



കരുതലോടെ കേരളം
കരുത്തേകാൻ ആയുർവേദം

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്
ആയുർവേദ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

STATE AYURVEDA COVID-19 RESPONSE CELL
DEPARTMENT OF AYUSH
GOVERNMENT OF KERALA

കരുതലോടെ കേരളം
കരുതേകാൻ ആയുർവേദം

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്
ആയുർവേദ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ആഹാരത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

- 1 അമിതാഹാരം ആപത്താണ്.
വിശപ്പിനെ ശരിയായ സൂചനയായി കാണുകയും,
വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും
വേണം.
- 2 മാംസാഹാരം കുറയ്ക്കുക.
ജങ്ക് ഫുഡ് പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.
ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.
തണുത്ത വെള്ളം പാടില്ല. പകരം തിളപ്പിച്ചാറിയ
വെള്ളം തന്നെ ശീലിക്കുക.



കരുതലോടെ കേരളം
കരുതേകാൻ ആയുർവേദം

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്
ആയുർവേദ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ആഹാരത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

- 3 നെല്ല്കെയും ഇഞ്ചിയും ചേർത്തരച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ചമ്മന്തി നല്ലൊരു വിഭവം മാത്രമല്ല, മികച്ച ഒരു പ്രതിരോധ ഔഷധവും കൂടിയാണ്.
- 4 പലഹാരങ്ങളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ചെറുപയറിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക. ഉഴുന്നിന്റെ ഉപയോഗം ആവുന്നത്ര കുറയ്ക്കുക.
- 5 പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നിത്യദക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- 6 എണ്ണയിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന ലഘുദക്ഷണങ്ങൾ, അച്ചാറുകൾ, തൈര്, ഇവ തീരെ വേണ്ട.
- 7 തണുത്ത ദക്ഷണം ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കരുത്.
- 8 ദക്ഷണം കഴിഞ്ഞയുടൻ കുളിക്കരുത്. നന്നായി വിയർത്തിരിക്കുമ്പോഴും കുളി നല്ലതല്ല.

chukkukappi designs



കരുതലോടെ കേരളം
കരുണൈകാൻ ആയുർവേദം

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്
ആയുർവേദ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ആരോഗ്യം വ്യായാമത്തിലൂടെയും
മാനസികോല്പാസത്തിലൂടെയും

ദിവസവും കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.
ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളിന് ഈ ദിവസങ്ങളിൽ
രണ്ടുനേരവും വ്യായാമം ചെയ്യാം.
ചിതറായും ലളിതമായും ചെയ്തു
കൊണ്ടാരംഭിക്കുക.
യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ ഈ സമയത്ത്
പരിശീലിക്കാവുന്ന നല്ല വ്യായാമങ്ങളാണ്.
ശരീരത്തനന്ന പോലെ മനസ്സിനും അത്
ഗുണകരമാകും.



കരുതലോടെ കേരളം
കരുത്തേകാൻ ആയുർവേദം

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്
ആയുർവേദ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ആരോഗ്യം വ്യാധാമത്തിലൂടെയും
മാനസികോല്ലാസത്തിലൂടെയും

- 1 കൂടുംബത്തോടൊപ്പം കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക. തമാശകൾ, പുസ്തകവായന, സംഗീതം, ചിത്രരചന, വീട്ടിലെ പച്ചക്കറി കൃഷി, പൂന്തോട്ടം ഒരുക്കുക തുടങ്ങി മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു പാട് നല്ല വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഈ കാലവും പിന്നിടും. നല്ലൊരു ഭാവി ഉണ്ടാകും എന്ന് ഉറപ്പാണ്. പൊസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ വളർത്തുക, മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പടർത്തുക.
- 2 വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് രണ്ട് നേരം കുളിക്കുക. പരിസര ശുചിത്വത്തിന് മാലിന്യങ്ങൾ ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ നശിപ്പിക്കുക.
- 3 ബ്രേക്ക് റി ചെയ്യാൻ ക്യാമ്പയിൻ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കുക.



chukk kappil designs



കരുതലോടെ കേരളം
കരുത്തേകാൻ ആയുർവേദം

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്
ആയുർവേദ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

പാനീയത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

1 ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. തണുത്ത വെള്ളം പാടിലൂ. പകരം തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം തന്നെ ശീലിക്കുക.

കുടിച്ചവെള്ളം ചില ചെറുവിദ്യകളിലൂടെ മികച്ച ഔഷധമാക്കി മാറ്റാം. ചെറിയ അളവിൽ ചുക്ക്, തുളസിയില, മുത്തങ്ങ, മല്ലി, പനിക്കൂർക്കയില, അയമോദകം, മഞ്ഞൾ എന്നിവ, ലഭ്യതയനുസരിച്ച് ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ചുക്കുതവള്ളം മികച്ച ഒരു പ്രതിരോധ ഔഷധമാണ്. സാധ്യതമകിൽ ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള കഞ്ഞി തന്നെയാകട്ടെ. അരി വേവിക്കുന്ന സമയത്ത് രണ്ട് നുള്ളൂ ചുക്ക് പൊടി ചേർത്താൽ ദഹനം ഉറപ്പ്.



കരുതലോടെ കേരളം
കരുത്തേകാൻ ആയുർവേദം

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്
ആയുർവേദ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

പാനീയത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

2 നേർപ്പിച്ച മോര്, ഇഞ്ചിയും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത സംഭാരം, നന്നാറി സർബത്ത് എന്നിവ ശീലിക്കാം.

ഓർക്കുക ഐസ് വേണ്ട. കോള പോലുള്ള കാർബണേറ്റഡ് പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. മദ്യവും ഒഴിവാക്കാം.

ചായയും കാപ്പിയും കുടുതലായാൽ അപകടം.



chukkukapipi designs



കരൂതലോടെ കേരളം
കരുണൈകാൻ ആയുർവേദം

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്
ആയുർവേദ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഉറക്കത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

1 നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് നിശ്ചിത നേരം ഉറങ്ങേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. എന്നാൽ പകൽ ഉറക്കം ആപത്ത്. രാത്രി നേരത്തേ ഉറങ്ങുക. അധികം വൈകാതെ എഴുന്നേൽക്കുക.

2 എ.സി. ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
വായു സഞ്ചാരമുള്ള മുറികൾ ഉറക്കത്തിനും വിശ്രമത്തിനും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



chukkukappi designs

