

खाद्यांजलि

जनवरी-जून, 2023 संयुक्तांक

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

“अंतर्राष्ट्रीय मिल्लेट्स (श्रीअन्न) वर्ष, 2023”- विशेषांक



एफएसएसएआई
fssai

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

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

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण
के वरिष्ठ पदाधिकारी

श्री राजेश भूषण, भा. प्र. से.

सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय एवं अध्यक्ष, एफएसएसएआई

श्री जी. कमला वर्धन राव, भा. प्र. से.

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 ऑबरॉय

सलाहकार (विज्ञान और मानक)

डॉ. सत्येन कुमार पंडा

सलाहकार (गुणवत्ता आश्वासन)



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

खाद्यांजलि

जनवरी-जून, 2023 संयुक्तांक

संरक्षक

जी. कमला वर्धन राव, भा. प्र. से.
मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफएसएसएआई

खाद्य प्राधिकरण के नए मुख्य कार्यकारी अधिकारी

❖ श्री जी. कमला वर्धन राव, भा. प्र. से., मुख्य
कार्यकारी अधिकारी, एफएसएसएआई 3

मुख्य संपादक

राजीव कुमार जैन
कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन)

कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन) की कलम से
प्राधिकरण मंच 4

संपादक मंडल

अंकेश्वर मिश्रा
संयुक्त निदेशक (सामान्य प्रशासन/राजभाषा)
प्रतिमा कुमारी
सहायक निदेशक (राजभाषा)
धीरेन्द्र पाल
हिंदी अनुवादक

❖ फूड सेफ्टी ऑन व्हील्स 5

❖ वैश्विक मिल्लेट्स (श्रीअन्न) सम्मेलन 6

❖ 33 वाँ आहार अंतर्राष्ट्रीय खाद्य और आतिथ्य मेला 7

❖ राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्रशिक्षण केंद्र का
उद्घाटन 9-11

संपादन सहायक

दीपिका सिंह
हिंदी अनुवादक
नीति राय
हिंदी अनुवादक

❖ एफएसएसएआई और इग्नू के मध्य समझौता 12

❖ विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस का आयोजन 13

सृजन मंच

सहयोग

कल्पना नेगी, डीईओ

❖ मनुष्य में भोजन के आयाम 15-17

❖ अनोखी संख्या 1729 18-19

संपादक

प्रतिमा कुमारी
सहायक निदेशक (राजभाषा)

❖ जीवन एक अनुभव 21

❖ घर-घर श्रीअन्न 22

❖ भूल चुके हैं वे हमें ऐसे 24

❖ पोषण अभियान पोस्टर	25
❖ किराए का आंचल	27-37
राजभाषा मंच	
❖ राजभाषा की उप-समिति का गठन	38-40
❖ राजभाषा के प्रयोग के लिए वर्ष 2023-24 का वार्षिक कार्यक्रम	42-44

मूल्य : स्नेह

©: कॉपीराइट लेखक का है।

आवरण, डिज़ाइन और कंपोज़िंग : धीरेन्द्र पाल

प्रकाशन संबंधी निर्णय : रचनाओं के प्रकाशन के बारे में संपादक मंडल 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।



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

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

वेबसाइट : www.fssai.gov.in

ई-मेल : rajbhasha@fssai.gov.in

संपादकीय मोबाइल: 8804656467



वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

एफएसएसएआई
fssai

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण
(खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के तहत स्थापित एक वैधानिक प्राधिकरण)
एफ.डी.ए. भवन, कोटला रोड, नई दिल्ली-110002



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के नए मुख्य कार्यकारी अधिकारी



श्री जी. कमला वर्धन राव, भा. प्र. से., सचिव, भारत सरकार ने भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के नए मुख्य कार्यकारी अधिकारी के रूप में कार्यभार ग्रहण किया। श्री जी. कमला वर्धन राव ने यह कार्यभार दिनांक 29 दिसंबर, 2022 से ग्रहण किया। श्री जी. कमला वर्धन राव भारतीय प्रशासनिक सेवा के 1990 बैच के केरल कैडर के अधिकारी हैं। उन्होंने राज्य तथा केंद्र सरकार में संस्कृति, शिक्षा, वाणिज्य और उद्योग, राजस्व, पर्यटन इत्यादि क्षेत्रों में कार्य किया है।

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण



कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन) की कलम से...

खाद्यांजलि का पाँचवां अंक आप सभी को समर्पित करते हुए मुझे अत्यंत खुशी हो रही है। प्राधिकरण के अधिकारियों तथा कर्मचारियों ने इस गृह-पत्रिका को बहुत सराहा है तथा अपनी सहभागिता एवं साहित्यिक कौशल से इसे और मनोहारी बनाया है। प्राधिकरण में खाद्य सुरक्षा तथा मानकों को लेकर हो रहे नवाचारों तथा इस क्षेत्र में नित्य नई उपलब्धियों के संकलन का सरल एवं स्पष्ट शब्दों में कार्मिकों सहित आम जनता तक पहुँच, पत्रिका का एक विशेष गुण है। पत्रिका के माध्यम से कार्मिकों की सृजनशीलता को एक नया मंच मिलता है तथा हिंदी के प्रति उनकी रूचि बढ़ती है। हिंदी का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल अधिकारियों तथा कर्मचारियों के कार्यालयी कार्यों को कुशलतापूर्वक पूर्ण करने में सहायक होता है। प्राधिकरण की ओर से वैश्विक मिल्लेट्स (श्रीअन्न) सम्मेलन का आयोजन, विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस का आयोजन तथा देश भर में ईट-राइट मिल्लेट्स तथा अन्य कार्यक्रमों का सचित्र विवरण पत्रिका को और अधिक आकर्षक बना रहा है। मुझे उम्मीद है कि यह पत्रिका सभी का ज्ञानवर्धन करेगी।



पत्रिका प्राधिकरण के कार्मिकों को अपना हिंदी कौशल प्रदर्शित करने का सुनहरा अवसर प्रदान करती है जिससे सभी एक दूसरे के साहित्यिक पक्ष से भी अवगत होते हैं तथा हिंदी के प्रति रूचि भी विकसित होती है। मुझे आशा है कि यह पत्रिका हिंदी के प्रचार-प्रसार में कारगर सिद्ध होगी तथा राजभाषा के रूप में सभी कार्मिक सहजता तथा सरलता से हिंदी का प्रयोग करेंगे।

पुनःश्च इस पठनीय एवं साहित्यिक रूप से श्रेष्ठ गृह-पत्रिका के संकलन, संपादन एवं प्रकाशन के लिए राजभाषा प्रभाग के अधिकारियों तथा कर्मचारियों तथा प्राधिकरण के समस्त कार्मिकों को मेरी ओर से अशेष शुभकामनाएँ।

राजीव कुमार जैन
कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन)

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 करता रहता है। इसी दिशा में प्राधिकरण ने जनवरी से जून, 2023 छमाही के दौरान निम्नलिखित मुख्य उपलब्धियाँ हासिल कीं :

1. फरवरी, 2023 में तमिलनाडु राज्य द्वारा खरीदे गए चार फूड सेफ्टी ऑन व्हील्स ने अपना परिचालन शुरू किया।



फूड सेफ्टी ऑन व्हील्स का वाहन खाद्य पदार्थों की त्वरित जाँच हेतु खाना होते हुए।

गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने हिन्दी के महत्त्व को स्वीकार करते हुए राष्ट्रभाषा के रूप में हिन्दी को अपनाने पर बल दिया -

“हमें उस भाषा को राष्ट्रभाषा मानना चाहिए जो देश के सबसे बड़े भूभाग में बोली जाती है और जिसे स्वीकार करने के लिए महात्मा जी ने हमसे आग्रह किया अर्थात् हिन्दी।”

2. एफएसएसएआई ने स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के तत्वावधान में, 18 एवं 19 मार्च, 2023 को श्रीअन्न के प्रचार-प्रसार एवं जागरूकता पर तकनीकी सत्रों के साथ एक सम्मेलन का आयोजन किया। वैश्विक मिल्लेट्स (श्री अन्न) सम्मेलन के हिस्से के रूप में सत्र एपी शिंदे संगोष्ठी हॉल में आयोजित किए गए थे जिसमें 17 अंतर्राष्ट्रीय और 23 राष्ट्रीय वक्ता थे।



वैश्विक मिल्लेट्स (श्री अन्न) सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी एवं मंच पर उपस्थित माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण तथा रसायन एवं ऊर्वरक मंत्री डॉ. मंसुख मांडविया, माननीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री नरेंद्र सिंह तोमर तथा अन्य।

3. माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 18 मार्च, 2023 को ग्लोबल मिलेट्स (श्री अन्न) सम्मेलन के उद्घाटन के दौरान, एफएसएसएआई द्वारा तैयार श्रीअन्न के मानकों पर आधारित पुस्तक "श्रीअन्न - एक समग्र अवलोकन", का डिजिटल रूप में विमोचन किया।

“देश को किसी संपर्क भाषा की आवश्यकता होती है और वह (भारत में) केवल हिन्दी ही हो सकती है।” – श्रीमती इंदिरा गांधी

4. एफएसएसएआई ने भारत व्यापार संवर्धन संगठन (आईटीपीओ) द्वारा 14 मार्च से 18 मार्च, 2023 तक आयोजित 33वें आहार अंतर्राष्ट्रीय खाद्य और आतिथ्य मेला 2023, प्रगति मैदान, नई दिल्ली में भाग लिया तथा विभिन्न ऑनलाइन मंचों (प्लैटफॉर्मों) पर खाद्य सुरक्षा अनुपालन प्रणाली (FoSCoS), खाद्य सुरक्षा प्रशिक्षण और प्रमाणीकरण (FoSTaC), खाद्य परीक्षण और खाद्य सुरक्षा मानक का देश में अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए अन्य कार्यक्रमों का प्रदर्शन किया।



सुश्री इनोशी शर्मा, कार्यकारी निदेशक (सामाजिक व्यवहारगत परिवर्तन तथा अनुपालन कार्यनीति प्रभाग), एफएसएसएआई के स्टॉल का निरीक्षण करते हुए।

5. मार्च माह में कुल मिलाकर 12 एफएसडब्ल्यू (फूड सेफ्टी ऑन व्हील्स) क्रियाशील हो गए हैं जिससे देश में कार्यात्मक एफएसडब्ल्यू की संख्या 179 हो गई है।

“हिन्दी भारत की राष्ट्रभाषा है और यदि मुझसे भारत के लिए एकमात्र भाषा का नाम लेने को कहा जाए तो वह निश्चित रूप से हिन्दी ही है।”

- कामराज

6. वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिल्लेट्स वर्ष के रूप में मनाने के लिए NetProFaN ईट स्मार्ट चैलेंज की श्रृंखला में मिल्लेट्स और इसके स्वास्थ्य लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से मार्च महीने में “मिल्लेट्स चैलेंज” लॉन्च किया गया।



The banner features a central image of a silver bowl filled with red and black millets. Above the bowl, the text "MILLETS CHALLENGE" is written in large, bold, green letters, with "FOR EAT RIGHT CAMPUSES" in smaller black letters below it. At the top, there is a row of logos including the Ministry of Health and Family Welfare, the 2023 International Year of Millets, Eat Right India, G20, Azadi Ka Amrit Mahotsav, and fssai. Below the bowl, there is a QR code with the text "SCAN QR CODE" above it. A green arrow points from the QR code to a registration button. The button is green with white text "REGISTER NOW" and a white box with black text "Challenge starts from 20th April, 2023 onwards".

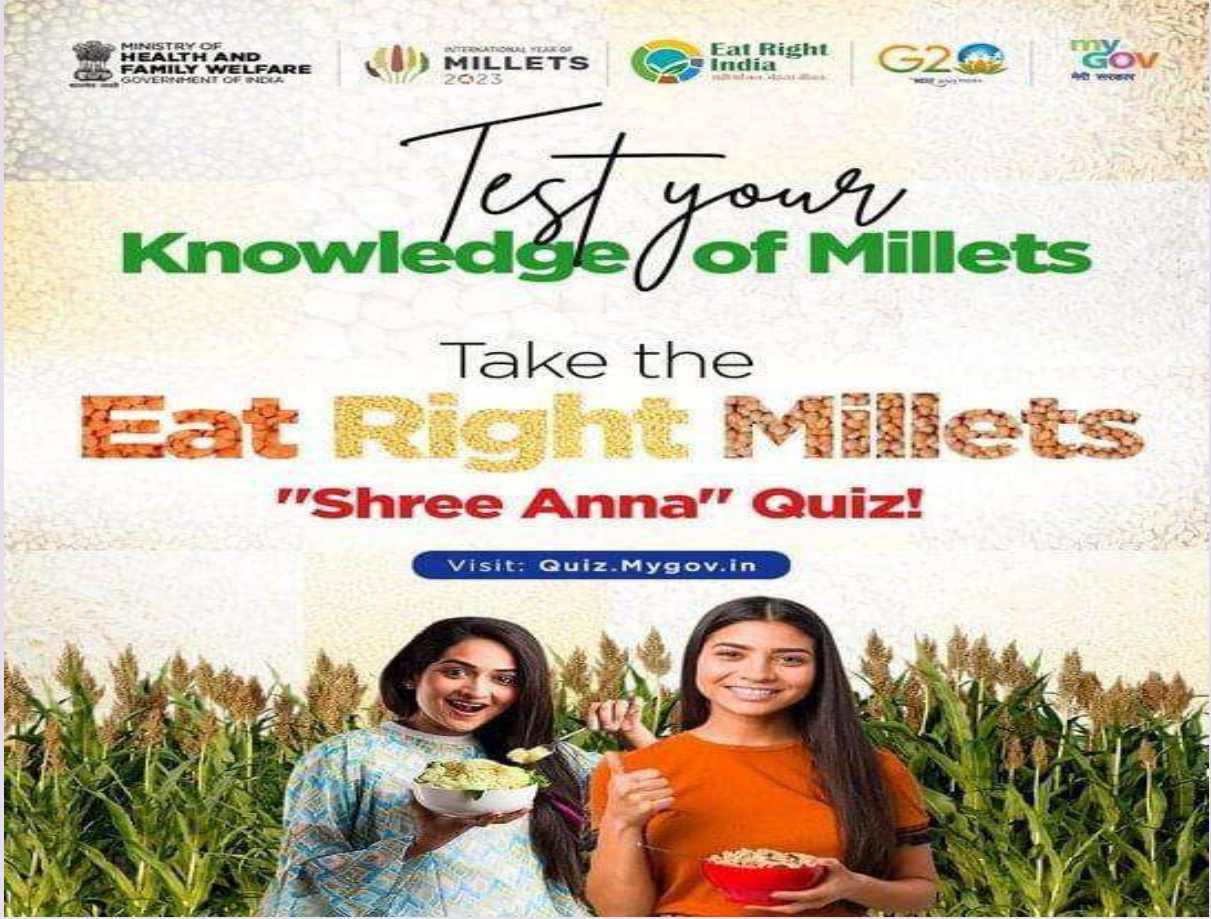
• 4 Week Millet Challenge • Awareness on Millets
• Millets Based Dishes And Recipes

REGISTER NOW Challenge starts from 20th April, 2023 onwards

7. भारत के नागरिकों में जागरूकता पैदा करने के लिए ईट राइट मिल्लेट्स (श्री अन्न) क्विज़ MyGov पोर्टल पर लॉन्च किया गया है।

आचार्य विनोबा भावे ने लिखा है कि -

“यदि मैंने हिन्दी का सहारा न लिया होता तो कश्मीर से कन्याकुमारी तक और असम से केरल तक के गाँव-गाँव में जाकर मैं भूदान-ग्रामदान का सन्देश जनता तक नहीं पहुँचा सकता था।”



8. बड़े पैमाने पर लोगों के लिए मिल्लेट्स-आधारित खाद्य उत्पादों, व्यंजनों और उनके लाभों को बताने तथा उपभोग के लिए प्रोत्साहित करने के लिए कैंपस के लिए 'ईट राइट मिल्लेट्स चैलेंज' 21 अप्रैल, 2023 को लॉन्च किया गया था। यह चैलेंज ईट राइट कैंपस पहल के तहत प्रमाणित परिसरों के माध्यम से स्वस्थ और विविध आहार के हिस्से के रूप में मिल्लेट्स के उपयोग को बढ़ावा देगी।
9. राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्रशिक्षण केंद्र का उद्घाटन माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री डॉ. मंसुख मांडविया द्वारा किया गया। सामान्य प्रशासन प्रभाग ने एफएसएसआई के अन्य प्रभागों के समन्वय से उद्घाटन समारोह तथा पूरे कार्यक्रम का सफलतापूर्वक आयोजन किया।

नेताजी सुभाषचन्द्र बोस ने कहा था -

“देश की एकता के लिए एक भाषा का होना जितना आवश्यक है, उससे अधिक आवश्यक है - देशभर के लोगों में देश के प्रति विशुद्ध प्रेम तथा अपनेपन का होना। यदि आज हिन्दी मान ली गई है, तो वह अपनी सरलता, व्यापकता और क्षमता के कारण। वह किसी प्रान्त की भाषा नहीं है, बल्कि सारे देश की भाषा है।”



राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्रशिक्षण केंद्र, गाजियाबाद का नवनिर्मित भवना



राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्रशिक्षण केंद्र, गाजियाबाद का उद्घाटन करते माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री डॉ. मसुख मांडविया, साथ में हैं माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री प्रो. एस. पी. सिंह बघेल तथा माननीय केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग राज्य मंत्री जनरल वी. के. सिंह (सेवानिवृत्त)।

10. माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री द्वारा गाज़ियाबाद में प्रशिक्षण केंद्र के उद्घाटन के दौरान एफएसएसएआई द्वारा विकसित दो रेसिपी पुस्तकें, 'मिलेट्स (श्रीअन्न) रेसिपीज़-मेस/कैंटीन के लिए एक स्वस्थ मेन्यू' और 'हेल्दी गट हेल्दी यू - पोटेणशियल प्रोबायोटिक लाभों के साथ पारंपरिक रेसिपीज़', जारी की गई हैं।
11. देश में मिल्लेट्स के स्वास्थ्य लाभों और दैनिक आहार में इसके उपयोग के बारे में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से ईट राइट मिल्लेट्स मेले और वॉकेथॉन/साइक्लोथॉन विभिन्न हिस्सों में आयोजित किए जा रहे हैं। मई 2023 में 4 ऐसे मेले और वॉकथॉन/साइक्लोथॉन आयोजित किए गए।



मध्य प्रदेश में ईट राइट वॉकेथॉन का उद्घाटन करते अतिथिगण।

हिन्दी को राष्ट्रभाषा के रूप में स्वीकार करने वालों में सर्वप्रथम बंगला भाषी केशवचन्द्र सेन थे। इन्होंने सन् 1873 ई. में अपने पत्र 'सुलभ समाचार' में लिखा -

“यदि भाषा एक न होने पर भारतवर्ष में एकता न हो, तो उपाय क्या है? समस्त भारतवर्ष में एक भाषा का प्रयोग करना इसका उपाय है। इस समय भारत में जितनी भी भाषाएँ प्रचलित हैं, उनमें हिन्दी भाषा प्रायः सर्वत्र प्रचलित है। इस हिन्दी भाषा को यदि भारतवर्ष में एकमात्र भाषा बनाया जाए, तो अनायास ही यह (एकता) शीघ्र सम्पन्न हो सकती है।”

12. एक विस्तृत समूह तक पहुंचने के लिए 'मिल्लेट्स (श्रीअन्न) रेसिपीज़ –मेस/कैंटीन के लिए एक स्वस्थ मेन्यू' पुस्तक को अंग्रेजी और हिंदी के अलावा गुजराती, उड़िया, तेलुगु, असमिया और बंगला में विकसित किया गया है।

13. दिनांक 14 जून, 2023 को भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) और इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (IGNOU) के बीच समझौता (MoU) नवीनीकृत किया गया है। इस नवीनीकरण का उद्देश्य, IGNOU और FSSAI के शिक्षकों और संसाधनों का उपयोग करके खाद्य सुरक्षा और संबंधित विषयों में कुशल मानव संसाधनों का विकास करना है।



समझौता ज्ञापन का आदान-प्रदान करते श्री जी. कमला वर्धन राव, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफएसएसएआई तथा प्रो. नागेश्वर राव, कुलपति, इग्नू, साथ में हैं श्री राजीव कुमार जैन, कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन तथा वित्त और लेखा प्रभाग), एफएसएसएआई तथा अन्य ।

सन् 1918 ई. में इंदौर में सम्पन्न आठवें हिन्दी सम्मेलन की अध्यक्षता करते हुए महात्मा गांधी ने कहा था -
“मेरा यह मत है कि हिन्दी को ही हिन्दुस्तान की राष्ट्रभाषा बनने का गौरव प्रदान करें। हिन्दी सब समझते हैं। इसे राष्ट्रभाषा बनाकर हमें अपना कर्तव्यपालन करना चाहिए।”

14. दिनांक 26 जून, 2023 के कार्यालय ज्ञापन द्वारा “प्रशिक्षण नीति” की अधिसूचना जारी हुई।

15. विज्ञान भवन, नई दिल्ली में, एफएसएसएआई के सामान्य प्रशासन प्रभाग द्वारा अन्य विभागों के सहयोग से 7 जून, 2023 को विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया।



विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस पर विज्ञान भवन में एफएसएसएआई द्वारा आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते माननीय केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण तथा रसायन एवं ऊर्वरक मंत्री, श्री मनसुख मंडाविया, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री, माननीय प्रो. एस. पी. सिंह बघेल तथा भारत सरकार के सचिव तथा मुख्य कार्याकारी अधिकारी, एफएसएसएआई श्री जी. कमला वर्धन राव।

पंडित जवाहरलाल नेहरू के अनुसार –

“अगर भाषा शक्तिशाली और ज़ोरदार होती है, तो उसके इस्तेमाल करने वाले लोग भी वैसे ही होते हैं।हिन्दुस्तान में हम अपनी प्रान्तीय भाषाओं का विकास करने के लिए बँधे हुए हैं। यह ठीक ही है कि हमारी महान् प्रान्तीय भाषाओं का विकास हो। साथ ही हमें एक अखिल भारतीय भाषा भी चाहिए। यह भाषा अंग्रेजी या और कोई विदेशी ज़बान नहीं हो सकती, अखिल भारतीय भाषा कोई हो सकती है, तो वह सिर्फ हिन्दी या हिन्दुस्तानी - कुछ भी कह लीजिए, ही हो सकती है।”

सेंकी हुई रागी चकली



न्यूट्रिशनल वैल्यू

ऊर्जा	151 किलोकैलोरी
प्रोटीन	5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	31 ग्राम
वसा	2.4 ग्राम

Source: IFCT (2017)

● व्यंजन की मात्रा: 10 व्यक्ति के लिए ● तैयारी का समय: 10 मिनट ● पकाने का समय: 25 मिनट

सामग्री

- रागी का आटा - 250 ग्राम
- बेसन का आटा - 150 ग्राम
- अदरक - 5 ग्राम
- मिर्च - 5 ग्राम
- लहसुन का पेस्ट - 2 ग्राम
- नमक - 5 ग्राम
- तेल - 10 मिली

निर्देश

- सूखी सामग्री लें और उन्हें एक साथ गूथ लें।
- तेल और आवश्यक मात्रा में पानी डालें।
- इसे सेमी-सॉफ्ट आटा बनने दें. दो समान आकार बनाएं.
- आटे का आधा भाग चकली मशीन में डालिये.
- आटे की लोइयां दबा कर निकाल लीजिये. चकली को पहले से गरम ओवन में रखिये. 15-20 मिनट के लिए तापमान लगभग 360° F होना चाहिए।
- दूसरा आधा हिस्सा लें और यही प्रक्रिया दोहराएं।
- इसे ठंडा होने दें, चकली उपयोग के लिए तैयार हैं।

साँवा मैंगो मिल्क शेक



न्यूट्रिशनल वैल्यू

ऊर्जा	173 किलोकैलोरी
प्रोटीन	3.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	33.5 ग्राम
वसा	3 ग्राम

Source: IFCT (2017)

● व्यंजन की मात्रा: 2 व्यक्ति के लिए ● तैयारी का समय: 5 मिनट ● पकाने का समय: 20 मिनट

सामग्री

- साँवा दूध - 100 मिली
- सामान्य दूध - 100 मिली
- आम का फल - 50 ग्राम
- चीनी - 25 ग्राम
- आवश्यकतानुसार पानी

निर्देश

- छिले हुए साँवा को रात भर अधिक मात्रा में पानी में भिगो दें।
- अनाजों को अच्छे से धो लें और बाजरे को 1:1 के अनुपात में पानी डालकर पीस लें (बार्नयार्ड बाजरा: पानी)
- साँवा के गूदे से दूध निकालकर छान लें।
- साँवा दूध को नियमित दूध में मिलाएं और 5 - 10 मिनट तक उबालें।
- उबलने के बाद इसे कमरे के तापमान पर ठंडा करके एक तरफ रख दें। आम को छीलकर टुकड़ों में काट लीजिए.
- अब एक ब्लेंडर में आम के टुकड़े और चीनी डालकर गूदा बना लें.
- ब्लेंडर में ब्लेंड किया हुआ दूध और आम का गूदा डालकर मिलाएं.
- इसे ब्लेंडर से निकालकर छान लें
- बादाम और केसर से सजाएं.

मनुष्य में भोजन के आयाम



अलक्षेंद्र प्रताप सिंह

तकनीकी अधिकारी- गुणवत्ता आश्वासन प्रभाग

भोजन हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह हमें वे पोषक तत्व प्रदान करता है जिनकी हमें जीवित रहने और पनपने के लिए आवश्यकता होती है। लेकिन भोजन हमारे शरीर के लिए ईंधन से कहीं बढ़कर है। यह हमारी चेतना का विस्तार करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण भी है।

हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों का हमारे विचारों, भावनाओं और ऊर्जा के स्तर पर सीधा प्रभाव पड़ता है। जब हम प्रसंस्कृत चीनी, अस्वास्थ्यकर वसा और कृत्रिम रसायनों से भरपूर खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो हम चिंता, अवसाद और थकान जैसे नकारात्मक प्रभावों का अनुभव कर सकते हैं। दूसरी ओर, जब हम ऐसे खाद्य पदार्थ खाते हैं जो ताजा, संपूर्ण और असंसाधित होते हैं, तो हम सकारात्मक प्रभावों का अनुभव कर सकते हैं जैसे कि बढ़ी हुई ऊर्जा, बेहतर मनोदशा और कल्याण की भावना।

भोजन के भौतिक प्रभावों के अतिरिक्त, ऐसे प्रमाण भी बढ़ते जा रहे हैं जो बताते हैं कि भोजन का हमारी मानसिक और भावनात्मक स्थिति पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, अध्ययनों से पता चला है कि कुछ खाद्य पदार्थ खाने से न्यूरोट्रांसमीटर, सेरोटोनिन और डोपामाइन के स्तर में वृद्धि होती है, जो खुशी और कल्याण से जुड़े हैं। अन्य अध्ययनों से पता चला है कि स्वस्थ आहार खाने से तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद मिल सकती है।

हम जो भोजन करते हैं उसका आध्यात्मिक आयाम भी होता है। कई संस्कृतियों में, भोजन को एक पवित्र भेंट के रूप में देखा जाता है जो हमें परमात्मा से जोड़ सकता है। उदाहरण के लिए, ईसाई परंपरा में, यूचरिस्ट एक अनुष्ठान है जिसमें रोटी और शराब को पवित्र किया जाता है और मसीह के

शरीर और रक्त के प्रतीक के रूप में साझा किया जाता है। हिंदू परंपरा में, भोजन को देवताओं के उपहार के रूप में देखा जाता है और इसे पूजा के रूप में पेश किया जाता है।



हर दिन हर घर आयुर्वेद

एफएसएसएआई
fssai

Eat Right
India
सही खाएँ, सही रहें।

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

MINISTRY OF
AYUSH

Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

Ayurveda Day
आयुर्वेद दिवस

सात्विक आहार के फायदे

आयुर्वेद में सात्विक भोजन को सबसे शुद्ध माना जाता है। यह शरीर को पोषण देता है और मन को शांत रखता है। यह फायबर से भरपूर और लो-फैट वाला शाकाहारी आहार होता है। सात्विक भोजन में साबुत आनाज, ताजे फल और सब्जियां, गाय का दूध, घी, मेवे, अंकुरित अनाज, दलिया, शहद और हर्बल चाय आदि शामिल होते हैं।

जब हम सचेत रूप से अपना भोजन चुनते हैं, तो हम न केवल अपने भौतिक शरीर की देखभाल कर रहे होते हैं, बल्कि हम अपने मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण का भी ध्यान रख रहे होते हैं। ताजा, संपूर्ण और असंसाधित खाद्य पदार्थ खाने से, हम अपने ऊर्जा के स्तर को बढ़ा सकते हैं, अपने मूड को सुधार कर सकते हैं और अपने से बड़ी किसी चीज़ से जुड़ सकते हैं।

आपकी चेतना का विस्तार करने वाले खाद्य पदार्थों को चुनने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- जब भी संभव हो जैविक खाएं। जैविक खाद्य पदार्थ हानिकारक कीटनाशकों और शाकनाशियों के उपयोग के बिना उगाए जाते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य और कल्याण पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

स्वतंत्र भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद के मन में प्रारम्भ से ही हिन्दी के प्रति विशेष आदर का भाव था। उनके अनुसार -

“मैं हिन्दी के प्रचार, राष्ट्रभाषा के प्रचार को राष्ट्रीयता का मुख्य अंग मानता हूँ।”

- स्थानीय और मौसमी भोजन करें। स्थानीय खाद्य पदार्थ ताजा होते हैं और लंबी दूरी पर भेजे जाने वाले खाद्य पदार्थों की तुलना में पर्यावरण पर कम प्रभाव डालते हैं। मौसमी खाद्य पदार्थ भी अधिक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और स्वाद में बेहतर होते हैं।
- पूरा खाना खाएं। संपूर्ण खाद्य पदार्थ असंसाधित होते हैं और इसमें वे सभी पोषक तत्व होते हैं जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता होती है। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ अक्सर अस्वास्थ्यकर वसा, चीनी और कृत्रिम रसायनों में उच्च होते हैं।
- तरह-तरह के खाद्य पदार्थ खाएं। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने से यह सुनिश्चित होता है कि हमें वे सभी पोषक तत्व मिल रहे हैं जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है।



- अपना खाना खुद पकाएं। अपना खुद का खाना पकाने से आपको अपने भोजन में जाने वाली सामग्री पर नियंत्रण मिलता है।
- मन लगाकर खाएं। जब आप ध्यान से खाते हैं, तो आप अपने भोजन के स्वाद, बनावट और गंध पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह आपको अपने भोजन की अधिक सराहना करने और पल का स्वाद लेने में मदद करता है।

इन युक्तियों का पालन करके, आप उन खाद्य पदार्थों का चयन कर सकते हैं जो आपकी चेतना का विस्तार करेंगे और स्वस्थ, खुश और अधिक पूर्ण जीवन जीने में आपकी सहायता करेंगे।

भोपाल में 10 से 12 सितम्बर, 2015 को आयोजित 10वें विश्व हिन्दी सम्मेलन के उद्घाटन समारोह में भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि-

“आने वाले वक्त में डिजिटल दुनिया में केवल तीन भाषाओं का दबदबा रहेगा- अंग्रेजी, हिन्दी और मंदारिन (चीनी)।”

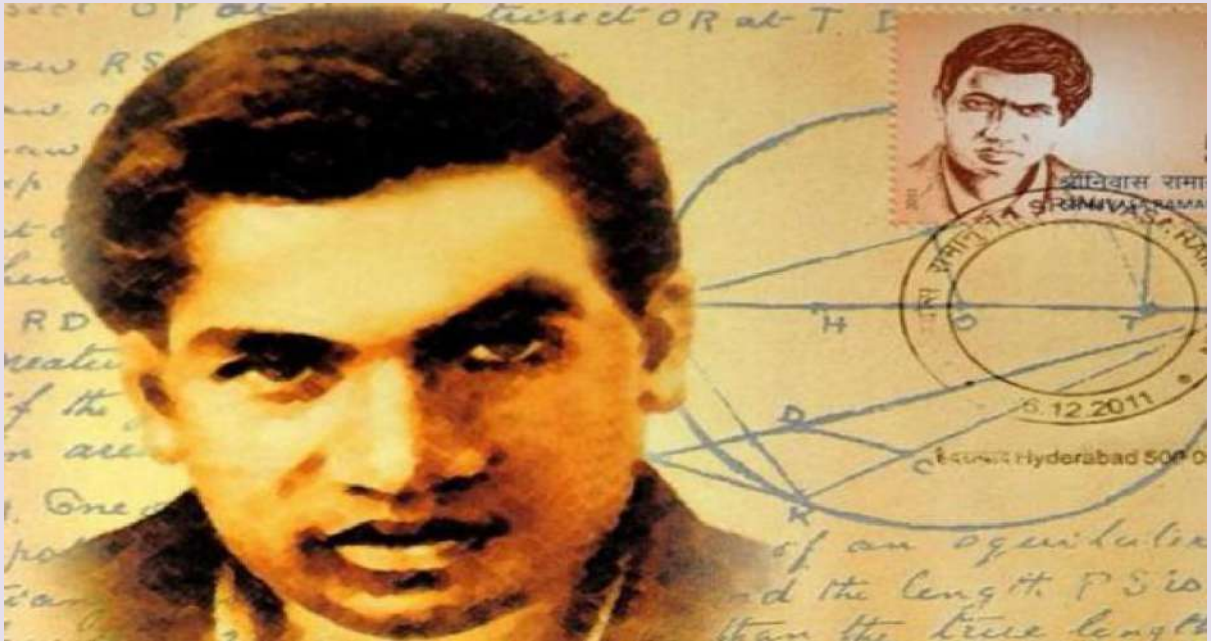
अनोखी संख्या 1729



धीरेन्द्र पाल

हिंदी अनुवादक, राजभाषा प्रभाग

संख्या 1729 को हार्डी-रामानुजन संख्या के रूप में जाना जाता है, जिसका नाम प्रसिद्ध गणितज्ञ जी.एच. हार्डी और श्रीनिवास रामानुजन के नाम पर रखा गया है। यह एक अनोखी संख्या है जिसके पीछे एक दिलचस्प कहानी है।



किंवदंती है कि जी.एच. हार्डी एक दिन अस्पताल में रामानुजन से मिलने गये, जहाँ रामानुजन बीमारी से उबर रहे थे। हार्डी ने उल्लेख किया कि वह 1729 नंबर वाली टैक्सी में आए थे, जो उन्हें एक बड़ी ही नीरस और साधारण संख्या लगी। इस पर, रामानुजन ने रोचक तरीके से

उत्तर देते हुए कहा कि 1729, वास्तव में, एक बहुत ही दिलचस्प संख्या थी और फिर विस्तार से बताया कि क्यों।

रामानुजन ने बताया कि 1729 सबसे छोटी संख्या है जिसे दो घनों के योग के रूप में दो अलग-अलग तरीकों से व्यक्त किया जा सकता है। उन्होंने इसे इस प्रकार व्यक्त किया:

$$1729 = 1^3 + 12^3 = 9^3 + 10^3$$

इस खोज ने रामानुजन की गहन गणितीय अंतर्दृष्टि और जिसे अन्य लोग सांसारिक समझ सकते हैं उसमें सुंदरता खोजने की उनकी क्षमता को प्रदर्शित किया। संख्या 1729 को तब से मान्यता मिल गई है और इस घटना के सम्मान में इसे हार्डी-रामानुजन संख्या के रूप में जाना जाता है।

यह कहानी हमें याद दिलाती है कि अक्सर उन चीज़ों में भी सुंदरता और महत्व छिपा होता है जो पहली नज़र में सामान्य या अरुचिकर लगती हैं। यह रामानुजन जैसी गणितीय प्रतिभाओं की प्रतिभा और अद्वितीय दृष्टिकोण के प्रमाण के रूप में सदा मानव जाति को प्रेरित करता रहेगा।



“समस्त भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपि आवश्यक हो तो वह देवनागरी ही हो सकती है।” - (न्यायाधीश) कृष्णस्वामी अय्यर

बाजरा राब/बाजरा पेय



न्यूट्रिशनल वैल्यू

ऊर्जा	232 किलोकैलोरी
प्रोटीन	5.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	26.5 ग्राम
वसा	11.5 ग्राम

Source: IFCI (2017)

- व्यंजन की मात्रा: 2 व्यक्ति के लिए
- तैयारी का समय: 5 मिनट
- पकाने का समय: 10 मिनट

Ingredients

- घी - 2 बड़े चम्मच
- अजवाइन - 1 बड़ा चम्मच
- बाजरे का आटा - 4 बड़े चम्मच
- गुड़ कढ़कस किया हुआ - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - 1/2 छोटा चम्मच
- सौंठ पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- पानी - 2 कप
- कटे हुए मेवे - 1 बड़ा चम्मच

Instructions

- एक छोटे बर्तन में घी गरम करें। घी के गरम होते ही इसमें अजवायन डालकर फूटने तक भून लें।
- बाजरे का आटा डालकर घी में 2-3 मिनट तक भून लें।
- गुड़, नमक, अदरक पाउडर और पानी डालें।
- बहुत अच्छी तरह मिलाएं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि बाजरे के आटे की कोई गांठ न रहे और गुड़ पूरी तरह से पानी में घुल जाए।
- इसमें उबाल आने दें और धीमी आंच पर और 5 मिनट तक पकाते रहें।
- बाजरा राब तैयार है। सर्विंग ग्लास में खाली करें और ऊपर से बादाम/काजू जैसे कुछ कटे हुए मेवे डालें।
- गर्म - गर्म परोसें।

कोदो मिलेट धुस्का



न्यूट्रिशनल वैल्यू

ऊर्जा	205 किलोकैलोरी
प्रोटीन	8.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	26 ग्राम
वसा	7 ग्राम

Source: IFCI (2017)

- व्यंजन की मात्रा: 2 व्यक्ति के लिए
- तैयारी का समय: 5 घंटे
- पकाने का समय: 15 मिनट

सामग्री

- कोदो मिलेट - 1 कप
- चना दाल - 1/2 कप
- उड़द दाल - 1/4 कप
- चावल के टुकड़े/पोहा - 2 बड़े चम्मच
- नमक - 1 चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटा चम्मच
- मिर्च पाउडर - 1/2 बड़ा चम्मच
- हल्दी पाउडर 1/4 बड़ा चम्मच
- धनिया पत्ती - 1/4 कप
- कसा हुआ गाजर - 2 बड़े चम्मच
- कटी पत्तागोभी - 2 बड़े चम्मच
- हींग पाउडर - 1/8 बड़ा चम्मच
- हरी मिर्च - 2

निर्देश

- दालों को एक साथ धोकर, कोदो मिलेट और पोहा को एक साथ 5 घंटे या रात भर के लिए भिगो दें।
- भीगी हुई दालों को छान लें और थोड़े से पानी के साथ पीसकर मुलायम घोल बना लें। एक कटोरे में निकाल लें।
- कोदो मिलेट को जीरा, हरी मिर्च और नमक के साथ पीसकर मुलायम घोल बना लीजिए। इसे दाल के घोल में मिला दीजिये।
- हरा धनिया, कढ़कस की हुई गाजर, कटी पत्तागोभी, हींग पाउडर, हल्दी पाउडर और मिर्च पाउडर मिलाएं।
- एक पनियारम पैन गरम करें, प्रत्येक सांचे में तेल डालें।
- प्रत्येक सांचे में 3/4 स्तर तक भरते हुए बैटर डालें। तब तक पकाएं जब तक कि निचला भाग कुरकुरा और सुनहरा न हो जाए।
- धुस्का को पलटें और दूसरी तरफ से भी कुरकुरा होने तक पकाएं।
- पैन से निकालें और आलू मटर की सब्जी या तीखी चटनी के साथ परोसें।

जीवन एक अनुभव



कनिका अग्रवाल
तकनीकी अधिकारी
विनियम प्रभाग

किसे पता था कि एक वक्त ऐसा भी आएगा
जो ना सोचा था वो हो जाएगा
इंसान इंसान से दूरियां बनाएगा
तब भी कोरोना का शिकार हो जाएगा
कोई ठीक होकर घर वापस आएगा
कोई अस्पताल से पन्नी में इस दुनिया से विदा हो जाएगा।



घर-घर श्री अन्न



एस अजय विनो
तकनीकी अधिकारी
विज्ञान एवं मानक प्रभाग

घर-घर श्री अन्न

भाग-०१

सुबह शर्मा जी के घर पर

मम्मी! आज खाने में क्या है?

मैं आपके लिए एक विशेष भोजन-कुटकी की खिचड़ी तैयार कर रही हूँ, बेटा।

खाने का लिब्बा ले जाते हुए

मम्मी! ये कुटकी क्या होती है?

कुटकी एक छोटे दाने वाला अनाज है जो ग्लूटेन-मुक्त आहार-फाइबर और सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिसमें कैल्शियम, लौहा, फास्फोरस आदि सम्पूर्ण पोषण होता है।

ऊर्जा	135 किलोकैलोरी
प्रोटीन	8.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	18 ग्राम
वसा	5 ग्राम

ऊर्जा	290 किलोकैलोरी
प्रोटीन	11 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	50 ग्राम
वसा	4 ग्राम

विद्यालय में खाना खाते समय

अरे वाह! मेरी मम्मी ने आज कुटकी की इडली बनाई है। खाओगे आप स्वाती जी?

मैं आज कुटकी की खिचड़ी लाई हूँ। तुम क्या लाए हो खाने में आज, अविनाश?

कुटकी के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया एफएसएआरआई के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म @fssaai_safefood को अनुगमन करें।

शाम स्वामी जी के घर पर

आओ बेटा! आज क्या सीखा स्कूल में?

मम्मी! आज मैंने कुटकी की खिचड़ी खाई, स्वाती भी कुटकी लाई थी आज। इस छोटे से अनाज से इतना सब कुछ बन सकता है ये आज नया सीखा।

कंगनी ब्रेड

● व्यंजन की मात्रा: 4 व्यक्ति के लिए ● तैयारी का समय: 10 मिनट ● पकाने का समय: 15 घंटे



न्यूट्रिशनल वैल्यू

ऊर्जा	190 किलोकैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	35 ग्राम
वसा	3 ग्राम

Source: IFCT (2017)

सामग्री

1. फॉक्सटेल मिलेट का आटा - 1 कप
2. मैदा - 1 कप
3. दूध - 15 मि.ली
4. चीनी - 5 ग्राम
5. नमक - 1 ग्राम
6. खमीर - 2 ग्राम
7. पानी - 30 मि.ली
8. चिकनाई के लिए तेल

निर्देश

- एक बड़े कटोरे में गर्म पानी में खमीर घोलें। चीनी, नमक और तेल डालें। 2 मिनट के लिए अलग रख दें।
- फॉक्सटेल मिलेट का आटा, मैदा, दूध डालें और मुलायम आटा गूंध लें।
- लगभग 8 से 10 मिनट तक गूंधें और एक चिकने कटोरे में रखें।
- इसे ढककर किसी गर्म स्थान पर दोगुना होने तक रख दें।
- लगभग 1 1/2 घंटे और ओवन का तापमान 210°C पर सेट करें।
- 1 1/2 घंटे के बाद आटे को आटे की सतह पर दबाएं।
- इन्हें पाव का आकार दें और चिकने पाव पैन में रखें और 210°C पर 15 से 20 मिनट तक बेक करें।
- इन्हें पैन से उतारकर ठंडा कर लें और रोटियां काट लें।
- इसका उपयोग सब्जी सैंडविच या टोस्ट बनाने के लिए करें।

ड्राई फ्रूट बारनयार्ड मिलेट बर्फी

● व्यंजन की मात्रा: 2 व्यक्ति के लिए ● तैयारी का समय: 45 मिनट ● पकाने का समय: 20 मिनट



सामग्री

- बार्नयार्ड बाजरा - 100 ग्राम
- दूध - 250 मिली
- चीनी - 50 ग्राम
- घी - 50 मिली
- सूखे मेवे मुट्ठी भर

निर्देश

- बार्नयार्ड मिलेट को धोकर पीस लें।
- एक पैन में 50 मिलीलीटर घी गरम करें और उसमें बार्नयार्ड मिलेट आटा मिलाकर हल्की आँच पर लगातार चलते हुए 10 मिनट तक पकाएँ।
- एक अन्य पैन में दूध और चीनी को उबालकर कंडेंस्ड मिल्क तैयार करें।
- अंत में सभी सामग्रियों को मिलाएं और अंतिम व्यंजन तैयार करने के लिए लगातार चलाते रहें।

ऊर्जा	550 किलोकैलोरी
प्रोटीन	9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	64 ग्राम
वसा	30 ग्राम

Source: IFCT (2017)

भूल चुके हैं वे हमें ऐसे

भूल चुके हैं वे हमें ऐसे,
जानते ही न थे कभी जैसे!

बातें कभी रोज़ हुआ करती थीं,
आँखों में रातें कटा करती थीं।

एक अनजाना-सा आकर्षण था,
महसूस करें हम कुछ, और उनको
जान जाना था!

कई रवायतें शुरू हो गई थीं,
जो सिर्फ हमारे दरमियाँ थीं।

नींद न आती थी उनको,
लोरी बातों की सुनते थे,
भूल चुके हैं वे!

शब्द कम थे संवादों में,
पर भावनाएं थीं अथाह उनके वादों में।

बात बात पर हंसी-ठिठोली, उनका
चिढ़ाना,
और हमसे असहमति का बहाना,
भूल चुके हैं वे!



धीरेन्द्र पाल

हिंदी अनुवादक, राजभाषा प्रभाग

भूल चुके हैं वे हमें ऐसे,
जानते ही न थे कभी जैसे!

जा ही रहे थे अगर वो छोड़,
दे जाते कम से कम इसका कोई ओरा।

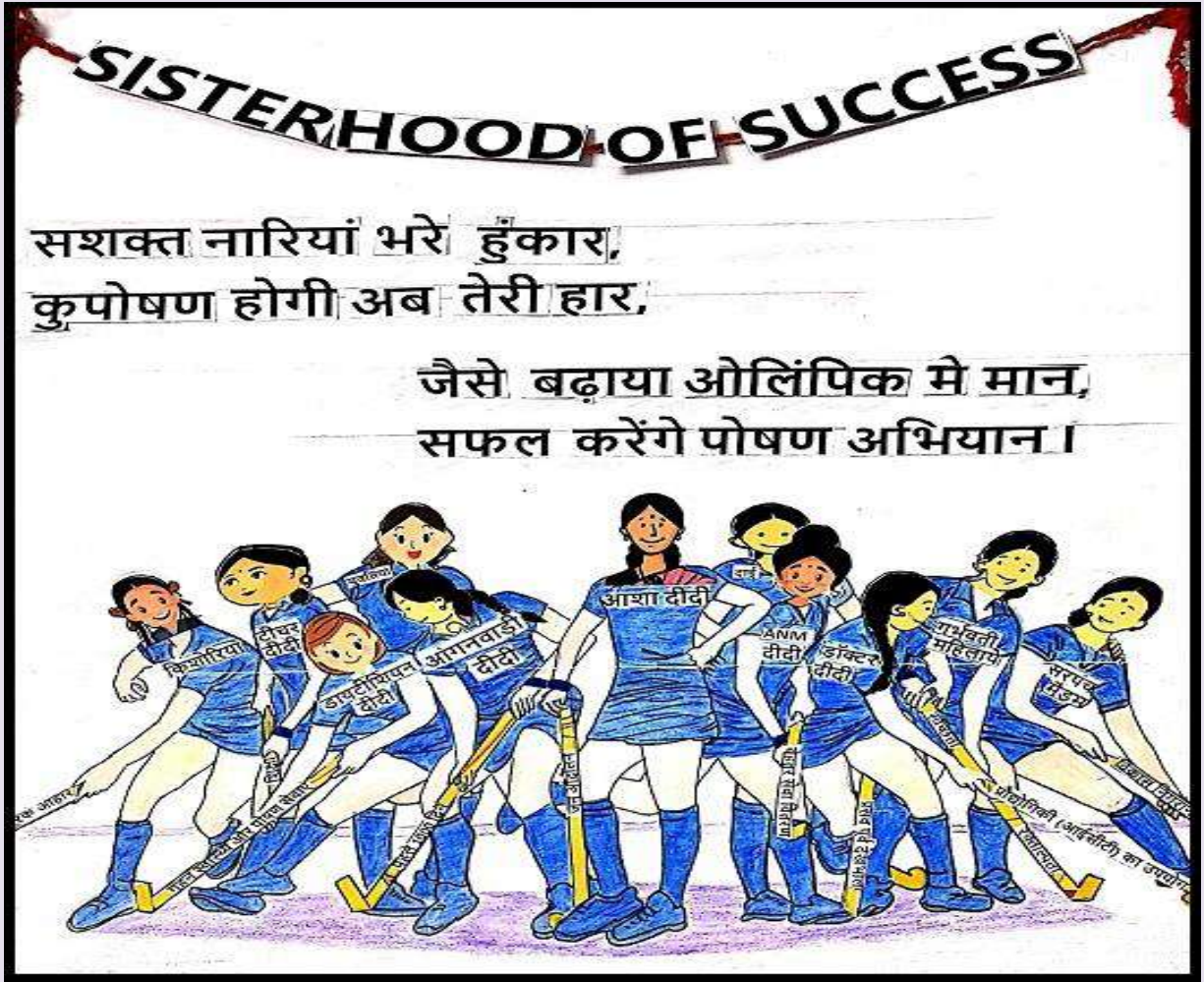
कह तो जाते न मिलेंगे दुबारा,
जो कुछ था दरमियाँ सब भूल जा
यारा!

भूल चुके हैं वे हमें ऐसे,
जानते ही न थे कभी जैसे!

पोषण अभियान पोस्टर



मोनिदीपा तालुकदार
सहायक निदेशक (तकनीकी)
विज्ञान और मानक



बारनयार्ड मिलेट चुकंदर और गाजर का केक



● व्यंजन की मात्रा: 8 व्यक्ति के लिए ● तैयारी का समय: 45 मिनट ● पकाने का समय: 30 मिनट

सामग्री

- बारनयार्ड मिलेट का आटा - 150 ग्राम
- चीनी - 150 ग्राम
- मक्खन - 150 ग्राम
- दूध - 50 मिली
- दही / दही - 50 मिली
- बेकिंग पाउडर - 5 ग्राम
- बेकिंग सोडा - 5 ग्राम
- कोको पाउडर - 60 ग्राम
- चुकंदर - 75 ग्राम
- गाजर - 75 ग्राम
- वनीला एसेंस - 5 ग्राम
- नमक - 1 चुटकी

निर्देश

- बारनयार्ड मिलेट आटा, कोको, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा और नमक को छान लें और उन्हें अलग रख दें।
- एक अलग बाउल में मक्खन और चीनी को क्रीमी होने तक फेंटें।
- मिश्रण में दूध, वेनिला एसेंस, और दही डालें और अच्छी तरह से मिला लें।
- धीरे-धीरे मिश्रण में छाना हुआ सूखा सामग्री डालें और मिला लें।
- ग्रेटेड बीटरूट और गाजर मिलाकर मिश्रण में मिला लें।
- मिश्रण को एक वर्गाकार पैन में भर दें और 180°C पर 30 से 40 मिनट के लिए बेक करें।
- ओवन से निकालें और ठंडा होने दें इसके बाद परोसें।

ऊर्जा	340 किलोकैलोरी
प्रोटीन	3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	40 ग्राम
वसा	25 ग्राम

Source: IFCI (2017)

ज्वार उपमा



● व्यंजन की मात्रा: 4 व्यक्ति के लिए ● तैयारी का समय: 10 मिनट ● पकाने का समय: 15 मिनट

सामग्री

- ज्वार - एक कप भिगोया हुआ
- तेल - 1 छोटा चम्मच
- सरसों के दाने - 2 छोटे चम्मच
- लाल मिर्च - 1-2 पीस
- करी पत्ता - 4-5
- हरी मिर्च - 1 कटी हुई
- अदरक - 1 कटा हुआ
- प्याज - 1 कटा हुआ
- शिमला मिर्च - 1 कटी हुई
- मटर - 1/2 कप
- टमाटर - 2 कटे हुए
- गाजर - 1
- हल्दी पाउडर - 2 छोटे चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- नींबू का रस - 2 छोटे चम्मच

निर्देश

- ज्वार के दानों को 30 मिनट के लिए पानी में भिगो दें।
- एक बर्तन में 3 कप पानी उबाल लें। भीगे हुए ज्वार को छान लें और इसे उबलते पानी में डाल दें।
- एक कढ़ाई में तेल गरम करें और उसमें राई, सूखी लाल मिर्च और करी पत्ते को एक मिनट तक भूनें।
- हरी मिर्च, अदरक और प्याज डालें। एक मिनट के लिए पकाएं।
- कटी हुई गाजर और शिमला मिर्च डालें। सब्जियों के नरम होने तक 5 मिनट तक पकाएं।
- उबले हुए मटर, टमाटर, हल्दी और नमक डालें। एक दो मिनट तक पकाएं।
- पका हुआ ज्वार और नींबू का रस डालें। एक और मिनट के लिए पकाएं।
- ताज़ा धनिया से सजाकर गरमागरम परोसें।

ऊर्जा	7 किलोकैलोरी
प्रोटीन	4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	280 ग्राम
वसा	46 ग्राम

Source: IFCI (2017)

किराए का आंचल



अंकेश्वर मिश्रा

संयुक्त निदेशक, सामान्य प्रशासन एवं राजभाषा प्रभाग

जनवरी की सर्द शाम है। कोहरे की घनी चादर ने चांद को पूर्ण रूप से अपने आगोश में ले रखा है। अंधकार एवं ठंड के कारण लोग अपने-अपने घरों की चारदीवारी में सिमट कर रह गए हैं। बाहर रास्ते सुनसान एवं वीरान पड़े हैं। परंतु बृजमोहन की खुशी एवं हौसला सातवें आसमान पर है। प्रसव पीड़ा से कराहते हुए अपनी पत्नी बबीता को लेकर वह अस्पताल पहुंचता है। सामान्य औपचारिकताएँ पूरी करने के पश्चात प्रसव कक्ष के बाहर वह प्रतीक्षारत रहता है।

थोड़ी देर बाद लेबर रूम से बाहर निकलते हुए नर्स: बधाई हो, आप पिता बन गए हैं। आपकी पत्नी ने एक सुंदर पुत्र को जन्म दिया है।

इसके पश्चात् नर्स ने बृजमोहन को नवजात का चेहरा दिखाया।

बृजमोहन: बच्चे की माँ कैसी है?

नर्स: जच्चा-बच्चा दोनों ठीक हैं, चिंता की कोई बात नहीं है।

बृजमोहन काफी खुश होता है, परंतु कुछ माह के अंदर ही बृजमोहन की हत्या कर दी जाती है।

बंकिमचन्द्र चटर्जी ने यह भविष्यवाणी की थी कि -

“एक दिन हिन्दी भारत की राष्ट्रभाषा होकर रहेगी, क्योंकि हिन्दी की सहायता से ही भारत के विभिन्न प्रदेशों में एकता स्थापित की जा सकती है।”

उसी गांव में शिवप्रकाश शर्मा की पत्नी मीनाक्षी को एन्डोमीट्रीओसिस के कारण गर्भ धारण में परेशानी होती है। बार-बार संक्रमण होने तथा इस बार संक्रमण अत्यधिक फैल जाने के कारण मीनाक्षी के गर्भाशय को काटकर हटाना पड़ता है। अब मीनाक्षी से आईवीएफ तकनीक द्वारा बच्चा होने की संभावना भी समाप्त हो चुकी है। अब एक ही विकल्प बचता है - सरोगेसी।



मीनाक्षी अपने बच्चे की सरोगेट माँ बनने के लिए कई औरतों से संपर्क करती है। परंतु सरोगेसी को सही अर्थों में नहीं समझ पाने के कारण वे सभी मना कर देती हैं। अंततः गांव के ही बृजमोहन की पत्नी बबीता अपने बेटे नवीन के उज्ज्वल भविष्य के लिए मीनाक्षी एवं शिवप्रकाश के बच्चे की सरोगेट माँ बनने के लिए तैयार हो जाती है। परंतु जब गांव के लोगों को यह पता चलता है कि बबीता, शिवप्रकाश एवं मीनाक्षी के बच्चे की सरोगेट माँ बनने जा रही है, तो इसमें व्यवधान डालने की कोशिश की जाती है।

बबीता को समझाया एवं डराया जाता है कि सरोगेसी बड़ा ही उलझा हुआ विषय है। इस पर संसद तक में बहस हुई है तथा कानून बनाना पड़ा है। ऐसे मामलों में वह अनपढ़, गंवार हो कर न पड़े। वरना बेवजह उसे कोर्ट-कचहरी, पुलिस-थाना इत्यादि के चक्कर में फंसना पड़ सकता है। साथ ही ऐसा देखा गया है कि तबीयत बिगड़ने पर लाचार, बेबस एवं बीमार सरोगेट माँ को तड़प-तड़प कर मरने के लिए छोड़ दिया जाता है। साथ ही वास्तविक माता-पिता से एड्स जैसी बीमारियाँ भी सरोगेट माँ को

हो सकती है। जितना रुपया-पैसा या जमीन-जायदाद देने का वादा किया गया होता है, उसे देने से लोग मुकर जाते हैं और शिवप्रकाश शर्मा क्या दूध का धुला हुआ व्यक्ति है, वैसे भी एक विधवा कैसे किसी और के वीर्य को अपने गर्भ में पाल सकती है?

दूसरे स्तर पर शिवप्रकाश शर्मा को समझाया जाता है कि अगर इस सरोगेसी से वर्णसंकर बच्चा पैदा हो गया तो न केवल आपके लिए बल्कि पूरे गाँव और समाज के लिए यह खतरनाक होगा। ऐसे बच्चे को क्या समाज मान्यता देगा? यह कैसे संभव है कि इतने बड़े पंडित खानदान के वारिस का जन्म एक दलित महिला से हो? इस अच्छे-भले गाँव में एक नया, नुकसानदेह एवं खतरनाक ट्रेंड चलाने की क्या जरूरत है? यह सरोगेसी वर्ण-व्यवस्था, समाज, जाति एवं धर्म सब के खिलाफ है। इससे बेहतर है कि आप दूसरी शादी कर लें। अगर दूसरी शादी नहीं कर पा रहे हैं तो अनाथालय से बच्चा गोद ले लें। अगर यह भी नहीं करना है तो बिना बच्चे के ही रहिए।

इतने अधिक विरोध, राजनीति एवं उहापोह के बीच मीनाक्षी, बबीता का अंतिम निर्णय जानने के लिए उसके घर जाती है तथा बबीता के मुँह से 'हाँ' सुन कर भावुक हो जाती है एवं उसके आंसू निकल आते हैं। मीनाक्षी के आंसुओं को, अपनी साड़ी के पल्लू से पोंछते हुए बबीता आश्चर्य करती है कि दुनिया की कोई भी ताकत मेरा निर्णय नहीं बदल सकती। वह कहती है कि सरोगेसी का जितना अधिक विरोध किया गया, एड़ी-चोटी एक की गई है, मेरी इच्छा उतनी ही दृढ़ और अटल हुई है। हाँ अगर आपको कोई दुविधा या संदेह हो तो बता दीजिए।

मीनाक्षी: हमें कोई संदेह नहीं है। हम केवल नाम के ही नहीं बल्कि हम “आत्मवत् सर्व भूतेषु यः पश्यति सः पंडितः” (अपने समान जो सभी जीवों को समझे वही पंडित है) के सिद्धांत में विश्वास रखते हैं। कोई भी इंसान जन्म से बड़ा-छोटा अथवा ऊँची-नीची जाति का नहीं होता बल्कि, बड़ा या छोटा होता है अपने विवेक, विचार एवं कर्मों से। हमें किसी की परवाह नहीं है, जिसको भी हमें जाति या समाज से बहिष्कृत करना हो, कर लो। हमारा निश्चय भी हिमालय की तरह अडिग है।

सरोगेसी का यह सौदा दस लाख रुपयों एवं साढ़े पाँच कट्ठा जमीन पर दोनों पक्षों के बीच तय हो जाता है। चूँकि व्यावसायिक सरोगेसी भारत में प्रतिबंधित हो चुकी है इसलिए पेपर पर परोपकारी सरोगेसी ही दिखाई जाती है तथा लेन-देन अनौपचारिक रहता है। यह ऐसा सौदा हुआ है जिसमें दोनों पक्ष जीता हुआ महसूस करते हैं। दोनों पक्षों के लिए “विन-विन” की स्थिति होती है।

बबीता को खुशी के साथ इस बात का डर है कि अगर गाँव के कथित बुद्धिजीवी लोग इस डील को कैंसिल करवा देंगे तो उसका क्या होगा? मीनाक्षी एवं शर्माजी को उनके बच्चे की सरोगेट माँ बनने के

लिए सवर्ण क्या, ब्राह्मण औरत भी मिल सकती है। वे उसे और अधिक पैसे देने के लिए भी तैयार हो सकते हैं, पर मेरा क्या होगा?

मीनाक्षी एवं शिव प्रकाश को खुशी के साथ-साथ इस बात का डर है कि कहीं गाँव के ये कथित बुद्धिजीवी लोग बबीता को धमकी देकर अथवा उसमें समाज से बहिष्कृत करने का डर पैदा करके उसके निर्णय को न बदलवा दें। अगर ऐसा हुआ तो मीनाक्षी की गोद सूनी की सूनी ही रह जाएगी।

सरोगेसी से संबंधित समाज के भ्रम एवं सेदंह को दूर किया जाता है। यह बताया जाता है कि जहाँ प्राकृतिक निशेचन औरत के फैलोपियन ट्यूब में होता है, वहीं सरोगेसी में कृत्रिम निशेचन लैब में प्लास्टिक या काँच की ट्यूब में कराया जाता है। इसमें कोई अनैतिक काम नहीं होता है। सरोगेट माँ के जीवन को भी कोई खतरा नहीं होता है। जिस प्रकार बच्चे के जन्म के बाद एक दाई अथवा नर्स बच्चे की देख-भाल करती है। उसी प्रकार सरोगेसी में एक औरत अपनी कोख किराए पर देती है तथा प्रयोगशाला में निशेचित भ्रूण को अपने गर्भ में रख कर बच्चे के जन्म लेने तक अपने गर्भ में पालती है। आज-कल तो शिल्पा शेटी, करण जौहर और शाहरुख खान जैसे सेलेब्रेटी के बच्चे भी सरोगेसी से हो रहे हैं।

सरोगेसी सफल होती है तथा बच्चे का जन्म होता है। सामान्य सरोगेसी में तो बच्चा एक ही झटके में आँखों से ओझल होकर दूर चला जाता है। सरोगेट माँ इस आशा के साथ ममता एवं वात्सल्य की कुर्बानी एवं विरह-वेदना को सह लेती है कि उसके द्वारा जन्म दिया गया बच्चा बेहतर परवरिश के लिए अन्यत्र जा रहा है। परंतु इस सरोगेसी में बच्चा अधिकतर समय बबीता की आँखों के सामने रहता है। उसी गाँव-समाज में उसी के इर्द-गिर्द, पर उसके पास नहीं। यह तो ऐसा घाव है जो कभी भरने वाला ही नहीं है। अपने जिगर के टुकड़े को किसी और को दे देना तथा रोज-रोज दूर से ही यह हृदयविदारक एवं मर्मस्पर्शी अहसास करते रहना कि मैंने किसी मजबूरी में अथवा अभाववश, ममत्व, करुणा, वात्सल्य एवं मातृत्व का सौदा किया है। यह अत्यंत ही दुखदायी होता है।

बबीता का अपना बेटा नवीन, सरोगेसी से जन्मे जीतेन्द्र से लगभग पौने दो साल बड़ा है। जीतेन्द्र का नामांकन जब प्रथम कक्षा में होता है उस वक्त नवीन द्वितीय कक्षा में पढ़ रहा होता है। दोनों बच्चों में भले ही एक कक्षा का अंतर हो परंतु ज्यादातर समय दोनों साथ रहते हैं।

बबीता के भाई प्रमोद का एक्सीडेंट हो जाता है। बबीता नवीन को साथ लेकर मायके जाती है। प्रमोद तो ठीक हो जाता है परंतु नवीन को डेंगू हो जाता है एवं उसके प्लेटलेट्स गिरकर मात्र बारह हजार रह जाते हैं। इलाज से नवीन ठीक हो जाता है परन्तु उसकी पांचवीं की परीक्षा छूट जाती है। कक्षा 5वीं से अब जीतेन्द्र एवं नवीन की कक्षा एक ही हो जाती है।

वैसे तो ड्रॉप-आउट रेशियो ग्रामीण क्षेत्रों में ज्यादा होता है। परंतु जीतेन्द्र एवं नवीन के साथ-साथ गाँव का एक और छात्र रत्नेश यादव इन दोनों के साथ स्नातक की पढ़ाई पूरी करता है। आरंभ से ही जीतेन्द्र प्रत्येक कक्षा में प्रथम स्थान निश्चित रूप से हासिल करता है। द्वितीय अथवा तृतीय स्थान पर रत्नेश यादव तथा तृतीय या चतुर्थ स्थान नवीन को प्राप्त होता है। कमोबेश इन लोगों का क्रम स्नातक तक यही रहा।

तीनों छात्र एक साथ सिविल सर्विसेज़ परीक्षा में बैठते हैं। पहले चांस में अंतिम रूप से सिर्फ जीतेन्द्र चयनित होता है। परंतु उसे ग्रुप-बी पोस्ट प्राप्त होती है, जिस पर जीतेन्द्र ज्वाँइन नहीं करता है। वह सोचता है कि अगले वर्ष सीधे आईएएस के रूप में चयनित होने पर ही ज्वाँइन करूँगा। परंतु अंतिम रूप से तीनों में से किसी भी छात्र का चयन दूसरे एवं तीसरे चांस में नहीं होता है। चौथे चांस का रिजल्ट और भी चैंकाने वाला होता है।



970 अंक हासिल करके भी जीतेन्द्र का चयन नहीं होता है। जीतेन्द्र से 48 अंक कम प्राप्त करने पर भी अर्थात् 922 अंक लाकर रत्नेश यादव का चयन ओबीसी कोटे में ग्रुप-बी के पद पर हो जाता है, जिसमें पहले चांस में जीतेन्द्र ने ज्वाँइन नहीं किया था। नवीन को जीतेन्द्र से 88 अंक कम हासिल होते हैं अर्थात् नवीन को कुल 882 अंक प्राप्त होते हैं फिर भी अनुसूचित जाति कोटा में उसका चयन सहायक कमिश्नर, आयकर के रूप में हो जाता है।

रत्नेश का विवाह सांसद धर्मेन्द्र यादव की बेटी से होता है एवं गाँव समाज में उसकी प्रतिष्ठा एवं साख काफी बढ़ जाती है। नवीन का विवाह सीनियर आईएएस अधिकारी, अतिरिक्त वित्त सचिव, राघवेंद्र

कुमार की पुत्री रानू के साथ संपन्न होता है। गाँव, समाज में नवीन की इज्जत एवं रुतबे में चार चांद लग जाते हैं।

जीतेन्द्र स्वयं के चयनित नहीं होने पर उदास रहने लगता है तथा उसकी यह असफलता एवं उदासी धीरे-धीरे अवसाद में बदलने लगती है। ड्रग तस्करों को ऐसे ही अवसरों की तलाश रहती है। जीतेन्द्र को ड्रग के जाल में फंसाया जाता है। इसमें ड्रग तस्कर की मदद ड्रग के लोकल व्यापारी और ड्रग का सेवन करने वाले इस उम्मीद में करते हैं कि जीतेन्द्र एक अच्छा ग्राहक, क्रेता और उपभोक्ता बन सकता है।

जीतेन्द्र को समझाया जाता है कि ड्रग्स लेने से उदासी एवं डिप्रेशन शांत होता है, तनाव कम होता है, अंतर्बाधाएं दूर होती हैं, खिन्नता से मुक्ति मिलती है तथा अनुभूति तीव्र होती है। इससे बुलंद द्रुतगति पर होता है, इससे आमोद यात्रा का अहसास होगा तथा आनंदोत्कंप की अनुभूति होगी। जीतेन्द्र जब यह प्रश्न पूछता है कि नशे से जब इतना कुछ होता है तो नशे का सेवन करने वाला व्यक्ति जीवन में आगे क्यों नहीं बढ़ पाता है? तो उसे यह बताया जाता है कि बाबर, हुमायूँ, मोहम्मद शाह रंगीला से लेकर आज के कई देशों के प्रधानमंत्री एवं राष्ट्रपति तक शराब एवं ड्रग के व्यसनी हुए हैं।

जीतेन्द्र धीरे-धीरे इस नशे के जाल में फंसता चला जाता है। वह वैध मादक पदार्थों, जैसे तंबाकू, सिगरेट, बर्बिट्यूरेट, एम्फेटामाइन इत्यादि से शुरू करके रिटालिन, साइलर्ट, हशीश, मरिजुआना, होते-होते हेरोइन, मार्फिन, कोकीन और एलएसडी, इत्यादि जैसे अवैध मादक पदार्थों का सेवन करने लगता है।

पुत्र जीतेन्द्र को अवसाद एवं नशे के गर्त में फंसता देख धीरे-धीरे शिवप्रकाश खुद अवसादग्रस्त हो जाते हैं एवं बीमार रहने लगते हैं।

ज्वॉइनिंग के बाद नवीन और शिवप्रकाश शर्मा के बीच गलतफहमियां पैदा करने की कोशिश की जाती है। यहाँ तक कि नवीन के पिता बृजमोहन की हत्या के तार भी शिवप्रकाश शर्मा से जोड़ा जाता है। धीरे-धीरे शिवप्रकाश शर्मा के प्रति नवीन के मन में नफरत एवं घृणा पैदा हो जाती है।

नवीन चाहता है कि उसकी वृद्ध माँ, अकेले गाँव में रहने की बजाय उसके पास शहर में ही रहे। परंतु नवीन की पत्नी रानू एवं बच्चे उसकी माँ को पसंद नहीं करते हैं। रानू की समझ में नवीन की माँ गंवार, बीमार, खांसती रहने वाली और हर बात में बेवजह रोक-टोक करने वाली हैं। उनके रहने से रानू की प्रतिष्ठा धूमिल होती है। हालांकि उन पर पैसा खर्च करने में रानू को कोई आपत्ति नहीं है, आपत्ति है तो सिर्फ उनके साथ में रहने से।

घर में बढ़ते कलह एवं विवाद के बीच रानू, नवीन को एक सुझाव देती है कि इसी शहर के एक अच्छे वृद्धाश्रम में अपनी माँ को रख दीजिए। चूँकि वे इसी शहर में रहेंगी इसलिए आप छुट्टियों में उनसे मिल सकते हैं एवं उचित देख-भाल भी कर सकते हैं।

नवीन व्यवस्था पता करने के लिए वृद्धाश्रम जाता है। पता चलता है कि संस्था के संचालक आधे घंटे के बाद आएंगे। अतः वहीं रुक कर संचालक के आने तक दरबान से बात-चीत करता है और पूछता है कि क्या वृद्धाश्रम में उच्च आर्थिक पृष्ठभूमि वाले लोग नहीं आते? तो दरबान कहता है कि आते हैं। जैसे कि पिछले सप्ताह ही एक जज साहब अपनी माँ को इस वृद्धाश्रम में रखने के लिए आए थे। परंतु मुझसे ही एक गलती हो गई थी।

नवीन: आपसे कौन सी गलती हो गई थी?

दरबान: जैसे आज आप मुझसे बात कर रहे हैं, वैसे ही उस दिन वे भी मुझसे बात कर रहे थे। वे भी ठीक आप की ही तरह संचालक के आने का इंतजार कर रहे थे। वार्ता के क्रम में, मैंने उनसे पूछा कि आप क्या करते हैं? तथा संचालक से क्या काम है? इस पर उन्होंने जवाब दिया कि “मैं एक जज हूँ और मुझे अपनी माँ को इस वृद्धाश्रम में रखना है।” इस पर मैंने उनसे कहा कि “आपके पास तो बहुत बड़ा घर होगा, फिर आप अपनी माँ को यहां क्यों रखना चाहते हैं? तो उन्होंने बताया कि पत्नी से माँ की बिल्कुल नहीं बनती है, इसलिए मैंने सोचा कि माँ को यहीं पर रख देता हूँ और बीच-बीच में आकर उनसे मिलता रहूँगा। इससे घर में पत्नी भी खुश और रोज-रोज की किच-किच से दूर माँ भी खुश।”

इस पर एकाएक मेरे मुंह से निकल गया कि “आप दूसरों के साथ क्या न्याय करते होंगे, जबकि अपनी माँ के साथ ही न्याय नहीं कर पा रहे हैं। जिस माँ ने आपको जन्म दिया, आपको पाल-पोस कर बड़ा किया, उसको अपनी पत्नी की वजह से घर से निकाल कर वृद्धाश्रम पहुँचा रहे हैं तो औरों का क्या होता होगा?”

नवीन: फिर क्या हुआ?

दरबान: फिर जज साहब यहां से चले गए और दोबारा नहीं आए।

इसी बीच वह संचालक आ जाता है। उनसे मिलकर नवीन घर वापस आता है। काफी परेशान है क्योंकि जज वाली बात नवीन पर भी शत्-प्रति-शत् लागू होती है। वह भी तो डिप्टी कमिश्नर है। वह

भी तो अपनी माँ के साथ न्याय नहीं कर पा रहा है। परंतु इस दुविधा से उसे उसकी माँ ही निकालती है। वह कहती है कि “बेटा देखो, मैं जिंदगी भर गाँव में ही रही हूँ वहीं पैदा हुई हूँ, वही पली-बढ़ी हूँ, मुझे शहर की जिंदगी समझ में नहीं आ रही है। मैं गाँव जाना चाहती हूँ। नवीन माँ को गाँव भेज देता है।

नवीन सोचता है कि अनपढ़ एवं गरीब होकर भी माँ ने मुझे पाला-पोसा और पढ़ाया-लिखाया पर मैं आज पढ़-लिखकर, इतने ऊँचे ओहदे पर पहुँचकर भी कितना असहाय एवं विवश हूँ कि उसे अपने पास नहीं रख सकता?” वह सोचता है कि आज हम विदेशी कुत्तों को पालने में अपने आप को आधुनिक, विकसित एवं अपग्रेडेड महसूस करते हैं। कुत्ते को समय से खिलाना-पिलाना, नहलाना-धुलाना, घुमाना-फिराना इत्यादि के लिए हमारे पास पर्याप्त समय होता है। कुत्ते के मल-मूत्र हटाने में हमें शर्म नहीं आती। पर जिन माँ-बाप ने हमें पैदा किया, पाला-पोसा, स्वयं दुख-तकलीफ में रहकर भी हमारी खुशी की खातिर, अपनी इच्छाओं और अपेक्षाओं की बली चढ़ाते रहे, ताकि हमारी प्यारी-सी मुस्कान कहीं फीकी न पड़ जाए। उनको अपने पास रखने में हमारी प्रतिष्ठा को आंच आती है। हाय, आज हम कितने बदनसीब और बेचारे हो चुके हैं।

यह वैज्ञानिक तथ्य है कि घर में वृद्ध व्यक्तियों अर्थात् दादा-दादी या नाना-नानी के रहने से छोटे बच्चों अर्थात् पोते-पोतियों, नाती-नतिनियों इत्यादि के संस्कार, संस्कृति, सोच-समझ, विवेक एवं विचारों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। फिर भी जो बहुएँ सास-ससुर से परेशान हैं, क्या वे अपने सास-ससुर के साथ-साथ अपने माँ-बाप को भी वृद्धाश्रम में भेजने के बारे में सोच सकती हैं?

आज की पीढ़ी की विडंबना यह है कि कुत्ते-बिल्लियों और चिड़ियों को पालने में तो फक्र महसूस करती है, नौकर-चाकर रखने में बड़प्पन का बोध है। परंतु श्रवण कुमार के देश भारत में आज अपने माँ-बाप को अपने साथ रखने में पिछड़ा तथा अपमानित महसूस किया जाता है। युवा पीढ़ी से माँ-बाप बनने की प्रक्रिया में कितना फर्क है? मात्र एक पीढ़ी का ही तो अंतर है। एक पीढ़ी की सोच में इतना बड़ा बदलाव क्यों?

इधर पिता की मृत्यु के बाद जीतेन्द्र के जीवन में मोड़ आता है और वह न केवल ड्रग्स छोड़ देता है बल्कि ड्रग्स के विरुद्ध कार्य करना प्रारंभ कर देता है। चूँकि वह खुद एक बड़ा ड्रगिस्ट था इसलिए उसे पता रहता है कि ड्रग्स तस्करी की स्याह प्रणाली किस प्रकार कार्य करती है? किस प्रकार पेट्रोलियम एवं हथियार के बाद विश्व का तीसरा सबसे बड़ा व्यवसाय ड्रग्स का बना हुआ है तथा यह 600 अरब डॉलर से अधिक का व्यवसाय बन चुका है। किस प्रकार स्कूल, कॉलेज, सिनेमा हॉल तक यह जाल व्यवस्थित तरीके से फैलाया जाता है।

आचार्य विनोबा भावे के कथानुसार -

“एक भाषा के रूप में हिंदी को गंगा नहीं, बल्कि समुद्र बनना होगा।”

जीतेन्द्र नशा-उन्मूलन की दिशा में कार्य करते हुए अर्थशास्त्र के सिद्धांतों का सहारा लेता है। क्लासिकल अर्थशास्त्री जे. बी. से के सिद्धांत “पूर्ति अपनी मांग स्वयं सृजन करती है” की अनुपालना में नशीले पदार्थों की आपूर्ति जो कि अधिकतर अवैध रूप से होती है, को बाधित करने का प्रयास करता है। आज एक नशेड़ी देश के किसी भी कोने में चला जाए, उसे नशीले पदार्थ बड़े आराम से मिल जाते हैं। अतः उस आपूर्ति की चेन को जीतेन्द्र तोड़ देता है। इसके लिए उसे पुलिस, प्रशासन, नारकोटिक्स विभाग एवं राजनीतिज्ञों के यहां चक्कर लगाने पड़ते हैं, पर वह हार नहीं मानता है। उचित अवसर आने पर उन लोगों का ड्रग तस्करों से गठजोड़ का पर्दाफाश भी करता है।

केंस के अर्थशास्त्र के सिद्धांत “मांग समस्त आर्थिक गतिविधियों का मूल है” की अनुपालना में नशीले पदार्थों की मांग को रोकने का प्रयास करता है। इसके तहत पेरेंट्स, महिलाओं और स्कूल के बच्चों को जागरूक किया जाता है ताकि ड्रग्स का कोई नया ग्राहक न बन सके तथा जो पहले से ही नशे की गिरफ्त में हैं, उनके शराब एवं ड्रग से संबंधित नशे को छुड़वाने के लिए काम करता है। इसके तहत एन्टाब्यूज और अन्य दवाओं का वितरण, नशा-मुक्ति केन्द्रों और उपचार केन्द्रों का निर्माण करवाता है तथा प्राथमिक कक्षा के सिलेबस में नशे के दुष्प्रभाव से संबंधित कहानियाँ जुड़वाता है। इसके लिए जीतेन्द्र अपनी संपूर्ण संपत्ति लगा देता है।



परिणामतः जिन परिवारों में रोज़ नशे के कारण घर में मार-पीट, गाली-गलौज एवं घरेलू हिंसा होती थी, भावी पीढ़ी बर्बादी की कगार पर पहुँच रही थी, अब सुख-शांति और समृद्धि की ओर अग्रसर होती है। जीतेन्द्र के प्रयत्नों से देश में नशे की स्थिति पर काफी हद तक काबू पा लिया जाता है। भारत सरकार उसके सकारात्मक प्रयासों के लिए देश के दूसरे सर्वोच्च नागरिक सम्मान पद्म विभूषण से सम्मानित करती है।

गाँव की पंचायत समिति यह निर्णय लेती है कि दुर्गा पूजा के अवसर पर गाँव का नाम रोशन करने वाले सफल लोगों को आमंत्रित किया जाए ताकि नई पीढ़ी उनके विचारों से लाभान्वित हो सके।
चीफ गेस्ट जीतेन्द्र होता है एवं गेस्ट ऑफ ऑनर नवीना।

मुख्य अतिथि के रूप में जीतेन्द्र कहता है कि आज नशे के नए-नए तरीके सामने आ रहे हैं, अब तो यह इलेक्ट्रॉनिक मोड में भी आ रहा है जैसे ई-सिगरेट, ई-सिगार, ई-हुक्का। वस्तुतः कोई भी नशीला पदार्थ, चाहे शराब हो अथवा ड्रग्स, तनाव, क्रोध, चिंता व कुंठा को कम नहीं करता, बल्कि सच्चाई यह है कि ड्रग्स एवं अल्कोहल आँखों, लिवर, किडनी और फेफड़ों को क्षतिग्रस्त करके इंसान की कार्य-कुशलता का हास करता है।

जीतेन्द्र आगे कहता है:-

यह बताया जाता है कि नशा उत्तेजना को बढ़ाता है, जबकि सच्चाई यह है कि नशा केंद्रीय स्नायु तंत्र पर अवरोधक के रूप में प्रभाव डालता है। नशा अवसाद से मुक्ति का साधन नहीं बल्कि व्यक्तिगत दुःख, पारिवारिक क्लेश, दुर्घटना, स्वास्थ्य का बिगड़ना, जेल, बलात्कार, रोडरेज, लीवर फेलियर, तलाक, पारिवारिक हिंसा, काम में अनुपस्थिति, उत्पादकता का कम होना, इत्यादि का मूल कारण है।

जीवन को ऊर्जावान बनाना है तो मादक पदार्थों को न कहिए और जीवन को हाँ। आजाद पैदा हुए हैं आजाद ही जीएं, किसी नशे का गुलाम होने की जरूरत नहीं है। नशे का गुलाम बनकर जीतेन्द्र अपना वजूद खो कर जितुआ बन जाता है। परंतु जब वही जितुआ नशा छोड़कर नशे के विरुद्ध समाज कार्य प्रारंभ करता है तो पद्म विभूषण जीतेन्द्र के रूप में एक नई पहचान स्थापित होती है।

सफलता-असफलता जीवन के अभिन्न हिस्से हैं। प्रतिकूल परिस्थितियों में हमें धैर्य एवं साहस से काम लेना चाहिए। जीवन में कोई भी सफलता या विफलता अंतिम नहीं होती। जब हम केवल अपने बारे में सोचते हैं तो जाति, धर्म, दोषपूर्ण आरक्षण नीति इत्यादि को कोसने में जीवन व्यर्थ कर देते हैं। लेकिन इन क्षुद्रताओं से ऊपर उठ कर जब अन्य लोगों के जीवन में रोशनी लाने की कोशिश करते हैं, तब ईश्वर भी हमारा साथ देता है। आज खुशी इस बात की है कि जो व्यक्ति नशे के गर्त में डूबकर, परिवार, समाज और देश पर बोझ बन रहे थे, आज अपने माँ-बाप का सहारा एवं समाज-सेवक बनकर देश के विकास में अपना बहुमूल्य योगदान दे रहे हैं। हमें अपनी सोच को बड़ा रखना चाहिए। अपने लिए तो सभी जीते हैं। हमें मानवता के लिए जीने का प्रयत्न करना चाहिए। हम उम्मीद करते हैं कि हमारी अगली पीढ़ी हमसे ज्यादा विवेकशील, जुझारू, कर्मठ, विस्तृत दृष्टिकोण वाली तथा परोपकारी होगी। जय हिंद।

“यद्यपि मैं उन लोगों में से हूँ, जो चाहते हैं और जिनका विचार है कि हिंदी ही भारत की राष्ट्रभाषा हो सकती है” - लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक

जीतेन्द्र के प्रभावशाली वक्तव्य से पूरा हॉल तालियों की गड़गड़ाहट से गूँज उठता है। जीतेन्द्र और नवीन दोनों एक साथ उस घर के लिए रवाना होते हैं। जहाँ उनके बचपन का अधिकतर समय साथ में व्यतीत हुआ करता था। आज ऐसा लग रहा है कि उनका बचपन वापस लौट आया है। आज बृजमोहन एवं शिवप्रकाश शर्मा, दोनों के सपने साकार हो जाते हैं।

कुटकी की इडली

● व्यंजन की मात्रा: 8 व्यक्ति के लिए ● तैयारी का समय: 15 मिनट ● पकाने का समय: 10 मिनट



सामग्री

- कुटकी का दरदरा पाउडर- 300 ग्राम
- काले चने का पाउडर- 150 ग्राम
- रागी पाउडर - 150 ग्राम
- दही - 1 1/2 कप
- करी पत्ते - 15-20 पत्ते कटे हुए।
- सरसों के दाने- 2 छोटे चम्मच
- हींग पाउडर- चुटकी भर
- चना दाल- 4 छोटे चम्मच
- गाजर- 1 मध्यम कद्दूकस की हुई
- काजू- 10 टुकड़े कटे हुए
- काला तिल - 2 छोटे चम्मच
- पानी (यदि आवश्यक हो)
- बेकिंग सोडा - 3/4 छोटा चम्मच
- नमक - 11/2 छोटा चम्मच

निर्देश

- थोड़ा सा कुटकी, काले चने, रागी का पाउडर, दही और नमक मिलाकर आधे घंटे के लिए छोड़ दें।
- करी पत्ते, चना दाल, राई और हींग पाउडर को स्टर फ्राई करके बैटर में मिलाएं।
- बैटर में गुनगुने पानी में मिला हुआ बेकिंग पाउडर डालें।
- एक इडली स्टैंड को चिकना कर लें और प्रत्येक बेस पर कद्दूकस की हुई गाजर, काजू और काले तिल डालें और बैटर डालें।
- 10 मिनट के लिए स्टीम करें और चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

ऊर्जा	290 किलोकैलोरी
प्रोटीन	11 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	50 ग्राम
वसा	4 ग्राम

Source: IFCI (2017)

“हिंदी उन सभी गुणों से अलंकृत है जिनके बल पर वह विश्व की साहित्यिक भाषाओं की अगली श्रेणी में सभासीन हो सकती है।” - मैथिलीशरण गुप्त

राजभाषा की उप-समिति का गठन

प्राधिकरण के मुख्यालय की राजभाषा कार्यान्वयन समिति की अक्तूबर – दिसंबर, 2022 तिमाही की समीक्षा बैठक मुख्य कार्यकारी अधिकारी महोदय की अध्यक्षता में दिनांक 12 अप्रैल, 2023 को अपराह्न 3:30 बजे सम्पन्न हुई।

उक्त बैठक के दौरान हिंदी कार्यों में हुई प्रगति पर विचार करने के बाद कुछ निर्णय लिए गए जिन्हें कार्यवृत्त में समाहित किया गया है। कार्यवृत्त के मद संख्या 2 में राजभाषा के सुचारू कार्यान्वयन हेतु सक्षम प्राधिकारी द्वारा अनुमोदित राजभाषा की उप-समिति का गठन किया गया है। उप-समिति में मुख्यालय के विविध प्रभागों के संयुक्त निदेशकों (समकक्षों सहित) को सदस्य नामित करते हुए यह अनुरोध किया जाता है कि वे अपने-अपने प्रभाग तथा कार्यक्षेत्र में हिंदी में हो रहे कार्यों की समीक्षा, राजभाषा से जुड़े संवैधानिक प्रावधानों का पालन तथा हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग को बढ़ावा देना सुनिश्चित करेंगे।

राजभाषा की उप-समिति

क्रम संख्या	नाम / पदनाम	प्रभाग
1	श्री पी. कार्तिकेयन, संयुक्त निदेशक	विज्ञान एवं मानक – I (कोडेक्स एकक)
2	श्री उमेश कुमार जैन, संयुक्त निदेशक	विधि / प्रशिक्षण
3	श्री पुष्प वनम, संयुक्त निदेशक	विज्ञान एवं मानक – I
4	डॉ. इन्द्रजीत सिंह हुरा, संयुक्त निदेशक	विनियामक अनुपालन
5	डॉ. कविता रामासामी, संयुक्त निदेशक	गुणवत्ता आश्वासन - I
6	डॉ. जी. वी. श्रीनिवासन, संयुक्त निदेशक	व्यापार एवं अंतर्राष्ट्रीय सहयोग
7	डॉ. महेश हन्मंत वाघमारे, संयुक्त निदेशक	विज्ञान एवं मानक – II
8	श्री अंकेश्वर मिश्रा, संयुक्त निदेशक	सामान्य प्रशासन / राजभाषा
9	श्री एस. शरद राव, संयुक्त निदेशक	विनियामक अनुपालन
10	श्री बालसुब्रमन्यन के., संयुक्त निदेशक	गुणवत्ता आश्वासन - II

11	श्री मुकेश कुमार, संयुक्त निदेशक	मानव संसाधन / भर्ती / सतर्कता / वित्त एवं लेखा
12	श्री महावदीया राजेन्द्र हिराभाई, संयुक्त निदेशक	विज्ञान एवं मानक – I
13	श्री लोकेन्द्र कुमार, संयुक्त निदेशक	व्यापार एवं अंतर्राष्ट्रीय सहयोग
14	श्री शुभाशीष मल्लिक, वरिष्ठ प्रबंधक	सामाजिक व्यवहारगत परिवर्तन
15	श्री अंबुज दुबे, वरिष्ठ प्रबंधक	सूचना प्रौद्योगिकी

उप-समिति के सदस्यों को वार्षिक कार्यक्रम के संबंध में निम्नलिखित बिन्दुओं पर विशेष बल देते हुए राजभाषा हिंदी के सुचारू कार्यान्वयन एवं कार्यालयी कार्यों में इसका सहज उपयोग बढ़ाने हेतु कृत संकल्पित होने का अनुरोध किया जाता है:-

- (क) प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके सभी कार्मिकों को हिंदी भाषा, हिंदी टंकण / आशुलिपि का अधिकाधिक प्रयोग करने के लिए प्रेरित एवं निर्देशित किया जाए।
- (ख) प्रशिक्षण के लिए नामित कर्मचारियों को निदेश दें कि वे नियमित रूप से कक्षाओं में उपस्थित रहें और पूरी तत्परता से प्रशिक्षण प्राप्त करें तथा परीक्षाओं में बैठें। प्रशिक्षण को बीच में छोड़ने या परीक्षाओं में न बैठने वाले मामलों में कड़ाई बरती जाए।
- (ग) उप समिति के सदस्य ये सुनिश्चित करेंगे कि उनके प्रभाग अपने विषय से संबंधित संगोष्ठियाँ हिंदी माध्यम में आयोजित करें।
- (घ) उप समिति के माननीय सदस्यों द्वारा यह सुनिश्चित किया जाए कि उनके विभाग, संभाग अथवा कार्यक्षेत्र के सभी कंप्यूटरों में यूनिकोड की सुविधा हो ताकि उन पर हिंदी में काम किया जा सके।
- (ङ) **राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3)** के अंतर्गत संकल्प, सामान्य आदेश, नियम, अधिसूचनाएं, प्रशासनिक व अन्य रिपोर्टें, प्रेस विज्ञप्तियां, संसद के किसी सदन या दोनों सदनों के समक्ष रखी जाने वाली प्रशासनिक तथा अन्य रिपोर्टें व सरकारी कागजात, संविदा, करार, अनुज्ञप्तियां, अनुज्ञापत्र, निविदा सूचनाएं और निविदा प्रपत्र द्विभाषिक रूप में, अंग्रेजी और हिंदी, दोनों में जारी किए जाएं। **राजाभाषा नियम, 1976 के नियम 6** के अंतर्गत ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्ति का दायित्व यह सुनिश्चित करना होगा

कि ऐसे दस्तावेज हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में तैयार, निष्पादित अथवा जारी किए जाएं।

- (च) **राजभाषा नियम, 1976 के नियम 5** के अनुसार केंद्र सरकार के कार्यालयों में हिंदी में प्राप्त पत्रादि का उत्तर हिंदी में ही दिया जाना है।
- (छ) **राजभाषा नियम, 1976 के नियम 12** के तहत केंद्र सरकार के प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान का यह उत्तरदायित्व है कि वह सुनिश्चित करे कि राजभाषा अधिनियम और राजभाषा नियमों के अधीन जारी किए गए निदेशों का समुचित अनुपालन हो। यदि कोई कर्मचारी या अधिकारी जानबूझकर राजभाषा के बारे में लागू प्रावधानों की अवहेलना करता है तो प्रकरण से संबंधित नियमों एवं आदेशों के उल्लंघन के आधार पर कार्रवाई की जा सकती है।
- (ज) हमें अपने कार्य-व्यवहार में आम जीवन में प्रचलित शब्दों के प्रयोग पर बल देना चाहिए ताकि सामान्य नागरिक सरकारी नीतियों / कार्यक्रमों के बारे में सरल हिंदी में जानकारी प्राप्त कर सके।

भाषा, मातृभाषा, राजभाषा और राष्ट्रभाषा

में अंतर

दिव्य हिन्दी 

भाषा

मातृभाषा

राजभाषा

राष्ट्रभाषा


divyhindi

उच्चरित ध्वनि संकेतों का समूह जिससे किसी जाति व देश के लोग अपने भावों और विचारों को बोलकर और लिखकर प्रकट करते हैं। भाषाएं राष्ट्रों की वंशावलियां होती हैं।

वह भाषा जिसे बालक मां की गोद में रहते हुए सीखता है अर्थात् मां से ग्रहण की गई भाषा। बालक के बौद्धिक विकास के लिए शिक्षा का माध्यम मातृभाषा होनी चाहिए।

राज-काज और शासन तंत्र की भाषा जिसका राज्य के कार्य के लिए प्रयोग होता है। सभी सरकारी दस्तावेज राजभाषा में होते हैं।

राष्ट्र के बहुसंख्यकों के द्वारा बोली और समझे जाने वाली भाषा। जिसका अध्ययन समस्त देश के लिए अनिवार्य और गौरव का विषय होता है। राष्ट्रीय एकता की पहचान होती है।

दिव्य हिन्दी 

ज्वार मालपुआ



● व्यंजन की मात्रा: 3 व्यक्ति के लिए ● तैयारी का समय: 5 मिनट ● अंकन का समय: 15 मिनट

सामग्री

- गेहूं का आटा - 1/4 कप
- ज्वार का आटा - 1/4 कप
- प्याज - 1/4 कप
- कटा हुआ टमाटर - 1/4 कप
- कटे हुए स्वीट कॉर्न - 1/4 कप
- हरी मिर्च - 1/2 छोटा चम्मच
- अदरक का पेस्ट - 1/2 छोटा
- चम्मच धनिया - 2 बड़े चम्मच
- तेल - 3
- छोटे चम्मच नमक - स्वादानुसार

निर्देश

- स्वीट कॉर्न उबाल कर दरदरा पीस लें।
- सभी सामग्री को एक गहरे बाउल में डालकर मिला लें, लगभग।
- 3/4 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें।
- एक नॉन-स्टिक तवा/पैन गरम करें और 1/4 टी-स्पून तेल से हल्का चुपड़ लें।
- तवे पर घोल का एक चमचा डालें और गोल पैनकेक बनाने के लिए गोलाकार गति में फैलाएं।
- 1/4 टीस्पून तेल का उपयोग करके, धीमी आंच पर दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
- बचे हुए घोल का प्रयोग कर 3 और पैनकेक बना लें।
- हरी चटनी के साथ गरमा गरम वेजिटेबल सीरघम पैनकेक परोसें।

ऊर्जा	215 किलोकैलोरी
प्रोटीन	6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	42 ग्राम
वसा	2 ग्राम

Source: IFCT (2017)

कुटकी दही चावल



● Serves: 2 ● Preparation Time: 5 mins ● Cooking Time: 30 mins

Ingredients

- कुटकी - 1/2 कप
- पानी - 2 कप
- दही - 3/4 कप
- दूध - 1/4 कप
- कद्दूस की हुई गाजर - 3 बड़े चम्मच
- धनिया पत्ती बारीक कटी हुई
- नमक स्वाद अनुसार
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- सरसों के दाने - 1/2 छोटा चम्मच
- उरद दाल - 1/2 छोटा चम्मच
- कुछ करी पत्ते
- बारीक हरी मिर्च - 1
- अदरक कटा हुआ - 1/4 छोटा चम्मच

Instructions

- पानी उबालें, कुटकी डालें और नरम होने तक पकाएं।
- फिर कुटकी को एक मिक्सिंग बाउल में लेकर मैश कर लें और इसमें दही, दूध डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- तड़का पैन में तेल गरम करें और तड़के के लिए मसाला डालें और तड़कने दें।
- तड़के को चावल में कद्दूस की हुई गाजर, हरा धनिया और नमक के साथ डालें। अच्छी तरह से मिलाएं।
- ठंडा करके गाजर और धनिया पत्ती से सजाकर परोसें

न्यूट्रिशनल वैल्यू

ऊर्जा	167 किलोकैलोरी
प्रोटीन	5.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	22 ग्राम
वसा	6 ग्राम

Source: IFCT (2017)

राजभाषा हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2023-24 का वार्षिक कार्यक्रम



कल्पना नेगी
डीईओ, राजभाषा प्रभाग

क्रम सं	कार्य विवरण	'क' क्षेत्र	'ख' क्षेत्र	'ग' क्षेत्र
1.	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1.क क्षेत्र से क क्षेत्र को 100% 2.क क्षेत्र से ख क्षेत्र को 100% 3.क क्षेत्र से ग क्षेत्र को 65% 4.क क्षेत्र से क व ख क्षेत्र के राज्य /संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति 100%	1.ख क्षेत्र से क क्षेत्र को 90% 2.ख क्षेत्र से ख क्षेत्र को 90% 3.ख क्षेत्र से ग क्षेत्र को 55% 4.ख क्षेत्र से क व ख क्षेत्र के राज्य /संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति 90%	1.ग क्षेत्र से क क्षेत्र को 55% 2.ग क्षेत्र से ख क्षेत्र को 55% 3.ग क्षेत्र से ग क्षेत्र को 55% 4.ग क्षेत्र से क व ख क्षेत्र के राज्य /संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति 55%
2.	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	100%	100%	100%
3.	हिंदी में टिप्पण	75%	50%	30%
4.	हिंदी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	70%	60%	30%
5.	हिंदी टंकण करने वाले कर्मचारी एवं आशुलिपिक की	80%	70%	40%

	भर्ती			
6.	हिंदी में डिक्टेशन /की-बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)	65%	55%	30%
7.	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	100%	100%	100%
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	100%	100%	100%
9.	जर्नल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुल अनुदान में से डिजिटल सामग्री अर्थात्, हिंदी ई-पुस्तक, सीडी/डीवीडी, पेनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं से हिंदी में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिंदी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय।	50%	50%	50%
10.	हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में काम करने की सुविधायुक्त इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों जिनमें कंप्यूटर भी शामिल है, की खरीद	100%	100%	100%
11.	वेबसाइट द्विभाषी हो	100%	100%	100%
12.	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्ड आदि द्विभाषी रूप में प्रदर्शित किए जाएं।	100%	100%	100%
13.	(i)मंत्रालयों/विभागों और कार्यालयों के अधिकारियों (उ.स./निदे/सं.स) तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)

	कार्यालयों का निरीक्षण (कार्यालयों का प्रतिशत) (ii) मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण (iii) विदेश में स्थित केंद्र सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों/ उपक्रमों का संबंधित अधिकारियों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा संयुक्त निरीक्षण	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम) वर्ष में कम से कम एक निरीक्षण	25% (न्यूनतम)
14.	राजभाषा संबंधी बैठकें (क) हिंदी सलाहकार समिति (ख) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (ग) राजभाषा कार्यान्वयन समिति		वर्ष में 2 बैठकें वर्ष में बैठकें (प्रति छमाही एक बैठक) वर्ष में 4 बैठकें (प्रति छमाही एक बैठक)	
15.	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया साहित्य का हिंदी अनुवाद	100%	100%	100%
16.	मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/ बैकों/उपक्रमों के ऐसे अनुभाग जहाँ संपूर्ण कार्य हिंदी में हों।	40%	30%	20%
		(न्यूनतम अनुभाग) सार्वजनिक क्षेत्र के उन उपक्रमों/निगमों आदि, जहाँ अनुभाग जैसी कोई अवधारणा नहीं है 'क' क्षेत्र में कुल कार्य का 40% 'ख' क्षेत्र में 25% और 'ग' क्षेत्र में 15% कार्य हिंदी में किया जाए।		



दिनांक 12 अप्रैल, 2023 को आयोजित खाद्य प्राधिकरण की राजभाषा की कार्यान्वयन समिति की बैठक की छवि

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

राजभाषा प्रभाग

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

ई-मेल : rajbhasha@fssai.gov.in

वॉट्सऐप मोबाइल : 8757210696



एफएसएसएआई
fssai

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण
विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक
एफ.डी.ए. भवन, कोटला रोड, नई दिल्ली-110002
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय