

শীঘ্ৰে সুস্থ হোৱাৰ টিপ্সনী

সময়মতে আপোনাৰ
ঔষধ লওক

দিনে 3-4 বাৰ পুষ্টিকৰ
আহাৰ খাওক

স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় যি কোনো অসুবিধাৰ
সন্মুখীন হ'লে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ
সৈতে ততালিকে যোগাযোগ কৰক

মদ্যপান আৰু
ধূমপান বন্ধ কৰক

আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰা
নিয়মিতভাৱে পৰামৰ্শ লওক

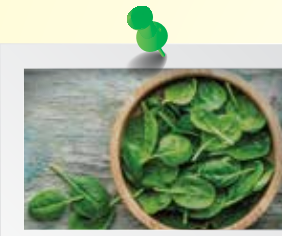
কাহ মাৰোতে আৰু হাৰিয়াওতে
কমালেৰে মুখ ঢাকি ল'ব

যদি আপোনাৰ পৰিয়ালৰ কোনোবা এজন সদস্যৰ কাহ,
জ্বৰ বা বাতি কঁপনি উঠে তেন্তে আপোনাৰ
চিকিৎসকক নিশ্চয় অৱগত কৰক

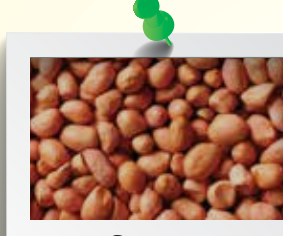
শীঘ্ৰে স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ বাবে সুষম পৰিপুষ্টি

উচিত মাত্ৰাত শক্তি, প্ৰ'টিন, ভিটামিন, মিনাৰেল
আৰু অন্য পোষক তত্ত্ব ৰোগ-প্ৰতিৰোধক শক্তি
আৰু সহনশীলতা বঢ়োৱাৰ বাবে আৱশ্যক।

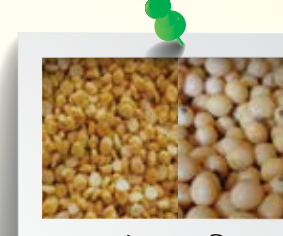
প্ৰ'টিন, ভিটামিন, মিনাৰেল আৰু অন্য পোষক তত্ত্বৰ উৎসসমূহ



সেউজীয়া শাক-পাচলি
আইৰণ, কেলচিয়াম আৰু
ভিটামিন A, C আৰু K



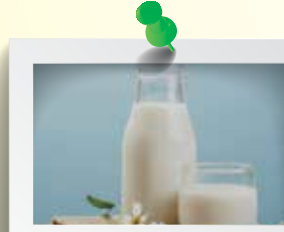
চীনা বাদাম
ফাইবাৰ, প্ৰ'টিন, কেলচিয়াম
আৰু ভিটামিন E



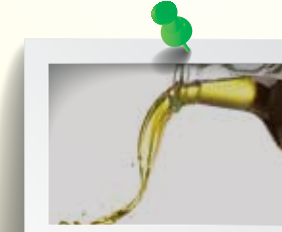
দাইল/চয়াবীন
প্ৰ'টিন



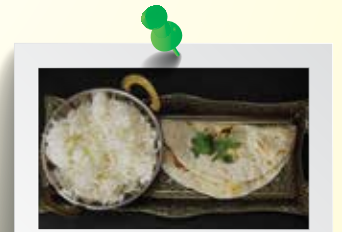
ফলমূল
এন্টিঅক্সিডেণ্ট, ভিটামিন
A, B & C, আৰু ফ'লিক এচিড



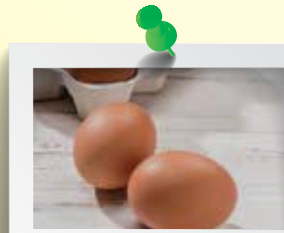
গাখীৰ
কেলচিয়াম, ফচফৰাচ, প্ৰ'টিন
আৰু ভিটামিন B আৰু D



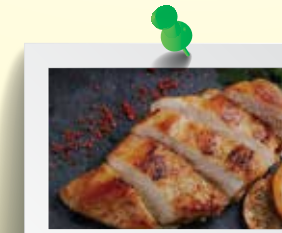
বাদাম তেল/নাৰিকল তেল/
ৰাইচ ব্ৰেন তেল/সৰিয়হৰ তেল
শক্তি আৰু আৱশ্যকীয় ফেটো এচিড



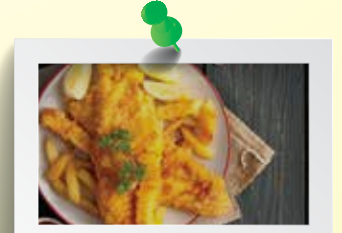
চাউল/উখোৱা চাউল/
সম্পূৰ্ণ ঘেহুঁৰ ৰুটি
ফাইবাৰ, কাৰ্বোহাইড্ৰেট আৰু প্ৰ'টিন



কণী
প্ৰ'টিন, ভিটামিন D, B6 আৰু
B12, আৰু কেলচিয়াম



চিকেন
প্ৰ'টিন, ভিটামিন B,
আইৰণ আৰু জিংক



মাছ
ভিটামিন B আৰু D, কেলচিয়াম,
ফচফৰাচ আৰু মেগ্নেচিয়াম

জনহিতাৰ্থে প্ৰচাৰিত



চিকিৎসাৰ সময়ত স্বাস্থ্যবৰ্ধক আহাৰৰ জাননীৰ বাবে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক

শীঘ্ৰে স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ বাবে সুস্বাদু আহাৰ

নিৰ্ভয় পোষণ যোজনা

বাতিপুৰাৰ জলপান
বাতিপুৰা
7:30 - 8:30



মধ্য-বাতিপুৰা
বাতিপুৰা
11:00 - 11:30



দুপৰীয়াৰ আহাৰ
দুপৰীয়া
12:30 - 1:30



বিয়লি
4:30 - 5:00



সন্ধ্যা
6:30 - 7:00



বাতিৰ আহাৰ
8:00 - 9:00



বাতি 10:00 বজাত
বা শোৱাৰ সময়ত



ভাৰত চৰকাৰে আপোনাক দিয়ে

₹500/- প্রতি মাহে আৰ্থিক উদ্গনিমূলক

পোষণৰ আৱশ্যকতা আৰু শীঘ্ৰে স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ বাবে
এই সহায় তেতিয়ালৈকে অব্যাহত থাকিব যেতিয়ালৈকে আপোনাৰ চিকিৎসা সম্পূৰ্ণ নহয়

চিকিৎসাৰ সময়ত আপোনাক JEET ষ্টাফৰ দ্বাৰা সাহায্য প্ৰদান কৰা হ'ব

নিৰ্ভয় পোষণ যোজনাৰ নামভৰ্তিকৰণৰ বাবে আপুনি অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ সবিশেষ প্ৰদান কৰক

নিৰ্ভয় পোষণ যোজনাৰ ৰোগীৰ নামভৰ্তিকৰণ

নাম: _____

যোগাযোগ নম্বৰ:

একাউন্ট নম্বৰ: _____

বেঙ্ক শাখা: _____

IFSC ক'ড: _____

অনুগ্ৰহ কৰি জমা দিয়াৰ সময়ত আপোনাৰ বেঙ্ক পাছবুকৰ সৈতে আইডি প্ৰফ নিশ্চয় আনক

চিকিৎসাৰ সময়ত স্বাস্থ্যবৰ্দ্ধক আহাৰৰ জাননীৰ বাবে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক