• ज़रा सोचें...

ट्रैवल करने के फायदे...

ट्रैवल करने से न सिर्फ नई जगहों को देखने और मौज-मस्ती करने का मौका मिलता है, बल्कि यह आपके जीवन को कई तरह से बेहतर बना सकता है। दरअसल रिसर्च के मुताबिक, यात्रा करने से आपको मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रहने के साथ-साथ व्यक्तिगत विकास और आपके अंदर सांस्कृतिक समझ भी आती है। चलिए हम आपको इसके कई फायदे के बारे में विस्तार से बताते हैं, जिसे जानकर आप हैरान भी हो सकते हैं।

▸ दैनिक जीवन की भागदौड़ से ब्रेक लेकर अगर आप नई जगहों पर जाकर प्रकृति के बीच समय बिताते हैं, तो यह आपके तनाव को कम करने में मदद करता है। साथ ही नई जगहों की यात्रा करने से आपके दिमाग बिल्कुल फ्रेश हो जाता है और आपकी सोचने की क्षमता बढ़ती है। यह आपके अंदर की क्रिएटिविटी क्षमता को भी बढ़ा सकता है।

▸ **नई संस्कृतियों की समझ**- दुनिया घूमने से आपको हर जगहों की संस्कृतियों, रीति-रिवाजों और

जीवन के तरीकों के बारे में जानने का मौका मिलता है। इससे आपका ज्ञान भी बढ़ता है।

▸ **आत्मविश्वास और कम्यूनिकेशन स्किल**- अकेले यात्रा करने से आपको अपनी क्षमताओं पर भरोसा करने में मदद मिलती है, जिससे आपका आत्मविश्वास काफी बढ़ जाता है। इसके अलावा, ट्रैवल करने से आपको नए लोगों से मिलने और दोस्ती करने का मौका मिलता है। इससे कम्यूनिकेशन स्किल भी अच्छी होती है।

▸ **कुछ नया सीखने का अवसर**-नए दृश्यों और अनुभवों के संपर्क में आने से आपको काफी कुछ सीखने और समझने का अवसर मिलता है। साथ ही, यात्रा से आपकी यादें भी बनती हैं, जिसे आप जीवन भर के लिए सहेज कर रखते हैं। इसके अलावा, आपको दुनिया भर के विभिन्न व्यंजनों का स्वाद लेने का मौका भी मिलता है।

▸ **शारीरिक रूप से सक्रिय बनाता है**-घूमने-फिरने के दौरान पैदल यात्रा, तैराकी और अन्य गतिविधियों में भाग लेने से आपका शरीर बेहद एक्टिव महसूस करता है। यह आपको स्वस्थ और तंदुरुस्त रहने में भी मदद करता है। इसके अलावा, यात्रा इंसान को खुशियां देता है। अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग यात्रा करते हैं वे ट्रैवल न करने वाले लोगों की तुलना में अधिक खुश और जीवन से संतुष्ट होते हैं।

• माया नगरी...

मुंबई ट्रिप

सपनों की नगरी मुंबई में घूमना हर किसी का ख्वाब होता है। मायानगरी के नाम से मशहूर इस शहर में यूं तो तमाम ठिकाने हैं। तमाम आइकॉनिक सिनेमा हॉल और फिल्म स्टूडियो हैं, लेकिन कुछ पॉइंट्स ऐसे भी हैं, जहां आप नहीं गए तो मुंबई ट्रिप हमेशा अधूरी मानी जाती है। आइए आपको उन ठिकानों से रूबरू कराते हैं और उनकी खासियत भी बताते हैं।

▸▸ देश में नेचर लवर्स की कमी नहीं है। वे कहीं भी घूमने जाते हैं तो ऐसे ठिकाने जरूर ढूंढते हैं, जहां वे खुद को प्रकृति के करीब महसूस कर सकें। ऐसे ही नेचर लवर्स के लिए मुंबई में भी एक ठिकाना है और इसका नाम है संजय गांधी नेशनल पार्क। इस पार्क में तमाम ऐसे पेड़-पौधे हैं, जो हर जगह नहीं मिलते। इसके अलावा पार्क की हरियाली हर किसी का दिल जीत लेती है। वहीं, कई तरह के पशु और पक्षी भी इस पार्क में देखने को मिलते हैं, जो बेहद खास होते हैं।

▸▸ मुंबई के आइकॉनिक प्लेसेज का जिक्र हो और गेटवे ऑफ इंडिया का नाम न लिया जाए, ऐसा होना नामुमकिन है। अरब सागर के किनारे अपोलो बंदर तट पर बनी यह इमारत ब्रिटिश राज की याद दिलाती है. रोमन आर्किटेक्चर ने 26 मीटर ऊंचे प्रवेश द्वार से न सिर्फ जीत की झलक दिखाई, बल्कि इसमें हिंदू-मुस्लिम डिजाइनों का भी बखूबी इस्तेमाल किया था। यहां जाने वाले टूरिस्ट नाव, फेरी या प्राइवेट याट की सवारी का लुत्फ उठा सकते हैं। सूर्यास्त के बाद यहां का नजारा तो दिल लूट लेता है।

▸▸ मुंबई की नाइट लाइफ की बात करें तो तमाम पब और बार मिल जाएंगे, लेकिन पार्टनर की बांहों में बांहें डालकर मरीन ड्राइव पर वॉक करने में जो मजा आता है, वह कहीं नहीं मिलता। सूर्यास्त और रात के वक्त दूर तलक पसरा समंदर और ताजी हवा दिल को ऐसा सुकून देती है, जो कहीं और नहीं मिलता। रात के वक्त मरीन ड्राइव की घुमावदार सड़क पर लगी स्ट्रीट लाइटें इतनी खूबसूरत लगती हैं कि इसे क्वीन्स नेकलेस भी कहा जाता है।

▸▸ यूं तो मुंबई में तमाम बीच हैं, जहां से आप समंदर किनारे जमकर मस्ती कर सकते हैं, लेकिन जुहू बीच इन सभी में सबसे खास है। यह न सिर्फ मुंबई में रहने वालों के बीच बेहद मशहूर है, बल्कि बाहर से आने वालों को भी अपनी तरफ खींचता है। जुहू चौपाटी को तो बॉलीवुड की तमाम फिल्मों में दिखाया गया है। यहां का चटपटा स्ट्रीट फूड तो किसी के भी मुंह में पानी लाने के लिए काफी है।

▸▸ मुंबई से करीब 82 किलोमीटर दूर मौजूद खंडाला का नाम आपने तमाम फिल्मों में सुना होगा। यहां की खूबसूरत वादियों को फिल्मों के सीन में भी देखा ही होगा। अगर आप मुंबई गए हैं और खंडाला घूमे बगैर लौट आए तो मान लीजिए कि आपकी ट्रिप अधूरी रह गई है। हरी-भरी वादियों और पहाड़ियों वाला यह पॉइंट दिल जीतने के मामले में नंबर वन पर है।

दुनिया का सबसे खुशहाल देश

फिनलैंड जा रहे हैं और हेलसिंकी नहीं घूमा तो अपना ट्रिप बेकार ही समझिए। फिनलैंड की राजधानी हेलसिंकी बेहद खूबसूरत है। इसके अलावा यहां कई म्यूजियम इतने ज्यादा आकर्षक हैं कि टूरिस्ट्स का दिल जीत लेते हैं।

इनमें भी फिनलैंड नेशनल म्यूजियम तो सबसे ज्यादा खास है, क्योंकि यह फिनिश सरजमीं के इतिहास से रू-ब-रू कराता है। साथ ही, फिनलैंड में मौजूद तीन मशहूर चर्च लूथरन कैथेड्रल, द उसपेन्स्की कैथेड्रल और चर्च इन द रॉक भी जरूर घूमने चाहिए...

आजकल लाइफस्टाइल इतनी हेक्टिक हो चुकी है कि हर कोई थोड़ा-सा भी वक्त मिलते ही सुकून और खुशी के पल ढूंढने के लिए ट्रैवल डेस्टिनेशंस की तरफ निकल लेता है. ऐसे में अगर आप खुश होने के लिए घूमने जा रहे हैं तो आपको जिंदगी में एक बार दुनिया के सबसे खुशहाल देश फिनलैंड की सैर जरूर करनी चाहिए। अगर आपने फिनलैंड जाने का प्लान बना लिया है तो आपको वहां के ऐसे ठिकानों के बारे में बताते हैं, जिन्हें भूलकर भी मिस नहीं करना चाहिए. आपको बता दें कि वर्ल्ड हैप्पीनेस इंडेक्स में कई साल से फिनलैंड टॉप पर बना हुआ है. साल 2024 के हैप्पीनेस इंडेक्स में भी फिनलैंड ने अपना जलवा कायम रखा है।

● **बेहद खूबसूरत है हेलसिंकी**-फिनलैंड जा रहे हैं और हेलसिंकी नहीं घूमा तो अपना ट्रिप बेकार ही समझिए। फिनलैंड की राजधानी हेलसिंकी बेहद खूबसूरत है। इसके अलावा यहां कई म्यूजियम इतने ज्यादा आकर्षक हैं कि टूरिस्ट्स का दिल जीत लेते हैं। इनमें भी फिनलैंड नेशनल म्यूजियम तो सबसे ज्यादा खास है, क्योंकि यह फिनिश सरजमीं के इतिहास से रू-ब-रू कराता है। साथ ही, फिनलैंड में मौजूद तीन मशहूर चर्च लूथरन कैथेड्रल, द उसपेन्स्की कैथेड्रल और चर्च इन द रॉक भी जरूर घूमने चाहिए।

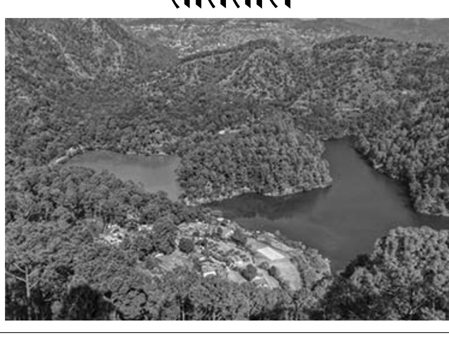
● **तुर्कू का तो कहना ही क्या**-एक जमाने में साउथ फिनलैंड की राजधानी रहा तुर्कू अब यह खिताब तो गंवा चुका है, लेकिन खूबसूरती के मामले में इसका जलवा आज भी कायम है। ऑरा नदी के मुहाने पर बसा यह शहर फैमिली ट्रिप के लिए सबसे बेहतरीन पॉइंट्स में से एक है. इस शहर में तमाम दिलकश ठिकाने हैं, जो टूरिस्ट्स को अपनी ओर खींचते हैं. इनमें ट्रेंडिंग शॉपिंग पॉइंट्स से लेकर आलीशान स्वीडिश थिएटर, नदी किनारे बने शानदार रेस्तरां शामिल हैं। वहीं, खूबसूरत चर्च और सजे-धजे बाजार तो अपनेआप में खास हैं।

● **शांत ठिकाना चाहिए तो लेवी चले जाइए**-नेचर लवर हैं तो फिनलैंड का लेवी आपके लिए शानदार ठिकाना साबित हो सकता है। बर्फ से ढंका यह शहर इतना खूबसूरत है कि जिंदगी में एक बार इसका दीदार जरूर करना चाहिए। दरअसल, यह शहर नॉर्थ आर्कटिक सर्कल से करीब 170 किलोमीटर दूर स्थित है, जिसके चलते यहां हमेशा बर्फ पड़ती है और तापमान जीरो डिग्री से नीचे ही रहता है। ऐसे में स्कीइंग और हाइकिंग करने वालों के लिए तो यह जगह जन्नत से कम नहीं है।

● **दिल जीत लेता है टैम्पेरे**-फिनलैंड की सबसे खूबसूरत जगहों की बात हो और टैम्पेरे शहर का नाम न लिया जाए, ऐसा होना नामुमकिन है। यह शहर पहाजार्वी और नासिजार्वी नाम की दो नदियों के बीच बसा है। यह इतना ज्यादा खूबसूरत है कि इसका दीदार करने के लिए टूरिस्ट्स दूर-दूर से आते हैं।

• उत्तराखंड...

सातताल



उत्तराखंड एक ऐसा राज्य है, जिसे उसके प्राकृतिक सौंदर्य के लिए जाना जाता है। यहां पर ऐसी कई जगहें हैं, जो हर यात्री का मन मोह लेती हैं। इन्हीं में से एक है सातताल। निचले हिमालय पर्वतमाला में स्थित, सातताल भारत के उत्तराखंड के कुमाऊं क्षेत्र के नैनीताल जिले का एक शहर है। इस जगह का नाम शहर के चारों ओर मीठे पानी की सात झीलों अर्थात के समूह से लिया गया है। यहां पर आपको कई विदेशी प्रवासी पक्षियों को देखने का अवसर भी मिलता है। ऐसी मान्यता है कि यह जगहों में से एक है जहां श्रीराम, सीता माता और लक्ष्मण अपने 14 साल के वनवास के दौरान आए थे। इसकी झलक इन झीलों के नामों में भी दिखाई देती है। सात झीलों के नाम पूर्ण ताल, राम ताल, सीता ताल, लक्ष्मण ताल, गरुड़ ताल, नल दमयंतिया ताल और सुख ताल हैं।

• क्याकिंग...

केरल की सबसे खूबसूरत जगह में से एक अलेप्पी और कुमारकोम में आप कयाकिंग का मजा उठा सकते हैं। एक छोटी बोट को पानी के अंदर संभालना एक मुश्किल काम होता है। इसपर आपको पूरा फोकस रखना पड़ता है। क्योंकि थोड़ा भी आपका ध्यान भटका, तो आप पानी में गिर सकते हैं। लेकिन यह केरल के सबसे फेमस एक्टिविटी में से एक है। अगर आप केरल जा रहे हैं, तो आपको एक बार यह जरूर ट्राई करना चाहिए।