# സാന്ത്വനമേകി, കരുത്തോടെ...
# 4 വർഷങ്ങൾ പിന്നിടുമ്പോൾ...

**അംഗീകാരങ്ങളുടെ നിറവിൽ**

Reg. No: IV/25/20

नीति आयोग
ID No: KL/2021/0281667

ID No: AAATY7819D22KC01

ISO 9001:2015
QMS-YFT-100335

CSR
ID No: AAATY7819D22KC02

ID No: SRN-F58300054/02-02-2023

fssai
Reg. No. : 21323199000190

വിശക്കുന്ന മനുഷ്യന്റെ അവകാശമാണ് ഭക്ഷണം. പൗരന്റെ ഭക്ഷണം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനു വേണ്ടി ഇന്ത്യൻ പാർലിമെന്റിൽ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമം പാസാക്കിയിട്ടുണ്ട്. വിശക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് ഭക്ഷണം എത്തിക്കുക എന്നത് സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. കഴിഞ്ഞ 4 വർഷത്തിനിടയിൽ യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ 4 ലക്ഷത്തോളം ഭക്ഷണപ്പൊതികൾ വിതരണം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു.

കേരളത്തിലെ 140 നിയോജക മണ്ഡലങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും 500 ഉച്ചഭക്ഷണ പൊതികൾ സൗജന്യമായി വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ മുന്നോട്ട് പോവുകയാണ്. യെസ് ഇൻഡ്യ Food Bank എന്നാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ പേര്. സമൂഹത്തിലെ ഉദാരമതികളായ വ്യക്തികളും സ്ഥാപനങ്ങളും സംഘടനകളും ഒക്കെ ഞങ്ങളുടെ സൗജന്യ ഭക്ഷണവിതരണ പദ്ധതിയുമായി കൈകോർക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം വലിയ പദ്ധതികൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് കരുത്ത് ലഭിക്കുന്നത്.

സത്യാന്വേഷിക്കു മാത്രമേ ഇരുട്ടിൽ പ്രകാശമാകാൻ കഴിയൂ. ഭൗതീക ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സത്യം വിശപ്പാണ്. ലോകത്ത് ഇപ്പോഴും 82 കോടി 60 ലക്ഷം ജനങ്ങൾ നിത്യപട്ടിണിക്കാരാണെന്ന് ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. കോവിഡ് കാലത്ത് ഈ നിരക്ക് കുതിച്ചുയർന്നു. കോവിഡാനന്തര കാലത്ത് പ്രവചനാതീതമായ രീതിയിൽ പട്ടിണിക്കാരുടെ എണ്ണം വർധിക്കുമെന്ന് യു എൻ വിലയിരിത്തിയിരുന്നു. 2024 ഏപ്രിൽ മാസത്തിൽ യു എൻ റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം 100കോടി ടൺഭക്ഷണം ലോകം പാഴാക്കി. പ്രതിദിനം പാഴായത് 78 കോടിപ്പേർക്ക് ഒരുനേരത്തെക്കുള്ള ഭക്ഷണമാണ്. വിശക്കുന്ന വയറിന് ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നതോടൊപ്പം അനേകം ക്യാൻസർ രോഗികൾക്കും ഭിന്നശേഷിക്കാർക്കും കിടപ്പുരോഗികൾക്കും കിഡ്നി രോഗികൾക്കും ഞങ്ങൾ സാന്ത്വനമേകുന്നു. മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തിൽ നിങ്ങൾ നൽകിയ സഹായസഹകരണങ്ങൾക്ക് നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

അഡ്വ. കെ.കെ. രാമദാസ്
ചെയർമാൻ, യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ
മുൻ കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി സെനറ്റ് അംഗം
അഭിഭാഷകൻ, കേരള ഹൈകോടതി

# YES INDIA FOUNDATION

IN ASSOCIATION WITH

# KARKINOS CANCER HEALTH CARE

# CANCER AWARENESS CAMP

**APRIL 12, 3.00PM**

**VENUE: YES INDIA OFFICE (MANNATH LANE)**

## DR. PRASEEDA GOVIND

**MBBS, MD, DNB**

**CONSULTANT CLINICAL ONCOLOGIST**

## ADV. K.K. RAMADAS

**Chairman**

YES INDIA FOUNDATION

*All are invited...*

सत्यमेव जयते

# MINISTRY OF CORPORATE AFFAIRS
# GOVT. OF INDIA

## യിൽ നിന്നും

# CSR-1
# ACTIVITIES
# REGISTRATION

## ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു.

## ഇതുവരെ ഞങ്ങളോട്
## സഹകരിച്ച എല്ലാവർക്കും

# നന്ദി...

*Chairman & Crew*

YES INDIA
FOUNDATION

cloudnine
QUALITY + COMFORT = SLEEP

PICASSO BED MANUFACTURER

MANNATH LANE, MG ROAD, THRISSUR

**Orthopedic**
**ബെഡ്ഡുകൾക്ക് പകുതി വില!**

**നിങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ള അളവുകളിൽ എല്ലാത്തരം കിടക്കകളും നിർമ്മിച്ചു തരുന്നു.**

OUR BRANDS

REPOSE | Dr. Support MEDICATED | DuroSoft

100% DIRECT FACTORY SALE

BAJAJ FINSERV Conditions Apply*
ബെഡ്ഡ് വാങ്ങാൻ ഇനി എല്ലാവർക്കും ലോൺ!

SUJITH - 96057 99675, SANAL - 98465 25416

Credit Cards & Debit Cards Accepted | FREE DELIVERY | Standard Warranty

Foam | Memory Foam | Orthopedic | Spring
Pocket Spring | Latex | Pillowtop | Eurotop

Mathrubhumi
മാതൃഭൂമി

# യെസ്... ഇവർ ഊട്ടുന്നു, തെരുവിന്റെ മക്കളെ

ടി.എസ്. ധന്യ
തൃശ്ശൂർ

▸ വൈകീട്ട് ആറുമണിയാകുമ്പോഴേയ്ക്കും കറികളും ഉപ്പേരികളും തയ്യാർ. ചോറും കറികളുമെല്ലാം തെരുവിന്റെ മക്കൾക്കുള്ളതാണ്. പൂത്തോൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് കഴിഞ്ഞ ആറുമാസമായി തെരുവിന്റെ മക്കളെയൂട്ടുന്നു.

ഭക്ഷണപ്പൊതിയിൽ ചോറും സാമ്പാറും കൂട്ടുകറിയും അച്ചാറുമെല്ലാമുണ്ടാവും. വൈകീട്ട് ആറരയോടെ ഇരുചക്രവാഹനങ്ങളിൽ തെരുവിന്റെ മക്കളെ തേടി ട്രസ്റ്റ് അംഗങ്ങൾ നഗരത്തിരക്കിലേയ്ക്കിറങ്ങും. പടിഞ്ഞാറേകോട്ട സെന്റർ, പുത്തൻപള്ളി പരിസരം, കമ്മിഷണർ ഓഫീസിന് മുൻവശം, വടക്കേ സ്റ്റാൻഡ്, ശക്തൻ സ്റ്റാൻഡ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ചോറുപൊതികൾക്കായി പല വയറുകളുണ്ടാവും. അങ്ങനെ ദിവസം 60 വയറുകളെ ഊട്ടും ട്രസ്റ്റ്.

ട്രസ്റ്റിൽ കൂലിപ്പണിക്കാരും അഭിഭാഷകരും ഡോക്ടറും ക്ലാർക്കുമാരും തുടങ്ങി സമസ്തമേഖലകളിലുമുള്ളവരുണ്ട്. അരിയും

യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് ഭാരവാഹികൾ വിതരണം ചെയ്യാനുള്ള ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നു

പലവ്യഞ്ജനങ്ങളും സ്ഥാപനങ്ങളും ആളുകളുമെത്തിക്കുമെന്ന് ചെയർമാൻ അഡ്വ. കെ.കെ. രാമദാസ് പറഞ്ഞു. വീടുകളിൽ വിളഞ്ഞ പച്ചക്കറികളുമായി എത്തുന്നവരുണ്ട്. ദിവസവും പാചകത്തിനായി ട്രസ്റ്റംഗങ്ങളായ അഞ്ചുപേരുണ്ടാവും. രണ്ടുവർഷം മുമ്പാണ് യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ സൊസൈറ്റിയായി തുടങ്ങിയത്. കഴിഞ്ഞ ജനുവരിയിൽ ട്രസ്റ്റായി. നേരത്തെ തൃശ്ശൂർ ജനറൽ ആശുപത്രി കേന്ദ്രീകരിച്ചായിരുന്നു ഭക്ഷണവും മരുന്നും വിതരണം ചെയ്തിരുന്നത്. ഇപ്പോൾ സേവനമേഖല തെരുവിന്റെ മക്കളിലേയ്ക്ക് ചുരുക്കി. ലോക്ഡൗണിന് മുമ്പാണ് ഇവർ ഭക്ഷണം നൽകിത്തുടങ്ങിയത്. പിന്നീട് സംഘടനകളുടെ ഭക്ഷണവിതരണത്തിന് വിലക്ക് ഏർപ്പെടുത്തിയതോടെ നിർത്തിവെച്ചു. ആറുമാസത്തിന് മുകളിലായി ഇവർ ഭക്ഷണപ്പൊതികൾ എത്തിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട്. വേറെ ഭക്ഷണം കൈവശമുണ്ടോയെന്ന് നോക്കിയ ശേഷമാണിവർ ചോറുപൊതികൾ നൽകുക. കഷ്ടപ്പെട്ട് തയ്യാറാക്കുന്ന ഭക്ഷണം വലിച്ചെറിയരുതല്ലോ.

സെക്രട്ടറി ടി.വി. ശ്രീനിവാസൻ, വൈസ് പ്രസിഡന്റ് സി.എ. അഭിലാഷ്, ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി ഹിമേഷ് നാടാർ തുടങ്ങിയവരാണ് ട്രസ്റ്റിന്റെ നേതൃസ്ഥാനത്തുള്ളത്. ഫോൺ: 9947248424

13/12/2020 WADAKKANCHERY Pg 02

# പ്ലാസ്റ്റിക് മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുക, ഒഴിവാക്കുക അവബോധമുണ്ടാക്കുക

## പൊതു അറിയിപ്പ്

(07.02.2023-ലെ കേന്ദ്ര മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ ബോർഡിന്റെ CP-99/143/2021-UPC-11-HO-CPCB-HO/8459 നമ്പർ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നത്)

**പ്ലാസ്റ്റിക് വേയ്സ്റ്റ് മാനേജ്മെന്റ് ചട്ടങ്ങൾ 2016- ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ നിരോധനത്തിന്റെ നടത്തിപ്പ് സംബന്ധിച്ച്**

### 01.01.2020 മുതൽ സംസ്ഥാനത്തിനകത്ത് നിരോധിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കൾ

1. ഗാർബേജ്ബാഗുകൾ (പ്ലാസ്റ്റിക്) (ബയോ മെഡിക്കൽ മാലിന്യശേഖരണത്തിന് ഉള്ളവ ഒഴികെ)
2. നോൺ വൂവൺ ബാഗുകൾ *
   [WP(C) No.23089/ 2022 നമ്പർ കേസിലെ ബഹു. ഹൈക്കോടതിയുടെ 10.01.2023ലെ വിധിന്യായ പ്രകാരം 60 GSMനു താഴെ * ]
3. പ്ലാസ്റ്റിക് ഫ്ലാഗുകൾ
4. പ്ലാസ്റ്റിക്തോരണങ്ങൾ
5. PET/ PETE കുടിവെള്ള ബോട്ടിലുകൾ (500ml ന്താഴെയുള്ളവ)
6. എല്ലാ കനത്തിലുമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ക്യാരിബാഗുകൾ
7. പ്ലാസ്റ്റിക്കോട്ടിംഗ്ഉള്ള പേപ്പർ കപ്പുകൾ, പേപ്പർ പ്ലേറ്റുകൾ, പേപ്പർ ബൗളുകൾ, പേപ്പർ ബാഗുകൾ
8. പ്ലാസ്റ്റിക്, പ്ലാസ്റ്റിക്കോട്ടിങ്ങുള്ള ഇല കൊണ്ടുള്ള പ്ലേറ്റുകൾ
9. പ്ലാസ്റ്റിക്പാക്കറ്റുകൾ (കടകളിലും വഴിയോര കച്ചവടത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്പാക്കറ്റുകൾ)
10. പ്ലാസ്റ്റിക് തൈ ബാഗുകൾ
11. പ്ലാസ്റ്റിക്ഷീറ്റുകൾ (മേശവിരി) ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗിക്കുന്നവ
12. പ്ലാസ്റ്റിക്വാട്ടർ പൗച്ചുകൾ, ബ്രാൻഡഡ് അല്ലാത്ത പ്ലാസ്റ്റിക്ജ്യൂസ്പാക്കറ്റുകൾ
13. തെർമോക്കോൾ, സ്റ്റൈറോഫോം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പ്ലേറ്റുകൾ, കപ്പുകൾ, അലങ്കാര വസ്തുക്കൾ.
14. പി.വി.സി ഫ്ലക്സ് മെറ്റീരിയലുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക്കോട്ടിങ്ങുള്ള പോളിസ്റ്റർ, നൈലോൺ, കൊറിയൻ തുണികൾ
15. ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് കപ്പുകൾ, പ്ലേറ്റുകൾ, സ്പൂണുകൾ, ഫോർക്കുകൾ, സ്ട്രോകൾ, ഡിഷുകൾ
16. നിരോധിക്കപ്പെട്ട ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഉല്പന്നങ്ങൾ ബയോ ഡീഗ്രേഡബിൾ (കേന്ദ്ര മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ ബോർഡിന്റെ സർട്ടിഫിക്കറ്റില്ലാത്തവ)
17. ഓക്സോ ബയോ ഡീഗ്രേഡബിൾ പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ

മേല്പറഞ്ഞവ സംസ്ഥാനത്ത് പൂർണ്ണമായി നിരോധിച്ചിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ അവയുടെ ഉല്പാദനവും വിതരണവും ഉപയോഗവും കർശനമായി നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് തടയുന്നതും പിഴ ഈടാക്കുന്നതുമാണ്. മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്ന മേല്പറഞ്ഞ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉല്പന്നങ്ങൾക്കെതിരെ കർശന നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ്. ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗമുള്ള മേൽ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ പൊതുജനങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അവ അടുത്തുള്ള തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിലോ മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ ബോർഡിന്റെ ജില്ലാ/ മേഖലാ ഓഫീസിലോ പരാതിപ്പെടാവുന്നതാണ്.

### കേന്ദ്രതലത്തിൽ 01.07.2022 മുതൽ അധികമായി നിരോധിച്ചവ

കോല്മിഠായി, ഇയർബഡ്സ്, ഐസ്ക്രീം, ബലൂൺ എന്നിവയുടെ പ്ലാസ്റ്റിക് പിടികൾ, മധുരപലഹാരങ്ങൾ, ക്ഷണക്കത്തുകൾ, സിഗരറ്റ്പാക്കറ്റുകൾ ഇവ പൊതിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്ഫിലിമുകൾ.

**കേരള സംസ്ഥാന മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ ബോർഡ്**

# OUR MOTTO

FEED YOUR SIBLINGS

## ALL OVER INDIA

YES INDIA™
FOUNDATION
www.yesindiafoundation.org

# രക്തദാനം മഹാദാനം

**രക്തം ആവശ്യമുള്ള ആർക്കും**

**എപ്പോഴും എവിടെ നിന്നും വിളിക്കാം**

**24 x 7**

**YES INDIA FOUNDATION**

**MOB: 7510 323 323**

---

യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷന്റെ വെബ്സൈറ്റ് ഉദ്ഘാടനം **ബഹു. തൃശ്ശൂർ മേയർ എം.കെ. വർഗ്ഗീസ്** ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. ചെയർമാൻ **അഡ്വ. കെ.കെ. രാമദാസ്** സമീപം

# കോടതി വിട്ട് തെരുവിലേക്ക്

ബാബു കോട്ടക്കൽ

ആരാണ് വിളക്ക് കൊളുത്തുന്നത്; സത്യാന്വേഷി. സോക്രട്ടീസ് ലോകത്തിനു മുൻപിൽ അവതരിപ്പിച്ച ദാർശനിക സത്യമാണിത്.
സത്യാന്വേഷിക്കു മാത്രമേ ഇരുട്ടിൽ പ്രകാശിക്കാൻ കഴിയൂ. അവൻ പ്രവാചകനാണ്. അവൻ ഈശ്വരന്റെ പ്രതിനിധിയാണ്. ഭൗതിക ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സത്യം വിശപ്പാണ്. ലോകത്തിൽ ഇപ്പോഴും 82 കോടി 60 ലക്ഷം ജനങ്ങൾ നിത്യ പട്ടിണിക്കാരെന്നു ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭ വെളിപ്പെ ടുത്തുന്നു. കോവിഡ് കാലത്തു ഈ നിരക്ക് കുതിച്ചുയർന്നു. കോവിഡാനന്തര കാലത്തു പ്രവചനാതീതമായ രീതിയിൽ പട്ടിണിക്കാരുടെ എണ്ണം വർധിക്കുമെന്ന് യു എൻ വിലയിരുത്തുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് നാം വിശക്കുന്നവരെ പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യരെ കുറിച്ച് ഓർക്കേണ്ടത്.

ചെന്നൈ സ്വദേശി ദിനകരൻ വാർത്തകളിൽ ഇടം പിടിച്ചത് മഹാനഗരത്തിൽ വിശപ്പുമായി അലഞ്ഞു തിരിയുന്ന ദരിദ്രരും നിരാലംബരുമായ മനുഷ്യരെ കണ്ടെത്തി അവർക്ക് ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്ന പ്രക്രിയ ആരംഭിച്ചതോടെയാണ് ദിനകരനും ഉതകും കരങ്ങളും മാധ്യമങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ വരുന്നത്. കൊച്ചിയിൽ തെരുവോരം മുരുകൻ ഇതുപോലെ സമൂഹത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വമാണ് ഇവരുടെയൊന്നും കുല മഹിമയോ സാമ്പത്തിക

> “ ഒരു യുവ അഭിഭാഷകൻ അഭിഭാഷക വൃത്തി മാറ്റിവെച്ചു കൊണ്ട് ഈ നഗരത്തിൽ വിശപ്പ് കൊണ്ട് കഷ്ട്പ്പെടുന്ന മനുഷ്യരെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ തന്റെ ജീവിതം മുഴുവൻ സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

പശ്ചാത്തലമോ ബുദ്ധിശക്തിയോ ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസമോ അല്ല സമൂഹത്തിൽ ഇവർ ഉയർന്നു വരാൻ ഇടയാക്കിയത്. അത് മനുഷ്യസ്നേഹം മാത്രമാണ്.

ഇപ്പോൾ ശക്തന്റെ തട്ടകത്തിൽ ഒരു യുവ അഭിഭാഷകൻ അഭിഭാഷക വൃത്തി മാറ്റിവെച്ചു കൊണ്ട് ഈ നഗരത്തിൽ വിശപ്പ് കൊണ്ട് കഷ്ട്പ്പെടുന്ന മനുഷ്യരെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ തന്റെ ജീവിതം മുഴുവൻ സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. പഠന കാലത്തു തന്നെ വിദ്യാർത്ഥി രാഷ്ട്രീയ പ്രസ്ഥാനത്തിൽ സജീവമായി ഇടപെടുകയും വിദ്യാർത്ഥി രാഷ്ട്രീയത്തിന്റെ ഔന്നത്യങ്ങളിൽ എത്തിപ്പെടുകയും ചെയ്ത മനുഷ്യൻ. സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദാന്തര ബിരുദവും നിയമബിരുദവുമുള്ള കെ കെ രാമദാസ് ത്രിശൂർ നഗരത്തിൽ ജനിച്ചു വളർന്ന ഈ നഗരത്തെ മാറോട് ചേർന്ന വ്യക്തിയാണ്. നിയമവിദ്യാർത്ഥിയായിരിക്കുമ്പോൾ കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ സെനറ്റ് മെമ്പർ, കൂർക്കഞ്ചേരി സർവീസ് സഹകരണ ബാങ്ക് ഡയറക്ടർ എന്നിങ്ങനെ പല പദവികളിലും ഉയർന്നു വന്ന ആൾ. അന്ന് രാമദാസ് വക്കിലിന്റെ സഹപ്രവർത്തകർ ആയിരുന്ന പലരും ഇപ്പോഴത്തെ പിണറായി മന്ത്രി സഭയിലും ഒന്നാം പിണറായി മന്ത്രി സഭയിലും അംഗങ്ങളായിരുന്നു. രാഷ്ട്രീയത്തിൽ മുഴുസമയ ശ്രദ്ധ നൽകിയിരുന്നെങ്കിൽ തീർച്ചയായിട്ടും മന്ത്രിയോ നിയമസഭാ സാമാജികനോ ആയി കേരളം കാണുമായിരുന്ന ഒരു അഭിഭാഷകൻ.

വിശക്കുന്നവർക്ക് വേണ്ടി നിരാലംബകർക്കു വേണ്ടി അനാഥർക്കും അഗതികൾക്കും

വേണ്ടി എന്തു കൊണ്ടാണ് ജീവിതം മാറ്റി വെച്ചത് എന്ന കാര്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളും സമൂഹം ഒന്നടങ്കവും ഉയർത്തുന്ന ചോദ്യ മാണ്. രാമദാസ് വക്കീൽ നേരിട്ട് അതിനു മറുപടി നൽകുന്നു. അന്നം ബ്രഹ്മമാണ് ഭക്ഷണം ഈശ്വരനാണ്. ശ്രീ ബുദ്ധനെ ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും ബുദ്ധ വിചാരങ്ങൾ നിരന്തരം ഹൃദയത്തിൽ മനനം നടത്തുക യും ചെയ്യു ന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് എങ്ങനെ യാണു മനുഷ്യനെ ഈശ്വര നായിട്ടല്ലാതെ കാണാൻ കഴിയുക.

തന്റെ ബാല്യ കൗമാര യൗവന കാലങ്ങളിൽ വിശപ്പ് അടക്കാൻ വേണ്ടി അനുഭവിച്ച യാതനകൾ തന്റെയും സഹോദരങ്ങളുടെയും നിലനിൽപ്പിനു വേണ്ടി രാപ്പകൽ കഷ്ടപെട്ടിരുന്ന മാതാപിതാക്കൾ. പിതാവിന്റെ വേർപാടുമൂലം കുടുംബഭാരം മുഴുവൻ ചുമലി ലേറ്റേണ്ടി വന്ന പാവീ മാതാ വിന്റെ ദുരിതങ്ങൾ. അഞ്ച് നേരവും പട്ടിണിയും വിശപ്പും ഭക്ഷിച്ച് നാളുകൾ, കാലങ്ങൾ തള്ളിനീക്കിയ തീക്ഷ്ണമായ ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ. കത്തുന്ന ഈ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളു ടെ നടുവിൽ ചവിട്ടി നിന്നുകൊ ണ്ടാണ് ഒരു മനുഷ്യൻ തന്റെ സഹജീവികളുടെ വിശപ്പിലേക്ക് ഇറങ്ങിവരുന്നത്. മർത്യജീവിതം ഒന്നേയുള്ളൂ വെന്നും അത് മഹ ത്തായ ഒരു അവസരം ആണെ ന്നും ഉള്ള ഉന്നതമായ ചിന്തയാ ണ് നിരാലംബരെ സേവിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ജീവിതം മുഴുവൻ തെരുവിലെ സഹോദര ങ്ങൾക്കു വേണ്ടി മാറ്റിവെയ്ക്കാൻ ഈ യുവാവ് തീരുമാനിക്കുന്നത്. ■

# കരുണയുടെ ഭക്ഷണപ്പൊതികളുമായി തൃശൂരിൽ യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ

മനോരമ ലേഖകൻ

JANUARY 05, 2021 10:14 AM IST

www.ksfe.com
കെ എസ് എഫ് ഇ
ഗോൾഡ്
ലോൺ
ഇനി ആവശ്യങ്ങൾക്ക്
അവധികൊടുക്കേണ്ടതില്ല...
കുറഞ്ഞ പലിശ | കൂടുതൽ തുക | എത്രയും പെട്ടെന്ന്
KSFE
(ഒരു കേരള സർക്കാർ സ്ഥാപനം)
ദി കേരള സ്റ്റേറ്റ് ഫിനാൻഷ്യൽ എന്റർപ്രൈസസ് ലിമിറ്റഡ്
കോർപ്പറേറ്റ് ഓഫീസ്: 'ഭദ്രത' മ്യൂസിയം റോഡ്, പി.ബി. നമ്പർ: 510, തൃശ്ശൂർ 20.
Ph: 0487-2332255. Toll Free Helpline: 18004253455, mail: mail@ksfe.com

# ചെയർമാൻ സംസാരിക്കുന്നു

വിശക്കുന്ന മനുഷ്യന്റെ അവകാശ മാണ് ഭക്ഷണം. പൗരന്റെ ഭക്ഷ ണം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനു വേണ്ടി ഇന്ത്യൻ പാർലിമെന്റിൽ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമം പാസാ ക്കിയിട്ടുണ്ട്. വിശക്കുന്ന മനുഷ്യ ർക്ക് ഭക്ഷണം എത്തിക്കുക എന്നത് സാമൂഹിക ഉത്തരവാദി ത്ത്വമാണ്. കഴിഞ്ഞ ഒന്നര വർഷത്തിനിടയിൽ യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ മുക്കാൽ ലക്ഷ ത്തോളം ഭക്ഷണപ്പൊതി കൾ വിതരണം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു. കേരളത്തിലെ 140 നിയോജക മണ്ഡലങ്ങളിൽ തുടക്കത്തിൽ അഞ്ച് ഉച്ച ഭക്ഷണ പൊതികൾ സൗജന്യമായി വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തന ങ്ങളുമായി യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ മുന്നോട്ട് പോവു കയാണ്. യെസ് ഇന്ത്യാ അക്ഷയപാത്രം എന്നാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ പേര്.

സമൂഹത്തിലെ ഉദാരമ തികളായ വ്യക്തികളും സ്ഥാപനങ്ങളും സംഘടനകളും ഒക്കെ ഞങ്ങളുടെ സൗജന്യ ഭക്ഷണവിതരണ പദ്ധതിയുമായി കൈകോർ ക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം വലിയ പദ്ധതികൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് കരുത്ത് ലഭിക്കുന്നത്. സത്യാന്വേഷിക്കു മാത്രമേ ഇരുട്ടിൽ പ്രകാശമാകാൻ കഴിയൂ. അവൻ പ്രവാചകനാണ്. അവൻ ഈശ്വരന്റെ പ്രതിനിധിയാണ്. ഭൗതീക ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സത്യം വിശപ്പാണ്. ലോക ത്ത് ഇപ്പോഴും 82 കോടി 60 ലക്ഷം ജനങ്ങൾ നിത്യപട്ടി ണിക്കാരാണെന്ന് ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. കോവി ഡ് കാലത്ത് ഈ നിരക്ക് കുതി

> വിശക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് ഭക്ഷണം എത്തിക്കുക എന്നത് സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്ത്വമാണ്.

ച്ചുയർന്നു. കോവിഡാനന്തര കാലത്ത് പ്രവചനാതീതമായ രീതി യിൽ പട്ടിണിക്കാരുടെ എണ്ണം വർധിക്കുമെന്ന് യു എൻ വിലയിരുത്തുന്നു.

# യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ

യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ എന്ന ജീവകാരുണ്യ സംഘടന രൂപീകരിച്ച് സമാന ചിന്താഗതിക്കാരായ സുഹൃ ത്തുക്കളുടെ സഹകരണത്തോടെയാണ് വിശക്കുന്നവരെ ഊട്ടുക എന്ന ലക്ഷ്യം അഡ്വക്കേറ്റ് രാമദാസ് പ്രയോഗികമാക്കുന്നത്. തൃശൂർ നഗരത്തിൽ ആരംഭിച്ച ഭക്ഷണ വിതരണം അനുദിനം വളർന്ന് മറ്റു ഇട ങ്ങളിലേക്കും വികസിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സമീപ ജില്ല കളായ എറണാകുളം, മലപ്പുറം, പാലക്കാട് എന്നി വിടങ്ങളിലേക് ഈ പ്രസ്ഥാനം വേരുപടർത്തുകയാണ്. ചുറുചുറുക്കുള്ള നിസ്വാർത്ഥമതികളായ ഒരുപറ്റം സുഹൃത്തുക്കളും സഹപ്രവർത്തകരും രാമദാസ് വക്കീലിന്റെ ഹൃദയാഭിലാഷം നിറവേറ്റുന്നതിനുവേണ്ടി അദ്ദേഹ ത്തോടൊപ്പം യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷന്റെ ബാനറിനു കീഴിൽ അണിനിരന്നിരിക്കുന്നു. അതിൽ അഭിഭാഷകർ, സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥർ, സർക്കാർ സർവീസിൽ നിന്നും വിരമിച്ചവർ, കലാകാരൻമാർ, ബിസിനസു കാർ, രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കന്മാർ.... തുടങ്ങി സാമൂഹികജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ മണ്ഡലങ്ങളിലെ ഉന്നതവ്യക്തിത്വങ്ങളുണ്ട്. അവർ രാമദാസ് വക്കീലിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവേശം നൽകുന്നു.

കേരളത്തിലെ അസംബ്ലി നിയോജക മണ്ഡലങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് സൗജന്യ ഭക്ഷണ വിതരണം നടത്തുക എന്നതാണ് യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം.

> **“ ഒരു നിയോജക മണ്ഡലത്തിൽ 500 ഭക്ഷണപ്പൊതികൾ അതാണ് യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ പോകുന്നത്.**

ഒരു നിയോജകമണ്ഡലത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട അഞ്ച് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ 'യെസ് ഇൻഡ്യ അക്ഷയ പാത്രം, എന്ന പദ്ധതി അണിയറയിൽ രൂപം പ്രാപിക്കുകയാണ്. ഒരു കേന്ദ്രത്തിൽ 100 ഭക്ഷണ പ്പൊതികൾ, ഒരു നിയോജകമണ്ഡലത്തിൽ 500 ഭക്ഷണപ്പൊതികൾ അതാണ് യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ പോകുന്നത്.

അഗതികളും അനാഥരും ബഹിഷ്കരിക്കപ്പെട്ടവരും പാർശ്വവത്കരിക്കപ്പെട്ടവരും നഗരങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ടാണ് അവരുടെ രാപ്പകലുകൾ ചെലവിടുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് ഓരോ ചെറുനഗരത്തിലും നൂറ് വീതം ഭക്ഷണപ്പൊതികൾ വിതരണം ചെയ്യുക എന്ന പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുന്നത്. യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ മുഖ്യമായും സൗജന്യ ഭക്ഷ ണവിതരണം നടത്തുന്നത് വൈകുന്നേരങ്ങളിലാണ്. പുരാതന കാലത്ത് നമ്മുടെ സമ്പന്ന തറവാടുകളിലെ കാര്യസ്ഥന്മാരോ കാരണവന്മാരോ സന്ധ്യകഴിയുമ്പോൾ ഇങ്ങനെ വിളിച്ചു ചോദിക്കാറുണ്ട്, 'അത്താഴ പട്ടിണിക്കാരുണ്ടോ, അത്താഴ പട്ടിണിക്കാരുണ്ടോ' എന്ന്. മൺമറഞ്ഞു പോയ ആ കേരളീയ സുകൃതത്തെ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുകയാണ് യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ. അത് കൊണ്ടാണ് ഈ ജീവകാരുണ്യ പ്രസ്ഥാനം അത്താഴം നൽകി തെരുവിന്റെ മക്കളെ ഉറക്കാൻ അയക്കുന്നത്.

2020-2021 കാലത്തെ ലോക് ഡൗൺ സമയത്ത് തെരുവിലല യുന്നവർക്കും ലോക് ഡൗൺ നിയമങ്ങൾ നടപ്പി ലാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി രാപ്പകലില്ലാതെ ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന പോലീസ് സേന അടക്കമുള്ള സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കും യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷൻ രുചികരമായ ഉച്ച ഭക്ഷണം വിളമ്പി തങ്ങളുടെ സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്തവും കറകളഞ്ഞ രാജ്യ സ്നേഹവും പ്രകടിപ്പി ക്കുകയുണ്ടായി. തന്നെയുമല്ല ലോക് ഡൗൺ കാലത്ത് വീടുകളിൽ കുടുങ്ങി പോയ വൃദ്ധ സഹോദരങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഔഷധം വീടുകളിൽ എത്തിച്ചുകൊടുത്തും വസ്ത്രം ഇല്ലാതെ കഷ്ടപെട്ടവർക്ക് അത്യാവശ്യത്തിനുള്ള വസ്ത്രം എത്തിച്ചു നൽകിയും ഈ സംഘടന വേറിട്ട

പ്രവർത്തന പാത സമൂഹത്തിൽ
തുറക്കുകയുണ്ടായി.

ലാൽ ബഹാദൂർ ശാസ്ത്രിയുടെ
ആകാരത്തോട് സാദൃശ്യമുള്ള
അഡ്വക്കേറ്റ് കെ കെ രാമദാസ്
ഒരിക്കലും തന്റെ പേരോ പടമോ
പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ 'എക്സ്പോ
സ്' ചെയ്യപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിക്കു
ന്ന വ്യക്തിയല്ല. ഇവിടെ ഓർമ
വരുന്നത് യേശു ക്രിസ്തുവിന്റെ
ഒരു ചിന്തയാണ്. 'നിന്റെ വലതു
കരം ചെയ്യുന്നത്
ഇടതുകരം അറിയാ
തിരിക്കട്ടെ'
എന്നാണ്. അഡ്വ
ക്കേറ്റ് രാമദാസ്
വിശുദ്ധ ബൈബിൾ
പഠിച്ചിട്ടുണ്ടോ
എന്നറിയില്ല.
പക്ഷെ അദ്ദേഹം
പിന്തുടരു ന്നത്
യേശു ക്രിസ്തു
വിന്റെ പാതയാണ്.
വിശുദ്ധ ബൈബിൾ
വീണ്ടും പറയുന്നു.
'എനിക്ക് വിശന്നു
നിങ്ങളെനിക്ക്
ഭക്ഷി ക്കാൻ തന്നു.
എനി ക്ക് ദാഹിച്ചു
നിങ്ങ ളെനിക്ക്
പാനം ചെയ്യാൻ തന്നു. ഞാൻ
നഗ്നനായി രുന്നു നിങ്ങളെന്നെ
ഉടുപ്പിച്ചു. ഞാൻപരദേശിയായ
ിരുന്നു നിങ്ങളെന്നെ പരിഗ
ണിച്ചു." യെസ് ഇൻഡ്യാ ഫൌ
ണ്ടഷൻ ചെയ്യുന്നത് യേശു
ലോകത്തെ പ്രബോധിപ്പിച്ച
ഇത്തരം കാര്യ ങ്ങളാണ് മലയാ
ളത്തിന്റെ പ്രിയ കവി വയലാർ
ഒരിക്കൽ എഴുതി "മനുഷ്യൻ
മനുഷ്യനെ സ്നേഹി ക്കുമ്പോൾ
ഈശ്വരൻ ജനിക്കു ന്നു.
മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ വെറ
ുക്കുമ്പോൾ ഈശ്വരൻ
മരിക്കുന്നു."

ഒരു യഥാർത്ഥ മനുഷ്യൻ
തനിക്കു ചുറ്റുമുള്ള മനുഷ്യരുടെ
ജീവിതങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിക്കു
മെന്ന് വിശുദ്ധ ബൈബിൾ
മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം
അഞ്ചാം അധ്യായം പതിനാലാം
വാക്യം അടിവരയിടുന്നു. " നീ
ലോകത്തിന്റെ പ്രകാശമാണ്".
സാമവേദം മനുഷ്യനെ പഠിപ്പി
ക്കുന്നത് എല്ലാ മനുഷ്യരേയും
സമന്മാരായി കാണണം. എല്ലാ
മനുഷ്യരിലും കുടികൊള്ളുന്ന

ജീവചൈതന്യം ഒന്ന് തന്നെയാ
ണ്. ഒരു അയ്യപ്പഭക്തൻ
പതിനെട്ടാംപടി കയറി ഈശ്വര
സമക്ഷത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ
അവനോട് ഈശ്വരൻ പറയുന്നത്,
"തത്വമസി" എന്നാണ്. നീ അന്വേ
ഷിക്കുന്ന ഈശ്വരൻ നിന്റ ഉള്ളിൽ
തന്നെയുണ്ട്. ഇസ്ലാം എന്ന പദ
ത്തിന്റ അർത്ഥം സ്നേഹം എന്നാ
ണ്. പരിശുദ്ധ ഖുർആൻ
പറയുന്നത് സ്വർഗം മാതാ പിതാ
ക്കളുടെ പദങ്ങൾക്കടിയിലാണ്,
വൃദ്ധരും അനാഥരുമായ മാതാ
പിതാക്കളെ ഊട്ടുക വഴി എസ്
ഇൻഡ്യാ ഫൌണ്ടേഷൻ
പരിശുദ്ധ ഖുറാനിലെ ഈ സൂക്ത
ത്തിന് ജീവൻ നൽകുന്നു. ഈ
പ്രാപഞ്ചിക സത്യം ഉൾകൊള്ളാ
ൻ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ
അഡ്വക്കേറ്റ് രാമദാസ് എന്ന ലാൽ
ബഹദൂർ ശാസ്ത്രിയെ പോലെയു
ള്ള ഈ കുറിയ മനുഷ്യൻ
മുന്നോട്ടു വന്നടുകൊണ്ടാണ്
യെസ് ഇൻഡ്യാ ഫൌണ്ടേഷനും
അതിനു കീഴിൽ നിരവധി
മനുഷ്യർക്ക് ജീവൻ നില
നിർത്താൻ അന്നവും ലഭിക്കുന്നത്
.

പൗരാണിക ഭാരതീയ സംസ്
കാരം ലോകത്തിനു മുന്നിൽ
അവതരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു യാഥാർ
ഥ്യമുണ്ട് അത് "അന്നം ബ്രഹ്മ"
എന്നാണ്. ഭക്ഷണം ഈശ്വരൻ
തന്നെ. ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നവൻ
ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തി സ്വർഗ്ഗത്തി
ലെ ദൈവം ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തി
തന്നെയാണ്. പുട്ടപർത്തിയിൽ
സായി ആശ്രമത്തിൽ ചെല്ലുന്ന
ഭക്തർക്ക് അവിടുത്തെ അതിവി
ശാലമായ ഊട്ടുപുരയുടെ നാലു
ചുവരുകളിലും വിവി ധ ലോകഭാ
ഷകളിൽ എഴുതിവെച്ചിരിക്കുന്ന
സുവിശേഷം വായിക്കാം. അത്
അന്നം ബ്രഹ്മമാണ് ഭക്ഷണം
ഈശ്വരനാണ്. ഭക്ഷണം പാഴാക്ക
രുത് എന്നാണ്. വിശുദ്ധ ബൈബി
ളിലെ സങ്കീർത്തന പുസ്തകം
പറയുന്നത് നീതി മാന്മാരുടെ
ക്ലേശങ്ങൾ അസംഖ്യമാണ്.
അവയിൽ നിന്നെല്ലാം ദൈവം
അവരെ മോചിപ്പിക്കുന്നു.

യെസ്സ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷന്റെ
പ്രവർത്തങ്ങളുമായി മുന്നോട്ടു
പോകുമ്പോൾ രാമദാസ് വക്കീ
ലിന് നേരിടേണ്ടി വരുന്ന
ക്ലേശങ്ങൾ നിരവധിയാണ്.
പക്ഷെ സുമനസുകളായ അധികാ
രികളും ഉദ്യോഗസ്ഥ സുഹൃത്തു
ക്കളും സമൂഹത്തിലെ നല്ല മനു
ഷ്യരും വക്കീലിന്റെ കൂടെ നിന്ന്
അദ്ദേഹത്തിന്റെ കരങ്ങൾക്ക്
ശക്തി പകരുന്നു. ആധുനിക

മനഃശാസ്ത്ര പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത് ഒരു ഗർഭ സ്ഥശിശു അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ ഉരുവായി പതിനഞ്ച് ദിവസം തികയുമ്പോൾ മുതൽ അവന്റെ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടാൻ തുടങ്ങുന്നു. അഞ്ചു വയസിനുള്ളിൽ അമ്മയുടെ മടിത്തട്ടിൽ നിന്നാണ്

**മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ ഈശ്വരൻ ജനിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ വെറുക്കുമ്പോൾ ഈശ്വരൻ മരിക്കുന്നു.**

ഒരു വ്യക്തി അവന്റെ യഥാർത്ഥ ആന്തരിക വ്യക്തിത്വം കൈവരിക്കുന്നത്. ആരോരുമില്ലാതെ വഴിയരികിലും മറ്റും വീണുറങ്ങുന്ന മനുഷ്യരെ തേടി ത്രിസന്ധ്യകളിൽ ഭക്ഷണപ്പൊതികളുമായി ഇറങ്ങിത്തിരിക്കാൻ ഉയർന്ന പ്രൊഫഷണൽ ബിരുദധാരിയായ ഒരു മനുഷ്യൻ തയ്യാറാവുന്നുങ്കിൽ അതിന്റെ മുഴുവൻ നന്മയും ചേരുന്നത് ആ മനുഷ്യന്റെ അമ്മയുടെ ആത്മവിലാണ്. ഇവിടെ വീണ്ടും ഒരു ബൈബിൾ സന്ദർഭം ഓർമിക്കട്ടെ. ശ്രീ യേശുനാഥാൻ മനുഷ്യരെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ആൾ കൂട്ടത്തിൽ നിന്നും ഒരു സ്ത്രീ ഇങ്ങനെ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു, നിന്നെ പ്രസവിച്ച ഉദരവും മുലയൂട്ടിയ സ്ത്രീയും എത്ര ഭാഗ്യവതിയാണ്. പൊഫഷനിൽ വലിയ ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കുകയും വലിയ സമ്പത്ത് ആർജ്ജിക്കുകയും രാഷ്ട്രീയ പൊതുപ്രവർത്തന രംഗത്ത് വലിയ അധികാര കസേരകൾ സ്വന്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണോ മർത്യജീവിതത്തിന്റെ പൂർണ ലക്ഷ്യം. അത്തരം കാര്യങ്ങൾ തീർച്ചയായും സാമൂഹിക നന്മയ്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. പക്ഷെ മനുഷ്യന്റെ, സമൂഹത്തിന്റെ, അടിസ്ഥാന ആവശ്യം നിറവേറ്റുമ്പോളാണ് ഒരു  മനുഷ്യൻ മാനവനാകുന്നത്. അവൻ ഈശ്വരനോളം ഉയരുന്നത്. യെസ്സ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷനു ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്ന അഡ്വക്കേറ്റ് കെ കെ രാമദാസ് ഇപ്പോൾ ഇങ്ങനെയൊക്കെ ഈ സമൂഹത്തെ വിസ്മയിപ്പിക്കുകയാണ്.

# CERTIFICATES

# ലക്ഷ്യം വിപുലീകരിക്കുന്നു

ലക്ഷ്യം വിപുലീകരിക്കുന്നു ഭക്ഷണ വിതരണത്തിലേക്കോ അത്താഴപട്ടിണിക്കാരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിലോ മാത്രമായി യെസ്സ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ തങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം പരിമിതപ്പെടുന്നില്ല. കേരളീയ സമൂഹം അതിശക്തമായി ആവശ്യപ്പെടുന്ന മറ്റുചില അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു കൂടി ഈ സംഘടന ഇറങ്ങുകയാണ്. തുടക്കം തിരുശിവപുരം എന്ന തൃശ്ശൂരിൽ നിന്ന് തന്നെ. ക്ലീൻ സിറ്റി ഗ്രീൻ സിറ്റി എന്ന മുദ്രാവാക്യം അദ്ദേഹം നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉയർത്തുന്നു. മാലിന്യ സംസ്കരണം ഏതൊരു വികസിത സമൂഹത്തിന്റെയും വെല്ലുവിളിയാണ്. ഭരണകൂടങ്ങൾക്കോ പ്രാദേശിക സർക്കാരുകൾക്കോ പൂർണമായി പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത ഒന്നാണ് മാലിന്യ സംസ്കരണം. കേരളം പോലെ അനുദിനം മഹാനഗരമായി വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഇടത്തിൽ തീർച്ചയായും അത് അപ്രയോഗോകിവുമാണ്. അവിടെ രാമദാസ് വക്കീൽ പുതിയ ധൗത്യം ആരംഭിക്കുന്നു. ഭവനസമുച്ചയങ്ങൾ, മറ്റു പാർപ്പിടങ്ങൾ, വ്യാപാര വ്യവസായ സംരംഭങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ യെസ്സ് ഇൻഡ്യ ഫൗണ്ടേഷന്റെ ഗ്രീൻ വളണ്ടിയേഴ്സ് നേരിട്ട് ചെന്ന് ജൈവ അജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ വേർതിരിച്ചു ശേഖരിക്കുകയും അവ സംസ്കരിക്കാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുടുംബ ശ്രീ, ജനശ്രീ പോലുള്ള മറ്റു സന്നദ്ധ സംഘടനകളായി ഇക്കാര്യത്തിൽ കൈക്കോർക്കുവാനും യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ ആലോചിക്കുന്നു.

# ഹൈന്ദവ ദേശീയതയും അയോദ്ധ്യയും

പ്രൊഫ. ടി പി സുധാകരൻ

**മതം മാറുന്ന ഓരോ ഹിന്ദുവും ഹൈന്ദവ സമാജത്തിൽ ഒരംഗത്തെ കുറയ്ക്കുക മാത്രമല്ല, ഒരു ശത്രുവിനെ കൂടുതലായി സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.**

സിന്ധു നദിക്കിപ്പുറത്തുള്ള ജനതയെ കുറിക്കാൻ അറബി വേഴ്സ്യൻ സഞ്ചാരികളാണ് ഹിന്ദുക്കൾ എന്നാദ്യമായി പ്രയോഗിച്ചത്. വേദങ്ങൾ, ഉപനിഷത്തുകൾ, രാമായണം, ഭാരതാദി ഇതിഹാസങ്ങൾ ഇതിലൊന്നും ഹിന്ദുവില്ല. വേഴ്സ്യനിൽ 'സ' ക്ക് 'ഹ' എന്നാണ് ഉച്ചാഹരണം. അങ്ങിനെ സിന്ധു ഹിന്ദുവായി. ഇംഗ്ലീഷുകാരും അത് തന്നെ അനുകരിച്ചു. അതുപോലെ യഥാർത്ഥത്തിൽ നാം ഇന്ത്യക്കാരുമല്ല. ഭാരതം എന്നാണ് പുരാണപദം. പത്മപുരാണം തുടങ്ങിയ പ്രാചീന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ 'ആസേതു ഹിമാചലം' എന്നാണ് ഭാരതത്തിന്റെ അതിത്തി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളത്. സിന്ധു ഗ്രീസിലെത്തിയപ്പോൾ ഇൻസസും അത് ഇംഗ്ലീഷിൽ 'ഇന്ത്യ'യുമായി.

ഹിന്ദുത്വം ബ്രാഹ്മണിസവും സവർണ്ണത്വവുമാണെന്നാണ് വിമർശകർ ഉന്നയിക്കുന്ന പ്രധാന ആരോപണം. വർണ്ണാശ്രമധർമ്മത്തെ വിസ്തരിച്ച് ഭഗവത് ഗീതയും മറ്റുമെല്ലാം കർമ്മത്തിനനുസരണമാണവ എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഗാന്ധിജി താൻ വിശ്വസിക്കുന്ന ഹിന്ദുത്വം വർണ്ണാശ്രമത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണെന്നും ഒരു സനാതന ഹിന്ദു എന്നതിൽ അഭിമാനം കൊള്ളുന്നു എന്നും പറഞ്ഞു. ജാന ശ്രുതി എന്ന ശൂദ്രനെ രൈക്വൻ എന്ന കാള വിക്കാരൻ വേദമഭ്യസിപ്പിക്കുന്നു. ഗുപ്തരാജാക്കന്മാർ വൈശ്യരായിരുന്നു. ചേര, ചോളാ പാണ്ഡ്യ രാജാക്കന്മാർ വെള്ളാളരായിരുന്നു. മൈസൂരിലെ ഓടയാർ രാജവംശം കുംബാരന്മാരായിരുന്നു. ടൂറിസ്റ്റുകളെ ആകർഷിക്കുന്ന മൈസൂർ കൊട്ടാരം അവരുടേതാണ്.

റിവേഴ്സ് അസവ്യശ്യതയുമുണ്ട്. തഞ്ചാവൂരിലെ പറയൻ, ചക്കിലിയൻ എന്നിവർ ബ്രാഹ്മണർ തങ്ങളുടെ ചേരിയിൽ വരുന്നത് ദുശ്ശകുനമായി കാണുന്നു.

ഹിന്ദു രാഷ്ട്രമായിരുന്ന ഇന്തോനേഷ്യ ഇസ്ലാമിക രാഷ്ട്രമായി. ലോകത്തേറ്റവും കൂടുതൽ മുസ്ലീങ്ങൾ ഉള്ളതും ഇവിടെയാണ്. എന്നാൽ ഈയിടെ ഇന്ത്യ ഏറ്റവും മുന്നിലായി. ഇന്തോനേഷ്യൻ വിമാന സർവിസിന്റെ പേർ ഗരുഡ എയർ ലൈൻസ് ആണ് രാഷ്ട്രത്തലവൻ ഡോ. സുകർണോ ബാലിദ്വീപും തായ്‌ലന്റും കംബോഡിയായും അഫ്ഗാനിസ്ഥാനും കാശ്മീരും ഹിന്ദുക്കളുടേതല്ലാതായി. ബാക്കിയായ ഭാരതത്തിൽ ഇസ്ലാമിക താല്പര്യം സംരക്ഷിക്കാൻ സച്ചാർ കമ്മീഷൻ റിപ്പോർട്ട് കോൺഗ്രസിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള യു പി എ സർക്കാർ അംഗീകരിച്ചു. സ്വാമി വിവേകാനന്ദന്റെ ഈ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്. "മതം മാറുന്ന ഓരോ ഹിന്ദുവും ഹൈന്ദവ സമാജത്തിൽ ഒരംഗത്തെ കുറയ്ക്കുക മാത്രമല്ല, ഒരു ശത്രുവിനെ കൂടുതലായി സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു."

രണ്ടാം ലോക മഹായുദ്ധം കഴിഞ്ഞതോടെ തന്നെ (1945) ബ്രിട്ടന് ഇന്ത്യയിൽ സ്വന്തം സൈന്യത്തെ നിലനിർത്തുക ഒരു വലിയ സാമ്പത്തിക ബാദ്ധ്യതയായി. ഇന്ത്യൻ സൈന്യ ത്തിനാണെങ്കിൽ സുഭാഷ് ചന്ദ്രബോസിനോടായി കൂറ്. 1946 ൽ ബോംബയിൽ നടന്ന നാവിക കലാപം അതിന്റെ ഭാഗമാണ്. അവസാനം മൗണ്ട് ബാറ്റന്റെ നേതൃത്ത്വത്തിൽ കോൺഗ്രസിന് അധികാര കൈമാറ്റം നടന്നു. മുസ്ലിം വിഭാഗത്തെ തൃപ്തിപെടുത്താൻ പടിഞ്ഞാറേ ഭാരതവും കിഴക്കേ ഭാരതവും വെട്ടി മുറിച്ച് പാക്കിസ്ഥനാക്കി. വിവിധ ദേശങ്ങളായി കിടന്നിരുന്ന ഇന്ത്യയെ ബ്രിട്ടിഷുകാർ റെയിൽവേ കൊണ്ടുവന്ന് ഒന്നാക്കി എന്നൊക്കെയാണ് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചിരുന്നത്. ശൈവ - വൈഷ്ണവ - ശാക്തേയ മതങ്ങളാണ് പ്രാചീന ഭാരതത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നത്. AD

6-ാം നൂറ്റാണ്ടിനു ശേഷമേ ഇസ്ലാം മതം രൂപം കൊള്ളുന്നുള്ളൂ. സുൽത്താന്മാരുടെ ഭരണം ഇന്ത്യയുടെ നല്ലൊരു ഭാഗം ഇസ്ലാം ആക്കി. അങ്ങിനെയാണ് ബാബറുടെ ആക്രമണ കാലത്ത് സരയു നദിയുടെ തീരത്തെ അയോദ്ധ്യയിലെ രാമക്ഷേത്രം കൊള്ളയടിക്കുന്നതും അതൊരു പള്ളിയാകുന്നതും (AD - 1528)

ബാബറി മസ്ജിദ് – രാമക്ഷേത്ര വിവാദം ഇവിടെ തുടങ്ങുന്നതിന് എത്രയോ വർഷം മുൻപ് പുറത്ത് വന്ന വിശ്വ വിജ്ഞാന കോശം പറയുന്നത് നോക്കുക. 'സമുദ്ര ഗുപ്തൻ (AD 330-375) തലസ്ഥാനം പാടലീപുത്രത്തിൽ നിന്ന് അയോദ്ധ്യയിലേക്ക് മാറ്റി. ഉജ്ജയിനിയിലെ വിക്രമാദിത്യൻ ശ്രീരാമൻ പിറന്ന സ്ഥലത്ത് ഒരു ക്ഷേത്രം നിർമ്മിച്ച് ശ്രീരാമനെ പ്രതിഷ്ഠിച്ചു. AD 1528 ൽ മുഗൾ ചക്രവർത്തിയായ ബാബർ അയോദ്ധ്യയിൽ താവളമടിക്കുകയും ജലാനുഷാദർ ബേഗ് എന്ന മുസ്ലിം ഫക്കീറിന്റെ അഭ്യർത്ഥന കൈകൊണ്ട് അയോദ്ധ്യയിലെ രാമ ക്ഷേത്രം പൊളിച്ച് ആ ക്ഷേത്രത്തിന്റെ കല്ലുകൾ തന്നെ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പള്ളി നിർമ്മിക്കുകയുണ്ടായി. ആ പള്ളിയാണ് ബാബറി മസ്ജിദ്' (വിശ്വ വിജ്ഞാന കോശം എസ്.പി.സി.എസ്. വോള്യം/പേജ് 548) ENCYCLOPEDIA OF BRITANICA, VOL 2, PAGE 924 ലും ഇതേ അഭിപ്രായം.

സ്വാതന്ത്ര്യാനന്തരം 1949 ഡിസംബർ 21 നാണ് അവിടെ വിഗ്രഹങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടത്. രാത്രി കൊണ്ട് വെച്ചതാണെന്നു എതിരാളികൾ ആരോപിക്കുന്നു. പോലീസ് റിപ്പോർട്ടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഫൈസാബാദ് ജില്ലാ ജഡ്ജിയും മലയാളിയുമായ കെ.കെ നായർ പൂജ തുടരാൻ അനുവദിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന് കളക്ടറുടെ ചുമതലയുണ്ട്. ഇതാണ് ശരിക്കും രാമ ക്ഷേത്രത്തിനു അടിത്തറയിട്ടത് പ്രാധാനമന്ത്രി നെഹ്റുവിന് അതൃപ്തിയുണ്ടാവുകയും മുഖ്യമന്ത്രി ഗോവിന്ദ് വല്ലഭ് പന്തിനെ കൊണ്ട് കളക്ടറെ മാറ്റുകയും ചെയ്തു. സർവീസ് ഉപേക്ഷിച്ച കെ.കെ നായർ പിന്നീട് ജനസംഘത്തിൽ ചേരുകയും 1969 ൽ ലോകസഭാ അംഗമാകുകയും ചെയ്തു.

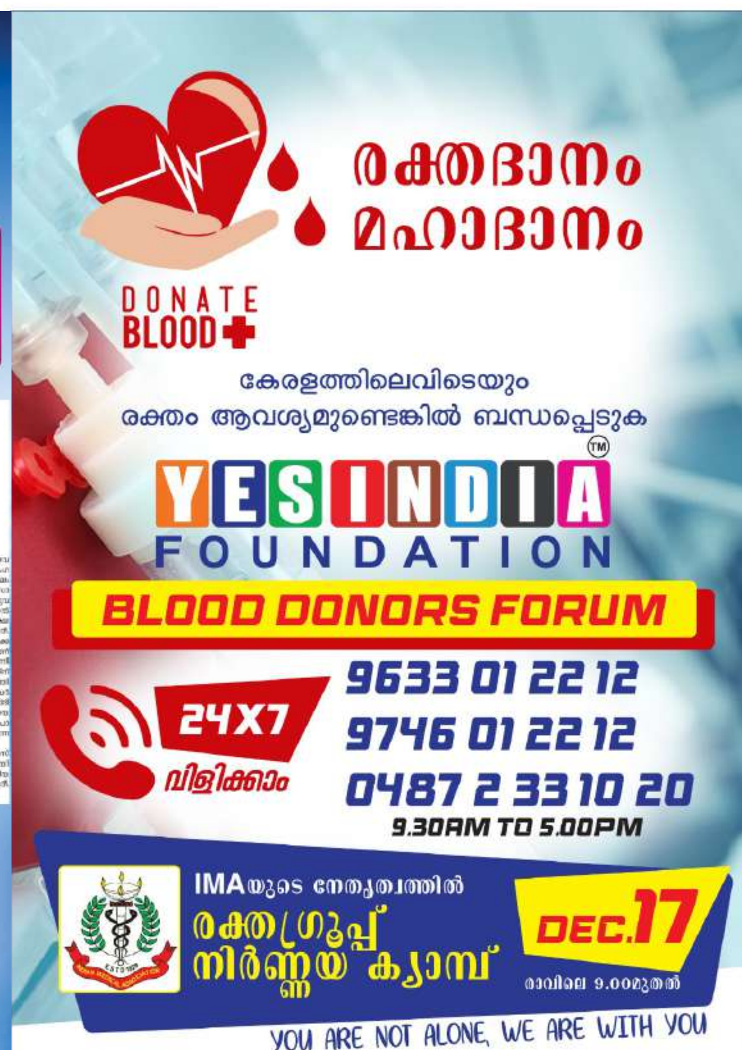
അർക്കിയോളോജിക്കൽ സർവ്വേ

ആദ്യത്തെ സർവ്വേ 1962-63 കാലത്ത് എ. കണ്ണിംഗ് ഹാമിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ, 1889-91 കാലത്ത് എ ഫ്യൂറർ, 1969-ാം കാലത്ത് പ്രൊഫസർ എം കെ നാരായണൻ 1975-76 കാലത്ത് പ്രൊഫ.പി ബി കണ്ണിംഗ് ഹാമും ഫ്യുറും രാമായണത്തിൽ പറയുന്ന അയോദ്ധ്യ തന്നെയാണ് ഇപ്പോഴത്തെ അയോദ്ധ്യ എന്നു പറയുന്നു. ബുദ്ധമതാവശിഷ്ടങ്ങൾക്കാണ് കണ്ണിംഗ്ഹാം പരിശോധന നടത്തിയത്. ചീനാസഞ്ചാരികളുടെ (5, 6 നൂറ്റാണ്ടുകൾ) നിരീക്ഷണങ്ങളാണ് കണ്ണിംഗ്ഹാമിനെ പരിശോധനയ്ക്കു പ്രേരിപ്പിച്ചത്. ഫ്യൂറഅ ബി. ബിലാലും അയോദ്ധ്യ തന്നെ യെന്ന് സർവ്വേ ടീമിൽ മലയാളിയായ കെ.കെ. മുഹമ്മദുമുണ്ടായിരുന്നു. മണ്ണിനടിയിൽ ക്ഷേത്രത്തൂണുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നത് അദ്ദേഹം രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. 2600 വർഷം മുമ്പ് അയോദ്ധ്യയിൽ പ്രസേനജിത്ത് രാജാവു ബുദ്ധ വിഹാരം നിർമ്മിച്ചു ഭിക്ഷുക്കൾക്ക് കൈമാറിയെന്നു നെഹ്റു 'ഇന്ത്യയെ കണ്ടെത്തലി'ൽ. എന്നാൽ അതിനുള്ള ചരിത്രപരമായ തെളിവുകളൊന്നും അദ്ദേഹം നിരത്തുന്നില്ല.

ഇതിന്നിടയിൽ സുന്നികളും ഷിയാകളും അയോദ്ധ്യയിലെ പള്ളിയുടെ കാര്യത്തിൽ തർക്കത്തിലായി. ഇന്ത്യയിൽ മുസ്ലിം ജനവിഭാഗം കൂടുതലും സുന്നികളാണ്. ഷിയ അഹമ്മദീയ വിഭാഗങ്ങൾ കുറവാണ്. എന്നാൽ മുഗൾ രാജാക്കൻമാർ ഷിയാ വിഭാഗക്കാരാണ്. ബാബറുടെ പള്ളി അവർക്കുള്ളതാണ്.

അവസാനം പ്രധാനമന്ത്രി മുൻകൈയെടുത്ത് പ്രശ്നം സമാധാനത്തിലാക്കി. സുപ്രീം കോടതി ഉത്തരവുകളും അനുകൂലമായിരുന്നു. കുറച്ചപ്പുറത്ത് ക്ഷേത്ര നിർമ്മാണ കമ്മിറ്റി തന്നെ പള്ളി പണിയാൻ സഹകരിക്കാമെന്ന് സമ്മതിച്ചു. പ്രശ്നം രമ്യമായി പരിഹരിച്ചതിൽ ഇവിടുത്തെ മതേതരവാദികൾ അസ്വസ്ഥരാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിലെ നപുംസകങ്ങളായ സാംസ്കാരിക നായകർ.

“
വിശപ്പറിഞ്ഞ്
വിളമ്പുന്നവരെ
വിഗ്രഹങ്ങളെക്കാൾ
വിശ്വാസമാണ്.



# തൃശ്ശൂർ നഗരത്തിൽ ഇനി
# അത്താഴ
# പട്ടിണിക്കാരില്ല!

POWERED BY :

YOGLOANS
Building Better Lives

ORGANISED BY :

YES INDIA™
FOUNDATION

CHARITABLE TRUST REG. NO.: IV/25/20

M.G. ROAD, MANNATH LANE, THRISSUR

**നിങ്ങൾ ഒറ്റക്കല്ല, കൂടെയുണ്ട് ഞങ്ങൾ...**

# വയോജന കേന്ദ്രം

വിളഞ്ഞ ഗോതമ്പ് വയലുകളിൽ വ്യവസായ ശാലകൾ ഉയർന്ന

> നല്ല ഭക്ഷണവും നല്ല പരിചരണവും നല്ല ഔഷധസേവയും വാത്സല്യവും സ്നേഹവും നൽകുന്ന ഒരു വയോജന കേന്ദ്രം അതാണ് യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷന്റെ മറ്റൊരു ദൗത്യം.

പ്പോൾ ബ്രിട്ടനിലെ ഗ്രാമവാസികൾ പറഞ്ഞത് ഇംഗ്ലണ്ടിനെ ഒരു ഭൂതം ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നാണ്. കാർഷിക രാജ്യമായിരുന്ന ബ്രിട്ടനിൽ വ്യാവസായിക വിപ്ലവം ആരംഭിച്ചപ്പോൾ നിര നിരയായി ആകാശത്തേക്ക് ഉയർന്ന പുകക്കുഴലുകൾക് ജനങ്ങൾ ആശ്ചര്യപ്പെട്ടു. അതുകൊണ്ടാണ് അങ്ങനെയൊരു പ്രയോഗം ഉടലെടുത്തത്. പറഞ്ഞു വരുന്നത് വ്യവസായം വികസനത്തിന്റെ കൊടിയടയാളങ്ങളാണ്.

സമൂഹം വികസി ക്കുന്നത് വ്യവസായവും വ്യാപാരവും അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള മറ്റു മേഘലകളും വളർച്ച പ്രാപിക്കുമ്പോഴാണ് പക്ഷെ വ്യവസായിക വിപ്ലവത്തിന്റെ ഭാഗമായി സംഭവിച്ച ദുരന്തം മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ ശിഥിലമായി എന്നതാണ്. അതു പിന്നീട് കുടുംബബന്ധങ്ങളുടെ ശൈഥില്യത്തിലേക്കും എത്തിചേർന്നു. അപ്പോൾ അധ്വാനശേഷി നഷ്ട്ടപ്പെട്ട മാതാപിതാക്കൾ കുടുംബത്തിൽ ഒരു അനാവശ്യ സാന്നിധ്യമായി മാറി. അതുകൊണ്ടാണ് സമൂഹത്തിൽ വൃദ്ധ പരിപാലന കേന്ദ്രങ്ങളും അഗതി മന്ദിരങ്ങളും ഒക്കെ ഉണ്ടാവാൻ കാരണമായത്. ബ്രിട്ടനിൽ മാത്രമല്ല ഇപ്പോൾ കേരളത്തിലും സമൂഹം പ്രകാശ വേഗത്തിൽ കുതിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ഈ ഓട്ടത്തിനിടയിൽ വീണു പോകുന്നവരെ തിരിഞ്ഞു നോക്കാൻ പോലും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനു സമയമില്ല.

സമൂഹത്തിന്റെ ഈ പോരായ്മയിലേക്ക് യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ ഉതകും കരങ്ങളായി കടന്നു വരുന്നു. വിശാലമായ ഒരു വയോജന ഭവന സമുച്ചയം നല്ല ഭക്ഷണവും നല്ല പരിചരണവും നല്ല ഔഷധസേവയും വാത്സല്യവും സ്നേഹവും നൽകുന്ന നൽകുന്ന വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയ സഹോദരങ്ങളെ ഏറ്റെടുത്തു മരണം വരെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഒരു വയോജന കേന്ദ്രം അതാണ് യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷന്റെ മറ്റൊരു ദൗത്യം. നീതി ആയോഗ് അനുമതി ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന പദ്ധതിയാണിത് നമ്മുടെ വീടുകളിൽ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ അവശതയിൽ ഒറ്റപെട്ടു കഴിയുന്ന ധാരാളം മാതാപിതാക്കളുണ്ട് മക്കളും അവരുടെ കുടുംബവും വിദേശത്തു വേരുപിടിച്ചവരാണ്. നാട്ടിൽ വൃദ്ധമാതാപിതാക്കൾ മക്കൾ അയച്ചു കൊടുക്കുന്ന പണം സ്വീകരിച് ഏകാന്തതയിൽ കഴിയുന്നു. അത്തരക്കാർക്ക് താത്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന നല്ല കുടുംബാന്തരീക്ഷം നില നിർത്തുന്ന വൃദ്ധ പരിപാലന കേന്ദ്രത്തിൽ ആശ്രയം തേടാവുന്ന ബൃഹത്തായ ഒരു പദ്ധതിയാണിത്.

# വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ

ഭാരതം ലോകത്തിനു മുന്നിൽ വെച്ചിരിക്കുന്ന ഗുരുകുല വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായം ഉണ്ടായിരുന്നു. മഹാത്മാ ടാഗോർ ആരംഭിച്ച വിശ്വഭാരതി കലാശാല അതിന്റെ ഒരു ചെറുപതിപ്പാണ് എന്നു വേണമെങ്കിൽ സൂചിപ്പിക്കാം. മെക്കാളെ പ്രഭു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഈ പീരിയഡിൽ സർക്കാരിൽ ഇന്ത്യക്കാരായ ഗുമസ്തന്മാരെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി പാകപ്പെടുത്തിയ വിദ്യാഭ്യാസ സംമ്പ്രദായമാണ് ഇപ്പോഴും ഇന്ത്യയിൽ അനുവർത്തിച്ചു പോരുന്നത്.

നമ്മുടെ സംസ്കാരം, പൈതൃകം പാരമ്പര്യം തുടങ്ങി അന്യം നിന്നു പോയ മൂല്യങ്ങളെ തിരിച്ചു പിടിക്കുക എന്ന മഹത്തായ ഒരു ലക്ഷ്യം മുന്നിൽ കണ്ടു കൊണ്ടു യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിൽ പ്രതിജ്ഞ ബദ്ധമാണ്. സാമ്പ്രദായിക കേന്ദ്രിയ വിദ്യാലയങ്ങൾ വേദ ഭാഷയായ സംസ്കൃതത്തിന്റെ പുനരുജ്ജീവനം, ആസേതു ഹിമാചലം അലയടിച്ചിരുന്ന സനാതനധർമം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള അധ്യാപന രീതി എന്നിവയൊക്കെ വീണ്ടും ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചു കൊണ്ടുവരികയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സംസ്ക്കാരം ലഭ്യമാക്കുന്നത് . അതോടൊപ്പം നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നിലവിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന കുലത്തൊഴിൽ സമ്പ്രദായം പുനരാവിഷ്ക്കരിക്കുക എന്നതും യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ഒരു പൈതൃക ഗ്രാമം എന്ന സംസ്ക്കാരം തിരികെ കൊണ്ടുവരിക യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നു.

> “നമ്മുടെ **സംസ്കാരം, പൈതൃകം പാരമ്പര്യം** തുടങ്ങി അന്യം നിന്നു പോയ മൂല്യങ്ങളെ തിരിച്ചു പിടിക്കുക എന്ന മഹത്തായ ഒരു ലക്ഷ്യം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടു യെസ് ഇന്ത്യ ഫൌണ്ടേഷൻ **വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിൽ** പ്രതിജ്ഞബദ്ധമാണ്.

കേരള കൗമുദി
SINCE 1911
Epaper
28 Dec 2020

# അത്താഴപട്ടിണിക്കാർക്ക് ഇനി വിശപ്പറിയാതെ ഉറങ്ങാൻ യെസ് ഇന്ത്യ

തൃശ്ശൂർ: തൃശ്ശൂർ നഗരത്തിൽ ഒരുപാട്പേർ രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ ഉറങ്ങുന്നുണ്ട്. ഈ അത്താഴപട്ടിണിക്കാരെ കണ്ടെത്തി അവർക്ക് സൗജന്യഭക്ഷണപൊതി കൊടുക്കുകയാണ് യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ പ്രവർത്തകർ. എന്നും വൈകുന്നേരം 6 മണിക്കുശേഷം വെസ്റ്റ് ഫോർട്ട് ജംഗ്ഷൻ, വടക്കെ സ്റ്റാൻഡ്, പുത്തൻപള്ളി പരിസരം, കമ്മീഷണറുടെ ഓഫീസിനു മുൻവശം, ശക്തൻ സ്റ്റാൻഡ് എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് ഭക്ഷണപൊതികൾ നൽകുന്നത്. പൂത്തോൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ എന്ന പബ്ലിക് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റാണ് അത്താഴപട്ടിണിക്കാരെ കണ്ടെത്തി അർഹരായവർക്ക് ഭക്ഷണപൊതികൾ നൽകുന്നത്. ഭക്ഷണപൊതിയിൽചോറും സാമ്പാറും കൂട്ടുകറിയും അച്ചാറും ഒക്കെ ഉണ്ടാകും.

കെ. കെ. രാമദാസ് ഭക്ഷണ പൊതി വിതരണത്തിൽ

യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷനിൽ സമൂഹത്തിന്റെ വിവിധമേഖലയിലുള്ളവർ അംഗങ്ങളാണ്. അഭിഭാഷകർ, ഗൃമസ്ഥന്മാർ, ബിസിനസുകാർ, സർക്കാർ ജീവനക്കാർ,ഡോക്ടർമാർ, കൂലിപണിക്കാർ, വ്യാപാരികൾ, സെയിൽ റെപ്രസന്റേറ്റീവുമാർ, പോസ്റ്റൽ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്നീമേഖലയിലുള്ളവരും ഉണ്ട്. ഭക്ഷണപൊതികൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിന് അരിയും, പലവ്യഞ്ജനങ്ങളും സ്ഥാപനങ്ങളും, വ്യക്തികളും എത്തിച്ചു തരാറുണ്ടെന്ന് യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ ചെയർമാൻ അഡ്വ: കെ. കെ. രാമദാസ് പറഞ്ഞു.

രണ്ട് വർഷം മുമ്പാണ് യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ ചാരിറ്റബിൾ സൊസൈറ്റിയായി തുടങ്ങിയത്. കഴിഞ്ഞ ജനുവരിയിൽ പബ്ലിക് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റായി മാറി. കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസക്കാലമായി ദിവസവും മുടങ്ങാതെ ഭക്ഷണപൊതികൾ എത്തിക്കാറുണ്ട്. പിറന്നാളുകൾക്കും, മരിച്ചവരുടെ ഓർമ്മദിനത്തിൽ പായസം അടക്കം ഭക്ഷണപൊതികൾ ബന്ധുക്കൾ തയ്യാറാക്കി ട്രസ്റ്റ് ഓഫീസിൽ എത്തിക്കാറുണ്ട്. ട്രസ്റ്റിന്റെ ഓഫീസിൽ കൊണ്ടുവന്നു കൊടുത്താൽ ഫൗണ്ടെഷൻ പ്രവർത്തകർ ബോക്സുകളിലാക്കി വിതരണം നടത്തും. ദിവസവും പത്തിലധികം പ്രവർത്തകർ ഭക്ഷണപൊതികൾ കൊണ്ടുകൊടുക്കുവാൻ ഉണ്ടാകും. അഡ്വ: കെ. കെ. രാമദാസ് ചെയർമാനും, സി. എ. അഭിലാഷ് വൈസ് ചെയർമാനും, ടി. വി. ശ്രീനിവാസൻ സെക്രട്ടറിയും, ഹിമേഷ് നാടാർ ജോ: സെക്രട്ടറിയും, റോബിൻ അയ്യഞ്ചിറ ട്രഷററുമായിട്ടുള്ളവരാണ് യെസ് ഇന്ത്യ ഫൗണ്ടേഷൻ ഭാരവാഹികൾ. വിവരങ്ങൾക്ക്: 99 47 24 84 24

# ബയോഗ്യാസ് കേന്ദ്രങ്ങൾ

നമ്മുടെ ഗവൺമെന്റ് അഭിമുഖീ കരിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന പ്രശ്നം ഇന്ധന ലഭ്യതയും അതിന്റെ ശാസ്ത്രീയമായ വിതരണവും ആണ്. പെട്രോളിയം പോലുള്ള പരമ്പരാ ഗത ഇന്ധന സ്ത്രോതസ്സുകൾ താമസിയാതെ വറ്റി പോകുമെന്നാണ് ശാസ്ത്രം നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പ്. അതുകൊണ്ടാണ് സൗരോർജം പോലുള്ള പാരമ്പര്യേതര ഊർജസ്ത്രോത സ്സുകളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രികരിക്കാൻ സർക്കാരുകൾ ജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ ഊർജ്ജ മേഖലയിൽ കാലൂന്നാൻ പരിപാടികൾ സജ്ജമാക്കുന്നു. തങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ജൈവ മാലിന്യം ഉപയോഗിച്ച് വീടുകളിലും പാർപ്പിട സമുച്ചയങ്ങളിലും വ്യാപാര വ്യവസായദി സംരഭങ്ങ ളിലും യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ ഊർജ്ജ മേഖലയിൽ കാലൂ ന്നാൻ പരിപാടികൾ സജ്ജമാക്കുന്നു.

തങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ജൈവമാലിന്യം ഉപയോഗിച്ച് വീടുകളിലും പാർപ്പിട സമുച്ചയങ്ങളിലും വ്യാപാര വ്യവസായാദി സംരഭങ്ങളിലും ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റുകൾ സ്ഥാപിച്ചു ഓരോ യൂണിറ്റിലേക്കും ആവ ശ്യമായ ഊർജ്ജം ഉൽപ്പാദിപ്പി ക്കുന്ന എന്ന പരിപാടിയാണ് ഈ പദ്ധതി കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

അതിന്റെയൊക്കെ വളരെ ശാസ്ത്രീയമായ ഗവേഷണങ്ങളും പഠനങ്ങളും ഈ സംഘടനയുടെ അകത്തളങ്ങളിൽ സക്രിയമായി മുന്നേറുകയാണ്. യെസ് ഇൻഡ്യ ഫൌണ്ടേഷൻ ഒരു പതാകയാണ്. സമൂഹത്തെ നേർവഴിക്ക് നയിക്കാൻ സമൂഹത്തിനു പ്രകാശം പകർന്നു നല്കാൻ സമൂഹ ത്തിന്റെ ഒത്ത മധ്യത്തിൽ ഉയർന്നു പാറുന്ന നന്മയുടെ സത്യത്തിന്റെ പതാക ഈ പതാക കൂടുതൽ ഉയരങ്ങളിൽ ഉയർന്നു പറക്കട്ടെ.

# യു എൻ റിപ്പോർട്ട്
# ലോകം പാഴാക്കി, നൂറു കോടി ടൺ ഭക്ഷണം

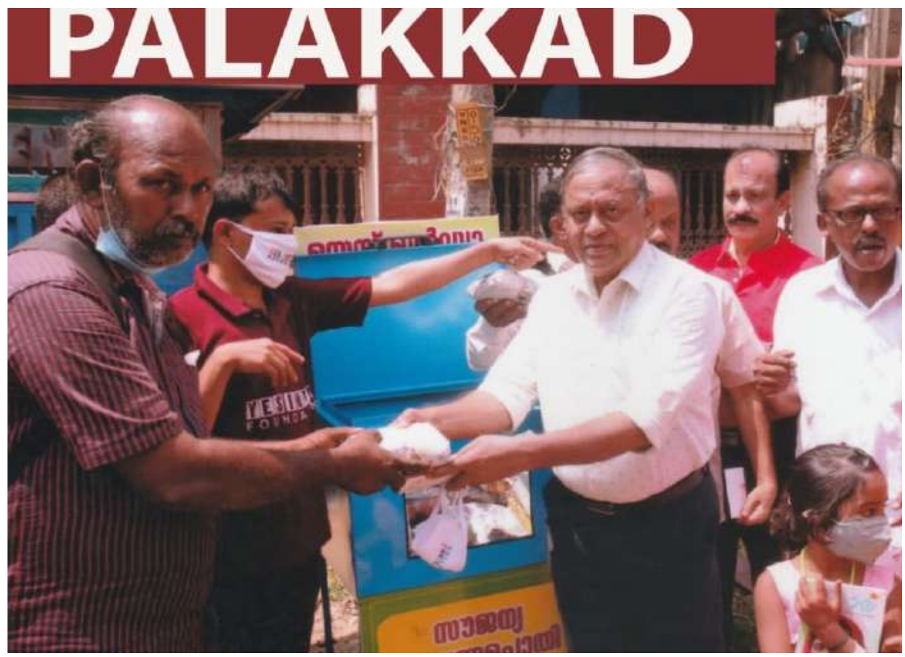
വിശപ്പിൻറെ വില പ്രതി ദിനം പാഴായത് 78 കോടി പ്പേർക്ക് ഒരു നേരത്തേക്കുള്ള ഭക്ഷണം.
ജനീവ : ലോകം ഒരു വർഷം കുപ്പത്തൊട്ടിയിലേക്കു വലിച്ചെറി യുന്നതു 100 കോടി ടൺ ഭക്ഷ ണം. ഐക്യരാഷ്ട്ര സംഘടന (യു എൻ ) പ്രസി ദ്ധീകരിച്ച 'ഫുഡ് വെയ്സ്റ്റ് ഇൻഡക്സ് റിപ്പോർട്ട് 2024' ലാണ്. സങ്കടകരമായ ഈ വിവരമുള്ളത്. നാളെ ലോക മാലിന്യരഹിതദിനത്തിനു മുന്നോടിയായി പുറത്തു വിട്ട റിപ്പോർട്ടിൽ 2022 ലെ കണക്കുക ളാണുള്ളത്. ആ വർഷം പ്രതി ദിനം ലോകം പാഴാക്കിയ ഭക്ഷ ണം കൊണ്ട് 78 കോടി പട്ടിണി പാവങ്ങൾക്കു ഒരു നേരമെങ്കിലും ഭക്ഷണം നല്കുമായിരുന്നുവെന്നു റിപ്പോർട്ടിൽ പറയുന്നു. 83 ലക്ഷം കോടി രൂപ വില മതിക്കുന്നതാണ് ലോകം പാഴാക്കിയ ഭക്ഷണം. ലോക വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ ആകെ ഭക്ഷണ ത്തിൻറെ അഞ്ചി ലൊന്നുവരും ഇത്.

ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നതിൽ മുന്നിൽ വീടുകൾ തന്നെയാണ്. ആകെ കളഞ്ഞതിൽ 60 കോടി ടൺ (60%) വീടുകളിൽ നിന്നു മാലിന്യ കുട്ടയിൽ തട്ടിയതാണ്. റസ്റ്ററന്റുകൾ, കാന്റീനുകൾ, ഹോട്ടലുകൾ എന്നിവയുടെ പങ്ക് 28%, ബാക്കി 12% കശാപ്പുശാല കളും പച്ചക്കറി കടകളും വക. കൊടും പട്ടിണിയുള്ള ലോകത്ത് ഇത്രയേറെ ആഹാരം പാഴാക്കു ന്നതിനെ 'ആഗോള ദുരന്തം' എന്നാണ് റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കിയ

യു എൻ പരിസ്ഥിതി ഏജൻസി വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്.
പഠനകണക്കിലും വളരെ കൂടുത ലായിരിക്കും യഥാർത്ഥ അളവെ ന്നാണ് വിലയിരുത്തൽ.
അധാർമികം മാത്രമല്ല, പരിസ്ഥി തി ദ്രോഹവും ഈ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നത് ധാർമി കമായ തെറ്റു മാത്രമല്ല, പരിസ്ഥിതി യോടുള്ള ദ്രോഹം കൂടിയാണ്. ഈ ഭക്ഷണം മാലിന്യമായി മാറുമ്പോൾ രൂപപ്പെ ടുന്ന കാർബൺ ഉൾപ്പെടെ ഹരിത ഗൃഹ വാതകങ്ങൾ, ആഗോളാടിസ്ഥാനത്തിൽ ആകെ പുറന്തള്ളുന്നതിൻറെ 10% വരും. പാഴാക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അതിഭീമൻ കൂമ്പാരത്തെ ഒരു രാജ്യമായി കണക്കാക്കിയാൽ, ഹരിതഗൃഹ വാതകങ്ങൾ പുറന്ത ള്ളുന്നതിൽ ചൈനയും യു

എസും കഴിഞ്ഞു മൂന്നാം സ്ഥാനം നേടുമായിരുന്നു. ഭക്ഷണമില്ലാതെ വിഷമിക്കുന്ന 80 കോടിയോളംപ്പേർ ലോകത്തു ണ്ടെന്നതാണ് കണക്ക്. ലോകത്ത് ഒരു ദിവസം പാഴാക്കുന്ന ഭക്ഷ ണം മതി അവർക്ക് ഒരു നേരം വിശപ്പടക്കാൻ. ആളുകൾ ആവശ്യ ത്തിലധികം ഭക്ഷണം അളവറി യാതെ വാങ്ങി കൂട്ടുന്നു. മിച്ചം വരുന്നത് കഴിക്കുന്നുമില്ല. ഭക്ഷണം മാത്രമല്ല. പണവും പാഴാക്കുകയാണ്.

റിച്ചഡ് സ്വാനൽ
ഡയറക്ടർ ഇംപാക്ട് ,ഗ്രോത്ത്, റാപ്പ് (WRAP), (റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാ ക്കാൻ യു എന്നുമായി സഹക രിച്ച എൻജിഒ)



# ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാം...

രാഗിണി എസ്.മേനോൻ

തിരക്കു പിടിച്ച ആധുനിക ജീവിത ക്രമത്തിൽ നമുക്ക് ശരിയായി വ്യായാമം ചെയ്യാ നോ ശരീരം ആവശ്യപ്പെടു ന്ന രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ എന്തിനേറെ ഒന്നു വിശ്രമിക്കാൻ പോലുമോ സമയം ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം.
കാൽ നൂറ്റാനിപ്പുറം മലയാളി യുടെ ജീവിത രീതിയിലും ആഹാരക്രമത്തി ലും സംഭവിച്ച മാറ്റങ്ങൾ അതിശയിപ്പിക്കുന്നതാ ണ്. കഞ്ഞിയും പുഴക്കും കഴിച്ചു ജീവിച്ചിരുന്ന നമ്മുടെ പൂർവ്വി കർ വളരെ അപൂർവ്വമായി മാത്രമെ മരുന്നുകൾ ഉപയോ ഗിച്ചിരുന്നുള്ളു. കാൽ നൂറ്റാണ്ടിനു മുൻപ് ശരാശരി മലയാളി ദിവസം തോറും ചുരുങ്ങിയത് അഞ്ച് കിലോ മീറ്റർ എങ്കിലും പല തവണ യായി നടക്കുമായിരുന്നു. ചന്തയിലും കൃഷി സ്ഥല ത്തും ആരാധനാലയങ്ങളി ലും വിദ്യലയങ്ങളിലും വിനോദ കേന്ദ്രങ്ങളിലും ഒക്കെ മലയാളി കൾ നടന്നാ ണ് പോയിരുന്നത്.

തങ്ങളുടെ തൊടിയിലും പറബിലും സുലഭമായി ലഭിച്ചിരുന്ന കായ്കനികൾ അവർ പച്ചക്കോ പഴുപ്പിച്ചോ വേവിച്ചോ ഭക്ഷിച്ചു പോന്നു. രാസവളവും കിടനാശിനിക ളും വളരെ നിയന്ത്രിത അളവിൽ ആണ് കൃഷിയിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. ഉദാരവൽ ക്കരണവും ആഗോള വൽക്കരണവും മലയാളിയുടെ സുഖ ജീവിതത്തെയും ഭക്ഷ

ണക്രമത്തെയും ഏതോ ഒരു മാസ്മര ലോകത്താണ് എത്തിച്ചിരിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിന് ഒട്ടും ആവശ്യമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും തീരെ വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുകയും ചെയ്ത് മലയാളികൾ ഇന്ന് ജനിക്കുന്നതു മുതൽ മരിക്കുന്നതുവരെ രോഗത്തിന് അടിമകളായി തീരുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തല ത്തിൽ ചില ആരോഗ്യ ചിന്തകൾ ഇവിടെ അവതരിപ്പിക്കുകയാണ്. ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷയിൽ ഒരു ചൊല്ലുണ്ട് .'ആരോഗ്യമാണ് സമ്പത്ത്' (Health is wealth) എന്നതാണത്. എത്ര സമ്പത്ത് ഉണ്ടെങ്കിലും ആരോഗ്യ മില്ലെങ്കിൽ അത് ആസ്വാദിക്കാ നോ അനുഭവിക്കാനോ കഴിയു മോ ?
30 മിനിറ്റ് വീതം ആഴ്ചയിൽ അഞ്ച് തവണയെങ്കിലും വ്യായ ാമം ചെയ്യുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെ യും ശാരീരികപ്രത്യേകതകൾ കണക്കിലെടുത്തു വേണം അനുയോജ്യമായാ വ്യായാ മമുറകൾ ശീലിക്കാൻ. അതിനു ഓരോ വൃക്തിക്കും വൃക്തിപ രമായ ഒരു പരിശീലകന്റെ സേവനം തേടാവുന്നതാണ്. വ്യായാമം ചെയ്യു ന്നത് എപ്പോഴും ഒരേ സമയ ത്തായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. വിദഗ്ദർ ചൂണ്ടിക്കാ ണിക്കുന്നത് വലിയ ആഡംബര ജിംനേഷ്യങ്ങളിലോ അല്ലെങ്കിൽ ഘനമേറിയ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചോ വ്യായാമം ചെയ്യേ തില്ല എന്നാണ്. ഒരുപക്ഷെ അതി നു പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാ യേക്കാം. വ്യായാമം ചെയ്യാൻ താൽപ്പര്യമോ സമയമോ ഇല്ലാത്ത ആളാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഡ്രൈവിങ്ങ് ഒഴിവാക്കി നടത്തം ശീലിക്കാം. കൈവീശിയുള്ള നടത്തം ശീലിക്കാവുന്നതാണ്. കൈവീശിയുള്ള നടത്തം തന്നെ യാണ് മെച്ചമായ വ്യായാമം ഏതെങ്കിലും ഓഫീസിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ആളാണെങ്കിൽ ഓരോ അര മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോൾ ഒന്ന് എഴുന്നേറ്റ് അൽപ്പം നടക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. നമ്മുടെ വീട്ടമ്മമാർ മുമ്പ് അടുക്കളയിലും അടു ക്കള തോട്ടത്തിലുമായി കിലോമീറ്ററു കൾ നടന്നിരുന്നവരാണ്. ജോലി സ്ഥലത്തേക്കു പോവുമ്പോൾ ഓഫീസിനു തൊട്ടു മുന്നിലുള്ള സ്റ്റോപ്പിൽ ഇറങ്ങി അൽപ്പം നടക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഓഫീസിന്റ

ഔഷധി
ഒരു കേരള സർക്കാർ സ്ഥാപനം
oushadhi.org
ഫലസിദ്ധിയേകും പഞ്ചകർമ്മ
ഔഷധിയുടെ ആധികാരികതയോടെ!
അമിതവണ്ണം, നടുവേദന, രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങി തിരക്കേറിയ ജീവിതത്തിന്റെ തിക്തഫലങ്ങളെല്ലാം പരമ്പരാഗത ആയുർവേദ ചികിത്സയായ പഞ്ചകർമയിലൂടെ പരിഹരിക്കൂ. ശരീരത്തിലെ ദോഷവസ്തുക്കളെ പുറന്തള്ളി പുത്തനുണർവ്വും ആരോഗ്യവും സമ്മാനിക്കുന്ന ഈ ചികിത്സാരീതി **ഔഷധി പഞ്ചകർമ്മ ഹോസ്പിറ്റൽ & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്** ആധികാരികമായി പൂർണ്ണ ഫലസിദ്ധിയോടെ നടപ്പാക്കുന്നു. വരൂ, ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കൂ!
OUSHADHI PANCHAKARMA HOSPITAL & RESEARCH INSTITUTE
Oushadhi Panchakarma Hospital And Research Institute, Shornur Road, Thrissur - 22, Ph: 0487 2334396, E-mail: panchakarma@oushadhi.org

It is
Health
that is real
Wealth
- Mahatma Gandhi

അര കിലോ മീറ്റർ  മുമ്പ് വണ്ടി പാർക്ക് ചെയ്ത് അത്രയും ദൂരം രാവിലെയും വൈകീട്ടും നടക്കുക.
നാം കഴിക്കുന്ന മൊത്തം ഭക്ഷണത്തിന്റ  അഞ്ചു മുതൽ ഒമ്പത് ശതമാനം വരെ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആയിരിക്കണം. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുന്നതു ഗുരുതര ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാ തിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഓരോ സീസണി ലും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ലഭ്യമാവുന്ന  പഴങ്ങളും പച്ച ക്കറികളു മാണ് ഉപയോഗി ക്കേണ്ടത്. അത് നമ്മുടെ കീശ കാലിയാക്കുകയി ല്ല. തന്നെയുമല്ല ഓരോ  ഋതുവി ലും മാറി വരുന്ന കാലാവസ്ഥ യെ അതിജീവിക്കുന്നതിനുള്ള പഴങ്ങളും  പച്ചക്കറികളുമാണ് ഓരോ പ്രദേശ ത്തും പ്രകൃതി ഉൽപാദിപ്പി ക്കുന്നത്. ഇവ ആന്റി-ഓക്സിഡന്റുകളാണ്. വേവിക്കാതെ കഴിക്കാവുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വേവിക്കാതെ തന്നെ കഴിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ആവിയിൽ പുഴുങ്ങി ഉപയോഗിക്കാവു ന്നതാണ്. മഞ്ഞ നിറമുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചനിറമുള്ള പച്ചക്കറികളും ഉത്തമമാണ്. പ്രാതലിന് ഏത്തപ്പഴം ശീലമാക്കണം. രാത്രി ഓറഞ്ചും ക്യാരറ്റും കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അത്താഴം അത്തി പ്പഴത്തോളം, അത്താഴം കഴിഞ്ഞാൽ അര കാതം നടക്കണം എന്നൊക്കെയുള്ള പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ മലയാളി ക്കറിയില്ല. അത്തിപ്പഴത്തിന്റെ അത്രയും അത്താഴമേ കഴിക്കാവൂ. ആയുർവേദം പഠിപ്പിക്കുന്നത് സൂര്യാസ്തമയത്തിനു ശേഷം ആഹാരം അരുത് എന്നാണ്. അസ്തമയത്തിനു മുൻപ് അത്താഴം കഴിക്കുകയും കഴിച്ചത് ദഹിക്കുന്നതിനായി അര കാതമെങ്കിലും നടക്കുകയും ചെയ്യണം. അതിനു ശേഷം മാത്രമേ ഉറങ്ങാൻ പാടുള്ളു. രാത്രി വൈകിയുള്ള ഭക്ഷണവും രാത്രിയിലെ കനത്ത ആഹാരവും അമിത വണ്ണം ഉണ്ടാക്കുകയും പ്രേമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, കഫ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. രാത്രി വൈകി ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഉടനെ ഉറങ്ങുന്നവർക്ക് ഗാഢനിദ്ര ലഭിക്കാൻ സാധ്യത ഇല്ല. ഇത് രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിൽ വ്യതിയാനം കൊണ്ടു വരും. യൂറോപ്യൻ ഫുഡ്

> **“നാം കഴിക്കുന്ന മൊത്തം ഭക്ഷണത്തിന്റ അഞ്ചു മുതൽ ഒമ്പത് ശതമാനം വരെ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആയിരിക്കണം.**

സേഫ്റ്റി അതോറിറ്റി പറയുന്നത് വനിതകൾ രണ്ടു ലിറ്റർ വെള്ളം എങ്കിലും ദിനം പ്രതി കുടിക്കണം എന്നാണ്. പുരുഷന്മാർ 2.5 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണം. പക്ഷെ ചൈനീസ് ബുദ്ധ ഭിക്ഷുക്കൾ പറയുന്നത് രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ 4 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിച്ചാൽ പത്തോ ളം ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാം എന്നാണ്. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ 60 ശതമാനം വെള്ളമാണ്. ശരീരോഷ്മാവ് ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിനുള്ളിൽ നിന്ന് വിസർജ്യങ്ങൾ പുറം തള്ളുന്നതിനും സന്ധികളിൽ ലൂബ്രിക്കന്റായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഷോക്ക് അബ്സോർബർ ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായത്ര വെള്ളം നാം കുടിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നാം കഴിക്കുന്ന പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴച്ചാറുകൾ എന്നിവ വഴി നമ്മുക്ക് ആവശ്യമായ വെള്ളത്തിന്റെ മുപ്പതു ശതമാനം ലഭിക്കുന്നു. ഉറക്കം ഉണർന്നാൽ യൂറോപ്യൻ രീതിയിൽ രണ്ടു ഗ്ലാസ് വെള്ളവും ജപ്പാൻ രീതിയിൽ നാലു ഗ്ലാസും വെള്ളം കുടിക്കണം. ശരീരത്തിൽ നിർജലീകരണം തടയാൻ ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു തവണ എങ്കിലും മത്സ്യം കഴിക്കണം. മത്സ്യത്തിൽ കുറഞ്ഞ കലോറിയിൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ട്യൂണ പോലുള്ള മത്സ്യങ്ങളിൽ ഒമേഗ-3 ഫാറ്റി ആസിഡ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വൈറ്റമിൻ ഡി യും മത്സ്യം കഴിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്നു. ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഇവ അത്യുത്തമമാണ്. മത്സ്യം കറി വെച്ച് മാത്രം കഴിക്കണം. മൽസ്യം ഇഷ്ടമല്ലാത്ത വർക്ക് തത്തുല്യ ഗുണമുള്ള മറ്റു പച്ചക്കറികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം. പഴങ്ങൾ ദിനം പ്രതി കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. മാംസാഹാരം ഒഴിവാക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിനു ഗുണം ചെയ്യും. ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നത് പ്രാതൽ വഴിയാണ്. പ്രാതൽ അല്പം കൂടി മഹോഹരമാവാൻ ഏത്തപ്പഴം, മുട്ട എന്നിവ കഴിക്കാം. രാവിലെ ഓട്സ് കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. രാത്രി അല്പം ഓട്സ് പാലിൽ തിളപ്പിച്ച് കഴിച്ചാൽ രക്ത സമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹം എന്നിവ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാം. ഏഴു മുതൽ എട്ടു മണിക്കൂർ വരെ ഉറക്കം മുതിർന്ന ഒരാളിന് അത്യന്താപേക്ഷികമാണ്. ശരിയായ മാനസിക-ആരോഗ്യത്തിനു ഇത്രയും സമയം ഉറങ്ങേതുണ്ട്. ആറു മണിക്കൂറിൽ കുറവ് ഉറങ്ങുന്നവർക്ക് ഗുരുതരമായ ഹൃദയ രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള

# PANJIKKARAN SAVINGS & LOANS

“ നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ പഞ്ചിക്കാരൻ സേവിങ്സ് & ലോൺസ് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കും

- ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ പലിശ
- ഏറ്റവും കൂടുതൽ വായ്പാ തുക
- സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങൾക്ക് ഇൻഷുറൻസ് പരിരക്ഷ

## GOLD LOAN

6% പലിശക്ക് വരെ ലോൺ ലഭ്യമാണ്

“ കൂടിയ പലിശക്ക് മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളിൽ പണയത്തിലിരിക്കുന്ന സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങൾ കുറഞ്ഞ പലിശയിൽ കൂടുതൽ തുകയ്ക്ക് മാറ്റിവെച്ച് നൽകുന്നു.

Call: 9497026085

**PANJIKKARAN SAVINGS & LOANS**

Regd. Office : St. George, Complex Bank Jn., Angamaly

സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ശ്രദ്ധ കുറവ്, ഓർമ്മ കുറവ് ഒക്കെ ഉറക്ക കുറവ് കൊണ്ടു സംഭവിക്കാം. എത്ര മണിക്കൂർ ഗാഢ നിദ്രയിൽ ലയിച്ചു. എന്നതാണ് മുഖ്യം. ശബ്ദ കോലാഹലങ്ങൾക്കു നടുവിൽ കിടന്ന് ഗാഢ നിദ്ര നടത്തുക സാധ്യമല്ല. ഉറക്കറയിൽ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ പാടില്ല. അവയിൽ നിന്ന് വരുന്ന നീല നിറമുള്ള പ്രകാശം ഉറക്കത്തിനു ഭംഗം വരുത്തും. ആഴചയിൽ ഒരു ദിവസം ഉപവസിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

കൊളസ്ട്രോൾ
15 രൂപ

ബ്ലഡ് ഷുഗർ
5 രൂപ

തൈറോയ്ഡ്
60 രൂപ

തികച്ചും
സൗജന്യം
ബ്ലഡ് പ്രഷർ
യൂറിൻ ഷുഗർ
ഓക്സിജൻ ലെവൽ
ഹൈറ്റ് & വെയിറ്റ്

SGPT
50 രൂപ

ക്രിയാറ്റിനിൻ
50 രൂപ

TGL
50 രൂപ

SGOT
50 രൂപ

ഹീമോഗ്ലോബിൻ
25
രൂപ

യൂറിൻ
മൈക്രോസ്കോപ്പി
40 രൂപ

ലിപിഡ്
പ്രൊഫൈൽ
150 രൂപ

യൂറിക്
ആസിഡ്
50 രൂപ

I am not alone
Association

കരുത്തൽ
ജനകീയ
ലബോറട്ടറി & ഇ.സി.ജി

കേശവപ്പടി, ഒല്ലൂർ. ഫോൺ : 8848 188 520

ജനകീയ കൂട്ടായ്മയിൽ ജനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ലാഭരഹിതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ലബോറട്ടറി

ഫാമിലി മെമ്പർഷിപ്പ് എടുക്കുവാൻ താൽപര്യമുള്ളവർ ബന്ധപ്പെടുക :

# വിവരാവകാശ നിയമം എന്ത്? എന്തിനു?

അഡ്വ.കെ.കെ. രാമദാസ്

**2005 മെയ് 11 ന് ലോകസഭാ പാസ്സാക്കിയ അറിയുവാനുള്ള അവകാശ നിയമത്തിനു ജൂൺ 15 ന് രാഷ്ട്രപതിയുടെ അംഗീകാരം ലഭിച്ചു.**

ഇന്ത്യ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ജനാധിപത്യ രാജ്യമാണ്. ജനങ്ങൾ ജനങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ജനങ്ങളാൽ ഭരിക്കുന്ന സംവിധാനം. ജനങ്ങളുടെ ആധിപത്യമാണിത്. മറിച്ച് ജനങ്ങളുടെ മേലുള്ള ആധിപത്യമല്ല. ലോകത്ത് ഏറ്റവും പുരോഗമനപരവും പരക്കെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടതുമായ ഭരണ സമ്പ്രദായമാണ് ജനാധിപത്യം. ഒരു പൊതു കാര്യത്തെകുറിച്ച് അഭിപ്രായം പറയണ മെങ്കിൽ അക്കാര്യത്തെകുറിച്ച് ശരിയായ വിവരം ജനങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കണം. ആധികാരികമായ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമായെങ്കിൽ ഊഹാപോഹങ്ങളായിരിക്കും സമൂഹത്തിൽ പരക്കുക. സർക്കാരും സർക്കാർ ഓഫീസുകളും മറ്റ് പൊതു സ്ഥാപനങ്ങളും ജനങ്ങളുടെ നികുതി പണം കൊണ്ടാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഈ പണം എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കപ്പെടുന്നു എന്നറിയാനുള്ള പൂർണ്ണ അവകാശം പൗരനുണ്ട്. പൊതു അധികാര സ്ഥാപനങ്ങളുടെ കൈവശമുള്ള വിവരങ്ങൾ എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും ലഭ്യമാക്കുന്നതിനും പൊതു അധികാര കേന്ദ്രങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ സുതാര്യതയും വിശ്വാസ്യതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അഴിമതി ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്നതിനുമാണ് ഈ നിയമം. 2005 മെയ് 11 ന് ലോകസഭാ പാസ്സാക്കിയ അറിയുവാനുള്ള അവകാശ നിയമത്തിനു ജൂൺ 15 ന് രാഷ്ട്രപതിയുടെ അംഗീകാരം ലഭിച്ചു. നിയമം പൂർണ്ണമായി ഒക്ടോബർ 12 മുതൽ രാജ്യത്തെങ്ങും (ജമ്മു കാശ്മീർ ഒഴികെ) പ്രാബല്യത്തിൽ വരികയുണ്ടായി. പൗരന്മാർക്ക് അറിയുവാനുള്ള അവകാശം നൽകുന്ന ലോകത്തെ 55-)മത് രാജ്യമാണ് ഇന്ത്യ. സ്വീഡൻ, കാനഡ, അമേരിക്ക തുടങ്ങിയ വികസിത രാജ്യങ്ങൾ എത്രയോ വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പു തന്നെ ജനങ്ങൾക്ക് ഈ അവകാശം നൽകിയിരുന്നു.

‘വിവര’മെന്ന് നിയമത്തിൽ നിർവചിച്ചിട്ടുള്ളത് ഒരു പൊതു അധികാരിക്ക് ഏത് രൂപത്തിലും ലഭിക്കാവുന്ന രേഖകൾ, ആധാരങ്ങൾ, മെമ്മോകൾ, ഇ മെയിലുകൾ, അഭിപ്രായക്കുറിപ്പുകൾ, പ്രസ് റിലീസുകൾ, സർക്കുലറുകൾ, ഉത്തരവുകൾ, ലോഗ് ബുക്കുകൾ, കരാറുകൾ, റിപ്പോർട്ടുകൾ, കടലാസ്സുകൾ, സാമ്പിളുകൾ, മാതൃകകൾ, ഇലക്ട്രോണിക് രൂപത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ഏതു വസ്തുക്കളും ഏതെങ്കിലും സ്വകാര്യ സ്ഥാപനത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഏതെങ്കിലും ഇലക്ട്രോണിക് രൂപത്തിൽ ശേഖരിച്ചിട്ടുള്ള വസ്തുക്കളും ഉൾപ്പെടുന്നു. പൊതു അധികാരി എന്നാൽ ഭരണഘടനപ്രകാരമോ, ലോകസയുടെയോ, നിയമ സഭയുടെയോ, നിയമം വഴിയോ സർക്കാർ വിജ്ഞാപനം വഴിയോ നിലവിൽ വന്നതോ, രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടതോ ആയ അധികാരിയോ, സ്ഥാപനമോ ആണ്. വില്ലേജ് - പഞ്ചായത്ത് ഓഫീസ് മുതൽ സുപ്രീം കോടതി വരെയുള്ള ഏതു അധികാരസ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും വിവരങ്ങൾ അറിയുവാനുള്ള അവകാശം പൗരനുണ്ട്.

വിവരാവകാശ നിയമത്തിന്റെ 8 വകുപ്പിൽ പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ നൽകേണ്ടതില്ല എന്ന് വ്യവസ്ഥ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. രാജ്യത്തിൻറെ അഖണ്ഡത, സുരക്ഷിതത്വം, പരമാധികാരം, യുദ്ധതന്ത്രം, ശാസ്ത്ര- സാമ്പത്തിക താൽപര്യം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ, കോടതി വിലക്കുള്ള കാര്യങ്ങൾ, വ്യാപാര രഹസ്യങ്ങൾ, ബൗദ്ധിക സ്വത്തുക്കൾ, ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി കളുടെ ജീവനോ, ശാരീരിക സുരക്ഷയോ, അപകടപ്പെടുന്ന വിവരങ്ങൾ, സ്വകാര്യതയിൽ കടന്നു കയറുന്ന വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾ എന്നിവയാണ്

നൽകേണ്ടത്. സർക്കാരിന്റെ രഹസ്യം, കുറ്റാന്വേഷണ -സുരക്ഷ ഏജൻസികളുടെ കൈവശമുള്ള വിവരങ്ങളും വെളിപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ ഈ ഏജൻസികളെ സംബ ന്ധിച്ച അഴിമതി ആരോപണങ്ങളുടെയും മനുഷ്യാവകാശ ലംഘനങ്ങളുടെയും വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതിന് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർമാരെ നിയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ഒരു കാര്യത്തെകുറിച്ച് വിവരം ലഭിക്കേണ്ടവർ 10 രൂപ ഫീസോ അല്ലെങ്കിൽ 10 രൂപയുടെ കോർട്ട് ഫീ സ്റ്റാമ്പ് സഹിതമോ ബന്ധപ്പെട്ട പബ്ലിക് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർക്ക് അപേക്ഷ നൽകണം. രേഖാമൂലം നേരിട്ടോ, പോസ്റ്റൽ മാർഗ്ഗമോ ഇ- മെയിൽ വഴിയോ അപേക്ഷ നൽകാം. അപേക്ഷ എഴുതി നല്കാൻ കഴിയാത്ത വ്യക്തി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തി അപേക്ഷ തയ്യാറാക്കുന്നതിന് പബ്ലിക് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ സഹായിക്കണം.

അപേക്ഷ ലഭിച് 30 ദിവസത്തിനകം പബ്ലിക് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ അപേക്ഷകന് വിവരം നൽകണം. എന്നാൽ വ്യക്തിയുടെ ജീവനെയോ സ്വതന്ത്ര്യത്തെയോ ബാധി ക്കുന്ന വിവരങ്ങളാണ് ആവശ്യ പെടുന്നതെങ്കിൽ അത് 48 മണി ക്കൂറിനകം നൽകിയിരിക്കണം. അപേക്ഷകൻ ആവശ്യപെട്ടിട്ടുള്ള വിവരം മറ്റൊരു പൊതു അധികാ രിയുടെ കൈവശമാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ അപേക്ഷയോ, അപേക്ഷയുടെ പ്രസക്ത ഭാഗമോ പബ്ലിക് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ അഞ്ചു ദിവസിത്തിനുള്ളിൽ ബന്ധപ്പെട്ട പൊതു അധികാരിക്ക് അയച്ചു കൊടുക്കണം. നിശ്ചിത സമയ പരിധിക്കുള്ളിൽ വിവരം നൽകുന്നില്ലങ്കിലോ ന്യായമായ കാരണങ്ങളില്ലാതെ അപേക്ഷ നിരസിക്കുകയോ, തെറ്റായതോ, അപൂർണ്ണവും തെറ്റിദ്ധരിപിക്കുന്നതുമായ വിവരങ്ങൾ നല്കിയാലോ 250 രൂപ മുതൽ പരമാവധി 25000 രൂപ വരെ പബ്ലിക് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ പിഴ ഒടുക്കേണ്ടിവരും. ഇതിനു പുറമെ വകുപ്പുതല അന്വേക്ഷണവും അച്ചടക്ക നടപടിയും ഏറ്റു വാങ്ങേണ്ടി വരികയും ചെയ്യും.

ആവശ്യപ്പെടുന്ന വിവരം ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിലോ അപൂർണ്ണവും അവാസ്തവവുമാ യ വിവരമാണ് കിട്ടിയ തെങ്കിലോ പൗരന് രണ്ടു തലത്തിൽ അപ്പീൽ പോകാം. ആദ്യത്തെ അപ്പീൽ പബ്ലിക് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസറുടെ ഉയർന്ന റാങ്കിൽ അപ്പീൽ സ്വീകരിക്കുന്നതിന് നിയുക്തമായ ഉദ്യോഗസ്ഥന് പബ്ലിക് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസറുടെ തീരുമാനം ലഭിച്ച 30 ദിവസത്തിനകം നൽകണം. ആദ്യ അപ്പീൽ തീരുമാനത്തി നെതിരെ 90 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രാമത്തെ അപ്പീൽ ഇൻഫർമേഷൻ കമ്മീഷണ സമർപ്പിക്കണം. കേന്ദ്ര സർക്കാർ ഈ നിയമത്തിന് കേന്ദ്ര ഇൻഫർമേഷൻ കമ്മീഷനെയും സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ സംസ്ഥാന ഇൻഫർമേഷൻ കമ്മീഷനെയും നിയമിക്കേണ്ടതാണ്. കമ്മീഷനിൽ ചീഫ് ഇൻഫർമേഷൻ കമ്മീഷണറും പരമാവതി ഒമ്പതിൽ കൂടാതെയുള്ള ഇൻഫോർമേഷൻ കമ്മീഷണർമാരും ഉണ്ടായിരിക്കേതാണ്. പ്രധാനമന്ത്രിയും ലോക് സഭയിലെ പ്രതിപക്ഷ നേതാവും പ്രധാനമന്ത്രി നാമനിർദ്ദേശം ചെയ്യുന്ന ഒരു ക്യാബിനറ്റ് മന്ത്രിയും ഉൾപ്പെടുന്ന സമിതിയുടെ ശുപാർശ പ്രകാരം രാഷ്ട്രപതിയാണ് കേന്ദ്ര ചീഫ് ഇൻഫോർമേഷൻ കമ്മിഷണറെയും ഇൻഫോർമേഷൻ കമ്മിഷണർമാരെയും നിയമിക്കുന്നത്. മുഖ്യമന്ത്രിയെയുടേയും പ്രതിപക്ഷ നേതാവിന്റെയും മുഖ്യമന്ത്രി നാമനിർദ്ദേശം ചെയ്യുന്ന ഒരു മന്ത്രിയുടെയും ശുപാർശപ്രകാരം സംസ്ഥാന ഗവർണറാണ് സംസ്ഥാന ചീഫ് കമ്മീഷൻറെയും സംസ്ഥാന ഇൻഫോർമേഷൻ കമ്മിഷണർമാരെയും നിയമിക്കുന്നത്.

കേന്ദ്ര സംസ്ഥാന പബ്ലിക് ഇൻഫോർമേഷൻ ഓഫിസർമാർക്കെതിരെയുള്ള പരാതികൾ യഥാക്രമം കേന്ദ്ര ഇൻഫോർമേഷൻ കമ്മീഷണറും സംസ്ഥാന ഇൻഫോർമേഷൻ കമ്മീഷണറും അന്വേഷിക്കേണ്ട

**വില്ലേജ് – പഞ്ചായത്ത് ഓഫീസ് മുതൽ സുപ്രീം കോടതി വരെയുള്ള ഏതു അധികാരസ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും വിവരങ്ങൾ അറിയുവാനുള്ള അവകാശം പൗരനുണ്ട്.**

തും നടപടി സ്വീകരിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഇൻ ഫോർമേഷൻ കമ്മീഷണർക്ക് സിവിൽ കോടതിയുടെ അധികാരങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഈ നിയമപ്രകാരമുണ്ടായ യാതൊരു ഉത്തരവും സംബന്ധിച്ച കേസോ, അപേക്ഷയോ, നടപടിയോ ഒരു കോടതിയും സ്വീകരിക്കാൻ പാടില്ല എന്ന് നിയമത്തിൽ അനുശാസിക്കുന്നു. രാജ്യത്തെ പൊതു ഭരണ രംഗത്തും സമൂഹത്തിലും വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ പോകുന്ന ഈ നിയമം നടപ്പിലാക്കാൻ സർക്കാർ പ്രതിഞ്ജാബന്ധമാണ്. അതോടൊപ്പം നിയമം ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കുവാൻ സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും മാധ്യമങ്ങളുടെയും പങ്ക് പരമപ്രദാനമാണ്. വിവരാവകാശ നിയമം നമുക്ക് തുറന്ന് തരുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ കുറിച്ച് മാധ്യമങ്ങൾ ജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കണം. കാരണം ഏതൊരു നിയമത്തിന്റെയും ജയപരാജയങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്നത് നിയമത്തെ കുറിച്ചുള്ള ജനങ്ങളുടെ ബോധമാണ്.


YES INDIA FOUNDATION

YESINDIA FOUNDATION

Scan to pay with any UPI app

G pay Number
9847 85 85 35

Account Details
YES INDIA FOUNDATION
CHARITABLE TRUST
ESAF SMALLFINANCE BANK
AC/ NO : 10210000476375
IFSC CODE - ESMF 0001156
M.G ROAD, THRISSUR

You are not alone
We are with you

വിശക്കുന്നവയറിന് ഭക്ഷണം
വിളമ്പുന്നതിനേക്കാൾ
വലിയ പുണ്യമെന്തുണ്ട്

യെസ്സ് ഇൻഡ്യ നടത്തുന്ന സൗജന്യ ഭക്ഷണവിതരണ പദ്ധതിയിൽ
ഒട്ടേറെ വ്യക്തികളും സ്ഥാപനങ്ങളും പങ്കാളികളായിട്ടുണ്ട്.
ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു കരുത്ത് പകരാൻ താങ്കളുടേയും
താങ്കളുടെ സ്ഥാപനത്തിന്റെയും എല്ലാവിധ
സഹായസഹകരണങ്ങളും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു...
സ്നേഹപൂർവ്വം

Adv. K.K. RAMADAS
Mob : 9947 24 84 24
CHAIRMAN, YES INDIA FOUNDATION
ADVOCATE, HIGH COURT OF KERALA
FORMER SENATE MEMBER CALICUT UNIVERSITY

*We Rise by Lifting Others*

18 വർഷത്തെ പാരമ്പര്യം

# BLM Housing Co-Operative Society Ltd.

ESTD. 2006

JANAMITHRA

# BHARATH LAJHNA

## MULTI STATE HOUSING CO-OPERATIVE SOCIETY LTD.

Regd. BY GOVT OF INDIA MCS/CR/235/2006 ISO 9001 2015 Certified

**HEAD OFFICE - CHENNAI**

No. 305 & 306 2nd Floor, Ten Square Mall. 100 Feet Road (Near CMBT), Koyambedu, Chennai - 600 107, Tamilnadu, India

E-mail: info@blmshcs.net, blmshcs@gmail.com

**REGIONAL OFFICE**

Temple Square Building, AR Menon Road, Naykanal, Thrissur

Contact : **9544923634, 8281188899**

'ജനന്മക്കായി ജനകീയ സൊസൈറ്റി'

*Our Services*

BLM Housing Cooperative Society Is Committed To Providing Quality Housing Services To Our Members. We Strive To Exceed Our Members' Expectations And Provide An Enjoyable And Safe Living Experience.

നിക്ഷേപങ്ങൾക്ക് നിയമാനുസൃതമായി ഉയർന്ന പലിശ നിരക്ക് നൽകുന്നു.

മകരച്ചൊവ്വ ആശംസകളോടെ..

MANNUTHY BRANCH : GLOBAL MART BUILDING, 2ND FLOOR MANNUTHY , POST OFFICE ROAD

PH NO : 0487 2084264, 994654264

**We are hiring...**

കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റിന്റെ കീഴിലുള്ള കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് സൊസൈറ്റിയിലേക്ക് സ്ത്രീ പുരുഷഭേദമന്യേ ഫുൾ ടൈം ആയും പാർട്ട് ടൈം ആയും ജോലി ചെയ്യുവാൻ താൽപര്യമുള്ളവരെ ക്ഷണിക്കുന്നു.

# സോറിയാസിസ് ഭക്ഷ്യ വിഷ ബാധയോ?

ഡോ. വിഷ്ണുമോഹൻ

ആഹാരമാണ് ഔഷധം. ആഹാരമല്ലാതെ മറ്റൊരു ഔഷധമില്ല. അലോപ്പതി ചികിത്സകുപിടിച്ച പ്രവാചക തുല്ല്യനായ ഹിപ്പോക്രാറ്റി സിന്റെ മുന്നറിയിപ്പാണിത്. ഒരു വ്യക്തി ആഹരിക്കുന്ന വസ്തു അയാളിൽ ഗുണമാണോ ദോഷമാണോ വരുത്തുന്നത്. ഭക്ഷണം നന്മയാണോ തിന്മയാണോ ജനിപ്പിക്കുന്നത്. പുതിയ കാലത്തേ മനുഷ്യർ ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഗവേഷകർ ഗഹനമായി പഠന വിധേയമാക്കേണ്ടതാണിത്. കേരളത്തിൽ വായു വേഗത്തിൽ പ്രചരിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗമാണ് സോറിയാസിസ്. ആഹാരം രോഗമായി മാറുന്നതിന്റെ മികച്ച ദൃഷ്ടാന്തമാണ് സോറിയാസിസ്. മലയാളി പരമ്പരാഗതമായി ശീലിച്ചു പോന്ന ആഹാര രീതികളിൽ നിന്നും വ്യതിചലിക്കുകയും എന്തിനും ഏതിനും പാശ്ച്യാത്യരെ അനുകരിക്കുകയും ചെയ്തു തുടങ്ങിയപ്പോഴാണ് സോറിയാസിസ് രോഗബാധ ക്രമാതീതമായി പെരുകാൻ തുടങ്ങിയത്. അതി രാവിലെ ഉറക്കമുണരുകയും അമ്പലത്തിലോ പള്ളിയിലോ പോയി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും രാവിലെ കഞ്ഞിയും പഴം ചോറോ കഴിച്ചു പാടത്തു പണിക്ക് പോകുകയും ചെയ്തിരുന്നവരാണ് മലയാളികൾ. പെട്രോ ഡോളർ കേരളത്തിലേക്ക് വൻ തോതിൽ ഒഴുകിയെത്തുകയും ജനസംഖ്യ നിയന്ത്രണം വരുത്തി കുടുംബങ്ങളിൽ മനുഷ്യരുടെ എണ്ണം പരിമിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തപ്പോൾ മലയാളി സമ്പന്നനായി. ഈ സമ്പത്ത് കൊണ്ടു അവർ വലിയ വീടുകളിലും ഓഫീസുകളിലും എയർകിഷണറുകൾ സജ്ജമാക്കി. ശരീരം വിയർക്കാതെ സുഗമായി ജീവിക്കാൻ മലയാളീ ശീലിച്ചു. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളും മലയാളിക്ക് ഒഴിച്ച് കൂടാൻ പറ്റാത്ത ഘടകങ്ങളായി മാറി. കൃത്രിമ രുചി കൂട്ടുകൾ ചേർത്ത ബേക്കറി ഉത്പന്ന ങ്ങൾ, പഴകിയതും നിലവാരം കുറഞ്ഞതും വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതു മായ എണ്ണയിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്. കാലാവസ്ഥക്കോ ഭൂപ്രകൃതിക്കോ ശാരീരിക വ്യവസ്ഥകൾക്കോ യോജിക്കാത്ത ആഹാര സമ്പ്രദായം. കഞ്ഞിയും പയറും ചമ്മന്തിയും കൊണ്ട് അത്താഴം കഴിച്ചിരുന്ന മലയാളി അതുപേക്ഷിച്ചു പൊറോട്ടയുടെയും ചില്ലിചിക്കന്റെയും പിന്നാലെ പോയി. കാലത്തു പഴം ചോറ് കഴിച്ചിരുന്നവർ ന്യൂഡിൽ സും ചപ്പാത്തിയും രുചിച്ചു തുടങ്ങി. ഒരു ഭൂപ്രദേശത്ത് അധിവസിക്കുന്ന ജനവിഭാഗത്തിന് വേണ്ടി പ്രകൃതി പ്രസ്തുത പ്രദേശത്തു ലഭ്യ മാക്കുന്ന ധാന്യങ്ങളും കായ് കനികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ഉപയുക്തമാക്കുന്നതിനു പകരം മറുനാട്ടിലെയോ അന്യ നാട്ടിലെയോ ആഹാരരീതിയുടെ പിന്നാലെ പരക്കം പായുന്ന ജനം സോറിയാസിസ് പോലുള്ള വ്യാധികൾ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നു. ശൈത്യം കൂടുതലുള്ള ഉത്തരേന്ത്യൻ ജനതയുടെ യൂറോ പ്യന്മാരുടെയും ഭക്ഷ്യ ധാന്യമാണ് ഗോതമ്പ്. ശൈത്യത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ചൂട് പകരുന്ന ഗോതമ്പാണ് പ്രകൃതി അന്നാടുകളിൽ ഒരുക്കി വെച്ചത്. മിതവും സമവുമായ

**കേരളത്തിൽ വായു വേഗത്തിൽ പ്രചരിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗമാണ് സോറിയാസിസ്. ആഹാരം രോഗമായി മാറുന്നതിന്റെ മികച്ച ദൃഷ്ടാന്തമാണ് സോറിയാസിസ്.**

ശീതോഷ്ണത അനുഭവിക്കുന്ന കേരളത്തിൽ എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന അരി മതിയെന്നത് പ്രകൃതി നിയമമാണ്. അതു കൊണ്ടാണ് ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ നെല്ല് ധാരാളമായി വിളയുന്നതും ഉത്തരേന്ത്യയിൽ ഗോതമ്പ് വിളയുന്നതും പ്രകൃതി ഒരുക്കി വെച്ച ഭക്ഷ്യ സംസ്കാരത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുകയും പ്രകൃതി വിരുദ്ധമായ ഭക്ഷണ രീതിയെ വാരിപ്പുണരുകയും ചെയ്തതോടെ സോറിയാസിസ് പോലുള്ള ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങി.

ACTIVITIES

***With Best Compliments from :***

SILK

# STEEL INDUSTRIALS KERALA LIMITED

*(A Government of Kerala Undertaking)*

SILK NAGAR , ATHANI P.O, THRISSUR– 680581, KERALA

PHONE : 0487-2201421/2201766

EMAIL : silkmds@gmail.com/silkhrd@gmail.com Website : www.steelindustrials.kerala.gov.in

A Company Where Steel get Shaped...

- Power Generation by construction of Small/Mini/Micro Hydro Electric Projects on Water to Wire basis
- Heavy Engineering Structural Fabrication & Erection
- Mineral Separation Plants, Water Treatment Plants
- Bridges, Storage tank, Buildings & Industrial Establishments
- Boat and other Small Sea-going Vessels
- Cl and Steel Castings
- Hospital / Office Steel furniture
- Powder coating works
- Government accredited agency for execution of Civil, Structural and Electro Mechanical Projects as PMC
- High Mast Lights, Solar Systems, Smart Class Rooms
- 'Trading of Iron & Steel Materials
- Pre-Engineered Structural Buildings
- Fabrication & Erection of Penstock, Radial Gates & Trash Rack Cleaning Systems
- Dedicated team of Technical hands and Experts

## ആശംസകളോടെ

ചെയർമാൻ

അഡ്വ. മുഹമ്മദ് ഇക്ബാൽ

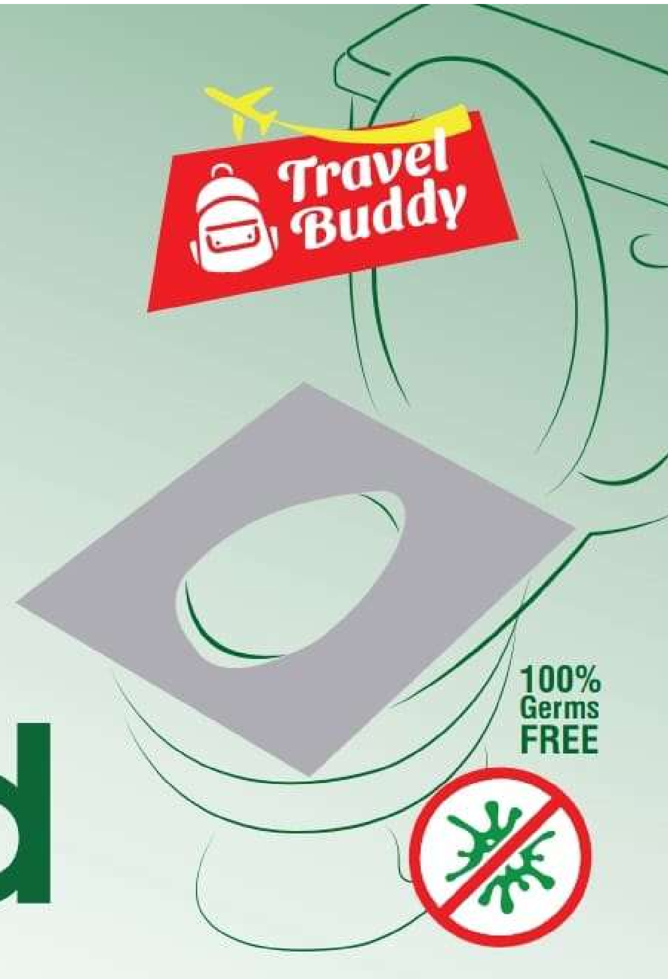
മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ

ശ്രീ. ടി. ജി. ഉല്ലാസ് കുമാർ

# SAFE BUDDY

a product of

YES INDIA™ FOUNDATION




# avoid

direct contact with dirty ..........................................

# TOILET SEATS

₹ 75
5 Nos.

**WATERPROOF TOILET SEAT COVERS**

ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്

**CUSTOMER SUPPORT : +91 9048 17 67 26**


YES INDIA FOUNDATION
AR Menon Road, Naikkanal Jn. P.o. Thrissur - 680 001
Kerala, India.
www.yesindiafoundation.org


ISO Certified NGO

• Disposible • Convenient • Biodegradable • Travel-friendly