

K A L E N D A R

Sihat Sepanjang Hayat 2003



Makan
Secara Sihat



Lakukan
Aktiviti Fizikal



Tidak Merokok



Belajar
Menangani Stres

Sihat Sepanjang Hayat

Cara hidup sihat penting bagi kesejahteraan anda. Anda akan kelihatan sihat, berasa sihat dan hidup sihat!

Amalkan cara hidup sihat:

- Makan secara sihat
- Lakukan aktiviti fizikal
- Tidak merokok
- Belajar menangani stres



Sihat Sepanjang Hayat



- Makan secara sihat
- Lakukan aktiviti fizikal
- Tidak merokok
- Belajar menangani stres

JANUARI 2003

SYAWAL / ZULKAEDA 1423

A	I	S	R	K	J	S
			1	2	3	4
			27	28	29	1
5	6	7	8	9	10	11
2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18
9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25
16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31	
23	24	25	26	27	28	

Makan Secara Sihat. Sihat Sepanjang Hayat

Nikmati pelbagai jenis makanan

- Pilih makanan berkhasiat bagi memenuhi keperluan diet harian anda

Makan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran

- Pilih makanan rendah gula, garam dan lemak

- Pilih makanan bersih dan selamat

- Minum 6 hingga 8 gelas air sehari



Makan Secara Sihat Sihat Sepanjang Hayat

FEBRUARI 2003
ZULKAEDAH / ZULHIJAH 1423

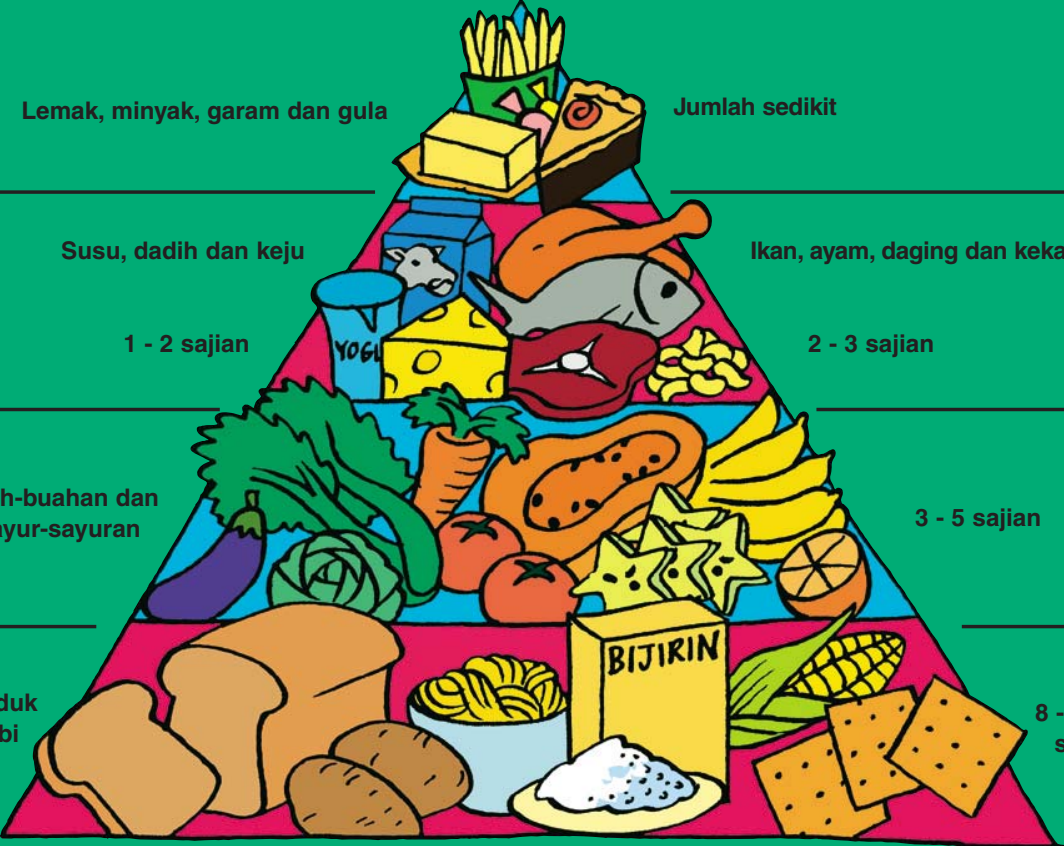


- Nikmati pelbagai jenis makanan
- Pilih makanan berkhasiat bagi memenuhi keperluan diet harian anda
- Makan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran
- Pilih makanan rendah gula, garam dan lemak
- Pilih makanan bersih dan selamat
- Minum 6 hingga 8 gelas air sehari

A	I	S	R	K	J	S
						1
						29
2	3	4	5	6	7	8
30	1	2	3	4	5	6
9	10	11	12	13	14	15
7	8	9	10	11	12	13
16	17	18	19	20	21	22
14	15	16	17	18	19	20
23	24	25	26	27	28	
21	22	23	24	25	26	

Makan Secara Sihat.

Gunakan Piramid Makanan Sebagai Panduan

Makan Paling Sedikit	Lemak, minyak, garam dan gula Jumlah sedikit		Contoh 1 sajian
Makan Sederhana	Susu, dadih dan keju 1 - 2 sajian	Ikan, ayam, daging dan kekacang 2 - 3 sajian	<ul style="list-style-type: none">- 1 gelas susu- 1 cawan dadih- 1 keping keju- 1 ketul paha ayam saiz sederhana- 1 ekor ikan kembong saiz sederhana- 2 ketul daging tanpa lemak berukuran kotak mancis
Makan Banyak	Buah-buahan dan sayur-sayuran	3 - 5 sajian	<ul style="list-style-type: none">- 1/2 cawan sayur hijau tua bersama batangnya (dimasak)- 1/2 biji jambu berukuran sederhana- 1 biji epal berukuran kecil hingga sederhana- 1 hiris betik, nanas
Makan Paling Banyak	Bijirin, produk bijirin dan ubi 8 - 12 sajian		<ul style="list-style-type: none">- 1 keping roti mil penuh- 1/2 cawan nasi- 1/2 keping capati

Makan Secara Sihat. Gunakan Piramid Makanan Sebagai Panduan



• **Makan Sedikit** : Lemak, minyak, garam dan gula

• **Makan Sederhana** : Susu, dadih, keju, ikan, ayam, daging dan kekacang

• **Makan Banyak** : Buah-buahan dan sayur-sayuran

• **Makan Paling Banyak** : Bijirin, produk bijirin dan ubi

MAC 2003

ZULHIJAH 1423 / MUHARRAM 1424

A	I	S	R	K	J	S
30	31					1
27	28					27
2	3	4	5	6	7	8
28	29	1	2	3	4	5
9	10	11	12	13	14	15
6	7	8	9	10	11	12
16	17	18	19	20	21	22
13	14	15	16	17	18	19
23	24	25	26	27	28	29
20	21	22	23	24	25	26

Makan Secara Sehat. Sehat Sepanjang Hayat



- Makan mengikut waktu yang teratur - 3 waktu makan utama dalam sehari: sarapan, makan tengah hari dan makan malam
- Pilih snek berkhasiat
- Makan bersama keluarga
- Capai dan kekalkan berat badan sihat. Gunakan Indeks Jisim Badan (IJB) sebagai panduan

$$\text{IJB} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Jika IJB anda...	Anda...
Kurang 18.5	Kurang Berat
18.5 hingga kurang 25	Berat Unggul
25 hingga kurang 30	Berat Berlebihan
30 dan ke atas	Sangat Gemuk

Makan Secara Sihat. Sihat Sepanjang Hayat

APRIL 2003

MUHARRAM / SAFAR 1424



- Makan mengikut waktu yang teratur - 3 waktu makan utama dalam sehari: sarapan, makan tengah hari dan makan malam
- Pilih snek berkhasiat
- Makan bersama keluarga
- Capai dan kekalkan berat badan sihat. Gunakan Indeks Jisim Badan (IJB) sebagai panduan

A	I	S	R	K	J	S
		1	2	3	4	5
		29	30	1	2	3
6	7	8	9	10	11	12
4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19
11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26
18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30			
25	26	27	28			

Lakukan Aktiviti Fizikal. Sihat Sepanjang Hayat



Aktiviti fizikal merangkumi semua pergerakan badan yang menggunakan tenaga dalam kehidupan seharian seperti bekerja, berekreasi, bersenam dan bersukan

Pilih aktiviti yang sesuai dengan anda seperti aerobik, bermain, berenang, berjalan, berkebun, menari dan melompattai

Lakukan aktiviti fizikal ringan hingga sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari; tempoh aktiviti ini boleh dijumlahkan sepanjang hari (sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali)



Lakukan Aktiviti Fizikal. Sihat Sepanjang Hayat

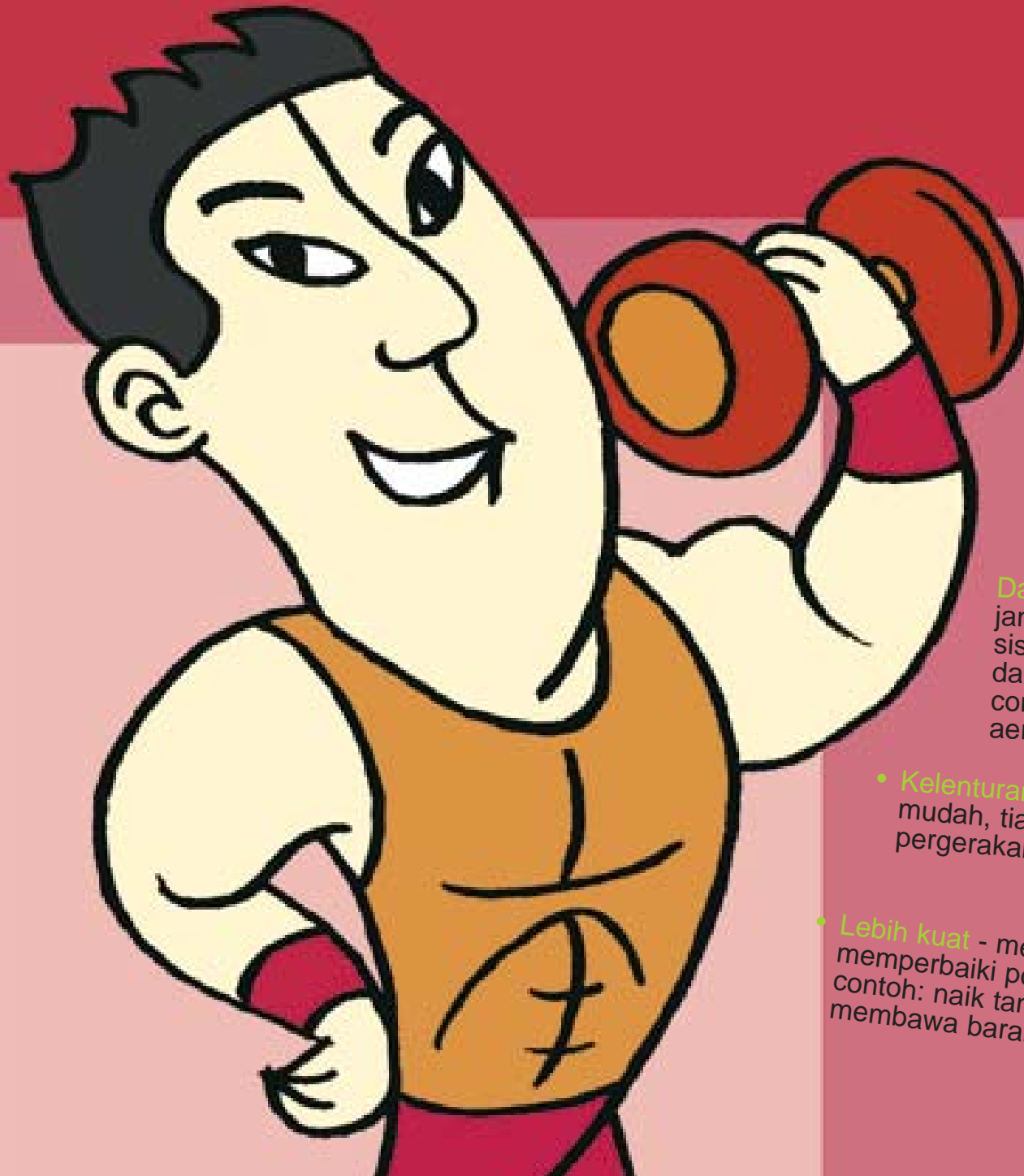


- Aktiviti fizikal merangkumi semua pergerakan badan yang menggunakan tenaga dalam kehidupan seharian seperti bekerja, berekreasi, bersenam dan bersukan
- Pilih aktiviti yang sesuai dengan anda
- Lakukan aktiviti fizikal ringan hingga sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari; tempoh aktiviti ini boleh dijumlahkan sepanjang hari (sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali)

MEI 2003

SAFAR / RABIUL AWAL 1424

A	I	S	R	K	J	S
				1 29	2 30	3 1
4 2	5 3	6 4	7 5	8 6	9 7	10 8
11 9	12 10	13 11	14 12	15 13	16 14	17 15
18 16	19 17	20 18	21 19	22 20	23 21	24 22
25 23	26 24	27 25	28 26	29 27	30 28	31 29



Aktiviti Fizikal Memberi Banyak Faedah Terhadap Kesihatan

Daya ketahanan yang lebih - meningkatkan kecergasan jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah lebih sihat dan tenaga bertambah
contoh: berjalan laju, berlari-lari anak, aerobik dan sukan beraket (badminton, tenis)

- **Kelenturan lebih baik** - anda bergerak dengan lebih mudah, tiada kekejangan otot dan memudahkan pergerakan sendi contoh: regangan, tai-chi dan yoga
- **Lebih kuat** - menguatkan otot dan tulang serta memperbaiki postur badan
contoh: naik tangga, tekan tubi, mengangkat dan membawa barang-barang runcit

Aktiviti Fizikal Memberi Banyak Faedah Terhadap Kesihatan

JUN 2003

RABIUL AWAL / RABIUL AKHIR 1424



- Daya ketahanan yang lebih - meningkatkan kecergasan jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah lebih sihat dan tenaga bertambah
- Kelenturan lebih baik - anda bergerak dengan lebih mudah, tiada kekejangan otot dan memudahkan pergerakan sendi
- Lebih kuat - menguatkan otot dan tulang serta memperbaiki postur badan

A	I	S	R	K	J	S
1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14
7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21
14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28
21	22	23	24	25	26	27
29	30					
28	29					

Bersenam Untuk Kesehatan Jantung

Gunakan **FITT** sebagai panduan

- F** - Frequency (Kekerapan) : 3 - 5 kali seminggu
- I** - Intensity (Effort) (Kehebatan) : sehingga anda berpeluh dan dapat menarik nafas panjang dengan selesa
- T** - Time (Masa) : sekurang-kurangnya 20 minit setiap kali (tidak termasuk tempoh memanaskan dan menyejukkan badan)
- T** - Type (Jenis) : aerobik, bersukan contoh: bola sepak, bola jaring, badminton, lompat tali, berbasikal



Bersenam Untuk Kesehatan Jantung



- F** - Frequency (**Kekerapan**) : 3 - 5 kali seminggu
- I** - Intensity (Effort) (**Kehebatan**) : sehingga anda berpeluh dan dapat menarik nafas panjang dengan selesa
- T** - Time (**Masa**) : sekurang-kurangnya 20 minit setiap kali (tidak termasuk tempoh memanas dan menyejukkan badan)
- T** - Type (**Jenis**) : aerobik, bersukan
contoh: bola sepak, bola jaring, badminton, lompat tali, berbasikal


JULAI 2003

JAMADIL AWAL / JAMADIL AKHIR 1424

A	I	S	R	K	J	S
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
27	28	29	1	2		

Tidak Merokok. Sihat Sepanjang Hayat

- Merokok dikaitkan sebagai penyebab sekurang-kurangnya 40 jenis penyakit serius seperti kanser paru-paru, penyakit jantung, strok, emfisima dan bronkitis kronik
- Asap rokok mengandungi 4,000 bahan kimia iaitu 200 beracun dan 63 boleh menyebabkan kanser (karsinogenik)
- Merokok boleh menjejaskan hampir setiap organ dan tisu dalam badan anda
- Asap rokok boleh menjejaskan kesihatan orang yang tidak merokok
- Wanita hamil yang terdedah kepada asap rokok berkemungkinan mendapat anak yang lahir tidak cukup bulan, rendah berat badan atau bayi mati dalam kandungan



10,000
rakyat Malaysia mati setiap
tahun akibat merokok.
Jangan jadi salah seorang
daripada mereka!

Tidak Merokok. Sihat Sepanjang Hayat

OGOS 2003

JAMADIL AKHIR / REJAB 1424

10,000
rakyat Malaysia mati setiap
tahun akibat merokok.
Jangan jadi salah seorang
daripada mereka!



- Merokok dikaitkan sebagai penyebab sekurang-kurangnya 40 jenis penyakit serius seperti kanser paru-paru, penyakit jantung, strok, emfisema dan bronkitis kronik
- Asap rokok mengandungi 4,000 bahan kimia iaitu 200 beracun dan 63 boleh menyebabkan kanser (karsinogenik)
- Merokok boleh menjejaskan hampir setiap organ dan tisu dalam badan anda
- Asap rokok boleh menjejaskan kesihatan orang yang tidak merokok
- Wanita hamil yang terdedah kepada asap rokok berkemungkinan mendapat anak yang lahir tidak cukup bulan, rendah berat badan atau bayi mati dalam kandungan

A	I	S	R	K	J	S
31					1	2
3					3	4
3	4	5	6	7	8	9
5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16
12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23
19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30
26	27	28	29	30	1	2

Berhenti Merokok. Sihat Sepanjang Hayat

- Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok
- Yakinkan diri
 - Buat nota peringatan
 - Katakan pada diri anda, “Aku bukan perokok”
 - Tumpukan pada hari ini
 - Sentiasa berfikiran positif
 - Dapatkan sokongan
 - Lawan keinginan untuk merokok
 - Gunakan Terapi Gantian Nikotin (NRT)
 - Amalkan **Petua 10 M** untuk berhenti merokok

Petua 10 M untuk Berhenti Merokok

1. **M**elengah-lengah
2. **M**inum banyak air
3. **M**enarik nafas panjang
4. **M**embuat sesuatu
5. **M**enjauhkan diri dari tempat orang merokok
6. **M**engunyah sesuatu
7. **M**embasuh tangan
8. **M**andi dengan kerap
9. **M**elakukan senaman regangan
10. **M**emohon doa



Berhenti Merokok. Sihat Sepanjang Hayat

SEPTEMBER 2003

REJAB / SYAABAN 1424



Amalkan Petua 10 M untuk Berhenti Merokok

1. Melengah-lengah
2. Minum banyak air
3. Menarik nafas panjang
4. Membuat sesuatu
5. Menjauhkan diri dari tempat orang merokok
6. Mengunyah sesuatu
7. Membasuh tangan
8. Mandi dengan kerap
9. Melakukan senaman regangan
10. Memohon doa

A	I	S	R	K	J	S
	1	2	3	4	5	6
	4	5	6	7	8	9
7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16
14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23
21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	1
28	29	30				
2	3	4				



Stres Memberi Kesan Kepada Kita Semua

Stres dialami oleh semua orang sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja.

Apabila anda stres...

- Jantung anda berdegup lebih pantas... Pernafasan anda menjadi sesak
- Anda mudah marah... Anda berasa tidak gembira
- Tidak ada selera makan... Anda sukar tidur
- Hilang minat bekerja... dan lebih teruk lagi, hilang minat terhadap hobi anda
- Anda suka menengking orang lain... Anda rasa seperti hendak melontar sesuatu... Anda cuba menjauhi orang lain

Anda tidak boleh elak daripada mengalami stres... tetapi anda boleh belajar menanganinya

Stres Memberi Kesan Kepada Kita Semua



Apabila anda stres...

- Jantung anda berdegup lebih pantas... Pernafasan anda menjadi sesak
- Anda mudah marah... Anda berasa tidak gembira
- Tidak ada selera makan... Anda sukar tidur
- Hilang minat bekerja... dan lebih teruk lagi, hilang minat terhadap hobi anda
- Anda suka menengking orang lain... Anda rasa seperti hendak melontar sesuatu... Anda cuba menjauhi orang lain

Anda tidak boleh elak daripada mengalami stres... tetapi anda boleh belajar menanganinya

OKTOBER 2003
SYAABAN / RAMADHAN 1424

A	I	S	R	K	J	S
			1	2	3	4
			5	6	7	8
5	6	7	8	9	10	11
9	10	11	12	13	14	15
12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22
19	20	21	22	23	24	25
23	24	25	26	27	28	29
26	27	28	29	30	31	
30	1	2	3	4	5	

Cara-Cara Mengurangkan Kemungkinan Untuk Marah

- Berfikir secara positif
- Jangan salahkan orang lain apabila berlaku kesilapan
- Belajar menyukai diri sendiri
- Belajar bertenang
- Adakan hobi
- Luangkan masa untuk keluarga, kerja dan beriadah
- Dapatkan teman untuk meluahkan masalah
- Jadi pendengar yang baik
- Tetapkan matlamat realistik untuk diri anda

Kemarahan adalah satu masalah utama emosi akibat stres



Cara-Cara Mengurangkan Kemungkinan Untuk Marah

NOVEMBER 2003
RAMADHAN / SYAWAL 1424



- Berfikir secara positif
- Jangan salahkan orang lain apabila berlaku kesilapan
- Belajar menyukai diri sendiri
- Belajar bertenang
- Adakan hobi
- Luangkan masa untuk keluarga, kerja dan beriadah
- Dapatkan teman untuk meluahkan masalah
- Jadi pendengar yang baik
- Tetapkan matlamat realistik untuk diri anda

A	I	S	R	K	J	S
30						1
6						6
2	3	4	5	6	7	8
7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15
14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22
21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29
28	29	1	2	3	4	5

14 November
 Hari Diabetes Sedunia

Menangani Kemarahan Untuk Mengurangkan Stres

Kemarahan boleh menjejaskan kesihatan apabila kerap berlaku, berpanjangan dan membuatkan anda ingin mencederakan orang lain atau diri sendiri.

Apa yang harus dilakukan apabila anda marah:

- Sedar bahawa anda sedang marah
- Bersabar dan tenangkan diri, kira hingga 10, mengucap dan tarik nafas panjang
- Kenal pasti sebab-sebab anda marah
- Cuba dengar penjelasan orang lain
- Jangan kata sesuatu yang boleh menyakitkan hati orang lain
- Beredar sekiranya anda berasa anda hilang sabar
- Berbincang dengan orang yang anda percayai sekiranya anda tidak dapat menghadapinya lagi
- Belajar memaafkan dan menerima bahawa orang lain juga lakukan kesilapan



Menangani Kemarahan Untuk Mengurangkan Stres

DISEMBER 2003

SYAWAL / ZULKAEDA 1424



- Sedar bahawa anda sedang marah
- Bersabar dan tenangkan diri, kira hingga 10, mengucap dan tarik nafas panjang
- Kenal pasti sebab-sebab anda marah
- Cuba dengar penjelasan orang lain
- Jangan kata sesuatu yang boleh menyakitkan hati orang lain
- Beredar sekiranya anda berasa anda hilang sabar
- Berbincang dengan orang yang anda percayai sekiranya anda tidak dapat menghadapinya lagi
- Belajar memaafkan dan menerima bahawa orang lain juga lakukan kesilapan

A	I	S	R	K	J	S
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19
14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26
21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	1	2	3
28	29	30	31			
4	5	6	7			

Cuti Umum Persekutuan dan Negeri 2003



Sihat Sepanjang Hayat

- Makan Secara Sihat
- Lakukan Aktiviti Fizikal
- Tidak Merokok
- Belajar Menangani Stres

Januari

- 1 Tahun Baru 2003
(kecuali Johor, Kedah, Perlis, Kelantan & Terengganu)
- 19 Hari Thaipusam
(Johor, Negeri Sembilan, Perak, P. Pinang & Selangor sahaja)
- 19 Hari Keputeraan Sultan Kedah (Kedah sahaja)

Februari

- 1 Hari Penubuhan Wilayah Persekutuan
(Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Labuan & Putrajaya)
- 1 & 2 Tahun Baru Cina*
- 12 Hari Raya Qurban**
- 13 Hari Raya Qurban Kedua**
(Perlis, Kedah, Kelantan & Terengganu sahaja)

Mac

- 4 Awal Muharram
- 4 Hari Ulang Tahun Pertabalan Sultan Terengganu (Terengganu sahaja)
- 30 & 31 Hari Keputeraan Sultan Kelantan (Kelantan sahaja)

April

- 8 Hari Keputeraan Sultan Johor (Johor sahaja)
- 15 Hari Pengisytiharan Melaka Sebagai Bandar Raya Bersejarah (Melaka sahaja)
- 18 Good Friday (Sabah & Sarawak sahaja)
- 19 Hari Keputeraan Sultan Perak (Perak sahaja)

Mei

- 1 Hari Pekerja
- 7 Hari Hol Negeri Pahang (Pahang sahaja)
- 14 Hari Keputeraan Nabi Muhammad S.A.W.
- 15 Hari Wesak
- 17 Hari Keputeraan Tuanku Raja Perlis
(Perlis sahaja)
- 30 & 31 Pesta Keamatan
(Wilayah Persekutuan Labuan & Sabah sahaja)



Jun

- 1 & 2 Perayaan Hari Dayak (Sarawak sahaja)
- 7 Hari Keputeraan Seri Paduka Baginda Yang Di Pertuan Agong

Julai

- 12 Hari Jadi Yang Di Pertua Negeri P. Pinang
(P. Pinang sahaja)
- 19 Hari Keputeraan Tuanku Yang Di Pertuan Besar Negeri Sembilan (Negeri Sembilan sahaja)
- 20 Hari Keputeraan Sultan Terengganu
(Terengganu sahaja)

Ogos

- 31 Hari Kebangsaan

September

- 3 Hari Hol Almarhum Sultan Johor (Johor sahaja)
- 14 Hari Jadi T.Y.T Yang Di Pertua Negeri Sarawak
(Sarawak sahaja)
- 16 Hari Malaysia dan Hari Jadi Yang Di Pertua Negeri Sabah (Sabah sahaja)
- 24 Israk & Mikraj (Kedah, Negeri Sembilan & Perlis sahaja)

Oktober

- 11 Hari Keputeraan T.Y.T Yang Di Pertua Negeri Melaka (Melaka sahaja)
- 24 Deepavali** (kecuali Sarawak & Wilayah Persekutuan Labuan)
- 24 Hari Keputeraan Sultan Pahang (Pahang sahaja)
- 27 Awal Ramadhan 1424** (Johor, Kedah & Melaka sahaja)

November

- 12 Nuzul Al-Quran (Kelantan, Pahang, Perak, Perlis, P. Pinang, Selangor & Terengganu sahaja)
- 25 & 26 Hari Raya Puasa**

Disember

- 13 Hari Keputeraan Sultan Selangor (Selangor sahaja)
- 25 Krismas

Nota: * - Tahun Baru Cina bagi Kelantan & Terengganu adalah 1 hari sahaja iaitu pada 1 Februari 2003.

** - Tertakluk kepada perubahan



Sihat
Sepanjang
Hayat

Kalendar 2004

- Makan Secara Sihat
- Lakukan Aktiviti Fizikal
- Tidak Merokok
- Belajar Menangani Stres



JANUARI

A	I	S	R	K	J	S
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MEI

A	I	S	R	K	J	S
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

SEPTEMBER

A	I	S	R	K	J	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



FEBRUARI

A	I	S	R	K	J	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

JUN

A	I	S	R	K	J	S
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OKTOBER

A	I	S	R	K	J	S
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAC

A	I	S	R	K	J	S
					1	2
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULAI

A	I	S	R	K	J	S
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

A	I	S	R	K	J	S
					1	2
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

APRIL

A	I	S	R	K	J	S
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OGOS

A	I	S	R	K	J	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DISEMBER

A	I	S	R	K	J	S
					1	2
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh: BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN, KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA. www.telehealth.com.my