# நலமான வாழ்வு

## நீங்கள் நலமாக இருக்க என்ன செய்யலாம்



TAMIL LANGUAGE VERSION OF ‘HEALTHY LIVING’

நலமாக வாழ்வதற்கு அர்த்தம், உங்கள் உடலையும் மனதையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதை உறுதிசெய்கிறீர்கள்.

சரிவிகித ஊட்ட உணவை சாப்பிடுவது பூரண நலத்தோட நீங்கள் இருக்க உதவும்.

சரியான அளவுகளில் உங்களுக்கு வெவ்வேறு வித உணவுகள் தேவை. உங்களுக்கு மாவுச்சத்துள்ள உணவு, பழம் மற்றும் காய்கறிகள், புரதம், பால் மற்றும் கொழுப்புகள் தேவை.

நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி அளவு, உங்களுக்கு நோய் இருப்பது அல்லது, உதாரணமாக, பெண்களை பொறுத்தவரை கர்ப்பமாக இருப்பது ஆகியவை உங்களுக்கு தேவைப்படுவதை நிர்ணயிக்கும்.



நீரை போதுமான அளவு குடிப்பது மிக முக்கியம். எல்லா மக்களும் சுத்தமான நீரை குடிக்க தேவை.



உடற்பயிற்சி செய்வது மிக முக்கியம். இது உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் வலுவாக இருக்க உதவுகிறது.

தடுப்பூசிகள் தொற்றுநோய்களைத் தடுக்கும். உங்களுக்குத் தேவையான தடுப்பூசிகளைப் பற்றி உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் (GP) பேச வேண்டும்.



**மேலும் தகவலுக்கு பார்க்கவும்**

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

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

**தயாரிப்பாளர்**

POSITIVE NEGATIVES