

• परेशानी...

## नकल पैड

नकल पैड एक तरह के मोटे उभार को कहते हैं, जो कि उंगलियों के जोड़ों पर होते हैं। इन्हें गैरोड नोड्स या गैरोड पैड भी कहा जाता है। हालांकि, ये किसी गंभीर बीमारी का कारण नहीं बनते हैं। हालांकि, नकल पैड की वजह से उंगलियों की खूबसूरती प्रभावित होती है। इसलिए, बहुत जरूरी है कि उंगली के जोड़ों में उभार होने पर इसको अनदेखी न की जाए। यह क्यों हो रहा है, इसके क्या कारण हैं और इससे बचाव के लिए क्या जा सकता है? इस बारे में तमाम जानकारी होना जरूरी है।

► **फाइब्रोमैटोसिस**- इसे गुप ऑफ कंडीशंस कहा जाता है। इसका मतलब है कि जब शरीर के अलग-अलग हिस्सों में फाइब्रस यानी रेशेदार टिशूज से कैंसर रहित ट्यूमर विकसित होते हैं। ये ट्यूमर सतही और गहरे हो सकते हैं। हटाने के बावजूद, ये ट्यूमर बार-बार उग सकते हैं। हालांकि, ये शरीर के अन्य हिस्सों में नहीं फैलता है। नकल पैड होने का एक कारण फाइब्रोमैटोसिस को माना जाता है।

► **जेनेटिक्स**-कई अध्ययनों से इस बात की पुष्टि हुई है कि जेनेटिक कारणों से भी लोगों के नकल पैड होने की दिक्रत हो सकती है। इसका मतलब यह है कि अगर घर में किसी की उंगली के जोड़ों में उभार हुआ है, तो उनकी भावी पीढ़ी को भी इसका जोखिम बना रहता है। लेकिन, इसे निश्चित तौर पर नहीं कहा जा सकता है कि अगर यह समस्या किसी को है, तो उनकी भावी पीढ़ी को भी आवश्यक रूप से होगी।

► **ऑटोइम्यून कंडीशंस**-कई ऑटोइम्यून कंडीशंस ऐसी होती हैं, जो नकल पैड का कारण बन सकती हैं, जैसे स्केलेरोडर्मा। विशेषज्ञों की मानें, तो स्केलेरोडर्मा एक ऐसी कंडीशन है, जिसमें स्किन में बदलाव हो सकता है। इसलिए, स्केलेरोडर्मा को नकल पैड का एक कारण माना जाता है। विशेषज्ञ कुछ ऐसी दवाएं दे सकते हैं, जिन्हें उंगली के जोड़ों में आए उभार पर लगाया जाता है। इससे उभार सॉफ्ट हो जाता है और संभवतः उभार के सूजन में कमी आती है। यही नहीं, इस तरह की ऑप्टैमेंट नकल पैड को पूरी तरह रिमूव करने में भी मदद करते हैं। अगर नकल पैड दवा की मदद से रिमूव नहीं होते हैं, तो सर्जिकल प्रक्रिया की मदद ली जाती है। इस तरह की प्रक्रिया को डॉक्टर अंजाम देते हैं। अगर किसी को कोई

मेडिकल समस्या है, तो उन्हें नकल पैड की सर्जरी करने की सलाह नहीं दी जाती है। वैसे तो नकल पैड की समस्या से राहत के लिए लाइफस्टाइल में बदलाव करने से कोई विशेष लाभ नहीं मिलता है। लेकिन, फिर विशेषज्ञ बताते हैं कि नकल पैड से राहत के लिए प्रोटेक्टिव गियर पहन सकते हैं। इसके अलावा, नियमित रूप से मॉइस्चराइज करना और हाइजीन का ध्यान रखना भी इसके लिए फायदेमंद होता है।

## विविध

• संपादकीय...

## नया साल नई शुरुआत



नया साल अपने साथ नई शुरुआत और नया उत्साह लेकर आता है। नए साल पर हर कोई नई ऊर्जा के साथ कुछ कर दिखाने का संकल्प लेता है। नया साल आते ही हर कोई बेहतर भविष्य की उम्मीद करता है। पिछला साल चाहे जैसा भी रहा हो, उसकी गलतियों और असफलताओं को एक सीख के रूप में अपनाकर हमें आगे बढ़ते रहना चाहिए। अतीत को पीछे छोड़कर, नए अवसरों का स्वागत करना ही सही दृष्टिकोण है। हर बार नया साल हमें एक नई कहानी लिखने का अवसर देता है। यह समय है खुद को बेहतर बनाने का, उन लक्ष्यों को हासिल करने का जिनकी हमने पहले कभी कल्पना की थी। हालांकि, यह जरूरी है कि हम अतीत की गलतियों से सबक लें, लेकिन उन पर अटक कर न रहें। नए साल में स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिए आपको व्यायाम करने का संकल्प भी लेना चाहिए। इससे आपको जीवन में कई तरह के बदलाव देखने को मिलेंगे। व्यायाम आपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक साबित हो सकता है। आलस्य को प्रगति का शत्रु कहा गया है। नए वर्ष में समय का सदुपयोग करें और एक व्यवस्थित दिनचर्या अपनाने का संकल्प लें। प्रातः जल्दी उठें, ध्यान, योग और पूजा को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। यदि आप सफलता और मानसिक शांति चाहते हैं, तो अपने विचारों को सकारात्मक बनाए रखें। आलोचना, ईर्ष्या और द्वेष से बचें। भगवान शिव का ध्यान करें और 'ओम नमः शिवाय' मंत्र का जाप करें, जिससे मानसिक स्थिरता और शांति मिलेगी। अनियमित जीवनशैली ग्रहों के प्रतिकूल प्रभाव को बढ़ाती है। समय पर सोना, उठना और नियमित कार्यों को पूरा करना जीवन में संतुलन और शुभता लाता है। अनुशासन सूर्य और मंगल ग्रह को सशक्त करता है, जिससे ऊर्जा और नेतृत्व क्षमता में वृद्धि होती है। जितना जरूरी हमारे लिए प्रतिदिन भोजन करना है, उतना ही जरूरी ध्यान और प्रार्थना भी है। दरअसल, ध्यान और प्रार्थना करने से हमारी धार्मिक यात्रा सुगम चलती है, जिससे हमें प्रतिदिन कुछ नया करने की शक्ति मिलती है। ऐसे में आप नए साल में प्रतिदिन ध्यान और प्रार्थना का भी संकल्प ले सकते हैं।

■ अनल पत्रवाल  
संपादक, हिमाचल अभी अभी

## • सेहत की बात...

## भुने चने और किशमिश



भुने चने और किशमिश दोनों ही शरीर को इंसुलिन एनर्जी प्रदान करते हैं। चने में प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जबकि किशमिश में नेचुरल शुगर (ग्लूकोज और फ्रक्टोज) होता है, जो शरीर को थकान से जल्दी उबरने में मदद करती है। भुने चने में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और कब्ज की समस्या नहीं होती। किशमिश में भी नेचुरल फाइबर होता है जो आंतों को साफ करता है। चने लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद करते हैं, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती। यह आदत बेट लॉस करने में सहायक होती है। किशमिश की थोड़ी मात्रा मीठे की क्रेविंग भी शांत करती है। किशमिश और चने दोनों में आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाता है और एनीमिया से बचाव करता है, विशेष रूप से महिलाओं के लिए यह बहुत लाभकारी होता है।



## महर्षि विद्या मंदिर स्कूल कांगड़ा का वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह

■ अमित महाजन/कांगड़ा

हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन डॉ. राजेश शर्मा ने कहा है कि आज के बच्चे कल का भविष्य हैं और इनमें संस्कार, नैतिक मूल्य और शिक्षा का समावेश करना हमारा दायित्व है। उन्होंने माता-पिता और शिक्षकों से आग्रह किया कि वे बच्चों के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं और उनकी गतिविधियों पर नजर रखें। डॉ. राजेश ने कहा, मैं सभी बच्चों से आग्रह करता हूँ कि वे अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करें और अपने माता-पिता और शिक्षकों का मार्गदर्शन लें। उन्होंने ये भी कहा है कि हम सभी को मिलकर बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की ओर ले जाने का प्रयास करना होगा। डॉ. राजेश ने ये बातें, महर्षि विद्या मंदिर स्कूल कांगड़ा के वार्षिक समारोह के दौरान बतौर चीफ गेस्ट की।

स्कूल की प्रधानाचार्य कुमारी पूजा शर्मा ने स्कूल की वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की और

♦ बोर्ड चेयरमैन ने कहा, लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करें

♦ स्कूल की प्रधानाचार्य कुमारी पूजा शर्मा ने स्कूल की वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की

♦ स्कूली बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों से अद्भुत प्रतिभा का प्रदर्शन किया

कहा कि वार्षिक उत्सव संस्थान में वर्षभर के दौरान विभिन्न क्षेत्रों में प्राप्त उपलब्धियों के लिए सम्मानित करने का अवसर होता है। इसके आयोजन से छात्रों में प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित होती है और छात्रों को उचित मंच का अवसर हासिल होता है। उन्होंने कहा कि स्कूल का मुख्य उद्देश्य बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करना है। कुमारी पूजा शर्मा ने कहा कि स्कूल में

हर कार्यक्रम को प्रमुखता दी जाती है ताकि बच्चे हर कार्यक्रम में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि की स्कूल के बच्चों ने अच्छे रिजल्ट देकर स्कूल का नाम रोशन किया है।

उन्होंने बताया कि स्कूल ने इस वर्ष कई उपलब्धियां हासिल की हैं और बच्चों ने विभिन्न क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया है। इस अवसर पर स्कूल प्रबंधन ने बच्चों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए पुरस्कृत किया। कार्यक्रम के अंत में स्कूल के छात्रों और शिक्षकों ने मुख्य अतिथि का आभार व्यक्त किया।

इससे पहले डॉ. राजेश शर्मा का स्कूल समारोह में पहुंचने पर प्रधानाचार्य कुमारी पूजा शर्मा व स्टाफ ने पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया। स्कूल के बच्चों द्वारा मां सरस्वती की वंदना की गई। स्कूली बच्चों ने विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दीए जिसमें उनकी अद्भुत प्रतिभा का प्रदर्शन हुआ। कार्यक्रम में बच्चों ने सभी जातियों को एकजुट करने का संदेश भी दिया। कार्यक्रम की सभी ने प्रशंसा की।



## • पिरामिड वॉकिंग...

■ पिरामिड वॉकिंग का सबसे बड़ा लाभ

यह है कि यह शरीर के मेटाबॉलिज्म को एक्टिव करता है। तेज और धीमी चाल के बदलाव से हार्ट रेट बढ़ता है, जिससे कैलोरी तेजी से बर्न होती हैं। साथ ही, यह तकनीक शरीर को शॉक देती है, जिससे वह ज्यादा एनर्जी खर्च करता है और फैट स्टोर को एनर्जी में बदलता है। खासतौर पर पेट के चारों ओर जमा जिडी फैट पर इसका असर जल्दी दिखने लगता है। पिरामिड वॉकिंग में बदलती चाल से ब्लड सर्कुलेशन पर पॉजिटिव इफेक्ट पड़ता है। तेज चलने से हृदय अधिक पंप करता है और धीरे-धीरे चलने से मांसपेशियों को ऑक्सीजेनेटेड ब्लड मिलता है।

