



Figure 1: img

मायोपिया को प्राकृतिक रूप से उलटने की यात्रा

मायोपिया को उलटने के बारे में तीन पेपर्स के अलावा, मैं इस खोज की कहानी के बारे में और अधिक साझा करना चाहता हूँ।

ली, झीवेई. (जून 2023). प्राकृतिक दृष्टि पुनर्स्थापना विधि का प्रायोगिक सत्यापन. झीवेई का ब्लॉग. वेब. पीडीएफ.

ली, झीवेई. (जून 2023). मायोपिया उलटने में दृष्टिवैषम्य. झीवेई का ब्लॉग. वेब. पीडीएफ.

ली, झीवेई. (नवंबर 2024). प्राकृतिक दृष्टि पुनर्स्थापना: 'बस मुश्किल से स्पष्ट'का सिद्धांत. झीवेई का ब्लॉग. वेब. पीडीएफ.

धैर्य

मायोपिया को प्राकृतिक रूप से उलटना काफी धीमी प्रक्रिया है, ठीक वजन कम करने की तरह। मेरे 3 साल के अनुभव (फरवरी 2022 से जनवरी 2025 तक) में, मैंने निम्नलिखित प्रगति की:

समय	बायाँ आँख	बायाँ आँख	दायाँ आँख	दायाँ आँख एस्टिमैटिज्म	सही दृष्टि
	मायोपिया	एस्टिमैटिज्म	मायोपिया	दायाँ आँख एस्टिमैटिज्म	सही दृष्टि
2022.03.05	-3.50	-2.25	-5.75	-1.75	1.0
2022.11.13	-3.25	-2.00	-5.50	-1.75	0.9
2023.04.20	-3.00	-1.25	-5.00	-1.25	1.0
2024.01.07	-3.00	-1.00	-4.75	-1.25	0.9
2024.11.28	-2.50	-1.00	-4.25	-1.25	0.9

आइए इसके बारे में एक पैराग्राफ बनाने के लिए Python का उपयोग करें।

इसलिए, आपको इसके बारे में धैर्य रखने की आवश्यकता है।

सही काम करो, परिणाम अपने आप मिलेंगे

जब तक आप सही काम करते हैं, परिणाम आएंगे। जैसे वजन कम करना, बहुत कम खाना और अक्सर खेल खेलने से आपका वजन कम होगा। अगर आप हर महीने 1 किलो वजन कम करते हैं, तो एक साल में आप 12 किलो वजन कम कर लेंगे।

इसी तरह, सीखने में, अगर हम एक दिन में 10 घंटे पढ़ाई करते हैं, तो एक साल में यह 3,650 घंटे हो जाता है।

मायोपिया (निकट दृष्टि दोष) को उलटने के लिए अच्छी खबर यह है कि इसमें कुछ भी ऐसा कठिन नहीं है जिसे आप लगातार नहीं कर सकते। इसमें केवल यह आवश्यकता होती है कि आप मोबाइल फोन या कंप्यूटर स्क्रीन को मुश्किल से स्पष्ट रूप से देखें।

यह एक बेहतर और अधिक आरामदायक तरीका है। सही तरीके का उपयोग करने की लागत यह है कि मुझे ड्राइव करने, यात्रा के दौरान दृश्य देखने और थिएटर में फ़िल्में देखने के लिए पूर्ण प्रिस्क्रिप्शन वाला एक और चश्मा तैयार करना होगा।

जीवन के वे समय वास्तव में केवल एक छोटा सा हिस्सा होते हैं, जैसे कि एक दिन में अधिकतम 2 घंटे, जबकि शेष 15 घंटे जागते हुए बिताए जाते हैं।

संतुष्ट न हों, सुधार करते रहें

पहले वर्ष में, मेरी मुख्य गतिविधि कंप्यूटर पर काम करना था, जिसके दौरान मैंने 1.50 डायोप्टर कमी वाले चश्मे पहने थे। इस व्यवस्था ने मुझे “बस साफ” स्थिति का अनुभव करने की अनुमति दी, जहां दृष्टि पर्याप्त रूप से स्पष्ट थी लेकिन अत्यधिक तीक्ष्ण नहीं थी। हालांकि, दूसरे वर्ष में, जब मैंने घर पर अपने एसोसिएट डिग्री के लिए अध्ययन करने पर ध्यान केंद्रित किया, तो मैंने कंप्यूटर के उपयोग को कम कर दिया और मुख्य रूप से पढ़ने की सामग्री और अस्यास के लिए अपने मोबाइल फोन का उपयोग किया।

एक दोस्त से बात करने के बाद, मैंने बाइफोकल लेंस और मल्टीफोकल प्रोग्रेसिव लेंस के बारे में सीखना शुरू किया। मैंने दृष्टि के लिए सेगमेंट हाइट, सेगमेंट पोजिशन और वर्किंग डिस्टेंस जैसे शब्द भी सीखे।

इसमें बहुत सारे प्रयोग की आवश्यकता थी। सिद्धांत को समझने के बाद, समाधान अलग-अलग हो सकते हैं—चश्मे के नुस्खे में सादा +1.50D जोड़ने से लेकर +2.00D जोड़ने तक, और फिर मल्टीफोकल प्रोग्रेसिव लेंस का उपयोग करने तक। अभी भी सुधार के तरीके मौजूद हैं।

ChatGPT के आने के बाद, कई सुधार हुए हैं। बहुत सारे बुद्धिमान लोग उस दिशा में सोच रहे हैं। वास्तविक दुनिया में, कई उपयोग के मामले हैं और अधिक वास्तविक समस्याएं हैं जिन्हें हल करने की आवश्यकता है।

मायोपिया को उलटने के लिए, यह बिल्कुल वैसा ही है। बड़े लोग प्रेसबायोपिया लेंस का उपयोग करते हैं।

तत्काल जरूरतमंदों के साथ साझा करें

हालांकि मैंने अपना मायोपिया उलटने वाला लेख WeChat सब्सक्रिप्शन प्लेटफॉर्म पर जून 2023 में साझा किया था, लेकिन दिसंबर 2024 में, मुझे किसी का जवाब मिला जिसने दावा किया कि उसका 12 साल का बच्चा अपने 500 डिग्री के मायोपिया से निराश था, यानी -5.00। जब मैं 12 साल का था, तो मुझे लगता था कि मैंने अभी -2.00 डिग्री के मायोपिया के लिए चश्मा पहनना शुरू किया है।

जैसा कि सत्य या खोज लोगों को कम ज्ञात है, केवल वे लोग जिन्हें तत्काल आवश्यकता है, इसे आजमाना चाहते हैं। यह मायोपिया को उलटने की विधि, जो संभवतः पहली बार 2014 में Todd Becker द्वारा पेश की गई थी, एक दिन लोकप्रिय हो जाएगी।

नए समायोजन विधि के कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं हैं। इसके अलावा, अधिक से अधिक लोगों को मायोपिया (निकटदृष्टि) होगा, और उनकी मायोपिया की डिग्री भी बढ़ती जाएगी।

क्या मायोपिया की लोकप्रियता में कोई साजिश है?

पूरी डिग्री के चश्मे पहनने वाले लोगों ने अपने मायोपिया (निकट दृष्टि दोष) को और गहरा कर दिया है। मायोपिया किसी के द्वारा जानबूझकर नहीं बनाया गया है। यह सिर्फ इतना है कि मनुष्य सावधान नहीं हैं। 5.0 की सामान्य दृष्टि, एक बच्चे की दृष्टि, को वापस पाने के लिए पूरी डिग्री का चश्मा पहनना सामान्य लगता है।

हालांकि, मनुष्य यह नहीं जानते कि वे इनका उपयोग नज़दीक की वस्तुओं को देखने के लिए करते हैं। जिन लोगों ने मल्टीफोकल प्रोग्रेसिव लेंस या दृष्टि परीक्षकों का आविष्कार किया, वे आंख या मायोपिया के काम करने के तरीके के बारे में बहुत कुछ जानते थे।

तो, यहां सुधार सिर्फ इतना है कि हम अपनी आंखों के उपयोग को वर्गीकृत करते हैं। हम देखते हैं कि आजकल मनुष्य ज्यादातर फोन या कंप्यूटर का उपयोग कर रहे हैं। और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम रोजमरा की जिंदगी में दूर की चीजों को धुंधला देखते हैं।

मुझ यह है कि ज्यादातर समय, हमारी आँखें उन वस्तुओं को स्पष्ट रूप से देख सकती हैं जिन्हें हम देखना चाहते हैं। यदि हम वस्तुओं को लगभग 10 सेमी दूर ले जाते हैं, तो वे अस्पष्ट हो जाती हैं। यह इंगित करता है कि हम अपनी आँखों का सही तरीके से उपयोग कर रहे हैं।

नई खोजों को फिर से कैसे खोजें

इंटरनेट पर अधिक से अधिक अवलोकन और सीखने की कोशिश करें। छोटे-छोटे विचारों से सावधान रहें। खुद से प्रयोग करके देखें।

जीवन में बहुत सुधार होते हैं। सच्चाई का पता चलने के बाद, यह स्पष्ट लगता है। लोगों ने पहले इसके बारे में सोचा ही नहीं था। Steve Jobs निश्चित रूप से इसे समझते थे। Steve Jobs का “Think Different” अभियान अच्छा है।