

এই উদ্যোগটি আপনার কাছে নিয়ে এসেছে



ঘোষণা

এটি একটি সচেতনতা বৃদ্ধি উদ্যোগ যা আপনাদের কাছে নিয়ে এসেছে সান ফার্মা ল্যাবোরটরিজ লিমিটেড। এতে সংযুক্ত উপকরণগুলি সম্পূর্ণভাবে তথ্য ও শিক্ষাগত উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য প্রদান করা হয়েছে এবং এগুলিকে কোন ভাবেই মেডিক্যাল পরামর্শ প্রদান বা কোন রোগীর রোগের অবস্থা বা চিকিৎসার অনুমোদনের সুপারিশের জন্য ব্যবহার করা উচিত নয়। কোন স্বাস্থ্যসমস্যা বা চিকিৎসার ব্যাপারে অনুগ্রহ করে, আপনার ডাক্তার বা পেশাদার ব্যক্তির পরামর্শ নিন। যদিও এই তথ্যাবলী সম্পাদনা ও যাচাইয়ের জন্য খুবই যত্ন নেওয়া হয়েছে, কিন্তু এই সংস্করণ/পুস্তিকাটি বা এর সম্পাদকরা বা মুদ্রিত, ওয়েব বা CD ফরম্যাটে বিজ্ঞানগত সংস্করণ/পুস্তিকাটি বা তাতে থাকা বিষয়বলী প্রভুত, প্রকাশ বা বন্টনের কাজে সংশ্লিষ্ট কোন ব্যক্তি এগুলিতে থাকা কোন তথ্যের সঠিকতা, সম্পূর্ণতা বা কার্যকারিতার জন্য দায়ী হবেন না বা দায়ভার নেন না বা এই সংস্করণ/পুস্তিকাটি ব্যবহারের জন্য কোন প্রত্যক্ষ, পরোক্ষ, কাকতালীয়, বিশেষ, পরিণামগত বা শাস্তিমূলক ক্ষতি হলে তার জন্য দায়ী হবেন না। এতে কোন তথ্য অর্ন্তভুক্ত করা বা বাদ দেওয়ার মানে এই নয় যে, প্রকাশক সেই বিশেষ ক্ষেত্রটির (গুলির) গুরুত্বকে সমর্থন বা প্রত্যাখ্যান করছেন। এই প্রকাশনা থেকে পাওয়া সমস্ত তথ্যগুলিকে অবশ্যই কঠোরভাবে গোপনীয় ও ব্যক্তিগত রাখতে হবে। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া এই প্রকাশনার কোন অংশকে পুনঃপ্রকাশিত, পুনরুদ্ভাবনকারী ব্যবস্থাতে জমা রাখা বা কোন ধরণে প্রচারিত করা যাবে না। এই সংস্করণ/পুস্তিকাতে পড়া কোন তথ্যের জন্য আপনি কখনোই পেশাদার মেডিক্যাল পরামর্শকে উপেক্ষা করবেন না বা তা চাইতে দেরী করবেন না। লেখকরা, সম্পাদকরা এবং প্রকাশক এই পুস্তিকার বিষয়বলীর ব্যাপারে প্রকাশিত বা পরোক্ষ কোন ধরণের ওয়ার্যান্টি বা নিশ্চয়তা প্রদান করছেন না। এই সংস্করণ/পুস্তিকাতে থাকা তথ্যাবলী প্রাপ্তি বা এই সংস্করণ/পুস্তিকার কোন তথ্য আদানপ্রদানের মানে এই নয় যে, তা একটি ডাক্তার-রোগী এবং/বা পরিষেবা প্রদানকারী-গ্রাহক সম্পর্ক তৈরী করেছে। এই সংস্করণে থাকা কোন কিছুকেই একটি মেডিক্যাল পরামর্শ বা কোন কাজের নিশ্চিন্তির উপায় হিসেবে বিবেচনা করা উচিত নয়। আপনি যদি উদ্দেশিত প্রাপক না হন, সেক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে, এটিকে অবিলম্বে সান ফার্মা ল্যাবোরটরিজ লিমিটেডের কাছে ফেরত পাঠিয়ে দিন।



সান ফার্মা ল্যাবোরটরিজ লিমিটেড

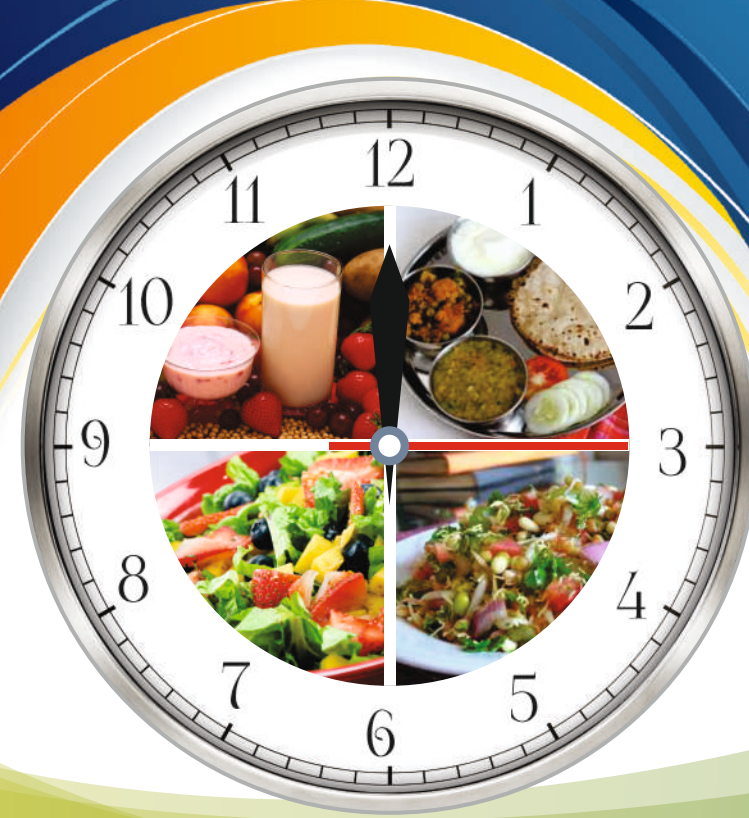
সান হাউজ, প্লট নং 201 বি/1, ওয়েস্টার্ন এক্সপ্রেস হাইওয়ে,
গোরেগাঁও (ই), মুম্বাই 400 063, মহারাষ্ট্র, ভারত।
টেলিফোন: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176740 - BENGALI 8396653

মিল দ্রব্যকার



উদাহরণ

তারিখ: 01 / 05 / 2019

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে	07:00 am	কফি	1 কাপ
ব্রেকফাস্ট	09:00 am	সবজির ডালিয়া বা উপমা ননী তোলা দুধ	2 বাটি 1 কাপ
দুপুরের আগে	11:30 am	আপেল	1টি মাঝারি আকারের
মধ্যাহ্নভোজ	02:00 pm	রুটি বাঁধাকপির সবজি ডাল দই	2টি 1 বাটি 1 বাটি 1 বাটি
চায়ের সময়	04:30 pm	কফি	1 কাপ
সন্ধ্যাবেলার ম্যাক্স	06:30 pm	শুকনো চানাচুর বা সৈঁকা চানা	1/2 বাটি
রাতের খাবার	09:00 pm	রুটি চ্যাঁড়শের তরকারি + সালাদ ব্রাউন রাইস + ডাল	2টি 1 বাটি করে 1 বাটি করে
রাতে শোওয়ার সময়	11:30 pm	ননী তোলা দুধ	1 কাপ

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার ম্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			

তারিখ:

প্রধান খাবারের	সময়	খাবার/পানীয়ের	পরিমাণ
খুব সকালে			
ব্রেকফাস্ট			
দুপুরের আগে			
মধ্যাহ্নভোজ			
চায়ের সময়			
সন্ধ্যাবেলার স্ন্যাক্স			
রাতের খাবার			
রাতে শোওয়ার সময়			