

അരരേണ്ട ചായ്

സ്രീമദ്ദക്ഷിം

എംബോക്സ് മക്കാലിസ് കോളേജിൽ
വൈദിക്കുളം റല്ലാർമ്മേസ്ക്
കേരളവൻ ഭരതമാന്തരയുടെ വി.എ., വി.എ.എ.
തിരുമന്ത്രി.

അറോറാ പാളി

ഗവധകത്തം

മിംസാക്കളം മഹാരംജാസ് കേംഡ്ലിൻ
പൊരുസ്സുംബം മല്ലംവീസിൾ
കേരളവന്മ അമ്മാമാർത്തവുരാൻ ബി. എം., ബി. എം.
തിരുമന്ത്രിക്കുണ്ടോ.

പ്രസാധകൻ

വൈശ്വാസ്യത നാരായണമേനോൻ.

ത കൃഷ്ണ പ പ ത
‘ഭരതവിലാസ്’ അച്ചുക്കിടതിൽ
അച്ചടിച്ചുത്.

മുദ്ദം.

Rights Reserved.]

[ചിത്ര ആരാനാ]

പക്ഷ്പത്വകാർം ഒരത്തുവിവി പണ്ണക്കണാല്ലോ.

പ്ര സും വ ന

‘അരരോഗചൽ’ എന്ന പ്രസ്തതവുണ്ടുകും ഈ മട്ടിൽ
എഴുതി പ്രസിദ്ധമെങ്ങും എൻഡിക്സ് അല്ലോ അല്ലവും
വിചാരഭൂണ്ടണയിരുന്നില്ല. അതുവേംപ്രകാരമുള്ള അരരോ
ഗചൽത്തിൽ വാഹാപ്രസംഗംകൊണ്ട് അനുഭവികവില്ലോ
തമിക്രിക്ക് അറിവുണ്ടാക്കിവരുന്നതിന് ഉപയോ
ഗിക്കവാനായി ഉണ്ടോള്ക്കുചീലി ‘നോട്ടുകൾ’ കുറിക്കുകമാ
തുമേ എന്നും ചെയ്യാണുണ്ടെന്നുള്ളതു. നോട്ടുകൾ പരിപൂർണ്ണവം
ചുക്കങ്ങളിലായിരുന്നുകൂടി, പ്രസംഗതിനായി ഉപക
രിക്കവാൻ കാത്രമായി എഴുതിട്ടുള്ളതാണുകൊണ്ടു അ
ഡിയൂട്ട കൗൺസിൽ, വാഹകങ്ങളുടെ ചേപ്പുണ്ടോ, രവനയു
ടെ നില്ക്കുന്നുണ്ടോ കൊണ്ടു. മനസ്സുക്കേണ്ടിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല.
ഈ യത്രാത്മപ്പോറി തുമിനും വെള്ളംജീൽ ദാരായണ
മേന്നോട് സംസാരിക്കാൻ ഇടയായഞ്ചും മേരവും അ
തു മെടിച്ച വായിക്കുയും അതോ ഇക്കുറ്റിൽ കലശിപ്പി
ചൂടു പോര എന്നും പുന്നുകമായി ത്രാവിലുംചെയ്യാൻ
എൻഡി പ്രസംഗപരിധിയിലില്ലെങ്കിൽ വില്ലോതിക്രിക്കുക്കും, ഈ
തരംബന്ധങ്ങൾ ഉപകാരമാക്കുന്നും, അതുകൊണ്ട് ആ നോ
ട്ടുകൾ അതിനാശവാങ്ങണ പാകത്തിലാക്കണമെന്നും പഠണ്ടു
വെന്നു തന്നെയപ്പെട്ടു, വപ്പുതെ ശാഖയും അഥവക്കും തുന്നു
ക എന്നുണ്ടായി. പക്ഷേ എൻഡി അംഗസതയും ഒപ്പും ഒ
പ്പിടിച്ചവാൻ ശക്തയായിരുന്നു.

കെട്ടക്കും അതിനേറ്റെ ഓരോ പാലിയം ചെഹരയും അ
ധാന്യാശ്വാപകനായ എൻഡി പ്രിയ സ്റ്റേഫിൽന്നും തുറി
മാനും വി. കെ. റാമകുമാരവേറ്റു തലയിൽ വെച്ചുകെട്ടി.
അതിനെന്നാണും ഈ പുന്നുകത്തിനേറ്റു അവിഞ്ചാം. ഈ

പുസ്തകം പ്രത്യേകിച്ചും വിദ്യാർഥികൾക്കായിട്ടാണ് വിചാരിച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് കണക്കുടി പഠണ്ണുകൊള്ളുന്നത്. അവരും അതോടുകൂടി വേറും ഒരു രഹസ്യമുണ്ടായില്ല. കുറിച്ച് ഇതു തന്റെ ഉച്ചദശത്തെ അപ്പുമെങ്കിലും നിവാരിച്ചാൽവകിൽ എന്ന് അമിതമായി കൃതായ്വന്നായി. എതായാലും ഈ കണക്കും ഏതുനാശം സഹായിച്ചു ശുമാൻ രാമനേന്നോ ട എന്ന് എറാവും കൂട്ടുട്ടിരിക്കുന്നതു ശുമാൻ നാരായണമെന്നവൻറെ പരിശുഭരതതു നാഡിച്ചുവാം അതിനാദിക്കു കുഴം ചെയ്യുന്നു.

യതാം സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് എല്ലാറും വരുമ്പുതന്നാമ നായ തുക്കോവിൽ ഉഴുതുവാരിയായതു പാഠവിന്നുണ്ടാം എല്ലാ സഹായിക്കുന്നത്.

എംബാക്കളും കോവിലകൾ, { കേരളവൻ്റെ അഞ്ചാമന്നത്തുന്നരാൻ മഹാ വിജം എംബാക്ക് } ബി. എം., ബി. എം.

സ മ ഫ് സ റ

നിവിലയജനപാതും നിങ്ങളന്തുമഗാതും
നിജന്തജനമിതും നിഷ്ടരാഖലാഖലാതും
‘നിഗമനിഹയിനാമോ നിത്യത്തപാവദ്വോയം
നിവിഡജലധരാഭം ദന്തമി തം പത്രനാഭം.

എ

‘പുരാണപുരിവാസിനീം പുരക്കൂദാശതാല്പുരാസിനീം
ചരംചരജഗദയീം ചരണവർത്തിക്കൂത്തിനീതും
മദനപയസുരക്ഷണാല്പായിനീം ജഗദ്ദേശപരിനീം
നമമി നഗന്തനീം നതപ്പാന്തരംകദിനീം.

എ

ഓരകാദിനജ്ഞന്നുംഓരക്കാ—

ക്രീഡിതാ നവകളായകോമലം
അദേശ വേതു ആദ്യന്തിനീ
‘നതനാലയിനിവാസിനീ മമ.

എ

സന്തതം ലസതു മല്ലുഭന്തരേ
ചിന്തിതാത്മസകലപ്രഭാഷകം
വൈദ്യവൽമകടാവതംസകം
‘ആചാരശവ്യപാദപേജിം.

എ

അംഗരാഹ ചായ്

ഇഹലോകത്തിൽ എതാരവനം ആയ്യുട്ടിക്കൽ മോഹമില്ലാരം റിറിക്കയില്ല. ഈ മോഹം മഹനീയവും അതുനാഥം പ്രഥാജനാപേക്ഷിതവുമാക്കണ. സ്വാത്മപരമായ സൗഖ്യമനഡിക്കാൻ ആയ്യുട്ടില്ലാതെ തന്മില്ല. അതുകൊണ്ട് സൗഖ്യമന്ത്രാധാരവും മതിശാകാത്തതുകൊണ്ട് ഇള്ള കൈ കാഞ്ഞ്ഞത്തിനാത്തനെ ആയ്യുട്ടി ഭീഷില്ലിക്കാൻ ശുമി ദക്ഷിണാദാണ്. ഇതിനാം പുരാഘര ഇഹത്തിൽ അനാപരമായ ധാര്യ്യുടെ സ്ഥാപിക്കവാനം മരണാനന്നാരം പരിഹരാക്കരിക്ക പരമസൗഖ്യമനഡിക്കയും ഇള്ളമഹത്തരമായ ആരു ആക്ഷമിള്ളതും ഉണ്ടാക്കേണ്ടതുമാണ്. ഇവ ഒന്തും പുന്നൃകമ്മാഖലക്കാണ്ട മാത്രം സാമ്പൂർണ്ണമായിട്ടുള്ള താങ്കൾ. പുന്നൃകമ്മാഖലക്കും എണ്ണവും വള്ളവും എറ്റതേതാളം കൂടുന്നവോ അതുനേതാളം മറിവുള്ളതു വിപുലതയും വിശിഷ്ടതയും വല്ലിക്കണ.

കമ്മാർ ചെയ്യാനാം ആയ്യുട്ടില്ലാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ചുരക്കിപ്പം യുനാതായാൽ ധമ്മാത്മകാമണ്ഡളായ കൂന പുഞ്ചാമ്മാഖല വിധിചേരലെ ഇഹലോകത്തിൽ സാധിച്ച ചതുത്താർമാഹ മോക്ഷനെതു പരിത്തിൽ ലഭിക്കുവാൻ ആയ്യുട്ടില്ലാതെ കഴികയില്ലെന്ന പ്രാഞ്ഞംബാശ്ശേരം. അതുയ്യുട്ടി പ്രത്യേതാളം കൂടുന്നവോ അതുനേതാളം ഇം ചതുപ്പുയാഖലെ സാധിക്കവാൻ സുസാമ്പുതയും വല്ലിക്കണ. എന്നാൽ വെരും ആയ്യുട്ടി മാത്രം ഉണ്ടാക്കാൽ മതിയാക്കാതില്ല. അരോഗ്യമില്ലാതെ ജീവിതം തനിക്കും മറിവകും ഉപകാരമില്ലെന്നതെന്നയല്ല, എറാക്കുരുതു ഉപദേശം അവദാനവും അരോഗ്യസന്ധാനത്തിനു യന്ത്രിക്കേണ്ടതും അതുനാഥാവശ്രൂക്കംതെന്നയാണ്. ഇള്ള

യന്ത്രത്വിന്റെ കു പ്രധാന അംഗമായിട്ടുള്ളത് അരംഗ ഗജീവിതത്തിനും ആദ്യഭ്രംഗത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഉപദേശങ്ങളെ അറിയുകയും അനുസ്ഥിക്കുകയും ആകുന്നു.

ആദ്യഭ്രംഗത്തിൽ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമായി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാലത്തിനും അതുപരിശീലനിലയും കമ്മത്തി നേടായും ഹൈന്മിത്യുതിമാനുകമായിരിക്കുന്ന ഫോറമണ്ണം. സ്ഥൂക്കൈക്കംവള്ളു ശിള്ള ഇവയുടെ ഫോറം ആദ്യഭ്രംഗത്തിനും മേരുവാക്കുന്നു. അതായത് വേതൽ ചീം മണ്ണത് എന്നിപ്പിനെ മുന്നു കാഖങ്ങളുടെയും, ദേഹം കൊണ്ടും ദാഡിക്കൊണ്ടും മനസ്സുകൊണ്ടും ഉള്ള പ്രവർത്തികളും, ഭൂമിയിലുള്ള പദാർധങ്ങളോടുള്ള ഇന്ത്രിയങ്ങളും സംബന്ധിച്ചിട്ടും കാവായിട്ടും കൂടുതലായിട്ടും വിവരിതമായിട്ടോ ഉള്ള ഫോറം രോഗങ്ങളെ ഉൾപ്പാടിപ്പിക്കുന്നത്. ഇവയുടെ ഫോറം ഘോഷിയത്തിലും വേണ്ടിന്തെരുളവും ഉണ്ടായാൽ അതു സ്വന്ധത്തിലും ആദ്യഭ്രംഗത്തിലും കാരണമായിത്തീരുന്നു.

ശ്രതിനെത്തന്നെ കൂട്ടടി ഉദാഹരണംസഹിതം വിസ്തൃതിക്കുന്നത് അസ്ഥാനത്തിലാകയില്ല. എന്നെന്നാൽ ഇവ വിശ്വാസം ആദ്യഭ്രംഗവുക്കുത്തിന്റെ നാരാധവരായി കുറരപ്പുംബുന്നതംണ്. അതുപരിശീലനിലം ‘ഹൈന്മാരാ’ എന്നത് ഇന്ത്രിയങ്ങൾക്ക് അത്യന്തരേട്ട് വേണ്ടതായ സംഭാഗമില്ലുംതെക്കണ്ട് ഇന്ത്രിയങ്ങളെ നില്പു ഫോറംങ്ങളുംബി ഇരുത്തുന്നതംണ്. ഭിവസനാിൽ ഒട്ട ഫോറം കുന്നും ഫോറംതെതു കൂനടച്ചിരിക്കുക, കുന്നും കേൾക്കാതെ ചെവി ചോത്തിയിരിക്കുക എന്നിത്രുംഭിരുക്കുന്നു. ‘അശ്രതിഫോറാ’ എന്നത് ഇന്ത്രിയങ്ങൾക്കു മേശം വിശ്രമക്കുടുക്കുത്തെതു അവരെ എല്ലാംപ്രേരിച്ചുകൊണ്ടും അവരെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നു. ഇന്ത്രിയങ്ങളെ വിവരിതയെല്ലാംപ്രേരിച്ചുതു ദിക്കുക കിൽ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നും ‘മിത്യുഫോറാ’. അതായത്

അംഗിനുകളും അത്രക്കവത്തോ, വളരെ അട്ട
തോ ഇരിക്കുന്ന വസ്തുകൾക്ക് കണ്ണുകൾ പീഡിച്ചുനോ
ക്കു എന്നിത്രാം മിത്യായോഗമാക്കുന്നു.

‘കാലത്തിന്റെ ‘ഹീനയോഗം’ എന്നതോ ഒരു കാല
ത്തു വേണ്ടതായ അവസ്ഥ അർക്കാവത്തു കുറച്ചാൽ ഉ
ണ്ടാവുകയാക്കുന്നു. അധികമായിട്ടണ്ടായാൽ അതോ അ
തിന്നോഗവും, ഒരു കാലത്തു മാറ്റ കാലത്തെ അവസ്ഥയു
ണ്ടായാൽ അതു മിത്യായോഗവുമാക്കുന്നു. വഷ്ടിക്കാവത്തോ
അല്ലോ മാത്രം ഒഴി പെടുന്നതായാൽ, അതോ ഹീനയോഗ
വും അതിവധിമാണാൽ അതിയോഗവും വഷ്ടിക്കാവത്തു ചു
ടുക്കു മാറ്റുന്ന മിത്യായോഗവും ആശുപാന്താം ഉ
ദാഹരണമായിപ്പായം. ഇതുപോലെ മറ്റൊരു രണ്ടു കാല
ങ്ങളേയും ഗണിക്കേണ്ടതാക്കുന്നു.

ദേഹത്തെ വേണ്ടിട്ടേതാളം ഇളക്കാതെരിയിരിക്കുക,
വാഴക്കുള്ള പറയേണ്ടിട്ടേതാളം. പറയാതിരിക്കുക, മന
സ്ഥിനെ ചിന്തയിൽ വേണ്ടിട്ടേതാളം. മുവന്തിള്ളിക്കാതി
രിക്കുക, എന്നിവരുണ്ടാം കുമ്പിന്റെന്റെ ഹീനയോഗം.
വേണ്ടതിലധികമായി ദേഹത്തെ, മനസ്സിനേയും വ്യാപ
രിള്ളിക്കുക, വാഴക്കുള്ള ഉച്ചരിക്കുക എന്നിത്രാം ഒരു ക
മ്പിന്റെന്റെ അതിയോഗമാക്കുന്നു. കഴും കാലോ വഴും
ത്രവിധത്തിൽ കൂടുതിച്ചുവെക്കുക എന്നതു കായകമ്പിനി
ന്റെ മിത്യായോഗവും ക്ഷണിസാധനത്തെ വായിൻവെ
ചും ഇക്കണ്ണതിന്റെ ഇടയിൽ സൃഷ്ടാരിക്കുന്നതു വാക്കി
ന്റെ മിത്യായോഗവും ദേപിം, ഭയം, അനൃതമാക്കാമോ
എന്നിത്രാം ചിത്രകമ്പിന്റെ മിത്യായോഗവും ആ
കുന്നു.

ഈ മുന്നിസാധനങ്ങളേയും (കാലാന്ത്രകമ്പകമ്പിനാളിട) ഹീനമിത്യാതിയോഗങ്ങളിൽ ഒരു ഒരു കണ്ണുകാലുംസ്തായത്താണെല്ലാ
തന്നെയാക്കുന്നു. ചിവത്—മുത്രുകിച്ചും കാലം വെദവായ

തതമാജോക്കിലും അരതുകൊണ്ടുള്ളദോഷവും മറവയെപ്പോലെതന്നെ മനസ്സും ചെയ്തുരാന്തുങ്ങളിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്ന നടപടികളെ അനുസ്ഥിത്യാർഹ പരിഹരിക്കാവുന്നതുണ്ട്. “ബലീ പുഞ്ചകാരോ ഹിന്ദേവമപ്രതിവത്തതേ” എന്നുന്നാണ് വാശഭാചാരം കൂടുതലായിരിക്കുന്നത്. ഗംഗ തനിൽ ഇരിക്കുന്ന പ്രജ ദൈവവിധിപ്രകാരം പുഞ്ചക്കോന്നും യോഗിക്കുന്നതുകൂടി ഇതു തിവസതതിനുകും വേണ്ടവിധം സർക്കമ്മം കുമ്മം ചെയ്യാൻ ആ പ്രജയെ സ്വീകരിക്കുന്നതുണ്ട് അതുകൊണ്ടുപോലെ നാമാർഹം നേരത്തിൽ ഒരു ക്ഷേമത്തിനും മതം.. പിന്നോടു എത്തു മോഗകാരിന്റെതയും സ്വച്ചാർക്കാണ്ട് തടക്കവാൻ വയ്ക്കാണും? അരതുകൊണ്ട് ഇന്ന കാലത്ത് ഇന്നിന്ന ധിഷയങ്ങളിൽ ഇന്നവിധത്തിൽ നമ്മൾ നടക്കാണും ഇന്നവിധത്തിൽ നമ്മൾ നടക്കുവയ്ക്കുന്നത് അരുങ്ങാം അരുങ്ങാം അരുന്നുവരുന്നതുകൂടുതലുകളിൽവെച്ചു പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതുകുണ്ട്. അരതുതന്നെ ബാഡു കാലത്തിൽ അറിയുന്നതും അത്യാവസ്ഥയാണ്. ‘ചെരുപ്പുകാലങ്ങളിലുള്ള റീലംമരക്കമോ മനസ്സുള്ളകാലം’എന്നുണ്ടെന്നും അപ്പേണ്ടിയും. പോരെക്കിൽ ഭാവിജീവിതത്തിലെ സുവശിവദാളുകളും രോഗംമോഗണങ്ങളുകളും ബീജത്തെ നട് അങ്ങരിപ്പിക്കുന്നതും അക്കാല തതാജാല്പും. ഈ ഉ ക ത എ നം ഇപ്പോഴത്തെ വില്ലാന്ത്യാസപഖതിയിൽ ചേത്തുകാണാത്തതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷം നാം മുറിക്കുന്നതുണ്ട്. അജാനാനംകാണ്ണോ അരനകരാനുമാനകാണ്ണോ നമുട്ടു പുറ്റിക്കാച്ചാരണങ്ങളും ചാഞ്ചകളും വേണും അരബ്ലാചനക്കുടംതെ തൃജിക്കെപ്പുട്ടുകയും അവയുടെ സ്ഥാനത്തും അന്നാവസ്ഥയും അവൻകാരണങ്ങളും ചില പുതതികളെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും വിത്രുനിഭാനം കണ്ടുവരുന്ന കാഴ്ചയാണ്. ഇതു ദോഷം അധികമായിക്കാണുന്നതും വാഹനമായതും ഇടയി

നാമാജോക്കിലും അരതുകൊണ്ടുള്ളദോഷവും മറവയെപ്പോലെതന്നെ മനസ്സും ചെയ്തുരാന്തുങ്ങളിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്ന നടപടികളെ അനുസ്ഥിത്യാർഹ പരിഹരിക്കാവുന്നതുണ്ട്. “ബലീ പുഞ്ചകാരോ ഹിന്ദേവമപ്രതിവത്തതേ” എന്നുന്നാണ് വാശഭാചാരം കൂടുതലായിരിക്കുന്നത്. ഗംഗ തനിൽ ഇരിക്കുന്ന പ്രജ ദൈവവിധിപ്രകാരം പുഞ്ചക്കോന്നും യോഗിക്കുന്നതുകൂടി ഇതു തിവസതതിനുകും വേണ്ടവിധം സർക്കമ്മം കുമ്മം ചെയ്യാൻ ആ പ്രജയെ സ്വീകരിക്കുന്നതുണ്ട് അതുകൊണ്ടുപോലെ നാമാർഹം നേരത്തിൽ ഒരു ക്ഷേമത്തിനും മതം.. പിന്നോടു എത്തു മോഗകാരിന്റെതയും സ്വച്ചാർക്കാണ്ട് തടക്കവാൻ വയ്ക്കാണും? അരതുകൊണ്ട് ഇന്ന കാലത്ത് ഇന്നിന്ന ധിഷയങ്ങളിൽ ഇന്നവിധത്തിൽ നമ്മൾ നടക്കാണും ഇന്നവിധത്തിൽ നമ്മൾ നടക്കുവയ്ക്കുന്നതും അരുങ്ങാം അരുങ്ങാം അരുന്നുവരുന്നതുകൂടുതലുകളിൽവെച്ചു പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതുകുണ്ട്. അരതുതന്നെ ബാഡു കാലത്തിൽ അറിയുന്നതും അത്യാവസ്ഥയാണ്. ‘ചെരുപ്പുകാലങ്ങളിലുള്ള റീലംമരക്കമോ മനസ്സുള്ളകാലം’എന്നുണ്ടെന്നും അപ്പേണ്ടിയും. പോരെക്കിൽ ഭാവിജീവിതത്തിലെ സുവശിവദാളുകളും രോഗംമോഗണങ്ങളുകളും ബീജത്തെ നട് അങ്ങരിപ്പിക്കുന്നതും അക്കാല തതാജാല്പും. ഈ ഉ ക ത എ നം ഇപ്പോഴത്തെ വില്ലാന്ത്യാസപഖതിയിൽ ചേത്തുകാണാത്തതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷം നാം മുറിക്കുന്നതുണ്ട്. അജാനാനംകാണ്ണോ അരനകരാനുമാനകാണ്ണോ നമുട്ടു പുറ്റിക്കാച്ചാരണങ്ങളും ചാഞ്ചകളും വേണും അരബ്ലാചനക്കുടംതെ തൃജിക്കെപ്പുട്ടുകയും അവയുടെ സ്ഥാനത്തും അന്നാവസ്ഥയും അവൻകാരണങ്ങളും ചില പുതതികളെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും വിത്രുനിഭാനം കണ്ടുവരുന്ന കാഴ്ചയാണ്. ഇതു ദോഷം അധികമായിക്കാണുന്നതും വാഹനമായതും ഇടയി

ഉങ്കയാൽ ആ ദഹനിൽക്കുന്ന ആ ഭോഷ്ടത്തെ പരിഹരിക്കുവാനുള്ള ശ്രമം അനുബന്ധായിരിക്കുമ്പേണ്ടും.

ഈ ഉദ്ദേശ്യമാക്കുന്ന ഈ ചെറിയ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കിക്കൊള്ളുകയുണ്ട് കാരണം. നമ്മുടെ വൃദ്ധിക്കുന്നർ ആയു വൃദ്ധാന്വൈത്തിൽ ആരോഗ്യത്തിനു വിധിച്ചിട്ടുള്ള ചുരുക്കേണ്ടിയും രോഗകാരണങ്ങളായി നിങ്ങലും ചുരുക്കേണ്ടിക്കൊള്ളും സംഖ്യാവിച്ചു വാലമുഖരു ഗഹിപ്പിക്കു വാന്നാണ് ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. ഈ കൂടു വിഷയത്തിന്റെ ഒരു മുഖം മാത്രമല്ലാതെ വിസ്തൃതമുണ്ട് കൂടു വൃദ്ധിക്കൊണ്ടു നം വരുത്തുവാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടില്ല. ആയുവൃദ്ധാന്വൈത്തിൽ ശാസിക്കുമ്പുട്ടിട്ടുള്ള നടപടികളിൽ അഞ്ചിത്തു ചിരും ആയു വൃദ്ധാപദ്ധതികളിൽ ജിജന്താസ്വയം ജനിക്കാൻ സംഗ്രഹിതയാൽക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം സഹായമായി. ആരം പ്രഖ്യാദമായിട്ടും രാജ്ഞിക്കാലവേദാധിക്ഷയം നം വരുന്ന ഇക്കാലത്ത് ഈ ഉദ്ദേശ്യത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തിൽക്ക് അഞ്ചിത്തനമല്ലാതെ ലേഡക്കത്തിൽ രണ്ട് പക്ഷങ്ങൾ വിശ്വസ്ത വൃദ്ധിമായി വിശ്വസിക്കുന്നു. അമ്മവാം യതേ കൂടെ അഭിനിവേശ സിദ്ധും കോരു ഭോഷ്ടി,

ക്രാം അമ്പും

ആരുടെയും ചഞ്ചയെപ്പറ്റി പരയുവാൻ പുരപ്പുട്ടു വേശം എറുമുതൽക്കാണ് തുടങ്ങേണ്ടത് എന്നുള്ളതിനെ പൂരിക്കാനു സംശയത്തിനു പഴിയില്ല. ഉരക്കം ഉണ്ടാം എഴു ക്കൈക്കുന്നത് കൂടു തിവസ്തെതെ ആദ്യത്തെ ചഞ്ചയും രാത്രി ഉണ്ടുന്നത് ആ ദിനത്തിലെ അവസ്ഥാനുത്തെ ചഞ്ചയും ആക്കുന്നു. അരോഗ്യായിരിക്കുന്നാം സുഞ്ചാദേത്തി നാ കിഴക്കു ചുവക്കംമുഖം എഴുന്നൂള്ളണ്ടതാണ്. ശരിയായി വേണ്ടവിധം നിദ്രയായാൽ പ്രകൃതിതന്നെ അഭ്യര്ഥി ഉണ്ടാക്കാതാണെന്നുണ്ട്. ഉണ്ടാം ക്രമത്താണ് എ

ତୁମ୍ଭ କାଳୀଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁବିଶେଷ ନନ୍ଦତିମକଲେ ଉତ୍ତରାତ୍ମିକ୍ଷି
ରିକଣ ଅନ୍ତରେ ତିବସମଲଂ ଏହିନାମ୍ବାଣୀ ଜ୍ଞାନିର୍ମଳ
ଶ୍ରୀ ପାତୁଳାଙ୍କାରୀଙ୍କ ତୁ ବେଳ୍ପୁ କଲେ କଣୀ
କାଳୀଙ୍କରୁ ସକଳ ଉତ୍ତରପଣିଯାରବାତିଳିଙ୍କ ଗୋପନୀମଂ
ଅପିକଣ୍ଠକରୁମାକଣ୍ଠ ଉତ୍ତାନନ୍ଦରେତାଥୁତିରୁଛି କୃତୁଃ.

କିନ୍ତୁ କଣେଠିନୀ ଏହିକଣେଠିକଣେନାତିଳି ଦୟାତରଣା
ତରେଣର ଦେହରତତ ଦୁଃଖରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀଲୁହାନୀରେତୁକଣେଣକୁ
ପରିଚୟାଯିକଣୀଙ୍କ. ସମ୍ବନ୍ଧରୀ ଦୁଃଖରୀ କେକକେକାଣକୁ
ତଲୋଟୁକରୁ ଦୋହାରୀ ଅନ୍ତରେ ଦୋଷକରୁ ବେଳାଙ୍କ.
ଏହିକଣେଠାର ଅନ୍ତରେକାଣକୁ ଦେହରତିରେ ଏହିବିଦେଶ
କିଲୁ ବଲ୍ଲ ଉପରୁବ ଅର୍ପନାମହିନ୍ଦିଶେଷକିର୍ତ୍ତରଣା ଅରି
ଯାବୁନାତାଣୀ. ଉଠିକଣେଣକୁ ପିରୁମଂ ଲାଭିତ୍ୟ ସମ
ଯମାତୁକଣେଣକୁ ଉପରୁବାନ୍ତିର ବଲ୍ଲତୁ ପୁରାତ୍ମକବଳାନୀ
ଦୋଷକଣେଶକିରେ ଅନ୍ତରୁଧି ପିଲ୍ଲକଲ୍ଲାଙ୍କା ତୋଣିଯି
ଦୟାନ ବନ୍ଦାକଣୀଙ୍କ. ହୁଣିକଣ ପରିକଷିତୁଳ ବଲ୍ଲତୁ
ଦେଲା ଅନ୍ତରୁଧି ଏହିନୀ ଅରିତୁକରୁ ଚାହୁଁ. ଉଳ୍ଳଙ୍କଣ
ଦିନରେ କରନୀ ପ୍ରତିଵିଧିକରୁ ଚାହୁଁ ରୋହରତତ ଦ୍ଵାରା
ଯିତ୍ତରଣା ନାହିଁକଲେତାଙ୍କ ଦେଖାମେନାଙ୍କ ତୁଳାରତରଣା
ସପମାନୀୟିତାକରାନୀ ତରମାକଣାତାଙ୍କ. ‘ନୁହି
ମୁହାର ଦୁଃଖବିଦେଶଙ୍କ’ ଏହିନାମଦୟାଙ୍କ.

ପିନା ତଲେଦିବସଂ କେହିମୁହୁ ଯୁଦ୍ଧମାହିନ୍ଦି. ଜୀ
ଣୀ ବନ୍ଦାବୋ ଏହିନା ନାହିଁପେଶାଲେ ମନ୍ଦ୍ୟାନ୍ତରେ ଅରି
ଯଣାଙ୍କ. ଆରୋହ୍ୟାବିଧି ଦୁଃଖରୀ ‘ଜୀଣୀ ଦୋଷଙ୍କ’ ଏହିନା
ବାକ୍ରତିରେ ଅରକଣିଯିରିଶଣା. ଦେହରକଣେନାତିଳି
କର ପ୍ରଯାନ୍ତାଲକକ କେହିବାମାନାମୟା. ଏହିନାଙ୍କ ଅରଜୀ
ଣୀଙ୍କରଣାରେ ଅରଜୀଣୀତିକର୍ତ୍ତା ଉକ୍ତଣା. କଣିକଣାତେ
ବିବିଧପ୍ରୟାୟିକରାଙ୍କ ଘେରୁତ୍ତମାହିତୀକଣା. କେହିବାଙ୍କ
ମୌଖିକିରୁବେଳାମଦୟା ଦେହପେଶାଯଣାତିଳିରୁ ‘ସାରା
ଙ୍କ’ ଦେହରୁତିରେ ଚାହିବାନୀ. ଜୀଣୀମାଧ୍ୟାବରତ କିନ୍ତୁକଣା

ദേശങ്ങൾ വിഷയതന്നെന്നുണ്ടോ. അജീസ്റ്റാവസ്ഥയിൽ അംഗീക്ഷണംതന്നെ ചാൽ അംഗീകാരചാൽത്തിന്നുന്നു തീരെ വ്യത്രശുമാണോ. അതുകൊണ്ട് സ്വയിൽനിന്നുന്നുണ്ടെന്നു ചു ലിബസത്തിലെ ചാൽത്തി പ്രാവശ്യിക്കാതിനു ദക്ഷ തൊല്പിപ്പാത്തതു കേൾണം. ജീസ്റ്റാസ്ഥിതിയിലോ അജീസ്റ്റാ സ്ഥിതിയിലോ എന്നറിയേണ്ടതാക്കണം.

അജീസ്റ്റാലഭാഷാഭാഷ അറിയാതെ ജീസ്റ്റാജീസ്റ്റായിരു പാം. സാംബുമ്പുഫ്ലൈ. താഴെ പാഞ്ചനാവ അജീസ്റ്റാ നേരം ലഭിക്കാം മുളാക്കന്ന. കണ്ണിനും താഴെത്തെ പോതു കളിമേലും കവിള്ളതും നീറും, അംപുരാമംതന്നു കുറിച്ചു പോലെയുള്ള എന്നുക്കം, വായിൽ വെള്ളം തെളിയൽ, കു സുവമിപ്പായും, ദേഹത്തിലെബക്കു ഘടനാതോന്നൽ, വയറിൽ പേരു, മേൽവശർ വിക്കൽ, തളച്ചു, വുളിച്ചു തെട്ടുക, എഴുപ്പാതക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നും തലതിരിയുക, വയർ ഇളക്കിയിൽക്കുന്നതുവോലെ തോന്നുക, മുത്രവസ്യം— സകലവിധ അജീസ്റ്റാത്തിനും ഇവയെല്ലാം കനിച്ചുണ്ടാക്കണമെന്നില്ല. സാധാരണായാൽ ചിലതുകൾ മാത്രമേ കാണുകയുള്ളൂ. നംത്രാനം മുർക്കിച്ചു അജീസ്റ്റാബൈലിൽ മാത്രം സകലവഹിക്കാം കണ്ണുക്കാം. ഇവയിൽ കണം കാണാതിരുന്നാൽ മാത്രമേ തലേറിപ്പാത്തതു കേൾണം. ഒറി ആ എന്ന തീപ്പയാക്കവാൻ പഠിക്കുള്ളിട്ടുണ്ട്.

ഇവിധം പരിക്കിച്ചിട്ടും അജീസ്റ്റാ ഇപ്പുന്നറി തൊംരു കിടക്കമേൽനിന്നുന്നുണ്ടുന്നു. പിന്നു മലരു ശ്രവിസജ്ജനത്തിനു ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ വേണ്ടതും. കുറി മുതിൽ സാരംഗം ദേഹപോഷണത്തിനു ‘സം’ എ കൊടു പാംതുമായി പരിബന്ധിച്ചും അതിനെ ദേഹം സപീകരിച്ചു കേൾണ്ടത്തിനും റിഷ്ട്മാനു ‘കിട്ട’ത്തെ ദേഹന്തിൽനിന്നും കളിയുണ്ടാണെല്ലോ. ഇം കിട്ടമണം മലംയിത്തിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ദേഹതും പി വരണ്ണ

ಮಹಿಳೆ ಮಲವಿಸಣ್ಣನಂ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಕಾಯಿಲ್ಲ. ಅಂತಹು ಲೆತಗೆ ಡೇರೆತಿಂಬಿಜ್ಞ ಶ್ರೋತರ್ಲೈಕ್ ಹಿತ ಉಣಣಿಕೊಂಡಿರಿಕೊಂಡ ಕಾಳ್ಯಾಂಶಗಳಿಂದ ವಾರಿಷ್ಟರಿಕೆಪ್ಪಣಿಗಾಗಿ ಉತ್ತರಾಸಂ, ಸ್ಥಿತಿ, ಸೌಪದಂ, ಶ್ರೋತರುಗಳಾಗಿನಿಂದಿಕೆ ಇಂತಹ ಉಣಣಾಕೊಂಡ ಮಲಣಾಳಿಲ್ಲದ ರೂಪಗಳು. ಅಂತಹಂಕಾರಣ ಒತ್ತುವಿಸಣ್ಣವು ಡೇರೆತಿಂಬಿಕೆ' ಅನ್ನು ವಾಯ್ದುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹುಗಳಾಗಿ ವಿಸಣ್ಣಣಾರ್ಥ ವೆಣಾಮಣಿಗಾಗಿ ತೋಗಿ ಖಾನೆ ಅವಾಹಾ ಪಿಟಿಚ್ಯೂತಿತ್ತಾತ್ತವಾ ಪಲವಿಯ ರೋಗಣಾರ್ಥ ಈ ಕಾರಣಾಂಶಿಗಿಂತಿರು. ಪತಿಗಾಳ್ಯ 'ವೇಗ' ಅಳಿತ್ತೆಂಬ್ರೆ ಟ್ರಿಪಾಗಾಗ್ ಮಲಮುತ್ತಾರ್ಥ. ಏತ್ತುವೇಗದಣತಯ್ಯಂ ವೆಣಾಮಣಿಗಾಗಿ ತೋಗಾಂಬೆ ಪಿಟಿಚ್ಯೂತಿತ್ತಾತ್ತವಾ ತೋಗಾಂತರ ಸಮಯ ತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಂಬು ಪ್ರವರ್ತತಿಪ್ಪಿಕಣಾಗ್ ಏತ್ತು ರೋಗದೇತಯ್ಯಂ ಉಣಣಾಕೂ ವುಗಾತಾಗ್. "ರೋಗಾಳ್ಯಾಂಬ್ರೆವಿ ಜಾಹಣೆ ವೆಗೋಡಿಗಣಯಾರಣೆಗ್" ಏತ್ತುಗಾಗ್ ಮಂಬಿವಾಹ್ಯಂ. ಅ ತ್ರೈಕಿಂಬು ಮಲತರಿಂಬಿ ಯಾರಣಾಂಹಾಣ ವರಾಗಿತ್ತವೆ ಈ ತಜ್ಞತ್ವ ಮಲಮುತ್ತಾವಿಷಯಂ ಪ್ರಯ್ಯಿಕೆ ಅಂತಹಣಿಕೆಯಂತಹ ಕೆಂದ ಏಳಣತತ್ತಿಗೆ ವೆಳಣ ಕಾಲಿಲೆ ರಣಿಕರ್ಣಾಕಾರ ಕಡ ಮ್ಹಿತ ಯಿಂದ್ರಾಂಶಂ ತಳೆಕಣಿತ್ತು ಏತ್ತಾಗಿತ್ತಾಲಿಕಾರ ಸಂಪರ್ವಿ ಕಣಾವಣಾತಾಗ್. ಒತ್ತುವೇಗದೇತ ತಡಣಿರಾತ್ ಮೆಲ್ಲಿರಣತ ರೋಗಣಾಗಿ ಡೇರೆತಿಂಬಿ ನಿರಣಣಾಂಪೋಂ ವೆಯ್ಯಾಪ್ತ ವೆಡನ ಯ್ಯಂ ವಣಿಗಿತ ಕಾಲ್ಪಂ ಒತ್ತುಮಾರ್ಪಣಾಳಿತ್ತು ಏತ್ತಾಗಣಿಲ್ಲಾತತ ಗೋಧ್ಯಂ ಉಣಣಾಕಣಾಗಾಗ್. ಅಂತಹಂಕಾಣ ಇವಾಹು ತಡ ಯ್ಯಾಕ ಏತ್ತಾಗಾಗ್ ಕರಿಕಳ್ಳು ಅರಿತಪತಂತರಾಕಾಗ್. ಅಂತ ಪೋಲೆತಗೆ ಪ್ರವರ್ತತಿಕೊಣಾಮಣಿ ತೋಗಾಂಗಿಲ್ಲಾಕಿತ ತಣಕಿಂಬಿ ಪ್ರವರ್ತತಿಕಣಾಗ್ ರೋಗಕರ್ಮಾಕಾಗ್. ಡೇರೆತ್ತುಬಿಕೆ ಮಲಮುತ್ತಾರ್ಶಾಲೈ ವಿಸಣ್ಣಿಕಣಾಮಣಿ ಪಾಣಿತತಿಗಿಂತ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಪ್ರಯಂ ಪ್ರವರ್ತತಿಕಣಾಗಾಗ್ ಮಾರ್ಪಣಾಲೈ ಗೋಕಣಾಮಣಿ ಅಂತರ್ಮಾಹಾಗ್.

ഒഹത്തുലി പരത്തിയതിനാശേഷം പല്ലു തേക്കെക്ക യാണ് വേണ്ടതോ. അതിനാളും സംയന്നങ്ങൾ കയ്യു്, ചാ വച്ചു്, എരിവു് എന്നിത്രാദിരസങ്ങളോടുകൂടിയവയാക ഗാം. പല്ലിനേലും നാവിനേലുകമാക്കുന്നുകൂടുന്ന വഴി തുടങ്ങിയ ഓഹത്തുലികൾ കമ്പത്തിന്റെ വികാരങ്ങ ഇണം. ഇഴ മുന്ന രസങ്ങളുംഗാം കമ്പഹനന്നങ്ങളായിട്ടു കൂട്ടാവയും. ക്ഷാരവന്നുകുളിം അറയുപോലെ കമ്പഹരങ്ങളിം മു മിഹരണങ്ങളുംകൂന്തുകൊണ്ട് ദന്തധാരവന്നതിൽ അരവയും വിശിഷ്ടമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഉമികൾ, എരിക്കിന്റെ കോ ലു്, അരയാഡിന്റെ വേരു്, കരിവേലംപട്ട, കടലാടിവേരു്, പിച്ചുകത്തിന്റെവേരു് എന്നിത്രാദികൾ പല്ലു തേപ്പും കൊള്ളാവുന്ന സാധനങ്ങളാക്കന്ന. ഉമികൾക്കാണ്ടു പ ല്ലു തേച്ചുതിന്റെ രേഖാം മാവിന്റെ തെക്കിയും ഇലയും തെങ്ങിന്റെക്കാംബങ്ങളിലും ഉപയോഗിച്ചു പല്ലിന്റെ ഇട കൾ തുലിവക്കുത്തകയും ഇവയെ നല്ലവൻ്നും കടിച്ചുവയ ചു തുപ്പുകയും പോണം. എന്നാൽ പല്ലിന്റെ ഇട കുത്ത ന സമയത്തു ദന്തമാംസങ്ങളെ ബാധിക്കാതെയും പല്ലി ന്റെ ഇടയിൽനിന്നു ചോര വരത്താതെയും നോക്കണം. അതുകൊണ്ട് പല്ലു കുത്തവാനുള്ള കോൺ വളരെ കൂർന്നി ചുത്തു. വളരെയും വളരെതുമക്കാരെയും പുഴക്കുത്തുകൾ കൂടാതെയുമാ കണം. ശ്രീശാരാം മലസമ്പ്രയന്ത്രണമലം എന്നിത്രാദി അരഞ്ഞാനേരങ്ങളിൽ നില്പിന്നു വുക്കണ്ണളിന്നിന്നിന്നു സ ന്വാലിച്ചിട്ടുള്ളവ കരിക്കലും ഉപയോഗിച്ചുകൂട്ടു. എന്നു നാൽ അവയുടെ ദൃശ്യം മെരിയിൽക്കൂടി തും വുക്കണ്ണളിലും അപ്പുമെക്കിലുംബാധിക്കാരിക്കയുണ്ടു്. നാവു വടക്കേവാന കൂ സാധനവും ഇവയെപ്പോലെയുള്ളരസം തന്നെ ഉള്ളതാ അടിക്കണം. സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് കുട്ടിത്രംകേട്ടിലു. നാവിനേലും വഴുപ്പും വൈരസ്യവും നീണ്ടനാളുവരെ നാവു വടക്കണം. പരക്ക് നാവു വടക്കുവ

ദിച്ചു വേണ്ടിയാണ് ഉരുള്ളന്തു രോഗങ്ങൾക്കു കാരണം മാക്കുന്നത്.

ചിച്ചുക്കം. ഇതരം ക്ഷായകമാണ് റീലിച്ചാൻ നേരും ഗണങ്ങളാണ് തന്നെ വരംതിരിപ്പാനും നല്ലതാക്കാം. തെ ജോമയമായ ചക്ഷുസ്ഥിരം കമ്പേഡോഷത്തിനിടന്നാണോ എറിവും ഭയപ്പേടുന്നതായിട്ടാണ്. അരതുകൊണ്ട് ആ ശ്രദ്ധിൽ കരിക്കൽ കണ്ണിൽ വെള്ളംകൊണ്ട് കൂടുകുകൾ തെക്കിട്ടു പാട്ടു ചെയ്തു എഴുതുകയും വേണ്ടതുണ്ട്.

ഈ കഴിവാംശം വായിൽ തുലിവന്നു ചലിപ്പിച്ചു മാക്കവാണോ, ഘുണ്ണ്, മുള്ളും, ഇത്യാഥി ദശ്ചീടകൾ വരം തിരിപ്പാനും ചുണ്ടവിളഞ്ഞു, മുഖശാഖാം, കൂച്ചയും എന്നിവ ദീന്തുവാണോ വെരും എണ്ണുകൊണ്ടുകൂട്ടും ക വിർബകംണ്ടു തുട്ടിപ്പെടുത്തു കാണത്തെവെള്ളുകൊണ്ടു കഴുകാണോ. ഇല്ല വിഷയത്തിൽ കോട്ടും, ചുക്കും, കരമുളകും, തിപ്പുലി, ഏലവത്താലി, ഏലവഞ്ചത്താലി, പച്ചില, കടക്കത്താണം, തെളിക്കത്താണം, താനിക്കത്താണം, എന്ന പഹ്ലവുംഡൈ സമം എടുത്തു ചൊടിച്ചു റീലപുംകിയിട്ട് അതിൽനിന്നും വേണ്ടിട്ടെത്താളും ചൊടി എടുത്തു തെനിൽക്കുഴച്ചു പൽപൊടിക്കുടെ സ്ഥാനത്തു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ഒരു ഒക്കുക്കണ്ട കാശ്യമാക്കാണോ. ഇല്ല ലേഹത്തെ റീലിക്കുന്നവക്കും വായിൽ വരാവുന്ന രാതൊക്കെ രോഗങ്ങളാണും ഭയപ്പേടുന്നു. ഇതിലും നല്ല ഒരു പൽപുംകി ഇല്ലെന്നതനെ സാധ്യമുണ്ടു്. പറയാവുന്നതാണോ. തേൻകുട്ടക്കുത്തെ ആരായാൽ എരിവു സഹിക്കുകയില്ലെന്നും പ്രാണങ്ങലും മതിയായ കാശ്യമാക്കുന്നില്ലെന്നും കാക്കുണ്ടതാക്കാണോ. സവിസുരമായ ഇല്ല ദന്തധാരവനവിധി അജിശ്രീം, ചുമ്പി, എഞ്ചൽ, ചുമ, അതിഡാമും, മുംകോടൽ പ്രീന വാതാദാഹം, ചുഞ്ചുാഹം, റിംഗാദാഹം, കണ്ണദോഗം, എന്നിവയുള്ളപ്പോൾ വിഹിതമല്ല. ചുതക്കത്തിൽ ദന്തധാരവനും പരിത്രനക്കാരുമുണ്ട് പാട്ടിള്ളു.

ಭಾತಯಾವಂಡೆಯಂ ಚೆಪ್ಪುಣಿ ಕ್ರಿತ್ಯಾಂ ಸ್ವಾಮಾಹಿತಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದೇಃ ಪ್ರಕೃತಿಕಾರಿಯಾಗಿ ರೂಕಿನಿಂ ಲೋ ಅರಬ್ಬು ಎಣಿಯ ಯಜ್ಞವಾಸಿ ಸ್ವಾಮಾತಿಗಿನ್ನಾ ದ್ಯು ರೂಕಿನಿಂ ವೆಜ್ಞಾ ಕಾರಣಿ ವ ವಿಶ್ವ ವಾತಿಂತ್ರಕ್ರಿ ಕಳುಹಣಿಂ. ವೆಜ್ಞಾ ಇತ್ಯಾದ್ವಾಯಿರಿ ಕೇಣಿತ್ತೆ ಶಾಂತವಾಸ್ಯಮಾಣಿಂ. ಅರಬ್ಬಾ ಉಪ್ಪುತ್ತಕಿ ಪೇರಂತಾರ್ಥ ಅರಯಿಕಂ ಗಣಿಂ. ಇಂದಿಯತಿಂ ವೆಜ್ಞಾ ಕಾರಣಾವಾಸಿ ಅರಬ್ಬಾ ಸಾಹಿತ್ಯಕಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಉಣಿತ್ತು ವೆಚ್ಚು ಕಢಕಗಣತಾಣಿಂ ಉತ್ತರಮಾಹಿತ್ಯಜ್ಞತ್ತಿಂ. ಇಂದ ತರತ ವಾತಿಂತ್ರಿನ್ನಿಂ ಹಾರೋ ತ್ರಾಂತಿ ರಣಭೂಕಿಲಿತ್ತು ಷಣಿಶ್ವ ಈಕಾರ್ತಿಯೋ ಎತ ಅರಕತೆತಕಿ ವಲಿಶ್ವ ವಾಯಿಂತ್ರಕ್ರಿ ಕಳುಹಿಕಾರ್ತಿ ಪೇಣಿತ್ತೆ. ಅರಣಿತೆತಲವಾಸ್ಯಾಕಾಣಿ ನೀಡೇಃ ಪ್ರತಿಗಿನ್ನಾ ತಾನಾಷಾಧ್ಯ ಕ್ಷಾತ್ರಿಗಿನ್ನಾ ಮೆಲ್ಲೊಽಂಣಾಹಿಗಾ ರೋಗಣಾಂಣಿಕಾಣ ಕೆಂ ನಾಲ್ಕುತಾಹಿಗಾ. ಗಾರ ತಲಭಾಕಿಂಣಿಹಿತ ವ್ಯಾಗಿತ್ಯಾ ತಿಕಂತಾಣಿ ಇಂ ನಾಸ್ಯಾ ಶಿಲಿಕಣಿತ್ತು ಗಾನಾಂಯಿರಿಕಾ.

ತಾಸ್ಯಾತಿಗಿನ್ನಾ ಸೇಯಂ ಚೆಪ್ಪುಣಿತ್ತು ಸ್ವಾಮಾಹಿತಿಗಾ. ಸ್ವಾ ನಾಂಕಾಣಿ ತೀವರಾಹಿತಿ ವಲಿಂಹಿಕಾರ್ತಿಯಾ ವೆಹಿತಿಗಿನ್ನಾ ಷ್ಟಿ ಷ್ಟಿ, ಬ್ಯಾಂ, ಚ್ಯಾಟಿ ಎಣಿಯ ತ್ವಿಕಾರ್ತಿಯಾ ಅಹಿತಿಗಿನ್ನಾ ಈ ನಂ ವರಿಕಾರ್ತಿ ಚೆಪ್ಪಾಂ. ಚೊಗಿಶ್ವಲಿಪಿಂಣಾವುಕರ್ತಾ ವಿಫ ಷ್ಟು ಅಯಿಕಮಾಹಿಯರಿಕಾರ್ತಿ ವೆಹಿತಿಗಿನ್ನಾ ಷ್ಟಿಕಾರ್ತಿತ ತೋಣಾಹಿಯಾ ಚೆಪ್ಪಾಲ್ಯಾ ಅರಿವ ತೀಕಣಾತಿಗಿನ್ನಾ ಕಳಿ ನಾಲ್ಕುತಾಹಿಗಾ. ಎಂಳ್ಯಾರಿಗಿನ್ನಾಷ್ವರಿಮ ಪಲವಿಯತಿಲಿತ್ತು ವೆಹಿತಿನೆಂಬಿತ್ತು ಅರ್ಥಕಾ ಕಳುಹಿಯಾಸಿ ಕಳಿ ವೆಣಿತೆಂಣಾ ಪಾರಾಯಣಿತಿಪ್ಪಾಣಿ. ನಿತ್ಯಾವು ಎತ್ತಿಣಿತೆತ್ತುಕಿಂಣಿಕಾರ್ತಿ ಗಾಣಾಹಿಗಾ ವೆಣಿತ್ತೆ. ಅರಾಖಿತೆ ಚೆಪ್ಪಾಗಾತ್ತಿ ಜಿ. ರಿಂ ಕಿಂಣಾವು ವಾತವು ಗಾಣಿಖಾರ್ತಿಯಾ ಕಿಣಿಕಿಂಹಿಕಾರ್ತಿ ತರತ್ತಿಮಾಷಣಾವುಕಾರ್ತಿಯಾ ವೆಹಿತಿಗಿನ್ನಾ ಷ್ಟಿಷ್ಟಿಷ್ಟಿಯಾ ತೆಂಬಿಸಿಕಾ ಪ್ರಿಯ ತರ್ವಾ ವರಿಕಾರ್ತಿ ಉರಕಾ ಸ್ವಾಪಂಹಾವುಕಾರ್ತಿ ಚೆಪ್ಪಾಗಾತಿಗಾ. ಮತ್ತುಕಾಲತ್ತ ಲಿವಸವು ರೆತ್ತಕಿಂಣಿತ ಅರತ್ಯಾವ

സ്വീതനെന്നയാണ്. സപ്തംഗം എന്നേതേങ്കുകയാണ് വേണ്ടത്. പ്രത്യക്ഷിച്ചും തലയിലും ചെവിയിലും പാദത്തി ഓലും തേക്കാതിരിക്കുക വയ്ക്കു. തലയിൽ ദേജ്ഞനാതുകൊണ്ട് സകല ഇന്റിയങ്ങൾക്കും വുഡി വരികയും ശിരാരോഗ്യരിൽ നീഞ്ഞുകൂടും തലമുടിക്കും നിരം, മാദ്വം, നീളം, ഉറപ്പ് എന്നിവയുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുണ്ട്. ചെവിയിൽ എന്നുണ്ട് നിന്ത്തനാതുകൊണ്ട് കണ്ണരോഗം, ചെവിയട്ടപ്പ്, കവിളകൾ ശുജക്കാൻ വയ്ക്കും എന്നിവയ്ക്കും ശമനം വരുന്നതാണ്. പാദത്തിമേൽ എന്നും തേജ്ഞനാതിന്റെ ഘലം, കണ്ണിനാം ശക്തിയും സുപനിദ്രയും ഉണ്ടാവുക, കാർത്തകരിപ്പ്, കാബിളിക്കാൻ വയ്ക്കും, കാർവിശ്വല ഇതുകെഴു നാഡിപ്പിക്കുക എന്നിവയാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് തലയിലും ചെവിയിലും പാദങ്ങളിലും എന്നും തേച്ചും ചുരക്കത്തിൽ കൂടുതെച്ചുകളിനായി എന്നപറയാം. തലയിൽ തേജ്ഞനാ എന്നും തന്നെ മറ്റൊരു സ്ഥാനത്തെല്ലാം തേജ്ഞാം.

സ്ത്രീനാതിനാ ചുട്ടവെള്ളം കഴിക്കുന്നതു സംശയം താഴി കഴുത്തിനു കീഴ്ചോട്ടുമാറുമെ ആകാവു. ആതു വേണ്ടതുമാണ്. അതുകൊണ്ടും ബലം വല്ലിക്കും. പാദങ്ങൾ ചുട്ടവെള്ളം തലയിലെബാഴിച്ചും തലമുടിക്കും കണ്ണിനും ഹാനികരമാകുന്നു. വാതരോഗമോ കഫരോഗമോ ഉച്ചിപ്പും ഉള്ളജലം പാകംപോലെ ആററി തലയിലെബാഴിക്കു വാൻ വിശ്വരാധിപ്പി. ദേഹത്തിൽ മെഴക്കിളിക്കുന്നതു വാക്കുകൊണ്ടാക്കാതാണ് ഉത്തമം. തലയിലുണ്ടാക്കിൽ നെല്ലിക്കരെതാണ് അരംചു തേക്കക്കയാണ് എററവും നല്പുതായിട്ടുള്ളത്. തലയിൽ ഉള്ളല്പുണ്ണം കരിക്കലും ഉപയോഗിക്കുത്ത്. സ്ത്രീവിഷയത്തെപ്പറ്റി പറയുന്നോടു എറവും കിസ്ത്രമായി പറയുണ്ടതു തണ്ടത്തെ വെള്ളിക്കൊണ്ടു പോരുമാതൃകി തല കഴുകാതെയിരിക്കുക എന്നുള്ള

താക്കൻ. കുഞ്ഞവെള്ളിക്കാടു മേൽമാറ്റം കഴുക്കന്നത് കൂടും വിരോധമില്ലെന്നതനെയും, നല്ലതും തുടിയാണ്.

സ്ഥാനം ദിവസേന രണ്ടുനേരവും വേണ്ടതാണെന്ന് ഇതുജും ചാഞ്ചലതുക്കാടു സ്ഥാപ്തമാക്കാണാലോ. എന്നാൽ ചില രോഗങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോഴും ചില സമയങ്ങളിൽ ടും സ്ഥാനം വര്ജ്ജിച്ചതനുണ്ടാണ്. ഇവാം കോടർ, നേരു രോഗങ്ങൾ, കണ്ണരോഗങ്ങൾ, മൃചരോഗങ്ങൾ എന്നിവയും പ്രോഫീസി സ്ഥാനം ചെയ്യുന്നതു ചീതയാക്കാൻ. അതുവേണ്ടി ദശാസ്രൂപകാരം അജിശ്രീം തുടാതു പറിയില്ലെന്നില്ലതു കൊടു പാനി ഉള്ളപ്പോഴും കഴി അഭ്യന്തരം പ്രത്യേകം ചാരയേണ്ടതില്ലോ. കേമണം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ കളിക്കുന്ന തും നല്ലതല്ല. കഹം കെട്ടിക്കിരിക്കുന്ന സമയത്തും വയറി ഉക്കവാനോ ചട്ടിക്കവാനോ മത്താം കഴിച്ചു ദിവസങ്ങളിലും എൻ്ന് തേക്കുന്നതും വിഹിതമല്ല.

സ്ഥാനശൈഖം കക്ഷമാലി ലേപണ്ടിരി മംഗളകരവും ഒരു ഹത്തിനു തും ഓവർവ്വേമാക്കാം. ചാഞ്ചലവും ഇതുവേലിയും തുടിയാണ് ഉണ്ടിക്കാലത്തു ചൊട്ടാതാക്കേണ്ടത്. ദാഡിക്കാലത്തു ചാഞ്ചലം കമ്പു റിഡേഴ്സ്കൂട്ടി ചേരുന്നു ധരിക്കുന്നാം. ക്രോമല്ലിത്തിലിഡാം തിലകം ധരിക്കവാൻ വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. അതു കു തു മുന്താനമംസമാനമാക്കാം. അതു സ്ഥാനത്തു ശീതോജ്ഞാദികൾ ബാധിക്കുന്നതു ലേഡം മുഴവനം അനുഭവ വരുപ്പുക്കാണും. അനുഭവപും കൊടു ചോദം, തലത്തിരി മുതൽ, കുംഭം എന്നിവ മാതകയും തേജസ്സും, നിരം, ബാലം എന്നിവ വല്ലിക്കുംതുടി ചൊള്ളുമ്പോൾ ശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്നത്. ചൊട്ട തെംഭന സ്ഥാനത്തു ഗോപിയും, കനാറിമേൽ മുഴവനം ത്രിപ്പുണ്ഡ്രമായി സ്ഥേരവും ദാരിക്കുന്നതും പുതു കാലത്തും നല്ലതനുണ്ടാണ്. കഴി നിഷ്പയിച്ചിട്ടുള്ളവക്ക് അനുഭവപുനവും നിശ്ചയിച്ചിട്ടിട്ടുണ്ട്.

യരിക്കുന്ന വസ്തും നിങ്ങളുമായിരിക്കുന്നും, ചുക്കുവസ്തും ഉണ്ടുകരവും കാശിയവസ്തും, ശൈത്യകരവും, വെള്ളത്തുവസ്തും ഉണ്ടുവും ശൈത്യവസ്തുതയുമാണെന്ന് വിധിച്ചിരിക്കുന്നത്. അനുകൂലാം എന്നു കാലത്തും വെള്ളത്തുവസ്തും യരിക്കുന്നതു മുകളാൽ തന്നെയും കാശികൾ. മലിനവസ്തും കരികൾ. ധൂത്യന്തിനു മുൻ്ന് ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തും കാഴ്ചയിൽ മലിനമഘൗണംബൈക്കിരിക്കുന്നു, അതിനെ മലിനമായി ദാനിച്ചുതുള്ളിക്കളുണ്ടാകുന്നു. മലിനവസ്തും യരിക്കുന്നതുകൊടുക്കു, ചൊറി, പോളും എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു. ചൊടിക്കൂടി കുറയുമെന്നുണ്ട് റാസ്സിലുണ്ട്. അന്തുനുചയോഗിച്ചു വസ്തും, എഴും, ചെരിപ്പും ഇവയുണ്ടും. ഉപയോഗത്തിൽ പ്രാഞ്ചുകും മഹാസീതേജത്താണ്.

രണ്ടാം അംഗ്രേജ്‌യാർ

ക്ഷേഖണം എന്ന പദത്തിൽ കാലത്തും രാത്രിയും കഴിക്കുന്ന പ്രധാനക്ഷേഖണം മാത്രമല്ല ഇന്നത്തെ പരിസ്ഥിതിലോ കരിക്കിൽ അന്നചരിച്ചുവരുന്ന അതിരാവിലെത്തു കാഞ്ചിയും പലഹാരവുമായ ക്ഷേഖണാവും അനുപോലെത്തുനു ഉച്ചജ്ഞ കഴിക്കുന്ന ക്ഷേഖണാവും ഉല്ലപ്പുട്ടിന്നതാണെന്ന് അഭ്യം തന്നെ യരിച്ചുകൊള്ളുന്നും, കാലത്തും രാത്രിയിലും ഒക്കും അരത്രാവന്നുവും അപരിഹാസ്യവുമാകുന്നു. രണ്ട് ക്ഷേഖണാജോളം തുടക്കിൽ ഒരു ദാമമെക്കിലും വേണാമെന്നും രണ്ട് ദാമത്തിൽ തുടക്ക വരുത്തുന്നമാകുന്നു ശാസ്ത്രവിധി. അതിനീറ്റം താൽപര്യമെന്നുന്നാൽ ഒരു ക്ഷേഖണം കഴിഞ്ഞാൽ അതു നൃംഖവല്ലം ദഹിച്ചിട്ടിട്ടും വേണാം പിന്നത്തെല്ലാം ക്ഷേഖണാമന്നമാത്രമാകുന്നു. ഒരു ക്ഷേഖണം ജീന്നുമുകുന്നതിനു മുമ്പു വേറെന്നെന്നു ക്ഷേഖണാതു വിഷ്ണം ക്ഷേഖണം

തുപോലെ ദോഷകരമായിട്ടുള്ളതാക്കണ. പ്രംബം പ്രദേശം എം എന്നീ സസ്യകളിൽ ക്ഷേഖനനാശം പത്രമായതും അപത്രമായതുമായ ക്ഷേഖനപദാത്മാർ ചേത്ത് ക്ഷേഖ ക്ഷേഖനാശം വഴ്ജനീയമാണെന്നും ശാസ്ത്രം ലോധിക്ഷേഖനം നാശിക്കുന്നതും വിസ്തൃതിചുപോകുന്നതും അതുകൊണ്ട് വേണ്ടും മഹത്തും ക്ഷേഖനം കഴിക്കണമെന്നും പ്രസ്തുതമാക്കണണ്ടോ. വേണ്ട സമയം എന്നതിന്റെ അത്ഥം ചുരക്കിപ്പുറയുകയാണെങ്കിൽ മുമ്പ് കഴിച്ചു ക്ഷേഖനം ഫെറിച്ചു വിശദ്ധൈ തടങ്കി നേബാർ എന്നാം പ്രസംഗതുമാക്കണ. വിശദ്ധൈ സ്വാംവേമാക്കുന്നും അതിന്റെ ലക്ഷ്യനാശരീതി പോയേണ്ട അത്വയുമില്ല. സ്വാംഗാനം തുടങ്ഠത തുല്യമായ എന്നവക്കം എറം പ്രപുച്ചക, അംഗങ്ങൾക്കും ദേഹത്തിനെന്നടക്കകയും ഭാഡവം തോന്നുക എന്നിവകും മുമ്പ് ക്ഷേഖിച്ചുതു ഫെറിച്ചുവെന്നും പിന്നതെത്തു ക്ഷേഖനത്തിനും സമയമായിരുന്നും ഉം ഫീക്ഷണതോക്കണ. അജിസ്റ്റുഡിനേഷ്കിൽ കാണുന്ന ലക്ഷ്യനാശരീതി മുൻ പ്രസ്വാവിച്ചിട്ടുണ്ടോ. അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷേഖനം ജിസ്റ്റുമാകാതിരിക്കയും രണ്ടാമത്തെ ക്ഷേഖനത്തിനും സമയ മാറ്റകയും ചെയ്യുവെന്നുവന്നാൽ ക്ഷേഖനം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് വേണ്ടതും. അരപ്പും അന്നുണ്ടാതെ ഒരു ഭിക്ഷിൽ സുഖമായി കിടക്കുകയാണ് നല്ലതും. അജിസ്റ്റുത്തിനും ഉത്തരമായ ക്ഷേഖയം ഉപവാസമാക്കണ. പക്ഷേ ഉപവാസിക്കനാതു ദേഹവെലാ അന്നസരിച്ചുണ്ടിക്കൊണ്ടും

ക്ഷേഖനത്തിനും റാറിയായ സമയമായാൽ ക്ഷേഖംതിരിക്കുന്നതും അരങ്കതും. ക്ഷേഖവാനിരിക്ഷനെത്തിനും മുമ്പ് കൈകൊള്ളുകപെട്ടു വെട്ടിപ്പൂണ്ടി തേച്ചുകഴുകണം. മൂഞ്ഞും മുതലായി മുൻ അരല്പായത്തിൽ വിവരിച്ചു കുത്രും കഴിഞ്ഞതിരിക്കുന്നും പറയേണ്ടതില്ലപ്പേണ്ടും. കൈകുറുതും അരപ്പും മക്കിലും മാലിന്യം ക്ഷേഖനതോടുകൂടി അക്കത്തു ചെല്ലും തിരിക്കാനും കാണുകുറുതു ദേഹത്തു ലഭിക്കായിട്ടുമാക്കുന്നു.

സാ. പിശൈപ്പുള്ളപ്പോൾ ക്ഷീകരിക്കാതിരാനാൽ വാതം കേര
പിക്കവാനം ദേഹത്തിൽ പാലേട്ടതും വേദനയുണ്ടാവാനം
അച്ചി കെട്ടവാനം ചട്ടപ്പ് പറവാനം പയററിൽ വേദ
നയും തലതിരിമുള്ളും ഉണ്ടാകാനം കാരണമാക്കന്നതു
ണാം. എന്നാൽ അതിരാവിലേക്കും രാത്രിയുടെ ആരംഭ
തതിലും ക്ഷീകരിക്ക വരെയുന്നാണ് ആചാര്യർജ്ജം വിഡിച്ചി
രിക്കുന്നതു്. അങ്ങിനെ ചെരുതുന്നതു പാപാക്കുചിയാണെ
നാണ് ആചാര്യർജ്ജതം, വെളിപ്പേശനതം വെയിലത്തോ
വു ക്ഷീതി നീറ്റി ചുവട്ടി ലഭിച്ച ഇ തുടക്കം ഇ തുടക്കം
ഒരു ക്ഷീകരിക്കുന്നതും അരഞ്ഞാത്തതാക്കന്ന. വെ
ളിപ്പേശാതിരാനു ക്ഷീച്ചാൽ ആകാശത്തിൽവിനു പറ
വഞ്ചാതികളുടെ മുതപ്പരീശാഡികൾ ക്ഷീണിത്തിൽ പതിക്കാ
നം കാരാത്തു പലതും പറന്നവീഴ്ചവാനം ഇടയുണ്ട്. വെ
രും വെയിലത്തിരാനു ക്ഷീകരിക്കുന്നതു് അഞ്ചീന്താന്തിനാം അ
രോചകത്തിനാം കാരണമാക്കന്ന. വുക്ഷതിനീറ്റി ചുവട്ടി
വിഭാഗ ക്ഷീച്ചാൽ ഇലയോ മറ്റൊരു വുത്തികെട്ട് സാധന
ഞാളാം വീഴ്ചവാൻ എട്ട് വന്നേക്കാം. ഇ ആട്ടതിരാനു ക്ഷീ
ച്ചാൽ ക്ഷീണിത്തോടുകൂടെ അരക്ഷേപണംളായ വല്ല സാ
ധനങ്ങളും ചേന്നാൽ അറിയുവാണ് സംഖ്യകന്നതല്ലപ്പോ. ക്ഷീ
ണാവാഗ്രഹത്തിൽവിനു മുഖം തിരിച്ചിരാനു ക്ഷീകരണ
മും തെരാറയിട്ടിള്ളതാണു്. ക്ഷീണാജന്തിനു നേരെ
തിരിഞ്ഞു് ജൂഡായിരാനിട്ടാണ് ക്ഷീണാഃ കഴിക്കേണ്ടതു്.

ക്ഷീണാപദാന്വിഷാളിൽ എത്തെല്ലാം രസം കലന്നിരി
ക്കണമെന്നാണ് തുടി നിത്രപിക്കേണ്ടതു്. രസങ്ങൾ മ
ധ്യം, പളി, ഉപ്പ്, മുരിപ്, കജ്ജ്, ചവപ്പ് എന്നിങ്ങി
നെ ആരാക്കന്ന. നാം മുലപ്പാൽ കഴിച്ച വളന്നവരാക
കൊണ്ടു മധ്യരഥസം നമ്മുടെ ഫോജിച്ച രസമാണു്. അതു
മുലത്തെ വല്ലിപ്പിക്കേണ്ടും ബാലന്മാർക്കും മുഖമാർക്കും
ക്ഷീണിച്ചുവക്കം മലിനതവക്കം മുംതുകും ഇണ്ടതെ
ചെയ്യുകയും പൊതുവേ ആയുസ്സിനെ വല്ലിപ്പിക്കേണ്ടും ചെ

യുന്ന. പക്ഷെ മറ്റ് രസങ്ങളും കലാതെ തിരുവും അതിയായി ശീലിച്ചും അശ്വിമാന്ത്രം, സൗഖ്യല്പം, പ്രഥമഹം, മൃഗ എന്ന തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടക്കുവാൻ ഇടയുള്ളതാണ്. പുളിരസം അശ്വിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഫഹയം വരുത്തുകയും ഒച്ചി ഉണ്ടക്കുകയും മലബാധത്തെ തീക്ഷ്ണം ചെയ്യും. പക്ഷെ അതുപയോഗത്താൽ കണ്ണിൽപ്പോന്നു, തലതിരിച്ചുൽ, ചൊറിച്ചുൽ, വിളപ്പ്, തീര്, ദാഹം, പരി എന്നിവയ്ക്കു കാരണമായോക്കാം. ഉള്ളറസം അശ്വിയ ലംകവും, ഒച്ചിജനകവും മലബാധത്തെ അകറ്റുന്നതുമാണുകില്ലും. അതിയോഗങ്കാണ്ട് നഷ്ടവാരം ജരാനരകൾ, ക്രമികൾ, ദാഹം, തപദേഹം, കരുപ്പും എന്നിവയെ ഉണ്ടക്കുകയും മലബാധത്തെ കുറയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുകാണും. കൂടുറസം അരോഗകൾ, തീര്, ദാഹം, വിഷം, തപദേഹം തലതിരിച്ചുൽ, പരി, ചട്ടവകച്ചുൽ, ക്രമങ്കട്ടുൽ, അതിമുത്രം എന്നിവയെ തിരിപ്പിക്കാം. വസ്തുത ഉപയോഗിച്ചും ഫോം ചട്ടപ്പിക്കുകയും വാതരോഗങ്ങളെ ഉണ്ടക്കുകയും ചെയ്യാൻ എപ്പോഴുണ്ട്. ഏറിവു ക്രോഡും, തപദേഹം, അജീംഗം, വികിം, മലബാധം എന്നിവയെ അകറ്റുന്നതുമാറ്റും അതു ഫഹവല്ക്കവും ഒച്ചികരവും ഉത്തരം. പക്ഷെ അതിയോഗത്താൽ ദാഹം, ബഹക്കയം, തലതിരിച്ചുൽ, ഫോതിനു വളവ്, വിരാഗം എന്നിവയെ ഉണ്ടക്കാനും ഇടയാണ്. ചവയ്പ് ഒക്കെ ശ്വി വക്രതുന്നതും പ്രഖ്യാനായെ ഉണ്ടക്കുന്നതും മരിക്കുന്നതും വയറിനു വരുത്തുന്നതും വയറിനു വരുത്തുന്നതും തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇളക്കിപ്പോകുന്നതിനെ തിന്തുന്നതും തൊലിക്കു മിന്നുസവും ദാംതതിനു ശോഭയും മുണ്ടക്കുന്നതുമാകാണും. അധികം ഉപയോഗിച്ചും മലബാധം, മേരിവീക്കൾ, ദാഹം, ചട്ടപ്പ് എന്നിവയായിരിക്കാം ദമദാം.

മേല്പുരങ്ങെ കാരണങ്ങളും പ്രധാനങ്കൾാം ഈ

അതു റസാദോട്ടക്കുടിമയ്യും ആജ്ഞാസാന്നംകൊണ്ട് മധു രഥസം മുനിച്ചും ആര്യമിക്കേണ്ടതാക്കണം. അതുപോലെ തത്തന്നെ ക്ഷേണാസംശയനം മെഴുകുമയമായും പെറിപ്പൂസ് എ കീപ്പമായും ചുട്ടോട്ടക്കുടിമയ്യും ഇരിക്കേണ്ടത് അത്രാവഞ്ഞമാണ്. മെഴുകുമയമായ ക്ഷേണാസംശയനം മേഹത്തിനും ഈ ശ്രീരഘവസ്ഥാപണ പുണ്ണിയും ശക്തിയും വലത്തിനു വൽക്കരയും നിറത്തിനു ശേഖരിച്ചും ഉണ്ടാക്കുകയും ജരയെ അകറരുകയും ചെയ്യുന്നു. പെറിപ്പൂസ് പ്രധാനമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ ക്ഷേണിക്കേണ്ടതുകൊണ്ടു ഇംരാഗ്നിക് അതിനായ ഫൈറ്റ് തന്ത്രം ക്ഷേണാവും അരജിസ്റ്റിന്റെ റോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ചുട്ടോടെ ക്ഷേണിക്കേണ്ടതുകൊണ്ടു ആചിത്യംഡാവു നൗതു. ക്ഷേണത്തുലി വരുന്നതുമാക്കുന്നു. ഇങ്ങിനൊ ക്ഷേണിക്കുന്നത് അധികംനേരം ഇരുന്നും അരധിവേഗത്തിലോ ആകുവക്കു. അധികം നേരമുതൽ ക്ഷേണിച്ചാൽ തുട്ടിവരാതിരിക്കുകയും ക്ഷേണാം തണ്ടാക്കുകയും തന്ത്രം മേനുംഡാക്കുന്നതുകൊണ്ടു താമസം നേരിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിവേഗ നിന്തൽ ക്ഷേണിച്ചാൽ ക്ഷേണാംതന്നെ തൊണ്ടയിൽ തങ്ങുകയോ മറോ ചെയ്യും ഉപദ്രവങ്ങൾ വരുത്തുവാനും ശരിയായി ചർച്ചിക്കാത്തതുകൊണ്ടു ലീപനത്തിനു തടസ്സമുണ്ടാക്കാം. ഇടയുള്ളതാണ്. അധികമായും ഉച്ചതിലും സംസാരിക്കുക, വല്ലുതെ ചിരിക്കുക, മനോരാജ്യത്തിൽ പ്രവേശിക്കുക എന്നിവയും അതിവേഗക്ഷേണാംപോലെത്തത്തെന്ന വജ്ജിക്കേണ്ടതാക്കുന്നു. ഇതു ദോഷങ്ങൾകൊണ്ടു മനസ്സു ക്ഷേണാകാംതുകിൽ പ്രവേശിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ തന്നിമിത്തം ക്ഷേണാത്തിന്റെ മുണ്ടോധിക്കാതെയും ക്ഷേണിക്കുന്നതെന്ന വേണ്ടവിധത്തിലാവാംതെന്നും ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എത്ര ക്ഷേണാവും അല്ലെങ്കിനും ദ്രവമായിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അപ്പോൾ ക്ഷേണാം കഴിക്കുവാൻ ഫൈറ്റ് ദ

ಹಿಸಬಂ ಪ್ರಯಾಸವು ಇಂಳಾಯಿರಿಕಣತಾಹಣ. ಪಂ
ಹಂ ಚೆಯ್ಯ ಕೆಂಪಣ ಪಡಾತಮಂಣಂಹಂ ವೆಯ್ಯ ಹ್ರಿಂತಲೆ
ಹಿರಬೊ ಅತ್ಯಾಗಿರಿಕಣತ್ತೆ. ಪಾಹಂ ಹಿರಣ್ಯಾತ ಹೆಂಪಣ
ವಾಂ ಪ್ರಯಾಸವ್ಯಂ ತಾಮಸವ್ಯಂ ಇಂಳಾಯಿರಿಕಣಂ. ಪಾಹಂಹಿ
ಹಿಮಾಯಾತ ಕೆಂಪಿತ್ತಿಗೆನೀರಹಂಹವ್ಯಂ ಹಿರಣ್ಯಂ. ಎಂಬಣಣಾತ
ಹೆಂಪಣತಿಗೆನೀರ್ ‘ಪ್ರಜ್ಞಿಕರತಪ್ತಾ’ ಎಂಣ ಮಣಂ ಅರತಿಪಾ
ಹಣತಾತ ಗಣಿತ್ವಪೋಹಣ. ತ್ರು ಚಿಯಷ್ಟಾತ ಸಾಹಣಣ
ಷ್ಟೋಂ ಹೆಗ್ಗಾತ್ತಂ ಮಂದ ವಲ್ಪವಿಯತಿಷ್ಟಂ ದಿಯಿತ್ವಾತ್ಮಾಹ ಪ
ಂತಮಂಣಂ ತೀರೆ ತ್ರುಜಿಕೆಣಣವಹಣ ಸ್ಪರ್ಧಂ ಪ್ರಜ್ಞಾ
ಮಾಣಾಷ್ಟಂ. ಹೆಂಪಣಂ ಪಾಹಂ ಚೆಯ್ಯಾನ ಪಾಗ್ರಾವ್ಯಂ ವಿಜ
ವಿಕಣಾಂತಾಹಣ ಪಾಗ್ರಾವ್ಯಂ ಹೆಂಪಣತರಷ್ಟಾಲೆತಣ ತ್ರು
ಚಿಯ್ಯಂ ತ್ರುಲವ್ಯಾಹಾಯಿರಿಕೆಣಣತಾಹಣ. ಅರಾಷ್ಟ್ರಹಿತ ಅರ
ವಯದ ಸವಾಹಂಹಾಣ ಹೆಂಪಣವ್ಯಂ ದಿಯಿಕಣತಾಹಣ್.
ಪ್ರಜ್ಞಾ, ತಲಾಂ ದುರಲಾಯವಯಿತ ವಿಷವಿತ್ತಾಹಣ್ ಮಂದ
ಮಾಲಿಗ್ರಾಹೆ ಅರಾಧಾತ ಹೆಗ್ಗಿರಿಪ್ರಾಯಿತಾತ್ತಾಹಣ್
ಅರವ ವೀಣಕಿಟಹಣ ಹೆಂಪಣತೆಯ್ಯಂ ತ್ರುಜಿಕೆಣಣತಾಹಣ
ನಾ. ಪಾಹಂ ಚೆಯ್ಯ ಪಡಾತಮಂತರ ವೀಣಾಂ ಪಾಹಂ ಚೆಯ್ಯ
ಹೆಂಪಿತ್ತಾತ ಅರತಿಪಾಹಂ ಚೆಯ್ಯತ ಹೆಂಪಣ ಮಲಂತರಣ
ಉಣಾವುಗ್ರಾತಾಹಣ್. ಹೆಂಪಣಸಾಯಣಂ ಪ್ರಜ್ಞಾತಾಯಿರಿಕಣ
ಣಮಹಿಲ್ಲಂ. ಅರಯಿಹಂ ಧ್ಯಾರಣ ಅರಾಯಾತ ಕಣಿಕಬಾಂತ
ನಾ ಸ್ವೇಂಬಾವ್ಯಂ ಕಣಿತ್ವಾತ ಉಳಿತಿ ಪೆಂಳಿಲ್ಲಂ. ಉಣಾಯಿ
ರಿಕಣಂ.

ಹೆಂಪಣ ಪಡಾತಮಂ ಡೆಹತಿಗೆಣಂ ಮಣಾಪ್ಯಿಗೆಣಂ ಹ್ಯಾ
ಜಿತ್ವಾತ್ ವಿಜಲಣಾಷ್ಟಾತತತತ್ತು. ಅತ್ಯಾಗಿರಿಕಣಂ. ಚಿಹ
ಸಂ ಹೋತಣ್ ಹೆಂಪಿತ್ತಾನ ಅರತಿಗೆಣಾರಾಷ್ಟಾವುಗಣತಾಹಣ್.
ಅರಾಷ್ಟಾಗಣಾಷ್ಟಾವರ ಅರಾತ ತೀರೆ ಪಂಜಿಕಣಂ. ಮಣಾಪ್ಯಿ
ಗೆಣ ಪಿಟಿಕಣತ ವಣ್ಪಾಹಣ ಹೆಂಪಣತ್ತಾಹಣ ಹಾತ್ತಿಯ್
ಣಾಬಾಂ ಎಂಳಿಪ್ಪಾಣಾಂ. ಎಂಣತಗಣಾಷ್ಟ, ಸ್ವಾಂ, ತ್ರಾ
ಷ್ಟಿ ಎಂಣಾಂ ಮಣಾವಿಕಾರಣಾಷ್ಟಾತ ಹೆಂಪಿತ್ತಾನ ಡಾರ

ഈക്കി കാരണമന്ത്രമാക്കുന്നു. അംഗീരാചക്രവർത്തിമന്മാരു ചെറേണ്ട ശ്രദ്ധാലുമില്ലാണെല്ലാ. വിജയാക്ഷണങ്ങൾ റണ്ടുതരത്തിലാണ്. ചിലവ സ്വന്തനെന്ന വിജയാക്ഷാളിം മറ്റൊരു ചിലവ് അനുപദാത്മാക്ഷാളിം ചേരുന്നും മാത്രം. വിജയാക്ഷാളിം കാരണമാക്കുന്നു.

തേൻ 'ചുട്ടോട്ടുട്ടിയോ ചുട്ടിള പദാത്മാക്ഷാളിം ചേരുന്നു കഴിക്കുന്നതു നിഷ്ഠിഭാമാക്കുന്നു. ഈ ചഹർത്തിശ്ശ വാൻ മരണക്കൊട്ടക്കണ്ണോടു മാത്രമേ ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാവു. പത്ര ദിവസത്തിലഡിക്കും കാട്ടപാത്രത്തിൽ വെച്ചു നെയ്യും മത്സ്യം വരുത്തു മെഴുക്കിൽത്തന്നെ വരുത്തു തിപ്പുലിയും പാലും മുതിരയും ചേരുത്തും വിജയാക്ഷണങ്ങളിൽ ചിലവയുംകൊണ്ടു. ചില സാധനങ്ങൾ ഇടക്കി ടെ ക്ഷേരിയംമെക്കിലും നിത്യം റീലിക്കുന്നതു നന്നാപ്പെടുന്നും ഈ പ്രകൃതത്തിൽത്തന്നെ പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു. അവയിൽ ചിലവ് ഉഴന്ന്, അരമര, തെത്ര്, യവം എന്നിവയുംകൊണ്ടു.

ഇത്തരത്തിലെപ്പും ദോഷകരമാക്ഷായ ക്ഷേഖണാദാരെ ഉപേക്ഷിച്ചു ഹിതാക്ഷായം. പത്രപാശക്ഷായ പദാത്മാക്ഷായ മാത്രമേ ക്ഷേരിക്കാവു. ഇപ്പുകാരമാളി ക്ഷേഖണാത്തിൽത്തന്നെ കാലത്തേരയും അരണസ്വരിക്കേണ്ടതുകൊണ്ടു. എന്നു കാലത്തും ആരു രസവും വേണ്ടതാണെങ്കിലും അതുകൂടി കാലാക്ഷായിൽ പ്രത്യേകരണമാണെങ്കിൽ അധികിട്ടും വേണ്ടതുകൊണ്ടു. മത്തു കാലത്തും ദേഹത്തിനും ജംരാണിക്കും ഈക്കി കൂടിക്കിരിക്കുകയും അക്കാലത്തു മുയ്യം, പുളി, ഉപ്പ് എന്നീ രസങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യമുണ്ടും. പുള്ളികരാശക്ഷായ പദാത്മാക്ഷാളി അധികിക്കും വേണ്ടും. വസന്തകാലത്തു ക്ഷേഖണം ലഘുവായും മെഴുക്കിന്നും അംഗം വളരു കുറഞ്ഞും ഇരിക്കുണ്ടാം. എഞ്ചന്നുകുറഞ്ഞു തണ്ടു ചെട്ടുന്നു വിട്ടിട്ടും സമയമായതുകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു വലം ചെട്ടുന്നു കാരണക്കും തന്നും ജംരാണിക്കു ക്ഷേഖണം ദേഹിക്കു

ଯୁଂ ଚେତ୍ତୁଣା. ଅରୁକୁଙ୍କାଣ୍ଡ ମର ଦୂର ରସାୟନିକର୍ଷଣ ମୂଲ୍ୟାନ୍ୟଂ କଲ୍ପିକଣାଂ. ଦେହତିନିର୍ମାଣ ଜାଂରଶିଳ୍ପିଙ୍କର ତଥିଶ କଣ୍ଠିଣାଂ ଯେବାର୍ଥକାଳରେ କଣ୍ଠୁଟି ବଲ୍ଲିକରକୁ କଣ୍ଠେ ଅର୍ପ୍ତୁଥିଲା ଜାଂରଶିଳ୍ପିରେ କଣ୍ଠୁଟି ସ୍ଵକ୍ଷିଳଣାଂ. ଏ କେବୁ ଦେହତିନିର୍ମାଣର ବେଳା ବଲ୍ଲିକରିବାରୀ ଉତ୍କଳ କୁଣ୍ଡଳମାଳିକଙ୍କରେ କଣ୍ଠେ ଅରୁଣ୍ୟ ମୟୁରପ୍ରଯାନ୍ୟଂ, ଲାଲ ରୂପ, ଲ୍ଲିଶର୍ବୁଦ୍ଧି, ଦ୍ରୋଘର୍ବୁଦ୍ଧି, ଶୁଦ୍ଧ ବଜ୍ରର କରଣରୁଂ ଆରୁ ରିଙ୍କଳଣରେତାକଣା. ଯମ୍ପକାଳରେ ପ୍ରକୃତିକଣ୍ଠରୁ ଶୁଦ୍ଧ ଏବ ଦ୍ଵାରା ମାତି ତଣ୍ଟ୍ରପ୍ରାକ୍ତିକର୍ଷଣ ଶ୍ରମିକର୍ଷ ହୃଦୟପ୍ରକାଶକର୍ଷଣ ରେଖାରୁ, ମଲିନମାଳିକର୍ଷଣ ଚେତ୍ତୁଣାତୁକୁଙ୍କାଣ୍ଡ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣକା ରେଣ୍ଟାରୁ, ଦୀପବୟାମି ମନମାନିତରଣ ତୈତିନା. ଅର ତିବାଳ ଦେହବ୍ୟଲରତିନାଂ କରିବୁଣ୍ଡାକଣା. ଅର୍ପ୍ତୁଥି ଜାଂରଶିଳ୍ପିରେ ବଲ୍ଲିପ୍ରିକଣାଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ମନ୍ଦ୍ରିକାରେତଣିରେ ତାକକାଣ୍ଡ ପୁଣିରୂପ ଉଦ୍‌ଦ୍ଦୂର କେବଳାପାତମିଙ୍ଗାଲିଙ୍କ ପ୍ରଯାନ୍ତାମାତ୍ରିରିକେଣ୍ଟରେତାଣ୍ଟି. ହୃତିନା ପୁରାମ ପଦାତମଂ ଲାଲରୂପ, ଲ୍ଲିଶର୍ବୁଦ୍ଧି ଅର୍ଯ୍ୟକିଂ ଦ୍ରୋଘମାଳାରେତ୍ୟାଂ ହୃରିକେ ଣାହିଁ. ରାତରକାଳରେ ପ୍ରକୃତିରେ ତଣ୍ଟ୍ରପ୍ରାକ୍ତିକର୍ଷଣ ଦେହତିନିର୍ମାଣ କରିବାକାଳରେ ପିତରକୋପଂ ଉଣାକଃନାତରକର୍ଯ୍ୟାଙ୍କ ଅରତିବିଶ୍ଵାସୁଭିନ୍ଦୁରେବାଣା କେବଳିକର୍ଷଣ. କେବଳାଂ ଲାଲ ରୂପ ମୟୁର, କଣ୍ଠେ, ଚପଟ୍ଟି ଏବାନୀରସାର୍ଦ୍ଦୀ ପ୍ରଯାନ୍ତାମାତ୍ରିରିକେଣାଂ.

ହୁଲୁକାରଂ ପୋତୁବେ ଚିଲ ବିଷୟରକମି ପର କେତାନିର୍ମାଣ କେବଳ ହୁଣି ପ୍ରତ୍ୟେକକେବଳାନ୍ତରେହୁଲୁପ୍ରାରି ଚି ଚାର ପରାଣା. ହୁକାଳରତିରେ ଅରତିରାବିଲେ କାଣ୍ଠୁ କଣ୍ଠି କାଣାନେତାନ୍ତରୁଣ୍ଣାରତିନାଂ ପରିଷ୍ଣାରତିନାଂ ପୋରାତର ତାକକାଣ୍ଡ ଅରୁ ଶୀଳିକାଳରେ ଉଣାବିଲୁଛୁଣା. ଅରତିରେ ହୁଲୁକାର ଦ୍ଵାରା କେବଳିକର୍ଷଣ ପିତରେଯିକର୍ଷଣ ଏବ ଅନ୍ତିମ. ଏବାନୀର ବଜ୍ରର କେବଳାର କେବଳିକର୍ଷଣ ପରାମର୍ଶ

മായി കിടന്നു ഉറക്കങ്ങളുണ്ട് വിശ്രമിച്ചുസമയമായും കുറഞ്ഞു കാണ്ടി കഴിക്കുന്നതു പാലും പാനുസാരയും കുറഞ്ഞു കാണ്ടിക്കശായമായിട്ടായാൽ ഫോഷം തുടർവ്വവാൻ ടയ്യളിത്താണ്. അതുപോലെത്തന്നെ പാൽ വളരെ കുറഞ്ഞു കഴിക്കുന്നതു ചേരുന്നു കഴിക്കുന്നതും അഞ്ജിസ്റ്റുതിനും മതിയായ കാരണമാകുന്നു. ഇരുന്നേടുടക്കി പച്ചവാരം കഴിക്കുന്നതുണ്ടെങ്കിൽ എത്തു ലഘുവായും മധുരപ്രായമായും സ്റ്റിഡുകയും ടുടക്കളിത്തായുമിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഗോതന്ത്ര കഴിച്ചിട്ട് മീതെ പാനം ചെയ്യുന്നതു ചുട്ടേടുടക്കി വരുത്തുന്ന ഗാന്ധിം വിധിച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ട് ഗോതന്ത്രപച്ചവാരണ്ടും ഉചിതമല്ല. എന്നാൽ ഗോതന്ത്രക്കുത്തിക്കു വിരോധമിട്ടുന്നതനെയല്ല അതു ഉത്തമവുമാണ്. മലയാളത്തിൽ കാണ്ടിയുടെ തുക്കമാനാത്തിനു മുമ്പ് രാവിലെ ചൊടിയരിക്കണ്ണതിനും ദൈജീബിനിച്ചു കേൾക്കുന്ന സഹ്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വളരെ ക്ലൗഡുതന്നെന്നയാണ്.

രാവിലത്തെ ശരിയായ (പ്രധാന) ക്രേണം അല്ല തന്ത്ര ലൂഡുക്കുണ്ട്. ഹോച്ചിട്ടുവേണമെന്നു വീണ്ടും എടുത്തുവരിയേണ്ടതില്ലെല്ലോ. ഈ ക്രേണാമാണ് രാവിലത്തെ വിശദ്ധു മാറ്റാനുള്ളതെന്നും അല്ലതെന്നു ലഘുക്രേണം വി ദ്രാമദത്തയിൽനിന്ന് ഉണ്ട് വരുവാനുണ്ടെന്നും മലസ്റ്റി ലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ക്രേണാസഹയള്ളതു വരുന്നു കഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടും വിശദ്ധുക്രേണും തള്ളപ്പ് ജീവാഗി ക്ഷേമത്തുകൊണ്ടും പ്രക്രത്യാം മേനനശക്തി നല്കുന്നപോലെളുള്ള വൻ ഈ ക്രേണാത്തിന്റെ അല്ലാംഗത്തിൽ ഇങ്ങവായും സ്റ്റിഡുകയും സപാദ്ധുളിതായുമുള്ള അന്നം ക്രേണാം. അതുകൊണ്ടാണ് അല്ലോ ദൈജീബിനി ക്രേണാമെന്നു പറയുന്നത്. ഈ ക്രേണം അകത്തു ചെന്നാൽ പിന്നെ ജാരാഗിനെ വല്ലിപ്പിക്കാനുണ്ട് ക്രേണഭേദം. അതിനു പുളിയും ഉപ്പുരസവും ചേന്ന് പദംത്തുമ്പോളേംട

കൂടിയ അന്നം ക്ഷമിക്കണം. ഇതിനാണ് ചാരക്കൂട്ടിയും മൊ അംഖ്യൂംകൂട്ടിയും ക്ഷമിക്കണാത്. ഇംസമയത്ത് കയമട്ട വിറയു കു കഴിഞ്ഞിരിക്കുകാണെങ്കിൽ കട്ടക്കുത്തെ ഭാഗം ക്ഷമാം ല ആവായും ത്രക്ഷമായും എറിവിവരസല്പ്രധാനമായും ദ്രവമായും ഇരിക്കണം. ഇതിനെ അനുസരിച്ചായിരിക്കാം ‘മധുരം കഴിച്ചെല്ലാംകൈക്കെത്ത്’ എന്നൊരു പഴവൈശ്വല്ലബ്ദായത്.

ഈ ക്ഷമാക്രമം എല്ലപ്പേക്കും യോജിക്കുന്നതാണെന്ന യരിക്കേത്. ഈ ക്രമപ്രകാരമുള്ള ക്ഷമാം അണി വെലമില്ലാത്തവക്കും യുക്തമാണു. അവക്ക് ആദിനിന്തനെന ദ്രവമായും ലഘുവായും ഉള്ളമായുമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേരുത് ക്ഷമിക്കണം. നാതില്ലിശ്വമായോ ത്രക്ഷമായോ ഉള്ള യാതൊന്നും അവർക്കു കഴിക്കേത്. അണിവെലമുള്ളവക്കും തനെ എല്ലാ കാലത്തും എല്ലാ ദേഹത്തും ഈ ക്രമം യോജിക്കുന്നതല്ല. ആഹാരത്തിനേൻ്തു കാഞ്ഞത്തിൽ ദേഹകാല സ്ഥിതിക്കും അനുസരിച്ചും അവരവക്കും രസിക്കുന്നതും യോജിക്കുന്നതുമായിരിക്കണം. ക്ഷമാക്രമവും ത്രാതിഭേദം ഭാഗത്തിൽ കഴിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളും. എല്ലാവക്കും കുറവോലെയും എത്തു കാലത്തും എത്തു ദേഹത്തും വിധിക്കു ചേട്ടിരിക്കുന്നതും ഇല്ലെന്നില്ല. വളരെ ദേരം ക്ഷമാം കു ടാതേയോ ഉപവാസാദികൊണ്ടോ വെയിപ്പെട്ടു വഴി നട നന്നിട്ടുള്ള ആര്യാസസ്ത്രങ്ങൾകൊണ്ടോ വിശേഷവലഞ്ഞിട്ടുള്ള വക്കും ലഘുവായും ഉള്ളമായും ലുഡിശ്വമായും അപ്പമായുമിരി കുന്ന ഭോജനമാനും വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. നേത്രത് ചൊടി അരിക്കുന്നതിനിൽ നെഞ്ഞാഴിച്ചു ക്ഷമിക്കുന്നത് ഈ അവ സ്ഥാപിത് വളരെ വിശ്രദിപ്പമായിട്ടുള്ളതാക്കന്ന. ഭാഗം അ തിയായിട്ടുള്ളപ്പോൾ കഴിക്കുന്ന ക്ഷമാം ഇത്തരത്തിൽ തനെ ആയിരിക്കണമെന്ന പറയേണ്ടില്ലപ്പോ. വിശ ഫ്രോട്ടക്കൂടിത്തനെ ഭാഗം ശമിക്കണം. അതല്ലുംതെ വിശ

പുന്നെന മാത്രം ശമിപ്പിക്കവാൻ തുമിച്ചും ക്ഷേണം അക്കത്തക്കിരണ്ടുന്ന കാഞ്ഞംതന്നെ സംശയമായിരിക്കും.

ഈസ്റ്റുതിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ള മിതമായ ക്ഷേണങ്ങൾ പക്കതി വയർ അന്നാറിക്കുള്ളെങ്കാണ്ടും കുന്തിഭാഗം പാനംകൊണ്ടും റിറ്റേഷൻക്കയും ശേഷിച്ചുള്ള കുന്തിഭാഗം വെരുത്തെ ഇട്ടുകയും വേണാമെന്നാണ്. എതായാലും ക്ഷേണത്തി എൻ അവസ്ഥാനംപാനംവേണ്ടതുതന്നാണ്.അഭിനീത അണ്ണ് അനുപാനം എന്ന ഈസ്റ്റുതിക്കുപറയുന്നത്.അന്ന പാനം അന്നാറി കുന്തക്ഷേണാണുള്ള കലക്കി നിമിലും ക്കിനല്ലത്തി ഫോപ്പിക്കവാൻ എഴുള്ളപ്പുംകിന്തിക്കയും അത് ഇത്തുറയും അഭിനീതമാക്കുന്നതുമില്ല. അനുപാനം അണ്ണകയും ചെയ്യുന്ന. ഇന്ന ക്ഷേണത്തിന് ഇന്നതരം അനുപാനം വേണാമെന്ന വിഹമമുണ്ട്. അനുപാനം ഒക്കെന്നസാധനത്തിനുള്ള ഇണ്ണങ്ങൾക്കു വിവരിതമായിട്ടും വികശമല്ലാതെയും ഇരിക്കുണ്ട്. സ്കീഡുക്ക്ഷേണത്തിനു ശുചിപാനയും ഉണ്ണുക്ക്ഷേണത്തിനു ശൈത്യപാനയും വിവരിതമാണ്. പാർപ്പാനുസം പാർച്ചോർ എന്നിവ കഴിച്ചിട്ടും മോർ അനുപാനമായി കഴിക്കുന്നകിൽ അതു വികശമയിട്ടുള്ളതുമാകുന്ന. ഇനി പ്രത്യേകം ചില ക്ഷേണ ഔർജ്ജകൾ പ്രത്യേകം ചില അനുപാനങ്ങളുംകൂടിഇം അവ സംരത്തിൽ പാറയാം. ഗ്രോത്രേവാ യവമേ ക്ഷേഖിച്ചും ജലം അനുപാനമായി കഴിക്കുണ്ട്. അരംചുണ്ടാക്കിയ പലമാരണങ്ങൾ കഴിച്ചു ശേഷം ഉണ്ണജലമായിരിക്കുണ്ട്. മാംസം ക്ഷേഖിക്കുന്നവയും ദേഹത്തെക്കിട്ടാതെ കുറഞ്ഞവയും മുതിരിക്കുന്നവും ചേത്ത ജലമാണ് ക്ഷേണം. മുഖമാക്കം ബുദ്ധമാക്കം തീനംപിടിച്ചു ക്ഷേണം. വലുമാക്കം ബുദ്ധമാക്കം തീനംപിടിച്ചു ക്ഷേണം. വലുമാക്കം ബുദ്ധമാക്കം, പ്രസംഗിക്കുക, വെയിലുക്കുള്ളുക എന്നിത്രാറി ആയാം. ചെയ്യുവയും അ

നപാനക്കായി ഭഹനമനസരിച്ച പത്രവിന്റുപാൽത്തന്നെ
യാണ് കഴിക്കേണ്ടത്.

വിശദ്ധീകരണാർഹ അധികം മനസ്സിൽത്തെന്നും ദ
യച്ചുടേണ്ടതുമാണ് അധി. കൂടി മുഴവാസതന്നെ ജലമയമാ
ണ്ണനാം പാനീയം പ്രാണികൾക്കു പ്രാണാദാളാണ്ണനമാ
ണ് വിധിച്ചിരിക്കുന്നത്. “ജീവന്ത്വം ജീവാദാളക്കു ജീവ
ബാഹ്യ ജീവനം.” ജലം കൂടാതെ ആക്കം ജീവിച്ചിരിക്കു
കു വയ്ക്കു. അതുകൊണ്ടു ജലപാനം അത്രാശമായി ആ
ക്കം വിശാധിച്ചിട്ടില്ല. ദീനമില്ലാത്തവന് എന്നതനെ
യല്ല ദീനമുള്ളവനം ജലം കൂടാതെ നിത്യവുത്തിയില്ല. അ
മേഖം, അതിസാരം, മഹോദരം എന്നിങ്ങിനെയുള്ള രോ
ഗങ്ങളിൽ ജലം അർക്കത്തു ചെല്ലുന്നതു വിരോധമാണെ
കിൽക്കിട്ടിന്നുന്ന അപ്രകാരമുള്ള അംഗികർക്കും അഹത്തി
കൾ ജീവം കൊടുക്കാതെ ഇലിക്കുന്നതു തെററായിട്ടുള്ളതാ
ണ്. എന്നാൽ മോഗതെ അനന്തരിച്ച മരനുകളിട്ടുള്ളതു
തിളപ്പിച്ച ജലമാണ് ഇവക്കു കൊടുക്കേണ്ടത്. ഇതും
പാനത്തുകൊണ്ടേ അനന്തപാനങ്ങളിൽവെച്ചു ശേരുമ്പുമായി
ടുക്കിയു ജലംതന്നെ ആക്കന്നവനു തെളിവാക്കണണ്ടെല്ലാ.
അതു രസങ്ങൾക്കും കാരണമായിട്ടുള്ളതും സ്വർച്ചരംചര
ങ്ങൾക്കും ഡോജിച്ചിട്ടുള്ളതുമാക്കാം ജലം. ജീവനെ നില
നിത്രകു, തളർച്ച മാറകു, മൂദം ഉണ്ടാക്കു, ബുദ്ധിവി
കസിപ്പിക്കു, എഡൈതെ രക്ഷിക്കു എന്നിത്രം ഇന്ന
ങ്ങൾ ജലത്തിനാണെന്നു ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഉൽപ്പോഷിക്കുന്നു.

ജലം പലതരങ്ങളിലുണ്ടെല്ലാ. മഴവെള്ളം വെതിലു
കൊണ്ടു തുംബമാക്കിത്തായും അതാണ് ഉത്തമമായിട്ടു
ളിക്കുന്നത്. സമുദ്രജലം നല്ലതെല്ലാം പറയേണ്ടതില്ലെല്ലാ.
മഴവെള്ളമില്ലെങ്കിൽ എത്രതേണ്ടും മണ്ണങ്ങൾക്കൊണ്ടേ
അതിനുടക്കണമ്പോ, അതുതോളം മണ്ണങ്ങളിലും ജലം ഉ
പര്യാഗിക്കണം. തുച്ഛചിയായി വിസ്തൃതമായി ശേപ്തമാ

തിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തു കാരം വെയിലും നല്ലവൻ്നും കെട്ടി ജീവാൻ സൗക്രമ്യമുള്ള ജലാശയത്തിലെ വെള്ളം എന്നും മഴവെള്ളത്തോടൊക്കെനുതാണ്. ചളി, പായൽ, പുസ്തി, ഇല എന്നിവ വീണകിടക്കുന്നതും കാരം വെയിലും തട്ടംതത്തും പുഞ്ചകളിലുള്ളതും ഘനമേറിയതും നരങ്ങംടക്കുന്നതും പല്ല കോച്ചുത്തക്കവൻ്നും അരുതു തണ്ണുള്ളതും എടുക്കാലൻ തൃട്ടനിയ ജൂതകളിടുന്ന വല, മുതാ, ഉലം എന്നിവകൊണ്ട് ദച്ചിമുള്ളുമായ ആലം കരിക്കലും പാറം ചെയ്യുന്നതും.

നദീജലത്തെപ്പുറി പാളുകൾക്കുകും പട്ടി തന്ത്രാട്ടക്കുന്നതും നല്ല ഒഴുകളുള്ളതും നിമ്മലഭാഗത്തും നദിയിലെ വെള്ളം നല്ലതാണ്.

ജലം ക്ഷേണാത്തിന്റെ ആദ്ദുത്തിലും മല്ലുത്തിലും അവസംന്നദ്ദിലും പാവം ചെയ്യുന്ന ഭേദങ്ങൾക്കാണ്ടു വുന്നുമുല്ലൈള്ളും ഉണ്ടാകുന്നു. ആദ്ദുത്തിൽ പാം ചെയ്യാൽ ധയററിൽ ക്ഷേണാമൊന്നാമില്ലാത്ത സമയമാക കൊണ്ട് പുറത്തുകൂടിക്കു കുറവു വരികയും തന്നിമിത്തം ശരീരം കൂദായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. മല്ലുത്തിൽ പാം ചെയ്യാൽ ശരീരത്തിനും സമർപ്പണങ്ങാകുന്നു. അഞ്ചു തതിൽ കഴിക്കുന്ന വെള്ളം ക്ഷേണാത്തിനും അനുപാനമാണ് തിരുത്തിക്കയും ആശാശയത്തിനും അധികം മേന്തരശാലി ദൈ ദാൽക്കുകയും തന്നിമിത്തം ദേഹം തടിക്കുവാനിടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ക്ഷേണാത്ത ജലം പത്രവെള്ള മായിക്കുന്നാൽ തള്ളുമ്പു, തവതിരിമുൻ, ചണ്ടി, ലാഹം വിഷം എന്നിനുകളെ വീക്കുന്നതാകുന്നു. എന്നാൽ വൃംഡി കൊണ്ട് ക്ഷീണിമുവന്നേ അന്നിബുലം ശരിയായിട്ടില്ലോ തവരേം ഈ ആവശ്യത്തിനുള്ളിട്ടി തണ്ണുവെള്ളും കഴിക്കുന്നതു പത്രമാകയില്ലോ. എൻ്നുന്നാൽ ഈ രണ്ടും കൂടുതലും അംരാണിക്കു കുത്തി കുത്തിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ത

ಉಪ್ಪ ಮಹಿತಿಗಾಗ ವಿಳಂಬಿಯಾಗಿತ್ತೀರುತ್ತಾನುಷ್ಟಾ. ಮೃಢವಜ್ಞಂ ಲೈಪತತಿಗಾಗ ಕಣ್ಣತ್ತಿಲ್ಲಿಕಂ ಇಕ್ಕಿಂ (ಮೀ ಕ್ರಿಡಂ) ಮೆರುವಾಯರ ವೀಕ್ಕಿನ, ಯಂತರೋಗಂ, ಮು, ನೀರಿತ್ತ ಈ, ಸ್ವರಂಭಿತ್ತಿನ, ವಾತಿಷ್ಠಿತ್ತ ವೆಡನ ಎಂದೀ ರೋಗಣ ತ್ವಿತ್ತಂ ಪರಿಯತ ಅಶ್ವಾಗಂತಿಕಂ ಮುತ್ತಾಗಿಯತಿಲ್ಲ ಹೊಂದಿ ಈಸು ಕಳಿತ್ತಿರುವಾಗಂ ನಾಲ್ಕಾರುತ್ತಾನ ವಿಯಿಕಿಸ್ತೆಪ್ಪಿತ್ತಿಂದೆ. ಮೀ ಗಾತ್ರ ತೆಗ್ಗಂ ಚೆಕ್ಕಿತ ಮರ್ಣಾತ್ಮಿಯಣ್ಣ ಎಂದೀವ ಕೆಂ ಗಾವಾಕ್ಷಿತಿಗಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇ ಕೆಹಿತ್ಯಾತ್ ಉತ್ತರ ಮಿತೆ ಮೃಢ ವೆಜ್ಞಂ ಕಣಿಕಣಾತ್ತ ವಿಳಂಬಿಸಾಕಣಾ. ತಿಳಿಪ್ಪಿತ್ತ ತಣ ಪ್ರಿಯ ವೆಜ್ಞಿತಿಗಾಗ ಪಶ್ಚಾವಜ್ಞಿತಿಗಾಗ್ಗೆ ರೋಂದಾರಿ ಇಲ್ಲಿ. ಇಂಬಾಂತ್ತಿಂದ್ದಿತಾಂಗಂ. ಪಿತರೋಗಣತ್ತಿನ ಇತರಂ ವೆಜ್ಞಂತಗಣಯಾಗ್ಗೆ ಹಿಟಿಕೆಣಿತ್ತಂ. ಇನ್ನ ಪಾತ್ರಾತಿಗಳ ವೆಚ್ಚಿತ್ತಂ ವೆಜ್ಞಂ ಗಾರ್ಜಿ ಕಾಟಿಕಣಾತ್ತ ಪಿತರಾಗಣಾ ಗಾಗ್ಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಾಸಿಖಿಂಬಾಗಂ.

ವೆಜ್ಞಂತ್ತಿಕಾರೆ ಜಿವಿಕಣಕವಾಯಿಸಾಗಂ ಇನಿಗಾತರಂ ವೆಜ್ಞಿತಿಗಾಗ್ಗೆ ಇನಿಗಾ ಇಂಬಾಂತ್ತಿಂದ್ದಿತಾಂಗಂ ಮೆರುಕಂಣಿ ಇವಣ್ಣಂ. ಅರಂಪಾರಮಾತ್ಮಿ ಇಲಂ ಕಣಿಕಣಾವಹಂ ಇತ ವೇಣಾಮಣಂ ಇವು ಪಾರಿತಿಂದೆ. ಎಂದೀತ ಅರತ್ಯಾಖ್ಯಾ ಪಾಂ ಅರತಿಸಾರವು. ಅರಜಿಣ್ಣಿಯುಂ ಉಣಾಕಣವಾಗ್ಗೆ ಎಂದ ಇಂತಹಾಗಾಗ್ಗೆ. ವಹಿಕಾಲತ್ತಂ ಮರಾತ್ಕಾಂತ್ತಂ ಕಿರಿ ರೋಗ ಕಿಷ್ಟಾತಿವಾಗ್ಗೆತ್ತಿಕಿಯುಂ ವೆಜ್ಞಂ ಹಿಟಿಕಣಾತ್ತ ಅಲ್ಲಂ ಮಾತ್ರ ಮೇ ಪಾರ್ಕಿತ್ತಂ.

ಇತವರೆಯುಂ ಪಾರಿತಾತ್ತ ರಾವಿಲಿತರ ಪ್ರಯಾಗಕೆಣಣ ತರೆ ಸಂಖಣಿ ಇಮಾರುಮಾಣಂ. ಇತ್ತಂಕಣಣಂ ಕಣಿಂತಿತ್ತಿಂ ಇತ್ತಂ ಕಣಿಕಾಗ್ಗೆ ಪಲಂಬಾರವುಂ ಕಣಿಕಣಾಂಣಕಿಂರಂ ವಿಲಿತರ ಕೆಣಣಂ ಮಿತಮಾಯಿತಾಗಾತ್ರ, ಮುಗ್ಗಾಭಕಾಂತ ಮಣಿತ್ತಿರಂಕಿ ಲ್ಲಂ ಕಣಿಂತಿತ್ತಿಂ ಪೆಣಿತಾಗಾಗ್ಗೆ. ಇಂದ್ರಾಂಕಾಣಂತ್ತ ಪಲಂಬಂ ರಂ ಬಲಿತರ ಪಶ್ಪಿತ್ತಿಕಣಕಾಗ್ಗೆ ಕಂಪಿತರ ಉಣಾಕಣಕಾಗ್ಗೆ ಮಲಬಿ ಗಣಾತ ನೀರಿವಾಗ್ಗೆ ಸಂಪಾಯಿಕಣಕಾಗ್ಗೆ ಚೆಯ್ಯಂ.

കുടവ മലവസ്യത്തെ ചെങ്കുന്നതും വാതരോഗിക്രിക്കറു വിളരു വിരോധമായിട്ടിളിച്ചതുമാക്കാൻ. തുവരപ്പുരിപ്പും മലവസ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ അതുകുടവയോളം ചീതയല്ല. ചെരുപയറിന്റെ പരിപ്പും വാതകംക്കു കുന്നല്ല. എഴുപ്പുത്തിൽ ഹേമിക്രൊമ്മും, മലക്രൊമൈറ്റേറ്റയും ചാർഡ്രിയേയും അരതിസാരത്തേയും ചുമരേയും പിത്തരോഗതേയും ഹനിക്രൊമ്മും. അതോളം എഴുപ്പുത്തിൽ ഹേമിക്രൊമൈറ്റേരു വജ്രി കുടക്കയും ചെങ്കുന്നതിനുപരി വല്ലുതെ തടിച്ചുവക്കു തടികുറയും കുല്ലുതുമാണ്. എന്നാൽ മലം ബസിക്കം. അവിൽ വളരെ മുക്കായിട്ടിളിച്ചതും സൂംനേമുണ്ടാക്കുന്നതുമാക്കാൻ. എന്നാൽ അതു വളരെ വലക്കരമായിട്ടിളിച്ചതുമാണ്. മലങ്ങൾ തുറീമുക്കാലും നല്ലതുനേന്. പ്രത്യേകിച്ചു മന്ത്രിമുക്കാലും, മാതളനാരങ്ങ, മധുരനാരങ്ങ, തുരുക്കം വിശ്വേഷംതന്നെയാക്കാൻ. ഭക്ഷണാനന്തരം ലഘുവായ മലങ്ങൾക്കു കഴിക്കേണ്ടതാണെന്നുള്ളടക്കി ഈ പ്രക്രിയയിൽ പഠിപ്പിക്കുകയുണ്ട്.

രാത്രിയിലെ പ്രധാനക്ഷേണം എതാണ്ടു രാവിലെത്തേപ്പോലെതന്നെയാണ്. എന്നാൽ പകൽസമയത്തോളം ക്രൈസ്തവരുടെ രാത്രിയിൽ രാവിലെത്തേപ്പോലെ ചെരുപ്പും പരിപ്പും കൂട്ടിയുള്ള ക്രൈസ്തവിയിലും വിഡിച്ചിട്ടില്ല. തയിൽ കൂട്ടിയ ക്രൈസ്തവിയിൽ വരുമ്പുന്നാണ് വിഡി. അതു ചുറ്റത്തിനും ശോമത്തിനും മറ്റും കാരണമാകുന്നതാണ്. രാവിലെ ക്രൈസ്തവ പുണ്ണമായി ഹേമിച്ചുടിക്കി ശ്ലൈക്കിൽക്കുടി രാത്രി അല്ലെങ്കിൽ രാവിലെ വിരോധമില്ല. എന്നാൽ അതും കഴിച്ചുതുടർന്നു കൊണ്ട് വിരോധമില്ല. എന്നാൽ അതും കഴിച്ചുതുടർന്നു കൊണ്ട് വിരോധമില്ല. ഏകദിനം കൂട്ടിച്ചേരുന്നതാണ് പഠിച്ചിട്ടിട്ടുള്ള ശ്ലൈക്കിൽ രാവിലെതന്നെ ക്രൈസ്തവിയിൽ തീരെ വജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. പകൽ ദേഹത്തിനും മനസ്സിനും പലതരത്തിലുള്ള വ്യാധാമമുള്ളതുകൊണ്ട് ജംരാശിക്കു തളർച്ചയും ജാളിപ്പു

ମୁଣ୍ଡଳକୁଣ୍ଠିପ୍ପ. ଶୁଷ୍ଠିନେଟିଂରୁକୁଳିତ୍ରୁଷ୍ଟି କେବଳାଂ ଦେଖି
କାହାରେତାଙ୍କ ପାଇନା ଲୋପଣେତ୍ତେ କୀକଣାତିଥିଲା ସହା
ଯମାଯିଟିଂ ଉଣ୍ଡେଁ. ରାତ୍ରି ଶୁରୁତିରେ ରେତ ପିପରିତମା
ଥା. ଶୁଷ୍ଠିନେଟିଂ ରେଜିସ୍ଟ୍ରେଟିଂରେ ସହାଯତତିଥିଲାକିମାଣ
ନମ୍ବର ଦେଖନ୍ତିଥିଲାବେଳାକିମାଣ ଶୁରୁତିରେକାଂ ଉତ୍ତମ
ବ୍ୟାପାରୀ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖିଲା କରିବା
ତିକ୍ଷ୍ଵିତ୍ତ ପାଇଁ ରାତ୍ରିଯିଥିଂ ଉପରେବାରିକାରୁକାନାଥ
ଥା. ଏହାର ରାତ୍ରିଯିଠି ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପାଲନ ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବାରେ ପାଇଁ ପିରାରିବସାଂ କାଲରାତିକାଂ କରିବାରେ
ପୋକାଣା.

ଆରତାଶାଂ କଶିଶର୍ଫ କିଟକାରାକାରୋପରୀ ପାଇଁ କେବଳ
ଆ କିଟକାରାକାରୋପରୀ ଦେଖନ୍ତିଥିଲା ଶୁରୁତିରେକାଂ ବ୍ୟା
ପିକାଂ ଲାଘତାକାରୀ. ମନ୍ଦିରିକାରୀଙ୍କ ଶୁରୁତିରେକାଂ ଉତ୍ତମ
ଦେଖନ୍ତିଥିଲୁଣ୍ଟ କଶିଶିପ୍ପିତ୍ତ ପିତ୍ରାତ୍ମିକାରୀଙ୍କ ଅନୁ ପ୍ର
ତ୍ରୁକିତ୍ତ ପିରେହସମାଜା. ଆପକୁଁ ଆତେଁ ଅନ୍ତରୀ
ଶୋଣନ୍ତିକି ପାଇଁ.

ଅନୁଷ୍ଠାନିକି ଶୁରୁତରରତିଲେବାକେ ପାଇନ୍ତିଟିବେଳେ
କିମୁଣ୍ଡଳକାରୀ ଦେଖନ୍ତିଥିଲା ଶୁରୁତିରେକାଂ ଏହିପ୍ରାପ୍ତିଶୀଳଙ୍କ
ଉଣ୍ଡାଯିବେଳେ ପାଇନାଟାପ୍ରାପ୍ତି କାହାରେ
କଶିଶିକାରୀ ପାଇ ସହାଯତାକିମୁଣ୍ଡଳ. ଅନ୍ତରିକ୍ଷକାରୀଙ୍କ
କାହାରେ ପାଇ କଶିଶିକାରୀ ଦେଖନ୍ତିଥିଲୁଣ୍ଟ. ଆପକୁଁ ଆତେଁ
ଶୁରୁତରରତିଲେବାକେ ପାଇନ୍ତିଥିଲୁଣ୍ଟ. କିନ୍ତୁ ଦେଖନ୍ତି
କାଂ ମୋହି ଅନ୍ତରିକଂ କଶିତ୍ରୁଙ୍କ ଅନ୍ତରିକାଂ ମରମକାଙ୍କ ଉ
ତ୍ରୁମାନେଇୟ ଅନ୍ତରିକାଂ ଆଣିତିଲୁଣ୍ଟ ପରିପ୍ରମାକାଣ. ଏହି
ପ୍ରକରଣରେ ପରିପ୍ରମାନ୍ତିକାଂ ଏହିରାପ୍ରାପ୍ତି ଶୁରୁତରରତିଲେବାକେ
ଉତ୍ତମିକୁ ପରିପ୍ରମାନ୍ତିକାଂ କରିବାକୁ ପରିପ୍ରମାନ୍ତିକାଂ
ମରମକାଙ୍କ ପ୍ରକରଣ. ପାଲାଯିକଂ କଶିତ୍ରୁଙ୍କ ମରମକାଙ୍କ
ହ୍ୟାମାଯି ଏକାକ୍ରମିକୁ ତିକ୍ଷ୍ଵିତ୍ତ ପରିପ୍ରମାନ୍ତିକାଂ କରିବାକୁ

ഉത്തിനു മഹമക്കന്ന ചുക്കം ജീരകവും ചേത്ത വെള്ളത്തിൽ അപ്പും ഉപ്പും ചേത്തു കഴിക്കുകയാക്കുന്നു. മരിക്കാൻ അധികം കൂടിച്ചും കുട്ടക്ക കഷായംവെച്ചു കഴിക്കുന്നു. കുടലക്കാളി ചുക്കവെള്ളത്തിൽ ഇള്ളപ്പും ജീരകപ്പുംടിയും ചേത്തു കഴിക്കുക. പുളിച്ചു സാധനം അധികമായി ഒക്കിച്ചും ചുട്ടവെള്ളത്തിൽ എല്ലത്തരി വോട്ടിച്ചുട്ടു കഴിക്കുക. ഉപ്പും നാധികം അരക്കത്തുചെന്നണണാക്കുന്ന വികാരം ഔർക്കു പദ്ധതിസാരം നെയ്തിൽ ചൂഡിച്ചു കഴിക്കുക. എത്ര അവധികം ചെന്നാൽ പുതുവെള്ളംയും, വാഴപ്പുഴം അധികം കേംച്ചിച്ചും ഉട്ടുചേര്ത്ത ചുട്ടവെള്ളവും കഴിക്കുന്നു.. ചേന്നു തുടക്കിയ കിഴങ്ങുകൾക്കുള്ളാറിനും പ്രത്രാധിയം ചുക്കം കുരുമുളകം തിപ്പുലിയും കഷായംവെച്ചു കഴിക്കുന്നു. എട്ടിന്മാംസം അധികം കൂടിച്ചും എല്ലത്തരി വോട്ടിച്ചു ചേത്ത കാഞ്ഞവെള്ളവും അപ്പും അമീക്കം തൊഞ്ച വെരും കാഞ്ഞവെള്ളവും അവിൽ അമീക്കം തൊഞ്ച നാളികേരത്തിനും വെള്ളവും ചോറ് അധികം കേംച്ചിച്ചും കുരുവേള്ളിലായും ഇള്ളപ്പും ചുക്കം സമം ചോടിച്ചു ചേത്ത കാഞ്ഞവെള്ളവും കഴിക്കുന്നു. മത്സ്യം കഴിച്ചു മുള അമീക്കാതിരുന്നാൽ മൊരിൽ ഉപ്പു ചേരുതു സേവിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. നെയ്തു അധികം അരക്കത്തുചെന്നാൽ മൊരിൽ ഉപ്പുട്ടു കഴിക്കുന്നു ചുക്ക കുരുമുളക തിപ്പുലി എന്നിവ കാഞ്ഞവെള്ളത്തിൽ ചേത്തു കഴിക്കുന്നു വേണ്ടതുക്കുന്നു. എല്ലാറിനുംതുടി സ്ലൂതായി കട്ടാകൈ കൈ മാറ്റു പഠ്യുന്നതംബന്നകിൽ അതു ചുക്ക കുരുമുളക തിപ്പുലി എല്ലത്തരി ഇള്ളപ്പും ഇവ കാഞ്ഞവെള്ളത്തിൽ ചേരുതു കഴിക്കുകയാക്കുന്നു.

മുന്നാറു അംബുദയം

ക്ഷേണം കഴിത്തെ ഉടനെ പ്രസംഗാലി ഉറപ്പേയുള്ള
സംസാരവും വഴിനടക്കങ്കു വെയിലത്തേക്കു പോവുക അം
ഡാറ്റി വാഹനങ്ങളിൽക്കേറി സഞ്ചാരിക്കുക ടീറ്റുക എല്ലാ
നിത്യാദിയും വജ്ജിക്കേണം ചുങ്കക്കിപ്പുറയുന്നതായാൽ
ദേഹംകൊണ്ടു മനസ്സുകൊണ്ടു വാക്കുകൊണ്ടുള്ള ആയാം
സത്തെ വജ്ജിക്കേണം. മനസ്സും അധികം പ്രവർത്തി
പ്രവീശനതുകൊണ്ടു ഭൂമതതിനു താമസവും ജംഗാഗിക്കു
ക്ഷേണവും ബാധിക്കേന്നതാണ്. മറ്റൊരണ്ടായാശംകുറി
ണ്ടു വയറിൽവേദന, കൊള്ളത്തിപ്പുട്ടിട്ടതം, അജീസ്റ്റ്
എന്നിത്രം ജംഗരോഗങ്ങളായുംകൂം. വേണ്ടു നുറി
ടി പത്രക്കു നടന്നും അപ്പുന്നരും ഇടത്തുവുറംവെച്ചു കിട
ക്കുണ്ടാണ്. നടക്കുതുകൊണ്ടു അകത്തു ചെന്ന ക്ഷേണാ
ത്തിനു നലച്ചും പരകയും ക്ഷേണത്തു സമയം ഇരുന്ന
തുകൊണ്ടു അരരക്കെട്ടിനും മുട്ടിനും ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന പിടി
ത്തം മാറി അംഗവുണ്ടാകയും കൂതരിനു വിത്രുമം കിട്ടകയും
ചെയ്യുന്നു. പിനെ കിടക്കുതു ജംഗാഗിയെ ചുവിപ്പിച്ചു
ക്ഷേണാത്തിനും ഭൂമതതെത്തു സഹായിക്കേണം. മലന്മകിക
ക്കുന്നതുകൊണ്ടു ദ്രാസം ശരിയായിപ്പോകുതെയിരിക്കുന്ന
താണാം. വലത്തുംാഗം വെച്ചു കിടക്കുതു ഭൂമതതിനു
മണകരമല്ല. പൊക്കിളിനും മേലുട്ടും ഇടത്തുംാഗ
തൊയിട്ടാണും ജംഗാഗി എന്നാണും ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പറ
ഞ്ഞിരിക്കുന്നതാം. ആമുഖയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു മുക്കാ
ലും ഇടത്തുംാഗതൊക്കും. അതുകൊണ്ടു അധികയും
പ്രൂത്തി ആമാശയത്തിൽ പരിപൂശ്യമാവുന്നതിനും ഇട
ത്തുംാഗംവെച്ചു കിടക്കേണം. ഇങ്ങിനെ ഒരു നാഴിക (ഒഴ
മിനിട്ട്)യെക്കിലും കിടക്കേണം. അതിനു ശേഷമേ എത്തു
ചോഡിയില്ലോ പ്രവർത്തിക്കാം.

വിദ്യാത്മികർക്കുള്ള ജോലി പ്രധാനമായും പ്രഥമണം മായും പഠനമാണെല്ലാം. പറിക്കുന്നതു പ്രാദേഹം ഇരുന്നിട്ടാണ് ചെങ്കുണ്ടാനന്തം. വായിക്കുന്നോർക്ക് കാനിൽക്കി റിക്കക്കുണ്ടാ ചെരിഞ്ഞുകിടക്കുകയോ അരുത്ത്. കാനിൽക്കി തന്ന വായിച്ചും കൂനവത്തുവരും. വള്ളപ്പു തകയുവാനം എഴുപ്പുമണം. ചെരിഞ്ഞുകിട്ടു വായിക്കുന്നതു കണ്ണിനു കേടുവാൻ. നേരെ ചാരിയിങ്ങനാണ് വായിക്കുണ്ടത്. വായിക്കുകയോ എഴുതുകയോ ചെയ്യുന്നോ വെളിച്ചും പിന്നിൽനിന്നും. ഇടത്തുപുംതുകൂടിയുമാണ് പുസ്തകത്തിൽ വീഴുകയും. എന്നാലെ കണ്ണിനു കണ്ണിച്ചുകൂട്ടാതെ ചുറവും സൂപമായി അക്കഷരങ്ങൾ കാണുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളത്. പുസ്തകം വളരെ അടുത്തോടു വളരെ അകലേന്തോ പിടിച്ചു വായിക്കുന്നതായാൽ കണ്ണിനു കുറിംവും കേൾഡും വന്ന കുഴുങ്ങു രക്കിക്കരുതുന്നുണ്ട്. ഇന്ന് പറഞ്ഞത്തിൽ നിന്നു പ്രാതൃക്കിച്ചു നേരുകൂടി വിദ്യാത്മികർക്ക് ധരിക്കുണ്ടതാണ്. വളരെ ചെറിയ അക്കഷരങ്ങൾ പതിഞ്ഞതു പുസ്തകവും വെളിച്ചുമില്ലാവെളിച്ചുത്തു യാതൊരു പുസ്തകവും വായിക്കുകയും. പഠനമുറിയിൽ കാരം വെളിച്ചുവും വേണ്ടവിധം വേണ്ടമൊരു ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ ദത്തിച്ചുന്നുണ്ട്. മിച്ച രണ്ടും പൊക്കിവെച്ചു കുത്തിയിക്കുന്നുകൊണ്ടാണ് അതികർത്താവായ ശ്രദ്ധിക്കാണ്ടിൽ ഇരുന്നിട്ടും വളരേന്തും ഇരുന്നു വായിക്കുന്നതും നന്നാലും. ഇതുരുത്തിൽ ഇരുന്നു വായിക്കുന്നതും അജീബ്ദിത്തിനും മലവും സ്വത്തിനും തന്നിമിത്തം മുലകരുചിന്നും മെതുവായിത്തീരുവാനിട്ടുണ്ട്.

വായന കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ വിദ്യാത്മികർക്ക് സാധാരണാവും വുഡായാമാണെല്ലാം. അതു എവനും വേണ്ടതുന്നതുണ്ടാണ്. ഒരുപ്പത്തിനും വായാവും ജംരാഗിക്കുകയും മേറ്റുന്നിനു കുറയും കാശാഖാഗത്തിനു പുണ്ണി

യും ദിവ്യതയും ആധാസംകൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ പറഞ്ഞ തുകാണ്ടിതനെ ശീലിക്കുന്ന ആധാസത്തിൽ സകല അംഗങ്ങൾക്കും പ്രവൃത്തിയിട്ടായിരിക്കണമെന്നും പാദങ്ങൾ തിപ്പിപ്പും. തുല്യവായും വൈളിച്ചുവും നല്ലപോലെയുള്ള തുന്ന സ്ഥലത്തുവെച്ചു സാധ്യം നമസ്കരിക്കുന്നെന്ന യാക്കുന്ന ഉത്തമമായ ആധാസം, കേക്ക വീണി നടക്കുന്നതും തരംകെടിപ്പും. പരിജ്ഞാരത്തിന്നന്നസർച്ചു പ്രായാമ്പണ്ടുംയാ ലും പോരാളുകയില്ല. എതാനാം തുല്യവായു നല്ലവല്ലോ സബ്രിക്കുന്നതും ഭൂതിശക്തികളുണ്ടാമില്ലോതെ റിമല മായിട്ടിരുമാൻ സ്ഥലന്നതാവനും പ്രായാമം. രബിഡാത്ത ഇഴവെയിലും ദേഹത്തിനു—പ്രത്യേകിച്ചു കണ്ണിനും ശിര ഫ്ലീനും—ചീതരഹംകനും. പ്രത്യേക പോക്കണ്ണരായിലും ദേഹത്തിനു മുഖകരമായിട്ടിരുമാണ്. അതുകാണും വൈക്കുന്നാരും ചെറുപ്പുനു പ്രായാമം വെയിലവന്നാവാമാണും റാ വിലെ പ്രായാമം ചെറുപ്പുനാണെങ്കിൽ വെയിലത്തും വരും യെന്നും തെളിയുന്നാണെപ്പും. അജീണ്ടുംബും വരുതിക്കുവരു ശ്രദ്ധാസ മെട്ടക്കുന്നപക്ഷം, കുമിനാം വല്ലിക്കുകയും ഇപരുംബാവുക യും ചെങ്കുക്കാം. ലഘവമുള്ള വസ്തുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും ആധാസമാണെങ്കിലും. അതു വളരെ ചീതരഹംകനും. എത്തന്നാൽ തലയിൽ ഓരോവഹിക്കുന്നതുകൂണ്ടും ദേഹത്തിനും തലാച്ചുവിനും വളരുച്ചു കായുന്നതും തരവും മുതലായി കഴുതിനും മേഘംട്ടിജു സുവക്കേടുക കൂണ്ടാവാനിടയുള്ളതുമാകനും. വേണ്ടവിധത്തിലും ആരാസംതനെ അംഗ്യികം ആവാരം. അവന്നവൻറെ വൈവരിക്കാൻ പക്കതിക്കും എത്തനേരാളും ആവാംമാ അന്തരേക്കാളും ചെറുപ്പുനാതാണും ഉചീതമായിട്ടിരുതും. നന്നാറി മാറ്റിട്ടുകൂടു ദേഹനാിപ്പിള്ള സന്ധികൾക്കു കൂക്കും ഔശ സ്ഥലങ്ങളിലെപ്പും. വിക്രമ്പണാവുന്നതു ദേഹവലത്തിനീറു പക്കതിക്കും കത്തവല്ലും ആധാസമെടുത്താലെത്തത ലക്ഷണം

മാണ്. - വേനക്കാലപ്രതിം വധ്യക്കാലപ്രതിം മഞ്ചിന്ന ദുർഘടം ആയാസമെഴുക്കണ്ണൽ ഇതിലും അല്ലോ കംജ്ഞിണാം. എങ്കിലും കാലാദശഭേദം അവേക്ഷിച്ചിട്ടിട്ടും ഇക്കാലപ്രതിം ഒഹമതിന്ന ബലവും സഹനാക്കിയും കാരണത്തിൽ കഴം. ആയാസം അധികമാക്കണ്ട് ആയാസം എടുക്കാം തത്തിനേക്കാൾ അധികം ഭോധകരമാണ്. അതുപരായാസം കൊണ്ട് അധാരം, തള്ളൽ, ക്ഷേണം, മുഹ, പാണി, ചെറി എന്നിവയാത്മക്കു വളരെക്കാംബും ഇതു പരിശീല്പിച്ചാൽ വലിയ രോഗം രൂപീകരിച്ചുട്ടി വരുവാൻമാറിക്കൂടണ്.

ആയാസം ചെയ്യു ഉടനെ കൂളിക്കണ്ണാൽ വളരെ ചീതയാക്കണ. തസ്മയ്യും പിത്തപ്പുക്കൊണ്ട് ഭോധക്കുപ്പം വിചുതിക്കായിരിക്കും. ആലപ്പും കൂളിപ്പും തുംബം നാജലം അതുപരായാദിൽക്കൂടി അക്കത്തെക്കു കടന്നു കൈത നാഡികളിൽ പ്രവേശിച്ചു, നീരിലക്കം, പനി ചുക എന്നിരുപ്പികൾക്കു മേരുവായിത്തീരുന്നതാണ്. എന്നാൽ ചുട്ടവെള്ളംകൊണ്ട് ഭോധം കഴുക്കന്നതിനും വിരോധമില്ല. പാക്കു പിത്തപ്പും അധികമായാൽ അതു വൃത്തിയുള്ള വസ്തും നല്ലപോലെ ജൂലത്തിൽ മുക്കി തുടച്ചുകളിയാണ്. ഈ കാരണംകൊണ്ടുതന്നെ ആയാസം കഴിത്തെ ഉടനെ ഭോധം വസ്തുംകൊണ്ടും കൂപ്പായംകൊണ്ടും ആവരണംചെയ്യാതെ തുനിട്ടന്നും ചീതയാണെന്നു ലുഖ്യമാക്കന്നതാണെല്ലോ. എന്നാൽ പിത്തപ്പും അക്കത്തെക്കു വലിയുന്നതും നന്നല്ല. എന്നതുണ്ടാൽ അതു ഭോദത്തിൽക്കാണും വാഹിജ്ഞരിക്കുപ്പും ഭോദത്തായ കു മലമക്കണം. ആയതുകൊണ്ട് അതു തിരിയെ ഭോദത്തിൽ ചേരുന്നതു വളരെ ഭോധകരമായിട്ടുള്ളതാണ്. അതുകുണ്ട് ആയാസം കഴിത്തും ഉടനെവ സ്തുംകൊണ്ട് ഭോധം രാഷ്ട്രവർഗ്ഗം തുടച്ചു, പിത്തപ്പുകളും ഭോദത്തെ അവരണംചെയ്യും, അമാവാ, വിശ്വപ്പിനെ ഭോദത്തിൽക്കാണും വലിച്ചെടുത്തും പുറത്തെക്കു കളയുന്നതാണ്

യ ക്ലോമിട്ടക്കയോ ചെജ്ഞണം. വിയപ്പ് നല്ലവൻ്റും അരി ദേഹത്തിനു പ്രക്രമാന്തരം ഉണ്ട്. ചുട്ടമാത്രമായാൽ സ്ഥാനം ചെയ്യാം. സ്ഥാനം വേണ്ടതുമാകുന്നു. ഇപ്പോൾ മെൽ എടു ശ്രദ്ധിക്കിയിട്ടാണി സ്ഥാനം ചെയ്യുന്നതു വളരെ വിശദമാകുന്നു. എത്രയിധിയായാലും ദേഹം നല്ലവൻ്റും തിരഞ്ഞി അം ശക്ക തീരെയില്ലാത്തവിധി കഴക്കണം. മെഴുകിളക്കുന്ന തിന്ന തലയിലേക്കു നെല്ലിക്കുയും കരണ്ണാട്ടിയും, ദേഹ നടിൽ വാകയുമാണാത്തമായിട്ടില്ലെന്ത്.

ക്ഷേണം കഴിഞ്ഞ വയസ് നിരഞ്ഞിരിക്കുന്നോഴം ഒരു വിശദപ്പേം. ഉജ്ജ്വലപ്പേം. മലമുത്രാഡിവിസജ്ജനം വേണമെന്ന തോന്നുന്നോഴം പ്രാഞ്ചം അരക്കത്.

ന റ ല റ അ റ സ റ യ റ

ഉറക്കം. മനസ്സുന്നോ എറിരവും അത്രുംവശ്രമായ കാഞ്ഞ കാക്കണും. പകൽ ദേഹത്തിനും നന്ദ്യാസ്ഥിനും. ഇഞ്ചിയന്തരം കൂടം പലവിധത്തിലും ശ്രദ്ധാസ്വം. പ്രവർത്തിയും. ഉണ്ണം കാതെയിരിക്കുന്ന നിവൃത്തിയില്ലപ്പോം. പ്രക്രമിക്കുവിത്തുന്ന രാത്രിയിൽ നിറുപ്പുമായി വിത്രമിച്ചു തമോമയമാകുന്ന അവസ്ഥയിൽ. വയിച്ചിട്ടാണെല്ലോ കണ്ണുന്നത്. അതുപോലെതന്നെ ജീവിക്കിക്കണം സംശാരണാ അതു വിത്രമകാലമാണ്. നിദ്രയെ ശ്രദ്ധയിച്ചിട്ടാണ് മനസ്സു സുഖം, മുഖം, ഘുഞ്ചി, ചട്ടപ്പ്, വെള്ളവെള്ളമാ, ജനങ്ങാജനങ്ങൾ എന്നവേണ്ട ജീവൻ്തന്നെ സമിതിചെയ്യുന്നതെന്നാണ് ശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്നത്. അതെന്തിന്റെ അത്യമുഖനെന്നാൽ നിദ്രയെ വേണ്ടവിധത്തിലും വേണ്ടി തന്ത്രാളയും സേവിക്കുന്നവക്ക് സുഖം, ഘുഞ്ചി, മുഖം ജനങ്ങം, ഭീമംയും പ്രകാരിവയ്ക്കുന്നവെന്നും. അപുക്കം ചെയ്യാത്തവക്ക് ഇവയുടെ വിപരീതമാണ് മഹാമ

നാമാക്കണ. പ്രത്യുക്തിചും വിഭ്രാത്യമികർക്ക് മനസ്സിലെ
യും വുഡിയേയും പലസമയത്തും വളരെ വ്യാപരിപ്പിക്കേ
ണ്ടതായുള്ളതുകൊണ്ട് അവക്കു് ഉറക്കം എത്രയോ അത്രം
വസ്തുമനസ്സിൽ പറയാതെതന്നെ വിശദമാക്കണമെല്ലോ.
എന്നാൽ ഉറങ്ങുക വയ്ക്കാതെ സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും വേ
ണ്ടതിലധികം ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതു രോഗത്തിനു കുഞ്ചി
നാമാധിത്തീരനാതാണ്.

സാധാരണ എല്ലാവക്ക് റത്തിസമയമാണ് ഉറക്ക
അതിനു വിധിച്ചിരിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ ഉറങ്ങാതെയി
രിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പല രോഗങ്ങളിലുണ്ടുകൊണ്ട്. അവ
യിൽ ചിലതു തഹരിച്ചിട്ടിൽ, തലക്കുത്തു, തലക്കുനും,
കൂളിനും, അസഖ്യത, അബസത, കോട്ടവായ, മേലം
കൈ വേദന, കാൽക്കഴുപ്പ് എന്നിത്രുംഡിയാക്കണ. ദേഹ
അതിനു കാല്പ്പിച്ച വുഡിക്ക മാന്ത്രിക്കും വരുമ്പെന്ന ദിവ്യ
പാഠത്തിട്ടണമെല്ലോ. പകൽ ഉറങ്ങുന്നതു സാധാരണ ന
ഡിത്തപ്പ്. അതിനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഫോറ്റിൽ ക
മാം ഇളക്കി അഭ്യന്തരം, നീരിലക്കം, തലേഷംതു, നീൽ,
മനംപിരട്ടൽ എന്നിത്രുംഡിയാക്കണ. എന്നാൽ വേ
ന്നാംലഭ്യത്തു രാത്രി കുറവാക്കുകൊണ്ടും സ്വന്തേ ഫോറ്റി
ലം മരജ്ജു കംബഘൈലൈ അപേക്ഷിച്ചു കുറവാക്കുകൊണ്ടും
രാത്രിയിവത്തെല്ലാംപോരാതെവരുന്നതുകൊണ്ടും പകൽ
ഉറങ്ങാം. അതുപോലെതന്നെ അതിയായി സംസാരിക്കുക,
വഴിയെക്കുക, മുഖ്യാസമടക്കകുക, ക്ഷേമിച്ചതു ഫോറ്റംവരു
തെയിരിക്കുക എന്നവനാലും അതിയായ സകടകക്കു
ണ്ണോ ക്ഷേണാംകുണ്ണോ, പീഡിതനായാലും പകൽ ഉറ
ങ്ങാം. വുഡിനുംകും, അതിബാഖനുംകും, വിത്രുമവും വള
ച്ചുപ്പും വേണുകൊലമംഞ്ഞുകൊണ്ട് അവക്കും, പകൽ ഉറങ്ങി
സ്ഥിരിച്ചവനവക്കും പകൽ ഉറങ്ങാം. വിശേഷമില്ല.

ഉറങ്ങാം അത്രുംവയ്ക്കുമാണൊക്കിലും വേണ്ടതിൽ കുറഞ്ഞ

ഞാംലെന്നതുപോലെ അധികമായാലും ദോഷംതന്നെയാണ്. സംബന്ധിക്കിട്ടുകൊണ്ട്, ദേഹത്തിന് ഉണ്ടായില്ലെങ്കിൽ, പരി, മനസ്സിനു മാറ്റും, അശ്വിമാര്യം, നീർ, നീരിളികൾ, ആചിളിപ്പായും എന്നിത്രാണി രോഗങ്ങളായെന്നും. അധികം ഉറങ്ങിയാൽ ദേഹത്തിൽ കൂടും വലിച്ചു പല രോഗങ്ങളാക്കുന്നതു സാധ്യംശാമണം. അതിനിട നീളിച്ചു ഉപദ്രവം വരുന്നവക്കും വേണ്ടതുകൂടാം. അരാധിയായിട്ടും ഉണ്ടാക്കുന്ന റിപ്പറൈ തടക്കവൻം സ്വയം പ്രക്രിയകൾ നേരിയില്ലാതെവരുന്നവക്കും അരക്കുതു വലിച്ചിരിക്കുന്ന കൂടുതൽ കൂടുതലുകുതിന്നുണ്ടും വേണ്ടതും. അതിന് ഇടയ്ക്കിഴുക്കു വരുത്തിക്കൂട്ടുക, ഉപവാസികൾ, മുഖ്യമായുള്ളാൽ കേൾബാപ്പാത്മജാർ കൂടിക്കുക എന്നിവ മതിയാക്കുന്നതാണ്.

ചിലക്ക് ഉറക്കമില്ലായും ഉണ്ടാക്കുന്നും. ഉറങ്ങവാൻ കിടന്ന് എത്ര അമിച്ചാലും അവക്ക് ഉറക്കം പറിക്കുകയുണ്ടു് ചീപ്പുംലും.തന്നെയായിരിക്കും. അതിനെന്നുള്ളവക്ക് അതുകൊണ്ട് പല രോഗങ്ങളും വന്നേക്കാം. ദേഹത്തിനു ചട്ടും, കുറിഞ്ഞവും, മുഖികൾം അശ്വികൾം മാറ്റും തുടർന്നുള്ളതു കണ്ണിൽ ദേശം അംഗങ്ങൾക്കു കടക്കുന്നും വേദനയും എന്നിത്രാണിയാണ് ഉണ്ടാക്കുവാനിടയുള്ളതും. ഈ ഉപദ്രവം മാറ്റാൻ ദിവസവും തേച്ചുകളിക്കുക, പാൽ, കന്നു്, തെത്ത് എന്നിവ ധാരംളം കുഴിക്കുക,മെച്ചവിയിൽ എണ്ണനിത്തുക, കണ്ണിൽ പതിനീർക്കുംണ്ണും മുലപ്പാൻകൊണ്ടു ധാരകോഡകു എന്നിതൊക്കെ ശീലിക്കുയാണ് വേണ്ടതും. നെല്ലിക്കു ചതുച്ചിട്ടും വെള്ളം. തിളപ്പിച്ചു നല്ലപേഡലു തണ്ടുപിച്ചു തുടർന്നുള്ളതും തവളിൽ എണ്ണതേച്ചു നല്ലിക്കു തെത്തിൽ ഒരുച്ചുതു മീതെ ഇടന്നതും. വിശ്വാസമായിട്ടുള്ളതാണ്. കാഞ്ഞിരത്തിന്റെ വേർ വെള്ളംകൂടി അരച്ചുതു് ഒരു പഴക്കടക്കുന്നും എ

കൂത്തു എന്നും ചെത്തു ഫോജിപ്പിച്ച കിടക്കാരാക്കന്മാർ നെററിമേലിട്ട് കിടക്കുകയെന്നതും അവശ്യം വേണ്ടതു നേരാണ്.

മനസ്സുന്നോട് പ്രവൃത്തികൾ ഭൂവനം സ്വദായീനമല്ല പ്ല്യാ. ഈ സ്വദായീനമല്ലായും വിദ്രുതമികളെ സംബന്ധിച്ചിട്ടുത്താളും ഉറക്കം ഏന്ന വിഷയത്തിൽ വളരെ സാധാരണമായിട്ടുള്ളതുമാണ്. പരീക്ഷ അട്ടക്കാൻമൊരി രാവും പകലും ഒരുപോലെ കൂദാക്കുള്ളതെന്ത് ഉറക്കമില്ലാത്ത, മനസ്സുമട്ടു വായിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ലെന്നായിവരുന്നു. ഈ വായന ഒരുദിവസം റണ്ടുഡിവസമല്ല, വളരെനൊരി വേണ്ടിവരുന്നതായിട്ടും കാണുന്നു. ഏല്ലാക്കാംഡാത്തു ബുദ്ധിക്കും മനസ്സുന്നും അതിഖായ തുമം കൊടുക്കുകയും വിതുമം വേണ്ടതുപോലെ ഇല്ലാതെവരികയും ചെയ്യുന്നത് അപകടമായിട്ടുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഈ ദൈഹം തീരുതെനിവൃത്തിയില്ലെന്നവനാൽ അതിക്കണ്ണിനുള്ള തുപത്തും തുവുന്നിടത്തും അക്കത്തുവാൻ തുമിക്കുകയല്ലെത്തരും ഉള്ളൂ. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്ന വിദ്രുതമികൾ ചെയ്യേണ്ടതും അതിരാവിലെ ഉണ്ണൻ എന്നുതേചുകളിച്ചു യാതെനും കൈകിണാതെ കിടന്നരണ്ടുകയാണ്. സ്വന്തേ ഉറങ്ങേണ്ടതും സമയാർത്ഥിൽ പക്കതിസമയം കിടന്നരണ്ടുകയും വേണും. ക്ലേജിനും പാൻ, കൈയ്യും എന്നിത്രംബി പേരുതെത്തു പുണ്ണിവരുത്തുന്ന പദ്ധതിമാരികളും മരി മുരുദവുണ്ടോ യാരും ഉം കൈകിണകയും ചെയ്യുണ്ടോ.

അ എവ ഓ അ ഡു ഓ ഡു ഓ ഡു

പ്രധാനചഞ്ചാനുമാദാലൈ എത്താണ്ട് പറഞ്ഞുകഴിതെന്തു. ഇനി പലവകയായി ചില്ലുചിലതുകൂടി പറയുവാനാരംബിക്കുന്നു. തുമ്മൻവരുന്നൊരി തട്ടക്കാനുകൊണ്ട് തമഖവദന,

കളു്, ചെവപി, നാവ്, എന്നിത്രുംപി ഇത്രിയംവയയവണമെങ്കിലും തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളിൽബാധയക്കാം. അരതുകൊണ്ട് അത് കരിക്കലും ചെയ്യുതത്. തുമ്മാൻവന്നിട്ട് തുമ്മാനേപോയാൽ തുമ്മാൻതന്നെ ശ്രമിക്കണാം. മുക്കിൽ എന്തുക ടത്തുകയോ, സൗംഖ്യനെ നോക്കുകയോ ചെയ്യാൽ തുമ്മന്നതാണ്. എന്നാൽ ഈ രംഭവസ്തുതനിന്നല്ലാതെ സൗംഖ്യനെ നേരിട്ടേണ്ടാക്കുന്നു കണ്ണിനു ധൂരെ കേടായിട്ടുള്ളതാണ്. അരതുകൊണ്ട് തലച്ചവദനാം ഉണ്ടായെങ്കാം. കോട്ടവം യഥം തടയുത്ത്. തടങ്ങാൽ തുമ്മൽ നടക്കുന്നതുകൊണ്ട് ണാവുന്ന ഉപദ്രവങ്ങൾ കൂടുക്കാണ്ടും ഉണ്ടായെങ്കാം.

മും തിരിക്കാതെ നേരെ ഇത്രനിട്ടുവേണാം തുമ്മൽ, എന്നുക്കാം, ചുമ എന്നതാക്കേ പ്രവർത്തിക്കാം. അല്ലോ തെയായാൽ അവയുടെ പ്രവൃത്തി ശരിയാക്കാതല്ല. അ പ്രകാരം ശ്രീലിക്ഷമനവക്ക് മും കോടൽ കയ്യും കാലും ശോഷിക്കിൽ എന്നിരോഗങ്ങളിലെയെങ്കാം. അതു രോഗങ്ങൾഡിവനാൽ തീരെ മാറ്റവാൻ വളരെ പ്രയാസമുള്ളതാണ്. എന്നുക്കാം തടക്കുന്നതും ചീതയായാണ്. തടങ്ങാൽ വരുമ്പെന്നുള്ള രോഗങ്ങൾഡിവ അരംഭാചകം, മലബാധം, മേൽവയൻവീക്കൻ, എക്സിട്ട്, എന്നിത്രുംപിയായും. എന്നുക്കാം തടങ്ങാൽ ഉടക്കെ ചെയ്യേണ്ടതു് എക്സിട്ട് ദിവനാൽ ചെയ്യേണ്ട ക്രിയകൾതന്നെയാക്കാം. ശ്രീരാധം ചുകഴംകൂടി ചേത്തു കഴിക്കുകയോ, നെയ്തിൽ പക്കതി ഉപ്പുചേത്തു കഴിക്കുകയോ വേണാം.

ദേഹത്തിൽ വല്ലിക്കിലും ചോട്ടുകയോ, മറിവേല്ലുകയോ ചെയ്യാൽ പഴയുംതെ പഴയക്കാം. പഴതാൽ പല ഉപദ്രവങ്ങളുംഡിവക്കാം എന്നല്ലോ. അരതുകൊണ്ട് പൊട്ടിഞ്ചു ഉടക്കെതന്നെ കപ്പൽ. ചൊടിഞ്ചു മാലിച്ചു മറിവായിൽ വെച്ചും മറി ഉപദ്രവമെന്നും ണാവുന്നതും ഉണ്ടായാം. അല്ലെങ്കാൽ ചെളിപരിക്കുയോ, മ

ലിനജലം തീക്ഷ്ണകയോ, പൊടിവീഴ്വാനോ ഇച്ചത്രടക്കി യ ക്ഷുദ്രശ്രൂരകൾ വനിരിക്കുവാനോ ഇടയാക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന അവധിൽനിന്നും വിഷവാധകങ്ങോ രക്തദിശ്യംകൊണ്ടോ മറി പഴക്കവാൻ വളരെ എളപ്പുമുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ടു മറി ഉണ്ടുന്നതുവരെ അതിനെ ഇ വയിൽനിന്നും നല്ലവാലെ രക്ഷിക്കണം.

മേരത്തിൽ ചതവു പററിയാൽ അപ്പോൾ ചുട്ടവു കൂട്ടിൽ തോന്നുന്നതു സംശയംരഹിയാണെല്ലോ. ചതവു ഇടരെ തണ്ടന്ത തു ബജലത്തിൽ ചുട്ടവുകൂട്ടിൽ മരുന്നുന്നതു വരെ വെള്ളുകയോ, അപ്പേക്കിൽ ചതവു പ്രദേശത്ത് എ തെക്കിലും തണ്ടപ്പായ സംശയം വൈക്കുകയോ വേണം. അപ്പേക്കിൽ ചതവു ലിക്കിൽ മോരകെട്ടി ദശിച്ചു നീങ്ങ വന്ന പഴക്കവാൻ ഇടയാക്കാതുക്കണ. ഉപ്പു മോരിൽ അരംചു തുണിയിൽവെച്ചു ചതവു ലിക്കിൽ കെട്ടുന്നതു നീ ക്കവരംതിരിപ്പുന്ന താഴ്വാനാം.

മേരത്തിന്റെ എത്രാഗ്രമകിലും ഉള്ളക്കിയാലും, പൊക്കെഴുജു പ്രദേശത്തനിന്നു താഴ്തു വിശ്വ കഴുനോ കം ലിനോ പങ്കു പററിയാലും ഉപദ്വവത്തിന്റെ ശക്കി അരം റിയന്നുന്നതുവരെ വിശ്വകിലയിൽത്തനെ അന്താഞ്ഞാതെ കിട ക്കുകയാണ് പേണ്ടത്. ചില സമയങ്ങളിൽ ഇം വീഴ്വുകൊണ്ട് എല്ലു പൊട്ടിയെന്നവന്നോക്കാം. എല്ലിനു പങ്കു വാധിച്ചിട്ടിട്ടുള്ളകിൽ വെള്ളുന്ന വന്ന വേണ്ട കുയക്കു ചെയ്യുന്നതുവരെ എല്ലു് ഇള്ളക്കംതെയിരിക്കണാം. അപ്പേക്കിൽ ഇള്ളക്കാ സമയത്ത് അസഹ്യമായി പേന്നയും ഇള്ളക്കുകും വേരു ഉപദ്വവങ്ങളുണ്ടായെങ്കാം. എല്ലിനു കേട്ടപററിട്ടില്ലെന്നു് ശാരിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ എഴുന്നേൽക്കുവാനോ മേരും ഇള്ളക്കുവാനോ ശുമിക്കാവു.

ഇള്ളവെന്നിൽക്കാണുക്കുത്തെന്നു മന്ത്രാല്പുരാഹത്തിൽ പ രണ്ടിട്ടിനുണ്ടോ. അതുപോലെ കിഴക്കൻകാംഡം കൊട്ടകം

ରହି ଯଜ୍ଞିକେଣେତାକଣା. କିମ୍ବା କାଳିକାର ଯିତର ବ
ଲିପ୍ତିକେଣେ ପେହାଣିଲ ଚାଟୁପୁକର୍ମ ଉଣ୍ଡାକେକିଯୁ
ତପକିତା ଫ୍ରେଷ୍ଟିକେଣେ ଜୀରଣିଗାଂ ଏବାଲିଗାଂ
କାରାମାଯିଣୀତିକିଯୁ ଚେତ୍ତାକଣା. କେନ୍ଦ୍ରକାର
ତ୍ରୁ କୁବାରିଗାଂ ଶକ୍ତିକୋଣ୍ଡ ପଲ ଫ୍ରେଷ୍ଟିଚୁ ସାଧନଙ୍କରେ
ପାନ୍ଧିବନା ନମ୍ବି ଅରାଧାର କଣ୍ଠିପୁ ରୁକ୍ଷିପୁ କାତି
ପୁ କେତେ କରି ପଲ ଉପରୁପାତ୍ର ଚେତ୍ତିପୁରୀଂ. ବୋ
ଟିକୁତ୍ତ ସମଲପୁ ଯଜ୍ଞିକୋଣା. ବେଟି ରୁକ୍ଷିପୁ ପାଣି
ପୁ କଣ୍ଠିପୁ କରେ କରିଲାଲ ପଲ ନାନଙ୍କରଙ୍ଗଙ୍କେ
ଯୁ ଶ୍ରୀ ସକୋରତତ ସାଧାରିତୁ ପଲ ଉପରୁପାତ୍ର
ଯୁ ଉଣ୍ଡାକିଯେକଣା.

ଉତ୍ତରକାଲିନଙ୍କ ଏଣ୍ଟି ପୁରତ୍ତିରୀଲୁଣ୍ଡାକଣ ହୁଣ
କେତେ ଲ୍ଲୋଟାବିଧିତିର ପରଣିଟିକୁଣ୍ଡ. ଅରାଧିକାରୀଙ୍କ
ପେହାରକେ ଉତ୍ତରକାଲିନଙ୍କ ମୁଦ୍ରାଯୁ ତେଜିଷ୍ଠାନଙ୍କ
ପୈପୁ. ବେଳିଲାତ୍ତ କଟପିଟିତ୍ର କାଲିନଙ୍କ ଚେରିପ୍ରିଟା
ତ ନାନଙ୍କାର କଣ୍ଠିଗାଂ ତଲଜ୍ଜିରୁ ଉଣ୍ଡାକଣ ପୁଟିରୁ ପେହ
ନାନିନାର ତଳପ୍ର ଆ ଏଣ୍ଟାପରିକୁଣ୍ଡ ଅରାଧାରିମଣାଂ. ଅରା
କୋଣ୍ଡ କଟକାଣ୍ଡ ତଳମାତ୍ର ବେଳିଲାତ୍ତନାମ ରଙ୍ଗି
ମୁାର ପୋରା. କାଲୁତ୍ତି ମୁଟିନିନିଗାଂ ରଙ୍ଗିକେଣାମ
ନୀ ହୁତୁକେଣ୍ଡ ଲ୍ଲୋଟାକଣଙ୍କାଣିପୈପୁ. ପୋରଙ୍ଗିଲ ଯ
ଶିଖିତ ପଲକ ନାନଙ୍କନାତ୍ର ପଲତର ସାଧନଙ୍କରେ କି
ଟକଣାତ୍ର ଅତ୍ରକଲିଲ ଚିଲାର ତପକରୋଗିକିଛି. କିଟକି
ନ ସାଧନଙ୍କାଣିଲ ଚିଲାର ବିଷଣ୍ଡମାଯିରିକାରୁଣାତ
ମାକରାର ଅରଣ୍ଡିନେଯିବୁ ପ୍ରତେଶାତ୍ର କାଳ ରୁକ୍ଷାତେ ନାନ
ନାର ଅରାଧାରକାଣ୍ଡରାତନା ନମ୍ବିକାର ତପକିଲ ପଲ ପୋ
ଷଣିପ୍ରିଟା ଉଣ୍ଡାଯେକଣା. ହୁତେଣ୍ଟାଂ ନାଲୁପାଣ୍ଡି କରିବେଣା
ପରାକାଣା. ଅରାଧାରକାଣା ପାତିକିଲ ନାନଙ୍କାନେବେଳି ଚେ
ରିପ୍ରେଟା ମତିହାରୀ ଲ୍ଲୋଟାର ହୃଦ ନାନଙ୍କାଣିଲ ଅରାଧା
ପରାକାଣା. ପଦଗୁଣା ପୁଣ୍ଡିକରଣଙ୍କାଣିଲିକାଣା ଗ
ନାନିଲ ଗଣିକାଣିପ୍ରିଟିକୁଣ୍ଡ.

വെയിലിന്നും കുത്തലും മുട്ടം തടക്കവാനും വഴി തിങ്കിന്നും അനീവാസം മാറ്റുവോടു ചൊടി കണ്ണിൽ കേരാതിരി ക്ഷവാനും നീംവച്ചിപ്പുകൾനും ചുക്കച്ചിപ്പുകൾനും ദിച്ചു വഴിയിൽ നടക്കേണ്ടതു മോട്ടാർ തുടങ്ങിയ ശീഖ്രവം ഹന്തൈ വിലസിക്കാണിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് എററ വും ആവദ്ധ്യമാണ്.

ഇവി കൂടു പരിധാനഭൂതതു മുഹമ്മദു ചീകരണമണ്ണും. സ്വപ്തത്തെനു മുഹമ്മദു അശു ചീയായിരുന്നാൽ അതിൽവി നുതനും പല രോഗങ്ങളും കാരിക്കാതുണ്ടും. കൂദാശ, കിണാരം കാരം, വെയിലും നല്ലപ്പാലെ കൈ ജീജുന്ന ലിക്കി ലായിരിക്കുണ്ണും. അല്ലോതെ വുക്കു ചരംയാൽ, വു ക്ഷേത്രത്തിൽവിനും ഇല വീണ ചീംതു വെള്ളും ചീതയായി രോഗക്കംരണാശയിൽത്തീന്നുക്കും. സുത്തുരഭു രോഗക്കുമിക കൈ മാറിക്കുന്നതിനു ശക്തിയാട്ടുകൂടിയതാണ്. വെള്ള തതിൽ ശുത്തരം കൂമിക്കുംണ്ണാവാസമിടവുണ്ട്. അതുകൊണ്ടും, അല്ലെങ്കിൽത്തെനു വെയിൽത്തട്ടാൽ ജലത്തിന്നും ശൈലേരു മുഖം ഉലന്നും അസഹ്യായിരിക്കുകയും രോഗകാരണമായി അഭ്യര്ഥിക്കുമീരകയും ചെയ്യാനിടയുള്ളതുകൊണ്ടും, കൂദാശ ഫും കിണാരിലും വെയിൽ നല്ലവണ്ണം തട്ടുണ്ണും. വെയിൽ തട്ടാൽ അതിന്റെതാലമായ കൂദാശയിൽ കൂദാശ ഒരു ശീതാ ചുപറും, കുമഞ്ചറും, സന്നിവാതം, മുറീപദം (മരം) എന്ന തെരുവും ഉജായേശാം. കിണാരിലെ വെള്ളം വാന്നത്തിനും ഉചാരാ വിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, അതിൽ ഇലത്തെന്നെല്ലാം, പക്ഷികളുടെ പുരിമിച്ചവും ശുത്താടികളുടെ വലയും മുത്തുവും മലവും വിഴാരായുംകൂടി നോക്കുന്നും.

മലാട്ടു വിസജ്ജനത്തിനു ചുമ്പിൽ വുരു, കൂദാശ, അട്ടക്കൈ മുഖാവിവും അട്ടക്കലുക്കുതെ, മുരുക്കിച്ചു മാറ്റും കൈ സമൂലത്തോ വാന്നാം. വിസജ്ജനംചെയ്യുന്ന സ്ഥലം ദിക്കാംബും വും നിയാശകയും വേണാം. ഇവ സ്ഥല

നീ ഇട്ടുണ്ട്, അടക്കേവുസ്പുദായംബന്നകിൽ ആത്രു കിച്ചാം, കമ്മായപ്പോടി, ഉപ്പ്, തുരിയിൻവെള്ളം, കായം കുവക്കിയ വെള്ളം എന്നിവ ഒഴിക്കേണ്ടതും ആവല്ലോനോ. ഇതുകൊണ്ടേ അവിടെയുള്ള ദൃഢിശ്വരവും മാവിന്റും തീരു നാതാനോ. ദൃഢിശ്വരവാനുമെങ്കിൽ മലം അവിടെ കിടക്കുന്നണ്ണുകിരിക്കുന്നാലെല്ലാം. മഹത്തിൽ കുമിളുണ്ണാക്കുന്നതും സാധാരണ കാഴ്ചയാണോ. നമ്മൾക്കു കാണാൻവ ജൂതെ അഭിപ്രായങ്ങളായ കുമികളിൽ ഉണ്ട്. അവ കൂറിലുണ്ട് ഗുഹത്തിൽ വ്യാപിച്ച രോഗകാരണമായിത്തീരു നാതാനോ. ഈ കാരണംകൊണ്ടെന്നു പഠിപ്പിക്കുന്ന കണ്ണ തത്തിങ്ങാം മലമുത്രവിസജ്ജനം. ചെയ്യുന്നതും ഗുഹത്തിൽ കാവായിലല്ലാതെ മരക്കിശകളിൽ വിസജ്ജനം. ചെയ്യുന്നതും ചീതിയാകുന്നു. അതുപോലെതന്നെ പഠിപ്പിലോ ഗുഹത്തിനകത്തോ വല്ല ആത്രക്കളിൽ ചത്രക്കിടക്കുന്നതും ചീതിയാകുന്നു. ചത്ര പേരുത്തിൽനിന്നും ദൃഢിശ്വരം ഉണ്ടവിക്കുന്നോ രോഗകരങ്ങളായ കുമികളിൽ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഇതും ചീതിവയ്ക്കാളിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന രോഗ സാധനങ്ങളുടെ ഒക്കൽ പകർക്കുന്നതിരിക്കും. അവ സുംഖരാറ്റിയുടെ വെളിച്ചത്തെയും ചുടിനേയും സുഖമായി സഹിഷ്ണനാല്ലൂ. അതുകൊണ്ടേ അവയുടെ ബാധയും ആചത്രം രാത്രിയിലാണോ അധികമായിട്ടുള്ളതോ. അതു തട്ടുക്കേണ്ടതോ ആവശ്യമാണോ. ഗുഹത്തിൽ വിനിഷ്ട ദയന മരിയിൽ, സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾകൊണ്ടു യുപിച്ചാൽ ഈ സംയന്ത്രം ബാധിക്കുന്നില്ല. അശ്വിനാസ്യം, സാമ്രാജ്ഞി, മട്ടിപ്പാൽ, പാദനത്തിരി, അകില്, പ്രഭ്രൂക്കിച്ചു, ഇൽമുഖ എന്നിവ യുപിപ്പാനും നല്ല സാധനങ്ങളാണോ. സന്ധ്യയായാൽ ദയനമുറിയിൽ യുപാവേച്ച വാതിലടച്ചാൽ ധൂപം പുറത്തുവാക്കാതെ ആ മരിയിൽ സംശ്വരി വ്യാപിക്കും. കിടക്കാരാവുന്നോ വാതൽ തുന്ന ശ്രൂഢിവായുവിനു സാന്നിദ്ധ്യമുണ്ടാക്കും. ചെയ്യും സാങ്കുമികരോഗങ്ങൾ ആ

ஈடில் நகசனாளைகில் ஹு யூப் பூரவு. அது வூமாஸ். அரக்கலத்து முஹத்தின்தனை யூபிமூக் வோர். புரத்திரஷ்ணவோர் யரிசூக்காஞ்சிவாக்கா வளைவு. (இதுவோலை) யானாதினை ஒன்று, திரிகை வான் அஶிசித்திட்டவோர். யூபிட்டிக்களை. அதுதேதை யூ பான்து நகசனவோர் ரோகாத்துமிகுல் வூயிள்ளதி லிட்டுங் ராணாமனைத்து வூயிசித்திட்டவைகில் அதிகை நாலிட்டிக்கானமாக்கான. காய் குலக்கிரதஜிக்களைது. க எதுப்புதையெல்லைத்தில் ஒக்களைது. நால்தாஸ். முஹத்தி பூ. இவ தஜிக்களைது ஹளாகரமாக்கான. ராணி. சீமி கஜையு. விஷதேதையு. நாலிட்டிக்காஞ்சிவாஞ்சிரான்தியங்கு.

யூபத்திகைபூவைதனை சில வுக்கஸ்ரிச்சா வ தகரிச்சா. ரோகாவுயயாமாராஶக்கியுள்ள். அதுஞ்சே ஷு. துலஸியுமாஸ் இத்திட்டத்தில் புயானமாயி ஸாநி க்கைப்பூக்கள்தே. அது பரவின் நட்டிட்டிட்டிக்களை. ச யநாரிஜில் ராது அவாசுர பழுதில கெட்டித்துக்கொ னு. செகிக்குதனை சடியில் வெந்து தரியில் வெசை காது. விஶேஷமாஸ். இலகூஞ்சி நிலம் உரஜைநைது. நால்தாஸ். இதுதற்கின்தனை வாகு, உண், அமரி, செத்தி, சூவால். ஏற்கிவணையு. சேஷ்கா. ஒஷப்பூ. ரோகியு. அரசராஜியு. குதோவோலை யரிகைளைதங்கா. அரது யரிகைநாத் அதுயூபிங் அதுரோக்குதின். அது சீ. சீ. குகை நால்தாஸ்.

“புவுங்கங்கில, ஒய்க்கெவி, விஜீ, சிஞ், சிஞ்,
கது ஸூ, ஆணை, திருதாழி, திலப்புங் வ
ஒ கூங்கியு, செந்வது. ஒரேபுப்புங் ம
ஒல்லாம்பிள்ளதில வாங்கெவஜ நிது.”

ஏற்கிறதைதால் புக்கி அதிகை பானதிரிக்களை. அது விஷஹாரியாஸ் அது. இவனை பரவின் யா

രംഗമായി നടപിടിപ്പിക്കുന്നതു വളരെ നല്ലതാണെന്ന് ഈ തിരികിനാത്തെന്ന പ്രസ്തുതമാക്കുണ്ടെല്ലോ. ശാസ്ത്രം ഒരിക്കളിൽ ഉത്തമവുക്കും എന്ന പുക്കിൽ പ്രേക്ഷിക്കുന്നപുരുഷം അഥവാ മരം ആണെങ്കിൽ, തെങ്ങ്, കൈമ്പി എന്നീവയും ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന്.

ദേഹത്തിനു മനസ്സും വ്യഞ്ജനം ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന ഉപദ്രവങ്ങൾ ദേഹവുന്നതാണ്. കോഡ്, പ്രസന്നം എന്നീവ അതിയായി പെട്ടെന്നു ബാധിച്ചും ചോറ തലയിലേക്കു കയറി പഹരാന്നും കുറഞ്ഞായിരത്തീരുവന്നതാണ്. ജ്യോതിംഗ്രാമത്തിൽ ക്രൂയജ്ജപറം, ഭേജപറം, ശേരക്കജ്ജപറം എന്നെല്ലാം വിഭാഗങ്ങളും തുല്യ കഴിക്കുവേണ്ട മന്ത്രങ്ങളും വേഗങ്ങളും യാരണ്ടാമെങ്കിൽ ശീലിക്കത്തെന്നായാണ് വേണ്ടത്. വാശ്രംഭാന്തുകൾ മംഗളമുദ്ദേശകത്തിൽ തന്നെ “രംഗാദിരോഗാം” എന്ന പദ്ധതിരിക്കുന്നു. മനോദേശ യഥാദാഹരിക്കുന്നതു “യിരൈയ്യുമുഖിയിൽനാട്ടു” അഥവാ അക്രൂഹവാനും “യിരൈയ്യുമുഖിയിൽനാട്ടു” അഥവാ അക്രൂഹവാനും പരിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. റാഗത, അട്ടലേംചിച്ചു ചെങ്കു, സൃതവുംപാഠിക്കാക്കിതപം, സമസ്തിപ്പേശമം എന്നീതെല്ലാം മാണിക്കക്കുണ്ടെന്നൊരു വിലങ്ങേറിയ ആരു ഗാനങ്ങളാണ്. “അതി സ്വർഗ്ഗരു വജ്ജ്യേരം” എന്നണം ഫോം. എല്ലാ കൂർക്കളിലും ചഞ്ചകളിലും മല്ലുമപദ്ധതെ സ്വീകരിച്ചുതു ദോഷമുണ്ടോ. വരുന്നതല്ല. എന്നാം മനസ്സിനു ക്ഷേണമുണ്ടാവാനിടയിലേക്കുന്ന തന്നെയല്ല, മനോനികുമാനത ശീലിക്കുന്നതിനും സംയിക്കുന്നതിനും എളിപ്പുവുകൾക്കും. മനസ്സും സപ്പമുഖ്യകിൽ ശരീരവുമാണ്. അയിരക്കണ്ണഞ്ചും ദ്രുംയിക്കുകും കിഴുംകുണ്ണുകൾക്കും. ദേഹസ്പംസമ്പ്രതിനിന്നും മനസ്സുംസമ്പ്രതിനിന്നും ദേഹസ്പംസമ്പ്രതമനുഭവാലെ അത്രുന്നതം അനിവാര്യവും അവന്നുമാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് മനസ്സിനും അരരാഗത എഴുപ്പാഴം ഉണ്ടായിരിക്കുണ്ടു് വിധത്തിൽ മാത്രമേ മനസ്സുണ്ടായും പ്രവർത്തിക്കാവു.

കാലത്തിന്നെന്ന് ദത്തി, സഞ്ചാരനെ തീരു അംഗങ്ങൾ ഉണ്ടായേണ്ടും. അതു രചനകളും പേണും. വൈദാൽ മുത്തുവന്നു വഷ്ടം തുടങ്ങുന്നതും, വഷ്ടം മാറന്നതും എത്രം പെട്ടെന്നുതന്നെന്നും ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. ഉദ്ദീം അംഗങ്ങൾ വനിജ നാ ഫേരും പെട്ടെന്നു തണ്ട്രമുന്നിക്കാൽ ഖാധിതമാക്കുന്നും അതിനു പംക്തത്തിനുകുറിപ്പുകിൽ ശോഗങ്ങളുണ്ടെന്നു കണ്ണം. ക്ഷേമാടി മാസ്യക്ലേഷ്ട്രാറി പ്രസ്താവിച്ചുവെള്ളും. അവരുടെ അനുസരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അംഗാർജ്ജനകരണും റോഗം വരിപ്പുന്നും അതു പോയകാലത്തിന്നും സ്ഥിച്ചുവെണ്ട നിജനു ദേഹത്തെ പുതിയതിനു പാകമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നതല്ലു. അതിനു ദേഹവിശാസനം തുടർന്നുണ്ടാണ്. അംഗിനു വേണ്ടും പ്രധാനമായി മുരുക്കിളുക്കുകയും എന്ന്. അംഗത്വകാലത്തെത്തു ദേഹത്തെ വസന്തത്തികളും വൈന്യകാലത്തെത്തു വഷ്ടത്തിലും, വഷ്ടത്തിലേതു മണ്ഡ മുല്ല നൃംഖാംഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ വരുത്തുക്കണ്ടും. അതിനു സമ്മാനം വും തുടർന്നു മുരുക്കി ഉവിടെ വരുമ്പുന്നതു ഒക്കമായി രിജമല്ലും. രംഭിലത്തെ തണ്ട്രം അല്ലെങ്കിലും മാറിയിട്ടും വെണ്ടും. അതിരാവിലെ വരുത്തിളുക്കാൻ മങ്ഗം സൈവിച്ചും ഇളക്കുന്നു. താമസമുണ്ടാക്കുമെന്നാതുമല്ല ഈ ഇളക്കന്തു ക്ലൂപ്പേഴുവായാണവിള്ളു. മങ്ഗം സൈവിച്ചു മലന്ന കിടക്കണം. വരുത്ത് ഉദ്ദീംവെള്ളുക്കുളുക്കാണ്ടുകൊണ്ടുടുക്കാം. കരു മാറിക്കൂട്ടുകൾ കഴിക്കുന്നതിലും വയറിളുക്കിയില്ലേക്കിൽ വയറാറ്റുകയും മുട്ടപിടിപ്പിച്ചുവരുകണം. കുന്നാണ്ടു മുഖവും പോകുന്നതും ചെയ്യാൻ കുടക്കം വരായും പ്രവർണ്ണിക്കം. ഇതില്ലയിക്കുമ്പോൾ മുക്കാ വരുളും പീണാ പോയിത്തുടങ്കിയാൽ വയറിളുക്കൽ അധികമായി കുന്നം അഞ്ചിനു മങ്ഗം സൈവിക്കണമെന്നും അറിയുണ്ടും. ചുണ്ണിയിലെയും ചുണ്ണം ഇട്ടു മോർത്തിളുപ്പിച്ചും ഇട്ടും ചെ

ഈ കഴിമുഖം ചില്ലറയംബന്നകിൽ ഇളങ്കം നില്പുന്നു. അപ്പെട്ടിൽ വൈദ്യരെത്തന്നു കംബാനും. സുവർണ്ണി വാഗിളിക്കിയാൽ പിന്നു തെളിക്കേണ്ടി ഉച്ചവേദത്ത് കഴിക്കുന്നും. ഇതുകൊണ്ട് ഇളക്കിരിഞ്ഞുന്ന പോഷണശശം എ ഗണകിലും ഉണ്ടാക്കിംതന്നു അതു പുകംവരികയും, വയറിളക്കിയപ്പോൾ കുഞ്ചിമുഖ മേന്തുകുഞ്ചി വല്ലിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇം കണ്ണി കഴിമുഖം അനന്തരാതെ കിടക്കുന്നും. അനന്തപകർ ഒരിക്കലും ഉറന്നുതുറ്റും. ലൂംനുവും വയ്ക്കുന്നും പുനരും പുനരും ദശായും കുഞ്ചിമുഖം മിതമായി കഴിക്കും. കൊച്ചുകാളൻ, കരത്ര മോഞ്ചിയും, ജീരകമുഖാരം (രസം), ചുട്ട പദ്മടം, കാച്ചിയ മോർ എന്നിമുഖാഡി തൃട്ടി താവലരിമുഖാര കുഞ്ചിക്കാൻ വിശ്വാസിപ്പി. ദഹമതിനും മനസ്സുനും തീരുവിതുമത നേരുവേണും.

ഇങ്ങിനെ കാഡംകെംണ്ടിശാക്കുന്ന കേടിനെ തുലി ചെയ്യുകയിൽത്തും, കമ്മാഡൈക്കുണ്ട് വഹിവുന്ന രോഗങ്ങൾ ചെയ്യുകയാൽ തുടരുന്നു. മുൻപുന്നവിമുഖ ചഞ്ചകളെ അംബുജിച്ചും ഇരിപ്പുന്നതായാൽ അരയസ്സും അരോഗ്യവും, തന്ത്രം ചെയ്യേഴ്ചയും, ധാര്യാം ഇഹാഡിൽ കരിഗതമായുന്നതാണും. അതു ചെയ്യാതിരുന്നാൽ സ്വരൂപം അന്തരം വലിച്ചേരുന്ന പല സങ്കടം അനുഭവിക്കുകയും, ഈ സ്വരം തന്ന നേർവച്ചിയിൽകൂടി പോകാതെന്തിരിക്കുന്നതു കൈഞ്ഞു തെറവാഡോഡി ചെയ്യുംതുടർന്നാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് അരരോഗചം അരിംഗണ്ഠതും എ തുരോ അവന്നും നാല്ലും. ഇം ചഞ്ചയെത്തന്നു വള്ളരി സംക്ഷിപ്തമായി ഇപ്പുകാരം പഠന്തിരിക്കുന്നു.

“മികാ ഭക്തപും ശയം ജപ്പും ശത്രൂം പദ്മനാഭനേന്താം
വാമഭാഗേ ശയാനസ്യ ലിഘ്നാഃ കിം മൃദ്യാശനം.”

“നിത്യം മികാംവിഹാംസേവി
സമീക്ഷുകാണി വിശ്വദേഹസ്ഥാനഃ
ംതാ സകഃ സത്യപരഃ ക്ഷമാധാ—
നാപുംപാസേവി സദവന്തുശംഗഃ.”



