દિવ્ય ભાસ્કર
લાઇફ લાઇન
ગુરુવાર, ૨૫ ઓગસ્ટ, ૨૦૧૧

હેલ્થ ટિપ્સ

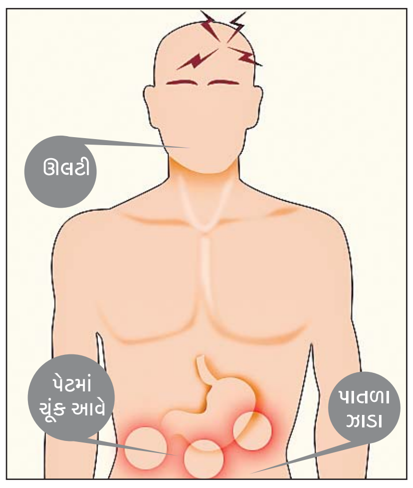
વજન ઘટાડે પ્રોટીનસભર આહાર

યુનિવર્સિટી ઓફ વોશિંગ્ટન સ્કૂલ ઓફ મેડિસિનના સંશોધકોએ સંશોધન કરીને શોધી કાઢ્યું હતું કે વજન ઘટાડવા માટે આહારમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ ઘટાડવાને બદલે પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારી દેવામાં આવે તો વ્યક્તિનું વજન સરળતાથી ઘટાડી શકાય છે. કારણ કે, આહારમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારવાથી ભૂખ જલદી લાગતી નથી. જેના લીધે વ્યક્તિનું વજન ઘટવા લાગે છે.

આયુર્વેદ

■ ડો. નિમિષ ઓઝા

કોલેરાના કેરથી બચો



કોલેરા આપણા દેશમાં ચોમાસું શરૂ થતાં જોવા મળે છે. પહેલાંના વખતમાં ટાંચાં સાધનોને કારણે તે મહામારીનું સ્વરૂપ ધારણ કરતો હતો. આજે પણ તેનો ભય ઓછો થયો નથી, પણ વિપુલ સાધનો અને સગવડતાના કારણે રોગ ઉપર કાબૂ મેળવવાનું સહેલું બની ગયું છે. કોલેરાને લોકભાષામાં 'કોગળિયું', અને આયુર્વેદમાં 'વિષૂચિકા' કહે છે.

આયુર્વેદના મતે ચોમાસામાં ઓચિંતા વાતાવરણમાં થતાં ફેરફારને કારણે સામાન્ય રીતે સૌનો અગ્નિ નબળો બનતો હોય છે. આ પરિસ્થિતિની ગંભીરતા ન સમજતાં વ્યક્તિ પોતાનો જીવનવ્યવહાર રાબેતા મુજબ ચાલુ રાખે તો અજીર્ણ થવાની પૂરી સંભાવના છે. તેમાંથી કોલેરાને અનુકૂળ વાતાવરણ મળી જાય તે સ્વાભાવિક છે.

- અજીર્ણનું મુખ્ય કારણ બે પેટ ભરીને જમવું. કોલેરાના વાયરા વખતે બને તો ભૂખ કરતાં પણ ઓછું ખાવાનું રાખવું જોઇએ.
- વાયડો, ભારે, ગળ્યો, ચીકણો, વાસી આહાર વધારે પડતો ખાવામાં આવે તો પણ પાચનતંત્ર બગડે છે. આવા સમયે સાદો, સુપાચ્ય, હલકો ખોરાક ખાવો હિતાવહ છે. જેથી ખોરાક સમયસર પચે.
- આ ઋતુમાં ઉકાળ્યા વગરનું કે સ્વચ્છ કર્યા વગરનું પાણી પીવાથી પણ અજીર્ણ થાય છે. તેથી ગાળીને સ્વચ્છ કરેલું, ઉકાળેલું પાણી પીવું જોઇએ.
- કામના ભારણને લઇને કે અનુકૂળતા ન હોવાથી મળ-મૂત્રનો વેગ ન રોકવો.
- રાત્રે ઉજાગરા કરવા અને દિવસે ઘોરવું એ પણ અજીર્ણનું કારણ છે. રાત્રે પૂરતી ઊંઘ લેવી જોઇએ અને દિવસે ઊંઘવું ન જોઇએ.
- બજારુ ચીજવસ્તુઓ ખાવાથી પણ અજીર્ણ થાય છે. ઠંડાં પીણાં, લારીઓમાં રખાતા ખુલ્લા ખાદ્યપદાર્થો, કાપીને રાખેલાં ફળો વગેરે ન ખાવાં જોઇએ. તે રોગને ફેલાવામાં મદદ કરે છે.

કોલેરામાં ખોરાક બંધ કરી દેવો. પાણી ઓછું આપવું. આ રોગમાં લીંબુના રસ જેવું એકેય અસરકારક ઔષધ નથી. તેથી તેનો ઉપયોગ કરતાં રહેવું.

- ઘરે જ બનાવેલી તાજી, ગરમ ગરમ વાનગીઓ ખાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.
- ભોજનમાં આદું, ફુદીનો, હળદર, લસણ વગેરેનો ઉપયોગ છૂટથી કરવો જોઇએ.
- સવારે કે સાંજે અનુકૂળતા મળે ત્યારે હળવી કસરત કે યોગાસનો કરવા જોઇએ.

લક્ષણો

એકસાથે એકદમ ઝાડાઊલટી થવા માંડે છે. આ ઝાડાઊલટી પાતળા પાણી જેવા અને ચોખાના ઓસામણ જેવા થાય છે. દિવસમાં ૨૦-૩૦ વખત આવા ઝાડાઊલટી થઇ જતાં હોય છે.

- પેટમાં ચૂંક આવે છે. ઘણી વખત બળતરા પણ થાય છે. શરૂમાં થોડો તાવ જણાય છે પણ પછી શરીર ઠંડું પડવા લાગે છે. બોલવામાં લોચા વળે છે.
- આંખો ઊંડી ઊતરી જાય છે અને પગે ગોટલા ચડે છે. રોગીનું મૂત્ર ઓછું થઇ જાય છે કે બંધ થઇ જાય છે.

સારવારઃ કોલેરા શરૂ થાય ત્યારે ખોરાક બિલકુલ બંધ કરી દેવો. પાણી પણ બહુ ઓછું આપવું. ભૂખ લાગે તો લીંબુનો રસ, સાબુદાણા કે ચોખાની કાંજી, મગનું પાણી, ફળોના રસ વગેરે આપી શકાય.

- 'સંજીવની વટી' આ રોગમાં ઉત્તમ દવા છે. રોગીને દર અડધા કલાકે એકથી બે ગોળી પાણી સાથે આપવી.
- ઘરગથ્થુ ઈલાજમાં વારંવાર ડુંગળીનો રસ પાવો. ફુદીનો, તુલસી, મરીવાળો ઉકાળો આપવો. ફુદીનાનો અર્ક આપી શકાય.
- હિંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણ, ગંધક વટી, ક્વ્યાદ રસ વગેરે ઔષધો ઉપયોગી છે. કોલેરામાં લીંબુના રસ જેવું એકેય અસરકારક ઔષધ નથી. તેથી લીંબુના રસનો ઉપયોગ કરતાં રહેવું. ■

ભગંદર મળમાર્ગની એવી બીમારી છે જેની યોગ્ય સારવાર ન મળે તો ૫૦-૬૦ ટકા દર્દીઓમાં આ રોગ વારંવાર થાય છે, જોકે ભગંદરની યોગ્ય, સંપૂર્ણ અને વૈજ્ઞાનિક સારવારથી આ પીડાદાયક રોગ પૂરેપૂરો મટી શકે છે.

પીડાદાયક ભગંદરની આધુનિક સારવાર

આરોગ્યમંત્ર

■ ડો. અજય મુન્શી
(જનરલ સર્જન)

ભગંદર એ આધુનિક જમાનાની એક એવી બીમારી છે જે અનેક વર્ષોથી ચાલી આવે છે. જો તેની યોગ્ય સારવાર ન મળે તો ૫૦-૬૦ ટકા દર્દીઓમાં ફરીથી અને વારંવાર થાય તેવો આ રોગ છે.

ભગંદર એટલે શું?

કોઈપણ કારણસર ઝાડાની જગ્યાએ ચીરો પડવો તથા મળમાર્ગની આસપાસ પરુની ગાંઠ થાય છે. તે જેમ બહારના ભાગે ફાટે તેમ મળમાર્ગમાં પણ ફાટે તો તેને ફીસ્ટુલા ઈનનો રોગ થયો તેમ કહી શકાય.

ભગંદર કોને થાય?

ભગંદર કોઈપણ ઉંમરે થઇ શકે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે જુવાનોમાં તથા વયસ્ક દર્દીઓમાં તેનું પ્રમાણ વધારે જણાય છે. સ્ત્રીઓ તથા પુરુષો બંનેને ભગંદર થઇ શકે છે. ડાયબિટીસના દર્દીઓમાં તેનું પ્રમાણ સવિશેષ જણાયેલું છે.

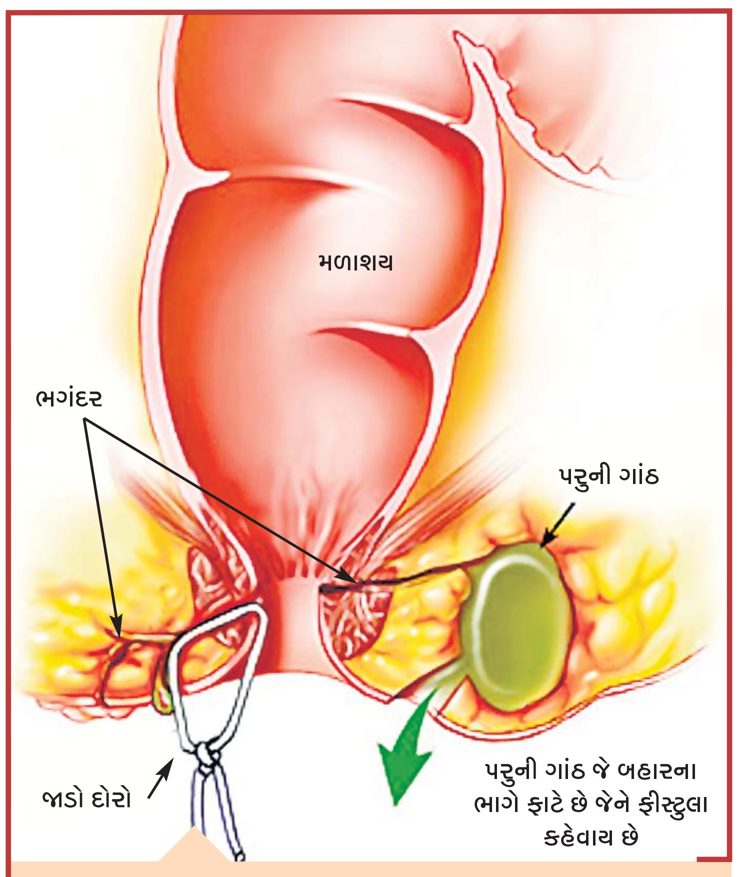
ભગંદરનાં ચિહ્નો

મળમાર્ગની જગ્યાએ દુખાવો થવો, વારંવાર પરુની ગાઠ થવી, ગાઠ ફાટવાથી તાવ આવવો, ક્યારેક દર્દીઓને કબજિયાત પણ થાય છે. યોગ્ય સારવાર લેવામાં ન આવે તો પરુ અંદરના ભાગે પ્રસરી શકે છે. ક્યારેક મળમાર્ગની આસપાસ જુદેજુદે ઠેકાણે ત્રણ-ચાર ચીરા પડવાથી વારંવાર દુખાવો, પરુ તથા તાવનાં ચિહ્નો જોવા મળે છે.

સામાન્ય દવા લેવાથી પણ દર્દી રોગમુક્ત થઇ શકતો નથી અને મહિને બે મહિને, છ મહિને રોગનાં ચિહ્નો ફરીથી દેખાય છે.

ભગંદરનું નિદાન

સામાન્ય રીતે મોજા પહેરેલી આંગળીથી મળમાર્ગની જગ્યાએ તપાસ કરવાથી ભગંદરની જગ્યાએ સોજો જણાય છે તથા પ્રોક્ટોસ્કોપના સાધનથી તપાસ કરતા મળમાર્ગની અંદર પણ જોઈ શકાય છે. જ્યારે એકથી વધારે કાણાં મળમાર્ગની બહાર જણાય ત્યારે મળમાર્ગની અંદરના ભાગે જુદાજુદા ફાંટા હોઈ શકે છે. જો દરેક ફાંટાની યોગ્ય સારવાર, ઓપરેશન કરવામાં ન આવે તો રોગ ફરીથી અને વારંવાર થવાનું કારણ બને છે.



ઓપરેશન દરમિયાન જાડો દોરો પસાર કરી રોજ થોડો થોડો ટાઇટ કરવાથી ભગંદરની ફાંટો ધીરેધીરે કપાવાથી અંતે રોગ કાબૂમાં આવે છે.

આધુનિક નિદાન

મળમાર્ગની જગ્યાએ સોનોગ્રાફીનો પ્રોબ મૂકીને તપાસ કરતા ભગંદરનું નિદાન સરળ બને છે અને ચોકસાઈપૂર્વક તેના અંદરના ફાંટા અંગેનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન મેળવી શકાય છે.

- અમુક પ્રકારની દવાઓ મળમાર્ગની બહારના કાણામાં દાખલ કરી ભગંદરની ઊંડાઈ તથા તેના વિવિધ ફાંટાઓની જાણકારી એક્સ-રે પાડી મેળવી શકાય.
- શરીરના નીચેના ભાગનો એમઆરઆઈ કરીને પણ નિદાન કરી શકાય.

આધુનિક સારવાર

જો ભગંદરના ફાંટા નાના હોય અને એક જ હોય તો ઓપરેશન સરળ બને છે.

- ભગંદરના ફાંટા આડાઅવળા હોય તથા ઊંડા હોય તેવા સંજોગોમાં ઓપરેશન વખતે ભૂરી દવા મળમાર્ગના ઉપરના ભાગમાં દાખલ કરવાથી ભગંદરના બધા ફાંટા ભૂરા રંગથી રંગાય તેવું કરવામાં આવે છે. પછી સફળતાપૂર્વક બધા ફાંટા કાબૂમાં લાવી શકાય છે.
- ઓપરેશન દરમિયાન જાડો દોરો પસાર કરી રોજ થોડો થોડો ટાઇટ કરવાથી ભગંદરની પૂરેપૂરી ફાંટો ધીરેધીરે કપાવાથી અંતે રોગ કાબૂમાં આવે છે.
- અત્યંત આધુનિક સારવારમાં ભગંદરમાં અમુક પ્રકારનું સાધન મૂકી અને ડ્રેસિંગ કરવાથી ઉપરનું ભગંદર મટે છે.

અન્ય રોગોઃ ભગંદરના ઓપરેશન બાદ શરીરનો જે ભાગ કાપવામાં આવે છે તેને બાયોપ્સી માટે મોકલવામાં આવે છે. તે દરમિયાન ટીબી તથા કેન્સર જેવા રોગોનું નિદાન બાયોપ્સીમાં કરવામાં આવે છે. તેની સારવાર કરવામાં આવે તો તે પણ મટી શકે છે.

અતિ આધુનિક સારવારઃ

- મેડિકેટેડ સીટોનઃ આ પદ્ધતિ નવી છે. હજુ એના લાંબા ગાળાના ફાયદાઓ શોધવાના બાકી છે.
- સીસ પ્લગ : જેમાં ભગંદરની અંદરના ભાગે સાધન મૂકવામાં આવે છે. આ પણ નવી પદ્ધતિ છે.

ભગંદરની યોગ્ય, સંપૂર્ણ અને વૈજ્ઞાનિક સારવારથી આ પીડાદાયક રોગ પૂરેપૂરો મટી શકે છે. ■

માનસિક દર્દી સાથે કેવું વર્તન રાખવું?

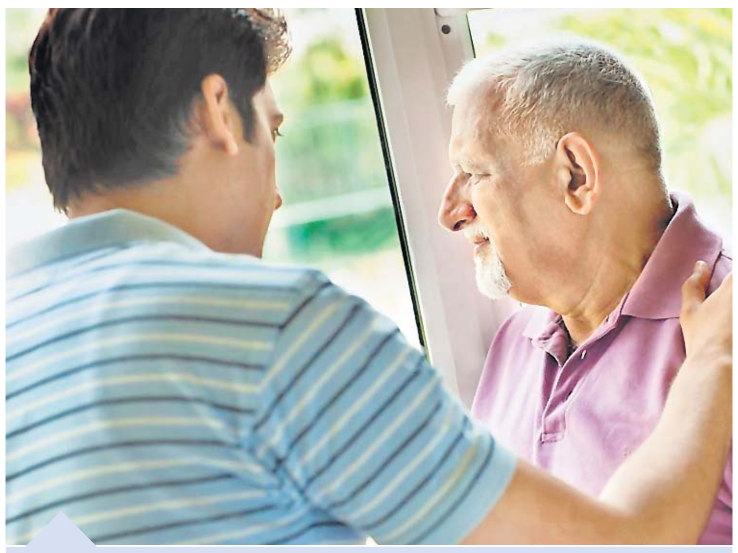
મનોરોગ

■ ડો. શૈલેષ જાની
(મનોચિકિત્સક)

સામાન્ય રીતે મોટાભાગની માનસિક બીમારીમાં દર્દીની સારવાર સાથે તેના કુટુંબના સભ્યોને પણ અગત્યનાં સલાહ-સૂચન આપવામાં આવતાં હોય છે. શારીરિક બીમારીમાં સામાન્ય રીતે દર્દીને દવા અને ખોરાકની પરેજીથી સારું થઇ જતું હોય છે. જ્યારે માનસિક બીમારીમાં દવાની સાથે કૌટુંબિક વાતાવરણ અને દર્દીની સાથેનું વર્તન અને વ્યવહાર પણ અગત્યનાં હોય છે.

ઘણી વખત દર્દીની સાથે તેનાં માતા-પિતા, પત્ની, બાળકો અને અન્ય લોકોને પણ ચિકિત્સામાં સામેલ કરવામાં આવતા હોય છે. સારવારમાં કુટુંબનો સમાવેશ કરવાનો મુખ્ય હેતુ દરેક સભ્યનો દૃષ્ટિબિંદુ સમજવાનો હોય છે. તેમના દ્વારા દરેક સભ્યને રોગ વિશે વૈજ્ઞાનિક સમજણ મળે છે અને તેની સમસ્યા વિશે સભાન બને છે. ઘણી વખત બીમારીનાં અજ્ઞાનને લીધે દર્દીની સાથે પૂર્વગ્રહયુક્ત વર્તન કરવામાં આવતું હોય છે અને દરેક કામમાં દર્દીની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે.

સ્કિઝોફ્રેનિયા, મેનિયા જેવી બીમારીમાં દર્દીને સામાન્ય રીતે અનિદ્રા, ગુસ્સો, અજુગતું વર્તન, ખરાબ બોલવું, ખોટા વહેમ-શંકા, વિના કારણ હસવું કે રડવું, કામમાં મન ન લાગવું, ઝઘડા કરવા ખોટા ખર્ચા કરવા જેવાં લક્ષણો જોવા મળે છે. આવાં બધાં લક્ષણો એ બીમારીના ભાગરૂપે છે તેની કુટુંબના સભ્યોને જાણ ન હોય તો દર્દીની સાથે હંમેશાં શિક્ષાત્મક વર્તન અને ટીકા જ કરવામાં આવે છે. તેના લીધે દર્દીની કામ કરવાની ઈચ્છા, આવડત અને ઉત્સાહ ઉપર માઠી અસર પહોંચતી હોય છે. ઘણી વખત દર્દીને વારંવાર ટોકટોક કરવામાં આવે છે. તેના લીધે દર્દી ઉપર સતત માનસિક દબાણ રહે છે. તેનાથી ઊલટું દર્દી કામ કરવાની સ્થિતિમાં હોય છે છતાં સગાં તેને કામથી અળગો રાખે છે તથા વધુ પડતી સારસંભાળ રાખે છે.



કુટુંબીઓએ દર્દીને જરૂરી એવું લાગણીસભર અને સહાયક વાતાવરણ પૂરુંપાડવું જોઇએ.

દર્દી જો કામ કરવાની ઈચ્છા રાખતો હોય તો તેને કામ કરવા દેવું જોઈએ, તેને નાની નાની જવાબદારી સોંપી અને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. કેટલાક લોકો એવું પણ માનતા હોય છે કે માનસિક બીમારીના દર્દીની બુદ્ધિ ઓછી થઇ જાય છે અથવા તો તે નકામો થઇ જાય છે, પરંતુ દરેક કેસમાં તે સત્ય નથી હોતું. તેની બુદ્ધિ પહેલાં જેવી જ હોય છે પણ બીમારીને લીધે તેની ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની શક્તિ ઓછી થવાથી યાદશક્તિમાં થોડી તકલીફ પડે છે.

કુટુંબીઓએ યાદ રાખવા જેવી વાત

- દર્દીને જરૂરી એવું લાગણીસભર અને સહાયક વાતાવરણ પૂરું પાડવું જોઇએ.
- દર્દીનાં શારીરિક, આર્થિક, માનસિક, કૌટુંબિક અને સામાજિક હિતોનું રક્ષણ કરવું.
- દર્દીને પૂરું સન્માન આપો, તેને તરછોડો નહિ.
- તેની સાથે પૂરતો સમય ફાળવી વાત કરો, તે સ્વતંત્ર રીતે જીવી શકે તેના માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- ડોક્ટરે આપ્યા પ્રમાણે દર્દી દવા લે તેનું ધ્યાન રાખો.
- દર્દીના રોગની સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક સમજ મેળવો.
- તોફાન કે ઉન્માદ એ અસ્થાયી મનોદશા છે, એ કાયમી ગાંડપણ નથી એ યાદ રાખો. તમારું સમજપૂર્વકનું સહકારયુક્ત વલણ દર્દીને વહેલો સાજો કરવામાં મદદ કરશે.
- દર્દી ઉન્માદની દશામાં હોય ત્યારે તેની સાથે ચર્ચામાં પડવાનું ટાળો. તેને સમજાવવાની કોશિશ ન કરો. શક્ય છે કે તમારી સલાહથી વધારે ઉશ્કેરાટ આવે.
- દર્દી જેવો છે તેવો તેનો સ્વીકાર કરો. તેની મર્યાદાઓ અને કમજોરીઓને સમજી તેની પાસેથી અશક્ય વસ્તુની અપેક્ષા ન રાખો.
- ક્યારેય નિરાશ ન થાવ.

આમ, માનસિક બીમારીના દર્દીને સાજા કરવા માટે મનોચિકિત્સકની સાથે સાથે પરિવારની હૂંફ અને વર્તન પણ મહત્ત્વનો ભોગ ભજવે છે. ■

આહારસંહિતા

પરવળ

ચોમાસાના શાકમાં પરવળનો સમાવેશ થાય છે. પરવળ પથ્ય અને ઉત્તમ શાકમાં ગણાય છે. તે સ્વાદે મીઠાં, તાસીરે ગરમ, પચવામાં હલકા, તે સહેજ ચીકાશવાળા હોય છે. પરવળ અગ્નિદીપક, આહાર પાચક, મળ શોધક, ત્રિદોષહર છે.

તાવ, કૃમિ, હૃદય રોગ, એનિમિયા, ઉધરસ, શ્વાસ વગેરેમાં પરવળ ખાવાથી લાભ થાય છે. માંદી વ્યક્તિને પરવળ આપી શકાય. તે શરીરને પોષણ આપે છે. ■

ઓસડિયાં

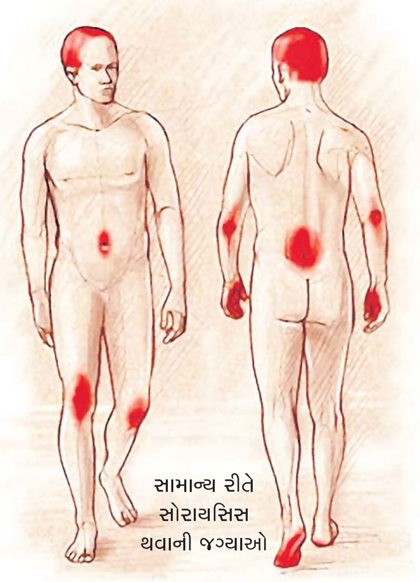
શરદી

- સૂંઠ, કાળાં મરી અને તુલસીનાં પાનનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- નાગરવેલનાં બેચાર પાન ચાવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- આદુંનો રસ અને મધ એક એક ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી શરદી મટે છે.
- ફુદીનો અને આદુંનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે. ■

હોમિયોપથી

■ ડો. પાર્થ માંકડ

ત્વચાને કનડતો સોરાયસિસ



સામાન્ય રીતે સોરાયસિસ થવાની જગ્યાઓ

સોરાયસિસ એક 'ઓટો ઈમ્યુન' પ્રકારનો રોગ છે. સરળ ભાષામાં કહેવું હોય તો એમ કહી શકાય કે આ પ્રકારના રોગમાં શરીરની રોગ પ્રતિકારકતા ધરાવતા કોષો દુશ્મનને ઓળખવામાં ભૂલ કરી બેસે છે ને શરીરના જ કોષોને બહારના હુમલાવર સમજીને પોતાની લડત શરૂ કરી દે છે. આ પ્રકારની તકલીફને 'ઓટો ઈમ્યુન' કહે છે.

સાવ સાદી ભાષામાં કહી શકાય કે, રક્ષક જ ભક્ષક બની જાય છે. ચામડીના કોષો જે નિયમિત નવા બનીને ખરતા રહેતા હોય એ સેલની સાઇકલ ઝડપી બની જાય છે. પરિણામે ચામડી ફોતરી બનીને ખર્યા કરે છે.

સોરાયસિસ થવાનાં કારણો

- જિનેટિક
- વારસાગત
- ચામડીની ઓછી રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા
- માનસિક તાણ
- ચામડીમાં લાગેલું ઈન્ફેક્શન
- વાતાવરણમાં થતા ફેરફાર અને એની શરીર પર થતી અસરોમાં સોરાયસિસ થવો અથવા મટી ગયો હોય તો ફરી થવો એવું થયા કરે છે.

આમ જોવા જઈએ તો સોરાયસિસના અનેક પ્રકાર છે પણ એને બહુ ઊંડાણમાં જવા કરતાં બધા પ્રકારમાં જે સામાન્ય ચિહ્નો જોવા મળે છે એના પર જરા એક નજર કરી લઈએ.

સોરાયસિસ ઝડપથી મટતો નથી, એ વાત સાચી પણ એમાં હતાશ થવાની જરાપણ જરૂર નથી. જરૂર છે થોડી ધીરજની અને નિયમિતતાની.

સોરાયસિસનાં ચિહ્નો

- ચામડી પર લાલ રંગનું ચકામું કે એકદમ નાનું ચિહ્ન દેખાવું.
- એ ચકામાં પર ચામડીની સફેદ રંગની ફોતરી આવી જવી.
- ખંજવાળવાથી એ ફોતરીઓ પડવી અને ક્યારેક એમાંથી લોહી પણ નીકળવું.
- કેટલાક કિસ્સામાં નખ નીકળી જવા.
- સાંધામાં દુખાવો થવો.
- જે સ્થળે કંઇ વાગે એ સ્થળે આ પ્રકારના પેચ વધે કે દેખાય.

સોરાયસિસના ઉપાયો

સોરાયસિસને રોકવો એ આપણાં હાથમાં નથી એમ કહીએ તો ચાલે પણ થયા પછી સમયસર અને નિયમિત થાક્યા વિના સારવાર કરવી હિતાવહ છે. હોમિયોપથીમાં જોકે આ રોગની ઘણી દવાઓ છે.

અલબત્ત આ રોગ એવો છે જેમાં કોઈપણ હોમિયોપેથને બતાવીને દવા લો એ જ હિતાવહ છે. છતાં કેટલીક અક્સીર દવાઓ આ પ્રમાણે છે. જેવી કે, Petroleum, Sulphar, Graphities, Ars-lod, Kail suph, Sepia, Mezerium, Psorinum વગેરે.

સોરાયસિસ ઝડપથી મટતો નથી, એ વાત સાચી પણ એમાં હતાશ થવાની જરાપણ જરૂર નથી. જરૂર છે થોડી ધીરજની અને નિયમિતતાની. સોરાયસિસને કંટ્રોલમાં રાખવો હોય તો હોમિયોપથી અકસીર સાબિત થઇ શકે છે. ■

મેગેઝિન એડિટર મનીષ મહેતા | ધર્મ દર્શન | સબ-એડિટર ભૂપેન્દ્ર શાહ | લાઇફ લાઇન | ડેપ્યુટી ન્યૂઝ એડિટર : શૈલેન્દ્ર વાઘેલા | સિનિયર સબ-એડિટર : દેવલ થોરિયા | ક્રિએટિવ હેડ : નરેશ ખીંચી | ડિઝાઇનર : બેલા ખલાસ, સોએબ મન્સુરી