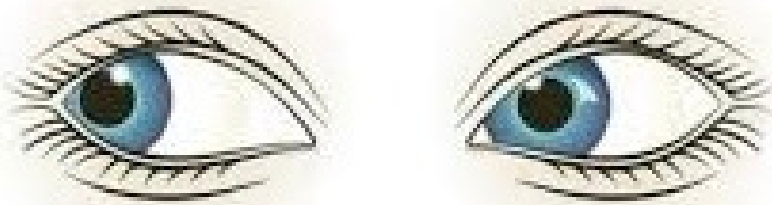
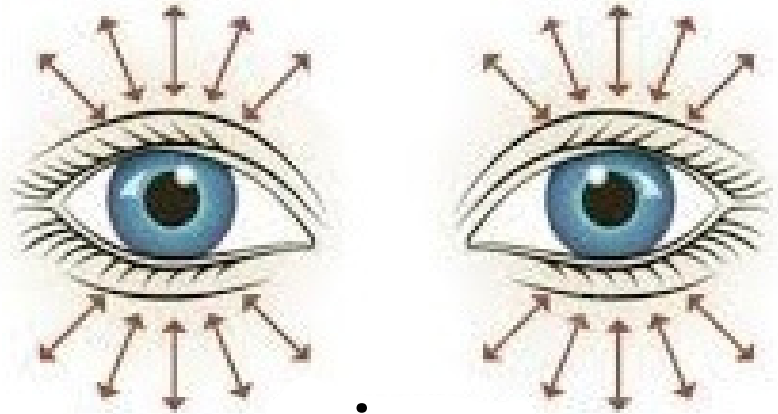


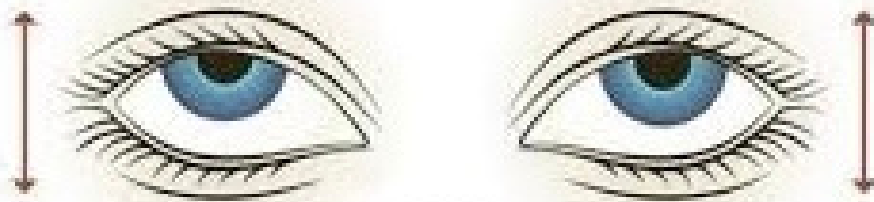
# ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ (Daily Eye Exercises)



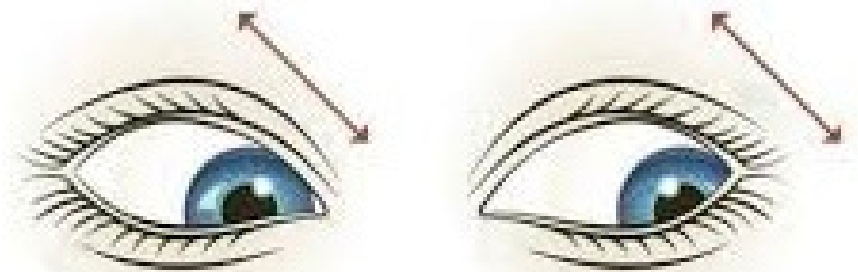
ਸਾਈਡ ਟੂ ਸਾਈਡ



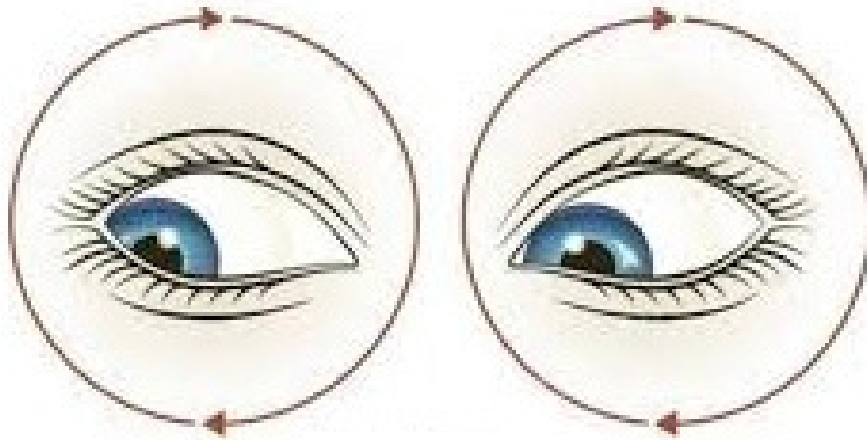
ਪਲਕਾਂ ਝਪਕਣਾ



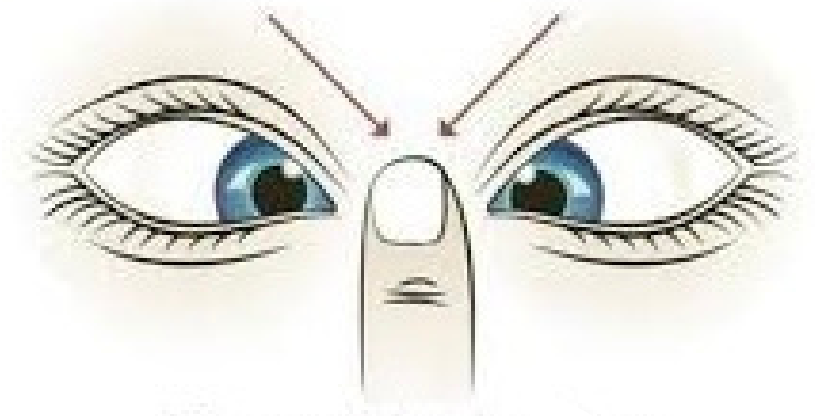
ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ



ਸਾਈਡਵੇਜ਼



ਰੋਟੇਸ਼ਨ



ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ ਦੇਖਣਾ