

профессор-офтальмолог,
академик Лазерной
академии наук РФ

ОЛЕГ ПАНКОВ

**Тренинги
и игры
для МЫШЦ
глаз**

**Уникальные
упражнения
для восстановления
зрения**

**по методу
профессора
Олега Панкова**



Олег Панков
**Тренинги и игры для мышц
глаз. Уникальные упражнения
для восстановления
зрения по методу
профессора Олега Панкова**
Серия «Свет здоровья»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4887862

*Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для
восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова / Олег
Панков: АСТ, Астрель; Москва; 2010
ISBN 978-5-271-32530-4, 978-5-17-071482-7, 978-5-4215-1721-4*

Аннотация

Если хотите вернуть и сохранить здоровье, немедленно снимайте очки и начинайте восстанавливать зрение по методу известного российского профессора – офтальмолога Олега Панкова, основы которого автор разрабатывал более 30 лет. Тысячи его пациентов всех возрастов без лекарств и операций избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма,

косоглазия, катаракты, глаукомы и проблем с сетчаткой с помощью его оригинальных упражнений.

Методика профессора Панкова включает тренировочные комплексы, которые дадут вашим глазам мощный настрой на здоровье. Вы освоите самые главные тренинги школы Панкова: соляризацю и пальминг, овладеете искусством массажа глаз, тренировочными играми для расслабления глазных мышц, пройдете тренировочные лабиринты для глаз, тренинг при близорукости, дистрофии сетчатки, глаукоме, косоглазии. Вы научитесь улучшать зрение во время просмотра телевизора, чтения и работы за компьютером. Простые и доступные рекомендации школы Панкова заново научат больные глаза видеть, научат здоровые здоровые глаза правильно сочетать нагрузку и отдых, а в целом – оздоровят весь организм.

Содержание

Почему наши глаза устают и болят?	6
Как начать день, чтобы ваши глаза получили мощный настрой на здоровье	12
Упражнение «Радуга»	13
Утренний настрой	14
Упражнение «Азбука»	15
Чистка лимфатических сосудов	16
Контрастный душ	17
Ванночки для глаз	19
Массаж век	20
Упражнение «Легкое моргание»	21
Очищающее дыхание	22
Очищение от паразитов	25
Как улучшить зрение во время просмотра телевизора, чтения и работы за компьютером	26
Чтение с пользой для глаз	28
Упражнение «Стенгазета»	31
Тренинги с текстами	38
Упражнение 1	38
Упражнение 2. Важно при близорукости!	48
Читать ли лежа	48
Как читать в движущемся транспорте	51
Как смотреть телевизор с пользой для глаз	55

Профилактика переутомления глаз при работе за компьютером	59
Посмотри вокруг	64
Самые главные тренинги школы Панкова: соляризация и пальминг	69
Соляризация – изгнание страха света	70
Соляризация с закрытыми глазами	75
Соляризация с покачиванием головы	77
Соляризация с морганием	79
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Олег Панков
Тренинги и игры для
мышц глаз. Уникальные
упражнения для
восстановления
зрения по методу
профессора Олега Панкова

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.

Почему наши глаза
устают и болят?

Потому что мы нарушаем главный закон зрения, который гласит: «Когда глаз перемещается, он видит». Природа изобрела глаза именно для того, чтобы мы ими пользовались. Те органы, которые остаются 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 развитию 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 очень негативное влияние на физиологию человека. Современная техника позволяет «рассмотреть» и «расслышать» то, что не под силу увидеть глазами и услы-

шать ушами. В результате органы чувств стали использоваться вполсилы, негармонично. 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 глазками: один глаз у него, например, видит нормально, а другой – близорукий или дальнозоркий. В этих условиях ребенок пользуется только одним глазом: хорошо видящий глаз берет на себя двойную нагрузку, а слабовидящий начинает лениться, и тогда может развиться слепота от неиспользования глаза! Родители должны быть очень внимательными: вовремя заметить и скорректировать проблему.

Итак, чтобы сохранить зрение, необходимо им пользоваться. «Как же так? – удивитесь вы. – Ведь в обычной жизни мы очень активно пользуемся глазами!» Вот тут и возникает противоречие. Удивительная вещь, если с репродуктивными органами 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, постоянно 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?

Глаза утомляет не сама работа, а то, что они работают в неверном режиме. Мы практически перестали пользоваться глазами для рассматривания предметов вдали. Нагрузка на зрение происходит преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи. Это, прежде всего, буквы в книге или газете, символы на экране компьютера. Нагрузка на зрение в этих случаях 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 мышц 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 свете или при искусственном освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте и на ходу заставляет глаза чрезмерно напрягаться, что приводит к перегрузке и, в конечном итоге, к поломке тончайшего зрительного механизма. Но может и не привести – если соблюдать правила и использовать неблагоприятные условия в тре-

нирующем режиме: зрение от этого будет улучшаться!

Так что же мы должны изменить в нашей обычной жизни для того, чтобы нагрузка на глаза приносила только пользу? С детских лет нас предостерегают от большого разнообразия воздействий на глаза. Мы привыкли к устоявшимся суждениям о том, что чтение при тусклом искусственном освещении – вредно, на ярком солнце – еще вреднее, при резких колебаниях уровня освещенности – супервредно, а чтение в движущемся транспорте – просто катастрофически вредно! У любого здравомыслящего человека рано или поздно появляются сомнения в том, что вырванные из контекста жизни рекомендации – этакая манная каша для глаз – способны сохранить зрение. Ведь так называемых «пагубных» воздействий в современных условиях практически невозможно избежать. Мы смотрели и будем смотреть телевизор, не собираемся бросать чтение, а ежедневная работа за компьютером стала неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Я не призываю вас отказываться от благ цивилизации и кардинально менять образ жизни. Я научу вас, как сохранить и улучшить зрение именно в этих неблагоприятных условиях. Самое главное: помнить о том, что глазам, как и всем органам, нужно не только работать, но и отдыхать. И отдыхать регулярно. Именно грамотное чередование нагрузки и отдыха превращает нагрузку в тренировочный фактор.

Если вы твердо решили заняться восстановлением своих зрительных функций, не следует сразу бросаться с ме-

ста в карьер. Безусловно, разучившемуся двигаться человеку нет смысла сразу пытаться пробежать марафон. В той же мере человеку с нарушением зрения не следует сразу и помногу нагружать глаза. Только продуманная, дозированная, постепенно увеличивающаяся нагрузка по системе, которую я предлагаю в этой книге, способна нивелировать неблагоприятные факторы окружающей среды и улучшить зрение.

Как начать день, чтобы ваши глаза получили мощный настрой на здоровье

Известно, что как начнешь день, так его и проведешь. Встал «не с той ноги», и все пошло наперекосяк. Это действительно так. В утренние часы с пяти до девяти тело и психика более восприимчивы, чем в остальное время суток. Программа дня закладывается утром. И то, как будет работать ваш орган зрения, тоже зависит от утреннего настроения. Поэтому я рекомендую начинать день с коротких упражнений, которые дадут вашим глазам позитивный заряд. Когда вы будете читать упражнения, вам может показаться, что за крохотный промежуток времени от пробуждения до выхода из дома нужно успеть нереально много. Однако если вы посчитаете, сколько в итоге затратили на глаза, то окажется, что не более 10 минут! Зато какой замечательный вклад вы сделали в свое здоровье! Я рекомендую вам сделать этот комплекс упражнений самым главным на всю жизнь.

Упражнение «Радуга»

Итак, вы только что проснулись. Не открывая глаз, представьте радугу. Этот первый ваш мыслеобраз после пробуждения, который, переливаясь всеми семью цветами, включает «пульт управления» вашего мозга на доброе утро и желание хорошо видеть. Упражнение занимает 1–3 секунды.

Упражнение «Довольный котенок»

Лежа на спине с закрытыми глазами потянитесь, вытянув пальцы ног и откинув голову. Вытянуть шею до конца. Дать максимальную растяжку всему позвоночнику – так же, как потягиваются кошки. Руки откинуть в стороны. Длительность упражнения 3–5 секунд (рис. 1).

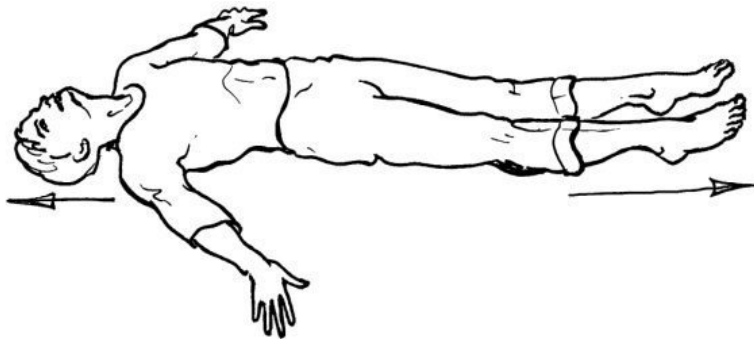


Рис. 1

Утренний настрой

Затем расслабьтесь на 5 секунд, откройте глаза и произнесите про себя: «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются новой жизненной силой».

Повторите упражнение «Довольный котенок» в сочетании с настроем 3 раза.

Упражнение «Азбука»

Лежа на спине, открыть глаза и совершать движения глазами яблоками, мысленно прописывая все буквы алфавита от «А» до «Я». Это займет от силы минуту. После этого упражнения можно вставать.

Чистка лимфатических сосудов

Пока застилаете постель и моетесь, следует провести очищение ротовой полости. Шейные, лицевые и глоточные лимфатические узлы тесно связаны с лимфатическими сосудами глаза. Инфекция, экологические яды, продукты метаболизма задерживаются в лимфатических сосудах. Чтобы очистить лимфатические сосуды от накопленных за ночь токсинов, надо набрать в рот столовую ложку растительного масла и перемещать это масло по полости рта в течение 3–5 минут. За это время масло станет «грязным» и изменит консистенцию. Затем его надо выплюнуть, прополоскать горло водкой и почистить зубы. Подъязычные и носоглоточные лимфатические пути связаны анастомозами с лимфатической системой глаз, поэтому поддержание чистоты этих путей обеспечивает очистку смежных глазных лимфатических путей глаз. Если такой очистки не делать, со временем токсическая лимфа обратным током может попасть из носоглоточной области в лимфатическую систему глаза и осесть там.

Контрастный душ

Следующая утренняя процедура – общеоздоровительная, для поддержания тонуса иммунной системы: контрастный душ.

Станьте в ванну и окатитесь водой комфортной температуры. Затем сделайте воду максимально горячей, какую сможете выдержать без дискомфорта. Через 30–60 секунд отключите горячую воду и пустите холодную. Облив все тело в течение 20–40 секунд, вновь включите горячую воду на 20–40 секунд, а затем – холодную. На этот раз постарайтесь постоять под холодным душем чуть дольше. Далее снова короткий горячий душ и завершающий холодный. Обливать надо все тело, не задерживаясь на одном месте. Всего делается 3–5 контрастов. Завершается процедура холодной водой. Можно облиться не из душа, а из ведра или таза.

Приучайте себя к контрастному душу постепенно. Сначала на протяжении двух недель принимайте душ комфортной температуры. Затем делайте один контраст, стоя под холодной водой не более 5–10 секунд. Через неделю переходите на два, затем – на три контраста.

Вначале допускается небольшой перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и не самой горячей водой, а теплой и прохладной. Но достигнув ощущения явного холода, надо сразу же перейти на ледяную воду. Не зная этой

тонкости, многие пытаются и далее снижать температуру постепенно, доходят до 19–20 ° С и простужаются. Почему? Потому что вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она недостаточно холодна, чтобы включились механизмы самовосстановления организма. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие, запуская терморегуляторный и иммунный механизм.

Ванночки для глаз

После душа сделайте ванночки для глаз.

С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка зеленого чая на 1 стакан кипятка.

Утром зачерпнуть чайной ложкой настоем и промыть им глаза. При этом подвигать поочередно глазами, моргнуть несколько раз. В зеленом чае содержатся тонинны, коллоидное серебро: эти вещества очищают слизистые оболочки глаз от скопившихся продуктов метаболизма.

Массаж век

Далее делаем легкий массаж. Закрыв глаза, осторожно, без нажима, растирающими движениями массируем средними пальцами кожу нижних век. Длительность массажа – 15–20 секунд (рис. 2).



Рис. 2

Упражнение «Легкое моргание»

Следующее упражнение – моргание. Быстро и легко сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд. На 1 минуту закройте глаза и расслабьте их. Это состояние дает глазам хороший отдых, усиливает кровообращение. Подобный отдых глазам надо устраивать при малейших признаках усталости, перемежая им продолжительную последовательность упражнений.

Очищающее дыхание

Свежий воздух необходим как всему организму, так и зрению. Вам нужно постоянно помнить об этом. К глазам должен поступать кислород. Многие люди теснятся в комнатах, не уделяя внимания их проветриванию и вентиляции. Кто-то вообще герметично «запечатывается» в согретых комнатах. Ничего не может быть неразумнее этого! У йогов существует любимая форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Многие свои упражнения они завершают таким дыханием. В этой книге я представляю собственный вариант очищающего дыхания как одно из важнейших упражнений! Оно проветривает и очищает легкие, возбуждает деятельность легочных клеток и сообщает силу всем дыхательным органам, содействуя сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм.

Сделайте полный вдох. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд. Сложите губы, как бы собираясь свистнуть, но не надувайте щеки. Небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через щель в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять понемногу выдыхайте. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух надо с изрядной силой (рис. 3).



Рис. 3

Очищающее дыхание надо применять 2–3 раза в перерывах между периодами напряженной работы глаз. Продолжительность упражнений – 3 минуты.

Очищение от паразитов

Для очищения от паразитов, которые, как правило, обитают на веках и внутри глаза, рекомендую по утрам в течение 30 дней принимать настойку полыни (8–10 капель на $\frac{1}{4}$ стакана воды) или натуральное эфирное масло гвоздики (3 капли на кусочек хлеба). Повторяйте этот курс 2–3 раза в год.

Как улучшить зрение во время просмотра телевизора, чтения и работы за компьютером

Первой мы рассмотрим самую актуальную проблему – работу с компьютером, просмотр телепередачи и чтение. Занятия, которые большинство людей выполняют изо дня в день по несколько часов. Как, не отказываясь от них, не только не испортить глаза, но и принести им пользу?

Продолжительная работа с нагрузкой для глаз вблизи является большим напряжением для глазных мышц. Идеально – если вы сможете после каждых 30–40 минут такой работы давать отдыхать глазам. Например, спокойно посмотреть вдаль – это прекрасный отдых для глаз, работавших долгое время на нагрузку вблизи. Или подержать 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 в течение длительного времени 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 людям, работающим на компьютере, особенно тем, кто носит контактные линзы, нельзя забывать в течение всего дня закапывать специальные

увлажняющие капли, помогающие глазу переносить сухость.

Это лишь пара коротких примеров. А вот – тренировки.

Чтение с пользой для глаз

Чтение считается одним 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 очень полезно для глаз. Крупный шрифт легче, чем мелкий, прочесть при слабом освещении, приблизив книгу к глазам. А вот мелкий шрифт невозможно прочесть близко к глазам, если их как следует не расслабить. Дозированное чтение мелкого шрифта на очень близком расстоянии оказывает на мышцы глаз расслабляющий эффект (рис. 4).



Рис. 4

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 се-

кунд удается 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. 5).



Рис. 5

Упражнение «Стенгазета»

Подберите текст с газетным шрифтом или воспользуйтесь приведенным ниже.

ЧЕРНОГОРСКАЯ КРЕПОСТЬ МАМУЛА

Остров Ластивица, 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 подтанцованная женщина с короткой стрижкой и озорным мальчишеским взглядом. По-мужски пожала мне руку и уверенными шагами повела к своему рабочему столу с компьюте-

Отодвиньте страницу с текстом от глаз на то максимальное расстояние, на котором он еще хорошо читается. Про-

читав несколько предложений, отодвиньте текст чуть дальше от глаз (рис. 6). Вы должны почувствовать некоторое ухудшение видимости. Важно при этом не отодвигать 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. 6

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. 7).



Рис. 7

Если вам снова удастся прочитать текст на увеличенном

расстоянии, прочтите несколько абзацев. Если же буквы расплываются и прочесть текст не удастся, снова уменьшите расстояние от текста до глаз (рис. 8). И читайте текст на таком расстоянии.



Рис. 8

Ежедневно повторяйте эти упражнения по 5–10 минут, по несколько раз в день. Фиксируйте результаты 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 (рис. 9). Однако не спешите получить такой результат. Только через месяц после начала тренировок вы почувствуете заметное улучшение.



Рис. 9

Тренинги с текстами

Упражнение 1

Из приведенных ниже отрывков определите самый мелкий шрифт, который можете читать свободно, без усилий на расстоянии 20–30 см (рис. 10, 11).

№ 1 (острота зрения 1,0)

ТЫ ПРАВИДНО ВОСПРИЯТЫ
КОМПЬЮТЕРНОЕ ПОСЛАНИЕ
ОТ ТОВАРИЩА И СДЕЛАТЬ
ПРАВИДНОЕ РЕШЕНИЕ ВРЕМЕНИ,
ВОСПРИЯТЫ КОМПЬЮТЕРНОЕ ПОСЛАНИЕ
И СДЕЛАТЬ РЕШЕНИЕ ВРЕМЕНИ
И СДЕЛАТЬ РЕШЕНИЕ ВРЕМЕНИ
И СДЕЛАТЬ РЕШЕНИЕ ВРЕМЕНИ

№ 2 (острота зрения 0,9)

КОГДАТЫ ТЫ ВХОДИЛОВАЛ СЛОВИЩОМ
И В ОДНИМ ОДИНУУ УКАЗА,
ДВАИ ТУТЖЕ ВЕЩЬ, ИСПОЛНИЛ ПОВОЖОМ.
ВЕР, ПОДПОНАЧА, САМОКНИИ ПОВОЖОМ!
— ОНИ СЛОВАТОС, ЛЮДИ НОВАТОС КРИВО...
А ВЪТ ГРЕД, НЕ СЛЫШОМ ЛЕ НАГА?...
ТЫ ДАЛОТОС (ПОВОЖА ПОВОЖОМ).
— СЮДА, ДРУЖОК, НЕ БИШЕ СЮДА!

№ 3 (острота зрения 0,8)

ОДНАЖДЫ, СТРАНСТВУЕ СРЕДИ ДОЛИНЫ ДИКОЕ,
ВНЕЗАПНО ВЫЛ ОДНА В СЕРДИИ ВЕЛИКОЕ
И ТУЖИИ ВРЕМЕНИ ПОДАВЛЕН И СОГЛЕН,
КАК ТОТ, ЧТО НЕ СЮДА В БИШЕТОС УЛЧЕН.
ПОТУИИ ГОЛОВУ, И ПОТЮСА ПОМАЯ РУКИ,
И В ВОЛОСХ УЛЧМАЛ ДИИИ ПРОЗОНЕНАЯ МУКИ
И ГОРЬКА ПОДГОРКА, НЕ ПУСА, КАК КОЛОНКА,
— ЧТО ДЕЛАТЬ ВЪДУ ВЪТ ЧТО СТАНЕТОС СО МНОГО!

№ 4 (острота зрения 0,7)

ОДНА СВЕЧА ИЗБУ ЛИШЬ СЛАСО ОСВЕЩАЛА,
ЗАЖЛИ ДРУГУЮ, — ЧТО ЖЪ ЛЮКА СВЕТАТОС СТАДА.
ПРАВИДЫ ДРЕВНЕГО РЕЧЕНИЯ СЛОВА:
УИ ХОРОШО, А ЛУЧШЕ ДВА.

О МИРЯИ СЕЛВИНИ: В ТВОЕМ ЖИЛЩЕ НЕТ
НЕ ЗЛАТА, НЕ СРЕБРА, НО ТЫ СЧАСТЛИВЕ СЛОЖАТОС:
С ЛЮБОВЬЮ, С ДРУЖЬЮ ТЫ ПРОВОДИШЬ ДНИ ПРИЯТНО,
А В ГОРОДЕ И ШУИ, И ПЫЛЬ, И СТУК КАРЕТИ!

№ 5 (острота зрения 0,6)

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

№ 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
ОТЯДИЛО 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. 10

№ 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. 11

Затем выберите необходимый вам текст с соответствующим размером шрифта (рис. 12–18).

№ (острота зрения 1,0)

Прошло несколько лет, и домашние обстоятельства принудили меня поселиться в бедной деревеньке №1 уезда, занимаясь хозяйством, я не переставал тихонько водить охоту по прежней мере шумно и беззаботно жизни. всего труднее было мне привыкнуть проводить осенние и зимние вечера в совершенном уединении. до обеда кон- как еще достигал в время, толку со старостой, развешая по работам или охотке новеньких заведений, но когда скоро начинало смеркаться, я совершенно не знал куда деваться. малое число книг, найденных мною под скамьями и в кладовых, были вытержены мною наизусть, все сказки, которые только могла запомнить клячица кирьяловна, были мне пересказаны; песни бал навелили на меня тоску, привыкая я был за неподлаченную наливку, но от нее болела у меня голова, да привыкаясь, побегая в садельцах пьющего с гор, т. е. саблям и бранчим баринице, чему привык мое множество интел и в нашем уезде, близких соседней около меня не было, кроме двух или трех горняк, коих беседа состояла большею частью в икоте и воздушных, уединение было сносно.

в четврьк верстах от меня находилось богатое поместье, принадлежавшее графине №1; но в нем жил только управитель, а графиня поселила свое поместье только однажды, в первый год своего замужества, и то сначала там не было, однако ж во второе посещение моего поместья замужества расцелась слух: что графиня с мужем приедет на лето в свое деревню, в самом деле, она прибыла в начале июня месяца.

приезд богатого соседа есть важная эпоха для деревенских жителей. помещицы и их дворовые люди толкуют о том месяце два прежде в года три спустя, что касается до меня, то, признаюсь, известие о прибытии моего соседа меня не интересовало; и о том не было ни слова, и следовательно не увидели, и потому в первое посещение по ее приезде отправился после обеда в село №1 рекомендовать их сителствам, как ближайший сосед и всепокорнейший слуга.

лакей двел меня в графский кабинет, а сам пошел обо мне доложить, обширный кабинет был уран со всевозможной роскошью, оклеи стены сияли шкурами с книгами, и над каждым бронзовый бюст; над мраморным каминном было шаровое зеркало, пол обит был зеленым сукном и устлан коврами, отблески от роскови в бедном углу моем, и уже давно не выдал чужого богатства, в росеи я ждал графа а каем-то третптом, как просителе из провинции ждет выхода министра, двери открылись, и вошел мужчина лет тридцати двух, прекрасный собою, граф приблизился ко мне с видом открытым и дружеским, я стараясь ободрился и начал было себе рекомендовать, но он предупредил меня, мы сели, разговор его свободный и любезный, вскоре рассел в мою обширную застеночную, я уже начал входить в обыкновенное мое положение, как вдруг вошла графиня, и смущение овладело мною еще прежде, в самом деле, она была красавица, граф представил меня, я хотел казаться развзанным, но чем больше стараясь взять на себя вид неприужденности, тем более чувствовал себя незлым, они, чтоб дать мне время оправиться и привыкнуть к новому знакомству, стала говорить между собою, охладил 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, всажанными одна на другую, — вот хороший выстрел, — сказал я, обращаясь к графу, — да, — отвечая он, — выстрел очень замечательный, а хорошо вы стреляете! продолжал он, изредка, — отвечая я, обрадовавшись, что разговор коснулся наконец предмета, мне влзяго - в тридцати шагах промаху в карту не дам, разумеется из знакомых пистолетов, — право! — сказала графиня, с видом большой внимательности, — а ты, мой друг, попадаешь ли в карту на тридцати шагах? — когда никуда, — отвечая граф, — мы попорчим, в свое время я стрелял не худо, но вот уже четыре года, как я не врал в руке пистолета, — о, — заметил я, в таком случае вышло бы заклад, что ваше сителство не попадете в карту и в двадцати шагах; пистолет требует ежедневного упражненния, 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 вы выдумали, ваше сителство? в первый раз, как стал потом стрелять, я дал сразу четыре промаха по бутылке в двадцати пяти шагах, у нас был ротмистр, остряк, забавный, он тут случился и сказал мне, знать у тебя, брат, рука не поднимается на бутылку, нет, ваше сителство, не должно пренебрегать этим упражнением, не то отвыкнешь как раз, лучший стрелок, которого удалось мне встретить, стрелял каждый день, по крайней мере три раза перед обедом, это у него было заведено, как уркам водил, граф и графиня рады были, что в разговоре, — а каково стрелял он? — спросил меня граф, — да вот как, ваше сителство; бывало, увидит он, села на стену муха; вы смеетесь, графиня! каково, правда, бывало, увидит муху и кричит: «хузка, пистолет!» кузьяки несет ему зарженный пистолет, он хлоп, и падает муха в стену! — это удивительно! — сказал граф, — а как его звали? — сирьиво, ваше сителство, — сирьиво! — вскричал граф, вскопих со своего места, — вы знали сирьиво? — как не знать, ваше сителство, мои были с ним приятель, он в нашем полку приехал, как свой брат товарищ, да вот уж лет пять, как он нем не имел никакого известия, так и ваше сителство стало быть знаи его? — знаи, очень знаи, не рассказывал ли он вам, — но нет, не пришло, не рассказывал ли он вам одного очень странного происшествия? — не пощечина ли, ваше сителство, полученная им на бале от какого-то повесы? — а сказывал он вам имя этого повесы? — нет, ваше сителство, не сказывал, ... акт ваше сителство, продолжал я, догадываясь об истине, извините, я не знаи, ... уж не вы ли? ... в сам, — отвечая граф с видом чрезвычайно расстроенным, а простреленная картина есть давнишний последней нашей встрече, — ак, милый мой, сказала графиня, ради бога не рассказывай; мне страшно будет слушать, — нет, — возразил граф, — в все рассказу, он знаи, как в биреде его друга; пусть же узнаи, как сильно мне отомстил, граф подвинул мне кресла, и с живейшим любопытством услышал следующую рассказ.

А. С. Пушкин

№ 3 (острота зрения 0,8)

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

ПРИ РЕВАЕМЫЙ ВЕСЕННИМ СОЛНЦЕМ, ОН СИДЕЛ В КОЛЫСЬКЕ, ПОГЛЯДЫВАЯ НА ПЕРВЮ 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 ЛЕРЕВОЗ, НА КОТОРОМ ОН ГОД ТОМУ НАЗАД ГОВОРИЛ С ПЬЕРОМ. ЕРОЕХАЛИ ГРЯЗНО О ДЕРЕВЬЮ, ГУМНЫ, ЗЕЛЕНА, СПУСК С ОСТАВИЛИСЯ С НЕГОМ 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 ГОТЧИ ЖАРКО, ВЕТРУ НЕ СЛЫШНО БЫЛО. БЕРЕЗА, ВСЯ ОБВЕЩЕННАЯ ЗЕЛЕНЬМИ КЛЕВКИМИ ЛИСТЬЯМИ, НЕ ШЕВЕЛЯЛАСЬ, И ИЗ-ПОД ПРОШЛОГОДНИХ ЛИСТЬЕВ, ГОДНИМАЯ ИХ, ВЫЛЕЗАЛА ЗЕЛЕНЕЯ ПЕРВАЯ ТРАВА И ЛИЛОВЫЕ ЦВЕТЫ. РАССЫПАННЫЕ КОЕ-ГДЕ ПО БЕРЕЗНЯКУ МЯЛКИЕ ЕЛИ СВОЕЙ ГРУБОЙ ВЕЧНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ НЕПРИЯТНО НАПОМИНАЛИ О ЗИМЕ. ЛЮБАДИ ЗАФОРКАЛИ, ВЪЕХАВ В ЛЕС И ВИДНЕ ЗАПОТЕЛИ. ЛАКЕЙ ПЕТР ЧТО-ТО СКАЗАЛ КУЧЕРУ, КУЧЕР УТВЕРДИТЕЛЬНО ОТВЕТИЛ, НО ВИДНО ПЕТРУ МАЛО БЫЛО СОУЧУВСТВОВАНИЯ КУЧЕРА: ОН ПОВЕРНУЛСЯ НА КОЗЛАХ К БАРИНУ.

— ВАШЕ СИЯТЕЛЬСТВО, ЛЕГКО КАКИ! — 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 ЧЕРЕМУХА, И ОЛХА 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 ОБЪЕМА ДУБ С ОБЛОМАННЫМИ, ДАВНО ВИДНО, СУХАМИ И С ОБЛОМАННОЙ КОРОЙ, ЗАРОСШЕЙ СТАРЫМИ ВОЛЧКАМИ, С ОГРОМНЫМИ СВОИМИ НЕУКЛЮЖИМИ, НЕСИММЕТРИЧНО-РАСТОПЫРЕННЫМИ, КОРЯВЫМИ РУКАМИ И ПАЛЬЦАМИ, ОН СТАРЫМ, СЕРДИТЫМ И ПРЕЗИТЕЛЬНОМ УРОДОМ СТОЯЛ МЕЖДУ УЛЫБАЮЩИМИСЯ БЕРЕЗАМИ. ТОЛЬКО ОН ОДИН НЕ ХОТЕЛ ПОДЧИНИТЬСЯ ОБЪЯНИЮ ВЕСНЫ И НЕ ХОТЕЛ ВИДЕТЬ НИ ВЕСНЫ, НИ СОЛНЦА.

— ВЕСНА, И ЛЮБОВЬ, И СЧАСТИЕ! — КАК ВУДТО 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 СЧАСТИЯ, ВОН СМОТРИТЕ, СИДЕТ ЗА ДАВЛЕННЫЕ 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 ОБМАМАМ.

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

— ДА, ОН ПРАВ, ТЫСЯЧУ РАЗ ПРАВ ЭТОТ ДУБ, ДУМАЛ КНЯЗЬ АНДРЕЙ, ПУСКАЯ ДРУГИЕ, МОЛОДЦЕ, 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 ТРЕВОЖАСЯ И НИЧЕГО НЕ ЖЕЛАЯ.

— УЖЕ БЫЛО НАЧАЛО ЮНЯ, КОГДА КНЯЗЬ АНДРЕЙ, ВОЗВРАЩАЯСЯ ДОМОЙ, ВЫЕХАЛ ОПЯТЬ В ТУ БЕРЕЗОВУЮ РОЩУ, В КОТОРОЙ ЭТОТ СТАРЫЙ, КОРЯВЫЙ ДУБ ТАК СТРАНО И ПАМЯТНО ПОРАЗИЛ ЕГО. ВУБЕЧНИКИ ЕЩЕ ГЛУШЕ ЗВЕЗДЕЛИ В ЛЕСУ, ЧЕМ ПОРТОРА МЕСЯЦА ТОМУ НАЗАД. ВСЕ БЫЛО ПОЛНО, ТЕНИСТО И ГУСТО; И МОЛОДЫЕ ЕЛИ, РАССЫПАННЫЕ ПО ЛЕСУ, НЕ НАРУШАЛИ ОБЩЕЙ КРАСОТЫ И, ПОДЕЛЫВАЯСЯ ПОД ОБЩИЙ ХАРАКТЕР, НЕЖНО ЗЕЛЕНЕЛИ ПУШИТЫМИ МОЛОДЫМИ ПОВЕГАМИ.

Л. Н. Толстой

№ 4 (острота зрения 0,7)

Я ПОШЕЛ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ИРИНОВСКОГО ШЛЯХА И УЖЕ ЧЕРЕЗ МИНУТЫ ДВЕ УСЛЫХАЛ, 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 ВДУР ЛАЙ СОБАКИ ПРЕКРАТИЛСЯ. Я ПОШЕЛ ТИШЕ. МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ЕСЛИ Я БУДУ ИДИТИ ВСЕ ПРЯМО, ТО НЕПРЕМЕННО ВСТРЕЧУСЬ С ЯРМОСЛОЙ НА ИРИНОВСКОМ ШЛЯКУ. НО СКОРЕЕ Я УБЕДИЛСЯ, ЧТО ВО ВРЕМЯ МОЕГО БЕГА, ОТБИВАЯ КУСТЫ И ПНИ И СОВСЕМ НЕ ДУМАЯ О ДОРОГЕ, Я ЗАБЛУДИЛСЯ. ТОГДА Я НАЧАЛ КРИЧАТЬ ЯРМОЛЕ. ОН НЕ ОТКЛИКАЛСЯ.

МЕЖДУ ТЕМ МАШИНАЛЬНО Я ШЕЛ ВСЕ ДАЛЬШЕ, ЛЕС РЕДЕЛ ПОМЕНИНУ, 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 ИНОЙ БЫЛО БОЛЬШОЕ КРУГЛОЕ БОЛОТО, ЗАНЕСЕННОЕ СНЕГОМ, ИЗ-ПОД БЕЛОЙ ПЕЛЕНЬ 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 РАССПРСИТЬ У НЕГО ДОРОГУ?».

НО ДОЙТИ ДО ХАТЫ БЫЛО НЕ ТАК-ТО ЛЕГКО. КАЖДУЮ МИНУТУ Я УВЪЗЛЗ В ТРЯСИНЕ. САПОГИ МОИ НАБРАЛИ ВОДЫ И ПРИ КАЖДОМ ШАГЕ ГРОМКО ХЛЮПАЛИ; СТАНОВИЛОСЬ НЕВМОЧЬ ТЯНУТЬ ИХ ЗА СОБОЮ.

НАКОНЕЦ Я ПЕРЕВРАЛСЯ 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 НЕКАСАЛАСЬ ПОЛОМ ЗЕМЛИ, А БЫЛА ПОСТРОЕНА НА СВАЯХ, ВЕРОЯТНО, ВВИДУ ПОЛОЗОДЬЯ, ЗАТОПЛЯЮЩЕГО ВЕСНОЮ ВСЕЙ ИРИНОВСКИЙ ЛЕС. НО ОДНА СТОРОНА ЕЕ ОТ ВРЕМЕНИ ОСЕЛА, И ЭТО ПРИДАВАЛО ИЗБУШКЕ ХРОМОВ И ПЕЧАЛЬНЫЙ ВИД. В ОКНА НЕДОСТАВАЛО НЕСКОЛЬКИХ СТЕКОЛ; ИХ ЗАМЕНИЛИ КАКИЕ-ТО ГРЯЗНЫЕ ВЕТОШКИ, ВЫПИРАВШЕЕСЯ 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 МАНУЙЛИХА, ИРИНОВСКАЯ ВЕДЬМА», — МЕЛЬКНУЛ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ, ЕДВА Я ТОЛЬКО ПОВНИМАТЕЛЬНЕЕ ВГЛЯДЕЛСЯ В СТАРУХУ. ВСЕ ЧЕРТЫ БАБЫ-ЯГИ, КАК ЕЕ ИЗЪБРАЖАЕТ НАРСДНЫЙ ЭПОС, БЫЛИ НАЛИЦО: ХУДЫЕ ЩЕКИ, СТЯНУТЫЕ ВНУТРИ, ПЕРЕХОДИЛИ ВНИЗ В ССТРЫЙ, ДЛИННЫЙ ДРЯВЛЫЙ ПОДЕБОРОДОК, ПОЧТИ СОВПРИКАСАВШИЙСЯ С ВИСЯЩИМ ВНИЗ НОСОМ; ПРОВАЛИВШИЙСЯ БЕЗЗУБЫЙ РОТ БЕСПРЕСТААННО 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. 13

№ 5 (острота зрения 0,6)

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ РАСТАЛИСЬ. ЛИЗА ВЫШЛА ИЗ ЛЕСУ, ПЕРЕБРАЛАСЬ ЧЕРЕЗ ПОЛЕ, ПРОКРАЛАСЬ В САД И ОПРОТЯНУ ПУТЕМ В ФЕРМУ, ГДЕ НАСТА ОЖИДАЛА ЕЕ. ТАМ ОНА ПЕРЕДЕЛАСЬ, РАССЕВНО ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ НЕТЕРПЕЛИВОЙ НАПЕРСНИЦЫ, И ВЕЛАСА В ГОСТИНУЮ. СТОЛ БЫЛ НАКРЫТ, ЗАВТРАК ГОТОВ, И МИСС ЖАКСОН, УЖЕ НАВЕЛЕННАЯ И ЗАТРУНТАЯ В ЯМНОЧКУ, НАРЕШИВАЛА ТОБЕЯНЫМИ ТАРТЕНКИ. ОТЕЦ ПОЗВАЛА ЕЕ ЗА РАННЮЮ ПРОГУЛКУ – НИТ НИЧЕГО ЗДОРОВЕЕ, – СКАЗАЛ ОН, – КАК ПРОСМАТРАТЬ НА ЗАРЕ. ТУТ ОН ПРИВЕЛ НЕКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ПОЧЕРКНУТЫХ ИЗ АНГЛИЙСКИХ ЖУРНАЛОВ, ЗАМЕЧАЯ, ЧТО ВСЕ ЛЮДИ, ЖИВУЩИЕ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ, НЕ УПОТРЕБЛЯЮТ ВОДЫ И ВСТАВАЮТ НА ЗАРЕ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ. ЛИЗА ЕГО НЕ СЛУШАЛА, ОНА В МЫСЛИХА ПОВТОРЯЛА ВСЕ ВОСТОЧНОСТВА УПРЯМОГО СВИДАНИЯ, ВСЕЯ 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 МОГА ИМЕТЬ НИКАКОГО ПОСЛЕДСТВИЯ. СОВЕСТЬ ЕЕ РОИЛАА ГРОМЧЕ ЕЕ РАЗУМА. ОБЕЩАНИЕ, ДАННОЕ ЕЮ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ, ВСЕГО БОЛЕЕ ВЕСЛОЖНОЕ ЕЕ ОНА СОВСЕМ ЕМЛО РЕШИЛАСЬ НЕ СДЕРЖИВАТЬ СВОЕЙ ТОРЖЕСТВЕННОЙ КЛЯТЫ. НО АЛЕКСЕЙ, ПРОЖАДА ВЕЕ НАПРАСНО, МОГ ИДТИ ОТМЫСЛИВАТЬ В СЕЛЮ ДОЧЬ ВАСИЛЬЯ КУЗНЕЦА, НАСТОЯЩУЮ АКУЛИНУ, ТОЛСТУЮ, РЯБУЮ ДЕВКУ, И ТАКИМ ОБРАЗОМ ДОГЛАДИТЬ ОБ ЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОМ ПРОКАЗЕ. МЫСЛЬ ЭТА УЖАСНУЛА ЛИЗУ, И ОНА РЕШИЛАСЬ НА ДРУГОЕ УТРО ОПИЯТЬ ВЕЯТЬСЯ В РОЩУ АКУЛИНОЙ.

С СВОЕЙ СТОРОНЫ АЛЕКСЕЙ ЕМЛ В ВОСКИЩЕНИИ. ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ДУМАЛ ОН О НОВОЙ СВОЕЙ ЗАКОМБЕ; НОЧЬЮ ОБРАЗ СМЯЛОЙ КРАСАВИЦЫ И ВО СНЕ ПРИБСЛЕДОВАЛ ЕГО ВОЗРАЖАНИЕ. ЗАРЯ ЕДВА ЗАНИМАЛАСЬ, КАК ОН УЖЕ ЕМЛ ОДЕТ. НЕ ДАВ СЕБЕ ВРЕМЕНИ ЗАРЯДИТЬ РУЖЬЕ, ВЫШЕЛ ОН В ПОЛЕ С ВЕРНЫМ СВОИМ СВОГАРОМ И ПОБЕЖАЛ К МЕСТУ ОБЕЩАННОГО СВИДАНИЯ. ОКОЛО ПОЛУЧАСА ПРОШЛО В НЕКОСНОМ ДНЬЯ НЕГО ОЖИДАНИИ, НАКОНЕЦ ОН УВИДЕЛ МЕЖ КУСТАРИКА МЕЛАНУШИЦЫ СИНИЙ САРАФАН И ПРОСИЛСЯ НАСТРЕЧУ НИКОГ АКУЛИНЫ. ОНА УЛЫБИНАЛАСЬ ВОСТОРГУ ЕГО БЛАГОДАРИНОСТИ, НО АЛЕКСЕЙ ТОТЧАС ЖЕ ЗАМЕТИЛ НА ЕЕ ЛИЦЕ СЛЕДЫ УМЧИЯ И ВЕСЛОЖИВА. ОН ХОТЕЛ УЗНАТЬ ТОМУ ПРИЧИНУ. ЛИЗА ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ПОСТУПОК ЕЕ КАЗАЛСЯ ЕЙ ЛЕГКОМЫСЛЕННЫМ, ЧТО ОНА В НЕМ РАСКАИВАЛАСЬ, ЧТО НА СЕЯ РАЗ НЕ ХОТЕЛА ОНА НЕ СДЕРЖИВАТЬ ДАЖЕ ОДНОГО СЛОВА, КО ЧТО ЭТО СВИДЕНИЕ БУДЕТ УЖЕ ПОСЛЕДНИМ, И ЧТО ОНА ПРОСИТ ЕГО ПРЕКРАТИТЬ ЗНАКОМСТВО, КОТОРОЕ НИ К ЧЕМУ ДОВОДНО НЕ МОЖЕТ ИХ ДОВОСТИ. ВСЕ ЭТО, РАЗУМЕЕТСЯ, БЫЛО СКАЗАНО НА КРЕСТЬЯНСКОМ НАРЕЧИИ, НО МЫСЛИ И ЧУВСТВА, НЕОБЫКНОВЕННЫЕ В ПРОСТОЙ ДЕВУШКЕ. ПОЗИЦИЯ АЛЕКСЕЯ ОН УПОТРЕБЛЯЯ ВСЕ СВОЕ КРАСОПОНУЧЕ, ДАЖЕ ОТВРАТИТЬ АКУЛИНУ ОТ ЕЕ НАМЕРЕНИЯ; УБЕДИЛ ЕЕ В НЕВИНОСТИ СВОИХ ЖЕЛАНИИ, ОБЕЩАЛ НИКОГДА НЕ ПОДАТЬ ЕЯ ПОВОДА К РАСКАИНИЮ, ПОВИНОВАТЬСЯ ЕЯ ВО ВСЕМ, ЗАКЛИНАЯ ЕЕ НЕ ЛИШАТЬ ЕГО ОДНОЙ ОТРАДЫ: ВЕДАТЬСЯ С НЕЮ НАЕДИНЕ, ХОТЬ ВМ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ, ХОТЬ ВМ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ. ОН ГОВОРЯЯ ЭМКОМ ИСТИННОЙ СТРАСТИ, И В ЭТУ МИНУТУ БЫЛ ТОЧНО ВКЛЮЧЕН. 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 ИИИЕМ. МЫ ТРОНУЛИСЬ В ПУТЬ: С ТРУДОМ ПЯТЬ ХУДЫХ КЛЯЧ ТАЩИЛИ НАШИ ПОВОЗИ КО 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 ПРОПЛАДАЛА В ОБЛАКЕ, КОТОРОЕ ЕЩЕ С ВЕЧЕРА ОТДЫХАЛО НА ВЕРШИНЕ ГУД-ГОРЫ, КАК КОРШУН, ОЖИДАЮЩИЙ ДОВОЧКУ; СНЕГ ХРУСТЕЛ ПОД НОГАМИ НАШИМИ; ВОЗДУХ СТАНОВИЛСЯ ТАК РЕДКО, 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 СПОРИУ, НО, УДАЯИТЬСЯ ОТ УСЛОВИЙ ОЩЕСТВА И ПРИБЛИЖАТЬСЯ К ПРИРОДЕ. МЫ НЕВОДОМУ СТАНОВИЛИСЬ ДЕТЬМИ; ВСЕ ПРИОБРЕТЕННОЕ ОТПАДАЕТ ОТ ДУШИ, И ОНА ДЕЛАЕТСЯ ВНОЬ ТАКОЮ, КАКОЯ БЫЛА НЕКОГДА, И, ВЕРНО, БУДЕТ КОГДА НИБУДУ ОПЯТЬ. ТОТ, КОМУ СЛУЧАЛОСЬ, КАК МНЕ, ВРОДИТЬ ПО ГОРАМ ПУСТЫННЫМ, И ДОЛГО-ДОЛГО ВСМАТРИВАТЬСЯ В ИХ ПРИЧУДЛИВЫЕ ОБРАЗЫ, И ЖАДНО ГЛОТАТЬ ЖИВОТВОРЯЩИЙ ВОЗДУХ, РАЗЛИТЫЙ В ИХ УЩЕЛЬЯХ, ТОТ, КОНЕЧНО, ПОИМЕТ МОЕ ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕДАТЬ, РАССКАЗАТЬ, НАРИСОВАТЬ ЭТИ ВОЛШЕБНЫЕ КАРТИНЫ. ВОТ НАКОНЕЦ МЫ ВЗВОЛЕЛИ НА ГУД-ГОРУ, ОСТАНОВИЛИСЬ И ОГЛЯНУЛИСЬ: НА НЕЯ ВИСЕЛО СЕРОЕ ОБЛАКО, И ЕГО ХОЛОДНОЕ ДЫХАНИЕ ГРОЗИЛО БЛИЗКОЮ БУРЕЮ; НО НА ВОСТОКЕ ВСЕ БЫЛО ТАК ЯСНО И ЗОЛОТИСТО, ЧТО МЫ, ТО ЕСТЬ Я И ШТАВС-КАПИТАН, СОВЕРШЕННО О НЕМ ЗАБЫЛИ... ДА, И ШТАВС-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

№ 7 (острота зрения 0,4)

ВЕСНА НАСТУПИЛА В ЭТОМ ГОДУ РАННЯЯ, ДРУЖНАЯ И – КАК ВСЕГДА НА ПОЛЕСЬЕ – НЕОЖИДАННАЯ. ПОБЕЖАЛИ ПО ДЕРЕВЕНСКИМ УЛИЦАМ БУРЛИВЫЕ, КОРЯЧЕВЫЕ, СВЕРКАЮЩИЕ РУЧЕЙКИ, СЕРДИТО ПЕЧАТЬ ВОКРУГ ВСТРЕЧНЫХ КАМЕНЕЙ И БЫСТРО ВЕРТЯ ШЕПКИ И ГУСИННЫЙ 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 ПРИДОРЖИВЫЕ ВЕТВЛИ, КРИЧАЛИ ТАК ГРОМКО И ВОЗБУЖДЕННО, ЧТО НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ ВЫЛО РАССЛЫШАТЬ ЗА ИХ КРИКОМ. ВЕЗДЕ ЧУВСТВОВАЛАСЬ РАДОСТНАЯ, ТОРОПЛИВАЯ ТРЕВОГА ЖИЗНИ.

СНЕГ СОШЕЛ, ОСТАВИВШИЙ 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 ОТТАВЯВШЕЙ 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 ОЖИДАЛАСЬ В МОЮ ДУШУ ВЕСЕННЯЯ ГРУСТЬ, СЛАДКАЯ И НЕЖНАЯ, ИСПОЛНЕННАЯ БЕСПОКОЙНЫХ ОЖИДАНИЙ И СМУТНЫХ ПРЕЧУВСТВИЙ, – 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, ОСТАВИВШИЙ ОДНОМУ, ЛЕЧЬ, ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, И БЕСПРЕСТАНО 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. 15

№ 8 (острота зрения 0,3)

НА ДРУГОЙ ДЕНЬ ПЕТР ПО СВОЕМОУ ОБЕЩАНИЮ РАЗБУДИЛ ИБРАГИМА И ПОЗДРАВИЛ ЕГО КАПИТАН-ЛЕИТЕНАНТОМ БОМБАРДИРСКОЙ РОТЫ ПРЕОБРАЖЕНСКОГО ПОЛКА, В КОЕЙ ОН САМ БЫЛ КАПИТАНОМ. ПРИДВОРНЫЕ ОКРУЖИЛИ ИБРАГИМА, ВСЯКИЙ ПО СВОЕМОУ СТАРАЛСЯ ОБЛАСКАТЬ НОВОГО ЛЮБИМЦА. НАДМЕННЫЙ КНЯЗЬ МЕНШИКОВ ДРУЖЕСКИ ПОЖАЛ ЕМУ РУКУ. ШЕРЕМЕТЕВ ОСВЕДОМИЛСЯ О СВОИХ ПАРИЖСКИХ ЗНАКОМЫХ, АГОЛОВИН 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 ОДО 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 ЗАКОНОДАТЕЛЬНОСТИ, 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. 16

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 ЛИСТЫ. 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. Куртин

Рис. 17

№ 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. 18

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. Важно при близорукости!

Выберете 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 упражнение. 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 позвоноч-

ником 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, я не призываю уважаемого читателя читать исключительно в положении стоя. Мой 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 ми-

нугы 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 читать в движущемся транспорте

Одна из банальных рекомендаций офтальмологов – не читать в движущемся транспорте. Однако большинство из нас вынуждены значительную часть времени проводить в движущемся транспорте, где мы все равно читаем, несмотря на запреты. Когда рассматриваемый объект начинает быстро двигаться, действительно, появляется напряжение глаз, однако особенно остро это проявляется в короткий период адаптации. Через некоторое время глаза приспособливаются 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).



Puc. 19



Рис. 20

Полезно также посмотреть во время такой зрительной

«переменки» в окно автобуса или машины (рис. 20).

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 (см. следующую главу). Таким образом вы подготовите глаза к изменяющейся нагрузке. Желательно смотреть телевизор без очков. Но если у вас 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 работают меньше – 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 аб-

солютно 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 (рис. 21). Если квартира маленькая, не покупайте телевизоры с большими экранами: это вредно для глаз.

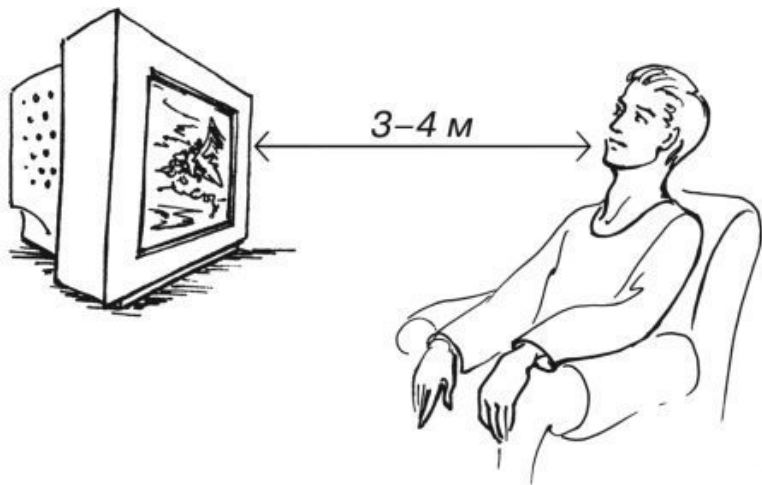


Рис. 21

Не забывайте о том, что тренировочную нагрузку от чрезмерной отличает чередование напряжения и отдыха. Во время затянувшихся монологов и рекламных вставок закрывайте глаза, чтобы дать возможность глазам передохнуть. Периодически во время просмотра передачи замуривайте 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 я рекомендую это только в качестве тренировочного упражнения, а не как постоянную практику.

Если у вас старый телевизор, смените его на плоский. 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 удобно смотреть из любой точки.

Профилактика переутомления глаз при работе за компьютером

Длительное сидение за экраном способствует возникновению близорукости и переутомлению глаз, головной боли, повышает раздражительность. Основные причины расстройства зрения тех, кто работает за компьютером: постоянная переадаптация глаз в условиях наличия в поле зрения объекта и фона разной яркости, недостаточная четкость и контрастность изображения, строчная структура изображения, невысокое качество первичного документа при вводе данных, яркие пятна на клавиатуре и экране от внешних источников света, большая разница в яркости между рабочей поверхностью и окружением, неравномерная или недостаточная освещенность на рабочем месте. Электростатическое поле способно изменять и прерывать клеточное развитие. При катаракте, вызванной воздействием такого поля, помутнение развивается на мембране хрусталика. Отмечена повышенная частота заболевания глаукомой. Магнитные поля промышленной частоты могут явиться причиной возникновения злокачественной опухоли.

Выполнение многих операций вынуждает человека пребывать в позах, требующих длительного статического напряжения мышц спины, шеи, рук, ног, что приводит к их быстрому утомлению, болезненности и одеревенелости. Причи-

ны тому – нерациональная высота рабочей поверхности стола и кресла, отсутствие опорной спинки и подлокотников, неудобное размещение документов, дисплея и клавиатуры, неправильный угол наклона экрана, отсутствие пространства и подставки для ног и подставок для кистей рук.

Работа с дисплеем может стать причиной серьезных глазных заболеваний. Характерные жалобы – покраснение век и глазных яблок, слезотечение, затуманивание зрения, жжение и боли в глазах, боли в области лба, изредка – временная потеря зрения и светобоязнь. Первые признаки астенопии (зрительного утомления) наблюдаются через 45 минут непрерывной работы за экраном. По другим данным, полученным при исследовании аккомодации, зрительные функции снижаются через 2 часа непрерывной работы. При использовании короткого перерыва после каждых 1–2 часов работы показатели утомления снижаются. В то же время длительное, более 4 часов пребывание перед экраном может приводить к накоплению утомления.

С учетом вышеизложенного, дам несколько советов по уменьшению утомляемости при работе за компьютером. Помещение, где находятся дисплеи, должно быть достаточно просторным, воздух в нем должен постоянно обновляться. Минимальная площадь на 1 дисплей – 9–10 м². Визуальный контакт работника с другими дисплеями нежелателен. Если вы еще не обзавелись жидкокристаллическим монитором, необходимо исключить блики на экране. Следует также из-

бегать большого контраста яркости между экраном и окружающим пространством – оптимальным считается полное отсутствие контраста. Работа с дисплеем в темном и полутемном помещении запрещается.

Яркость вечернего освещения помещения должна быть примерно равной яркости экрана, и желательно голубоватого цвета. Днем также рекомендуется обеспечить голубой фон за счет окраски стен, картин или плакатов. Для большего эргономического комфорта желательно расположить в кресле опору в районе поясничного изгиба позвоночника в виде продолговатой подушечки или валика.

При наличии рефракционных отклонений (близорукости, дальнозоркости и т. п.) последние должны быть полностью скорректированы очками. При более серьезных отклонениях вопрос о возможности работы с дисплеем должен решаться у офтальмолога. Через каждые 40–45 минут необходимо проводить короткую физкультурную паузу: вращение глаз по часовой стрелке и обратно, легкая гимнастика для тела (например, поднятие и опускание рук) – все это в течение нескольких секунд.

Каждый час делайте перерыв и выполняйте несколько упражнений на расслабление. Не бойтесь добавлять любые понравившиеся упражнения к тем, которые вы обычно выполняете.

Вытяните и разведите пальцы так, чтобы почувствовать напряжение. Держите руки в таком положении 5 секунд. Рас-

слабьте, затем, не торопясь, согните пальцы на 5 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз.

Для расслабления плеч и верхней части спины сплетите пальцы рук над головой и сдвиньте лопатки друг к другу до тех пор, пока не почувствуете напряжение в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5–10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5–10 раз.

Для случая, когда вы с трудом наклоняетесь вперед, сплетите за спиной пальцы рук с обращенными внутрь ладонями. Медленно поднимите и выпрямите руки. Оставайтесь в таком положении 5–10 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз.

В положении стоя медленно попеременно поднимайте и опускайте руки, одновременно поворачивая голову направо и налево до тех пор, пока не почувствуете легкого напряжения. Повторите упражнение 5–10 раз.

Для нейтрализации последствий длительного пребывания в наклоненном вперед положении, характерном для внимательного изучения изображения на экране, медленно опустите подбородок, так, чтобы под ним образовалась складка. Оставайтесь в этом положении 2 секунды, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.

Чтобы снять напряжение икр, обопритесь руками о вертикальную поверхность и медленно продвигайте бедро вперед до тех пор, пока не почувствуете напряжение в выпрямленной ноге. Не отрывайте пятку выпрямленной ноги от пола.

Носок должен быть направлен вперед. Не пружиня, оставайтесь в таком положении 30 секунд, а затем поменяйте ноги местами.

Посмотри вокруг

Большинство заболеваний глаз развиваются из-за перенапряжения. Если мышцы глаз 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 бы-

ло бы интересно рассматривать. Лучше, если она будет многоцветной и яркой. Можно выбрать картину в зависимости от своего самочувствия. Каждый цвет обладает особым, присущим только ему, воздействием на организм.

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

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 желтого цвета стимулируют деятельность всего желудочно – кишечного тракта, печени, способствуют очищению организма от токсинов, снимают усталость и сонливость, вселяют позитивный настрой.

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

Картины с преобладанием голубого цвета успокаивают нервную систему, способствуют повышению сопротив-

ляемости организма инфекциям. Рассматривание изображений в голубых тонах полезно при близорукости, спазмах accommodation, 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, снижают чувствительность к боли. Рассматривание изображений в синих тонах полезно при катаракте, глаукоме, помутнениях роговицы и стекловидного тела.

Картины с преобладанием фиолетового цвета повышают творческую активность и иммунитет, 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, бета – адреноблокаторы, 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. Благоприятное влияние фиолетовый оказыва-

ет при катаракте, увеитах, помутнениях роговицы.

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. 22).

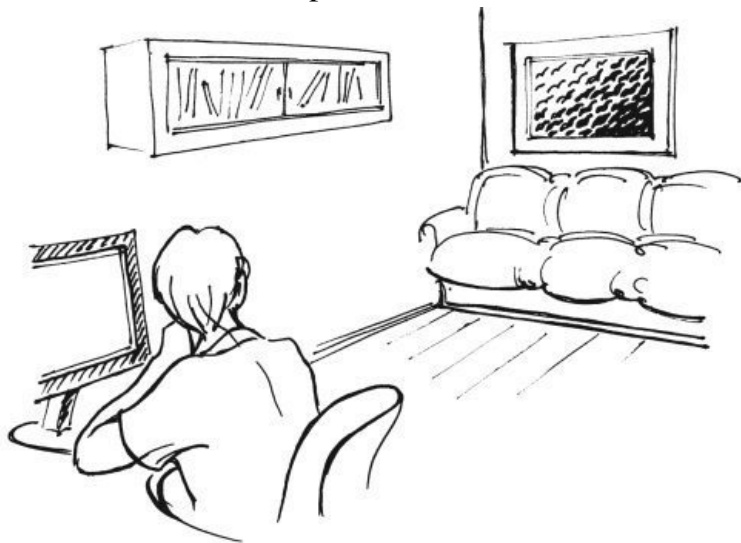


Рис. 22

И вот еще что: если три недели не носить очков и провести это время на побережье моря, на заливных лугах, в местно-

сти, 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!

Самые главные тренинги школы Панкова: соляризация и пальминг

Глазам необходим свет для того, чтобы видеть. Однако при очень ярком свете орган зрения испытывает дискомфорт. Многим знакомо чувство боли, которое при этом появляется в глазах. Однако причиной боли является не интенсивность освещения, а внезапность смены интенсивности: мышцы глаз не успевают справиться с резким изменением освещенности. Цель соляризации состоит в том, чтобы приучить глаза нормально воспринимать яркий свет.

С другой стороны, после световой нагрузки глазным мышцам необходимо глубокое расслабление. Сам факт чередования нагрузки и расслабления глаз оказывает тренировочный эффект и способствует восстановлению зрительных функций. Глубокое расслабление глаз при отсутствии света обеспечивает второй тренинг – пальминг.

Соляризация – изгнание страха света

С незапамятных времен солнце воспринималось как источник света, тепла и жизни. Использование естественного света в лечебных целях, вероятно, так же старо, как само человечество. Солнечный свет и вода всегда были для человека максимально близкими и доступными средствами. Первое из дошедших до нас упоминание об использовании солнечных лучей для профилактических и лечебных целей относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах солнца есть сообщения в трудах Геродота, Гиппократата, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, Абу Али ибн Сины и других.

Солнце – первый источник излучения для фототерапии. Его свет имеет очень широкий спектр, нестабильную мощность и нестабильную поляризацию. Учитывая, что развитие всего живого на Земле происходило в фотонной среде, жизнь должна была не только приспособиться к фотонным потокам, но и включить их в систему своего информационного обеспечения. С учетом того, что многие биохимические процессы сопровождаются генерацией фотонов, представляется возможным, что эти сверхслабые световые потоки могли стать основой для информационного обмена между организмами и их структурами.

Информационная роль внешних световых потоков однозначно документируется деятельностью зрительного анализатора. Добавлю к сказанному, что до выделения органа зрения в специализированную структуру восприятие световых потоков осуществлялось многими видами клеток, поэтому вероятно, что рудиментарная светочувствительность клеток у высших животных является распространенным, хотя и мало изученным феноменом. Возможность прямого влияния излучений на биохимические процессы однозначно доказывается феноменом фотосинтеза. При сравнении спектров поглощения видимого света пигментом сетчатки и хлорофиллом растений учеными была обнаружена полная аналогия фотохимических и фотоэлектрических процессов. Зеленая окраска хлорофилла, по выражению Тимирязева, служит экраном для солнечных лучей, специально приспособленным для их отражения. Надо полагать, что желто – зеленый цвет желтого пятна также приспособлен к взаимодействию с солнечным излучением и обеспечивает функцию центрального зрения.

Таким же свойством отражения света обладают пигментные клетки радужной оболочки глаза. Это объясняет характерный блеск и сияние радужки зрачка, через которую отражается свет от желтого пятна. Этот признак можно использовать для оценки психосоматического состояния человека. «Будь не солнечен наш глаз, кто бы солнцем любовался? Глаз обязан бытием своим свету. Из безучастных животных вспо-

могательных органов свет вызывает орган, который стал бы ему подобным. Так образуется глаз на свету, для света, чтобы внутренний свет встречал внешний». Так писал в начале XIX века немецкий поэт и мыслитель Гете.

Биофизиками установлено, что глаз не только воспринимает свет, что в глазу происходят не только фотохимические реакции, преобразующиеся в электрические импульсы и создающие зрительные образы в коре головного мозга. Глаза, кроме этого, являются своеобразными биологическими лазерами, излучающими свет! У всех – насекомых, птиц, рыб, животных, человека – глаза служат восприятию световых волн. Свет для них – жизненная необходимость. Если их лишить света полностью или частично, глаза утрачивают свою силу, а порой и заболевают. Это не означает, что глаза должны постоянно подвергаться действию света. Как сон необходим разуму, так темнота необходима сенсорному аппарату. Глаза выполняют свою работу легко и продуктивно, когда им предоставляется возможность чередовать сплошную темноту и яркое освещение. Поэтому мы будем отрабатывать соларизацию.

Среди большинства моих пациентов распространено пагубное и совершенно безосновательное убеждение, что свет вреден для глаз. Орган, который в течение миллионов лет весьма успешно адаптировал себя к солнечному свету всех уровней интенсивности, теперь становится неспособен выносить его без благодетельного посредничества темных оч-

ков. Это нелепое заблуждение, что орган восприятия света портится от света, приобрело популярность только в последние годы. Ношение темных очков стало повсеместным, превратилось в моду. Взгляните на обложку любого иллюстрированного журнала: черные очки везде. Даже девушки, рекламирующие нижнее белье, и те в них. Темные очки перестали быть признаком страдания и слабости. Теперь они – спутники молодости, обаяния и сексуальной привлекательности. Эта причуда – затемнять глаза – родилась в определенных медицинских кругах и была следствием панического ужаса перед излучением в ультрафиолетовой части спектра обычного солнечного света. Страх небескорыстно подогревался производителями и продавцами окрашенных стекол и целлулоидных оправ. Их пропаганда возымела успех. Миллионы людей носят темные очки, и не только на солнечном пляже, но и в сумерках, и в тускло освещенных коридорах муниципальных учреждений. Нет необходимости говорить, что чем дольше они их носят, тем слабее становятся их глаза и тем большей становится потребность в защите глаз от света.

Приобрести пагубную привычку к темным очкам так же просто, как пристраститься к табаку и алкоголю. А ведь глаз создан таким образом, что может выдерживать освещение очень высокой интенсивности. Почему же тогда так много людей во всем мире испытывают дискомфорт, когда подвергаются действию света даже относительно невысокой интен-

сивности? Этому есть две причины.

Первая – глупая мода защищаться от света, о которой сказано выше. Паникеры от медицины, торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие ученых мужей ради собственной выгоды, убедили широкую общественность, что свет вреден для глаз. Это неправда.

Вторая причина дискомфорта (даже тех, кто не имеет страха перед светом) – неспособность постоянно напряженного органа зрения нормально реагировать на изменения освещенности из-за привычки неправильного использования органа зрения. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, поэтому у человека зарождается страх перед светом, и он, в свою очередь, становится причиной дальнейшего напряжения и дискомфорта.

Итак, цель соляризации – изгнание страха. Страх света, как и всякий другой страх, может быть изжит, а дискомфорт из-за яркого света – предотвращен упражнениями. Когда это будет проделано, необходимость защищать глаза отпадет сама собой. Но восстановление нормальной реакции на свет является лишь одним из моментов в искусстве видения. Обучаясь ему, органы зрения могут приобрести много других полезных навыков. Упражнения с солнечным светом вызовут пассивную релаксацию. Приобретенная привычка легко и без усилий реагировать на яркий свет станет элементом динамической релаксации. Без всего этого не может быть безупречного зрения.

Первое условие соляризации – снять очки. Выполнять упражнения соляризации в очках недопустимо! В моей практике был случай, когда девочка, страдающая дальнозоркостью, услышала о пользе соляризации. И вот в жаркий солнечный день она в очках с высокими диоптриями начала выполнять упражнения, глядя прямо на солнце. Печальное последствие – ожог сетчатки. Приучая глаза к солнцу, все нужно делать постепенно. Первое упражнение надо делать с закрытыми глазами.

Соляризация с закрытыми глазами

Сняв очки, усядьтесь поудобнее, откиньтесь назад, расслабьтесь, закройте глаза и подставьте лицо солнцу. Чтобы избежать внутреннего взглядывания и слишком долгого воздействия света на какой-нибудь участок сетчатки, плавно, но довольно быстро двигайте головой из стороны в сторону до окончания солнечной ванны. Некоторые люди ощущают дискомфорт даже при закрытых глазах. В этом случае следует сначала обратить лицо не к солнцу, а к небу. Когда свет станет переносимым, можно ненадолго повернуться к солнцу. Если снова ощутите дискомфорт – сразу отворачивайтесь и закрывайте глаза ладонями. Длительность упражнения 1–2 минуты (рис. 23).



Рис. 23

В течение дня эту процедуру следует повторять неоднократно с короткими перерывами для пальминга, если вы чувствуете в нем необходимость. Выполняя эти и другие рекомендации, вы очень скоро обнаружите, что даже открытые глаза уже могут воспринимать солнечный свет безболезненно!

Соляризация с покачиванием головы

Прикройте один глаз ладонью и, не забывая покачивать головой из стороны в сторону, 3–4 раза подряд проведите другой глаз через солнце, усиленно при этом мигая. Затем прикройте этот глаз ладонью и точно так же проведите через солнце первый глаз. Чередуйте глаза, пока длится это упражнение – 1 минуту или чуть больше. Затем выполните пальминг (рис. 24).



Рис. 24

Когда остаточные изображения пропадут, вновь откройте глаза. Тут обычно обнаруживается, что зрение улучшилось, а глаза чувствуют себя расслабленными и наполненными ощу-

щением здоровья.

Соляризация с морганием

Поднимите голову и поворачивайте ее из стороны в сторону, быстро моргая глазами и смотря прямо на солнце. Будьте осторожны: прямо на солнце можно смотреть не более 3 секунд! Вы будете удивлены. Независимо от того, насколько нежны ваши глаза, это упражнение не причинит вам боли, а солнце не покажется слишком ярким (рис. 25)!



Рис. 25

Затем выполните упражнение, делая повороты и смотря закрытыми глазами прямо на солнце. На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в глазах рябит от солнечных пятнышек, пунктиров и черточек, поэтому отойдите в тень и проделайте пальминг – в 2 раза более продолжительный.

У некоторых людей после того, как они впервые сняли очки, сохраняется специфический «очковый» взгляд. По мере улучшения состояния глаз глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинувшись из глазниц вперед. Солнце нормализует слезотечение и придает блеск белку глаз и роговой оболочке, одновременно делая более яркой окраску радужной оболочки. Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

Иногда спрашивают, можно ли делать соляризацию через оконное стекло. В редких случаях – да. Яркость – вот что дает отдых и укрепляет глаза. Стекло в данном случае не служит препятствием на пути к успеху.

Немецкий офтальмолог Майер Швигерад указывал, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время заката. Вот уже многие годы соляризация для укрепления глаз, независимо от того, здоровы они или больны, шла всем на пользу. У меня в Сибири была паци-

ентка с диагнозом дистрофия сетчатки. Я ей порекомендовал смотреть на солнце на восходе и на закате. Через 3 месяца острота ее зрения улучшилась в 3 раза по сравнению с исходным состоянием!

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.