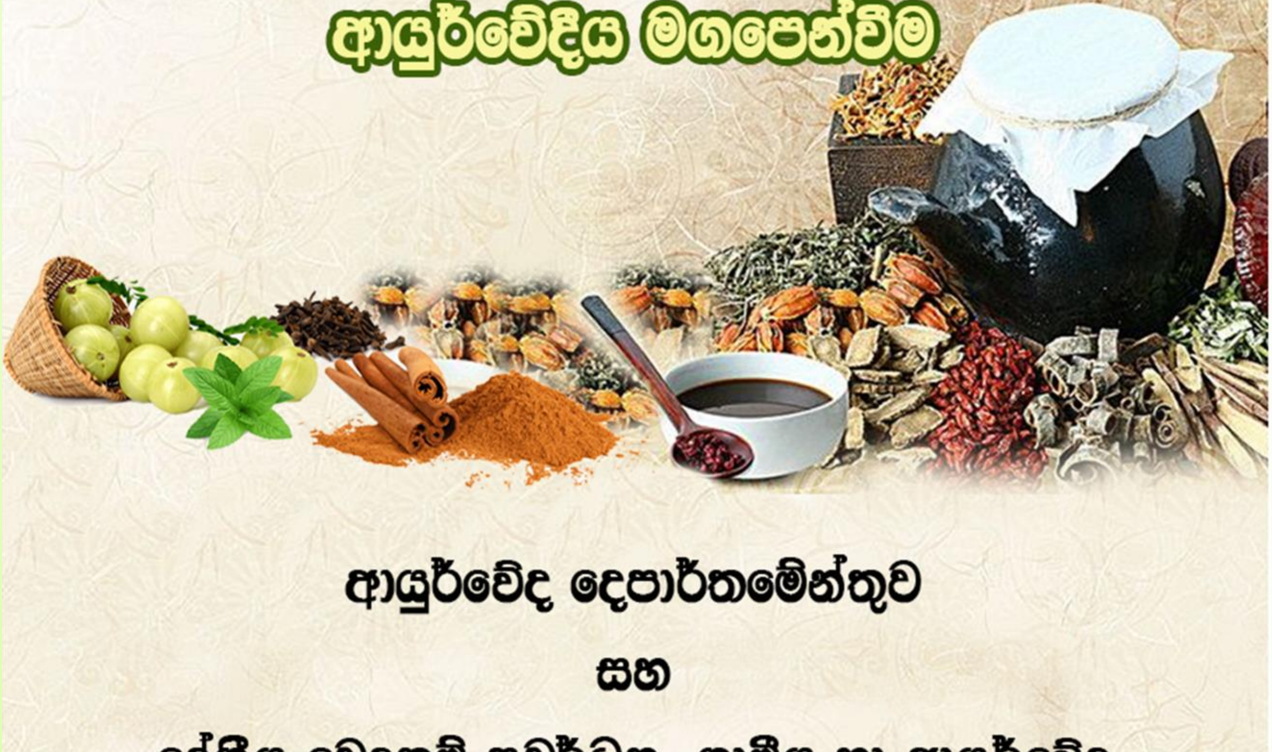
COVID-19

වසංගත රෝග නිවාරණය සහ ආරක්ෂණය

නිවෙස්ගත කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා ආයුර්වේදීය මගපෙන්වීම



ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව

සහ

දේශීය වෙදකම් ප්‍රවර්ධන, ග්‍රාමීය හා ආයුර්වේද රෝහල් සංවර්ධන සහ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා !

"දේශීය දැනුම් පද්ධතිය, දේශීය ආයුර්වේද චිකිත්සාව සහ
අපගේ සුව චර්යාවන්ගේ සංකලනයෙන්
කොවිඩ් 19 වසංගත රෝගය පාලනය කරමු."

අධිනීතිඥ සිසිර ජයකොඩි
රාජ්‍ය අමාත්‍ය
දේශීය වෙදකම් ප්‍රවර්ධන, ග්‍රාමීය හා ආයුර්වේද රෝහල් සංවර්ධන හා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය රාජ්‍ය අමාත්‍යංශය

ධරණී තලයම සුවපත් වේවා !

ලොවම භීතියට පත් කරමින් සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන කොවිඩ් 19 වසංගතයෙන්
අප මාතෘ භූමිය මුදවා ගැනීම පිණිස නිවෙස්ගතව ප්‍රතිකාර ලබන කොවිඩ් රෝගී හෝ
අවදානමට ලක්ව නිරෝධායනය වන ඔබ වෙත තිළිණ කරන මෙම ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූල
උපදෙස් සංග්‍රහය නීරෝගිමත් ජනතාවක් බිහි කිරීමට ඔබට මගපෙන්වනු ඇත.
වගකීම් සහගතව ඔබ වෙත ගෙන එන මෙම දේශීය වෛද්‍ය උපදෙස් භාවිතයෙන්
වසංගත අවදානමෙන් මිදී නිසි ප්‍රයෝජන අත් කර ගන්නා ලෙස ඔබ සැමට ආරාධනා කරමි.

හිතායු ! සුඛායු ! දීඝායු !

කුමාරි වීරසේකර - ලේකම්,
දේශීය වෙදකම් ප්‍රවර්ධන, ග්‍රාමීය හා ආයුර්වේද රෝහල් සංවර්ධන හා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය රාජ්‍ය අමාත්‍යංශය

හිතායු ! සුඛායු ! දීඝායු !

ශ්‍රී ලාංකික අප අභිමුඛව ඇති වර්තමාන සෞඛ්‍ය අභියෝගයන්ට නොබියව මුහුණ දෙමින්
ගෝලීය කොවිඩ් වසංගතයෙන් ආරක්ෂා වීමටත්, රෝගී වූවන්ගේ සුවය ඉක්මන් කර
ගැනීමටත්, රෝගය සුව වීමෙන් පසු ඇති වන සංකූලතා අවම කර ගැනීමටත්
අවශ්‍ය දේශීය වෛද්‍ය උපදෙස් වඩාත් විශ්වාසනීය ලෙස ඔබ වෙත ගෙන එන
මෙම උපදෙස් මාලාව ඔබගේ දිවියට සමීප කරගනිමින්
උපරිම ඵල නෙළා ගන්නා ලෙස සැමට ආරාධනා කරමි.

වෛද්‍ය ධම්මික අබේගුණවර්ධන
ආයුර්වේද කොමසාරිස්,
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, නාවින්න, මහරගම

මගපෙන්වීම : කුමාරි වීරසේකර මෙනෙවිය
ලේකම්, දේශීය වෛදකම් ප්‍රවර්ධන, ග්‍රාමීය හා ආයුර්වේද රෝහල් සංවර්ධන සහ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

අධීක්ෂණය : වෛද්‍ය ධම්මික අබේගුණවර්ධන මහතා
ආයුර්වේද කොමසාරිස්,
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව

සම්පාදනය : වෛද්‍ය අයි.ඩී.කේ. දර්ශනී දිසානායක මහත්මිය

ප්‍රකාශනය : ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව,
නාවින්න, මහරගම.
e-departmentofayurveda@gmail.com
Department of Ayurveda FB Page
www.ayurveda.gov.lk

2021 අගෝස්තු

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් නිකුත් කර ඇති
සියලු උපදෙස් පිළිපදිමින්
මෙම උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.

නිරතුරු ඔබගේ කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය කර ගන්න.

නිවෙස්ගත කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා ආයුර්වේදීය මගපෙන්වීම

පටුන

	පිටුව
නිවෙස්ගත නිරෝධායනය සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම	05
වෛරස වසංගත රෝග කළමනාකරණය	06
ඔබගේ කාර්යභාරය	
දේශීය වෛද්‍යවරයාගේ කාර්යභාරය	
නිවෙස්ගත කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා දේශීය වෛද්‍ය උපදෙස්	07
නිවස තුළ ඔබගේ කාර්යභාරය	
සමාජගත වීම වැලැක්වීමට	
අවදානමට පෙර සූදානම	12
නිවෙස්ගත කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාරාත්මක ජීවන රටාව	16
ජල පරිභෝජනය	
ප්‍රතිකාරාත්මක ආහාර පාන රටාව	
ප්‍රතිකාරාත්මක ඇවතුම් පැවතුම්	
ශ්වසන අභ්‍යාස	
කොවිඩ් රෝගී ඔබට විශේෂ අත් බෙහෙත්	
මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය	
ගර්භිණී මවගේ සහ ගර්භයේ රැකවරණයට	36
දරුවන්ගේ රැකවරණයට	38
සුවය ලබමින් සිටින ඔබට	39
කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා දේශීය වෛද්‍ය සේවා සැපයීම	42

නිවෙස්ගත නිරෝධායනය සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම

- ඔබ වයස අවුරුදු 2 ත් 65 ත් අතර නම්, කොවිඩ් 19 ආසාදිත බවට රැපිඩ් ඇන්ටිජන් (RAT) හෝ PCR පරීක්ෂණයකින් තහවුරු කර ගත් පසු ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හා නිවෙස්ගත පරිසරය පිළිබඳ තොරතුරු විශ්ලේෂණය කර නිවසේදීම ප්‍රතිකාර ලැබීමට සුදුස්සෙකු දැයි තීරණය කරනු ලබන්නේ ඔබ ප්‍රදේශය භාර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයායි.

- මෙලෙස නිවසේදී ප්‍රතිකාර ලැබීමට ඔබ සුදුස්සෙක් යැයි සැලකෙන්නේ නම්, එසේ ලබා ගැනීමට ඔබගේ කැමත්තක් ඇත්නම් ඔබ ප්‍රදේශය භාර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් ඔබගේ තොරතුරු නිවෙස්ගත ප්‍රතිකාර සැපයීමේ පද්ධතිය ට ඇතුළත් කරනු ලැබේ.

- ඔබගේ නිවසෙහි කොවිඩ් වසංගත අවදානමකට ලක් වූවකු හෝ නිවෙස්ගත ප්‍රතිකාර ලැබීමට සුදුසුසෙක් ලෙස නම් කළ අයෙක් සිටී නම්, පවුලේ සියළු සාමාජිකයන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය වෙනුවෙන් ඔබ සැම නිරතුරුවම කැප වී කටයුතු කළ යුතු වේ.

වෛරස වසංගත රෝග කළමනාකරණය

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රානුකූලව

ඔබගේ කාර්යභාරය

1 රෝග කාරකය පවතින ස්ථානයන්ගෙන් ඉවත් වෙමින් රෝග ව්‍යාප්තියට බලපාන හේතුවලින් දුරස් වීම හෙවත් නිරෝධායනය වීම -**නිදාන පරිවර්ජනය**

2 ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය (ව්‍යාධික්ෂමත්වය) හිතකර ආහාර පාන, ඇවතුම් පැවතුම් හා ස්වභාවික ඖෂධ භාවිතයෙන් වැඩි දියුණු කර ගැනීම මගින් වෛරසයේ බෝ වීමට අවශ්‍ය හිතකර පරිසරය ශරීරයෙන් ඉවත් කිරීම - **ප්‍රකෘති විඝාතය**

3 වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම

දේශීය වෛද්‍යවරයාගේ කාර්යභාරය

1 ඔබේ කාර්යභාරය සඳහා දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යානුකූල උපදෙස් ලබාදීම

2 දේශීය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර භාවිතයෙන් රෝග කාරක වෛරස විනාශ කර සිරුරෙන් ඉවත් කිරීම -**ක්‍රිමි අපකර්ෂණය**

3 වා-පිත්-සෙම් දෝෂ සමතුලිත කර ශරීර බලය වර්ධනය කිරීම -**ත්‍රිදෝෂ ශමනය හා තර්පණය**

නිවෙස්ගත කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා දේශීය වෛද්‍ය උපදෙස්

නිවස තුළ ඔබගේ කාර්යභාරය

- ආසාදිත වූ හෝ අවදානමට ලක් වූ ඔහු/ ඇය නිවසේ අන් අයගෙන් දුරස්ව හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන වෙනම කාමරයක සිටිය යුතුයි.

- ඔහු/ ඇයට උපස්ථාන කිරීම සඳහා එක් අයෙක් පමණක් යෙදෙන්න.

- නිවසේ සියළු සාමාජිකයන් කිසිවිටෙකත් නිවසින් පිටතට අනාරක්ෂිතව නොයන්න.

- නිවස ඉදිරිපස කොහොඹ අත්තක් එල්ලා තබන්න.

- දිනපතා උදේ සවස නිවස තුළ කහ දියර ඉසින්න.

- ඉහතින් දක්වා ඇති පරිදි උදේ සවස නිවස තුළ හා නිවස වටා ඖෂධීය දුම් අල්ලන්න. එමගින් බාහිර පරිසරයේ ඇති වෛරස විනාශ වේ.

- උපස්ථාන කරන්නා හැරුණු කොට වෙනත් කිසිවකු රෝගියා සමීපයට නොයා යුතුයි.

- උපස්ථාන කිරීමෙන් පසු උපස්ථායකයා හොඳින් පිරිසිදු වන්න.

- හැකියාවක් ඇතොත් රෝගියා වෙනම නාන කාමරයක්/ වැසිකිලියක් භාවිත කරන්න.

- සියළු සාමාජිකයන්ට ඇත්තේ එක් වැසිකිලියක්/ නාන කාමරයක් නම්, රෝගියා භාවිත කළ පසු වෙනත් අයෙකු භාවිත කිරීමට පෙර එය පිරිසිදුකාරක යොදා හොඳින් පිරිසිදු කරන්න. (ජල කරාම, දොර අගුල් ආදිය ඇතුලුව)

- එය පිරිසිදු කළ තැනැත්තා ද ආරක්ෂිතව එම කටයුතු සිදු කළ යුතු අතර අවසන් වූ වහාම වෙනත් කටයුත්තකට යාමට පෙර තමාත් හොඳින් පිරිසිදු විය යුතුයි.

- නිවසේ සියළු සාමාජිකයන් එකම වැසිකිලිය/ නාන කාමරය භාවිත කරන්නේ නම්, රෝගියාගේ භාවිතය සඳහා අවශ්‍ය සබන්, දන්තාලේප ආදිය ත් වෙනම රෝගියාගේ කාමරයේ ම සුරක්ෂිතව තබාගන්න. ඒවා භාවිතයට අවශ්‍ය අවස්ථාවේදී වැසිකිලියට/ නාන කාමරයට රැගෙන යාම වඩා යෝග්‍යයි.

- රෝගියා පරිහරණය කරන සියළු දෑ වෙනම ආරක්ෂිතව තබන්න.

★ රෝගියාගේ ශරීර තරල (කෙල- සෙම්- සොටු ආදිය), භාවිත කළ මුව ආවරණ අනාරක්ෂිතව ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න. ඒවා ඉවත් කිරීමට වෙනත් අයෙකුගේ සහාය අවශ්‍ය වේ නම්, ආරක්ෂිතව සිදු කළ යුතුයි.

★ රෝගියා සමඟ එකම සයනයක වෙනත් කිසිවෙකුත් නොනිදන්න.

★ රෝගියාගේ ආහාර, ඖෂධ රෝගියාගේ කාමරය තුළදීම ලබා දෙන්න.

★ රෝගියා ඉතිරි කළ ආහාර වෙනත් කිසිවෙකුත් ආහාරයට නොගන්න.

★ රෝගියා භාවිත කරන පිඟන්, කෝප්ප, ඇඳුම්, කොට්ට, ඇතිරිලි ආදිය වෙනත් කිසිවෙක් පරිහරණය නොකළ යුතුයි.

★ ඒවා භාවිතයෙන් පසු තමා විසින්ම පිරිසිදු කරගෙන වෙනම අසුරා තබා ගන්න.

★ එම කටයුත්ත වෙනත් අයෙකු සිදු කරන්නේ නම්, තමාගේත් අන් අයගේත් සෞඛ්‍යාරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වෙමින් කටයුතු කරන්න.

- ✶ තම තමන්ගේ මුඛයෙන් පිටවන කෙල බිඳිති, සෙම්, සොටු ආදිය අනාරක්ෂිතව බාහිර පරිසරයට මුදා නොහැරීමට පවුලේ සියලු දෙනාම වග බලා ගත යුතුය.

- ✶ නිවස තුළදීත් පිරිසිදු මුව ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳ සිටින්න.

- ✶ දෑත් නොසෝදා කිසිවෙකුත් දෑස්, නාසය, මුඛය හෝ මුහුණ ස්පර්ශ නොකරන්න.

- ✶ බාහිර පුද්ගලයන් නිවස තුළට ගෙන්වා ගැනීමෙන් වළකින්න.

සමාජගත වීම වැලැක්වීමට

- ✶ නිවසේ සියළු සාමාජිකයන් කිසිවිටෙකත් නිවසින් පිටතට නොයන්න.

- ✶ නිවෙස්ගත සාමාජිකයන් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට හෝ වෛද්‍ය සේවා ලබාගැනීමට නිවසින් බැහැර වන්නේ නම්, ආරක්ෂිතව නිවැරදිව මුව ආවරණ පැළඳ යන්න.

- ✶ ඔබ ආසාදිතයකු වූවත්, නො වූවත් තවත් අයෙක් සමඟ කතාබස් කරන විට මුව ආවරණය ඉවත් කර කතා කිරීම කිසිවිටෙකත් නොකරන්න.

- ✶ ඔබ පැළඳි මුව ආවරණය අන් අය සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න.

- මුව ආවරණයේ ඇතුල් පැත්ත පිටතට ත්, පිට පැත්ත ඇතුලට ත් භාවිත නොකරන්න.

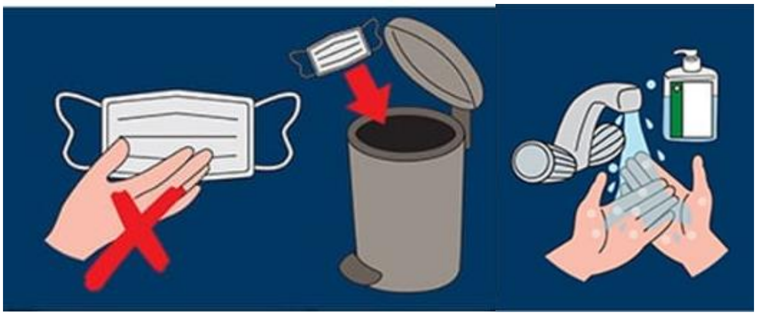
- ඔබ පැළඳි මුව ආවරණය තෙත සහිත නම්, දුම් දූවිලි ආදියකින් අපවිත්‍ර නම්, හානි වී ඇත්නම් වහාම එය භාවිතයෙන් ඉවත් කරන්න.

- මුව ආවරණයේ මැද කොටස ඇල්ලීම කිසිවිටෙකත් සිදු නොකරන්න.

- භාවිත කරන ලද මුව ආවරණ කිසිවිටෙකත් අනාරක්ෂිතව බැහැර නොකරන්න.

- මුව ආවරණ භාවිතයෙන් පසු වෙනම ආරක්ෂිතව එකතු කර බැහැර කරන්න.

- මුව ආවරණය පැළඳීමේදී හා ඉවත් කිරීමේදී රඳවනයෙන් පමණක් ඇල්ලීම කළ යුතු අතර පැළඳීමට පෙර සහ ඉවත් කළ වහාම ඔබගේ දෑත් හොඳින් සබන් යොදා සෝදන්න.



සැමවිට නිවැරදි උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.

ඔබත් රැකෙමින් අන් අයත් සුරකින්න.

අවදානමට පෙර සූදානම

නිවෙස්ගතව ප්‍රතිකාර ලබන ඔබ හදිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුත්තේ කුමන අවස්ථාවේ ද?

ඔබ, ඔබගේ රෝග තත්ත්වය පිළිබඳ නිරතුරු පූර්ණ අවබෝධයෙන් කටයුතු කළ යුතුයි. පහත සඳහන් එක් රෝග ලක්ෂණයක් හෝ පවතී නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුවන්න.

- ✶ උණ තත්ත්වය ෆැරන්හයිට් අංශක 101 ට වඩා දින 3කට වැඩි කාලයක් පැවතීම හෝ නැවත නැවත උණ ඇතිවීම.
- ✶ පපු ප්‍රදේශයේ එක දිගට පවතින වේදනාව හෝ පීඩාකාරී ස්වභාවය.
- ✶ සිතේ අධික නොසන්සුන් ස්වභාවය හෝ ව්‍යාකූල ස්වභාවය.
- ✶ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් හෝ තෙහෙට්ටුවක් දැනීම.
- ✶ තොල කට වියළීම, මූත්‍ර පිටවීමේ ප්‍රමාණය අඩු වීම වැනි විජලන ලක්ෂණ ඇතිවීම

සිරුරේ ඔක්සිජන් සංයුතිය පහළ බැස ඇති බවට ඔබ හඳුනා ගන්නේ කෙසේ ද?

- ✶ පියවර 10-12 ඇවිදීමේදී හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් හෝ තෙහෙට්ටුවක් දැනීම.
- ✶ දිගට කතා කරන විට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් දැනීම.
- ✶ වෙහෙසකින් තොරව වෙනදා සිදු කළ කාර්යයන් සිදු කිරීමේදී දැඩි වෙහෙසක් දැනීම.
- ✶ හිස කෙළින් තබාගත නොහැකි වීම සහ එක දිගට එසේ සිටීමට නොහැකි ස්වභාවය.
- ✶ මුහුණ සහ දෙතොල් නිල් පැහැ ගැන්වී තිබීම.
  මෙම තත්ත්වය ඇති වීමට පෙර රෝගියා වහාම රෝහල්ගත කිරීම කළ යුතුමයි.

දවසේ වැඩි කාලසීමාවක් ඇඳ විවේකය ගන්නා රෝගීන් තුළින් සිරුරේ ඔක්සිජන් සංයුතිය පහළ බැසීමේ පූර්ව ලක්ෂණ පැහැදිලිව දක්නට නොලැබෙන අවස්ථා වාර්තා වේ.

එවැනි රෝගීන් දිනකට දෙවරක් (උදේ සවස) මෙම ක්‍රියාකාරකම් එකක් හෝ කිහිපයක් සිදු කර පරීක්ෂා කර බැලීම ඉතා වැදගත්

- ✶ කාමරය තුළ එහා මෙහා ඇවිදීම
- ✶ වැසිකිලියට ගොස් නැවත පැමිණි පසු හතිය හෝ දැඩි වෙහෙසක් දැනෙන්නේ දැයි අවධානයෙන් සිටීම

- ✶ පුටුවක වාර 8-10 ක් එක දිගට වාඩි වීම හා නැගිටීම

හදිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ කෙසේ ද?

ඉහතින් දැක් වූ ආකාරයට ශ්වසන අපහසුතාවයක් ඇති වූ වහාම ඔබගේ ප්‍රදේශය භාර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා දැනුවත් කළ යුතු වේ.

බස්නාහිර පළාත තුළ නිවෙස්ගතව ප්‍රතිකාර ලබන අයෙකු නම්

1904 දුරකථන අංකයට,

A (හිස්තැනක්) රෝගියාගේ වයස (හිස්තැනක්)
රෝගියාගේ ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය (හිස්තැනක්)
රෝගියා පදිංචි නිවසේ ලිපිනය

ලෙස සටහන් කර කෙටි පණිවුඩයක් ලබා දෙන්න.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ අධීක්ෂණය යටතේ, ඒ සඳහා ගිලන්රථ සේවා සහ සෙසු ප්‍රතිකාර පහසුකම් සලසා ඇත.

ගිලන්රථය පැමිණෙන තෙක්/ රෝහල්ගත කරන තෙක් නිවසේදී ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

- ✶ නිවැසියන් කිසිවිටෙකත් කලබල නොවිය යුතුයි.
- ✶ රෝගියාගේ මනස සන්සුන් වන පරිදි කටයුතු කළ යුතුයි.
- ✶ රෝගියාට විධිමත් ප්‍රතිකාරයක් ලබා දෙන තෙක් ශ්වසනය පහසු කිරීම සඳහා **හදිසි ප්‍රතිකාරයක්** ලෙස,

  ✓ කරාබුනැටි 10 ක් පමණ

  ✓ කුරුඳු පොතු අඟලක පමණ කැබැල්ලක්

  උතුරන වතුර කෝප්පයකට දමා ඉන් නැගෙන දුම නාසයෙන් උරා මුඛයෙන් පිට කර හැරීමට සලස්වන්න.

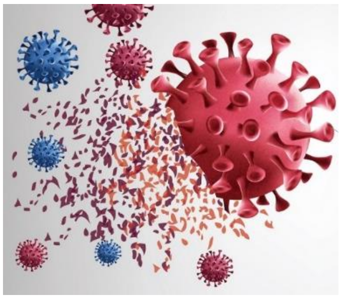
  මෙය ප්‍රවේසමින් සිදු කරන්න.

  ✓ කරාබුනැටි 2 ක් සැපීමට දෙන්න.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය මගින් නිර්දේශිත ශ්වසනය පහසු කරන ඉරියව්

✓ කොවිඩ් රෝගියකුගේ ශ්වසනය පහසු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ඉරියව් භාවිත කළ හැකියි.

නිවෙස්ගත කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාරාත්මක ජීවන රටාව



- වෛරස රෝග මර්දනය කිරීමේ ප්‍රශස්ත ක්‍රමය වන්නේ අතුරු ආබාධ රහිත ස්වභාවික ක්‍රම මගින් **ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය හෙවත් ව්‍යාධික්ෂමත්වය වැඩි දියුණු කර ගනිමින් අඛණ්ඩව පවත්වා ගෙන යාම** යි.

- සිරුරට හිතකර ආහාර පාන ගැනීම, හිතකර ඇවතුම් පැවතුම්වල නිරත වීම අඛණ්ඩව සිදු කරන්නේ නම්, දේශීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍ර නියමයන්ට අනුව, ඔබට **බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම** ට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

- මෙම ප්‍රතිකාරාත්මක ජීවන රටාව රෝගී නිරෝගී සියලු දෙනාටම ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාරී වේ. බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග පාලනයට උපකාරී වේ.

ජල පරිභෝජනය

- උදෑසන අවදිවීමෙන් පසු මද උණුසුම් වතුර උගුරු 21 ක් පානය කරන්න.
- දවස පුරා වරින් වර මද උණුසුමෙන් හා ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කරන්න.
- ඇල් ජලය හා උණු ජලය මිශ්‍ර කර භාවිත නො කරන්න.
- පූර්ණ සුවය ලබන තෙක් සිසිල් ජලය කිසිවිටෙකත් භාවිත නොකරන්න.

ප්‍රතිකාරාත්මක ආහාර පාන රටාව

කොවිඩ් රෝගයේ සුවය ඉක්මන් කිරීමට මෙන්ම බෝ වන හා බෝ නොවන වෙනත් රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමටත් මෙම උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔබට යහපත් ප්‍රතිඵල උදා කර ගත හැකියි.

නීරෝගභාවය සුරකින දේශීය ආහාර පාන

1 උදේ දවල් ප්‍රධාන ආහාරයට පෙර සහල් කැඳ කෝප්පයක් බොන්න.

ප්‍රතිශක්ති වර්ධනයට නිවසේදී පහසුවෙන්ම සකසා ගත හැකි ඖෂධීය පානයකි.

සකසා ගන්නා ආකාරය

- සහල් මිටක් (දේශීය සහල් වඩා ගුණදායකයි.)
- සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත් ඉඟුරු තේ හැඳි 1/2
- සිහින්ව කපා ගත් හෝ තලා ගත් සුදුළූණු තේ හැඳි 1/2
- ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

මැටි බඳුනකට සෝදාගත් සහල්, ඉඟුරු, සුදුළූණු, ලුණු සහ අවශ්‍ය පමණට ජලය යොදා ලිප තබා පදමට සකසා ගත් සහල් කැඳ දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් ප්‍රධාන ආහාරයට පෙර බොන්න. (එක් අයෙකුට ප්‍රමාණය යි.)

ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

- ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි.
- උණ අඩු කරයි.
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.
- ආහාර රුචිය වැඩි කරයි.
- රෝගය නිසා දුර්වල වූ කාය ශක්තිය නැවත වර්ධනය කරයි.

2 රාත්‍රි ආහාරයට පෙර තැම්බුම් හොදි (කායම් හොදි/ මිරිස් හොදි) කෝප්ප $^{1}/_{2}$ ක් මද උණුසුමෙන් පානය කරන්න.

සකසා ගන්නා ආකාරය

ශරීරගත විෂ කොටස් බැහැර කරන ඖෂධීය පානයකි.

- සුදුරු — තේ හැඳි 1
- කොත්තමල්ලි — තේ හැඳි 2
- රතුළූණු — ගෙඩි 5
- සුදුළූණු — බික් 5
- ගම්මිරිස් — ඇට 10
- උළුහාල් — තේ හැඳි 1/4
- ගොරකා — කැබලි 4
- ඉඟුරු — අඟලක කැබැල්ලක්
- කුරුඳු පොතු — අඟලක කැබැල්ලක්
- මුරුංගා පොතු — අඟලක කැබැල්ලක්
- කරපිංචා කොළ — අත් මිටක්
- අමු මිරිස් — කරල් 2-3
- ලුණු — අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

කොත්තමල්ලි, සුදුරු පැය භාගයක් පමණ වතුරේ පෙඟෙන්න තබන්න. රතුළූණු සිහින්ව කපා ගන්න. සුදුළූණු, අමු මිරිස්, ගම්මිරිස්, ගොරකා, ඉඟුරු, කරපිංචා සහ මුරුංගා පොතු හොඳින් අඹරා ගන්න.

ඉහත සියල්ල පිරිසිදු මැටි බඳුනකට දමා වතුර අඩු කෝප්ප 6 ක් පමණ එක් කර මද ගින්නේ විනාඩි 15 ක් පමණ හැඳිගාමින් හොඳින් තම්බා ගන්න. දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක් එක් කර ලිපෙන් බා ගන්න.

(එක් එක් ප්‍රදේශවල වට්ටෝරුවෙහි සුළු වෙනස්කම් තිබේ.)

ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

- ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි.
- ආහාර දිරවීම පහසු කරයි.
- ආහාර රුචිය වැඩි කරයි.
- ආහාර අජීර්ණය දුරු කරයි.
- සෙම් රෝග අඩු කරයි.
- රෝගය නිසා දුර්වල වූ කාය ශක්තිය නැවත වර්ධනය කරයි.
- සිරුර අභ්‍යන්තරයේ තැන්පත් වූ, ස්නේහ පදාර්ථ, විෂ කොටස් හා අපද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් ඉවත් කරයි.
- රුධිර නාල ඇතුලත පිරිසිදු කරමින් රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කිරීමට සහාය වෙයි.
- මූත්‍ර පිටවීම පහසු කරයි.
- මලබද්ධය වලක්වයි.

3 දේශීය අල වර්ග ඔබේ ආහාරයට එක් කරගන්න.

4 සහල් පිටි හෝ කුරහන් පිටිවලින් සැකසූ ආහාර ද යෝග්‍යයි. තිරිඟු පිටි වලින් සැකසූ ආහාර නොගත යුතුයි.

5 එළබටු, තිබ්බටු, දඹල, කොහිල අල, කොහිල දළු, කෙසෙල්මුව, පතෝල, වැටකොළු, වට්ටක්කා, රාබු, නෝකෝල්, කැකිරි ආදී ස්වභාවික එළවළු පරිභෝජනය කරන්න.

6 දෙළුම්, නෙල්ලි, පේර, නාරං, මසං, උගුරැස්ස, බෙලි, කටුඅනෝදා, සීනි කෙසෙල්, සුවඳැල් කෙසෙල් ආදී දේශීය පලතුරු ආහාරක් හෝ පානයක් ලෙස සකසා පරිභෝජනය කරන්න.

7 කිරි හොද්ද, පොල් වතුර ඔබේ ආහාර අතරට එක් කරගන්න.

8 දේශීය කුළුබඩු, ස්වභාවික රසකාරක හා පෝෂණ වර්ධක ආහාර සැකසීමේදී දෛනිකව නිවැරදි ප්‍රමාණයෙන් සුදුසු පරිදි යොදා ගන්න.

- ✓ සුදුරු
- ✓ කරාබුනැටි
- ✓ උළුහාල්
- ✓ සාදික්කා
- ✓ රතුළූණු
- ✓ සියඹලා
- ✓ කරපිංචා
- ✓ ලුණු
- ✓ මහදුරු
- ✓ ගම්මිරිස්
- ✓ කුරුඳු
- ✓ වසාවාසි
- ✓ සුදුළූණු
- ✓ එනසාල්
- ✓ පොල්කිරි
- ✓ මුරුංගා කොළ, පොතු
- ✓ කළුදුරු
- ✓ ඉඟුරු
- ✓ කහ
- ✓ සේර
- ✓ ගොරකා
- ✓ දෙහි
- ✓ පොල්

9 පිරිසිදු මී පැණි, එළගිතෙල් ඔබේ ආහාර අතරට එක් කරගන්න.

10 උදේ සවස ඔසු පැන් කෝප්පයක් පානය කරන්න.

- ✓ ඉඟුරු + කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර
- ✓ වෙනිවැල්ගැට තැම්බූ වතුර
- ✓ හීන්මදුරුතලා සහමුල තැම්බූ වතුර
- ✓ සුවධරණී ප්‍රතිශක්ති වර්ධක පානය
- ✓ සූදුරු + අසමෝදගම් තැම්බූ වතුර
- ✓ ගොටු දඬු + වලගසහල් තැම්බූ වතුර
- ✓ කටුවැල්බටු + කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර
- ✓ බෙලි මල්, නොමේරූ බෙලි කොළ තැම්බූ වතුර
- ✓ සුදුළූණු තැම්බූ වතුර

මේ ආදිය ඉතා යෝග්‍යයි.

සකසා ගන්නා ආකාරය

- වියළි ඖෂධ ගන්නේ නම්, එක් වර්ගයකින් ඔබේ අතේ ඇඟිලි පහට හසුවන ප්‍රමාණය එක් අයෙකුට ගත හැකියි. අමු ඖෂධ ගන්නේ නම්, එමෙන් දෙගුණයක් ගත හැකියි.
- සෝදා පිරිසිදු කරගත් ඖෂධ පිරිසිදු මැටි බඳුනකට දමා අවශ්‍ය පමණට ජලය දමා අඩකට සිඳුවා ගන්න.
- වියළි ඖෂධ කුඩු කර භාවිත කරන්නේ නම්, වරකට තේ හැඳි 1 ක් පමණ ගත හැකියි.
- උතුරන වතුර අඩු කොප්පයකට ඖෂධ මිශ්‍රණයෙන් තේ හැඳි 1 ක් දමා තැම්බෙන්න වසා තබා නිවුනාම පෙරා මද උණුසුමෙන් මීපැණි ස්වල්පයක් දමා පානය කරන්න.

එකම ඖෂධ වර්ගය එකම ආකාරයෙන් එක දිගට භාවිත කිරීම සහ පමණ ඉක්මවා ගැනීම සිරුරට අහිතකර විය හැකියි.
නොකඩවා එකම ඖෂධයක් නිවැරදි මාත්‍රාවෙන් භාවිත කරන්නේ නම්, සති දෙකකින් පසු දින කිහිපයක විරාමයක් තබා නැවත ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය යි.

සුවධරණී ප්‍රතිශක්ති වර්ධක පානය සකසා ගන්නා ආකාරය

- ✓ කොත්තමල්ලි කොටස් 4
- ✓ වෙනිවැල්ගැට කොටස් 2
- ✓ වියළි ඉඟුරු කොටස් 1
- ✓ අරත්ත අල කොටස් 1

- මේවා හොඳින් පිරිසිදු කර වියළා ගන්න.
- කොත්තමල්ලි මදක් කබලේ බැද ගන්න. සියල්ල සියුම්ව කුඩු කරගන්න. පිරිසිදු වියළි වීදුරු බෝතලයකට දමා අසුරා තබාගන්න.
- වරකට තේ හැඳි 1 බැගින් උතුරන වතුර අඬු කෝප්පයකට දමා තැම්බෙන්න වසා තබා මද උණුසුමෙන් පෙරා සීනි හෝ මීපැණි ස්වල්පයක් දමා පානය කරන්න.
- දියවැඩියා රෝගීන් අනුපාන රහිතව භාවිත කරන්න.
- නොකඩවා ගන්නේ නම්, දින 14 කට වරක් දින කිහිපයක විරාමයක් ගෙන නැවත භාවිත කළ හැකියි.

බෙලි දළු පානය සකසා ගන්නා ආකාරය

- බෙලි දළු හොඳින් පිරිසිදු කර වියළා ගන්න. සියල්ල සියුම්ව කුඩු කරගන්න. පිරිසිදු වියළි වීදුරු බෝතලයකට දමා අසුරා තබාගන්න. වරකට තේ හැඳි 1 බැගින් උතුරන වතුර අඬු කෝප්පයකට දමා තැම්බෙන්න වසා තබා මද උණුසුමෙන් පෙරා සීනි හෝ මීපැණි ස්වල්පයක් දමා පානය කරන්න.
- රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කරමින් රුධිර කැටි ගැසීම වලකයි. හෘදය හා පෙනහළු ශක්තිමත් කරයි. උණ අඩු කරයි.

ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූලව, නිවැරදිව ආහාර පාන ගන්නේ කෙසේ ද?

1. පිසින ලද ආහාර හැකි සෑමවිටම මද උණුසුමෙන් පරිභෝජනය කරන්න.

2. අධික ශීත ගුණැති ආහාර සහ ශීත කළ ආහාර පාන පරිභෝජනය නොකළ යුතුයි.

3. අධික උෂ්ණ ගුණැති ආහාර නිතර බහුලව පරිභෝජනය නොකරන්න.

4. රෝගය සුව වී සිරුර යථා තත්ත්වයට පත් වන තෙක් දිරවීමට බොහෝ කාලයක් ගත වන ආහාර (බර ආහාර) ගැනීමෙන් වළකින්න.

5. ඔබේ සිරුරට අසාත්මික වන ආහාර පාන ගැනීමෙන් වළකින්න.

6. කෘතිම රස කාරක - වර්ණක, ආහාර කල් තබා ගන්නා රසායනික පදාර්ථ යෙදූ හා ක්ෂණික ආහාර පාන ගැනීමෙන් වළකින්න.

7. සැමවිටම තෙල් මද වශයෙන් යෙදූ රස හයෙන් යුතු සමබල ආහාරවේලක් ගන්න.
ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයට අනුව, සමබල ආහාරයක් මිහිරි රස- ඇඹුල් රස- ලුණු රස- කටු රස- තිත්ත රස- කසට රස යන රස හයෙන් යුක්ත විය යුතුයි.

ප්‍රතිකාරාත්මක ඇවතුම් පැවතුම්

කොවිඩ් රෝගයේ සුවය ඉක්මන් කිරීමට මෙන්ම වසංගත වෛරස රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමටත් මෙම උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔබට යහපත් ප්‍රතිඵල උදා කර ගත හැකියි.

පුද්ගල නීරෝගභාවය සුරකින ඇවතුම් පැවතුම්

1 උදේ සවස ජල බඳුනකට කහ මිශ්‍ර කර දෙහි කැබැල්ලක් දමා මුහුණ අත් පා සෝදන්න.

2 පොල් කිරට කහ- සුදුහඳුන් කුඩු මිශ්‍ර කර දෑත් සෝදන්න.

3 රෝගියාගේ කාමරය තුළ කොහොඹ තෙල් යෙදූ පහනක් දල්වා තබන්න.

4 කරාබුනැටි හෝ සමන්පිච්ච කොළ හෝ වෙනිවැල්ගැට තැම්බූ වතුර මද උණුසුමෙන් දිනකට දෙවරක් මුඛය හා උගුර සෝදන්න.

5 මත් වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි හෝ දුම්කොළ යෙදූ නිෂ්පාදන කිසිවිටකත් භාවිත නොකරන්න.

6 මැටි මුට්ටියකට යකිනාරං කොළ හෝ දෙහි කොළ, බෙලි කොළ, පාවට්ටා කොළ, නික කොළ අත් මිටකට මදක් කබලේ බැද ගත් කොත්තමල්ලි අහුරක් දමා තම්බා ගෙන ඉන් නැගෙන දුම නාසයෙන් උරා මුඛයෙන් පිට කරන්න.
(උදේ සවස වරකට විනාඩියක් ප්‍රමාණවත්)

මුඛයෙන් දුම් උරා මුඛයෙන් බැහැර කිරීම හෝ මුඛයෙන් උරා නාසයෙන් බැහැර කිරීම හෝ නාසයෙන් උරා නාසයෙන් බැහැර කිරීම නො කළ යුතුයි.

7 අධිකව කය හෝ මනස වෙහෙසන කටයුතුවල හෝ කය වෙහෙස වන ව්‍යායාමවල නිරත නොවන්න.

8 රෝගය සුව වන තෙක් ස්නානය නොකරන්න.

නිවෙස්ගත විෂබීජහරණය

1 හල්දුම්මල, අගිල්, ගුගුල්, යන මේවායින් එකක් සමඟ මදක් පවනේ වියළා ගත් කොහොඹ කොළ, පැඟිරි කොළ වර්ග, හීන්මදුරුතලා කොළ, කුරුඳු කොළ, වදකහ, වරා කොළ ආදී ඔබට පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය එකක් හෝ කිහිපයක් කුඩු කර තබා ගෙන රත් පැහැ ගැන්වුණු පොල්කටු අඟුරට දමා උදේ සවස නිවස තුළ හා නිවස වටා දුම් අල්ලන්න.
(ශ්වසන අපහසුතා ඇති අය දුම් අල්ලන අවස්ථාවේදී මුව ආවරණය පැළඳ සිටින්න)

ශ්වසන අභ්‍යාස

රෝගී නිරෝගී සැමට යෝග අභ්‍යාස

✓ පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන ස්ථානයක කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව සිටින සේ සිටගෙන හෝ තමන්ට පහසු ඉරියව්වකින් හෝ සිටිමින් යෝග අභ්‍යාසයන්හි එන මෙම සරල ශ්වසන අභ්‍යාසය සෑම උදෑසනකම සිදු කරන්න.

යහපත් සිහියෙන් යුතුව නාසය තුළින් රිද්මයානුකූලව වාතය පෙනහළු තුළට ගැනීම හා පිට කිරීම ගැඹුරින් හා සෙමෙන් අපහසුවකින් තොරව සිදු කරන්න.

ශ්වසන අභ්‍යාස පියවර

පළමුව උදර ප්‍රදේශයට ඔබේ දෑත් තබා ගන්න.

උදරය පිම්බෙන සේ හෙමින් රිද්මයානුකූලව ගැඹුරින් හුස්මක් ගෙන පිට කර හරින්න.

මෙලෙස වාර 10-20 ක් සිදු කරන්න.

දෙවනුව උරස් ප්‍රදේශයට ඔබේ දෑත් තබා ගන්න.

පපු ප්‍රදේශය පිම්බෙන සේ හෙමින් රිද්මයානුකූලව ගැඹුරින් හුස්මක් ගෙන පිට කර හරින්න.

මෙලෙස වාර 10-20 ක් සිදු කරන්න.

තෙවනුව දෑත් පොළවට සමාන්තරව සිටින සේ ඉදිරියට දිගු කර වැලමිටෙන් නවා ඔබේ උරස අල්ලා ගන්න.

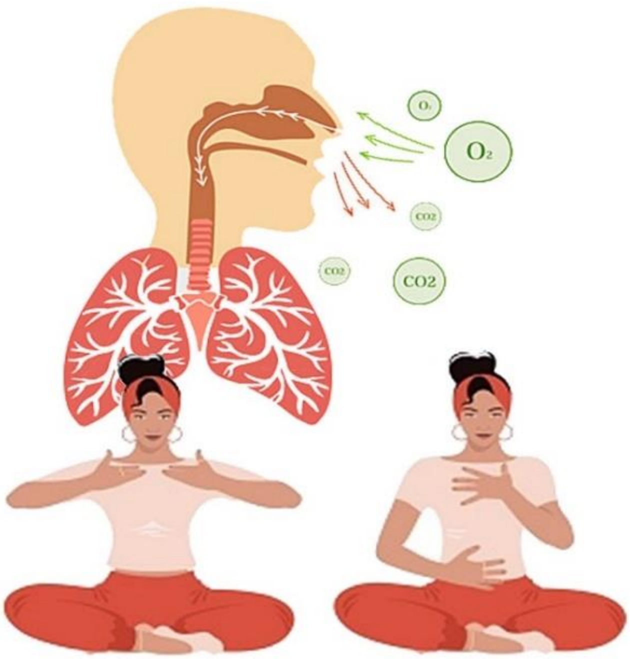
උරහිස් ප්‍රදේශය ඉහළට ඇදෙන සේ හෙමින් රිද්මයානුකූලව ගැඹුරින් හුස්මක් ගෙන පිට කර හරින්න.

මෙලෙස වාර 10-20 ක් සිදු කරන්න.

අපහසුවකින් තොරව සිදු කළ හැකි වාර ගණන ඉක්මවා මෙම ශ්වසන අභ්‍යාස කිසිවිටෙකත් නො කළ යුතුයි.

ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

- මෙම ශ්වසන අභ්‍යාස මගින් පෙනහළුවල ඔක්සිජන් ධාරිතාවය වැඩි කර දෙයි.
- ශරීරය උණුසුම් කරමින් රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කරයි.
- මානසික ආතතිය දුරු කරයි.
- කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාර කරයි.



කොවිඩ් රෝගී ඔබට විශේෂ අත් බෙහෙත්

සිරුරේ ඔක්සිජන් සංයුතිය ප්‍රශස්තව තබා ගැනීමට

- දිනකට වරක් කරාබුනැටි එකක් කටේ දමා සැපීම කරන්න. උදර දාහය ඇති අය හීන්මදුරුතලා කොළ 2ක් සැපීම වඩා යෝග්‍යයි.

- කෙඳි බහුල ආහාර, අලිපේර, රටඉඳි, දෙහි, නාරං, කැරට්, සුදුළූණු, කෙසෙල් වැනි ආහාර ඔබේ ආහාර අතරට එක් කරගන්න.

- මෙහි ඉහතින් දක්වා ඇති ඖෂධීය ආහාර පාන රටාව ඔබේ සිරුර තුළ යහපත් ඔක්සිජන් සංයුතියක් පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී වේ.

විජලනය වලක්වා ගැනීමට

- බැදි හාල් කැඳ, දෙළුම් යුෂ වැනි දියර පානය ඉතා යෝග්‍යයි.

- ඉහතින් දක්වා ඇති පරිදි දියර ආහාර වැඩිපුර භාවිත කරන්න.

දියර මල පිටවීමට

- මදක් කබලේ බැදගත් සූදුරු හා අසමෝදගම් තේ හැඳි 1 බැගින් මැටි බඳුනකට දමා වතුර අඬු කොප්පයක් එක් කර හොඳින් තම්බා පෙරා ගත් වතුරට මීපැණි ස්වල්පයක් දමා බොන්න.

- නොමේරූ බෙලි කොළ මිටක්, ලපටි බෙලි කටු කැබැල්ලක් මැටි බඳුනකට දමා හොඳින් තම්බා ගත් වතුර අඬු කෝප්පයකට මීපැණි දමා බොන්න.

- දෙහි පොතු, මුරුංගා පොතු, අත් මිටක් බැගින් ද ඉඟුරු අඟල් 2 ක කැබැල්ලක්, සුදුළූණු බික් 5 ක් පමණ ගෙන හොඳින් කොටා වණ්ඩුවේ (වාෂ්පයෙන්) තම්බා වතුර අඬු කෝප්පයක් දමා යුෂ මිරිකා ගෙන කොටස් 3 කට බෙදා වරකට මී පැණි තේ හැඳි 1 බැගින් මිශ්‍ර කර උදේ, දවල්, රාත්‍රී බොන්න.

ආහාර අරුචියට

- ප්‍රධාන ආහාරයට පෙර සහල් කැඳ, තැම්බුම් හොදි පානය කරන්න.

මූත්‍ර පිට නොවීමට/ මූත්‍රා දැවිල්ලට

- නීරමුල්ලිය + පොල්පලා සිහින්ව කපා අත් මිටක් බැගින් ගෙන මැටි බඳුනකට දමා හොඳින් තම්බා ගත් වතුර ඔසු පැන් ලෙස දවසට වරක් බොන්න.

- හීන්නෙරෙංචි හෝ ගොකටු තැම්බූ වතුර, ලුණුවරණ පොතු තැම්බූ වතුර, වෙනිවැල්ගැට තැම්බූ වතුර ඔසු පැන් ලෙස දවසට දෙවරක් බොන්න.

වමනයට

- විළඳ කැඳ සාදා බොන්න.

- බෙලි මුල් + නොමේරූ බෙලි කොළ + වීපොරි තැම්බූ වතුර ඔසුපැන් ලෙස සකසා බොන්න.

- දෙහි ගෙඩියක යුෂ ගෙන ඊට ඉඟුරු යුෂ මේස හැඳි 1 ක් හා මීපැණි තේ හැඳි 1 ක් දමා බොන්න. මෙලෙස උදේ, දවල්, රාත්‍රි දිනකට තුන් වරක් ගන්න. ආහාර අජීර්ණය නිසා ඇති වූ වමනයට ඉතා යෝග්‍යයි.

මුඛයේ ආසාදනයට, උගුරේ වේදනාවට

- වෙනිවැල්ගැට, අරළු, බුළු, නෙල්ලි හා සමන්පිච්ච කොළ සමව ගෙන තම්බා ගත් වතුර මද උණුසුමෙන් මුඛය පුරවා ගෙන කිහිපවරක් මුඛය තුළ කලතා ඉවත දමන්න. වරකට මෙලෙස වාර 5 ක් බැගින් දිනකට දෙවරක් සිදු කරන්න.

- ගම්මිරිස් + ඉඟුරු+ වෙනිවැල්ගැට තැම්බූ වතුර ඔසුපැන් ලෙස සකසා දවසට දෙවරක් මීපැණි දමා බොන්න.

උගුරේ සෙම බැඳී ඇති විට

- ඇඹුල් දොඩම් ඉස්ම තේ හැඳි 6
  අමු ඉඟුරු ඉස්ම තේ හැඳි 3
  පිරිසිදු මීපැණි තේ හැඳි 1
  මේවා හොඳින් දියකර ටික ටික සෙමින් බොන්න. මෙලෙස දවසට දෙවරක් බොන්න. සෙම බැහැර කරයි.

ඔබට වෙනත් රෝග තත්ත්වයන් තිබේ නම්, අත් බෙහෙතක් වුවද, සුදුසුකම් ලත් ආයුර්වේද හෝ පාරම්පරික වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදේශයකින් තොරව භාවිත නොකරන්න.

අත් බෙහෙතකින් සුවය නොලබන්නේ නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම අනිවාර්යය වේ.

මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය

ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූලව පුද්ගල නීරෝගභාවය සඳහා ඔබගේ සිරුරේ සියළු ඉන්ද්‍රියයන්, මනස හා ආත්මා ප්‍රසන්නව පැවතිය යුතු වේ. ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් සද්වෘත නම්. මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය තුළින් ඔබට, ඔබගේ ශරීරගත බලය හා ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය (ව්‍යාධික්ෂමත්වය) වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

1 ඔබ අනුගමනය කරන ආගමානුකූල ප්‍රතිපදාවන්ට අනුව, පිරිත් සජ්ඣායනය හෝ ගීතිකා- ස්තෝත්‍ර ගායනය හෝ දේව මෙහෙයන්ට සවන්දීම සිදු කරන්න.

2 මෛත්‍රාව, කරුණාව පතුරුවමින් සැමවිට සතුටු සිතින් කටයුතු කරන්න.

3 යහපත් සිතිවිලි උපදවන සිත නිවන ගීත ශ්‍රවණය කරන්න.

4 රෝගය කෙරෙහි ඇති වූ අනිසි බිය දුරු කර ගනිමින්, සැමවිට තම යුතුකම් හා වගකීම් නිසි අයුරින් ඉටු කරන්න.

5 ශෝක, ක්‍රෝධ ආදී දුර්විපාක දෙන සිතිවිලි ඇති වන ආකාරයේ දර්ශන නැරඹීමෙන් හෝ ශ්‍රවණය කිරීමෙන් හැකිතාක් වළකින්න.

6 අවර ගණයේ අඝෝෂනාත්මක ගීත ඇසීමෙන් වළකින්න.

7 ඔබ සැමවිට ඍජුව හෝ වක්‍රව අන් අය කුපිත වන ආකාරයට කතා නොකරන්න. ක්‍රියා නොකරන්න.

8 දිනපතා උදේ සවස හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන ස්ථානයක වජ්‍රාසනයෙන් වාඩි වී විනාඩි 10 ක් සැමට මෙත් වඩන්න.

වජ්‍රාසනයෙන් වාඩි වී සිටීමෙන් හා මෙත් වැඩීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

- රෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව (ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය) වර්ධනය කරයි.
- සංකූලතා අවම කරමින් රෝග සුවය ඉක්මන් කරයි.
- මතක ශක්තිය වැඩි කරයි.
- මානසික නොසන්සුන්තාවය මගහරවයි.
- ශාරීරික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙයි.

ගර්භිණී මවගේ සහ ගර්භයේ රැකවරණයට

ගර්භිණී මව්වරුන්ගේ ආහාර පාන රටාවට විශේෂයෙන් එක් කර ගත යුත්තේ මොනවා ද?

පළමු මාස 4

- පොරි කැඳ, දියර කිරි (ඉඟුරු කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු යොදා) පානය කරන්න.
- දෙහි යුෂ, දෙළුම් යුෂ, මිදි යුෂ ආදී පළතුරු යුෂ ඇතුලුව ද්‍රව ආහාර බහුලව ගත යුතුයි.
- හාතවාරිය අල (මැද නාරටිය ඉවත් කළ), හාතවාරිය කොළ, ඉරමුසු යන මේවායින් කැඳ සකසා පානය කිරීම ඉතා යෝග්‍ය යි. කැඳ සැකසීමේදී ඉඟුරු, ගම්මිරිස් ස්වල්පයක් හා සුදුළූණු බික් 1 ක් පමණ යොදන්න.

මාස 4න් පසු

- සාරණ, නෙළුම් අල, එළබටු ආහාර අතරට එක්කර ගන්න.
- ගොකටු, ඉරමුසු, කටුවැල්බටු, පොල්පලා වැනි ඖෂධ තැම්බූ වතුර ඔසුපැන් ලෙස භාවිත කරන්න.
- මීපැණි මිශ්‍ර එළකිරි පානය ඉතා යෝග්‍ය යි.
- මීපැණි, ගිතෙල් දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න.
- හාතවාරිය අල- කොළ කැඳ, යකිනාරං කොළ කැඳ පානය කරන්න.

- දෙහි, දොඩම්, දෙළුම්, මිදි ආදියේ යුෂ පානය කරන්න.

ගර්භිණී සමයේදී ඔබ නොකළ යුත්තේ මොනවා ද?

- ගස්ලබු, අන්නාසි, කරවිල, තල, රාබු, මුරුංගා, සුදුළූණු, කොත්තමල්ලි, කොල්ලු, කිරිඅල (ගහල) පළමු මාස 4 ඇතුලත නොගත යුතුයි.
- අධිකව ආහාර නොගත යුතුයි.
- දිරවීමට දිගු කාලයක් ගන්නා ආහාර නොගත යුතුයි.
- අධික උෂ්ණ ආහාර පාන නොගත යුතුයි.
- අධිකව කය හා මනස වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවිය යුතුයි.
- මස් වර්ග බහුලව පරිභෝජනය නොකළ යුතුයි.
- නිවස තුළ දුම් ඇල්ලීමේදී වදකහ භාවිත නොකළ යුතුයි.

දරුවන්ගේ රැකවරණයට

ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්ති වර්ධනයට

ඔබේ දරුවාට සුදුසුකම් ලත් ආයුර්වේද හෝ පාරම්පරික වෛද්‍ය නිර්දේශය සහිතව නියමිත ප්‍රමිතියෙන් හා නිවැරදි මාත්‍රාවෙන් දෙසදුන් කල්කය (රත කල්කය) ලබාදෙන්න.

දරුවාට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

- දරුවාගේ සිරුර තුළ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (ව්‍යාධික්ෂමත්වය) වර්ධනය කරයි.
- උණ රෝග, සෙම් රෝග, ඇදුම, මලබද්ධය, සමේ රෝග සමනය කරයි.
- මල, මූත්‍ර බැහැර කිරීම පහසු කරයි.
- කිරි හෝ ආහාර අජීර්ණ වීම වළක්වයි.

වයස දින 7 සිට
ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයකට
ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය
වර්ධනය කිරීම සඳහා ලබා දිය හැකි
උත්තම ඖෂධයකි.

ඔබගේ අවධානයට

* ඉහත ඖෂධ ලබා දීමට ප්‍රථම දරුවාගේ රෝග තත්ත්වය පිළිබඳව ඔබගේ දේශීය වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
* ඔබගේ දේශීය වෛද්‍යවරයාගේ නිර්දේශ සහිතව නියමිත මාත්‍රාවෙන් දරුවාට ඖෂධ ලබා දිය යුතුයි.
* සෑම රජයේ ආයුර්වේද රෝහලකින්, ආයුර්වේද මධ්‍යම බෙහෙත් ශාලාවකින් සහ ආයුර්වේද ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගෙන් දෙසදුන් කල්කය නොමිලේ ලබා ගත හැකියි.

සුදුසුකම් ලත් ආයුර්වේද හෝ පාරම්පරික වෛද්‍යවරයකුගේ පූර්ව නිර්දේශයකින් තොරව කිසිදු දේශීය ඖෂධයක් ඔබගේ දරුවාට ලබා නොදෙන්න.

සුවය ලබමින් සිටින ඔබට

ශරීර බලය රැකගැනීමට

* ඔබේ ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවන හිතකර ආහාර පාන පරිභෝජනය, හිතකර ඇවතුම් පැවතුම්වල නිරත වීම අඛණ්ඩව සිදු කරන්න.

* ශරීර බලය යථා තත්ත්වයට පත් වන තෙක්,
    අධිකව කය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
    දිරවීමට කල් ගන්නා ආහාර පාන ගැනීම
    අධිකව මනස වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
    සිරුරෙහි අසාත්මිකතා ඇති කරන ආහාර පාන ගැනීම
  කිසිවිටෙකත් නොකළ යුතුයි.

* ඖෂධීය කොළ වර්ග එකක් හෝ කීපයක් යොදා තම්බා ගත් වතුර නිමෙන්නට හැර මද උණුසුමෙන් ස්නානය කරන්න. ඒ සඳහා කොහොඹ කොළ, පාවට්ටා කොළ, නික කොළ, බෙලි කොළ ඉතා යෝග්‍යයි.
  කිසිවිටෙකත් ඖෂධ තැම්බූ වතුරට ඇල් වතුර මිශ්‍ර කර භාවිත නොකළ යුතුයි.

කොවිඩ් පශ්චාත් සංකූලතා අවම කරගැනීමට

* ලුණුවරණ පොතු + ගොකටු + නීරමුල්ලිය තැම්බූ වතුර ඔසුපැන් ලෙස සකසා දවසට වරක් දින 3-7 ක් බොන්න.

* කුඹුරු ඇට මද + වලගසහල් + සුදුළූණු තැම්බූ වතුර ඔසුපැන් ලෙස සකසා දවසට වරක් දින 3-7 ක් බොන්න.

* යකිනාරං කොළ කැඳ, මොණරකුඩුම්බිය කොළ කැඳ කෝප්පයක් උදේ ආහාරයට පෙර බොන්න.

ඔබ කොවිඩ් පශ්චාත් සංකූලතා සඳහා දේශීය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීමට අපේක්ෂා කරන්නේ නම්, ඔබට ආසන්නතම රජයේ ආයුර්වේද රෝහලකින් හෝ ආයුර්වේද මධ්‍යම බෙහෙත් ශාලාවකින් එම සේවය ලබා ගත හැකියි.

කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා දේශීය වෛද්‍ය සේවා සැපයීම

ආයුර්වේද ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවාව

- ✶ නිවෙස්ගතව ප්‍රතිකාර ලබන ඔබ, ඔබගේ රෝග තත්ත්වය සහ නිවසේ සාමාජිකයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පිළිබඳව පැහැදිලි සවිස්තරාත්මක තොරතුරු ඔබ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාස භාර ආයුර්වේද ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා වෙත ලබා දිය යුතු ය. සැමවිටම සත්‍ය හා නිවැරදි තොරතුරු ලබා දීම ඉතා වැදගත්.

- ✶ ඔබගේ රෝග තත්ත්වයන්ට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙමින් සුදුසු දේශීය ඖෂධ නිවසටම පැමිණ නොමිලේ ලබා දෙනු ඇත.

සුවධරණී උපදේශන සේවාව

- ✶ 'සුවධරණී උපදේශන සේවාව' මුහුණු පොත හරහා ත් ඔබට අවශ්‍ය දේශීය වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැකියි.

www.facebook.com/සුවධරණී-උපදේශන-සේවාව-101474152258717

ආයුර්වේද ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා හදිසි දුරකථන නාමාවලිය

නිවෙස්ගත කොවිඩ් රෝගීන්ට අවශ්‍ය උපදෙස් හා තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා ඔබට මෙම දුරකථන අංක භාවිත කළ හැකියි.

කොළඹ දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය එම්.ඒ.වී.වී. චන්ද්‍රරත්න මයා	070 6800 376
ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය ජේ.කේ.එම්. සම්පත් මයා	070 6800 353
කළුතර දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය ඩබ්. අසංගි ප්‍රනාන්දු මිය	070 6800 352
මාතර දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය එස්.එම්.ජයලත් මයා	070 6800 354
ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය අශෝක කුලතුංග මිය	070 6800 355
හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය ශ්‍යාමා මිය	070 6800 356
මහනුවර දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය සීලවංශ මයා	070 6800 357
නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය මෙනූෂා විතානගේ මිය	070 6800 358
මාතලේ දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය එන් සේනානායක මිය	070 6800 359
කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය බී.එච්.එස්.පී.කේ. පෙරේරා මයා	070 6800 360
රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය එස්.ජේ.ආර්.ඩී.ජනප්‍රිය මයා	070 6800 361
කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය නර්මදා මිය	070 6800 362
පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය අනුරාධිකා මිය	070 6800 363
අනුරාධපුරය දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය ඩී.එස්.නිල්තොටංග මයා	070 6800 364
පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය පී.එච්.වර්ධන මයා	070 6800 365
මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය අතුල සම්පත් මයා	070 6800 366
බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය ආර්.පී.ආර්.සම්පත් මයා	070 6800 367
අම්පාර දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය එම්.එන්.නෆීල් මයා	070 6800 368
මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය ගයත්‍රී මිය	070 6800 369
ත්‍රිකුණාමලය දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය නෙරංජන් මයා	070 6800 370
යාපනය දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය එම්.නඩේශරාජා මයා	070 6800 371
මන්නාරම දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය ආර්.මනිවනන් මයා	070 6800 372
වව්නියා දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය ටී. සර්වනන්තන් මයා	070 6800 373
කිලිනොච්චිය දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය එස්.දිස්යන්ති මිය	070 6800 374
මුලතිව් දිස්ත්‍රික්කය	වෛද්‍ය පී. ශ්‍රී ගනේශන් මයා	070 6800 375

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, නාවින්න, මහරගම	
වෛද්‍ය එස්.ඒ.එම්.ජේ.සල්වතුර මිය	070 6800 330
වෛද්‍ය ශ්‍රී ප්‍රියා සුජීතිරන් මිය	070 6800 340
වෛද්‍ය කේ.ජී.ආර්.පී.හේරත් මිය	070 6800 350

රජයේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථාන සේවා

- කොවිඩ් වෛරස වසංගත රෝගය සුව වීමෙන් පසු ඇති වන කෙටිකාලීන හා දිගුකාලීන පශ්චාත් කොවිඩ් සංකූලතා මෙන්ම එන්නත්කරණයෙන් පසු ඇති වන සංකූලතා සඳහා ඔබ ප්‍රදේශයේ පිහිටි රජයේ ආයුර්වේද රෝහල්, මධ්‍යම බෙහෙත් ශාලා සහ නිදහස් ආයුර්වේද බෙහෙත් ශාලා මගින් ඔබට අවශ්‍ය උපදෙස් හා දේශීය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොමිලේ ලබා ගත හැකියි.

ප්‍රකාශනය
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව
නාවින්න, මහරගම.

e-departmentofayurveda@gmail.com

Department of Ayurveda FB Page

www.ayurveda.gov.lk