لا حاجة إلى النظارات بعد اليوم

الملايين والملايين من الناس يعانون من مشاكل في النظر. وغالباً ما يصف لهم الأطباء النظارات، العدسات اللاصقة، أو الجراحة بالليزر، بدلا من تعليمهم كيفية تحسين البصر. في حين أن النظارات والعدسات اللاصقة تساعد الناس في التعايش مع واقع الرؤية الضعيفة، لكنها في الواقع لا تساهم في تحسين حالة البصر. أما بالنسبة إلى الجراحة بالليزر، فالمجازفة كبيرة وقد تخاطر بفقدان بصرك إلى الأبد. إليكم عدة طرق طبيعية لتحسين النظر.

- **انزع النظارات أو العدسات اللاصقة:**
  النظارات أو العدسات اللاصقة هي إلى حد ما كالعكازات. إذا كنت تستخدمهم طوال الوقت، فستفقد القدرة على العمل بدونها. هذا لا يعني أن عليك التعايش مع البصر الضعيف، بل يعني فقط أنه يجب عليك استخدام عينيك بدون العكازات عندما تتسنى لك الفرصة.

- **توقف عن التحديق:**
  فإنه من السهل الانخراط أثناء عملك أمام شاشة الكمبيوتر التي تجلس أمامها وتحدق فيها لساعات متواصلة، ولكن هذا هو السبب الرئيسي لمشاكل إجهاد العين والرؤية. تذكر أن ترمش كثيراً ، وأن تنظر بعيداً للحظات بدلاً من التحديق على الشيء نفسه لفترة طويلة جداً .

- **استبدال الشاشة:**
  تأكد من تشغيل كافة الشاشات في زاوية 90 درجة بعيداً عن النوافذ والاستثمار في تقنية الشاشات المسطحة واستخدام فلتر مضاد للوهج عند الإمكان.

- **العناية بالرأس والرقبة:**
  غالبا ما ترتبط مشكلة في البصر مباشرة إلى مشكلة بالرأس والرقبة. لتحسين الدورة الدموية في هذه

المناطق، قم بالعديد من تمارين الاسترخاء وتنشيط الرقبة.

- **انظر إلى ما لا يمكن رؤيته:**
خلال اليوم، انزع النظارات وانظر لأشياء بعيدة جداً. ركّز على الأمر لعدة ثوان بدون التحديق فيه أو بذل مجهود.

- **انزع النظارات الشمسية:**
معظم الناس يعرفون أن التعرض المفرط لأشعة الشمس يمكن أن يكون مدمراً للعيون، ولكن قلّة التعرّض للأشعة تشبب المشاكل أيضاً. تأكد من ألا ترتدي النظارات الشمسية دائماً كي لا تحرم عينيك من العناصر الغذائية التي تحتاج إليها من الشمس. إليك طريقة بسيطة لاستخدام أشعة الشمس لتحسين البصر: أغمض عينيك في الوقت الذي تنظر فيه نحو الشمس.