

हाम्रो उज्ज्वल

* वर्ष - २७, अंक - २०५ * बि. स. २०८३, असोज ११ गते
* गान्तोक, आइतबार, २७ सेप्टेम्बर, २०२६

हाम्रो प्रजाशक्ति

सिक्किममा घुम्न लायक सुन्दर ठाउँहरू

जादुई हिमालयको काखमा अवस्थित, यो देशको दोस्रो सबैभन्दा सानो राज्य भए पनि, यसको प्रिस्म्याटिक सौन्दर्य र मंत्रमुग्ध आकर्षणले तपाईंलाई अचम्मित पार्नेछ। भारतको उत्तर-पूर्वी करिडोरको प्रवेशद्वार, सिक्किमले आफ्नो मनमोहक सुन्दरताको मात्र गर्व गर्दैन, तर गर्न लायक चीजहरू र घुम्न लायक ठाउँहरूको पनि आकर्षक सूची प्रदान गर्दछ। यदि तपाईं यस आकर्षक राज्यको भ्रमण गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ भने, यहाँ सिक्किममा घुम्नको लागि १५ उत्कृष्ट ठाउँहरूको सूची छ जसले यसलाई अद्भुत र आनन्ददायी बिदाको लागि बनाउँछ।

१. गान्तोक
पत्याउनुहोस् या नपत्याउनुहोस्, तर गान्तोकको आकर्षक आकर्षण र आकर्षणको प्रतिरोध गर्नु कसैको लागि पनि लगभग असम्भव छ। सिक्किमको राजधानी, गान्तोक पूर्वी हिमालयमा अवस्थित छ र राज्यको सबैभन्दा सुन्दर पर्यटकीय गन्तव्यहरू मध्ये एक हो। तपाईं शान्त सुन्दरता, हरिया वन, गुग्गुराउँदै बग्ने नदीहरू वा मानसिक शान्ति खोज्दै हुनुहुन्छ भने, गान्तोक यात्रा प्याकेजहरूले तपाईंको सिक्किम बिदालाई अझ रमाइलो बनाउनेछन्। प्रकृति प्रेमीहरूका लागि, यस रमणीय शहरमा बिदा उनीहरूको सबै इच्छाहरू पूरा गर्न पर्याप्त छ। अर्कोतर्फ, साहसिक कार्य प्रेमीहरूका लागि, उनीहरूले गान्तोकमा केबल कार सवारी, नदी राफ्टिङ, माउन्टेन बाइकिङ र अन्य धेरै गतिविधिहरूको आनन्द लिन सक्छन्। तपाईं शान्त सुन्दरता, हरिया वन, गुग्गुराउँदै बग्ने नदीहरू वा मानसिक शान्ति खोज्दै हुनुहुन्छ भने, गान्तोक यात्रा प्याकेजहरूले तपाईंको सिक्किम बिदालाई अझ रमाइलो बनाउनेछन्। प्रकृति प्रेमीहरूका लागि, यस रमणीय शहरमा बिदा उनीहरूको सबै इच्छाहरू पूरा गर्न पर्याप्त छ। अर्कोतर्फ, साहसिक कार्य प्रेमीहरूका लागि, उनीहरूले गान्तोकमा केबल कार सवारी, नदी राफ्टिङ, माउन्टेन बाइकिङ र अन्य धेरै गतिविधिहरूको आनन्द लिन सक्छन्।

गान्तोक यात्रा सुझावहरू: गान्तोक भ्रमण गर्ने उत्तम समय मार्च देखि अप्रिल र अक्टोबर देखि नोभेम्बर सम्म हो। वर्षाको मौसममा यात्रा नगर्नु उचित हुन्छ किनकि यसले सडक अवरोध निम्त्याउन सक्छ र तपाईंले दर्शनीय स्थलहरूको आनन्द लिन सक्नुहुन्ना

यदि तपाईं बजारको भीडभाडमा बस्न मन पराउने व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, तपाईं एमजी मार्गमा बस्न रोज्न सक्नुहुन्छ। यद्यपि, यदि तपाईं शान्ति खोज्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, तपाईं एमजी मार्गबाट टाढा रहन रोज्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं नाथुला पास, बाबा मन्दिर, आदि जस्ता ठाउँहरूको भ्रमण गर्दै हुनुहुन्छ भने, जानुहोस् कि तिनीहरू उच्च उचाइमा अवस्थित छन् त्यसैले हावामा अक्सिजनको कमी छ। त्यसैले, भ्रमण गर्नु अघि पर्याप्त सावधानी अपनाउनु उचित हुन्छ। विशेष गरी यदि तपाईंलाई सास फेर्न समस्या छ वा बान्ता, टाउको दुख्ने र मोसन सिकनेसको लागि अन्य औषधिहरू छन् भने, तपाईंले डाक्टरसँग परामर्श लिन सक्नुहुन्छ र इन्हेलर साथमा बोक्न सक्नुहुन्छ।

गान्तोक तथ्यहरू: गान्तोकको आफ्नै विमानस्थल छैन। सबैभन्दा नजिकको विमानस्थल पश्चिम बंगालको बागडोगरा विमानस्थल हो। यो शहरबाट १३५ किलोमिटर टाढा छ र त्यहाँबाट गान्तोक पुग्न लगभग ३ देखि ५ घण्टा लाग्छ। गान्तोकमा रहेको एमजी मार्ग भारतको पहिलो थुम्ने र फोहोरमुक्त क्षेत्र हो।

प्रत्येक वर्ष मे महिनामा, गान्तोकले अन्तर्राष्ट्रिय फूल महोत्सव आयोजना गर्दछ जसमा विभिन्न प्रकारका गुलाब, अर्किड, अल्पाइन लता र मौसमी फूलहरू प्रदर्शन गरिन्छ।

मुख्य आकर्षणहरू: गान्तोकमा रुम्तेक र एन्चे जस्ता सुन्दर बौद्ध मठहरू छन्। यो शान्ती र शान्ति अनुभव गर्नको लागि उत्तम ठाउँ हो। यसमा नाथुला पास र त्सोमो ताल जस्ता धेरै सुन्दर दर्शनीय स्थलहरू छन्।

२. युक्सोम: सिक्किमको पश्चिमी भागमा अवस्थित युक्सोम हिमालय वा जादुई कञ्चनजङ्घामा धेरै मनमोहक पदयात्राहरूको उद्गमस्थल हो। एक समय सिक्किमको राजधानी रहेको यो गाउँ यसको प्राचीन सौन्दर्य र ग्रामीण आकर्षणको लागि बढी परिचित छ। 'तीन लामाहरूको भेटघाट स्थल' भनेर पनि चिनिने यो सिक्किमी गाउँले हालै पर्यटकीय आकर्षण बढाउन थालेको छ। खैर, यही कारणले गर्दा तपाईं युक्सोममा निर्मल सौन्दर्य र अछुतो प्रकृतिको आशा गर्न सक्नुहुन्छ। सिक्किमको सबैभन्दा पुरानो गुम्बाको घर, यो चित्रमय बस्ती सिक्किममा घुम्नको लागि सबैभन्दा शान्त र शान्त ठाउँहरू मध्ये एक हो।



युक्सोम सुझावहरू: मध्यम उचाइमा अवस्थित भएकोले, युक्सोमको मौसम वर्षभरि रमाइलो रहन्छ। युक्सोम भ्रमण गर्ने उत्तम समय मार्चदेखि जुन र सेप्टेम्बरदेखि अक्टोबर हो।

युक्सोममा मोटर चल्ने सडक भएतापनि, वर्षाको समयमा सार्वजनिक यातायातबाट यात्रा गर्नु झन्झटिलो हुन सक्छ।

युक्सोम तथ्यहरू: युक्सोम १७ औं शताब्दीमा सिक्किमको पहिलो राजधानी थियो र १६४१ मा यसको पहिलो चोयाल (राजा) को राज्याभिषेक स्थल थियो। युक्सोममा रहेको दुब्दी मठ सिक्किमको पहिलो बौद्ध मठ हो, जुन १७०१ मा चोयाल नामग्यालद्वारा स्थापित गरिएको थियो।

मुख्य आकर्षणहरू: यो अत्यन्तै मनमोहक ऐतिहासिक शहर हो जुन मनमोहक सुन्दरताले भरिपूर्ण छ। यो काङ्गचेन्डजोङ्घा पर्वतको लागि एक उत्तम प्रवेशद्वार हो। युक्सोममा धेरै प्रवेशद्वारहरू छन्। शहरको मुख्य आकर्षणमा ऐतिहासिक स्मारकहरू, प्राचीन मठहरू, शान्त झरनाहरू र शान्त तालहरू समावेश छन्।

३. त्सोमगो ताल: गान्तोकको भ्रमणमा, त्सोमगो ताल वा चांगु तालको भ्रमण गर्ने मौका नगुमाउनुहोस्! सिक्किमको राजधानीबाट केवल ३८ किलोमिटर टाढा अवस्थित, यो १२,४०० फिटको उचाइमा अवस्थित छ र भारतको सबैभन्दा अग्लो तालहरू मध्ये एक हो। जाडोयाममा ताल जमेको हुन्छ भने गर्मीले त्सोमगोमा जादुई आकर्षण र आकर्षण ल्याउँछ। वर्षाको यस समयमा तालको फिरोजा पानीले

नजिकैका चुचुराहरू र माथिको नीला आकाशको अद्भुत दृश्यहरू प्रतिबिम्बित गर्दछ।

त्सोमगो ताल सुझावहरू: त्सोमगो ताल गान्तोकबाट एक दिनको यात्रा हो। समयमै पुग्न र दृश्यहरूको आनन्द लिन बिहान सबै तालको लागि निस्कनु उचित हुन्छ। ताल भ्रमण गर्नको लागि तपाईंलाई विशेष क्षेत्र अनुमति चाहिन्छ जुन एमजी मार्ग गान्तोकमा रहेको सिक्किम पर्यटन विभागबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ वा तपाईंले आफ्नो ट्राभल एजेन्टलाई त्यसको व्यवस्था गर्न भन्नु सक्नुहुन्छ। अनुमति प्राप्त गर्नको लागि तपाईंलाई आफ्नो फोटो सहितको पहिचान प्रमाण र दुई पासपोर्ट साइजका फोटोहरू आवश्यक पर्नेछ।

त्सोमगो तालका तथ्यहरू: त्सोमगो ताल (जसलाई चांगु ताल पनि भनिन्छ) ३,७५३ मिटरको उचाइमा अवस्थित भारतको सबैभन्दा अग्लो तालहरू मध्ये एक हो। स्थानीय मानिसहरूले यस ताललाई पवित्र मान्छन् र यहाँको पानीमा औषधीय मूल्य रहेको विश्वास गरिन्छ। तालको सतहले विभिन्न ऋतुहरूमा विभिन्न रंगहरू प्रतिबिम्बित गर्दछ, जसले यसलाई अझ आकर्षक बनाउँछ। जाडो मौसममा ताल जमेको रहन्छ। त्सोमगो तालले गुरु पूर्णिमा पर्वको लागि पनि काम गर्दछ।

मुख्य आकर्षणहरू: जाडो मौसममा, यात्रीहरूले तालको किनारमा पदयात्रा गर्ने, बरफको बाक्लो पानामा आइस स्केटिङ गर्ने र जमेको तालमा याक चढ्ने आनन्द लिन्छन्। गर्मी र शरद ऋतुको समयमा, ताल नजिकै उम्रिएका प्रिमुला फूलहरू र अन्य अल्पाइन

वनस्पतिहरूको दृश्य प्रमुख आकर्षण हो। अक्टोबर महिनामा तालको पानीमा घुमिरहेका स्थानीय चराहरूको दृश्य हेर्न चरा अवलोकनकर्ताहरू यहाँ ओइरिन्छन्।

४. नाथुला पास: एक समय ऐतिहासिक 'सिल्क रोड' को एक हिस्सा रहेको नाथुलाको भ्रमण सिक्किमको कुनै पनि यात्रा प्याकेजमा अनिवार्य छ। विश्वको सबैभन्दा अग्लो मोटेरेबल दर्रा मध्ये एक, यो अद्भुत दर्रा समुद्र सतहबाट ४,३१० मिटरको उचाइमा अवस्थित छ र सिक्किमलाई तिब्बतसँग जोड्छ। यो पास भारतीयहरूका लागि खुला छ; यद्यपि, यो पास भ्रमण गर्न पर्यटन विभागबाट अनुमति लिनुपर्छ। र विदेशी नागरिकको लागि, तिनीहरू नाथु ला जान सक्दैनन्।

नाथुला पास सुझावहरू: नाथुला पास सोमबार, मंगलबार र शुक्रबार बन्द रहन्छ। जाडोमा भारी हिमपातका कारण तापक्रम -२५० सेल्सियससम्म झर्ने भएकाले यो पास दुर्गम रहन्छ। नाथुला पास जाने घुमाउरो बाटोहरूबाट सावधान रहनुहोस् जसले गर्दा मोसन सिकनेस हुन सक्छ। यदि तपाईं यो समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ भने, केही औषधिहरू साथमा बोक्नु उचित हुन्छ। उक्त स्थानमा भ्रमण गर्नको लागि तपाईंलाई विशेष क्षेत्र अनुमतिपत्र चाहिन्छ जसको लागि तपाईंलाई आफ्नो फोटो भएको पहिचान प्रमाण र दुईवटा पासपोर्ट साइजका फोटोहरू चाहिन्छ। तपाईंले क्षेत्रीय कार्यालयबाट पास प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंको ट्राभल एजेन्टले त्यसको व्यवस्था गर्न सक्छ। नाथुला पासमा फोटोग्राफी गर्न

अनुमति छैन।

नाथुला दर्रा तथ्यहरू: ४३०२ मिटरको उचाइमा अवस्थित, नाथुला दर्रा विश्वको सबैभन्दा अग्लो मोटेरेबल सडकहरू मध्ये एक हो। नाथुला दर्रा सिक्किमलाई चीनसँग जोड्छ। वास्तवमा, यो एक समय एक प्राचीन रेशम मार्ग थियो जसले तिब्बतको ल्हासालाई बंगालको मैदानसँग जोडेको थियो।

मुख्य आकर्षणहरू: नाथुला दर्रा हिउँले भरिएका पहाडहरूसँगै तिब्बतको चुम्बी उपत्यकाको भव्य दृश्यहरू प्रदान गर्दछ। पहाडहरूमा गाडी चलाउनु सधैं रमाइलो हुन्छ। वास्तवमा, कहिलेकाहीँ अन्तिम गन्तव्य भन्दा झड्क बढी रमाइलो हुन्छ। नाथुला दर्राको मामला पनि त्यस्तै हो। रमणीय सुन्दरताबाट गुञ्जै दुवै तिर हिउँले घेरिएका सडकहरूमा गाडी चलाउनु अनुभव हो।

५. पेलिङ: यदि तपाईं मनमोहक हिमालय पर्वत शृङ्खलाको जोशपूर्ण प्रशंसक हुनुहुन्छ भने, पेलिङ तपाईंको लागि गन्तव्य हो! यो सिक्किमी शहरबाट हिमालय र कञ्चनजङ्घा चुचुरोको उत्कृष्ट दृश्यहरू हेर्न सकिन्छ र सिक्किमको बिदाको उत्कृष्ट अनुभव गर्न सकिन्छ। समुद्र सतहबाट ७,२०० फिटको उचाइमा अवस्थित यो रमणीय शहरमा धेरै झरनाहरू, मनमोहक दृश्यहरू, प्राकृतिक सौन्दर्य र राफ्टिङ, कायाकिंग, ट्रेकिङ, माउन्टेन बाइकिङ र अन्य धेरै साहसिक विकल्पहरू छन्।

पेलिङ सुझावहरू: पेलिङको हावापानी वर्षभरि नै मध्यम हुन्छ, त्यसैले वर्षाको कुनै पनि समयमा यात्राको योजना बनाउन सकिन्छ। यद्यपि, भ्रमण गर्ने उत्तम समय मे र जुलाई बीचको गर्मी महिना हो।

पेलिङ तथ्यहरू: पेलिङमा रहेका मठहरू सिक्किमका केही पुराना मठहरू हुन्। पेलिङ उच्च उचाइमा अवस्थित भएकोले, जाडो महिनाहरूमा प्रायः हिउँ पर्ने गर्छ। पेलिङ हिमालय र कञ्चनजङ्घा पर्वत शृङ्खलाको फेदमा अवस्थित छ जसले तपाईंलाई यी पहाडहरूको नजिकबाट र धेरै स्पष्ट दृश्य प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

मुख्य आकर्षणहरू: पेलिङबाट सुरु हुने धेरै अद्भुत पदयात्रा मार्गहरू छन्। यस ठाउँको मुख्य आकर्षणमा कञ्चनजङ्घा पर्वतको दृश्य, धेरै भव्य झरनाहरू, पुलहरू, प्राचीन मठहरू आदि समावेश छन्।

तपाईंको अन्टार्कटिका अभियान योजनाको लागि सुझावहरू



अन्टार्कटिका एक अत्यन्तै एकान्त ठाउँ हो जसले अविस्मरणीय अनुभव खोज्ने धेरै यात्रुहरूलाई आकर्षित गर्दछ। के तपाईंले कहिल्यै सेतो महादेशमा जाने र अद्भुत हिमशिलाहरू हेर्ने, हेलहरूसँग भेट्ने, र सिल र पेन्गुइन जस्ता वन्यजन्तुहरूलाई तिनीहरूको प्राकृतिक बासस्थानमा अवलोकन गर्ने कल्पना गर्नुभएको छ? सायद तपाईं मनमोहक गाढा नीलो आकाश

र हिउँले ढाकिएका पहाडहरूप्रति पनि आकर्षित हुनुहुन्छ। लोकप्रिय विश्वासको विपरीत, अन्टार्कटिकाको यात्रा त्यति गाह्रो छैन जति देखिन्छ, तर कुनै पनि यात्रा जस्तै, यसको लागि केही सावधानीपूर्वक योजना बनाउनु आवश्यक छ।

तपाईंको यात्रा योजना सुरु गर्ने सही समय के हो?

तपाईंको मनपर्ने विकल्पहरू प्राप्त

गर्न सुनिश्चित गर्न, कम्तिमा १२ महिना अगाडि नै आफ्नो यात्राको योजना सुरु गर्न सिफारिस गरिन्छ, किनकि त्यहाँ उच्च माग हुन्छ र सीमित संख्यामा जहाजहरू उपलब्ध हुन्छन्, विशेष गरी शिखर मौसममा। यदि तपाईं लोकप्रिय फ्लाई एण्ड क्रूज यात्राहरू वा दक्षिण जर्जिया समावेश गर्ने यात्राहरूको बारेमा सोच्दै हुनुहुन्छ भने, १८ महिना अगाडि नै योजना सुरु गर्नु उचित हुन्छ।

भ्रमण गर्न उत्तम समय

अन्टार्कटिका यात्रा गर्ने सबैभन्दा राम्रो समय नोभेम्बरदेखि मार्च हो किनभने यो समय तापक्रम बढ्नु थाल्छ, दिनहरू लामो हुन्छन् र समुद्री बरफ पगल्छ, जसले गर्दा क्रूज जहाजहरू भ्रमण गर्न सक्छन्। यात्राको लागि उत्तम महिना तपाईंको यात्राको उद्देश्यमा निर्भर गर्दछ। नोभेम्बर महिनामा फोटोग्राफी र स्नोशूडको लागि उत्कृष्ट अवसरहरू प्रदान गरिन्छ, जबकि डिसेम्बरदेखि फेब्रुअरी महिनामा बढी अनुकूल मौसम र सफा बरफको अवस्था प्रदान गरिन्छ, जसले गर्दा पोलर सर्कल यात्राहरू सुरु गर्न सम्भव हुन्छ। मार्च महिना हेल हेर्नको लागि विशेष गरी लाभदायक हुन्छ, यद्यपि मौसम अप्रत्याशित हुँदै जान्छ र दिनको उज्यालो घट्छ। अन्टार्कटिकाको यात्राको लागि तपाईंले छनौट गर्नुभएको महिनाले लागत र तपाईंले सामना गर्न सक्ने दृश्य र वन्यजन्तुको प्रकारलाई असर गर्छ। डिसेम्बर महिनालाई अन्टार्कटिका भ्रमणको लागि उपयुक्त समय मानिन्छ किनभने यहाँ तुलनात्मक रूपमा न्यानो तापक्रम (अन्टार्कटिक मापदण्ड अनुसार), लामो समयसम्म उज्यालो हुने समय र प्रशस्त वन्यजन्तु गतिविधि हुने गर्दछ। यद्यपि, यो सबैभन्दा महँगो अवधि पनि हो, विशेष गरी क्रिसमस र नयाँ वर्षको

बिदामा। त्यसैले, पहिले नै आफ्नो आरक्षण गर्नु उचित हुन्छ। डिसेम्बरमा हुने उल्लेखनीय वन्यजन्तु दृश्यहरूमा बसाई सर्ने हेल, दक्षिण जर्जियाको समुद्र तटमा सिलका कुकुरहरू र समुद्री चराहरूको लागि प्रणय मौसम समावेश छ, जसले गर्दा यो चरा उत्साहीहरूका लागि उत्कृष्ट समय हो। जनवरी अन्टार्कटिकामा सबैभन्दा तातो महिना हो, अन्टार्कटिक प्रायद्वीपमा औसत तापक्रम ० डिग्रीसम्म पुग्छ। जनवरीको सुरुमा थोरै बढी मूल्यले यस अवधिको लोकप्रियतालाई प्रतिबिम्बित गर्दछ। जनवरीको समयमा, तपाईंले पेन्गुइनका चल्लाहरूलाई रमाइलो गर्दै आफ्ना आमाहरूबाट टाढा जान सिकिरहेको देख्न सक्नुहुन्छ, जबकि विभिन्न प्रकारका सिल प्रजातिहरू पनि अवलोकन गर्न सकिन्छ।

आफ्नो यात्रा कार्यक्रम छनोट गर्दै

अन्टार्कटिकाको भ्रमण सामान्यतया नोभेम्बर र मार्चको बीचमा बरफमुक्त तटीय क्षेत्रहरूमा केन्द्रित हुन्छ। धेरैजसो जहाजहरू अन्टार्कटिक प्रायद्वीपमा नेभिगेट गर्दा, केही मार्गहरूमा दक्षिण जर्जिया र फकल्याण्ड टापुहरू पनि समावेश छन्। यदि तपाईंसँग १७-२१ दिनको अभियानको लागि साधन र उपलब्धता छ भने, म दक्षिण जर्जिया र सम्भवतः फकल्याण्ड टापुहरू समावेश गर्ने अन्टार्कटिका यात्रा कार्यक्रम छनौट

गर्न सुझाव दिन्छु। यो छनोटले उप-अन्टार्कटिक दृश्यहरू, वन्यजन्तुहरूको विस्तृत दायरा (अन्टार्किकामा अनुपस्थित राजा पेन्गुइन सहित), र ग्रिटविकन हेलिड स्टेशन जस्ता महत्वपूर्ण ऐतिहासिक स्थलहरू हेर्ने अवसर प्रदान गर्दछ, जहाँ प्रसिद्ध ध्रुवीय अन्वेषक अर्नेस्ट स्याकलटनलाई समाधिस्थ गरिएको छ। अन्टार्कटिकाको यात्रा योजना बनाउँदा, तपाईंले अन्य गन्तव्यहरूको क्रूजको तुलनामा यात्रा कार्यक्रमहरू कम विस्तृत भएको देख्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, तिनीहरूले भन्न सक्छन्: 'ट्रेक प्यासेजमा यात्रा गर्ने दिन १-२, दक्षिण शेटल्याण्ड टापुहरू र अन्टार्कटिक प्रायद्वीपको ३-७ दिन'। यो मुख्यतया किनभने अभियान क्रूजिङ मौसमको अवस्थाहरूमा धेरै निर्भर गर्दछ, जसले गर्दा भ्रमण गरिने स्थानहरू वा बसाइको अवधिको बारेमा कुनै ग्यारेन्टी बिना लचिलो यात्रा कार्यक्रम हुन्छ।

फलस्वरूप, तपाईंले दक्षिण जर्जिया टापु जस्ता निश्चित क्षेत्रहरू अन्वेषण गर्ने उद्देश्यले यात्रा कार्यक्रम छनौट गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंले त्यहाँ भ्रमण गर्न विशेष ठाउँहरू छनौट गर्न सक्नुहुने छैन। त्यो विशेष समयमा जहाजले परिस्थितिले अनुमति दिने ठाउँमा अवतरण गर्नेछ।

भेनेजुएलाको जंगलको अन्वेषण गर्नुहोस् र ग्रहको सबैभन्दा अग्लो झरना

भेनेजुएलामा अवस्थित एन्जल फल्सले विश्वको सबैभन्दा अग्लो झरनाको उपाधि राखेको छ, जुन क्यानाइमा राष्ट्रिय निकुञ्ज भित्र रहेको औयान-टेपुई पर्वतबाट ९७९ मिटर (३,२१२ फिट) उचाइमा रहेको छ। यसको नाटकीय गिरावट र एकान्त जंगल वातावरणले यसलाई ग्रहको सबैभन्दा उल्लेखनीय प्राकृतिक आश्चर्यहरू मध्ये एक बनाउँछ, जसले साहसिक उत्साही र प्रकृति प्रशंसक दुवैलाई आकर्षित गर्दछ। एन्जल फल्स, जसलाई स्थानीय रूपमा पेमोन भाषामा साल्टो एन्जेल वा केरेपाकुपाई भेना भनेर चिनिन्छ, भेनेजुएलाको बोलिभर राज्यमा युनेस्को-सूचीबद्ध क्यानाइमा राष्ट्रिय निकुञ्ज भित्र अवस्थित छ। यो झरना रियो केरेपाकुपाई मेरुबाट बनेको हो, जुन गुयाना हाईल्याण्ड्सको लागि अद्वितीय विशाल टेबल पहाडहरू मध्ये एक, औयान-टेपुईको किनारबाट झर्छ। ८०७ मिटरको फ्री फल्लो र साना क्यास्केडहरूमा निरन्तर खसेको एन्जल फल्सले विश्वको सबैभन्दा अग्लो, निर्बाध झरनाको रूपमा रेकर्ड राखेको छ। यो झरनाको नाम जिमी एन्जलको नाममा राखिएको थियो, एक अमेरिकी एविएटर जसले १९३३ मा सुन खोज्दै गर्दा पहिलो पटक यस झरनामाथि उडान भरेका थिए। पछि उनको विमान नजिकै दुर्घटनाग्रस्त भयो, जसले इतिहासमा उनको नाम बलियो बनायो। आज, एन्जल फल्स केवल एक भौगोलिक चमत्कार मात्र होइन तर एक

सांस्कृतिक प्रतीक पनि हो, जुन आदिवासी पेमन मानिसहरूले यसलाई पवित्र मान्छन्। एन्जल फल्सको यात्रा आफैमा एक साहसिक कार्य हो।

यो स्थल अत्यन्तै दुर्गम छ, केवल उडान, नदी यात्रा र पदयात्राको संयोजनबाट पहुँचयोग्य छ। धेरैजसो आगन्तुकहरूले आफ्नो यात्रा सियुडाड बोलिभर वा क्यानाइमा गाउँबाट सुरु गर्छन्, जहाँबाट साना विमानहरू क्यानाइमा राष्ट्रिय निकुञ्जमा उड्छन्। त्यहाँबाट, यात्रुहरू घुमाउरो नदीहरूमा डुङ्गा चढ्न थाल्छन्, त्यसपछि घना वर्षावन हुँदै पदयात्रा गर्छन्। यात्रा चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ, तर यसको प्रतिफल अतुलनीय छ: संसारको सबैभन्दा अग्लो झरनाको आधारमा उभिएर, निर्मल जंगल र कुहिराले घेरिएको। एन्जल फल्स भ्रमण गर्ने सबैभन्दा राम्रो समय वर्षायाम हो, जुनदेखि नोभेम्बरसम्म, जब पानीको बहाव सबैभन्दा तीव्र हुन्छ। सुख्खा महिनाहरूमा, झरनाहरू पातलो खोलामा परिणत हुन सक्छन्, यद्यपि नाटकीय भीरको अनुहार विस्मयकारी रहन्छ। वर्षा ऋतुले क्यानाइमाको हरियालीलाई पनि बढाउँछ, जसले गर्दा पदयात्रा अझ सुन्दर हुन्छ। यद्यपि, भारी वर्षाले नदी यात्रालाई कठिन बनाउन सक्छ, त्यसैले आगन्तुकहरूले सावधानीपूर्वक योजना बनाउनुपर्छ।

एन्जल फल्स केवल झरना मात्र होइन; यो एक विशाल पारिस्थितिक प्रणालीको अंश हो। क्यानाइमा राष्ट्रिय निकुञ्ज लगभग ३०,०००

वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफल ओगटेको छ र टेपुइस, नदी, लगुन र विविध वन्यजन्तुहरूको घर हो। पार्कको अद्वितीय भूगर्भले पिकसारको माथिको परिदृश्यलाई प्रेरित गर्छ, जहाँ एन्जल फल्सलाई "प्याराडाइज फल्स" को रूपमा पुनः कल्पना गरिएको थियो। यात्रुहरूका लागि, यो जडानले वास्तविक जीवनको अनुभवमा सिनेमाई जादूको स्पर्श थप्छ। एन्जल फल्स नजिकै बस्ने विकल्पहरू सीमित छन्, धेरैजसो आगन्तुकहरू क्यानाइमा गाउँमा रहेका ग्रामीण लजहरू वा क्याम्पहरूमा बस्छन्।

यी लजहरूले प्रायः निर्देशित भ्रमणहरू आयोजना गर्छन्, जुन झरनामा पुग्ने जटिलतालाई ध्यानमा राख्दै आवश्यक हुन्छ। भ्रमणहरूमा सामान्यतया डुङ्गा सवारी, जङ्गल पदयात्रा, र नदी नजिकैको झूलाहरूमा रात बिताउने समावेश हुन्छ। सुविधाहरू आधारभूत भए पनि, भेनेजुएलाको जंगलमा ताराहरू मुनि सुत्ने इमर्सिभ अनुभव अविस्मरणीय छ। एन्जल फल्सको भ्रमणले सांस्कृतिक भेटघाटहरू पनि प्रदान गर्दछ। आदिवासी पेमन समुदायहरूले आगन्तुकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न र क्षेत्रको संरक्षण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। भूमि, परम्परा र किंवदन्तीहरूको बारेमा उनीहरूको ज्ञानले यात्रालाई समृद्ध बनाउँछ, झरनाहरू स्थानीय पहिचानमा कसरी बुनेका छन् भन्ने बारे अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्दछ। उनीहरूको रीतिरिवाजको सम्मान गर्दै र समुदायद्वारा सञ्चालित



पर्यटन पहलहरूलाई समर्थन गर्नाले यात्राले क्यानाइमालाई आफ्नो घर भन्ने मानिसहरूलाई फाइदा पुर्याउँछ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्दछ। साहसिक यात्रीहरूका लागि, एन्जल फल्सले अन्तिम गन्तव्यको प्रतिनिधित्व गर्दछ: दुर्गम, चुनौतीपूर्ण, र लुभावनी। यो विलासी पर्यटनको लागि होइन तर प्रकृतिको कच्चा सौन्दर्यलाई

आँगलान इच्छुकहरूका लागि हो। झरनाहरूले हामीलाई ग्रहको भव्यता र भावी पुस्ताका लागि यस्ता चमत्कारहरू संरक्षण गर्ने महत्त्वको सम्झना गराउँछन्। कुहिराले ढाकिएको झरनाको अगाडि उभिएर, कसैले पनि नम्र र प्रेरित दुवै महसुस गर्छ, मानौं पृथ्वीको मुटुको धड्कन गतिमान भइरहेको देखिरहेको छ।

के फ्याटी लिभरको समस्यालाई उल्ट्याउन सकिन्छ? कलेजोको

स्वास्थ्य जोगाउने जीवनशैलीका परिवर्तनहरू

डाक्टर: डा. नवीन पोलावरपु, वरिष्ठ सल्लाहकार मेडिकल ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्ट, कलेजो विशेषज्ञ र प्रमुख उन्नत एन्डोस्कोपिक हस्तक्षेप र तालिम, प्रमुख क्लिनिकल डायरेक्टर, हिटेक सिटी, हैदराबाद

हैदराबादको हिटेक सिटीस्थित वरिष्ठ कन्सल्टेन्ट मेडिकल ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्ट, कलेजो रोग विशेषज्ञ तथा 'एडभान्सड इन्डोस्कोपिक इन्टरभेन्सन एण्ड ट्रेनिङ' र क्लिनिकल सेवाका प्रमुख डा. नवीन पोलावरपुका अनुसार, 'फ्याटी लिभर' रोग — जसलाई हाल 'मेटाबोलिक डिसफाइन्स-एसोसिएटेड स्टियाटोपिक लिभर डिजिज' (MASLD) भनिन्छ — मदिरा सेवन गर्ने व्यक्तिहरूमा पनि बढ्दो रूपमा देखिन थालेको छ। खुशीको कुरा के छ भने, धेरैजसो अवस्थामा, सुरुवाती चरणको फ्याटी लिभरलाई हिलो गर्न सकिन्छ, स्थिर गर्न सकिन्छ, र प्रायः जीवनशैलीमा निरन्तर परिवर्तन ल्याएर उल्टाउन सकिन्छ।

प्रभावकारी उपाय भनेको वजन घटाउनु हो। अनुसन्धानले देखाउँछ कि शरीरको तौलमा ५% कमी आउँदा कलेजोको बोसो घट्छ, ७-१०% कमीले सुजन (MASH/NASH) मा सुधार ल्याउँछ र १०% वा सोभन्दा बढी कमीले धेरै बिरामीहरूमा फाइब्रोसिसलाई

उल्ट्याउन वा कम गर्न सक्छ। दैनिक कायम राख्दै साप्ताहिक रूपमा ०.५ देखि १ किलोग्राम वजन घटाउने लक्ष्य राख्नु सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ; त्यसैले अति कडा वा कठोर आहार अपनाउनु आवश्यक छैन।

डा. नवीन पोलावरपुका अनुसार, आहारको मात्राजस्तिकै यसको गुणस्तर पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कलेजोको स्वास्थ्य सुधार्ने सन्दर्भमा सबैभन्दा बलियो प्रमाण 'मेडिटरेनियन' शैलीको आहारबाट प्राप्त हुन्छ, जसमा फलफूल, तरकारी, पूरै अन्न, गेडागुडी, नट्स, जैतुनको तेल र कम बोसोयुक्त प्रोटीनको मात्रा बढी हुन्छ। चिनी मिसाइएका पेय पदार्थ, प्रशोधित कार्बोहाइड्रेट र अत्यधिक प्रशोधन गरिएका खानेकुराहरूको सेवन कम गर्नु उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ; किनकि यी सबैले इन्सुलिन प्रतिरोध र कलेजोमा बोसो जम्मा हुने प्रक्रियालाई बढावा दिन्छन्। मधुमेह वा प्रि-डायबिटीज भएका व्यक्तिहरूमा ग्लुकोजको कडा



नियन्त्रणले कलेजोलाई थप सुरक्षा प्रदान गर्छ। सिलगढीस्थित हाम्रो केन्द्रमा विशेषज्ञ परामर्श तथा उपचार सेवा लिन र अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न, कृपया [08065906179 / 0805906168 / 08065906114] मा फोन गर्नुहोस् वा www.yashodahospitals.com मा गई अनलाइन बुकिङ गर्नुहोस्।

वजन घटाउने उद्देश्य नभए पनि व्यायाम लाभदायक हुन्छ। मांसपेशीको मात्रा कायम राख्न, दिशानिर्देशहरूले हप्तामा १५० देखि २४० मिनेटसम्म मध्यमदेखि उच्च तीव्रताको एरोबिक व्यायाम जस्तै: छिटो हिँड्ने, साइकल

चलाउने वा पौडी खेल्नेका साथै २ देखि ३ दिन 'रेसिस्टेन्स ट्रेनिङ' मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम गर्न सुझाव दिन्छन्। समय बिट्दै जाँदा, खाना खाएपछि छोटो, बारम्बार हिँड्दा पनि इन्सुलिन संवेदनशीलता बढ्छ र कलेजोको बोसो घट्छ। तनाव र निद्राले मेटाबोलिक स्वास्थ्यलाई पनि असर गर्छ। दीर्घकालीन तनाव र निद्राको अभावले इन्सुलिन प्रतिरोध र भोक नियन्त्रणलाई बढाउँछ, जसले गर्दा वजन नियन्त्रण अझ चुनौतीपूर्ण हुन्छ। दिगो परिवर्तनका लागि ७-८ घण्टाको राम्रो निद्रालाई प्राथमिकता दिने तथा योग, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी अभ्यास वा प्रकृतिमा हिँडडुल गर्ने जस्ता तनाव कम गर्ने उपायहरू अपनाउने कार्यले मद्दत पुर्याउँछ। पहिले नै अत्यधिक कार्यबोझले थकित कलेजोमा मदिराले थप भार थप्छ। अधिकांश विज्ञहरूले MASLD भएका व्यक्तिहरूलाई मदिराको सेवन पूर्ण रूपमा त्याग्न वा कम्तीमा पनि यसको मात्रा निकै कम गर्न सुझाव दिन्छन्। डा. नवीन

पोलावरपु, वरिष्ठ सल्लाहकार मेडिकल ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्ट, कलेजो विशेषज्ञ र प्रमुख उन्नत एन्डोस्कोपिक हस्तक्षेप र तालिम, प्रमुख क्लिनिकल डायरेक्टर, हिटेक सिटी, हैदराबाद, सिलगढीस्थित हाम्रो केन्द्रमा विशेष परामर्श र सेवा प्रदान गर्न हरेक महिना आउनुहुन्छ। अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नका लागि कृपया [०८०६५९०६१७९ / ०८०५९०६१६८ / ०८०६५९०६११४] मा फोन गर्नुहोस् वा अनलाइन बुक गर्नुहोस् - <https://www.yashodahospitals.com/> अन्त्यमा, पूर्णताभन्दा निरन्तरता बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ। घरमै खाना खाने, खानाको मात्रा नियन्त्रण गर्ने, नियमित व्यायाम गर्ने र नियमित रूपमा चिकित्सककहाँ जाने जस्ता साना तथा दैनिक बानीहरूले कलेजोलाई दीर्घकालीन सुरक्षा प्रदान गर्छन्। फ्याटी लिभर जीवनभर रहने समस्या हुनुपर्छ भन्ने छैन; सही उपचारबाट यसमा सुधार ल्याई चयापचय (metabolic) तथा समग्र स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन सकिन्छ।

सिक्किमको सक्रिय लगानीकर्ता आधारमा ग्राभको हिस्सा ४१% छ

गान्तोक: सिक्किममा डिजिटल लगानी बढ्दो क्रममा छ। लगानी प्लेटफर्म ग्राभ द्वारा सार्वजनिक गरिएको तथ्याङ्कअनुसार, जुन २०२६ सम्ममा नेशनल स्टक एक्सचेन्ज (NSE) मा रहेका राज्यका सक्रिय लगानीकर्ताहरूमध्ये ४१ प्रतिशतले ग्राभ मार्फत लगानी गरिरहेका छन्। यसको अर्थ राज्यका हरेक पाँच सक्रिय लगानीकर्तामध्ये करिब दुई जनाले ग्राभ मार्फत लगानी गर्छन्। स्मार्टफोनको बढ्दो प्रयोग, इन्टरनेटको पहुँच र वित्तीय चेतनाका कारण उत्तर-पूर्वी क्षेत्रमा डिजिटल लगानी प्लेटफर्महरूको प्रयोग बढिरहेको परिप्रेक्ष्यमा यो विकासक्रम अघि आएको हो। आठवटा उत्तरपूर्वी राज्यहरूभरि रहेका ३६.३१ लाख (३.६३१ मिलियन) एनएसई लगानीकर्ता आधारमध्ये ग्राभ प्रयोगकर्ताहरूको हिस्सा लगभग २४% छ। यसमा सिक्किमले सबैभन्दा बढी ४१% हिस्सा रेकर्ड गरेको छ, त्यसपछि अरुणाचल प्रदेशले ४०% र त्रिपुराले ३७% ओगटेका छन्। सिक्किममा लगानीकर्ताहरूको विवरणले

युवाहरूको बलियो सहभागितालाई पनि देखाउँछ। यस राज्यमा ग्राभका लगानीकर्ताहरूमध्ये करिब २३ प्रतिशत २५ वर्षभन्दा कम उमेरका छन् भने ३२ प्रतिशत २५ देखि ३० वर्ष उमेर समूहका छन्। यस राज्यमा उक्त प्लेटफर्मका लगानीकर्ताहरूमध्ये महिलाहरूको हिस्सा करिब ३१ प्रतिशत रहेको छ।

गान्तोकमा युवा तथा डिजिटल रूपमा जोडिएका लगानीकर्ताहरूको बढ्दो सहभागिताले परम्परागत वित्तीय माध्यमभन्दा बाहिर पनि पुँजी बजारका उत्पादनहरूसम्मको पहुँच बढिरहेको सङ्केत गर्छ, जसले स्थानीय लगानीको परिवेशलाई अझ फराकिलो बनाउन सक्छ। ग्राभले म्युचुअल फन्ड, स्टक, आईपीओ, ट्रेडिङ, क्रेडिटिङ, एमटीएफ, बन्ड र सम्पत्ति व्यवस्थापन सेवाहरू प्रदान गर्दछ। यसले सक्रिय लगानीकर्ताहरूका लागि अप्सन चेत, चार्ट र टर्मिनल-आधारित ट्रेडिङजस्ता उन्नत ट्रेडिङ उपकरणहरूको पनि विस्तार गरेको छ।

कपाल झर्दा मानसिक स्वास्थ्यमा कसरी असर पर्छ

जब मानिसहरू कपाल झर्ने बारेमा कुरा गर्छन्, तिनीहरू प्रायः शैम्पू, सेरम, कपाल प्रत्यारोपणको बारेमा कुरा गर्छन्। सायद फुल्ने कपाल भएको फेन्सी विज्ञापन तर इमानदारीपूर्वक भन्नुपर्दा, लाखौं मानिसहरूको लागि कपाल झर्नु केवल टाउकोको छालाको बारेमा मात्र होइन, यो एक शान्त भावनात्मक लडाईं हो। एक मानसिक लडाईं अनि यो वास्तविक हो। कपाल पातलिनु, अचानक दागहरू, तालु खुइलिने, एलोपेसिया जस्ता अवस्थाहरू केवल शारीरिक मात्र होइनन्, तिनीहरूले तपाईंले आफूलाई हेर्ने तरिकामा पनि असर गर्छन्। यो केवल कपाल झर्नु मात्र होइन। कहिलेकाहीँ, यो तपाईंको आत्मविश्वास पनि हो, तपाईंको पहिचान पनि हो। सार्वजनिक स्थानहरूमा तपाईंको आराम पनि हो। समाजले यसलाई "केवल कपाल" भन्छ, तर यसबाट गुञ्जिरहेको जो कोहीलाई थाहा छ कि यो त्यो भन्दा धेरै बढी हो। कपालले जवानी, सौन्दर्य, स्वास्थ्य र शक्तिको प्रतिनिधित्व गर्छ। जब यो जान्छ, मानिसहरूलाई आफूभित्रको केही भाग गुमाएको जस्तो लाग्छ। धेरैका लागि, एना असहज ठाउँ बन्छ। अध्ययनहरूले यो देखाउँछन् कपाल झर्ने महिलाहरूले सामाजिक कार्यक्रमहरूबाट टाढा रहने रिपोर्ट गर्छन्। कतिपयले यसले उनीहरूको वैवाहिक जीवनमा तनाव थप्ने पनि भन्छन्। पुरुषहरूले पनि यो महसुस गर्छन् तालु खुइलिने समस्या प्रायः बुढ्यौली, कमजोरी, वा नियन्त्रण गुमाउनुसँग गलत रूपमा जोडिएको

हुन्छ। अब कल्पना गर्नुहोस् यो रातारात भइरहेको छ एलोपेसिया, एरियाटा, केमोसँग सम्बन्धित कपाल झर्नु। बूम, समाजोपयोग गर्ने समय छैन कुनै चेतावनी छैन। यो अचम्मलाग्दो छ र यो टाँसिन्छ केही मानिसहरूलाई यसको वरिपरि आघात पनि हुन्छ। किनभने क्रमिक तालु खोईने जस्तो नभई, यस प्रकारको प्रहार कडा, छिटो र अप्रत्याशित हुन्छ। यहाँ अर्को कुरा पनि छ, मानिसहरूले सधैं बुझ्दैनन् "विग लगाउनुहोस्," तिनीहरू भन्छन्। तर जब तपाईंका भावनाहरू खारेज हुन्छन्, यसले तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउँदैन, यसले तपाईंलाई हराउन मन लाग्छ। धेरै मानिसहरू नाटकीय वा व्यर्थको लेबल लगाइने डरले मद्दत माग्दैनन् त्यो परिवर्तन हुनुपर्छ। थेरापी CBT, कथात्मक कार्य, ACT, यसले मद्दत गर्छ। समर्थन समूहहरू पनि। पहिचानको पुनर्कल्पना पनि त्यस्तै हो, कोही मानिसहरू तालु खुइलिएको देखिन मन पराउँछन् कोही स्कार्फ, रंग, कला प्रयोग गर्छन् आफ्नै तरिकाले सामना गर्ने कुनै सही तरिका छैन। हामीले यसलाई "सानो" समस्या भन्न बन्द गर्नुपर्छ, कपाल झर्नु पीडादायी हुन्छ र भावनात्मक घाउहरू पनि हेरचाहको योग्य छन्। कपाल झर्नु भनेको तपाईं कस्तो देखिनुहुन्छ भन्ने मात्र होइन, यो तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा पनि हो। यसबारे थप कुरा गरौं, दयालु बनौं, यति गहिरो रूपमा काट्ने कुरालाई बेवास्ता गर्न बन्द गर्ने समय आएको छ।

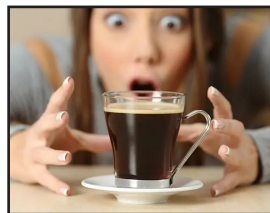
के डेंगु लामखुट्टेले बिहान टोक्छ

हालैका दिनहरूमा अस्पतालहरूमा डेंगुका बिरामीहरू तीव्र गतिमा बढेका छन्। यो बढ्दो प्रवृत्तिसँगै एउटा सामान्य प्रश्न उठ्छ: के डेंगु लामखुट्टेले साँच्चै बिहान मात्र टोक्छ? डेंगु ज्वरो डेंगु भाइरस (DENV) बोक्ने लामखुट्टेको टोकाइबाट हुन्छ र यो मुख्यतया एडिस एजिप्टाई र केही हदसम्म एडिस एल्बोपिक्टस लामखुट्टेबाट सछ्छ। यी वाहकहरू शहरी वातावरणमा राम्रोसँग अनुकूल हुन्छन्, घर, कार्यालय र सार्वजनिक स्थानहरू वरिपरि जमेको पानीमा फस्टाउँछन्। एक पटक संक्रमित भएपछि, लामखुट्टे जीवनभर वाहक रहन सक्छ, प्रत्येक पटक टोक्दा भाइरस मानिसमा सार्छ। रातमा सक्रिय एनोफिलिस लामखुट्टेबाट फैलिने मलेरिया जस्तो नभई, एडिस लामखुट्टेलाई एउटै समय सीमासँग जोड्न सकिँदैन, किनकि तिनीहरूको टोक्ने तरिका फरक-फरक हुन्छ। यसले प्रायः तिनीहरूको टोकाइको समयको बारेमा भ्रम पैदा गर्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) र भारतको राष्ट्रिय भेक्टर बोर्ड डिजिटल कन्ट्रोल प्रोग्रामद्वारा प्रकाशित धेरै किटविज्ञान अध्ययनहरूमा दस्तावेजीकरण गरिए अनुसार, एडिस एजिप्टाई लामखुट्टेको गतिविधि बिहान सबैभन्दा बढी दिउँसो ढिलो समयमा रेकर्ड गरिएको छ। सबैभन्दा बढी गतिविधि सामान्यतया सूर्योदय पछि लगभग दुई घण्टा र सूर्यास्त हुनुभन्दा केही घण्टा अघि हुन्छ। यद्यपि, तिनीहरूको टोकाइ बिहान मात्र हुँदैन। बिहानको उज्यालो समयमा सबैभन्दा बढी सक्रियता देखिए पनि, एडिस लामखुट्टेले दिनभरि टोक्न सक्छ, विशेष गरी कम प्रकाश भएको छायादार भित्री क्षेत्रहरूमा। डेंगुका घटनाहरू सामान्यतया मनसुनको समयमा बढ्छन्, जब प्रजनन स्थलहरू बढ्छन् र लामखुट्टेको गतिविधि लगभग दिनभरि साँझसम्म उच्च रहन्छ। यो लचिलोपनले विशेष गरी घना बस्ती भएका क्षेत्रहरूमा भाइरस सरे सम्भावना बढाउँछ। डेंगु लामखुट्टेले बिहान मात्र टोक्छ भन्ने विश्वास सम्भवतः सूर्योदय पछि टोक्ने संख्या बढी भएको प्रारम्भिक अवलोकनबाट उत्पन्न भएको हुन सक्छ। यद्यपि यो प्रवृत्तिको रूपमा तथ्याङ्कीय रूपमा सही छ, यो सम्पूर्ण तस्वीर होइन। मानिसहरू अझै पनि अन्य सक्रिय घण्टाहरूमा जोखिममा हुन्छन्, विशेष गरी दिउँसो ढिलो र साँझको समयमा। एडिस लामखुट्टेको गतिविधि दिनको एक निश्चित समयमा सीमित नभएकोले, डेंगु रोकथाम निरन्तर प्रयास हुनुपर्छ। नारायण स्वास्थ्य अस्पतालबाट प्राप्त चिकित्सा सिफारिसहरूमा समावेश छन्। फूलका गमला, बाल्टिन, सिङ्कमा राखिएका भाँडाकुँडा, फालिएका टायर र खुला भण्डारण ट्याङ्की जस्ता भाँडाकुँडाबाट जमेको पानी खाली गर्ने बानी बसाल्नुहोस्। बिरुवाको ट्रे र चराहरूको स्नानगृहमा बारम्बार पानी परिवर्तन गर्नुहोस्, र भण्डारण गरिएको पानीलाई सधैं ढोक्नुहोस्। याद गर्नुहोस्, एडिस लामखुट्टे सफा पानीमा पनि प्रजनन गर्छ।

कफी बाट हुने साइड इफेक्ट

कफी विश्वभर सबैभन्दा लोकप्रिय पेय पदार्थहरू मध्ये एक हो, यसको बोल्ट स्वाद र ऊर्जावान प्रभावहरूको लागि मूल्यवान छ। यद्यपि, कफी सबैका लागि उपयुक्त छैन। केही व्यक्तिहरूले क्याफिनबाट प्रतिकूल साइड इफेक्टहरू अनुभव गर्छन्, जसमा चिन्ता, अनिद्रा, एसिड रिफ्लक्स, र मुटुको धड्कन बढ्नु समावेश छ। क्याफिन संवेदनशीलता, मुटुको समस्या, गर्भास्थ, वा ओस्टियोपोरोसिस भएका व्यक्तिहरूले गम्भीर स्वास्थ्य जोखिमहरूको सामना गर्न सक्छन्। बालबालिका, किशोरकिशोरीहरू र निद्रा विकार वा चिन्ता भएकाहरूले पनि कफीबाट

बच्नुपर्छ। समग्र स्वास्थ्यको लागि कसले कफी पिउनु हुँदैन भनेर बुझ्नु आवश्यक छ। यदि तपाईंले नकारात्मक लक्षणहरू अनुभव गर्नुभयो भने, हर्बल चिया जस्ता कफी विकल्पहरू विचार गर्नुहोस्। क्याफिनको साइड इफेक्ट र कसरी सुरक्षित रहने भन्ने बारे थप जान्नुहोस्। अनिद्रा र निद्रामा गडबडी - अत्यधिक क्याफिनले तपाईंको निद्रा चक्रमा बाधा पुर्याउन सक्छ, जसले गर्दा निदाउनु वा निदाउनु गाह्रो हुन्छ। बढ्दो चिन्ता र झट्का - क्याफिनको उच्च मात्राले स्नायु प्रणालीलाई अत्यधिक उत्तेजित गर्न सक्छ, जसले गर्दा बेचेनी, घबराहट र आतंक आक्रमण हुन सक्छ।



पाचन समस्याहरू - धेरै कफीले पेटको अस्तरलाई जलाउन सक्छ, जसले गर्दा एसिड रिफ्लक्स, छाती जलन वा पखाला लाग्न सक्छ। मुटुको धड्कन र रक्तचाप बढ्न सक्छ - अत्यधिक क्याफिनले मुटुको धड्कन र रक्तचाप बढाउन सक्छ, जसले मुटुको रोग भएकाहरूका लागि जोखिम निम्त्याउँछ।

टाटा स्टारबक्सले क्षेत्रीय स्वादसहितको सीमित-संस्करणको 'पुजो' मेनु ल्याएको छ

सिलगढी/गान्तोक: टाटा स्टारबक्सले २६ सेप्टेम्बरदेखि २१ अक्टोबरसम्म आफ्ना स्टोरहरूमा पूर्वी भारतको क्षेत्रीय स्वाद समेटिएको सीमित संस्करणको "आमार पुजो, आमार स्टारबक्स" मेनुमार्फत दुर्गा पूजा मनाउने तयारी गरेको छ।

कोलकाता, गुवाहाटी, सिलगढी, भुवनेश्वर, जमशेदपुर, पटना, राँची र गान्तोकका चयन गरिएका स्टोरहरूमा उपलब्ध छ, उत्सवको मेनुमा दुई नयाँ थपिएका छन् - कोशा मड्शो रोल र गुरेर सन्देश फ्लान। कोशा मड्शो रोलले बंगाली शैलीको

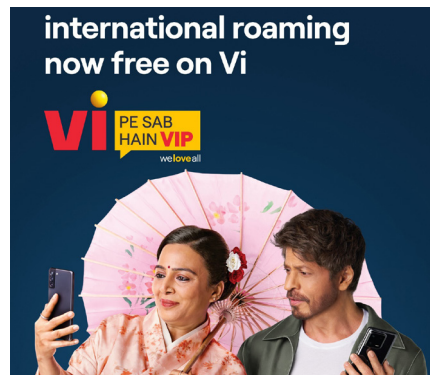
कोशा मड्शोलाई फलेकी पराठासँग मिलाउँछ, जबकि गुरेर सन्देश फ्लानले गुड र बिस्कुटको आधार प्रयोग गरेर सन्देशमा समकालीन टेक प्रदान गर्दछ। फिर्ता हुने मनपर्नेहरूमा ढाकई चिकेन रॉय, भेटकी भाजा स्यान्डविच, चिड्डी टर्नओभर, शोर्स चिकेन बर्गर, आलु पोष्टो बर्गर र कालाकन्द पाई समावेश छन्। टाटा स्टारबक्सकी उत्पादन तथा मार्केटिङ प्रमुख मिताली माहेश्वरीले बताउनुभएअनुसार, परिमार्जित मेनुले स्टारबक्सको अनुभवमा क्षेत्रीय स्वादहरू समावेश गर्नुका साथै 'पुजो' (दुर्गा पूजा) को

समयमा कुराकानी र उत्सवका लागि उपयुक्त वातावरण पनि सिर्जना गर्छ। महालयको अवसरमा कोलकाताका पार्क म्यानसन, साउदन एभिन्यू, लाउडन स्ट्रिट र न्यु अलिपुरस्थित स्टोरहरू बिहान ५ बजे खुल्नेछन्। यी आउटलेटहरूमा स्टारबक्सका साझेदारहरूद्वारा कफीको स्वाद लिने कार्यक्रम (कफी-टेस्टिङ सेसन) पनि आयोजना गरिनेछ। टाटा स्टारबक्सले हाल भारतका ८० सहरहरूमा ५१९ वटा स्टोरहरू सञ्चालन गरिरहेको छ र यसमा ४,३०५ भन्दा बढी कर्मचारीहरू कार्यरत छन्।

भीले १७० भन्दा बढी देशहरूमा छानिएका योजनाहरूमा

निःशुल्क अन्तर्राष्ट्रिय रोमिङ सुविधा ल्याएको छ

सिलगढी: भोडाफोन आइडिया लिमिटेड (Vi) ले शुक्रबार केही निश्चित पोस्टपेड, प्रिपेड र इन्टरप्राइज योजनाहरूमा निःशुल्क अन्तर्राष्ट्रिय रोमिङको घोषणा गरेको छ, जसले गर्दा योग्य ग्राहकहरू विदेश यात्रा गर्दा १७० भन्दा बढी देशहरूमा सम्पर्कमा रहन सक्नेछन्। दूरसञ्चार सेवा प्रदायकले आफ्नो "भी मा सबैजना भीआईपी हुन्" ब्रान्डको प्रतिबद्धताअन्तर्गत ल्याइएको यो नयाँ सुविधाले ग्राहकहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय रोमिङमा वार्षिक ९,००० रुपैयाँसम्म बचत गर्न मद्दत पुर्याउन सक्ने बताएको छ। योजनाका आधारमा प्रयोगकर्ताहरूले वार्षिक तीन पटकसम्म निःशुल्क रोमिङ सुविधा प्राप्त गर्न सक्छन्, जसमा अन्तर्राष्ट्रिय डेटा कोटा र आउटगोइङ मिनेटहरू योजनाअनुसार फरक-फरक हुन्छन्। यस कदमको उद्देश्य ग्राहकहरूलाई छुट्टै रोमिङ प्याक, स्थानीय सिम वा ट्राभल ई-सिम खरिद गर्नुपर्ने आवश्यकता हटाएर विदेशमा सम्पर्क सुविधालाई सहज बनाउनु हो। भीले जनाएअनुसार, यस सेवाले यात्रुहरूलाई विदेशमा रहँदा पनि आफ्नै भारतीय मोबाइल नम्बर कायम राख्न र ओटीपी जस्ता सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्षम बनाउँछ। यसका लागि योग्य पोस्टपेड योजनाहरू ५०१ रुपैयाँबाट सुरु हुन्छन् भने यो सुविधा वार्षिक प्रिपेड अनलिमिटेड डेटा योजना तथा कर्पोरेट ग्राहकहरूका लागि ४५१ रुपैयाँबाट सुरु हुने कर्पोरेट योजनाहरूमा पनि



उपलब्ध छ। भी एप मार्फत 'इन्टरनेसनल रोम-फ्री' योजनाहरू छनोट गरेर यसलाई सक्रिय गर्न सकिन्छ। भीका प्रमुख मार्केटिङ अधिकृत अरुण खोसालाले कम्पनीले अन्तर्राष्ट्रिय रोमिङलाई अतिरिक्त खरिदको सुविधाबाट परिवर्तन गरी आफ्ना मुख्य योजनाहरूमा समावेश हुने (बिल्ट-इन) सुविधाका रूपमा उपलब्ध गराउन लागेको बताएका छन्। अभिनेता शाहरुख खान समावेश भएको एउटा नयाँ विज्ञापनमार्फत यस प्रस्तावको प्रचार गरिँदै छ।

भीमले बहुभाषी युपीआई समर्थन र सुरक्षा नियन्त्रणका

लागि माइयुपीआई सार्वजनिक गरेको छ

गान्तोक: नेशनल पेमेन्ट्स कर्पोरेसन अफ इण्डिया (NPCI) को पूर्ण स्वामित्वमा रहेको सहायक कम्पनी एनपीसीआई भीम सर्विसेज लिमिटेड (NBSL) ले युपीआईसम्बन्धी सेवाहरूका लागि चौबीसै घण्टा सहायता प्रदान गर्न भीम पेमेन्ट्स एपमा एनपीसीआईद्वारा सुरु गरिएको, माइयुपीआईले प्रयोगकर्ताहरूलाई एउटै इन्टरफेसबाट कारोबारको इतिहास हेर्न, उजुरीहरू दर्ता गर्न र ट्याक गर्न, युपीआई अटोपे म्यान्डेटहरू व्यवस्थापन गर्न, आफ्नो युपीआई नम्बर हटाउन र ठगी-सचेतनासम्बन्धी सहायता प्राप्त गर्न सक्षम बनाउँछ।

यो सेवा हाल अंग्रेजी, हिन्दी, तेलुगु, तमिल र बंगाली भाषामा उपलब्ध छ, र

थप क्षेत्रीय भाषाहरू ल्याउने योजना छ। यो भीम एपको 'क्विक एक्शन' अन्तर्गत उपलब्ध छ, जबकि सबै भुक्तानीसम्बन्धी कार्यहरूका लागि युपीआई पिनमार्फत प्रमाणीकरण आवश्यक रहिरहन्छ। माइयुपीआईले प्रयोगकर्ताहरूलाई भुक्तानी गर्नुअघि युपीआई आईडी प्रविष्टि गरेर वा क्यूआर कोड अपलोड गरेर प्राप्तकर्ताको नाम प्रमाणित गर्न पनि अनुमति दिन्छ। प्रयोगकर्ताहरूले योग्य अटोपे म्यान्डेटहरू रोक्न, पुनः सुरु गर्न वा रद्द गर्न, म्यान्डेट-आधारित डेबिटहरू पहिचान गर्न र नयाँ पिन प्रमाणीकरणका साथ अन्य युपीआई एपमार्फत गरिएका कारोबारहरू सहित योग्य पीटूबी र पीटूएम कारोबारहरूलाई पुनः सुरु गर्न सक्छन्। सहायकमा खाता शंकास्पद रूपमा जोखिममा परेको, फोन हराएको वा शंकास्पद कारोबारजस्ता अवस्थाहरूमा लिङ्क गरिएको बैंक खातालाई ब्लक



गर्न 'सेफटी स्विच' पनि समावेश गरिएको छ, जसले सामान्य युपीआई ठगीका तरिकाहरूको बारेमा जानकारी पनि प्रदान गर्दछ। एनपीएसएलकी प्रबन्ध डायरेक्टर र प्रमुख कार्यकारी अधिकृत ललिता नटराजले माइयुपीआईको उद्देश्य डिजिटल भुक्तानीमा विश्वास, पहुँच र प्रयोगमा सहजता सुदृढ गर्नु रहेको बताएकी छिन्।

सिलगढीको एक जोडीले आईभीएफमार्फत गम्भीर पुरुष वन्ध्यपनको समस्यालाई पराजित गर्दै जैविक सन्तानलाई स्वागत गरे

सिलगढी: नोभा आईभीएफ फर्टिलिटी, सिलगढीमा उपचार र सहायक प्रजनन प्रक्रियाहरू अपनाएपछि, हार्मोनल विकारका कारण उत्पन्न गम्भीर पुरुष वन्ध्यपनको समस्यालाई पराजित गर्दै सिलगढीका २० वर्ष उमेर समूहका एक जोडीले एक स्वस्थ बच्चाको स्वागत गरेका छन्। २७ वर्षीय राहुल र २९ वर्षीया अञ्जलीको विवाह भएको साढे तीन वर्ष भइसकेको थियो र उनीहरूले सन्तान जन्माउने प्रयास गरिरहेको दुई वर्ष भइसकेको थियो। राहुललाई इरेक्टाइल डिसफंक्शन थियो र उनलाई हाइपोगोनोडोट्रोपिक हाइपोगोनोडिजम भएको निदान गरिएको थियो, जुन अवस्था मस्तिष्कबाट अपर्याप्त हार्मोनल संकेतहरूले टेस्टोस्टेरोन र शुक्राणु उत्पादनलाई असर गर्छ। उनको वीर्य विश्लेषणले एजुस्पर्मिया देखायो, जसको अर्थ वीर्यमा कुनै शुक्राणु पत्ता लागेन। प्रजनन विशेषज्ञ डा. शताब्दी डेका अनुसार, राहुलको उपचार सावधानीपूर्वक निगरानी गरिएका हार्मोन इन्जेक्सनका साथै जीवनशैलीमा परिवर्तन र पोषणसम्बन्धी सहयोगमार्फत गरिएको थियो। उनको हार्मोनको स्तर र टेस्टोस्टेरोन बिस्तारै सामान्य दायरामा फर्किए तापनि, प्राकृतिक रूपमा गर्भधारणका लागि शुक्रकीटको संख्या भने निकै कम नै रह्यो। त्यसपछि प्रजनन उपचार टोलीले 'टेस्टिकुलर स्पर्म एक्सप्रेसन' (TESA) विधि अपनाई अपडोषबाट



सफलतापूर्वक शुक्रकीट निकाल्यो। आईभीएफ प्रक्रियाको एक भागको रूपमा 'इन्ट्रासाइटोप्लाज्मिक स्पर्म इन्जेक्सन' (ICSI) का लागि ती शुक्रकीटहरूको प्रयोग गरियो, जसबाट भ्रूणको विकास भयो र त्यसपछि भ्रूण स्थानान्तरण गरियो। पछि ती दम्पतीले गर्भधारणको सकारात्मक नतिजा प्राप्त गरे र अहिले उनीहरू अभिभावक बनेका छन्। डा. डेले बताएअनुसार, गर्भधारणमा ढिलाइ हुँदा जोडीका दुवै पक्षको जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ; विशेष गरी पुरुषमा देखिने बाँझोपनका केही हार्मोनसम्बन्धी कारणहरूको उपचार सम्भव हुने भएकाले यस्तो गर्नु आवश्यक छ।

यस विकासक्रमले सिलगढीमा विशेष प्रजनन सेवाहरूको बढ्दो मागलाई पनि झल्काउँछ; यहाँ उत्तर बङ्गाल र आसपासका क्षेत्रका दम्पतीहरूले आईभीएफ, आईसीएसआई र शल्यक्रियामार्फत शुक्रकीट निकाल्ने लगायतका अत्याधुनिक प्रजनन प्रविधिहरूको पहुँच प्राप्त गरिरहेका छन्, जसले गर्दा विशेष उपचारका लागि ठूला सहरहरूमा धाउनुपर्ने आवश्यकता कम भएको छ।

क्लिनिक प्लसले छोरीहरूलाई आमाको शक्तिको रूपमा प्रस्तुत गर्ने चलचित्रमार्फत 'डटर्स डे' मनाउँदै छ

सिलगढी: क्लिनिक प्लसले डटर्स डेको पूर्वसन्ध्यामा आफ्नो #MeriBet-iStrong अभियानलाई अघि बढाउँदै तथा आमा र छोरीबीचको विकसित हुँदै गएको सम्बन्धलाई उजागर गर्दै एउटा नयाँ अभियानमूलक भिडियो सार्वजनिक गरेको छ। "आमाको बाध्यता होईन, छोरी आमाको बलियो आधार हुन्" भन्ने सोचमा आधारित यो अभियानले कठिन परिस्थितिहरूको सामना गरिरहँदा छोरीलाई आमाको विश्वासपात्र र साहसको स्रोतका रूपमा चित्रण गर्दछ। चलचित्रको सुरुवात एउटा पुस्तक विमोचन समारोहबाट हुन्छ, जहाँ एक लेखिका-आमालाई उहाँको कविता-सङ्ग्रहको प्रेरणाबारे सोधिन्छ। उहाँले आफ्नी छोरीतिर सङ्केत गर्नुहुन्छ

र कथालाई छोरीको बाल्यकालतिर फर्काउनुहुन्छ—त्यो समय जब छोरीले कपालमा दुईवटा चुल्ठीको साटो एउटा मात्र चुल्ठी बाँधिदिन आग्रह गर्छिन्। त्यसपछि कथाले उनीहरूको सम्बन्ध कसरी 'अवलोकन' बाट 'सक्रिय सहयोग' को चरणमा विकसित हुन्छ भन्ने कुरालाई चित्रण गर्छ। आमाले कठिन वैवाहिक जीवनलाई स्वीकार गर्न र सहन दबाबको सामना गरिरहँदा, उनकी छोरीले नबोकिएका त्यागहरू महसुस गर्छिन् र आमालाई आफ्ना परिस्थितिहरूलाई अझै दृष्टिकोणबाट हेर्न मद्दत गर्छिन्। यस कथाले अन्ततः आमालाई आफ्नै शर्तमा आफ्नो जीवन पुनः निर्माण गर्ने निर्णय गरेको देखाउँछ। एचयूएल (HUL) का सौन्दर्य तथा



कल्याण कार्यकारी डायरेक्टर हरमन ढिल्लनले भनिन् कि यो चलचित्रले आमाले आफ्नी छोरीमा सञ्चार गरेको शक्ति कसरी कालान्तरमा आमाकै लागि समेत सहायका स्रोत बन्न सक्छ भन्ने कुरालाई उजागर गर्छ। यो अभियान भारतभरका १ करोड ३० लाख एक्लो आमाहरूका लागि पनि समर्पित छ।

आईसीआईसीआई प्रुडेन्सियल लाइफले पहिलो त्रैमासिक आर्थिक वर्ष २०२७ मा ४१४ करोड रुपैयाँ दाबी फछ्यौट गरेको छ, र ९९.३१% दाबी भुक्तानी अनुपात रिपोर्ट गरेको छ

सिलगढी: आर्थिक वर्ष २०२७ को पहिलो त्रैमासिकमा बीमितहरू र उनीहरूका परिवारले उल्लेखनीय आर्थिक सहयोग प्राप्त गरेका छन्; यस अवधिमा आईसीआईसीआई प्रुडेन्सियल लाइफ इन्स्योरेन्सले ९९.३१ प्रतिशत दाबी भुक्तानी अनुपात कायम गरेको छ। फारम L-39 र L-40 मार्फत गरिएको सार्वजनिक खुलासाका आधारमा, कम्पनीले जनाएअनुसार उक्त त्रैमासिक अवधिमा भारतका प्रमुख जीवन बीमा कम्पनीहरूमध्ये यो सबैभन्दा बढी थियो। आईसीआईसीआई प्रुडेन्सियल लाइफले आर्थिक वर्ष २०२७ को पहिलो त्रैमासिकमा ४ अर्ब १४ करोड ८ लाख रुपैयाँ बराबरको व्यक्तिगत मृत्यु दाबी भुक्तानी गरेको छ। प्रति दाबी औसत रकम करिब १५ लाख रुपैयाँ थियो, जुन कम्पनीका अनुसार सो अवधिमा प्रमुख जीवन बीमा कम्पनीहरूमध्ये सबैभन्दा बढी हो। अनुसन्धान नगरिएका दाबीहरूका हकमा, अन्तिम कागजात प्राप्त भएको मितिदेखि दाबी फछ्यौटको औसत समय जम्मा एक दिन थियो। आईसीआईसीआई प्रुडेन्सियल लाइफ इन्स्योरेन्सका अन्डरराइटिङ तथा खुद्रा दाबी विभागका प्रमुख श्री सारंग गोखलेले भन्नुभयो, "आईसीआईसीआई प्रुडेन्सियल लाइफमा हामी आफ्ना ग्राहक तथा उनीहरूका परिवारका लागि दाबी प्रक्रियालाई सरल, सहज र समयमै सम्पन्न हुने बनाउन प्रतिबद्ध छौं।" आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को



पहिलो त्रैमासिकमा, हाम्रो दाबी भुक्तानी अनुपात ९९.३१% का साथ यस क्षेत्रमै सर्वाधिक रह्यो र अनुसन्धान आवश्यक नपर्ने दाबीहरूको हकमा अन्तिम कागजात प्राप्त भएको मितिबाट भुक्तानी प्रक्रिया पूरा हुन औसतमा १ दिन मात्र लाग्यो। यसका साथै, हामीले ४ अर्ब १४ करोड ८ लाख रुपैयाँ बराबरको मृत्यु दाबी भुक्तानी गर्नु। कम्पनीले जनाए अनुसार ग्राहकहरूले आफ्नो मोबाइल एप, ब्लाट्सएप, च्याटबोट र वेबसाइटमार्फत दाबी पेस गर्न र तिनको स्थितिबारे जानकारी लिन सक्छन्। कम्पनीको 'क्लेम फर स्योर' पहलअन्तर्गत, योग्य दाबीहरूका लागि करिब ७५ करोड रुपैयाँ एकै दिनमा भुक्तानी गरिएको थियो। गोखलेले भने, "हाम्रो 'ग्राहक-केन्द्रित' दृष्टिकोण र डिजिटलाइजेसनमाथिको उच्च प्राथमिकताले हामीलाई दाबीहरूको छिटो फछ्यौट गर्न तथा परिवारहरूलाई सबैभन्दा बढी आवश्यकता पर्दा समयमै आर्थिक राहत उपलब्ध गराउन सक्षम बनाउँछ। हामी हाम्रा डिजिटल प्रक्रियाहरूलाई