, лляну). У літній період їжте досталь чорниці, лохини й червоного винограду. У зимовий час потрібно вживати пивні дріжджі, пророслі злаки й горіхи. Якщо ви віддаєте перевагу молочним продуктам, то намагайтеся купувати знежирені.

У харчуванні обмежте легкозасвоювані вуглеводи (цукор, варення, цукерки, мед), вершкове масло, сметану. Можна пити до 1,5 л води на день, у спеку – трохи більше. Заборонено чай, каву, здобу, прянощі, концентровані м'ясні та рибні бульйони, солоні й мариновані продукти, м'ясні субпродукти (нирки, печінку, легені). Пам'ятайте, що вживання алкоголю хворим на глаукому також заборонено!

Глаукома та інші захворювання очей існують давно. Тому ще за часів Христа на Землі багато позбавлених зору людей шукали Ісуса, щоб отримати зцілення. І коли Господь доторкався до них, вони прозрівали і першим бачили сповнене любові обличчя Спасителя. Сьогодні ми також, незалежно від сили зору, потребуємо дотику Святого Духа до наших духовних очей, аби побачити обличчя Христа, сповнене милосердя, співчуття й довготерпіння. Побачивши Ісуса, ми полюбимо Його й отримаємо спасіння, подароване Небом.

8 липня

## Катаракта

*«Бережи мої заповіді – та й живи, а наука моя – немов в очах твоїх та зіниця» (Прип. 7:2).*

Зіниця ока – це віконце, через яке промені світла проникають усередину і потім заломлюються природною лінзою – кришталіком. У нормі кришталік людини прозорий, еластичний і може швидко змінювати форму, «наводячи фокус». Завдяки цьому ми бачимо однаково добре і зблизька, і вдалині. Проте, на жаль, кришталік може ставати каламутним, втрачаючи свою прозорість, при цьому його здатність фокусувати світло знижується або втрачається. Таке часткове чи повне помутніння кришталіка називають катарактою.

Стародавні греки називали цю хворобу «катарактес», що в перекладі означає «водоспад». При катаракті зір затуманюється, стає розмитим і нечітким, і людина бачить, ніби крізь воду або через запотіле скло. У міру прогресування захворювання перед очима з'являються смужки, плями. Навколо предметів видно ореоли, при яскравому світлі зображення починає двоїтися, виникає світлобоязнь. Стає важко читати, писати, працювати з дрібними предметами та ін. У міру «дозрівання» катаракти колір зіниці стає білим.

Помутніння кришталіка може виникнути в будь-якому віці. Рідше трапляються вроджена катаракта, травматична та спричинена загальними захворюваннями організму, наприклад, цукровим діабетом. А найчастіше виникає вікова катаракта, що розвивається в людей після 50 років.

Причини, що викликають помутніння кришталіка в окремої людини, можуть бути різні, але не завжди з'ясовані. Однак слід пам'ятати про фактори, що призводять до розвитку цього захворювання. Це спадкова схильність, різні травми ока, очні захворювання, особливо глаукома й короткозорість високого ступеня, ендокринні розлади

(цукровий діабет), надмірна вага, нестача вітамінів у харчуванні, незахищеність очей від впливу тривалого ультрафіолетового опромінення.

Також до розвитку катаракти призводять тривалий прийом деяких лікарських засобів (кортикостероїдів, міотиків, антидепресантів та ін.), отруєння хімічними речовинами (нафталіном, ртуттю та ін.). Ризик помутніння кришталика зростає у людей, які курять, і мають високий артеріальний тиск.

Про метод лікування катаракти можна говорити після відвідування офтальмолога. Але часто для цього потрібна операція – видалення кришталика й заміна на його штучний. Щоб поставити діагноз на ранній стадії та вчасно розпочати лікування, важливо регулярно відвідувати лікаря-окуліста, особливо з віком, навіть якщо ми не маємо особливих скарг на зір.

**Профілактика катаракти:**

- Відмова від шкідливих звичок.
- Нормалізація маси тіла.
- Захист очей від потрапляння сонячних променів.
- Вживання достатньої кількості свіжих овочів, фруктів та інших продуктів, багатих на вітаміни, особливо каротиноїди.
- Не зловживати цукром і рафінованими продуктами.

Зберегти кришталик ока здоровим дуже важливо, адже завдяки йому ми чітко розрізняємо навколишні предмети. Також, як пише Соломон, важливо зберігати заповіді у своєму розумі, аби бачити чітку межу між добром і злом. «Прив'яжи їх на пальцях своїх, напиши на таблиці тій серця свого!» (Прип. 7:3).

15 липня

## Діагностика по очах

*«Хто примружує очі свої, той крутіїства видумує» (Проп. 16:30).*

Вираз очей людини часто свідчить про її внутрішній стан, тому їх називають дзеркалом душі. Вони можуть виражати смуток, радість, занепокоєння або, як у біблійному вірші, підступність. Та чи можна поставити діагноз, глянувши на очі?

Справді, існують захворювання, при яких змінюється колір чи вираз очей. Так, наприклад, гепатит часто проявляється жовтизною склер. При тиреотоксикозі (підвищеній функції щитовидної залози) очі виражають переляк та збільшуються. Якщо досліджувати райдужку або око, подивившись на судини сітківки, то при цукровому діабеті й атеросклерозі можна виявити деякі зміни.

Однак у нетрадиційній медицині популярний ще один метод – іридіодіагностика. Вона передбачає, що за зовнішнім станом райдужної оболонки та її кольором можна судити про роботу будь-якого органа: серця, мозку, шлунка, сечового міхура та ін. Для цього райдужку поділяють на 96 зон, кожна з яких відповідає за певну ділянку тіла й орган. Наприклад, іридіодіагност виявив у вас цятку сірого кольору в зоні, що відповідає за нирки, отже, там є проблема, вважає він. Наскільки можна довіряти цьому методу і чи достовірний діагноз?

Історія іридіодіагностики бере початок із давнини і має окультне коріння. У Єгипті під час царювання фараона Тутанхамона жив відомий жрець Ел Акс, який прославився як іридіодіагност. Він описав діагностику по райдужній оболонці на двох папірусах завдовжки 50 м, знайдених при розкопках гробниці в місті Гізі. Нині ці папіруси зберігаються у бібліотеці Ватикану. У них ідеться про «фотографування» райдужної оболонки за допомогою цинкових пластин, які покривали особливою сріблястою рідиною. Таку пластину жрець підносив до ока пацієнта й експонував зображення кілька хвилин. Потім пластину піддавали хімічній обробці, і в результаті виходили очі з яскравих барв. У такий спосіб жрець і ставив діагноз, не маючи уявлення про будову та функції організму.

У Європі основоположником іридіодіагностики вважають доктора Ігнаца Пекцелі (1826-1907) з будапештського передмістя Єгервара. Одна з легенд розповідає, що 11-річний хлопчик Пекцелі, гуляючи лісом, виявив совине гніздо та спробував дістати з нього яйце. Сова, що раптово прилетіла, міцно вчепилася хлопчику в руку. У боротьбі хлопчик зламав сові лапу, і відразу на райдужці птаха з боку пошкодженої лапи з'явилася чорна вертикальна смуга. Пригода в лісі залишила незабутнє враження в пам'яті майбутнього лікаря. Пізніше, уже займаючись лікувальною практикою, Пекцелі склав карту ока, яка, як він вважав, є відображенням всього організму.

Однак детальне вивчення органа зору анатомією та фізіологією не підтверджує цього висновку, а свідчить про зворотне – немає нервових шляхів і закінчень, які б з'єднували очі, наприклад, із сечовим міхуром, товстою кишкою чи легенями. Око має лише свою систему нервових шляхів, що з'єднують його з головним мозком.

У 1979 році «Журнал Американської медичної асоціації» повідомив про цікаве дослідження доктора Еллі Сімона та його колег, які вирішили чесно оцінити точність іридіодіагностики. В експерименті погодилися взяти участь три відомих іридіодіагности. Вони мали визначити за фотографією райдужної оболонки, хто з пацієнтів має ниркову недостатність, а хто здоровий. Як виявилось наприкінці експерименту, іридіодіагностика не змогла поставити правильний діагноз у 75% випадків наявності серйозних ниркових порушень. Іноді діагноз ставився там, де його не було.

Щоб встановити правильний діагноз, краще звернутися до традиційної медицини, яка використовує лабораторні аналізи або інструментальні методи. Їх можна перевірити, і вони науково підтвержені. Покладатися тільки на зовнішній вигляд очей небезпечно.

Біблія говорить, що не завжди можна правильно судити про мотиви та спонукання людей, тільки дивлячись на їхню зовнішність і поведінку, хоч вони також важливі. Бо тільки Бог бачить серце людини. «Тому передчасно нічого не судить, доки не прийде Господь, Який і освітить тасмниці пітьми і виявить задуми сердець, – тоді кожному буде похвала від Бога» (1 Кор. 4:5).

## Як чує вухо?

*«Ухо, що слухає, й око, що бачить, – Господь учинив їх обоє»  
(Прин. 20:12).*

Вухо – це складний орган, що сприймає звук і бере участь в утриманні рівноваги. Процес сприйняття звуку починається з моменту потрапляння вібрацій повітря на вушну раковину, яка, подібно до локатора, вловлює коливання з частотою від 16 до 20 000 в секунду. На відміну від тварин, наприклад, зайця, наші вушні раковини нерухомі. Однак наявні на них складки посилюють звук і направляють його у вушний прохід, що йде всередину черепа, подібно до вигнутого тунелю, на довжину 25-30 мм. Слуховий прохід вистелений шкірою, що містить сальні й сірчані залози. Виділена вушна сірка захищає вуха від бактерій, затримує пил і комах, що випадково потрапляють у прохід.

Рухаючись слуховим проходом, звукові хвилі вдаряються об барабанну перетинку і спричиняють її коливання. Барабанна перетинка настільки чутлива, що здатна вловлювати вібрацію навіть на молекулярному рівні. Її дивовижною характеристикою є ще й те, що після визначення навіть найслабшого коливання вона може повернутися у вихідне положення за п'ять тисячних секунди. Ця здатність дуже важлива, інакше кожен звук, що потрапляє у вухо, віддавався б луною. Коливання барабанної перетинки посилюють звук і передаються в середнє вухо на слухові кісточки.

Середнє вухо – це невеликий простір близько 1 см<sup>3</sup> у скронеvій кістці. Тут розташовані найменші кістки скелета людини: молоточок, коваделко і стремінце. Рукоятка молоточка міцно зрослася з барабанною перетинкою, головка молоточка з'єднана з коваделком, а те – зі стремінцем. Стремінце з'єднується з внутрішнім вухом. Коливання барабанної перетинки змушує рухатися слухові кісточки, які передають це коливання на внутрішнє вухо. До кісточок прикріплюються дрібні м'язи. При



потраплянні у вуха надмірно гучного звуку ці м'язи скорочуються, знижуючи інтенсивність вібрації. Завдяки цьому ми можемо чути досить сильні звуки з помірною гучністю.

Середнє вухо має однаковий тиск повітря як усередині, так і за барабанною перетинкою. Це забезпечує евстахієва труба – канал, що з'єднує глотку й середнє вухо. По ній повітря з ротової порожнини потрапляє всередину вуха.

З трьох відділів органа слуху найскладнішим є внутрішнє вухо, що являє собою цілу мережу ходів у скроневої кістці, подібних до лабіринту. Не вдаючись у всі деталі його будови, зауважимо, що кістковий лабіринт має спеціальний відділ, схожий на панцир равлика. «Равлик» заповнений особливою рідиною. Коливання, що сприймає внутрішнє вухо, спричиняють рух рідини, на що реагують волоскові клітини, розташовані в тому самому «равлику». Вважає, що кожна волоскова клітина налаштована на певну звукову частоту. Рухи волоскових клітин вже у вигляді електричного струму передаються нервовими шляхами, що утворюють слуховий нерв. Слуховий нерв іде вглиб скроневої долі мозку і потрапляє в центр слуху. Завдяки цьому ми чуємо та сприймаємо світ, що оточує нас.

У створенні вуха виявлено дивовижну мудрість нашого Творця. Спів птахів, дзюрчання струмка, шелест трави, слова рідних нам людей ми здатні чути завдяки цьому чудовому органу. Однак важливо також навчитися чути голос Господа, звернений особисто до нас. Його голос найвиразніше чути, коли замовкають усі голоси, коли ми в покорі душі стоїмо перед Ним. Часто це відбувається рано-вранці, коли ми читаємо Біблію і ставимо Богові запитання. Ми починаємо чути Господа, і це приносить душі надзвичайну радість і мир. «...Він шоранку пробуджує, збуджує вухо Мені, щоб слухати, мов учні» (Ісаї 50:4).

29 липня

## Як зберегти гарний слух і друзів?

*«Якщо хто має вуха чути, хай слухає» (Марка 7:16).*

Аби зберегти слух, необхідно знати про можливі причини його порушення. Однією з найчастіших причин зниження слухового сприйняття є перенесений отит – запалення середнього вуха. Він може бути ускладненням після грипу чи запалення горла. Тому якщо ви захворіли на ГРВІ, необхідно вилікуватися до кінця. Слід пам'ятати, що опірність інфекціям у людей похилого віку нижча, ніж у 20-40-річних, що частіше призводить до ускладнень. Причиною отиту часто є загальне переохолодження або потік прохолодного повітря у вигляді протягу. У холодну пору року необхідно добре захищати голову, надягаючи шапку, що закриває вуха. Через голову ми втрачаємо до 80 % тепла, тому, якщо вона зігріта, організм уникне переохолодження й отиту.

Під час водних процедур, купання в басейні чи на морі, слід закривати вуха перед тим, як увійти у воду. При постійній вологості у вусі в поєднанні з вітром може розвинутися той самий отит або запалення слухового проходу. Цього можна уникнути, якщо закрити слуховий прохід берушами чи ватними тампонами, змащеними вазеліном чи дитячим кремом.

Причиною поступового погіршення слуху часто є звукове навантаження. Для молодих фактором ризику є прослуховування музики через навушники. Це особливо помітно, якщо людина зловживає навушниками, вмикаючи на повну гучність. У цій ситуації слуховий аналізатор перенапружується і потім адаптується до постійного шуму простим способом – зниженням чутливості. У результаті слух поступово й непомітно знижується. Наслідком гучного прослуховування музики може бути не лише втрата слуху, а й надмірна дратівливість, необґрунтована втома та слабкість. Якщо робота пов'язана із шумом на виробництві, необхідно використовувати спеціальні захисні засоби – беруші або навушники.

Іноді причиною туговухості є прийом антибіотиків, особливо в дитячому віці. Але й дорослим важливо виявляти обережність, не вживаючи ліків без призначення лікаря. Такі препарати, як «Стрептоміцин», «Неоміцин», «Гентаміцин» та ін. є ототоксичні й можуть пошкодити слуховий нерв. Тому перед застосуванням лікарського препарату обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно прочитайте інструкцію.

На слух впливає і загальний стан здоров'я. Так, наприклад, при атеросклерозі можуть закупорюватися судини, які живлять органи слуху. До внутрішнього вуха підходить одна довга й тонка артерія. Якщо відбудеться її звуження, то внутрішнє вухо страждатиме від нестачі кисню і слух поступово погіршиться. Атеросклероз судин головного мозку є головною причиною шуму або дзвону у вухах. Доведено також, що люди, які страждають на артеріальну гіпертонію або цукровий діабет, поступово втрачають слух. Але при рівному перебігу хвороби згубний вплив на слухову систему буде мінімальний.

Ще однією причиною зниження слуху, яку легко усунути, є сірчана пробка. Якщо ви підозрюєте її наявність, не намагайтеся дістати пробку сірником або шпилькою. У кращому разі ви проштовхнете її вглиб, а в гіршому – пошкодите барабанну перетинку. Довірте цю процедуру лікарю-отоларингологу.

Щоб зберегти слух, краще берегти його від гучного звуку навушників. А щоб зберегти друзів, важливо остерігатися обмовника – того, хто сіє наклепи і недобрі чутки. «Лукава людина сварки розсіває, а обмовник розділює друзів» (Прип. 16:28). Якщо ви зустрінете таку людину, то закрийте вуха звукоізолюваними навушниками. Це буде надійним захистом. А може, краще почніть співати Господу псалом. Можливо, і обмовник підхопить його, що принесе йому неоціненну користь.

5 серпня

## Чому з'являється шум у вухах?

*«Грізні речі Ти відповідаєши нам правдою, Боже, Спасителю наш... що втихомирюєш гуркіт морів, їхніх хвиль та галас народів...» (Псал. 65:6, 8).*

Шум у вухах – це своєрідне звукове відчуття, що виникає в голові й не пов'язане із зовнішнім шумовим впливом. Шум буває постійний або періодичний і може нагадувати шелест сухого листа, звуки струменя пари, дзюрчання або плескіт води, комариний писк. Іноді шум стає досить болісним відчуттям і знижує якість життя. Причини такого дискомфорту можуть бути різноманітні, і щоб з'ясувати справжню причину, потрібна консультація отоларинголога й інших фахівців. Ось деякі з можливих причин:

1. Особливості будови судин, їхнє аномальне розташування, вроджений стеноз артерій, вади серця.

2. Найчастішою причиною в людей старшого віку є атеросклероз судин головного мозку й гіпертонічна хвороба.

3. Шум у вухах може бути при анемії, фізичних навантаженнях, вагітності, підвищеній функції щитовидної залози.

4. Сірчана пробка й різні захворювання вуха: вирости зовнішнього слухового проходу (екзостози), отит, нейросенсорна туговухість та ін.

5. Інтоксикація лікарськими препаратами, зокрема аспірином.

6. Зміни шийного відділу хребта, при яких виникає нестабільність хребців і напруга потиличних м'язів. При цьому можна намацати болючі точки за вухом на межі голови та шиї.

7. Стресові стани чи депресивні розлади.

8. Робота, пов'язана з вібрацією та підвищеним рівнем шуму.

З наведеного списку видно, що лікування шуму може бути різне. Проте в людей старшого віку найчастішою причиною є

атеросклероз судин, що веде до завихрення току крові. Тому виникають шумові відчуття. Крім дотримання відповідної дієти, людям із шумом у вухах будуть корисні такі рекомендації:

1. Настій трав: 1 ч. л. м'яти + 1 ст. л. квітів глоду + 1 ст. л. листя ліщини + 1 ч. л. буркуну жовтого. Настояйте трави на 0,5 л води, пийте тричі на день 3-4 тижні – чотири рази на рік.

2. Приймайте екстракт Гінкго білоба протягом 3-4 тижнів – двічі на рік.

3. Робіть контрастні компреси на обличчя. Для виконання цієї процедури знадобиться дві миски та два рушники. В одну миску налейте воду з температурою 40-42 °С. В іншу миску – холодну – 15-20 °С. Змочивши рушник, складений у 2-4 рази, у гарячій воді, покладіть його на обличчя. Щойно він починає остигати, через 30-40 секунд його потрібно зняти і замість нього швидко покласти рушник із миски з холодною водою на 15-20 секунд. Необхідно зробити 10-15 змін. Подібний контраст можна робити на шийно-комірцеву зону (душ або холодний і гарячий рушники). Ця проста процедура покращує мозковий кровообіг і зменшує турбулентні потоки крові. Але перш ніж її застосовувати, проконсультуйтеся з вашим лікарем, щоб врахувати можливі протипоказання. Одним із них є артеріальна гіпертензія 2-3 ступеня.

4. Помірний масаж шийно-комірцевої зони й голови протягом 10 днів.

Постійний шум часто заважає зосередитися або, навпаки, розслабитися і тому створює певний дискомфорт. Однак у нас є можливість отримати допомогу від Господа, Який приборкує навіть гуркіт морів і їхніх хвиль. Тим паче Він може допомогти нам. Але Бог бажає, щоб наше серце було наповнене тишею і спокоєм. Якщо шум хвиль занепокоєння наповнює нас, Він готовий заспокоїти і їх. Його обійми відкриті для нас, Він чекає на нас. Прийдімо ж до Господа, адже з Ним завжди спокійно.

12 серпня

## Запалення вуха

*«Та Ісус озвався і сказав: Облиште, уже досить; і доторкнувшись до вуха, зіплив його» (Луки 22:51).*

**Зовнішній отит** – запалення слухового проходу або вушної раковини. При цьому захворюванні виникає біль у вушній раковині та слуховому проході, що посилюється при дотику. Спочатку шкіра в місці запалення червоніє, а потім виникає нарив. Для лікування на початковій стадії захворювання використовуйте вушну зігрівальну турунду. Скрутіть вату завдовжки 3-5 см і завтовшки 0,5 см, змочіть її у спиртовому розчині прополісу, розбавленому водою 1:1, або в 3 % розчині борного спирту. Потім вставте турунду в слуховий прохід. Зовні вушну раковину потрібно добре утеплити. Через деякий час у слуховому проході відчуватиметься помірне тепло. Процедуру слід робити двічі на день. При появі гнійника в слуховий прохід потрібно вставити шматочок печеної цибулі, свіжого помідора або турунду з тіста: 2 ч. л. житнього борошна, 0,5 ч. л. камфорної олії, 1 ч. л. тушкованої на воді цибулі. Для прискорення прориву гнійника прикладіть до вуха гарячий вологий компрес.

**Середній отит** – це запальне захворювання середнього вуха. Хвороба може протікати хронічно (хронічний отит), що характеризується періодичними болями в області вуха, виділеннями з нього, або виникати різко (гострий отит). На гострий отит частіше хворіють діти молодшого віку, але буває він і в дорослих. Захворюванню нерідко передують ГРВІ, ангіна, загальне чи місцеве переохолодження. Хвороба проявляється помірним або досить інтенсивним болем у вусі, що посилюється вночі, і зниженням слуху. Найчастіше підвищується температура тіла та зникає апетит. Діти молодшого віку, хоч і не можуть висловити свої скарги, але стають дратівливими, неспокійними, тягнуться до вуха чи хапаються за нього. Активність дитини різко знижується, вона відмовляється від їжі, температура тіла підвищується до 39 °С. Хвороба може ускладнитися проривом барабанної перетинки або

накопиченням рідини в порожнині вуха, що призводить до різкого зниження слуху.

При середньому отиті на хворе вухо прикладайте сухе тепло: мішечок з тканини, наповнений розігрітою сіллю або піском. Тривалість процедури – 30-60 хвилин двічі на день. Можна прогрівати область вуха світлом настільної або інфрачервоної лампи 20-30 хвилин раз на добу, тепло має бути помірне. Протягом дня та на ніч використовуйте ватяні турунди з ефірними оліями. Найкращий ефект має олія шавлії. Змішайте її 1:1 з рослинною олією, змочіть турунду і вставляйте на 5-8 годин двічі на день у слуховий прохід. Зверху надягніть шапочку. Замість шавлії можна застосовувати олію ялиці, сосни або ялівцю. Турунду можна змочувати настоянкою прополісу, розбавленою 1:1 з водою, або настоянкою трав, приготованою в домашніх умовах: на 100 мл спирту додайте 1 ст. л. суміші трав шавлії, ромашки та деревію, настоюйте 5-7 днів. Перед застосуванням настоянку слід розводити 1:3 із водою.

Двічі або тричі протягом дня та на ніч закапуйте (якщо немає перфорації барабанної перетинки) по 2-3 краплі теплого соку алое. Прикладайте компрес із активованого вугілля на область вушної раковини та соскоподібного відростка. Водночас слід полоскати горло розчином соди й солі, шавлією або календулою. Закапуйте в ніс спиртовий розчин прополісу в пропорції 1:20 або краплі цибулі. Якщо хвороба затягується чи прогресує, звертайтеся по медичну допомогу.

Після одужання бережіть голову від холоду. Ніколи не виходьте з вологим волоссям на вулицю, надягайте головний убір та уникайте протягів. При запаленні горла відразу починайте його лікувати, щоб інфекція не проникла через слухову трубу в середнє вухо. Якщо середній отит довго не лікувати, поступово здатність до сприйняття звуку знижується. Подібне відбувається, коли людина відмовляється від духовного лікування, запропонованого Біблією. Тоді її здатність чути Божий голос, розрізняти добро і зло притупляються. Якщо сьогодні ми чуємо Божий голос, звернений до нас, відгукнімося на нього. «Хто має вухо, нехай слухає... переможцеві дам їсти з дерева життя, що є в Божому раю» (Об'явл. 2:7).

19 серпня

# Телефонуйте обережно!

*«Невпинно моліться» (1 Сол. 5:17).*

Стільниковий зв'язок охоплює понад два мільярди абонентів. Кожна третя людина на планеті користується мобільним телефоном. Незважаючи на переваги та зручності такого зв'язку, потрібно пам'ятати, що мобільні телефони випромінюють низькочастотні електромагнітні поля. Їхній вплив на організм може призвести до загального нездужання, порушення роботи імунної системи, змін у статевій сфері в чоловіків, погіршення пам'яті, пізнавальних здібностей та інших функцій мозку, ураження шкіри, зміни червоних кров'яних тілець та підвищення артеріального тиску. Деякі вчені й експерти з питань охорони здоров'я висловлюють побоювання, що невдовзі проблема негативного впливу мобільного зв'язку досягне розмірів епідемії. Щоб зменшити вплив опромінення, дотримуйтеся таких порад:

1. Використовуйте мобільний телефон лише в разі потреби, розмовляйте коротко. Наукові дослідження довели: що довший зв'язок, то вищий ризик біологічних змін в організмі.

2. Що далі ви триматимете від себе мобільний телефон, то менше опромінення отримаєте. Тому використовуйте «спікерфон», якщо ваш апарат оснащений такою функцією.

3. Металеві конструкції автомобілів і будівель створюють ефект електричного екрану. Унаслідок використання мобільного телефону всередині закритого автомобіля або приміщення ваш апарат збільшує потужність радіохвиль для налагодження зв'язку, що веде до підвищення рівня випромінювання. У звіті науково-технологічної служби Палати громад Великобританії сказано, що користування мобільним телефоном в автомобілі може спричинити зростання сили опромінення вдесятеро. Якщо вам доводиться користуватися телефоном у машині, відчиніть вікно або дверцята. Це



полегшить шлях сигналу і, ймовірно, дозволить пристрою не збільшувати потужність вихідної енергії.

4. Рівень випромінювання зростає, коли пристрій шукає зв'язок із базовою станцією. Це відбувається під час їзди у транспорті. Якщо ви вирушаєте в тривалу подорож і не очікуєте термінового дзвінка, вимкніть телефон.

5. Не носіть увімкнений мобільний телефон у кишенях одягу. Внутрішні органи, не захищені кістками та хрящами, такі як нирки, кишечник, репродуктивні органи, особливо вразливі до дії радіації. Згідно зі звітом, підготовленим для Європейського Союзу, зафіксовано три випадки раптової смерті від раку товстої кишки серед співробітників відділу таємного нагляду королівських констеблів Ольстера (Великобританія), які досить довго носили рації на поясі.

6. У звіті науково-технологічної служби Палати громад Великобританії є інформація, згідно з якою користувачі мобільних телефонів, які носять окуляри в металевій оправі, отримують на 20 % більше опромінення очей і на 6,3 % голови. Тому під час розмови краще зняти окуляри або використовувати контактні лінзи.

7. Більшість мобільних телефонів показують рівень сигналу, на якому вони працюють у певний момент. Зверніть увагу на цей показник. Якщо сигнал низький, розмовляйте якнайкоротше, поки ви не будете в зоні, де сигнал сильніший. Пам'ятайте: що нижчий рівень зв'язку, то більше опромінення.

Мобільний зв'язок має певні переваги, але він не є повністю безпечним. Молитовний зв'язок з Богом є запорукою нашої безпеки. Спілкуватися з Господом можна не тільки в тихій кімнаті, а навіть виконуючи повсякденні справи. Апостол Павло пише: «Невпинно моліться» (1 Сол. 5:17). Ми маємо велику перевагу постійно підтримувати молитовний зв'язок з Богом, який покриває весь Всесвіт і доходить до престолу Всевишнього. Немає такого місця на Землі, звідки Бог не почув би нас. Згадайте про Йону, молитва якого була почута з черева риби. Не забудьте і сьогодні скористатися цим безпечним зв'язком.

26 серпня

## Навіщо потрібна щитовидна залоза?

*«Ті, що Господа боїться, – надійтесь на Господа: Він їм поміч та щит їм» (Псал. 114:19).*

Щитовидна залоза за своєю формою нагадує метелика і розташована в передній частині шиї на щитовидному хрящі гортані. Цей орган має невелику вагу (15-40 г) і складається з правої та лівої доль, з'єднаних невеликим перешийком. Тканина щитовидної залози посилено постачається кров'ю, рівень кровотоку в ній приблизно в 50 разів перевищує кровообіг м'язів нашого тіла.

У нормі щитовидна залоза зовні не виділяється, але може трохи промацуватися. У період статевого дозрівання її функція посилюється, тому відбувається невелике збільшення, а в похилому віці вона зменшується. У жінок під час вагітності спостерігається збільшення залози, яке минає після пологів протягом 6-12 місяців без лікування.

Щитовидна залоза – це ендокринний орган. Вона виробляє гормони, що регулюють обмін речовин у нашому організмі. Якщо розглянути тканину залози під мікроскопом, можна побачити, що вона складається з округлих утворень – фолікулів, у яких міститься гелеподібна маса, що містить великі запаси гормонів. Гормони щитовидної залози виробляються за участі йоду – це трийодтиронін і тироксин. Значення гормонів щитовидної залози для нашого організму досить велике, вони стимулюють обмін речовин і забезпечують такі важливі функції в організмі, як дихання, серцебиття, травлення, сон, рух, швидкість реакції та мислення, статеву діяльність, а також впливають на співвідношення м'язової та жирової маси.

Порушення роботи щитовидної залози проявляється недостатнім або надмірним виробленням гормонів, при

цьому залоза може збільшуватися. Аналіз крові на гормони допоможе з'ясувати, як функціонує щитовидна залоза. Однак слід насторожитися і звернутися по допомогу до лікаря, якщо у вас є деякі з наведених нижче скарг:

1. Сильна нервозність, дратівливість, тремтіння в руках або у всьому тілі.
2. Зниження ваги на тлі гарного апетиту.
3. Пітливість, погана переносимість тепла.
4. Підвищений артеріальний тиск, прискорене серцебиття.
5. Відчуття «піску» або двоїння в очах, збільшення й випинання очей.
6. Відчуття слабкості та втоми протягом дня і навіть уранці, незважаючи на повноцінний сон.
7. Часті головні болі, біль у м'язах.
8. Набрякла й суха шкіра, ламке волосся та нігті.
9. Фізична та розумова загальмованість, зниження пам'яті.
10. Пригнічений настрій, втрата інтересу до життя.
11. Прискорення чи уповільнення ритму серця.
12. Розлади менструальної функції та безпліддя у жінок.

Без щитовидної залози організм стає безпорадним, і йому потрібне штучне введення важливих гормонів. Так і у повсякденному житті без надійного щита ми відчуваємо свою незахищеність і безпорадність. Однак кожна людина може знайти безпеку та захист, якщо звернеться до Господа і дозволить Йому керувати своїм життям. У Псал. 114:19 дано прекрасну обітницю: «Ті, що Господа боїться, – надійтесь на Господа: Він їм поміч та щит їм».

2 вересня

# «Підводний айсберг» йодної недостатності

*«Він пером Своїм вкриє тебе, і під крильми Його заховаєшся ти! Щит та лук – Його правда» (Псал. 91:4).*

Хвороби щитовидної залози посідають перше місце серед усіх захворювань ендокринної системи. Здебільшого проблеми зі щитовидною залозою проявляються її збільшенням, унаслідок чого утворюється зоб – випинання залози. Ендемічним зобом називають збільшення щитовидної залози, характерне для жителів певних місцевостей, де спостерігається нестача йоду в ґрунті, воді, харчових продуктах. Захворювання виявляють найчастіше в гористій місцевості, далеко від морів і океанів, рідше в передгірських областях. На земній кулі майже в кожній країні є місця з нестачею йоду. Згідно з даними ВООЗ, опублікованими 1999 р., приблизно в 740 млн осіб (13 % всього населення світу) діагностовано зоб.

Йод – мікроелемент, необхідний для синтезу гормонів щитовидної залози. Приблизно 80% цього мікроелемента ми отримуємо з їжею, а 20 % – з водою та повітрям. У разі тривалої нестачі йоду в організмі виникає досить широкий спектр захворювань. Насамперед це збільшення щитовидної залози, яке розвивається зазвичай у дитячому віці й найчастіше буває в дівчат. У дорослих при збільшенні залози нерідко з'являються одиничні чи множинні вузли. При значній внутрішньоутробній нестачі йоду дитина може народитися з розумовою відсталістю, глухонімотою та косоокістю, виникають вади розвитку, у таких дітей зростає ризик смертності. Для дітей і підлітків характерна затримка фізичного розвитку, погіршення інтелектуальних здібностей, труднощі з навчанням у школі, висока схильність до

хронічних захворювань, у дівчат-підлітків – порушення розвитку репродуктивної системи. У жінок репродуктивного віку можливі викидні, народження мертвої дитини, безпліддя, тяжкий перебіг вагітності, анемія. До того ж у будь-якому віці може розвинутися явний або прихований гіпотиреоз, погіршується інтелект.

Згідно з рекомендаціями Міжнародної ради з контролю за йододефіцитними захворюваннями, діти від народження і до шести років повинні щодня отримувати 90 мкг, 6-12 років – 120 мкг, старше 12 років і дорослі – 150 мкг, а вагітні й ті, які годують грудьми, – 200 мкг йоду на добу. Щоб задовольнити потреби організму в йоді, рекомендовано прийом йодованої солі та хліба. Велика кількість йоду міститься в морській рибі. Однак через забруднення морів та океанів краще отримувати його з рослинних джерел. Багато йоду міститься в плодах фейхоа, чорноплідній і червоній горобині, морській капусті, волоських горіхах, хурмі, винограді, квасолі, печерицях і вівсі.

Людам, які проживають у зоні з нестачею йоду, потрібний постійний прийом цього мікроелемента, особливо для дітей, підлітків і вагітних. Тоді це буде захист від «підводного айсберга» йодної недостатності. Однак у якій би місцевості ми не жили, важливо пам'ятати і передавати з покоління в покоління Божі Заповіді та постанови, щоб мати Господнє благословення й уникнути «підводних айсбергів» гріха. «І будуть ці слова, що Я сьогодні наказую, на серці твоїм. І пильно навчиш цього синів своїх, і будеш говорити про них, як сидітимеш удома, і як ходитимеш дорогою, і коли ти лежатимеш, і коли ти вставатимеш» (П. Зак. 6:6, 7).

9 вересня

## Постійна втома

*«Дух дійсного мужа виносить терпіння своє, а духа прибитого хто піднесе?» (Прип. 18:14).*

Синдром хронічної втоми є хворобою XXI століття. Його поява пов'язана з різким прискоренням ритму життя, значним збільшенням розумового й емоційного навантаження на людину.

Утома часто виникає у здорової людини після надмірних фізичних чи розумових навантажень, при неправильному чергуванні роботи й відпочинку, постійному недосипанні. Та якщо режим дня порушений постійно, поступово внутрішні енергетичні резерви організму виснажуються, що й проявляється постійною втомою. Свою роль у розвитку цього стану грає хронічна вірусна інфекція, неповноцінне й одноманітне харчування, харчова несприйнятливість.

Першими ознаками синдрому хронічної втоми є швидка стомлюваність, слабкість, млявість, нестача енергії та апатія. Втома зазвичай не минає навіть після тривалого відпочинку. Можливі м'язові й суглобові болі, підвищення температури, болючість лімфовузлів. Потім порушується пам'ять, концентрація та увага, з'являється безсоння, тремтіння рук, занепокоєння, безпричинний страх і депресія. У стані хронічної втоми імунна система людини значно слабшає, тому організм стає незахищеним від вірусів, грибкової інфекції та бактерій, з якими імунітет здорової людини зазвичай справляється.

Вирізняють кілька груп населення, серед яких часто трапляється синдром хронічної втоми:

1. Ліквідатори аварії на ЧАЕС і люди, які проживають в екологічно забрудненій зоні.
2. Післяопераційні хворі, особливо онкологічні, які перенесли променеви та хіміотерапію, хворі з хронічними запальними захворюваннями.

3. Група ділових людей і жителів великих міст, які зазнають надмірних емоційно-психічних навантажень, мають матеріальний достаток, але нестачу фізичних навантажень.

До розвитку захворювання призводять часті й тривалі стреси, монотонна напружена робота, відсутність життєвих перспектив і широкого інтересу в житті, калорійне харчування, що веде до ожиріння. Також причиною може бути часте вживання алкоголю як спосіб зняти нервову напругу, інтенсивне куріння як стимулювання зниженої працездатності. Сюди можна віднести і хронічні запальні захворювання сечостатевої системи (аднексит, простатит, хламідіоз), вегето-судинну дистонію та інші.

Головні ліки від хронічної втоми – це зміна способу життя. Слід нормалізувати режим праці й відпочинку, уникати недосипання, після розумового навантаження присвятити час фізичній активності. Рекомендовано пройти курс загальних теплих ванн (10-12 днів) з хвоєю або морською сіллю, приймати їх потрібно безпосередньо перед сном. Також рекомендовано холодне закутування й масаж спини. Зазвичай лише у виняткових випадках використовують фармацевтичні лікарські засоби.

Якщо ви страждаєте від втоми через інтенсивний ритм життя і роботи без вихідних, тоді вам потрібно зупинитися і задуматися про дотримання особливого дня спокою, що дарує відновлення фізичних і моральних сил. «Шість день працею і роби всю працю свою, а день сьомий – субота для Господа, Бога твого: не роби жодної праці ти й син твій, та дочка твоя, раб твій та невілля твоя, і худоба твоя, і приходько твій, що в брамах твоїх. Бо шість день творив Господь небо та землю, море та все, що в них, а дня сьомого спочив, тому поблагословив Господь день суботній і освятив його» (Вих. 20:9-11).

16 вересня

## Переоцінив сили

*«Хто зносить каміння, пораниться ним...» (Екл. 10:9).*

Сонячне проміння ледве освітіло дахи багатопверхівок, а Іван Степанович, повний 65-літній чоловік, уже сів у свої старенькі «Жигулі» й поїхав на дачу. Передавали дощі, тож треба було встигнути викопати картоплю. Ось і межа міста, видно широкі поля. З відчиненого вікна машини віяло свіжим вітерцем, ранок був сонячний і приємний. Приїхавши на дачну ділянку, Іван Степанович узявся за лопату і почав швидко викопувати картоплю. Того року врожай був гарний, відра швидко наповнювалися великими картоплинами. Проте близько обіду погода зіпсувалася: повів сильний вітер, небо вкрили чорні хмари. Іван Степанович вирішив прискоритися. На землю почали падати перші краплі дощу. Розуміючи, що починається гроза, Іван Степанович залишив лопату й потягнув мішок із викопаною картоплею до будиночка. Раптом він відчув тиск у грудях. Від плеча по руках ніби вдаряло струмом. Виникло бажання зупинитися та сісти. Проте чоловік продовжував тягнути мішок. Діставшись до ганку, Іван Степанович спробував стати на сходинку. У цей момент неприсмне відчуття за грудиною почало переходити в біль. Подібне з ним траплялося й раніше, але так погано ще не було. Іван Степанович кинув мішок і сів на східці. Болі за грудиною наростали, вони віддавали в ліву лопатку, ліва рука швидко оніміла. З'явилося відчуття страху та глибокої туги. Як йому зараз бракувало дружини. Вона б поставила йому два гірчичники вздовж грудини. Перевіривши свій пульс, Іван Степанович трохи заспокоївся: він був рівний. Однак біль за грудиною не послаблювався, він тиснув, як камінь.

Сусід по дачі Петро Інокентійович побачив Івана Степановича, який лежав на ганку, і швидко прийшов на допомогу. Дізнавшись про те, що сталося, він дістав з кишені валідол і поклав хворому під язик. У минулому він переніс інфаркт, і хоч змінив свої звички в харчуванні й кинув курити, але завжди мав при собі необхідні ліки.



Івану Степановичу полегшало, але ліва рука залишалася онімілою. Тоді Петро Інокентійович дав йому ще таблетку нітрогліцерину і сказав, що треба їхати до лікарні. Він попросив будівельників, які працювали в його будинку, допомогти Івану Степановичу сісти в машину. І вони вирушили до найближчої лікарні. У приймальному відділенні лікар після огляду зробив електрокардіограму.

– Зважаючи на електрокардіограму, інфаркту у вас немає, – сказав лікар, усміхнувшись. – Можна вважати, що це був тривалий напад стенокардії.

Стенокардія (грудна жаба) – захворювання, що виникає в людей, які страждають на атеросклероз серцевих артерій. При ньому через звужені кровоносні судини кров не може повноцінно надходити до м'яза серця. Тому в таких людей при фізичному навантаженні або емоційній напрузі виникає біль за грудиною: найчастіше давить, стискає, іноді пече. Надійною ознакою стенокардії є симптом «стисненого кулака», коли хворий для опису своїх відчуттів кладе кулак або долоню на грудину. Біль може віддавати в ліву половину шиї, у щелепу зліва, ліву руку або під лопатку. У момент нападу стенокардії у хворого виникають страх і тривога. Напад стенокардії може спровокувати надмірний прийом їжі, тривале напруження при запорах, різке підвищення артеріального тиску, загальне охолодження, загострення хронічних захворювань травної системи. Існує спонтанна стенокардія, коли біль за грудиною виникає навіть у спокої без будь-яких факторів.

Людам, які страждають на «грудну жабу», важливо уникати перевтоми і всього того, що може спровокувати напад стенокардії. Але правильно витратити свої сили важливо і здоровим людям, оскільки кожна людина має свої особливості здоров'я, запас фізичних і розумових сил. Господь не бажає, щоб людина руйнувала своє здоров'я, виконуючи навіть важливу справу чи слугуючи потребам інших. Коли нам не вистачає сил, а роботи надто багато, важливо згадати пораду Ісуса Христа: «І Він промовив до них: Жниво велике, а женців мало; тож благайте Господаря жнив, щоб послав робітників на Свої жнива» (Луки 10:2).

23 вересня

## Допомога в разі нападу стенокардії

*«Поспіши мені на допомогу, Господи, – Ти спасіння моє!»  
(Псал. 38:23).*

У разі появи передвісників нападу стенокардії (неприємних відчуттів за грудиною) його подальшому розвитку можна запобігти за допомогою прикладання гірчичників на ділянку серця або по обидва боки від грудини, змащування цієї області 2% ментоловим спиртом або бальзамом «Зірочка». Якщо напад «грудної жаби» вже розвинувся, хворому необхідно сісти й уникати будь-якої фізичної активності.

Я пригадую випадок, коли в приймальне відділення однієї з лікарень прибув чоловік з інфарктом серця на початковій стадії. Почуваючись не зовсім погано, він відмовився від нош і якось самостійно піднявся на другий поверх лікарні. На жаль, відразу після цього в нього розвинувся обширний інфаркт, що за кілька годин призвів до смерті.

Хворому в момент нападу стенокардії необхідно покласти під язик таблетку «Валідолу» або капсулу препарату «Корвалмент». Ці ліки містять ментол – олію м'яти перцевої, завдяки його дії серцеві артерії трохи розширюються і кровообіг у серці посилюється. Сильніші препарати – це нітрати: нітрогліцерин або аерозоль «Ізокет». Після прийому цих ліків знижується артеріальний тиск, а в деяких людей з'являється головний біль, оскільки вони розширюють вени, що веде до застою крові й підвищення внутрішньочерепного тиску. Треба зауважити, що медичні препарати має призначати лікар. Самостійний прийом таблеток можливий тоді, якщо потрібна термінова допомога і людина впевнена в діагнозі. При цьому важливо запитати хворого про можливу алергію на медикаменти. Слід пам'ятати, що больовий напад, який триває понад 15 хвилин, вимагає термінового втручання лікаря, оскільки може призвести до інфаркту серцевого м'яза.

Біль у серці може бути викликаний не тільки стенокардією, а й іншими захворюваннями. Він виникає при неврозі, вегето-

судинній дистонії (ВСД), остеохондрозі грудного відділу хребта та інших хворобах. Однак у цих випадках біль частіше локалізується в ділянці соска, фізичне навантаження не посилює його, а нерідко навіть зменшує.

Існує і безболісна форма стенокардії. У цій ситуації людина, яка страждає на порушений кровообіг серцевого м'яза, нічого не відчуває. Ні значне фізичне навантаження, ні сильне емоційне переживання не викликають жодних скарг. Така форма стенокардії частіше виникає у людей, хворих на цукровий діабет. Небезпека полягає в тому, що в такого хворого може розвинутися інфаркт чи раптова зупинка серця. Діагностувати ішемію серця можна, лише зробивши електрокардіограму, особливо показова вона після фізичного навантаження. Добре провести велоергометричний тест: досліджуваний сідає на велотренажер, на грудну клітку йому накладають електроди й роблять запис роботи серця під час навантаження різної інтенсивності. Якщо людині понад 40 років, у неї є надмірна вага, підвищений рівень холестерину, цукровий діабет, гіпертонія, звичка курити, часті психоемоційні стреси, тоді проведення тесту навантаження їй особливо рекомендовано. У разі виявлення ознак ішемії серця таким хворим краще зробити коронарографію – дослідження прохідності серцевих артерій шляхом введення контрастної речовини в судини та подальших знімків серця. Це допоможе виявити ступінь звуження артерій і визначити тактику лікування.

Якоюсь мірою безсимптомна ішемія серця небезпечніша, ніж звичайна, коли людина має скарги. Адже в першому випадку людина і не підозрює про небезпеку, що загрожує їй. У духовному житті може відбуватися щось схоже. Багато людей не усвідомлюють небезпеки втратити спасіння, тому що не відчувають потреби в зціленні їхніх духовних сердець лікарем Ісусом Христом. Писання ставить правильний діагноз кожній людині: «Адже всі згрішили і позбавлені Божої слави» (Римл. 3:23). І відразу пропонує рецепт зцілення: «Якщо ж визнаємо свої гріхи, то Він, вірний і праведний, щоб простити нам гріхи й очистити нас від усякої неправедності» (1 Івана 1:9). «Бо так Бог полюбив світ, що дав Свого Єдинородного Сина, щоб кожний, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне» (Івана 3:16)

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**