

⇒ കഴിയുന്നത്ര കമ്പോളത്തിൽ നിന്നും കുതിരിമാറാനുള്ള ശ്രമങ്ങളും ഉണ്ടാവേണ്ടതല്ലേ? ⇒

കേരളത്തിൽ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ വിലക്കയറ്റം സാധാരണക്കാരന് താങ്ങാനാകാത്ത തോതിലാണെന്ന വാർത്തയ്ക്ക് മുല്ല്യമില്ലാതായിരിക്കുന്നു. ഡീസലിന്റെ വില ഇനി എല്ലാ മാസവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം എണ്ണ കമ്പനികൾക്ക് നൽകിക്കഴിഞ്ഞു. ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾക്ക് അന്യ സംസ്ഥാനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്ന കേരളത്തെ അതെങ്ങനെ ബാധിക്കുമെന്ന് വ്യക്തമാണ്. നെൽപ്പാടങ്ങളുടെ വിസ്തൃതി എട്ടിലൊന്നായി ചുരുങ്ങിയത് സംബന്ധിച്ച ചർച്ചകളും ഇടതടവില്ലാതെ ഇവിടെ നടക്കുന്നുണ്ട്, കൂട്ടത്തിൽ ഉള്ള പാടങ്ങൾ നികത്താനുള്ള നീക്കങ്ങളും തകൃതിയായി മുന്നോട്ട് പോകുന്നു. കമ്പോളത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലെ മായങ്ങളെപ്പറ്റിയും സംസാരങ്ങൾ ഏറെ നടക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരുന്നുകൾ വിലക്കുയർത്തുന്ന സംസ്ഥാനമായിട്ടും, പൊതു-സ്വകാര്യ ചികിത്സാ

# കമ്പോളരാജിനെ നേരിടാൻ ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യസ്വരാജ്

ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും മേലുള്ള വ്യക്തികളുടെയും കുടുംബങ്ങളുടെയും നിയന്ത്രണത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മ രാഷ്ട്രീയം അവഗണിക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്. ഉള്ളടക്കമുള്ളതും സമഗ്രതയുള്ളതുമായ കർമ്മപരിപാടികളിലേക്ക് കേരളത്തിൽ വിവിധ തലങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന സാമൂഹികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ സൂക്ഷ്മ രാഷ്ട്രീയം ഉൾക്കൊണ്ട് വികസിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആ നിലയ്ക്കുള്ള ശ്രമങ്ങൾക്ക് പരിഗണിക്കാനാവുന്ന ചില പരിപാടികൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു

## ■ സണ്ണി പൈകട

സംവിധാനങ്ങൾ ഏറെയുണ്ടായിട്ടും, മലയാളികൾ വീടിനു പുറത്തിറങ്ങുന്നത് ഏറിയ പങ്കും ആശുപത്രിയിൽ പോകാനാണെന്ന് അല്പം അതിശയോക്തിയോടെ പറയാവുന്ന വിധത്തിൽ രോഗാതുരത വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പലവിധത്തിൽ ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യ രംഗങ്ങളിൽ കമ്പോളം ജനവിരുദ്ധമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ വിലകുറയണമെന്നും ഗുണം മെച്ചപ്പെടണമെന്നും ആഗ്രഹിക്കുന്നതോടൊപ്പം, കഴിയുന്നത്ര കമ്പോളത്തിൽ നിന്നും കുതിരിമാറാനുള്ള ശ്രമങ്ങളും ഉണ്ടാവേണ്ടതല്ലേ?

കമ്പോളകേന്ദ്രീകൃതമായല്ലാതെ ഭക്ഷണാവശ്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടുന്ന ചില നീക്കങ്ങൾ പലയിടത്തും നടക്കുന്നുണ്ട് എന്നത് വസ്തുതയാണ്. എന്നാൽ അവ മിക്കപ്പോഴും ഒറ്റപ്പെട്ടതും ഈ വിഷയത്തിന്റെ ചില തലങ്ങളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നതുമാണ്. ചിലർ വിത്ത് സംരക്ഷിക്കുന്നു, മറ്റു ചിലർ മൈദയ്ക്കെതിരെ പ്രചരണം നടത്തുന്നു, വേറെ ചിലർ ഭക്ഷണങ്ങളിലെ മായങ്ങളുടെ ചുരുളഴിക്കുന്നു, വേറെ ചിലർ ജൈവകൃഷി രീതികൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളാണെന്ന് സമ്മതിക്കുമ്പോഴും, ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും കാര്യത്തിൽ ജനങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം തിരികെപ്പിടിക്കുന്ന തലത്തിലേക്ക് അവയെ വികസിപ്പിക്കാനാവുന്നുണ്ടോ? ജൈവകൃഷി ചെയ്ത് മണ്ണിന്റെയും കാർഷിക ഉല്പന്നത്തിന്റെയും ഗുണം

⇒ നമ്മുടെ ഭക്ഷണ വിചാരങ്ങൾ അരി, മൈദ, കോഴി എന്നീ മൂന്ന് കാര്യങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകൃതമായിരിക്കുന്നു ⇒

വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉല്പന്നത്തിന് കമ്പോളത്തിൽ അധിക വില ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്താൽ മതിയോ? മൈദയ്ക്ക് പകരം ഗോതമ്പ് വിഭവങ്ങൾ ബേക്കറികളിൽ നിന്നാൽ മതിയാകുമോ? നാടൻ വിത്തിനങ്ങൾ ചില തുരുത്തുകളിൽ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത് വളരെ നല്ല കാര്യമാണെങ്കിലും അവ ജനങ്ങൾ വ്യാപകമായി ഏറ്റെടുക്കുന്ന സാഹചര്യമുണ്ടാകേണ്ട? മായങ്ങൾ കലരാത്ത ശുദ്ധഭക്ഷണം കമ്പോളത്തിൽ ലഭ്യമായതുകൊണ്ട് മാത്രമായോ? അലോപ്പതിവൈദ്യത്തിന്റെ കഴുത്തറപ്പൻ സംവിധാനങ്ങൾക്കു പകരം പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെയും പ്രാണിക് ഹീലിംഗിന്റെയും സ്ഥാപനങ്ങൾ നാട്ടിലുടനീളം മുളച്ചുപൊന്തിയാൽ മതിയോ? ചോദ്യങ്ങൾ നിരവധിയുണ്ട്.

മുൻ ഭക്ഷ്യ സ്വയം പര്യാപ്തതയെക്കുറിച്ചും ഇപ്പോൾ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയെക്കുറിച്ചുമാണ് ഭരണകൂടം പറയുന്നത്. അത്തരം കാര്യങ്ങളെ മുൻ നിർത്തിയുള്ള രാഷ്ട്രീയ മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ ഉയർന്നു വരുമ്പോൾ ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും മേലുള്ള വ്യക്തികളുടെയും കുടുംബങ്ങളുടെയും നിയന്ത്രണത്തിന്റെ (സ്വരാജിന്റെ) സൂക്ഷ്മ രാഷ്ട്രീയം അവഗണിക്കാവുന്നതാണോ? ഈ സൂക്ഷ്മ രാഷ്ട്രീയത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം സമഗ്രതയിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കർമ്മപരിപാടികളിലേക്ക് ഇപ്പോൾ നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ വികസിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനായി ഈ രംഗത്ത് ഏറെ ഉദ്ദേശശുദ്ധിയോടെയും തികഞ്ഞ ഉത്സാഹത്തോടെയും പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ആശയവിനിമയം നടത്താനും സ്വന്തം നിലയ്ക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടരുന്നതിനോടൊപ്പം കൂട്ടായ ചില പ്രചാരണ പരിപാടികൾക്ക് രൂപംനൽകാനും ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആ നിലയ്ക്കുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ പരിഗണിക്കേണ്ട ചില പരിപാടികളാണ് ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇവയൊന്നും ഒറ്റയ്ക്കൊറ്റയ്ക്ക് പുതിയവയല്ല; ഒട്ടേറെപേർ ഇപ്പോൾ നടപ്പിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവയാണ്. എന്നാൽ ഈ പരിപാടികളെല്ലാം ഏകോപിതമായാൽ ഒരു പുതിയ ദിശാബോധമുണ്ടാവുമെന്ന് തോന്നുന്നു.

**ഭക്ഷ്യ ആരോഗ്യ സ്വരാജിലേക്കുള്ള വഴികൾ**

**1. ഭക്ഷ്യോൽപ്പാദനത്തിൽ പങ്കാളികളാവുക**

ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ ഉല്പാദന രംഗത്ത് കുട്ടികളും വൃദ്ധജനങ്ങളും അധ്യാപകരും പുരോഹിതരും മന്ത്രിയും കലക്ടറും സാാ

സ്കാരിക നേതാക്കളും വ്യവസായികളുമെല്ലാം അല്പസമയം ചിലവഴിക്കുക എന്ന ആശയത്തിന് വിപ്ലവകരമായ സാംസ്കാരിക-രാഷ്ട്രീയ- ആദ്ധ്യാത്മിക മൂല്യമുണ്ട്. സ്വാതന്ത്ര്യ സമരകാലത്ത് എല്ലാവരും അല്പസമയം നൂൽ നൂൽക്കണമെന്ന ആവശ്യം ഗാന്ധിജി മുന്നോട്ടുവച്ചതിന്റെ ഇന്നത്തെ പതിപ്പാണിത്. ഇത് തികച്ചും പ്രായോഗികമായ കാര്യമാണ്. കൃഷിസ്ഥലമില്ലാത്തവർക്ക് പോലും സ്വന്തം താമസസ്ഥലത്ത് ചെടിച്ചട്ടികളിലും ചാക്കുകളിലും മണ്ണുനിറച്ച് ചിലഭക്ഷ്യ വിളകൾ കൃഷി ചെയ്യാനാവും. വീടുകളിൽ മാത്രമല്ല ഓഫീസുകളിലും വിദ്യാലയങ്ങളിലും ദേവാലയങ്ങളിലുമെല്ലാം സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് ചേർന്ന വിധത്തിൽ ഇത് പ്രായോഗികമാക്കണം

**2. ഭക്ഷണ സങ്കല്പത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക**

നമ്മുടെ തൊടികളിൽ വളരുന്ന ഭക്ഷ്യമൂല്യമുള്ള ഒട്ടേറെ ഇലവർഗ്ഗങ്ങളും പഴങ്ങളും അവഗണിച്ച് നാം വിഷം പുരട്ടിയ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും വില കൊടുത്തു വാങ്ങുന്നു. അതു വഴി രോഗങ്ങളും. നമ്മുടെ ഭക്ഷണ വിചാരങ്ങൾ അരി, മൈദാ ഉല്പന്നങ്ങൾ, കോഴി എന്നീ മൂന്ന് കാര്യങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകൃതമായിരിക്കുന്ന സാഹചര്യമാണിന്നുള്ളത്. അത് മാറാത്തടത്തോളം മലയാളിയുടെ ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ വഷളാവുകയേയുള്ളൂ.

**3. കിഴങ്ങു വർഗ്ഗത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഉൾക്കൊള്ളുക**

ഇനിയുള്ള കാലത്ത് മണ്ണും ജലവും ഏറെ ക്ഷാമമനുഭവപ്പെടുന്ന അടിസ്ഥാന പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളാണ്. ഒരു കിലോഗ്രാം ധാന്യം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായതിൽ വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ മണ്ണും ജലവും മതി ഒരു കിലോഗ്രാം കിഴങ്ങ് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ. ധാന്യത്തിൽ നിന്നും കിഴങ്ങിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്നത് അനജം തന്നെയാണ്. ഈ യൊരു യാഥാർത്ഥ്യം പരിഗണിച്ച് കിഴങ്ങ് വർഗ്ഗങ്ങളുടെ ഉൽപ്പാദനത്തിലും അവ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിനും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്. പാടങ്ങൾ എട്ടിലൊന്നായി ചുരുങ്ങിയ കേരളത്തിൽ ഇതിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

**4. ഭക്ഷ്യമൂല്യമുള്ള ഫലങ്ങൾ നൽകുന്ന വൃക്ഷവിളകളുടെ വ്യാപനം**

പ്ലാവും മാവും പേരയും നെല്ലിയും പപ്പായയും മുരിങ്ങയുമെല്ലാം എത്രമാത്രം വ്യാപകമാക്കാനാവുമോ അത്രകണ്ട് അത് ഭാവി തലമുറയ്ക്ക് അവ ഭക്ഷണം നൽകും.

**സ്വരാജ് കൂട്ടിച്ചേരൽ**

ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യ സ്വരാജ് എന്ന ആശയത്തോട് ആദി മുഖ്യമുള്ള വിവിധ പ്രസ്ഥാനങ്ങളിൽപ്പെട്ട പ്രവർത്തകരുടെ കൂട്ടിച്ചേരലാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. എൻ.എ.പി.എം സംസ്ഥാനഘടകം സംഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന കൂട്ടിച്ചേരലിൽ വച്ച് ഈ ആശയം മുൻ നിർത്തിയുള്ള പ്രവർത്തന പരിപാടികളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. ബന്ധങ്ങൾക്ക്: 9447375279, 9446000701, 9446234997.



⇒ നമ്മുടെ നാടൻ പലഹാരങ്ങൾ, ചമ്മന്തികൾ, പുഴുക്കുകൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പുനരവതരിപ്പിക്കപ്പെടണം ⇒

**5. നൂറുശതമാനം ജൈവകൃഷി**

ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ ഉൽപാദനത്തിലുള്ള ശ്രദ്ധ കൃഷിരീതിയുടെ കാര്യത്തിലും ആവശ്യമാണ്. രാസവസ്തുക്കളും കീടനാശിനികളും ജനിതക മാറ്റം വരുത്തിയ വിത്തുകളും ഉപയോഗിച്ചുള്ള കൃഷിരീതികളുടെ അപകടത്തെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കേണ്ടതില്ല. സീറോ ബഡ്ജറ്റ് കൃഷിരീതി വളരെ പ്രായോഗികവും ഫലപ്രദവുമെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുള്ളതിനാൽ അതാവും അഭികാമ്യം.

**6. വേണം പാചകരംഗത്തും മാറ്റങ്ങൾ**

രുചികരമായ പാചകത്തിന് ഇന്ന് കമ്പോളം പ്രചരിപ്പിക്കുന്ന നിറവും മണവുമുള്ള കുട്ടികൾ ആവശ്യമില്ല എന്ന് പ്രായോഗികമായി തെളിയിക്കണം. നമ്മുടെ നാടൻ പലഹാരങ്ങൾ, ചമ്മന്തികൾ, പുഴുക്കുകൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പുനരവതരിപ്പിക്കപ്പെടണം.

**7. കായികാധ്വാനം ശരീരധർമ്മമാണ്**

കായികാധ്വാനത്തെ പരിഹാസത്തോടെ കാണുന്ന മനോഭാവം കേരളത്തെ ആരോഗ്യ കമ്പോളമാക്കി മാറ്റുന്നതിൽ വലിയ

കായികാധ്വാനത്തെ പരിഹാസത്തോടെ കാണുന്ന മനോഭാവം കേരളത്തെ ഒരു ആരോഗ്യ കമ്പോളമാക്കി മാറ്റുന്നതിൽ വലിയ പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്. മഴയും വെയിലും ഏൽക്കാതെ ശരീരം വിയർക്കാതെ എങ്ങനെ ജീവിക്കാമെന്നാണ് പലരും ആലോചിക്കുന്നത്. ഇതൊരു സാംസ്കാരിക രോഗമാണ്

പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. മഴയും വെയിലും ഏൽക്കാതെ ശരീരം വിയർക്കാതെ എങ്ങനെ ജീവിക്കാമെന്നാണ് പലരും ആലോചിക്കുന്നത്. ഇതൊരു സാംസ്കാരിക രോഗമാണ്. ഈ രോഗത്തിനുള്ള ചികിത്സ കൂടിയാണ് ഒന്നാമത്തെ കർമ്മപരിപാടി.

**8. ഗൃഹവൈദ്യം പ്രചരിപ്പിക്കുക**

ഏതവസരത്തിലും ഉണ്ടാകാവുന്ന ചെറിയ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ചില ഭക്ഷണ ക്രമീകരണങ്ങളിലൂടെയോ നാട്ടുമരുന്നുകളിലൂടെയോ എളുപ്പം പരിഹാരം കാണാവുന്നതാണ്. വിവിധ ഔഷധസസ്യങ്ങളും അവയുടെ ഉപയോഗവും, അക്യുപ്രഷർ, പ്രാണിക് ഹീലിംഗ് തുടങ്ങിയ മരുന്നില്ലാ ചികിത്സാരീതികളും ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ പ്രചരിപ്പിക്കണം.

**9. നാട്ടുവൈദ്യ ജനകീയമാക്കുക**

നിർഭാഗ്യവശാൽ വൈദ്യം ശാസ്ത്രീയമായി

അഭ്യസിച്ച ഡോക്ടർമാർ ആരോഗ്യമേഖല കീഴടക്കിയപ്പോൾ നാട്ടുവൈദ്യൻമാരും അവരുടെ അറിവുകളും പ്രാക്യുതമാണ് എന്ന് വിലയിരുത്തപ്പെടുകയും നാടുകടത്തപ്പെടുകയും ചെയ്തു. നാടുകടത്തപ്പെട്ട നാട്ടുവൈദ്യഅറിവുകളെ തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്നത് ഭക്ഷ്യ ആരോഗ്യ സ്വരാജിലേയുള്ള ഉറച്ച കാൽവയ്പ്പാണ്.

**10. ഗ്രാമീണ തിരികെപ്പിടിക്കുക**

ഗ്രാമീണതയുടെ മൂല്യങ്ങളും നടപ്പുരീതികളും കാലാനുസൃതമായി പുനഃസ്ഥാപിക്കണം. വസ്ത്രധാരണത്തിലും ഗൃഹനിർമ്മാണത്തിലും ഭക്ഷണശൈലിയിലും മാനുഷികബന്ധങ്ങളിലും എല്ലാം ഗ്രാമീണതയുടെ പച്ചപ്പ് ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യ സ്വരാജിന്റെ സാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലമാണ്

**11. വിനാശകരമായ**

**ഭക്ഷ്യോത്പന്നങ്ങളെ ചെറുക്കുക**

തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതിയുടെയും കമ്പോളം ശ്രിതത്വത്തിന്റെയും പ്രതീകമാണ് മൈദ. മൈദ ഉല്പന്നങ്ങൾ വീടിനകത്തും പുറത്തും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതിനെതിരെയുള്ള നീക്കം ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യ സ്വരാജിനായുള്ള ഉറച്ച കാൽവെയ്പ്പാണ്.

**12. മായത്തിനെതിരെ ജാഗ്രത**

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എന്ന വ്യാജേന കമ്പോളത്തിൽ വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്നവയിൽ നിർണ്ണായകമായ പങ്കും രാസഉത്പന്നങ്ങളാണ്. ഇത്തരം ഉത്പന്നങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും അവയുടെ വ്യാപനം തടയാനുമുള്ള പ്രചരണ-സമരപരിപാടികളും നടത്തുക.

ഈ പരിപാടികളോടൊപ്പം പലർക്കും പലതും കൂട്ടിച്ചേർക്കാനുണ്ടാവും. ഓരോ പരിപാടിയും ഭാവനസമ്പന്നതയും, ജനകീയതലത്തിൽ പ്രവർത്തനാനുഭവവുമുള്ളവർക്ക് വികസിപ്പിക്കാവുന്നതുമാണ്. പ്രധാനമായും അഞ്ച് രംഗങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് ഈ പരിപാടികൾ സമൂഹത്തിൽ വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാനാവും.

**1. സന്നദ്ധ സംഘടനകൾ -**

**ഗ്രാമപഞ്ചായത്തുകൾ**

കേരളത്തിൽ അവിടവിടെയായി 25 പ്രദേശങ്ങളിലെങ്കിലും 100 കുടുംബങ്ങളെ വീതം തിരഞ്ഞെടുത്ത് ആ കുടുംബങ്ങളിൽ അടുത്ത മൂന്നു വർഷം കൊണ്ട് ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ 75 ശതമാനമെങ്കിലും കമ്പോളയുക്തി യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കുക. അതിനായി ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനുള്ള പരമാവധി ഉത്

⇒ ഈ വിധത്തിൽ സമരങ്ങളെ നിർമ്മാണാത്മകതലത്തിലേക്ക് വികസിപ്പിക്കേണ്ട കാലഘട്ടമാണിത് ⇒

പാദിപ്പിക്കാൻ വേണ്ട സഹായ സഹകരണങ്ങളും ഉൽപാദിപ്പിക്കാവുന്നവ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യശീലത്തിലേക്ക് വരാനുള്ള പ്രേരണയും നൽകുകയാണ് വേണ്ടത്.

**2. സമാന്തര പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ**  
ഭക്ഷ്യ- ആരോഗ്യ സ്വരാജ് സങ്കല്പത്തിലുള്ള ആശയങ്ങളും പരിപാടികളും കാർഷിക- പാചക ഭക്ഷണ രീതികളും ഒരു വർഷത്തേക്കെങ്കിലും എല്ലാ ലക്കങ്ങളിലും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുകൊണ്ട് ഇക്കാര്യത്തിൽ പിൻബലം നൽകുന്നതിനുള്ള ശ്രമം സമാന്തര പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുക.

**3. സ്വതന്ത്ര കർഷക സംഘടനകൾ**  
കർഷകരുടെ അവകാശങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള സമരങ്ങളോടൊപ്പം; ഉല്പാദിപ്പിച്ച് വില്ക്കുകയും വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ശീലത്തിൽ നിന്ന് കർഷകരെ മോചിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളുണ്ടാവുക. രണ്ടു ഘട്ടത്തിലും കമ്പോളത്തെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരുന്ന കർഷകനെ, ഉപയോഗിക്കാനുള്ളവ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നവനും ഉല്പാദിപ്പിക്കാവുന്നവ ഉപയോഗിക്കുന്നവനുമായി മാറ്റാനുള്ള പരിശ്രമങ്ങളിൽ കർഷക സംഘടനകൾ മുൻകൈയെടുക്കണം.

**4. പുതുതലമുറ**  
വിദ്യാലയങ്ങളിൽ ചില പ്രത്യേക പരിപാടികൾ നടത്തുന്ന വ്യക്തികളും പ്രസ്ഥാനങ്ങളും

ഉം ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യ സ്വരാജിനായുള്ള ചില കർമ്മ പരിപാടികൾ ഭാവനാപൂർണ്ണമായി ആവിഷ്കരിച്ച് വളരുന്ന തലമുറയെ ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ആകർഷിക്കുക.

**5. സമര സംഘടനകളും അവയുടെ കൂട്ടായ്മകളും**  
ഇനിയുള്ള കാലത്ത് സമരങ്ങളോടൊപ്പം നിർമ്മാണവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് പട്ടണങ്ങളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്കെതിരെ സമരം ചെയ്യുന്നവരും എക്സ്പ്രസ്സ് ഹൈവേക്കെതിരെ സമരം ചെയ്യുന്നവരും ഭക്ഷ്യ- ആരോഗ്യ സ്വരാജിനായുള്ള കർമ്മ പരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് അവരുടെ സമരങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായ ദിശാബോധം നൽകും. ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യ കാര്യത്തിൽ ജനങ്ങളുടെ കമ്പോളാശ്രിതത്വം കുറയുന്നതനുസരിച്ച് പട്ടണങ്ങളിലെ മാലിന്യങ്ങളും റോഡിലെ ഗതാഗതസമ്മർദ്ദവും കുറയുമെന്ന് വ്യക്തമല്ല. ഈ വിധത്തിൽ സമരങ്ങളെ നിർമ്മാണാത്മകതലത്തിലേക്ക് വികസിപ്പിക്കേണ്ട കാലഘട്ടമാണിത്.

ചുരുക്കത്തിൽ ഭക്ഷ്യ-ആരോഗ്യസ്വരാജ് എന്നത് കേരളീയ സമൂഹത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പും സ്വതന്ത്ര്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മുദ്രാവാക്യമാണ്. അതിന്റെ അർത്ഥതലങ്ങൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ മനസ്സിലാക്കപ്പെടുമെന്നാശിക്കാം.

വിവാഹ സൽക്കാരം	ചങ്ങാതിക്കുറി
<p><b>മിനി.പി.വി</b> 'ആനന്ദ്', വെസ്റ്റ് യാക്കര പാലക്കാട് ഫോൺ: 8893341451 email: miniputhan@gmail.com</p> <p><b>റോബിൻ.സി.എ</b> ചെതലൻ വീട്, മറ്റത്തൂർ. പി.ഒ, കൊടകര (വഴി), തൃശൂർ ഫോൺ: 9446576943 email: robinkeraleeyam@gmail.com</p> <p>(പ്രിയരേ, ഞങ്ങൾ വിവാഹിതരായ വിശേഷം അറിയിക്കുന്നു. 2013 ജനുവരി 23ന് തൃശൂർ ജില്ലാ രജിസ്ട്രാർ ഓഫീസിൽ വച്ചായിരുന്നു വിവാഹം. സന്തോഷം പങ്കിടാനായി നമ്മൾ സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളും ഒത്തുചേരുകയാണ്.</p> <p>വേദി: കൊക്കാലൈ കോർപ്പറേഷൻ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹാൾ, തൃശൂർ, തീയതി: 2013 ഫെബ്രുവരി 10, ഞായർ സമയം: വൈകീട്ട് 3 മുതൽ 7 വരെ</p> <p>തുടർ ജീവിതത്തിലും പിന്തുണ പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, ഈ കൂട്ടായ്മയിലേക്ക് താങ്കളുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും പങ്കാളിത്തവും സാന്നിധ്യവും സ്നേഹപൂർവ്വം ക്ഷണിക്കുന്നു.</p> <p style="text-align: right;">ആദരവോടെ, മിനി.പി.വി &amp; റോബിൻ.സി.എ.</p> <p>Advt.</p>	<p>സുഹൃത്തേ, കേരളീയം ഒരു ചങ്ങാതിക്കുറി നടത്തുന്നു. 14 വർഷം പിന്നിടുന്ന കേരളീയം മാസിക തുടർന്നു നിലനിർത്താനുള്ള ഒരു തീവ്രശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായാണിത്. ഗ്രാമങ്ങളിൽ അനേകകാലമായി നിലനിന്നിരുന്ന പരസ്പരസഹായ സംവിധാനമായ ചങ്ങാതിക്കുറി അഥവാ ചായക്കുറി എന്ന ഈ വിഭവസമാഹരണ സംരംഭവുമായി സഹകരിക്കുക.</p> <p>സ്ഥലം: കൊക്കാലൈ കോർപ്പറേഷൻ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹാൾ, തൃശൂർ. തീയതി: 2013 ഫെബ്രുവരി 10, ഞായർ. സമയം: വൈകീട്ട് 3 മുതൽ 7 വരെ താങ്കളേയും സുഹൃത്തുക്കളേയും സ്നേഹപൂർവ്വം ക്ഷണിക്കുന്നു.</p> <p style="text-align: right;">ആദരവോടെ, കേരളീയം കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് വേണ്ടി റോബിൻ</p> <p>ചങ്ങാതിക്കുറിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് സഹായ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിൽ അടയ്ക്കാവുന്നതാണ്. തുക 600 നും 10,000 നും ഇടയിൽ.</p> <p><b>'Keralaleeyam' Bank A/C No: 12800200006806, Federal Bank, STN Branch, Thrissur. RTGS Code : FDRL0001280</b></p> <p style="text-align: right;">കേരളീയം, കൊക്കാലൈ, തൃശൂർ-680021. ഫോൺ: 0487 2421385, 9446576943, 9747062146. email: mailkeralaleeyam@gmail.com</p>