



කොරෝනා වසංගත මර්දනය සඳහා
ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූල

සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

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

2021

කොරෝනා වසංගත මර්දනය සඳහා
ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූල

සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

ස්වයං අවබෝධය ඇති කර ගනිමු.

වෛරසයේ බලපෑමට ලක් නොවී සිටීමට, ඔබ කළ යුත්තේ කුමක් ද? පළමුව තමා පිළිබඳ ස්වයං තක්සේරුවකට එළැඹෙමින් මෙම උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- වෛරස ආසාදනයක නොවී සිටීමට උත්සාහ කරන්න.
- සියළු සෞඛ්‍ය අංශ මගින් වරින් වර ඔබට ලබා දෙන උපදෙස් නිවැරදිව පිළිපදින්න.
- ඔබ අවදානමට ලක් වූ අයෙක් දැයි සැක සහිත නම්, නිවෙස්ගතව නිරෝධායනය වෙමින් ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරගන්න.
- රෝග ලක්ෂණ රහිත ආසාදනයක නම්, සෞඛ්‍ය අංශ මගින් නිර්දේශ කරන ස්ථානයක රැඳී සිටිමින් ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරගන්න.
- රෝග ලක්ෂණ සහිත ආසාදනයක නම්, සෞඛ්‍ය අංශ මගින් නිර්දේශ කරන ස්ථානයක රැඳී සිටිමින් ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරගන්න. නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.
- සුවය ලැබුවෙක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත්නම්, වෛරසය සමඟ සටන් කර අධිපණ වූ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය නැවත ශක්තිමත් කරගැනීමට කටයුතු කරන්න.

පවිත්‍රතාවය සුරකිමු.

- නිතර දෑත් සබන් යොදා නිසි ක්‍රමවේදය අනුගමනය කර පිරිසිදු කරගන්න.
- ඔබ බැහැර ගොස් නිවසට ඇතුළුවීමට පෙර හා හැකි සෑමවිටම වතුර බේසමකට කහ මිශ්‍ර කර දෙහි කැබැල්ලක් දමා ඉන් මුහුණ අත් පා සෝදන්න.
- ඔබ භාවිත කළ ඇඳුම් සියල්ල සබන් යොදා පිරිසිදු කර තද අවිච්චි වියළා ගන්න. එසේ නොහැකිව පවතේ වියළා ගත්තේ නම්, නැවත භාවිතයට පෙර ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම කළ යුතුවේ.

දුරස්ථභාවය රැකගනිමු.

- දෙදෙනෙක් අතර පරතරය රියන් 4 ක් (ආසන්න වශයෙන් මීටර 2 ක්) පමණ තබාගන්න.
- මුහුණු ආවරණ නොපැළඳි පුද්ගලයන් සමීපයට යෑම හෝ ඔවුන් සමඟ ගනු දෙනු කිරීම කිසිවිටෙකත් නොකරන්න.



මුහුණු ආවරණය නිවැරදිව භාවිත කරමු.

- මුහුණු ආවරණය පැළඳීමට පෙර හා ඉවත් කිරීමෙන් පසු නිසි ක්‍රමවේදයට දැන් සබන් යොදා පිරිසිදු කරන්න.
- ඔබේ නාසය, මුඛය, නිකට හොඳින් ආවරණය වන පරිදි මුහුණු ආවරණය පළඳින්න.
- මුහුණු ආවරණයේ තද පැහැති පැත්ත පිටතටත්, ලා පැහැති පැත්ත ඇතුළතටත් සිටින සේ පළඳින්න.
- මුහුණු ආවරණයේ ඇතුළු පැත්ත පිටතටත්, පිට පැත්ත ඇතුළතටත් සිටින සේ භාවිත නොකරන්න.
- ඔබ නිවසින් බැහැර යන සෑම මොහොතකම මුහුණු ආවරණය පැළඳ සිටින්න.
- ඔබ තවත් අයෙක් සමඟ කතා කරන විට මුහුණු ආවරණය ඉවත් කර කතා කිරීම කිසිවිටෙකත් නොකරන්න.
- ඔබ පැළඳි මුහුණු ආවරණය අන් අය සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- ඔබ පැළඳි මුහුණු ආවරණය තෙත සහිත නම්, දුම්- දුටිලි ආදියකින් අපවිත්‍ර නම්, හානි වී ඇත්නම් වහාම එය භාවිතයෙන් ඉවත් කරන්න.
- මුහුණු ආවරණයේ මැද කොටස ස්පර්ශ නොකරන්න.
- එය පැළඳීමේදී හා ඉවත් කිරීමේදී රැඳවුම් පටියෙන් පමණක් අල්ලන්න.
- ඔබ භාවිත කරන ලද මුහුණු ආවරණ ආහාර සකසන උදුන්වල දමා විෂබීජහරණය කිරීම කිසිවිටෙකත් නොකරන්න.
- මුහුණු ආවරණ භාවිතයෙන් පසු ආවරණ සහිත වෙනම බඳුනකට එකතු කර ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න.

ස්වයං විනයක් ඇති කරගනිමු.

- හැකිතාක් සංවරණය සීමා කරන්න.
- අත්‍යවශ්‍ය කරුණකට හැර නිවසින් බැහැර නොයන්න.
- මුඛය ආවරණය නොකොට කිවිසීම, සිනාසීම, ඇනුම් ඇරීම නොකරන්න.
- නිකරුණේ නාසය සිරීමෙන් වළකින්න.
- කෙළ - සෙම් - සොටු - මල - මුත්‍රාදිය පොදු ස්ථානවල, මංමාවත්වල, ජල මූලාශ්‍රවලට නොදමන්න.
- දුරාවාරයේ යෙදෙන, විකෘති මානසිකත්වය ඇති පුද්ගලයන්ගේ ඇසුරට නොයන්න.
- පොදු ස්ථානවල ස්නානය කිරීමෙන් වළකින්න.
(ගංගා - ඇළ - දොළ - වැව් - පොකුණු - පොදු නාන ලීං ආදී ස්ථානවල)
- රැකියා ස්ථානයේදී, පොදු ස්ථානවලදී හා වෙනත් ආයතන වෙත ගිය අවස්ථාවල දී තමාගේත් අන් අයගේත් සෞඛ්‍යාරක්ෂාව සුරැකෙන පරිදි කටයුතු කරන්න.
- ඔබ භාවිත කළ මුහුණු ආවරණ, ටිෂූ කඩදාසි ආදිය අනාරක්ෂිතව පරිසරයට බැහැර නොකරන්න.
- පිහන්, කෝප්ප, ඇඳුම්, කොට්ට, ඇතිරිලි, ආලේපන ආදිය පොදුවේ භාවිත නොකරන්න.



නිවැරදිව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර පාන ගනිමු.

ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූලව, නිවැරදිව ආහාර පාන ගන්නේ කෙසේද?

- දිරවීමට වැඩි කාලයක් ගන්නා ආහාර (බර ආහාර) රාත්‍රී කාලයේ දී නොගන්න.
(කඩල- කවිච්- මුං වැනි ධාන්‍ය වර්ග, මී කිරි, කිරිබත් ආදී)
- අධික උෂ්ණ ගුණැති ආහාර නිතර බහුලව පරිභෝජනය නොකරන්න.
(අබ විනාකිරි දැමූ ආහාර, ඉස්සන්, දැල්ලන්, කකුළුවන්, බල මාළු වැනි ආහාර)
- අධික ශීත ගුණැති ආහාර සහ ශීත කළ ආහාර පාන ගැනීමෙන් වළකින්න.
(බණ්ඩක්කා, වම්බටු, මෑ වැනි ආහාර සහ ශීත කළ ආහාර පාන වර්ග)
- කෘතීම රසකාරක, වර්ණක, ආහාර කල්තබා ගන්නා රසායනික පදාර්ථ යෙදූ ආහාර පාන, ක්ෂණික ආහාර හා ඔබගේ ශරීරයට අසාත්මික ආහාර පාන ගැනීම හැකිතාක් අවම කරන්න.
- නියමිත වෙලාවට නිවැරදි මාත්‍රාවෙන් ආහාර ගන්න.
- ඔබ ගත් ආහාරය දිරවීමට පෙර නැවත ආහාර නොගන්න.
- සෑමවිටම තෙල් මද වශයෙන් යෙදූ රස හයෙන් යුතු සම්බල ආහාර වේලක් ගන්න.
(මිහිරි රස, ඇඹුල් රස, ලුණු රස, කටු රස, තිත්ත රස, කසට රස)
- හැකි සෑමවිටම මද උණුසුමෙන් ආහාර ගන්න.

ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූලව, සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර පාන ගන්නේ කෙසේද?

- පිරිසිදු ස්වභාවික එළවළු, දේශීය සහල්, දේශීය ධාන්‍ය වර්ග භාවිත කරන්න.
- උදෑසන දේශීය සහල් හෝ ධාන්‍ය වර්ගයකින් සැකසූ කැඳ වර්ගයක් හෝ කොළ කැඳ හෝ දියර කිරි පානය කරන්න. කොළ කැඳ සැකසීම සඳහා යකිනාරං කොළ, මොණරකුඩුම්බිය, එලබටු කොළ, වැල් තිබ්බටු කොළ, ගොටු කොළ, හීන්බෝවිටියා, මුස්සැන්ද, පොල්පලා, කරපිංචා ආදිය යොදා ගත හැකිය.



- නැවුම් දේශීය පලතුරු ආහාරයක් හෝ පානයක් ලෙස සකසා භාවිත කරන්න. දෙළුම්, අනෝදා, නෙල්ලි, ඇඹරැල්ලා, මසං, සියඹලා, වෙරළ, නමීනං, උගුරැස්ස, බෙලි, දොඩම්, නාරං, සුවදැල්-කෝලිකුට්ටු වැනි කෙසෙල් වර්ග ආදිය
- දෛනික ආහාර වේලට කෘතීම රසායනික ද්‍රව්‍ය නොයෙදූ ස්වභාවිකව වැවෙන පලා වර්ගයක් එකතු කරගන්න. කිරි අඟුණ, තිත්ත අඟුණ, මුරුංගා කොළ, කතුරුමුරුංගා කොළ, එරබදු කොළ, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, සාරණ, තම්පලා, කුරතම්පලා, කංකුං, ඇඹුල් ඇඹිලිය, නීරමුල්ලිය ආදිය



- දෛනිකව ආහාර සැකසීමේදී ස්වභාවික කුළුබඩු හා ආහාර ද්‍රව්‍ය නිවැරදි මාත්‍රාවෙන් භාවිත කරන්න.

සුදුරු	මහදුරු	කළුදුරු	කහ
ඉඟුරු	ගම්මිරිස්	උළුහල්	කරාබුනැටි
කුරුඳු	සේර	සාදික්කා	වසාවාසි
රතුඑළු	සුදුඑළු	ගොරකා	සියඹලා
දෙහි	එනසාල්	කරපිංවා	ලුණු
පොල්	පොල්කිරි	මුරුංගා කොළ,	පොතු

- දිනපතා ඔසුපැන් පානය කරන්න.
වෙනිවැල්ගැට, කොත්තමල්ලි, සුදුරු, අසමෝදගම්, රණවරා මල්, බෙලි මල්, බෙලි කොළ, නෙල්ලි, නිරමුල්ලිය, පොල්පලා, මදුරුතලා කොළ, කටුවැල්බඩු ආදිය
එකම වර්ගය දිනපතා එක දිගටම හෝ වැඩි මාත්‍රාවෙන් ගැනීම ශරීරයට අහිතකර විය හැකියි.
- දියබත, පොල් වතුර, කායම් හොඳ්ද, කිරි හොඳ්ද, ලුණු කැඳ ඔබේ ආහාර අතරට එක් කරගන්න.
- රතුඑළු, සුදුඑළු යොදා සකසන ලද එළබඩු, තිබ්බඩු, කොස්, පොළොස්, කෙසෙල් මුහ, කොහිල අල වැනි දේශීය එළවළු ආහාරයට ගන්න.



ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගනිමු.

වසංගත ආකාරයෙන් පැතිර යන වෛරස ව්‍යාප්තිය හා ආසාදනය පාලනය කිරීම සඳහා පහසුම හා ප්‍රශස්තම මග අපගේ ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ස්වභාවික ක්‍රම භාවිතයෙන් වර්ධනය කර ගැනීමයි. ඔබ දීර්ඝකාලීනව යම් රෝගයකට ප්‍රතිකාර ගන්නා අයෙක් නම්, දැඩි ලෙස කායිකව හෝ මානසිකව වෙහෙසට පත් වන වෘත්තියක නිරත වන අයෙක් නම්, සෑමවිටම ඔබගේ ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කළ යුතුවේ.

- ආහාර පාන පරිභෝජනයේ දී නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය කරන්න.
- සෑමවිටම උතුරවා නිවාගත් ජලය මද උණුසුමෙන් පානය කරන්න.
- දිනපතා ඔසුපැන් කෝප්පයක් පානය කරන්න.
- ඔබගේ ව්‍යායාම ධාරිතාවය නොඉක්මවන පරිදි දිනපතා ව්‍යායාම කරන්න.
මුහුණට, අත්පාවලට, කිහිලි ප්‍රදේශයට හොඳින් ඩහදිය දමා මුඛය වියළී යන අවස්ථාව ඔබගේ ව්‍යායාම ධාරිතාවයි.
- හැකි සෑමවිටම ඔබගේ ආගමානුකූල වත්පිළිවෙත්වල නිරත වන්න.
- උදේ සවස අවම වශයෙන් විනාඩි 10 ක් මෙමත්‍රී භාවනාව වඩන්න.
- ඔබ සෑමවිටම ශාරීරිකවත් මානසිකවත් අධ්‍යාත්මිකවත් ශක්තිමත් වන්න.
- මත් වතුර, මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා දුම්කොළ යෙදූ නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් වළකින්න.

මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කර ගනිමු.

මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය තුළින් ඔබට, ඔබගේ ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගත හැකිවේ.

- සෑමවිට සතුටු සිතින් කටයුතු කරන්න.
- කරුණාව, මෛත්‍රිය වඩන්න.
- යහපත් සිතිවිලි උපදවන සිත නිවන ගීත ශ්‍රවණය කරන්න.
- තමන් අනුගමනය කරන ආගමානුකූල ප්‍රතිපදාවන්ට අනුව, පිරිත් සජ්ඣායනය හෝ ගීතිකා- ස්තෝත්‍ර ගායනය හෝ සිදු කරන්න.
- රෝගය කෙරෙහි ඇති වූ අනිසි බිය දුරු කර ගනිමින්, පවුල-සමාජය- රට වෙනුවෙන් ඉටු කළ යුතු වගකීම් නිසි අයුරින් ඉටු කරන්න.

දරුවන් හා වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන් රැක බලා ගනිමු.

- හදිසි අනතුරු ඇතිවීමට ඇති ඉඩකඩ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් හැකි සෑම විටම අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
- බාහිර පුද්ගලයන් සමීපයට හෝ පොදු ස්ථානවලට හෝ අවදානම් සහිත ස්ථානවලට ඔවුන් රැගෙන යාම නොකරන්න.
- නිරන්තරයෙන් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- සුදුසුකම් ලත් ආයුර්වේද හෝ පාරම්පරික වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව, රත කල්කය ඔබේ දරුවාට ලබා දෙන්න.

අත් බෙහෙත් භාවිතයෙන්

රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය කරගනිමු.

- තලතෙල් හෝ ලුණු තේ හැදී ¼ ක් මිශ්‍ර කරන ලද මද උණුසුම් ජලයෙන් දිනකට දෙවරක් මුඛය සෝදන්න.
- නිවස තුළ විෂබීජභරණයට කොහොඹ තෙල් යෙදූ පහනක් දල්වා තබන්න.
- හල්දුම්මල, අගිල්, ගුගුල්, මදක් පවනේ වියළා ගත් කොහොඹ කොළ- පැහිරි කොළ වර්ග- මදුරුතලා- කුරු කොළ- වදකහ- වරා කොළ ආදී ඔබට පහසුවෙන් සපයාගත හැකි ද්‍රව්‍ය එකක් හෝ කිහිපයක් කුඩු කර තබා ගෙන රත්පැහැ ගැන්වූණු පොල්කටු අඟුරට දමා උදේ සවස නිවස තුළ හා නිවස වටා දුම් ඇල්ලීම (ධූමායනය) සිදු කරන්න.
(ශ්වසන අපහසුතා ඇති අය දුම් අල්ලන අවස්ථාවේ දී, මුහුණ ආවරණය පැළඳ සිටින්න)
- මැටි මුට්ටියකට දෙහි කොළ, කොහොඹ කොළ, බෙලි කොළ, නික කොළ දමා තම්බා ගෙන ඉන් නැගෙන දුම් නාසයෙන් උරා මුඛයෙන් පිට කරන්න.
(උදේ සවස වරකට විනාඩි 1 ක් පමණ ප්‍රමාණවත්)
- සර්වවිෂාදී තෙලය හෝ නිර්ගුණ්ඩ්‍යාදී තෙලය බිංදු දෙක බැගින් නාස්පුඩු දෙකට දමා ඉහළට උරන්න (ප්‍රතිමර්ෂ නසා). කටින් සෙම කාරා ඉවත් කරන්න.
නසා කර සෙම නාසයෙන් සිරීම කිසිවිටෙකත් සිදු නොකරන්න.
- ප්‍රධාන ආහාරයට පෙර ලුණු කැඳ හෝ තැම්බුන් හොඳි කෝප්පයක් පානය කරන්න.
- සුවධරණී ප්‍රතිශක්ති වර්ධක ජේයාව හෝ ප්‍රතිශක්ති වර්ධක ගුඩුව්‍යාදී කෂාය උදේ- දවල්- රාත්‍රී ප්‍රධාන ආහාරයට පෙර මද උණුසුමෙන් පානය කරන්න.

- දිනපතා ඔසුපැන් කෝප්පයක් පානය කරන්න.
 වෙනිවැල්ගැට, කොත්තමල්ලි, සුදුරු, අසමෝදගම්, රණවරා මල්, බෙලි මල්, බෙලි කොළ, නෙල්ලි, නීරමුල්ලිය, පොල්පලා, මදුරුතලා කොළ, කටුවැල්බටු ආදිය
 (එකම වර්ගය දිනපතා එක දිගටම හෝ වැඩි මාත්‍රාවෙන් ගැනීම ශරීරයට අහිතකර විය හැකියි.)

ස්වයං නිරෝධායනය වන නිවැසියන් සඳහා

ඔබේ නිවස තුළ ස්වයං නිරෝධායනයට ලක් කළ ආසාදිතයකු හෝ අවදානමට ලක් වූ අයෙකු සිටියි නම්, පවුලේ සියළු සාමාජිකයන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය වෙනුවෙන් ඔබ සෑම නිරතුරුවම කටයුතු කළ යුතු වේ.

- අවදානමට ලක් වූ ඔහු/ ඇය ට උපස්ථාන කිරීම සඳහා එක් අයෙක් පමණක් යෙදෙන්න.
- හොදින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ නිවසේ අන් අයගෙන් දුරස්ථ වෙන් කර තබන්න.
- පරිහරණය කරන සියළු දෑ වෙනම ආරක්ෂිතව තබන්න.
- ඔහු/ ඇය ගේ ශරීර තරල හෝ භාවිත කළ රෙදි, පිහන්, කෝප්ප ආදිය අනාරක්ෂිතව ස්පර්ශ කිරීම වෙනත් කිසිවෙකු විසින් කිසිවිටෙකත් නොකළ යුතුය.
- ඔහු/ ඇය වැසිකිලිය හෝ නාන කාමරය භාවිත කිරීමෙන් පසු වෙනත් අයෙක් භාවිත කිරීමට ප්‍රථම එය හොදින් පිරිසිදු කරන්න. (ජල කරාම, දොර අගුල් ආදිය ඇතුළුව)
- අවදානමට ලක් වූ පුද්ගලයා සමඟ එකම සයනයක වෙනත් කිසිවෙකුත් නොනිදන්න.
- ඔහු/ ඇය ඉතිරි කළ ආහාර වෙනත් කිසිවෙකුත් නැවත ආහාරයට නොගන්න.

- උපස්ථාන කිරීමෙන් පසු උපස්ථායකයා හොඳින් පිරිසිදු වන්න.
- නිවස තුළ සියළු දෙනා පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබාගෙන කටයුතු කරන්න.
- පිහන්, කෝප්ප, ඇඳුම්, කොට්ට, ඇතිරිලි, ආලේපන ආදිය පොදුවේ භාවිත නොකරන්න.
- භාවිත කරන ලද පිහන්, කෝප්ප, ඇඳුම්, කොට්ට, ඇතිරිලි ආදිය තමන් විසින්ම පිරිසිදු කරගෙන වෙන වෙනම අසුරා තබා ගන්න.
- එම කටයුතු වෙනත් අයෙකු සිදු කරන්නේ නම්, තමන්ගේ ත් අන් අයගේ ත් සෞඛ්‍යාරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වෙමින් කටයුතු කරන්න.
- තමන්ගේ මුඛයෙන් පිටවන කෙල බිඳිති, සෙම්-සොටු අනාරක්ෂිතව බාහිර පරිසරයට මුදා නොහැරීමට පවුලේ සියළු දෙනා වග බලා ගත යුතුය.
- ඔහු/ ඇය සිටින ස්ථානයට උදේ සවස ඖෂධීය දුම් අල්ලන්න.
- පවුලේ සියළු දෙනා, ඉහත සියළු උපදෙස් පිළිපදිමින්, තම තමන්ගේ ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා දී ඇති උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.



සුවය ලබමින් සිටින පුද්ගලයන් සඳහා

- ඉහත සියළු උපදෙස් පිළිපදිමින්, ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවන ආහාර පාන පරිභෝජනය හා ඇවතුම් පැවතුම්වල නිරත වන්න.
- ශරීර බලය යථා තත්ත්වයට පත් වන තෙක් කය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම, දිරවීමට කල් ගන්නා ආහාර හා අසාත්මිකතා ඇති කරන ආහාර පාන පරිභෝජනය නොකළ යුතුය.
- ඖෂධීය කොළ වර්ග එකක් හෝ කීපයක් යොදා තම්බාගත් ජලය නිමෙන්න හැර මද උණුසුමෙන් ස්නානය කරන්න. (කොහොඹ කොළ, පාවට්ටා කොළ, නික කොළ, බෙලි කොළ)

ඔබේ විශේෂ අවධානයට,

- වෛද්‍ය උපදෙස් ඉක්මවා කටයුතු නොකළ යුතුය.
- රෝග තත්ත්වය පිළිබඳ සත්‍ය තොරතුරු වෛද්‍යවරයාට නොසඟවන්න.
- කිසිදු අත් බෙහෙතක් හෝ ආහාර පානයක් පමණ ඉක්මවා ගැනීම ශරීරයට අහිතකර විය හැකියි.
- සුදුසුකම් ලත් ආයුර්වේද හෝ පාරම්පරික වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව කිසිදු දේශීය ඖෂධයක් භාවිත නොකළ යුතුය.
- අප විසින් පාරම්පරිකව භාවිත කරනු ලබන අත් බෙහෙත් ආදියක් හැරුණු කොට අනෙකුත් ආගන්තුක වට්ටෝරු භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඔබගේ ශරීරයේ ජීව රසායන බලය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ඖෂධ වර්ග හා අනෙකුත් ප්‍රතිකර්ම පිළිබඳව මෙම අමාත්‍යාංශය, දෙපාර්තමේන්තුව, පළාත් ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තු, ආයුර්වේද වෛද්‍ය නිලධාරීන්, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින් සිදු කරනු ලබන දැනුවත් කිරීම් වෙත ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න.
- මෙම උපදෙස්වලට අතිරේකව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ලබා දී ඇති මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ ඒ අයුරින්ම තවදුරටත් පිළිපැදිය යුතුය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යානුකූල සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ මාලාව පිළිපැදීමෙන් අතුරු ආබාධ රහිතව ඔබගේ ශරීරයේ ජීව රසායන බලය වර්ධනය කරගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඔබගේ ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවමින්, ශාරීරික - මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කර අතුරු ප්‍රතිලාභ හිමි කර දෙයි.

- වෛරසයේ ග්‍රහණයට ලක් නොවීමට අවශ්‍ය ශරීරගත ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ස්වභාවික ක්‍රම භාවිතයෙන් වර්ධනය කරගැනීම.
- වෛරසයේ ග්‍රහණයට ලක් වුවහොත්, රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට පෙර ශරීරගත වූ වෛරස අඩපණ කිරීමට හැකියාව ලැබීම.
- වෛරස ආසාදනයෙන් මතු වූ සුළු රෝග ලක්ෂණ බරපතල රෝග ලක්ෂණ දක්වා වර්ධනය වීම ස්වභාවික ක්‍රම භාවිතයෙන් වළක්වා ගැනීම.
- රෝගය සුව වූ පසු තවදුරටත් වෛරස සුළු ප්‍රමාණයක් සිරුර තුළ පැවතුනහොත් එය මර්දනය කිරීම.
- ඕනෑම වෛරසයකට එරෙහිව ස්ථාවර ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් අඛණ්ඩව ශරීරය තුළ පවත්වා ගෙන යාම.

සම්පාදනය

වෛද්‍ය අයි.ඩී.කේ.ඩී. දිසානායක
වෛද්‍ය එච්.බී.කේ. අජිත් කුමාර