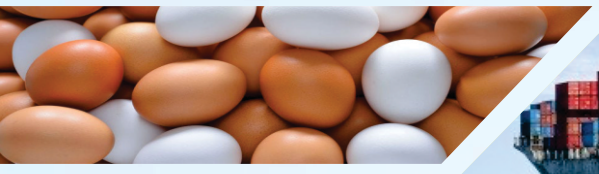
मंथन

अर्ध-वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका

अप्रैल, 2020



निर्यात निरीक्षण परिषद्

(वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार)

अर्धवार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका

मंथन

संरक्षक एवं प्रेरणास्रोत

श्री दिवाकर नाथ मिश्रा

संयुक्त सचिव एवं निदेशक (निरीक्षण एवं गुणवत्ता नियंत्रण)

प्रधान संपादक

डॉ. जे. एस. रेड्डी

अपर निदेशक

सम्पादक

कन्नन कस्तुरी एन. एस.

उप निदेशक (प्रशासन)

सम्पादक मण्डल सदस्य

आर.एम. मंडलिक

उप निदेशक (तकनीकी)

श्री वसी असगर

सहायक निदेशक (तकनीकी)

निर्यात निरीक्षण परिषद

(वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, वाणिज्य विभाग, भारत सरकार)

दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर,

पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली–110023

दूरभाष सं. 20815386 / 87 / 88

पत्रिका में प्रकाशित लेखों, रचनाओं में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखक के हैं। निर्यात निरीक्षण परिषद, हिंदी अनुभाग या सम्पादक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

निःशुल्क वितरण के लिए

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विवरण	पृष्ठ सं.
1.	निदेशक की कलम से – श्री दिवाकर नाथ मिश्रा, आई.ए.एस., संयुक्त सचिव एवं निदेशक, निर्यात निरीक्षण परिषद	3
2.	संदेश–डॉ जे. एस. रेड्डी, अपर निदेशक, निर्यात निरीक्षण परिषद	5
3.	संपादकीय – श्री कन्नन कस्तुरी एन. एस., उप निदेशक (गैर–तकनीकी), निनिप	6
4.	निर्यात निरीक्षण परिषद की गतिविधियॉं	7
5.	स्वच्छता पखवाड़ा–कार्रवाई रिपोर्ट 1–15 नवंबर, 2019	10
6.	निनिअ–कोच्ची द्वारा स्वच्छता गतिविधियों की एक रिपोर्ट	12
7.	प्रस्तावनाः शहद और पारंपरिक विश्लेषणात्मक प्रणालियां	22
8.	ध्यान से परमात्मा की अनुभूति	26
9.	व्यायाम के फायदे	30
10.	वाइरस–विष	32
11.	आईएसओ 16140–3 और खाद्य सूक्ष्मजीव विज्ञानी परीक्षण प्रयोगशालाओं में इसके महत्वपूर्ण परिणाम	34
12.	मूंगफली का मक्खनः भारत से निर्यात और इसके स्वास्थ्य लाभ	36
13.	निर्यात निरीक्षण परिषद के वित्तीय वर्ष (2019–20) के प्रशिक्षण कार्यक्रम	38
14.	निनिअ–कोच्ची में आयोजित राष्ट्रीय एकता दिवस समारोह	39
15.	निनिअ–कोच्ची में आयोजित स्वच्छता पखवाडे की दिनांक–वार गतिविधियाँ	40
16.	निनिअ–कोच्ची में नवंबर 2019 के दौरान आयोजित प्रशिक्षण / जागरूकता कार्यक्रम	42
17.	परीक्षण के लिए खाद्य उत्पादों का नमूनाकरण	43
18.	समुद्री भोजन प्रौद्योगिकीविदों के साथ आउटरीच कार्यक्रम	45
19.	क्योंकि हिंदुस्तानी अब हिंदी बोलने से शर्माता हैं	46
20.	जिंदगी	47
21.	निनिअ–कोच्ची और इसके उप कार्यालयों में सेवानिवृत्त कर्मचारियों की सूची नवंबर 2019 से अप्रैल 2020 तक	48

सत्यमेव जयते

निर्यात निरीक्षण परिषद्
(आईएसओ 9001:2008 प्रमाणित संस्थान)
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार
(दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर,
पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली–110023)

EXPORT INSPECTION COUNCIL
(An ISO 9001:2008 Certified Organisation)
(Ministry of Commerce & Industry, Govt. of India)
(2nd Floor, B-Plate, Block-1, Commercial Complex,
East Kidwai Nagar, New Delhi-110023)

निदेशक की अभिव्यक्ति

प्रिय सहकर्मियों ,

निर्यात निरीक्षण परिषद की गृह पत्रिका **''मंथन''** के अप्रैल, 2020 अंक को आपके सम्मुख पेश करने में मुझे गर्व का अनुभव हो रहा है, जैसा कि आप सब जानते है कि हिन्दी भारत के एक बड़े जन समुदाय द्वारा बोली एवं समझी जाने वाली हिंदी भाषा एक अत्यंत सरल, एवं सशक्त भाषा, हमारी राष्ट्रीय पहचान तथा हमारी सांस्कृतिक समृध्दि की प्रतीक है। हिन्दी के इस महत्व को दृष्टिगत रखते हुए हमारे संविधान निर्माताओं ने 14 सितम्बर, 1949 को हिन्दी को संघ की राजभाषा का दर्जा प्रदान किया था. इसी अनुक्रम में 26 जनवरी, 1950 में लागू संविधान के अनुच्छेद 343 (1) के अनुसार यह व्यवस्था की गई थी, कि संघ सरकार की राजभाषा हिन्दी होगी, तथा इसकी लिपि भी देवनागरी होगी। कुछ समय से अनेक हिन्दी ई–टूल्स विकसित किए गए हैं जिससे कम्प्यूटर पर हिन्दी में कार्य करना अत्यंत सरल हो गया है। सूचना प्रौद्योगिकी के इस दौर में हमें विभिन्न हिन्दी ई–टूल्स को अधिक से अधिक प्रयोग सुनिश्चित करना चाहिए।

आप सब जानते हैं कि हम पूरी महत्वाकांक्षाओं के साथ वर्ष 2020–2021 के प्रथम चरण पर पैर रखने जा रहे थे, उसी के ठीक पहले ही कोविड–19 महामारी पूरे जगत को झकझोर करके अपना तांडव स्वरूप का प्रदर्शन करते हुए हमें भयभीत करने लगी थी। महामारी की परेशानियों से जूझते हुए हमने भी डिजिटल दुनिया के सहारे कर्तव्यों के पालन में हरसंभव प्रयत्नशील है। इस डरावने हकीकत की दुनिया से देश को आगे बढाने की राहत हासिल करने में निर्यात निरीक्षण परिषद भी अपने सह संगठनों के साथ अपनी गतिविधियों को अंजाम देने के प्रयास में लगी हुई है। हमारे सुव्यवस्थित प्रविधियों मानदंडों और नियमों को नई विश्व व्यवस्था से ताल मेल जोड़ना आज की मांग रही है। इस दौर में विश्व स्तर पर अपने पुनर्निर्माण की विवशता हमारे सामने हैं।

वर्तमान संकट सभी देशों का है। यह वास्तव में अत्यधिक अनिश्चितता लायी है। लेकिन हमें उम्मीद के साथ आगे बढ़ना भी अति आवश्यक है। बीमारी के संक्रमणकाल को सीमित और नियंत्रित करते हुए अपने वाणिज्य श्रृंखला को पुनःस्थापित किया जाना है। कोविड 19 के वर्तमान व्यवधानों से बाहर निकलने के लिये अपनी परंपराओं से हटकर बाहरी वातावरण के अनुकूल अपने को ढालने की क्षमता अर्जित करते हुए अपने संकल्पों को दृढता से हासिल करेंगे। वैश्विक संकट के इस दौर में दुनिया की आपूर्ति श्रृंखलाओं को बनाए रखना और देशों के बीच आयात निर्यात को गति से बनाए रखना बेहद आवश्यक है। नई सोच और नए उमंगों के साथ अपनी योजनाओं को कार्यान्वित करते हुए अपने देश को विश्व स्तर पर पुनःस्थापित करने में हमें प्रतिज्ञाबद्ध रहना चाहिए।

लॉकडाउन या रोकथाम क्षेत्र के नियंत्रण की वजह से मनुष्य को अपने घर के सीमित क्षेत्र में रहने का अवसर भी प्राप्त हो रहा है। मौजूदा सामाजिक अलगाव की स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य भी बिगड़ने की संभावना बढ़ रही है।

इसके साथ ही अकेलेपन से घिरी मानसिकता स्वाभाविक ज़िंदगी पलटने में वक्त नहीं लेती। इस तरह की परिस्थिति से राहत हासिल करने में सबसे अच्छा मार्ग है, जो भी आप महसूस कर रहे हैं उन्हें लेखनबद्ध करना। अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना, इस माहौल में अधिक महत्वपूर्ण कार्य है। आपके द्वारा अभिव्यक्त विचार आपके दुश्चिंता और तनाव को दूर करने में अवश्य काम आयेगें। दिमाग को तरोताज़ रखने में और नए विचार पनपने में विचारों की अभिव्यक्ति एक अच्छा मार्ग है।

वर्ष 2020–21 के मध्य से गुज़रते हुए हमें अपने संगठन के कार्यकलापों को बिना रुकावट आगे ले चलना है। अपने संस्थान के मुख्य कार्यकलापों के साथ ही साथ हम राजभाषा के प्रगतिशील कार्यान्वयन में भी प्राथमिकता देते आ रहे हैं। ''मंथन का प्रकाशन'' कार्मिकों की सृजनात्मक वैभव को निखारने का एक अनोखा अवसर खोल देता है। मुझे पूरा विश्वास है कि यह गृह पत्रिका ''मंथन'' निर्यात निरीक्षण परिषद एवं अभिकरणों में कार्यरत सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के सहयोग से कार्यालयीन कार्यकलापों के साथ साथ साहित्यिक्त रचनाओं को भी प्रफुल्लित करने में सक्षम माध्यम बनेगी।

संगठन के सभी कार्मिको को उत्तम स्वास्थ्य एवं कल्याण की शुभकामनाओं के साथ।

(दिवाकर नाथ मिश्रा, आई.ए.एस.)
संयुक्त सचिव एवं निदेशक
निर्यात निरीक्षण परिषद

निर्यात निरीक्षण परिषद्
(आईएसओ 9001:2008 प्रमाणित संस्थान)
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार
(दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर,
पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली–110023)

EXPORT INSPECTION COUNCIL
(An ISO 9001:2008 Certified Organisation)
(Ministry of Commerce & Industry, Govt. of India)
(2nd Floor, B-Plate, Block-1, Commercial Complex,
East Kidwai Nagar, New Delhi-110023)

संदेश

निर्यात निरीक्षण परिषद की ओर से प्रकाशित छमाही हिंदी गृह पत्रिका के अविरत प्रकाशन कार्यालय में राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन सुगमता से आगे बढ़ने के लिए वचनबद्ध हैं। परिषद इसके अभिकरणों तथा उसके अधीनस्थ कार्यालयों में भी हिंदी के प्रचार प्रसार के लिये राजभाषा नियमों एवं अधिनियमों के तहत गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग द्वारा प्रकाशित वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों को हासिल करने में ध्यान देती आ रही है। इस प्रगतिपरक उद्देश्य को चार चांद लगाने के लिये एक हिंदी गृह पत्रिका का प्रकाशन भी निरंतर करते हुए परिषद हिंदी के प्रति अपने दायित्व को पूर्णता प्रदान करने में प्रयत्नरत रहती है। संगठन के समस्त अधिकारी एवं कर्मचारीगण अपना–अपना योगदान देते हुए इसके सफल प्रकाशन में महत्वपूर्ण सहयोग भी प्रदान कर रहे हैं। उनके इस सद्भावना के प्रति धन्यवाद अदा करता हूं।

कोविड–19 की वजह से लागू लॉकडाउन के मध्यम और दीर्घावधि के प्रभाव के बीच कार्यालय के अन्य गतिविधियों के साथ राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन में भी ध्यान दिया जाना आवश्यक है। इस महामारी के संकटपूर्ण वातावरण में कंप्यूटर, ई–मेल और वेबसाईट सहित उपलब्ध सूचना प्रौद्योगिकी सुविधावों का अधिकतम उपयोग करते हुए हिंदी का काम भी आगे बढाने में सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से आग्रह करना चाहता हूं। कि इस अवधि के दौरान भी सरकार द्वारा समय–समय पर दिए जा रहे दिशानिर्देशों के अनुसार प्रशिक्षण, कार्यशाला, हिंदी पखवाडा, तिमाही बैठक आदि हिंदी के कार्य भी आगे बढाने में हमें प्रतिज्ञाबद्ध रहना है। इन कार्यक्रमों के माध्यम से और निरंतर प्रेरणा और प्रोत्साहन देते हुए सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को राजभाषा निति की जानकारी दी जाए, ताकि वह अपना दायित्व सही ढंग से निभा पाएं।

वर्तमान समय में सारे अधिकारियों और कर्मचारियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की कामना करता हूं और साथ ही कार्यालय में राजभाषा के प्रचार–प्रसार हेतु प्रकाशित गृह पत्रिका के अविरत प्रकाशन को साकार करने में सहायक आपके योगदान एवं सहयोग के प्रति धन्यवाद अदा करता हूं।

शुभकामनाओं के साथ,

जे एस रेड्डी

(डॉ जे. एस. रेड्डी)
अपर निदेशक
निर्यात निरीक्षण परिषद

E-mail : eic@eicindia.gov.in
Website : www.eicindia.gov.in
ग्राम : निर्यातगुण
Grames : Shipmentquality
दूरभाष
Phone } 011-20815386 / 87/ 86

निर्यात निरीक्षण परिषद्
(आईएसओ 9001:2008 प्रमाणित संस्थान)
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार
(दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर,
पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली–110023)
EXPORT INSPECTION COUNCIL
(An ISO 9001:2008 Certified Organisation)
(Ministry of Commerce & Industry, Govt. of India)
(2nd Floor, B-Plate, Block-1, Commercial Complex,
East Kidwai Nagar, New Delhi-110023)

संपादकीय

प्रिय पाठकगण,

निर्यात निरीक्षण परिषद द्वारा प्रकाशित छमाही गृह–पत्रिका **''मंथन''** के अप्रैल, 2020 अंक को आपके सामने समर्पित करते हुए मुझे अत्यधिक खुशी है।

हिन्दी, भारत सरकार तथा कई राज्यों की राजभाषा होने के साथ संपर्क भाषा तथा विश्व भाषा के रूप में भी अपने पंख फैला रही है। आज अंग्रेज़ी के बाद हिंदी ही वह भाषा है, जो संसार में दूसरे स्थान पर सर्वाधिक प्रचलित है। हम सब अपनी राजभाषा हिंदी को हृदय से स्वीकार करेंगे। इस उम्मीद के साथ, हिंदी के प्रचार–प्रसार में उत्तरोत्तर प्रगति हासिल करने में परिषद की गृह पत्रिका अपनी उत्कृष्ट भूमिका अदा करेगी।

मंथन पत्रिका को और अधिक आकर्षक बनाने के लिए आपके बहुमूल्य विचारों एवं सुझावों की हमें सदैव प्रतीक्षा रहेगी।

शुभकामनाओं के साथ,

(कन्नन कस्तुरी एन. एस.)
उप निदेशक (गैर तकनीकी)

निर्यात निरीक्षण परिषद की गतिविधियाँ

1. जी.ए.सी.सी. चीन के प्रतिनिधिमंडल ने इंदौर में भारतीय सोयाबीन अनाज प्रसंस्करण प्रतिष्ठानों का निरीक्षण करने के लिए अक्टूबर, 2019 के दौरान भारत का दौरा किया; और पीपुल्स रिपब्लिक ऑफ चाइना को सोयाबीन अनाज के बाजार पहुंच के लिए मुंबई में पोर्ट और संगरोध सुविधाएं।

(अपर निदेशक महोदय एवं निनिप के अधिकारीगण के साथ चीन का प्रतिनिधि मंडल के सदस्यगण)

2. निनिअ का डेस्क कार्यालय क्रमशः सितंबर और अक्टूबर, 2019 के दौरान अंडमान और निकोबार और लक्षद्वीप द्वीप समूह में खोला गया था। निनिप जागरूकता पैदा कर रहा है और इन दूरदराज के स्थानों से निर्यात को सुविधाजनक बना रहा है.

3. प्री–शिपमेंट निरीक्षण 4 नवंबर, 2019 से प्रभावी कीटनाशक अवशेषों के कारण अस्वीकृति को संबोधित करने के लिए बासमती चावल के साथ यूरोपीय संघ के निर्यात के लिए गैर–बासमती चावल के निर्यात के लिए पेश किया गया है।

4. शहद निर्यात में मूल मुद्दों को संबोधित करने के लिए निनिअ–मुंबई में स्थापित परमाणु चुंबकीय अनुनाद स्पेक्ट्रोस्कोपी (एन.एम.आर.) का उपयोग करके मूल और प्रामाणिकता के विश्लेषण की सुविधा।

5 अखिल भारतीय स्वच्छता और सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थान, कोलकाता, में दिनांक 21.10.2019 (01 दिन) के दौरान नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिती की 55वीं कोलकाता में बैठक।

6. निनिअ– मुंबई में भारतीय राज्यों और उप राज्यों के मत्स्य पालन अधिकारियों के लिए समुद्री क्षेत्र (एसईएमएस) में दिनांक 10.02.2020 से 14.02.2020 तक कौशल संवर्धन पर प्रशिक्षण।

7. विदेशी प्रशिक्षणः

क) श्री प्रवीण कुमार एम, सहायक निदेशक, निनिअ– कोलकाता, प्रयोगशाला ने बीटीएसएफ प्रशिक्षण "नमूना और विश्लेषण के तरीकों में आधिकारिक भोजन और फ़ीड नियंत्रण के संदर्भ में कोर्स मायकोटॉक्सिन" दिनांक 02–13 दिसंबर, 2019 से 15 दिन रोम में उपयोग किया है।

ख) श्री वसी असगर, सहायक निदेशक, निनिप से बीटीएसएफ प्रशिक्षण दिनांक 16–19 दिसंबर, 2019, 04 दिन का बैंकॉक में "सिद्धांतों और खाद्य सुरक्षा जोखिम विश्लेषण के तरीके" पर प्रशिक्षण लिया।

8. दिसंबर 2019 में आईएसओ–आईईसी 17025–2017 के अनुसार एनएबीएल द्वारा निनिअ– भुवनेश्वर में प्रयोगशाला का प्रत्यायन।

9. एमपीईडीए और एसईएआई द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित इंडिया इंटरनेशनल सीफूड शो में दिनांक 7–9 फरवरी, 2020 के दौरान–2020 में निनिप ने भाग लिया। निनिप ने कार्यक्रम के लिए ज्ञान भागीदार होने के कारण एक स्टाल लगाया था और इस कार्यक्रम के तकनीकी सत्र में भाग लिया था।

10. निनिप ने सुसंस्कृत झाड़ियों (ब्लैक टाइगर) में स्वच्छता नियंत्रण के निरीक्षण के लिए 1 से 6 मार्च 2020 के दौरान स्वास्थ्य, श्रम और कल्याण मंत्रालय (एमएचएलडब्लू) से जापानी प्रतिनिधिमंडल की यात्रा की सुविधा प्रदान की। प्रतिनिधिमंडल ने अपनी संतुष्टि व्यक्त की, और पाया कि निनिप का जापान को निर्यात होने वाले काले बाघों के चिंतन पर बेहतर नियंत्रण है। परिणामस्वरूप, जापान ने भारतीय ब्लैक टाइगर श्रिम्प के लिए निरीक्षण आदेश को हटा दिया है, जिससे आयात निरीक्षण नमूने की आवृत्ति 100 प्रतिशत से 30 प्रतिशत तक कम हो गई है, जो जापानी बंदरगाहों पर खेपों की शीघ्र निकासी की सुविधा प्रदान करेगा।

(अपर निदेशक महोदय एवं निनिप के अधिकारीगण एवं चीन के प्रतिनिधिमंडल सदस्यगण)

स्वच्छता पखवाड़ा - कार्रवाई रिपोर्ट 1-15 नवंबर, 2019

निर्यात निरीक्षण परिषद और इसके क्षेत्रीय संगठनों निर्यात निरीक्षण अभिकरणों सहित स्वच्छ्ता पखवाड़ा उनके सभी उप कार्यालयों सहित 01.11.2019 से 15.11.2019 तक मनाया गया। पखवाड़ा के दौरान, विभिन्न कार्यक्रमों / गतिविधियों को सामान्य उद्देश्य के साथ आयोजित किया गया था। स्वच्छ हमेशा सभी की सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए, क्योंकि सभी स्तरों पर स्वच्छता स्वस्थ मन और शरीर को अच्छे स्वास्थ्य, उच्च कार्य कुशलता और समग्र राष्ट्रीय विकास के लिए अग्रणी बनाती है। इस बात पर भी जोर दिया गया कि यह अभियान सिर्फ प्रतीकात्मक नहीं रहना चाहिए, बल्कि हर व्यक्ति के दैनिक जीवन में एकीकृत होना चाहिए। वाणिज्य विभाग द्वारा प्रदान किए गए दिशानिर्देशों के आधार पर विभिन्न गतिविधियों / कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिसमें सामान्य सफाई और परिवेश का सौंदर्यीकरण, नवीन / रचनात्मक गतिविधियाँ और पहल, जन जुटाना और सामुदायिक भागीदारी, जागरूकता अभियान शामिल हैं। इसके अलावा निनिप पूर्व ही कार्यालय रिकॉर्ड को डिजिटल करने के लिए ई–ऑफिस को लागू करने की पहल कर चुका है।

स्वछता पखवाड़ा के दौरान की गई गतिविधियों का तारीखवार विवरण निम्नलिखित है।

1 नवंबर 2019 को उद्घाटन, स्वच्छ्ता प्रतिज्ञा और प्रमुख स्थानों पर बैनरों का प्रदर्शन

निनिप / निनिअ के अधिकारियों और कर्मचारियों द्वारा स्वच्छ प्रतिज्ञा और स्वच्छ्ता पखवाड़ा के बैनर का प्रदर्शन। सभी अधिकारियों / कर्मचारियों के सदस्यों ने कार्यालय परिसर को साफ रखने, पुराने दस्तावेजों को ठीक से प्रबंधित करने और अन्य स्वच्छता संबंधी सुधारों में भाग लेने का संकल्प लिया।

जागरूकता अभियान

निनिप–दिल्ली में उत्पन्न स्वच्छता पर विचारों पर चर्चा

निनिअ–दिल्ली में स्वच्छ प्रतिज्ञा / बैनर प्रदर्शन आदि

निनिअ–कोलकाता में स्वच्छ प्रतिज्ञा / बैनर प्रदर्शन आदि

निनिअ–दिल्ली में स्वच्छ प्रतिज्ञा / बैनर प्रदर्शन आदि

निनिअ–कोलकाता में स्वच्छ प्रतिज्ञा / बैनर प्रदर्शन आदि

निनिअ–कोच्चि में स्वच्छ प्रतिज्ञा / बैनर प्रदर्शन आदि

निनिअ-कोच्ची द्वारा स्वच्छता गतिविधियों की एक रिपोर्ट

स्वच्छ भारत के प्रति माननीय प्रधान मंत्री जी के दर्शन को साकार करने के उद्देश्य से स्वच्छता गतिविधियों के भाग के रूप में निर्यात निरीक्षण अभिकरण–कोच्ची ने भारतीय समुद्री खाद्य संघ, केरल और नेटफिश–एमपीईडीए के सहयोग से मत्स्य पालन बंदरगाह, मुनंबम में दिनांक 9 नवंबर 2019 को स्वच्छ्ता अभियान का आयोजन किया है। स्वच्छता कार्यक्रम का उद्देश्य मत्स्य पालन बंदरगाह, मुनंबम की स्वच्छता और स्वच्छता की स्थिति में सुधार करना था।

उद्घाटन कार्यक्रम बंदरगाह परिसर में 09.30 बजे शुरू हुआ। डॉ. प्रमोद पी.के. सहायक निदेशक, निनिअ–कोच्ची ने सभा का स्वागत किया। श्री जयपालन जि., निनिअ–कोच्चि के (प्रभारी) ने मत्स्यन पत्तन एवं लैंडिंग केंद्रों की स्वच्छता और स्वच्छता की स्थिति में सुधार के महत्व पर जोर देते हुए अध्यक्षीय भाषण दिया। अपने भाषण में, उन्होंने जानकारी दी कि, केरल अंतर्राष्ट्रीय बाजारों में मत्स्य एवं मात्स्यिकी उत्पादों के निर्यात करने वाले अग्रणी राज्यों में से एक है। वर्तमान में हमारे क्षेत्र में 94 ईयू अनुमोदित और 23 गैर यूरोपीय संघ के अनुमोदित मात्स्यिकी उत्पादों का निर्यात करने वाले प्रतिष्ठान हैं। कई विदेशी नियामक प्राधिकरण जैसे खाद्य और पशु चिकित्सा कार्यालय यूरोपीय संघ, संयुक्त राज्य अमेरिका, रूसी संघ, चीन, वियतनाम, सऊदी अरब, ऑस्ट्रेलिया आदि देशों के खाद्य सुरक्षा / नियामक प्राधिकरण नियमित रूप से भारतीय समुद्री खाद्य नियंत्रण प्रणालियों का ऑडिट कर रहे हैं। समुद्री खाद्य फैक्टरियों के ऑडिट के दौरान, वे प्रसंस्करण इकाइयों से जुड़े प्राथमिक उत्पादन सुविधाओं सहित लैंडिंग केंद्रों, मत्स्यन बंदरगाह, जलकृषि फार्म आदि का दौरा करते हैं, ताकि यह पुष्टि हो सके कि ये सुविधाएं स्वच्छता और स्वच्छता संबंधी आवश्यकताओं को पूरा कर रही हैं। प्रसंस्करण और निर्यात के लिए नियत मत्स्य संसाधन की ताजगी और गुणवत्ता को बनाए रखने में लैंडिंग साइट / नीलामी केंद्रों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इस संबंध में, यदि मत्स्यन बंदरगाह द्वारा न्यूनतम स्वच्छता और स्वच्छता आवश्यकताओं को पूरा नहीं किया जाता है, तो यह उत्पाद की गुणवत्ता पर प्रतिकूल प्रभाव डालेगा, जो हमारे उत्पादों को विदेशी अस्वीकृति का कारण बन सकता है। इस दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए, केरल के चारों ओर स्थित प्रसंस्करण प्रतिष्ठानों को कच्चे माल की जरूरत को पूरा करने वाले मुनम्बम फिशरीज हार्बर में स्वच्छता कार्यक्रम चलाना बहुत महत्वपूर्ण कार्य है। उन्होंने कहा कि सभी बंदरगाहों को आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित करने की आवश्यकता है और स्वच्छता / स्वच्छता की स्थिति में सुधार किया जाना है, ताकि किसी भी भय के बिना कोई भी विदेशी स्वास्थ्य अधिकारियों को ऑडिट के लिए हमारे बंदरगाह की पेशकश की जा सके। उन्होंने आयात करने वाले देशों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आवधिक अंतराल पर कोच्ची और मुनम्बम में इस तरह के कार्यक्रम जारी रखने की इच्छा व्यक्त की।

कार्यक्रम का उद्घाटन पल्लिप्पुरम ग्राम पंचायत के अध्यक्ष श्री.पी.के. राधाकृष्णन ने किया। अपने उद्घाटन भाषण के दौरान, श्री राधाकृष्णन ने निनिअ कोच्ची, एसईएआई और नेटफिश एमपीईडीए द्वारा मुनंबम बंदरगाह की स्वच्छता की स्थिति में सुधार के लिए किए गए प्रयासों के लिए बधाई दी। उन्होंने भारत से संदूषण मुक्त समुद्री खाद्य व्यापार के लिए नियमित अंतराल पर बंदरगाह स्वच्छता और अपशिष्ट निपटान की आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला।

श्री.एम.एस.सजू, संयुक्त निदेशक, मत्स्यन विभाग, एरणाकुलम क्षेत्र, श्रीमती सुनीला दयालू, पल्लीपुरम ग्राम पंचायत सदस्य, डॉ. जोइस वी. थॉमस, मुख्य कार्यकारी नेटफ़िश, एमपीडीईए, श्री. हरिकृष्णन, श्री. के. सी. जयन, सीफूड एक्सपोर्टर्स एसोसिएशन, केरल क्षेत्र के प्रतिनिधि और श्रीमती आन्सी एम. जे., सहायक कार्यकारी अभियंता, हार्बर इंजीनियरिंग विभाग, मुनम्बमने बधाई भाषण प्रस्तुत किए। पल्लीपुरम ग्राम पंचायत की सदस्या श्रीमती सुनीला दयालु ने अपने गाँव के मत्स्यन क्षेत्र में इस तरह के स्वच्छता कार्यक्रम के लिए उन्हें आमंत्रित करने के लिए आभार व्यक्त किया। श्री.एम.एस. सजु ने मत्स्यन विभाग, एरणाकुलम क्षेत्र के कार्यक्रम में मत्स्य विभाग को आमंत्रित करने के लिए आभार व्यक्त किया। उन्होंने बंदरगाह के किसी भी विकासात्मक गतिविधियों के लिए आयोजकों के साथ जुड़ने के अपने समझौते से अवगत कराया और मत्स्य पालन विभाग से सभी सहायता की पेशकश की। नेट फिश एमपीईडीए के मुख्य कार्यकारी डॉ. जॉइस वी. थॉमस ने आयोजकों द्वारा किए गए प्रयासों की सराहना की। उन्होंने ऐसे बंदरगाह सफाई कार्यक्रमों में नेटफिश के निरंतर सहयोग का आश्वासन दिया क्योंकि इससे अंतरराष्ट्रीय मानकों को पूरा करने के लिए मत्स्यन बंदरगाह की स्वच्छता और स्वच्छता की स्थिति में सुधार करने में मदद मिलेगी। श्री. हरिकृष्णन और श्री. के. सी. जयन, सीफूड एक्सपोर्टर्स एसोसिएशन, केरल क्षेत्र के प्रतिनिधियों ने सामान्य रूप से केरल के बंदरगाह की वर्तमान स्थिति के बारे में अपनी चिंता व्यक्त की है। प्रत्यक्ष लाभकारी होने के नाते, उन्होंने निनिअ, एमपीईडीए या राज्य मत्स्यन विभागों द्वारा आयोजित किसी भी आवधिक सफाई कार्यकर्ताओं के साथ जुड़ने की प्रतिबद्धता व्यक्त की। श्रीमती आन्सी एम.जे, सहायक कार्यकारी अभियंता, हार्बर इंजीनियरिंग विभाग, मुनम्बम ने केरल में मत्स्यन क्षेत्र के लाभ के लिए इस तरह की एक अच्छी पहल करने के लिए आमंत्रित करने के लिए उनका आभार व्यक्त किया। नेटफिश के राज्य समन्वयक श्री संतोष एन.के. ने धन्यवाद प्रस्ताव किया।

स्वछता कार्यक्रम में कुल 75 प्रतिभागी शामिल थे, जिसमें निनिअ–कोच्ची, सी–फूड एक्सपोर्ट एसोसिएशन ऑफ इंडिया और समुद्री खाद्य उद्योग के प्रतिनिधि, नेट फिश एमपीईडीए, राज्य मत्स्य विभाग के प्रतिनिधि और मछुआरा समाज के सदस्य शामिल थे।

श्री जि. जयपालन, उप–निदेशक प्रभारी, निनिअ–कोच्ची मत्स्य पालन हार्बर, मुनम्बम में स्वच्छता गतिविधियों के उद्घाटन कार्यक्रम के दौरान भाषण दे रहे हैं

FISHING HARBOUR MUNAMBAM

स्वच्छ भारत अभियान
SWACHH BHARAT MISSION

10 से 11 नवंबर 2019 तक निनिअ–कोच्ची के कर्मचारियों द्वारा जेनरेटर रूम, वाहन पार्किंग क्षेत्र और आसपास सहित कार्यालय परिसर के बाहरी क्षेत्र की सफाई की गई

12 से 13 नवंबर 2019 तक प्रयोगशाला खंड, कार्य क्षेत्र, स्लैब, रासायनिक और मीडिया रैक, भंडारण सेल्फ, उपकरण की प्रयोगशाला में सफाई की गई, जबकि रसायनों और मीडिया को फिर से व्यवस्थित किया गया

कैबिनेट, सीढ़ी, कांच की खिड़कियों को साफ किया गया, प्रयोगशाला में भी पुराने रासायनिक घोल, नमूने आदि को छोड़ कर व्यवस्थित किया गया।

आनंदमय गतिविधियों के माध्यम से बच्चों के बीच स्वच्छता का संदेश फैलाने के लिए कर्मचारियों के बच्चों के बीच 14 से 15 नवंबर 2019 तक चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के विजेताओं के बीच उपहार वितरित किए गए।

बच्चे चित्रकला कार्यक्रम में भाग लेते हुए

बच्चों द्वारा विरचित चित्र

पुरस्कार ग्रहण करते हुए बच्चे

प्रस्तावनाः शहद और पारंपरिक विश्लेषणात्मक प्रणालियां

सतीश सी. शुक्ला, सहायक निदेशक (तकनीकी)
निर्यात निरीक्षण अभिकरण, मुंबई

शहद मधुमक्खियों द्वारा उत्पादित प्राकृतिक मीठा पदार्थ है (विशेष रूप से विभिन्न प्रजातियों के साथ एपिस जनस द्वारा)। मधुमक्खियाँ पौधों का मकरंद (पुष्प पुंज) या मधुरस (पौधों के जीवित भागों के स्राव या पौधों पर पौधों को चूसने वाले कीटों के उत्सर्जन) को इकट्ठा करती हैं। मधुमक्खियाँ अपने स्वयं के विशिष्ट पदार्थों के साथ इन एकत्रित मकरंद / मधुरस को परिवर्तित करती हैं जो पुनर्निक्षेप की प्रक्रिया द्वारा निर्मित होती हैं।

शहद मधुमक्खियों का भोजन होता है। एक सामान्य आकार के छत्ते में रहने वाली मधुमक्खियों को सर्दियों में भोजन के लिए 10 से 15 किलो शहद की जरुरत होती है लेकिन मौसम अच्छा होने पर करीब 25 किलो शहद एक छत्ते में तैयार हो सकता है और इस तरह जरुरत से ज्यादा तैयार हुआ शहद इंसानों द्वारा इकट्ठा कर लिया जाता है। खाने की तलाश में मधुमक्खियां फूलों पर मंडराती रहती है और अपनी नली जैसी जीभ से फूलों का रस चूसकर इसे अपने पेट में जमा करती जाती हैं। एक मधुमक्खी इतना मकरंद पी सकती है कि उसका वजन मधुमक्खी के वजन का एक तिहाई तक होता है। भरपेट मकरंद पीने के बाद मधुमक्खी का पेट सामान्य से ज़्यादा लम्बा हो जाता है। फूलों की मकरंद ग्रंथियों में पाए जाने वाले ये मकरंद शक्कर का घोल होता है जिसमें लगभग 25 से 50 प्रतिशत तक शक्कर होती है। इसके बाद इस मकरंद को छत्ते के खानों (चैम्बर्स) में रखा जाता है। इस रस में से पानी को सुखाने के लिए मधुमक्खियां अपने पंख फड़फड़ाकर हवा करती हैं और जब इसमें पानी की मात्रा 18 प्रतिशत से भी कम रह जाती है तब इस रस से भरे खानों को मोम की एक पतली परत से ढ़क दिया जाता है। ये ढ़का हुआ शहद बिना ख़राब हुए हमेशा तक रखा जा सकता है इसलिए कहा भी जाता है कि शहद जितना पुराना होता है उतना ही फायदेमंद रहता है।

मकरंद को पेट में जमा करके मधुमक्खियां छत्ते पर जाती हैं जहाँ ये रस बाकी मधुमक्खियों को दिया जाता है। ये मधुमक्खियां इस मकरंद को करीब आधे घंटे तक चबाती हैं और इसमें अपने मुँह की ग्रंथियों से निकलने वाले एंजाइम मिलाती हैं।

आम तौर पर, शहद की विशिष्टता अलग–अलग शर्करा (मुख्य रूप से ग्लूकोज और फ्रुक्टोज) के रासायनिक घटक अनुपात के साथ भिन्न होती है, जो कई प्राकृतिक कारकों, जैसे कि भौगोलिक, वनस्पति या पुष्प मूल, जलवायु और मौसमी से जुड़ी होती है। शहद की गुणवत्ता अन्य बाहरी कारकों जैसे पर्यावरणीय कारकों, मधुमक्खी पालनकर्ताओं द्वारा शहद उपचार विधियों, शहद की सही लेबलिंग, भंडारण की स्थिति, और उत्पादकों द्वारा जानबूझकर मिलावट से प्रभावित होती है।

शहद उत्पादों की किस्में उनके पुष्प और भौगोलिक स्थानों के आधार पर जानी जाती हैं। भारत में, शहद की विभिन्न किस्मों का उत्पादन किया जाता है, क्योंकि भारत को विभिन्न मौसम पैटर्न और विभिन्न परिदृश्यों के लिए जाना जाता है। प्राकृतिक शहद की प्रमुख कुछ किस्में हैं : भारतीय मूल की शहद की किस्में हैं– रेपसीड / सरस शहद, नीलगिरी शहद, लीची शहद, सूरजमुखी शहद, करंज / पोंगामेई शहद, मल्टी–फ्लोरा हिमालयन शहद, बबूल शहद, वाइल्ड फ्लोरा शहद, मल्टी और मोनो फ्लोरल।

शहद 100% प्राकृतिक होना चाहिए, लेकिन शहद की मांग में वृद्धि और सीमित उत्पादन ने शहद उत्पादकों को आर्थिक लोभ से शहद मिलावट की ओर प्रेरित किया है।

मिलावट के कई तरीके हैं जिनमें शामिल हैं:

(i) शहद के लिए एक बहिर्जात चीनी (सस्ती चीनी) स्रोत का जानबूझकर जोड़ (नकली शहद)

(ii) उत्पादन के मौसम में मधुमक्खी पालन के लिए चीनी का उपयोग (जो निषिद्ध है)।

मधुमक्खी कॉलनियों को बनाए रखने के लिए मधुमक्खी पालन सर्दियों के दौरान अधिकृत है, लेकिन उत्पादन के मौसम के दौरान बंद कर दिया जाना चाहिए, जब प्राकृतिक रूप से खिलाने के स्रोत व्यापक रूप से उपलब्ध हैं, और (iii) भौगोलिक और वानस्पतिक उत्पत्ति (कपटपूर्ण शहद) की झूठी घोषणा; जिसमें, अधिक मात्रा में उत्पाद के व्यापार करने के लिए अल्ट्रासेन्ट्रिफिकेशन द्वारा परागण को हटाना अक्सर होता है। इसलिए, कोडेक्स एलेमेंटेरियस (शहद के लिए कोडेक्स स्टैंडर्ड) और यूरोपीय संघ (ईयू–काउंसिल डायरेक्टिव) के वर्तमान मानकों ने उनकी संरचना के आधार पर शहद की गुणवत्ता निर्धारित करने के लिए भौतिक और रासायनिक माप का प्रस्ताव किया है।

आजकल, मिलावट को अलग करने और उत्पाद की प्रामाणिकता को बनाए रखने के लिए कई विश्लेषणात्मक प्रक्रियाओं का प्रदर्शन किया जाता है। शहद की उत्पत्ति का निर्धारण करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली तकनीकों में मेलिसोप्लिनोलॉजिकल विश्लेषण और इंद्रिय ग्राही विशेषताओं का मूल्यांकन है। लेकिन ये विधियां समय लेने वाली हैं और अक्सर ऑपरेटर निर्भर करते हैं। इसके अलावा, कुछ प्रकार की मिलावट (जैसे, शहद के लिए चीनी को केंद्रित करता है) का शायद ही पता लगाया जा सके। हालांकि, विभिन्न विश्लेषणात्मक क्रोमैटोग्राफिक तरीके जैसे उच्च–प्रदर्शन तरल क्रोमैटोग्राफी (एचपीएलसी), गैस क्रोमैटोग्राफी (जीसी), इलेक्ट्रोकेमिकल डिटेक्टर के साथ तरल क्रोमैटोग्राफी, आईआरएमएस (सी 4–प्लांट जैसे गन्ना या भूलभुलैया), और एलसीआईआरएमएस (सी 3–प्लांट जैसे चावल), गेहूं, बीट, आदि) का उपयोग रासायनिक संरचना को प्राप्त करने और शहद की संभावित मिलावट का पता लगाने के लिए किया गया है। एफटी–रमन, और एफटी–आईआर जैसे कंपन स्पेक्ट्रोस्कोपिक तरीकों को अतिरिक्त रूप से शहद की प्रामाणिकता की जांच करने और अपने प्रमुख यौगिकों की मात्रा निर्धारित करने के लिए स्क्रीनिंग तकनीक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन, इनमें से कुछ तरीकों में कुछ प्रकार के नमूना पूर्व–उपचार शामिल हैं, कुछ तरीके और प्रोटोकॉल अक्सर जांच के तहत शहद के प्रकार पर निर्भर करते हैं। अक्सर, बेहतर प्रदर्शन करने के लिएए विभिन्न हाइफ़नेटेड संयोजन तकनीकों का उपयोग

करने की आवश्यकता होती है और वर्णित विधियों की स्पेक्ट्रो तकनीक सुविधा प्राप्त की जाती है; लेकिन ये बेहद खर्चीले, समय लेने वाले होते हैं, और शहद के व्यापार मानदंडों के लिए पूरी तरह से प्रजनन योग्य नहीं हो सकते हैं।

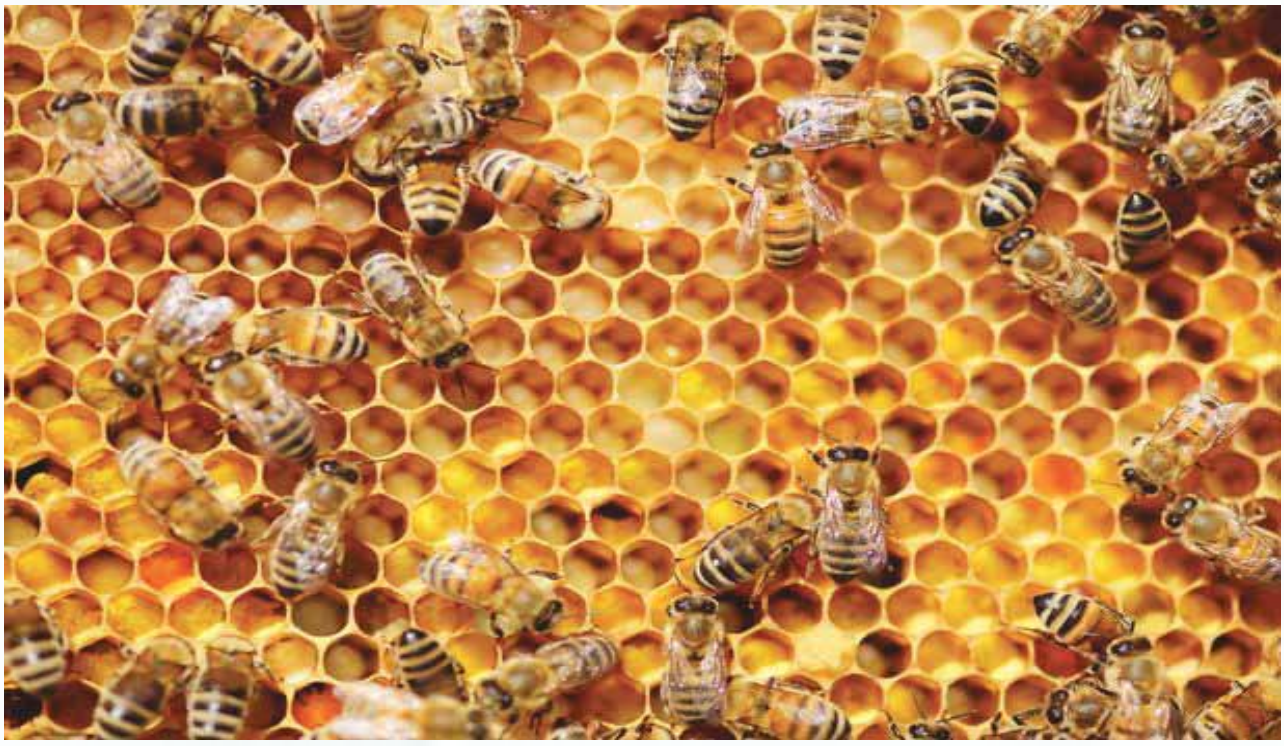
शहद की रूपरेखा में एनएमआर स्पेक्ट्रोस्कोपी का लाभ और व्यवहार्यता:

अन्य विश्लेषणात्मक तरीकों के विपरीत, परमाणु चुंबकीय अनुनाद (एन.एम.आर.) स्पेक्ट्रोस्कोपी तकनीक के लक्षित / पर्यवेक्षित (विशिष्ट रासायनिक पारी मूल्यों पर विचार) और गैर–लक्षित / असुरक्षित विश्लेषण (संपूर्ण स्पेक्ट्रम पर विचार) के अपने फायदे हैं। इस प्रकार का विश्लेषण न केवल मिलावट की पहचान करने में मदद करता है, बल्कि शहद की गुणवत्ता को साबित करने और इसकी प्रामाणिकता को चिह्नित करने में भी प्रमुख भूमिका निभाता है। एनएमआर स्पेक्ट्रोस्कोपी की विशिष्टता के पीछे इसके निहित लाभ है, अर्थात् गैर–आक्रामक दृष्टिकोण, तकनीकी समय के भीतर डेटा प्राप्त करना अपेक्षाकृत आसान है (जो कि अधिकांश विश्लेषणात्मक तकनीकों की तुलना में अपेक्षाकृत तेज है), और प्रतिलिपि प्रस्तुत करने योग्यता / दोहराव एनएमआर स्पेक्ट्रोस्कोपी के प्रमुख लाभ हैं। इसलिए, एन एम आर परिणामी वर्णक्रमीय जानकारी आसानी से केमोमेट्रिक्स के साथ जोड़ा जा सकता है। बायोमार्कर और मूल भेदभाव (पराग विश्लेषण के पूरक) की खोज के लिए खाद्य उद्योग में यह बहुत उपयोगी है। भौगोलिक या वनस्पति मूल के विभिन्न समूहों को प्राप्त करने के लिए एक आयामी 1. एच एन.एम.आर. स्पेक्ट्रम निर्धारक विश्लेषण)।

रासायनिक घटकों की संरचनात्मक जानकारी प्राप्त करने में एनएमआर एक अनिवार्य उपकरण है; इसलिए, इसका उपयोग भोजन जैसे जटिल प्रणालियों में घटकों के संरचनात्मक गुणों को समझने में किया जा सकता है। विशेष रूप से, 1 एचएनएमआर स्पेक्ट्रोस्कोपी को फिंगरप्रिंटिंग तकनीक के रूप में भी माना जा सकता है, क्योंकि इसमें विभिन्न वनस्पति मूल के मार्करों को मात्रा देने में संभावित अनुप्रयोग हैं। इसके अलावा, एक पूर्व संतृप्ति मॉड्यूल के साथ 1 डी एन ओ ईएसवाई पल्स अनुक्रम का उपयोग करके दर्ज किए गए 1 एच एन एमआर स्पेक्ट्रम पानी के प्रतिध्वनि के मास्किंग को दबा देता है और इसके परिणामस्वरूप रासायनिक घटकों की मात्रा कम सांद्रता में होती है।

निष्कर्ष

शहद का उपयोग न केवल प्राकृतिक स्वीटनर के रूप में किया जाता है, इसके अलावा इसका चिकित्सा शास्त्र में बहुत महत्व है। स्वास्थ्य चेतना वृद्धि ने शहद की मांग बढ़ा दी है, लेकिन सीमित उत्पादन (जलवायु / कीटनाशक प्रभाव) के कारण, शहद उत्पादक आर्थिक रूप से अवैध प्रथाओं के लिए प्रेरित होते हैं। इसके लिए चिंता का विषय है, एन.एम.आर. एक विश्लेषणात्मक उपकरण है, जिसमें एक उत्कृष्ट कल्पना ट्रायल प्रतिलिपि प्रस्तुत करने योग्यता / पुनरावृत्ति है और जो नमूना प्रमाणीकरण और मिलावट की भविष्यवाणी करने के लिए केमोमेट्रिक विश्लेषण के साथ संयोजन करने में मदद करता है। इसलिए एन.एम.आर. शर्करा जोड़ने की मिलावट की पहचान करने के लिए एक मार्ग प्रशस्त करता है, इसके अलावा विभिन्न किण्वन प्रक्रिया (लंबे भंडारण या अनुचित तापमान रखरखाव) पर भी नजर रखी जा सकती है।



ध्यान से परमात्मा की अनुभूति

ब्रजेश कुमार शर्मा, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक
निनिप, नई दिल्ली

इस ब्रह्माण्ड में एक ही ध्वनि गूंज रही है। उसको नाद कहा जाता है 'अनहद नाद'। उस ब्रह्म नाद को जब हम सुनते हैं, उसका उच्चारण करते हैं तब ऊर्जा हमारे अंदर उतरने लगती है। यह ध्वनि है ओ3म् की, जिसे किसी ने बनाया नहीं है, यह तो ब्रह्माण्ड में लगातार गूंज रही है। इसका हम जितना लगातार उच्चारण करते हैं, उससे शांति, शक्ति, समृद्धि, सकारात्मकता का विकास होता है तथा नकारात्मक विचारों का नाश होता है। ओ3म् ईश्वर से एक करता है। जब उससे एक हो जाएंगे तो वृद्धि अवश्य होगी। मन को साधिए। अपने आप को व्यर्थ की बातों में उलझाकर अपनी जिंदगी को व्यर्थ न करें। निराशा में मन को न उलझाएं, नहीं तो ऊर्जा का नाश होता रहेगा।

परमात्मा ने आपको एक मकसद से भेजा है। अपने आप को पहचानने का प्रयास कीजिए। आप स्वयं भगवान को पा सकते हैं। बस अपने कदम, अपनी ऊर्जा को अंदर केन्द्र की तरफ मोड़िए। परमेश्वर अंदर ही हैं। तीर्थों का तीर्थ हमारे भीतर ही है। उसमें भीतर प्रवेश करना है, जहां अमृत का झरना बह रहा है।

वह आपको पाना है ध्यान द्वारा, ध्यान की तरफ हमें कदम बढ़ाने हैं। ध्यान की ओर चलना तभी संभव होगा, जब आपका हर कृत्य शांति के साथ होगा। एक साधक की पहचान शांति से होती है। तो शांति सूचक है आपकी आंतरिक दशा की। जब आप बाहर से उलझना बंद कर देंगे तब आपके व्यक्तित्व

में निखार आता है। जीवन के हर क्षण में जीवंत रहना सीख लीजिए। इससे जो धारा सूख गई है वह प्रवाहित होने लगेगी। परमात्मा की अनुभूति होने लग जाती है। ध्यान की क्रियाओं का क्रम बनाकर यदि लगातार अभ्यास करेंगे तो जब आप नेत्र बंद करके बैठेंगे, तो शांति आनी शुरू हो जाएगी। ओ3म् की ध्वनि सहज रूप से सुनाई देने लग जाएगी। यही परम अवस्था है।

जब सिर्फ शब्द बोलते हैं तो परमात्मा नहीं सुनता। हृदय को परमेश्वर से जोड़े रखिए। हर समय आपका ध्यान उसी ईश्वर में लगा रहे। 24 घंटे आप उसी के रंग में रंगे रहें। आप एक कदम बढ़ाएगें, तो परमेश्वर चार कदम आगे बढ़कर आपका हाथ थामेगा।

परमात्मा क्या है?

मैं कहाँ से शुरू करूँ यह अनमोल बात? चलिए भगवद्गीता से शुरू करता हूँ। अर्जुन और श्रीकृष्ण के बीच में सवांद, भगवद्गीता। जहाँ अर्जुन ने को श्रीकृष्ण को जब अपना वास्तविक रूप दिखाने की बात कही तो उन्होंने कहा कि तुम इस तरह से नहीं देख पाओगे उसके लिए मुझे तुम्हे अलग अलौकिक आँखे देनी पड़ेगी तब तुम समझ पाओगे कि मैं क्यां हूँ। इसलिए एक बात निश्चित है कि आप इस तरह से नहीं जान सकते इस शरीर में उपलब्ध समझ के बल से।

थोड़ा और आगे चलते है।

श्रीमद्भागवद्गीता अध्याय 7 श्लोक 24–जिसका हिंदी में आशय है कि–

बुद्धिमान पुरुष मेरे अनुमत अविनाशी परम भाव न जानते हुए मन इन्द्रियों से परे मुझ सचिच्दानंद परमात्मा को मनुष्य की भांति जन्मकर व्यक्तिभाव को प्राप्त हुआ मानते है।

फिर श्लोक 25–

अपनी योगमाया से छिपा हुआ मैं सबके प्रत्यक्ष नहीं होता, इसलिए यह अज्ञानी जनसमुदाय मुझ जन्मरहित अविनाशी परमेश्वर को नहीं जानता अथार्थ जन्मे मरने वाला समझता है।

दो बाते मैंने बताई है एक तो लौकिक आँखों द्वारा नहीं जान सकते। केवल लौकिक आँखों द्वारा ही नहीं, बल्कि अन्य किसी भी इंद्री के द्वारा नहीं जान सकते। मन के द्वारा भी नहीं जान सकते।

दुसरे हमें अपनी सोच से परमात्मा को व्यक्तिभाव से अलग करना होगा। श्रीमद्भागवद्गीता का दसवाँ अध्याय विभुतोयोग कहा गया है. जिसमे परमात्मा की विभूतियों के बारे में बताया गया है। वो इसलिए बताया गया है क्यूंकि अर्जुन ने एक प्रश्न पूछा था कि –

हे योगेश्वर! मैं किस प्रकार निरंतर चिंतन करता हुआ आपको जानू और हे भगवान्! आप किन–किन भावों में मेरे द्वारा चिंतन करने योग्य है। (अध्याय 10 श्लोक 17)

इस अध्याय श्रीकृष्ण ने बताया है कि हे अर्जुन, तू जीवन की हर वस्तु में मुझ परमात्मा को देख, हर भाव में परमात्मा को देख, हर रिश्ते में परमात्मा को देख, जीवन के हर आयाम में परमात्मा को देख।

व्यक्तिभाव से हट कर देख। मनुष्य और विभिन्न प्रकार के जीव मेरे द्वारा बनाये गए है मैं केवल अपनी एक कृति जैसा कैसे हो सकता हूँ।

हमने परमात्मा को भी अपने हिसाब से गढ़ लिया है। भारत के भगवान् का चेहरा हम भारतीयों से मिलता जुलता होगा और विदेश में भगवान् का चेहरा उनके हिसाब से होगा। हम कहते तो है कि भगवान् एक है और हर धर्म एक ही भगवान् की बात करता है पर जब अमल में लेन की बात आती है तो हमें अपने चेहरों मोहरों से मिलती जुलती आकृतियाँ चाहिए होती है।

पानी अगर हर जगह एक जैसा है तो अपनी पुरे अवस्था में वो हर जगह एक जैसा होना भी चाहिए। ऐसे तो गड़बड़ हो जाएगी अगर भारत का पानी अलग हुआ और दूसरी जगहों का अलग।

सिक्ख धर्म के संस्थापक परमगुरु श्री नानकदेव जी ने जो ईश्वर का निरूपण किया वो कमाल का है–एक बहुत ही बड़ी बात कही उन अति महान संत ने, कि–सोचे सोचि न होवई जे सोची लख बार–इसका मतलब है कि उसे सोचा तो जा ही नहीं सकता इसलिए सोचने पर क्यों समय ख़राब करते हो। एक बार क्यूँ चाहो तो लाखो बार सोच कर देख लो–नहीं सोच पाओगे–क्यूंकि सोचे सोचि न होवई जे सोची लख बार – उन्होंने भी जपने की बात कही–वही बात श्री कृष्ण ने निरंतर चिंतन के माध्यम से कही।

और जो परमगुरु श्री नानकदेव जी ने जप जी साहब के शुरू होते ही मूलमंत्र में कह दी वो कमाल की है –

इक ओंकार सतनाम

इक ओंकार सतिनाम, करता पुरखु निरभऊ।

निरबैर, अकाल मूरति, अजूनी, सैभं गुर प्रसादि!!

जप आद सचु जुगादि सच।

है भी सचु नानक होसी भी सच।।

सोचे सोचि न होवई जे सोची लख बार।

चुपै चुप न होवई जे लाइ रहा लिवतार।

भुखिया भुख न उतरी जे बना पुरीआं भार।

सहस सियाणपा लख होहि, त इक न चले नाल।

किव सचियारा होइए, किव कूड़ै तुटै पाल।

हुकमि रजाई चलणा 'नानक' लिखिआ नाल।''

यहाँ उन्होंने सोचने का तरीका भी बता दिया। जपना है उसका नाम और साथ में उसके, उस खुदा के, परमात्मा के, परवरदिगार के गुणों को भी ख्याल में रखना है। सोच से परमात्मा को व्यक्तिभाव से अलग कर दिया परम गुरु नानक देव जी ने। सोचने पर भी रोक लगा दी। एक दम सटीक बात। बिलकुल सच बात।

यही वेदांत कहता है, यही गीता कहती है, यही कुरान कहती है, यही बाइबिल कहती है, यही जैन धर्म कहता है, यही गौतम बुद्ध ने कहा।

पर परम गुरु श्री गुरुनानक देव जी महाराज ने इतना सरल करके कह दिया कि कमाल ही कर दिया। क्यूँ सोच रहे हो कि मैं कौन हूँ–ईश्वर कौन है क्यां है–जबकि तुम यह बात सोच ही नहीं सकते–सोचे सोचि न होवई जे सोची लख बार–यह सोचने का विषय ही नहीं है। यह मन में आ ही नहीं सकता। मन को हटाना होगा, जप से, निरंतर चिंतन से, वो है बस यही सोचना है वो क्या है, कैसे है यह नहीं, कभी भी नहीं। क्यूंकि मन को इस प्रश्न का उतर पता नहीं है। फिर मन जो है वो अपने हिसाब से बहुत कुछ बताना शुरू कर देगा जोकि सही नहीं होगा क्यूंकि मन नहीं सोच सकता इस बारे में।

बस यूँ समझ लीजिये कि आपके और ईश्वर के बीच में कोई अगर है तो वो आपका मन है। और कोई भी अड़चन नहीं है, कोई भी नहीं। आपका, हम सब का सीधा सम्बन्ध है उस से, पर बीच में कोई है तो वो मन है। मन इन्द्रियों के हिसाब से सोचता है और यह बात ही इन्द्रियातीत है।

हम मानव रूपी यत्र के माध्यम से जो भी सोचेगे वो एक यंत्र का सोचना ही तो माना जायेगा। वैसे भी सोच तभी है जब मन है। सोचो से ही तो बना है मन। सोच कौन रहा है एक यंत्र। सोचने वाला न तो वो यंत्र है और न हीं उस यंत्र का तंत्र है यानि कि मन।

फिर सोचने वाला क्यां है। इसी बात से शुरू होगी परमात्मा की खोज यानि स्वयं की खोज से ही शुरू होगी उसकी खोज। क्यूंकि यही एक रास्ता है। यही एक सबूत बचता है। एक ही सबूत–हमारा होना। क्यूंकि सब कुछ ही तो नाशवान है। अगर सब कुछ, हमारे चारो ओर का मंजर यदि ख़त्म हो जाये तो कुछ बचेगा तो हमारा होना बचेगा। यही एक सत्य है अभी हमारे पास कि मैं हूँ और यह बात कि मैं हूँ इसमें कभी कोई भी कमी नहीं आती, अन्य वस्तुओं के जैसे इस बात का क्षय नहीं होता। मैं बच्चा था तो भी मैं था, मैं जवान हुआ तो भी मैं हूँ और मैं उम्र के अगले पड़ाव में जाऊगा तो भी मैं होउगा। मैं नहीं ढलता समय के साथ जैसे मेरे चारो ओर की वस्तुएं और वातावरण ढल रहा है।

इसलिए स्वयं की खोज करनी होगी। पर मन से यह खोज हो नहीं सकती। इसलिए मन के पार जाना होगा। मन के पार जाकर सोच नहीं होगी। क्यूंकि सोचो को ही तो छोड़ना है। फिर जो बचेगा वो वही होगा जो वो होगा।

''आत्मा'' वो जिसे जलाया न जा सके, वो जिसे सुखाया न जा सके, वो जिसे गलाया न जा सके, वो जिसे काटा न जा सके, वो जिस पर सोचा न जा सके–श्रीमद्भागवद्गीता। यह कल्पना से परे है और मन से भी।

व्यायाम के फायदे

धीरज कुमार त्यागी, कनिष्ठ वैज्ञानिक सहायक
निर्यात निरीक्षण अभिकरण–कोलकाता (प्रयोगशाला)

व्यायाम या एक्सरसाइज करना स्वास्थ के लिए लाभदायक होता है, यह बात हर कोई जानता है। कई बार हम व्यायाम से बचने के बहाने खोजते हैं, या फिर हजार बार सोचने के बाद भी उसे अपनी दिनचर्या का अनिवार्य अंग नहीं बना पाते। लेकिन आपको बता रहें हैं, व्यायाम करने के वह फायदे, जिन्हें जानने के बाद आप इसके लिए बहाने नहीं ढूंढेंगे। जानिए बड़े फायदे –

1. व्यायाम हमारी मांसपेशियों को स्वस्थ रखता है, और शरीर में खून के बहाव को भी बेहतर बनाता है, जिससे आप स्वस्थ तो रहते ही हैं, सही ब्लड सप्लाई मिलने से दिमाग भी सक्रिय रूप से कार्य करता है, और नई ब्रेन सेल्स बनने में भी मदद मिलती है।
2. व्यायाम ब्लडप्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। नियमित व्यायाम करने से हाईब्लडप्रेशर तकरीबन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा ऐरोबिक्स भी ब्लडप्रेशर के लिए बेहद फायदेमंद होता है।
3. नियमित व्यायाम करने से मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और व्यायाम के बाद आराम करते समय भी कैलोरी बर्न होती है, जिससे तेजी से वजन कम होता है। इसके अलावा व्यायाम आपकी बढ़ती उम्र की गति को धीमा करके आपको अधिक समय तक स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है।
4. व्यायाम करने से तनाव व डिप्रेशन के साथ ही अन्य मानसिक समस्याएं खत्म हो जाती है। एक शोध के अनुसार नियमित व्यायाम का असर एंटीडिप्रेशन दवा की तरह होता है। सप्ताह में कुछ दिन लगभग आधा घंटा व्यायाम करने से डिप्रेशन के लक्षणों में सुधार आता है।
5. व्यायाम आपको शारीरिक दर्द से छुटकारा दिलाने में मदद करती है। इससे पीठ दर्द और हाथ पैरों में दर्द व खिंचाव होने की समस्या से निजात मिलती है। इसके अलावा यह शरीर में उर्जा के स्तर को बढ़ाकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है।
6. नियमित व्यायाम से रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम होता है और हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम कर एचडीएल कोलेस्ट्रॉल (गुड कोलेस्ट्रॉल) को बढ़ाने में मदद मिलती है। इससे हृदय अधिक मात्रा में ब्लड पंप करता है, और हम अधिक मात्रा में ऑक्सीजन ले पाते हैं।
7. शरीर में उर्जा के स्तर को बढ़ाने और उसे बनाए रखने में व्यायाम बहुत फायदेमंद होता है। यह आपको दिनभर ताजगी बनाए रखने और आपको तरोताजा रखने में भी मदद करता है।

8. नियमित व्यायाम आपको कैंसर जैसे खतरनाक रोग से बचा सकती है। इससे विभिन्न प्रकार के कैंसर, खासतौर से कोलोन कैंसर और ब्लड कैंसर का खतरा कम हो जाता है।

9. व्यायाम करने से कार्य–क्षमता (स्टेमिना) बढ़ता है, जिससे हम अपना काम बेहतर और अच्छे तरीके से कर पाते हैं, इससे कार्य करने के क्षमता में इजाफा होता है।

10. व्यायाम करने पर रक्त संचार तेज होता है, जिससे त्वचा पर तेज और चमक बढ़ती है, और त्वचा स्वस्थ नजर आती है। तथा त्वचा में प्राकृतिक चमक भी आती है।

11. नियमित व्यायाम से ऑस्टियोपोरेसिस और आर्थराइटिस जैसी हड्डियों की बीमारियों से बचा जा सकता है।

12. जिन लोगों को पीठ का दर्द और खराब शारीरिक मुद्रा की शिकायत होती है, वे इन समस्याओं से व्यायाम करके निजात पा सकते हैं। व्यायाम पीठ के दर्द को दर्द मुक्त करने का सर्वश्रेष्ठ इलाज है।

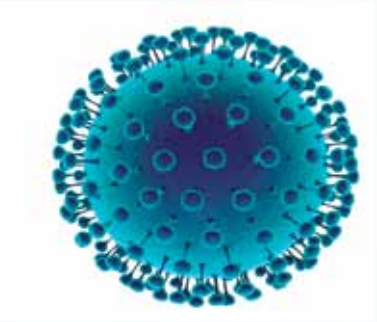
हमारा शरीर बहुत ही कीमती और महत्वपूर्ण है इसलिए थोड़े से आलस के कारण इसको बर्बाद नहीं करना चाहिए। इसको संसार का सबसे जटिल मशीन भी कहा जाता है। मनुष्य का जीवन असीम संभावनाओं से भरपूर है। लेकिन जीवन में कुछ पाने और उसका आनंद लेने के लिए हमारे शरीर का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है जिसके लिए हमें अपने दैनिक कार्यों के साथ ही प्रतिदिन कम से काम 20–30 मिनट तक व्यायाम करने के लिए समय जरूर निकालना चाहिए जिससे की हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सके।

वाइरस-विष

डी. पीर मोहम्मद, सहायक निदेशक (प्रभारी)
निर्यात निरीक्षण अभिकरण–कोलकाता (प्रयोगशाला)

एक दिन में सबसे ज्यादा सुने जाने वाला शब्द और लगभग हर व्यक्ति के नींद को उड़ाने वाला शब्द वायरस है। वायरस क्या है, इसमें कौन सी विशेष शक्ति है जो पूरी दुनिया को परेशान करती है।

जब और तब लोगों को बुखार आता है, यह दो या तीन दिनों तक रहता है और जब प्रभावित व्यक्ति चिकित्सक से परामर्श करता है, वह कहता है "आपको वायरल बुखार हो गया है, आप एक या दो दिन में ठीक हो जाएंगे"। अधिकांश लोगों को पता है कि अनदेखे घटकों के कारण खाद्य पदार्थ खराब हो जाते है खाद्य पदार्थ को खराब करने वाले यह घटक प्रकृति में हरे और काले के होते है। लोगों को भी पता है कि दही रात भर में ही जमेगा। यह हमेशा आश्चर्यचकित करता है कि बाल्टी और मग पर हरी परत कैसे दिखाई देती है।



सूक्ष्मजीवों में पांच समूह होते हैं, वे बैक्टीरिया, वायरस, कवक, प्रोटोजोआ और शैवाल हैं। यह नग्न आंखों से देखने के लिए बहुत छोटे हैं। सूक्ष्मजीव छोटी जीवित चीजें हैं, प्रकृति में सर्वव्यापी का अर्थ है हमारे चारों ओर पानी, मिट्टी और हवा में रहते हैं। मानव शरीर लाखों सूक्ष्मजीवों का भी घर है। कुछ सूक्ष्मजीव फायदेमंद होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं कुछ हमें बीमार बनाते हैं जिन्हें रोगाणु भी कहा जाता है।

आम प्रकार के सूक्ष्मजीवों से अधिकांश से सामान्य बीमारी हो सकती है, लोग वास्तव में एंटीबायोटिक दवाओं की तलाश करते हैं जो केवल जीवाणु रोगों के खिलाफ काम करेंगे। हालाँकि आम आदमी सभी प्रकार की बीमारी के लिए सेवन करता है उदाहरण के लिए कोल्ड।

वायरस सभी रोगाणुओं में सबसे छोटे हैं। वायरस बहुत छोटे सूक्ष्मजीव हैं, जिनका आकार व्यास में 0.02 से 0.4 माइक्रोमीटर है, जबकि बैक्टीरिया आमतौर पर 0.5 से 5 माइक्रोमीटर तक आकार में होते हैं। वायरस के कारण होने वाली सामान्य सर्दी के वायरस को राइनोवायरस नाम दिया गया है। उन्हें इतना छोटा कहा जाता है कि 500 मिलियन राइनोवायरस एक पिन के सिर पर फिट हो सकते हैं। वे अद्वितीय हैं क्योंकि वे केवल जीवित हैं और अन्य जीवित चीजों की कोशिकाओं के अंदर गुणा (Growth) करने में सक्षम हैं। वे जिस सेल में गुणा करते हैं, उसे होस्ट सेल कहा जाता है।

एक वायरस आनुवंशिक सामग्री के एक कोर से बना होता है, या तो डीएनए या आरएनए, एक सुरक्षात्मक कोट से घिरा होता है जिसे कैप्सिड कहा जाता है जो प्रोटीन से बना होता है। कभी–कभी कैप्सिड एक अतिरिक्त स्पाइकी कोट से घिरा होता है जिसे लिफाफा कहा जाता है। यही कारण है कि

एंटीबायोटिक्स वायरस के खिलाफ कार्रवाई नहीं करते। इसमें एंटीवायरल ड्रग्स की आवश्यकता होती है जो आनुवंशिक सामग्री या प्रोटीन कोट (कैप्सिड) या स्पाइक्स (लिफाफा) के मूल के खिलाफ काम करेंगे।

कई वायरस बीमारियों के लिए जिम्मेदार होते हैं। कुछ हानिरहित हैं और केवल एक मामूली ठंड को ट्रिगर करते हैं, जबकि अन्य एड्स से कोविड–19 (Covid-19) जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं। वायरस से होने वाली अन्य बीमारियों में इन्फ्लूएंजा ("फ्लू"), यकृत का खसरा या सूजन (वायरल हेपेटाइटिस) शामिल हैं।

वायरस पौधों, जानवरों और मनुष्यों में बीमारियों की एक विस्तृत श्रृंखला का कारण बनते हैं। वायरस केवल मेजबान की एक सीमित सीमा को संक्रमित कर सकते हैं और कई प्रजातियां विशिष्ट हैं। कहा जाता है कि एक संकीर्ण मेजबान सीमा है। पौधों को संक्रमित करने वाले वायरस जानवरों के लिए हानिरहित हैं, और अन्य जानवरों को संक्रमित करने वाले अधिकांश वायरस मनुष्यों के लिए हानिरहित हैं। व्यक्तिगत वायरस बीमारी के विशिष्ट पैटर्न का कारण बनते हैं, क्योंकि वायरस के प्रत्येक समूह की अपनी विशिष्ट मेजबान सीमा और सेल वरीयता होती है।

वायरस विभिन्न तरीकों से प्रेषित हो सकते है। उदाहरण के लिए, जैसे श्वसन मार्ग के माध्यम से प्रेषित हो सकते है। जब किसी संक्रमित व्यक्ति को खांसी होती है, या मल–मौखिक मार्ग से उत्पन्न होने वाली बूंदों (एरोसोल) के कारण हो सकता है जो तब होता है जब एक संक्रमित व्यक्ति से मल सामग्री अनजाने में भस्म हो जाती है। संभोग द्वारा विषाणु संचरण, दूषित रक्त उत्पादों से संपर्क, संक्रमित जानवरों (जूनोटिकवायरस) के संपर्क में या वैक्टर जैसे मच्छरों या टिक्स (आर्थ्रोपोड–बर्न (अरबो)) वायरस के माध्यम से भी प्रलेखित किया गया है।

पर्यावरण ज्यादातर परिवहन का कार्य करता है क्योंकि यह वायरस प्राप्त करता है, इसे बनाए रखता है या इसकी रक्षा करता है और इसे अतिसंवेदनशील मेजबानों तक पहुंचाता है। बीमारी से ग्रस्त व्यक्तियों या वाहक के द्वारा वातावरण में फ़ैल जाता है जब वायरस व्यक्तियों/ मेजबान में प्रवेश करता है, मेजबान सेल उनके प्रतिकृति का समर्थन करते हैं। वे कम से कम संक्रामक एजेंटों के बारे में समझ रहे हैं। जब तक वायरस संख्या में गुणा करते हैं तब तक अन्य निकट कोशिकाओं को अतिसंवेदनशील बनाते हैं।

पर्यावरण ज्यादातर परिवहन का कार्य करता है क्योंकि यह वायरस प्राप्त करता है, इसे बनाए रखता है या इसकी रक्षा करता है और इसे अतिसंवेदनशील मेजबानों तक पहुंचाता है। बीमारी से ग्रस्त व्यक्तियों या वाहक के द्वारा वातावरण में फ़ैल जाता है जब वायरस व्यक्तियों/ मेजबान में प्रवेश करता है, मेजबान सेल उनके प्रतिकृति का समर्थन करते हैं। वे कम से कम संक्रामक एजेंटों के बारे में समझ रहे हैं। जब तक वायरस संख्या में गुणा करते हैं तब तक अन्य निकट कोशिकाओं को अतिसंवेदनशील बनाते हैं।

दवा से वायरस का लड़ना अपेक्षाकृत कठिन है। कुछ वायरस से बचाने के लिए टीकाकरण द्वारा प्रतिरक्षा प्रणाली को "विकसित" किया जा सकता है ताकि शरीर वायरस से लड़ने के लिए बेहतर रूप से तैयार हो।

आईएसओ 16140-3 और खाद्य सूक्ष्मजीव विज्ञानी परीक्षण प्रयोगशालाओं में इसके महत्वपूर्ण परिणाम

अंशुमान साह, सहायक निदेशक
निनिअ, मुंबई

एक लंबे समय के लिए भारत और दुनिया भर में खाद्य माइक्रोबायोलॉजी परीक्षण प्रयोगशालाओं में संदर्भ विधियों और मान्य वैकल्पिक तरीकों को सत्यापित और कार्यान्वित करने के लिए मानक प्रोटोकॉल की एक बड़ी आवश्यकता है। आईएसओ ने इस समस्या को संबोधित किया है और तकनीकी समिति आईएसओ / टीसी 34, खाद्य उत्पाद, उपसमिति एससी 9, माइक्रोबायोलॉजी द्वारा मानकीकरण के लिए यूरोपीय समिति (सीईएन) तकनीकी समिति सीईएन / टीसी 463, खाद्य श्रृंखला की माइक्रोबायोलॉजी के सहयोग से एक मानक तैयार किया गया है। आईएसओ और सीईएन (वियना समझौते) के बीच तकनीकी सहयोग पर समझौते के अनुसार, आईएसओ 16140–3 एक एकल प्रयोगशाला में संदर्भ विधियों और मान्य वैकल्पिक तरीकों के सत्यापन के लिए एक मानक प्रोटोकॉल है। यह विधि अंतिम मसौदा चरण में है और इस वर्ष के अंत में प्रकाशित होने की उम्मीद है।

गुणात्मक और मात्रात्मक विधि के लिए दो चरणों का सत्यापन प्रक्रिया है

- पहले चरण को कार्यान्वयन सत्यापन नाम दिया गया है। इसका उद्देश्य यह प्रदर्शित करना है कि उपयोगकर्ता प्रयोगशाला सही तरीके से प्रदर्शन करने में सक्षम है। यह सत्यापन अध्ययन में मूल्यांकन की गई एक ही (खाद्य) वस्तुओं में से एक का परीक्षण करके किया जाता है। यह प्रदर्शित करने के लिए कि उपयोगकर्ता को एक समान परिणाम मिल सकता है। जिससे उपयोगकर्ता प्रयोगशाला की पुष्टि करते हुए विधि को सही ढंग से निष्पादित कर सकते हैं।
- दूसरे चरण का नाम (खाद्य) आइटम सत्यापन है। इसका उद्देश्य यह प्रदर्शित करना है कि उपयोगकर्ता प्रयोगशाला आम तौर पर प्रयोगशाला के भीतर परीक्षण किए गए चुनौतीपूर्ण (खाद्य) वस्तुओं का परीक्षण करने में सक्षम है। यह इन (खाद्य) वस्तुओं में से कई का परीक्षण करके और विधि (इन) खाद्य पदार्थों के लिए अच्छा प्रदर्शन करने की पुष्टि करने के लिए परिभाषित प्रदर्शन विशेषताओं का उपयोग करके किया जाता है।

गुणात्मक विधि सत्यापन के लिए, दोनों के लिए ई–लाड 50 निर्धारण आवश्यक है कार्यान्वयन सत्यापन और (खाद्य) आइटम सत्यापन।

मात्रात्मक विधि सत्यापन के लिएए कार्यान्वयन सत्यापन के लिए इंट्रा–प्रयोगशाला रिप्रोड्यूसबिलिटी मानक विचलन (एसआईआर) का निर्धारण आवश्यक है। यह आईएसओ 19036:2019 के अनुसार तकनीकी अनिश्चितता के निर्धारण से मेल खाती है। (भोजन) आइटम सत्यापन के लिए अनुमानित पूर्वाग्रह (ई.पूर्वाग्रह) निर्धारण आवश्यक है।

मान्य वैकल्पिक पुष्टि और टाइपिंग विधियों के सत्यापन के लिए केवल कार्यान्वयन सत्यापन की आवश्यकता होती है। नमूना परिभाषित चयनात्मक या गैर–चयनात्मक अगर प्लेटों पर एक पृथक कॉलोनी है। प्रदर्शन विशेषता में प्रत्येक परीक्षण के तहत न्यूनतम पांच संस्कृतियों के साथ समावेश / विशिष्टता परीक्षण दोनों शामिल हैं।

यह विधि सत्यापन के लिए 18 श्रेणियों को सूचीबद्ध करती है जिसमें से 15 खाद्य श्रेणियां और तीन अन्य श्रेणियां हैं। पालतू पशु खाद्य और पशु चारा, पर्यावरण नमूना और प्राथमिक उत्पादन नमूने।

इस दस्तावेज़ और आईएसओ 16140–3 का उपयोग उपयोगकर्ता प्रयोगशालाओं (मान्यता प्राप्त और गैर–मान्यता प्राप्त) द्वारा किया जाता है; (तकनीकी) मूल्यांकनकर्ताओं के संदर्भ के तरीकों और मान्य वैकल्पिक तरीकों के लिए उत्पन्न सत्यापन डेटा के मूल्यांकन में शामिल मूल्यांकनकर्ता और प्रत्यायन निकाय यह नियामक अधिकारियों, जोखिम प्रबंधकों और ग्राहकों के लिए भी उपयोगी हो सकता है।

आईएसओ 16140–3 और इसके कार्यान्वयन पर एक मार्गदर्शन दस्तावेज, संक्रमण अवधि को जल्द ही सभी खाद्य माइक्रोबायोलॉजिस्ट की मुफ्त पहुंच के साथ आईएसओ टीसी34/एससी9 की सार्वजनिक वेबसाइट पर उपलब्ध कराया जाएगा।

मूंगफली का मक्खनः भारत से निर्यात और इसके स्वास्थ्य लाभ

डॉ. नीरज प्रफुल्ल अवस्थी, सहायक निदेशक
निनिअ, मुंबई

मूंगफली का मक्खन दुनिया भर में कारोबार किया जाता है। निर्यात विश्लेषण पर उपलब्ध कराए गए आंकड़ों से पता चलता है कि लगभग 36 देश और क्षेत्र हैं, जो भारत से मूंगफली का मक्खन सक्रिय रूप से आयात करते हैं। कुल निर्यात का संयुक्त मूल्य 2.09 यूएसडी मिलियन है।

भारत से मूंगफली का मक्खन निर्यात के लिए शीर्ष देश;

पीनट बटर एक्सपोर्ट के आंकड़ों के परिप्रेक्ष्य से, भारत के शीर्ष 5 व्यापार भागीदार जो भारतीय निर्यातकों से पीनट बटर का आयात करते हैं;

देश	मूल्य (USD मिलियन)
दक्षिण अफ्रीका	0.51
अमेरीका	0.25
यूनाइटेड किंगडम	0.13
पोलैंड	0.12
संयुक्त अरब अमीरात	0.12

स्रोतः connect2india.com

पीनट बटर के अज्ञात स्वास्थ्य लाभः

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मक्खन से ज्यादा फायदेमंद पीनट बटर यानी मूंगफली से बना मक्खन होता है। अगर आप भी अब तक पीनट बटर के महंगे होने की वजह से इससे दूरी बनाए हुए थे तो अब आपको ऐसा करने की जरूरत नहीं है/पीनट में पाए जाने वाले मोनो–अनसैचुरेटेड फैट ह्यमून बॉडी के लिए काफी फायदेमंद हैं जो लोगों को हार्ट डिसीज, फैट लॉस और ओवसिटी

के खतरे से लड़ने के लिए मदद करते हैं/पीनट बटर में हेल्दी मिनरल्स और विटामिन काफी अधिक मात्रा में पाए जाते हैं जो कि हमारे शरीर की ग्रोथ के लिए काफी जरूरी होते हैं।

100 ग्राम पीनट बटर में...विटामिन ईः 45% आरडीए, मैग्नीशियमः आरडीए का 39%, विटामिन बी 6% आरडीए का 27%, फोलेटः आरडीए का 18%,कॉपरः आरडीए का 24%,मैंगनीजः आरडीए का 73%, विटामिन बी 3 (नियासिन): आरडीए का 67%, साथ ही साथ ये विटामिन बी5, जिंक, आयरन, पौटेशियम और सेलेनियम में भी काफी हाई होता है, जो हमारे शरीर के लिए काफी जरूरी हैं।

वर्षों में, कई अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग नियमित रूप से अपने आहार में नट्स या पीनट बटर शामिल करते हैं, उनमें हृदय रोग या टाइप 2 मधुमेह विकसित होने की संभावना कम होती है, जो शायद ही कभी नट्स खाते हैं। यद्यपि यह संभव है कि अखरोट खाने वाले किसी भी तरह से अलग हों, और गैर–पोषक तत्वों की तुलना में स्वस्थ हों, यह अधिक संभावना है कि इन लाभों के साथ नट का खुद बहुत कुछ करना है। पीनट बटर में वसा हृदय–स्वस्थ मोनोअनसैचुरेटेड वसा होती है, आपके शरीर को जितनी अच्छी वसा की आवश्यकता होती है।

निर्यात निरीक्षण परिषद के वित्तीय वर्ष (2019–20) के प्रशिक्षण कार्यक्रम

निर्यात निरीक्षण परिषद के वित्तीय वर्ष (2019–20) के प्रशिक्षण कार्यक्रम के अनुपालन में, निनिअ–चेन्नै के दिशा निर्देशानुसार उप कार्यालयः नागरकोइल ने दिनांक 14 मार्च 2020 को हैचरी, फीड मिल, सी फूड सप्लायर, एक्वाकल्चर किसान के हितधारकों के प्राथमिक उत्पादन (एक्वाकल्चर फार्म, हैचरी, फीड मिल, सप्लायर, लैंडिंग साइट और फिशिंग वेसल) के अनुमोदन के लिए "आवश्यक आवश्यकताओं पर एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

प्रशिक्षण की तिथिः
14.03.2020 (शनिवार),
समयः
प्रातः 09:30 से 5:30 तक
स्थलः
होटेल सहना कॅसल,
वदेसएरी, नागेरकोइल

श्री याथवमूर्ति सहायक निदेशक निनिअ–चेन्नै उप कार्यालय : नेल्लोर के द्वारा आंतरिक संकाय के रूप मे भाग लेते हुए।

निनिअ–कोच्ची में आयोजित राष्ट्रीय एकता दिवस समारोह

निर्यात निरीक्षण अभिकरण–कोच्ची द्वारा दिनांक 31.10.2019 को सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयंती को राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में मनाया गया। कार्यालय ने कर्मचारियों और नागरिकों के बीच एकता का संदेश फैलाने के लिए सम्मेलन भवन एवं कार्यालय की बाहरी दीवार में राष्ट्रीय एकता दिवस के बैनर को प्रदर्शित किया। जयंती समारोह के उपलक्ष्य में निनिअ–कोच्ची के सम्मेलन भवन में एक प्रतिज्ञा समारोह भी आयोजित किया गया, जिसमें सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने "राष्ट्रीय एकता दिवस प्रतिज्ञा" ली। निनिअ–कोच्ची में आयोजित प्रतिज्ञा समारोह की तस्वीरें नीचे हैं :

निनिअ-कोच्ची में आयोजित स्वच्छता पखवाडे की दिनांक-वार गतिविधियाँ

निनिअ–कोच्ची में 01 नवबंर 2019 को स्वच्छता पखवाड़ा सम्मेलन कक्ष में सभी अधिकारियों / कर्मचारियों द्वारा प्रतिज्ञा लेने के साथ शुरू हुआ। बैनर सम्मेलन कक्ष के साथ ही कार्यालय के गेट के सामने प्रदर्शित किया गया। कार्यालय क्षेत्र के स्वच्छता वातावरण को बनाए रखने के लिए जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया।

05 से 8 नवंबर 2019 तक सभी अधिकारियों / कर्मचारियों ने स्वच्छता अभियान में सक्रिय रूप से भाग लिया। कार्यस्थानों की सफाई की गई। अलमीरा की फाइलों को ठीक से व्यवस्थित किया गया अलमीरा की सफाई और मत्स्य एवं मात्स्यकी विभाग और निनिअ–कोच्ची के प्रशासन अनुभाग में फाइलों को ठीक से व्यवस्थित किया। कंप्यूटर और अन्य उपकरणों की सफाई, कांच के दरवाजे, खिड़कियां, रैक, अलमारियां और सीढ़ी की सफाई की गई।

निनिअ-कोच्ची में नवंबर 2019 के दौरान आयोजित प्रशिक्षण / जागरूकता कार्यक्रम

समुद्री खाद्य एचएसीसीपी और आयातक देश की आवश्यकताओं पर प्रशिक्षण कार्यक्रम

निनिअ–कोच्ची ने कोच्ची, कोल्लम और मैंगलोर क्षेत्र के समुद्री खाद्य प्रौद्योगिकीविदों के लिए 06.11.2019 से 08.11.2019 तक समुद्री खाद्य एचएसीसीपी और आयात देश आवश्यकताओं पर एक प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किया है। प्रशिक्षण कार्यक्रम में कुल 63 प्रतिभागियों ने भाग लिया। श्री जयपालन जि., उप निदेशक (प्रभारी) की अनुपस्थिति में, कार्यक्रम का उद्घाटन निनिअ–कोच्ची के उप निदेशक श्री. एम. के. गुप्ता ने किया। श्री सुधांशु शेखर दास, सहायक निदेशक, निनिअ–कोच्ची, श्री. एन. पलनिकुमार, सहायक निदेशक, निनिअ–कोच्ची, उप कार्यालय मंगलौर, डॉ. प्रमोद पी. के., सहायक निदेशक, निनिअ–कोच्ची, डॉ. सुधा एस., तकनीकी अधिकारी, श्री. के.आर. नारायण पिल्लई, सेवानिवृत्त उप निदेशक, निनिअ–कोच्ची और डॉ. अशोक कुमार, प्रधान वैज्ञानिक, डॉ. एस संजीव, सेवानिवृत्त, वैज्ञानिक, सीआईएफटी ने कक्षाएं ली हैं।

श्री. एम.के. गुप्ता, उप निदेशक प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्घाटन भाषण दे रहे हैं। श्री सुधांशु शेखर दास, सहायक निदेशक, श्री. एन. पलनिकुमार, सहायक निदेशक, उप कार्यालय मैंगलोर मंच में उपस्थित हैं

श्री. जि. जयपालन., उप निदेशक (प्रभारी) निनिअ–कोच्ची प्रशिक्षण के समापन समारोह में भाषण देते हुए

परीक्षण के लिए खाद्य उत्पादों का नमूनाकरण

श्री सुधांशु शेखर दास, सहायक निदेशक
निनिअ, कोच्ची

पूरे हिस्से के विश्लेषण के उद्देश्य से पूरे परेषण में से एक भाग के चयन की प्रक्रिया को नमूनाकरण कहा जाता है। दूसरे शब्दों में, यह बड़े समूह से सीमित संख्या का चयन होता है, जिसमें संपूर्ण विशेषताओं के समान गुण होते हैं।

नमूना लेने का उद्देश्य

- खाद्य उत्पादों में अवैध / खतरनाक पदार्थों का पता लगाना
- उत्पादों की गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित करना
- निर्यात के लिए अनुमोदित प्रतिष्ठानों की स्वयं की जांच प्रणाली को सत्यापित करना
- कच्चे माल की खरीद की पुष्टि करना
- प्रतिष्ठानों द्वारा भारत सरकार की अधिसूचनाओं का कार्यान्वयन और देशों की आवश्यकताओं को सुनिश्चित करना

परीक्षण के परिणाम की विश्वसनीयता निर्भर करता है;

- नमूनाकरण (लगभग 90%)
- परीक्षण (लगभग 10%)

एक नमूने की प्रातिनिधिकता में प्रासंगिक कारक

- खाद्य की समांगता
- नमूने के सापेक्ष आकार
- संपूर्ण का प्रतिनिधित्व करने के लिए नमूनाकरण प्रक्रिया / नमूनाकरण पैमाने
- नमूनाकरण पर नमूना–गृहिता ज्ञान
- पैरामीटर की भिन्नता का संभावित डिग्री
- विश्लेषणात्मक परिणाम के उपयोग का उद्देश्य

नमूनों के प्रकार

- नमूना लेना : एक असतत नमूना जो एक निश्चित समय पर एक विशिष्ट स्थान पर एकत्र किया जाता है।
- समग्र नमूना : एक समग्र नमूना कई हड़पने के नमूनों को अच्छी तरह से मिलाकर बनाया जाता है।

नमूनाकरण कार्यनीति

- जहां नमूने एकत्र करना
- जब इकट्ठा करना
- कितने नमूने एकत्र होना
- कैसे इकट्ठा करना

नमूनाकरण के लिए कई दृष्टिकोण

- व्यवस्थितः माप पूर्व निर्धारित पैटर्न के अनुसार स्थानों / समय पर लिए जाते हैं।
- यादृच्छिकः प्रत्येक परेषण इकाई में चयनित होने की समान संभावना है। यदि परेषण का कोई स्पष्ट रुझान या पैटर्न नहीं है तो यादृच्छिक तरीके अच्छे हैं।
- निर्णय (गैर–सांख्यिकीय): नमूने में स्थान या समय निर्धारित करने के लिए लॉट में भिन्नता के पूर्व ज्ञान का उपयोग किया जाता है। जैसे प्रदूषण अध्ययन, एनआरसीपी नमूनाकरण
- स्तरीकृतः जब एक प्रणाली में कई अलग–अलग क्षेत्र होते हैं, तो इन्हें अलग से नमूना लिया जा सकता है। लक्ष्य परेषण को अलग–अलग क्षेत्रों में विभाजित किया गया है।
- अव्यवस्थित : एक नमूना स्थान या नमूना समय मनमाने ढंग से चुना जाता है। इस प्रकार का नमूना एक सजातीय प्रणाली के लिए उचित है।

निष्कर्षः अच्छी तरह से प्रशिक्षित एक विशेषज्ञ द्वारा उपयुक्त नमूना पैमाने / प्रक्रिया के साथ उपयुक्त नमूनाकरण कार्यनीति नमूनाकरण पर माप त्रुटियों को कम कर सकती है।

समुद्री भोजन प्रौद्योगिकीविदों के साथ आउटरीच कार्यक्रम

निनिअ–कोच्ची उप कार्यालय मैंगलोर ने मत्स्य एवं मात्स्यिकी योजना के कामकाज और प्रचालन के बारे में एक समान कार्यान्वयन और प्रतिक्रिया देने के लिए, समुद्री खाद्य प्रौद्योगिकीविदों के साथ 23 नवंबर 2019 (शनिवार) को एक आउटरीच कार्यक्रम आयोजित किया है। बैठक में 46 प्रौद्योगिकीविदों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान श्री. एन. पलनिकुमार, सहायक निदेशक, निनिअ–कोच्ची, उप कार्यालय मैंगलूर ने निम्नलिखित बिंदुओं पर कक्षाएं दी हैं :

1. ई–स्वास्थ्य मॉड्यूल में प्राथमिक प्रस्तुतियों की सूची।
2. अनुमोदन / के लिए आवेदनों की ऑनलाइन प्रविष्टि/ अनुमोदन का नवीकरण / अतिरिक्त सुविधाएं / गतिविधियाँ / निरीक्षण मॉड्यूल के माध्यम से एम.ई.।
3. आयात करने वाले देशों की आवश्यकताएं (चीन / कोरिया / वियतनाम)।
4. यूएसएफडीए मत्स्य एवं मात्स्यिकी उत्पादों के खतरों और नियंत्रण में संशोधन।
5. ई–स्वास्थ्य अनुप्रयोगों (ईयू / गैर यूरोपीय संघ) से संबंधित सहायक दस्तावेजों का प्रस्तुतिकरण।
6. मूलस्थान प्रमाणपत्र जारी करना के लिए आम डिजिटल प्लेटफार्म।

श्री. एन. पलनिकुमार, सहायक निदेशक आउटरीच कार्यक्रम के दौरान कक्षा संचालित करते हुए

क्योंकि हिंदुस्तानी अब हिंदी बोलने से शर्माता हैं

धीरेन्द्र प्रताप सिंह, प्रयोगशाला सहायक–।।
निर्यात निरीक्षण अभिकरण–कोलकाता (प्रयोगशाला)

हिंदी सरल सुबोध सुगम भाषा है,
फिर भी हिंदुस्तानी हिंदी बोलने से शर्माता है।
हिंदुस्तान के विकास में हिंदी का महत्वपूर्ण योगदान हैं,
फिर भी हिंदुस्तानी हिंदी से परेशान है।।

हिंदी से हिंदुस्तानी का हिंदुस्तान से नाता है,
फिर भी हिंदुस्तानी हिंदी बोलने से शर्माता है।
हिंदी भाषा के बिना हमारा राष्ट्र गूंगा है नंगा है,
पर स्टाइल के चक्कर में आंखों से भी अन्धा है।।

अंग्रेजी बोलने में हिचकिचाते है घबराते हैं,
पर स्टाइल के लिए पूरी जान लगाते हैं।
एक वक्त था जब हिंदी का बोल बाला था,
माँ की आवाज में भी सुबह का उजाला था।।

माँ –बाप को अब हम मॉम–डैड बुलाते हैं,
क्योंकि हम हिंदी बोलने से शर्माते हैं।
देश आगे बढ़ रहा पर हिंदी पीछे छूट गयी,
हिंदी भाषा से अब हर हिंदुस्तानी नजरे चुराता है,
क्योंकि हिंदुस्तानी अब हिंदी बोलने से शर्माता है।।

हिंदी भारतीय संस्कृति की आस्था है आत्मा है,
पर अंग्रेजी के लिए हम अपनी संस्कृति को भूल गए,
जिसका न हमसे कोई रिश्ता नाता है।
क्योंकि हिंदुस्तानी अब हिंदी बोलने से शर्माता है।।

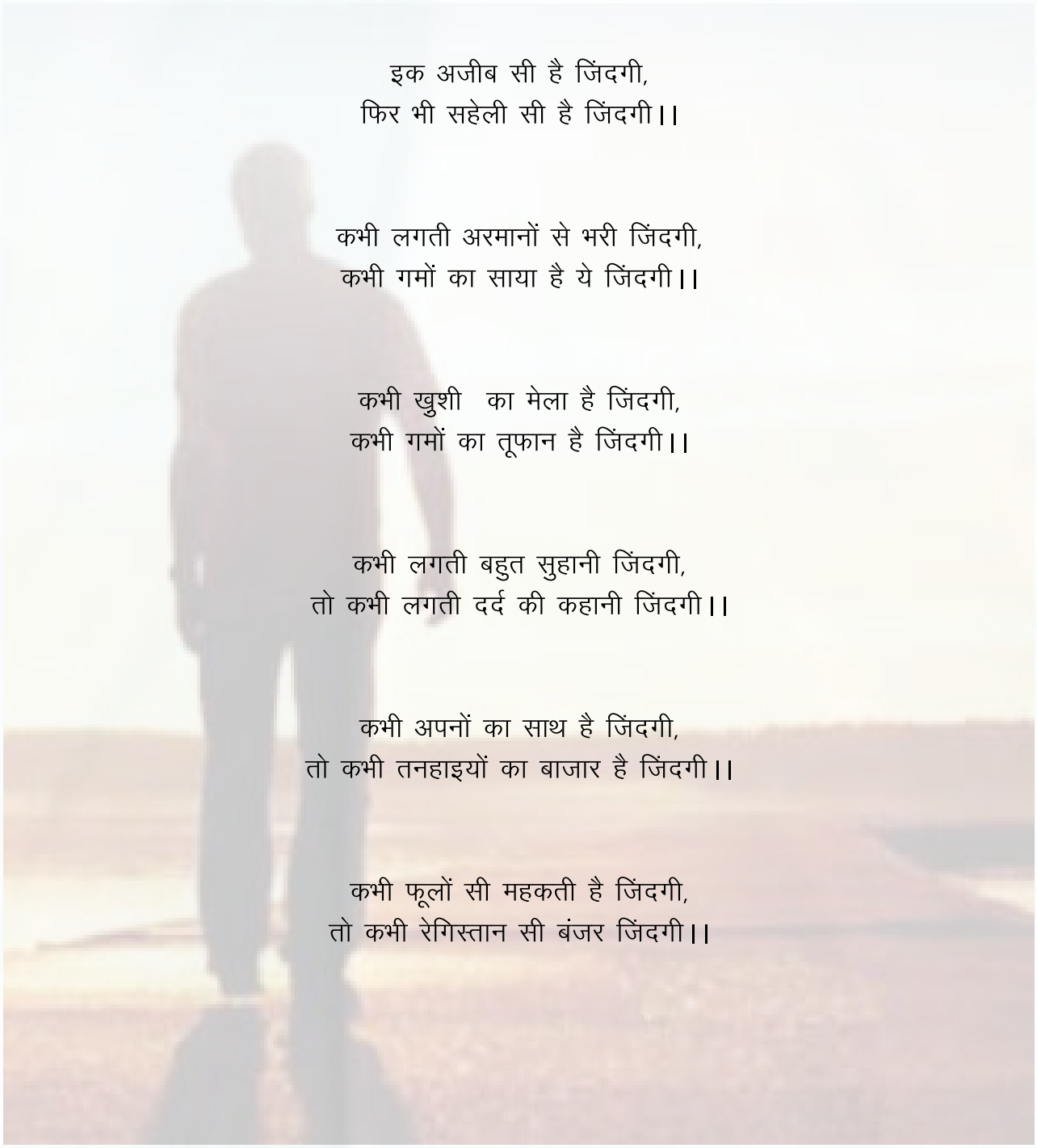
हिंदी के उद्गम से ही हिंदुस्तान का उत्थान है,
क्योंकि हिंदी से ही हिंदुस्तान की पहचान है।
हर हिंदुस्तानी नागरिक हिंदी के प्रति जागरूक हो,
जिससे राष्ट्र भाषा हिंदी का किसी भाषा से संघर्ष न हो।।

हिंदुस्तान में हिंदी सूरज की अमिट लालिमा हो,
हिंदुस्तानी नागरिक की हिंदी ही अटल गरिमा हो।
भारत में हिंदी का ऐसा साम्राज्य हो,
दुनिया में न कोई दूसरा ऐसा स्वराज हो।।

जो सम्मान, संस्कृति और अपनापन हिंदी बोलने से आता हैं,
अंग्रेजी का उससे न कोई दूर –दूर का नाता है।
राम –कृष्ण की भूमी पर हिंदी का ऐसा गुन गायें ,
कि दुनिया भी सब छोड़ कर हिंदी को ही अपनायें।।

जिंदगी

शीतल, प्रयोगशाला परिचर
निर्यात निरीक्षण अभिकरण–कोलकाता (प्रयोगशाला)



इक अजीब सी है जिंदगी,
फिर भी सहेली सी है जिंदगी।।

कभी लगती अरमानों से भरी जिंदगी,
कभी गमों का साया है ये जिंदगी।।

कभी खुशी का मेला है जिंदगी,
कभी गमों का तूफान है जिंदगी।।

कभी लगती बहुत सुहानी जिंदगी,
तो कभी लगती दर्द की कहानी जिंदगी।।

कभी अपनों का साथ है जिंदगी,
तो कभी तनहाइयों का बाजार है जिंदगी।।

कभी फूलों सी महकती है जिंदगी,
तो कभी रेगिस्तान सी बंजर जिंदगी।।

निनिअ-कोच्ची और इसके उप कार्यालयों में सेवानिवृत्त कर्मचारियों की सूची नवंबर 2019 से अप्रैल 2020 तक

निर्यात निरीक्षण अभिकरण – कोच्ची

क्र. सं.	नाम	पदनाम	कार्यालय	दिनांक	फोटो
1.	श्री.के.वी. राजेंद्रन	एमटीएस	उप कार्यालय बैंगलूर	30.11.2019	
2.	श्री.वी.जे. मात्यूस	लिपिक श्रेणी –II	मुख्यालय	30.04.2020	

निर्यात निरीक्षण परिषद्

(वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार)

दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर, पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली–110023, भारत

दूरभाष : 011–20815386 / 87 / 88

वेबसाई : www.eicindia.gov.in ई–मेल : eic@eicindia.gov.in

EXPORT INSPECTION COUNCIL

(Ministry of Commerce & Industry, Govt. of India)

2nd Floor, B-Plate, Block-1, Commercial Complex, East Kidwai Nagar, New Delhi - 110023, India

Phone : +91-11-20815386 / 87 / 88

E-mail : eic@eicindia.gov.in, Website : www.eicindia.gov.in