

සැලකිය යුතුයි

- ★ දැවැන්ත 1ත් පසු සහ රාත්‍රී කාලයේදී සෑම පිනක් රෝගීන්ට සුදුසු නොවේ.
- ★ සීත කල ආහාර සහ පානීය වර්ග ගැනීම සුදුසු නොවේ.
- ★ සැබිලි බීම, අත්තාපි, තත්තාලි, අවිචාර, බත්තර, සිරි සහ සිරි මිශ්‍ර ආහාර, රිකල්, වර්ණ ගැන්වූ පැණි බීම, වැඩි ආහාර වර්ග අපහසුවේ. (සුදුසු නොවේ).
- ★ එක් එක් රෝගීන් සමඟින් සුදුසු වන ආහාර පාන වර්ග නිසි ලෙස තේරුම් ගෙන ඒවායින් වැලකී සිටිය යුතුයි.
- ★ වෛෂ්ණික සමා අවට ඇති පරිසරය දුලිලි කැබලි ඉතා පිරිසුදුව තබා ගත යුතුය.
- ★ සතියට වතාවක් හෝ දෙවතාවක් උණු වතුරෙන් වාණි අහසින් සහයට සහ කර්ට ඇල්ලීම මගින් හිසෙහි ගල් වී ඇති සෙමි මුරුල් වී ගැලවී වන බව සලකන්න.
- ★ මුල් සහිත රෝදි කාටර්, ඇදුම්, ඇඳ ඇතිරිලි සෑම රෝගියෙකුටම පාහේ අහිතකර ලෙස බලපානු ඇත.
- ★ දුම්පානයෙන්, දුර ලිපි මගින්, සුවිද වලවුන් මගින්, මදුරු කාසන දුසාර මගින්, වාතන වලින් වන දුම් ආශ්‍රිතයක සිරිම මගින් පිනක ඇති වීම හා පිනක උණ වීමට බලපානු ඇත.
- ★ කාසනෙන් වන වීට ලේ වීම පිනක රෝග ලක්ෂණයක් පමණක් නොවන බැවින් වීරැඩි ඇල්ට්ටරිල ඉතා මුද්ධිමත්ව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
- ★ තෙත සහිත හෝ දුතභිය සහිත හිස මතට තෙල් ආලේප කිරීම මගින් ද, වැඩි දින ගණනක් තෙල් ආලේප කර සිටීම මගින් කෙස් මුල කැළී කෙස් ගැලවී ගාමිට තැබී බව සලකන්න.
- ★ ඉහත සඳහන් සියළු උපදෙස් හරිකාකාරව නොපිලි පැදීම මගින් පිනක රෝගය තව තවත් උණ විය හැකිය.
- ★ පිනක් රෝගය නිරෝධවීම සුව කර ගත හැකි බැවින් සියළු උපදෙස් නොදික් පිලිපැද පූර්ණ සුවය ලබාගන්න.

ඔබ සෑමයේ නිරෝගී සුවය අපගේ පැතුමයි !

Should be considered

- ★ Bathing after 2 pm and at night is not suitable for Catarrh patients.
- ★ Frozen food and beverages are not recommended at the of use.
- ★ Foods such as soft drinks / pineapple / tomato / pickles / eggs / milk and dairy / cashews / colored soft drinks are not recommended.
- ★ Each patient should properly understand the foods and drinks that are not suitable for them and avoid them.
- ★ Also, the environment around him should be clean without dust.
- ★ Inhale steam with hot water once of twice a week.
- ★ Brailed fabrics / carpets / Clothing / bedding will adversely affect almost every patient.
- ★ Ingestion of smoke / wood stoves / perfumes / mosquito repellents / vehicles can cause fatigue and exacerbate Catarrh.
- ★ Bleeding from the nose may not always be due to catarrh, so seek medical advice wisely in such cases.
- ★ Applying oil on a wet or sweaty scalp can also cause the hair follicles to swell and soaking hair in the oil for several days. causes hair loss.
- ★ Failure to comply with all of the above instructions may aggravate the disease.
- ★ Follow all the instructions carefully and get a complete cure as Catarrh can be completely cured.

We wish you all a healthy!

සැලකිය යුතුයි

- ★ පිත්තක 1 මණික්‍රම පිත්තක මගින් ඉරවිල්ලේ සුදුසු පිත්තක නොවේ.
- ★ දුම්පානයෙන්, දුර ලිපි මගින්, සුවිද වලවුන් මගින්, මදුරු කාසන දුසාර මගින්, වාතන වලින් වන දුම් ආශ්‍රිතයක සිරිම මගින් පිනක ඇති වීම හා පිනක උණ වීමට බලපානු ඇත.
- ★ කාසනෙන් වන වීට ලේ වීම පිනක රෝග ලක්ෂණයක් පමණක් නොවන බැවින් වීරැඩි ඇල්ට්ටරිල ඉතා මුද්ධිමත්ව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
- ★ තෙත සහිත හෝ දුතභිය සහිත හිස මතට තෙල් ආලේප කිරීම මගින් ද, වැඩි දින ගණනක් තෙල් ආලේප කර සිටීම මගින් කෙස් මුල කැළී කෙස් ගැලවී ගාමිට තැබී බව සලකන්න.
- ★ ඉහත සඳහන් සියළු උපදෙස් හරිකාකාරව නොපිලි පැදීම මගින් පිනක රෝගය තව තවත් උණ විය හැකිය.
- ★ පිනක් රෝගය නිරෝධවීම සුව කර ගත හැකි බැවින් සියළු උපදෙස් නොදික් පිලිපැද පූර්ණ සුවය ලබාගන්න.

නිසිකරු අනුමැතියෙන් ආරක්ෂා කළ පිටුවකි.

අපගේ මෙවලම් වූ නිෂ්පාදන ගැන තොරතුරු ලබා ගැනීමට osurasa facebook පිටුවට හෝ www.osurasa.lk වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න

Visit Osurasa Facebook page or Osurasa.lk website to know more about our products.