

விரைவாக குணமடைய குறிப்புகள்

உரிய நேரத்தில் உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

தினசரி 3 அல்லது 4 முறைகள் ஊட்டச்சத்துள்ள உணவை சாப்பிடுங்கள்

ஏதேனும் பிரச்சினை எனில் உங்கள் மருத்துவரை சந்தியுங்கள்

புகை பிடித்தல் மற்றும் மதுப்பழக்கத்தை கை விடுங்கள்

எப்போதுமே முன்பதிவுப்படி உங்கள் மருத்துவரை சந்தியுங்கள்

இருமும்போது மற்றும் தும்மும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை கைக்குட்டையால் மூடிக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களில் யாராவது இருமினாலோ, காய்ச்சலை உணர்ந்தாலோ, அல்லது இரவில் உடலில் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டாலோ உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்

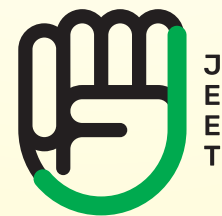
விரைவாக குணமடைய சமச்சீரான ஊட்டச்சத்து

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க, மீண்டும் உடல் வலிமை மற்றும் திறனை பெற சரியான விகிதத்தில் சக்தி, புரதச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள், தாதுச் சத்துக்கள் மற்றும் இதர நுண்ணூட்டச் சத்துக்களை உட்கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

புரதச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துக்கள் மற்றும் இதர ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ள உணவுகள்



பொதுமக்கள் நலன் கருதி வெளியிடுவோர்



விரைவாக குணமடைய உதவும் உணவு முறைகள் (NIKSHAY)

நிக்ஷய் போஷன் யோஜனா

காலை உணவு
காலை 7.30-8.30 மணி



முற்பகல்
காலை 11.00-11.30 மணி



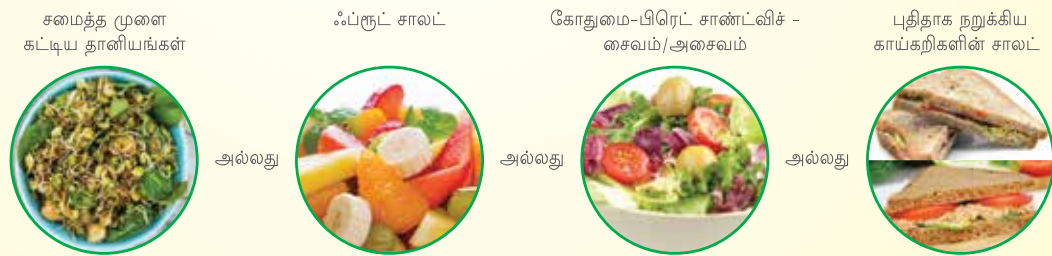
மதிய உணவு: மதியம்
12.30 மணி - 1.30 மணி



மாலை
4.30 மணி - 5.00 மணி



மாலை நேரத்தின்
பிந்தைய பகுதி
6.30 மணி - 7.00 மணி



இரவு உணவு
8.00 மணி - 9.00 மணி



இரவின் பிந்தைய பகுதி
இரவு 10.00 அல்லது
படுக்கப் போகும் நேரம்



இந்திய அரசு இந்த சேவையை உங்களுக்கு அளிக்கிறது

மாதந்தோறும் ₹500/- பண ஊக்கத் தொகை

சிகிச்சை பூர்த்தியாகும் வரை உங்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் மற்றும் விரைவான உடல் நலன் தேறிட உதவி

மேலும் சிகிச்சைக் காலம் முழுவதும் ஜீட் அலுவலர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

இந்த திட்டத்தில் உங்களை சேர்க்க தயவு செய்து கீழ்க்கண்ட விபரங்களை அளியுங்கள்

திட்டத்திற்கான நோயாளி சேர்க்கை

பெயர்: _____

தொடர்பு எண்:

கணக்கு எண்: _____

வங்கி கிளை: _____

ஐஎஃப்எஸ்சி எண்: _____

கொடுக்கும்போது இதர விபரங்களுடன் உங்கள் பாஸ்புக்கின் ஒரு நகலையும் கொண்டு வாருங்கள்

நீங்கள் சிகிச்சை பெறும் போது ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும் உணவுகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்