

ऑपरेशन

सिंदूर

कुपवाड़ा जिले के एक गांव के मुखिया मोहम्मद जाफर लोन ने फोन पर बताया कि केवल हम सुरक्षित है



एलओसी कराह रही है दोनों ओर से

उड़ी, पुंछ व राजौरी समेत कई कस्बों को पाक सेना ने गोलों से पाट दिया

भयानक तबाही, दो की मौत, दर्जनों जख्मी, उस पार भी नुकसान पहुंचाने का दावा

सुरेश एस डुगर

जम्मू, 9 मई (देशबन्धु)। बाहस सालों तक शांत रहने वाली एलओसी अर्थात लाइन आफ कंट्रोल पर दोनों ओर से तोपखाने आग उगले रहे हैं। ऐसा लग रहा है जैसे दोनों ओर से 22 सालों का गुब्बार एक ही दिन में निकाल देना चाहते हों। कल के ड्रोन हमलों के बाद से ही पाक सेना भारी तोपखानों से उड़ी, पुंछ और राजौरी को श्मशान बनाने में जुटी हुई है। दर्जनों मकान ध्वस्त हो चुके हैं। दो लोगों के मरने की पुष्टि हुई है। हालांकि उस पार पाक सेना को जबरदस्त क्षति पहुंचाने के दावों के बीच उस पार भी ऐसी ही तबाही के समाचार हैं। कश्मीर में एलओसी के पास के गांवों में पाक सेना द्वारा रात से की जा रही गोलाबारी में एक महिला की मौत हो गई, जबकि कई लोग घायल हो गए और संपत्ति को नुकसान पहुंचा। खबरों के मुताबिक, उड़ी गांव में सड़क पर एक वाहन पर गोलाबारी



होने से महिला की मौत हो गई, जिसकी पहचान नरगिस बेगम पत्नी बशीर खान के रूप में हुई है। एक अन्य महिला घायल हो गई, जिसका बरामुल्ला जिले के एक अस्पताल में इलाज चल रहा है। उप राज्यपाल मनोज सिन्हा गोलाबारी के बीच खतरा मोल लेते हुए उड़ी में बेघर हुए तथा जख्मी हुए लोगों से मिलने पहुंचे हैं। एक वरिष्ठ स्वास्थ्य अधिकारी ने महिला की मौत की पुष्टि करते हुए कहा कि कल रात तीन लोगों को छर्र लगने के कारण बरामुल्ला के सरकारी मेडिकल कालेज

के मुखिया मोहम्मद जाफर लोन ने फोन पर बताया कि केवल हम सुरक्षित हैं क्योंकि हमने भूमिगत बंकरों में शरण ली है। बाकी, कई घर क्षतिग्रस्त हो गए हैं। उन्होंने कहा कि सुबह करीब 5.30 बजे गोलाबारी बंद हो गई जिसके बाद उन्होंने क्षतिग्रस्त घरों का दौरा किया। लोन ने बताया कि 1700 से अधिक आबादी वाले उनके हाजीनार गांव में रात भर की गोलाबारी में कम से कम 20 घर क्षतिग्रस्त हो गए। कुपवाड़ा के एक अन्य ग्रामीण का कहना था कि वे डर में जी रहे हैं और डर के कारण अपने गांव छोड़ने की योजना बना रहे हैं। उन्होंने कहा कि बहुत से लोग गांव छोड़कर सुरक्षित स्थानों पर जा रहे हैं। कुपवाड़ा में भी रात में भारी गोलाबारी के बाद गांवों में दहशत और भय का माहौल रहा और संपत्तियों को नुकसान पहुंचा। चौकोबल, टंडापर, उड़ी और करनाहा गांवों में गोलाबारी तेज थी और लोग भूमिगत बंकरों में शरण लिए हुए हैं। कई दूरदराज और पहाड़ी गांवों से ली गई तस्वीरों में आबासीय और व्यावसायिक संरचनाओं को भारी नुकसान दिखाई दिया।



पाक हवाई हमलों से बचने के लिए कई जगह विमानभेदी तोपें व मिसाइल तैनात



जम्मू, 9 मई (देशबन्धु)। कल रात और आज तड़के पाकिस्तान के ड्रोन और मिसाइलों के हमलों के बाद ऐसे हमलों की पुनरावृत्ति को रोकने की खातिर कई अन्य सामरिक महत्व के प्रतिष्ठानों की सुरक्षा की खातिर विमानभेदी तोपों और मिसाइलों की तैनाती की जाने लगी है। ऐसा कदम इसलिए उठाना पड़ा है क्योंकि भारतीय पक्ष को इसके प्रति उम्मीद नहीं थी कि पाकिस्तान इस तरह से नागरिक टिकानों को अपना निशाना बनाने की खातिर ड्रोनों के झुंड भेजेगा। अधिकारियों ने बताया कि पाक सेना और वायुसेना को इन मंशाओं के मद्देनजर प्रदेश में सीमाओं और भीतर तैनात की गई विमानभेदी तोपों को भी हाई अलर्ट में रखा गया है। जबकि वायुसेना के चौकसी बरतने के साथ ही ऐसी किसी भी स्थिति में लड़ाकू विमानों को जवाबी कार्रवाई के लिए तैयार रहने के निर्देश दिए गए हैं। हालांकि अधिकारियों को मिलने वाली रपटों में जो पाक वायुसेना के हवाई हमलों की आशंका प्रकट की

गई है उसमें हालांकि उसके संभावित निशानों के रूप में सीमावर्ती क्षेत्रों को ही अंकित किया गया है लेकिन अधिकारी किसी प्रकार का खतरा मोल लेने को तैयार नहीं हैं। रक्षाधिकारियों का कहना था कि एलओसी के पार पाक वायुसेना की गतिविधियों में अचानक तेजी आई है। जबकि पाक वायुसेना छाताधारी सैनिकों को उतारने की प्रैक्टिस भी कर रही है। संभवता, मिलने वाली रिपोर्टों के अनुसार, वे इस कार्रवाई को भारतीय क्षेत्र में दोहराना चाहते हैं। असल में पिछले दो दिनों से ऑपरेशन सिंदूर के तहत पूरे पाकिस्तान में अफरातफरी का माहौल है। दरअसल पाकिस्तान को भारत के इस आक्रामक रूख का कोई अंदाजा नहीं था। भारतीय कार्रवाई ने पाक सेना को असमंजस की स्थिति में डाल दिया है। यह स्थिति कैसी है इसी से स्पष्ट है कि पाक सेना कश्मीर सीमा के अन्य सेक्टरों में मोर्चे तो खोल रही है लेकिन वहां भी उसे भारत के आक्रामक रूख का सामना करना पड़ रहा है। हवाई हमलों की चेतावनी जारी करते हुए जम्मू सीमा के सेक्टरों में भी विमानभेदी तोपों को महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों पर तैनात किया गया है। अधिकारी कहते हैं कि पिछले कुछ दिनों से जो कोशिशें पाक वायुसेना के युद्धक विमानों द्वारा भारतीय सीमा के उल्लंघन करने की कोशिशें हो रही थीं वे भी इसी अभियान का एक हिस्सा लगता है जिससे पूरा करने की तैयारी में पाक वायुसेना जुटी हुई है।

गुलमर्ग गंडोला और सारे पर्यटनस्थल बंद, वैष्णो देवी आने पर रोक

पर्यटकों व श्रद्धालुओं को निकालने के लिए विशेष ट्रेनें चलेंगी



जम्मू, 9 मई। जम्मू कश्मीर में फंसे हुए पर्यटकों और श्रद्धालुओं को वापस भिजवाने के लिए रेलवे ने तीन विशेष रेलें चलाने का फैसला किया है। कई ट्रेनों को रद्द करके सैन्य कार्रवाई के लिए इस्तेमाल की तैयारी हो रही है। जबकि प्रदेश प्रशासन प्रत्यक्ष तौर पर वैष्णो देवी आने वाले श्रद्धालुओं और पर्यटकों हटोसाहित कर रहा था और उन्हें अगले निर्देश तक प्रदेश में न आने की सलाह दी जा रही थी। भारत-पाकिस्तान सीमा पर बढ़ते तनाव और सुरक्षा खतरों के बीच श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड

ने पवित्र वैष्णो देवी तीर्थयात्रा को अस्थायी रूप से स्थगित कर दिया है। बोर्ड ने तीर्थयात्रियों को सलाह दी है कि वे कम से कम 10 मई 2025 की सुबह 5 बजे तक वैष्णो देवी की यात्रा से बचें। यह निर्णय संभावित हवाई खतरों के मद्देनजर लिया गया है, क्योंकि जम्मू क्षेत्र में सुरक्षा व्यवस्था को और सुदृढ़ किया जा रहा है। हाल के दिनों में जम्मू और जैसलमेर सहित कई उत्तरी राज्यों में ड्रोन और मिसाइल हमलों की खबरें सामने आई हैं। सीमा पर से होने वाली सैन्य गतिविधियों और हवाई घुसपैट की

घटनाओं के बाद जम्मू क्षेत्र को हाई अलर्ट पर रखा गया है। वैष्णो देवी मंदिर, जो पहाड़ी क्षेत्र में स्थित है, प्रतिदिन हजारों भक्तों की आकर्षित करता है। ऐसे में प्रशासन भक्तों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दे रहा है। श्राइन बोर्ड के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि सभी तीर्थयात्रियों से अनुरोध है कि वे बोर्ड द्वारा उपलब्ध कराए गए निर्धारित आश्रय स्थलों पर ही रहें। तीर्थस्थल पर मौजूद लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए अतिरिक्त सुरक्षाकर्मियों को तैनात किया गया है। स्थानीय प्रशासन को रक्षा बलों के साथ मिलकर किसी भी हवाई खतरों के प्रति सतर्क रहने और क्षेत्र में तीर्थयात्रियों व स्थानीय निवासियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। इससे पहले कल पाकिस्तान के ड्रोन हमलों से पहले ही कश्मीर के सबसे बड़े पर्यटनस्थल गुलमर्ग में भी टूरिस्टों के आने पर रोक लगा दी गई थी। गंडोला को परसों से ही बंद कर दिया गया था। हालांकि हवाई मार्ग के बंद हो जाने के बाद कश्मीर और प्रदेश के अन्य इलाकों में फंसे हुए प्रवासी नागरिकों को उनके घरों तक पहुंचाने की खातिर विशेष ट्रेनें चलाई जा रही हैं।

नई दिल्ली, 9 मई (एजेंसियां)। 'ऑपरेशन सिंदूर' की सफल सैन्य कार्रवाई के बाद पाकिस्तान ने मिसाइल और ड्रोन से भारत में हमले किए, जिसे भारतीय एयर डिफेंस सिस्टम 'एस-400' ने नाकाम कर दिया। जॉर्डन, लीबिया और माल्टा के पूर्व भारतीय राजदूत अनिल त्रिगुनायत ने शुक्रवार को भारत के एयर डिफेंस सिस्टम की तारीफ करते हुए कहा कि देश ने अपनी डिफेंस और ऑफेंस कैपेबिलिटी को बढ़ाया है।

पूर्व राजदूत अनिल त्रिगुनायत ने कहा कि भारत आज नहीं बल्कि बहुत सालों से तैयारी कर रहा है कि हमारा डिफेंस सिस्टम बहुत मजबूत होना चाहिए। अब आ रही रिपोर्टों से पता चल रहा है कि 'एस-400' बेहतरीन काम कर रहा है। हमारा एयर डिफेंस सिस्टम काफी मजबूत है। हमने देखा कि भारतीय सेना ने पीओके और पाकिस्तान के अंदर 9 जगहों पर टारगेट्स हमले किए, जिसमें किसी भी नागरिक और पाकिस्तान आर्मी को निशाना



नहीं बनाया गया। लेकिन, पाकिस्तान हम पर लगातार हमला करता रहेगा। ऐसे में पाकिस्तान के हमले का जवाब और जोर से देना पड़ेगा। जो रियलिटी है, उसे पूरी दुनिया देख रही है कि भारत ने अपने डिफेंस और ऑफेंस कैपेबिलिटी दोनों को बढ़ाया है। उन्होंने राफेल की भूमिका पर कहा कि लोग भले ही राफेल की तारीफ करें, लेकिन सच बात यह है कि हमारे एयरफोर्स के जो ऑफिसर हैं, उनका भी कोई सानी नहीं है।

लड़ाई हथियारों से लड़ी जाती है, लेकिन लड़ता फौजी है। हमारे फौजी कितने जबरदस्त हैं, यह पूरी दुनिया जानती है। कुछ साल पहले अमेरिका के साथ एक वॉर-गेम हुई थी। इस वॉर-गेम में भारत ने अमेरिका के लगभग सारे फौजी को हरा दिया। ऐसे में राफेल अपने आप में एक अच्छा प्लेटफॉर्म है, लेकिन उसे भारतीय सेना ने भी बहुत अच्छे से उपयोग किया। भारत और पाकिस्तान के बीच बढ़ते तनाव में दुनिया के बाकी देशों की प्रतिक्रिया पर उन्होंने कहा कि सभी कह रहे हैं कि लड़ाई नहीं लड़नी चाहिए। डि-एस्केलेशन करना चाहिए, हम भी यह कहते रहे हैं, लेकिन जिसके ऊपर पड़ती है, वही इसे समझ सकता है। भारत को अपनी सुरक्षा देखनी है, भारत को आतंकवाद और आतंकवाद को बढ़ावा देने वालों को जवाब देना है। दुनिया हमारे प्लाट ऑफ व्यू को समझती है, जो आतंकवादी हैं, उन पर ग्लोबल एक्शन लेना चाहिए और जो इन्हें बढ़ावा देते हैं, उन पर इंटरनेशनल प्रेशर डालना चाहिए।

मां दिवस पर विशेष : मां बनना ईश्वर का वरदान, शिशु को पालने में नींद तक करनी पड़ती है कुर्बान

नई दिल्ली, 9 मई (एजेंसियां)। मां बनना ईश्वर की ओर से एक औरत को दिया हुआ सबसे बड़ा उपहार है। इस उपहार के साथ कई बदलाव भी शरीर में आते हैं। स्किन पर भी असर पड़ता है। मां बनते ही जिंदगी पूरी तरह बदल जाती है, रूटीन, प्राथमिकताएं और सबसे ज्यादा आपका नींद से रिश्ता कच्चा सा हो जाता है। ऐसी स्थिति में आखिर करें तो करें क्या? दादी मां के नुस्खे तो कारगर हैं ही, लेकिन इसके साथ ही मां डन पैथी में भी इससे डील किया जाता है। पोस्टपार्टम डिप्रेशन में चिड़चिड़ापन, थकावट की स्थिति बनी रहती है। इसका एक कारण नींद की कुर्बानी होती है। रातें बच्चों को संभालते निकल जाती हैं, उन्हें उठाना, दूध पिलाना, डाइपर बदलना और कई बार बस मोबाइल पर स्क्रॉल करते हुए ये जानने की कोशिश करना कि कहीं कुछ गलत तो नहीं कर रही- में समय निकल जाता है।



नेशनल लाइव्री ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित लेख के मुताबिक प्रसवकालीन अवसाद एक प्रचलित और संभावित रूप से गंभीर मनोदशा विकार है जो

से उत्पन्न होता है। वहीं आयुर्वेद प्रसव के बाद की अवधि, या सूतिका काल को नई मां के लिए एक महत्वपूर्ण चरण मानता है। आयुर्वेद के अनुसार, प्रसव के बाद के पहले 42 दिन एक महिला के लंबे समय तक सेहतमंद रहने के लिए आवश्यक होते हैं। इस अवधि में मां को प्रसव से उबरने, ताकत हासिल करने और हार्मोनल संतुलन को बहाल करने में मदद करने के लिए विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। ठीक वैसा ही जैसी हमारी दादी-नानी करती थी आई हैं। आयुर्वेद के मुताबिक प्रसवोत्तर में देखभाल जरूरी होती है क्योंकि गर्भावस्था और प्रसव के कारण वात में काफी वृद्धि होती है, जिससे थकान, पाचन संबंधी समस्याएं, शरीर में दर्द और भावनात्मक असंतुलन होता है। यदि उचित देखभाल नहीं की जाती है, तो बहुत दिक्कत हो सकती है। इस दौरान निद्रा अहम होती है। वहीं, मां डन पैथी भी कुछ ऐसा ही कहती है। दिल्ली स्थित एक प्रतिष्ठित अस्पताल में ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी की लीड कंसल्टेंट डॉ. मंजूषा गोयल भी कुछ ऐसा ही सोचती हैं।

दिल्ली में सायरन बजा तो लोगों में मच गई अफरा तफरी

डॉ. कला अय्यर

नई दिल्ली, 9 मई (देशबन्धु)। भारत पाकिस्तान तनाव के बीच दिल्ली में हवाई हमला होने का खतरा बढ़ गया है। इसलिए राजधानी में हाईअलर्ट और इमरजेंसी की घोषणा हो गई है। हवाई हमले के अलर्ट से आज दिल्ली में मांक ड्रिल भी किया गया। भारतीय सेना दिल्ली के प्रमुख भवनों को सेना अपनी सुरक्षा में लेगी। सीआईएसएफ इस मामले में सेना को सहायता देगा। दिल्ली के पीडब्ल्यू हेडक्वार्टर में सायरन इनस्टॉल किया गया है, जो तकरीबन 4 किलोमीटर के दायरे में सुनाई देगा। शुक्रवार को दोपहर में ठीक 3 बजे सायरन बजाया गया। हालांकि यह एक ट्रायल था, लेकिन सायरन बजते ही लोग पैनिक करने लगे तो दिल्ली में पुलिस ने उन्हें असल हालात बताए। डायरेक्ट्रेट ऑफ सिविल डिफेंस ने दिल्ली में हवाई हमले के सायरन की



टेस्टिंग करने और मांकड्रिल करने के आदेश के बाद कई जगह मांक ड्रिल भी की गई। दूसरी ओर केंद्र सरकार ने एक आदेश जारी करके देश के सभी बंदरगाहों के लिए अलर्ट जारी कर दिया है। भारतीय कोस्ट गार्ड ने भारतीय मछुआरों को भी अलर्ट रहने के लिए कहा है। बता दें कि दिल्ली में भारत-पाकिस्तान तनाव के चलते सरकारी कर्मचारियों की छुट्टियां कैसिल कर दी गई हैं। इंडिया टूर, ताल किला और कुतुब मीनार समेत टूरिस्ट प्लेस और इमारतों को खाली कराया गया है। दिल्ली पुलिस और अर्धसैनिक बलों को

चप्पे-चप्पे पर तैनात किया गया है। मेट्रो स्टेशनों, मॉल और व्यस्त बाजारों में सुरक्षा कड़ी कर दी गई है। बम निरोधक दस्तों, फायर ब्रिगेड और अस्पतालों को अलर्ट कर दिया गया है। दिल्ली पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि ट्रैफिक पुलिस को जाम नहीं लगने देने के आदेश दिए हैं। सीसीटीवी कैमरों से पूरी दिल्ली की निगरानी की जा रही है। सरकारी और गैर सरकारी संस्थानों के दफ्तरों में निर्देश दिए जा रहे हैं कि फॉरवर्ड न करें। आपदा की स्थिति में एक दूसरे को सहयोग करें और एक दूसरे का नुकसान न करें। बता दें कि दिल्ली में 54 साल बंद सायरन बजेंगे। इससे पहले साल 1971 में भारत पाकिस्तान का युद्ध हुआ था, तब सायरन बजे थे। अब 2025 में जंग के हालात बने हैं तो दिल्ली में सायरन बजेंगे।

