

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**

**У** **Н** **И** **К** **А** **Л** **Ь** **Н** **Ы** **Й**  
**М** **Е** **Т** **О** **Д**  
**В** **О** **С** **Т** **А** **Н** **О** **В** **Л** **Е** **Н** **И**  
**З** **Р** **Е** **Н** **И** **Я**

**П** **р** **о** **д** **о** **л** **ж** **е** **н** **и**  
**б** **е** **с** **т** **с** **е** **л** **л** **е** **р**  
**О** **Ч** **К** **И** **Ь**  
**У** **Б** **И** **Й** **Ц** **Ы**

# Олег Павлович Панков

## Радуга прозрения

### Серия «Свет здоровья»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4887880](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4887880)*

*Радуга прозрения / Олег Панков.: АСТ, Астрель; Москва; 2010*

*ISBN 978-5-17-067841-9, 978-5-271-28556-1*

### **Аннотация**

Лечебное воздействие света и цвета известно с глубокой древности. В Древнем Египте силу цвета использовали для исцеления. Храмы Гелиополя, города Солнца, были спроектированы так, чтобы солнечный свет, проникая внутрь, распадался на цвета радужного спектра. В этих храмах лечили незрячих, и они прозревали. А в Древнем Риме остроту зрения проверяли по звездам. Если человек различал две маленькие звездочки в созвездии Большой Медведицы, то его брали в легионеры. Воину же, который начинал хуже видеть, в качестве надежного рецепта предписывалось созерцать небесные светила. Солнечный и лунный свет, сияние звезд, вспышки молний, отражения света в воде, переливы радуги... Эти и многие другие природные источники света обладают особыми целебными свойствами, которые можно использовать для улучшения зрительных функций и восстановления зрения. Прочитав книгу «Радуга прозрения» известного

российского профессора-офтальмолога Олега Панкова, вы познакомитесь с его уникальным методом восстановления зрения без лекарств и операций, основанным на использовании поляризованного и отраженного света, преломленных световых лучей и биологически активных цветовых диапазонов. Методика профессора Панкова включает простые и доступные каждому упражнения с пламенем свечи, отражениями в водной и зеркальной поверхностях, цветными фонариками, аквариумными рыбками и другие оригинальные процедуры с естественными и искусственными источниками света, которые помогут читателю улучшить зрительные функции при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, катаракте, глаукоме и других офтальмологических заболеваниях.

# Содержание

Целебная сила света	5
Проверяем зрение	8
Диагностический тест на наличие офтальмологических заболеваний	8
Проблемы с сетчаткой? Тест Амслера	13
Диагностика заболеваний по глазам	15
Учимся пользоваться глазами	17
Первый закон зрения	17
О том, как мы нарушаем закон	20
Как сделать из лимона лимонад	23
Как читать с пользой для глаз	25
Упражнение «Стенгазета»	28
Упражнения с текстами	35
Читать ли лежа	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Олег Панков

## Радуга прозрения

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

## Целебная сила света

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

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

Алькор и Мицар – две звезды в созвездии Большой Медведицы. Именно по ним определяли в Древнем Риме остроту зрения. Если человек различал обе эти звездочки, то его брали в легионеры. Природа изобрела глаза именно для того, чтобы человек ими пользовался, преимущественно глядя

вдаль. Наш древний пращур подолгу высматривал добычу на горизонте и мог легко подстрелить птицу, парящую высоко в небе. Сегодня же все наоборот. Современные оптические приборы позволяют без труда увидеть как на ладони то, что расположено за тысячи километров от нас. Мы часами не отрываем глаз от экрана компьютера или телевизора и подолгу читаем, буквально уткнувшись носом в книгу или газету, тем самым перегружая зрение на работу вблизи.

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

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

древним индийским целителям вернуть цветовой баланс и вылечить пациента.

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

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

ла 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 зрительно-го 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 источни-

ков 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 труд-

нее. 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.

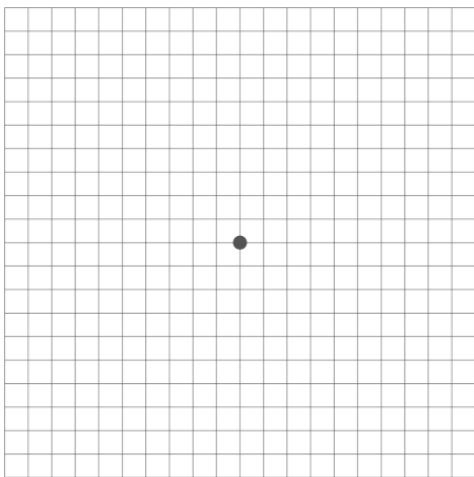
**Девятый вопрос** диагностического теста – очень важный, и это крайне серьезная симптоматика. Ощущение завесы на глазу с одной стороны, молний или летящих шаров в глазу может говорить о нарушениях в зоне сетчатки. Либо дистрофических, либо это уже говорит об отслойке сетчатки. Отслойка сетчатки – заболевание 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 (фибромю) 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 че-

ловеку «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 близорукый 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 вдали. 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 свете 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 полом-

ке тончайшего зрительного механизма. Но может и не привести. Если отнестись к неблагоприятным условиям чтения как к тренирующему фактору и использовать их адекватно в тренирующем режиме – зрение от этого будет только улучшаться!

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

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

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

Это – всего лишь пара элементарных примеров помощи

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

# Как сделать из лимона лимонад

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

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

Если следовать определенным правилам, то чтение книги или просмотр телепередачи в неблагоприятных условиях не только не испортит глаза, а принесет им пользу. Самое главное: помнить о том, что как и всем органам, как и всему ор-

ганизму, 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, 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 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 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. 3).



*Рис. 3*

# Упражнение «Стенгазета»

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

## ЧЕРНОГОРСКАЯ КРЕПОСТЬ МАМУЛА

Остров Ластавица, находящийся в четырех километрах от черногорского городка Герцег Нови, означает 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 Бико-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 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 данного 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 компьюте-

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)

ТЫ ПЛАЧЕШЬ ВОЗДУШНОСТЬ,  
ПОПЫТАЙСЯ ПОНЯТЬ,  
ЭТО ТАКАЯ ЖЕ ПУЛЯ,  
ПЕРВОНАЧАЛЬНО ПУЛЯЕТ,  
ВОЗДУШНОСТЬ СТРАШНО ТАК ПУЛЯ,  
КОГДА ПУЛЯ ДАВАЕТ ПУЛЯ  
ПУЛЯЕТ НА НЕЕ ПУЛЯЕТ ПУЛЯ,  
ПУЛЯЕТ ДА НЕ ПУЛЯ ПУЛЯ.

№ 2 (острота зрения 0,9)

КАРТИКУ РЕЗ ВЫСМАТРИВАЛ САМОКРИМ  
И В ПЕРВЫЙ ПОШУКУ ЧУВАЛ,  
КАКИ ТОЧКИ КАРТИ, АСФАЛЬТНОЕ КАДЖИЖИ,  
ВОТ ПУЛЯЕТСЯ, САМОКРИМ ПОДОЖДАЛ!  
КАКИ КАЖЕТСЯ, ПУЛЯ НЕМАЮТ КРИМ!  
А ЧТО ГРЕШЬ НЕ СЛУШАЮШЬ НЕ СМЯТ...  
ТУТ АСФАЛЬТ ПУЛЯЕТ КАРТИКРЕМНО,  
«СДЕЛ ДИЖИЖИ, НЕ СМЯШЬ САМОКРИМ!»

№ 3 (острота зрения 0,8)

ОДНАЖДЫ, СТРАНСТВУЕ СРЕДИ ДОЛИНЫ ДИКОЕ,  
ВНЕЗАПНО ВМЯЛ СВАЯТ В СЛАВЯНИ ВЕЛИКОЕ  
В ТУЖИМЫ ВРЕМЕНИ ПОДАВАН И СОСЕМ,  
КАК ТОТ, КТО НА СЛУБЕ В УМЯЕТСЯ КЛУМЧЕ,  
ПОТЯНУ ПУЛЯЕТ, И ГОСЕК ЛЮМА РУКА,  
И В КООРДИНАТОРАХ ДУМНО ГРОМОВОЕ МУКИ  
И ГОРЬКО ПОДОЖДАЮ, МЕТАЛКА, КАК КОЛЬЦО,  
«ЧТО ДАВАТЬ КАРТИ ЖЕ ЧТО СТАНЕТЕСЬ СО МНОЮ?»

№ 4 (острота зрения 0,7)

ОДНА СВЕЧА ИДЕУ ЛИШЬ СЛАБО ОСВЕЩАЛА;  
ЗАЖИЛ ДРУГУЮ, – ЧТО ЖТ ИЗВА СВЕТЛАЕ СТАЛА,  
ПРАВДИВЫ ДРЕВНЕГО РЕЧЕНИЯ СЛОВА:  
УМЯ ВОРОВА, А ПУЛЯЕ ДВА,  
О МИРНЫМ СЕЛЛИНИИ В ТВОЕМ ЖИЛИЩЕ НЕТ  
НИ ЗАЛАТА, НИ СЕРЕБРА, ВО ТЫ СЧАСТЛИВ СТОКРЕТНО;  
С ЛЮБОВЬЮ, С ДРУЖЕБНО ТЫ ПРОВОДИШЬ ДНИ ПРИЯТНО,  
А В ГОРОДЕ В ШУМ, И ПУЛЯ, И СТУК КАРТЕТ

№ 5 (острота зрения 0,6)

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

№ 6 (острота зрения 0,5)

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

№ 7 (острота зрения 0,4)

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

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

## *Рис. 9*

№ 8 (острота зрения 0,3)

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

№ 9 (острота зрения 0,2)

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

№ 10 (острота зрения 0,1)

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

## *Рис. 10*

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

# № (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 охотам новые заветы, но конь скоро начинало смеркаться, я совершенно не знал куда деваться. малое число книг, найденных мною под скамьями и в кладовых, были вытерзаны мною почти все, все сказки, которые только могла запомнить клячица кирьяловна, были мне пересказаны; песни бал навелили на меня тоску, привыкая я был за неподслещенную наливку, но от нее болела у меня голова, да привыкаясь, побегая в садельцах пыхнито с гор, т. е. саблям и бранданами, выходя, чему привык мною множество людей и в нашем уезде, близкий соседней около меня не было, кроме двух или трех горняк, коих беседа состояла большею частью в икоте и воздыханиях, 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 расцеловала 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 особенно радовало; я был недоволен тем, что он был не один, и потому в первое посещение по е 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 кингами, и над каждым бронзовый жидет, над мраморным каминном было шаровое зеркало, пол обит был зеленым сукном и устлан коврами, отивкину от росковы в бедном углу моем, и уже давно не выдав чужого богатства, я робел и ждал града с 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 казался 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, извзидя, — отвечая я, обрадовавшись, что разговор коснулся наконец предмета, мне влзкого, — в тридцати шагах промаху в карту не дам, разумеется из знакомых пистолетов, — правот! — сказала графиня, с видом большой внимательности, — а ты, мой друг, попадаешь ли в карту на тридцати шагах? — когда никуда, — отвечая граф, — мы попорзем, в свое время я стрелял не худо, но вот уже четыре года, как я не врал в руку пистолета, — о, — заметил я, в таком случае вышло бы заклад, что ваше сителство не попадете в карту и в двадцати шагах; пистолет требует ежедневного упражненья, 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 упражненьем, 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 урнка водки, граф и графиня рады были, что я разговаривал, — 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 заржавленный пистолет, он хлоп, и падает муха в стену! — это удивительно! — сказал граф, — а как его звали? — сирьбю, ваше сителство, — сирьбю! — вскричал граф, вскопих со своего места, — вы знали сирьбю? — 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 видно никакого известия, так и ваше сителство стало быть знать его? — знал, очень знал, 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, ... ах, ваше сителство, продолжал я, догадываю от истине, извините, я не знал, ... уж не вы ли? ... в сам, — отвечая граф с видом чрезвычайно расстроенным, а простреленная картина есть давнишний последней нашей встрече, — ах, милый мой, сказала графиня, рад бога не рассказывай; мне страшно будет слушать, — нет, — возразил граф, — в все рассказу, он знает, как и обидел его друга; пусть же узнает, как сильно мне отомстил, граф подвинул мне кресла, и с живейшим любопытством услышал следующую рассказ.

А. С. Пушкин



## № 3 (острота зрения 0,8)

ВЕСНОЮ 1899 ГОДА, КНЯЗЬ АНДРЕЙ ПОЕХАЛ В РЯДАВСКИЕ ИМЕНЬЯ СВОЕГО СЫНА, КОТОРОГО ОН БЫЛ ОПЕКУНОМ.

ПРИ РЕВАЕМЫЙ ВЕСЕННИМ СОЛНЦЕМ, ОН СИДЕЛ В КОЛЫСКЕ, 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 ИЗПОД ПРОШЛОГОДНИХ ЛИСТЬЕВ, ГОДНИМАЯ ИХ, ВЫЛЕЗАЛА ЗЕЛЕНЕЯ ПЕРВАЯ ТРАВА И ЛИЛЛОВЫЕ 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, СОСТАВЛЯВШИЙ 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 БУДТО ГОВОРИЛ ЭТОТ ДУБ, — И КАК НЕ НАДОЕСТ ВАМ ВСЕ ОДИН И ТОТ ЖЕ ГЛУПЫЙ И БЕССМЫСЛЕННЫЙ ОБМАН. ВСЕ ОДНО И ТО ЖЕ, И ВСЕ ОБМАН! НЕТ НИ ВЕСНЫ, НИ СОЛНЦА, НИ СЧАСТИЯ, 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 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. САЛОГИ 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 ОГ 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 НАРОДНЫЙ ЭПОС, БЫЛИ НАЛИЦО: ХУДЫЕ ЩЕКИ, СТЯНУТЫЕ ВНУТРЬ, ПЕРЕХОДИЛИ ВНИЗ В ССТРЫЙ, ДЛИННЫЙ ДРЯВЛЫЙ ПОДЕБОРОДОК, ПОЧТИ СОПРИКАСАВШИЙСЯ 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. Курприн

Рис. 12

## № 5 (острота зрения 0,6)

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ РАСТАЛИСЬ. ЛИЗА ВЫШЛА ИЗ ЛЕСУ, ПЕРЕБРАЛАСЬ ЧЕРЕЗ ПОЛЕ, ПРОКРАЛАСЬ В САД И ОПРОМЕЬЮ ПОБЕЖАЛА 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 НИВЕЛЕННАЯ И ЗАТРУТНАЯ В ЯМОНЧКУ, НАРЕДИВАЛА ТОНЕНЬКИЕ ТАРТЕНКИ. ОТЕЦ ПОЗВАЛА ЕЕ ЗА РАННОЕ ПРОГУЛУЮ – НЕТ НИЧЕГО ЗДОРОВЕЕ, – СКАЗАЛ ОН, – КАК ПРОСМАТЬСЯ НА ЗАРЕ. ТУТ ОН ПРИВЕЛ НЕКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ПОЧЕРКНУТЫХ ИЗ АНГЛИЙСКИХ ЖУРНАЛОВ, ЗАМЕЧАЯ, ЧТО ВСЕ ЛЮДИ, ЖИВШЕ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ, НЕ УТРОТРЕВЛЯЛИ ВОДУ И ВСТАВАЛИ НА ЗАРЕ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ. ЛИЗА ЕГО НЕ СЛУШАЛА, ОНА В МЫСЛИХ ПОВТОРЯЛА ВСЕ ВОСТОПЧЕЛВСТВА УПРЕННЕГО СВИДАНИЯ, ВСЕ РАЗГОВОР АКУЛИНЫ С МОЛОДЫМ ОХОТНИКОМ, И СОВЕСТЬ НАЧИНАЛА ЕЕ МУЧИТЬ. НАПРАСНО ВОЗРАЖАЛА ОНА САМОЙ СЕБЕ, ЧТО БЕСЕДА ИХ НЕ ВЫХОДИЛА ИЗ ГРАНИЦ БЛАГОПРИСТОЙНОСТИ, ЧТО ЭТА ШАЛОСТЬ НЕ МОГА ИМЕТЬ НИКАКОГО ПОСЛЕДСТВИЯ, СОВЕСТЬ ЕЕ РОИЛАА ГРОМЧЕ ЕЕ РАЗУМА, ОБЕЩАНИЕ, ДАННОЕ ЕЮ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ, ВСЕГО БОЛЕЕ ВЕСЛОКОМНО ЕЕ ОНА СОВСЕМ БЫЛО РЕШИЛАСЬ НЕ СДЕРЖИТЬ СВОЕЙ ТОРЖЕСТВЕННОЙ КЛЯТЫ. НО АЛЕКСЕЙ, ПРОЖАДА ВЕЕ НАПРАСНО, МОГ ИДТИ ОТМЫСЛИВАТЬ В СЕЛЕ ДОЧЬ ВАСИЛЬЯ КУЗНЕЦА, НАСТОЯЩУЮ АКУЛИНУ, ТОЛСТУЮ, РЯВУЮ ДЕВКУ, И ТАКИМ ОБРАЗОМ ДОГЛАДИТЬ ОЕ ЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОГО ПРОКАЗЕ. МЫСЛЬ ЭТА УЖАСНУЛА ЛИЗУ, И ОНА РЕШИЛАСЬ НА ДРУГОЕ УТРО ОПИТЬ ВЕЯТЬСЯ В РОЩУ АКУЛИНОЙ.

С СВОЕЙ СТОРОНЫ АЛЕКСЕЙ БЫЛ В ВОСКИЩЕНИИ. ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ДУМАЛ ОН О НОВОЙ СВОЕЙ ЗАКОМЛЕ; НОЧЬЮ ОБРАЗ СМЯЛОЙ КРАСАВИЦЫ И ВО СНЕ ПРИБСЛЕДОВАЛ ЕГО ВОЗРАЖАНИЕ. ЗАРЯ ЕЕВА ЗАНИМАЛАСЬ, КАК ОН УЖЕ БЫЛ 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 ДНЕЯ НЕГО ОЖИДАНИИ, НАКОНЕЦ ОН УВИДЕЛ МЕЖ КУСТАРИКА МЕЛЕНУЩИЙ СИНИЙ САРАФАН И ПРОСИСЯ НАВСТРЕЧУ НИКОГ АКУЛИНЫ. ОНА УЛЫБНУЛАСЬ ВОСТОРГУ ЕГО БЛАГОДАРНОСТИ, НО АЛЕКСЕЙ ТОТЧАС ЖЕ ЗАМЕТИЛ НА ЕЕ ЛИЦЕ СЛЕДЫ УМЧИЯ И ВЕСЛОКОМНОСТИ. 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 СДЕРЖИТЬ ДАМНОГО СЛОВА, КО ЧТО ЭТО СВИДНИЕ БУДЕТ УЖЕ ПОСЛЕДНИИ, И ЧТО ОНА ПРОСИТ ЕГО ПРЕКРАТИТЬ ЗНАКОМСТВО, КОТОРОЕ НИ К ЧЕМУ ДОВОРНО НЕ МОЖЕТ ИХ ДОВЕСТИ. ВСЕ ЭТО, РАЗУМЕЕТСЯ, БЫЛО СКАЗАНО НА КРЕСТЬЯНСКОМ НАРЕЧИИ, НО МЫСЛИ И ЧУВСТВА, НЕОБЫКНОВЕННЫЕ В ПРОСТОЙ ДЕВУШКЕ. ПОЗИЦИЯ АЛЕКСЕЯ: ОН УПОТРЕВЛЯЛ ВСЕ СВОЕ КРАСОПОНЧЕ, ДАЖЕ ОТВРАТИТЬ АКУЛИНУ ОТ ЕЕ НАМЕРЕНИЯ; УБЕДИЛ ЕЕ В НЕВИНОСТИ СВОИХ ЖЕЛАНИИ, ОБЕЩАЛ НИКОГДА НЕ ПОДАТЬ ЕЯ ПОВОДА К РАСКАИНИЮ, ПОВИНОВАТЬСЯ ЕЯ ВО ВСЕМ, ЗАКЛИНАЛ ЕЕ НЕ ЛИШАТЬ ЕГО ОДНОЙ ОТРАДЫ: ВЯДАТЬСЯ С НЕЮ НАЕДИНЕ, ХОТЬ ВЕ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ, ХОТЬ ВЕ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ. ОН ГОВОРИЛ ЭВЯКОМ 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 ПРОПАДАЛА 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 СПОРОУ, НО, УДАЯИТЬСЯ ОТ УСЛОВИЙ ОВЩЕСТВА И ПРИБЛИЖАТЬСЯ К ПРИРОДЕ. МЫ НЕБОЛЬШО СТАНОВИЛИСЬ ДЕТЬМИ; ВСЕ ПРИОБРЕТЕННОЕ ОТПАДАЕТ ОТ ДУШИ, И ОНА ДЕЛАЕТСЯ ВЬНОВ 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

Рис. 13

## № 7 (острота зрения 0,4)

ВЕСНА НАСТУПИЛА В ЭТОМ ГОДУ РАННЯЯ, ДРУЖНАЯ И – КАК ВСЕГДА НА ПОЛЕСЬЕ – НЕОЖИДАННАЯ. ПОБЕЖАЛИ ПО ДЕРЕВЕНСКИМ УЛИЦАМ БУРЛИВЫЕ, КОРЯЧЕВЫЕ, СВЕРКАЮЩИЕ РУЧЕЙКИ, СЕРДИТО ПЕЛЯХ В ОКОЛО 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 ПРИДОРОЖНЫЕ 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, ПОПОЛНЯВШИЙ ВОЗДУХ ЗАПАХОМ ОТТАЯВШЕЙ ЗЕМЛИ, – ТЕМ СВЕЖИМ, ВКРАДЧИВЫМ И МОГУЧИМ ПЬЯНЫМ ЗАПАХОМ ВЕСНЫ, КОТОРЫЙ ДАЖЕ И В ГОРОДЕ УЗНАЕШЬ СРЕДИ СОТЕН ДРУГИХ ЗАПАХОВ. МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ВМЕСТЕ С ЭТИМ АРОМАТОМ ОЖИВАЛАСЬ В МОЮ ДУШУ ВЕСЕННЯЯ ГРУСТЬ, СЛАДКАЯ И НЕЖНАЯ, ИСПОЛНЕННАЯ БЕСПОКОЙНЫХ ОЖИДАНИЙ И СМУТНЫХ ПРЕДУЧУВИЙ, – 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 ВОООБРАЖЕНИИ ЕЕ ТО СУРОВОЕ, ТО ЛУКАВОЕ, ТО СИЯЮЩЕЕ НЕЖНОЙ УЛЫБКОЙ ЛИЦО, ЕЕ МОЛОДОЕ ТЕЛО, ВЫРОСШЕЕ В ПРИВОЛЬЕ СТАРОГО БОРА ТАК ЖЕ СТРОЙНО И ТАК ЖЕ МОГУЧЕ, КАК РАСТУТ МОЛОДЫЕ ЕЛОЧКИ, ЕЕ СВЕЖИЙ ГОЛОС С НЕОЖИДАННЫМИ НИЗКИМИ БАРХАТНЫМИ НОТКАМИ...

А. И. Куприн

## Рис. 14

## № 8 (острота зрения 0,3)

НА ДРУГОЙ ДЕНЬ ПЕТР ПО 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. 15

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. 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 пото-

му 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.