

खाद्यांजलि

अप्रैल-जून, 2022

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

‘ईट राइट इंडिया’ विशेषांक

सुरक्षित खाद्य बेहतर जीवन



डॉ. मनसुख मांडवीय, माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री (मध्य में),
श्री राजेश भूषण, आई.ए.एस, सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (दाएँ) तथा
श्री अरुण सिंघल, आई.ए.एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफ.एस.एस.ए.आई(बाएँ)
दिनांक 07 जून, 2022 को विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस के अवसर पर
“खाद्यांजलि” पत्रिका के जनवरी-मार्च, 2022 अंक और
अन्य पुस्तिकाओं का विमोचन करते हुए



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 ऑबरॉय,

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

खाद्यांजलि

अप्रैल-जून, 2022

		संदेश	
संरक्षक अरुण सिंघल, आई.ए.एस मुख्य कार्यकारी अधिकारी		❖ श्री अरुण सिंघल, आई.ए.एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफ.एस.एस.ए.आई	3
मुख्य संपादक राज सिंह प्रमुख (राजभाषा)		संपादकीय	4
संपादकमंडल पंकज गेरा सहायक निदेशक (राजभाषा) रमेश चन्द्र परामर्शदाता (राजभाषा) ओम प्रकाश परामर्शदाता (राजभाषा)		प्राधिकरण मंच	
		❖ विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस समारोह के अवसर पर विशेष ❖ ईट राइट इंडिया - सुरक्षित और पोषक आहार के लिए एक पहल ❖ भारत में खाद्य आयात प्रणाली - एक अवलोकन ❖ खाद्य प्राधिकरण के नियम-अधिनियम	5 9 14 17
संपादन सहायक दीपिका सिंह हिंदी अनुवादक नीति राय हिंदी अनुवादक सहयोग सुश्री कल्पना नेगी, डीईओ संपादक रमेश चन्द्र		सृजन मंच	
		❖ गीत नया गाता हूँ - अटल बिहारी वाजपेयी ❖ वीर तुम बढे चलो - द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी ❖ कबीर ने कहा था ❖ एफएसएसएआई में पहला दिन - शुभाशीष मलिक ❖ संतुलित आहार क्या है - रमेश चन्द्र ❖ ऐ शहर ... मुझे माफ कर - शुभाशीष मलिक ❖ दो कविताएँ - रमेश चन्द्र ❖ एक लघु कथा और बाल कविता - संतोष खन्ना ❖ जीने की राह - कल्पना नेगी ❖ धर्म या मानवता - मुकेश यादव	18 19 20 21 25 31 32 34 37 39
		राजभाषा मंच	
		❖ राजभाषा अधिनियम, 1963 ❖ राजभाषा संकल्प, 1968	40 44

मूल्य : स्नेह

© : कॉपीराइट लेखक का है।

आवरण, डिजाइन और कंपोजिंग : रमेश चन्द्र

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

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

fssai

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

वेबसाइट : www.fssai.gov.in

ई-मेल : compliance@fssai.gov.in

संपादकीय मोबाइल: 9868521955

ARUN SINGHAL IAS
Chief Executive Officer



सत्यमेव जयते

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



संदेश

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। हर अंक अधिक निखरे रूप में प्रकाशित हो रहा है। प्राधिकरण के कर्मचारियों के लिए उपादेयता के कारण यह पत्रिका उनके ज्ञान और विचारों को हिंदी 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 जाता है। इससे यह 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 पत्रिका से बहुत लाभान्वित होंगे।

इस प्रयास के लिए राजभाषा प्रभाग को मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

अरुण

अरुण सिंघल

मुख्य कार्यकारी अधिकारी



FDA Bhawan, Kotla Road, New Delhi - 110002 | Tel: +91 11 2322 0996 / 2022
Telefax: +91 11 2322 0996 | E-mail: ceo@fssai.gov.in | www.fssai.gov.in



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण



संपादकीय

राज सिंह, प्रमुख(राजभाषा)

खाद्यांजलि का एक और अंक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे बहुत हर्ष हो रहा है। यह हर्ष इसलिए भी हो रहा है कि कर्मचारियों ने पिछले अंकों को बहुत सराहा है। इस पत्रिका में कार्मिकों के लिए बहुत ज्ञानवर्धक, रुचिवर्धक रचनाएँ संजोयी जाती हैं। हमारा प्रयास रहता है कि इस पत्रिका के माध्यम से कार्मिकों की हिंदी भाषा में सृजनात्मकता को उभारा 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 ज्ञानवर्धक 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 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 ज्ञानवर्धक पत्रिका के प्रकाशन के लिए राजभाषा प्रभाग के कार्मिकों को मेरी शुभकामनाएँ।

राज सिंह,
प्रमुख (राजभाषा)

75 आज़ादी का अमृत महोत्सव

विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस समारोह के अवसर पर विशेष

दिनांक 07 जून, 2022 को विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस समारोह के अवसर पर डॉ. मनसुख मांडवीय, माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री ने चौथे राज्य खाद्य सुरक्षा इंडेक्स, आयुष आहार के 'लोगो', एफ.एस.एस.ए.आई की नई पहलों, संसाधनों और पुस्तकों, तथा त्रैमासिक हिंदी पत्रिका "खाद्यांजलि" का विमोचन किया, तथा

शहरों और जिलों के लिए ईट राइट चुनौती, ईट राइट अनुसंधान पुरस्कारों, खाद्य सुरक्षा और पोषण अनुसंधान के लिए अनुदान तथा ईट स्मार्ट सिटी चुनौती के विजेताओं को प्रशस्ति-पत्र प्रदान किए।

केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री, डॉ. मनसुख मांडवीय ने राज्यों और संघशासित क्षेत्रों को नागरिकों के लिए सुरक्षित खाद्य उपलब्ध कराने हेतु एकजुट करने के प्रयोजन से खाद्य सुरक्षा के पाँच मानदंडों में राज्यों की 2021-22 की कार्यकारिता के आकलन के अनुसार दिनांक 07 जून, 2022 को एफडीए भवन, नई दिल्ली में विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस के अवसर पर भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफ.एस.एस.ए.आई) का चौथा राज्य खाद्य सुरक्षा इंडेक्स (एस.एफ.एस.आई) जारी किया। एफ.एस.एस.ए.आई ने यह खाद्य सुरक्षा इंडेक्स देश में खाद्य सुरक्षा ईको-सिस्टम में प्रतिस्पर्धात्मक और सकारात्मक परिवर्तन लाने के उद्देश्य से 2018-19 में आरंभ किया था, जिससे नागरिकों को सुरक्षित और पोषक खाद्य की उपलब्धता में सहायता मिलती है।



श्री अरुण सिंघल, आई.ए.एस., मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफ.एस.एस.ए.आई डॉ. मनसुख मांडवीय, माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री (बाएँ) तथा श्री राजेश भूषण, आई.ए.एस, सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (दाएँ) का दिनांक 07 जून, 2022 को विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस समारोह के अवसर पर एफडीए भवन में स्वागत करते हुए

डॉ. मनसुख मांडवीय, केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री ने विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस के अवसर पर सभी हितधारकों का धन्यवाद किया और कहा कि पुरस्कारों से लोगों के प्रयासों को मान्यता मिलती है। उन्होंने इस बात पर बल दिया कि राष्ट्र और पोषण का परस्पर गहरा संबंध होता है तथा समृद्ध भारत के लिए स्वस्थ भारत होना आवश्यक है और स्वस्थ भारत के लिए स्वस्थ नागरिक होना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में स्वास्थ्य की देख-भाल के प्रति देश में अधिक दृढ़ता से ध्यान दिया जा रहा है।



डॉ. मनसुख मांडवीय, माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री (मध्य में), श्री राजेश भूषण, आई.ए.एस, सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (दाएँ) तथा श्री अरुण सिंघल, आई.ए.एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफ.एस.एस.ए.आई (बाएँ) खाद्य प्राधिकरण की त्रैमासिक हिंदी पत्रिका 'खाद्यांजलि' तथा अन्य पुस्तिकाओं का विमोचन करते हुए



डॉ. मनसुख मांडवीय, माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री (दाएँ) एफ.एस.एस.ए.आई का आयुर्वेद आहार 'लोगो' जारी करते हुए



श्री राजेश भूषण, आई.ए.एस, सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय अभिभाषण देते हुए

डॉ. मांडवीय ने आगे कहा कि सरकार देश के हर नागरिक के लिए स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है तथा इसके लिए वह स्वास्थ्य रक्षा के प्राथमिक, द्वितीयक तथा तृतीयक - सभी स्तरों पर ध्यान दे रही है, जिनमें स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र तथा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत जिला अस्पतालों को सशक्त बनाना शामिल है। उन्होंने देश के नागरिकों के लिए खाद्य सुरक्षा और स्वास्थ्यकर खाद्य की उपलब्धता सुनिश्चित कराने में एफ.एस.एस.ए.आई की महत्वपूर्ण भूमिका की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि 'यह बड़ा महत्वपूर्ण है कि खाद्य सुरक्षा तथा खान-पान की स्वास्थ्यकर आदतें सुनिश्चित कराने में राज्यों की महत्वपूर्ण भूमिका है। समय की मांग है कि हम स्वस्थ राष्ट्र बनाने के लिए मिलकर काम करें।'

मंत्री महोदय ने खाद्य सुरक्षा के क्षेत्र में वर्ष 2021-22 के इंडेक्स के आधार पर अच्छा कार्य-करने वाले विजेता राज्यों/संघशासित क्षेत्रों की प्रशंसा की। इस वर्ष बड़े राज्यों में तमिल नाडु ने प्रथम, गुजरात ने द्वितीय और महाराष्ट्र ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छोटे राज्यों में गोआ प्रथम तथा मणिपुर और सिक्किम क्रमशः दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। संघशासित क्षेत्रों में जम्मू और कश्मीर, दिल्ली तथा चंडीगढ़ ने क्रमशः पहला, दूसरा और तीसरा स्थान प्राप्त किया। डॉ. मांडवीय ने उन राज्यों की भी सराहना की जिनके खाद्य सुरक्षा इंडेक्सों में महत्वपूर्ण सुधार हुआ।

'ईट राइट इंडिया' अभियान की विभिन्न पहलों के अंगीकरण के माध्यम से स्वास्थ्यकर, सुरक्षित और सही खाद्य पर्यावरण बनाने के प्रयोजन से स्मार्ट शहरों को योजनाएँ बनाने और उन्हें कार्यान्वित करने हेतु प्रेरित करने के लिए स्वास्थ्य मंत्री महोदय ने 'ईट स्मार्ट सिटीज चैलेंज' के 11 विजेता स्मार्ट शहरों को भी प्रमाण-पत्र दिए। यह योजना एफ.एस.एस.ए.आई द्वारा आवासन और शहरी कार्य मंत्रालय के तत्वाधान में स्मार्ट सिटीज मिशन के सहयोग से पिछले वर्ष आरंभ की गई थी। उन्होंने 'ईट राइट रिसर्च चैलेंज' तथा 'ईट राइट रिसर्च अवाइर्स' के विजेताओं तथा अनुदान प्राप्त-कर्ताओं की भी सराहना की।



डॉ. मनसुख मांडवीय, माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री अभिभाषण देते हुए

डॉ. मांडवीय ने एफ.एस.एस.ए.आई की अन्य नवाचारी पहलों का भी शुभारंभ किया, जिनमें ईट राइट रिसर्च अवाइर्स और अनुदान-चरण 2, ईट राइट रचनात्मकता चुनौती-चरण 3, स्कूल स्तर की एक प्रतियोगिता तथा आयुर्वेद आहार का 'लोगो' शामिल हैं। इस 'लोगो' में 'आयुर्वेद' और 'आहार' के प्रथमाक्षर तथा 5 पत्तियाँ हैं, जो प्रकृति के 5 तत्वों की परिचायक हैं। यह लोगो स्वास्थ्य और तंदरुस्ती में सुधार लाने के प्रयोजन से आयुर्वेद आहार की विशिष्ट पहचान बनाने, उसकी आसानी से पहचान करने तथा उसके सिद्ध लाभों को दिग्दर्शित करने में सहायक होगा।

केंद्रीय मंत्री ने एफ.एस.एस.ए.आई के राजभाषा प्रभाग द्वारा प्रकाशित त्रैमासिक हिंदी पत्रिका 'खाद्यांजलि' तथा विभिन्न संसाधन पुस्तकों, जिनमें तेलरहित पकाई तथा शर्करारहित डेजर्टों के बारे में नवाचारी रेसिपियाँ दी गई हैं, और खाद्यजनित रोग संक्रमण की खोजबीन तथा सूक्ष्मजैविक प्रक्रिया नियंत्रण, मछली प्रतिचयन और परीक्षण तथा मत्स्य उत्पाद इत्यादि पर मार्गदर्शी प्रलेखों का भी विमोचन किया।

विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस के अवसर पर सहभागियों को प्रोत्साहित करते हुए और बधाई देते हुए श्री राजेश भूषण, आई.ए.एस, स्वास्थ्य सचिव ने कहा कि खाद्यजनित बीमारियाँ कम करने तथा खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एक बहुविध तथा बहु हितधारक दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है, जिसमें उद्योग, सरकारी तंत्र और विनियामक शामिल होने चाहिए तथा समाज के हर स्तर पर जागरूकता लानी चाहिए।

श्री अरुण सिंघल, आई.ए.एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण ने कहा कि देश में खाद्य परीक्षण तंत्र में मिशन मोड में सुधार किया जा रहा है तथा इस हेतु राज्यों और संघशासित क्षेत्रों के साथ समझौते ज्ञापनों पर हस्ताक्षर किए गए हैं, जिससे उनके क्षेत्रों में खाद्य सुरक्षा अनुपालन पर सावधानीपूर्वक निगरानी रखी जा सके।

समारोह में भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी, राज्यों/नगर निगमों/स्मार्ट सिटी कार्यालयों के खाद्य सुरक्षा विभागों के वरिष्ठ अधिकारी, खाद्य और पोषण के पेशेवर; विकास एजेंसियों, खाद्य कारोबारों के तथा अन्य प्रतिनिधि हितधारक भी उपस्थित थे।



श्री राजीव कुमार जैन, कार्यकारी निदेशक, एफ.एस.एस.ए.आई
समारोह में बोलते हुए

ईट राइट इंडिया

सुरक्षित और पोषक आहार के लिए एक पहल

भारत में खाद्यजनित रोगों, अल्प पोषण, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी और मोटापे के साथ-साथ गैर-संचारी रोगों, जैसे उच्च रक्त चाप, मधुमेह, दिल के रोगों इत्यादि की बढ़ती घटनाओं के मद्देनजर सुरक्षित खाद्य और स्वास्थ्यकर आहार का बहुत महत्व है। देश के स्वास्थ्य और पोषण संबंधी पहलुओं को रूपायित और निर्धारित करने में खाद्य की बड़ी भूमिका है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017 में निवारक और संवर्द्धक स्वास्थ्य रक्षा पर बल दिया गया है, जिसके लिए सुरक्षित और स्वास्थ्यकर आहार महत्वपूर्ण है।

इसी प्रसंग में एफ.एस.एस.ए.आई ने लोगों को सुरक्षित खाद्य तथा स्वास्थ्यकर और सही आहार उपलब्ध कराने के प्रयोजन से देश की खाद्य प्रणाली के रूपांतरण हेतु 'ईट राइट इंडिया' नाम से एक अभियान चलाया हुआ है। इस अभियान को सरकार के 'सभी के लिए सरल जीवन' ध्येय के साथ जोड़ा गया है। 'ईट राइट इंडिया' के तहत विनियमात्मक, क्षमता-निर्माण संबंधी, सहयोगपरक और सशक्तीकरण के नजरियों को सूझ-बूझपूर्वक जोड़ा गया है, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि उपलब्ध खाद्य लोगों तथा पृथ्वी दोनों के लिए लाभकर हो।

'ईट राइट इंडिया' अभियान में तीन मुख्य विषयों - खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्यकर आहार और सही आहार - पर ध्यान दिया गया है। खाद्य सुरक्षा के अंतर्गत वैयक्तिक और परिवेशी स्वच्छता रखने, खाद्य आपूर्ति श्रृंखला के माध्यम से स्वच्छता और साफ-सफाई संबंधी रीतियाँ अपानाने, मिलावट रोकने, खाद्य में आविष और संदूषक कम करने तथा प्रसंस्करण और उत्पादन प्रक्रिया में खाद्य के खतरों पर नियंत्रण रखने पर बल दिया गया है। स्वास्थ्यकर आहार के अंतर्गत आहार विविधता, संतुलित आहार को बढ़ावा देने, खाद्य में आविषालु औद्योगिक ट्रांस-फैटों को खत्म करने, नमक, शर्करा और सैच्युरेटिड फैटों का सेवन कम करने और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से निपटने के लिए खाद्य का वृहद् स्तर पर पौष्टिकीकरण करने पर बल दिया गया है। सही खाद्य प्रणाली के अंतर्गत स्थानीय और मौसमी आहार करने, खाद्य की बेकारी और बरबादी रोकने, खाद्य श्रृंखला में जल का संरक्षण करने, खाद्य के उत्पादन में रसायनों का प्रयोग कम करने और सुरक्षित तथा सही पैकेजबंदी करने पर बल दिया गया है।

सुरक्षित खाद्य और स्वास्थ्यकर आहार को बढ़ावा देने के लिए कुछ विनियमात्मक उपाय निम्नानुसार किए गए हैं -

- i) प्रयुक्त कुकिंग ऑयल के हानिकारक प्रभावों से बचने के लिए खाना पकाने के तेल में टोटल पोलर कंपाउंडों की सीमा 25% निर्धारित की गई है।
- ii) सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से निपटने के लिए स्वास्थ्य पूरकों, न्युट्रास्युटिकल्स, प्रीबायोटिक और प्रोबायोटिक उत्पादों के मानकों के अतिरिक्त पाँच खाद्य वस्तुओं - गेहूँ के आटे, चावल, खाद्य तेल, दूध और दुहरे पौष्टिकीकृत नमक के पौष्टिकीकरण के मानक अधिसूचित किए गए हैं।

- iii) लेबलिंग और प्रदर्श के विनियम अधिसूचित किए गए हैं, जिनमें अन्य बातों के साथ-साथ सामान्य लेबलिंग अपेक्षाएँ और विशिष्ट संघटकों की सूची, पोषण संबंधी सूचना, ऊर्जा, कुल वसा, ट्रांस-फैट, कुल शर्करा और नमक तथा आहार में अनुशंसित दैनिक मान में उनके योगदान का विवरण है। इनमें उपभोक्ताओं को खाद्य की ज्यादा स्वास्थ्यकर पसंद तय करने में सहायता के लिए उच्च वसा, उच्च शर्करा और उच्च नमक अंश वाले पैकेजबंद खाद्य पदार्थों के पैकेटों के सम्मुख भाग पर लगे लेबलों पर लाल रंग की कोडिंग करना शामिल है।
- iv) '2022 तक ट्रांस-फैटमुक्त भारत' ध्येय को प्राप्त करने के लिए तेलों, वसाओं और खाद्य उत्पादों में ट्रांस-फैटों की सीमा 2 प्रति शत कर दी गई है, जो 01 जनवरी, 2022 से लागू हो गई है।

महत्वपूर्ण पहलें

(क) स्वच्छता रेटिंग

स्वच्छता रेटिंग योजना प्रौद्योगिकी-आधारित, उपयोगकर्ता अनुकूल योजना है, जिसके अंतर्गत खाद्य प्रतिष्ठानों को उन द्वारा स्वच्छता और खाद्य सुरक्षा के अनुपालन के संबंध में स्माइली प्रतीकों के रूप में 1 से 5 तक के स्केल पर रेटिंग दी जाती है। स्वच्छता रेटिंग योजना का ध्येय खाद्य कारोबारों में खाद्य स्वच्छता के मानकों में सुधार करना और उपभोक्ताओं को बाहर खाना खाते समय सही पसंद करने में सहायता करना है। यह योजना खाद्य सेवा प्रतिष्ठानों (होटलों, रेस्टोरेंटों, कैफे इत्यादि), बेकरियों, मिठाई की दुकानों और मांस की खुदरा दुकानों में कार्यान्वित की जा रही है। स्वच्छता रेटिंग प्राप्त करने की मुख्य अपेक्षाएँ निम्नानुसार हैं:

- एफ.एस.एस.ए.आई लाइसेंस/पंजीकरण,
- खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य कारबार का अनुज्ञापन और रजिस्ट्रीकरण) विनियम, 2011 की अनुसूची 4 में दी गई साफ-सफाई और स्वच्छता अपेक्षाओं का अनुपालन;
- चेक लिस्ट के आधार पर खाद्य कारोबार का ऑडिट करके उसकी स्वच्छता रेटिंग ऑडिट एजेंसी द्वारा रेटिंग,
- इस रेटिंग के आधार पर एक प्रमाण-पत्र जनरेट हो जाता है, जिसे उपभोक्ताओं की सूचना के लिए परिसर में लगाया जा सकता है।

3 स्टार या इससे अधिक की रेटिंग अच्छी मानी जाती है।

इस योजना को ऑनलाइन पोर्टल www.fssai.gov.in/hygieneRating से कार्यान्वित किया जा रहा है। विनियमात्मक अपेक्षाओं का अनुपालन करने वाले 'स्वच्छता रेटिंग' के इच्छुक खाद्य कारोबारी इस पर आवेदन कर सकते हैं। एफ.एस.एस.ए.आई ने स्वच्छता रेटिंग करने के लिए 30 ऑडिट एजेंसियों को मान्यता दी है। स्वच्छता रेटिंग ऑडिटों में एकरूपता लाने के लिए इन एजेंसियों के ऑडिटर्स को प्रशिक्षित किया जाता है। स्वच्छता रेटिंग कम होने पर प्रतिष्ठान को सुधार का नोटिस दिया जाता है। अब तक 35 स्वच्छता रेटिंग एजेंसियों और 358 ऑडिटर्स के माध्यम से 19800 से अधिक खाद्य कारोबारियों ने स्वच्छता रेटिंग करा ली है। अनिवार्य तृतीय पक्ष के ऑडिट कराने के पात्र सभी खाद्य कारोबारियों के लिए स्वच्छता रेटिंग अनिवार्य कर दी गई है।

(ख) ईश को आनंददायी स्वच्छ भोग (भोग)

ईट राइट पहल के अंतर्गत 'भोग' ऐसे धार्मिक स्थलों का प्रमाणन है, जहाँ पैकड अथवा खुला खाद्य वितरित किया जाता हो अथवा भोजन के रूप में परोसा जाता हो। इन स्थलों को बाद में प्रमाणन के लिए आवश्यक सभी चरण सफलतापूर्वक पूरा कर लेने अर्थात् खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम के तहत लाइसेंस/पंजीकरण प्राप्त कर लेने, ऑडिट करा लेने तथा सभी खाद्यकर्मियों को प्रशिक्षण दिला देने के बाद प्रमाणित किया जाता है। अब तक 664 धार्मिक स्थलों को प्रमाणित किया जा चुका है। भोग के क्रियान्वयन से श्रद्धालुओं को ईश्वर के आशीर्वाद के साथ-साथ सुरक्षित और स्वास्थ्यकर भोजन भी मिलेगा। प्रभावी कार्यान्वयन के लिए इस काम में विभिन्न हितधारकों, यथा प्रशिक्षण सहभागियों, ऑडिट एजेंसियों, राज्यों/ संघशासित क्षेत्रों के खाद्य सुरक्षा विभागों, अन्य सरकारी संस्थाओं, कार्पोरेटों, शिक्षाविदों, मंदिर प्राधिकरणों/न्यासों इत्यादि की सेवाएँ ली जाती हैं। कार्यान्वयन में मार्गदर्शन के लिए संसाधन सामग्रियों, जैसे मार्गदर्शी मैनुअल, फ्लायर, वेबसाइट बनाए गए हैं। कार्यक्रम के अंतर्गत राज्य स्तरीय संवेदन प्रशिक्षण/कार्यशालाएँ भी आयोजित की जाती हैं।

(ग) ईट राइट कैंपस

'ईट राइट कैंपस' पहल का ध्येय स्कूलों, विश्वविद्यालयों, महाविद्यालयों, कार्य-स्थलों, अस्पतालों, चाय बागानों इत्यादि के कैंपसों में सुरक्षित, स्वास्थ्यकर तथा सही भोजन को बढ़ावा देना है। चार विभिन्न मानदंडों के आधार पर बेंचमार्क बनाए गए हैं, जिनके अनुसार कैंपसों का आकलन किया जाता है तथा उन्हें 'ईट राइट कैंपस' के रूप में प्रमाणित किया जाता है। इन मानदंडों में खाद्य सुरक्षा उपाय, स्वास्थ्यकर तथा पर्यावरणीय दृष्टि से सही खाद्य का उपबंध सुनिश्चित कराना और सही खाद्य के चयन के लिए कैंपसों में व्यक्तियों में जागरूकता पैदा करना शामिल है। अब तक 1096 कैंपसों को ईट राइट कैंपस के रूप में प्रमाणित किया जा चुका है।

(घ) ईट राइट स्कूल

ईट राइट स्कूल स्कूली बच्चों में खान-पान की सुरक्षित और सही आदतें डालने में सहायता करने के लिए एक राष्ट्रव्यापी जागरूकता कार्यक्रम है। इस हेतु एफ.एस.एस.ए.आई ने स्कूल परिसरों में सुरक्षित और स्वास्थ्यकर आहार सुनिश्चित कराकर और उसे बढ़ावा देकर, स्कूली बच्चों में खाद्य विपणन और विज्ञापन को नियंत्रित करके, उसकी मॉनिटरिंग करके और निगरानी रखकर और बच्चों को समग्र मार्गदर्शन देकर स्कूलों में खान-पान की सही आदतों को बढ़ावा देने में सहायता करने के लिए खाद्य सुरक्षा और मानक (स्कूली बच्चों के लिए सुरक्षित खाद्य और स्वास्थ्यकर आहार) विनियम बनाए हैं। विनियमों में निम्नलिखित सुनिश्चित किया गया है :

- स्कूल परिसर में सुरक्षित खाद्य तथा स्वास्थ्यकर आहार सुनिश्चित करने के लिए स्कूल प्राधिकारियों की जिम्मेदारी,
- स्कूल परिसर में तथा उसके आस-पास सुरक्षित और स्वास्थ्यकर आहार को बढ़ावा देना,
- स्कूल परिसर में अथवा उसके चारों ओर 50 मीटर के दायरे में स्कूली बच्चों के लिए खाद्य के विपणन और विज्ञापन की मॉनिटरिंग करना और उस पर निगरानी रखना।

ईट राइट स्कूल परियोजना के तहत स्वास्थ्य और तंदरुस्ती कोऑर्डिनेटर्स/दूतों और स्वास्थ्य टीमों के माध्यम से खाद्य सुरक्षा और पोषण की संस्कृति को बढ़ावा दिया जाता है। स्वास्थ्य और

तंदरुस्ती कोऑर्डिनेटर/दूत और स्वास्थ्य टीमों पाठ्य और सह-पाठ्य गतिविधियाँ आयोजित करते हैं। अब तक 48 स्कूलों इस कार्यक्रम के तहत प्रमाणित किया जा चुका है।

खाद्य प्राधिकरण ने स्कूली बच्चों के लिए तरह-तरह के परस्पर क्रियात्मक और गतिविधि-आधारित संसाधन तैयार किए हैं। इनमें विभिन्न भाषाओं में येलो बुक लेवल 1 और 2, मस्कोट एंगेजमेंट्स, ईट राइट रचनात्मकता चुनौती, खाद्य पदार्थों की आम मिलावटों को पहचानने के 102 अति आसान परीक्षण करने के लिए फूड सेफ्टी मैजिक बॉक्स इत्यादि शामिल हैं।

(घ) स्वच्छ स्ट्रीट फूड हब

‘स्वच्छ स्ट्रीट फूड हब’ का ध्येय स्ट्रीट फूड के मौजूदा और भावी स्थानों को अपग्रेड करना और स्ट्रीट फूड के स्तर को फूड कोर्टों और स्थापित होटलों और रेस्टोरेंटों के स्तर का बनाकर उपभोक्ताओं को सुरक्षित और स्वच्छ स्थानीय आहार उपलब्ध कराना है। स्वच्छ स्ट्रीट फूड हब लोकप्रिय स्ट्रीट फूड बेचने वाले विक्रेताओं/दुकानों/स्टालों का समूह होता है, जिनमें 80 प्रति शत या उससे अधिक स्थानीय और क्षेत्रीय खाद्य बेचते हैं और स्वच्छता और साफ-सफाई संबंधी आधारभूत अपेक्षाएँ पूरी करते हैं। स्ट्रीट खाद्य विक्रेताओं के इन समूहों को इनकी कमियों की पहचान करने के लिए प्रारंभिक ऑडिट, विक्रेताओं के प्रशिक्षण, सत्यापन के लिए अंतिम ऑडिट की प्रक्रिया के बाद प्रमाणित किया जाता है और उसके बाद उनके नेमी निरीक्षण और परीक्षण किए जाते हैं। एफ.एस.एस.ए.आई ने अब तक विभिन्न राज्यों के 46 स्वच्छ स्ट्रीट फूड केंद्र प्रमाणित किए हैं तथा विभिन्न राज्यों के अन्य स्वच्छ स्ट्रीट फूड केंद्रों की पहचान भी की है, जिनमें से अनेक प्रमाणन की प्रक्रिया में हैं।

एफ.एस.एस.ए.आई ने रेहड़ी के मानकीकृत डिजाइन की परिकल्पना की है और विभिन्न प्रकार के आहारों, सलाद अथवा चाट, बीवरेज और एकल मद की अथवा मिनि रेहड़ियों के प्रोटोटाइप तैयार कराए हैं। एफ.एस.एस.ए.आई ने स्वच्छ स्ट्रीट फूड कार्टों के डिजाइन और विकास के लिए एजेंसियों और देश में राज्य सरकारों, स्थानीय स्वशासनों, नगरपालिकाओं इत्यादि को इन मॉडल स्वच्छ स्ट्रीट फूड कार्टों की आपूर्ति करने के लिए निर्माताओं/आपूर्तिकर्ताओं से सहयोग लिया है।

(ङ) साफ और ताजा फल एवं सब्जी मंडी

इस पहल का प्रयोजन देश में समूहगत दृष्टिकोण अपनाकर ताजा फलों और सब्जियों की असंगठित मंडियों में सुरक्षा और स्वच्छता के मुद्दे का समाधान करना है। ‘साफ और ताजा फल और सब्जी मंडी’ का विस्तृत योजना प्रलेख तैयार कर लिया गया है। एफ.एस.एस.ए.आई ने फलों और सब्जियों के संबंध में मार्गदर्शी नोट भी जारी किए हैं। इस पहल के अंतर्गत निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित किया जाता है:

- 1) असुरक्षित ताजा फलों और सब्जियों के कारण स्वास्थ्य खतरों की घटनाओं में कमी करना;
- 2) स्थानीय खुदरा दुकानों के प्रति उपभोक्ताओं का विश्वास हासिल करना;
- 3) विक्रेताओं में फलों और सब्जियों की आधारभूत स्वच्छता और साफ-सफाई के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना;

- 4) फलों और सब्जियों में पेस्टीसाइडों और भारी धातुओं के अवशिष्टों, कार्बाइड से पकाई, मोम के लेप, तेजाब से धुलाई और गैर-अनुमत रंगों के प्रयोग पर निगरानी रखना;
- 5) नमूने लेते समय प्रत्येक नमूने के मूल स्थान सहित आपूर्ति के स्रोत, जैसे अंतर्राज्यीय आगमन का रिकॉर्ड रखना, जिससे विश्लेषण के परिणाम प्राप्त होने पर संबंधित खाद्य सुरक्षा विभाग तथा कृषि विभाग को और आगे की जाँच करने और सुधार करने की चेतावनी भेजी जा सके तथा मुद्दे के उसकी उत्पत्ति के मूल स्थान पर निपटने के लिए उत्पाद के स्रोत को ढूँढ निकालने की व्यवहार्य और ठोस प्रणाली विकसित की जा सके;
- 6) मुख्य हितधारकों, जिनमें सब्जियों और फलों के व्यापारी, थोक विक्रेता, आढ़तिये, खाद्य कारोबारी, किसान, उत्पादक संगठन और बागबानी कारोबार शामिल हैं, को राज्य कृषि विपणन बोर्ड और एपीएमसी अधिकारियों इत्यादि के सहयोग से शिक्षित और प्रशिक्षित करना;
- 7) हितधारकों को शिक्षित और जागरूक करने के लिए राज्य में वेबसाइटों, पोस्टरों, होर्डिंगों, सोशल मीडिया, सिनेमा हॉलों, मेट्रो स्टेशनों और बस स्टॉप इत्यादि पर विज्ञापन देना।

अब तक 29 फल और सब्जी मंडियों को प्रमाणित किया जा चुका है।

(च) ईट राइट स्टेशन

‘ईट राइट स्टेशन’ पहल का ध्येय यात्रियों, आगंतुकों तथा रेलवे कार्मिकों को सुरक्षित और स्वास्थ्यकर खाद्य की उपलब्धता सुनिश्चित कराना है। मानदंडों को पूरा करने वाले रेलवे स्टेशनों को प्लेक और/अथवा श्रेष्ठता प्रमाण-पत्र के माध्यम से ‘ईट राइट स्टेशन’ के रूप में चिह्नित किया जाता है।

यह पहल जुलाई, 2019 में आरंभ की गई थी तथा संबंधित रेलवे प्राधिकारियों की सक्रिय भागीदारी के बाद मुंबई सेंट्रल रेलवे स्टेशन को पहले रेलवे स्टेशन के रूप में प्रमाणित किया गया। बाद में छत्रपति शिवाजी टर्मिनस रेलवे स्टेशन, मुंबई और आनंद विहार टर्मिनल रेलवे स्टेशन, दिल्ली, वडोदरा रेलवे स्टेशन को प्रमाणित किया गया। अब तक कुल 10 रेलवे स्टेशनों को प्रमाणित किया जा चुका है।

उपरोक्त के अलावा राज्यों और संघशासित क्षेत्रों में ईट राइट इंडिया की विभिन्न पहलों में तेजी लाने के लिए शहरों और जिलों द्वारा इन पहलों के अंगीकरण हेतु किए गए प्रयासों को मान्यता देने के प्रयोजन से ईट राइट चैलेंज कार्यक्रम भी आयोजित किया जाता है। खाद्य सुरक्षा और पोषण के क्षेत्र में उच्च गुणता के अनुसंधान को मान्यता/बढ़ावा देने के प्रयोजन से एफ.एस.एस.ए.आई ने विभिन्न शैक्षणिक और अनुसंधान संस्थाओं से व्यापक सहयोग से व्यक्तियों, टीमों और संस्थाओं के लिए ईट राइट अनुसंधान पुरस्कार और अनुदान भी आरंभ किए हैं, जिनके अंतर्गत श्रेष्ठता प्रमाण-पत्र/प्रशंसा प्रमाण पत्र दिए जाते हैं। विजेताओं और विजेता टीमों को वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। लोगों द्वारा शर्करा अथवा कृत्रिम मीठा डाले बिना अपनी नवीन और स्वास्थ्यकर रेसिपियाँ साझा करने के लिए प्रेरित करने हेतु स्वास्थ्यकर डेजर्ट रेसिपि प्रतियोगिता आयोजित की जाती है। देशी अनाजों के लाभ बताने के प्रयोजन से नामक प्रतियोगिता भी आयोजित की जाती है।



भारत में खाद्य आयात प्रणाली – एक अवलोकन

खाद्य उत्पादों का आयात खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की धारा 25 के तहत विहित खाद्य प्राधिकरण के अधिदेशों में से एक है। अधिनियम में यह स्पष्ट कहा गया है कि कोई व्यक्ति भारत में ऐसे खाद्य उत्पाद का आयात नहीं करेगा, जिससे अधिनियम अथवा उसके अंतर्गत बने नियमों और विनियमों का उल्लंघन होता हो, उदाहरणार्थ असुरक्षित अथवा गलत ब्रांड वाला अथवा घटिया खाद्य अथवा बाहरी सामग्रियों से युक्त खाद्य तथा जिसके आयात के लिए लाइसेंस न लिया गया हो। इसमें यह भी उपबंध है कि केंद्रीय सरकार, विदेश व्यापार (विकास और विनियमन) अधिनियम, 1992 (1922 का संख्यांक 22) के तहत किसी खाद्य वस्तु के आयात पर प्रतिषेध, प्रतिबंध लगाते समय अथवा उसे अन्यथा विनियमित करते समय इस अधिनियम तथा इसके अंतर्गत बने नियमों और विनियमों के तहत खाद्य प्राधिकरण द्वारा विहित मानकों का अनुपालन करेगी।

भारत में आयातित खाद्य उत्पाद के विनियमन के संबंध में खाद्य प्राधिकरण ने दिनांक 9 मार्च, 2017 को खाद्य सुरक्षा और मानक (आयात) विनियम, 2017 अधिसूचित किए थे, जिनमें खाद्य आयात के लिए विस्तृत विवरण दिए गए हैं। खाद्य सुरक्षा और मानक (आयात) विनियमों का उद्देश्य आयातित खाद्य की स्वीकृति प्रक्रिया को कुशल और पारदर्शी तरीके से कारगर बनाना है। इन विनियमों में भारत में आयातित खाद्य उत्पादों की स्वीकृति की प्रक्रिया निर्धारित की गई है, जिनमें खाद्य आयातकों के अनुज्ञापन से संबंधित प्रावधान; खाद्य प्राधिकरण द्वारा आयातित खाद्य की स्वीकृति; आयातित खाद्य का भंडारण, निरीक्षण और प्रतिचयन शामिल हैं। प्रत्येक खाद्य आयातक को खाद्य सुरक्षा और मानक (आयात) विनियम, 2017 और एफ.एस.एस.ए.आई द्वारा समय-समय पर अधिसूचित अन्य संबंधित विनियमों की अपेक्षाओं का पालन करना होता है। आयातकों की सुविधा के लिए 'आयातक लाइसेंस' प्राप्त करने के लिए एक ऑनलाइन प्रणाली यानी खाद्य सुरक्षा अनुपालन प्रणाली (फॉस्कोस) और आयात की स्वीकृति के लिए खाद्य आयात स्वीकृति प्रणाली (फिक्स) बनाई गई है। इन विनियमों से खाद्य आयात की प्रक्रिया को सरल बना दिया गया है।

इन ऑनलाइन पोर्टलों को अन्य सरकारी पोर्टलों के साथ जोड़ा गया है, ताकि आयातकों का डैटा अन्य प्लेटफार्मों से लिया जा सके, जैसे विदेश व्यापार महानिदेशालय (डीजीएफटी) में उपलब्ध आयात निर्यात कोड का विवरण फॉस्कोस से जुड़ा हुआ है और सिंगल विंडो इंटरफेस फॉर फैसिलिटेटिंग ट्रेड (स्विफ्ट) के अंतर्गत एफ.एस.एस.ए.आई की खाद्य आयात स्वीकृति प्रणाली (फिक्स) कस्टम्स के इंडियन कस्टम्स एक्सचेंज गेटवे (आइसगेट) से जुड़ी है। सिंगल विंडो इंटरफेस फॉर फैसिलिटेटिंग ट्रेड (स्विफ्ट) का अर्थ है आयात स्वीकृति के लिए आवेदन करने के लिए आयातक और कस्टम हाउस एजेंट को कस्टम्स द्वारा प्रदान की गई सिंगल विंडो सिस्टम की व्यवस्था। स्व-अनुपालन करने वाले आयातकों को प्रोत्साहित करने और बढ़ावा देने के लिए कस्टम ने उत्पाद, खाद्य पदार्थों की जोखिम श्रेणी, आयातकों के अनुपालन इतिहास और मूल देश आदि जैसे कुछ मानदंडों के आधार पर एफ.एस.एस.ए.आई के परामर्श से कस्टम के आइसगेट के माध्यम से जोखिम प्रबंधन प्रणाली (आरएमएस) लागू की है।

चेन्नई, कोलकाता, मुंबई, दिल्ली, कोची, ट्टिकोरिन, मुंद्रा, कांडला, हैदराबाद, बंगलौर, मंगलौर, विशाखापटनम् और कृष्णापटनम् इन 13 स्थानों पर एफ.एस.एस.ए.आई के अपने कार्यालय हैं, जो प्रवेश के 58 स्थानों का कार्य संभालते हैं। बाकी 100 स्थानों पर कस्टम विभाग के अधिकारियों को अधिसूचित किया गया है।

एफ.एस.एस.ए.आई की आयात स्वीकृति प्रक्रिया में मोटे तौर पर दस्तावेजों की जाँच करना, देखकर निरीक्षण करना, नमूना लेना, प्रयोगशाला में परीक्षण करना और उसके आधार पर खेपों की स्वीकृति देना शामिल है। परीक्षण प्रयोजन से एफ.एस.एस.ए.आई आयातित खाद्य नमूनों का प्राथमिक और रेफरल स्तर पर परीक्षण करने के लिए प्रयोगशालाओं को अधिसूचित करती है। आयातक के प्रयोगशाला की रिपोर्ट के निष्कर्षों से सहमत न होने पर वह रेफरल प्रयोगशाला में दूसरे नमूने के पुनः परीक्षण के लिए आवेदन कर सकता है जिसका निर्णय अंतिम माना जाता है। खाद्य खेपों को सामान्यतः उत्पाद मानकों का अनुपालन न करने, सुरक्षा मुद्दों, पैकिंग/लेबलिंग में कमी, दावों आदि जैसे आधारों पर अस्वीकार किया जाता है।

सीमा शुल्क ने कतिपय मानदंडों, यथा खाद्य वस्तुओं की जोखिम श्रेणी, आयातकों का अनुपालन इतिहास तथा उत्पत्ति के देश के आधार पर एफ.एस.एस.ए.आई के परामर्श से आइसगेट के माध्यम से जोखिम प्रबंधन प्रणाली को पहले ही लागू कर दिया है। एक ही देश तथा एक ही आयातक से उच्च जोखिम की खाद्य वस्तुओं के आयात की स्थिति में प्रथम 5 वाणिज्यिक खेपों का 100% प्रतिचयन तथा परीक्षण किया जाता है। सभी नमूने एफ.एस.एस. विनियमों द्वारा निर्धारित मानकों के अनुरूप पाए जाने पर अगली 20 खेपों में से 25% प्रतिचयन और परीक्षण किया जाता है। सभी नमूने अनुरूप पाए जाने पर बाद की सभी खेपों में से 5% नमूने लिए जाते हैं। किसी भी चरण पर नमूने फेल जाने पर आयातक का पूरा इतिहास शून्य हो जाता है तथा खेपों का 100% प्रतिचयन और परीक्षण किया जाता है।

उत्पत्ति के एक ही देश और एक ही आयातक से अल्प जोखिम की खाद्य वस्तुओं के आयात की स्थिति में प्रथम 5 वाणिज्यिक खेपों का 100 प्रति शत प्रतिचयन और परीक्षण किया जाता है। सभी नमूने एफएसएस विनियमों में निर्धारित मानदंडों के अनुरूप पाए जाने पर बाद की सभी खेपों में से 5% नमूने लिए जाते हैं। किसी भी चरण पर नमूने फेल हो जाने पर आयातक का पूरा इतिहास शून्य हो जाता है तथा खेपों का 100% प्रतिचयन और परीक्षण किया जाता है।

एफ.एस.एस.ए.आई की खाद्य आयात निर्मुक्ति प्रणाली पेपररहित है, जिसके तहत आयातित खाद्य वस्तुओं के आयात के स्थान पर तथा संबंधित सीमा शुल्क अधिकारियों से जाँच के आदेश प्राप्त होने के बाद खाद्य आयातक/सीएचए सीमा शुल्क द्वारा विहित फॉर्म में समेकित घोषणा प्रस्तुत करता है तथा वह फॉर्म फिक्स को अग्रेषित कर दिया जाता है। फिक्स पर आयातक द्वारा अनिवार्य प्रलेख (संघटकों की सूची, लेबल की नमूना प्रति, अंत्य उपयोग घोषणा, बिल ऑफ एंट्री, उत्पत्ति के देश संबंधी प्रमाण-पत्र, एफ.एस.एस.ए.आई लाइसेंस) तथा अन्य प्रलेख भी ऑनलाइन ही जमा कराने होते हैं। आयातक/सीएचए द्वारा प्रस्तुत सभी प्रलेखों की ए.ओ द्वारा जाँच की जाती है तथा आयातित खाद्य वस्तुओं की खाद्य सुरक्षा और मानक संबंधी विभिन्न विनियमों में विहित तथा स्थापित सुरक्षा और गुणता संबंधी मानदंडों के प्रति अनुरूपता की जाँच करने के लिए चाक्षुष निरीक्षण, प्रतिचयन तथा परीक्षण किया जाता है। नमूने के मानदंडों के अनुरूप पाए जाने पर 'अनापत्ति प्रमाण-पत्र' जारी हो जाता है अन्यथा अपालन रिपोर्ट जारी होती है, जिसे सीमा शुल्क को ऑनलाइन भेज दिया जाता है।

कोविड-19 महामारी के परिदृश्य में खाद्य सेवा/आपूर्ति अबाधित रूप से सुनिश्चित कराने तथा लॉकडाउन के दौरान व्यापार में आसानी के लिए कतिपय उपाय किए गए, जिनमें आयातित कच्चे तेल (खाद्य ग्रेड) तथा खाद्यान्नों की खेपों के लिए अस्थायी अनापत्ति प्रमाण-पत्र (पी-एनओसी) जारी करना शामिल है।

एफ.एस.एस.ए.आई ने दिनांक 01.03.2021 से आयातित खाद्य खेपों के साथ गैर-जीएम-सह-जीएम मुक्त प्रमाण-पत्र साथ लगाना अनिवार्य कर दिया है, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि भारत में केवल गैर-जीएम खाद्य फसलों का ही आयात हो।

खाद्य आयात निर्मुक्ति प्रणाली (फिक्स) में उपलब्ध डैटा के अनुसार भारत में आयातित की जा रही मुख्य खाद्य श्रेणियाँ पशु अथवा वनस्पति वसाएँ और तेल; खाद्य सब्जियाँ; धान्य और धान्य उत्पाद, फल और सब्जी उत्पाद; अन्य खाद्य उत्पाद और संघटक, मसाले और कंडिमेंट्स, दूध और दुग्ध उत्पाद, खाद्य सहयोज्य, एल्कोहली पेय, पानी सहित गैर-एल्कोहलीय पेय, मिठाइयाँ, मिष्टान्न, मिठासकारी एजेंट, स्वास्थ्य पूरक और न्युट्रास्युटिकल्स इत्यादि हैं। मात्रा की दृष्टि से भारत को खाद्य वस्तुओं का निर्यात करने वाले मुख्य देश इंडोनेशिया, मलेशिया, म्यांमार, यूक्रेन, तंजानिया गणराज्य, दक्षिणी अफ्रीका, अर्जेंटाइना, थाइलैंड, ब्राजील, इरान, मोजंबिक, यूएसए, कनाडा, मिस्र और रूस हैं।

भारत दुनिया के सबसे तेजी से बढ़ते बाजारों में से एक है। अर्थव्यवस्था के विकास में योगदान देने वाले विभिन्न क्षेत्रों में खाद्य सबसे तेजी से बढ़ रहे क्षेत्रों में से एक है। आय में वृद्धि, बढ़ती जनसंख्या, उपभोक्ता की वरीयताओं और अंतरराष्ट्रीय व्यंजनों के लिए बढ़ती अनुकूलन क्षमता के कारण भी खाद्य उत्पादों का आयात बढ़ रहा है।

विश्व व्यापार संगठन के ट्रेड फैसिलिटेशन समझौते के हस्ताक्षरकर्ता के रूप में भारत व्यापार को आसान बनाने की पहलों के क्रियान्वयन के उपाय कर रहा है, जिनमें आयात प्रक्रिया में पारदर्शिता लाने तथा दक्षता और पूर्वानुमेयता बेहतर करने संबंधी पहलें शामिल हैं। एफ.एस.एस.ए.आई आधिकारिक नियंत्रण उपायों में समानता को मान्यता देने या उनमें ढील देने के लिए विभिन्न देशों के साथ समझौते ज्ञापन कर रहा है, जैसे जैविक खाद्य आयात के मामले में द्विपक्षीय या बहुपक्षीय व्यापार की स्थिति में आयात के पुनः प्रमाणीकरण की आवश्यकता नहीं है। भारत को खाद्य निर्यात करने वाले विदेशी उत्पादकों पर नियंत्रण रखने के लिए आयात विनियमों में और संशोधन किए गए हैं।



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

खाद्य प्राधिकरण के नियम-अधिनियम

- 1) खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006
- 2) खाद्य सुरक्षा और मानक नियम, 2011
- 3) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य कारबार का अनुज्ञापन और रजिस्ट्रीकरण) विनियम, 2011
- 4) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य सहयोज्य) विनियम, 2011
- 5) खाद्य सुरक्षा और मानक (विक्रय प्रतिषेध और निर्बंधन) विनियम, 2011
- 6) खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजिंग और लेबलिंग) विनियम, 2011
- 7) खाद्य सुरक्षा और मानक (संदूषक, आविष और अवशिष्ट) विनियम, 2011
- 8) खाद्य सुरक्षा और मानक (प्रयोगशाला और प्रतिचयन विश्लेषण) विनियम, 2011
- 9) खाद्य सुरक्षा और मानक (स्वास्थ्य अनुपूरक, न्युट्रास्युटिकल्स, विशेष आहार उपयोग के लिए खाद्य, विशेष चिकित्सा प्रयोजनों के लिए खाद्य, कृत्यकारी खाद्य और नूतन खाद्य) विनियम, 2016
- 10) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य प्रत्याह्वान) विनियम, 2017
- 11) खाद्य सुरक्षा और मानक (आयात) विनियम, 2017
- 12) खाद्य सुरक्षा और मानक (गैर-निर्दिष्ट खाद्य और खाद्य संघटकों का अनुमोदन) विनियम, 2017
- 13) खाद्य सुरक्षा और मानक (जैव खाद्य) विनियम, 2017
- 14) खाद्य सुरक्षा और मानक (अल्कोहालिक पेय) विनियम, 2018
- 15) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य सुदृढीकरण) विनियम, 2018
- 16) खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य सुरक्षा संपरीक्षण) विनियम, 2018
- 17) खाद्य सुरक्षा और मानक (प्रयोगशालाओं की मान्यता और अधिसूचना) विनियम, 2018
- 18) खाद्य सुरक्षा और मानक (विज्ञापन और दावे) विनियम, 2018
- 19) खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजिंग) विनियम, 2018
- 20) खाद्य सुरक्षा और मानक (अधिशेष खाद्य प्राप्ति और वितरण) विनियम, 2019
- 21) खाद्य सुरक्षा और मानक (स्कूली बच्चों के लिए सुरक्षित खाद्य और संतुलित आहार) विनियम, 2020
- 22) खाद्य सुरक्षा और मानक (शिशु पोषण आहार) विनियम, 2020
- 23) खाद्य सुरक्षा और मानक (लेबलिंग और प्रदर्श) विनियम, 2020
- 24) भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (बैठकों में कारबार संव्यवहार) विनियम, 2010
- 25) भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (केंद्रीय सलाहकार समिति के कारबार संव्यवहार की प्रक्रिया) विनियम, 2010
- 26) भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (अधिकारियों और कर्मचारियों के वेतन, भत्ते और सेवा संबंधी अन्य शर्तें) विनियम, 2013
- 27) भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (भर्ती और नियुक्ति) विनियम, 2018

इन विधानों के बारे में जानकारी खाद्य प्राधिकरण की वेबसाइट fssai.gov.in पर विस्तार से दी गई है।

गीत नया गाता हूँ

- श्री अटल बिहारी वाजपेयी
भारत रत्न से विभूषित माननीय पूर्व प्रधान मंत्री



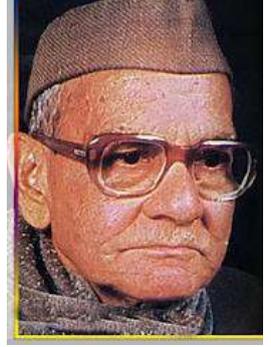
टूटे हुए तारों से फूटे वासंती स्वर,
पत्थर की छाती में उग आया नव अंकुर,
झरे सब पीले पात, कोयल की कुहुक रात,
प्राची में अरुणिमा की रेख देख पाता हूँ।
गीत नया गाता हूँ।

टूटे हुए सपने की सुने कौन सिसकी?
अन्तर को चीर व्यथा पलकों पर ठिठकी।
हार नहीं मानूँगा, रार नई ठानूँगा,
काल के कपाल पर लिखता-मिटाता हूँ
गीत नया गाता हूँ।

वीर तुम बढ़े चलो

- द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी

(पिछले अंक में हमने 1991 के ज्ञानपीठ पुरस्कार विजेता बांग्ला कवि श्री सुभाष मुखोपाध्याय की प्रेरक कविता 'कविता का जन्म' प्रकाशित की थी। इस अंक में हम श्री द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी की प्रेरक कविता 'वीर तुम बढ़े चलो' प्रकाशित कर रहे हैं। हालांकि उन्होंने यह कविता बच्चों के लिए लिखी थी, परंतु यह बड़ों के लिए भी समान रूप से प्रेरक है और देश-काल से परे है। यह एक वीर रस प्रधान प्रयाण गीत है अर्थात् आगे बढ़ते रहने का गीत है, जिसमें आशा को अवलंबन और उद्दीपन को अनुभाव बनाया गया है - संपादकीय)



हाथ में ध्वजा रहे, बाल-दल सजा रहे,
ध्वज कभी झुके नहीं, दल कभी रुके नहीं,
वीर तुम बढ़े चलो, धीर तुम बढ़े चलो।

सामने पहाड़ हो, सिंह की दहाड़ हो,
तुम निडर डरो नहीं, तुम निडर डटो वहीं,
वीर तुम बढ़े चलो, धीर तुम बढ़े चलो।

मेघ गरजते रहें, मेघ बरसते रहें,
बिजलियाँ कड़क उठें, बिजलियाँ तड़क उठें,
वीर तुम बढ़े चलो, धीर तुम बढ़े चलो।

प्रात हो कि रात हो, संग हो न साथ हो,
सूर्य से बढ़े चलो, चन्द्र से बढ़े चलो,
वीर तुम बढ़े चलो, धीर तुम बढ़े चलो।

एक ध्वज लिए हुए, एक प्रण किए हुए,
मातृभूमि के लिए, पितृभूमि के लिए,
वीर तुम बढ़े चलो, धीर तुम बढ़े चलो।

अन्न भूमि में भरा, वारि भूमि में भरा,
यत्न कर निकाल लो, रत्न भर निकाल हो,
वीर तुम बढ़े चलो, धीर तुम बढ़े चलो।

(श्री द्वारिका प्रसाद माहेश्वरी (1916-1998) का जन्म रौहता गाँव, आगरा में हुआ था। वे बाल साहित्य के प्रसिद्ध लेखक थे। उन्होंने 'हम सब सुमन एक उपवन के', 'एक हमारी धरती सबकी', 'उठो धरा के अमर सपूतो', 'मूल मंत्र', 'सत्य की जीत' आदि अनेक बाल गीत लिखे।)

कबीर ने कहा था

तरूवर, सरवर, संतजन, चौथे बरसे मेह।
परमारथ के कारणे चारों धारै देह।।
ऐसी बाणी बोलिए, मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करै, आपहु शीतल होय।।
बोली तो अनमोल है, जो कोई बोले जान।
हृदय तराजू तोलकर, तब मुख बाहर आन।।
साधु ऐसा चाहिए, जैसा सूप सुभाय।
सार-सार को गहि रहै, थोथा देय उड़ाय।।
कागा काको लेत है, कोयल काको देत।
मीठी बाणी बोल के जग अपनो कर लेत।।
बुरा जो देखण में चला, बुरा ना मिलिया कोय।
जो दिल खोजो आपणो मुझसा बुरा ना कोय।।
पोथि पढ़ पढ़ जग भया, पंडित भया ना कोय।
ढाई आखर प्रेम के पढ़े सो पंडित होय।
निंदक नियरे राखिये आंगन कुटि छबाय।
बिन पानी और साबुन के निर्मल करे सुभाय।।
जात न पूछो साधु की, पूछ लीजिए ज्ञान।
मोल करो तलवार का, पड़ी रहण दो म्यान।।
सिंहों के लहंडे नहीं, हंसों की नहीं पांति।
लालों की नहीं बोरयाँ, साधु न चले जमाति।।
केशन का बिगारिया, जो मूँड़े सौ बार।
मन को काहे न मूँडिये, जामें विषै हजार।।
हिंदू कहै मोहि राम पियारा, तुरूक कहै रहमाना।
आपस में दोऊ लड़ि मरै, मरम काहू न जाना।।
जाका गुरु भी अंधला, चेला खरा निरंध।
अंधा अंधा ठेलिया दोनों कूप पड़न्त।।
करता दीखै कीरतन ऊँचा करि-करि तूँड।
जानै बूझे कछु नहीं, यो ही आंधा रूँड।।
मोको कहां दूँढता बन्दे, में तो तेरे पास में।
ना में देवल, ना में मस्जिद, ना काबा कैलास में।।
पानी बाढै नाव में, घर में बाढै दाम।
दोनों हाथ उलिचिए, यह सज्जन को काम।।



एफएसएसएआई में पहला दिन

- शुभाशीष मलिक, वरिष्ठ प्रबंधक, सामाजिक और व्यवहारगत परिवर्तन प्रभाग

(श्री शुभाशीष मलिक ने इस आलेख में अपने नए कार्यालय में ज्वाइनिंग के पहले दिन का वर्णन किया है। किसी आँखों देखी चीज के वर्णन को आँखों देखा हाल कहा जाता है, वैसे ही श्री मलिक ने इस आलेख में अपने दिल के कोने-कोने का हाल बयाँ करके रख दिया है। श्री रामधारी सिंह दिनकर ने कहा है -

*‘प्रेम की आकुलता का भेद छिपा रहता भीतर मन में,
काम तब भी अपना मधु वेद सदा अंकित करता तन में।*

वैसे ही एक वरिष्ठ पद ज्वाइन करने आने के बावजूद उनमें मानव मन की सहज आकुलताओं और जिज्ञासाओं का उद्भव हुआ और उन्होंने हर क्षण सहज भाव से किसी अप्रत्याशित आशंका से अकुलाकर व्यतीत किया। यही उनके सहज हृदय और सहृदयता का प्रतीक है। श्री मलिक के इस आलेख की शैली बहुत ही मंजी हुई है, जिससे यह आलेख एक सिद्धहस्त एवं कल्पनाशील व्यक्ति का संवाद बन गया है। पाठक इसे पढ़कर अवश्य ही अभिभूत होंगे - संपादकीय)



माघ का महीना बीतने को था। शुक्ल-पक्ष की त्रयोदशी तिथि थी। दिल्ली की सर्दी अब भी हाड़ कँपाने वाली थी। तारीख थी 14 फरवरी 2022। मेरा मानना है कि नब्बे के दशक या उसके बाद जो लोग जवाँ हुए हैं, उनके जीवन में कभी ना कभी 14 फरवरी का खास महत्व रहता है। और मेरे जीवन में 14 फरवरी का यह खास दिन आया साल 2022 में। उम्र चालीस के पार हो चुकी है। पर हाँ, यह 14 फरवरी सच में खास है।

दिल्ली के न्यू अशोक नगर का ईस्ट एंड अपार्टमेंट। एक पुराने मित्र के फ्लैट में ठहरा हुआ था। रात को नींद नहीं आ रही थी। अजीब सी बेचैनी थी। पहले हर घंटे नींद टूट रही थी, फिर पंद्रह मिनट के फर्क पर। आखिरकार सुबह चार बजे बिस्तर छोड़ दिया और लग गया तैयारी में। सुबह 10 बजे के आस-पास एफडीए भवन पहुँचना था। और न्यू अशोक नगर से एफडीए भवन की यात्रा बमुश्किल 30-40 मिनट की है। लेकिन ना जाने क्यों, आज भी वही घबराहट थी, जो 17-18 साल पहले अपनी पहली नौकरी ज्वाइन करते हुए थी। सारे कागज ठीक हैं ना! कुछ छूट तो नहीं रहा! सरकार में दस्तावेजों का बड़ा महत्व है, कागज नहीं रहे तो फिर नौकरी हाथ से गई! कही-अनकही और हजार आशंकाओं के बीच बार-बार घड़ी पर नज़र जा रही थी और मन एफडीए भवन की तरफ भाग रहा था।

आज से जीवन की एक नई यात्रा शुरू होनेवाली थी। साढ़े चौदह वर्ष न्यूज टीवी मीडिया और तीन वर्ष फ्रीलांस और सामाजिक कार्य करने के बाद अब भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय का हिस्सा बनने का गौरव मिल रहा था। आज खाद्य सुरक्षा के लिए उत्तरदायी देश की सर्वोच्च संस्था भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) में ज्वाइनिंग की तारीख थी। घड़ी का काँटा सात पर पहुँच गया था, अकुलाहट और उमंग दोनों बढ़ती जा रही थी। धैर्य अब साथ नहीं दे रहा था। खुद को बमुश्किल आधे घंटे रोक पाया और फिर साढ़े सात बजे ही घर से दफ्तर की ओर निकल गया। न्यू अशोक नगर मेट्रो स्टेशन से ब्लू लाइन का सफर शुरू हुआ। तेजी से

दौड़ती मेट्रो आज जैसे सब कुछ पीछे छोड़ती जा रही थी, संघर्ष, त्रासदी, नाकामी। मस्तिष्क के फ्लैश बैक में बहुत कुछ चल रहा था। पहली नौकरी के शुरू होने से लेकर आखिरी नौकरी के छोड़ने तक की यादें। कुछ खट्टी, कुछ मीठी, कुछ तीखी। मेट्रो मंडी हाउस पहुँच चुकी थी, यहाँ से रास्ता बदलना था। एक स्टेशन की यात्रा बाकी थी, आईटीओ के लिए वॉयलेट लाइन की यात्रा शुरू हुई। आठ बजकर दस मिनट हो रहे थे और मैं आईटीओ मेट्रो स्टेशन पर पहुँच चुका था। यहाँ से एफडीए भवन कोई सात सौ मीटर की दूरी पर है। मेरे पास अब भी करीब दो घंटे थे। वहाँ से पैदल ही चला, रेलवे स्टेशन की तरफ दौड़ती हुई गाड़ियाँ और यूकिलिप्टस के खड़े पेड़ों के बीच से गुजरता हुआ मैं अपनी मंजिल की तरफ बढ़ता गया, धीरे-धीरे सबको निहारते हुए, रास्तों को समझते हुए। अब इन राहों से रोज़ का साबका होने वाला था।

सुबह के साढ़े आठ बजे थे और मैं एफडीए भवन पहुँच चुका था। सुरक्षाकर्मी और सफाईकर्मी दिख रहे थे। मैं रिसेप्शन पर पहुँचा और बताया – “आज मेरी ज्वाइनिंग है। मुझे एचआर (मानव संसाधन विभाग) में प्रफुल्ल रंजन जी से मिलना है”। प्रफुल्ल रंजन जी की तरफ से ही मुझे ऑफर लेटर भेजा गया था। रिसेप्शन पर बैठे सुरक्षाकर्मी ने कहा – “सर आप बहुत जल्दी आ गए, प्रफुल्ल सर तो साढ़े नौ के बाद ही मिल पाएँगे”। मैंने प्रतिक्रिया दी – “हाँ, जल्दी तो है, क्या करूँ, यहीं इंतजार कर लूँ?” सुरक्षाकर्मी ने कहा – “सर आप चौथी मंजिल पर ही चले जाएँ, वहीं एचआर है। वहाँ रहेंगे तो जैसे ही वे आएँगे, आप उनसे मिल लेंगे।” और मैं चौथी मंजिल पर पहुँच गया। जाहिर है, एचआर में तब कोई नहीं था। एक सुरक्षाकर्मी ने मुझे एक कुर्सी दे दी। अब करीब एक घंटे का इंतजार और था। कुर्सी पर बैठकर फिर से कागजात खंगालने लगा, कुछ रह तो नहीं गया? मेरे हिसाब से तो सब ठीक है, लेकिन ना जाने यहाँ और क्या माँग लें। मन में हर पल भाव बदल रहे थे। कभी गला सूखता, कभी ठंड लगने लगती। ऐसा लग रहा था जैसे आज का एक घंटा ‘महा स्लो मोशन’ में गुजर रहा है।

सुबह नौ बजकर चालीस मिनट। एक युवक आया मेरे पास – “सर, प्रफुल्ल सर आ गए हैं, आइए”। एक बार को धड़कन बढ़ गई। पर फिर लगा, अब क्या। इसी पल का तो इंतजार था। अपना बैग उठाया और प्रफुल्ल रंजन जी के सामने पहुँचा। प्रफुल्ल जी ने मुस्कुराते हुए कहा – “शुभाशीष मल्लिक?” मैंने भी थोड़ा मुस्कुराते और हल्का सा सकुचाते हुए कहा – “जी”।

प्रफुल्ल जी के अगले वाक्य ने जैसे पूरे सफर को संपूर्ण कर दिया – “एफएसएसएआई में आपका स्वागत है सर”। वे आगे बोले – “अभी थोड़ी देर में आपकी औपचारिकताएँ पूरी करवा देंगे, वैसे कहाँ से हैं आप?”

पहचान की बात हुई, अतीत पर संक्षिप्त चर्चा हुई, उनके बारे में जाना, उनके माध्यम से एफएसएसएआई के बारे में जानने की कोशिश की। फिर उन्होंने अपने इंटरकॉम का नंबर घुमाया और किसी को बुलाया। प्रफुल्ल जी ने हमारा परिचय करवाया – “ये कीर्ति राज हैं, यहाँ सहायक निदेशक हैं और यह शुभाशीष मल्लिक, आज से एफएसएसएआई के सदस्य। इनके कागज देख लीजिए और इनकी ज्वाइनिंग प्रक्रिया पूरी करवा दीजिए।”

अब मैं श्री कीर्ति राज के साथ था। उन्होंने एक-एक कर कागज माँगे, उनका गहन परीक्षण किया। जो उन्हें ठीक लगा, उसे एक तरफ, जिसमें कोई कमी लगी, उसे दूसरी तरफ रखते गए। सारे कागजात की जाँच के बाद उन्होंने कहा – “सर, एक-दो कागज को छोड़कर सब ठीक है।”

“क्या? एक-दो कागज कम रह गए? अब क्या होगा?” दिल धक से रह गया। मैंने डरते हुए पूछा – “ज्वाइनिंग तो हो जाएगी ना?” कीर्ति ने शांत भाव से कहा – “हाँ-हाँ सर। बिल्कुल। आप एक-दो महीने में अपने कागज दे दीजिएगा”। मन शांत हुआ।

कीर्ति ने आवाज लगाई – “धनंजय, नई ज्वाइनिंग वाले जो फॉर्म हैं, वे दे दीजिए”। धनंजय मेहता एचआर में ही प्रशासनिक अधिकारी के पद पर तैनात हैं। वे मुस्कराते हुए मेरे पास आए, दो-तीन फॉर्म दिए और कहा – “सर, इन्हें भर दीजिए, कोई दिक्कत हो तो मुझे आवाज दे दीजिएगा”। फॉर्म भरने का सिलसिला शुरू हुआ। बड़े ध्यान से, कोई गड़बड़ी ना हो जाए, जैसे कोई अहम परीक्षा लिख रहा हूँ। मैंने धीरे-धीरे फॉर्म भरा। वक्त अपनी रफ्तार से चल रहा था। एक बज चुके थे। लंच टाइम हो चुका था। मैं अपने कागजों में ही उलझा हुआ था कि अचानक प्रफुल्ल जी ने आकर पूछा – “आपके लिए खाना मँगवा दूँ क्या?” मैंने कहा – “अभी नहीं, जरा अपने कागज ठीक कर लूँ”। प्रफुल्ल जी बोले – “कागज हो जाएँगे सर, आप लंच कर लीजिए”।

एफडीए की कैंटीन में सभी नए चेहरे थे। लोगों को पहचानने की कोशिश नाकाम हुई। खाने के बाद सर्दी की गुनगुनी धूप का आनंद लिया। और वापस एचआर में पहुँच गया। अब बारी थी कार्यकारी निदेशक, मानव संसाधन, श्री राजीव जैन से शिष्टाचार मुलाकात की। कीर्ति मुझे लेकर उनके पास पहुँचे, मेरा परिचय कराया। राजीव सर ने कहा – “आपका स्वागत है। एक कड़ी प्रतियोगिता को पासकर आप यहाँ पहुँचे हैं। यहाँ आपके लिए बहुत कुछ है करने को।” मैं मुस्कराया और कहा – “धन्यवाद सर”। राजीव सर ने कीर्ति से पूछा – “कहाँ होगी इनकी पोस्टिंग?” कीर्ति ने उत्तर दिया – “एसबीसीडी में सर”। मेरे लिए यह नाम बिल्कुल नया था। राजीव सर बोले – “इन्हें एसबीसीडी की प्रमुख मैडम से भी मिलवा दीजिए”।

कीर्ति मुझे लेकर वहाँ से चले। मेरे मन में पहला सवाल था – “एसबीसीडी क्या है?” कीर्ति बोले – “सोशल एंड बिहेवियोरल चेंज डिविजन”। अगला सवाल – “वहाँ की हेड कौन हैं?” कीर्ति शांत भाव से बोले – “मैडम इनोशी शर्मा हैं, भारतीय राजस्व सेवा की वरिष्ठ अधिकारी हैं”। हम लोगों को एफडीए भवन से डेंटल काउंसिल ऑफ इंडिया के कैंपस तक आना था। राह में सामान्य प्रशासन (जीए, जेनरल एडमिनिस्ट्रेशन) विभाग आया। कीर्ति ने बताया कि इस विभाग में श्री पंकज गेरा और श्री रवींद्र कुमार हैं, दैनंदिन प्रशासनिक कार्यों में आप उनकी सहायता ले सकते हैं। एफडीए भवन से बाहर निकले तो सामने ‘विज्ञान एवं मानक विभाग’ था। वहाँ से होते हुए हम डेंटल काउंसिल ऑफ इंडिया के कैंपस में पहुँच गए और दूसरी मंजिल पर इनोशी मैडम के कमरे में इजाजत के साथ दाखिल हुए। मैडम ने पूछा – “जी बताइए”। कीर्ति ने मेरा परिचय दिया और आने की वजह बताई। मैडम ने मुस्कराते हुए कहा – “आपका स्वागत है”। और फिर मेरा परिचय माँगा कि मैं कहाँ से आया हूँ, पहले क्या करता था, कहाँ रहता था, आदि-आदि। मैडम ने कीर्ति से पूछा – “कब भेजेंगे इन्हें आप?” कीर्ति बोले – “मैडम, बस एक-दो दिनों में इनकी पोस्टिंग हो जाएगी”। मैडम फिर मुस्कराई और मेरी तरफ देखकर कहा – “आइए, कुछ नए तरह का काम है, एक नई टीम है, उनके साथ ही आपको काम करना होगा”। मैंने हामी में सिर हिलाया और हम दोनों वहाँ से वापस एफडीए की तरफ बढ़ गए।

एफडीए भवन में लिफ्ट से ऊपर जाते हुए हमें दो लोग मिले। इन दोनों को मैं पहले से जानता था। श्री मदन कुमार झा और श्री प्रदीप जैन। इंटरव्यू वाले दिन दोनों मिले थे। इन्होंने ही हमारे दस्तावेजों का परीक्षण किया था और इंटरव्यू के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए थे। दोनों से

अनौपचारिक-सी मुलाकात हुई। मैंने अपने चयन के लिए उन्हें धन्यवाद कहा तो उन्होंने टोककर कहा – “आप चयन प्रक्रिया से आए हैं। जो सबसे उपयुक्त थे, उनका ही चयन हुआ है। इसलिए हमारा धन्यवाद मत कीजिए।” उनकी सहृदयता से मन गदगद हो गया। हम लोग चौथी मंजिल पर वापस पहुँच चुके थे। लिफ्ट से निकलते हुए कीर्ति ने सामने दाहिनी तरफ इशारा करते हुए बताया कि यह अकाउंट्स विभाग है, यहीं से वेतन और दूसरे भत्ते आपको मिलेंगे, यहाँ एक बार आनंद जी से मिल लीजिएगा।

पहले दिन की यात्रा करीब-करीब पूरी हो चुकी थी। कुछ लोगों को जान चुका था। कुछ को जानना बाकी था। एक नई व्यवस्था से पूरी तरह परिचित होना बाकी था। अपना बैग उठाकर वापस घर की तरफ बढ़ चला था। सूर्य अस्त की तरफ था। पर मेरे मन में उम्मीदों का सूरज जगमग था। इस बात की गौरवानुभूति थी कि अब मैं उस एफएसएसएआई का सदस्य हूँ, जो विश्वास का प्रतीक है।

....और इस तरह एफएसएसएआई में मेरा पहला दिन संपन्न हो गया।



विश्व रक्तदान दिवस पर आयोजित नारा प्रतियोगिता में
प्राधिकरण के कार्मिकों की टीम को प्रथम स्थान

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, नई दिल्ली के तत्वाधान में केंद्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय ने अपने सम्मेलन कक्ष में दिनांक 14 जून, 2022 को विश्व रक्त दान दिवस समारोह का आयोजन किया, जिसमें भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के अधिकारियों और कर्मचारियों ने भी भाग लिया। समारोह के अवसर पर स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो ने अन्य प्रतियोगिताओं के अतिरिक्त रक्त दान के संबंध में नारा प्रतियोगिता का भी आयोजन किया। हमें यह सूचित करते हुए हर्ष हो रहा है कि इस प्रतियोगिता में खाद्य प्राधिकरण से श्री शैलेंद्र कुमार, सहायक निदेशक, सुश्री कल्पना नेगी, डी.ई.ओ, श्री केशव कुमार, डी.ई.ओ और केंद्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो के 3 अधिकारियों की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। श्री शैलेंद्र के नेतृत्व में इस टीम द्वारा इजाद किया गया नारा निम्नानुसार है:

मतदाता करे देश-निर्माण, रक्तदाता करे जीवन पुनर्निर्माण

टीम को बधाई!

संतुलित आहार क्या है?

— रमेश चन्द्र

जीवित रहने के लिए मनुष्य को सबसे पहले दो मुख्य चीजों की आवश्यकता होती है – शुद्ध हवा और भोजन। हवा हमें प्रकृति से मिल जाती है और भोजन हमें स्वयं तैयार करना होता है। हर व्यक्ति अपनी सामर्थ्य के अनुसार अच्छे से अच्छा भोजन करता है, परंतु इस अच्छे से अच्छे भोजन के हमारे कोई मानदंड नहीं होते। हमें जो चीज स्वादिष्ट लगती है या जिन चीजों के गुणों के बारे में हमें पता होता है, उन्हें ही हम अच्छा भोजन समझते हैं और उन्हीं का सेवन अधिक करते हैं। अन्य चीजों को या तो बिल्कुल भूल जाते हैं या उनका महत्व कम समझकर उन्हें बहुत कम खाते हैं। परिणाम यह होता है कि अपना पसंदीदा भोजन करने के बावजूद हम बीमार हो जाते हैं। हमारी समझ में नहीं आता कि हम पैसा भी खर्च कर रहे हैं, फिर भी हमारे शरीर में कमी हो रही है। इसलिए हमारी खाद्य पसंदों और आदतों को बदलने का अगर कोई उचित समय है तो वह अभी है। हमारी तेजी से बदलती जा रही जीवन शैली के साथ भारत वर्तमान में एक शांत महामारी का सामना कर रहा है और वह है बच्चों में बढ़ता हुआ मोटापा। यह बीमारी भोजन से प्राप्त होने वाले पोषण में कमी और भोजन में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के कारण तेजी से फैल रही है। इसलिए हम अपनी पसंद को वैज्ञानिक ज्ञान के आधार पर अभी से तय कर लें, क्योंकि जीवन के शुरु में पनपी आदतें सदा के लिए रहती हैं। अतः जीवन के आरंभ में ही पौष्टिक एवं सुरक्षित खाद्य पदार्थों के सेवन की आदतों को विकसित करना चाहिए।



भोजन से पहले हम इस बात पर ध्यान दें कि हमारा शरीर किन तत्वों से बना है। आध्यात्मिक रूप से तो यह शरीर वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी, आकाश – इन पंच तत्वों से बना है, परंतु भौतिक रूप से यह अस्थि, मज्जा, मांस, रुधिर और जल से बना है। शरीर में ये पाँचों चीजें अलग-अलग तरह की होती हैं और हमारे जीवित रहने के लिए आवश्यक होती हैं। अस्थियाँ हमारे शरीर का ढाँचा खड़ा करती हैं, मज्जा अस्थियों को ताकत प्रदान करने वाला और उन्हें जीवंत बनाए रखने वाला द्रव होता है, मांस अस्थियों को सहारा प्रदान करता है और स्वयं भी अस्थियों के सहारे टिका रहता है। यह कुछ अन्य काम भी करता है। रुधिर मांस को जीवंत बनाए रखने वाला द्रव है और यह कुछ अन्य काम भी करता है। जल इन सब चीजों के लिए बहुत आवश्यक तत्व है। इनके अतिरिक्त शुद्ध हवा हमारे शरीर में प्राण फूँकती है।

उपरोक्त विवरण से यह समझ में आ गया होगा कि हमारे शरीर के इन तत्वों की प्रकृति अलग-अलग होती है। इसीलिए इनके लिए खाद्य पदार्थों की आवश्यकता भी अलग-अलग प्रकार की होती है, जो हमारे सही, संतुलित भोजन से ही पूरी होती है।

इस प्रकार जब भोजन ही हमारे शरीर का मुख्य आधार है तो हम यह देखें कि हम खाते क्या हैं। भोजन के रूप में हम प्रायः अनाज, दूध, मांस, सब्जी, फल, जल आदि लेते तो रहते हैं, परंतु यह नहीं जानते कि हमें इन सभी चीजों की हर रोज ही आवश्यकता होती है और वह भी कुछ निश्चित मात्रा में। ऐसा नहीं होता कि हम कोई एक चीज तो कितनी भी मात्रा में खाते रहें और दूसरी चीज बिल्कुल न खाएँ या कम खाएँ। किसी एक चीज में शरीर के विभिन्न अंगों के लिए आवश्यक हर प्रकार के तत्व नहीं होते। इसलिए हम सभी चीजें नियत मात्रा में खाएँ। जरूरत से कम या अधिक खाने से शरीर में कोई न कोई दोष होता रहता है अथवा शरीर बीमार पड़ जाता है। गाँवों में लोग आज भी

केवल दूध, दही, घी आदि को प्रमुख मानकर उन्हीं का अधिक सेवन करते हैं और फल, सब्जी, मांस आदि का सेवन कम करते हैं। शहरों में भी लोग प्रायः वह आहार नहीं करते जो शरीर के लिए आवश्यक होता है, बल्कि वह करते हैं, जो उन्हें स्वादिष्ट लगता है। इस प्रकार शहरों और गाँवों दोनों में शरीर की आवश्यकता को ध्यान में रखकर आहार नहीं किया जाता, बल्कि मात्र परंपरा के रूप में किया जाता है। भोजन की इस प्रकार की आदतों से कुछ पोषक तत्व तो हमें आवश्यकता से अधिक मिल जाते हैं और कुछ बिल्कुल नहीं।

यदि एक दिन या कुछ दिन हम कोई पोषक तत्व न भी लें, तो भी हमारा शरीर चलता तो रहता है, परंतु उस पोषक तत्व की कमी शरीर स्वयं अपने मांस से, अपने अंगों में संग्रहित पोषक तत्वों से पूरी करता रहता है और वे पोषक तत्व लगातार न मिलते रहने से शरीर कुछ समय बाद बीमार होने लगता है या ठप्प पड़ने लगता है। इसलिए शरीर के सुचारू रूप से काम करते रहने के लिए इन पोषक तत्वों का ग्रहण रोज और उपयुक्त मात्रा में करना होता है।

शरीर के लिए आवश्यक हर चीज को हर रोज आवश्यक मात्रा में लेना ही संतुलित आहार है।

संतुलित आहार में क्या होता है?

संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, प्रोटीन, वसा, खनिज, रेशे, जल – ये पोषक तत्व संतुलित मात्रा में होते हैं। हर वह भोजन असंतुलित होता है जिसमें आवश्यक पोषक तत्व कम हों तथा कैलोरी और सोडियम की मात्रा अधिक हो। ऐसे आहारों में प्रोटीन, विटामिन अथवा खनिज अत्यल्प मात्रा में होते हैं या बिल्कुल नहीं होते, परंतु लवण, शर्करा, वसा और कैलोरी अधिक होती है।

वयस्क व्यक्ति के लिए प्रति दिन 2000 किलो कैलोरी ऊर्जा, 67 ग्राम वसा, 22 ग्राम सैच्युरेटिड फैट, 12 ग्राम शर्करा, 5 ग्राम नमक और 2 ग्राम ट्रांस-फैट की आवश्यकता होती है।

मेरी परफेक्ट (संतुलित) भोजन प्लेट

अपनी भोजन प्लेट को परफेक्ट अर्थात् संतुलित बनाने के लिए रोज कम से कम पाँच रंग के फल और सब्जियाँ खाएँ। ये सात हो सकें तो बहुत अच्छा।

ये पोषक तत्व लें	हर रोज कम से कम 5 रंग के फल और सब्जियाँ खाएँ					
	लाल रंग के	संतरिया रंग के	पीले रंग के	हरे रंग के	बैंगनी रंग के	सफेद रंग के
कार्बोहाइड्रेट – गेहूँ, मकई, चावल, आलू, गन्ना, फल, टेबल शर्करा, ब्रेड, दूध, जैम, बिस्कुट, केक प्रोटीन – मांस, मछली, अंडे, दाल, सोया, दूध	फल छिलका सहित लाल सेब, अनार, चेरी, स्ट्राबेरी, तरबूज, चुकंदर, ब्लड ओरेंज, क्रेन बेरी, अमरूद, गुलाबी/लाल	फल पपीता, आड़ू, अमरूद, तेंदू	फल अनानास, गोल्डन सेब, आम, भारतीय रसभरी	फल नाशपाती, हरी सेब, कीवी, हरा अंगूर	फल जामुन, काले अंगूर, आलूबुखारा, ब्लैक बेरी, ब्लैक मिशन अंजीर	फल केला, लीची, मैंगोस्टीन, ड्रैगन फ्रूट

वसा – पशु, दूध और दुग्ध उत्पाद	अंगूर, रेड चियो, रसभरी, लाल नाशपाती					
विटामिन – अंकुरित अनाज और उनके छिलके, खमीर, अंडा, दूध, मूँगफली, गिरियाँ, मांस, फल और सब्जियाँ, धूप, मछली	सब्जियाँ लाल मूली, लाल बेल पीपर, लाल चिल्ली पीपर, लाल प्याज, लाल आलू, रेबंद चीनी, टमाटर	सब्जियाँ शक्करकंदी, कद्दू	सब्जियाँ बेल मिर्च, पीला कद्दू, स्वीट कॉर्न, पीला टमाटर, हल्दी, मकई, नींबू, शक्करकंदी	सब्जियाँ हरा कच्चा टमाटर, गाजर, चुकंदर, हरी मिर्च, पालक, मेथी, हरी गोभी, हरी फलियाँ, शिमला मिर्च, स्प्रिंग, हरी प्याज, जुकिनि, करेला, तोरई, भिंडी, हरा कद्दू, परवल, शतावर, बंदगोभी, खीरा, मटर, लौकी, टिंडा, सलाद, अजमोद	सब्जियाँ बैंगनी बंदगोभी, बैंगन, ब्लैक ओलाइव, चौलाई	सब्जियाँ आलू, खुमी, अरवी, शलगम, कमल ककड़ी, फूलगोभी, मूली, प्याज, लहसुन
खनिज – पानी, पशु और पौधे						
रेशे – चोकर वाले अनाज, पास्ता, ब्रेड, जई, जौ राई; बेरी, नाशपाती, तरबूज, संतरा; फूलगोभी, गाजर और स्वीट कॉर्न; फलियाँ, मटर, दालें, गिरियाँ और बीज तथा छिलके वाले फल/आलू						

फलों और सब्जियों में रंगों का महत्व

- लाल रंग के फल और सब्जियाँ सही रक्त चाप बनाए रखने, ट्यूमर न होने देने, हानिकारक कोलेस्ट्रॉल न होने देने, प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम कम करने और जोड़ों के दर्द से बचाव में सहायक होते हैं।
- संतरिया रंग के फल और सब्जियाँ खाने से हमें विटामिन ए, सी, ऊर्जा और ताजगी मिलती है। इस रंग के आहार में एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिनो, रेशों और पादप-स्रोत के पोषक तत्वों की भरमार होती है। इनसे त्वचा, आँखों और दिल को लाभ होता है और कैंसर का जोखिम कम होता है।
- पीले रंग के फलों और सब्जियों में एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन सी, रेशा और सुवासकारी तत्व होते

हैं। इस रंग के आहार से दिल की बीमारियों, रक्तचाप और कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम कम होते हैं। ये आँख, त्वचा, हड्डियों, दाँतों आदि के लिए लाभकर होते हैं और चोटों को जल्दी ठीक करने में सहायक होते हैं। ये गुणों के भंडार होते हैं।

- हरे रंग के फलों और सब्जियों में विटामिन ए, विटामिन सी, पोटेशियम और फोलेट, पादप-रसायन और रेशा होता है। इनके सेवन से कुछ प्रकार के कैंसर, रक्तचाप, दिल की बीमारी, मधुमेह के जोखिम कम होते हैं, हड्डियाँ और दाँत मजबूत बनते हैं, आँखों की रोशनी तेज होती है, रोग-प्रतिरोध शक्ति बढ़ती है, शरीर में तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ती है, वजन कम करने में सहायता मिलती है और अपच दूर होती है।
- बैंगनी रंग के फलों और सब्जियों से मस्तिष्क स्वस्थ रहता है, सूजन कम करने में सहायता मिलती है, कैंसर और दिल की बीमारियों के जोखिम कम होते हैं, पेशाब के रास्ते का संक्रमण कम होता है। इनमें एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं। ये शरीर को जवान रखते हैं।
- सफेद रंग के फलों और सब्जियों से कैंसर कम होता है, गैस कम बनती है, लिवर और किडनी स्वस्थ रहते हैं।

इस प्रकार हर रोज कम से कम 5 रंगों के फल और सब्जियों का सेवन अवश्य करना चाहिए। हर रोज 5 रंगों के फलों और सब्जियों में कम से कम दो हरी पत्तेदार सब्जियाँ/पीले रंग के फल और सब्जियाँ हों। आलू 5 रंगों की सूची में नहीं आते, क्योंकि इनमें अधिकांशतः मांड ही होता है।

अधिक श्रम करने वालों, खिलाड़ियों, बीमारी से उठे व्यक्तियों, किशोरों और गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली महिलाओं को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा पोषक तत्वों के साथ लेनी जरूरी होती है, क्योंकि खाली ऊर्जा (empty calories) लेने से हमें पोषक तत्व न मिलने से बीमारियों से लड़ने की शक्ति नहीं मिलती। स्नैक्स, नमकीन बिस्कुट, मिठाइयों, कुरकुरी चीजों में भोजन के लिए आवश्यक तत्व न होकर केवल अस्वास्थ्यकर चीजें होती हैं। अपनी परफेक्ट भोजन प्लेट में निम्नलिखित शामिल करें:

परफेक्ट भोजन प्लेट
शाकाहारी और मांसाहारी दोनों के लिए
(1400 किलो कैलोरी प्रतिदिन के हिसाब से)

सुबह		
सामग्री और मात्रा	प्राप्त ऊर्जा	कुल ऊर्जा
1 कप दूध वाली शूगर-फ्री चाय	20 कि.कै.	
5 बादाम, 2 आधे-आधे अखरोट, 2 मैरी बिस्कुट	30 कि.कै.	50 कि.कै.
नाश्ता		
1 मध्यम साइज कटोरी पका दलिया अथवा व्हीट फ्लेक्स अथवा वेजिटेबल पोहा अथवा वेजिटेबल उपमा	220 कि.कै.	
अथवा		
2 इडलियाँ अथवा 1 छोटा डोसा अथवा 2 ब्रेड अथवा 1 भरी हुई रोटी (पालक)	130 कि.कै.	
तथा		
1 गिलास टोन्ड दूध अथवा 1 उबला अंडा	100 कि.कै.	450 कि.कै.
दुपहर से पहले		
1 मध्यम साइज फल (अमरुद अथवा सेब अथवा संतरा अथवा नाशपाती)	60 कि.कै.	60 कि.कै.
दुपहर		
1 मध्यम प्लेट सलाद,	20 कि.कै.	

1 कटोरी हरी पत्तेदार सब्जी	50 कि.कै.	
1 मध्यम कटोरी साबुत दाल	150 कि.कै.	
1 छोटी कटोरी दही या सब्जी या रायता	130 कि.कै.	
2 मध्यम साइज की चपातियाँ अथवा		
2 मध्यम कटोरी चावल	170 कि.कै.	520 कि.कै.
सायंकाल		
1 कप दूध वाली शूगर-फ्री चाय	20 कि.कै.	
1 मध्यम साइज फल	60 कि.कै.	80 कि.कै.
डिनर		
1 मध्यम प्लेट सलाद	20 कि.कै.	
1 कटोरी मिक्सड वेजिटेबल	70 कि.कै.	
1 मध्यम कटोरी दाल अथवा		
2 छोटे टुकड़े चिकन/मछली + करी	150 कि.कै.	
1 मध्यम साइज चपाती	85 कि.कै.	325 कि.कै.
कुल		1400 कि.कै.

संतुलित आहार सही शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक होता है और हमें स्वस्थ एवं चुस्त रखता है। इससे हमारा उपापचय और शरीर का अनुकूलतम भार बना रहता है। संतुलित आहार ही हमारा संपूर्ण पौषण सुनिश्चित करता है और हमें स्वस्थ बनाए रखने के साथ-साथ जीवट से भरता है। संतुलित आहार में हमें पौष्टिकीकृत गेहूँ के आटे, चावल, दूध, तेल और दुहरे पौष्टिकीकृत नमक का ही प्रयोग करना चाहिए। संतुलित आहार को हमें अपनी जीवन शैली बना लेना चाहिए और इसके बारे में कभी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए।

संतुलित आहार की महत्ता को ही ध्यान में रखते हुए भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण ने 'ईट राइट इंडिया' नाम अभियान चलाया हुआ है, जिसके अंतर्गत यह आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर भोजन के सेवन पर बल दे रही है।

जैसा अन्न वैसा मन - Improve mood through food

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

स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार लें

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

नियमित कसरत
करें और शारीरिक
रूप से चुस्त रहें



शराब पीने से बचें

तम्बाकू को ना कहें

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

ऐ शहर... मुझे माफ कर

- शुभाशीष मलिक, वरिष्ठ प्रबंधक, सामाजिक और व्यवहारगत परिवर्तन प्रभाग

(श्री मलिक की प्रस्तुत कविता में गाँव के महत्व को दर्शाया गया है। गाँव की गलियों, गलियारों, खेतों-खलिहानों, पगडंडियों, कीर्तनों में रहकर उन्हें जो सुख मिलता है, वह उन्हें शहर की सड़कों, पब पार्टियों में नहीं मिलता। शहर में रहकर वे घुटन महसूस करते हैं। गाँव की महिमा अलग होती है। वहाँ प्राकृतिक वातावरण होता है और मिट्टी से जुड़ाव के साक्षात् सुख की अनुभूति होती है। जो ऐसी सुखानुभूति कर लेता है, वह शहर में अपनी स्वच्छंदता खो चुका महसूस करता है -

मेरे गाँव-सी और न ठाँव।
ताऊ की मूँछों के ताव,
युवकों की कुश्ती के दाँव
जीवन में भर देते चाव।
मेरे गाँव-सी और न ठाँव।

नहीं किसी से द्वेष-भाव
जात-पाँत का भेद न भाव।
गर्मी में मिल बैठे छाँव
जाड़ों में मिल तपें अलाव।
मेरे गाँव-सी और न ठाँव।

लगे प्यार का मोल न भाव
जीवन में है न ठहराव।
सदा उन्नति करता जाता,
सुंदर, स्वच्छ, साफ मेरा गाँव।

कवि ने अपनी व्याकुलता को प्राकृतिक उपमानों से सजाया है; हल, नारियल, दालान, कीर्तन, बरगद आदि ग्रामीण शब्दावली का आलंबन लिया है और प्रकृति से सान्निध्य का उद्दीपन किया है। उनकी यह कविता भाव के रूप में प्रकृति-प्रेम और अनुभाव के रूप में ग्रामीण वातावरण से ओत-प्रोत है - संपादकीय)

ऐ शहर... मुझे माफ कर।
में गाँव का अल्हड़ आवारा,
नदियों-खेतों का हूँ प्यारा,
शहरी-संस्कारों से हटकर,
ऐ शहर... मुझे माफ कर!

में पगडंडियों पर चलने वाला,
सड़कों के सलीके कहाँ सीख पाया?
मिट्टी-सने मेरे पैरों को
सपाट रास्ता कभी नहीं भाया।
यहाँ हर कदम पर है ठोकर।
ऐ शहर... मुझे माफ कर!

मुझमें मिट्टी-सा भुरभुरापन,
लहरों-सा चंचल यौवन।
नहीं है कंक्रीट-सी मजबूती,
नारियल-फल सा कोमल मन।
अरमान मरेंगे घुट-घुटकर
ऐ शहर... मुझे माफ कर।
हल की धार से मुझे प्यार,
चुभते हैं रबर वाले टायर।
में बरगद-सा ठहरा रहने वाला,
भाग-दौड़ मेरे लिए है बेकार।



जी ना पाऊँगा यहाँ रहकर।
ऐ शहर... मुझे माफ कर!

में दालानों पर मिलने वाला,
कीर्तन-मंडली में बैठने वाला।
पब-पार्टी को नहीं जानता,
में बाड़ी-आंगन में घूमने वाला।
बड़े बेकार यहाँ के चक्कर,
ऐ शहर... मुझे माफ कर!

झिंगुरों की गुंजन
है मेरी शाम का संगीत।
कोयल की कूक
है मेरी सुबह की प्रीत
हॉनों की आवाजों से बचकर।
ऐ शहर... मुझे माफ कर!

दो कविताएँ

रमेश चन्द्र, परामर्शदाता (हिंदी)

क्या कहते हैं ये अपिधान?

क्या कहते हैं ये अपिधान?
कैसा इनमें मिश्रित गान?
क्यों आँखों से निर्मम बहते?
कौन मूक भाष हैं कहते?
क्यों झरकर ये हँसते-रुलाते,
सुख-दुख की परिभाषा देते?
क्यों रे! तुम उदधि-वारि हो?
क्यों रे! तुम वारिद-वारि हो?
क्या धरती पर गिरने वाले
नहीं ओस-जल के कण तुम?
हो माँ की ममता के आँसू
या बहन की आँखों से निकले?
विरह-वेदना गाते रहते
किसी सुहागिन आँख तले।
कल-कल जैसी वाणी गाते
पितृ-स्नेह के झरने तुम,
बलिदानों की अमर कहानी
लिखते आँख से झर के तुम।
एक आँख से एक ही आँसू
गाता सारा पीड़ा-गान।
बोझिल पलकों तले ढुलकते
अपिधानों की कथा महान!

यह अलग बात है



कहने को जमाना साथ चला, वो एक बात थी।
पर तू जो साथ चली, वो अलग बात है।
चलने को अकेले भी चल देते हम,
पर तूने जो साथ दिया, वो अलग बात है।
दुनिया ने तो मार डाला था हमें,
पर तूने जो जिंदगी दी, वो अलग बात है।
बड़े ताकतवर समझते थे खुदको हम,
पर तूने जो ताकत दी, वो अलग बात है।
दुनिया से लड़ गए, कुछ करने को अड़ गए,
पर तूने जो सौपान दिए, वो अलग बात है।

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।

आज से थोड़ा कम

खानों में, आज से थोड़ा कम तेल, चीनी और नमक इस्तेमाल करें
मोटापा, खून की बिमारी, बी पी, और दिल की बिमारी जैसी परेशानियों से बचें



निगरानी करें

हर महीने, कम और नियमित
मात्रा में तेल, चीनी और नमक
खरीदें और इस्तेमाल करें

कम करें:

खानों में तेल, नमक और चीनी
धीरे धीरे खाना कम करें

बदल दें:

मीठे की बजाये फल खाएं.
वनस्पति घी की जगह दो या
तीन प्रकार के तेल इस्तेमाल करें

माप रखें:

खाना बनाते समय तेल, चीनी
और नमक डालने के लिए
छोटे चम्मच इस्तेमाल करें

सीमित रखें:

खानों में, अचार, नमकीन, जैम,
कोल्ड ड्रिंक्स, मिठाई और तले
हुए खाद्य पदार्थ सीमित रखें

परहेज़ करें/ छोड़ दें

एक बार इस्तेमाल किये गए तेल को बार बार इस्तेमाल न करें
तेल को बार बार गरम न करें
दही, फल, सलाद में नमक या चीनी का उपयोग न करें
रोटी और चावल बनाते वक्त नमक का उपयोग न करें

उसने कहा था

- संतोष खन्ना

(पूर्व जज, उपभोक्ता फोर्म, दिल्ली; महिला सरोकारों के लिए 'विधि भारती परिषद्' की संस्थापक; प्रमुख संपादक, 'महिला विधि भारती'; उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान द्वारा

'विधि भूषण पुरस्कार 2020' से सम्मानित प्रसिद्ध लेखिका)¹



(श्रीमती संतोष खन्ना की यह लघु कथा राष्ट्र-प्रेम को केंद्रित करके लिखी गई है। अपनी इस लघु कथा में उन्होंने भ्रष्टाचार को समाप्त करने के लिए उसकी पहल व्यक्ति को स्वयं करने की प्रेरणा दी है। लघु कथा में उन्होंने दिखाया है कि यदि हम चाहें तो भ्रष्टाचार को एक झटके में समाप्त कर सकते हैं, जिससे अमीर से लेकर अति निर्धन तक सभी को लाभ होगा। यदि हम संवेदनशील हों तो ऐसा किया जा सकता है। वे शायद कहना चाहती हैं कि जो कार्य मनुष्य से प्रेम करना नहीं सिखाता वह कैसा काम है - संपादकीय)

चौराहे पर लाल बत्ती पर लक्ष्मी प्रसाद की गाड़ी रुकी तो एक 10-वर्षीय पोलियोग्रस्त लड़का कैलिपर के सहारे चलकर उनके पास आया और उसने अपनी करुण आँखों से उनके सामने हाथ फैला दिए। उन्होंने उसे एक रुपये का सिक्का थमाते हुए कहा, "भीख क्यों मांगते हो, तुम किसी स्कूल में पढ़ते क्यों नहीं?"

"साहब, दाखिला नहीं होता।" उस लड़के ने नजरें झुकाकर कहा।

"क्यों नहीं होता तुम्हारा दाखिला? जरूर हो जाएगा। तुम्हारी रुचि हो तो मैं कोशिश करूँ?" लक्ष्मी प्रसाद का उस लड़के को देख दिल पसीज गया।

इससे पहले कि लड़का कोई जवाब देता, हरी बत्ती हो गई और वे चले गए।

दूसरे दिन भी वे उसी चौराहे से निकले। वह लड़का वहीं था। फिर वह कई दिन तक नहीं दिखा। उन्होंने सोचा कि उसने जरूर किसी स्कूल में दाखिला ले लिया होगा।

कई महीनों के बाद लक्ष्मी प्रसाद का फिर उस ओर आना हुआ। लाल बत्ती पर उनकी गाड़ी रुकी, वही लड़का पैसा मांगने के लिए उनकी ओर आगे बढ़ा। आज वह थोड़ा कमजोर नजर आ रहा था। कैलिपर्स पर यूँ ही वह थोड़ा लड़खड़ाया।

एक चौदह-प्रंद्रह वर्ष का लड़का दौड़ता हुआ आया और उसने उसे संभाला। तब लक्ष्मी प्रसाद ने मार्क किया कि वह लड़का वहाँ रोज खड़ा रहता है। उन्होंने उसे बुलाया और उससे पूछा, "तुम इसके क्या लगते हो?"

"भाई हूँ।" उसने जवाब दिया।

जब यह भीख मांगता है तो तुम इसका ध्यान रखते हो?"



¹ बीएच-48, शालीमार बाग (पूर्व), दिल्ली-110088

“हाँ।” उसने कहा।

“इसका मतलब तुम भी स्कूल नहीं जाते और यह भी नहीं जाता। क्यों नहीं इसे भी स्कूल में दाखिल करवाते और खुद भी पढ़ते?”

लक्ष्मी प्रसाद को थोड़ा-सा गुस्सा भी आ गया था। उन्हें लगा कि जरूर कोई अपराधी गिरोह होगा जो इस लकवाग्रस्त बच्चे से भीख मंगवाता होगा और उसके भाई का इस प्रकार इस्तेमाल कर रहा होगा।

“तुम्हे यह भीख मांगने के लिए किसने खड़ा किया है?” उन्होंने किंचित रोषभरे स्वर में कहा।

“साहब, आपने!” उस लड़के ने जवाब दिया।

“क्या मतलब है तुम्हारा?” उन्होंने गुस्से में लाल हो लड़के की तरफ देखा।

अब तक हरी बत्ती हो चुकी थी। उस लड़के पर वे भुनभुनाते हुए चले गए।

बात आई-गई हो गई। कई महीने बीत गए। उस दिन उन्हें आयकर अधिकारी मिलने आया था। उसे अपने ऑफिस के कमरे में बैठाते हुए उन्होंने अपने एक कर्मचारी को उनके लिए शीतल पेय लाने को कहा।

“कैसे हैं मिस्टर तनेजा आप? बहुत दिनों बाद मुलाकात हुई।”

“दया है आपकी। कहिए क्या हुक्म है?” मिस्टर तनेजा ने पान से लाल हुए दाँतों से हल्का-सा हँसते हुए कहा।

“क्या बताएँ, इस बार टैक्स घना ही बना है। पचास हजार रुपये!” लक्ष्मी प्रसाद ने सिर

खुजलाते हुए कहा।

“हम किस मर्ज की दवा हैं साहब?” मिस्टर तनेजा अपने लाल-लाल भद्रे दाँतों से हँस दिए।

शीतल पेय आ गया। कर्मचारी ने काँच के खूबसूरत गिलास में डाल उनके सामने परोस दिया। शीतल पेय के हल्के-हल्के घूँट भरते हुए फैसला हुआ कि टैक्स के 3,000 रुपये खाते में जमा करा दिए जाएँ और शेष मिस्टर तनेजा देख लेंगे।

जब मिस्टर तनेजा जाने लगे तो लक्ष्मी प्रसाद ने 2,000 रुपये दिखाते हुए उनके बैग में डाल दिए। मिस्टर तनेजा ने बैग उठाया और चल दिए।

लक्ष्मी प्रसाद मिस्टर तनेजा को भद्दी-सी गाली देते हुए मन ही मन बुदबुदाए, “इसके मुँह कुत्ते की हड्डी लगी है।” तभी पता नहीं कहाँ से क्यों अचानक उनकी मन की आँखों के सामने वह लकवाग्रस्त लड़का और उसका बड़ा भाई आ खड़ा हुआ जिससे उन्होंने पूछा था, “तुम्हे भीख मांगने के लिए यहाँ किसने खड़ा किया है?” “साहब, आपने!” उसने उत्तर दिया था। आज उसका उत्तर बिजली की कौंध-सा उनके दिमाग में घुस गया, उन्हें स्पष्ट हो गया था और वे आत्म-ग्लानि से भर गए।

उन्होंने पीछे मुड़कर मिस्टर तनेजा को आवाज दी – “तनेजा! तू मेरा पूरा टैक्स भर देना। पचास हजार का चेक लेते जाओ।”

“ओ. के., सर।” तनेजा उन्हें आश्चर्य से देखता रह गया।



बाल कविता

- संतोष खन्ना

सहना नहीं अन्याय कभी तुम,
करना नहीं अन्यास किसी पर
दुनिया की भावी की आँखें
लगी है बच्चो आज तुम्हीं पर।

समझा बूझकर, फूँक-फूँककर,
उठे तुम्हारा हर एक पाँव।
धर्म या जाति की दीवारें
बांट न पाए अब कोई गाँव।

कभी न देना जख्म धरा को,
कटे नहीं किसी पेड़ की छाँव।
पर्वत, वन, नदियों की धारा,
सबका बच्चो भार तुम्हीं पर।
दुनिया की भावी की आँखें
लगी है बच्चो आज तुम्हीं पर।

एक काम करना तुम बच्चो,
जितने भी परमाणु हथियार,
करना उनसे मुक्त धरा को,
फैंक देना शत योजन पार।

शांति का एक स्वर्ग बनाना,
युद्ध का कभी न आए विचार।
आतंक-त्रस्त जख्मी मानव का
सबका बच्चो भार तुम्हीं पर।
दुनिया की भावी की आँखें,
लगी है बच्चो आज तुम्हीं पर।



जीने की राह

- कल्पना नेगी, डीओ.ई., राजभाषा प्रभाग

(जीवन में कभी-कभी ऐसी घटनाएँ घट जाती हैं, जो हमें जीने की सही राह सिखा जाती हैं। हमें हर परिस्थिति में कैसी सोच रखनी चाहिए और कैसे हम नकारात्मक परिस्थिति में भी सकारात्मक रह सकते हैं, यह कहानी यही सिखाती है। सकारात्मक विचारों में रमण करने से हम विपरीत परिस्थिति से उबर सकते हैं। अन्यथा भी जीवन जीने के लिए हमेशा सकारात्मक सोच रखनी चाहिए, तभी हम जीवन को आनन्दपूर्वक जी सकते हैं। जिसने इस कला को सीख लिया, वही विद्वान है – संपादकीय)

कुछ समय पहले की बात है। मैं घर के कार्य से जा रही थी और एक महिला मेरे आगे-आगे जा रही थी। तभी एक चोर आया और उसका पर्स छीनकर भाग गया। वह दहाड़ मारकर रोने लगी। लोगों को जोर-जोर से चिल्ला कर बता रही थी कि मेरे पर्स में आठ लाख रुपये थे। भीड़ इकट्ठी हो गई थी। सभी उसे समझा रहे थे कि पुलिस में शिकायत करो। कोई यह भी सांत्वना दे रहा था कि अब जो हो गया सो हो गया। सोचने की बात यह है कि मुश्किल की घड़ी में भी कोई हमें यह नहीं सिखाता कि हम सकारात्मक कैसे रहें। अब प्रश्न यह उठता है कि मुश्किल की घड़ी में भी हम सकारात्मक कैसे रहें। फिर भी उस समय भी हमें सकारात्मक रहकर धैर्य और संयम से काम लेना चाहिए, जैसे-



- संसार में किसी भी व्यक्ति के साथ अच्छा या बुरा जो भी घटित हो रहा है, वह यह माने कि वह उसके कर्मों के हिसाब से ही हो रहा है।
- यह मानकर चलें कि आपके साथ हो रहे अच्छे या बुरे में भी आपका कल्याण छिपा है। ऐसा कुछ समय बाद मालूम होता है।
- यह मानें कि हमें तन, मन, धन, सब कुछ भगवान का ही दिया हुआ है, हमारा कुछ नहीं है। हमारा कुछ था ही नहीं तो हमारा गया क्या? जो कुछ गया, भगवान का ही गया। किसी दिन हम स्वयं भी चले जाएँगे।
- परिस्थिति चाहे जैसी हो, हमारी खुशी कम नहीं होनी चाहिए। जैसे भी सब कुछ छूट ही जाना है, तो थोड़ा सा पहले छूटने में दुख क्यों?
- अगर भूकंप या कोई अन्य प्राकृतिक आपदा आ गई होती, तब भी तो सारी सम्पत्ति देखते-देखते नष्ट हो गई होती और संभवतः हम भी रहे होते या नहीं। तब हम सब कुछ छोड़कर अचानक चले गए होते। इससेयही मानें कि संसार में या आपके पास जो कुछ है, वह आपका है ही नहीं। भगवान ने बस उसे कुछ समय के लिए आपके लिए तय किया हुआ था और जब वह समय पूरा हो जाता है तो वह किसी न किसी तरह आपके पास से जाना ही है। फिर नष्ट होती हुई या जाती हुई सम्पत्ति से इतना मोह क्यों?
- जीवन में अपने प्रिय लोग भी चले जाते हैं या धोखा दे देते हैं या मुँह मोड़ लेते हैं। जब उनका दुख सहन कर लेते हैं तो सम्पत्ति का दुख सहन करने में दुख क्यों? यह क्यों नहीं मानकर चलते कि वह सम्पत्ति परायी है और अपने लोगों की तरह वह भी कभी न कभी और किसी न किसी तरह आपके पास से जानी ही है।

- अपने परायों के साथ की निश्चित अवधि की तरह सम्पत्ति की भी अपने पास रहने की एक निश्चित अवधि समझें और जब वह सम्पत्ति अपने पास नहीं रही, तो समझें कि उसकी आपके पास रहने की अवधि समाप्त हो गई है। यह समझें कि भगवान अब आपको जीने के लिए उससे भी बेहतर कोई नई राह देगा।
- भगवान की खुशी में ही खुशी समझें। भगवान की इच्छा से हटकर कुछ न समझें। मान लीजिए कि ईश्वरेच्छा बलियसि।
- जैसे हम यह मानते हैं कि परिवार में हमारा मुखिया सदा हमारा भला ही करता है, वह कभी हमारा बुरा नहीं करता, उसी प्रकार यह मानें कि हम सबका परम पिता भी हमारे लिए जो कुछ सोच रहा है, वह भविष्य में हमारे भले को देखकर ही सोच रहा है। इसलिए विपत्ति की घड़ी में यह समझें कि ईश्वर ने तुम्हारे लिए जो कुछ किया, ठीक ही किया होगा।

अब मैं आपको एक और घटना बताती हूँ। एक व्यक्ति को अपने परिवार से बहुत मोह था। वह अपनी कमाई का सारा पैसा अपने परिवार पर ही लगा देता था, अपने बच्चों के लिए भी कुछ नहीं बचाता था। परिवार से मोह में उसकी यह प्रवृत्ति समाप्त नहीं हुई। जो कोई उसे बाल-बच्चों के लिए सोचने की कहता, उससे वह नाराज होकर झगड़ पड़ता और कहता कि तुम तो मेरे परिवार से मेरा झगड़ा करवा रहे हो, अपने परिवार के लिए मैं नहीं करूँगा तो कौन करेगा? परिवार से उसका मोह इतना अधिक था कि उसके आगे वह अपने बच्चों का भला-बुरा भी नहीं सोचता था। इसी ललक में उसने अपने भाइयों को अनेक बार जान लेवा बीमारियों से और दुर्घटनाओं के बाद इलाज करवाकर बचवाया और पढ़ाई, ब्याह-शादियों और नोकरियों के लिए तैयार करने में पैसा लगाया। ऐसा करते-करते उसकी आधी उम्र बीत गई, परंतु परिवार के आगे उसका बच्चों से भी मोह न बना, जिसे देखकर उसकी पत्नी भी उससे अक्सर नाराज रहती। तब एक बार उसका एक भाई फिर किसी बीमारी से ग्रस्त हो गया। वह अपनी बीमार पत्नी को भी घर पर छोड़कर दस दिनों तक भाई के साथ अकेला ही अस्पताल में रहा और उसकी बीमारी पर खर्च करता रहा और उसे उसकी बाद की जरूरतों के लिए भी पैसा दिया। उसे ठीक कराकर वह अस्पताल से घर जा रहा था कि अचानक उन पर एक पेड़ गिर गया, जिसमें उसका भाई तो बच गया, परंतु उसका हाथ टूट गया। अब तक वह यह नहीं देख पाया था कि वह तो परिवार के लिए सब कुछ कर रहा था, उन पर खर्च करके अपने पास एक पैसा भी नहीं बचा रहा था, परंतु उसके भाई वास्तव में उसके कितने साथ हैं। दशा यह देखें। वह उसी अस्पताल में अपना इलाज कराने के लिए वापस चला गया। उसका भाई उसे अस्पताल में दाखिल कराने के बाद कभी लौटकर नहीं आया। अन्य भाई भी पैसा खर्च हो जाने के डर से अस्पताल नहीं आए। उसकी पत्नी घर पर टाइफाइड में बीमार पड़ी थी और वह अस्पताल में था। खैर, सरकारी अस्पताल में था। खुद अपने टूटे हाथ को लेकर उसने दिन में शहर में अपने दोस्तों से थोड़े-थोड़े पैसे लाकर अपना इलाज कराया। घर आकर उसे ज्ञात हुआ कि उसकी पत्नी भी किन मुश्किलों से गुजरी है। इस घटना ने उसकी आँखें खोल दीं। उसे गिरिधर की यह कुंडली याद आ गई – साईं सब संसार में मतलब को व्योवहार, जब लगी पैसा गाँठ में तब लगी ताको यार। तब लगी ताको यार यार संग ही संग डोलै, पैसा रहे न पास यार मुख से नहिं बोले। उसके बाद उसने अपने बच्चों पर ध्यान देना शुरू किया। अब उसने भगवान का इस बात के लिए शुक्रियादा किया कि तुमने मेरा एकसीडेंट कराके मेरे भाइयों का असली रूप दिखा दिया और मेरी आँखें खोल दीं, वरना मैं अपने बच्चों का तो भविष्य ही खराब कर रहा था।

इसलिए बंधु, भगवान के अच्छे या बुरे लगने वाले हर काम को अच्छा समझें। यह समझें कि जो भी हुआ वह मेरा हिसाब-किताब था, जो कि चुक गया है और अब मैं लाभ में हूँ। जीने की यही राह है।

धर्म या मानवता?

- मुकेश यादव, डी. ई. ओ, विनियम अनुपालन प्रभाग

(श्री मुकेश यादव ने यह कविता लोगों की धार्मिक कट्टरता से व्यथित होकर लिखी है। उनके विचार में धार्मिक कट्टरता हम सबके लिए घातक है। शासन में भी धर्म की कट्टरता नहीं आने देनी चाहिए। वे संभवतः कहना चाहते हैं -

मिलकर रहो, न पाप करो, ईश्वर समझो इन्सान को।
मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारों में मत बाँटो भगवान को।
सभी धर्म हैं एक, एक ही खुदा सभी में रहते।
नानक, राम, यीशु, पैगंबर, बात एक ही कहते।
शीश नवाओ गुरुग्रंथ को, गीता और कुरान को।
मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारों में मत बाँटो भगवान हो।
- सपादकीय)



आज धर्म

मानवता से बड़ा हो गया है।
मानव मानवता का दुश्मन हो गया है।
धर्म के आडंबर में प्राण हड़प रहा है।
धर्म का उन्माद उसके पीछे पड़ गया है।
मानवीयता को बार-बार ठोकर मार
जीवन का उत्कर्ष अपकर्ष में ढूँढ रहा है।
संवेदना को भूल उत्तेजना ढूँढ रहा है।
सियासत में दखल दे-देकर
खुदकुशी का हुनर सिखा रहा है।
मंदिरों की साधना, मस्जिदों की नमाज,
गुरुद्वारों के शबदों और गिरिजाघरों की प्रार्थनाओं
का बंटवारा कर रहा है।
हिंदू, मुस्लिम, सिख, इसाई,
नहीं रहे अब भाई - भाई ।
धर्म इनके खून की भिन्नता सिखा रहा है।
धर्म मानवता का दुश्मन हो गया है।

राजभाषा अधिनियम, 1963

(1963 का अधिनियम संख्यांक 19)

(यथासंशोधित, 1967)

*उन भाषाओं का,
जो संघ के राजकीय प्रयोजनों, संसद में कार्य के संव्यवहार,
केन्द्रीय और राज्य अधिनियमों और उच्च न्यायालयों में कतिपय प्रयोजनों
के लिए प्रयोग में लाई जा सकेंगी, उपबन्ध करने के लिए अधिनियम।*

*भारत गणराज्य के चौदहवें वर्ष में संसद द्वारा निम्नलिखित
रूप में यह अधिनियमित हो:-*

1. संक्षिप्त नाम और प्रारम्भ

1. यह अधिनियम राजभाषा अधिनियम, 1963 कहा जा सकेगा।
2. धारा 3, जनवरी, 1965 के 26वें दिन को प्रवृत्त होगी और इस अधिनियम के शेष उपबन्ध उस तारीख को प्रवृत्त होंगे जिसे केन्द्रीय सरकार, शासकीय राजपत्र में अधिसूचना द्वारा नियत करे और इस अधिनियम के विभिन्न उपबन्धों के लिए विभिन्न तारीखें नियत की जा सकेंगी।

2. परिभाषाएँ – इस अधिनियम में, जब तक कि संदर्भ से अन्यथा अपेक्षित न हो,

- (क) 'नियत दिन' से, धारा 3 के सम्बन्ध में, जनवरी, 1965 का 26वाँ दिन अभिप्रेत है और इस अधिनियम के किसी अन्य उपबन्ध के संबंध में वह दिन अभिप्रेत है, जिस दिन को वह उपबन्ध प्रवृत्त होता है;
- (ख) 'हिन्दी' से वह हिन्दी अभिप्रेत है, जिसकी लिपि देवनागरी है।

3. संघ के राजकीय प्रयोजनों के लिए और संसद में प्रयोग के लिए अंग्रेजी भाषा का रहना

(1) संविधान के प्रारम्भ से पंद्रह वर्ष की कालावधि की समाप्ति हो जाने पर भी, हिंदी के अतिरिक्त अंग्रेजी भाषा, नियत दिन से ही,

(क) संघ के उन सब राजकीय प्रयोजनों के लिए, जिनके लिए वह उस दिन से ठीक पहले प्रयोग में लाई जाती थी; तथा

(ख) संसद में कार्य के संव्यवहार के लिए प्रयोग में लाई जाती रह सकेगी:

परंतु संघ और किसी ऐसे राज्य के बीच, जिसने हिंदी को अपनी राजभाषा के रूप में नहीं अपनाया है, पत्रादि के प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा प्रयोग में लाई जाएगी:

परंतु यह और कि जहाँ किसी ऐसे राज्य के, जिसने हिंदी को अपनी राजभाषा के रूप में अपनाया है और किसी अन्य राज्य के, जिसने हिंदी को अपनी राजभाषा के रूप में नहीं अपनाया है,

बीच पत्रादि के प्रयोजनों के लिए हिंदी को प्रयोग में लाया जाता है, वहाँ हिंदी में ऐसे पत्रादि के साथ-साथ उसका अनुवाद अंग्रेजी भाषा में भेजा जाएगा:

परन्तु यह और भी कि इस उपधारा की किसी भी बात का यह अर्थ नहीं लगाया जाएगा कि वह किसी ऐसे राज्य को, जिसने हिंदी को अपनी राजभाषा के रूप में नहीं अपनाया है, संघ के साथ या किसी ऐसे राज्य के साथ, जिसने हिंदी को अपनी राजभाषा के रूप में अपनाया है, या किसी अन्य राज्य के साथ, उसकी सहमति से, पत्रादि के प्रयोजनों के लिए हिंदी को प्रयोग में लाने से निवारित करती है, और ऐसे किसी मामले में उस राज्य के साथ पत्रादि के प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा का प्रयोग बाध्यकर न होगा।

(2) उपधारा (1) में अन्तर्विष्ट किसी बात के होते हुए भी, जहाँ पत्रादि के प्रयोजनों के लिए हिंदी या अंग्रेजी भाषा-

- (क) केन्द्रीय सरकार के एक मंत्रालय या विभाग या कार्यालय के और दूसरे मंत्रालय या विभाग या कार्यालय के बीच;
- (ख) केन्द्रीय सरकार के एक मंत्रालय या विभाग या कार्यालय के और केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व में के या नियंत्रण में के किसी निगम या कम्पनी या उसके किसी कार्यालय के बीच;
- (ग) केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व में के या नियंत्रण में के किसी निगम या कम्पनी या उसके किसी कार्यालय के और किसी अन्य ऐसे निगम या कम्पनी या कार्यालय के बीच;

प्रयोग में लाई जाती है वहाँ उस तारीख तक, जब तक पूर्वोक्त संबंधित मंत्रालय, विभाग, कार्यालय या कम्पनी का कर्मचारीवृंद हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त नहीं कर लेता, ऐसे पत्रादि का अनुवाद, यथास्थिति, अंग्रेजी भाषा या हिंदी में भी दिया जाएगा।

(3) उपधारा (1) में अंतर्विष्ट किसी बात के होते हुए भी हिंदी और अंग्रेजी भाषा दोनों ही -

- i. संकल्पों, साधारण आदेशों, नियमों, अधिसूचनाओं, प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदनों या प्रेस विज्ञप्तियों के लिए, जो केन्द्रीय सरकार द्वारा या उसके किसी मंत्रालय, विभाग या कार्यालय द्वारा या केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व में के या नियंत्रण में के किसी निगम या कम्पनी द्वारा या ऐसे निगम या कम्पनी के किसी कार्यालय द्वारा निकाले जाते हैं या किए जाते हैं;
- ii. संसद के किसी सदन या सदनों के समक्ष रखे गए प्रशासनिक तथा अन्य प्रतिवेदनों और राजकीय कागज-पत्रों के लिए;
- iii. केन्द्रीय सरकार या उसके किसी मंत्रालय, विभाग या कार्यालय द्वारा या उसकी ओर से या केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व में के या नियंत्रण में के किसी निगम या कम्पनी द्वारा या ऐसे निगम या कम्पनी के किसी कार्यालय द्वारा निष्पादित संविदाओं और करारों के लिए तथा निकाली गई अनुज्ञप्तियों, अनुज्ञा-पत्रों, सूचनाओं और निविदा-प्रारूपों के लिए,

प्रयोग में लाई जाएगी।

(4) उप-धारा (1) या उप-धारा(2) या उप-धारा(3) के उपबंधों पर प्रतिकूल प्रभाव डाले बिना यह है कि केन्द्रीय सरकार धारा 8 के अधीन बनाए गए नियमों द्वारा उस भाषा या उन भाषाओं का उपबंध कर सकेगी जिसे या जिन्हें संघ के राजकीय प्रयोजन के लिए, जिसके अंतर्गत किसी मंत्रालय, विभाग, अनुभाग या कार्यालय का कार्यकरण है, प्रयोग में लाया जाना है और ऐसे नियम बनाने में राजकीय कार्य के शीघ्रता और दक्षता के साथ निपटारे का तथा जन साधारण के हितों का सम्यक् ध्यान रखा जाएगा और इस प्रकार बनाए गए नियम विशिष्टतया यह सुनिश्चित करेंगे कि जो व्यक्ति संघ के कार्यकलाप के संबंध में सेवा कर रहे हैं और जो या तो हिंदी में या अंग्रेजी भाषा में प्रवीण हैं, वे प्रभावी रूप से अपना काम कर सकें और यह भी कि केवल इस आधार पर कि वे दोनों ही भाषाओं में प्रवीण नहीं हैं उनका कोई अहित नहीं होता है।

(5) उप-धारा (1) के खंड (क) के उपबंध और उप-धारा (2), उप-धारा (3) और उप-धारा(4) के उपबंध तब तक प्रवृत्त बने रहेंगे जब तक उनमें वर्णित प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा का प्रयोग समाप्त कर देने के लिए ऐसे सभी राज्यों के विधानमंडलों द्वारा, जिन्होंने हिंदी को अपनी राजभाषा के रूप में नहीं अपनाया है, संकल्प पारित नहीं कर दिए जाते और जब तक पूर्वोक्त संकल्पों पर विचार कर लेने के पश्चात् ऐसी समाप्ति के लिए संसद के हर एक सदन द्वारा संकल्प पारित नहीं कर दिया जाता।

4. राजभाषा के संबंध में समिति

(1) जिस तारीख को धारा 3 प्रवृत्त होती है, उससे दस वर्ष की समाप्ति के पश्चात्, राजभाषा के संबंध में एक समिति, इस विषय का संकल्प संसद के किसी भी सदन में राष्ट्रपति की पूर्व मंजूरी से प्रस्तावित और दोनों सदनों द्वारा पारित किए जाने पर, गठित की जाएगी।

(2) इस समिति में तीस सदस्य होंगे जिनमें से बीस लोक सभा के सदस्य होंगे तथा दस राज्य सभा के सदस्य होंगे, जो क्रमशः लोक सभा के सदस्यों तथा राज्य सभा के सदस्यों द्वारा आनुपातिक प्रतिनिधित्व पद्धति के अनुसार एकल संक्रमणीय मत द्वारा निर्वाचित होंगे।

(3) इस समिति का कर्तव्य होगा कि वह संघ के राजकीय प्रयोजनों के लिए हिंदी के प्रयोग में की गई प्रगति का पुनर्विलोकन करे और उस पर सिफारिशें करते हुए राष्ट्रपति को प्रतिवेदन करे और राष्ट्रपति उस प्रतिवेदन को संसद के हर एक सदन के समक्ष रखवाएगा और सभी राज्य सरकारों को भिजवाएगा।

(4) राष्ट्रपति उपधारा (3) में निर्दिष्ट प्रतिवेदन पर और उस पर राज्य सरकारों ने यदि कोई मत अभिव्यक्त किए हों तो उन पर विचार करने के पश्चात् उस समस्त प्रतिवेदन के या उसके किसी भाग के अनुसार निदेश निकाल सकेगा, परंतु इस प्रकार निकाले गए निदेश धारा 3 के उपबंधों के असंगत नहीं होंगे।

5. केन्द्रीय अधिनियमों आदि का प्राधिकृत हिंदी अनुवाद

(1) नियत दिन को और उसके पश्चात् शासकीय राजपत्र में राष्ट्रपति के प्राधिकार से प्रकाशित-

(क) किसी केन्द्रीय अधिनियम का या राष्ट्रपति द्वारा प्रख्यापित किसी अध्यादेश का, अथवा

(ख) संविधान के अधीन या किसी केन्द्रीय अधिनियम के अधीन निकाले गए किसी आदेश, नियम, विनियम या उपविधि का हिंदी में अनुवाद उसका हिंदी में प्राधिकृत पाठ समझा जाएगा।

(2) नियत दिन से ही उन सब विधेयकों के, जो संसद के किसी भी सदन में पुरःस्थापित किए जाने हों और उन सब संशोधनों के, जो उनके सम्बंध में संसद के किसी भी सदन में प्रस्तावित किए जाने हों, अंग्रेजी भाषा के प्राधिकृत पाठ के साथ-साथ उनका हिंदी में अनुवाद भी होगा जो ऐसी रीति से प्राधिकृत किया जाएगा, जो इस अधिनियम के अधीन बनाए गए नियमों द्वारा विहित की जाए।

6. कतिपय दशाओं में राज्य अधिनियमों का प्राधिकृत हिंदी अनुवाद

जहाँ किसी राज्य के विधानमंडल ने उस राज्य के विधानमंडल द्वारा पारित अधिनियमों में अथवा उस राज्य के राज्यपाल द्वारा प्रख्यापित अध्यादेशों में प्रयोग के लिए हिंदी से भिन्न कोई भाषा विहित की है, वहाँ, संविधान के अनुच्छेद 348 के खंड (3) द्वारा अपेक्षित अंग्रेजी भाषा में उसके अनुवाद के अतिरिक्त, उसका हिंदी में अनुवाद उस राज्य के शासकीय राजपत्र में, उस राज्य के राज्यपाल के प्राधिकार से, नियत दिन को या उसके पश्चात् प्रकाशित किया जा सकेगा और ऐसी दशा में ऐसे किसी अधिनियम या अध्यादेश का हिंदी में अनुवाद हिंदी भाषा में उसका प्राधिकृत पाठ समझा जाएगा।

7. उच्च न्यायालयों के निर्णयों आदि में हिंदी या अन्य राजभाषा का वैकल्पिक प्रयोग

नियत दिन से ही या तत्पश्चात् किसी भी दिन से किसी राज्य का राज्यपाल, राष्ट्रपति की पूर्व सम्मति से, अंग्रेजी भाषा के अतिरिक्त हिंदी या उस राज्य की राजभाषा का प्रयोग, उस राज्य के उच्च न्यायालय द्वारा पारित या दिए गए किसी निर्णय, डिक्री या आदेश के प्रयोजनों के लिए प्राधिकृत कर सकेगा और जहाँ कोई निर्णय डिक्री या आदेश (अंग्रेजी भाषा से भिन्न) ऐसी किसी भाषा में पारित किया या दिया जाता है, वहाँ उसके साथ-साथ उच्च न्यायालय के प्राधिकार से निकाला गया अंग्रेजी भाषा में उसका अनुवाद भी होगा।

8. नियम बनाने की शक्ति

(1) केन्द्रीय सरकार इस अधिनियम के प्रयोजनों को कार्यान्वित करने के लिए नियम, शासकीय राजपत्र में अधिसूचना द्वारा, बना सकेगी।

(2) इस धारा के अधीन बनाया गया हर नियम, बनाए जाने के पश्चात् यथाशीघ्र, संसद के हर एक सदन के समक्ष, जब वह सत्र में हो, कुल तीस दिन की अवधि के लिए रखा जाएगा। वह अवधि एक सत्र में, अथवा दो या अधिक आनुक्रमिक सत्रों में पूरी हो सकेगी। यदि उस सत्र के या पूर्वोक्त आनुक्रमिक सत्रों के ठीक बाद के सत्र के अवसान के पूर्व दोनों सदन उस नियम में कोई परिवर्तन करने के लिए सहमत हो जाए तो तत्पश्चात् वह ऐसे परिवर्तित रूप में ही प्रभावी होगा। यदि उक्त अवसान के पूर्व दोनों सदन सहमत हो जाएँ कि वह नियम नहीं बनाया जाना चाहिए तो तत्पश्चात् यह निस्प्रभाव हो जाएगा। किन्तु नियम के ऐसे परिवर्तित या निस्प्रभाव होने से उसके अधीन पहले की गई किसी बात की विधिमान्यता पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा।

9. कतिपय उपबन्धों का जम्मू-कश्मीर को लागू न होना

धारा 6 और धारा 7 के उपबंध जम्मू-कश्मीर राज्य को लागू न होंगे।

राजभाषा संकल्प, 1968

संसद के दोनों सदनों द्वारा पारित
निम्नलिखित सरकारी संकल्प आम जानकारी के लिए
प्रकाशित किया जाता है

संकल्प

"जबकि संविधान के अनुच्छेद 343 के अनुसार संघ की राजभाषा हिंदी रहेगी और उसके अनुच्छेद 351 के अनुसार हिंदी भाषा का प्रसार, वृद्धि करना और उसका विकास करना, ताकि वह भारत की सामासिक संस्कृति के सब तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम हो सके, संघ का कर्तव्य है:

यह सभा संकल्प करती है कि हिंदी के प्रसार एवं विकास की गति बढ़ाने के हेतु तथा संघ के विभिन्न राजकीय प्रयोजनों के लिए उत्तरोत्तर इसके प्रयोग हेतु भारत सरकार द्वारा एक अधिक गहन एवं व्यापक कार्यक्रम तैयार किया जाएगा और उसे कार्यान्वित किया जाएगा और किए जाने वाले उपायों एवं की जाने वाली प्रगति की विस्तृत वार्षिक मूल्यांकन रिपोर्ट संसद की दोनों सभाओं के पटल पर रखी जाएगी और सब राज्य सरकारों को भेजी जाएगी।

2. जबकि संविधान की आठवीं अनुसूची में हिंदी के अतिरिक्त भारत की 21 मुख्य भाषाओं का उल्लेख किया गया है, और देश की शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक उन्नति के लिए यह आवश्यक है कि इन भाषाओं के पूर्ण विकास हेतु सामूहिक उपाय किए जाने चाहिए:

यह सभा संकल्प करती है कि हिंदी के साथ-साथ इन सब भाषाओं के समन्वित विकास हेतु भारत सरकार द्वारा राज्य सरकारों के सहयोग से एक कार्यक्रम तैयार किया जाएगा और उसे कार्यान्वित किया जाएगा ताकि वे शीघ्र समृद्ध हों और आधुनिक ज्ञान के संचार का प्रभावी माध्यम बनें।

3. जबकि एकता की भावना के संवर्धन तथा देश के विभिन्न भागों में जनता में संचार की सुविधा हेतु यह आवश्यक है कि भारत सरकार द्वारा राज्य सरकारों के परामर्श से तैयार किए गए त्रि-भाषा सूत्र को सभी राज्यों में पूर्णतः कार्यान्वित करने के लिए प्रभावी किया जाना चाहिए:

यह सभा संकल्प करती है कि हिंदी भाषा क्षेत्रों में हिंदी तथा अंग्रेजी के अतिरिक्त एक आधुनिक भारतीय भाषा के, दक्षिण भारत की भाषाओं में से किसी एक को तरजीह देते हुए, और अहिंदी भाषा क्षेत्रों में प्रादेशिक भाषाओं एवं अंग्रेजी के साथ-साथ हिंदी के अध्ययन के लिए उस सूत्र के अनुसार प्रबन्ध किया जाना चाहिए।

4. और जबकि यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि संघ की लोक सेवाओं के विषय में देश के विभिन्न भागों के लोगों के न्यायोचित दावों और हितों का पूर्ण परित्राण किया जाए।

यह सभा संकल्प करती है कि-

(क) उन विशेष सेवाओं अथवा पदों को छोड़कर जिनके लिए ऐसी किसी सेवा अथवा पद के कृतव्यों के संतोषजनक निष्पादन हेतु केवल अंग्रेजी अथवा केवल हिंदी अथवा दोनों, जैसी कि स्थिति हो, का उच्च स्तर का ज्ञान आवश्यक समझा जाए, संघ सेवाओं अथवा पदों के लिए भर्ती करने हेतु उम्मीदवारों के चयन के समय हिंदी

अथवा अंग्रेजी में से किसी एक का ज्ञान अनिवार्य होगा; और

- (ख) परीक्षाओं की भावी योजना, प्रक्रिया संबंधी पहलुओं एवं समय के विषय में संघ लोक सेवा आयोग के विचार जानने के पश्चात् अखिल भारतीय एवं उच्चतर केंद्रीय सेवाओं संबंधी परीक्षाओं के लिए संविधान की आठवीं अनुसूची में सम्मिलित सभी भाषाओं तथा अंग्रेजी को वैकल्पिक माध्यम के रूप रखने की अनुमति होगी।"

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

Eat Right India
सही भोजन, बेहतर जीवन.

75
Azadi Ka Amrit Mahotsav

मिल्लेट्स

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

रागी

कुट्टू

ज्वार

बाजरा

सांवा

पोषण संबंधी लाभ:

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

राजभाषा नियम,1976

(यथासंशोधित 1987, 2007 तथा 2011)

सा.का.नि.1052— राजभाषा अधिनियम, 1963 (1963 का 19) की धारा 3 की उप-धारा (4) के साथ पठित धारा 8 द्वारा प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए, केन्द्रीय सरकार निम्नलिखित नियम बनाती है, अर्थात्:-

1. संक्षिप्त नाम, विस्तार और प्रारम्भ

- (क) इन नियमों का संक्षिप्त नाम राजभाषा (संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग) नियम, 1976 है।
- (ख) इनका विस्तार, तमिल नाडु राज्य के सिवाय सम्पूर्ण भारत पर है।
- (ग) ये राजपत्र में प्रकाशन की तारीख को प्रवृत्त होंगे।

2. परिभाषाएँ—इन नियमों में, जब तक कि संदर्भ से अन्यथा अपेक्षित न हो :-

- (क) 'अधिनियम' से राजभाषा अधिनियम, 1963 (1963 का 19) अभिप्रेत है;
- (ख) 'केन्द्रीय सरकार के कार्यालय' के अंतर्गत निम्नलिखित भी हैं, अर्थात्:-
 - I. केन्द्रीय सरकार को कोई मंत्रालय, विभाग या कार्यालय;
 - II. केन्द्रीय सरकार द्वारा नियुक्त किसी आयोग, समिति या अधिकरण का कोई कार्यालय; और
 - III. केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व में या नियंत्रण के अधीन किसी निगम या कंपनी का कोई कार्यालय ;
- (ग) 'कर्मचारी' से केन्द्रीय सरकार के कार्यालय में नियोजित कोई व्यक्ति अभिप्रेत है;
- (घ) 'अधिसूचित कार्यालय' से नियम 10 के उप नियम (4) के अधीन अधिसूचित कार्यालय अभिप्रेत है;
- (ङ) 'हिंदी में प्रवीणता' से नियम 9 में वर्णित प्रवीणता अभिप्रेत है;
- (च) 'क्षेत्र क' बिहार, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड, उत्तराखंड, राजस्थान और उत्तर प्रदेश राज्य तथा अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दिल्ली संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत है;
- (छ) 'क्षेत्र ख' से गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमन और दीव तथा दादरा और नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत है;
- (ज) 'क्षेत्र ग' से खंड (च) और (छ) में निर्दिष्ट राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों से भिन्न राज्य तथा संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत है;
- (झ) 'हिंदी का कार्यसाधन ज्ञान' से नियम 10 में वर्णित कार्यसाधक ज्ञान अभिप्रेत है।

3. राज्यों आदि और केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों से भिन्न कार्यालयों के साथ पत्रादि

(1) केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'क' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि असाधारण दशाओं को छोड़कर हिंदी में होंगे और उनमें से किसी को कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजे जाते हैं तो उनके साथ उनका हिंदी अनुवाद भी भेजा जाएगा।

(2) केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से -

(क) क्षेत्र 'ख' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) को पत्रादि सामान्यतया हिंदी में होंगे और यदि इनमें से किसी को कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजे जाते हैं तो उनके साथ उनका हिंदी अनुवाद भी भेजा जाएगा: परंतु यदि कोई ऐसा राज्य या संघ राज्य क्षेत्र यह चाहता है कि किसी विशिष्ट वर्ग या प्रवर्ग के पत्रादि या उसके किसी कार्यालय के लिए आशयित पत्रादि संबद्ध राज्य या संघ राज्य क्षेत्र की सरकार द्वारा विनिर्दिष्ट अवधि तक अंग्रेजी या हिंदी में भेजे जाएँ और उसके साथ दूसरी भाषा में उसका अनुवाद भी भेजा जाए तो ऐसे पत्रादि उसी रीति से भेजे जाएँगे;

(ख) क्षेत्र 'ख' के किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी व्यक्ति को पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में भेजे जा सकते हैं।

(3) केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'ग' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि अंग्रेजी में होंगे।

(4) उप नियम (1) और (2) में किसी बात के होते हुए भी, क्षेत्र 'ग' में केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'क' या 'ख' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में हो सकते हैं। परंतु हिंदी में पत्रादि ऐसे अनुपात में होंगे जो केन्द्रीय सरकार ऐसे कार्यालयों में हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की संख्या, हिंदी में पत्रादि भेजने की सुविधाओं और उससे आनुषंगिक बातों को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर अवधारित करें।

4. केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि-

(क) केन्द्रीय सरकार के किसी एक मंत्रालय या विभाग और किसी दूसरे मंत्रालय या विभाग के बीच पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में हो सकते हैं;

(ख) केन्द्रीय सरकार के एक मंत्रालय या विभाग और क्षेत्र 'क' में स्थित संलग्न या अधीनस्थ कार्यालयों के बीच पत्रादि हिंदी में होंगे और ऐसे अनुपात में होंगे जो केन्द्रीय सरकार, ऐसे कार्यालयों में हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की संख्या, हिंदी में पत्रादि भेजने की सुविधाओं और उससे संबंधित आनुषंगिक बातों को ध्यान में रखते हुए, समय-समय पर अवधारित करें;

- (ग) क्षेत्र 'क' में स्थित केन्द्रीय सरकार के ऐसे कार्यालयों के बीच, जो खण्ड (क) या खण्ड (ख) में विनिर्दिष्ट कार्यालयों से भिन्न हैं, पत्रादि हिंदी में होंगे ;
- (घ) क्षेत्र 'क' में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों और क्षेत्र 'ख' या 'ग' में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में हो सकते हैं;

परंतु ये पत्रादि हिंदी में ऐसे अनुपात में होंगे जो केन्द्रीय सरकार ऐसे कार्यालयों में हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की संख्या, हिंदी में पत्रादि भेजने की सुविधाओं और उससे आनुषंगिक बातों को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर अवधारित करे;

- (ङ) क्षेत्र 'ख' या 'ग' में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में हो सकते हैं;

परंतु ये पत्रादि हिंदी में ऐसे अनुपात में होंगे जो केन्द्रीय सरकार ऐसे कार्यालयों में हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की संख्या, हिंदी में पत्रादि भेजने की सुविधाओं और उससे आनुषंगिक बातों को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर अवधारित करे;

परंतु जहाँ ऐसे पत्रादि—

- I. क्षेत्र 'क' या क्षेत्र 'ख' के किसी कार्यालय को संबोधित है, वहाँ यदि आवश्यक हो तो, उनका दूसरी भाषा में अनुवाद, पत्रादि प्राप्त करने के स्थान पर किया जाएगा;
- II. क्षेत्र 'ग' में किसी कार्यालय को संबोधित है, वहाँ उनका दूसरी भाषा में अनुवाद, उनके साथ भेजा जाएगा;

परंतु यह और कि यदि कोई पत्रादि किसी अधिसूचित कार्यालय को संबोधित है तो दूसरी भाषा में ऐसा अनुवाद उपलब्ध कराने की अपेक्षा नहीं की जाएगी।

5. हिंदी में प्राप्त पत्रादि के उत्तर

नियम 3 और नियम 4 में किसी बात के होते हुए भी, हिंदी में पत्रादि के उत्तर केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से हिंदी में दिए जाएँगे।

6. हिंदी और अंग्रेजी दोनों का प्रयोग

अधिनियम की धारा 3 की उप-धारा (3) में निर्दिष्ट सभी दस्तावेजों के लिए हिंदी और अंग्रेजी दोनों का प्रयोग किया जाएगा और ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्तियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि ऐसी दस्तावेजें हिंदी और अंग्रेजी दोनों ही में तैयार की जाती हैं, निष्पादित की जाती हैं और जारी की जाती हैं।

7. आवेदन, अभ्यावेदन आदि

- (1) कोई कर्मचारी आवेदन, अपील या अभ्यावेदन हिंदी या अंग्रेजी में कर सकता है।

- (2) जब उप नियम (1) में विनिर्दिष्ट कोई आवेदन, अपील या अभ्यावेदन हिंदी में किया गया हो या उस पर हिंदी में हस्ताक्षर किए गए हों, तब उसका उत्तर हिंदी में दिया जाएगा।
- (3) यदि कोई कर्मचारी यह चाहता है कि सेवा संबंधी विषयों (जिनके अंतर्गत अनुशासनिक कार्यवाहियाँ भी हैं) से संबंधित कोई आदेश या सूचना, जिसका कर्मचारी पर तामील किया जाना अपेक्षित है, यथास्थिति, हिंदी या अंग्रेजी में होनी चाहिए तो वह उसे असम्यक् विलम्ब के बिना उसी भाषा में दी जाएगी।

8. केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों में टिप्पणों का लिखा जाना

- (1) कोई कर्मचारी किसी फाइल पर टिप्पण या कार्यवृत्त हिंदी या अंग्रेजी में लिख सकता है और उससे यह अपेक्षा नहीं की जाएगी कि वह उसका अनुवाद दूसरी भाषा में प्रस्तुत करे।
- (2) केन्द्रीय सरकार का कोई भी कर्मचारी, जो हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान रखता है, हिंदी में किसी दस्तावेज के अंग्रेजी अनुवाद की मांग तभी कर सकता है, जब वह दस्तावेज विधिक या तकनीकी प्रकृति का है, अन्यथा नहीं।
- (3) यदि यह प्रश्न उठता है कि कोई विशिष्ट दस्तावेज विधिक या तकनीकी प्रकृति का है या नहीं तो विभाग या कार्यलय का प्रधान उसका विनिश्चय करेगा।
- (4) उपनियम (1) में किसी बात के होते हुए भी, केन्द्रीय सरकार, आदेश द्वारा ऐसे अधिसूचित कार्यालयों को विनिर्दिष्ट कर सकती है जहाँ ऐसे कर्मचारियों द्वारा जिन्हें हिंदी में प्रवीणता प्राप्त है, टिप्पण, प्रारूपण और ऐसे अन्य शासकीय प्रयोजनों के लिए, जो आदेश में विनिर्दिष्ट किए जाएँ, केवल हिंदी का प्रयोग किया जाएगा।

9. हिंदी में प्रवीणता

यदि किसी कर्मचारी ने-

- (क) मैट्रिक परीक्षा या उसकी समतुल्य या उससे उच्चतर कोई परीक्षा हिंदी के माध्यम से उत्तीर्ण कर ली है; या
- (ख) स्नातक परीक्षा में अथवा स्नातक परीक्षा की समतुल्य या उससे उच्चतर किसी अन्य परीक्षा में हिंदी को एक वैकल्पिक विषय के रूप में लिया हो; या
- (ग) यदि वह इन नियमों से उपाबद्ध प्ररूप में यह घोषणा करता है कि उसे हिंदी में प्रवीणता प्राप्त है;

तो उसके बारे में यह समझा जाएगा कि उसने हिंदी में प्रवीणता प्राप्त कर ली है।

10. हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान

- (1) (क) यदि किसी कर्मचारी ने-
 - i. मैट्रिक परीक्षा या उसकी समतुल्य या उससे उच्चतर परीक्षा हिंदी विषय के साथ उत्तीर्ण कर ली है; या

- ii. केन्द्रीय सरकार की हिंदी शिक्षण योजना के अंतर्गत आयोजित प्राज्ञ परीक्षा या यदि उस सरकार द्वारा किसी विशिष्ट प्रवर्ग के पदों के संबंध में उस योजना के अंतर्गत कोई निम्नतर परीक्षा विनिर्दिष्ट है, वह परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है; या
- iii. केन्द्रीय सरकार द्वारा उस निमित्त विनिर्दिष्ट कोई अन्य परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है; या

(ख) यदि वह इन नियमों से उपाबद्ध प्ररूप में यह घोषणा करता है कि उसने ऐसा ज्ञान प्राप्त कर लिया है;

तो उसके बारे में यह समझा जाएगा कि उसने हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है।

(2) यदि केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में काय्य करने वाले कर्मचारियों में से अस्सी प्रतिशत ने हिंदी का ऐसा ज्ञान प्राप्त कर लिया है तो उस कार्यालय के कर्मचारियों के बारे में सामान्यतया यह समझा जाएगा कि उन्होंने हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है।

(3) केन्द्रीय सरकार या केन्द्रीय सरकार द्वारा इस निमित्त विनिर्दिष्ट कोई अधिकारी यह अवधारित कर सकता है कि केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय के कर्मचारियों ने हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है या नहीं।

(4) केन्द्रीय सरकार के जिन कार्यालयों में कर्मचारियों ने हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है उन कार्यालयों के नाम राजपत्र में अधिसूचित किए जाएंगे;

परंतु यदि केन्द्रीय सरकार की राय है कि किसी अधिसूचित कार्यालय में काम करने वाले और हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले कर्मचारियों का प्रतिशत किसी तारीख से उप नियम (2) में विनिर्दिष्ट प्रतिशत से कम हो गया है, तो वह राजपत्र में अधिसूचना द्वारा घोषित कर सकती है कि उक्त कार्यालय उस तारीख से अधिसूचित कार्यालय नहीं रह जाएगा।

11. मैनुअल, संहिताएँ, प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य, लेखन सामग्री आदि

(1) केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों से संबंधित सभी मैनुअल, संहिताएँ और प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य, हिंदी और अंग्रेजी में द्विभाषिक रूप में यथास्थित मुद्रित या साइक्लोस्टाइल किया जाएगा और प्रकाशित किया जाएगा।

(2) केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में प्रयोग किए जाने वाले रजिस्ट्रों के प्ररूप और शीर्षक हिंदी और अंग्रेजी में होंगे।

(3) केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में प्रयोग के लिए सभी नामपट्ट, सूचना पट्ट पत्र शीर्ष और लिफाफों पर उत्कीर्ण लेख तथा लेखन सामग्री की अन्य मर्दें हिंदी और अंग्रेजी में लिखी जाएंगी, मुद्रित या उत्कीर्ण होंगी;

परंतु यदि केन्द्रीय सरकार ऐसा करना आवश्यक समझती है तो वह साधारण या विशेष आदेश द्वारा, केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय को इस नियम के सभी या किन्हीं उपबन्धों से छूट दे सकती है।

12. अनुपालन का उत्तरदायित्व

- (1) केन्द्रीय सरकार के प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान का यह उत्तरदायित्व होगा कि वह -
- यह सुनिश्चित करे कि अधिनियम और इन नियमों के उपबंधों और उप नियम
- (2) के अधीन जारी किए गए निदेशों का समुचित रूप से अनुपालन हो रहा है; और
- इस प्रयोजन के लिए उपयुक्त और प्रभावकारी जाँच के लिए उपाय करे।
- (2) केन्द्रीय सरकार अधिनियम और इन नियमों के उपबंधों के सम्यक् अनुपालन के लिए अपने कर्मचारियों और कार्यालयों को समय-समय पर आवश्यक निर्देश जारी कर सकती है।



आज से ही अपनी खुराक में

विटामिन- सी से भरपूर शाकाहारी खाद्य पदार्थ बढ़ाएँ

मजबूत इम्यूनिटी और स्वस्थ त्वचा के लिए



आमला



संतरा



पपीता



शिमलामिर्च



अमरूद



नीबू

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

क्या आप जानते हैं?

आज भारत स्वास्थ्य से संबंधित तीन प्रमुख चुनौतियों का सामना कर रहा है - पहली चुनौती खाद्यजनित बीमारियों यथा पेचिस, टॉयफाइड, और दस्त के संक्रमण की है; दूसरी कैंसर, हृदवाहिनी की बीमारियों और मधुमेह जैसी गैर संचारी रोगों की है और तीसरी चुनौती कुपोषण-अल्पपोषण अथवा भूख, आहार में प्रमुख विटामिनों और खनिजों की अल्पता के कारण उत्पन्न सूक्ष्म पोषक तत्वों के कुपोषण और अति पोषण के कारण मोटापे का तिहरा बोझ है। ये समस्याएँ समाज के किसी वर्ग विशेष तक सीमित नहीं हैं, बल्कि सभी सामाजिक और आर्थिक स्तरों, लिंग, आयु और भौगोलिक क्षेत्रों में व्याप्त हैं। दूसरे शब्दों में हर व्यक्ति इनसे प्रभावित है। इसके अतिरिक्त ये सभी बीमारियाँ हमारे खान-पान से जुड़ी हैं। इसलिए इन्हें सुरक्षित आहार, अच्छे पोषण और खान-पान की स्वास्थ्यकर आदतों से रोका जा सकता है।

खाद्यजनित बीमारियाँ असुरक्षित और अस्वच्छ खाना खाने से हो जाती हैं। विश्व में खाद्यजनित बीमारियाँ और संक्रमण बहुत अधिक होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व में प्रत्येक वर्ष 10 प्रति शत व्यक्ति खाद्यजनित बीमारियों से ग्रस्त होते हैं। इससे 330 लाख स्वस्थ वर्षों की क्षति होती है। इस प्रकार ये बीमारियाँ लोगों के स्वास्थ्य और उत्पादकता पर बहुत प्रभाव डालती हैं। बहुत से मामलों, विशेषकर पाँच वर्ष से छोटे बच्चों के मामलों में, इनसे मृत्यु भी हो जाती है। हर वर्ष खाद्यजनित बीमारियों से विश्व में 4,20,000 लोगों की मृत्यु हो जाती है। इनमें से एक तिहाई मृत्यु के मामले पाँच वर्ष से छोटे बच्चों के होते हैं। चिंता की बात यह है कि विश्व की तुलना में भारत में मृत्यु और बीमारियाँ अधिक होती हैं।

कैंसर, हृदवाहिनी की बीमारियाँ, मधुमेह और जटिल श्वास रोग जैसे गैर-संचारी रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। इन बीमारियों से भारत में लगभग 59 लाख लोगों की मृत्यु हो जाती है, जो हर तरह से मृत्यु का 60% हैं। इन बीमारियों के मुख्य कारण अस्वास्थ्यकर आहार, शारीरिक क्रियाकलापों में कमी तथा एल्कोहल और तंबाकू का दुरुपयोग है।

भारत में अल्प पोषण, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी और अति पोषण के मामले देखने में आते हैं। बहुत बड़ी जनता को पर्याप्त खाना नहीं मिलता। ग्लोबल हंगर इंडेक्स 2016 के अनुसार भारत का स्थान 119 देशों में 103वाँ है। इसके अतिरिक्त सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी भी व्यापक रूप से देखने में आती है। 70% से अधिक भारतीय प्रमुख विटामिनों और खनिजों की कमियों में से किसी न किसी कमी से पीड़ित हैं और उन्हें 50% अनुशंसित सूक्ष्म पोषक तत्वों का दैनिक आहार मान (आर.डी.ए) नहीं मिलता। यह गुप्त भूख भारतीय समाज के सभी वर्गों - शहरी और ग्रामीण, धनी और गरीब, वृद्ध और युवा - को प्रभावित करती है, जिनमें से महिलाएँ और बच्चे अधिक जोखिम में हैं। इससे रक्तल्पता, मस्तिष्क क्षति, स्टंटिंग, तंत्रिका नली दोष, अंधता जैसे विकार हो जाते हैं। रक्तल्पता के बारे में राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे (एनएचएस)-4 के 2015-16 के आँकड़ों से पता चलता है कि 58.4% बच्चे (6-59 माह के) रक्तल्पता से पीड़ित हैं, 5 वर्ष से कम उम्र के 35.7% बच्चे अल्पभार हैं, पुनर्जनन आयु (15-49 वर्ष) की 53% महिलाएँ और उसी आयु के 22.7% पुरुष रक्तल्पता (<13.0 g/dl) से पीड़ित हैं। कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से मानव संसाधनों की दृष्टि से भारतीय अर्थ व्यवस्था को भारी नुकसान होता है और देश की उत्पादकता और विकास बाधित होते हैं। दूसरी ओर, हाल के वर्षों में अति पोषण के मामले भी देखने में आए हैं, जिससे मोटापा हो जाता है। वर्तमान में भारत में 300 लाख लोगों को मोटापा है। भारत और चीन में विश्व के 15% से अधिक मोटे लोग हैं।

खाद्य शब्दावली

advertisements and claims, विज्ञापन और दावे

alcoholic beverages, अल्कोहॉलिक पेय

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

contaminants, toxins and residues संदूषक, आविष और अवशिष्ट

food खाद्य, खाने लायक वस्तु, आहार, पथ्य, भोजन, ~ **additive**, खाद्य सहयोज्य पदार्थ; ~ **alert**, खाद्य चेतावनी; ~ **analyst**, खाद्य विश्लेषक; ~ **and drugs administration**, खाद्य एवं औषध प्रशासन; ~ **authority**, खाद्य प्राधिकरण, **business**, खाद्य कारोबार, ~ **chain**, खाद्य शृंखला, ~ **chain efficiency**, खाद्य शृंखला दक्षता, ~ **choice**, खाद्य विकल्प, ~ **class**, खाद्य श्रेणी; ~ **classification**, खाद्य श्रेणीकरण; ~ **colour**, खाद्य रंग; ~ **consumption**, खाद्य सेवन; ~ **consumption data**, खाद्य सेवन डेटा; ~ **contact surface**, खाद्य-संपर्क सतह, ~ **crop**, खाद्य फसल, ~ **cycle**, खाद्य चक्र, ~ **debris**, खाद्यकण, ~ **establishment**, खाद्य प्रतिष्ठान, ~ **for special dietary use**, विशेष आहार विषयक उपयोग के लिए खाद्य, ~ **for medical purpose**, विशेष चिकित्सीय प्रयोजन के लिए खाद्य, ~ **fortification**, खाद्य पौष्टिकीकरण, ~ **grade**, खाद्य ग्रेड; ~ **grain**, खाद्यान्न, अनाज; ~ **handler**, खाद्यकर्मी; ~ **handling area**, फूड हैंडलिंग एरिया; ~ **hawker**, खाद्य हरकारा; ~ **hygiene**, खाद्य स्वच्छता, ~ **import clearance system**, खाद्य आयात निर्मुक्ति प्रणाली, ~ **ingredient**, खाद्य संघटक, ~ **inspector**, खाद्य निरीक्षक; ~ **item**, खाद्य वस्तु; ~ **material**, खाद्य सामग्री; ~ **outlet**, भोजनालय; ~ **poisoning**, खाद्य विषाक्तता, ~ **preparation area**, खाद्य तैयारी क्षेत्र, ~ **processing aids**, खाद्य प्रसंस्करण सहायक सामग्रियाँ, ~ **product standards and food additives**, खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य सहयोज्य, ~ **pyramid**, खाद्य पिरामिड, ~ **recall procedure**, खाद्य वापसी, खाद्य प्रत्याह्वान प्रक्रिया; ~ **regulator**, खाद्य नियामक, ~ **risk assessment**, खाद्य जोखिम आकलन, ~ **service establishment**, खाद्य सेवा प्रतिष्ठान, ~ **service provider**, खाद्य सेवा प्रदाता, ~ **spoilage**, खाद्य बेकारी; ~ **stuff**, खाद्य सामग्री; ~ **traceability**, खाद्य खोजनीयता, ~ **varieties**, खाद्य की किस्में; ~ **warning**, खाद्य चेतावनी; ~ **waste**, खाद्य बेकारी; ~ **yeast**, खाद्य खमीर

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

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

food safety and standards, खाद्य सुरक्षा और मानक

food safety and standards regulations, खाद्य सुरक्षा और मानक विनियम

food safety and standards rules, खाद्य सुरक्षा और मानक नियम

fortification of food, खाद्य दृढ़ीकरण

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

laboratory and sample analysis, प्रयोगशाला और नमूना विश्लेषण

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

organic food, जैव खाद्य

packaging and labelling, पैकेजिंग और लेबलिंग

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

prohibition and restriction on sales, विक्रय प्रतिषेध और निर्बंधन

recognition and notification of laboratories, प्रयोगशालाओं की मान्यता और अधिसूचना

recruitment and appointment, भर्ती और नियुक्ति

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

scientific committee and scientific panel, वैज्ञानिक समिति और वैज्ञानिक पैनल

surplus food recovery and distribution, अधिशेष खाद्य पुनःप्राप्ति और वितरण

transaction of business, कारबार संव्यवहार की प्रक्रिया

का निशान
अच्छे स्वास्थ्य की पहचान

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

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

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

बेहतर दृष्टि मजबूत हड्डियां

दूध और खाद्य तेल विटामिन ए और विटामिन डी से फोर्टिफाईड

खून की कमी (अनिमिया) से बचाता है, थायराइड और मस्तिष्क के सामान्य संचालन में मदद करता है

दुबले फोर्टिफाईड नमक आयरन और आयोडीन से फोर्टिफाईड होता है

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 डिक्टेसन/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%



मजबूत हड्डियों और दाँतों के लिए

कैल्शियम से भरपूर शाकाहारी खाद्य पदार्थ

ज्यादा खाएँ



फालसा



सोयाबीन



गँवार की फली



कुल्थी
(हौर्स ग्राम)



चौलाई के पते
(अमेरेन्थ)



सरसों के पते

अधिक जानकारी के लिए देखें- www.fssai.gov.in

#EatRightIndia #SwasthaBharat #HealthForAll



दिनांक 7 जून, 2022 को एफडीए भवन में विश्व मानक दिवस समारोह के अवसर पर डॉ. मनसुख मंडवीय, माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री तथा श्री राजेश भूषण, आई.ए.एस, सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय का स्वागत करते हुए श्री अरुण सिंघल, आई.ए.एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण



दिनांक 02 मार्च, 2022 को आयोजित खाद्य प्राधिकरण की 38वीं बैठक की छवि

जनवरी-मार्च, 2022 अंक का कवर पेज

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