

නිරෝධායනය වන පුද්ගලයන් සඳහා ලබා දීමට සුදුසු දේශීය ආහාර හා පාන වර්ග

උදෑසන ආහාරය- කොළකැඳ ලබා දීම

ගොටුකොළ, මදුරුතලා, යකිනාරං, පොල්පලා, කරපිංචා, ඉඟුරු, සුදුළුණු, දේශීය සහල් හෝ නිවුඩු කැකුළු භාවිතා කර කැඳ සාදාගන්න.

දිවා සහ රාත්‍රී ආහාරය සඳහා පහත සඳහන් ස්වාභාවික ආහාර ලබා දීම සුදුසුය.

බත් සමඟ

ව්‍යාංජන - පොලොස්, කොහිල අල, කෙසෙල් මුව, එළඬවු, තිබ්බවු, බතල, වට්ටක්කා, දඹල, මුරුංගා, අළු කෙසෙල්

කොළ වර්ගයක්- කතුරු මුරුංගා, ගොටුකොළ, අඟුණකොළ, කොහිලකොළ ආදිය

මාළු - හාල් මැස්සෝ, කුඩා මාළු වර්ග

තේ වෙනුවට බීමට ගත හැකි පානයන්-

ඉරමුසු, රණවරා, පත්පාඩගම්, ඉඟුරු , කොත්තමල්ලි පානයක් ලබා දීම.

හීන් අරත්ත අල, වියළි ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, මදුරුතලා මුල්, පාවට්ටා මුල් සම ප්‍රමාණ ගෙන තම්බා බීම සුදුසුය.



ඔබ ආරක්ෂා වෙනවා වගේම නිවසින් පිට අයත් ආරක්ෂා වෙනවා කියන කරුණාබර හැඟීමෙන් නිවස නිරෝධායන කරන්න.

එය ඔබගේ ජාතික වගකීමකි.

- කොරෝනා උවදුර මැඩලීමට පත්කරන ලද දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳ ජාතික කමිටුව -
(සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය)

කොරෝනා වෛරස ආසාදනයෙන් මිදීමට

දේශීය / ආයුර්වේද වෛද්‍යවේදී පිළියම්

- හෙලයේ සෑම නිවසක්ම නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයක්.
- මේ මොහොතේ ඉතා බුද්ධිමත්ව වගකීමෙන් සන්සුන් මනසකින් යුතුව කටයුතු කරන්න.
- අනියත බියට පත්ව කලබලයකින් කටයුතු නොකරන්න.
- ඔබ ශක්තිමත් නම් ඔබේ පවුල ශක්තිමත් වේ.
- මෙම ව්‍යසන අවස්ථාවේදී අත්තනෝමතිකව කටයුතු කිරීමට කිසිදු පුරවැසියකුට අයිතියක් නැත.

