• जरूर जाएं...

सिक्किम के सुंदर स्थल

सिक्किम की राजधानी गंगटोक घूमने के लिए सबसे अच्छे स्थानों में से एक है। 5413 फीट की ऊंचाई पर हिमालयों के बीच स्थित यह धूमिल पहाड़ी स्टेशन राज्य का सांस्कृतिक का केंद्र है। कांचनजंघा पर्वत का अद्भुत दृश्य प्रदान करता है। आप यहां अपने पार्टनर के साथ या परिवार के साथ जाने का प्लान बना सकते हैं।

▶ **पेलिंग**-कंचनजंगा की तलहटी पर स्थित पेलिंग सिक्किम में घूमने के लिए दूसरा सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। यह अद्वितीय गांव इतिहास संस्कृति और प्राकृतिक सौंदर्य का प्रतिक है, जो यहां आने वाले लोगों को शांति का अनुभव कराता है। इसके केंद्र में दो प्राचीन मठ स्थित हैं। पेलिंग लोकल परंपराओं का अनुभव कराने के लिए पर्याप्त करता है। 5905 फीट की ऊंचाई पर पेलिंग के कुछ पसंदीदा आकर्षण हैं पेमायांग्त्से मठ, राबदेंट्से रुइंस, रिंबी नदी, जलप्रपात और संतरा बाग, स्काई वॉक, संगाचोलिंग मठ, खेचेओपाल्री झील और कंचनजंगा जलप्रपात है। यहां आप ट्रेकिंग जैसे रोमांचक गतिविधियों का भी आनंद ले सकते हैं।

▶ **लाचेन-लाचुंग-युमथांग**-उत्तर सिक्किम एक सुंदर जगह है. यहां की सड़क संयोजन के कारण इसे आसानी से एक साथ देखा जा सकता है। लाचेन एक आकर्षक हिल स्टेशन है। यह याक सफारी के रोमांचक अनुभव के लिए भी प्रसिद्ध है। लाचेन से सिर्फ दो घंटे की दूरी पर लाचुंग है। जो सुंदर युमथांग घाटी के द्वार के रूप में प्रसिद्ध है। शांतिपूर्ण लाचुंग मठ के अलावा लाचुंग के पास माउंट कटाओ, भीम नाला झरना और भेवामा झरना जैसी कई प्राकृतिक अद्भुत जगहें हैं।

▶ **युमथांग** -युमथांग भी नजदीक है जिसे फूलों की घाटी के रूप में भी जाना जाता है। यह लाचुंग से लगभग एक घंटे की दूरी पर है और इसकी शानदार प्राकृतिक सौंदर्य के लिए प्रसिद्ध है। बहती हुई नदियों और हरित मैदान यहां के लिए खास है।

▶ **जीरो पॉइंट**-सिक्किम में इस मार्ग पर दूसरा लोकप्रिय स्थान आकर्षक ज़ीरो पॉइंट है, जिसे युमे सामडोंग के नाम से भी जाना जाता है. यह स्थान सड़क के अंत में आता है इसलिए यहां पर स्नो भी जून में देखा जा सकता है।

• यात्रा...

केरल की सबसे सुंदर जगह

भारत में सबसे खूबसूरत पर्यटन स्थलों में से एक है केरल राज्य दक्षिण भारत में है। केरल अपनी प्राकृतिक सौंदर्य, हरियाली, धार्मिक स्थल, शांतिपूर्ण वातावरण, झीलों के कारण लोकप्रिय है। केरल में कई पर्यटन स्थल हैं जो पर्यटकों को आकर्षित करते हैं और उन्हें यहां बार-बार आने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। इनमें से एक जगह वागामोन है।

▶▶ केरल के इडुक्की सीमा में स्थित कोट्टायम वागामोन का मुख्य आकर्षण है। पर्यटक वागामोन में देखने और घूमने के लिए कई विकल्प पाएंगे। आप कम पैसों में एक आरामदायक यात्रा के लिए वागमोन आ सकते हैं। पाइन वन तक पहुंचने के बाद, आप प्राकृतिकता के बहुत करीब महसूस करेंगे। पाइन वन ब्रिटिश काल में बनाया गया था। इस जगह की सुंदरता शाम में देखने योग्य है।

▶▶ वागामोन में देखने के लिए सबसे खूबसूरत स्थानों में से एक वागामोन झील है। यह झील हरे-भरे पहाड़ों और हरी-भरी चाय के बागानों के बीच स्थित है, इस झील का पानी शांत है, जिससे आराम का अहसास होता है। आप यहां पर परिवार, दोस्तों या पार्टनर के साथ पिकनिक के लिए आ सकते हैं. इसके अलावा वागमोन झील में कुछ वॉटर एक्टिविटी का आनंद भी ले सकते हैं।

▶▶ वागामोन का एक प्रमुख आकर्षण मरमाला जलप्रपात है। मरमाला फॉल्स, कोट्टायम जिले में इरटुपेट्टा में स्थित है, पेड़ों, पहाड़ों और घने झाड़ियों से घिरा हुआ है, यह ट्रेकिंग का आनंद लेने के लिए बेस्ट स्थानों में से एक है। आप प्रकृति के बीच वक्त बिताने के लिए कुछ समय वहां बिता सकते हैं। यहां आप हाथी, बाघ जैसे कई जानवरों को देखेंगे और पहाड़ों और झीलों के बीच बोटिंग का आनंद ले सकते हैं।

▶▶ वागमोन को ट्रेन से पहुंचना चाहने वाले लोग कोट्टायम तक ट्रेन से यात्रा करके कर सकते हैं। कोट्टायम रेलवे स्टेशन वागमोन से 44 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। भारत के सभी प्रमुख शहरों से कोट्टायम तक पहुंचने के लिए नियमित ट्रेनें उपलब्ध हैं। कोट्टायम पहुंचते ही वागमोन पहुंचने के लिए टैक्सी लें।

उत्तराखंड में यहां जरूर जाएं

उत्तराखंड देवभूमि के नाम से प्रसिद्ध है। इस राज्य में कई धार्मिक मंदिर हैं। पर्यटक पूरे साल यहां आते रहते हैं। उत्तराखंड में हर अन्य स्थान देखने लायक है। आज हम आपको बातएंगे कि आप कहां-कहां घूमने जा सकते हैं। आप यहां कैम्पिंग, राफ्टिंग, ट्रेकिंग, रैपेलिंग, रॉक क्लाइम्बिंग जैसी कई सारी एक्टिविटी का आनंद कर सकते हैं. उत्तराखंड इतना सुंदर है कि आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ जा कर सुकून के पल बिता सकते हैं।

● **चोपता**-चोपता हिल स्टेशन को उत्तराखंड का मिनी स्विट्जरलैंड भी कहा जाता है। ये स्थान काफी सुंदर है। यदि आप विदेशी देशों की तरह मजा लेना चाहते हैं तो आपको जरूर चोपता जाना चाहिए। चोपता एक बहुत ही सुंदर हिल स्टेशन है, जो समुद्र स्तर से 8556 फीट की ऊंचाई पर स्थित है।

● **मुक्तेश्वर** -नैनीताल से पास मुक्तेश्वर एक बहुत ही खूबसूरत जगह है। यहां से आपको हिमालय का अद्भुत दृश्य देखने को मिलेगा। अगर आप नैनीताल जा रहे हैं तो आपको वहां से मुक्तेश्वर एक बार जाना चाहिए।

● **औली** -उत्तराखंड के चमोली जिले में स्थित हिमालयी पहाड़ियों पर स्थित औली बहुत ही सुंदर है। आप यहां परिवार या दोस्तों के साथ जा सकते हैं। इस स्थान की सुंदरता को सोचना मुश्किल होता है। यहां आपको एशिया की दूसरी सबसे लंबी रोपवे भी देखने को मिलेगी। यह स्थान भारत का मिनी स्विट्जरलैंड भी कहलाता है।

● **केदारकंठा**-केदारकंठा बुग्याल समुद्र स्तर से 12,500 फीट की ऊंचाई पर स्थित है, यह उत्तरकाशी के मोरी के संक्रि से दस किलोमीटर की दूरी पर है। यहां दूर-दूर तक फैली पहाड़ियों के बीच सूर्योदय और सूर्यास्त का एक सुंदर नजारा दिखाई देता है। इसी कारण साल के अंत में यहां बहुत सारे पर्यटक पहुंचते हैं। केदारकंठा से स्वर्गरोहिणी, बंदरपूंछ, व्हाइट माउंटन, कालानाग और गरुड़ा पर्वत शृंगों का एक सुंदर नजारा दिखाई देता है।

■ **साभार: अबप**

चोपता हिल स्टेशन को उत्तराखंड का मिनी स्विट्जरलैंड भी कहा जाता है। ये स्थान काफी सुंदर है। यदि आप विदेशी देशों की तरह मजा लेना चाहते हैं तो आपको जरूर चोपता जाना चाहिए। चोपता एक बहुत ही सुंदर हिल स्टेशन है, जो समुद्र स्तर से 8556 फीट की ऊंचाई पर स्थित है।

नैनीताल से पास मुक्तेश्वर एक बहुत ही खूबसूरत जगह है। यहां से आपको हिमालय का अद्भुत दृश्य देखने को मिलेगा। अगर आप नैनीताल जा रहे हैं...

नैनीताल

नैनीताल को झीलों का शहर कहा जाता है। यहां कई प्रसिद्ध झीलें हैं। यहां कई प्राकृतिक झीलें हैं जिसको लोग हर साल देखने आते हैं। यहां का सुहावना मौसम गर्मी से परेशान पर्यटकों को शांति प्रदान करता है। आदर्श मौसम अप्रैल से जुलाई तक है। यदि आप पार्टनर के साथ यात्रा का प्लान बना रहे हैं या दोस्तों के साथ घूमने का तो नैनीताल का नाम पहले आना चाहिए। चाहे गर्मियों हो या सर्दियों, नैनीताल की प्राकृतिक सौंदर्य लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती है। कुछ मौसम में नैनीताल सभी ओर से बर्फ से ढ़की होती है। पर्यटक इसे आनंद लेने के लिए दूर से आते हैं, जो लोग इस सौंदर्य को देखने आते हैं, वहां से जाना नहीं चाहते। नैनीताल दो हिस्सों में बांटा हुआ है। टालीटल और पल्लीताल इसका ऊपरी हिस्सा पल्लीताल कहलाता है और निचला हिस्सा तालीटल कहलाता है। यहां पर पल्लीटल में नैना देवी मंदिर और सैर के लिए खुले मैदान हैं जहां लोग सैर करते हुए दिखाई देते हैं।

• पोषण...

दही...

न्यूट्रीशनिस्ट्स की मानें तो दही पोषक तत्वों से भरा होता है, जो शरीर को इन्फेक्शन से लड़ने के लिए गुड बैक्टीरिया देता है। साथ ही इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, मैग्नीशियम, पोटेशियम, विटामिन-बी2 और बी12 की भी अच्छी मात्रा होती है, जो शरीर को हर मौसम में हेल्दी रखने का काम करते हैं। दही खाने के साथ या फिर मीठे के तौर पर खाने के लिए बेस्ट फूड है, फिर मौसम ठंड का ही क्यों न हो। दही में प्रोबायोटिक और विटामिन्स होते हैं, जो इम्यून सिस्टम में सुधार करते हैं। लेकिन, फ्रिज से फौरन निकालकर दही न खाएं, खाने से पहले इसे कुछ घंटों के लिए बाहर रहने दें। इम्यूनिटी को ताकत देने के लिए दही एक बेहतरीन फूड है। इसमें एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं और यह वाइट ब्लड सेल्स संश्लेषण को भी बढ़ावा देता है। इसलिए, बच्चों को दही जरूर खिलाना चाहिए। बस ध्यान रखें कि वह फ्रिज से निकला न हो। आप दही को टेस्टी और हेल्दी बनाने के लिए इसमें फल और सब्जियों को भी शामिल कर सकती हैं।रात के खाने के साथ दही खाना अच्छा होता है। इससे आपके पेट को भी आराम मिलता है।

• ट्रैवल पर जाना है तो

ट्रैवल पर जाने से पहले एक बैग में कपड़े और जूते, टूथब्रश और टूथपेस्ट, शैंपू और साबुन, सूरज चस्मा और टॉपी, रेनकोट और गर्म कपड़े (अगर जरूरत हो), मोबाइल फोन और चार्जर, कैमरा और सेल्फी स्टिक, पासपोर्ट और वीजा (अगर विदेश यात्रा है), मेडिकल किट नकद पैसे और क्रेडिट/डेबिट कार्ड, रिजर्वेशन टिकट और बुकिंग डिटेल्स, गाइड मैप या नेविगेशन डिवाइस जरूर डाले।