ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം

ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാനാവുന്നത്



MALAYALAM LANGUAGE VERSION OF ‘HEALTHY LIVING’

ആരോഗ്യകമായി ജീവിക്കുക എന്നാൽ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരവും മനസ്സും നല്ല സ്ഥിതിയിൽ പരിപാലിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുന്നു എന്നാണ്.

സമീകൃതമായ ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ഏറ്റവും മികച്ചത് അനുഭവേദ്യമാക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

നിങ്ങൾ ശരിയായ അളവിൽ വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് സ്റ്റാർച്ചുള്ള ഭക്ഷണവം, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, പ്രോട്ടീനും, പാലുല്പന്നങ്ങളും കൊഴുപ്പും ആവശ്യമാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത് എന്ത് എന്നുള്ളത് നിങ്ങൾ എത്രമാത്രം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു, ഉദാഹരണത്തിൻ നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ സ്ത്രീകൾക്ക്, നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയാണെങ്കിൽ.



ആവശ്യത്തിൻ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാൺ. ആളുകൾ കുടിക്കേണ്ടത് ശുദ്ധമായ വെള്ളമാൺ.



വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാൺ. അത് ശാരീരികവും മാനസികവുമായി കരുത്തു നേടാൻ സഹായിക്കും.

വാക്സിനേഷനുകൾ അണുബാധകൾ തടയുന്നതാൺ. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായേക്കാവുന്ന വാക്സിനേഷനുകളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജി.പി.യോട് സംസാരിക്കണം.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

തയ്യാറാക്കിയത്

POSITIVE NEGATIVES