

ЗА НАУКУ

Орган ректората, парткома, профкома и комитета ВЛКСМ

Московского ордена Трудового Красного Знамени физико-технического института

Газета выходит с 1 сентября 1958 г. № 26 (696)

Пятница, 28 сентября 1979 года

Цена 1 коп.

ФИЗТЕХ В СОВХОЗЕ „БОЛЬШЕВИК“

НАШ ДЕВИЗ — ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

Вот уже в течение 10 лет студенты Московского физико-технического института перед началом учебного года выезжают в Серпуховский район, на поля ордена Ленина совхоза «Большевик», чтобы помочь сельским труженникам убрать урожай.

В начале сентября 1100 ребят приехали поработать на плантациях центрального отделения хозяйства. Как и в прежние годы, руководство совхоза создало прекрасные бытовые условия, предоставив в распоряжение отряда два отличных пионерских лагеря: «Ветерок» и «Курчатовец». Однако по трудовому соглашению, которое заключила физтех с совхозом, нам не только многое дается, но и многое спрашивается.

Мы обязались убрать до 10 октября 70 гектаров моркови, 40 гектаров кормовых корнеплодов, 80 гектаров свеклы, 50 гектаров капусты, кроме того, мы должны погрузить не менее 10000 тонн овощей. Словом, объем работы немалый, и выполнить его совсем непросто.

Нынешний сентябрь не способствует удачной работе. Частые дожди срывают темпы, осложняют уборку урожая. В этих условиях между факультетами было развернуто социалистическое соревнование за быстрое завершение уборки. Оно проходит под девизом: «Уберем урожай быстро и без потерь». Ежедневно среди бригад подводятся итоги, о победителях общаются через «Экран соревнования». Передовой бригаде вручается переходящий вымпел. По итогам работы двух недель победителем среди отрядов I курса признан отряд ФИФЭ (командир Никитин П., комиссар Новиков В.), который работал в бригаде Героя Социалистического Труда Агеевой С. В.

В целом институтский отряд работает хорошо. По итогам проделанной работы ему вручен вымпел победителя в районном соревновании между отрядами. Результаты могли быть выше, если бы в первые дни были отлажены некоторые организационные моменты. Так, в течение длительного времени срывалась перевозка ребят на обед и обратно. В некоторых отрядах, например ФРТК-5, была недостаточна рабочая дисциплина.

Отношения, которые сложились между совхозом «Большевик» и физтехом, основаны не только на ударном труде. Так, стало уже традицией проводить митинг боевой и трудовой славы у мемориала павшим в суровом 41 году, павшим на той самой земле, где проходила передний край обороны столицы. Именно здесь студенты I курса дают клятву верности идеалам, которые защищали их деды и отцы. Такой митинг состоялся и в этом году 14 сентября. В гости к ребятам приехали ректор МФТИ академик О. М. Белоцерковский, секретарь Серпуховского ГК КПСС Москвичева Г. Я., ветераны войны, представители дирекции совхоза, ГК ВЛКСМ.

Светилась волнующая атмосфера поколений, на которой старшие товарищи передавали эстафету боевой и трудовой славы молодежи. 1979 год особый для совхоза «Большевик». В этом году он отмечает свое 50-летие. Это возлагает особую ответственность на тех, кто работает на полях совхоза и

Поздравляем студентов первого и пятого курсов, аспирантов первого года обучения с победой в социалистическом соревновании отрядов по уборке картофеля и овощей культуры в Серпуховском районе! Сводный отряд Московского физико-технического института (командир В. И. Ходарев, комиссар А. Г. Еловиков) занял первое место по итогам недели с 10 по 16 сентября.

Отряду присужден переходящий Красный вымпел городского комитета партии, исполкома Серпуховского районного Совета народных депутатов, райкома профсоюза работников сельского хозяйства и ГК ВЛКСМ.

Всего же на 19 сентября 1979 г. отрядом было убрано 95 гектаров свеклы, 36 — моркови и 9 — картофеля, погружено 5450 тонн готовой продукции.

Весомый вклад внесли первокурсники. Ими столовая свекла убрана с 75 гектаров, моркови — с 10,8, картофеля — с 6,4, погружено (совместно с аспирантами) 2930 тонн.

Успехи пятого курса пока менее впечатляющие. Убрано 20,3 га свеклы и 14,2 га моркови, погружено 1860 т. Но это отнюдь не окончательные результаты.

Мы призываем второй и четвертый курсы ответить ударным трудом на успехи товарищей, мобилизовать силы каждого студента на скорейшее выполнение планового задания.

Вечней осенью. Мы завершаем, что отряд МФТИ с честью справится с поставленными задачами и продолжит эстафету трудовых побед.

А. ЕЛОВИКОВ,
комиссар отряда.

ИНТЕРЕС К СОРЕВНОВАНИЮ

В этот день стояла хорошая погода. 14 сентября небо над «Ветерком» было безоблачным. Вечером, примерно в половине седьмого, из ворот лагеря вышли довольно стройными колоннами первокурсники и в сопровождении оркестра направились к памятнику советским воинам. Здесь, у Вечно горя, начался митинг «боевой и трудовой славы». На нем выступили представители партийной и советской общественности района, а также ректор МФТИ академик О. М. Белоцерковский. Секретарь райкома Г. Я. Москвичева высказала немало теплых слов и пожеланий студентам. Она отметила, что Серпуховский район и совхоз «Большевик» готовы сотрудничать с физтехом до 2000-го года.

Такая готовность не случайна. Первокурсники своим трудом подтвердили теперь уже, наверное, неоспоримый факт, что «по организованности студентам физтеха нет равных в районе».

Первокурсники говорят: «Мы чем-то ото всех остальных отличаемся. С нами встречаются кафедра, над нами берут шефство и, как нам кажется, уделяют много внимания».

Кончилась первая неделя занятий. Наконец-то мы на физтехе и держим ручку в руках!

Суббота, 22 сентября, концертный зал МФТИ. Все спешит, но мест уже нет, кто-то встал в проход, кто-то садится на окнах.

Но вот все расселись, и встреча с кафедрой истории КПСС началась.

Как всегда и везде, сначала формально-информационная часть. О том, какие книги, учебники, журналы имеет смысл читать, какие меры поощрения будут использоваться, — рассказал заведующий кафедрой М. А. Китлов. Запомнилась фраза: «Самостоятельная работа — это не только подготовка к семинарам и занятиям, но и конкретное рописание лекций».

К примеру, у студентов мехмата МГУ норма на морковь — 70 м, на свекле — 120 м, у наших первокурсников, соответственно, 140 м и 220 м. Трудолюбивая молодежь явно предпочитает поступать на физтех!

В этом году используется новая система подведения итогов социалистического соревнования. Известно, что производительность труда сильно зависит от того, какое досталось поле. Особенно это касается моркови. Поэтому «классическую» норму 140 м и 220 м умножают на коэффициент, определяющий качество поля. Для моркови минимальный коэффициент — 0,5, ему соответствует норма — 70 м.

Благодаря этому появился интерес к соревнованию, и первокурсники с первых дней стали работать на высоких скоростях. Дневные нормы перевыполнялись регулярно. Лишь 9 сентября, когда шел сильный дождь, ребята работали половину рабочего дня и выполнили норму на 50—60 процентов.

Работа в совхозе подошла к концу, и первокурсники заинтересовались другими задачами: «Вначале мы совершенно не могли думать о физике. Устали после экзаменов. Говорили между собой о работе, о посторонних вещах. Теперь в автобусе, в поле большая часть разговоров посвящается физике. Пора учиться».

В. ЛАВРОВ.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

Ю. И. СЕМЕНОВ

Исполнилось пятьдесят лет профессору физико-технического института, доктору исторических наук Юрию Ивановичу Семенову.

Тридцативосьмилетним профессором пришел в наш институт Юрий Иванович. С тех пор мы работаем вместе.

Юрий Иванович — ученый с большой известностью и огромным кругозором. Область его научных интересов охватывает собой теорию познания, исторический материализм, этнографию, историю первобытного и раннеклассового общества. Обладая большой философской и исторической эрудицией, Юрий Иванович выработал свой, особый почерк философского исследования, в котором общие проблемы решаются на базе большого эмпирического материала. Его кандидатская диссертация «Возникновение и основные этапы развития труда», докторская диссертация «Возникновение человеческого общества», вышедшая затем отдельной книгой и переведенная на многие языки мира, монография «Как возникло человечество», а также книга «Происхождение брака и семьи» явились крупным вкладом в советскую и мировую философскую и историческую мысль.

Всего Юрием Ивановичем опубликовано более ста работ. Более тридцати из них переведены на разные языки: английский, французский, немецкий, испанский, японский, итальянский, венгерский, румынский. Сделано невероятное много для ученого пятидесяти лет, работающего в области гуманитарного знания. В двадцать семь лет Юрий Иванович стал кандидатом философских наук, в 33 — доктором исторических наук.

В преподавательской работе Юрий Иванович Семенов проявляет свою блестящую эрудицию, точность и строгость мысли, увлеченность своим делом. А, главное, он раскрывает перед аудиторией лабораторию мысли, всякий раз показывая, почему вопрос решается так, а не иначе. Все, кто слушал лекции Юрия Ивановича, запомнили увлеченность, с какой этот профессор излагает любой вопрос.

Живой и любознательный человек, хороший товарищ, прекрасный семьянин, Юрий Иванович пользуется уважением окружающих.

Поздравляем Вас, Юрий Иванович, с юбилеем и желаем новых творческих успехов!

Преподаватели кафедры марксистско-ленинской философии МФТИ.

Н. Н. КОЛАЧЕВСКИЙ

28 сентября исполняется 50 лет профессору кафедры радиопизики, доктору физико-математических наук Николаю Николаевичу Колачевскому. 25 лет из этих пятидесяти Николай Николаевич отдал физтеху.

Николай Николаевич окончил в 1953 году радиолокационный факультет Горьковского университета. Ему посчастливилось учиться у таких крупных ученых и педагогов, как академик А. А. Аврамов, академик В. Д. Гинзбург, профессор Г. С. Горелик, член-корреспондент АН СССР С. М. Рытов. Н. Н. Колачевский является представителем радиопизической школы, созданной этими учеными. После окончания университета Н. Н. Колачевский был распределен на завод, где вместе с группой выпускников Горьковского университета участвовал в освоении и производстве новой техники. Начав с должности инженера, затем начальника отделения, уже через полтора года работы на заводе Н. Н. Колачевский исполнил обязанности заместителя главного инженера. Однако Н. Н. Колачевскому всегда влекло к научной и педагогической деятельности.

В 1954 году он был принят по конкурсу на должность ассистента кафедры физики МФТИ. В институте Николай Николаевич активно участвует в проведении всех видов занятий на кафедре.

Первые научные шаги Николая Колачевича были сделаны еще в студенческие годы. Начатое в университете исследование статистических закономерностей поведения доменной структуры ферромагнетиков было продолжено в стенах МФТИ. Написанная им монография «Магнитные шум», изданная в 1971 году, стала настоящей книгой как для многих ученых, так и специалистов.

Научная работа Николая Колачевича успешно сочетается с педагогической деятельностью. Он воспитал много учеников, которые ныне активно работают в передовых областях науки.

С 1959 года Н. Н. Колачевский работает на кафедре радиопизики в должности заведующего лабораторией, затем доцента и, наконец, профессора.

Николай Николаевич — отличный доктор.

Н. Н. Колачевский сохраняет творческие связи с авторским коллективом кафедры физики. При его участии написан «Сборник задач по физике», получивший большую популярность среди абитуриентов и преподавателей школ и выдержавший ряд переизданий как в нашей стране, так и за рубежом.

Н. Н. Колачевский — член научного совета по проблеме «Статистическая радиопизика» АН СССР, Головного совета по физике твердого тела МВ и ССО РСФСР и член ряда специализированных советов.

Наряду с большой научно-педагогической работой Николай Колачевич активно работает в области эстетического воспитания студентов, уже около десяти лет являясь председателем совета клуба МФТИ.

Много внимания Николай Колачевич уделяет спорту.

Все знают Николая Колачевича как доброжелательного, жизнерадостного человека, интересного собеседника. Товарищи и ученики ценят его внимательное отношение к людям, готовность оказать поддержку и дать правый совет.

Мы желаем Николаю Колачевичу долгого здоровья, счастья, дальнейших творческих успехов.

Коллектив кафедры радиопизики.

ВСТРЕЧА ПЕРВОКУРСНИКОВ С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ КАФЕДРЫ ИСТОРИИ КПСС

Я тоже считаю, что, когда во время занятий по математике аккуратно переносишь все с доски в тетрадь, тоже занимаешься самостоятельной работой.

Выступает профессор кафедры Е. Д. Емельянова. Сначала все как-будто обычно. Но что это? Я вдруг впервые за последний месяц вспомнил, зачем поступал на физтех и, видимо, теперь немного лучше это понял. Да, да, Елена Дмитриевна, Вы правы, ученый должен идти в науку с чистой совестью, без корыстных целей.

Мы надеемся, вернее, уверены, что здесь обретем профессора, которая позволит стать счастливыми.

Конечно, не физической единой жиа человека. История КПСС — наука, и я верю, что на Ваших лекциях и семинарах мы узнаем также множество жизненно необходимых вещей.

Заместитель секретаря комитета ВЛКСМ В. Зернов говорит о том, что ученый не может замыкаться в «башне из слоновой кости». Напротив, ученый должен целенаправленно влиять на общество, смело вторгаться в сферу общественных интересов. И я понял, что ученый двадцать первого века

не может замыкаться в скорлупе узконаучных интересов, не думать о возможных последствиях собственных открытий. Поэтому приложу все усилия, чтобы мою жизненную позицию по достоинству можно было назвать активной.

Знакомство — знакомством, интересное — интересом, но приехали ведь мы сюда учиться. Борис Николаевич Бурятов и Елена Дмитриевна Емельянова напомнили нам об этом, прочитав в конце две лекции по истории КПСС.

Мы одобрили обращение кафедры истории КПСС и комитета ВЛКСМ к студентам первого курса.

В. НИКОЛАЕВ.

МУЗЕЙ ФИЗТЕХА

Коммунистическая партия и Советское правительство поставили в 30-х годах перед учеными вопрос о необходимости создания учебного института нового типа, который бы готовил научных работников, способных вести исследования по важнейшим направлениям науки и техники.

Отечественная война отодвинула решение этой крупнейшей научно-технической задачи до конца 1946 года.

Коммунистическая партия в это тяжелое время находит возможным и нужным выделить необходимые материально-технические ресурсы (подумайте, как их не хватало стране!) на создание вузов нового типа, отвечающих требованиям НТР, программным задачам строительства коммунизма в СССР.

Решить эту принципиально новую в истории высшей школы задачу было поручено ученым академиком С. И. Вавилову, С. А. Христановичу, А. П. Александрову, И. В. Курчатову, М. А. Лаврентьеву, Н. Н. Семенову, М. В. Келдышу и другим.

Многолетний труд ученых физико-технического факультета МГУ — с 1951 года МФТИ, — и базовых организаций вылился в систему подготовки научно-технических кадров, получившую сейчас всеобщее признание. Это — система «физтех», через которую мы с вами сейчас проходим, читатель.

А началось все с ноября 1946 года. Новый факультет должен был готовить специалистов в области радиотехники, оптики, строения вещества, термодинамики, физики низких температур и физики горения и взрыва.

А первыми базами физтеха стали ФИАН, Институт физпроблем, Ленинградский физико-технический институт, Институт химиче-

ской физики, Государственный оптический институт.

Так начался наш с вами физтех. Не правда ли, драгоценные страницы нашей истории достойны того, чтобы мы знали их, помнили и берегли? Помочь в этом деле может музей МФТИ.

В 1975 году приказом по МФТИ была назначена комиссия по написанию истории физтеха, а в 1977 году был подписан приказ о создании музея трудовой и боевой славы МФТИ, создана методическая комиссия и образована группа «Поиск».

На состоявшемся недавно совещании представителей ректората, парткома, деканатов и кафедр института, проведенном проректором МФТИ Д. А. Кузьмичевым, были подведены итоги выполнения намеченных мероприятий по созданию музея и определены конкретные сроки их окончания.

В то же время было отмечено, что не представлены еще материалы истории ряда кафедр, безотлагательно надо решать вопросы с оформлением стендов, альбомов. Решено шире привлекать к работе базовые организации.

Создание музея — наше общее дело и, думается, что комсомол физтеха должен внести свой вклад в него. Прикоснувшись к истории всегда священо.

Экскурсы в прошлое физтеха, знакомство с его создателями позволят по-новому понять физтех сегодняшней, приучит к бережному к нему отношению.

При комитете ВЛКСМ создана группа, которой будет руководить С. Лукашенко. Если вы почувствовали, что работать в ней — для вас необходимость — мы ждем вас.

З. КУЧКАРОВ,
член комитета ВЛКСМ.



ПРОСТО Я РАБОТАЮ ВОЛШЕБНИКОМ

От меня постоянно все (для кто-нибудь, в частности) ждут чудес.

И ТАК БЫВАЕТ

Тензор вязких напряжений соображений, то есть с улицы.

НЕ ХОДИТЕ В НАУКУ!

Большим написал Me! и заболел...

В ЗАГОН ЕЕ!

Систему в нужное состояние необходимо загнать с помощью приборов.

От редакции. Последние удобства всего предварительно примотать к длинным шестам.

А ЕЩЕ В ШЛЯПЕ!

Закон Паскаля и не помню, поскольку он изучался в 8 классе.

ПРОГНОЗ НА БУДУЩЕЕ

Что такое термодиффузия вы не знаете и знать не будете, а что такое коэффициент диффузии (так уж и быть) расскажу.

Материал подготовил к печати **С. ПУХНЫШЕВ.**

ПОЭТ ОЩУЩАЕТСЯ ЖИВЫМ...

Стало уже традицией, что каждое лето часть физтехов посещает пушкинские места — село Михайловское и Тригорское, Святогорский монастырь. Обычно, что происходит в июне, когда они «отходят» от сессии — последней на физтехе — вблизи этого живописнейшего уголка нашей страны.

Экскурсия, дающая возможность соприкоснуться с великим поэтом, его творчеством и памятью народа о нем, оставляет неизгладимое впечатление.

Будучи уже зрелым поэтом и человеком с большим жизненным опытом, Пушкин писал: «Не любить деревни простоительно камер-юнкера. Петербург прихожая, Москва девичья, деревня же ваш кабинет. Порядочный человек по необходимости проходит через переднюю и редко заглядывает в левую, а сидит у себя в своем кабинете».

Таким «кабинетом» для Пушкина не раз становилось родное Михайловское. Именно сюда поэт мечтал в конце жизни уехать из опустошающего светского Петербурга. Поэтому расказ — о Михайловском.

При имени Пушкина, тотчас осенит мысль о русском национальном поэте... В нем русская природа, русская душа, русский язык, русский характер отразились в такой же чистоте, такой очищенной красоте, в какой отражается ландшафт на выпуклой поверхности оптического стекла.

Н. ГОГОЛЬ.

МИХАЙЛОВСКОЕ

Сельцо Михайловское было составной частью родового имения предков Пушкина Ганибалов.

17 марта 1922 года на распоряжением заселения Малого Солянка РСФСР был рассмотрен проект постановления: «О национализации усадьб Михайловского и Тригорского, а также места погребения А. С. Пушкина в Святогорском монастыре», в протоколе было записано: «Объявить Пушкинский уголок... заповедным имением с передачей его под охрану, как исторического памятника, НК просвещения по Главному...».

...Мы в Михайловском. Знаменитые михайловские роши! На са-

мой опушке их — огромный камень-валун с высеченными на нем словами поэта: Здравствуй, племя Младое, незнакомое!

Как будто к нам... — Михайловские роши всегда полны жизни — неумолчным пением гомоним наполняют их пернатые. Со своим миром звуков, таинственностью — чувствую, как они были созвучны настроению поэта: то поэтически возмущенному и жизнерадостному, то порой грустному. И действительно, михайловские роши стали поэзии Пушкина как бы символом всего этого дорогого ему уголка.

Вступаем под сень заповедных рош и сразу смолкаем — невольно хочется говорить апологос, точнее, просто помолчать и открыться для себя их пленительную красоту, невольно как бы ждешь встречи с самим Пушкиным, который именно здесь и скажет задумчиво:

И кажется, вечер еще бродит Я в этих рошах.

Усадьба поэта... Она невелика, планировка ее очень проста и удобна. Погреб, амбары, между ними на деревянном лафете стоят старинная, образца 1771 года, пушка. Известно, что такая пушка была у Пушкиных в усадьбе, из нее давали салют по случаю семейных праздников и торжеств. «Пушка» у них для потехи навсегда стояла около порога еще с давних пор, — вспоминал современный поэт. — Как же так — у Пушкиных и без пушки».

Господский дом Пушкиных стоит в центре усадьбы, на краю крутого холма. Описание этого дома угадывается в строках «Евгения Онегина»:

Господский дом уединенный, Горой от ветров огражденный, Стоял над речкою. Вдали Пред ним прострелил и цвел Луга и нивы золотые, Мелькали села; здесь и тут Стада бродили по траве... Сейчас в этом доме находится музей.

В музее нас ведет экскурсовод, но мы просим «своего» знатока «Евгения Онегина» почитать нам апологоса. Вслушиваясь в строки, как-бы слышим с тем, что видим, наполняя мысленно персонажи гостиную, столовую, кабинет поэта.

Выходим в парк. Красивейшая аллея парка — аллея Керн. Уютные беседки, венчающие ее с двух концов, причудливости деревьев — от всего этого веет патриархальной тишиной. «Привыкшая» к толкотне большого города нервная система словно вынырнет от тишины и уюта аллей.

В музее Пушкинского заповедника не искупаешь людской толкотни, не тусуете аллей старинных парков. А воспетая Пушкиным здешняя природа и сегодня «красно вечерю» сияет, и кажется, будто поэт вместе с нами слышит здесь и «шепот речки таинственной», и «шопот напев живой», и вместе с нами видит «подвижные картины» неповторимого по красоте окрестного пейзажа, «глады озер лазурных», Луга и нивы золотые».

В этих благословенных местах, как нигде, поэт ощущается живым. И люди идут и идут на встречу с ним.

К. ТАНАЗА.

Редактор **Г. Г. КОМАРДИН.**

Заказ 2696



МИОПИЯ—КТО ВИНОВАТ*

ную нагрузку на глаза. Процесс кажется бесконечным.

В цивилизованных странах высокий процент близоруких, причем с каждым десятилетием этот процент возрастает. Предлагается немало средств, чтобы уберечь людей с нормальным зрением от близорукости. Но относительно близоруких людей приговор офтальмологов единодушен: миопия необратима. Различные хирургические методы восстановления нормального зрения не меняют общей картины, так как являются чрезвычайно сложными, ненадежными и носят единственный характер.

— Нет, близорукость — не норма, — утверждает Юрий Александрович Утехин, физик по образованию, кандидат технических наук, руководитель лаборатории оптико-физиологических методов восстановления зрения. — Я уверен, что с ней можно покончить, несмотря на постоянно возрастающий поток информации, перегружающий глаза современного человека. Большинство тех, кто уже носит очки, может от них избавиться.

Идея Утехина проста до гениальности: поскольку основная причина близорукости — перенапряжение глаз, то надо найти условия, снимающие эти перегрузки. И вот с помощью бифокальных сферопризматических очков (БСПО) проблему удалось решить. Призматическая часть БСПО сводит зрительные оси на предмет (берет на себя работу конвергирующих мышц), а сферическая выполняет роль хрусталика. Даже при очень длительном чтении функциональное состояние глаз подобно зрению адала.

Практически БСПО — это обычные очки, на нижнюю часть которых наклеиваются сферопризматические элементы. Человек дватри месяца носит такие очки, после чего острота его зрения заметно возрастает. Затем ему прописывают более слабые БСПО и т. д.

Какова эффективность БСПО?

Все зависит от того человека, который пользуется этими очками. Если у него хватает упорства, ор-

ганизованности и дисциплины, чтобы пользоваться БСПО при всякой работе вблизи, то результаты бывают отличными. При этом наибольший эффект достигается в молодом возрасте. БСПО могут использовать также люди и с нормальным зрением, чтобы при чтении не уставали глаза и не болела голова. Согласно статистике, утекские очки в среднем повышают остроту зрения в два раза; у 80 процентов пациентов близорукость стабилизирована, уменьшена или ликвидирована совсем, у остальных прогрессирование близорукости резко сократилось. Можно смело сказать, что это подлинный переворот в офтальмологии.

Метод БСПО официально признан.

В Москве, Петровский бульвар, 12, работает лаборатория, руководимая Ю. А. Утехиным. В 16 городах страны окулисты успешно работают по его методике.

Что же касается срочной помощи близорукому, то Ю. А. Утехиным разработана оптическая гимнастика для глаз «Зоркость», которая помогает успешно бороться с близорукостью, не прибегая к БСПО. Приведем краткий текст инструкции этой гимнастики:

1. Для дали пользоваться обычными очками. Подобрать их у врача с таким расчетом, чтобы каждый глаз видел шесть верхних строк на таблице. Этими очками пользоваться постоянно. Но «для зрительной работы вблизи они не пригодны!»

2. Для работы вблизи использовать линзы, которые приблизительно равны: сила линзы для дали (6 верхних строк) плюс 2,75. При степени близорукости от 2,5 до 5 диоптрий можно обойтись вообще без оптики.

3. Вся зрительную работу вблизи (чтение, письмо, техническое рукописание) выполнять попеременно одним глазом. Предметы держать подальше, в крайней точке ясного зрения. Продолжительность работы одним глазом индивидуальна (от 15 до 60 минут). Долгие работать худшим глазом. К такой работе легче привыкнуть,

если смотреть на текст не сверху, а держа его перед собой.

4. Во время работы вблизи одна из линз очков прикрывается ваткой или бумагой или тканью, а читает другой глаз. Вначале максимальное расстояние от наружного края орбиты глаза до текста (когда едва можно читать одним глазом) будет в этих очках приблизительно равно 25—28 см. Постепенно, по мере улучшения зрения, оно будет увеличиваться.

Контрольные измерения нужно выполнять 2 раза в месяц и заносить их в специальный дневник улучшения зрения. Когда при контрольном замере в очках для чтения расстояние от наружного края глаза до текста превысит 35 см, а обе пары очков (для дали и для чтения) нужно сменить на более слабые.

5. Строго соблюдать гигиенические правила при чтении: текст должен быть хорошо освещен лампой (60—100 ватт) с непрозрачным абажуром; также требуется общее освещение комнаты (при просмотре телевизионных передач комната должна быть освещена, от телевизора следует находиться на расстоянии, пятикратном диагонали экрана). Кроме того, питание должно быть богато витаминами, микроэлементами и кальцием (творог, сыр, молоко и т. п.). Необходимы также регулярные физические упражнения на свежем воздухе.

Не исключено, что со временем будут найдены и другие методы уменьшения близорукости. Но если сферопризматические стекла могут за недолгий срок возвращать нормальное зрение людям, страдающим близорукостью, то хотелось бы, чтобы клиника физтеха также освоила метод БСПО.

О. СОЛОВЕВ.

* По материалам публикаций «Очки мне больше не нужны» журнала «Физкультура и спорт» № 11, 78 и № 2, 79.