

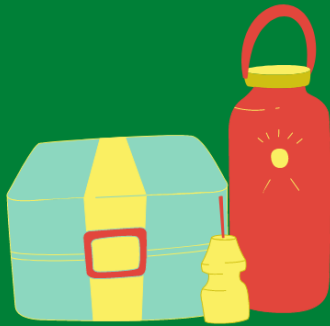
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਝਾਅ



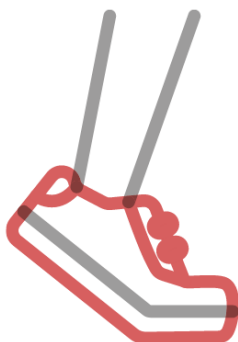
ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
ਕਰੋ



ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ
ਕਰੋ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ
ਰਹੋ



ਸਧਾਰਣ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਰ ਦੇ
ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੋ