

# వేగంగా కోలుకోవడానికి సలహాలు

మీ మందులను సరైన సమయానికి తీసుకోవాలి

మీకేదైనా సమస్య వస్తే మీ డాక్టరు గారిని సంధించండి

అపాయింట్‌మెంట్ ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ డాక్టరు గారిని సంధించాలి

మీ కుటుంబ సభ్యులవరైనా దగ్గుతున్నా, జ్వరం ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తున్నా మరియు రాత్రి పూట వణుకుతున్నా మీ డాక్టరు గారికి తెలియజేయాలి

పోషకభరిత ఆహారాన్ని రోజులో 3-4 సార్లు భుజించాలి

మద్యం తాగడం మరియు ధూమపానాన్ని వదిలి వేయాలి

దగ్గోటప్పుడు మరియు తుమ్మేటప్పుడు మీ నోటిని మరియు ముక్కును పేతిరుమాలుతో కప్పుకోవాలి

# శీఘ్రముగా కోలుకోవడానికి సమతుల్యమైన పోషణ అవసరం

రోగనిరోధకతను అధికం చేయడానికి మరియు బలాన్ని మరియు శక్తిని పొందడానికి సరైన పాళ్ళలో శక్తి, ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు ఇతర సూక్ష్మ పోషకపదార్థాలు అత్యవశ్యకం.

## ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు ఇతర పోషకపదార్థాలు లభించే వనరులు



**ఆకుకూరలు**  
ఐరన్, క్యాలియమ్ మరియు విటమిన్లు ఎ, సి మరియు కె



**వేరుశనగలు**  
పీచుపదార్థం, ప్రొటీన్లు, క్యాలియమ్ మరియు విటమిన్ ఇ



**వప్పులు/సోయాబీన్ ప్రొటీన్**




**వండ్లు**  
యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ఎ, బి మరియు సి మరియు ఫోలేట్ ఏసిడ్



**పాలు**  
క్యాలియమ్, భాస్వరం, ప్రొటీన్లు మరియు విటమిన్లు బి మరియు డి



**వేరుశనగ నూనె/కొబ్బరి నూనె/లైన్ బ్రాన్ ఆయిల్/సువ్వుల నూనె**  
శక్తి మరియు అత్యవశ్యకమైన ఫ్యాటీ ఏసిడ్లు



**బియ్యం/దంపుడు బియ్యం/సంపూర్ణ గోధుమ చపాతి**  
పీచుపదార్థం, కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు ప్రొటీన్లు



**గుడ్లు**  
ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు డి, బి12 మరియు క్యాలియమ్



**కోడికూర**  
ప్రోటీన్, విటమిన్ బి, ఐరన్ మరియు జింక్



**చేప**  
విటమిన్లు బి మరియు డి, క్యాలియమ్, భాస్వరం మరియు మెగ్నీషియమ్

ప్రజాహితార్థం జారీచేసిన వారు



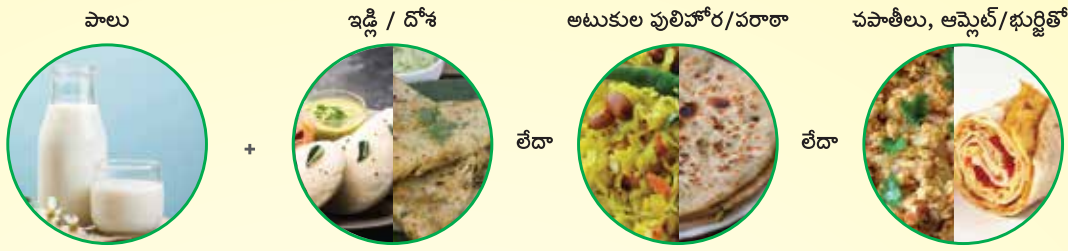
మీరు చికిత్సను తీసుకుంటున్నప్పుడు మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా సహాయపడే భోజనం గురించి మీ డాక్టరు సలహా తీసుకోండి.



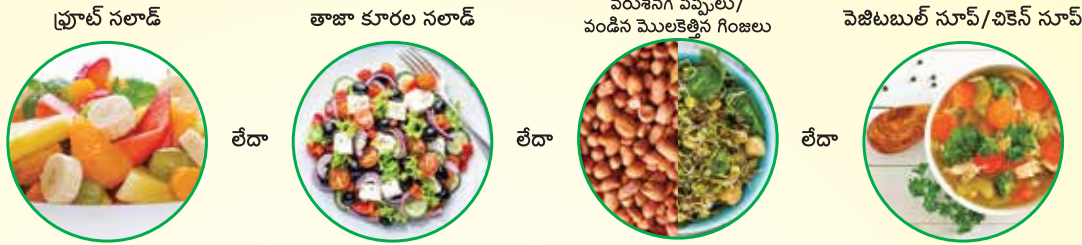
# వేగంగా కోలుకోవడానికి భోజన ప్లాన్ నిక్షయ్

# నిక్షయ్ పోషణ యోజన

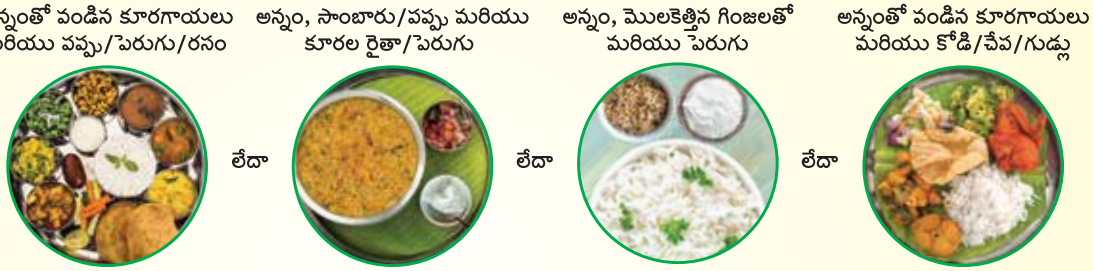
బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఉదయం  
7.30 గం. - 8.30 గం.



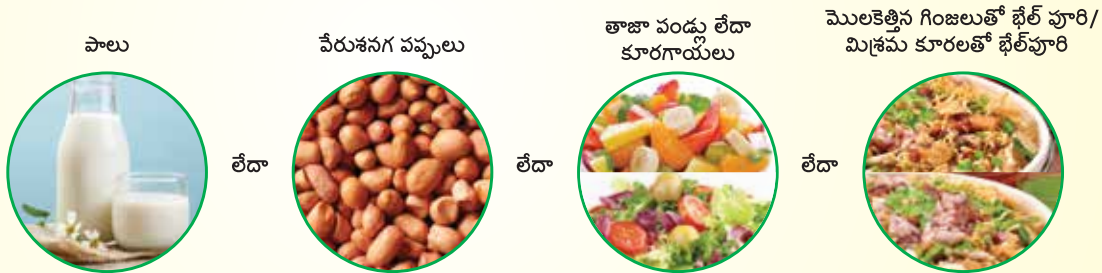
ఉదయం కొద్దిగా పొద్దిక్కిన తరువాత ఉదయం  
11.00 గం. - 11.30 గం.



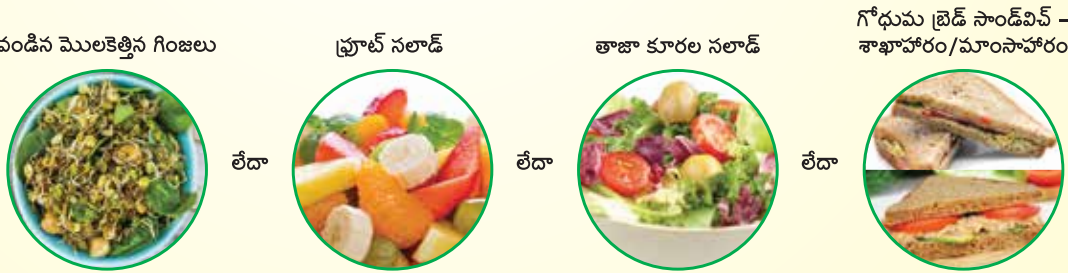
లంచ్ మధ్యాహ్నం  
12.30 గం. - 1.30 గం.



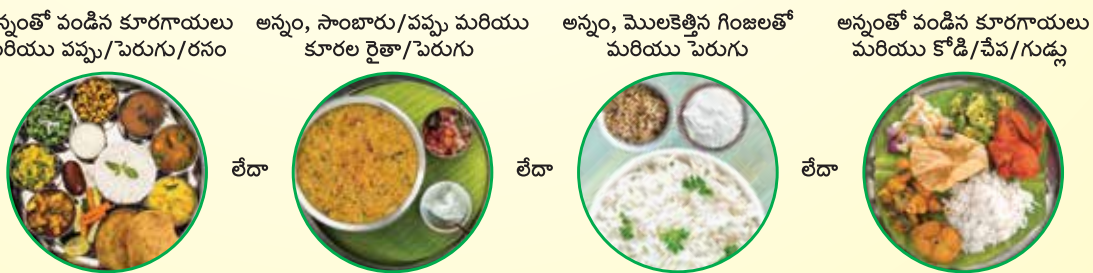
సాయంత్రం సాయంకాలం  
4.30 గం. - 5.00 గం.



సాయంకాలం పొద్దిపోయిన తరువాత సాయంత్రం  
6.30 గం. - 7.00 గం.



డిస్నర్ రాత్రి  
8.00 గం. - 9.00 గం.



రాత్రి బాగా పొద్దుపోయిన తరువాత రాత్రి  
10.00 గం. లేదా వడుకోబోయే సమయం



భారత దేశ ప్రభుత్వం మీకు అందజేయుచున్నది.

**నెలకి 500/- రూపాయల ఆర్థిక ప్రోత్సాహం**

మీ పోషకావసరాలను తీర్చడానికి మరియు వేగంగా కోలుకోవడానికి చికిత్స పూర్తయేంతవరకూ

చికిత్స అవధి అంతటా జీల్ స్టా ద్వారా కూడా మీకు మద్దతు ఇవ్వబడుతుంది

నిక్షయ్ పోషణ యోజనలో మిమ్మల్ని భర్తీ చేసుకోవడానికి మీ వివరాలను అందజేయండి

## నిక్షయ్ పోషణ యోజనకు రోగి భర్తీకావడం

పేరు: \_\_\_\_\_

సంప్రదించగల నంబరు:

ఖాతా నంబరు: \_\_\_\_\_

బ్యాంక్ శాఖ: \_\_\_\_\_

IFSC కోడ్: \_\_\_\_\_

సమర్పించేటప్పుడు ఇతర వివరాలతో పాటుగా మీ పాస్ బుక్ జిరాక్స్ ని వెంటతీసుకుని రావాలి.

మీరు చికిత్సను తీసుకుంటున్నప్పుడు మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా సహాయపడే భోజనం గురించి మీ డాక్టరు సలహా తీసుకోండి.