

الرؤية لاس تعادة طبيعية نصائح

- اللوح رؤية لهم □ تتيح لكاملة طبية وصفة ذات نظارات ي ستخدمون أنهم هو الناس رؤية تدهور وراء السبب تشوه إلى يؤدي هذا الوقت. معظم الكتب أو الكمبيوترات أو الهواتف إلى للنظر أمثال 5 مسافة من بوضوح العين. مقللة
- الوصف ذات النظارات إلى العودة في ترغب لن أيام، لعدة درجة 200 □ 150 تخفيض ذات نظارات استخدا م بعد للغاية. مريحة غير الأخيرة تصب كاملة. الطبية
- العوامل بسبب فقط وليس العين، عضلات في تغيرات عن ناتج فهو □ المفتح هو النظر قصر 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 الهاتف، أو الكمبيوتر لاس تخدام
- رؤية تتطلب التي الأساسية والمهام للزيادة الأقوى الطبية الوصف ذات النظارات من بزواج احتفظ مثالية.
- جيذا. يع تبر أشهر ثلاثة كل درجة 25 حوالي تقليل □ بطيئاً تقدماً توقع
- التحسين. عملية من جزء هي قليلاً الضبابية الرؤية التام. الوضوح إلى تهدف ل
- التقريري بي. للتقييم □ بالمتر □ الواضحة المسافة □ 100 □ النظر قصر درجة الصيغة: استخدم
- طبيعي. بشكل تتكيف ان عينيك دع □ بوضوح الرؤية على نفسك تجبر ل
- أفضل خيارات اتخاذ في يساعد الخارجية العين عضلات عمل كيفة فهم □ عينيك ميكانيك على تعرف للرؤية.
- عند أو السلة كرة لعب مثل أنشطة ممارسة أثناء مزعجاً يكون قد مم النظارات، ارتداء يتطلب النظر قصر تشغل النظارات لأن الدفء وتوفر الجلد من المزيد لتغطي تتمدد أن للقبعة يمكن ل القبعة. ارتداء الرؤية. على أيضاً يؤثر النظارات ارتداء نسيان مساحة.
- الضروري من أنه إلا نظره، قصر لمعالجة للغاية كسالى أو سناً أكبر بأنهم الناس بعض يشعر قد بي نما التحديات. نفس لمنع القادمة الأجيال أجل من إجراءات اتخاذ
- لي تحسن. وقتاً سيستغرق سنوات مدار على تطور الذي النظر قصر □ وقتاً تتطلب التحسين عملية
- بتحريك قمن إذا رؤيتها. نريد التي الأشياء بوضوح ترى أن لعينونا يمكن الوقت، معظم أن هي النقطة صحح. بشكل عينونا نستخدم أننا إلى يشير هذا واضحة. غير تصبح بعيداً، سم 10 حوالي الأشياء
- الطبية النظارات قوة تقليل إلى نحتاج الوقت، معظم الكمبيوتر أجهزة أو الهاتف نستخدم لأننا نظراً صحح. بشكل أعيننا لاس تخدام

عضلات تتغير العمر، في الاناس تقدم مع $\square\square\square\square\square\square\square\square\square\square$ الشبيخوخى النظر قصر عدسات حالة في فكر \square المبادئ تطبيقي يمكننا $\square\square\square\square\square\square\square$ النظر قصر في الموجودة لتلك مع الكس اتجاه في لديهم العيني النظر. قصر عدسات على الشبيخوخى النظر قصر عدسات في المسمتخدمة

الرؤية أن وبافتراض الطبية، وصفتك على بناء التدريجية. البؤر الامتددة العدسات باستخدام أنصح \square لقصر ديوبتر 1.75 \square بمقدار القرية للرؤية إضافي تصحيح إجراء هو الاقتراح فإن، 0.9 هي الصححية بمقدار البعيدة للرؤية الإضافي التصحيح يكون بينم | تغيري \square ، دون الاستجماتيزم بقاء \square مع النظر تغيري \square . دون الاستجماتيزم بقاء \square مع النظر لقصر ديوبتر 1.00 \square