

профессор
ОЛЕГ ПАНКОВ



П **Р**АДУГА **ПРОЗРЕНИЯ**

свет + цвет =
100%
зрение

УНИКАЛЬНЫЙ
МЕТОД
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗРЕНИЯ

Продолжение
бестселлера
ОЧКИ-
УБИЙЦЫ

Свет здоровья

Олег Панков

Радуга прозрения

«Издательство АСТ»

2010

Панков О. П.

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

Лечебное воздействие света и цвета известно с глубокой древности. В Древнем Египте силу цвета использовали для исцеления. Храмы Гелиополя, города Солнца, были спроектированы так, чтобы солнечный свет, проникая внутрь, распадался на цвета радужного спектра. В этих храмах лечили незрячих, и они прозревали. А в Древнем Риме остроту зрения проверяли по звездам. Если человек различал две маленькие звездочки в созвездии Большой Медведицы, то его брали в легионеры. Воину же, который начинал хуже видеть, в качестве надежного рецепта предписывалось созерцать небесные светила. Солнечный и лунный свет, сияние звезд, вспышки молний, отражения света в воде, переливы радуги... Эти и многие другие природные источники света обладают особыми целебными свойствами, которые можно использовать для улучшения зрительных функций и восстановления зрения. Прочитав книгу «Радуга прозрения» известного российского профессора-офтальмолога Олега Панкова, вы познакомитесь с его уникальным методом восстановления зрения без лекарств и операций, основанным на использовании поляризованного и отраженного света, преломленных световых лучей и биологически активных цветовых диапазонов. Методика профессора Панкова включает простые и доступные каждому упражнения с пламенем свечи, отражениями в водной и зеркальной поверхностях, цветными фонариками, аквариумными рыбками и другие оригинальные процедуры с естественными и искусственными источниками света, которые помогут читателю улучшить зрительные функции при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, катаракте, глаукоме и других офтальмологических заболеваниях.

© Панков О. П., 2010

© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Целебная сила света	6
Проверяем зрение	8
Диагностический тест на наличие офтальмологических заболеваний	8
Проблемы с сетчаткой? Тест Амслера	10
Диагностика заболеваний по глазам	11
Учимся пользоваться глазами	12
Первый закон зрения	12
О том, как мы нарушаем закон	13
Как сделать из лимона лимонад	14
Как читать с пользой для глаз	15
Упражнение «Стенгазета»	17
Упражнения с текстами	22
Читать ли лежа	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Олег Панков

Радуга прозрения

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

Целебная сила света

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

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

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

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

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

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

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

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

Проверяем зрение

Диагностический тест на наличие офтальмологических заболеваний

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проблемы с сетчаткой? Тест Амслера

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

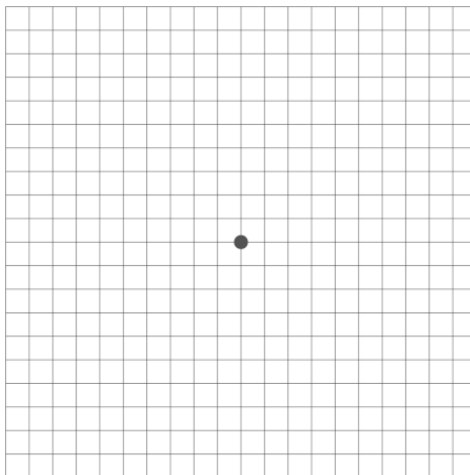


Рис. 1

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

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

Диагностика заболеваний по глазам

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

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

Учимся пользоваться глазами

Первый закон зрения

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

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

Когда-то человек имел прекрасное обоняние, зрение и слух, не уступающие аналогичным функциям у животных. А теперь эти функции в значительной степени утрачены 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 утраченных функциях органов чувств. Цивилизация и технический прогресс оказали негативное влияние на физиологию человека. Современная техника позволяет «рассмотреть» и «расслышать» то, что не под силу увидеть глазами и услышать ушами, в результате органы чувств стали использоваться вполсилы, негармонично, перестали быть органами выживания. В настоящее время их возможности в значительной степени утрачены. То, что не работает, атрофируется. Это непреложный закон природы.

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

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

О том, как мы нарушаем закон

Нагрузка на зрение должна быть адекватной и разнообразной. Глаза утомляет не сама работа, а то, что они работают в неверном режиме. Наш современник практически перестал пользоваться глазами для рассматривания предметов 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 свету или при искусственном освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте или даже на ходу заставляет глаза чрезмерно напрягаться, что может привести к перегрузке и, в конечном итоге, к поломке тончайшего зрительного механизма. Но может и не привести. Если отнести к неблагоприятным условиям чтения как к тренирующему фактору и использовать их адекватно в тренирующем режиме – зрение от этого будет только улучшаться!

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

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

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

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

Как сделать из лимона лимонад

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

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

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

Как читать с пользой для глаз

Считается, что чтение – одно из неизбежных зол цивилизации. Нам советуют избегать мелкого шрифта и читать только при благоприятных условиях. Это, якобы, сведет негативные последствия чтения к минимуму. Регулярно проводятся исследования, позволяющие установить, какой шрифт для зрения менее вреден, особенно если речь идет о здоровье школьников. Разработаны гигиенические правила, касающиеся размера шрифта, его цвета, расстояния между буквами и строками, длины строк. Издательства вынуждены подтверждать соответствие каждой изданной ими книги установленным гигиеническим требованиям. Все это правильно, однако необходимо понимать, что дозированное чтение мелкого шрифта полезно для глаз, так как имеет тренировочный характер. Крупный шрифт легче, чем мелкий, 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 секунд удастся снизить боль в глазах. Известно, что лыжников перед ответственными соревнованиями отправляют тренироваться в горы. Там меньше кислорода, и тренировки проходят в усложненных условиях гипоксии. Зато когда непосредственно перед соревнованиями спортсмены спускаются на равнину, то пробегают свою дистанцию легко, на одном дыхании. То же в отношении нагрузки

на глаза. Усложнив исходные условия для чтения, а потом резко облегчив их, мы помогаем глазам расслабиться.

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



Рис. 3

Упражнение «Стенгазета»

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

ЧЕРНОГОРСКАЯ КРЕПОСТЬ МАМУЛА

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

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

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС СНЕЖКОМ

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

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

ПОБЕДИЛО ТВОРЧЕСТВО

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

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

Рис. 4

Отодвиньте страницу с текстом от глаз на то максимальное расстояние, на котором он еще хорошо читается. Прочитав несколько предложений, отодвиньте текст чуть дальше от глаз. Вы должны почувствовать некоторое ухудшение видимости. Важно при этом не отодвигать страницу настолько далеко, чтобы буквы не распознавались. Ухудшение видимости должно быть минимальным. Это как бы затуманивание текста с небольшой расплывчатостью контуров букв. Текст при этом должен быть читаемым (рис. 5).



Рис. 5

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



Рис. 6

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



Рис. 7

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

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



Рис. 8

№ 2 (острота зрения 0,9)

КАРТИНКУ РАД ВЫСМАТРИВАЛ САЛОЖНИК
И В ОБУВН ОШИБКУ УКАЗАЛ;
ВЗВН ТОТЧАС КИСТЬ, ИСПРАВИЛИСЬ ХУДОЖНИК
БОТ, ПОДОБЧАСЬ, САЛОЖНИК ПРОДОЛЖАЛ:
«НИК КАКЖЕТО, ЛЮДО КИМНОТО КРМЮ...
А ЭТА ГРУДЬ НЕ СЛИШКОМ ЛИ НАТА?».....
ТУТ АЛЕКСЕЙ ПРЕРВАЛ НЕТЕРПЕЛИВО:
«СЛЫЖ, ДРУЖИК, НЕ СМЫСЛ СКАЗАТИ!

№ 4 (острота зрения 0,7)

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

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

БЫТЬ МОЖЕТ, ЧТО СРЕДИ ХАРЬКОВЦЕВ, В ЭМИГРАЦИИ СУЩИХ, НАЙДУТСЯ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ, У КОТОРЫХ В ДАЛЕКОЙ ПАМЯТИ ЕЩЕ ОСТАЛСЯ, ХОТЯ БЫ ПО РАССКАЗАМ СТАРОЖИЛОВ, ЗНАМЕНИТЫЙ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПЕС С КЛЮЧКО РАУЛЬ. БЫЛ ОН РЫЖИЙ КОБЕЛЬ, ПОРОДЫ ИРЛАНДСКИХ СЕТТЕРОВ И, ОЧЕВИДНО, ХОРОШИХ ХОВЕЛ, КАК ОН ПОПАЛ К ПОЧТОВОМУ ЧИНОВНИКУ, КОЛЛЕЖЕСКОМУ РЕГИСТРАТОРУ БАЛАХИНУ — ВОПРОС НАВЕКИ ОСТАЛСЯ НЕРАЗГАДАННЫМ И ТАЙНЫМ. ИЗВЕСТНО БЫЛО ЛИШЬ ТО, ЧТО БАЛАХИН ПРИЕХАЛ В ХАРЬКОВ И ПОСТУПИЛ НА СЛУЖБУ УЖЕ ВМЕСТЕ СО СВОЕЙ СОБАКОЙ.

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

МНОГИЕ ВЕЩИ НАМ НЕПОЯТНЫ 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.

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?

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.

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

№ 1 (острота зрения 1,0)

ПРОШЛО НЕСКОЛЬКО ЛЕТ, И ДОМАШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ПРИНУДИЛИ МЕНЯ ПОСЕЛИТЬСЯ В ВЕДНОЕ ДЕРЕВЕНСКОЕ "У" УЩЕ, ЗАНИМАЮЩЕ ХОЗЯЙСТВОМ. Я НЕ ПЕРЕСЕЛСЯ ТРОИКОМ ПОДМАСТЬ О ПРЕЖНЕМ МЕНЕ ШУМНО И БЕЗЗАБОТНОЙ ЖИЗНИ. ВСЕГО ТРУДНЕЕ БЫЛО МНЕ ПРИВЫКНУТЬ ПРОВОДИТЬ ОСЕННИЕ И ЗИМНИЕ ВЕЧЕРА В СОВЕРШЕННОМ УДИВИЕНИИ. ДО ОБЕДА КОГДА-КАК ЕЩЕ ДОСТИГАЕШЬ В ВРЕМЯ, ТОЛПУ СО СТАРОСТОВ, РАЗБЕЖАВ ПО РАБОТАМ ИЛИ ОБОДОМ НОВЫЕ ЗАДАНИЯ, ИЛИ КОМУ СКОРО НАЧАЛО СМЕНИТЬСЯ. Я СОВЕРШЕННО НЕ ЗНАЛ КУДА ДЕВАТЬСЯ. МАЛОЕ ЧИСЛО НИИ, НАЙДЕННЫХ МНОЮ ПОД ШКАФАМИ И В КЛАДОВОЙ, БЫЛИ ВЫМЕРЖЕНЫ МНОЮ НАУКУСТЬ. ВСЕ СКАЗЫ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО МОГЛА ЗАПОМНИТЬ «КОШНИЦА КРИЛОВНА», БЫЛИ МНЕ ПЕРЕСКАЗАНЫ. ПЕСНИ КАК НАХОДИЛИ НА МЕНЕ ЧУВСТВОВАНИЕ Я БЫЛО ЗА НЕПОВЕДАНИЕМ НАКАМУ. ИЛИ ОУ НЕС БОЛЬШЕ МЕНЯ ГОТОВА, ДА ПРИЗНАЮСЬ, ПОБЫЛСЯ Я СДЕЛАТЬСЯ ПЬИВНИКОМ С ГОРН. Т. Е. САМЫМ ГОРЬКИМ ПЬИВНИКОМ, ЧЕМУ ПРИМЕРОВ МНОЖЕСТВО ВИДЕЛ Я В НАШЕМ УЩЕ. БЛИЗКАЯ СОСЕДЕЖ ОКОЛО МЕНЕ НЕ БЫЛО, КРОМЕ ДВУХ ИЛИ ТРЕХ ГОРЬКАХ. КОГДА ВСЕГДА СОСТОПА КОЛЬЩО ЧАСТИО В ИСТОК В ВОДЬКАХИ. УДИВИТЕЛЬНО БЫЛО СНОСНОЕ.

В ЧЕТЫРЕХ ВЕРСТАХ ОТ МЕНЯ НАХОДИЛОСЬ БОГАТОЕ ПОМЕСТЬЕ, ПРИНАДЛЕЖАЩЕ ГРАФИНЕ В... ИЛИ НО В НЕМ КРИЛ ТОЛЬКО УПРАВЛЯТЕЛЬ. А ГРАФИНИ ПОСЕТИЛА СВОЕ ПОМЕСТЬЕ ТОЛЬКО ОДИНЖДЫ. В ПЕРВЫЙ ГОД СВОЕГО ЗАМЖЕСТВА. И ТО ПРОЖИЛА ТАМ НЕ БОЛЕЕ ПЕЩЕЦА. ОДНАКО И ВО ВТОРОЙ ВЕЩУ МНОГО ЗАБОРЩЕСТВА. РАЗМЕРСЯ СЛУХ. ЧТО ГРАФИНИ С МУЖЕМ ПРИЕДЕТ НА ЛЕТО В СВОЮ ДЕРЕВНО. В САМОМ ДЕЛЕ, ОНИ ПРИЕХАЛИ В НАЧАЛЕ ИЮНЯ МЕСЯЦА.

ПРИЕД БОГАТОГО СОСЕДА ЕСТЬ ВАЖНАЯ ЭПОКА ДЛЯ ДЕРЕВЕНСКИХ ЖИТЕЛЕЙ. ПОМОЩНИКИ И ИХ ДОПОВНИТЕ ПОД ТОЛКУЮТ О ТОМ МЕСЯЦЕ ДВА ПРЕЖДЕ И ГОДА ТРИ СПУСТЕ. ЧТО КАСАЕТСЯ ДО МЕНЯ, ТО, ПРИЗНАЮСЬ, ИЗВЕСТНО О ПРИЕЗДИТЕ МОЛОДОЙ И ПРЕКРАСНОЙ СОСЕДКИ СИЛЬНО НАМЕНЯ ГОДЕСТВОВАЛО. Я ГОРЕЛ НЕТЕРПЕНИЕМ ЕЕ УВИДЕТЬ, И ПОТОМУ В ПЕРВОЕ В ОСЕННИЕ ПО ЕЕ ПРИЕЗДУ ОТПРАВИЛСЯ ПОСЛЕ ОБЕДА В СЕЛО ... РЕКОМЕНДОВАТЬСЯ ИХ СИТЕЛСТВОМ. КАК ВРАЖДАЮЩИХ СОСЕД И НЕ СТОИТЕ ОБЩАТЬСЯ С НИМИ.

ЛАКЕЙ ВВЕЛ МЕНЯ В ГРАДСКИЙ КАБИНЕТ. А САМ ПОШЕЛ ОБО МНЕ ДОЛОЖИТЬ. ОБЩИРИ КАБИНЕТ БЫЛ УПРАВН СО ВСЕОБЩЕМОЮ ПЕЩЕЦОЮ. ОКОЛО СТЕНЫ СТОЯЛИ ШКАФЫ С КНИГАМИ. И НАД КАЖДОМ КРИЗОВЫМ ВАСЕ НАД МАЛОСНЫМ ЛАМПОМ БЫЛО ШИРОКОЕ ЗЕРКАЛО. ПОД ОБИТ БЫЛ ВЕЩЕНЫМ СУХОМ И УСТАМ КОВРАМИ. ОТВЫКНУВ ОТ РОССОШИ В ВЕДНОМ УГЛУ МОЕМ, И УЖЕ ДАВНО НЕ ВПАД ЧУЖОГО БОГАТСТВА, Я ОРОЕЛ И ЖДАЛ ГРАДА С ВАКИНО ТРЕТЕТОМ. КАК ПРОСЛЕДИЛ ИЗ ПРОВИНИЦА ЖДЕТ ВЫХОДА МИНИСТРА. ДВЕРИ ОТВОРИЛИСЬ, И ВОШЕЛ ВУЖИНА. НЕТ ТРЕЩЕТИ ДВУХ. ПРЕКРАСНЫЙ СОБОЮ. ГРАФ ПРИВЛЕКАЛСЯ КО МНЕ С ВДОМ ОБИЖАТИ И ДРУЖЕЛОБИЕМ. Я СТАРАЛСЯ ОБИЖАТЬСЯ И НАЧАЛ БЫЛО СЕБЯ РЕКОМЕНДОВАТЬ. НО ОН ПРЕДУПРЕДИЛ МЕНЯ. МЫ СЕБЯ РАЗ ОБОДО ЕГО, СВОЕОДНОЕ И РАВНОЕ. ВКОРЕ РАССЕЛСЯ МНОЮ ОДИНАКОВО ЗАСТЕЧНОСТЬЮ. Я УЖЕ НАЧАЛ ХОДИТЬ В ОБЫКНОВЕННОЕ МОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, КАК ВДРУГ ПОШЛА ГРАФИНИ. Я СКОРЧЕНЫ ОБАДОЕМО МНОЮ РИШЕ ПРЕКНЕГО. В САМОМ ДЕЛЕ. ОНА БЫЛА КРАСИВЦА. ГРАФ ПРЕДСТАВИЛ МЕНЯ. Я КОТЕЛ КАЗАТЬСЯ РАЗВЯЗНЫМ. НО ЧЕМ БОЛЬШЕ СТАРАЛСЯ ВПЕЧАТЬ НА СЕБЯ ИДЕ НЕПРИИЖИТЕЛЬНОСТИ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ НЕДОЛЖИМ. ОНИ. ЧТОС ДАТЬ МНЕ ВРЕМЯ ОПРАВЛЯТЬСЯ И ПРИВЫКНУТЬ К НОВОМУ ЗНАКОМСТВУ. СТАЛИ ГОВОРИТЬ МЕЖДУ СОБОЮ. ОБАДОКОСЬ СО МНОЮ КАК С ДОБРЫМ СОСЕДОМ И БЕЗ ЦЕРОМОНИ. МЕЖДУ ТЕМ Я СТАЛ ХОДИТЬ ВЗАД И ВПЕРЕД. ОБМАТРИВАЯ КНИГИ И КАРТИНЫ. Я КАРТИНАХ О НЕ ЗНАЛОС. НО ОДНА ПРАВЕЛЕСА МОЕ ВНИМАНИЕ. ОНА ИЗООБРАЖАЛА КАКОЮ ТО ИДЕ ИЗ ДВЕРЩАРИ. НО ПОКАРИЛА МЕНЯ В НЕЕ НЕ ЖИВЮЩИМ. А ТО, ЧТО КАРТИНА БЫЛА ПОСРЕДНЕГА ДВУМЯ ПУТЯМИ. ВСКАЖЕНЫМ ОДНА НА ДРУГУЮ. - ВОТ ХОРОШИЙ ВЫСТРЕЛ. - СКАЗАЛ Я, ОБРАЩАЯСЬ К ГРАФУ. - ДА. - ОТВЕЧАЛ ОН. - ВЫСТРЕЛ ОЧЕНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ. А ХОТОВО ВЫ СТРЕЛИТЕЛ. - ПРОДОЛЖАЛ ОН. - ИЗВИДИ. - ОТВЕЧАЛ Я, ОБРАЩАЯСЬ К НИМУ. ЧТО РАБОТОЮ КОСЮТСЯ НАКОРЕЦ ПРЕМЕТА. МНЕ ВНИЖНО. - В ТРЕЩАТИ ШАТАК ПРОМАХУ В КАРТУ НЕ ДАМ. РАЗМЕТЕМСЯ ИЗ ЗНАКОМЫХ ПИСТОЛЕТОВ. - ПРАВДА. - СКАЗАЛА ГРАФИНИ. С ВДОМ БОЛЬШОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ. - А ТЫ. МОЙ ДРУГ. ПОПАДЕШЬ ЛИ В КАРТУ ИЛИ ТРЕЩАТИ ШАТАК. - 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 ОБАДКА. ЧТО ВАШЕ СИТЕЛСТВО НЕ ПОПАДЕТЕ В КАРТУ И В ДВАДЦАТИ ШАТАК ПИСТОЛЕТ ТРЕЩЕТ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ. ЭТО Я ЗНАЮ НА ОЧЬЕ. У НАС В ПОЛУК Я СЧИТАЛСЯ ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СТРЕЛКОВ. ОДИНЖДЫ СЛУЧИЛОСЬ МНЕ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ НЕ БРАТЬ ПИСТОЛЕТ. МОН БЫЛИ В ПОЧКЕ. ЧТО ЖЕ ВЫ ВЫ ДУМАЛИ. ВАШЕ СИТЕЛСТВО? В ПЕРВЫЙ РАЗ, КАК СТАЛ ПОТОМ СТРЕЛЯТЬ. Я ДАЛ СРЕДУ ЧЕТЫРЕ ПРОМАХА ПО БУТЫЛКЕ В ДВАДЦАТИ ПЯТИ ШАТАК. У НАС БЫЛ РОТМИСР. ОСТРАК. ЗАВАНУК. ОН ТУТ СЛУЧАЙСЯ И СКАЗАЛ МНЕ. ЗНАТ. У ТЕБЯ. БРАТ. РУКА НЕ ПОДМАЕТСЯ НА БУТЫЛКУ. НЕТ. ВАШЕ СИТЕЛСТВО. НЕ ДОЛЖНО ПРЕИВРАЩАТЬ ЭТИМ УПРАЖНЕНИЕМ. НЕ ТО ОТВЫЖЕНЫ КАК РАЗ. ЛУЧШИЙ СТРЕЛОК, КОТОРОГО УДАЛОСЬ МНЕ ВСТРЕЧЕЛ. СТРЕЛЯЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ПО КРАЙНЮ МЕРЕ ТРИ РАЗА ПЕРЕД ОБЕДОМ. ЭТО У НЕГО БЫЛО ЗАВЕДЕНО. КАК РОМКА БОЕВ. ГРАФ И ГРАФИНИ РАДО БЫЛИ. ЧТО Я РАБОТАЮЩИМ. - А КАКОМУ СТРЕЛКЕ ОН. - СКОРЕМО МЕНЯ ГРАФ. - ДА ВОТ КАК. ВАШЕ СИТЕЛСТВО. БЫВАЛО. УВИДИТ ОН. СЕЛА НА СТЕНУ МУХА. ВЫ СМЕЕТЕСЬ. ГРАФИНИТ ЕЯ БОГУ. ПРАВДА. БЫВАЛО. УВИДИТ МУХУ И КНИЖИТ. - КУЗЛА. ПИСТОЛЕТ? КУЗЛАМ ИДЕСТ ЕМУ ЗАВЯЗАННЫЙ ПИСТОЛЕТ ОТ КЛОП. И ОБАВЕТ МУХУ В СТЕНУ. - ЭТО УДИВИТЕЛЬНО. - СКАЗАЛ ГРАФ. - А КАК ОН ОБАВЕТ. - СНИЖЕ. ВАШЕ СИТЕЛСТВО. - СИЛЬНЕЕ. - ВСКРИЧАЛ ГРАФ. ВКОСНОМ СО СВОЕГО МЕСТА. - ВЫ ЗНАЛИ СИЛЬНЕЕ? - КАК НЕ ЗНАТЬ. ВАШЕ СИТЕЛСТВО. КАК ОН БЫЛ ОБ ОНЕМ НЕ МНОЮ НИКАКОГО ИЗВЕСТИИ. ТАК И ВАШЕ СИТЕЛСТВО СТАЛО БЫТЬ ЗНАЧИМ ЕГО? - ЗНАЛ. ОЧЕНЬ ЗНАЛ. НЕ РАССКАЗЫВАЛ ЛИ ОН ВАМ... НО НЕТ. НЕ ДУМАЮ. НЕ РАССКАЗЫВАЛ ЛИ ОН ВАМ ОДНОГО ОЧЕНЬ СТРАННОГО ПРОИСШЕСТВИЯ? - НЕ ПОДЦЕНИЛ ЛИ. ВАШЕ СИТЕЛСТВО. ПОЛУЧЕННАЯ МИ НА ВАЛЕ ОТ КАКОГО-ТО ПОБЕДИТЕЛЯ. - А СКАЗЫВАЯ ОН КАМ ОНА УЗНАЛА ПОБЕДИТЕЛЯ? - НЕТ. ВАШЕ СИТЕЛСТВО. НЕ СКАЗЫВАЛА. АН ВАШЕ СИТЕЛСТВО. ПРОДОЛЖАЛ Я. ДОГАДЫВАЯСЬ ОБ ИСТИНЕ. ИЗВИНИТЕ... Я НЕ ЗНАЮ... УЖЕ НЕ ВЫ ЛИ?... - Я СМ. - ОТВЕЧАЛ ГРАФ С ВДОМ ЧРЕЗВЫЧАЙНО РАСТРОГАННЫМ. - А ПРОСТРЕЛЕННАЯ КАРТИНА ЕСТЬ ПАМЯТИКА ПОСЛЕДНЕЙ МАШЕЯ ВСТРЕЧИ. - АХ. МНИЙ МОН. СКАЗАЛА ГРАФИНИ. РАДИ БОГА НЕ РАССКАЗЫВАЙ. МНЕ СТРАШНО БУДЕТ СЛУШАТЬ. - НЕТ. - ВОЗРАЗИЛ ГРАФ. - Я ВСЕ РАССКАЖУ. ОН ЗНАЕТ. КАК Я ОБИДЕЛ ЕГО ДРУГА. ПУСТЬ ЖЕ УНАЕЛ. КАК СИЛЬНО МНЕ ОТОМСТИЛ. ГРАФ ПОДВИНУЛ МНЕ КРЕСЛА. И Я С ЖИВЫМ ЛЮБОВИТВОМ УСЛЫША СЛЕДУЮЩАЯ РАССКАЗ.

А. С. Пушкин

№ 2 (острота зрения 0,9)

МАРЬЯ ГАВРИЛОВНА ДОЛГО КОДЕВАЛАСЬ. МНОЖЕСТВО ПЛАНОВ ПОСЕТА БЫЛО ОТВЕРГНУТО. НАКОНЕЦ ОНА СОГЛАСИЛАСЬ. В НАЗНАЧЕННЫЙ ДЕНЬ ОНА ДОЛЖНА БЫЛА НЕ УЖИНАТЬ И УДАЛИТЬСЯ В СВОЮ КОМНАТУ ПОД ПРЕДОЛОМ ГОЛОВНОЙ БОЛИ. ДЕВУШКА ЕЕ БЫЛА В ЗАГОВОРЕ; ОВЕ ОНИ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ВЫЙТИ В САД ЧЕРЕЗ ЗАДНИЕ КРЫЛЫШКО. ЗА САДОМ НАЙТИ ГОТОВЫЕ САНИ. САДЯТСЯ В НИХ И ЕХАТЬ ЗА ПОЛЬ ВЕРНОТ ОТ НЕНАРАДОВА В СЕЛО ЖАДРИНО. ГРЯНО В ШЕРКОВЬ. ГДЕ 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 ТРОГАТЕЛЬНЫХ ВЫРАЖЕНИЯХ. УЗНАВША СВОЕ ПОСТУПНОЕ НЕОДНОКРОМНО СЕЛЮЮ 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 ИЗООБРАЖЕНЫ БЫЛИ ДВА ТЫЛАЮЩИЕ СЕРДЦА С ПРИКЛЮЧНОЙ НАДЕИСОЮ. ОНА БРОСИЛАСЬ НА ПОСТЕЛЬ. ПОСЛЕД. САМЫМ РАССЕТОМ И ЗАДЕМАЛА. ИЛИ ТУТ УНАЕЛ МЕНАНИИ ПОМНИНУТО ЕЕ ПРОСЖУДАЛИ. ТО КАЗАЛОСЬ ЕЙ. ЧТО В САМУЮ МИНУТУ. КАК ОНА САДИЛАСЬ В САНИ. ЧТОБ ЕХАТЬ ВЕНЧАТЬСЯ. ОТЕЦ ЕЕ ОСТАНАВЛИВАЛ ЕЕ. С МУЧТЕЛЬНОЙ ВЫСТРОПЮ ТАЩИЯ ЕЕ ПО СНЕГУИ ВРОСАЛ В ТЕМНОЕ. БЕЗДОМНОЕ ПОДЗЕМЕЛИЕ... И ОНА ЛЕТЕЛА СТРЕМЛЯСЬ С НЕИЗВЕСТНЫМ ЗАВЯРИВАНИЕМ СЕРДЦА. ТО ВИДЕЛА ОНА ВЛАДИМИРА. ЛЕЖАЩЕГО НА ТРАВЕ. БЛЕДНОГО. ОКРОВАВЕННОГО. ОН. УМИРАЯ. МОЖИЛ ЕЕ ПРОНИЗИТЕЛЬНЫМ ГОЛОСОМ ПОСПЕШАТЬ С НИМ ОБВЕНЧАТЬСЯ... ДРУГИЕ БЕЗОВЫРАЗНЫЕ. БЕССМЫСЛЕННЫЕ ВИДЕНИЯ НЕСЛИСЬ ПЕРЕД НЕЮ ОДНО ЗА ДРУГИМ. НАКОНЕЦ ОНА ВСТАЛА. БЛЕДНЕЕ ОБЫКНОВЕННОГО И С НЕПРИТВОРНОЙ ГОЛОВНОЮ БОЛЮ. ОТЕЦ И МАТЬ ЗАМЕТАЛИ ЕЕ БЕСКОМОВЕДО. ИЛИ НЕЖИВА ЗАБОТЛИВОСТЬ И БЕСПРЕСТАННЫЕ ВОПРОСЫ. ЧТО С ТОВОЮ. МАШД? НЕ БОЛЬНА ЛИ ТЫ. МАШД? - 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 ВРЕМЕНАМИ. 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 ОБЫКНОВЕНИЮ. БЛАГОСЛОВИЛИ: ОНА ЧУТЬ НЕ ЗАПЛАКАЛА. ПРИЕД В СВОЮ КОМНАТУ. ОНА КИНУЛАСЬ В КРЕСЛА И ЗАКРЫЛА СЛЕЗАМИ. ДЕВУШКА УГОВЕРИЛА ЕЕ УСПОКОИТЬСЯ И ОБОДРИТЬСЯ. ВСЬ БЫЛО ГОТОВО. ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА МАША ДОЛЖНА БЫЛА НВЕСИГДА ОСТАВИТЬ РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ. СВОЮ КОМНАТУ. ТИХУЮ ДЕВИЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ... НА ДВОРЕ БЫЛА МЕТЕЛЬ; ВЕТЕР БЫЛ. СТАВНИ ТРИСЛИСЬ И СТУЧАЛИ; ВСЕ КАЗАЛОСЬ ЕЕ УГРОЗОЙ И ПЕЧАЛЬНЫМ ПРЕДНАМЕРОВАНИЕМ. СКОРО В ДОМЕ ВСЕ УТИХОЛО И ЗАСНУЛО. МАША ОБУТАЛАСЬ ИЦАЛЮ. НАДЕЛА ТЕПЛЫЙ КАЛОТ. ВЗЯЛА В РУКИ ШКАТУЛКУ СВОЮ И ВЫШЛА НА ЗАДНИЕ КРЫЛЫШКО. СЛУЖАНКА НЕСЛА ЗА НЕЮ ДВА УЗЛА. ОНИ СОШЛИ В САД. МЕТЕЛЬ НЕ УТИХЛА; ВЕТЕР ДУЛ НАВСТРЕЧУ. КАК БУДТО СИЛЯСЬ ОСТАНОВИТЬ МОЛОДУЮ ПРЕСТУПНИЦУ. ОНИ НАСЛЕДЬ ДОШЛИ ДО КОНЦА САДА. НА ДОРОГЕ САНИ ДОЖИВАЛИСЬ ИХ. ЛОШАДИ. ПРОЗВАННЫЕ. НЕ СТОЯЛИ КАМ 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 ЮНОШКИНУ.

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 ОХОТЮЮ. 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 ОБЕДА ВЪЕЛИСЬ ЗЕМЛЕМЕР ШИТ В УСАХ И ШПОРАХ. И СЫН КАПИТАН-ИСПРАВНИКА. МАЛЬЧИК ЛЕТ ШЕСТНАДЦАТИ. НЕДАВНО ПОСТУПИВШИЙ В УЧАЩИ. ОН НЕ ТОЛЬКО ПРИНЯЛИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВЛАДИМИРА. НО ДАЖЕ КЛОПИСЬ ЕМУ В ГОТОВНОСТИ ЖЕРТВОВАТЬ ДЛЯ НЕГО ЖИЗНЬЮ. ВЛАДИМИР ОБЕЯЛ 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 ОТПРАВИЛСЯ В ЖАДРИНО. УЖЕ ЧАСА ЧЕРЕЗ ДВА ДОЛЖНА БЫЛА ПРИЕХАТЬ И МАРЬЯ ГАВРИЛОВНА. ДОРОГА БЫЛА ЕМУ ЗНАКОМА. А ЕЗДИ ВСЕГО ДВАДЦАТЬ МИНУТ.

А. С. Пушкин

Рис. 11

№ 3 (острота зрения 0,8)

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

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

ПРОЕХАЛИ ПЕРЕВОЗ, НА КОТОРОМ ОН ГОД ТОМУ НАЗАД ГОВОРИЛ С ПЬЕРОМ. ГРОХАЛИ ГРЯЗНУЮ ДЕРЕВНЮ, ГУМНЫ, ЗЕЛЕНА, СПЕКС С ОСТАВИВШИСЬ 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. БЕРЕЗА, ВСЯ ОБЕСИЯННАЯ ЗЕЛЕНЬЮМИ КЛЕЖИКИМИ ЛИСТЬЯМИ, НЕ ШЕВЕЛИЛАСЬ, И ИЗ-ПОД ПРОШЛОГОДНИХ ЛИСТЬЕВ, ГОДИЩИХ 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 СОЧУВСТВОВАНИЯ 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, ОГЛЯДЫВАЯСЬ ПО СТОРОНАМ. И ТО ЗЕЛЕНА НЕЗНАКОМО, 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 ВОЗВУШКАМИ. С ОГРОМНЫМИ СВОИМИ НЕУКЛОЖИМИ, 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 ПОВЕЗЬ, И СЧАСТЬЕ!» — КАК БУДТО ГОВОРИЛ ЭТОТ ДУБ. — И КАК НЕ НАДОСТ ВАМ ВСЕ ОДИН И ТОТ ЖЕ ПЛУПЫЙ И БЕССМЫСЛЕННЫЙ ОБМАН. ВСЕ ОДНО И ТО ЖЕ, И ВСЕ ОБМАН! НЕТ НИ ВЕСНЫ, НИ СОЛНЦА, НИ СЧАСТЬЯ. ВОН СМОТРИТЕ, СИДЯТ ЗАДАВЛЕННЫЕ МЕРТВЫЕ ЕЛИ, ВСЕГДА ОДИНАКИЕ. И ВОН И Я РАСТОПЫРИЛ СВОИ ОБЛОМАННЫЕ, ОБОДРАННЫЕ ПАЛЬЦЫ, ГДЕ НИ ВЫРОСЛИ ОНИ — ИЗ СПИНЫ, ИЗ БОКОВ; КАК ВЫРОСЛИ — ТАК И СТОЮ, И НЕ ВЕРЮ ВАШИМ НАДЕЖДАМ И ОБМАНАМ.

КНЯЗЬ АНДРЕЙ 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 ПОДДАЮТСЯ НА ЭТОТ ОБМАН. А МЫ ЗНАЕМ УЖЕ, — НАША ЖИЗНЬ — КОНЕЦ!» — 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 ПОРАЗИЛ ЕГО. ВНЕКАНИИ ЕЩЕ ГЛУШЕ ЗВЕНЕЛИ В ЛЕСУ, ЧЕМ ПОТОРА МЕСЯЦ 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 ПОВЕГАМИ.

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, СКОЗОЗ 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 ЯРМОСЛОЙ 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, ОТПЕЧЕННЫЙ НА СНЕГУ МОЕЙ НОГЕЙ, БЫСТРО ТЕМНЕЛ И НАДВИГАЛСЯ 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 ДОРОГУ.

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 ПОБЛИЖЕ 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 СТЕРЖИИ ПРОСАЛА ПРЯМО НА ЗЕМЛЮ.

«ДА ВЕДЬ ЭТО — МАНИУЛИХА, ИРИНОВСКАЯ ВЕДЬМА!», — МЕЛКНУЛ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ, ЕДВА Я ТОЛЬКО ПОВНИМАТЕЛЬНЕЕ ВГЛЯДЕЛСЯ В СТАРУХУ. ВСЕ ЧЕРТЫ БАБЫ, 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. 12

№ 5 (острота зрения 0,6)

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ РАССЕЛИЛИСЬ. ЛЯЗА ВЫШЛА ИЗ ЛЕСУ, ПЕРЕКРАСЛАСЬ ЧЕРЕЗ ПОЛЕ, ПРОКРАСЛАСЬ В САД И ОПРОМЕТЬЮ ПОСЕЖАЛА В ФЕРМУ, ГДЕ НАСТА ОЖИДАЛА ЕЕ. ТАМ ОНА ПЕРСОНАЛАСЬ, РАССЕЯННО ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ НЕТЕРПЕЛИВОЙ НАПЕРСНИЦЫ, И ВЕШАЛАСЬ В ГОСТИНЮЮ, СТОЯ ВЬЮ НАКАП. ЗАВТРАКА ТОГДА, И МОС ЖАСОС, УЖЕ НАБЕЛЕННАЯ И ЗАВТРАЧЕНА В РЕМОНУ, НАРЕЗЫВАЛА ТОНИКОВЫЕ ТАРТИНКИ. ОТЕЦ ПОКАЛИЛ ЕЕ ЗА РАНИЮЮ ПРОГЛУТКУ. «НЕТ НИЧЕГО ЗДОРОВОЕ», - СКАЗАЛ ОН, - КАК ПРОСЫПАТЬСЯ НА ЗАРЕ, ТУТ ОН ПРИВЕЛ НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОГОВОРЕТ, ПОЧЕРКОВАННЫХ ИЗ АНГЛИЙСКИХ ЖУРНАЛОВ, ЗАМЕЧАЯ, ЧТО ВСЕ ЛЮДИ, ЖИВШИЕ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ, НЕ УПОТРЕБЛЯЛИ ВОДКИ И ВСТАВАЛИ НА ЗАРЕ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ. ЛЯЗА ЕГО НЕ СЛУШАЛА, ОНА И МЫСЛЯ ПОВТОРИЛА ВСЕ ОСТОРОЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРЯМОГО СВИДАНИЯ, ВЕСЬ РАЗГОВОР АКУЛИНЫ С МОЛОДОМ ОКОТНИКОМ, И СОВЕЩЬ НАМИРАЛА ЕЕ КРИЧЬ. НАПРАСНО ВОЗРАЖАЛА ОНА САМОЙ СЕБЕ, ЧТО БЕСЕДА 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 ТОРЖЕСТВЕННОСТИ КЛЯТЫ, НО АЛЕКСЕЙ, ПРОЖДАВА ЕЕ КАКИНСКО, МОУ ИДИ ОТКОСОВАТЬ В СЕБЕ ДОНЫ ВАСИЛИЯ КУЗНЕЦА, НАСТОЯЩИХ АКУЛИНУ, ТОЛСТУЮ, ПРЕВУ ДЕТКУ, И ТАКИМ ОБРАЗОМ ДОГАДАТЬСЯ ОЕ ЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОЙ ПРОКАДЕ. МЫСЛЬ ЭТА УЖАСНУЛА ЛЯЗУ, И ОНА РЕШИЛАСЬ НА ДРУГОЕ УТРО ОНТЯ ВЕЯТЬСЯ В РОЗУ АКУЛИНУ.

С СВОЕЙ СТОРОНЫ АЛЕКСЕЙ БЫЛ В ЯОСКИЩЕНИИ, ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ДУМАЛ ОН О НОВОЙ СВОЕЙ ЗНАКОМОЕ, НОЧНО ОБРАЗ СМЫСЛОВ КРАСЯНИИ И ВО СМЕ ПРЕСЛЕДОВАЛ ЕГО ВОЗВРАЖЕНИЕ. ЗАРЯ ЕДВА ЗАНИМАЛАСЬ, КАК ОН УЖЕ БЫЛ ОДЕТ. НЕ ДАВ СЕБЕ ВРЕМЕНИ ЗАРЯДЯТЬ РУЖЬЕ, ВЫШЕЛ ОН В ПОЛЕ С ВЕРНЫМ СВОЯГОМ И ПОБЕЖАЛ К МЕСТУ ОБЕЩАННОГО СВИДАНИЯ. ОКОЛО ПОЛУЧАСА ПРОШЛО В НЕКОТОРОМ ДЛИ НЕГО ОЖИДАНИЯ, НАКОНЕЦ ОН УВИДЕЛ МЕЖ КУСТАРИНКА МЕЛЮЧУЩИЙ СИНИЙ САРАБАН И БРОСИЛСЯ НАВСТРЕЧУ МИЛОЙ АКУЛИНУ. ОНА УЛЫБИВАЛАСЬ ВОСТОКУ ЕГО БЛАГОДАНОСТИ, НО АЛЕКСЕЙ ТОЧАС ЖЕ ЗАМЕТИЛ НА ЕЕ ЛИЦЕ СЛЕДЫ УМАНЯ И ВЕСПОМОЩА, ОН ХОТЕЛ УЗНАТЬ ТОМУ ПРИЧИНУ. ЛЯЗА ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ПОСТУПОК ЕЕ КАЗАЛСЯ ЕЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННЫМ, ЧТО ОНА В НЕМ РАСКАИВАЛАСЬ, ЧТО НА СЕЙ РАЗ НЕ ХОТЕЛА ОНА НЕ СДЕРЖАТЬ ДАННОГО СЛОВА, НО ЧТО ЭТО СВИДАНИЕ БУДЕТ УЖЕ ПОСЛЕДНИМ, И ЧТО ОНА ПРОСИТ ЕГО ПРЕВРАТИТЬ ЗНАКОМОСТЬ, КОТОРОЕ НА К ЧЕМУ ДОВЕРИИ НЕ МОЖЕТ ИХ ДОВЕСТИ. ВСЕ ЭТО, РАЗУМЕЕТСЯ, БЫЛО СКАЗАНО НА КРЕСТЬЯНСКОМ НАРЕЧИИ, НО МЫСЛИ И ЧУВСТВА, НЕОПЫТАННЫЕ В ПРОСТОЙ ДЕВУШКЕ, ПОДРАЗДЕЛИ АЛЕКСЕЯ. ОН УПОТРЕБИЛ ВСЕ СВОЕ КРАСНОРЧИЕ, ДАВШ ОТВРАТИТЬ АКУЛИНУ ОТ ЕЕ НАМЕРЕНИЯ, УВЕРЯЯ ЕЕ В НЕВЕРНОСТИ СВОИХ ЖЕЛАНИИ, ОБЕЩАВ НИКОГДА НЕ ПОДАТЬ ЕЕ ПОВОДА К КРАСЯНИЮ, ПОНИМАЮЩАЯ ЕЕ ВО ВСЕМ, ЗАКЛИКАЛА ЕЕ НЕ ЛЕШИТЬ ЕГО ОДНОЙ ОТРАДИ, ВЕДАЛАСЬ С НЕЮ НАДВИЖЕ, КОГДА ВЫ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ, КОГДА БЫ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ. ОН ГОВОРИЛ РЫМКОМ 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 ИЛИНЕЙ. 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 ВЫБЕИВАЛИСЬ 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-ГОРМ, КАК КОРШУН, ОЖИДАЮЩИЙ ДОМВУЧУ. СНЕГ ХРУСТЕЛ ПОД НОГАМИ НАШИМИ; ВОЗДУХ СТАНОВИЛСЯ ТАК РЕДКО, 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, УДАЛЯЯСЬ ОТ УСЛОВИЯ ОБЩЕСТВА И ПРИКЛОНЯЯСЯ 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, РАЗЛИТНЫЙ В ИХ УШЕЛЫХ, ТОТ, КОНЕЧНО, ПОЙМЕТ 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. 13

№ 7 (острота зрения 0,4)

ВЕСНА НАСТУПИЛА В ЭТОМ ГОДУ РАНИЙША, ДРУЖНАЯ И — КАК ВСЕГДА НА ПОЛЕСЬЕ — НЕОЖИДАНАЯ. ПОБЕЖАЛИ ПО ДЕРЕВЕНСКИМ УЛИЦАМ БУРИЛИ, КОРИЧНЕВЫЕ, СЕВЕРЯЮЩИЕ РУЧЬИКИ, СЕРДИТО ПЕНЬЯСЬ ВОКРУГ ВСТРЕЧНЫХ КАМЕНЬЕВ И БЫСТРО ВЕРТЯ ЩЕЛКИ 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, СТАЯМИ ОБСЫПАВШИЕ ПРИДОРЖНЫЕ ВЕТЛЫ, КРИЧАЛИ ТАК ГРОМКО И ВОЗБУЖДЕННО, ЧТО НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ БЫЛО РАССЛУШАТЬ ЗА ИХ КРИКОМ. ВЕЗДЕ ЧУВСТВОВАЛАСЬ РАДОСТНАЯ, ТОРОПЛИВАЯ ТРЕВОГА ЖИЗНИ.

СНЕГ СОШЕЛ, ОСТАВИВШИ ЕЩЕ КОЕ-ГДЕ ГРЯЗНЫМИ РЫЛЫМИ КЛОЧКАМИ В ЛОЩИНАХ И ТЕНИСТЫХ ПЕРЕЛЕСКАХ, ИЗ-ПОД НЕГО ВЫГЛЯНУЛА ОБНАЖЕННАЯ, МОКРАЯ, ТЕПЛАЯ ЗЕМЛЯ, ОТДОХНУВШАЯ ЗА ЗИМУ И ТЕПЕРЬ ПОЛНАЯ СВЕЖИХ СОКОВ, ПОЛНАЯ ЖАЖДЫ НОВОГО МАТЕРИНСТВА. НАД ЧЕРНЫМИ НИВАМИ ВИСЕЛ ЛЕГКИЙ ПАРКОМ, 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 ОЖИДАНИИ И СМУТНЫХ ПРЕДЧУВСТВИИ, — ПОЭТИЧЕСКАЯ ГРУСТЬ, ДЕЛАЮЩАЯ В ВАШИХ ГЛАЗАХ ВСЕХ ЖЕНЩИН ХОРОШЕНЬКИМИ И ВСЕГДА ПРИПРАВЛЕННАЯ НЕОПРЕДЕЛЕННЫМИ СОЖАЛЕНИЯМИ О ПРОШЛЫХ ВЕСНАХ. НОЧИ СТАЛИ ТЕПЛЕЕ; В ИХ ГУСТОМ ВЛАЖНОМ МРАКЕ ЧУВСТВОВАЛАСЬ НЕЗРИМАЯ СПЕШНАЯ ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА ПРИРОДЫ...

В ЭТИ ВЕСЕННИЕ ДНИ ОБРАЗ ОЛЕСИ НЕ ВЫХОДИЛ ИЗ МОЕЙ ГОЛОВЫ. МНЕ НРАВИЛОСЬ, ОСТАВИВШИ ОДНОМУ, ЛЕЧЬ, ЗАЖИМУЮЩ ГЛАЗА, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, И БЕСПРЕСТАННО ВЫЗЫВАТЬ В СВОЕМ ВОООБРАЖЕНИИ 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. 14

№ 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 ПРИГЛАШЕНИИ 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 БЕОФАНОМ, ГАВРИИЛОМ БУЖИНСКИМ И КОПЛЕВИЧЕМ, В ЧАСЫ ОТДОХНОВЕНИЯ РАССМАТРИВАЮЩЕГО ПЕРЕВОДЫ ИНОСТРАННЫХ ПУБЛИЦИСТОВ ИЛИ ПОСЕЩАЮЩЕГО ФАБРИКУ КУПЦА, РАБОЧУЮ РЕМЕСЛЕННИКА И КАБИНЕТ УЧЕНОГО.

А. С. Пушкин

Рис. 15

№ 9 (острота зрения 0,2)

ТРОПИНКА ШЛА ВДОЛЬ ВЫСОКОГО ПРИБРЕЖНОГО ОБРЫВА,
ИЗВИВАЯСЬ В ТЕНИ СТОЛЕТНИХ МАСЛИН. МОРЕ ИНОГДА
МЕЛЬКАЛО МЕЖДУ ДЕРЕВЬЯМИ, И ТОГДА КАЗАЛОСЬ, ЧТО, УХОДЯ
ВДАЛЬ, ОНО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПОДЫМАЕТСЯ ВВЕРХ СПОКОЙНОЙ
МОГУЧЕЙ СТЕНОЙ, И ЦВЕТ ЕГО БЫЛ ЕЩЕ СИНЕЕ, ЕЩЕ ГУЩЕ
В УЗОРЧАТЫХ ПРОРЕЗАХ, СРЕДИ СЕРЕБРИСТО-ЗЕЛЕННОЙ
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 потому при соблюдении определенных условий такую нагрузку можно считать тренировочной. Более того, тренируясь регулярно, вам будет все легче читать в этом неудобном положении. В вертикальном положении при достаточном освещении, когда свет падает сзади поверх левого плеча, вы сможете довольно долго читать, не испытывая симптомов зрительной перегрузки. Но лежа, при наклонном положении страницы к глазам вы почувствуете дискомфорт в первые же минуты чтения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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