

ಶೀಘ್ರ ರಿಕವರಿಗಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಸಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ

ಶರೀ ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ

ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ

ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೈವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಬಂದಂತೆನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಚೆಳೆ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಸಮತೋಲನದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಶೀಘ್ರ ರಿಕವರಿಗಾಗಿ

ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಮರಳಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಎನರ್ಜಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನೀಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಲಘುಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಖನೀಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮೂಲಗಳು



ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ A, C ಮತ್ತು K



ಶೇಂಗಾ
ನಾರಿನಾಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ E



ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ/ಸೋಯಾಬೀನ್
ಪ್ರೋಟೀನ್



ಹಣ್ಣು ಗಳು
ಕ್ಯಾಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡಂಟ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ A, B ಮತ್ತು C ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್



ಹಾಲು
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫೋಸ್ಫರಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ B ಮತ್ತು D



ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ/ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ/ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ/ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ
ಎನರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್



ರೈಸ್/ ಬ್ರಾನ್ ರೈಸ್/ ಪೂರ್ಣ ಗೊಧಿಯ ಚಪಾತಿ
ನಾರಿನಾಂಶ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್



ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ D, B6 ಮತ್ತು B12 ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

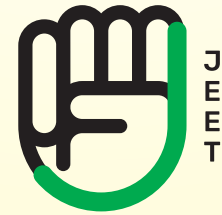


ಚಿಕನ್
ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ B, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್



ಮೀನು
ವಿಟಮಿನ್ B ಮತ್ತು D, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ



ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಲು ಪಠ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

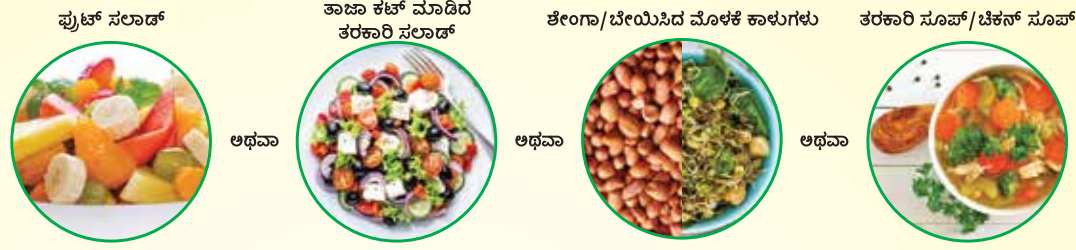
ಶೀಘ್ರ ರಿಕವರಿಗಾಗಿ ಊಟದ ಯೋಜನೆ ನಿಕ್ಕಯ

ನಿಕ್ಕಯ ರೋಶನ್ ಯೋಜನೆ

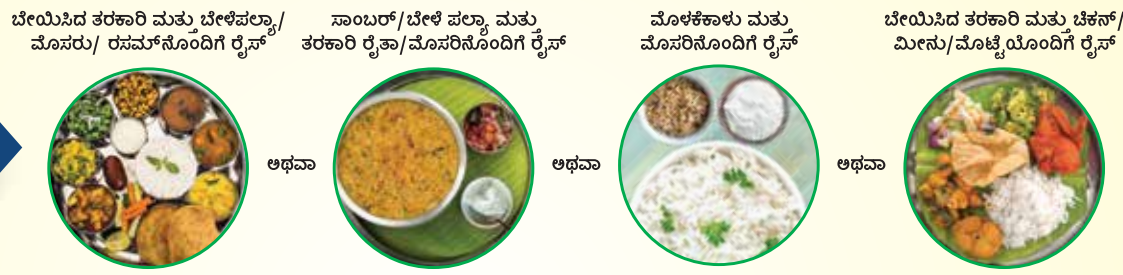
ಮುಂಜಾನೆಯ ಅಲ್ಟ್ರಾಪಹಾರ
7:30 ಮುಂ - 8:30 ಮುಂ



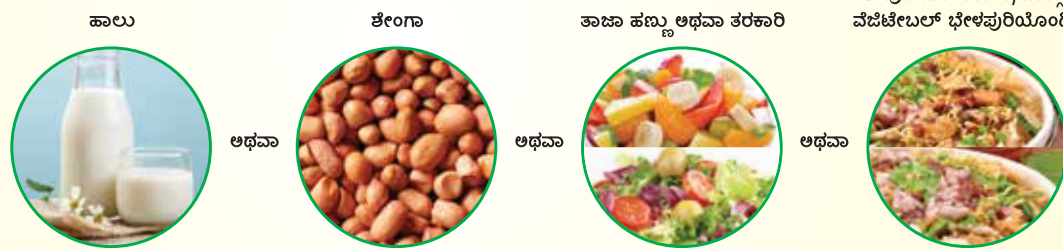
ಮುಂಜಾನೆ
11:00 ಮುಂ - 11:30 ಮುಂ



ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ
12:30 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ - 1:30 ಮು.



ಸಾಯಂಕಾಲ
4:30 ಸಾಯಂಕಾಲ - 5:00 ಸಾ.



ಮೂರು ಸಂಜೆ
6:30 ಸ. - 7:00 ಸ.



ರಾತ್ರಿ ಊಟ
8:00 ರಾತ್ರಿ - 9:00 ರಾ.



ತಡರಾತ್ರಿ 10:00 ರಾತ್ರಿ
ಅಥವಾ ಮಲಗುವಾಗ



ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ₹500/-ರ ಹಣಕಾಸು ನೆರವನ್ನು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ರಿಕವರಿಗಾಗಿ

ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಧಿಯಾದ್ಯಂತ JEET ಸ್ಟಾ ದಿಂದ ಕೂಡ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಕ್ಕಯಪೋಷಣ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಕೆಳಗೆ ವಿವರವನ್ನು ಕೊಡಿ.

ನಿಕ್ಕಯಪೋಷಣ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ರೋಗಿಯ ದಾಖಲಾತಿ

ಹೆಸರು: _____

ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ:

ಖಾತೆ ಸಂಖ್ಯೆ: _____

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಶಾಖೆ: _____

IFSC ಕೋಡ್: _____

ಸಲ್ಲಿಸುವಾಗ ಇತರ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಸ್‌ಬುಕ್‌ನ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ತನ್ನಿ

ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಲು ಪಡ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ