निजता के हक पर कानून बनाना ही उचित विकल्प

आधार कार्ड की वैधानिकता पर सुनवाई करते समय सुप्रीम कोर्ट की खंडपीठ के सामने सवाल आया कि निजता का अधिकार भारतीय नागरिकों का मूल अधिकार है या नहीं। अटार्नी जनरल मुकुल रोहतगी ने पूछा कि ऐसा अधिकार भारतीय संविधान में कहां लिखा है? प्रश्न प्रासंगिक था, क्योंकि आधार कार्ड योजना को इसी आधार पर चुनौती दी गई है कि इसके तहत नागरिकों से जिस तरह की निजी सूचनाएं मांगी जा रही हैं, वह उनके निजता के अधिकार का हनन है। सुप्रीम कोर्ट की संविधान पीठ ने कई दशक पहले किन्हीं अन्य संदर्भों में कहा था कि निजता मौलिक अधिकार नहीं है, लेकिन तब बायोमेट्रिक डेटा लेने की तकनीक नहीं आई थी। न ही निजता के अधिकार को लेकर आज जितनी चेतना दुनिया में थी। तो यह जरूरी माना गया कि नई परिस्थितियों में फिर इस मुद्दे पर विचार हो। केंद्र ने इसके लिए संविधान पीठ के गठन की गुजारिश की, जिसे अब तीन जजों की बेंच ने मान लिया है। मगर केंद्र को इस प्रश्न पर अवश्य सोचना चाहिए कि क्या इस मामले को न्यायपालिका के दायरे में डालकर उसने उचित किया? क्या उसका यह रुख समस्याग्रस्त नहीं है कि निजता की सुरक्षा भारत में मूल अधिकार नहीं है? क्या उसके लिए यह कहना बेहतर नहीं होता कि इस हक को लेकर कोई अस्पष्टता है, तो वह कानून बनाकर उसे दूर करेगी। संयुक्त राष्ट्र के मानवाधिकार घोषणा-पत्र तथा नागरिक एवं राजनीतिक अधिकारों की संयुक्त राष्ट्र संधि में निजता को व्यक्तियों का अधिकार माना गया है। यूपीए के शासनकाल में इस अधिकार को सुपरिभाषित करने तथा उसका विवेकपूर्ण दायरा तय करने के मकसद से अलग कानून बनाने की पहल की भी गई, लेकिन अनेक दूसरे मामलों की तरह मनमोहन सिंह सरकार ने इसे भी अधर में छोड़ दिया। दरअसल, यह यूपीए सरकार की बड़ी खामी रही कि उसने आधार कार्ड योजना को बिना विधायी आधार दिए, कार्यपालिका के निर्णय से लागू करने की कोशिश की, इसीलिए हजारों करोड़ रुपए खर्च होने के बावजूद इस योजना की संवैधानिकता अभी भी सवालों के घेरे में है। अफसोस की बात है कि एनडीए सरकार भी उन्हीं गलतियों को दोहरा रही है। आधार कार्ड योजना और निजता के अधिकार के लिए विशिष्ट अधिनियम बनाना आज भी सबसे उचित विकल्प है। बेहतर यह होगा कि इन महत्वपूर्ण मुद्दों पर न्यायिक निर्णय का इंतजार करने की बजाय केंद्र अविलंब उचित विधायी पहल करे।

• जीने की राह | पं. विजयशंकर मेहता | web:hamarehanuman.com

मध्यस्थता में तटस्थ होना जरूरी

यदि आप किसी बड़े पद पर हैं, आपके निर्णय को लोग मान्य करें और किसी विवाद में लोग आपकी मध्यस्थता चाह रहे हों तो ऐसे समय यदि आप सावधान नहीं हैं तो पक्षपात कर सकते हैं। लोगों की अपेक्षा है कि आप तटस्थ होकर काम करें। तटस्थ रहने के लिए अध्यात्म की जरूरत है। आधुनिक प्रबंधन आपको किसी को निपटाना, कोई आपको न निपटाए इससे बचना सिखा सकता है, लेकिन तटस्थता आत्मा के निकट होने पर सधती है। आप जितना शरीर पर टिकेंगे आक्रामक होने की उतनी संभावना रहेगी। षड्यंत्र की सूझ-बूझ आपके भीतर हो सकती है, लेकिन मध्यस्थता में दोनों पक्ष की अच्छाइयां और बुराइयां ठीक से समझनी पड़ेगी। ऐसे समय कुटिल बुद्धि काम नहीं करेगी। आत्मा के निकट होने पर आप जानते हैं कि अच्छे की अच्छाई बाहर आए, बुरे की बुराई समाप्त हो जाए। यही सही मध्यस्थता है। कभी-कभी तटस्थता में लोग अत्यधिक कठोर हो जाते हैं। कठोर व्यक्ति बाहरी दृश्य देखता है जबकि तटस्थ व्यक्ति भीतर की संवेदनाएं भी पकड़ता है। परिवार में आप बड़े हों, कुछ सदस्यों में मतभेद दूर करना हो तो आपको संवेदना के स्तर पर अपनी तटस्थता जोड़नी है, न कि कठोर होकर कोई फैसला सुना दें। इसके लिए प्रेम और सहजता चाहिए, क्योंकि आपका निर्णय किसी को चोट पहुंचा सकता है, लेकिन आपका तटस्थ होना किसी के लिए संतोष का कारण और किसी के लिए समझ का कारण होगी। मध्यस्थ बनना हो तो सबसे पहले कुछ समय मेडिटेशन कीजिए। अपने चक्रों पर काम करिए। चक्रों के बीच घूम रही जीवन ऊर्जा आपकी तटस्थता को संवेदना से जोड़ेगी। अन्यथा आप सिर्फ अपनी पसंद का कठोर निर्णय सुना देंगे। उसमें स्थिति का सही मूल्यांकन नहीं हो पाएगा और व्यक्तियों को अकारण हित और अहित प्रदान कर देंगे।

humarehanuman@gmail.com

मौलिकता के लिए आंदोलन कब?

• संदर्भ- पुणे के फिल्म एवं टीवी संस्थान में चौहान की नियुक्ति पर विवाद

लक्ष्मी प्रसाद पंत
दैनिक भास्कर राजस्थान के संपादक

मैं फिल्मों से संबंधित लेखक हूं न ही समीक्षक। टेक और रीटेक की भाषा भी मैं नहीं समझता। फिल्म इंडस्ट्री के तनावों-दबावों से भी मैं कभी नहीं गुजरा हूं। मैं यह भी मानता हूं कि फिल्म एंड टेलीविजन इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (एफटीआईआई) के नवनियुक्त चेयरमैन गजेंद्र चौहान फिल्म इंडस्ट्री के चुनींदा फ्लॉप एक्टरों में से एक हैं, लेकिन बावजूद इसके मेरे मन में एक छटपटाहट भरा सवाल है- इस शानदार संस्थान के लिए पूर्ववर्ती नामचीनों ने आखिर क्या किया? गुटबंदी और सियासी प्रतिबद्धताओं में फंसता जा रहा यह संस्थान क्या वाकई नई प्रतिभाओं को आगे ला रहा है?

आपका ध्यान खींचने के लिए कुछ दिलचस्प उदाहरण। दरअसल, पुणे स्थित एफटीआईआई के छात्र हड़ताल पर हैं, क्योंकि वे मानते हैं कि चौहान की नियुक्ति से संस्थान की रचनात्मकता खत्म हो जाएगी। पहला सवाल- एफटीआईआई से निकले छात्र रचनात्मकता के कौन-से नए मापदंड स्थापित कर रहे हैं? हाल की या पुरानी हिट फिल्मों को देखें तो अधिकांश फिल्में साउथ या हॉलीवुड की फिल्मों की नकल भर हैं। शोले से लेकर पीके और बजरंगी भाईजान तक यही सिलसिला जारी है। इन फिल्मों की स्क्रिप्टिंग, शूटिंग, प्री-पोस्ट प्रोडक्शन और डायरेक्शन जैसे अहम काम एफटीआईआई या उस जैसे संस्थानों से निकले छात्रों ने किए हैं। अब सवाल यह है कि जब नकल ही हिट का पैमाना है तो फिर आंदोलनकारी छात्र किस रचनात्मकता की बात कर रहे हैं? पिछले ही साल भारतीय सिनेमा ने सौ साल पूरे किए हैं। अब तक 74 हजार फिल्में बनी हैं। इनमें से हिंदी फिल्मों की संख्या करीब 10,200 है। इन संख्याओं में अगर मौलिकता तलाशेंगे तो निराशा ही हाथ लगेगी।

अब जरा इन तथ्यों पर भी गौर करें। सिर्फ फिल्में ही नकली नहीं बन रही हैं, पोस्टर, प्रोमो, गाने, म्यूज़िक आदि भी सब अ-मौलिक, चुराए हुए हैं। आमिर खान की फिल्म पीके का रेडियो वाला पोस्टर किसे याद नहीं है। माफ कीजिए, यह पोस्टर न तो मौलिक है और न ही किसी मिस्टर 'परफेक्शनिस्ट' के दिमाग की उपज। यह पोस्टर पुर्तगाली म्यूज़ीशियन क्विम बैरिरोस के म्यूजिक एलबम (1973) की हूबहू नकल है। इसमें म्यूज़ीशियन के हाथ में कंसर्टिना (एक तरह का हार्मोनियम) है जबकि आमिर खान इसी अंदाज में एक पुराने स्टाइल का रेडियो थामे हैं। इसी तरह किंग शाहरुख खान की फिल्म रा-वन का पोस्टर भी हॉलीवुड की 'बैटमैन बिगिन्स' फिल्म से चुराया हुआ है। तमाम मुंबइया हिट फिल्में, जिन्हें आप याद कर सकते हैं उनके सारे हिट पोस्टर चुराकर ही बने हैं। इस चोरी में हर छोटा-बड़ा डायरेक्टर, म्यूज़ीशियन, क्रिएटिव डायरेक्टर सब शामिल हैं। हालत जब यह है तो यह सवाल उठना भी लाजिमी है कि क्या एफटीआईआई जैसे संस्थानों के कुछ मायने भी हैं?

जहां तक रचनात्मकता का सवाल है, हमारे देश में यह किसी कॉलेज या पाठशाला में नहीं पढ़ाई जाती। और वैसे भी रचनात्मकता किसी खास संस्थान की मोहताज होती भी नहीं। राजकपूर, सत्यजित रे, वी शांताराम, मेहबूब खान जैसे भारतीय फिल्म इंडस्ट्री के दिग्गज किसी फिल्म इंस्टीट्यूट से ट्रेंड होकर फिल्म बनाने नहीं उतरे। उनकी फिल्मों की गिनती आज भी क्लासिक में होती है, क्योंकि उनमें मौलिकता थी, ताज़गी थीं और वह मानवीय करुणा, जो हमारे अपने बीच से ही परदे पर उतरी थी। हालांकि, यह भी सच है कि पुणे के संस्थान से स्मिता पाटिल, शबाना आजमी, गोविंद निहलानी जैसी कई हस्तियां भी निकलीं हैं, लेकिन यह 'एक सच' है। दूसरा सच यह है कि इनके भीतर के कलाकार को बाहर लाने का काम इप्टा (इंडियन पीपल्स थिएटर एसोसिएशन) जैसे रंगमंच के दल ने किया है। और ये ही क्यों, बलराज साहनी, कैफी आजमी, गीतकार शैलेंद्र, अभिनेता संजीव कुमार, सलिल चौधरी, कथा लेखक ख्वाजा अहमद अब्बास, आर डी बर्मन, नसीरुद्दीन शाह जैसे कलाकार भी इप्टा ने ही तराशे हैं। किंतु अफसोस यह है कि एक व्यक्ति को लेकर तो हंगामा मचा हुआ है, लेकिन इप्टा जैसी संस्था को बचाने के लिए न तो एफटीआईआई से और न ही नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा से कभी कोई आवाज उठती है।

छात्रों का आंदोलन सही हो सकता है। किंतु पूर्व में रहे दिग्गज चेयरमैन गिरीश कर्नाड, श्याम बेनेगल, मृणाल सेन, महेश भट्ट, प्रो. यूआर अनंतमूर्ति काबिल और प्रतिभाशाली होते हुए भी क्या संस्थान को नई सोच और दिशा दे पाए? साठ दिनों से आंदोलनकारी छात्रों की मांगें सिर्फ एक व्यक्ति के गिर्द ही इकट्ठी हो गई हैं। क्या यहां के छात्रों की रचनात्मकता और प्रतिभा सिर्फ उसी एक सीट के भरोसे है, जिस पर चौहान काबिज हैं? दरअसल, छात्रों का आंदोलन तो सालों से चल रहे उस जड़ पाठ्यक्रम के खिलाफ होना चाहिए, जिसने पूरे संस्थान को सीमाओं के ब्रेकेट में बांध रखा है। इनका कोर्स अभी भी अमेरिकन, यूरोपियन और जापानी सिनेमा तक ही सीमित है। न बिमल रॉय के कैमरे की आंखें यहां पढ़ी जाती हैं न कोई सत्यजित रे जैसी कशिश और छटपटाहट छात्रों को बौद्धिक तौर पर झकझोरती है। आखिर अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़े बगैर कोई संस्थान कैसे कामयाब हो सकता है। लेकिन, विडंबना देखिए, न कोई कोर्स बदलने की मांग करता है और न ही कोई रिव्यू कमेटी बनाने की बेचैनी कहीं दिखती है। बताया जाता है कि एफटीआईआई के एक छात्र पर आईआईटी छात्र की तुलना में चार गुना सब्सिडी खर्च की जाती है, लेकिन इसके बाद ये छात्र व्यावसायिक सिनेमा या विज्ञापन की दुनिया में चले जाते हैं। देश को योगदान जैसी बड़ी बातें छोड़ दें, तो भी सवाल उठता है कि विरासत के रूप में यह अगली पीढ़ी के लिए क्या छोड़ रहे हैं? संस्थान के 55 साल के इतिहास में करीब 40 हड़तालें तो विरासत नहीं कही जा सकतीं।

हम जिस समय में रह रहे हैं वहां बाजार ही सबकुछ तय कर रहा है। कई-कई फिल्मों को जोड़कर बनाई गई एक फिल्म का हिट फॉर्मूला दरअसल रचनात्मकता की नई परिभाषा है। रचनात्मकता तो जैसे कहीं ठहर गई है। पुणे जैसे संस्थान से निकलने वाले छात्र भी इस बाजार के हाथों में ही खेल रहे हैं। रचनात्मकता की बातें कर आंदोलन तो चलाया जा सकता है, लेकिन फिल्में नहीं। विरोध, आंदोलन एक सीमा तक ही सही लगते हैं। पुणे जैसे बौद्धिक संस्थान में सियासी पार्टियों के चेहरों की नुमाइश से अच्छा है कि देश-विदेश की नामचीन फिल्मी हस्तियां क्लास-रूम और गलियारे रोशन करें। और अगर छात्र संस्थान की मौलिकता को वाकई बचाना चाहते तो वे फाइलों में बंद सांस्कृतिक नीति को लागू करने और पूरे फिल्मी पर्यावरण को बदलने के लिए आगे आएं। और हां, कला अनुशासन की मांग करती है। आंदोलनों से उत्तेजना तो पैदा की जा सकती है, लेकिन सृजन नहीं।

pant@dbcorp.in

सिर्फ फिल्में ही नकली नहीं बन रही हैं, पोस्टर, प्रोमो, गाने, म्यूज़िक आदि भी सब अ-मौलिक, चुराए हुए हैं। पीके का रेडियो वाला पोस्टर याद है? यह न तो मौलिक है और न ही किसी मिस्टर 'परफेक्शनिस्ट' के दिमाग की उपज।

आंदोलन सही हो सकता है, लेकिन पूर्व में रहे दिग्गज चेयरमैन गिरीश कर्नाड, श्याम बेनेगल, मृणाल सेन, महेश भट्ट, प्रो. यूआर अनंतमूर्ति क्या संस्थान को नई सोच और दिशा दे पाए?

पुणे के एफटीआईआई जैसे बौद्धिक संस्थान में सियासी पार्टियों के चेहरों की नुमाइश से अच्छा है कि देश-विदेश की नामचीन फिल्मी हस्तियां क्लास-रूम और गलियारे रोशन करें।

ट्वीट्स

जीएसटी बिल पर रार

कांग्रेस पार्टी पर आरोप लगाने की बजाय भाजपा को खुद देश से माफी मांगनी चाहिए। पिछले आठ वर्षों से जीएसटी बिल के पास होने में वही रुकावट बनी हुई है।
- संजय निरुपम, कांग्रेस नेता

अरुण जेटली का कहना सही है कि जीएसटी बिल सोनिया और राहुल गांधी के चलते रुका हुआ है। नवंबर, 2013 को याद कीजिए जब यूपीए के जीएसटी बिल को भाजपा ने समर्थन का वादा किया, लेकिन मोदी ने अड़ंगा लगा दिया था।
- एमके वेणु, वरिष्ठ पत्रकार

वैल्यू एडेड टैक्स (वैट) लागू करने से पहले बताया गया था कि इसका सबसे ज्यादा फायदा उपभोक्ताओं को होगा। अब कोई चर्चा नहीं करता कि उद्योग जगत ने यह मुनाफा उन तक क्यों नहीं पहुंचने दिया।
- देविंदर शर्मा, कृषि विशेषज्ञ

एक बार डीएनए टेस्ट की लागत 6,500 रु. होती है। 50 लाख लोगों के डीएनए टेस्ट के लिए 3250 करोड़ रुपए खर्च होंगे। यह पैसा कहां से आएगा, सरकारी खजाने से तो नहीं?
- सुशील कुमार मोदी, भाजपा नेता

नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार देश में हर दिन सड़क दुर्घटनाओं में 20 बच्चों की मौत होती है। इसे बदलना होगा, नए कानून बनाने होंगे। मैंने यह मुद्दा इसीलिए लोकसभा में उठाया है।
- किरण खेर, भाजपा

गुजरात में सीएम रहते नरेंद्र मोदी ने 27 जजों को बेहद कम कीमत में जमीनें दी थीं। बड़े दिल वाले प्रधानमंत्री का मन क्या आम लोग, किसान या व्यापारियों के लिए नहीं धड़कता? सारी मेहमाननवाजी जजों के लिए ही क्यों?
- आशीष खेतान, आप

वेब भास्कर

फीनिक्स हार्बर इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर रेलवे ब्रिज के नीचे से गुजरते हैं विमान

• नॉलेज

आमतौर पर ट्रेन पुल के नीचे से गुजरती है, लेकिन फीनिक्स इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर टैक्सीवे का रनवे इस तरह बना है कि उसके ऊपर से ट्रेन गुजरती है। 30 मीटर ऊंचा पुल उत्तरी व दक्षिणी रनवे को जोड़ता है। फीनिक्स स्काई हॉर्बर इंटरनेशनल एयरपोर्ट के टर्मिनल-4 तक लोगों की पहुंच आसान करने के लिए दिसंबर 2008 में वहां स्काई ट्रेन की योजना बनाई गई। अप्रैल 2013 में उसका पहला चरण शुरू होने के बाद दिसंबर 2014 में टर्मिनल 2-3 तक स्काई ट्रेन पहुंचा दी गई।

• visitingphx.com

- स्काई ट्रेन से पहले यात्रियों को टर्मिनल तक पहुंचाने के लिए वहां शटल बसें चलती थीं, लेकिन उनसे ध्वनि एवं वायु प्रदूषण होता था। स्काई ट्रेन यात्रियों के लिए ज्यादा सुविधाजनक मानी गई है। यह दुनिया की पहली ऐसी जगह है, जहां टैक्सीवे रनवे के ऊपर रेल सिस्टम काम करता है।

लोगों से जुड़ने के लिए उनकी पोस्ट लाइक कर रहे हैं अमेरिकी नेता

• इंटरनेट

अमेरिका में राष्ट्रपति चुनाव के प्रत्याशियों ने लोगों से जुड़ने के लिए इंटरनेट की मदद लेनी शुरू कर दी है। इसमें रिपब्लिकन पार्टी के वे नेता हैं जो खुद को प्रमुख दावेदार बता रहे हैं। इन नेताओं ने ज्यादा लोगों से जुड़ने के लिए उनकी सोशल मीडिया पोस्ट को लाइक करना शुरू कर दिया है। वे इंटरनेट पर नए फैन बनाकर उन्हें अपनी गतिविधियों से जोड़ रहे हैं। इसी वर्ष नवंबर में चुनावी सरगर्मी तेज हो जाएगी।

रिपब्लिकन पार्टी में सबसे अधिक 10 प्रत्याशी टॉप पर हैं। उनमें ज्यादातर रियल एस्टेट के खिलाड़ी हैं। प्रमुख प्रत्याशी डोनाल्ड ट्रम्प, जेब बुश और स्कॉट वाकर। ये नेता सभाओं के साथ-साथ सोशल मीडिया पर भी सक्रिय हैं। वे अमेरिकी यूजर्स की ही पोस्ट 'लाइक' देते हैं। जरूरी हुआ तो कमेंट भी देते हैं और फिर यूज़र उन्हें लाइक देते हैं। वायरल पोस्ट में खासतौर से वीडियो एवं फोटो होते हैं। ये प्रत्याशी ध्यान रखते हैं कि किस मुद्दे पर बहस हो रही है। उस पर कमेंट देकर वे बहस का हिस्सा बन जाते हैं।

• northwestmoinfo.com

फ्लाई बोर्ड प्रोफेशनल्स का स्टंट वीडियो नेट पर लोकप्रिय

• पॉपुलर

वॉटर स्पोर्ट्स में कुछ समय पहले शामिल फ्लाई बोर्ड की लोकप्रियता कहीं ज्यादा बढ़ गई है। अमेरिका में नैशविले के छात्रों ने विसल स्पोर्ट्स के फेसबुक पर नया वीडियो अपलोड किया है। 5 दिन में उसे 8 लाख से ज्यादा व्यू, 4900 से अधिक लाइक्स मिल चुके हैं। 9800 से ज्यादा बार इसे शेयर किया गया है। एकेडमी के छात्र फ्लाई बोर्ड प्रोफेशनल हैं। उन्होंने कम्बरलैंड नदी में स्टंट का वीडियो शूट किया, जिसमें एक छात्र डिस्क फेंकता है और दूसरा पानी में उसे कैच करता है।

चैंपियन कूडी गार्डनर कहते हैं- जेट स्की से आप पानी के ऊपर उठ जाते हैं और चारों तरफ घूमने लगते हैं। यह जितना आसान दिखता है उतना होता नहीं है। इसके लिए ट्रेनिंग लेना जरूरी है, नहीं तो हादसा भी हो सकता है। विसल स्पोर्ट्स कंपनी ने वीडियो शूट करने के लिए कम्बरलैंड नदी को चुना था। यह वीडियो न केवल सोशल मीडिया पर लोकप्रिय रहा, बल्कि इसे अमेरिका के राष्ट्रीय चैनल पर भी दिखाया गया है।

- फ्लाई बोर्ड का आविष्कार वर्ष 2012 में फ्रैंच वॉटरक्राफ्ट राइडर फ्रैंकी जपाटा ने किया था। उसका डिज़ाइन ऐसा तैयार किया गया था कि पाइलट पानी से बाहर आ सके और हवा में उसका संतुलन बना रहे। फ्रांस के औद्योगिक संपदा के राष्ट्रीय संस्थान ने उन्हें इसका पेटेंट प्रदान किया है।

• wkrn.com

जब गर्मी से परेशान फुटबॉल प्रशंसकों को फुहारों से नहलाया

• इंटरेस्टिंग

तुर्की के अदाना प्रांत के दमकल विभाग ने अपने कार्य की अनूठी मिसाल पेश की है। इसके चलते उनकी देशभर में सराहना की जा रही है। हुआ यूं कि अदाना प्रांत में फुटबॉल मैच हो रहा था। वहां तापमान 30 डिग्री सेल्सियस और आर्द्रता 80 प्रतिशत पहुंच गई। इससे वे परेशान हो रहे थे। प्रसंसकों की भीड़ से आवाजें आ रही थी कि कोई तो हमें राहत पहुंचाए। मैदान के पास ही दमकल विभाग की गाड़ी खड़ी थी। उसमें से कुछ लोग निकले और पूरे प्रेशर के साथ प्रशंसकों पर पानी की फुहारें छोड़ दी। इसके बाद उन्हें राहत मिली। सभी ने दमकल विभाग के उन कर्मचारियों की जबर्दस्त प्रशंसा की। उस मैच से ज्यादा लोग उन कर्मचारियों की बातें कर रहे थे। कुछ दर्शक ऐसे भी थे, जिन्होंने घर लौटने के बाद अपने सोशल मीडिया के पेज पर ये बातें शेयर की और वहां की तस्वीरें भी अपलोड की हैं। तुर्की में पिछले कुछ दिनों से तापमान औसत से 8 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया है। कुछ क्षेत्रों में 46 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज किया गया है।

• posta.com

नॉलेज भास्कर | सेहत

फ्लैट फुट

फ्लैट फुट की समस्या 10 में से 4 लोगों में देखने में आती है। यह तकलीफ महिलाओं में ज्यादा होती है, क्योंकि उनके जोड़ों में शिथिलता रहती है। लंबे समय तक उपचार न किए जाने पर यह समस्या भविष्य में पैरों के पंजे में आर्थराइटिस का कारण भी बन सकती है।

डॉ. प्रदीप मुणोत
आर्थोपेडिक सर्जन, स्पेशलाइजिंग इन नी, फुट एंड ऐंकल सर्जरी, ब्रीच कैन्डी हॉस्पिटल ट्रस्ट, मुंबई

जन्म के समय प्रायः सभी बच्चों के पैर समतल होते हैं, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ उनका पॉश्चर बदलता है और वे चलना सीखते हैं। उनकी मांसपेशियां मजबूत होने लगती हैं और 9-10 साल की उम्र तक तलवो की आर्च यानी घुमाव विकसित होने लगता है। सामान्य रूप से पैर के तलवो में आर्च होने से शरीर का भार एड़ी और पंजों पर समान रूप से बंट जाता है। इसी कारण हम दौड़-भाग कर पाते हैं। फ्लैट फुट होने के कारण शरीर का पूरा भार पैरों पर पड़ता है, जिससे अधिक समय तक खड़े रहने और चलने-फिरने में दिक्कत आती है। इनकी वजह से पिंडली की मांसपेशियों में भी दर्द होता है, जिससे सपाट पैरों की समस्या और अधिक गंभीर हो जाती है। यह तकलीफ 10 में से 4 लोगों में रहती है।

सपाट तलवे यानी फ्लैट फुट मुख्य तौर से दो प्रकार के होते हैं-

1. फ्लैक्सिबल 2. रिजिड

फ्लैक्सिबल फ्लैट फुट में सामान्य रूप से पैरों का आकार देखने में ठीक लगता है, पर दबाव डालने पर पैरों का संतुलन नहीं बन पाता और तलवे सपाट हो जाते हैं।

रिजिड फ्लैट फुट में तलवे का आकार समतल ही रहता है। चपटे तलवे की समस्या पूरी तरह तभी सामने आती है, जब बच्चे के चलने का समय शुरू होता है। जिन बच्चों में आर्च का सही विकास नहीं होता, उनमें अधिक चलने पर पैरों में दर्द या थकावट की शिकायत भी अधिक होती है। लंबे समय तक उपचार न किए जाने पर आगे चलकर यह पैरों में आर्थराइटिस का कारण भी बन सकती है। रिजिड फ्लैट फुट में दर्द के अधिक बढ़ जाने पर सर्जरी करवानी पड़ सकती है।

कारण : • फ्लैट फुट होने का एक कारण जोड़ों में अत्यधिक शिथिलता होना है, जो अधिक वजन बढ़ने से भी संबंधित होती है।

• पैरों में एक खास नस होती है, जिसे टिबिया पोस्टेरियर कहते हैं। वह पैरों की आर्च को बनाए रखती है। यह अत्यधिक सूजन या मोटापे के कारण फट सकती है, जिसके कारण फ्लैट फुट की समस्या हो सकती है।

• बचपन में पैरों की दो हड्डियां आसामान्य रूप से जुड़ जाती हैं, जिसे टॉर्सल कोएलिशन कहते हैं इससे पैर कड़े और चपटे हो जाते हैं।

• फुट आर्थराइटिस, जो पैर के पीछे या मध्य भाग में होता है, आमतौर पर पीड़ादायक होता है। यह चोट लगने या किसी अन्य कारण से भी हो सकता है।

• कभी-कभी पैरों की कोई चोट या फ्रैक्चर भी चपटे तलवे का कारण बन जाते हैं। लिगामेंट्स के टूटने या कमजोर होने पर हड्डियां एक-दूसरे से जकड़े रहने की बजाय शिथिल हो जाती हैं, जिससे तलवा चपटा हो जाता है।

• इनके अलावा मोटापा, पैरों या टखनों में चोट आना, रूमैटाइड आर्थराइटिस और उम्र का बढ़ना तथा डायबिटीज जैसे कारणों से भी फ्लैट फुट की समस्या हो जाती है।

लक्षण: अधिकतर लोगों में कोई लक्षण नहीं दिखाई देते हैं लेकिन इसकी शिकायत हो तो ये लक्षण दिखाई दे सकते हैं-

• चलने में दर्द होना विशेष रूप से पैर और एड़ियों की अंदर की तरफ।

• दौड़ते समय दर्द होना।

• एड़ियों में अंदर की तरफ सूजन आना।

• कभी-कभी पैर के तलवे या अंदर की तरफ झुनझुनी या सुन्नपन विकसित हो सकता है क्योंकि एड़ियों की तंत्रिकाएं या तो थोड़ी-सी खिंच जाती है या दब जाती हैं।

डायग्नोसिस: एक्स-रे द्वारा फ्लैट फुट की पूरी जानकारी मिल जाती है। इसमें फ्लैट फुट के एक लक्षण आर्थराइटिस के बारे में भी पता चल जाता है। एमआरआई और सीटी स्कैन भी इसके बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए बहुत उपयोगी होते हैं।

उपचार: दर्द नहीं होता तो इसके लिए कोई उपचार आवश्यक नहीं है। अगर पैर फ्लैट लेकिन लचीला है, तब इसका उपचार सामान्य इन्सोल और फिजियोथेरैपी से कर सकते हैं। समस्या केवल नसों की असामान्यता के कारण होती है तब इसे फिजियोथैरेपी के द्वारा ठीक किया जा सकता है। आर्च सपोर्ट (आर्थोटिक डिवाइसेस) से होने वाले दर्द में आराम मिलता है। जब दवाएं और खास जूते काम नहीं कर पाते हैं तो सर्जरी कराना आवश्यक होता है।

• फैक्ट

इंस्टीट्यूट फॉर एजिंग रिसर्च, बोस्टन के अनुसार फ्लैट फुट पीड़ित महिलाओं में से 50 फीसदी को कमर के निचले भाग में दर्द रहता है।