

профессор
ОЛЕГ ПАНКОВ



П **Р**АДУГА **ПРОЗРЕНИЯ**

СВЕТ + ЦВЕТ =
100%
зрение

УНИКАЛЬНЫЙ
МЕТОД
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗРЕНИЯ

Продолжение
бестселлера

ОЧКИ-
УБИЙЦЫ

Олег Панков
Радуга прозрения
Серия «Свет здоровья»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4887880
Радуга прозрения / Олег Панков.: АСТ, Астрель; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-067841-9, 978-5-271-28556-1

Аннотация

Лечебное воздействие света и цвета известно с глубокой древности.

В Древнем Египте силу цвета использовали для исцеления. Храмы Гелиополя, города Солнца, были спроектированы так, чтобы солнечный свет, проникая внутрь, распадался на цвета радужного спектра. В этих храмах лечили незрячих, и они прозревали.

А в Древнем Риме остроту зрения проверяли по звездам. Если человек различал две маленькие звездочки в созвездии Большой Медведицы, то его брали в легионеры. Воину же, который начинал хуже видеть, в качестве надежного рецепта предписывалось созерцать небесные светила.

Солнечный и лунный свет, сияние звезд, вспышки молний, отражения света в воде, переливы радуги... Эти и многие другие природные источники света обладают особыми целебными свойствами, которые можно использовать для улучшения зрительных функций и восстановления зрения.

Прочитав книгу «Радуга прозрения» известного российского профессора-офтальмолога Олега Панкова, вы познакомитесь с его уникальным методом восстановления зрения без лекарств и операций, основанным на использовании поляризованного и отраженного света, преломленных световых лучей и биологически активных цветовых диапазонов.

Методика профессора Панкова включает простые и доступные каждому упражнения с пламенем свечи, отражениями в водной и зеркальной поверхностях, цветными фонариками, аквариумными рыбками и другие оригинальные процедуры с естественными и искусственными источниками света, которые помогут читателю улучшить зрительные функции при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, катаракте, глаукоме и других офтальмологических заболеваниях.

Содержание

Целебная сила света	5
Проверяем зрение	7
Диагностический тест на наличие офтальмологических заболеваний	7
Проблемы с сетчаткой? Тест Амслера	9
Диагностика заболеваний по глазам	10
Учимся пользоваться глазами	11
Первый закон зрения	11
О том, как мы нарушаем закон	13
Как сделать из лимона лимонад	14
Как читать с пользой для глаз	15
Упражнение «Стенгазета»	17
Упражнения с текстами	21
Читать ли лежа	31
Как смотреть телевизор с пользой для глаз	32
Жидкокристаллические экраны	34
Как читать в движущемся транспорте	35
Посмотри вокруг	37
Семь цветов здоровья	39
Очки с оранжевыми стеклами помогают от бессонницы	39
Зеленые очки успокаивают нервы	40
Цветовой душ	40
Упражнение «Волшебный фонарь»	41
Тренировочные игры для глаз	43
Забавный тренинг	43
Срисовывание удаленных предметов	45
Записывание удаленных символов	46
Чередование эпизодов света и темноты	47
Упражнения с регулярным изменением дистанции фокусировки	48
Настольный теннис с цветными шариками	49
Тренировочные лабиринты для глаз	51
Зарядка для глаз	51
Траектории для глаз	52
Схемы движения глаз	58
Тренинг «Знак в овале»	61
Тренинг «Зоопарк»	64
Тренинг «Овощи – фрукты»	66
Тренинг «Лабиринты»	69
Лабиринт – квадрат	69
Лабиринт – восьмерка	70
Лабиринт – уголки	71
Лабиринт – дорожка	71
Восстановление зрения с помощью источников света	73
Да будет свет!	73
Солнечные ванны	74

Конец ознакомительного фрагмента.

75

Олег Панков

Радуга прозрения

Данное пособие не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в нем, использовать только после согласования с лечащим врачом.

Целебная сила света

*Лучи твои создают глаза всех тварей твоих.
Малый гимн Атому*

Целебное воздействие света и цвета известно людям с глубокой древности. Храмы египетского города Солнца Гелиополя были спроектированы таким образом, чтобы солнечный свет, проникая внутрь, распадался на цвета радужного спектра. В этих храмах лечили незрячих, и они прозревали. А римским легионерам для тренировки остроты зрения предписывалось созерцать небесные светила.

Алькор и Мицар – две звезды в созвездии Большой Медведицы. Именно по ним определяли в Древнем Риме остроту зрения. Если человек различал обе эти звездочки, то его брали в легионеры. Природа изобрела глаза именно для того, чтобы человек ими пользовался, преимущественно глядя вдаль. Наш древний пращур подолгу высматривал добычу на горизонте и мог легко подстрелить птицу, парящую высоко в небе. Сегодня же все наоборот. Современные оптические приборы позволяют без труда увидеть как на ладони то, что расположено за тысячи километров от нас. Мы часами не отрываем глаз от экрана компьютера или телевизора и подолгу читаем, буквально уткнувшись носом в книгу или газету, тем самым перегружая зрение на работу вблизи.

Природа жестоко мстит нам за это. Чем цивилизованнее страна, тем больше людей в очках. Как же восстановить нарушенный баланс и укрепить зрение? Как сделать из лимона лимонад и натренировать зрение во время просмотра телевизионных передач и чтения книг? Каким образом современному человеку, чья жизнь уже невозможна без книг и компьютеров, не отказываясь от благ цивилизации, изыскать резервы для восстановления зрительных функций?

Знаменитый персидский врач Авиценна считал, что цвет имеет огромное значение в лечении пациента, и описал в «Каноне врачебной науки» принципы хромотерапии. Индийская медицина Аюрведа также подчеркивает силу цвета. Восточные целители выделяют в теле человека 7 чакр (энергетических центров), расположенных вдоль спины. Каждой чакре соответствует определенный цвет. Когда человек здоров, все цвета сбалансированы. Когда один из цветов начинает доминировать или, наоборот, становится слабым, человек заболевает. Воздействие отраженным светом позволяло древним индийским целителям вернуть цветовой баланс и вылечить пациента.

Солнечный и лунный свет, сияние звезд, вспышки молний, отражения света в воде, переливы радуги... Эти и многие другие природные источники света обладают особыми целебными свойствами, которые можно использовать для улучшения зрительных функций.

Прочитав книгу «Радуга прозрения» известного российского профессора-офтальмолога Олега Панкова, вы познакомитесь с его уникальным методом восстановления зрения без лекарств и операций с помощью естественных и искусственных источников света. Школа восстановления зрения профессора Панкова основана на использовании поляризо-

ванного и отраженного света, преломленных световых лучей и биологически активных цветовых диапазонов.

Новая книга профессора О.П.Панкова «Радуга прозрения» является продолжением его бестселлера «Очки-убийцы» и включает простые и доступные каждому упражнения с пламенем свечи, отражениями в водной и зеркальной поверхностях, разноцветными фонариками, аквариумными рыбками и другие оригинальные процедуры, которые помогут читателю улучшить зрительные функции при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, катаракте, глаукоме и других офтальмологических заболеваниях. В книгу включены также оригинальные тренировочные комплексы «Игры для глаз» и «Лабиринты для глаз».

Проверяем зрение

Диагностический тест на наличие офтальмологических заболеваний

Для начала предлагаем вам пройти уникальный диагностический тест, разработанный нами для того, чтобы вы могли сориентироваться в отношении наличия или отсутствия у вас некоторых офтальмологических заболеваний. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. При чтении, просмотре телепередач или работе за экраном компьютера мои глаза быстро устают, краснеют и слезятся.
2. Бывает, что у меня двоится в глазах, особенно во время зрительной нагрузки, я быстро устаю от зрительной нагрузки, и у меня появляется головная боль.
3. У меня бывают такие эпизоды, когда зрительное поле затуманивается.
4. Вокруг источников света я стал замечать появление радужных кругов.
5. Поле зрения с носовой стороны у меня уменьшилось – я стал видеть как бы в узком коридоре.
6. Недавно я ощутил резкую боль в глазу, которая отдавала в висок и лоб, при этом зрение резко ухудшилось.
7. У меня появилось ощущение, что перед глазами кусочки пленки, пятна, участки запотевшего стекла.
8. Я начинаю видеть хуже, если выхожу на солнце, в помещении зрение улучшается.
9. У меня появилось ощущение завесы в глазу с одной стороны, молний или летящих цветных шаров в одном глазу.

Первый и второй вопросы теста касаются зрительного утомления. Если вы положительно ответили на первые два вопроса, то, скорее всего, ваши проблемы связаны со зрительным переутомлением. Возможно, у вас близорукость или дальнозоркость, и при этом выполняется неправильная коррекция зрения очками. Также у людей после сорока лет возникает необходимость надевать плюсовые очки для чтения. Если этого не делать, то возникающее в связи с этим состояние может вызывать и головные боли, и покраснения в глазах.

По поводу второго вопроса обратите, пожалуйста, внимание, если двоится в глазах не все время, а периодически. И если во время зрительной нагрузки вы чрезвычайно быстро устаете и у вас часто в это время возникают головные боли, такое состояние может говорить и об астигматизме.

Если вы положительно ответили на **третий – шестой вопросы**, это может указывать на глаукому. Затуманивание поля зрения, появление радужных кругов вокруг источников света, сужение поля зрения до узкого коридора, – все эти признаки могут вызвать подозрение в отношении глаукомы. Особенно хотелось бы обратить ваше внимание на шестой вопрос. Резкая боль в глазу с иррадиацией в висок и лоб, резкое ухудшение зрения могут сигнализировать об остром приступе глаукомы. Кстати, такие моменты у людей бывают кратковременными, и за жизнь случается несколько приступов. Некоторые люди после этих эпизодов не обращаются к врачу, и делают это только при сильном приступе, который длится 2–3 дня. Подобная ситуация часто связана с наличием закрытоугольной глаукомы. Если в этом случае не вмешаться немедленно – зрение можно потерять очень быстро. При указанных симпто-

мах необходимо срочно идти к врачу! В Москве, да и в других городах России офтальмологическая помощь круглосуточная.

Кстати, интересный момент. Кто-то может идентифицировать свое состояние как «уменьшение поля зрения», а кто-то вообще не может понять, что это такое. Обычно это выглядит так: вам просто становится трудно перейти дорогу, вы чувствуете, что вам надо повернуться всем телом, чтобы посмотреть, есть ли машина справа или слева. То есть недостаточно смотреть просто глазами. Нужно поворачиваться всем туловищем. Вот такие детали могут также навести вас на мысль, что, возможно, у вас развивается глаукома. Но вы должны знать, что если отмечены такие проявления, значит, глаукома уже развитая. Помочь в этом случае гораздо труднее. Советуем после сорока лет ежегодно проходить осмотр у офтальмолога.

Седьмой вопрос теста о том, что появляется ощущение пятен перед глазами. Зрение ухудшается не полностью, а фрагментарно, на маленьких участках глаза. В этом случае можно заподозрить наличие катаракты, хотя пятна могут быть признаком и других заболеваний.

Восьмой вопрос теста очень интересный. Казалось бы, человек вышел на естественное освещение, на солнышко, и должен видеть лучше, а на свету он начинает видеть хуже, чем в помещении. О чем это говорит? При ярком свете у нас зрачок сужается, а при катаракте мутнеет хрусталик. Эти помутнения чаще локализуются в центре. И когда зрачок сужается, поле зрения уменьшается, уменьшается обзор – и поэтому становится хуже видно именно на свету. В помещении зрачок становится шире, зрительное поле расширяется, и становится лучше видно. При медикаментозном расширении зрачка, кстати, человек с катарактой, которая локализуется в центре, тоже начинает лучше видеть.

Девятый вопрос диагностического теста – очень важный, и это крайне серьезная симптоматика. Ощущение завесы на глазу с одной стороны, молний или летящих шаров в глазу может говорить о нарушениях в зоне сетчатки. Либо дистрофических, либо это уже говорит об отслойке сетчатки. Отслойка сетчатки – заболевание опасное и требует немедленного вмешательства. Дистрофические заболевания – это хронический процесс, который может течь по-разному, но чаще всего он протекает медленно. Здесь существуют методы консервативного и хирургического лечения, которые помогают поддерживать глаза в форме.

Самая главная проблема со зрением – это его снижение. Поэтому если человек всегда видел хорошо, то можно просто закрыть один глаз, потом закрыть второй глаз и сравнить зрение правого и левого глаза. Если вы почувствуете разницу, то это будет основанием для обращения к врачу. Если один глаз стал хуже видеть – более туманно или там нечеткие контуры, следует немедленно обратиться к врачу. Особенно опасно резкое ухудшение зрения. Если человек всегда видел хорошо и вдруг стал видеть плохо – например, одним глазом, то это опять же повод пойти к доктору.

Проблемы с сетчаткой? Тест Амслера

Предлагаем вам пройти тест на выявление возможных проблем с сетчаткой, на выявление дистрофии сетчатки. Для его выполнения вам потребуется листок бумаги, лучше в клеточку. Обведите ручкой все линии на листке как можно ровнее – у вас должен получиться квадрат из 20 клеточек, аккуратно разлинованный в виде сетки. В центре этой сеточки поставьте точку. Можете воспользоваться готовым изображением (рис. 1).

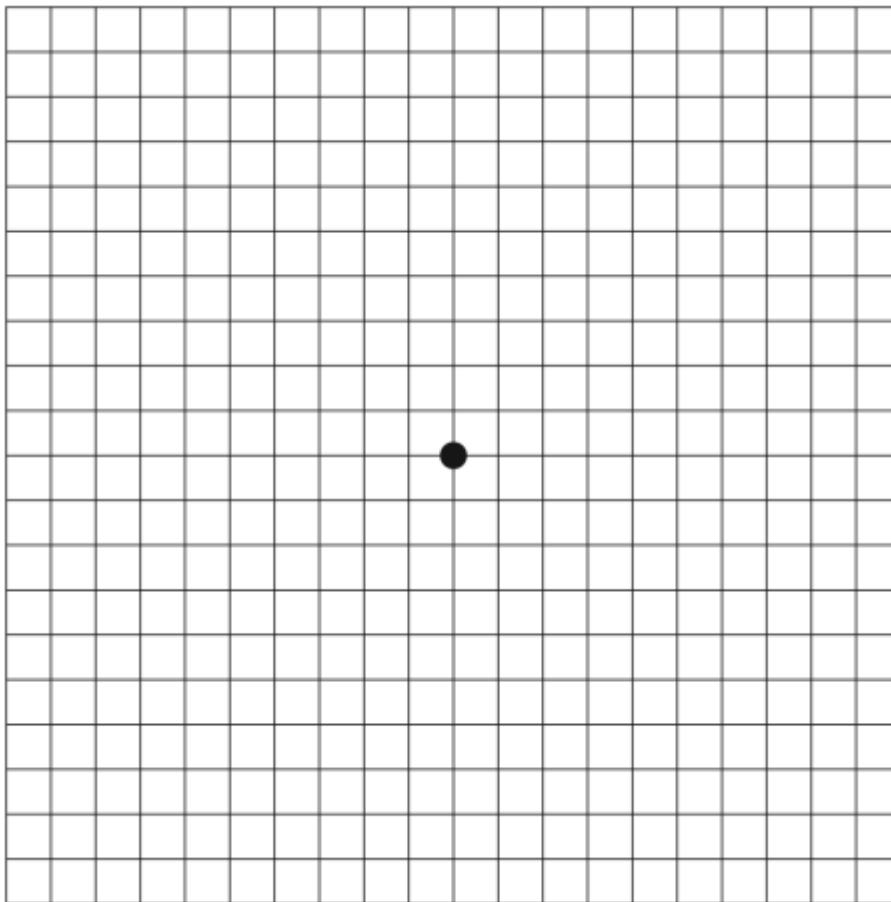


Рис. 1

Если вы обычно носите очки, наденьте их. Прикройте один глаз и пристально посмотрите на центральную точку с расстояния вытянутой руки. Затем, продолжая без отрыва смотреть на центральную точку, медленно приблизьте листок к лицу на расстояние 30–20 сантиметров от глаз. Во время приближения взгляд от этой точки не отрывайте. Если вы заметите где-либо на листке изменения формы сетки – какие-то искривления, искажения, прерывистость линий, выпадение участков линий или затуманенность, отметьте эту зону прямо на листочке. Повторите тест и обведите патологическую зону карандашом.

По окончании тестирования вы можете показать результат своему доктору. Такое тестирование в дальнейшем можно проводить регулярно, оценивая эффективность назначенного лечения. Начинать проверку следует с более зоркого глаза. Вторым проверяйте глаз, который видит хуже.

Диагностика заболеваний по глазам

Еще древние врачеватели по глазам могли поставить практически любой диагноз. Есть такое выражение «глаза – зеркало души». Но это не только зеркало души, но и зеркало всего организма. Заглянув в глаза, мы имеем уникальную возможность оценить состояние всей сосудистой системы организма, потому что через роговицу – прозрачную ткань, которая покрывает наш глаз снаружи, можно проникнуть взглядом внутрь глаза, на глазное дно, и оценить состояние сосудистой системы, которая питает глаз. Таким образом можно увидеть наличие, к примеру, атеросклеротических изменений. Когда у человека гипертония, мы тоже можем это увидеть и оценить ее степень. Предположительно можно даже выставить диагноз ишемическая болезнь сердца. Поскольку этот кусочек сосудистой системы доступен нашему обзору, нашему взгляду, то по нему, как по своеобразному маркеру, можно судить о состоянии всей сосудистой системы организма – в том числе головного мозга, сердца, других сосудов и других органов.

Снижение зрения может быть связано, например, с перенесенным гепатитом. Человек переболел гепатитом В, после этого у него стало резко падать зрение. Казалось бы, гепатит В – заболевание печени, но оно отражается на зрении. Иногда воспалительные заболевания дают изменения сетчатки, может изменяться состояние хрусталика, прозрачность внутриглазных сред.

Учимся пользоваться глазами

Первый закон зрения

Первый закон зрения гласит: «Когда глаз перемещается, он видит». Природа изобрела глаза именно для того, чтобы человек ими пользовался. Нагружать и тренировать глаза необходимо. Те органы, которые остаются у человека в силу ряда причин недогруженными – страдают в первую очередь. К примеру, наши современницы из развитых стран взяли за правило рожать по одному ребенку, в лучшем случае – по два. В результате врачи наблюдают значительный рост заболеваний репродуктивной сферы. «Не родишь Ерему – родишь фиброму», – гласит пословица. По статистике четыре из десяти женщин в возрасте от 30 до 50 лет имеют фибромиому (фиброду) матки – одиночный узел или скопление доброкачественных новообразований из мышечной и соединительной ткани. У много рожавших женщин фибромиомы встречаются значительно реже.

Похожая картина наблюдается в отношении заболеваний сердца и сосудов. Сидячий образ жизни, детренированность сердечной мышцы у совсем еще молодых людей приводит к значительному росту сердечно-сосудистых заболеваний в зрелом возрасте. Природа безжалостно отнимает то, что человеку «не нужно».

Когда-то человек имел прекрасное обоняние, зрение и слух, не уступающие аналогичным функциям у животных. А теперь эти функции в значительной степени утеряны по причине их недостаточного использования. Слепое или глухое животное в живой природе не проживет и дня. Более того, оно просто не доживет до полной слепоты. А человек в обществе может жить при практически полностью утерянных функциях органов чувств. Цивилизация и технический прогресс оказали негативное влияние на физиологию человека. Современная техника позволяет «рассмотреть» и «расслышать» то, что не под силу увидеть глазами и услышать ушами, в результате органы чувств стали использоваться вполсилы, негармонично, перестали быть органами выживания. В настоящее время их возможности в значительной степени утрачены. То, что не работает, атрофируется. Это непреложный закон природы.

Если орган не загружать, он начинает болеть. Случается так, что ребенок рождается с разными глазами: один глаз у него, например, видит нормально, а другой глаз близорукий или дальнозоркий. В этих условиях ребенок пользуется только одним рабочим глазом. В таком случае хорошо видящий глаз берет на себя двойную нагрузку, а слабовидящий начинает лениться – и тогда может развиваться слепота от неиспользования глаза! Родители должны быть очень внимательными по отношению к своему чаду: вовремя заметить и скорректировать проблему. Для того чтобы плохо видящий глаз работал в полную силу, малышам прописывают специальные корректирующие очки.

Итак, для того чтобы сохранить зрение, необходимо им пользоваться. Но ведь в обычной жизни человек очень активно пользуется глазами! Вот тут и возникает некоторое противоречие. Удивительная вещь, ведь если с органами репродукции и сердцем – все понятно, эти органы явно недогружены, то со зрением, на первый взгляд, ситуация полностью противоположная – современный человек не просто активно пользуется глазами, он в буквальном смысле не оставляет их в покое ни на минуту. Казалось бы – орган зрения в постоянном тонусе, все время идет тренировка. И при этом – колоссальный рост болезней глаз во всем мире. За последние шесть лет только в нашей стране количество больных офтальмологическими заболеваниями увеличилось на три миллиона. Врачи предупреждают о развитии так

называемой эпидемии заболеваний органа зрения. Почему же так происходит, и в чем проблема?

О том, как мы нарушаем закон

Нагрузка на зрение должна быть адекватной и разнообразной. Глаза утомляет не сама работа, а то, что они работают в неверном режиме. Наш современник практически перестал пользоваться глазами для рассматривания предметов вдаль. Нагрузка на зрение происходит преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи. Это, прежде всего, буквы в книге или газете, символы на экранах компьютеров. Нагрузка на зрение в этих случаях очень однообразна. Мы читаем книгу, и наши глаза совершают одинаковые движения слева – направо, слева – направо: часами изо дня в день одни и те же движения. Представьте балерину, которая в целях тренировки изо дня в день часами выполняет одно и то же па. И больше не делает никаких движений! Очевидно, что большая часть мышечных групп останется недогруженной, а движения в танце будут грубыми и нескоординированными.

Зачастую условия, в которых мы работаем, в значительной степени способствуют перегрузке органа зрения. Чтение в полутьме или с бликующего экрана, на слишком ярком свету или при искусственном освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте или даже на ходу заставляет глаза чрезмерно напрягаться, что может привести к перегрузке и, в конечном итоге, к поломке тончайшего зрительного механизма. Но может и не привести. Если отнести к неблагоприятным условиям чтения как к тренирующему фактору и использовать их адекватно в тренирующем режиме – зрение от этого будет только улучшаться!

Рассмотрим для примера одну из проблем – работа с компьютером и чтение.

Продолжительная работа с нагрузкой для глаз вблизи, в том числе чтение – является большим напряжением для глаз. Идеально – если вы сможете после каждых 30–40 минут такой работы вблизи давать отдыхать глазам. Каким образом? Например, спокойно посмотрите вдаль – это прекрасный отдых для глаз, работавших долгое время на нагрузку вблизи. Или подержите глаза в темноте некоторое время – это для них тоже отдых. Надо глаза либо прикрыть, либо посидеть 3–5 минут в полной темноте.

Работая на компьютере, люди по многу часов неотрывно смотрят в монитор. От этого замедляется процесс моргания, глаз начинает сохнуть и развивается такое заболевание, как синдром сухости глаза, который вызывает массу проблем в лечении. Поэтому нужно не забывать о том, что если человек работает на компьютере и особенно если он носит при этом контактные линзы, то в течение всего дня он должен закапывать специальные увлажняющие капли, помогающие глазу переносить сухость.

Это – всего лишь пара элементарных примеров помощи глазам в процессе работы. Если соблюдать правила, нагрузки для глаз не страшны, а наоборот, полезны. Если вы твердо решили заняться улучшением своих зрительных функций, не следует сразу бросаться с места в карьер. Безусловно, разучившемуся двигаться адинамичному человеку нет смысла сразу пытаться пробежать марафон. В той же мере человеку с нарушением зрения не следует сразу и помногу нагружать глаза. Только продуманная, индивидуальная, дозированная, постепенно увеличивающаяся нагрузка на глаза в тренировочном режиме способна оказать благоприятное воздействие и улучшить зрительные функции.

Как сделать из лимона лимонад

Так что же мы должны изменить в обычной нашей жизни для того, чтобы нагрузка на глаза приносила только пользу?

С детских лет нас предостерегают от большого разнообразия воздействий на глаза. Все мы привыкли к устоявшимся суждениям о том, что чтение при тусклом искусственном освещении – вредно, на ярком солнце – тоже вредно, при резких колебаниях уровня освещенности – супервредно, а чтение в движущемся транспорте – просто катастрофически вредно! Где же выход? Где же тогда читать, и как? У любого здравомыслящего человека рано или поздно закрадывается сомнение в том, что вырванные из контекста жизни рекомендации – этакая манная каша для глаз – способны сохранить нам зрение и облегчить жизнь. Ведь так называемых «пагубных» воздействий практически невозможно избежать в современных условиях. Мы смотрели и будем смотреть телевизор, не собираемся бросать чтение, а ежедневная работа за компьютером стала неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Таков наш образ жизни, и нужно учиться сохранять зрение именно в этих условиях.

Если следовать определенным правилам, то чтение книги или просмотр телепередачи в неблагоприятных условиях не только не испортит глаза, а принесет им пользу. Самое главное: помнить о том, что как и всем органам, как и всему организму, глазам нужно не только работать, но и отдыхать. И отдыхать регулярно. Именно грамотное чередование нагрузки и отдыха превращает нагрузку в тренировочный фактор.

Как читать с пользой для глаз

Считается, что чтение – одно из неизбежных зол цивилизации. Нам советуют избегать мелкого шрифта и читать только при благоприятных условиях. Это, якобы, сведет негативные последствия чтения к минимуму. Регулярно проводятся исследования, позволяющие установить, какой шрифт для зрения менее вреден, особенно если речь идет о здоровье школьников. Разработаны гигиенические правила, касающиеся размера шрифта, его цвета, расстояния между буквами и строками, длины строк. Издательства вынуждены подтверждать соответствие каждой изданной ими книги установленным гигиеническим требованиям. Все это правильно, однако необходимо понимать, что дозированное чтение мелкого шрифта полезно для глаз, так как имеет тренировочный характер. Крупный шрифт легче, чем мелкий, прочитать при слабом освещении, приблизив книгу к глазам. А вот мелкий шрифт невозможно прочитать близко к глазам, если их как следует не расслабить. Дозированное чтение мелкого шрифта на очень близком расстоянии может оказать на глаза расслабляющий эффект (рис. 2).



Рис. 2

Пациентам с миопией можно рекомендовать упражнения на разглядывание мелкого шрифта. Миопия в результате этих тренировок будет снижаться. Почитав в течение нескольких минут мелкий шрифт при неблагоприятных условиях, вы сможете читать обычный шрифт в обычных условиях значительно легче. Этим способом за несколько секунд удастся снизить боль в глазах. Известно, что лыжников перед ответственными соревнованиями отправляют тренироваться в горы. Там меньше кислорода, и тренировки проходят в усложненных условиях гипоксии. Зато когда непосредственно перед соревнованиями спортсмены спускаются на равнину, то пробегают свою дистанцию легко, на одном дыхании. То же в отношении нагрузки на глаза. Усложнив исходные условия для чтения, а потом резко облегчив их, мы помогаем глазам расслабиться.

Тренировки на чтение мелкого шрифта полезны при близорукости. Особенно эффективны в этом случае тренировки на распознавание предназначенного для чтения вблизи мелкого шрифта на отдаленном от глаз расстоянии (рис. 3).



Рис. 3

Упражнение «Стенгазета»

Подберите текст с газетным шрифтом (можно воспользоваться приведенным ниже) (рис. 4).

ЧЕРНОГОРСКАЯ КРЕПОСТЬ МАМУЛА

Остров Ластавица, находящийся в четырех километрах от черногорского городка Герцег Нови, знаменит возведенной на нем в 19 веке крепостью Мамула. Своим названием она обязана австрийскому генералу Лазарю Мамуле, который руководил ее постройкой. О крепости ходит множество легенд, среди которых самая известная — о тайном подводном тоннеле, ведущем от острова до близлежащего побережья. В течение нескольких столетий сооружение служило для самых разных целей. Сперва Мамулу использо-

вали по прямому назначению — в качестве оборонительного сооружения на входе в Боко-Которскую бухту, позднее — как тюрьму для особо опасных заключенных. Во время Второй мировой войны форт был захвачен фашистами. Теперь же полуразрушенная крепость Мамула — излюбленное место отдыха туристов. К сожалению, в ближайшее время этот исторический памятник будет уничтожен и на острове построят фешенебельный отель для состоятельных ценителей тишины и уединения.

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СНЕЖКОМ

Расположенный в Красногорске подмосковный спортивно-горнолыжный комплекс «Снежком» — отличное место отдыха в нескольких километрах от шумной столицы. Здесь круглый год есть возможность заняться зимними видами спорта: покататься на горных лыжах и сноуборде. Под крышей Снежкома вас встретят опытные тренеры, которые научат вас кататься и подберут удобное

спортивное оборудование. Снежком — один из крупнейших комплексов такого рода в Европе: на нем свободно можно разместить 4 футбольных поля! Толщина снежного покрова здесь достигает 100 сантиметров, а температура воздуха минус 4–5 градусов. Это позволяет наслаждаться катанием круглый год, независимо от того, стоят на улице февральские морозы или июльская жара.

ПОБЕДИЛО ТВОРЧЕСТВО

В жаркий июльский день по заданию редакции я отправилась на дачу к преподавательнице химии школы № 653 Лебедевой Елене Сергеевне — победительнице учительского конкурса на грант Президента. По дороге в электричке я вспоминала свою школу, и мне представлялась строгая седовласая учительница из старой гвардии педагогов. Было как-то неловко от-

влекать ее от дачного отдыха и беспокоить вопросами, касающимися рабочих будней. Каково же было мое удивление, когда меня встретила молодая подтянутая женщина с короткой стрижкой и озорным мальчишеским взглядом. По-мужски пожала мне руку и уверенными шагами повела к своему рабочему столу с компьютером.

Рис. 4

Отодвиньте страницу с текстом от глаз на то максимальное расстояние, на котором он еще хорошо читается. Прочитав несколько предложений, отодвиньте текст чуть дальше от глаз. Вы должны почувствовать некоторое ухудшение видимости. Важно при этом не ото-

двигать страницу настолько далеко, чтобы буквы не распознавались. Ухудшение видимости должно быть минимальным. Это как бы затуманивание текста с небольшой расплывчатостью контуров букв. Текст при этом должен быть читаемым (рис. 5).



Рис. 5

Подождите, пока зрение восстановится и видимость улучшится. Как только буквы станут четкими, прочитайте несколько абзацев и попытайтесь снова немного отодвинуть текст от глаз или отклонить голову от текста (рис. 6).



Рис. 6

Если вам снова удастся прочитать текст на увеличенном расстоянии, прочтите несколько абзацев. Если же буквы расплываются и прочитать текст не удастся, снова уменьшите расстояние от текста до глаз. И читайте текст на таком расстоянии (рис. 7).



Рис. 7

Ежедневно повторяйте эти упражнения по 5–10 минут, по несколько раз в день. Фиксируйте результаты тренировок и записывайте расстояние, на котором вам удалось прочитать текст.

Считайте своей большой победой, если в результате тренировок расстояние от глаз до газетного текста составит 60–70 см. Однако не спешите получить такой результат. Только через месяц после начала тренировок вы почувствуете заметное улучшение (рис. 8).



Рис. 8

Упражнения с текстами

Упражнение 1. Из приведенных ниже отрывков определите самый мелкий шрифт, который можете читать свободно, без усилий на расстоянии 20–30 см (рис. 9, 10).

№ 1 (острота зрения 1,0)

ТЫ РОЖДЕНА ВОСЛЕДОВАТЬ
ВОСХИЩЕНИЕ ПОЛНОЕ,
ЕГО ТРЕБОВАТЬ И СДЕЛАТЬ
ПОДВОЗНОЙ ЖЕВЕТЬЮ ПЯВЕТОВ,
ВОСХОДЯЩЕЙ СТРАШНОСТЬЮ РЕЧЕР,
ВЕРСТАЯМ ЗЕРКАЛЬНЫМ ОЧЕР
И ЭТОЙ ПОЖОЮ РЕКРОМНИИ;
ТЫ РОЖДЕНА ДЛЯ НЕТИ ТОМНОЙ...

№ 2 (острота зрения 0,9)

КАРТИНУ РАЗ ВЫСМАТРИВАЛ САЛОЖНИК
И В ОБУВИ ОШИБКУ УКАЗАЛ;
ВЗВЯВ ТОЧАС КИСТЬ, ИСПРАВИЛСЯ ХУДОЖНИК.
ВОТ, ПОДБОЧАСЬ, САЛОЖНИК ПРОДОЛЖАЛ:
«МНЕ КАЖЕТСЯ, ЛИЦО НЕМНОГО КРИВО...
А ЭТА ГРУДЬ НЕ СЛИШКОМ ЛИ НАГА?».....
ТУТ АПЕЛЛЕС ПРЕВРАТ НЕТЕРПЕЛИВО;
«СУДИ, ДРУЖОК, НЕ СЫМШЕ САПОГА!»

№ 3 (острота зрения 0,8)

ОДНАЖДЫ, СТРАНСТВУЯ СРЕДИ ДОЛИНЫ ДИКОЙ,
ВНЕЗАПНО БЫЛ ОБЪЯТ Я СКОРЕМНО ВЕЛИКОЙ
И ТЯЖКИМ ВРЕМЕНЕМ ПОДАВЛЕН И СОГБЕН.
КАК ТОТ, КТО НА СУДЕ В УБИЙСТВЕ УЛИЧЕН,
ПОТУПЯ ГОЛОВУ, В ТОСКЕ ЛОМАЯ РУКИ,
Я В ВОПЛЯХ ИЗЛИВАЛ ДУШИ ПРОЗЕННОЙ МУКИ
И ГОРЬКО ПОВТОРЯЛ, МЕТАЯСЬ, КАК БОЛЬНОЙ:
«ЧТО ДЕЛАТЬ БУДУ Я? ЧТО СТАНЕТСЯ СО МНОЙ?»

№ 4 (острота зрения 0,7)

ОДНА СВЕЧА ИЗБУ ЛИШЬ СЛАБО ОСВЕЩАЛА;
ЗАЖГЛИ ДРУГУЮ, — ЧТО Ж? ИЗБА СВЕТЛЕЕ СТАЛА.
ПРАВДИВЫ ДРЕВНЕГО РЕЧЕНИЯ СЛОВА:
УМ ХОРОШО, А ЛУЧШЕ ДВА.

О МИРНЫЙ СЕЛЯНИН! В ТВОЕМ ЖИЛИЩЕ НЕТ
НИ ЗЛАТА, НИ СРЕБРА; НО ТЫ СЧАСТЛИВ СТОКРАТНО:
С ЛЮБОВЬЮ, С ДРУЖБОЙ ТЫ ПРОВОДИШЬ ДНИ ПРИЯТНО,
А В ГОРОДЕ И ШУМ, И ПЫЛЬ, И СТУК КАРЕТ!

№ 5 (острота зрения 0,6)

БЫТЬ МОЖЕТ, ЧТО СРЕДИ ХАРЬКОВЦЕВ, В ЭМИГРАЦИИ СУЩИХ, НАЙДУТСЯ
ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ, У КОТОРЫХ В ДАЛЕКОЙ ПАМЯТИ ЕЩЕ ОСТАЛСЯ, ХОТЯ
БЫ ПО РАССКАЗАМ СТАРОЖИЛОВ, ЗНАМЕНИТЫЙ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПЕС
С КЛИЧКОЮ РАЛЬФ. БЫЛ ОН РЫЖИЙ КОБЕЛЬ, ПОРОДЫ ИРЛАНДСКИХ
СЕТТЕРОВ И, ОЧЕВИДНО, ХОРОШИХ КРОВЕЙ. КАК ОН ПОПАЛ К ПОЧТОВОМУ
ЧИНОВНИКУ, КОЛЛЕЖСКОМУ РЕГИСТРАТОРУ БАЛАХНИНУ — ВОПРОС НАВЕКИ
ОСТАЛСЯ НЕРАЗГАДАНЫМ И ТАИНСТВЕННЫМ. ИЗВЕСТНО БЫЛО ЛИШЬ ТО,
ЧТО БАЛАХНИН ПРИЕХАЛ В ХАРЬКОВ И ПОСТУПИЛ НА СЛУЖБУ УЖЕ ВМЕСТЕ
СО СВОЕЙ СОБАКОЙ.

№ 6 (острота зрения 0,5)

ПОЛИЦИЯ ПОДТВЕРДИЛА, ЧТО СОБАКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ОЧЕНЬ УМНА И ВСЕМУ ГОРОДУ ИЗВЕСТНА СВОИМ ПРИМЕРНЫМ
ПОВЕДЕНИЕМ. ДАЛА СТАТС-ДАМА ОБНЮХАТЬ РАЛЬФУ СВОЕ
МАНТО, СВОЕ ПЛАТЬЕ, РУКИ И ПЕРЧАТКИ. НАЧАЛЬСТВО
ОТЯЯДИЛО НА ПОМОЩЬ РАЛЬФУ ДВУХ СЫЩИКОВ, И ОНИ
ПОШЛИ ВЧЕТВЕРОМ.

№ 7 (острота зрения 0,4)

МНОГИЕ ВЕЩИ НАМ НЕПОНЯТНЫ НЕ ПОТОМУ, ЧТО НАШИ ПОНЯТИЯ СЛАБЫ; НО
ПОТОМУ, ЧТО СИИ ВЕЩИ НЕ ВХОДЯТ В КРУГ НАШИХ ПОНЯТИЙ.

САМЫЙ ОТДАЛЕННЫЙ ПУНКТ ЗЕМНОГО ШАРА К ЧЕМУ-НИБУДЬ ДА БЛИЗОК, А
САМЫЙ БЛИЗКИЙ ОТ ЧЕГО-НИБУДЬ ДА ОТДАЛЕН.

Рис. 9

№ 8 (острота зрения 0,3)

**РАССУЖДАЙ ТОКМО О ТОМ, О ЧЕМ ПОНЯТИЯ ТВОИ ТЕБЕ СИЕ
ДОЗВОЛЯЮТ. ТАК: НЕ ЗНАЯ ЗАКОНОВ ЯЗЫКА ИРОКЕЗСКОГО,
МОЖЕШЬ ЛИ ТЫ ДЕЛАТЬ ТАКОЕ СУЖДЕНИЕ ПО СЕМУ ПРЕДМЕТУ,
КОТОРОЕ НЕ БЫЛО БЫ НЕОСНОВАТЕЛЬНО И ГЛУПО?**

№ 9 (острота зрения 0,2)

**МНОГИЕ ЛЮДИ, СЛАБЫЕ ОТ ПРИРОДЫ,
ДЕЛАЮТСЯ СОВЕРШЕННО ДРЯНЬЮ ОТ ТОГО,
ЧТО НЕ УМЕЮТ БЫТЬ САМИМИ СОБОЮ И НИ
В ЧЕМ НЕ МОГУТ ОТДЕЛИТЬСЯ ОТ ОБЩЕГО
ХОРА, ПОЮЩЕГО С ЧУЖОГО ГОЛОСА.**

№ 10 (острота зрения 0,1)

**ПРИВЫЧКА СВЫШЕ
НАМ ДАНА: ЗАМЕНА
СЧАСТИЮ ОНА.**

Рис. 10

Затем выберите необходимый вам текст с соответствующим размером шрифта (рис. 11–17).

№ 1 (острота зрения 1,0)

ПРОШЛО НЕСКОЛЬКО ЛЕТ, И ДОМАШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ПРИНУДИЛИ МЕНЯ ПОСЕЛИТЬСЯ В БЕДНОЙ ДЕРЕВЕНЬКЕ Н... УЕЗДА. ЗАНИМАЯСЬ ХОЗЯЙСТВОМ, Я НЕ ПЕРЕСТАВАЛ ТИХОНЬКО ВОЗДЫХАТЬ О ПРЕЖНЕЙ МОЕЙ ШУМНОЙ И БЕЗЗАБОТНОЙ ЖИЗНИ. ВСЕГО ТРУДНЕЕ БЫЛО МНЕ ПРИВЫКНУТЬ ПРОВОДИТЬ ОСЕННИЕ И ЗИМНИЕ ВЕЧЕРА В СОВЕРШЕННОМ УДИНЕНИИ. ДО ОБЕДА КОЕ-КАК ЕЩЕ ДОТЯГИВАЛ Я ВРЕМЯ, ТОЛКУЯ СО СТАРОСТОЙ, РАЗЪЕЗЖАЯ ПО РАБОТАМ ИЛИ ОБХОДЯ НОВЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ; НО КОЛЬ СКОРО НАЧИНАЛО СМЕРКАТЬСЯ, Я СОВЕРШЕННО НЕ ЗНАЛ КУДА ДЕВАТЬСЯ. МАЛОЕ ЧИСЛО КНИГ, НАЙДЕННЫХ МНОЮ ПОД ШКАФАМИ И В КЛАДОВОЙ, БЫЛИ ВЫТВЕРЖЕНЫ МНОЮ НАИЗУСТЬ. ВСЕ СКАЗКИ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО МОГЛА ЗАПОМНИТЬ КЛЮШНИЦА КИРИЛОВНА, БЫЛИ МНЕ ПЕРЕСКАЗАНЫ; ПЕСНИ БАБ НАВОДИЛИ НА МЕНЯ ТОСКУ. ПРИНЯЛСЯ Я БЫЛО ЗА НЕПОДСЛАЩЕННУЮ НАЛИВКУ, НО ОТ НЕЕ БОЛЕЛА У МЕНЯ ГОЛОВА; ДА ПРИЗНАЮСЬ, ПОБОЯЛСЯ Я СДЕЛАТЬСЯ ПЬЯНИЦЕЮ С ГОРЯ, Т. Е. САМЫМ ГОРЬКИМ ПЬЯНИЦЕЮ, ЧЕМУ ПРИМЕРОВ МНОЖЕСТВО ВИДЕЛ Я В НАШЕМ УЕЗДЕ. БЛИЗКИХ СОСЕДЕЙ ОКОЛО МЕНЯ НЕ БЫЛО, КРОМЕ ДВУХ ИЛИ ТРЕХ ГОРЬКИХ, КОИХ БЕСЕДА СОСТОЯЛА БОЛЬШЕЮ ЧАСТИЮ В ИКОТЕ И ВОЗДЫХАНИЯХ. УДИНЕНИЕ БЫЛО СНОСНЕЕ.

В ЧЕТЫРЕХ ВЕРСТАХ ОТ МЕНЯ НАХОДИЛОСЬ БОГАТОЕ ПОМЕЩЬЕ, ПРИНАДЛЕЖАЩЕЕ ГРАФИНЕ Б...; НО В НЕМ ЖИЛ ТОЛЬКО УПРАВИТЕЛЬ, А ГРАФИНЯ ПОСЕТИЛА СВОЕ ПОМЕЩЬЕ ТОЛЬКО ОДНАЖДЫ. В ПЕРВЫЙ ГОД СВОЕГО ЗАМУЖЕСТВА, И ТО ПРОЖИЛА ТАМ НЕ БОЛЕЕ МЕСЯЦА. ОДНАКО Ж ВО ВТОРУЮ ВЕСНУ МОЕГО ЗАТВОРНИЧЕСТВА РАЗНЕССЯ СЛУХ, ЧТО ГРАФИНЯ С МУЖЕМ ПРИЕДЕТ НА ЛЕТО В СВОЮ ДЕРЕВНЮ. В САМОМ ДЕЛЕ, ОНИ ПРИБЫЛИ В НАЧАЛЕ ИЮНЯ МЕСЯЦА.

ПРИЕЗД БОГАТОГО СОСЕДА ЕСТЬ ВАЖНАЯ ЭПОХА ДЛЯ ДЕРЕВЕНСКИХ ЖИТЕЛЕЙ, ПОМЕЩИКИ И ИХ ДВОРОВЫЕ ЛЮДИ ТОЛКУЮТ О ТОМ МЕСЯЦА ДВА ПРЕЖДЕ И ГОДА ТРИ СПУСТЯ. ЧТО КАСАЕТСЯ ДО МЕНЯ, ТО, ПРИЗНАЮСЬ, ИЗВЕСТНО О ПРИБЫТИИ МОЛОДОЙ И ПРЕКРАСНОЙ СОСЕДКИ СИЛЬНО НА МЕНЯ ПОДЕЙСТВОВАЛО; Я ГОРЕЛ НЕТЕРПЕНИЕМ ЕЕ УВИДЕТЬ, И ПОТОМУ В ПЕРВОЕ ВОСКРЕСЕНИЕ ПО ЕЕ ПРИЕЗДУ ОТПРАВИЛСЯ ПОСЛЕ ОБЕДА В СЕЛО ... РЕКОМЕНДОВАТЬСЯ ИХ СИТЕЛЬСТВАМ, КАК БЛИЖАЙШИЙ СОСЕД И ВСЕПОКОРНЕЙШИЙ СЛУГА.

ЛАКЕЙ ВВЕЛ МЕНЯ В ГРАФСКИЙ КАБИНЕТ, А САМ ПОШЕЛ ОБО МНЕ ДОЛОЖИТЬ. ОБШИРНЫЙ КАБИНЕТ БЫЛ УБРАН СО ВСЕВОЗМОЖНОЮ РОСКОШЬЮ; ОКОЛО СТЕН СТОЯЛИ ШКАФЫ С КНИГАМИ, И НАД КАЖДЫМ БРОНЗОВЫЙ БЮСТ; НАД МРАМОРНЫМ КАМИНОМ БЫЛО ШИРОКОЕ ЗЕРКАЛО; ПОЛ ОБИТ БЫЛ ЗЕЛЕНЫМ СУХОМ И УСТАЛАН КОВРАМИ. ОТВМКНУВ ОТ РОСКОШИ В БЕДНОМ УГЛУ МОЕМ, И УЖЕ ДАВНО НЕ ВИДАВ ЧУЖОГО БОГАТСТВА, Я ОРОБЕЛ И ЖДАЛ ГРАФА С КАКИМ-ТО ТРЕПЕТОМ, КАК ПРОСИТЕЛЬ ИЗ ПРОВИНЦИИ ЖДЕТ ВЫХОДА МИНИСТРА. ДВЕРИ ОТВОРИЛИСЬ, И ВОШЕЛ МУЖЧИНА ЛЕТ ТРИДЦАТИ ДВУХ, ПРЕКРАСНЫЙ СОБОЮ. ГРАФ ПРИБЛИЗИЛСЯ КО МНЕ С ВИДОМ ОТКРЫТЫМ И ДРУЖЕЛЮБНЫМ; Я СТАРАЛСЯ ОБОДРИТЬСЯ И НАЧАЛ БЫЛО СЕБЯ РЕКОМЕНДОВАТЬ, НО ОН ПРЕДУПРЕДИЛ МЕНЯ. МЫ СЕЛИ. РАЗГОВОР ЕГО, СВОБОДНЫЙ И ЛЮБЕЗНЫЙ, ВСКОРЕ РАССЕЯЛ МОЮ ОДИЧАЛУЮ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ; Я УЖЕ НАЧИНАЛ ВХОДИТЬ В ОБЫКНОВЕННОЕ МОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, КАК ВДРУГ ВОШЛА ГРАФИНЯ, И СМУЩЕНИЕ ОВЛАДЕЛО МНОЮ ПУЩЕ ПРЕЖНЕГО. В САМОМ ДЕЛЕ, ОНА БЫЛА КРАСАВИЦА. ГРАФ ПРЕДСТАВИЛ МЕНЯ; Я ХОТЕЛ КАЗАТЬСЯ РАЗВЯЗНЫМ, НО ЧЕМ БОЛЬШЕ СТАРАЛСЯ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ВИД НЕПРИНУЖДЕННОСТИ, ТЕМ БОЛЕЕ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ НЕЛОВКИМ. ОНИ, ЧТОБ ДАТЬ МНЕ ВРЕМЯ ОПРАВИТЬСЯ И ПРИВЫКНУТЬ К НОВОМУ ЗНАКОМСТВУ, СТАЛИ ГОВОРИТЬ МЕЖДУ СОБОЮ, ОБХОДЯСЬ СО МНОЮ КАК С ДОБРЫМ СОСЕДОМ И БЕЗ ЦЕРЕМОНИИ. МЕЖДУ ТЕМ Я СТАЛ ХОДИТЬ ВЗАД И ВПЕРЕД, ОСМАТРИВАЯ КНИГИ И КАРТИНЫ. В КАРТИНАХ Я НЕ ЗНАТОК, НО ОДНА ПРИВЛЕКЛА МОЕ ВНИМАНИЕ. ОНА ИЗОБРАЖАЛА КАКОЙ-ТО ВИД ИЗ ШВЕЙЦАРИИ; НО ПОРАЗИЛА МЕНЯ В НЕЙ НЕ ЖИВОПИСЬ, А ТО, ЧТО КАРТИНА БЫЛА ПРОСТРЕЛЕНА ДВУМЯ ПУЛЯМИ, ВСАЖЕННЫМИ ОДНА НА ДРУГУЮ. - ВОТ ХОРОШИЙ ВЫСТРЕЛ, - СКАЗАЛ Я, ОБРАЩАЯСЬ К ГРАФУ. - ДА, - ОТВЕЧАЛ ОН, - ВЫСТРЕЛ ОЧЕНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ. А ХОРОШО ВЫ СТРЕЛЯЕТЕ? - ПРОДОЛЖАЛ ОН. - ИЗРЯДНО, - ОТВЕЧАЛ Я, ОБРАДОВАВШИСЬ, ЧТО РАЗГОВОР КОСНУЛСЯ НАКОНЕЦ ПРЕДМЕТА, МНЕ БЛИЗКОГО. - В ТРИДЦАТИ ШАГАХ ПРОМАХУ В КАРТУ НЕ ДАМ, РАЗУМЕЕТСЯ ИЗ ЗНАКОМЫХ ПИСТОЛЕТОВ. - ПРАВО? - СКАЗАЛА ГРАФИНЯ, С ВИДОМ БОЛЬШОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ. - А ТЫ, МОЙ ДРУГ, ПОПАДЕШЬ ЛИ В КАРТУ НА ТРИДЦАТИ ШАГАХ? - КОГДА-НИБУДЬ, - ОТВЕЧАЛ ГРАФ. - МЫ ПОПРОБУЕМ, В СВОЕ ВРЕМЯ Я СТРЕЛЯЛ НЕ ХУДО; НО ВОТ УЖЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА, КАК Я НЕ БРАЛ В РУКИ ПИСТОЛЕТА. - О, - ЗАМЕТИЛ Я, - В ТАКОМ СЛУЧАЕ БЬЮСЬ ОБ ЗАКЛАД, ЧТО ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО НЕ ПОПАДЕТЕ В КАРТУ И В ДВАДЦАТИ ШАГАХ: ПИСТОЛЕТ ТРЕБУЕТ ЕЖЕДНЕВНОГО УПРАЖНЕНИЯ. ЭТО Я ЗНАЮ НА ОПЫТЕ. У НАС В ПОЛКУ Я СЧИТАЛСЯ ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ СТРЕЛКОВ. ОДНАЖДЫ СЛУЧИЛОСЬ МНЕ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ НЕ БРАТЬ ПИСТОЛЕТА: МОИ БЫЛИ В ПОЧИНКЕ; ЧТО ЖЕ БЫ ВЫ ДУМАЛИ, ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО? В ПЕРВЫЙ РАЗ, КАК СТАЛ ПОТОМ СТРЕЛЯТЬ, Я ДАЛ СРЯДУ ЧЕТЫРЕ ПРОМАХА ПО БУТЫЛКЕ В ДВАДЦАТИ ПЯТИ ШАГАХ. У НАС БЫЛ РОТМИСТР, ОСТРЯК, ЗАБАВНИК; ОН ТУТ СЛУЧИЛСЯ И СКАЗАЛ МНЕ: ЗНАТЬ У ТЕБЯ, БРАТ, РУКА НЕ ПОДЫМАЕТСЯ НА БУТЫЛКУ. НЕТ, ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО, НЕ ДОЛЖНО ПРЕНЕБРЕГАТЬ ЭТИМ УПРАЖНЕНИЕМ, НЕ ТО ОТВЫКНЕШЬ КАК РАЗ. ЛУЧШИЙ СТРЕЛОК, КОТОРОГО УДАЛОСЬ МНЕ ВСТРЕЧАТЬ, СТРЕЛЯЛ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ТРИ РАЗА ПЕРЕД ОБЕДОМ. ЭТО У НЕГО БЫЛО ЗАВЕДЕНО, КАК РЮМКА ВОДКИ. ГРАФ И ГРАФИНЯ РАДЫ БЫЛИ, ЧТО Я РАЗГОВОРИЛСЯ. - А КАКОВО СТРЕЛЯЛ ОН? - СПРОСИЛ МЕНЯ ГРАФ. - ДА ВОТ КАК, ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО: БЫВАЛО, УВИДИТ ОН, СЕЛА НА СТЕНУ МУХА: ВЫ СМЕЕТЕСЬ, ГРАФИНЯ? ЕЙ-БОГУ, ПРАВДА. БЫВАЛО, УВИДИТ МУХУ И КРИЧИТ: "КУЗЬКА, ПИСТОЛЕТ!" КУЗЬКА И НЕСЕТ ЕМУ ЗАРЯЖЕННЫЙ ПИСТОЛЕТ. ОН ХЛОП, И ВДАВИТ МУХУ В СТЕНУ! - ЭТО УДИВИТЕЛЬНО! - СКАЗАЛ ГРАФ. - А КАК ЕГО ЗВАЛИ? - СИЛЬВИО, ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО. - СИЛЬВИО! - ВСКРИЧАЛ ГРАФ, ВСКОЧИВ СО СВОЕГО МЕСТА. - ВЫ ЗНАЛИ СИЛЬВИО? - КАК НЕ ЗНАТЬ, ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО; МЫ БЫЛИ С НИМ ПРИЯТЕЛИ; ОН В НАШЕМ ПОЛКУ ПРИНЯТ БЫЛ, КАК СВОИ БРАТ ТОВАРИЩ; ДА ВОТ УЖ ЛЕТ ПЯТЬ КАК ОБ НЕМ НЕ ИМЕЮ НИКАКОГО ИЗВЕСТИЯ. ТАК И ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО СТАЛО БЫТЬ ЗНАЛИ ЕГО? - ЗНАЛ, ОЧЕНЬ ЗНАЛ. НЕ РАССКАЗЫВАЛ ЛИ ОН ВАМ... НО НЕТ; НЕ ДУМАЮ; НЕ РАССКАЗЫВАЛ ЛИ ОН ВАМ ОДНОГО ОЧЕНЬ СТРАННОГО ПРОИСШЕСТВИЯ? - НЕ ПОЩЕЧИНА ЛИ, ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО, ПОЛУЧЕННАЯ ИМ НА БАЛЕ ОТ КАКОГО-ТО ПОВЕСЫ? - А СКАЗЫВАЛ ОН ВАМ ИМЯ ЭТОГО ПОВЕСЫ? - НЕТ, ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО. НЕ СКАЗЫВАЛ... АХ! ВАШЕ СИТЕЛЬСТВО, ПРОДОЛЖАЛ Я, ДОГАДЫВАЯСЬ ОБ ИСТИНЕ, ИЗВИНИТЕ... Я НЕ ЗНАЛ... УЖ НЕ ВЫ ЛИ?... - Я САМ, - ОТВЕЧАЛ ГРАФ С ВИДОМ ЧРЕЗВЫЧАЙНО РАСТРОЕНЫМ, - А ПРОСТРЕЛЕННАЯ КАРТИНА ЕСТЬ ПАМЯТНИК ПОСЛЕДНЕЙ НАШЕЙ ВСТРЕЧИ... - АХ, МИЛЫЙ МОЙ, СКАЗАЛА ГРАФИНЯ, РАДИ БОГА НЕ РАССКАЗЫВАЙ; МНЕ СТРАШНО БУДЕТ СЛУШАТЬ. - НЕТ, - ВОЗРАЗИЛ ГРАФ, - Я ВСЕ РАССКАЖУ; ОН ЗНАЕТ, КАК Я ОБИДЕЛ ЕГО ДРУГА; ПУСТЬ ЖЕ УЗНАЕТ, КАК СИЛЬВИО МНЕ ОТОМСТИЛ. ГРАФ ПОДВИНУЛ МНЕ КРЕСЛА, И Я С ЖИВЕЙШИМ ЛЮБОПЫТСТВОМ УСЛЫШАЛ СЛЕДУЮЩИЙ РАССКАЗ.

А. С. Пушкин

№ 2 (острота зрения 0,9)

МАРЬЯ ГАВРИЛОВНА ДОЛГО КОЛЕБАЛАСЬ; МНОЖЕСТВО ПЛАНОВ ПОБЕГА БЫЛО ОТВЕРГНУТО. НАКОНЕЦ ОНА СОГЛАСИЛАСЬ: В НАЗНАЧЕННЫЙ ДЕНЬ ОНА ДОЛЖНА БЫЛА НЕ УЖИНАТЬ И УДАЛИТЬСЯ В СВОЮ КОМНАТУ ПОД ПРЕДЛОГОМ ГОЛОВНОЙ БОЛИ. ДЕВУШКА ЕЕ БЫЛА В ЗАГОВОРЕ; ОБЕ ОНИ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ВЫЙТИ В САД ЧЕРЕЗ ЗАДНЕЕ КРЫЛЬЦО, ЗА САДОМ НАЙТИ ГОТОВЫЕ САНИ, САДИТЬСЯ В НИХ И ЕХАТЬ ЗА ПЯТЬ ВЕРСТ ОТ НЕНАРАДОВА В СЕЛО ЖАДРИНО, ГРЯМО В ЦЕРКОВЬ, ГДЕ УЖ ВЛАДИМИР ДОЛЖЕН БЫЛ ИХ ОЖИДАТЬ.

НАКАНУНЕ РЕШИТЕЛЬНОГО ДНЯ МАРЬЯ ГАВРИЛОВНА НЕ СПАЛА ВСЮ НОЧЬ; ОНА УКЛАДЫВАЛАСЬ, УВЯЗЫВАЛА БЕЛЫЕ И ПЛАТЬЕ, НАПИСАЛА ДЛИННОЕ ПИСЬМО К ОДНОЙ ЧУВСТВЕННОЙ БАРЫШНЕ, ЕЕ ПОДРУГЕ, ДРУГОЕ К СВОИМ РОДИТЕЛЯМ. ОНА ПРОЩАЛАСЬ С НИМИ В САМЫХ ТРОГАТЕЛЬНЫХ ВЫРАЖЕНИЯХ, ИЗВИНЯЛА СВОЙ ПРОСТУПОК НЕОДОЛИМОЮ СИЛЮ СТРАСТИ И ОКАНЧИВАЛА ТЕМ, ЧТО БЛАЖЕННЕЙШЕЮ МИНУТОЮ ЖИЗНИ ПОЧЕТ ОНА ТУ, КОГДА ПОЗВОЛЕНО БУДЕТ ЕЙ БРОСИТЬСЯ К НОГАМ ДРАЖАЙШИХ ЕЕ РОДИТЕЛЕЙ. ЗАПЕЧАТАВ ОБА ПИСЬМА ТУЛЬСКОЙ ПЕЧАТКОЮ, НА КОТОРОЙ ИЗОБРАЖЕНЫ БЫЛИ ДВА ПЫЛАЮЩИЕ СЕРДЦА С ПРИЛЧНОЙ НАДПИСЬЮ, ОНА БРОСИЛАСЬ НА ПОСТЕЛЬ ПЕРЕД САМЫМ РАССВЕТОМ И ЗАДРЕМАЛА; НО И ТУТ УЖАСНЫЕ МЕЧТАНИЯ ПОМИНУТО ЕЕ ПРОБУЖДАЛИ. ТО КАЗАЛОСЬ ЕЙ, ЧТО В САМУЮ МИНУТУ, КАК ОНА САДИЛАСЬ В САНИ, ЧТОБ ЕХАТЬ ВЕНЧАТЬСЯ, ОТЕЦ ЕЕ ОСТАНАВЛИВАЛ ЕЕ, С МУЧИТЕЛЬНОЙ БЫСТРОТОЮ ТАЩИЛ ЕЕ ПО СНЕГУ И БРОСАЛ В ТЕМНОЕ, БЕЗДОННОЕ ПОДЗЕМЕЛЬЕ... И ОНА ЛЕТЕЛА СТРЕМГЛАВ С НЕИЗЪЯСНИМЫМ ЗАМИРАНИЕМ СЕРДЦА; ТО ВИДЕЛА ОНА ВЛАДИМИРА, ЛЕЖАЩЕГО НА ТРАВЕ, БЛЕДНОГО, ОКРОВАВЛЕННОГО. ОН, УМИРАЯ, МОЛИЛ ЕЕ ПРОНИЗИТЕЛЬНЫМ ГОЛОСОМ ПОСПЕШАТЬ С НИМ ОБВЕНЧАТЬСЯ... ДРУГИЕ БЕЗОБРАЗНЫЕ, БЕССМЫСЛЕННЫЕ ВИДЕНИЯ НЕСЛИСЬ ПЕРЕД НЕЮ ОДНО ЗА ДРУГИМ. НАКОНЕЦ ОНА ВСТАЛА, БЛЕДНЕЕ ОБЫКНОВЕННОГО И С НЕПРИТВОРНОЙ ГОЛОВНОЮ БОЛЬЮ. ОТЕЦ И МАТЬ ЗАМЕТИЛИ ЕЕ БЕСПОКОЙСТВО; ИХ НЕЖНАЯ ЗАБОТЛИВОСТЬ И БЕСПРЕСТАВНЫЕ ВОПРОСЫ: ЧТО С ТОБОЮ, МАША? НЕ БОЛЬНА ЛИ ТЫ, МАША? - РАЗДИРАЛИ ЕЕ СЕРДЦЕ. ОНА СТАРАЛАСЬ ИХ УСПОКОИТЬ, КАЗАТЬСЯ ВЕСЕЛОЮ, И НЕ МОГЛА. НАСТУПИЛ ВЕЧЕР. МЫСЛЬ, ЧТО УЖЕ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ПРОВОЖАЕТ ОНА ДЕНЬ ПОСРЕДИ СВОЕГО СЕМЕЙСТВА, СТЕСНЯЛА ЕЕ СЕРДЦЕ. ОНА БЫЛА ЧУТЬ ЖИВА; ОНА ВТАЙНЕ ПРОЩАЛАСЬ СО ВСЕМИ ОСОБАМИ, СО ВСЕМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЕЕ ОКРУЖАВШИМИ.

ПОДАЛИ УЖИНАТЬ; СЕРДЦЕ ЕЕ СИЛЬНО ЗАБИЛОСЬ. ДРОЖАЩИМ ГОЛОСОМ ОБЪЯВИЛА ОНА, ЧТО ЕЙ УЖИНАТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ, И СТАЛА ПРОЩАТЬСЯ С ОЦОМ И МАТЕРЬЮ. ОНИ ЕЕ ПОЦАЛОВАЛИ И, ПО ОБЫКНОВЕНИЮ, БЛАГОСЛОВИЛИ: ОНА ЧУТЬ НЕ ЗАПЛАКАЛА. ПРИШЕД В СВОЮ КОМНАТУ, ОНА КИНУЛАСЬ В КРЕСЛА И ЗАЛИЛАСЬ СЛЕЗАМИ. ДЕВУШКА УГОВАРИВАЛА ЕЕ УСПОКОИТЬСЯ И ОБОДРИТЬСЯ. ВСЬ БЫЛО ГОТОВО. ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА МАША ДОЛЖНА БЫЛА НАВСЕГДА ОСТАВИТЬ РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ, СВОЮ КОМНАТУ, ТИХУЮ ДЕВИЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ... НА ДВОРЕ БЫЛА МЕТЕЛЬ; ВЕТЕР ВЫЛ, СТАВНИ ТРЯСЛИСЬ И СТУЧАЛИ; ВСЕ КАЗАЛОСЬ ЕЙ УГРОЗОЙ И ПЕЧАЛЬНЫМ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕМ. СКОРО В ДОМЕ ВСЕ УТИХЛО И ЗАСНУЛО. МАША ОКУТАЛАСЬ ШАЛЬЮ, НАДЕЛА ТЕПЛЫЙ КАПОТ, ВЗЯЛА В РУКИ ШКАТУЛКУ СВОЮ И ВЫШЛА НА ЗАДНЕЕ КРЫЛЬЦО. СЛУЖАНКА НЕСЛА ЗА НЕЮ ДВА УЗЛА, ОНИ СОШЛИ В САД. МЕТЕЛЬ НЕ УТИХЛА; ВЕТЕР ДУЛ НАВСТРЕЧУ, КАК БУДТО СИЛЯСЯ ОСТАНОВИТЬ МОЛОДУЮ ПРЕСТУПНИЦУ. ОНИ НАСИЛУ ДОШЛИ ДО КОНЦА САДА. НА ДОРОГЕ САНИ ДОЖИДАЛИСЬ ИХ. ЛОШАДИ, ПРОЗЯБНУВ, НЕ СТОЯЛИ НА МЕСТЕ; КУЧЕР ВЛАДИМИРА РАСХАЖИВАЛ ПЕРЕД ОГЛОБЛЯМИ, УДЕРЖИВАЯ РЕТИЗЫХ. С Н ПОМОГ БАРЫШНЕ И ЕЕ ДЕВУШКЕ УСЕстьСЯ И УЛОЖИТЬ УЗЛЫ И ШКАТУЛКУ, ВЗЯЛ ВОЗЖИ, И ЛОШАДИ ПОЛЕТЕЛИ. ПОРУЧИВ БАРЫШНЮ ПОПЕЧЕНИЮ СУДЬБЫ И ИСКУССТВУ ТЕРЕШКИ КУЧЕРА, ОБРАТИМСЯ К МОЛОДОМУ НАШЕМУ ЛЮБОВНИКУ.

ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ВЛАДИМИР БЫЛ В РАЗЪЕЗДЕ. УТРОМ БЫЛ ОН У ЖАДРИНСКОГО СВЯЩЕННИКА; НАСИЛУ С НИМ УГОВОРИЛСЯ: ПОТОМ ПОЕХАЛ ИСКАТЬ СВИДЕТЕЛЕЙ МЕЖДУ СОСЕДНИМИ ПОМЕЩИКАМИ. ПЕРВЫЙ, К КОМУ ЯВИЛСЯ ОН, ОТСТАВНОЙ СОРОКАЛЕТНИЙ КОРНЕТ ДРАВИН, СОГЛАСИЛСЯ С ОХОТЮ. ЭТО ПРИКЛЮЧЕНИЕ, УВЕРЯЛ ОН, НАПОМИНАЛО ЕМУ ПРЕЖНЕЕ ВРЕМЯ И ГУСАРСКИЕ ПРОКАЗЫ. ОН УГОВОРИЛ ВЛАДИМИРА ОСТАТЬСЯ У НЕГО ОТЪЕЕДАТЬ, И УВЕРИЛ ЕГО, ЧТО ЗА ДРУГИМИ ДВУМЯ СВИДЕТЕЛЯМИ ДЕЛО НЕ СТАНЕТ. В САМОМ ДЕЛЕ ТОТЧАС ПОСЛЕ ОБЕДА ЯВИЛИСЬ ЗЕМЛЕМЕР ШМИТ В УСАХ И ШПОРАХ, И СЫН КАПИТАН-ИСПРАВНИКА, МАЛЬЧИК ЛЕТ ШЕСТНАДЦАТИ, НЕДАВНО ПОСТУПИВШИЙ В УЛАНЫ. ОНИ НЕ ТОЛЬКО ПРИНЯЛИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВЛАДИМИРА, НО ДАЖЕ КЛЯЛИСЬ ЕМУ В ГОТОВНОСТИ ЖЕРТВОВАТЬ ДЛЯ НЕГО ЖИЗНЬЮ. ВЛАДИМИР ОБНЯЛ ИХ С ВОСТОРОГОМ И ПОЕХАЛ ДОМОЙ ПРИГOTOВЛЯТЬСЯ.

УЖЕ ДАВНО СМЕРКАЛОСЬ. ОН ОТПРАВИЛ СВОЕГО НАДЕЖНОГО ТЕРЕШКУ В НЕНАРАДОВО С СВОЕЮ ТРОЙКОЮ И С ПОДРОБНЫМ, ОБСТОЯТЕЛЬНЫМ НАКАЗОМ, А ДЛЯ СЕБЯ ВЕЛЕЛ ЗАЛОЖИТЬ МАЛЕНЬКИЕ САНИ В ОДНУ ЛОШАДЬ, И ОДИН БЕЗ КУЧЕРА ОТПРАВИЛСЯ В ЖАДРИНО, КУДА ЧАСА ЧЕРЕЗ ДВА ДОЛЖНА БЫЛА ПРИЕХАТЬ И МАРЬЯ ГАВРИЛОВНА. ДОРОГА БЫЛА ЕМУ ЗНАКОМА, А ЕЗДЫ ВСЕГО ДВАДЦАТЬ МИНУТ.

А. С. Пушкин

№ 3 (острота зрения 0,8)

ВЕСНОЮ 1809 ГОДА, КНЯЗЬ АНДРЕЙ ПОЕХАЛ В РЯЗАНСКИЕ ИМЕНЬЯ СВОЕГО СЫНА, КОТОРОГО ОН БЫЛ ОПЕКУНОМ.

ПРИГРЕВАЕМЫЙ ВЕСЕННИМ СОЛНЦЕМ, ОН СИДЕЛ В КОЛЯСКЕ, ПОГЛЯДЫВАЯ НА ПЕРВУЮ ТРАВУ, ПЕРВЫЕ ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ И ПЕРВЫЕ КЛУБЫ БЕЛЫХ ВЕСЕННИХ ОБЛАКОВ, РАЗБЕГАВШИХСЯ ПО ЯРКОЙ СИНЕВЕ НЕБА. ОН НИ О ЧЕМ НЕ ДУМАЛ, А ВЕСЕЛО И БЕССМЫСЛЕННО СМОТРЕЛ ПО СТОРОНАМ.

ПРОЕХАЛИ ПЕРЕВОЗ, НА КОТОРОМ ОН ГОД ТОМУ НАЗАД ГОВОРИЛ С ПЬЕРОМ. ПРОЕХАЛИ ГРЯЗНУЮ ДЕРЕВНЮ, ГУМНЫ, ЗЕЛЕНЯ, СПУСК С ОСТАВШИМСЯ СНЕГОМ У МОСТА, ПОДЪЕМ ПО РАЗМЫТОЙ ГЛИНЕ, ПОЛОСЫ ЖИВЬЯ И ЗЕЛЕНЕЮЩЕГО КОЕ-ГДЕ КУСТАРНИКА И ВЪЕХАЛИ В БЕРЕЗОВЫЙ ЛЕС ПО ОБЕИМ СТОРОНАМ ДОРОГИ. В ЛЕСУ БЫЛО ГОЧТИ ЖАРКО, ВЕТРУ НЕ СЛЫШНО БЫЛО. БЕРЕЗА, ВСЯ ОБСЕЯННАЯ ЗЕЛЕНЬМИ КЛЕЙКИМИ ЛИСТЬЯМИ, НЕ ШЕВЕЛИЛАСЬ, И ИЗ-ПОД ПРОШЛОГОДНИХ ЛИСТЬЕВ, ПОДНИМАЯ ИХ, ВЫЛЕЗАЛА ЗЕЛЕНЯ ПЕРВАЯ ТРАВА И ЛИЛОВЫЕ ЦВЕТЫ. РАССЫПАННЫЕ КОЕ-ГДЕ ПО БЕРЕЗНЯКУ МЕЛКИЕ ЕЛИ СВОЕЙ ГРУБОЙ ВЕЧНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ НЕПРИЯТНО НАПОМИНАЛИ О ЗИМЕ. ЛОШАДИ ЗАФЫРКАЛИ, ВЪЕХАВ В ЛЕС И ВИДНЕЕ ЗАПОТЕЛИ.

ЛАКЕЙ ПЕТР ЧТО-ТО СКАЗАЛ КУЧЕРУ, КУЧЕР УТВЕРДИТЕЛЬНО ОТВЕТИЛ. НО ВИДНО ПЕТРУ МАЛО БЫЛО СОЧУВСТВОВАНИЯ КУЧЕРА: ОН ПОВЕРНУЛСЯ НА КОЗЛАХ К БАРИНУ.

— ВАШЕ СИЯТЕЛЬСТВО, ЛЕГКО КАК! — СКАЗАЛ ОН, ПОЧТИТЕЛЬНО УЛЫБАЯСЯ.

— ЧТО!

— ЛЕГКО, ВАШЕ СИЯТЕЛЬСТВО.

«ЧТО ОН ГОВОРИТ? — ПОДУМАЛ КНЯЗЬ АНДРЕЙ. — ДА, ОБ ВЕСНЕ, ВЕРНО, — ПОДУМАЛ ОН, ОГЛЯДЫВАЯСЯ ГО СТОРОНАМ. — И ТО ЗЕЛЕНО ВСЕ УЖЕ... КАК СКОРО! И БЕРЕЗА, И ЧЕФЕМУХА, И ОЛЬХА УЖ НАЧИНАЕТ... А ДУБ И НЕ ЗАМЕТНО. ДА, ВОТ ОН, ДУБ!».

НА КРАЮ ДОРОГИ СТОЯЛ ДУБ. ВЕРОЯТНО В ДЕСЯТЬ РАЗ СТАРШЕ БЕРЕЗ, СОСТАВЛЯВШИХ ЛЕС, ОН БЫЛ В ДЕСЯТЬ РАЗ ТОЛЩЕ И В ДВА РАЗА ВЫШЕ КАЖДОЙ БЕРЕЗЫ. ЭТО БЫЛ ОГРОМНЫЙ В ДВА ОБХВАТА ДУБ С ОБЛОМАННЫМИ, ДАВНО ВИДНО, СУКАМИ И С ОБЛОМАННОЙ КОРОЙ, ЗАРОСШЕЙ СТАРЫМИ БОЛЯЧКАМИ. С ОГРОМНЫМИ СВОИМИ НЕУКЛЮЖИМИ, НЕСИММЕТРИЧНО-РАСТОПЫРЕННЫМИ, КОРЯВЫМИ РУКАМИ И ПАЛЬЦАМИ, ОН СТАРЫМ, СЕРДИТЫМ И ПРЕЗРИТЕЛЬНЫМ УРОДОМ СТОЯЛ МЕЖДУ УЛЫБАЮЩИМИСЯ БЕРЕЗАМИ. ТОЛЬКО ОН ОДИН НЕ ХОТЕЛ ПОДЧИНЯТЬСЯ ОБЯНИЮ ВЕСНЫ И НЕ ХОТЕЛ ВИДЕТЬ НИ ВЕСНЫ, НИ СОЛНЦА.

«ВЕСНА, И ЛЮБОВЬ, И СЧАСТЬЕ! — КАК БУДТО ГОВОРИЛ ЭТОТ ДУБ, — И КАК НЕ НАДОЕСТ ВАМ ВСЕ ОДИН И ТОТ ЖЕ ГЛУПЫЙ И БЕССМЫСЛЕННЫЙ ОБМАН. ВСЕ ОДНО И ТО ЖЕ, И ВСЕ ОБМАН! НЕТ НИ ВЕСНЫ, НИ СОЛНЦА, НИ СЧАСТЬЯ. ВОН СМОТРИТЕ, СИДЯТ ЗАДАВЛЕННЫЕ МЕРТВЫЕ ЕЛИ, ВСЕГДА ОДИНАКИЕ, И ВОН И Я РАСТОПЫРИЛ СВОИ ОБЛОМАННЫЕ, ОБОДРАННЫЕ ПАЛЬЦЫ, ГДЕ НИ ВЫРОСЛИ ОНИ — ИЗ СПИНЫ, ИЗ БОКОВ; КАК ВЫРОСЛИ — ТАК И СТОЮ, И НЕ ВЕРЮ ВАШИМ НАДЕЖДАМ И ОБМАНАМ».

КНЯЗЬ АНДРЕЙ НЕСКОЛЬКО РАЗ ОГЛЯНУЛСЯ НА ЭТОТ ДУБ, ПРОЕЗЖАЯ ПО ЛЕСУ, КАК БУДТО ОН ЧЕГО-ТО ЖДАЛ ОТ НЕГО. ЦВЕТЫ И ТРАВА БЫЛИ И ПОД ДУБОМ, НО ОН ВСЕ ТАК ЖЕ, ХМУРЯСЯ, НЕПОДВИЖНО, УРОДЛИВО И УПОРНО, СТОЯЛ ПОСРЕДИ ИХ.

«ДА, ОН ПРАВ, ТЫСЯЧУ РАЗ ПРАВ ЭТОТ ДУБ, ДУМАЛ КНЯЗЬ АНДРЕЙ, ПУСКАЙ ДРУГИЕ, МОЛОДЫЕ, ВНОВЬ ПОДДАЮТСЯ НА ЭТОТ ОБМАН, А МЫ ЗНАЕМ ЖИЗНЬ, — НАША ЖИЗНЬ КОНЧЕНА! — ЦЕЛЫЙ НОВЫЙ РЯД МЫСЛЕЙ БЕЗНАДЕЖНЫХ, НО ГРУСТНО-ПРИЯТНЫХ В СВЯЗИ С ЭТИМ ДУБОМ, ВОЗНИК В ДУШЕ КНЯЗЯ АНДРЕЯ. ВО ВРЕМЯ ЭТОГО ПУТЕШЕСТВИЯ ОН КАК БУДТО ВНОВЬ ОБДУМАЛ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ПРИШЕЛ К ТОМУ ЖЕ ПРЕЖНЕМУ УСПОКОИТЕЛЬНОМУ И БЕЗНАДЕЖНОМУ ЗАКЛЮЧЕНИЮ, ЧТО ЕМУ НАЧИНАТЬ НИЧЕГО БЫЛО НЕ НАДО, ЧТО ОН ДОЛЖЕН ДОЖИВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, НЕ ДЕЛАЯ ЗЛА, НЕ ТРЕВОЖАСЬ И НИЧЕГО НЕ ЖЕЛАЯ.

...
УЖЕ БЫЛО НАЧАЛО ИЮНЯ, КОГДА КНЯЗЬ АНДРЕЙ, ВОЗВРАЩАЯСЯ ДОМОЙ, ВЪЕХАЛ ОПЯТЬ В ТУ БЕРЕЗОВУЮ РОЩУ, В КОТОРОЙ ЭТОТ СТАРЫЙ, КОРЯВЫЙ ДУБ ТАК СТРАННО И ПАМЯТНО ПОРАЗИЛ ЕГО. БУБЕЧКИ ЕЩЕ ГЛУШЕ ЗВЕНЕЛИ В ЛЕСУ, ЧЕМ ПОЛТОРА МЕСЯЦА ТОМУ НАЗАД; ВСЕ БЫЛО ПОЛНО, ТЕНИСТО И ГУСТО; И МОЛОДЫЕ ЕЛИ, РАССЫПАННЫЕ ПО ЛЕСУ, НЕ НАРУШАЛИ ОБЩЕЙ КРАСОТЫ И, ПОДДЕЛЫВАЯСЬ ПОД ОБЩИЙ ХАРАКТЕР, НЕЖНО ЗЕЛЕНЕЛИ ПУШИСТЫМИ МОЛОДЫМИ ПОБЕГАМИ.

Л. Н. Толстой

№ 4 (острота зрения 0,7)

Я пошел по направлению ириновского шляха и уже через минуты две услышал, что собака опять гонит где-то недалеко от меня. Охваченный охотничьим волнением, я побежал, держа ружье наперевес, сквозь густой кустарник, ломая ветви и не обращая внимания на их жестокие удары. Я бежал так довольно долго и уже стал задыхаться, как вдруг лай собаки прекратился. Я пошел тише. Мне казалось, что если я буду идти все прямо, то непременно встречу с ярмолкой на ириновском шляху. Но вскоре я убедился, что во время моего бега, огибая кусты и пни и совсем не думая о дороге, я заблудился. Тогда я начал кричать ярмолке. Он не откликался.

Между тем машинально я шел все дальше, лес редел понемногу, почва опускалась и становилась кочковатой. След, оттиснутый на снегу моей ногой, быстро темнел и наливался водой. Несколько раз я уже проваливался по колена. Мне приходилось перепрыгивать с кочки на кочку; в покрывавшем их густом буром мху ноги тонули, точно в мягком ковре.

Кустарник скоро совсем окончился. Передо мной было большое круглое болото, занесенное снегом, из-под белой пелены которого торчали редкие кочки. На противоположном конце болота, между деревьями, выглядывали белые стены какой-то хаты. «Вероятно, здесь живет ириновский лесник, — подумал я. — Надо зайти и расспросить у него дорогу».

Но дойти до хаты было не так-то легко. Каждую минуту я увязал в трясине. Сапоги мои набрали воды и при каждом шаге громко хлопали; становилось невмочь тянуть их за собою.

Наконец я перебрался через это болото, взобрался на маленький пригорок и теперь мог хорошо рассмотреть хату. Это даже была не хата, а именно сказочная избушка на курьих ножках. Она не касалась полом земли, а была построена на сваях, вероятно, ввиду половодья, затопляющего весной весь ириновский лес. Но одна сторона ее от времени осела, и это придавало избушке хромой и печальный вид. В окнах недоставало нескольких стекол; их заменили какие-то грязные ветошки, выпиравшие горбом наружу.

Я нажал на клямку и отворил дверь. В хате было очень темно, а у меня, после того как я долго глядел на снег, ходили перед глазами фиолетовые круги; поэтому я долго не мог разобрать, есть ли кто-нибудь в хате.

— Эй, добрые люди, кто из вас дома? — спросил я громко.

Около печки что-то завозилось. Я подошел поближе и увидел старуху, сидевшую на полу. Перед ней лежала огромная куча куриных перьев. Старуха брала отдельно каждое перо, сдирала с него бородку и клала пух в корзинку, а стержни бросала прямо на землю.

«Да ведь это манулиха, ириновская ведьма», — мелькнуло у меня в голове, едва я только повнимательнее взгляделся в старуху. Все черты бабы-яги, как ее изображает народный эпос, были налицо: худые щеки, втянутые внутрь, переходили вниз в острый, длинный дряблый подбородок, почти соприкасавшийся с висящим вниз носом; провалившийся беззубый рот беспрестанно двигался, точно пережевывая что-то; выцветшие, когда-то голубые глаза, холодные, круглые, выпуклые, с очень короткими красными веками, глядели, точно глаза невиданной зловещей птицы.

А. И. Куприн

Рис. 12

№ 5 (острота зрения 0,6)

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ РАССТАЛИСЬ. ЛИЗА ВЫШЛА ИЗ ЛЕСУ, ПЕРЕБРАЛАСЬ ЧЕРЕЗ ПОЛЕ, ПРОКРАЛАСЬ В САД И ОПРОМЕТЬЮ ПОБЕЖАЛА В ФЕРМУ, ГДЕ НАСТЯ ОЖИДАЛА ЕЕ. ТАМ ОНА ПЕРЕОДЕЛАСЬ, РАССЕЯННО ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ НЕТЕРПЕЛИВОЙ НАПЕРСНИЦЫ, И ЯВИЛАСЬ В ГОСТИНУЮ. СТОЛ БЫЛ НАКРЫТ, ЗАВТРАК ГОТОВ, И МИСС ЖАКСОН, УЖЕ НАБЕЛЕННАЯ И ЗАТЯНУТАЯ В РЮМОЧКУ, НАРЕЗЫВАЛА ТОНЕНЬКИЕ ТАРТИНКИ. ОТЕЦ ПОХВАЛИЛ ЕЕ ЗА РАННЮЮ ПРОГУЛКУ. «НЕТ НИЧЕГО ЗДОРОВЕЕ», - СКАЗАЛ ОН, - КАК ПРОСЫПАТЬСЯ НА ЗАРЕ-. ТУТ ОН ПРИВЕЛ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ПОЧЕРПНУТЫХ ИЗ АНГЛИЙСКИХ ЖУРНАЛОВ, ЗАМЕЧАЯ, ЧТО ВСЕ ЛЮДИ, ЖИВШИЕ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ, НЕ УПОТРЕБЛЯЛИ ВОДКИ И ВСТАВАЛИ НА ЗАРЕ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ. ЛИЗА ЕГО НЕ СЛУШАЛА. ОНА В МЫСЛЯХ ПОВТОРЯЛА ВСЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА УТРЕННЕГО СВИДАНИЯ, ВСЕ РАЗГОВОР АКУЛИНЫ С МОЛОДЫМ ОХОТНИКОМ, И СОВЕСТЬ НАЧИНАЛА ЕЕ МУЧИТЬ. НАПРАСНО ВОЗРАЖАЛА ОНА САМОЙ СЕБЕ, ЧТО БЕСЕДА ИХ НЕ ВЫХОДИЛА ИЗ ГРАНИЦ БЛАГОПРИСТОЙНОСТИ, ЧТО ЭТА ШАЛОСТЬ НЕ МОГЛА ИМЕТЬ НИКАКОГО ПОСЛЕДСТВИЯ, СОВЕСТЬ ЕЕ РОПАЛА ГРОМЧЕ ЕЕ РАЗУМА. ОБЕЩАНИЕ, ДАННОЕ ЕЮ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ, ВСЕГО БОЛЕЕ БЕСПОКОИЛО ЕЕ: ОНА СОВСЕМ БЫЛО РЕШИЛАСЬ НЕ СДЕРЖАТЬ СВОЕЙ ТОРЖЕСТВЕННОЙ КЛЯТВЫ. НО АЛЕКСЕЙ, ПРОЖДАВ ЕЕ НАПРАСНО, МОГ ИДТИ ОТЫСКИВАТЬ В СЕЛЕ ДОЧЬ ВАСИЛЬЯ КУЗНЕЦА, НАСТОЯЩУЮ АКУЛИНУ, ТОЛСТУЮ, РЯБУЮ ДЕВКУ, И ТАКИМ ОБРАЗОМ ДОГАДАТЬСЯ ОБ ЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОЙ ПРОКАЗЕ. МЫСЛЬ ЭТА УЖАСНУЛА ЛИЗУ, И ОНА РЕШИЛАСЬ НА ДРУГОЕ УТРО ОПЯТЬ ЯВИТЬСЯ В РОЩУ АКУЛИНОЙ.

С СВОЕЙ СТОРОНЫ АЛЕКСЕЙ БЫЛ В ВОСХИЩЕНИИ, ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ДУМАЛ ОН О НОВОЙ СВОЕЙ ЗНАКОМКЕ; НОЧЬЮ ОБРАЗ СМУГЛОЙ КРАСАВИЦЫ И ВО СНЕ ПРЕСЛЕДОВАЛ ЕГО ВООБРАЖЕНИЕ. ЗАРЯ ЕДВА ЗАНИМАЛАСЬ, КАК ОН УЖЕ БЫЛ ОДЕТ. НЕ ДАВ СЕБЕ ВРЕМЕНИ ЗАРЯДИТЬ РУЖЬЕ, ВЫШЕЛ ОН В ПОЛЕ С ВЕРНЫМ СВОИМ СБОГАРОМ И ПОБЕЖАЛ К МЕСТУ ОБЕЩАННОГО СВИДАНИЯ. ОКОЛО ПОЛУЧАСА ПРОШЛО В НЕСНОСНОМ ДЛЯ НЕГО ОЖИДАНИИ; НАКОНЕЦ ОН УВИДЕЛ МЕЖ КУСТАРНИКА МЕЛКНУВШИЙ СИНИЙ САРАФАН И БРОСИЛСЯ НАВСТРЕЧУ МИЛОЙ АКУЛИНЫ. ОНА УЛЫБНУЛАСЬ ВОСТОРГУ ЕГО БЛАГОДАРНОСТИ; НО АЛЕКСЕЙ ТОТЧАС ЖЕ ЗАМЕТИЛ НА ЕЕ ЛИЦЕ СЛЕДЫ УНЫНИЯ И БЕСПОКОЙСТВА. ОН ХОТЕЛ УЗНАТЬ ТОМУ ПРИЧИНУ. ЛИЗА ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ПОСТУПОК ЕЕ КАЗАЛСЯ ЕЙ ЛЕГКОМЫСЛЕННЫМ, ЧТО ОНА В НЕМ РАСКАИВАЛАСЬ, ЧТО НА СЕЙ РАЗ НЕ ХОТЕЛА ОНА НЕ СДЕРЖАТЬ ДАННОГО СЛОВА, НО ЧТО ЭТО СВИДАНИЕ БУДЕТ УЖЕ ПОСЛЕДНИМ, И ЧТО ОНА ПРОСИТ ЕГО ПРЕКРАТИТЬ ЗНАКОМСТВО, КОТОРОЕ НИ К ЧЕМУ ДОБРОМУ НЕ МОЖЕТ ИХ ДОВЕСТИ. ВСЕ ЭТО, РАЗУМЕЕТСЯ, БЫЛО СКАЗАНО НА КРЕСТЬЯНСКОМ НАРЕЧИИ; НО МЫСЛИ И ЧУВСТВА, НЕОБЫКНОВЕННЫЕ В ПРОСТОЙ ДЕВУШКЕ, ПОРАЗИЛИ АЛЕКСЕЯ. ОН УПОТРЕБИЛ ВСЕ СВОЕ КРАСНОРЕЧИЕ, ДАБЫ ОТВРАТИТЬ АКУЛИНУ ОТ ЕЕ НАМЕРЕНИЯ; УБЕРАЛ ЕЕ В НЕВИННОСТИ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ, ОБЕЩАЛ НИКОГДА НЕ ПОДАТЬ ЕЙ ПОВОДА К РАСКАЯНИЮ, ПОВИНОВАТЬСЯ ЕЙ ВО ВСЕМ, ЗАКЛИНАЛ ЕЕ НЕ ЛИШАТЬ ЕГО ОДНОЙ ОТРАДЫ: ВИДАТЬСЯ С НЕЮ НАЕДИНЕ, ХОТЯ БЫ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ, ХОТЯ БЫ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ. ОН ГОВОРИЛ ЯЗЫКОМ ИСТИННОЙ СТРАСТИ, И В ЭТУ МИНУТУ БЫЛ ТОЧНО ВЛЮБЛЕН. ЛИЗА СЛУШАЛА ЕГО МОЛЧА.

А. С. Пушкин

№ 6 (острота зрения 0,5)

ТИХО БЫЛО ВСЕ НА НЕБЕ И НА ЗЕМЛЕ, КАК В СЕРДЦЕ ЧЕЛОВЕКА В МИНУТУ УТРЕННЕЙ МОЛИТВЫ; ТОЛЬКО ИЗРЕДКА НАБЕГАЛ ПРОХЛАДНЫЙ ВЕТЕР С ВОСТОКА, ПРИПОДНИМАЯ ГРИВУ ЛОШАДЕЙ, ПОКРЫТУЮ ИНЕЕМ. МЫ ТРОНУЛИСЬ В ПУТЬ; С ТРУДОМ ПЯТЬ ХУДЫХ КЛЯЧ ТАЩИЛИ НАШИ ПОВОЗКИ ПО ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОГЕ НА ГУД-ГОРУ; МЫ ШЛИ ПЕШКОМ СЗАДИ, ПОДКЛАДЫВАЯ КАМНИ ПОД КОЛЕСА, КОГДА ЛОШАДИ ВЫБИВАЛИСЬ ИЗ СИЛ; КАЗАЛОСЬ, ДОРОГА ВЕЛА НА НЕБО, ПОТОМУ ЧТО, СКОЛЬКО ГЛАЗ МОГ РАЗГЛЯДЕТЬ, ОНА ВСЕ ПОДНИМАЛАСЬ И НАКОНЕЦ ПРОПАДАЛА В ОБЛАКЕ, КОТОРОЕ ЕЩЕ С ВЕЧЕРА ОТДЫХАЛО НА ВЕРШИНЕ ГУД-ГОРЫ, КАК КОРШУН, ОЖИДАЮЩИЙ ДОБЫЧУ; СНЕГ ХРУСТЕЛ ПОД НОГАМИ НАШИМИ; ВОЗДУХ СТАНОВИЛСЯ ТАК РЕДОК, ЧТО БЫЛО БОЛЬНО ДЫШАТЬ; КРОВЬ ПОМИНУТНО ПРИЛИВАЛА В ГОЛОВУ, НО СО ВСЕМ ТЕМ КАКОЕ-ТО ОТРАДНОЕ ЧУВСТВО РАСПРОСТРАНЯЛОСЬ ПО ВСЕМ МОИМ ЖИЛАМ, И МНЕ БЫЛО КАК-ТО ВЕСЕЛО, ЧТО Я ТАК ВЫСОКО НАД МИРОМ: ЧУВСТВО ДЕТСКОЕ, НЕ СПОРЮ, НО, УДАЛЯЯСЬ ОТ УСЛОВИЙ ОБЩЕСТВА И ПРИБЛИЖАЯСЬ К ПРИРОДЕ, МЫ НЕВОЛЬНО СТАНОВИМСЯ ДЕТЬМИ; ВСЕ ПРИОБРЕТЕННОЕ ОТПАДАЕТ ОТ ДУШИ, И ОНА ДЕЛАЕТСЯ ВНОВЬ ТАКОЮ, КАКОЙ БЫЛА НЕКОГДА, И, ВЕРНО, БУДЕТ КОГДА-НИБУДЬ ОПЯТЬ. ТОТ, КОМУ СЛУЧАЛОСЬ, КАК МНЕ, БРОДИТЬ ПО ГОРАМ ПУСТЫННЫМ, И ДОЛГО-ДОЛГО ВСМАТРИВАТЬСЯ В ИХ ПРИЧУДЛИВЫЕ ОБРАЗЫ, И ЖАДНО ГЛОТАТЬ ЖИВОТВОРЯЩИЙ ВОЗДУХ, РАЗЛИТЫЙ В ИХ УЩЕЛЬЯХ, ТОТ, КОНЕЧНО, ПОЙМЕТ МОЕ ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕДАТЬ, РАССКАЗАТЬ, НАРИСОВАТЬ ЭТИ ВОЛШЕБНЫЕ КАРТИНЫ. ВОТ НАКОНЕЦ МЫ ВЗОБРАЛИСЬ НА ГУД-ГОРУ, ОСТАНОВИЛИСЬ И ОГЛЯНУЛИСЬ: НА НЕЙ ВИСЕЛО СЕРОЕ ОБЛАКО, И ЕГО ХОЛОДНОЕ ДЫХАНИЕ ГРОЗИЛО БЛИЗКОЙ БУРЕЮ; НО НА ВОСТОКЕ ВСЕ БЫЛО ТАК ЯСНО И ЗОЛОТИСТО, ЧТО МЫ, ТО ЕСТЬ Я И ШТАБС-КАПИТАН, СОВЕРШЕННО О НЕМ ЗАБЫЛИ... ДА, И ШТАБС-КАПИТАН: В СЕРДЦАХ ПРОСТЫХ ЧУВСТВО КРАСОТЫ И ВЕЛИЧИЯ ПРИРОДЫ СИЛЬНЕЕ, ЖИВЕЕ ВО СТО КРАТ, ЧЕМ В НАС, ВОСТОРЖЕННЫХ РАССКАЗЧИКАХ НА СЛОВАХ И НА БУМАГЕ.

М. Ю. Лермонтов

Рис. 13

№ 7 (острота зрения 0,4)

ВЕСНА НАСТУПИЛА В ЭТОМ ГОДУ РАННЯЯ, ДРУЖНАЯ И — КАК ВСЕГДА НА ПОЛЕСЬЕ — НЕОЖИДАННАЯ. ПОБЕЖАЛИ ПО ДЕРЕВЕНСКИМ УЛИЦАМ БУРЛИВЫЕ, КОРИЧНЕВЫЕ, СВЕРКАЮЩИЕ РУЧЕЙКИ, СЕРДИТО ПЕНЯСЯ ВОКРУГ ВСТРЕЧНЫХ КАМЕНЬЕВ И БЫСТРО ВЕРТЯ ЩЕПКИ И ГУСИНЫЙ ПУХ; В ОГРОМНЫХ ЛУЖАХ ВОДЫ ОТРАЗИЛОСЬ ГОЛУБОЕ НЕБО С ПЛЫВУЩИМИ ПО НЕМУ КРУГЛЫМИ, ТОЧНО КРУТЯЩИМИСЯ, БЕЛЫМИ ОБЛАКАМИ; С КРЫШ ПОСЫПАЛИСЬ ЧАСТЫЕ ЗВОНКИЕ КАПЛИ. ВОРОБЬИ, СТАЯМИ ОБСЫПАВШИЕ ПРИДОРОЖНЫЕ ВЕТЛЫ, КРИЧАЛИ ТАК ГРОМКО И ВОЗБУЖДЕННО, ЧТО НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ БЫЛО РАССЛЫШАТЬ ЗА ИХ КРИКОМ. ВЕЗДЕ ЧУВСТВОВАЛАСЬ РАДОСТНАЯ, ТОРОПЛИВАЯ ТРЕВОГА ЖИЗНИ.

СНЕГ СОШЕЛ, ОСТАВИШИСЬ ЕЩЕ КОЕ-ГДЕ ГРЯЗНЫМИ РЫХЛЫМИ КЛОЧКАМИ В ЛОЩИНАХ И ТЕНИСТЫХ ПЕРЕЛЕСКАХ. ИЗ-ПОД НЕГО ВЫГЛЯНУЛА ОБНАЖЕННАЯ, МОКРАЯ, ТЕПЛАЯ ЗЕМЛЯ, ОТДОХНУВШАЯ ЗА ЗИМУ И ТЕПЕРЬ ПОЛНАЯ СВЕЖИХ СОКОВ, ПОЛНАЯ ЖАЖДЫ НОВОГО МАТЕРИНСТВА. НАД ЧЕРНЫМИ НИВАМИ ВИЛСЯ ЛЕГКИЙ ПАРОК, НАПОЛНЯВШИЙ ВОЗДУХ ЗАПАХОМ ОТТАЯВШЕЙ ЗЕМЛИ, — ТЕМ СВЕЖИМ, ВКРАДЧИВЫМ И МОГУЧИМ ПЬЯНЫМ ЗАПАХОМ ВЕСНЫ, КОТОРЫЙ ДАЖЕ И В ГОРОДЕ УЗНАЕШЬ СРЕДИ СОТЕН ДРУГИХ ЗАПАХОВ. МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ВМЕСТЕ С ЭТИМ АРОМАТОМ ВЛИВАЛАСЬ В МОЮ ДУШУ ВЕСЕННЯЯ ГРУСТЬ, СЛАДКАЯ И НЕЖНАЯ, ИСПОЛНЕННАЯ БЕСПОКОЙНЫХ ОЖИДАНИЙ И СМУТНЫХ ПРЕДЧУВСТВИЙ, — ПОЭТИЧЕСКАЯ ГРУСТЬ, ДЕЛАЮЩАЯ В ВАШИХ ГЛАЗАХ ВСЕХ ЖЕНЩИН ХОРОШЕНЬКИМИ И ВСЕГДА ПРИПРАВЛЕННАЯ НЕОПРЕДЕЛЕННЫМИ СОЖАЛЕНИЯМИ О ПРОШЛЫХ ВЕСНАХ. НОЧИ СТАЛИ ТЕПЛЕЕ; В ИХ ГУСТОМ ВЛАЖНОМ МРАКЕ ЧУВСТВОВАЛАСЬ НЕЗРИМАЯ СПЕШНАЯ ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА ПРИРОДЫ...

В ЭТИ ВЕСЕННИЕ ДНИ ОБРАЗ ОЛЕСИ НЕ ВЫХОДИЛ ИЗ МОЕЙ ГОЛОВЫ. МНЕ НРАВИЛОСЬ, ОСТАВИШИСЬ ОДНОМУ, ЛЕЧЬ, ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, И БЕСПРЕСТААННО ВЫЗЫВАТЬ В СВОЕМ ВООБРАЖЕНИИ ЕЕ ТО СУРОВОЕ, ТО ЛУКАВОЕ, ТО СИЯЮЩЕЕ НЕЖНОЙ УЛЫБКОЙ ЛИЦО, ЕЕ МОЛОДОЕ ТЕЛО, ВЫРОСШЕЕ В ПРИВОЛЬЕ СТАРОГО БОРА ТАК ЖЕ СТРОЙНО И ТАК ЖЕ МОГУЧЕ, КАК РАСТУТ МОЛОДЫЕ ЕЛОЧКИ, ЕЕ СВЕЖИЙ ГОЛОС С НЕОЖИДАННЫМИ НИЗКИМИ БАРХАТНЫМИ НОТКАМИ...

А. И. Куприн

Рис. 14

№ 8 (острота зрения 0,3)

НА ДРУГОЙ ДЕНЬ ПЕТР ПО СВОЕМУ ОБЕЩАНИЮ РАЗБУДИЛ ИБРАГИМА И ПОЗДРАВИЛ ЕГО КАПИТАН-ЛЕЙТЕНАНТОМ БОМБАРДИРСКОЙ РОТЫ ПРЕОБРАЖЕНСКОГО ПОЛКА, В КОЕЙ ОН САМ БЫЛ КАПИТАНОМ. ПРИДВОРНЫЕ ОКРУЖИЛИ ИБРАГИМА, ВСЯКИЙ ПО СВОЕМУ СТАРАЛСЯ ОБЛАСКАТЬ НОВОГО ЛЮБИМЦА. НАДМЕННЫЙ КНЯЗЬ МЕНШИКОВ ДРУЖЕСКИ ПОЖАЛ ЕМУ РУКУ. ШЕРЕМЕТЕВ ОСВЕДОМИЛСЯ О СВОИХ ПАРИЖСКИХ ЗНАКОМЫХ, А ГОЛОВИН ПОЗВАЛ ОБЕДАТЬ. СЕМУ ПОСЛЕДНЕМУ ПРИМЕРУ ПОСЛЕДОВАЛИ И ПРОЧИЕ, ТАК ЧТО ИБРАГИМ ПОЛУЧИЛ ПРИГЛАШЕНИЙ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ НА ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ.

ИБРАГИМ ПРОВОДИЛ ДНИ ОДНООБРАЗНЫЕ, НО ДЕЯТЕЛЬНЫЕ — СЛЕДСТВЕННО, НЕ ЗНАЛ СКУКИ. ОН ДЕНЬ ОТО ДНЯ БОЛЕЕ ПРИВЯЗЫВАЛСЯ К ГОСУДАРЮ, ЛУЧШЕ ПОСТИГАЛ ЕГО ВЫСОКУЮ ДУШУ. СЛЕДОВАТЬ ЗА МЫСЛЯМИ ВЕЛИКОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ НАУКА САМАЯ ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ. ИБРАГИМ ВИДАЛ ПЕТРА В СЕНАТЕ, ОСПОРИВАЕМОГО БУТУРЛИНЫМ И ДОЛГОРУКИМ, РАЗБИРАЮЩЕГО ВАЖНЫЕ ЗАПРОСЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА, В АДМИРАЛТЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ УТВЕРЖДАЮЩЕГО МОРСКОЕ ВЕЛИЧИЕ РОССИИ, ВИДЕЛ ЕГО С ФЕОФАНОМ, ГАВРИИЛОМ БУЖИНСКИМ И КОПИЕВИЧЕМ, В ЧАСЫ ОТДОХНОВЕНИЯ РАССМАТРИВАЮЩЕГО ПЕРЕВОДЫ ИНОСТРАННЫХ ПУБЛИЦИСТОВ ИЛИ ПОСЕЩАЮЩЕГО ФАБРИКУ КУПЦА, РАБОЧУЮ РЕМЕСЛЕННИКА И КАБИНЕТ УЧЕНОГО.

А. С. Пушкин

Рис. 15

№ 9 (острота зрения 0,2)

**ТРОПИНКА ШЛА ВДОЛЬ ВЫСОКОГО ПРИБРЕЖНОГО ОБРЫВА,
ИЗВИВАЯСЬ В ТЕНИ СТОЛЕТНИХ МАСЛИН. МОРЕ ИНОГДА
МЕЛЬКАЛО МЕЖДУ ДЕРЕВЬЯМИ, И ТОГДА КАЗАЛОСЬ, ЧТО, УХОДЯ
ВДАЛЬ, ОНО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПОДЫМАЕТСЯ ВВЕРХ СПОКОЙНОЙ
МОГУЧЕЙ СТЕНОЙ, И ЦВЕТ ЕГО БЫЛ ЕЩЕ СИНЕЕ, ЕЩЕ ГУЩЕ
В УЗОРЧАТЫХ ПРОРЕЗАХ, СРЕДИ СЕРЕБРИСТО-ЗЕЛЕННОЙ
ЛИСТВЫ. В ТРАВЕ, В КУСТАХ КИЗИЛЯ И ДИКОГО ШИПОВНИКА,
В ВИНОГРАДНИКАХ И НА ДЕРЕВЬЯХ — ПОВСЮДУ ЗАЛИВАЛИСЬ
ЦИКАДЫ; ВОЗДУХ ДРОЖАЛ ОТ ИХ ЗВЕНЯЩЕГО, ОДНООБРАЗНОГО,
НЕУМОЛЧНОГО КРИКА. ДЕНЬ ВЫДАЛСЯ ЗНОЙНЫЙ, БЕЗВЕТРЕННЫЙ,
И НАКАЛИВШАЯСЯ ЗЕМЛЯ ЖГЛА ПОДОШВЫ НОГ.**

А. И. Куприн

Рис. 16

№ 10 (острота зрения 0,1)

**ВРЕМЯ ЛЕТИТ ИНОГДА ПТИЦЕЙ,
ИНОГДА ПОЛЗЕТ ЧЕРВЯКОМ; НО
ЧЕЛОВЕКУ БЫВАЕТ ОСОБЕННО
ХОРОШО ТОГДА, КОГДА ОН ДАЖЕ НЕ
ЗАМЕЧАЕТ — СКОРО ЛИ, ТИХО ЛИ ОНО
ПРОХОДИТ.**

И. С. Тургенев

**ВЫСШИМ ВЫРАЖЕНИЕМ СЧАСТЬЯ
ИЛИ НЕСЧАСТЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАЩЕ
ВСЕГО БЕЗМОЛВИЕ.**

А. П. Чехов

Рис. 17

Расположив текст на расстоянии 20–30 см, медленно приближайте его к глазам, стараясь его читать на минимальном расстоянии от глаз в течение 2–3 минут. Затем посмотрите вдаль несколько секунд. Повторите упражнение 5–6 раз. Упражняйтесь ежедневно или через день.

Упражнение 2. Выберите из приведенных выше отрывков самый мелкий шрифт, который можете читать свободно, без усилий на расстоянии 20–30 см. Если возникла необходимость читать с очками, то первоначально можете воспользоваться ими. Через некоторое время, когда зрение улучшится, надо будет снимать очки во время чтения. Если вы испытываете неприятные ощущения при чтении мелкого шрифта, немедленно прекратите упражне-

ние. Дискомфорт свидетельствует о наличии напряжения, то есть о неправильном использовании вами своих глаз. В следующий раз начните читать более крупный шрифт. Текст читать 10–15 минут на расстоянии 20–30 см. Постепенно вы сможете читать без усилий все более мелкий шрифт. Время чтения, если вы не испытываете напряжения глаз, можно увеличить до 20–30 минут. Упражнение особенно рекомендуется близоруким.

Читать ли лежа

Трудно отыскать зрительную привычку, с которой нас призывают бороться столь же упорно, как с чтением лежа. Странно, почему при этом врачи обходят стороной вопрос о чтении в положении сидя, ведь это тоже бесполезно. Застойные явления в малом тазу, геморрой, проблемы с позвоночником и многие другие заболевания связывают именно с тем, что мы вынуждены долго находиться в однообразной сидячей позе. Вспомните изображения средневековых ученых. Они, как правило, работали стоя за специальной наклонной конторкой. В советские времена в некоторых общеобразовательных школах в экспериментальном порядке дети также стояли во время занятий за партами-конторками. Правда, этот эксперимент длился недолго.

Конечно, мы не призываем уважаемого читателя читать исключительно в положении стоя. Наш совет не столь радикален. Просто постарайтесь во время чтения по возможности менять положение тела. Каждые 10–15 минут несколько меняйте позу, если приходится долго сидеть. И даже если вы немного полежите или постоите с книгой в руках в перерывах между чтением в сидячем положении – это будет полезным не только для глаз, но и для всего организма.

При чтении в положении лежа мы получаем нагрузку на глаза при необычных, отягчающих обстоятельствах, а потому при соблюдении определенных условий такую нагрузку можно считать тренировочной. Более того, тренируясь регулярно, вам будет все легче читать в этом неудобном положении. В вертикальном положении при достаточном освещении, когда свет падает сзади поверх левого плеча, вы сможете довольно долго читать, не испытывая симптомов зрительной перегрузки. Но лежа, при наклонном положении страницы к глазам вы почувствуете дискомфорт в первые же минуты чтения.

Почему это происходит? Прежде всего потому, что при чтении лежа неизбежно уменьшается расстояние от текста до глаз, заданное при чтении за рабочим столом высотой стула и стола. Кроме того, читая лежа, практически невозможно соблюсти центральную фиксацию – книга будет находиться под тем или иным углом от глаз. Если долгое время читать в положении лежа, не расслабляя глаз, острота зрения, действительно, может снизиться.

Нужно помнить, что чтение в положении лежа может быть вредным не только для глаз. В таком положении сдавливается грудная клетка, что несколько нарушает дыхание. Затрудняется циркуляция крови, могут возникнуть застойные явления в коре головного мозга. Одним из настораживающих симптомов при чтении лежа являются неприятные боли в затылочной части головы. Если вы почувствуете боли или дискомфорт в голове, осторожно поменяйте положение тела, примите сначала сидячее положение, а затем только встаньте и подвигайтесь.

Всего этого можно избежать, если не забывать о чувстве меры. Если очень хочется почитать лежа, то 10–15 минут перед сном вам не повредят. Кроме того, непродолжительное чтение перед сном рекомендуется в качестве средства от бессонницы – монотонные движения глазными яблоками успокаивают нервную систему и готовят мозг ко сну. В том случае, конечно, если вы читаете что-то умиротворяющее. А вот тот, кто натренируется читать лежа без дискомфорта, при чтении в обычных условиях будет себя чувствовать так же легко, как марафонец на короткой дистанции.

Как смотреть телевизор с пользой для глаз

Если научиться правильно смотреть телевизор, это может оказаться не только не вредно для зрения, но даже полезно. Когда мы смотрим телевизор, наши глаза перемещаются, и перемещаются нерегулярно, как при чтении книги, а хаотично, что является хорошей нагрузкой для глаз. О чем же надо позаботиться для того, чтобы эта нагрузка имела тренировочный характер?

Прежде чем смотреть телевизор, необходимо снять очки и сделать пальминг. Таким образом вы подготовите глаза к изменяющейся нагрузке. Желательно, если есть возможность, смотреть телевизор без очков. Но если у вас уже есть серьезные проблемы со зрением, смотрите в очках. Перед экраном надо сидеть в правильной позе и на правильном расстоянии. Садитесь, по возможности, по центру экрана. Если вы сидите не прямо по центру по отношению к телевизору, то глаза смещены, одни мышцы напрягаются, другие меньше работают – в результате развивается утомляемость.

Если вы идете в кинотеатр или в театр, садиться нужно также по центру зала или сцены, а не сбоку. Располагайтесь перед телевизором на таком расстоянии, чтобы вы не испытывали дискомфорта при вашем состоянии зрения. Сначала сядьте настолько близко к экрану, чтобы ваши глаза абсолютно не напрягались, и продолжайте смотреть телевизор на таком расстоянии до тех пор, пока ваши глаза не адаптируются и изображение не станет четким. После этого можно немного отодвинуться назад. Постепенно увеличивая расстояние до экрана, вы заметите, что видите вполне приемлемо и с более дальнего расстояния. Хотя здесь особенно четких рекомендаций нет. Все зависит от величины экрана. Для стандартных экранов – такие телевизоры обычно стоят у нас дома – оптимальное расстояние до экрана должно составлять 3–4 метра. Если квартира маленькая, не покупайте телевизоры с большими экранами: это вредно для глаз (рис. 18).

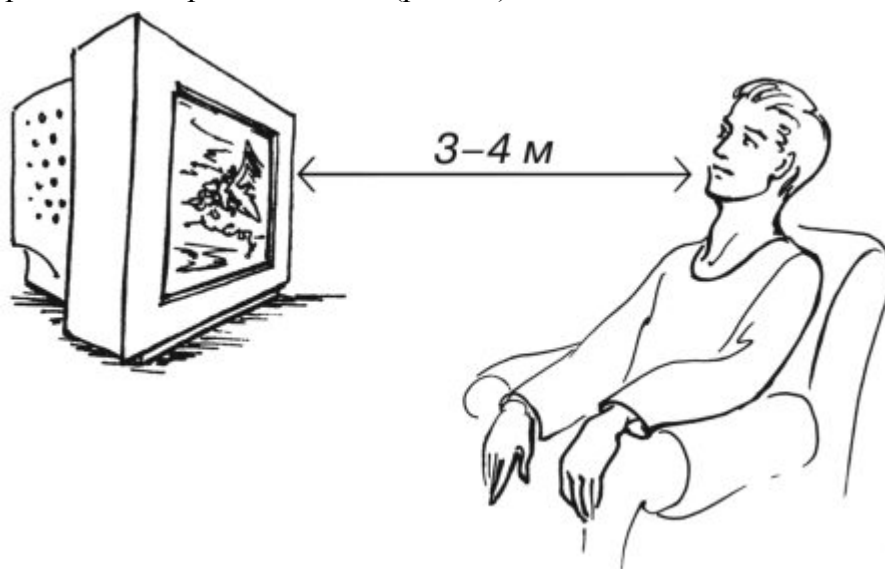


Рис. 18

Не забывайте о том, что тренировочную нагрузку от чрезмерной отличает чередование напряжения и отдыха. Во время затянувшихся монологов закрывайте глаза, чтобы дать возможность глазам передохнуть. Периодически во время просмотра передачи зажимайте глаза, потом несколько раз поморгайте и смотрите снова. Не забывайте также о том, что

находиться длительное время в неподвижном состоянии вредно. Поэтому почаще вставайте с дивана и делайте небольшую разминку.

И еще один необычный совет. Попробуйте смотреть телевизор, глядя не на экран, а на его отражение в стеклянной поверхности, например в открытой стеклянной дверце шкафа. Дело в том, что отраженное изображение имеет меньшую яркость, меньше мерцает, расстояние от глаз до отраженного изображения в этом случае увеличивается. А в случае выбора правильного угла падения луча от телевизора на отражающее стекло вы будете наблюдать поляризованный свет, и просмотр телепередач в этом случае станет действительно полезной процедурой. Конечно, все время смотреть телевизор таким способом неудобно – ведь вы будете видеть зеркальное изображение и не сможете читать надписи. Так что мы рекомендуем это только в качестве тренировочного упражнения, а не как постоянную практику.

Жидкокристаллические экраны

Вы, наконец, решили сменить свой старый телевизор на плоский LCD? В отношении сохранения вашего здоровья это, безусловно, правильное решение.

Преимущество LCD-телевизоров перед обычными очевидно. Во-первых, полностью отсутствуют вредные излучения, которые дают электронно-лучевые трубки. Во-вторых, глаза не напрягаются из-за мерцания и бликов. И, наконец, жидкокристаллические экраны не притягивают пыль, которую собирает электризующийся экран кинескопа.

При выборе LCD телевизора важно не ошибиться с размерами экрана. Если вы покупаете телевизор на кухню или в маленькую комнату, выбирайте модель с небольшой диагональю – не более 15–20 дюймов. Для домашнего кинотеатра можно приобрести более крупную модель. Важно знать, что оптимальное расстояние до экрана должно составлять 4–5 диагоналей.

Источник света в LCD-телевизорах подобен солнечному свету, привычному для глаз.

Свет, излучаемый экраном LCD, поляризован, это полезно для глаз.

Если собираетесь смотреть LCD-телевизор большой компанией, то при выборе модели обращайте внимание на угол обзора – телевизор с большим углом обзора будет удобно смотреть из любой точки.

Как читать в движущемся транспорте

Одна из банальных рекомендаций – не читать в движущемся транспорте. Однако большинство из нас вынуждены значительную часть времени проводить в движущемся транспорте, где мы все равно читаем, несмотря на все запреты. Когда рассматриваемый объект начинает быстро двигаться, действительно, появляется напряжение глаз, однако особенно остро это проявляется в короткий период адаптации. Через некоторое время глаза приспособляются и начинают работать в тренировочном режиме. При дозированном чтении в движущемся транспорте с периодами регулярного расслабления глаз происходит их тренировка.

Сейчас появились ридеры – электронные книги с матовым небликующим экраном и хорошей подсветкой. Еще одно их преимущество – можно установить для чтения шрифт любого размера. Такие экраны создают идеальные условия для чтения во время движения. Важно запомнить, что, читая в движущемся транспорте, нужно значительно чаще, чем при чтении в обычных условиях, давать отдых глазам! Через каждые 5–7 минут в этом случае нужно расслаблять глаза, просто прикрывая их веками или ладонью (рис. 19).



Рис. 19



Рис. 20

Полезно также посмотреть во время такой зрительной «переменки» в окно автобуса или машины (рис. 20).

Посмотри вокруг

Многие заболевания глаз развиваются из-за перенапряжения. Если мышцы глаз перенапряжены и не отдыхают, это препятствует циркуляции крови в глазах, что, в свою очередь, затрудняет питание глаз и выведение из них отходов жизнедеятельности. Если долго и монотонно выполнять работу, которая связана с фокусированием на близких предметах, это обязательно приведет к перенапряжению глаз.

Чтобы глаза служили вам долго, нужно не только напрягать глазные мышцы, но и регулярно их расслаблять. Возьмите за непреложное правило: при чтении и работе за компьютером не смотрите неотрывно и подолгу на испещренную буквами страницу, находящуюся от вас на одном и том же расстоянии, а хотя бы на несколько секунд прервите работу и посмотрите вокруг и вдаль. Для этого совсем не обязательно каждые 45 минут подходить к окну и рассматривать набивший оскомину урбанистический пейзаж с тоскливой трубой ТЭЦ на горизонте.

Как минимум один раз в течение академического часа необходимо отрывать глаза от книги. У школьников и студентов такая возможность предусмотрена – между уроками и лекциями имеются перемены. А взрослый человек должен предоставить ее себе сам. Повесьте в дальнем от рабочего стола конце комнаты картину или фотографию, которую было бы интересно рассматривать. Лучше, если она будет многоцветной и яркой. Можно регулярно менять картины, чтобы не потерять к ним интерес. Если в доме есть дети, этот совет будет особенно актуален. Образы героев любимых мультфильмов и комиксов не только будут способствовать расслаблению глаз малыша, но и уравновесят его психику, помогут справиться со стрессом, который неизбежно возникает при необходимости выполнять домашнее задание (рис. 21).

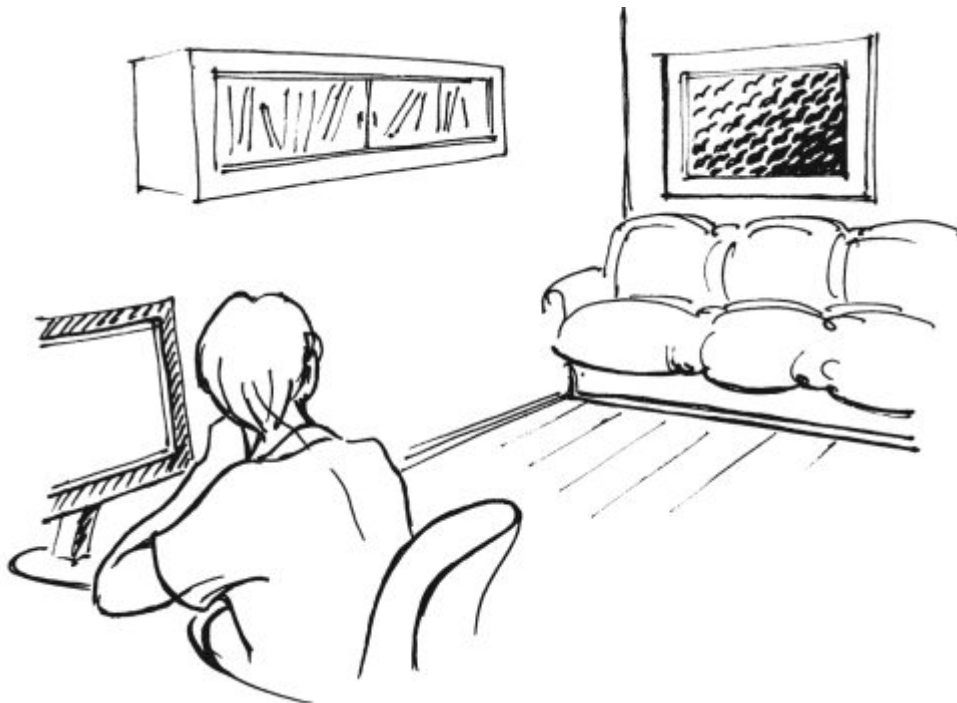


Рис. 21

И вот еще что: если три недели не носить очков и провести это время на побережье моря, на заливных лугах, в местности, где есть возвышенности и виды на километры, при

этом книг не читать и не смотреть в экран, то зрение может улучшиться на 1 диоптрию. Попробуйте!

Семь цветов здоровья

В начале книги я уже говорил о том, что различные цвета определенным образом влияют на различные функции организма. В современной медицине даже существует отдельное направление – цветотерапия. Воспользуйтесь ее советами, чтобы помочь своим глазам – и не только им! – выздороветь.

Картины с преобладанием красного цвета активизируют нервную деятельность, нормализуют сердечно-сосудистую систему. Рассматривание изображений в красных тонах полезно при близорукости, астигматизме, косоглазии и амблиопии у детей.

Картины с преобладанием желтого цвета стимулируют деятельность органов пищеварения, способствуют очищению организма от токсинов. Этот цвет снимает усталость и сонливость.

Картины с преобладанием оранжевого цвета улучшают кровообращение, трофику кожи, способствуют регенерации нервной и мышечной ткани, усиливают сексуальность, стимулируют деятельность половых желез. Рассматривание изображений в оранжевых тонах полезно при близорукости, дистрофии сетчатки, атрофии зрительного нерва.

Картины с преобладанием зеленого цвета снижают артериальное и внутриглазное давление, урежают частоту пульса. Рассматривание изображений в зеленых тонах полезно при глаукоме, спазмах аккомодации, дистрофии сетчатки.

Картины с преобладанием голубого цвета успокаивают нервную систему, способствуют повышению сопротивляемости организма инфекциям. Рассматривание изображений в голубых тонах полезно при близорукости, спазмах аккомодации, воспалительных заболеваниях глаз.

Картины с преобладанием синего цвета оказывают положительное влияние на работу гипофиза, парасимпатическую нервную систему, способствуют повышению сопротивляемости организма инфекциям, стимулируют деятельность мозга, повышают творческую и интеллектуальную активность. Рассматривание изображений в синих тонах полезно при катаракте, глаукоме, помутнениях роговицы и стекловидного тела.

Картины с преобладанием фиолетового цвета оказывают успокаивающее действие на головной мозг и глаза, способствуют выработке мелатонина. Кстати, дефицит мелатонина – или гормона сна – частая причина бессонницы. Угнетает выработку мелатонина яркое освещение, электромагнитное поле компьютера и других электроприборов, сигареты, алкоголь, чай, кофе, некоторые лекарственные препараты (допамин, бензодиазепины, бетаадреноблокаторы, антагонисты кальция). Кроме суточного, известен сезонный ритм выработки мелатонина. Весной и летом уровень мелатонина снижается в связи с увеличением светового дня. Так вот, рассматривание изображений в фиолетовых тонах эффективно при бессоннице, так как фиолетовый цвет способствует выработке мелатонина. Рекомендуем вам декорировать спальню в фиолетовые тона и повесить в ней картину с преобладанием фиолетового цвета. Благотворное влияние фиолетовый оказывает при катаракте, увеитах, помутнениях роговицы.

Очки с оранжевыми стеклами помогают от бессонницы

Знаете ли вы о том, что американцы изобрели очки, не пропускающие «бодрящий» свет и не снижающие при этом трудоспособность? Это такие специальные солнцезащитные очки, которые частично не пропускают голубой свет. Ведь именно этот свет особенно сильно воздействует на биологические ритмы организма. Испытания показали, что использование таких очков в течение 2 часов перед сном повышает уровень гормона сна – мелатонина.

Поэтому их прописывают вместо таблеток от бессонницы! Такие очки с цветными стеклами, убирающими свет голубого спектра, окажут помощь пациентам, которые испытывают трудности с засыпанием. По мнению специалистов Нью-Йоркского Центра исследования света, наиболее эффективными в борьбе с бессонницей являются линзы оранжевого цвета, так как они лучше всего задерживают голубой свет.

Зеленые очки успокаивают нервы

А вот зеленые стекла, по наблюдениям медиков, хороши тем, что не искажают картину мира, а только подчеркивают цвета. Их рекомендуют носить пожилым людям и пациентам, страдающим глаукомой. Зеленый цвет расслабляет нервную систему, вызывает ощущение комфорта. При ношении зеленых очков отток внутриглазной жидкости происходит лучше, и внутриглазное давление снижается.

Цветовой душ

Сделайте или купите лампу с цветными фильтрами. Цветная пленка, используемая для театрального освещения, продается в магазинах театрального реквизита. Можно также вставить в лампу кусочки витражного или цветного необработанного стекла. Сейчас уже можно купить в магазинах такие лампы и бра, свет которых проходит через необработанные цветные стекла. А через цветные фильтры вы сможете пропускать лучи от самой обычной лампы направленного света (лампы, ограничивающие направление света абажуром или плафоном).

Принимайте цветовой душ в зависимости от вашего самочувствия. Если вы хотите взбодриться, посидите несколько минут под красной или желтой лампой. Если хотите расслабиться после напряженной работы – используйте зеленый или голубой фильтр. А фиолетовый фильтр поможет справиться с бессонницей и отойти ко сну (рис. 22, 23).



Рис. 22



Рис. 23

Упражнение «Волшебный фонарь»

Возьмите настольную лампу, фонарь или светильник мощностью не более 40 Вт. Приготовьте 7 лампочек разного цвета (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Если нет таких лампочек, купите в магазине фототоваров фильтры тех же цветов или цветную прозрачную пленку, из которой можно самостоятельно сделать 7 цветных экранов. Эти экраны следует установить перед светильником или прикрепить к фонарю.

Упражнение с лампой выполняется в положении сидя за столом на расстоянии 1 м от источника света, а с фонариком – на расстоянии вытянутой руки. После включения лампы выбранного цвета (или установки соответствующего экрана) двигайте шейю вперед – назад и влево – вправо. При этом ваши глаза неподвижны(!) и устремлены вверх лампы или в сторону от нее. Глаза неподвижны, а шея двигается. В этом положении глаза получают как бы «цветовой душ» (рис. 13).

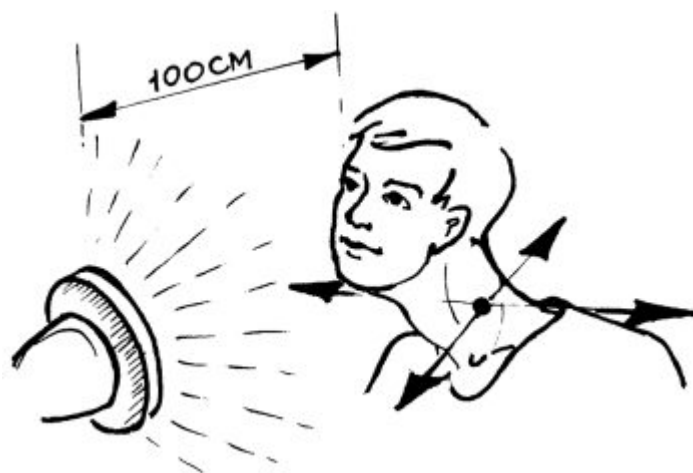


Рис. 13

Тренировочные игры для глаз

Забавный тренинг

Всем понятно, что нормальному человеку трудно заставить себя выполнять скучные упражнения для глаз каждые 45 минут. Что уж в этом отношении говорить о детях! Однако совсем несложно придумать веселую игру, которая поможет вам и вашему малышу разнообразить зрительную нагрузку и расслабить глаза.

Подойдите с ребенком к окну и посчитайте, каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих. Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны.

Во время таких игр старайтесь смотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот. «Рисуйте» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривайте прохожих и машины то одним, то другим глазом, через дырочку на листке бумаги, сквозь расставленные пальцы ладони (рис. 25–27). Не бойтесь придумывать разные задания – главное, чтобы движения глаз были как можно более разнообразными и непривычными.

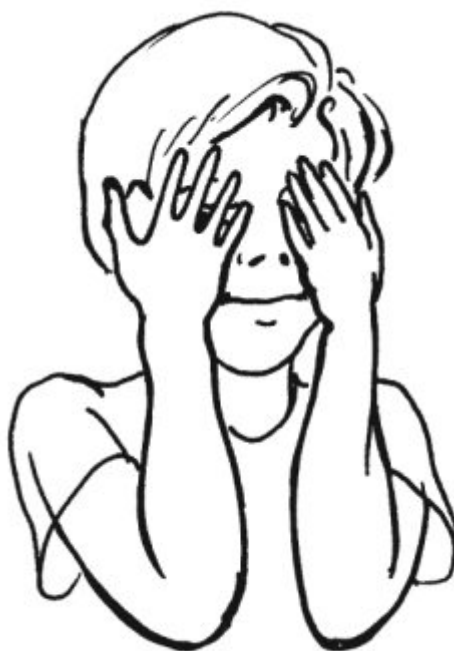


Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Срисовывание удаленных предметов

Возьмите за правило срисовывать с натуры находящиеся от вас на значительном расстоянии предметы, расположившись во время прогулки на лавочке в сквере или сидя на балконе в теплое время года. В этом случае вы будете вынуждены постоянно изменять дистанцию фокусировки взгляда, и ваши глаза получают нетрадиционную и очень полезную нагрузку. Сначала рисуйте отдаленные, но неподвижные предметы: кормушку с сидящими на ней птицами, маленькие пейзажи, верхушки деревьев, окружающих вас в парке. Старайтесь не упустить мельчайшие детали и цветовые оттенки. Затем попробуйте нарисовать человека или птицу в движении, наблюдая за ними издалека. При этом опять-таки старайтесь не упустить важные детали: предметы одежды человека, его позу, походку, вещи, которые он несет в руках. Запоминайте и быстро переносите на бумагу детали одежды, цвет волос, зонтика и трости, форму его прически или шляпы. Желательно, если движущаяся натура будет находиться на расстоянии около 6–10 метров от вас (рис. 28), а если позволяет зрение, то еще дальше. Посоревнуйтесь со своим ребенком в этом занятии. У кого изображение точнее? Кто разглядел больше деталей? По желанию вы можете оценивать или нет художественные качества рисунка. На самом деле это не столь важно. Главное – разглядеть максимально возможное количество деталей и зафиксировать их на рисунке.



Рис. 28

Начните рисовать, находясь от объекта на максимально отдаленном, но при этом комфортном для глаз расстоянии. Проводите занятия ежедневно в течение 15–20 минут. С каждым разом старайтесь выбирать для рисования все более отдаленные и сложные объекты. При помощи таких приятных регулярных творческих занятий многим пожилым пациентам удалось значительно улучшить зрительные функции при дальнозоркости, глаукоме и катаракте. А у детей и подростков посредством сеансов лечебного рисования удается остановить прогрессирование близорукости.

Записывание удаленных символов

Играли ли вы когда-нибудь в увлекательную игру, когда из букв одного длинного слова нужно придумать как можно больше новых слов? Например, из букв, входящих в состав слова «гидроэлектростанция»? Наверняка, играли. Предлагаем вам слегка изменить исходные условия этой забавы, и она превратится в тренировочное упражнение для глаз.

Напишите длинное слово крупными буквами на листке ватмана, прикрепите лист на стену или напишите слово на доске мелом. Предложите игрокам сесть на максимально отдаленном от стены расстоянии, пока еще видны буквы написанного слова. А дальше все как обычно. Перед каждым игроком листок бумаги и ручка. Необходимо придумать как можно больше слов из букв, входящих в состав длинного слова, написанного на стене. На листок переписывать длинное слово не разрешается, читать его можно только со стены. Во время этой игры вам придется много раз менять дистанцию фокусировки взгляда, и делать вы это будете без напряжения и с удовольствием.

Таких игр с символами в виде букв или цифр можно вспомнить очень много. Главное, не забывайте, что дистанционная нагрузка на глаза должна быть непродолжительной и посильной для каждого игрока. Время занятия – 15 минут. Расстояние до стены варьируется, и каждый игрок сможет подобрать его индивидуально, опираясь на свои зрительные возможности.

Чередование эпизодов света и темноты

Очень хорошо, если в своих играх вы будете чередовать воздействие на глаза дневного света и эпизоды темноты. Для этого предложите вашему ребенку запомнить расположение людей и животных на детской площадке, затем закройте ему ладошкой глаза на одну минуту, как это делают, играя в прятки, а потом попробуйте вместе с ним отыскать глазами поменявшихся за это время месторасположение людей, собак или птиц.

Играйте в прятки, жмурки. Очень полезна, скажем, вот такая игра на запоминание предметов на столе. Водящему завязывают глаза и расставляют не более 7–10 предметов на столе. Далее водящему быстро снимают повязку и предлагают в течение минуты посмотреть на стол и запомнить расположение предметов на нем. Потом этому же игроку снова завязывают глаза и меняют расположение предметов на столе. Затем повязку снимают, и игрок расставляет предметы по памяти. В дальнейшем можно усложнить задание, предлагая водящему рассматривать предметы то одним, то другим глазом, через дырочку на листке бумаги, сквозь расставленные пальцы ладони.

Такую игру можно усложнить еще больше. Следует расставить предметы в темной комнате, например в ванной комнате, а затем предложить водящему зайти туда на несколько минут из освещенной комнаты и запомнить расположение предметов. После чего игрок ненадолго выходит в светлую комнату, а предметы в темной комнате за это время меняют местами. Задача игрока расставить затем в темной комнате предметы по местам. Смысл всех этих игр – дать нагрузку глазам в условиях смены освещения. Упражнения полезно выполнять при близорукости с целью «раскачки» мышц глаз при малом запасе аккомодации.

Лучше начинать такие переходы в темную комнату из комнаты, не слишком ярко освещенной. Световой контраст следует увеличивать постепенно без чрезмерной нагрузки на глаза.

Упражнения с регулярным изменением дистанции фокусировки

Мы уже говорили о том, насколько полезно для глаз давать нагрузку с изменением дистанции фокусировки. Такие упражнения нужно выполнять не менее 15 минут в день между занятиями с однообразной нагрузкой на глаза. Утром после сна эти упражнения делать не рекомендуется.

Упражнения с регулярным изменением дистанции фокусировки состоят в том, что нужно быстро переводить глаза с одного предмета на другой, а это достаточно сложно и не всегда приятно. Поэтому можно порекомендовать читателю просто регулярно играть в спортивные игры – настольный теннис, например.

Настольный теннис с цветными шариками

Во время игры в настольный теннис вы следите глазами за меняющим положение шариком и таким образом великолепно тренируете мышцы глаз. Для целей тренировки зрения попробуйте использовать цветные теннисные шарики. Рекомендуем окрашивать шарики в яркие цвета – алый, оранжевый, зеленый, голубой. Меняйте шарики во время ежедневных тренировок – каждый новый матч проводите с шариком другого цвета (рис. 29).

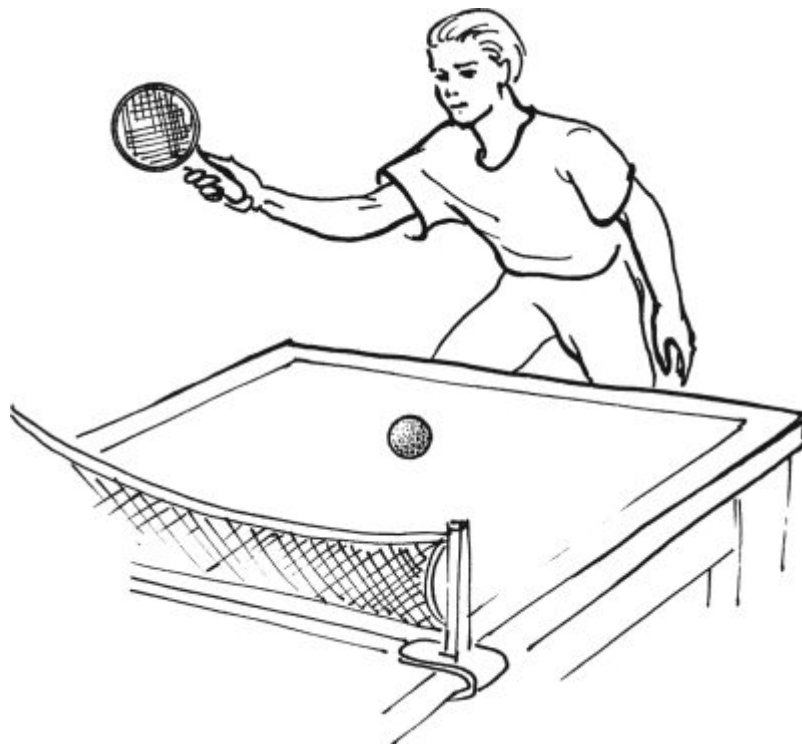


Рис. 29

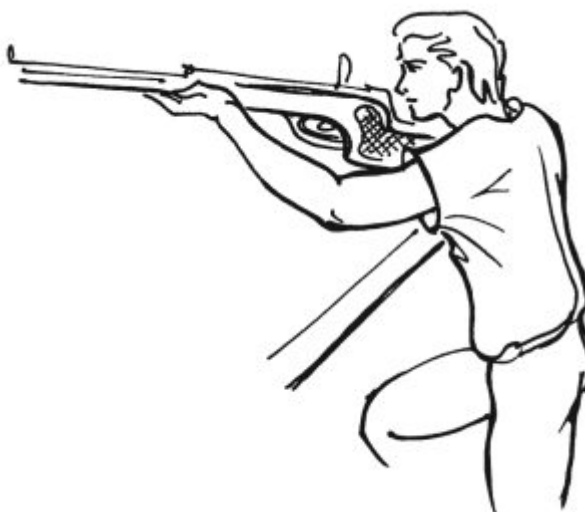


Рис. 30

Также можно посоветовать стрельбу. Например, стрельба из пневматического пистолета по мишени очень полезна для глаз, и, к тому же, это очень увлекательное занятие (рис. 30).

Можно рекомендовать для тренировки глаз также посещение различных спортивных матчей на стадионе. Прежде всего это большой теннис, волейбол, бадминтон и другие спортивные игры. Имейте в виду при этом, что лучше смотреть матчи с дальних рядов стадиона.

Тренировочные лабиринты для глаз

Зарядка для глаз

Вспомним о балерине, которая изо дня в день упорно тренирует ноги с помощью однообразных взмахов – так называемых батманов. А больше не делает абсолютно никаких движений. Понятно, что определенные группы мышц у нее останутся неразработанными, а движения в танце вряд ли будут пластичными и согласованными. Во время чтения мы также совершаем бесконечно однообразные движения глазами слева направо. А для того, чтобы натренировать мышцы глаз, необходимо дать глазам максимально разнообразную нагрузку. Для тренировки различных мышц глаз, их пластичности и скоординированности предлагаем вашему вниманию специально разработанные для этих целей упражнения «Лабиринты для глаз».

Через неделю после начала занятий проведите эксперимент, результаты которого вас приятно удивят и обрадуют. Рассматривайте газету на расстоянии вытянутой руки или на том максимально отдаленном от глаз расстоянии, пока газетный текст еще читается. Запомните, в каком качестве вы увидели буквы. Потом отложите газету и проведите занятие с использованием лабиринтов для глаз. Сразу же после окончания занятия снова попытайтесь прочитать газетный текст на том же расстоянии, что и до начала занятий с лабиринтами. Вы увидите, что после занятия буквы видны значительно лучше, и даже сможете немного отодвинуть газету от глаз без потери качества зрительного восприятия текста! Продолжайте заниматься с лабиринтами ежедневно, и ваши зрительные функции значительно улучшатся. А регулярные тренировки закрепят достигнутый результат.

Траектории для глаз

Движения глазами, которые мы выполняем во время чтения, при работе за компьютером, трудясь над рукоделием, очень однообразны, а сама работа связана с концентрацией взгляда и требует длительного напряжения глаз. Предлагаем вашему вниманию несколько простых упражнений, которые помогут вам снять напряжение глаз после однообразной работы со зрительной нагрузкой.

Поместите книгу на рабочем столе. По 3–4 раза пройдите взглядом по линиям на приведенных ниже рисунках (рис. 31–36) в разных направлениях. Можно поворачивать книгу и двигаться взглядом по траекториям под другими углами. При этом не забывайте моргать после каждого прохода по траектории и свободно дышать. Старайтесь выполнять упражнения каждый раз после 30–40 минут работы на компьютере или после длительной напряженной работы, связанной с концентрацией взгляда (шитье, вышивание и т. п.).

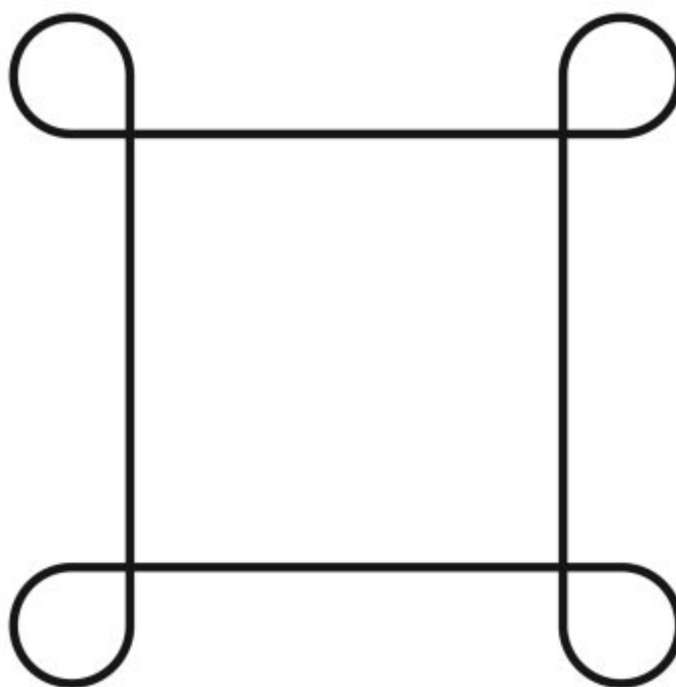


Рис. 31

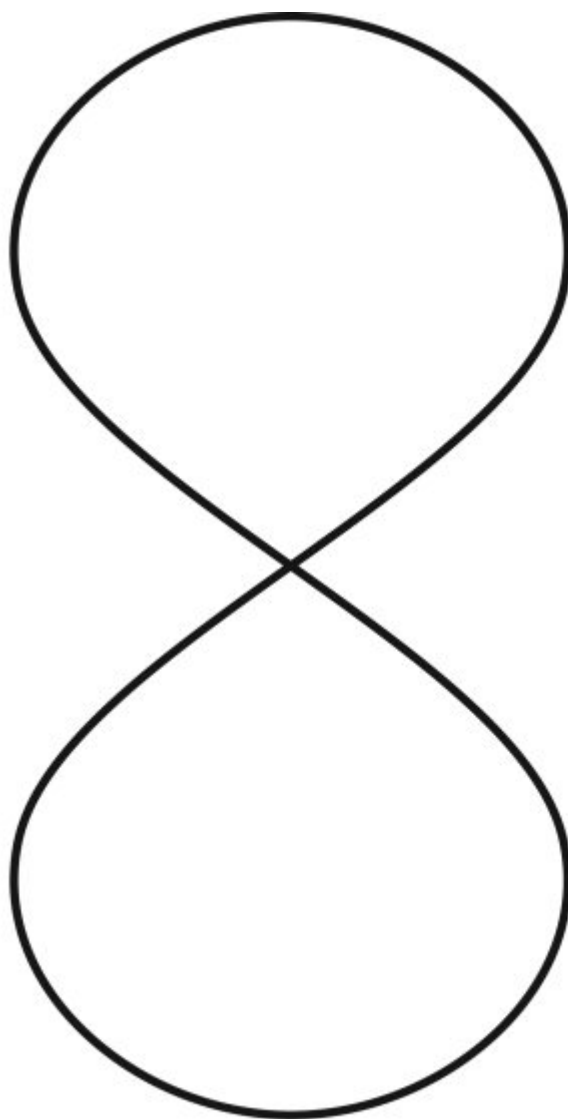


Рис. 32

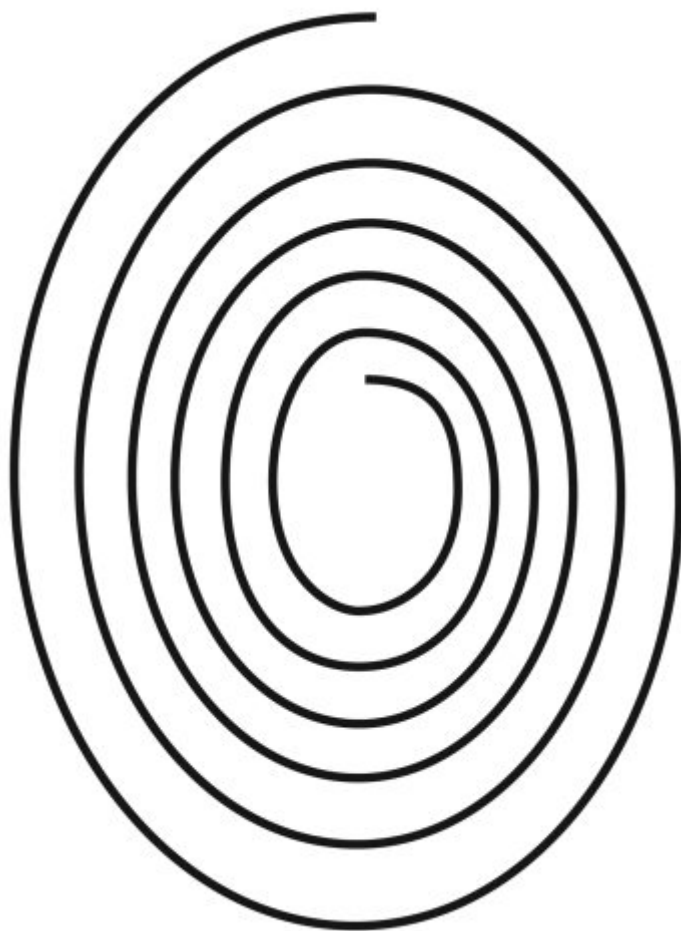


Рис. 33

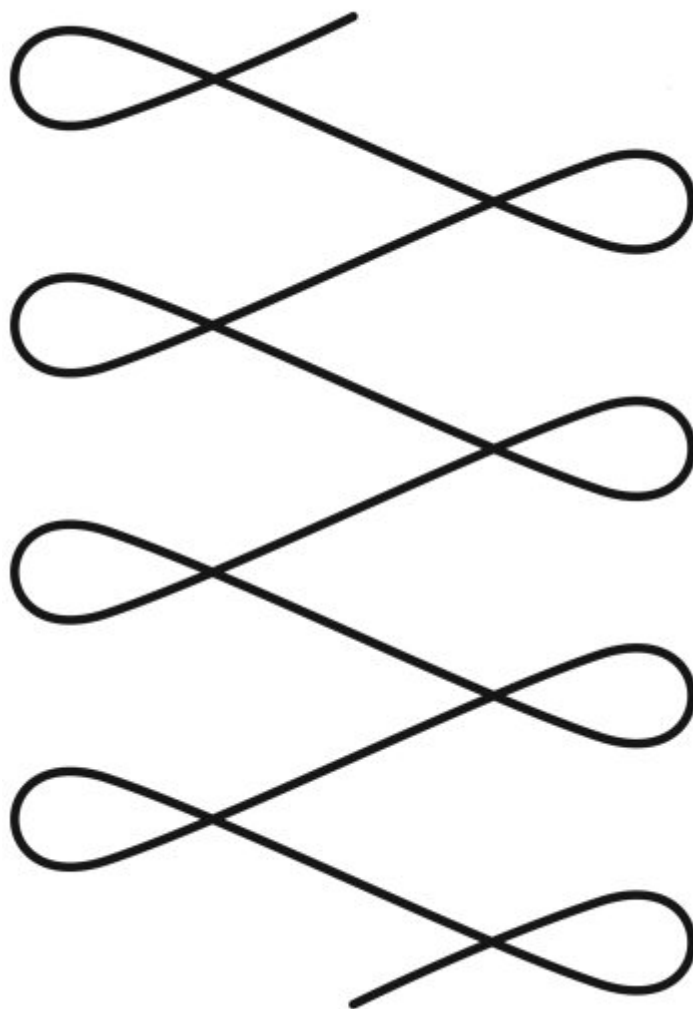


Рис. 34

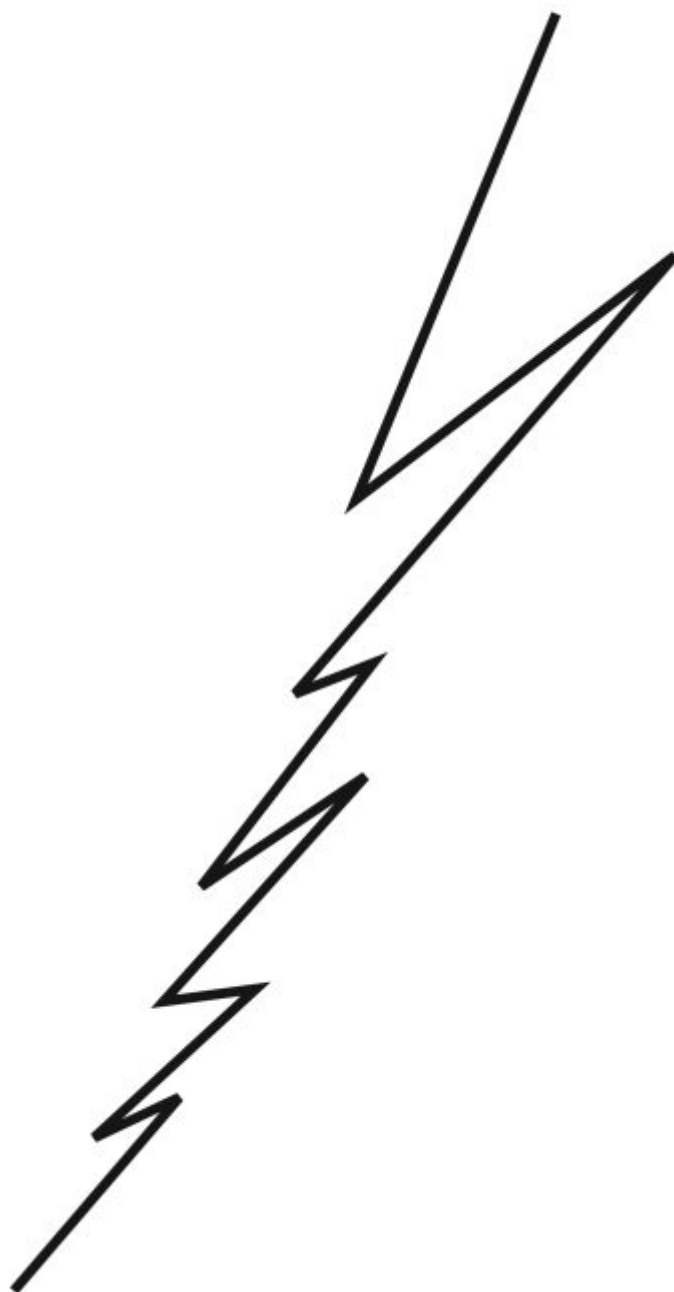


Рис. 35



Рис. 36

Вашим глазам будет значительно легче при выполнении упражнений, если вы изготовите такие же или аналогичные траектории, используя качественную белую бумагу большего, чем страница книги, формата. Можно использовать также фоновую бумагу различных цветов. С траекториями, нарисованными на обычной офисной бумаге формата А4, нужно работать на расстоянии вытянутой руки. Траектории, нарисованные на бумаге плакатного формата, следует повесить на стену и работать с ними на расстоянии нескольких метров.

Схемы движения глаз

Упражнения применяют для тренировки мышц глаз. Встаньте в центре комнаты. Выполняйте по порядку движения глазами, указанные на приведенных ниже схемах. В качестве ориентиров выберите дальние точки и углы помещения, в котором вы находитесь (потолок, пол, стены, углы). Смотрите на схемы в паузах между упражнениями. При выполнении упражнений на схемы не смотрите. Они лишь указывают направление движения глазами.

Важно выполнять упражнения без резких движений глаз, медленно. Максимальные отведения глазного яблока не должны вызывать болевых ощущений. Упражнения позволяют загрузить все шесть мышц, окружающих ваши глаза. Такая работа, выполняемая регулярно, позволит значительно укрепить их. Число повторений каждого упражнения 10–12 раз, в зависимости от самочувствия. Число повторений может быть непостоянным и зависит от обстоятельств – человек может быть утомлен, болен и т. д. Упражнения надо прекращать, если они раздражают или вызывают болевые ощущения.

При выполнении упражнений, связанных с нагрузкой мышц, необходимо свободно дышать. Между упражнениями необходимо проводить расслабляющие процедуры – соляризацию, пальминг.

Упражнение 1. Поднимите взгляд по вертикали вверх (к потолку), не поднимая при этом головы. Затем опустите глаза вертикально вниз (к полу). Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 2. Поворачивайте глаза из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, затем вправо. Голова и тело должны быть неподвижны. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 3. Поверните глаза по диагонали вправо вверх, потом влево вниз. Сделайте это 10 раз. После этого поверните глаза влево вверх, а вслед за этим вправо вниз. Сделайте это 10 раз.

Упражнение 4. Сделайте максимальные круговые движения глазами по часовой стрелке, описав один полный круг. Повторите такое же движение в противоположном направлении. Сделайте по 10 таких круговых движений глазами в каждом направлении. Голова при выполнении данного упражнения должна быть неподвижна.

Упражнение 5. «Нарисуйте» глазами вертикальную восьмерку по углам помещения. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 6. Выберите какую-нибудь точку вдали, которая находилась бы прямо перед глазами. Затем сделайте следующие движения глазами: сверху до точки, справа к точке, снизу к точке и слева к точке. Повторите упражнение 10–12 раз.

Упражнение 7. Направьте взгляд прямо. Прodelайте глазами спиралеобразные движения, начиная от центра и дойдя до максимального вращения по кругу за 3–4 витка. Затем сделайте по этой спиралевидной траектории движения глазами от максимального витка к центру. Повторите упражнение 8–10 раз. Это упражнение нагружает все наружные мышцы глаза и развивает чувство координации.

Упражнение 8. Опишите глазами горизонтальную восьмерку по углам помещения. Повторите упражнение 10–12 раз (рис. 37, 38).

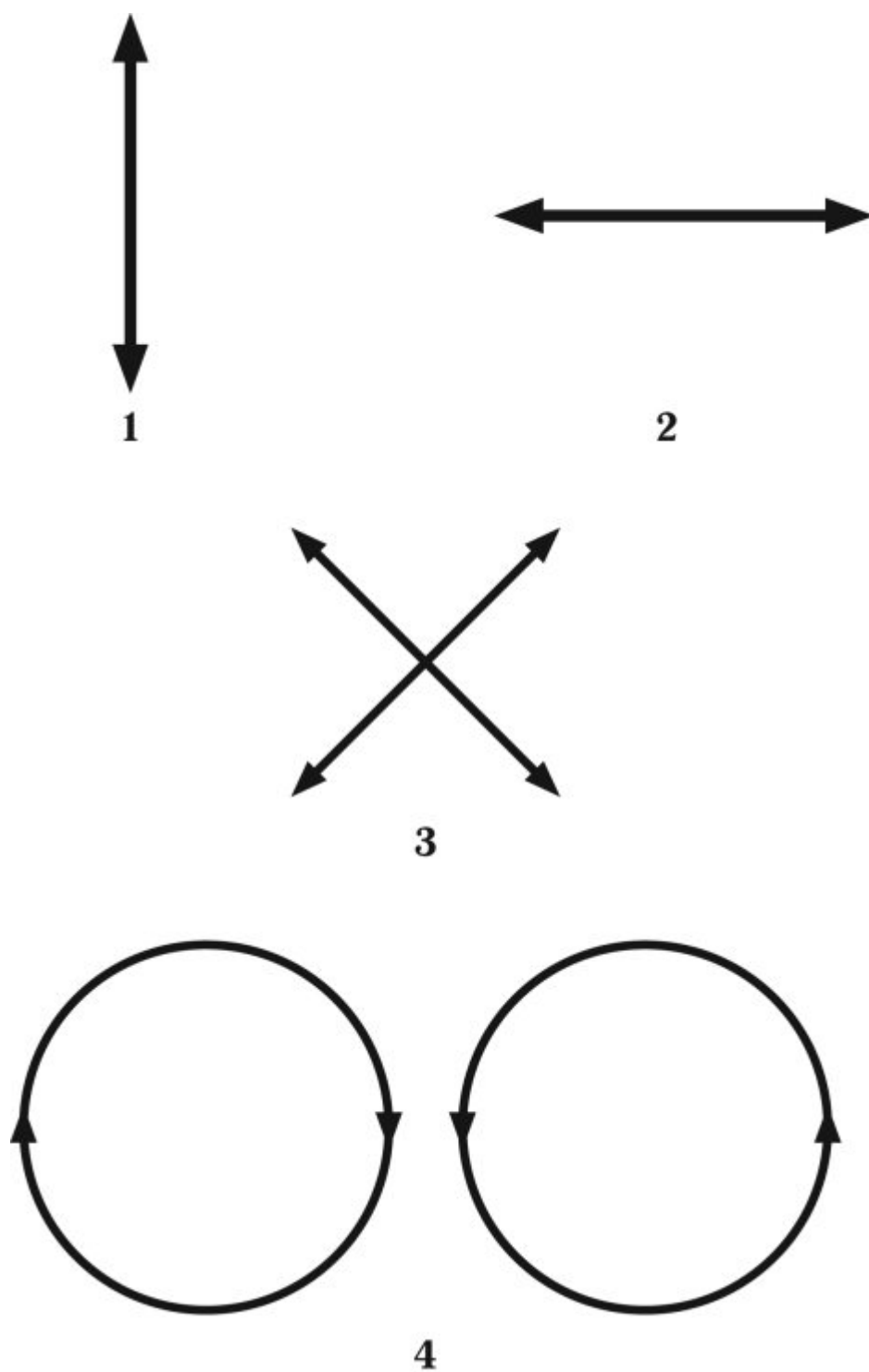
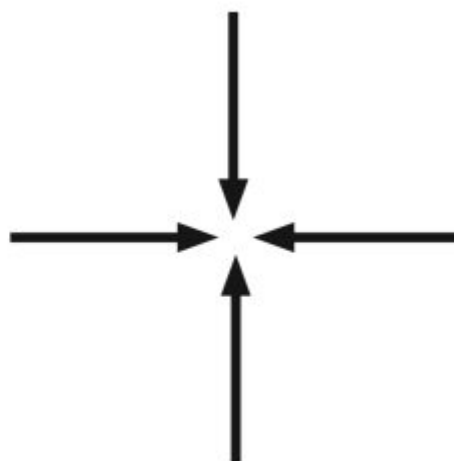


Рис. 37



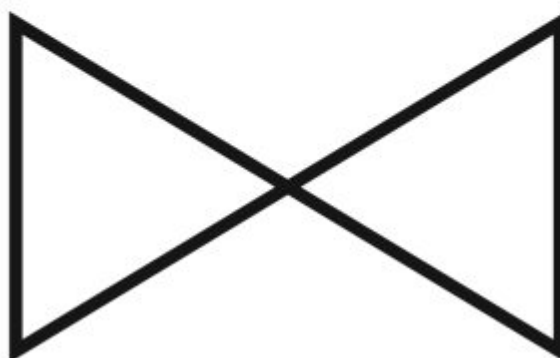
5



6



7



8

Рис. 38

Тренинг «Знак в овале»

Эти упражнения особенно полезны при близорукости, дистрофии сетчатки, глаукоме, косоглазии.

Упражнения способствуют развитию чувствительности центральной ямки (макулы) сетчатки, увеличению остроты зрения и улучшению кровоснабжения глаз.

Упражнение 1. Смотрите на центральную зону знака, приведенного ниже. Обратите внимание, что часть, на которую вы смотрите, выглядит самой черной. Затем медленно перемещайте взгляд по рисунку. Все время обращайтесь внимание на то, что часть, на которую вы смотрите в данный момент, кажется чернее всего остального. Повторите упражнение 3 раза.

Вашим глазам будет значительно легче при выполнении упражнений, если вы изготовите такой же знак в овале на качественной белой бумаге большего, чем страница книги, формата. Со знаком, нарисованным на офисной бумаге формата А4, можно работать как на расстоянии вытянутой руки, так и на расстоянии нескольких метров (рис. 39).

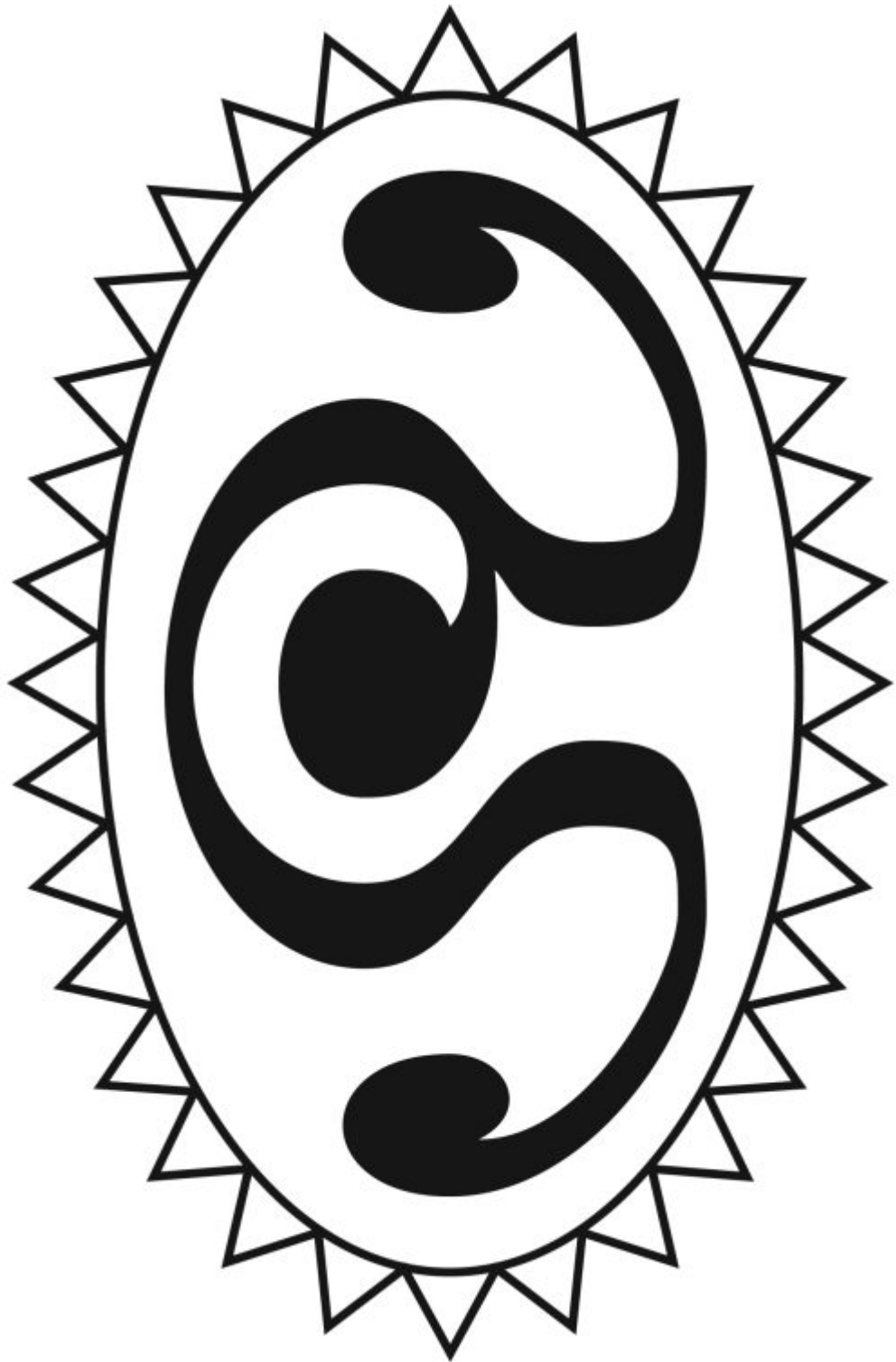


Рис. 39

Упражнение 2. Вокруг знака имеется ломаная линия. Перемещайте свой взгляд по ломаной линии, расположенной вокруг рисунка, и обратите внимание на то, что отрезок, на который вы смотрите, выглядит более темным, чем остальные. При перемещении взгляда, двигайте вместе с ним и голову. Во время выполнения упражнения мягко моргайте на каждом изломе. Упражнение можно делать, находясь от таблицы на расстоянии от 30 сантиметров до 1,5 метров.

Упражнение 3. Вокруг знака изображен овал. Перемещайте взгляд по овалу, двигая одновременно глаза и голову. Выполните упражнение с открытыми глазами, а потом, закрыв их и представляя себе овал.

Тренинг «Зоопарк»

Это и предлагаемые ниже задания понравятся и вам, и вашим детям. Если вы хотите предложить эти упражнения детям, рисунки необходимо перенести на белую бумагу формата А4.

Разыщите в квадратах всех собачек, улиток, слонов, жирафов, кошек, попугаев, ежей, зайцев, верблюдов. Осуществляйте поиск, двигаясь взглядом сверху вниз, а затем снизу вверх. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время. Записывайте результат (рис. 40).

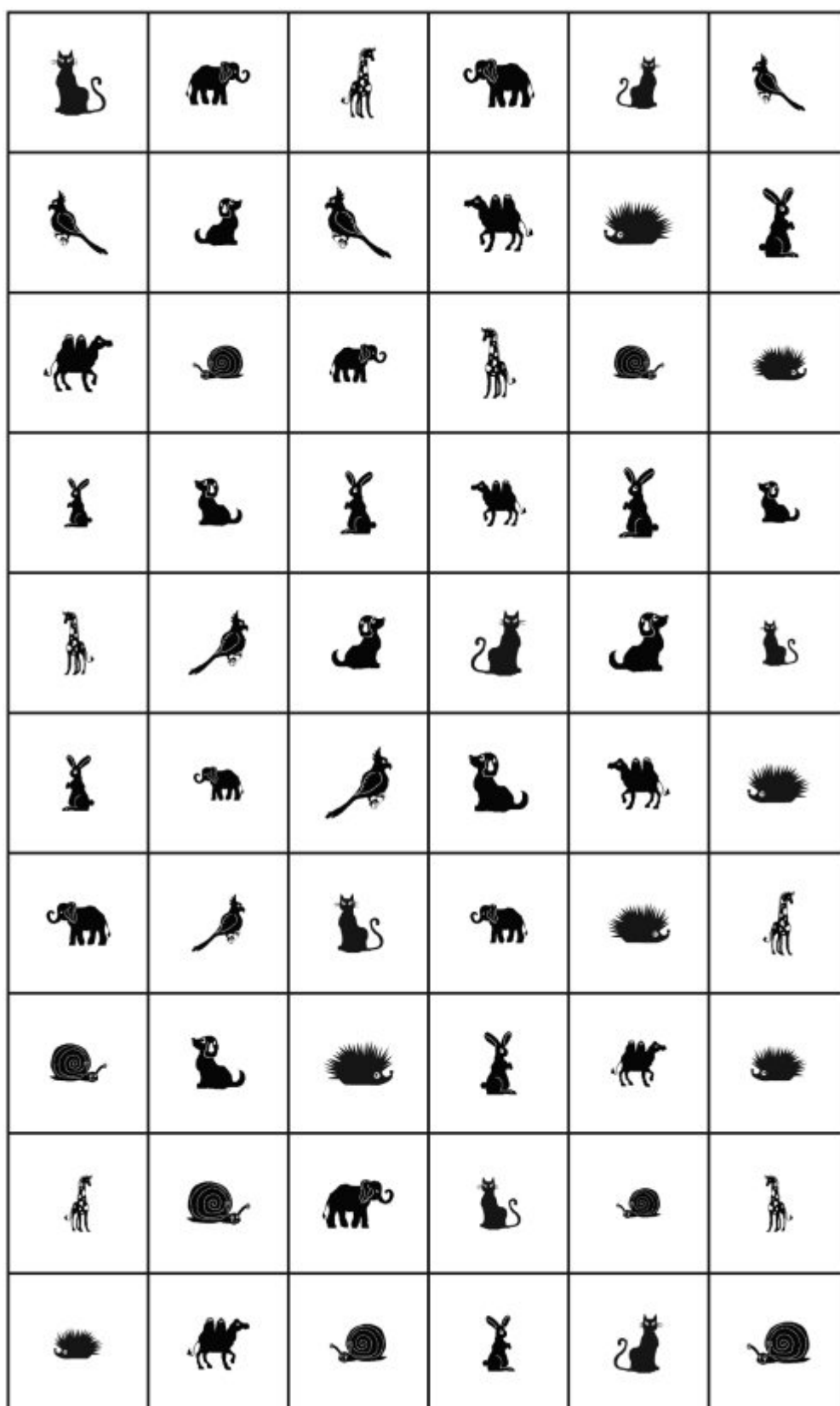


Рис. 40

Тренинг «Овощи – фрукты»

Для выполнения этого упражнения можно дать несколько вариантов заданий. Длительность упражнения не менее 8–10 минут.

1. Найдите в таблице названия овощей, фруктов, ягод (рис. 41).

О	Ц	Н	В	Л	Ц	Р	Л	Ж	С
В	К	Л	У	Б	Н	И	К	А	М
Я	Б	Л	О	К	О	Л	Ы	Ч	О
Э	В	И	Ш	Н	Я	К	Ц	С	Р
Л	И	М	О	Н	Л	А	Х	М	О
С	М	А	Ш	Л	И	Р	И	П	Д
К	О	П	Я	Ю	Л	Т	Ш	У	И
Э	Р	Е	Л	У	К	О	И	А	Н
Ц	К	Л	Т	В	П	Ф	Щ	Ф	А
С	О	Ь	Н	Х	У	Е	Ю	Я	Т
П	В	С	Ч	П	В	Л	В	Е	К
О	Ь	И	У	Ц	Б	Ь	П	З	А
М	У	Н	М	А	Л	И	Н	А	П
И	К	С	Л	И	В	А	Х	Ю	У
Д	Р	Ы	А	Г	Р	У	Ш	А	С
О	Ю	З	С	Ф	Я	М	Ф	Л	Т
Р	Ц	П	Б	А	Н	А	Н	Х	А

Рис. 41

2. Найдите и посчитайте все буквы «А», «Б» и т. д. Поиск букв осуществляйте сверху вниз и снизу вверх. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время. Записывайте результат.

Тренинг «Лабиринты»

Выполняйте упражнения ежедневно по 5–7 минут, постепенно увеличивая скорость продвижения взгляда по лабиринту – фиксируйте ваши рекорды. Продвигайтесь по лабиринтам, начиная движение то с одной, то с другой стороны. Меняйте положение книги при выполнении упражнений. Постарайтесь продвигаться по лабиринтам как на максимально отдаленном положении книги от глаз, так и на максимально приближенном к глазам положении книги. Увеличивайте зрительную нагрузку постепенно, не допускайте болевых ощущений в глазах.

Лабиринт – квадрат

Найдите проход через лабиринт (рис. 42). Двигайтесь взглядом снизу вверх, а затем сверху вниз. Поверните книгу и двигайтесь по лабиринту справа налево, а затем в обратном направлении. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время. Записывайте результат.

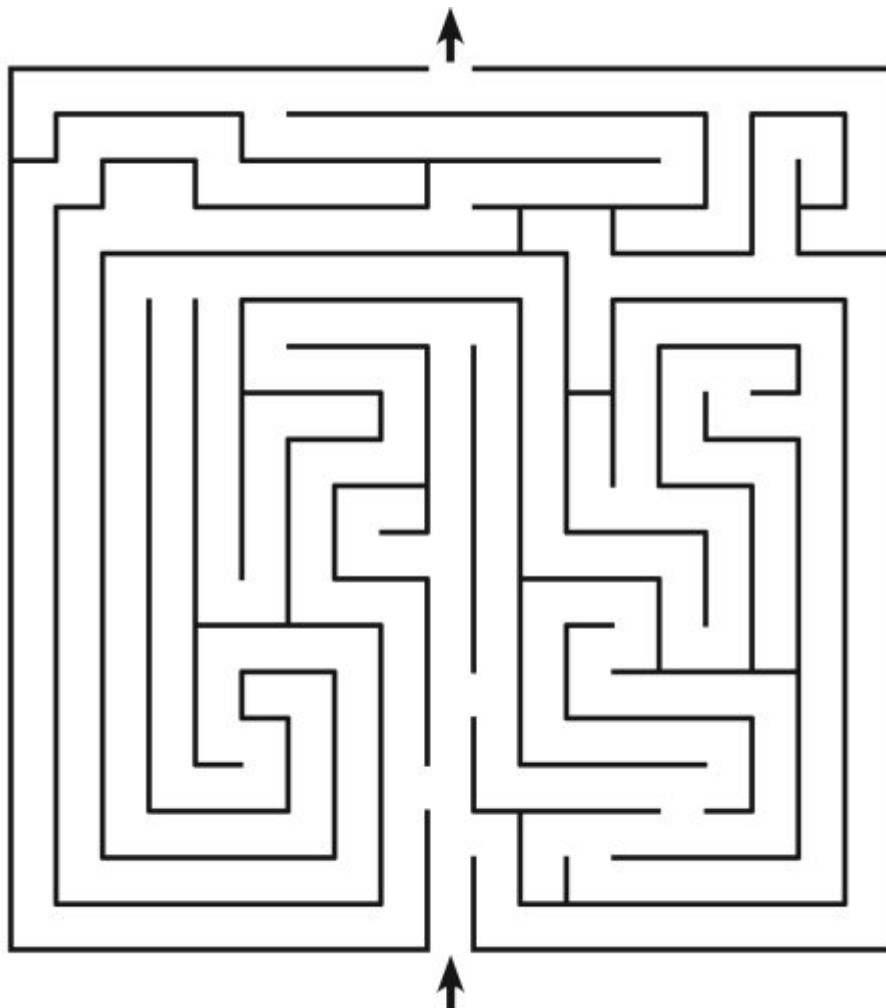


Рис. 42

Лабиринт – восьмерка

Найдите проход через лабиринт (рис. 43). Двигайтесь взглядом от нижнего входа левого кольца, а затем от верхнего входа правого кольца. Поверните книгу и двигайтесь по лабиринту сверху вниз, а затем снизу вверх. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время.

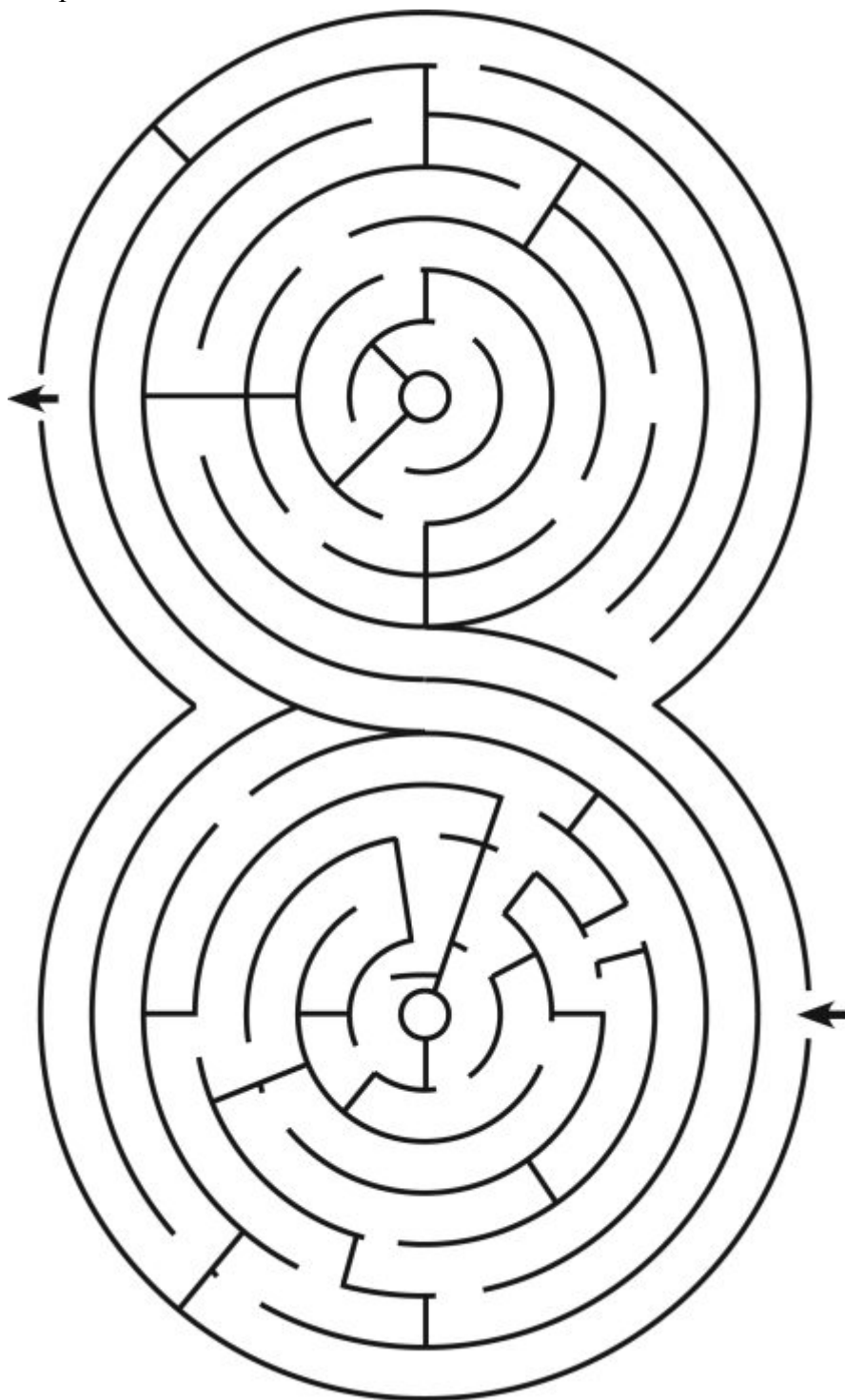


Рис. 43

Лабиринт – уголки

Найдите проход через лабиринт (рис. 44). Двигайтесь взглядом справа налево, а затем в обратном направлении. Поверните книгу и двигайтесь по лабиринту сверху вниз, а затем снизу вверх. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время.

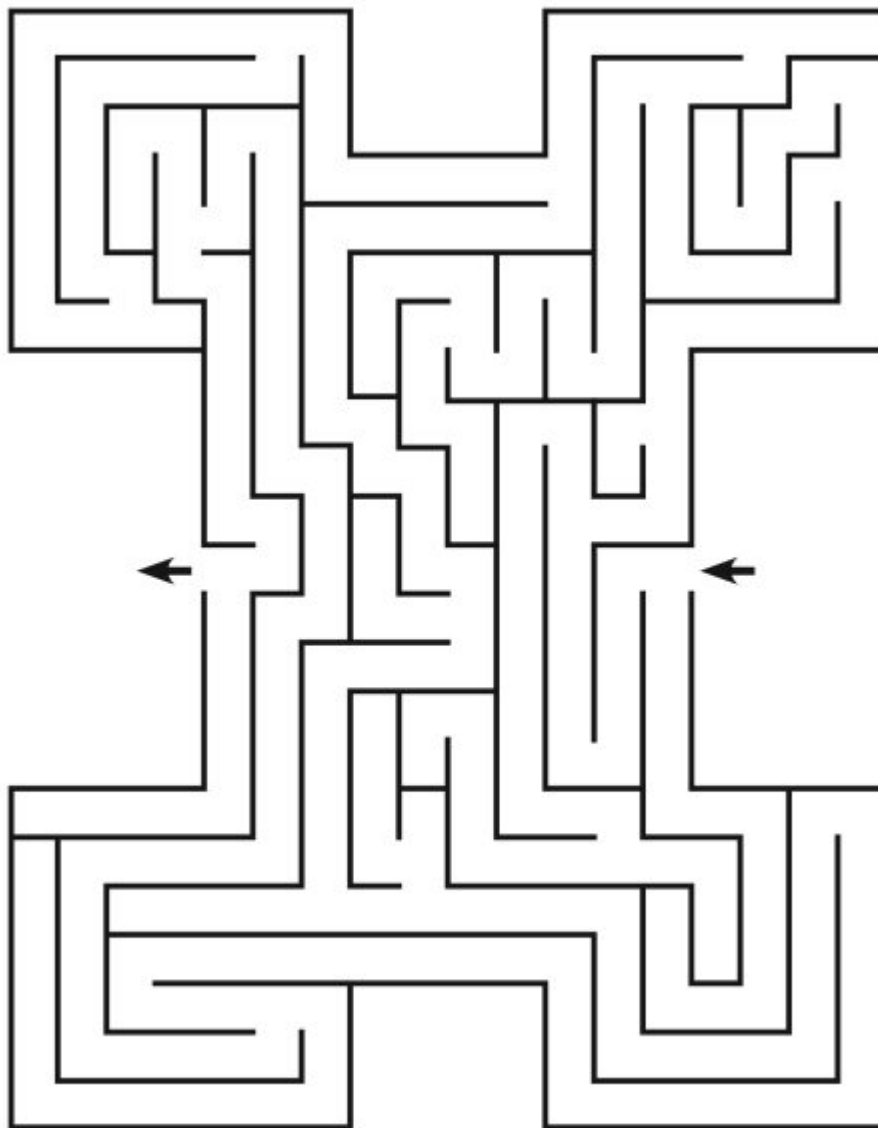


Рис. 44

Лабиринт – дорожка

Найдите проход через лабиринт (рис. 45). Двигайтесь взглядом по дорожке снизу вверх, а затем сверху вниз. Разрешается проходить взглядом как по мосткам, так и под ними. Переворачивать этот лабиринт нельзя! Постарайтесь найти самый короткий путь по лабиринту. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время.

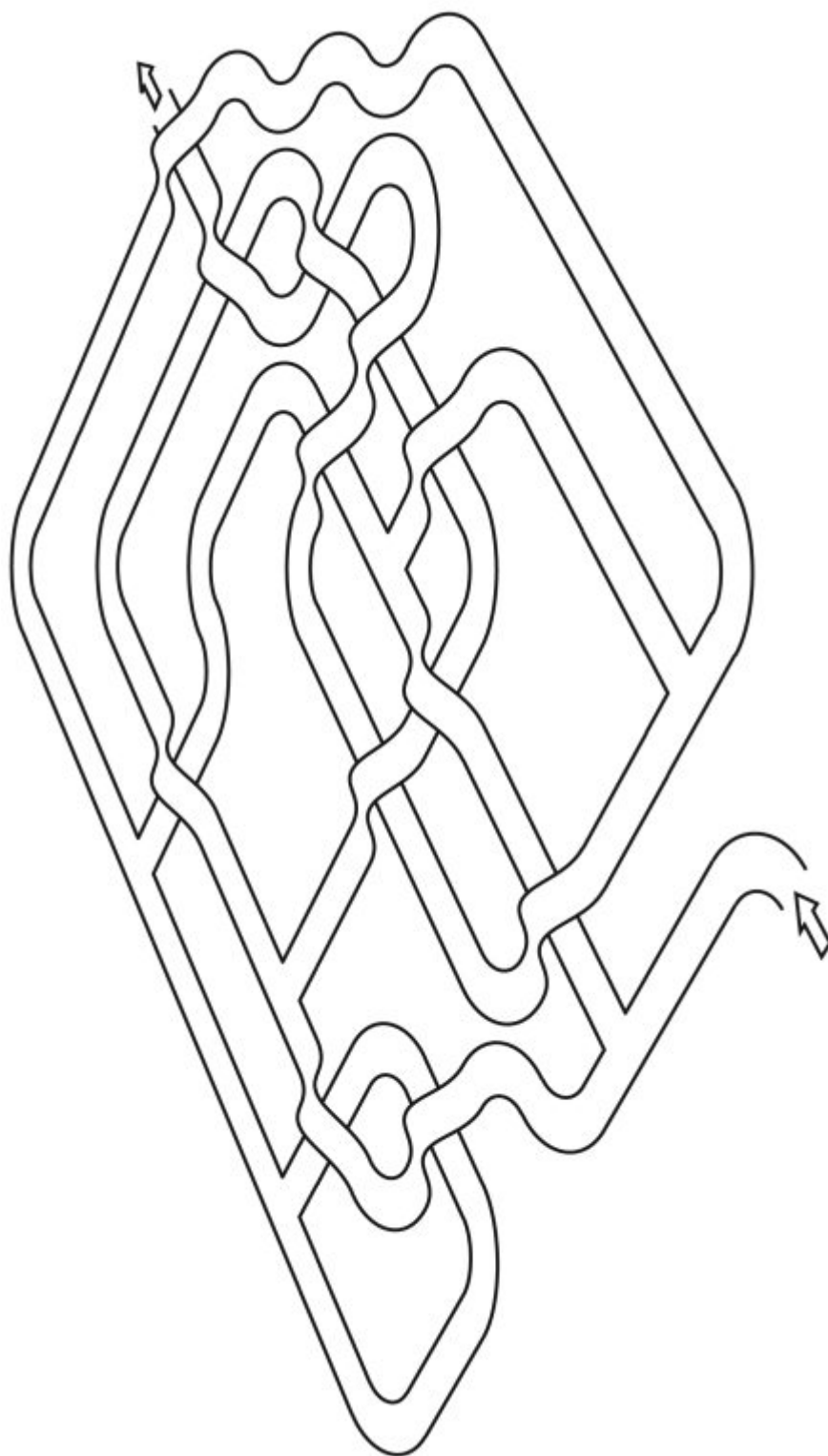


Рис. 45

Восстановление зрения с помощью источников света

Да будет свет!

*...Стоит лишь вынести нам под открытое
звездное небо
Полный водою сосуд, как сейчас же в нем
отразятся
Звезды небес, и лучи засверкают на глади
зеркальной.*

Лукреций. О природе вещей

Целебное воздействие света известно людям с глубокой древности. Храмы египетского города Солнца Гелиополя были спроектированы таким образом, чтобы солнечный свет, проникая внутрь, распадался на цвета радужного спектра. В этих храмах лечили незрячих, и они прозревали. А римским legionерам для тренировки остроты зрения предписывалось созерцать небесные светила. Алькор и Мицар – две звезды в созвездии Большой Медведицы. Именно по ним определяли в Древнем Риме остроту зрения. Если человек различал обе эти звездочки, то его брали в legionеры. Талант врача оценивался по тому, насколько грамотно он владел светотерапией.

Тем более странно, что сегодня многие офтальмологи с паническим страхом относятся к открытым источникам света. Нас предупреждают: яркий свет опасен для глаз. Больным с серьезными заболеваниями органа зрения приходится неделями, месяцами и даже иногда годами находиться в темных помещениях или с повязками на глазах. Оправданы ли такие опасения в отношении света? Как показывает практика, не свет, а темнота опасна для глаз. Длительное исключение света всегда ухудшает зрение. А грамотное и дозированное использование света способствует улучшению зрительных функций. Эта глава содержит простые и доступные каждому упражнения с поляризованным светом, преломленными световыми лучами, отражениями в водной и зеркальной поверхности, которые помогут при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, катаракте, глаукоме и других заболеваниях глаз.

Солнечные ванны

Древние восточные учения говорят о том, что для развития совершенного зрения, а также для оздоровления глаз гораздо полезнее смотреть на Солнце, Луну и звезды, чем на горизонт. Эксперименты, проведенные Бейтсом, Гельмгольцем и другими медиками, подтверждают, что рассматривание светящихся объектов повышает тонус глаз.

Солнечный свет ни с каким другим светом сравнить нельзя. Солнечные лучи оживляют зрение, улучшают циркуляцию крови, обладают антибактериальным действием. Многие упражнения йоги для оздоровления глаз выполняются под открытым небом, в положении лицом к солнцу. В йоге есть упражнение по фиксации взгляда на солнце. При выполнении этого упражнения йоги смотрят на Солнце, не закрытое облаками, широко открытыми, при этом не напряженными, а расслабленными глазами, то открывая, то прикрывая их, до тех пор, пока не потекут слезы. Йога рекомендует выполнять это упражнение на восходе или заходе солнца. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, но не на само солнце. Со временем можно научиться смотреть непосредственно на солнце без неудобств и слез, но никогда не следует смотреть на Солнце в полдень, так как это опасно для глаз. Оптимальное время для солнечных ванн – с 7 до 8 часов утра или с 5 до 6 часов вечера. Созерцать солнце нужно начинать постепенно, начиная с 1–2 минут и до 10 минут в качестве предела. Это поможет улучшить зрение. В Европе таким способом успешно лечат такие заболевания, как конъюнктивиты, трахомы, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

Однако мы не можем рекомендовать читателю йоговские приемы прямого контакта глаз и солнечного света. По нашему мнению, прямой контакт с открытым солнцем может нанести значительный вред глазам. Можно только рекомендовать смотреть в течение нескольких секунд, а в дальнейшем – нескольких минут на закатное или встающее утреннее солнце. Начинать такие процедуры лучше, стоя в тени. Нельзя смотреть на солнце долго, не мигая. Глаза нужно то открывать, то закрывать. Главное правило при взгляде на светящиеся объекты – глазам должно быть приятно, при малейшем дискомфорте процедуру необходимо прекратить и закрыть глаза. В любом случае начинать такие процедуры необходимо с нескольких секунд, очень медленно и постепенно увеличивая время фиксации взгляда на светящемся объекте. Максимальное время процедуры – 5 минут.

Если вы решите освоить йоговские приемы для тренировки глаз, не забывайте о том, что это самые настоящие йоговские упражнения, только тренируются в этом случае глаза, а не тело. Во всем остальном та же степень сложности. Далеко не каждый человек в состоянии принять йоговскую позу лотоса, к примеру, и находиться в ней без движения определенное время. Для этого требуется предварительная длительная подготовка. Упражнения для прямого контакта глаз с солнцем столь же сложны, и к их выполнению нужно специально готовиться и подходить постепенно.

Хотелось бы еще раз подчеркнуть, что люди со слабыми глазами должны начинать смотреть не на солнце, а в направлении солнца, пока не смогут глядеть в этом направлении без дискомфорта или боли. Целители восточной медицины утверждают, что при регулярном приеме солнечных ванн зрение значительно улучшается. Человек начинает отчетливо различать даже мельчайшие детали. Многие наши современники подтверждают это сегодня на собственном примере.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.