शहीद अस्पताल
स्वास्थ्य संगवारी
अंक - 4
मई 2019
मेहनतकशों के स्वास्थ्य के लिए
मेहनतकशों का अपना कार्यक्रम
सहयोग राशि रू. 6.00 मात्र
फोन : 07748-216088, e-mail : shaheedhospital@gmail.com

लाल जोहार साथियों हमारी स्वास्थ्य पत्रिका के इस अंक में आपका स्वागत है।

लाल जोहार साथियों शहीद अस्पताल द्वारा प्रकाशित स्वास्थ्य पत्रिका के इस अंक में साथियों इससे पहले हमने टी.बी. बीमारी और मधुमेह रोग से सम्बन्धित चर्चा किए थे। इस अंक में हम ब्लड प्रेशर के विषय में चर्चा करेंगे।

संपादकीय

अंकालू राम अस्पताल में भर्ती है। डॉ. साहब बोले दिमाग में खून जम गया है। इसलिए अंकालू के बचने का उम्मीद कम है। कल शाम तक अंकालू को कोई परेशानी नहीं थी। पहले कभी एकाद बार सिर दर्द होता था। कल शाम बेटा बहू, नाती-नतनीन के साथ नया साल माने का प्लानिंग बन रहा था। करीब 8 बजे खाट में बैठे-बैठे गिर गया। बात सिर्फ अंकालू का नहीं, पिछले साल नेमचंद भैय्या का अचानक ऊपर श्वांस चालू हुआ। साहू डॉ. बोले ब्लड प्रेशर ज्यादा है इसलिए दिल का दौरा पड़ा है।

हर साल सही तरीका से ब्लड प्रेशर का इलाज नहीं होने पर बहुत सारे व्यक्तियों की मृत्यु हो जाती है। असली बात ब्लड प्रेशर बढ़ने पर आम लोगों को कोई भी तकलीफ नहीं होता है।

ब्लड प्रेशर के बारे में पहली जानकारी भारत में हुआ। आयुर्वेद पंडित लोग नाड़ी जांच करके ब्लड प्रेशर मालूम करते थे। उस समय ब्लड प्रेशर शब्द नहीं था। पंडित लोगों ने सप्तनाड़ी बीमारी (हार्ट पल्स डिसीज) नाम दिये क्योंकि उस समय ब्लड प्रेशर शब्द नहीं आया था। सन 1874 फ्रेडरीक अकबर आईरिश भारती पहली बार प्रेशर की धारणा दुनिया में लाया। सन 1896 ब्लड प्रेशर जांच करने की मशीन 'स्पाइगनोमैनोमीटर' आया। 20 वीं सदी में निकोलाइकरो कफ ब्लड प्रेशर नापते वक्त कैसे शब्द होता है ये धारणा लाया है।

शुरु -शुरु में ब्लड प्रेशर के बारे में पता चला लेकिन इलाज के बारे में जानकारी बाद में हुआ। शुरु में जोंक द्वारा ब्लड प्रेशर का इलाज शुरु हुआ लेकिन वैज्ञानिक लोग दवाई के बारे में शोध चालू किया 1950 में ब्लड प्रेशर की पहली दवाई क्लोरथाईजाइड दुनिया में लाया इसके बाद एक के बाद एक नई दवाई लाया लेकिन आज भी बहुत सारे लोगों का ब्लड प्रेशर के कारण मृत्यु हो जाती है। हम लोगों को ब्लड प्रेशर के बारे में और भी जानकारी हासिल करना है और अगले पिढ़ी को मृत्यु से बचाना है।

साथियों, उच्च रक्तचाप की समस्या किसी भी उम्र में हो सकती है परन्तु जिनको हृदय रोग, गुर्दे की समस्या, मधुमेह रोगियों में उच्च रक्तचाप होने का खतरा बढ़ जाता है। सामान्यतर 30 वर्ष आयु के बाद उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है, इसी कारण 30 वर्ष की उम्र के बाद समय-समय पर ब्लड प्रेशर की जाँच कराना आवश्यक है। प्राय: सभी घरों में जहाँ बुजुर्ग हो ब्लड प्रेशर जाँच करने का उपकरण रखना चाहिए और जिनको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो उनको अवश्य ही यह उपकरण रखना चाहिए।

साथियों, शहीद अस्पताल हमेशा आपके सहयोग के लिए स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के लिये है, यदि किसी को ब्लड प्रेशर जाँच करना सीखना है तो शहीद अस्पताल में नि:शुल्क सिखाया जायेगा।

ब्लड प्रेशर क्या है ?

ब्लड प्रेशर या रक्त चाप वह दबाव है जिसकी वजह से शरीर के चारों ओर ब्लड को हृदय से पंप किया जाता है।

रक्तचाप में दो माप शामिल होते हैं, सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक

ब्लड प्रेशर के प्रकार :-

1. **सामान्य रक्तचाप (नार्मल ब्लड प्रेशर)** - हमारे शरीर का सामान्य रक्तचाप 120/80 एम एम एच जी होता है लेकिन समय-समय पर और व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न हो सकता है।
2. **उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)** - हाई ब्लड प्रेशर को हाईपरटेंशन के नाम पर जाना जाता है। रक्त वाहिनियों में ऐसी स्थिति जब रक्त धमनी की दीवारों पर बहुत ज्यादा दबाव डालती है, जिसे हाई ब्लड प्रेशर के रूप में जानी जाती है।
3. **निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर)** - निम्न रक्तचाप को हाईपोटेंशन भी कहा जाता है, सामान्य तौर पर किसी भी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर 120/80 होता है और अगर ब्लड प्रेशर 90/60 या उससे भी कम है तो उसे लो ब्लड प्रेशर कहा जाता है।

हाईपरटेंशन :- बी पी मुख्य रूप से लक्षण रहित होता है इसलिए इसका पता नियमित रूप से जाँच कराने पर होता है या उच्च रक्तचाप का पता इसकी जटिताएँ होने पर पता चलता है।

अत्याधिक उच्च रक्तचाप होने पर सिर दर्द विशेष कर सुबह सिर के पिछले भाग में होता है, कभी-कभी चक्कर भी आ सकते हैं, ब्लड प्रेशर की जटिलताएँ बहुत ही घातक होती है। सही ब्लड प्रेशर की जाँच तीन जाँच का औसत लिया जाता है।

ब्लड प्रेशर के लिए संभावित जोखिम :- धूम्रपान, शराब, तनाव, अधिक नमक का सेवन, मोटापा, शुगर बीमारी, अनुवांशिकता इत्यादि कारणों से होता है।

ब्लड प्रेशर वाले मरीजों में Transient Ischemic Attack ज्यादा होता है। यह भी एक तरह का लकवा है जिसके सारे लक्षण 24 घंटे में वापस हो जाते हैं। यह मरीज को एक तरह की चेतावनी होती है, कि वह दवा का नियमित रूप से सेवन करें। इसमें ब्लड प्रेशर वाले मरीज का ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ जाता है, थोड़े समय के लिए बोली का लड़खड़ाना ठीक से न दिखना मिरगी की तरह झटके आना ऐसे लक्षण पाये जाते हैं। उचित इलाज सही समय पर करने से यह ठीक हो सकता है।

इसी के साथ ब्लड प्रेशर वाले मरीजों में गुर्दे की खराबी, आँखों की रौशनी जाना, हार्ट अटैक एवं फेफड़े की खराबी इत्यादि जान लेवा बीमारी हो सकती है।

नियमित ब्लड प्रेशर की जाँच, मोटापा कम करना, नमक का कम सेवन, धूम्रपान से दूर रहना, हरी साग सब्जी व फलों का सेवन एवं नियमित उपचार से ब्लड प्रेशर से बचा जा सकता है।

गर्भावस्था में हाई ब्लड प्रेशर की समस्या :- गर्भवती महिलाओं में भी ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। गर्भावस्था में ब्लड प्रेशर का बढ़ना खतरे की निशानी है, जो माँ एवं शिशु के लिए जानलेवा भी बन सकती है इसलिए समय-समय पर उच्च रक्तचाप की जाँच करनी चाहिए।

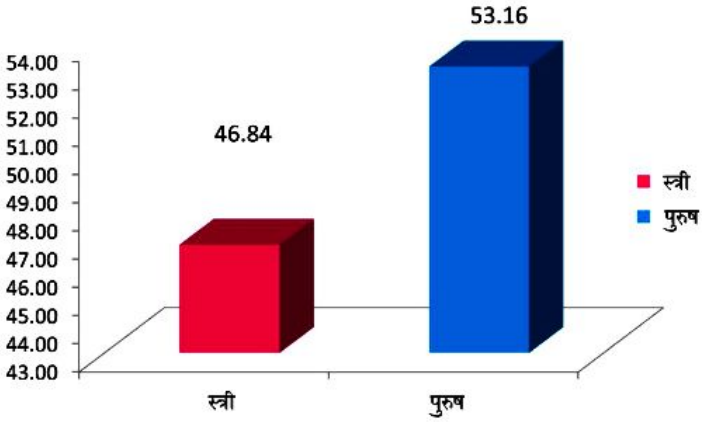
गर्भावस्था में महिलाओं को अनेक तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है इनमें उच्च रक्तचाप एक प्रमुख समस्या है। जब गर्भावस्था में सिस्टोलिक रक्त चाप 140 मिमी और डायस्टोलिक रक्तचाप 90 मिमी से ज्यादा होता है तो यह दशा उच्च रक्तचाप कहलाती है। जब डायस्टोलिक रक्तचाप 100 मिमी तक रहता है उसे हल्का उच्च रक्तचाप और जब यह 110 मिमी से ज्यादा हो जाता है तो गंभीर उच्च रक्तचाप कहलाता है।

यदि उच्च रक्तचाप के साथ हाथ-पैरों में सूजन, पेशाब में प्रोटीन आता है तो यह दशा प्री-एक्लैम्पशिया कहलाती है। यदि इस दशा पर नियंत्रण नहीं रखा तो इससे झटके आने लगते हैं जिसे एक्लैम्पशिया कहते हैं जिसमें बार-बार झटके आने से माँ एवं शिशु दोनों की कभी भी मृत्यु हो सकती है, इसलिए गर्भवती महिलाओं को इन सभी समस्याओं से बचने के लिए प्रति माह अस्पताल में बी पी की जाँच कराना एवं नियमित उपचार लेना जरूरी है।

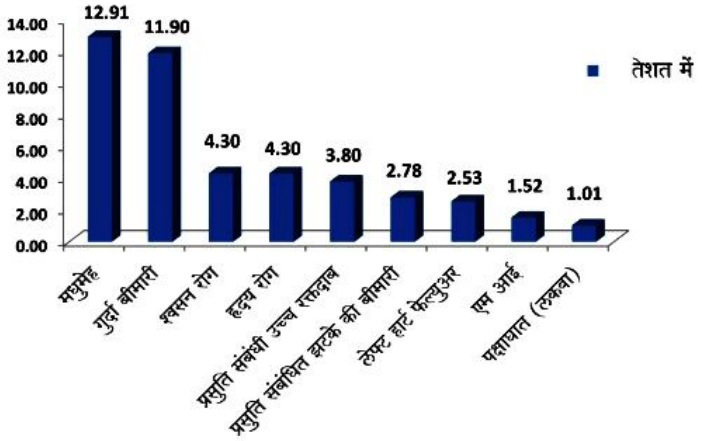
आईपीडी उच्च रक्तचाप रिकॉर्ड का विश्लेषण।

- 7871 मरीजों का इलाज शहीद अस्पताल (2018) के आईपीडी में किया गया।
- 7871 रोगियों में से, 372 उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगियों को 2018के वर्ष (4.72%) में शहीद अस्पताल के आईपीडी द्वारा इलाज किया गया।
- उन्हें 395 बार शहीद अस्पताल के आईपीडी में भर्ती कराया गया है।
- उच्च रक्तचाप के रोगियों की औसत आयु 52 वर्ष है महिला की औसत आयु 50 वर्ष और पुरुष की 55 वर्ष है।

(आईपीडी उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगियों का लिंगवार वितरण (N = 395))



अन्य बीमारियों और गर्भावस्था से जुड़ी उच्च रक्तचाप। (N = 395)



ब्लड प्रेशर की जाँच :-

1. सामान्यतर मरीजों को सीधे लिटाकर ब्लड प्रेशर की जाँच करनी चाहिए।
2. मरीजों को बैठाकर भी ब्लड प्रेशर का जाँच किया जाता है। दोनों परिस्थिति में ब्लड प्रेशर जाँच का परिणाम अलग आता है।
3. हाथ में बंधे कफ को हार्ट लेवल में होना चाहिए।
4. मरीज यदि चलकर आया है तो थोड़ी देर आराम देने के बाद ब्लड प्रेशर की जाँच करनी चाहिए।

उच्च रक्तचाप मापने का उपकरण आप बाजार से या शहीद अस्पताल से खरीद सकते हैं। बाजार में तीन तरह के उच्च रक्तचाप मापन के उपकरण उपलब्ध हैं।

1. सादा वाला बी पी मापन उपकरण (डायल वाला)

2. सादा वाला बी पी मापन उपकरण (मरक्यूरी वाला)

3. डिजिटल बी पी. मापन उपकरण

1.

सादा वाला बी पी मापन उपकरण
(डायल वाला)
₹ 1200/-*

2.

सादा वाला बी पी मापन उपकरण
(मरक्यूरी वाला)
₹ 1800/-*

3.

डिजिटल बी पी. मापन उपकरण
₹ 1500/-*

मेरा अनुभव

नाम – **राजकुमार देवांगन**, उम्र – 55 वर्ष
पता – रेल्वे कालोनी, वार्ड क्रं 25, दल्ली राजहरा

मै राजकुमार देवांगन, उम्र 55 वर्ष, दल्ली राजहरा का निवासी हूँ। मुझे ब्लड प्रेशर की समस्या है, सबसे पहले मुझे घबराहट, चक्कर आना, पसीना आना, आंखो के सामने अंधेरा छा जाना जैसी समस्या होने लगी। जब मुझे पहली बार ऐसा हुआ तो मैं अपने आप को संभालने मे असमर्थ था, तब मुश्किल से मैने अपने आप को संभाला और नीचे बैठ गया। मुझे मेरे पड़ोसियो ने बिना देर किये ज्योति अस्पताल ले गये जहां मुझे डॉक्टरो द्वारा बी.पी. बढ़ने के बारे में बताया गया । और उसी समय से बी.पी. की दवाईयां चालू की गई ।

वर्तमान (2019) में मैं चक्कर, सांस में तकलीफ की समस्या लेकर शहीद अस्पताल में भर्ती हूँ। अभी मेरा बी.पी. 190/110 में चल रहा है। लगातार बी.पी. का दवाईयां चलने पर बी.पी. नार्मल 130/90 में आया है। अब मैं अच्छा महसूस कर रहा हूँ ।

पुस्तक यात्रा

किताबे करती है बात बीते जमानो की,
दुनिया की, इंसानों की, आज की कल की, एक एक पल की |
खुशियों की, गमों की, फूलों, की, बमों की |
जीत की, हार की, प्यार की, मार की |
क्या तुम नहीं सुनोगे इन किताबों की बाते ?
किताबे कुछ कहना चाहती है,
तुम्हारे पास रहना चाहती है |
किताबों में चिड़िया चहचहाती है,
किताबों में खेतिया लहलहाती है |
किताबों में झरने गुनगुनाते है,
परियों के किस्से सुनाते है |
किताबों में रॉकेट का राज है,
किताबों में साइंस की आवाज है |
किताबों में कितना बड़ा संसार है,
किताबों में ज्ञान की भरमार है |
क्या तुम इस संसार में नहीं जाना चाहोगे ?
किताबें कुछ कहना चाहती है,
तुम्हारे पास रहना चाहती है |

सफ़दर हाश्मी की इन काव्य पंक्तियों द्वारा हमें किताबें हमारे जीवन में कितनी महत्वपूर्ण है इसका पता चलता है किताबों की इसी महत्ता को जानते हुए हमने पुस्तक यात्रा इस कार्यक्रम की शुरुवात की है | इस कार्यक्रम द्वारा हमने अभी तक ६ गाँवो में घुमते पुस्तकालय शुरू किये है, जिन्हें गाँव के बच्चों द्वारा ही चलाया जाता है | हर पुस्तकालय में दस किताबें पढ़ने के लिए दी जाती है | किताबें पढ़कर पूरा करने का अवधी एक महीने का होता है, लेकिन यदि एक महीने में पूरी किताबें पढ़कर नहीं हुई तो अवधी बढाकर दिया जाता है | हर महीने में किताबें पढने वालें बच्चों के साथ किताबों के ऊपर चर्चा की जाती है जिसमे पढ़ी हुई किताबों से बच्चो ने क्या सिखा इस पर विस्तृतरूप से चर्चा सत्र आयोजित किया जाता है पु स्तक यात्रा शुरू करने का उद्देश यही है की बच्चों को स्कूली किताबों के साथ अन्य विषयों का भी ज्ञान हो जिनसे उनका मानसिक और सामाजिक विकास हो और साथ ही में वह अपनी स्कुल की पढाई भी पूरी तरह से समझकर करें और सबसे महत्वपूर्ण बात की वह सवाल करना सीखें |

पुस्तक यात्रा शुरू करने में सबसे ज्यादा योगदान है विविध विषयों की किताबों का और उन्हें हम तक पहुचाने वाले साथियों का जिनका नाम है, श्री डॉ. अनिल सद्गोपाल, श्री अरविन्द गुप्ता और श्री भारत डोगरा |

माँ बनने का अहसास

मेरा नाम **अंजू धृतलहरे** हैं, उम्र 21 वर्ष, पढ़ाई 10 वीं, ग्राम पड़कीभाट (बालोद) मेरी शादी मार्च 2018 में हुआ, कुछ महिनों बाद मैं गर्भवती हुई। जैसे ही मुझे पता चला कि मैं गर्भवती हू, मैं एवं मेरे घर वाले बहुत खुश थे । गर्भावस्था का पता चलते ही मैं प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मे जांच करवा रही थी । मेरी गर्भावस्था को 8 महिने हुए थे, कि अचानक एक दिन मेरे आंखो के सामने अंधेरा सा छाने लगा, चक्कर आने लगा, फिर अचानक से मुझे झटका आने लगा। इसी प्रकार घर पर मुझे तीन बार झटका हुआ । मेरी ऐसी हालत देखकर मेरे घर वाले घबरा गये, और तुरंत मुझे जिला अस्पताल बालोद ले जा रहे थे कि फिर मुझे झटका आया। जिला अस्पताल बालोद मे डॉक्टरो ने यह बताया कि मेरा ब्लड प्रेशर बढ़ा (180/120) हुआ है जिसके कारण मुझे झटका आया । वहां पर मुझे इंजेक्शन देने के बाद दूसरे अस्पतसल रिफर कर दिया गया। उसके बाद मुझे शहीद अस्पताल दल्लीराजहरा ले जाया जा रहा था, कि रास्ते में फिर मुझे एक बार झटका आया। इस प्रकार मुझे पांच बार झटका हो चुका था। शहीद अस्पताल पहुंचते ही मुझे भर्ती किया गया। और में ईलाज चालू किया गया। यहां आने के बाद भी मेरा ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ था । मेरी स्थिति बहुत गंभीर थी । मेरी डिलीवरी का समय 20 दिन बचा हुआ था। फिर भी डॉक्टरो ने मेरा ब्लड प्रेशर बढ़ा होने के कारण मेरी डिलीवरी कराने की सलाह दी। फिर पांच दिन बाद नार्मल डीलीवरी से मैने एक बेटी को जन्म दिया। मेरी बेटी का वजन (1ण्650ाह) बहुत कम था। वजन कम होने के कारण ठीक से दूध नही पी रही थी । जिसके कारण बच्चे का शुगर बार बार कम हो जाता था। शुगर कम होने के कारण ग्लूकोज का इंजेक्शन लगाया गया, फिर नाक में ट्यूब डालकर दूध पिलाया जाता था। बच्चे का वजन कम होने के कारण उसके शरीर का तापमान भी बार बार कम हो जाता था। तब अस्पताल के डॉक्टर और सिस्टर द्वारा मुझे कंगारू मदर केयर के बारे मे बताया गया, जिसको करने से बच्चे के शरीर का तापमान सामान्य हो गया । धीरे धीरे मेरी बेटी ठीक से दूध पीने लगी है और अब बच्चे का वजन भी बढ़ने लगा है। अब मेरा छुट्टी किया जा रहा है, और मैं स्वस्थ बच्चे को लेकर घर जा रही हूँ।

मैं धन्यवाद करना चाहती हुं , अस्पताल के डॉक्टर व सिस्टर को जिन्होने मेरा अच्छे से देखभाल करके मुझे और मेरे बच्चे को जीवनदान दिया । आज मै और मेरे घरवाले बहुत खुश है। मै सभी माताओं और बहनो को यह संदेश पहुचाना चाहती हुँ कि वे गर्भावस्था के दौरान प्रत्येक माह अपने ब्लड प्रेशर की जांच अवश्य करवायें ।

अंजू धृतलहरे

मेरा नाम बिसो बाई उम्र 22 वर्ष है, मैं घोठिया (कांकेर) की रहने वाली हूँ। मेरे परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण मैं पढ़ाई नहीं कर पाई। मेरे ससुराल की भी आर्थिक स्थिति ठीक नहीं है, मजदूरी करके जीवन व्यतीत करते हैं। मुझे गर्भवती हुए 8 महिने हो गए थे इसी बीच मुझे 9 बार झटके आए । झटके आने के कारण मुझे सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र डौण्डी ले गए वहां पर डॉक्टर ने मेरी स्थिति गंभीर है बताकर बड़े अस्पताल ले जाने के लिए रेफर कर दिए। फिर मुझे जिला अस्पताल बालोद में ले गए वहां भी मेरा ईलाज संभव नहीं है करके रेफर कर दिए। फिर वहां से मुझे शहीद अस्पताल दल्ली राजहरा में लाया गया। यहां मुझे तुरंत भर्ती किए यहां भी मेरी स्थिति बहुत गंभीर बताया गया और मेरा ईलाज शुरू किए। यहां पर डॉक्टर ने ईलाज के दौरान यह बताया कि मेरा ब्लड प्रेशर अधिक होने के कारण मुझे घर पर ही 9 बार झटका हुआ था। अधिक ब्लड प्रेशर में झटका होने के कारण मेरे बच्चे की पेट में ही मृत्यु हो चुकी थी। दूसरे दिन मेरा नार्मल डिलवरी हो गया, डिलवरी के पश्चात मुझे खून की कमी हो गई । मुझे खून भी चढ़ाया गया क्योंकि मुझे सिकलिंग की बीमारी थी। अधिक ब्लड प्रेशर और 9 बार झटके आने के कारण मुझे मानसिक समस्या हो रही थी। जिसका मुझे एवं मेरे परिवार वालों को अत्यंत दुख है। झटके होने के कारण मैं दो दिन बेहोश रही ठीक होने पर घर वालों द्वारा यह सब जानकर मुझे मिली। बच्चा खोने का दुख तो बहुत है पर इस उम्मीद के साथ कि मेरे जैसे और किसी को ना हो। मैं अपनी कहानी आप लोगों से कह रही हूँ। मैं भी आगे कि गर्भावस्था में अछे से जॉच करवा कर दवाई लूंगी।

बिसो बाई

सास बहू के गोठ बात

सास :- बबीता जल्दी से घर के बुता काम ला कर।

बबीता :- हव करथो तो मां रोज।

सास :- हां बने कमात रबे तब तो बने नार्मल डिलवरी हो ही %यादा आराम करबे ता लइका भोगा जही ऑपरेशन कर देथे बड़े अस्पताल में।

बहू:- हां माँ, जब ले सांतवा महिना शुरु होव हे तब ले कैसे चक्कर चक्कर सिर दरद लागथे। पांव में फुलान होगे हे।

सास :- अई कही खाये के मन हो ही त बता मन के नहीं खाए ले घलो फुलान होथे। अऊ तोर बड़े बाबू ले फुका ले जा।

बबीता :- मां लता दीदी बोलत रहिस वोहा जब जचकी बर भर्ती रहिस त एक झन गर्भवती दूसरा गांव के भर्ती रहिस जेहा बेहोश रहिस अऊ झटका होत रहे। ओकर लइका पेट में खतम होगे। ब्लड प्रेशर बढ़े ले होथे ये सब।

सास :- चल त दाई तहु हा अस्पताल जांच करवा के आबो।

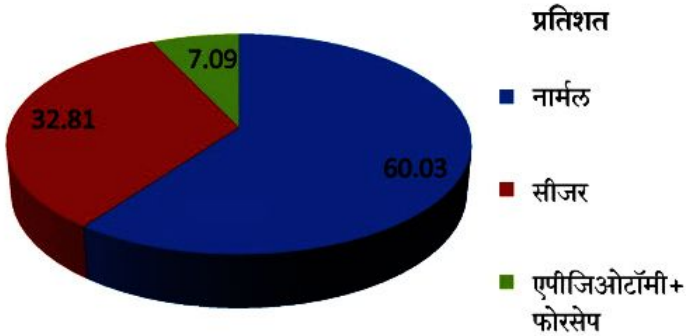
बबीता :- हव दाई सिस्टर दीदी बोलत रहिस गर्भावस्था के सुजन खाए के लालच से नई होय बी पी बढ़े ले होथे। अऊ झटका भी होथे त कोई बैगा से ठीक नई डॉक्टर के पास दिखाना चाहिए।

एएनसी डेटा का विश्लेषण - सन् 2018

- एएनसी ओपीडी में 2741 एएनसी महिलाओं का इलाज किया गया।
- 2741 एएनसी महिलाओं में से, 201 उच्च रक्तचाप से पीड़ित होना पड़ा। (7.33%)
- 2741 एएनसी महिलाओं में से 6 महिलाएं सिस्टोलिक उच्च रक्तचाप (0.21%) से पीड़ित हैं।
- 45 एएनसी महिलाओं को सिस्टोलिक और डायस्टोलिक उच्च रक्तचाप (1.64%) दोनों से पीड़ित होना पड़ा।
- 150 एएनसी महिलाओं को केवल डायस्टोलिक उच्च रक्तचाप (5.47%) से पीड़ित होना पड़ा।

प्रसूति डेटा का विश्लेषण - सन् 2018

प्रसूति के प्रकार (N=3005)



सम्मानीय पाठकों से निवेदन है कि पत्रिका से संबंधित आवश्यक सुझाव हेतु शहीद अस्पताल के पते पर पत्र-व्यवहार या ई-मेल द्वारा अपने सुझाव भेज सकते है ।

संपादक - दीपांजली, हेमलता, उमा "स्टाफ सिस्टर, शहीद अस्पताल, दल्ली राजहरा" मुद्रक - राव प्रिंटर्स, राजहरा

स्वास्थ्य संगवारी के अगले अंक में स्त्री रोग के बारे में चर्चा करेंगे ।