

खाद्यांजलि

जनवरी-मार्च, 2022

ताजा सब्जियाँ और फल खाएँ



fssai भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

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

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय



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

श्री राजेश भूषण, आई.ए.एस

सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय एवं अध्यक्ष

श्री अरुण सिंघल, आई.ए.एस

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. एन. भास्कर,

सलाहकार (विज्ञान और मानक)

डॉ. हरिंदर सिंह ऑबराँय,

सलाहकार (गुणता आश्वासन)

श्री राज सिंह,

प्रमुख (सामान्य प्रशासन, विधि, संसद, राजभाषा और आरटीआई)

श्री आर. के मित्तल,

प्रमुख (अनुपालन कार्यनीति)

श्री सुनील बक्शी,

प्रमुख (विनियम, कोडेक्स और अंतर्राष्ट्रीय सहयोग)

सुश्री लिली प्रसाद,

मुख्य प्रौद्योगिकी अधिकारी



fssai भारतीय खाद्य सुरक्षा और
मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

खाद्यांजलि

जनवरी-मार्च, 2022

संरक्षक अरुण सिंघल, आई.ए.एस मुख्य कार्यकारी अधिकारी		संदेश	
मुख्य संपादक राज सिंह प्रमुख (राजभाषा)		संपादकीय	3
संपादकमंडल पंकज गेरा सहायक निदेशक (राजभाषा)		प्राधिकरण मंच	4
रमेश चन्द्र परामर्शदाता (राजभाषा)		खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006	5
ओम प्रकाश परामर्शदाता (राजभाषा)		कार्मिक मौलिक सृजन मंच	
संपादन सहायक दीपिका सिंह		❖ चीनी-नमक-तेल थोड़े कम, हिंदी थोड़ी ज्यादा	17
हिंदी अनुवादक नीति राय		❖ फैट, ट्रांस फैट, सैच्युरेटिड फैट	20
हिंदी अनुवादक		❖ निठल्ले की आत्म-कथा	29
सहयोग		❖ प्रेम - एक आध्यात्मिक रूप	30
सुश्री कल्पना नेगी, डीईओ		❖ क्षणिकाएँ	32
संपादक		❖ हिंदी	33
रमेश चन्द्र		❖ बोलती लाश	34
		❖ कैसे मैं जानदार लिखूँ	35
		❖ चलो आओ, तुम्हें पहाड़ घुमाऊँ	36
		❖ कविता का जन्म	37
		❖ अधूरी बातें	37

पता

पताकार

fssai

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

वेबसाइट : www.fssai.gov.in

ई-मेल :

compliance@fssai.gov.in

संपादकीय मोबाइल
9868521955

- ❖ खाद्य प्राधिकरण के पुस्तकालय में अपार धन! 38
- ❖ बदलाव 39
- ❖ एक सवाल 39
- ❖ ये लम्हा 40



राजभाषा प्रयोग मंच

- ❖ हिंदी में काम, इनाम ही इनाम - राजभाषा विभाग की योजनाएँ 41
- ❖ खाद्य प्राधिकरण और हिंदी 50
- ❖ कंप्यूटर पर रोमन की-बोर्ड से हिंदी कैसे टाइप करें? 54
- ❖ प्राधिकरण की प्रभागीय वार्षिक हिंदी पुरस्कार योजना के मानदंड 57
- ❖ राजभाषा का 2022-23 का वार्षिक कार्यक्रम 60
- ❖ 1 से 100 तक की हिंदी गिनतियाँ 61
- ❖ राजभाषा नियम-विनियम 62
- ❖ शब्दानुशासन 63
- ❖ स्वाभिमान की जंग (कविता) 64

मूल्य : स्नेह

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

आवरण, डिजाइन और कंपोजिंग : रमेश चन्द्र

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

अस्वीकरण : इस पत्रिका में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण का उनसे सहमत होना अनिवार्य नहीं है। सभी प्रकाशित लेख, कविताएँ आदि प्राधिकरण के कार्मिकों की रचनाएँ हैं। फिर भी उनकी मौलिकता के बारे में रचनाकार स्वयं जिम्मेदार हैं, प्राधिकरण की कोई जिम्मेदारी नहीं है।





संदेश

यह अत्यंत प्रसन्नता की बात है कि एफ.एस.एस.ए.आई का हिंदी प्रभाग 'खाद्यांजलि' नामक हिंदी पत्रिका के रूप में एक सराहनीय कार्य कर रहा है। पत्रिका प्राधिकरण के अधिकारियों और कर्मचारियों में बहुत लोकप्रिय हो रही है। पत्रिका में प्राधिकरण के कार्य-क्षेत्र के अलावा राजभाषा हिंदी तथा अन्य विषयों पर आलेख प्रकाशित हो रहे हैं और अच्छी कविताएँ आदि भी प्रकाशित हो रही हैं। मौजूदा अंक को पिछले अंक से अधिक निखरे रूप में देखकर मुझे ज्यादा खुशी हुई है। पत्रिका की प्राधिकरण के कर्मचारियों के लिए उपादेयता के कारण यह उनके ज्ञान और विचारों को हिंदी भाषा में व्यक्त करने का एक सशक्त माध्यम बन गई है। पत्रिका में राजभाषा नियमों के अलावा हिंदी के संबंध में विविध तरह का ज्ञान कराया गया है। इससे यह पत्रिका कर्मचारियों के लिए बहुत उपयोगी बन गई है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि एफ.एस.एस.ए.आई के अधिकारी और कर्मचारी ज्ञान और संवेदना के विविध विषयों को समेटे हुए इस रुचिकर पत्रिका से बहुत लाभान्वित होंगे।

इस प्रयास के लिए राजभाषा प्रभाग को मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

अरुण सिंघल
मुख्य कार्यकारी अधिकारी

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण



संपादकीय

राज सिंह, प्रमुख(राजभाषा)

खाद्यांजलि का दूसरा अंक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे बहुत हर्ष हो रहा है। यह हर्ष इसलिए भी हो रहा है कि कर्मचारियों ने इसके पिछले अंक को बहुत सराहा है। इस पत्रिका में कार्मिकों के लिए बहुत जानवर्धक, रुचिवर्धक रचनाएँ संजोयी जाती हैं। हमारा प्रयास रहता है कि इस पत्रिका के माध्यम से कार्मिकों की हिंदी भाषा में सृजनात्मकता को उभारा किया जाए, जिससे वे कार्यालय में हिंदी में काम करने के प्रति अधिक सचेष्ट हों। पहले की भाँति पत्रिका के इस अंक में भी अपने नाम के अनुरूप खाद्य सुरक्षा विषय पर भी बहुत जानवर्धक सामग्री संकलित की गई है। राजभाषा के संबंध में नई-नई जानकारियाँ भी इस पत्रिका का विशेष आकर्षण हैं। साथ ही पाठकों को इस अंक में अन्य विविध विषयों पर भी अनूठी सामग्री देखने को मिलेगी। पत्रिका में आलेखों के विषय के अनुरूप कार्टूनों का समावेश भी पाठकों का ध्यान बरबस अपनी ओर आकर्षित करता है। पत्रिका के लिए कार्मिकों से प्राप्त रचनाओं से हमें नया उत्साह मिलता है तथा हम इसे और बेहतर बनाने का प्रयास करते हैं। कार्मिकों की रचनाओं के अवलोकन से सामने आता है कि हिंदी लेखन और सृजनधर्मिता के क्षेत्र में प्राधिकरण के कर्मियों का स्तर पर्याप्त रूप से ऊँचा है और देखने लायक है। विषय चाहे जो रहा हो, रचनाकारों ने अपने साहित्यिक बोध और उदबोधन दोनों में कुशल प्रतिभा दिखाई है।



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

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

राज सिंह,
प्रमुख (राजभाषा)



खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 का अधिनियमन खाद्य से संबंधित विधियों को समेकित करने और खाद्य पदार्थों के लिए विज्ञान-आधारित मानक अधिकथित करने तथा उनके विनिर्माण, भंडारण, वितरण, विक्रय और आयात को विनियमित करने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण की स्थापना करने, मानव उपभोग के लिए सुरक्षित तथा स्वास्थ्यप्रद खाद्य की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए और उनसे संबंधित या उनके आनुषंगिक विषयों का उपबंध करने के लिए किया गया था।

अधिनियम के अंतर्गत भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (खाद्य प्राधिकरण) की स्थापना वर्ष 2008 में की गई थी। खाद्य प्राधिकरण ने वर्ष 2011 में 5 खाद्य विनियमों के क्रियान्वयन के साथ काम करना आरंभ कर दिया था।

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की मुख्य विशेषताएँ

खाद्य पदार्थों संबंधी नियमों को एक ही विधान के अंतर्गत लाने का कार्य कुछ समय, विशेषकर केंद्रीय सरकार द्वारा तत्कालीन माननीय वित्त मंत्री की वर्ष 2002 की बजट स्पीच में अपनी मंशा जाहिर कर देने के बाद से चल रहा था। प्रारंभ में खाद्य सामग्रियों को विनियमित करने वाले विभिन्न अधिनियमों/आदेशों के समेकन का कार्य खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय को सौंपा गया था, जिसने खाद्य सुरक्षा और मानक विधेयक, 2005 का प्रारूप तैयार किया था। इसी प्रारूप को संसद द्वारा भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के रूप में अधिनियमित किया गया, जो दिनांक 23 अगस्त, 2006 को राष्ट्रपति की स्वीकृति मिलने के बाद 24 अगस्त 2006 को भारत के राजपत्र (असाधारण), भाग II, खंड I में प्रकाशित हुआ। यह अधिनियम विभिन्न हितधारकों से विशद परामर्शों और अंतर-मंत्रालयी गुप्तों एवं स्थायी संसदीय समिति की अनेक बैठकों में चर्चाओं तथा मंत्रियों के समूह की सहमति के बाद तैयार किया गया। बाद में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय को एफएसएस अधिनियम, 2006 के क्रियान्वयन के लिए प्रशासकीय मंत्रालय अधिनामित कर दिया गया।

इस अधिनियम के पारित होने से सितंबर, 2008 में भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक



प्राधिकरण की स्थापना हुई। इससे बहु-स्तरीय नियंत्रण से एकल-स्तरीय नियंत्रण का सूत्रपात हुआ और पूर्णतः कानूनी तंत्र की बजाय स्वयं द्वारा अनुपालन पर बल दिया गया। इस अधिनियम से केंद्र और राज्यों में लाइसेंसिंग/पंजीकरण की एक जैसी प्रणाली लागू हुई। विज्ञान-आधारित खाद्य मानक तैयार करना और, जहाँ संभव हो, उन्हें कोडेक्स मानकों के समनुरूप बनाना एफएसएसआई की मुख्य जिम्मेदारियों में से हैं। मानकों के निर्धारण का कार्य एफएसएसआई के अनेक वैज्ञानिक पैनलों और वैज्ञानिक समितियों के माध्यम से और उन पर प्राधिकरण के अनुमोदन के बाद होता है।

मानव उपभोग के लिए सुरक्षित एवं स्वास्थ्यकर खाद्य की उपलब्धता सुनिश्चित कराने के लिए खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 में खाद्य पदार्थों के निर्माण, भंडारण, वितरण, बिक्री और आयात को विनियमित करने का प्रावधान है। इस अधिनियम के प्रारंभ के समय किसी खाद्य व्यवसायी के पास किसी निरस्त खाद्य विधि/आदेश के तहत कोई लाइसेंस/पंजीकरण होने पर उसे अपेक्षित पंजीकरण/लाइसेंस शुल्क देकर खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम के अंतर्गत पंजीकरण अथवा लाइसेंस में बदलवाने की सुविधा दी गई।

खाद्य प्राधिकरण के कर्तव्य

अधिनियम की धारा 16 के अंतर्गत खाद्य प्राधिकरण के निम्नलिखित कर्तव्य हैं :

(1) खाद्य प्राधिकरण का यह कर्तव्य होगा कि वह खाद्य के विनिर्माण, प्रसंस्करण, वितरण, विक्रय और आयात को विनियमित करे और उसकी मानीटरी करे, जिससे सुरक्षित और स्वास्थ्यप्रद खाद्य सुनिश्चित किया जा सके।

(2) उप-धारा (1) के उपबंधों पर प्रतिकूल प्रभाव डाले बिना, खाद्य प्राधिकरण विनियमों द्वारा निम्नलिखित विनिर्दिष्ट कर सकेगी-

- (क) खाद्य पदार्थों के संबंध में मानक और मार्गदर्शक सिद्धांत और इस अधिनियम के अधीन अधिसूचित विभिन्न मानकों के प्रवर्तन के लिए समुचित प्रणाली विनिर्दिष्ट करना;
- (ख) खाद्य योज्यकों, फसल संदूषकों, नाशकजीव अवशिष्टों, पशु चिकित्सा औषधियों के अवशिष्टों, भारी धातुओं, प्रसंस्करण सहायकों, सूक्ष्म विषाणुओं, प्रतिजैविक और भेषजीय कारक पदार्थों और खाद्य प्रदीपकों के उपयोग की सीमाएँ;
- (ग) खाद्य कारोबार के लिए खाद्य सुरक्षा प्रबंधन प्रणाली के प्रमाणन में लगे प्रमाणन निकायों के प्रत्यायन के लिए तंत्र और मार्गदर्शक सिद्धांत;
- (घ) भारत में आयातित किसी खाद्य पदार्थ के संबंध में गुणता नियंत्रण की प्रक्रिया और प्रवर्तन;





- (ड) प्रयोगशालाओं के प्रत्यायन और प्रत्यायित प्रयोगशालाओं की अधिसूचना के लिए प्रक्रिया और मार्गदर्शक सिद्धांत;
- (च) नमूने लेने, विश्लेषण और प्रवर्तन प्राधिकारियों के बीच सूचना के आदान-प्रदान का ढंग;
- (छ) देश में इस अधिनियम के प्रवर्तन और प्रशासन का सर्वेक्षण करना;
- (ज) खाद्य लेबल लगाने संबंधी मानक, जिसके अंतर्गत खाद्य के लिए स्वास्थ्य, पोषण, विशेष आहार उपयोगों और खाद्य प्रवर्ग प्रणालियों पर दावे भी हैं; और
- (झ) वह रीति, जिसमें और वह प्रक्रिया जिसके अधीन रहते हुए जोखिम विश्लेषण, जोखिम निर्धारण, जोखिम संसूचना और जोखिम प्रबंधन किया जाएगा।

(3) खाद्य प्राधिकरण निम्नलिखित कार्य भी करेगी -

- (क) उन क्षेत्रों में, जो खाद्य सुरक्षा और पोषण से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष संबंध रखते हैं, नीति और नियम बनाने के विषय में केंद्रीय सरकार और राज्य सरकारों को वैज्ञानिक सलाह और तकनीकी समर्थन देना;
- (ख) विशिष्टतः निम्नलिखित से संबंधित सुसंगत वैज्ञानिक और तकनीकी आँकड़ों को ढूँढना, उनका संग्रहण करना, उन्हें मिलाना, उनका विश्लेषण करना तथा उन्हें संक्षिप्त करना-
 - (i) खाद्य उपभोग और व्यष्टियों का खाद्य के उपभोग से संबंधित जोखिमों के प्रति उद्भासन;
 - (ii) जैविक जोखिम की घटना और उनकी विद्यमानता;
 - (iii) खाद्य में संदूषक;
 - (iv) विभिन्न संदूषकों के अवशिष्ट;
 - (v) सामने आने वाले जोखिमों की पहचान करना; और
 - (vi) द्रुत संपर्क प्रणाली आरंभ करना;
- (ग) जोखिम निर्धारण पद्धतियों का संवर्धन, समन्वय और उनके विकास के लिए दिशा-निर्देश जारी करना तथा उनकी मानीटरी करना और केंद्रीय सरकार, राज्य सरकारों और खाद्य सुरक्षा आयुक्तों को स्वास्थ्य और खाद्य के पोषण संबंधी जोखिमों पर संदेश अग्रेषित करना;
- (घ) खाद्य सुरक्षा के संबंध में संकटकालीन प्रबंध प्रक्रियाओं के कार्यान्वयन में केंद्रीय सरकार और राज्य सरकारों को वैज्ञानिक और तकनीकी सलाह देना और उनकी सहायता करना और इस संबंध में केंद्रीय सरकार द्वारा स्थापित संकटकालीन एकक के साथ निकट सहयोग से संकटकालीन प्रबंध और कार्य के लिए साधारण योजना बनाना;



- (ड) खाद्य प्राधिकरण के उत्तरदायित्व के अंतर्गत आने वाले क्षेत्रों में कार्यकलापों के समन्वय, सूचना के आदान-प्रदान, संयुक्त परियोजनाओं के विकास और कार्यान्वयन, विशेषज्ञता का आदान-प्रदान और उन क्षेत्रों में सर्वोत्तम व्यवहारों द्वारा वैज्ञानिक सहयोग की रूपरेखा को सुकर बनाने के उद्देश्य से संगठन की नेटवर्क प्रणाली स्थापित करना;
- (च) अंतर्राष्ट्रीय संगठनों के साथ सहयोग बढ़ाने के लिए केंद्रीय सरकार को और राज्य सरकारों को वैज्ञानिक और तकनीकी सहायता देना;
- (छ) यह सुनिश्चित करने के लिए ऐसे सभी कदम उठाना कि जनता, उपभोक्ता, हितबद्ध पक्षकारों और पंचायती राज संस्थाओं के सभी स्तरों पर समुचित पद्धतियों और साधनों के माध्यम से द्रुत, विश्वसनीय, विषयपरक और व्यापक सूचना प्राप्त कर सके;
- (ज) उनके क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले या ऐसे बाह्य व्यक्तियों को, जो खाद्य कारोबार में अंतर्वलित हैं या होने के लिए आशयित हैं, चाहे वह खाद्य कारोबारकर्ता या कर्मचारी के रूप में या अन्यथा कार्य करते हैं, खाद्य सुरक्षा और मानकों में प्रशिक्षण कार्यक्रम उपलब्ध कराना;
- (झ) इस अधिनियम के उद्देश्यों को कार्यान्वित करने के लिए केंद्रीय सरकार द्वारा उसे समनुदेशित कोई अन्य कार्य करना;
- (ञ) खाद्य, स्वच्छता और पादप स्वच्छता मानकों के लिए अंतर्राष्ट्रीय तकनीकी मानकों के विकास में सहयोग करना;
- (ट) विशिष्ट खाद्य संबंधी उपायों की समानता की मान्यता पर करार के विकास में, जहाँ सुसंगत और समुचित हो, सहयोग करना;
- (ठ) अंतर्राष्ट्रीय सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा आरंभ किए गए खाद्य मानक संबंधी कार्य के समन्वय का संवर्धन करना;
- (ड) यह सुनिश्चित करते हुए कि देश में अंगीकृत संरक्षण का स्तर कम नहीं हुआ है, अंतर्राष्ट्रीय तकनीकी मानकों और देशी खाद्य मानकों के बीच संगतता का संवर्धन करना; और
- (ढ) खाद्य सुरक्षा और खाद्य मानकों के बारे में आम जागरूकता का संवर्धन करना।





(4) खाद्य प्राधिकरण अनुचित विलंब किए बिना निम्नलिखित को सार्वजनिक करेगी-

- (क) अंगीकार किए जाने के तुरंत पश्चात्, वैज्ञानिक समिति और वैज्ञानिक पैनल की राय;
 - (ख) खाद्य प्राधिकरण के सदस्यों, मुख्य कार्यपालक अधिकारी, सलाहकार समिति के सदस्यों और वैज्ञानिक समिति और वैज्ञानिक पैनल के सदस्यों द्वारा की गई हित संबंधी वार्षिक घोषणाएँ तथा साथ ही बैठकों की कार्यसूची की मदों के संबंध में की गई हित संबंधी घोषणाएँ, यदि कोई हो;
 - (ग) इसके वैज्ञानिक अध्ययनों के परिणाम; और
 - (घ) इसके क्रियाकलापों की वार्षिक रिपोर्ट।
- (5) खाद्य प्राधिकरण, समय-समय पर खाद्य सुरक्षा आयुक्त को खाद्य सुरक्षा और मानकों से संबंधित विषय पर निदेश दे सकेगी जो इस अधिनियम के अधीन अपनी शक्तियों का प्रयोग करते समय ऐसे निदेशों से आबद्ध रहेगा।
- (6) खाद्य प्राधिकरण ऐसी गोपनीय सूचना को, जिसे वह प्राप्त करता है और जिसके लिए गोपनीय व्यवहार के लिए अनुरोध किया गया है और ऐसे अनुरोध को मान लिया गया है, सिवाय उस सूचना के, जिन्हें यदि परिस्थितियों में ऐसा अपेक्षित हो, जनता के स्वास्थ्य की रक्षा करने की दृष्टि से सार्वजनिक किया जाना आवश्यक हो, पर पक्षकारों को न तो प्रकट करेगा और नही प्रकट करवाएगा।

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम को निम्नलिखित 12 भागों में बांटा गया है :

भाग-1 : प्रारंभिक

इस भाग में संक्षिप्त नाम, प्रसार और प्रवर्तन, संघ द्वारा नियंत्रण के औचित्य के संबंध में घोषणा, और परिभाषाएँ दी गई हैं।

भाग-2 : भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

इस भाग में धारा 4 से 17 हैं, जिनमें भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण की स्थापना, अध्यक्ष और सदस्यों की नियुक्ति और बरखास्तगी, उनके कार्यकाल संबंधी निबंधन एवं शर्तें, खाद्य प्राधिकरण के अधिकारियों और अन्य कर्मचारियों, मुख्य कार्यकारी अधिकारी के कार्यों, केंद्रीय सलाहकार समिति की स्थापना और इसके कार्यों, वैज्ञानिक पैनल और वैज्ञानिक समिति बनाने और उनके लिए पालन की जाने वाली प्रक्रियाओं संबंधी प्रावधान हैं। इस भाग में खाद्य पदार्थों के निर्माण, संसाधन, वितरण, बिक्री और आयात को विनियमित करने के लिए आगे खाद्य प्राधिकरण के कर्तव्य और शक्तियाँ दी गई हैं। इसमें खाद्य प्राधिकरण की बैठकें संचालित करने, बैठकों में काम के निपटान और सदस्यों द्वारा मतदान की प्रक्रिया का भी प्रावधान है।



भाग-3 खाद्य सुरक्षा के सामान्य सिद्धांत

केवल धारा 18 वाले इस अध्याय में खाद्य सुरक्षा के सामान्य सिद्धांतों से संबंधित उपबंध, अधिनियम के अंतर्गत विनियम बनाने या मानक निर्धारित करते समय ध्यान में रखे जाने वाले घटक तथा केंद्र सरकार, खाद्य प्राधिकरण, राज्य सरकार तथा अन्य एजेंसियों द्वारा अधिनियम के उपबंधों के प्रवर्तन या कार्यान्वयन के समय पालन के सिद्धांत शामिल किए गए हैं। उपर्युक्त प्राधिकरणों को जोखिम विश्लेषण, जोखिम आकलन, जोखिम प्रबंधन, जोखिम संप्रेषण, जनता से पारदर्शी परामर्श, उपभोक्ता हितों के संरक्षण इत्यादि से मार्गदर्शन मिलेगा। इससे खाद्य प्राधिकरण को अपेक्षाओं के अनुसार समय-समय पर अन्य सामान्य सिद्धांत अधिसूचित करने की शक्ति मिलती है।

अग्रिम, इसमें यह निर्धारित है कि इस अधिनियम के उपबंध किसी कृषक या मछुआरे या कृषि कार्यो या फसलों या पशुधन या मत्स्य-पालन और कृषि कार्यो में प्रयुक्त अथवा उत्पादित या खेत में किसी कृषक द्वारा उत्पादित फसल-उत्पाद या किसी मछुआरे द्वारा अपने कार्यो से उत्पादित उत्पाद पर लागू नहीं होंगे।

अध्याय-4 खाद्य सामग्रियों के संबंध में सामान्य सिद्धांत

इस अध्याय में धारा 19 से 24 हैं। इसमें निर्धारित है कि किसी खाद्य सामग्री में संदूषक, प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले आविषालु पदार्थ अथवा जैव विष अथवा हार्मोन अथवा भारी धातुएँ, कीटनाशक, फसल कीटनाशक, पशुओं की दवाइयों के अवशिष्ट, प्रतिजैविक अवशिष्ट, विलायक अवशिष्ट, भेषजीय रूप से सक्रिय पदार्थ और सूक्ष्म-जीव विनियमों में निर्दिष्ट मात्रा से अधिक नहीं होंगे। धारा 19 द्वारा मानकों/विनियमों में निर्दिष्ट सामग्रियों के अलावा खाद्य संयोजी पदार्थ अथवा खाद्य प्रसंस्करण सहायक सामग्रियाँ के प्रयोग की अनुमति नहीं है। धारा 22 द्वारा खाद्य की उन विभिन्न श्रेणियों पर प्रतिबंध है, जो विनियमों द्वारा निर्धारित स्तरों के अनुरूप नहीं हैं।

धारा 23 खाद्य पदार्थों को पैक करने और उन पर लेबल लगाने की अपेक्षाओं के संबंध में है। धारा 24 द्वारा भ्रामक विज्ञापनों पर प्रतिबंध है और अनुचित व्यापारिक रीतियाँ वर्जित हैं। इसमें यह भी उपबंध है कि पैकेजबंद खाद्य उत्पाद की मार्किंग और लेबलिंग यथानिर्धारित रीति से की जाएगी। इस द्वारा आम जनता को मानकों, गुणता, मात्रा, उपयोगिता के बारे में भ्रमित करने के लिए छलपूर्ण रीतियों अथवा पर्याप्त अथवा वैज्ञानिक औचित्य के बिना उत्पाद की प्रभावकता की गारंटी देने पर प्रतिबंध है।

अध्याय-5 आयात के संबंध में उपबंध

इस अध्याय में केवल धारा 25 है। इस धारा द्वारा अधिदेश है कि खाद्य पदार्थों के आयात





अधिनियम के उपबंधों के अधीन हैं। इसमें उपबंध है कि कोई व्यक्ति अधिनियम या उसके अंतर्गत बने नियमों और विनियमों के उल्लंघन में कोई खाद्य सामग्री भारत में आयात नहीं करेगा। इसमें यह भी उपबंध है कि केंद्र सरकार विदेश व्यापार (विकास और विनियमन) अधिनियम, 1992 के अधीन किसी खाद्य पदार्थ का आयात निषिद्ध करने, प्रतिबंधित करने अथवा उसका अन्यथा विनियमन करने के समय खाद्य प्राधिकरण द्वारा इस अधिनियम के अंतर्गत निर्धारित मानकों का अनुसरण करेगी।

अध्याय-6 खाद्य सुरक्षा के संबंध में विशेष दायित्व

इस अध्याय में धारा 26 से 28 हैं। इसमें खाद्य व्यवसायी के लिए यह सुनिश्चित करने के दायित्व का उपबंध है कि खाद्य सामग्रियाँ उसके नियंत्रणाधीन व्यवसाय में उत्पादन, प्रसंस्करण, आयात, वितरण तथा बिक्री के सभी चरणों पर अधिनियम और उसके अंतर्गत बने नियमों एवं विनियमों की अपेक्षाओं के अनुरूप होंगी। धारा 27 खाद्य सामग्रियों के अधिनियम और उसके अंतर्गत बने नियमों और विनियमों के अनुरूप न होने पर उनके निर्माताओं, वितरकों एवं विक्रेताओं के दायित्वों का उल्लेख है। धारा 28 में खाद्य सामग्रियों के अधिनियम और उसके अधीन बने विनियमों के उपबंधों के अनुरूप न होने पर उन्हें वापस मंगाने और खाद्य व्यवसायी के दायित्वों का उल्लेख है।

अध्याय-7 अधिनियम का प्रवर्तन

इस अध्याय में धारा 29 से 42 हैं। इनमें खाद्य प्राधिकरण तथा राज्य खाद्य प्राधिकरणों के दायित्वों सहित प्रवर्तन संबंधी उपबंध हैं। इनमें राज्य के खाद्य सुरक्षा आयुक्त की नियुक्ति, खाद्य व्यवसाय के लिए लाइसेंस देने और उसके पंजीकरण, सुधार की सूचनाओं, निषेध आदेशों, आपाती निषेध सूचनाओं और आदेशों, खाद्य में विषाक्तता की अधिसूचना, अभिनामित अधिकारी, खाद्य सुरक्षा अधिकारी की नियुक्ति, उनकी शक्तियाँ, दायित्वों, तलाशी, जब्ती, अभियोजन की शक्तियों और उनकी प्रक्रिया और क्रेता द्वारा किसी खाद्य का विश्लेषण कराने का उपबंध है।

अध्याय-8 खाद्य विश्लेषण

इस अध्याय में शामिल धारा 43 से 47 तक में प्रयोगशालाओं, अनुसंधान संस्थाओं और रेफरल खाद्य प्रयोगशालाओं, खाद्य विश्लेषक, खाद्य विश्लेषक के कार्यों तथा खाद्य के नमूने लेने तथा विश्लेषण से संबंधित उपबंध हैं।

अध्याय-9 : अपराध और दंड

इस अध्याय में धारा 48 से 67 हैं। इसमें मांगी गई प्रकृति अथवा तत्व अथवा गुणता के खाद्य, घटिया खाद्य, गलत ब्रांड के खाद्य बेचने, भ्रामक विज्ञापन देने बाहरी सामग्री वाले खाद्य, अस्वच्छ अथवा गंदे प्रसंस्करण और मिलावट वाले खाद्य बेचने संबंधी अपराधों और उनके लिए दंड का उपबंध है। इस अध्याय में असुरक्षित खाद्य, जल वस्तुओं से छेड़खानी करने, गलत सूचना देने,



खाद्य सुरक्षा अधिकारी के कार्य में बाधा उत्पन्न करने या उसका छद्म रूप धारण करने, लाइसेंस के बिना व्यवसाय करने के लिए दंड और किसी उपभोक्ता के घायल होने अथवा उसकी मृत्यु होने की स्थिति में मुआवजा देने का उपबंध है।

अध्याय-10 निर्णयन और खाद्य सुरक्षा अपीली ट्रिब्यूनल

धारा 68 से 80 तक वाले इस अध्याय में राज्य सरकारों को जिले में निर्णय अधिकारी अधिसूचित करने का प्राधिकार है। इसमें अपराधों को एक साथ मिलाने, अभिनामित अधिकारियों की शक्तियाँ, खाद्य सुरक्षा अपीली ट्रिब्यूनल की स्थापना तथा उसकी प्रक्रियाओं और शक्तियों की परिभाषाएँ दी गई हैं। यह अध्याय ऐसे मामलों में न्यायालयों के अधिकार-क्षेत्र को वर्जित करता है, जिनमें अधिनियम द्वारा निर्णय अधिकारी अथवा ट्रिब्यूनल को शक्तियाँ प्रदान की गई हैं। अधिनियम में उपबंध है कि न्यायालय मामलों पर सरसरी तौर पर विचार कर सकते हैं। अधिनियम में खाद्य संबंधी अपराधों के लिए विशेष न्यायालय स्थापित करने और लोक अभियोजक नियुक्त करने का उपबंध भी है।

अध्याय-11 वित्त, लेखे, लेखा-परीक्षा और रिपोर्टें

इस अध्याय में धारा 81 से 84 हैं, जिनमें खाद्य प्राधिकरण से उसकी अनुमानित प्राप्तियों तथा व्यय को दर्शाने वाला वार्षिक बजट तैयार करने की अपेक्षा की गई है। केंद्र सरकार उतनी राशि का अनुदान देगी, जो उसे उचित प्रतीत हो। इसमें प्रावधान है कि खाद्य प्राधिकरण उपयुक्त लेखे-जोखे तथा लेखों की वार्षिक विवरणी रखेगी। खाद्य प्राधिकरण से वार्षिक रिपोर्ट तैयार करने की अपेक्षा की गई है, जिसे संसद के प्रत्येक सदन में रखा जाएगा।

अध्याय-12 : विविध

इस अध्याय में धारा 85 से 101 हैं। इसमें केंद्र सरकार को खाद्य प्राधिकरण तथा राज्य सरकारों को निर्देश देने तथा उनसे रिपोर्टें तथा विवरणियाँ प्राप्त करने की शक्तियाँ प्रदान की गई हैं। इस अध्याय द्वारा इस अधिनियम को खाद्य संबंधी अन्य सभी विधियों से ऊपर रखा गया है। इसमें केंद्र सरकार को नियम बनाने और खाद्य प्राधिकरण को विनियम बनाने की शक्ति प्रदान की गई है। इस अध्याय में राज्य सरकारों को नियम बनाने की शक्ति और पारितोषिक देने व दंड की राशि वसूलने की प्रक्रिया दी गई है।

अनुसूचियाँ

इस अधिनियम के अंत में दो अनुसूचियाँ दी गई हैं। पहली अनुसूची में उन पाँच अंचलों का विवरण है, जिनमें सभी राज्यों और संघशासित क्षेत्रों को बांटा गया है। दूसरी अनुसूची में अधिनियम तथा वे विभिन्न आदेश दिए गए हैं, जो इस अधिनियम के प्रवर्तन से निरस्त हो गए हैं।

खाद्य सुरक्षा और मानक नियम और विनियम, 2011

केंद्र सरकार ने स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के माध्यम से खाद्य सुरक्षा और मानक नियम, 2011 अधिसूचित किए, जो 5 अगस्त 2011 से लागू हुए।

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के अंतर्गत एफएसएसआई ने 1 अगस्त, 2011 को भारत के राजपत्र में निम्नलिखित विनियम अधिसूचित किए, जो दिनांक 5 अगस्त, 2011 से लागू हुए:



- 1) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य व्यवसायों को लाइसेंस प्रदायगी और पंजीकरण) विनियम, 2011
- 2) खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजबंदी एवं लेबलिंग) विनियम, 2011
- 3) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य संयोजी पदार्थ) विनियम, 2011
- 4) खाद्य सुरक्षा और मानक (विक्रय निषेध और प्रतिबंध) विनियम, 2011
- 5) खाद्य सुरक्षा और मानक (संदूषक, जैव विष और अवशिष्ट) विनियम, 2011
- 6) खाद्य सुरक्षा और मानक (प्रयोगशाला और प्रतिचयन विश्लेषण) विनियम, 2011

इसी के साथ अधिनियम की दूसरी अनुसूची में उल्लिखित विधान और आदेश दिनांक 5.8.2011 से निरस्त हो गए।

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम के अधिनियमन के साथ खाद्य को विनियमित करने वाला ढाँचा 'खाद्य अपमिश्रण के सीमित निवारण' से 'सुरक्षित एवं स्वास्थ्यकर' खाद्य में बदल गया।

मौजूदा खाद्य मानकों की पुनरीक्षा तथा कोडेक्स एवं अन्य अंतर्राष्ट्रीय उत्तम रीतियों से उनके सुमेलन का कार्य प्रारंभ किया गया और जोखिम आकलन इकाइयों के रूप में वैज्ञानिक पैनलों तथा वैज्ञानिक समितियों के गठन के साथ वैज्ञानिक ढाँचा भी तैयार हो गया।

प्रारंभ में उपर्युक्त 6 विनियमों की अधिसूचना के बाद खाद्य प्राधिकरण इस समय निम्नलिखित 25 विनियमों को कार्यान्वित कर रही है:

- 1) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य कारबार का अनुज्ञापन और रजिस्ट्रीकरण) विनियम, 2011
- 2) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य सहयोज्य) विनियम, 2011
- 3) खाद्य सुरक्षा और मानक (विक्रय प्रतिषेध और निर्बंधन) विनियम, 2011
- 4) खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजिंग और लेबलिंग) विनियम, 2011
- 5) खाद्य सुरक्षा और मानक (संदूषक, आविष और अवशिष्ट) विनियम, 2011
- 6) खाद्य सुरक्षा और मानक (प्रयोगशाला और प्रतिचयन विश्लेषण) विनियम, 2011
- 7) खाद्य सुरक्षा और मानक (स्वास्थ्य अनुपूरक, न्यूट्रास्युटिकल्स, विशेष आहार उपयोग के लिए खाद्य, विशेष चिकित्सा प्रयोजनों के लिए खाद्य, कृत्यकारी खाद्य और नूतन खाद्य) विनियम, 2016
- 8) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य प्रत्याह्वान) विनियम, 2017
- 9) खाद्य सुरक्षा और मानक (आयात) विनियम, 2017
- 10) खाद्य सुरक्षा और मानक (गैर-निर्दिष्ट खाद्य और खाद्य संघटकों का अनुमोदन) विनियम, 2017
- 11) खाद्य सुरक्षा और मानक (जैव खाद्य) विनियम, 2017
- 12) खाद्य सुरक्षा और मानक (अल्कोहालिक पेय) विनियम, 2018



- 13) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य सुदृढीकरण) विनियम, 2018
- 14) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य सुरक्षा संपरीक्षण) विनियम, 2018
- 15) खाद्य सुरक्षा और मानक (प्रयोगशालाओं की मान्यता और अधिसूचना) विनियम, 2018
- 16) खाद्य सुरक्षा और मानक (विज्ञापन और दावे) विनियम, 2018
- 17) खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजिंग) विनियम, 2018
- 18) खाद्य सुरक्षा और मानक (अधिशेष खाद्य प्राप्ति और वितरण) विनियम, 2019
- 19) खाद्य सुरक्षा और मानक (स्कूली बच्चों के लिए सुरक्षित खाद्य और संतुलित आहार) विनियम, 2020
- 20) खाद्य सुरक्षा और मानक (शिशु पोषण आहार) विनियम, 2020
- 21) खाद्य सुरक्षा और मानक (लेबलिंग और प्रदर्श) विनियम, 2020
- 22) भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (बैठकों में कारबार संव्यवहार) विनियम, 2010
- 23) भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (केंद्रीय सलाहकार समिति के कारबार संव्यवहार की प्रक्रिया) विनियम, 2010
- 24) भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (अधिकारियों और कर्मचारियों के वेतन, भत्ते और सेवा संबंधी अन्य शर्तें) विनियम, 2013
- 25) भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (भर्ती और नियुक्ति) विनियम, 2018



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की धारा 4 के उपबंधों के अनुसार भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण की स्थापना 2008 में की गई थी। यह खाद्य सुरक्षा और खाद्य मानकों से संबंधित सभी मामलों के लिए विनियामक संस्था है और इसकी स्थापना से बहु-स्तरीय, बहु-विभागीय नियंत्रण के स्थान पर एकल नियंत्रण का युग आरंभ हो गया।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसआई) का प्रशासकीय मंत्रालय है। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के अध्यक्ष और मुख्य कार्यकारी अधिकारी की नियुक्ति केंद्र सरकार द्वारा की जाती है। प्राधिकरण का मुख्यालय नई दिल्ली-110002 में कोटला रोड स्थित एफडीए भवन में है।

खाद्य प्राधिकरण

एफएसएस अधिनियम की धारा 5 के अनुसार खाद्य प्राधिकरण के एक अध्यक्ष तथा निम्नलिखित 22 सदस्य होंगे, जिनमें से एक-तिहाई महिलाएँ होंगी, अर्थात् :-

- (क) भारत सरकार के संयुक्त सचिव स्तर से अन्यून स्तर के सात सदस्यों की नियुक्ति केंद्र सरकार द्वारा की जाएगी, जो केंद्र सरकार के 1) कृषि, 2) वाणिज्य, 3) उपभोक्ता मामले, 4) खाद्य प्रसंस्करण, 5) स्वास्थ्य, 6) विधायी मामले, 7) लघु स्तर उद्योग के मंत्रालयों से होंगे और पदेन् सदस्य होंगे;
- (ख) खाद्य उद्योग से दो प्रतिनिधि होंगे, जिनमें से एक लघु स्तर उद्योग से होगा;
- (ग) उपभोक्ता संगठनों से दो प्रतिनिधि;
- (घ) तीन ख्याति-प्राप्त खाद्य प्रोद्योगिकीविद या वैज्ञानिक;
- (ङ.) राज्यों और संघशासित क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करने वाले और बारी-बारी से तीन वर्ष के लिए नियुक्त किए जाने वाले पाँच सदस्य, जो पहली अनुसूची में विनिर्दिष्ट अंचलों से क्रमानुसार होंगे;
- (च) कृषक संगठनों के प्रतिनिधि दो व्यक्ति;
- (छ) खुदरा विक्रेता संगठनों का प्रतिनिधि एक व्यक्ति;

मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) खाद्य प्राधिकरण के विधिक प्रतिनिधि और खाद्य प्राधिकरण के अध्यक्ष हैं।

केंद्रीय सलाहकार समिति (सीएसी)

एफएसएस अधिनियम, 2006 की धारा 11 द्वारा केंद्रीय सलाहकार समिति की स्थापना का प्रावधान और धारा 12 में सीएसी के कार्यों का वर्णन है।

केंद्रीय सलाहकार समिति में खाद्य उद्योग, कृषि, उपभोक्ता, संगत अनुसंधान संस्थाओं और खाद्य प्रयोगशालाओं के हितों का प्रतिनिधित्व करने वाले दो-दो सदस्य होते हैं। इनके अतिरिक्त खाद्य सुरक्षा के सभी आयुक्त और वैज्ञानिक समिति के अध्यक्ष इसके पदेन् सदस्य होते हैं। मुख्य कार्यकारी अधिकारी केंद्रीय सलाहकार समिति का पदेन् अध्यक्ष होता है।



केंद्र सरकार के कृषि, पशुपालन और डेयरी उद्योग, जैव प्रौद्योगिकी, वाणिज्य एवं उद्योग, उपभोक्ता मामले, पर्यावरण तथा वन, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग, स्वास्थ्य, पंचायती राज, लघु उद्योग एवं खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्रालयों अथवा विभागों अथवा सरकारी संस्थानों या संगठनों और सरकार द्वारा मान्यता-प्रदत्त कृषक संगठनों के प्रतिनिधियों को केंद्रीय सलाहकार समिति की चर्चाओं में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है।

केंद्रीय सलाहकार समिति खाद्य प्राधिकरण तथा प्रवर्तन एजेंसियों एवं खाद्य क्षेत्र में काम कर रहे संगठनों के बीच निकटता सुनिश्चित करती है।

समिति का कार्य प्राधिकरण का कार्रवाई कार्यक्रम बनाना, कार्य का प्राथमिकीकरण निश्चित करना, संभावी जोखिमों की पहचान करना और ज्ञान का संग्रह करना है।

वैज्ञानिक समिति

एफएसएस अधिनियम, 2006 की धारा 14 में वैज्ञानिक समिति के गठन का उपबंध है, जिसमें वैज्ञानिक पैनलों के अध्यक्ष और वैज्ञानिक पैनलों से असंबद्ध छह स्वतंत्र विज्ञानी होते हैं। इस समिति का कार्य खाद्य प्राधिकरण को वैज्ञानिक राय देना, वैज्ञानिक राय की एकरूपता सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक सामान्य ताल-मेल, विशेष रूप से कार्य प्रक्रियाओं एवं वैज्ञानिक पैनलों की कार्य प्रणालियों का सुमेलन, करना है। वैज्ञानिक समिति एक से अधिक वैज्ञानिक पैनल के दायरे में आने वाले बहु-क्षेत्रीय मुद्दों तथा किसी भी वैज्ञानिक पैनल के दायरे में न आने वाले मुद्दों पर राय प्रदान करती है और वैज्ञानिक पैनल के अंतर्गत न आने वाले मुद्दों पर कार्य-समूह गठित करती है। वैज्ञानिक समिति अपना अध्यक्ष अपने सदस्यों में से चुनती है।

वैज्ञानिक समिति द्वारा इन बैठकों के दौरान की गई सिफारिशें खाद्य प्राधिकरण के समक्ष मसौदा अधिसूचनाएँ और अंतिमित अधिसूचनाएँ जारी करने के लिए अनुमोदन हेतु प्रस्तुत की जाती हैं।

वैज्ञानिक पैनल

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की धारा 13 द्वारा विषय-सापेक्ष वैज्ञानिक पैनलों के गठन का उपबंध है, जिन्हें स्वतंत्र विज्ञान विशेषज्ञ होते हैं। ये विशेषज्ञ जोखिम आकलन इकाई के रूप में काम करते हैं और अपनी सुविचारित वैज्ञानिक राय देते हैं।

खाद्य प्राधिकरण को नए सदस्य बनाकर या मौजूदा सदस्यों को हटाकर या पैनल का नाम बदलकर, जैसी भी स्थिति हो, वैज्ञानिक पैनलों का समय-समय पर पुनर्गठन करने का अधिकार है। वैज्ञानिक पैनल अपने अध्यक्ष का चयन अपने सदस्यों में से करते हैं।

पृष्ठ 56 पर जारी -



चीनी-नमक-तेल थोड़े कम, हिंदी थोड़ी ज्यादा

- शुभाशीष मल्लिक, वरिष्ठ प्रबंधक,
सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन प्रभाग



(श्री मल्लिक का यह आलेख शरीर को स्वस्थ और देश की भाषिक संस्कृति को सुदृढ़ बनाए रखने के लिए उत्कट आकांक्षा से प्रेरित है। आलेख से लेखक के दिल की बात निकलकर आती प्रतीत होती है, जो उनकी देश के लोगों के स्वास्थ्य तथा उनकी संस्कृति के प्रति कविवर जयशंकर प्रसाद की 'अरुण यह मधुमय देश हमारा' वाली भावना को उजागर करती है। आलेख में बहुत बल देकर कहा गया है कि स्वस्थ रहने के लिए चीनी, नमक और तेल का कम उपयोग करना बहुत जरूरी है अन्यथा यह शरीर ढेर सारी बीमारियों का घर बनकर रह जाएगा। उसी प्रकार देश की एकता के लिए हिंदी भाषा को अपनाना बहुत जरूरी है अन्यथा यह देश भी सांस्कृतिक कलह का घर बनकर रह जाएगा - संपादकीय)

“व्यक्ति स्वस्थ रहेगा तो समाज सुदृढ़ बनेगा और समाज सुदृढ़ होगा तो राष्ट्र समृद्ध बनेगा” इस प्राचीन कथन का वर्तमान समय में विश्लेषण किया जाए तो दो बहुत महत्वपूर्ण बातें निकलकर आती हैं। एक है खान-पान और दूसरी है जुबान (भाषा)। व्यक्ति के स्वस्थ रहने के लिए सबसे आवश्यक है सुरक्षित खान-पान और समाज के सुदृढ़ होने के लिए आवश्यक है एक ऐसी भाषा का विकास, जो लोगों को एक-सूत्र में बाँधकर रख सके। अब इसे संयोग ही समझ लीजिए कि शरीर को स्वस्थ रखने का रास्ता और समाज को जोड़े रखने का सूत्र जिस एक ही अंग से होकर शुरू होता है, वह है जीभ। जीभ से ही हम स्वाद लेकर भोजन भी करते हैं और जीभ की सहायता से ही बोल भी पाते हैं। ऐसे में यह समझना बहुत आवश्यक है कि हमारा खान-पान ऐसा कैसे बने जो जीभ को भी पसंद आए और स्वास्थ्य के लिए भी सुरक्षित हो और हमारी भाषा कौन सी हो जो समाज के लिए सुग्राह्य भी हो और जीभ के लिए सरल भी।

पहले बात करते हैं खान-पान की। भारत के संदर्भ में तथ्य चौंकाने वाले भी हैं और डराने वाले भी। एक तरफ भोजन में पोषक-तत्वों की कमी के कारण लोग गंभीर कुपोषण से ग्रसित हैं, दूसरी तरफ उच्च वसा, नमक और चीनी वाले भोजन से मोटापा और वजन बढ़ता है, जिसके कारण लोग उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय संबंधी रोगों के शिकार हो रहे हैं। आँकड़े बताते हैं कि देश में 19.6 करोड़ से ज्यादा लोग कुपोषण के शिकार हैं और 13.5 करोड़ से ज्यादा लोग मोटापे जैसी बीमारी से परेशान हैं। चिंता की बात तो यह है कि देश में 10 करोड़ से ज्यादा लोग ऐसे हैं, जो खाद्यजनित रोगों से जूझ रहे हैं और यदि खान-पान के व्यवहार को ठीक नहीं किया गया तो अगले 8-10 सालों में यह आँकड़ा 17-18 करोड़ तक पहुँच सकता है। तो क्या इसका मतलब यह है कि जो भोजन हमारे जीवन का आधार है, वही भोजन हमें लगातार बीमार कर रहा है?

यह किस्सा यहीं नहीं थमता। स्थिति इससे आगे और भी चिंताजनक है। ग्लोबल वॉर्मिंग के लिए उत्तरदायी ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन का एक तिहाई से अधिक सिर्फ खाद्य पदार्थों के उत्पादन और खाद्य अपशिष्ट के कारण होता है। मतलब यह है कि असंतुलित भोजन न सिर्फ हमें बीमार कर रहा है, बल्कि हमारे पर्यावरण को भी बीमार कर रहा है। ऐसे में बहुत आवश्यक है कि हम अपने खान-पान और भोजन व्यवहार पर विशेष ध्यान दें। आम लोगों और समाज में 'सही भोजन के माध्यम से बेहतर जीवन' की जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से ही भारतीय खाद्य सुरक्षा और

मानक प्राधिकरण 'ईट राइट अभियान' चला रही है। अखिल भारतीय स्तर पर चल रहे इस अभियान के तहत 'ईट राइट स्कूल', 'ईट राइट कैंपस', 'ईट राइट स्टेशन' जैसे कई कार्यक्रम चल रहे हैं, जिनमें हम भोजन की गुणवत्ता को लेकर लोगों के अलग-अलग समूहों को जागरूक भी करते हैं, उनकी ट्रेनिंग भी कराते हैं और खान-पान के व्यवहार में सुधार पर प्रमाण-पत्र भी जारी करते हैं। उच्च वसा, नमक और चीनी वाले भोजन से लोगों को सावधान करने और दूर रखने के लिए 'ईट राइट अभियान' के तहत ही भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण ने 'आज से थोड़ा कम' का जागरूकता अभियान चला रखा है। इस अभियान के तहत लोगों को यह बताने का प्रयास किया जाता है कि कैसे भोजन में नमक, तेल और चीनी की मात्रा धीरे-धीरे कम करके लोग खुद को खाद्यजनित रोगों से दूर रख सकते हैं। 'आज से थोड़ा कम' अभियान भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के उसी संकल्प का हिस्सा है, जिसके तहत भारत के भोजन को औद्योगिक ट्रांस वसा से मुक्त करना है। प्राधिकरण के अथक प्रयासों ने भारत को इस संकल्प में विश्व के अग्रणी देशों में खड़ा किया है, जहाँ समय से पूर्व ही औद्योगिक ट्रांस वसा में कमी के निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त कर लिया गया है। इसके अतिरिक्त तेल को बार-बार गर्म कर प्रयोग करने की आदत को बदलने के लिए भी 'रुको (RUCO – रीपरपज यूज्ड कुकिंग ऑयल)' कार्यक्रम चलाया जा रहा है। ऐसे प्रयासों के सफल होने से भोजन की गुणवत्ता तो बढ़ेगी ही, उच्च रक्तचाप और हृदय-संबंधी रोगों से भी बचने का मार्ग प्रशस्त होगा।

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण भोजन में पोषक तत्वों को बढ़ाने के लिए फोर्टिफिकेशन जैसे बड़े कार्यक्रम भी चला रहा है। इसके तहत आम लोगों को मिलने वाले भोजन में आयोडीन और लौह जैसे खनिज पदार्थों को मिलाकर उनका प्रमाणन किया जाता है। आरंभ में स्कूलों के मध्याह्न भोजन और जन-वितरण प्रणाली की दुकानों में मिलने वाले अनाजों को फोर्टिफाइड किया गया, जिसे धीरे-धीरे पूरे देश की हर दुकान, हर पैकेट, हर ब्रांड तक आगे बढ़ाया जा रहा है। प्रयास यह है कि भारत में रहने वाले हर व्यक्ति को अब पोषक तत्वों से परिपूर्ण भोजन मुहैया कराया जाए। खाद्य व्यवस्था और खाद्य व्यवहार को लेकर चल रहे इन प्रयासों को सफलता तभी मिल सकती है, जब इनमें जन-भागीदारी हो। भारत को स्वस्थ होना है, तो इसके प्रत्येक नागरिक को स्वस्थ रहना होगा। इसके लिए बहुत आवश्यक है कि लोग जागरूक बनें, सही व संतुलित भोजन करें और हर दिन कम से कम तीस मिनट व्यायाम करें।

अब बात करते हैं भाषा की। प्रश्न यह है कि एक राष्ट्र के तौर पर भारत की भाषा क्या हो। इस प्रश्न का उत्तर पाने के लिए हम जब भी विमर्श करें तो उनमें महात्मा गाँधी की ये अमर उक्तियाँ हमेशा याद रखनी चाहिए – “राष्ट्रभाषा के बिना राष्ट्र गूँगा है” और “हिंदुस्तान के लिए देवनागरी लिपि का ही व्यवहार होना चाहिए, रोमन लिपि का व्यवहार यहाँ नहीं हो सकता”। हिंदी को लेकर महात्मा गाँधी का आग्रह और भी प्रबल था। उनका तर्क तो यह तक था कि हिंदी का मतलब सिर्फ एक भाषा से नहीं है, हिंदी तो भारत की स्वतंत्रता और विकास से जुड़ी हुई है। उन्होंने कहा था – “हिंदी भाषा का प्रश्न स्वराज्य का प्रश्न है” और “राष्ट्रीय व्यवहार में हिंदी को काम में लाना देश की शीघ्र उन्नति के लिए आवश्यक है”।

भारत के लिए हिंदी भाषा ही सबसे उपयुक्त है – इसके कई सामाजिक-भौगोलिक कारण भी हैं- 1. भारत में बोली जानेवाली भाषाओं में सबसे अधिक जनसंख्या हिंदी या खड़ी बोली (करीब 44 प्रतिशत) ही बोलती है। 2. संस्कृत से प्राकृत तक की यात्रा पूरी करने के बाद हिंदी जब भाषा के तौर पर स्थापित हुई तो इसमें कई दूसरी भाषाओं के शब्दों का वृहद् स्तर पर समावेश भी होता चला

गया, जैसे – अंग्रेजी से टेबल, पैसिल, टिकट; फारसी से अनार, चश्मा, नमक; अरबी से कलम, अमीर, मालिक आदि। इस कारण दूसरी भाषाओं का प्रयोग करने वाले लोगों के लिए भी हिंदी को समझना दूसरी किसी भाषा को समझने से ज्यादा आसान है। 3. हिंदी एक वैज्ञानिक भाषा है अर्थात् हिंदी में जो लिखा जाता है, वही पढ़ा जाता है और जो पढ़ा जाता है, वही लिखा जाता है। 4. हिंदी भाषा को समझने-पढ़ने वाले लोग दुनिया भर में फैले हुए हैं, जिस कारण इसके विस्तार को बड़ा आयाम मिला है।

उपरोक्त कारणों के अतिरिक्त हिंदी को अपने जीवन में उतारने का सबसे बड़ा कारण यह है कि यह हमें असाधारण भाषायी भारतीय पहचान देती है। उदाहरणस्वरूप, संयुक्त राष्ट्र के मंच पर कई बड़े भारतीय नेताओं ने भाषण दिए। किंतु पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी की अलग पहचान सिर्फ इसलिए बनी क्योंकि उन्होंने वहाँ अपनी बात हिंदी में रखी।



भूमंडलीकरण के युग में जब दुनिया भर के काम अंग्रेजी भाषा में होते हैं, तो ऐसे में लोग यही पूछते हैं कि फिर हिंदी बोलने, सीखने, समझने की क्या प्रासंगिकता है। ऐसे लोगों को यह समझना चाहिए कि प्रश्न प्रासंगिकता का नहीं है, प्रश्न पहचान का है। जरा हल्की सी बात है, पर इसे गंभीरता से लीजिएगा। हम खाएँगे चाइनीज, बोलेंगे इंग्लिश, पहनेंगे फ्रेंच, सोचेंगे अमरीकी और कहलाएँगे भारतीय? याद रहे, दुनिया के हर देश की अपनी सुदृढ़ भाषायी पहचान है और अलग-अलग भाषा ने ही उन देशों के लोगों को आपस में बाँधे रखा है। ऐसे में हिंदी के विरुद्ध तर्क ढूँढने से बेहतर है कि हिंदी को अपने जीवन में शामिल करें। याद रहे, मसाले वाला, तला-भुना खाना ज्यादा स्वाद देता है। पर शरीर और स्वास्थ्य के लिए उबला, कम तेल-नमक-चीनी वाला भोजन ही बेहतर है। आराम करना किसे नहीं पसंद, पर शरीर के लिए व्यायाम भी बहुत आवश्यक है। जैसे अपने खान-पान में सतर्कता आवश्यक है, उसी तरह से अपनी भाषायी पहचान को लेकर भी सतर्क रहें। इसलिए खान-पान में आज से, अभी से चीनी-नमक-तेल थोड़ा-थोड़ा कम करें और अपनी बातचीत और दैनंदिन के कामकाज में हिंदी का प्रयोग थोड़ा ज्यादा शुरू कर दें। फर्क बहुत जल्द पता चलेगा। हम भी स्वस्थ रहेंगे, हमारा समाज भी और इस तरह हमारा देश भी!

--

फैट, सैच्युरेटिड फैट, ट्रांस फैट

– रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी)

(इस लेख में श्री रमेश चन्द्र ने फैट, सैच्युरेटिड फैट, ट्रांस फैट आदि की जानकारी देकर उनका हमारे शरीर के लिए महत्व और उनकी अधिकता से शरीर को होने वाले नुकसानों के बारे में बताया है। आलेख में वसा, शरीर के लिए वसा की आवश्यकता, वसा के विभिन्न रूपों, वसा की कमी से शरीर में होने वाले विकारों, वसा के प्रकार, हाइड्रोजनीकरण आदि के बारे में बड़े सुबोध रूप में जानकारी दी है। सो पढ़ते हैं यह लेख।)



लिपिड, वसा और तेल

‘लिपिड’, ‘वसा’ और ‘तेल’ मिलते-जुलते शब्द हैं। ‘लिपिड’ वह चिकना जैव-यौगिक (organic compound) होता है जो पानी में नहीं घुलता, परंतु जो जीवों में पाए जाने वाले जैव-विलायकों (organic solvents) में घुल जाता है। चिकित्सा विज्ञान में चिकनाई के लिए ‘लिपिड’ का और खाद्य विज्ञान में ‘फैट अर्थात् वसा’ शब्द का प्रयोग होता है, जबकि तेल वह लिपिड होता है जिसमें वसीय अम्ल की शृंखलाएँ छोटी अथवा अनसैच्युरेटिड होती हैं। वसा और तेल में यह अंतर होता है कि वसा कक्ष तापमान पर प्रायः ठोस रूप में होती है, जबकि तेल द्रव रूप में ही रहता है। फ्रिज में रखने पर भी तेल ठोस नहीं होता। इन कारणों से तेल का उपयोग वसा से बेहतर होता है।

वसा

फैट अर्थात् वसा हमारे भोजन का अभिन्न अंग होती है। भोजन में हम इसे किसी न किसी रूप में लेते रहते हैं, जैसे तेल, घी, मलाई, आइसक्रीम, बटर, मक्खन, मिठाई, खोआ, दूध आदि, आदि। वसाओं को ट्राइग्लिसराइड भी कहा जाता है।

स्वस्थ शरीर में पैनक्रिया में लाइपेज नामक एन्जाइम का निर्माण होता है। यह एन्जाइम सेवन की गई वसा को तोड़कर ग्लिसरोल और फैटी एसिड में बदल देता है। फिर लिवर ग्लिसरोल को ग्लुकोज में बदल देता है, जो ऊर्जा के स्रोत के रूप में काम करने लगता है।

वसा की आवश्यकता

हमारे शरीर के पुष्ट रहने के लिए मोटे और सूक्ष्म दोनों प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। वसा शरीर के लिए आवश्यक तीन मोटे पोषक तत्वों में से एक है। अन्य दो मोटे पोषक तत्व कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन हैं। आम आदमी यही जानता है कि वसा से हमें चिकनाई मिलती है और इससे हम मोटे होते हैं। परंतु वसा के अनेक कार्य होते हैं और यह प्रति दिन लेनी जरूरी होती है, क्योंकि वसाओं के विभिन्न रूपों – ट्राइग्लिसरोल, कोलेस्ट्रॉल और अनिवार्य फैटी एसिड (essential fatty acids—EFA) – को शरीर स्वयं नहीं बनाता। ये बाहर से ही लेने होते हैं। वसा निम्न कार्य करती है:



- वसाएँ संरचनात्मक (structural) और उपापचय (metabolic) दोनों प्रकार के कार्य करती हैं,
- वसाएँ कार्बोहाइड्रेटों और प्रोटीनों के साथ जीवित कोशिकाओं की संरचना करती हैं। इनसे जैविक मंब्रेन, यथा फॉस्फोलिपिड और कोलेस्ट्रॉल, बनाने के लिए सबस्ट्रेट मिलते हैं, जो मानव शरीर की उपापचय प्रक्रियाओं में हिस्सा लेने वाली कोशिकाओं की झिल्लियाँ बनाते हैं।
- मानव पोषण के लिए दो प्रकार के अनिवार्य वसीय अम्लों (essential fatty acids—EFA) की जरूरत होती है – omega-3 और omega-6. शरीर के लिए आवश्यक अन्य लिपिडों का इन्हीं दो वसीय अम्लों तथा अन्य वसाओं से संश्लेषण (synthesis) होता है।
- तेलों और वसाओं से अनिवार्य वसीय अम्ल (जो आम तौर पर पॉलि अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड, पीयूएफए होते हैं) भी मिलते हैं, जिनका हमारे शरीर द्वारा संश्लेषण नहीं किया जाता।
- तेल और वसाएँ हार्मोनों के संश्लेषण में अग्रणी भूमिका निभाते हैं।
- वसाएँ संदेशवाहक के रूप में कार्य करके हमारे शरीर में वसा-घुलनशील विटामिन ए, डी, ई और 'के' को पचाने और उनके उपयोग में भी सहायक होती हैं।
- हमारे आहार में तेल और वसाएँ वांछित ऐंड्रीयाग्राही गुणधर्म, यथा महक, सुगंध, और बनावट, लाती हैं, जिनके कारण हमें आहार से सुतंष्टि मिलती है।
- वसाएँ हमारे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा करती हैं।
- वसाएँ शरीर को गर्म रखती हैं।
- इन गुणों के अतिरिक्त कुछ तेल अति प्रभावी सूक्ष्म तत्वों, जैसे टोकोफेरॉल, टोकोट्रीनॉल, फाइटोस्टीरोल, फाइटोस्टेरिल एस्टर, लिगनैन, बीटा कैरोटीन, पॉलिफिनॉल, गामा ओरिजैनॉल इत्यादि में प्रचुर होते हैं, जो एंटी-ऑक्सीडेंट, हाइपो कोलेस्ट्रॉलेमिक गतिविधि इत्यादि वाले न्यूट्रास्युटिकलों के रूप में जाने जाते हैं।

इस प्रकार तेल और वसा अच्छे स्वास्थ्य के लिए पोषक तत्वों के अवशोषण, संश्लेषण और शरीर के अच्छी तरह कार्य करते रहने के लिए जरूरी होती हैं। तेल और वसाएँ हमारे आहार के सबसे ज्यादा ऊर्जा देने वाले पदार्थ होते हैं, जिनसे प्रति ग्राम लगभग 9 किलो कैलोरी ऊर्जा मिलती है, जबकि कार्बोहाइड्रेटों और प्रोटीनों से प्रति ग्राम केवल 4 किलो कैलोरी ऊर्जा मिलती है।

वसा के रूप

वसा दो रूपों में मिलती है – दृश्य और अदृश्य। दृश्य वसाएँ खाद्य तेल, घी, वनस्पति, मार्गरीन इत्यादि होती हैं। जो वसाएँ विभिन्न खाद्य वस्तुओं, जैसे गिरियों, धान्यों, दालों और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के अभिन्न संघटक के रूप में होती हैं, उन्हें अदृश्य वसा कहा जाता है। विभिन्न खाद्य पदार्थों में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मौजूद अदृश्य वसा हमारे दैनिक आहार के अच्छे-खासे स्तर (गाँवों में लगभग 15 ग्राम तथा शहरों में 30 ग्राम) की पूर्ति करती हैं। अधिकांश पशु आहारों में अदृश्य वसा उच्च मात्रा में होती है।

भारत में आईसीएमआर की आहार मार्गदर्शिका में प्रति दिन कुल ऊर्जा के सेवन की 30 प्रति शत मात्रा कुल आहारिक वसा से लेने की सिफारिश की गई है। इसके अनुसार यदि किसी व्यक्ति को प्रति



दिन 2000 किलो कैलौरी ऊर्जा की आवश्यकता हो तो उसकी 30% ऊर्जा अर्थात् 600 किलो कैलौरी (जो 65 ग्राम के बराबर होती है) सेवन की गई कुल वसा (दृश्य+अदृश्य) से ली जानी चाहिए। अतः इस प्रकार प्रतिदिन लगभग 30 ग्राम दृश्य वसा लेनी चाहिए।

बिनौले, महुआ, चावल के भूसे के तेल; कोकुम, आम की गुठली, धूपा और फुलवारा की वसा का मानव उपभोग से पहले परिशोधन करना अनिवार्य होता है, जिससे उनके पोषण-विरोधी अथवा असुरक्षित पदार्थों को निकाला जा सके। तथापि वसाओं की गंध समाप्त करने और समाप्ति की अवधि बढ़ाने के लिए अन्य वनस्पति तेलों का परिशोधन भी किया जा सकता है। इसी कारण आजकल बाजार में अधिकांशतः परिशोधित तेल ही मिलते हैं।

वसा की कमी से होने वाले विकार

बहुत कम वसा लेने से कई प्रकार के विकार हो सकते हैं, जैसे—

- विटामिनों की कमी होना (विटामिन ए की कमी होने पर हड्डियों का विकास रुक जाता है और रतौंधी हो जाती है)
- मस्तिष्क का पूरी तरह काम न करना,
- हृदय का स्वस्थ न रहना,
- हार्मोनों, जिनमें टेस्टोस्टीरोन और ईस्ट्रोजन शामिल हैं, में असंतुलन पैदा हो जाना,
- मोटापा होना,
- तनाव और चिंता होना,
- भूख अधिक लगना,
- मधुमेह का जोखिम होना,
- श्वास-नली की समस्याएँ होना।
- मानव शरीर ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटों के अलावा अधिकांश वसा बना लेता है। इसलिए ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैट आवश्यक मात्रा में न लेने से फैटी एसिड की कमी हो जाती है, जिससे त्वचा सूखी, पपड़ीदार, रूखी, और ऊँची-नीची तथा बाल सूखे और चमकहीन होकर झड़ने लगते हैं।
- शरीर अधिक शर्करा और कार्बोहाइड्रेट मांगने लगता है। वह स्थिति ठीक नहीं होती।

वसा के प्रकार

जहाँ तेलों में वसीय अम्ल की शृंखलाएँ छोटी अथवा अनसैच्युरेटिड होती हैं, वसाओं में कार्बन परमाणुओं की लंबी शृंखलाएँ होती हैं। इनमें कुछ कार्बन परमाणु एक बॉन्ड से और कुछ दो बॉन्डों से जुड़े होते हैं। वसाओं और तेलों को उनके कार्बन परमाणुओं की संख्या और बॉन्डिंग के अनुसार सैच्युरेटिड फैट तथा अनसैच्युरेटिड फैट माना जाता है।

सैच्युरेटिड फैट

इनमें कार्बन परमाणु एक बॉन्ड से जुड़े होते हैं, क्योंकि इनमें डबल बॉन्ड हाइड्रोजन से प्रतिक्रिया करके टूट जाते हैं और दूसरा बॉन्ड टूटकर उसके दोनों आधे भाग हाइड्रोजन के परमाणु से सैच्युरेट





होने से वसा ठोस होने लगती है, जिससे उसका द्रवणांक (melting point) अधिक हो जाता है। इस कारण सैच्युरेटिड फैट कक्ष तापमान पर प्रायः ठोस रूप में मिलता है। हालांकि शरीर के तापमान पर वह द्रव में बदल जाता है, फिर भी शरीर को उसे पिघलाने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है और वह शरीर में जल्दी हजम न होने से जमने लगता है जिससे शरीर मोटा होने लगता है। इससे हृदय की धमनियों में चिकनाई भी जमने लगती है और हृदय विकार, मधुमेह, रक्तचाप आदि बीमारियाँ होने लगती हैं। इनमें बनी फैटी एसिड कार्बन की शृंखला को **सैच्युरेटिड फैटी एसिड – एस.ए.एफ.ए** कहा जाता है।

अनसैच्युरेटिड फैट

अनसैच्युरेटिड फैट की शृंखला में डबल बॉन्ड वाले एक या अधिक कार्बन होते हैं। इनका नामकरण शृंखला के गैर-एसिड (non-carbonyl) छोर के आधार पर किया जाता है। इस छोर को ओमेगा-छोर (omega end) कहा जाता है। अनसैच्युरेटिड फैट में चिकनाई कम होती है और यह शरीर के लिए सैच्युरेटिड फैट की तुलना में कम हानिकारक होता है।

निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में अनसैच्युरेटिड फैट होता है –

- वनस्पतियाँ
- मछली, सामन (salmon) मछली
- मकई, कैनोला (canola), जैतून (olive) तथा अलसी (linseed) का तेल
- रुचिरा (avocados)
- अखरोट, बादाम, पिस्ता
- तीसी (flaxseed) तथा सोयाबीन।

अनसैच्युरेटिड फैटों का दो आधारों पर वर्गीकरण किया जाता है – (1) बॉन्ड के आधार पर, और (2) उत्पत्ति के आधार पर।

(1) बॉन्ड के आधार पर वर्गीकरण

बॉन्ड के आधार पर अनसैच्युरेटिड फैट दो प्रकार के होते हैं – मोनो अनसैच्युरेटिड फैट और पॉलि अनसैच्युरेटिड फैट।

मोनो अनसैच्युरेटिड फैट – इनके कार्बनों के परमाणुओं में से केवल एक में डबल बॉन्ड होता है, शेष सब में सिंगल बॉन्ड होता है। इनका द्रवणांक सैच्युरेटिड फैटों से कम और पॉलि अनसैच्युरेटिड फैटों से अधिक होता है। कक्ष तापमान पर ये द्रव रूप में और फ्रिज में रखने पर अर्ध ठोस रूप अथवा ठोस रूप में होते हैं। ये सैच्युरेटिड फैटों की बजाय हृदय के लिए ज्यादा सही होते हैं, परंतु सैच्युरेटिड फैटों की अपेक्षा जल्दी सड़ने लगते हैं। कुछ मोनो अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड हार्मोन इन्सुलिन से क्रिया न करके इन्सुलिन प्रतिरोधी बन जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि अधिक मोनो अनसैच्युरेटिड फैट के सेवन से गुस्सा कम आता है और चिड़चिड़ापन कम होता है। ये सैच्युरेटिड फैट की तुलना में हानिकारक एल.डी.एल कोलेस्ट्रॉल कम बनाते हैं और लाभदायक एच.डी.एल कोलेस्ट्रॉल अधिक बनाते हैं। इनसे छाती के कैंसर का जोखिम बढ़ता है, जबकि बच्चों में इनसे लिपिड प्रोफाइल अच्छा बनता है। इनमें बनी फैटी एसिड कार्बन की शृंखला को **मोनो अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड – एम.यू.एफ.ए** कहा जाता है।





पॉलि अनसैच्युरेटिड फैट (पॉलि अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड – पी.यू.एफ.ए) – जिन तेलों और वसाओं में दो या उससे अधिक डबल बॉन्ड होते हैं, उन्हें पॉलि अनसैच्युरेटिड फैट कहा जाता है। पॉलि अनसैच्युरेटिड तेल वायु में मौजूद ऑक्सीजन से क्रिया करके जल्दी सड़ने लगते हैं। इनमें बनी फैटी एसिड कार्बन की शृंखला को **पॉलि अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड – पी.यू.एफ.ए** कहा जाता है।

पॉलि अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड इन्सुलिन-प्रतिरोधिता से बचाते हैं। इन्हें आगे ओमेगा-3 और ओमेगा-6 दो अन्य श्रेणियों में बाँटा जा सकता है। ये ऐसे अनिवार्य फैटी एसिड होते हैं, जिन्हें बाहर से ही लेना होता है, क्योंकि शरीर इनका संश्लेषण नहीं कर पाता। इसलिए इन्हें **अनिवार्य फैटी एसिड** कहा जाता है। इन्हें प्रति दिन 1:5 से 1:10 के अनुपात में लेना चाहिए। ये सरसों, अलसी, सोयाबीन के तेल से मिलते हैं।

एस.ए.एफ.ए, एम.यू.एफ.ए और पी.यू.एफ.ए तथा ओमेगा-3 और ओमेगा-6 का स्वास्थ्यकर अनुपात बनाए रखने के लिए खाना पकाने के तेलों का अदल-बदलकर निम्नानुसार उपयोग करना चाहिए। ऐसे उपयोग से इन सभी से मिलने वाले पोषण मिल जाएँगे:

तेल का नाम	अन्य स्रोत
एसएएफए के लिए नारियल/पॉम/पॉम की गुठली का तेल	<ul style="list-style-type: none"> उच्च वसा वाले डेयरी खाद्य पदार्थ, यथा क्रीम, आइसक्रीम, पनीर, मक्खन, मलाईदार दूध, घी पिज्जा, डेयरी डेजर्ट, सॉस आदि तैयार उत्पाद, गाय, भैंस और भेड़ का मांस, डार्क चिकन, कुक्कुट त्वचा सूअर की चर्बी (lard), अंडे की जर्दी, कोको बटर, काजू गिरी।
एमयूएफए के लिए सूरजमुखी(85%)/जैतून (75%)/कैनोला(58%)/मूँगफली/तिल/मकई/बादाम/सन/सरसों/चावल के भूसे का तेल	<ul style="list-style-type: none"> रेड मीट (वह मांस जो पकने के बाद भी लाल या लाल सा दिखाई दे), मलाईयुक्त दुग्ध उत्पाद, गिरियाँ, काजू (58%), एवोकेडो, मेकाडामिया गिरी, ग्रेपसीड, गाय का मांस (50%), सूअर का मांस (40%), पॉपकोर्न, चोकर वाला गेहूँ का आटा, धान्य, जई का आटा।
पीयूएफए के लिए एवोकेडो तेल(13.5%)/कुसुम का तेल(12.8%)/जैतून का तेल(11%)/मकई का तेल	<ul style="list-style-type: none"> अखरोट (47%), गिरियाँ, चिया (23.7%), विल्ड सामन (17.3%), टूना (14%), सार्डाइन मछली (5%), आइस्टर। समुद्री अपतृण (11%), गेहूँ (9.7%)
ओमेगा-3 के लिए —सरसों/अलसी/मछली/सोयाबीन का तेल	
ओमेगा-6 के लिए – मकई/सूरजमुखी का तेल	डेयरी उत्पादों में कुछ मात्रा।

(2) उत्पत्ति के आधार पर वर्गीकरण

उत्पत्ति के आधार पर भी अनसैच्युरेटिड फैट दो प्रकार के होते हैं – सिस-फैट और ट्रांस-फैट।



सिस-फैट – ये प्राकृतिक रूप में खाद्य पदार्थों में पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं।

ट्रांस-फैट – ट्रांस-फैट प्राकृतिक रूप से दुर्लभ होते हैं। ट्रांस-फैटों का द्रवणांक सैच्युरेटिड फैटों से कम और सिस-फैटों का ट्रांस-फैटों से कम होता है। ट्रांस-फैटों का निर्माण तेल को बार-बार गर्म करने के कारण और आंशिक हाइड्रोजनीकरण के दौरान उत्प्रेरक पर अवांछित साइड की प्रतिक्रिया के कारण उत्पन्न हुए संदूषकों के रूप में होता है। इसलिए ये हानिकारक होते हैं।

हाइड्रोजनीकरण (hydrogenation)

हाइड्रोजनीकरण से तात्पर्य है किसी चीज में हाइड्रोजन मिलाना। अनसैच्युरेटिड फैटों को निकेल, पैलेडियम, प्लेटिनम जैसे किसी उत्प्रेरक (catalyst) की मौजूदगी में हाइड्रोजन से प्रतिक्रिया कराकर बदला जा सकता है। इस प्रक्रिया से जैव यौगिकों को कम या अधिक किया जाता है। वनस्पति से वसा (shortening) बनाने के लिए द्रव सिस-अनसैच्युरेटिड फैटों, यथा वनस्पति तेलों, का हाइड्रोजनीकरण किया जाता है। इससे उनके सभी डबल अथवा ट्रिपल बॉन्ड टूट जाते हैं और वसा पूरी तरह सैच्युरेटिड बन जाती है। हालांकि उनके भौतिक गुणधर्म (physical properties) अधिक अनुकूल हो जाते हैं अर्थात् ठोस हो जाने से उनको स्टोर करना आसान होता है, वे द्रव रूप में 30° से 40°C के बीच ही आते हैं और उनकी भंडारण अवधि बढ़ जाती है, जबकि उनके स्वाद पर कोई असर नहीं पड़ता, परंतु सैच्युरेटिड होने के कारण वे शरीर के अनुकूल नहीं होते।

ट्रांस-फैटों के निर्माण के दौरान उनमें टोटल पोलर कंपाउंड बन जाते हैं। तेल में 25% से अधिक टोटल पोलर कंपाउंड बन जाने पर वह खाने लायक नहीं रहता। अतः जब किसी खाद्य वस्तु के घटकों

मैं तो शुद्ध
शाकाहारी हूँ।
लहसुन, प्याज
तक नहीं खाती!



कल ही तो तुम कह
रही थी अपने हस्बैंड
को तो मैं कच्चा खा
जाती हूँ?

में “hydrogenated oil” अथवा “partially hydrogenated oil” लिखा हो तो समझें उसमें ट्रांस-फैट हैं।

ऐसे पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाण हैं जिनसे पता चलता है कि ट्रांस फैटी एसिडों से सैच्युरेटिड एसिडों से



भी अधिक हानि पहुँच सकती है। ट्रांस फैट अधिक मात्रा में लेने से खून में हानिकारक एल.डी.एल कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है और लाभदायक एच.डी.एल कोलेस्ट्रॉल घट जाता है। इनसे शरीर में सूजन हो सकती है, जिनसे हृदय रोग, हृदयाघात, मधुमेह, उच्च रक्त चाप, एथिरोस्कलरोसिस, एल्डीमियर रोग, लीवर रोग तथा अन्य गंभीर दशाएँ हो सकती हैं। इसलिए ट्रांस फैटी एसिडों, विशेषकर वनस्पति से व्युत्पन्न ट्रांस फैटी एसिडों, से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले खतरों से जागरूक रहना चाहिए। इसलिए अब वनस्पति और आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेलों में ट्रांस फैटी एसिडों की सीमा घटा कर 10% से 5% की जा रही है।

खाद्य तेलों और वसाओं में टोटल पोलर कंपाउंडों का अनुमान सुस्थापित एओएसी ऑफिसियल पद्धति 982.27 का प्रयोग करके लगाया जा सकता है। टोटल पोलर कंपाउंडों के त्वरित स्वस्थाने परीक्षण के लिए बाजार में हस्त्य उपकरण उपलब्ध हैं। इन युक्तियों का नियमित रूप से अंशांकन कराते रहना चाहिए और इनका प्रयोग केवल सांकेतिक परीक्षण के लिए करना चाहिए। सामान्यतः तेल गाढ़ा हो जाने, उसका रंग गहरा हो जाने, उसमें झाग पड़ जाने, उसके गाढ़ा या चिपचिपा हो जाने से तात्पर्य है उसमें पर्याप्त मात्रा में टोटल पोलर कंपाउंड बन गए हैं। अतः उसका उपयोग न करें।



ट्रांस-फैट इन खाद्य पदार्थों में मिलते हैं – वसा (shortening) (10–33%), वनस्पति तेलों से बना नकली मक्खन – मार्जरीन (margarine) (0.2–26%), नमकीन स्नैक आहार, बिस्कुट, केक और तली हुई चीज (1–8%), पैकेजबंद बेकड वस्तुएँ, डेयरी उत्पाद, मलाईयुक्त दूध (0.07–0.1%), ब्रेड, केक (0.1–10%), केक फ्रोस्टिंग और मिठाइयाँ।

ध्यान दें

- देशी घी दो प्रकार से बनाया जाता है – दूध को गर्म करके, फिर जमाकर और मथकर तथा गर्म किए बिना मथकर। दूध को गर्म करने से उसके हानिकारिक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं और उसे जमाने से लाभदायक बैक्टीरिया उसकी चिकनाई कम करते हैं। इससे घी स्वादिष्ट और दानेदार हो जाता है। दूध को गर्म किए बिना मथकर घी बनाने से उसमें सैच्युरेटिड अंश ज्यादा होता है। इसलिए बाजार से खरीदे हुए घी की तुलना में घर का घी अधिक लाभदायक होता है।
- छौंकने, परांठे बनाने आदि के लिए वनस्पति, घी, बाजार से लाए गए बटर जैसी सैच्युरेटिड वसाओं की तुलना में पॉलिअनसच्युरेटिड तेल तथा घर पर बनाया गया मक्खन स्वास्थ्य के लिए अधिक फायदेमंद होते हैं।

सलाह

- अधिकांश फलों और सब्जियों तथा कुछ आहारों में बिल्कुल वसा नहीं होती। अल्प वसा वाले आहार शरीर के लिए बहुत लाभदायक होते हैं और मोटापा कम करने में सहायक होते हैं। इसलिए फलों और सब्जियों का आहार की जगह सेवन बहुत लाभदायक होता है। हमें अपने आहार का 40% भाग फलों और सब्जियों के रूप में लेना चाहिए।

- वसा और तेल का सेवन उतना ही करना चाहिए, जितना शरीर श्रम के अनुसार हजम कर सके।
- हमें एक दिन में हमारे लिए आवश्यक कैलोरियों के 10% से कम सैच्युरेटिड फैट लेने चाहिए और ट्रांस-फैट 1% से कम लेने चाहिए।
- आहार में बेचर्बी वाले मांस (lean meats), यथा मछली, और हृदय को स्वस्थ रखने वाले तेल लेने से शरीर स्वस्थ रहता है।

चेतावनी

- ✓ बहुत अधिक सैच्युरेटिड फैट लेने से रक्त में एल.डी.एल कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है, जिससे हृदय रोग और हृदयाघात हो सकता है।
- ✓ परंतु उच्च सैच्युरेटिड फैट के साथ अल्प कार्बोहाइड्रेट वाला आहार लेने से वजन कम करने में सहायता मिलती है।
- ✓ तेल को अत्यधिक तापमान पर पकाने पर और उस दौरान उसे हिलाते रहने पर उसमें लिपिडों अर्थात् वसा का ऑक्सीकरण हो जाता है। वसा के ऑक्सीकरण से तात्पर्य है उसके बड़े-बड़े अणु टूटकर छोटे अणुओं में बदल जाते हैं, जिन्हें ट्राइग्लिसराइड और फैटी एसिड कहा जाता है। उनसे ऊर्जा अधिक मात्रा में मिलती है, परंतु ऊर्जा को परिश्रम करके पचाया न जाए, तो उससे शरीर मोटा हो जाता है और हृदय की धमनियों के रुकने, मधुमेह आदि का जोखिम हो जाता है।

ट्रांस-फैट को जानें

औद्योगिक प्रसंस्करण से उत्पन्न ट्रांस फैटी एसिड (टीएफए) हानिकारक होता है। यह हाइड्रोजनीकरण की कृत्रिम प्रक्रिया के दौरान अंशतः हाइड्रोजनीकृत वनस्पति (पीएचवीओ) बनाते समय उत्पन्न होता है। मिठाई, तले हुए खाद्य पदार्थों को बनाने के लिए ट्रांस-फैटयुक्त वनस्पति और केक, पेस्ट्री, पफ आदि बेकरी उत्पादों के लिए ट्रांस-फैटयुक्त नकली मक्खन और बेकरी शोर्टनिंग का उपयोग किया जाता है। घर या रेस्टोरेंट में खाद्य पदार्थों की तलाई के दौरान भी ट्रांस फैटी एसिड (टीएफए) उत्पन्न होता है। दुग्ध तथा बेकरी उत्पादों में कुछ मात्रा में प्राकृतिक टीएफए भी होता है, परंतु इसका उपभोग एक निश्चित मात्रा में करने से स्वास्थ्य पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता। यदि ट्रांस-फैट का उपभोग आवश्यक कुल ऊर्जा के 1% से अधिक किया जाए तो दिल की बीमारियों सहित उच्च कोलेस्ट्रॉल का खतरा हो सकता है। आहार में सिस मोनो-अनसैच्युरेटिड फैट लेने से दिल की धमनियों की बीमारियाँ कम होती हैं। जिस तेल को तीन से अधिक बार गर्म किया गया हो, उसमें तली हुई चीज नहीं खानी चाहिए। इसलिए बाजार की तली हुई चीजें कम खानी चाहिए, क्योंकि एक तो वहाँ स्वच्छता की गारंटी नहीं होती और वहाँ तेल में धूल, गंदगी आकर मिलती रहती है, दूसरे वह बार-बार गर्म होकर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो चुका होता है, जबकि घर में तेल की स्वच्छता का ध्यान रखा जाता है और उसे बार-बार गर्म नहीं किया जाता।

सूचना

- ✓ हमें कैलोरी सामान्यतः निम्नलिखित स्रोतों से मिलती है:
वसा 60-75% प्रोटीन 15-30% कार्बोहाइड्रेट 5-10%
- ✓ हमारे शरीर के जिन अंगों में अधिक कोलेस्ट्रॉल होता है, एच.डी.एल कोलेस्ट्रॉल उन्हें उनसे लिवर में ले जाता है, जो उन्हें पचा लेता है।





सलाह

वसा की अपेक्षा तेल हमारे लिए अधिक लाभदायक होता है, क्योंकि वह द्रव रूप में होने के कारण शरीर में जल्दी पच जाता है और उससे मोटापा नहीं होता। मूँगफली, सूरजमुखी, काजू, नारियल, पाम की गुठली के तेल जल्दी जमने लगते हैं। इसलिए इनकी बजाय न जमने वाले तेलों, यथा जैतून, अखरोट, बादाम, मकई, कैनोला, अलसी, रुचिरा, तीसी, सोयाबीन, सरसों के तेलों का पयोग करना चाहिए।

लिपिड ऑक्सीकरण को जानें

- ✓ लिपिड ऑक्सीकरण से फ्री रेडिकल और रिएक्टिव एल्डीहाइड जैसे अस्वास्थ्यकर यौगिकों का निर्माण हो जाता है, जिससे लिपिडों का पोषण मान कम हो जाता है। हालांकि इन बातों का जल्दी पता नहीं लगता, परंतु इससे तेल और उत्पाद की गंध, सुवास, रंग और बनावट में पर्याप्त अंतर आ जाता है, जिनका व्यक्ति आसानी से पता लगा सकता है।
- ✓ मांस और मछली जैसे जिन उत्पादों में लिपिड और प्रोटीन दोनों होते हैं, उनमें लिपिड के ऑक्सीकरण के साथ-साथ प्रोटीन का ऑक्सीकरण भी हो जाता है, जिससे वे स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक हानिकर होते हैं।
- ✓ लिपिड ऑक्सीकरण के कारण कुछ उत्पाद जल्दी सड़ने लगते हैं और उनका उपयोग-काल कम हो जाता है, जिससे बचने के लिए उत्पादक उनमें एंटी ऑक्सीडेंट डाल देते हैं। तब वह स्वास्थ्य के लिए और भी खतरनाक हो जाता है।

सलाह

- सब्जी छौंकने और बनाने के लिए तेल और पानी दोनों का उच्च तापमान पर प्रयोग होता है, जिससे उनका पायस (emulsion) बन जाता है। यह पायस स्वास्थ्य के लिए हानिकर होता है। इसलिए सब्जी छौंकने के लिए कम तेल का प्रयोग करना चाहिए। खाना तलते समय तेल बोटल या पात्र से सीधे उड़ेलने की बजाय मापकर डालना चाहिए।
- खाना पकाने का तेल हर तीन महीने बाद बदलते रहना चाहिए और एक बार में अलग-अलग तरह के दो या तीन तेलों का प्रयोग करना चाहिए।
- खाना तल कर बनाने की बजाय उबालकर, भाप से, रोस्ट करके, ग्रिल करके अथवा बेक करके बनाना चाहिए। उबला तथा कम नमक/मसाले/वसा/मीठे वाला खाना पोषण की दृष्टि से सर्वोत्तम होता है।
- घी/मक्खन की जगह तेल का प्रयोग करें।
- पशु मांस की जगह चिकन, मछली खाएँ।
- बेकरी के उत्पाद और प्रसंस्कृत खाना कम से कम खाएँ।
- पूर्ण क्रीम दूध की जगह टोन्ड अथवा मखनिया दूध पिएँ।
- एस.ए.एफ.ए, एम.यू.एफ.ए और पी.यू.एफ.ए का 1:1.5:1 अनुपात में सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।



निठल्ले की आत्म कथा

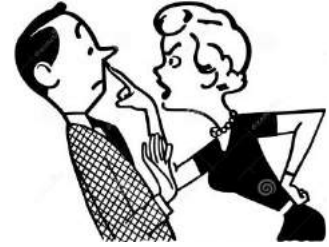
पंकज गेरा, सहायक निदेशक (सामान्य प्रशासन और हिंदी)

चले चलो, चले चलो,
इस जीवन रूपी राह में
चले चलो, चले चलो।
एक समय था हम भी बच्चे थे,
जीवन बैट-बल्ले के आगे नहीं टिकता था।
मास्टर जी कहते थे पढ़ो और फलो-फूलो,
मास्टर की कहाँ सुनते थे, अगर सुनते तो
यहाँ होते? खैर छोड़ो, चले चलो, चले चलो,
इस जीवन रूपी राह में चले चलो, चले चलो।



यौवन आया, विद्यालय महाविद्यालय में बदल गया,
जीवन कलियों और फूलों के आगे नहीं दिखता था,
प्रोफेसर साहब कहते थे अब तो पढ़ लो,
प्रोफेसर की कहाँ सुनते थे, सुनते तो यहाँ होते?
खैर छोड़ो, चले चलो, चले चलो,
इस जीवन रूपी राह में
चले चलो, चले चलो।

यौवन बीता, गृहस्थ आया, जीवन में अर्धांगिनी की छाया,
जीवन काम-वासना के आगे नहीं दिखता था,
पत्नी कहतीं कि कुछ तो कर लो,
पत्नी की कहाँ सुनते थे, सुनते तो यहाँ होते?
खैर छोड़ो, चले चलो, चले चलो,
इस जीवन रूपी राह में चले चलो, चले चलो।



जीवन नन्हे-मुन्नों की किलकारियों से गूँज उठा,
जीवन कोमल मासूम बच्चों की अठखेलियों के आगे नहीं दिखता था,
अब तो बच्चे भी कहते थे, वापू कुछ तो कर लो,
बच्चों की कहाँ सुनते थे, सुनते तो यहाँ होते?
खैर छोड़ो, चले चलो, चले चलो,
इस जीवन रूपी राह में चले चलो, चले चलो।

बुढ़ापा आया, जीवन में अंधकार छाया,
जीवन में अब कुछ नहीं दिखता था,
पत्नी छूटी, बच्चों ने भी छोड़ा,
अब तो अंतर्मन भी कहता था,
कुछ तो कर लेते।
खैर छोड़ो, चले चलो, चले चलो,
इस जीवन रूपी राह में चले चलो, चले चलो।



प्रेम – एक आध्यात्मिक रूप
– रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (राजभाषा), मुख्यालय

वाणी अगर मैं, अर्थ तू
पानी अगर मैं, लहर तू।
मैं दीप हूँ, तो तेल तू
आह्वान मैं, तो मेल तू।
मैं भावना, तू खेल है,
गर मैं तना, तू बेल है।
मैं धूप, तुम सुगंध हो
मैं फूल, तुम गंध हो।
मैं समिधा हूँ, तुम आग हो
मैं अक्षत हूँ, तुम भाग हो।
मैं कंठ हूँ, तुम राग हो
मैं शिशिर हूँ, तुम फाग हो।
मैं प्राण, तो तू वायु है
मैं आत्मा, तू आयु है।
मैं हूँ समय, तो नियम तू
मैं हूँ दिवस, तो याम तू।
मैं नयन तो तू ज्योति है
मैं सीप, तो तू मोती है।
मैं नृत्य, तो थिरकन है तू
मैं दिल तो धड़कन है तू।
मैं भाव, तो है शब्द तू
मैं जीवन, तो प्रारब्ध तू।



मैं हूँ पथिक, तू राह है
मैं जलधि हूँ, तू थाह है।
मैं आश, तो विश्वास तू
मैं लेश हूँ, तो श्वास तू।
मैं कर्म हूँ, तू धर्म है
मैं धर्म हूँ, तू मर्म है।
मैं गायक हूँ, तू गेय है
मैं प्रेम हूँ, तू प्रेय है।
संगीत मैं, तो गीत तू
मैं प्रीत हूँ, तो रीत तू।
मैं काम, तो तू प्रेरणा
मैं साधना, तू चेतना।
मैं प्रकृति, तू कृति है
मैं काम, तू निवृत्ति है।



मैं पुराण, तो पारायण तू
मैं राम, तो रामायण तू।
मैं अज, तू मेरा आज है
मैं साज, तू आवाज है।



मैं आदि हूँ, तू अंत है
मैं विस्तार, तू अनंत है।
मैं रूप हूँ, तू नाम है
मैं पथ अगर, तू धाम है।

मैं पग यदि, तू चाल है
 मैं कर यदि, तू ताल है।
 मैं देह हूँ, तू दाह है
 मैं नेह हूँ, तू चाह है।
 मैं कृष्ण, तो गीता हो तुम
 मैं ईश, तो सत्ता हो तुम।
 मैं विचार, तो अभिव्यक्ति तू
 मैं प्रेम, तो आसक्ति तू।
 मैं अनुराग, तो अनुरक्ति तू
 मैं भाव, तो भक्ति है तू।
 मैं गर विभु, तू है विभा
 मैं सूर्य हूँ, तू है प्रभा।



मैं राम हूँ, तू है चरित
 मैं काव्य हूँ, तू है कवित्त।
 मैं आकृति, तू छाया है
 मैं कामना, तू माया है।
 मैं काल, तू इतिहास है
 मैं संबंध, तू विश्वास है।
 मैं देव गर, तो दर्शन तू
 मैं हूँ छवि, आकर्षण तू।
 मैं हूँ श्रद्धा, तू मूर्ति,
 मैं वासना, तू पूर्ति।
 मैं गुण अगर, तू महात्म्य
 मैं लाभ, तू उपलभ्य है।

मैं समुद्र हूँ, तू ज्वार है
 मैं शरद हूँ, तू क्वार है।
 मैं धाम, तू प्रयाण है
 मैं विचार, तू निर्माण है।
 मैं वंश, तू निर्मात्री
 मैं दान, तू है दात्री।
 मैं शंख, तो तू नाद है
 मैं खुशी, तू प्रमाद है।
 मैं सरित, तो दुकूल तुम
 मैं वृक्ष, तो हो मूल तुम।
 मैं यश हूँ, तू कर्म है
 मैं विधि हूँ, तू धर्म है।



मैं शिव हूँ, तू शक्ति है
 मैं नाम हूँ, तू भक्ति है।
 मैं ऋद्धि, तू सिद्धि है,
 मस्तिष्क मैं, तू बुद्धि है।
 तू भिन्न है न भिन्न मैं,
 जल, लहर ज्यों अभिन्न हैं।
 सूरज, किरण ज्यों एक हैं
 घन और तड़िता एक हैं
 कर्म और फल ज्यों एक हैं
 क्षिति व क्षितिज ज्यों एक हैं
 भू और उद्भिज एक हैं।
 वैसे धरी हैं देह दो
 पर प्राण तो हम एक हैं!

जब नर-नारी का संबंध इतना अंतरंग होता है तो नारी को दहेज की बलि
 क्यों चढ़ा दिया जाता है? सोच नर!





क्षणिकाएँ



ओम प्रकाश, परामर्शदाता (हिंदी), मुख्यालय

(श्री ओम प्रकाश की इन क्षणिकाओं में विरह-व्यथा भरी पड़ी है और अतृप्त प्रेम की छटपटाहट है। कवि का कहना है कि प्रेम के बिना जीवन अधूरा है। कभी वह जीवन उसे सौंदर्यरहित संसार के रूप में लगता है, कभी स्नेहरहित देह के रूप में और कभी जिजिविषा के लिए बेचैन अभिशप्त जीव के रूप में। कवि-हृदय संवेदनशील है और वह अपने मन की तृप्ति इस संवेदनशीलता की अभिव्यक्ति करके ही कर लेता है। शब्द बहुत छोटे-छोटे हैं, सरल भी हैं, वाक्य तक अंशों में बंटे हैं, परंतु किसी भावुक मन पर चिरकालीन प्रभाव छोड़ते हैं। पल भर की खुशी के लिए पल-पल गिनता मन जीवन से बेमन होता दिखाई देता है। तो पढ़िए उनकी ये कुछ क्षणिकाएँ - संपादकीय)

विषाद के क्षण



दुर्लभ
जब हो गया
तेरा प्यार,
सौंदर्य
जैसे कर गया
वैतरिणी पार।

अमर प्रेम



देहमुक्त,
भौतिक सत्ता
हो गई लुप्त।
अंतःकरण में मेरे
जिंदा हैं उसके शब्द!

एक चिड़िया सहमी-सी

एक चिड़िया, नन्ही चिड़िया,
निर्भय उड़ती मुक्त गगन।
खूनी पंजों में प्यास जगाती,
लांघती जाती दुर्गम पर्वत,
उफनती नदियाँ, जंगल घने, बादल काले।



शुष्क मन के कुंद
उपवन में बैठी है
जिजिविषा से छटपटाती
एक अभिशप्त चिड़िया!





सोनिका कुमारी, सहायक निदेशक (तकनीकी),
गुणता आश्वासन प्रभाग, मुख्यालय

(सुश्री सोनिका कुमारी हिंदी को लेकर बहुत संवेदशील हैं। वे हिंदी प्रयोग में हिचकिचाने को शर्म की बात मानती है और इस कविता में अप्रत्यक्ष रूप में ऐसे ही लोगों को धिक्कारती है। कविता में उन्होंने हिंदी के महत्व और उसकी समृद्धि का बड़ी संजीदगी से रेखांकन किया है - संपादकीय)

हिंदी

माना हिंदी में
अंक थोड़े कम लाते हैं,
हम तो हिंदी बोलने से भी कतराते हैं।
आधुनिकता में पूरी जान लगाते हैं,
क्योंकि हम हिंदी होने से शर्माते हैं।
यूँ कभी देश में हिंदी का बोलबाला था
ममतामयी आवाज में सवरे का उजाला था।
समय बदला
तो अंदाज क्या बदला,
माँ को भी अब मोम बुलाते है,
क्योंकि हम हिंदी होने से शर्माते हैं।
माना अंग्रेजी पूरी दुनिया को चलाती है,
किंतु विश्व में हमारी पहचान हिंदी ही कराती है।
हिंदी हमारी अस्मिता है, हिंदी हमारा मान है।
हिंदी हमारी आन-बान, हिंदी हमारी शान है।
दिनकर,
निराला, पंत अथवा प्रेमचंद,
इनके शब्दों में ज्ञान ही ज्ञान है।
तो आओ हिंदी को सर-आँखों पर बैठाएँ,
मिल-जुलकर हर्षोल्लास संग पूरा वर्ष हिंदी वर्ष मनाएँ।





बोलती लाश

मुकेश यादव, डी.ई.ओ, विनियामक अनुपालन प्रभाग



जिंदगी
में

दो पल
मेरे पास

न बैठे, आज सब पास बैठे जा रहे हैं। कोई मान न दिया जीवन भर
कभी, आज फूल ही फूल चढाए जा रहे है। तरस गए थे किसी
एक हाथ को हम, आज हाथों पर उठाए जा रहे है। दो कदम
साथ चलने को तैयार न था कोई, आज काफिला
ब न। ए जा रहे हैं। जब तक चली स। सें
जिन्दगी की, हर जगह टकराव ही टकराव
मिला। कहीं बने संबंध अतर्मन से भी तो,
आत्मीयता का अभाव ही अभाव मिला। कहीं

पराए भी बने अपने तो, जरूरत पड़ने पर दुर्भाव ही दुर्भाव मिला।
जिंदगी क्या जियी है कांधियो! हमें तो बस खिंचाव ही खिंचाव मिला। चलता रहा यह
राही अपने कर्मपथ पर, जैसी थी
भावना, वैसा भी प्रभाव न मिला
रखी थी जीवन मे दया व
करुणा, वैसा तो जिन्दगी
का पड़ाव न मिला। फिर
भी कर्म-पथ पर, धर्म-पथ
पर बढ़ते रहो, भाई!
कहीं तो भगवान
के यहाँ ठहराव

मिलेगा।





कैसे मैं जानदार लिखूँ?

प्रेम सिंह, परिचर, विनियम प्रभाग, मुख्यालय

प्यार लिखूँ, तकरार लिखूँ अथवा लायक सरकार लिखूँ?
बागीचों की खुशहाली या मच रहा हाहाकार लिखूँ?
बिखरे पड़े अल्फाज लिखूँ या सपनों का संसार लिखूँ?
हावी होता अंध-विश्वास या वैज्ञानिक चमत्कार लिखूँ?
नारी का सशक्तीकरण अथवा नारी लाचार लिखूँ?
बेटियों को मिलते मेडल या डंडों की मार लिखूँ?
विमानों में सोता नेता या कृषक लाचार लिखूँ?
रुपये की गिरावट लिखूँ या डालर की रफ्तार लिखूँ?
बनी-बनाई खबर लिखूँ या दबे हुए समाचार लिखूँ?
भूख से मरते बाल लिखूँ या दौलत बेशुमार लिखूँ?
फाँसी खाता बेरोजगार लिखूँ या घूस का रोजगार लिखूँ?
फलता-फूलता बचपन लिखूँ या बच्चों का व्यापार लिखूँ?
सरहद पर होती बमबारी या घर में घुसे गद्दार लिखूँ?
“किशोर” मन की बेचैनी या गुस्से का अंबार लिखूँ?
असमंजसता बनी हुई है, बेबस या लाचार दिखूँ?
शब्द न मिलते शब्द-सिंधु में, कैसे लेख जानदार लिखूँ?



हिंदी भारत की भारतीयता से अलग नहीं है। यह देश की संस्कृति का अंग है, उसकी आत्मा की आवाज है, उसके दिल की धड़कन है, उसकी जुबान की माध्यम है, उसकी प्रगति का साधन है और उसकी रवानी की स्पंदनकर्ता है। इसमें काम करके गौरवान्वित महसूस करें।

चलो आओ, तुम्हें पहाड़ घुमाऊँ

अवतार सिंह रावत, परिचर, विज्ञान और मानक प्रभाग



चलो आओ, तुम्हें अपना पहाड़ घुमाऊँ,
कभी नैनीताल तो कभी रानीखेत ले जाऊँ।
इन पहाड़ों की वादियों की सैर कराऊँ,
चलो आओ, तुम्हें अपना पहाड़ घुमाऊँ।

स्वर्ग है यह, अपने पहाड़ से तुम्हें परिचित कराऊँ,
कभी गढ़वाल तो कभी रंगीलो कुमाऊँ ले जाऊँ।
चलो आओ, तुम्हें अपना पहाड़ घुमाऊँ।

गंगा, यमुना, गंगोत्री के तुम्हें दर्शन कराऊँ,
हरिद्वार, हिमालय, तीर्थ-स्थल तुम्हें ले जाऊँ।
चलो आओ, तुम्हें अपना पहाड़ घुमाऊँ।

टिहरी बाँध, चिपको आंदोलन की कथा तुम्हें सुनाऊँ,
त्यौहार हरेला का और नंदा देवी मेला बताऊँ।
चलो आओ, तुम्हें अपना पहाड़ घुमाऊँ।

मडुवे की रोटी, बाल मिठाई अल्मोड़े की खिलाऊँ,
ढोल, दमुआ, बीन बाजा तुम्हें बजाना सिखाऊँ।
चलो आओ, तुम्हें अपना पहाड़ घुमाऊँ।

गोपाल, राजा मालूशाही के गीत तुम्हें सुनाऊँ,
गोलू की भूमि, कत्यूर का जागर तुम्हें बताऊँ।
चलो आओ, तुम्हें अपना पहाड़ घुमाऊँ।



पहाड़ी, गढ़वाली, भाषा का ज्ञान तुम्हें कराऊँ,
चीड़, देवदार, बुरांस के फायदे तुम्हें बताऊँ।
चलो आओ, तुम्हें अपना पहाड़ घुमाऊँ।

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



कविता का जन्म

(वर्ष 1991 के ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित हुए बंगला कवि सुभाष मुखोपाध्याय की प्रसिद्ध कविता)

एक कविता लिखी जा रही है
इसलिए आसमान
आग की नीली लपट लिए
क्रोध में बिफर रहा है।
समंदर के भयंकर तूफान-सा उड़ा है,
वह पंख फड़फड़ा रहा है।
धुएँ की तरह खुलती चली जा रही हैं
बादलों की पिंगल जटाएँ।
बिजली कड़ने से
कँपने लगता है जंगल।
पेड़ से फुनगियाँ सिर धुन रही हैं।
लगता है अब पेड़ों को
अपनी ही जड़ों पर कोई भरोसा नहीं।
बार-बार कड़कती है बिजली
और उसकी चकाचौंध में
कुछ एकबारगी उद्भासित हो उठता है।

सुर्ख आइने में देख रहा है अपना चेहरा
राख से पुता समंदर।
एक कविता लिखी जाएगी,
तभी तो
पता नहीं, कौन है जो दीवारों पर
आने वाले दिन के नारे लिख जाता है।
कौन है जो मृत्यु के आतंक को
फाँसी के फंदे पर लटका कर
जुलूसों में हिस्सा लेता रहता है।
जिनके गानों से प्रतिध्वनित है हवा
और गर्जनों से अनुगूँजित है गगन,
जिनके नख-दर्पण पर अंकित है
नई धरती, उसके ढेर सारे सुख
और असीम प्यार।
इसलिए कि
एक कविता लिखी जा रही है!

अधूरी बातें

- मनीष कुमार, परिचर, वित्त एवं लेखा प्रभाग

जब मैंने जीना सीखा अपनी जिंदगी को
उसमें शायद तुम्हारा साथ था।
तुम्हारे होने से होता मैं पूरा जैसे माला में मोती
गर-अगर वो माला होती आपके गले का हार।
तमन्ना उमड़ती मेरी जैसे नभ में मेघ
मेघों से गिरती हैं बूँदें फसलों को लहलहाने को जैसे
अब बस यादें ही बसी हैं उसकी
जैसे अंधेरा उजाले को ढूँढ़ता हो।
उसका मुस्कराना आज भी याद है
जो अधूरी थीं यादों में ही रह गई वे बातें।



वो चाहती थी कि कुछ कहीं मैं
पर कुछ कहने से पहले खामोश हो गई वो।
वो जिंदगी थी मेरी, हमेशा रहेगी।
उससे अधूरी बातें अधूरी ही रह गईं।

खाद्य प्राधिकरण के पुस्तकालय में अपार धन!

- रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (राजभाषा), मुख्यालय

एफ. डी. ए. के आँचल में,
प्राधिकरण मुख्यालय में,
धन ज्ञान का भरा पड़ा है,
हिंदी के पुस्तकालय में!

आओ, दोनों हाथ बटोरें,
मन, बुद्धि के भरें कटोरे।
थोड़ा-थोड़ा भी पाएँ तो,
भरें ज्ञान के लाखों बोरे!

कथा, कविता, हल्की-फुल्की,
इसके पुस्तकालय में मिलतीं,
उपन्यास, नाटक, सब कुछ हैं,
जो चाहोगे, वही प्रस्तुत है।

ऐसी भरी काव्य-मालाएँ,
पढ़ते चमकें दंत-मालाएँ।
नाटक लोट-पोट कर देते,
हेतु श्वास समय न देते।

हल्का-फुल्का पठन-पाठन,
है उपलब्ध गंभीर मनन।
पुस्तकालय की सेवा भी,
हिंदी रूपी मेवा भी।

ले जाइए मुस्कान सहित,
दे जाइए गुणगान रहित।
हिंदी-अहिंदी सभी आइए,
हिंदी की पुस्तक ले जाइए!

हिंदी के अखबार भी हैं,
रोजगार समाचार भी है,
शब्दों के आगार भी हैं,
रिसालों के अंबार भी हैं।

ज्ञान और विज्ञान की,
शासन व प्रशासन की,
आलेखन व टिप्पण की,
हिंदी की हर पुस्तक है।

नहीं कोई खाली जाए,
कुछ न कुछ लेकर जाए,
देख-देख हिंदी ग्रंथों को
सबके दिल खिल-खिल जाएँ।

कला विविध की, युग-युग की,
त्रेता से ले कलियुग की,
नर-नारी या बाल, युवा की
सब हित हिंदी की पुस्तक है।
होना मत वंचित इनसे,
ज्ञान करो संचित इनसे,
बुद्धि का विस्तार करो,
बच्चों में प्रसार करो।

काल को किसने रोका है?
देखो, अच्छा मौका है।
आकर सब बहनो-भाई,
ज्ञान की झोली भर लो भाई।

जो चाहो कुछ और भी तो
हमको तुम बतला देना,
हिंदी माँ की सेवा हित
एक और मौका देना।



बदलाव

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

(प्रस्तुत कविता में सुश्री ऋचा कुद्रा यह संदेश देती हैं कि यदि व्यक्ति को समाज में कुछ बदलाव लाना है तो उसे बदलाव पहले स्वयं में लाना होगा और उसके लिए किसी की प्रतीक्षा न करें। स्वयं के अगुआ होने से अन्य लोग भी शायद तुम्हारा अनुकरण करें। इसलिए जो कुछ और जैसा परिवर्तन आप देखना चाहते हैं उसके दृष्टांत स्वयं बनें। अंग्रेजी में एक कहावत है - If you want change, be an agent of change - संपादकीय)

रुको!

कहाँ जा रहे हो मूठी तान के?

क्या दुनिया बदलने?

सोचो! तुमसे पहले भी

कई कोशिशें हो चुकी हैं,

क्या बदला?

बदले तो सिर्फ बदलने वाले!

पहले वो थे, अब तुम हो।



हर किसी के पास लम्बी फेहरिस्त है
बदलने के लिए।

ना निराश हो,

बदल सकते हो तुम।

हक है तुम्हें बदलने का,

लेकिन सिर्फ खुद को,

और वो बदलाव शुरू होगा @तुम से

खत्म होगा #तुम्हारे साथ।

एक सवाल

- रिजवान खान, सहायक, मानव संसाधन प्रभाग

(इन गजलों में रिजवान खान जी ने टूटते दिलों, पश्चिमी सभ्यता से प्रभावित होकर खंड-खंड होते समाज, जीवन में बढ़ती इच्छाओं, लुप्त होती स्नेह भावना, न्याय की दरकती दीवारों, मानव के हकों से बेपरवाह व्यवस्था तथा गम में घुलते फिर भी उसे छुपाए रखते लोगों की व्यथा को बड़े शिल्पी अंदाज में उकेरा है। सब इन त्रासदियों से व्यथित हैं और किसी को कहीं राहत नजर आती नहीं दिखाई दे रही - संपादकीय)

दर्द-ए-दिल अपना हर पल एक सवाल करता है।
है इस जमाने में कोई जो सच्चा प्यार करता है?
खेला जाता है दिलों से यहाँ खिलौनों की तरह
ये वो शहर है जहाँ टूटे खिलौनों का बाजार लगता है।

ये मगरिबी¹ रंग में हम कहाँ खो गए?
इन्सान की मूरत में सब पत्थर हो गए।
घर सपनों का है, सजावट भी है, मगर
बुजुर्गों की तस्वीरों के बगैर बड़ा बेरंग लगता है।

वक्त नहीं है किसी को, जाने क्या काम है
इन्सान बस अपनी ख्वाहिशों का गुलाम है।
दौलतो शोहरत का हवश छाया है इस कदर,
किसी मासूम को थामना दुश्वार लगता है।

अदालती फैसलों पर अब ताकत का पहरा है।
हक की आवाज से हर कोई अब बहरा है।



तुम कहाँ आ गए हो इन्साफ ढूँढ़ने?
यहाँ कौन जहाँगीर का दरबार लगता है?

है कोई परेशान सा इस वीराने में
हर पल लगा है अपने गम को छुपाने में।
अफसाने² वो भी लिखता है मेरी तरह
गैर होकर भी मुझे वो अपना हर बार लगता है।

¹पश्चिमी सभ्यता

²कहानियाँ

ये लम्हा

कविता साम्भरवाल, मुख्य प्रबंधक, पावर ग्रिड कारपोरेशन आफ इंडिया लिमिटेड

(आज भी ऐसा बहुत कुछ है कि लड़कियों की खुशियों को अनदेखा कर उन्हें दुखों में छोड़ दिया जाता है। सुश्री कविता साम्भरवाल की इस हृदय-विदारक कविता में एक अप्रकट संदेश निहित है, जो संकेतित करता है कि हर व्यक्ति के भाव-अनुभाव को समझकर उस पर ध्यान देना चाहिए और हर मनुष्य के जीवन को महत्वपूर्ण समझना चाहिए। विषय लड़की होने के कारण दुख को अनदेखा करने का नहीं होता, बल्कि जीवन को पूर्ण करने का होता है। 'कामायिनी' में जयशंकर प्रसाद की इन पंक्तियों में चिंता से इसी तरह उद्वेलित मानव मन, और कुछ नहीं तो जड़ होकर ही, उबरने की आकांक्षा प्रकट करता दिखाई देता है-

"विस्मृति आ, अवसाद घेर ले, नीरवते बस चुप कर दे,
चेतनता चल जा, जड़ता से, आज शून्य मेरा भर दे।
चिंता करता हूँ मैं जितनी उस अतीत की, उस सुख की,
उतनी ही अनंत में बनती जाती रेखाएँ दुख की।
अरी आँधियो ओ बिजली की, दिवा-रात्रि तेरा नर्तन
उसी वासना की उपासना, वह तेरा प्रत्यावर्तन!"

अब पढ़िए सुश्री कविता साम्भरवाल की यह कविता - संपादकीय)

अभी मुझमें कहीं बाकी है थोड़ी-सी जिंदगी,
जगी धड़कन नई, जाना जिंदा मैं तो अभी।
कुछ ऐसी लगन इस लम्हे में है,
ये लम्हा कहाँ था मेरा?
अब है सामने, इसे छू लूँ जरा,
खुशियाँ चूम लूँ या रो लूँ जरा?
मर जाऊँ या जी लूँ जरा?



हो धूप में जलते पौधे
को छाया पेड़ की मिल गई
रोते बच्चे की हँसी जैसे
फुसलाने से खिल गई।
कुछ ऐसा ही अब महसूस दिल को हो रहा,
बरसों के पुराने जख्म में मरहम-सा लगा है।
कुछ ऐसा रहम इस लम्हे में है, ये लम्हा कहाँ था मेरा?

डोर से टूटी पतंग-सी जिंदगानी थी मेरी,
ऐसी कि हर दिन कहानी थी मेरी
आज है शायद कल हो या न हो।

एक
बंधन नया
पीछे से अब
मुझको बुलाए,
आने वाले कल
की फिक्र मुझको सताए।
एक ऐसी चुभन इस लम्हे में है,
ये लम्हा कहाँ था मेरा?
अब है सामने, इसे छू लूँ जरा,
खुशियाँ चूम लूँ या रो लूँ जरा?
मर जाऊँ या जी लूँ जरा?



हिंदी में काम, इनाम ही इनाम!

(राजभाषा विभाग की योजनाएँ)

- रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी)

हिंदी संघ सरकार की राजभाषा है। सरकारी कार्यालयों में हिंदी को लागू करने के लिए सरकार ने राजभाषा अधिनियम, नियम, संकल्प के अलावा अनेक निर्देश जारी किए हुए हैं। इनके अलावा वह संसदीय राजभाषा समिति, मंत्रालयों, राजभाषा विभाग आदि के माध्यम से कार्यालयों के हिंदी कार्य का निरीक्षण भी कराती रहती है और केंद्रीय हिंदी समिति, केंद्रीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हिंदी सलाहकार समिति, विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति, तिमाही रिपोर्टों आदि के माध्यम से मॉनिटरिंग भी कराती रहती है। फिर भी उसकी यह नीति दंड पर आधारित नहीं है। सरकारी कर्मचारियों को हिंदी में काम करने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए सरकार केवल प्रेरणा और प्रोत्साहन का सहारा लेती है। इसके लिए हिंदी काम के लिए सरकार ने कर्मचारियों के लिए बड़े से लेकर छोटे स्तर तक की अनेक प्रोत्साहन योजनाएँ लागू की हुई हैं।



1. भारत के नागरिकों को हिंदी में ज्ञान-विज्ञान की

मौलिक पुस्तक लेखन के लिए राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना

राजभाषा विभाग की इस योजना के अंतर्गत भारत के नागरिकों को आधुनिक प्रौद्योगिकी/विज्ञान की किसी भी विधा अथवा समसामयिक विषय पर कम से कम 100 पृष्ठों की हिंदी में मौलिक पुस्तक लिखने पर पुरस्कार प्रदान किया जाता है। पुरस्कार योजना के अंतर्गत हर वर्ष निम्नलिखित पुरस्कार दिए जाते हैं:

- | | |
|---------------------|--|
| 1) प्रथम पुरस्कार | ₹ 2,00,000, प्रमाण-पत्र तथा स्मृति-चिह्न |
| 2) द्वितीय पुरस्कार | ₹ 1,25,000, प्रमाण-पत्र तथा स्मृति-चिह्न |
| 3) तृतीय पुरस्कार | ₹ 75,000, प्रमाण-पत्र तथा स्मृति-चिह्न |

2. हिंदी में मौलिक पुस्तक लेखन के लिए राजभाषा विभाग की राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना

यह भी राजभाषा विभाग की बहुत महत्वाकांक्षी योजना है। इस योजना के अंतर्गत केंद्र सरकार के सेवारत और सेवा-निवृत्त कर्मिकों को अपने सरकारी काम से संबंधित विषय पर कम से कम 100 पृष्ठों की हिंदी में मौलिक पुस्तक लिखने के लिए हर वर्ष निम्नलिखित पुरस्कार दिए जाते हैं :



- | | |
|---------------------|--|
| 1) प्रथम पुरस्कार | ₹ 1,00,000, प्रमाण-पत्र तथा स्मृति-चिह्न |
| 2) द्वितीय पुरस्कार | ₹ 75,000, प्रमाण-पत्र तथा स्मृति-चिह्न |
| 3) तृतीय पुरस्कार | ₹ 60,000, प्रमाण-पत्र तथा स्मृति-चिह्न |

पुरस्कार योजना में भाग लेने के लिए सेवारत कार्मिक को अपनी प्रविष्टि अपनी मौलिक हिंदी पुस्तक राजभाषा विभाग को अपने विभाग के माध्यम से तथा सेवा-निवृत्त लेखक को पीपीओ साथ लगाकर भेजनी होती है।

3. पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित उत्कृष्ट लेखों के लिए राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना

इस योजना के अंतर्गत प्रविष्टियाँ केंद्र सरकार के सेवारत अथवा सेवा-निवृत्त कार्मिक ही भेज सकते हैं। योजना के अनुसार पुरस्कार उस हिंदी लेख के लिए दिए जाते हैं, जो पिछले कैलेंडर वर्ष के दौरान किसी पत्र-पत्रिका में प्रकाशित हो चुका हो। योजना के अंतर्गत हर वर्ष निम्नलिखित पुरस्कार दिए जाते हैं:



	हिंदी भाषी	अहिंदी भाषी
1) प्रथम पुरस्कार	₹ 20,000/-	₹ 25,000/-
2) द्वितीय पुरस्कार	₹ 18,000/-	₹ 22,000/-
3) तृतीय पुरस्कार	₹ 15,000/-	₹ 20,000/-

4. हिंदी गृह पत्रिकाओं के लिए राजभाषा कीर्ति पुरस्कार योजना

केंद्र सरकार के विभिन्न मंत्रालयों/विभागों/उपक्रमों/बैंकों आदि की हिंदी गृह पत्रिकाओं को स्तरीय बनाने और उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए राजभाषा विभाग द्वारा राजभाषा कीर्ति पुरस्कार दिए जाते हैं। योजना के अंतर्गत 'क', 'ख' तथा 'ग' क्षेत्रों की दो-दो पत्रिकाओं को प्रोत्साहन दिया जाता है। योजना के अंतर्गत कोई नकद पुरस्कार न देकर शील्ड और प्रमाण-पत्र प्रदान किए जाते हैं।

5. क्षेत्रीय पुरस्कार योजना

उपर्युक्त पुरस्कारों के अतिरिक्त राजभाषा विभाग 'क', 'ख' तथा 'ग' क्षेत्रों के हिंदी में सर्वाधिक काम करने वाले कार्यालयों को अलग-अलग क्षेत्रीय पुरस्कार प्रदान करता है, जिसके अंतर्गत शील्ड तथा प्रमाण-पत्र दिए जाते हैं।



राजभाषा विभाग के ये पुरस्कार भव्य समारोहों में गणमान्य व्यक्तियों द्वारा प्रदान किए जाते हैं। प्रथम चार पुरस्कार प्रायः हर वर्ष हिंदी दिवस के अवसर पर 14 सितंबर को दिए जाते हैं और पाँचवाँ पुरस्कार राजभाषा विभाग के क्षेत्रीय कार्यालय अपनी सुविधानुसार देते हैं। इन पुरस्कार योजनाओं का विस्तृत विवरण राजभाषा विभाग की वेबसाइट rajbhasha.gov.in पर “प्रोत्साहन योजना” शीर्ष के अंतर्गत देखा जा सकता है।



6. हिंदी में पुस्तक लेखन के लिए प्रोत्साहन

राजभाषा विभाग ने अपने कार्यालय ज्ञापन क्रमांक 20012/10/2017-राभा(नीति), दिनांक 23/24 अगस्त, 2017 द्वारा परिचालित किया है कि “संसदीय राजभाषा समिति ने अपनी संस्तुति सं. 54 में लिखा है कि सरकारी सेवा में ऐसे कई अधिकारी एवं कर्मचारी हैं, जो अपनी नौकरी के साथ-साथ रचनात्मक कार्य से भी जुड़े हैं और हिंदी साहित्य की अभिवृद्धि में अपना बहुमूल्य योगदान दे रहे हैं। समिति का सुझाव है कि ऐसे प्रतिभाशाली कार्मिकों को विशेष प्रोत्साहन या पदोन्नति दी जाए। इस संस्तुति को माननीय राष्ट्रपति जी ने इस संशोधन के साथ स्वीकार किया है कि हिंदी साहित्य के क्षेत्र में रचनात्मक कार्य से जुड़े कार्मिकों को विशेष प्रोत्साहन दिया जाए।”

7. हिंदी टिप्पण एवं आलेखन की नकद पुरस्कार योजना

राजभाषा विभाग के आदेशों के अनुसार भौगोलिक रूप से अलग स्थित हर केंद्रीय कार्यालय के अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए हिंदी टिप्पण एवं आलेखन की नकद पुरस्कार योजना के अंतर्गत अधिकतम निम्नलिखित पुरस्कार दिए जा सकते हैं:

- 1) दो प्रथम पुरस्कार : ₹ 5,000 प्रत्येक
- 2) तीन द्वितीय पुरस्कार : ₹ 3,000 प्रत्येक
- 3) पाँच तृतीय पुरस्कार : ₹ 2,000 प्रत्येक

8. हिंदी में डिक्टेशन देने के लिए पुरस्कार

इस योजना के अंतर्गत ‘क’ तथा ‘ख’ क्षेत्रों के अधिकारियों को हिंदी में डिक्टेशन देने के लिए ₹ 5000-5000 के एक-एक पुरस्कार दिए जा सकते हैं।

9. हिंदी में डिक्टेशन लेने अथवा टाइप करने के लिए नकद पुरस्कार

इस योजना के अंतर्गत हिंदी में डिक्टेशन लेने और हिंदी में टाइप करने वाले हर कर्मचारी को क्रमशः ₹ 240/- और ₹ 160/- का पुरस्कार हर माह दिया जा सकता है।

10. हिंदी परीक्षाएँ पास करने पर पुरस्कार वैयक्तिक वेतन

- (1) **प्राज्ञ परीक्षा** - यह परीक्षा पास करने पर वैयक्तिक वेतन उन कर्मचारियों को दिया जाता है, जिनके लिए प्राज्ञ पाठ्यक्रम अंतिम पाठ्यक्रम के रूप में निर्धारित हो। यह निम्नानुसार दिया जाता है :
 - (क) अराजपत्रित कर्मचारियों को पास अंक प्राप्त करने पर,
 - (ख) राजपत्रित कर्मचारियों को 60% या अधिक अंक प्राप्त करने पर।
- (2) **प्रवीण परीक्षा** - यह परीक्षा पास करने पर वैयक्तिक वेतन उन कर्मचारियों को दिया जाता है, जिनके लिए प्रवीण पाठ्यक्रम अंतिम पाठ्यक्रम के रूप में निर्धारित होता है। यह निम्नानुसार दिया जाता है :
 - (क) अराजपत्रित कर्मचारियों को 55% या अधिक अंक लेने पर,
 - (ख) राजपत्रित कर्मचारियों को 60% या अधिक अंक लेने पर।
- (3) **प्रबोध परीक्षा** - यह परीक्षा पास करने पर वैयक्तिक वेतन उन अराजपत्रित कर्मचारियों को दिया जाता है, जिनके लिए प्रबोध पाठ्यक्रम अंतिम पाठ्यक्रम के रूप में निर्धारित हो और जो परीक्षा में 55% या उससे अधिक अंक लें। राजपत्रित कर्मचारियों को प्रबोध परीक्षा पास करने पर वैयक्तिक वेतन नहीं दिया जाता।

देखो! मैं हिंदी परीक्षा देने जा रहा हूँ, इनाम मिलेगा।

अच्छा! फिर तो मैं भी साथ चलूँ?



- (4) **हिंदी टाइपिंग परीक्षा** पास करने वाले अराजपत्रित कर्मचारियों को वैयक्तिक वेतन दिया जाता है।



- (5) अराजपत्रित कर्मचारियों को हिंदी आशुलिपि परीक्षा में पास अंक प्राप्त करने पर वैयक्तिक वेतन दिया जाता है।
- (6) राजपत्रित कर्मचारियों को हिंदी आशुलिपि परीक्षा 90% या अधिक अंक लेकर पास करने पर वैयक्तिक वेतन दिया जाता है।
- (7) जिन आशुलिपिकों की मातृभाषा हिंदी नहीं है, उन्हें हिंदी आशुलिपि सीखने के लिए पहले 12 महीनों के लिए दो वेतन वृद्धियों और अगले 12 महीनों के लिए एक वेतन वृद्धि के बराबर वैयक्तिक वेतन दिया जाता है।
- (8) जिन स्थानों पर हिंदी शिक्षण योजना के केंद्र नहीं हैं, वहाँ के कर्मचारियों को स्वैच्छिक हिंदी संगठनों की मैट्रिक या उससे उच्च स्तर की मान्यता-प्राप्त हिंदी परीक्षा पास करने पर।
- (9) राजपत्रित अधिकारी गहन प्रशिक्षण पाठ्यक्रम के बाद ली जाने वाली परीक्षा में भी 60 प्रति शत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने पर अन्य प्रोत्साहनों के अतिरिक्त 12 महीनों के लिए एक वैयक्तिक वेतन के बराबर वेतन वृद्धि पाने के अधिकारी हैं।

11. विशेष योग्यता के साथ परीक्षा पास करने पर नकद पुरस्कार

प्राज्ञ परीक्षा	प्रवीण परीक्षा	प्रबोध परीक्षा	नकद पुरस्कार के लिए पात्रता
₹ 2400	₹ 1800	₹ 1600	70% या अधिक अंक लेने पर
₹ 1600	₹ 1200	₹ 800	60% या अधिक अंक लेने पर
₹ 800	₹ 600	₹ 400	55% या अधिक अंक लेने पर

हिंदी टंकण परीक्षा	नकद पुरस्कार के लिए पात्रता	हिंदी आशुलिपि परीक्षा	नकद पुरस्कार के लिए पात्रता
₹ 2400	97% या अधिक अंक	₹ 2400	95% या अधिक अंक
₹ 1600	95% या अधिक अंक	₹ 1600	92% या अधिक अंक
₹ 800	90% या अधिक अंक	₹ 800	88% या अधिक अंक

12. एकमुश्त पुरस्कार (निजी प्रयत्नों से हिंदी परीक्षा पास करने पर)

ये पुरस्कार प्रचालन कर्मचारियों तथा उन कर्मचारियों के लिए हैं, जिनके नियुक्ति के स्थानों पर हिंदी शिक्षण योजना के केंद्र नहीं हैं। ये पुरस्कार निम्नानुसार हैं:

प्राज्ञ परीक्षा	प्रवीण परीक्षा	प्रबोध परीक्षा	हिंदी टंकण परीक्षा	हिंदी आशुलिपि परीक्षा
₹ 2400	₹ 1500	₹ 1600	₹ 1600	₹ 3000

हिंदी शिक्षण योजना द्वारा आयोजित हिंदी टंकण एवं हिंदी आशुलिपि परीक्षाएँ उत्तीर्ण करने पर केंद्र सरकार के कर्मचारियों को मिलने वाले वित्तीय प्रोत्साहन, वैयक्तिक वेतन, नकद पुरस्कार एवं एकमुश्त पुरस्कार से संबंधित आदेश उन सभी कर्मचारियों पर भी लागू होते हैं, जो हिंदी शिक्षण

योजना द्वारा आयोजित हिंदी टंकण एवं आशुलिपि की परीक्षाएँ कंप्यूटरों का प्रयोग करके उत्तीर्ण करते हैं।

जो प्रशिक्षाथी निजी प्रयत्नों से हिंदी शिक्षण योजना की हिंदी भाषा, टंकण और आशुलिपि परीक्षाएँ उत्तीर्ण करते हैं, उनको एकमुश्त पुरस्कार के अलावा नकद पुरस्कार प्रदान करते समय निर्धारित किए गए प्रतिशत से 5 प्रति शत कम अंक प्राप्त करने पर भी नकद पुरस्कार राशि प्रदान की जाती है।

सुनो जी! मैंने हिंदी प्राज्ञ और हिंदी आशुलिपि दोनों परीक्षाएँ पास करके दो-दो वेतन-वृद्धियाँ प्राप्त कर ली हैं और साथ में नकद व एकमुश्त पुरस्कार भी! हा! हा! हा!

तुम में इतनी अक्ल कहाँ?
यह सब आइडिया मैंने ही
तो दिया था तम्हें! मोट!



13. हिंदी सीखने के लिए सुविधाएँ :

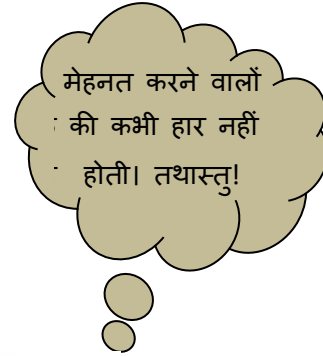
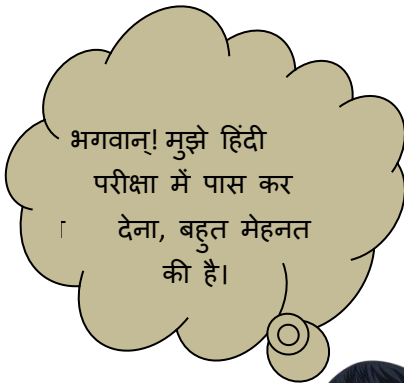
- (1) पढ़ाई और प्रशिक्षण की कोई फीस नहीं ला जाती,
- (2) पाठ्य-पुस्तकें मुफ्त दी जाती हैं,
- (3) कक्षाएँ दफ्तर समय में लगाई जाती हैं,
- (4) मान्यता-प्रदत्त हिंदी टाइपिंग/आशुलिपि केंद्रों पर दफ्तर के समय प्रशिक्षण के लिए जाने की इजाजत है,
- (5) प्रशिक्षण कार्यालय के आस-पास के प्रशिक्षण केंद्र में ही दिया जाता है,
- (6) कक्षाओं में आने-जाने के मार्ग-व्यय की प्रतिपूर्ति की जाती है।
- (7) परीक्षाओं में बैठने के लिए नियमानुसार यात्रा भत्ता/वास्तविक खर्च दिया जाता है,
- (8) राजपत्रित अधिकारियों को हिंदी सिखाने हेतु अलग कक्षाएँ भी लगाई जाती हैं,
- (9) परीक्षाओं में प्राइवेट रूप से बैठने की भी छूट है,
- (10) केंद्रीय हिंदी निदेशालय द्वारा पत्राचार से भी हिंदी सिखाई जाती है,
- (11) केंद्रीय हिंदी संस्थान में 2-3 महीनों में गहन प्रशिक्षण द्वारा भी पूरा पाठ्यक्रम

- पढ़ाया जाता है,
- (12) निर्धारित परीक्षा पास करने पर सेवा-पंजी में इंदराज किया जाता है,
 - (13) परीक्षाओं के लिए विशेष छुट्टी दी जाती है,
 - (14) नकद और एकमुश्त पुरस्कारों पर आयकर नहीं लगता।
 - (15) वैयक्तिक वेतन पात्रता के नकद पुरस्कार और एकमुश्त पुरस्कार के अलावा होता है।
 - (16) हिंदी, हिंदी टाइपिंग या हिंदी आशुलिपि परीक्षा एक साथ अथवा एक के बाद एक पास करने पर कर्मचारी को प्रत्येक परीक्षा पास करने पर अलग-अलग वैयक्तिक वेतन दिया जाता है।
 - (17) जिन स्थानों पर हिंदी शिक्षण योजना के हिंदी आशुलिपि प्रशिक्षण केंद्र नहीं हैं, उन स्थानों के आशुलिपिक चाहें तो हिंदी शिक्षण योजना की हिंदी आशुलिपि परीक्षा सीधे पास कर सकते हैं अथवा वे पहले हिंदी टाइपिंग की परीक्षा पास कर सकते हैं और फिर हिंदी आशुलिपि की। दूसरी स्थिति में ऐसे कर्मचारियों को वित्तीय प्रोत्साहन के रूप में मिलने वाले एकमुश्त पुरस्कार की आधी राशि हिंदी टाइपिंग परीक्षा पास करने और शेष आधी राशि हिंदी आशुलिपि परीक्षा पास करने पर दी जाती है। लेकिन आशुलिपिकों को हिंदी टाइपिंग का प्रशिक्षण लेने अथवा परीक्षा पास करने के लिए अन्य कोई प्रोत्साहन (वैयक्तिक वेतन या नकद पुरस्कार) नहीं दिया जाता, परंतु हिंदी टाइपिंग परीक्षा देने के लिए उन्हें वे सभी सुविधाएँ दी जाती हैं, जो उन कर्मचारियों को दी जाती हैं, जिनके लिए हिंदी टाइपिंग का प्रशिक्षण अनिवार्य हो।
 - (18) जो कर्मचारी अपने हिंदी टाइपिंग प्रशिक्षण के दौरान अथवा हिंदी टाइपिंग परीक्षा में बैठने के बाद अथवा परीक्षा परिणाम निकलने के बाद परंतु अपने विकल्प के अनुसार वैयक्तिक वेतन लेना शुरू करने की तारीख से पहले किसी अन्य पद पर प्रदोन्नत हो जाते हैं, उन्हें अन्य शर्तों के पूरा करने पर हिंदी टाइपिंग परीक्षा पास करने पर मिलने वाले वैयक्तिक वेतन उसी दर पर और उसी अवधि के लिए मिलता रहता है, जो उन्हें अन्य पद पर प्रदोन्नत न होने की स्थिति में मिलता।
 - (19) सहायकों, कनिष्ठ सहायकों और अनुवादकों को भी हिंदी टाइपिंग परीक्षा पास करने पर निम्न श्रेणी लिपिकों की ही भाँति वित्तीय प्रोत्साहन दिए जाते हैं, जिससे वे अपनी हिंदी टाइपिंग की योग्यता बढ़ा सकें और अंग्रेजी के समान कार्यकुशलता से हिंदी में काम कर सकें।
 - (20) यदि कोई कर्मचारी अपने ग्रेड में अधिकतम वेतन पर पहुँच चुका हो तो उसे प्रोत्साहन के रूप में एक वेतन वृद्धि के बराबर की राशि का वैयक्तिक वेतन 12 महीने की अवधि तक दिया जाता है।
 - (21) प्रबोध, प्रवीण और प्राज्ञ परीक्षाएँ पास करने पर किसी कर्मचारी को मिलने वाले वैयक्तिक वेतन को पेंशन की गणना करते समय वेतन के रूप में माना जाता है।
 - (22) जो कर्मचारी हिंदी शिक्षण योजना द्वारा ली जाने वाली परीक्षाओं की निजी तौर पर तैयारी करते हैं, उन्हें कार्यालय के समय में हिंदी कक्षाओं में जाने वाले अन्य प्रशिक्षणार्थियों के समान ही निशुल्क पाठ्य पुस्तकें दी जाती हैं।

- (23) परिचालनिक कर्मचारियों से मतलब सामान्यतः उन कर्मचारियों से होता है जिनके काम का स्थान नियत नहीं होता और काम के घंटे नियत होते हैं अथवा जो अधिकतर दौरे पर रहते हैं और जिस कारण वे नियमित रूप से हिंदी कक्षाओं में उपस्थित नहीं हो सकते। फिर भी कर्मचारियों को परिचालनिक समझे जाने अथवा न समझे जाने के बारे में प्रशासनिक मंत्रालय द्वारा स्वयं निर्णय लिया जाता है।
- (24) राजभाषा विभाग के अंतर्गत केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान प्रबोध पाठ्यक्रम का गहन प्रशिक्षण 25 कार्यदिवसों में, प्रवीण पाठ्यक्रम का 20 कार्यदिवसों में और प्राज्ञ पाठ्यक्रम का 15 कार्यदिवसों में देती है। इसके अलावा वह 1 वर्ष का हिंदी पत्राचार पाठ्यक्रम, 6 महीने का हिंदी टंकण पत्राचार पाठ्यक्रम और 40 कार्यदिवसीय हिंदी टाइपिंग का गहन प्रशिक्षण पाठ्यक्रम तथा 80 कार्यदिवसीय हिंदी आशुलिपि का गहन प्रशिक्षण पाठ्यक्रम प्रशिक्षण देती है।
- (25) केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान अवर सचिव/उप सचिवों के लिए तथा उच्च स्तर के अधिकारियों के लिए तीन कार्यदिवसीय हिंदी अभ्यास कार्यक्रम चलाती है।

14. शर्तें -

- वैयक्तिक वेतन के लिए संबंधित कर्मचारी निम्नलिखित तारीखों में से कोई भी तारीख चुन सकता है :
 - परीक्षा फल घोषित होने के महीने से अगले महीने की पहली तारीख से, या
 - परीक्षा फल घोषित होने के बाद पड़ने वाली कर्मचारी की सामान्य वार्षिक वेतन-वृद्धि की तारीख से (जिसका मतलब सामान्य वेतन वृद्धि के साथ एक वेतन वृद्धि के बराबर वृद्धि है)



- संबंधित कर्मचारी अपना विकल्प परीक्षा फल घोषित होने की तारीख से तीन महीने की अवधि के अंदर दे सकता है। एक बार दिया गया विकल्प अंतिम होता है।

3. वैयक्तिक वेतन पाने के लिए संबंधित कर्मचारी को पाठ्यक्रम विशेष के समाप्त होने के बाद निर्धारित परीक्षा 15 महीनों के अंदर पास करनी होती है।
4. सेवा से निवृत्त होने पर कर्मचारी वैयक्तिक वेतन की बकाया राशि पाने का हकदार नहीं होता।
5. जो कर्मचारी अंतिम पाठ्यक्रम के रूप में अपने लिए निर्धारित परीक्षा से ऊँची परीक्षा पास करते हैं, उन्हें एकमुश्त पुरस्कार नहीं दिया जाता।
6. जिन कर्मचारियों ने हिंदी शिक्षण योजना के किसी भी केंद्र से कभी भी प्रशिक्षण प्राप्त किया हो, चाहे वह कितनी भी थोड़ी अवधि का क्यों न हो, उन्हें इस प्रशिक्षण से संबंधित परीक्षा के लिए एकमुश्त पुरस्कार नहीं दिया जाता। लेकिन यदि अन्य परिस्थितियों के अनुसार परिचालनिक कर्मचारी इसके पात्र हैं तो उनके एकमुश्त पुरस्कार में से केवल इसलिए कटौती नहीं की जाती कि वे यदा-कदा हिंदी प्रशिक्षण योजना की कक्षाओं में भाग लेते हैं।
7. निजी तौर पर तैयारी करके परीक्षा देने वाले कर्मचारी केवल एकमुश्त पुरस्कार पाने के पात्र होते हैं, उन्हें संचारी भत्ते अथवा प्रशिक्षण संस्थान को दिए गए शिक्षा शुल्क की प्रतिपूर्ति नहीं की जाती।
8. जिस कर्मचारी ने पहले ही किसी बोर्ड आदि से प्राइमरी, मिडिल, मैट्रिकुलेशन या उनके समकक्ष या उच्चतर परीक्षा हिंदी विषय (किसी भी रूप में) या हिंदी माध्यम से पास की है अथवा जिसकी मातृभाषा हिंदी है, अथवा जिसे हिंदी के सेवाकालीन प्रशिक्षण से छूट मिली हुई है, वह कर्मचारी क्रमशः प्रबोध, प्रवीण और प्राज्ञ परीक्षाएँ पास करने पर एकमुश्त पुरस्कार पाने का पात्र नहीं होता।
9. जिस कर्मचारी ने नौकरी में आने से पहले घोषित किया था कि हिंदी टाइपिंग में उसकी गति 25 शब्द प्रति मिनट या उससे अधिक थी अथवा जिसने पहले ही सरकार से मान्यता प्राप्त किसी संस्था से हिंदी टाइपिंग का प्रशिक्षण लिया है और वहाँ से टाइपिंग परीक्षा पास की है अथवा जिसके लिए हिंदी टाइपिंग का प्रशिक्षण अनिवार्य नहीं है, वह कर्मचारी हिंदी टाइपिंग परीक्षा पास करने पर एकमुश्त पुरस्कार पाने का पात्र नहीं होता।
10. जिस कर्मचारी ने नौकरी में आने से पहले घोषित किया कि हिंदी आशुलिपि में उसकी गति 80 शब्द प्रति मिनट या उससे अधिक थी अथवा जिसने पहले ही सरकार से मान्यता प्राप्त किसी संस्था से हिंदी टाइपिंग आशुलिपि प्रशिक्षण लिया है और वहाँ से आशुलिपि परीक्षा पास की है अथवा जिसके लिए हिंदी टाइपिंग का प्रशिक्षण अनिवार्य नहीं है, वह कर्मचारी हिंदी टाइपिंग परीक्षा पास करने पर एकमुश्त पुरस्कार पाने का पात्र नहीं होता।
11. जो कर्मचारी स्वैच्छिक हिंदी संस्थाओं की मान्यता-प्राप्त परीक्षाओं में या केंद्रीय हिंदी निदेशालय की परिचय परीक्षा की तैयारी करते हैं, उन्हें निशुल्क पाठ्य-पुस्तकों की सुविधा नहीं दी जाती। वे केवल एकमुश्त पुरस्कार के ही हकदार होते हैं। उन्हें उन द्वारा संस्थाओं को दी जाने वाली फीस की प्रतिपूर्ति नहीं की जाती।
12. एकमुश्त पुरस्कार पाने वाले प्रत्येक कर्मचारी को घोषणा-पत्र भरना होता है, जिसके आधार पर उनकी एकमुश्त पुरस्कार के लिए पात्रता निर्धारित की जाती है।



खाद्य प्राधिकरण और हिंदी

- रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी)

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण भारत का राष्ट्रीय खाद्य प्राधिकरण है। प्राधिकरण की प्रमुख गतिविधियाँ विज्ञान-आधारित मानकों के आधार पर खाद्य का विनियमन करना तथा तत्संबंधी अनेक प्रकार के कार्य करना है, जिनमें खाद्य कारोबारियों का लाइसेंसिंग और पंजीकरण, खाद्य विनियमों का प्रवर्तन, प्रशिक्षण, ईट राइट इंडिया, सामाजिक और व्यवहारगत परिवर्तन आदि शामिल हैं। प्राधिकरण के कार्य की प्रकृति संपूर्णतः तकनीकी है और इस कार्य के लिए इसे केवल अंग्रेजी में ही तकनीकी पुस्तकें/पेपर/रिपोर्टें/पत्रिकाएँ/विदेशी विनियम आदि मिलते हैं। राष्ट्रीय स्तर पर प्राधिकरण को खाद्य उद्योग के साथ संपर्क करना होता है, जहाँ अधिकांशतः अंग्रेजी को ही प्राथमिकता दी जाती है।

इन परिस्थितियों के होते हुए भी प्राधिकरण अपने यहाँ राजभाषा हिंदी को बढ़ावा देने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है तथा इस दिशा में प्राधिकरण का प्रत्येक कार्मिक सजग है। प्राधिकरण इस कार्य के लिए एक अलग राजभाषा प्रभाग गठित करके 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। हालांकि प्राधिकरण में नियमित राजभाषा कर्मियों की नियुक्ति हुए महज 1 वर्ष हुआ है, फिर भी राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में प्राधिकरण ने पर्याप्त उपलब्धि हासिल कर ली है, जिनका विवरण निम्नानुसार है :

हिंदी पखवाड़े का आयोजन

1. प्राधिकरण प्रति वर्ष सितंबर माह में हिंदी पखवाड़ा मनाती है, जिसके दौरान हिंदी की अनेक प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। इन प्रतियोगिताओं में विजयी प्रतियोगियों को ₹ 4000/-, 2500/-, 1500/- के क्रमशः एक-एक प्रथम, द्वितीय और तृतीय पुरस्कार तथा ₹ 750/- के दो-दो सांत्वना पुरस्कार प्रदान किए जाते हैं। वर्ष 2021 के दौरान प्राधिकरण ने छह प्रतियोगिताएँ आयोजित कीं, जिनमें कुल 57,000/- रुपये के पुरस्कार वितरित किए गए।

प्रोत्साहन योजनाएँ

1. उपरोक्त के अलावा खाद्य प्राधिकरण में हिंदी में काम करने के लिए राजभाषा विभाग की हिंदी, हिंदी आशुलिपि और हिंदी टाइपिंग की प्रोत्साहन योजनाएँ भी लागू है, जिनके अंतर्गत भी अनेक नकद पुरस्कार दिए जाते हैं।
2. प्राधिकरण में हिंदी प्रभाग के अलावा इसके अन्य अधिकारियों और कर्मचारियों को भी देश के दूर-दराज के क्षेत्रों में आयोजित हिंदी सम्मेलनों, कार्यशालाओं आदि में भेजा जाता है।

हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन

3. प्राधिकरण अपने अधिकारियों/कर्मचारियों के लिए हर तिमाही एक हिंदी कार्यशाला नियमित रूप से आयोजित करती है, जिनमें उन्हें हिंदी में काम करने का प्रशिक्षण दिया जाता है, उनकी हिंदी में काम करने की झिझक दूर की जाती है, उनकी हिंदी संबंधी शंकाओं का समाधान किया जाता है और हिंदी संबंधी नियमों, निर्देशों आदि का ज्ञान कराया जाता है।

प्रभागों को पूरा काम हिंदी में करने के लिए निर्दिष्ट करना

4. प्राधिकरण ने अपने चार प्रभागों को पूरा काम हिंदी में करने के लिए निर्दिष्ट किया हुआ है।

हिंदी पुस्तकें, समाचार-पत्र और पत्रिकाएँ

5. प्राधिकरण के पुस्तकालय में हर वर्ष अंग्रेजी पुस्तकों के बराबर राशि की हिंदी पुस्तकें खरीदी जाती हैं। पुस्तकालय में लाखों रुपयों की हिंदी पुस्तकें उपलब्ध हैं।
6. प्राधिकरण में अंग्रेजी पत्रिकाओं के साथ हिंदी की पत्रिकाएँ भी पर्याप्त संख्या में मंगाई जाती हैं।
7. प्राधिकरण द्वारा अंग्रेजी की कोई पत्रिका प्रकाशित नहीं की जाती, परंतु "खाद्यांजलि" नामक हिंदी पत्रिका प्रकाशित की जाती है।
8. प्राधिकरण ने अपने कार्य से संबंधित "हिंदी सहायिका" नामक एक लघु शब्दावली भी प्रकाशित करके उसे विभिन्न अधिकारियों/कर्मचारियों को उपलब्ध कराया है।
9. इनके अतिरिक्त प्राधिकरण में हिंदी के अनेक शब्दकोश, शब्दावलियाँ, संदर्भ ग्रंथ आदि उपलब्ध हैं।
10. प्राधिकरण के हर प्रभाग को हिंदी के दो-दो समाचार-पत्र भी उपलब्ध कराए जाते हैं।
11. प्राधिकरण के पुस्तकालय में हिंदी का "रोजगार समाचार" भी नियमित रूप से मंगाया जाता है।

जन-संपर्क कार्यों में हिंदी

12. प्राधिकरण के सभी विज्ञापन, प्रेस नोट द्विभाषी रूप में जारी किए जाते हैं।
13. प्राधिकरण के सभी होर्डिंग, पोस्टर आदि द्विभाषी रूप में तैयार कराए जाते हैं।
14. प्राधिकरण के सभी पैम्फलेट, ब्रोशर, प्रचार सामग्रियाँ द्विभाषी रूप में तैयार कराए जाते हैं।
15. प्राधिकरण के सभी मैनुअल, नियम-पुस्तिकाएँ द्विभाषी रूप में उपलब्ध हैं।
16. प्राधिकरण के सभी फॉर्म, मानक मसौदे द्विभाषी रूप में उपलब्ध हैं।
17. प्राधिकरण की अधिकांश वेबसाइट भी द्विभाषी रूप में है।
18. प्राधिकरण की प्रशिक्षण सामग्री द्विभाषी रूप में तैयार कराई जाती है।
19. प्राधिकरण में सभी प्रशिक्षण कार्यक्रम हिंदी में आयोजित किए जाते हैं।
20. प्राधिकरण ने अपने सभी एफ.ए.क्यू, दिशा-निर्देश, एटीएन आदि द्विभाषी उपलब्ध कराए हुए हैं।

प्रशासनिक कार्यों में हिंदी

21. प्राधिकरण की रबड़ की सभी मुहरें, विजिटिंग कार्ड, पत्र-शीर्ष, नाम-प्लेटें, साइन-बोर्ड आदि द्विभाषी रूप में हैं।
22. प्राधिकरण के सभी प्रपत्र द्विभाषी रूप में हैं।
23. प्राधिकरण की प्रशासनिक रिपोर्ट द्विभाषी रूप में जारी की जाती है।
24. प्राधिकरण के सभी रजिस्ट्रों में प्रविष्टियाँ हिंदी में की जाती हैं।

यांत्रिक सुविधाएँ

25. प्राधिकरण ने अपने सभी कंप्यूटरों में हिंदी में काम करने की सुविधाएँ उपलब्ध कराई हुई हैं।
26. कंप्यूटरों पर हिंदी में काम करना आसान बनाने के लिए प्राधिकरण ने अपने सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को हाल ही में "हिंदी इंडिक इनपुट-2" करैक्टर मैप उपलब्ध कराया है, जिसकी सहायता से वे अंग्रेजी की-बोर्ड से हिंदी में टाइप कर सकते हैं।

स्थापना संबंधी कार्यों में हिंदी

27. प्राधिकरण की सभी सेवा-पुस्तिकाओं में प्रविष्टियाँ हिंदी में की जाती हैं।
28. सभी परीक्षाओं, साक्षात्कारों में हिंदी में भी उत्तर देने की सुविधा दी जाती है, जिसकी सूचना उम्मीदवारों को परीक्षा/साक्षात्कार से पहले ही दे दी जाती है।
29. परीक्षाओं के प्रश्न-पत्र द्विभाषी रूप में तैयार किए जाते हैं।
30. प्राधिकरण के हिंदी प्रभाग के लिए और अधिक स्टॉफ उपलब्ध कराने की कार्रवाई की जा रही है।

मॉनिटरिंग और निरीक्षण

31. प्राधिकरण में राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक हर तिमाही नियमित रूप से की जाती है, उसमें राजभाषा विभाग द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम को ध्यान में रखते हुए हिंदी के संबंध में महत्वपूर्ण निर्णय लिए जाते हैं और उन पर अनुवर्ती कार्रवाई सुनिश्चित कराई जाती है।
32. प्राधिकरण के मुख्यालय स्थित प्रभागों तथा क्षेत्रीय कार्यालयों के हिंदी कार्यों का निरीक्षण नियमित रूप से किया जाता है।
33. प्राधिकरण अपने प्रभागों से हिंदी की तिमाही रिपोर्ट नियमित रूप से मंगाती है और उनकी समीक्षा भी करती है। समीक्षा में पाई गई कमियों को दूर करने के लिए विभिन्न प्रभागों को आवश्यक कार्रवाई भी करने के लिए कहा जाता है।
34. प्राधिकरण ने अपने राजभाषा संबंधी कार्य नियमित रूप से और सही ढंग से कराने के लिए अपने हर प्रभाग में हिंदी का एक नोडल अधिकारी और एक नोडल कर्मचारी नामित किया हुआ है।

35. प्राधिकरण ने राजभाषा संबंधी कार्य नियमानुसार कराने के लिए जाँच-बिंदु भी बनाए हुए हैं।

36. प्राधिकरण अपने हिंदी कार्य की तिमाही रिपोर्टें अपने प्रशासनिक मंत्रालय तथा राजभाषा विभाग को नियमित रूप से भेजती है।

अन्य कार्य

37. प्राधिकरण की शिखर प्रशासनिक बैठकों की कायसूचियाँ और कार्यवृत्त द्विभाषी रूप में तैयार किए जाते हैं।

पत्राचार आदि में हिंदी

38. प्राधिकरण में राजभाषा अधिनियम की धारा 3(3) का पूरा अनुपालन किया जाता है।

39. प्राधिकरण में हिंदी में प्राप्त पत्रों के उत्तर हिंदी में दिए जाते हैं।

40. प्राधिकरण हिंदी पत्राचार को नियमानुसार करने के पूरे प्रयास किए जा रहे हैं।

41. प्राधिकरण में हिंदी में नोटिंग भी नियमानुसार करने के पूरे प्रयास किए जा रहे हैं।

42. प्राधिकरण ने अधिकारियों/कर्मचारियों को हिंदी काम के लिए प्रवृत्त करने हेतु एक इलेक्ट्रॉनी बोर्ड तथा एक मैनुअल बोर्ड लगवाया हुआ है, जिन पर प्रति दिन हिंदी में नए शब्द, वाक्य, विचार आदि लिखे जाते हैं।

43. छोटी-छोटी टिप्पणियाँ हिंदी में लिखना आसान बनाने के लिए प्राधिकरण ने अंग्रेजी और हिंदी की टिप्पणियाँ फाइल कवरों के अंदर छपवाई हुई हैं।

44. प्राधिकरण के कार्य के लिए विशेष रूप से प्रयुक्त टिप्पणियाँ ई-ऑफिस पर भी उपलब्ध कराई हुई हैं।

इस प्रकार देखने में आता है कि प्राधिकरण ने हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए अपने यहाँ हर संभव प्रयास किए हुए हैं और सुविधाएँ उपलब्ध कराई हुई हैं, जिनके कारण प्राधिकरण का कार्य अधिकांशतः तकनीकी होने के बावजूद हिंदी के प्रति अनुकूल एवं उत्साहवर्धक वातावरण बना हुआ है। प्राधिकरण में हिंदी के प्रति इस अनुकूल माहौल के कारण इसके अधिक से अधिक प्रभाग और अधिकारी एवं कर्मचारी हिंदी में काम करने के लिए आगे आ रहे हैं। हिंदी पखवाड़े की प्रतियागिताओं में भाग लेने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों की संख्या में हर वर्ष वृद्धि हो रही है, बैठकों में हिंदी का प्रयोग अधिक होने लगा है, प्राधिकरण की हिंदी पत्रिका "खाद्यांजलि" के लिए कार्मिक बढ़-चढ़कर लेख देने लगे हैं तथा प्राधिकरण के सामान्य कार्यों में हिंदी का प्रयोग ज्यादा होने लगा है। प्राधिकरण के अधिकारी/कर्मचारी हिंदी में काम करके गर्व महसूस करते हैं। इस उपलब्धि का श्रेय प्राधिकरण के राजभाषा प्रभाग के अलावा इसके मुख्य कार्यकारी अधिकारी के निर्णयों तथा अन्य उच्च अधिकारियों और कर्मचारियों के सहयोग को जाता है। इतना ही नहीं, प्राधिकरण राजभाषा हिंदी के क्षेत्र में और अधिक उपलब्धियों के प्रयास कर रही है।





कंप्यूटर पर रोमन की-बोर्ड से हिंदी कैसे टाइप करें

- रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी), मुख्यालय

बहुत से लोगों के सामने सरकारी काम-काज में कंप्यूटर पर हिंदी में टाइप करने की बड़ी समस्या होती है। वे चाहते हुए भी रोमन की-बोर्ड की तरह देवनागरी की-बोर्ड न आने के कारण हिंदी में टाइप करना नहीं कर सकते। इससे उनकी हिंदी में काम करने की इच्छा अधूरी रह जाती है। साथ ही कार्यालयी कार्य में हिंदी का प्रयोग भी नहीं बढ़ पाता। ऐसे लोगों के लिए आजकल कंप्यूटर पर “HINDI INDIC INPUT-3” की-बोर्ड उपलब्ध कराया जाता है, जिसकी सहायता से हिंदी में टाइप किया जा सकता है। इस की-बोर्ड से हिंदी में टाइप करने के लिए देवनागरी की-बोर्ड अलग से नहीं सीखना पड़ता तथा पहले सीखे गए रोमन की-बोर्ड से ही हिंदी में टाइप किया जा सकता है। रोमन की-बोर्ड से हिंदी में टाइप करने के लिए निम्नलिखित विधि अपनाई जा सकती है:

“HINDI INDIC INPUT 3” KEYBOARD LAYOUT

“Hindi Indic Input-2” keyboard layout is used for directly typing Hindi in Mangal Font. K010 Font and other fonts can also be used for direct Hindi typing. “Hindi Indic Input-3” keyboard is designed for those who cannot type Hindi directly. This keyboard is used for typing Hindi using Roman key strokes. To use this keyboard, first of all, just check if this keyboard layout is installed in your computer or not. It can be checked by -

clicking Alt+Shift >

then clicking the button in the right side of “Hi” button in the task bar below the screen>

In case this keyboard is already installed, it will be found available in the sub-menu thus appearing. If not, get it installed from an IT expert of NIC.

For typing Hindi, now choose “Hindi Indic Input 3” layout. After choosing “Hindi Indic Input-3” keyboard, just start typing any letter, floating Hindi keyboard bar will appear automatically. Do not give space after or backspace before any letter of the word being typed. English alphabet keys can be used as under for typing Hindi:

‘हिंदी इंडिक इनपुट-3’ की-बोर्ड लेआउट

“हिंदी इंडिक इनपुट-2” की-बोर्ड ले-आउट का प्रयोग मंगल फॉन्ट में सीधे हिंदी में टाइप करने के लिए किया जाता है। सीधे हिंदी में टाइप करने के लिए “K010” फॉन्ट अथवा अन्य फॉन्टों का प्रयोग भी किया जा सकता है। “हिंदी इंडिक इनपुट-3” की-बोर्ड उनके लिए तैयार किया गया है, जो सीधे हिंदी टाइप नहीं कर सकते। इस की-बोर्ड से रोमन की-स्ट्रॉको से सीधे हिंदी में टाइप किया जा सकता है और कंप्यूटर पर निम्नानुसार कार्यशील बनाया जा सकता है -

आल्ट + शिफ्ट की दबाएँ >

इसके बाद स्क्रीन में नीचे टास्क बार में “Hi” बटन के दाईं ओर के बटन को क्लिक करें >
इसके बाद “Hindi Indic Input-3” की-बोर्ड ले-आउट चुनें।

“Hindi Indic Input-3” की-बोर्ड ले-आउट चुनने के बाद आप कोई भी वर्ण टाइप कर सकते हैं। कोई भी वर्ण टाइप करना आरंभ करते ही फ्लोटिंग हिंदी की-बोर्ड बार अपने आप प्रकट हो जाएगी। ध्यान रखें कि किसी शब्द का जो वर्ण आप टाइप कर रहे हों उससे पहले ‘बैकस्पेस’ और बाद में ‘स्पेस’ न दें। हिंदी टाइप करने के लिए रोमन कुंजियों का प्रयोग निम्नानुसार किया जा सकता है :

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
a	aa	i	ee	u	oo	R	e	ai	o	au	^	H

।	ि	ी	ु	ू	्र	ॄ	ॅ	ॆ	े	ै	ॉ	ॊ	ो	ौ	्	ॎ	ॏ	ॐ
aa	i	ee	u	oo	R	e	ai	o	au	^	H	A	O	M	R			

क	ख	ग	घ	ङ	च	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण		
k	kh	g	gh	ng	ch	j	n	T	D	N	t	th	d	dh	n

प	फ	ब	भ	म	य	र	ल	व	श	स	ह	क्ष	त्र			
p	ph, f	b	bh	m	y	ra	r	z	l	v, w	sh	s	Sh	h	ksh	tr

क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण		
ka	kha	ga	gha	*	cha	chha	ja	jha	*	Ta	Tha	Da	D_a	Dha	Dh_a	Na

*नोट - ‘ङ’ और ‘ञ’ के लिए रोमन के अलग वर्ण निश्चित नहीं हैं, शब्द में इनके लिए क्रमशः nga और ‘n’ का प्रयोग किया जाता है, यथा कङ्गन = कंगन = kangana, चञ्चल = चंचल = chanchala.

त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म	य	र	ल	व
ta	tha	da	dha	na	pa	pha, fa	ba	bha	ma	ya	ra	la	va, wa

श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ	ग्य	श्र	कृ	क्क	क्त	ट्ट	ड्ड	ड्ढ	द्द
sha	Sha	sa	ha	kSha	tra	Gya	gya	shra	kRa	kka	cta	TTha	DDa	dDha	dda

द्व	द्व	द्र	द्य	न्न	प्र	रु	रु	स्त्र	ह्र	ह्य	ह्र	ह्र	दभ	र्
dwa, dva	ddha	dra	dya	nna	pra	ru	roo	stra	hra	hya	hRa	hma	dbha	eera

उदाहरण

निम्न वाक्य में अंग्रेजी-हिंदी के सभी वर्ण शामिल कर लिए गए हैं। इसलिए “HINDI INDIC INPUT 3” KEYBOARD पर इसका अभ्यास करने से रोमन और देवनागरी दोनों की-बोर्डों का अभ्यास एक साथ हो जाता है। इस वाक्य का तथा इसके नीचे दिए गए शब्दों का दो-चार बार अभ्यास कर लेंगे तो “HINDI INDIC INPUT-3” KEYBOARD आपको अच्छी तरह याद हो जाएगा और आप रोमन की-बोर्ड के माध्यम से हिंदी टाइप जल्दी-जल्दी करने लगेंगे।



बली पार्थ, ऋषि से विद्या एवम्
दाऊभाई (द्वारिकाधीश श्रीकृष्ण) से
गूढ़ ज्ञान ले कुरूक्षेत्र में जूझ पड़े
और पाँच-छह हठी/प्रखर योद्धा मौत
के घाट उतारे...!

balee paartha RShi se vidyaa evam daaooBhaaee
(dwaarikaadheesha ShreekRShNa) se gooDh_a
Gyaana le kurookshetra men joojha paD_e aur
paaMch-chhaha hathee/prakhara yoddhaa maut
ke ghaaT utaare...!

हृदय	hRadya	सहय	sahya	चिह्न	chihna	ब्रह्मा	brahmaa
वक्ता	Waktaa	द्रविड़	draviD_	चेन्नई	chennaee	गड्ड-मड्ड	gaDDa-maDDa
गड्डा	gaDDh_aa	गद्दा	gaddaa	स्त्री	stree	कुरूक्षेत्र	kurookShetra
श्रवण	shravaNa	अज्ञान	aGyana	व्यंजन	Vyanjana	स्वर	swara
पक्का	pakkaa	विद्वान	vidwaan	विद्या	vidyaa	रुपया	rupayaa
रूठना	roothanaa	रूप	roopa	कैसा	kaisaa	कोई	kauee
कौन	kauna	कंकर	kankar	अतः	atH	डॉ.	DO
कञ्चन	kanchana	कंगन	kangana	काँच	kaaMcha	बर्फी	barfee
प्रस्ताव	prastaava	ट्रेक्टर	TraikTara	विरुद्ध	viruddha	ऋषि	RShi
अच्छा	achchhaa	घग्गर	ghaggara	झज्जर	jhajjara	व्यवहार	vyavahaara
शेष	sheSha	सलेट	sleT	चाहिए	chaahie	उद्भव	udbhava
प्रफुल्ल	prafulla	रंजन	ranjana	हास	hraas	चन्द्र	chandra
अक्खड़	akkhaD_a	मग्न	magna	निश्चय	nishchaya	चाय	chaaya
टमाटर	TamaaTara	ठठेरा	ThaTheraa	डंडा	DaNDaa	ढक्कन	Dhakkana
नारायण	naraayaNa	उत्तर	uttara	तीर्थ	teeratha	फाल्गुन	phaalgun
भाई	bhaaee	माँ	maaM	विश्वास	vishwaas	कृपया	kRapyaa
राष्ट्रीय	raaShTreeya	ड्रम	Dram				

पृष्ठ 17 से आगे (खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006) -

वर्तमान में खाद्य प्राधिकरण के ये 21 वैज्ञानिक पैनल हैं - 1) खाद्य सहयोज्य, सुवासकारी सामग्रियाँ, प्रसंस्करण सहायक सामग्रियाँ और खाद्य संपर्क सामग्रियाँ, 2) पेस्टीसाइड अवशिष्ट, 3) प्रतिजैविक अवशिष्ट, 4) जीन-परिवर्तित खाद्य, 5) प्रयोजनमूलक खाद्य, पोषण सामग्रियाँ, आहारिक उत्पाद और अन्य सदृश उत्पाद, 6) जैविक खतरे, 7) खाद्य श्रृंखला संदूषक, 8) लेबलिंग और दावे/विज्ञापन, 9) प्रतिचयन और विश्लेषण, 10) मछली और मत्स्य उत्पाद, 11) धान्य, दालें और फलियाँ तथा उनके उत्पाद (बेकरी सहित), 12, फल और सब्जियाँ और उनके उत्पाद (सूखे फलों और गिरियों सहित), 13) कुक्कुट सहित मांस और मांस उत्पाद, 14) दूध और दुग्ध उत्पाद, 15) तेल और वसा, 16) मिठाइयाँ, मिष्टान्न, मीठाकारक, शर्कराएँ तथा शहद, 17) जल (सुवासित जल सहित) और बीवरेज (गैर-एल्कोहलीय), 18) पोषण और पौष्टिकीकरण, 19) मसाले और पाक जड़ी-बूटियाँ, 20) पैकेजबंदी, और 21) एल्कोहलीय पेय।

कार्य ग्रुप/विशेषज्ञ ग्रुप

कार्य ग्रुप/विशेषज्ञ ग्रुप अधिकार-क्षेत्र के विषय पर सिफारिशें करने के लिए बनाए जाते हैं।



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

प्रभागीय वार्षिक हिंदी पुरस्कार योजना

के मानदंड

क्रम सं.	मद	मानदंड			
1.	पिछले एक वर्ष में हिंदी की तिमाही रिपोर्ट समय पर भेजने के लिए	तिमाही समाप्त होने के 7 दिनों के अंदर भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	तिमाही समाप्त होने के 15 दिनों के अंदर भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 1 अंक)	तिमाही समाप्त होने के 15 दिनों बाद भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	अधिकतम देय अंक (16)
	प्राप्तांक				
2.	तिमाही रिपोर्ट पूरी और सही तरह भरकर भेजने के लिए	पूरी और सही रिपोर्ट भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	1 मद में अधूरी और गलत रिपोर्ट भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 1 अंक)	1 से अधिक मदों में अधूरी और गलत रिपोर्ट भेजने पर (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	16
	प्राप्तांक				
3.	धारा 3(3) के अंतर्गत आने वाले सभी कागजात द्विभाषी रूप में जारी करने के लिए	सभी कागजात द्विभाषी जारी करने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	90% से अधिक कागजात द्विभाषी जारी करने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 1 अंक)	90% से कम कागजात द्विभाषी जारी करने के लिए (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	16
	प्राप्तांक				
4.	हिंदी में प्राप्त पत्रों के उत्तर हिंदी में देने के लिए	हिंदी में प्राप्त सभी पत्रों के उत्तर हिंदी में देने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	हिंदी में प्राप्त 90% से अधिक पत्रों के उत्तर हिंदी में देने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 1 अंक)	हिंदी में प्राप्त 90% से कम पत्रों के उत्तर हिंदी में देने पर (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	16
	प्राप्तांक				

5.	अंग्रेजी में प्राप्त पत्रों के उत्तर हिंदी में देने के लिए	अंग्रेजी में प्राप्त सभी पत्रों के उत्तर हिंदी में देने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	अंग्रेजी में प्राप्त 90% से अधिक पत्रों के उत्तर हिंदी में देने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 1 अंक)	अंग्रेजी में प्राप्त 90% से कम पत्रों के उत्तर हिंदी में देने पर (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	16
	प्राप्तांक				
6.	'क' क्षेत्र को अपनी ओर से पत्र हिंदी में भेजने के लिए	सभी पत्र हिंदी में भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	75% से अधिक पत्र हिंदी में भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	75% से कम पत्र हिंदी में भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	16
	प्राप्तांक				
7.	'ख' क्षेत्र को अपनी ओर से पत्र हिंदी में भेजने के लिए	सभी पत्र हिंदी में भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	75% से अधिक पत्र हिंदी में भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 1 अंक)	75% से कम पत्र हिंदी में भेजने पर (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	16
	प्राप्तांक				
8.	'ग' क्षेत्र को अपनी ओर से पत्र हिंदी में भेजने के लिए	65% पत्र हिंदी में भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	50% पत्र हिंदी में भेजने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 1 अंक)	50% से कम पत्र हिंदी में भेजने पर (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	16
	प्राप्तांक				
9.	हिंदी में टिप्पण के लिए	75% टिप्पण हिंदी में करने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 4 अंक)	50% टिप्पण हिंदी में करने के लिए (प्रत्येक तिमाही में 1 अंक)	50% से कम टिप्पण हिंदी में करने पर (प्रत्येक तिमाही में शून्य अंक)	16
	प्राप्तांक				

10.	प्रभाग की रबड़ की मुहरों, पत्र शीर्षा, बोर्डों, नाम-प्लेटों, फॉर्मों, रजिस्ट्रों, साइन बोर्ड, मानक मसौदों, विजिटिंग कार्डों आदि के नियमानुसार द्विभाषी होने के लिए	100% द्विभाषी होने के लिए (वर्ष में 2 अंक)	90% द्विभाषी होने के लिए (वर्ष में 1 अंक)	90% से कम द्विभाषी होने के लिए (वर्ष में शून्य अंक)	2
	प्राप्तांक				
11.	बैठकों की कार्यसूचियों और कार्यवृत्तों का अनुवाद न कराकर स्वयं द्विभाषी तैयार करना और जारी करना	वर्ष में 80% से अधिक बैठकों के कागजात स्वयं द्विभाषी जारी करने के लिए (3 अंक)	वर्ष में 60% से अधिक बैठकों के कागजात स्वयं द्विभाषी जारी करने के लिए (1 अंक)	वर्ष में 60% से कम बैठकों के कागजात स्वयं द्विभाषी जारी करने पर (शून्य अंक)	2
	प्राप्तांक				
12.	हिंदी संबंधी सूचनाएँ समय पर देने के लिए	सूचनाएँ निर्धारित तिथि तक देने के लिए (2 अंक)	सूचनाएँ निर्धारित तिथि से 1 दिन बाद तक देने के लिए (1 अंक)	सूचनाएँ निर्धारित तिथि से 1 दिन बाद भी न देने के लिए (शून्य अंक)	2
कुल प्राप्तांक					/150

मैं हिंदुस्तान की तूती हूँ। यदि तुम मुझसे हिंदी में बात करोगे तो मैं तुम्हें अनुपम बातें बता सकता हूँ - अमीर खुसरो (1253-1325)



राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा जारी

हिंदी का 2022-23 का वार्षिक कार्यक्रम

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 अनुवाद	100%	100%	100%
16.	अनुभाग, जिनमें संपूर्ण कार्य हिंदी में हो	40%	30%	20%

अपना देश है, अपने लोग हैं, अपनी भाषा है।
फिर रोजमर्रा के काम हिंदी में करने में झिझक क्यों?

उनके लिए, जिन्हें हिंदी गिनतियाँ लिखने में भांति होती है

1 से 100 तक की हिंदी गिनतियाँ

- | | | | |
|------------|--------------|-------------|---------------|
| 1. एक | 26. छब्बीस | 51. इक्यावन | 76. छिहत्तर |
| 2. दो | 27. सत्ताईस | 52. बावन | 77. सतहत्तर |
| 3. तीन | 28. अट्ठाईस | 53. तिरपन | 78. अठहत्तर |
| 4. चार | 29. उनतीस | 54. चौवन | 79. उनासी |
| 5. पाँच | 30. तीस | 55. पचपन | 80. अस्सी |
| 6. छह | 31. इकतीस | 56. छप्पन | 81. इक्यासी |
| 7. सात | 32. बत्तीस | 57. सत्तावन | 82. बयासी |
| 8. आठ | 33. तैंतीस | 58. अठावन | 83. तिरासी |
| 9. नौ | 34. चौंतीस | 59. उनसठ | 84. चौरासी |
| 10. दस | 35. पैंतीस | 60. साठ | 85. पचासी |
| 11. ग्यारह | 36. छत्तीस | 61. इकसठ | 86. छियासी |
| 12. बारह | 37. सैंतीस | 62. बासठ | 87. सतासी |
| 13. तेरह | 38. अड़तीस | 63. तिरसठ | 88. अठासी |
| 14. चौदह | 39. उनतालीस | 64. चौंसठ | 89. नवासी |
| 15. पंद्रह | 40. चालीस | 65. पैंसठ | 90. नब्बे |
| 16. सोलह | 41. इकतालीस | 66. छियासठ | 91. इक्यानवे |
| 17. सत्रह | 42. बयालीस | 67. सड़सठ | 92. बानवे |
| 18. अठारह | 43. तैंतालीस | 68. अड़सठ | 93. तिरानवे |
| 19. उन्नीस | 44. चवालीस | 69. उनहत्तर | 94. चौरानवे |
| 20. बीस | 45. पैंतालीस | 70. सत्तर | 95. पिचानवे |
| 21. इक्कीस | 46. छियालीस | 71. इकहत्तर | 96. छियानवे |
| 22. बाईस | 47. सैंतालीस | 72. बहत्तर | 97. सतानवे |
| 23. तेईस | 48. अड़तालीस | 73. तिहत्तर | 98. अठानवे |
| 24. चौबीस | 49. उनचास | 74. चौहत्तर | 99. निन्यानवे |
| 25. पच्चीस | 50. पचास | 75. पचहत्तर | 100. सौ |

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 नियम-विनियम

1. राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3) के अंतर्गत आने वाले सभी कागजात अनिवार्य रूप से द्विभाषी रूप में जारी करने होते हैं। इन्हें केवल हिंदी अथवा अंग्रेजी में जारी नहीं किया जा सकता।
2. संसदीय राजभाषा समिति का गठन राजभाषा अधिनियम, 1976 की धारा 4 के अनुपालन में और उसके अनुसार किया जाता है।
3. राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 5 के अनुसार संसद द्वारा किसी केंद्रीय अधिनियम, नियम का अनुमोदित हिंदी पाठ उसका प्राधिकृत हिंदी पाठ होता है।
4. राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 6 के अनुसार किसी राज्य की विधान सभा द्वारा किसी राज्य अधिनियम, नियम का अनुमोदित हिंदी पाठ उसका प्राधिकृत हिंदी पाठ होता है।
5. राजभाषा नियम, 1976 के नियम 2 के अनुसार 'क' क्षेत्र में सभी हिंदी भाषी राज्य, 'ख' क्षेत्र में महाराष्ट्र, गुजरात, पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़ और दमन एवं दीव एवं दादरा और नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र तथा 'ग' क्षेत्र के अंतर्गत पूर्वोत्तर क्षेत्र और दक्षिण के सभी राज्य एवं जम्मू एवं कश्मीर राज्य आते हैं।
6. राजभाषा नियम, 1976 के नियम 5 के अनुसार हिंदी में प्राप्त पत्र का उत्तर हिंदी में देना अनिवार्य होता है।
7. राजभाषा नियम, 1976 के नियम 7 के अनुसार कोई कर्मचारी अपना आवेदन हिंदी अथवा अंग्रेजी में दे सकता है। हिंदी में प्राप्त अथवा हस्ताक्षरित ऐसे आवेदन का जवाब हिंदी में ही देना अनिवार्य होता है। सेवा संबंधी किसी मामले में यदि कोई कर्मचारी यह चाहे कि उसे कोई पत्रादि अंग्रेजी अथवा हिंदी में दिया जाए, तो उसे वह अंग्रेजी अथवा हिंदी में ही दिया जाएगा।
8. 'क' क्षेत्र के कार्यालयों को अंग्रेजी में प्राप्त सभी पत्रों के उत्तर भी हिंदी में देने अनिवार्य होते हैं।
9. हिंदी में जारी होने वाले पत्रों को प्रभाग/विभाग को स्वयं हिंदी में तैयार करना होता है, हिंदी अनुभाग को उनका अनुवाद करने के लिए नहीं कहा जा सकता।
10. प्रत्येक अधिकारी/कर्मचारी को अपने पद की अपेक्षा के अनुसार हिंदी प्रबोध, प्रवीण अथवा प्राज्ञ का प्रशिक्षण लेना अनिवार्य होता है।
11. राजभाषा नियम, 1976 के नियम 10(4) के अंतर्गत जिन कार्यालयों के 80 प्रति शत से अधिक अधिकारियों/कर्मचारियों ने हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया हो, उसे भारत के राजपत्र में अधिसूचित कराना अनिवार्य होता है।
12. कार्यालय का प्रमुख अपने अंतर्गत एक या अधिक विभागों/अनुभागों को अपना सारा काम हिंदी में करने के निर्देश दे सकता है।



शब्दानुशासन

authority	प्राधिकरण (संस्था के लिए) प्राधिकार (शक्ति के रूप में) प्राधिकारी (व्यक्ति के लिए)	plan project planning	योजना परियोजना आयोजना
office	कार्यालय	rights powers	अधिकार शक्तियाँ
office bearer	पदाधिकारी	agendum addendum	कार्यसूची परिशिष्ट
amendment modification	संशोधन संशोधन	corrigendum	शुद्धिपत्र
correction	सुधार	chief head	मुख्य प्रमुख
gross total	सकल कुल	principal	प्रधान
grand total	योग	letter circular	पत्र परिपत्र
class grade	श्रेणी ग्रेड	confirmation corroboration	पुष्टि संपुष्टि
cadre	संवर्ग	transfer posting	अंतरण, स्थानांतरण, हस्तांतरण तैनाती
category	वर्ग	translation transliteration	अनुवाद लिप्यंतरण
management administration	प्रबंधन प्रशासन	notice notification	सूचना अधिसूचना
government	सरकार	department division	विभाग प्रभाग
governance	शासन	section branch	अनुभाग शाखा
list schedule	सूची अनुसूची	unit cell wing	इकाई कक्ष, स्कंध
agreement compromise	करार समझौता	ability qualification capability	योग्यता अर्हता सामर्थ्य
negotiation	वार्ता	capacity competence	क्षमता सक्षमता
contract tender bid	संविदा निविदा, बोली	scheduled notified	अनुसूचित अधिसूचित
application representation answerability	आवेदन प्रतिवेदन जवाबदेही	tool equipment	औजार उपस्कर
accountability responsibility	उत्तरदायित्व जिम्मेदारी	serial	क्रम
signature initial	हस्ताक्षर आद्यक्षर		
machine plant	मशीन संयंत्र		
security	प्रतिभूति		

gurantee
warantee
royalty
honorarium
store
warehouse
depot
assets
estate
property

प्रत्याभूति
आश्वासन
पारिश्रमिक
मानदेय
स्टोर
भांडागार
आगार
आस्तियाँ
परिसंपत्ति
संपत्ति

sequence
hierarchy
perquisite
achievement
apparatus
instrument
set up
structure
infrastructure

अनुक्रम
पदानुक्रम
परिलब्धि
उपलब्धि
उपकरण
उपकरण
ढाँचा
संरचना
अवसंरचना

स्वाभिमान की जंग

- सुश्री नीति राँय, हिंदी अनुवादक, हिंदी प्रभाग

(सुश्री नीति राँय ने यह छोटी-सी कविता स्वाभिमान पर लिखी है। वे जीवन में स्वाभिमान की रक्षा करना जरूरी समझती हैं, परंतु तरह-तरह की जगहों और तरह-तरह के लोगों के मध्य रहकर वे ऐसी जिंदगी जीने की आदी हो गई हैं, जैसे कोई लिख गया है - "नहीं उबलता खून हमारा अन्यायी की घातों से, खुद को बहलाते रहते हैं स्वाभिमान की बातों से।" वे मानो कह रही हैं - "स्वाभिमान से समझौता करने का हुनर नहीं आया, इसीलिए तो नाम हमारा ऊपर नजर नहीं आया।" उन्हें नहीं भूलना चाहिए कि "जब भी स्वाभिमान से जीती है, हर स्त्री थोड़ा मर्द बन जाती है।"

"स्वाभिमान से सौदा करना जिसे कभी स्वीकार्य नहीं,
गैरों के उपकार में पलना सीखा जिसका कार्य नहीं।
देह कभी भी जटिल इरादे मोड़ नहीं पाती है,
मान और सम्मान व गरिमा तोड़ नहीं पाती है।"

अपनी व्यथा को उन्होंने इन पंक्तियों में उड़ेल डाला है - संपादकीय)



हाँ, वही स्वाभिमान
जो उसके अलावा हर कोई, हर जगह ढूँढ़ लेता।
कभी बोली में, कभी जी-हुजूरी में,
कभी दोस्तों में, तो कभी लोगों से दूरी में।
क्या बताती वह इस नए शहर की कहानी में,
जो मेट्रो से शुरू हो एक कमरे में खत्म हो जाती है।

कहाँ-कहाँ ढूँढ़ती वह यह स्वाभिमान?
जी वही, जो उसके अलावा
हर कोई, हर जगह ढूँढ़ लेता।
आखिर कैसे बताती वह सच,
जिसकी तलाश वह खुद कर रही थी,
जिसे खोजने शहर से चली थी
घर छोड़ा था, बगिया छोड़ी थी,

शायद महंगा पड़ा था वही उसे,
जो मिल कर भी मिल न पाया था।

हाँ, वही स्वाभिमान!
हाँ, वही स्वाभिमान!



भारत में..

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

संपूर्ण उपरोक्ता शिकायत निपटान प्रणाली

www.fssai.gov.in वाट्सएप्प 9868686868 एफएसएसआई compliance@fssai.gov.in

एफएसएसआई @fssaiindia एसएमएस 9868686868 निशुल्क नम्बर 1800112100

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

खाद्यांजलि

जनवरी-मार्च, 2022



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