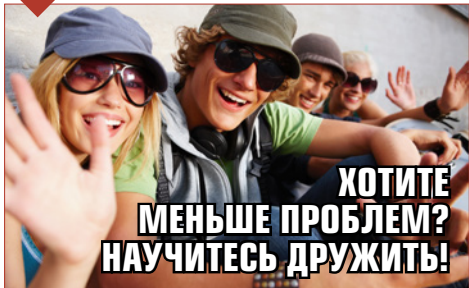


ВРЕМЯ ЖИТЬ

2



**ХОТИТЕ  
МЕНЬШЕ ПРОБЛЕМ?  
НАУЧИТЕСЬ ДРУЖИТЬ!**

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

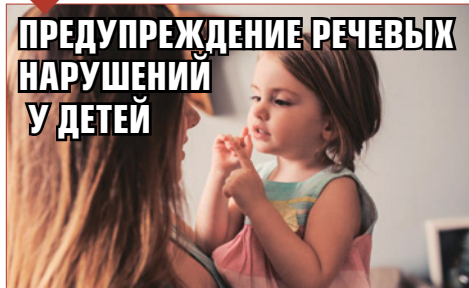
6



**«И ЖИЛИ ОНИ  
ДОЛГО И СЧАСТЛИВО...»**

МОЕ МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО

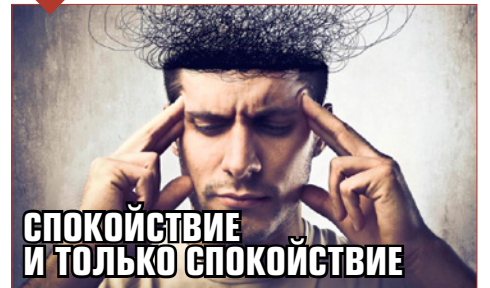
7



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РЕЧЕВЫХ  
НАРУШЕНИЙ  
У ДЕТЕЙ**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

8



**СПОКОЙСТВИЕ  
И ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ**

ДУХОВНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ ИЗДАНИЕ

# Акцент

№6 (61)

ИЮНЬ  
2016

МЫ В ИНТЕРНЕТЕ



ВЕХИ ИСТОРИИ

10

## РОЛЬ РАБСТВА В КРАХЕ ДРЕВНЕГО МИРА

«При виде развалин городов античного мира нетрудно впасть в заблуждение и приписать готам и вандалам то зло, которого они не имели ни времени, ни силы, ни, быть может, даже намерения совершить...»



НЕ ХЛЕБОМ ОДИМ...

4

## 15 ВЫСКАЗЫВАНИЙ МАРТИНА ЛЮТЕРА, КОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫ И СЕГОДНЯ

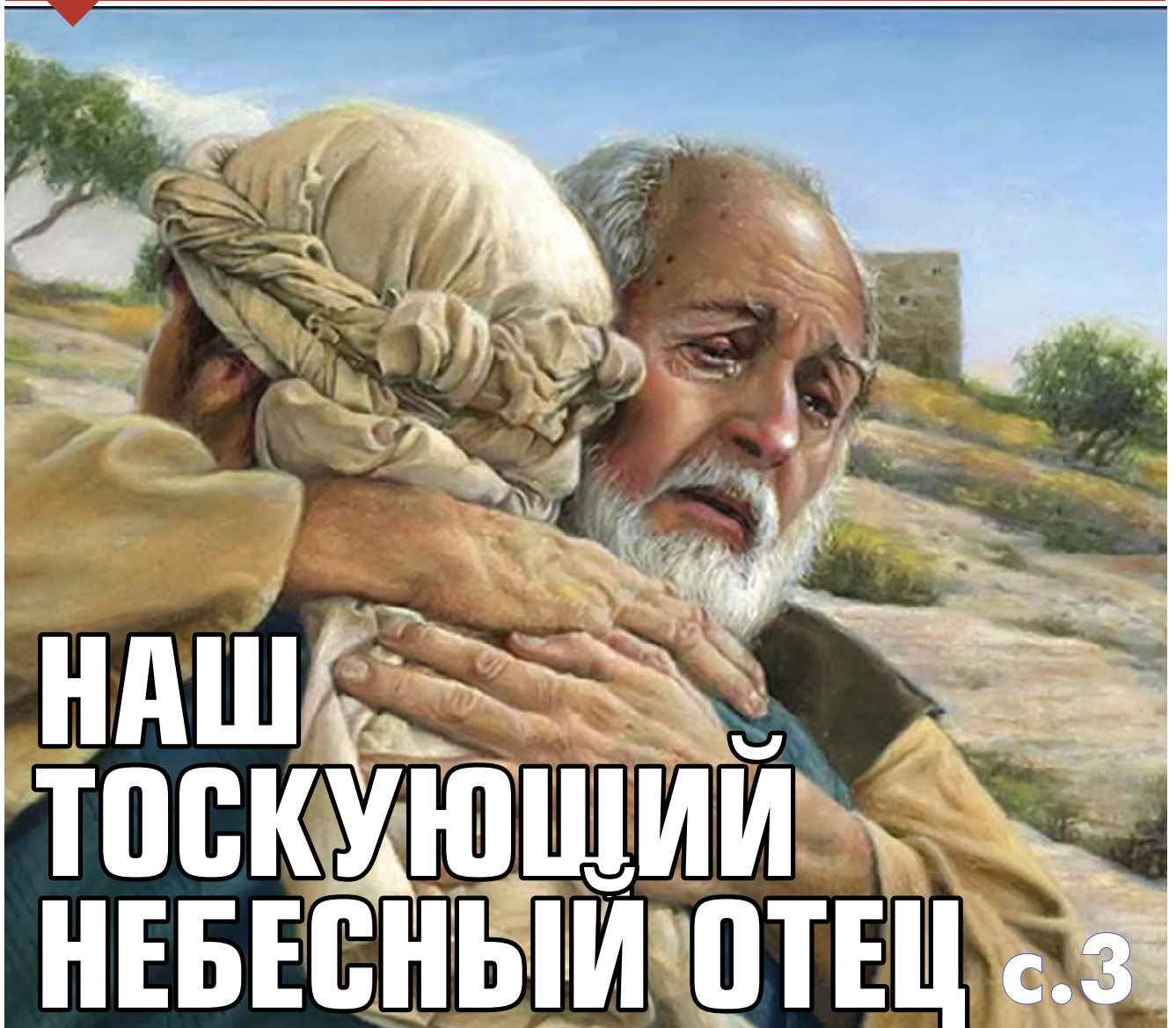
МОЕ МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО

7

## ВНИМАНИЕ, ГОВОРЯТ ДЕТИ!



МОМЕНТ ИСТИНЫ



# НАШ ТОСКУЮЩИЙ НЕБЕСНЫЙ ОТЕЦ

с.3

АКТУАЛЬНО



## с.5 ОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ: УТОПАЮЩИЙ НЕ ВСЕГДА ВЫГЛЯДИТ КАК УТОПАЮЩИЙ!

# ХОТИТЕ ИМЕТЬ МЕНЬШЕ ПРОБЛЕМ? НАУЧИТЕСЬ ДРУЖИТЬ!

Настоящая дружба является залогом в решении многих наших проблем. Даже тех проблем, решение которых мы ищем в другом месте. Но дружба это не беззаботная роскошь. Навыкам дружбы нужно учиться.

## Неожиданный результат

Еще в 1980 году доктор Роберт Нерем из Хьюстонского университета сообщил о поразительных результатах эксперимента, проведенного его группой и группой исследователей из университета штата Огайо. Подопытных кроликов специально кормили жирной пищей, чтобы привести к повышению содержания холестерина в крови. В конце опыта у животных действительно началась ранняя стадия атеросклероза, за исключением нескольких зверьков. Ученые никак не могли понять причину разницы в результатах. Вскоре выяснилось, что лаборант, кормивший кроликов второй группы, часто брал с собой на работу свою маленькую дочь. Ей очень нравились эти пушистые кролики. Поэтому, пока отец кормил животных, девочка брала их на руки, гладила, говорила ласковые слова.

Разница в результатах была настолько значительной, что эксперимент повторили. Вновь всем кроликам дали тот же корм, повышающий содержание холестерина. Однако в этот раз решили часть кроликов во время кормления брать на руки, ласкать и играть с ними. Результаты были точно такими же, что и в предыдущем случае. Исследователи были смущены и с трудом верили в то, что обычное проявление внимания – игра и ласка – могут привести к такой разнице в состоянии здоровья животных. Они провели эксперимент в третий раз и вновь получили те же результаты. У кроликов, которых регулярно ласкали, держали на руках, с которыми разговаривали и играли, степень поражения сердечно-сосудистой системы была ниже на 60%.

Как выяснилось позже, новые знакомства и доброжелательные взаимоотношения с окружающими прибавляют здоровья и людям. Группа исследователей из Йельского университета обнаружила, что среди пожилых мужчин, имевших хотя бы двух близких друзей или родственников, случаи смерти после сердечного приступа были в два раза реже, чем среди тех, кто не имел таковых.

## Не количество, а качество

Можно подумать, что чем больше друзей у человека, тем долгие и счастливее будет его жизнь. Однако дело не в количестве. Другие исследования показали, что когда знакомых слишком много, отношения с ними становятся более отчужденными и дисгармоничными, и они, скорее, вредят, добавляя напряженности, вызывают не-



домогания и способствуют снижению активности в работе. Права народная мудрость, что «лучшее лекарство – настоящий друг», и это научно подтверждено в наше время.

## Подлинное сокровище

При каких условиях в нашей жизни может сложиться верная дружба и возникнуть нежная привязанность, которые так важны в укреплении нашего здоровья?

Все зависит от того, насколько человек, которого вы считаете своим близким другом, действительно вам близок и верен вашей дружбе. Если это так, то таким человеком нужно дорожить. Существует несколько уровней доверия, и самый редкий из всех – абсолютно открытые отношения, когда вы без опаски доверяете другому и мысли, и чувства, не допуская предательства или подвоха. Такие отношения очень ценны, особенно в мире невзгод.

Эксперты предполагают, что у многих людей за всю жизнь наберется не более трех-пяти человек, отношения с которыми достигают глубокого уровня. Если есть хотя бы один человек, с которым у вас такая дружба, то вы обладаете подлинным сокровищем.

## ПРИНЦИПЫ ДРУЖЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Настоящим дружеским отношениям и дружескому общению нужно учиться. В притчах мудрого царя Соломона сказано: «Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более

привязанный, нежели брат» (Библия. Притчей 18:25).

Можно привести несколько простейших принципов дружеского общения.

## 1. Учитесь четко выражать свои мысли

Прежде всего, говорите то, что имеете в виду. Это весьма очевидно, хотя этому не все следуют. Бывает, человек огорчается, потому что вы вдруг «оказались недостаточно чутки» и не поняли, что он хочет или что его гнетет, хотя при этом он ничего вам не объяснил. Наверняка случилось и вам сетовать на кого-то по той же причине... Главнейшее правило общения – четко выражайте свои мысли, говорите то, что вы подразумеваете. Недомолвки и полунамеки создают напряжение.

«Конфликты в общении могут стать главной причиной стресса... На работе и дома они ведут к возрастанию ненужного напряжения у всех, кто к этому причастен. Наладить обмен информацией с окружающими людьми – один из простейших способов ослабить свой стресс и ощутить радость жизни» (Мэри Райан, «Специалист по речевому общению»).

## 2. Учитесь слушать

В дружбе требуется умение выслушивать друг друга. Есть даже поговорка: «Бог дал нам два уха, а рот один, чтобы мы больше слушали и меньше говорили». Умеющий слушать совершенствуется в искусстве ведения беседы – к удовольствию всех, кто его окружает. И если кому-то удастся вни-

мательно слушать без труда, то для многих из нас это сложная задача. Хотим мы того или нет, но мы привыкаем не воспринимать человеческий голос. ФМ радио, телевизор зачастую включаются нами, чтобы не было скучно, чтобы устранить тишину в доме или автомобиле. Это фоновое звучание отучило нас слышать отдельные слова, вникать в их смысл. Мыслями мы можем быть где-то очень далеко, и если при этом кто-то обратится к нам, то наверняка не сразу будет услышан.

В следующий раз, как только вы окажетесь один на один с телевизором или радиоприемником и поймаете себя на мысли, что уже не вникаете в смысл произносимого, отключите эти источники звука и побудьте в тишине. Очень скоро вы поймете, что это действенный прием для лучшего восприятия речи.

## 3. Всегда слушайте с вниманием

Помните, один из признаков верности в дружбе – это проявление непритворного интереса к тому, что волнует друга. Внимательный слушатель сосредотачивается на том, что говорит ему собеседник. Мы думаем в три-четыре раза быстрее, чем говорим. Таким образом, пока нам что-то говорят, мы, в лучшем случае, обдумываем ответ, а в худшем – думаем о чем-то своем. Требуется немалое усилие, чтобы заставить себя сконцентрироваться и по-настоящему услышать говорящего. В этом помогают уточняющие вопросы. Заметьте, как вам становится приятно, когда собеседник за-

дает вопросы, тем самым проявляя заинтересованность в том, что происходит в вашей жизни или что вы чувствуете. Постарайтесь запомнить это ощущение и будьте столь же предельно внимательны, когда будете разговаривать с кем-то. Все это – дисциплина слушания, проявление уважения и верности, которые содействуют сближению, установлению настоящей дружбы.

## 4. Невербальное общение

Сфера неречевой информации как составной части навыков общения заслуживает особого внимания. Неречевые сообщения, или сигналы, – это отдельные полноправные выражения наших мыслей. Максимум 30% всей информации, которую мы передаем, выражается речью, а 70% составляет информация невербальная, которая, порой, громче слов.

Однажды отец сделал аудиозапись игры детей, чтобы сохранить ее для семейного архива. Прослушивая запись, он поразился интонации своего голоса: тот звучал довольно резко, а ведь ему казалось, что всего лишь мягко напоминает детям, чтобы они не слишком шумели. Не забывайте, ваши чувства и отношение к другому выражаются, прежде всего, через интонацию и жесты. Какими бы правильными ни были слова, своими невербальными сигналами вы можете оттолкнуть собеседника и наоборот.

## Золотое правило

Иисус Христос учил людей золотому правилу: «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Библия. От Матфея 7:12). Это правило самое прагматичное из всех определенных любви. Такое бесхитростное, понятное даже ребенку и при этом такое глубокое, что проникает в самые сокровенные тайники души, заставляя задуматься наимудрейших мира сего.

Классическая иллюстрация «золотого правила» – библейский рассказ о добром самарянине (См. Библия. От Луки 10:25-37). Разбойники избивали человека и бросили у дороги. Два его уважаемых соотечественника, увидев страдальца, не оказали ему помощи, потому что были озабочены своими проблемами. Они прошли мимо несчастного. Третьим той дорогой проходил еще один человек. Он был из того народа, который презирали в народе пострадавшего. Как ни странно, именно этот путник оказывает помощь избитому иноплеменику, невзирая на предрассудки, потому что такого отношения ожидал и по

отношению к себе.

«Золотое правило» – самый действенный принцип в построении взаимоотношений. Если даже из этой статьи вы не извлечете ничего полезного, кроме понимания этого правила и желания применять его, чтобы улучшить с кем-то отношения, то ваша жизнь станет несоизмеримо богаче.

### Где чаще всего находят друзей?

Легче всего установить с кем-то тесные взаимоотношения, если присоединиться к какой-нибудь группе: группе взаимопомощи, церковной общине, клубному сообществу. Сблизиться с людьми, имеющими одинаковые с вами интересы, это превосходный способ завязать и укрепить дружбу. Помогая другим, вы помогаете себе. Ваша жизнь изменится, у вас появится достаточно друзей, с которыми можно не только совершать нечто общее, но и открыто обсуждать интересующие вас вопросы.

### Умейте прощать

С целью сохранения верных друзей и доброжелательных теплых взаимоотношений необходимо также усвоить принципы решения конфликтов. И первый из них, опять-таки, зиждется на «золотом правиле». Но если это не помогает, не бойтесь обращаться за помощью!

Еще один очень важный принцип поддержания взаимоотношений – прощать обиды и причиненное вам зло. Лео Бускагля в своей книге «Как любить друг друга» признает последствия вынашивания духа непрощения разрушительными.

«Когда те, кого мы любим, обижают нас, мы пренебрегаем шансом обнаружить в себе новые глубины и новые возможности для поддержания отношений в будущем – простить, проявить участие... Нам не приходится в голову, что, отказываясь прощать, мы взваливаем на себя никчемный груз ненависти, боли и мстительности, которому не будет конца и который гнетет не обидчика, а нас».

Люди, которые не в состоянии простить и носят в себе обиду, скорее всего, испытывают наиболее тяжелый стресс. В духе прощения есть нечто такое, что снимает возбуждение головного мозга и ослабляет ответное стремление «драться или спастись бегством...» Умение прощать тех, кто причиняет нам боль, может избавить нас от большего страдания.

Иметь друзей – это не беззаботная роскошь, а непременное условие выживания и благоденствия вопреки жизненным тяготам. В дружеской привязанности есть сила, сохраняющая наше здоровье. Помните, что один из мощных резервов в борьбе со стрессом и болезнями – это ваши друзья. Дорожите теми друзьями, которых вы имеете. Будьте здоровы и счастливы!

Подготовлено по материалам профессора Мак Карти Надеждой ИВАНОВОЙ, психологом и магистром общественного здоровья (Университет Лома Линда) «АКЦЕНТ»

# НАШ ТОСКУЮЩИЙ НЕБЕСНЫЙ ОТЕЦ



## Отец и Сын

Очень многие представляют себе Иисуса Христа и Бога Отца полными противоположностями в характере. Спаситель по характеру представляется чутким, любящим, всепрощающим, снисходительным, а Бог Отец – строгим, жестким, неумолимым и грозным.

Склонность противопоставлять Бога, как строгого Отца, любящему Христу, к сожалению, пронизывает всю христианскую историю.

Еще раннехристианский богослов Маркион, живший менее чем через сто лет после смерти Иисуса, пропитанный греко-римскими гностическими идеями, развил до крайности богословие двух разных Богов. Он представлял Христа победителем, Который якобы отнял власть у Бога Отца, заменив Его Собою.

Маркион был в числе первых, кого ранняя церковь объявила отступником, а его учение заблуждением. В середине 2-го века н. э. Церковь хорошо понимала заявление Христа: «Всякий, кто видел Меня, видел и Отца»; и слова апостола Павла, который учил, что Христос есть «образ Бога невидимого» (Библия. От Иоанна 14:9; Колоссянам 1:15)

К Кому обращался Иисус в своих многочисленных молитвах? К Кому Спаситель учил обращаться Своих учеников в молитве «Отче наш»?

Конечно же, к любящему Небесному Отцу!

Чем внимательнее мы читаем в Евангелиях о служении Христа, чем внимательнее прислушиваемся к Его словам, записанным на страницах Библии, тем яснее понимаем, что Бог Отец по Своему характеру выглядит таким же, как и Христос, и наоборот.

## Под влиянием философии

Неверные представления о Боге среди христиан столетиями формировались под влиянием классической древнегреческой философии. К примеру, идеал стоиков, выраженный в древнегреческом термине «Апатия» – достижение высшего состояния, свободного от всех страстей и чувственности, впитали в себя будущие богословские школы и направления.

Многие греко-римские философы видели в эмоциях плотскую слабость и зло, в отличие от безразличия и невозмутимости мудреца, который стоит выше удовольствий и страданий. Это и породило выводы о том, что Бог не может быть настолько слабым, чтобы испытывать чувства и эмоции. Считалось, что Бог должен быть апатичным и свободным от печали или злобы, которые присущи смертным. Бог Аристотеля был «основным началом», но при этом оставался неподвижным – он

не эмоционален и исключает всякую чувственность.

Христианский апологет Климент Александрийский (150–215 гг.) проповедовал, что христиане должны уподобляться Божьему совершенству во всех деталях повседневной жизни: сидеть правильно, говорить тихо, воздерживаться от страстей, смеха, эмоциональных порывов и т. д. Эмоциональность Бога Отца смущает даже некоторых современных верующих.

## Уникальная притча

Интересно то, что вопреки упоминаемым выше убеждениям, представления о Боге с перспективы Ближнего Востока отражают Его как эмоциональную сущность. Это хорошо видно из притчи о блудном сыне, которую однажды рассказал Иисус Христос (См. Библия. От Луки 15:11–32).

В притче повествуется о том, как младший сын потребовал у отца свою долю наследства, решив уйти из дома, чтобы жить самостоятельной, и в свое удовольствие, жизнью. Промотав все наследство вдаль от дома, обнищав, сын решает вернуться к родному отцу. Он искренне осознает себя виновным и надеется, что отец примет его хотя бы в число наемников. Когда издалека отец увидел возвращающегося сына, он побежал ему навстречу, бросился ему на шею

и стал целовать. Затем он приказал одеть сына в лучшую одежду и приготовить в честь него большой пир. Притча заканчивается тем, как отец пытается объяснить недоумевающему старшему сыну свое отношение к его младшему брату, который духовно «был мертв и ожил, пропадал и нашелся».

Совершенно очевидно, что отец в притче представляет Бога Отца. Добрый, милосердный, любящий и долготерпеливый отец блудного сына может показаться нам совершенно не таким, как Бог, Которого мы ранее себе представляли.

## Поступок блудного сына

Исследователь Кен Бейли, изучавший культурные традиции Ближнего Востока, обнаружил много неожиданного и интересного в притче о блудном сыне.

Во время своего путешествия по Ближнему Востоку Бейли сотни раз задавал местным арабам один и тот же вопрос: «Известен ли вам случай, когда бы сын потребовал свое наследство у отца?» Ответ был всегда однозначным: «Нет!» Это было немыслимо и трудно себе представить в контексте культуры Ближнего Востока. Это вызвало бы невообразимое возмущение потому, что нанесло бы вопиющее оскорбление отцу и всей семье.

► Для нас, современных людей, поступок младшего сына выглядит как глупость, свойственная юному возрасту: капризный юноша просто требует свою долю для того, чтобы стать независимым и самостоятельным.

Но как отмечает Генри Ноуен, той культуре это несвойственно: «Уход сына – это бессердечный отказ от дома, в котором он родился и вырос, отречение от самых ценных и фундаментальных традиций, которые всегда поддерживались окружающим обществом, частью которого был и он сам... Это больше чем неуважение. Это предательство семейных и общественных ценностей».

С точки зрения Ближнего Востока, поступок младшего сына являлся преступлением, которое несло угрозу всему семейному бизнесу. Ведь он неожиданно потребовал свою долю раньше положенного времени. Сына совершенно не заботило то, какие последствия могут быть: ни смерть отца, убитого горем и позором, ни будущее всей семьи, которая может просто не выжить и лишиться всего. Парня заботили лишь собственные интересы, чтобы радоваться жизни и следовать своим желаниям.

Бейли рассказывает историю, как один его хороший знакомый однажды пришел к нему и голосом, полным отчаяния, сказал: «Мой сын хочет моей смерти!» Оказалось, что его сын неожиданно поднял вопрос о своем наследстве. В



той культуре такой поступок потряс бы любого. Несмотря на то, что пожилой отец был до этого в добром здравии, спустя три месяца он скончался. Поступок сына считался настолько тяжелым, что его мать говорила о смерти отца, которая наступила не теперь, а уже тогда, когда сын его шокировал: «Отец умер той самой ночью!».

### Трагедия разрыва отношений

Погружаясь все более и более в глубь смысла притчи о блудном сыне, мы обнаруживаем серьезную разницу в том, как многие верующие сегодня понимают грех.

Мы можем смотреть на грех

как на нарушение установленных правил, как своего рода начисление штрафов в небесной судебной системе за неправильную парковку или превышение скорости. И затем мы полагаемся верой на Христа, в надежде, что Его искупительная жертва оплатит все наши «штрафы». В таком случае и получается, что «мстительно» Бога и бессердечных судей беспокоит лишь то, чтобы закон был удовлетворен выплаченным в полном объеме штрафом.

Однако Христос в притче изображает грех как катастрофу, связанную прежде всего с разрывом отношений между грешными людьми и небесным Отцом. Это огромная трагедия

и грех предательства против любящего Бога, который заботится о каждом человеке, как о Своем родном сыне или дочери.

### Чуткий Отец

Образ отца и блудного сына не являлся чем-то новым в притче Иисуса. Эти два образа часто встречаются на тех страницах Священного Писания, которые были написаны задолго до того, как Христос рассказывал Свою притчу. Спасителю они были хорошо известны.

Многократно Библия передает прямую речь Всевышнего через пророков к Его народу Израилю, как чувственную речь отца к своему сыну. Особенно трогательна она была в дни отступничества Божьего народа: «Когда Израиль был ребенком, Я полюбил его, из Египта призвал Своего сына... Я учил Ефрема (имя наибольшего израильского колена. – Авт.) ходить, брал их к Себе на руки, а они не подозревали, что Я ухаживал за ними! Узами человечности Я влек их, узами любви – Я для них был как тот, кто снимает ярмо с шеи... Неужели Я выдам тебя, Ефрем? Неужели продам тебя, Израиль?.. Переворачивается Мое сердце, пылает Моя жалость! Нет, Я не дам волю гневу, не буду снова губить Ефрема – ведь Я Бог, а не человек» (Библия. Осия 11:1-4, 8, 9. Перевод РБО).

Бог так же выражает чувства к Своему народу через пророка Иеремию: «И сказал Я: Как же

буду считать тебя сыном, как дам тебе желанную землю, удел прекрасный, красу народов? Я думал, ты звать Меня будешь „Отец мой“, от Меня не отступишь. Но, как жена изменяет мужу, так и ты изменил Мне, Израиль! – говорит Господь»; «Но разве Ефрем – не сын Мой милый, не дитя Мое дорогое?.. Сердце Мое о нем тоскует, его Я помилую! – говорит Господь» (Библия. Иеремия 3:19-20; 31:20. Перевод РБО).

Разве эти слова не раскрывают нам образ любящего, тоскующего Отца, стоящего у порога и ожидающего возвращения блудного сына – Ефрема?

Иисус использует эти библейские образы, показывая, как скорбь и боль Отца сменяется на радость и ликование, когда любимый ребенок возвращается домой!

Характер, намерения, чувства Христа, которые отображаются по отношению ко всем людям в Евангелии, абсолютно соответствуют характеру, намерениям, чувствам Небесного Отца. Бог Отец и Сын – едины. Именно об этом недвусмысленно однажды сказал Иисус Своим слушателям: «Я и Отец ОДНО!» (Библия. Иоанна 10:30).

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Библия. От Иоанна 3:16).

Валерий РУЧКО

Печатается с сокращениями

## НЕ ХЛЕБОМ ОДНИМ

# 15 ВЫСКАЗЫВАНИЙ МАРТИНА ЛЮТЕРА, КОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫ И СЕГОДНЯ

О наследии Мартина Лютера уже много написано.

Отец Реформации известен своим противостоянием Католической церкви, формированием основы протестантского богословия и лютеранской традиции. Фигура Лютера была неоднозначной и противоречивой. Такое же сложное наследие он оставил после себя. Но спустя 470 лет после смерти, он все еще остается одной из самых влиятельных фигур в христианстве.

Приведем несколько самых интересных цитат Лютера:

### ...О МОЛИТВЕ

«Быть христианином без молитвы так же невозможно, как невозможно жить, не дыша».

«У меня так много дел, что мне нужно как минимум часа три провести в молитве».

### ...О ВЫСКАЗЫВАНИИ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

«Ты отвечаешь не только за то, что сказал, но и за то, что не сказал».

### ...О ВЕРЕ

«Вера – это живая, смелая уверенность в Божьей благодати. настолько крепкая, что человек готов тысячу раз поставить свою жизнь на кон».

«Я не знаю дороги, по которой ведет меня Бог. Но я очень хорошо знаю своего Проводника».

«Я держал в своих руках так много всего, но все это я потерял. Но все, что я передавал в руки Бога, до сих пор у меня есть».



### ...О ГРЕХЕ

«Меня гораздо больше пап и кардиналов пугает то, что внутри моего сердца. У меня внутри есть самый лучший папа – я сам».

### ...ОБ ИДОЛОПОКЛОНСТВЕ

«То, за что цепляется твое сердце и чему доверяет, тот и есть твой настоящий бог».

### ...О ПИСАНИИ

«Библия – живая. Она говорит со мной. У нее есть ноги, она бежит вместе со мной. У нее есть руки, она держит

меня».

«Если хочешь хорошо и уверенно толковать, поставь Христа перед собой. Потому что Он – человек, к Которому это все целиком и полностью применимо».

«Евангелие невозможно полностью проповедовать без того, чтобы не огорчить и не смутить».

### ...О СЛУЖЕНИИ ДРУГИМ

«Находя Христа в такой бедности, в подчеркнутой скромности Его пеленаний и яслей, мы понимаем, как мы должны находить Его в наших ближних, униженных и нуждающихся. Его

пеленки – это Святое Писание. В нашей жизни мы должны приближаться к нуждающимся, а нашем изучении и созерцании – к Писанию, чтобы Христос стал воплощением нашей жизни, чтобы мы видели Его во всем».

«Христианин – свободный господин всего, никому не подвластен. Христианин – самый прилежный слуга, подвластен всем».

### ...О ЦЕРКВИ

«Кто хочет найти Христа, должен прежде найти церковь. Как кто-нибудь узнает, где искать Христа и что такое вера, если не узнает прежде, где находятся верующие в Него?»

### ...О ЛЮБВИ

«Итак, мы делаем вывод, что всякий закон, божественный и человеческий, относясь лишь внешнего поведения, заканчивается там, где вступает в силу любовь. Любовь – толкователь закона».

### ...О ДАРАХ

«Мы с нашими дарами – ничто до тех пор, пока Бог нам с ними не посодествует».

### ...О ТРУДНОСТЯХ

«Глупости говорят те, кто оправдывает свой гнев и нетерпение трудностями. Трудности не делают людей нетерпеливыми, но доказывают, что эти люди нетерпеливы. В трудностях каждый может узнать, из чего состоит его сердце».

# ОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ: УТОПАЮЩИЙ НЕ ВСЕГДА ВЫГЛЯДИТ КАК УТОПАЮЩИЙ!

С наступлением пляжного сезона отдыхающие у открытых водоемов могут укрепить свое здоровье и провести отлично отпускное время. Но, с другой стороны, если они пренебрегают соблюдением элементарных норм безопасности поведения на воде, то рискуют своей жизнью и жизнью своих близких. Большой опасности в этом случае по вине невнимательных родителей подвергаются дети.

«Капитан спрыгнул и прямо в одежде поплыл так быстро, как мог. В прошлом спасатель, он не сводил глаз с жертвы и плыл прямо к парочке, плескавшейся между своим катером и берегом. «По-моему, он решил, что ты тонешь», – сказал муж жене. Они только что брызгались и она кричала, но сейчас они стояли на отмели по шею в воде. «Что он делает? У нас все в порядке», – сказала она раздраженно. «У нас все хорошо!» – закричал муж, жестикулируя капитану, чтобы тот развернулся и поплыл назад. Но капитан продолжал плыть изо всех сил и только рывкнул: «С дороги!» – поравнявшись с ошеломленной парой. Прямо за ними, меньше, чем в трех метрах, тонула их девятилетняя дочка. Уже над водой, в безопасности на руках у капитана, она расплакалась: «Папочка!»». Это только один эпизод из практики спасателя береговой охраны капитана Марио Витоне, который предупреждает, что утопающие редко выглядят так, как нам показывают в фильмах.

## Не только халатность

С наступлением лета начинается и активный пляжный сезон, который приносит массу удовольствий и радости. Но неосторожность при купании в воде и несоблюдение элементарных правил безопасности очень часто приводят к печальным последствиям. Особенно уязвимы в воде дети, когда их родители, присматривая за ними, проявляют не только банальную халатность, но и не имеют элементарных представлений о внешних признаках поведения утопающего. Почему-то всем кажется, что тонущий человек должен обязательно кричать, звать на помощь и, барахтаясь, усиленно размахивать руками. Чаще всего это может происходить не так заметно. Нередко дети тонут практически на глазах у родителей, которые даже об этом не подозревают. Утопление является второй по частоте причиной трагической смерти маленьких детей (на первом – автомобильные аварии), поэтому родителям необходимо хорошо знать признаки того, что малышу в воде требуется срочная помощь.

## Признаки поведения утопающего

Признаком того, что человек нуждается в спасении на



воде, далеко не всегда является «барахтание» и крики о помощи. Реальная или кажущаяся опасность захлебнуться водой вызывает так называемую инстинктивную реакцию утопающего. Дыхание – основная функция дыхательной системы, а речь – дополнительная. Чтобы говорить, необходимо иметь возможность дышать. Утопающий успевает только быстро выдохнуть и вдохнуть в тот небольшой отрезок времени, когда его рот оказывается над водой. Находясь в состоянии паники, тонущий сможет ухватиться за брошенный ему спасательный круг, но в состоянии инстинктивной реакции утопающего, которое следует за паникой, он не может совершать сознательные движения. Отсутствие речи, видимых движений ногами и осмысленных движений руками – это главные признаки инстинктивной реакции утопающего, но есть и дополнительные:

1. Держит голову низко в воде, рот на уровне воды, наклоняет назад голову, открывает рот;
2. Глаза стеклянные и пустые, не фокусируются или вообще закрыты;
3. Волосы на лбу или на глазах;
4. Тело находится вертикально в воде, без признаков поддерживающих движений ногами;
5. Дышит очень часто и поверхностно, либо хватает ртом воздух;
6. Пытается плыть в определенном направлении, но не двигается с места, пытается перевернуться на спину;
7. Пытается выбраться из

воды, как по веревочной лестнице, но движения почти все время под водой.

Как правило, утопающий может продержаться в воде до полного погружения, в среднем, от 20 до 60 секунд.

Иногда нет явных признаков того, что человек тонет. Он может совершенно не выглядеть утопающим. Казалось бы, он просто балансирует в воде, глядя куда-то в сторону. Если есть подозрения, то поинтересуйтесь, спросите, в порядке ли он. Если ответом будут молчание и бессмысленный взгляд – у вас может остаться меньше 30 секунд, чтобы спасти его.

## Что делать, если человек тонет?

Если вы не умеете плавать или плохо плаваете, то:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- вызывайте спасателей и «скорую помощь»;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце или любые подручные плавсредства, например, надувной матрац или даже пустую большую пластиковую бутылку из под минеральной воды.

Если отлично плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, нужно обладать определенными навыками. Подплывать желательно сзади. После этого необходи-

мо перевернуть его на спину так, чтобы его лицо было на поверхности воды и быстро транспортировать к берегу. Следует помнить, что в состоянии паники утопающий может уцепиться за своего спасателя и потянуть на дно. Если это произошло, в некоторых случаях, применяют даже силу. А когда освободиться от захвата не удастся, опытный спасатель может сделать глубокий вдох и нырнуть под воду, увлекая за собой спасаемого. Тонущий теряет опору и разжимает руки. Тогда спасатель повторяет попытку спасти.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

Захлебнувшегося человека, которому была успешно оказана первая помощь, нельзя оставлять без внимания или самостоятельно перевозить. Если есть возможность, необходимо вызвать спасательную службу, так как опасность для его жизни в таких случаях может еще существовать, несмотря на внешне хорошее самочувствие.

## Правила безопасного купания

Чтобы уберечь себя, своих детей и друзей от опасности, рекомендуется придерживаться несложных правил:

- купаться только в установленных местах и оборудованных пляжах (как говорит поговорка: «Не зная броду – не суйся в воду!»);

- купаться только трезвым;
- погревшись на солнышке, заходить в воду постепенно (в редких случаях возможна рефлекторная остановка сердца от сильного перепада температур);
- не купаться в плохую погоду и в темное время суток. Категорически запрещается купаться в шторм;
- не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи;
- не следует долго купаться в холодной воде, при появлении озноба следует немедленно выйти из воды;
- не прыгать в воду с не приспособленных для этих целей сооружений;
- смертельно опасно подплывать к судам и к иным движущимся в воде объектам;
- не подавать ложных сигналов бедствия;
- если вы не умеете плавать – не следует всецело доверять себя надувным матрасам и прочим подручным плавсредствам. Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во-вторых, течением и ветром вас легко может отнести далеко от берега.

Дополнительные правила поведения на воде с детьми:

- купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды;
- даже если ваш карапуз уже уверенно держится на воде, ни в ком случае даже на секунду не оставляйте его без присмотра;
- контролируйте соблюдение детьми элементарной дисциплины;
- следите за играми детей даже на мелководье;
- не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его;
- нельзя окунавать ребенка с головой в воду, если он еще не привык купаться.

Хорошо, если покупные надувные плавсредства состоят из нескольких независимых частей, – при повреждении одного из них ребенка будет держать на воде неповрежденная часть.

Берегите себя и своих малышей! Хорошего и безопасного вам летнего отдыха!

Подготовил  
Виталий ТКАЧЕНКО  
«АКЦЕНТ»

# «И ЖИЛИ ОНИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО» — ТАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ИСТОРИЯ КАЖДОЙ СЕМЬИ

Построение крепкого брака требует усилий, но это стоит того. Если вы взяли на себя обязательство оставаться едиными в семье, ваш брак будет не просто сохраняться годами, но будет процветать день ото дня.

## Каков ваш брак?

Считаете ли вы ваш брак счастливым, если в нем иногда возникают сложности? Или он скорее сложный, хотя изредка в нем бывают счастливые моменты? Ваш ответ на эти вопросы покажет, чувствуете ли вы тесную связь с вашим супругом (супругой) или нет.

Большинство пар вступают в брак с уверенностью, что у них наступает замечательная пора. Почему же после женитьбы многие из них испытывают разочарование вместо того счастья, которое они ожидали?

Взаимоотношения многих семейных пар кажутся отравленными каким-то ядом. У них возникают постоянные споры. Их дети игнорируют любые просьбы и, кажется, делают все, что им вздумается. Но как ни странно, эти супруги год за годом все же остаются вместе. Складывается впечатление, что они живут в этом хаосе лишь благодаря какой-то необъяснимой привязанности друг к другу. Тем не менее, со стороны такой брак кажется неблагоприятным.

У других семейных пар взаимоотношения пропитаны добротой, состраданием, терпением, прощением, смирением и умением совместно трудиться. Такие семьи выглядят благополучными, хотя в действительности они могут сталкиваться с теми же проблемами, что и предыдущие. Разница лишь в том, что во втором случае супруги практикуют и даже изучают методы, которые помогают им с достоинством и чувством юмора справляться с ежедневным стрессом.

Какая из характеристик этих двух типов семейных пар больше всего подходит для вашей семьи?

## Брак должен быть счастливым, но не может быть идеальным

Истина заключается в том, что не существует идеальных браков, потому что нет идеальных людей. Если в браке присутствует единство и согласие, то это не означает, что там нет проблем. Там есть относительно высокий уровень удовлетворенности и стабильность в отношениях. В таких браках пары сознательно стремятся исправлять ошибки в их взаимоотношениях, проявляя доброту, терпение, понимание и прощение.

Чтобы поддерживать хорошие отношения в браке, нужно прикладывать усилия. Это обязательно положительно отразится на семейном счастье, здоровье и качестве жизни. Усилия мотивируются мечта-

ми, которые человек привносит в свой брак.

Чтобы испытывать радость от брака, нужно помнить некоторые проверенные временем принципы.

## 1. Чтобы прожить счастливые годы, нужен ежедневный труд

Мы недавно отпраздновали тридцатилетний юбилей совместной жизни. «Отпраздновали» — это идеальное слово, которое характеризует наши чувства, когда мы оглядываемся на то, что нам вместе пришлось приобретать — эмоциональные, духовные, физические, интеллектуальные опыты. Наш брак не состоял всегда лишь из приятных и захватывающих моментов. Оглядываясь назад, мы знаем, что наш брак является удивительным и приносит нам удовлетворение, которое мы испытываем снова и снова; именно в семье мы находим наибольшую эмоциональную поддержку, имеем прочные связи и чувствуем безопасность.

Но для того, чтобы пронести это через годы, мы должны были трудиться каждый день. Муж и жена должны ежедневно обучаться общению друг с другом: слушать друг друга, держаться за руки, проявлять доброту и заботу. Именно через многие мелочи в жизни вы сможете донести до вашей половинки, что она имеет особое значение для вас.

## 2. Попытка построить крепкие отношения без здорового общения подобна попытке приготовить яблочный сок без яблок

На протяжении лет маленькие знаки внимания складываются в создание брака, в котором пары чувствуют себя в безопасности и способны выдержать жизненные трудности. Социологи Линда Уэйт и Мэгги Галлахер отмечают: «Мужья и жены предлагают друг другу дружеское общение, секс, партнерство... Этим они обеспечивают друг друга лучшей страховкой для защиты в непредвиденных обстоятельствах».

Попытка построить крепкие отношения без здорового общения подобна попытке приготовить яблочный сок без яблок. Это просто невозможно. Здоровое общение является основным навыком в поддержании семейной близости. Чем более душевным и смиренным является общение, тем более близкими и крепкими стано-

**Если ваш брак терпит бедствие, то вместе с ним будто рушится весь мир. Но если ваш брак возвышается, как крепкая башня, вы ощущаете такую силу, что всему миру готовы бросить свой вызов!**



вятся отношения.

Качество вашего брака зависит от качества вашего общения. Пары, которые общаются часто и относятся друг к другу с вниманием, нежностью, могут достичь такого уровня близости, которого никогда не достигнут пары, общающиеся реже и без должной теплоты.

## 3. Брак — это не только воспитание детей и разделение домашних обязанностей

Известный психолог Джон Готтман, автор книги «Семь принципов удачного брака», утверждает: «Брак — это не только воспитание детей, разделение домашних обязанностей и интимные отношения. Он также имеет духовное измерение, которое должно вести к созданию внутренней жизни...»

Библия говорит: «Золотые яблоки в серебряных прозрачных сосудах — слово, сказанное прилично» (Притчи 25:11). Это то, как пары могут создавать совместно внутреннюю жизнь, используя слова как драгоценность и общение как подарки из золота и серебра.

## 4. Вкладывайте больше, чем берете

У каждого из супругов есть свой эмоциональный «банковский счет». Он подобен любому другому банковскому счету. Вы можете снимать средства лишь с того счета, на котором что-то есть. Если вы снимаете больше, чем вкладываете, то на вашем счету скоро не оста-

нется средств. Аналогично происходит и в семейных отношениях. Вы не можете получать, получать и получать, если ничего не кладете на счет. Если вы проявляете доброту к вашему супругу, то увеличиваете количество средств на его эмоциональном «банковском счете». Чем больше «вкладов» вы сделаете, тем богаче будут ваши отношения. И наоборот: попытки получить больше, чем вы даете, приводят отношения к состоянию банкротства.

Как обстоит дело с «депозитами» на эмоциональном «банковском счете» вашего супруга (супруги)? Проявляете ли вы регулярно доброту, терпение, принятие, любовь и прощение? Или вы чаще саркастичны, нетерпеливы, критически настроены, требовательны и резки?

## 5. Если вы не примете друг друга такими какие вы есть, то будете становиться все более раздражительными и жестокими

Прощение является одним из важных элементов на пути укрепления ваших отношений. В библейском послании апостола Павла мы находим мудрые слова: «Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефессянам 4:31, 32).

Перечисленные в этом от-

рывке негативные явления — раздражение, ярость, гнев, крик, злоречие, злоба — могут проявляться как звенья одной цепи. И лучше всего эту цепную реакцию разорвать в самом начале. Обычно это возможно, когда мы принимаем друг друга такими какие мы есть. Нам стоит смириться с недостатками наших мужей или жен. Это предупредит любое раздражение и все что может за ним последовать.

Раздражение — это чувство, которое полностью поражает человека изнутри. К примеру, наш супруг делает что-то, что нам не нравится, поэтому мы раздражаемся. Тогда в глубине нашего сердца начинает просыпаться ярость. Это приводит к гневу, который выплескивает наши скрытые негативные чувства наружу. Негативные эмоции провоцируют крик или злоречие. Иногда мы поступаем правильно, если стараемся вовремя успокоиться, не давая воли раздражению. А бывает, что мы сами же раздуваем раздражения, которые переходят в злобный пожар.

Итак, вносите ли свой вклад в создание здоровых отношений в браке или разрушаете их? Ответьте честно, что вы делаете или не делаете для улучшения вашего брака?

Готовы ли вы делать все возможное со своей стороны, чтобы ваша семья стала тем местом, где ваш супруг (супруга) будет чувствовать комфорт, безопасность, заботу и принятие?

Вилли и Эмейн ОЛИВЕР  
специалисты в области  
семейных отношений  
«АКЦЕНТ»

# ВНИМАНИЕ, ГОВОРЯТ ДЕТИ!

## Кто такая бабушка?

Бабушка – это такая женщина, у которой нет своих маленьких детей. Она любит девочек и мальчиков, детей других людей. Дедушка – это тоже бабушка, только мужчина. Он ходит гулять с мальчиками, и они разговаривают о рыбалке и других вещах.

Бабушкам ничего не надо делать, только приходить в гости. Они старые, и поэтому им нельзя бегать и много играть. Но они могут отвезти нас на ярмарку, и у них должно быть много денег, чтобы катать нас на карусели. Если они с нами гуляют, то должны останавливаться, чтобы посмотреть вокруг, например, на всякие красивые вещи, гусениц.

Они носят очки и могут вынимать свои зубы.

Когда они читают нам книжки, они ничего не пропускают, и не говорят, что этот рассказ уже нам когда-то читали.

## Из детского словотворчества

- Папа, ты такой улыбной!
- Мам, я из-за этих луж на улице все ноги намокрил.
- Ого, какая огромная машина.

## Что слышали, то сказали

- Я играю на гармошке, не похожей на еду!
- Мам, у соседей щеночек появился!  
– Какой породы?  
– Ершистый курьер!
- Когда я ем, я мух не ем.

## Оригинальные ответы на вопросы

- Антоша, сколько ног у собаки?  
– Столько, сколько у табуретки.
- Мальчик, а кто твои родители?  
– Тётя Мама и дядя Папа.
- Саша, ты ручки помыл?  
– Да! Все до одной!



## Детская простота

- Мама! У тебя такая классная шуба... Ты в ней на овчарку похожа.
- Ого, какие у тети волосы!.. Как лапша на голове!
- Мама, купи мне собаку!  
– Нет!  
– Тогда купи мне анаконду!

## Из шедевров детской логики

- Я маленькая синичка. Мама – большая синица. А ты, папа, большой синяк!
- Мне сон приснился, но я ничего не увидел. Так как ночью было темно.
- Когда я была маленькая и хитрая, – сказала Маша, – я лежала в колясочке.

## Вопросы, заводящие взрослых в тупик

- Мама, это кто?  
– Бабочка.  
– А где дедочка?
- Мама, ты когда маленькая была и жила на другой квартире, это какой век был?
- Мама, а пальцы же в рот брать нельзя?  
– Да, нельзя.  
– Они грязные?  
– Да, грязные.  
– Они валялись на полу?
- Мама, а когда я родился, как ты узнала, что меня зовут Дима?
- Папа, а ты можешь грызть стол как бобр?
- Пап, а ты случайно в мультиках не снимался?

## Они что-то перепутали

- Мама, пойдём скорее, а то мне солнце в рот надует!



## Краткий словарь детского словотворчества

- Бабезьяна – обезьяна
- Бананас – ананас
- Бемегот – бегемот

- Бодрое утро – доброе утро
- Букарашка – букашка
- Бурдеброд – бутерброд
- Бычиха – корова
- Володаз – водолаз
- Калидор – коридор
- Мафтобус – автобус

- Огромный – огромный
- Орлиха – орлица
- Пахнота – ощущение приятного запаха
- Помогание – оказание помощи
- Правдун – тот, кто говорит правду
- Прижимулька – прищепка
- Распакетить – раскрыть пакет

- Свинец – самец свиньи
- Смектана – сметана
- Татацикл – мотоцикл
- Улыбной – тот, кто улыбается
- Эскамэска – эсэмэска

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ

Речь оказывает важнейшее влияние на формирование личности детей и развитие их интеллекта. Поэтому с раннего детства необходимо уделять внимание развитию речи ребенка.



собой искаженное, неточное представление о произношении и образе звука.

## Речевые нарушения

Речевые нарушения достаточно разнообразны. Существует различная степень тяжести: варьируются они как от ярко выраженной речевой патологии, так до незначительных проявлений. От пропусков, искажения, замены, смешения звуков (в устной и письменной речи), неразличения звуков на слух, неточного употребления слов, бедного словарного запаса (нарушение лексико-грамматической стороны речи), до нарушения темпоритмической стороны речи, голоса и дыхания.

## Факторы риска

Естественно, существуют факторы риска для развития речевых нарушений: состояние мозговой недостаточности, вызванной действием биологических и социально-психологических вредностей (патогенных факторов) во внутриутробной жизни, во время родов и послеродовом периоде жизни ребенка. К био-

логическим факторам риска речевых нарушений относится леворукость. Ни в коем случае не стоит насильно переучивать ребенка на правую руку. Также фактором риска является семейная отягощенность патологией речи, т. е. наследственная предрасположенность к возникновению того или иного патологического состояния, например, заикания. К социально-психологическим факторам риска относится недостаточное удовлетворение основных потребностей детей в эмоциональной и сенсорной сфере. Отделение от матери в раннем возрасте иногда влечет за собой тяжелые нарушения деятельности мозга и является в дальнейшем одной из причин речевого недоразвития.

## На раннем этапе развития

Ранняя коррекционно-педагогическая работа необходима с первых дней жизни и включает в себя: развитие ориентировочно-познавательных реакций, фиксацию взгляда, его прослеживание; слуховое сосредоточение, стимуляцию двигательной активности, вызывание голосовых реакций

(гуления, лепета).

Правильная, неторопливая, спокойная и выразительная речь самих взрослых будет оказывать благотворное влияние на ребенка. Заранее нужно помнить, что детей нельзя наказывать за погрешности в речи, передразнивать или раздраженно поправлять. Взрослые не должны искажать, «коверкать» слова, умиляясь тому, как ребенок неумело произносит слово, так как в его сознании может закрепиться неправильное произношение. Лингвистическое воспитание ребенка должно в первые годы жизни происходить на родном языке. Усвоение двух языков на раннем этапе развития речи является для ребенка трудной задачей.

Окружающие малыша должны постоянно общаться с ним, стремясь вызвать ответную реакцию. На самых ранних этапах жизни ребенка общение с мамой имеет форму диалога. Малыш отвечает на обращения мамы оживлением общих движений, улыбкой, произнесением разных звуков. Необходимо создавать условия для разнообразных двигательных реакций, способствовать голосовым «играм» младенца.

Речь несет не только смысловую нагрузку, но и звуковую (произносительную). От того, как ребенок произносит то или иное слово, как гово-

рит, зависит понимание его речи окружающими людьми, в частности, сверстниками. Неправильная речь закрепляется в сознании ребенка и влечет за

## Речевые функции и моторика рук

Формирование речевой функции у детей тесно связано с развитием общей и, особенно, мелкой моторики рук. Поэтому с рождения очень полезно делать ребенку массаж кистей рук. Лучше всего это делать перед кормлением младенца. Позже хорошо играть с детьми в пальчиковые игры и показывать им пальчиковую гимнастику. Приведем некоторые примеры пальчиковой гимнастики со стишками:

**Разгибаем пальчики:**  
– Раз, два, три, четыре, пять  
вышли пальчики гулять.  
**Загибаем пальчики:**  
– Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел  
Этот пальчик чистил стол.  
Этот добр, а этот зол.

**Пальчик, пальчик тук да тук (повторяется 2 раза)**  
– Хлопай, хлопай, хлопай  
(хлопают в ладошки)  
– Ножками топай, топай  
(повторяется 2 раза)  
– Спрятались, спрятались  
(закрывают лицо руками).

Предлагается детям загибать и разгибать в кулачок пальчики как левой, так и правой руки.

**Этот пальчик дедушка,  
Этот пальчик бабушка,  
Этот пальчик папочка,  
Этот пальчик мамочка,  
Этот пальчик я.**

Если упражнения пальчиковой гимнастикой вызывают у детей некоторые трудности, то родителям нужно помочь ребенку удерживать остальные пальчики от произвольных движений.

**Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик – прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики. Ура!  
На обед идти пора.**

Произнося эти стишки, можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке. Для тренировки пальцев могут быть использованы упражнения и без речевого сопровождения.

## Выполнение фигурок из пальцев

### 1. Домик

Дом стоит с трубой и крышей,  
На балкон гулять я вышел.  
(Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон)).

### 2. Скворечник

Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет.  
(Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизин-



цы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь.)

## Понимание речи

Понимание речи происходит у ребенка путем установления связи между словами, которые произносят взрослые, и окружающими предметами. Поэтому, когда родители пытаются по мимике и жестам малыша угадать его желания, они поступают неправильно. В этом случае у ребенка не появляется необходимости в голосовых реакциях и произнесении звуков и слов. Предметы, которыми ребенок интересуется либо с ними играет, или их берет взрослый, нужно называть, проговаривать.

## Развитие темпа, ритма и интонации речи

По мере того, как ребенок растет, можно разучивать с ним короткие ритмичные стихи и песни, сопровождая

их движениями, к примеру, маршировкой. Это важно для правильного развития у малыша темпа, ритма и интонации речи. Также необходимо учить детей различать звуки, так как это способствует развитию внимания к звуковой стороне речи и слуховой памяти. В то же время, нельзя в начальном периоде развития речи ребенка перегружать его усвоением трудных для произношения и малопонятных слов, заучиванием стихов и песен, которые не соответствуют его возрасту.

Требования к речи ребенка не должны быть ни занижены, ни завышены. Формировать речевые умения нужно соответственно возрасту.

## Словарный запас

Разговаривать с ребенком нужно как можно больше. К 3-м годам у нормально развивающегося ребенка словарный запас составляет уже 1000–1200 слов. Внешнее оформление речи в этом возрасте еще несовершенно: нет чистоты

звучания шипящих, звуков «р», «л», наблюдается перестановка звуков. Обычно эти особенности исчезают к 4–5 годам жизни, по мере созревания физиологических и психологических функций мозга.

## Речевые дефекты мешают развитию

Важно знать, что речевой дефект оказывает отсроченное влияние на речевую и познавательную деятельность ребенка. Так как в детском возрасте нервно-психические функции находятся в процессе постоянного развития и созревания, своевременное устранение речевого нарушения является необходимым условием для полноценного гармоничного развития ребенка. Главное вовремя обратиться за помощью к квалифицированному специалисту – логопеду.

Подготовила  
Анастасия КОСТЕРИНА  
логопед

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

# СПОКОЙСТВИЕ И ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ. СТРЕСС ОПАСЕН ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Я никогда не забуду слова институтского профессора, который вел у нас психиатрию. Раньше он был дерматологом. Однажды я спросил у него, почему он занялся психиатрией. На что он сказал: «Ко мне шел нескончаемый поток людей, страдающих псориазом и экземой. В конце концов, я пришел к заключению, что так эти пациенты через кожу выплакивают свою душевную боль. Практически у всех больных были тяжелые переживания – они имели право рыдать и стонать. Но они не позволяли себе плакать. И их печаль выходила через кожу – в виде болезненной, зудящей и мокнущей сыпи».

Исследования показали, что, когда человек испытывает стресс, псориаз и экзема обостряются. Поэтому, если ваша кожа начинает «кричать» – прислушайтесь. Как терапевт я настоятельно рекомендую учиться снимать стресс.

## Все зависит от восприятия?

Стресс у человека вызывают не так сами события, а то, как они им воспринимаются. Уровень напряжения людей определяется тем, что для них значат те или иные обстоятельства.

То, что один человек считает ужасным или невыносимым, для другого оказывается пустяком.

Один профессиональный футболист сказал мне, что играя в футбол, он не испытывает большого напряжения. Хоть к концу игры он и устает, но это «приятная» усталость. А вот после того как он час позанимается бумажными делами, ему нужно поспать – настолько измученным он себя чувствует. Неужели бумажная работа физически тяжелее, чем игра в футбол? Нет. Но для этого мужчины футбол – любимое дело, приносящее радость. А работа с бумагами – занятие трудное и скучное.

Стресс, который получает этот футболист, определяется тем, как он воспринимает свои занятия.

Психологи Томас Холмс и Ричард Рэй, разработавшие шкалу стрессов, по которой оценивается риск возникновения нервного расстройства и некоторых соматических заболеваний, выявили, что даже радостные события – например, рождение ребенка – могут оказаться стрессом. Все дело в том, как воспринимаются людьми счастливые события.



## Отдаленные последствия стресса

Случалось ли вам проснуться утром, а ваша голова занята воспоминаниями о каком-то тяжелом событии? И весь день складывается неудачно, как будто это событие произошло только что.

Для многих людей даже воспоминания о тяжелых событиях столь болезненны, что становятся источником стресса.

Биохимическим процессам мозга все равно – случилось ли несчастье вчера или двадцать лет назад. Как только мозг переписывает воспоминание на язык нейро-медиаторов и

гормонов, организм реагирует на конкретные химические вещества. Боль от старой душевной раны вызывает такие же чувства (а значит, и такую же реакцию организма), как и сегодняшняя боль.

К тому же, чем дольше человек погружен в старые душевные раны и обиды, тем привычнее они становятся для мозга, и стрессовая реакция при возникновении воспоминаний развивается все быстрее. Тело снова и снова переживает стресс, который человек пережил когда-то при увольнении с работы или разводе. Это происходит каждый раз, когда он живо рисует себе сцены из

прошлого и вновь погружается в сопровождавшие их чувства. Вот почему соматические болезни развиваются спустя месяцы или даже годы после серьезной душевной травмы – например, после изнасилования или гибели любимого человека.

## Связь между душевным неблагополучием и соматическими недугами

Многие люди, в том числе и врачи, не считают, что телесные недуги как-то связаны с состоянием души. Многие медицинские школы придерживаются взгляда, что психосоматических болезней вообще не существует: они – всего лишь плод воображения. Но любой здравомыслящий человек интуитивно понимает, что эти болезни есть. Они начинаются с процессов, протекающих только в головном мозге, – воображения, мышления, восприятия, воспоминаний. Но заканчиваются эти процессы весьма реальными физическими недугами. Расспросите человека, который долгое вре-

страдает от психосоматического расстройства. Он подтвердит вам, что оно ничем не лучше и не легче любого другого недуга. Иногда подобные заболевания оказываются для больных очень мучительными. Не стоит пренебрежительно относиться к болезни, которая берет начало в душевном состоянии. Современные научные данные все убедительнее свидетельствуют, что психическая составляющая присутствует в отдельных редких заболеваниях, а большинству болезней.

Вот какие психологические нарушения связаны с долговременным стрессом: общее тревожное расстройство, панические атаки, посттравматический тревожный синдром, депрессии, фобии, обсессивно-компульсивные расстройства (невроз навязчивых состояний) и другие, более редкие, патологии.

Длительный стресс проявляется и в физических недомоганиях. При хроническом перенапряжении серьезной угрозе подвергается практически каждый орган. И, если не предпринять необходимые меры, то хронический стресс приводит к целому ряду физических проблем, таких как:

- Сердечно-сосудистые нарушения;
- Желудочно-кишечные расстройства;
- Головные боли (мигрень, головные боли напряжения);
- Кожные проблемы (псориаз, экзема, крапивница, угревая сыпь).
- Проблемы мочеполовой системы (хронический простатит, хронические и рецидивирующие грибковые инфекции, частые инфекции, импотенция...)
- Боли и воспаления в спине, мышцах, суставах...
- Болезни органов дыхания и горла;
- Ослабление иммунитета (хроническая усталость, хронические и рецидивирующие инфекции всех видов).

Длительный стресс серьезно ослабляет иммунитет, что открывает дорогу целому ряду заболеваний – мононуклеозу, цитомегаловирусной инфекции, различным аллергиям. Этот список можно дополнить аутоиммунными заболеваниями: ревматоидным артритом, волчанкой, базедовой болезнью и рассеянным склерозом. Медики пришли к выводу, что люди, испытывающие длительный стресс, крайне восприимчивы к вирусным, бактериальным, паразитарным и грибковым инфекциям.

### Связь отдельных заболеваний со стрессом

#### Рак

В иммунной системе имеются цитотоксические Т-лимфоциты («клетки-защитники»). Они являются первой линией защиты организма против раковых клеток, вирусов, бактерий и грибов. Лишь немногие из нас знают, что злокачественные клетки с определенной частотой возникают у всех людей. Но если иммунитет работает исправно, то он справляется с опасны-

ми клетками быстро и эффективно. «Клетки-защитники» набрасываются на трансформированную клетку, прежде чем та успеет разрастись в опухоль. Самое действенное средство для предотвращения рака – сильный и устойчивый иммунитет. А долговременный стресс серьезно его подрывает.

### Аутоиммунные заболевания

Сейчас много говорится об укреплении иммунитета, но нужно отметить, что чрезмерное его усиление тоже опасно. Работа иммунной системы контролируется мозгом. Когда в этом взаимодействии что-то нарушается, то последствия могут быть двойными. Иногда иммунитет отвечает не ослаблением, а наоборот – безудержной активностью. Тогда иммунные клетки набрасываются не только на врагов, внешних и внутренних, но и на здоровые клетки. В результате развиваются аутоиммунные заболевания, например, ревматоидный артрит или системная красная волчанка.

Одной из главных опасностей, которая нарушает сбалансированное взаимодействие мозга с иммунной системой, является хронический стресс!

филактический шок, нередко заканчивается смертью. Он возникает в ответ на укусы ос или пчелы, на антибиотики, а из еды – на арахис и некоторые другие продукты.

### Кожные заболевания

Многочисленные исследования показывают, что стресс вызывает псориаз. Псориаз можно сравнить с вулканом, который начинает извергаться под действием невидимых сил, бушующих под внешне спокойной поверхностью. Тело начинает выплескивать страх, разочарование, гнев и другие разрушительные эмоции через кожу. Болезненные, зудящие псориазные очаги сигнализируют о том, что организм взбунтовался против чрезмерного стресса.

Достаточно хорошо описана также связь между стрессом и угревой сыпью. Стрессовые угри чаще всего появляются у деловых женщин средних лет, которые активно делают себе карьеру. Угревая сыпь – обычное явление у тех, кто сдает выпускные экзамены или выполняет срочную работу, словом, у людей, чья деятельность требует постоянного напряжения.

Подчас кожные заболевания сопровождаются осложнениями

страдают дисфункцией височно-нижнечелюстных суставов, много таких, у кого это заболевание вызвано стрессом.

Результаты одного исследования показали, что около 80% пациентов с рассеянным склерозом примерно за год до обострения болезни пережили травмирующие события. В контрольной группе (люди, не болеющие этим недугом) нечто подобное перенесли лишь 35–40% опрошенных.

Возможно, стресс и не является непосредственной причиной некоторых из перечисленных болезней, однако он значительно усугубляет их симптомы и страдания больного.

### Власть стрессовых гормонов

Гормон стресса, адреналин, приводит человека в такое же состояние, как и морфий. И на молекулярном уровне их действие весьма схоже: в нем участвуют одни и те же рецепторы.

Люди, ведомые стрессовыми гормонами, часто достигают больших успехов в карьере. Они постоянно подстегивают себя – все больше, все лучше, все выше! Достигнув цели, они испытывают удовлетворение (правда, быстро преходящее).

жить в накале страстей, что стали зависимыми от адреналина и кортизола.

Я знаю семьи, в которых отец ходит вечно злым, а мать – постоянно в депрессии. И вот тихая дочь-подросток потрясает семейство сообщением, что она беременна. А вскоре родители узнают, что их сын – наркоман. Я подозреваю, что все члены таких семей в той или иной форме зависимы от адреналина и кортизола.

### Зрите в корень стресса

Если вы живете в постоянной спешке и напряжении, то не исключено, что вы тоже подседали на гормоны стресса. Возможно, сейчас вы чувствуете себя неплохо, но если вы подожгли свечу с двух сторон, то скоро придет время, когда она сгорит полностью.

Люди, зависимые от адреналина, постоянно заняты погоней за своими желаниями – для них это путь к счастью. Постепенно они становятся совершенно бесчувственными к подлинным ценностям.

Остановитесь на мгновение. Подумайте о том, чего вы действительно хотите, о чем тихо молит ваша душа. Вряд ли вам на ум придут какие-то материальные блага или новые свершения. Вряд ли вы захотите наркотического дурмана. Скорее всего, ваше сердце не запросит ничего из тех достижений и приобретений, которые ассоциируются с роскошной «гламурной» жизнью. Обратите внимание: люди, стоящие на пороге смерти, обычно меняют свою систему ценностей и посвящают себя тому, что для них по-настоящему важно и нужно. Вот что выходит на первый план:

- Мир с Богом;
- Взаимопонимание и любовь в семье;
- Здоровье, сила и энергичность;
- Мир в душе;
- Обретение смысла жизни, на что обычно указывает желание стать благословением для других людей.
- Естественные и простые удовольствия, несущие радость;
- Время для общения с друзьями.

В такие времена становится ясно, чего человек не хочет. Как правило, люди совсем не хотят скандалить и спорить, жить среди насилия и грубости. Не желают перенасыщенного расписания, чрезмерных обязательств, излишней ответственности. Они не стремятся быть заматанными и измученными, потерять вкус к жизни или проводить свои дни вяло и бесцельно. Да и среди тех, кто еще не задумывается о конце, вряд ли найдутся личности, сознательно желающие бессмысленной жизни, в которой нет места для духовности.

Так зачем же ждать страшного диагноза или старости, чтобы начать жить той жизнью, которая вам по сердцу? Зачем чего-то ждать, чтобы обрести душевное и физическое здоровье, которого так жаждет ваша душа?

Дон КОЛБЕРТ

«Смертельные эмоции»

Печатается с сокращениями



### Аллергия

Все виды аллергии – аллергические риниты, пищевые аллергии, крапивница, экземы, бронхиальная астма и другие – непосредственно связаны со сбоями в работе иммунной системы, когда она принимает вполне безвредные вещества за опасные и начинает с ними сражаться. Эти сбои обычно вызваны сильным стрессом. Организм принимает пыль, частицы перьев птиц, меха и шерсти животных, плесень и цветочную пыльцу за вражеских лазутчиков, и иммунная система поднимается на борьбу с ними. Высокоспециализированные иммунные клетки (так называемые тучные клетки, или мастоциты) выделяют гистамин, который вызывает аллергическую реакцию: чихание, насморк, раздражение слизистой глаз, покраснение кожи. Организм делает все возможное, чтобы избавиться от раздражителей.

Если аллерген находится в продуктах питания, то раздражается желудочно-кишечный тракт и появляются кожные реакции: так организм пытается удалить нежелательное вещество. Крайняя степень аллергической реакции – ана-

ми. Псориаз, экзема и стрессовые угри снижают защитную функцию кожи. На поверхности кожи образуются мелкие открытые ранки – ворота для различных микроорганизмов. Когда микробы проникают внутрь, развиваются заболевания, которые при каждом заражении трудно поддаются лечению и даже могут привести к смерти. В медицинской литературе описаны случаи фатальных исходов при стафилококковой инфекции, распространившейся через нарывы и другие кожные повреждения. Особенно опасны открытые ранки на лице или голове – инфекция может легко проникнуть в мозг.

Стресс оставляет свои отметины на коже не только в виде болезненных высыпаний. Душевное состояние человека отражается на его лице – на лбу и в уголках рта появляются резкие «стрессовые» морщины. Они не разглаживаются, даже когда человек спит.

### Другие болезни

Хронический стресс иногда приводит к тому, что люди начинают во сне скрипеть зубами и крепко сжимать челюсти. Среди людей, которые

Да и в других жизненных сферах, какая бы награда ни маячила перед носом – образ жизни, финансовое положение, красивый партнер – их вдохновляет азарт преследования.

Вполне допустимо изредка и на короткое время зарядиться энергией. Но если человек все время стремится к такому возбужденному состоянию, то он встает на путь полного сгорания. Не забывайте, что сердце, нервная система и другие органы подчас реагируют на позитивно заряженный стресс так же, как и на стресс, вызванный тяжелыми событиями.

Другие люди в своем припадке к адреналину не штурмуют вершины. Они получают вожделенный гормон, находясь в постоянном эмоциональном кризисе. Их жизнь – это бег от одной душераздирающей истории к другой. Вокруг них все всегда кипит и взрывается. В отношениях – вечные конфликты и страсти, и обязательно нужно сунуть свой нос в чужие дела, а если нет кого контролировать, то это целая трагедия. Вы никогда не задавались вопросом, почему некоторые просто не в состоянии жить спокойно? А ответ может быть прост: не исключено, что эти люди настолько привыкли

# РОЛЬ РАБСТВА В КРАХЕ ДРЕВНЕГО МИРА

«При виде развалин городов античного мира нетрудно впасть в заблуждение и приписать готам и вандалам то зло, которого они не имели ни времени, ни силы, ни, быть может, даже намерения совершить. Буря войны может повалить на землю несколько высоких башен, но разрушение, проникшее до самого фундамента, стольких громадных зданий, совершалось медленно и без шума, в течение десяти столетий». Так писал о крахе античного мира великий историк XVIII века Эдуард Гиббон [4, т. 4, с. 78].

## Теории падения цивилизации Древнего мира

На сегодняшний день существует несколько теорий, пытающихся объяснить не только причины падения цивилизации Древнего мира, но и то, почему современная культура создавалась в муках, как нечто новое, на обломках античной культуры, вместо того, чтобы стать ее прямым продолжением [16, т. 1, с. 238]. Все эти теории можно обобщить в три основные группы причин гибели античного мира: экономические (рабовладельческий строй и рабовладельческие отношения – Маркс [7]), политические (потеря достижений греческой культуры – Белох [22]; умаление значения сената – Ферреро [19]; сокращение военной мощи империи – Корнеманн [29]; невозможность участия масс в управлении страной – Хейтланд [26–28]) и биологические (вырождение высших классов через браки с представителями низших классов и вследствие многочисленных войн – Зеек, Фрэнк [30]).

Каждая из вышеперечисленных теорий может открывать только одну из сторон гибели, деградации и вырождения античного мира. Но в них не отводится места и роли, с одной стороны, религиозным верованиям, а с другой – морали и духовности. А без этих факторов немисливо само существование как отдельного человека, так и общества в целом. Более того, именно религиозные воззрения и верования определяют, в конечном счете, развитие того или иного общества или государства. Именно конфуцианство сделало Китай Китаем, синтоизм – Японию Японией, индуизм – Индию Индией, протестантизм – Западную Европу Западной Европой и т. д. Религиозные верования отнюдь не ограничиваются чисто духовной сферой, но напрямую предопределяют и культурные, и экономические, и социальные институты того или иного общества.

Именно языческие воззрения с их легким отношением к ценности жизни человека, жестокости, половым извращениям, цинизму, суевериям, магии, аморальным мифам о богах и богинях привели к появлению института рабовладения, которое и стало тем зловещим червем, подточившим все основы Древнего мира. А почвой, вскормившей этого червя, стала бездуховность античного общества [11, 12]. Отдельные



выдающиеся философы и моралисты античности лишь подтверждают этот тезис.

Античная цивилизация была всецело построена на рабстве и считала рабовладение основой своего процветания, не подозревая, что согревала у себя на груди змею. Причем вначале как древние греки, так и древние римляне понимали всю отвратительность рабства. Затем они свыклись с ним, почувствовав любовь к рабовладению, которое возвращало их гордыню, похоть, любовь к деньгам и вольготной жизни [12].

Но как же рабство разбило столь мощный фундамент античного мира? Как поколебало общественные и семейные устои, казавшиеся столь незыблемыми? Как превратило сильных и умных людей эпохи Великой греческой колонизации или Римской республики в трусливых и похотливых граждан эпохи Поздней Римской империи? [9, 10].

Исследуя этот вопрос, можно выделить несколько механизмов влияния рабства на общество в целом и на отдельного человека в частности.

## Приучение людей к жестокости

Институт рабства в Риме не только портил нравы, но еще в большей степени способствовал их огрубению! Так, Рим был городом гладиаторов. Ни одно зрелище в эпоху Республики не имело такой притягательной силы, как эти кровавые битвы, где люди, обучавшиеся вместе и евшие из одной чашки, должны были прервать начатый ими разговор, чтобы идти хладнокровно избивать друг друга для удовольствия толпы [20, За Секстия, 58, 59, Тускуланские беседы, IV, 21].

Гладиатора, не желавшего сражаться, гнали плетьюми и розгами на человекоубийство [18, О зрелищах, 21]. Многие из них, убивавшие друг друга на арене, были друзьями. При раскопках на одном из кладбищ была обнаружена могила с интересной надписью: Фламма, тяжело вооруженный гладиатор (секатор), прожил 30 лет, сражался 34 раза, победил 21 раз, нерешенных битв было 9, участвовал в общем шествии 4 раза; происхождение из Сиракуз. Здесь ему воздвиг могилу нежно любящий сотоварищ по оружию [Орелли, №2571].

Это были сцены не кровопролития, но смерти. Тот, кто давал народу гладиаторов, не

мог дать им возможности уйти с арены живыми; это значило бы погубить в глазах толпы свою репутацию щедрого человека и навлечь на себя неизгладимое подозрение в скаредности. Народ подумал бы, что его одурачили, если конец сражения не показал бы ему, что оно было серьезным. Когда сам победитель останавливался перед своим поверженным противником, народ приказывал ему довести свою победу до конца. Цицерон говорит об этих предписанных убийствах, как об обыкновенной вещи [20, Тускуланские беседы, 11, 17].

Императоры сами давали этому пример. Клавдий приказывал добивать тех, кто падал на землю даже случайно, чтобы видеть, как по их телу постепенно проходит смерть [3, Клавдий, 21].

Но не только мужчины, а и совсем юные римские девушки обожали легким мановением своего пальца вниз лишать человека жизни. «Пронзить у лежащего сердце скромная дева велит, опустивши уж книзу свой палец» [Пруденций, Против Симмаха, II, 1096]. Эти сцены убийства стали одним из факторов воспитания римлян благодаря существованию рабства [1, с. 435].

Цицерон, один из виднейших и самых просвещенных людей своего времени, открыто говорит о гладиаторских боях как о воспитательном приеме, заслуживающем одобрения. А вскоре они были и вовсе признаны необходимыми и даже стали использоваться для улучшения нравов молодежи! [13, Панегирик, 33, 1].

## Гладиаторы из знати

Со временем гладиаторами делали не только рабов. Порой во время боев для развлечения императоры выбрасывали на ринг свободных людей, от солдата до патриция. Так, например, Калигула приказал вывести на ринг сражаться с дикими животными отцов известных семейств, удрученных старостью [3, Калигула, 26].

В другой раз знатный римлянин Квестор Бальб заставил сражаться гладиатором одного из солдат, имевшего римское гражданство. И когда тот во время второго боя побежал под защиту народа, Бальб велел схватить его, наполовину зарыть в землю на середине арены и сжечь живым, хотя бедный солдат и кричал: «Я римский гражданин» [5, XLIII, 23; XLVIII, 43; LVI, 25].

Но вскоре представителей

знатных семей уже не надо было заставлять участвовать в гладиаторских боях в потеху императорам. Они сами устремились на арену в поисках новых сильных ощущений. Они становились невменяемыми, подобно зверям, чующим запах крови [1, с. 436]. Более того, на арену цирка стали выходить не только мужчины, но и знатнейшие женщины! [17, Анналы. Книга 15, 32, с. 280]. При императоре Севере (193–211 гг.) было такое количество женщин-гладиаторов, что современники удивлялись, как цирк может их всех вместить [Ксифиллин. О Севере, с. 330]. Обнаженные тела красивейших и знатнейших римлянок, ревушие звери, потоки крови, возбуждали тысячи сидящих на скамьях цирка.

«Таким образом, в этой, своего рода, общности привычек и образа жизни, стирались различия между рабами и свободными людьми. Эти последние не оставались уже больше простыми зрителями распутства или вынужденных убийств со стороны рабов на сцене. Они стали разделять с ними их кровавые игры, спускаясь для борьбы на арену, они стали разделять и их распутство среди оргий, устраиваемых во дворцах, это слияние постепенно происходило в области нравов, слияние весьма прискорбное, так как, вместо того, чтобы поднять раба, оно приносило свободу человека до его уровня. А этот уровень как общественное мнение, так и закон помещали значительно ниже той точки, где зарождается чувство стыдливости и уважения к самому себе, которое развивается из внутреннего чувства личного достоинства» [1, с. 436].

## Языческие корни

История появления гладиаторских боев уходит своими корнями в языческую религию. Первоначально эти бои совершались при погребениях, как своего рода умилоствление души умершего.

Древние считали, что этим зрелищем они отдают долг усопшим. Полагая, что души усопших можно умилоствить пролитием человеческой крови, они на похоронах предавали закланию пленников или непокорных рабов, которых нарочно для этого покупали. Но потом решили этому кощунству придать вид увеселения, а потому завели обычай вооружать этих несчастных и, обучив их убивать друг друга, в день похорон выводить на поединок. Умерщвляемые таким способом считались жертвой, приносимой в честь умерших родственников [18, О зрелищах, 12, с. 285].

Впервые в Риме гладиаторские бои были проведены в I Пуническую войну (III в. до н. э.) семьей Брутов, при погребении своего отца [Валерий Максим II, с. 4, 7].

И что интересно, этот варварский языческий обычай был встречен народом крайне негативно. Более того, с помощью религиозных церемоний люди пытались искупить это святотатство. Однако вскоре жажда крови, культивируе-

мая язычеством, и суеверия, возвращенные им, взяли верх. И народ с подачи жрецов уже не только не видел в этих боях святотатства, но считал их особыми торжествами в честь богов воителей Марса и Дианы, царя богов Юпитера, проводника душ умерших Меркурия и, главным образом, бога времени Сатурна. И этот бог как бы зримым образом присутствовал на этих кровавых играх: его открытый рот пил кровь, текущую по арене, через отверстия сточной трубы [1, с. 337].

Эти жертвоприношения были грандиозны. Так, император Траян (98–117 гг.), гонитель христиан, после возвращения с войны с даками устроил гладиаторские игры в течение 123 дней! На арену было брошено 10 000 пленников! [5, XVIII, 15]. Император Коммод (180–192 гг.) дал более тысячи гладиаторских боев [Юлий Капитолин, Марк Аврелий, 19]. При триумфе Аврелиана (270–275 гг.) сражалось 800 пар гладиаторов [Вописк, Аврелиан, 33], при Галлиене (260–268 гг.) 600 пар [Треbellий Поллион, Галлиен, 8]. Римляне верили, что чем больше будет пролито крови, тем добрее к ним будут боги, а, значит, и даруют им новые победы, земли и пленников.

## Культ разврата

Наравне с жестокостью другой отличительной особенностью римского общества была развращенность, порожденная рабством. Ведь существовали не только рабы-рабочие, но и рабы для удовольствия, рабы, привычной обязанностью которых было удовлетворять прихоти и чувственность господ. Это обыкновенное, всем известное, признанное законом явление [1, с. 398].

Тогда было общепризнано, что нет ничего позорного в том, что приказывает господин [Лукиан. Письмо к Сатурну, 29]. Особо красивых рабов и рабынь господа либо оставляли себе как сексуальные игрушки, либо отдавали в храмы в качестве жриц или жрецов любви. Потому что сама религия во многих храмах покровительствовала и предписывала такие жертвы сладострастию, как будто это были почести, воздаваемые богам [1, с. 191]. Помимо того, что религия освящала проституцию, она не только не препятствовала развратным действиям над рабами, но и всячески поддерживала и возвращала их.

При раскопках в Помпеях, являвшихся своего рода городом-притоном для римской знати, найдено много надписей, свидетельствующих о гомосексуальном насилии над рабами. Законы императоров Адриана и Аврелиана разрешали хозяевам использовать рабов в качестве проституток и наложниц, вне зависимости от пола господина и раба [1, с. 647–648].

Выпуск подобных указов не случаен, ибо большинство римских императоров были гомосексуалистами, включая и Адриана. В античную эпоху однополая любовь в Средиземноморье отнюдь не рассматривалась как порок. Ее пре-

возносили древнегреческие поэты, а в Риме насмешкам подвергались лишь те мужчины, кто постоянно играл пассивную роль в этих играх. И вполне обычным делом считалось, когда милостивый юноша, будь он раб или патриций, становился предметом вожделений мужчины постарше [15, с. 63–64]. Гомосексуализм своими корнями также уходит в язычество. Ведь мифические языческие боги часто вступали в однополые контакты. Более того, часто римляне в утеху себе заставляли вступать рабов и рабынь в связь с животными, которая часто заканчивалась гибелью рабов. Но похотливо глядя на эти непристойные зрелища, хозяева вскоре и сами переняли эти обычаи. И уже в период империи вслед за римской армией гнали стадо овец для удовлетворения похотей легионеров и их военачальников [8, с. 544].

### Разрушение института семьи

Разрушение моральных устоев не могло, конечно, не отразиться на состоянии института семьи. Женщина не играла особой роли в античном обществе, и поэтому, не стесняясь своей жены, муж предавался любовным утехам с рабынями.

Отец, в свою очередь, для

няла их место [1, с. 201]. Понятие брака превратилось в пустую формальность. Понятие семьи было лишь на бумаге.

Именно в Древнем Риме появилось явление, которое сегодня называется шведской семьей и «гражданским» браком [6, с. 146–147]. Все это было, в свою очередь, еще одним порождением аморальной и бездуховной древнеримской религии.

### Учителя из рабов

Раб завладевал римским гражданином с самого раннего его детства, он влиял на его юность в силу своего образования. Под властным требованием новых веяний, стремившихся приобщить республику к идеям и обычаям Греции, к ней обратились за учителями, которых нашли среди рабов. Ведь Рим, покорив Грецию, был прельщен ее высокой культурой и желал, чтобы его молодежь усваивала ее. А дать ее могли, конечно же, только сами греки, многие из которых стали рабами.

Поэтому римское правительство считало, что в таком случае может решить сразу две проблемы: во-первых, дать молодежи хорошее воспитание, используя образованных рабов-греков, а во-вторых, делать это без особых затрат. Однако



того, чтобы сын не искал развлечений где-то на стороне, устраивал ему все условия для удовлетворения похотей в своем доме [1, с. 199].

Вскоре работорговцы начинают готовить особых рабынь, которые бы отвечали самым требовательным вкусам заказчиков, которые бы получали всестороннее, а не только физическое удовольствие от общения с ними. Так постепенно зарождается институт куртизанок (гетер). Последних учили языкам, музыке, литературе, философии. Словом, разврат совмещался с культурой. Поэтому немудрено, что к гетерам стекалась молодежь. Более того, величайшие философы пользовались их услугами. Софократ покидал свою ворчливую Ксантиску, идя к гетере Аспасии [14, Перикл, 24], Платон – к гетере Архенассе. У Аристотеля был сын от гетеры Герпиллиды (Афиней XIII), Еврипид, Лисий, Исократ, Демосфен, Софокл также пользовались их услугами [1, с. 200].

Авторитет жены и матери свелся к нулю. Куртизанка за-

вышло не так, как рассчитывала имперские чиновники. Они не учли, что принадлежность этих наставников к классу рабов лишала их руководство всякого морального авторитета. Лучшие из них имели право давать советы, но не имели силы придать им обязательный характер [1, с. 432].

Эту проблему отражает античный писатель Плавт в своем произведении Бакхиды, в жалобах раба, который говорит: «Ныне, не достигший еще семилетнего возраста, ребенок бьет своего наставника доской по голове, если он хоть чуть доронется до него рукой, а если пойдешь жаловаться к родителям, они говорят: негодный старик, горе тебе, если ты тронешь этого ребенка, который ведет себя так храбро, и наставник уходит с головой, лоснящейся, как фонарь (т. е. побитый)» [Плавт. Бакхиды III, 3, 405].

Таким образом, рабы-учителя во всем были вынуждены потакать своим ученикам, прикрывать все их выходки и аморальные поступки.

В результате значительная часть молодого поколения росла необразованной и праздной. И потому, встав на место отцов у кормила державы, они не знали, что делать. Им нужны были лишь новые и новые развлечения. Вследствие порочной жизни многие дряхлели раньше времени. Общество вырождалось.

### Экономический застой

Огромное количество талантливых людей, обреченных войной или рождением в рабство, не могли реализовать свои способности. А это не могло не сказаться на уровне развития государства, где свободные деградировали при рабах-наставниках, а рабы не могли себя реализовать в полной мере. Рабство сдерживало развитие экономики, способствуя статике экономических отношений, отсутствию к стремлению усовершенствовать орудия производства и технику. Огромное количество бесплатной силы рабов делало излишним стремление к научно-техническому прогрессу.

### Рабская психология

Но, пожалуй, самое страшное при рабовладельческом строе – это формирование рабской психологии. Причем не только у людей, которые становились рабами, но у свободных [1, с. 198]. Ибо в таком обществе все было основано на страхе и насилии. Вчерашний свободный мог стать рабом.

Влияние рабства сказывалось на господствующих классах и прямо, и косвенно, и обнаруживалось в аналогичных симптомах и в человеке, и в семье, и в государстве.

### Безысходность

Так институт рабства, порожденный язычеством, разрушил конституции и экономику Греции, и Рима, а также институт семьи, частную жизнь и основы всякой нравственности, [1, с. 436, 210].

Казалось, что христианская религия должна была бы оздоровить и вылечить раны античного общества, но этого не произошло. Не произошло потому, что, став при императоре Константине государственной религией империи, христианство в лице высшего духовенства, в угоду императору, отступило от чистоты евангельского учения и позволило влиться языческим верованиям и обычаям. С другой стороны, в обмен на получение от императора денег и власти, духовенство стало освящать своим авторитетом любые его действия и поступки как личного, так и общегосударственного плана. Фактически, религия тогда превратилась в одно из «министерств» агонирующей в пороках империи.

И даже несмотря на Божьи суды (как писали сами современники тех событий) в виде нашествий вестготов, вандалов, гуннов официальная государственная римская церковь все дальше и дальше отходила от библейского учения.

### Параллели с современным миром

Исследуя причины, приведшие к падению античного мира, мы находим очень многие параллели и с нашим временем.

Сегодня также существуют гладиаторские бои, хотя и в несколько видоизмененном виде. Современные боксерские матчи по сути не многим отличаются от них. Как и в древности, более всего ценится кровавый бой. Как и в Древнем Риме, сегодня тысячи людей – мужчин, женщин, подростков и детей смотрят эти матчи по телевизору. А какой популярностью пользуются боевики, где культивируется жестокость. Каждый день на любом канале они занимают значительную часть времени. Герои этих кинофильмов становятся кумирами молодежи. А потом почему-то мы удивляемся, откуда столько жестокости у детей и подростков. Древние римляне стали рабами жестокости, ими же становятся и миллионы современных людей, иногда даже не подозревая об этом.

Отмечая вопиющую бездуховность античного мира, мы не можем не констатировать, что современный мир в своем разврате оставил далеко позади римское общество. Сегодня мы видим, как разврат стал нормой жизни, не только не порицаемой, но и рекламируемой и, что особенно отвратительно, якобы научно обоснованной. Фильмы со сценами откровенного секса, реклама, стриптиз, топлес, публичные дома стали неотъемлемой частью жизни «цивилизованного» общества.

Сегодняшняя работорговля в первую очередь занята поставкой секс-рабынь. Многие современные люди гордятся сексуальной свободой современного общества, которое наконец-то отбросило никому не нужные правила приличия, дав людям долгожданную волю в любви. Сегодня, как и в Древнем Риме, гомосексуализм не считается уже патологией, он исключен из числа заболеваний [8, с. 540]. Но свобода ли это? Ведь поборники этой псевдосвободы являются настоящими рабами низменных страстей, без которых они не могут жить, так же, как наркоман без наркотика.

Исследуя крах института семьи в древнем мире, очевидно, что в наши дни мы столкнулись с той же проблемой. Понятие семьи сегодня так же является весьма относительным. Ее все больше заменяют «гражданские» браки и шведские семьи. Во многих странах официально признаются однополые «браки», причем часто их «освящают» некоторые церкви.

Анализируя проблему воспитания рабами будущих римских граждан, сегодня мы можем сталкиваться с той же проблемой, когда частные наставники могут попадать в зависимость от родителей их воспитанников. Они боятся сделать ученикам замечание или проявить необходимую строгость.

Наш век, когда деньги могут решать многое, поделил людей на два основных класса: тех, у кого есть деньги, и тех, у кого их нет. Многие талантливые люди, не имея достаточно денег, не могут в полной мере, а порой и совсем, реализовать свои таланты. Это напоминает тенденции, которые имели место в Древнем мире.

### Выводы

Институт рабства привел к падению института семьи и

системы образования в античном обществе. Он сформировал духовно-нравственное разложение как общества в целом, так и отдельно взятого человека в частности, приведя к его деградации как личности.

Рабовладельческие отношения, на которых строилось античное общество, сдерживали развитие экономики и науки.

Христианство, пойдя на доктринальный компромисс с язычеством и став государственной религией Римской империи, не только не способствовало оздоровлению античного общества, но освятило своим авторитетом его пороки, способствуя тем самым еще быстрейшему его падению.

<sup>1</sup>Валлон А. История рабства в античном мире. – М.: ОГИЗ, Госполитиздат. 1941.

<sup>2</sup>Вегнер В. Рим. Начало, распространение и падение всемирной империи римлян. В 2 т. – Минск: Харвест. 2002.

<sup>3</sup>Гай Светоний Транквилл. Жизнь двенадцати цезарей. – М.: Наука. 1966.

<sup>4</sup>Гиббон Э. Закат и падение Римской империи. В 7 т. – М.: Терра. 1997.

<sup>5</sup>Дион Кассий. История. – М.,

<sup>6</sup>Дюпуи Е. Проституция в древности. – Кишинев: Logos. 1991.

<sup>7</sup>История Древнего Рима // Под ред. В. И. Кузицина. – М.: Высшая школа. 1993.

<sup>8</sup>Коркина М. В., Лакосина Н. Д., Личко А. Е. Психиатрия. – М.: Медицина. 1995.

<sup>9</sup>Куланж Ф. Древний город. Религия, Законы, институты Греции и Рима. – М.: Центрполиграф. 2010.

<sup>10</sup>Момзен Т. История Рима. В 4 т. – Ростов-на-Дону: Феникс. – М.: Зевс. 1997.

<sup>11</sup>Опарин А. А. История Древнего Крыма. – Харьков: Факт. 2013.

<sup>12</sup>Опарин А. А. Смирна: город фимиамы. Серия «Семь периодов церковей». – Харьков: Факт. 2014.

<sup>13</sup>Письма Плиния Младшего. – М.: Наука. 1983.

<sup>14</sup>Плутарх. Сравнительные жизнеописания. – М.: Эксмо-Пресс, Харьков: Фолио. 1999.

<sup>15</sup>Рим: Эхо имперской славы. Энциклопедия исчезнувшие цивилизации. – М.: Терра. 1997.

<sup>16</sup>Ростовцев М. И. Общество и хозяйство в Римской империи. В 2 т. – СПб.: Наука. 2001.

<sup>17</sup>Тацит К. Сочинения. В 2 т. – СПб.: Наука. 1993.

<sup>18</sup>Тертуллиан. Квинт Септимий. Избранные сочинения. – М.: Прогресс. 1994.

<sup>19</sup>Ферреро Г. Величие и падение Рима. – М.: Издательство М. и С. Сабанниковых. 1920.

<sup>20</sup>Цицерон Марк Туллий. Письма к Аттику, близким, брату Квинту, М. Бруту. В 3 т. – М.-Л.: Изд-во АН СССР. 1949-1951.

<sup>21</sup>Цицерон. О старости. О дружбе. Об обязанностях. – М.: Наука. 1974.

<sup>22</sup>Beloch J. Der Verfall der ant. Cultur// Hist. Ztschr. – 84. – S. 1 ff.

<sup>23</sup>Ferrero G. La mine de la civilisation antique. – 1921.

<sup>24</sup>Frank T. A History of Rome. – Y. 1922.

<sup>25</sup>Frank T. Race Mixture in the Roman Empire // Amer. Hist. – 1916. – 21. – P. 689 sqq.

<sup>26</sup>Heitland W. E. Iterum or a further discussion of the Roman Fate. – Cambridge. 1925.

<sup>27</sup>Heitland W. E. Last Words on the Roman Municipalities. – 1928.

<sup>28</sup>Heitland W. E. The Roman Fate, an Essay in Interpretation. – 1922.

<sup>29</sup>Kornemann E. Das Problem des Untergangs der antiken Welt// Vergangenheit und Gegenwart. – 12. – 5-6.

<sup>30</sup>Seeck O. Geschichte d. Untergangs der antiken Welt. – B.

**Алексей ОПАРИН**  
«Обзор мировых вопросов»  
Печатается с сокращением  
Полный текст читайте на  
obzor-mv.com или aktsent.info

# ЗАГАДКИ ДРЕВНИХ РУКОПИСЕЙ

с Александром Болотниковым

ПТ 19:30

КУЛЬТУРЫ  
ДРЕВНЕГО МИРА

СВЯТИЛИЩЕ  
И ГРЕХ



Hope.UA

ОТВЕЧАЕТ ЛИ БОГ  
ЗА ЗЛО НА ЗЕМЛЕ?

ПУТЬ К  
БЕССМЕРТИЮ



СМОТРИТЕ НАС



НА СПУТНИКЕ  
ASTRA 4A



SMART TV  
LG, PHILIPS, SAMSUNG



В КАБ.СЕТЯХ  
ВАШЕГО ГОРОДА



НА МОБ.ПРИЛОЖ.  
IOS, ANDROID

☎ 0 800 30 20 20

**ПОЗВОНИТЕ\* И ЗАКАЖИТЕ!**



## КНИГА «ЕДИНСТВЕННАЯ НАДЕЖДА»

Книга Александра Буйона — о людях, которые однажды оказались в непростых жизненных обстоятельствах, но все же сумели обрести надежду. Озаривший их свет помог им посмотреть в будущее с уверенностью, понять, что существует светлое завтра. Надежда — это движущая сила в жизни. Она помогает разглядеть солнце сквозь черные тучи и побуждает верить в завтрашний день, верить тогда, когда с человеческой точки зрения кажется, что все кончено.

Вы можете оформить заявку на регулярное получение газеты «Акцент» у своего распространителя.

**+38 (093) 873-08-02**

\* Заявки по телефону принимаются только в Одесской, Николаевской, Херсонской обл.

Духовно-просветительское издание  
«Акцент» — ежемесячная газета

Свидетельство  
о государственной регистрации —  
серия КВ 19864-9664Р от 17.04.2013

Адрес редакции: 54024, Николаевская обл.,  
г. Николаев, ул. 5-я Ингульская, 19-а, а/я 45  
E-mail: gazeta@aktsent.info

Ответственный за выпуск —  
главный редактор Шевченко И. В.

**Редколлегия**

В. Верещак — редактор  
М. Балаклицкий — консультант  
А. Билый — менеджер по рекламе  
О. Пархомчук — дизайн, верстка

**www.aktsent.info**

Facebook: [www.facebook.com/aktsent.info](http://www.facebook.com/aktsent.info)  
Вконтакте: [www.vk.com/aktsent\\_info](http://www.vk.com/aktsent_info)  
Одноклассники: [www.odnoklassniki.ru/aktsentinfo](http://www.odnoklassniki.ru/aktsentinfo)

Тираж: 27 500 экз.

Редакция оставляет за собой право  
редактировать и сокращать тексты.

Газета издается и распространяется на  
добровольные пожертвования

Газета отпечатана в ПАО «Херсонская городская типография»  
г. Херсон, ул. 40 лет Октября, 31, тел. (0552)342-002, Заказ №1072

Общий тираж 42 000 экз.

**Акцент**

Духовно-просветительское издание