

प्राकृतिक दृष्टि बहाली विधि का प्रायोगिक सत्यापन

विषय सूची

1. परिचय
 2. पृष्ठभूमि
 3. विधि
 - प्रारंभिक रिपोर्ट
 - बाद की रिपोर्टेस
 4. परिणाम
 - मायोपिया और एस्टिमेटिज्म में कमी
 - आईवियर समायोजन और विधि
 5. व्यावहारिक सुझाव
 6. मूल कारण और सैद्धांतिक प्रभाव
 7. निष्कर्ष
 8. भविष्य की संभावनाएं
 9. संदर्भ
 10. उद्धरण
-

परिचय

इस पेपर में, मैं एक प्रयोग के परिणाम प्रस्तुत करता हूं जो २०१० २०२० (2014) और २०२० २०२० (2022) के कार्यों से प्रेरित प्राकृतिक दृष्टि बहाली विधि की प्रभावशीलता को सत्यापित करता है। २०१० २०२० द्वारा प्रस्तावित विधि में, वास्तविक प्रिस्क्रिप्शन से कम डिग्री के मायोपिया वाले चश्मे पहनना शामिल है, जिसका लक्ष्य समय के साथ मायोपिया की डिग्री को कम करना है। २०२० २०२० के हालिया कार्य ने २०१० २०२० की नींव पर आगे बढ़ते हुए, इस दृष्टिकोण के अंतर्निहित जैविक तंत्रों पर अंतर्दृष्टि प्रदान की। एक वर्ष के दौरान किए गए मेरे व्यक्तिगत प्रयोग के माध्यम से, मैंने मायोपिया और एस्टिमेटिज्म दोनों में महत्वपूर्ण सुधार देखा है। यह पेपर मेरे प्रयोग की प्रक्रिया, परिणाम और निष्कर्षों को रेखांकित करता है।

पृष्ठभूमि

मायोपिया, जिसे निकटदृष्टि के रूप में भी जाना जाता है, एक प्रचलित स्थिति है जो विश्व स्तर पर बढ़ती जा रही है। इसके कारण बहुआयामी हैं, जिनमें आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारक दोनों शामिल हैं। विशेष रूप से, आधुनिक जीवनशैली—जिसमें लंबे समय तक निकट कार्य

(जैसे पढ़ना, स्क्रीन टाइम) शामिल हैं—मायोपिया के मामलों में वृद्धि के लिए जिम्मेदार मानी जाती है। टॉड बेकर की विधि के अनुसार, जो पहली बार 2014 में प्रस्तुत की गई थी, मायोपिया को सुधारात्मक लेंस की शक्ति को धीरे-धीरे कम करके उलटा किया जा सकता है, जिससे आँख की मांसपेशियों को अपनी प्राकृतिक आकृति को पुनः प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

इसके अतिरिक्त, यिन वांग ने 2022 में अपने कार्य में लेंस समायोजन और सक्रिय फोकसिंग के माध्यम से मायोपिया को उलटने के तरीकों का और अधिक अन्वेषण किया। उन्होंने बेकर के सिद्धांत पर आधारित होते हुए एक ऐसी प्रक्रिया प्रस्तावित की जिसमें सुधारात्मक लेंस की शक्ति को कम करने से आँख की मांसपेशियों को आराम मिलता है और उनका पुनर्निर्माण होता है, जिससे अंततः दृष्टि में सुधार होता है। वांग के शोध ने इस प्रक्रिया से जुड़े जैविक परिवर्तनों की समझ को और गहरा किया।

2014 के एस्ट्रल हेल्थ सिम्पोजियम में प्रस्तुत एक लेख, जिसका शीर्षक था “मायोपिया: एक आधुनिक परंतु प्रतिवर्ती बीमारी,” ने इस बात पर प्रकाश डाला कि मायोपिया एक प्रतिवर्ती स्थिति है। इस सिद्धांत के अनुसार, मायोपिया दो चरणों में विकसित होता है: (1) नज़दीकी कार्य लेंस के स्पाझ्म (छद्म-मायोपिया) को प्रेरित करता है, और (2) माइनस लेंस का उपयोग अस्थायी रूप से दृष्टि को ठीक करता है, जिससे आँख का लम्बा होना और आगे मायोपिया होता है। सक्रिय फोकसिंग और धीरे-धीरे लेंस कम करने की इस विधि ने समय के साथ मायोपिया की प्रगति को उलटने के एक संभावित तरीके के रूप में वादा दिखाया है।

यह प्रयोग, जो मैंने मार्च 2022 में शुरू किया था, लेंस प्रिस्क्रिप्शन को धीरे-धीरे कम करके मायोपिया के प्रभावों को जांचता है। इस प्रयोग के दौरान, मैंने इस विधि की वैधता का आकलन करने के लिए मायोपिया और एस्ट्रिग्मेटिज्म के स्तर में परिवर्तनों को सावधानीपूर्वक दर्ज किया।

पद्धति

प्रारंभिक रिपोर्ट निम्नलिखित तालिका 5 मार्च, 2022 को लिए गए मायोपिया और एस्ट्रिग्मेटिज्म के मापन को प्रस्तुत करती है:

| तारीख | बायीं आँख में मायोपिया (□) | बायीं आँख में एस्ट्रिग्मेटिज्म (□) | दायीं आँख में मायोपिया (□) | दायीं आँख में एस्ट्रिग्मेटिज्म (□) |
|------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 2022.03.05 | 350 | 225 | 575 | 175 |

बाद की रिपोर्ट निम्नलिखित तालिकाएँ 13 नवंबर, 2022 और 20 अप्रैल, 2023 को मेरे मायोपिया और एस्ट्रिग्मेटिज्म के मापन को दर्शाती हैं:

| तारीख | बाएं आँख में मायोपिया (□) | बाएं आँख में एस्ट्रिग्मेटिज्म (□) | दाएं आँख में मायोपिया (□) | दाएं आँख में एस्ट्रिग्मेटिज्म (□) |
|------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 2022.11.13 | 325 | 200 | 550 | 175 |
| 2023.04.20 | 300 | 125 | 500 | 125 |

परिणाम

मायोपिया और एस्ट्रिग्मेटिज्म में कमी प्रयोग के दौरान, महत्वपूर्ण सुधार देखे गए:

- मेरे बाएं आंख की मायोपिया 350 डिग्री से घटकर 300 डिग्री हो गई (50 डिग्री की कमी)।
- मेरे दाएं आंख की मायोपिया 575 डिग्री से घटकर 500 डिग्री हो गई (75 डिग्री की कमी)।
- दोनों आंखों में एस्ट्रिग्मेटिज्म में सुधार हुआ, बाएं आंख का एस्ट्रिग्मेटिज्म 225 डिग्री से घटकर 125 डिग्री हो गया, और दाएं आंख का एस्ट्रिग्मेटिज्म 175 डिग्री से घटकर 125 डिग्री हो गया।

ये परिणाम अप्रत्याशित और अत्यंत उत्साहजनक थे, जो इस बात की पुष्टि करते हैं कि प्राकृतिक दृष्टि बहाली विधि का स्पष्ट प्रभाव पड़ा।

चश्मे का समायोजन और पद्धति परिणामों को बेहतर ढंग से समझने के लिए, मैंने प्रयोग के दौरान अपने चश्मे में होने वाले बदलावों को ध्यान से ट्रैक किया। नवंबर 2022 में, मैंने ०००० ०००००० की विधि की सिफारिशों का पालन करते हुए, अपने निर्धारित मायोपिया से 150 डिग्री कम वाले एक नए चश्मे पर स्विच किया।

यहाँ 13 नवंबर, 2022 को मेरी दृष्टि और चश्मे के प्रिस्क्रिप्शन की तुलना है:

| आइटम | बाएं आंख में मायोपिया (°) | बाएं आंख में एस्ट्रिग्मेटिज्म (°) | दाएं आंख में मायोपिया (°) | दाएं आंख में एस्ट्रिग्मेटिज्म (°) |
|------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| मेरी दृष्टि | 325 | 200 | 550 | 175 |
| मैंने जो चश्मा पहना था | 225 | 200 | 450 | 175 |

मायोपिया और एस्ट्रिग्मेटिज्म में कमी के कारण अगले छह महीनों में और सुधार हुआ। 20 अप्रैल, 2023 को, मेरा अपडेटेड प्रिस्क्रिप्शन निम्नलिखित था:

| आइटम | बाएं आंख में मायोपिया (°) | बाएं आंख में एस्ट्रिग्मेटिज्म (°) | दाएं आंख में मायोपिया (°) | दाएं आंख में एस्ट्रिग्मेटिज्म (°) |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| मेरी दृष्टि | 300 | 125 | 500 | 125 |
| मैं जो चश्मा पहन रहा था | 175 | 200 | 400 | 175 |

यह दर्शाता है कि मायोपिया में कमी समय के साथ जारी रही, जो इस विचार का समर्थन करता है कि सुधारात्मक लेंस की शक्ति को धीरे-धीरे कम करने से दृष्टि में सुधार को बढ़ावा मिल सकता है।

व्यावहारिक सुझाव

जो लोग प्राकृतिक दृष्टि सुधार विधि को आजमाने में रुचि रखते हैं, यहां मेरे अनुभव पर आधारित कुछ व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं:

1. **प्रारंभिक असुविधा:** जब आप पहली बार कम नंबर वाले चश्मे (उदाहरण के लिए, 150 डिग्री कम) पर स्विच करते हैं, तो आपको कुछ असुविधा महसूस हो सकती है, खासकर दूर की वस्तुओं को स्पष्ट रूप से देखने में। हालांकि, आंखें जल्दी ही अनुकूलित हो जाती हैं, और आमतौर पर कुछ दिनों के भीतर यह असुविधा कम हो जाती है।
2. **कम पर्चे के साथ समायोजन:** समय के साथ, नज़दीकी दृष्टि के लिए कम पर्चे वाले चश्मे पहनना अधिक आरामदायक हो जाता है और इसे दैनिक गतिविधियों, जैसे काम करना, पढ़ाई करना, या मोबाइल उपकरणों का उपयोग करने में कोई बाधा नहीं आनी चाहिए।
3. **चश्मा और गतिविधियाँ:** ड्राइविंग, कोर्सेज में भाग लेने, या फिल्में देखने जैसी गतिविधियों के लिए, आप अपने चश्मे के नंबर को थोड़ा अधिक समायोजित करने पर विचार कर सकते हैं। हालांकि, कंप्यूटर या मोबाइल फोन का उपयोग करने जैसे दैनिक कार्यों के लिए, कम नंबर वाला चश्मा पर्याप्त होना चाहिए।

अंतर्निहित कारण और सैद्धांतिक प्रभाव

इस विधि की सफलता के पीछे का मूल कारण जटिल है और अभी भी शोध के अधीन है। □□□□ □□□□□ के लेख के अनुसार, चश्मे के निर्धारण को कम करने से आंखों की मांसपेशियों को एक प्राकृतिक, आरामदायक स्थिति में ढलने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। हालांकि मैं वैज्ञानिक तंत्र को पूरी तरह से नहीं समझता हूं, लेकिन मायोपिया और एस्ट्रिग्मेटिज्म में देखे गए सुधार यह सुझाव देते हैं कि यह विधि कुछ मामलों में प्रभावी है।

दिलचस्प बात यह है कि मेरे प्रयोग से पता चला कि मेरी बाई और दाई आंखों की रिकवरी दर अलग-अलग थी। ऐसा लगता है कि मेरी दाई आंख, जिसमें मायोपिया की डिग्री अधिक थी, तेजी से ठीक हुई, संभवतः आंख की मांसपेशियों में अधिक विकृति के कारण। यह रिकवरी पैटर्न मशीन लर्निंग की अवधारणाओं के साथ मेल खाता है, जहां एक सिस्टम (इस मामले में, आंख की मांसपेशियां) पहले तेजी से सुधरता है और फिर समय के साथ स्थिर हो जाता है।

निष्कर्ष

इस एक वर्ष के प्रयोग के परिणाम बताते हैं कि प्राकृतिक दृष्टि पुनर्स्थापना विधि मायोपिया और एस्ट्रिग्मेटिज्म को कम करने के लिए एक आशाजनक दृष्टिकोण है। मेरा व्यक्तिगत अनुभव इस बात की पुष्टि करता है कि कम नंबर के चश्मे पहनने से दृष्टि में धीरे-धीरे सुधार हो सकता है। हालांकि इस विधि के पीछे के तंत्र को पूरी तरह से समझने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है, लेकिन अब तक के परिणाम उत्साहजनक हैं।

भविष्य की संभावनाएं

मैं आने वाले वर्षों में अपनी दृष्टि की निगरानी जारी रखूँगा और आगे की रिपोर्ट प्रदान करूँगा। वर्तमान प्रगति के आधार पर, मुझे उम्मीद है कि मेरी बाई आंख तीन साल के भीतर पूरी तरह से ठीक हो जाएगी, जबकि मेरी दाहिनी आंख में भी सुधार जारी रह सकता है।

संदर्भ

1. बेकर, टॉड। (2014)। “मायोपिया: एक आधुनिक परंतु प्रतिवर्ती रोग।” टॉड बेकर का ब्लॉग।
 2. वांग, यिन। (2022)। “प्राकृतिक दृष्टि पुनर्स्थापना विधि।” यिन वांग का ब्लॉग।
-

उद्धरण

ली, झीवेई. (जून 2023). प्राकृतिक दृष्टि पुनर्स्थापना पद्धति का प्रायोगिक सत्यापन. झीवेई का ब्लॉग. <http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en>.

```
@article{li2023visionverification,
  title      = "",
  author     = "Li, Zhiwei",
  journal   = "lzwjava.github.io",
  year       = "2023",
  month     = " ",
  url        = "http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en"
}
```