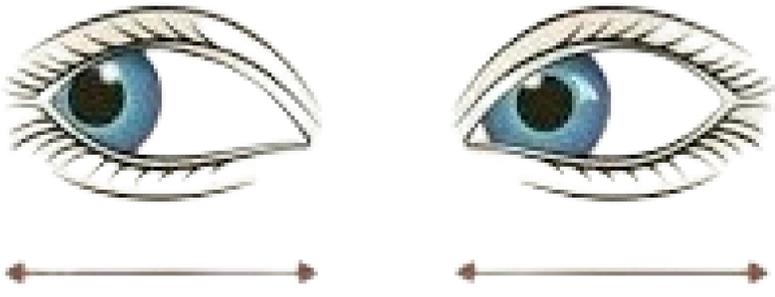
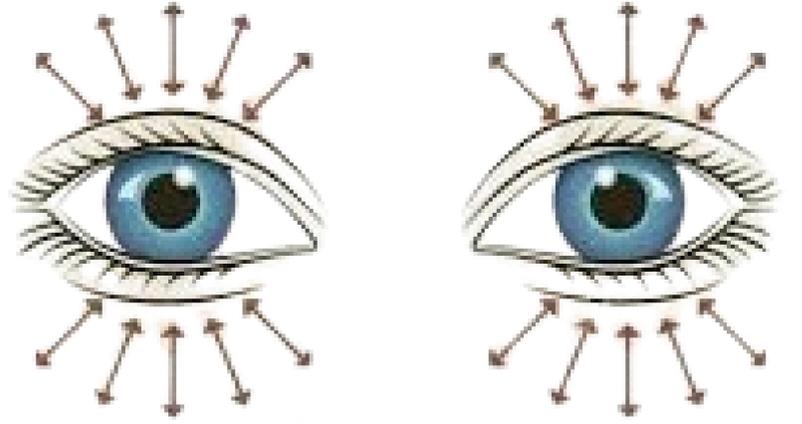


रोज़ाना आंखों के व्यायाम

(Daily Eye Exercises)



एक एक करके
दाएं व बाएं



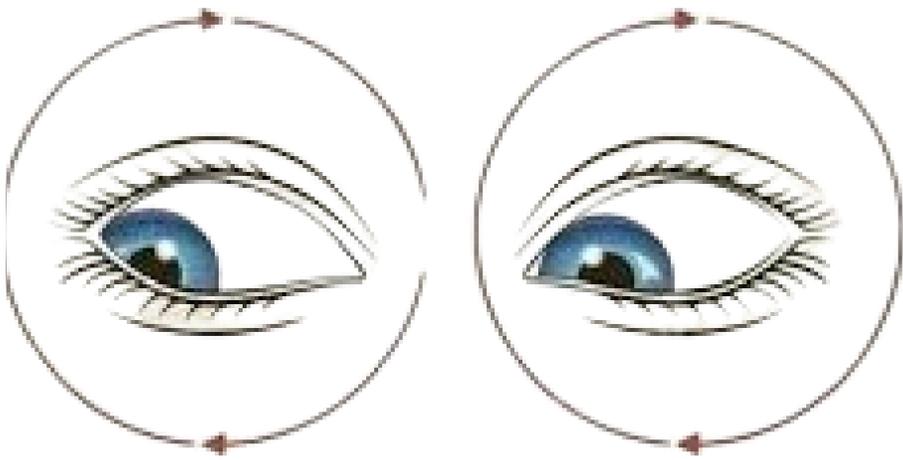
पलक
झपकाना



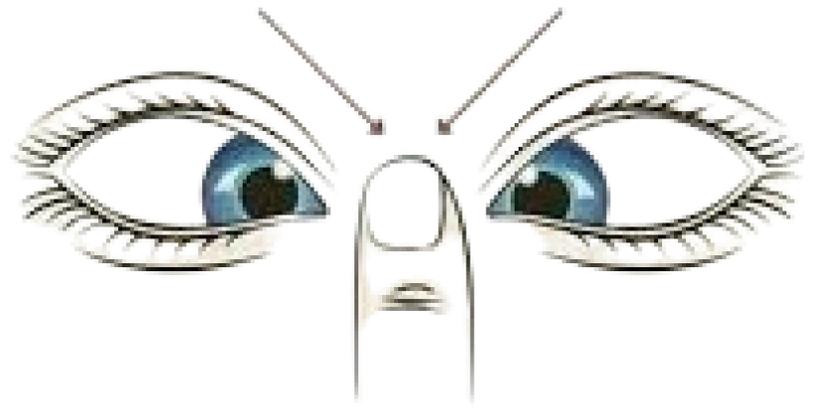
ऊपर-नीचे देखना



तिरछा देखना



घुमाना



नाक की नोक से देखना

इन व्यायामों को दिन में 2-3 बार ज़रूर करें, खासकर अगर आप लंबी देर तक स्क्रीन का इस्तेमाल करते हैं।