

ஆரோக்கியமான முதுமைக்கான குறிப்புகள்

(Tips for Healthy Ageing)



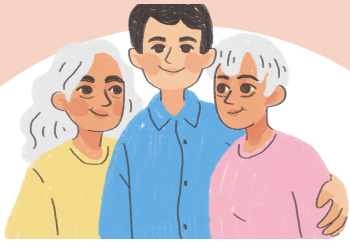
பழங்கள், காய்கறிகள்
மற்றும் ஆரோக்கியமான
கொழுப்புகள் நிறைந்த
நன்கு சீரான உணவைப்
பின்பற்றுங்கள்



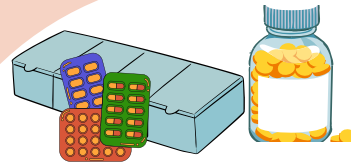
நடைபயிற்சி மற்றும்
எளிதான
உடற்பயிற்சிகளை
மேற்கொள்ளுங்கள்



வழக்கமான சுகாதார
சோதனைகள் மற்றும்
திரையிடல்களை
திட்டமிடுங்கள்



நண்பர்கள் மற்றும்
குடும்பத்தினருடன்
வலுவான
தொடர்புகளைப்
பேணுங்கள்



பரிந்துரைக்கப்பட்ட
மருந்துகளை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள். ஒரு
மாத்திரை பெட்டியில்
மருந்துகளை
ஒழுங்கமைக்கவும்