खाद्यांजलि

75 आज़ादी का अमृत महोत्सव

सत्यमेव जयते

fssai भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

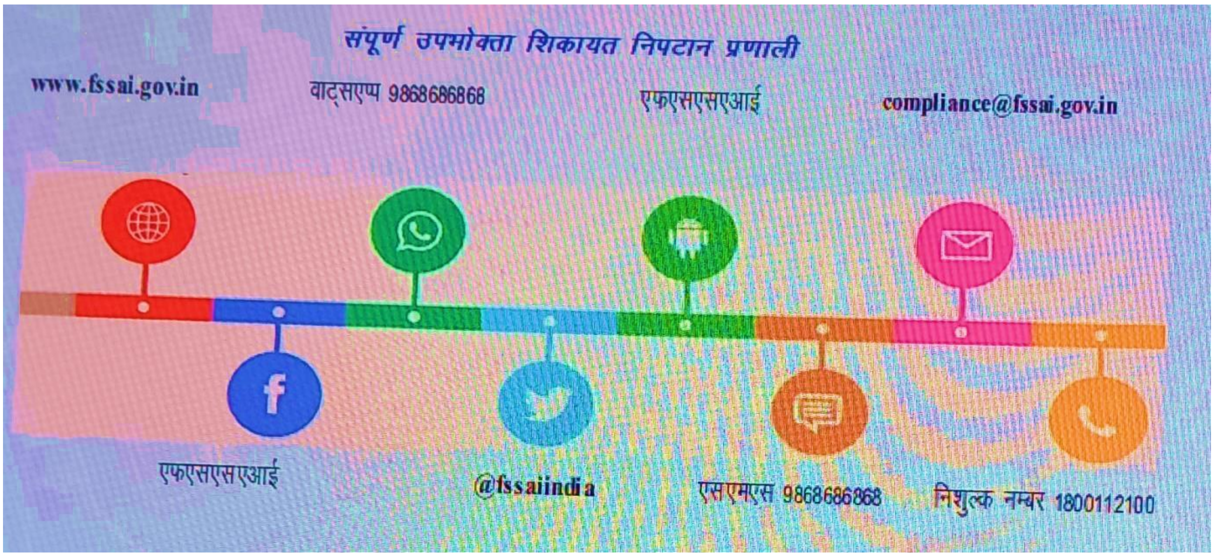
एफ.डी.ए भवन, कोटला रोड, नई दिल्ली-110002

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

कहीं से भी

खाद्य संबंधी मुद्दों तथा लाइसेंसिंग व पंजीकरण के बारे में जानकारी के लिए हमसे निम्न खाद्य सुरक्षा कनेक्ट पर संपर्क करें :



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

हम

आभारी हैं

श्री अरुण सिंघल, आई.ए.एस,

मुख्य कार्यकारी अधिकारी महोदय के,

जिन्होंने इस पत्रिका की प्रेरणा दी।

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India
बेहतर पाचन और सूजन कम करने के लिए
विटामिन - बी 6 से भरपूर
शाकाहारी भोजन का सेवन करें
मसूर की दाल
साबुत मूंग
लहसुन
अदरक
भूरे चावल
मेथी दाना
अधिक जानकारी के लिए देखें- www.fssai.gov.in

fssai भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

खाद्यांजलि

अक्टूबर-दिसंबर, 2021

संरक्षक

अरुण सिंघल, आई.ए.एस

मुख्य कार्यकारी अधिकारी

मुख्य संपादक

राज सिंह

प्रमुख (राजभाषा)

संपादनमंडल

पंकज गेरा

सहायक निदेशक (राजभाषा)

रमेश चन्द्र

परामर्शदाता (राजभाषा)

ओम प्रकाश

परामर्शदाता (राजभाषा)

संपादन सहायक

दीपिका सिंह

हिंदी अनुवादक

नीति राय

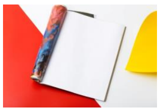
हिंदी अनुवादक

सहयोग

सुश्री कल्पना नेगी, डीईओ

संदेश

- मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफ.एस.एस.ए.आई 5



संपादकीय 6

प्राधिकरण मंच 7-19

- कुछ हमारे बारे में 7
- खाद्य प्राधिकरण में खाद्य मानक-निर्धारण की प्रक्रिया 9
- पोषक तत्व, उनके कार्य और स्रोत - रमेश चन्द्र 12

कार्मिक मौलिक सृजन मंच 20-47

- जब मेरे ही घर में - सुश्री रत्ना श्रीवास्तव 20
- कोरोना वायरस- मानव अस्तित्व संकट में - सौरभ कुमार दुबे 23
- मैंने बहुत पाया है - रिजवान खान 25
- चॉदनी पूर्णिमा की - इंद्रजीत वशिष्ठ 27
- खोज - सुश्री दीपिका सिंह 28
- अनमोल और देवा की पाक कहानी - सुश्री लिली प्रसाद 29
- नारी नारी की शत्रु - पंकज गेरा 32
- बातें - सुश्री ऋचा कुंद्रा 34
- मैं कण तुम्हारा एक हूँ - रमेश चन्द्र 35
- क्षणिकाएँ - ओम प्रकाश 36

पता

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

वेबसाइट : www.fssai.gov.in

इ-मेल : compliance@fssai.gov.in

संपादकीय मोबाइल

9868521955

9868521955

- सबका एक दोस्त होना चाहिए - अंकित कुशवाहा 37
- जीवन का सार - सुश्री चारू सूरी 39
- जीवन के बदलते रंग - प्रफुल्ल सौंदरियाल 40
- चीख - सुश्री पूर्णिमा त्रिपाठी 41
- भूख - सुश्री काजल 43
- हिंदी भाषा की अस्मिता - अंशुल कुमार 45
- तन्हाई - मनीष कुमार 46
- क्या सीखे - अनुपम पाल 47

राजभाषा प्रयोग मंच 48-58

- हिंदी के प्रयोग में राजभाषा विभाग का योगदान 48
- खाद्य प्राधिकरण में हिंदी गतिविधियाँ-सुश्री नीति राय 51
- केंद्रीय कार्यालयों के परिप्रेक्ष्य में राजभाषा संबंधी संवैधानिक प्रावधान 52
- राजभाषा द्वारा जारी हिंदी का वार्षिक कार्यक्रम 56
- खाद्य प्रौद्योगिकी शब्दावली 57
- खाद्य प्राधिकरण की गतिविधियों की छवियाँ 60

मूल्य : स्नेह

© : कॉपीराइट लेखक का है। प्राधिकरण की सामग्री का कॉपीराइट प्राधिकरण के पास है।

प्रकाशन संबंधी निर्णय : रचनाओं के प्रकाशन के बारे में संपादनमंडल का निर्णय अंतिम है। प्रकाशित मूल 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। सभी प्रकाशित लेख, कविताएँ आदि प्राधिकरण के कार्मिकों की रचनाएँ है। फिर भी उनकी मौलिकता के बारे में रचनाकार स्वयं जिम्मेदार हैं, प्राधिकरण की कोई जिम्मेदारी नहीं है।

ARUN SINGHAL IAS
Chief Executive Officer

सत्यमेव जयते

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

संदेश

राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार एवं सरकारी कार्यालयों में इसके प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार शुरू से ही प्रयासरत रही है। मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई है कि एफ.एस.एस.ए.आई के राजभाषा प्रभाग ने हिंदी पत्रिका खाद्यांजलि के रूप में इस दिशा में एक सराहनीय प्रयास किया है। संपूर्ण भारत को एक माला में पिरोने वाली राजभाषा हिंदी से जुड़े रहने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि हम अपने ज्ञान और विचारों को हिंदी भाषा में व्यक्त करने में सहज महसूस करें। इसके लिए हिंदी भाषा में अधिकाधिक लिखना एवं पढ़ना बहुत सहायक सिद्ध होता है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि एफ.एस.एस.ए.आई के अधिकारी एवं कर्मचारी विविध विषयों को समेटे हुए इस रुचिकर पत्रिका से अवश्य लाभान्वित होंगे।

खाद्यांजलि के रूप में इस नवीन एवं उत्तम प्रयास के लिए राजभाषा प्रभाग को मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

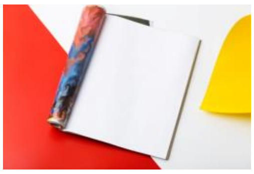
अरुण सिंघल
मुख्य कार्यकारी अधिकारी

150 YEARS OF CELEBRATING THE MAHATMA

FDA Bhawan, Kotla Road, New Delhi - 110002 | Tele.: +91 011 2322 0995
Telefax: +91 11 2322 0996 | E-mail: ceo@fssai.gov.in | www.fssai.gov.in

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण



संपादकीय राज सिंह, प्रमुख(राजभाषा)

हाल ही में मुख्य कार्यकारी अधिकारी महोदय ने इच्छा जाहिर की थी कि प्राधिकरण की कोई हिंदी पत्रिका निकाली जाए और उसमें वर्ष 2021 के हिंदी पखवाड़े की हिंदी कविता प्रतियोगिता के प्रतियोगियों की कविताएँ भी शामिल की जाएँ। उनकी एक पुकार थी कि हमें अनेक अधिकारियों और कर्मचारियों की रचनाएँ प्राप्त हो गईं। रचनाओं के अवलोकन से सामने आया कि हिंदी लेखन और सृजनधर्मिता में प्राधिकरण के कर्मियों का स्तर पर्याप्त रूप से ऊँचा है, जो देखने लायक है। विषय चाहे स्वयं राजभाषा का रहा हो, कोरोना महामारी का रहा हो; स्नेह, आत्मशोध, नारी, जीवन या आध्यात्मिकता का रहा हो अथवा कोई अन्य रहा हो, रचनाकारों ने अपने साहित्यिक बोध और उदबोधन दोनों में कुशल प्रतिभा दिखाई।

पत्रिका के प्रकाशन से खाद्य प्राधिकरण के अधिकारियों और कर्मचारियों को अपने विचार हिंदी में व्यक्त करने का अवसर मिला है। इससे वे हिंदी भाषा के प्रयोग हेतु प्रेरित होंगे तथा इसके प्रयोग की ओर अधिक ध्यान देंगे। 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 अधिक गहनता से परिचित होंगे। राजभाषा हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहित करने की दृष्टि से यह पत्रिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

इतनी रुचिकर तथा ज्ञानवर्धक पत्रिका के प्रकाशन के लिए राजभाषा प्रभाग के कर्मियों को मेरी शुभकामनाएँ।

राज सिंह,
प्रमुख (राजभाषा)

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण :

कुछ हमारे बारे में

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण, जिसे खाद्य प्राधिकरण भी कहते हैं, की स्थापना खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के तहत की गई थी। खाद्य प्राधिकरण के मुख्य कार्य खाद्य वस्तुओं के विज्ञान-आधारित मानक तैयार करना तथा मानव उपभोग के लिए सुरक्षित और पौष्टिक खाद्य की उपलब्धता सुनिश्चित कराना तथा उनकी तैयारी, उनके भंडारण, वितरण, बिक्री और आयात को विनियमित करना है। उक्त अधिनियम की धारा 16 में इसके कर्तव्यों के बारे में विस्तार से बताया गया है। अधिनियम के तहत खाद्य प्राधिकरण की स्थापना सितंबर, 2008 में की गई थी। खाद्य कारोबारों के लिए अधिनियम को दिनांक 05 अगस्त, 2011 से खाद्य सुरक्षा और मानक नियम, 2011 तथा छह प्रमुख विनियमों की अधिसूचना के साथ लागू किया गया था। *''विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पौष्टिक आहार के आश्वासक''* सिद्धांत के साथ खाद्य प्राधिकरण अपना कार्य निम्नलिखित दृष्टिकोणों को ध्यान में रखते हुए कर रही है :

1) *विश्व स्तरीय बेंचमार्क वाले खाद्य विनियम, मानक और दिशा-निर्देश तैयार करना,*
2) *लाइसेंसिंग, पंजीकरण, निरीक्षण, ऑडिट और प्रयोगशाला के बेहतर नेटवर्क के माध्यम से खाद्य मानकों का अनुपालन कराना,*
3) *आयातित खाद्य उत्पादों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आयात को विनियमित करना,*
4) *विनियामक कार्मिकों, प्रयोगशाला कर्मियों और खाद्य कारोबारों की क्षमता बढ़ाना,*
5) *कन्वर्जेंस की सही भावना के अनुरूप जन स्वास्थ्य की पहलें शुरू करना,*
6) *खाद्य सुरक्षा की संस्कृति पनपाने के लिए आईईसी तथा बीसीसी तकनीकों का लाभ उठाना,*
7) *प्रक्रियाएँ सरल बनाने के लिए प्रौद्योगिकी को अपनाना,*
8) *ज्ञान और उत्तम रीतियों के विनिमय की कार्यनीति अपनाना।*

अब तक खाद्य प्राधिकरण विविध विषयों से संबंधित 21 विनियम निर्धारित कर चुकी है।

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण की सर्वोच्च शासी समिति ''खाद्य प्राधिकरण'' है। अपने कार्यों के निर्वहन के लिए यह अपनी केंद्रीय सलाहकार समिति की राय

लेती रहती है। केंद्रीय सलाहकार समिति खाद्य उद्योग, उपभोक्ता संगठनों, अनुसंधान संस्थाओं और राज्य खाद्य प्राधिकारियों के साथ निकट का ताल-मेल सुनिश्चित कराती है। मानक-निर्धारण के क्षेत्र में वैज्ञानिक समिति और वैज्ञानिक पैनल मुख्य भूमिका निभाते हैं। खाद्य प्राधिकरण में इस समय 21 विषयों के वैज्ञानिक पैनल हैं। जिस विषय पर कोई वैज्ञानिक पैनल नहीं होता, उस विषय पर विचार करने के लिए वैज्ञानिक समिति एक वर्किंग ग्रुप स्थापित कर देती है।

खाद्य प्राधिकरण द्वारा तैयार मानकों का राज्यों में अनुपालन खाद्य सुरक्षा आयुक्तों के अधीन खाद्य सुरक्षा विभाग कराते हैं। खाद्य सुरक्षा आयुक्त अपना कार्य अभिनामित अधिकारियों तथा खाद्य सुरक्षा अधिकारियों के माध्यम से कराते हैं। राज्यों में खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम तथा विनियमों का पालन कराना भी राज्यों के खाद्य सुरक्षा विभागों की जिम्मेदारी है। अधिनियम तथा विनियमों का पालन सुनिश्चित कराने के लिए प्राधिकरण राज्यों को समय-समय पर निर्देश जारी करती है। खाद्य प्राधिकरण राज्यों को वित्तीय सहायता और तकनीकी परामर्श भी देती है तथा उनके मुद्दों को हल करने के लिए उनके साथ समय-समय पर संवाद भी करती रहती है।

खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए खाद्य प्राधिकरण ने ईट राइट इंडिया, एसएनएफ@होम, एसएनएफ@स्कूल, एसएनएफ@वर्कप्लेस, स्वच्छ और ताजा फल और सब्जी मंडी, भरोसेमंद भोजनालय, खाद्य सुरक्षा डिस्प्ले बोर्ड, राज्यों की स्वच्छता रेटिंग, फॉस्कोस, फॉस्कोरिस, भोग, रुको, इन्फोल्नेट, फिक्स, फोस्टैक, फूडसेफ्टी कनेक्ट, राफ्ट, जैसी अनेक पहलें आरंभ की हुई हैं। प्राधिकरण अपने कार्य में ग्लोबल फूड सेफ्टी पार्टनरशिप, इग्नू, एनपीसी, इंटरनैशनल फूड सेफ्टी एंड एप्लाइड न्यूट्रिशन, भारत विज्ञापन मानक परिषद्, चिफ्स, फूड फोर्टिफिकेशन रिसोर्स सेंटर (टाटा ट्रस्ट्स), रेचॉन आदि का सहयोग लेती है।

खाद्य प्राधिकरण के मुंबई, कोलकाता, चेन्नई, गाजियाबाद तथा गुवाहाटी स्थित पाँच क्षेत्रीय कार्यालय तथा भारत के अन्य विभिन्न स्थानों पर उप-क्षेत्रीय कार्यालय हैं। प्राधिकरण की गाजियाबाद, कोलकाता तथा जेएनपीटी मुंबई स्थित तीन राष्ट्रीय खाद्य प्रयोगशालाएँ हैं। इसके अतिरिक्त चेन्नई पोर्ट ट्रस्ट, चेन्नई में भी एक राष्ट्रीय खाद्य प्रयोगशाला स्थापित की जा रही है। साथ ही रक्सौल तथा सौनोली में प्रयोगशालाओं के दो विस्तार केंद्र भी हैं। खाद्य नमूनों के परीक्षण के लिए प्राधिकरण एनएबीएल-प्रत्यायित तथा प्राधिकरण द्वारा मान्यता-प्रदत्त बाहर की प्रयोगशालाओं की सेवाएँ भी लेती है। आयातित खाद्य वस्तुओं के नमूने लेने के लिए, प्राधिकरण के, उनके भारत में प्रवेश के स्थानों पर आयात कार्यालय भी हैं। इस प्रकार प्राधिकरण के कार्यालयों का जाल पूरे भारत में फैला हुआ है।

खाद्य प्राधिकरण में
खाद्य मानक-निर्धारण की प्रक्रिया

आज के प्रगतिशील युग में हर वस्तु अथवा सेवा के मानक निर्धारित हैं, जिससे उपभोक्ता को गुणता वाली वस्तु अथवा सेवा मिले। खाद्य वस्तुएँ उपभोक्ता के स्वास्थ्य को सबसे अधिक प्रभावित करने वाली होती हैं। घटिया खाद्य वस्तुओं से उपभोक्ता के स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचने के साथ-साथ उसकी आर्थिक स्थिति पर भी प्रभाव पड़ता है। इसलिए उपभोक्ता को खाद्य वस्तुओं से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण विज्ञान-आधारित खाद्य मानक निर्धारित करती है, जो उन वस्तुओं के उत्पादन, प्रसंस्करण, भंडारण, वितरण, परिवहन, बिक्री, आयात आदि सभी पहलुओं का विनियमन करते हैं। प्राधिकरण में खाद्य मानक-निर्धारण की यह प्रक्रिया मानकीकृत है अर्थात् पहले से तयशुदा और प्रलेखबद्ध रीति के अनुसार की जाती है।

प्राधिकरण में खाद्य मानक निम्नलिखित स्थितियों में बनाए जाते हैं:

- ✓ प्राधिकरण द्वारा महत्वपूर्ण खाद्य मामलों का संज्ञान स्वयं लिए जाने पर,
- ✓ हितधारकों (सरकार, उपभोक्ता संगठनों, उद्योग आदि) से प्रस्ताव प्राप्त होने पर,
- ✓ ऐसे विषयों के मानक, जिन पर कोडेक्स ने मानक बना लिए हों, परंतु प्राधिकरण ने न बनाए हों।

प्राधिकरण द्वारा ये मानक खाद्य मानकों से संबंधित अंतर्राष्ट्रीय रूप से मान्य संस्था कोडेक्स एलिमेंटेरियस कमिशन द्वारा निर्धारित मानकों को ध्यान में रखा जाता है। कोडेक्स का मुख्यालय रोम, इटली में है।

मानक-निर्धारण की प्रक्रिया

प्राधिकरण द्वारा अपनाई जा रही खाद्य मानक-निर्धारण की प्रक्रिया निम्नानुसार है:

- सर्वप्रथम खाद्य मानक निर्धारित करने के लिए प्राधिकरण को प्राप्त प्रस्तावों पर संबंधित वैज्ञानिक पैनल द्वारा विचार किया जाता है। प्राधिकरण ने प्राप्त प्रस्तावों पर विचार करने के लिए खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की धारा 13 के

अंतर्गत विषय विशेष से संबंधित 21 वैज्ञानिक पैनल बनाए हुए हैं। विषय विशेष के विशेषज्ञ इसके सदस्य होते हैं। ये पैनल जोखिम आकलन दल के रूप में कार्य करते हैं और अपनी सुविचारित राय देते हैं। यदि किसी विषय पर कोई वैज्ञानिक पैनल न हो तो प्राधिकरण की वैज्ञानिक समिति उस प्रस्ताव पर विचार करने के लिए वर्किंग ग्रुप स्थापित कर देती है। ये वर्किंग ग्रुप किसी प्रस्ताव के विस्तृत अध्ययन के लिए भी स्थापित किए जाते हैं।

- वैज्ञानिक पैनल अथवा वर्किंग ग्रुप प्रस्ताव पर विचार करने के बाद उसे अपनी सिफारिश के साथ वैज्ञानिक समिति को भेजता है। सभी वैज्ञानिक पैनलों के अध्यक्ष वैज्ञानिक समिति सदस्य होते हैं। इसके अलावा इस समिति में ऐसे छह स्वतंत्र वैज्ञानिक विशेषज्ञ होते हैं, जो किसी पैनल के सदस्य नहीं होते। इस समिति की स्थापना खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की धारा 14 के अंतर्गत की जाती है। वैज्ञानिक समिति किसी वैज्ञानिक पैनल से प्राप्त प्रस्ताव पर वैज्ञानिक साक्ष्यों और भारतीय परिदृश्य को ध्यान में रखते हुए विचार करती है और उपयुक्त पाए जाने पर उसे अनुमोदन के लिए खाद्य प्राधिकरण को भेजती है।
- खाद्य प्राधिकरण वैज्ञानिक समिति से प्राप्त मसौदे पर विचार करके उसका अनुमोदन करती है। आवश्यकता होने पर खाद्य प्राधिकरण उस पर अपनी केंद्रीय सलाहकार समिति की वैज्ञानिक राय भी लेती है। खाद्य प्राधिकरण की स्थापना खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम की धारा 11 के अंतर्गत की जाती है। प्राधिकरण के मुख्य कार्यकारी अधिकारी इसके अध्यक्ष, 5 विभिन्न क्षेत्रों के हितधारक, सभी राज्यो के खाद्य सुरक्षा आयुक्त तथा 12 संबंधित मंत्रालयों के प्रतिनिधि इसके सदस्य होते हैं। इनके अतिरिक्त संबंधित सरकारी संस्थाओं/संगठनों और मान्यता-प्रदत्त किसान संगठनों के प्रतिनिधि भी इसमें शामिल होते हैं।
- प्रस्ताव खाद्य प्राधिकरण से अनुमोदित होने के बाद मानक, जिसे विनियम भी कहा जाता है, का मसौदा स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के मंत्री महोदय के पास अनुमोदन के लिए भेजा जाता है।
- मंत्री महोदय के अनुमोदन के बाद विनियम के मसौदे को भारत के राजपत्र में

- हितधारकों की सम्मतियाँ आमंत्रित करने के लिए प्रकाशित कराया जाता है। हितधारकों को ये सम्मतियाँ प्राय: 60 दिनों के अंदर देनी होती हैं।
- विनियम के मसौदे पर कोई सम्मति प्राप्त होने पर प्राधिकरण का संबंधित वैज्ञानिक पैनल उस पर फिर विचार करता है और मसौदे में यथावश्यक संशोधन करके उसे वैज्ञानिक समिति को पुन: भेजता है।
- मसौदे को अंतिम रूप देने के लिए उपरोक्त पूरी प्रक्रिया फिर दोहराई जाती है।
- मंत्री महोदय से अंतिमित मानक का अनुमोदन मिलने के बाद उसे विधि मंत्रालय को विधीक्षा के लिए भेजा जाता है।
- विधि मंत्रालय से विधीक्षित मानक प्राप्त होने पर उसे यथावश्यक संशोधन के बाद भारत के राजपत्र में अंतिम रूप से प्रकाशित कर दिया जाता है और वह निर्धारित तिथि से विनियम अथवा संशोधन विनियम बन जाता है।
- प्राधिकरण अपने विनियमों को भारत के राजपत्र में प्रकाशित हो जाने के बाद न्यूनतम 180 दिनों के अध्यधीन आने वाली 1 जनवरी अथवा 1 जुलाई से लागू करती है।
- विनियम बन जाने के बाद खाद्य कारोबारियों से उनका अनुपालन कराना राज्यों और संघशासित क्षेत्रों की जिम्मेदारी होती है।

खाद्य मानकों की श्रेणियाँ

इस प्रकार बने खाद्य मानकों को निम्नलिखित 5 श्रेणियों में बांटा जाता है -

1) खाद्य उत्पाद मानक,
2) स्वास्थ्य पूरक मानक,
3) मालिकाना खाद्य मानक,
4) जैविक खाद्य मानक, और
5) गैर-निर्दिष्ट खाद्य मानक।

जिन उत्पादों का उत्पादन उनकी पूरी मात्रा का किसी दूसरे देश को निर्यात करने के लिए किया जाता है, उन्हें आयातक देश की विशिष्टियों के अनुसार बनाया जाता है। उन्हें भारत के बाजार में एफ.एस.एस.ए.आई से अनुमोदन लिए बिना जारी नहीं किया जा सकता। विभिन्न श्रेणियों के मानक निर्धारित करते समय खाद्य सुरक्षा के सभी संबंधित मानकों में विनिर्दिष्ट खाद्य सुरक्षा मानदंडों का पालन किया जाता है।

इस प्रकार खाद्य मानकों के निर्धारण की प्रक्रिया पूरी तरह वैज्ञानिक है और इसमें सभी संबंधित हितों को शामिल किए जाने के कारण यह लोकतांत्रिक है।

पोषक तत्व, उनके कार्य और स्रोत

– रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी)

(इस लेख में श्री रमेश चन्द्र ने मानव शरीर के लिए आवश्य पोषक तत्वों, उनके कार्यों और उनके स्रोत के बारे में सुबोध रूप में बताया है। यह लेख स्वस्थ जीवन जीने और शरीर का संतुलित विकास करने के लिए लाभदायक है। अपने मानक–निर्धारण के समय भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण भी इन पोषक तत्वों पर विशेष ध्यान देती है। यदि लेख का अनुकरण किया जाए तो पाठकों की खान–पान की आदतें सहज में ही बदल जाएँ।)

हमारे शरीर के विकास के लिए और उसके नीरोग बने रहने के लिए हमें हर रोज छह पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है – 1) कार्बोहाइड्रेट, 2) प्रोटीन, 3) वसा, 4) विटामिन, 5) खनिज, और 6) रेशे। इनमें से कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा मोटे पोषक तत्व होते हैं और विटामिन, खनिज तथा रेशे सूक्ष्म पोषक तत्व। मोटे पोषक तत्व हमें अधिक मात्रा में लेने होते हैं और सूक्ष्म पोषक तत्व कम मात्रा में। फिर भी शरीर के लिए दोनों की महत्ता समान रूप से होती है। इनके अतिरिक्त शरीर के लिए वायु और जल की भी आवश्यकता होती है। वायु से हमें ऑक्सीजन मिलती है और जल हमारे शरीर की विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति करता है।

पोषक तत्वों के स्रोत

कार्बोहाइड्रेट – तकनीकी रूप से **कार्बोहाइड्रेट** कार्बन के हाइड्रेट होते हैं, जिनमें शर्करा, मांड और सेलुलोज होते हैं। इस प्रकार कार्बोहाइड्रेट कार्बन और जल से बने होते हैं। ये कार्बोहाइड्रेट निम्न प्रकार के होते हैं – glucose (वनस्पतियों में पाया जाने वाला मीठा पदार्थ), fructose (फल शर्करा), sucrose (गन्ने की शर्करा), lactose (दुग्ध शर्करा), dextrose मकई की शर्करा। ये शरीर में ऊर्जा के मुख्य स्रोत होते हैं। ये गेहूँ, मकई, चावल, आलू, गन्ना, फल, टेबल शूगर (खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से उपलब्ध शर्करा के अतिरिक्त ऊपर से डाली गई शर्करा), ब्रेड, दूध, जैम, बिस्कुट, केक आदि में होते हैं। अंगूर ही एक ऐसा फल होता है, जिसमें फ्रुक्टोज न होकर ग्लुकोज होता है। कार्बोहाइड्रेट रोग–प्रतिरोध तंत्र, प्रजनन, रक्त के जमाव को रोकने और हमारे सामान्य विकास में सहायक होते हैं। हर 1 ग्राम साधारण शर्करा, जो कार्बोहाइड्रेट होती है, से हमें 3.87 किलो कैलोरी और जटिल कार्बोहाइड्रेटों से 3.57 से 4.12 किलो कैलोरी ऊर्जा मिलती है। मिठाइयाँ, बिस्कुट, कैंडी, टेबल शूगर, शहद, सोफ्ट ड्रिंक, ब्रेड, क्रैकर, जैम, फल उत्पाद, पास्ता, नाश्ते के धान्य आदि प्रसंस्कृत (processed) अथवा (refined) परिशोधित खाद्य पदार्थों से हमें ज्यादा कार्बोहाइड्रेट मिलते हैं। फलियों, कंद–मूल, चावल, अपरिशोधित फल और अपरिशोधित खाद्य पदार्थों में अपेक्षतया कम कार्बोहाइड्रेट होते हैं। हालांकि दूध में

लैक्टोज के रूप में अधिक कार्बोहाइड्रेट होता है, तथापि पशु–आधारित अन्य उत्पादों में कार्बोहाइड्रेट न्यूनतम मात्रा में होते हैं। काफी दिनों तक बहुत कम कार्बोहाइड्रेट लेने से रक्त में कीटोन की मात्रा अधिक हो जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होती है। चोकर वाले अनाजों में जटिल कार्बोहाइड्रेट, बी–कंप्लेक्स के विटामिन, खनिज और रेशे अधिक होते हैं।

क्या आप जानते हैं?

राइस फ्लेक और खील चावल के आटे से अधिक स्वास्थ्यकर होते हैं। ब्राउन और सेला चावल सफेद पालिश किए हुए चावल से अधिक स्वास्थ्यकर होता है। उनमें बी–ग्रुप के विटामिन और खनिज होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट हर चीज में होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट न केवल अनाजों, ब्रेड, चावल, पास्ता में होते हैं, बल्कि गिरियों, बीजों, फलों, सब्जियों, दूध, डेयरी उत्पादों, रसों, सोडा, कैंडी और डेजर्ट में भी होते हैं।

जटिल कार्बोहाइड्रेट पचाने के लिए हमारे शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है तथा उनसे ऊर्जा धीरे–धीरे व देर में मिलती है। इनसे अधिक रेशा और पोषक तत्व मिलते हैं, इनका ग्लिसमिक इंडेक्स (शर्करा की मात्रा) (जीआई) कम होता है और इनके खाने से कम कैलोरी में पेट भर जाता है। जटिल कार्बोहाइड्रेट ब्राउन राइस, सेला चावल, चोकरयुक्त गेहूँ के आटे की ब्रेड और पास्ता, किनोआ, जई के आटे, हरी पत्तेदार सब्जियों, फलियों, मसूर की दाल, मटर, शक्करकंदी, मुसली, मोटे अनाज, मक्का, याम, फलियों, मटर, खाद्य गुठलियों वाले अधिकांश फलों और हरी पत्तेदार सब्जियों में होते हैं।

साधारण कार्बोहाइड्रेट आसानी से पच जाते हैं। इनकी ऊर्जा शरीर में ग्लाइकोजेन के रूप में एकत्रित होती है। मेहनत का काम न करने पर इनसे मिली एंप्टी कैलोरी वसा में बदल जाती है और व्यक्ति मोटा हो जाता है। इनमें रेशे और पोषक तत्व कम होते हैं, इनका जीआई अधिक होता है। इनसे रक्त में ग्लुकोज बढ़ जाता है, जिससे थकावट महसूस होती है। ये परिशोधित सफेद चीनी, ब्राउन शर्करा, गुड़, शहद, फल रस, शर्करा वाले पेयों, कैंडी, डेजर्ट, जैम, जैली और मीठे सिरपों में मौजूद उच्च फ्रुक्टोज वाले कोर्न सिरप में मिलते हैं। इनका सेवन कम करना चाहिए।

प्रोटीन – वैज्ञानिक रूप से ये अमीनो अम्लों के अवशिष्ट होते हैं। ये उपापचय (metabolism) में सहायक होते हैं, डीएनए को रिप्लीकेट करते हैं, उत्तेजन में सहायक होते हैं, और अणुओं को एक जगह से दूसरी जगह ले जाते हैं। ये शरीर में कुछ समय के

लिए ही रहते हैं। उसके बाद ये नष्ट हो जाते हैं। ये शरीर के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रोटीन मांस, मछली, अंडे, दालों, सोया में अधिक होते हैं। मांस में मायोसिन नामक प्रोटीन होता है, जिससे मांसपेशियाँ बनती हैं। प्रोटीन के गैर–डेयरी स्रोतों से हम ताकतवर बनते हैं और बढ़ते हैं। ऐसे भोजनों में बढ़ने के लिए लौह और जस्ता होता है। दूध और डेयरी आहार हमारी हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाने के लिए कैल्सियम के अच्छे स्रोत होते हैं। 1 ग्राम प्रोटीन से बढ़े भार को protein efficiency ratio (PER) कहा जाता है।

वसा – वसा हमें पशुओं, दूध और दुग्ध उत्पादों से मिलती है। वसा से हमें अधिकतम ऊर्जा मिलती है। 1 ग्राम वसा से हमें 9 किलोकैलोरी ऊर्जा मिलती है।

विटामिन – विटामिन शरीर के लिए आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व होते हैं। जहाँ कार्बोहाइड्रेट पूरे शरीर के लिए आवश्यक होते हैं, विटामिन किसी अंग विशेष के लिए होते हैं। शरीर के अंग इन्हें या तो स्वयं बिल्कुल नहीं बना सकते या पर्याप्त मात्रा में नहीं बना सकते। इसलिए शरीर के अंगों की आवश्यकता के अनुसार हमें भोजन के माध्यम से प्रति दिन अलग–अलग तरह के विटामिन लेने होते हैं। विटामिन तेरह प्रकार के होते हैं। इनका यह वर्गीकरण उनके जैविक अथवा रासायनिक कार्यों की दृष्टि से किया जाता है।

विटामिन, स्रोत, कार्य तथा न्यूनता के लक्षण

विटामिन एवं अपेक्षित मात्रा	स्रोत	कार्य	अल्पता के मुख्य लक्षण
जल–घुलनशील विटामिन : विटामिन बी कंप्लेक्स तथा विटामिन सी			
Vit. B_1 (thiamine) 1-2 mg/day	अंकुरित अनाज और उनके छिलके, खमीर, अंडा, दूध, गोभी, केला, मूंगफली, मांस, सूअर का मांस, जई का आटा, ब्राउन चावल, सब्जियाँ, आलू, कलेजी	स्नायु को स्थिर बनाना, कार्बोहाइड्रेट व वसा को पचाना	दुर्बलता, मांसपेशियों में क्षीणता, बेरी–बेरी रोग, दिल की दुर्बलता
Vit.B_2(G) (riboflavin), 1-6 mg/day	पनीर, खमीर, अंडा, हरी सब्जियाँ और फलियाँ, कलेजी, मांस, दूध, केला, कॉर्न, शतावर	वृद्धि एवं पाचन क्रिया में सहायक	मुँह के कोने फटना, क्षीण पाचन शक्ति, त्वचा व आँखों में जलन, सिर दर्द, दिमागी थकावट, यादगार में कमी, नाक में पपड़ी जमना
Vit.B_3 (niacin) 1-2 mg/day	खमीर, कलेजी, अंडा, मांस, दूध, मूँगफली, गन्ना, टमाटर, मछली, अनेक सब्जियाँ, खुमी, गिरियाँ	पाचन क्रिया में सहायक	त्वचा रोग, मंद बुद्धि, बाल सफेद होना, प्रजनन क्षमता में कमी
Vit.B_5 (Vit.PP)	ताजा मांस, कलेजी, मछली,	पाचन क्रिया में	जीभ व त्वचा पर दाने व

(pantothenic acid) 1-2 mg/day	अनाज, दालें, खमीर, फूलगोभी, एवोकेडो	सहायक	पपड़ियाँ, क्षीण पाचन शक्ति, दिमागी कमजोरी, पागलपन
Vit.B_6 (pyriod-oxine), 10 mg/day	दूध, खमीर, कलेजी, मांस, अनाज, फल, दालें, हरी सब्जियाँ, गिरियाँ, केला	प्रोटीन व अमीनो अम्लों का पाचन, रेडियोथेरापी के बाद मितली, उल्टी से बचाव	खून की कमी, त्वचा रोग, पेशी ऐंठन
Vit. B_7 (biotin), 30µg/day	कच्चे अंडे की जर्दी, कलेजी, मूँगफली, हरी पत्तेदार सब्जियाँ	–	त्वचा रोग, आंत्र शोथ
Vit. B_9 (folates), 400µg/day	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पास्ता, ब्रेड, धान्य, कलेजी	–	अति रक्तल्पता, गर्भ के दौरान दोष, जिससे तंत्रिका नली में दोष आ जाता है।
Vit.B_{12} (cynocoba-lamin), 1-2 mg/day	केवल पशु मूल के उत्पादों में, जैसे मांस, मछली, कलेजी, अंडा, दूध, पनीर, कुक्कुट	पाचन क्रिया व rbc के निर्माण में सहायक	खून की कमी, मंद बुद्धि
Vit.C (ascorbic acid), 50 mg/day	संतरा, मौसमी, नींबू, टमाटर, हरी सब्जियाँ, आलू, फल, गाय का दूध, कलेजी	रोगों से बचाने व घाव भरने, विकास, डेंटीन, मसूढ़ों और हड्डियों के लिए उपयोगी	स्कर्वी, मसूढ़ों से रक्त बहना, आंतरिक रक्त–स्राव
Folic Acid Group 5 mg/day	हरी पत्तियाँ, कलेजी, सोयाबीन, खमीर	वृद्धि, rbc का निर्माण, डीएनए का संश्लेषण	मंद बुद्धि, खून की कमी
Vit. H (biotin) 1-2 mg/day	खमीर, गेहूँ, अंडा, फल, मूँगफली, चाकलेट, सब्जी	फैटी एसिडों का संश्लेषण, ऊर्जा बनाना	बाल झड़ना, त्वचा रोग, दुर्बलता
वसा–घुलनशील विटामिन : विटामिन ए, डी, ई तथा के			
Vit.A (retinal), 300-400 IU/day	दूध, मक्खन, अंडा, संतरा, पीले रंग के पके फल,घिया, पेठा, पालक, सोया दूध, कलेजी, मछली का तेल, गाजर	नजर की शिराओं का संश्लेषण, एपीथीयिमी, स्तन–वृद्धि व विकास	कार्निया व त्वचा की कोशिकाओं में खराबी, रतौंधी

Vit.D (calciferol), 300-400 IU/day	मक्खन, कलेजी, अंडे की जर्दी, सामन मछली, मछली का तेल, सूर्य–प्रकाश, दूध, खुमी, मक्खन, डेयरी उत्पाद	कैल्शियम, फॉस्फोरस, कार्बोहाइड्रेट, हड्डियों और दाँतों के लिए महत्वपूर्ण	बच्चों में सूखा रोग, बूढ़ों में ऑस्टियो– मैलेसिया, प्रजनन क्षमता में कमी, मांस– पेशियों में कमजोरी
Vit.E (tocopherol), 15.0mg/day	हरी सब्जियाँ, कलेजी, अंडे की जर्दी, मक्खन, दूध, पालक, सोयाबीन, अनाज, बीफ, कलेजी, मटन, गिरियाँ, बीज	जननिक एपीथिलियम की वृद्धि, पेशियों की क्रियाशीलता, स्टार्च को पचाने व कोषाणुओं के श्वसन में सहायक	हैमरेज की बढ़ती प्रवृत्ति, मासिक धर्म की अनियमितता, गर्भपात
Vit.K (naphtha-quinone) 120µg/day	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, टमाटर, कलेजी, अंडे की जर्दी, पनीर, दूध, जई, मछली, राई	रक्त में प्रोथ्रॉबिन का निर्माण	रक्त का थक्का न बनना, यकृत क्षतिग्रस्त हो जाना तथा हैमरेज
Vit. P	विटामिन सी के लगभग सभी स्रोतों में	Vit. C की तरह व उसके साथ मिलकर रक्त कोशिकाओं को स्वस्थ रखना	अस्वस्थ रक्त कोशिकाएँ

जल–घुलनशील विटामिन शरीर के जल में घुल जाने से उन्हें नियमित रूप से लेते रहना होता है। वसा–घुलनशील विटामिन खाना पकाने पर नष्ट नहीं होते। ये शरीर में भी धीरे–धीरे नष्ट होते हैं। इसलिए प्रोटीन की भाँति शरीर को इनकी आवश्यकता प्रति दिन नहीं होती। इनका उपयोग न होने पर शरीर इन्हें लिवर और एडिपोज नामक वसीय ऊतक में जमा करता रहता है। अधिकांश लोगों को विटामिन पूरक लेने की भी आवश्यकता नहीं होती। इन्हें ज्यादा मात्रा में लेने से शरीर में आविषालुता उत्पन्न हो सकती है।

खनिज – खनिज हमें पृथ्वी से मिलते हैं। शरीर इन्हें भी स्वयं नहीं बना सकता। मानव शरीर को अधिकांश खनिज पानी, पशुओं और पौधों से मिलते हैं। पशु और पौधे इन्हें पृथ्वी से प्राप्त करते हैं। ये अनिवार्य पोषक तत्वों के चार समूहों में से एक होते हैं। शेष तीन विटामिन, अनिवार्य वसीय अम्ल और अनिवार्य अमीनो एसिड हैं। मानव शरीर में पाँच प्रकार के प्रमुख खनिज होते हैं – कैल्सियम, फॉस्फोरस, पोटासियम, सोडियम और मैग्नेसियम। इनके अतिरिक्त सल्फर, लौह, क्लोरीन, कोबाल्ट, कॉपर, जिंक, मैंग्नीज, मॉलिबडेनम, आयोडीन और सेलेनियम नामक अन्य खनिज लेश रूप में होते हैं, जो विशिष्ट जैव–रासायनिक कार्य करते हैं।

शरीर के लिए आवश्यक खनिज (देवनागरी वर्णक्रम से)

खनिज	स्रोत	अल्पता के मुख्य लक्षण
आयोडीन	समुद्री भोजन और वीड, खारे पानी की मछली, आयोडीनयुक्त व साधारण नमक	गलगंड रोग, नवजात शिशुओं में बौनापन
कॉपर	हरी सब्जियाँ, मछली, सीपी, कलेजी	खून की कमी, मैनीकेस सिंड्रोम
कैल्शियम	दूध, मक्खन, पनीर, सार्डाइन मछली, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, खट्टे फल	बच्चों में सूखा रोग, वयस्कों में हड्डियों में खराबी
क्रोमियम	खमीर, काली मिर्च, कलेजी, चोकर वाला आटा, ब्रेड, बीयर	वयस्कों में मधुमेह
जिंक	मांस, साबुत अनाज, फली, दूध	घाव का न भरना, भूख कम लगना, क्षीण यौन विकास
पोटाशियम	ताजा सब्जियाँ, मांस, संतरा, केला, चोकर	दिल की धड़कन में उतार– चढ़ाव, मांसपेशियों में कमजोरी, थकावट, गुर्दों तथा फेफड़ों में खराबी
फॉस्फोरस	मांस, मुर्गा, मछली, अंडे, सूखी फलियाँ, मटर, दुग्ध उत्पाद	मांसपेशियों की कमजोरी, हड्डियों में दर्द, भूख कम लगना
फ्लोरीन	फ्लोरीनयुक्त पेयजल, समुद्री भोजन, चाय	दाँतों की सड़न, संभावित आस्टियो–पोरोसिस
मालिबडेनम	फली, अनाज, कलेजी, गहरे हरे रंग की सब्जी	–
मैंग्नीज	फली, अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, चाय	–
मैग्नेशियम	हरी पत्तेदार कच्ची सब्जियाँ, छिलके वाले मेवे, साबुत अनाज	दिल की धड़कन में उतार– चढ़ाव, मांसपेशियों की कमजोरी, अनिद्रा
लौह	कलेजी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे की जर्दी, सूखे फल, आलू शीरा	खून की कमी
सैलेनियम	साधारण नमक, अन्य प्राकृतिक लवण	शरीर के अम्ल–क्षार संतुलन में खराबी

रेशे – रेशे हमारी पाचन क्रिया को स्वस्थ बनाए रखते हैं और अपच नहीं होने देते। ये पानी अधिक सोखते हैं और शर्करा, मांड आदि अन्य कार्बोहाइड्रेटों की भाँति छोटी आँतों से नहीं पचाए जा सकते, जिस कारण शौच जल्दी आता है। रेशे हमें चोकर वाले अनाजों/पास्ता, ब्रेड/जई/जौ/राई; बेरी, नाशपाती, तरबूज, संतरा; फूलगोभी, गाजर और स्वीटकॉर्न; फलियों, मटर, दालों, गिरियों और बीजों तथा छिलके वाले फलों/आलू से मिलते हैं। इन चीजों से यह स्पष्ट है कि रेशे पौधों से प्राप्त कार्बोहाइड्रेटों से मिलते हैं। पौधों में सेलुलोज नामक कार्बोहाइड्रेट होता है।

जल – जल से कैलोरी अथवा पोषक तत्व नहीं मिलते, फिर भी यह मानव शरीर में अनेक प्रकार के कार्य करता है।

अपनी जाँच स्वयं करें

अपने स्वास्थ्य की जाँच आप स्वयं करें। दर्पण के सामने खड़े हों और देखें कि क्या –

1) आपकी आँखें तेज और चमकीली हैं?
2) होंठ नरम और नम हैं?
3) मसूढ़े और दाँत स्वस्थ और गुलाबी हैं?
4) त्वचा चिकनी और दमकती हुई है?
5) टाँगें सीधी हैं?
6) वजन बायो मास इंडेक्स के अनुसार है?
7) आप चुस्त हैं?
8) आपका विकास भली–भाँति हो रहा है?
9) आप कमजोरी महसूस नहीं करते?

यदि इनमें से किसी एक भी चीज का जवाब 'नहीं' में हो, तो इससे तात्पर्य है आपमें उससे संबंधित पोषक तत्व की कमी है।

भोजन के पोषक तत्व नष्ट क्यों होते हैं?

खाद्य पदार्थों में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व होते हैं, जो हमारे शरीर के लिए किसी न किसी प्रकार लाभदायक होते हैं। परंतु बहुत से खाद्य पदार्थों के सेवन से पहले विभिन्न चरणों पर ये पोषक तत्व कम हो जाते हैं या बिल्कुल नष्ट हो जाते हैं। इन पोषक तत्वों के कम या नष्ट होने के अलग–अलग कारण होते हैं। कुछ पोषक तत्वों को इस क्षति से बचाया जा सकता है और कुछ को आंशिक रूप से बचाया जा सकता है। इसलिए शरीर के लिए आवश्यक इन पोषक तत्वों के पोषण मान को कम नष्ट होने देने या नष्ट न होने देने अथवा उनकी पूर्ति करने के लिए हमें सदा सतर्क रहना चाहिए, अन्यथा उनके सेवन का हमें यथेष्ट लाभ नहीं मिलेगा या बिल्कुल लाभ नहीं मिलेगा।

पोषक तत्व कम होने का कारण	कमी से बचने का उपाय
✓ **सभी दालों, अनाजों, गिरियों आदि खाद्य पदार्थों की समाप्ति की कोई अवधि होती है और वह अवधि निकट आते–आते उसके पोषक तत्व कम होने लगते हैं।**	प्रयास किया जाए कि इन खाद्य पदार्थों का उपयोग जल्दी से जल्दी कर लिया जाए। यदि ऐसा न हो सके तो इनका भंडारण अच्छी रीतियों के अनुसार किया जाए। इनमें नमी, आवश्यकता से अधिक गर्मी न होने दी जाए और इनमें धूल न जाने दी जाए।
✓ **गेहूँ की पिसाई के समय और बाद में रोटी के तवे पर सिकाई के समय पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।**	✓ फोर्टिफाइड आटे का प्रयोग करें। ✓ आटा पिसवाते समय उसे बारीक न पिसवाएँ। ✓ एक ही बार में ज्यादा आटा न पिसवाएँ। ✓ पिसे हुए आटे को नमी से बचाएँ और उसे सुरक्षित रखें।
✓ **आटे को छानकर खाने से**	✓ आटे को छानने से उसका रेशा नष्ट हो जाता है। इसलिए चोकर वाले आटे का प्रयोग करें। ✓ मैदा का प्रयोग न करें।
✓ **खाद्य पदार्थों को कढ़ाई, खुले पतीले आदि में पकाने से**	✓ खुले बर्तनों में पकाई से खाद्य के पोषक तत्व वाष्प के साथ उड़ जाते हैं। कुकर में खाना पकाएँ।
✓ **आवश्यकता से अधिक पकाने से**	✓ खाद्य को जितना जरूरत हो, उतना ही पकाएँ।
✓ **खाने को बार–बार पकाने से**	✓ बार–बार की पकाई से खाने के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसलिए हर बार सारे खाने को गर्म करने की

	बजाय उतना ही खाना गर्म करें, जितना आवश्यकता हो।
✓ फलों की आवश्यकता से अधिक कृत्रिम पकाई से	✓ **फलों की कृत्रिम पकाई नियंत्रित रूप से करें और कैल्सियम कार्बाइड से बनी एसीटिलीन गैस से पकाने की बजाय एथिलीन गैस से पकाएँ।**
✓ फलों का रस बनाने से	✓ **फल रस में फल का रेशा नहीं रहता। इसलिए फल रस पीने की बजाय सीधे फल खाएँ।**
✓ खाने में कोई पदार्थ मिलाने से	✓ **जैसे प्याज को सिरके में डालने से उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं। इसलिए बिना सिरके वाली प्याज का उपयोग करें।**
✓ दो या अधिक बेमेल चीजें साथ–साथ खाने से	✓ **जैसे गर्म दूध पीने के तुरंत बाद नींबू रस पीने से दूध फट जाता है और उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं।**

जब मेरे ही घर में

- सुश्री रत्ना श्रीवास्तव, सहायक निदेशक (तकनीकी),
राष्ट्रीय खाद्य प्रयोगशाला, गाजियाबाद

(सुश्री रत्ना श्रीवास्तव की इस कविता को प्राधिकरण के वर्ष 2021 के हिंदी पखवाड़े के अवसर पर प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया। राजभाषा और मातृभाषा हिंदी पर ऐसी कविता कम ही देखने को मिलती है। कविता इतनी मार्मिक है कि पाठक के मन-मस्तिष्क को झिंझोड़ कर रख देती है और उसे इसका प्रयोग सदैव करने के लिए प्रेरित करती है।)

बड़ा ही अनोखा-सा लगता है,
जब मेरे ही घर में, मेरे सम्मान में
तुम सभाएँ आयोजित करते हो!
मैं मात्र एक भाषा तो नहीं हूँ,
मैं माध्यम हूँ विचारों की अभिव्यक्ति का
फिर क्यूँ तुम केवल एक ही दिन
मेरे प्रति आभार व्यक्त करते हो?

मैं माध्यम हूँ सभ्यताओं को पोषने की,
आधार हूँ तुम्हारे स्वर्णिम भविष्य का,
हूँ तुम्हारी संस्कृति की नींव भी,
मैं हूँ तुम्हारी एकता की प्रतीक भी,
फिर क्यूँ तुम केवल एक ही दिन
मेरा धन्यवाद करते हो?

यूँ तो युगातीत है मेरे जन्म की कहानी,
सभ्यताओं से भी पहले की मिलती है मेरी निशानी,
और तुम तारीखों में ढूँढ़ रहे हो मेरे उदगम को?
मैं हूँ तुम्हारे जन्म से भी पुरानी,
फिर क्यूँ तुम केवल एक ही दिन,
मेरी खोज, मेरी शिनाख्त करते हो?

है वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी प्रमाणित,
वेदों की मेरी लिपि देवनागरी,
करोड़ों शब्द हैं मेरे आगोश में,
किन्तु जो ये दिन तुम मना रहे हो मेरे सम्मान में,
है इसके लिए नहीं उचित कोई एक शब्द मेरे संज्ञान में।

जो जयंत मैं कहूँ इसको,
तो मेरे जन्म का तुमको भान भी नहीं है।
जो मात्र एक दिवस कहूँ इसको,
तो इतना छोटा तो मेरा आयाम नहीं है।
जो श्रद्धांजलि कहूँ इसको,
तो हुआ मेरा अभी निर्वाण नहीं है।

मैं हूँ इतनी विस्तृत कि यूँ एक दिन में
मुझको मनाना आसान नहीं है।
समझो मुझे अपने आज और कल में,
मात्र पुरुस्कार प्राप्ति का तो यह सामान नहीं है?

दुर्भाग्य कहूँ या कहूँ विडम्बना,
तुम हिंदी बोलने की कसमें भी अंग्रजी में खाते हो,
है कितनी खुबसूरत तुम्हारी मातृ भाषा,
यह भी 'ब्यूटीफुल' बोलकर जताते हो।
महत्त्व का मेरे तुमको पता नहीं है,
किन्तु 'सिग्निफिकेंस' कहने पर
मेरे गुण खुलकर बताते हो।

कहने को तो माँ हूँ, पर रिश्ता मौसी का-सा निभाते हो।
हिंदी दिवस पर जीते पुरस्कार नाज से दिखाते हो,
पर दैनिक जीवन में हिंदी अपनाने से कतराते हो।
जान लो, किसी को प्रभावित करने की माध्यम
नहीं होती भाषा, यह क्षमता होती है विचारों की।

जो हो इतने ही विचारशील तुम यदि सच में,
तो हिंदी के प्रयोग पर क्यूँ लजाते हो?
है सचमुच गर्व जो तुमको अपनी भाषा पर,
फिर क्यूँ केवल एक ही दिन हिंदी दिवस मनाते हो?

जो तुमको लगूँ माथे का तिलक सच में,
तो मुझे ह्रदय में बैठाना।
जो तुमको गर्व हो मेरे गौरव पर यदि सच में,
तो मुझे गौरव से अपनाना।

हिन्द के वासियो! विनती है ये हिंदी की सभी से,
कि विषय नहीं है यह केवल एक दिन का।
जो तुमको प्यार हो राष्ट्र और राष्ट्रभाषा से सच में,
तो हिंदी का यह उत्सव आजन्म मनाना।

कुछ ग़ैर-वतनी भाषाओं ने दी है
ललकार मेरे अस्तित्व को खोदने की।
जो मेरे लाल हो तुम यदि सच में,
तो है शपथ तुमको स्वयं मेरी नींव बन जाना।
जो बोला है आज माँ हिंदी को, तो रिश्ता आजन्म निभाना।

जो मेरे उत्थान के हामी हो सच में,
तो मेरा कभी मखौल मत बनाना!
जो हाथ में पकडे इन पुरस्कारों पर
गर्व है तुमको यदि सच में,
तो खाओ सौगंध हिंद की,
आचरण करोगे हिंदी भाषा का रोजाना!!

कोरोना वायरस - मानव अस्तित्व संकट में

- सौरभ कुमार दुबे, तकनीकी अधिकारी, गुणता आश्वासन प्रभाग

(श्री सौरभ कुमार दुबे की इस कविता को प्राधिकरण के वर्ष 2021 के हिंदी पखवाड़े के अवसर पर द्वितीय पुरस्कार प्रदान किया गया। उनकी यह रचना कोरोना की महाविभीषिका के उत्तप्त रूप को दर्शाती है तथा जीवन में हर मुश्किल घड़ी का धैर्य से सामना करने की प्रेरणा देती है। कविता में संदेश दिया गया है कि यदि प्रकृति का शोषण बंद नहीं हुआ तो ऐसे कठिन दिन हमारे लिए दुःस्वप्न बने रहेंगे। अपने पर्यावरण को सुधारने के लिए हमें तत्काल जागृत होने की आवश्यकता है अन्यथा मानवता पर ऐसे विष-भुजंग अपना फल सदा फैलाए रखेंगे। श्री दुबे की यह कविता हमें धरती पर प्रलय के समय की कवि जयशंकर प्रसाद की इन पंक्तियों की रह-रहकर याद दिलाती है-

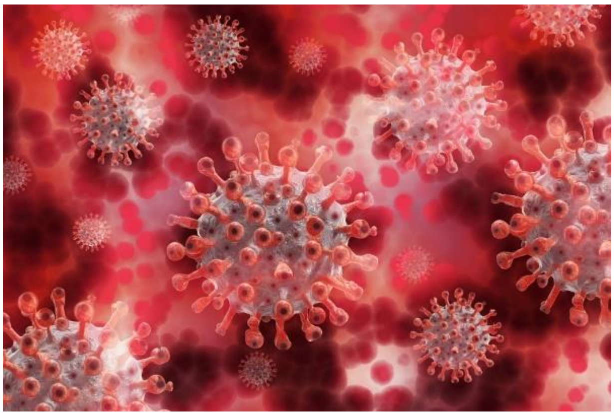
हिमगिरि के उत्तुंग शिखर पर, बैठ शिला की शीतल छाह,
एक पुरुष भीगे नयनों से, देख रहा था प्रलय प्रवाह।
ऊपर हिम था, नीचे जल था, एक सघन था, एक तरल
एक तत्व की ही प्रधानता, कहो उसे जड़ या चेतन!

प्रस्तुत है श्री दुबे की यह उच्च स्तरीय साहित्यिक सृजना -)

चहूँ ओर हाहाकार है, दुःस्वप्न में संसार है,
करुण क्रंदन वेदना में, संलिप्त हर चीत्कार है।
एक भावना भय की हवाओं से लिपट कर बह रही,
विषधर भुजंग के समक्ष हर युक्ति भी बेकार है॥

विपदा ये कैसी आई है, हर मनुज के जीवन में,
बेमौसम पतझड़ आया है, मेरे खिलते उपवन में,
वृद्ध वृक्ष हो रहे हताहत, और किसलय नूतन में,
कहीं क्षत-विक्षत हुए, संतप्त सब परिवार हैं॥

देखो विवश सब अस्त्र-शस्त्र, तकनीकों के भंडार हैं,
बंद हुए मंदिर, मस्जिद और ईसा के दरबार हैं।
फन फैलाए मानवता पर यह भुजंग चढ़ आया है,
शोषित प्रकृति का दूत यह निष्पक्ष निराकार है॥



ना सोचो इस कठिन घड़ी में कोई पथ भी दिखलाएगा,
ना ठहरो उस पल को जब, कोई सुमार्ग पर ले जाएगा,
वो जीवन भी क्या जीवन है, जिसमें ना कोई घर्षण हो?
कैसी भक्ति कैसी श्रद्धा, जिसमें ना आत्म-समर्पण हो?

धैर्य रख, एकांतवास लो, निजता का सम्मान करो,
सभी यशों और पुण्यों से तुम, पालक का आह्वान करो।
संरक्षित हो प्रकृति हमारी, ऐसा एक संकल्प करो,
सभी समर कट जाएँगे, बस मानवता का हाथ धरो॥

मैंने बहुत पाया है

- रिजवान खान, सहायक, वित्त और लेखा प्रभाग

(रिजवान खान जी की इस गजल को प्राधिकरण के वर्ष 2021 के हिंदी पखवाड़े के अवसर पर तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया। गजल में उन्होंने हमारे मुकद्दर की निर्मात्री, स्नेह की दात्री माँ के महत्व को बड़े अंदाज से उकेरा है। जमाने ने उन्हें किस-किस रूप में आजमाया, इसका बड़ा हृदय-विदारक विवरण उन्होंने उर्दू के लाजवाब मोतियों में पिरोया है। उन्होंने रिश्तों के खोखलेपन और उनसे मिले दुखों को बखूबी नया रचना-विधान दिया है। गजलकार जमाने से मिली अथाह पीड़ाओं से आतंकित है और उनसे दूर भागना चाहता है। जयशंकर प्रसाद यही कह गए हैं -

ले चल वहाँ भुलावा देकर, मेरे नाविक! धीरे-धीरे।
जिस निर्जन में सागर लहरी, अंबर के कानों में गहरी
निश्छल प्रेम-कथा कहती हो, तज कोलाहल की अवनी रे!

इन सबके बीच भी उन्होंने माँ के रूप में अपार धन पाने की खुशी व्यक्त की है और बहुत खोने के बीच भी बहुत पाने का एहसास किया है।

जमाना नहीं है मेरे पास तो क्या, मुझे फक्र है कि मेरे पास माँ है।
और क्या माँगू तुमसे खुदा मैं, माँ के रूप में सब कुछ तो दिया है।

पढ़िए उनकी यह गजल -)

खोया है कुछ मैंने, मगर पाया बहुत है,
खुद पे लगाके बाज़ी, खुद को गँवाया बहुत है।
मैं बुलंदियों में अपना मुकद्दर नहीं तलाशता,
मेरे लिए तो बस मेरी माँ का साया बहुत है।
बस वही एक शख्स है जिसने कभी कुछ न कहा
वरना जिसने भी एहसान किया, जताया बहुत है।
नींद, ख्वाब, रातें - सब इन आँखों से अब अजनबी हैं,
वरना दादी, नानी के किस्सों ने हमको सुलाया बहुत है।

वो तो लहरों ने अब तक थामे रखा है,
वरना किनारों ने हमको डुबोया बहुत है।

आओ चलो आसमाँ पर भी थोड़ा चलके देख लें,
इस ज़मीं ने तो हमको गिराया बहुत है।

मेरे पैक़र[1] से बनाए हैं शाहकार[2] कई,
मेरे मुसव्विर[3] ने मुझको आज़माया बहुत है।

अब शायद इन ख़यालों की दुनिया से मैं बाहर न आ सकूँ
कुछ हक़ीकतों ने हमको डराया बहुत है।

[1]ढाँचा, [2]पुतला, [3]डिजाइनर

चाँदनी पूर्णिमा की

इंद्रजीत वशिष्ठ, सहायक, आईटी

(श्री इंद्रजीत वशिष्ठ की इस कविता को प्राधिकरण के वर्ष 2021 के हिंदी पखवाड़े के अवसर पर सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया। प्रणय-निवेदन की यह कविता निश्चय ही सांकेतिक शब्दों को लक्ष्यार्थ प्रदान कर रही है। मनोभावों को स्पष्ट कहकर भी उन्हें मर्यादाओं की सीमा में बाँधे रखना, साथ ही कुतुहल को उद्वेलित करना किसी अध्यवसायी की साधना का परिचय है। स्पष्ट है कि श्री वशिष्ठ प्रौद्योगिकी के क्षेत्र के शिल्प को साहित्य के प्रांगण में रोपने में सिद्ध हुए हैं। इस कविता से उन्होंने अपने आपको अज्ञेय के समकक्ष लाकर खड़ा कर दिया है, जिन्होंने कभी लिखा था -

चाँदनी चुपचाप सारी रात, सूने आँगन में जाल रचती रही,
मेरी रूपहीन अभिलाषा अधूरेपन की मद्धिम आँच पर तचती रही।
व्यथा मेरी अनकही आनंद की संभावना के मनश्चित्रों से परचती रही।

अब सराबोर होइए श्री वशिष्ठ की ऐसी ही काव्यांजलि से -)

शरद की स्वच्छ शीतल चाँदनी बहकी हुई है।
आओ हम भी इस बहक में बहक जाएँ।।

फूल, झरने, तितलियाँ, सुरभित हवाएँ।
कह रहे हैं आज मौसम है प्रणय का।।

त्याग कर संकोच, सारी वर्जनाएँ।
सृष्टि की लय में अहम् के चिर विलय का।।

बदन महका हुआ, सारी धरा महकी हुई है।
आओ हम भी इस महक में महक जाएँ।।

मिल रही नदियाँ समुद्र से लिपटकर।
छटपटाकर चूमती पुरजोर लताएँ।।
बादलों की बाहों में बँध बिजलियाँ।
कह रही है कसमसाहट की कथाएँ।।

दाह दहका हुआ है, दामिनी दहकी हुई है।
आओ हम भी इस दहक में दहक जाएँ।।

शरद की स्वच्छ शीतल चाँदनी महकी हुई है।
आओ हम भी इस महक में महक जाएँ।।

राग लहका हुआ है, रागिनी लहकी हुई है।
आओ हम भी इस लहक में लहक जाएँ।।

शरद की स्वच्छ शीतल चाँदनी बहकी हुई है।
आओ हम भी इस बहक में बहक जाएँ।।

प्रेम उत्सव में मग्न हैं सब दिशाएँ।
तुम भला क्यों दूर बैठी हो छिटककर?

भाव को विस्तार देने के क्षणों में।
क्या रहोगे तुम सदा खुद में सिमटकर?

स्वप्न चहका हुआ है, कल्पना चहकी हुई है,
चाँद, तारे, सूर्य, ग्रह, नक्षत्र सारे।
गा रहे जो गीत हम भी गुनगुना लें।।
काम के इस ताप में खुद को तपा कर।
भावना के स्वर्ण को कुंदन बना लें।।

आओ हम भी इस चहक में चहक जाएँ।।
शरद की स्वच्छ शीतल चाँदनी बहकी हुई है।
आओ हम भी इस बहक में बहक जाएँ।।

खोज

- सुश्री दीपिका सिंह, हिंदी अनुवादक

(सुश्री दीपिका सिंह की इस कविता को प्राधिकरण के वर्ष 2021 के हिंदी पखवाड़े के अवसर पर सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया। परंतु इस कविता में कवयित्री खुद को सांत्वना देती प्रतीत नहीं होती, बल्कि इसके विपरीत आधुनिक नारी की सबलता, उसके आत्म-बोध और दृढ़ निश्चय को इंगित करती है। निश्चय ही यह कविता एक नव्यतर युग की दस्तक है। इसमें छिपे भाव शब्दों के आवरण से बाहर निकलकर नारी में उदित हो चुकी सशक्तता का स्पष्ट संदेश देते हैं और संकेत करते हैं कि आज की विश्वस्त नारी अब किसी के पीछे घूँघट ओढ़कर चलने वाली नहीं, अपना निर्णय स्वयं लेने वाली, अपना पथ स्वयं चुनने वाली तथा मशाल-वाहिका बन अन्यों का नेतृत्व करने वाली है। यह कवयित्री की अपनी खोज नहीं, बल्कि आधुनिक नारी की खोज है। साधुवाद ! वे इन्हीं पंक्तियों को साकार करती नजर आ रही हैं -

वह नहीं जो पवन वेग से भी भय खा ले,
वह नहीं जो हिले देखकर पवन हिंडोले।
वह भारत की बेटी, खुद की भाग्य-विधाता,
चमका करती हर आंगन बन सुता, सविता!

प्रस्तुत है उनकी प्रेरक रचना।)

मैं खोज खुद की करने निकली हूँ!
मुझे नापनी ही नहीं अब ज़मीन अपनी,
मैं दायरे आसमान में मापने चली हूँ,
मैं खोज खुद की करने निकली हूँ!

हो ही जाती है यहाँ गुज़र तो सबकी,
मैं जीने ज़िंदगानी चल पड़ी हूँ,
मैं खोज खुद की करने निकली हूँ!

सपनों, ख्वाहिशों के तिनके चुन-चुन कर,
आशियाना ज़िंदगी का सजाने चली हूँ,
मैं खोज खुद की करने निकली हूँ!
इस क्षण अगर मैं कुछ भी नहीं,
कुछ तो मैं बनने निकली हूँ,
मैं खोज खुद की करने निकली हूँ!
ज्ञान-तप से अस्तित्व सजाके, सत्य को पाने निकली हूँ,
मैं खोज खुद की करने निकली हूँ!

अनमोल और देवा की पाक कहानी

सुश्री लिली प्रसाद, मुख्य प्रौद्योगिकी अधिकारी

(प्रेम एक प्राकृतिक भावना है। प्रेम जीवन में सब कुछ है। भगवान् श्रीकृष्ण ने महाभारत में यही संदेश दिया है। प्रेम में केवल देने की भावना होनी चाहिए, लेने की नहीं। प्रेम निश्छल, निष्कपट और निस्वार्थ होना चाहिए। मीरा ने श्रीकृष्ण से ऐसा ही प्रेम किया था। सुश्री लिली प्रसाद ने ऐसे ही निश्छल, निष्कपट और निस्वार्थ प्रेम का आकर्षक कहानी के माध्यम से निरूपण किया है। कहानी उनके हृदय की निर्मलता की प्रतीक है। कबीर ने प्रेम में समर्पण भावना के बारे में कहा था -

प्रेम न बाड़ी उपजै, प्रेम न हाट बिकाय
राजा, प्रजा जेहि रुचै, शीश देय ले जाय।

अर्थात् प्रेम बलिदान मांगता है। सुश्री लिली प्रसाद की कहानी इसी बलिदान को समर्पित है)

शाम ढलती हुई जा रही थी। कहीं दूर से हल्का मधुर गीत सुनाई दे रहा था और अनमोल किसी गहरे सोच में डूबी हुई थी। तभी गंभीर दिखने वाले देवा ने पुकारा - "अनमोल! किसका इंतज़ार कर रही हो? मैं तो यहाँ हूँ।"

घबराती, डगमगाती हुई अनमोल थोड़ी संभलती, थोड़ी लड़खड़ाती हुई बोली - "कुछ नहीं देवा....., बस ऐसे ही ढलते हुए सूरज को देख रही थी।"

देवा ने कहा - "तुम ऐसे उदास अच्छी नहीं लगती, मुस्कुराया करो हमेशा और ख्यालों में नहीं, हक़ीक़त में जीने की कोशिश करो।"

अनमोल थोड़ी देर के लिए रुआँसी हो गई। फिर मुस्कुरा कर बोली - "देवा! तुम इन सब बातों को नहीं समझोगे। जाने दो, चलो चलते हैं"।

देवा ने फिर पूछा - "क्या ढूँढ़ती हो इन चाँद-सितारों में?

अनमोल ने हँसकर कहा - "इन्हें ही देखकर प्यार को समझा होगा किसी ने पहली बार।"

तभी देवा ने हाथ थामते हुए कहा - "अनमोल! प्यार इनको देखने से नहीं, अपने दिल में झाँकने से महसूस होता है। प्यार को समझने की कोशिश करो। इसे दूसरे को देखकर नहीं समझा जा सकता।"

कुछ इस तरह की बातें करते-करते कब अनमोल का घर आ गया, मालूम ही नहीं पड़ा और फिर दोनों उस रात के लिए जुदा हो गए। पर अनमोल इन बातों में ही रात भर खोई रह गई। बार-बार अधूरा चाँद देखकर खुद ही से न जाने कितने सवाल करती रह गई।

यही सिलसिला चलता रहा और किसी न किसी बहाने दोनों मिलते रहे और उनका प्यार बढ़ता रहा।

वक़्त बीतने में कहाँ देर लगती है? देखते-देखते देवा की नौकरी तथा शादी हो गई। इधर अनमोल अनमने मन से शादी के लिए तैयार हो गई। प्यार तो बेक़सूर था, पर समाज के रीति-रिवाजों के बीच बेपनाह रोता रह गया। जब भी अनमोल डूबते सूरज को देखती, उसे अपना प्यार याद आ जाता और वह आँसूओं में डूब जाती। हर मुस्कराहट में देवा को ढूँढ़ती रह जाती। पर बीता वक़्त कहाँ वापस आता है? हमेशा अपने प्यार के लिए कराहती, पर किसे कहती?

एक दिन घर की उलझनों में फँसी अनमोल सुबक रही थी कि रोहित के बुलाने की आवाज़ आई। चेहरे को संभालती अनमोल जब पहुँची तो उसे अपनी आँखों पर विश्वास नहीं हुआ। कुछ देर के लिए विस्मित-सी खड़ी रह गई। पलकों को सँभालते हुए पूछा - "क्या है, बोलिए?"

रोहित ने कहा - "देखो, मेरा दोस्त आज सालों बाद मिला है, इसी शहर में काम करता है। बचपन मे हम काफी खास दोस्त थे। इन्हें अपने हाथों का बना कुछ पेश करो"।

अनमोल ने नमस्कार किया, देवा को देखकर सोच में डूब गई, पर फिर जल्दी से हाँ कहकर चली गई। कह भी न पाई कि देवा खास तो उसका भी है। उसके बाद कभी चाय, तो कभी नाश्ते के बहाने देवा का आना-जाना लगा रहने लगा। रुआँसी-सी अनमोल की कभी देवा से आँखें मिलतीं तो देवा इशारों में रोने से मना कर देता।

ऐसे मे एक दिन रोहित कहीं काम से बाहर गया था और देवा अनमोल से मिलने आया। काफी देर इधर-उधर की बातें होती रहीं, पर जब देवा ने दिल का हाल पूछा तो अनमोल पूरी तरह से बिखर गई। सिर्फ इतना ही कह पाई.....हाल पूछने से ठीक हो गया?

देवा वैसे तो समझता सब था, पर अनमोल से पूछकर उसका दिल हल्का करना चाहता था। "दिनों की दूरी से दिल की दूरी थोड़े बढ़ती है अनमोल?" ऐसा कहकर अनमोल को देखने लगा।

अनमोल चाय बनाने के बहाने चली गई। कुछ देर बाद चाय लेकर आई तो देवा ने पूछ ही लिया - "रोहित प्यार तो करता है, फिर क्यों रोती हो मेरे लिए? मैं तुम्हारा प्यार हूँ और हमेशा तुम्हारे दिल मे रहूँगा, तुम ही देख सकती हो मेरा ये रूप। मेरे दिल से कोई तुम्हारी छवि नहीं हटा सकता। तुम मेरी थी और मेरी ही रहोगी, जो वक्त मैंने तुम्हारे साथ बिताया और जिस रूप में मैने तुम्हें देखा, वो बस दिल मे है।''

देवा जितना समझदार था अनमोल उतनी ही चंचल थी। समझती थी, फिर भी मचलती थी। मिलने और बातें करने से कुछ वक्त के लिए मन बहल जाता और अनमोल खुद को भूल जाती। जिंदगी अपनी गति से चल रही थी। अनमोल खुश थी कि कुछ देर के लिए देवा के दर्शन हो जाते हैं। पर खुदा को कुछ और ही मंजूर था।

रोहित एक दिन यूँ ही बातों-बातों में कह गया, - देवा का तबादला हो गया है और जल्दी ही शहर से चला जाएगा। अनमोल पूरी तरह से टूट गई, कछ देर के लिए चुप रह गई, कुछ काम का बहाना बनाकर चली गई। उसे सब्र हीं नहीं हो रहा था और बार-बार अपनी किस्मत को कोसती रही। प्यार को समझने की बजाए उसे जीवन की दिनचर्या बनाना चाहती थी। प्यार कितना पाक है, यह समझ ही नहीं पा रही थी। जाते-जाते देवा अनमोल से मिलने आया और हाथ में एक छोटी- सी पर्ची दे गया और कहा इसे पढ़ना नहीं, बसा लेना दिल में।

अनमोल ने रात के सारे काम किसी तरह खत्म किए। पर्ची खोली तो बस इतना ही लिखा था - "मुझे जब भी महसूस करोगी, मैं तुम्हारे दिल मे मिलूँगा, तुम्हारे ख्यालों में हूँ और हर क्रिया में हूँ, तुम्हारी हर मुस्कुराहट में हूँ। मेरे लिए मुस्कुराती रहना, मैं वहीं तुम्हें निहारता मिलूँगा, बस अपने अंदर महसूस करना। खुश रहो सदा!"

अनमोल ने धीरे-धीरे मुस्कुराना सीख लिया। रोती तो थी, पर याद स से जिंदगी बसर की जाए तो खुशहाली रहेगी। इस सोच को सीने में बसा लिया, पर इस उम्मीद से कि कहीं फिर देआती तो बस देवा! देवा! पुकारा करती....शायद उसे कोई नई शक्ति मिल गई थी या फिर जीने का बहाना। प्यार में असीम शक्ति है और इसी विश्वाश से कि फिर मुलाकात होगी।

नारी नारी की शत्रु

पंकज गेरा, सहायक निदेशक (सामान्य प्रशासन और हिंदी)

(श्री पंकज गेरा नारी और उसकी भावनाओं के प्रति संवेदनशील पुरुष हैं। नारी के उत्थान की कामना उनके दिलो-दिमाग में बसी रहती है। प्रस्तुत कविता नारी के प्रति उनकी इसी सम्मान-भावना को उजागर करती है और पुरुषों को ही नहीं, स्वयं नारी को भी उसके सम्मान के लिए उद्वेलित करती है। रघुवीरशरण मित्र की 'मानवेंद्र' में रचित ये पंक्तियाँ गोया उन्हीं पर ही लिखी गई थीं -

कभी-कभी ही बड़े पुण्य से कल्पवृक्ष पाते हैं।
कभी-कभी तो इस धरती पर महापुरुष आते हैं।
रोज भगीरथ जन्म न लेते, रोज न गंगा आती,
रोज न वीणा मुखरित होती, रोज न वाणी गाती।

नारी को भी उन्होंने संदेश दिया है कि तू गुलाब है और गुलाब होकर महक ! सो प्रस्तुत है उनकी कविता 'नारी नारी की शत्रु')

नारी नारी की शत्रु,, नारी अपनी शत्रु है।
बाल-विवाह केवल मासूम बच्चों को कुचलता है,
मिट्टी का कच्चा घड़ा बारिश में फूट जाता है।
कन्या का जीवन दु:खों में डूब जाता है।
फिर भी कुछ नारियाँ इस घृणित प्रथा की समर्थक है,
नारी-नारी की शत्रु नारी अपनी शत्रु है।

जननी ही जननी के जन्म को बोझ समझती है,
जननी ही जननी के जन्म को दहेज से जोड़ती है,
हर माँ को दहेज सताता है, हर सास को दहेज भाता है,
इस जीवन रूपी रंग-मंच में
नारी ही माँ और सास का रोल निभाती है
फिर भी दहेज का साथ निभाती है,
नारी नारी की शत्रु, नारी अपनी शत्रु है।

विवाह उपरांत कन्या अर्धांगिनी बन जाती है,
किंतु माँ अपने पुत्र का आधा अंग कहाँ त्यागती है?
रस्साकशी के इस खेल में सास-बहु शत्रु बन जाती हैं,
नारी नारी की शत्रु, नारी अपनी शत्रु है।

दहेज की लालची सासें, बहुओं को सताती हैं,
शत्रुता के इस खेल में बहुएँ आग तक की बलि चढ़ जाती हैं,
नारी नारी की शत्रु, नारी अपनी शत्रु है।

शत्रुता के इस घिनौने खेल में बहुएँ भी कहाँ पीछे रहती हैं,
दहेज कानून का दुरूपयोग कर, सासों को हवालात की सैर करवाती हैं,
खेल-खेल में सास-बहु शत्रु बन जाती हैं,
नारी नारी की शत्रु, नारी अपनी शत्रु है।

मित्रो! यह जीवन खेल नहीं है, काँटों भरी डगर है,
यह फूलों की सेज नहीं है, अंगारों की सड़क है।
नारी इस सत्य को जानती है,
फिर भी वह नारी के जीवन में काँटे और अंगारे बिखेरती है।
नारी नारी की शत्रु, नारी अपनी शत्रु है।

क्या होता अगर नारी नारी की मित्र होती,
क्या होता गर जननी जननी पर खुश होती,
क्या होता अगर हर सास-बहू माँ-बेटी जैसी होतीं,
यह जीवन काँटों की डगर नहीं, फूलों की सेज होती
तब यह जीवन नरक नहीं, स्वर्ग का द्वार होता!

हिंदी

हिंदुस्ताँ की यह आत्मा, और यही अभिव्यक्ति इसकी
हिंद इसी में श्वास ले रहा, तथा यही अनुरक्ति इसकी
मात् नागरी का दुलार ले, आयु में यह हुई हजारी
हिंदी हर हिंदी को प्यारी, हिंदी हिंद की राजदुलारी।

बातें

सुश्री ऋचा कुंद्रा, सहायक निदेशक (तकनीकी), विज्ञान और मानक प्रभाग

(बातें तो सब करते हैं, परंतु बात करना भी कला है। बातें चाहे सब कितनी भी कर लें, परंतु यह कला सबको नहीं आती। यदि बातें सही ढंग से की जाएँ, तो वे जीवन में सुखदता का द्वार बन जाती हैं, यदि लापरवाहीपूर्वक की जाएँ, दूसरों की भावनाओं का ध्यान न रखकर की जाएँ, तो जीवन को असहज बना सकती हैं। कवयित्री ने अपनी इन पंक्तियों में यही कुछ बताने का प्रयास किया है। उन्होंने केवल बातों के बारे में ही नहीं बताया, बल्कि उनके माध्यम से यह संकेत भी दिया है कि बातों से न जाने क्या-क्या स्थिति बनती चली जाती है।)

आइए करते हैं, कुछ बातों की बात,
तूफान-सी उफनती, कभी फुहार-सी बरसती,
झट से बनती, कभी बिगड़ती चली जाती है बात।

जब होती है किसी अपने से मुलाकात,
मीलों फैलती, सालों लांघती चली जाती है बात,
कभी बेमानी, बचकानी, तो कभी बेमिसाल बन जाती है बात
'अंधे का पुत्र अंधा' से हुआ महाभारत का सूत्रपात,
युद्ध में जब बन गए शत्रु गुरु, बन्धु और तात,
गिरा हाथ से गांडीव, शिथिल हुआ गात,
पार्थ बने माध्यम, हुई जग को गीता ज्ञात।
कहा कृष्ण ने 'कर्म करो', मत सोचो फल की बात।
कभी भड़काती, कभी उकसाती, बवाल बन जाती है बात,
तो कभी जन-जन को जोड़ती चली जाती है बात!

हिंदी

ज्ञान-सुधा बरसाने वाली, कवियों को हरसाने वाली
कोटि-कोटि दिल बसने वाली, अनगिन पुस्तक रचने वाली
कवि-चहेती भाषा, इसमें पले-बढ़े हैं सब नर-नारी
हिंदी गौरव-गाथ हमारी, हिंदी शारद माँ को प्यारी

मैं कण तुम्हारा एक हूँ

– रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (राजभाषा)

(श्री रमेश चन्द्र ने इस कविता में नर और नारायण के संबंध को शब्द दिए हैं। रचनाकार ने अपनी भावना को यह कहकर अभिव्यक्ति दी है कि ईश्वर और व्यक्ति का संबंध अभिन्न है और उनमें ईश्वर श्रेष्ठ है तथा व्यक्ति केवल उसका दास है।)

तू नाथ, तो मैं दास हूँ
मैं तेरा ही विश्वास हूँ।
मैं नर, तो नारायण तू
मैं पार, तो पारायण तू।
मैं कथ्य तू अकथनीय
मैं क्षुद्र तू है शपथनीय।
मैं चिंता, तू चिंतामणि
मैं धूलकण, तुम हो मणि।
मैं होम हूँ, तुम ओ3म् हो
मैं रंध्र हूँ, तुम व्योम हो।
मैं चित्त, तो आनंद तुम
मैं शिक्षा, विद्यानंद तुम।
मैं कालजित, तुम कालजयी
मैं प्राण, तो तुम प्राणमयी।
मैं निवेदन, तो निवेद्य तुम
मैं भासमान, अभेद्य तुम
मैं जग, तुम जगदीश हो
मैं वाक्, तुम वागीश हो।

मैं नामधारी, नाम तू
मैं धर्म, तो है धाम तू।
मैं मुमुक्षु, तुम मोक्ष हो
मैं प्रकट, तुम परोक्ष हो।
मैं जिज्ञासा, तुम ज्ञान हो
तैं तम, तुम ज्यातिर्मान हो।
मैं नश्वर, तुम हो शाश्वत्,
तुम सरस्वती, मैं सारस्वत।
मैं शव हूँ, तुम शिव हो
मैं अणु हूँ, तुम विष्णु हो।
मैं 'अहम्' हूँ, तुम ब्रह्म हो
मैं कर्म हूँ, तुम मर्म हो।
जैसे मैं इति हूँ प्रभु!
वैसे तुम नेति हो प्रभु!
मैं कण तुम्हारा एक हूँ
मैं तेरा ही विवेक हूँ।
जो ले शरण में तू प्रभु
तो खल, अधम मैं नेक हूँ!

आत्मा प्रकाश का अनंत स्रोत है और कालजयी है,

परमात्मा उसका नियंता है।

क्षणिकाएँ

ओम प्रकाश, परामर्शदाता (हिंदी)

(श्री ओम प्रकाश हिंदी के एक लब्ध-प्रतिष्ठित हस्ताक्षर हैं। थोड़े शब्दों में अधिक बात चुपके से कह देना उनकी विलक्षणता है। अंग्रेजी में शायद ऐसे ही लोगों की सारगर्भी मनस्विता को देखकर कहा गया है - brevity is the soul of the wit. हिंदी साहित्य का कोई कोना उनसे अछूता नहीं। उनकी ये क्षणिकाएँ उसी प्रकार रहस्यवादी हैं, जिस प्रकार प्रकृति के रहस्य अनंत हैं और रहस्य के भीतर रहस्य खुलते हैं। रामधारी सिंह दिनकर अपनी इन पंक्तियों में शायद इन्हीं की बात कह गए -

गायक, गान, गेय से आगे, मैं अगेय स्वन का श्रोता मन !
सुनना श्रवण चाहते अब तक, भेद हृदय जो जान चुका है,
बुद्धि खोजती उन्हें जिन्हें, जीवन निज को कर दान चुका है।
खो जाने को प्राण विकल हैं, चढ़ उन पद-पद्मों के ऊपर,
बाहु-पाश से दूर जिन्हें, विश्वास हृदय का मान चुका है।
जोह रहे उनका पथ दृग, जिनको पहचान गया है चिन्तन।
गायक, गान, गेय से आगे, मैं अगेय स्वन का श्रोता मन।

प्रस्तुत है उनकी चार क्षणिकाएँ -)

प्रतीक्षा

अभाव
विभूषित हुआ था
एक दिन
कृपणता की संज्ञा से,
प्रतीक्षा
तभी से
समर्थ होने की,
यह बताने के लिए
कि मैं कृपण नहीं हूँ ।

अपमान

दिया था एक नाम
एक मानवी को।
बहुत ही छोटा, बहुत ही प्यारा।
उसने पहले
निगला,
फिर उगला।
नहीं चलेगा
मखमली दुशाले में छिपा
सिक्का खोटा!

आत्म पोस्ट मार्टम

मस्तिष्क मेरा भूतों का डेरा,
उल्लू-बोल मायावी बोलें
अट्ठहास भरा भयावह स्थान,
भ्रमों के चमगादड़ उड़ते अंधी उड़ान।

मकड़ी बुनती अज्ञान के जाले,
अक्ल को लगे भ्रमों के ताले,
उल्लू बोले मायावी बोल,
विचारों के खोटे सिक्के भी अनमोल।

तंतर-मंतर काले जंतर,
मन का ओझा बना दिगंबर
रच रहा व्यवस्थित आडंबर।

नित नई बिछाती कुटिल बिसात
कुत्सा देती कटि को ताल।

भिन्न मुखौटा, भिन्न मुलम्मा,
अधूरा फिर भी तिलस्मी पन्ना।

सबका एक दोस्त होना चाहिए

अंकित कुशवाहा, तकनीकी अधिकारी, विज्ञान एवं मानक प्रभाग

(अंकित कुशवाहा जी ने अपनी इस कविता में दोस्त की महत्ता को बड़ी स्वीकरणीय अभिव्यक्ति दी है। उनकी यह अभिव्यक्ति एक टीम भावना को दर्शाती है। उनका कथन है कि दोस्त एक अंतरंग व्यक्ति होना चाहिए, जो चाहे आस-पास न हो, परंतु जरूरत के वक्त हमेशा पास हो। वह किसी एक व्यक्ति का ही दोस्त न हो, वह परिवार का अजीज हो। मूर्ख भी न हो, क्योंकि मूर्ख दोस्त कष्टकारी होता है, उससे अच्छा बुद्धिमान शत्रु होता है -

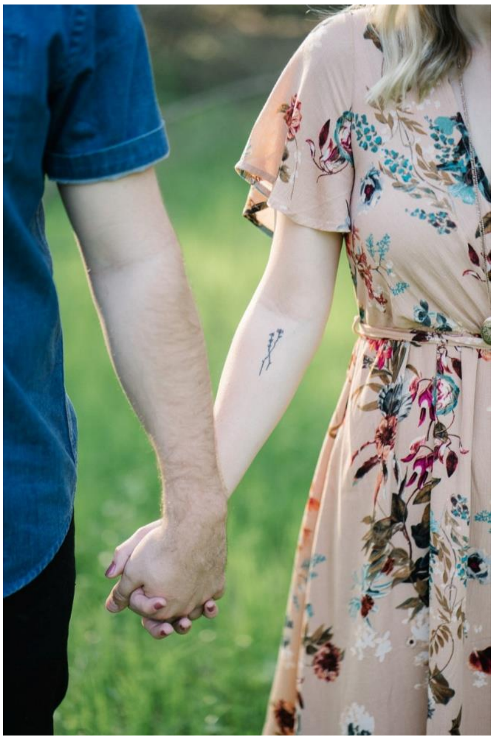
गाँठ बाँध लो प्रिय साथियो ! मूर्ख दोस्त नहीं रखना
नई-नई विपदा लाता वह, चाहे शुभचिंतक हो अपना ।
इसीलिए सब सदा ही कहते, जो शत्रु हो बुद्धिमान,
मूर्ख मित्र से अच्छा होता, चाहे मन हो अकल्याण !

प्रस्तुत है उनकी अंतरंग दोस्त को समर्पित यह कविता -)

सबका एक दोस्त होना चाहिए,
जो घर के करीब न सही,
दिल के करीब होना चाहिए|
हर रोज़ गुफ़्तगू भले न कर सके,
पर जब हो, दिल गुलज़ार होना चाहिए|

खुशी में साथ हो या न हो,
ग़म में शरीक होना चाहिए|
तेरी कमियाँ दरकिनार कर,
खूबियों का कदरदार होना चाहिए|

हर रोज़ वक़्त मिले न मिले,
ज़रूरत पर साथ होना चाहिए|
सारी दुनिया भले तेरे विरुद्ध हो,
वो शख्स तेरे साथ होना चाहिए|



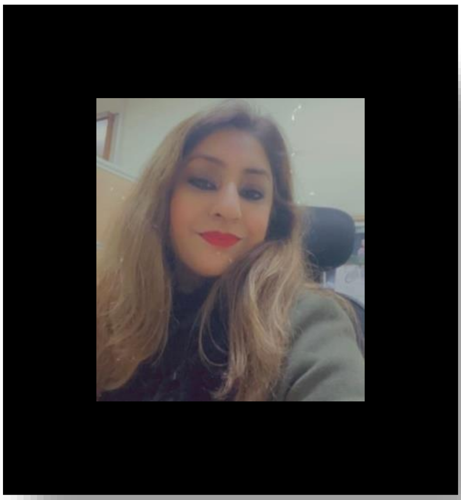
जब तू टूटा-सा महसूस करे तो,
एक मरहम का-सा एहसास होना चाहिए|
परिवार के साथ वो एक अजीज़ होना चाहिए,
जिसे खोना न चाहो, ऐसी चीज़ होना चाहिए|
लाखों की भीड़ में उसकी अलग पहचान हो,
अमीर हो या न हो, अच्छा इंसान होना चाहिए|
सबका एक दोस्त होना चाहिए,
जो घर के करीब न सही, दिल के करीब होना चाहिए।

हिन्दी

देवनागरी बाना पहने, जेठी सबमें, जितनी बहनें
ज्ञान-गागरी, ज्ञान-आगरी, पढ़ जिसको गए भाग जाग, री!
ज्ञान-अरुण का हुआ उदय व बीती रात अज्ञ अधियारी
हिन्दी सविता-सम उजियारी, हिन्दी सब भाषा में न्यारी

जीवन का सार

- सुश्री चारू सूरी, प्रशासनिक अधिकारी (वित्त व लेखा)



(सुश्री चारू सूरी ने इस कविता में पीड़ा को अन्य के समक्ष बहुत सोच-समझकर व्यक्त करने का उपदेश दिया है। उनका कहना है कि केवल अपनी पीड़ा को सबसे अधिक मत समझो, जिसने पीड़ा कही नहीं, उसकी पीड़ा अधिक हो सकती है। मीरा ने भी कहा है - घायल की गति घायल जानै, कि जिन लागी होय। चित्रलेखा ने कहा है - प्रेम की पीड़ा मीरा जाने या जाने राधा। इसलिए उतना ही कहो, जितना कोई सुन सके। अपने दुख को बढ़ा-चढ़ाकर मत कहो, दूसरे के दुख को भी समझो। अपने से ज्यादा दुखी को देखोगे तो सुखी रहोगे। इस कविता से यह संदेश अवश्य लेकर जाना और आपको अच्छी लगे तो हमें अवश्य बताइए।)

अपना दुख

हर किसी के आगे
लगता तो वैसे ज्यादा है,
एक सवाल पूछना खुद से -
जो जी रहा है सामने वाला, क्या जिया भी उसका आधा है?
कितना जाना, कितना समझा, बस बातों का अंदाजा है,
जो दास्ताँ नहीं पता तुम्हें, वो बस एक बन्द दरवाजा है।
कहा नहीं जो दर्द किसी ने, यकीन करो वो सच में बहुत ज्यादा है।
बिखरा दिखे कोई अंदर से, समेटो उसे, अच्छा लगेगा, यह वायदा है।
परवाह करो तो दिल से करना, दिखावे में कहाँ किसका फायदा है?
अगली दफा जब नसीहत दोगे किसी को,
तो खुद को रख लेना जगह उसकी,
जानता है वो तुमसे बेहतर,
जो दर्द को जीता है,
कोई सह सके बस उतना ही बातों में दर्द दिया करो।

जीवन के बदलते रंग

- प्रफुल्ल सौंदरियाल, प्रशासनिक अधिकारी

(श्री प्रफुल्ल सौंदरियाल की यह गजल नितांत एक प्रेमाभिव्यक्ति है, परंतु साथ ही उन्होंने माँ और उनकी महत्ता को भी याद किया है। अन्य प्रकारेण इसमें नारी की महत्ता और नारी के साथ को मनोभावों के अंतस् से प्रस्फुटित किया गया है और दर्शाया गया है कि नर नारी के बिना अधूरा है, अपूर्ण है। एक प्रकार से उन्होंने प्रेम के निम्न आध्यात्मिक रूप को अभिव्यक्ति देने की कोशिश की है -

सूरज, किरण ज्यों एक हैं, घन और तड़िता एक हैं,
कर्म और फल ज्यों एक हैं, क्षिति व क्षितिज ज्यों एक हैं,
आकाश, वायु एक हैं, भू और उदभिज एक हैं,
वैसे धरी हैं देह दो, पर प्राण तो हम एक हैं!

पढ़िए उनके अभिसार के क्षणों की अभिव्यक्ति -)

दिन हो जाता शाम को, थककर इतना चूर,
कर लेता है रात की, शर्तें सब मंजूर।

मुझमें भी भर जाएगी, खुशबू देर-सबेर।
फूलों के संग रह रहा, मैं माटी का ढेर,

तुमने तो ये कह दिया, कल करना अब बात,
काटूँगा अब किस तरह, यह आज की रात?

पायल चुपके से कहे, धीरे चल ओ पाँव,
जाग न जाए आज फिर, फिर से सारा गाँव।

अपनी-अपनी जिंदगी पर भी दो कुछ ध्यान,
ऐसा न हो ढूँढ़ ले, कल ये नया मुकाम।

ढूँढ़ रही है शाम को, बौराई सी धूप,
सांवल होने से डरे, जैसे उसका रूप

उसने पढ-लिख कर यहाँ, सीखी यही तमीज़,
बूढ़ी माँ लगने लगी, उसे पुरानी चीज़!

हिंदी

भाव संजोए इसमें कोमल, गाए जैसे वाणी कोयल
सक्षम, दक्ष, सशक्त, सबल है भावों की अभिव्यक्ति का हल।
गाती इसमें सरिता कल-कल, काश्मीर से कन्या कुमारी
हिंदी सुर-वाणी-वक्ता, री, हिंदी में माँ-सी ममता, री!

चीख

सुश्री पूर्णिमा त्रिपाठी, कनिष्ठ सहायक, वित्त और लेखा प्रभाग

(सुश्री पूर्णिमा त्रिपाठी ने हमारे समाज के कलंक 'बलात्कार' पर यह बड़ी हृदय-विदारक कविता लिखी है, जो वास्तव में महिलाओं पर नृशंस अत्याचार के विरुद्ध उनकी एक चीख है, उनके हृदय का अथाह दाह है, जिसे वे बार-बार कहना चाहती हैं, अनगिनत उदाहरण दे-देकर कहना चाहती हैं, उसकी ओर ध्यान खींचना चाहती हैं और इस घिनौनी मानसिकता को सदा-सदा के लिए समाप्त कराना चाहती हैं।

श्रद्धा की पीड़ा नहीं यह, न पीड़ा यह ईड़ा की।
समझ इसे नर अभी आज तू, बात नहीं यह क्रीड़ा की।
चीख कोई चीत्कार नहीं यह, यह हुंकार है नारी की,
अब भी चेतो, जान-समझ लो, दुर्गा-शक्ति नारी की।
चेत जरा नर, देर लगा न, बेटी को भी पढ़ने दे,
पिशाच जगत् के महा अधम नर, इसको भी कुछ बढ़ने दे।

प्रस्तुत है उनकी पीड़ा -)

किस युग की चीख सुनाऊँ मैं? त्रेता, द्वापर या कलियुग की?
द्रौपदी, सीता या भँवरी की? निर्भया, आसिफा या लाडो की?
कपड़े छोटे, लड़की झूठी या मेकअप ज्यादा था।
फिर क्यों खींच बैठे थे द्रौपदी की लंबी साड़ी को?
क्यों दिला दी थी अग्नि-परीक्षा सीता को?
और वह बच्ची? क्या वह मासूम नहीं थी?

क्या और सुनेंगे चीख की यह कहानी?
उस गरीब पगड़ी वाले बाप की कहानी,
खून से लथपथ पड़ी मनीषा की कहानी,
उन्नाव में ट्रक से कुचल दी गई प्रिय की कहानी,
बुर्के वाली सलमा की? 85 वर्षीया बुढ़िया की?
आदिवासी मथुरा की? साकीनाका महिला की?
या उन अनगिन अबोध, हँसती-खेलती बालिकाओं की,
जिनकी आवाज दबा दी गई थी?

क्या आज सही में हर चीख का हिसाब लेंगे?
या मेडिकल रिपोर्ट का इंतज़ार करेंगे?

खून से सने हर आँचल का साथ देंगे? या फिर न्यूज़ चैनल बदल देंगे?
खैर हमें क्या करना है? कौन सा हम पर गुज़री है, जो हमारा
बोलना जरूरी है? ऑफिस का काम, सुबह का ट्रैफिक जाम,
पड़ौसी मुल्क के घुसपैठ की गूँज, तालिबान की न्यूज!

परिवार, समाज की मजबूरी में,
रह जाएगी तो बस न्याय की गुहार जरूरी
हवस के बाजार में एक और बलात्कार होगा
आँचल में एक और दाग लगेगा।

फिर शुरु करेंगे हम आधुनिक रस्मों का सिलसिला,
निकलेगा फेसबुक, ट्विटर पर #जस्टिस फॉर का काफ़िला,
श्रद्धांजलि का रिहर्सल होगा, कविता होगी, शायरी होगी,
कैंडिल मार्च होगा।
आखिर कब थामेंगे चीखों का यह सिलसिला?
आखिर कब थामेंगे चीखों का यह सिलसिला?

हिंदी

जावा, फिजी, मलय, सुमात्रा, बाली तक इसकी जय यात्रा
ब्रिटिश ताज हिलाने वाली, देश को राज दिलाने वाली
सरहद की हद पार कर चली, तथा विश्व में अब विस्तारी
विश्व-रूप धरकर अवतारी, ले सब भावों की क्षमता, री!

भूख

- सुश्री कॉजल, डीईओ, वित्त और लेखा प्रभाग

(सुश्री कॉजल ने इस कविता में भूख का मनोहारी वर्णन किया है। उनका कहना सटीक है कि भूख मिटाने के लिए आदमी अपने सारे सुख मिटा देता है, हर किसी को पेट भरने के लिए दौड़ना पड़ता है। दुनिया में हर चीज का कोई विकल्प है, पर भूख का विकल्प नहीं है। भूख मिटानी ही पड़ती है, चाहे भीख मांगनी पड़े। लोग भी इतने निर्दयी हो गए हैं कि भूखे का किसी भी तरह लाभ उठाना चाहते हैं -

गीत जब गाती भिखारिन, थाप मैं देता!
साज में आवाज के वह तार खींचती, दर्शकों में गोया अपना भाग्य खोजती।
गीत ही के मध्य में जब वेदना–प्रवाह, सहसा निसृत करता उसके मुख से एक आह
और उस में कलात्मकता देखकर अथाह, झूम उठते दर्शक, कहते वाह! वाह!

वे चपल दर्शक, हेरकर प्रिया–वक्ष, सुनते प्रिया–वचन, नचा–नचा अपने नयन
होते मत्त भिक्षुका–आनन से, पर पैसा फेंकते न दामन से!
वह मांग हारती, हाथ को निहारती, बार–बार, तेज–तेज साज भी टंकारती
साज जब और–और सुर खोलता, ढोल जब तेज–तेज बोल बोलता
दिल मेरा आहें करुण भरता, प्रिया अपनी देखता–अनदेखता
थाप मैं देता!

देखने वालों की, देखकर कुटिलता, मैं दीन–हीन–सा, साज में नवीन–सा
बन सूरदास–सा, करता आश–सा, प्रिया के दिल के रहकर पास–सा
थाप मैं देता!

इसी विवशता को दर्शाती हुई उनकी यह कविता पढ़िए –)

भूख, कैसी ये भूख?
जो पेट न होता, न होते इतने दुख
भूख, कैसी ये भूख?

भरने के लिए पेट
मैंने भुला दिए सारे सुख।
भूख, कैसी ये भूख?

धूप में नंगे पैर दौड़ा देती है,
बच्चे, बूढ़े, सबसे कसरत करा देती है।
भूख, कैसी ये भूख?

जो छत न हो तो
मैं आसमाँ को छत बना लूँ,
जो बिस्तर न हो तो
मैं धरती को चादर बना लूँ,
पर जो रोटी न हो तो
कैसे पेट की आग बुझा लूँ?
भूख, कैसी ये भूख?

लोग कहते है
कोई खाते-खाते मर जाता है,
कोई बिन खाने मरता है।
कैसे करूँ बयाँ,
भरे पेट को खाली पेट का गम समझ नहीं आता है।
फैला दूँ हाथ? ये करना भी सहज नहीं,
पर मिल जाए किसी की जूठन, तो उस से भी परहेज़ नहीं।
बस मिट जाए मेरी भूख, मिल जाए दो पल का सुख।
भूख, ऐसी ये भूख !

हिन्दी भाषा की अस्मिता

- अंशुल कुमार

(श्री अंशुल की कविता में हिंदी ने अंग्रेजी को खुलकर चुनौती दी है। हिंदी को अपने वजूद और जनता तथा सरकार के रूप में अपने आधार पर पूरा गर्व है और इसी गर्व के सहारे वह इस बात के लिए आश्वस्त भी है कि अंग्रेजी के कारण उसका वजूद कभी मिटने वाला नहीं है। वह अंग्रेजी के साथ सह-अस्तित्व की भावना को लेकर चल रही है। अपने सम्मान में मनाए गए 14 सितंबर के लिए वह गौरवान्वित महसूस करती है -)

ए अंग्रेजी !
भोली सूरत मेरी तुम्हें भले पंसद नहीं,
गम क्या है इस बात का, जिसका कोई वजूद ही नहीं।

तुम्हारे अंग्रेजी फ्रेम मे मैं भले फिट बैठती नहीं
जरूरत भी क्या है इसकी, मैं अपनी जगह से उठती नहीं।

तुम्हारा यत्न मेरा उपहास करना हो,
पर मैं नहीं चाहती यह तुम्हारे साथ भी हो।
इसलिए तो भारत में तुम बस पाई हो,
यही तुम्हारी संस्कृति है जहाँ भी जाए, वहीं बस जाए।

तुम मेरी शिल्पी तो नहीं,
मेरे शिल्पी तो भारत के जन-जन हैं।
मैं उनके मन में बसी हूँ, इसलिए राष्ट्रभाषा कहलाती हूँ !
मान सम्मान से 14 सितंबर को राष्ट्रभाषा का ताज पहनती हूँ,
यह है मेरा दरबारी आविष्कार,
जिसका कारण है
भारत की जनता और सरकार !

तन्हाई

मनीष कुमार, परिचारक, वित्त और लेखा

(श्री मनीष कुमार ने इस कविता में तन्हाई को बड़े भावनात्मक ढंग से व्यक्त किया है। तन्हाई को उन्होंने खामौसी, सच न होने वाली हकीकत, पतझड़ और बार-बार लौटने वाले मौसम की उपमा दी है। तन्हाई के बारे में गुलजार ने लिखा है कि अपने साये से चौंक जाते हैं, उम्र गुजरी है इस कदर तन्हा। सबा अकबराबादी ने भीड़ को तन्हाइयों का मेला कहा है। महमूद शाम ने कहा है - कितने चेहरे, कितनी शक्लें, फिर भी तन्हाई वही, कौन ले आया मुझे इन आइनों के दरमियाँ? इस तरह तन्हाई मनुष्य को अंदर से बहुत तोड़ने वाली चीज होती है। सो अब श्री मनीष के दिल का दर्द सुनिये -)

एक खामौसी और उसका आना दबे पाँव से,
एक हकीकत की तरह जो कभी सच न थी।
अपने होने का एहसास न होने देती,
एक हकीकत की तरह जो कभी सच न थी।
पतझड़ की तरह रूठी और मौसम की तरह लौटी,
एक हकीकत की तरह जो कभी सच न थी।
वो बाहें फैलाए इंतजार करती थी मेरी खामोशी के आने का,
एक हकीकत की तरह जो कभी सच न थी।
वह परवाह करती थी इसलिए मेरा कभी साथ न छोड़ा,
लेकिन एक हकीकत की तरह जो कभी सच न थी !

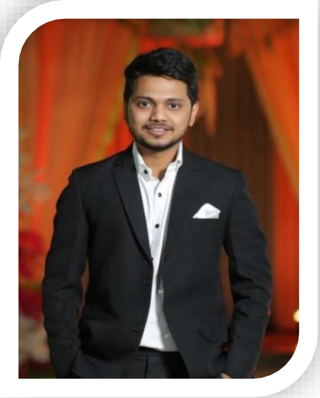
हिंदी

रही अग्रणी यह सब युग में, कर आंदोलन आंगल युग में
फूँके प्राण, एकता फूँकी, सतयुग-सम नीकी कलियुग में।
अंग्रेजी के सिर पर छायी, राजभाष की पदवी पाई
संघर्षों से कभी न हारी, हिंदी प्रेरक रही हमारी।
विजयमान जग हिंदी प्यारी, हिंदुस्ताँ की राजदुलारी!

क्या सीखे?

अनुपम पाल, निजी सहायक, मानव संसाधन प्रभाग

(श्री अनुपम पाल ने अपनी इस कविता में लोगों से प्रश्न किया है कि इस जग में रहकर, प्रकृति की तरह-तरह की चीजें देखकर, सुख-दुख देखकर, शहीदों के बलिदान को दखेकर, माँ का प्यार देखकर आखिर हमने क्या सीखा है और बदले में उनको क्या दिया है। प्रश्न यह है कि हम यदि किसी से कुछ लेते हैं, तो आभारस्वरूप उसे कुछ देना भी चाहिए अन्यथा हम केवल लेने वाले रह जाएँगे। श्री अनुपम पाल का यह संदेश ग्रहणीय है।)



हमने क्या सीखा कुदरत से?
हमने क्या सींचा कुदरत को?
गंगा से क्या सीखे हम,
बहे निरंतर जाए जो?
जात-पाँत और भेद-भाव बिन
कितना देती जाए जो?
क्या सीखे महामारी से?
खा गई अपनों, सपनों को,
रह गए सब हथियार, परमाणु
निगल गया उनको कीटाणु!
क्या सीखा जो पहर-पहर,
मिटा रहे थे कोरोना का कहर?
लगाकर जान की बाजी
सबकी ही तो सुध ली।
क्या सीखे उन वीरों से,
जो रात काटते पहरों में?
न्यौछावर करते सबका सब,
सीखेंगे उनसे हम कब?
क्या सीखे माँ की ममता से?
पाल-पोसकर बड़ा किया,
पहरा जिसने कड़ा दिया।
खाकर सूखी रोटी खुद,
राजा बेटा हमें बनाया
क्या सीखे उस ममता से?

हिंदी के प्रयोग में राजभाषा विभाग का योगदान

भारत सरकार का राजभाषा विभाग केंद्र सरकार के कार्यालयों में हिंदी को लागू कराने के लिए नोडल विभाग के रूप में कार्य करता है। राजभाषा विभाग की स्थापना 1975 में हुई थी। तभी से यह विभाग केंद्र सरकार के कार्यालयों में हिंदी के प्रयोग को बढ़ाने के लिए सतत रूप से प्रयासरत है और इसके प्रयासों के फलस्वरूप हिंदी ने केंद्रीय कार्यालयों में राजभाषा के रूप में अत्यधिक प्रगति की है।

यही वह विभाग है जो राजभाषा से संबंधित संवैधानिक उपबंधों, राष्ट्रपति आदेश 1955, राजभाषा अधिनियम 1963, राजभाषा संकल्प 1968, राजभाषा नियम 1976 तथा प्रधान मंत्री की अध्यक्षता में गठित केंद्रीय हिंदी समिति और केंद्रीय हिंदी कार्यान्वयन समिति द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार केंद्रीय कार्यालयों में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को सुनिश्चित कराता है। इसके कार्यक्षेत्र में इन संवैधानिक और वैधानिक उपबंधों में वे उपबंध शामिल नहीं हैं, जिनका कार्यान्वयन किसी अन्य विभाग को सौंपा गया है। यही विभाग किसी राज्य के उच्च न्यायलय की कार्यवाही में अंग्रेजी भाषा से भिन्न किसी अन्य भाषा का सीमित प्रयोग प्राधिकृत करने के लिए राष्ट्रपति महोदय का पूर्व अनुमोदन प्राप्त करता है। यही केंद्र सरकार के कर्मचारियों के लिए हिंदी शिक्षण योजना और पत्र-पत्रिकाओं तथा उनसे संबंधित अन्य साहित्य के प्रकाशन सहित संघ की राजभाषा के रूप में हिंदी के प्रगामी प्रयोग से संबंधित सभी मामले देखता है तथा उनमें समन्वयन का कार्य करता है, जिनमें प्रशासनिक शब्दावली, पाठ्य पुस्तकें, प्रशिक्षण पाठ्यक्रम और उनके लिए अपेक्षित उपस्कर (मानकीकृत लिपि सहित) शामिल हैं। केंद्र सरकार के विभिन्न कार्यालयों में इन संवैधानिक और वैधानिक उपबंधों का अनुपालन सुनिश्चित कराने के लिए विभाग ने केंद्रीय सचिवालय राजभाषा सेवा संवर्ग का गठन किया हुआ है और यह उसके अनुसार विभिन्न कार्यालयों में राजभाषा से संबंधित विभिन्न पदों पर नियुक्तियाँ, पदोन्नतियाँ और स्थानांतरण करता है। इस संवर्ग के प्रबंध के लिए विभाग एक नोडल विभाग के रूप में कार्य करता है। माननीय प्रधान मंत्री जी की अध्यक्षता में गठित केंद्रीय हिंदी समिति और केंद्रीय हिंदी कार्यान्वयन समिति का कार्य भी यही विभाग देखता है। यह विभाग ही विभिन्न मंत्रालयों और विभागों द्वारा स्थापित हिंदी सलाहकार समितियों का स्वरूप निर्धारित करता है और उनसे संबंधित कार्यों का समन्वय करता है। इतना ही नहीं, संसदीय राजभाषा समिति से संबंधित मामले भी विभाग के अधिदेश के अंतर्गत आते हैं।

विभाग अपने दायित्वों के निर्वहन के लिए विभिन्न प्रकार के अन्य कार्य भी करता है। इसी विभाग ने केंद्रीय कर्मचारियों को हिंदी का प्रशिक्षण देने के लिए केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान, केंद्र सरकार की अंग्रेजी सामग्रियों का हिंदी अनुवाद करने तथा अंग्रेजी-हिंदी अनुवाद का प्रशिक्षण देने के लिए केंद्रीय अनुवाद ब्यूरो स्थापित किए हुए हैं और संघ सरकार तथा इसके अधीनस्थ कार्यालयों, पीएसयू, बैंक आदि में हिंदी के प्रगामी प्रयोग का निरीक्षण करने के लिए उच्च स्तरीय संसदीय राजभाषा समिति स्थापित की हुई है। साथ ही हिंदी को देश में स्थापित सभी केंद्रीय कार्यालयों में लागू कराने के लिए विभाग ने देश के 8 विभिन्न स्थानों पर अपने क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय भी खोले हुए हैं।

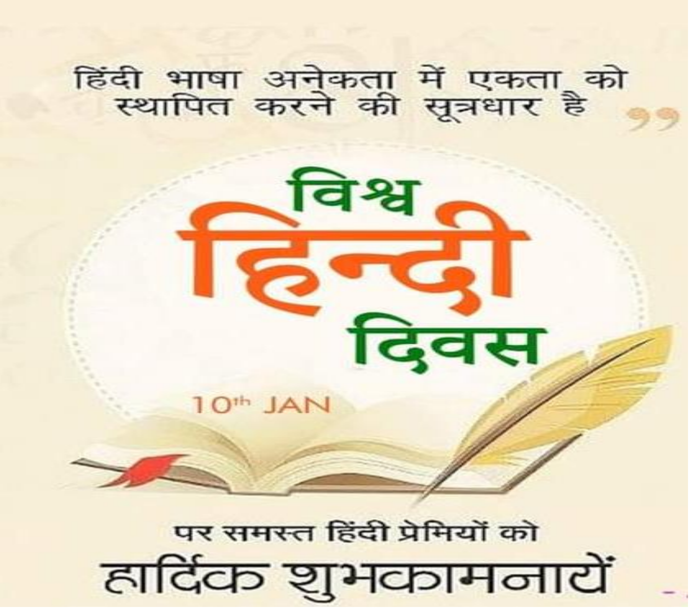
हिंदी को प्रोत्साहन देने के लिए विभाग हिंदी कार्यान्वयन नीति, हिंदी कार्यशालाओं संबंधी मामले और कंप्यूटरों में हिंदी के प्रयोग के मामले भी देखता है। विभाग ने लीला हिंदी प्रवाह, कंठस्थ, हिंदी स्वयं शिक्षण, हिंदी टेक्स्ट से हिंदी स्पीच, ई-महाशब्दकोश के रूप में अनेक हिंदी ई-टूल्स भी उपलब्ध कराए हैं। इसके अतिरिक्त विभाग ने "भारत के नागरिकों को हिंदी में ज्ञान-विज्ञान मौलिक पुस्तक लेखन के लिए राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना", "केन्द्र सरकार के कार्मिकों (सेवा-निवृत्त सहित) को हिंदी में मौलिक पुस्तक लेखन के लिए राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना", "केन्द्र सरकार के कार्मिकों (सेवा-निवृत्त सहित) को हिंदी में उत्कृष्ट लेख के लिए राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना" तथा "मंत्रालयों/उपक्रमों/बैंकों, नराकास, हिंदी गृह पत्रिकाओं के लिए राजभाषा कीर्ति पुरस्कार योजना" शुरू की हुई है। राजभाषा विभाग के ये पुरस्कार महामहिम राष्ट्रपति अथवा देश का अन्य कोई गणमान्य व्यक्ति प्रदान करता है। विभाग हर वर्ष हिंदी का एक वार्षिक कार्यक्रम भी जारी करता है, जिसका अनुपालन सभी मंत्रालयों, विभागों और पीएसयू, बैंक आदि को करना होता है।

हिंदी में लेखन के प्रति जन-जन की रुचि जागृत करने के लिए विभाग "राजभाषा भारती" नाम से हिंदी की एक उच्च स्तरीय पत्रिका भी प्रकाशित करता है, जिस हेतु प्राप्त लेखों के लिए विभाग ने पर्याप्त मानदेय देने की व्यवस्था भी की हुई है। विभाग नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन, उनकी बैठकों का आयोजन तथा उनके कार्यवृत्तों पर कार्रवाई भी सुनिश्चित कराता है।

विभाग ने ई-सरल हिंदी वाक्यकोश भी प्रकाशित किया है, जिसमें कार्यालय कार्यों में प्रयुक्त अंग्रेजी वाक्यों के हिंदी अनुवाद सहज में ही उपलब्ध हैं। विभाग rajbhasha.gov.in नाम से अपनी एक वेबसाइट का प्रबंधनन भी करता है। इस वेबसाइट में विभाग की सभी गतिविधियाँ, महत्वपूर्ण सूचनाएँ, अनुसरणीय कार्य, आदेश/परिपत्र आदि दिए गए हैं। साथ ही "हिंदी शब्दकोश" नामक शीर्षक के अंतर्गत विभिन्न मंत्रालयों/विभागों के विभागीय शब्दकोश भी दिए गए हैं। विभाग ने अपने कार्यों का परिचय देने के लिए वेबसाइट पर एक ई-बुक भी उपलब्ध कराई हुई है।

हाल ही में नवंबर, 2021 में विभाग ने वाराणसी में अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन नामक एक विशाल राजभाषा सम्मेलन का आयोजन भी किया, जिसमें देश के अनगिनत कार्यालयों के अधिकारियों और कर्मचारियों के अतिरिक्त अन्य हिंदी सेवियों ने भी भाग लिया। सम्मेलन का उदघाटन श्री अमित शाह, माननीय गृह मंत्री, भारत ने अपने कर-कमलों से किया। सम्मेलन में राजभाषा हिंदी के प्रभारी माननीय गृह राज्य मंत्री श्री अजय कुमार मिश्रा और उत्तर प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी ने भी कार्यक्रम को सुशोभित किया। सम्मेलन में देश के अनेक लब्ध-प्रतिष्ठित विद्वानों ने अन्य असंख्य विद्वानों को अपने सारगर्भित व्याख्यानों के माध्यम से अपने ज्ञान से अभिभूत कराया, जिन्हें सुनकर उपस्थित ज्ञानार्थी धन्य-धन्य हुए। इस सम्मेलन में अनेक हिंदी प्रकाशकों ने अपनी हिंदी पुस्तकों की स्टालें भी लगाईं। वाराणसी में राजभाषा के इस प्रकार के इतने विशाल सम्मेलन और उसमें विद्वानों की इतनी वृहद् स्तरीय भागीदारी का साक्षी होना इसके सहभागियों के लिए एक अविस्मरणीय क्षण रहा। विभाग का यह आयोजन चिर-स्मरणीय रहेगा।

इस प्रकार राजभाषा विभाग हिंदी का राजभाषा के रूप में प्रयोग, प्रचार और प्रसार करने के लिए अत्यन्त सजग है और यह न केवल अपने प्रयास सतत रूप से जारी रखे हुए है, बल्कि इस दिशा में नई-नई पहलें भी सामने लाता रहता है। राजभाषा विभाग के ये कार्य बहुत सराहनीय हैं। यदि राजभाषा विभाग न होता और इसने अपने ये कार्य इतनी तल्लीनता से न किए होते तो शायद केंद्रीय कार्यालयों में हिंदी का राजभाषा के रूप में इतना विकास न हुआ होता और हिंदी के प्रयोग को लेकर उनमें एक असमंजस की स्थिति बनी हुई होती। इस प्रकार इस विभाग ने संघ सरकार के कार्यालयों में हिंदी के प्रयोग को लेकर नोडल विभाग के रूप में न केवल उनके मध्य समन्वय पैदा किया, बल्कि इस संबंध में समय-समय अनेक आदेश, परिपत्र आदि जारी करके इस कार्य को नई दिशा भी दी और हिंदी के राजभाषा के रूप में स्वरूप को लेकर संविधान, राजभाषा अधिनियम, राजभाषा नियम, राजभाषा संकल्प आदि में किए गए उपबंधों को साकार रूप दिलाने में स्तुत्य प्रयास किया। राजभाषा विभाग के हिंदी के लिए इस योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। हिंदी के लिए इतने बड़े समर्पण भाव से इसके प्रयास इसकी गौरव-गाथा तो लिखते ही हैं, अन्य विभागों के लिए भी अनुकरणीय हैं।



खाद्य प्राधिकरण में हिंदी गतिविधियाँ

सुश्री नीति राय

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण में राजभाषा हिंदी के प्रयोग संबंधी आदेशों और अनुदेशों के कार्यान्वयन के लिए सतत रूप से प्रयासरत रहती है। प्राधिकरण में इस कार्य के लिए एक अलग राजभाषा प्रभाग है। प्राधिकरण शासकीय प्रयोजनों के लिए हिंदी के प्रगामी प्रयोग के संबंध में राजभाषा अधिनियम, नियमों के प्रावधान तथा राजभाषा विभाग द्वारा समय-समय पर जारी किए गए विभिन्न आदेशों का अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए पूर्ण निष्ठा के साथ ठोस प्रयास जारी रख रही है। राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में विनियमों, अधिसूचनाओं, प्रेस नोटों, मानक मसौदों, परिपत्रों, प्रपत्रों, ब्रोशरों, संसदीय समितियों की प्रश्नावलियों, एफ.ए.क्यू, मैनुअलों, वेबसाइटों, पोर्टलों, महत्वपूर्ण एवं प्रमुख समितियों की बैठकों, दिशा-निर्देशों, निविदाओं, वार्षिक रिपोर्ट, पोस्टरों, विज्ञापनों, ए.टी.एन, संदेशों आदि जैसे महत्वपूर्ण दस्तावेजों के अनुवाद का कार्य किया जाता रहा है। प्राधिकरण के अधिकारियों एवं कर्माचारियों को सरकारी कार्य में टिप्पण तथा आलेखन में मूल रूप से हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहित करने के लिए प्रत्येक तिमाही में हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता है। प्राधिकरण में हर वर्ष हिंदी पखवाड़ा भी मनाया जाता है, जिसके दौरान हिंदी की तरह-तरह की कई प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है और उनमें विजेता अधिकारियों/कर्मचारियों को उचित पुरस्कार भी प्रदान किए जाते हैं। इन प्रतियोगिताओं में अधिकारी/कर्मचारी भारी संख्या में भाग लेते हैं। प्राधिकरण में हिंदी कार्य को बढ़ाने के लिए इसके प्रभागों को समय-समय पर उचित मार्गदर्शन दिया जाता है। हिंदी को बढ़ावा देने के लिए सभी कर्मचारियों और अधिकारियों की मंगल कामना के लिए हिंदी में विचार के साथ-साथ प्रशासनिक शब्दावली भी एक बोर्ड पर लिखी जाती है। इसके अतिरिक्त प्राधिकरण ने "हिंदी सहायिका" नाम से अपनी एक प्रशासनिक शब्दावली अलग से प्रकाशित की हुई है। प्राधिकरण में हर वर्ष हिंदी की पुस्तकें भी उचित मात्रा में नियमित रूप से खरीदी जाती हैं। कुल मिलाकर प्राधिकरण ने अपने यहाँ राजभाषा कार्यान्वयन में तत्परता से कार्य को नया आयाम दिया है और यह अपने अधिकारियों तथा कर्मचारियों को विभिन्न प्रकार से प्रेरित और प्रोत्साहित करती रहती है, जिनके फलस्वरूप प्राधिकरण में हिंदी पत्राचार, टिप्पणी लेखन, धारा 3(3) के अनुपालन आदि को बढ़ावा मिला। इस प्रकार प्राधिकरण हिंदी कार्य को बढ़ाने के लिए सतत प्रतिबद्ध है तथा भविष्य में इसे और अधिक बढ़ाने के लिए प्रयासशील है।

केंद्रीय कार्यालयों के परिप्रेक्ष्य में

राजभाषा संबंधी संवैधानिक प्रावधान

अनुच्छेद 120. संसद में प्रयोग की जाने वाली भाषा -

संसद में कार्य हिंदी में या अंग्रेजी में किया जाएगा।

परंतु, यथास्थिति, राज्य सभा का सभापति या लोक सभा का अध्यक्ष अथवा उस रूप में कार्य करने वाला व्यक्ति किसी सदस्य को, जो हिंदी में या अंग्रेजी में अपनी पर्याप्त अभिव्यक्ति नहीं कर सकता, अपनी मातृ-भाषा में सदन को संबोधित करने की अनुज्ञा दे सकेगा ।

जब तक संसद विधि द्वारा अन्यथा उपबंध न करे, तब तक इस संविधान के प्रारंभ से पंद्रह वर्ष की अवधि की समाप्ति के पश्चात यह अनुच्छेद ऐसे प्रभावी होगा मानो "या अंग्रेजी में" शब्दों का उसमें से लोप कर दिया गया हो ।

अनुच्छेद 343. संघ की राजभाषा--

संघ की राजभाषा हिंदी और लिपि देवनागरी होगी, संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयुक्त होने वाले अंकों का रूप भारतीय अंकों का अंतर्राष्ट्रीय रूप होगा।

खंड (1) में किसी बात के होते हुए भी, इस संविधान के प्रारंभ से पंद्रह वर्ष की अवधि तक संघ के उन सभी शासकीय प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा का प्रयोग किया जाता रहेगा जिनके लिए उसका ऐसे प्रारंभ से ठीक पहले प्रयोग किया जा रहा था :

परन्तु राष्ट्रपति उक्त अवधि के दौरान, आदेश द्वारा, संघ के शासकीय प्रयोजनों में से किसी

के लिए अंग्रेजी भाषा के अतिरिक्त हिंदी भाषा का और भारतीय अंकों के अंतर्राष्ट्रीय रूप के अतिरिक्त देवनागरी रूप का प्रयोग प्राधिकृत कर सकेगा।

इस अनुच्छेद में किसी बात के होते हुए भी, संसद उक्त पन्द्रह वर्ष की अवधि के पश्चात, विधि द्वारा अंग्रेजी भाषा का, या अंकों के देवनागरी रूप का, ऐसे प्रयोजनों के लिए प्रयोग उपबंधित कर सकेगी जो ऐसी विधि में विनिर्दिष्ट किए जाएँ।

अनुच्छेद 344. राजभाषा के संबंध में आयोग और संसद की समिति--

राष्ट्रपति, इस संविधान के प्रारंभ से पांच वर्ष की समाप्ति पर और तत्पश्चात ऐसे प्रारंभ से दस वर्ष की समाप्ति पर, आदेश द्वारा, एक आयोग गठित करेगा जो एक अध्यक्ष और आठवीं अनुसूची में विनिर्दिष्ट विभिन्न भाषाओं का प्रतिनिधित्व करने वाले ऐसे अन्य सदस्यों से मिलकर बनेगा जिनको राष्ट्रपति नियुक्त करे और आदेश में आयोग द्वारा अनुसरण की जाने वाली प्रक्रिया परिनिश्चित की जाएगी।

आयोग का यह कर्तव्य होगा कि वह राष्ट्रपति को--

क) संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए हिंदी भाषा के अधिकाधिक प्रयोग,

ख) संघ के सभी या किन्हीं शासकीय प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा के प्रयोग पर निर्बंधनों,

ग) अनुच्छेद 348 में उल्लिखित सभी या किन्हीं प्रयोजनों के लिए प्रयोग की जाने वाली भाषा,

घ) संघ के किसी एक या अधिक विनिर्दिष्ट प्रयोजनों के लिए प्रयोग किए जाने वाले अंकों के रूप,

ङ) संघ की राजभाषा तथा संघ और किसी राज्य के बीच या एक राज्य और दूसरे राज्य के बीच पत्रादि की भाषा और उनके प्रयोग के संबंध में राष्ट्रपति द्वारा आयोग को निर्देशित किए गए किसी अन्य विषय, के बारे में सिफारिश करे।

खंड (2) के अधीन अपनी सिफारिशें करने में, आयोग भारत की औद्योगिक, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक उन्नति का और लोक सेवाओं के संबंध में अहिंदी भाषी क्षेत्रों के व्यक्तियों के न्यायसंगत दावों और हितों का सम्यक् ध्यान रखेगा।

एक समिति गठित की जाएगी जो तीस सदस्यों से मिलकर बनेगी, जिनमें से बीस लोक सभा के सदस्य होंगे और दस राज्य सभा के सदस्य होंगे, जो क्रमशः लोक सभा के सदस्यों और राज्य सभा के सदस्यों द्वारा आनुपातिक प्रतिनिधित्व पद्धति के अनुसार एकल संक्रमणीय मत द्वारा निर्वाचित होंगे।

समिति का यह कर्तव्य होगा कि वह खंड (1) के अधीन गठित आयोग की सिफारिशों की परीक्षा करे और राष्ट्रपति को उन पर अपनी राय के बारे में प्रतिवेदन दे।

अनुच्छेद 343 में किसी बात के होते हुए भी, राष्ट्रपति खंड (5) में निर्दिष्ट प्रतिवेदन पर विचार करने के पश्चात् उस संपूर्ण प्रतिवेदन के या उसके किसी भाग के अनुसार निदेश दे सकेगा।

अनुच्छेद 345. राज्य की राजभाषा या राजभाषाएँ

अनुच्छेद 346 और अनुच्छेद 347 के उपबंधों के अधीन रहते हुए, किसी राज्य का विधान-मंडल, विधि द्वारा, उस राज्य में प्रयोग होने वाली भाषाओं में से किसी एक या अधिक भाषाओं को या हिंदी को उस राज्य के सभी या किन्हीं शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग की जाने वाली भाषा या भाषाओं के रूप में अंगीकार कर सकेगाः

परंतु जब तक राज्य का विधान-मंडल, विधि द्वारा, अन्यथा उपबंध न करे तब तक राज्य के भीतर उन शासकीय प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा का प्रयोग किया जाता रहेगा जिनके लिए उसका इस संविधान के प्रारंभ से ठीक पहले प्रयोग किया जा रहा था।

अनुच्छेद 346. एक राज्य और दूसरे राज्य के बीच या किसी राज्य और संघ के बीच पत्रादि की राजभाषा

संघ में शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग किए जाने के लिए तत्समय प्राधिकृत भाषा, एक राज्य और दूसरे राज्य के बीच तथा किसी राज्य और संघ के बीच पत्रादि की राजभाषा होगी:

परंतु यदि दो या अधिक राज्य यह करार करते हैं कि उन राज्यों के बीच पत्रादि की राजभाषा हिंदी भाषा होगी तो ऐसे पत्रादि के लिए उस भाषा का प्रयोग किया जा सकेगा।

अनुच्छेद 347. किसी राज्य की जनसंख्या के किसी भाग द्वारा बोली जाने वाली भाषा के संबंध में विशेष उपबंध

यदि इस निमित्त मांग किए जाने पर राष्ट्रपति का यह समाधान हो जाता है कि किसी राज्य की जनसंख्या का पर्याप्त भाग यह चाहता है कि उसके द्वारा बोली जाने वाली भाषा को राज्य द्वारा मान्यता दी जाए तो वह निदेश दे सकेगा कि ऐसी भाषा को भी उस राज्य में सर्वत्र या उसके किसी भाग में ऐसे प्रयोजन के लिए, जो वह विनिर्दिष्ट करे, शासकीय मान्यता दी जाए।

इस संविधान के प्रारंभ से पंद्रह वर्ष की अवधि के दौरान, अनुच्छेद 348 के खंड (1) में उल्लिखित किसी प्रयोजन के लिए प्रयोग की जाने वाली भाषा के लिए उपबंध करने वाला कोई विधेयक या संशोधन संसद के किसी सदन में राष्ट्रपति की पूर्व मंजूरी के बिना पुरःस्थापित या प्रस्तावित

नहीं किया जाएगा और राष्ट्रपति किसी ऐसे विधेयक को पुरःस्थापित या किसी ऐसे संशोधन को प्रस्तावित किए जाने की मंजूरी अनुच्छेद 344 के खंड (1) के अधीन गठित आयोग की सिफारिशों पर और उस अनुच्छेद के खंड (4) के अधीन गठित समिति के प्रतिवेदन पर विचार करने के पश्चात् ही देगा, अन्यथा नहीं।

अनुच्छेद 350. व्यथा के निवारण के लिए अभ्यावेदन में प्रयोग की जाने वाली भाषा--

प्रत्येक व्यक्ति किसी व्यथा के निवारण के लिए संघ या राज्य के किसी अधिकारी या प्राधिकारी को, यथास्थिति, संघ में या राज्य में प्रयोग होने वाली किसी भाषा में अभ्यावेदन देने का हकदार होगा।

अनुच्छेद 350 क. प्राथमिक स्तर पर मातृभाषा में शिक्षा की सुविधाएँ

प्रत्येक राज्य और राज्य के भीतर प्रत्येक स्थानीय प्राधिकारी भाषायी अल्पसंख्यक-वर्गों के बालकों को शिक्षा के प्राथमिक स्तर पर मातृभाषा में शिक्षा की पर्याप्त सुविधाओं की व्यवस्था करने का प्रयास करेगा और राष्ट्रपति किसी राज्य को ऐसे निदेश दे सकेगा जो वह ऐसी सुविधाओं का उपबंध सुनिश्चित कराने के लिए आवश्यक या उचित समझता है।

अनुच्छेद 351. हिंदी भाषा के विकास के लिए निदेश

संघ का यह कर्तव्य होगा कि वह हिंदी भाषा का प्रसार बढ़ाए, उसका विकास करे जिससे वह भारत की सामासिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बन सके और उसकी प्रकृति में हस्तक्षेप किए बिना हिंदुस्तानी में और आठवीं अनुसूची में विनिर्दिष्ट भारत की अन्य भाषाओं में प्रयुक्त रूप, शैली और पदों को आत्मसात् करते हुए और जहाँ आवश्यक या वांछनीय हो वहाँ उसके शब्द-भंडार के लिए मुख्यतः संस्कृत से और गौणतः अन्य भाषाओं से शब्द ग्रहण करते हुए उसकी समृद्धि सुनिश्चित करे।

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 : पंकज गेरा : 8447336792

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा जारी

हिंदी का 2021-22 का वार्षिक कार्यक्रम

प्रस्तुति सुश्री कल्पना नेगी

क्रम सं.	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र से -	"ख" क्षेत्र से -	"ग" क्षेत्र से -
1	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	क क्षेत्र को 100% ख क्षेत्र को 100% ग क्षेत्र को 65% क व ख क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/ व्यक्ति 100%	क क्षेत्र को 90% ख क्षेत्र को 90% ग क्षेत्र को 55% क व ख क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/ व्यक्ति 90%	क क्षेत्र को 55% ख क्षेत्र को 55% ग क्षेत्र को 55% क व ख क्षेत्र के राज्य/ संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/ व्यक्ति 55%
2.	हिंदी में प्राप्त पत्रों के उत्तर हिंदी में	100%	100%	100%
3.	हिंदी में टिप्पण	75%	50%	30%
4.	हिंदी प्रशिक्षण कार्यक्रम	70%	60%	30%
5	हिंदी टंककों एवं आशुलिपिकों की भर्ती	80%	70%	40%
6	हिंदी में डिक्टेशन/की बोर्ड पर सीधे टंकण	65%	55%	30%
7.	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	100%	100%	100%
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री	100%	100%	100%
9.	जर्नलों/संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर हिंदी पुस्तकों पर व्यय	50%	50%	50%
10.	कंप्यूटर सहित सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की द्विभाषी खरीद	100%	100%	100%
11.	वेबसाइट द्विभाषी हो	100%	100%	100%
12.	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्ड आदि	100% द्विभाषी	100% द्विभाषी	100% द्विभाषी
13.	(1) मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा मुख्यालय से बाहर के कार्यालयों का निरीक्षण (2) मुख्यालय के अनुभागों का निरीक्षण	25% (न्यूनतम) 25 (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम) 25 (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम) 25 (न्यूनतम)
14.	राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकें		वर्ष में 4	
15.	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया साहित्य का	100%	100%	100%

अनुवाद

16. अनुभाग, जिनमें संपूर्ण कार्य हिंदी में हो 40% 30% 20%

खाद्य प्रौद्योगिकी शब्दावली

हर विभाग, हर कार्यालय और हर क्षेत्र की अपनी एक विशिष्ट शब्दावली होती है। भाषा-विज्ञान की शब्दावली में उसे रजिस्टर अर्थात् प्रयुक्ति कहा जाता है। वह विभाग अथवा कार्यालय उसी में काम करता है। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण की भी अपनी एक शब्दावली है। प्राधिकरण को कार्य करते हुए महज दस वर्ष हुए हैं और हिंदी का प्रयोग इसमें और भी बाद में होने लगा है। ऐसी स्थिति में इसके अनुवाद को स्थिर रूप देने के लिए इसमें भी कोई मानक शब्दावली होनी आवश्यक है। प्राधिकरण में सामान्यत: प्रयुक्त कुछ अंग्रेजी शब्दों के मानक हिंदी रूप तैयार किए गए हैं। इससे प्राधिकरण में इन हिंदी शब्दों का रूप स्थिर होगा। यदि हम थोड़ा-थोड़ा करके भी सीखें तो किसी भी भाषा में पारंगत हो सकते हैं -

यदि शब्द हम एक नया प्रति दिन रट पाएँ
दो वर्षों में शब्द नए कितने आ जाएँ?
यदि क्रम चलता रहे वर्ष दास-पाँच निरंतर।
उस भाषा के बन जाएँ विद्वान धुरंधर!

अब आप यह शब्दावली देखिए -

advertisements and claims, विज्ञापन और दावे

alcoholic beverages, अल्कोहॉलिक पेय

approval for non-specified foods and food ingredients, गैर–विनिर्दिष्ट खाद्य और खाद्य संघटकों के लिए अनुमोदन

contaminants, toxins and residues संदूषक, आविष और अवशिष्ट

food खाद्य, खाने लायक वस्तु, आहार, पथ्य, भोजन, ~ **additive**, खाद्य सहयोज्य पदार्थ; ~ **alert**, खाद्य चेतावनी; ~ **analyst**, खाद्य विश्लेषक; ~ **and drugs administration**, खाद्य एवं औषध प्रशासन; ~ **authority**, खाद्य प्राधिकरण, **business**, खाद्य कारोबार , ~ **chain**, खाद्य शृंखला, ~ **chain efficiency**, खाद्य शृंखला दक्षता, ~ **choice**, खाद्य विकल्प, ~ **class**, खाद्य श्रेणी; ~ **classification**, खाद्य श्रेणीकरण; ~ **colour**, खाद्य रंग; ~ **consumption**, खाद्य सेवन; ~ **consumption data**, खाद्य सेवन डैटा; ~ **contact surface**, खाद्य–संपर्क सतह, ~ **crop**, खाद्य फसल, ~ **cycle**, खाद्य चक्र, ~ **debris**, खाद्यकण, ~ **establishment**, खाद्य प्रतिष्ठान, ~ **for special dietary use**, विशेष आहार विषयक उपयोग के लिए खाद्य, ~ **for medical purpose**, विशेष चिकित्सीय प्रयोजन के लिए खाद्य, ~ **fortification**, खाद्य पौष्टिकीकरण , ~ **grade**, खाद्य ग्रेड; ~**grain**, खाद्यान्न, अनाज; ~ **handler**, खाद्यकर्मी; ~ **handling area**, फूड हैंडलिंग एरिया; ~ **hawker**, खाद्य हरकारा; ~ **hygiene**, खाद्य स्वच्छता, ~ **import clearance system**, खाद्य आयात निर्मुक्ति प्रणाली, ~ **ingredient**, खाद्य संघटक, ~ **inspector**, खाद्य

निरीक्षक; ~ **item**, खाद्य वस्तु; ~ **material**, खाद्य सामग्री; ~ **outlet**, भोजनालय; ~ **poisoning**, खाद्य विषाक्तता, ~ **preparation area**, खाद्य तैयारी क्षेत्र, ~ **processing aids**, खाद्य प्रसंस्करण सहायक सामग्रियाँ, ~ **product standards and food additives**, खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य सहयोज्य, ~ **pyramid**, खाद्य पिरामिड, ~ **recall procedure**, खाद्य वापसी, खाद्य प्रत्याह्वान प्रक्रिया; ~ **regulator**, खाद्य नियामक, ~ **risk assessment**, खाद्य जोखिम आकलन, ~ **service establishment**, खाद्य सेवा प्रतिष्ठान, ~ **service provider**, खाद्य सेवा प्रदाता, ~ **spoilage**, खाद्य बेकारी; ~**stuff**, खाद्य सामग्री; ~ **traceability**, खाद्य खोजनीयता, ~ **varieties**, खाद्य की किस्में; ~ **warning**, खाद्य चेतावनी; ~ **waste**, खाद्य बेकारी; ~ **yeast**, खाद्य खमीर

food product standards and food additives, खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य सहयोज्य

food safety, खाद्य सुरक्षा, ~ **auditing**, खाद्य सुरक्षा संपरीक्षण, ~ **knowledge assimilation network**, खाद्य सुरक्षा ज्ञान समामेलन नेटवर्क, ~ **commissioner**, *n*, खाद्य सुरक्षा आयुक्त; ~ **display board**, खाद्य सुरक्षा डिस्प्ले बोर्ड, ~ **ecosystem**, खाद्य सुरक्षा ईकोसिस्टम, खाद्य सुरक्षा पारितंत्र; ~ **emergency response plan**, खाद्य सुरक्षा आपात कार्रवाई योजना, ~ **hazard**, खाद्य सुरक्षा खतरा; ~ **management system**, खाद्य सुरक्षा प्रबंधन प्रणाली; ~ **on wheels**, चल खाद्य सुरक्षा, ~ **officer**, खाद्य सुरक्षा अधिकारी; ~ **plan**, खाद्य सुरक्षा योजना; ~ **policy**, खाद्य सुरक्षा नीति; ~ **risk**, खाद्य सुरक्षा जोखिम; ~ **supervisor**, खाद्य सुरक्षा पर्यवेक्षक; ~ **training and certification**, खाद्य सुरक्षा प्रशिक्षण और प्रमाणन

food safety and standards, खाद्य सुरक्षा और मानक

food safety and standards regulations, खाद्य सुरक्षा और मानक विनियम

food safety and standards rules, खाद्य सुरक्षा और मानक नियम

fortification of food, खाद्य दृढ़ीकृरण

health supplements, nutraceuticals, food for special dietary use, food for special medical purpose, functional food and novel food, स्वास्थ्य अनुपूरक खाद्य, न्युट्रास्युटिकल्स, विशेष आहार विषयक उपयोग के लिए खाद्य, विशेष चिकित्सीय प्रयोजन के लिए खाद्य, कृत्यकारी खाद्य और नूतन खाद्य

laboratory and sample analysis, प्रयोगशाला और नमूना विश्लेषण

licensing and registration of food business, खाद्य कारोबार का अनुज्ञापन और रजिस्ट्रीकरण

organic food, जैव खाद्य

packaging and labelling, पैकेजिंग और लेबलिंग

procedure for transaction of business of the central advisory committee, केंद्रीय सलाहकार समिति के कारबार संव्यवहार की प्रक्रिया

prohibition and restriction on sales, विक्रय प्रतिषेध और निर्बंधन

recognition and notification of laboratories, प्रयोगशालाओं की मान्यता और अधिसूचना

recruitment and appointment, भर्ती और नियुक्ति

safe food and balanced diets for children in school, स्कूली बच्चों के लिए सुरक्षित खाद्य और संतुलित आहार

scientific committee and scientific panel, वैज्ञानिक समिति और वैज्ञानिक पैनल

surplus food recovery and distribution, अधिशेष खाद्य पुन:प्राप्ति और वितरण

transaction of business, कारबार संव्यवहार की प्रक्रिया

IRCTC

fssai
भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण
विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

पानी मेरी बुझाये प्यास,
कीटाणु एक भी नहीं आस-पास।

- ✓ पानी की बोतल खरीदते वक़्त सील और उपयोग मे लाने की तारीख को जांच ले।
- ✓ पानी की गुणवक्ता जानने के लिए www.safewater.fssai.gov.in पर जाएं।
- ✓ नलों को खुला न छोड़े।
- ✓ पीने के पानी की जगह मुँह और बर्तन ना धोएं।
- ✓ पीने के पानी की जगह के आसपास गन्दगी न फैलाएं।
- ✓ पीने के पानी की जगह के आसपास पानी जमा न होने दे।

सुरक्षित व पौष्टिक खाना ही, एक सवस्थ और खुशहाल राष्ट्र का निर्माण करता है

Connect with us:

IRCTC www.irctc.co.in 139 @irctcofficial fssai www.fssai.gov.in Toll-Free No. 18 0011 2100 @fssaiindia

खाद्य प्राधिकरण की गतिविधियों की छवियाँ

दिनांक 23.11.2021 को आयोजित खाद्य प्राधिकरण की 37वी बैठक का दृश्य

दिनांक 14 सितंबर, 2021 को हिंदी पखवाड़े के अवसर पर राजभाषा के प्रयोग की शपथ का दृश्य

दिनांक 02 नवंबर, 2021 को खाद्य प्राधिकरण में दीपोत्सव

दिनांक 02 नवंबर, 2021 को खाद्य प्राधिकरण में दीपोत्सव