

# නව කොරෝනා (Covid-19) වෛරසයේ ආරක්ෂා වීමට හෙළ ආයුර්වේද දැනුම

## සිඬාලේප ආයුර්වේද රෝහල වෙතින් ඔබදහක්



වෛද්‍ය මණ්ඩලය - සිඬාලේප ආයුර්වේද රෝහල  
මහාචාර්ය. එච්. ඒ ආර්යවංස මහතා - වෛද්‍ය අධිකාරී (MD [Ayu], PhD)  
විශේෂඥ වෛද්‍ය සමන්තා සේනාධීර මහත්මිය, DAMS, MPhil  
වෛද්‍ය අරුණි චම්පිකා මෙනවිය, අධ්‍යක්ෂිකා (DSAMS)  
වෛද්‍ය වසන්ති රාණිගේ මහත්මිය - නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරිණි (DAMS)

ගෝලීය වසංගත තත්වයක් බවට පත්ව ඇති නව කොරෝනා හෙවත් COVID-19 වෛරසය අද වන විට ජන ජීවිතයට මෙන්ම ආර්ථිකයට විශාල බලපෑමක් එල්ල කර ඇත. මෙවැනි වසංගත තත්වයන් නිසා ඇති විය හැකි අහිසි සෞඛ්‍ය බලපෑම් වලින් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් පිළිබඳ සෑම අංශයකම අවධානය යොමුව ඇත.

ක්‍රි.පූ. 1200-600 තරම් අතර යුගයේදී සංස්කෘත බසින් ලියැවුණ **සුශ්‍රූත සංහිතාව** නම් ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයේදී බෝවන රෝග නිවාරණය මෙන්ම එම රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය මෙන්ම තුරන් කිරීමේහිලා අනුගමනය කළ යුතු කරුණු මනාව පැහැදිලි කරයි. වෛරස ආසාදනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට නම්, සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය, මනා ක්‍රියාකාරීත්වය මෙන්ම උසස් කායික හා මානසික ශක්තියක් පවත්වාගෙන යාම අත්‍යවශ්‍යවේ.

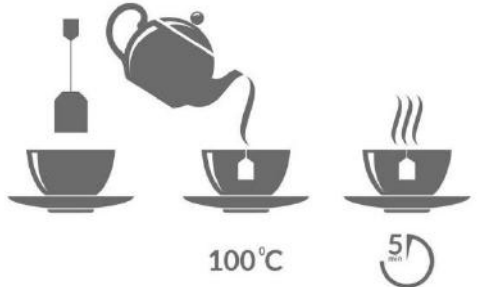
ඉපැරණි හෙළ ආයුර්වේද දැනුම හා ප්‍රතිකර්ම සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය හා මනා ක්‍රියාකාරීත්වය රැකදී ඕනෑම වෛරස ආසාදනයන්ගෙන් ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට ප්‍රත්‍යක්ෂවම ඉවහල්වේ.

### වෛරස ආසාදනය වැලැක්වීම සඳහා ආයුර්වේදයේ උපදෙස්

සු. ශ්‍ර. නි. 5/33-34

මෙමටුනග, (ඇඟ අත ගෑම ආදියෙන් කැරෙන) ගාත්‍රස්පර්ශය, නිශ්චාසය (හුස්ම හෙලීම) එකට භෞෂනය ගැහීම, එක යහනෙහි නිදීම, එක අසුනේ හඳි ම, රෝගියාගේ රෙදි-පළඳනා-අනුලේපන යන ආදිය පරිභෝග කිරීම යන මේවා කරණ කොට ගෙන, කුෂ්ඨ - ප්වර - රාජයක්ෂම - නේත්‍රානිෂ්‍යන්ද (ඇස් රදා) - ඕෂපසර්ගික රෝග (පාපරෝග, ග්‍රහදෝෂජ රෝග) යන මේවා එක් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි අනෙකෙකුට සංක්‍රමණය වෙයි (බෝ වෙයි).

# සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වඩවන ආයුර්වේද ඔසු



සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරන ඉගුරු, කොත්තමල්ලි, පත්පාඩගම්, වෙනිවැල්ගැට, තිප්පිලි අඩංගු සිඬාලේප ලක්ජේයාව දිනකට 02 වරක් පානය කරන්න.

තුන් දොස් කිපීමෙන් ඇතිවන උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හිසරදය, ඇඟපත රුදාව සමනය කරයි.

# ශ්වසන අපහසුතා වලට සහනය

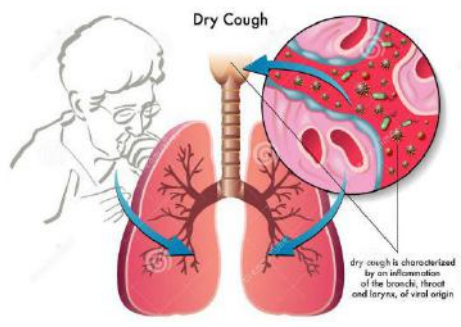
සිඬාලේප, දෙනි කොළ, බෙලි කොළ සමග හුමාලය ඇල්ලීම



ශ්වසන පද්ධතියේ ආසාදන හා අවහිරතා සමඟට නටන ජලයට සිඬාලේප ග්‍රෑම් 02 ක් පමණ එක් කර එම ඖෂධීය හුමාලය දවසට දෙවරක් වත් ආශ්‍රහනය කරන්න.

හැකිනම් දෙනි කොළ හා බෙලි කොළ කැබලිද එයට එකතු කරන්න.

# වියළි කැස්සට සිඬාලේප කැස්ස සිරප්



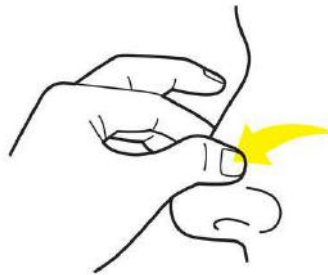
උගුරේ ආසාදනයක් හෝ වියළි කැස්සක් ඇත්නම් තල් සුකිරි, ආඩතෝඩ, වැල්මි අඩංගු සිඬාලේප කැස්ස සිරප් මේස හැදි 02 ක් දිනකට තෙවරක් කෑමට පසු පානය කරන්න.

### සිඬාලේප සර්ෂපාදි තෙලය හා සිඬාලේප ශ්වසන අපහසුතා සුවපත් කරයි



සිඬාලේප සර්ෂපාදි තෙලයට සිඬාලේප ස්වල්පයක් එකතු කර පපුව පුදේශයේ හා පිට පුදේශයේ ආලේප කරන්න. විය ශ්වසන පද්ධතියේ අවහිරතා මගහරවා හුස්ම ගැනීම පහසු කරවයි.

### සියලු විෂ නසන සිඬාලේප සර්ව විෂාදී තෙලය



සියලු විෂ නසන ගුණ ඇති සර්ව විෂාදී තෙලය නාහස් පුඩු මත ආලේපය කිරීමෙන්, බාහිර පරිසරයේ ඇති විෂබීජ හා වෛරස ආසාදන නහස් පුඩු හරහා ශ්වසන පද්ධතියට ඇතුළුවීම වලකාලයි.

## උගුරේ ආසාදන වැලැක්වීමට පිළියම්

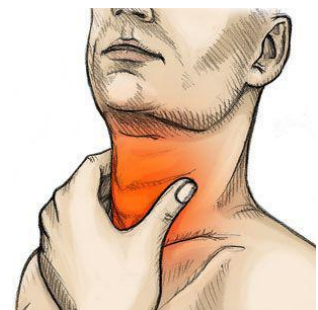
### සිඬාලේප අසමෝදගම් උදුරයට වගේම උගුරටත් හොඳයි



උගුරේ ආසාදන ඇති කරන විෂබීජ විනාශ කිරීමේ ගුණ ඇති සිඬාලේප අසමෝදගම් ස්ප්‍රීතු වලින් දිනකට 03 වරක් වත් උගුර සෝදන්න. උදුරයේ අපහසුතා මගහරවා ආහාර පිරණය ක්‍රමවත් කර සිරුරට අවශ්‍ය හිසි පෝෂණය ලබාගැනීමට සිඬාලේප අසමෝදගම් ස්ප්‍රීතු පානය කරන්න.

### සෙම් ගෙඩි ආසාදන වලට සිඬාලේප කෝලශ්ලේෂ්මා තෙලය

උගුරේ සෙම් ගෙඩි ආසාදන සඳහා සිඬාලේප කෝලශ්ලේෂ්මා තෙලය ස්වල්පයක් බේල්ල දෙපස ආලේප කරන්න. විය උගුරේ වෙනත් වෛරස ආසාදන ඇතිවීමද වලකාලයි.





### සිරුරේ ශක්තිය වඩවන පිරිසිදු මී පැණි

**Cinnamon in bee honey & garlic in bee honey** - සුදුඵුණු අඩංගු මී පැණි හෝ කුරුඳු පොතු අඩංගු මී පැණි මේස හැඳි 01 ක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.

**Pure bee honey** - පිරිසිදු මී පැණි මේස හැඳි 01 ක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න. අවශ්‍ය නම් අමු ඉඟුරු කැබලි එයට මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගන්න. එය උගුර ආසාදනය වීම් සුවපත් කරයි.

## විෂබීජ නාශක සබන් යොදා දැන් හොඳින් සෝදමු



ප්‍රභල විෂබීජ නාශකයක් වන කහ අඩංගු පබෝධා සබන් යොදා තත්පර 20ක් වත් දැන් හොඳින් සෝදන්න. නිවසට ඇතුළුවී අනෙක් දෛනික කටයුතු ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම පබෝධා සබන් යොදා හොඳින් පිරිසිඳුවන්න. වෛරස ආසාදනයන්ගෙන් ආරක්ෂාවීමට පෞද්ගලික සහිතාරක්ෂාව හා පිරිසිඳුවීම ඉතා වැදගත්වේ.



## යහපත් ආහාර පුරුදු තුළින් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගනිමු

- නිරාහරව සිටීමෙන් වලකින්න. සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් හා උදෑසන ලුණු කැඳ පානය කිරීමෙන් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගත හැක.
- මස් මාංශ අවම කර නැවුම් එළවළු හා පළතුරු ආහාර වේලට එකතු කරගන්න. (ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩි, ලොව් උගුරුසේස රඹුටන් වැනි උෂ්ණ අධික පළතුරු ගැනීමෙන් වැලකී සිටින්න. ඒවා උගුරේ ආසාදන තීව්‍ර කිරීමට හේතුවේ)
- උණුකර මඳක් නිවාගත් ජලය සැමවිටම පානය කරන්න. මද උණුසුම් ජලයට පිරිසිඳු ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කර දිනකට දෙවරක් උගුර හොඳින් සෝදන්න.
- නිසි ව්‍යායාම නොමැතිවීම, ආහාර පිරිමි පද්ධතියේ ඇති දුර්වලතා නිසා බඩ පිපුම, අපිරිසිදු, ගැස්ට්‍රයිටිස් නිසා නිසි පෝෂණය සිරුරට අහිමිවී සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය අඩුවී ඉක්මනින් ආසාදවලට ගොදුරු විය හැක. සිඬාලේප ත්‍රිපලා කරල් 02 ක් දිනපතා උදේ සවස ආහාරයට පසු ගැනීමෙන් මෙම තත්වය මගහරවා ගත හැක.



## නිවස, පවුල හා සේවා ස්ථානයේ ආරක්ෂාවට පිළිවෙත්

- පිටානුහරණ ගුණ ඇති පෙරුම්කායම් හා වදකන රෙදි කැබැල්ලක ඔතා අනෙහි ගැටගසා ගන්න.
- අඟිල්, ගුඟුල්, ජඩමාංශ කුඩු කොහොඹ තෙල් සමග මිශ්‍රකර පොල්කටු අඟුරු දුම ගැන්වීම මගින් පරිසරයේ ඇති විෂබීජ විනාශ වී ඔබ ආශ්වාස කරන වාතය පිරිසිඳු කරගන්න. මෙය උදේ හවස ඔබේ නිවසේ හා සේවා ස්ථානයේ සිදුකිරීම සුදුසු ය.
- සිරුරේ ඉහල ප්‍රතිශක්තියක් පවත්වාගෙන යාමට කායික ශක්තිය මෙන්ම මානසික ශක්තියද ඉතා වැදගත් වේ. පවුලේ සියලු දෙනාම එකතුවී **ආගමික වතාවත්වල යෙදීම, රතන සූත්‍රය සප්තධායනය කිරීම, ආනා පාන සති භාවනාවේදී යෙදීම හා යෝගා වැනි ව්‍යායාමවල යෙදීම** තුළින් ඉහළ මානසික ශක්තියක් හා ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කරගත හැක.

සැ. යු. සියලු බ්‍යෂඩ හා විභෂණ, ආහාර නොව පවතින විවිධ රෝග තත්වයන්, ඖෂධයට ගැටලු හා ලැබී ඇති වෛද්‍ය උපදෙස් වලට ගැලපෙන අයුරින් ජීවිතය කිරීම යුද්‍ය වේ.