

स्वास्थ्य का रखें ध्यान

क्या कहते हैं मनोरोग विशेषज्ञ :

1. अधिक रात तक नहीं जागें।
2. हल्का, कम और पौष्टिक आहार ही लें।
3. तनाव से बचें और मन में रोचकता बनाए रखें।
4. याद्दाश्त के लिए सुबह-सवेरे ध्यान और योग करें।
5. टीवी ज्यादा ना देखें, क्योंकि इससे पाचन क्रिया प्रभावित होती है।