

सम्पादकीय

श्रद्धा और संकल्प की यात्रा, अमरगाथ यात्रा आतंक के विरुद्ध भी एक बहुत बड़ा सदेश देखे जा रही

इन मार्गों पर रियल टाइम नियरारी रखने तथा अनधिकृत पहुंच को रोकने के लिए सभी पंजीकृत तीर्थयात्रियों और सेवा प्रदाताओं के लिए अग्रणी आईडी-आधारी ट्रॉकिंग प्रणाली शुरू की गई है। लाइव फोटो के माध्यम से यात्रा यारी की चौबीसों दर्शनीयों ने नियरारी द्वारा तीर्थयात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित की गई है। यात्रा के दोनों बेस कैंप बालाटाल और चंदनवाड़ी में 100 बिस्तरों वाले अस्पताल शुरू किए गए हैं। जम्मू-कश्मीर की हिमालय पर्वत श्रृंखला में 13,000 फुट पर स्थित महादेव का तीर्थ सम्पत्ति तीर्थों का सार है। अमरगाथ की पवित्र युगा में भगवान शंकर ने देवी पावती को अमर कथा सुनाई थी। अग्रेल में खलगाम में पाकिस्तान-समर्थित आतंकवादियों द्वारा 26 पर्यटकों की बब्रं विहार के पश्चात अपरेशन सिंघूर ने पाकिस्तान स्थित आतंकी ठिकानों को मिट्टी में मिलाकर एक बड़ा संकेत दिया था। पहलगाम आतंकी हमता जम्मू-कश्मीर को दशकों पीछे धकेलने की भी साजिश थी। इसलिए इस साल की तीर्थयात्रा जम्मू-कश्मीर के सपनों को नया अवसर प्रदान करेगी। इस वर्ष यात्रा से पूर्ण विश्व को वह संदेश जाएगा कि भारत न केवल जम्मू-कश्मीर के तीव्र विकास के लिए समर्पित, बल्कि प्रथानामी नेरेंद्र मोदी के नेतृत्व में आतंकियों के अंत के लिए भी ढंग-संकलित है। छड़ जून को कटरा में भी वाही संकल्प नजर आया था। शान्तीमंत्री मोदी ने जम्मू-कश्मीरी स्थित विश्व के सबसे ऊँचे लोकेश ब्रिज का लोकार्पण कर संदेश यात्रा का प्रार्थना की पर्याप्ति की नीरों थीं और आतंकियों के संहार के साथ-साथ विकास का तीव्र प्रसार भी होता रहा। जम्मू-कश्मीर के राष्ट्रीय रेल नेटवर्क से जुड़ाव के साथ ही बहुत 70 साल से खेदशाव से ग्रस्त सामाजिकों को मुख्यालय में लाया गया। पिछले पांच वर्षों में आमूल्य चूल्हा परवर्तन, सर्वज्ञानी और सामाजिक विकास के संकलन ने राज्य की दशा-दिशा बदली है। सभी के लिए समाज आर्थिक अवसर सुनिश्चित किए गए हैं। शासन ने लोगों के जीवन स्तर को ऊंचा उठाया है। ऊर्जा, वित्तीय संसाधन, कृषि एवं किसान, शिक्षा, युवाओं और महिलाओं के सशांतीकरण तथा स्वास्थ्य सुविधाओं में सुधार ने जम्मू-कश्मीर को बड़े लक्ष्य गढ़े और उन्हें प्राप्त करने की सामर्थ्य प्रदान की है। वर्क ने करवट बदली है और अब आम कश्मीरी आतंकवाद के खिलाफ उठ खड़ा हुआ है। इसके पीछे संरक्षण और धैर्य के साथ जम्मू-कश्मीर को आतंक-मुक्त करने के प्रयत्नों की अहम भूमिका रही है। पहलगाम आतंकी हमले के पश्चात पाकिस्तान के खिलाफ वादी की सङ्कों पर आम नागरिकों को युसुस इसका संकेत है कि जम्मू-कश्मीर अपनी नई भाष्य रचना कर रहा है।

आज का विचार

अगर आपको अक्सर लगता है कि सफलता आपके हाथ नहीं आ रही है तो शायद अब आपको अपनी कोशिशों में बदलाव लाने की ज़रूरत है।

भारत संवाद

सिलीगुड़ी कारिडोर की समस्या बहुत हद तक सुलझ जाएगी।

भूमि लेने से

बात आगे बढ़े तो

रंगपुर डिवीजन में

हमें सख्ती दिखानी।

बात आगे बढ़े तो

रंगपुर डिवीजन में

भूमि लेने से

सिलीगुड़ी कारिडोर

की समस्या बहुत हद

तक सुलझ जाएगी।



अगर आपको अक्सर लगता है कि सफलता आपके हाथ नहीं आ रही है तो शायद अब आपको अपनी कोशिशों में बदलाव लाने की ज़रूरत है।

अगर आपको अक्सर लगता है कि सफलता आपके हाथ नहीं आ रही है तो शायद अब आपको अपनी कोशिशों में बदलाव लाने की ज़रूरत है।

भारत संवाद

आटिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई), डॉक्टर की नई स्टेथोस्कोप

विजय गर्ग

एआई डॉक्टर वर्कलॉड को आसान बनाने, निदान बढ़ाने और देखभाल को सुव्यवसित करके भारत की स्वास्थ्य सेवा में क्रांति ला रहा है।

प्रमुख अस्पताल श्रृंखला और स्टार्टअप श्रृंखला पर्याप्ति के लिए और आईसीएफ, सिर्स जिन्हरानी के लिए एआई का उपयोग कर रहे हैं। धन वृद्धि और बढ़ती गेंद लेने के बावजूद, बड़े पैमाने पर तैनाती के लिए डेटा गवर्नेंस, लागत और सिस्टम तप्पता में चुनौतियां बढ़ी रहती हैं। आटिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) बढ़ते अस्पतालों के रोगी भार और सीमित चिकित्सा कर्मचारियों से भारत के स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र के लिए एक अप्रतिमित विकासी सहयोगी के रूप में उपर रहा है। एआई द्वारा बीमा दाताओं द्वारा सोचे जाने वाले विवरणों का अधिक समय है।

धनुराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

वृषभराशि : करियर: अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

मिथुनराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

कर्कशराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

कन्याराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

सिंहराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

बृष्णराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

मृगराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

बुधराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

वृद्धराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

शुक्रराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

शनिराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

सूर्यराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

मृगराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

बुधराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

शुक्रराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

शनिराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

सूर्यराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

मृगराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

बुधराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी।

शुक्रराशि : करियर: काम के लिए अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत हो जाएगी। अपर्याप्त विकास की शुरूआत ह



बजट में ट्रिप प्लान करने के लिए जरूरी है कि आप सही लोकेशन का चुनाव करें

सिंगल मदर्स के लिए बच्चे की परवरिश करना आसान नहीं होता है। क्योंकि उनकी जिंदगी में ऐसी कई परेशानियां आती हैं, जिन्हें वह अकेले मैंने ज करती है। लेकिन सिंगल मदर्स अपने बच्चे को हर खुशी देने की कोशिश करती है। इस समय गर्मी की छुट्टियां चल रही हैं और बच्चे घूमने जाने की जिज करते हैं। ऐसे में मां अपने बच्चे के लिए भी ट्रिप प्लान करती है। लेकिन सबल यह है कि वह कम बजट में ट्रिप के से प्लान करें। क्योंकि उन्हें अकेले ही घर और बाहर सब मैंने ज करना होता है। वहीं अगर आप भी सिंगल मदर हैं और बजट में ट्रिप प्लान करने में परेशान हो रही हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे हैक्स बताने जा रहे हैं,

जिनको फॉलो करके आप सिर्फ 10 हजार रुपए में घूमने का प्लान बना सकती हैं।

ऐसे प्लान करें ट्रिप

बजट में ट्रिप प्लान करने के लिए जरूरी है कि आप सही लोकेशन का चुनाव करें। क्योंकि सही लोकेशन आपके बजट को कम करती है। भले ही आप इन जगहों पर घूम चुकी हों, लेकिन बच्चे के लिए आप किसी सस्ती जगह का चुनाव कर सकती हैं।

वहीं सिंगल मदर्स को ऐसी जगह का चुनाव करना चाहिए, जहां पर अच्छी सुविधा और सुरक्षा के लिहाज से भी ठीक हो। जहां पर सरते ऑटो या कैब आदि आसानी से मिल सकें। जैसे पहाड़ों वाली जगह पर हर

चीज का दाम अधिक रहता है। इन जगहों पर खाने-पीने से लेकर रसेत तक के साधन काफी महंगे होते हैं।

वहीं आपको अपने साथ कुछ खाने पीने की ऐसी चीजें रखनी चाहिए, जो जल्दी खाराब न हों। ट्रिप के दौरान आप साथ में फल लेकर जा सकती हैं। इससे स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा और जल्दी भूख भी नहीं लगेगी।

बजट में घूमने के लिहाज से दूर पैकेज ब्रेस्ट ऑफन होते हैं

सही लोकेशन का चुनाव करने पर आपको होटल भी कम दाम में मिल जाते हैं और यहां पर पहुंचना भी आसान होता है।

अधिकतर सिंगल मदर्स शहर से बाहर नहीं जाना चाहती है, तो आप शहर में रहकर भी घूमने जाने का प्लान बना सकती हैं। आप शहर में बच्चे को ऐसी जगह घुमाएं, जहां पर बच्चे हमेशा से जाना चाहते थे। ऐसा करने से न सिर्फ ट्रैवल और होटल का खर्च बचेगा, बल्कि शहर में रहकर बच्चे अपनी पसंदीदा जगह घूम सकते हैं।

दूसरे शहर में कम खर्च के लिहाज से आप शेयरिंग के साधन से घूम सकती हैं। क्योंकि इसमें कम बजट होता है। वहीं बच्चों के साथ घूमने के लिए यह टिप्स आपकी यात्रा को आसान बना देगी।

प्रकृति, शांति और रोमांच का संगम है पार्वती घाटी में बसा कसोल

हिमाचल प्रदेश की पार्वती घाटी में बसा कसोल एक छोटा लेकिन बेहद खूबसूरत पर्यटन स्थल है, जो खासकर युवाओं, ट्रैकिंग प्रेमियों और विदेशी पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है। समुद्र तल से लगभग 1,580 मीटर की ऊँचाई पर स्थित कसोल को कुभारत का मिनी इंजराइलक भी कहा जाता है, क्योंकि यहाँ बड़ी संख्या में इंजराइली पर्यटक आते हैं और यहाँ की सरकृति में उनका प्रभाव देखा जा सकता है।

कसोल की खासियत

कसोल एक शांत और सुरम्य गाँव है, जो पार्वती नदी के किनारे स्थित है। यहाँ का वातावरण बेहद शांत, स्वच्छ और ठंडा होता है। ऊँचे पहाड़, घने देवदार के जंगल, कलकल बहती पार्वती नदी और रंग-बिरंगे कैफ़े इस स्थान को बेहद आकर्षक बनाते हैं।



प्रमुख आकर्षण

1. पार्वती नदी

यह तेज बहाव वाली नदी कसोल की जान मानी जाती है। इसके किनारे टहलना, चट्टानों पर बैठकर मन को शांति देना और फोटोग्राफ़ी करना पर्यटकों को बहुत पसंद आता है।

2. तोश और मणिकरण

कसोल से थोड़ी दूरी पर स्थित यह गाँव प्रेसिद्ध है। मणिकरण में गर्म पानी के झरने और गुरुद्वारा प्रमुख आकर्षण हैं, जबकि तोश ट्रैकिंग प्रेमियों का पसंदीदा गाँव है।

3. चालल गाँव

कसोल से लगभग 30 मिनट की पैदल दूरी पर स्थित यह छोटा गाँव ट्रैकिंग और कैम्पिंग के लिए आर्द्धा है। यहाँ आप स्थानीय संस्कृति को करीब से जान सकते हैं।

4. इंजराइली कैफ़े और भोजन

कसोल में कई इंजराइली कैफ़े और रेस्टराँ हैं जहाँ आप फलाफल, शाकशूका, हुम्स आदि विदेशी व्यंजनों का आनंद ले सकते हैं।

कसोल में करने योग्य गतिविधियाँ

ट्रैकिंग (खीरांगन, तोश, चालल, ग्रहन) कैम्पिंग और बोनफायर रिवर साइड कैफ़े में समय बिताना स्थानीय लोगों से मिलकर पहाड़ी संस्कृति को समझना

हर्वल चाय और हिमाचली हस्तशिल्प की खरीदारी

यात्रा का उत्तम समय मार्च से जून गर्मी में ठंडी जलवाया और ट्रैकिंग के लिए अनुकूल मौसम।

सितंबर से नवंबर मानसून के बाद की हरियाली और साफ आसान।

दिसंबर से फरवरी-बर्फबारी का आनंद लेने के लिए उत्तम।

कैफ़े पहुंचे कसोल? हवाई मार्ग निकटतम हवाई अड्डा भुंतर (कुल्लू) है, जो कसोल से लगभग 31 किमी दूर है।

रेल मार्ग निकटतम रेलवे स्टेशन जोगिंदरनगर है, लेकिन सड़क मार्ग से पहुंचना अधिक सुविधाजनक है।

सड़क मार्ग दिल्ली, चंडीगढ़ और मनाली से कसोल तक नियमित बस और टैक्सी सेवाएं उपलब्ध हैं।

कसोल एक ऐसा गंतव्य है जहाँ आप भीड़भाड़ से दूर प्रकृति के साथ एक गहरा रिश्ता बना सकते हैं। यहाँ का शांत वातावरण, रोमांचक ट्रैक्स, विदेशी भोजन और पहाड़ी सौंदर्य, हर पर्यटक को मन्त्रमुद्ध कर देता है। वहाँ आप सोलो ट्रैक्सर हों, कपल या दोस्तों के साथ - कसोल हर किसी के लिए एक यादगार अनुभव है।



देहरादून में करना चाहते कुछ तूफानी तो जरूर एक्सप्लोर करें ये जगहें, जमकर कर सकेंगे मरती



आकर्षित करती है। जिन लोगों ने पहले कभी तूफानी जगहों पर प्रवेश नहीं किया है, उनके लिए यह एडवेंचर्स साथित हो सकता है। क्योंकि यहां पर आपको पैदल जाना होगा। ऐसे में पानी होता है और मछलियां आपके पैरों को छूती हैं। हालांकि शुरुआत में आपको गुफा में चलने में थोड़ा डर लग सकता है, लेकिन धीरे-धीरे अंदर जाते ही नॉर्मल लगने लगेगा। प्रयास करें कि आप सुबह-सुबह पहुंचें, क्योंकि यहां पर बहुत भीड़ लगती है। यह मसुरी के पास घूमने लायक अच्छी जगहों में से एक है।

रॉक क्लाइभिंग

अगर आप कुछ तूफानी करना चाहते हैं, और बिना किसी सहायते के पेढ़ पर चढ़ना चाहते हैं। तो आपको देहरादून में रॉक क्लाइभिंग का लुक उठा सकते हैं। यह सालन गाँव में रॉक क्लाइभिंग करवाई जाती है। जहाँ पर आपको

हर दिन भीड़ देखने को मिलेगी। आप यहां पर कैपिंग के साथ कई तरह की पॉकिटविटी भी कर सकते हैं। वहीं आप यहां पर पैकेज भी बुक कर सकते हैं। इस दौरान आपको मिट्टी के बर्तन में खाना बनाना होगा और पूरी लाइफ कैंप की तरह जीना होगा। यह आपके लिए एक रोमांचक अनुभव हो सकता है।

मालसी डियर पार्क

अगर आप देहरादून में कुछ रोमांचक करना चाहते हैं, तो आपको देहरादून में कुछ तूफानी करना चाहते हैं, और बिना किसी सहायते के पेढ़ पर चढ़ना चाहते हैं। तो आपको देहरादून में रॉक क्लाइभिंग का लुक उठा सकते हैं। यह सालन गाँव में रॉक क्लाइभिंग करवाई जाती है। जहाँ पर आपको

रॉक्सर के देहरादून

देहरादून की यह आपको काफी रोमांचक लगेगी। क्योंकि इसकी बनावट लोगों

