

# अपने आप की देखभाल कैसे करें आयूश मंत्रालय द्वारा



पूरे दिन गमू  
पानी पिएं



यौगा और घ्यान  
करें रोज़ 30  
मिनट तक



लहसुन,  
हल्दी, जीरा,  
धनिया खाने में  
इस्तेमाल करें