वर्ष 1 - अंक 61
गुरुवार 30 जनवरी 2025- कुल पृष्ठ - 4
RNI - NO. MPHIN/2015/64585

रणजीत टाइम्स

मुख्य सचिव और डीजीपी जाएंगे प्रयागराज

मुख्यमंत्री योगी को सौंपेंगे रिपोर्ट, पूरा महाकुंभ मेला क्षेत्र नो व्हीकल जोन घोषित

महाकुंभ मेले में बुधवार तड़के संगम नोज पर मची भगदड़ की वजह से अब तक तीस लोगों की मौत की पुष्टि हुई है

प्रयागराज। हादसे पर बुधवार शाम मीडिया से बात करते हुए सीएम योगी आदित्यनाथ भावुक हो गए। उन्होंने बताया कि उपचार के बाद बहुत सारे लोग अपने परिजनों के साथ घर जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि बहुत ज्यादा प्रेशर प्रयागराज में होने के कारण मार्ग चोक थे। प्रशासन उन्हें खुलवाने में लगा रहा।

सीएम योगी ने बताया कि सरकार ने घटना के न्यायिक जांच के आदेश दिए हैं। उन्होंने बताया कि जस्टिस हर्ष कुमार के नेतृत्व में तीन सदस्यीय न्यायिक जांच कमेटी इस मामले को देखेगी। कमेटी में जस्टिस हर्ष कुमार के अलावा पूर्व डीजी वीके गुप्ता और रिटायर्ड IAS वीके सिंह को शामिल किया गया है। सीएम योगी ने कहा कि पुलिस भी इस हादसे की जांच करेगी। सीएम योगी की तरफ से पीड़ित परिवारों को 25 लाख रुपये की मदद का ऐलान किया गया है।

इससे पहले महाकुंभ मेले के DIG वैभव कृष्ण ने बताया कि महाकुंभ में रात 1 से 2 बजे के बीच हुई भगदड़ में 30 श्रद्धालुओं की मौत हो गई है। इनमें से 25 की पहचान की जा चुकी है। डीआइजी महाकुंभ वैभव कृष्ण ने बताया कि हादसे के बाद 90 लोगों को अस्पताल पहुंचाया गया।

कुंभ में व्यवस्था संभाल चुके अधिकारी किए जाएंगे तैनात

प्रयागराज महाकुंभ में हुई दुर्भाग्यपूर्ण घटना के बाद आयोजन स्थल पर व्यवस्था को और बेहतर बनाने के लिए कुंभ 2019 के समय प्रयागराज में तैनात रहे दो वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारियों समेत पांच विशेष सचिव स्तर तथा पुलिस अधीक्षक स्तर के अधिकारियों को तैनात किया जाएगा। उत्तर प्रदेश सरकार के एक प्रवक्ता ने बताया कि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ द्वारा बुधवार देर शाम की गई बैठक में इस संबंध में निर्देश दिया गया जिसके अनुपालन में कुंभ 2019 के समय प्रयागराज में बतौर मंडलायुक्त सेवा दे चुके आशीष गोयल और इलाहाबाद विकास प्राधिकरण (एडीए) के उपाध्यक्ष रहे भानु गोस्वामी की तैनाती की जा रही है। उन्होंने बताया कि विशेष सचिव स्तर के पांच-पांच अधिकारियों को भी भेजा जा रहा है जो 12 फरवरी तक प्रयागराज में उपस्थित रहकर व्यवस्थाओं को और बेहतर बनाने में सहयोग देंगे। उन्होंने बताया कि इसके अतिरिक्त, पुलिस अधीक्षक स्तर के अधिकारियों को भी तैनात किया जाएगा।

महाकुंभ मेले में कैसे मची भगदड़? – डीआइजी कुंभ मेला वैभव कृष्ण ने बताया कि मौनी अमावस्या स्नान के समय ब्रह्म मुहूर्त से पहले रात 1 से 2 बजे के बीच अखाड़े के रास्ते पर भारी भीड़ जमा हो गई, जिसकी वजह से दूसरी तरफ के बैरिकेड टूट गए। इस तरफ की भीड़ दूसरी तरफ चली गई और ब्रह्म मुहूर्त का इंतजार कर रहे श्रद्धालुओं को कुचलने लगी... प्रशासन ने तुरंत बचाव अभियान चलाया और एंबुलेंस के लिए ग्रीन कॉरिडोर बनाया और 90 घायलों को अस्पताल पहुंचाया। दुर्भाग्य से, उनमें से 30 श्रद्धालुओं की मौत हो गई।

30 श्रद्धालुओं की मौत

90 घायलों को अस्पताल पहुंचाया

मेरा नहीं है 52 किलो सोना और 10 करोड़ कैश

करोड़पति कॉन्स्टेबल सौरभ शर्मा ने कोर्ट में खोले राज, वकील ने बताया किससे है जान का खतरा

भोपाल। Saurabh Sharma Court Statement: परिवहन विभाग के पूर्व आरक्षक सौरभ शर्मा को लोकायुक्त ने 41 दिन बाद गिरफ्तार कर लिया। लंबी पूछताछ के बाद उसे कोर्ट में पेश किया गया। इस दौरान उसने कोर्ट को बताया कि जंगल में मिली गाड़ी से जो 52 किलो सोना और 10 करोड़ कैश बरामद हुआ है, वह उसका नहीं है। अन्य जो प्रॉपर्टी और नगदी मिली है, उसका पूरा हिसाब उसके पास है।

वकील का तर्क- सौरभ तो सिर्फ मोहरा है वहीं, सौरभ शर्मा के वकील राकेश पराशर ने कोर्ट में तर्क दिया कि सौरभ तो सिर्फ मोहरा है। जिन लोगों को नाम सामने आने का डर है, उनसे सौरभ को जान का खतरा है। फिलहाल सौरभ और उसका सहयोगी चेतन शर्मा 4 फरवरी तक लोकायुक्त की रिमांड पर है। इस दौरान उससे पूछताछ की जाएगी और 52 किलो सोना और 10 करोड़ कैश का राज उगलवाने की कोशिश की जाएगी।

अब ये राज खुलना बाकी चेक पोस्ट की रसीद उसके घर कैसे पहुंची?

कितने चेक पोस्ट से पैसे कलेक्ट करता था?

पूरे नेटवर्क में कौन-कौन लोग शामिल थे?

चेक पोस्ट का कितना पैसा किसको जाता था?

कल फिल्मी स्टाइल में हुई थी गिरफ्तारी

सौरभ शर्मा सोमवार को कोर्ट में सरेंडर करने पहुंचा था। लेकिन आवेदन के बाद अदालत ने जांच एजेंसी से डायरी मंगवाई थी, जिसके बाद उसे अगले दिन आने के लिए कहा। वकील के मुताबिक, सुबह 11 बजे जैसे ही सौरभ कोर्ट जा रहा था। लोकायुक्त ने उसे बाहर से ही गिरफ्तार कर लिया और लोकायुक्त ऑफिस ले गयी। जहां उससे 5 घंटे तक पूछताछ की गई। उसकी निशानदेही पर उसके साथी चेतन गौर को भी हिरासत में लिया गया।

लोकायुक्त को मिली सौरभकी रिमांड- सौरभ शर्मा और उसके सहयोगी चेतन गौर को कोर्ट ने सात दिन की रिमांड पर भेज दिया है। प्रथम जिला एवं अपर सत्र जज राम प्रताप मिश्र की कोर्ट में सुनवाई चली। अब पूछताछ में कई बड़े खुलासे हो सकते हैं।

सिंधिया के कार्यक्रम को लेकर कलेक्टर, एसपी ने किया पिछोर का दौरा

रणजीत टाइम्स जगदीश पाल

पिछोर (शिवपुरी) शिवपुरी कलेक्टर रविंद्र कुमार चौधरी तथा पुलिस अधीक्षक अमन सिंह राठौड़ द्वारा केंद्रीय संचार एवं पूर्वोत्तर क्षेत्र विकासमंत्री श्रीमंत ज्योतिरादित्य सिंधिया क़ी जनसुनवाई कार्यक्रम के स्थल को लेकर पिछोर का भ्रमण किया!

जानकारी के अनुसार 09 फरवरी रविवार सायंकाल 4:15 पर शासकीय छत्रसाल महाविद्यालय पिछोर में लोगों की समस्याओं को सुनने के लिए केंद्रीय मंत्री श्रीमंत ज्योतिरादित्य जनसुनबाई में भाग लेंगे! इस दौरान कलेक्टर तथा पुलिस अधीक्षक नें 29 जनबरी को कार्यक्रम की तैयारीयों को लेकर पिछोर महाविद्यालय के ग्राउंड का निरीक्षण किया, तथा वाहन पार्किंग की व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा ग्राउंड को व्यवस्थित करने के निर्देश भी दिए इस मौके पर जनप्रतिनिधि सहित पिछोर एसडीएम शिवदयाल धाकड़, एसडीओपी प्रशांत शर्मा, तहसीलदार शिवशंकर सिंह गुर्जर, सीएमओ आनंद शर्मा, सीईओ जनपद पंचायत मोगराज मीणा, महाविद्यालय प्रभारी प्राचार्य केशव सिंह जाटव, प्रोफेसर डॉ.एस. एस.गौतम सहित सभी विभागों के विभाग प्रमुख उपस्थित थे!

खजराना पुलिस ने किया
अंधे कत्ल का पर्दाफाश

खजराना पुलिस ने लगातर 72 घंटे जागकर व 500 से अधिक सीसीटीवी फुटेज चेक किए तथा 800 से अधिक संदिग्ध ऑटो चालक लोगों से पूछताछ के बाद कातिल ऑटो चालक आरोपी को गिरफ्तार किया व ऑटो विधिवत जप्त

खजराना पुलिस ने शातिर आरोपी को किया गिरफ्तार पुलिस से बचने मे आरोपी के गिरने पड़ने से टूटे हाथ पैर

आरोपी ने मृतक के साथ में शराब पीकर शराब के नशे मे घटना को दिया अंजाम*

आरोपी घटना के बाद से ही था फरार, पुनः अपने गांव पंधाना जिला खंडवा भागने की फिराक में था आरोपी

दिनांक 24 जनवरी 2025 को खजराना क्षेत्र में फिनिक्स मॉल के सामने सर्विस रोड बाईपास पर अज्ञात लाश होने की सूचना पर थाना खजराना पर मर्ग कायम कर जांच में लिया गया पीएम रिपोर्ट इत्यादि मर्ग जांच के अधार पर अज्ञात आरोपी के खिलाफ अपराध क्रमांक 69/25 धारा 103(2) बीएनएस का पंजीबद्ध कर विवेचना में लिया गया।

उक्त सनसनी खेज हत्याकांड मे अज्ञात मृतक की पहचान और आरोपी की त्वरित गिरफ्तारी के लिए श्रीमान पुलिस आयुक्त महोदय नगरीय इंदौर श्री संतोष कुमार सिंह, श्रीमान अतिरिक्त पुलिस आयुक्त महोदय श्री अमित सिंह, श्रीमान पुलिस उपायुक्त महोदय झोन 02 श्री अभिनय विश्वकर्मा, श्रीमान् अतिरिक्त पुलिस उपायुक्त महोदय झोन 02 श्री अमरेन्द्र सिंह, श्रीमान सहायक पुलिस आयुक्त खजराना श्री कुंदन मंडलोई द्वारा खजराना थाना प्रभारी मनोज सिंह सेंधव को निर्देश दिए थे जिनके निर्देशन में थाने पर अलग-अलग टीम अज्ञात मृतक की पहचान और आरोपी की गिरफ्तारी के लिए गठित की गई। जिनके अथक प्रयासों से मृतक की पहचान प्रभात नारायण चतुर्वेदी पिता जेएन चतुर्वेदी उम्र 59साल निवासी स्वास्थ्य नगर सुखलिया (RAPTC के निरीक्षक) के रूप में की गई।उक्त टीमो द्वारा त्वरित तकनीकी सहायता मूखबीर तंत्र, सीसीटीवी कैमरा संदिग्धों से पूछताछइत्यादि के माध्यम से घटना में प्रयुक्त ऑटो की जानकारी मिली बाद ऑटो क्रमांक MP 09 TA 3275 के चालक देवेंद्र बोरासी पिता राजेश बोरासी उम्र 28 साल निवासी 388 परदेशी पुरा गली नंबर 10 इंदौर मूलनिवासी पंधाना जिला खंडवा को मुखबिर सुचना पर स्कीम 134 से विधिवत गिरफ्तार कर अपराध मैं प्रयुक्त ऑटो रिक्शा इत्यादि विधिवत जप्त किया गया।

उक्त कार्रवाई में निरीक्षक मनोज सिंह सेंधव, योगेंद्र सिसौदिया,उप निरीक्षक अजय, संदीप पटेल, घनश्याम मिश्रा, Asi दिनेश सरगैया, गणेश मुजाल्दे,प्रधान आरक्षक पंकज सांवरिया, अजीत, कमल,सुरेश, मेहमूद ,आरक्षक शशांक, प्रदीप, शुभम, साइबर सेल प्रधान आरक्षक प्रवीण आरक्षक विनीत इत्यादि की सराहनीयभूमिका रही। रिपोर्ट दीपक वाड़ेकर

ढीला ढक्कन

"अरे क्या हुआ? चाय ठंडी हो रही है।" लेकिन श्रेया नहीं आई। शेखर बेड से उठकर गया तो देखा कि फर्श पर अचार गिरा पड़ा है और श्रेया कांच समेटने में जुटी है।"

मधु गोयल
गाजियाबाद

"ओफ्फो श्रेया, कुछ काम तो तसल्ली से कर लिया करो। पता नहीं क्यों, हर समय जल्दबाजी में रहती हो?"

श्रेया ने आवाज सुन वहीं से जानना चाहा और बोली, "अब क्या हुआ शेखर? क्या कर दिया मैंने?"

"देखो यहां आकर! पता नहीं, डिब्बों और बोतलों के ढक्कन ठीक से बंद करने की आदत तुम्हें कब पड़ेगी? अपना काम निकालकर यूं ही ढक्कन ढीला छोड़ देती हो! जैसे ही मैंने बोतल उठाई, ढक्कन हाथ में रह गया और बोतल नीचे जा गिरी। सारा फर्श तेल-तेल हो गया", शेखर ने बडबडाते हुए कहा! श्रेया हड़बड़ाई-सी आई तो शेखर बोला, "देखो, अब तुम खुद ही देखो।"

"शेखर जब तुम मेरी आदत से वाकिफ हो तो तुम खुद ही ध्यान से उठा लिया करो!"

"खूब कहा तुमने, यह भी मेरी ही गलती है। तुमने तो वह कहावत चरितार्थ कर दी- मेरी बिल्ली मुझसे ही म्याऊं", शेखर गुस्से में बोला। इतना सुन श्रेया ने जैसे ही कदम बढ़ाया, उसके पैर तेल पर जा पड़े और वह धड़ाम से गिरी। "लो, हर समय जल्दी में, हर समय जल्दी में। अब भुगतो।"

श्रेया को कुछ कहते नहीं बन रहा था। खड़ी होने की कोशिश कर बस इतना ही कह पाई, "सुबह के समय 50 काम होते हैं शेखर, मैं अकेली जान क्या-क्या करूं?"

"तो ढक्कन न लगाने से दो जान हो जाती हैं क्या? घर में दो ही तो बंदे हैं। पता नहीं, कौन-से 50 काम हैं?" शेखर ने नीचे गिरी श्रेया की ओर हाथ बढ़ाते हुए कहा!

"तुम भी न, यह तो देखो मुझे चोट लगी है", श्रेया ने कहा तो शेखर ने श्रेया को उठाकर बेड पर लिटा दिया और कमर पर जैल लगाते हुए बोला, "अब तुम आराम करो, मैं तुम्हारे लिए चाय बनाकर लाता हूं।"

"सुनो मस्त-सी चाय बनाकर लाना", शेखर हंसते हुए चाय बनाने चला गया। चाय बनाते-बनाते फोन आ गया। शेखर ने फटाफट एक बर्तन में पानी, दूध, चाय पत्ती और अदरक सब एक साथ डाल गैस फुल कर दी। जैसे ही चीनी का डिब्बा उठाया, ढक्कन हाथ में रह गया और डिब्बा नीचे जा गिरा। सारा फर्श चीनी-चीनी हो गया। शेखर गुस्से से नीचे बैठ चीनी समेटने लगा। इस बीच फोन कट चुका था। चाय रानी उबल-उबलकर जल गई। कुछ जलने की महक से शेखर को चाय का ध्यान आया। देखा तो चाय जल चुकी थी। "ओफ्फो, कैसी मुसीबत है!" शेखर झल्ला गया और श्रेया के पास जाकर बोला, "ऐसा है चाय तो जल गई। अब चाय तुम खुद ही बना लो। मुझे तुम्हारे ढीले ढक्कनों ने बहुत परेशान किया है। देखो किचन में जाकर जरा। तुमसे कुछ कहना भैंस के आगे बीन बजाने जैसा है। जो मर्जी आए करो।" कहकर तकिये से सिर ढापकर वहीं बेड पर लेट गया।

श्रेया शेखर का पहली बार यह रूप देख बेड से उठी, पूरे घर के डिब्बे और बोतलों के ढक्कन चेक किए और फिर बोली, "शेखर गलत नहीं कहते, मुझमें ही त्रुटी है।" श्रेया अपना दर्द भूल चुकी थी। फिर चाय लेकर शेखर को उठाकर बोली, "मैंने सारे ढक्कन चेक लिए है। अब तुम्हें कोई परेशानी नहीं होगी। चलो चाय पीते हैं। आज तुम्हारी छुट्टी है, लंच बाहर किसी रेस्टोरेंट में कर लेंगे। चलो पिक्चर चलते हैं।"

शेखर ने मूड ठीक किया और कहा, "मठरी और अचार ले आओ, चाय के साथ अच्छा लगेगा।" श्रेया अचार और मठरी लेने चली गई। देर होता देख शेखर ने आवाज दी, "अरे क्या हुआ? चाय ठंडी हो रही है।" लेकिन श्रेया नहीं आई। शेखर बेड से उठकर गया तो देखा कि फर्श पर अचार गिरा पड़ा है और श्रेया कांच समेटने में जुटी है। दोनों की नजरें चार हुईं। शेखर ने श्रेया से पूछा, "अब क्या हुआ?"

"कुछ नहीं, वही ढीला ढक्कन!"

मान

मधु का दिमाग तेजी से चलने लगा। इनको भी अभी मरना था, दो-चार दिन और रुक जातीं। कम से कम त्योहार पार करा देतीं, साल भर का त्योहार था।

डॉ. रंजना जायसवाल
मिर्जापुर

आज अन्नकूट था। मधु की नींद सुबह ही खुल गई थी। कितना सारा काम था। छप्पन भोग भी बनाना था। घर वालों के जागने से पहले वह सारा काम निपटा लेना चाहती थी। काम वाली भी आती होगी, यह सोचकर वह गेट तक पहुंच गई और उसका इंतजार करने लगी। सामने वाले घर के गेट पर नेम प्लेट चमक रही थी। 'आरती श्रीवास्तव, महामंत्री, महिला मुक्ति संगठन', तभी गेट खुला और आरती भाभी घबराई-सी मधु की ओर ओर आगे बढ़ीं, "भाभी जी, आपसे एक मदद चाहिए।"

"बोलिए!"

"वो हमारे खानदान में एक ताई जी की सुबह-सुबह मृत्यु हो गई है। घर में चूल्हा नहीं जलेगा। आप चाय..."

"ओह! क्या हुआ था उनको?"

"कुछ खास नहीं, काफी दिनों से बीमार थीं।"

मधु का दिमाग तेजी से चलने लगा। इनको भी अभी मरना था, दो-चार दिन और रुक जातीं। कम से कम त्योहार पार करा देतीं, साल भर का त्योहार था। "आज तो अन्नकूट है। अब तो यह हमेशा के लिए खंडित हो गया।"

"नहीं, ऐसा नहीं है। औरतों का मान नहीं होता।"

मधु गेट पर चमकती नेम प्लेट को देखती रह गई।

कहीं छोटा न रह जाए !

बच्चों की हाइट को लेकर कई माता-पिता परेशान रहते हैं, खासतौर से जिनकी हाइट उम्र के हिसाब से कम होती है। जानकार कहते हैं कि ऐसे में आत्मविश्वास को कमजोर न होने दें।

हर माता-पिता अपने बच्चे को आत्मविश्वास से भरपूर देखना चाहते हैं। वहीं अगर उनका बच्चा अपनी उम्र के साथियों के मुकाबले कद में छोटा रह जाए तो यह बच्चे के साथ ही माता-पिता के आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है। कई बार माता-पिता भी इस स्थिति को लेकर चिंतित हो जाते हैं और बच्चे की तुलना दूसरों से करने लगते हैं, लेकिन यह समझना जरूरी है कि हर बच्चे का विकास अलग होता है। उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सही दिशा में ले जाने के लिए धैर्य और सही मार्गदर्शन की जरूरत होती है।

■ **हर बच्चे का विकास अलग :** हर बच्चे का कद अलग-अलग हिसाब से बढ़ता है। कोई बच्चा एकदम हाइट पकड़ता है तो कोई धीरे-धीरे लंबा होता है। वैसे तो शारीरिक कद आनुवंशिकता पर ज्यादा निर्भर करता है, लेकिन सही खान-पान, व्यायाम और समुचित नींद से इसमें सुधार किया जा सकता है। कद छोटा होना खुद में कोई समस्या नहीं है, लेकिन इसकी वजह से अगर बच्चा अपने साथियों से पिछड़ रहा हो तो डॉक्टर से सलाह लेना आवश्यक है।

■ **आत्मविश्वास बढ़ाएं :** जब बच्चे को स्कूल में उसके कद को लेकर चिढ़ाया जाता है तो यह उसके आत्मविश्वास को कमजोर कर सकता है। इस स्थिति में माता-पिता को सहायक और सकारात्मक रवैया अपनाना बेहद जरूरी होता है। उसे महसूस कराएं कि उसकी भावनाएं महत्वपूर्ण हैं। अपने बच्चे की तुलना दूसरे बच्चों से न करें। कद के बजाय उसकी अन्य प्रतिभाओं और क्षमताओं पर ध्यान दें। उसे समझाएं कि कद से ज्यादा महत्वपूर्ण उसकी योग्यता और मेहनत है। घर में ऐसा माहौल बनाएं, जिसमें बच्चा खुद को सुरक्षित और आत्मविश्वास से भरपूर महसूस करे।

आत्ममूल्य पर जोर

माता-पिता के तौर पर अपने बच्चे के विकास को लेकर चिंतित होना स्वाभाविक है। इस स्थिति में आपको उसके लिए सुरक्षित और सेहतमंद वातावरण बनाने पर ध्यान देना चाहिए। साथ ही सबसे जरूरी है कि आप साथियों के साथ उसके विकास की तुलना करने से बचें, क्योंकि इससे आत्मसम्मान की भावना में कमी आ सकती है। इसके बजाय आप बच्चे की अनूठी क्षमताओं को पहचानें और उसे प्रोत्साहित करें। शारीरिक विशेषताओं से परे आत्ममूल्य के महत्व पर जोर दें। स्वस्थ आदतों को प्रोत्साहित करें, जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद, क्योंकि ये शारीरिक विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं।

शिवानी मिसरी साधू
फैमिली रिलेशनशिप काउंसर

■ **फिजिकल एक्टिविटी :** बच्चे के शारीरिक विकास के लिए फिजिकल एक्टिविटी बेहद जरूरी है। नियमित व्यायाम न केवल कद में सुधार करता है, बल्कि बच्चे को मानसिक रूप से भी मजबूती देता है। ताड़ासन और भुजंगासन जैसे योगासन मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। लटकने वाले व्यायाम से रीढ़ की हड्डी खिंचती है, जिससे लंबाई बढ़ाती है। बास्केटबॉल, बैडमिंटन और दौड़ जैसे खेल बच्चों के लिए लाभकारी हैं।

■ **पर्याप्त नींद :** बच्चों के विकास में नींद सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब बच्चा गहरी नींद में होता है तो उसके शरीर में ग्रोथ हार्मोन का स्राव अधिक होता है। 5-10 साल के बच्चों को रोजाना 9-11 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

■ **आहार और पोषण :** बच्चे के विकास के लिए पौष्टिक आहार बेहद जरूरी है। एक संतुलित और पोषणयुक्त आहार न केवल शारीरिक विकास को बढ़ावा देता है, बल्कि बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। लेकिन अगर आपके बच्चे का कद उसकी उम्र के औसत कद से कम ही बना हुआ है और उसमें सुधार के कोई संकेत नहीं दिख रहे हैं तो डॉक्टर से परामर्श करें, क्योंकि हार्मोन असंतुलन या अन्य चिकित्सकीय समस्याएं भी इसका कारण हो सकती हैं।

-मेखला गुप्ता