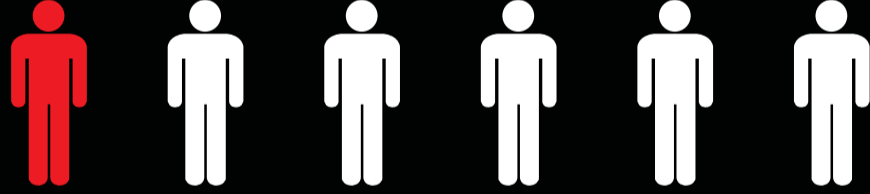


மலேசிய மக்கள் அபாயத்தில் இருக்கிறார்கள்!

இருதய நோய்

அரசாங்க மருத்துவமனைகளில் ஏற்படும் மரணங்களில் 6இல் 1க்கு இருதய நோய் காரணமாகும்*



மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு 2 முக்கிய காரணங்கள் இரத்த அழுத்தமும் மேலும் இரத்தத்தில் மிகுந்துள்ள கொழுப்புக்களும் ஆகும்

* தகவல்: சுகாதார ஆய்வியல்-2008 மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

காலத்தாமதம் செய்யாமல் உடனே செயல்படுங்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை அமல்படுத்துங்கள்



உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள்



ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்



புகை பிடிக்காதீர்கள்!



ஆரோக்கியமான மனநலத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்



மது அருந்தாதீர்கள்



இத்தகவலை வழங்குவது
மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

www.infosihat.gov.my