

**ശബരിമല ഭാഷാസഹായി
സർക്കാർ ആയുർവേദ ആശുപത്രി
സന്നിധാനം**



ആമുഖം

ശബരിമല സന്നിധാനം ആയുർവേദ ആശുപത്രിയിൽ മണ്ഡല മകരവിളക്ക് കാലഘട്ടത്തിൽ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും എത്തുന്ന ഭക്തന്മാർക്ക് ഫാർമസിയിൽ നിന്നും നൽകുന്ന മരുന്നുകളുടെ ഒരു സാമാന്യ ഉപയോഗക്രമം തമിഴ് , കന്നട , തെലുങ്ക് , ഹിന്ദി , ഇംഗ്ലീഷ് എന്നീ ഭാഷാപരിവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി തയാറാക്കിയ ഭാഷാസഹായി. ഓരോ ഭാഷയിലും ഉള്ള പരിവർത്തനങ്ങൾ അതാത് കോളത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അതോടൊപ്പം മലയാളത്തിൽ ഉള്ള ഉച്ചാരണവും, നമ്മെ സംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ തെലുങ്ക് , കന്നഡ എന്നീ ഭാഷകളുടെ ഓഡിയോ കൂടി അതാത് കോളത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ അവസാന പേജിൽ ഓരോ ഉപയോഗക്രമങ്ങളും പ്രിന്റ് എടുക്കാൻ കഴിയുന്ന പി.ഡി.എഫ് ഫയൽ കൂടി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. എങ്കിൽ കൂടി മറ്റ് ഭാഷകൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ചില വാക്കുകളിലെ ഉച്ചാരണത്തിൽ വ്യത്യാസം ഉള്ളപക്ഷം ഈ ഫയൽ കൂടുതൽ അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യുവാനായി എല്ലാ ജീവനക്കാരുടെയും പൂർണ്ണ സഹകരണം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

സ്വാമി ശരണം . . .

1. തൈലം

പുറമെ പുരട്ടുക	മലയാളം
<p>വെளிപ്പ് പുറമാകുപയன்படுத்த വേண்டும் വെളിപുറമാകെ പയൻപെടുത്തവേണ്ടും</p>	<p>തമിഴ്</p>
<p>बाह्य बलकें मात्र ബാഹ്യ ബലകകെ മാത്രാ AUDIO</p>	<p>കന്നട</p>
<p>बाह्यంగా വാടലാനിకి മാത്രമേ ബാഹ്യൻഗ വടാനിക്കി മാത്രമേ AUDIO</p>	<p>തെലുങ്ക്</p>
<p>बाहरी रूप से लगाएं ബാഹരി രൂപ് സേ ലഗായെ</p>	<p>ഹിന്ദി</p>
<p>To apply externally സു അപ്ലൈ എക്സ്റ്റേണലി</p>	<p>ഇംഗ്ലീഷ്</p>

സ്വാമി ശരണം . . .

2. Skin oil

ചൊരിച്ചിലിന് പുറമേ പുരട്ടുക	മലയാളം
<p>അരിപ്പു ഉള്ള ഇടങ്ങളിൽ വെളിപ്പുറമാകു പയன்படுத்த വേണ്ടും അരിപ്പ് ഉള്ള ഇടങ്ങളിൽ വെളിപുറമാകെ പയൻപെടുത്തവേണ്ടും</p>	<p>തമിഴ്</p>
<p>തുരികു ഭാഗಕ್ಕೆ മാത്രം താഴെ തുരികെ ഭാഗത്തെ മാത്രം ഹാക്കി AUDIO</p>	<p>കന്നട</p>
<p>దురద ఉన్న స్థానంలో పొయ్యవలెన దురద వున్న స్థానం లు పుయ్యవలెను AUDIO</p>	<p>തെലുങ്ക്</p>
<p>खुजली वाली जगह पर लगाएं വുജലി വാലി ജഗഹ് പർ ലഗായെ</p>	<p>ഹിന്ദി</p>
<p>Apply to the itchy area അപ്ലൈ ടു ദി ഇച്ചി ഏരിയ</p>	<p>ഇംഗ്ലീഷ്</p>

സ്വാമി ശരണം . . .

3. അരിഷ്ടം

<p>__ മില്ലി അരിഷ്ടം രണ്ടുനേരം ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം</p>	<p>മലയാളം</p>
<p>__മില്ലി അളവ് അരിഷ്ടം സാപ്പാട്ടിർക്ക് പിൻ ഇരു വേളയ്</p>	<p>തമിഴ്</p>
<p>__మిలీ ఔషధ ఊత్రత గణతర దినకే ఎరడు బారి __ మిల్లి ఔషధ ఊత్రత గణతర దినకే ఇరుగు బారి AUDIO</p>	<p>കന്നട</p>
<p>__ ఎంఎల్ ఔషధాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు భోజనం తరువాత తీసుకొనవలె __ ml ఔషధానికి రోజుకు రెండు సార్లు భోజనం తరువాత తీసుకొనవలె AUDIO</p>	<p>തെലുങ്ക്</p>
<p>भोजन के बाद दो बार __ मिली दवा ഭോജനം കേ ബാദ് ദോ ബാർ __ മില്ലി ദവാ</p>	<p>ഹിന്ദി</p>
<p>__ ml medicine twice after meals __ മില്ലി മെഡിസിൻ ട്വൈസ് ആഫ്റ്റർ മീൽസ്</p>	<p>ഇംഗ്ലീഷ്</p>

സ്വാമി ശരണം . . .

5. ചൂർണ്ണം

<p style="text-align: center;">__ടീസ്പൂൺ പൊടി __ ഗ്ലാസ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ __ നേരം ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ്</p>	<p style="text-align: center;">മലയാളം</p>
<p style="text-align: center;">__ ട്രൂട്ടൻ പൊടി __ കിണാസ് കുറു തண்ணീരിൽ ചാപ്പാപാറ്റിറ്റു മുൻ __ ടീസ്പൂൺ പൊടി __ ഗ്ലാസ് ചൂടു തണ്ണിരിൽ സാപാട്ടിർക്ക് മുൻ</p>	<p style="text-align: center;">തമിഴ്</p>
<p style="text-align: center;">__ ചമച്ച പുടി __ കപ്പ് വിസി നിരനല്ലി ഊട്ടത മോഡലു കുടിയിരി AUDIO</p>	<p style="text-align: center;">കന്നട</p>
<p style="text-align: center;">__ ചെഞ്ച പൊടി __ ഗ്ലാസ് വേടി നീറ്റിപ്പി കലിപ്പി മുൻ __ ചമച്ച പൊടി __ ഗ്ലാസ് വെടി നീറ്റോലോ കലിപ്പി ഭോജനനികി മുണ്ടു തീസുകൊനവലെനു. AUDIO</p>	<p style="text-align: center;">തെലുങ്ക്</p>
<p style="text-align: center;">भोजन से पहले __ चम्मच पाउडर __ गिलास गर्म पानी में ഭോജൻ സെ പെഹലെ __ ചമച്ച പൗഡർ __ ഗ്ലാസ് ഗരം പാനി മെ</p>	<p style="text-align: center;">ഹിന്ദി</p>
<p style="text-align: center;">__ teaspoon of powder in __ glass of hot water before meals __ ടീസ്പൂൺ ഓഫ് പൗഡർ ഇൻ __ ഗ്ലാസ് ഓഫ് ഹോട്ട് വാട്ടർ ബിഫോർ മീൽസ്</p>	<p style="text-align: center;">ഇംഗ്ലീഷ്</p>

സ്വാമി ശരണം...

6. ചൂർണ്ണം

<p>__ടീസ്പൂൺ പൊടി __ ഗ്ലാസ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ രണ്ട് നേരം ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം</p>	<p>മലയാളം</p>
<p>__ ട്രേപ്പൂൺ പൊടി __ കിണാസ് കുറു തൃണണീരിൽ ശാപ്താപ്തീർകു പിൻ __ ടീസ്പൂൺ പൊടി __ ഗ്ലാസ് ചൂടു തണ്ണീരിൽ സാപാട്ടീർക്ക് പിൻ</p>	<p>തമിഴ്</p>
<p>__ ചമച്ച പുಡಿ __ കപ്പ നീരിനല്ലി ദിനകെ ഇരടു ബാരി ഉട്ടുത നന്തര കുടിയിരി AUDIO</p>	<p>കന്നട</p>
<p>__ ചഞ്ചാ പൊടി __ കപ്പ നീരിനല്ലി ദിനകെ ഇരടു ബാരി ഉട്ടുത നന്തര കുടിയിരി AUDIO</p>	<p>തെലുങ്ക്</p>
<p>भोजन के बाद दो बार __ गिलास गर्म पानी में __ चम्मच पाउडर ഭോജൻ കെ ബാദ് ദോ ബാർ __ ഗ്ലാസ് ഗരം പാനി മേ __ ചമച്ച പൗഡർ</p>	<p>ഹിന്ദി</p>
<p>__teaspoon powder in __ glass of hot water twice after meals __ ടീസ്പൂൺ പൗഡർ ഇൻ __ ഗ്ലാസ് ഓഫ് ഹോട്ട് വാട്ടർ ട്വൈസ് ആഫ്റ്റർ മീൽസ്</p>	<p>ഇംഗ്ലീഷ്</p>

സ്വാമി ശരണം...

7. ഗുളിക (കഷായത്തിൽ/ അരിഷ്ടത്തിൽ)

ഒന്ന് വീതം രണ്ട് നേരം മരുന്നിന്റെ(കഷായത്തിൽ/അരിഷ്ടത്തിൽ) കൂടെ	മലയാളം
<p>ஒன்று வீதம் இரண்டு வேளை மருந்து கூட சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும் . ഒൻ‌ട്രു വീതം ഇരണ്ട് വേളയ് മരുന്തു കൂടെ സേത്ത് സാപിടവേണ്ടും</p>	തമിഴ്
<p>ജിഷ്ഠിയോരണ്ടിന്റേ ഓരടന്നു സേവീസി ദിനകെ ഇരടു ബാരി AUDIO</p>	കന്നട
<p>രീജുടി രേണ്ടു സാർലു ഔഷധം തോ പാട്ടു ഒക്കട്ടി തീസ്കൊനവലെന്നു AUDIO</p>	തെലുങ്ക്
<p>इसे दवा के साथ दिन में दो बार लेना चाहिए ഇസ്സേ ദവാ കെ സാഥ് ദോ ബാർ ലേനാ ചാഹിയെ</p>	ഹിന്ദി
<p>Take one with medicine, twice a day. ടേക്ക് വൺ വിത്ത് മെഡിസിൻ ട്വൈസ് എ ഡേ</p>	ഇംഗ്ലീഷ്

സ്വാമി ശരണം . . .

8. ഗുളിക

<p>ഒന്ന് വീതം രണ്ടുനേരം ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പ്</p>	<p>മലയാളം</p>
<p>ஒன்று வீதம் இரண்டு நேரம் சாப்பாட்டிற்கு முன் ഒൻ‌ട്രു വീതം ഇരണ്ട് നേരം സാപാട്ടിർക്ക് മുൻ</p>	<p>തമിഴ്</p>
<p>ಊಟದ ಮೊದಲು ಒಂದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ,ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ. ಊತ್ತತ ಮೊತಲು ಂರ್ದನು ಸುಲಿಸಿ, ರಿನಕು ಂರು ಂಬಾರಿ <u>AUDIO</u></p>	<p>ಕನ್ನಡ</p>
<p>పెషధాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు భోజనానికి ముందు తీసుకోవ్ ಔಷಯಾನಿ ರೊಜುಕು ರೆಂಡು ಸಾರ್ಲು ಭೋಜನಾನಿಕೆ ಮುಂದು ತಿಸುಕೊವ್ ಔಷಯಾನಿ ರೊಜುಕು ರೆಂಡು ಸಾರ್ಲು ಔಷಯಾನಿ ರೊಜುಕು ರೆಂಡು ಸಾರ್ಲು <u>AUDIO</u></p>	<p>തെലുങ്ക്</p>
<p>भोजन से पहले एक-एक दो बार ഭോജൻ സെ പേഹലേ ഏക് ഏക് ദോ ബാർ</p>	<p>ഹിന്ദി</p>
<p>One each twice before meals വൺ ഈച്ച് ട്വൈസ് ബിഫോർ മീൽസ്</p>	<p>ഇംഗ്ലീഷ്</p>

സ്വാമി ശരണം . . .

9. ഗുളിക (A/F)

ഒന്ന് വീതം രണ്ട് നേരം ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം	മലയാളം
<p>ஒன்று வீதம் இரண்டு நேரம் சாப்பாட்டுக்கு பின் ഒൻപ്രു വീതം ഇരണ്ട് നേരം സാപാട്ടിർക് പിൽ</p>	തമിഴ്
<p>ಉತ್ತರ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ,ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ. ಉತ್ತರ ನಂತರ ഒൻರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಇರ್ದು ಖಾರಿ AUDIO</p>	ಕന്നಡ
<p>ఒషధాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు భోజనం తరువాత తీసుకోవాలి ഔഷധാനി രോജുക്ി രണ്ടു സാർലു ഭോജനം തരുവാര തീസുകൊനവലെന്നു AUDIO</p>	തെലുക്
<p>भोजन के बाद दिन में दो बार एक का सेवन करें। ഭോജൻ കെ ഖാദ് ദിൽ മേ ഭോ ഖാർ ഏക് കാ സേവൻ കരൈ</p>	ഹിന്ദി
<p>One each twice After meals വൺ ഇച്ചു ട്വൈസ് ആഫ്റ്റർ മീൽസ്</p>	ഇംഗ്ലീഷ്

സ്വാമി ശരണം . . .

10. കുപ്പി ക്ഷായം

<p style="text-align: center;">__ മില്ലി ക്ഷായം __ ഗ്ലാസ് ചുടുവെള്ളത്തിൽ __ നേരം ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ്.</p>	<p>മലയാളം</p>
<p style="text-align: center;">__ മില്ലി ക്ഷായം ഗ്ലാസ് ചുടു തണ്ണീരിൽ സാപാട്ടിർക്ക് മുൻ</p>	<p>തമിഴ്</p>
<p style="text-align: center;">_ మీలీ ఔషధియన్ను బిసినీరినొందిగే బరేసి మత్తు దినక్క ఎరడు బారి లూటక్క ముంజితవారిగి సేవీసి. __ മില്ലി ഔഷധിയന്നു ബിസിനീരിനൊന്നിക്കേ ബറെസി മട്ടു ദിനക്കൈ ഇരഡു ഭാരി ഊട്ടുകൈ മുഞ്ചിതവാഗി സേവിസി AUDIO</p>	<p>കന്നട</p>
<p style="text-align: center;">__ ఎంఎల్ ఔషధాన్ని వేడి నీటిలో కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు భోజనానికి ముందు తీసుకోవాలి — മില്ലി ഔഷധാനി വേടി നീറ്റിലോ കലിപ്പി റോജുക്കു രണ്ട് സാർലു, ഭോജനാനികി മുണ്ടു തീസ്കൊനവലെന്നു AUDIO</p>	<p>തെലുങ്ക്</p>
<p style="text-align: center;">__ एमएल गर्म पानी में मिलाकर दिन में दो बार भोजन से पहले लें __ മില്ലി ഗരം പാനി മേ മിലാകർ ദിൻ മേ ഭോ ബാർ ഭോജൻ സെ പേഹലെ ലെ</p>	<p>ഹിന്ദി</p>
<p style="text-align: center;">__ ML medicinemix with hot water and have it two times in a day, before food - ML മെഡിസിൻ മിക്സ് വിത്ത് ഹോട്ട് വാട്ടർ ആൻഡ് ഹാവ് ഇറ്റ് ടു ടൈംസ് ഇൻ എ ഡേ , ബിഫോർ ഫുഡ്.</p>	<p>ഇംഗ്ലീഷ്</p>

സ്വാമി ശരണം . . .

തൈലം	<u>CLICK HERE TO PDF</u>
SKIN OIL	<u>CLICK HERE TO PDF</u>
കുപ്പി കഷായം	<u>CLICK HERE TO PDF</u>
അരിഷ്ടം	<u>CLICK HERE TO PDF</u>
ചൂർണ്ണം ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപ്	<u>CLICK HERE TO PDF</u>
ചൂർണ്ണം ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം	<u>CLICK HERE TO PDF</u>
താലീസപത്രാദി ചൂർണ്ണം	<u>CLICK HERE TO PDF</u>

സ്വാമി ശരണം . . .