डेढ़ करोड़ रुपए के मादक पदार्थ जब्त

एमडी ड्रग्स फैक्ट्री का भंडाफोड़

इंदौर, 10 फरवरी. नारकोटिक्स विंग की टीम ने अशोक नगर जिले के चंदेरी थाना क्षेत्र के ग्राम कडराना में अवैध रूप से एमडी ड्रग्स बनाने वाली फैक्ट्री का भंडाफोड़ किया. पुलिस ने मौके पर 1 किलो 250 ग्राम ठोस एमडी और 2 किलो 570 ग्राम तरल एमडी जब्त किया, जिसकी कीमत लगभग डेढ़ करोड़ रुपए बताई जा रहा है.

डीएसपी संतोष हाड़ा ने बताया कि एमडी निर्माण में प्रयुक्त रसायन—डाई ईथाइल ईथर, मिथाइल अमीन, एसीटोन, सल्फ्यूरिक एसिड और अमोनियम एल्युमिनियम क्लोराइड भी बरामद किए है. आरोपियों राघवेन्द्र सिंह और प्रियांशु जैन को गिरफ्तार किया, जिनसे एक पिस्टल भी जब्त की गई. कार्रवाई नारकोटिक्स महानिरीक्षक के निर्देशन में डीआईजी नारकोटिक्स द्वारा गठित टीम ने की, जिसमें डीएसपी, थाना प्रभारी भरत चावड़ा, राकेश चौधरी, वर सिंह खड़िया और एसआई अजय शर्मा समेत इंदौर व मंदसौर के नारकोटिक्स अधिकारी शामिल थे.

चार्टर्ड बस ने एक्टिवा सवार दंपती को मारी टक्कर

- पति की मौके पर ही मौत, पत्नी गंभीर घायल
- ओवरटेक की सनक बनी मौत की वजह

इंदौर. तेज रफ्तार और लापरवाही ने एक परिवार की खुशियां पलभर में उजाड़ दीं. मांगलिया क्षेत्र में ओवरटेक के प्रयास में एक चार्टर्ड बस ने एक्टिवा सवार दंपती को टक्कर मार दी. हादसा इतना भयावह था कि बस का टायर सिर पर चढ़ जाने से पति की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई, जबकि पत्नी गंभीर रूप से घायल होकर जिंदगी और मौत से जूझ रही है.

घटना बीती रात करीब सवा 11 बजे शिप्रा थाना क्षेत्र अंतर्गत मांगलिया स्थित शनि मंदिर के पास हुई. नगीना कॉलोनी एमआईजी निवासी अंकित कुशवाह अपने बड़े भाई संतोष कुशवाह और भाभी कपूरी बाई के साथ देवास से शादी समारोह में शामिल होकर लौट रहे थे. संतोष अपनी पत्नी के साथ एक्टिवा पर आगे

चल रहे थे, जबकि अंकित पीछे दूसरी गाड़ी से आ रहा था. इसी दौरान पीछे से तेज रफ्तार में आ रही चार्टर्ड बस नम्बर एमपी 13 पी 7290 के चालक ने लापरवाही से ओवरटेक करने की कोशिश की और एक्टिवा को जोरदार टक्कर मार दी. टक्कर से दंपती सड़क पर गिर पड़े. इससे पहले कि संतोष संभल पाते, बस का पिछला टायर उनके सिर के ऊपर से गुजर गया, जिससे उनकी मौके पर ही मौत हो गई.

घटना स्थल पर खून से लाल हो गई सड़क

हादसे के बाद सड़क खून से लाल हो गई और लोगों की चीख-पुकार गूंज उठी. अंकित और राहगीरों ने बस को रुकवाकर तुरंत पुलिस को सूचना दी. गंभीर रूप से घायल कपूरी बाई को तत्काल अस्पताल पहुंचाया गया, जहां उनकी हालत नाजुक बताई जा रही है. पुलिस मौके पर पहुंची और शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया. दुर्घटनाग्रस्त चार्टर्ड बस को जब्त कर चालक के खिलाफ लापरवाही से वाहन चलाने का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है.

बेटी का रिश्ता करने जा रहे पिता की सड़क हादसे में मौत

इंदौर. किशनगंज थाना क्षेत्र अंतर्गत एबी रोड पर तेज रफ्तार वाहन की टक्कर से एक किसान की दर्दनाक मौत हो गई. बेटी का रिश्ता तय करने के लिए घर से निकले पिता का सपना रास्ते में ही टूट गया और परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा. हादसे में खरगोन जिले के ग्राम बकानेर निवासी किसान बाबूलाल कटारे उम्र 45 वर्ष गंभीर रूप से घायल हो गए थे. वह अपनी छोटी बेटी के लिए वैवाहिक प्रस्ताव लेकर इंदौर के पास भैसलाय गांव पहुंचे थे. इसी दौरान सड़क पार करते समय एक अनियंत्रित कार ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी. टक्कर के बाद बाबूलाल के सिर में गंभीर चोटें आईं, उन्हें लहूलुहान हालत में पहले निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां से हालत नाजुक होने पर एमवाय अस्पताल रेफर किया था, जहां उपचार के दौरान उन्होंने दम तोड़ दिया. परिवार में बाबूलाल के दो बेटे और दो बेटियां हैं. जिस घर में खुशी-खुशी शादी की तैयारियों की बात चल रही थी, वहां अब मातम पसरा हुआ है. किशनगंज पुलिस ने मर्ग कायम कर शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया है और हादसे की जांच शुरू कर दी है.

एक नजर में

इंदौर में सर्वाधिक बिजली कनेक्शन, उज्जैन दूसरे नंबर पर

इंदौर. मध्यप्रदेश पश्चिम क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी के अनुसार कैलेंडर वर्ष 2025 में क्षेत्र में नए बिजली कनेक्शन प्राथमिकतानुसार दिए. अब कुल घरेलू, गैर-घरेलू, औद्योगिक, उच्चदाब और कृषि श्रेणी के 62 लाख से ज्यादा कनेक्शन हो चुके हैं. सबसे अधिक 11 लाख से ज्यादा कनेक्शन इंदौर जिले में हैं, जबकि उज्जैन जिले में करीब पौने 6 लाख कनेक्शन हैं. धार में 5 लाख, रतलाम में 4.65 लाख, खरगोन में 4.60 लाख, मंदसौर में 4.55 लाख और देवास में 4.40 लाख कनेक्शन दर्ज हैं. अन्य जिलों में 2 लाख से 4 लाख कनेक्शन हैं. कंपनी क्षेत्र में सबसे ज्यादा बिजली खपत इंदौर जिले में होती है, जहां अधिकतम खपत 1100 मेगावाट तक दर्ज की गई है.

सुरक्षा गार्ड ने जहरीला पदार्थ खाकर दी जान

इंदौर. बाणगंगा थाना क्षेत्र में एक निजी सुरक्षा गार्ड द्वारा जहर का सेवन कर आत्महत्या किए जाने से इलाके में सनसनी फैल गई. पुलिस ने मर्ग कायम कर मामले की पड़ताल शुरू कर दी है कि आखिर किन परिस्थितियों और मानसिक तनाव के चलते यह कदम उठाया. थाना प्रभारी सियाराम गुर्जर ने बताया कि 50 वर्षीय मृतक राकेश लिंगा निवासी रघुवंशी कॉलोनी बाणगंगा, निजी संस्थान में सुरक्षा गार्ड के रूप में कार्यरत था. उसने अज्ञात कारणों से जहरीले पदार्थ का सेवन कर लिया. तबीयत बिगड़ने पर परिजन उसे तत्काल अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने जांच के बाद मृत घोषित कर दिया. घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया. पुलिस को घटनास्थल से कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है. परिजनों से पूछताछ और अन्य तथ्यों के आधार पर आत्महत्या के कारणों का खुलासा होगा. मृतक अपने पीछे पत्नी और दो बच्चों को छोड़ गया है.

महू के बेरछा गांव के पास दिखे दो तेंदुए, ग्रामीणों में दहशत

महू. बेरछा गांव के पास मंगलवार सुबह दो तेंदुए दिखाई दिए. आबादी क्षेत्र के पास तेंदुओं की मौजूदगी से ग्रामीणों में दहशत का माहौल बन गया. ग्रामीणों के अनुसार तेंदुओं का यह जोड़ा गांव के काफी पास देखा गया. सुबह के समय तेंदुओं को खुले में घूमते देख लोग सहम गए. कुछ ग्रामीणों ने अपने मोबाइल फोन में तेंदुओं का वीडियो भी रिकॉर्ड किया. ग्रामीण कपिल कौशल ने बताया कि जैसे ही तेंदुओं के दिखने की सूचना गांव में फैली, उन्हें देखने के लिए लोगों की भीड़ जमा हो गई. इससे इलाके में अफरा-तफरी का माहौल बन गया. घटना की जानकारी ग्रामीणों ने वन विभाग को दी. ग्रामीणों ने मांग की है कि गांव के आसपास तेंदुओं की निगरानी बढ़ाई जाए, ताकि किसी भी तरह की अनहोनी से बचा जा सके. ग्रामीणों का कहना है कि इससे पहले भी जंगली जानवर गांव के पास देखे जा चुके हैं. ऐसे में वन विभाग को समय रहते कदम उठाने चाहिए, ताकि लोगों और मवेशियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके.

महाशिवरात्रि पर भजन संध्या व भंडारा, निकलेगी शिव बारात

महू. महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर इस वर्ष भी जय भोले संगठन किशनगंज के तत्वावधान में शिवजी की बारात निकाली जाएगी. शिवजी की शोभायात्रा में झांकियां आकर्षण का केंद्र रहेंगी. आयोजक मनोज कौशल ने बताया कि शिव शोभा यात्रा श्रीराम सागर बालाजी मंदिर से शुरू होगी, जो नगर के विभिन्न मार्गों से होते हुए किशनगंज स्थित मुक्तिधाम परिसर में भूतेश्वर महादेव मंदिर पर पहुंचेगी. जहां पर भव्य भजन संध्या का आयोजन होगा. इस अवसर पर विशाल भंडारे का आयोजन भी किया जाएगा. उन्होंने बताया कि कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में कैबिनेट मंत्री कैलाश विजयवर्गीय शामिल रहेंगे. वहीं, विशेष अतिथि के रूप में पूर्व विधायक अंतर सिंह दरबार, युवा मोर्चा अध्यक्ष मनोज सिंह ठाकुर मौजूद रहेंगे.

सीमांकन के दौरान हंगामा, शासकीय काम रुकवाया

इंदौर. किशनगंज थाना क्षेत्र में खेत में सीमा चिन्ह लगाने पहुंचे राजस्व अमले के साथ बदसलूकी कर शासकीय कार्य में बाधा डालने का मामला सामने आया है. घटना बंजारी क्षेत्र में इस्माईल के खेत पर हुई. थाना प्रभारी कुलदीप खत्री ने बताया कि सीमांकन कार्य के दौरान तीन लोगों ने मौके पर पहुंचकर गालियां दीं, झूमाझटकी करते हुए धक्का-मुक्की की और काम रुकवा दिया. फरियादी की शिकायत पर पुलिस ने सिराज उर्फ सिज्जू, आयाज उर्फ अज्जू और समर के खिलाफ प्रकरण दर्ज कर जांच शुरू कर दी है. शासकीय कार्य में बाधा डालने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी और मामले में साक्ष्य जुटाए जा रहे हैं.

लव जिहाद के मामले उठाने पर युवक से मारपीट, जान से मारने की धमकी

इंदौर. क्षिप्रा थाना क्षेत्र में बायपास रोड के पास एक युवक के साथ गाली-गलौज और मारपीट कर उसे जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है. घटना सुबह करीब 11.20 बजे सेन्टर पॉइंट हिमालय गोदाम के पास ग्राम राउखेड़ी में हुई. आरोप है कि एक व्यक्ति ने युवक को रास्ते में रोककर कहा कि वह लगातार लव जिहाद के मामलों को उठाता है और खुद को बड़ा हिंदूवादी समझता है. इसके बाद आरोपी ने मां-बहन की गालियां देते हुए थप्पड़ और मुक्कों से मारपीट की तथा जान से खत्म करने की धमकी दी. शिकायत पर क्षिप्रा पुलिस ने आरोपी सतेंद्र चौबे के खिलाफ प्रकरण दर्ज कर जांच शुरू कर दी है. पुलिस का कहना है कि घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी फुटेज खंगाले जा रहे हैं और आरोपी की तलाश जारी है.

अकाउंटेंट पत्नी बोली- पति घर से बेचता है गांजा और स्मैक

- कॉलेज और होस्टल की लड़कियों को करता है नशा सप्लाई
- पत्नी ने वीडियो भेजकर की पुलिस कमिश्नर से शिकायत

इंदौर. इंदौर के मल्हारगंज में रहने वाली एक महिला ने हिम्मत दिखाते हुए अपने पति को गिरफ्तार करवाया, क्योंकि वह स्कूल-कॉलेज के विद्यार्थियों को नशा बेचता था. महिला ने घर पर रखे नशे के सामान का वीडियो बनाया और उसे पुलिस कमिश्नर संतोष सिंह को भेजा. आरोपी महालक्ष्मी नगर में पान की दुकान संचालित करता है. इसके बाद पुलिस ने छापा मारकर पान दुकान से महिला के पति बुद्ध किरण भिड़े को गिरफ्तार कर लिया. महिला पेशे से

अकाउंटेंट है.

महिला ने वीडियो में बताया कि किस तरह उसका पति गांजा और स्मैक बाहर से मंगवाता है और उसे पान की दुकान पर रखकर स्कूल-कॉलेज में आने वाले छात्र-छात्राओं को बेचता है. घर पर रखा गांजा भी वीडियो में महिला ने दिखाया. इसके बाद पुलिस ने महालक्ष्मी नगर की दुकान पर छापा मारा और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया. इसके बाद पुलिस उसे मल्हारगंज स्थित निवास पर ले गई और वहां रखा गांजा जब्त किया.

घर पर बनाता था पुड़िया, बच्चों पर पढ़ रहा था गलत असर

महिला ने बताया कि उसका पति घर पर नशे की पुड़िया बनाता था. इसके लिए उसने तराजू भी रख रखा था. इससे बच्चों पर गलत असर पड़ रहा था. उसकी दोनों बेटियां भी उसे यह करते हुए देखती थीं. महिला ने कहा कि वह अपनी बेटियों का भविष्य बर्बाद नहीं करना चाहती थी. नशे का काम देखकर उनकी पढ़ाई प्रभावित हो रही थी. इसका विरोध किया तो पति ने महिला के साथ मारपीट की. इसके बाद महिला ने वकील कृष्णकुमार कुन्हारे व रूपाली राठौर के माध्यम से पुलिस कमिश्नर तक बात पहुंचाई. कुन्हारे ने बताया कि आरोपी ने पांच दिन पहले महिला के साथ मारपीट भी की थी. उसके चेहरे पर पांच टांके आए थे. इसकी शिकायत भी पुलिस को की गई थी. तब भी पुलिस ने उसे गिरफ्तार किया था, लेकिन गांजा जब्त नहीं किया था.

मकान बिक्री के फर्जी सौदे से लाखों की धोखाधड़ी

- बयाने की रकम हड़पकर रजिस्ट्री दूसरे को कर दी

इंदौर. कनाड़िया क्षेत्र में रिहायशी मकान का सौदा कर बयाने की बड़ी रकम लेने के बाद रजिस्ट्री किसी अन्य व्यक्ति के नाम कर धोखाधड़ी करने का मामला सामने आया है. आरोपियों ने विश्वास में लेकर पीड़िता से लाखों रुपये हासिल किए और बाद में मकान किसी और को बेच दिया.

थाना प्रभारी सहर्ष यादव ने बताया कि ग्राम झलारिया स्थित बोनसाय कॉलोनी में 400 वर्गफुट के मकान को बेचने का सौदा तय कर बयाने के रूप में 5 लाख 31 हजार रुपये लिए गए थे, लेकिन तय समय पर पीड़िता के नाम रजिस्ट्री न कर किसी अन्य व्यक्ति को संपत्ति हस्तांतरित कर दी गई. मामले में धोखाधड़ी और कूट रचना से जुड़ी धाराओं में प्रकरण दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है. जांच में सामने आया कि आरोपियों में मानसिंह वर्मा और उसकी पत्नी पूजा वर्मा शामिल हैं, जबकि पीड़िता गुड़िया पाल निवासी गोकुल नगर, कनाड़िया है. पुलिस ने प्रकरण दर्ज किया है.

वैष्णोदेवी दर्शन करने गया परिवार, घर में हो गई 60 लाख की चोरी

इंदौर. तीर्थ यात्रा पर गए परिवार की गैरमौजूदगी में चोरों ने सूने मकान को निशाना बनाते हुए बड़ी वारदात को अंजाम दिया. बाणगंगा थाना क्षेत्र की बाणगंगा कॉलोनी में बदमाश अलमारी तोड़कर करीब 35 लाख रुपये नकद और लगभग 25 लाख रुपये के सोने-चांदी के जेवरात समेट ले गए. परिवार लौटकर आया तो घर का नजारा देख उनके होश उड़ गए.

थाना प्रभारी सियाराम गुर्जर ने बताया कि पीड़िता मनीषा यादव ने शिकायत दर्ज कराई है. अपनी शिकायत में उन्होंने बताया कि कुछ समय पहले परिवार ने राम कॉलोनी स्थित एक प्लॉट बेचा था, जिसकी रकम 35 लाख रुपये नकद घर में रखी हुई थी. इसके साथ ही करीब 25 लाख रुपये मूल्य के जेवर भी अलमारी में रखे थे. इसी बीच दंपती माता

वैष्णोदेवी के दर्शन के लिए गए हुए थे और घर पूरी तरह सूना था. मकान में घुसने के लिए बदमाशों ने पहले रेकी की और फिर ताले तोड़कर भीतर प्रवेश किया. अलमारी के लॉक टूटे मिले और सारा सामान बिखरा पड़ा था. जांच करने पर नकदी और जेवर गायब पाए गए.

आसपास लगे सीसीटीवी फुटेज खंगाल रही पुलिस

सूचना पर बाणगंगा पुलिस और एफएसएल टीम मौके पर पहुंची और जरूरी साक्ष्य जुटाए. पुलिस ने अज्ञात आरोपियों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर लिया है. कॉलोनी और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों के फुटेज खंगाले जा रहे हैं. शुरुआती जांच में पुलिस को आशंका है कि वारदात में किसी ऐसे व्यक्ति की भूमिका हो सकती है, जिसे घर में रखी बड़ी रकम की जानकारी थी. फिलहाल आरोपियों की तलाश तेज कर दी गई है.

जलगांव और हैदराबाद के लिए जल्द शुरू होंगी उड़ानें

- फ्लाई 91 एयरलाइंस इंदौर से शुरू करने जा रही उड़ानें

इंदौर. फ्लाई 91 एयरलाइंस पहली बार इंदौर से जलगांव और हैदराबाद के लिए उड़ानें शुरू करने जा रही है. इसके लिए कंपनी के अधिकारी गुरुवार को इंदौर एयरपोर्ट का दौरा करेंगे.

एयरपोर्ट डायरेक्टर सुनील मग्गीरवार ने बताया कि फ्लाई 91 केंद्र सरकार की उड़ान योजना के तहत देश के कई शहरों के बीच उड़ानों का संचालन कर रही है. कंपनी ने अपनी वेबसाइट पर इंदौर से जलगांव और हैदराबाद के लिए उड़ानें शुरू करने की घोषणा कर दी है. उम्मीद है कि मार्च मध्य या अप्रैल से समर शेड्यूल में ये उड़ानें शुरू होंगी. एयरपोर्ट प्रबंधन

कंपनी को सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध करवा रहा है.

जलगांव से पहली बार जुड़ेगा इंदौर

फ्लाई 91 की नई उड़ान के साथ इंदौर पहली बार जलगांव से हवाई मार्ग से जुड़ पाएगा. लंबे समय से यात्री इस मार्ग पर सीधी उड़ान की मांग कर रहे थे. नई फ्लाइट से यात्रियों को काफी सुविधा मिलेगी. साथ ही, हैदराबाद के लिए फ्लाइट के संचालन से यात्रियों को एक अतिरिक्त विकल्प भी मिलेगा. यह नया कनेक्शन उस समय आ रहा है, जब इंडिगो ने हाल ही में इंदौर-नासिक समर शेड्यूल उड़ान बंद करने की घोषणा की है.

77 आवेदक पहुंचे जनसुनवाई में, सीपी ने दिए तुरंत कार्रवाई के आदेश

इंदौर. पुलिस कमिश्नर कार्यालय में आयोजित जनसुनवाई के दौरान आमजन की 77 शिकायतें सामने आईं, जिन पर पुलिस आयुक्त संतोष कुमार सिंह ने स्वयं आवेदकों से संवाद कर संबंधित अधिकारियों को समय-सीमा में निराकरण के निर्देश दिए.

प्रत्येक मंगलवार को आयोजित होने वाली जनसुनवाई के तहत मंगलवार को पुलिस कमिश्नर कार्यालय के सभागार में जनसुनवाई आयोजित की गई. इस दौरान पुलिस आयुक्त ने आमजन की समस्याएं गंभीरता से सुनीं और सभी 77 शिकायत आवेदनों पर तुरंत कार्रवाई के आदेश दिए. जनसुनवाई में पारिवारिक एवं घरेलू विवाद, आपसी झगड़े, पैसों के लेनदेन, फाइनेंशियल फ्रॉड, प्लॉट व जमीन से जुड़ी

धोखाधड़ी, महिला अपराध सहित अन्य पुलिस संबंधी शिकायतें प्रमुख रूप से सामने आईं. पुलिस आयुक्त ने महिलाओं और बुजुर्गों से व्यक्तिगत संवाद कर उनकी समस्याओं को प्राथमिकता से हल कराने का भरोसा दिलाया. उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि प्रत्येक प्रकरण में तत्काल कार्रवाई करते हुए तय समय सीमा में निराकरण सुनिश्चित किया जाए. इस दौरान अतिरिक्त पुलिस आयुक्त (कानून व्यवस्था) अमित सिंह सहित सभी जोन के अधिकारी भी मौजूद रहे और आवेदनों पर मौके पर ही कार्रवाई की गई.

फर्जी दस्तावेजों से वाहन बेचकर 10.50 लाख की ठगी

- शांति विहार कॉलोनी निवासी पति-पत्नी पर केस

इंदौर. कनाड़िया क्षेत्र में संगठित तरीके से धोखाधड़ी का मामला सामने आया है, जहां पति-पत्नी ने चोरी के वाहन को अपना बताकर फर्जी दस्तावेज तैयार कर एक व्यक्ति से लाखों रुपये हड़प लिए.

थाना प्रभारी सहर्ष यादव ने बताया कि 40 वर्षीय पीड़ित जीतू उर्फ जितेन्द्र परमार पिता दिलीप परमार निवासी राज सैलून, 343 आलोक नगर की शिकायत पर प्रकरण दर्ज किया है, आरोपी मोहम्मद फिरोज शेख और उसकी पत्नी शबाना शेख ने आपसी मिलीभगत से चोरी के वाहन को वैध बताकर उसके कूट रचित दस्तावेज तैयार किए और 28 फरवरी 2025 को सुबह करीब 11 बजे के आसपास प्रार्थी से 10 लाख 50 हजार रुपये ले लिए. आरोपी वर्तमान में शांति विहार कॉलोनी, में रह रहे थे. पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है.

एक नजर में — परीक्षा के दिनों में बच्चों के स्वभाव और मानसिक स्थिति पर विशेष ध्यान दें माता-पिता

परीक्षा के दबाव को तनाव या डिप्रेशन में बदलने से रोकें अभिभावक

इंदौर. बोर्ड परीक्षाएं प्रारंभ हो गई हैं, ऐसे समय में विद्यार्थियों पर पढ़ाई का दबाव स्वाभाविक है, लेकिन इस दबाव को तनाव या डिप्रेशन में बदलने से रोकना अभिभावकों की महत्वपूर्ण भूमिका बन जाती है. विशेषज्ञों के अनुसार परीक्षा के दिनों में माता-पिता को बच्चों के स्वभाव और मानसिक स्थिति पर विशेष ध्यान देना चाहिए.

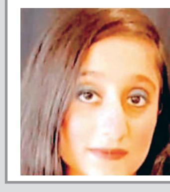
अभिभावकों को बच्चों से बार-बार नंबर या रिजल्ट को लेकर सवाल करने से बचना चाहिए. इससे बच्चे अनावश्यक दबाव में आ सकते हैं. घर का माहौल शांत, सकारात्मक और सहयोगात्मक होना चाहिए. पढ़ाई के साथ-साथ बच्चों को पर्याप्त नींद संतुलित आहार और हल्का व्यायाम या टहलने का समय जरूर दिया जाए. परीक्षा के दौरान बच्चों को यह एहसास

दिलाना जरूरी है कि परीक्षा जीवन का केवल एक हिस्सा है, पूरा जीवन नहीं. उन्हें अपनी पूरी कोशिश करने के लिए प्रेरित करें न कि परफेक्ट बनने का बोझ दें. यदि बच्चा घबराया हुआ या उदास दिखे तो उसकी बात ध्यान से सुनें और उसका मनोबल बढ़ाएं. मोबाइल और सोशल मीडिया से दूरी बनाकर पढ़ाई का एक तय रूटीन बनाना भी लाभदायक होता है. आत्मविश्वास सकारात्मक सोच और परिवार का सहयोग बच्चों को परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन करने के साथ मानसिक रूप से मजबूत बनाता है.

यह बोले अभिभावक...

बच्चों की परीक्षा के समय बच्चे पर नंबरों का दबाव बनाने से हमें बचाना चाहिए, बल्कि उसे भरोसा दिलाते रहना चाहिए कि मेहनत ही सबसे बड़ी सफलता है. ऐसा करने पर बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ेगा.

- नदीम खान



परीक्षा के समय घर में आपसी विवादों से बचना चाहिए. शांत माहौल के साथ सकारात्मक सोच बनाए रखें. टीवी मोबाइल से दूरी बनाए रखें, ताकि बच्चा बिना तनाव के पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे सके.

- परिणीति कौर

परीक्षा का समय बच्चों का ही नहीं, माता-पिता का भी होता है. बच्चे से रोज बातचीत करें, ताकि उसकी चिंता समझ सकें. वहीं, दूसरे होनहार बच्चों से तुलना कभी न करें, इससे बच्चा डिप्रेशन में जाता है.

- नीलम खुराना