

खाद्यांजलि

जुलाई-दिसंबर, 2022 संयुक्तांक

(ई-पत्रिका - <https://fssai.gov.in/hi/cms/rajbhashapatrika.php>)

‘मिल्लेट’ विशेषांक



fssai भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

एफ.डी.ए भवन, कोटला रोड, नई दिल्ली-110002

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय



**भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (खाद्य प्राधिकरण)
के वरिष्ठ पदाधिकारी**

श्री राजेश भूषण, आई.ए.एस

सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय एवं अध्यक्ष, खाद्य प्राधिकरण

श्री एस. गोपालकृष्णन, आई.ए.एस

विशेष सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी

श्री राजीव कुमार जैन

कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन तथा वित्त और लेखा)

सुश्री इनोशी शर्मा

कार्यकारी निदेशक (एसबीसीडी तथा अनुपालन कार्यनीति)

डॉ. हरिंदर सिंह ऑबराँय





सलाहकार [विज्ञान और मानक तथा गुणता आश्वासन]

श्री सुनील बक्शी

प्रमुख (विनियम, कोडेक्स और अंतर्राष्ट्रीय सहयोग)

खाद्यांजलि

जुलाई-दिसंबर, 2022 संयुक्तांक

संरक्षक एस. गोपालकृष्णन, आईएएस विशेष सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय तथा मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफ.एस.एस.ए.आई		खाद्य प्राधिकरण के नए मुख्य कार्यकारी अधिकारी	
		❖ श्री एस. गोपालकृष्णन, आई.ए.एस, प्राधिकरण के नए मुख्य कार्यकारी अधिकारी	3
मुख्य संपादक राजीव कुमार जैन कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन)		कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन) की कलम से	4
संपादकमंडल अंकेश्वर मिश्रा संयु. निदे.(सा.प्रशा/हिंदी) ऋचा कुंद्रा सहायक निदेशक रमेश चन्द्र परामर्शदाता (हिंदी)		प्राधिकरण मंच	
		❖ खाद्य प्राधिकरण में डिजिटलाइजेशन, प्रौद्योगिकी का उपयोग और ई-शासन	5
		❖ खाद्य प्राधिकरण और उसके सदस्य	8
		❖ उपलब्धियों के पथ पर खाद्य प्राधिकरण	11
		❖ खाद्य प्राधिकरण में स्थापना दिवस समारोह	15
		❖ खाद्य प्राधिकरण में दीपावली समारोह	23
संपादन सहायक दीपिका सिंह हिंदी अनुवादक नीति राय हिंदी अनुवादक		सृजन मंच	
		❖ देश की शान, मिल्लेट महान	27
		❖ अच्छे स्वास्थ्य के लिए पानी और दूध की महत्ता	33
		❖ शब्द और मौन	39
		❖ माँ तुझे पुकारती है	40
		❖ एफ.एस.एस.ए.आई	41
		❖ जीवन	42
		❖ ईट राइट इंडिया अभियान	43
		❖ RUCO	44
		❖ नन्हा बीज	45
		❖ मातृभूमि की महिमा को	46
सहयोग कल्पना नेगी, डीईओ			
संपादक रमेश चन्द्र			



राजभाषा मंच

- ❖ संसदीय राजभाषा समिति की तीसरी उपसमिति द्वारा प्राधिकरण के मुख्यालय के हिंदी कार्यों का निरीक्षण 47
- ❖ ईट राइट इंडिया - कृष्ण कुमार 49
- ❖ स्वतंत्रता संग्राम में हिंदी की भूमिका - रमेश चन्द्र 50
- ❖ खाद्य प्राधिकरण में हिंदी पखवाड़े का आयोजन 56-64

मूल्य : स्नेह

© : कॉपीराइट लेखक का है।

आवरण, डिजाइन और कंपोजिंग : रमेश चन्द्र

प्रकाशन संबंधी निर्णय : रचनाओं के प्रकाशन के बारे में संपादकमंडल का निर्णय अंतिम है। प्रकाशित रचनाओं में संपादकीय संशोधन हो सकते हैं।

अस्वीकरण : इस पत्रिका में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण का उनसे सहमत होना अनिवार्य नहीं है। रचनाओं की मौलिकता के बारे में रचनाकार स्वयं जिम्मेदार हैं, प्राधिकरण की कोई जिम्मेदारी नहीं है।

fssai

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण,
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
एफडीए भवन, कोटला रोड, नई दिल्ली-110002

वेबसाइट : www.fssai.gov.in

ई-मेल : rajbhasha@fssai.gov.in

संपादकीय मोबाइल: 9711011034

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के नए मुख्य कार्यकारी अधिकारी



श्री एस. गोपालकृष्णन, आई.ए.एस, विशेष सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के नए मुख्य कार्यकारी अधिकारी के रूप में अतिरिक्त कार्यभार ग्रहण किया। श्री एस. गोपालकृष्णन ने यह कार्यभार दिनांक 19 सितंबर, 2022 से ग्रहण किया। श्री एस. गोपालकृष्णन भारतीय प्रशासनिक सेवा के 1991 बैच के तमिल नाडु कैडर के अधिकारी हैं। उन्होंने राज्य तथा केंद्र सरकार में परिवहन, मानव संसाधन, वाणिज्य, जनगणना, खाद्य, आईटी इत्यादि क्षेत्रों में कार्य किया है। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के विशेष सचिव के रूप में वे डिजिटल हेल्थ, अस्पतालों, खाद्य सुरक्षा और मानकों इत्यादि का कार्य देख रहे हैं।

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण



कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन) की कलम से

खाद्यांजलि का चौथा अंक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे बहुत हर्ष हो रहा है। सहकर्मियों ने इसके पिछले अंकों को बहुत सराहा है। इस पत्रिका में कर्मियों के लिए बहुत ज्ञानवर्धक, रुचिवर्धक रचनाएँ संजोयी जाती हैं। हमारा प्रयास रहता है कि इस पत्रिका के माध्यम से कर्मियों की हिंदी भाषा में सृजनात्मकता को उभारा जाए, जिससे वे कार्यालय में हिंदी में काम करने के प्रति अधिक सचेष्ट हों। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मिल्लेट्स को बहुत महत्व दिया जा रहा है। इस अंक में मिल्लेट्स के बारे में विशेष जानकारी संकलित की गई है। पत्रिका के लिए कर्मियों से प्राप्त रचनाओं से हमें नया उत्साह मिलता है तथा हम इसे और बेहतर बनाने का प्रयास करते हैं। कर्मियों की रचनाओं के अवलोकन से सामने आता है कि हिंदी लेखन और सृजनधर्मिता के क्षेत्र में प्राधिकरण के कर्मियों का स्तर पर्याप्त रूप से ऊँचा और पठनीय है। विषय चाहे जो रहा हो, रचनाकारों ने अपने साहित्यिक बोध और उदबोधन दोनों में कुशल प्रतिभा दिखाई है।



पत्रिका के प्रकाशन से खाद्य प्राधिकरण के अधिकारियों और कर्मचारियों को अपने विचार हिंदी में व्यक्त करने का अवसर मिलता है। इससे वे हिंदी भाषा के प्रयोग हेतु प्रेरित होते हैं तथा इसके प्रयोग की ओर अधिक ध्यान देते हैं। मेरा विश्वास है कि प्राधिकरण के राजभाषा प्रभाग के इस प्रयास से प्राधिकरण में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बल मिलेगा। इस पत्रिका के पढ़ने से अन्य अधिकारी और कर्मचारी अपने साथियों के सृजनबोध से भी अधिक गहनता से परिचित होंगे।

अंत में इस अति रुचिकर तथा ज्ञानवर्धक पत्रिका के प्रकाशन के लिए राजभाषा प्रभाग के कर्मियों को मेरी शुभकामनाएँ।

राजीव कुमार जैन,
कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन)

खाद्य प्राधिकरण में डिजिटलाइजेशन, प्रौद्योगिकी का उपयोग और ई-शासन

भारत डिजिटल उपभोक्ताओं के सबसे बड़े और तेजी से बढ़ते जा रहे बाजारों में से एक है। भारत सरकार ने विनियमों के यौक्तिकीकरण से अवसंरचना में सुधार और डिजिटल इंडिया की शुरुआत तक डिजिटल प्रगति को प्रोत्साहित करने के पर्याप्त प्रयास किए हैं। डिजिटल इंडिया भारत की डिजिटल अर्थ-व्यवस्था को दुगुना करने की एक महत्वाकांक्षी पहल है तथा इससे नागरिकों के साथ संवाद में आमूल-चूल परिवर्तन हुआ है। डिजिटलाइजेशन लाने और उसे बढ़ावा देने की सरकार की दृढ़ इच्छा के अनुरूप एफ.एस.एस.ए.आई सहभागिताओं और अभिसरण के माध्यम से कार्य करते हुए कई प्रकार के सुधार करने, खाद्य सुरक्षा और पोषण को एक साथ लाने, तथा उपभोक्ता सशक्तीकरण पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रौद्योगिकी का पूरा लाभ उठा रही है। एफ.एस.एस.ए.आई विभिन्न हितधारकों को सभी प्रकार का आईसीटी सहयोग देने के लिए विविध प्रकार की अधिकांश अपेक्षाओं की पूर्ति की दिशा में और इसके सभी प्रभागों को अवसंरचनात्मक एवं हार्डवेयर संबंधी सहयोग देने और सॉफ्टवेयर एप्लीकेशन/पोर्टल बनाने में सतत प्रयासरत है।

एफ.एस.एस.ए.आई ने अपने नई दिल्ली स्थित मुख्यालय और क्षेत्रीय कार्यालयों सभी जगहों पर अपनी आईटी अवसंरचना पर्याप्त रूप से सशक्त बनाई है। एनआईसी की 'मेघराज' राष्ट्रीय क्लाउड सेवा पर पहले ही होस्ट खाद्य सुरक्षा अनुपालन प्रणाली (फॉस्कोस) पर उचित आपदा रिकवरी विशेषताओं सहित भरोसेमंद, लागत-प्रभावी और सशक्त अवसंरचना की सुविधा है। एफ.एस.एस.ए.आई के मुख्यालय और इसके सभी क्षेत्रीय कार्यालयों के मध्य वीडियो सम्मेलन की सुविधा भी है, जिसकी सहायता से उनका परस्पर एवं राज्य सरकारों के साथ आवश्यकतानुसार वीडियो सम्मेलन होता रहता है। इससे सभी के मध्य बेहतर समन्वय होता है और दौरों की जरूरतें तथा लागतें कम हुई हैं।

एफ.एस.एस.ए.आई में डिजिटलाइजेशन गतिविधि ने अपना ध्यान अब कन्सेप्ट से कमिशन में बदल लिया है, जिससे विभिन्न नए एप्लीकेशन ईकोसिस्टमों और नए डैटा ईकोसिस्टम का सृजन हुआ है। मुख्य डिजिटल पहलें सॉफ्टवेयर एप्लीकेशन, पोर्टल और माइक्रोसाइटों का सृजन है। इनमें खाद्य सुरक्षा अनुपालन प्रणाली (फॉस्कोस), खाद्य आयात निर्मुक्ति प्रणाली(फिक्स), इंडियन फूड लैबोरेटरीज नेटवर्क (इन्फोल्नेट), खाद्य सुरक्षा प्रशिक्षण और प्रमाणन (फोस्टैक), नियमित निरीक्षण और प्रतिचयन प्रणाली द्वारा खाद्य सुरक्षा अनुपालन (फॉस्कोरिस) एप, ईट राइट इंडिया शामिल हैं।

वर्ष 2011 से चालू खाद्य लाइसेंसिंग और पंजीकरण प्रणाली (एफएलआरएस) की जगह लेकर दिनांक 1 नवंबर, 2020 से अखिल भारतीय स्तर पर लागू की गई खाद्य

सुरक्षा अनुपालन प्रणाली (फॉस्कोस) ऑनलाइन लाइसेंसिंग प्लेटफॉर्मों के प्रमुख सॉफ्टवेयर एप्लीकेशनों में से एक है, जिससे एफ.एस.एस.ए.आई की लाइसेंसिंग और पंजीकरण प्रणाली आसान बनी है तथा यह अब पूरे भारत में लागू है, जिसमें रेलवे के सभी 16 अंचल शामिल हैं। <https://foscos.fssai.gov.in/> पर उपलब्ध फॉस्कोस की शुरुआत सफलतापूर्वक की गई थी और वर्तमान में यह सुचारू रूप से कार्य कर रहा है। फॉस्कोस का सिस्टम ढाँचा अधुनातन प्रौद्योगिकी पर आधारित है। यह आसान, तीव्रतर और व्यापक है, जिस पर खाद्य कारोबारी लाइसेंस अथवा पंजीकरण आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। इसमें उन माइक्रोसर्विसेज का उपयोग किया गया है जिनसे यह कई स्वतंत्र सहयोगी संघटकों में बंट जाता है।

इस पोर्टल पर लाइसेंस और पंजीकरण आवेदन के साथ जीपीएस टैगिंग लाइव की जा चुकी है, फॉस्कोस से इन्फोल्नेट नमूना परीक्षण का काम जुड़ा हुआ है। फॉस्कोस तथा उपभोक्ता शिकायतों के सभी वेब पेज मोबाइल रिस्पॉसिव हैं, फॉस्कोस में जोखिम-आधारित निरीक्षण लाइव है और इसके इंटीग्रेटिड डैशबोर्ड का विकास किया जा रहा है। एसएमएस सर्विस फेल होने पर वॉयस ओटीपी सक्रिय है।

खाद्य आयात निर्मुक्ति प्रणाली (फिक्स) भारत में आयातित खाद्य की निर्मुक्ति की प्रक्रिया के लिए इंटीग्रेटिड वेब-आधारित प्रणाली है तथा यह सीमा शुल्क के आइसगेट से भी जुड़ी है। <https://fics.fssai.gov.in/> पर उपलब्ध फिक्स में खाद्य आयात चेतावनी प्रणाली (एफआईएस) का भी समावेश है, जिसकी सहायता से सीमा शुल्क अधिकारियों द्वारा खाद्य को पत्तन पर ही रद्द किया जा सकता है।

खाद्य सुरक्षा किसी भी देश के लिए महत्वपूर्ण सामाजिक और स्वास्थ्य की प्राथमिकता होती है और एफ.एस.एस.ए.आई का इंडियन फूड लैबोरेटरी नेटवर्क(इन्फोल्नेट) किसी प्रकार के खाद्य नमूने का परीक्षण-कार्य करने वाली सभी श्रेणियों की प्रयोगशालाओं को जोड़ने का आईटी समाधान प्रस्तुत करता है। इस प्रणाली (<https://infolnet.fssai.gov.in>) से राज्यों को निगरानी गतिविधियों की आयोजना और क्रियान्वयन में सहायता मिलती है। इन्फोल्नेट पर सभी लॉग-इनों पर नए विकल्पों का उपबंध भी है।

<https://fostac.fssai.gov.in/fostac> पर उपलब्ध फोस्टैक संपूर्ण खाद्य वैल्यू श्रृंखला के सभी खाद्य कारोबारियों (एफबीओ) के लिए खाद्य सुरक्षा प्रशिक्षण और प्रमाणन का पोर्टल है। एफ.एस.एस.ए.आई के पंजीकरण/लाइसेंस के लिए आवेदन फाइल करने में खाद्य कारोबारियों की सहायता करने के लिए सहायकों का ईकोसिस्टम तैयार करने के लिए खाद्य सुरक्षा मित्र (एफएसएम) योजना है, जिस हेतु पंजीकरण और प्रमाण-पत्र जारी करने के लिए एक नए एफएसएम पोर्टल <https://mitra.fssai.gov.in/mitra> की शुरुआत की गई है।

एफ.एस.एस.ए.आई में चल खाद्य सुरक्षा, जो <https://infotrain.fssaigov.in/fsw/home> पोर्टल पर उपलब्ध कराई गई है। इससे परीक्षण, प्रशिक्षण और जागरूकता उत्पन्न करने के संबंध में चल खाद्य सुरक्षा की कार्यकारिता मॉनिटरी तथा उसकी लाइव ट्रेकिंग में सहायता मिली है। एफ.एस.एस.ए.आई ने गैर-निर्दिष्ट खाद्य और खाद्य संघटकों के अनुमोदन के लिए इलेक्ट्रॉनि उत्पाद और दावा अनुमोदन के लिए आईटी की ईपास - <https://epaas.fssai.gov.in/login> एप्लीकेशन प्रणाली भी आरंभ की है।

एफ.एस.एस.ए.आई ने अंत्य उपभोक्ता तक सीधी पहुँच बनाने के लिए कई नए संप्रेषण चैनल भी आरंभ किए हैं। ये चैनल उपभोक्ता और एफ.एस.एस.ए.आई के मध्य सीधी कड़ी का काम करते हैं। अब एफ.एस.एस.ए.आई की सर्वाधिक प्रयुक्त चार सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों - फेसबुक, ट्विटर, यूट्यूब और इन्स्टाग्राम पर पर्याप्त मौजूदगी है।

एफ.एस.एस.ए.आई का निशुल्क हेल्पलाइन डेस्क भी है, जिसका नम्बर कनेक्ट माध्यमों से प्रसारित किया गया है। उपर्युक्त कई चैनलों से प्राप्त सभी शिकायतें/शंकाएँ वेब पोर्टल/मोबाइल एप फूड सेफ्टी कनेक्ट को स्वतः चली जाती हैं।

एफ.एस.एस.ए.आई ने ईट राइट इंडिया अभियान के लिए भी एक एकीकृत पोर्टल बनाया है, जिसका ध्येय समन्वित बहु-क्षेत्रीय दृष्टिकोण के माध्यम से सुरक्षित खाद्य और स्वास्थ्यकर आहारों को बढ़ावा देकर लोगों का स्वास्थ्य और तंदरुस्ती सुनिश्चित करना है।

वेबसाइट डिजाइन के नवीनतम रुझानों को ध्यान में रखते हुए एफ.एस.एस.ए.आई ने <https://fssai.gov.in> पर उपलब्ध नए रूप वाली इंटीग्रेटिड वेबसाइट का डिजाइन और विकास भी किया है। इसमें सूचना अधिक सुविधाजनक रूप में उपलब्ध है, जिससे लोग इसमें डेटा आसानी से देख सकें। एफ.एस.एस.ए.आई के सभी एप और पहले इस इंटीग्रेटिड वेबसाइट में आसानी से देखे जा सकते हैं। अपने आईटी अभियानों को सुचारू रूप से चलाने के लिए एफ.एस.एस.ए.आई ने लगभग 36 कुशल कार्मिकों की एक समर्पित टीम तैनात की हुई है।

इस प्रकार एफ.एस.एस.ए.आई अपने सभी क्षेत्रों में आईटी प्रौद्योगिकी को पूरी तरह से लागू कर रही है और इसमें नवीनतम विकास भी शामिल कर रही है। इससे खाद्य कारोबारियों, आम जनता, कारोबार में सरलता होने, उपभोक्ताओं द्वारा पसंद सूझ-बूझ से करने के साथ-साथ एफ.एस.एस.ए.आई को स्वयं भी अपने कार्यकरण में सहायता मिली है।



खाद्य प्राधिकरण और उसके सदस्य

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की धारा 4 के तहत उपबंध है कि केंद्रीय सरकार भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (खाद्य प्राधिकरण) की स्थापना करेगी, जो उसे विहित शक्तियों और कर्तव्यों का निर्वहन करेगी। इस धारा के तहत खाद्य प्राधिकरण इसी नाम से एक निगमित निकाय होगा।

उक्त अधिनियम की धारा 5 के तहत -

(1) खाद्य प्राधिकरण, अध्यक्ष और निम्नलिखित बाईस सदस्यों से, जिनमें से एक-तिहाई महिलाएँ होंगी, मिलकर बनेगा, अर्थात्,-

क) सात ऐसे सदस्य, जो निम्नलिखित से संबंधित केंद्रीय सरकार के मंत्रालयों या विभागों का प्रतिनिधित्व करने के लिए केंद्रीय सरकार द्वारा नियुक्त किए जाएँगे और वे भारत सरकार के संयुक्त सचिव के स्तर से कम स्तर के नहीं होंगे :

- i. कृषि,
- ii. वाणिज्य,
- iii. उपभोक्ता मामले,
- iv. खाद्य प्रसंस्करण,
- v. स्वास्थ्य,
- vi. विधायी मामले
- vii. लघु उद्योग,

जो पदेन सदस्य होंगे;

ख) खाद्य उद्योग से दो प्रतिनिधि, जिनमें से एक लघु उद्योग से होगा;

ग) उपभोक्ता संगठनों से दो प्रतिनिधि;

घ) तीन प्रख्यात खाद्य प्रौद्योगिकीविद् या वैज्ञानिक;

ङ) राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करने के लिए पहली अनुसूची में यथाविनिर्दिष्ट जोनों में से एक-एक प्रत्येक तीन वर्ष में चक्रानुक्रम से नियुक्त किए जाने वाले पाँच सदस्य;

च) कृषक संगठनों का प्रतिनिधित्व करने के लिए दो व्यक्ति।

(2) खाद्य प्राधिकरण का अध्यक्ष और अन्य सदस्य ऐसी रीति से नियुक्त किए जाएँगे, जिससे कि क्षमता के उच्चतर मानक, सुसंगत विशेषज्ञता की वृहत्तर रेंज सुनिश्चित की जा सके और जो देश के भीतर अधिकतम संभव भौगोलिक वितरण की दृष्टि से प्रतिनिधित्व करेंगे।

(3) केंद्रीय सरकार द्वारा अध्यक्ष की नियुक्ति खाद्य विज्ञान के क्षेत्र में प्रख्यात व्यक्तियों में से या प्रशासन के ऐसे व्यक्तियों में से की जाएगी जो उस विषय से सहयोजित रहे हैं तथा जो भारत सरकार के सचिव से अन्यून पंक्ति का पद धारण किए हुए हैं या जिन्होंने धारण किया है।

(4) खाद्य प्राधिकरण के अध्यक्ष और सदस्य, जिसके अंतर्गत पदेन् सदस्यों से भिन्न अंशकालिक सदस्य भी हैं, केंद्रीय सरकार द्वारा चयन समिति की सिफारिशों पर नियुक्त किए जाएँगे।

(5) खाद्य प्राधिकरण का सदस्य कोई अन्य पद धारण नहीं करेगा।

उक्त अधिनियम की धारा 6 के तहत -

(1) केंद्रीय सरकार, खाद्य प्राधिकरण के अध्यक्ष और पदेन् सदस्यों से भिन्न सदस्यों के चयन के प्रयोजन के लिए एक चयन समिति का गठन करेगी, जो निम्नलिखित से मिलकर बनेगी,-

क) मंत्रिमंडल सचिव - अध्यक्ष

ख) इस अधिनियम के प्रशासन के लिए उत्तरदायी मंत्रालय या विभाग का भारसाधक सचिव - संयोजक के रूप में - सदस्य

ग) स्वास्थ्य, विधायी और कार्मिक से संबंधित केंद्रीय सरकार के मंत्रालयों या विभागों के भारसाधक सचिव - सदस्य;

घ) लोक उद्यम चयन बोर्ड का अध्यक्ष - सदस्य;

ड) कोई प्रख्यात खाद्य प्रोद्योगिकीविद् जो केंद्रीय सरकार द्वारा नामनिर्देशित किया जाएगा - सदस्य।

खाद्य प्राधिकरण के मौजूदा सदस्य

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के उपरोक्त उपबंधों के अनुसार खाद्य प्राधिकरण के मौजूदा सदस्य निम्न प्रकार हैं:

अध्यक्ष

श्री राजेश भूषण, आईएएस, सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार और अध्यक्ष, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण, नई दिल्ली

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के पदेन् सदस्य
अधिनियम की धारा 5 की उप-धारा (1) के खंड (क) के तहत नियुक्त

1. सुश्री शुभा ठाकुर, संयुक्त सचिव, कृषि मंत्रालय, कृषि और सहकारिता विभाग, भारत सरकार
2. श्री दिवाकर नाथ मिश्रा, संयुक्त सचिव, वाणिज्य मंत्रालय, वाणिज्य विभाग, भारत सरकार
3. श्री अनुपम मिश्रा, संयुक्त सचिव, उपभोक्ता मामले मंत्रालय, खाद्य और सार्वजनिक वितरण विभाग, भारत सरकार
4. श्री कुंतल सेन शर्मा, आर्थिक सलाहकार, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार
5. डॉ. मनदीप के. भंडारी, संयुक्त सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
6. श्री के. आर. सजि कुमार, संयुक्त सचिव, विधि और न्याय मंत्रालय, विधायी विभाग, भारत सरकार
7. श्रीमती अल्का नांगिया अरोड़ा, संयुक्त सचिव, सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय, भारत सरकार

अधिनियम की धारा 5 की उप-धारा (1) के खंड (ख) के तहत नियुक्त (खाद्य उद्योग और लघु स्तर उद्योग) (खाद्य उद्योग के दो प्रतिनिधि, जिनमें से एक लघु स्तर उद्योग से है)

8. सुश्री श्रेया पांडेय, आल इंडिया फूड प्रोसेसर्स एसोसिएशन, नई दिल्ली
9. सुश्री स्वाति रविंद्र पराडकर, अध्यक्ष, श्री महिला गृह उद्योग, लिज्जत पापड़, मुंबई (लघु स्तर उद्योग श्रेणी के अंतर्गत)

अधिनियम की धारा 5 की उप-धारा (1) के खंड (ग) के तहत नियुक्त (उपभोक्ता संगठन) (उपभोक्ता संगठनों के दो प्रतिनिधि)

10. रिक्त
11. रिक्त

अधिनियम की धारा 5 की उप-धारा (1) के खंड (घ) के तहत नियुक्त (खाद्य प्रौद्योगिकीविद् अथवा वैज्ञानिक) (तीन प्रख्यात खाद्य प्रौद्योगिकीविद् अथवा वैज्ञानिक)

- 1 थ डॉ. श्रीदेवी अन्नपूर्णा सिंह, निदेशक, केंद्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान, सीएसआईआर, मैसूर
13. डॉ. हेमलता आर, निदेशक, राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद
14. रिक्त

अधिनियम की धारा 5 की उप-धारा (1) के खंड (ङ) के तहत नियुक्त (पहली अनुसूची में यथाविनिर्दिष्ट जोनों में से एक-एक प्रत्येक तीन वर्ष में चक्रानुक्रम से नियुक्त किए जाने वाले पाँच सदस्य)

15. श्रीमती ज्योति जे. सरदेसाई, निदेशक, एफडीए और खाद्य सुरक्षा आयुक्त, गोवा
16. डॉ. मनिंदर कौर द्विवेदी, आईएएस, खाद्य सुरक्षा आयुक्त एवं सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग, छत्तीसगढ़
17. श्री अभिजीत बरुआ, आईएएस, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग (प्रभारी खाद्य सुरक्षा आयुक्त और औषध प्रशासन), असम
- थ श्री शुभाशीष पांडा, आईएएस, आयुक्त (खाद्य सुरक्षा)-सह-प्रधान सचिव (स्वास्थ्य), हिमाचल प्रदेश
19. श्री यशपाल गर्ग, आईएएस, खाद्य सुरक्षा आयुक्त, चंडीगढ़

अधिनियम की धारा 5 की उप-धारा (1) के खंड (च) के तहत नियुक्त (कृषक संगठन) (कृषक संगठनों के प्रतिनिधि दो व्यक्ति)

20. श्री प्रमोद कुमार चौधरी, सदस्य, भारतीय किसान संघ, जबलपुर
21. श्री कंवल सिंह चौहान, कृषक, गाँव अटेरणा, हरियाणा।

अधिनियम की धारा 5 की उप-धारा (1) के खंड (छ) के तहत नियुक्त (खुदरा विक्रेता संगठन) (खुदरा विक्रेता संगठनों का एक प्रतिनिधि)

22. श्री बी. एस. नागेश, संस्थापक, ट्रस्ट फॉर रिटेलर्स एंड रिटेल एसोशिएट्स ऑफ इंडिया, मुंबई

उपलब्धियों के पथ पर खाद्य प्राधिकरण

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण की स्थापना खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के अंतर्गत मानव उपभोग के लिए सुरक्षित एवं स्वास्थ्यकर आहार की उपलब्धता सुनिश्चित कराने के लिए खाद्य सामग्रियों के विज्ञान-आधारित मानक निर्धारित करने और उनके निर्माण, भंडारण, वितरण, बिक्री और आयात को विनियमित करने के लिए की गई है। अधिनियम के तहत प्राधिकरण को अनेक प्रकार के अधिदेश हैं, जिनकी पूर्ति की दिशा में प्राधिकरण लगातार प्रयास करती रहती है। इसी दिशा में प्राधिकरण ने जुलाई से सितंबर, 2022 तिमाही के दौरान निम्नलिखित मुख्य उपलब्धियाँ हासिल कीं :

1. दिनांक 13 जुलाई, 2022 को खाद्य प्राधिकरण की 39वीं बैठक संपन्न हुई, जिसमें अनेक महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए।
2. दिनांक 26 जुलाई, 2022 के आदेश द्वारा खाद्य सुरक्षा और मानक (वेगन फूड) विनियमों का अनुपालन 6 महीनों के लिए 26 जनवरी, 2023 तक बढ़ा दिया गया।
3. दिनांक 21 जुलाई, 2022 के आदेश द्वारा खाद्य सुरक्षा प्रशिक्षण और प्रमाणन कार्यक्रम के तहत जारी किए गए प्रमाण-पत्र को स्थायी रूप दिया गया।
4. खाद्य सुरक्षा और मानक (विक्रय प्रतिषेध और निर्बंधन) प्रथम संशोधन विनियम, 2022 अधिसूचित किए गए।
5. खाद्य सुरक्षा और मानक (विक्रय प्रतिषेध और निर्बंधन) द्वितीय संशोधन विनियम, 2022 अधिसूचित किए गए।
6. खाद्य सुरक्षा और मानक (लेबलिंग और प्रदर्शन) संशोधन विनियम, 2021 अधिसूचित किए गए।
7. खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य सहयोज्य) प्रथम संशोधन विनियम, 2022 अधिसूचित किए गए।
8. खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजिंग) द्वितीय संशोधन विनियम, 2022 अधिसूचित किए गए।
9. खाद्य सुरक्षा और मानक (शिशु पोषण आहार) प्रथम संशोधन विनियम, 2022 अधिसूचित किए गए।
10. खाद्य सुरक्षा और मानक (विज्ञापन और दावे) प्रथम संशोधन विनियम, 2022 अधिसूचित किए गए।
11. जनता से सम्मतियाँ आमंत्रित करने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (बैठकों में कारबार संव्यवहार) संशोधन विनियम, 2022 का मसौदा अधिसूचित किया गया।
12. जनता से सम्मतियाँ आमंत्रित करने के लिए खाद्य सुरक्षा और मानक (लेबलिंग और प्रदर्शन) संशोधन विनियम, 2022 अधिसूचित किए गए।

13. स्कूली बच्चों को परोसा गया मध्याह्न भोजन सुरक्षित और स्वास्थ्यकर सुनिश्चित करने के लिए राज्यों/संघशासित क्षेत्रों के खाद्य सुरक्षा आयुक्तों को निर्देश जारी किए गए।
14. 9 राज्यों/संघशासित क्षेत्रों की खाद्य परीक्षण प्रयोगशालाओं के लिए रु. 41.12 करोड़ की राशि जारी की गई, जिससे अब तक 30 राज्यों/संघशासित क्षेत्रों की 41 खाद्य परीक्षण प्रयोगशालाओं को जारी की गई राशि बढ़कर रु. 391.77 करोड़ हो गई।
15. 7 अन्य राज्यों/संघशासित क्षेत्रों के लिए चल प्रयोगशालाएँ उपलब्ध कराई गई, जिससे अब तक उपलब्ध कराई गई चल प्रयोगशालाओं की संख्या बढ़कर 324 हो गई।
16. राष्ट्रीय खाद्य प्रयोगशाला, रक्सौल को अपग्रेड करने के लिए एक फर्म को अनुबंधित किया गया।
17. 4 राज्यों/संघशासित क्षेत्रों को अनुमोदित कार्ययोजनाओं के लिए रु. 3800.00 लाख की सहायता प्रदान की गई।
18. देश के नागरिकों में ईट राइट इंडिया अभियान के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए 7 वीडियो तैयार किए गए तथा दूरदर्शन पर प्रसारित कराए गए। इनके अतिरिक्त 45 क्रिएटिव तैयार किए गए।
19. भोग पहल के तहत 48 प्रतिष्ठानों, ईट राइट कैंपस पहल के तहत 369 कैंपसों, ईट राइट स्कूल पहल के तहत 13 स्कूलों, साफ और ताज फल एवं सब्जी मंडियाँ पहल के तहत 23 फल एवं सब्जी मंडियों, ईट राइट स्टेशन पहल के तहत 6 स्टेशनों और स्वच्छ स्ट्रीट फूड हब पहल के तहत 20 केंद्रों को प्रमाणित किया गया।
20. आजादी के अमृत महोत्सव को ध्यान में रखते हुए विभिन्न राज्यों/संघशासित क्षेत्रों में 65 ईट राइट मेला और वाकाथनों का आयोजन किया गया।
21. 60,223 खाद्य कर्मियों को 1708 प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से प्रशिक्षण देकर उन्हें खाद्य सुरक्षा पर्यवेक्षक के रूप में प्रमाणित किया गया।
22. स्ट्रीट खाद्य विक्रेताओं के लिए 176 प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें 8,031 विक्रेताओं को प्रशिक्षण दिया गया।
23. 5 कोविड प्रशिक्षण आयोजित किए गए, जिनमें 204 व्यक्तियों ने भाग लिया।
24. विनियामक स्टाफ के लिए 2 प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करके 102 कार्मिकों को प्रशिक्षण दिया गया तथा 1 प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से 53 न्याय-निर्णयन अधिकारियों को परिचय प्रशिक्षण दिया गया।
25. नियमित और प्रतिनियुक्ति पर नियुक्त कार्मिकों के लिए एक परिचय प्रशिक्षण आयोजित करके 29 कार्मिकों को प्रशिक्षित किया गया।
26. खाद्य सुरक्षा अधिकारियों के लिए एक परिचय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करके 24 व्यक्तियों को प्रशिक्षित किया गया।

27. विभिन्न प्रयोगशालाओं के लिए 8 प्रशिक्षण आयोजित करके 90 कार्मिकों को प्रायोगिक प्रशिक्षण प्रदान किया गया।
28. आईटीसी-एफएसएएन, मुंबई ने ऑनलाइन व ऑफलाइन तरीके से कुल 25 प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए, जो खाद्य कारोबारियों, विद्यार्थियों, अधिसूचित और राज्य प्रयोगशालाओं तथा उपभोक्ताओं के लिए थे। इनमें 1129 लोगों ने भाग लिया।
29. खाद्य सुरक्षा समाधान केंद्र, एनएफएल गाजियाबाद ने राज्य प्रयोगशालाओं, खाद्य उद्योग, विद्यार्थियों तथा प्राथमिक अधिसूचित प्रयोगशालाओं, रेफरल खाद्य प्रयोगशालाओं के लिए एक ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें 250 व्यक्तियों ने भाग लिया।
30. सूक्ष्मजैविक विश्लेषण प्रशिक्षण केंद्र (सी-मैट), एनएफएल गाजियाबाद ने राज्य प्रयोगशालाओं के लिए एक ऑफलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें 13 व्यक्तियों ने भाग लिया।
31. देश विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों को ईट राइट क्रिएटिविटी चैलेंज के प्रति संवेदी बनाने के लिए 4 परिचय सत्रों का आयोजन किया गया।
32. ईट राइट कैंपस के तहत पंजीकृत कैंपसों की संख्या बढ़ाने के लिए नेटप्रोफेन के सदस्यों के लिए "स्वस्थ कैंपस, स्वस्थ भविष्य" चैलेंज की शुरुआत की गई।
33. द इंटरनेशनल डेयरी फेडरेशन ने इंडिया एक्सपो सेंटर एंड मार्ट, ग्रेटर नोएडा, दिल्ली-एनसीआर में दिनांक 12 से 15 सितंबर, 2022 तक वर्ल्ड डेयरी सम्मिट 2022 का आयोजन किया, जिसमें एफ.एस.एस.ए.आई ने भी भाग लिया।
34. दिनांक 06.08.2022 को फोस्टैक के नए पोर्टल की शुरुआत की गई।
35. भारत की सह-अध्यक्षता में कोडेक्स पेस्टीसाइड अवशिष्ट समिति का 53वाँ सत्र आयोजित किया गया।
36. कोडेक्स कोआर्डिनेशन ग्रुप के छठे सत्र का आयोजन किया गया।
37. दिनांक 1 नवंबर, 2022 से प्रभावी होने वाले दिनांक 3 अगस्त, 2022 के आदेश द्वारा निर्णय लिया गया कि दूध और दुग्ध उत्पादों, सूअर और सूअर उत्पादों तथा मछली और मत्स्य उत्पादों की आयातित खाद्य खेपों के साथ निर्धारित प्रपत्र में निर्यातक देश की सक्षम प्राधिकरण द्वारा जारी स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र हो।
38. दिनांक 2 अगस्त, 2022 के आदेश द्वारा निर्णय लिया गया कि प्राधिकृत अधिकारी अथवा उसका प्रतिनिधि सूक्ष्मजैविक मानदंडों के परीक्षण की अपेक्षा वाली आयातित खाद्य वस्तुओं का प्रतिचयन और उनकी सीलबंदी सूक्ष्मजैविक विश्लेषण के प्रतिचयन संबंधी मार्गदर्शी सिद्धांतों के अनुसार केवल अपूतिक अवस्थाओं में ही करे।
39. 2 प्रयोगशालाओं को प्राथमिक खाद्य परीक्षण प्रयोगशाला के रूप में अधिसूचित किया गया, जिससे ऐसी प्रयोगशालाओं की संख्या बढ़कर 226 हो गई।

- ले एक अन्य खाद्य विश्लेषक को अधिसूचित किया गया, जिससे अधिसूचित खाद्य विश्लेषकों की संख्या बढ़कर 146 हो गई।
41. आठवें खाद्य विश्लेषक परीक्षा के तहत लिखित परीक्षा में पास उम्मीदवारों की प्रायोगिक परीक्षा ली गई।
 42. चल खाद्य परीक्षण प्रयोगशालाओं सहित देश में खाद्य परीक्षण प्रणाली को सशक्त बनाने के लिए केंद्रीय क्षेत्र की योजना के तहत 413.67 करोड़ रु. की राशि जारी की गई। यह योजना शुरू में 2019-20 तक के लिए थी, जिसे बढ़ाकर 2022-23 तक कर दिया गया और विस्तारित अवधि के लिए 241.34 करोड़ रुपये के परिव्यय का उपबंध किया गया।
 43. सितंबर, 2022 में स्पेस मैप पोर्टल आरंभ किया गया, वैज्ञानिक समिति तथा विभिन्न वैज्ञानिक पैनलों के सदस्य बनने के इच्छुक आवेदकों के लिए है। इस पोर्टल का पता <https://spacemap.fssai.gov.in/> है।
 44. दिनांक 5 सितंबर, 2022 को एफ.एस.एस.ए.आई ने हैबिटाट सेंटर, नई दिल्ली में अपना 15वाँ स्थापना दिवस मनाया। इस अवसर पर प्राधिकरण के अधिकारियों ने अपने-अपने क्षेत्र की सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ देकर कार्यक्रम को रंगारंग बनाया। समारोह में खाद्य प्राधिकरण के सदस्य, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के संयुक्त सचिव डॉ. मनदीप कुमार भंडारी आदि भी उपस्थित थे।
 45. दिनांक 14 से 29 सितंबर, 2022 तक प्राधिकरण ने हिंदी पखवाड़ा मनाया, जिसमें हिंदी की छह प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। प्रत्येक प्रतियोगिता में छह-छह विजेता प्रतियोगियों को नकद पुरस्कार और प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए।
 46. दिनांक 9 सितंबर, 2022 को मुख्य कार्यकारी अधिकारी की अध्यक्षता में मुख्यालय की राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक संपन्न हुई, जिसमें मुख्यालय में हिंदी कार्यान्वयन के संबंध में अनेक महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए।
 47. अवधि के दौरान विभिन्न प्रलेखों के लगभग 500 पृष्ठों का अनुवाद कार्य संपन्न किया गया।
 48. इनके अतिरिक्त प्राधिकरण की हिंदी पत्रिका का जुलाई-दिसंबर, 2022 अवधि के अंक की सामग्री तैयार की गई।
 49. इसी अवधि के दौरान संसदीय राजभाषा समिति की तीसरी उपसमिति द्वारा प्राधिकरण के मुख्यालय के हिंदी कार्यों के निरीक्षण के संबंध में एक विस्तृत प्रश्नावली तैयार करके उपसमिति कार्यालय को उपलब्ध कराई गई और निरीक्षण के संबंध में विविध प्रकार के अनेक कार्य भी संपन्न किए गए।
 50. अवधि के दौरान दिनांक 28 सितंबर, 2022 को एक हिंदी कार्यशाला भी आयोजित की गई, जिसमें 10 अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया।
- संपूर्ण तथा प्रामाणिक जानकारी के लिए कृपया एफ.एस.एस.ए.आई की वेबसाइट fssai.gov.in देखें।

खाद्य प्राधिकरण में स्थापना दिवस समारोह

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण ने दिनांक 05 सितंबर, 2022 को अपना 15वाँ स्थापना दिवस मनाया। स्थापना दिवस का आयोजन इंडिया हैबिटॉट सेंटर, लोधी रोड, नई दिल्ली में भव्य समारोह के आयोजन के रूप में किया गया। खाद्य प्राधिकरण की स्थापना खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के तहत 05 सितंबर, 2008 को मानव उपभोग के लिए सुरक्षित एवं स्वास्थ्यकर आहार की उपलब्धता सुनिश्चित कराने के प्रयोजन से खाद्य सामग्रियों के विज्ञान-आधारित मानक निर्धारित करने और उनके निर्माण, भंडारण, वितरण, बिक्री और आयात को विनियमित करने के लिए की गई थी। समारोह के दौरान प्राधिकरण के अधिकारियों और कर्मचारियों ने अपनी सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं, जिससे देश के सांस्कृतिक वैभव के दर्शन होने के साथ-साथ प्राधिकरण के कार्मिकों की देश की संस्कृति में रुचि तथा उसके मंचन की क्षमता का प्रदर्शन हुआ। सांस्कृतिक कार्यक्रम के दौरान कार्मिकों ने देश के विभिन्न राज्यों और क्षेत्रों की मनमोहक झलकियाँ प्रस्तुत कीं। समारोह के आयोजन से न केवल प्राधिकरण की स्थापना का महत्व सामने आया, बल्कि कार्मिकों की प्राधिकरण के उद्देश्यों एवं लक्ष्यों के लिए एकजुटता का भी प्रदर्शन हुआ और उनके मध्य टीम भावना तथा सौहार्द का विरला उदाहरण भी देखने को मिला। प्राधिकरण के इतिहास में यह समारोह स्मरणीय रहेगा।



स्थापना दिवस समारोह का शुभारंभ





समारोह के दौरान प्राधिकरण के कार्मिकों द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रम की झलकियाँ

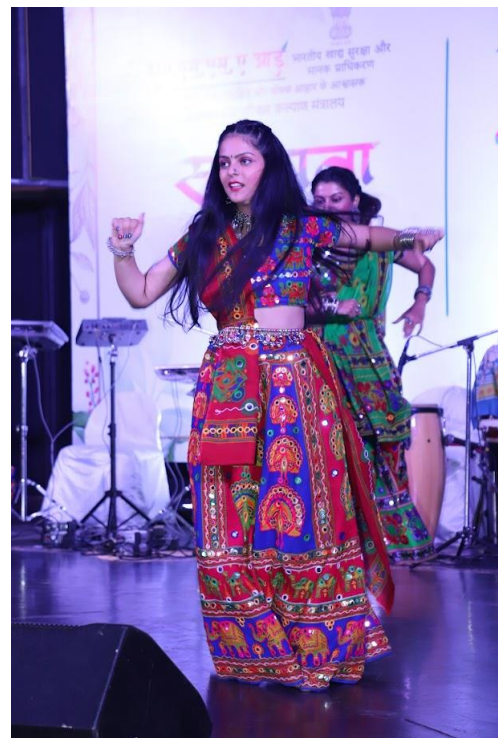












खाद्य प्राधिकरण में दीपावली समारोह

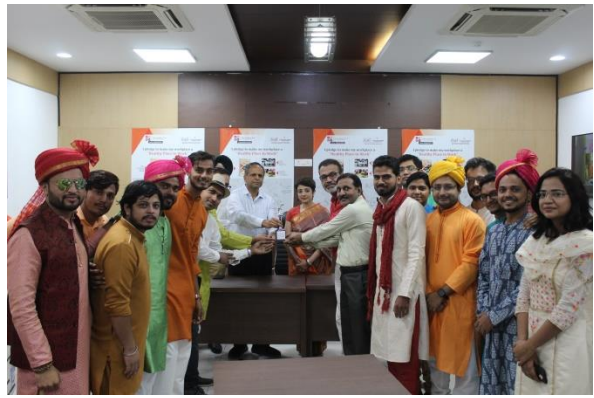
भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के नई दिल्ली स्थित मुख्यालय में दिनांक 19 और 20 अक्टूबर, 2022 को दीपावली समारोह मनाया गया। दिनांक 19 अक्टूबर, 2022 को प्राधिकरण के कार्मिकों ने अपने-अपने प्रभागों में साफ-सफाई की और उन्हें अल्पनाओं, रंगों, विभिन्न प्रकार की कलाकृतियों आदि से सजाया। दिनांक 20 अक्टूबर, 2022 को प्राधिकरण के मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एस. गोपालकृष्णन, आईएस ने साज-सजावट की प्रतियोगिता में विभिन्न प्रभागों को पुरस्कार प्रदान किया। दोनों ही दिन सभी अधिकारी तथा कर्मचारी अपने-अपने क्षेत्र की पोशाक पहनकर आए और उन्होंने प्राधिकरण की दीपावली की गतिविधियों में हर्षोल्लास से तथा बढ़-चढ़कर भाग लिया।

खाद्य प्राधिकरण में दीपावली समारोह की कुछ झलकियाँ









देश की शान, मिल्लेट महान!

- शुभाशीष मल्लिक, वरिष्ठ प्रबंधक, सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन प्रभाग और
रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी)

*(क्या काम न करते ये मिल्लेट, दूर करें सारी किल्लत।
इन्हें जरा आजमाओ ना, हर दिन नूतन खाओ ना।
हृदय, पाचन तंदरुस्त रख, बीमारी दूर भगाओ ना।
खुद भी तुम प्रयोग करो, औरों को भी बतलाओ ना।*

जी हाँ, मिल्लेटों की कथा बहुत महान है। मिल्लेटों में ऐसे गुण होते हैं, जो अन्य धान्यों में नहीं होते। इस आलेख में इनके इन सभी गुणों के विस्तार से वर्णन के साथ-साथ अन्य संबंधित तथ्यों का ज्ञान भी कराया गया है और बताया गया है कि मिल्लेटों का अंगीकरण क्यों आवश्यक है। लेख की शुरुआत बहुत रोचक है और अंत बहुत रोमांचक। यह लेख नए विषय पर है, नए विश्व की ओर है और जानवर्धक है। संस्तुति है कि पाठक इसे अवश्य पढ़ें - संपादकीय)

बिहार के गाँवों में एक लघुकथा बड़ी प्रचलित है। बात आजादी से पहले की है। आप अपनी सुविधा के हिसाब से साल 1922-1923 के आस-पास का काल मान सकते हैं। भारत में आजादी की लड़ाई तेज हो चली थी। महात्मा गाँधी की अगुआई में चंपारण आंदोलन, मिल-मजदूर आंदोलन और असहयोग आंदोलन हो चुके थे। लेकिन अंग्रेजों का राज तब भी देश पर जारी था। उनकी सत्ता छोटे-छोटे गाँवों तक थी। अंग्रेज साहेब गाँवों में लाटसाहेब के नाम से जाने जाते थे।



एक दिन की बात है। लाटसाहेब गाँव की सैर पर थे। सिर पर हैट, पाँवों में बूट, हाथ में हंटर – शोखी दिखाते हुए साहेब गाँव में निकले तो खेत में एक हट्टे-कट्टे किसान को काम करते देखकर रुक गए। किसान की तरफ मजाक के अंदाज में मुखातिब हुए और बोले – “अरे रामू तुम क्या खाता है कि इतना तंदरुस्त है?” रामू हाथ जोड़े सामने आया और झुककर सलाम करते हुए बोला – “साहेब क्या खाएँगे, हम तो गरीब लोग हैं, रूखी-सूखी रोटी खा लेते हैं”। “रोटी?” अंग्रेज साहेब ने हैरान होकर पूछा! “तुम पुअर (गरीब) लोग रोटी खाता है!” अंग्रेज साहबों को लगता था कि रोटी अर्थात् ब्रेड संपन्न परिवार का भोजन होता है, गरीबों का नहीं। उन्होंने पूछा - “कैसा रोटी खाता है, हमको भी खिलाएगा क्या?”

देश में भले ही आजादी के बिगुल बजने लगे थे। लेकिन अंग्रेज साहबों का रुतबा अब भी कम न था। “साहेब उसके घर का पका खाएँगे?” - गरीब किसान को तो लगा जैसे जीवन सफल हो गया, बोला – “धन्य भाग हुआ, जो आप हम गरीब के घर का खाएँगे”।

कार्यक्रम तय हुआ। एक शाम लाटसाहेब किसान रामू के घर पहुँचेंगे और रोटी खाएँगे। रामू के घर पर उस दिन से ही तैयारी शुरू हो गई। मड़वे (मिल्लेट का एक प्रकार, जो बिहार में बहुत मशहूर है) को साफ किया गया, सुखाया गया, पीसा गया। और फिर वह शाम आई, जब साहेब उसके घर पहुँचे। गाँव का एक-एक बच्चा आज रामू के दलान (घर के बाहर वाला खाली हिस्सा) के आस-पास

ही था। गाँव के सारे लालटेन और लाइट भी रामू के घर पर ही लगे थे। साहेब के स्वागत में कोई कमी ना रहे। बाकायदा पूरी सफाई के साथ मिट्टी के बर्तन में रोटी सेंकी गई। प्याज को धोकर महीन काटा गया। नमक-सरसो तेल और हरी मिर्च काटकर मिलाई गई। केले के पत्ते पर मड़वे की मोटी-सी रोटी और प्याज की चटनी परोसी गई।

साहेब ने रोटी का रंग (गहरा भूरा और काला जैसा) और रूप (बड़ी और मोटी) देखा तो थोड़े हैरान हुए। अब तक तो रोटी या ब्रेड का रंग-रूप उन्होंने थोड़ा अलग-सा देखा था, फिर ये कैसे रंग-रूप की रोटी है। साहेब को लगा कि शायद ज्यादा आटा डालकर ज्यादा सेक दी होगी, इसलिए ऐसी दिख रही है। प्याज वाली चटनी भी हैरान करने वाली थी। साहेब ने सोचा - “खाकर ही देखते हैं”। रोटी का एक टुकड़ा तोड़ा, प्याज की चटनी मिलाई और निवाला मुँह में डाला। रोटी दाँतों के नीचे गई तो भुरभुरा गई। साहेब की हैरानगी अब नाराजगी में बदलने लगी। उन्हें लगा कि इस किसान ने उन्हें रोटी के बदले मिट्टी खिला दी। खीझते हुए उठे और बोले - “अरे इडियट! खिलाता है मिट्टी और कहता है रोटी”। ... और वे वहाँ से तमतमाते हुए चले गए।

यह कहानी कितनी सच है, इसका तो कोई प्रमाण नहीं। लेकिन यह तो सच है कि जो मिल्लेट (साँवा, राजगीरा, कुट्टू, रागी, कांगनी, कोदो, कुटकी, बाजरा, ज्वार, चीना, मड़वा, चौलाई आदि छोटे कठोर धान्यों वाली फसलें) पोषण के पावरहाउस हैं और इस देश के खाद्य की पहचान हुआ करते थे, आने वाले समय में वे धीरे-धीरे थाली से गायब होते चले गए। डॉ. एम.एस. स्वामीनाथन के मार्गदर्शन में हरित क्रांति ने देश में गेहूँ, चावल आदि के उत्पादन को बढ़ाया, परंतु साथ ही मोटे अनाजों के उत्पादन तथा उनके सेवन की आवश्यकता से ध्यान हटने लग गया। परिणाम यह हुआ कि लोग मोटे अनाजों का महत्व ही भूल गए। समय के साथ गेहूँ, चावल की जगह भी फास्ट-फूड ने ले ली। इस विकास ने भारत की अर्जित-संचित खाद्य-व्यवस्था पर एक प्रहार का काम किया, जिसने लोगों को मिल्लेटों से दूर कर दिया और इस तरह एक स्वस्थ, सुरक्षित तथा सही खाद्य प्रणाली ध्वस्त हो गई।



...और फिर आया साल 2018 का। दुनिया ने मिल्लेट के महत्व को समझा और खाद्य व्यवस्था में मिल्लेट को बढ़ावा देने के लिए भारत की पहल पर साल 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिल्लेट वर्ष के तौर पर मनाने की तैयारियाँ हो रही हैं। दुनिया के अनेक देशों ने इनका पुनः सेवन करना शुरू कर दिया है। वर्ष 2018 में कृषि मंत्रालय ने इन्हें पोषक अनाज की संज्ञा दी। भारतीय कृषि अनुसंधान संस्था, पूसा इन पर शोध कार्य कर रही है और उसने बाजरे की अनेक बायोफोर्टिफाइड किस्में तैयार कीं। भारत ने साल 2018 को 'मिल्लेट वर्ष' के तौर पर मनाया और अब भारत में तो मिल्लेट को मध्याह्न भोजन, सार्वजनिक वितरण आदि की खाद्य-प्रणाली से जोड़ने के भी कई प्रयास चल रहे हैं।

मानव जाति के इतिहास में मिल्लेट सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से हैं। मिल्लेटों के प्रयोग की परंपरा 5000 सालों से भी ज्यादा पुरानी पाई गई है। **Old Testament of Bible**, यज्ञों के वेद यजुर्वेद, तंत्र-मंत्र के वेद सामवेद, पुराणों तथा यूनान और रोम के शास्त्रों में भी इनका उल्लेख है। मानव इतिहास के प्रारंभ में जब फसलें बोन की रीति नहीं थी, तब प्राकृतिक रूप से हर कहीं, हर मौसम में थोड़े से पानी से स्वयं ही उग जाने वाले मिल्लेट ही उसके जीवन का आधार होते थे। इसी कारण इन्हें मानव के लिए प्रकृति द्वारा स्वयं चुनी गई फसलें कहा जाता है। देश में हरित क्रांति आने से पहले तक मिल्लेट लोगों के आहार में 40 प्रति शत तक होते थे। पोषण की दृष्टि से इनका कोई तोड़ नहीं है तथा पोषण की दृष्टि से ये गेहूँ, चावल आदि से बहुत आगे हैं, परंतु अज्ञानता के कारण इनसे मिलने वाले पोषण को नजरंदाज कर धीरे-धीरे इन्हें थाली से बाहर कर दिया गया। मोटे अनाजों की न्यूनताधिक खेती 130 से अधिक देशों में होती है, भारत में इनका विश्व का लगभग 20 प्रति शत और एशिया का लगभग 80 प्रति शत उत्पादन होता है, फिर भी हमारे पोषण के इस सबसे सस्ते स्रोत का सेवन आज मात्र लगभग 10 प्रति शत रह गया है।

प्रश्न यह है कि आखिर मिल्लेट अर्थात् मोटे अनाजों में ऐसा क्या है जिससे पूरी दुनिया अब इनके अंगीकरण को लेकर अभियान चला रही है। मिल्लेटों की खेती बहुत लाभदायक होती है। गेहूँ, कपास, जौ आदि के लिए विशेष प्रकार की मिट्टी की आवश्यकता होती है, परंतु मिल्लेटों का उत्पादन किसी भी तरह की मिट्टी, मौसम और जलवायु में किया जा सकता है अर्थात् देश में ये कहीं भी बोए जा सकते हैं। पारंपरिक तौर पर छोटे बीज वाली ये फसलें मौसम से अत्यधिक अनुकूलित भी होती हैं। खेती में इनके एक अन्य लाभ की बात भी बताते हैं। मिल्लेट मिट्टी से पोषक तत्वों का अवशोषण नहीं करते, जबकि चावल, गेहूँ जैसे अनाज मिट्टी से पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व सोख लेते हैं तथा उर्वरकों, खाद्य आदि के माध्यम से वे पोषक तत्व उसमें पुनः डालने पड़ते हैं। मिल्लेटों की बोआई से कटाई तक केवल डेढ़ महीने से चार महीनों का समय लगता है, जबकि दूसरे अनाजों के पकने में औसतन 3 से 5 महीने लग जाते हैं। एक और लाभ की बात यह भी है कि मिल्लेटों की खेती के लिए दूसरे अनाजों की तुलना में सिंचाई के लिए केवल 30 से 70 प्रति शत तक पानी की आवश्यकता होती है। साथ ही इनको उगाने में उर्वरकों और कीटनाशकों की आवश्यकता न के बराबर पड़ती है। कहने का तात्पर्य यह है कि मिल्लेट की उत्पादन-प्रक्रिया बाकी अनाजों की तुलना में काफी आसान तथा सस्ती होती है और कम समय लेने वाली होती है। इनका उपयोग उनके उत्पादन के 2 वर्षों बाद तक किया जा सकता है।

अब इनसे स्वास्थ्य को होने वाले लाभों की बात करते हैं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मनुष्य को कार्बोहाइड्रेटों, विटामिनों, प्रोटीनों, रेशा आदि की आवश्यकता होती है तथा वसा की कम आवश्यकता होती है। अकेले मिल्लेट ही ऐसे खाद्यान्न होते हैं, जो इन सभी गुणों से भरपूर होते हैं। मिल्लेटों में कार्बोहाइड्रेट 65-75% तक होते हैं। यदि अनाज में प्रति 100 ग्रा 1 ग्राम रेशा भी हो तो वह हमारे आहार को पचाने में बहुत लाभदायक होता है, परंतु मिल्लेटों में रेशा 15-20% तक होता है। मनुष्य को हर 1 किग्रा वजन के लिए रोज 1 ग्रा प्रोटीन लेना चाहिए। प्रोटीन शरीर में इतने आवश्यक होते हैं कि उसमें 1-1 ग्रा प्रोटीन का महत्व होता है। इसलिए 1 ग्रा प्रोटीन के सेवन से बढ़े हुए भार को प्रोटीन दक्षता अनुपात (**protein efficiency ration – PER**) कहा जाता है। मिल्लेटों में प्रोटीन की मात्रा भी 7-12% तक होती है और वसा, जो शरीर के लिए हानिकर होती है, मात्र 2 से 5% तक होती है, जिससे दिल और दिमाग के रोग नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। मिल्लेट ग्लुटेनमुक्त

होते हैं अर्थात् गेहूँ के प्रयोग से किसी-किसी को होने वाली एलर्जी (सेलियाक रोग) इनसे नहीं होती। इस प्रकार ये एलर्जीरहित भी होते हैं। मधुमेह के रोगियों के लिए ये वरदान होते हैं। अब मिल्लेटों में एमिनो-एसिडों की बात भी करते हैं। शरीर के लिए 9 एमिनो एसिड अनिवार्य होते हैं - हिस्टीडाइन, आइसोल्यूसाइन, ल्यूसाइन, लाइसिन, मिथियोनाइन, फिनायलएलानाइन, थियोनाइन, ट्रिप्टोफैन और वैलाइन। एमिनो-एसिड जैविक यौगिकों के अणु होते हैं जो मिलकर शरीर में प्रोटीनों का निर्माण करते हैं। इस कारण एमिनो-एसिडों और प्रोटीनों को शरीर के निर्माता कहा जाता है। जब प्रोटीन शरीर में पच जाते हैं, तो एमिनो-एसिड शेष रह जाते हैं। मानव शरीर इनका प्रयोग खाद्य को पचाने, डीएनए को रिप्लीकेट करने, अणुओं को एक जगह से दूसरी जगह ले जाने, अपना विकास करने, ऊतकों की मरम्मत करने, नाइट्रोजन स्टोर करने, अन्य यौगिकों का निर्माण करने, उत्तज्जन आदि में करता है। शरीर में ट्रिप्टोफैन एमिनो एसिड की उचित मात्रा में मौजूदगी से व्यक्ति में तनाव तथा बेचैनी कम होती है और मिजाज ठीक रहता है। मिल्लेटों का एमिनो-एसिड प्रोफाइल भी दूसरे अनाजों, जैसे चावल, गेहूँ इत्यादि से बेहतर होता है। इनमें विटामिन ए, बी, बी3 (नियासिन) भी होते हैं। विटामिन बी3 रक्त कोलेस्ट्रॉल तथा ट्राइग्लिसराइडों के स्तरों को नियंत्रित करता है तथा कोशिकाओं और ऊतकों में ऑक्सीजन प्रतिक्रियात्मक स्पेसीज (आरओएस) के उत्पादन और संचय में असंतुलन, जिसे ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कहा जाता है, को रोकता है तथा शरीर से आविष बाहर निकालता है। ध्यान रहे ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस रोगों तथा बुढ़ापे को बढ़ाने वाला होता है। मिल्लेटों में वसा की मात्रा कम होने के कारण बीएमआई (body mass index) नहीं बढ़ता और मोटापा भी नहीं होता। मोटापे से शरीर में वसा कोशिकाओं के आकार और संख्या में वृद्धि हो जाती है, जिसे बीएमआई से मापा जाता है, जिसमें व्यक्ति का किलोग्राम में वजन मीटर में ऊँचाई से विभाजित किया जाता है। उच्च बीएमआई शरीर में उच्च वसा की संकेतक होती है। 18.5 से कम बीएमआई वाला व्यक्ति कम भार की श्रेणी वाला होता है, 18.5 से 25 बीएमआई वाला सामान्य भार की श्रेणी वाला, 25 से 30 बीएमआई वाला अधिक भार की श्रेणी वाला और 30 या इससे अधिक बीएमआई वाला मोटापे की श्रेणी वाला होता है। स्वस्थ जीवन के लिए हर व्यक्ति को अपनी बीएमआई मापते रहना चाहिए। यदि बीएमआई 25 से अधिक बढ़ रही हो तो आहार की विशिष्ट योजना बनाकर उसे कम किया जा सकता है। ऐसे समय मिल्लेट ही आपके काम आएँगे। अन्यथा जल्दी या कुछ देर में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल जैसी बीमारियाँ होने का खतरा होता है, जो आगे किडनी, लीवर, दृष्टि-दोष, उपापचय, कैंसर, निद्रा विकार आदि अनेक अन्य बीमारियों को जन्म देती हैं। मिल्लेट ही आपकी सारी किल्लत दूर करेंगे।

अगले पृष्ठ पर सारणी में बॉडी मास इंडेक्स दिखाया गया है और इसे इस प्रकार देखा जा सकता है - यदि आपकी ऊँचाई 1.45 मीटर है और वजन 45 किग्रा है, तो आपकी बीएमआई 22 है, जो सही है। यदि इतनी ही ऊँचाई के साथ वजन 77 किग्रा है तो आपकी बीएमआई 38 है जो बहुत अधिक है। सारणी में हरे रंग में जो बीएमआई दिखाई गई है, वे सही हैं, पीले रंग की बीएमआई खतरे की ओर बढ़ रही हैं तथा लाल रंग की बीएमआई बहुत खतरनाक स्तर तक पहुँच चुकी होती हैं, जिनसे ऊपर उल्लिखित कोई भी रोग हो सकता है। आप यह भी देखेंगे कि सुरक्षित बीएमआई (25 से कम) के बाद बॉर्डरलाइन बीएमआई 29.9 तक ही है। इसके बाद खतरा ही खतरा है।

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई)

ऊँचाई (मी. में)	भार (किलोग्राम में)															
	45	50	54	60	63	68	73	77	82	86	91	96	100	104	109	113
1.45	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
1.47	22	24	25	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
1.49	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
1.50	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
1.52	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1.55	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
1.57	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1.60	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
1.63		19	21	22	24	25	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
1.65		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
1.67		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
1.70			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
1.73			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
1.75			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37
1.78				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
1.80				18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
1.83			16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
1.85			15		19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	32	33

इतना ही नहीं, मिल्लेट एल्ज़ाईमर बीमारी तथा कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि रोकने, अस्थियों का स्वास्थ्य बनाए रखने तथा एंटीफंगल और एंटीमाइक्रोबियल एक्टिविटी में भी सहायक होते हैं। मिल्लेट लौह, कैल्सियम, मैग्नेसियम, जिंक, फॉस्फोरस, पोटैसियम, ताँबा, मैग्नेसियम, मैंगनीज आदि खनिजों जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों तथा एंटीऑक्सीडेंटों के बहुत अच्छे स्रोत होते हैं। मिल्लेटों में प्रीबायोटिक भी होते हैं, जो माइक्रोबायोम में प्रोबायोटिकों की वृद्धि को उत्प्रेरित करते हैं, जो बदले में आहार नली के स्वास्थ्य तथा रोग-प्रतिरोध शक्ति बढ़ाने में लाभदायक होते हैं। प्रोटीन के गैर-डेयरी स्रोतों से हम वसा के बिना ताकतवर बनते हैं तथा बढ़ते हैं और मिल्लेट प्रोटीन के गैर-डेयरी स्रोत ही होते हैं। सेवन किए गए मिल्लेट हर रोज नष्ट हो जाते हैं, इसलिए ये हर रोज लेने होते हैं। इस प्रकार मिल्लेटों के प्रयोग से हम अपने भोजन के सामान्य अंग के रूप में प्रोटीनों का सेवन सहज में ही कर सकते हैं तथा बिना किसी अतिरिक्त प्रयास के शरीर को तंदरुस्त बनाए रख

सकते हैं। रोज अलग-अलग प्रकार के मिल्लेटों का सेवन तो स्वास्थ्य के लिए और अधिक लाभकर होता है, क्योंकि उनसे अलग-अलग प्रकार के विटामिन और खनिज मिलते हैं। इस प्रकार मिल्लेट स्वास्थ्य के लिए हर प्रकार से उपयोगी होते हैं। इस विवरण से आपको महसूस हो गया होगा कि बिहार का वह गरीब किसान सख्त परिश्रम करके भी मिल्लेटों के बल-बूते पर ही इतना हृष्ट-पुष्ट क्यों था।

इन्हीं कारणों से मिल्लेटों को 'विनम्र सुपर फूड (न्युट्री धान्य, श्रीधान्य)' कहा जाता है। अब 'मल्टी-ग्रेन' (बहु-अनाजी) आटा, बिस्कुट, ब्रेड आदि में मिल्लेट भी शामिल किए जा रहे हैं। ईट राइट इंडिया के तहत भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण सुरक्षित, स्वास्थ्यकर और सही भोजन को बढ़ावा देने पर ध्यान केंद्रित कर रही है। जनसंख्या की विविधता को ध्यान में रखते हुए प्राधिकरण ने सोशल मीडिया पोस्ट की एक श्रृंखला के माध्यम से हमारे देश में उपलब्ध मिल्लेटों के पोषण मान और स्वास्थ्य-लाभों के साथ-साथ दैनिक आहार में उनके उपयोग की जानकारी लोगों तक पहुँचाई है। आम जनता को विभिन्न प्रकार के मिल्लेट पकाने के सही तरीकों/उपयोगों की जानकारी नहीं है। इस संबंध में मिल्लेटों के व्यंजन बनाना सिखाने, उनकी विधियाँ बताने के साथ-साथ उनके पोषण-लाभों के बारे में शिक्षित करने के लिए अलग-अलग तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं।

मिल्लैट्स

- भारत में विभिन्न प्रकार के मिल्लेट्स पाए जाते हैं
- यह छोटे बीज वाली कठोर फसलें, कम वर्षा वाले क्षेत्रों में आसानी से विकसित हो सकती हैं
- मिल्लेट्स की फसल 65 दिनों में तैयार हो जाती है जिसका इतिहास 2 वर्ष तक आसानी से किया जा सकता है
- अलग अलग प्रकार के मिल्लेट्स का सेवन करना सेहत के लिए अतिरिक्त लाभकारी होता है

पोषण संबंधी लाभ:

- मिल्लेट्स फाइबर, प्रोटीन, लोह पदार्थ (आयरन), कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, विटामिन बी आदि के अच्छे स्रोत हैं
- मिल्लेट्स शुगर (डायबिटीज) कम करने, कैंसर, दिल के रोग से, पाचन विकार आदि से सुरक्षा करने में सहायता करता है

देर से ही सही, अब दुनिया ने भी मिल्लेटों के महत्व को समझा है और मिल्लेटों को भोजन का हिस्सा बनाने के सार्वभौम प्रयास चल रहे हैं। इस प्रयास में पूरे विश्व की निगाहें भारत पर टिकी हुई हैं अर्थात् भारत अब सुरक्षित, स्वास्थ्यकर और सही खाद्य के इस क्षेत्र में 'मिल्लेट-गुरु' साबित हो सकता है। परंतु अन्य देशों को उपदेश देने से पहले क्यों न हम इन्हें वृहद् स्तर पर अपना लें? याद रखें मिल्लेट हैं तो स्वास्थ्य है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए पानी और दूध की महत्ता

– रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी)

पानी और दूध स्वास्थ्य के लिए आवश्यक द्रव पदार्थों में से मुख्य हैं। इनसे हमें तरह-तरह के खनिज और/अथवा प्रोटीन आदि मिलते हैं तथा ये हमें नीरोग बनाए रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

जल में हाइड्रोजन के दो और ऑक्सीजन का एक अणु होता है। इसी कारण इसका वैज्ञानिक सूत्र H_2O होता है। हालांकि जल से कैलोरी अथवा पोषक तत्व नहीं मिलते, फिर भी यह मानव शरीर में अनेक प्रकार के कार्य करता है। हमारे शरीर का लगभग दो-तिहाई हिस्सा पानी होता है।



पानी के लाभ

पानी पीना शरीर के लिए बहुत लाभदायक होता है। फिर भी हम पानी को भोजन का अंग नहीं समझते। पानी के बिना व्यक्ति सही ढंग से सोच नहीं सकता, पसीना-पसीना हो जाता है, थककर चूर हो जाता है। गर्मियों में हमें द्रव लेने का विशेष ध्यान रखना चाहिए। हमें हर घंटे एक गिलास पानी के हिसाब से दिन में कम से आठ गिलास पानी पीना चाहिए। पानी सही मात्रा में पी लेने की जाँच हर तीन घंटे बाद करते रहना चाहिए। उचित मात्रा में पानी पीने से यह तात्पर्य नहीं है कि उसकी पूर्ति के लिए केवल पानी ही पीना चाहिए। पानी की पूर्ति के लिए नारियल पानी, कोकुम शरबत, ताजा नींबू पानी, पौदीना पानी, बेल रस, आम पन्ना, छाछ, दूध, जूस, कोल्ड ड्रिंक, सोडा वाटर आदि भी पिये जा सकते हैं। कुछ रसीले फल जैसे टमाटर, तरबूज, पपीता, संतरा, मौसमी, आलुबुखारा आदि और कुछ खाद्य जैसे दलिया, शीरा, तरीदार सब्जी भी कुछ मात्रा में पानी की पूर्ति करते हैं। चाय या कॉफी पानी की पूर्ति नहीं करतीं, बल्कि इसकी कमी करती हैं, क्योंकि इनके पीने से पेशाब ज्यादा आता है, जिससे शरीर से अधिक द्रव निकलता है।

- पानी हमारे रक्त का अनिवार्य हिस्सा होता है। पानी की कमी से रक्त गाढ़ा हो जाता है और हृदय को उसे पंप करने में अधिक मेहनत करनी पड़ती है।
- पानी की कमी से पाचन शक्ति पर प्रभाव पड़ता है और कब्जी हो जाती है, जिससे अनेक बीमारियाँ होती हैं।
- पानी कम पीने से गुर्दे को भी रक्त साफ करने में अधिक दिक्कत आती है और उस पर अधिक दबाव पड़ता है।
- पानी कम पीने से पेशाब पहले पीला आने लगता है, फिर गाढ़ा पीला और अंत में लाल आने लगता है। जब तक पेशाब पानी की तरह पारदर्शी न आने लगे तब तक यह समझें कि पानी उचित मात्रा में नहीं पिया गया है। पेशाब लाल रंग का आने का मतलब है शरीर में आविषालु पदार्थ बहुत मात्रा में हैं, गाढ़ा पीला आने का मतलब है काफी हैं और पीला आने का मतलब है अभी भी हैं। स्पष्ट है कि शरीर में कोई भी जहरीले पदार्थ नहीं रखना चाहेगा? शरीर में जमा आविषालु पदार्थों से कैसर, अल्सर, आंत्रशोथ व अन्य अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं। इसलिए पानी उचित मात्रा में पीना बहुत आवश्यक है।
- पानी पर्याप्त मात्रा में पीते रहने से आविषालु पदार्थों के साथ-साथ अधिक खाया गया नमक भी शरीर से बाहर आता रहता है और शरीर में नुकसान होने से बचा जा सकता है।

- पानी कम पीने से चमड़ी शुष्क हो जाती है और शरीर में चमक नहीं रहती, चमड़ी के कई रोग हो सकते हैं और चेहरे पर झुर्रियाँ जल्दी बनती हैं।
- पानी की कमी से चक्कर आ सकते हैं।
- पानी कम पीने से थकावट महसूस होती है और ज्यादा कमी से बेहोशी तक हो सकती है।
- पानी की कमी से भोजन अच्छा नहीं लग सकता है।
- पानी की कमी से पेट में गैस अधिक बनती है।
- पानी की कमी से नींद आने में परेशानी हो सकती है।

पानी की स्वच्छता का महत्व

पानी का प्रयोग पीने, खाना बनाने, बर्फ बनाने, बर्तन धोने, सफाई करने, छिड़काव करने, धुलाई करने, नहाने, पौचा लगाने, कपड़े धोने आदि तथा अन्य अनेक कामों के लिए होता है। जल का उपयोग सोच-समझकर करना चाहिए, उसे बरबाद नहीं करना चाहिए, ताकि हर काम के लिए वांछित गुणता का जल मिल सके।

- जल खाद्य संदूषण का प्रमुख और सामान्य स्रोत होता है। बर्तन धोने, खाना बनाने और पीने के लिए पेय जल का उपयोग करें। अन्य कामों के लिए साफ जल का उपयोग करें। सफाई, हाथ धोने और आस-पास छिड़काव के लिए गंदे पानी का उपयोग न करें, यहाँ तक कि पाखाना साफ करने, गाड़ी साफ करने आदि के लिए भी नहीं, क्योंकि इससे घर के आस-पास कीटाणु पनप जाते हैं, जिससे रोगों के पनपने का डर रहता है। अतः पानी की स्वच्छता को किसी भी परिस्थिति में अनदेखा नहीं करना चाहिए।
- पानी के बर्तन हमेशा साफ और ढककर रखें।
- पानी की टंकियों को समय-समय पर साफ करते रहें।
- बर्फ, भाप, आइस क्यूब आदि पेय जल से ही बनाएँ और उन्हें इस प्रकार रखें कि संदूषण न हो।
- गैर पेय जल का उपयोग ऐसी चीजों को धोने के लिए ही करें जो खाने के संपर्क में न आएँ।
- खाना बनाने के लिए प्रयुक्त पानी संदूषण और बीमारियों के खतरों से मुक्त हो।
- पानी की हैंडलिंग के समय उसमें हाथ न दें।

पैकेजबंद पेय जल और खनिज जल में अंतर

आम आदमी प्रायः पैकेजबंद पेय जल और खनिज जल को एक ही समझता है, जबकि रासायनिक संरचना और शुद्धता की दृष्टि से इनमें अंतर होता है, यथा –

- भूजल के खनिज जल के रूप में परिवर्तन के दौरान केवल उसे छानना और निथारना अनुमत होता है और उसका कोई रासायनिक उपचार नहीं किया जा सकता। इसलिए खनिज जल के रूप में प्रसंस्करण के दौरान भूजल के रसायनों से संदूषित होने की संभावना बहुत कम होती है।
- इसके विपरीत पैकेजबंद पेयजल के उत्पादन के लिए उसे तरह-तरह की विधियों से निथारने तथा मेंब्रेन, डेप्थ, कार्टरिज, उत्प्रेरित कार्बन फिल्टरेशन आदि कई विधियों से छानने, उसका पुनः खनिजीकरण करने और रिवर्स ओसमोसिस करने आदि की अनुमति होती है। उद्योग अपनी आवश्यकता के अनुसार भिन्न-भिन्न प्रकार के सिक्वेसों के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार की विधियों के उपचार अपनाते हैं। प्रसंस्करण और संयंत्र एवं मशीनरी की सफाई में भी रासायनिक अभिकर्मकों का उपयोग होता है। इसके अतिरिक्त पैकेजबंद पेयजल की भंडारण अवधि बढ़ाने के

लिए उसमें कीटनाशकों आदि परिरक्षी पदार्थों का उपयोग भी किया जाता है।

इन कारणों से खनिज जल की तुलना में पैकेजबंद पेयजल के रसायनों से संदूषित होने की आशंका अधिक होती है।

नारियल पानी – नारियल पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज, जल आदि हर प्रकार के पोषक तत्व होते हैं। इससे हर प्रकार का पोषण मिलता है। इसे 100 से 200 मि.ली. तक रोज लिया जा सकता है, परंतु इससे अधिक मात्रा में लेने से यह हानिकारक भी होता है।

सोडा वाटर – पोषण की दृष्टि से सोडा वाटर, कोल्ड ड्रिंक आदि में पानी से अधिक कुछ नहीं होता, केवल इन्हें पीने से कुछ देर के लिए ताजगी महसूस होती है।

एल्कोहलीय बीवरेज – एल्कोहलीय बीवरेज, जैसे बीयर और शराब, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। अधिक मात्रा से लीवर को क्षति पहुँचती है, मानसिक संतुलन नहीं रहता। बी.पी, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर आदि रोगों में इन्हें बिल्कुल नहीं लेना चाहिए।

रहिमन पानी राखिए, बिन पानी सब सून।
पानी बिना न उबरे, मोती, मानस, चून।

दूध

दूध पशु मूल का उत्पाद होता है। इसलिए इसमें ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो अन्य पदार्थों में नहीं होते। इसलिए दूध और दुग्ध उत्पाद भोजन के अनिवार्य घटक होते हैं। दूध और/अथवा दुग्ध उत्पाद न लेने से शरीर में अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

पोषण की दृष्टि से दूध सर्वोत्तम खाद्य पदार्थों में से एक है। इसकी महत्ता को इस दृष्टि से आँका जा सकता है कि यह शिशुओं को छह महीनों तक अकेला ही जीवित रख सकता है।

दूध सफेद से लेकर हल्के पीले रंग का द्रव होता है, जो उसमें घुले कैरोटीनों और जैथोफिलों के कारण होता है। दूध का आपेक्षिक घनत्व 1.026 से लेकर 1.036 होता है। इसे उबालने पर जो मलाई आती है उसमें कैसीन और कैल्सियम लवण होते हैं।

दूध के संघटक

दूध के अंशों का संघटन पशु की प्रजाति, उसे खिलाए गए चारे और पशु के दूध देने की अवधि पर निर्भर करता है। वैसे दूध में प्रोटीन, लिपिड, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन एन्जाइम और अनेक जैविक संघटक होते हैं।

दूध के प्रोटीनों में कैसीन, लैक्टाल्बुमिन और लैक्टोग्लोबुलिन होते हैं। दूध तेल और जल का पायस होता है जिसे फॉस्फोलिपिडों और प्रोटीनों द्वारा स्थिर बनाया जाता है। दूध में कार्बोहाइड्रेट लैक्टोज के रूप में होते हैं। दूध में विटामिन ए और बी, कैल्सियम, फॉस्फोरस काफी मात्रा में; विटामिन डी कुछ मात्रा में और लौह तथा कॉपर अंश लेश रूप में होते हैं। इनके अतिरिक्त विटामिन सी, ई, 'के', मैग्नेशियम, सोडियम, पोटेशियम, क्लोराइड, सल्फेट, कार्बोनेट, सिट्रिक एसिड, जिंक, आयोडीन, फ्लोराइड, सेलेनियम, कोबाल्ट, क्रोमियम, मॉलिबडेनम, निकेल, सिलिकॉन, वैनाडियम, टिन आदि होते हैं। इस प्रकार दूध अधिकांश कार्बोहाइड्रेटों, विटामिनों, प्रोटीनों, खनिजों, जल आदि का भंडार होता है और सर्वश्रेष्ठ पेय होता है। प्रारंभिक दिनों के दूध (खीस) में दूध के ठोस पदार्थ और प्रोटीन अधिक

मात्रा में होते हैं, जबकि लैक्टोज और वसा कम होती है। इस कारण खीस शिशुओं के लिए बहुत लाभदायक और अति आवश्यक होती है।

गाय के दूध में अनुमानित रूप में लगभग 87.7% जल, 4.9% लैक्टोज (कार्बोहाइड्रेट), 3.4% वसा, 3.3% प्रोटीन और 0.7% खनिज होते हैं। मानकीकृत दूध में 4.5% वसा, 8.5% वसारहित ठोस पदार्थ – solids-not-fat (एसएनएफ) और 13% कुल ठोस पदार्थ होने चाहिए। दूध में इनकी मात्रा देश, पशु (यथा गाय, भैंस, भेड़) की प्रजाति, नस्ल (यथा जर्सी, होल्स्टन, मुरा), पशु चारे, पशु के दूध देते रहने की अवधि आदि पर निर्भर करती है। बड़ी-बड़ी डेयरियों का दूध उपभोक्ता के पास कई दिनों बाद पहुँचता है। इससे तथा दूध में मिलावट से भी उनके संघटन में अंतर हो जाता है। प्रयास यह हो कि दूध आस-पास की साफ-सुथरी डेयरियों से खरीदा जाए।

एस.एन.एफ (solids-not-fat) दूध में मौजूद वह पोषक तत्व होता है जो दुग्ध वसा और जल से इतर होता है। इसमें प्रोटीन (मुख्यतः केसीन और लैक्टालबुल्मिन), कार्बोहाइड्रेट (मुख्यतः लैक्टोज) और खनिज (कैल्सियम और फॉस्फोरस) होते हैं। एसएनएफ को दुग्ध वसा से मिला दिए जाने पर उसे कुल ठोस पदार्थ कहा जाता है।

दूध में मिलावट

दूध से अधिक मुनाफा कमाने के लिए कुछ लोग उसमें तरह-तरह की मिलावटें कर देते हैं। दूध में मिलावट करने के लिए पानी, यूरिया, अपमार्जक/कास्टिक सोडा, सोडा (सोडियम बाइकार्बोनेट), अमोनियम सल्फेट, लवण, H₂O₂, ग्लुकोज और शर्कराएँ, वनस्पति, हाइड्रोजन पर-ऑक्साइड, मांड, माल्टोडेक्स्ट्रिन, बोरिक एसिड, नाइट्रेट, सेल्युलोज, फोर्मलिन, न्यूट्रालाइजर आदि मिला दिए जाते हैं। दूध में वसा, वसारहित ठोस पदार्थ, लैक्टोज और प्रोटीन मुख्य तत्व होते हैं। दूध में मिलावट करने से इन तत्वों में कमी आ जाती है, जिससे दूध पूरा पोषण नहीं देता या हानिकर हो जाता है।

- दूध में पानी उसकी मात्रा बढ़ाने के लिए मिलाया जाता है। हालांकि इस मिलावट से शरीर पर तब तक कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता, जब तक पानी गंदा न हो, परंतु शुद्ध पानी मिलाने से भी दूध की पोषण शक्ति कम हो जाती है। पानी के संदूषित होने पर उससे शरीर पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है, विशेषकर बच्चों और शिशुओं पर।
- ग्लुकोज और शर्कराएँ दूध को मीठा बनाने के लिए मिलाए जाते हैं, परंतु इनकी अधिक मात्रा मधुमेह के रोगियों के लिए हानिकर होती है। ग्लुकोज और शर्कराएँ कृत्रिम दूध में मिठास पैदा करने के लिए भी मिलाई जाती हैं।
- वनस्पति अथवा वनस्पति तेल दूध में वसा की मात्रा अधिक दिखाने के लिए मिलाए जाते हैं। इन तेलों को दूध में बिल्कुल मिला हुआ और दूध के अंश के रूप में दिखाने के लिए दूध में अपमार्जक भी मिला दिए जाते हैं। इससे तेल और अपमार्जक मिला दूध झागदार तथा उसके लाक्षणिक सफेद रंग वाला हो जाता है। अपमार्जकों से पेट की आँतों की समस्याएँ हो जाती हैं।
- यूरिया दूध को सफेद बनाने, उसे गाढ़ा बनाने तथा वसा के अलावा अन्य ठोस पदार्थों को प्राकृतिक दूध के समान बनाने के लिए मिलाया जाता है। इस मिलावट से गुर्दों पर जोर पड़ता है, क्योंकि उन्हें शरीर से अधिक यूरिया बाहर निकालना पड़ता है। लम्बे समय तक यूरिया की मिलावट वाला दूध पीने से गुर्दे खराब हो जाते हैं।

- हाइड्रोजन पर-ऑक्साइड दूध को अधिक समय तक ताजा बनाए रखने के लिए मिलाया जाता है। पर-ऑक्साइड पेट की आँतों की कोशिकाओं को क्षति पहुँचा देते हैं, जिससे गैस की बीमारी और आँतों में सूजन हो जाती है।
- मांड दूध को गाढ़ा बनाने के लिए मिलाया जाता है। अधिक मांड पचती नहीं है, जिससे दस्त हो सकते हैं। लम्बे समय तक मांड वाला दूध पीने से शरीर में मांड जमती रहती है, जो मधुमेह के रोगियों के लिए घातक सिद्ध हो सकती है।
- दूध में कार्बोनेट और बाइकार्बोनेट भी मिलाए जाते हैं। इनसे विकास और पुनर्जनन करने वाले हारमोनों को क्षति पहुँचती है।

**दूध और दुग्ध उत्पादों की मिलावटों की जाँच के लिए
घर पर किए जा सकने वाले परीक्षण**

मिलावट	परीक्षण
दूध	
1) पानी	दूध की बूँद किसी तिरछी सतह पर डालें। यदि दूध शुद्ध हुआ तो बूँद वहीं ठहर जाएगी या सफेद धारी छोड़ते हुए धीरे-धीरे बहेगी। यदि दूध में पानी की मिलावट हुई तो कोई निशान छोड़े बिना वह तुरंत बह जाएगी। दूध में मखनिया दूध या दूध को गाढ़ा बनाने वाला अन्य कोई संघटक मिला होने पर यह टेस्ट काम नहीं करता।
2) मांड	2-3 मि.ली दूध में टिक्चर आफ आयोडीन अथवा आयोडीन घोल की 2-3 बूँदें डालें। नीला रंग आने से तात्पर्य है दूध में मांड है।
3) यूरिया	परख नली में एक चम्मच दूध लें। आधा चम्मच सोयाबीन और अरहर पाउडर मिलाएँ। हिलाकर अच्छी तरह मिलाएँ। इसमें 5 मिनट बाद लाल लिटमस कागज डालें और आधे मिनट बाद उसे निकाल लें। रंग लाल से नीला हो जाना दूध में यूरिया होने का संकेत है।
4) वनस्पति	परख नली में 3 मि.ली. दूध लें। उस पर नमक के तेजाब की 10 बूँदें डालें। एक चम्मच चीनी मिलाएँ। 5 मिनट बाद मिश्रण को देखें। लाल रंग आना दूध में वनस्पति मिला होने का संकेत है।
5) फोर्मलिन	फोर्मलिन से दूध ज्यादा दिनों तक टिकता है। अतः यह दूध में परिरक्षी के रूप में मिलाया जाता है। 10 मि.ली. दूध में 5 मि.ली. गंधक का सांद्र अम्ल हिलाए बिना साइडों से डालें। दोनों के टकराव की जगह बैंगनी अथवा नीला छल्ला बन जाना दूध में फोर्मलिन होने का संकेत है।
6) अपमार्जक	5 से 10 मि.ली. दूध में इतना ही पानी मिलाकर अच्छी तरह हिलाएँ। दूध में अपमार्जक होने पर गाढ़ा झाग बन जाएगा, परंतु शुद्ध दूध से बहुत हल्का झाग बनेगा।
7) संश्लेषित दूध	संश्लेषित दूध से पीने के बाद कड़ुआ स्वाद आता है, अंगुलियों के बीच रगड़ने से उसमें साबुनीपन महसूस होता है और गर्म करने पर वह पीला-सा हो जाता है।
खोआ, छेना, पनीर	
मांड और कम	2-3 मि.ली खोआ/छेना/पनीर में 5 मि.ली पानी डालें। उबालें। ठंडा करें और टिक्चर

वसा पदार्थ	वाला आफ आयोडीन अथवा आयोडीन घोल की 2-3 बूँदें डालें। नीला रंग आने पर मांड होने का संकेत है। इसके मिलाने से पोषण कम मिलता है।
घी/मक्खन	
वनस्पति, कोलतार डाई, मांड	<p>परख नली में एक चम्मच पिघला हुआ घी/मक्खन डालें। इतना ही नमक का सांद्र तेजाब मिलाएँ। चुटकी भर चीनी डालें। एक मिनट तक अच्छी प्रकार हिलाएँ और 5 मिनट तक ठहरने दें। निचली तह क्रिमसन रंग की होने पर घी/मक्खन में वनस्पति होने का संकेत है। (यह परीक्षण विशेष रूप से तिल की मिलावट के संबंध में है, जो वनस्पति में डाला ही जाता है। कुछ कोलतार डाइयाँ भी पॉजिटिव परिणाम देती हैं।)</p> <p>1) रंग आने पर उसमें पानी मिलाएँ। दुबारा हिलाएँ और रंग देखें। कुछ कोलतार होने पर नमक का तेजाब मिलाने पर भी रंग आता है।</p> <p>2) परीक्षण पॉजिटिव रहने पर लाल रंग केवल नमक का सांद्र तेजाब डालने पर बनता है। इससे तात्पर्य है घी/मक्खन में कोलतार मिला है। यदि नमक का तेजाब मिलाने और चीनी के साथ हिलाने पर क्रिमसन अथवा लाल रंग बने तो ही उसमें केवल वनस्पति अथवा तिल का तेल होने का संकेत मिलता है।</p> <p>3) मांड ज्ञात करने के लिए – काँच के एक गिलास में आधा चम्मच घी/मक्खन लें। 2-3 बूँदें टिंक्चर ऑफ आयोडीन मिलाएँ। नीला रंग आना मसले हुए आलू, शक्करकंद और अन्य मांड होने का संकेत है।</p>
योगर्ट	
वनस्पति	परख नली में 1 चम्मच योगर्ट लें। नमक के तेजाब की 10 बूँदें डालें। मिश्रण को धीरे-धीरे हिलाएँ। 5 मिनट बाद लाल रंग बनना योगर्ट में वनस्पति होने का संकेत है।

दही क्यों लाभदायक होती है?

दही अथवा योगर्ट में स्वास्थ्य के लिए लाभदायक प्रोबायोटिक्स बैक्टीरिया होते हैं। ये भोजन पचाने में बहुत सहायक होते हैं और हृदय के लिए लाभदायक होते हैं। दही हड्डियों और उच्च रक्तचाप में लाभदायक होती है। परंतु सामान्य दही में वे बायोटिक्स होते हैं, जो शरीर में जाकर अधिक देर तक जीवित नहीं रहते। इसलिए आजकल ऐसी दही मिलती है, जिस पर प्रोबायोटिक लिखा होता है। प्रोबायोटिक दही से तात्पर्य है उसमें ऐसे मित्र बैक्टीरिया हैं जो शरीर में अधिक देर तक जीवित रहते हैं और दही को शरीर के लिए अधिक देर तक लाभदायक बनाते हैं। जिन लोगों को दूध हजम नहीं होता, वे दही और लस्सी का उपयोग करें।

चेतावनी

बहुत से भारतीयों में विटामिन डी की कमी है। विटामिन डी धूप से त्वचा द्वारा तैयार किया जाता है। यह शरीर में कैल्सियम को पचाने के लिए आवश्यक होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। परंतु बहुत कम खाद्य पदार्थों में ही विटामिन डी होता है। विटामिन डी से पौष्टिकीकृत दूध और उससे बने उत्पाद जैसे दही, कोटेज चीज अथवा पनीर, और तेल खाने से आपकी विटामिन डी की आवश्यकता की पूर्ति होती है।

शब्द और मौन

- शुभाशीष मल्लिक, वरिष्ठ प्रबंधक, एस.बी.सी.डी

(हिंदी पखवाड़े की प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त कविता)

(संवाद के दो तरीके होते हैं, चाहे तो शब्द या फिर मौन। यह कविता इन्हीं दोनों के बीच की तुलना और परस्पर संबंध पर लिखी गई है। इस रचना के मूल में द्वंद्व यही है कि आखिर शब्द और मौन किस तरह एक-दूसरे के पूरक भी हैं और भिन्न भी - शुभाशीष मल्लिक)



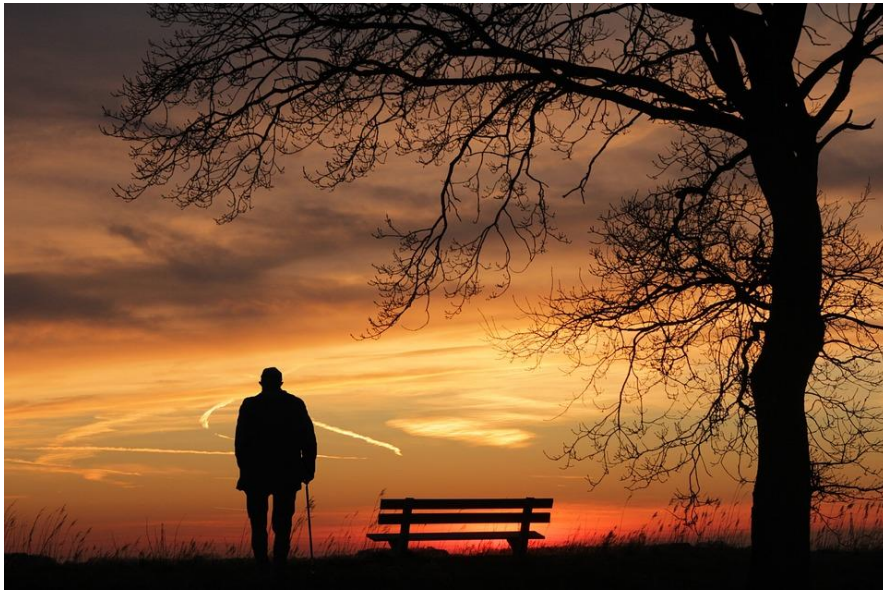
एक शब्द है, एक मौन,
एक प्रकट है, एक गौण।
प्रश्न यही उठता बारंबार,
है कौन प्रथम, और प्रबल कौन?
एक शब्द है, एक मौन।

शब्द तलवार है,
खंजर है, कटार है,
एक धारदार हथियार है,
लेकिन भाव की युद्धभूमि में
मौन सबसे कठोर प्रहार है;
यही सत्य है, सार्वभौम।
एक शब्द है, एक मौन।

शब्द इजहार है,
इन्कार है, इकरार है,
वादा है, तकरार है;

पर मौन?
दिल में जो लबालब भरा है,
वो वाला प्यार है
झुठला सकता है इसे कौन?
एक शब्द है, एक मौन।

शब्द घाव है, मौन वेदना है,
शब्द जीवन है, मौन चेतना है,
शब्द क्रोध है, मौन बोध है,
शब्द अभिव्यक्ति है, मौन अनुभूति है,
शब्द आवाज है, मौन साज है,
शब्द प्रयास है, मौन विश्वास है।
शब्द प्रयोग है, मौन योग है,
शब्द व्यक्त-रेखाओं का समुच्चय है
और मौन तप-रेखाओं का समकोण!
एक शब्द है, एक मौन।
एक शब्द है, एक मौन।



माँ तुझे पुकारती है

- रिजवान खान, सहायक, मानव संसाधन प्रभाग

(रिजवान जी की यह कविता माँ पर आधारित है और अत्यंत दर्दनाक है। इस कविता के लिए उन्हें हिंदी पखवाड़े की स्वरचित हिंदी कविता प्रतियोगिता में 2500/- रु. का द्वितीय पुरस्कार मिला। कविता में उन्होंने माँ के प्रकृति स्वरूप को बखूबी उभारा है, जिसमें वह कभी अपने दर्द को भी प्रकट नहीं करती, बस बेटे के प्यार में आप्लावित रहकर उसी की मंगल कामना करती रहती है। बेटा चाहे उससे बेपरवाह हो, परंतु उसका दिल उसी की याद में तड़पता है। कविता के अंत में उन्होंने विदेश में रह रहे बेटे को समय रहते माँ के पास जाने का परामर्श दिया है। माँ, तुझे सलाम! - संपदाकीय)



दुआओं के लिए हाथ उठने से नहीं थकते,
बस आँसुओं ने बहना छोड़ दिया है।
सूखे हैं पेड़ उस गाँव में,
अब वहाँ परिंदों ने रहना छोड़ दिया है।

तुझे क्या खबर के जलते तवे की तपिश से
उसके हाथों की लकीरें कई हिस्सों में कट गई हैं।
किस्मत पे कोई डाका डाल गया है,
उसकी ली हुई बलाइयाँ अपनी मौत मर चुकी हैं।

जो सपने देखे, तेरे लिए देखे,
तुझे सब मिल गया है।
उसने सींचा है तेरा जीवन,
तू खूब खिल गया है।
तेरी तरक्की को खुश हो वो, सबको बता रही है,
मगर गिरवी रखी हैं बालियाँ,
अब तक वो कर्ज चुका रही हैं।



वो उसी खाट पे सोती है जिसपे तुझे सुलाती थी।
सुलाने से पहले चाँद, तारों की सैर कराती थी।

अब ज़रा हाथ काँपते हैं उसके,
जिन हाथों से तुझे खिलाती थी।
आपबीती दीवारों को सुनाती है,
बेटा घर कब आएगा, कोई पूछे तो आँखें चुराती है।

अब तू बड़ा हो गया, शोहरत अच्छी-खासी कमा ली,
बंगला, गाड़ी, परदेश की हवा भी खूब खा ली।
जाने कैसी-कैसी भाषाएँ तू सीख गया,
कभी परदेशी लहजे में बात की,
कभी तू उसपे चीख गया।

समय रहते कुछ अक्ल से काम ले,
बचपन को याद कर,
उस भोलेपन को फिर से थाम ले।
कल जब सितारे गरदिश में होंगे, तो सोचेगा,
खुद से बेगाना होगा, खुद को तू कोसेगा।

शहर से आने वाली गाड़ियों को हर रोज
गौर से देखती है,
उम्मीदों के संजोए दिल में
जलती-पिघलती वो एक मोम की मूर्ति है।

कुछ जंजीरें परंपराओं की इन्सान को संभालती हैं।
जिस आंगन तू खेलता था, वो हर शाम उसे
निहारती है।

तू लौट आ, तेरी माँ तुझे पुकारती है,
तू लौट आ, तेरी माँ तुझे पुकारती है!

एफ.एस.एस.ए.आई

जसप्रीत कौर, सहायक निदेशक (तकनीकी), उत्तरी क्षेत्रीय कार्यालय, गाजियाबाद
(उत्तरी क्षेत्रीय कार्यालय के हिंदी पखवाड़े में प्रथम पुरस्कार प्राप्त कविता)



एफ.एस.एस.ए.आई की देखो एक अनूठी पहल,
भारत भर में हो रही जिसकी चहल-पहल।
कोने-कोने गूँज रहा ई.आर.आई का संदेश,
सही भोजन, बेहतर जीवन है जिसका उद्देश्य।
नमक, तेल, चीनी को भाइयो कर देना तुम कम,
ले पाएँ कि इनका स्वाद सारे जीवन हम।
खाद्य पदार्थों की होती है नियमित रूप से जाँच,
ताकि पाया जा सके, क्या है झूठ, क्या साँच।

प्राधिकरण की एफ.एस.डब्ल्यू का यही मकसद,
खाद्यों की जाँच हो सके, गाँव-गाँव व शहर-शहर।
कुछ परीक्षण कर सकते हम अपने घर में स्वयं,
आई.ई.सी से मिले सूचना, बात बड़ी यह अहम्।
पैकड पदार्थों पर होता है प्राधिकरण का लोगो,
सारा लेबल पढ़कर ही तुम खाने का सुख भोगो।
कहाँ बना है, कब बना है, कब तक यह सही है,
जागरूक ग्राहक की बहनो! बस पहचान यही है।
जानो, मानो, सुरक्षित खाद्य है सेहत का आधार,
और इसी पर टिकी हुई है जीवन की बुनियाद!

सुश्री जसप्रीत कौर की यह कविता एफ.एस.एस.ए.आई द्वारा खाद्य सुरक्षा के संबंध में की जा रही गतिविधियों से परिचय कराती है और उपभोक्ताओं को सचेत तथा जानकार रहने की सलाह देते हुए कहती हैं कि उन्हें एफ.एस.एस.ए.आई की सुविधाओं का लाभ उठाकर सुरक्षित खाद्य का सेवन करना चाहिए और अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए - संपादकीय



जीवन

- पुष्पा सिंघल, डीईओ, सामान्य प्रशासन प्रभाग

(सुश्री पुष्पा सिंघल जीवन में प्रभु-भक्ति का महत्व मानती हैं। इसी धारणा से वे प्राणि-मात्र को माया के चक्कर में न पड़कर भक्ति का मार्ग अपनाने का परामर्श दे रही हैं, ताकि यह जीवन सफल हो और हमें प्रभु के घर में शरण मिले। अपने शब्दों में वे कबीर की इस उक्ति को फिर से दोहरा रही हैं - माया महा ठगनी हम जानी, निर्गुण फांस लिए कर डोले बोले मधुरे बानी, माया महा ठगनी हम जानी - संपादकीय)



चलो आज बात हम जीवन की करते हैं।
जीते हैं सभी और मरने से डरते हैं।
यार, दोस्त, रिश्ते-नाते हैं यहाँ सभी के
पर इनमें कौन अपना जो जाएगा हमारे साथ?
हम तो आए खाली हाथ, खाली हाथ ही जाएँगे।
पर हमारे गुणगुनाए शब्द फिर से दोहराए जाएँगे।
हमको पता है एक दिन हमें चले जाना है,
फिर भी घर, पैसा, गाड़ी के पीछे
कर देते व्यर्थ जीवन सारा।
जिसने हमें जीवन दिया,
उन्हें भी अपनी जरूरतों के लिए याद करते हैं।
अपनी जरूरतों की लम्बी-चौड़ी लिस्ट है।
एक पूरी होते ही दूसरी की फरियाद करते हैं।
चंद शब्दों में कहूँ तो, जीवन एक मालगाड़ी है,
भाई-बहन, माता - पिता, बीबी -बच्चे,
इनकी जरूरतों की ढोनी हमको सवारी है।
और जिसने इस जीवन को समझा है,
छोड़ के मोह-माया, बनके साधु,
प्रभु गुणगान करने निकला है।
यही तो रास्ता है प्रभु भक्ति का,
जो हमारे जीवन को सफल बनाएगा।
फिर न हमारा मन मरने से घबराएगा,
न मोह-माया के जाल में हमको उलझाएगा।
प्रभु-भक्ति का धन लेकर जाएँगे हम।
तब क्या हमारा जीवन व्यर्थ कहलाएगा?



एफ.एस.एस.ए.आई के विज्ञान
और मानक प्रभाग के कार्मिकों
द्वारा मिल्लेट (बाजरा) तथा
अन्य खाद्यान्नों और दलहन
से बनाई गई देवी की मूर्ति

ईट राइट इंडिया अभियान

- श्री रमेश जोशी, कनिष्ठ खाद्य विश्लेषक,
राज्य खाद्य एवं औषधि विश्लेषणशाला, रूद्रपुर, उत्तराखंड



(ईट राइट इंडिया अभियान एफ.एस.एस.ए.आई का ध्वजवाही कार्यक्रम है, जिसके अंतर्गत जनता को सही खान-पान का महत्व बताया जाता है। श्री रमेश जोशी ने प्राधिकरण के इसी कार्यक्रम की महत्ता को काव्यात्मक ढंग से उकेरा है और जनता को इसके अंगीकरण का परामर्श दिया है।)

धूम मची है गाँव-शहर में ईट राइट अभियान की,
सही भोजन से बेहतर जीवन जनता करे हिंदुस्तान की।
ईट राइट संदेश कहे - खान-पान को शुद्ध करो,
चीनी, नमक, तेल हैं शत्रु, आओ इनसे युद्ध करो।
कुछ कम कर लो, आदत बदलो, नमक, तेल, मिष्ठान्न की
धूम मची है गाँव-शहर में ईट राइट अभियान की।
सेफ, हेल्दी, फोर्टीफाइड खाओ, शुद्ध करो आचार-विचार,
आधि, व्याधि से दूर रखेगा स्वच्छ भोजन, पौष्टिक आहार।
पारंपरिक खाद्य संस्कृति अपनाओ भारत देश महान की
धूम मची है गाँव-शहर में ईट राइट अभियान की।
हाइजीन की ग्रेडिंग होगी, होटल हो या फूड प्लाजा,
साफ-सफाई हरदम होगी, खान-पान भी ताजा-ताजा।
पंजीकरण, लाइसेंसिंग ले लो, तुम अपनी दुकान की
धूम मची है गाँव-शहर में ईट राइट अभियान की।
मिलावटखोरी, अन्न में चोरी या गुणवत्ता में कमजोरी,
अपमिश्रण और जहर बेचकर राष्ट्रधर्म से हेरा-फेरी।
विधि-विहित व्यवसाय करो, नहीं पर्ची कटे चालान की,
धूम मची है गाँव-शहर में ईट राइट अभियान की।
स्वच्छ रहेंगे स्ट्रीट फूड हब, मार्केट और दुकान भी
ईट राइट स्कूल बने, पाए स्वच्छ भोग भगवान भी।
जैविक भारत, हरित ईंधन संग नव क्रांति विज्ञान की
धूम मची है गाँव-शहर में ईट राइट अभियान की।



RUCO

(Repurpose Used Cooking Oil)

रमेश जोशी, कनिष्ठ खाद्य विश्लेषक,

राज्य खाद्य एवं औषधि विश्लेषणशाला, रूद्रपुर, उत्तराखंड



(प्रायः यह देखा जाता है कि रेस्टोरेंट, ढाबे वाले आदि खाना पकाने के तेल को बार-बार गर्म करके उसे ही पूरे दिन या कई दिनों तक प्रयोग करते रहते हैं। तीन बार से अधिक गर्म होने पर तेल में टोटल पोलर कंपाउंडों की मात्रा 25 से अधिक हो जाती है, जिससे वह तेल खाने लायक नहीं रहता। भोजनालयों की इस प्रथा को रोकने के लिए एफ.एस.एस.ए.आई ने 'रुको' नाम की एक पहल आरंभ की हुई है, जिसके अंतर्गत वह जले तेल को इकट्ठा करके उसे बाँयो-डीजल उत्पादकों को भिजवाती है। श्री जोशी ने इस कविता में जले तेल से होने वाले अनेक प्रकार के नुकसानों का ही बड़े हृदयग्राही और रोचक ढंग से लय के साथ वर्णन किया है। इससे हम यह शिक्षा भी लें कि घरों में भी हमें तीन बार से अधिक जले तेल का प्रयोग नहीं करना चाहिए - संपादकीय)

सुन हलवइय्या, सुन रे भइया, तेल हमें दो जला हुआ?
यूज्ड तेल को रोको लाला, कई बार यह तला हुआ।
तीन बार से अधिक तला है, तेल नहीं यह डीजल है
जला-जला टीपीसी बढ़ाया, यह तो अब बन चुका गरल है।
फूड अथॉरिटी की बात को मानो, जले तेल से हानि जानो
तेल बार-बार मत छानो, इसके बारे में कुछ जानो।
होटल, रेस्टोरेंट, प्लाजा, कैटरर, ठेला हो या ढाबा,
जले तेल को फेंको भी मत, बायो-डीजल का स्रोत रे बाबा!
जो जले तेल से खाद्य बनाता, जीवन भर रोता, पछताता
तेल नहीं, यह खेल मौत का, जानो इसमें बहुत है घाटा।
तेल संग जो गाढ़ा मैला, टीपीसी है द्रव विषैला
वजन बढ़ाता, चर्बी लाता, पोषण नहीं देता यह धेला।
हार्ट अटैक, मोटापा, अल्झाइमर, कोलेस्ट्रॉल संग बी.पी भारी
पेट रहेगा फूला-फूला, जीवन भर की रहे बीमारी।
अब जले तेल को काम में लेंगे, इससे बनेगा जैविक ईंधन
महंगाई कम हो जाएगी, प्रदूषण भी होगा कम।
अच्छे दिन आ आएँगे, जब धुआँमुक्त होगा ईंधन।
प्राकृतिक संतुलन चहुँदिश होगा, आधि-व्याधि का रहे न पहरा
RUCO बाँयो-डीजल बना है प्यारे, देखो हुआ नया सवेरा।

नन्हा बीज

- मनीष कुमार, परिचर, लेखा एवं वित्त प्रभाग

(‘नन्हा बीज’ कविता में श्री मनीष कुमार ने बीज के माध्यम से दुनिया को यह पैगाम देने की कोशिश की है कि कोई रौंदा हुआ, सबसे अनजान और पहचानरहित व्यक्ति भी यदि आस-पास के परिवेश को ही सहारा बनाकर उठ खड़ा होने की कोशिश करे, तो वह दुनिया की पहचान बन सकता है। देर है तो केवल प्रयत्न करने की - संपादकीय)

अनजान दुनिया से मैं बेखबर
तलवों तले मैं कुचला गया।
अपनी पहचान से मैं बेखबर
धरती तले मैं रौंदा गया।
उसी दुनिया से मैं अनजान रहा
जिसकी धरती की मैं सौगात हूँ।
अपने ही मैं खोया रहा मैं,
इस दुनिया के लिए पैगाम था जो।
मैं कहता रहा कि मैं आऊँगा,
इस बरसात की मैं सौगात हूँ।
गरज रहा हो मेघों का शोर
जैसे बुलाने को दुनिया में मुझे।
मेघों की गड़गड़ाहट की तरह
मेरे सीने में गड़गड़ाहट हुई।
धरा की सूखी मुरमुराई मृदा
भी कह रही दुनिया में आ।
मुझे अनुभूति हो रही थी,
मैं धरा का सीना चीर रहा हूँ।
मेरी खुशी का कोई ठिकाना न था,
इस दुनिया का मैं अभिलाषी था।



भाप से बनी वो मेघों की बूँद
जैसे बुला रही हो अपनी बाहों में।
उनका इतना अनुपम प्यार देख
निकल पड़ा मैं धरा का सीना चीर।
ज्यों ही निकला धरा से मैं
स्वागत किया दिवाकर ने।
जिस दुनिया से अनजान था मैं,
उस दुनिया की पहचान अब मैं।
था जो छोटा-सा बीज कभी,
इस दुनिया में अनमोल हूँ अब।
सींचा है मुझे उदधि और भास्कर ने
दुनिया की अब पहचान हूँ मैं।

जरा सोचिए। आप हिंदी में कितना बोलते हैं। उतना लिखते भी हैं?
यदि हिंदी परिवेश में रहते हैं तो हिंदी लिखने से प्यार होना चाहिए।

मातृभूमि की महिमा को

- राजेश कुमार, फ्लैट नं. 34, न्यू मिलेनियम अपार्टमेंट्स, सेक्टर 21, रोहिणी, दिल्ली

(श्री राजेश कुमार की यह प्रस्तुति देश प्रेम से ओत-प्रोत है। कवि देश में व्याप्त राष्ट्रोत्थान के बाधक तत्वों से व्यथित है और देश की पावन भूमि को फिर सज्जित करने, शहीदों को हृदय से नमन करने, धर्म और जात-पाँत को समाप्त करने, देश में एकीकरण लाने, अहिंसा को फिर देश का ध्येय बनाने, सुभाष चन्द्र बोस जैसे वीरों के उद्देश्यों को फिर साकार रूप देने, आर्थिक प्रगति में तीव्रता लाने, बच्चे-बच्चे को शिक्षित करने, नागरिकों में सेवा-भाव लाने, भारत को फिर सोने की चिड़िया बनाने और अकर्मण्य युवकों को जागृत करने तथा कवि जयशंकर प्रसाद की भाँति देश को ऐसा मधुमय देश बनाने के लिए विह्वल है, जहाँ अनजान क्षितिज को भी एक सहारा मिले। कविता पठनीय और स्मरणीय है - संपादकीय)

महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
अतीत-विलुप्त विरासत को संचित फिर करना होगा।
राष्ट्रोत्थान में बाधक तत्वों को खंडित फिर करना होगा।
आँख उठाकर देखे जो वो दंडित फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
भारत की पावन भूमि को सज्जित फिर करना होगा।
इसे अपवित्र करे उस दुश्मन को लज्जित फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।



शहीदों के बलिदानों को नमन हमें फिर करना होगा।
उनकी शहादत ना भूले हम कोई जतन फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
राष्ट्र प्रेम के सुसुप्त भाव को जागृत फिर करना होगा।
धर्म जाति में बंटे समाज को एकीकृत फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
रामकृष्ण के उस भारत को गर्वित फिर करना होगा।
राष्ट्रवाद के शुष्क भाव को द्रवित फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
चाणक्य के समृद्ध भारत को संगठित फिर करना होगा।
घात लगाए बैठे दुश्मन को विघटित फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।



गौतम बुद्ध की इस भूमि को गुरु बनाना फिर होगा।
'अहिंसा परमोः धर्मः' विश्व को हमें सिखाना फिर होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
वीर सुभाष के उन स्वप्नों को साकार हमें फिर करना होगा।
सरहद पार ही शत्रु को तार-तार फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
आर्थिक प्रगति की गति को अति तीव्र भी करना होगा।
'विकसित भारत' के स्वपन को पूर्ण भी शीघ्र करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
हर बालक की शिक्षा को भी हमें सुनिश्चित करना होगा।
मातृभूमि के सेवाभाव को पुनर्बलित फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
सोने की चिड़िया भारत को हमें बनाना फिर होगा।
नूतन भारत के जयचंदों को हमें भगाना फिर होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।
अकर्मण्य हुए नवयुवक को कर्मण्य फिर करना होगा।
समस्त विश्व में राष्ट्रध्वज को प्रणम्य फिर करना होगा।
महान मातृभूमि की महिमा को मंडित फिर करना होगा।

संसदीय राजभाषा समिति की तीसरी उपसमिति द्वारा प्राधिकरण के मुख्यालय के हिंदी कार्यों का निरीक्षण

संसदीय राजभाषा समिति की तीसरी उपसमिति ने दिनांक 06 अक्टूबर, 2022 को प्राधिकरण के नई दिल्ली स्थित मुख्यालय के हिंदी कार्यों की प्रगति का निरीक्षण किया। यह निरीक्षण माननीय तीसरी उपसमिति के उपाध्यक्ष श्री भर्तृहरि महताब, संसद सदस्य, लोक सभा की अध्यक्षता में होटल शांग्री-ला, नई दिल्ली में सम्पन्न हुआ। निरीक्षण बैठक में माननीय उपसमिति की तरफ से श्रीउनके अतिरिक्त श्री मनोज राजोरिया, सदस्य, श्री दिनेश चंद्र यादव, सदस्य, श्रीमती कान्ता कर्दम, सदस्य, डॉ. अमी याज्ञिक, सदस्य, श्री धर्मराज खटीक, सचिव, डॉ. रामेश्वर लाल मीना, अवर सचिव, श्री मुकेश शर्मा, सहायक और श्री अब्दुल मोहीब, सहायक ने भाग लिया। खाद्य प्राधिकरण की तरफ से श्री एस. गोपालकृष्णन, आई.ए.एस, विशेष सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय तथा मुख्य कार्यकारी अधिकारी, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण, श्री राजीव कुमार जैन, कार्यकारी निदेशक(मानव संसाधन), सुश्री इनोशी शर्मा, कार्यकारी निदेशक (विनियमात्मक अनुपालन), डॉ. हरिंदर सिंह ओबराय, सलाहकार (गुणता आश्वासन) तथा श्री राज सिंह, प्रमुख (हिंदी, विधि और सामान्य प्रशासन) के अतिरिक्त प्राधिकरण के प्रशासकीय मंत्रालय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की तरफ से श्री मनदीप के. भंडारी, संयुक्त सचिव, श्री परमानंद आर्य, निदेशक (राजभाषा) और श्री योगेश गोविल, सहायक निदेशक(राजभाषा) उपस्थित थे।

बैठक में माननीय समिति ने हिंदी कार्यों की प्रगति से संबंधित बातों पर ध्यान दिलाया। बाद में माननीय उपसमिति से इस संबंध में कुछ आश्वासन भी प्राप्त हुए, जिन पर प्राधिकरण त्वरित कार्रवाई कर रही है। प्राधिकरण को आशा है कि माननीय उपसमिति द्वारा दिए गए मार्गदर्शन से इसके हिंदी कार्यों में प्रगति होगी।







ईट राइट इंडिया

कृष्ण कुमार, तकनीकी अधिकारी, उत्तरी क्षेत्रीय कार्यालय, गाजियाबाद
(श्री कृष्ण कुमार की इस कविता को उत्तरी क्षेत्रीय कार्यालय, गाजियाबाद के हिंदी पखवाड़ा 2022 की कविता पाठ प्रतियोगिता में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ है। कविता अच्छा खान-पान करने, जंक फूड से बचने, संतुलित आहार करने आदि के बारे में है और प्रेरक है - संपादकीय)

ईट राइट इंडिया अपना है सच्चा मनमीत
खान-पान अनुसार हो इसके, तो जाएँ हम जीत।
भोजन हो पौष्टिक सदा ही, खाओ न जंक फूड
अपनी सेहत के लिए बनो न इतने रूड।
सबसे पहले स्वास्थ्य का रखना हमको ध्यान
तन-मन होगा स्वस्थ तो, जग में होगा मान।
आज कुपोषण है बना, दानव एक विशाल
नौनिहाल हों स्वस्थ सब, चमके भारत-भाल।



जाने जन-जन जब सभी, जीवन का यह राज
होगा उत्तम खाद्य से सुदृढ़ यह समाज।
संतुलित आहार ही सफलता का है अद्भुत यंत्र
उज्ज्वल भारत का यही एकमात्र है मंत्र!
हिस्सेदारी इस मिशन में है, अपना सौभाग्य
लिखेंगे निज हाथ से, हम वसुधा का भाग्य।
आओ मिलकर प्रण करें, करें आज जयघोष -
उत्तम भोजन ही करें, रख मन में संतोष!

स्वतंत्रता संग्राम में हिंदी की भूमिका

- रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी)

1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम से लेकर 1947 तक का काल देशभक्ति की भावनाओं की अभिव्यंजनाओं का काल था। 1857 की तो पृष्ठभूमि ही सांस्कृतिक थी। इस काल में अन्य क्षेत्रों की भाँति साहित्य में भी देशभक्ति का बोलबाला था, जिसमें हिंदी ने अग्रणी भूमिका निभाई। हिंदी उन दिनों खड़ी बोली के रूप में विकसित हो रही थी। देशी लेखकों, प्रेसों, पत्र-पत्रिकाओं आदि ने अंग्रेजों का डटकर विरोध किया। देशभक्ति की हिलोरें लेते लोगों के दिलों में हिंदी भाषा के प्रति विशेष लगाव उमड़ पड़ा था। किसी ने देवनागरी फाउंड्रियाँ बनाई, किसी ने हिंदी के छापेखाने खोले, किसी ने देशभक्ति का साहित्य रचा, किसी ने हिंदी पुस्तकें छापीं, किसी ने समाचार-पत्र और पत्रिकाएँ छापी, किसी ने स्वैच्छिक हिंदी शिक्षण संस्थाएँ खोलीं, किसी ने शब्दकोशों का निर्माण किया और किसी ने अपनी अभिव्यक्ति हिंदी के माध्यम से करने की प्रेरणा दी। इस प्रकार हिंदी का संबंध सीधे देशभक्ति और जन-जन से हो गया था।



हिंदी लेखन के क्षेत्र में पहले 1800 में अंग्रेजों द्वारा कोलकाता में जॉन गिलक्राइस्ट की अध्यक्षता में स्थापित फोर्ट विलियम कालेज के अध्यापकों लल्लू लाल(1763-1825), सदल मिश्र(1768-1847), सदासुखलाल(1746-1824) और इंशा अल्ला खाँ(1764-1818) ने हिंदी में पुस्तकें लिखीं। हालांकि वे पुस्तकें देश-प्रेम को लेकर नहीं थीं, परंतु उन्हीं की परंपरा के फलस्वरूप बाद में विकसित होकर हिंदी पूरे राष्ट्र के लोगों की अभिव्यक्ति का माध्यम बनी। राजा राममोहन राय(1772-1833) ने अंग्रेजों की शिक्षा-नीति के विरोध में 30 मई, 1826 को कलकत्ता से 'उदंत मार्तंड' और 1829 में 'बंगदूत' हिंदी पत्र आरंभ कर दिया और राजा शिवप्रसाद सितारेहिंद(1823-1895) 'बनारस' अखबार के प्रकाशन से इस परंपरा की कड़ी बने। स्वामी दयानंद(1825-1884) ने भी अंग्रेजों की भाषा-नीति के विरोध में हिंदी को आर्यभाषा घोषित कर दिया और हर आर्यसमाजी के लिए हिंदी सीखना अनिवार्य कर दिया। राजा लक्ष्मण सिंह(1826-1896) ने भी सरकार की भाषा नीति का कड़ा विरोध करके 'प्रजा हितैषी' अखबार निकाला। उनके बाद शिवसिंह सेंगर, श्रद्धाराम फिल्लौरी(1882-1968), बाबू नवीनचन्द्र राय ने 'ज्ञानप्रदायिनी' पत्रिका निकालनी शुरू कर दी। श्रद्धाराम फिल्लौरी ने देशवासियों को आध्यात्मिक रूप से एकीकृत करने के लिए 'ओ३म जय जगदीश हरे' आरती का सृजन किया।

छापेखानों के माध्यम से हिंदी में अभिव्यक्ति को आसान बनाने के लिए 1812 में बंबई में देवनागरी टाइप का निर्माण आरंभ हो गया था और 1864 तक निर्णयसागर प्रेस, बंबई ने बहुत बड़ी फाउंड्री तैयार कर ली थी। अनेक अन्य फाउंड्रियों का भी निर्माण हुआ और बंबई, बरेली, बलरामपुर, ब्यावर, बुलंदशहर, दिल्ली, इटावा, गोरखपुर, फतेहगढ़, इंदौर, भरतपुर, मैनपुरी, वाराणसी आदि में अनेक छापेखानों की स्थापना हो गई।

हिंदी में इन तरह-तरह के सामाजिक आंदोलनों और नई शिक्षा नीति के प्रभावस्वरूप साहित्य में

प्रतिक्रियात्मक दृष्टिकोण भी प्रकाश में आया। कविता का चलन भी पुनः आरंभ हुआ और उसके माध्यम से भी देश-प्रेम व समाज-सुधार की भावनाएँ मुखर हुईं। 1873 आते-आते हिंदी में राजनीतिक और सांस्कृतिक जागरण का प्रादुर्भाव पूरी तरह हो गया था। इसके पश्चात् स्वतंत्रता संघर्ष के लिए जितने भी प्रयत्न किए गए, उनके साथ-साथ हिंदी को भी राष्ट्रीय स्वरूप प्राप्त हुआ। स्वतंत्रता संघर्ष के प्रारंभिक दिनों में खड़ी बोली को राष्ट्रभाषा के रूप में विकसित करने के लिए बोलचाल के अतिरिक्त गैर-बुनियादी शब्द-भंडार के लिए अरबी-फारसी की जगह संस्कृत के शब्दों का सहारा लिया गया, क्योंकि संस्कृत के शब्द भारत की अन्य भाषाओं में भी पाए जाते थे। इससे खड़ी बोली का भारत की अन्य भाषाओं से संपर्क बढ़ने में सहयोग मिला।

1868 से 1893 तक का काल तो पुनर्जागरण के युग के रूप में ही जाना जाता है। इस काल के कवियों में भारतेन्दु हरिश्चन्द्र प्रमुख थे। प्रतापनारायण मिश्र, बालकृष्ण भट्ट, बदरीनारायण चौधरी 'प्रेमघन' आदि सात अन्य कवि भी थे। भारतेन्दु ऐसे युगांतरकारी लेखक थे, जिन्होंने हिंदी की गति के लिए सब कुछ न्यौछावर कर दिया। उनके साहित्य से हिंदी को नई दृष्टि, नई दिशा और नए विषय मिले। उनके काव्य में समाज की पीड़ाएँ, कुंठाएँ, देश की निर्धनता, परतंत्रता, मानव का शोषण, समाज का उद्वेग तथा देश के विकास की आतुरता के लक्षण मिलते हैं। वे राष्ट्रीयता की भावना से पूरी तरह ओत-प्रोत थे। युग में अंग्रेजी शासन के खिलाफ बोलना कठिन था, परंतु भारतेन्दु ने पराधीनता के विरुद्ध अपनी विद्रोह-भावना को खुलकर मुखर किया। उन्होंने भारत दुर्दशा, अंधेर नगरी जैसे काव्य पूरी तरह देश-प्रेम को समर्पित किए। रंगमंच का भी उन्होंने भारतीय समाज को जागृत करने के साधन के रूप में उपयोग किया। उनकी 'मातृभाषा के प्रति' कविता से 'निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल' पंक्तियाँ आज भी प्रायः उद्धृत की जाती हैं। उनका 'अंधेरी नगरी' नाटक अपने काल की सामाजिक, धार्मिक और राजनैतिक परिस्थितियों का जीता-जागता चित्रण है। अन्य बातों के साथ-साथ उन्होंने इस रचना में परतंत्रता पर एक करारा व्यंग्य किया।

बाद में बालकृष्ण भट्ट ने 'आनंद कादंबिनी' और 'हिंदी प्रदीप', महावीर प्रसाद द्विवेदी ने 'सरस्वती', प्रतापनारायण मिश्र(1856-1914) ने 'ब्राह्मण', बदरीनारायण चौधरी 'प्रेमघन'(1855-1922) ने नागरी नीरद, तोताराम(1847-1902) ने 'भारत बंधु', क्षितींद्रमोहन मिश्र ने 'माया'(1929), 1942 में वर्धा में 'राष्ट्रभाषा' तथा प्रेमचंद ने 'हंस' पत्रिका के माध्यम से राष्ट्र-प्रेम के स्वर फूँके।

राष्ट्र-जागरण की इस चेतना के कारण देश-प्रेरक और हिंदी भाषा-प्रेम के दृष्टांत सामने आए, तो भाषा, धर्म और संस्कृति की रक्षा के लिए स्वैच्छिक संस्थाएँ भी खुलने लगीं। स्वामी दयानंद ने मुंबई में 1875 में आर्य समाज की स्थापना कर दयानंद आर्य विद्यालय(डीएवी स्कूल) की स्थापना की। उनका कहना था कि 'राष्ट्रीय एकता के लिए हिंदी का राष्ट्रभाषा होना अनिवार्य है।' इसी प्रकार तोता राम ने हिंदी भाषा के विकास के लिए 'भाषा संवर्द्धिनी' संस्था खोली तथा बाबू श्यामसुंदर दास, शंकरनाथ, रामनारायण मिश्र और शिविसंह ने 1894 में काशी नागरी प्रचारिणी सभा की स्थापना की। श्यामसुंदर दास का विचार था कि 'हिंदी में हमारी दासता की प्रतीक अंग्रेजी को बाहर निकालने की सामर्थ्य' है। इस सभा के माध्यम से उन्होंने 'नागरी पत्रिका' निकाली और हिंदी को कार्यालयी काम-काज की भाषा बनवाने के लिए सरकार के पास कई प्रतिनिधिमंडल भेजे, जिनमें मदनमोहन मालवीय ने अग्रणी भूमिका निभाई। उनके प्रयत्नों के फलस्वरूप 1900 ई. में हिंदी को अदालतों की भाषा के रूप में मान्यता मिल गई और सरकारी कार्यालयों में हिंदी का प्रयोग होने लगा।

बंगाल सरकार ने पटना और छोटा नागपुर की अदालतों में सूचनाएँ, रिपोर्टें हिंदी में जारी करने के आदेश दे दिए, जनता को याचिकाएँ हिंदी में देने की अनुमति दे दी तथा पुलिस को भी हिंदी सीखने के लिए कह दिया। तिलक, भंडारकर, रायबहादुर, विनायक आदि के समर्थन से 1910 के बाद मराठी साहित्य परिशद् ने भी हिंदी को राष्ट्रभाषा घोषित कर दिया। परिणामस्वरूप स्वतंत्रता को लेकर लोगों की अधिकांश अभिव्यक्तियाँ हिंदी में होने लगीं।

इसी प्रकार मदनमोहन मालवीय, पुरुषोत्तमदास टंडन तथा रामनारायण ने 1920 में प्रयाग में अखिल भारतीय हिंदी साहित्य सम्मेलन की स्थापना की और दक्षिण के लोगों को हिंदी पढ़ाने के लिए महात्मा गांधी ने मद्रास में दक्षिण हिंदी प्रचार सभा की स्थापना की, जिसमें चक्रवर्ती राजगोपालाचारी ने विशेष भूमिका निभाई। गांधीजी के पुत्र देवदास ने दक्षिण जाकर इस सभा में सबसे पहले हिंदी पढ़ानी आरंभ की। पं. मदनमोहन मालवीय ने भी बनारस में 'बनारस हिंदू विश्वविद्यालय' की स्थापना की। इनके अतिरिक्त इलाहाबाद, वर्धा, देवघर, पुणे, हैदराबाद, अहमदाबाद, गुवाहाटी, इम्फाल, बंबई, बंगलौर, तिरुवनंतपुरम्, पुरी, राजकोट, आइजोल, जयपुर आदि में अनेक अन्य संस्थाओं ने हिंदी शिक्षण का कार्य आरंभ कर दिया।

स्वतंत्रता संग्राम के दौरान लोगों को हिंदी सीखने में सहायता के लिए लेखकों ने **कोशों का भी निर्माण किया**, जिनमें 1862 में जॉनसन का 'हिंदी कहावतों का कोश', फादर जेडी वेट की 'ए डिक्शनरी ऑफ हिंदी लैंग्वेज(1870)', फैलन की 'ए न्यू हिंदुस्तानी-इंग्लिश डिक्शनरी(1879)', थॉमस क्रेवेल की 'इंग्लिश-हिंदी डिक्शनरी'(1894), डी.सी. फिलॉट की 'इंग्लिश-हिंदुस्तानी वैक्युबलरी'(1917), मोनियर विलियम की 'ए डिक्शनरी ऑफ इंग्लिश एंड संस्कृत', जयशंकर जोशी का 'हलायुद्धकोश'(1901), श्यामसुंदर दास का 'हिंदी शब्दसागर'(1928), ज्ञानमंडल लिमिटेड का 'बृहत् हिंदी कोश'(1952) उल्लेखनीय हैं। इन तथा अनेक अन्य शब्दकोशों ने हिंदी को स्वतंत्रता संग्राम का माध्यम बनने में सराहनीय योगदान दिया।

अपने स्वतंत्रता आंदोलनों में **महापुरुषों ने भी हिंदी को ही अभिव्यक्ति का माध्यम बनाया** और स्वतंत्रता का बिगुल फूँकने के लिए इसे ही सबसे उपयुक्त बताया। महात्मा गांधी ने अपनी पुस्तक 'हिंदी स्वराज'(1908) में राष्ट्रभाषा के तौर पर हिंदी की ताईद की थी और 1915 में दक्षिणी अफ्रीका से भारत आते ही उन्होंने इसके लिए आंदोलन भी चलाया। उन्होंने नेताओं को अंग्रेजी बोलना छोड़वाया और नागरी लिपि के सुधार के प्रयत्न किए। उनकी मातृभाषा गुजराती होते हुए भी उन्होंने अपनी सभी राजनैतिक गतिविधियाँ हिंदी में ही कीं। उनका मानना था कि '*हिंदी राष्ट्रीयता के मूल को सींचती है और उसे दृढ़ करती है।*' उन्होंने लोगों को इस बात के लिए सचेत किया कि राष्ट्रीय व्यवहार में हिंदी को काम में लाना देश की शीघ्र उन्नति के लिए आवश्यक है। कलकत्ता में 27 दिसंबर, 1917 को उन्होंने कहा था- '*आज की पहली और सबसे बड़ी आवश्यक समाज सेवा यह है कि हम अपनी देशी भाषाओं की ओर मुड़ें और हिंदी को राष्ट्रभाषा के पद पर प्रतिष्ठित करें।*' 1918 में अखिल भारतीय हिंदी साहित्य सम्मेलन के इंदौर अधिवेशन में तो उन्होंने यहाँ तक कह दिया था- '*जब तक हम हिंदी भाषा का राष्ट्रीय और अपनी-अपनी प्रांतीय भाषाओं को उनका स्थान नहीं देते, तब तक स्वराज की सब बातें निरर्थक हैं।*' 18 जून, 1931 को उन्होंने यंग इंडिया में कहा था- '*हमारा निर्णय इस बात पर निर्भर है कि स्वराज के संबंध में हमारी धारणा क्या है xxx यदि वह करोड़ों भूखों, अशिक्षितों तथा निरक्षर महिलाओं, शोषितों, अछूतों के लिए है तो हिंदी ही एक संभावित जनभाषा हो सकती है।*'

काका कालेलकर कहते थे कि 'हिंदी का स्वदेशीपन, हिंदी में रही संस्कृत की शब्दावली और हिंदी में प्रादेशिक शब्द हजम करने की शक्ति- ये तीन गुण इतने जबरदस्त हैं कि हिंदी स्वराज्य-भारत की राजभाषा और राष्ट्रभाषा होकर ही रहेगी।' गुरुदेव रबींद्रनाथ ठाकुर भी कहते थे- 'मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि हिंदी के बिना हमारा काम नहीं चल सकता।' नेताजी सुभाषचन्द्र बोस हिंदी को देश की एकता की कड़ी मानते थे। राजगोपालाचारीजी ने भी दक्षिणवासियों को एक बार कहा था 'दक्षिणवासियो! बुद्धिमता से काम लो। हिंदी सीखो, जिससे तुम भारत के योग्य नागरिक बन सको और प्रभावशाली रूप में उसका आनंद उठाने योग्य बन सको।' गाडगिलजी कहते थे कि 'हिंदी एक संगठित करनेवाली शक्ति है।' युग में मैथिलीशरण गुप्त (1886-1964) ने भी जनसाधारण में हिंदी के माध्यम से राष्ट्रीय चेतना के स्वर फूँकने में विपुल योगदान दिया।

द्विवेदी युग (1893-1918) और छायावाद (1918-1937) के बाद हिंदी के क्षेत्र में एक बार फिर राष्ट्रवादी प्रवृत्ति देखने को मिली। युग के कवियों ने नवयुवकों में आग फूँकी, उनके आदर्शों को फिर ऊँचा उठाया, उनमें देश-प्रेम के लिए विप्लव पैदा किया, उनमें आशा, उत्साह और साहस भरा और राष्ट्रीय जागरण का बिगुल बजाया। रामधारी सिंह दिनकर(1908-1974) हिंदी को देश की धड़कन मानते थे। लोगों को चेताते हुए उन्होंने एक बार कहा था- 'राष्ट्रभाषा उस धागे के समान है, जो हमारे देश को एकता के सूत्र में बांधे रखता है।^{xxx} इसे रोकने का षड्यंत्र यदि सफल हो गया तो भारत का इतिहास विफलता-बोध से ग्रस्त हो जाएगा और हम जिन मनसूबों के साथ किस्मत को बदलने और सभ्यता को नई दिशा की ओर मोड़ने की तैयारी कर रहे हैं, वे धूल में मिल जाएँगे।'

गुरु रबींद्रनाथ टैगोर (1861-1941) ने 'जन-गण-मन' राष्ट्रगान और मुहम्मद इकबाल (1877-1968) ने 1905 में 'सारे जहाँ से अच्छा' गीत लिखकर देशवासियों में एकता का स्वर फूँका। बंकिमचन्द्र चट्टोपाध्याय ने 'वंदे मातरम्' की रचना की और उसके बाद बिस्मिल की कविता 'सरफरोशी की तमन्ना' तो क्रांतिकारियों का मंत्र ही बन गई। **कवि प्रदीप** (1915-1998) ने 'दूर हटो ए दुनियावालो, हिंदुस्तान हमारा है', 'चल-चल रे नौजवान', 'आओ बच्चो तुम्हें दिखाएँ, 'एक नया संसार बसा लें' आदि ऐसे राष्ट्रवादी गीत लिखे जो लोगों को आज भी प्रेरित करते हैं। **डी.एन. मधोकदास** द्वारा 1944 में लिखे गए गाने 'हिंदुस्तान के हम, हैं हिंदुस्तान हमारा', **श्रीधर पाठक**(1859-1928) की कविताओं और **अंजुम पीलीभीती** के गाने 'ये देश हमारा प्यारा हिंदुस्तान'(1946) ने भी देशवासियों में स्वतंत्रता का बिगुल बजाया। सुभाषचन्द्र बोस की सेना के लिए **रामसिंह ठाकुरी** द्वारा लिखा गया गीत 'कदम-कदम बढ़ाए जा, खुशी के गीत गाए जो, यह जिंदगी है कौम की, तू कौम पे लुटाए जा' लोगों की जुबाँ पर छा गया।

साहित्यिक गीतों के अतिरिक्त स्वतंत्रता के संदर्भ में लिखे गए **लोकगीतों में भी** हिंदी ही छायी रही। सुभाषचन्द्र बोस को संबोधित यह गीत अपना विशेष महत्व रखता है -

बोस ऐसी साड़ी ला दे, दुख दूर उमर भर का हो
ना मोटा ना पतला लत्ता खददर सुथरी शान का हो,
बीच के मा छपा हुआ नक्शा हिंदुस्तान का हो।
मौलाना, पटेल का फोटू, माहे राजगोपाल का हो,
विजयलक्ष्मी जी का फोटू पंडित जवाहरलाल का हो।
जब साड़ी नै मैं पहनूँ तो राज म्हारे देश का हो।

और आजादी को प्रेरणा देते हुए निम्नलिखित गीत ने तत्कालीन समाज को स्वतंत्रता के लिए सोचने पर मजबूर कर दिया-

अरब, तुरक भी बोली मारें, ठठ्ठे करें जापानी।
ये के मांगें आजादी के पगले हिंदुस्तानी?
बिना अकल का ऊँट उभाणा काँटा मैं भागें सैं।
हिंदुस्तान नींद का दुखिया और मुलक जागें सैं।

xxx

भारत माता द्वारा देशवासियों को झिंझोड़ने वाला यह गीत बड़ा हृदय-विदारक था-

यो हिंदुस्तान पड़ा सौवे सैं तनै जागणा होगा,
मात-पिता और कुटुंब कबीला तनै त्यागणा होगा।
जो बटे जण कै दुख देखै, उस माँ का जीणा कैसा?
अपणे हाथाँ नाड़ काट दे, पड़ा गंडासा नेह सैं।
तुम अर्जुन बण कै तीर उठा, दुश्मन की करो सफाई।

xxx

भरा खुशी मैं बोस, मान रहा गरमी-सरदी कुछ ना।
गीदड़ भभकी तैं डर जा, वो बब्बर शेर हुवै कुछ ना।
देश की खातिर मरा करै सैं, शेर, सूरमा व बलवान।
देश की खातिर द्रव्य लुटा दे, शीश काट कै कर दे दान।

स्वतंत्रता संग्राम को लेकर पूरे देश में प्रसिद्ध हुए **नारों को भी** हिंदी भाषा में ही संबल मिला। 'मारो फिरंगी को'(मंगल पांडे); 'हिंदी, हिंदू और हिंदुस्तान'(भारतेंदु); 'जिंदगी तो सिर्फ अपने दम पर ही जियी जाती है, दूसरों के कंधों पर तो जनाजे उठाए जाते हैं', 'इन्कलाब जिंदाबाद'(भगतसिंह); 'मेरा रंग दे बसंती चोला'(सुखदेव), 'तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूँगा'(1944), 'दिल्ली चलो', 'जय हिंद', 'आजादी मिलती नहीं, इसे छीनना पड़ता है'(सुभाषचन्द्र बोस); 'करो या मरो'(1942), 'अंग्रेजो भारत छोड़ो'(महात्मा गांधी); 'स्वतंत्रता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर ही रहूँगा'(तिलक); 'आजाद हैं, आजाद ही रहेंगे', 'अब भी जिसका खून न खोला, खून नहीं वो पानी है, जो ना आए काम देश के वो बेकार जवानी है'(चन्द्रशेखर आजाद); 'पूर्ण स्वराज'(नेहरू) आदि नारों का नाम गर्व से लिया जा सकता है।

इस विवरण से स्पष्ट है कि हिंदी को राष्ट्रभाषा का स्वरूप देने के लिए हर वर्ग ने एकजुट होकर कार्य किया। सबने अपने-अपने क्षेत्र में भरपूर योगदान दिया और उसमें कोई कसर नहीं छोड़ी। देवनागरी टाइप फाउंड्रियों से जहाँ देवनागरी के छापेखानों को आधार मिला, वहाँ देवनागरी छापेखानों से हिंदी पुस्तक-लेखन, प्रकाशन तथा हिंदी पत्र-पत्रिकाओं को आधार मिला। लेखकों ने हिंदी को जन-जन में हृदयगमकारी बनाकर इसे स्वतंत्रता संग्राम की भावनाओं की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम बनाया। स्वैच्छिक संस्थाओं ने देशवासियों को हिंदी सीखकर अपनी राष्ट्र-प्रेम की भावनाएँ व्यक्त करने का अवसर दिया, तो महापुरुष उन प्रेरणाओं के वाहक बने। स्वतंत्रता को लेकर लिखे गए लोकगीतों और

नारों ने भी जनता के मन में विद्रोह का बिगुल बजा दिया। हिंदी की व्यापकता के कारण ऐसा प्रतीत होता था मानो समूचा राष्ट्र किसी पवित्र कार्य में जुट गया हो। हिंदी माध्यम से देशवासियों के इन समन्वित प्रयासों के परिणामस्वरूप देश को अंततः 15 अगस्त, 1947 को आजादी मिली।



fssai
FOOD SAFETY AND STANDARDS
AUTHORITY OF INDIA
Inspiring Trust, Assuring Safe & Nutritious Food
Ministry of Health and Family Welfare, Government of India



**Eat Right
India**
सही भोजन, बेहतर जीवन.



75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

का निशान

अच्छे स्वास्थ्य की पहचान

गेहूं का आटा, चावल, तेल, दूध और नमक खरीदते समय पैकेट पर **+F** का निशान देखें। इसमें पोषक तत्व होते हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।



**बेहतर दृष्टि
मजबूत हड्डियां**

दूध और खाद्य तेल
विटामिन ए और विटामिन डी
से फोर्टिफाईड

खून की कमी (अनिमिया) से
बचाता है, भ्रूण के विकास और
रक्त निर्माण में सहायता करता है

आयरन, फोलिक एसिड,
विटामिन बी12 युक्त फोर्टिफाईड
चावल और गेहूं का आटा



डबल फोर्टिफाईड नमक
आयरन और आयोडीन से
फोर्टिफाईड होता है

खाद्य प्राधिकरण में हिंदी पखवाड़े का आयोजन

मुख्यालय में हिंदी पखवाड़ा 2022

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के नई दिल्ली स्थित मुख्यालय में 14 सितंबर, 2022 से 30 सितंबर, 2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। पखवाड़े के दौरान हिंदी की छह प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं, जिनमें अधिकारियों और कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्रत्येक प्रतियोगिता में छह-छह पुरस्कार प्रदान किए गए, जो नीचे सारणी में उनके सामने उल्लिखित व्यक्तियों ने जीते। इन प्रतियोगिताओं में 120 से अधिक व्यक्तियों/प्रभागों ने भाग लिया। राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देशों के अनुसार इस वर्ष पखवाड़े का उद्घाटन समारोह केंद्र सरकार के अन्य कार्यालयों के साथ दिनांक 14.09.2022 को सूरत के दीन दयाल उपाध्याय इंडोर स्टेडियम में मनाया गया, जिसमें प्राधिकरण के दो प्रतिभागियों ने भी हिस्सा लिया। पुरस्कार वितरण समारोह दिनांक 30.09.2022 को श्री एस. गोपालकृष्णन, आई.ए.एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ, जिन्होंने विजेताओं को पुरस्कार राशि के साथ-साथ उन्हें प्रमाण-पत्र भी प्रदान किया। मुख्यालय में 36 विजेताओं को कुल मिलाकर 61,500 रुपये के पुरस्कार दिए गए :



श्री एस. गोपालकृष्णन, आई.ए.एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी (बाएँ) हिंदी पखवाड़े के पुरस्कार वितरण समारोह में अभिभाषण देते हुए

हिंदी पखवाड़े की प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतियोगी/प्रभाग

क्रम सं.	प्रतियोगिता	आयोजन की तिथि	विजेता	पुरस्कार	पुरस्कार राशि
1.	हिंदी टिप्पण तथा आलेखन	19.09.2022	1. श्री मुकेश कुमार, संयु. निदे, मानव संसाधन 2. श्री शैलेंद्र कुमार, सहायक निदेशक, क्यू ए 3. श्री अभिषेक कुमार शुक्ला, सहायक, भर्ती प्रभाग 4. श्री विशाल, निजी सहायक/मुख्य कार्य. अधि. 5. श्री विपिन पारचा, उप निदेशक, मानव संसाधन 6. श्री कुमार विकास, प्रबंधक, एसबीसीडी	प्रथम द्वितीय तृतीय सांत्वना सांत्वना सांत्वना	4000 2500 1500 750 750 750
2.	हिंदी निबंध	20.09.2022	1. श्री अभिषेक कुमार शुक्ला, सहायक, भर्ती प्रभाग 2. श्री प्रवेश शंकर चौबे, सीएफएसओ, एस एंड एस 3. श्री संजय, तकनीकी अधिकारी, एस एंड एस 4. श्री उदित कुमार सैनी, सहायक, आरसीडी 5. सुश्री प्रिया सिंह, तकनीकी अधिकारी, आरसीडी 6. सुश्री सृष्टि शर्मा, सीएफएसओ, एस एंड एस	प्रथम द्वितीय तृतीय सांत्वना सांत्वना सांत्वना	4000 2500 1500 750 750 750
3.	हिंदी अनुवाद	21.09.2022	1. श्री शुभाशीष मल्लिक, वरिष्ठ प्रबंधक, एसबीसीडी* 2. श्री सौरभ कुमार दूबे, तक. अधिकारी, एसएंडएस 3. सुश्री अपूर्वा शर्मा, तक. अधिकारी, एसएंडएस 4. श्री उमेश कुमार जैन, संयुक्त निदेशक, प्रशिक्षण 5. श्री अंकित कुमार कुशवाहा, तक. अधि, आरसीडी 6. श्री सुधांशु देवल, कनिष्ठ सहा., सामा. प्रशासन	प्रथम द्वितीय तृतीय सांत्वना सांत्वना सांत्वना	4000 2500 1500 750 750 750
4.	त्वरित भाषण	22.09.2022	1. श्री मुकेश कुमार, संयु. निदे., मानव संसा. 2. श्री सुधांशु देवल, कनिष्ठ सहायक, सामान्य प्रशा. 3. श्री मुकेश कुमार, डीईओ, आरसीडी 4. श्री अंकेश्वर मिश्रा, संयु. निदे., सामा. प्रशा. 5. सुश्री रेणु दीक्षित, डीईओ, सामा. प्रशासन 6. श्री अंकित कुमार कुशवाहा, तक. अधि, आरसीडी	प्रथम द्वितीय तृतीय सांत्वना सांत्वना सांत्वना	4000 2500 1500 750 750 750
5.	स्वरचित हिंदी कविता पाठ	22.09.2022	1. श्री शुभाशीष मल्लिक, वरिष्ठ प्रबंधक, एसबीसीडी* 2. रिजवान खान, सहायक, मानव संसाधन प्रभाग 3. श्री प्रवेश शंकर चौबे, सीएफएसओ, एस एंड एस 4. सुश्री साक्षी शर्मा, सहा. निदे, गुणता आश्वासन 5. श्री पंकज गेरा, सहायक निदे., सामा. प्रशासन 6. सुश्री प्रीति शर्मा, डीईओ, टीआईसी	प्रथम द्वितीय तृतीय सांत्वना सांत्वना सांत्वना	4000 2500 1500 750 750 750
6.	प्रभागीय राजभाषा कार्य वार्षिक प्रतियोगिता	23.09.2022	1. सामान्य प्रशासन प्रभाग 2. गुणता आश्वासन प्रभाग 3. व्यापार और अंतर्राष्ट्रीय सहयोग प्रभाग 4. विधि प्रभाग 5. विनियम प्रभाग 6. विज्ञान एवं मानक प्रभाग	प्रथम द्वितीय तृतीय सांत्वना सांत्वना सांत्वना	4000 2500 1500 750 750 750

*श्री शुभाशीष मल्लिक ने हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता में भी प्रथम स्थान प्राप्त किया था, परंतु एक प्रतियोगी को केवल दो सर्वोच्च पुरस्कार देने की शर्त होने के कारण उन्हें यह पुरस्कार नहीं दिया गया।



हिंदी पखवाड़ा 2022 समारोह के अवसर पर उपस्थित अधिकारी और कर्मचारी



हिंदी पखवाड़ा 2022 के समारोह के सभागार का एक अन्य दृश्य

निम्न छवियों में श्री एस. गोपालकृष्णन, आई.ए.एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी पखवाड़े की हिंदी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार प्रदान करते हुए



श्री वी. के. पंचम प्रभागीय पुरस्कार ग्रहण करते हुए



सुश्री स्मिता सिंह प्रभागीय पुरस्कार ग्रहण करते हुए



टीआईसी के अधिकारी प्रभागीय पुरस्कार लेते हुए



डॉ. हरिंदर सिंह आंबराय प्रभागीय पुरस्कार लेते हुए



श्री अंकेश्वर मिश्रा प्रभागीय पुरस्कार ग्रहण करते हुए



सुश्री प्रीति शर्मा पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री पंकज गेरा पुरस्कार ग्रहण करते हुए



सुश्री साक्षी शर्मा पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री प्रवेश शंकर चौबे पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री रिजवान खान पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री शुभाशीष मल्लिक पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री अंकित कुशवाहा पुरस्कार ग्रहण करते हुए



सुश्री रेणु दीक्षित पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री सुधांशु देवल पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री संजय पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री कुमार विकास पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री विपिन पारचा पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री विशाल पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री अभिषेक कुमार शुक्ला पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री शैलेंद्र कुमार पुरस्कार ग्रहण करते हुए



सुश्री सृष्टि शर्मा पुरस्कार ग्रहण करते हुए



सुश्री प्रिया सिंह पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री उदित कुमार सैनी पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री उमेश कुमार जैन पुरस्कार ग्रहण करते हुए



सुश्री अपूर्वा शर्मा पुरस्कार ग्रहण करते हुए



श्री सौरभ कुमार दूबे पुरस्कार ग्रहण करते हुए

उत्तरी क्षेत्रीय कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा 2022

उत्तरी क्षेत्रीय कार्यालय, गाजियाबाद में हिंदी पखवाड़ा दिनांक 14 से 29 सितंबर, 2022 तक मनाया गया। पखवाड़े के दौरान हिंदी निबंध लेखन, नारा लेखन, हिंदी भाषा-ज्ञान प्रश्नोत्तरी, कविता लेखन, इमला लेखन, राजभाषा नीति संबंधी प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं।



दक्षिणी क्षेत्रीय कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा 2022

दक्षिणी क्षेत्रीय कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा दिनांक 14 से 28 सितंबर, 2022 तक मनाया गया। पखवाड़े के दौरान हिंदी टिप्पण तथा आलेखन, हिंदी निबंध, हिंदी प्रश्नोत्तरी, पोस्टर और हिंदी स्लोगन प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं, जिनमें रु. 2000 का प्रथम, रु. 1500 का द्वितीय, रु 1000 का तृतीय और रुपये 500 का सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया। पुरस्कार वितरण डॉ. सानू जेकब, निदेशक द्वारा किया गया। प्रतियोगिताओं में कुल 57 अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया। पुरस्कार निम्नलिखित व्यक्तियों ने प्राप्त किए :

हिंदी टिप्पण और प्ररूप लेखन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार - डॉ एम कन्नन, उप निदेशक
द्वितीय पुरस्कार - श्रीमती धन्या के.एन, उप निदेशक
तृतीय पुरस्कार - श्रीमती श्यामली सत्यन, प्रशा. अधिकारी
तृतीय पुरस्कार - श्री. अभय रामराव तंगाडे, उप निदेशक
सांत्वना पुरस्कार - डॉ जे जेलिन, सहायक निदेशक (तक.)
सांत्वना पुरस्कार - सुश्री लिडिया सोना लिजी, तक. अधि.
सांत्वना पुरस्कार - डॉ राजकुमार येदुला, तक. अधिकारी

हिंदी निबंध प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार - सुश्री शीला पी.एस, सीएफएसओ
द्वितीय पुरस्कार - सुश्री चंदनश्री देवरपल्ली, तक. अधिकारी
द्वितीय पुरस्कार - सुश्री रोहिणी देवी, तकनीकी अधिकारी
तृतीय पुरस्कार - सुश्री उर्मिला उन्नीकृष्णन, तक. अधिकारी
सांत्वना पुरस्कार - डॉ दिव्या सुरेश, तकनीकी अधिकारी
सांत्वना पुरस्कार - श्री. एस सुरेंद्रन, तकनीकी अधिकारी
तृतीय पुरस्कार - श्री. के साई शिव, तकनीकी अधिकारी

हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार - श्री. एस आनंद, प्रशासनिक अधिकारी
द्वितीय पुरस्कार - श्री. साई शिवा, तकनीकी अधिकारी
तृतीय पुरस्कार - श्री सी सैथिल मुरुगन, सी.एफ.एस.ओ
तृतीय पुरस्कार - श्री. बी दीपक, तकनीकी अधिकारी
तृतीय पुरस्कार - सुश्री शिवबक्कियम, सी.एफ.एस.ओ
सांत्वना पुरस्कार - सुश्री एस कृतिका, तकनीकी अधिकारी
सांत्वना पुरस्कार - सुश्री दिव्या वी, तकनीकी अधिकारी
सांत्वना पुरस्कार - श्री सैथिल नाथन, सहायक

हिंदी पोस्टर-स्लोगन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार - सुश्री सुप्रिया शनमुगम, तक. अधिकारी
द्वितीय पुरस्कार - सुश्री शीला पीएस, सीएफएसओ
तृतीय पुरस्कार - डॉ. हेमा परिसस, तकनीकी अधिकारी
तृतीय पुरस्कार - सुश्री माया केसी, सहायक निदे. (तक.)



दक्षिणी क्षेत्र के कर्मचारियों को संबोधित करते हुए डॉ. सानू जेकब, निदेशक, दक्षिणी क्षेत्र



हिंदी टिप्पण और प्ररूप लेखन प्रतियोगिता के प्रथम पुरस्कार विजेता डॉ. म. कन्नन, उप निदेशक



हिंदी निबंध प्रतियोगिता की द्वितीय पुरस्कार विजेता सुश्री रोहिणी देवी, तकनीकी अधिकारी



हिन्दी प्रश्नोत्तरी में प्रथम पुरस्कार श्री एस. आनंद, प्रशासनिक अधिकारी



हिंदी टिप्पण और प्रारूप लेखन प्रतियोगिता के प्रथम पुरस्कार विजेता डॉ राजकुमार येदुला, तकनीकी अधिकारी



हिंदी टिप्पण और प्रारूप लेखन प्रतियोगिता की तृतीय पुरस्कार श्रीमती श्याम सत्यन, प्रशासनिक अधिकारी

पूर्वी क्षेत्रीय कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा 2022

पूर्वी क्षेत्रीय कार्यालय, कोलकाता में हिंदी पखवाड़ा दिनांक 14 सितंबर, 2022 से 28 सितंबर, 2022 तक मनाया गया। पखवाड़े के दौरान हिंदी निबंध, हिंदी टिप्पण और आलेखन, हिंदी अनुवाद, त्वरित भाषण, हिंदी श्रुतलेख प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। विजेताओं को नकद पुरस्कार और प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए।





दिनांक 13 जुलाई, 2022 को आयोजित खाद्य प्राधिकरण की 39वीं बैठक की छवि

यदि आपको यह पत्रिका अच्छी लगी, तो अपनी प्रतिक्रिया हमें निम्न पते, इ-मेल अथवा वट्सएप पर अवश्य भेजें :

राजभाषा प्रभाग

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण,
एफ.डी.ए भवन, कोटला रोड, नई दिल्ली-110002

इ-मेल : rajbhasha@fssai.gov.in

वट्सएप मोबाइल : 9711011034

स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार लें

- अपने आहार में ताजे, मौसमी फल और सब्जियां शामिल करें
- पर्याप्त मात्रा में साफ पानी पिएं

नियमित कसरत
करें और शारीरिक
रूप से चुस्त रहें



खाद्य पिरामिड, एक गाइड है जिसमें स्वस्थ लोगों द्वारा, स्वस्थ बने रहने के लिए दैनिक आहार में शामिल किये जाने वाले खाद्य पदार्थों की मात्रा और प्रकार को समझाया गया है



fssai भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

एफ.डी.ए भवन, कोटला रोड, नई दिल्ली-110002

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय