सुप्रीम कोर्ट का फूड कंपनियों पर बड़ा प्रहार, हर पैकेट पर अलग-अलग लाल चेतावनी के हेक्सागन से खुलेगी पोल!

वैश्विक स्तरपर वर्तमान डिजिटल और आधुनिक उपभोक्तावादी युग में पैकेटबंद खाद्य पदार्थों का बाजार तेजी से विस्तार कर रहा है।आलू केचिप्स,चॉकलेट केक बिस्किट,इंस्टेंट नूडल्स, कोल्ड ड्रिंक्स से लेकर आटा चावल गेहूं,रवा,मैदा और खाद्य तेल तक लगभग हर वस्तु आकर्षक पैकेजिंग में उपलब्ध है। आम उपभोक्ता के मन में एक धारणा बन गई है कि खुला खाद्य पदार्थ अशुद्ध अथवा मिलावटी हो सकता है, जबकि कंपनी की सीलबंद पैकिंग वाला उत्पाद गुणवत्ता और सुरक्षा की गारंटी देता है।लेकिन यह धारणा पूरी तरह सही नहीं है।

पैकेटबंद होना अपने आप में सुरक्षित,पौष्टिक अथवा मिलावट मुक्त होने का प्रमाण नहीं है।पैकेजिंग उत्पाद को बाहरीसंदूषण से बचाने में मदद कर सकती है,लेकिन उसके अंदर मौजूद चीनी, नमक, संतृप्त वसा और अन्य पोषक तत्वों की अधिकता को समाप्त नहीं करती।यही वह बुनियादी सवाल है,जिसने अब भारत में खाद्य सुरक्षा उपभोक्ता अधिकार और सार्वजनिक स्वास्थ्य की बहस को राष्ट्रीय ही नहीं,अंतरराष्ट्रीय महत्व प्रदान कर दिया है। मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र बताना चाहूंगा कि 26 नवंबर 2026 को सुप्रीम कोर्ट की माननीय दो जजों की की पीठ ने 3 एस एंड अवर हेल्थ सोसाइटी बनाम भारत संघ मामले में महत्वपूर्ण निर्देश जारी किए। यह जनहित याचिका पैकेटबंद खाद्य पदार्थों पर उपभोक्ताओं को आसानी से समझ आने वाली पोषण संबंधी चेतावनी देने से संबंधित है।अदालत ने केंद्र सरकार और भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को फ्रंट ऑफ पैक न्यूट्रिशन लेबलिंग अर्थात पैकेट के सामने पोषण चेतावनी व्यवस्था को प्रभावी बनाने के निर्देश दिए।पैकेटबंद खाद्य पदार्थों के सामने की तरफ हाई शुगर, हाई फैट और हाई सॉल्ट के लिए अलग-अलग लाल चेतावनी लेबल लगाने के नियम तैयार करने का निर्देश दिया है।हर पोषक तत्व (शुगर,फैट,नमक) के लिए अलग लाल हेक्सागन (षटकोण) निशान होगा।तीनों की एक संयुक्त चेतावनी मान्य नहीं होगी।प्रत्येक हेक्सागन पैकेट के मुख्य डिस्प्ले पैनल का 4 से 5 प्रतिशत हिस्सा घेरेगा, जिस पर स्पष्ट फॉन्ट और संबंधित पोषक तत्व का चित्र होगा। केवल एडेड शुगर या फैट नहीं, बल्कि टोटल शुगर और सैचुरेटेड फैट की कुल मात्रा तथा वैज्ञानिक मानकों के आधार पर सीमा तय करनी होगी। कोर्ट ने नियम बनाने और आगे की कार्रवाई के लिए निर्देश दिए हैं और मामले की अगली सुनवाई 10 सप्ताह बाद तय की है।

साथियों बात अगर हम पैकेटबंद खाद्य पदार्थों कीकानूनी जवाबदेही किसकी? निर्माता नहीं बच सकता,विक्रेता भी नहीं! इसको समझने की करेंतो,इस पूरे मामले का सबसे महत्वपूर्ण कानूनी पहलू खाद्य पदार्थों की जिम्मेदारी है। अक्सर देखने में आता है कि निर्माता अपनी जिम्मेदारी होलसेलर पर, होलसेलर रिटेलर पर और रिटेलर निर्माता पर डालने का प्रयास करता है। लेकिन भारतीय कानून में ऐसा करके कोई भी खाद्य कारोबारी स्वतः जवाबदेही से मुक्त नहीं हो सकता। इसके लिए संसद ने खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 बनाया है।इसकी धारा 23 पैकेजिंग एवं लेबलिंग,धारा 24 भ्रामक विज्ञापन और अनुचित व्यापार व्यवहार,धारा 26 खाद्य कारोबार संचालक की जिम्मेदारी तथा धारा 27 निर्माता,पैकर, थोक विक्रेता वितरक और खुदरा विक्रेता की अलग- अलग जवाबदेही निर्धारित करती है।धारा 27 (1) के अनुसार खाद्य पदार्थ निर्धारित कानून, नियम और विनियमों के अनुरूप नहीं है तो निर्माता अथवा पैकर जिम्मेदार होगा।धारा 27(2) के तहत एक्सपायरी के बाद आपूर्ति, निर्माता के सुरक्षा निर्देशों का उल्लंघन करके भंडारण, असुरक्षित अथवा गलत लेबल वाले उत्पाद की आपूर्ति और निर्माता की पहचान नहीं बता पाने जैसी परिस्थितियों में होलसेलर एवं वितरक जिम्मेदार होंगे। इसी प्रकार धारा 27(3) के तहत एक्सपायरी के बाद बिक्री, अस्वच्छ परिस्थितियों में रखरखाव, गलत लेबलिंग निर्माता या वितरक की पहचान नहीं होना अथवा असुरक्षित होने की जानकारी के बावजूद बिक्री करने पर रिटेलर भी जवाबदेह होगा। अर्थात जवाबदेही उत्पाद की प्रकृति और संबंधित कारोबारी की भूमिका के आधार पर तय होगी, केवल पैकेट पर कंपनी का नाम देखकर नहीं।

साथियों, धारा 28 असुरक्षित खाद्य पदार्थों की बाजार से वापसी अर्थात फूड रिकॉल का प्रावधान करती है।धारा 31 लाइसेंस और पंजीकरण, धारा 32 सुधारात्मकनोटिस धारा 38 खाद्य सुरक्षा अधिकारी की शक्तियां तथा धारा 40 उपभोक्ता द्वारा खाद्य पदार्थ का विश्लेषण करवाने का अधिकार प्रदान करती है। धारा 50 में निर्धारित गुणवत्ता के अनुरूप खाद्य पदार्थ न बेचने पर पांच लाख रुपये तक, धारा 51 में घटिया खाद्य पर पांच लाख रुपये तक,धारा 52 में गलत ब्रांडिंग पर तीन लाख रुपये तक और धारा 53 में भ्रामक विज्ञापन पर दस लाख रुपये तक जुर्माने का प्रावधान है। असुरक्षित खाद्य के मामलों में धारा 59 के अंतर्गत परिस्थितियों और स्वास्थ्य को हुए नुकसान के अनुसार छह महीने से लेकर आजीवन कारावास तक का दंड तथा जुर्माने का प्रावधान है। धारा 63 बिना आवश्यक लाइसेंस कारोबार करने पर छह महीने तक कारावास और पांच लाख रुपये तक जुर्माने का प्रावधान करती है। धारा 65 उपभोक्ता को चोट या मृत्यु होने पर मुआवजे तथा धारा 66 कंपनी के अपराधों की जवाबदेही से संबंधित है। इसलिए यह कहना गलत होगा कि पैकेटबंद उत्पाद में गड़बड़ी मिलने पर केवल निर्माता ही जिम्मेदार होगा अथवा केवल दुकानदार ही दोषी होगा। कानून प्रत्येक स्तर पर उसकी अपनी गलती, जानकारी,नियंत्रण और वैधानिक कर्तव्य के अनुसार सटीकता से जवाबदेही निर्धारित करता है।

साथियों बात अगर हम तीन अलग-अलग लाल षटकोण- एक चेतावनी नहीं,हर पोषक तत्व की अलग



पहचान! को समझने की करें तो,सुप्रीम कोर्ट ने स्पष्ट किया कि निर्धारित वैज्ञानिक सीमा से अधिक चीनी, संतृप्त वसा अथवा नमक होने पर प्रत्येक के लिए अलग-अलग लाल रंग का छह कोनों वाला षटकोण अर्थात हेक्सागन चेतावनी चिह्न होना चाहिए। इनमें संबंधित चित्र और स्पष्ट शब्द होंगे हाई शुगर, हाई फैट और हाई सॉल्ट। यदि किसी उत्पाद में तीनों तत्व अधिक हैं तो तीन अलग-अलग चेतावनी चिह्न लगाने होंगे। एक संयुक्त चिह्न पर्याप्त नहीं होगा।प्रत्येक चेतावनी का आकार पैकेट के मुख्य डिस्प्ले पैनल के लगभग 4 से 5 प्रतिशत हिस्से के अनुरूप रखने का निर्देश दिया गया है। इसका उद्देश्य उपभोक्ता की नजर सीधे उस पोषक तत्व पर पहुंचाना है, जिसकी अधिकता स्वास्थ्य के लिए चिंता का विषय हो सकती है। यह कनाडा जैसे देशों में अपनाई गई चेतावनी आधारित लेबलिंग व्यवस्था से प्रेरित है।

साथियों बात अगर हम चीनी और वसा की सीमा तय करने में वैज्ञानिक कसौटी क्या होगी? इसको समझने की करें तो, अदालत ने एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंतर स्पष्ट किया है।केवल एडेड शुगर अर्थात ऊपर से मिलाई गई चीनी को आधार नहीं बनाया जाएगा, बल्कि टोटल शुगर अर्थात उत्पाद में मौजूद कुल चीनी पर विचार करना होगा। इसी प्रकार केवल एडेड फैट के बजाय सैचुरेटेड फैट की कुल मात्रा को आधार बनाया जाएगा। नमक के लिए भी वैज्ञानिक रूप से निर्धारित सोडियम संबंधी सीमा का ध्यान रखना होगा। अदालत ने डायटरी गाइडलाइंस फॉर इंडियंस,2024 की तालिका 15.1 को बिना विचार किए ज्यों का त्यों लागू करने के बजाय नए वैज्ञानिक मानदंड निर्धारित करने को कहा है। सीमा बहुत कम हुई तो लगभग हर पैकेट पर चेतावनी लगेगी और उपभोक्ता उसे सामान्य समझकर अनदेखा करने लगेंगे। सीमा बहुत अधिक हुई तो वास्तव में अधिक चीनी, नमक और वसा वाले उत्पाद चेतावनी से बच जाएंगे। इसलिए एफएसएसएआई को संतुलित वैज्ञानिक मानक अपनाने होंगे।

साथियों बात अगर हम क्या कुछ खाद्य पदार्थों को लाल चेतावनी से छूट मिलेगी? इसको समझने की करें तो,यह भी एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। एफएसएसएआई के पूर्व प्रस्ताव में एकल सामग्री वाले खाद्य पदार्थ तथा स्वाभाविक रूप से वसा,चीनी अथवा नमक से भरपूर घी,खाद्य तेल, नमक चीनी,गुड़ और शहद जैसी वस्तुओं को संभावित छूट देने की बात सामने आई थी। लेकिन इन्हें सुप्रीम कोर्ट द्वारा दी गई अंतिम और सार्वभौमिक छूट समझना उचित नहीं होगा। अदालत ने स्पष्ट और वैज्ञानिक आधार पर छूट प्राप्त करने वाले खाद्य पदार्थों की सूची तैयार करने पर जोर दिया है। अंतिम छूट अधिसूचित नियमों से ही स्पष्ट होगी।

साथियों बात अगर हम सैचुरेटेड और अनसैचुरेटेड फैट में अंतर समझना क्यों जरूरी? इसको समझने की करें तो सैचुरेटेड फैट अर्थात संतृप्त वसा सामान्यतः घी, मक्खन, वसायुक्त मांस और कुछ तेलों में पाया जाता है। इसकी अत्यधिक मात्रा रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने और हृदय संबंधी जोखिम बढ़ाने से जुड़ी है।दूसरी ओर अनसैचुरेटेड फैट अर्थात असंतृप्त वसा जैतून, सरसों, मूंगफली,सूरजमुखी जैसे तेलों, मेवों और बीजों में पाया जाता है। उचित मात्रा में असंतृप्त वसा संतुलित आहार का हिस्सा हो सकता है।इसलिए हर प्रकार की वसा को एक समान नुकसानदायक समझना वैज्ञानिक दृष्टि से गलत होगा।

साथियों बात अगर हम बच्चों की सेहत, संविधान का अनुच्छेद 21 और 47 तथा पोषण साक्षरता के नए अध्याय कुछ समझने की करें तो,इस फैसले का सबसे दूरगामी पहलू बच्चों के स्वास्थ्य की सुरक्षा है।संविधान का अनुच्छेद 21 जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार प्रदान करता है, जिसकी न्यायिक व्याख्या में स्वास्थ्य का अधिकार भी शामिल है। अनुच्छेद 47 राज्य को पोषण स्तर और जनस्वास्थ्य सुधारने का दायित्व सौंपता है। सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार को स्कूली पाठ्यक्रम में आवश्यक बदलाव करके पोषण साक्षरता को बढ़ावा देने का निर्देश दिया है। बच्चों को केवल किताबों से नहीं,बल्कि इंटरैक्टिव वर्कशॉप, सह- पाठ्यक्रम गतिविधियों और व्यावहारिक प्रशिक्षण के माध्यम से खाद्य पैकेट पढ़ना, पोषण संबंधी जानकारी समझना और स्वस्थ भोजन चुनना सिखाया जाना चाहिए।इसका विशेष महत्व इसलिए है क्योंकि आकर्षक पैकेजिंग, कार्टून, विज्ञापन, स्वाद और लुभावने स्वास्थ्य संबंधी दावे बच्चों की खरीदारी संबंधी पसंद को प्रभावित करते हैं। अदालत ने चिंता जताई कि चेतावनी व्यवस्था लागू करने में होने वाली देरी जनस्वास्थ्य, विशेषकर बच्चों के स्वास्थ्य की कीमत पर नहीं होनी चाहिए।

साथियों बात अगर हम कंपनियों की पैकेजिंग, विज्ञापन और बाजार की रणनीति पर क्या होगा असर? को समझने की करें तो,यह फैसला केवल चिप्स,बिस्किट, चॉकलेट, इंस्टेंट नूडल्स और कोल्ड ड्रिंक्स तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि निर्धारित पोषण मानकों के दायरे में आने वाले विभिन्न पैकेटबंद खाद्य उत्पादों को प्रभावित करेगा। कंपनियों को अपने उत्पादों की सामग्री, पोषण संबंधी जानकारी, पैकेजिंग और विज्ञापन रणनीति पर पुनर्विचार करना पड़ सकता है। कुछ कंपनियां चीनी, नमक और संतृप्त वसा की मात्रा कम करके उत्पादों में बदलाव कर सकती हैं, जिसे रिफॉर्म्युलेशन कहा जाता है।अदालत ने इस आशंका पर भी ध्यान दिया कि चेतावनी से बचने के लिए कंपनियां कृत्रिम स्वीटनर अथवा अन्य एडिटिव्स का इस्तेमाल बढ़ा सकती हैं। इसलिए एफएसएसएआई को केवल लाल निशान लगाने तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि उत्पादों में होने वाले बदलावों और उनके वास्तविक स्वास्थ्य प्रभावों की भी निगरानी करनी होगी।समयसीमा की दृष्टि से एफएसएसएआई ने लगभग चार महीने में मसौदा नियम तैयार करने की बात कही है। इसके बाद जनता, संबंधित हितधारकों और विश्व व्यापार संगठन की प्रक्रिया के अंतर्गत सुझाव एवं आपत्तियों के लिए लगभग 60 दिन का समय प्रस्तावित है। सुप्रीम कोर्ट ने लगभग दस सप्ताह बाद प्रगति रिपोर्ट और हलफनामा प्रस्तुत करने को कहा है। यहां एक महत्वपूर्ण कानूनी अंतर समझना आवश्यक है कि 26 नवंबर का न्यायालयीन निर्देश नई लाल चेतावनी व्यवस्था के निर्माण और उसे लागू करने की दिशा तय करता है; इसका अर्थ यह नहीं है कि उसी दिन से प्रत्येक दुकान के पैकेट पर ये नए लाल निशान लगाना कानूनी रूप से अनिवार्य हो गया है। अंतिम अधिसूचित नियम और उनकी प्रभावी तिथि निर्णायक होंगे।

साथियों बात अगर हम यमुना प्रदूषण पर भी सुप्रीम कोर्ट सख्तपर्यावरणीय जवाबदेही का नया संदेश को समझने की करें तो, इसी व्यापक जनहित और सार्वजनिक जवाबदेही के संदर्भ में यमुना नदी प्रदूषण का मामला भी महत्वपूर्ण है। सुप्रीम कोर्ट ने यमुना के जल की गुणवत्ता को लेकर संबंधित राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों को स्पष्ट संदेश दिया है कि नदी में प्रदूषण रोकने में विफलता को प्रशासनिक बहाने बनाकर टाला नहीं जा सकता। न्यायालय ने केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) से नदी और प्रमुख नालों के जल की गुणवत्ता,जैव- रासायनिक ऑक्सीजन मांग (बीओडी), रासायनिक ऑक्सीजन मांग (सीओडी),फीकल कोलीफॉर्म और कुल निलंबित ठोस पदार्थों जैसे मानकों की निगरानी तथा पर्यावरणीय मुआवजे का आधार तैयार करने को कहा है।यदि किसी राज्य अथवा केंद्रशासित प्रदेश के अधिकार क्षेत्र से गुजरते समय नदी की गुणवत्ता खराब होती है तो संबंधित प्रशासन को जवाबदेह ठहराया जा सकता है और पर्यावरणीय जुर्माना लगाया जा सकता है।न्यायालय ने सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट तथा कॉमन एफ्लुएंट ट्रीटमेंट प्लांट की निगरानी, स्मार्ट ऊर्जा मीटर, ऑनलाइन आंकड़ों और नियमित जांच पर भी जोर दिया है। इस मामले की अगली सुनवाई 13 जनवरी 2027 को निर्धारित है।

एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया
महाराष्ट्र 9226229318

राष्ट्रीय साहित्य चेतना मंच की मासिक गोष्ठी का आयोजन





पानीपत राष्ट्रीय साहित्य चेतना मंच की मासिक गोष्ठी का आयोजन विहान ऑफिसर्स क्लब पानीपत रिफाइनरी टाउनशिप में आयोजित किया गया। इस गोष्ठी की अध्यक्षता वरिष्ठ शायर श्री सिराज पैकर साहब ने की जबकि मुख्य अतिथि सुश्री रुक्मिणी विश्वकर्मा जी रही और विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री अभयराज मिश्र जी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम का संचालन लोकप्रिय कवि मनु बदायूंनी जी ने किया और गोष्ठी का शुभारंभ श्री प्रवीण जन्नत जी ने सरस्वती वंदना के साथ किया।

गोष्ठी में प्रदेश भर के प्रसिद्ध रचनाकारों और शायरों ने अपने काव्य पाठ से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। प्रेस विज्ञप्ति के लिए पंक्तियां...

क्या मेरी दीवानगी का फलसफा समझेगा तू
जिंदगी दे दी उसको जिससे कुछ हासिल नहीं
-सिराज पैकर
धरा धैर्य विस्तृत अम्बर, सागर सी सलिल है माँ मेरी
- अभयराज मिश्र
ग़ज़ल तुमको अपनी सुनने से पहले
इजाज़त तो ले लूं जमाने से पहले
बहुत याद आई हमको वो दौलत
लुटाई जो हमने कमाने से पहले
- अनुपिंदर सिंह अनूप
वो मेरे बिस्तर पर कब्जा जमाके बैठ जाती है
तेरी याद क्यों बिस्तर पे आके बैठ जाती है
- मनु बदायूंनी
जीवन के झंझावातों से मानव जब टकराता है
सच कहता हूं धीरज रखकर जीत स्वयं वह जाता है
- नरेश लाभ
खुशियों का एक गीत हो जब जब ग़म की होवे शाम
मन मेरा ऐसा करता है सबको सब कुछ देवें राम -अरुण कुमार
जरा संभल कर रखना साथ बिताए हुए ये पल
जरा संभल कर रखना
- रुक्मिणी विश्वकर्मा
जांबाज जो सिपाही हुए इस जहान में,
रहते सदा हमारे वही दरम्यान में,
अपने वतन के वास्ते होते शहीद जो,
हरदम चमकते रहते वही आसमान में।
- कर्णजीत सिंह मान नीलोखेड़ी
वफ़ा के बदले जफ़ा दे गया
पढ़ने को कोरा सफ़ा दे गया
- दिलीप खरेरा
कायनात में इक कहावत है मारकर लोग सताते है
मर जाने के बाद होगा क्या यह जिंदा लोग बताते है
- प्रवीण जन्नत
21.11.26, पानीपत

राष्ट्रीय साहित्य चेतना मंच की मासिक गोष्ठी का आयोजन विहान ऑफिसर्स क्लब पानीपत रिफाइनरी टाउनशिप में आयोजित किया गया। इस गोष्ठी की अध्यक्षता वरिष्ठ शायर श्री सिराज पैकर साहब ने की जबकि मुख्य अतिथि सुश्री रुक्मिणी विश्वकर्मा जी रही और विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री अभयराज मिश्र जी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम का संचालन लोकप्रिय कवि मनु बदायूंनी जी ने किया और गोष्ठी का शुभारंभ श्री प्रवीण जन्नत जी ने सरस्वती वंदना के साथ किया।

गोष्ठी में प्रदेश भर के प्रसिद्ध रचनाकारों और शायरों ने अपने काव्य पाठ से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।

प्रेस विज्ञप्ति के लिए पंक्तियां...

क्या मेरी दीवानगी का फलसफा समझेगा तू
ज़िन्दगी दे दी उसको जिससे कुछ हासिल नहीं
-सिराज पैकर
धरा धैर्य विस्तृत अम्बर, सागर सी सलिल है माँ मेरी
- अभयराज मिश्र
हमको इतने बंधनों में बाँधकर
उसने रक्खा उलझनों में बांधकर
सर्द रुत है काम आएगी बहुत
धूप रखिये आंगनों में बांधकर
- अनुपिंदर सिंह अनूप
वो मेरे बिस्तर पर कब्जा जमाके बैठ जाती है
तेरी याद क्यों बिस्तर पे आके बैठ जाती है
- मनु बदायूंनी
जीवन के झंझावातों से मानव जब टकराता है
सच कहता हूं धीरज रखकर जीत स्वयं वह जाता है
- नरेश लाभ
खुशियों का एक गीत हो जब जब ग़म की होवे शाम
मन मेरा ऐसा करता है सबको सब कुछ देवें राम -अरुण कुमार
जरा संभल कर रखना साथ बिताए हुए ये पल
जरा संभल कर रखना
- रुक्मिणी विश्वकर्मा
माला फड़नी वी आंदी ए
गोबिंद दी शमशीर ना भुले
- कर्णजीत सिंह मान नीलोखेड़ी
वफ़ा के बदले जफ़ा दे गया
पढ़ने को कोरा सफ़ा दे गया
- दिलीप खरेरा
कायनात में इक कहावत है मारकर लोग सताते है
मर जाने के बाद होगा क्या यह जिंदा लोग बताते है
- प्रवीण जन्नत
मेरी शायरी में तेरा अक्स नजर आने लगा है
शुबा है लोगों को कि तू मेरे अंदर रहने लगा है
रेणु शर्मा

इसके अतिरिक्त श्री राधेश्याम जी ने हरियाणवी रागिनी सुनाकर कार्यक्रम में समा बढ़ दिया अंत में राष्ट्रीय साहित्य चेतना मंच के प्रदेश अध्यक्ष और सुप्रसिद्ध वरिष्ठ शायर अनुपिंदर सिंह अनूप जी ने सभी कवियों का आभार प्रकट किया।

सर्दियों में फटे होंठो का घरेलू उपचार

सर्दियों में होंठों की नमी कहीं खो सी जाती है / सर्दियों के मौसम ने दस्तक दे दी है और जिसकी बजह से होंठों में जलन , घाव ,चुभन आदि की समस्या आम समय के मुकाबले कहीं ज्यादा बढ़ रही है / फटे होंठ जहां चेहरे पर बदसूरती का अहसास कराते है वहीं दूसरी ओर शारीरिक पीड़ा का कारण बनते है/

शरीर के बाकि हिस्सों के मुकाबले हम होंठों की त्वचा को ज्यादातर खुला छोड़ देते हैं और ऐसे में होंठ हमेशा मौसम की मार सबसे ज्यादा झेलते हैं / दरअसल होंठों की त्वचा चेहरे की त्वचा से ज्यादा पतली और कोमल ब नाजुक होती है / विशेषज्ञों का कहना है की हमारे होंठों की त्वचा चेहरे की त्वचा से दस गुणा तेजी से शुष्क होती है / होंठों की त्वचा में शरीर के बाकि हिस्सों के मुकाबले तैलीय ग्रन्थियां भी बिद्यमान नहीं होती/ हमारे चेहरे की त्वचा में सोलह जीवकोशिए परतें बिद्यमान होती हैं जबकि हमारे होंठों में औसतन तीन से पांच जीवकोशिए परतें बिद्यमान होती हैं जिसकी बजह से होंठों पर मौसम की सबसे ज्यादा मार पड़ती है / हालाँकि होंठों के फटने की समस्या साल भर देखने में आती है लेकिन सर्दियों के मौसम में बर्फीली हवाओं के इलाबा घर में हीटर , गर्म उपकरणों , सेण्ट्रल हीटिंग आदि की बजह से बाताबरण में नमी में कमी आने की बजह से कहीं ज्यादा गंभीर हो जाती है तथा इस मौसम में होंठों का फटना आम हो जाता है / मौसम के इलाबा अगर आप जीवन शैली जैसे शुगर , ब्लड प्रेशर ,आदि रोगों से पीड़ित हैं तो भी होंठों के फटने की समस्या से दो चार हो सकते हैं /

लेकिन सवाल यह है की सर्दियों में इस समस्या से कैसे निपटा जाये / अगर आप गम्भीर समस्या से जूझ रहे हैं तो किसी डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें अन्यथा आप घरेलू उपचार मात्र से ही फटे होंठों की समस्या पर आसानी से काबू पा सकते हैं /-

.मौसम कोई भी हो , होंठों को मुलायम और कोमल बनाये रखने के लिए आप दिन में आठ से दस गिलास शुद्ध ताजा पानी पियें ताकि शरीर की नमी बरकरार रखी जा सके जिससे होंठों के फटने की समस्या से प्रकृतिक तौर पर निपटा जा सके /रात को सोने से पहले होंठों पर शुद्ध आर्गेनिक शहद लगा कर सुबह ताजे सामान्य पानी से धो डालें / गुलाब जल और ग्लिसरीन को बराबर मात्रा में मिलकर बने मिश्रण को रात को होंठों पर लगा कर सुबह पानी से धो डालें / इससे होंठ कोमल और मुलायम बने रहेंगे / सर्दियों में फटे होंठों को रोकने के लिए होंठों को नियमित रूप से स्क्रब करना बहुत जरूरी माना जाता है क्योंकि होंठों की मृत कोशिकाओं को भी फटे होंठो का कारण माना जाता है / इसके लिए शहद और चीनी का स्क्रब उपयोग करें / गाय का घी गर्म करके इसे ऊँगली पर लगा कर होंठों की हल्की हल्की मसाज कीजिये / इससे होंठों पर रक्त संचार बढ़ेगा और आप के होंठ गुलाबी , मुलायम बनेंगे / सुबह नहाने के बाद और

रात हो सोने से पहले नाभि पर सरसों का तेल लगाने से फटे होंठों की समस्या से राहत मिलेगी / गुलाब की पत्तियां पीस पर उसमें मलाई मिलकर होंठों पर लगाने से होंठ नर्म और गुलाबी बन जायेंगे । सौंदर्य विशेषज्ञों का मानना है कि नारियल तेल, ऑर्गन तेल पर आधारित होठों के वाम, तथा लिपिस्टिक के प्रयोग से होठों को फटने से बचाया जा सकता है। यह ध्यान रखें की ऑइंटमेंट आधारित लिप बाम का प्रयोग करें जिसमे ग्लिसरीन ,पेट्रोलियम जेली ,सुगन्धित तेल शामिल हों ताकि मॉइस्चर को रोका जा सके / हमेशा कपूर , युकलिप्टुस या मेंथोल आधारित लिप बाम से परहेज करें क्योंकि इससे आपको होंठ ज्यादा शुष्क हो सकते हैं / इस मौसम में होंठों पर प्रकृतिक रंग , डाई या मोम से पालिश सौन्दर्य उत्पादों से परहेज करें अन्यथा आपको एलर्जी या जलन महसूस हो सकती है / अपने होठों पर साबुन या पाउडर के प्रयोग से परहेज कीजिए तथा होठों पर विटामिन ई युक्त लिप बाम का उपयोग कीजिए। होठों पर बादाम तेल या क्रीम लगाकर इसे रात्रि में लगा रहने दें। लिपस्टिक क्लीजिंग क्रीम या जैल से हटाइए। सर्दियों में अपने होठों को जीभ से कतई मत चाटिए। इससे होठों में शुष्कता आने से फटने की सम्भावनायें बढ़ जाती है। सर्दियों में होंठों को हम बार बार चाटते हैं जिसकी बजह से होंठों की नमी खतम हो जाती है / जब भी आप होंठों पर स्लाइवा लगते हैं तो यह आपके होंठों की नमी खतम कर देता है /

होठों की कद्र करने से होठों की सुन्दरता बढ़ती है। सर्दियों में चेहरे को धोने के बाद होठों को मुलायम तौलिये से हल्के से पौंछना चाहिए ताकि मृत कोशिकाओं को हटाया जा सके। रात्रि को आप प्रतिदिन एक घंटा तक होठों पर मलाई लगा कर रख सकते है तथा यदि इससे होठों का रंग काला पड़ जाता है तो मलाई में नीबूं जूस की कुछ बूंदे शामिल कर लीजिए। रात्रि में शुद्ध बादाम तेल तथा ऑर्गन तेल होठों की त्वचा को पौष्टिकता प्रदान करने में अहम भूमिका अदा करते है। ऑर्गन आयल को मुख्यतः खाद्य तेल तथा त्वचा एवं खोपड़ी की समस्या से जूझने के लिए उपयोग किया जाता रहा है। आर्गन आयल अनसैचूरेटड फैटी एसिड से भरपूर होता है तथा इससे माइस्चराइड क्रीम, लोशन, फेश पैक तथा हेयर ऑयल जैसे सौन्दर्य प्रसाधनों में प्रयोग किया जाता है। यह त्वचा की लचकीलेपन जैसे गुणों को बनाए रखकर त्वचा में नवयौवनता का संचार करके बुढ़ापे के लक्ष्णों को रोकता है। इससे त्वचा में शीघ्रता से समा जाने के गुणों से यह होठों के लिए अति उत्तम माना जाता है। आर्गन आयल की बूंदों को आप सीधे होठों पर मालिश कर सकते है। नारियल तेल को पोषक तथा नमी बनाए रखने के गुणों से भरपूर माना जाता है। यह त्वचा को मुलायम तथा कोमल बनाता है। इसे होठों पर लगाने से सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों के नुकसान को रोका जा सकता है तथा यह त्वचा की क्रीम से बेहतर सुरक्षा कवच प्रदान करता है। नारियल तेल को त्वचा मुख्यतः चेहरे के मेकअप को हटाने में प्रयोग किया जा सकता है। नारियल तेल को सौंदर्य प्रसाधन तथा खाद्य तेल दोनों प्रकार से पूरी तरह सुरक्षित रूप से प्रयोग किया जा सकता है, क्योंकि अन्य सौंदर्य प्रसाधनों के मुकाबले इसमें कोई भी सिंथेटिक संघटक विद्यमान नहीं होते तथा अन्य तेलों की उपेक्षा नारियल तेल से कभी दुर्गन्ध भी नहीं आती, नारियल तेल तथा ऑर्गन तेल आधारित होंठ बाम तथा होंठ क्रीम सर्दियों में होठों के सौंदर्य में प्रयोग की जा सकती है।

सर्दी के मौसम में नमी की कमी के इलावा शरीर में पोषाहार तत्वों की कमी की वजह से भी होंठ फट जाते है। शरीर में विटामिन-ए, सी तथा बी-2 की कमी से कई बार होठों में दरारे आ जाती है तथा खून बहना शुरू हो जाता है। सर्दियों में अगर आपके होंठ लगातार फट रहे है तथा सामान्य घरेलू उपचारों द्वारा राहत नहीं मिल रही है तो आप बाहरी सौन्दर्य प्रसाधनों की बजाय अपने खान-पान पर ज्यादा ध्यान दीजिए। आप खट्टे फल, पका पपीता, टमाटर, हरी पत्तों वाली सब्जियां, गाजर, जैई तथा दूध वाले पदार्थों को जरूर शामिल कीजिए, लेकिन यदि आप डायबिटिज या उच्च रक्तचाप की समस्या से भी जूझ रहे हैं तो अपने डाईट में बदलाव से पहले डाक्टर से जरूर सलाह मशवरा कर लीजिए।



-शहनाज हुसैन, लेखिका अर्न्तराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौंदर्य विशेषज्ञ है तथा हर्बल क्वीन के नाम से जानी जाती है।