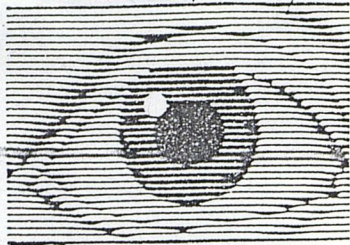


В № 6 нашего журнала мы дали первые шесть упражнений для глаз. После того как глаза окрепли и вы свободно, без боли и напряжения выполняете упражнения для начинающих, можно перейти к более сложным упражнениям. Вернее, упражнения те же, вся разница только в том, что в них большое внимание уделяется дыханию, а именно на задержании дыхания после выдоха. Возврат в исходное положение делают на вдохе.

При напряжении или утомлении глаз (например, при чтении) рекомендуется делать упражнения с фокусированием взгляда на горизонт. Такие упражнения делают 5—10 минут несколько раз в день. А вот эти упражнения предупреждают катаракту.



рав правую пятку от пола на 90° (носок не отрывать). Правое колено касается левого; голова, глаза, руки следуют за туловищем. Взгляд перед собой. Не задерживаясь в этом положении, повернуть туловище вправо, тоже на 90°, приподняв пятку левой ноги и приблизив левое колено к правому.

Не задерживаясь в этом положении, вновь повернуть туловище вправо и т. д.

Движение туловища напоми-

угольник, ромб и т. д.). Делать по 3 раза, вначале в одну, затем в другую сторону.

Массаж глаз. Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Сделать медленный вдох через нос, закрыть глаза и на выдохе через нос массировать глаза подушечками ладоней от углов глаз к переносице. Пальцы рук лежат на лбу. Давить с силой на глаза не надо. Сделать таких движений 5—10. Закончив выдох, задержать дыхание, глаза не открывать, наложить ладони и пальцы рук на лицо так, чтобы прикрыть глаза, нос и рот. Не меняя положения рук, открыть глаза пошире и сделать медленный вдох через нос (до ощущения, как будто прохладный воздух идет через глаза). До окончания вдоха начать медленный выдох и одновременно

ставить на такое расстояние, чтобы его можно было легко прочесть, а другой — до расплывчатости. Затем по строчке прочесть поочередно тексты двумя глазами. В промежутке делать массаж глаз.

Восточная гигиена рекомендует пристально смотреть порой на луну, звезды или восходящее и заходящее солнце утром от 7 до 8 часов или вечером от 5 до 6 часов (это подтверждено опытами Института имени Гельмгольца, доказавшими, что лунный и солнечный свет способствует оздоровлению глаз).

Вечернее солнце. Надо долго смотреть на него широко открытыми, но расслабленными глазами. Если кто-то не может смотреть прямо на солнце, рекомендуется смотреть на его край до тех пор, пока исчезнут ощущения боли и дискомфорта. НЕЛЬЗЯ СМОТРЕТЬ НА СОЛНЦЕ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнение 1. Закрыв глаза, средний и безымянный пальцы обеих рук положить на верхнюю часть глазного яблока. Произвести несильное надавливание на них в течение 5 секунд. Потом отдых 3 секунды. Затем положить средний и безымянный пальцы на нижние отделы глазных яблок и тоже провести надавливание на них в течение того же времени. Затем положить средние пальцы на наружные углы глазных яблок и производить надавливание на них по направлению к переносице. Время и количество то же. В последствии это количество можно довести до 5—10 раз, прибавляя по 1 разу в неделю. Дыхание произвольное.

Профилактическим упражнением для глаз, снимающим напряжение и утомление, будет следующее:

Упражнение 2. Исходное положение: встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, носки слегка в сторону. Руки свободно висят вдоль туловища; голова, шея, спина прямые. Лицо, шея, туловище, руки расслаблены. Повернуть туловище влево, ото-

нает движение маятника. Делать от 1 до 3 минут. Темп — средний. Тем, кто не теряет равновесия, можно делать это упражнение с закрытыми глазами. Важно помнить о расслаблении.

Для улучшения зрения, а также при утомлении глаз можно делать следующее:

Упражнение 3. На вдохе большим и указательным пальцами правой руки производить массаж внутренних углов глаз (сжимать переносицу и разжимать). Делать 5—10 раз. Здесь расположена точка, регулирующая зрение. На выдохе сжать крепко веки, затем на вдохе открыть глаза как можно шире, а глазные яблоки выдвинуть как можно больше вперед («вытаращить» глаза).

На задержке после вдоха положить подушечки ладоней обеих рук на закрытые глаза и производить вначале не сильно, затем сильное давление на них. В это время глазные яблоки, преодолевая напряжение, производят медленные вращательные движения, напоминающие изометрические фигуры (прямо-

раздвинуть кисти рук. Делать 1 раз.

Гидропроцедуры. Холодная вода очень хорошо действует на глаза. Гидропроцедуру рекомендуется делать сразу же после массажа глаз. Можно применять обычную холодную воду из-под крана, а можно сделать настой с травами. Ромашку, петрушку, чистотел и другие — из расчета 1 столовая ложка сухой травы на 1 стакан кипятка — настаивают 20—30 мин. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через нос и на задержке после выдоха плескать воду в широко открытые глаза. Можно моргать. Можно опустить глаза в холодную воду. Между прочим, для зрения очень полезно после каждой еды умывать вот так лицо и глаза.

Для тренировки зрения есть метод чтения текста вначале одним глазом в течение 20 минут, а затем другим. Важно держать текст на максимальном расстоянии от глаза (до видимости шрифта).

И еще: взять два идентичных текста. Первый текст по-

ДНЕМ, так как это раздражает глаза и вместо пользы принесет вред (ожог сетчатки).

Начинать это упражнение надо постепенно, с 1—3 минут до 10 минут, прибавляя по 1 минуте в неделю. Этого достаточно, хотя можно и больше.

Смотреть на луну и звезды можно дольше. Здесь важно не запрокидывать голову, а смотреть под углом в 45° или меньше.

Для гигиены зрения восточная медицина рекомендует взять свечку, установить на расстоянии 50 см, сесть прямо и сфокусировать глаза на пламени. После нескольких месяцев практики со свечой можно перейти на фиксацию взгляда на воду. Для этого наполняют тарелку водой, ставят источник света таким образом, чтобы отражение его находилось в центре воды. Такая комбинация огня и воды считается очень хорошей процедурой не только для глаз, но и успокаивает нервную систему. Длительность упражнения — от 5 до 20 минут.

Н. ИСАЕВА,
врач

● Храните сухой чай в темном месте в плотно закрывающихся стеклянных, металлических или пластмассовых чайниках, лучше с двумя крышками. Это предохраняет его от потери аромата и посторонних запахов.

● Перед заваркой одновременно с сухим чаем положите на донышко чайника небольшой

кусочек сахара, тогда настой будет более крепким и приятным на вкус.

● Чай с лимоном будет особенно ароматным, если лимон ошпарить кипятком, натереть на терке или настрогать ножом корку (цедру) и опустить ее в стакан. Затем положить сахар, хорошо все размешать, налить

ХОЗЯЙКЕ ИЛИ ЗАМЕТКУ

чай, а уже потом добавить кусочек лимона без корочки.

● Чтобы кофе лучше сохранял вкус и аромат, его следует молоть только в том количестве, которое требуется на одну за-

варку, предварительно подогреть зерна: так они легче размалываются.

● Как обжарить сырой натуральный кофе (в зернах)! Сковородку лучше взять чугунную