

профессор-офтальмолог,  
академик Лазерной  
академии наук РФ

**ОЛЕГ ПАНКОВ**

# **Тренинги и игры для МЫШЦ глаз**

**Уникальные  
упражнения  
для восстановления  
зрения**

**по методу  
профессора  
Олега Панкова**



Свет здоровья

Олег Панков

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

«АСТ»

2011

## **Панков О. П.**

Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова / О. П. Панков — «АСТ», 2011 — (Свет здоровья)

Если хотите вернуть и сохранить здоровье, немедленно снимайте очки и начинайте восстанавливать зрение по методу известного российского профессора – офтальмолога Олега Панкова, основы которого автор разрабатывал более 30 лет. Тысячи его пациентов всех возрастов без лекарств и операций избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты, глаукомы и проблем с сетчаткой с помощью его оригинальных упражнений. Методика профессора Панкова включает тренировочные комплексы, которые дадут вашим глазам мощный настрой на здоровье. Вы освоите самые главные тренинги школы Панкова: сольеризацию и пальминг, овладеете искусством массажа глаз, тренировочными играми для расслабления глазных мышц, пройдете тренировочные лабиринты для глаз, тренинг при близорукости, дистрофии сетчатки, глаукоме, косоглазии. Вы научитесь улучшать зрение во время просмотра телевизора, чтения и работы за компьютером. Простые и доступные рекомендации школы Панкова заново научат больные глаза видеть, научат здоровые здоровые глаза правильно сочетать нагрузку и отдых, а в целом – оздоровят весь организм.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Почему наши глаза устают и болят?   | 5  |
| Как начать день, чтобы ваши глаза получили мощный настрой на здоровье             | 7  |
| Упражнение «Радуга»   | 8  |
| Утренний настрой  | 9  |
| Упражнение «Азбука»   | 10 |
| Чистка лимфатических сосудов  | 11 |
| Контрастный душ   | 12 |
| Ванночки для глаз   | 13 |
| Массаж век  | 14 |
| Упражнение «Легкое моргание»  | 15 |
| Очищающее дыхание   | 16 |
| Очищение от паразитов   | 17 |
| Как улучшить зрение во время просмотра телевизора, чтения и работы за компьютером | 18 |
| Чтение с пользой для глаз   | 19 |
| Упражнение «Стенгазета»   | 20 |
| Тренинги с текстами   | 24 |
| Упражнение 1  | 24 |
| Упражнение 2. Важно при близорукости!   | 29 |
| Читать ли лежа  | 29 |
| Как читать в движущемся транспорте  | 30 |
| Как смотреть телевизор с пользой для глаз   | 33 |
| Профилактика переутомления глаз при работе за компьютером                         | 35 |
| Посмотри вокруг   | 37 |
| Самые главные тренинги школы Панкова: соляризация и пальминг                      | 39 |
| Соляризация – изгнание страха света   | 40 |
| Соляризация с закрытыми глазами   | 41 |
| Соляризация с покачиванием головы   | 42 |
| Соляризация с морганием   | 43 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 45 |

# **Олег Панков**

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

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

### **Почему наши глаза устают и болят?**

Потому что мы нарушаем главный закон зрения, который гласит: «Когда глаз перемещается, он видит». Природа изобрела глаза именно для того, чтобы мы ими пользовались. Те органы, которые остаются недогруженными – страдают в первую очередь. К примеру, наши современники из развитых стран взяли за правило рожать по одному ребенку, в лучшем случае – по два. В результате врачи наблюдают значительный рост заболеваний репродуктивной сферы. «Не родишь Ерему – родишь фиброму», – гласит пословица. По статистике четыре из десяти женщин в возрасте от 30 до 50 лет имеют фибромиому (фиброду) матки – одиночный узел или скопление доброкачественных новообразований из мышечной и соединительной ткани. У много рожавших женщин фибромиомы встречаются значительно реже. Похожая картина наблюдается в отношении заболеваний сердца и сосудов. Сидячий образ жизни, детренированность сердечной мышцы у совсем еще молодых людей приводит к развитию сердечно – сосудистых заболеваний в зрелом возрасте. Природа безжалостно отнимает то, что человеку «не нужно».

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

Если орган не загружать, он начинает болеть. Случается так, что ребенок рождается с разными глазками: один глаз у него, например, видит нормально, а другой – близорукий или дальнозоркий. В этих условиях ребенок пользуется только одним глазом: хорошо видящий глаз берет на себя двойную нагрузку, а слабовидящий начинает лениться, и тогда может развиваться слепота от неиспользования глаза! Родители должны быть очень внимательными: вовремя заметить и скорректировать проблему.

Итак, чтобы сохранить зрение, необходимо им пользоваться. «Как же так? – удивитесь вы. – Ведь в обычной жизни мы очень активно пользуемся глазами!» Вот тут и возникает противоречие. Удивительная вещь, если с репродуктивными органами и сердцем все понятно – эти органы явно недогружены, то со зрением, на первый взгляд, ситуация полностью проти-

воположная: современный человек не просто активно пользуется глазами, он в буквальном смысле не оставляет их в покое ни на минуту. Казалось бы – орган зрения в постоянном тонусе, постоянно идет тренировка. И при этом – колоссальный рост болезней глаз во всем мире. За последние шесть лет только в нашей стране количество больных офтальмологическими заболеваниями увеличилось на три миллиона. Врачи предупреждают о развитии так называемой эпидемии заболеваний органа зрения. Почему же так происходит?

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

Зачастую условия, в которых мы работаем, в значительной степени способствуют перегрузке органа зрения. Чтение в полутьме или с бликующего экрана, на слишком ярком свету или при искусственном освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте и на ходу заставляет глаза чрезмерно напрягаться, что приводит к перегрузке и, в конечном итоге, к поломке тончайшего зрительного механизма. Но может и не привести – если соблюдать правила и использовать неблагоприятные условия в тренирующем режиме: зрение от этого будет улучшаться!

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

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

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

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

## Упражнение «Радуга»

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

### Упражнение «Довольный котенок»

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

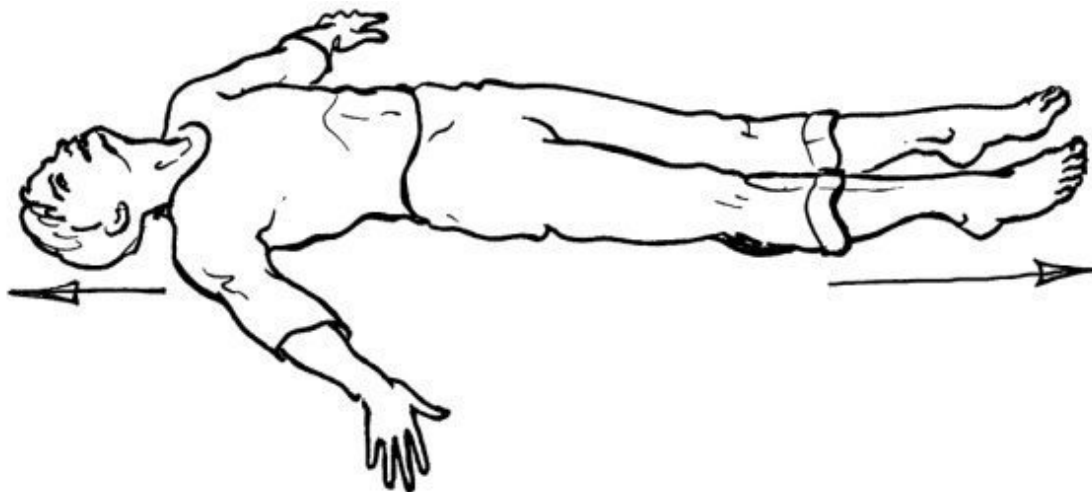


Рис. 1



## **Утренний настрой**

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

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

## **Упражнение «Азбука»**

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

## **Чистка лимфатических сосудов**

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

## **Контрастный душ**

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

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

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

Вначале допускается небольшой перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и не самой горячей водой, а теплой и прохладной. Но достигнув ощущения явного холода, надо сразу же перейти на ледяную воду. Не зная этой тонкости, многие пытаются и далее снижать температуру постепенно, доходят до 19–20 ° С и простужаются. Почему? Потому что вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она недостаточно холодна, чтобы включились механизмы самовосстановления организма. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие, запуская терморегуляторный и иммунный механизм.

## **Ванночки для глаз**

После душа сделайте ванночки для глаз.

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

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

## Массаж век

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



Рис. 2

## **Упражнение «Легкое моргание»**

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

## Очищающее дыхание

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

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



Рис. 3

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



## **Очищение от паразитов**

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

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

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

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

Работая на компьютере, люди в течение длительного времени неотрывно смотрят в монитор. От этого замедляется процесс моргания, глаз начинает сохнуть и развивается такое заболевание, как синдром сухости глаза, который вызывает массу проблем в лечении. Поэтому людям, работающим на компьютере, особенно тем, кто носит контактные линзы, нельзя забывать в течение всего дня закапывать специальные увлажняющие капли, помогающие глазу переносить сухость.

Это лишь пара коротких примеров. А вот – тренинги.

## Чтение с пользой для глаз

Чтение считается одним из неизбежных зол цивилизации. Нам советуют избегать мелкого шрифта и читать только при благоприятных условиях. Это, якобы, сведет негативные последствия чтения к минимуму. Регулярно проводятся исследования, позволяющие установить, какой шрифт для зрения менее вреден, особенно если речь идет о здоровье школьников. Разработаны гигиенические правила, касающиеся размера шрифта, его цвета, расстояния между буквами и строками, длины строк. Издательства вынуждены подтверждать соответствие каждой изданной ими книги установленным гигиеническим требованиям. Все это правильно, однако необходимо понимать, что дозированное чтение мелкого шрифта очень полезно для глаз. Крупный шрифт легче, чем мелкий, прочесть при слабом освещении, приблизив книгу к глазам. А вот мелкий шрифт невозможно прочесть близко к глазам, если их как следует не расслабить. Дозированное чтение мелкого шрифта на очень близком расстоянии оказывает на мышцы глаз расслабляющий эффект (рис. 4).



Рис. 4

Пациентам с миопией можно рекомендовать упражнения на разглядывание мелкого шрифта. Миопия в результате этих тренировок будет снижаться. Почитав в течение нескольких минут мелкий шрифт при неблагоприятных условиях, вы сможете читать обычный шрифт в обычных условиях значительно легче. Этим способом за несколько 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. 5).



Рис. 5

## Упражнение «Стенгазета»

Подберите текст с газетным шрифтом или воспользуйтесь приведенным ниже.

### ЧЕРНОГОРСКАЯ КРЕПОСТЬ МАМУЛА

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

вали по прямому назначению — в качестве оборонительного сооружения на входе в Бокотворскую 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 «Снежки» — 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 Снежкова вас встретят опытные тренеры, которые научат вас кататься и подберут удобное

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

### ПОБЕДИЛО ТВОРЧЕСТВО

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

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

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 (рис. 6). Вы должны почувствовать некоторое ухудшение видимости. Важно при этом не отодвигать страницу настолько далеко, чтобы буквы не распознавались. Ухудшение видимости должно быть минимальным. Это как бы затуманивание текста с небольшой расплывчатостью контуров букв. Текст при этом должен быть читаемым.



*Рис. 6*

Подождите, пока зрение восстановится и видимость улучшится. Как только буквы станут четкими, прочитайте несколько абзацев и попытайтесь снова немного отодвинуть текст от глаз или отклонить голову от текста (рис. 7).



*Рис. 7*

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



*Рис. 8*

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

Считайте своей большой победой, если в результате тренировок расстояние от глаз до газетного текста составит 60–70 см (рис. 9). Однако не спешите получить такой результат. Только через месяц после начала тренировок вы почувствуете заметное улучшение.



Рис. 9

## Тренинги с текстами

### Упражнение 1

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



№ 1 (острота зрения 1,0)

ПОСЛЕДНИЙ ВОЗМОЖНОСТЬ  
ВОЗВРАЩЕНИЯ ЧУВСТВА  
КОГДА ПЕРВЫЙ ПОСЫЛ  
ПОСЛЕДНИЙ ВОЗМОЖНОСТЬ  
ВОЗВРАЩЕНИЯ ЧУВСТВА  
КОГДА ПЕРВЫЙ ПОСЫЛ

№ 2 (острота зрения 0,9)

КАКОМУ ЛИБО ВОЗМОЖНОСТЬ СТОЯТИ  
И В ОДНОЙ ПОЗИЦИИ КАЗАЛ  
ОДНА ПОЗИЦИЯ КАЗАЛ  
ОДНА ПОЗИЦИЯ КАЗАЛ  
ОДНА ПОЗИЦИЯ КАЗАЛ  
ОДНА ПОЗИЦИЯ КАЗАЛ  
ОДНА ПОЗИЦИЯ КАЗАЛ

№ 3 (острота зрения 0,8)

ОДНАЖДЫ, СТРАНСТУХ СЛЕДИ ДОЛЖНЫ ДИКОЕ,  
ВНЕЗАПНО ВЫШЕЛ К СКОРПИОН ВЛИЛИ  
И ТАКИМ ВРЕМЕНИ ПОДХОДИТ И СТОИТ  
КАК ТОТ, КТО НА СУДЕ В ВЕЩАХ ХУЖИЧ.  
ПОСЛЕДНИЙ СОВЕЩА, А ТОСЯ СКАЗАЛ  
И В ВОЛНАХ ИЗЖИВАЛ ДУШИ ПРОЩЕННЫЙ МЕДИ  
И ПЕРВЫЙ ПОСЫЛ, НЕПОНЯТНО, КАК ВЫЖИВАЛ  
...ЧТО ДЕЛАТЬ ВУДИ КТ? ЧТО СТАНЕТСЯ СО МНОЮ?

№ 4 (острота зрения 0,7)

ОДНА СВЕЧА ИЗБЕЖАЛ СЛАБО ОСВЕЩАЛА,  
ЗАЖИГЛИ ДРУГУЮ, ... ЧТО ЖИЗНА СВЕТЛЕЕ СТАЛА.  
ПРАВДЫ ДРЕВНЕГО РЕЧЕНИЯ СЛОВА,  
УМ ХОРОШО, А ЛУЧШЕ ДВА.  
О МИРНОЙ СЕЛЕНИИ В ТВОЕМ ЖИЗНИ НЕ  
ОН ЗАЛЛА, ОН СРЕДА, НО ТЫ СЧАСТЛИВ СПОКОЙНО.  
С ЛЮБОВЬЮ, С ДРУЖБОЙ ТЫ ПРОВОДИШЬ ДНИ ПРИЯТНО,  
А В ГОРОДЕ И ШУМ, И ПЫЛЬ, И СТУК КАРЕТ!

№ 5 (острота зрения 0,6)

БЫТЬ МОЖЕТ, ЧТО СРЕДИ ХАРЬКОВЦЕВ, В ЭМИГРАЦИИ СУЩЕ, НАЙДУТСЯ  
ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ, У КОТОРЫХ В ДАЛЕКОЙ ПАМЯТИ ЕЩЕ ОСТАЛСЯ, ХОТЬ  
БЫ ПО РАССКАЗАМ СТАРОЖИЛОВ, ЗНАМЕНИТЫЙ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПЕС  
С КЛИЧКОМ РАЛЬФ. БЫЛ ОН РЫЖИЙ КОВЕЛЬ, ПОРОДЫ ИРЛАНДСКИХ  
СЕТТЕРОВ И, ОЧЕВИДНО, ХОРОШИХ ХРОВЕЙ. КАК ОН ПОПАЛ К ПОЧТОВОМУ  
ЧИНОВНИКУ, КОЛЛЕЖЕСКОМУ РЕГИСТРАТОРУ ВАЛАХИНУ – ВОПРОС НАВЕКИ  
ОСТАЛСЯ НЕРАЗГАДАНЫМ И ТАИНСТВЕННЫМ. ИЗВЕСТНО БЫЛО ЛИШЬ ТО,  
ЧТО ВАЛАХИН ПРИЕХАЛ В ХАРЬКОВ И ПОСТУПИЛ НА СЛУЖБУ УЖЕ ВМЕСТЕ  
СО СВОЕЙ СОВАКОЙ.

№ 6 (острота зрения 0,5)

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

№ 7 (острота зрения 0,4)

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

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

Рис. 10

№ 8 (острота зрения 0,3)

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

№ 9 (острота зрения 0,2)

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

№ 10 (острота зрения 0,1)

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

Рис. 11

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

## № 1 (острота зрения 1,0)

ПРОШЛО НЕСКОЛЬКО ЛЕТ, И ДОМАШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ПРИНУДИЛИ МЕНЯ ПОСЕЛИТЬСЯ В ВЕДНОЕ ДЕРЕВЕНСКОЕ УСТЬЕ ГОРОДА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ХОЗЯЙСТВОМ. Я НЕ ПЕРЕСЕЛСЯ ТРОИКОЮ ПОДМОСТАЮ К ПРЕЖНЕМУ МЕСТУ ШУМНОМУ И БЕЗЗАБОТНОЙ ЖИЗНИ. ВСЕГО ТРУДНЕЕ БЫЛО МНЕ ПРИВЫКНУТЬ ПРОВОДИТЬ ОСЕННИЕ И ЗИМНИЕ ВЕЧЕРА В СОВЕРШЕННОМ УДИВИЕНИИ. ДО ОБОИД КТО-КАК ЕЩЕ ДОСТИГАЕЛ В ВРЕМЯ, ТОЛКУЮ СО СТАРОСТОМ, РАЗБЕЖАЯ ПО РАБОТАМ ИЛИ ОБОИДНОЕ НИЧЕ. ЗАБЫВШЕГО, НО КОМУ СКОРО НАЧАЛСЯ СМЕЯТЬСЯ. Я СОВЕРШЕННО НЕ ЗНАЛ КУДА ДЕВАТЬСЯ. МАЛОЕ ЧИСЛО КНИГ, НАЙДЕННЫХ МНОЮ ПОД ШКАФАМИ И В КЛАДОВОЙ, БЫЛИ ВЫТЕРЖЕНЫ МНОЮ НАУКУСТЬ. ВСЕ СКАЗКИ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО МОГЛА ЗАПОМНИТЬ КЛОУШНИЦА КРИЛОДКА, БЫЛИ МНЕ ПЕРЕСКАЗАНЫ. ПЕСНИ КАК НАХОДИЛИ НА МЕНЕ ЧУВСТВОМ И БЫЛО ЗА НЕПОВЕДАТЕЛЬНОМУ НАКАМУ. НО ОТ НЕЕ БОЛЬШЕ МЕНЯ ГОТОВА, ДА ПРИЗНАЮСЬ, ПОБЫЛОСЬ Я СДЕЛАЮЩИМ ПЬИВНИЦОЮ С ГОРЬ. Т. Е. САМЫМ ГОРЬКИМ ПЬИВНИЦОЮ, ЧЕМУ ПРИМЕРОВ МНОЖЕСТВО ВНЕДЯ В НАШЕМ УЕЗДЕ. БЛИЗКИХ СОСЕДЕЙ ОКОЛО МЕНЯ НЕ БЫЛО, КРОМЕ ДВУХ ИЛИ ТРЕХ ГОЛКАХ. КАКИ ВЕСЕЛА СОСТОЯЛИ КОГДА-ТО НАШЕГО НАШЕГО УДИВИЕНИИ БЫЛО СКОРЕЕ.

В ЧЕТЫРЕХ ВЕЧЕРАХ ОТ МЕНЯ НАХОДИЛОСЬ БОГАТОЕ ПОМЕСТЬЕ, ПРИНАДЛЕЖАЩЕЕ ГРАФИНЕ В... НО В НЕМ КРИЛ ТОЛЬКО УПРАВЛЯТЕЛЬ. А ГРАФИНИ ПОСЕТИЛА СВОЕ ПОМЕСТЬЕ ТОЛЬКО ОДИНЖДЫ. В ПЕРВЫЙ ГОД СВОЕГО ЗАМКАШЕВА. И ТО ПРОЖИЛА ТАК НЕ БОЛЕЕ НЕДЕЛИ. ОДНАКО И ВО ВТОРОЙ ВЕСНУ МОЕГО ЗАБОРЩЕВСТВА РАЗМЕССЯ СЛУХ. ЧТО ГРАФИНИ С МУЖЕМ ПРИЕДЕТ НА ЛЕТО В СВОЮ ДЕРЕВню. В САМОМ ДЕЛЕ, ОНИ ПРИЕХАЛИ В НАЧАЛЕ ИЮНЯ МЕСЯЦА.

ПРИЕД БОГАТОГО СОСЕДА ЕСТЬ ВАЖНАЯ ЭПОХА ДЛЯ ДЕРЕВЕНСКИХ ЖИТЕЛЕЙ. ПОМОЩНИКИ И ИХ ДОПОВНИТЕЛИ ПОД ТОЛКУЮТ О ТОМ МЕСЯЦЕ ДВА ПРЕЖДЕ И ГОДА ТРИ СПУСТЕ. ЧТО КАСАЕТСЯ ДО МЕНЯ, ТО, ПРИЗНАЮСЬ, ИЗВЕСТНОЕ О ПРИЕЗДИТЕ МОЛОДОЙ И ПРЕКРАСНОЙ СОСЕДКИ СИЛЬНО НА МЕНЯ ГОДЕСТВОВАЛО. Я ГОРЕЛ НЕТЕРПЕНИЕМ ЕЕ УВИДЕТЬ, И ПОТОМУ В ПЕРВОЕ ПОСРЕДИ НЕ БЫ ПРЕЖДЕ ОТПРАВИЛСЯ ПОСЛЕ ОБОИД В СЕЛО ... РЕКОМЕНДОВАТЬСЯ ИХ СИТЕЛЬНОСТЬЮ. КАК ВРАЩАЮЩИХ СОСЕД И НЕ СТОЯЩИХ НИЧЕГО.

ЛАКЕЙ ВВЕЛ МЕНЯ В ГРАДСКИЙ КАБИНЕТ. А САМ ПОШЕЛ ОВО МНЕ ДОЛОЖИТЬ. ОБЩИРИИ КАБИНЕТ БЫЛ УПРАВН СО ВСЕОБЩЕМОЮ НЕСКОРЕЮ. ОКОЛО СТЕНЫ СТОЯЛИ ШКАФЫ С КНИГАМИ. И НАД КАЖДОМ КРИЗОВОЙ ВАСЕТАД. НА МАЛОМЫМ ЛАМПОМ БЫЛО ШИРОКОЕ ЗЕРКАЛО. ПОД ОБИТ БЫЛ ВЕЩНЫМ СУХОМ И УСТАМ КОВРАМИ. ОТВЫКНУВ ОТ РОССКОШИ В ВЕДНОМ УГЛУ МОЕМ, И УЖЕ ДАВНО НЕ ВПАД ЧУЖОГО БОГАТСТВА, Я ОРОЕЛ И ЖДАЛ ГРАДА С ВАЖНО-ТО ТРЕТЕМ. КАК ПРОСЛЕДИЛ ИЗ ПРОВАНЦИИ ЖДЕТ ВЫХОДА МИНИСТРА. ДВЕРИ ОТВОРИЛИСЬ, И ВОШЕЛ ВУЖИНА. НЕТ ТРИДЕСЯТИ ДВУХ. ПРЕКРАСНЫМ СОВОЮ. ГРАФ ПРИВЛЕКАЛСЯ КО МНЕ С ВДОМ ОБИЖАТИ И ДРУЖЕЛЮБИМ. Я СТАРАЛСЯ ОБИЖАТИСЬ И НАЧАЛ БЫЛО СЕБЯ РЕКОМЕНДОВАТЬ. НО ОН ПРЕДУПРЕДИЛ МЕНЯ. МЫ СЕБЯ РАЗ ОБОИДНО, СВОЕОДНОМ И РАВНОМ. СКОРЕЕ РАССКАЖИ МНОЕ ОДИНЖЕМО ЗАСТЕЧНОСТЬЮ. Я УЖЕ НАЧАЛ ХОДИТЬ В ОБЫЧНОМЫМ МОЕ ПОЛОЖЕНИИ. КАК ЕЩЕ ПОШЛА ГРАФИНИ. Я СЛУШАНИИ ОБИЖАЕМО МНОЮ РИШЕ ПРЕКНЕГО. В САМОМ ДЕЛЕ. ОНА БЫЛА КРАСИВЦА. ГРАФ ПРЕДСТАВИЛ МЕНЯ. Я КОТЕЛ ЗАКАЗЫСЯ РАЗВЛЕКАМ. НО ЧЕМ БОЛЬШЕ СТАРАЛСЯ ВПЕЧАТЬ НА СЕБЯ ИДЯ НЕПРИЯТЕЛЬНОСТИ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ НЕДОЛЖИМ. ОНИ. ЧТОБ ДАТЬ МНЕ ВРЕМЯ ОПРАВЛЯТИСЬ И ПРИВЫКНУТЬ К НОВОМУ ЗНАКОМСТВУ. СТАЛИ ГОВОРИТЬ МЕЖДУ СОБОЮ. ОБИЖАЕМО СО МНОЮ КАК С ДОБРЫМ СОСЕДОМ И БЕЗ ЦЕЛЕРМОНИ. МЕЖДУ ТЕМ Я СТАЛ ХОДИТЬ ВЗАД И ВПЕРЕД. ОБИЖАТИВА КНИГИ И КАРТИНЫ. Я КАРТИНАХ О НЕ ЗНАЛОС. НО ОДНА ПРИВЛЕКАЛА МОЕ ВНИМАНИЕ. ОНА ИЗОБРАЖАЛА КАКОГО ТО ИДЕЯ ИЗ ДВЕРЩИКА. НО ПОКАЗЫВА МЕНЯ В НЕЕ НЕ НАХОДИЛОС. А ТО, ЧТО КАРТИНА БЫЛА ПОСРЕДНЕГО ДВУМ ПУТЯМИ. ВСКАЗЫВАНИЕ ОДНА НА ДРУГУЮ. - ВОТ ХОРОШИЙ ВЫСТРЕЛ. - СКАЗАЛ Я. ОБРАЩАЮСЬ К ГРАФУ. - ДА. - ОТВЕЧАЛ ОН. - ВЫСТРЕЛ ОЧЕНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ. А ХОТОВО ВЫ СТРЕЛИТЕЛ. - ПРОДОЛЖАЛ ОН. - ИЗВИДИ. - ОТВЕЧАЛ Я. ОБИЖАЮЩИМ. ЧТО РАВНОБОЮ КОСИТСЯ НАКОРЕЦ ПРЕДМЕТА. МНЕ ВНИЖНОГО. - В ТРИДЕСЯТИ ШАГАХ ПРОМАХУ В КАРТУ НЕ ДАМ. РАЗМЕТЕМСЯ ИЗ ЗНАКОМЫХ ПИСТОЛЕТОВ. - ПРАВДА. - СКАЗАЛА ГРАФИНИ. С ВДОМ БОЛЬШОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ. - А ТЫ. МОЙ ДРУГ. ПОПАДЕШЬ ЛИ В КАРТУ НА ТРИДЕСЯТИ ШАГАХ. - КОГДА НИКУДА. - ОТВЕЧАЛ ГРАФ. - МЫ ПОПЫТАЕМ. В СЕБЕ ВРЕМЯ В СТРЕЛКЕ НЕ ХВАДО. НО ВОТ РАК ЧЕТЫРЕ ГОДА. КАК Я НЕ ВПАД В РУКИ ПИСТОЛЕТА. - О. - ЗАМЕТИЛ Я. - В ТАКОМ СЛУЧАЕ ВЬОСЬ ОБ ОБИЖАД. ЧТО ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ НЕ ПОПАДЕТЕ В КАРТУ И В ДВАДЦАТИ ШАГАХ ПИСТОЛЕТ ТРЕБУЕТ ЕЖЕДНЕВНОГО УПРАЖНЕНИЯ. ЭТО Я ЗНАЮ НА ОЧЬЕ. У НАС В ПОЛКУ Я СЧИТАЮСЬ ОДИНМ ИЗ ЛУЧШИХ СТРЕЛКОВ. ОДИНЖДЫ СЛУЧАЮСЬ МНЕ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ НЕ БРАТЬ ПИСТОЛЕТА. МОН БЫЛИ В ПОЧИНКЕ. ЧТО ЖЕ ВЫ ВЫ ДУМАЛИ. ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ? В ПЕРВЫЙ РАЗ. КАК СТАЛ ПОТОМ СТРЕЛЯТЬ. Я ДАЛ СРЕДУ ЧЕТЫРЕ ПРОМАХА ПО БУТЫЛКЕ В ДВАДЦАТИ ПЯТИ ШАГАХ. У НАС БЫЛ РОТМИСЕР. ОСТРАК. ЗАБЫВШИ. ОН ТУТ СЛУШАЮСЬ И СКАЗАЛ МНЕ. ЗНАТ. У ТЕБЯ. БРАТ. РУКА НЕ ПОДНИМАЕТСЯ НА БУТЫЛКУ. НЕТ. ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ. НЕ ДОЛЖНО ПРИНИМАТЬ ЭТИМ УПРАЖНЕНИЕМ. НЕ ТО ОТВЫЖЕМСЯ КАК РАЗ. ЛУЧШИЙ СТРЕЛОК. КОТОРОГО УДАЛОСЬ МНЕ ВСТРЕТИТЬ. СТРЕЛЯЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ПО КРАЙННЕЙ МЕРЕ ТРИ РАЗА ПЕРЕД ОБИЖАДО. ЭТО У НЕГО БЫЛО ЗАВЕДЕНО. КАК РОМКА БОЕВ. ГРАФ И ГРАФИНИ РАДО БЫЛИ. ЧТО Я РАВНОБОЮ. - А КАКОМУ СТРЕЛКЕ ОН. - СКОРЕМО МЕНЯ ГРАФ. - ДА ВОТ КАК. ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ. БЫВАЛО. УВИДИТ ОН. СЕЛА НА СТЕНУ МУХА. ВЫ СМЕЕТЕСЬ. ГРАФИНИТ ЕЯ БОГУ. ПРАВДА. БЫВАЛО. УВИДИТ МУХУ И КНИЖИ? - КУЗЛА. ПИСТОЛЕТ? КУЗЛАМ НЕСЕТ ЕМУ ЗАВЕРЖЕННЫЙ ПИСТОЛЕТ ОТ КОЛО. И ОБИЖАЕТ МУХУ В СТЕНУ. - ЭТО УДИВИТЕЛЬНО. - СКАЗАЛ ГРАФ. - А КАК ОН ОБИЖАЕТ. - ОБИЖАЕТ. ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ. - СИЛЬНЕЕ. - ВСКРИЧАЛ ГРАФ. ВСКЛИЧ ОН СВОЕГО МЕСТА. - ВЫ ЗНАЛИ СИЛЬНЕЕ? - КАК НЕ ЗНАТЬ. ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ. МЫ БЫЛИ С НИМ ПРИЯТЕЛИ. ОН В НАШЕМ ПОЛУК ПРИНХИ БЫЛ. КАК СВОЙ БРАТ ТОВАРИШ. ДА ВОТ ЖЕ ЛЕТ ПЯТЬ КАК ОБ ОНМ НЕ МНОЮ НИКАКОГО ИЗВЕСТИИ. ТАК И ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ СТАЛО ЗАМТ. ЗНАЮЩИ ЕГО. - ЗНАЛ. ОЧЕНЬ ЗНАЛ. НЕ РАССКАЗЫВАЛ ЛИ ОН ВАМ... НО НЕТ. НЕ ДУМАЮ. НЕ РАССКАЗЫВАЛ ЛЯ ОН ВАМ ОДНОГО ОЧЕНЬ СТРАННОГО ПРОИСШЕСТВИЯ? - НЕ ПОДЧИНЯЛ ЛИ. ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ. ПОЛУЧЕНАЯ ИМ НА ВАЛЕ ОТ КАКОГО-ТО ПОБЕДИТЕЛЯ. - А СКАЗЫВАЯ ОН КАМ ОНА УМНО ПОВЕДЕТ. - НЕТ. ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ. НЕ СКАЗЫВАЛ. АН. ВАШЕ СИТЕЛЬНОСТЬ. ПРОДОЛЖАЛ Я. ДОГЛАДЫВАЮСЬ ОБ ИСТИНЕ. ИЗВЕНИТЕ. - Я НЕ ЗНАЮ. - УЖЕ НЕ ВЫ ЛИТ... - Я САМ. - ОТВЕЧАЛ ГРАФ С ВДОМ ЧРЕЗВЫЧАЙНО РАСТРОЕННЫМ. - А ПРОСТРЕЛЕНАЯ КАРТИНА ЕСТЬ ПАМЯТНИК ПОСЛЕДНЕЙ НАШЕЙ ВСТРЕЧИ. - АХ. МЫШЬ МОЯ. СКАЗАЛА ГРАФИНИ. РАД. БОГА НЕ РАССКАЗЫВАЛ. МНЕ СТРАШНО БЫЛО СЛУШАТЬ. - НЕТ. - ВОЗРАЗИЛ ГРАФ. - Я ВСЕ РАССКАЖУ. ОН ЗНАЕТ. КАК Я ОБИЖАЛ ЕГО ДРУГА. ПУСТЬ ЖЕ УНАЕЛ. КАК СИЛЬНО МНЕ ОТОМСТИЛ. ГРАФ ПОДВИНУЛ МНЕ КРЕСЛО. И Я С ЖИВЫМ ЛЮБОВИТВОМ УСЛЫША СЛЕДУЮЩИЙ РАССКАЗ.

А. С. Пушкин

## № 2 (острота зрения 0,9)

МАРЬЯ ГАВРИЛОВНА ДОЛГО КОДЕВАЛАСЬ. МНОЖЕСТВО ПЛАНОВ ПОСЕТА ЗЫЛО ОТВЕРЖЕНО. НАКОНЕЦ ОНА СОГЛАСИЛАСЬ. В НАЗНАЧЕННЫЙ ДЕНЬ ОНА ДОЛЖНА БЫЛА НЕ УЖИНАТЬ И УДАЛИТЬСЯ В СВОЮ КОМНАТУ ПОД ПРЕДЛОГОМ ГОЛОВНОЙ БОЛИ. ДЕВУШКА ЕЕ БЫЛА В ЗАГОВОРЕ; ОВЕ ОНИ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ВЫЙТИ В САД ЧЕРЕЗ ЗАДНЕЕ КРЫЛЬЦО. ЗА САДОМ НАЙТИ ГОТОВЫЕ САНИ. САДЯТСЯ В НИХ И ЕХАТЬ ЗА ПОЛЬ ВЕНОСТ ОТ НЕНАРАДОВА В СЕЛО ЖАДРИНО. ГРЯМО В ШЕРКОВЬ. ЖДЕ УЖ ВЛАДИМИР БОЖЕЖЕ БЫЛИ ОЖИДАТЬ.

НАКАНУНЕ РЕШИТЕЛЬНОГО ДНЯ МАРЬЯ ГАВРИЛОВНА НЕ СПАЛА ВСЮ НОЧЬ. ОНА УЛАДИВАЛАСЬ. УВЯЗЫВАЛА БЕЛЬЕ И ПЛАТЬЕ. НАПИСАЛА ДЛИННОЕ ПИСЬМО К ОДНОЙ ЧУВСТВУЕЛЬНОЙ ВАРЬШИНЕ. ЕЕ ПОДРУГЕ. ДРУГОЕ К СВОИМ РОДИТЕЛЯМ. ОНА ПРОЩАЛАСЬ С НИМИ В САМЫХ РОСТАТЕЛЬНЫХ ВЫРАЖЕНИИ. ИЗВЕНИЛА СВОЕ ПРОСТУПНОЕ НЕОДНОКРОЙНО СЕЛЮ СТРАСТИ И ОКОНЧИВАЛА ТЕМ. ЧТО БЛАЖЕННЕШЕМО МИНУТОЮ ЖИЗНИ ПОЧЕТ ОНА ТУ. КОГДА ПОЗВОЛЕНО БУДЕТ ЕЙ ВРОСИТЬСЯ К НОГАМ ДРАЖАЩИХ ЕЕ РОДИТЕЛЕЙ. ЗАПЕЧАТАВ ОВА ПИСЬМА ТУАЬСКОЙ ПЕЧАТКОЮ. НА КОТОРОЙ ИЗОБРАЖЕНЫ БЫЛИ ДВА ПЫЛАЮЩИЕ СЕРДЦА С ПРИКЛЮЧНОЙ НАДЕЖДОЮ. ОНА БРОСИЛАСЬ НА ПОСТЕЛЬ. ПОСЛЕД. САМЫМ РАССЕТОМ И ЗАДЕМАЛА. И О ТУТ УНАЕЛ МЕНЯНИИ ПОМНИНУТО ЕЕ ПРОСЛУЖДАЛИ. ТО КАЗАЛОСЬ ЕЙ. ЧТО В САМУЮ МИНУТУ. КАК ОНА САДИЛАСЬ В САНИ. ЧТОБ ЕХАТЬ ВЕНЧАТЬСЯ. ОТЕЦ ЕЕ ОСТАНАВЛИВАЛ ЕЕ. С МУЧТЕЛЬНОЙ ВЫСТРОТЮ ТАЩИЯ ЕЕ ПО СНЕГУИ ВРОСАЛ В ТЕМНОЕ. БЕЗДОМНОЕ ПОДЗЕМЕЛИЕ. - И ОНА ЛЕТЕЛА СТРЕМЛЯСЬ С НЕИЗВЕСТНЫМ ЗАВЕРЖЕНИЕМ СЕРДЦА. ТО ВИДЕЛА ОНА ВЛАДИМИРА. ЛЕЖАЩЕГО НА ТРАВЕ. БЛЕДНОГО. ОКРОВАНЕННОГО. ОН. УМИРАЯ. МОЛКЛ ЕЕ ПРОНИЗИТЕЛЬНЫМ ГОЛОСОМ ПОСПЕШАТЬ С НИМ ОБВЕНЧАТЬСЯ... ДРУГИЕ БЕЗОВЫРАЗНЫЕ. БЕССМЫСЛЕННЫЕ ВИДЕНИЯ НЕСЛИСЬ ПЕРЕД НЕЮ ОДНО ЗА ДРУГИМ. НАКОНЕЦ ОНА ВСТАЛА. БЛЕДНЕЕ ОБЫКНОВЕННОГО И С НЕПРИЯТНОЙ ГОЛОВНОЮ БОЛЮ. ОТЕЦ И МАТЬ ЗАМЕТАЛИ ЕЕ БЕЗОПАСНОСТЬ. ИИ НЕУЖАЯ ЗАБОТЛИВОСТЬ И БЕСПРЕСТАННЫЕ ВОПРОСЫ. ЧТО С ТОВАКО. МАШШ НЕ БОЛЬНА ЛИ ТЫ. МАШШ - РАЗДИРАЛИ ЕЕ СЕРДЦЕ. ОНА СТАРАЛАСЬ ИХ УСПОКОИТЬ. КАЗАТЬСЯ ВЕСЕЛОЮ. И НЕ МОГЛА. НАСТУПИЛ ВЕЧЕР. МЬ-СЛЬ. ЧТО УЖЕ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ПРОВОЖАЕТ ОНА ДЕНЬ ПОСРЕДИ СВОЕГО СЕМЕЙСТВА. СТЕСНИЛА ЕЕ СЕРДЦЕ. ОНА БЫЛА ЧУТЬ ЖИВА. ОНА ВТАЙНЕ ПРОЩАЛАСЬ СО ВСЕМИ ОСОБАМИ. СО ВСЕМИ ПРЕДМЕТАМИ. ЕЕ ОКРУЖАЮЩИМИ.

ПОДАЛИ УЖИНАТЬ. СЕРДЦЕ ЕЕ СИЛЬНО ЗАВИЛОСЬ. ДРОЖАЩИМ ГОЛОСОМ ОБЪЯВИЛА ОНА. ЧТО ЕЙ УЖИНАТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ. И СТАЛА ПРОЩАТЬСЯ С ОТЦОМ И МАТЕРЬЮ. ОНА ЕЕ ПОЦАГОВАЛИ И. ПО ОБЫКНОВЕНИИ. БЛАГОСЛОВИЛИ: ОНА ЧУТЬ НЕ ЗАПЛАКАЛА. ПРИЕХД В СВОЮ КОМНАТУ. ОНА КИНУЛАСЬ В КРЕСЛО И ЗАКРЫЛА СЛЕЗАМИ. ДЕВУШКА ГОВОРИЛА ЕЕ УСПОКОИТЬСЯ И ОБОДРИТЬСЯ. ВСЬ БЫЛО ГОТОВО. ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА МАША ДОЛЖНА БЫЛА НИСЕГДА ОСТАВИТЬ РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ. СВОЮ КОМНАТУ. ТИХУЮ ДЕВИЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ... НА ДВОРЕ БЫЛА МЕТЕЛЬ; ВЕТЕР ВЫЛ. СТАВНИ ТРИСЛИСЬ И СТУЧАЛИ; ВСЕ КАЗАЛОСЬ ЕЕ УГРОЗОЙ И ПЕЧАЛЬНЫМ ПРЕДНАМЕЧЕНИЕМ. СКОРО В ДОМЕ ВСЕ УТИХОЛО И ЗАСНУЛО. МАША ОБУТАЛАСЬ ИЦАЛОЮ. НАДЕЛА ТЕПЛЫЙ КАЛОТ. ВЗЯЛА В РУКИ ШКАТУЛКУ СВОЮ И ВЫШЛА НА ЗАДНЕЕ КРЫЛЬЦО. СЛУЖАНКА НЕСЛА ЗА НЕЮ ДВА УЗЛА. ОНИ СОШЛИ В САД. МЕТЕЛЬ НЕ УТИХЛА; ВЕТЕР ДУЛ НАВСТРЕЧУ. КАК БУДТО СИЛЫСЯ ОСТАНОВИТЬ МОЛОДУЮ ПРЕСТУПНИЦУ. ОНИ НАСЛЕД. ДОШЛИ ДО КОНЦА САДА. НА ДОРОГЕ САНИ ДОЖИДАЛИСЬ ИХ. ЛОШАДИ. ПРОЗВУЧАЛИ. НЕ СТОЯЛИ КА МЕСТЕ. КУЧЕР ВЛАДИМИРА РАСЖАЖИВАЛ ПЕРЕД ОГОЛОВНЫМИ. УДЕРЖИВАЯ РЕТИВЫХ. СЯ ПОМОГ ВАРЬШИНЕ И ЕЕ ДЕВУШКЕ УСЕСТЬСЯ И УЛОЖИТЬ УЗЛЫ И ШКАТУЛКУ. ВЗЯЛ ВОЗЖИ. И ЛОШАДИ ПОЛЕТЕЛИ. ПОРУЧИЕ ВАРЬШИНУ ПОПЕЧЕНИЮ СУДЬБЫ И ИСКУССТВУ ТЕРЕШКИ КУЧЕРА. ОБРАТИМСЯ К МОЛОДОМУ НАШЕМУ ЮНОЖИКУ.

ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ВЛАДИМИР БЫЛ В РАЗЪЕЗДЕ. УТРОМ БЫЛ ОН У ЖАДРИНСКОГО СВЕЩЕННИКА; НАСИЛУ С НИМ УГОВОРИЛСЯ. ПОТОМ ПОЕХАЛ ИСКАТЬ СВИДЕТЕЛЕЙ МЕЖДУ СОСЕДНИМИ ПОМЕЩИКАМИ. ПЕРВЫЙ. К КОМУ ВЪЕЛСЯ ОН. ОТСТАВНОЙ СОРОКАЛЕТНИЙ КОРНЕТ ДРАВИН. СОГЛАСИЛСЯ С ОБИЖОЮ. ЭТО ПРИКЛЮЧЕНИЕ. УВЕРЯЛ ОН. НАПОМИНАЛО ЕМУ ПРЕЖНЕЕ ВРЕМЯ И ГЛУБОКИЕ ПРОКАЗЫ. ОН УГОВОРИЛ ВЛАДИМИРА. ОСТАЛСЯ У НЕГО ОТОСЛАТЬ. И ТЕРЯЯ ЕГО. ЧТО ЗА ДРУГИМИ ДВУМЯ СВИДЕТЕЛЯМИ ДЕЛО НЕ СТАНЕТ. В САМОМ ДЕЛЕ ТОТЧАС ПОСЛЕ ОБОИД ВЪЕЛИСЬ ЗЕМЛЕМЕР ШИТ В УСАХ И ШПОРАХ. И СЫН КАПИТАН-ИСПРАВНИКА. МАЛЬЧИК ЛЕТ ШЕСТНАСТИ. НЕДАВНО ПОСТУПИВШИЙ В УЧАЩИ. ОНА НЕ ТОЛЬКО ПРИНЯЛИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВЛАДИМИРА. НО ДАЖЕ КЛАДЛИ ЕМУ В ГОТОВЫНИ ЖЕРТВОВАТЬ ДЛЯ НЕГО ЖИЗНЬ. ВЛАДИМИР ОБЪЯЛ ИХ С ВОСТОРОМ И ПОЕХАЛ ДОМОЙ ПРИГOTOВЛЯТЬСЯ.

УЖЕ ДАВНО СМЕРКАЛОСЬ. ОН ОТПРАВИЛ СВОЕГО НАДЕЖНОГО ТЕРЯШУ В НЕНАРАДОВО С СВОЕЮ ТРОИКОЮ И С ПОДРОБНЫМ. ОБСТОЯТЕЛЬНЫМ НАКАЗОМ. А ДЛЯ СЕБЯ ВВЕЛ ЗАЛОЖИТЬ МАЛЕНЬКИЕ САНИ В ОДНУ ЛОШАДЬ. И ОДИН БЕЗ КУЧЕРА ОТОБРАВИСЬ В ЖАДРИНО. УЖЕ ЧАСА ЧЕРЕЗ ДВА ДОЛЖНА БЫЛА ПРИЕХАТЬ И МАРЬЯ ГАВРИЛОВНА. ДОРОГА БЫЛА ЕМУ ЗНАКОМА. А ЕЗДИ ВСЕГО ДВАДЦАТЬ МИНУТ.

А. С. Пушкин

## № 3 (острота зрения 0,8)

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

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

ПРОЕХАЛИ ПЕРЕВОЗ, НА КОТОРОМ ОН ГОД ТОМУ НАЗАД ГОВОРИЛ С ПЬЕРОМ. ГРОХАЛИ ГРЯЗНУЮ ДЕРЕВНЮ, ГУМНЫ, ЗЕЛЕНА, СПЕКС С ОСТАВИВШИМ СНЕГОМ У МОСТА, ПОДЪЕМ ПО РАЗМЫТОЙ ГЛИНЕ, ПОЛОСЫ ЖИВЬЯ И ЗЕЛЕНЕЮЩЕГО Кое-ГДЕ КУСТАРНИКА И ВЪЕКАЛИ В БЕРЕЗОВЫЙ ЛЕС ПО ОБЕИМ СТОРОНАМ ДОРОГИ. В ЛЕСУ БЫЛО ГОЧТИ ЖАРКО, ВЕТРУ НЕ СЛЫШНО БЫЛО ЗЕРЕЗА, ВСЯ ОБСЕЯННАЯ ЗЕЛЕНЬЮМИ КЛИКЛИКИМИ ЛИСТЬЯМИ, НЕ ШЕВЕЛИЛАСЬ, И ИЗ-ПОД ПРОШЛОГОДНИХ ЛИСТЕВ, ПОДИМАЯ 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. ЛАНЕЙ ПЕТР ЧТО-ТО СКАЗАЛ КУЧЕРУ, КУЧЕР УТВЕРДИТЕЛЬНО ОТВЕТИЛ. НО ВИДНО ПЕТРУ МАЛО БЫЛО СОУЩЕСТВОВАНИЯ КУЧЕРА: ОН ПОВЕРНУЛСЯ НА КОЗЛАХ К БАРИНУ.

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

— ЧТО?

— ЛЕГКО, ВАШЕ СМЯТЕЛСТВО.

— ЧТО ОН ГОВОРИТ? — ПОДУМАЛ КНЯЗЬ АНДРЕЙ. — ДА, ОБ ВЕСНЕ, ВЕРНО. — ПОДУМАЛ ОН, ОГЛЯДЫВАЯСЯ ПО СТОРОНАМ. И ТО ЗЕЛЕНА НЕ ЗНАЕТ, КАК СКОРОТ И БЕРЕЗА, И ЧЕВЕМУХА, И ОЛХА УЖ НАЧИНАЕТ... А ДУБ И НЕ ЗАМЕТНО. ДА, ВОТ ОН, ДУБ.

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

— ВЕСНА, И ЛЮБОВЬ, И СЧАСТЬЕ! — КАК БУДТО ГОВОРИЛ ЭТОТ ДУБ. — И КАК НЕ НАДОЕСТ ВАМ ВСЕ ОДИН И ТОТ ЖЕ ПЛУПЫЙ И БЕССМЫСЛЕННЫЙ ОБМАН. ВСЕ ОДНО И ТО ЖЕ, И ВСЕ ОБМАНЫ! 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, НЕПОДВИЖНО, УРОДИВО И УПОРНО, СТОЯЛ ПОСРЕДИ ИХ.

ДА, ОН ПРАВ, ТЫСЯЧУ РАЗ ПРАВ ЭТОТ ДУБ, ДУМАЛ КНЯЗЬ АНДРЕЙ, ПУСКАЯ ДРУГИЕ, МОЛОДЫЕ, ВНОВЬ ПОДРАДОУСЯ НА ЭТОТ ОБМАН. А МЫ ЗНАЕМ УЖЕ, — НАША ЖИЗНЬ — КОНЕЧНА! — ЦЕЛЫЙ НОВЫЙ РЯД МЫСЛЕЙ БЕЗНАДЕЖНЫХ, НО ГРУСТНО-ПРЯТНЫХ 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 УПОКОИТЕЛЬНОМУ И БЕЗНАДЕЖНОМУ ЗАКЛЮЧЕНИЮ, ЧТО ТАКУ НАЧИНАТЬ НИЧЕГО БЫЛО НЕ НАДО, ЧТО ОН ДОЛЖЕН ДОЖИВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. НЕ ДЕЛАЯ ЗАА, НЕ ТРЕВОЖАСЯ И НИЧЕГО НЕ ЖЕЛАЯ.

...

УЖЕ БЫЛО НАЧАЛО ЮНЯ, КОГДА КНЯЗЬ АНДРЕЙ, ВОЗВРАЩАЯСЯ ДОМОЙ, ВЪЕКАЛ ОПЯТЬ В ТУ БЕРЕЗОВУЮ РОЩУ, В КОТОРОЙ ЭТОТ СТАРЫЙ, КОРЯВЫЙ ДУБ ТАК СТРАННО И ПАМЯТНО ПОРАДИЛ ЕГО. ВНЕКАНИ ЕЩЕ ГЛУШИ ЗВЕНЕЛИ В ЛЕСУ, ЧЕМ ПОТОМУ МЕЖДУ ТОМУ НАЗАД: ВСЕ БЫЛО ПОЛНО, ТЕКИСТО И ГУСТО; И МОЛОДЫЕ ЕЛИ, РАССЫПАННЫЕ ПО ЛЕСУ, НЕ НАРУШАЛИ ОБЩЕЙ КРАСОТЫ И, ПОДЕЛЫВАЯСЯ ПОД ОБЩИЙ ХАРАКТЕР, НЕЖНО ЗЕЛЕНЕЛИ ПУШИСТЫМИ МОЛОДЫМИ ЛОБЕГАМИ.

Л. Н. Толстой

## № 4 (острота зрения 0,7)

Я ПОШЕЛ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ИРИНОВСКОГО ШЛЯХА И УЖЕ ЧЕРЕЗ МИНУТЫ ДВЕ УСЛЫШАЛ, ЧТО СОБАКА ОПЯТЬ ТОНИТ (ДЕ-ТО НЕДАЛЕКО ОТ МЕНЯ, ОКАЗАННЫЙ ОХОТНИЧЬИМ ВОЛНЕНИЕМ, Я ПОКРЕЖАЛ, ДЕРЖА РУЖЬЕ НАПЕРЕВЕС, СКОЗЬ ГУСТОЙ КУСТАРНИК, ЛОМАЯ ВЕТВИ И НЕ ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЯ НА ИХ ЖЕСТОКИЕ УДАРЫ). Я БЕЖАЛ ТАК ДОВОЛЬНО ДОЛГО И УЖЕ СТАЛ ЗАДЫХАТЬСЯ, КАК ВДРУГ ЛАИ СОБАКИ ПРЕКРАТИЛИСЬ. Я ПОШЕЛ ТИШЕ. МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ЕСЛИ Я БУДУ ИДИТИ ВСЕ ПРЯМО, ТО НЕПРЕМЕННО ВСТРЕЧУСЬ С ЯРМСЛОЙ НА ИРИНОВСКОМ ШЛЯКУ. НО В СКОРЕ 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 КОНКОВАТОЙ. СЛЕД, ОТПЕЧАТЫЙ НА СНЕГУ МОЕЙ НОГЕЙ, БЫСТРО ТЕМНЕЛ И НАЛИВАЛСЯ ВОДОЙ. НЕКОЛЬКО РАЗ Я УЖЕ ПРОВАЛИВАЛСЯ ПО КОЛЕНА. МНЕ ПРИХОДИЛОСЬ ПЕРЕПРЫГИВАТЬ С КОЧКИ НА КОЧКУ; В ПОКРЫВАВШЕМ ИХ ГУСТОМ БУРОМ ОМХУ НОГИ ТОНУЛИ, ТОЧНО В МЯГКОМ КОВРЕ.

КУСТАРНИК СКОРО СОВСЕМ ОКОНЧИЛСЯ. ПЕРЕДО МНОЙ 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 РАССПРЕСИТЬ У НЕГО ДОРОЖКУ.

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

НАКОНЕЦ Я ПЕРЕВРАЛСЯ ЧЕРЕЗ ЭТО БОЛОТО, 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 ВСЕ ИРИНОВСКИЙ ЛЕС. НО ОДНА СТОРОНА ЕЕ ОТ ВРЕМЕНИ ОСЕЛА, И ЭТО ПРИДАВАЛО ИЗБУШКЕ ХРОМОЙ И ПЕЧАЛЬНЫЙ ВИД. В ОКНАХ НЕДОСТАВАЛО НЕКОЛЬКИХ СТЕКОЛ; ИХ ЗАМЕНИЛИ КАКИЕ-ТО ГРЯЗНЫЕ ВЕТОШКИ, ВЫПИРАВШИЕСЯ ГОРБОМ НАРУЖУ.

Я НАЖАЛ НА КЛЯМКУ И ОТТОРИЛ 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 ПОВЛИЖЕ И УВИДЕЛ СТАРУХУ, СИДЕВШЮ 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 ПРОСАЛА ПРЯМО НА ЗЕМЛЮ.

— ДА ВЕДЬ ЭТО — МАЛУЙЛИХА, ИРИНОВСКАЯ ВЕДЬМА! — МЕЛКНУЛ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ, ЕДВА Я ТОЛЬКО ПОВНИМАТЕЛЬНЕЕ ВГЛЯДЕЛСЯ В СТАРУХУ. ВСЕ ЧЕРТЫ БАБЬИ, КАК ЕЕ ИЗЪЕЗЖАЕТ НАРСДНИЙ ЭПОС, БЫЛИ НАЛИЦО: ХУДЫЕ ЩЕКИ, СТЯНУТЫЕ ВНУТРЬ, ПЕРЕХОДИЛИ ВНИЗУ В ОСТРЫЙ. ДЛИННЫЙ ДРЕВЯНЫЙ ПОДБОРОДОК, ПОЧТИ СОПРИКАСАВШИЙСЯ С ВИСЯЩИМ ВНИЗ НОСОМ; ПРОВАЛИВШИЙСЯ БЕЗЗУБЫЙ РОТ БЕСПРЕСТАННО ДВИГАЛСЯ, ТОЧНО ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЧТО-ТО; ВЫЦВЕТШИЕ, КОГДА-ТО ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА, ХОЛОДНЫЕ, КРУГЛЫЕ, ВЫПУКЛЫЕ, С ОЧЕНЬ КОРОТКИМИ КРАСНЫМИ ВЕКАМИ, ГЛЯДЕЛИ, ТОЧНО ГЛАЗА НЕВИДАННОЙ ЗЛОВЕЩЕЙ ПТИЦЫ.

А. И. Куприн

Рис. 13

№ 5 (острота зрения 0,6)

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ РАСТАЛИСЬ, ЛЯЗА ВЫШЛА ИЗ ЛЕСУ, ПЕРЕКРАЛАСЬ ЧЕРЕЗ ПОЛЕ, ПРОКРАЛАСЬ В САД И ОПРОМЕТЬЮ ПОСЕЖАЛА В ФЕРМУ, ГДЕ НАСТА ОЖИДАЛА ЕЕ. ТАМ ОНА ПЕРСОНАЛАСЬ, РАССЕРВЕННО ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ НЕТЕРПЕЛИВОЙ НАПЕРСНИЦЫ, И ВЕШАЛАСЬ В ГОСТИНЮЮ, СТОЯ ВЬЮ НАКАП: ЗАВТРАКА ТОГДА, И МОС ЖАСОС, УЖЕ НАБЕЛЕННАЯ И ЗАВТРАЧЕНА В РЕМОНТУ, НАРЕЗЫВАЛА ТОНЕНЬКИЕ ТАРТИНКИ. ОТЕЦ ПОКАЛИЛ ЕЕ ЗА РАННЮЮ ПРОГУЛКУ. «НЕТ НИЧЕГО ЗДОРОВОЕ», - СКАЗАЛ ОН, - КАК ПРОСЫПАТЬСЯ НА ЗАРЕ, ТУТ ОН ПРИВЕЛ НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОГОВОРЕТ, ПОЧЕРНУТЫХ ИЗ АНГЛИЙСКИХ ЖУРНАЛОВ, ЗАМЕЧАЯ, ЧТО ВСЕ ЛЮДИ, ЖИВШИЕ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ, НЕ УТОГРЕВАЛИ ВОДКИ И ВСТАВАЛИ НА ЗАРЕ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ. ЛЯЗА ЕГО НЕ СЛУШАЛА, ОНА И МЫСЛЯ ПОВТОРИЛА ВСЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА УТРЕННЕГО СВИДАНИЯ, ВЕСЬ РАЗГОВОР АКУЛИНЫ С МОЛОДЫМ ОКОТНИКОМ, И СОВЕЩЬ НАМИНАЛА ЕЕ КРИЧЬ. НАПРАСНО ВОЗЖАЛА ОНА САМОЙ СЕБЕ, ЧТО ВСЕГДА ИХ НЕ ВЫХОДИЛА ИЗ ГРАНИЦ БЛАГОПРИСТОЙНОСТИ, ЧТО ЭТА ШАЛОСТЬ НЕ МОГЛА ИМЕТЬ НИКАКОГО ПОСЛЕДСТВИЯ, СОВСЕЩ ЕЕ РОСТАЛА ГРОМЧЕ ЕЕ РАЗУМА, ОБЕЩАНИЕ, ДАННОЕ ЕЮ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ, ВСЕГО БОЛЕЕ БЕСПОКОИЛО ЕЕ: ОНА СОВСЕЩ БЫЛО РЕШИЛАСЬ НЕ СДЕРЖАТЬ СВОЕЙ ТОРЖЕСТВЕННОЙ КЛЯТЫ, НО АЛЕКСЕЙ, ПРОЖДАВА ЕЕ КАКИНСКО, МОГ ИЕДИ ОТКОСАВАТЬ В СЕБЕ ДОНЬ ВАСИЛИЯ КУЗНЕЦА, НАСТОЯЩИ АКУЛИНУ, ТОЛСТЮЮ, ПРЕВЮ ДЕТКУ, И ТАКИМ ОБРАЗОМ ДОГАДАТЬСЯ ОЕ ЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОЙ ПРОКАДЕ. МЫСЛЬ ЭТА УЖАСНУЛА ЛЯЗУ, И ОНА РЕШИЛАСЬ НА ДРУГОЕ УТРО ОИТЬ ВЕИТЬСЯ В РОЗУ АКУЛИНОЙ.

С СВОЕЙ СТОРОНЫ АЛЕКСЕЙ БЫЛ В ЯОСИЩЕНИИ, ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ДУМАЛ ОН О НОВОЙ СВОЕЙ ЗНАКОМОЕ, НОЧНО ОБРАЗ СМЮЛЮЛ КРАСНАМИ И ВО СМЕ ПРЕСЛЕДОВАЛ ЕГО ВОЗВРАЖЕНИЕ. ЗАРЯ ЕДВА ЗАНИМАЛАСЬ, КАК ОН УЖЕ БЫЛ ОДЕТ. НЕ ДАВ СЕБЕ ВРЕМЕНИ ЗАЯДИТЬ РУЖЬЕ, ВЫШЕЛ ОН В ПОЛЕ С ВЕРНЫМ СВОИМ СВОГОРОМ И ПОСЕЖАЛ К МЕСТУ ОБЕЩАННОГО СВИДАНИЯ. ОКОЛО ПОЛУЧАСА ПРОШЛО В НЕКОТОРОМ ДЛИ НЕГО ОЖИДАНИЯ, НАКОНЕЦ ОН УВИДЕЛ НЕЖ КУСТАРИНКА МЕЛЬКНУВШИЙ СИНИЙ САРАБАН И БРОСИЛСЯ НАВСТРЕЧУ МИЛОЙ АКУЛИНУ. ОНА УЛЫБИВШАСЬ ВОСТОРУ ЕГО БЛАГОДАТНОСТИ, НО АЛЕКСЕЙ ТОЧАС ЖЕ ЗАМЕТИЛ НА ЕЕ ЛИЦЕ СЛЕДЫ УМАНЬИ И БЕСПОСОБНОСТИ, ОН ХОТЕЛ ЗНАТЬ ТОМУ ПРИЧИНУ, ЛЯЗА ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ПОСТУПОК ЕЕ КАЗАЛСЯ ЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННЫМ, ЧТО ОНА В НЕМ РАСКАИВАЛАСЬ, ЧТО НА СЕБ РАЗ НЕ ХОТЕЛА ОНА НЕ СДЕРЖАТЬ ДАННОГО СЛОВА, НО ЧТО ЭТО СВЕДЕНИЕ ВУДЕТ УЖЕ ПОСЛЕДИМ, И ЧТО ОНА ПРОСИТ ЕГО ПРЕВРАТИТЬ ЗНАКОМОЕ, КОТОРОЕ НА К ЧЕМУ ДОВЕРИИ НЕ МОЖЕТ ИХ ДОВЕСТИ. ВСЕ ЭТО, РАЗУМЕЕТСЯ, БЫЛО СКАЗАНО НА КРЕСТЬЯНСКОМ НАРЕЧИИ, НО МЫСЛИ И ЧУВСТВА, НЕОПЫНОВАННЫЕ В ПРОСТОЙ ДЕВУШКЕ, ПОКАЗИЛИ АЛЕКСЕЮ, ОН УПОТРЕБИЛ ВСЕ СВОЕ КРАСНОРЧИЕ, ДАЕЩ ОТВРАТИТЬ АКУЛИНУ ОТ ЕЕ НАМЕРЕНИЯ, УВЕРЯЛ ЕЕ В НЕВИННОСТИ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ, ОБЕЩАЛ НИКОГДА НЕ ПОДАТЬ ЕЕ ПОВОДА К РАСКАИНИЮ, ПОИНОВАТЬСЯ ЕЕ ВО ВСЕМ, ЗАКЛИКАЛ ЕЕ НЕ ЛИШИТЬ ЕГО ОДНОЙ ОТРАДИ, ВЕДАЛСЯ С НЕЮ НАДШЕ, КОГДА ВЫ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ, КОГДА БЫ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ. ОН ГОВОРИЛ РЫЗКОМ ИСТИННОЙ СТРАСТИ, И В ЭТУ МИНУТУ БЫЛ ТОЧНО ВКЛЮЧЕН, ЛЯЗА 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, ПРИПОДИМАЯ ГРИВУ ПОШАДЕЙ, ПОКРЫТУЮ ИИМЕЕ, МЫ ГРОНИЛИСЬ В ПУТЬ, С ТРУДОМ ПУТЬ ХУДЕЖ КЛЯ ТАЩИЛИ НАША ПОВОЗКИ ПО ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОГЕ НА ГУД-ГОРУ, МЫ ШЛИ ПЕШКОМ СЗАДИ, ПОДЛАДЫВАЯ КАМНИ ПОД КОЛЕСА, КОГДА ЛОШАДИ ВЫЕИВАЛИСЬ 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 ДОМВУЧУ, СНЕГ ХРУСТЕЛ ПОД НОГАМИ НАШИМИ, ВОЗДУХ СТАНОВИЛСЯ ТАК РЕДОК, ЧТО БЫЛО БОЛЬНО ДЫШАТЬ; КРОВЬ ПОМИНУТНО ПРИКЛИВАЛА 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 СПОРО, НО, УДАЛЯЕЩСЯ ОТ УСЛОВИЙ ОБЩЕСТВА И ПРИКЛОНЯЕЩСЯ К ПРИРОДЕ, МЫ НЕЧЕЛОВА СТАНОВИМСЯ ДЕТЬМИ, ВСЕ ПРИОБРЕТЕННОЕ ОТПАДАЕТ ОТ ДУШИ, И ОНА ДЕЛАЕТСЯ ВНОВЬ ТАКОЮ, КАКОЙ БЫЛА НЕКОГДА, И, ВЕРНО, БУДЕТ КОГДА-НИБУДЬ ОПЯТЬ, ТОТ, КОМУ СЛУЧАЛОСЬ, КАК МНЕ, ВРОДИТЬ ПО ГОРАМ ПУСТЫННЫМ, И ДОЛГО-ДОЛГО ВСМАТРИВАТЬСЯ В ИХ ПРИЧУДЛИВЫЕ ОБРАЗЫ, И ЖАДНО ГЛОТАТЬ ЖИВОТВОРЯЩИЙ ВОЗДУХ, РАЗЛИТЫЙ В ИХ УШЕЛЪХ, ТОТ, КОНЕЧНО, ПОИМЕТ МОЕ ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕДАТЬ, РАССКАЗАТЬ, НАРИСОВАТЬ ЭТИ ВОДОШЕЛЕННЫЕ КАРТИНЫ. ВОТ НАКОНЕЦ МЫ ВОЗВРАТИЛИСЬ НА ГУД-ГОРУ, ОСТАНОВИЛИСЬ И ОГЛЯНУЛИСЬ: НА НЕЙ ВИСЕЛО СЕРОЕ ОБЛАКО, И ЕГО ХОЛОДНОЕ ДЫХАНИЕ ГРОЗИЛО БЛИЗКОЙ БУРЕЮ; НО НА ВОСТОКЕ ВСЕ БЫЛО ТАК ЯСНО И ЗОЛОТИСТО, ЧТО МЫ, ТО ЕСТЬ Я И ШТАБС-КАПИТАН, СОВЕРШЕННО О НЕМ ЗАБЫЛИ... ДА, И ШТАБС-КАПИТАН: В СЕРДЦАХ ПРОСТЫХ ЧУВСТВО КРАСОТЫ И ВЕЛИЧИЯ ПРИРОДЫ СИЛЬНЕЕ, ЖИВЕЕ ВО СТО КРАТ, ЧЕМ В НАС, ВОСТОРЖЕННЫХ РАССКАЗЧИКАХ НА СЛОВАХ И НА БУМАГЕ.

М. Ю. Лермонтов

Рис. 14

№ 7 (острота зрения 0,4)

ВЕСНА НАСТУПИЛА В ЭТОМ ГОДУ РАННЯЯ, ДРУЖНАЯ И — КАК ВСЕГДА НА ПОЛЕСЬЕ — НЕОЖИДАНАЯ. ПОСЕЖАЛИ ПО ДЕВЕРЕНСКИМ УЛИЦАМ БУРИВЫЕ, Е, КОРИЧНЕВЫЕ, СЕВЕРКАЮЩИЕ РУЧЬИКИ, СЕРДИТО ПЕНЬСЯ ВОКРУГ ВСТРЕЧНЫХ КАМЕНЬЕВ И БЫСТРО ВЕРТЬЩАЩЕКИ И ГУСИНЫЙ ПУХ; В ОГРОМНЫХ ЛУЖАХ ВОДЫ ОТРАЗИЛОСЬ ГОЛУБОЕ НЕБО С ПЛЫВУЩИМИ ПО НЕМУ КРУГЛЫМИ, ТОЧНО КРУТЯЩИМИСЯ, БЕЛЫМИ ОБЛАКАМИ; С КРЫШ ПОСЫПАЛИСЬ ЧАСТЫЕ ЗВОНКИЕ КАПЛИ. ВОРОВЬИ, СТАИЯМИ ОБСЫПАВШИЕ ПРИДОРОЖНЫЕ ВЕТЛЫ, КРИЧАЛИ ТАК ГРОМКО И ВОЗБУЖДЕННО, ЧТО НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ БЫЛО РАССЛУШАТЬ ЗА ИХ КРИКОМ. ВЕЗДЕ ЧУВСТВОВАЛАСЬ РАДОСТНАЯ, ТОРОПЛИВАЯ ТРЕВОГА ЖИЗНИ.

СНЕГ СОШЕЛ, ОСТАВИВШИСЬ ЕЩЕ КОЕ-ГДЕ ТРИЗНЫМИ РЫЛКАМИ 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 ВИСЕЛ ЛЕГКИЙ ПАРОК, НАПОЛНЯВШИЙ ВОЗДУХ ЗАПАХОМ ОТТАЯВШЕЙ ЗЕМЛИ, — ТЕМ СВЕЖИМ, ВКРАДЧИВЫМ И МОГУЧИМ ПЬЯНЫМ ЗАПАХОМ ВЕСНЫ, КОТОРЫЙ ДАЖЕ И В ГОРОДЕ УЗНАЕШЬ СРЕДИ СОТЕН ДРУГИХ ЗАПАХОВ. МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ВМЕСТЕ С ЭТИМ АРОМАТОМ ВЛИВАЛАСЬ В МОЮ ДУШУ ВЕСЕННЯЯ ГРУСТЬ, СЛАДКАЯ И НЕЖНАЯ, ИСПОЛНЕННАЯ 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, ОСТАВИВШИСЬ ОДНОМУ, ЛЕЖЬ, ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, И БЕСПРЕСТАННО ВЫЗЫВАТЬ В СВОЕМ ВООБРАЖЕНИИ ЕЕ ТО СУРОВОЕ, ТО ЛУКАВОЕ, 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 НЕОЖИДАННЫМИ НИЗКИМИ БАРХАТНЫМИ НОТКАМИ...

А. И. Куприн

Рис. 15

№ 8 (острота зрения 0,3)

НА ДРУГОЙ ДЕНЬ ПЕТР ПО СВОЕМОУ ОБЕЩАНИЮ РАЗБУДИЛ ИБРАГИМА И ПОЗДРАВИЛ ЕГО КАПИТАН-ЛЕЙТЕНАНТОМ 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 ПОЗВАЛОБЕДАТЬ. 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 ЗНАЛСКИ. ОН ДЕНЬ ОТО ДНЯ БОЛЕЕ ПРИВЬЯЗЫВАЛСЯ 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 КОПЛЕВИЧЕМ, В ЧАСЫ ОТДОХНОВЕНИЯ РАССМАТРИВАЮЩЕГО ПЕРЕВОДЫ ИНОСТРАННЫХ ПУБЛИЦИСТОВ ИЛИ ПОСЕЩАЮЩЕГО ФАБРИКУ КУПЦА, РАБОЧУЮ РЕМЕСЛЕННИКА И КАБИНЕТ УЧЕНОГО.

А. С. Пушкин

Рис. 16

№ 9 (острота зрения 0,2)

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

А. И. Куприн

Рис. 17

№ 10 (острота зрения 0,1)

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

И. С. Тургенев

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

А. П. Чехов

Рис. 18

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

## Упражнение 2. Важно при близорукости!

Выберете из приведенных выше отрывков самый мелкий шрифт, который можете читать свободно, без усилий на расстоянии 20–30 см. Если возникла необходимость читать с очками, то первоначально можете воспользоваться ими. Через некоторое время, когда зрение улучшится, надо будет снимать очки во время чтения. Если вы испытываете неприятные ощущения при чтении мелкого шрифта, немедленно прекратите упражнение. Дискомфорт свидетельствует о наличии напряжения, то есть о неправильном использовании вами своих глаз. В следующий раз начните читать более крупный шрифт. Текст читать 10–15 минут на расстоянии 20–30 см. Постепенно вы сможете читать без усилий все более мелкий шрифт. Время чтения, если вы не испытываете напряжения глаз, можно увеличить до 20–30 минут. Упражнение особенно рекомендуется близоруким.

## Читать ли лежа

Трудно отыскать зрительную привычку, с которой нас призывают бороться столь же упорно, как с чтением лежа. Странно, почему при этом врачи обходят стороной вопрос о чтении в положении сидя, ведь это тоже бесполезно. Застойные явления в малом тазу, геморрой, проблемы с 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, я не призываю уважаемого читателя читать исключительно в положении стоя. Мой совет не столь радикален. Просто постарайтесь во время чтения по возможности менять положение тела. Каждые 10–15 минут несколько меняйте позу, если приходится долго сидеть. И даже если вы немного полежите или постоите с книгой в руках в перерывах между чтением в сидячем положении, это будет полезным не только для глаз, но и для всего организма.

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

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

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

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

## **Как читать в движущемся транспорте**

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

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



*Рис. 19*



*Рис. 20*

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



## Как смотреть телевизор с пользой для глаз

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

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

Если вы идете в кинотеатр или в театр, садиться нужно также по центру зала или сцены, а не сбоку. Располагайтесь перед телевизором на таком расстоянии, чтобы вы не испытывали дискомфорта при вашем состоянии зрения. Сначала сядьте настолько близко к экрану, чтобы ваши глаза абсолютно не напрягались, и продолжайте смотреть телевизор на таком расстоянии до тех пор, пока ваши глаза не адаптируются и изображение не станет четким. После этого можно немного отодвинуться назад. Постепенно увеличивая расстояние до экрана, вы заметите, что видите вполне приемлемо и с более дальнего расстояния. Хотя здесь особенно четких рекомендаций нет. Все зависит от величины экрана. Для стандартных экранов – такие телевизоры обычно стоят у нас дома – оптимальное расстояние до экрана должно составлять 3–4 метра (рис. 21). Если квартира маленькая, не покупайте телевизоры с большими экранами: это вредно для глаз.

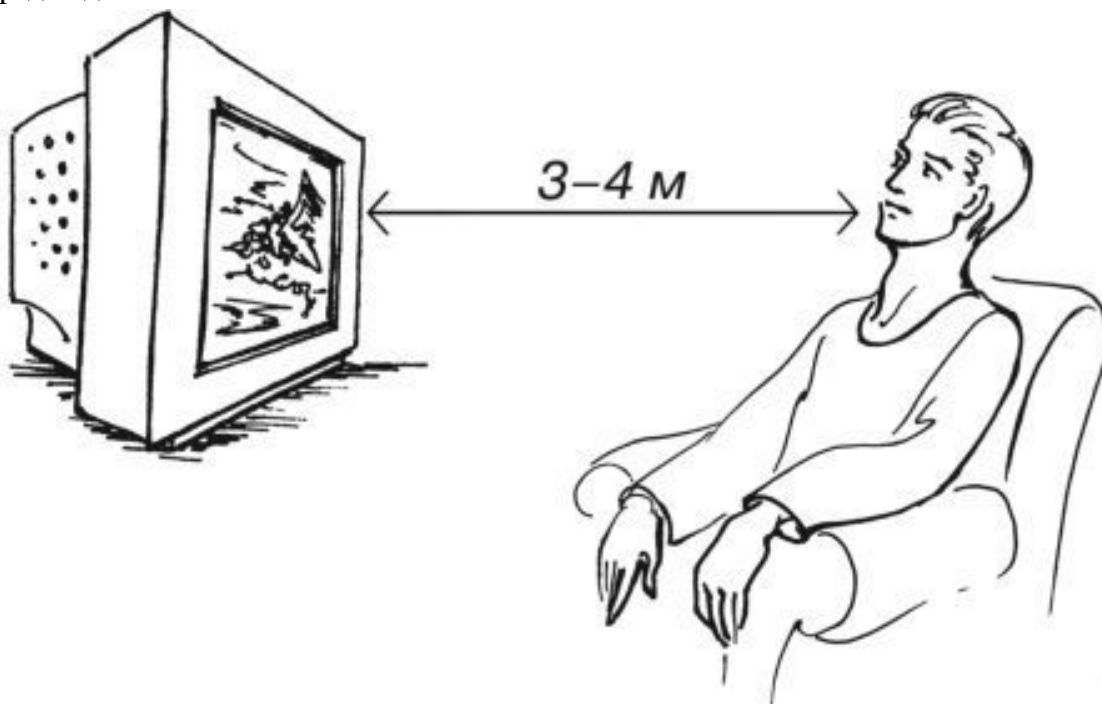


Рис. 21

Не забывайте о том, что тренировочную нагрузку от чрезмерной отличает чередование напряжения и отдыха. Во время затянувшихся монологов и рекламных вставок закрывайте глаза, чтобы дать возможность глазам передохнуть. Периодически во время просмотра пере-

дачи замуривайте глаза, потом несколько раз поморгайте и смотрите снова. Не забывайте также о том, что находиться длительное время в неподвижном состоянии вредно. Поэтому почаще вставайте с дивана и делайте небольшую разминку.

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

Если у вас старый телевизор, смените его на плоский. Преимущество LCD – телевизоров перед обычными очевидно. Во – первых, полностью отсутствуют вредные излучения, которые дают электронно – лучевые трубки. Во – вторых, глаза не напрягаются из-за мерцания и бликов. И, наконец, жидкокристаллические экраны не притягивают пыль, которую собирает электризующийся экран кинескопа. При выборе LCD – телевизора важно не ошибиться с размерами экрана. Если вы покупаете телевизор на кухню или в маленькую комнату, выбирайте модель с небольшой диагональю – не более 15–20 дюймов. Для домашнего кинотеатра можно приобрести более крупную модель. Важно знать, что оптимальное расстояние до экрана должно составлять 4–5 диагоналей. Источник света в LCD – телевизорах подобен солнечному свету, привычному для глаз. Свет, излучаемый экраном LCD, поляризован, это полезно для глаз. Если собираетесь смотреть LCD – телевизор большой компанией, то при выборе модели обращайте внимание на угол обзора – телевизор с большим углом обзора удобно смотреть из любой точки.

## **Профилактика переутомления глаз при работе за компьютером**

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

Выполнение многих операций вынуждает человека пребывать в позах, требующих длительного статического напряжения мышц спины, шеи, рук, ног, что приводит к их быстрому утомлению, болезненности и одеревенелости. Причины тому – нерациональная высота рабочей поверхности стола и кресла, отсутствие опорной спинки и подлокотников, неудобное размещение документов, дисплея и клавиатуры, неправильный угол наклона экрана, отсутствие пространства и подставки для ног и подставок для кистей рук.

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

С учетом вышеизложенного, дам несколько советов по уменьшению утомляемости при работе за компьютером. Помещение, где находятся дисплеи, должно быть достаточно просторным, воздух в нем должен постоянно обновляться. Минимальная площадь на 1 дисплей – 9–10 м<sup>2</sup>. Визуальный контакт работника с другими дисплеями нежелателен. Если вы еще не обзавелись жидкокристаллическим монитором, необходимо исключить блики на экране. Следует также избегать большого контраста яркости между экраном и окружающим пространством – оптимальным считается полное отсутствие контраста. Работа с дисплеем в темном и полутемном помещении запрещается.

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

При наличии рефракционных отклонений (близорукости, дальнозоркости и т. п.) последние должны быть полностью скорректированы очками. При более серьезных отклонениях вопрос о возможности работы с дисплеем должен решаться у офтальмолога. Через каждые 40–45 минут необходимо проводить короткую физкультурную паузу: вращение глаз по часовой

стрелке и обратно, легкая гимнастика для тела (например, поднятие и опускание рук) – все это в течение нескольких секунд.

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

Вытяните и разведите пальцы так, чтобы почувствовать напряжение. Держите руки в таком положении 5 секунд. Расслабьте, затем, не торопясь, согните пальцы на 5 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз.

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

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

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

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

Чтобы снять напряжение икр, обопритесь руками о вертикальную поверхность и медленно продвигайте бедро вперед до тех пор, пока не почувствуете напряжение в выпрямленной ноге. Не отрывайте пятку выпрямленной ноги от пола. Носок должен быть направлен вперед. Не пружиня, оставайтесь в таком положении 30 секунд, а затем поменяйте ноги местами.

## Посмотри вокруг

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

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

Как минимум один раз в течение академического часа необходимо отрывать глаза от книги. У школьников и студентов такая возможность предусмотрена – между уроками и лекциями имеются перемены. А взрослый человек должен предоставить ее себе сам. Повесьте в дальнем от рабочего стола конце комнаты картину или фотографию, которую было бы интересно рассматривать. Лучше, если она будет многоцветной и яркой. Можно выбрать картину в зависимости от своего самочувствия. Каждый цвет обладает особым, присущим только ему, воздействием на организм.

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

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

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

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

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

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

**Картины с преобладанием фиолетового цвета** повышают творческую активность и иммунитет, оказывают успокаивающее действие на головной мозг и глаза, способствуют выработке мелатонина. Кстати, дефицит мелатонина – или гормона сна – частая причина бессонницы. Угнетает выработку мелатонина яркое освещение, электромагнитное поле компьютера и

других электроприборов, сигареты, алкоголь, чай, кофе, некоторые лекарственные препараты (допамин, бензодиазепины, бета – адреноблокаторы, антагонисты кальция). Кроме суточного, известен сезонный ритм выработки мелатонина. Весной и летом уровень мелатонина снижается в связи с увеличением светового дня. Так вот, рассматривание изображений в фиолетовых тонах эффективно при бессоннице, так как фиолетовый цвет способствует выработке мелатонина. Благоприятное влияние фиолетовый оказывает при катаракте, увеитах, помутнениях роговицы.

Если в доме есть дети, этот совет будет особенно актуален. Образы героев любимых мультфильмов и комиксов не только будут способствовать расслаблению глаз малыша, но и уравновесят его психику, помогут справиться со стрессом, который неизбежно возникает при необходимости выполнять домашнее задание (рис. 22).

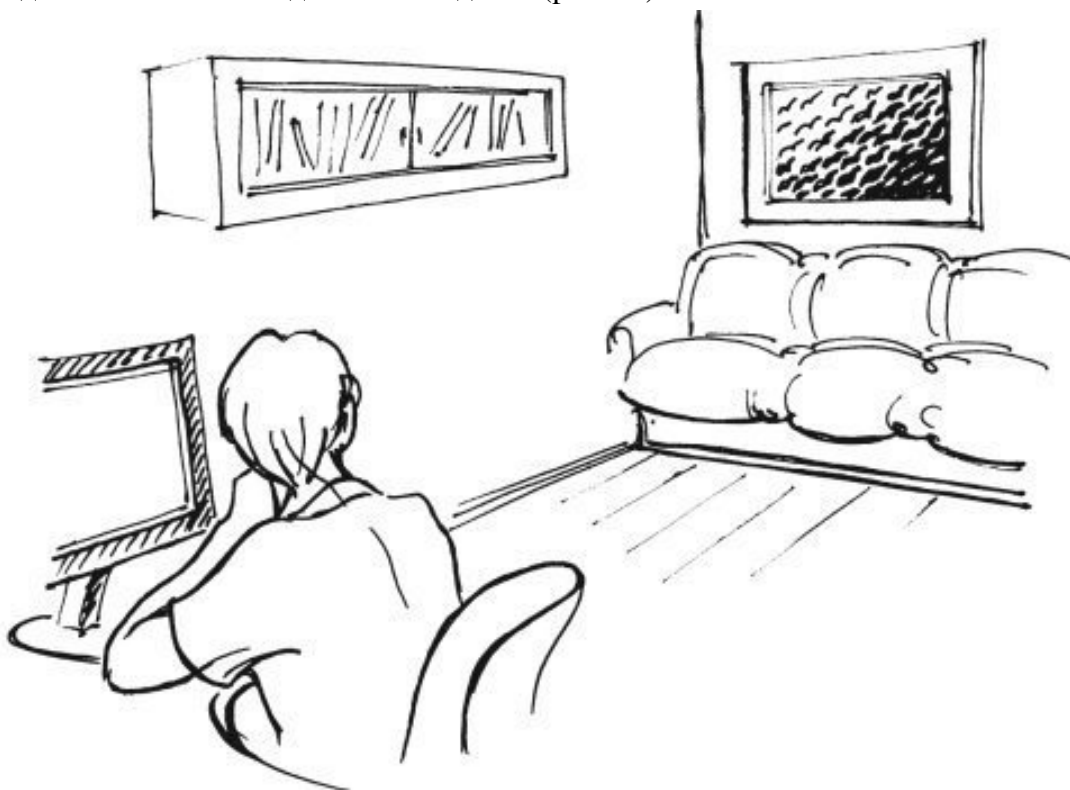


Рис. 22

И вот еще что: если три недели не носить очков и провести это время на побережье моря, на заливных лугах, в местности, где есть возвышенности и виды на километры, при этом книг не читать и не смотреть в экран, то зрение может улучшиться на 1 диоптрию. Попробуйте!

## **Самые главные тренинги школы Панкова: соляризация и пальминг**

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

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

## Соляризация – изгнание страха света

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

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

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

Таким же свойством отражения света обладают пигментные клетки радужной оболочки глаза. Это объясняет характерный блеск и сияние радужки зрачка, через которую отражается свет от желтого пятна. Этот признак можно использовать для оценки психосоматического состояния человека. «Будь не солнечен наш глаз, кто бы солнцем любовался? Глаз обязан бытием своим свету. Из безучастных животных вспомогательных органов свет вызывает орган, который стал бы ему подобным. Так образуется глаз на свету, для света, чтобы внутренний свет встречал внешний». Так писал в начале XIX века немецкий поэт и мыслитель Гете.

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

Среди большинства моих пациентов распространено пагубное и совершенно безосновательное убеждение, что свет вреден для глаз. Орган, который в течение миллионов лет



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

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

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

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

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

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

## **Соляризация с закрытыми глазами**

Сняв очки, усядьтесь поудобнее, откиньтесь назад, расслабьтесь, закройте глаза и подставьте лицо солнцу. Чтобы избежать внутреннего взглядывания и слишком долгого воздействия света на какой-нибудь участок сетчатки, плавно, но довольно быстро двигайте головой из стороны в сторону до окончания солнечной ванны. Некоторые люди ощущают дискомфорт даже при закрытых глазах. В этом случае следует сначала обратить лицо не к солнцу, а к небу.

Когда свет станет переносимым, можно ненадолго повернуться к солнцу. Если снова ощутите дискомфорт – сразу отворачивайтесь и закрывайте глаза ладонями. Длительность упражнения 1–2 минуты (рис. 23).



*Рис. 23*

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

### **Соляризация с покачиванием головы**

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



Рис. 24

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

### **Соляризация с морганием**

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



Рис. 25

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

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

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

Немецкий офтальмолог Майер Швигерад указывал, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время заката. Вот уже многие годы соляризация для укрепления глаз, независимо от того, здоровы они или больны, шла всем на пользу. У меня в Сибири была пациентка с диагнозом дистрофия сетчатки. Я ей порекомендовал смотреть на солнце на восходе и на закате. Через 3 месяца острота ее зрения улучшилась в 3 раза по сравнению с исходным состоянием!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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