

लवकर बरं वाटण्यासाठी टिप्स

तुमची औषधे वेळेवर घ्या

दिवसातून 3-4 वेळा पोषक आहार घ्या

तुम्हाला कोणतीही समस्या जाणवली तर डॉक्टरांना भेटा

मद्यपान व धूम्रपान सोडून द्या

अपॉइंटमेंटनुसार डॉक्टरांची नेहमी भेट घ्या

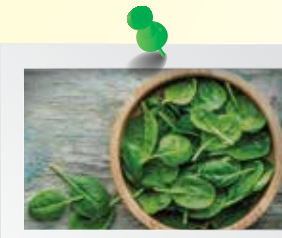
खोकताना आणि शिंकताना तुमचं तोंड व नाक रुमालाने झाका

तुमच्या कुटुंबातील सदस्याला खोकला, ताप आणि रात्री थंडी वाजून कापरं भरत असेल तर डॉक्टरांना कळवा

आजारातून लवकर बरं होण्यासाठी संतुलित पोषण

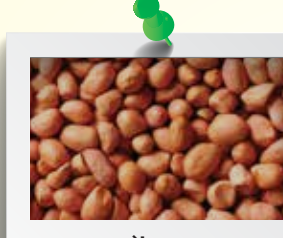
रोगप्रतिकारशक्ति वाढवण्यासाठी आणि मजबूतपणा व स्टॅमिना टिकवण्यासाठी योग्य प्रमाणात उर्जा, प्रोटीन्स, व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स आणि इतर सूक्ष्म पोषके आवश्यक आहेत.

प्रोटीन्स, व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स आणि इतर पोषकांचा स्रोत



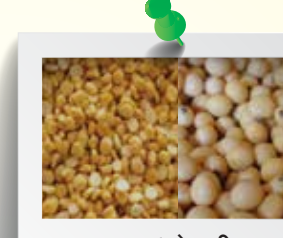
पालेभाज्या

आयरन, कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन्स ए, सी आणि के



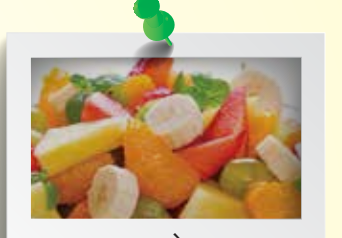
शेंगदाणा

फायबर, प्रोटीन्स, कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन ई



डाळ/सोयाबीन

प्रोटीन्स



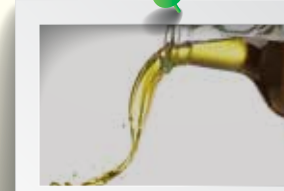
फळे

अँटीऑक्सीडंट्स, व्हिटॅमिन्स ए, बी आणि सी, आणि फोलिक ॲसिड



दूध

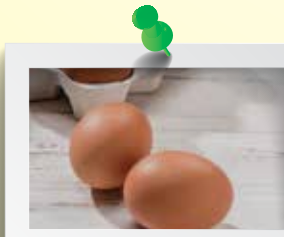
कॅल्शियम, फॉस्फरस, प्रोटीन्स, व्हिटॅमिन्स बी आणि डी



शेंगदाणा तेल/खोबऱ्यांचं तेल/राइस ब्रान तेल/मोहरीचं तेल उर्जा आणि आवश्यक फॅटी ॲसिड्स

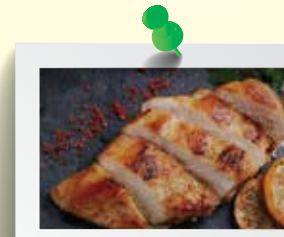


तांदूळ/तपकिरी तांदूळ/गव्हाच्या पोळ्या किंवा चपात्या फायबर, कार्बोहायड्रेट्स आणि प्रोटीन्स



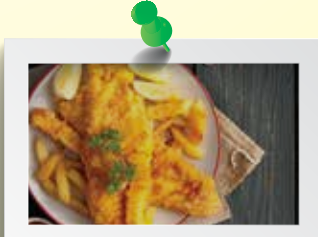
अंडी

प्रोटीन्स, व्हिटॅमिन्स डी, बी 6 आणि बी 12, आणि कॅल्शियम



चिकन

प्रोटीन, व्हिटॅमिन बी, आयरन, झिंक



मासे

व्हिटॅमिन्स बी आणि डी, कॅल्शियम, फॉस्फरस आणि मॅग्नेशियम

जनहितार्थ जारी करणारे



तुम्ही उपचार घेत असताना आजारातून लवकर बरं होण्यासाठी मदत करणाऱ्या आहाराबद्दल डॉक्टरांशी बोला

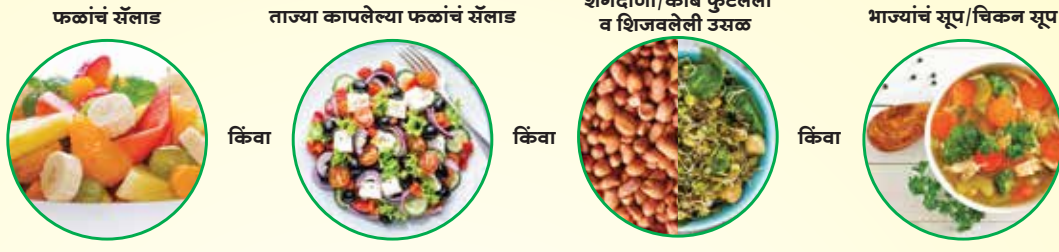
लवकर बरं होण्यासाठी आहाराचं नियोजन निक्षय

निक्षय पोषण योजना

नाश्ता
सकाळी 7.30 -
सकाळी 8.30



सकाळ संपताना
सकाळी 11.00 -
सकाळी 11.30



दुपारचं जेवण
दुपारी 12.30 -
दुपारी 1.30



सायंकाळी
दुपारी 4.30 -
सायंकाळी 5.00



सायंकाळी उशिरा
सायंकाळी 6.30 -
सायंकाळी 7.00



रात्रीचं जेवण
रात्री 8.00-रात्री 9.00



रात्री उशिरा
रात्री 10.00 किंवा
झोपायची वेळ



भारत सरकार तुम्हाला देत आहे

दरमहा ₹500/- आर्थिक मदत

तुमच्या पोषणाच्या गरजा आणि जलद बरं वाटावं म्हणून उपचार पूर्ण होईपर्यंत

उपचाराच्या कालावधीत तुम्हाला JEET कर्मचाऱ्यांची मदत मिळेल

तुमचं नाव निक्षय पोषण योजनेत नोंदवून घेण्यासाठी कृपया तुमचा खालील तपशील द्या

निक्षय पोषण योजनेत रुग्णाची नावनोंदणी

नाव: _____

संपर्क क्रमांक:

खाते क्रमांक: _____

बँकेची शाखा: _____

IFSC कोड: _____

सादर करताना कृपया तुमच्या पासबुकाची झेरॉक्स आणि इतर तपशील आणा

तुम्ही उपचार घेत असताना आजारातून लवकर बरं होण्यासाठी मदत करणाऱ्या आहाराबद्दल डॉक्टरांशी बोला