

# الطبيعية الرؤية استعادة طريقة من التجريبي التحقق

## المحتويات جدول

1. مقدمة
2. خلفية
3. البحث منهجية
  - الأولي التقرير
  - اللاحقة التقارير
4. النتائج
  - والاستجماتيزم النظر قصر تقليل
  - والمنهجية النظارات ضبط
5. عملية نصائح
6. النظرية والآثار الكامن السبب
7. الاستنتاج
8. المستقبلية النظرة
9. المراجع
10. الاقتباس

---

## مقدمة

المستوحاة الطبيعية الرؤية استعادة طريقة فعالية من التحقق تجربة نتائج أقدم البحثية، الورقة هذه في درجة ذات نظارات ارتداء تتضمن بيكر، اقترحها لكم الطريقة، [2022] وانغ ويين [2014] بيكر تود أعمال من الأحداث وانغ يي عمل الوقت. بمرور النظر قصر درجة تقليل بهدف الفعلية، الطبية الوصفة من أقل نظر قصر الشخص صية تجربتي خلال من النهج. هذا وراء الكامنة البيولوجية الآليات حول رؤى مقدم بيكر، أساس على بنى الورقة هذه تقدم والاستجماتيزم، النظر قصر من كل في كبيدة تحسينات لاحظت عام، مدار على أجريتها التي تجربتي. من والاستنتاجات النتائج، العملية، تفاصيل

---

## الخلل في

متعددة أسبابها العالم. مستوى على انتشارًا تزداد شائعة حالة هو الحسر، باسم أيضًا المعروف النظر، قصر بالعمل تتميز التي [ ] الحديثة الحياة أنماط أن بالذکر الجدير ومن وبائية. وراثية عوامل تشمل الجوانب،

لطريقة وفقًا للنظر. قصور حالات بزيادة ارتبطت قد [الاشارات] ووقت القراءة [مثل طويلا لفتترات القريب العدسات قوة تقليل طريق عن النظر قصور عكس يمكن، 2014 عام في مرة لأول تقديمها تم التي بيكر، تود الطبيعى. شكلها استعادة على العيين عضلات يشجع مما تدريجيًا، التصحيحية

العدسات تعديلات خلل من النظر قصور عكس طرق 2022 عام في [ ] عمل استكشف ذلك، إلى بالإضافة التصحيحية العدسات قوة تقليل خللها من يتم آلية مقترحًا، [ ] نظرية على بنى وقد النشاط. والتركيبة [ ] بحث وأضاف الرؤية. تحسین إلى النهاية في يؤدي مما العيين، عضلات تشكيلي وإعادة استرخاء لتعزي العملية. بهذه المرتبطة البيولوجية التغيرات حول الفهم من طبقة

أن إلى أشار، 2014 لعام القديمة الصحة ندوة في قدم للعكس [ ]، قابل لكن حديث مرض النظر: [ ] قصور بعن وان مقل القريب العمل [1] مرحلتين: في يتطور النظر قصور أن على النظرية تنص للعكس. قابلية حالة هو النظر قصور يؤدي مما مؤقتًا، الرؤية يصحح السالبة العدسات استخدّام و [2] الكاذب [ ]، النظر [ ] قصور العدسة تشنّج يسبب العدسات وتقليل النشاط التركيبي على تعتمدا التي الطريقة هذه أظهرت النظر. قصور وزيادة العيين استتالة إلى الوقت. مرور مع النظر قصور تطوّر لعكس كوسيلة واحدة نتائج تدريجيًا

تدريجي تخفيض خلل من النظر قصور تقليل تأثيرات تختبر، 2022 مارس في بدأتها التي التجربة، هذه والاستجماتيزم النظر قصور مستويات في التغيرات بتوثيق قمت التجربة، هذه طوال العدسات. وصفات في الطريقة. هذه فعالية لتقييّم بعناية

## المنهجية

2022 مارس 5 في أخذها تم التي والاستجماتيزم النظر قصور قياسات التالى الجدول يعرض الأولي التقدير

في النظر قصور		في النظر قصور	
اليسرى العيين	في الاستجماتيزم	اليسرى العيين	في الاستجماتيزم
التاريخ	اليسرى العيين	التاريخ	اليسرى العيين
2022.03.05	350	2022.03.05	175
	225		575

نوفمبر 13 في بي الخاصة والاستجماتيزم النظر قصور قياسات التالى الجدول تعرض اللاحقة التقدير التالى: على 2023 أبريل و 2022

في النظر قصور		في النظر قصور	
اليسرى العيين	العيين في الانحراف	اليسرى العيين	العيين في الانحراف
التاريخ	اليسرى العيين	التاريخ	اليسرى العيين
2022.11.13	325	2022.11.13	175
	200		550

التاريخ	في النظر قصر		في النظر قصر	
	اليسرى العين	العين في الانحراف	اليسرى العين	العين في الانحراف
	اليسرى	اليسرى	اليسرى	اليسرى
2023.04.20	300	125	500	125

## النتائج

كبيدة: تحسينات لوحظت التجربة، فترة خلال والاستجماتيزم النظر قصر تقلل

- درجة 50 بمقدار انخفاض درجة 300 إلى درجة 350 من انخفاض اليسرى عيني في النظر قصر
- درجة 75 بمقدار انخفاض درجة 500 إلى درجة 575 من انخفاض اليسرى عيني في النظر قصر
- 225 من اليسرى العين انحراف انخفاض حيث الاستجماتيزم، الانحراف في تحسنًا العينين لكتا أظهرت
- درجة 125 إلى درجة 175 من اليسرى العين انحراف وانخفاض درجة، 125 إلى درجة

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

التجربة. طوال نظاراتي تغيرت بعناية تتبع أفضل، بشكل النتائج لفهم والمهنية النظارات ضبط وذلك لي، الموصوف النظر قصر من درجة 150 بـ أقل بدرجة النظارات من جديد زوج إلى انتقلت، 2022 نوفمبر في طريقة لتوصيات وفقًا.

2022 نوفمبر 13 في بي الخاصة النظارات ووصفة النظر قياس بين مقارنة إلي:

العين	في النظر قصر		في النظر قصر	
	اليسرى	اليسرى	اليسرى	اليسرى
العين	اليسرى	اليسرى	اليسرى	اليسرى
نظري	325	200	550	175
كنت التي النظارة	225	200	450	175
أرتديها				

20 في التاليف. الستة أشهر خلال التحسينات من مزيد إلى والاستجماتيزم النظر قصر في الانخفاض أدى يلي: كما المحدث الطبية وصفتي كانت، 2023 أبريل

الانظر قصير	في الانظر قصير		في الانظر قصير	في الانظر قصير
	الانظر قصير	في الانظر قصير	في الانظر قصير	في الانظر قصير
الانظر قصير	300	125	500	125
نظري	175	200	400	175
لنت ال تي الانظارات				
أرتديها				

التصحيحية العدسات قوة تقليل أن فكرة يدعم مما الوقت، مرور مع استمر الانظر قصير انخفاض أن يوضح هذا الرؤية. تحسین يعزز أن يمكن تدريجيا

## عملية نصائح

بناء العملية النصائح بعض إليك الطبيعية، الرؤية استعادة طريقة بتجربة المهتمين لأولئك بالنسبة تجربتي: على

1. أقل المثال، سبيل على مخفضة طبية وصفة ذات نظارات إلى مرة لأول التحول عند: الأولي الانزعاج. ذلك، ومع بوضوح. البعيدة الأشياء برؤية يتعلق فيما خاصة الانزعاج، ببعض تشعير قد درجة 150 ب. قليلة. أيام غرضون في الانزعاج يزول ما وعادة بسرعة، العيونان تتكيف
2. الطبية الوصفة ذات النظارات ارتداء يصحب الوقت، مرور مع المخفضة: الطبية الوصفة مع التكيف الدراسة أو العمل مثل اليومية، الأنشطة مع يتعارض أن ينبغي ولا راحة أكثر القرية للرؤية المخفضة المرحمولة. الأجهزة استخدام أو
3. في ترغب قد الأفلام، مشاهدة أو الدورات حضور أو القيادة مثل للأنشطة بالنسبة والأنشطة: النظارات استخدام مثل اليومية للمهام بالنسبة ذلك، ومع قليلة. أعلى لتكون نظارتك وصفة تعديل في التفكيك كافي. المخفضة الوصفة تكون أن يجب المرحمولة، الهاتف أو الكمبيوتر

## النظرية والآثار الجذري السبب

تقليل فإن، لمقالة وفقًا للبحث، ويخضع معقدًا يزال لا الطريقة هذه نجاح وراء الكامن السبب الآليات تمامًا أفهم لا بينا ومسترخية. طبيعية حالة مع التكيف على العيون عضلات يشجع النظارات وصف بعض في فعالة الطريقة هذه أن إلى تشير واللابورية النظر قصير في الملحوظة التحسينات فإن العملية، الحالات.

عيني أن يبدو اختلف. واليمنى اليسرى عيني في الشفاء معدل أن كشفت تجربتي أن للاهتمام المثير ومن في أكبر تشوه بسبب ربما أسرع، تعافيا أظهرت النظر، قصر من أعلى درجة من تعاني كانت التي اليمنى، الحالة، هذه في النظام يتحسن حيث الآلة، تعلم في مفاهيم مع يتوافق التعافي من النمط هذا العيني. عضلات الوقت. مرور مع يستقر ثم البداية في بسرعة العيني عضلات

---

## الخلاصة

لتقليل واعد نهج هي الطبيعية الرؤية استعادة طريقة أن إلى عام لمدة استمرت التي التجربة هذه نتائج تشيهر إلى يؤدي أن يمكن أقل طبية بوصفة النظارات ارتداء أن الشخص صية تجربتي تؤكد والاسجماتيزم. النظر قصر الطريقة هذه وراء الكامنة الآليات لفهم البحث من مزيدي إلى الحاجة من الرغم على الرؤية. في تدريجية تحسينات مشجعة. الآن حتى النتائج أن إلإ لامل، بشكل

## المستقبلية التوقعات

أن أتوقع الحالي، المسار على بناء إضافية. تقاير وسأقدم القادمة السنوات في نظري مراقبة سواصل أيضا. التحسن في اليمنى عيني تستمر قد بينم سنوات، ثلاث غضون في بالكمال اليسرى عيني تتعافى

---

## المراجع

1. بيكر تود مدونة للعللاج. قابل لكنه حديث مرض النظر: قصص. 2014. تود. بيكر.
2. وانغ يي مدونة الطبيعية. الرؤية استعادة طريقة. 2022. يي. وانغ.

---

## الاقباس

زهوي. مدونة. الطبيعية الرؤية استعادة طريقة من التجريبي التحقق. 2023. يوني و زهوي. لي،  
.

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

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