

● सुंदर स्थल...

ऋषिकेश

ऋषिकेश इतनी सुंदर जगह है कि सभी को जीवन में एक ना एक बार यहां जरूर जाना चाहिए। ऋषिकेश में देखने लायक बहुत कुछ है। आप यहां जाकर त्रिवेणी घाट, ऋषिकुंड, भरत मंदिर, स्वर्ग आश्रम, स्वर्ग आश्रम, नीलकण्ठ महादेव मंदिर आदि घूमने जा सकते हैं।

► गर्मियों में अगर हमें एक दिन की भी छुट्टी मिलती है, तो सभी पर्यटन स्थलों पर जाने का प्लान बनाते हैं। ऐसे में दिल्ली, एनसीआर और अन्य स्थानों से सभी लोग ऋषिकेश पहुंचने की कोशिश करते हैं, ताकि वे पहाड़ों का आनंद ले सकें। कभी-कभी वीकेंड पर आराम करने और वक्त बिताने का सपना ट्रैफिक जाम की वजह से खराब हो जाता है। दिल्ली से ऋषिकेश की दूरी ज्यादा नहीं है केवल 255 किलोमीटर है, जिस कारण वीकेंड में बहुत से लोग यहां जाने का प्लान बनाते हैं और भीड़ इतनी ज्यादा हो जाती है कि लोग यहां एंजॉय नहीं कर पाते।

► भीड़ इतनी ज्यादा हो जाती है कि होम स्टे, होटल और धर्मशाला मिलना भी मुश्किल हो जाता है और मिलने के बावजूद उसका रेट इतना ज्यादा हो जाता है कि पहले की तुलना में वह डबल होता है। अगर कोई धर्मशाला आपको 500



रुपये एक रात के लिए मिल रहा है, लेकिन भीड़ देखते हुए उसका रेट 1000 रुपये कर दिया जाता है। अगर आप भी वीकेंड में जाने का सोच रहे हैं तो हम आपको यह सलाह देंगे कि आप होटल होमस्टे या धर्मशाला पहले ही बुक करके जाएं। अन्यथा आपको वहां परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

► रिवर राफ्टिंग के समय भी इतनी ज्यादा भीड़ हो जाती है कि आपको काफी देर इंतजार करना पड़ सकता है। साथ ही भीड़ के कारण मजा भी किरकिरा सा हो जाता है, जिस कारण आप अच्छे से इंजॉय नहीं कर पाते साथी फोटो नहीं ले पाते और भी काफी सारी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। भीड़ को देखते हुए रिवर राफ्टिंग के भी पैसे बढ़ा दिए जाते हैं।

► पहाड़ों पर गाड़ी चलाना वैसे भी बहुत ही मुश्किल होता है। अगर ऐसे में आप सोचिए कि वहां पर गाड़ियों की लंबी-लंबी कतारें लग जाएं तो और कितना मुश्किल हो जाएगा। अगर आप वीकेंड पर जाते हैं तो आपको दोगुना घंटों का सफर करना पड़ सकता है। दिल्ली से ऋषिकेश जाने के लिए 5 से 6 घंटे लगते हैं, लेकिन वीकेंड में इतना ट्रैफिक जाम हो जाता है कि गाड़ी से जाने पर आपको यह सफर तय करने पर 12 घंटे लग जाएंगे।

● यात्रा...

भारत के ये खूबसूरत गांव...



भारत में घूमने के लिए कई स्थान होते हैं। अधिकांश लोग केवल गोवा, शिमला, मनाली में ही घूमना पसंद करते हैं, लेकिन अगर आप घूमने के शौकीन हैं तो आपको नए स्थानों की यात्रा करनी चाहिए। ऐसे में हर बार किसी शहर को देखने के लिए ही नहीं जाना है, बल्कि शहर के आस-पास के गांवों को भी घूमना चाहिए। यहां हम आपको उन सुंदर गांवों के बारे में बता रहे हैं, जहां आपको एक बार जरूर जाना चाहिए। इन स्थानों को एक बार देखने के बाद आपको वहां बसने का मन करेगा।

►► **माणा गांव** - भारत के गांवों की बात करें तो माणा गांव का नाम मन में आता है। यह भारत और तिब्बत-चीन सीमा के किनारे स्थित अंतिम गांव है। बद्रीनाथ के निकट स्थित माना गांव सर्वश्रेष्ठ पर्यटक आकर्षणों में से एक है। यह गांव हिमालयी पहाड़ों से घिरा हुआ है। यहां की ऊंची पहाड़ियों और शुद्ध वातावरण आपको प्रभावित करेगी। आपको एक बार ये गांव जाना चाहिए।

►► **खिमसर गांव** - राजस्थान के थार मरुस्थल के किनारे स्थित इस गांव के बीच में एक झील है। इस गांव के आस-पास केवल रेत है जो इसे सुंदर और शांत बनाती है। हर साल जनवरी से फरवरी के महीने में यहां नागौर महोत्सव आयोजित किया जाता है। पर्यटक दूर-दूर से इसे देखने आते हैं।

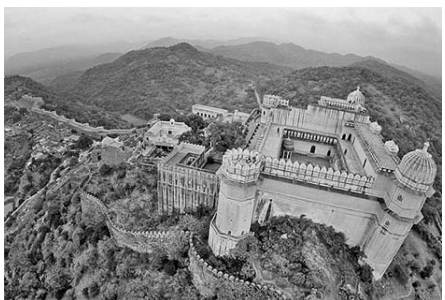
►► **कुट्टनाद गांव** - कुट्टनाद गांव आलप्पुजा जिले के बैकवॉटर्स के बीच स्थित है। धान की बड़ी फसल के कारण इस स्थान को 'राइस बाउल' का नाम भी दिया जाता है। माना जाता है कि यह एकमात्र स्थान है जहां खेती समुंद्र के स्तर से 2 मीटर के नीचे की जाती है।

►► **दर्चिक गांव** - यह गांव लद्दाख के कारगिल जिले के कारगिल तहसील में स्थित है। यह कारगिल तहसील के 66 आधिकारिक गांवों में से एक है। यहां की सुंदर पहाड़ियां, ताजगी भरी हवा और नजारे आपको खुश कर देंगे। दर्चिक तक पहुंचने के लिए लेह शहर के पश्चिम की ओर ड्राइव किया जा सकता है और आर्यन वैली के गांवों तक पहुंच सकते हैं।

►► **मलाणा** - हिमाचल प्रदेश का मलाणा भारत के सबसे सुंदर गांवों में शामिल है। इस गांव में कई जनजातियां रहती हैं। प्राकृतिक सौंदर्य के प्रेमियों को यह स्थान निश्चित रूप से पसंद आएगा। यहां ट्रैकिंग के लिए भी बड़ी संख्या में ट्रैक्स आते हैं।

● रंगीला...

राजस्थान



राजस्थान का नाम आते ही लोग महल और किलों को याद करने लगते हैं। यह एक शहर है जहां आपको घूमने से लेकर खरीदारी तक कई स्थान मिलेंगे। राजस्थान ऐतिहासिक किलों के लिए पूरे विश्व में प्रसिद्ध है। इन किलों के पीछे अपना इतिहास है। राजस्थान में कुछ किले ऐसे हैं जिन्हें आपको देखने के लिए पूरे दिन की आवश्यकता होगी, जबकि यहां से दिखने वाली सुंदर दृश्य आपको मोहित करेंगे। आइए जानते हैं आप किन-किन को देखने जा सकते हैं। राजस्थान के 'सिटी ऑफ लेक्स' उदयपुर से लगभग 82 किलोमीटर उत्तर में शानदार कुंभलगढ़ किला स्थित है। यह उदयपुर के बाद मेवाड़ क्षेत्र में राजस्थान का दूसरा सबसे महत्वपूर्ण किला है। यह किला पर्यटकों के लिए खुला है, यह स्थान संध्या में बहुत खूबसूरत लगता है। इस किले से सूर्यास्त को देखना सच में यादगार हो सकता है।



दरअसल ट्रेकिंग में शरीर को काफी ज्यादा मशकत करनी पड़ती है। अगर आप रोजाना एक्सरसाइज नहीं करती हैं या आपका लाइफस्टाइल बहुत एक्टिव नहीं है, तो ट्रेकिंग में आपको थकान हो सकती है और दर्द भी बढ़ सकता है।

ट्रेकिंग के लिए करें खुद को तैयार...

शहर में काम के लिए भागमभाग में जब थकान होने लगे तो मन करता है कि ट्रेकिंग के लिए किसी बेहतरीन डेस्टिनेशन पर जाया जाए। हरी-भरी वादियां, ऊंचे-नीचे रास्ते और उस पर चढ़ाई, अगर आप अब तक ट्रेकिंग के लिए नहीं गई हैं, तो आपको इसके लिए पहले से थोड़ी तैयारी करने की जरूरत है। दरअसल ट्रेकिंग में शरीर को काफी ज्यादा मशकत करनी पड़ती है। अगर आप रोजाना एक्सरसाइज नहीं करती हैं या आपका लाइफस्टाइल बहुत एक्टिव नहीं है, तो ट्रेकिंग में आपको थकान हो सकती है और दर्द भी बढ़ सकता है। ऐसे में अगर आप ट्रेकिंग का पूरा मजा उठाना चाहती हैं तो इसके लिए कुछ आसान से टिप्स अपना सकती हैं-

● **रोजाना करें एक्सरसाइज** - अपनी ट्रेकिंग को यादगार बनाने के लिए रोजाना वॉक पर जाने से शुरुआत कर सकती हैं। साइकलिंग से भी आपके पैरों को स्ट्रेंथ बढ़ती है। अगर आप जिम में वर्कआउट करना पसंद करती हैं तो आप अपने ट्रेनर से सलाह लेकर लेग कार्डियो भी कर सकती हैं। स्टैंडर्ड स्केट्स से शुरुआत कर रही हैं तो धीरे-धीरे लंग और वेट स्केट्स तक पहुंच सकती हैं। इन तरीकों से आपके पैर ट्रेकिंग के लिए तैयार हो जाएंगे। ट्रेकिंग की तैयारी करने में एक फायदा यह है कि आप इसके साथ आसानी से वेट लॉस पर भी काम कर सकती हैं और खुद को फिट बना सकती हैं। अगर आप रनिंग के

दौरान अपने कैलोरी बर्निंग पर नजर रखना चाहती हैं, तो घर बैठे आप बेहद सस्ते दाम पर Digital Watch पा सकती हैं।

● **प्रेक्टिस है जरूरी** - पहाड़ों, घाटियों या ढलान वाली जगहों पर ट्रेकिंग करने से पहले उसके लिए आप इससे मिलते-जुलते लैंडस्केप में जाकर प्रैक्टिस कर सकती हैं। इससे ट्रेकिंग के दौरान आप काफी कंफर्टेबल रहती हैं।

● **बैकपैक के साथ करें प्रैक्टिस** - ट्रेकिंग करते हुए आपको अपने साथ सेफ्टी किट, पानी, खाने-पीने का सामान और कुछ अन्य जरूरी चीजें साथ ले जानी होंगी। ऊंचे-नीचे रास्तों पर बैकपैक लेकर चलने में आपको थकान ना हो, इसके लिए आप अपने बैक में कुछ सामान रखकर उसे थोड़ा वजनदार बनाकर पीठ पर लाद लें। इसे अलावा पैडिंग पर भी ध्यान दें ताकि चढ़ाई के वक्त आपका सामान इधर-उधर ना हो जाए।

● **अच्छी क्वालिटी के शूज खरीदें** - ट्रेकिंग का रास्ता पथरीला और कांटों भरा भी हो सकता है। इसे ध्यान में रखते हुए आपको अच्छी ग्रिप बनाने वाले और आपके पैरों को सुरक्षा देने वाले जूते खरीदने चाहिए। जूते खरीदने के बाद उन्हें पहनकर रोजाना वर्कआउट या रनिंग भी करें। आपके मोजे भी अच्छी क्वालिटी के होने चाहिए। अगर बर्फीले पहाड़ों वाली जगहों पर जाना है, तो आपको अपने लिए ऊनी या नाइलॉन के मोजे लेने चाहिए, जो आपको ज्यादा गर्माहट देंगे।

■ साभार - हेजि



● पटियाला

पटियाला शहर पंजाब की स्थानीय परंपरा, सांस्कृतिक विरासत और रीति-रिवाज के लिए पूरे भारत में प्रसिद्ध है। इसके अलावा इस शहर के चारों ओर कई दिलचस्प स्थान हैं। अगर आप पटियाला के आस-पास घूमने के साथ-साथ पार्टी का भी पूरा आनंद लेना चाहते हैं, तो आपको पंजाब और हरियाणा की राजधानी चंडीगढ़ पहुंचना पड़ेगा। चंडीगढ़ अपनी सुंदरता के अलावा नाइटलाइफ के लिए भी भारत भर में प्रसिद्ध है।

