

دماغ کو صحت مند رکھنے کے طریقے



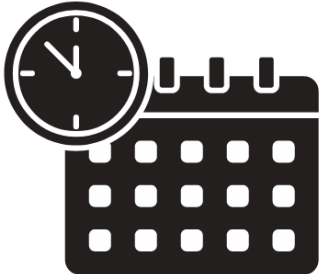
ہر دن کے لئے ایک معمول
بنائیں



باہر ٹہلنے جائیں



اپنے اچھے قریبی دوست
کو فون کریں



کام کے دوران وقفے لیں