

## الرؤية لاستعادة طبيعية نصائح

- اللوح رؤية لهم □ تتيح كاملة طبية وصفة ذات نظارات يستخدمون أنهم هو الناس رؤية تدهور وراء السبب تشوه إلى يؤدي هذا الوقت. معظم الكتب أو الكمبيوترات أو الهواتف إلى للنظر أمتار □ 5 مسافة من بوضوح العين. مقلدة
- الوصفة ذات النظارات إلى العودة في ترغب لن أيام، لعدة درجة 200 □ 150 تخفيض ذات نظارات استخدام بعد للغاية. مريحة غير الأخيرة تصبح الكاملة. الطبية
- العوامل بسبب فقط وليس العين، عضلات في تغيرات عن ناتج فهو □ المفتح هو النظر قاصر فهم للضوء. التعرض أو الوراثة
- إجهاد. دون يكفي بما واضحة الأشياء تجعل نظارات ارتد □ بالكاد □ الوضوح هو الأهم المبدأ
- فعلاً. درجة 200 □ 150 بمقدار الحرارة درجة خفض يكون ما غالباً الهواتف، أو الكمبيوترات لاستخدام
- رؤية تتطلب التي الأساسية والمهام للزيادة الأقوى الطبية الوصفة ذات النظارات من بزواج احتفظ مثالية.
- جيذا. يعتبر أشهر ثلاثة كل درجة 25 حوالي تقليل □ بطيئاً تقدماً توقع
- التحسين. عملية من جزء هي قللاً الضبابية الرؤية التام. الوضوح إلى تهدف إلى
- التقريبي. للتقريب □ بالمتر □ الواضحة المسافة □ 100 □ النظر قاصر درجة الصيغة: استخدام
- طبيعى. بشكل متكيفان عينيك دع □ بوضوح الرؤية على نفسك تجبر إلى
- أفضل خيارات اتخاذ في يساعد الخارجية العين عضلات عمل كيفية فهم □ عينيك ميكانيكاً على تعرف للرؤية.
- عند أو السلة لكرة لعب مثل أنشطة ممارسة أثناء مزعجاً يكون قد مما النظارات، ارتداء يتطلب النظر قاصر تشغل النظارات لأن الدفء وتوفر الجلد من المزيد لتغطي تتمدد أن للقبعة يمكن للالقبعة. ارتداء الرؤية. على أيضاً يؤثر النظارات ارتداء نسيان مساحة.
- الضروري من أنه إلا نظرهم، قاصر لمعالجة للغاية كسالى أو سناً أكبر بأنهم الناس بعض يشعرون قد بينهم التحديدات. نفس لمنع القادمة الأجيال أجل من إجراءات اتخاذ
- ليتحسن. وقتاً سيستغرق سنوات مدار على تطور الذي النظر قاصر □ وقتاً تتطلب التحسين عملية
- بتحريك قمن إذا رؤيتها. نريد التي الأشياء بوضوح ترى أن لعينونا يمكن الوقت، معظم أن هي النقطة صحیح. بشكل عيوننا نستخدم أننا إلى يشير هذا واضحة. غير تصبح بعيداً، سم 10 حوالي الأشياء
- الطبية النظارات قوة تقليل إلى نحتاج الوقت، معظم الكمبيوترات أجهزة أو الهواتف نستخدم لأننا نظراً صحیح. بشكل أعيننا لاستخدام

عضلات تتغير الاعم، في الناس تقدم مع . الشيوخ وحي الانظر قصر عدسات حالة في فكر  
المبادئ تطبق يمكننا . الانظر قصر في الموجهة لتلك معكس اتجاه في لديهم العيين  
الانظر. قصر عدسات على الشيوخ وحي الانظر قصر عدسات في المستخدمة

الرؤية أن وبافتراض الطبية، وصفتك على بناء التدريجية. البؤر الممتدة العدسات باستخدام أنصح  
لقصر ديوبتر 1.75 بمقدار القرية للرؤية إضافي تصحيح إجراء هو الاقتراح فإن، 0.9 هي الصحية  
بمقدار البعيدة للرؤية الإضافي التصحيح يكون بين ما تغيير، دون الاستجماتيزم بقاء مع الانظر  
تغيير. دون الاستجماتيزم بقاء مع الانظر لقصر ديوبتر 1.00