



हाइव्ज़ और वाहिकातंत्र शोफ (युटिकारिया और एन्जियोएडेमा)

इस सूचना-पत्र के उद्देश्य क्या हैं?

यह सूचना-पत्र आपको हाइव्ज़ और वाहिकातंत्र शोफ के बारे में और समझने में सहायता करने के लिए लिखा गया है। इसमें आपको बताया जाएगा कि ये क्या हैं, ये किन कारणों से होते हैं, इनके लिए क्या किया जा सकता है, और आप इनके बारे में अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त कर सकते हैं। इस सूचना-पत्र के पहला हिस्से में मुख्य रूप से सामान्य हाइव्ज़ और वाहिकातंत्र शोफ के बारे में जानकारी दी गई है। हाइव्ज़ के अन्य प्रकार और इस बारे में सूचना-पत्र के दूसरे हिस्से में बताया गया है कि ये सामान्य हाइव्ज़ से किस तरह अलग होते हैं।

युटिकारिया और एन्जियोएडेमा क्या हैं?

- युटिकारिया आम है, और करीब 20% लोगों को उनके जीवन में कभी न कभी असर करते हैं। इसे हाइव्ज़ या नेटल रैश भी कहते हैं। युटिकारिया के कारण कुछ समय के लिए होने वाली सूजन को मगजी कहते हैं (नीचे देखें)।
- एन्जियोएडेमा युटिकारिया का ही अधिक तीव्र स्वरूप है।

प्रभावित व्यक्ति को केवल हाइव्ज़ हो सकते हैं, या केवल वाहिकातंत्र शोफ या फिर दोनों एक साथ हो सकते हैं। इसके सबसे सामान्य स्वरूप को 'सामान्य युटिकारिया' कहते हैं, जिसे 'तीव्र' और 'चिरकालिक' स्वरूपों में बाँटा जाता है। 'तीव्र' हाइव्ज़/वाहिकातंत्र शोफ में यह घटना कुछ दिनों से लेकर छह सप्ताहों तक होती है। चिरकालिक हाइव्ज़, जैसे कि उसके नाम से ही ज़ाहिर होता है, छह सप्ताहों से अधिक के लिए चलता है।

हाइव्ज़ के कम सामान्य प्रकार इस सूचना-पत्र में आगे वर्णित हैं। इनमें युटिकारियाल वास्कुलाइटिस (जिसमें रक्तवाहिनियों के शोथ के कारण हाइव्ज़ के जैसे ददोरे होते हैं, और इसलिए यह सामान्य हाइव्ज़ से अलग है) भी शामिल है।

हाइव्ज़ और वाहिकातंत्र शोफ के कारण क्या हैं?

दोनों ही त्वचा की मास्ट नामक कोशिका में से हिस्टामीन छोड़े जाने के कारण होते हैं। यह कई कारणों से हो सकता है, उदाहरण के लिए व्यायाम से, त्वचा पर दबाव पड़ने से, और अन्य शारीरिक कारकों से, और साथ ही भोजनों, औषधियों और संक्रमणों के कारण भी। यद्यपि, हाइव्ज़ और वाहिकातंत्र शोफ के आम 'सामान्य' स्वरूप में कोई बाहरी कारण पहचाना जाना असामान्य है। सामान्य चिरकालिक हाइव्ज़ से पीड़ित कुछ मरीजों में त्वचा की मास्ट कोशिकाओं से

हिस्टामीन का छूटना रक्त में परिसंचारी कारकों के कारण होता है, जैसे उनकी अपनी कोशिकाओं के विरुद्ध तने उन्हीं के प्रतिरक्षी से – जिसे ऑटोइम्युनिटि कहा जाता है। इसके लिए परीक्षण सामान्य तौर पर उपलब्ध नहीं होते हैं और सामान्य रूप से उपयोग किए जाने वाले उपचारों को बदलते नहीं।

कई बार तीव्र हाइवज़ का कोई भी कारण नहीं पाया जा, पर कभी-कभी यह सर्दी, फ्लू या गले में दर्द जैसे संक्रमणों के कारण हो सकता है। लगभग कोई भी दवा 'तीव्र' युर्टिकारिया का कारण बन सकती है, पर दर्दशामक (खास कर एस्पिरिन और इब्युप्रोफेन जैसी दवाएँ) एन्टिबायोटिक्स (खास कर पैनिसिलिन) और टीकाकरण इसके लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार होने की संभावना है। खास कर वाहिकातंत्र शोफ उच्च रक्तचाप के उपचार में उपयोग की जाने वाली एक तरह की दवा (ए.सी.ई इन्हिबिटर्स) के कारण हो सकता है। सामान्यतः भोजन तीव्र युर्टिकारिया का कारण नहीं होते, हालाँकि कभी-कभी नट्स, मछली, टमाटर, सब्जियाँ और बेरी इसके लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

हाइवज़ और वाहिकातंत्र शोफ के लक्षण क्या हैं?

युर्टिकारिया का प्रमुख लक्षण है खुजली: हालाँकि वाहिका शोफ आम तौर से खुजली नहीं होती। यद्यपि युर्टिकारिया अपनी खुजली और स्वरूप के कारण दुःखकर हो सकता है, इसका सामान्य स्वास्थ्य पर कोई सीधा प्रभाव नहीं पड़ता। विरले वाहिकातंत्र शोफ के जीभ या गले पर हो सूजन सकती है, जिसके कारण साँस लेने या निगलने में मुश्किल हो सकती है। यह डरावना हो सकता है, परंतु विरले घातक होता है, सिवाय इसके कि जब आपको भोजन या दवा की तीव्र एलर्जी और विरले होने वाला वाहिकातंत्र शोफ का वंशानुगत स्वरूप हो।

क्या हाइवज़ और वाहिकातंत्र शोफ वंशानुगत हैं?

वाहिकातंत्र शोफ का सामान्यतः दिखने वाला 'सामान्य' प्रकार वंशानुगत नहीं है।

सामान्य हाइवज़ और वाहिकातंत्र शोफ कैसे दिखते हैं?

हाइवज़ की मगजियाँ चरबी के रंग की, गुलाबी या लाल हो सकती हैं। ये अलग आकार और रूप के हो सकते हैं, पर सामान्यतः नेटल के डंक जैसे दिखते हैं। हाइवज़ का एक महत्वपूर्ण लक्षण यह है कि अलग-अलग जखम केवल एक ही दिन में गायब हो जाते हैं, और कई बार केवल कुछ ही घंटों तक रहते हैं। यद्यपि इनके कारण कभी-कभी नील पड़ जाते हैं, खास कर बच्चों के शरीर पर। फिर अन्य क्षेत्रों में नई मगजियाँ बन सकती हैं। सामान्य हाइवज़ में मगजियाँ किसी भी समय शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकती हैं।

वाहिकातंत्र शोफ की फीकी या गुलाबी, अधिक गहरी सूजन ज्यादातर पलकों पर, होंठों पर और कभी-कभी मुँह में होती है, पर यह कहीं भी हो सकती है। यह आम तौर पर खुजलीदार नहीं होती, और कुछ दिनों में ठीक हो जाती है। यदि हाथ और पैर प्रभावित होते हैं, तो वे जकड़न भरे और दर्दनाक हो सकते हैं।

सामान्य हाइवज़ का निदान कैसे होगा?

सामान्यतः उसका स्वरूप या उसका वर्णन आपके डॉक्टर के लिए निदान करने के लिए पर्याप्त होगा। ज्यादातर लोगों में कोई कारण नहीं पाया जाता, हालाँकि आपका डॉक्टर कारण की पहचान करने के प्रयास के रूप में आपको सवाल पूछेगा। ऐसा कोई खास परीक्षण नहीं है जिसका उपयोग विश्वसनीय तरीके से हाइवज़ के कारण पहचानने के लिए किया जा सके, पर यदि आपके उत्तरों में से किसी छिपे कारण के होने की संभावना लगती है, तो कुछ परीक्षण किए जा सकते हैं।

- तीव्र यूर्टिकारिया में सामान्यतः जाँच अनावश्यक होती है। यदि एलर्जिक प्रतिक्रिया होने का डर हो, तो कभी-कभी रक्त प्रवाह में प्रतिरक्षियों की उपस्थिति पहचानने के लिए त्वचा संबंधी रोग या एलर्जी के कारण होने वाले रोगों के विशेषज्ञ द्वारा खास रक्त परीक्षण, या त्वचा पर खरोंचने वाला परीक्षण किया जा सकता है।
- इसकी बहुत कम संभावना है कि चिरकालिक यूर्टिकारिया में एलर्जी कारण हो, इसलिए सामान्य एलर्जी परीक्षण आवश्यक नहीं हैं। मरीजों के एक छोटे प्रतिशत में आहार, रंग के एजेंट और प्रिजर्वेटिव्स के कारण परिस्थिति बिगड़ती हुई लग सकती है। और इसके लिए आहार की दैनंदिनी रखना उपयोगी हो सकता है: यह देखने के लिए कि क्या इससे स्थिति में सुधार होता है, ये पदार्थ आहार से अलग किए जा सकते हैं, और फिर बाद में इस बात की पुनः पुष्टि करने के लिए उन्हें फिर से आहार में शामिल किया जा सकता है कि यही यूर्टिकारिया का कारण हैं। हालाँकि, यह हमेशा सटीक नहीं होता क्योंकि यूर्टिकारिया बहुत परिवर्तनशील रोग है और यह हमेशा आपको नहीं दिखाएगा कि समस्या किस कारण हो रही है।

क्या सामान्य हाइवज़ और वाहिकातंत्र शोफ ठीक किए जा सकते हैं?

नीचे जिनकी रूपरेखा दी गई है उन उपचारों से यह स्थिति ठीक होने के बजाय दब जाती है। चिरकालिक सामान्य यूर्टिकारिया वाले आधे लोगों में ददोरा 6 से 12 महीनों तक रहता है और फिर धीरे-धीरे गायब हो जाता है, हालाँकि यह इससे काफी लंबे समय भी रह सकता है। यह सामान्यतः वापस नहीं आता। हालाँकि किसी भी व्यक्ति में हाइवज़ का रुख कैसा रहेगा, इसका अंदाज़ा नहीं लगाया जा सकता।

सामान्य हाइवज़ का इलाज क्या है?

- ऐसी किसी भी चीज़ से दूर रहना महत्वपूर्ण है जो हाइवज़ की स्थिति को और बिगाड़ सकती है। इन्हें नीचे मैं क्या कर सकता/सकती हूँ शीर्षक के नीचे विस्तार से बताया गया है।
- *एन्टिहिस्टामीन्स* हिस्टामीन के प्रभाव को अवरुद्ध करते हैं, और अधिकतर लोगों में खुजली और ददोरे कम करते हैं। यदि हाइवज़ बार-बार होते हैं, तो नियमित रूप से एन्टिहिस्टामीन्स लेना सबसे अच्छा तरीका है। इसके कई विविध प्रकार हैं। पुराने वालों से कई बार उनींदापन होता है। नए वालों में उनींदापन होने की काफी कम संभावना है, पर ये शराब के साथ लिए जाएं तो ऐसा हो सकता है। ऐसा कोई खास एन्टिहिस्टामीन नहीं है, जो सभी के लिए सबसे अच्छा हो, इसलिए आपके लिए जो सबसे अनुकूल है, उस एन्टिहिस्टामीन को खोजने के लिए आपके डॉक्टर को विविध चीज़ों के साथ प्रयोग करने

पड़ सकते हैं। जब तक हाइवज़ रहते हैं, एन्टिहिस्टामीन गोलियाँ लेनी पड़ सकती हैं। गंभीर दुष्प्रभावों की रिपोर्ट विरल हैं, परंतु कभी-कभी कुछ गोलियों के कारण वजन बढ़ जाता है, और कुछ को खास दवाओं के साथ नहीं लिया जाना चाहिए।

- त्वचा का उपचार करने के लिए उपयोग किए जा रहे मानक एन्टिहिस्टामीन्स के साथ पेट के छालों का उपचार करने के लिए उपयोग किए जाने वाले संबंधित प्रकार के एन्टिहिस्टामीन (उदाहरण के लिए सिमेटिडिन और रेनिटिडिन) लिए जा सकते हैं।
- *स्थानीय उपचार* जैसे कैलेमाइन लोशन या एक्जस क्रीम में मैन्थोल शामक हो सकते हैं।
- यदि आपको एन्टिहिस्टामीन गोलियों से फायदा नहीं हो रहा है, तो आप इसके बारे में अपने डॉक्टर से विचार-विमर्श कर सकते हैं, जो और परीक्षणों की व्यवस्था कर सकता है और *अन्य औषधियों* के उपयोग का प्रयास कर सकता है। इनमें से कुछ (जैसे मोन्टेलुकास्ट – जो दमे का एक उपचार है), यूर्टिकारिया के लिए लाइसेंस प्राप्त न होने पर भी उपयोगी उपचार बन सकते हैं।
- *मुँह से लिए जाने वाले स्टीरॉइड* कभी-कभी तीव्र और चिरकालिक हाइवज़ के अचानक तीव्रता से भड़क उठने पर दिए जा सकते हैं, पर सामान्यतः यह आवश्यक नहीं होता।
- खास त्वचा और एलर्जी संबंधी केन्द्रों में कुछ अतीव प्रभावित लोगों पर ऐसे *नए उपचार* इस्तेमाल किए जा रहे हैं, जो *प्रतिरक्षा तंत्र को दबाकर (उदाहरण के लिए साइक्लोस्पोरिन) काम करते हैं*, और ये लाभदायक हो सकते हैं।
- *एड्रिनालिन* (एपिनेफ्रिन) के *इंजेक्शन* (जो स्वयं लिए जा सकते हैं) कई बार तुरंत राहत प्रदान करते हैं, परंतु उपचार के यह रूप का केवल अत्यंत तीव्र परिस्थितियों में ही उपयोग किया जाता है, जैसे यदि हाइवज़ या वाहिकातंत्र शोफ से साँस से संबंधित तकलीफ हो।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- हाइवज़ को और तीव्र करे, ऐसी किसी भी चीज़, जैसे गरमी, तंग कपड़े, शराब, और एस्पिरिन वाली दवाएं, और संभव हो तो ऐसी अन्य दवाओं से दूर रहें जैसे इब्युप्रोफेन (पैरासिटामोल से सामान्यतः कोई समस्या नहीं होती)।
- ए.सी.ई. इन्हिबिटर्स नामक दवाओं (जिनका अक्सर उच्च रक्त चाप का उपचार करने के लिए उपयोग किया जाता है) से बचना चाहिए, खास कर यदि आपको वाहिकातंत्र शोफ हो।
- उन विरले होने वाले मामलों में आहार, रंग एजेंट और प्रिजर्वेटिव्स को टाला जाना चाहिए जहाँ यह साबित हो चुका हो कि इनसे समस्या होती है।
- यदि आपको साँस लेने या निगलने में समस्याएँ हो रही हैं, तत्काल चिकित्सक की सलाह लें।
- आप ऐसा स्वयं न कर सकें उस स्थिति में अन्य लोगों को अपनी स्थिति के बारे में जानकारी देने के लिए *मेडिक एलर्ट* ब्रेसलेट खरीदने पर विचार करें:

Medic Alert Foundation:

1 Bridge Wharf

156 Caledonian Road, London N1 9UU

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk

Registered Charity No. 258474

टेली: (020) 7833 3034
फ्रीफोन: 0800 581 420

अन्य प्रकार के हाइव्ज़

- **शारीरिक हाइव्ज़।** हाइव्ज़ के अन्य प्रकार गरमी, सर्दी, घर्षण, त्वचा पर दबाव और यहाँ तक कि पानी जैसे अन्य शारीरिक कारकों से होते हैं। मगजियाँ सामान्यतः कुछ ही मिनटों में हो जाती हैं और एक घंटे से कम समय के लिए रहती हैं (देर से दबाव के कारण होने वाले हाइव्ज़ को छोड़कर)। शारीरिक हाइव्ज़ केवल युवाओं में होते हैं, और असामान्य नहीं हैं। ये सामान्य हाइव्ज़ के साथ-साथ हो सकते हैं, या एक दूसरे के साथ हो सकते हैं, और समय के साथ ठीक होते जाते हैं। इनमें निम्नलिखित प्रकार शामिल हैं:

डर्मोग्राफिज़म ("त्वचा पर लिखावट")। इस प्रकार में त्वचा को घिसने या उसे सहलाने जैसे घर्षणों के बाद खुजलाहटभरी मगजियाँ हो जाती हैं, जो खास कर जब गरम हो तो बहुत खुजलाहटभरी होती हैं। जहाँ पर खरोंचते हैं, उस स्थान पर अक्सर मगजियाँ और लाल निशान रेखाओं के रूप में उभर आते हैं, और सामान्यतः एक घंटे से कम समय के लिए रहते हैं। सामान्यतः इसका कोई कारण नहीं मिलता।

ठंडे हाइव्ज़। बारिश, हवा और ठंडे पानी समेत सर्दी के कारण ठंडे पड़ गए क्षेत्रों में खुजलाहट और मगजियाँ होती हैं। ठंडे पानी में तैरने से तीव्र मगजियाँ हो सकती हैं और आप बेहोश भी हो सकते हैं, इसलिए इससे बचना चाहिए। रोगियों को शल्यक्रिया से पहले अपने ठंडे हाइव्ज़ के बारे में स्वास्थ्यकर्मियों को जानकारी देनी चाहिए ताकि प्रक्रिया के दौरान मगजियाँ दिखने पर ठंडे हाइव्ज़ होने की संभावना पर विचार किया जा सके। सामान्यतः ठंडे हाइव्ज़ का कोई कारण नहीं मिलता।

सौर हाइव्ज़। यह विरल रूप से होता है। सूर्य की रोशनी के संपर्क में आने के तुरंत बाद त्वचा पर ललाई, खुजलाहट और मगजियाँ आ जाती हैं, और एक घंटे से कम समय के लिए रहती हैं।

पानीजन्य हाइव्ज़। यह बहुत ही विरले होता है। किसी भी तापमान के पानी से संपर्क में आने से शरीर पर, सामान्यतः शरीर के ऊपरी हिस्से में, त्वचा पर छोटी-छोटी मगजियाँ हो जाती हैं।

देर से दबाव के कारण हाइव्ज़। त्वचा पर ऐसे स्थान पर सूजन हो जाती है जिस पर दबाव पड़ा है, जैसे तंग कपड़ों से या उपकरण कसकर पकड़ने से। सामान्यतः सूजन कई घंटों बाद होती है। यह दर्दनाक हो सकती है, और एक से ज्यादा दिन तक रह सकती है। दबाव के कारण होने वाले हाइव्ज़ से पीड़ित लोगों को लगभग हमेशा सामान्य हाइव्ज़ भी होते हैं।

शारीरिक कारणों से होने वाले हाइव्ज़ में से कई उनके कारणों से बचकर और एन्टिहिस्टामीन्स से नियमित उपचार करके ठीक किए जा सकते हैं। यद्यपि एन्टिहिस्टामीन्स से देर से दबाव के कारण होने वाले हाइव्ज़ में राहत नहीं मिलती। कभी-कभी, यदि देर से दबाव के कारण होने वाले हाइव्ज़ के लक्षण बहुत तीव्र हों, तो मुँह से लिए जाने वाले स्टीरॉइड्स का छोटा कोर्स सहायक हो सकता है।

- **कॉलिनर्जिक हाइव्ज़** यह उन परिस्थितियों में होता है, जिनमें पसीना आ सकता है, जैसे परिश्रम, गरमी, भावनात्मक दबाव और तीखा भोजन करना। कुछ ही मिनटों में अलग-अलग ललाई के छोटे खुजलाहट वाले उभार हो आते हैं। ये सामान्यतः शरीर के ऊपरी हिस्सों में होते हैं, पर अन्य स्थानों पर भी हो सकते हैं। मगजियाँ एक घंटे से कम समय के लिए रहती हैं, पर तीव्र किस्सों में ये साथ मिलकर बड़ी-सी सूजन बना लेती हैं। सामान्यतः एन्टिहिस्टामीन्स सहायक होते हैं, और कभी-कभी इन्हें कारक घटना (उदाहरण के लिए कसरत) से पहले ले लेना सबसे अच्छा होता है।
- **संपर्क जन्य हाइव्ज़** विभिन्न रसायन, आहार, पौधे, प्राणी और प्राणीजन्य उत्पादों से संपर्क में आने के कुछ ही क्षणों में संपर्क स्थान पर मगजियाँ नजर आ सकती हैं। ये मगजियाँ लंबे समय तक नहीं रहती। अधिक सामान्य अन्य कारणों में हैं अण्डे, नट्स (उदाहरण के लिए मूँगफली), खट्टे फल, रबर (लेटेक्स) और बिल्लियों और कुत्तों से संपर्क। हालाँकि प्रतिक्रियाएँ सौम्य होती हैं लेकिन कभी-कभी ये तीव्र हो सकती हैं, उदाहरण के लिए, अति संवेदनशील व्यक्तियों में रबर और मूँगफली से संपर्क के बाद।
- **बिना मगजी के वाहिकातंत्र शोफ** बिना हाइव्ज़ के होने वाला वाहिकातंत्र शोफ अनेक कारणों से हो सकता है, जैसे दवाइयाँ (उदाहरण के लिए, एस्पिरिन, ए.सी.ई. इन्हिबिटर्स) या आहार को एलर्जियाँ। सबसे आम तौर पर ये चिरकालिक सामान्य हाइव्ज़/वाहिकातंत्र शोफ का हिस्सा होते हैं, जिनमें कोई कारण पहचाना नहीं जा सकता।
- **वंशानुगत वाहिकातंत्र शोफ** यह वाहिकातंत्र शोफ का एक विरल रूप से होने वाला रूप है, जो परिवार के अनेक सदस्यों को होता है। रोगियों को चेहरे, मुँह, गले और कभी-कभी आँत पर सूजन होती है, जिसके कारण पेट दर्द होता है। यह स्थिति रक्त के एक प्रोटीन की वंशानुगत कमी के कारण होती है, और इसे रक्त परीक्षण से पहचाना जा सकता है। इसके हमलों को रोकने के लिए इसका औषधियों से उपचार किया जा सकता है, और कभी-कभी तीव्र हमले के दौरान रक्त में जिस प्रोटीन की कमी है, उसे देकर भी किया जा सकता है। वंशानुगत वाहिकातंत्र शोफ के तीव्र हमले का उपचार न किया जाए, तो यह जानलेवा हो सकता है, इसलिए रोगियों को आपात् स्थिति में फ़िज़िशियन को जानकारी देने के लिए *मेडिक एलर्ट* ब्रेसलेट पहनने की सलाह दी जा सकती है।
- **युटिकारियल वास्क्युलाइटिस** हाइव्ज़ पीड़ित लोगों के एक छोटे प्रतिशत को ऐसी मगजियाँ होती हैं, जो दो दिन से अधिक समय तक रहती हैं। ये नरम हो सकती हैं, और कभी कभार इनसे नील पड़ते हैं। इस स्थिति से पीड़ित लोगों को शायद तबीयत ठीक न लगे और उन्हें जोड़ों और पेट में दर्द हो सकता है। ऐसा इसलिए होता है कि उनकी रक्तवाहिनियों में शोथ हो जाता है (ऐसी प्रक्रिया जिसे वास्क्युलाइटिस कहा जाता है)। इस निदान की मगजी से निकाले गए छोटे से टुकड़े को माइक्रोस्कोप के नीचे देखकर पुष्टि की जाती है। हालाँकि रक्त परीक्षण किए जाते हैं, इसका कारण विरल रूप से ही मिलता है। एन्टिहिस्टामीन्स से खास फायदा नहीं होता, पर शोथ के लिए सहायक अन्य दवाओं का उपयोग किया जा सकता है।

हाइव्ज़ के बारे में मुझे और जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

विस्तृत सूचना-पत्रों के संबंधित वेब लिंक:

www.dermnet.org.nz/dna.urticaria/urt.html

www.allergyuk.org

इस सूचना-पत्र का उद्देश्य इस विषय में सटीक जानकारी प्रदान करना है और यह ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स के प्रतिनिधियों की राय का सामंजस्य है: हालाँकि, इसकी सामग्री, कभी-कभी, आपके डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह से भिन्न हो सकती है।

ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स

रोगी जानकारी सूचना-पत्र

निर्माण जनवरी 2006

सुधार मार्च 2009