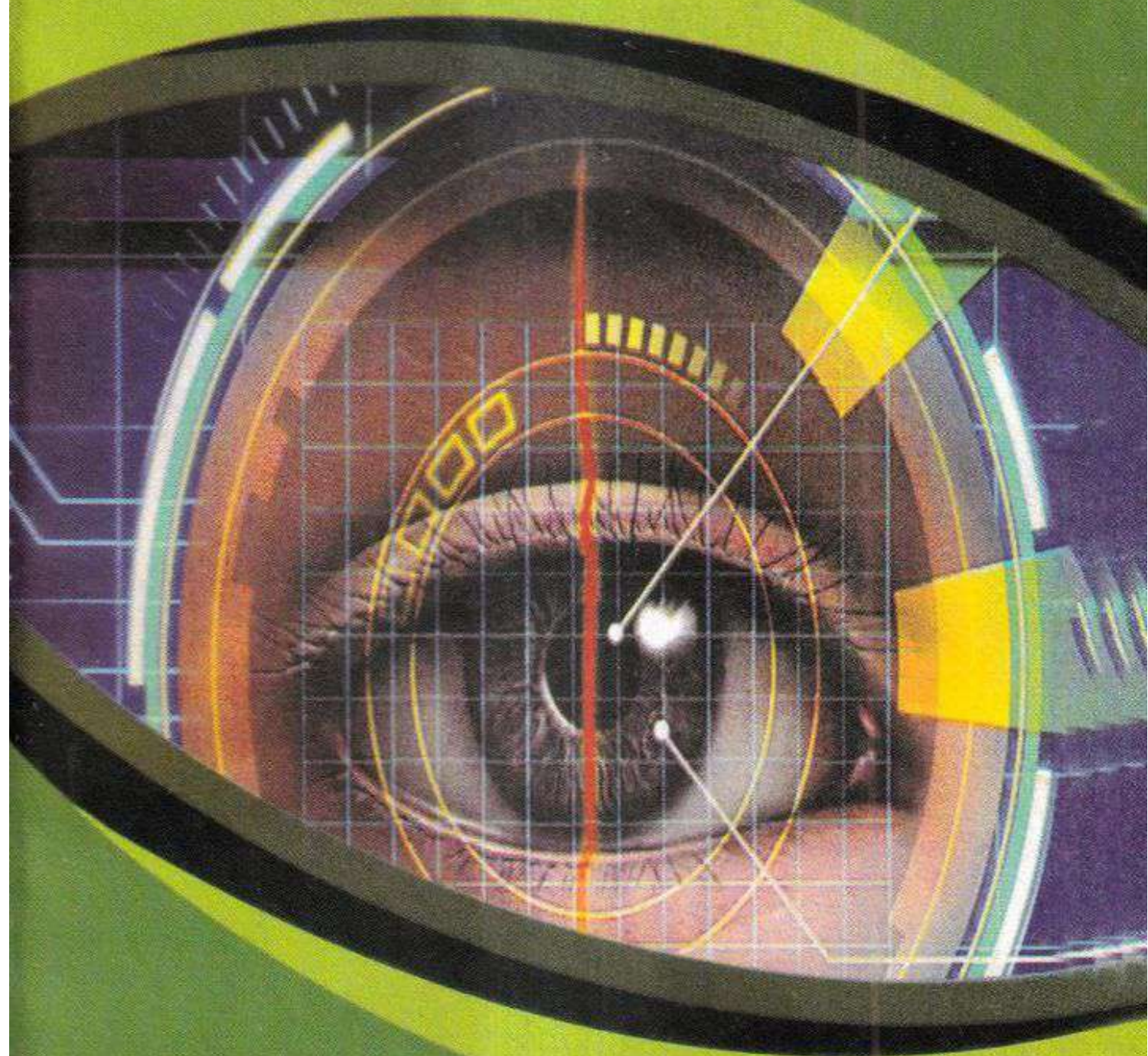


৩৫ বছরের
অভিজ্ঞতায়

সচিত্র
চক্ষু চিকিৎসায়
হোমিও ভেষজ



ডাঃ এস. কে. দাস

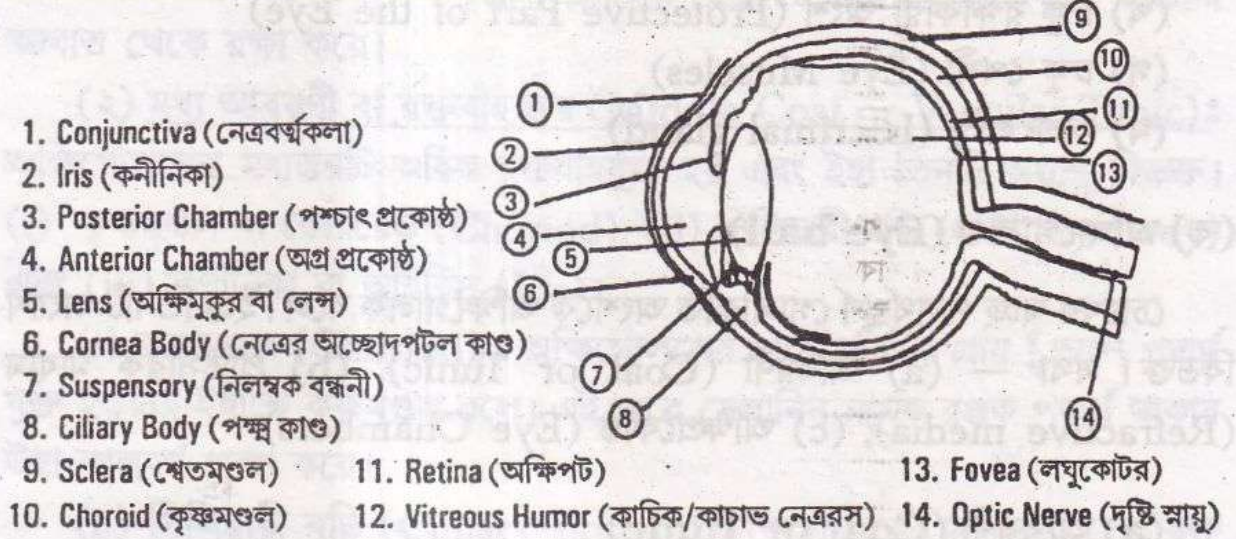
সূচীপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
চোখের গঠন ও কার্যপ্রণালী	৫	রেটিনায় বা অক্ষিপটের প্রদাহ	৫৮
চোখ ভাল রাখার উপায়	১০	রেটিনার রক্তাধিক্য	৫৮
চোখকে সুস্থ রাখতে ব্যায়াম	১১	ফুসকুড়িযুক্ত চোখ ওঠা	৫৯
যেভাবে চোখের যত্ন নিবেন	১৪	ডিপথেরিয়ায় চোখ ওঠা	৬০
ডায়বেটিস রোগীর চোখের সমস্যা	১৫	যক্ষ্মা রোগগ্রস্ত চোখ ওঠা	৬০
প্রাকৃতিক উপায়ে চোখের যাবতীয় চিকিৎসা	১৭	রেটিনা বা অক্ষিপটে রক্তস্রাব	৬১
চোখের জ্যোতি বাড়ানোর উপায়	২০	চক্ষু স্নায়বিক স্নায়ু প্রদাহ	৬১
মধুর উপাদান ও আসল বা নকল চেনার উপায়	২২	চোখের পাতায় দানায়ুক্ত প্রদাহ	৬২
চোখ সুস্থ রাখার নিয়মাবলী	২৩	বাতজনিত চক্ষু প্রদাহ	৬৩
চোখের দৃষ্টিহীনতা	২৪	প্রমেহ জনিত চক্ষু প্রদাহ	৬৩
চোখের ছানি পড়া	২৬	গণমালা ধাতুদোষ জনিত চক্ষুপ্রদাহ	৬৪
চুষকের সাহায্যে চিকিৎসা	২৭	রেটিনার বা অক্ষিপটের বিচ্যুতি	৬৪
মরনোত্তর দেহ ও চক্ষু দান	২৮	চোখের ঝাপসা দৃষ্টি	৬৫
চোখের যত্ন	৩১	চোখে ছানি পড়া	৬৬
অ্যাকুপ্রেসার পদ্ধতিতে চোখের চিকিৎসা	৩৩	চোখে কালশিরা	৬৮
চোখের চিকিৎসা	৪০	চোখের পাতা বুলে পড়া	৬৮
বিনা অপারেশনে ম্লোকোমা ও ছানি চিকিৎসা	৪২	চোখের পাতা অকুঞ্জন	৬৯
হোমিওপ্যাথির ধাতুগত চিকিৎসা	৪৩	চোখের পাতা নাচা	৬৯
হোমিওপ্যাথিক মতে চক্ষুরোগ চিকিৎসা	৪৫	চোখের নালী ক্ষত বা নেত্র নালী	৭০
চোখের পাতার সমস্যা	৪৫	চোখের পাতার পক্ষাঘাত	৭০
নেত্রবর্ষণপ্রদাহ বা চোখ উঠা	৪৬	চোখের পাতায় এলানি বা আগুনি	৭১
চোখে প্রমেহ জনিত পূজ প্রদাহ	৪৭	চোখের পাতায় অব্দ বা টিউমার	৭২
চক্ষুর তারামণ্ডল প্রদাহ	৫১	দিন কানা রোগ	৭৩
চক্ষুশ্বেতপটল প্রদাহ	৫১	রাত কানা রোগ	৭৩
চক্ষুর কৃষ্ণপটল প্রদাহ	৫২	কর্ণীয়ায় অস্বচ্ছতা	৭৪
চোখ ফোলা	৫২	চোখের পাতায় আক্ষেপ	৭৪
দৃষ্টি শক্তির ক্ষীণতা	৫৩	অন্ধত্বতা	৭৪
অক্ষ কোষের প্রদাহ	৫৪	চোখের সাদা ঝিল্লীর প্রদাহ	৭৫
চোখে পূজযুক্ত রোগের প্রদাহ	৫৪	চোখ দিয়ে জল পড়া	৭৫
দৃষ্টি শক্তির বিশৃঙ্খলতা	৫৪	কর্ণীয়ায় আলচার	৭৬
দৃষ্টি ক্রান্তি	৫৫	চক্ষু রোগের কতিপয় উপসর্গ ও চিকিৎসা	৭৭
অর্ধ দৃষ্টি	৫৫	চক্ষু রোগের ঔষধের থেরাপিউটিক	৮০
আংশিক দৃষ্টি	৫৬	বায়োকেমিক মতে চক্ষুরোগ চিকিৎসা	৮৭
তির্যক বা টারার দৃষ্টি	৫৬	বিশেষ লক্ষণ অনুযায়ী চোখের রোগে	
নিকট-দর্শন দৃষ্টি	৫৭	বায়োকেমিক ঔষধ	৮৯
দূর-দর্শন দৃষ্টি	৫৭	Warm Water Therapy	৯৩
কনিয়ায় বা অচ্ছেদ পটল প্রদাহ	৫৭	দূরবর্তী দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা চার্টের মডেল	৯৫



চোখের গঠন ও কার্যপ্রণালী Eye & Its activities

১



গোলাকার ও বিচ্ছুরিত
মাংসপেশি তন্তু সম্বলিত
কনীনিকা (Iris)

পক্ষ্ম কাণ্ড
(Ciliary body)

শ্বেতমণ্ডল (Sclera)

পক্ষ্ম কাণ্ড
(Ciliary body)

তারারন্ধ্র (Pupil)

অক্ষিমুকুর
(Lens)

কৃষ্ণমণ্ডল (Choroid)

নিলম্বক বন্ধনী
(Suspensory Ligament)

অক্ষিগোলকের সমমিতাধীচ্ছেদের রেখাচিত্র (Diagram of Sagittal Section of the Eye-ball)

আমাদের দেহের পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের মধ্যে চোখ হল অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ইন্দ্রিয়। যে জ্ঞানেন্দ্রিয়ের সাহায্যে আমরা কোন কিছুকে দেখতে পাই, তাকে চোখ বা চক্ষু বা দর্শনেন্দ্রিয় বলে। দর্শনেন্দ্রিয়ের অভাবে পৃথিবীর এমন কি বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের যাবতীয় সব কিছুই অন্ধকার। মানুষের চোখ সংখ্যায় দুটি। মানুষের এবং অধিকাংশ প্রাণীর চোখ দুটি মাথার সামনে নাকের দুই পাশে অক্ষিকোটরে অবস্থান করে।

রক্ত গঠন

মানুষের চোখ চারটি অংশের সমন্বয়ে গঠিত। যথা —

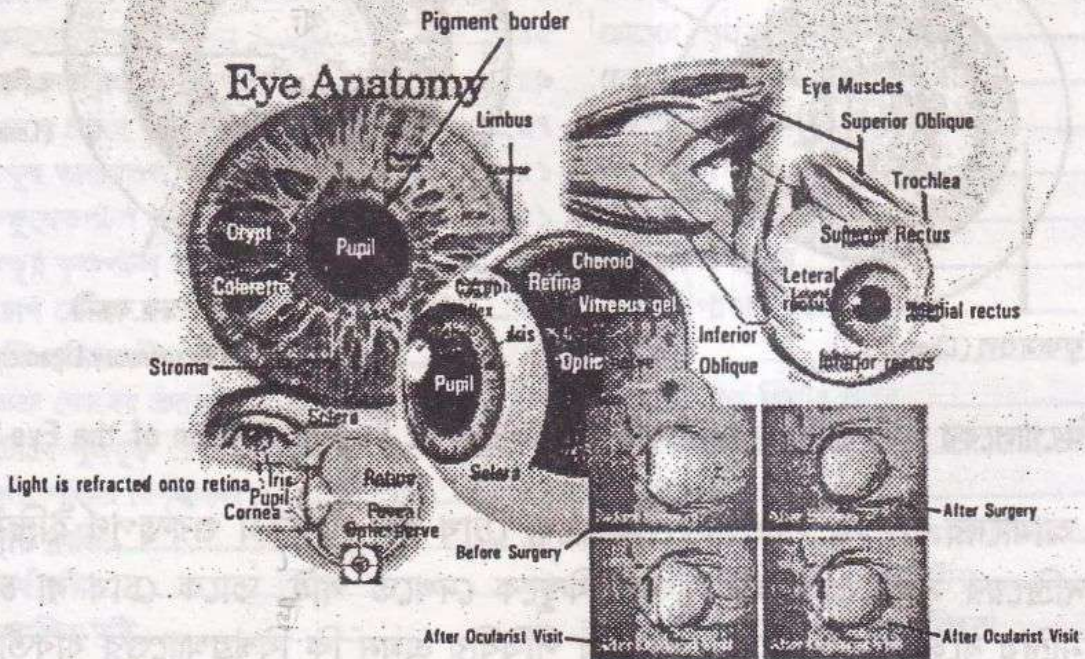
- (ক) অক্ষিগোলক (Eye ball)
- (খ) চক্ষু রক্ষাকারী অংশ (Protective Part of the Eye)
- (গ) চক্ষু পেশী (Eye Muscles)
- (ঘ) অশ্রু গ্রন্থি (Lacrimal gland)

(ক) অক্ষিগোলক (Eye ball)

চোখের স্বচ্ছ পদার্থপূর্ণ গোলাকৃতি অংশকে অক্ষিগোলক বলে। ইহা তিনটি অংশে বিভক্ত। যথা — (a) আবরণী (Coat or Tunic), (b) প্রতিসারক মাধ্যম (Refractive media), (c) অক্ষিপ্ৰকোষ্ঠ (Eye Chambers)।

(a) আবরণী (Coat or Tunic)

অক্ষিগোলকে তিনটি আবরণী স্তর রয়েছে। (১) বাইরের স্তরটিকে বলে বহিঃ আবরণী বা তন্তুময় স্তর (Fibrous coat or tunic) (২) মধ্যের স্তরটিকে বলে মধ্য আবরণী বা রক্তবাহ স্তর (Middle Coat or Vascular tunic), (৩) ভিতরের স্তরটিকে বলে অন্তঃআবরণী (Nervous Coat or Tunic) বা রেটিনা (Retina) বা অক্ষিপট।



(১) বহিঃ আবরণী বা তন্তুময় স্তর (Fibrous Coat or tunic) : ইহা দুইটি অংশে বিভক্ত। অক্ষিগোলকের একেবারে বাইরের স্তরের স্বচ্ছ ও পাতলা পদার্থের

সম্মুখস্থ ৬ অংশকে কর্ণিয়া (Cornea) বা অচ্ছাদপটল এবং পিছনের ৬ ভাগ সাদা অস্বচ্ছ অংশকে স্কেরা (Sclera) বা শ্বেতমণ্ডল বলে।

কার্যপ্রণালী — কর্ণিয়া অক্ষিগোলকে আলো প্রবেশে সহযোগীতা করে এবং প্রতিসারক মাধ্যম হিসাবে কাজ করে। স্কেরা অক্ষিগোলক অর্থাৎ কৃষ্ণমণ্ডলকে বাইরের আঘাত থেকে রক্ষা করে।

(২) মধ্য আবরণী বা রক্তবাহ স্তর (Middle Coat or Vascular Tunic): অক্ষিগোলকের মধ্যস্তরটি অধিক রক্তবাহযুক্ত হয় এবং ইহা তিনটি অংশে বিভক্ত। (i) কৃষ্ণমণ্ডল বা কোরয়েড (Choriod), (ii) সিলিয়ারী বডি (Cilliary body) এবং (iii) কণীনিকা বা আইরিস (Iris)।

(i) কৃষ্ণমণ্ডল (Choriod) : অক্ষিগোলকের মাঝে স্তরটির প্রায় ৬ অংশ পদার্থ যুক্ত হওয়ায় ইহাকে কৃষ্ণমণ্ডল বলে। এই স্তরে মেলানিন নামক রঞ্জক পদার্থ থাকায় উহা কালবর্ণ ধারণ করে।

(ii) সিলিয়ারী বডি (Cilliary Body) : অক্ষিগোলকের মধ্যস্তরে পেশীযুক্ত যে অংশটি লেন্সকে ঘিরে থাকে তাকে সিলিয়ারী বডি বলে। পেশীগুলিকে সিলিয়ারী পেশী বলে।

(iii) কণীনিকা (Iris) : এই অংশটি লেন্সের সামনে অ্যাকোয়াস হিউমারে ঝুলন্ত অবস্থায় থাকে। কণীনিকার মধ্য স্থলে একটি ক্ষুদ্র গোলাকার ছিদ্র থাকে, তাকে তারারন্ধ্র (Pupil) বলে।

কার্যপ্রণালী : কৃষ্ণমণ্ডল অক্ষিগোলকের পুষ্টিতে সাহায্য করে। সিলিয়ারি বডি ও পেশীর সংকোচন ও প্রসারণ ঘটিয়ে চোখের উপযোজনে (accomodation) সাহায্য করে।

আইরিসের কাজ হল রেটিনার উপর পতিত আলোর পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করা অর্থাৎ চোখের ভিতরে বেশী আলো প্রবেশ করানোর জন্য তারারন্ধ্র (Pupil) প্রসারিত এবং কম আলো প্রবেশ করানোর জন্য তারারন্ধ্র (Pupil) সংকুচিত হয়।

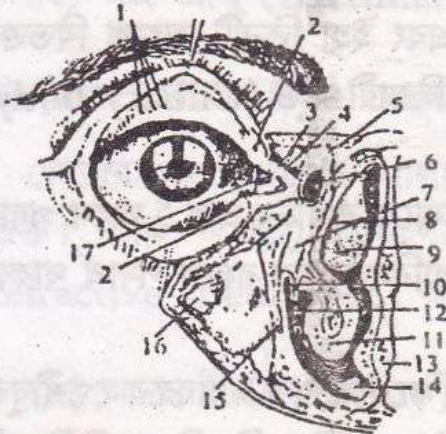
(৩) অন্তঃআবরণী বা স্নায়ুস্তর বা অক্ষিপট (Nervous Coat or Tunic) : অক্ষিগোলকের একেবারে ভিতরে, পিছন দিকে স্নায়ুকোষ দ্বারা গঠিত স্তরটিকে অন্তঃআবরণী বা স্নায়ুস্তর বা অক্ষিপট বা রেটিনা (Retina) বলে। রেটিনাতে দণ্ডের মতো 'রড কোষ' (Rod Cells) এবং শাক্বাকার 'কোন কোষ' (Cone Cells) থাকে। রড কোষগুলো মৃদু আলোতে এবং কোন কোষগুলো উজ্জ্বল আলোতে দেখতে সাহায্য করে। অক্ষিগোলকের যে অংশ থেকে অপটিক স্নায়ু নির্গত হয় সেই অংশে কোনো 'রড কোষ' এবং 'কোন কোষ' না থাকায় ঐ অংশে কোন বস্তুর প্রতিবিম্ব সৃষ্টি হয় না। তাই এই স্থানটিকে অন্ধবিন্দু (Blind spot) বলে।

(b) প্রতিসারক মাধ্যম (Refractive Media)

অক্ষিগোলকে অবস্থিত প্রতিসারক মাধ্যমগুলো হলো—

(i) কর্ণিয়া বা অচ্ছাদপটল (Cornea) : এটি অক্ষিগোলকের সামনে অবস্থিত বহিঃস্তর অংশ। ইহা উত্তল ও স্বচ্ছ ত্তর।

কার্যপ্রণালী : ইহা চোখের মধ্যে আলো প্রবেশে সাহায্য করে এবং প্রতিসারক মাধ্যম হিসেবে কাজ করে।



- 1) অশ্রুগ্রন্থির অশ্রু নিঃসরণকারী নালিগুলির মুখ, 2) অশ্রু ফুটকি, 3) অশ্রু কেরাটল ও অশ্রু হ্রদ, 4) সুপিরিয়র অশ্রুনালি, 5, 6) অশ্রু থলে, 7) অশ্রু গ্রন্থি-নাসিকা নল, 8) মধ্য নাসিকা পথ, 9) মধ্য নাসিকা শল্যকাস্থি, 10) অশ্রু গ্রন্থি নাসিকা নলের মুখ, 11) ইনফিরিয়র নাসা শল্যকাস্থি, 12) ইনফিরিয়র নাসিকা পথ, 13) নাকের পার্টিশান, 14) নাসিকা গহ্বরের নীচের দেওয়াল, 15) ওপরের চোয়াল অস্থির ছেদন, 16) চোখ নিম্ন স্নায়ু, 17) অর্ধচন্দ্রাকার ভাঁজ।

চিত্র : অশ্রু নিষ্কাশন যন্ত্র

(ii) অ্যাকোয়াস হিউমার (Aqueous Humour) : সম্মুখ প্রকোষ্ঠ বা অ্যাকোয়াস প্রকোষ্ঠে অবস্থিত জলীয় অংশকে অ্যাকোয়াস হিউমার বলে।

কার্যপ্রণালী : ইহা প্রতিসারক মাধ্যম হিসাবে কাজ করে।

(iii) লেন্স বা মনি (Lens) : মানুষের চোখের লেন্স একটি স্বচ্ছ, স্থিতিস্থাপক, উভোত্তল চাকতির মত অংশ বিশেষ। ইহা কর্ণিয়ার পশ্চাতে অবস্থিত এবং সিলিয়ারি বডি'র সঙ্গে বুলন্ত বন্ধনীর (Suspensory Legaments) সাহায্যে অক্ষিগহ্বরে বুলে থাকে।

কার্যপ্রণালী : ইহা আলোর প্রতিসরণ ঘটানোর কাজ করে।

(iv) ভিট্রিয়াস হিউমার (Vitreous Humour) : পশ্চাদ প্রকোষ্ঠ বা ভিট্রিয়াস প্রকোষ্ঠের মধ্যস্থিত স্বচ্ছ জলীয় অংশকে ভিট্রিয়াস হিউমার বলে।

কার্যপ্রণালী : ইহা প্রতিসারক মাধ্যম হিসাবে কাজ করে।

(খ) চক্ষু রক্ষাকারী অংশ (Protective Part of the eye) :—

চোখের রক্ষাকারী অংশ হল : (১) অক্ষিকোঠর বা অরবিট (Orbit) (২) চক্ষু পল্লব বা আইলিড (Eyelids), (৩) নেত্রবর্ষ কলা বা কনজাংটিভা (Conjunctiva)

(১) অক্ষিকোঠর (Orbit) : করোটির মধ্যে যে গহ্বরে অক্ষিগোলক অবস্থান করে, তাকে অক্ষিকোঠর বলে।

কার্যপ্রণালী : অক্ষিকোঠর চক্ষুগোলককে ধারণ করে এবং রক্ষা করে।

(২) চক্ষু পল্লব বা আইলিড (Eyelids) : চোখের উপরে ও নীচে পেশীযুক্ত পাতার মতো যে দুটি পর্দা থাকে, তাকে চক্ষুপল্লব বা চোখের পাতা বলে। প্রতিটি চক্ষুপল্লবের মুক্ত প্রান্তে সরু সরু লোম যুক্ত থাকে, এদের অক্ষিপক্ষ (Eyelash) বলে।

কার্যপ্রণালী : চোখের পাতা চোখকে ধূলা-বালি, অধিক আলো, ঘাম, জল, ঝড়-বাতাস প্রভৃতি থেকে রক্ষা করে ঢেকে রাখে।

(৩) নেত্রবর্ষ কলা বা কনজাংটিভা (Conjunctiva) : যে স্বচ্ছ পদার্থ দ্বারা অচ্ছাদপটল আবৃত থাকে তাকে নেত্রবর্ষ কলা বা কনজাংটিভা বলে। এই পর্দা অচ্ছাদপটলের সামনের অংশকে এবং শ্বেতমণ্ডলের সামনের দিকের কিছু অংশকে ঢেকে রাখে। অশ্রুগ্রন্থি থেকে নিঃসৃত রসের দ্বারা ইহা সবসময়ই ভিজা থাকে।

কার্যপ্রণালী : ইহা অচ্ছাদপটল তথা অক্ষিগোলকের বিভিন্ন অংশকে ধূলা-বালি প্রভৃতির হাত থেকে রক্ষা করে।

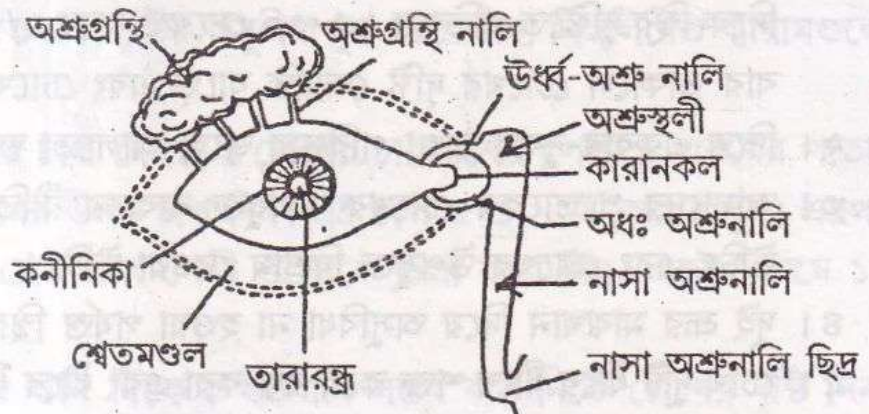
(গ) চক্ষু পেশী (Eye Muscles) :—

অক্ষিগোলক যে পেশীর দ্বারা অক্ষিকোঠরের প্রাচীরের সাথে সংযুক্ত থাকে তাকে চক্ষু পেশী বলে। ছয়টি চক্ষু পেশির দ্বারা অক্ষিকোঠরের সাথে অক্ষিগোলক যুক্ত থাকে।

কার্যপ্রণালী : চক্ষুপেশী অক্ষিগোলককে বিভিন্ন দিকে ঘুরাতে বা দিক পরিবর্তন করতে সাহায্য করে।

(ঘ) অশ্রুগ্রন্থি (Lacrimal gland) :—

চোখের বহিঃকোণের ঠিক উপরে ছোট পটলাকৃতি কিংবা ছাড়ানো বাদামের মত দেখতে গ্রন্থিটিকে অশ্রুগ্রন্থি বলে। অশ্রুগ্রন্থি থেকে যে তরল পদার্থ নিঃসৃত হয় তাকেই অশ্রু বা চোখের জল বলে। আমাদের চোখের জল সোডিয়াম, সোডিয়াম বাই কার্বনেট লবণ এবং লাইসোজাইম নামক উৎসেচক থাকে।



চিত্র : অশ্রুগ্রন্থি ও অশ্রুনালা

কার্যপ্রণালী : অশ্রু নেত্রবর্ষ কলাকে ভিজিয়ে রাখে এবং চোখে জীবাণু পড়লে তাকে ধবংস করে।

দর্শন প্রক্রিয়া :

চোখের প্রধান অংশ হল চোখের মণি বা লেন্স (Lens)। ক্যামেরাম্যান যে ভাবে ক্যামেরার লেন্সের সাহায্যে কোন জিনিসের ছবি ক্যামেরার পশ্চাতে অবস্থিত ফিল্মের উপর পতিত হয়ে নেগেটিভ ছবির সৃষ্টি হয়। পরে ঐ নেগেটিভ ছবি থেকেই পজেটিভ ছবি তৈরী করে গ্রাহকদের প্রদান করে। তদ্রূপ কোন বস্তুর বিভিন্ন অংশ থেকে আলোকরশ্মি অচ্ছাদপটল, অ্যাকোয়াস হিউমার এবং তারারন্ধ্রের মধ্য দিয়ে লেন্সে পড়ে। সেখান থেকে আলোকরশ্মি প্রতিসৃত হয়ে ভিট্রিয়াস হিউমার ভেদ করে অক্ষিপটে বা রেটিনায় পড়ে। অক্ষিপটে (Retina) বস্তুটির একটি উল্টো প্রতিবিশ্বের সৃষ্টি হয়। অক্ষিপটে অবস্থিত 'রড কোষ' এবং 'কোন কোষ' এই প্রতিবিশ্বের সৃষ্টি হয়। অক্ষিপটে অবস্থিত 'রড কোষ' এবং 'কোন কোষ' এই প্রতিবিশ্বের অনুভূতি অপটিক স্নায়ুর (Optic Nerves) মাধ্যমে গুরু মস্তিষ্কের দর্শন কেন্দ্রে পাঠিয়ে দেয়। মস্তিষ্কের দর্শন কেন্দ্রে এক বিশেষ প্রক্রিয়ায় বিদ্যুৎ গতিতে উল্টো প্রতিবিশ্বটি সোজা হয়ে যায় এবং তখন আমরা বস্তুটিকে সোজা ভাবে দেখতে পাই।



চোখ ভাল রাখার উপায় The Way to Keep Eyes Good

২

- ১। প্রাতঃকালে ঘুম থেকে উঠে উদয়মান সূর্য, নির্মল আকাশ ও সবুজ গাছ-পালা দিকে স্থির দৃষ্টিতে প্রতিবার ১৫-৩০ সেকেন্ড করে ২/৩ মিনিট অন্তর ৮-১০ বার তাকালে চোখের দৃষ্টি জ্যোতি বাড়ে এবং চোখের ঘাটতি পূরণ হয়।
- ২। দিনে একবার-দুবার ঠাণ্ডা পরিষ্কার জলে আলতো ভাবে চোখ ধৌত করা।
- ৩। আমাদের প্রত্যেকের চোখের উপযুক্ত ব্যবহার রীতি-নীতি জেনে নেওয়া উচিত এবং চোখের উপযুক্ত বিশ্রাম দেওয়া উচিত।
- ৪। দুই ভ্রুর মাঝখান দিয়ে অসুবিধা না হওয়া পর্যন্ত স্থিরভাবে সামনে দেখা।
- ৫। চোখ দুটি ধীরে ধীরে শক্ত করে বন্ধ করা এবং ধীরে ধীরে খোলা—১০ বার করতে হবে।
- ৬। চোখের সামনে হাতের দুটি তর্জনী সোজা রেখে স্থির ভাবে তাকিয়ে থাকা।

- ৭। খালি পায়ে ঘাসের উপর দিয়ে ভোর বেলা নিয়মিত হাঁটলে স্বাস্থ্য সাধারণতঃ ভাল থাকে। তার সঙ্গে সঙ্গে ভাল থাকে চোখও।
- ৮। চোখ ভাল রাখার জন্য উপর-নীচ, বামে-ডানে, কোনাকুনি, গোল করে ধীরে ধীরে ১০ বার করে ঘোরান উচিৎ।
- ৯। জাফরান (যা পোলাও বা অন্যান্য খাদ্যে দেওয়া হয়) চোখের সমস্ত কোষগুলিকে সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখতে পারে। জাফরানের ভেষজ গুণে মানুষের চোখ পুনর্জন্ম দিতে পারে। তাই মাঝে মাঝে জাফরান ব্যবহার করা উচিৎ।
- ১০। চোখ ভাল রাখার জন্য ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া দরকার।
- ১১। চোখের দৃষ্টির কোন প্রকার ত্রুটি থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ মোতাবেক সংশোধন করা উচিৎ।
- ১২। স্নানের সময় হাতে জল ভর্তি করে চোখে ২৫-৩০ বার জলের ঝাপটা দিলে চোখ ভাল থাকে।
- ১৩। সরিষা বা তিল তেল অথবা গাওয়া ঘি রাতে শোবার পূর্বে পায়ের তলায় মালিশ করলে চোখের জ্যোতি বাড়ে।
- ১৪। ত্রিফলা চূর্ণের জল দিয়ে রোজ ৩/৪ বার চোখ ধুলে চোখ ভাল থাকে।
- ১৫। সরিষার শাক সরিষা তেলে ভেজে খেলে চোখের জ্যোতি বাড়ে এবং নখে সরিষা তেল দিলে চোখ ভাল থাকে।



চোখকে সুস্থ রাখতে ব্যায়াম Exercise to Keep Eye Sight



চোখকে সুস্থ রাখতে এবং দৃষ্টির অসুবিধা দূর করার জন্য নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলো অপরিহার্য —

- ১। চোখের উপর চাপ দেওয়া : চোখের চারপাশের পেশী ও চোখের পাতার সাহায্যে চোখের উপর চাপ দিন। এই চাপ ৫-১০ সেকেন্ড রাখুন। এরপর যতটা সম্ভব চোখ এবং পেশী গুলোকে টিলা করে দিন। একই নিয়মে ১০ বার করুন।
- ২। বাম দিকে ও ডান দিকে : যতখানি সম্ভব বাম দিকে চোখের দৃষ্টি নিন। তারপর আবার ডান দিকে যতটা সম্ভব ততটা দৃষ্টি নিন। এভাবে ১০ বার করুন।