

профессор
ОЛЕГ ПАНКОВ



П **Р** **А** **Д** **У** **Г** **А**
П **Р** **О** **З** **Р** **Е** **Н** **И** **Я**

с **в** **е** **т** + **ц** **в** **е** **т** =
100%
з **р** **е** **н** **и** **е**

**УНИКАЛЬНЫЙ
МЕТОД
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗРЕНИЯ**

**Продолжение
бестселлера**

ОЧКИ-
УБИЙЦЫ

Свет здоровья

Олег Панков

Радуга прозрения

«Издательство АСТ»

2010

Панков О. П.

Радуга прозрения / О. П. Панков — «Издательство АСТ»,
2010 — (Свет здоровья)

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.

© Панков О. П., 2010
© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Целебная сила света	6
Проверяем зрение	8
Диагностический тест на наличие офтальмологических заболеваний	8
Проблемы с сетчаткой? Тест Амслера	10
Диагностика заболеваний по глазам	11
Учимся пользоваться глазами	12
Первый закон зрения	12
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	22
Читать ли лежа	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

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 Атону*

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 поляризованного 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 симптомах 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).

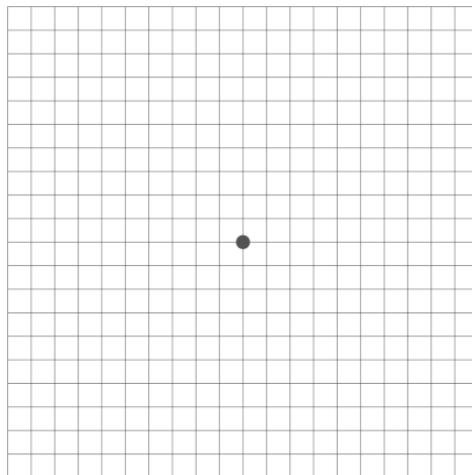


Рис. 1

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 глазками: 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 развиться 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 поддержите 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 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 ближайшего 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 Бокс-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 редакция 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 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. 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)

№ 2 (острота зрения 0,9)

№ 3 (острота зрения 0,8)

№ 4 (острота зрения 0,7)

№ 5 (острота зрения 0,6)

№ 6 (острота зрения 0,5)

№ 7 (острота зрения 0,4)

№ 8 (острота зрения 0,3)

№ 9 (острота зрения 0,2)

№ 10 (острота зрения 0,1)

Рис. 9

Рис. 10

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

№ 3 (острота зрения 0,8)

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

ПРИГРЕВАЯСЬ ВЕСЕННИМ СОЛНЦЕМ, ОН СИДЕЛ В КОЛЕСКЕ, ПОГЛЯДЫВАЯ НА ПЕРВУЮ ТРАВУ, ВЕРНЫЕ ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ И ПЕРВЫЕ КЛУБЫ БЕЛЫХ ВЕСЕННИХ ОБЛАКОВ, РАЗБЕГАВШИХСЯ ПО ЯРКО СИНЕВЕ НЕБА, ОН НИ О ЧЕМ НЕ ДУМАЛ, А ВЕСЕЛО И ВЕСМСЫСЛЕННО СМОТРЕЛ ПО СТОРОНАМ.

ПРОЕХАЛИ ПЕРЕВОЗ, НА КОТОРОМ ОН ГОД ТОМУ НАЗАД ГОВОРИЛ С ПЬЕРОМ. ГРОХАЛИ ГРЯЗНО ДЕРЕВНО, УМНЫ, ЗЕЛЕНА, СПЕКС С ОСТАВИШИМ 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 ОБЕСИЯННАЯ ЗЕЛЕНЬМИ КЛЕВЯЩИМИ ЛИСТЬЯМИ, НЕ ШЕВЕЛИЛАСЬ, И ИЗ-ПОД ПРОШЛОГОДНИХ ЛИСТЬЕВ, ПОДНИМАЯ ИХ, ВЫЛЕЗЛА ЗЕЛЕНАЯ ПЕРВАЯ ТРАВА И ЛИЛОВЫЕ ЦВЕТЫ, РАССЫПАННЫЕ КОЕ-ГДЕ ПО БЕРЕЗНЯКУ МЕЛКИЕ ЕЛИ СВОЕЙ ГРУБОЙ ВЕЧНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ НЕПРИЯТНО НАПОМИНАЛИ О ЗИМЕ, ЛОШАДИ ЗАФИРКАЛИ, ВЪЕХАВ В ЛЕС И ВИДНЕЕ ЗАПОТЕЛИ, ЛАНЬ ПЕТР ЧТО-ТО СКАЗАЛ КУЧЕРЕ, КУЧЕР УТВЕРДИТЕЛЬНО ОТВЕТИЛ, НО ВИДНО ПЕТРУ МАЛО БЫЛО СОЧУВСТВОВАНИЯ КУЧЕРА: ОН ПОВЕРНУЛСЯ НА КОЗЛАХ К БАРИНУ.

— БАБЕ СМЯТЕЛСТВО, ЛЕГКО КАК! — СКАЗАЛ ОН, ПОЧТИТЕЛЬНО УЛЫБАЯСЯ.

— ЧТО!

— ЛЕГКО, ВАШЕ СМЯТЕЛСТВО.

— ЧТО ОН ГОВОРИТ? — ПОДУМАЛ КНЯЗЬ АНДРЕЙ. — ДА, ОБ ВЕСНЕ, ВЕРНО, — ПОДУМАЛ ОН, ОГЛЯДЫВАЯСЬ ТО СТОРОНАМИ, ТО ЗЕЛЕНО ВСЕ УЖЕ, — КАК СКОРОТ И БЕРЕЗА, И ЧЕРЕМУХА, И ОЛЬХА УЖЕ 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, СУХАМИ И С ОБЛОМАННОЙ КОРОЙ, ЗАРОСШЕЙ СТАРЫМИ ВОЛЧКАМИ. С ОГРОМНЫМИ СВОИМИ НЕУКЛОЖИМИ, НЕСИММЕТРИЧНО-РАСТОПЫРЕННЫМИ, КОРЯВЫМИ РУКАМИ И ПАЛЬЦАМИ, ОН СТАРЫМ, СЕРДИТЫМ И ПРЕЗРИТЕЛЬНЫМ УРОДОМ СТОЯЛ МЕЖДУ УЛЫБАЮЩИМИСЯ БЕРЕЗАМИ, ТОЛЬКО ОН ОДИН НЕ ХОТЕЛ ПОДЧИНИТЬСЯ ОБЯВИЮ ВЕСНИ И НЕ ХОТЕЛ ВИДЕТЬ НИ ВЕСНЫ, НИ СОЛНЦА.

— ВЕСНА, И ЛЮБОВЬ, И СЧАСТЬЕ! — КАК БУДТО ГОВОРИЛ ЭТОТ ДУБ, — И КАК НЕ НАДОСТ ВАМ ВСЕ ОДИН И ТОТ ЖЕ ПЛУТЫЙ И ВЕСМСЫСЛЕННЫЙ ОБМАН. ВСЕ ОДИН И ТО ЖЕ, И ВСЕ ОБМАНИ 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 НЕКОЛЬКО РАЗ ОГЛЯНУЛСЯ НА ЭТОТ ДУБ, ПРОЕЗЖАЯ ПО ЛЕСУ, КАК БУДТО ОН ЧЕГО-ТО ЖДЕЛ ОТ НЕГО, ЦВЕТЫ И ТРАВА БЫЛИ ПОД ДУБОМ, НО ОН ВСЕ ТАК ЖЕ, ХМУРЯСЯ, НЕПОДАВИЖНО, УРОДИВО И УПОРНО, СТОЯЛ ПОСРЕДИ ИХ.

— ДА, ОН ПРАВ, ТЫСЯЧУ РАЗ ПРАВ ЭТОТ ДУБ, ДУМАЛ КНЯЗЬ АНДРЕЙ, ПУСКАЯ ДРУЖИ, МОЛОДЦЕ, ВОНЬ ПОДХОДИТ НА ЭТОТ ОБМАН, А МЫ ЗАДЕЛ ЖИЗНИ, — НАША ЖИЗНЬ ОНЧЕМА! — ЦЕЛЫЙ НОВЫЙ РЯД МЫСЛЕЙ БЕЗНАДЕЖНЫХ, НО ГРУСТНО-ПРИЯТНЫХ В СВЯЗИ С ЭТИМ ДУБОМ, ВЕЗНИК 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 ЗАЛ, НЕ ТРЕВОЖАСЯ 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 ПОЯВИЛ ЕГО. ВЕКОВИКИ ЕЩЕ ГРУБЫЕ ЗВЕНЕЛИ В ЛЕСУ, ЧЕМ ПОТОРА 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 УСЛЫШАЛ, ЧТО СОБАКА ОПЯТЬ ГОНИТ ГДЕ-ТО НЕДАЛЕКО ОТ МЕНЯ, ОБЕЗНАЧЕННЫМ ОХОТНИЧЬИМ ВОЛНЕНИЕМ, Я ПОКЕЖАЛ, ДЕРЖА РУКЖЕ НАПЕРЕВЕС, С КВОЗЬ ГУСТОЙ КУСТАРНИК, ЛОМАЯ ВЕТВЫ И НЕ ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЯ НА ИХ ЖЕСТОКИЕ УДАРЫ, Я БЕЖАЛ ТАК ДОВОЛЬНО ДОЛГО И УЖЕ СТАЛ ЗАДЫХАТЬСЯ, КАК ВДРУГ ЛАИ СОБАКИ ПРЕКРАТИЛИСЯ, Я ПОШЕЛ ТИШЕ, МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ЕСЛИ Я БУДУ ИДИТИ ВСЕ ПРЯМО, ТО НЕПРЕМЕННО ВСТРЕЧУСЬ С ЯРМСЛОЙ НА ИРИНОВСКОМ ШЛЯКУ, НО ВСКОРЕ Я УБЕДИЛСЯ, ЧТО ВО ВРЕМЯ МОЕГО БЕГА, ОГИБАЯ КУСТЫ И ПНИ И СОВСЕМ НЕ ДУМАЯ О ДОРОГЕ, Я ЗАВЛУДИЛСЯ, ТОГДА Я НАЧАЛ КРИЧАТЬ ЯРМОЛЕ, ОН НЕ ОТКЛИКАЛСЯ.

МЕЖДУ ТЕМ МАШИНАЛЬНО Я ШЕЛ ВСЕ ДАЛЬШЕ, ЛЕС РЕДЕЛ ПОНЕМНОГУ, ПОЧВА ОПУСКАЛАСЬ И СТАНОВИЛАСЬ КОЧКОВАТОЙ. СЛЕД, ОТТРИСНУТЫЙ НА СНЕГУ МОЕЙ НОГЕЙ, БЫСТРО ТЕМНЕЛ И НАЛИВАЛСЯ ВОДОЙ, НЕКОЛЬКО РАЗ Я УЖЕ ПРОВАЛИВАЛСЯ ПО КОЛЕНА, МНЕ ПРИХОДИЛОСЬ ПЕРЕПРЫГИВАТЬ С КОЧКИ НА КОЧКУ; В ПЬКРЯВШЕМ ИХ ГУСТОМ БУРОМ ИХУ НОГИ ТОНУЛИ, ТОЧНО В МЯГКОМ КОВРЕ.

КУСТАРНИК СКОРО СОВСЕМ ОКОНЧИЛСЯ, ПЕРЕДО МНОЙ БЫЛО БОЛЬШОЕ КРУГЛОЕ ВОЛОТО, 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 ЗВЯЗЛ В ТРЯСИНЕ, САПОГИ МОИ НАБРАЛИ ВОДЫ И ПРИ КАЖДОМ ШАГЕ ГРОМКО ХЛЮПАЛИ; СТАНОВИЛОСЬ НЕВМОЧЬ ТЯНУТЬ ИХ ЗА СОБОЮ.

НАКОНЕЦ Я ПЕРЕВРАЛСЯ ЧЕРЕЗ ЭТО ВОЛОТО, ВЗВОРАЛСЯ 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 ВСЮ ИРИНОВСКИЙ ЛЕС, НО ОДНА СТОРОНА ЕЕ ОТ ВРЕМЕНИ ОСЕЛА, И ЭТО ПРИДАВАЛО ИЗБУШКЕ ХРОМЫЙ И ПЕЧАЛЬНЫЙ ВИД. В ОКНАХ НЕДОСТАВАЛО НЕКОЛЬКИХ СТЕКОЛ; ИХ ЗАМЕНИЛИ КАКИЕ-ТО ГРЯЗНЫЕ ВЕТОШКИ, ВЫПИРАВШИЕСЯ 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.

— ЭИ, 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 БОРОДУ И КЛАЛА ПУХ В КОЗЫРКУ, А СТЕРЖНИ ПРОСАЛА ПРЯМО НА ЗЕМЛЮ.

— ДА ВЕДЬ ЭТО МАНУИЛХА, ИРИНОВСКАЯ ВЕДЬМА! — МЕЛКНУЛ 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 ВНУТРЬ, ПЕРЕХОДИЛИ ВНИЗУ В ОСТРЫЙ ДЛИННЫЙ ДРЯВЛЫЙ ПОДОБОРОДОК, ПОЧТИ СОПРИКАСАВШИИСЯ С ВИСЯЩИМ ВНИЗ НОСОМ; ПРОВАЛИВШИИСЯ 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 РАСТАЛИСЬ, ЛИЗА ВЫШЛА ИЗ ЛЕСА, ПЕРЕКРАСЛАСЬ ЧЕРЕЗ ПОЛЕ, ПРОКРАСЛАСЬ В САД И ОПРОМЕТОЮ ПОБЕЖАЛА В ФЕРМУ, ГДЕ НАСТА ОЖИДАЛА ЕЕ. ТАМ ОНА ПЕРЕДЕЛАСЬ, РАССЕРВЕННО ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ НЕТЕРПЕЛИВОЙ НАГРЕСНИЦЫ, И ВЕЛИЛАСЬ В ГОСТИНЮЮ, СТОЛ БЫЛ НАКРЫТ: ЗАВТРАК КТО-ТО И МИСС ЖЕЛАННАЯ И ЗАВТРАК В КЕНОМЧУ, НАРЕЗЫВАЛА ТОНЕНЬКИЕ ТАРТИНКИ. ОТЕЦ ПОХВАЛИЛ ЕЕ ЗА РАННЮЮ ПРОГУЛКУ. «НЕТ НИЧЕГО ЗДОРОВОЕ», - СКАЗАЛ ОН, - КАК ПРИБЫТЬ НА ЗАРЕ, ТУТ ОН ПРИВЕЛ НЕКОТОРЫХ ПРИМЕРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОПОЛНЕНИЯ, ПОНЕВЕРИЛИХ НЕ АНГЛИЙСКИХ ЖУРНАЛОВ, ЗАМЕЧАЮ, ЧТО ВСЕ ЛЮДИ, ЖИВШИЕ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ, НЕ УПОТРЕБЛЯЛИ ВОДКИ И ВСТАВАЛИ НА ЗАРЕ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ. ЛЮДИ ЕГО НЕ СЛУШАЛИ, ОНА В НАСЛОНА ПОВТОРИЛА ВСЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА УТРЕННЕГО СВИДАНИЯ. ВЕСЬ РАЗГОВОР АКУЛИНЫ С МОЛОДЫМ ОКОТНИКОМ, И СОВЕСТЬ НАМИВАЛА ЕЕ ВЕРУТЬ. НАИРАСНО ВОЗРАЖАЛА ОНА САМОЙ СЕБЕ, ЧТО ВСЕГДА ИХ НЕ ВЫХОДИЛА ИЗ ГРАНИЦ БЛАГОПРИСТОЙНОСТИ, ЧТО ЭТА ШЛОСТЬ НЕ МОГЛА ИМЕТЬ НИКАКОГО ПОСЛЕДСТВИЯ, СОВЕСТЬ ЕЕ РОСТАЛА ГРОМЧЕ ЕЕ РАЗУМА. ОБЕЩАНИЕ, ДАННОЕ ЕЮ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ, ВСЕГО БОЛЕЕ БЕСПОКОИЛО ЕЕ. ОНА СОВСЕМ БЫЛО РЕШИЛАСЬ НЕ СДЕРЖАТЬ СВОЕЙ ТОРЖЕСТВЕННОЙ КЛЯТЫ, НО АЛЕКСЕЙ, ПРОЖДАВ ЕЕ НАИРАСНО, МОУ ИДЕИ ОТКОСОВАТЬ В СЕБЕ ДОНА ВАСИЛЬЯ КУЗНЕЦА, НАСТОЯЩИХ АКУЛИНУ, ТОЛСТУЮ, ПРИБУЮ ДЕВКУ, И ТАКИМ ОБРАЗОМ ДОГАДАТЬСЯ ОБ ЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОЙ ПРОКЛЯТЕ. МЫСЛИ ЭТА УЖАСНУЛА ЛИЗУ, И ОНА РЕШИЛАСЬ НА ДРУГОЕ УТРО ОПИТЬ ВЕЛИТЬСЯ В РОЗУ АКУЛИНОЙ.

С СВОЕЙ СТОРОНЫ АЛЕКСЕЙ БЫЛ В ЯСКИЩЕНИИ, ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ДУМАЛ ОН О НОВОЙ СВОЕЙ ЗНАКОМОЙ, НОЧНО БРАУЗ СМУЛЮЮ КРАСЯЩИМ И ВО СНЕ ПРЕСЛЕДОВАЛ ЕГО ВОЗБРАЖЕНИЕ. ЗАРЯ ЕДВА ЗАНИМАЛАСЬ, КАК ОН УЖЕ БЫЛ ОДЕТ. НЕ ДАВ СЕБЕ ВРЕМЕНИ ЗАРЯДИТЬ РУЖЬЕ, ВЫШЕЛ ОН В ПОЛЕ С ВЕРНЫМ СВОИМ СВОГОРОМ И ПОБЕЖАЛ К МЕСТУ ОБЕЩАННОГО СВИДАНИЯ. ОКОЛО ПОЛУСАНА ПРОШЛО В НЕКОТОРОМ ДЛИННО ОЖИДАНИИ, НАКОНЕЦ ОН УВИДЕЛ МЕЖ КУСТАРИКА МЕЛЬНИКУШУЮ СИНИЙ САРАЖАН И БРОСИЛСЯ НАВСТРЕЧУ МИЛОЙ АКУЛИНУ. ОНА УЛЫБИВШИСЬ ВОСТОРГУ ЕГО БЛАГОДАРНОСТИ, НО АЛЕКСЕЙ ТОЧАС ЖЕ ЗАМЕТИЛ НА ЕЕ ЛИЦЕ СЛЕДЫ УМАНКИ И ВЕСПОМОЩА, ОН КОТЕЛ УЗНАТЬ ТОМУ ПРИЧИНУ. ЛИЗА ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ПОСТУПОК ЕЕ КАЗАЛСЯ ЕЙ ЛЕГКОМЫСЛЕННЫМ, ЧТО ОНА В НЕМ РАСКАИВАЛАСЬ, ЧТО НА СЕБ РАЗ НЕ ТОТЕЛА ОНА НЕ СДЕРЖАТЬ ДАННОГО СЛОВА, НО ЧТО ЭТО СВИДАНИЕ БУДЕТ УЖЕ ПОСЛЕДНИМ, И ЧТО ОНА ПРОСИТ ЕГО ПРИБРАТЬ ЗНАКОМОСТЬ, КОТОРОЕ НИ К ЧЕМУ ДОВЕРИЮ НЕ МОЖЕТ ИХ ДОВЕСТИ. ВСЕ ЭТО, РАЗУМЕЕТСЯ, БЫЛО СКАЗАНО НА КРЕСТЬЯНСКОМ НАРЕЧИИ; НО МЫСЛИ И ЧУВСТВА, НЕОПЫТАННЫЕ В ПРОСТОЙ ДЕВУШКЕ, ПОРЯДИЛИ АЛЕКСЕЮ. ОН УПОТРЕБИЛ ВСЕ СВОЕ КРАСНОРЕЧИЕ, ДАВЕ ОТВРАТИТЬ АКУЛИНУ ОТ ЕЕ НАМЕРЕНИЯ, УВЕРЯЯ ЕЕ В НЕВЕРНОСТИ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ, ОБЕЩАЯ НИКОГДА НЕ ПОДАТЬ ЕЕ ПОВОДА К РАСКАИНИЮ, ПОНИМАВШАСЬ ЕЕ ВО ВСЕМ. ЗАКРИВАЯ ЕЕ НЕ ИЩЕТИ ЕГО ОДНОЙ ОТРАДОЙ, ВЕДЕЛАСЬ С НЕМ РАДНЕЕ, КОГДА В ЧЕМЕР ДЕНЬ, КОГДА ЕЕ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ. ОН ГОВОРЯЛ ВЗЯМОМ 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 НАВЕГАЛ ПРОХЛАДНЫЙ ВЕТЕР С ВОСТОКА, ПРИПОДНИМАЯ ГРИВУ ПОСЛАДЕЙ, ПОКРЫТУЮ ИВНЕЮ. МЫ ПРОНИУЛИСЬ В ПУТЬ, С ТРУДОМ ПУТЬ ХУДЫХ КЛЫК ТАЩИЛИ НАШИ ПОВОСКИ ПО ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОГЕ НА ГУД-ГОРУ; МЫ ШЛИ ПЕШКОМ СЛАЗИ, ПОДГЛАВЫВАЯ 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 ДОМЧУ; СНЕГ ХРУСТЕЛ ПОД НОГАМИ НАШИМИ; ВОЗДУХ СТАНОВИЛСЯ ТАК РЕДКО, ЧТО БЫЛО БОЛЬНО ДЫШАТЬ; КРОВЬ ПОМИНУТО 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, УДАЛЯСЬ ОТ УСЛОВИЙ ОБЩЕСТВА И ПРИБЛИЖАСЬ К ПРИРОДЕ, МЫ НЕБОЛЬШО СТАНОВИМСЯ ДЕТЬМИ; ВСЕ ПРИОБРЕТЕННОЕ ОТПАДЕТ ОТ ДУШИ, И ОНА ДЕЛАЕТСЯ ВНОВЬ ТАКОЮ, КАКОЮ БЫЛА НЕКОГДА, И, ВЕРНО, БУДЕТ КОГДА-НИБУДЬ ОПЯТЬ, ТОТ, КОМУ СЛУЧАЛОСЬ, КАК МНЕ, ВРОДИТЬ ПО ГОРАМ ПУСТЫННЫМ, И ДОЛГО-ДОЛГО ВСМАТРИВАТЬСЯ В ИХ ПРИЧУДЛИВЫЕ ОБРАЗЫ, И ЖАДНО ГЛОТАТЬ ЖИВОТВОРЯЩИЙ ВОЗДУХ, РАЗЛИТНЫЙ В ИХ УШЕЛЬЯК, ТОТ, КОНЕЧНО, ПОИМЕТ МОЕ ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕДАТЬ, РАССКАЗАТЬ, НАРИСОВАТЬ ЭТИ ВОЗДУШНЫЕ КАРТИНЫ. ВОТ НАКОНЕЦ МЫ ВОЗВРАТИЛИСЬ НА ГУД-ГОРУ, ОСТАВОВИЛИСЬ И ОГЛУНИУЛИСЬ: 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 ПРОСТЫЕ ЧУВСТВА КРАСОТЫ И ВЕЛИЧИЯ ПРИРОДЫ СИЛЬНЕЕ, ЖИВЕЕ ВО СТО КРАТ, ЧЕМ В МАС, 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 — НЕОЖИДАНАЯ. ПОБЕЖАЛИ ПО ДЕРЕВЕНСКИМ УЛИЦАМ ГУРЬИВЫЕ, КОРИЧНЕВЫЕ, СЕВЕРЯЮЩИЕ РУЧЬИКИ, СЕРДИТО ПЕНЬСЯ ВОКРУГ ВСТРЕЧНЫХ КАМЕНЬЕВ И БЫСТРО ВЕРТЯ ШЕПКИ И ГУСИНЫ ПУХ; В ОГРОМНЫХ ЛУЖАХ ВОДЫ ОТРАЗИЛОСЬ ГОЛУБОЕ НЕБО С ПЛЫВУЩИМИ ПО НЕМУ КРУГЛЫМИ, ТОЧНО КРУТЯЩИМИСЯ, БЕЛЫМИ ОБЛАКАМИ; С КРЫШ ПОСЫПАЛИСЬ ЧАСТЫЕ ЗВОНКЕ КАПЛИ. ВОРОВЬИ, СТАЯМИ ОБСЫПАВШИЕ ПРИДОРОЖНЫЕ ВЕТЛЫ, КРИЧАЛИ ТАК ГРОМКО И ВОЗБУЖДЕНО, ЧТО НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ БЫЛО РАССЛЫШАТЬ ЗА ИХ КРИКОМ. ВЕЗДЕ ЧУВСТВОВАЛАСЬ РАДОСТНАЯ, ТОРОПЛИВАЯ ТРЕВОГА ЖИЗНИ.

СНЕГ СОШЕЛ, ОСТАВИВШИ ЕЩЕ КОЕ-ГДЕ ТРИЗЫМЫ РЫЛЫМИ 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 ОТТАВЬШЕЙ 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 БЕСПОКОИНЫХ 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, ОСТАВИВШИ ОДНОМУ, ЛЕЖЬ, ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, И БЕСПРЕСТАННО ВЫЗЫВАТЬ В СВОЕМ ВОБРАЖЕНИИ ЕЕ ТО СУРОВОЕ, ТО ЛУКОВОЕ, ТО СЯЮЩЕЕ 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 НЕОЖИДАНЫМИ НИЗКИМИ БАРХАТНЫМИ НОТКАМИ...

А. И. Куприн

Рис. 14

№ 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, 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 КОЛЛЕВИЧЕВ, 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-ЗЕЛеной
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 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 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.

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.