

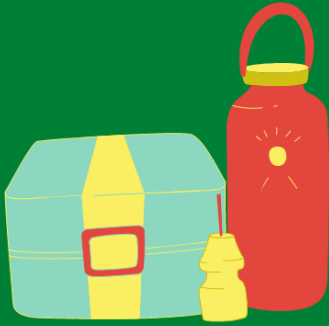
دماغ کو صحت مند رکھنے کے طریقے



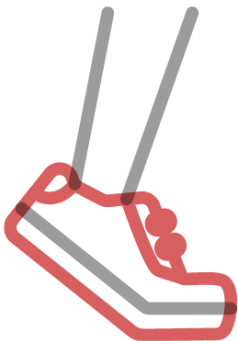
ذہنی طور پر دباؤ ڈالنے
والی چیزوں سے پرہیز
کریں



مراقبہ اور آرام کریں



صحتمند کھانا کھائیں اور
پانی پیتے رہیں



آسان ورزشیں کریں اور
اپنے گھر کے گرد چکر
لگائیں