

الطبية الرؤية استعادة طريقة من التجريبي التحقق

المحتويات جدول

1. مقدمة
2. خلفيّة
3. البحث منهجيّة

ال أولي التجريبي []
اللاحقه التقارير []

4. النتائج

والاستجماتيزم النظرة تقليل []
والمنهجية النظارات ضبط []

5. عملية نصائح
6. النظرية والآثار الكامنة السبب
7. الاستنتاج
8. المستقبليّة النظرة
9. المراجع
10. الاقتباس

مقدمة

المستوجة الطبيعية الرؤية استعادة طريقة فعالية من تتحقق تجربة نتائج أقدم البحثي، الورقة هذه في درجة ذات نظارات ارتداء تتضمن بيكر، اقتراحها كما الطريقة، [] وانغ ويين [] 2014 [] بيكر تود أعمال من الأحدث وانغيين عمل الوقت. بمروءة النظرة تقليل بهدف الفعلية، الطبيعية الوصفة من أقل نظر قصر الشخصية تجربتي خلا من النهج. هذا وراء الكامنة البiology ولهجية الآليات حول رؤى مقدمًا بيكر، أسس على بنى الورقة هذه تقدم والاستجماتيزم. النظر قصر من كل في كبرى تحسيّنات لاحظت عام، مدار على أجريتها التي تجربتي. من والاستنتاجات النتائج، العملية، تفاصيل

الخلفية

متعددة أسبابها العالم. مستوى عالي انتشارًا تزداد شائعـة حالة هو الحسر، باسم أيضًا المعروف النـظر، قصر بالعمل تتميـز التي [] الحديثة الحـيـاة أنـماـطـ أنـبالـذـكـرـ الـجـديـرـ وـمـنـ وـبـيـئـيـةـ. وـرـاثـيـةـ عـوـاـمـلـ تـشـمـلـ الـجـوانـبـ

لطريقة وفقاً للناظر. قصر حالات بزيادة ارتباط قدر [الشاشات] ووقت القراءة [مثل طويلة لفترات القراءة] العدسات قوّة تقليل طريقة عن الناظر قصر عكس يمكن، 2014 عام في مرّة لأول تقديمها تم التي بيكر، تود الطبيعى. شكلها استعادة على الوعي عضلات يشعّع مما تدرجى، الاتصال حيّة

العديد من الدراسات تدعى دليلات خلال من النظر قصر عرض طرق 2022 عام في **النوعية** عمل استكشاف ذلك، إلى بالإضافة إلى تصحيحية الدراسات قوّة تقليل خلالها من يتم آلية مقترباً، **النوعية** نظرية على بنى وقد بالنّط. والتركيز على **النوعية** بحث وأضاف الرؤية. تحسيّن إلى النهاية في يُؤدي مما الاعيin، عضلات تشكييل وإعادة استرخاء لتعزيز **العملية**. بهذه المرتبطة البالبى ووجبة الـتغذى رات حول الفهم من طبقة

أن إلى أشار، 2014 لعام القديمة الاصحه ندوة في قدم لـ عكـس، قابل لكن حديث مرض العـنـظر: [قصـرـ بـعـنـ وـانـ مـقاـلـ القـريـبـ الـعـمـلـ] [1] مـرـحلـتـيـنـ: فـيـ يـتـطـورـ الـعـنـظـرـ صـرـ أـعـلـىـ الـعـنـظـرـيـةـ تـنـصـلـ لـ عـكـسـ. قـاـبـلـةـ حـالـةـ هـوـ الـعـنـظـرـ قـصـرـ يـفـدـيـ مـمـاـ مـفـقـثـ، الـرـفـيـةـ يـصـحـحـ الـسـالـبـةـ الـعـدـسـاتـ اـسـتـخـدـامـ وـ[2] الـكـاـذـبـ، الـعـنـظـرـ] [قصـرـ الـعـدـسـةـ تـشـنـجـ يـسـبـبـ الـعـدـسـاتـ وـتـقـلـيلـ الـعـنـشـطـ الـتـرـكـيـذـ عـلـىـ تـعـتـمـدـ الـتـيـ الـطـرـيـقـهـ هـذـهـ أـظـهـرـتـ الـعـنـظـرـ. قـصـرـ وـزـيـادـهـ الـعـيـنـ اـسـتـطـالـهـ إـلـىـ الـعـوـقـتـ. مـرـورـ مـعـ الـعـنـظـرـ قـصـرـ تـطـوـرـ لـ عـكـسـ كـوـسـيـلـهـ وـاعـدـهـ نـتـائـجـ تـدـريـجيـأـ

تدريجي تخفيف خلال من النظر قصر تقليل تأثيرات تختبر، 2022 مارس في بدأتها الاتجاه، هذه والاستجماتيزم النظار مسويات في الاتجاهات بتوثيق قمة الاتجاه، هذه طوال العدسات. وصفات في الطرق. هذه فعالية للتقييم بعنوان

المنهجية

ال أولى ال تقرير دولي عرض 5 مارس 2022 في أخذها تم التي واستجماتي زم ال ظر قصر قياسات ال تالي الجدول يعرض:

ال تاريخ	فی الیمنی العین	فی الیسرا العین	فی الاستجماتیزم	فی الیمنی العین	فی الیسرا العین	فی الاستجماتیزم
2022.03.05	350	225	575	175	175	175
	٣٥٠	٢٢٥	٥٧٥	١٧٥	١٧٥	١٧٥

نوفمبر 13 في بيالخاصة والاستجماتي زمالنظر قصر قياسات الـTALـيـة الـGـDـA~لـU~R~Pـ الـLـI~H~Qـ الـA~R~Yـ الـT~C~A~R~D~I~Rـ الـT~O~W~A~L~I~Yـ عـلـى 2023ـ آبـرـيلـ وـ 2022ـ

ال تاريخ	العين في الانحراف اليمني	العين في الانحراف اليمني	العين في الانحراف اليمني	العين في الانحراف اليمني
2022.11.13	325	200	550	175

الن ظر قصر اليمني العين التاريخ	العين في الانحراف اليمني العين اليمني العين	في الان ظر قصر اليمني العين اليمني العين
2023.04.20 300	125	500 125

النتائج

كبيرة: تحسينات لوحظت التجربة، فترة خلال والاستجماتيزم النظر قصر تقليل

درجة 50 بمقدار انخفاض درجة 300 إلى درجة 350 من انخفاض اليمني في الانظر قصر درجة 75 بمقدار انخفاض درجة 500 إلى درجة 575 من انخفاض اليمني عيني في الانظر قصر 225 من اليمني العين انحراف انخفاض حيث الاستجماتيزم، الانحراف في تحسين العينين كلتا أظهرت درجة 125 إلى درجة 175 من اليمني العين انحراف وانخفاض درجة، 125 إلى درجة

تأثير لها كان الطبعية الرؤية استعادة طريقة أن يؤكد مما للاعنة، ومشجعة متوقعة غير النتائج هذه كانت ملحوظ.

التجربة. طوال نظاراتي تغييرات بعنابة تتبع أفضل، بشكل النتائج لفهم والمن جهة الانظارات ضبط وذلك، الموصوف النظر قصر من درجة 150 بـ أقل بدرجة الانظارات من جديد زوج إلى انتقالت، 2022 نوفمبر في طريقة لتوصيات وفقاً.

2022 نوفمبر 13 في بي الخاصة الانظارات ووصفه الانحرافياً بين مقارنة إلى

الن ظر قصر العين صدر	في الان ظر قصر العين في اليمني العين اليمني العين	في الان ظر قصر اليمني العين اليمني العين	في الان ظر قصر اليمني العين اليمني العين
نظري	325	200	550 175
كنت التي الانظارة أرتديها	225	200	450 175

20 في التالية. المسألة الأشد خلال التجربة من مزيد إلى والاستجماتيزم النظر قصر في الانخفاض أدى يلي: كما المحدثة الطبعية وصفتي كانت، 2023 أبريل

العنصر	الناظر قصر العين في المريض			
نظري	300	125	500	125
كنت التي ألمت بظارات	175	200	400	175
أرتديها				

الاتصحيحة الاعدسات قوة تقليل أن فكرة يدعم مما الوقت، دور مع استمر النظر قصر انخفاض أن يوضح هذا الرؤيا. تحسين عزز أن يمكن تدريجيًا

عملیة نصائح

بناءً على عملية الـ نصائح بعض إليك الـ طبـيـعـيـة، الـ روـيـة اسـتـعـادـة طـرـيـقـة بـتـجـرـبـة الـمـهـتمـيـن لـأـوـلـيـكـ بـالـنـسـبة تـجـرـبـتـيـ عـلـىـ

- أقل المثال، سبيل علی مخضرة طبیة وصفة ذات نظارات إلی مردہ لأول التحول عند :ال أولی الانزعاج ذلك، ومع بوضوح. البعيدة الاشياء بروية يتعلق في ما خاصة الانزعاج، ببعض تشعر قد درجة 150 بـ قليلة. أي ام غضون في الانزعاج يزول ما وعادة بسرعة، العيان ان تتكيف
 - الطبیة الوصفة ذات النظارات ارتداء يصبح الواقع، مرور مع المخضرة: الطبیة الوصفة مع التكيف الدراسة أو العمل مثلاليومیة، الأنشطة مع يتعارض أن ينبغي ولا راحة أكثر القربية للرؤیة المخضرة الامحولة. الأجزاء استخدام أو
 - في تردد الافلام، مشاهدة أو الدورات حضور أو القيادة مثل لانشطة بالنسبة والأنشطة: النظارات استخدام مثلاليومية لمهام بالنسبة ذلك، ومع قليل. أعلى لتكون نظاراتك وصفة تعديل في التفكير كافية. المخضرة الوصفة تكون أن يجذب المحمول، الهاطاف أو الكمبیوتر

النظرية والآثار الجذري للسبب

تقليل فإن، **النحو** لمقالة وفقاً للبحث. ويُخضع معقداً يزال لـ الطرق هذه نجاح وراء الكامن السبب الآلية تماماً أفهم لـ بينما ومسترخيه. طبيعية حالة مع الاتكية على العين عضلات يشجع النظارات وصف بعض في فعالة الطريقة هذه أن إلى تشير واللابؤرية النظر قصر في الملحوظة الاتحسينات فإن العلمية، الحالات.

عیني أن يبدو اختلف. والي مني اليسرى عيني في الشفاء مع دل أن كشفت تجربتي أن للاهتمام المثير وмен في أكبر تشوّه بسبب ربما أسرع، تعافياً ظهرت النظر، قصر من أعلى درجة من تعاني كانت التي الي مني، في هذه [في النظم يتحسن حيث الآلة، تعلم في مفاهيم مع يتوافق الاتصال افيفي من النمط هذا المعين. عضلات الوجه، هذه عضلات]
الوقت. مرور مع يس挺قد ثم البدايي في بسرعة المعين [عضلات

الخلاصة

لتقليل واعدنج هي الطبيعية استعادة طريقة أن إلى عام لمدة استمرت التي الاتجربة هذه نتائج تشريح إلی يؤدي أن يمكن أقل طبيعة بوصفة الظارات ارتداء أن الشخصية تجربتي تؤكّد والاستجماتيزم. الظرق صدر الطريقه هذه وراء الكامنة الالآليةات لفهم البحث من مزيد إلى الحاجة من الرغم على الرؤية. في تدريجية تحسينات مشجعة. الآن حتى الانتاج أن إلى الكامل، بشكل

الالتقىات قبلية مستمرة

أن أتوقع الحالى، الممسار على بناءً إضافية. تقدير وسأقدم القاعدة الالسنوات فى نظرى مراقبة سأوصل

المراجع

- بیکر تود مدونة للعلاج. قابل للكنه حديث مرض الـ ظرف [القصر] 2014 تود. بيكر، 1. وانغ يين مدونة الـ طبـيعـيـة، الرؤـيـة اسـتـعـادـة طـرـيقـة 2022 يـنـ وـانـغـ، 2.

الاقتباس

زهی وی. مدونة .الطبیعیة الرؤییة استعداد طریقة من الاتجاهیات التحقیق .[2023] یونیو زهی وی. لی،

```
@article{li2023visionverification,  
    title      = "  
    author    = "Li, Zhiwei",  
    journal   = "lzwjava.github.io".
```

```
year      = "2023",
month    = "    ",
url      = "http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en"
}
```