

ആരോഗ്യ രക്ഷാചായം.



നാട്ട് പഴ്തിക്കുടങ്ങളിലും

വപാതുവിൽ ആനങ്ങൾക്കും ഉപദശ്യാഗത്തിനായി

ബുക്ക് കമ്മിററിയാൽ

മദ്രാസ് ജീവാദനാദയ സംഘക്കാർ

പ്രസിദ്ധപ്രചതിയ ഇംഡ്രിഷ്" എന്നുകത്തിൽനിന്നും

"പരിഭ്രാന്തപ്രചതിപ്രഭിത്".



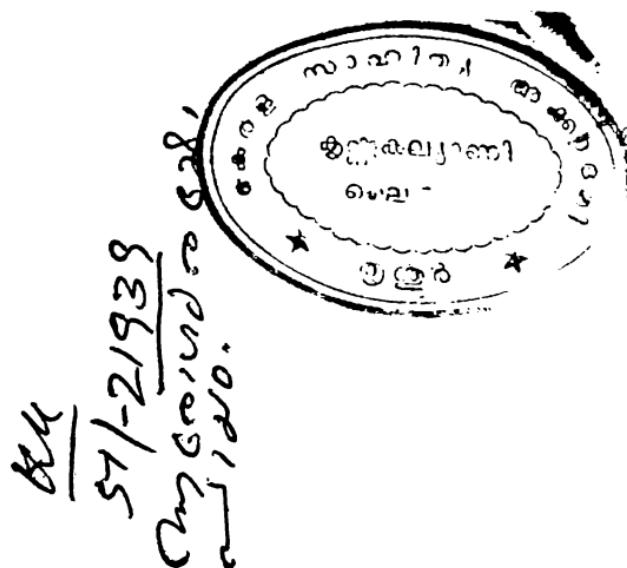
THE STATE MUSEUM, TRICHUR.

Free Reading Room—Krishna-Kalyani
Endowment from
Mr. & Mrs. T. K. Krishna Menon.

Serial No. ~~360~~ 810

Section ~~2~~ 30

Name of book താരാധനക്കുമ്പം.



ആരോഗ്യ രക്ഷാചായം.



നാട്ട് പഴിക്കുടങ്ങളിലും
പാതയിൽ ജനങ്ങൾക്കും ഉപയോഗത്തിനായി
ബുദ്ധ കമ്മിററിയാൽ
മറ്റാസ് ജനങ്ങളായ സംഘക്കാർ
പ്രസിദ്ധപ്പെട്ടതിയ ഇംഗ്ലീഷ് "പുന്നുകത്തിൽനിന്നും
പരിശയപ്പെട്ടതിനുപയാ.

COTTAYAM :

PRINTED AT THE CHURCH MISSION PRESS
1885.

[Copyright.]

അരുരോഗ്യരക്ഷാചായം.



അവതാരിക.

എ. അരുരോഗതാമാഹാത്മ്യം.—അരുരോഗത എ ത്രിശ്ലാഖാദി പ്രാണിയുടും ഒരു അനാസ്ത്രാലുഹം ആക്കന്തു. നാഡി ക്ഷേരിയാലുപ്പും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നും നാം നമ്മുടെ സ്വന്ത വേലയെ ചെയ്യുന്നതിനാം മറ്റൊരുവർക്ക് സഹായിക്കുന്നതിനാം ശക്തമാരാക്കന്തു. ദോഷം നമ്മുടെ ബുദ്ധിയെ അപേക്ഷിച്ച് നാഡി ചുറവുള്ളിപ്പുകൾ നമ്മുടെ ഒരു അക്കണി തീക്കുന്നതു. തന്നെ കൊട്ടാരത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന ഒരു ദോഗിയായ രാജാവ് കുള്ളപ്പെട്ടുനാഥായിരിക്കാം; ശരിയാലുപ്പുത്തെ അനാഭവിക്കുന്ന ഒരു ഭരിതനായ കൂലിക്കാരൻ തന്നെ ജീവിതത്തെ സുവൈദായി പിച്ചാരിക്കാം.

ഒരു ക്ഷണത്തിനു തന്നെയും. ദോഷം പിടിക്കുന്നത് പുനരീ ദിവകരമായിട്ടുള്ളതാക്കന്തു. ഒരു ബാലൻ പഞ്ചി കൂട്ടത്തിൽ പോകയും ഉണ്ടാക്കായി കൂടിക്കയും ചെയ്യും. കൊണ്ടാണ്ടിരിക്കുന്നതിനാം പകരം ചിലപ്പേരും ജപരം

കൊണ്ട് ഭഹ്യമാനമായ ശരീരങ്ങത്താട്ട കൂടി കിടക്കണം പത്രന്തു. അപേന തീനം അധികമായാൽ ഗ്രഹത്തിൽ ഉള്ളിപ്പരോക്കയും വ്യൂക്തലഗ്നാരായി ഭവിക്കുന്നതു.

ങ്ക മാതാവിന രോഗം ഉണ്ടായാൽ ലൗഖിച്ചും അധികം കഷ്ടമാകുന്നതു. ഒങ്ക ഗ്രഹവത്തിയായ മാതാപും ശരീരസൗഖ്യത്താട്ട കൂടിയിരിക്കുന്നോപോൾ ലൈഡം ദി തക അസൂച്യംപരെ വേല ചെയ്യുന്നതു. കറിനമായ രോഗം അപേഴ്തു അനുഞ്ഞാൻ ചോച്ചും വഹിയ്ക്കുന്നതു; അപോക്ക ഫർണ്റത്തെല്ലും മറ്റൊള്ളിപ്പരെക്കാണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നതിലിക്കുന്നതു.

ങ്ക പിതാവിന രോഗം ഉണ്ടായാൽ സംഭവിക്കുന്ന കഷ്ടാവസ്ഥ എന്തു മാത്രം ആകുന്നതു! മിക്ക ജനങ്ങൾക്കും തങ്ങളുടെ നിങ്കരുപജീവനത്തിന വേല ചെങ്കുണ്ടിയിരിക്കുന്നതു. ഒങ്ക വേലക്കാരനു തീനം പിടിച്ചും അവനുറ ശേപള്ളം നഷ്ടമായി പോകുന്നതു; പക്ഷേ ഓൺഡയത്തിനു വെള്ളുനും പണം കൊട്ടുക്കുന്നതു. ലൈഡനു അപേൻ കടം വാങ്ങി കുടുംബിവരികയും അപേൻര കൂദുംവും വളരെകാല ദേഹയും പലതായ ചുഡികളും കഷ്ടതയും അനുഭവിക്കുന്നതു. എന്നാൽ പിതാപു മരിച്ചോകയും മാതാപും വിധവയാകയും അപേൻര ശ്രീശ്രൂക്കൾ രക്ഷിതാക്കന്നാരില്ലോത്തവരാക്കയും ചെയ്യാലെത്തുക്കഷ്ടതു എന്തു മാത്രമാകുന്നതു.

ആയതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും ശരീരസുഖമുള്ളിപ്പരായിരിക്കുന്നതിലെയും ശ്രമിക്കുന്നത് എത്രയും ആവശ്യകമായിട്ടുള്ളതാകുന്നതു എന്ന കിണറനാവപ്പേണ്ടു. ശരീ

രസாயனவுத்தினீர் மத்தப்பிரதை, அதிலீடுத் துக்கம் துவரை, எாங் கலியூதூா அவியுள்ளிடு.

ஒ. ரோஷேந்திருச்சுமர்.—கராஸ் லெட்காக்னாத் கம்பஸ்லை யடித்துயிலை அதுக்கும் ஏனை அதினை தெக்காந் கசியுள்ளத்தீவுண் சில்ல் விசுவரி கூக்கு. ஏனால் கம்மெனோ யடித்துயெனோ யூ தொனாமிடு. நாக்கை தீந் பிக்கிள்கேபாஸ் அதிலே கூ பட்டு காரணவு லெட்.

ஏ. பெலத்திற் தூஷநாராய அநேகனக் குத்துக்குப் பூத்துப்பக்குப் பிமித்தமாயிடு அவேஜிக்கிற் மஸுரி ரோஶன்திற் ஏனாபோலை ஒரு பேர்வி பிமித்தமாயிடு அதோ ரோஶன்தீ லெட்காக்னாத் ஏன் விடு ரிக்குக்கு.

ரோஸ் ஏ. பெலத்திற் அயைத்தீபீக்குக்காதானோ எாங் எாங் அதினை அரங்கவிக்குதை பாகொஞ்சு ஏ எாங் மரங் சில்ல் விசுவரி கூக்கு. ஏ. பெலத்திற் தீட்டு கூக்கு தெயானம் ஸங்கபிக்குக்காத்தீவுண்டுத் ஸறு மாளோக்கிடு. எாங் ரோஸிக்குத் தீரித்துதையுத்துப்புமா யிரிக்காதை அதுரோஸ்ரூவு ஸுவஷு உத்துவராயிரிக்கை எாங் ஏனானோ ஏ. பெலத்திற் ரோஶன்தீ லூஷ. பூயேன் எ முக்கை ரோஶபீவயுள்காக்னாத் ஏ. பெலத்திற் ரோஶன்தீ விதை மாயி எாங் பட்டுத் தீட்டுப்போக ஹதுவாயி கூனோ. அல்லி, வேதநயையு, இப்புக்கரண்டுத்தை பஸுக்கை ரோஶன்தையு. ஜனிப்பிக்குதைக்கைப்பீட்டு. அதுக்கும் ஏ. பெலத்திற் கோக்குதை ஸுத்திப்பிரிக்குக்காத்.

അത് നാഡുകൾ മുന്നാൽ തന്നെയാകുന്നു. ഒരു ചെറിയ ശിശ്രൂ ഒരു വിളക്കിനും ജപാലയെ പിടിക്കുന്ന തിനു ശ്രമിക്കുന്നു; എന്നാൽ പേദന തട്ടകയാൽ പിന്നീട് അതു ശിശ്രൂ അതിനുവുണ്ട്. ചെയ്യാതെയിരിക്കുന്നതു. ജപരം, അതിനു ഫേരുവായിട്ടുള്ളതിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിനാൽ ഒരു കത്തല്ലാകുന്നു.

ംരംപുരൻ നമ്മക്ക് അഞ്ചു മുന്നിയങ്ങളും ബുദ്ധി ശക്തിയും തന്ത്രിക്കുന്നു. നാം അവയെ പേണ്ടും വുണ്ട്. ഉപയോഗപ്രീതിയും പരിക്കുന്നതിൽ അധിവൃത്തിയും ചെയ്യാൽ നമ്മക്ക് അധികമായ ഭരാഗത്തി സ്ഥാനം കുംഭത്തിൽനിന്നും രക്ഷിപ്പുടാം. മിക്കരാഗങ്ങളും നിവാസ്ത്വങ്ങളും കുംഭത്തിൽനിന്നും വരുമ്പോൾ മാറ്റാതിരിക്കുന്നു.

2. നഗരമുചീകരണത്താലുള്ളതും. — നം ദേശത്തിൽ ഏതുയും സാധാരണമായിട്ടുള്ള ഭരാഗം ശ്രീ തോമ്മിാഖത്തേ സംഖ്യയിച്ചിട്ടുള്ള ജപരം അക്കുന്നു. മിക്ക ആളുകൾക്കും അത് ചിലപ്പോൾ ഒക്കെയും പിടിച്ചെടുന്നാണ്. ഒരു കാലത്തിൽ അത് മുന്നുപ്പോൾ മുന്നുപ്പോൾ സ്വയിലെന്നപോലെ മുന്നുണ്ടായില്ല. ചില ഭാഗങ്ങളിൽ സാധാരണമായിത്തുന്നു. എന്നാൽ അത് അവിടെ മുന്നുപ്പോൾ അപൂർവ്വമായിട്ടുള്ളതാണ്. എതാനം വാലുകൾ അപൂർവ്വമാക്കുന്നതും കൂടിയാണ്. കൂടാം പാഠാട്ടായിരിക്കുന്നു. പ്രധാന പട്ടണങ്ങൾക്കും അവക്കും അതുപുറപ്പറ്റിക്കൂട്ടുന്നതും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. മുന്നുപ്പോൾ അവിടെ കൂടിയാണ് ഭരാഗികൾക്കും യാതൊരു അതുപറ്റിയും മല്ലി. മനുരി കൂലിക്കുവഹിപും മരണകര

പും അത്യുദ്ധ ഒരു രോഗം ആക്കന്തു. പുവകാലങ്ങളിൽ ചില സമയം അത് ഒരു ഗ്രാമമടക്കം ജനങ്ങളെ വൃഥതയും അപായപ്പെട്ടതുകയും, മനസ്സുഭിൽ നാ പിലോത ഭാഗം അത്തുക്കളെ വിത്രുപന്നാരോ അന്യമാരോ ആക്കി തീർക്കുമ്പോൾ ചെയ്തിരുന്നു. ഏകദേശം എഴുത്തു തു സംവസ്തരത്തിനു മുമ്പ് ഒരു ലംഗ്വീഷ് ചികിത്സകൾ ഒരു പഴുവിന്റെ അക്കിടിൽ ഉണ്ടായ ഒരു പിധം കാരാവിൽനിന്നും ഏടക്കപ്പെട്ടുനന്ന ചലം മസൂരിയെ തുടക്കിന്നതിനൊരുത്തിനു കാരിന്നുതെത്തു കുറയ്ക്കുന്നതിനൊരു ശക്തമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു കണക്കിട്ടു. ലംഗ്വീസ് അതു നിമിത്തം ലംഗ്വേഡിൽ മസൂരി ദീനത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന മരണം വളരെ കുറവായിരിക്കുന്നതു. ജനങ്ങൾക്കുല്ലാപത്രം ജാഗരുകമാരായിരുന്നാൽ മസൂരിരോഗം അങ്ങേണ്ണം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

ലംഗ്വേഡിലെ പോലെ തന്നെ രോഗനിവാരണങ്ങാം പായങ്ങൾക്കും ലംഗ്വീടെയും ചെയ്യപ്പെട്ടുകാൽ ഏതുക്കും കുറയ്ക്കുന്നതു അങ്ങരാഗത അതുപോലെ ലംഗ്വേപ്പെട്ടം. അതു നിന്നും കുറയ്ക്കുന്ന ശക്തിയുണ്ടെന്നു ഏല്ലാപക്ഷം അറിയും. എന്നാൽ തങ്ങൾക്കു കുംഖപദ്ധതം രോഗിക്കു മായി തീരുന്നത് ഏങ്കിനെ ഏന്നു അനേകം പേരും അറിയുന്നില്ല. ०രം ചെരിയ പുസ്തകം ശരീരബല ദത്താടം സൗഖ്യദത്താടം കൂടി ലംഗ്വേഡിലേയുള്ളതു മാറ്റുതെത്തു കാണിക്കുന്നതിനായി നിക്കിക്കപ്പെട്ടുന്നു. ലംഗ്വീനും ജാഗരുതയേടു വായിച്ചുനേരാക്കി ലംഗ്വീ പരഞ്ഞതിരിക്കുന്നതിനുപാണ്ടും ചെയ്യുന്നതിനു ശ്രമിക്കുവാൻ.

ଲୁତିର ନନ୍ଦାର ଅନୁଯାରେ ଶ୍ରୀଜ୍ଞପାଳଙ୍କ ଅନୁପଲୁକ
ଓଡ଼ିଆ କାହୁଁଜ୍ଞପାଳ ଓରୋଗାୟି ପିପରିକ୍ଷାପ୍ରଦାନ.



ମ. ଶ୍ରୀଲୁହର୍ମାୟ.

ମ. ପାଯୁପୁଂ ଅନ୍ତଃ ଏଗନ୍ତିଷ୍ଠ୍ରୀଂ ଚେଗରଣକ୍ଷା
ଯିନ୍ଦ୍ରିୟତାଗାନାଂ.

ମ. ଆଗମମା ଜୀବମା କୁଟାତେ ନନ୍ଦାର ଅନେକଙ୍କା
ନାମ ଜୀବିତ୍ତ୍ଵରିକହାଂ; ଏଗାନ୍ତ ପାଯୁ ଲୁହ୍ରୀତେଯିତ
ଗାନ୍ତ ଅନ୍ତିଷ୍ଠ୍ରୀଂ କେବାନ୍ତ ନାଂ ମରିଥୁଷେପାକଂ. ନାଂ
ବୋକରିତିର ଜଗିକଣାକ୍ଷଣାତିର ତଥା ଅତ୍ୟ
ମାୟି ଚେତ୍ୟନ କାହୁଁଂ ପାଯୁବିନେ ଉତ୍ତିର ଗ୍ରହି
କଣ୍ଯୁଂ, ମରିକଣାକ୍ଷଣାତିର ଏକଙ୍କଂ ଚେତ୍ୟନକୁ
ପାଯୁବିନେ ଘରତ୍ର ବିଦ୍ଧକ୍ୟୁଂ, ଅନୁକାନନ୍ତ. ନନ୍ଦାର
ଜଗନ୍ମଥର ମରଣାଂପର ଲୁହ୍ରାଗ୍ରିରିକଣାତ୍ପାସ ଅତି
କର୍ତ୍ତ ଲୁହ୍ରାତ୍ପାସାନ୍ତାକର୍ତ୍ତ ନାଂ ସଭା ପ୍ରାଣସ୍ଥାପାନଂ
ଚେତ୍ୟ କେବାନ୍ତିରିକଣାନ୍ତ. ଅନ୍ତରୁକେବାନ୍ତ ନାଂ ଜୀବି
ତ୍ତ୍ଵରିକେଣାକରିତିକଣ ଅନ୍ତରୁତାପଲୁକମାୟିନ୍ଦ୍ରିୟତ ପା
ପ୍ରଦାନନ୍ତ.

ପାଯୁ ନନ୍ଦାର ଅନ୍ତରୁମାକାନ୍ତ. ଅନ୍ତଃ ନିଶ୍ଚଲମା
ଯିରିକଣାତ୍ପାସ ଅନ୍ତିରୀ ଲୁହ୍ରାତ୍ପାସ ଲୁହ୍ର. ପାଯୁ
ପଲିକଣାତ୍ପାସ କାର୍ଯ୍ୟ ଏଗାନ୍ତ ପରଯପ୍ରଦାନନ୍ତ. ଅନ୍ତରୁପ୍ରାପ୍ତା
ନନ୍ଦାର ଅନ୍ତରୀର୍ଦ୍ଦର ପ୍ରପୁତତିରେ କାବ୍ୟକଣ୍ଯୁଂ
ଅନ୍ତିନେ ଲୁହ୍ରାକଣ୍ଯୁଂ ଚେତ୍ୟାନ୍ତକଣିଯୁଂ ଚିଲପ୍ରାପ୍ତା
ମହା ପୁକ୍ଷଜ୍ଞାନେ ସମ୍ମାନାବ୍ଦଂ ଚେତ୍ୟତତକ ଶେଷତି
ଦୟାକ୍ଷ କୁଦା ଅନ୍ତଃ ପଲିକଣାନ୍ତ.

കടലിന്റെ അദ്യാദാഗം പെരളിത്തീരുണ്ടോ എന്നും
ലെ ഭൂമി മുഴവനം വായുമണ്ഡലത്തിൽ ഒരു പ്രക്രിയ
ക്കുന്നു. ആ വായുമണ്ഡലത്തിന്റെ അനുഭൂതിഗ
ത്തിൽ ഒരു കേന്ദ്രം പെരളിത്തിൽ മഞ്ചം എന്നുപോലെ
നാം ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. വായുമണ്ഡലം കുറ
ഞ്ചപക്ഷം മുറ മയിൽ പൊക്കമുള്ളതുകുന്നത്. എന്നാ
ൽ മെത്രപോട്ട് ചെസ്റ്റിനൊരു വായു ഘനം കുറഞ്ഞു പ
രുന്നു.

ഒരു കിലോം കൊട്ടി കട്ടിക്കുന്നോപാം നാം സാധാരണ
മായി ജലം, കൊട്ടി, പഞ്ചസാര, പാൽ, എന്ന 100
പദാർത്ഥങ്ങളെ ഓനിച്ചു ചേര്ത്തു പാനം ചെയ്യുന്നത്.
വായു ഒരുക്കുവുമാണെന്നു പണ്ടുള്ള ജനങ്ങൾ വി
ചാരിച്ചുപറന്ന. എന്നാൽ, വിദ്യാരംബാധ്യത്വം, ആളുകൾ
അതിൽ നാലു പ്രധാനദശങ്ങൾ അടങ്കിയിരിക്കു
ന്ന എന്നും അവ ബുദ്ധിപൂർവ്വമായും ആഗ്രഹയ്ക്കരമാ
യും ഉള്ള വിധത്തിൽ യോജിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഏ
നാം ലൈപ്പാം കണ്ണപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഭ. നമ്മൾ ചുറ്റം മുന്നാം വിധം ദശങ്ങൾ ഉണ്ട്.
അവ മരം കല്ലു മുതലായ ഘനദശങ്ങളും, ജലം പാൽ
മുതലായ ദ്രവദശങ്ങളും, വായുമുതലായ അന്ത്രപദ്ധതി
ങ്ങളും, ആകുന്നു.

വായുവിലുള്ള അന്ത്രപദ്ധതിയെ ലൈപ്പാം തിരിച്ചു
ളുക്കി നോക്കാവുന്നതാണു് അവയിൽ ഓനിനെ ആ
ക്രീജൻ, അബ്ലൂഷ്കിൽ പ്രാണവായു, എന്ന പറയു
ന്നു. വായുവിന്റെ 100 ഭാഗത്തിലാണു് ജീവൻ ദ

പുമായി അവലംബിച്ചിരിക്കുന്നത്. അത്സ്തീജന്മ കൂടാതെ വിളക്കു കത്തുന്നതല്ല. എന്നാൽ പായ, മുഹൂർത്തം അത്സ്തീജന്മ തന്നെയായിരിക്കുന്നാൽ നാം വേദ തത്തിൽ മരിച്ചപോകുന്നതായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് അത്സ്തീജന്മ, ഗൈത്രാജന്മ എന്ന മരുരാത്രി അതുപരിപ്രത്യേകതാട്ട് കൂടി മിശ്രിതമായിരിക്കുന്നതു. ഇത് അത്സ്തീജന്മനിൽ നിന്നും വളരെ പുതുാസമുള്ളതാണ് ഇതിനു ജീവനെ രക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തിയില്ല; ഒരു ക്രത്തിച്ച ദിവം ഇതിൽ വച്ചാൽ ഉടൻ കെട്ടപോകാം. ഒരു രണ്ട് അതുപരിപ്രത്യേകതാട്ടം നമ്മക്കു ശ്രദ്ധസാമ്പ്രദാ സം ചെയ്യുന്നതിനും, തീ കത്തുന്നതിനും വേണ്ടതിനും വള്ളും എത്രയും കുമ്മായി ചേക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു. നമ്മുടെ കയറ്റിൽ ഒരു പെത്രവിരലും മറ്റൊന്നും നാഡു വിരലുകളും ഉണ്ടാക്കുന്നു; ഇതിനെ പായവിൽ ഒരു ഭാഗം അത്സ്തീജന്മ നാഡുഭാഗം ഗൈത്രാജന്മ കലന്നിരിക്കുന്ന എന്നാൽ വാസ്തവത്തെ ഓർമ്മിക്കുന്നതിനും ഒരു സൂചകമായി വച്ചുകൊള്ളാം.

രൂക്കദശം പായ മുഹൂർത്തം ഒരു രണ്ട് അപ്രത്യേകം കൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ടതാണ്; എന്നാൽ അതിൽ വൈരാധും രണ്ട് ഭാഗങ്ങൾമാണ് ഉണ്ട്. അവ കുറച്ചുള്ള ഏഴും കിലും വളരെ ഉപദേശാസമുള്ളവയാകുന്നതു.

ഓ. വൈരാക്കിനെ ഏത് പ്രാണിയാണെന്ന കരി എല്ലാ പക്കമർബ�യാമല്ലോ. ചോരാ മാംസമൊ കൂടി ഒരു വിധം കരിയാക്കാവുന്നതാക്കുന്നതു. ശ്രൂദംായ കരിയുടെ വും അത്സ്തീജന്മരാധ്യം ദയാഗം കാർബ്ബോണിക്ക്

ആസിഡ് എന്ന പരയപ്പെട്ടെന്ന; ഇതാണ് വായു വിന്റെ മുന്നാമത്തെ അംഗം. ഇതു ചെന്നടിൽ ഒരു അനുപദവ്യം ആകുന്നതു. ഇതു ചിലപ്പോൾ അശായ ഞ്ഞളായ പ്രാഥ കിണറകളിൽ അടിയിൽ കൂട്ടം കൂട്ടി കി ചക്കുന്നതു. കത്തുന്ന ഒരു തിരിയെ ഇതിൽ താഴ്ത്തിയാൽ കൈക്കു പോകം. ഇതിനെ ശ്വാസോച്ചവാസം ചെയ്യുന്ന പന്ത് വേഗം മരിക്കം. എന്നാൽ ഇത് സസ്യാതികളിൽ ഒരു ദിവ്യ ഭക്ഷണസാധനം ആകുന്നതു. ഇതു കൂടാതെ അപ റാളികയില്ലോ. പകൽ മുച്ചവനം ചെടികൾ എം ദുച്ചവന്തെ പാനം ചെയ്യുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു.

ശ്രൂ വായുവിൽ ഉഭാം ഒരു ഭാഗമെ കാർബണികൾ ആസിഡ് ആകുന്നു. ഒരു അല്ല ഭാഗം ഉച്ച പ്രത്യേക ചെയ്യുന്നില്ലോ. എന്നാൽ ഇതിലും വളരെ അധികം ഉണ്ടായിരുന്നാൽ നാം ദ്വിപ്ലമാരായും ഒരാശികളായും തീരും.

പ്രായുവിൽ കാണപ്പെട്ടെന്ന നാലാമത്തെ ഭാഗം ആ വിയാകുന്നതു. ഒരു തളികയിൽ അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളിം ഒഴിച്ചു വച്ചാൽ അത് ക്രമേണ വിവരിപ്പോകുന്നതു. ആതിരു സ്ത്രീ ഉണ്ണിം സദാ വെള്ളത്തെ ആവി ശ്രദ്ധമായി മേഘപ്പുട്ട് ആകഷിച്ചു മേഘങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കയും, മണ്ണി നേയും മഴയേയും വണ്ണിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. വായു വിൽ ആവി ഇപ്പോതെയിരുന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരങ്ങൾ പരിപ്പുകയും എല്ലോ ചെടികളിൽ നശിക്കയും ചെയ്യും.

ഇപ്പുകാരം വായുവിൽ കാണപ്പെട്ടെന്ന നാലു പദാ ത്വങ്ങൾ ആള്ളിജൻ, നെന്മാജൻ കാർബണാ

ಣಿಕೆ ಅನುಸಿಯ್ದು, ಅನುವಿ ಇವ ಅನುಹಂತು. ಇವ ಯಥಾಗ್ರಂಥಮಾಯಿ ಷಯಾಜಿಪ್ರಾತಿಂಗಾತ್ ವಾಯು ಶ್ರುತಿಯ ಮಾಯ್ಯಂ ನಮೆ ರೋಗಮಿಸ್ತುತವಾತಂ ವಂಘವಾಗುತ್ತಂ ಅನುಹಂತಿಗಳ ಷಯಾಶ್ಚರ್ಮಾಯ್ಯಂ ಇರಿಕ್ತಂ.

೨. ವಾಯು ಕ್ಷಣಿಪ್ರಾತಿಪ್ರಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತಿರಿ.

೩. ನಮ್ಮೆಡ ಜೀವಿತಯಾರಣಾತತಿಗಳ ವಾಯು ಅನುವ ಶ್ರುತಿಮಾಣಾಗಾರ ಮಾತ್ರಾವುಮಿಸ್ತು, ಅಂತೆ ಶ್ರುತಿಯಾಯಿರಿಕ್ಕಣ್ಯಂ ಅವಣ್ಣಂ. ಬೋಹತತತಿಂ ಅಭಿನಂಕ ವಿಯ ವಿಷಣ್ಣುಪಂ ಉಣಂತೆ. ಏಗಾತ್ ಅಧಿಕ ಜಗತ್ತಾತ್ಮಕವಾಯ್ಯಂ. ಅಪಾಯತತಿಗಳ ಹೇತುಪಾಯಿಫ್ಫಣ್ಣಿ ವಿಷಿ. ಕ್ಷಣಿಪ್ರಾಯು ಅನುಹಂತು. ವತ್ತಿರ ಸಂಪತ್ಸರಂ ಇವೆ ಕಿಂತುತ್ತಾಯಿತ್ತಂ ರಣ್ಣ ಜಗಾತ್ ಮಾತ್ರಾ ಉಣಂತಾಯಿತಣಾ ಇತ್ತಾರಿಯಿತ್ತಂ ಫಳಣ ಪೆರೆ ಈ ರಾತ್ರಿಯಿತ್ತಂ ಅಂತಪ್ರಾತಿಗಾ; ಪಿರಿರ ದಿವಸಂ ಪ್ರತಾತತಿಂ ಕತಕ ತುರಣಾಪ್ಪಾಪಂ ಉಂ ಪೆಕ್ಕ ಮಾತ್ರಾ ಮ ಪ್ರಯಾಸಾಪ್ಪಾಪಂ ವೆತ್ತಿಯಿತ್ತಂ ಪರಾಗ್ ಕಣಿಷಣ್ಣಾತ್ತಃ ಶಿಷ್ಟಾಮಿಸ್ತುವಾತಂ ಮರಿತ್ತಪೋಯಿ. ಇವರ ಕೊಣಗಾತ್ ಕ್ಷಣಿಪ್ರಾಯುವಾಯಿತಣಾ. ಇತ್ತಾರಣ ಈ ರಾತ್ರಿ ಕೊಣ ಒಂ ಮರಿಕಣಾ ಅತ್ತಾಕಂ ಚುರಿಕಮಾಣಾಜಿಪ್ಪಂ ಶ್ರುತಿಯ ವಾಯುವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಣಿಪ್ಪಣ್ಣಂ ಕೊಣಕ್ ಅಭಿನಂಕಂ ಪೆರೆ ತಣ್ಣಾತ್ ಅನುಯಾಸ್ಯಾಲಂ ಇಂದುವಣಂ ಕ್ಷಣಿಪ್ಲವಾತಂ ರೋಗಿಕಾಣಂ ಅನುಯಾರಿಕಿಕಣಾತು.

ವಾಯು ಕ್ಷಣಿಪ್ರಾತಿಪ್ರಾತಿಗಣ ಚಿಲ ಮಾಪ್ಯಾಣಾತ್ ಇವಿಡ ಪರಯಾಂ.

(೩) ಶಪ್ರಾಗೇಸಾಚಪಾಸಂ.—ನಾಂ ಸದಾ ಶಪ್ರಾಗೇಸಾ ಚಪಾಸಂ ಚಪಾಯ್ಯಾಕೊಣತಿರಿಕಣಾತು. ಏಗಾತ್ ನಾಂ ಉಣಿ

ଲେଖକ ଶ୍ରୀହିତେନ ପାଦ୍ୟ ପେଣ୍ଡିଯିଲେଖକ ବିଜନ ପାଦ୍ୟବିଠିଗିମାଂ ପାତ୍ରର ପୃତ୍ରାଳୁମାଂ ଉତ୍ତିତାକାଳାନ୍ତି. ଶ୍ରୀଚିତ୍ପତିତିଥିଲ୍ ଶ୍ରୀଦୟୁତ୍ତିବର୍ଷ ଅବତର ଦୁର୍ବ୍ୟାଂ କେକାଳୁକତ୍ତିଂ କହିକାଳାନ୍ତ କୁର୍ଦ୍ଦାତେ ଡିପସାଂପ୍ରତି ଲ୍ଲାଙ୍ଘବ୍ୟାଂ ଚେଯୁଗନ୍ତ. ନାଂ ଉତ୍ତିଲ୍ ଶ୍ରୀହିତେନ ପାଦ୍ୟ ଗନ୍ଧାରାଦ ଶରୀରଙ୍ଗାନ୍ତର ଅଗନତକାଶର କହକି ଅଶ୍ରୁ ଦ୍ୟିକର୍ତ୍ତ୍ତି ଏଫରୁକତ୍ତୁକତ୍ତୁଯୁଗନ୍ତ. ଅତିଃ ଏତାଙ୍ଗରୀଯାଙ୍ଗ ନା ଅଳ୍ପାଂ ପିପରିକାଂ.

ନାଂ ପାଦ୍ୟବିଗମ ଉତ୍ତିଲ୍ ଶ୍ରୀହିତେନପୋର୍ମ ଅତଃ ଗନ୍ଧାରା ଶୋସଯାନ୍ତିକାନ୍ତିଲ୍ ଚେଗା ଚେତନାର. ଶୋସଗାନ୍ତର ଅନ୍ତରିକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟାଂ ଚେରିଯ ନାନ୍ତ ଅନ୍ତରେ ପାଦ୍ୟବିଗମ ପାଦୀଚୁଣ୍କ କେବଳ ପିରିଣ୍ଣେ ଓପା କାଳାନ୍ତ. ଅବଯୁକ୍ତ ଅନ୍ତରରେ ଅନ୍ତରପାଦି ଚେରିଯ ରକତଯା ନିକତ୍ତିଂ ଲ୍ଲାଙ୍କିଂ; ଅବଯୁକ୍ତ ମଧ୍ୟଯୁତ୍ତି ତପକି, ରକତଂ ପାଦ୍ୟବିଗମ ମିକରାଦଂ ଲ୍ଲୁପାକିଳାନ୍ତ ତକରାବଣ୍ଣିଂ ଓ ମଧ୍ୟଯୁତ୍ତିକାରୀରିକାଳାନ୍ତ. ରକତଂ ଅନ୍ତରପାଦି ପାଦ୍ୟବିଗମ ଅନ୍ତରକାଳିକାନ୍ତରେ ଶରୀର ତତିଲ୍ ଏଲ୍ଲୋ ଡାଗଙ୍ଗାନ୍ତିକାନ୍ତରେ ଅଶେବରିଚୁଂ ଅନୁ ଗେମନ୍ତଯୁତ୍ତି ତପକିଲ୍ଲାକାନ୍ତ ପୁରତ୍ତ ତତ୍ତ୍ଵକାର୍ଯ୍ୟଂ ଶ୍ରୀଦୟ ମାଯ ଅନ୍ତର୍କ୍ଷିଳ୍ଲାଙ୍କାନ ଶ୍ରୀଚୁଣ୍କ କୋତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଂ ଚେଯୁଗନ୍ତ. ଲ୍ଲାଙ୍କାରଂ କରତତ ଦ୍ଵାନ୍ତିଚୁରକତଂ ପୁରାଳୀଂ ଶ୍ରୀଦୟମା ଯୁଂ ଭବିକାଳାନ୍ତ.

ପ୍ର. ନାଂ ଉଚବସିକାଳାନ ପାଦ୍ୟ ତାମେ ପରିଯୁଗ ଦୂରା ପଢାନମ୍ବାନ୍ତେ ଅନେତାକ କୁଟି ପୁରତ୍ତକତ୍ତୁଯୁଗନ୍ତ.

(ମ) କାର୍ଦନ୍ବାଣୀକିଂ ଅନୁମିତି ଏବା ଅନୁପ ବ୍ୟୋମ—ଶ୍ରୀଦୟ ପାଦ୍ୟବିଲ୍ ଲ୍ଲାଙ୍କାନ୍ତ ଏତ

ୟୁ ଅର୍ଥମାଯ ଡାଗମ ହେତୁ. ନାଂ ପୋସଂ ପିକ୍
ନ ପାଯୁପିଲ ଲୁହ ଏକଫେଶାଂ ଗୁରିରକ୍ତି ଅଧିକଂ
ଲୁଣ୍ଡି. ନାହକ ଅତିଳେ କାଳାଳୀ ପହିଯା. ଏହି
ଲୋକ ଅଶ୍ରୁ ଯୁମରେତ ଏହିଲେ ପୋଲେ ନାଂ ଅତିଳେ
ପେଣ୍ଠିଯିଲେ ପିକ୍ଟନ୍ତ. ଏହି ଅନ୍ଦରୁତ୍ତ ପୁର
ଯିତି ତି କରିଥିଲୁାକୁ ଅତିଲେ ପେଶା ଏକ ନିର
ଜ୍ଞାନକୋତ୍ତମି. ; ଅତିନ୍ତପଣ୍ଡିତ ତଳେ ଏହି ଅନ୍ଦରୁ
ତୁ ଦୂରିଯିଲେ କିଟଙ୍ଗରଙ୍ଗୁଳାତାଯାକୁ ନନ୍ଦନ ଚାହୁଁ
ରଦନ୍ତ ପାଯୁ, କାରବ୍ୟାଣିକାଙ୍କ ଅନୁମିଯି ଏହି
ନା ଅନ୍ତରୁପଦ୍ୱ୍ୟାଂ କୋଣାଟ ପୁଣ୍ଡିମାଯି ଭବିଷ୍ୟଂ.
ଶ୍ରୀର ପାଯୁ ଅନ୍ତରୁତ୍ତ କଟଗିଲ୍ଲେଜିଲେ ନାଂ ପେଶା
ମରିଥିଲେ ପୋକୁଳାଳୀଙ୍କ; ଏହିଲେ କରକିଲେନର ମେଲୁଙ୍କ
କିଛି କୁଟିଯୁଂ ମରଦ ଏହିତାଳିଂ ଦିନ୍ଦିଥିଲୁ ପାଯୁ ପୁରତ୍ତ
ପୋକଯୁଂ ଏହିତାଳିଂ ଶ୍ରୀର ପାଯୁ ଅନ୍ତରୁତ୍ତ କଟକ୍ଷୟିଙ୍କ
ଚେଷ୍ଟୁଣ୍ଟ.

(୧) ଅନୁବି—ଏହି ଫ୍ଲୋରିଲେନର ମେଲୁ ପୋସଂ ପି
କ୍ରାନ୍ତ ଅତି ନନ୍ଦନୁତ୍ତରାଯି ତୀରକ୍ଷୟଂ, ନାହନେ
ପୋସାତିଲେ ଜଳ ଲୁଣ୍ଡକରା କାଣିକଷୟଂ ଚେଷ୍ଟୁଣ୍ଟ.

(୨) କିଲ୍ଲାଗଲ୍ଲି ଚିତର ପାନ୍ତ୍—ପୋସ
ତିଲେ ଉତ୍ତି ଜଳ ଶ୍ରୀରମାଯିକୁଣ୍ଠିତିଲ୍ଲୁ. ଅତି ଏହି କଣ କଣ
କଣ କଣ କଣ ପେଣ୍ଠିଲେ ପୋଲେ ମଲିନମାଯିକୁଣ୍ଠିତାକଣ
ନାହିଁ. ଶେରିରତିଲେ ପାନ୍ତ୍ରିଚ୍ଛାକୁ ରୋଶା ଲୁଣ୍ଡକରାନ୍ତା
ଯ ଚିତ୍ତେ ପୋକାଳ ପାନ୍ତ୍ ଅତିଲେ ଲୁଣ୍ଡି. ଲୁହ
କାରବ୍ୟାଣିକାଙ୍କ ଅନୁମିଯି ଗାନ୍ଧିଲେ ପୋଲେ
ଲୁପତ ପକରମାଯିକୁଣ୍ଠିତାକଣରୁ

ംരം ഫെഡറേറ്റിവ് അഫോകം പേര് മരാറാത്തീടെ ദിവസ്യം ഉണ്ടായ പാതയിൽനിന്നും ചെള്ളിം കടിക്കുന്നില്ലെന്ന് എന്നാൽ അപർ അടച്ച മരികളിൽ ഒന്നില്ലെന്നും ഓരോത്തത്തീടെ ശ്വാസ നാഡികളിൽ നിന്നും പതന ഭംഗിയും വായുവിനെന്നും ചീത അപ്പുതെയും പിന്നെന്നും പിന്നെന്നും ഉള്ളിൽ ഗ്രഹിക്കുന്നു.

കനാകാലികൾ, ആട്ടകൾ, പട്ടികൾ മുതലായ ജനക്കൂട്ടം നമ്മുട്ടാലെ ശ്വാസോച്ചവാസം ചെയ്യും വായുവിനെ ഭംഗിപ്പിക്കുന്നു

എ. 2. അമ്പഗ്രിജ്യപ്രവന്നം. അള്ളിജൻ കൂടാതെ തീക്കത്തുന്നതും ഷ്ടൈനും പറഞ്ഞിട്ടാണ്ടെല്ലാം. ഒരു അടച്ച പാതയിൽ ഒരു തീപത്തെ വച്ചാൽ അത് പേരാത്തിൽ കൈപ്പോകുന്നു; എന്തുകൊണ്ടുന്നാൽ അതിൽ ഉള്ള അള്ളിജൻ ഷ്ടൈനും കാർബ്ബോണിക്കു അനുസിദ്ധം എന്ന അനുപ അപ്പുതെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുകയും, ഇപ്പുകാരം സ്റ്റൈനും അണിയും. ടിപ്പും വായുവിനെ ഭംഗിപ്പിക്കുന്നു

3. ജീംസ് അല്ലെങ്കിൽ അഴുക്കിക്ക്. ഒരു ചെടിയും ജന്തുവൈ നശിക്കുന്നും അത് പേരാത്തിൽ അഴുക്കി തുടങ്ങുന്നു; എത്രയും ഉപദുവകരങ്ങളായ അനുപദുവക്കും അതിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നും, അതിനും അണോകൾ വായുവിനാൽ ദ്രിശ്യമാവാൻ കൈപ്പോക്കുപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ഒന്തുതുറിയങ്ങൾക്കു മുാഞ്ഞാനുത്തിയങ്ങളെ പോലെ സൃഷ്ടിയുണ്ടായിരുന്നാൽ അഴുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന

ങ്ങ ജന്തുവിൽനിന്നും അസംഖ്യം അണേകൾ മെച്ചപ്പെട്ട് പോങ്ങി ആകാശത്തിൽ പരക്കുന്നത് നമ്മക്കു കാണാമായിരുന്നു. അപേ നമ്മുടെ നാസാരം്പ്പുത്തിൽ കൂടി ഒക്കത്തു കടക്കുന്നും അപയെ ഒരു ഗന്ധഗ്രൂപ്പേ സാന്നിധ്യമുണ്ട്.

ങ്ങ മുഹമ്മദിന സമീപം കൃയപ്പേട്ടുന്ന പഴത്തൊലി വാഴയിലെ മുതലായ ചുവറകൾ പായുവിനെ അഞ്ചു സ്വന്നക്കുന്നു. കലാപ്പുകാർ, ചെമ്മാന്മാർ, ചായകാർ എല്ലാം തങ്ങളുടെ തൊഴിലുകളെ നടത്തുന്നതിൽ പായുവി നെ മുഴുവൻ കുറഞ്ഞു. ഒപ്പുതങ്ങളെ കുഴിച്ചു മുട്ടുകയെല്ലാം മിസ്റ്റിക്കയെല്ലാം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലം മുഹമ്മദിന സമീപത്തിൽ ലഭിക്കുന്നത്

തറയിൽനിന്നും തന്നെ ആവികൾ പോങ്ങുന്നാണെങ്കിലും വായുവിനുന്നും സമീറുതങ്ങളായിട്ടും മുകളിലും വായുവിനുന്നും ചെന്നുകൊള്ളുന്നതു

തന്നെ നന്ദിപ്പുള്ളിന്ത്യിരിക്കുന്നും പാലമ്പ്രാംപം അഴുകുന്നതു അതുനും ഉപദ്രവകരമാകുന്ന അഴുകി പോകുന്ന സസ്യാദികൾ ജീവം ഉണ്ടാക്കുന്നതിലേക്കു മുഖകാരണമാണ് എന്ന് പ്രായേന വിചാരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു.

പായു അഞ്ചുഡിവമാകുന്നതിലേക്കുള്ള മുന്നു മാല്ലാങ്ങൾ ശ്രദ്ധാസോചപ്രാസം, അഗ്രിജ്പലനം, അഴുകികൾ എല്ലാം മുഖകാരണമുണ്ട്.

സ. പായു മുഖമാകുന്ന മാല്ലാം.

എ. പായുവിനെ ശ്രദ്ധിക്കരിക്കുന്നതിനും മാല്ലാം

ಣಂತಹ ಕರತೀಕ್ರಿಷ್ಣಾಯಿತನಾರು ಭ್ರಮಿತವೆಗಂ ಪಾಸಡಯಾ ಶ್ರಯಷ್ಟಾತೆ ತಿರನುತ್ತಾನು' ಅವಯಿತ ಇಪ್ಪಮಾಯಿಕ್ಕಣ್ಣಿ ಪಯ ಪರಯಾಂ.

(೧) ಅಂಗ್ರೇಚ್ ಡ್ರೋಣರ್ ಅಂಗ್ರೋಣ್ ಹೇಗೆ ಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡ್ಡಾನ್. ಅಷ್ಟು ಪಾಲಿಗೆ ಪೆಣ್ಣಿತ್ತಿತ್ತು ಈ ಚಿಶ್ಚಾರು ಪಾರು ಪೆಣ್ಣಿತ್ತಾಣ ಸಹಿತ್ತುಮಾಯಿ ತಿರನ್ನು. ತೀಯಿತ್ತಿಗೆನ್ನಾ ಉಣಿಕುಗನ್ ಪ್ರಕ ವೆಗಂ ಅತುಕಾಶಾತ್ತಿ ಈ ಪ್ರಾಪ್ತಿತ್ತು ಅಡ್ಡಬ್ರಮಾಯಿ ತಿರನ್ನು. ಅಂತಿನ್ನಿವಳ್ಳ್ಯಾ ತನೆ ನಾಂ ಖೋಸಂ ವಿಫೆನ್ ಕಣ್ಣಿತ್ತು ವಾಯುವಿಗೆನ್ನಿರ ಸಮಿತಿಯುಂ; ಅತ್ತೆ ಚುರಂಧತ್ತಿ ವಾಯುವಿಗೆನ್ನಾಣ ಸಹಿತ್ತು ಮಾಕಯ್ಯಾ, ಅಂತಿಗೆನ್ನಿರ ಘಳಂ ಕಾರಯ್ಯಾ ತೋಡಂ ಅಂತಿಗೆ ಲಿಕಾಣ್ಣಿತ್ತು ಉಪಗ್ರಹಂ ಕಾರಕಯ್ಯಾ ಚೆಯ್ಯಾನ್ನು.

(೨) ಕಾರದ್. ಕಾರದ ಪ್ರಾಯಲ್ಲಾ ಏಸ್ಟ್ರಾಫ್ಲ್ಯಾಫ್. ಅಂತಿಕ್ಕೆಕಾಣಿಕಿರಿಕಿಗಾತಿಗಳ್ತು ಕಾರಣಾಮಗಣತಾಣೆಗಾ ತ್ವಿತಿಗೆ ಏಫ್ಟ್ರ್ಯಾಫೆಜಿಷ್ಣ್ ಅತ್ತೆಲ್ಯಾಚಿತ್ತಿಕ್ಕಣ್ಣ್? ಅಂತಿಕಿರಿಕಿಗಾ ವಾಸ್ತುಕಣಿತ್ತಿಗೆನ್ನಾ ಉತ್ತರಿಕಣ ನ್ ಕಿಳ್ಳಿಗೆಯಣ್ಣಾತ್ತು ಅಡಿತ್ತು ಗೀಕಿಕಿತ್ತುಯಾಗಾಯಿ ರಂಘರಂ ಅಂತಿಗೆ ಅಯ್ಯಿರಿಕಿಗಾತ್ತು ಏಗಾತ್ತಿತ್ತು ಈ ಕಾರಣಾಮಾಕಣ್ಣು; ಅತುಕಾಶಂ ಶ್ರುತ್ಯಾಪ್ತಾಗಿಂಳಬ್ಬುಮಾ ಹಿತ್ತಿರಿಕಾನ್ ವೆಣಿತಿಯಾಗ್' ದಣ್ಣಾಹರಮಾಯ ಕಾರದಿ ಕಣಣಾತ್ತು

(೩) ಚೆಟಿಕಾರ್. ಜೀವಜಾಲಣಾಸ್ ಖಾಡೆಸಾಷ್ಟ್ಪಾ ಸಣ್ಣಾತ್ತು ಚೆಯ್ಯಾಪ್ಯಾಸ್ ಅತ್ತಿಜಿಗೆ ಉತ್ತಿತ್ತು ಗ್ರಹಿ ಕಾಯ್ಯಾ ಕಾರಿಖ್ಯಾಗಾಣಿಕ್ ಅತುಸಿಂಹ ಏಗಾ ಅಂಗ್ರೇಚ್ ಪ್ರತಿತೆ ಈರತ್ತೆ ವಿಫೆಕಯ್ಯಾ ಚೆಯ್ಯಾನ್ನು. ಪಕಂ ಸಮ

യം ചെടികൾ കാർബോഗനിക്സ് ആസിഡിനെ വിഭാഗം ചെയ്യുക കരിയെ മാത്രം ഉള്ളിൽ ഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ അതു ക്ലിജനെ പുറത്തു വിടുകയും ചെയ്യുന്നതു ഇത് വായു പിനെ ശ്രീഡിവാക്കി പംജുനന്തിലേക്കു അധികമായി സഹായിക്കുന്നതു. രാത്രിയിൽ ചെടികൾ ആസിഡിനെ ഉള്ളിൽ ഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ കാർബോഗനിക്സ് ആസിഡിനെ പുറത്തു വിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏന്നാൽ അപേ ഉള്ളിൽ ഗ്രഹിക്കുന്നതിൽ അധികം ആസിഡിനെ പുറത്തു വിടുന്നതു; ഏന്നാലും ചെടികൾ ഉള്ളെങ്കിൽ ഒരു മുറിയിൽ കിടന്നരണ്ടുന്നതു നന്നാലും.

അങ്ഗുപദ്ധത്യാദികൾ അനേന്നാനും സമീക്ഷാദാത്താക്കന്ന തുകാശാം, കാറിനാലും, ചെടികളാലും, വായു ശ്രീഡിവാക്കുപ്പുചുന്നതു. മഴയുംഭൂതിക്ക് സഹായിക്കുന്നതു നാം ഒരു പയ്യടക്കുപ്പുത്തിയെപ്പറ്റിബന്ധിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുകൊള്ളുന്നതിനു സമർക്കിക്കണം.

ശ്രീഡിവായുവിനെ ലഭിക്കാൻഒരു മാപ്പുദാം.

എ. ശ്രീഡിവായുവിന്റെ മഹിപാത്രത്തെ ഇതിനു ദിവെ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടിട്ടുണ്ടോ. ശ്രേണിരത്തിലും അഴകി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കളിലും നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന ഉപഭവകാരിയായ ഭാഗത്തെ അതു അപഹരിച്ചുകൂട്ടുമും, നമ്മുക്കു ശേഷിയും അരാരാഗതയും ഉണ്ടാക്കുന്നതിലേക്കു സഹായിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യുന്നതു.

ശ്രീഡിവായു ധാരാളമായി ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിനു പേണ്ടി സദാശ്രമിച്ചുകൊള്ളുക. നാം പകൽ പല ക്ലൂഡും പുറത്തു സഞ്ചരിക്കുന്നതു. രാത്രികാലം സാധാ

ରଣମାୟି ଦୁରିକତ୍ତିରେ କିଟନାରଙ୍ଗେନ୍ତି. ଅତିଗାହ ଯି
ଶିଷ୍ଟରାତ୍ରିଯିଙ୍କ ନାହକେ ଶ୍ରୀବ୍ୟାପାୟରୁପ୍ରେସ୍‌ଟିରି
କେନ୍ତି. ଅତିରେ ଏହାରେ ଲାଭିକଣ୍ଡି ଏଗାତ୍ମିତିରେ ଗ୍ରହ
ଜ୍ଞାନିକଣ୍ଡିତ୍ୱରେ ପରିଚ୍ୟାଂପୋର୍ମ ପ୍ରମ୍ଭାବିକଣାରାଗେ

ପ୍ରପଦକତ୍ତି. ଅନ୍ଧକିଳେଖାଣାତିରିକଣେନ ପଣ୍ଡକିତ୍ତି. ନ
ନୁହିନ ସମୀପରୁତ୍ତି ବାଯୁବିନେ ଦ୍ଵିଷ୍ଟିକଣାତିରି
ସମତିକରିତି. ଅବ ନରେ ଉଠନ୍ତି ଆପାଯପ୍ରେସ୍‌ଟିରି
ଯିବ୍ଲେକ୍‌ଟିଲ୍. ନାହକେ ଉପାର୍ଥକରଣେତ୍ରାକଣ୍ଟି. ବେଳପର
ତାଯୁତ୍ତ ପିନ୍ଡି. ଉଠନ୍ତି. ମରଣାତିରି ଓ ଯେତୁପାକଣ୍ଟି.
ଏଗାହ ଅତିରେ ଅଛିପ୍ରମାଣିତ୍ୱରୁ ପ୍ରହିକଣାରି ଏହି
ଗ୍ରୁହୁ. ମେଣ୍ଡୁମାଗେ

ରୋଗିକମ୍ପ ସ୍ନେହିକତ୍ତାଯିରିକଣାପରକାମ ଅର
ଚିକିତ୍ସା ପେଶାତିରେ ବାଯୁବିନେ ଦ୍ଵିଷ୍ଟିକଣାନ୍ତି. ଅର
ତୁକାଣଟି ଅବକାଶ ଅଧିକି. ଯାରାତ୍ରମାୟି ଶ୍ରୀବ୍ୟ
ବାଯୁ ଅନୁପର୍ଦ୍ରମାନ୍ତି.

ପୁରତ୍ତ ଯାରାତ୍ରମାୟି ଶ୍ରୀବ୍ୟାପାୟ. ଉଣକାଯିରିକଣ
ନାତୁ କୁଟାତେ ଅତି ମତିଯାକଂପଣ୍ଡି. ନାହନ ଅର
ନାହନାଶାନ୍ତିଲ୍. ପୋକାନ୍ତ ଲ୍ରଦକୋଟକଣ୍ଟି. କର ଲ୍ଲୁ
ଜେଜ୍ବା ତୁଣିରେଯା ଅଯବାୟି ପିଟିତ୍ୱାରେ ପ୍ରତିରର ପେ
ତୁତେତତ ଏକତ୍ରକୋତ୍ତିନ୍ତି ଅତିରେ ଅଧିକି. ଦୁରି
କିଷ୍ଟିକିଣାରୋଧି. ଅତିରେ ଅଛିପ୍ରମାଣିତ୍ୱରୁ ବେତୁତମ ତଙ୍ଗେ
ନେନ୍ତି. ଅତୁପୋଲେଯାଗେ ନାହନ ଶବ୍ଦାନ୍ୟା
ନିକତ୍ତିର ସମିତିଯୁ. ଅବସେ ଏହି କିରାତ୍ୱ ଅମ
ନ୍ତୁଗୋପା ଅତୁଯୁ. ଅଧିକି. ଅବ ବାଯୁବିନେ ଗ
ହିକଣ୍ଟୁ. ରକତଂ ଅଧିକି. ଶ୍ରୀବ୍ୟାପାୟରୁପ୍ରେସ୍‌ଟିକିଣ୍ଟି
ଯୁ. ଏହିତୁନେପାଶେ ପେଲ ଚେତ୍ୟନେପାଦମା ବାଯୁ ଉ

ശ്രീകുർക്ക സമതിക്കാതെ ബ്രാഹ്മണനിക്കെള്ളു
തെതക്കി കാനിഞ്ഞേക്കാണ്ടിരിക്കുന്നത്.⁵ ശരിരതെ ദേഹ
രേ പച്ചുകൊള്ളുന്നത് സൃഖ്പപ്രദമായിട്ടുള്ളതാക്കണ്ടു.



ര. ശ്രീ ഭദ്രജലം.

മ. ജലത്തിന്റെ ആവശ്യകത.

മറ. ജലം എല്ലാ ജന്തുകൾക്കും പുക്കിാടികൾ
കും. ആവശ്യകമാക്കണ്ടു. അതില്ലാതിരുന്നാൽ രണ്ട് കു
ട്ടും നാലിച്ചുപോകുന്നതായിരിക്കും.

നമ്മുടെ ഒദ്ദേത്തിൽ അധികഭാഗവും ജലമായി
യിട്ടുള്ളതാക്കണ്ടു. ഓസ്പുക്ക് ഉടി സീയർ തുക്കാം ഉണ്ടാ
യിരുന്നാൽ ഏകദേശം ദിനം സീയരും ജലമാക്കണ്ടു
ഉതിപ്പേജ്ഞാ നല്ല യുക്തികൾ ഉണ്ട് നാം ഭക്ഷിക്കു
ം ഓസ്പു നമ്മുടെ ഭക്ഷണാസാധനം ആക്രൂം ആമാശ
യത്തിൽ കണ്ണിപോലെയായി ഭവിക്കുന്നതു. ഏകദേശം
ഒരു പാലുപോലെയുള്ള ഉപയുക്തമായ ഭാഗം രക്കമാ
യി തീരക്കയും, അനുപയുക്തമായ ഭാഗം പുരത്തുത്തിൽ
പ്ലൈക്കയും ചെയ്യുന്നതു. രക്കം ചെറിയ നാളങ്ങളിൽ കൂ
ടി ശരിരപോഷണാത്തിനായി അതിന്റെ എല്ലാ ഭാഗ
ങ്ങളിലെക്കും പോകുന്നതു. അതിൽ അപാട്ടംപെട്ടും ചെ
ത്തിം ലൂപ്പാതിരുന്നാൽ ദോമങ്ഗത്തെക്കാഴ്ചം സൃഖ്പങ്ങളായ
അങ്ങനെക ചെറിയനാളങ്ങൾ ഉള്ളവയിൽ കൂടി പോകു
ന്നതിനു പാടില്ലാത്ത വിധത്തിൽ രക്കം കൊഴുത്തിരി
ക്കും. നാം കാടിക്കുന്ന ചെത്തിം രക്കത്തിൽ കടന്ന ദേ
ഹത്തിൽ എല്ലായിടത്തും പ്രാപിക്കുന്നതു. ചെത്തിം ദിഷ്ടി
ചുത്തായിരുന്നാൽ നമ്മുടെ ആദരാശ്വത്തിനുഭംഗംവരും.

ಮಿಸಿ ಜನತಾಪ್ರಕಾಶಂ ಶ್ರೀಯಜಲತಾಗಿನೀರ ಮಹಿತಪ ತರತಕಡಗಿತ್ತು ಹಿಡಣತ್ವಾಗಾದಿಯಾಂ ಪರಾಡಬಳಾತ್ತು ಪೊಯತಿಗೆನ್ನರ ಡೇಸ್ಟಿಂ ರೋಪ್ ರೋಗ್ ಪಿಡಿಪೆಟ್‌ತಾತ ಅತ್ಯ ವೆತ್ತಿತಿಗೆನ್ನರ ಕ್ರಿಸ್ತಿಂ ವೆತ್ತಿತಿಗೆನ್ನರ ಸ್ವರೂಪ ಉತ್ತರಾಂಶಾಗಾಗಾ ಪರಯಾಧಣೆ ಎನ್ನಾರ ಜನತಾಪ್ರಕಾಶಂ ಸ್ವರೂಪ ಉತ್ತರಾಂಶಾಗಾ ಪಿಟ್‌ಪೊಕಾರೆ ತನ್ನ ಚೀತಿ ವೆತ್ತಿತಿಗೆನ್ನರ ಉಪಯೋಗಾತ್ಮಾತ್ ರೋಗಾಪೀಯಿತನಾಯಿ ಡಪಿಕ್‌ಹಿನ್ನತ್ತು. ೦೧೦ ವಿಯತ್ತಿಂ ಅನ್ನನ್ನು ಅಾಯಿಕ ರೋಗಾಂಶಾ ಉತ್ತರಾಂಶಾ ನಾತ್ಯ ಶ್ರೀಯಜಲವ್ಯಂ ಶ್ರೀಯವಾಯುವೆಂಬ್ತಿಂ ತನ್ನ ಅನ್ನ ಪಲ್ಲುಕ್‌ಹಾಕಾಗಾ.

ವೆತ್ತಿಂ ಅಾಂಫ್‌ಹಾಕ್‌ಹಾಕ್‌ಹಾಯುನಾತಿಗಾಂ ಉಪಯೋಗಾ ಉತ್ತರಾಂಶಾ ತ್ಯಾಗ್‌; ಗಾಂ ಅಂತ್ರಾಕ್‌ಹಾಕ್‌ಹಾಗ್‌ ಸ್ಲಾಂ ಚೆಯ್‌ಹಾನತ್ಯ ಮಚ ಸ್ಲಾಕ್‌ಹಾತಿಕ್‌ಹಾಕ್ ನಾನಾವಿಗೆ ಕ್ರಾಂತಿಕಾಗಾನ್ನತ್ತು. ಮಚ ವೆತ್ತಿಂ ಕ್ರಮಿಯಿತ್ತ ಕ್ರಿಕ್‌ಹಾಕಿ ಅತಿಂಥಾಗಾಂ ಸಕಲ ಮಹಾತ್ಮೆಯ್ಯಂ ಏಂತ್ರಾತ್ತುಕ್‌ಹಾಯುಗಾ.

* ೨. ಜಾಲ್ಯಾಪ್ತತಿಕಪ್.

೨೩. (ಹ) ಮಣಿ. ವೆತ್ತಿಂ. ಯಾರಾತ್ಮಾಯಿ ಉಣಿಕಾಹಿಕ್‌ಹಾ ದ್ವಾಹಾನತ್ಯ ಮಚಯರಹಾಗಾ. ಎಸ್ಲಾ ನಾತಿಕ್‌ಹಾ ಸಾಂತಿತಿತಿತ್ತಿ ಪ್ರವಹಿತ್ತಿಂ. ಅತ್ಯ ನಿರಯುಗಿಸ್ಲಾ. ಅತ್ಯ ಏಂತ್ರಾಕ್‌ಹಾಕ್‌ಹಾಗ್‌ ನಾತಿಕ್‌ಹಾ ಏಂಪಿದೆಗಾಂ ಘರಾಷ್ಟ್‌ಹೆಕ್‌ ಅ ವಿಡೆಯ್ಹ್ಯಾ ತನ್ನ ತಿರಿತ್ತ ಚೆಯ್‌ಹಾನ್ನತ್ತು.

ಅತಿಭಿತ್ರಾಗಿ ಉಣಿಂಂಹಾಕ್‌ಹಾಕ್ ಜಲಂ ಅತವಿಗ್ರಹಿತಮಾಯಿ ಕ್ಕ ಅಂತ್ರಾಷ್ಟ್‌ಪೊಯಿ ಮತ್ತೊಯಿತ್ತು, ಮಚಯಾಯಿತ್ತು ಹಿಮಮಾಯಿತ್ತು, ಪರಿಗಾಮಿಕಾಗಾನ್ನತ್ತು. ಮಚ ಪೆಯ್‌ಹೆಪ್ಪಾಸ್ ಮಚ ವೆತ್ತಿತಿತಿತ್ತಿ ಏತಾಗಾಂಭಾಗಂ ಕ್ರಮಿಯುದೆ ಉಪರಿತ್ತಾಗಾತ್ತಿತ್ತು ನ ತಿಕಿತ್ತಿಂ. ನಡಾಕಾಂತಾತ್ತಿಂ ಚೆಗಾಪಾಯುಗಾನ್ನತ್ತು: ಅಾಯಿಕ್‌ಹಾ

ഈ ഭൂമിയിൽ താഴുന്ന അതിനെ നന്നവും താക്കി കി സാരക്കേണ്ടിയും ഉന്നറക്കേണ്ടിയും നിരജ്ജീവന്തു; ഹിന്ദാലയ പാപത്തിനോട് ശിവരത്തിലെ പോലെ ശ്രദ്ധയി കൂം ഉള്ളടക്കതു ജലം ഹിമഗ്രൂപമായി വീഴുന്നു. അത് ഉള്ളടക്കാലത്തിൽ ഉരക്കിപ്പോകുന്നു.

വഷ്ടകാലത്തിൽ നദികളും കുളങ്ങളും കിണറകളും നിരയുന്നതു ഉള്ളടക്കാലത്തിൽ നദികളിലും തടാകങ്ങളിലും ചെള്ളിക്കുകയും ചിലപ്പോൾ നിലപ്പേരുണ്ടും വരിപ്പോകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇങ്ങനെ ജലം ചുറ്റി സഖ്യരിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു. അത് നദികളിൽ കൂടി സമുദ്രത്തിൽ പോകയും പിന്നു ആവിസ്ത്രപമായി മുകളിൽ കൊണ്ടുപോകപ്പെട്ടു കുകയും, മഴയായി താഴെ വഷ്ടിക്കപ്പെട്ടുകുകയും, പിണ്ടം സമുദ്രത്തിൽ പായുകയും, ചെയ്യുന്നു.

മഴവെള്ളം വീഴുന്നസമയം ഏകദേശം നിക്കലമായിരിക്കുന്നതു: ചിലപ്പോൾ വിചക്കുളിടെ മെൽപ്പുരകളിൽ കൂടി വീഴുന്ന വെള്ളത്തെ ഏഴ്ക്കാരണം. പിശിന്ത്യാദേശ തുപ്പര പരപ്പായിട്ടുള്ളതായിതന്നും ചൊടി, പക്ഷികളിടെ വിഷ്ടാ, കാക്കമുതലായവ കൊണ്ടുപനിട്ടുള്ള അസ്ഥികൾ, ലുംബയൈക്കാണ്ടു വെള്ളം. അശ്രൂദം മാക്കപ്പെടുന്നതു. മഴവെള്ളം തരയിൽ കൂടി ഒഴുക്കപ്പോൾ അത് ചത്രിയയയും അഴകിപ്പോകുന്ന സാധനങ്ങളും ശേഖരിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നതു.

ഫർ. (2) നദികൾ. മിക്ക വച്ചിയ നദികളിലും നല്ല വെള്ളം ഉണ്ട്. വഷ്ടകാലങ്ങളിൽ പ്രധാഹരണത്താ

ചക്കടി മഴന്ത് കൊണ്ടുപോകപ്പെട്ടുനന്നതിനാൽ വെള്ളിം കുലങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വെള്ളി തന്ത കോരി അല്ലെന്നും പാച്ചച്ചാൽ അത് തെളിയും; തെരവാൻപരലോ അല്ലോ ചീനക്കാരുമോ ലുട്ടാൽ വെള്ളിം ഉടൻ തന്നെ നിമ്മല മായി തീരും. ഒരു നന്നവും പുത്രക്കിടിന്മലതോ കാട്ടിലെവാനിനു കോരിക്കൊണ്ടുവരുന്ന വെള്ളിം കാണുന്നതിനു ശ്രദ്ധമായിരുന്നാലും അതിൽ പ്രായാണു സസ്യാലികൾ അഴകി ചേറ്റിട്ടാണ്ടായിരിക്കും. അത് ജീവരത്തെ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാകുന്നതു. ഓപരെ വെള്ളിം കിട്ടാതെ പക്ഷം അതിനെ കാച്ചി അതിലെ വിഷ്ടുതതെക്കും തോ ഉപയോഗിക്കും.

നദികളിൽ വല്ലുങ്ങളെ അടിച്ചു നന്നയുള്ളേയാ കുനങ്ങാലികളെ തെച്ചുകഴുക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു അപയിലെ ജീലം ദിഷ്ടിച്ചുപോകുന്നതാകുന്നതു. കുടിക്കാൻ വെള്ളിം കോതുന്ന സ്ഥലത്തു അങ്ങനെന്നയും പ്രസ്തതികൾ സും നേരും ചെയ്യുന്നതിനു സമർത്ഥിക്കുത്ത്. മുണ്ടകിച്ചു നന്നയുള്ളും മറ്റും ചെയ്യുന്നത് ഒഴക്കിനു താഴെ പച്ചു ഓഫൈറ്റാകുന്നതു.

ജനങ്ങൾ നദികളിൽ തട്ടകളിലെ കരകളിലെ മല വിസജ്ജിനം ചെയ്യുന്നു. മഴവെള്ളിം ആ മലങ്ങളെ നദികളിൽ ഒഴക്കിൽ പായിക്കുന്നതു. മസൂരിയോ വിഷ്ടുചികയോ പിടിപെട്ട മരിച്ചുപോയവരുടെ മുതശ്ശേരി ഞങ്ങളും ചിലപ്പോൾ എടുത്തു നദികളിൽ തജ്ജുന്നതു. നദിത്തിരങ്ങാളിൽ ശവദാഹം ചെയ്യും ആ ഭൂമിഞ്ഞാളും നദികളിൽ ലുടുന്നു. ചവറകൾ ലുടേണ്ടതിലേക്കു നദികളെ പലപ്പോഴും ഉപയോഗപ്പെട്ടതിനീ പരുന്നതു.

പലിയ നദികളുടെ ജലം കൂടിയും മേൽപ്പുകാരം കി സ്ഥിപ്പിക്കപ്പെട്ട് വരുന്നു. അപുകാരം ദിസ്ഥിപ്പിക്കുന്ന തു ഒഴക്ക കവായുള്ള ചെറിയ നദികളെ ആയിര നാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഉപദ്രവം തുല്യം അധികമായി റിക്കിം. ഒഴകുന്ന വെള്ളം വായുവിനാൽ കുമേശ ശ്രി ശ്രീകരിക്കപ്പെട്ടുന്നു.

നദികളത്തെ നിംഫലമാക്കി പച്ചകൊള്ളുന്നതിലേ ജീവ വേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങളെ ഒക്കെയും നോക്കിക്കൊള്ളുന്നും.

എ. കൃഷ്ണൻ. കൃഷ്ണാഭിലെ വെള്ളം കെട്ടി നി പാക്കുന്നത് കൊണ്ട് എഴുപ്പുത്തിൽ ദിസ്ഥിപ്പിക്കപ്പെട്ടുന്ന എങ്കിലും, അവയെ പുതിയാക്കി പച്ചകൊള്ളുന്നതിൽ പലപ്പോഴും വളരെ ഒരുപാസിന്റും കാണിക്കപ്പെട്ട് നു. ആതുകൾ അവയിൽ കൂടിക്കൈയും തുപ്പക്കൈയും ചു ഞ്ഞങ്ങളും അടിച്ചു നന്നായും പാതയ്ക്കുള്ള തെള്ളായും കരകളിൽ മല മുത്ത വിസജ്ജിനം ചെയ്തിന്നും ദേ ഷിം. അവയിൽ ലുംബി ശ്രേഷ്ഠം കഴിക്കൈയും ചെയ്യു നു; കനാകാലികൾ അവയിൽ ലുംബി കിടക്കുന്നു; ചിലപ്പോൾ ഓലകൾ കുതിരുന്നതിനായി അവയിൽ ലുടപ്പെടുന്നു; ലുംബിനെ ഒക്കെയും ചെജ്ജിട്ടും അവയിൽ നന്നാ പാനത്തിനും പാകത്തിനും വെള്ളം കോരി കൊണ്ടു പോകപ്പെട്ടുന്നു.

വേന്നത്തുകാലത്തിൽ വറരിക്കപ്പോകയോ വെള്ളം വളരുന്നു പോകയോ ചെയ്യുന്ന കൃഷ്ണാഭിലെ വെള്ളം ഓരാഗശാതപാടകമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. മുഹാഞ്ജിടുടെ സമീപത്തിൽ ഉപക്ഷേപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ചെറിയ കൃ

ഞങ്കെ നികത്തി ഒരു ഗ്രാമത്തിലെ ജനങ്ങൾ എഴുവ്
തം കൂടി കാടിക്കാൻ പെരുളിം കോത്തന്നതിനും മാത്രമായി
വല്ലതും അശായവും ആയ ഒരു കൂളത്തെ കഴിപ്പിക്കേ
ണ്ടതാകന്തു. കൂളങ്ങളിൽ മദ്പ്രവും പത്രങ്ങൾ ചെടിക
ഴും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു നന്ന തന്നെ. എന്നാൽ ഇല
കളും അഴകിയ ചെടികളും അപയയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കു
ന്നതു ഉപദുക്തരമായിട്ടുള്ളതാണ് കൂളങ്ങളിൽ സമീ
പ്പനിൽ ഒഴിച്ചുതക്കെന്തു ഇട്ട് മഴ പെയ്യുന്നും ഓട്ടി
കൂളത്തിൽ വീഴുകയോ മണ്ണിൽ കൂടി കൂളത്തിലേജ്ഞു ഉണ്ട്
വി ഇരങ്ങുകയോ ചെയ്യാൻ സഹതിക്കുന്നതു

കഴിയുമെങ്കിൽ, കൂളിക്കുന്നതിനും വെക്കകാല്പകൾ ക
ഴുക്കുന്നതിനും കനാകാലികൾക്കും ആയി പ്രത്യേകം ഒ^ഒ
രലിയ കൂളം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇവിടെ
യും നല്ലപെരുളിം അപലുകം തന്നെ. അഴക്കുളി വെ
ള്ളത്തിൽ അടിച്ചു നന്നയ്ക്കുപെടുന്ന വല്ലുങ്ങൾ ഉപദ
പക്രങ്ങൾ ആകന്നതു. ശ്രദ്ധജലം മനസ്സുക്കും ഏ
നു പോലെ കനാകാലികൾക്കും പേണ്ടതാകന്തു.
ചീത്ത പെരുളിം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗത്താലും കൂമി
യാലും കനാകാലികൾക്കും ഉപദുക്തം ഉണ്ടാകന്നതു.

ആരുകളിൽ കൂളങ്ങളിൽ ചെറിയ
കിണറകൾ കഴിച്ചാൽ നല്ല വെള്ളിം കിട്ടാമുന്നാണ്
പെരുളിം തരയിൽ കൂടിഞ്ഞുകുന്നതിനാൽ ശ്രദ്ധമാക്കുപ്പ്
ചെന്ന.

എന്ന. കിണറകൾ പെരുളുന്ന നന്നായിട്ടുള്ള കിണറ
കൾ പ്രാദേഹം അധികം താഴെ ഉള്ള മണ്ണിൽനിന്നും

ഉറവി വരുന്ന വെള്ളിത്താൽ നിരയ്ക്കപ്പെട്ടവയാകുന്നു. ഭൂമിയുടെ ഉപരിഭാഗത്തിന്റെ സമീപത്തുനിന്നും ഉം വിവരങ്ങ് വെള്ളം ഉള്ളിക്കണ്ണാക്കാം മിക്കവയും ചീതെ യാകുന്നു. ഭൂമിയുടെ മേൽഭാഗം ഏറിയ കാലമായി കൂടു ടിക്കാബിതിക്കുന്ന ദ്രോഹതക്കളെക്കാണ്ടു പലസ്ഥലത്തു നിരഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അവയിൽ കൂടികടന്നവരുന്ന വെള്ളം കിട്ടിച്ചുതാകുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ കിണാറകളിലെ സാധാരണ ദോഷം മുകളിൽനിന്നും അവയിൽ വെള്ളം ഇരങ്ങുന്നതിനും സമത്തിക്കപ്പെട്ടുന്ന എന്നതുതാക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ കിണാറകൾക്കു ചുറം ഭിത്തി ഇല്ലാതെ ഇരിക്കുമ്പും കൂടു ഒരുപോകുന്ന വെള്ളം കിണാറിൽ ഇരങ്ങാൻതക്കുവെള്ളം പൊരങ്ങപ്പെടുന്നതായിരിക്കുമ്പും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം ചാലിയും കനാകാലികളിടെ ചാണകം മുതലായതും കിണാറിൽ ഇരങ്ങുന്നതിനും ഇടപരുന്നു.

ങ്ങ കിണാറിനു ചുറം ഭിത്തിയിണ്ടായിരിക്കുമ്പും കൂടുതുപോകുന്ന വെള്ളം ഒലിച്ച പോകാൻ തക്ക വഴീം ചുറഞ്ഞുള്ള തര പുരത്തോട് ചരിപായിരിക്കുമ്പും ഘോം. ഭിത്തിക്കു ചുറം ചെറിയ കില്കുകളിൽ കമ്മായ പും ഇടനാതായാൽ സുത്രയും നന്നാകുന്നു. കിണാറകളിൽ കമ്മിക്കുവോ കൈകാൽ കഴുക്കുവോ ചെയ്യുന്നത് കിണാറകളുടെ മീതെ സുക്ഷിണിപ്പും ചാഞ്ഞുകിടക്കുത്ത്; എന്നെന്നാൽ ഇപകൾ വെള്ളത്തിൽ ധിനാ രഘുകുന്ന തായിരിക്കും. കിണാറിനു മുടി ഇണ്ടായിരിക്കുന്നത് പചിയ രക്ഷയാകുന്നു.

വെള്ളിം കോതന്നതിന് പുത്തിയുള്ള പാതങ്ങളേയും കയറുകളേയും ഉപയോഗിക്കണം. വിശേഷമായ കിട ക്രസ്സ് കടങ്ങളേയും ചാളിക്കയും ഏടുത്തുകളുന്ന പക്ഷ്യാധി കിണറകളെ കൂടങ്ങുന്ന ഇരുപ്പിക്കേണ്ടതാക്കണമെ.

ഓരുക്കളിലും മരക്കഴികളിലും മരദംനിന്നാണോക്കന്ന ഒഴിച്ചുതകർപ്പം വിശിഷ്ട ഉപഗവകാരികളും നിന്നും നിന്നും മരംപുതിയ കടലുകളിൽ നിന്നും പനിക്കുള്ളിൽ അവിച്ചു പന്തുക്കളേം കൂടിയ വെള്ളിം കടക്കാൻ കാരണം വിധി വ്യാധികൾ എത്രയും ചിത്രയായുള്ള ഓരോ വിധം വ്യാധികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. കിണറകൾക്കും സമീപം ഉണ്ടുമരക്കഴികളും ജാഗ്രതക്കയാടുന്ന പുത്തിയാക്കി മരക്കുള്ളിലും മരക്കഴികളിലും കിണറകൾക്കും സമീപം കിടക്കുന്ന ഒഴിച്ചുതകർപ്പം ഏടുത്തുകളും ഉപഗവകാരികളും നിന്നും ദ്രോഗങ്ങളും ഗ്രഹിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ന. വെള്ളിം അർക്ക മുതലായത്

മര. നല്ല വെള്ളിം ശ്രൂദായിക്കുള്ളിരു. തച്ചിയോഗം മരമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും നാശനും അഞ്ചുക്കുന്ന സാധനവും ലൂപ്പുത്തതും അനുകൂലമായിരുന്നു. വെള്ളിത്തിൽ അധികം ക്രമാധാരമാ മരവ പല്ല ഡാതു അപൂര്ണങ്ങളും കലപ്പിനിക്കുന്ന ക്രമങ്ങൾ അതു മുന്നിലും ഏറ്റവും ഡാതു അപൂര്ണമായി കാണുന്നതും ലൂപ്പുതെയിരിക്കുന്നതും ചെയ്യുന്നതും മുട്ടുജലും ഏറ്റവും പരായപ്പെട്ടതും മുട്ടുജലം പാകത്തിനും സ്റ്റാന്റത്തിനും ഉത്തമമായിക്കുള്ളിത്താണും ഇംഗ്ലീഷ് ലൈ വലിയ. നഗരങ്ങളിൽ ശ്രൂദായ

വിമികളിൽ പച്ചിട്ടുള്ള ക്ഷേദ്യകളിൽ കൂടി ഒഴുക്കാണെങ്കിൽ; ഇപ്പോൾ ലൗഖ്യയിൽ ഏതാനം പട്ടണങ്ങളിൽ അതിന്റെപട്ടണം ക്ഷേദ്യകൾ പച്ച പെരളം പായിച്ചുവരുന്നു. കാലങ്ങുമെന്തൊണ്ട് മറ്റൊരു പട്ടണങ്ങളിലും ഇത് നടപ്പാക്കിം.

നിവർദ്ധിക്കാൻ ശ്രദ്ധജലം സംപാദിച്ച് അതിനെ നിമ്മലമാക്കി പച്ചക്കാരുള്ളണ്ടതാക്കുന്നു. ശ്രദ്ധജലം ദ്വാരാ ഭാഗാണെങ്കിൽ വൈള്ളത്തെ അരിയുണ്ടാണ്. അതിന്റെ മാറ്റുങ്ങൾ എഴുപ്പുത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാം മുളകൊണ്ടാ മരംകൊണ്ടാ തൃഞ്ഞി ഒരു കാലിനെതൽ രണ്ട് കൂടങ്ങളെ ഒന്നിനു മീതെ ഒന്നായിട്ട് പച്ച മേഡുള്ള പാതയിൽ തിന്റെ ചുവട്ടിൽ ഒന്നൊരു രണ്ടാ രണ്ടുങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി അടിയിൽ ശ്രദ്ധമായിട്ടുള്ള മണാഡും മീതെ ശ്രദ്ധമായിട്ടുള്ള കരിക്കട്ടയും കൊണ്ട് പാതിനിരക്കുക. ശ്രദ്ധികരിക്കാരുള്ള ജലത്തെ മേഡുള്ള പാതയിൽ പത്ര കുക്കുപ്പാൽ അതു കരിക്കട്ടയിലും മണാഡിലും കൂടി കീഴുള്ള പാതയിൽ ലുറിരിഡവിഴും. കീഴുള്ള പാതയിൽ നീന്തു മുഖം, വല്ല പ്രാണികളും മരും അതിൽ വിഴാ തെ ലുരിക്കാൻ തക്കവെള്ളം, ചെറിയ ദാഡങ്ങളുടെക്കൂടി യ പരമ ചട്ടികൊണ്ട് അടച്ചിരിക്കുന്നും. മണാഡിനെ യും കരിക്കട്ടയും. അപ്പുംപോൾ മുത്തിയാക്കി വരുയ്ക്കാടതാക്കുന്നു.

വൈള്ളം ഉത്തരമായിട്ടുള്ള പാനിയമാകുന്നു. അതു ഭാവത്തെ ശമിപ്പിക്കയും ഉപദ്രവം ഓന്നം ഉണ്ടാക്കാതെയിരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ലഹരി തൃഞ്ഞി മല്ലങ്ങൾ ഒരു പതിയായ പിപാസയെ ജനിപ്പിക്കുന്നു. അവരെ യ

അധികം പാനംചെയ്യുന്നതാണ് അവയിലേക്കുള്ള തുരു ശ്രദ്ധയും അധികം ജനിക്കുന്നതുമല്ലപാനം കൊണ്ടു അങ്ങനെകം അതുകൂടി നബിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവയെ ഒരിക്കെ ദും തോട്ടകുപോലും ചെയ്യാതെയിരിക്കുന്നത് ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതാകുന്നതു.

ശ. സ്റ്റാനം

എപ്പ്. സ്റ്റാനത്തിന്റെ അവപ്പെട്ടുകര. ശ്രീ റം, കൂർജ്ജാനാളും സകല വസ്തുവിനേയും കഴിയുന്നിട അതോളം പേഗത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനും ശ്രദ്ധിക്കുന്നതു. അതിനു ഒരു മാപ്പ്. സ്വാത്സ്ഥ്യവാസം ചെയ്യുവാകുന്നതു. മരുരാതി മാപ്പ്. തപക്കപ്പാരാവിയപ്പ്. യിട്ടാകുന്നതു

യട്ടാകുമമായി ഉണ്ടാക്കണമെപ്പട്ടിട്ടുള്ള എപ്പോൾ നബരങ്ങൾ തില്ലും വെള്ളിം. ലഭിച്ചുപോകുന്നതിനും ഓരുക്കും ഉണ്ട്. ഓരുക്കുന്ന തെളിച്ചു നിമ്മലമാക്കിവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന തിന്നുള്ള മുഖപ്പോലെയാണ്. അവയിൽ കൂടി ജൈലത്തെ ഫ്രാഡിപ്പിക്കുന്നതു. നാമ്മുടെ തപകൾ അല്ലെങ്കിലുണ്ടായ സൃഷ്ടിനാളുങ്ങളുടെക്കാണ്ട് നിറങ്കിരിക്കുന്നതു. ഏകദേശം ശം ആ നാളുങ്ങളിൽ രണ്ടായിരത്തിനും ഒരു ശ്രൂപകൊണ്ടു മുടാവുന്നതാകുന്നതു. എം ചെറിയ പുരങ്ങളിൽ കൂടിവെള്ളിം. കൂർജ്ജാനാളും വസ്തുക്കൾ എടുത്തും കൊണ്ടു സഥാനാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു. നാം കിറനമായി വേല ചെയ്യുന്നും പതിവിലും അധികം. വെള്ളിം. ഘുരങ്കതു കു പറന്ന് തപകിന്റെ മീതെ കണ്ണങ്ങളായിട്ട് കൂടിയിരിക്കുന്നതു; അതിനും നാം വിയപ്പ് ഏതൊരു ദൈപ്തം ഫൈനോ പറയുന്നതു. ഒരു വലിയ കൂപ്പി നിരയാണ് മാ

തിയാക്കന്നതോ ചിലപ്പോൾ അതിൽ കൂടുതലൊ ആയ വെള്ളം ദിവസംപ്രതി ഒരു മനസ്സുന്നേര തപകിൽക്കൂട്ടി പോകുന്നു. അങ്ങനെ പുരത്തുവരുന്ന വെള്ളം നിമ്മ ഘമായിട്ടിരിക്കും. ദിവസംപ്രതി ആ വെള്ളം അരങ്കു പാതുക്കുത്താനും വിഷമയമായി കൂട്ടയാറാണു പസ്തവി നെ അങ്കാട്ടൂട്ടി പുരത്തുകൂട്ടുന്നു.

ഒരു ചെറിയ നാട്ടുങ്ങളിടെ മുഖ്യങ്ങൾ തപകിനേക്കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് തുറന്ന വയ്ക്കുപുട്ടുന്നു. അഴക്കിനാൽ അപ അടഞ്ഞുപോക്കാനുകൊണ്ട് കൂട്ടയാറാണു പസ്തക്കിൾക്കു വേണ്ടുംവയ്ക്കും പുരത്തു പോകാൻ പാടി ക്കുതെ തീരകയും, അങ്ങപ്പോൾ നോവി ചിരങ്ങു മുതലായ ഒരാഗങ്ങൾ ഉത്തരവിക്കയും. ചെയ്യുന്ന. തപകിനെ നിമ്മചയ്യാക്കുന്നതിനു സോം എത്തുയും നന്നായിട്ടിരുത്താണ്.

ശരീരത്തിൽനിന്നും കൂട്ടയാറാണു പസ്ത പസ്തങ്ങളിലും പരദനു; അതിനെ തപകിനോട് ചെത്തു തെച്ചാൽ അതിനാളിൽ പോയി ഒരാഗത്തെ ഉത്തരവിക്കും. പസ്തങ്ങളും കിടക്കുകയും ശരീരത്തെ പോലെ തന്നെ ശ്രീചിയാക്കി പച്ചകോളുത്താണ്.

എൻ. സ്റ്റാന്റിന്റെ കുമം. ശരീരസൗഖ്യം ഉണ്ടു ആതൃകൾ സ്കീകളാക്കു പുതിയമാരാക്കുക കഴിയുമെങ്കിൽ ദിവസംപ്രതി സ്റ്റാന്റും ചെയ്യുന്നും. സ്റ്റാന്റിനു സാധാരണമായി ഉത്തമമായുള്ള സമയം പ്രഭാതം 'ആക്കന്നു; എന്നാൽ പേലകോണ്ട് ശരീരം അഴക്കപിടിക്കുന്ന പേലക്കാരൻ വൈക്കുന്നു

രം ക്രമിക്കണ്ടതാക്കാനു. ദക്ഷിണം കഴിഞ്ഞ ഉടൻ
ക്രമിക്കണ്ടതു നന്നാണ്. ആ സ്ഥാനം ദഹനത്തെ പ്രാ
യിക്കണം.

സ്രൂഡജലം ഉപദയാഗിക്കണം. മചിനമായ വെള്ളി
ത്തിൽ സ്ഥാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ ഒരു
വക കൂടി ഉണ്ടാകും. സ്ഥാനം കഴിഞ്ഞതിന്റെ ഫോ
ഷിം ശരീരത്തെ നല്ലതിന്റെപ്പറ്റി. തോത്തു മുന്ത് കൊ
ണ്ട് തോത്തിക്കൊള്ളുന്നാം.

പച്ച വെള്ളം യുവാക്കളിൽ ബലവാന്നാൽ ആയുള്ള
വകൾ എത്രയും ഹിതമാക്കാനു. പച്ച വെള്ളത്തിൽ കൂ
ളിച്ചു കഴിഞ്ഞതിന്റെ ഫോഷിം നല്ലതിന്റെപ്പറ്റി. തോ
ത്തിട്ട് ശരീരം തണ്ണത്തിരിക്കുന്നു എങ്കിൽ കാഞ്ഞെപ
ള്ളിംകൊണ്ട് ക്രമിക്കുന്നതുണ്ട് ഹിതമായിട്ടാണുത് എന്ന
അവിഞ്ഞുകൊള്ളുന്നതുകൊണ്ടു. ജ്വരമോ വയറക്കി
യോ ഉണ്ടായി ദേഹമാക്കുന്ന സമയം പച്ചവെള്ളത്തി
ൽ ക്രമിച്ചുവരുന്നു ആ രോഗം വിശേഷം ഉണ്ടാകും. ശരീര
ത്തിനു പെലം ഉണ്ടാക്കുന്നതുവരെ കാഞ്ഞെപ്പള്ളിം ത
നു ഉപദയാഗിച്ചുകൊള്ളുന്നാം. സ്ഥാനം ചെയ്യുകൊള്ളു
ന്നാം. സ്ഥാനം ചെയ്യുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുപോൾ ശ്രീതവായു ശ
രിരത്തിൽ തട്ടിയാൽ ചില സമയം ജ്വരം ഉണ്ടാകുന്നു.

രോഗിക്കു സ്ഥാനം ചെയ്യു് ശരീരത്തെ സ്രൂച്ചിയാക്കി
പച്ചകൊള്ളുന്നതു് സൃഖപ്രൂഢമാക്കാനു. അതിനാൽ ഒരു
ധനത്തെ ഓരോദാഗമായിട്ട് കാഞ്ഞെപ്പള്ളിംകൊണ്ട് കൂ
കി സാവധാനത്തിൽ തോത്തി മുടികൊള്ളുന്നതാ
ക്കാനു.



ര. നല്ല ആവിറം.

ര. 20. കൈശണത്തിന്റെ പ്രയോജനം. നാഡി കൈ ഭക്ഷണം ഇല്ലാതെയിരുന്നാൽ മരണം സംഭവി ക്കുന്നതുവരെ നമ്മുടെ ശരീരങ്ങൾക്ക് തിവസംപ്രതി മെ ലിംഗതു വരും. നമ്മുടെ മാംസം ഏവിടെയാണ് പോ കുന്നത്? ഒരു ശോഖാവിഗ്രഹത്തിനു ഭക്ഷണം ഇല്ലാതെ ഇതിനുകൊണ്ടു അതിന്റെ വള്ളുത്തിനു കു രവു വരുന്നില്ലോ; അതിന്റെ കാരണം നാം വേദ ചെ യും വിഗ്രഹം വേദ ചെയ്യാതിരിക്കും. ചെയ്യുന്ന എന്നാളുടുത്താക്കന്തു. നാം സംസാരിക്കുന്ന ഓരോ വാ ക്കിലും, പയ്യുന്ന ഓരോ ചുവട്ടിലും, നമ്മുടെ ശരീര തതിൽ അല്ലോ. കൂദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു. ആ കൂ യം നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രതികരിക്കപ്പെട്ടുന്നു.

ഒരു പുകവണ്ടിയന്തും വണ്ടികളുടെ ഒരു ദിഘ്യായ പഴ്ന്തിയെ പലിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നതു കാണോം. ആ യ ശ്രദ്ധത്തിനു അതു വന്നരെ ശേഷിയുണ്ടായത് എങ്കിനെ യാകുന്നതു? അതിനു പലുതായ ഒരു മിഥം ഉണ്ട്. അ തിനക്കത്തു കഞ്ഞരിയെ പിരക്കാ അപ്പുംപുംപുംപും ഇടപ്പെട്ടുന്നു. ആ യന്ത്രം ആ കരിയെ ഭക്ഷിച്ചിട്ടും ഭോ എന്ന തോന്നം അതിന്റെ വേദ ചെയ്യുന്നതി നു ശേഷമായിരിക്കുന്നത്. കഞ്ഞരി ഇല്ലാതെയിരുന്ന ആ യന്ത്രം. നിശ്ചയമായി നിർക്കണം. നാടക വേദ ചെയ്യുന്നതിനാളും ശേഷി നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ നി നാം ഉണ്ടാകുന്നതു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നു കൂ യിച്ചു പോകുന്നിടത്തോളം പന്തുവിനെ അതിഞ്ചെല്ലും നാം ഗ്രഹിച്ചുകൊള്ളുന്നതു.

നമ്മുടെ ഭക്ഷിണാസാധനം, നമ്മക്കു ശ്രദ്ധിയെ തരുന്നതു കൂടാതെ നമ്മുടെ ദേഹത്തിനു ഉള്ളിട്ടെത്തു കൊച്ചുന്നതു. അത് നമ്മുടെ മുള്ളിൽ ഒരു ചെറിയ തീപ്പാലെ കുറ്റുന്നതു. ഏറ്റവാൻ അത് എവിഞ്ഞു പടങ്ങുന്നില്ലോ. നാം ഒന്നം ഭക്ഷിക്കാതിരുന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരങ്ങാം ക്രമേണ തണ്ടരു ചോക്കുന്നതു. ഒന്നരെ മറിച്ചു ഒരു നല്ല ആധാരം നമ്മക്കു ഉള്ളിട്ടെത്തു ഉണ്ടാക്കുന്നതു. ഒരു കൂടം പെഴ്ചിത്തെത്തു തിള്ളപ്പിക്കാൻ വേണ്ട ഉള്ളിട്ടും ദിവസം തോറും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായി ക്രാഡിതിക്കുന്നതു.

ട്രി. ഭക്ഷ്യുദ്ധവൃഞ്ജൻ. ചില വിരക്ക മറ്റു വിരക്കക്കളും നന്നായി കുറ്റുന്നതാണെന്നോ? എല്ലാ പാചകരം അവിയാവുന്നതാണോ? നന്നതെ പച്ച വിരക്ക മിക്കപൊറും ഉപയോഗമില്ലാത്തതാക്കുന്നതു. അതു ചോലെ തന്നെ ആണോ? നാം ഭക്ഷിക്കുന്ന ഓരോ വിധം സാധനങ്ങളിൽനിന്നും സ്ഥിതി. എത്രയും പ്രവപ്പേട്ട ആളുകൾ കിട്ടുന്നതിനെ ഭക്ഷിച്ചു കൊള്ളുന്നാം ഏറ്റവുംതുടർന്നും തന്നെ; ഏറ്റവും മിക്ക ആളുകൾക്കും ഭക്ഷിണാസാധനങ്ങളെ തിരിഞ്ഞു ഏടുത്തുകൊള്ളിവുന്നതാണോ?

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷയഗിരൂത്തത്തിക്കും, ശരീരിയും ഉള്ളിട്ടും ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും, നമ്മക്കു ആധാരം ആവശ്യകമായിരിക്കുന്നതു. നല്ല ഭക്ഷിണാസാധനത്തിൽ ശരീരത്തിനു ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതൊക്കെയും അടക്കാഡിയിരിക്കുന്നും. ബോധവാദം വിഷയത്തിൽ അവക്കും ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതെല്ലാം പാലിൽ ഉണ്ട്. കാഞ്ഞു

ಇತ್ತೂ ಪ್ರತಿಭಾಪೂರ್ವ ಮದ್ದ ಸಾಯಗಣಣತ್ವದಲ್ಲಿ ಡಕ್ಟರಿಕಣಗಳು. ಓರೋ ವಿಚ ಯಾಗ್ನಿಜಾಪೂರ್ವ ಮಾನಸ್ಥಿಲೆಸರ ಪ್ರಯಾಗಮಾ ಯ ಡಕ್ಟರಿಗಳ ಸಾಯಗಣಮಾಯಿರಿಕಣಗಳು ಅರಿ ಪೋಹಿಣಿಗಳ ಶರ್ಕರೀ ಏತಿತ್ಯಾಂ ಹಿರಬಾಯಿಕ್ಕಿಂತಿ ಸಾಯಗಣಣತ್ವಿಲ್ಲಾ ಗ್ಯಾಹಣಗಳು. ಕೋತಪ್ಪ ಚೋತ್ತಂ, ತಿಂ, ಲ್ಲವ ಅತಿಥಿ ಅಧಿಕಂ ಗ್ರಣಾಧಿಂತಿ ವಯಾಗ್ನೆ. ಅವಬಯ ಡಕ್ಟರಿಕಣಗಳ ಅತ್ಯಾತ್ಮಕಪ್ತ ಅರಿವಾತ್ಮಾಜ್ಞಾಗ್ನಾವರೆರಹಣಪ್ತ ಬೆಲವಾಗ್ನಾ ಈ ಅಧಿಪಾರಿಕಣಗಳ ಶರ್ಕರಣಾತ್ಮಂ ಅತ್ಯಕಣಗಳು. ತಾರಂ ಪರಿಪ್ತ ಅಷ್ಟಮಾಯಿ ಚೋರೋಟ ಚೆತ್ತು ಡಕ್ಟರಿತ್ವಾತ್ಮ ಚೋರಿಗಳ ಅಷ್ಟಂ ಕ್ರಿಡಿ ಪೋಹಿಣಿಗಳ ಶರ್ಕರಿಯೆ ಕೊಚ್ಚಿ ಕಣಗಳು. ಮತ್ತುವ್ಯಾಂ ಮಾಂಸವ್ಯಾಂ ಶರೀರತಿಗಳ ಬೆಚ್ಚಂ ಪ ಸ್ಪಿಟ್ಟಿಕಣಗಳವಯಾಗ್ನೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಶರೀರತಿಗಳ ಉಣಿಂದಿರಿ ಕೊಳ್ಳಬಣಿಗಳು; ಏ ಗ್ಯಾತ್ ಬೆಲವಣಿ ಕೊಳ್ಳಬಣಿಗ್ನಿಷ್ಟು. ಇವ್ಯಾಮಾಯಿ ಚೋ ದಂ ಗೆಯ್ಯಾಂ ಮಧುರ ಪಾರಾರಣಾತ್ಮಂ ಡಕ್ಟರಿತ್ವಾತ್ಮಂಕಾಣಿ ರಿಕಣಗಳ ಅತ್ಯಾತ್ಮಕತ್ವದ ಪಾರಾ ತಡಿಕಣಯ್ಯಾ. ಅಂವರ್ ಕರಿ ಗ್ಯಾಮಾಯಿ ಅಧಿಪಾರಿಕಣಗಣತಿಗಳ ಅಂಶರಣಾರಾಯಿ ತೀ ತಕಣ್ಯಾಂ ಚೆಯ್ಯಾಗಣಗಳು. ಅವಕಣ ವಾಲ್ಸ್‌ಕ್ರೂ ಪರಿಗಣತಿಗಳ ಇವೆ ತಿರುಗಾ ತಲ ನರಾತ್ಮ ಪೋಕಣ್ಯಾಂ ಅಂಶರಣ ವಿಚ ರೋಗಣಪ್ತ ಸಂಭವಿಕಣಯ್ಯಾಂ ಚೆಯ್ಯಾಗಣ. ತಣಾತಿ ಪಡ ರಣಾತ್ಮಿಂ ಅಧಿಕಂ ಉಣಿಂದಿರಾಹಣಗಣ ಡಕ್ಟರಿಗಣಸಾಯ ಗಣಪ್ತ ಅತ್ಯವಸ್ತುಪ್ರತಿರಿಕಣಗಣಗಳು. ಏಗ್ಯಾತ್ ಕೆವಲ್ ಉಣಿಂದಿಗಾಯಿ ಮಾತ್ರಮಷ್ಟು ಮದ್ದ ಕಾಯ್ಯಾತ್ಮಪ್ತಾಹಣಂ ಏ ಣ್ಣೆ ಮಯಧಿಂತಿ ಏಗ್ಯಾತ್ಮಾಜ್ಞಾಜ್ಞಾಂ ಸಾಯಗಣ ಶರೀರತಿಗಳ ಅತ್ಯವಸ್ತುಕಾಗಣಗಳು. ಅತಿಗಣ್ಣಿಗಳ ಅತ್ಯಾತ್ಮಿತ್ವಮಾಗ್ನೆ ಉದ್ದೇಶಿತಾಹಣಗಳು.

೨೭. ಕುಮಾರಿಂದಿನ್ನಿಂ ಪಾಕಂ ವಣಾಪಚಿಂ ಉತ್ತರಮಾಯಿತ್ತಿ ಈತ ಡಹಿಸಣ ಸಾಯಗಮಾಹಿನಿ. ಏನಾಗಾಗು ಪಾರ್ಯಾಯಿರಿಕಹೆಯಾ ಅಯಿಕಂ ಪಚಿತ್ತು ಪೋಕಹೆಯಾ ಚೆಯ್ಯಾಗಾಗು ಅತ್ತೆ ಉಪಡವಕರಮಾಣ್ಣ. ಪಾಕಂ ಚೆಯ್ಯಾ ಪ್ರೇಕ್ಷ ಡಹಿಸಣ ಸಾಯಗಂ ವತ್ತಿರ ಗೌರಂ ವಚ್ಚಿತಣ್ಣ ಈ ಅರಾಫಶಾಗಾಗು ಪಾರ್ಯಾಯಿ ಡಹಿಕಣಿನ್ನಿ. ಕೆಕ್ಕ ತ್ರಿಂಕಣಿಯ ಏತ್ತು ಸಾಯಗರಣಯ್ಯಾ ಇರಿಕಾಳ್ಬು ಡಹಿವಿಕಿರಿತ್ತೆ.

ವಿಷ್ಣು ಚಿಕಹೆಯಾ ವಯಧಕಟಿಹೆಯಾ ಪ್ರವೃಲಮಾಯಿ ನ ಸ್ವಾತ್ಮ ಕಾಲತ್ತು ಡಹಿಸಣರಣಹಿಂಜು ಇರಟಿ ಕರಿತ ಈ ಪೇಣ್ಣಣಾತಾಹಿನಿ. ಮಿರ ಕಾಲಣಿಂಜಿ ಉಪಡವಂ ಗಣಂ ಚೆಯ್ಯಾತ್ತ ವಸ್ತುವ್ಯಾ ಅತ್ತ ಕಾಲತನಿಂಜಿ ರೋಗ ರಣಿಗೊ ಮರಣಾತನಿಗೊ ಹೆತ್ತಿರವಾಯಿ ಡಹಿಕಣಿನ್ನಿ ಪಾಕಂ ವರಾತ್ತ ಪಚಿಣಿತ್ತೆಯ್ಯಾ ಪಚ್ಚಯಾಯ್ಯಾತ್ತ ಸಂಸ್ಕಾ ತಿಕಹ್ತೆಯ್ಯಾ ಅಯಿಕಮಾಯಿ ಉಪಡಯ್ಯಾಗಿಕಿರಿತ್ತೆ ಡಹಿಕಣ ತತ್ತ ಏಷ್ಟೊ ಡಹಿಸಣಸಾಯಗಣಿತ್ತೆಯ್ಯಾ ತೀರ ವಜ್ಜಿಹ ಣ್ಣಾ ಏಲ್ಲಾ, ಏತ್ವಂ ಏತ್ವಂ ಇತಲಾಯ ಗಣಯಡವ್ಯಾ ಮಿತ ಮಾಯಿ ಉಪಡಯ್ಯಾಗಿಂಜಾಗಾಗು ಗಣ್ಣ; ಅಯಿಕಮಾಯಾಗಾ ಅತ್ತೆ ಅತ್ಮಾಶಯರಣಿಗೆ ಉಪಡವರಣ ಉಣಾಹಣಣಾ.

೦೯. ಓಡಳಿಂಣಿಂ ಏಡರಿಯ್ಯಾ ಸಾಯಾರಣಮಾಯಿರಿಕಣ ಗೆ ವೆರಿಲಿಯತ್ತಿರಿ ಮಲಜಗಣಕವ್ಯಾ ಉಪಡವಕರವ್ಯಾ ಅತ್ತಹಣಿ. ಅತ್ತೆ ಪಾಲ್ಮಿಗೆ ಹಾಗಿಕರಮಾಣ್ಣ; ಅರಿಗೊ ಈ ವಿಲಾಪ್ಪುಸಾ ಇವರ್ಪುಗಣಾಣುಸಾ ಉಣಾಹಣಿನ್ನಿ. ಅತ್ತೆ ಸಮಯರಣಿನೀರಿಯ್ಯಾ ಪಣಾರಣಿನೀರಿಯ್ಯಾ ಸ್ವಮಾ ವ್ಯಾಯ ರಣಿಗೆ ಹೆತ್ತಿರವಾಕಣಾತ್ತಹೆಕಾಣ್ಡು ಅರಿಗೊ ಪಜ್ಜಿಹ ಣಿಕತಾಗೆಣ್ಣ.

ചില സംഗതികളിൽ ചുരുക്ക കടക്കണമ്പ് നാനാ നീൾ വെള്ളുന്നാൻ പറഞ്ഞിട്ടാണെങ്കിലും ആ ശ്രീലം പലപ്പോഴാം ദേഹസ്വഭവത്തിനു ഹാനിയെ ചെയ്യുന്നതു. അതിനായി ചിലവു ചെയ്യുന്ന പണ്ഠത്തെ മറ്റൊരു ശ്രദ്ധയാളിക്കുമ്പെട്ടു കാഞ്ഞങ്ങാട്ടക്കായി ഉപദേശപ്പെട്ടതാണ് വുന്നതാണ് ചുരുക്ക കടക്കണമ്പ് ചെയ്യപ്പെട്ടക്കാക്കുകും വിശേഷിച്ചും ഉപദേശകരമാകുന്നതു. ആ ശ്രീലഥത്തെ സന്പാദിക്കാതിരുന്നാൽ അതിനുള്ളിൽ അതുപരുക്കത തോന്നാകയില്ല. കുദങ്ഗോ കമ്പാദോ തിന്നാനുള്ളതും, അധികം ഓഹികരമായിട്ടുള്ളതാണ്.

ചീതയായി പാകം ചെയ്യപ്പെട്ട ഭക്ഷണ സാധനം രോഗത്തിനു ഫോറുപാകുന്നതു: പാകപാത്രങ്ങളിലെ ചെമ്പിന്റരെയും റംധനത്തിന്റരെയും വിഷംകൊണ്ട് ജനങ്ങാട്ടക്കു ചിലപ്പോൾ രോഗം പിടിപെടുന്നതു. അവയെ തേച്ചു പുതിയായി പച്ചകൊള്ളുകയും അവയിൽ കൂടുതലും തകരം ലൂടിയിക്കുയും വേണാം.

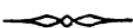
രൂ. ഭക്ഷണക്രമം. ഒരു സ്ത്രീ അരി വയ്ക്കുമ്പോൾ അവപും അരി മുച്ചവനും ഒന്നിച്ചു കലത്തിൽ തട്ടുന്നതു. അവപും അപ്പുഴപ്പോൾ അല്പമായി അരിയെ തിട്ടും കൊണ്ടിരുന്നാൽ നന്നായി വേദുകയില്ലോ. അതുപോലെ തന്നെയാണ് നമ്മുടെ അത്മാര സാധനങ്ങളും. നാം കൂടു, സമയങ്ങളിൽ മാത്രമെ ഭക്ഷിക്കാം എന്നു. ഏരിക്കുതു ഭക്ഷിച്ചു സാധനം ദഹിച്ചുതിനു മേലെ രണ്ടാമതു ഭക്ഷിക്കാറുണ്ട്.

രാവിലെ, വേലക്കു പുറപ്പെട്ടുനന്നതിനു മുമ്പെ അല്പ

മായി ഒരു അത്യാരം കഴിച്ചാൽ ശരീരത്തിനു പെല്ലു സൊക്കയും ഷ്പറം ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കും ചെയ്യും; ഏകദേശം മഡ്സ്യൂഡ് സമയത്ത് നല്ലതായും ചുട്ടുള്ളതായും ഉള്ള ഒരു അത്യാരം കഴിക്കണം; അസൂമിച്ചു ഏഴ് മണി കൂടി മുന്നേപ്പ് അത്താഴവും ഉണ്ടാണ്. രാത്രിയിൽ താമ സിച്ചുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ വച്ചിങ്കണ്ടതാണ്. പയറു നിരച്ചു ഉണ്ടതിന്റെ ശേഷം അസ്ത്രങ്ങരും സ്വന്മമായിരിക്കണമെന്ത് നന്നാക്കണ്ടു. ०.१. ലോകത്തിൽ അസ്ത്രഭക്ഷണങ്ങളുടെക്കാൾ അധികം ഭക്ഷണം കൊണ്ടു മരിക്കുന്ന ആളുകളും അധികം ഭക്ഷണം ഉള്ളതു് ധനീകരാരായുള്ളവർ അമിതദാജനം ചെയ്യുന്നതു. പ്രായണ അല്ല ഭോജിക്കുയു ദരിദ്രമായി കിട്ടുന്ന സമയം അമിത ഭക്ഷണം ചെയ്യു് സ്വയമെ കുട്ടിപ്പെട്ടു കൊള്ളുന്നതു. നാം ഓരിക്കലും അധികമായി പയറു നിരച്ചു കൊള്ളുന്നതു് അതിനാൽ നമ്മകൾ ഉപാടവും ഉണ്ടാക്കാം.

ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ മുന്നേപ്പ് അതിനെ നല്ലതിന്റെ പരിപ്പും ചവച്ചേരുന്നതാക്കണ്ടു. ഏന്നാൽ അത് അപഗം ഭവിച്ചു് അധികം ശരീരപോഷകമായി ഭവിക്കാം. ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ട സമയം അസ്ത്രമായി കൂടുതലും കുടിക്കാവു,

ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു മുന്നേ നമ്മുടെ അത്യാരത്തെ അസാമുഖിക്കാൻ ഒരുപ്പേരുണ്ട് പ്രാത്മിക്കയും അതിന്റെ ശേഷം അക്കദമ്പത്തിന്റെ നമ്മുടായി അങ്കദമ്പത്തെ പദ്ധതിക്കയും ചെയ്യണം.



ഒ. വെളിച്ചം

രം. ഇത്തീൻ പഴകന ചെടികൾ വെള്ളത്തും ദീഹം പിടിച്ചതു പോലെയും കാണപ്പെടുന്നു. അവ വെളിച്ചത്തിൽ പതനമാർഗ്ഗ സദാ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെയാണ് മനസ്സുക്കും ഇത്തത്തിൽക്കൂ ന ആളുകൾ വിളിയും ഭിന്നചന്ദ്രരായും അങ്ങനെക്കു രംഗങ്ങൾക്കു പാതുങ്ങളും ലഭിക്കുന്നതു അവത്തെ മനസ്സിനും ശക്തി കുറഞ്ഞുപോകുന്നു.

വെളിച്ചം വിത്തമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. സൃഷ്ടിപ്രാംഘ കൂടിപ്പേരികരമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഒരു കൂട്ടിൽ ഒരു പക്ഷി ശാഖയുടെയിരിക്കണമെങ്കിൽ കൂട്ടിനു ഒരു തുണികൊണ്ട് മുടിയാൽ മതി; പക്ഷികൾ സദേശം നിംഫാലിക്കണ്ടോപ്പാം അല്ലാതെ ശാഖയിലിപ്പി. അന്യകാരം അവയുടെ സദേശം നിംഫാലിപ്പി കൂടുതലുണ്ടു. ഒരു ഭിന്നത്തിലെക്കാണും പ്രസന്നതിപ്പി നിനിൽ നമ്മക്കു അധികിക്കണം എന്നും. രംഗം മാറുന്ന ആളുകൾ വെളിച്ചത്തിൽനിന്നുണ്ടാണെന്നും ശക്തി യെ ഗ്രഹിക്കുന്നതു എന്നും തോന്നും.

ഒരു ഇത്തും അടങ്കുന്ന ഗ്രഹം സദാ രംഗംബാൽപാട കുമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. “വെളിച്ചംകടക്കാത്തിട്ടത്തു്” വെപ്പുന്ന കടക്കണാം.” എന്നു് ഒരു പചനമുണ്ട്” സൃഷ്ടിപ്രകാശം ഗ്രഹത്തെ ശ്രദ്ധമാക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നു. അതു് വസ്തുക്കൾ അഴക്കാക്കുന്നും അവയെ കാണിച്ചു തന്നു് പുതിയാക്കി വയ്ക്കുന്നതിനും ജനങ്ങളും ഓമ്മിപ്പിക്കുന്നു. വെളിച്ചം പാന്തുകളും മറ്റും അക്കലെ ഓടിച്ചുകൂടുന്നു. മതിയാക്കംപണ്ണം വെളി

ತ್ವಂ ವಾಯುವುಂ ಕ್ರಿಕತ್ತೆ ಗ್ರಹಣಾತ್ಮಿತಿ ಅಥ ಇ ವಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತತಯುಂ ಕೃರವುಮಾಯಿತ್ತಿ ಈ ನಡಪ್ಪಾ ಕಾಗು. ಅವರಂತೆ ಶರೀರಸೆಣಬ್ರಂ ಲ್ಲಷ್ಟಾತೆ ತೀರಂ ಏ ನಾ ಮಾತ್ರ. ಅಷ್ಟೂ ಅವರಂತೆ ಹಾತ್ತಿಕಿತ್ತಂ ರೋಗಿಕ್ಕಾಯಿ ತೀರಂ.

ವೆತ್ತಿತ್ತಂ ನಾನಾಜೌಕಿಳ್ಳಂ ವೆಯಿರುಹೊಣ್ಣಾತ್ತ ರೋಗಂ ಲ್ಲಷ್ಟಾಹಾಗಾಗು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವೆಯಿಲಾತ್ತು ಹಾಕ ನಾತುಹೊಣ್ಣತ್ತೆ ಅವರಂತೆ ಪಲಪ್ಪಂ ತಲಕಚಿಪ್ಪಣ್ಣಾಹಾಗಿ ಗಾಗು. ಪರಂಪ್ರಕಾಶಿತ್ತ ವೆಲ ಚೆಷ್ಟು ಶ್ರೀಲಮಾಯಿತ್ತಂತ್ತಿವ ಕಂತೆ ವೆಯಿರುಹೊಣ್ಣಾತ್ತ ಲ್ಲಷ್ಟಾಹಾಗಾಗಿ ನಾಯಿರಿಹೊಂ; ಏನಾತ್ತ ಮರಧಿತ್ತಿವರು ವೆಯಿಲಾತ್ತು ಪೋಹಿಸೊಂ ತಲಯೆ ನ್ನಿವಣ್ಣಂ ಮುಕ್ಕಿಯುಂ ಹೊಡ ಪಿ ದಿತ್ತಾಹೊಣ್ಣತ್ತೆ ಕಾಯುಂ ಅವಣ್ಣಂ.

ಉ. ಯಥಾಕ್ರಿಮಮಾಯ ವಣ್ಣಯಾರಣ್ಣಂ.

ರುಗ್ರ. ಮುಗಾಜಾಪಂ ಮಿಹಿವಾಡಂ ರೋಮಂ ಹೊಣ್ಣಂ ಪ ಹಾವಿಹಿಪಂ ತ್ರಿವಳುಹಿಪಂಹೊಣ್ಣಂ ಮುಡಪ್ಪಿತ್ತಿರಿಹಿಕಾಗಾ. ನ ದಿಹಿ ಮುಢಿವಾಯ ಗೆರಂತ ತೊಳಿ ಮಾತ್ರಮೆ ಇತ್ತಂ ಏನಾ ತೆ ನಾಧಕಿ ವಣ್ಣಯಾರಣ್ಣಂ ಚೆಯ್ಯಿಹೊಣ್ಣಾಗಾತಿಗಾ. ಅತು ವಣ್ಣಾತೆತ ನಾಂ ವಸಿಹಿಕಾಗಾ ಡೆಂತಿಗೆನ್ನಾ ಅ ವಸ್ಯಾಹಿಯ ತಹತಾಯಿ ವಣ್ಣಹೊಣ್ಣಾಗಾತಿಗಾ. ನಾಧಕಿ ನಂಂಬೆರಂ ಬ್ಯಾಸಿಯೆ ತಾನಿರಿಹಿಕಾಗಾತು.

ವಣ್ಣಯಾರಣ್ಣಂ ಡೆಂಬಾವಸ್ಯಾಹೆಯ ಅಂಗಾಸಾರಿತ್ತಂ ಡೆ ಡಪ್ಪಿತ್ತಿರಿಹಿಕಾಗಾ. ತಹಹಿ ಲ್ಲಂಬ್ಯಾಹಿತ್ತಿ ಲ್ಲಷ್ಟಾಹಾಲಾಜೆ ಪಾಹಿ. ಶ್ರೀತಹಾಲಾಜೆಪಂಹಿ. ತಮಿತ್ತಿ ಲ್ಲಿತ್ತಿ ಡೆಂಬಂ ವಡ

ಕೆಂ ಹುಂಟ್ಯಾಯಿಲೆ ಪೋಲೆ ಅರಗು ಅಯಿಕಮಿಷ್ಟ್‌. ಬೆಂಗಾತ್ತತಿಂ ಶ್ರಿತಕಾಲತ್ತ ಅಂಡನಕ ಜಗತ್ತಾಸ್ ಅ ವರ್ತದ ವಾಸ್ತವಾಸ್ ಮತಿಯಾಹಂವಣ್ಣಿ. ಚೃಢಿಪೋರ್ ಯ್ಯಾಯಾತ್ ಅಪಾಯಪ್ರಾಚ್ ಪೋಹಣ್ತು. ಶ್ರಿತಪಾಯ ಅ ವರ್ತದ ಅರ್ಥ ತಢಿಕಾಯಿ. ಅತಿಗಾತ್ ಅವಕ್ಕು ಜಪಂಪಿ ಕಿಕಾಯಿ. ಚೆಯ್ಯಾನ್ತು. ಈ ಸ್ವೀಕಾರ್ತ ಉತ್ತಿಕಷ್ಟ ಲಿಂಗಾತ್ ಇತ್ತ ವಳಿಯ ರಕ್ಷಿಯಾಹಣ್ತು. ವೆಂಡವಾಸ್ತವಾಸ್ ಪ್ಯಾ ಅಂಗಾತಿಗ್ ನಿಪಾಹಂ ಲಿಷ್ಟಿಗ್ಗಾ ಡರಿಗ್ರಂಹಾಸ್ ವಿಚಾರಿ ಕಣ್ಣಾ; ಏಗಾತ್ ಅವಕ್ಕು ರೋಗಂ ಪಿಟಿಕಾಂಪಾಸ್ ಅ ತಿಲಯಿಕಿಂ ಪಣಂ ಚಿಲಪಾಹಣ್ತು. ಅತಿರಣಂ ಉ ಸಂಕಾಹಾಗಾತಿಂ ಪಣಂ ವ್ಯಯಂ ಚೆಯ್ಯಾನಾತಿಗೆಹಾಸ್ ವಾಸ್ ಯಾರಣಾತಿಂ ಪಣಂ ವ್ಯಯಂ ಚೆಯ್ಯಾನಾತ್ ಅ ಯಿಕಂ ಪ್ರಾಯಂಜಗಾಂತ್ರಿತಾಹಣ್ಣಾ.

ಶರೀರತಿಂ ಏತಾಯಿ. ಇತ್ತಿಕಾಂತಾಯ ರಾಣಿ ಭಾಗಾಸ್ ಉತ್ತಿತ್ ತಲಾಯಂ ವಯಂ ಅತಾಹಣ್ತು. ಗಣ್ಣ ತಲಪ್ರಾಪ್ಯ ವೆಯಿಲಿತ್ ಶ್ರೀರೋರಹಕ್ಷಾಯಾಹಿರಿಕಾಹಣ್ತು. ವಿಂಡೋಹಿತ್‌. ರಾಗುಕಾಲಾಂತ್ರಿತ್ ಇಂಡ್ ಮಹಿ ವಯಾರಿತ್ ಕೆತ್ತಿಕೊತ್ತಾಗಾತ್ ರೋಗಾನಿಪಾರಣಾತಿಗಾಂತ್ರಿ ಗಣ್ಣ ಉಪಾಯಮಾಹಣ್ತು. ಆತುಹಿಸಾಹಿ ತಡಂ ವರ್ತಾಪಾಸ್ ವಿಂಡೋಹಾತ್ ಕರ್ತ ತರ್ ಅತವಾಸ್ತವಾಪ್ತಿಗ್ಗಾ. ಅಂಪ್ರಾಸ್ ಉಳ್ಳಿತಿವಸಾಂತ್ರಿ. ಶ್ರಿತಾಂತಿವಸಾಂತ್ರಿ. ಅಂತತಕಾತ್ತ ಮಾರಿಮಾರಿವರ್ತಣ್ತು. ಅ ತಿಂಡೋತ್ತು. ರೋಗಾತಿಗ್ ಹೆತ್ತಿಪಾಹಣ್ತು. ದ್ವಿಲ್ಲಿಪಾರ್ ಯ ಶ್ರಿಶ್ರುತಿಸಾಹಿ ತ್ವಿದಂತ್ರಿದೆ ಜಪಾಹಿಂ ಉಂಟಾಹಣ್ತು.

ಘಾಂತ್ರಿತ್ ತಲಪ್ರಾಪ್ಯ ಇತಲಾಯ ಅಯಿಕ ವಾಸ್ತವ್ ತ್ವಿ ಯರಿಕಾಗಾತ್ ಕೊಂಡ್ರಿಂ ಉಪಗ್ರಹಂ ಉಂಟಾಹಣ್ತು.

പക്ക ധരിക്കുന്ന പല്ലുത്തെയും ഉട്ടപ്പിനെയും
രാത്രിയിൽ ധരിക്കുത്ത് അതിനാൽ പിയപ്പ് ഉണ്ടാക്കു
ന്നതിനു ശ്രദ്ധയാക്കുന്നത്. പല്ലും ഒക്കെയും നിമ്മഖമാ
ക്കിവച്ചു കൊള്ളുംബോ.

നന്നായുള്ള പല്ലും ധരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നും അ
തോടുകൂടി നിന്മചെയ്യുന്നും ചെയ്യുന്നതു ഉപദ്രവകൾ
മായിട്ടുള്ളതാക്കുന്നത്. പല്ലും മാറുന്നതിനു നിപ്പാഹം ഈ
ശ്ലേഷിൽ അത് ഉണ്ടാക്കുന്നതുവരെ നടന്നു കൊണ്ടിരി
ക്കണം. നുറു പല്ലുങ്ങളും ധരിച്ചും കൊണ്ടു വെയില
ന്നു നടക്കുന്നത് ചീതുനടപ്പാക്കുന്നത്.



ഓ. പ്രായാമം.

ഒ.ഓ. പ്രായാമത്തിനും പ്രായാജനം. നുറു
ഒദ്ദശഭിൽ പാപപ്പെട്ട ചില ആളുകൾ അധികം അ
ധ്യാനിക്കുന്നതു; എന്നാൽ ധനികർമ്മാർ പ്രായാമം ഈ
പ്രായായും ഉള്ള ഔഷധത്തെ അനുഭവിക്കുന്നും ചെയ്യു
ന്നതു. ഒരു യുദ്ധാപ്രസ്തുതി ദിവസം പ്രതി ശരീരസൗഖ്യ
ത്തിനായി ക്ഷതിര സഹാരി ചെയ്യുന്നും നടക്കുന്നു
ചെയ്യുന്നു. ഒരു ഹിന്ദു ധനികർമ്മ നിയമേന പ്രഹരിതി
ൽ താമസിക്കുന്നും നിർപ്പാഹം ഉണ്ടെങ്കിൽ പുരത്തിരഞ്ഞാ
അതയിരിക്കുന്നും ചെയ്യുന്നതു.

പ്രായാമത്തിനും ശ്രദ്ധാത്മകരിച്ചു ഇവിടെ അ
ല്ലെം പറയാം.

നമ്മുടെ അഹരത്തിൽ ചലനത്തെ കൊച്ചുക്കുന്ന കൊ
ഴുപ്പ് അധികമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ മാംസപ്രുദ്ധശാഖകൾ എ

നാ പരയപ്പെട്ടുകൊ. അവ വേണ്ടുവള്ളൂ. ഉപദയാഗി ക്കെ പ്രകാശ് വഘതു. ബലവത്തുക്കുള്ളു. അതിയി തീരുമ്പു; അവയെ ഉപദയാഗിക്കാതെ മുത്തുനാൽ അവ ചെറ തു. മുൻപലങ്ങളുമായി ഭവിഷ്യുന്നു. ഒരു ഗോസാധിയു എ ഫോഷ്ടിച്ചു പോകുന്നതുവരെ ഉയർത്തി പിടിക്കപ്പെട്ടു. കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കഴയുടുകൂടി ഒരു കൊല്ലുനീറ പ പാതയെ തുട്ടു നോക്കുക.

നാം സ്വന്മമായിരിക്കുന്നും ഒരു മിനിട്ടിൽ മന്ത്രാവശം ശ്വാസംസ്ഥൂപാസം ചെയ്യുന്നു: ഓട്ടുനും നാം പള്ളരെ വേഗത്തിൽ ശ്വാസംസ്ഥൂപാസം ചെയ്യു. അധികം വായുവിനെ മുള്ളിൽ ഗ്രഹിക്കുയും ചെയ്യുന്നതു; അതിനാൽ രക്തം കുറെ കൂടി ശ്രൂഡിക്കിക്കപ്പെട്ടുകൊ. ഏതുവരുത്തിനും അധികം മുള്ളിക്കും ഉണ്ടാകുയും ശരിത്തിലെ സകല ഭാഗങ്ങളെയും പോഷിണ്ടതിനായി അവയിൽ കൂടെ അധികമായി രക്തം അയക്കപ്പെട്ടുകയും ചെയ്യുന്നതു.

പ്രായമത്താൽ മരുരാത്രി പ്രകാരമണ മുണ്ണം സിഡിക്കുന്നാണ് നാം ദേഹം നടക്കുന്നും അധികം അഡ്യൂനിക്കുന്നും നാം വേഗം നടക്കുന്നും അധികം വിയപ്പേണ്ടാകുന്നതു. അത്തന്ത്രക്കിൽ കൂടി നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളിൽ നിന്നും കൂടുതലാണു വന്നുക്കുന്നു ഗ്രഹിച്ചു കൊണ്ട് പ്രവഹിക്കുയും ശരിരങ്ങളെ സുഖപ്പെട്ടതുകയും ചെയ്യുന്ന ജലമാക്കുന്നതു. പ്രായാമാനന്തരം നമ്മുടെ അധികമായി ഭക്ഷിക്കാം; അതും നല്കിന്നപ്പെട്ടു. ഭവിക്കുയും ചെയ്യു.

യട്ടാകുമരായ പ്രായാമത്താൽ സർപ്പംഗങ്ങൾക്കും

ബൊലം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. പ്രായാമം ഇപ്പോതെയിൽ നാൽ ആളുകൾ അലപസന്നരാകയും അല്ല പ്രയത്ന വും അവക്കു കൂല്ലുഹമായി ഭവിക്കുയും അവൻ തന്നെ താൻ കഷ്ടപ്പെടുകയും മറ്റൊരുവക്കു ഉപയോഗം ഇ പ്രാതത്വരായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നതു.

രം. പ്രായാമത്തിൽ ഉള്ള ഉദ്ദേശ്യം. ബൊലം സപ്തത്രക്കളിൽ താൽപര്യം ഉള്ളവരാകുന്നതു. അതു അവക്കു നന്നാർത്ഥം തന്നെ. ഓച്ചക്, പാനടിക്കു മുതലായ കളികൾക്കാണ് അപേക്ഷ കൈകാലുകൾക്കു ശേഷി യാണ്ടാകുന്നതു. ചിരിക്കയും നിലവിഴിക്കുയും ചെയ്യുന്നതു കൂടിയും ആരോഗ്യത്തെ പദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ചില ബൊലമാർ തങ്ങളുടെ പാംജാങ്കു ഉപേക്ഷി ചും കളിക്കാൻ ചോകയും, മറ്റ് ചിലർ അല്ലപ്രായാമം ചോലും ഇപ്പോതെയിരിക്കുയും ചെയ്യുന്നതു. പ്രായേന്ന എല്ലാ തദ്ദേശവിധ പാംജാലകളിൽ ബൊലമാരെ അധികരണ റം താമസിപ്പിക്കയും ഒരുഖരിപ്പായി ഇരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതു. ബൊലമാർ പാംജാലയിൽ ചിലപ്പോൾ നിഛ്കയും ചിലപ്പോൾ ഇരിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

യുനിവേസിററി പരിക്ഷക്കായി പരിച്ഛാക്കാണ്ടി രിക്കന യുവാക്കമാരാണ് പ്രായാമം ഇപ്പോൾ യാലു തും കഷ്ടത്തെയെ അധികം അനുഭവിക്കുന്നതു അവരിൽ ചിലർ തങ്ങളുടെ സമയം മുഴവന്നു. പുന്ന വിചാരിക്കുന്നതു; അതു ഒരു തെരഡാണ്. ഒരു ആരാരി ചിലപ്പോൾ അവ സീറ ആയുധങ്ങളും തെച്ചു മുച്ചുക്കിക്കാണ്ടിരിക്കുന്ന

ത് അപറ പേണ്ടതാണ് മനസ്സു ശിരോ മുലമായി കാണ് പ്രാപരിക്കുന്നത്; പ്രായാമത്താൽ ശിരസ്സിൽ അധികം രക്തം കയറി അതിനു ബുദ്ധം ഉണ്ടാകുന്നു. പ്രായാമത്തെ ഉച്ചേക്ഷിച്ച പരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന വാദ്യാത്മികൾ പരിക്ഷയ്ക്കു പോകാൻപോലും പാടിപ്പി തു വിധത്തിൽ ദോഗ്രപീഡിതമാരായി ഭവിക്കാറുണ്ട് അങ്ങനെ ചിലർ തങ്ങളുടെ ആയുജ്ജ്വലം മുച്ചുവ നം മുഖ്യപ്രഭവാൽ തോഗിക്കുത്തും ആയി തിരുന്നു.

സാധാഹനത്തിൽ പന്ത്രകളിയും മറ്റും ചൗരു ഉച്ച ദയാഗം ഉള്ളതാണ് കൈകൊട്ടിക്കളി പെണ്ണക്കട്ടികൾക്കു കു നന്നായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

പകർമ്മമുച്ചുവന്നു. എഴുതികൊണ്ടിരിക്കുന്ന എഴുത്തുകാക്കും വില്ലാത്മികളെ പോലെ തന്നെ പ്രായാമം ആവശ്യകമാകുന്നു.

എന്നാൽ വയറ നിരച്ച് ഉണ്ട് ഉടനെയും വിശ നിരിക്കുപോഴും പ്രായാമം ചെയ്യുന്നത്

ര. നിദ.

രവ. നിദയുടെ ആവശ്യകത. നിദ ഇല്ലോ തെ നമക്കു ജീവിച്ചിരിക്കാൻ കഴിയുന്നതല്ല. പുരാതനകാലങ്ങളിൽ ജനങ്ങളെ കൊടുന്നതിനായുള്ള ക്രൂരനടപ്പുകളിൽ ഒന്നു അപരെ ഉറങ്ങാൻ സമർത്ഥിക്കാതെ ഇത്തന്തുകയായിരുന്നു.

നാം പകർമ്മ മുച്ചുവന്നു വേല ചെയ്യാൽ രാത്രിയിൽ കൂടിണിച്ചുപോകുന്നു അങ്ങും ശരീരത്തിനും മന

ല്ലീനം വിത്രമം ആവശ്യകമായിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ഒരു പ്രധാനികോണ്ട് ദേഹത്തിനു അല്ലോ ക്ഷയം സംഭവിക്കുന്നത്. മുഖ്യമായി നിദ്രയാളാണ് ആ ക്ഷയത്തിനു നിപുണ്ടി ഉണ്ടാക്കുന്നത്. പകൽ മഴവൻ. ഒരു കിണററിൽ നിന്നും വെള്ളിംഗോരിക്കോണ്ടിരുന്നു എങ്കിലെ വെള്ളിം താനോപാക്കയും രാത്രികോണ്ട് വെള്ളിം. ഉന്നി പെതകികോള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു രാത്രിയിൽ നഘ്പുച്ചുണ്ട്. ഉറങ്ങിയാൽ ചിരുര ദിവസം പ്രഭാതത്തിൽ നാം ഉസ്സാഹത്തോടു കൂടെ ഏഴുനേരം കുടുമ്പം കൂടുമ്പം. വെല്ലവാന്മാരും. അരങ്ങാഗമാരും. ആയിരിക്കുന്നതിനു നമ്മക്കു മതിയായ ഉറക്കം വേണ്ടതാക്കുന്നത്.

ഉറക്കത്തിനള്ളി നിയമങ്ങൾ. ദരിദ്രനാരാധി തുവക്കു ചിലപ്പോൾ അല്ല നിദ്രയെ ലഭിക്കുന്നാൽ. ധനികന്മാരാധിയുള്ളവർ പ്രാഥയണ കുമത്തിലധികമായി കിടന്നരണ്ടുനേരം കാഞ്ഞുങ്ങപ്പുക്കു പ്രാഥിയായ തുവരെക്കാപം അധികങ്ങനേരം ഉറക്കം ആവശ്യകമാക്കുന്നത്. ഒരു ചെറിയ കുന്തത്തിനു ഒരു ദിവസത്തിൽ ആധികാരവും ഉറക്കങ്ങളിലിരിക്കുന്നത്. ഏകദേശം ഒരു ഗുണ്ട് പയസ്സുള്ളി കുന്തത്തിനു ഒപ്പുതു മണിക്രൂദ്ധനേരം തൊരു ഉറക്കം ദേശം. ഒരു പുത്രപ്പിനു ഏകദേശം ഒരു കുമണിക്രൂദ്ധനേരത്തു ഉറക്കം ദേശം. ചില ആളുകൾക്കു കുടുംബങ്ങൾ അധികവും മറ്റൊരു ചിലക്കു കുടുംബം നിദ്രപണ്ടിയിരിക്കുന്നത്. ഉറങ്ങുന്നതിനു ഉത്തമമായ സമയം രാത്രി ആകുന്നത്. രാത്രിയിൽ പത്തുമണിക്കൂഴുനേര കിടക്കയും അതബന്നാദയത്തിനു മുമ്പു ഏഴുനേരംക്കു

യും ചെയ്യുണ്ടതാക്കന്നു. അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ ആ രോഗ്യവും ധനവും ഷൈഡിയും ലണ്ടാക്കന്നതാണ്

വേലക്കാരനായിരിക്കുന്ന ഒരുത്തിന്റെ ഉറക്കം സു പദ്ധതിതാക്കന്നു; എന്നാൽ ധനികന്റെ ധനാധിക്കരിച്ചും അവനു നിന്മാദംഗം വരുത്തുന്നു. ഒരു കൂലിക്കാരനായുള്ളവൻ രാത്രിയിൽ തറയിൽ കിടന്ന സുവമായി ഉരങ്ങിക്കൊള്ളുന്നു. ഒരു രാജാവ്' തന്റെ മുഴുവായ മെ തയിൽ കിടന്ന് ഉറക്കം വരാതെ ടുംഗം ചെയ്യു കൈഞ്ചിരിക്കുന്നതായിരിക്കും. സുവനിംഗ ലണ്ടാക്കന്ന തിരേഖയ്ക്കു ഉന്നമമായുള്ള ഒരു മാർപ്പം പകൽ സമയം വേല ചെയ്യുകയാക്കുന്നു.

രാജ്. വയനാട്ടിനിൽക്കു ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടരെ കി ക്കാൻ പോകുതു്. അതിനാൽ ആധാസപ്പെട്ടു് ഉറ ആദ്ദന്തിനം കുല്ലുപ്പള്ളങ്ങൾ കാണാനെതിനം ഇടവതെന്നതാണ്. ആമാശയം ഗ്രൂമപ്പെട്ടു് വ്യാപരിച്ചും കൊണ്ടും ശ്രീരാമ്പു് വ്യാകലമായും ഇരിക്കുന്നു. സ്പള്ളങ്ങൾ പെരുതെയുള്ള ഓരോ മനോ രാജുങ്ങൾും അപ്പോതെ അതും ഒന്നം ഉള്ളവയല്ലോ. അവപയെ ശബ്ദനം ചെയ്യു ണ്ടതില്ലോ. അവ ശ്രീരാമ്പുറിനു വേണ്ട സ്വാസ്ഥ്യം ലാഘവം മാത്രം കാണിക്കുന്നു. പട്ടിയും നമ്മേപോലെ സ്പ ല്ലം കാണാനു. അതു ലാങ്കുബോപാം മരം പട്ടിയുമായി ശ്രോപിക്കിക്കയാണെന്നു വിചാരിച്ചു നിബഹിതിക്കുന്നു

തറയിൽ കിടന്നരങ്കുന്നതിനേക്കാൾ പായിലെ മെത്തയിലോ കിടക്കുന്നത് നന്നാണ്. തന്റെ ലണ്ടാ യിരിക്കുന്നപോഴം ദേശാവസ്ഥ ജ്പരം ലണ്ടാക്കുന്നതല്ലോ

യിരിക്കുന്നോഴം നറയിൽ കിടന്നാൽ ഉപദവം എണ്ണം ഉണ്ടാക്കുന്നതല്ലോയിരിക്കാം. തന്റെ നന്ദിപുള്ളിത്തായിരുന്നാൽ അതിൽ ഉരങ്ങുന്നതു കൊണ്ട് പാതം. മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. ജ്പരമത്തിനു ഒഹതുവായ പായു തന്റെ കിടക്കുന്നതു. ഒരു കിടക്കുവേട് സ്വപ്നമായ ഉയച്ചക്കിടിയും ആശാവായിരിക്കുന്നതിനു ശക്തമാക്കുന്നു. തന്റെ കിടന്നാരങ്ങുന്നവരെ രാത്രിയിൽ ഇരുന്നേട്ടി സംശയരിക്കുന്ന സപ്ത്യങ്ങൾ കടിച്ചുക്കാം. രാഖാക്കു കിടക്കുവിള്ളുതെയിരിക്കുന്നും തന്റെ നന്ദിപുള്ളിത്തായിരിക്കുന്നും ചെയ്യാൽ അധികാരിപ്പം പാഞ്ചാശാ ഉണ്ടാക്കിയ ശ്രദ്ധക്കുള്ളാണ് വിരിച്ചു കിടക്കുണ്ടാക്കുന്നതു.

മുമ്പിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതിനുപാണം തലയിന്നുകൂട്ടം പിരിപ്പു വന്നുങ്ങളും നിമ്മലങ്ങളായിരിക്കുന്നും. ഏറെനു നീം ശേരിരത്തിൽനിന്നും വിയപ്പുമുതലായ കൂട്ടയാൻ തീർ വന്നു അവയിൽ തട്ടി ഉപദവർത്ഥത ഉണ്ടാക്കുന്നതു.

ഒ. രാത്രി കാലത്തിൽ തൃശ്യ പായു അഡിക്കമായി ആവശ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു. വിസ്താരം കുറഞ്ഞെങ്കിൽ കുളിൽ കിടന്നാരങ്ങുന്നതു വളരെ ഉപദവകരമായിട്ടുള്ളതാക്കുന്നതു. ഗ്രഹങ്ങളെ കാരിച്ചു പ്രസ്താവിക്കുന്നോപാദം ഇതിനെ കാരിച്ചു ഇന്നിയും അധികമായി വിവരിക്കാം.

അങ്ങനെക്കും ആളുകൾക്കും കുട്ടിക്കുണ്ടായാൽ ഉരങ്ങുന്നതായ ചുള്ളിലും ഉണ്ട്. അതിനാൽ അവക്കുവേണ്ടംവന്നും തൃശ്യ പായുവിനെവബന്ധിക്കുന്നതിനു ശുട്ട് പത്രനില്ലോ.

ചില ദേശങ്ങളിൽ വേന്നതുകൂലത്തു ജനങ്ങൾക്കു വെള്ളിയായുള്ള സ്ഥലത്തു കിടന്നാരങ്ങുന്നതു കൊണ്ട്

ഉപദേവമില്ലാതെയിരിക്കാം; എന്നാൽ മണ്ണു പിണ്ട
കൊണ്ടിരിക്കുന്നും അങ്ങൻ കിടന്നരങ്ങുന്നതിനാ
ൽ അവക്കു പറി പിടിക്കം. അപ്പോൾ തലയ്ക്ക് മി
തെ ഏതെങ്കിലും അവരുണ്ടും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

തന്നെത്തു കാരിടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തു
കിടന്നരങ്ങരും; അങ്ങൻ ഉരങ്ങുന്നതിനാൽ ശരീര
ത്തിലെ ഉള്ളിം എഴുക്കുപൂട്ടുകയും രോഗം ഉണ്ടാക
യും ചെയ്യും. ജ്വരമോ വിഷചിലയും ഉണ്ടായിരിക്കാ
ണ്ടിരിക്കുന്നും രാത്രികാലത്തിൽ ശരീരത്തിനു തന്നെ
പു തട്ടാതെ സുക്കുച്ചു കൊള്ളിംഞ്ചുക്കുന്നതു.

സ്വാദാവികമായി ഉണ്ടാകുന്ന നിദ്രയാക്കുന്നതു ഉത്ത
മനിദ്രാ. റംപ്രോഫ്രൂച്ചുനസാരേൻ പകൽ സമയം
പുംപരിച്ചു കൊള്ളുകയും രാത്രികാലത്തിൽ തന്നെ റ
ക്ഷിക്കുന്നതിനു റംപ്രോഫ്രൂച്ചു പ്രാത്മിക്കയും വേണം.
അങ്ങൻ മനസ്സുമാധ്യാനങ്ങളാച്ച കൂടി ശ്രദ്ധിച്ചുകൊ
ള്ളിപ്പുന്നതാകുന്നതു.



പംപു ഗ്രഹങ്ങൾ.

നൃത. ആരോഗ്യം നാം പാക്കുന്ന ഗ്രഹങ്ങളിലും
അവയുടെ ചുറവുള്ള സ്ഥിതിയിലും അധികമായി അ
വലംബിച്ചിരിക്കുന്നതു. പലപ്പോഴും പാവപ്പോടുവക്കു
കിട്ടുന്ന പീടിക്കു പാക്കുന്നതിലും എന്നാലും മി
ക്ക പീടിക്കുന്നയും ആരോഗ്യപ്രദങ്ങളുകുന്നതിനു ചി
ലതു ചെയ്യപ്പെടാം.

സ്ഥാനം. ധ്യാനത്തു പീടം വെള്ളിം കൈക്കു നിസ്താരാ

പുന്ന ഒരു താഴു് സ്ഥലത്തോളിക്കുന്നത്. കഴിയു നിടങ്ങളാളും ഉയൻ സ്ഥലത്തെ തിരിഞ്ഞെടുക്കണം. ജലപ്രാധാന്യമായ സ്ഥലത്തിന്റെ സമീപത്തെ വച്ചി കണം. അഴുകിപ്പോകുന്ന സസ്യാദികളിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന ചീതെ വായു ജ്വരത്തിന്റെ മുഖ്യ ഫേറുക്ക തിൽ ഓന്നാക്കന്തു കൂട്ടുങ്ങളിടെ അരികെ പിട കെട്ടുന്ന തോം യോഗ്യമല്ലോ. ഏപ്പോൾ പിടകളും ഉണ്ണാണിയ സ്ഥല ഞാളിൽ കൂടിയും തരയിൽനിന്നും രണ്ടു മുന്നുകി ഉയർത്തി കെട്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നും. അതിനാൽ മശകൊണ്ടു പിടിൽ പെരും കുറവാതെ ഇരിക്കാൻ ഇടയാക്കും പ്രായാണ രോഗാർപ്പാദകമായ നന്ദപ് ഇല്ലപ്പാതെയിരിക്കും. ചെഡ്യും. പാപാപ്പെട്ടപക്ഷേ കൂടിയും ലാപുകാരം അവരുടെ പിടകളും തരയെ ഉയർത്താം. മശ പെരും ഏതുപെട്ട തിൽ ഒലിച്ചു പോകാൻ തക്കവേണ്ടും മെത്തപുര ചരിഞ്ഞിരിക്കുന്നും.

തടവു കൂടാതെ വായുസമ്പൂരം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതുകു പറ്റും. പിടകളും കെട്ടുണ്ടാണ്. പിന്നൂരം കാരണതു പെട്ടുള്ളതു തെരുവുകൾ ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനിയെ ചെയ്യുന്നവ ആക്കന്തു. പിടകൾ തിങ്കിയിരിക്കുന്നതു

ലാഭഘണ്ടനാളും കാരണത്തിനേന്തു ചീതെ സ്ഥല ഞാളിയുള്ള പിടകൾ ആളുകൾ ചിലപ്പോൾ വാടകയ്ക്കു പാണ്ടിച്ചു പോകുന്നു; ആ പിടകൾ ഒരുപിൽ അധിക നഷ്ടത്തിനു ഫേറുവായി നീങ്കും. രോഗം നിമിത്തമായി ഉണ്ടാകുന്ന നഷ്ടം വാടകയില്ലെങ്കിൽ അല്ല ലാഭത്തെ തു ലോം. അതിശയിച്ചിരിക്കുന്നതു.

നൂ. ഒരു നന്ദിവൃത്തി ഭവനത്തിൽനിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്ന ഫോഫിം അതിനെക്കുറിച്ചു മുമ്പാം പാം പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നതിൽക്കൊന്ന കമ്പയിൽനിന്നും സ്ക്രിപ്റ്റമാക്കാം.

നൂ. പാഡ്യസംഖ്യാരം. ഒരു വീടിനു ആളുമായി ആവശ്യമാക്കിയുള്ളത് ധാരാളം ശ്രൂദി വായു ആകുന്നു. അംഗ് ആഴരാശ്രൂത്തിനു അനുനംബരം പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. പട്ടാളക്കാർ പാക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും ജേലുകളിലും ഓരോ ആപംക്ക പാക്കുന്നതിനാളും സ്ഥലം സൗക്ഷ്മ്യമായി അളുന്ന കീഴ്ചപ്പെട്ടത്തീടുണ്ട് ഓപംക്ക കഴിയുമെങ്കിൽ, എടക്കി നീഉവും ആറടി വീതിയും അതാവിതു. ജപ ചതുരഞ്ചു അടക്ക വിനൂറം ഉള്ള ഒരു സ്ഥലം ഉണ്ടായിരിക്കും. കുമരത്തിലധികം ആപംക്രൂട്ടം അതുകൂടി ജനങ്ങൾക്കും ശ്രൂദി വായുസംഖ്യാരം ഉള്ള സ്ഥലത്തിൽ മരിക്കാവുന്നതിൽ ലൈട്ടി അപഗത്തിൽ ജനപ്രാഹ്ലഡം ഉള്ള സ്ഥലത്തിൽ മരിക്കുന്നു.

ആവശ്യമാക്കിയ സ്ഥലത്തിന്റെ വിനൂറം ശ്രൂദി വായു സംഖ്യാരത്തിന്റെ കുമരത്തെ അധികമായി അവബന്ധിച്ചിരിക്കും. വായു കൂടക്രൂട്ടും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു ഒരു അടഞ്ഞെ പലിയും പുരിയും അധികം സുവകരമായിരിക്കും. മിക്ക കൂടിലുകളും കൂടിയും ചുവരുകളിൽ ഉള്ള വിടവുകളും അംഗുഠരകളിൽ ഉള്ള പ്രാരഞ്ഞത്തും തടവുക്കുടാതെ വായു അകത്തു കടക്കുന്നതിനും ചെളിയിൽ പോകുന്നതിനും ശുട്ട് കൊടുക്കുന്നതു.

ಬೆಂಕಾನ್ ಕೊಣ್ಟ ಕೆಕ್ಕಿ ಹಂತಾಯಂ ಲ್ಲಕ್ಕಿಫ್ತಿತ್ತು ವಿಫ್ಕು ತ್ವಿಪಾಸ್ತ ಶ್ರುತಿಪಾಯುವಿಗೆನ್ನರ ಅನುಭವಲ್ಲಿಕತಾಯಿಕಮಾತ್ರ ಯಿತ್ತೊಂಬಂಗಾತ್ಮ. ಏಂ ವಿಯಣಿತ್ತಾಯ ಅಂದಣಕಂ ವಿಫ್ಕು ತ್ವಿತ್ತ ಎತ್ತಾಗಂ ಬೆರಿಯ ಜನಾಧ್ಯಕ್ಷಸ್ ಮಾತ್ರಮೆ ಇತ್ತು. ಅಂತ ಪರಯಯು ರಾತ್ರಿಯಿತ್ತ ಸ್ವಾಹಿತ್ಯ ಅಂತಾಚ್ಚ ಕೊಳ್ಳಣತ್ತ. ಚಿಲ ಪುರಕ್ಕಾಡು, ವಿಬೋಹಿತ್ಯ ಗ್ರೌಕ್ರಿಕಪ್ಪಕ್ಕಿಂತ್ತು ಪುರಕ್ಕಾಡು, ಜನಾಧ್ಯಕ್ಷಸ್ ಲ್ಲಷ್ಟು, ಈತ ಬೆರಿಯ ಪಾತಕ ಮಾತ್ರಮೆ ಇತ್ತು. ಅರತಿಗಂಕತ್ತ ಕಿಟಗಂರಣ್ಣಗಾವರಾತ್ ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಿಯಾಪ್ತಾಳಿಕಾಗಾಗಾ ವಾಯ ವೆತ್ತಿಯಿತ್ತ ಪೋಕಾಗೆ ಶ್ರಮಮಾಯ ಮಾತ್ರಮಿಷ್ಟಾತ್ತ ಅನ್ತ ಪುರಯ ನಿರಿಷ್ಟಾಗಿತ್ತ.

ಕಿಟಕಾಗಂತ್ತು ಪುರಕಿಂತ್ತ ಏಷ್ಟು ವಿಯ ಸಾಮಾಗಣಣತ್ತಂ ಚಿಲಪ್ಪುಪ್ಪಂ ಅನುಭಾಗಸ್ಯಾಯಗಣಣಪ್ಪಂ ವಶಿಫ್ತಿತ್ತು ಪಕ್ತಿಕಿತ್ತಂ, ಕೊಣ್ಟ ನಿರಿಷ್ಟಾಗಾ ಅಪಾಯಕರಮಾಯ ಪಂಚಾಂ ಲ್ಲಷ್ಟಂ ಗಡಪ್ಪಾಯಿರಿಕಾಗಾ. ಲ್ಲತ್ ಯಥಾಫುಮಮಾಯ ಪಾಯ ಸಂಸ್ಯಾರದಿತ ಅಯಿಕ ಮಾಯಿ ಪ್ರತಿಷೇಷಿಕಾಗಿತ್ತ.

ಒಂದ್. ದೃಷ್ಟಿತ್ಯಾಪಾಯುಷ್ಟಂ ಪುಕಾಣುಂ ವೆತ್ತಿಯಿತ್ತ ಪೋಕಾಗೆ ತಹಮಾಪ್ರಾಣತ್ವಿಪ್ರಾಯಾತ್ತಾವಯಾಯ ಅನ್ತಪ್ಪ ಪಾಪ್ತಿತ್ತು ಪುರಕಿಂತ್ತ ಅಂತಿರ್ಣ ಕಾರಣತ್ತಾತ್ಮಿ ಕಾರಣಿಕಾರಿತ್ತ. ವಿಶ್ವಾಸಕತ್ತಂ ಜಾವ ಜಾಲಣಾತ್ತೆ ಪೋಲೆ ಪಾಯವಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಿಯಾಗಾ.

ಉರಿಕಾಗೆಗಾ ಕಿಟಕಾಗೆಗಾ ಲ್ಲತ್ತಿ ಏಷ್ಟು ಪುರಕ್ಕಾಡು ಪಾಯ ಕಟಕಾಗೆ ತಹವಣ್ಣಾಂ ಏತಿರ್ಲ ಡಾಗಣಾತ್ವಿಪಾಯಿ ಕಾರಣದ ಪಕ್ಷಿಯು ರಣ್ಟ ಜನಾಧ್ಯಕ್ಷಸ್ ಏಜಿಲ್ಲುಂ ಲ್ಲಣ್ಟ ಶಿರಿಕಾಗೆಂ. ಪಾಯವಿಗೆ ಈತ ಜನಾಗಳ ಮಾತ್ರಂ ಕೊಣ್ಟ ತಕಬ್ಬ ತ್ವರಣೆ ಶಾರಾಗಾತಂ ಲ್ಲಣ್ಟಾಯಿರಿಕಾಗೆ ಪಾಟಿಪ್ಪಾ.

ಪ್ರವಾಸಂ ವಿಫ್ಕಾಗಾಪಾಯ ತಿಳಿತ್ತ ನಿಂಣಾಂ ಲ್ಲತ್ತ ವಿಕ್ಕಣ್

നെ പുകപോലെ മേല്പുചൊക്കുന്നു. അത് വെളിയിൽ പോകുന്നതിനായി മേൽ പുരയ്ക്കു അടക്കത്ത് ദ്രാവങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നും ലൈഖൻറുമുള്ള ജനാധകൾ ലൈ നെ ഉപയുക്തങ്ങളാക്കുന്നു. കത്രവുകളുടെ പശങ്ങളിൽ കൂടി അല്ലെങ്കിലും വായു അകത്ത് കടക്കുന്നു; എന്നാൽ അവയുടെ അഴിയാടാഗതിനു സമീപത്ത് ഏതാനും ചെറിയ ദ്രാവങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അധികം വായു അകത്തു പ്രവേശിക്കും.

ഒരു പുരയ്ക്കു അകത്തിരിക്കുന്ന അതൃകൾ പ്രായേ നെ ഏഴപ്പും പായു ദിഷ്ടിക്കുന്നത് എന്ന അറിയുന്നില്ല. കരയ്ക്കു തിന്നാൽ അതൃകൾ ഉറങ്ങിപ്പും നും; ഏഴപ്പുതിൽ ഉണ്ടാകുമില്ലോ. കാർബോൺിക്ക് അസിഡ് എന്ന അന്തരുപദവ്യത്തിന്റെ ലൈറ്റം ഏകദേഹം അത് പോലെ തന്നെ; അതിനെ വെസിക്കുന്നവക്കും ഭേദാധകങ്ങളും വരുന്നു. ഒരു പുരയുടെ അകത്ത് ശ്രൂഡിപ്പായ ഉണ്ടാ എന്ന അറിയുന്നതിനു ഒരു മാർഗ്ഗം ഓരാൾ പുരത്തു നിന്നും അകത്തു പോകയാകുന്നു; അപ്പും അതിൽ ഒരു അടങ്കത്താഡിയും ഉണ്ടായിരുന്നാൽ വായു ദിഷ്ടിച്ചതാണെന്നു നിശ്ചയിക്കാം. നല്ല വായുവിനു ശന്യം ലില്ലോ.

സ്കൂക്കെ മാത്രം പ്രത്രേകം ലൈത്തുന്നതായിരുന്നു അവത്തിടെ പുരകൾ വിനൃതാരം ഉള്ളവയും വായുവും വെളിച്ചുവും ധാരാളം ഉള്ളവയും അതിരിക്കുന്നും.

നാം. ഗ്രഹശ്രൂച്ചികരണം. വീടുക്കെ കഠിനതു പകിടിയിലും ഒരു കൈല്ലുത്തിൽ രണ്ടു തവണ എങ്കിലും വെ

ആയടിക്കണം. കമ്മായം ശ്രീചീകരണാത്തിന് വിശ്വേ
ബൈ സ്റ്റുട്ടിൽ സാധനമാക്കാൻ. മണ്ണചുവഞ്ചകളെയും
തരകളെയും അതുവട്ടത്തിൽ ഒരിക്കൽ മണ്ണു കലക്കി
പുൾി മെഴുകണം; എന്നാൽ അതിനോട് കൂടി ചാണ
കം അധികം ചേർക്കാതെ. ഉണ്ണണ്ണിയ രൗഢക്ക നന്നാ
ജീ രൗഢക്കിനെക്കാൾ കുറവായിട്ടു ഉപദേശത്തെ ചെ
യുന്നോള്ളു. പുരക്കീഴം വരാന്തകീഴം സൂക്ഷ്മതങ്ങളുടെ
ക്രമപട്ടണം; എന്നാൽ ദിവസം പ്രതി കഴുക്കണാതു കൊ
ണ്ടു അവ നന്നായുള്ളവയും രോഗകരങ്ങളും അതിനു
അനു.

വിട്ടച്ചവറുകൾ. വാഴയിലമുതലായ ചവറകളെ
വിട്ടിനരിക്ക ലുടക്കത്. അവയെ ഉടൻ തന്നെ മാറ്റാ
ൻ പാടിശ്ശേഷിൽ ഒരു മണ്ണതൊട്ടിയിൽ ലുട്ട് ഉറപ്പുയി
മുടിവയ്ക്കണം. പകൽ ചവറകളെ അതിൽ ലുട്ട് ദിവ
സം തോറം കാലത്ത് അവയെ കുളഞ്ഞു പുതിയാക്കി
കൊള്ളണം. ചിലപട്ടണങ്ങളിൽ ചവറവാരിക്കൊണ്ടു
പോകുന്നതിന് ലുപ്പേപ്പാൾ പ്രത്യേകം വണ്ണികൾ ഉ
ണ്ട്; അവ ലുപ്പാതടക്കത്ത് ചവറകളെ വിട്ടിൽ നിന്നും
അല്ലെങ്കിലും ഒരു കുഴിയിൽ ലുടണം. ചവറ എത്ര
യും അധികം അക്കലെ കുള്ളുമ്പാവോ അതുയും നന്ന്.
എന്നാൽ പലതും വിട്ടച്ചവാതലപിനരിക്കുക കൂടി ചെ
വരിട്ടുകയും അതും അതിൽ കിടന്ന രൗഢക്കയും ചെ
യുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ നടക്കാൻ മടിച്ചിട്ടാണ് സമിപത്തിൽ
അംകൂഡിപെട്ടുനന്നത്. അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ക്ലോസ്
ജോളെ പരിചയിക്കുന്നത് കൊണ്ടും ജനങ്ങൾ അവ

വെ കൂട്ടാക്കണമില്ലോ. എന്നാൽ തന്മിത്രങ്ങളായ ഒരു നിഷ്ഠയെല്ലാള്ളംഡാക്കാതിരിക്കണമില്ലോ.

അടക്കങ്ങളിൽ ഉള്ള പെജ്ഞാം കഴിയുമെംകിൽ തന്യിൽ ഉണ്ടി വായുവിനെ അശ്രൂദാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്.

നം. മരക്കപ്പീകർശ്ച—കൂട്ടാള്ളംഡയും അടക്കങ്ങളും അവരികെ അത്ഭുക്കൾ മലമുത്രവിസജ്ജം ചെയ്യുന്നത് എന്ന മുന്പിൽ പറഞ്ഞിട്ടാണ്ടെല്ലോ. അതുപോലെ തന്നെ മട്ടക്കക്കളും പേലികളും അടക്കം പും അരത് അത്താത്താക്കാനു; എന്നെന്നാൽ അതിനാൽ വ്യാധികരമായ കുല്പന്നം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

മലമുത്രങ്ങൾ ഗ്രഹത്തിനു സമിപത്തുള്ള തന്യിൽ വിസജ്ജം ചെയ്യുന്നത്. പാത്രങ്ങളിൽ മലമുത്രവിസജ്ജം ചെയ്യും പേലക്കാത്തായിത്തന്നാൽ അവരെക്കൊണ്ടു അവയെ മാറ്റിച്ചു ദിവസംപ്രതി രണ്ടു തവണ വിത്തം പുതിയാക്കി വയ്ക്കാതുവുന്നതാക്കാനു; ഇതിനു പാടിബൈംകിൽ ഗ്രഹത്തിൽനിന്നും കഴിയുന്നിട്ടുള്ള അകലെ സൗകര്യമുള്ളതു സ്ഥലത്ത് ഒരു രക്ഷശി വെട്ടിയുണ്ടാണ്. അതിനു ഒരടി വിസ്താരവും ഒന്നാം രണ്ടാം അടി അകഴവും ഉണ്ടായിരിക്കുണ്ടാം. അതിനെ ഒരു പേലികെട്ടി മരിയുന്നതു കൊള്ളാം.

കുല്പന്നവെന്ന ഖണ്ഡം അതുക്കുന്നതിനു മുകളിലുമായി ഒരു പുശിയുണ്ട്. മുന്നു പെജ്ഞത്തെ ഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലും

ലെ ഭരി മനസ്സും വിഷമായിട്ടിരിക്കുന്ന പാനം ചെറുതുന്നതു. മലത്തിന്റെ മിത്ര കുറെ ഉണ്ണാണെങ്കിയ മണക്ക് പാരിയിട്ടാൽ കുപ്പുന്നധി. ഒപ്പം ഇപ്പോൾ തന്നെ.

മറ്റ രാജ്യങ്ങളിൽ കൂട്ടിക്കാർ മനസ്സുമല്ലതെന്തെ വിശദയെറിയ വളുമായി ഗണിച്ചുപാരുന്നു. ചില കൂട്ടിക്കാർ ചൂണ്ടക്കുത്തിൽ വാരിയിട്ടുണ്ട്. പാശ്ചാത്യ പുസ്തകങ്ങൾ തിന്നുന്നത്. എന്നാൽ മനസ്സും ധാന്യങ്ങളെ കുഴിക്കുവിക്കുന്നതു; അത് കൊണ്ട് മനസ്സുണ്ടെന്ന മലം ചൂണ്ടക്കുത്തകാം വിലചയേറിയതാണ്. എന്നാൽ രാജ്യത്തിൽ അങ്ങനെകാം കൂട്ടിക്കാർ മനസ്സുമലം അശ്രൂഡം ബണ്ണുന്ന വിചാരിച്ച് അതിനെ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലോ, എന്നാൽ അതിന്തനിനാം ഉണ്ടാകുന്ന കുപ്പുന്നധി. ഗ്രഹത്തിൽ വൃഥാപിക്കുത്തകവെള്ളം ധാക്കുന്ന ഗ്രഹത്തിനാം സ്ഥലിപത്തിൽ അതിനെ ഉള്ളടക്കുന്നത് വളരെ ചീതയാകുന്നതു. ഉരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നോ അത് മണ്ണിനാൽ ശ്രദ്ധമാക്കപ്പെടുകയും ആ തരയിൽനിന്നും അധിക സാമ്പിയായി വിളവുണ്ടാകയും ചെയ്യും.

ഉണ്ണാണെങ്കിയ ചാവടക്കു നീഡിട്ട് എരിക്കുക്കണാം, ചൂന്പൽ നല്ല ഉരമാക്കുന്നു. അത് മല്ലുപ്പോലെ തന്ന കുപ്പുന്നധിയെ മാറ്റുന്നു.

നാ. ചുറുക്കളിൽ സ്ഥലങ്ങൾ. കഴിയുമെങ്കിൽ ഗ്രഹങ്ങൾ മറ്റ കെട്ടിടങ്ങളാൽ മരഞ്ഞപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. തന്നെലിന പേരു പുക്കാഞ്ഞുണ്ടായിരിക്കണാം, എന്നാൽ മനവായുവിനെ നിരോധിക്കുത്തകവെള്ളം അവ അതു അധികം നിബന്ധിയങ്ങളായിരിക്കുന്നത്. തന്നെ

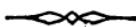
ഹത്തിനു സമീപത്തിൽ കാറിക്കാട് ഉണ്ടാക്കാൻ സഹ തിക്കൽത്ത് പുക്കാങ്ങളിൽനിന്നും വീഴുന്ന ലൈക്കെന്തു ചു രെ ഒരു കാഴിയിൽ തുത്തുതുള്ളുകയോ തീയിട്ടുരിക്കയോ ചെയ്യണം.

ശ്രദ്ധത്തെ കതിരലായമായിട്ടും, അടുമാട്ടകൾ നി പംജനമാതിനുള്ളു തൊഴുത്തായിട്ടും ലൈസ്യേറിക്കൽത്ത്. അപ വോദസ്പൂഷപാസങ്ങളാലും മലങ്ങളാലും പായുവി നെ ദൃഷ്ടിപ്പിക്കുന്നു. അപയെ സമീപത്തു നിഡത്തു നന്നായിരുന്നാൽ മലം മുതലായപയെ മാറ്റിക്കുന്ന തിൽ പ്രത്രേകം ശ്രദ്ധിക്കണംതാൻ. ഉരക്കുടങ്ങപ്പാ കാരണത്തെ പക്ഷം ശ്രദ്ധത്തിൽനിന്നും എറ്റ ഗജത്തിനു അകലെയിരിക്കണാം.

തന്റെ ചരിംഗിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് വെള്ളിം വേഗ തനിൽ വാന്നാപോകുന്നത്. അത് താന്നിരുന്നാൽ മഴ വി തിന്നുന്ന ഫേണ്ടിം വെള്ളിം കെട്ടിനിശ്ചകയും ആ സ്ഥ പം നന്നാവുള്ളതായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. പിന്നയും പെയിഡു തട്ടുപോക്കും വെള്ളിംപറ്റി ആ സ്ഥലങ്ങപ്പാ ഉണ്ടാക്കുന്ന; എന്നാൽ അപയെ കിടന്ന് അഴകി ദവിക്കുന്ന ചവറകൾ ലൈറ്റുപകർമ്മായ ഗണ്യത്തെ ഉപമിക്കുന്നു. വെള്ളിം കെട്ടിനിശ്ചകുന്ന കാഴിക്കെന്തു നി കത്തണാം. മഴക്കാലത്ത് വെള്ളിം ഓഫീസോക്കുന്നതിനു ഓട്ടകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണാം. അപയെ അപ്പോഴോപ്പോ സാ പുത്തിയാകയും വേണാം.

ജപ്പ്രായസ്ഥലങ്ങപ്പാ ജീവത്തിന്നുന്ന മുഖ്യപ്പെ തതിന്മാനങ്ങളാകുന്നു. ഓട്ടകൾ വച്ച് വെള്ളത്തെ

പായിക്കും കൂട്ടിചെയ്യും മാത്രമെ മനിയായ പ്രകിടിയിയാക്കണ്ടാൽ. എം റണ്ടുപായങ്ങളും നടത്തി ക്കാൻ പാടില്ലാത്ത സ്ഥലത്തിൽ അവയ്ക്കും വീഴ്കൾക്കും കൂടും നടപെ നിബിഡമായി ഒരു വരി മരം ചെച്ച പിടിപ്പിച്ചാൽ മലേരിയാ ഏന്ന ഭാവം വീഴ്കളിൽ കടക്കാതെ മുറിക്കും.



എ. നഗരഗ്രൂച്ചികരണം.

ന്റു. ഇന്ത്യയിലെ അങ്ങനെ നഗരങ്ങൾക്കു ഇപ്പോൾ മുനിസിപ്പാൾ ഉദ്ഭോഗസ്ഥരാർ എന്ന പരമപ്പെട്ടനന്ന നഗരാധികാരികളും പ്രാദേശിക ഗ്രാമങ്ങൾക്കും ഗ്രാമാധികാരികളും ഉണ്ട്. അവരുടെ ജോലികളിൽ മുപ്പൊരു ദിവ്യമായുള്ള ഒരു ഭാഗം ജനങ്ങളുടെ സൗഖ്യത്തെ കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കാതും ധനികരും രാജ്യത്തുവർ തങ്ങളുടെ സ്വന്ത ഗ്രാമത്തിനു പേണ്ടിയും തരികുമാരകളിൽ നേരിക്കണ്ടാട്ടാക്കാനും, ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ അഞ്ചിബാധായുണ്ടായാൽ അഞ്ചി പരക്കാനും പോലെ തന്നെ രോഗങ്ങളും മലഘാട്ടമായ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽനിന്നും സംകുമിച്ച് വ്യാപിക്കാനും.

ങ്ക നഗരത്ത് ശ്രദ്ധിയാക്കി വയ്ക്കാതിലെയ്ക്കു പാലുവായും ലീപ്പുമായും ഉള്ള മാപ്പും ഓരോത്തത്തുകൂടുതുകൂടി തങ്ങളുടെ ഗ്രാമങ്ങളെല്ലാം പുരയിടങ്ങുന്നും ശ്രദ്ധത്തിയാക്കിവച്ചുകൊള്ളുകയാണു്. എന്നാൽ അധികാരികൾക്കും പ്രത്യേകം നടത്തണമെ ചില ജോലികളും ഉണ്ട്.

കുറവാത്രഞ്ഞെള്ളും പരതക്കെള്ളും സുക്ഷമിച്ചു നോ
ക്കിക്കാള്ളണം. കെട്ടപോയിട്ടുള്ള ധാന്യങ്ങളെല്ലാ അ
ഴക്കന്ന സസ്യാദികളെല്ലാ മാംസത്തെല്ലാ പച്ച വി
ഴ്സ്സുന്നതിനു സമർത്തിക്കുന്നു.

കുടിക്കാൻ നല്ല ജീലം ഉണ്ടാക്കിക്കൊട്ടുക്കണം. കിഴു
ങ്ങെള്ളും അവയുടെ സമീപത്തുള്ള തരക്കെള്ളും ന്ത്
തനിയാക്കിച്ചു സുക്ഷമിക്കണം.

മലമുത്രാദികളും അടക്കത്തുകളിലെ കാട്ടിവെള്ളിം മുത
ശായത്രം ഗ്രഹങ്ങളിൽനിന്നുണ്ടാണ്. ഒഴുക്കിക്കുള്ളുന്നതിനു
ഇംഗ്ലോണ്ഡിലെ പ്രധാനനഗരങ്ങളിൽ കൂടാലുകൾ വ
ച്ചിട്ടുണ്ട്. ദേശുതകൾ ഒക്കയും ആ. കൂടാലുകളിൽ കൂടി
ഒക്കശുഭരി ഓട്ടുകൾ മാറ്റുമായി അക്കലെ ചെന്ന വി
ഴുന്നതു. അതിന്റെപണ്ണും കർക്കത്തായിൽ ചില ഭാഗങ്ങൾ
ഖില്ലും ഓട്ടുകൾ വല്ലിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ അതിങ്ങലക്കു
വരുമ്പോൾ ചിലവും തുക്കാരെത ലുംബഡ്യുയുടെ അനേക
ടാഗങ്ങളിൽ ഓട്ടുകളിൽ കൂടി ദേശുതകരും ഒഴുക്കിക്കോ
ണ്ട് പോകുന്നതിനു അവണ്ടന വെള്ളിം ലൈപ്പാതെയും
ബ്രിട്ടിനു. മനോകരാണ്ട് ഓട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കാം. അതി
ലേജ്സ് അധികച്ചിലവു ഉണ്ടാക്കുന്നതല്ല. ലുംബഡ്യു
ലെ മരു ചില നഗരങ്ങളിലും ദേശുതകരും ലിപ്പക്ക
രം അക്കലെ കളയാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ലൈപ്പി
അത്തക്കു മരം വല്ല ഉപാധ്യങ്ങളിം ചെയ്യുന്നുണ്ടാണ്.

നം. മലമുത്ര വിസജ്ജനത്തിനായി പോതിവിൻ.
സ്ഥലങ്ങളും ഉണ്ടാക്കി അവയെ പുതിയാക്കി വല്ലി
കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്നതു. ഉണ്ടാക്കിയ മനോൽ പാരിയി

കാൽ ക്ലീനിയം നിങ്ങളന്നതാണ്. മല മുത്തേരെ ദിവ
സംപ്രതി ഏടപ്പീച്ചു കളയിക്കയും വേണാം.

തെരുവുകൾക്കിലെ ചവറക്കെൽ അക്കലെ കൊണ്ടുപോം
യി തിയിട്ട് ചുടക്കയോ ഉരക്കഴിക്കുമ്പോൾ തുടക്കയോ ചെ
രുമ്പുണ്ടതാക്കണമെന്നു. കാരം സാധാരണമായി പുറപ്പെട്ട
തന ഒരു പശ്ചത്തു വേണം ചവറ ഇടുന്നത്.

മഴവെള്ളം. ഓലിച്ചു പോകുന്നതിലേയ്ക്കു ഓട്ടുക
ഉണ്ടായിരിക്കണാം. അക്കശമില്ലാത്ത തുറന്ന ഓട്ടുക്കെൽ
മുള്ളപ്പത്രതിൽ പുത്തിയാക്കാം. അതിനാൽ പട്ടനാങ്ങളിൽ
നും അവയെ കല്ലുകൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്;¹⁵ അബ്ലൈ
ഷിൽ വെള്ളം തനയിൽ ഉണ്ടി പോകം. കടിക്കാൻ വെ
ള്ളം ഏടക്കിനാ തിക്കിൽ ഓട്ടുകൾ ചെന്ന പായയും,
മുന്നാൽ അ വെള്ളം കിട്ടിച്ചുപോകം.

നിവാഹം ഉണ്ടെന്നതു വരുവുള്ള തെരുവുക്കെൽ വായ്യ
നീണ്ടുനാം നിബിഡമായുള്ള സഖ്യാരത്തിനു അപേജി ആ
ജ്ഞവായി വെട്ടിക്കണാം. മെമ്പാൻ സ്ഥലങ്ങളും പൊ
തുവായുള്ള തോട്ടങ്ങളും വച്ചെൽ പ്രദയാജനം ഉള്ളവ
യാക്കണമെന്നു.

ചെമ്മാൻമാരും ചായക്കാരും പട്ടനാത്തിൽ ജന
സഖ്യാരം. അധികമായി ഇല്ലാത്ത സ്ഥലത്തു വച്ചു
മാത്രമെ വേല ചെയ്യാൻ സമർത്തിക്കാം. കണ്ണപ്പു പു
രുകൾ പുത്തിയാക്കി പുണ്ണിക്കണാം.

മുഗ്ഗങ്ങളുടെ ശ്രേണിപാം അഴുകി തുടങ്ങുന്നതിനു മുകളിൽ
അവയെ അക്കലെ കുടിശ്ശുപോയി കൂടിച്ചുവി

ഓപ്പ

കേരളത്തിക്കന്ന. ശ്രദ്ധാനന്മല. ഗ്രഹങ്ങളുടെ സമീ പത്രത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നത്. ശ്രദ്ധകൾക്കുംക്കു കുറഞ്ഞപാ കുണ്ടം അഭ്യുടി നാളുയുണ്ടായിരിക്കുന്ന. അവയെ ചി രാളിം മണ്ണീടു മുടിക്കൈയും വേണും. ഫ്രേതത്തെ ദഹാ പ്രീക്കുന്നതായാൽ അതിനെ നിപുണ്ടുമാണ് ദഹിപ്പിക്കു ണ്ടതാക്കുന്ന.



എ. റോഗം.

എ. ശരീരസൗഖ്യം ലഘൂതെ ആയതിന്റെ ശേ ഷിം. അതിനെ ഉണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനെക്കാൾ അതിനെ സൃഷ്ടിച്ചു വച്ചുകൊള്ളുന്നതു അധികം ന നാക്കുന്ന.

“പ്രക്ഷീഞ്ഞനായിപ്പഴ്ചസ്വരൂദ്ധരംപരം.”

ഒട്ടകം രോഗശമനം. പത്രന്നതായാലും രോഗം കൂ ടാതെയിരിക്കുന്നതു തന്നെ അഛ്ടു ഉത്തമമായിട്ടുള്ളത്. “

മുഡമാരായ ചിലർ സുവെമായിരിക്കുന്നുപാൾ രോ ഗം ഉണ്ടാക്കാതെയിരിക്കാൻ വേണ്ടി കൂടക്കുടെ വയ റിഞ്ജീനീയറിന്റെ ഒന്നിടയങ്ങളെ സേവിക്കുന്നു. അ തുക്കാണ്ടു ഉച്ചയോഗമില്ലെന്ന മാത്രമല്ല, ശരീരത്തി ന കൂടിണ്ടെ പത്രന്നതിനാൽ ഉച്ചവും ഉണ്ടാക്കും ചെയ്യുന്നു. പിഷ്ടച്ചി. ഉണ്ടായിക്കാണ്ടിരിക്കുന്നുപാൾ വയറിള്ളുക്കുന്നത് അനന്ത്മകരവുമാക്കുന്നു.

സ്വയമേപ രോഗനിപുത്തി പത്രത്തിക്കൊള്ളാൻ ത കി വിധത്തിൽ രംബേരൻ ശരീരത്തെ സ്വഷ്ടിച്ചിരി

കുന്നത്. വള്ള പോടിയും കുള്ളിനകത്തു വിണ്ണാൽ അതിനെ കള്യുന്നതിനായി കുള്ളനീരെലാബിച്ചു തുടങ്ങു, എന്നു. അസുവകരമായ ഭക്ഷണസാധനത്തെ ഭജിച്ചു പേരും അത് ചാട്ടിക്കൊപ്പുടെ മലമായിട്ടു വെളിയിൽ പോകുന്നു. വിഷുചി മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു ഉടൻ മതനു ദൈവിക്കേണ്ടതാണു; എന്നാൽ ഒരു ഗുക തുച്ഛരോഗങ്ങൾക്കു സ്വസ്ഥമായിരിക്കുയും യഥാക്രമമായി ആഹാരം കഴിക്കുയും ചെയ്യാൽ ശമനം പത്രനുതാണു.

ഒരുപാടി സുവക്കേട്ടണ്ടാക്കിനുപാശം അയാൾ ഒപ്പം ചെറിയ നിറത്തിൽ തന്നെപ്പു തട്ടാതെ കിടക്കേണ്ട താഴുന്നത്. അയാൾ പതിപ്പു പോലെ ഉള്ളി ആഹാരം കഴിക്കേതെ കണ്ണി കഴിക്കുവേണ്ടും മറ്റു ലഘുപായ വഴി ആഹാരവും കഴിക്കുവേണ്ടുകൊള്ളുന്നും. അങ്ങനെ ചെയ്യാൽ അതു തന്നെ രോഗശമനത്തിനു മതിയാകുന്നതായിരിക്കും. “സ്വാസ്ഥ്യത്തെയും പത്രങ്ങരും പരിക്ഷിച്ചു നോക്കുക.”

സ്രീ. രോഗിക്കുള്ള ടാറിച്ചരിക്കേണ്ട ക്രമം. അതു നേരുകളാണ് രോഗിക്കും ഒപ്പണ്ടംപണ്ണും നോക്കുപ്പുടായ്ക്കുവാൽ മരിച്ചു പോകുന്നത്. അതിനാൽ ഏതാനും നിയമങ്ങളെ ലൈഡ് പറയാം.

വായുവിനെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ വച്ചുകൊള്ളുന്നതും. ഇത് രോഗകാഡ്യത്തിൽ ലൂരട്ടി ആവശ്യകം ആണുണ്ടു. രോഗികളുടെ ശരീരങ്ങളിൽനിന്നും വിഷമുണ്ടായിരുന്നാൽ പാസ്റ്റുക്കും വിസജ്ജിക്കുപ്പുടെ

നു. ചിലപ്പോൾ രോഗിക്കെട്ടു ഒരു ചെറിയ മരിയിൽ കിടത്തുകയും. അവിടെ അങ്ങനും പേര് വന്ന കൂടകൾ യും ചെയ്ത് അതിലെ പാദ്യവിനെ അധികമായി കുഴിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് രോഗിക്കും വരുന്ന ആളുകൾക്കും ഉപഭോക്തരമാകുന്നു.

ശ്രീചിത്രം ദണ്ഡായിരിക്കുന്നതിൽ അധികാർ ശ്രദ്ധ വരുത്തുന്നതാക്കുന്നതു. കൂദ്രം ഘോതുക്കളായ പസ്തുക്കെട്ടു ഉടൻടടി മാറ്റിക്കൊണ്ടു. രോഗിക്കു രോഗം അധികം ലഘൂയിതന്നൊരു ത്രിപ്പസംഭവാദം അവൻറെ ശരീരത്തെ കാഞ്ഞു പെള്ളുത്തിൽ മുക്കിയ ഒരു തുണി കൊണ്ട് പത്രക്കു തുടക്കുകാഞ്ഞുണ്ടതാണു.

അതുവാരത്തെക്കുറിച്ച് സൃഷ്ടിക്കൊണ്ടു. അതുപോലെന്നു രണ്ടാം നേരത്തെക്കുള്ള അതുവാരത്തെ പജ്ജി ക്കുന്നത്, രോഗിക്കു മിതമാകുന്നതു; എന്നും രോഗം തുടൻറക്കാണ്ടിതന്നൊരു ശരീരബുദ്ധത്തിനു കേടുവരുതെ സൃഷ്ടിക്കുണ്ടത് അവപ്പേക്കമാകുന്നതു. ചിലപ്പോൾ രോഗിക്കും ഉപഭോഗത്താൽ മരിച്ചുപോകുന്നു. രോഗിക്കപ്പെട്ടു ബലം വളരെ കുറഞ്ഞതിനിക്കുണ്ടോപ്പോൾ ആരുവാരം കണ്ണതിപോലെ ലഭ്യവായിട്ടുള്ളതായിരിക്കുണ്ടു; അതു കുടുംബം കൂടുതുടരുന്നു. കൈച്ചുകുണ്ടതോ കുന്നു.

ശ്രീനത്തയോട്ടം ദയയോട്ടം കൂടി ഇരിക്കുണ്ടു. രോഗിക്കപ്പെട്ട ശബ്ദം കില്ലുഹമാകുന്നു. അവരെ ഉപഭോഗിക്കാതെ ഔരിക്കുയും ദേവാധിക്കരണപോൾ ഉടങ്ങാൻ സമ്മതിക്കുയും ചെയ്യുണ്ടും. അവരോടു സന്തു

സമാധി സംസാരിച്ച് അവരെ സഭനാഷിപ്പിക്കുന്ന തിന്റെ ശ്രദ്ധക്ഷണം; എന്നാൽ അവരോടു കൂടിയിട്ടും ചരയത്ത്. നംബേരാനഗ്രഹത്തെ പ്രാതമിച്ചുംകൊണ്ട് നീല മരിന്ത കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടു.

സാധാരണ രോഗങ്ങൾ.

ഈ ബാലനാക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ ഗൾ. ജനിക്കുന്ന കട്ടിക്കളിൽ ഒരു കുറെശം പാതിയേയാളും അഞ്ചു വയസ്സുന്നക്കം മരിച്ചു പോകുന്നു. നംബേരാ ത്തിലെ ചില കാലത്തുണ്ടാക്കം ദ്രവ്യപരമായം രോഗിക്കുന്നും ആയിരിക്കുന്നതിനുള്ളിൽ ഒരു കാരണം ബാല്യവിഹാരം ആകുന്നു. ബാല്യം മാറ്റിപ്പിടുത്ത സ്ഥിര പുത്രന്മാരുടെ സഹനാന്തരം അശോകത്തോളായിട്ടു തന്നെ ഇരിക്കും. നീല കതിരകളും കന്നകാലികളും വേണം എന്നാളുള്ളവർ അപയുടെ വല്ലുവസ്തന്മുക്ക് പൂഛി വളരുച്ചു ചെന്ന മുഖങ്ങളെ തിരിത്തെടുത്തുകൊള്ളുന്നും. ഒരു ബാലയായുള്ളിവർക്ക് പ്രസവിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ അവസ്ഥ ആയുണ്ടാലോ മുഴുവൻം അശോകത്തയായിരിക്കുമ്പോൾ കുമായുള്ളിക്കും കാലത്തിനു മുന്നെപ്പറ്റിയായി ഭവിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യുന്നു. അപൂർവ്വ അധികം പരിക്കാരം കഴിയുന്ന നാം സമയത്തിൽ പരിത്തം മുടങ്ങിപ്പോകുന്നു. ഒരു പുത്രന്മാരുടെ വിഹാരകാലത്തിൽ തന്നെരു ഭായ്യുടെ സംരക്ഷിതനായി ശേഷനായിരിക്കുന്നും. പുത്രന്മാരുടു പുത്രത്തെ വയസ്സും സ്ഥിരയും പ്രായിക്കും പതിനെട്ടുവരുന്ന വയസ്സും വിഹാരത്തിനു ഉച്ചിതമായ പ്രായമാകുന്നു. രണ്ടു പേരും കൂടുതുടെ വയസ്സും കൂടിയിരിക്കുന്നാൽ ഉത്തമമഞ്ഞു.

രോഗികളായ ആളുകൾക്കു പ്രായേണ രോഗികളായ മുഴുളുത്തുങ്ങാതെ ഉണ്ടാക്കണമാത്ത്. മന്ദിരം ഒരിട ന്റു പരഞ്ഞത്തുപോലെ സ്കീക്കാതെ മറിക്കൊത്തു അടച്ച പാപ്പിക്കുന്നതിനാൽ കണ്ണുങ്ങളിടെ ദേഹം സൗഖ്യവുമായി യാനി ഉണ്ടാക്കാൻ. മാത്രാപിതാക്കമൊക്കെ ജീവ മദ്ധുപാനം മുതലായ ക്ലോഡിയസ്തും കണ്ണുങ്ങല്പാക്കു ഉപദുർവകരങ്ങളാക്കാനു .

ഇന്ത്യയിൽ സ്കീക്കാതെ പ്രസവസംബന്ധമായി ഏതും ഉപദുർവകരങ്ങളായ ചില ആചാരങ്ങൾ മുണ്ട്. പ്രസവിച്ച കിടക്കുന്ന സ്കീയെ വിസ്താരം കാരണത്തോടു ചേരുന്നതു കൂടി കുറയ്ക്കാനു കൂടാതെ ഒരു പുരജീവകതാക്കി അതിനകത്തു ഒരു വിളക്കം കത്തിച്ചുപാട്ടു പുരയെ അടച്ചുപ്പുക്കുന്നു. പുരജീവകത്തു പലപ്പോഴും നിരച്ച് ആളുകളിൽ ഉണ്ടായി ഭിക്ഷം. അതിനാൽ അവിടെ മുഴുളായും വിഷ്ണുവിതമായി തീരുന്നു. അതു മേതുപായിട്ട് പ്രസവിച്ച കിടക്കുന്ന സ്കീ കുഴുപ്പുടക്കുയും ശ്രൂദിവായും ഇല്ലാതെ കാണ്ട് എത്താനം തിവസതിനകം മരിച്ചു പോകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രസവിക്കുന്ന സ്കീയേ പട്ടിണിക്കാറുമണ്ട്

ഈ ഒരു ചെറിയ വിളക്കു ഒരു വലിയ വിളക്കി നേക്കാം എഴുപ്പുത്തിൽ കാരാടിച്ചു കെട്ടപോകുന്നതാക്കാനു. അതുപോലെ പ്രിഫിയായ ആളുകൾക്കു അപായകരമായി തീരാത്തത് പലപ്പോഴും കണ്ണുങ്ങല്പാക്കു അപായകരമായി തീരുന്നു. കണ്ണുങ്ങല്പാക്കു പ്രത്യേകം ശ്രൂദിവായും നിമ്മലജലവും സുവല്ലമാ

യ ആഹാരവും ആവല്ലുകമായിരിക്കുന്നതു കൂടാതെ അവരെ തണ്ടപ്പുത്കാതെ സൃഷ്ടിക്കയും വേണാം.

ചെറിയ കണ്ണുങ്ങൾക്കു ഉത്തമമായ ആഹാര സാധനം ചാലാകാന്തു. അവക്ക് പല്ലുള്ളിച്ചു പറന്തിൻ്റെ ശേഷം കണ്ണതി, നന്നായി വേറെ ചോദ, മുതലായ ഘട്ട സാധനങ്ങൾ കുഴമ്പു കൊടുക്കാവുന്നതാണ് പല്ലുവർത്തന സമയം. റാഞ്ചരസൃഷ്ടിക്കണ്ടക്കാക്കാനു. കണ്ണുങ്ങളെ വെയിലോ ഉള്ളിമായുള്ള കാരണാ തണ്ണ ഒപ്പാ കൊള്ളിക്കൈതു്. എല്ലാ ബോർഗുകൾക്കും വസ്തുവി കിരി പദ്ധതിക്കാക്കാനു; അതിനാളും ഉത്തമകാലം പല്ലു വർത്തനതിനു മുൻപിൽ ഏകദേശം മുന്നാ മാസം പ്രായമാക്കുന്നും ആണ്.

ശരിയല്ലാത്ത ആഹാരം കണ്ണുങ്ങൾക്കു എത്രയും അധികം ഉപാവകരമാക്കാനു. അവക്ക് ഏതെല്ലാമാണ് അധിതമെന്നു അറിയാൻ വഹിയാ; അതുകൊണ്ട് അവർ പലപ്പുഴം പച്ചക്കാ, പച്ചമതിര മുതലായവയെ തിനാന്നു; അതിനാണ് അവക്ക് അതിസാരം, പയർക്കടി മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനു. കണ്ണുങ്ങളുടെ ആഹാരങ്ങളെ കരിച്ചു ശ്രദ്ധിക്കുന്നതായാൽ അഞ്ചുങ്ങളാം അസംഖ്യം കണ്ണുങ്ങളുടെ പ്രാണരക്ഷ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ശ്രീചിരിലഭന്ത അദ്ദൈവിപ്പിക്കുന്നാം. എന്നാൽ അവക്ക് ചോറി ചിരങ്ങു മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനെല്ലെല്ലാം.

മണ്ണുള്ള സമയം കണ്ണുങ്ങളെ വെള്ളിയായുള്ള സ്ഥാ

കുത്ത് കിടത്തുത്. അപരെ വേണ്ട പല്ലും കൊണ്ടു
പുതുളിച്ച കിടത്തും. ശൈത്യം കുത്തുങ്ങപ്പാക്കി
രോഗത്തിനും മരണത്തിനും ഫഹൂതവാക്കുന്നത്.

ഡിസ്. ജൂറം. 30. രോഗത്താല്ലെന്നു തുണ്ട്
സ്വയിൽ മിക്കജീവനങ്ങളിൽ മരിക്കുന്നത്. തുണ്ട് അദ്ദേഹ
കവിയം ഉണ്ട്.

മിക്കജീവരങ്ങപ്പാക്കി. മുഖ്യമേരുവായിട്ടുള്ളത് മരഭ
രിയ എന്ന വിളിക്കപ്പെട്ടുനന്ന ഒരു വിഷവായുവാജീവനാ
ം വിചാരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. അതിന്റെ വാസ്തവ
സ്വഭാവം തുതുവരെ ചുണ്ണമായി അറിയപ്പെട്ടിട്ടില്ല.
അതിന്റെ ഉൽഭവം മുഖ്യമായി ഒപ്പ് പ്രായപ്രഭാവം
ങ്ങളിലും, പാപത്തേങ്ങ്ഠടെ ചുവട്ടിൽ ഒരു നിബിഡമായ
വന്നതിലും, അടിയിൽ നന്നാവും മീര്ത്ത മണ്ണാലും ഉള്ള
മത്തുമികളിലും ആകുന്നത്. തന്റെ ഉണ്ടാക്കിത്തുടങ്ങുന്നപ്പോൾ
അഴകിപ്പും കുറഞ്ഞ സ്വഭാവികളിൽ നിന്നും അതു
ശാക്കുന്നതായിരിക്കാം. അത് ആകാശത്തിൽ പൂവിക്കു
ന്നതും സാധാരണ വായുവിനെക്കാം അല്ലോ ഘനം
കൂടിയതും ആയ ഒരു വിധം ആവിധ്യാജീവനാം വി
ചാരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. മഴ മാറി തന്റെ ഉണ്ടാക്കുന്ന
സ്വഭാവം അത് അധികം ധാരാളമായി ഉണ്ടായിരിക്കു
ന്നത്. അത് രാത്രികാലത്ത് പള്ളരെ അപായകരമായിട്ടും
ഒരു രാത്രിയാണ് ജലം അതിനും ദ്രോഗിതമായാൽ അതിലെ
വിഷം ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടക്കുന്നതിനും മുഖ്യപാർ
ക്കളിലെണ്ണായി തീരുന്നു.

അരിക്കൽ ലൂപ്പുണ്ണിന്റെ ചിലഭാഗങ്ങളിൽ ജൂറം

ପତ୍ରର ସାଧାରଣମାଯିତାନୁ. ଜୀବପ୍ରାୟ ପ୍ରଦେଶ-
ଜ୍ଞାନିଲେ ପେଣ୍ଡିଗରତ ଚାଲୁକିମୁ ପେଟିଛୁଥିଲା. ମରଦଂ ପା-
ଯିଛୁକରୁକୁଣ୍ଡି, ଶ୍ରୀଯୁଜୀଲା. ଲଭିକଷାଗାତିଗତୁ ମାଧ୍ୟମ-
ଉଣ୍ଡାକୁଣ୍ଡି, ଚେଷ୍ଟାଗିରି ପିଳାନା ଅର୍ଥ ନିର୍ମାଣିଲା. ଲୁ-
ପ୍ଲୋଟ ଆର୍ଥି. ଅରଙ୍ଗାଗା ଓକେଣ୍ଡି, ଲୁହିଟିକୁଣ୍ଡି, ଚେଷ୍ଟା-
ର ଅଧିକପ୍ରେସେଜଗାନ୍ଧିତୁରାକାନ୍ତି.

ନାହିଁବେପତ୍ରଗାର ପଲତା. ଜ୍ପରତିଗ ଏତୁଯୁ. ତର-
ରାଯ ଚିକିତ୍ସ ଚେଷ୍ଟାପତାନ. ରୋଗିଯାଯୁତ୍ତିପାଳ
ପ୍ରାୟେଣା ଆହାରଂ ଲୁପ୍ତାତତୁକୋଣ୍ଡି ମରିଛୁଫେବା
କାନ୍ତି. ଲାଲୁପାଯୁ. ପୋଣ୍ଡିକମାଯୁ. ଲୁତ୍ତ ଆହାରଂ
କୋଟିତାର୍ ରୋଗିଯେ ବେଲା. କଷ୍ଟଯିଛୁଫେବାକାତେ ଶୁ
କଷ୍ଟିଛୁକୋତ୍ତିଳାତାନ୍ତି. ରୋଗଂ ନିର୍ମାଣିଲା. ଶମି
କାଗାତିଗ ଦୁଃଖିଲେବା, ଅଧିକମାଯେବା ରୋଗିଯେ. ପ
ରୁବେଣ୍ଟିତିରିଲ କାନ୍ତିପ୍ରୀତୁର ଜ୍ପରଂ ପୁନଶ୍ଚ ଲୁଣା
କାଗାତାନ୍ତି.

ଶ୍ରୀ. ପାନିକା ଲୁତ୍ତପର ଅର୍ଦ୍ଦତିକ୍ଷଣ୍ଡିପାତିର ଲୁ
ତମମାଯ ମରନ୍ତି କର ପୁକ୍ଷତିନ୍ତିର୍ବାର ପକ୍ଷଯିର ନି-
ଗା. ଲୁଣାକ୍ଷମେପ୍ତିକା କବିନ୍ୟାନ୍ତି ଏଣ କର ବେତ୍ତ
ତତ ପ୍ରାଦିଯାକାନ୍ତି. ଅର୍ଥ ପତ୍ରର କିମ୍ପୁତମାନ୍ତି ଏ
ଗାର ଅର ପୁକ୍ଷତକ ଶ୍ରୀକ୍ରିଷ୍ଣି ଗର୍ବମେନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତି
ରଂ ଦେଶତିରିକ କୋଣ୍ଡିପାନ ନାହିଁକାନ୍ତିରିକାନ୍ତି.
କାଲକୁମ କୋଣ୍ଡି କବିନ୍ୟାନ୍ତି ଶୁଲଦମାକଂ. ଏକତ୍ର
ରଂ ଲୁତ୍ତତାତୁଂ ଲୁଣାନ୍ତି ଓହିଯାଙ୍ଗପାଂ ଅର ପୁ
କ୍ଷତିରିକ ନିଗା. ଲୁହେପ୍ରାପା ତରନା ଲୁଣାକ୍ଷମେପ୍ତିକ୍ଷ
ଣକ୍ତି ଅରପ ପିଲ ସନ୍ଧାଯଂ ଲୁତ୍ତିପ ଆକାନ୍ତି.

ജ്പരം ഉണ്ടാക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതിനു താഴെ പറയുന്ന നിയമങ്ങളെ അനുസരിക്കുന്നതാക്കുന്നു:—

പായുവിനെയും വെളിച്ചതെയും ബോധിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നും മുഹമ്മദ്‌സൈ ചുറ്റം നിബിഡമായി സ്വക്ഷിപ്പാതും ചെട്ടികളിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. ദൈഷ്ടതക്കുന്നു ഒക്കെയും അക്കലെ കൂട്ടുന്നും. ഭൂമിയിൽ വെള്ളം കുടിനിർമ്മാതെ നല്ല ചാലുകൾ വെച്ചിരുന്നും. വെള്ളം തെരുക്കുവിച്ചു അധികമായി ശ്രദ്ധിക്കുന്നും. നല്ലവെള്ളം സ്വല്പം അബ്ദിക്കിൽ കിട്ടുന്ന വെള്ളത്തെ അഭിച്ചു തിളപ്പിച്ചു പാനം ചെയ്യുവെയ്യാ, പാക്കത്തിനു ഉപയോഗിക്കുവെയ്യാ ചെയ്യുന്നും.

ജ്പരം നടപ്പായിരിക്കുന്ന കാലങ്ങളിൽ രാവിലെ ആഹാരം കഴിക്കാതെ ചുറ്റത്ത് ഇരഞ്ഞതും. ആഹാരവും നന്നായും മതിയാകും വന്നുവും ഇരിക്കുന്നും. അധികം കൂപ്പിനാം കുത്തുക്കുവന്നും വ്യാപരിച്ചും കൊണ്ടിരിക്കും. വെയിലും മഞ്ഞും രാത്രിയിലെ കാരം ഏപ്പാക്കും ആരക്കും. തുറന്ന പായുസമ്പ്രവാരം ഉള്ളടത്തും കിട്ടുന്നതും. പതിവിലും അധികമായി ഉള്ളിട്ടുള്ള ഉട്ടു ധരിച്ചുകൊള്ളുന്നും. വിശിഷ്ടരാത്രിയിൽ തണ്ടുക്കുത്താതെ സുക്ഷിക്കുന്നും. ഒരു മാളികയിലെബാ അബ്ദിക്കിൽ ഒരു കട്ടിലിലെബാ കിട്ടുന്നതുംബന്നും

എത്രയും ചീതയായുള്ള ജ്പരം ഉണ്ടാക്കുന്നതും മല മുത്രാദികളിൽ തട്ടിയ പായുവിനെ ശ്വസത്തിൽ കൂട്ടി ശ്രദ്ധിക്കുവെയ്യാ അവയുടെ സംശ്വന്ധം ഉള്ള ജ്യോതി തെരു പാനം ചെയ്യുവെയ്യാ അഭുന്നനു ഉണ്ടാക്കുന്നും

ପ୍ଲଟିରିକ୍ଷଣାତୁ. ମଲହୁରୁାତିପିଷ୍ଠଂ ପାଷ୍ଟ ମରଙ୍ଗଶିଯିର୍କୁ
ନିର୍ମାଣ ଦ୍ୱାରା କିମାରକତିରୁ ଲୁଗେଜ୍‌କରେଯା ଏବେଳୁକ୍ଷିର୍କୁ
କାରାଟିଅୁପରକ୍ଷକରେଯା ଚେଯୁଗନାତାଯିରିକଥାଂ. ଅତି
ନେବାବିଚାରଂ ତରନ୍ୟଂ ଭୟକରମାଯିଇଛନ୍ତିତାଙ୍କୁ. ଅତି
ଶ୍ରୀ ଚିତ୍ପରତିନେବା ଅନୁଵାଳୁକରେଯ କାଣ୍ଡିକ୍ଷଣାତୁ.

ଧୟ. ଅତିନୀଃରଧ୍ୟଂ ପାରାକଟିଅୁ. ଅତି
ସ୍ଵାରଂ ରେଣ୍ଟାବକରମାଯ କକ୍ଷିଗାନାତାଲୋ, ଅମିତ କ
କ୍ଷଣାଂ ହେତୁପାଯିଇଟା, ଦ୍ଵିତୀୟ ଜ୍ଞାପନରେ ପାରାଂ
ଚେଯୁକେବାଣେକା, ପ୍ରାର୍ଥ୍ୟଙ୍କ ଉଣ୍ଡାକରାତୁ କୁଟାରେ
ଶିଖରାଣ୍ଡ୍‌ପାରମାୟିର ଯକିତିଯାୟନ୍ତି ଅଭଗାତିକେବା
ଣ୍ଟକୁ ଲୁଣ୍ଡାବିକ୍ଷଣାତାଙ୍କୁ. ସପରମାଯି କଣ୍ଠିମା
ରାଂ କାଟିଅୁକେବାଣ୍ଟକୁ କିଟକଣାତିନାରୁ ଅତିନ ପ୍ରା
ଯେବା ଶେମାଂ ପାରାନାତାଯିରିକଷାଂ.

ପାରାକଟି ଲୁତିଅୁ. ଆସିକଂ କଟରର ଲୁପରତରାଶମା
କାନ୍ତି. ଅତିନ ଅଟିପାରାଦିର୍କ କଟିଅୁ. ହେତୁଗନ୍ୟଂ ଲୁ
ଣ୍ଡାକାଯୁ, ମଲରତିରୁ କୁଟି ଚାନ୍ତିରେ, ରକରମେ ପୋକ
ଯୁ. ଚେଯୁ. ଅତିନେବା କାରଣାଙ୍କାଂ ମିକରୁ. ଅତି
ସ୍ଵାରତିନାନ୍ତିପ ତରନ୍ତି. ମଦେରାଯା ଫୁନ ବିଷିର୍ପୁଂ
ପାରାକଟିଅୁର ହେତୁପାରେନାମ ଅନେକିକଂ ପେର
ବିଶ୍ଵାସିକ୍ଷଣାନ୍ତି. ୦୯. ଡିନ ବିଷିମଧୁ. ଆପାଯକର
ଯୁ. ଅନ୍ୟିଇଛନ୍ତିକରକବାଣ୍ଟ ଲୁତିନେବା ଅନ୍ତରାଭତିର୍କ
ତରନ୍ତି ଏଇ ନାହିଁ ଚେପାନ କେବାଣ୍ଟ ଚିକିତ୍ସାପ୍ରିକ୍ଷ
ଣ୍ଟା. ରୋଗଂ ଶେମିଅୁତିରୁ ପିନ୍ଧାଯୁ. ଆତୁ ପିଣ୍ଡଙ୍କ
ପରାବେଯିରିକ୍ଷଣାତିନ ପେଣଟି ଅନ୍ତରାଭତିର୍କ ପାତ୍ର
ରେ ନ୍ୟାକ୍ଷିତିକ୍ଷଣାକାନାନ୍ତି.

ജ്പരനിപാരനാത്തിനാളുള്ള കത്തല്ലക്കപ്പ നന്നാ അരിസാരഃ, പയറുകട്ടി, ०.०. ഓരാഗാങ്ങപാല ഉണ്ടാക്കാ തെ ലുരിക്കാനാം വേണ്ടതാക്കാനു. ആഹാരത്തെങ്കിൽ ചീം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാക്കാനു. നന്നായി പാകം പരാത്തതോ അധികം പഴുത്തതോ ആയ പഴ തെയ്യം, സസ്യാലിക്കെള്ളയ്യം, ചീരത്തായായി പാകം ചെച്ച മുള്ളുപ്പട്ടതോ ഭവിക്കാത്തതോ ആയ ഭക്ഷണാസാധനങ്ങളും പഞ്ചാംഗക്കെള്ളതാക്കാനു. അമിത ഭാജന പും, വിശിഷ്ട രാത്രിയിൽ, പഞ്ചാംഗക്കെള്ളതാക്കാനു. ശരീരത്തിനു തന്നെപ്പു തട്ടാതെ സുക്ഷിച്ചുകൊള്ളിണാം. തന്നെത്ത കാരാട്ടിക്കുന്ന തിക്കിൽ കിടന്നാരങ്ങുതു്. കാരാട പയറൻിൽ തട്ടുന്നത് വളരെ ഉച്ചവുകരമാണ്. ആത്തകൾക്കു മാറ്റം പത്രങ്ങുപാലം വളരെ കത്തല്ലപ്പോൾ കൂടി ലുജനു കൊള്ളിണാം. ഉള്ളിമാകട്ട ശൈത്യമാക്ക വയർ കടിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതായിരിക്കാം.

ശ്രീ. വിഷ്ണുവി. ലുത് എററവും അപായകരമായുള്ള ഒരു ഓരാഗം ആക്കാനു. ०.०. ഓരാഗം ഉണ്ടാക്കാനാവരിൽ രണ്ടിനു ഒന്നു പീതം പ്രായേന്ന മരണം ഭവിക്കുന്നു. മുഖ്യരിയായുടെ തപസ്ഥിതിപോലെ ലുതിന്റെ കാരണവും ലുനാതാബോന്നും ലുതുവരെ പുണ്ണിക്കുമായി അറിയപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഏന്നാൽ ലുതിനു അധികമായി തുക്കുന്നതിനാളുള്ള ഉപാധനങ്ങളും നല്ലതിനുവീണും അറിഞ്ഞിട്ടിട്ടുണ്ട്. കാരിനാൽ അടിച്ച പരത്തപ്പെട്ടു, ചെട്ടിക്കുള്ളെട അനവധി ചെറിയ വിത്തു്

പി, വായുവിൽ ഉണ്ട്. ആ പിത്തുകൾ നന്നാവും തങ്ക ഭ്രമിയിൽ പിണ്ണാൽ മുള്ളുണ്ടാകുന്നതാണു്: ഏ

നാൽ തര ചീതകയായിരുന്നാൽ അപ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടും ചെടികളുടെ വിത്തുകൾ ഭൂമിയിൽ വിതയ്ക്കപ്പെട്ടു നാൽ പോലെയാണ് ചില രോഗങ്ങളുടെ ബീജങ്ങളും നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളിൽ വിതയ്ക്കപ്പെട്ടുന്നത് എന്ന പണ്ഡിതന്മാരായ വൈദ്യുമാർഹ്ലപ്പും വിചാരിക്കുന്നതു വസ്തുരിയിൽ ആ പക അസംഖ്യം വിത്തുകൾ രോഗിയായുള്ളവന്നു ശരീരത്തിൽ നിന്നു പുറപ്പെട്ടുന്നതു.

മലമയങ്ങളായ വസ്തുകൾ, രോഗാർപ്പാടകമായ അന്നം, രാത്രിയിലെ കാരേരപ്പക്ക, നമ്മുടെ ശരീര തൊക്കവീണിപ്പിക്കുന്ന അതിവ്യാധാമാടികൾചെങ്കു, ലൂപയാൽ നമ്മുടെ ശരീരങ്ങൾ മേൽ പറഞ്ഞ അപാധകരങ്ങളായ വിത്തുകളെ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനു തക്ക സ്ഥിതിയിലായി തിരുന്നതു. ശ്രൂച്ചിതപം നാലു അന്നം, ഒ ഓള്ളിലും വസ്തും, നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു ചെലം കൊടുക്കുന്ന വസ്തുകൾ, ലൂപ ആ വിത്തുകൾ മുള്ളും ശേഖരിക്കുന്നതിനെ പ്രതിബേദിക്കുന്നതു.

വിഷുച്ചിയുടെ വിഷുച്ചിതങ്ങളായ വിത്തുകൾ ദിവ്യമായി ജലത്തിലുടെ വ്യാപിച്ച വരുന്നതായി ഉന്ന ഹിക്കല്ലേപ്പട്ടിരിക്കുന്നതു. ०.၁၀ രോഗം പിടിപെട്ടിട്ടിള്ളു ആ തുകളുടെ മലദുരുതികൾക്കു കിണറകളിൽ ചെന്ന ചേരുന്നതു. ഒരു കിണറിൽ നിന്നു തന്നെ വെള്ളം കുടാൻ മലപയാഗിച്ചുവക്കു മാത്രം ആ രോഗം ഉണ്ടായതു, എന്നിലും കണ്ണിട്ടിട്ടുണ്ട്.

വിഷുച്ചി അക്കലെ വണ്ണുടത്തും ഉണ്ടായിരുന്നാൽ പീടകളിൽ വെള്ളം അടിക്കയും ജാഗ്രതയോടെ ഏല്പു

യിടവും ശ്രീചീയാക്കിയിട്ടുകയും ചെയ്യണം. ദഹിക്കാ
ഞതാരുഹാരസാധനങ്ങളെ ഒക്കെയും വജ്ഞാപിക്കണം. ഒ
തു പ്ലാനറി തുണി, പിശിഷ്ടരാത്രിയിൽ, പയറിനം
നെന്നേപിനം ചുററികെട്ടിക്കൊള്ളുന്നത് ഒരു പലിയ റ
ക്ഷിയാണ്. ഒരു വൈദ്യുതി പയറിളുക്കുന്നതിനുള്ള മരന്നാണെ
വിക്കരിയും.

ഭയത്താൽ വിഷുചി പിടിപെടാനുള്ള സംഗതി ഇ
രട്ടിക്ക്ഷൈപ്പുമുണ്ട്. അതിന്റെ നിവാരണത്തിനു ഫേ
ണ്ടുന്ന ത്രായങ്ങൾ ഒക്കെയും ചെയ്യും രംഗവരണ
പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് രംഗവരേഷ്ടുപോലെ പരഞ്ഞ ഏ
നു നാടുനായിരുന്നുകൊള്ളുന്നാണ്.

ശ്രീ. വിഷുചി പ്രായങ്ങൾ അതിസാരങ്ങളാട്ട
കൂടി ആരംഭിക്കുന്നതു. പലപ്പോഴും ആളും ചെറ്റിയും പി
നീച അവധിയിൽ തോട്ടം കോച്ചലും ഉണ്ടാക്കാം.
ആരംഭത്തിൽ തന്നെ കുതലുണ്ടായിരുന്നാൽ ആ
ദോഗത്തെ പലപ്പോഴും ശമിപ്പിക്കാവുന്നതാക്കുന്നതു;
എന്നാൽ അതിനെ തുടക്കാതെ വിഭേദപ്പാൽ ഒന്നും
ങ്ങൾ ഒക്കെയും മിക്കവാറും നിസ്താരയാജനങ്ങളായി തീ
രം. വിഷുചി നടപ്പായിരിക്കുന്നങ്ങൾപോലും അതിനുള്ള മര
നൂക്കളും മഹത്തിൽ എഴപ്പോഴും പച്ചകൊള്ളുകയും ആ
ക്കുംകിലും ആ ദിനം പിടിപെട്ട കൂട്ടപോലും ഉടൻ ത
നെന്ന ആ മരനീനെ കൊടുക്കുയും ഫേണാം. സ്വന്മ
മായി കിടക്കുയും ശരീരത്തിനു തണ്ടപ്പു തട്ടാതെ പച്ച
കൊള്ളുകയും ഫേണാം. പച്ച വെള്ളം മിതമായി കൊട്ട

കൈനന്ത് കൊണ്ട് പിരോധമില്ല. ഒരു നല്ല വെപ്പതുണ്ട് ഉടൻ വരുത്തേണ്ടതാണ്

വിഷുചി പിടിപെട്ടിട്ടുള്ളവരുടെ മലദുതാങ്കിൾ ജ ലഭ്യതയും പായുവിനെയും ദിഷ്ടിപ്പിക്കാതെയിരിക്കാം എന്ന് തന്റെപറ്റി. അപേക്ഷ മണ്ണിൽ താഴ്ത്തികഴിച്ചു മുട്ടേ സഭ്യന്മാരു. രോഗി കിടന്നിട്ടുള്ള കിടക്കായെയും അപേക്ഷ നീറുവല്ലും തീയിട്ട് കത്തിച്ചുകളുകയെല്ലാ ഗസ്യകളുകും കാട്ടി ശ്രദ്ധിയും വരുത്തി അടിച്ചു നന്ദിച്ചിട്ടു യോ ചെങ്ങുണ്ടതാക്കാനു.

വിഷുചി രോഗി കിടക്കാനു സ്ഥലം അപായകരമാകക്കാം ഒരു ഗ്രഹത്തിൽ ആ രോഗം ഉണ്ടായാൽ കഴിയുമെങ്കിൽ പത്രു ദിവസം അവിടെ ആരും പാക്കിത്. തന്റെ മണ്ണതറയായിതന്നൊന്തു അതിനെ കിളിച്ചുപുതുതാക്കായും പിന്നാട്ട് പാപ്പു തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പു മരികളിൽ ശാസ്യകം ഇട്ട് പുകയും ഫോം.

ഉസ്പവാദികളിൽ ഒരു ദിവസതു നിമിത്തം വിഷുചി ഉണ്ടാക്കാന്ത് എഴുപ്പുമാകാനു. അതുകൊണ്ട് ഉസ്പവാദികളിൽ അധികമായി ഓപാക്കത്.

ം. ദേശവർത്തിനീറു ചില ഭാഗങ്ങളിൽ മുഡമുണ്ടായ ജനങ്ങൾ വിഷുചിക്കു കാരണാനുകരകൾ ഒക്കെതകളാക്കാനു എന്ന വിചാരിച്ച് അപേക്ഷ പ്രീതിക്കായി രാത്രി മുഴുവൻം ചിരുപ്പ്, കൂത്തി മുതലായവയെ ചെയ്യു വരുന്നു. ഇപ്പുകാരം രാത്രി മുഴുവൻം കാരം കൈകാളിക്കയും ശരീരം കൂടിണിക്കയും ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ട് ദിനത്തിനു ധർശനയുണ്ടാക്കാനെതെ ഒള്ള്.

ಈಗ. ಮನ್ಮತಿ. ನಂ ರೋಗತಾರ್ಥ. ಉಣಿಕಾಡು ಉಪಗ್ರಹತಹಳವಿಶ್ವಾ ಹುತಿಗೆ ಇವೆ ಪ್ರಸ್ತಾವಿಶ್ವಿಕ್ಕಣಿಸ್ಯಾ. ಸಿಫೋಣಿತ್ತ ಹುತ್ತ 'ಮಹಾ ವ್ಯಾಯಿ' ಎನ್ನ ವಿಶ್ವಿಕಣಿಸ್ಯಾಂತ.

ಘೃಷ್ಟಕಾಲಾಂತ್ರಿತ ವಸ್ತುತಿ ವಿಕಿಪೆಕ್ಕಿಣಿತ್ತ ಈತತ ಗೆನ್ನರ ಡೆಹಾರಿತಿತ್ತ. ನಿಂಂಂ ಚಲಂ ಏಫತತ್ತ ಅರಾಗಿ ಯಾಯ ಈತತಹಾನ್ನರ ಶರೀರತಹಿತ ವಚ್ಚ ಗೋಕರ್ಣಿಕ್ಕಣ್ಣ. ಅಂತಾಗೆ ಚಲಂ ವಜ್ಞಿಸ್ಯಾಂತ ವಸ್ತುತಿ ವಸ್ತುತಿ ಡೆಂಂ. ಉಣಿಯಿ. ಏನ್ನಾರ್ಥ ಅರತ್ತ ಅಯಿಕಂ ಶಾಂತತರಮಾಯ ಮಾತಿರಿಯಿತ ಉಣಿಯತೆ ಈತ್ತ. ಚಿಲಷ್ಟ್ಪಾಸ್ ಅರತ್ತ ಕರಿಗಂ ಮಾಯಿ. ತಿಂಂ ರೋಗಿ ಮರಿಕಣ್ಯಾ. ಚರ್ಜಿಕ್ಕಣ್ಣ. ಅಂತಾಗೆ ರೋಗತಹಿಗೆ ನಿರ್ಪತ್ತಿಯಿಸ್ಯಾತೆಯಿತಿಗೆ. ಇಂತ್ಪಾಸ್ ಅತು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಸಾಯಾರಣಮಾಯಿ ನಿರತತ್ತ. ಈ ಚರ್ಜಿರಿಕಣಿಸ್ತ.

ಅರತಿಗೆನಹಾಸ್ ನಾಗ್ಯಾಯಿಕ್ಕ ಸ್ಯಾತ್ತಿರ ಜೆಗಾಸ್ ಕಣ್ಣ ವಿಕಿಶ್ವಿಕ್ಕಣಿತ್ತ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯತಹ ಕಾರಿಶ್ಚ ಹುತಿಗೆ ಇವೆ ಪ್ರಸ್ತಾವಿಶ್ವಿಕ್ಕಣಿಸ್ಯಾ. ಚಲಂ ಈ ಪಶ್ಚಿವಿತ್ತ ನಿಂಂ ಏಫತಹಿಕ್ಕಣಿತ್ತತಾಕರ್ಕಾಣ್ಣ ಅರತಿಗೆ ಗೊಪ ಸ್ತುತಿ ಪ್ರಾಯ್ಯಾಗ. ಏನ್ನ ಅಯಾಸ್ ಪರಣತಿರಿಕಣಿಸ್ತ. ಪಶ್ಚಿವಿತ್ತ ಕೃತಿ ಕಡನ್ ವತಿಗಾತ್ ಕೊಣ್ಣ ಮನ್ಮತಿಕಣ ಅಳ್ಳಂ ಡೆಬಧಿಣ್ಣ. ಲಂತ್ಪಾಸ್ ಚಿಲಷ್ಟ್ಪಾಸ್ ಪಶ್ಚಿವಿತ್ತಿಗೆ ನಂ ಚಲಂ ಏಫತತ್ತವಣಿಸ್ತ. ಏನ್ನಾರ್ಥ ಗೊಪಸ್ತುತಿ ಪ್ರಾಯ್ಯಾಗಂ ಚರ್ಜಿಸ್ಯಾಂತ ಈತಾತಿಗೆನ್ನರ ಶರೀರತಹಿತ್ತಿಗೆ. ಏಫತಹಿಗೆ ಚಲಂತ್ವಂ ತ್ರಿಲ್ಪರಿಪಲಂ ಚರ್ಜಿಗಾತಾಕರ್ಕಾಣ್ಣ ಅರತ್ತ ಸಾಯಾರಣಮಾಯಿ ಉಪಗ್ರಹಗಿಣಿಸ್ಯಾಂತವಣಿಸ್ತ.

വേണ്ടതു പോലെ സൃഷ്ടിക്കായ്ക്കുന്ന നിമിത്തം അങ്ങനെ നാൻ ശോഭസ്വരി പ്രയോഗം നില്ക്കുന്നുണ്ടെന്നു നാ വിചാരിക്കുന്നത്. ചിലപ്പോൾ നല്ല ചലത്തെ മു പഴയാഗിക്കാതെ ഇരിയ്ക്കുന്നു, കുതക്കപ്പേണ്ട പൊതുചു കളയുപ്പേട്ടുകുന്നു, ചെയ്യുന്നത്. ദേഹത്തിൽ മുന്നൊന്നു നാ ലോ ദിക്കിൽ ശോഭസ്വരി പ്രയോഗം ചെയ്യുന്നും എത്രയും ദിവസങ്ങളുടെ അനു സ്ഥാപണങ്ങളു തെളിയുന്നു തെയിരിക്കുന്നും വേണം. ആത്രം ശേഖരവത്തിലും ചി നീട്ട് പ്രാഘിയാധികിന്നുറ ശേഷിവും ഒരാംക്കു ശോഭസ്വരി പ്രയോഗം ചെയ്യുന്നതുണ്ടോ. എന്നും പര തെത്തിനുവള്ളും നടത്തുന്നതായാൽ പസ്വരി നില്ക്കു വിശദം ഇല്ലാതെ ആകന്നായിരിക്കും.

ഓ. ഇപ്പോൾ പരിസ്ഥിത ദേശങ്ങളിൽ ഒക്കെയും ശോഭസ്വരി പ്രയോഗത്തെ നടപ്പാക്കിയിരിക്കുന്നത്. അവയിൽ ചില ദേശങ്ങളിൽ ശ്രീകൃഷ്ണാട്ടം ജന്മാ ന്നരം ഒരു ക്ഷേത്രമായ സമയത്തിനകത്തു മാത്രാവിതാ ക്കുന്നും അവക്കു ശോഭസ്വരി പ്രയോഗം ചെയ്യിക്കുണ്ടോ. എന്നും നിബന്ധനയുണ്ടോ.

ശവസ്ത്രവിൽനിന്നും എന്നും ദേഹത്തിൽ വാഴ്ത്തിനു കുർമ്മാശ നിയമിച്ചിട്ടുണ്ടോ. ആക്കം ഒരു ചിലവു കൂടാ തെ ശോഭസ്വരി പ്രയോഗം ചെയ്യിച്ചു കൊള്ളാം. ചുഡിമാന്നാർ തങ്ങാംക്കും തങ്ങളാട്ടം കട്ടിക്കപ്പാംക്കും. ശോഭസ്വരി പ്രയോഗം ചെയ്യിച്ചു രക്ഷപ്പേട്ടതി ക്കൊള്ളാം. ശോഭസ്വരി പ്രയോഗം പസ്വരിയുണ്ടോ. ചിത്രത്തിനെ വിത്തക്കുന്ന ദേഹത്യുടെ കോപത്തെ ജ്ഞ

മിസ്റ്റിക്കും ഏറ്റ മുഖ്യനാൾ വിചാരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ അവരുടെ കുട്ടികൾ പണ്ണുവി പിടിച്ച് മരണ കാലം വരെ അംഗവൈവകല്പം ഉള്ളിവരായി തീരുക്കുയാ മരിക്കുയോ ചെയ്യുന്നത് എത്തുന്നും എല്ലാ രോഗ ചും രംപ്രവരനാൽ അയക്കപ്പെടുന്നവയാണെന്നും, രംപ്രവരങ്ങുവദിണ്ടാക്കാതെ തുരിക്കാൻ വേണ്ടി മങ്ങന്ന കൊട്ടക്കരിതെന്നും പറയാവുന്നതാണോ!

പണ്ണുവി എത്രയും പക്കുന്ന പ്രധാനിയാക്കുന്നു. പണ്ണുവി രോഗിയെ ആ തീനും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവർ രക്ഷിക്കുയും മരജ്ഞിവർ ആ വീഴ് പിടിച്ച ദോഷയും ഒപ്പും. രോഗിയെ ധാരാളമായി ശ്രൂഢാവായ സന്ദുരം ഉള്ളിടത്തു കിടത്തുന്നു. അവന്നും പണ്ണുവും വിരിപ്പും തീയിട്ട ഭഹിസ്റ്റിക്കുന്നത് നില്ക്കുന്നു; അണ്ണിംകിൽ ഗന്ധകപ്പുക കാട്ടി അടിച്ച നനച്ചിടുന്നു.

ജനങ്ങൾ പണ്ണുവി പിടിപെട്ടിരിക്കുന്നവരുടെ സമിപത്തിൽ പലപ്പോഴും കരുതൽ കൂടാതെ ദോഷനു തിനാൽ രോഗം പകർന്ന കൊഞ്ഞുന്നത്. അങ്ങനെ ദോകാതെ സുക്ഷിച്ചിത്തിരുന്നാൽ അത് എല്ലായിടത്തും പ്രധാനിക്കാതെ ഒന്നു രണ്ടു വീഴകളിൽ മാത്രം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണോ. എന്നാൽ ഗോപണുവി പ്രയോഗം ഇതിനെ തുടക്കുന്നതിനുള്ള ദിവെപ്പുന്നിയമാക്കുന്നത്.

യാദൃച്ഛികാഡ തുകർ

ദ്ര. വൈളളത്തിൽ മുണ്ടിന്ത്യോക്ക.—പേണ്ടു കുട്ടികൾ പെള്ളിം കോതുന്ന സമയം ചിലപ്പോൾ കിണറകളിൽ വീണു ദോഷനു. കഴിയുന്നടത്തോളം

ವೇಗಾತನಿತ್ತ ಅರವರ ಕರಣ್ಣ ಏಕತರ್ತು ಜೀವಿಪ್ರೀಕರಣ ಗಾತಿಗಳನ್ನು ಉಪಾಯಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರವರ್ತನಿಕಣಣತಾಗೂ.

ವೆಹ್ತಿತನಿತ್ತ ದುಡಿಯಾತ್ಮ ವಾಯುವಿಗೆ ಸ್ವಾಸಧಾನಿ ಕಳ್ಳಿತ್ತ ಪ್ರವೇಶಿಕಣಾಗು ಪಾಟಿಸ್ತಾತೆ ತೀರಿಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಕ್ಕೆ ಮರಣಂ ಸಂದರ್ಭಿಕಣಾಗು. ದುಡಿಪ್ರೋಯ ಒರಾನ್ತೆ ಏಕತರ್ತು ಸ್ವಾಸಂ ವಿಫ್ಳಿಗಾತಿಗೆ ಹ್ರಿಷ್ಟವರ್ತತಾಯಾತ್ಮ ಅಥ ಯಾಸಂ ಜೀವಿಕಣಣತಾಯಿರಿಕಣಂ.

ಅತ್ಯಂ ವಾಯುಂ ರ್ಹಿಕಣಂ ಡೋಯಿಕಣಣತಾಗೂ. ವಾತ್ರಿಗಾಂ ಗಾಕಿಗೆ ಸಾಪಯಾಗಾತನಿತ್ತ ದುಡಿಪ್ರಾಯ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಶ್ವೇ ವಾಯು ಪ್ರವೇಶಿಕಣಾತಿಗೆ ಹ್ರಿಷ್ಟ ಕೊಳ್ಳಣಾಗು. ಕಫಿತನಿಷ್ಠಂ ಗಣಪ್ಯಿಷ್ಠಂ ಉರ್ಧ್ವ ಕೆಕ್ಕಿಯಿರಿಕಣಾಗು ವಾಸ್ತುತ್ತೆ ಏಕತ್ವ ಕ್ಷಿಯಣಂ.

ದುಡಿಯವಗಣ ಮಲತನಿ ಕಿಟತನಿ ತಲಯುಂ ತೋತ್ತಕ್ಕಿಂ ಈತ ತಲಯಿಗೆ ವಾತ್ಯ ಉಯಂತಿ ವಯ್ಯಿಗಾಂ. ಸ್ವಾಸಧಾನಿಕಳ್ಳಿತ್ತ ವಾಯು ಪ್ರವೇಶಿಕಣಾತಿಗೆ ವೆಣಡಿ ಅರವಣಿಗೆ ಕೆಕಕಣ್ಣ ದುಡಿಗೆ ಮಿತೆ ಪಿಟಿಷ್ಟ ತಲಯ್ಯಾ ಮೆತ್ತ ಕೊಣ್ಣಿವಗೂ ಚೆಪಣಾಗು ತಹಿವಣ್ಣಂ ಉಯಂತಿಗಾಂ. ರಣ್ಣ ಸೆಕಣಣ್ಣ ಕಿಂಣಿತನಿಗಣಿಗೆ ಡೋಷಂ ಕೆಕಕಣ್ಣ ಕೀಷ್ಯಾಂತ ತಾಣಿಗೆ ಗಣಪ್ಯಿಗಣಿಗೆ ವಾಳಣಣಣ್ಣಾದ್ ಉರ್ಪ್ಯಾಯಿ ಚೆಪಣ್ಣ ಪಿಟಿಕಣಾಗು. ಹ್ರಿಣಾಗೆ ಮಿಗ್ನಿಷ್ಟ ತೋಡಂ ಪತಿಗಣವು ತವಣೆ ವೀರಂ ಈತ ಮಣಿಂತ್ರಿದ ಗೆರಣತಹಣು ಅತವಾಶ್ರಪ್ತಾತ್ ಅತಿಲಯಿಕಂ ಈಗ ರಣತಹಣು ಪ್ರವರ್ತನಿಕಣಾಗು. ಹ್ರಿಗಣಿಗೆ ಉಣಿತ್ತ ತು ಪಳ್ಳಿಕಣು ತಡವ್ಯಾಗಾತ್ರ. ತೋಡಿಯ್ಯಾದ ಉಣಿತ್ತ ತು ಪಳ್ಳಿಕಣು ತಡವ್ಯಾಗಾತ್ರ.

ശരീരത്തിൽ ചുട്ടും രക്തസ്വാരവും ഉണ്ടാകുന്ന ശ്രീ ഉള്ളിമായും വല്ലും കൊണ്ട് പത്രപ്പിയ്ക്കുയും ശരീരത്തെ തടവുകയും ചെയ്യണം. ചുട്ടും മനം കിഴിക്കുന്ന കാരണതെ പെത്തുകുമാ കൊണ്ട് മേലിൽ അന്ന രത്നപ്പിടിക്കണാം.

ആഹാരം വിഴുങ്ങാനുള്ള ശൈത്യിയുണ്ടാക്കുവോപം കുരു ചുട്ടും കൂപ്പിയെം, കാഞ്ഞതെ പെത്തുവും ചാരായും പും ചേപ്പത്തുകൊ കൊച്ചുക്കണാം.

മുന്നു മന്ത്രിക്കുറ ദേഹം പ്രാണാസ് ഇല്ലാത്തതു ഷപാലെ കിടന്ന അത്ഥകൾ ഭവണംവണ്ണും ഉള്ളി ചികിത്സകൊണ്ട് ജീവിച്ചതായി കാണാപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു..

ഒര. മുരിവുകൾ—മുരിവുകൾ വളരെ വളുതു ക്ലൂംകിൽ ചോരയെടുക്ക കൂടി തന്നെ അല്ലെം തുണി പാച്ചു കൈകുകയെ ഒരു പുണ്ണിരി വയ്ക്കുയെ ചെയ്യാൻ അതപ്പെട്ടു പോകുന്നതാകുന്നതു. അവധിൽ അഴക്കട സ്ത്രിയന്നാൽ കാരണതെ പെത്തിം പത്രക്കു ഒഴിച്ചു കുഴക്കു കണാം. മുരിവുകളിൽ റംച്ചുകൾ കയറി കുമികൾ ഉണ്ടാക്കാതെ ലുരിക്കാൻ ഭവണക്കി അവധിയെ നഷ്ടവണ്ണും മുച്ചി പാച്ചു കൈകുള്ളുണ്ടാക്കാണു്. മുരിവു പെട്ട അവധിവു സ്ത്രിയ്ക്കിനും രക്തം പായുന്നതിനെ തടക്കാൻ ഭവണക്കി മുരിവിന്നും മുകളിൽ ഒരു കൈകു കെട്ടി അതു അവധിവു വരെത്തെ ലഭ്യത്തി പാച്ചുകൊള്ളുണ്ടാം.

ഇള്ളിക്കുകൾ. സ്വന്ധമായി കിടക്കുന്നതു തന്നെ ഇവയ്ക്കു മുച്ചു ചികിത്സ. ഇത്തിനുള്ള ഭാഗത്തിനു ചുറ്റും തുണികൊണ്ട് പോതിഞ്ഞു രോഗിയുടെ ഇല്ലപേം

ലെ കാണ്ട പെത്തിമൊ പച്ച പെത്തിമൊ കൊണ്ട് ഓന്തു, കൊള്ളേണ്ടതാക്കണം. അല്ല കാലത്തെയ്ക്കു സന്ന്യി ഭിംബലമായിരിക്കുന്നതിനാൽ സൃഷ്ടിക്കണ്ടതാണ്.

അംഗമികളുടെ സ്ഥാനങ്ങേഡോ. ഒരു അസ്ഥിയും ദുർഘടനയിൽ അതിന്റെ സ്ഥാനത്തിൽനിന്ന് മാറി പോകുമ്പോൾ അതിനു സ്ഥാനങ്ങേഡോ വരുന്നതു എന്ന പരയപ്പെടുത്തുന്നതു. അതിനാൽ ആ അവധിവരത്തിനു നിശ്ചായമായ ചലനം മുഴുവന്തയാകയും ആകുത്തിങ്കും പരിക്കയും ചെയ്യുന്നതു. ആ അതുകൊണ്ട് ഉടൻതന്നെ ഒരു ചികിത്സക്കന്നു അടക്കാൻ കൊണ്ട് പോകുന്നതാണ്.

അംഗമികൾ ഒടിഞ്ഞുപോകു. അവധിവരത്തിന്റെ സ്ഥാനപ്രാപ്തതിനു ഭേദം പരിക്കയും ആ ഭാഗം മുളക്കുക്കുമ്പോൾ അംഗമികളുടെ അരംഭങ്ങൾ തമിൽ തട്ടകയും ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ട് അംഗമികൾ ഒടിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു എന്നറിയണാം. അതിലേയ്ക്കു ഉടൻ ചികിത്സ ചെയ്യിക്കുണ്ടതാക്കാനു. ഒടിഞ്ഞിരിക്കുന്ന അംഗമികളുടെ അരംഭങ്ങൾ മാനസത്തെ പൊഡിക്കാതെ മുരിക്കാൻ അവണ്ടി രോഗിയെ കരുക്കാതെ കിടക്കുന്നതാക്കാനു.

ശ്രീസംഘടന. തൊണ്ടയിൽ തടയുന്നതിനെ പെരിയിൽ എടുത്തു കളുകയോ കരക്കുന്നതാണ് പിരഞ്ഞകൊണ്ടു തജ്ജൂകയോ ചെയ്യുന്നതിനു ശ്രമിക്കണാം. മുന്തിരി മുളച്ചു തട്ടകയോ പച്ചപെത്തിം മിഥുനതു എന്നികയോ ചെയ്യാണും ചിലപ്പോൾ ആശ്വാസം മുണ്ടാക്കാം.

ଓୟ. ତୀବ୍ରିକିଙ୍କକ. ପଣ୍ଡତିର ତୀବ୍ରିକିଚ୍ଛାରୁ
ପରିଶ୍ରମିଥୁ ଡାକତରେ ଅନ୍ତରିମ ଜୀବିଯାରୁ କାରିଗା
ରୁ ତି ଅଧିକଂ କରୁଣାତାଙ୍କୁ. ଲୁଦଗା ଗିଯତିର
ପିଣ୍ଡ ଉତ୍ସକତ୍ତରେତୀରୁ ତି କେନ୍ଦ୍ରିତାଙ୍କୁ. ବେଳୀରୁ
ସମିପରୁଣାଯିତାଙ୍କାରୁ ଅନ୍ତରିମ କୋରି ଶରୀର
ତତିର ହିଟଙ୍କା. ଚୁରଦଂ ଓ କଟିଗୁଣୀ କେନ୍ଦ୍ରିଯାରୁ
ଅତିରିକ୍ଷାପରେ ଶମିପ୍ରିକରଣାତାଙ୍କୁ.

ପୋତୀର ଅନ୍ତରିମ ପରିଶ୍ରମାଧ୍ୟିକାରୁ ପରିବର୍ତ୍ତନତିର ନ
ନାହିଁ ଓ ତୁମୀ ଅନ୍ତରିମ ଲୁଦଗାତୁରକୋଟି ଶମ
ଗା ପରିଣାତାଙ୍କୁ. ତୋଳିକଣ ହାତି ପାଣିକିଶ୍ଚକ୍ଷି
ରୁ ଗେଲୁଁ ଏହିନ୍ଦୀରେ ଅନ୍ତରିମ ପିରକାତୁରକୋଣ୍ଠାଙ୍କୁ.
ପୋତୀର କଣ୍ଠି ଚପଞ୍ଚି କରୁଥିଲୁଣ୍ଡିରୁ; ଏହାରୁ
ତୋଳି ବେଳିକଣତୁରେ ରହିଯାକଣ୍ଟ. କରିଗମାଧି ତି ପି
କିଚ୍ଛା ପୋତୀରୁ ଲୁଦନ୍ତ ବେପରୁନ୍ମାତର ଅନ୍ତରିକ୍ଷରେ
ଫୋକେଳଟାକଣ୍ଟରୁ.

ପ୍ରାଣ୍ୟକଟି ଦୁରଲ୍ବାଯତୀ. ପିଣ୍ଡରୁତ୍ତ ଓ ତାପ
ଦେବୀ ପେପ୍ପୁକିରେ ରୋତ୍ରର କଣ୍ଠିଲେବା କାଳିଲେବା କ
ିଚ୍ଛାରୁ ପିଣ୍ଡମା ଶରୀରତିରିନ୍ଦର ମରଦ ଭାଗଙ୍କାରୀରୁ ଯୁବା
ପାଇଗାନାତିର ଲୁଦପରିତରୀତ ଦୂରିବିର ଅନ୍ତରୁ ଦକ୍ଷିଣ
ପରିଚ୍ଛା ଓ କେନ୍ଦ୍ରିକାଙ୍କରେତୀଙ୍କୁ. ପିଣ୍ଡ ପଲ୍ଲେପେ
କ୍ରେଟରେତୀଙ୍କୁ କଣ୍ଠିଚ୍ଛା କଟିପେଟକ ଭାଗରେତ ଅରଦରତରକିରୁ
ଙ୍କୁ ପାଶକଚ୍ଛାକୁ ଦୂରିବୁନ୍ତିରୁ ପରେଯୁକ୍ତରୀକାଣ୍ଟ.
କାରେତର ବେଳୀରୁ କଣ୍ଠିଚ୍ଛା ରକତଂ ପାଯିକଣାଂ. କାରେମ

ണ്ണിഗേരത്തിൽ ഒരിക്കൽ ചുട്ടുള്ള പെള്ളിവും ചാരായും ചെത്തു കൊടുക്കണം. എന്ന് ഉചായങ്ങൾ ചെയ്യും പാടിപ്പിാത്തപക്ഷം മുൻവിനെ നല്ലതിന്റെപ്പറ്റിയും നീങ്ങണ്ടെന്നാക്കണ്ടു. അങ്ങനെ നക്കുന്നവൻറെ പായിലാകട്ട ചുണ്ടുകൂടിലാകട്ട പ്രണം ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ.

അന്തേ, പഴതാരയോ, കുടുംബലോ കടിച്ചും കാടിയിലോ ഉള്ളപെള്ളിത്തിലോ തുണി മുക്കി മുൻവിൽ ഇടം പേദന ശൈക്ഷണ്ണതാക്കണ്ടു.

വിഷ്ണവർമ്മ. വിഷ്ണം ഭജിച്ചിരുന്നാൽ ഒന്നാമത് അതിനെ ചെറ്റിപ്പിച്ചുകൂട്ടുയാണ്. അതിലേക്കു കുടകോ ഉള്ളു കാഞ്ചെ പെള്ളിത്തിൽ ഇട കടിച്ചും മതിയാക്കുന്നതാണ്. ഒരു തുവലിന്റെ ഒന്തൽ അററംകൊണ്ട് തൊണ്ടയിൽ ഉള്ളിൽ തടവുകയും കാഞ്ചെപെള്ളിം കടിക്കയും വേണാം.

കുറപ്പും ഉമ്മത്തുക്കാഡയും തിന്നാൽ ഗാധനിഭ്രംശം സാംഖ്യം. അതിനെ ചെറ്റിപ്പിച്ചുതിന്റെ ശൈക്ഷണ്മാർക്കു കൊടുത്ത് അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും നടത്തണാം. ഓട്ടപാത്രത്തിലെ കുറവു വിഷ്ണത്തിനു മുട്ടയിലെ കുത്തു, അതിലെപ്പുകൂടി പാടും ഏറ്റുന്നയും, കൊടുക്കണം. ഏന്നാൽ അദ്ദുമായി ചെറ്റിപ്പിക്കുന്നത് അവപശ്രൂമാണ്.

വൈദ്യുതാക്കം അല്ലെന്നുകളും

ബേജ്. വൈദ്യുതാക്കം. ഒരു ആസം തന്റെ മുഖി പിണ്ണങ്ങുന്ന സമയം അതിനെ നന്നാക്കി തങ്കാതിനു അയയ്ക്കാരോട് ചൊലിക്കാതെ ഒരു മണിക്കൂറിലും അടുക്കൽ കൊണ്ടുപോകുന്നതു. നമ്മൾ

രോഗം ലിംഗാക്കമോപം നാം മുഖമാരായ അതൃക്കരും കു അതുപൊച്ചിക്കാതെ ഒരു വൈദ്യന്തർ അടക്കൽ ദോ കേണ്ടതാക്കുന്നു. മുഖമാരായുള്ളിടങ്ങരാട്ട് ദോഡിച്ചു തു ചിഭരു ഒരു പ്രകാരവും മറ്റൊരു ചിഭരു മരുരാത്രി പ്ര കാരവും പരയുന്നതായിരിക്കും.

പരിചയവും അഞ്ചാസവും ഉള്ളി ഒരു നല്ല വൈദ്യ നീന്തു അടക്കൽ അഡ്സാതെ കേവലം അത്മപ്രശംസ കമാരായ അല്ല ചികിത്സകമാത്രെ അടക്കൽ പോകുന്ത്. മനുപാദങ്കാണ്ട് രോഗം ശൈമിപ്പിക്കാമെന്നു പരയുന്ന വൈദ്യനെക്കാണ്ട് ചികിത്സപ്പിക്കുന്നത്. ഒരു ഒരു പരയുന്നത് അവന്തർ മെംബ്രൂൺ സ്പുച്ചി പ്പിക്കുന്നത്.

ഒരു നല്ല വൈദ്യനെ കിട്ടിയാൽ അയാളെ വിശ്വ സിച്ചു അയാൾ പരയുന്നതു പോലെ ചെയ്യുന്നും. ഒരു വൈദ്യനെ പിട്ട് മരുരാത്രി വൈദ്യനെ ഗ്രഹിക്കുന്നത് അതുയുല്ലും മരണവും എംബേരാധിനാഞ്ച്ചാക്കുന്നു. സമർപ്പമാരായ വൈദ്യനുക്കും തന്നൊയും ചില രോഗങ്ങളെ ശൈമിപ്പിക്കാൻ കഴിക്കിയില്ല.

അതുസ്പതികൾ മുതലായവ. ഒന്നിധിയശാലകളും. അതുസ്പതികളുംപലേടങ്ങളിലും പാളിക്കേണ്ടപ്പിടിക്കണ്ട്. അവിടങ്ങളിൽപ്പതിപ്പായി നല്ല ഒന്നിധിയങ്ങളുംപച്ചിരിക്കും. നല്ല ചികിത്സകമാരെ നിയമിക്കുയും.ചെയ്യിട്ടണ്ട്.

മുഖമാരായ ചിലൾ അതുസ്പതികളിൽ പോയാൽ മ കിച്ചുപോകാമെന്നു വിചാരിച്ചു അവിടെ പോകുന്നതിനു മടക്കുന്നു. അതുസ്പതികളിൽ വച്ചു മരണങ്ങൾക്കും സം

ഭവാക്കാരണങ്ങളുടെ സംശയമില്ലോ; എന്നാൽ അവ പ്രാദേഹം രോഗം മാറം ഏന്നാൽ ആശയമില്ലോ എന്നതു അനുഭവിക്കുന്നതു ഫോൺ രോഗിക്കുന്നതു ആസ്ത്വത്തിന് തീർക്കുന്നതു കൊണ്ട് അനുഭവാത്മകന്നു.

ഡീനം പിടിച്ചു കൂട്ടേബാൾ തന്നെ ഒരു നല്ല വൈദികനു കൊണ്ടു ചാകിപ്പിപ്പിക്കുന്നു, ഒരു ഓഫീസിലോ പയിലോ ആസ്ത്വത്തിനിലെ പോക്കുണ്ടോ ചെയ്യുന്നു. ഒരു ചെറിയ ചെടിയെ എഴുപ്പുത്തിൽ പിഴതുകളുണ്ടോ, ഒരു പൂക്കൾക്കു പാടില്ലോ; രോഗത്തെക്കുറിച്ചു അതു പോലെ തന്നെ.

പിന്നെ പറയുന്നതു പോലെ ചെയ്യുന്നും ചില രോഗികൾ കൊട്ടക്കുന്ന മരിന്നുകളും സൈവിക്കുന്നതെ യിരിക്കുന്നു, വൈദ്യൻ പരഞ്ഞതുപോലെയല്ലോതെ സൈവിക്കുണ്ടോ ചെയ്യുന്നു. അവക്ക് രോഗശമനം പരാത്തത്² അരുളുത്തമല്ലോ.

ഡെക്ടിവിയായി ഓഫീസിൽ മാറ്റുന്നത്. ചില രോഗികൾ അല്ലകാലം മരിന്നു സൈവിച്ചുതിന്നുന്ന ഫോൺ. ഒരു നാളിലെവല്ലുന്നുന്ന അടക്കങ്ങൾ പോകുന്നു. ഒരു നാൾരം രോഗം അസാധ്യമായതിൽ പിന്നെ അവക്കിരിച്ചു ആസ്ത്വത്തിനു വരുന്നു.



ഫ്രം ജനനമരണങ്ങൾക്കുള്ള റജിസ്ട്ര്.

“ബാബു, എല്ലോ ജനനത്തിനും മരണത്തിനും ഗവർമ്മറ്റിലെക്കു ലൈസ്റ്റ് കണ്ണൽ കൊടുക്കണമെന്നാണ്. അതുകൂടാതു പത്തു സംവസ്ഥാനത്തിൽ ഒരി

കിൽ ജനങ്ങളുടെ സംഖ്യയെ സൗക്ഷ്മമായി ഏറ്റത്തു പത്തന്ത്രം മുഖമാരായുള്ളൂ പശ്ചാത്യ അവിന്റെ പ്രയോജനത്തെ അറിയുന്നില്ല. അധികം കരം പതിക്കാനു നേരു പലതു വിചാരിക്കുന്നതു. എന്നാൽ അതുകൊണ്ട് പാഠ പാഠ മുണ്ടാക്കാൻ അതിനു കരം പതിക്കാനു തിരുന്നു യാതൊരു സംഖ്യയും ഇല്ല.

പിതാക്കമാർ എല്ലാവക്കും തങ്ങളുടെ ശിശ്രൂഷപാഠം അര രഥാഗമനാക്കും സുവികരിക്കാം എന്നില്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞു. കണ്ണുങ്ങൾപാഠം പ്രാഥീയായി അനുഭവശാഖയിൽ പോയിതന്നു അവൻ തങ്ങളുടെ കൈക്കുമരത്തെ കാഡിച്ചു എഴുതി അയക്കാം എന്ന പിതാവു ആത്മഹിക്കിന്നു

എക്കാടശാഖാ അതുപോലെ തന്നെയാണ്' ഗവണ്മൻ നിന്റെ ഉദ്ദേശ്യവും. ഒരു നല്ല രാജാവു തന്റെ പ്രജകളുടെ പിതാവിനെ പോലെയാക്കാനു. ഒരു രാജാവിനു തന്റെ അങ്ങനെകളക്കിം ജനങ്ങളുടെ കൈകുമരത്തെ ഉദ്ദേശ്യാസ്ഥാനാർ അയക്കാനു ജനനമരണങ്ങളുടെ കണക്കാനു മാത്രമെ അറിയാൻ ചാടകാളി. ജനനങ്ങൾപാഠം ശാരിയായ ഒരു സംഖ്യയും കീഴായിലി കണ്ണേപ്പാഠം ജനങ്ങൾക്കു അടിസ്ഥാപിയിപ്പിക്കുന്ന സ്ഥാപ്തമാക്കാനു. മരണം ക്രമത്തിലധികമായിതന്നു അതിനു നീതിനിയുണ്ടാക്കാൻ യതാം ചെയ്യപ്പെട്ടുന്നു. ജനനമരണങ്ങളുടെ കണക്കാരിയാത്തുകൂടി ഗവണ്മന്റു തന്റെ കട്ടികൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു മരിച്ചുപോഡായാ എന്നാരിയാത്ത ഒരു പിതാവിനെ പോലെ ആയി തീ

ଗୁପ୍ତ ପ୍ରଜକତ୍ତର କେଷମତିର ପେଣ୍ଡଗାନିଗୁ ଏବଂ
ଯୁଗନିର ଅଶେଷତମାଯି ଭବିକଣାନ୍ତ.

ଲୁଙ୍ଘୁଣୀୟିର୍ ଛୁଟାଗଂ କାଳରେତକଷ ରୋଧିକାର୍ଯ୍ୟ
ଅଯାଜଗନ୍ତେତାକୁଟି କଣ୍ଠକୁଟିରୁ ପରାନ୍ତ. ଅରୁ ନି
ମିତତଂ ଜଗନ୍ମହାପୁରୁଷଙ୍କୁ ପେଣ୍ଡଗାନର୍ ପଦ
ତୁ ଚେଣ୍ଟାପ୍ରଦ୍ଵ୍ୟାକ. ଦୁଇଟି ପଟ୍ଟାତ୍ମତିର୍ ହାନୀର ହାପ୍
ବିତଂ ଶିଥାଯିମାର୍ ଅତ୍ସ୍ତରେତାର୍ ମରିଅୁପରାନ୍ତ. ଲୁ
ଙ୍ଘୁପାମ ହାନୀର ପୁ ବିତମେ ମରିକାରୋତ୍ତ୍ତ. ୦ଠ ଓସେ
ତୁତ୍ତ. ଅତିନ୍ଦପୁଣ୍ୟାମ ରୋଗତିର ମରଣାତିର କର
ପୁ ପତତଣାମେନା ଶବମେନିର୍ ଅତ୍ୱାହିକଣାନ୍ତ



**ମର ମେତ୍ ପରଣେତିଗୁ କେତେଇୟୁଂ ଆଗା
ଶ୍ରୀକେଣେତିଗୁର ଅତ୍ୟପ୍ଲରୁକତା.**

(ଉଦ୍‌.) ଏହି ପିତାପୁ ତଣେର ପୁତ୍ରମାଙ୍କ ହିତେବୁ
ପଦଶକ୍ତିରେ ଚେଯୁଗନାତାଯିରିକାମ. ଏଗାମ ଏବଂ
ପର ଅବସ୍ୟ ଶାକିକାତେଯିତିଗାମ ଏହି ଉପଦେ
ଶକ୍ତିରେକାଣକୁ ଯାତୋତ ପ୍ରଦେହାପୁଣ୍ୟ. ଏହି
ରୋଗତାଯକାରୀତ୍ତ ଅତିନ୍ଦପୁଣ୍ୟାମ ତାମା. ଅତରୋ
ଶ୍ରୀତାତ୍ମକଂ ବ୍ୟାପକତାକଂ କୁଟିଯିରିକିଷ୍ଟଗାନାତ୍ମିତ୍ତ ମା
ଦ୍ୟାମ ଲୁହିର ବିପରିକାପ୍ରଦ୍ଵ୍ୟାକ; ଲୁତିଗୁ ପରିକଣାତି
ଗାଲୁତ୍ତ ଲୁଣା. ଲୁତିର ପରଣେତିକୁଣ୍ଡପୁଣ୍ୟାମ ଏହି
ନାଶିକୁଣାତିର ଅବଲମ୍ବନିତ୍ତିକଣାନ୍ତ.

ବ୍ୟାପକତାକଂ ଏହି ପଲିଯ ଗ୍ରାମତିର୍ ଅନ୍ତର୍ମଧ୍ୟାମ
ଜଗତାମ ଜ୍ପର. ନିମିତତଂ ମରିଅୁଫୋଯି. ମଜିତାମ୍ବୁ
ଦ୍ଵାରା ଅତିଗୁର କାରଣାତକ ଅନେକାଶ୍ରିତିର୍ ଚିତ୍ରକ

കൂട്ടങ്ങളിൽ ഉള്ള കെട്ടി നിസംക്ഷണ പെരുത്തെത്ത കടി ക്കാൻ എടുത്തു വരുന്നതു ഏറ്റവും കണക്ക് നല്ല പെരുത്തം ഉണ്ടാവാതായി പത്തു കിണറക്കെൽ കുഴിപ്പിച്ചു. അയാൾ മു തിരിച്ചു ചെന്നുപൂർണ്ണം കിണറഡപെരുത്തെത്ത ആ തം ഉപദേശാദ്ധ്യാത്മകത്തിലെപ്പോറിഞ്ഞു അവരോടു ചോദിച്ചുവരുകിണറുവെരുത്തം നല്ലതു തന്നെ ഏറ്റവും പരികില്ലും കൂട്ടങ്ങളിൽനിന്നും പെരുത്തം കോരുന്നതു ചുവാച്ചാരം ആബോന്നം അതിന്റെപ്പേരും. അവരും കോരി വരുന്നതു ഏറ്റവും പറ്റുന്നതു പറ്റേതു. ഇതു മഹാ മെണ്ണുമാ ക്കാൻ. നാം സഭാച്ചാരങ്ങളെ അനുസരിക്കയും ദിരാച്ചാരങ്ങളെ നിരസിക്കയും ചെയ്യണാം.

ഭരിതമാരം മുഖമാരം ആയ ജനങ്ങളോടു പുതിയായിരിക്കണാം ഏറ്റവും നിർബ്ബന്ധിക്കുന്നതു സംകടമാണെന്നു അവപരി വിചാരിക്കുന്നതു. ഏന്നാൽ കുമെന്ന അഞ്ച് ഹണ്ണ പ്രദമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു അവപക്ഷം ചേപാധ്യപ്രസ്താവനാതായിരിക്കും. അവപരി തങ്ങളുടെ ശരിരം സ്വാഖാനവും തെരുവുക്കുവിച്ചു ഒട്ടം കൂട്ടാക്കുന്നില്ലോ; ഏന്നാൽ അവരാണ് രോഗത്താൽ അധികം കഷ്ടപ്രസ്താവനപരം. ധനികന്മാർക്ക് രോഗപീഡയുണ്ടാക്കുന്നുപോൾ ചികിത്സി ചുക്കുന്നതിനാധികവും ശ്രദ്ധാർഹികൾ ചെയ്യുന്നതിനാഥുന്നവരും ഇണ്ട്; പാവപ്രസ്താവക്ക് ഇതിൽ ഒന്നും ഇല്ല.

ആരാഗ്രാത്തോടു കൂടിയിരിക്കണമെന്ന ആരാഗ്രിക്കണാവെങ്കിൽ ശ്രദ്ധ വായുവും ശ്രദ്ധ ജലവും സൃഖകരമായ ആഹാരവും ഉണ്ടായിരിക്കാൻ അനുകൂലം കു. ശ്രദ്ധിതവെത്തക്കുവിച്ചു ശ്രദ്ധിക്കുക. പുത്തിരക്കു രോഗങ്ങളുടെ ജനനിയുക്കന്നു.

ନୀ ଅତିଥାବିଗୋର ଅରଫୋରାଗତ.

ଆଜ. ନାହିଁଛି ଶେରିରଙ୍ଗୁଳ୍ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ତରଣ ଏବଂ
ତଥାକଟ୍ଟିଙ୍ଗ ଲୁଣକ୍ ନାହିଁଦିନ ଶେରିରଙ୍ଗୁଳ୍ଲାଙ୍କ ନବୀଚୁପୋ
କୁ. ଏବାବାନ୍ତ ନାହିଁଦିନ ଅତିଥାକପୀ, ଡାଲ୍ଲୁପବନ୍ଧୁଯି
ଲେବା ଅରିଷ୍ଟାପବନ୍ଧୁଯିଲେବା ଏବାବାନ୍ତ ଲୁଣି
କ୍ଷଣ. ଶେରିର ସ୍ଵବତତକଟ୍ଟିଙ୍ଗ ଅତିଥମ୍ବୁବରେତର ଏବଂ
ନାଭାବିକିନ୍ତାକ୍ ଅଧିକିମଂ ଦିପ୍ରମାକଣା.

ନାହିଁଦିନ ଅତିଥାକପୀ ସ୍ଵବିକଟ୍ଟାଯିରିକିନ୍ତାବେବା? କ
ଷ୍ଟାଂଲୁଣ୍ଟ୍. ଏଣ୍ଟା ଅତିଥାବିଗଂଧାପମାକଣାକଷ୍ଟିତାଶ
ଦୁଣକ୍. ରଂଶ୍ଵରପ୍ରତ୍ନିଯିତି ନାଂ ଅତିପାଦମନ୍ତ୍ରକଂ ପ୍ରଣ
କାମିକାଣ୍ଟ ଦୁଇପ୍ରତ୍ନିବରିପୋଲେଯାକଣା. ସଂସାରି
କେନ୍ଦ୍ରପଦିଯାତର କୋତ୍ତକଣ୍ଠାଙ୍କପୀ ତରଣୀଯୁ. ଚିବ
ପ୍ରେମକାପିତ୍ର୍ ଆପରଦ ଅନମମାରେ ଅନ୍ତିକାନ୍ତ ଶ୍ରେ
ମିକିନ୍ତାତିନାନ୍ତ ତଙ୍କପୀକାପାଦଯମାଯ ଦ୍ଵାରାଯଦୁଣକ୍
ନା କାଣ୍ଟାକିନ୍ତାନା. ନାହିଁଦିନ ଦ୍ଵାରିଚାରଙ୍ଗାନ୍ତିରୁ, ଦ୍ଵାରାକି
କନ୍ତିରୁ, କିଞ୍ଚିତ୍ପରିକାନ୍ତିରୁ. ଅନ୍ତକ୍ ଏଣ୍ଟାକୁନ୍ତାନ୍ କଣିରୁ?

ନାଂ ନାହିଁଦିନ ଏଣ୍ଟା କୁତ୍ରଙ୍ଗାନ୍ତିରୁ. ରଂଶ୍ଵରନା
ସାରେତାମ୍ବିପ୍ରିକାନ୍ତ ଶ୍ରେମିକଣା. ଶେରିରତିନୀନ୍ତିର
ବୟାପ୍ତିକାନ୍ତ ଅନ୍ତର୍ଭାବରତିନାନ୍ତ କାମ୍ଲିକାପ୍ରେକ୍ଟିକ୍
ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନିଯମଙ୍ଗାନ୍ତିରୁ. ଅତିଥାବିଗୋର ବୟାପ୍ତିକାନ୍ତ
ଯି ଉପାକାରଙ୍ଗାନ୍ତିରୁ ଅନ୍ତର୍ଭାବରତିନୀନ୍ତ ନିର୍ଭୟାଶ
ଙ୍ଗାନ୍ତିରୁ. ନାଂ ଅନାମାକିନ୍ତାନ୍. ପ୍ର୍ଯୁମିଫେର୍ସ୍‌ରୁ, ମେନ
ଡ୍ୱାରିକାନ୍ତିରୁ, ଅରିଷ୍ଟାକାନ୍ତିରୁ. ଏତିକିମଂ ଜୟିକାନ୍ତ
ଦେଖାକିନ୍ତାନ୍. ଲୁପ୍ରକାରଂ ଚେଷ୍ଟାନ୍ତ ନାହିଁଦିନ ଜୀବିତଂ ପରି
ମାତ୍ର କାନ୍ତାକିନ୍ତାଯ ରଂଶ୍ଵରନୀନ୍ତ ସଂକଳିତତ ଅନା
ସାରିଚ୍ଛ ସ୍ଵବନ୍ଦୁ. ପ୍ରେୟାଜନାନ୍ତ ଉତ୍ତିତାଯିରିକାନ୍.

