जानकारी और व्यायाम

ACL फटना: बिना ऑपरेशन के इलाज

ACL Tear: Non-operative Management

डॉ. आदित्य मलिक
FRCS (Tr&Orth) Edinburgh
drdityamalik.com

पूरी तरह फटे ज़्यादातर ACL में, घुटने के सबसे अच्छे काम के लिए ऑपरेशन ज़रूरी होता है: दूरबीन (आर्थ्रोस्कोपी) से ACL का पुनर्निर्माण (रिकंस्ट्रक्शन)। यह कार्यक्रम केवल उन लोगों के लिए है जिन्होंने किसी भी कारण से ऑपरेशन न कराने का फ़ैसला किया है, या जो चिकित्सकीय कारणों से ऑपरेशन नहीं करा सकते। यह पर्चा बताता है कि बिना ऑपरेशन के घुटने को जितना हो सके उतना मज़बूत और स्थिर कैसे बनाएँ, और क़दम-दर-क़दम व्यायाम देता है।

ब्रेस, आराम के लिए	भारी ताक़त वाले व्यायाम	मुड़ना-घूमना	जारी रखें
पहले ४ सप्ताह	**सप्ताह में २ से ३ बार**	**अभी इससे बचें**	**कम से कम ३ महीने**

ACL फटने को समझना

एंटीरियर क्रूसिएट लिगामेंट (ACL) घुटने के अंदर एक मज़बूत पट्टी जैसा स्नायु है, जो जांघ की हड्डी को पिंडली की हड्डी से जोड़ता है। यह पिंडली की हड्डी को आगे खिसकने से रोकता है, और मुड़ते-घूमते समय घुटने को स्थिर रखता है। यह आमतौर पर खेल में चोट लगने से फटता है, जब घुटना मुड़ जाता है या कूदने के बाद पैर ग़लत ढंग से ज़मीन पर पड़ता है, अक्सर किसी चीज़ के चटकने जैसे एहसास के साथ, और कुछ घंटों में सूजन आ जाती है।

ACL के बिना घुटना डगमगा सकता है, या अचानक मुड़ सकता है (जवाब दे सकता है), ख़ासकर जब आप मुड़ते, घूमते या अचानक दिशा बदलते हैं। फटा हुआ ACL आमतौर पर अपने आप पहले जैसा नहीं जुड़ता, पर घुटने के आसपास की मज़बूत और नियंत्रित मांसपेशियाँ उसे स्थिर रखने में मदद कर सकती हैं।

बिना ऑपरेशन के, उद्देश्य घुटने के आसपास की मांसपेशियों को मज़बूत और नियंत्रित बनाना है, ताकि रोज़मर्रा की ज़िंदगी के लिए घुटना जितना हो सके उतना स्थिर रहे। पहले व्यायाम आज़माने से बाद में ऑपरेशन का रास्ता बंद नहीं होता: यदि घुटना बार-बार मुड़ता रहे, या आपका इरादा बदल जाए, तो ऑपरेशन फिर भी हो सकता है।

रोज़मर्रा के सुझाव

- सक्रिय रहें, पर फ़िलहाल घुटने पर मुड़ने-घूमने, अचानक दिशा बदलने और कूदने से बचें। चोट वाले पैर पर घूमने के बजाय छोटे-छोटे क़दम लेकर मुड़ें।
- पैदल चलना, साइकिल चलाना और तैराकी (फ़्रंट क्रॉल) घुटने को मरोड़े बिना आपको फ़िट रखते हैं।
- जब तक घुटना स्थिर न लगे, ऊबड़-खाबड़ ज़मीन, ढलान और सीढ़ियों पर सावधानी रखें।
- वज़न सही रखें: ज़्यादा वज़न घुटने पर ज़्यादा भार डालता है।

दर्द और सूजन कम करने के उपाय

- चोट के बाद पहले कुछ दिनों में, घुटने को उन कामों से आराम दें जिनसे दर्द बढ़ता है, पर उसे हल्के से हिलाते रहें। यदि आप लँगड़ा रहे हों, तो कुछ दिन बैसाखी से मदद मिलती है।
- चोट के बाद पहले ४ सप्ताह, आराम के लिए घुटने का ब्रेस पहना जाता है। इसमें घुटना खुलकर मुड़ और सीधा हो सकता है, इसलिए व्यायाम करते रहें। चोट के ४ सप्ताह बाद इसकी ज़रूरत नहीं रहती।
- पतले तौलिये में लपेटा हुआ आइस पैक, एक बार में २० मिनट तक, दिन में कई बार लगाने से दर्द कम होता है।

- आराम करते समय पैर ऊँचा रखें। घुटने के चारों ओर लचीली पट्टी (क्रेप बैंडेज) बाँधने से सूजन काबू में रखने में मदद मिल सकती है।
- डॉ. मलिक के बताए अनुसार ली गई दर्द निवारक दवाएँ चलते-फिरते रहना और व्यायाम करना आसान बनाती हैं।

> **यदि सूजन कम न हो, या घुटने को लेकर कोई चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें: +91 99197 03477**

क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- रोज़ के कामों या व्यायाम के दौरान घुटना मुड़ जाए (जवाब दे दे)। बार-बार घुटना मुड़ने से घुटने की कार्टिलेज गद्दियों (मेनिस्कस) और जोड़ की सतह को नुक़सान हो सकता है, इसलिए इसे सहते न रहें।
- व्यायाम के बाद घुटना बार-बार सूज जाए, या उसमें अटकन हो या दर्द के साथ खटखट की आवाज़ हो: ये फटे मेनिस्कस के लक्षण हो सकते हैं।
- आप ऐसे खेल में लौटना चाहते हों जिसमें बहुत ज़्यादा मुड़ना, घूमना या कूदना हो, या आपका इरादा बदल जाए और आप ऑपरेशन के बारे में बात करना चाहें।

तुरंत क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- घुटना अटक जाए या लॉक हो जाए, और आप उसे सीधा न कर पाएँ।
- घुटना मुड़ जाए और फिर से सूज जाए, या दर्द अचानक बहुत बढ़ जाए।
- पिंडली में दर्द या सूजन हो।

क्लिनिक: +91 99197 03477। यदि साँस फूले या सीने में दर्द हो, तो तुरंत नज़दीकी अस्पताल की इमरजेंसी में जाएँ।

कार्यक्रम कैसे करें

- पहले ५ से १० मिनट तेज़ चलकर या एक्सरसाइज़ बाइक चलाकर शरीर को गर्म करें।
- भाग १ दिन में दो या तीन बार, और भाग २ दिन में एक बार करें। भाग ३ सप्ताह में दो या तीन बार करें, बीच में एक दिन का आराम रखें: मांसपेशियाँ आराम के दिनों में मज़बूत होती हैं।
- भाग ३ में, हर सेट के आख़िरी कुछ दोहराव मेहनत वाले होने चाहिए। जब आप आख़िरी सेट में लक्ष्य से २ ज़्यादा दोहराव कर सकें, तो अगली बार थोड़ा वज़न बढ़ाएँ।
- कम से कम ३ महीने तक जारी रखें। उसके बाद भी, घुटने को हमेशा मज़बूत और स्थिर रखने के लिए, सप्ताह में कम से कम दो बार ताक़त और संतुलन वाले व्यायाम करते रहें।
- व्यायाम, वज़न और घुटना कैसा महसूस होता है, इसकी एक डायरी रखें।

शुरू करने से पहले

- **यह कार्यक्रम केवल उन लोगों के लिए है जिन्होंने ऑपरेशन न कराने का फ़ैसला किया है, या जो ऑपरेशन नहीं करा सकते। पूरी तरह फटे ज़्यादातर ACL में, घुटने के सबसे अच्छे काम के लिए ऑपरेशन ज़रूरी होता है।** पहले व्यायाम आज़माने से बाद में ऑपरेशन का रास्ता बंद नहीं होता।
- केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ने कहा हो। घुटने की चोटों का अनुभव रखने वाले फ़िज़ियोथेरेपिस्ट को इस कार्यक्रम में आपका मार्गदर्शन करना चाहिए, और हर एक-दो सप्ताह में आपकी प्रगति जाँचनी चाहिए।
- हर अगले भाग पर तब जाएँ जब आप पिछले भाग के लक्ष्य पूरे कर लें, कैलेंडर देखकर नहीं।
- व्यायाम के दौरान, और उसके बाद ३० मिनट तक, थोड़ा दर्द या तकलीफ़ सामान्य है। यदि अगली सुबह घुटना ज़्यादा सूजा हुआ हो या उसमें ज़्यादा दर्द हो, तो अगली बार कम करें, फिर धीरे-धीरे दोबारा बढ़ाएँ।
- कार्यक्रम के दौरान ऐसे खेलों और कामों से बचें जिनमें मुड़ना, घूमना या कूदना हो, जब तक आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट उन्हें शामिल न करें।
- जब तक डॉ. मलिक कुछ और न बताएँ, व्यायाम ठीक वैसे ही करें जैसे लिखे गए हैं।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

भाग १: घुटने को शांत करना

घुटना जैसे ही थोड़ा आरामदायक हो, इन्हें शुरू कर दें। भाग २ पर तब जाएँ जब सूजन कम हो जाए, घुटना पूरी तरह सीधा होने लगे, और आप घुटने को झुकाए बिना पैर सीधा उठा सकें।

०१ जांघ की मांसपेशी को कसना

जांघ के आगे की मांसपेशी को सक्रिय करना, जो घुटने को सीधा करती है और उसे स्थिर रखती है।

१. बिस्तर या सोफ़े पर पैर फैलाकर बैठें, चोट वाले घुटने के नीचे एक लपेटा हुआ तौलिया या छोटा तकिया रखें।
२. पंजे को अपनी ओर खींचें, और घुटने के पिछले हिस्से को तौलिये पर नीचे दबाएँ, ताकि घुटना सीधा हो।
३. घुटने को तौलिये पर टिकाए रखते हुए, एड़ी को बिस्तर से लगभग एक सेंटीमीटर ऊपर उठाएँ। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
१० से १५ सेकंड	१० से १५ बार	दिन में २ से ३ बार

०२ सीधा पैर उठाना

जांघ की मांसपेशी की ताक़त बढ़ाना, ताकि चलते समय घुटना स्थिर रहे।

१. पीठ के बल लेटें, या कोहनियों के सहारे पीछे झुककर बैठें, दूसरा घुटना मोड़कर और उस पैर का तलवा बिस्तर पर टिकाकर।
२. चोट वाले पैर की जांघ की मांसपेशी को कसें, ताकि घुटना सीधा रहे, और पंजे को अपनी ओर खींचें।
३. घुटने को सीधा रखते हुए, पैर को दूसरे घुटने की ऊँचाई तक उठाएँ। रोकें, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएँ।
४. यदि उठाते समय घुटना मुड़ जाए, तो कुछ दिन और व्यायाम ०१ का अभ्यास करें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	१० बार	दिन में २ से ३ बार

०३ बैठकर घुटना मोड़ना

दूसरे पैर की मदद से घुटने को फिर से पूरा मोड़ना।

१. कुर्सी पर बैठें, दोनों पैर ज़मीन पर हों।
२. चोट वाले पैर को कुर्सी के नीचे पीछे की ओर सरकाएँ, घुटने को जितना हो सके मोड़ते हुए।
३. दूसरे पैर को टखने पर उसके आगे से क्रॉस करें, और उससे चोट वाले पैर को और पीछे धकेलें। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ से १० सेकंड	१० से १५ बार	दिन में २ से ३ बार

०४ घुटने को सीधा करना

घुटने को पूरा सीधा करना, जो शुरुआती सप्ताहों में सबसे ज़रूरी है।

१. चोट वाला पैर सामने फैलाकर बैठें, एड़ी एक लपेटे हुए तौलिये या गद्दी पर टिकी हो, ताकि घुटने के पीछे कोई सहारा न रहे। आप एड़ी को किसी स्टूल पर भी टिका सकते हैं।
२. हाथ को घुटने की कटोरी के ठीक ऊपर रखें, और घुटने को सीधा करने के लिए हल्का दबाव दें।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२० सेकंड	४ बार	दिन में २ से ३ बार

भाग २: ताक़त और संतुलन बढ़ाना

ये घुटने को स्थिर रखने वाली मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाते हैं: बिना वज़न के शुरू करें। भाग ३ पर तब जाएँ जब ये सभी आसान हो जाएँ, और आप बिना सहारे के ३० सेकंड तक चोट वाले पैर पर खड़े रह सकें।

०५ हल्के स्क्वैट

घुटने को थोड़ा ही मोड़ते हुए जांघ और कूल्हे की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. दीवार से पीठ टिकाकर खड़े हों, पैर कूल्हों जितनी दूरी पर, और दीवार से लगभग एक पैर की लंबाई आगे।
२. पीठ को दीवार पर सरकाते हुए थोड़ा नीचे आएँ, घुटनों को थोड़ा ही मोड़ें: समकोण से काफ़ी कम।
३. घुटने पंजों की सीध में रहें। रोकें, फिर सरकाते हुए वापस ऊपर आएँ।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	१५-१५ बार के ३ सेट	दिन में एक बार

०६ सीढ़ी पर चढ़ना और उतरना

सीढ़ियों और रोज़ के कामों के लिए पैर की ताक़त बढ़ाना।

१. सीढ़ी के सबसे निचले पायदान की ओर मुँह करके, रेलिंग पकड़कर खड़े हों।
२. चोट वाले पैर से ऊपर चढ़ें, फिर दूसरा पैर उसके पास ले आएँ। घुटना पंजों की सीध में रहे।
३. उतरते समय पहले दूसरा पैर नीचे रखें, चोट वाले पैर पर धीरे-धीरे शरीर को नीचे लाते हुए, फिर चोट वाला पैर नीचे लाएँ।
४. नीचे पायदान से शुरू करें, और आसान होने पर ऊँचा पायदान लें।

दोहराव	कितनी बार
१५-१५ बार के ३ सेट	दिन में एक बार

०७ कूल्हे उठाना (ब्रिज)

कूल्हों और जांघों के पीछे की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. पीठ के बल लेटें, दोनों घुटने मुड़े हों और तलवे बिस्तर या ज़मीन पर टिके हों।
२. कूल्हों की मांसपेशियों को कसें और कूल्हों को ऊपर उठाएँ, जब तक कंधों से घुटनों तक शरीर एक सीधी रेखा में न आ जाए।
३. रोकें, फिर धीरे-धीरे नीचे आएँ। जब यह आसान हो जाए, तो केवल चोट वाले पैर पर करें, दूसरा पैर सीधा उठाए रखें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	१०-१० बार के ३ सेट	दिन में एक बार

०८ खड़े होकर घुटना मोड़ना

जांघ के पीछे की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना, जो घुटने को स्थिर रखने में मदद करती हैं।

१. रसोई के स्लैब या किसी मज़बूत कुर्सी की पीठ को पकड़कर खड़े हों।
२. चोट वाले घुटने को मोड़ें, और एड़ी को कूल्हे की ओर ऊपर लाएँ, जितना आराम से हो सके।
३. पैर को धीरे-धीरे नीचे लाएँ। आसान होने पर टखने पर वज़न (एंकल वेट) बाँधें, या कोई हल्का थैला लटका लें।

दोहराव	कितनी बार
१५-१५ बार के ३ सेट	दिन में एक बार

०९ एड़ियाँ उठाना

पिंडली की ताक़त बढ़ाना, जो जांघ के साथ मिलकर घुटने को स्थिर रखती है।

१. रसोई के स्लैब या किसी मज़बूत कुर्सी की पीठ को पकड़कर खड़े हों।
२. पंजों के बल ऊपर उठें, रोकें, फिर धीरे-धीरे नीचे आएँ।
३. जब यह आसान हो जाए, तो केवल चोट वाले पैर पर खड़े होकर करें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२ सेकंड	१५-१५ बार के ३ सेट	दिन में एक बार

१० एक पैर पर खड़े होना

घुटने का संतुलन और नियंत्रण वापस पाना।

१. चोट वाले पैर पर खड़े हों, घुटना ज़रा-सा मुड़ा हो, और रसोई के स्लैब को हल्के से पकड़े रहें।
२. ३० सेकंड तक संतुलन बनाए रखें।
३. आसान होने पर हाथ छोड़ दें; फिर आँखें बंद करके करें, और बाद में किसी गद्दी पर खड़े होकर।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
३० सेकंड तक	५ बार	दिन में एक बार

भाग ३: मज़बूत बनना

सप्ताह में दो या तीन बार भारी व्यायाम; बाक़ी दिनों में ०८, ०९ और १० करते रहें। आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट हिलने वाले बोर्ड पर संतुलन का अभ्यास भी जोड़ सकते हैं, जो घुटने को मुड़ने से रोकने में मदद करता है।

११ कुर्सी तक स्क्वैट

ज़्यादा भार के साथ जांघ और कूल्हे की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. कुर्सी के सामने खड़े हों, और छाती से लगाकर एक वज़न पकड़ें, जैसे पानी की बोतलों वाला थैला।
२. ३ तक गिनते हुए धीरे-धीरे नीचे आएँ, जब तक कुर्सी को बस छू न लें, बैठे बिना।
३. फिर तेज़ी से खड़े हो जाएँ। पूरे समय घुटने पंजों की सीध में रखें।

दोहराव	आराम	कितनी बार
८-८ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ से २ मिनट	सप्ताह में २ से ३ बार

१२ एक पैर पर स्क्वैट

केवल चोट वाले पैर की ताक़त और नियंत्रण बढ़ाना।

१. शीशे के सामने चोट वाले पैर पर खड़े हों, स्लैब को हल्के से पकड़े रहें।
२. जैसे बैठने जा रहे हों, घुटने को धीरे-धीरे लगभग एक-चौथाई नीचे तक मोड़ें, घुटना पंजों की सीध में रहे: उसे अंदर की ओर न झुकने दें।
३. नियंत्रण के साथ फिर सीधे हो जाएँ।
४. जब यह आसान हो जाए, तो थोड़ा और नीचे जाएँ, स्लैब छोड़ दें, या किसी गद्दी पर खड़े होकर करें।

दोहराव	आराम	कितनी बार
८-८ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ से २ मिनट	सप्ताह में २ से ३ बार

भाग ४: दौड़ना और कूदना

केवल तब, जब आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट सहमति दें: आमतौर पर तब, जब भाग ३ के बाद घुटना नहीं सूजता, और चोट वाला पैर लगभग दूसरे पैर जितना मज़बूत हो जाता है। समतल ज़मीन पर सीधी दिशा में धीरे-धीरे दौड़ने (जॉगिंग) से शुरू करें, फिर नीचे दिया व्यायाम जोड़ें। दिशा बदलना सबसे आख़िर में आता है, और केवल तभी, जब आपके खेल में इसकी ज़रूरत हो।

१३ उछलना और ज़मीन पर उतरना

दौड़ने और खेल से पहले घुटने को सुरक्षित रूप से ज़मीन पर उतरना और गति बदलना सिखाना।

१. दोनों पैरों पर छोटी-छोटी छलाँगों से शुरू करें, पंजों पर हल्के से उतरें, घुटने मुड़े हुए और पंजों की सीध में हों।
२. जब यह आसान हो जाए, तो चोट वाले पैर पर आगे की ओर उछलें और हल्के से उतरें, उतरने के बाद २ सेकंड तक स्थिर रहें।
३. फिर चोट वाले पैर पर, ज़मीन पर बनी किसी रेखा के आर-पार, एक ओर से दूसरी ओर उछलें, हर बार हल्के से उतरें।
४. यदि बाद में घुटना सूज जाए या अस्थिर लगे, तो रुक जाएँ, और अपने फ़िज़ियोथेरेपिस्ट को बताएँ।

दोहराव	कितनी बार	कब से
१०-१० बार के २ से ३ सेट	सप्ताह में २ से ३ बार	जब फ़िज़ियोथेरेपिस्ट सहमति दें

खेल और काम में वापसी

जिन खेलों में बहुत ज़्यादा मुड़ना, घूमना और कूदना होता है, जैसे फ़ुटबॉल, बास्केटबॉल, बैडमिंटन और कबड्डी, वे बिना ACL वाले घुटने पर सबसे ज़्यादा ज़ोर डालते हैं, और उनमें घुटने के मुड़ने की संभावना ज़्यादा होती है। बिना ऑपरेशन के, इन खेलों में पूरी वापसी शायद संभव न हो। खेल में वापसी धीरे-धीरे होती है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका खेल कौन-सा है और वह घुटने से क्या माँगता है।

काम: ज़्यादातर लोग काम जारी रख सकते हैं, यदि काम शारीरिक मेहनत वाला हो तो शुरू में हल्के काम के साथ। भारी या मुड़ने-घूमने वाला काम धीरे-धीरे शुरू किया जाता है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय किया जाता है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका काम क्या है और वह घुटने से क्या माँगता है।

क्या उम्मीद करें

ताक़त और नियंत्रण बनने में सप्ताह नहीं, महीने लगते हैं: आमतौर पर कम से कम ३ महीने। उद्देश्य एक ऐसा घुटना है जो आपकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी के लिए मज़बूत और स्थिर हो।

हो सकता है कि घुटना चोट से पहले जैसा न लगे। ACL की चोट से आगे चलकर घुटने में आर्थराइटिस की संभावना भी बढ़ जाती है, चाहे लिगामेंट का पुनर्निर्माण हुआ हो या नहीं: सक्रिय रहना, मांसपेशियों को मज़बूत रखना और वज़न सही रखना, ये सब घुटने को बचाने में मदद करते हैं।

ऑपरेशन: ACL का पुनर्निर्माण

पूरी तरह फटे ज़्यादातर ACL के लिए, लिगामेंट का पुनर्निर्माण करने वाला ऑपरेशन ही सबसे अच्छा इलाज है। यदि व्यायाम के बावजूद घुटना बार-बार मुड़ता रहे, यदि फटे मेनिस्कस की मरम्मत ज़रूरी हो, या आप ऐसे खेल में लौटना चाहते हों जिसमें बहुत ज़्यादा मुड़ना-घूमना हो, तो इसकी सलाह दी जाती है। फटे लिगामेंट की जगह एक नया लिगामेंट लगाया जाता है, आमतौर पर आपके अपने पैर के किसी टेंडन का टुकड़ा।

पहले व्यायाम आज़माने से बाद में ऑपरेशन का रास्ता बंद नहीं होता: यदि घुटना बार-बार मुड़ता रहे, या आपका इरादा बदल जाए, तो आप ऑपरेशन करा सकते हैं। बार-बार घुटना मुड़ने को सहते न रहें, क्योंकि इससे मेनिस्कस और जोड़ की सतह को नुक़सान हो सकता है।

ऑपरेशन आपके लिए सही है या नहीं, इस पर डॉ. मलिक आपसे बात करेंगे। यदि आपका ऑपरेशन होता है, तो उनका पर्चा “ACL रिकंस्ट्रक्शन या रिपेयर” रिकवरी के बारे में बताता है।

प्रकाशित: अक्टूबर २०२६ · डॉ. आदित्य मलिक की देखरेख में मरीज़ों के लिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है। · Medanta Noida & Medanta Defence Colony · +91 99197 03477 · dradityamalik.com