കേരള സർക്കാർ

ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ്

നവംബർ / NOVEMBER 29	2019

ശബരിമല പത്രക്കുറിപ്പ്-1

ഫോൺ : 04735-202664

www.sabarimal.kerala..gov.in, prdsabarimala2020@gmail.com

ഭക്തരുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കാൻ ആയുർവേദ കേന്ദ്രം

അയപ്പ ദർശനത്തിനായി ശബരിമലയിലെത്തുന്നവർക്ക് കാനനയാത്ര ആരംഭിക്കുന്ന പമ്പയിലും സന്നിധാനത്തും വിപുലമായ ചികിൽസാ സൗകര്യങ്ങളാണ് ആയുർവേദ വകുപ്പ് ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. പമ്പയിൽ മൂന്ന് ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനം ലഭിക്കും. സന്നിധാനത്തെ ആയുർവേദ ചികിൽസാ കേന്ദ്രത്തിൽ പ്രതിദിനം ആയിരത്തോളം പേരാണ് ചികിൽതേടി എത്തുന്നത്. 14 പേരടങ്ങുന്ന ശക്തമായ സംഘമാണ് സന്നിധാനത്ത് ഭക്തരുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കാൻ കർമ്മനിരതമായിരിക്കുന്നത്. അഞ്ച് ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനം സന്നിധാനത്തെ കേന്ദ്രത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. ര ് തെറാപ്പിസ്റ്റുകളും മൂന്ന് ഫാർമസിസ്റ്റുകളും ഒരു അറ്റൻഡറും മൂന്ന് നഴ്സിങ് അസിസ്റ്റന്റുമാണ് ഇവരുടെ സഹായത്തിനുള്ളത്. മലകയറി എത്തുന്നവരിൽ വേദനയും അസുഖവുമായി എത്തുന്നവർക്കും ഇവിടെ മരുന്നുകൊ ും വിവിധതരം തെറാപ്പികൊ ും ആശ്വാസമെത്തിക്കുന്നു. പനി, ചുമ, അലർജി,ശ്വാസംമുട്ട്, ഉളുക്ക്, പേശിവേദന തുടങ്ങിയവയുമാണ് ഭക്തർ ചികിൽസയ്ക്ക് എത്തുന്നത്. മരുന്നുകൊ ് മാറാത്ത വേദനകൾക്ക് തിരുമ്, ബാൻഡേജിങ്, ഇൻഫ്രാറെഡ് പ്രകാശം ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചൂടുകൊള്ളിക്കൽ, കിഴിപിടിക്കൽ തുടങ്ങിയവയും നൽകുന്നു. നസ്യം പോലുള്ള പഞ്ചകർമ്മ ചികിൽസയും ലഭ്യമാക്കുന്നു ്. ഡോക്ടർമാരായ എ.ജയൻ, എം.ജയരാജ്, എ.എം മനോജ്, ജോൺ ജേക്കബ്,

വി.വി അനിൽകുാർ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ചികിൽസാ കേന്ദ്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

(പി.ആർ. ശബരി–93)

മലകയറും മുമ്പ് പാലിച്ചിരിക്കേ ആയുർവേദ ചിട്ടകൾ

ദിവസവും ആയിരക്കണക്കിന് ഭക്തരാണ് മലചവിട്ടുന്നത്. മലകയറ്റം ആയാസ രഹിതമാക്കാനും ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും പാലിക്കേ ആയുർവേദ ചിട്ടകൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് ചേർത്തല പട്ടണക്കാട് ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രിയിലെ ഡോക്ടർ എം.ജയരാജ് വ്യക്തമാക്കുന്നു.

1. മലചവിട്ടുന്നതിനുമുമ്പുള്ള കഴിയാവുന്നത്ര ദിവസങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം ക്രമീകരിക്കുക. എണ്ണ, മസാല തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. ദഹിക്കാൻ പാടുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
2. മലചവിട്ടുന്നതിന് ഒരാഴ്ച മുമ്പ് മുതലെങ്കിലും ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ എങ്കിലും ചെയ്തിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
3. ഏതെങ്കിലും അസുഖങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവർ വ്രതത്തിന്റെ ഭാഗമായോ മുന്നൊരുക്കത്തിന്റെ ഭാഗമായോ അത് നിർത്തരുത്. മലയിലേക്ക് വരുമ്പോഴും മരുന്നുകൾ കൂടെ കരുതുകയും യഥാസമയം അത് കഴിച്ചിരിക്കുകയും വേണം. മരുന്നിന്റെ ചീട്ട്, ഡോക്ടറുടെ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് തുടങ്ങിയവ ബാഗിൽ കരുതുന്നതും നല്ലതാണ്.
3. മലകയറിതുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ലഘുഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക. വിശക്കുന്ന വയറുമായി മലചവിട്ടിതുടങ്ങാതിരിക്കുക. അത് വയറിനുള്ളിൽ ഗ്യാസ് രൂപംകൊള്ളാൻ കാരണമാകും. ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള ഭക്ഷണം മലചവിട്ടുന്നതിന് മുമ്പ് കഴിക്കാതിരിക്കുക.
4. മല കയറിതുടങ്ങുമ്പോൾ ആദ്യ ദൂരങ്ങൾ വളരെ സാവധാനം മാത്രം കയറുക. തുടക്കത്തിലുള്ള ആവേശത്തിൽ വേഗത്തിൽ കയറുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
5. മലകയറ്റത്തിനിടയിൽ ക്ഷീണം തോന്നിയാൽ മതിയായ സമയമെടുത്ത് വിശ്രമിക്കുക.
6. ചൂടുവെള്ളം കയ്യിൽ കരുതുന്നതും ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കുടിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.
7. മലകയറ്റത്തിനിടയിൽ അമിതമായ രീതിയിൽ കിതപ്പ് അനുഭവപ്പെടുക. ഇടതുവശത്ത് വേദന തോന്നുക. അത് ക്രമേണ തോളിലേക്കും കയ്യിലേക്കും പടരുക തുടങ്ങിയവ, പെട്ടെന്ന് വെട്ടിവയിർക്കുക തുടങ്ങിയവ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഗ്യാസിന്റെ ഭാഗമായി ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാം. അതുപോലെ ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖത്താലും ഇങ്ങനെ തോന്നാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള ലക്ഷണങ്ങളോടെ അവശത തോന്നിയാൽ വൈദ്യസഹായം തേടണം.

(പി.ആർ. ശബരി–94)

കേരള സർക്കാർ

ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ്

നവംബർ

NOVEMBER 29 2019

ശബരിമല പത്രക്കുറിപ്പ്–2

ഫോൺ : 04735–202664

www.sabarimal.kerala..gov.in, prdsabarimala2020@gmail.com

നിലയ്ക്കലിൽ അയ്യപ്പഭക്തൻ മരിച്ചു

ശബരിമല ദർശനത്തിന് എത്തിയ തൃശൂർ വല്ലൂർ സ്വദേശിയായ ഇ.എ ബാലൻ(71) മരിച്ചു. നിലയ്ക്കലേക്ക് വരികയായിരുന്ന കെ.എസ്.ആർ.ടി.സി ബസിൽ കുഴഞ്ഞുവീഴുകയായിരുന്നു. ഉടനെ നിലയ്ക്കൽ എമർജൻസി ഓപ്പറേഷൻ സെന്ററിൽ എത്തിച്ചെങ്കിലും അപ്പോഴേക്ക് മരിച്ചിരുന്നു. മൃതദേഹം തുടർനടപടികൾക്കായി പത്തനംതിട്ട ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊ ു പോയി.

(പി.ആർ. ശബരി–95)

കേരള സർക്കാർ

ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ്

നവംബർ NOVEMBER 29	2019

ശബരിമല പത്രക്കുറിപ്പ്-3

ഫോൺ : 04735-202664

ww.sabarimal.kerala..gov.in, prdsabarimala2020@gmail.com

നിശ്ചിത തിരിച്ചറിയൽകാർഡ് ധരിക്കാതെ ജോലിയിലേർപ്പെടുന്നവർക്കെതിരെ നടപടി

ശബരിമല സന്നിധാനത്തും പരിസരപ്രദേശങ്ങളിലും സന്നിധാനം ഡ്യൂട്ടി മജിസ്ട്രേറ്റ് സ്ക്വാഡിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന പരിശോധനയിൽ മരക്കൂട്ടത്തിന് സമീപം പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഹോട്ടലിൽ നിന്നും പഴകിയ ആഹാരസാധനങ്ങൾ പിടിച്ചെടുത്ത് നശിപ്പിക്കുകയും പിഴ ഈടാക്കുകയും ചെയ്തു. ദിവസവേതനത്തിൽ ജോലിക്കെത്തിയിട്ടുള്ളവരും ഡോളിസർവീസ് നടത്തുന്നവരും നിശ്ചിത ഐഡന്റിറ്റി കാർഡ് ഉപയോഗിക്കാതെയും എടുക്കാതെയും ജോലിയെടുക്കുന്നതായും സ്ക്വാഡ് ക ത്തി. ഇത്തരത്തിൽ അനധികൃതമായി ശബരിമലയിൽ തങ്ങുന്നുവരെ പിടികൂടി നടപടി സ്വീകരിക്കുമെന്ന് ഡ്യൂട്ടി മജിസ്ട്രേറ്റ് അറിയിച്ചു. ഇന്ന് (29-11-2019) നടന്ന പരിശോധനയിൽ കെ ത്തിയ ക്രമക്കേടുകൾക്ക് 25000രൂപ പിഴ ചുമത്തിയിട്ടു ്. പരിശോധനയും അയ്യപ്പഭക്തർക്കാവശ്യമായ ക്രമീകരണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുന്നതിലും സ്ക്വാഡിന്റെ സേവനം 24മണിക്കൂറും ഉ ായിരിക്കുമെന്ന് സന്നിധാനം ഡ്യൂട്ടി മജിസ്ട്രേറ്റ് അറിയിച്ചു.

(പി.ആർ. ശബരി-96)

ശബരിമല ഇന്നത്തെ (30.11.19) ചടങ്ങുകൾ

പുലർച്ചെ 2.45 ന് പള്ളിയുണർത്തൽ
3 മണിക്ക് തിരുനട തുറക്കൽ
3.05 ന് നിർമ്മാല്യ ദർശനം
3.10 ന് അഭിഷേകം
3.20 ന് നെയ്യഭിഷേകം
3.30 ന് ഗണപതിഹോമം
3.20 മുതൽ ഉച്ചക്ക് 11.30 വരെ നെയ്യഭിഷേകം
7.30 ന് ഉഷപൂജ
12.30ന് ഉച്ചപൂജ
തുടർന്ന് 1 മണിക്ക് നട അടയ്ക്കും
വൈകുന്നേരം 4 മണിയ്ക്ക് നട തുറക്കും
6.30ന് ദീപാരാധന
7 മണിക്ക് പുഷ്പാഭിഷേകം
9.30 ന് അത്താഴപൂജ
രാത്രി 10.50 ന് ഹരിവരാസനം പാടി 11 മണിക്ക് നട അടയ്ക്കും

വാർത്തകൾ
ഇനി കാണാം...
കേൾക്കാം...
വായിക്കാം...

PRD LIVE

PRD LIVE
ഒരു മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷനാണ്.
ആൻഡ്രോയിഡ് വേർഷനിലുള്ള
എല്ലാ സ്മാർട്ട് ഫോണിലും PRD LIVE ലഭ്യമാകും.
പ്ലേ സ്റ്റോറിൽ നിന്നും PRD LIVE
ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാം.