

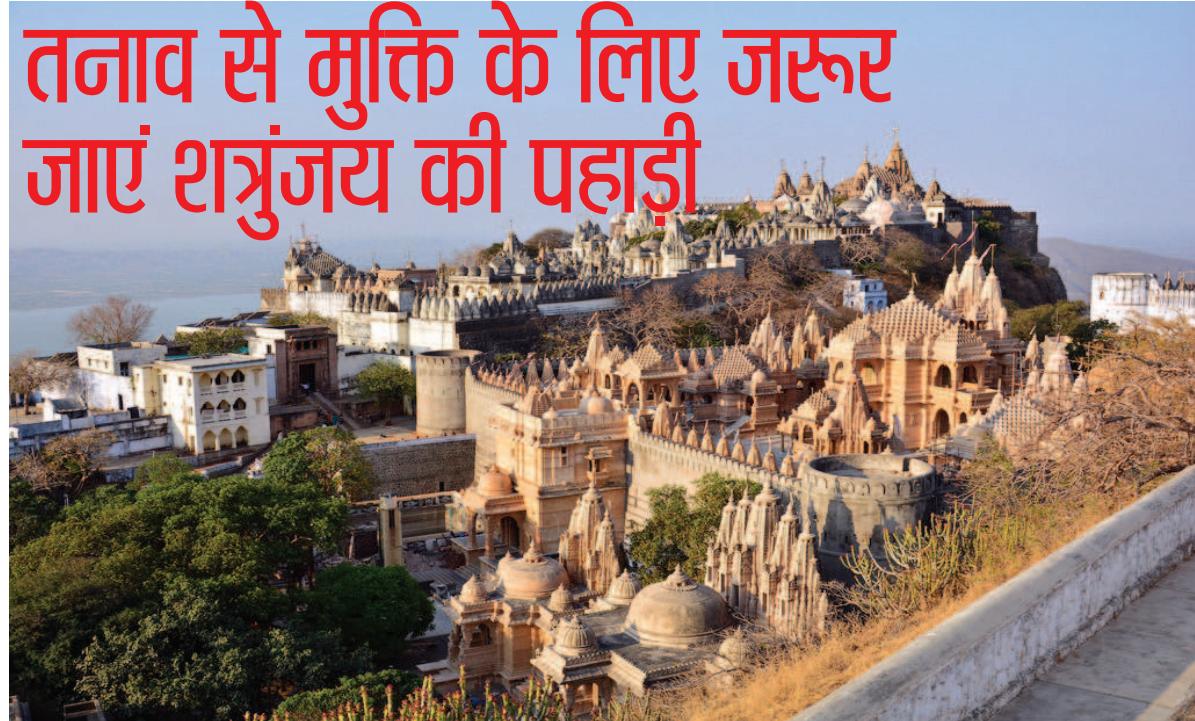








# तनाव से मुक्ति के लिए जरूर जाएं शत्रुंजय की पहाड़ी



आजकल की भागदौड़ भरी इस जिंदगी में हर इंसान कहीं न कहीं तनाव से घिरा हुआ है। कभी-कभी काम की चिंता के कारण या फिर जीवन की समस्याओं के कारण हम हमेशा तनाव में रहते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस तनाव का हमारे दिलोंमध्ये पर बहुत तुरा असर पड़ता है। इसलिए हमें आपने लिए थोड़ा समझ दूधने फिरने के लिए अवश्य निकालना चाहिए और ऐसी जगहों पर जाना चाहिए जहाँ हमारा तनाव कम हो सके। विशेषज्ञों का मानना है कि तनाव से बचने के लिए ध्यान, योग, जीवन शैली में सुधार और मानसिक शाति के लिए आप कहीं अच्छी रमणीक जगह पर घूमने जा सकते हैं। ऐसे में आप कहीं जाने की योजना बना रखे हैं तो हम आपको एक ऐसी जगह के बारे में बताने जा रहे हैं, जहाँ आप शाति पा सकते हैं और वो जगह है शत्रुंजय की पहाड़ी। तो आइए जानते हैं इस जगह के बारे में।

## शत्रुंजय की पहाड़ी के बारे में

दरअसल, शत्रुंजय का शादिक अर्थ है जीत। शत्रुंजय पहाड़ी शाति और आध्यात्मिकता के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। हर साल बड़ी संख्या में लोग यहाँ पहुंचते हैं और शाति के पल बिताते हैं। शत्रुंजय पहाड़ी गुजरात के ऐतिहासिक शहर पालिना के पास स्थित है। हालांकि, इस शहर के पास पाँच पहाड़ियाँ हैं, लेकिन शत्रुंजय पहाड़ी को सबसे परिव्रक्ती माना जाता है। यह पहाड़ी समुद्र तल से 164 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। इस पहाड़ी पर सैकड़ों जैन मंदिर हैं। वे सभी शतरुंजी नदी के टट पर स्थित हैं। शत्रुंजय हिल को 'आतंरिक शत्रुओं पर विजय का स्थान' के रूप में भी जाना जाता है।

आपको जानकर शायद आश्चर्य होगा कि इस पहाड़ी तक पहुंचने के लिए आपको 375 पत्थर की सीढ़ियां चढ़नी पड़ती हैं। इन सीढ़ियों पर चढ़ते समय आप प्रकृति के अद्भुत दृश्यों का अनंद ले सकते हैं। आप इस शातिपूर्ण जगह में रहने का एक वास्तविक सुखद एहसास प्राप्त कर सकते हैं। शहरों की भागदौड़ भरी जिंदगी से दूर, आप यहाँ पर कैलंग शाति के पल बिता सकते हैं। यहाँ समय बिताने से आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसके साथ ही यह कई तरह के तनाव से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

शत्रुंजय पहाड़ी पर स्थित मंदिरों के निर्माण के बारे में कहा जाता है कि इनका निर्माण 900 साल पहले हुआ था। हर साल कार्तिक पूर्णिमा के दिन बड़ी संख्या में लोग इस पहाड़ी पर पहुंचते हैं। ऐसा माना जाता है कि जैन धर्म के संस्थापक आदिनाथ, जिन्ने क्रष्ण के नाम से भी जाना जाता है, ने इस शिखर पर स्थित रियान वृक्ष के नीचे कटिन तपस्या की थी। उसी स्थान पर आदिनाथ का मंदिर भी आज यौजूद है। इन्हाँने नहीं, बल्कि मुस्लिम संत अंगार पीर का स्थान भी मंदिर के परिसर में ही स्थित है।

कहा जाता है कि उन्होंने मुगलों से इस शत्रुंजय पहाड़ी की रक्षा की थी। इसलिए, उनके साथ अंगार पीर को मानने वाले मुस्लिम लोग भी शत्रुंजय पहाड़ी पर आते हैं और उनकी कब्र पर नमाज अदा करते हैं। कहा जाता है कि यहाँ आकर जो कोई भी कोई मुराद मांगता है तो निश्चय ही उनकी मन की इच्छाएं और मनोकामनाएं पूरी होती हैं। हर साल लोग अपने परिवार, अपने दोस्तों और अपने सहयोगियों के साथ यहाँ पहुंचते हैं। तो आप भी

एक बार यहाँ जरूर जा सकते हैं।

## शत्रुंजय हिल कैसे पहुंचे?

- \* हिलर्जहाज़ से: पालिना शहर, जहाँ पूरे शत्रुंजय हिल स्थित है। भावनगर एयरपोर्ट से 56 किलोमीटर दूर स्थित है। भावनगर से पालिना जाने के लिए कोई भी निजी व्हालिंग जा सकता है।
- \* रेल द्वारा: पालिना ट्रेन द्वारा भावनगर और अहमदाबाद से पहुंचा जा सकता है।
- \* सड़क द्वारा: पालिना ट्रेन द्वारा भावनगर से 215 किलोमीटर दूर और अहमदाबाद से 56 सड़क मार्ग से आसानी से पहुंचा जा सकता है।

## शत्रुंजय हिल की यात्रा के लिए सबसे अच्छा समय है

अक्टूबर से मार्च के महीनों के बीच शत्रुंजय हिल की यात्रा करने का सबसे अच्छा समय होता है। नवंबर से फरवरी तक सीजन होता है। शत्रुंजय हिल मानसून के मौसम के दौरान बंद रहता है।

## पालिना में घूमने के लिए प्रमुख पर्यटक स्थल

पालिना गुजरात के शीर्ष पर्यटन स्थलों में से एक है। यदि आप उन लोगों में से हैं जो धर्म में दृढ़ता से विश्वास रखते हैं तो यह आपके लिए यह एक उपयुक्त जगह है। पालिना में घूमने के लिए कुछ बहुतरीन स्थानों की सूची यहाँ दी जा रही है।

- \* हस्तगरी जैन तीर्थ
- \* शत्रुंजय हिल्स
- \* श्री विश्वाल जैन संग्रहालय
- \* तलजा टाइन
- \* गोपनाथ बीच

यदि आप शत्रुंजय हिल की यात्रा करने के इच्छुक हैं, तो आप गुजरात के यात्रा कार्यक्रम पर भी एक नज़र डाल सकते हैं और एक या दो दिन के लिए भावनगर से शत्रुंजय हिल को कवर कर सकते हैं।



रामायण तो अधिकतर लोगों ने देखी-पढ़ी या सुनी है। भगवान् श्री राम और सीता के दो सुपुत्र लव और कुश के बारे में भी हर कोई जानता है। अगर आपने रामायण देखी होगी तो आपको यह पता होगा कि जब भगवान् राम ने सीता का त्याग किया था, उस समय वह गर्भवती थी। बाद में ऋषि वाल्मीकि के आश्रम में उन्होंने शरण ली थी और वहीं पर लव-कुश का जन्म हुआ था। लेकिन वह आपको यह पता है कि ऋषि वाल्मीकि का यह आश्रम कहाँ पर था और उन वर्तमान में यह स्थान कहाँ स्थित है। शायद नहीं। तो चलिए आज हम आपको उस स्थान के बारे में बता रहे हैं-

## यूपी में है यह स्थान

आपको शायद पता ना हो लेकिन ऋषि वाल्मीकि का आश्रम वर्तमान युग के अनुसार उत्तरप्रदेश में स्थित था। यह आश्रम कानपुर शहर से करीब 17 किलोमीटर दूर बिटूर गांव में स्थित है। बिटूर गांव के दाफिने किनारे पर स्थित है, और हिंदू तीर्थयात्रा का एक केंद्र है। ऐसा कहा जाता है कि यह वहीं आश्रम है, जहाँ पर बेटकर ऋषि वाल्मीकि ने रामायण की रचना की थी। बिटूर भले ही एक छोटा सा गांव है, लेकिन लव-कुश का जन्म स्थान माना हर व्यक्ति इस जगह का दर्शन अवश्य करता है।

## रिति है वाल्मीकि आश्रम

बिटूर में आज भी वाल्मीकि आश्रम के निशान देखे जा सकते हैं। यह हिन्दू धर्म और पौराणिक कथाओं के अनुसार एक बेहद ही महत्वपूर्ण स्थान है, यहाँ पर माता सीता के अपने जीवन का एक लम्बा समय व्यतीत किया। इसके अलावा, यह लव-कुश की जन्मस्थली है और यहीं पर रामायण भी लिखी गई। साथ ही लव-कुश ने इसी स्थान पर ऋषि वाल्मीकि से शिक्षा भी प्राप्त की थी। इसके अलावा यहाँ पर राम जानकी मंदिर व लव-कुश मंदिर भी हैं।

## यहाँ पकड़ा था अश्वमेघ यज्ञ का अश्व

भगवान् राम के अश्वमेघ यज्ञ के अश्व को भी वाल्मीकि आश्रम के निशान देखे जा सकते हैं। यह हिन्दू धर्म और पौराणिक कथाओं के अनुसार एक बेहद ही महत्वपूर्ण स्थान है, यहाँ पर माता सीता के अपने जीवन का एक लम्बा समय व्यतीत किया। इसके अलावा, यह लव-कुश की जन्मस्थली है और यहीं पर रामायण भी लिखी गई। साथ ही लव-कुश ने इसी स्थान पर ऋषि वाल्मीकि से शिक्षा भी प्राप्त की थी। इसके अलावा यहाँ पर राम जानकी मंदिर व लव-कुश मंदिर भी हैं।

# बेबीमून को यादगार बनाने के लिए भारत में यह 5 जगह हैं सबसे बेस्ट!



आजकल ज्यादातर लोग अपने हर छोटे से छोटे और बड़े से बड़े पलों को यादगार बनाना चाहते हैं। इसलिए अपने हर पलों को अच्छी से एक बेबीमून की ओर बढ़ावा दें। हालांकि, मैरीज लाइफ में इसके अलावा भी कई और खास चीज़ें हैं जो बेबीमून की ओर चढ़ती हैं। ये एक बेबीमून आज के दौर में काफ़ी चर्चित हैं। ये एक तरह से ही बेबीमून के जैसे होती हैं कि फ़र्क इतना होता है कि पति अपनी गर्भवती पत्नी के साथ कहीं बाहर घूमना जाते हैं। इस तरह से वो अपने घर में आने वाले नए सदस्य की शुरुआत करते हैं। वहीं, आगर आप भी बेबीमून का प्लान बना रहे हैं, तो लेकिन आपको कोई दंगा नहीं रही है तो ऐसे में आज हम आपको जिन जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं जो आपके इस प्लान को पूर कर सकते हैं। आइए आपको उन जगहों के बारे में बताते हैं जो बेबीमून के लिए बेहतरीन रहेंगी...

## पुदुरो

बेबीमून के लिए पुदुरो भी एक अच्छी जगह है। यहाँ की खुबसूरती देखकर आपका दिल बाप-बाप हो सकता है।

स्वाद लाभ उठा सकते हैं। इसके अलावा यहाँ से सनसेट का दृश्य देखकर आपको काफ़ी अच्छा महसूस हो सकता है। यहाँ पर कई ऐसी जगह हैं जो जन्म हुआ था।

यहाँ बेबीमून के लिए हर वर्ष काफ़ी संख्या में कपल्स आते हैं।

## तैंसाडाउन

उत्तराखण्ड अपनी प्रकृतिक खुबसूरती के लिए जाना जाता है। यहाँ आप झील, पहाड़, नदी, झारने समेत कई सुंदर नज़रों देख सकत





