

संपादकीय

पाँकसो के असर पर बहस

बदलापुर की घटना ने पॉक्सो के असर पर बहस छेड़ दी है। बच्चों को यौन अपराधों से बचाने के लिए ये कानून 2012 में बना था। लेकिन साफ है कि इस कानून पर उचित अमल सुनिश्चित करने में हमारी व्यवस्था नाकाम रही है। बाम्बे हाई कोर्ट के हस्तक्षेप के बाद बदलापुर कांड को लेकर आयोजित विपक्ष का महाराष्ट्र बंद टल गया, लेकिन इस घटना को लेकर राज्य में फैले आक्रोश पर विराम नहीं लगा है। इस घटना से जाहिर हुआ कि स्कूलों में बच्चियों की सुरक्षा आज भी कितनी लचर है। यह टिप्पणी खुद अदालत ने की है कि स्कूलों में बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित नहीं की जा सकती, तो फिर शिक्षा के अधिकार का क्या मतलब रह जाता है। महाराष्ट्र में ठाणे के बदलापुर में स्थित एक स्कूल में प्री-ग्राइमरी क्लास में पढ़ने वाली चार साल की दो बच्चियों के यौन उत्पीड़न होने की खबर आई। बताया जाता है कि ये घटना स्कूल के टॉयलेट में 12 और 13 अगस्त को हुई। यौन उत्पीड़न का आरोप स्कूल में काम करने वाले कलीनर अक्षय शिंदे पर लगा। पीड़ित परिवार का आरोप है कि पुलिस ने कार्रवाई करने में देरी की। पुलिस ने 16 अगस्त को जाकर एफआईआर दर्ज की। उसके बाद आरोपी को गिरफ्तार किया गया। ये खबर फैलते ही बदलापुर में जन आक्रोश भड़क उठा। हजारों लोगों की भीड़ ने इंसाफ की मांग करते हुए वहां के रेलवे ट्रैक को जाम कर दिया, जिस वजह से घंटों तक ट्रेन सेवाएं बाधित रहीं। पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को हटाने के लिए लाठीचार्ज किया और कुछ लोग गिरफ्तार किए गए, जिन्हें व्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। इस घटना ने प्रोटेक्शन ऑफ चिल्ड्रन फॉम सेक्युरिअल ऑफेन्स एक्ट (पॉक्सो) के असर पर बहस छेड़ दी है। नाबालिंग बच्चों को यौन अपराधों से सुरक्षित रखने के लिए ये कानून 2012 में बनाया गया था। लेकिन साफ है कि इस कानून पर उचित अमल सुनिश्चित करने में हमारी व्यवस्था नाकाम रही है। पॉक्सो बहुत कठोर कानून है, लेकिन ट्रेनिंग और जागरूकता के लिहाज से जो होना चाहिए, वह नहीं हो पाया रहा है। हर ऐसी वीभत्स घटना के बाद अधिक सख्त कानून की मांग उठती रही है। 2012 के बाद ऐसे कई कानून बनाए गए। लेकिन उन कानूनों पर अमल सुनिश्चित ना हो, तो उनकी उपयोगिता क्या रह जाएगी? बदलापुर की घटना ने फिर ये सवाल हमारे सामने ला खड़ा किया है।

ममता भाजपा की आँख की किरकिरी

ओमप्रकाश मेहता

The image consists of two main parts. On the left, there is a vertical column of text in Hindi, which appears to be a newspaper clipping from a publication like 'The Indian Express'. On the right, there is a horizontal blue banner with white text. The banner features a large, bold title 'जाँच एजेंसी' (Check Agency) in the center. Below the title, there is a subtitle 'रजनीश कपूर' (Rajneesh Kapoor).

न्यायपालिका को अपराधी नहीं, पीड़ित के पक्ष में खड़ा होते विरचना चाहिए

संजय सक्सेना

यह बात समझ से परे है कि जो लोग जघन्य अपराध करते हैं? छोटी-छोटी बच्चियों के साथ दुष्कर्म करते हैं उनके ऊपर कार्रवाई करते समय सरकार पूरी तरह से कानून का पालन करे। तर्क दिया जाता है कि अपराध कोई एक व्यक्ति करता है तो उसके पूरे परिवार को इसका खामियाजा क्यों भुगतना पड़े। ऐसे तर्क देने वालों को समझना चाहिए कि जब किसी एक बच्ची के साथ दुष्कर्म या परिवार के किसी सदस्य के साथ कोई आपराधिक वारदात होती है तो उसका खामियाजा जब पूरे परिवार को भुगतना पड़ता है तो फिर अपराधी को इस आधार पर कैसे छूट दी जा सकती है कि उसके किये अपराध की सजा पूरे परिवार को नहीं मिलनी चाहिए। बात सुप्रीम कोर्ट के उस फैसले की हो रही है जिसमें उसन राज्य सरकारों द्वारा की जा रही बलादोज़र की कार्रवाई पर पश्च चिन्ह उत्तया था।



प्रक्रिया के बगैर उसका घर नहीं ढाह्या जा सकता। सुप्रीम कोर्ट का यह कथन समानांतर सरकार चलाने जैसा नजर आता है। खैर, सुप्रीम कोर्ट ने इस संबंध में पूरे देश के लिए दिशा-निर्देश जारी करने का संकेत देते हुए सभी पक्षकारों से सुझाव मांगे हैं। यह कहते समय सुप्रीम कोर्ट प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के उस बयान पर भी गौर फरमा लेता तो ज्यादा अच्छा होता जिम्में पीएम ने सुप्रीम कोर्ट के एक कार्यक्रम में उससे महिलाओं से जुड़े मामले जल्द से जल्द निपटाने की उम्मीद जताई थी, जिसमें मुख्य न्यायाधीश भी मौजूद थे।

पाता है। सुप्रीम कोर्ट इस बात की व्याख्या कभी क्यों नहीं करता है कि एक मुकदमे में वादी-प्रतिवादी की तरफ से कितने अधिकता बहस कर सकते हैं। यह सच नहीं है कि सरकार हर एक अपराधिक मामले में बुलडॉजर लेकर खड़ी हो जाती है, लेकिन माहौल ऐसा बना दिया जाता है जैसे सरकार बहुत बड़ी कम्पुरवार हो। खासकर योगी सरकार पर तो यह भी आरोप लगते हैं कि वह मुस्लिमों के खिलाफ ज्यादा बुलडॉजर कार्रवाई करते हैं। ऐसी बातें करने वाली कानून की आड में अपने अपराध पर पद्दा डालने का काम करते हैं। बता दें कई राज्यों में प्रशासन द्वारा आरोपियों के घर पर बुलडॉजर चलाए जाने पर 02 सितंबर को सुप्रीम कोर्ट ने सवाल किया था। कोर्ट का सवाल था कि कानून में तय प्रक्रिया का पालन किये बगैर किसी का घर कैसे छहाया जा सकता है। सिर्फ किसी के अभियुक्त होने पर उसका घर कैसे छहाया जा सकता है। शीर्ष अदालत ने बगैर नोटिस के आरोपियों के घर छहाने की शिकायत पर कहा कि अगर वह दोषी भी है तो भी कानून में तय हालांकि सुनवाई के दौरान कोर्ट ने स्पष्ट किया कि वह अवैध निर्माण को संरक्षण नहीं देंगे, लेकिन जिस तरह के आदेश कोर्ट जारी करती है उससे अवैध निर्माण को बढ़ावा मिलता ही है। पूरा देश अतिक्रमण की समस्या से जूझ रहा है इस के लिये सुप्रीम कोर्ट कोर्ट ने कभी उतने सख्त कदम नहीं उठाये जितने अतिक्रमण करने वालों के पक्ष में उठाये जाते हैं। कोई रेलवे की जमीन पर अतिक्रमण करके बस्तियां बसा लेता है तो कोई नजूल की जमीन हाथिया कर बेच देता है। कोर्ट के आदेश से लगता है कि वह एक बेगुनाह को सजा न हो इसके लिये 99 गुनाहगारों के प्रति नरम रवैया अछियार करने से संकोच नहीं करता है। उत्तर प्रदेश की योगी सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में गैर कानूनी ढंग से निर्माण ढहाए जाने के आरोपों का खंडन करते हुए कहा कि कानून की तय प्रक्रिया के तहत ही कार्रवाई की जाती है। किसी अपराध में आरोपित होना कभी भी अचल संपत्ति के ध्वस्तीकरण का आधार नहीं हो सकता। मामले में 17 सितंबर को फिर सुनवाई होगी।

बता दे बुलडोजर कार्हवाई के खिलाफ़ टिप्पणियाँ और निर्देश न्यायमूर्ति बीआर गवर्नर और केवी विश्वनाथन की पीठ ने जमीयत उलमा ए हि व अन्य की ओर से दाखिल याचिकाओं पर मुनवार के दौरान दिए था। जमीयत ने याचिका में उत्त प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान आदि राज्यों में गै कानूनी ढंग से आरोपियों के घर पर बुल्डोजर चलाया जाने के आरोप लगाए हैं। याचिका में कहा है कि विभिन्न राज्यों में बुल्डोजर इंसाफ का खतरनाक चलन बढ़ा है। इसमें समुदाय विशेष को और वर्चिवर्ग को निशाना बनाया जा रहा है। जमीयत की ओर से वरिष्ठ वकील दुष्टिंत दवे और फरुख रशीद पेश हुए, जबकि उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने बहस की। उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से पेश सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने पीठ को बताया कि प्रदेश सरकार इस मामले में गत नौ अगस्त को ही हलफनामा दाखिल कर दिया था और उस हलफनामे में राज सरकार ने कहा है कि अगर कोई व्यक्ति किसी अपराध में आरोपी है तो उसका घर ढहाए जाने व यह आधार कर्तव्य नहीं हो सकता। उन्होंने कहा कि कोई भी अचल संपत्ति सिर्फ़ इस आधार पर नह ढहाई जा सकती कि व्यक्ति किसी अपराध में आरोपी है। मेहता ने कहा कि अचल संपत्ति म्युनिसिपल अधिनियम और विकास प्राधिकरणों के अधिनियम के उल्लंघन पर कानूनी प्रक्रिया का पालन करते हु वही ढहाई जाती है। पीठ ने मेहता से कहा कि अग आप ये स्थिति स्वीकार कर रहे हैं तो अच्छी बात है कोई आपका बयान दर्ज करके पूरे देश के लिए दिशा-निर्देश जारी करेगा। मेहता ने कहा कि

याचिकाकर्ता इस तरह से मामले को पेश कर रहे हैं, जैसे कि कोई किसी अपराध में आरोपी होता है तो उसका मकान ढहा दिया जाता है, जबकि यह सही नहीं है। वह दिखा सकते हैं। अर्थेरिटीज ने मकान ढहाए जाने से बहुत पहले नोटिस जारी किया था। निर्माण अवैध होने पर ही ढहाया जाता है।

पाठ ने भी स्पष्ट किया कि वह किसी अवैध निर्माण या सड़क पर अतिक्रमण को संरक्षित नहीं करेंगे, लेकिन इस संबंध में दिशा-निर्देश होने चाहिए। जस्टिस गवई ने कहा कि किसी का सिर्फ इसलिए कैसे गिराया जा सकता है कि वह आरोपी है। अगर वह दोषी भी है तो भी उसका घराना नहीं गिराया जा सकता। जस्टिस विश्वनाथन ने कहा कि अवैध निर्माण पर भी कानून के मुताबिक ही कार्रवाई हो सकती है। मेहता ने कहा कि इस मामले में जिनके घर ढे हैं, उनकी जगह यहाँ याचिकाएँ जमीयत ने दाखिल की हैं। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड सरकार का हलफ्लामा देखते हुए कोर्ट को यह मामला बंद कर देना चाहिए, लेकिन याचिकाकर्ता जमीयत की ओर से पेश वकील दुघ्यंत दवे ने कोर्ट से इस संबंध में दिशा-निर्देश जारी करने का आग्रह किया। दुघ्यंत दवे ने कहा कि यह मामला सिर्फ एक जगह का नहीं है, यह व्यापक मुद्दा है और कोर्ट को इस पर सुनवाई करके दिशा-निर्देश तय करने चाहिए। जस्टिस विश्वनाथन ने कहा कि यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि कोई भी कमियों का फल यदा न उठा पाए। निर्माण अवैध है तो भी कानून के मुताबिक कार्रवाई होनी चाहिए। एक पिता का बेटा अड़ियल हो सकता है, लेकिन इस आधार पर किसी का घर गिरा दिया जाए तो यह तरीका सही नहीं है। कुछ याचिकाकर्ताओं की ओर से वरिष्ठ वकील सीयु सिंह ने भी बहस की। दवे और सिंह ने कहा कि यहाँ कुछ मामले ऐसे हैं, जिसमें किराएदार के आरोपी होने पर बुल्डोजर कार्रवाई हुई है। कोर्ट ने दोनों पक्षों को सुनने के बाद कहा कि सभी लोग अपने अपने सुझाव दाखिल करें, ताकि कोर्ट इस संबंध में पूरे देश के लिए उचित दिशा-निर्देश तय कर सके। अब अगली सूनवाई 17 सितंबर को होगी। कुल मिलाकर सुप्रीम कार्ट अपराधियों के खिलाफ कैसे कार्रवाई हो इस पर तो चिंतित दिखा लेकिन पूरी सुनवाई के दौरान उसने ऐसा कुछ नहीं कहा जिससे इस बात का अहसास होता कि कोर्ट की संवेदनाएँ पीढ़ित पक्ष के साथ भी जुड़ी हुई हैं, जो चिंताजनक है। एक तरफ जब किसी सरकार में अपराध बढ़ते हैं तो तमाम कोर्ट उसको कटघरे में खड़ा करता है, लेकिन जब अपराध नियंत्रण के लिये कोई कार्रवाई की जाती है तो वह सरकार को ही कार्रवाई पर उंगली उठाती है।

ममता का बंगाल और बेरखौफ अपराधी

कोलकाता के आरजी कर राजकीय अस्पताल में एक डाक्टर के साथ बलात्कार के बाद उसकी अमानुषिक ढंग से हत्या कर दी गई। ऐसा जघन्य कार्य किसी भी प्रदेश में हो सकता है और इससे पहले हुआ भी होगा। लेकिन अन्य स्थानों पर हुए इस प्रकार के जघन्य अपराध और कोलकाता में हुए इस जघन्य अपराध के बीच एक बहुत बड़ा अंतर है। वह अंतर यह है कि ममता बनर्जी की पश्चिम बंगाल सरकार हर हालत में अपराधियों के साथ और उनको किसी भी तरह बचाने का प्रयास कर रही है। सरकार का काम अपराधियों को दंड देना और नागरिकों के जान और माल की रक्षा करना है। लेकिन पश्चिम बंगाल में सरकार अपराधियों के जान-माल की सुरक्षा के लिए तत्पर और महिला डाक्टर की जघन्य हत्या को आत्महत्या कह कर कूड़ेदान में डाल देने की कोशिश कर रही है। इतना ही नहीं, जब हत्या का हल्ला पड़ने लगा तो बंगाल सरकार को सबसे पहली यह चिंता हुई कि किसी तरह से घटना के स्थान से बलात्कार और हत्या के सबूतों को खत्म कर दिया जाए। सरकार इसके लिए बाकायदा किसी पुलिस वाले की ड्यूटी को लगा नहीं सकती थी। इस काम के लिए आनन्द पन्न में लगभग सात हजार लोगों की भीड़ एकत्रित की गई जिसने अस्पताल पर धावा बोल दिया। पुलिस मूकदर्शक बन कर तमाशा देखती रही। नाटक को विश्वसनीय बनाने के लिए इक्का दुक्का पुलिस के सिपाहियों पर भी हमला कर दिया गया ताकि नाटक में यह भाव आए कि पुलिस उपद्रवियों की भीड़ को रोकती रही, लेकिन स्थिति उसके नियंत्रण से बाहर हो गई। इस तथाकथित नियंत्रण से बाहर हुई भीड़ ने उसे सेमिनार हाल पर हमला कर दिया जहां उस अभागी डाक्टर की बलात्कार के बाद हत्या कर दी गई थी। मेडिकल संस्थान ने तो उससे भी ज्यादा पुर्ण दिखाई

उसने उस सेमिनार हाल के कुछ हिस्से को गिरावाक
उस हाल का नवनिर्माण अभियान चला दिया। लेकिन
अब तक संस्थान के डाक्टर अपनी एक सहयोगी
डाक्टर की इस अमानवीय हत्या के खिलाफ सड़क
पर निकल चुके थे। अब तक कालेज के निदेशक
संदीप घोष पर चारों ओर से शक की सूझीयां घूमती
लगी थीं। भ्रष्टाचार से लेकर अस्पताल में लावायी
लाशों की बिक्री तक के चर्चे मीडिया में आने वाले
हो गए। यह सबको पहले से ही पता था कि घोष वह
तृणमूल कांग्रेस में भी सक्रिय रहते ही हैं। लेकिन
वही घोष बाबू अब तृणमूल कांग्रेस की सक्रियता
साथ साथ घटनास्थल सेमिनार हाल के कुछ हिस्से
को तोड़ने के काम में भी सक्रिय हो रहे थे। तृणमूल
और घोष बाबू दोनों समझ गए थे कि हालात में
मोड़ पर पहुंच गए हैं, वहाँ उनका इस अस्पताल
रहना मुमकिन नहीं रहा। लेकिन ममता की ममता

दाद देनी होगी कि उन्होंने उसे तुरंत दूसरे मेडिकल कालेज का प्रिंसिपल बना दिया। एक रहस्य अभी तक नहीं सुलझा पाया कि आनन फनन में बलात्कार स्थल पर हजारों लोगों की भीड़ किसने और कैसे इकट्ठी की। इतना तो निश्चित है कि बलात्कार और हत्या का दोषी संजय राय अपने बलबूते इतने कम समय इतनी आक्रामक भीड़ इकट्ठी नहीं कर सकता था। यकीनन इस भीड़ को बुलाने वाला गैंग कोई और था। लेकिन यह गैंग अपराध के सभी सबूत खतरा लेकर भी क्यों मिटाना चाहता था? इस गैंग का संजय राय से क्या संबंध है? पुलिस ने किसके आदेश पर गैंग को बेखौफ होकर काम करने दिया? यहां तक कि पुलिस पिटती रही लेकिन उसने प्रतिकार नहीं किया। पुलिस को यह आदेश प्रिंसिपल संदीप घोष तो नहीं दे सकता था। इतनी बड़ी उसकी औकात नहीं थी।

जॉव एजेसियों पर दुरुपयोग का आरोप

रजनीश कपूर

मोदी राज में यह चमत्कार हो रहा है कि सत्ता पक्ष से जुड़े लोगों पर तो प्राथमिक कार्यवाही भी नहीं होती किंतु विपक्ष के नेताओं पर हवा की गति से कार्यवाही होती है। कई मामलों में तो केवल गवाह के बयान पर ही मुख्य मंत्री और बड़े-बड़े नेताओं को सीखचों के पीछे महीनों और सालों के लिए डाल दिया जाता है। यह आश्वर्यजनक है। हाल ही में सरकार की इस प्रवृत्ति पर कुछ रोक लगती नज़र आई है। सन् 2014 से नरेंद्र मोदी ने जब देश के प्रधानमंत्री बनने की तैयारी में अपना प्रचार अभियान शुरू किया था तो भ्रष्टाचार के विरुद्ध उनका आह्वान था, **अन खाऊँगा** और न खाने दूँगाऊँ। उनके प्रधानमंत्री बनने के बाद इसका असर भी फौरन दिखाई दिया। केंद्र सरकार की नौकरशाही में यह संदेश गया तो ऐसा लगा जैसे अब जल्दी ही लाल फीताशाही ख़त्म होगी। पर जैसे-जैसे समय बीतता गया, ये शुरूआती लक्षण ठंडे पड़ते गये। हालाँकि मोदी जी दो बार अपने बूते पर और तीसरी बार अन्य दलों की मदद लेकर सरकार की तीसरी पारी खेल रहे हैं।

पर इन वर्षों में जिस बात ने सभी को चौंकाया है वो यह है कि भ्रष्टाचार के विरुद्ध मोदीजी का यह अभियान केवल विपक्षी दलों तक ही सिमट कर रह गया है। उनमें से भी भ्रष्टाचार के आरोपों में घिरे जिस विपक्षी दल के नेता मोदी जी और अमित शाह के शरणागत हो जाते हैं उनके सौ खून भी माफ़ कर दिये जाते हैं। इतना ही नहीं उन्हें संसद या मंत्री बना

कर पुरुस्कृत भी किया जाता है। और इसके चलते मोदी सरकार की घर-घर बदनामी है। न सरकार की साख बची है और न जाँच एंजेसियों की।
मोदी-शाह की इस रणनीति के हथियार बने हैं केंद्रीय जाँच एंजेसियाँ, जो लगातार 'हिज़ मास्टर्स वॉइस' की तर्ज पर काम कर रही हैं। इसलिए लगातार विपक्ष उन पर जाँच एंजेसियों के दुरुपयोग का आरोप लगा रहा है, संसद में भी और संसद के बाहर भी। वैसे तो सीबीआई, आयकर विभाग और प्रवर्तन निदेशालय की छवि बड़े-बड़े मामलों को लम्बा खींचने या दबाए रखने की है।

पर मोदी राज में यह चमत्कार हो रहा है कि सत्ता पक्ष से जुड़े लोगों पर तो प्राथमिक कार्यवाही भी नहीं होती किंतु विपक्ष के नेताओं पर हवा की गति से कार्यवाही होती है। कई मामलों में तो केवल गवाह के बयान पर ही मुख्य मंत्री और बड़े-बड़े नेताओं को सीखचों के पीछे महीनों और सालों के लिए डाल दिया जाता है। यह आश्वयजनक है। हाल ही में सरकार की इस प्रवृत्ति पर कुछ रोक लगाती नज़र आई है।

बीते कुछ महीनों में जिस तरह सुप्रीम कोर्ट ने भ्रष्टाचार के कई मामलों पर देश की जाँच एजेंसियों और सरकार को आड़े हाथों लिया है उससे यह संदेश गया है कि जाँच एजेंसियाँ राजनैतिक दबाव में काम कर रही हैं, निष्पक्षता से कानून के दायरे में नहीं। मान्य सिद्धांत यह है कि आरोपी चाहे किसी भी दल या विचारधारा को क्यों न हो, यदि उसने अपराध किया है तो उसकी जाँच निष्पक्षता से ही की जानी चाहिए। बैवजह किसी भी आम या खास

फैसले ने केंद्रीय सतर्कता आयोग का पुनर्गठन किया था। जाँच एजेंसियों को निष्पक्ष और राजनैतिक दबाव से मुक्त करने की दृष्टि से यह एक ऐतिहासिक फैसला था। ज़ाहिर सी बात है कि तमाम राजनैतिक दलों ने इसका विरोध भी किया। लेकिन उसके फौरन बाद ही से जिस तरह जाँच एजेंसियों को 'पिंजरे में बंद तोता' और 'सत्तापक्ष के हथियार' के नामों से नवाज़ा गया है, यह लोकतंत्र के लिए उचित नहीं था। इसलिए यदि जाँच एजेंसियों को अपनी छवि सुधारनी है तो उन्हें भय मुक्त हो कर ही कार्य करना होगा। जाँच अधिकारी, चाहे छोटे पद पर हो या बड़े पद पर, उसे इस बात के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए कि यदि उसने किसी केस की जाँच को लेकर, किसी नेता के मन की नहीं मानी तो हद से हद उस अधिकारी का तबादला ही हो होगा। परंतु यदि वो अधिकारी केस की फाइल पर सभी कानूनी तथ्यों को सही से दर्ज कर देता है तो कोई भी अधिकारी उसके खिलाफ नहीं जा सकता। उमीद की जानी चाहिए कि देश में आज भी ऐसे ईमानदार अधिकारी होंगे जो तबादले के डर से भयभीत हुए बिना अपना काम निष्ठा से करना जानते हैं। समय की माँग है कि ऐसे अधिकारी महत्वपूर्ण केसों में सही तथ्यों को दर्ज कर केस फाइल के ज़रूरी पत्रों पर अपनी निष्पक्ष राय अवश्य दर्ज कराएँ। भविष्य में जब भी कभी केस फाइल की जाँच किसी निष्पक्ष समिति द्वारा की जाएगी तो दूध का दूध और पानी का पानी अपने आप सामने आ जाएगा। ऐसे में एक स्वर्म्म लोकतंत्र के लिए जाँच एजेंसियों का निष्पक्ष



कई औषधीय गुणों से भरा है अर्जुन के पेड़

आयुर्वेद में अर्जुन के पेड़ को कई औषधीय गुणों से भरा हुआ बताया गया है। अर्जुन के पेड़ की छाल नींदेहत के लिए काफ़ी फायदेमंद होती है। इस पेड़ की छाल का पाउडर बनाकर उपयोग किया जाता है। अर्जुन की छाल से स्ट्रोक, हार्ट अटैक और हार्ट फैल जैसे हार्ट संबंधी दोषों का इलाज किया जा सकता है। अर्जुन का पेड़ भारत में हिमालय की तराई, उत्तरप्रदेश, बिहार और मध्य प्रदेश में ज्यादा पाया जाता है।

अर्जुन के पेड़ में बीटा - सिस्टोरिल, इलैंजेक एसिड, दार्खाइडोवर्सी ड्राईटरपीन, मोनो कार्बोिसिलिक एसिड, अर्जुनिक एसिड पाया जाता है, जिस कारण यह रोग को दूर करने के लिए काफ़ी उपयोगी माना जाता है। अर्जुन की छाल से हृदय रोग, क्षय, पित, कफ, सर्दी, खांसी, अत्यधिक कोलेस्ट्रोल और मोटापे जैसी बीमारी को दूर करने में मदद मिलती है। इसके अलावा यह महिलाओं के लिए भी काफ़ी उपयोगी है। खूबसूरी बढ़ाने वाली कीम के अलावा सर्दी रोगों में भी यह बहुत काम की ओषधि है।

स्तन कैंसर को रोकती है अर्जुन की छाल

कई रिसर्च में खुलासा हुआ है कि अर्जुन के पेड़ में कुआरिनिन नाम का रासायनिक घटक पाया जाता है। इसके कारण शरीर में कैंसर की कोशिकाएँ फैल नहीं पाती हैं। विशेषकर स्तन कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में अर्जुन की छाल बड़े काम की है। यदि लगातार इसका सेवन किया जाए तो सिर्फ़ एक माह के लिए कास्त्रोल का अधिक उपयोग करने से वह गुणनुभाव पानी के साथ लेना डायबिटीज के मरीज के लिए फायदेमंद होते हैं।

रुक जाता है मोटापा बढ़ना

अर्जुन की छाल का काढ़ा पीने से मोटापे की बीमारी भी नहीं होती है क्योंकि पाचन तंत्र इसके सेवन से ठीक रहता है। यदि लगातार इसका सेवन किया जाए तो सिर्फ़ एक माह के लिए कास्त्रोल का अधिक उपयोग करने से वह मोटापे भी नहीं होती है।

मुंह के छाले होते हैं दूर अर्जुन की छाल चूंकि पेट साफ करती है और इसकी तासीर ठीकी होती है। इसलिए यदि इसका रोज सेवन किया जाए तो कभी भी मुंह में छाले होते हैं। इसके अलावा यह छाल को बोर दवा लिए प्राकृतिक रूप से पतला करने भी अधिक है। इसके सेवन से हाई ल्ड प्रेशर की समस्या भी पैदा नहीं होती है।

दिल के रोगियों के लिए रामबाण औषधि

अर्जुन की छाल दिल के रोगियों के लिए एक असरकारक दवा है।

जिनका कोलेस्ट्रोल बढ़ा है और थोड़ा

भी पैदल चलने पर सांस फूलने लगता है।



ब्लड प्रेशर बढ़ाना एक गंभीर समस्या है। इसके कारण दिल, दिमाग और किडनी डैमेज हो सकती है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन बताता है कि 30 वर्ष से 79 वर्ष तक के करीब 128 करोड़ लोगों को हाइपरट्रेशन (हाई बीपी) की बीमारी है, जो कि कम उम्र में मौत का कारण बन रही है।

सिंघाड़ खाकर हाई बीपी का देसी इलाज किया जा सकता है। क्योंकि बीपी को कंट्रोल में करने में सिंघाड़ मदद करता है। यह सुपरफूड हाई बीपी का कूपर और नीचे वाला लेवल कम कर सकता है। ऐसा कई शोध दावा करते हैं। हाई बीपी के मरीजों को ब्लड में सिंघाड़ खाना चाहिए। सिंघाड़ को कई बीमारियों के मरीजों के साथ दर्द से परेशन और डायबिटिक पेशेंट के लिए सिंघाड़ फायदेमंद होता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन पर छीपी एक रिसर्च बताती है कि सिंघाड़ में न्यू बीमारियों का इलाज करने वाले पुणे गुण होते हैं।

दिल की बीमारी की

जड़ है हाई बीपी
दुनियाभर में सबसे ज्यादा मृत्यु दिल से जुड़ी बीमारी के कारण होती है। जिसकी जड़ कोलेस्ट्रोल का साथ हाई ल्ड प्रेशर (हाइपरट्रेशन) होती है। तो जिस रिसर्च देखा गया है कि सिंघाड़ नीचे आ जाता है।

पतला बनाता है सिंघाड़ा

सिंघाड़ में पानी बहुतायत में होता है, जिस

कारण इसे हाई वॉल्यूम फूड कहा जाता है।

इसे खाने से फैट नहीं बढ़ता है और आपको

दिल कम करने में महत्व कम करनी पड़ती है।

वही, सिंघाड़ में मौजूद फाइबर

डायबिटिव सिस्टम को मजबूत बनाकर

पतला बनाता है।

सांस फूलना और नाक से खून आना हाई ल्ड प्रेशर के संकेत होते हैं।

सिस्टोलिक ल्ड प्रेशर कम होता है

नॉर्मल बीपी कितना होना चाहिए? नॉर्मल बीपी 120/80 होना चाहिए। जिसमें ऊपर वाला लेवल कम कर सकता है। ऐसा कई शोध दावा करते हैं। हाई बीपी के मरीजों को ब्लड में सिंघाड़ खाना चाहिए। सिंघाड़ को कई बीमारियों के मरीजों के साथ दर्द से परेशन और डायबिटिक पेशेंट के लिए सिंघाड़ फायदेमंद होता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन पर छीपी एक रिसर्च बताती है कि सिंघाड़ में न्यू बीमारियों का इलाज करने वाले पुणे गुण होते हैं।

बीपी कंट्रोल करता है पोटेशियम

सिंघाड़ के अंदर प्रयुक्त पोटेशियम होता है और

दिल के लिए पोटेशियम फूड काफ़ी अच्छे होते हैं।

व्यायोक, यह मिनरल ल्ड प्रेशर को

कंट्रोल करने में मदद करता है। एक स्टडी में पर्यास पोटेशियम लेने से सिस्टोलिक बीपी 3.49 और डायस्टोलिक बीपी 1.96 कम देखा गया।

फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना

सिंघाड़ को फाइबर और

एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना कहा जा

सकता है। हैल्पराइज़ के मूलायिक, इस

टेर्सी फूड में कैलोरी की मात्रा काफ़ी

कम होती है और इसे खाने से मैग्नीज,

कॉपर, प्रोटीन, राइबोफिलिन और

विटामिन बी6 भी मिलता है।

धनिया पत्ती के 10 फायदे जानकर चौंक जाएंगे आप

ह रे धनिये की पत्तियों का इस्तेमाल अक्सर

सजियों के स्वाद और सलाद के लिए किया

जाता है, वहीं हरी चटनी पकोड़े के स्वाद की

दोगुना कर देती है। लेकिन इसी के साथ ही धनिया पत्तियों के कई फायदे हैं जिसके बारे में शायद ही आपको पता हो। तो जानते हैं हो धनिया पत्ती के 10 फायदों के बारे में।

• धनिये की पत्तियों में विटामिन ए और सी पाया जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करते हैं।

• गर्मी हो सर्दी, इसका इस्तेमाल करना हर समय शरीर को

कई तरह से लाभ पहुंचाता है।

• पावन शक्ति को मजबूत बनाने के लिए पर

पर्यास आपको बढ़ाना चाहिए। इससे

आपकी पावन शक्ति बढ़ती है।

• धनिये की पत्तियों में विटामिन ए और सी की पाया जाता है।

• गर्मी हो सर्दी, इसका इस्तेमाल करना हर समय शरीर को

कई तरह से लाभ पहुंचाता है।

• धनिया की पत्ती विटामिन ए और सी का मुख्य स्रोत है।

• ये हारी शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत करते हैं।

• इसके नियमित सेवन से सर्दी-खांसी से छुटकारा

मिलता है।

• धनिया में मौजूद तत्त्व शरीर से कॉलेस्ट्रोल कम कर

उसे कंट्रोल में रखते हैं। यह खनू में इंसुलिन की मात्रा

को नियमित करता है।

• धनिया महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को दूर करता है। अगर पीरियड़स साधारण से

ज्यादा हो तो आधा लीटर पानी में लगभग 6 ग्राम

धनिये की बीज डालकर उबालें। इस पानी में चीनी

डालकर पीड़ी छुटकारा होगा।

• इसमें मौजूद विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम

व मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो

आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

• धनिये की पत्तियों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

• धनिये की पत

