वाट्सऐप @ 94140-78380, 92140-78380 | वर्ष :3 अंक : 40 | गुरुवार 8 जून 2023 | दैनिक ई-पेपर

शाबाश इंडिया

@ShabaasIndia | प्लॉट नंबर 8, ओझा जी का बाग, गांधी नगर मोड, टोंक रोड, जयपुर

भारत में पहली बार होगी हैंडबॉल प्रीमीयर लीग

8 से 25 जून तक जयपुर में होंगे मैच, विजेता टीम को मिलेंगे 11 लाख

मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने हैंड बॉल प्रीमियर लीग की ट्रॉफी और पोस्टर किया लॉन्च।

राजस्थान पैट्रियट्स प्रीमियर हैंडबॉल लीग के पहले सीजन के पहले मैच में महाराष्ट्र आयरनमेन से भिड़ेगी

8 से 22 जून तक लगातार मैच होंगे, इसके बाद सेमीफाइनल और फाइनल 24 तथा 25 जून को...

जयपुर. शाबाश इंडिया

आईपीएल के बाद अब जयपुर में 8 जून से 25 जून तक प्रीमियर हैंडबॉल लीग का आयोजन किया जा रहा है जिसमें राजस्थान समेत 6 राज्यों की टीम हिस्सा लेगी। बुधवार को मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने भारत की पहली हैंडबॉल प्रीमियर लीग की विजेता ट्रॉफी का अनावरण किया। गौरतलब है कि प्रीमियर हैंडबॉल लीग की शुरूआत 8 जून से होगी। जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम के इनडोर हॉल में लीग के मैच खेले जाएंगे। जहां दर्शको को फ्री में एंट्री मिलेगी। भारत में पहली बार होने जा रही प्रीमियर हैंडबॉल लीग के चेयरमैन डॉ. अजय दाटा ने कहा कि हैंडबॉल एक अत्यधिक गतिशील खेल है, जो फैंस को बहुत अधिक रोमांचित करेगा क्योंकि लीग खेल और इसकी लोकप्रियता में रुचि बढ़ाने के लिए एक आदर्श मंच के रूप में कार्य करेगी। हमें यकीन है कि भारत जल्द ही इलीट हैंडबॉल खिलाड़ी तैयार करना शुरू कर देगा। जो ओलिंपिक के बाद एशियाई खेलों के मंच पर गौरव हासिल करने के लिए आगे आ सकेंगे। इस दौरान प्रीमियर हैंडबाल लीग के अध्यक्ष अभिनव बंथिया ने कहा कि हम भारत में हैंडबॉल लीग के शुरू होने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इसके मैचों के दौरान तेज एक्शन फैंस को रोमांचित करेगा। यह लीग हमारे खिलाड़ियों को कल के सुपर स्टार के रूप में स्थापित करना शुरू करेगी। पहले सीजन में लीग का मुख्य फोकस उच्च गुणवत्ता वाली प्रतिस्पर्धा होगी और इसके दौरान प्रशंसकों के लिए शानदार लाइव अनुभव हासिल करने का शानदार मौका होगा। हम देश भर से नई प्रतिभाओं को खोजने के लिए बड़े पैमाने पर ग्राससरूट एक्टिवेशन शुरू करके लीग के प्रभाव का विस्तार करने का इरादा रखते हैं। गौरतलब है कि घरेलू टीम राजस्थान पैट्रियट्स 8 जून 2023 को सवाई मानसिंह इंडोर स्टेडियम में शाम 7:00 बजे से महाराष्ट्र आयरनमैन का सामना करेगी। इस मैच का सीधा प्रसारण स्पोर्ट्स 18-1 (एचडी और एसडी) और स्पोर्ट्स 18 खेल पर किया जाएगा और साथ ही साथ जियोसिनेमा पर इसे लाइव स्ट्रीम किया जाएगा। पैट्रियट्स और आयरनमेन के बीच मैच के बाद तेलुगु टैलन्स और गर्वित गुजरात के बीच भारतीय समयानुसार रात 8:30 बजे से मुकाबला होगा। इस लीग के विजेता टीम को 11 लाख रुपये की राशि दी जायेगी। जबकि उपविजेता टीम को 5 लाख रुपये की राशि से पुरस्कृत किया जाएगा।

हैंडबॉल लीग के शुरू होने का बेसब्री से इंतजार : अभिनव बंथिया

प्रीमियर हैंडबॉल लीग के पहले सीजन से पूर्व अपना उत्साह व्यक्त करते हुए प्रीमियर हैंडबाल लीग के अध्यक्ष अभिनव बंथिया ने कहा, हम भारत में हैंडबॉल लीग के शुरू होने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इसके मैचों के दौरान तेज एक्शन फैंस को रोमांचित करेगा। यह लीग हमारे खिलाड़ियों को कल के सुपरस्टार के रूप में स्थापित करना शुरू करेगी। पहले सीजन में लीग का मुख्य फोकस उच्च गुणवत्ता वाली प्रतिस्पर्धा होगी और इसके दौरान प्रशंसकों के लिए शानदार लाइव अनुभव हासिल करने का शानदार मौका होगा। हम देश भर से नई प्रतिभाओं को खोजने के लिए बड़े पैमाने पर ग्राससरूट एक्टिवेशन शुरू करके लीग के प्रभाव का विस्तार करने का इरादा रखते हैं।

दिगंबर जैन महासमिति झोटवाड़ा संभाग

धार्मिक संस्कार शिक्षण शिविर पुरुस्कार वितरण एवं सम्मान समारोह कार्यक्रम सम्पन्न

जयपुर. शाबाश इंडिया

दिगम्बर जैन महासमिति राजस्थान अंचल एवम झोटवाड़ा संभाग के संयुक्त तत्वावधान में संभाग की सभी इकाईयो द्वारा संचालित धार्मिक शिक्षण शिविर का पुरस्कार वितरण एवं सम्मान समारोह दिनांक 04 जून 2023 को श्री पार्श्वनाथ भवन, झोटवाड़ा में आयोजित किया गया। झोटवाड़ा इकाई अध्यक्ष राकेश बड़जात्या के अनुसार कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी गुलाबचंद, अशोककुमार बज (सलेदीपुरा वाले) रहे। मुख्य संयोजक राजेश सेठी एवम सुमन बड़जात्या ने बताया कि दीपप्रज्वलन निर्मल अनिला जैन (कटारिया), केकड़ी वाले ने एवम भगवान पार्श्वनाथ एवम आचार्य श्री विद्यासागर जी और श्री संधान सागर जी महाराज के चित्र का अनावरणकर्ता श्रीमती आशादेवी, प्रवीण- कविता, नवीन-स्वति, गर्वित गंगवाल (सुरेरा वाले) ने किया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि रतनलाल किरणलता गंगवाल, (शास्त्री नगर), सुरेश जैन मुरलीपुरा, एवम रौनक अम्बाबाड़ी से उपस्थित रहे। संभाग मंत्री रवि जैन छाबड़ा ने बताया कि इस कार्यक्रम में श्री पार्श्वनाथ दिगम्बर मंदिर झोटवाड़ा की इकाई के अतिरिक्त करधनी, अम्बाबाड़ी, मुरलीपुरा, विद्याधर नगर सेक्टर 1, विद्याधर नगर सेक्टर 8 की इकाई एवम उत्तर संभाग से शास्त्रीनगर जैन मंदिर इकाई में भी प्रथम एवं द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चे एवं उनके शिक्षको का सम्मान किया गया। कार्यक्रम का मंच संचालन संभाग अध्यक्ष श्री पवन जैन पांड्या ने किया । कार्यक्रम में दिगम्बर जैन महासमिति के राष्ट्रीय महामंत्री श्री सुरेंद्र जी पांड्या, अंचल के पूर्व अध्यक्ष भूतपूर्व श्री उत्तमकुमार सरोजदेवी जी पांड्या, अंचल के महामंत्री श्री महावीर जी बाकलीवाल, उपाध्यक्ष श्री शांतिजी काला, मंत्री श्री सुनील जी बज, अंचल शिक्षण शिविर मुख्य समन्वयक डॉ भागचंद जैन संयोजक श्री कैलाश मलैया, के अतिरिक्त उत्तर संभाग के अध्यक्ष श्री निर्मल कटारिया एवं महासमिति के वरिष्ठ सदस्य श्री रतनलाल जी गंगवाल (शास्त्री नगर), शास्त्री नगर समाज के मंत्री श्री जिनेश जी एवम प्रदीप जी काला एवं सभी इकाइयों के अध्यक्ष, मंत्री एवम समाज के गणमान्य लोग उपस्थित रहे। अंत मे श्री प्रमोद जैन मुंडोता ने सभी का आभार प्रकट किया।

जयपुर में 50 लाख के पार पहुंचा मुख्यमंत्री गारंटी कार्ड वितरण का आंकड़ा

जयपुर. शाबाश इंडिया

महंगाई का दंश झेल रही जनता को मुख्यमंत्री अशोक गहलोत की पहल पर राजस्थान सरकार द्वारा आयोजित महंगाई राहत कैंप को आमजन का जबरदस्त समर्थन मिल रहा है। कैंप की लोकप्रियता का अंदाजा इसी बात से लगया जा सकता है कि महज 45 दिनों में राजस्थान सरकार की 10 बड़ी लोक कल्याणकारी योजनाओं का लाभ लेने के लिए जयपुर के 13 लाख से ज्यादा परिवारों ने कैंप में रजिस्ट्रेशन करवा लिया है, और जिले में गारंटी कार्ड वितरण का आंकड़ा 50 लाख को पार कर चुका है। कलक्टर प्रकाश राजपुरोहित ने बताया कि महंगाई राहत कैंपों में अब तक 13 लाख 14 हजार 682 परिवारों को 50 लाख 67 मुख्यमंत्री गारंटी कार्ड जारी किये जा चुके हैं। मुख्यमंत्री निःशुल्क अन्नपूर्णा फूड पैकेट योजना के तहत 7 लाख 12 हजार 435, मुख्यमंत्री चिरंजीवी दुर्घटना बीमा योजना में 9 लाख 67 हजार 158, मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना में 9 लाख 67 हजार 158, मुख्यमंत्री निःशुल्क कृषि बिजली योजना में 78 हजार 257, मुख्यमंत्री निःशुल्क घरेलू बिजली योजना में 8 लाख 15 हजार 116 लाभार्थियों को गारंटी कार्ड जारी हुए हैं।

पांचवी पुण्यतिथि पर शत-शत नमन

हमारे पूज्यनीय पिताजी
स्वर्गीय श्रीमान पदम चंद जी बड़जात्या
की पांचवी पुण्यतिथि पर हम सभी परिवार जन आपको श्रद्धा सुमन अर्पित करते हैं।

8-6-2019

शुभेच्छु: चंचल देवी ,नवीन विनीता, कमल मधु, राकेश सरोज, मनीष नीरज, नवीन मीनाक्षी, राहुल मोनिका, रोहित कीर्ति, वैभव, विविधा, नेहल, कीर्तिका, हार्दिक, अर्चित, आदित्य, दीक्षा, दक्ष, माही, गहना, इशिता, दवीश, मानवी एवं समस्त बड़जात्या परिवार नसीराबाद

वेद ज्ञान

तनाव से मुक्ति

आधुनिक जीवन की सबसे बड़ी बीमारी तनाव है। इस बीमारी का शिकार व्यक्ति चाहकर भी सुख और आनंद का अनुभव नहीं कर सकता। डॉक्टर और मनोचिकित्सक कहते हैं कि तनाव तमाम बीमारियों का कारण है। फिर भी आदमी तनाव में जाने से स्वयं को नहीं बचा पाता। जीवन में इंसान न चाहते हुए भी बार-बार तनाव में चला जाता है। कभी परिवारजनों की अपेक्षा के कारण, कभी समाज और कार्यक्षेत्र के कारण, कभी शिक्षा और रोजगार के कारण। कुछ लोग तो इतना झल्ला जाते हैं कि जीवन को ही समाप्त कर देने की ठान लेते हैं। तनाव को तीन भागों में विभक्त कर सकते हैं- शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव और भावनात्मक तनाव। शारीरिक तनाव कभी किन्हीं परिस्थितियों में लाभदायी भी हो सकता है। कोई काम आवश्यक रूप से करना है। वह नहीं हो पा रहा है तो आदमी तनावग्रस्त होकर उसे चुनौती मान लेता है और अपनी सारी ऊर्जा उसमें लगाकर वह काम संपन्न कर लेता है। व्यायाम आदि की स्थिति में मांसपेशियों को तनाव देना पड़ता है। इन सब स्थितियों में तनाव लाभदायी हो सकता है, किंतु अत्यधिक शारीरिक तनाव भी हानिकर सिद्ध होता है। शरीर को तनाव उतना ही दिया जाए जितना जरूरी है। तनाव को नियंत्रित करने और संतुलित जीवन के लिए हमने सुखी परिवार अभियान के अंतर्गत प्रभावी ध्यान और साधना के उपक्रम किए हैं। मानसिक तनाव किसी भी दृष्टि से उपादेय नहीं। यह भीतर ही भीतर आदमी को पूरी तरह से खोखला कर देता है। मन का तनाव शरीर पर पर्याप्त असर डालता है। आदमी की शारीरिक और मानसिक स्थिति बहुत डावांडोल हो जाती है। सबसे ज्यादा खतरनाक भावात्मक तनाव होता है। यह आदमी को विक्षिप्तावस्था में पहुंचा देता है। यह जल्दी से दूर नहीं होता और इसका असर दीर्घकालिक होता है। शरीर और मन का तनाव भावों तक पहुंच गया तो समझें कि बीमारी अपनी अंतिम स्टेज में पहुंच गई। आत्महत्या करने वाले भावनात्मक तनाव से ग्रस्त होकर ही ऐसा कदम उठाते हैं। अब आप स्वयं अनुमान लगा लें कि बार-बार क्रोध के कारण अपनी आयु को कितना क्षीण कर रहे हैं? बार-बार क्रोध करने वाले अपने दिल को इतना कमजोर बना लेते हैं कि वह दबाव को झेलने में असमर्थ हो जाता है ।

संपादकीय

जलवायु परिवर्तन एक बेहद गंभीर संकट...

इसमें कोई दो राय नहीं कि वैश्विक स्तर पर जलवायु परिवर्तन एक गंभीर संकट बन चुका है। लेकिन जब से इसके भावी त्रासद परिणामों का आकलन सामने आया है तब से बचाव के क्रम में जो भी कवायदें चल रही हैं, उसके समांतर एक मुश्किल यह सामने आ रही है कि विकसित और धनी देश इस समस्या के लिए पर्यावरण और प्रदूषण की स्थिति के बिगड़ने की जिम्मेदारी लेने के बजाय गरीब या विकासशील देशों को कठघरे में खड़ा करने की कोशिश करते हैं। यह समस्या को जटिल बनाने में अपनी भूमिका से दुनिया का ध्यान हटा कर दूसरी ओर भटकाने की कोशिश ही है। हालांकि अब विकासशील देशों में भी यह बहस जोर पकड़ चुकी है कि अगर समस्या के गहराते जाने में उनकी भूमिका अपेक्षया काफी कम है तो उन्हें मुख्य जिम्मेदार क्यों बताया जा रहा है। इसलिए स्वाभाविक ही इसी संदर्भ से प्रतिक्रियाएं भी आ रही हैं। यही वजह है कि भारत के प्रधानमंत्री ने भी विकसित देशों को आईना दिखाया है। उन्होंने साफतौर पर कहा कि गरीब और विकासशील देश कुछ विकसित देशों की 'गलत नीतियों' की कीमत चुका रहे हैं। हालांकि भारत पहले भी जलवायु परिवर्तन की गहराती समस्या के मुद्दे पर दुनिया में अपना स्पष्ट पक्ष रखता रहा है, लेकिन अगर आज भी यह सवाल बना हुआ है तो विकसित देशों को अपने रुख पर विचार करना चाहिए। बिगड़ते पर्यावरण के लिए कौन जिम्मेदार है? यह सही है कि पिछले कुछ दशकों के दौरान जलवायु परिवर्तन या बढ़ते तापमान से जुड़ी चिंताएं गहराती गई हैं क्योंकि पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने वाले कारकों पर बातें तो खूब हुई हैं, मगर उन पर रोक के लिए जो उपाय सामने आते रहे, उन पर अमल की जिम्मेदारी दुनिया के गरीब और विकासशील देशों पर ही थोप दी गई। जबकि पर्यावरण के बिगड़ने में जिन कारकों की मुख्य भूमिका रही, उसमें सबसे ज्यादा भागीदारी विकसित और धनी देशों की रही है। दशकों से यह तथ्य जगजाहिर रहा है कि विश्व के विकसित देशों में विकास के समूचे पैमाने में पर्यावरण की रक्षा कोई सवाल नहीं था और अगर कुछ था भी तो वह विरोधाभासी था। इसमें अकेला जोर इस बात पर दिया गया कि विकास पहले है, पर्यावरण का सवाल बाद में। अगर इस पैमाने में धरती की आबोहवा को गहरा नुकसान पहुंचा, तो उसकी जिम्मेदारी किस पर जाएगी और क्या उसकी भरपाई इतनी आसान होगी? विडंबना यह है कि सालों से इस मसले पर होने वाले अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों में विकासशील देशों की ओर से ऐसे सवाल उठाए जाते हैं कि ग्रीनहाउस गैसों या फिर कार्बन डाइआक्साइड के उत्सर्जन के लिए चूंकि विकसित और धनी देश ही मुख्य रूप से जिम्मेदार हैं, इसलिए इसमें कटौती के लिए पहले ही उनकी ओर से ही ठोस कदम उठाए जाने चाहिए। गरीब देशों को अभी अपने नागरिकों की जरूरतें पूरी करने के लिए बुनियादी ढांचे के विकास की जरूरत है, इसलिए उनसे उम्मीद बाद में की जाए। हालांकि इसके बावजूद गरीब और विकासशील देशों ने अपनी ओर से पर्यावरण संरक्षण की दिशा में विकसित देशों के मुकाबले ज्यादा संवेदनशीलता के साथ काम किया है। **-राकेश जैन गोदिका**

परिदृश्य

साजिश

भारत के सीमावर्ती इलाकों में ड्रोन या अन्य तरीकों से पाकिस्तानी सीमा-क्षेत्र से घुसपैठ या मादक पदार्थों की खेप भेजने की कोशिश में आए दिन लोग पकड़े जाते हैं या ड्रोन को मार गिराया जाता है। सीमा पार से आतंकियों की घुसपैठ और इस रास्ते भारत को अस्थिर करने की मंशा से पाकिस्तान स्थित ठिकानों से आतंकवादी गिरोह किस-किस तरह की हरकतें करते रहते हैं, यह किसी से छिपा नहीं है। लेकिन पिछले कुछ समय से उन्होंने एक नए ''हथियार'' को आजमाना शुरू कर दिया है। यह हथियार है मादक पदार्थों को भारत में भेजना, ताकि इसकी ओर आकर्षित होने वालों की नशे तक आसान पहुंच बने। गौरतलब है कि सीमा सुरक्षा बल ने पंजाब के अमृतसर में अंतरराष्ट्रीय सीमा के नजदीक एक पाकिस्तानी ड्रोन को मार गिराया और तीन किलो से ज्यादा यानी करीब इक्कीस करोड़ रुपए की हेराइन बरामद की। ऐसा नहीं है कि ऐसी यह कोई पहली घटना है। भारत के सीमावर्ती इलाकों में ड्रोन या अन्य तरीकों से पाकिस्तानी सीमा-क्षेत्र से घुसपैठ या मादक पदार्थों की खेप भेजने की कोशिश में आए दिन लोग पकड़े जाते हैं या ड्रोन को मार गिराया जाता है। पिछले महीने ही केरल में समुद्र तट परे स्वापक नियंत्रण ब्यूरो ने एक पाकिस्तानी नागरिक को लगभग बारह सौ करोड़ रुपए मूल्य के मादक पदार्थों के साथ पकड़ा था। पिछले डेढ़-दो दशकों से पंजाब किस तरह नशे की गिरफ्त में रहा और इसका वहां के आम लोगों के जीवन पर कैसा असर पड़ा, यह छिपा नहीं है। बल्कि यह कहा जा सकता है कि अगर किसी समाज की ज्यादातर आबादी को किसी नशे की लत में डुबो दिया जाए तो हर स्तर पर उसका विकास अपने आप ही बाधित हो जाएगा। पंजाब का उदाहरण सामने है, जहां युवाओं सहित भारी तादाद में लोग अलग-अलग तरह के नशे के शिकार हो गए। अब इस ओर ध्यान जाने के बाद वहां के लोगों के सामने इस समस्या से पार पाना एक बड़ी चुनौती हो गई है। हालांकि पंजाब के लोग खुद भी अब अपने स्तर पर मादक पदार्थों के खिलाफ जागरूक हो रहे हैं, लेकिन पाकिस्तान स्थित आतंकी संगठनों के सरगनाओं ने नशे के असर से पैदा होने वाली कमजोरी की पहचान कर ली है और वे पंजाब सहित जम्मू-कश्मीर में भी ड्रोन, घुसपैठ या किसी अन्य जरिए से मादक पदार्थों की तस्करी कर रहे हैं। दरअसल, ऐसा करने वालों को इस बात का खूब अंदाजा है कि मादक पदार्थों के नशे की चपेट में आए लोग किसी भी देश के लिए कैसी समस्या बन सकते हैं। इस संजाल में फंसने वाले किशोरों और युवाओं को आसानी से किसी आपराधिक गतिविधि की ओर धकेला जा सकता है, देश के खिलाफ प्रतिगामी विचारों से अनुकूलित किया जा सकता है। शायद यही वजह है कि पाकिस्तानी सीमा के भीतर से काम करने वाले आतंकी गिरोह एक ओर जम्मू-कश्मीर में घुसपैठ की रणनीति पर काम करते हैं, वहीं पंजाब के रास्ते भी भारत में चुपचाप और आधुनिक तकनीकी का सहारा लेकर मादक पदार्थों की खेप भेज देते हैं। बल्कि अब कश्मीर में भी चुपके से वहां के युवकों तक नशीले पदार्थ पहुंचाए जा रहे हैं, ताकि उसका लती बना कर उनसे अपनी मंशा पूरी कराई जा सके। सच यह है कि आतंकवाद के खिलाफ भारत ने जब से सख्त रुख अख्तियार किया है, तब से पाकिस्तान स्थित ठिकानों से अपनी गतिविधियां संचालित करने वाले आतंकी गिरोहों के लिए प्रत्यक्ष आतंकी वारदात को अंजाम देना मुश्किल होने लगा है और ऐसी घटनाओं में कमी आई है। इसलिए अब वे यहां के युवाओं को मादक पदार्थों के संजाल में फंसा कर दूसरे स्तर से बड़ा नुकसान पहुंचाना चाहते हैं। जाहिर है, सरकार को अब इस मोर्चे पर भी हर वक्त सजग रहने की जरूरत है।

आचार्य तुलसी के 27 वें महाप्रयाण दिवस पर भव्य संघीय धम्म जागरण का आयोजन संपन्न

अमित गोधा. शाबाश इंडिया

ब्यावर। दिनांक 6 जून 2023 रात्रि 8:00 बजे साहित्य संस्थान तुलसी तीर्थ प्रज्ञा शिखर टाडगढ़ पर पन्द्रहवीं संघीय धम्म जागरण का आयोजन किया गया विख्यात संघायक कमल छाजेड़ व प्रसिद्ध लोक गायक राजेंद्र पसारी ने सुमधुर स्वर में प्रस्तुति दी। चेन्नई मुम्बई मेहकर अहमदाबाद व पूरे मेवाड़ से बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने उपस्थित हो कर आचार्य श्री तुलसी को अपनी भावांजलि दी। संस्थान के अध्यक्ष देवराज जैन (आच्छा) ने धम्म जागरण प्रारंभ करने की उद्घोषणा की व समागत श्रद्धालु जन मेदिनी का स्वागत करते हुए संस्थान से जुड़ने का आव्हान किया कार्यक्रम की सफलता में संस्थान के संस्थापक भीकमचंद कोठारी भ्रमर व पुखराज गेलडा मनीष रांका प्रवीण कोठारी अरविंद भरसारीया रमेश मुथा विनोद कोठारी नीरज कोठारी स्वयंबोध कोठारी पारस पितलिया का श्रम बोल रहा था। संस्थान के महामंत्री श्री महावीर गेलडा के आभार समर्पण के साथ कार्य क्रम सम्पन्न हुआ।

साइकिल यात्रा कर युवाओं को दिया पेडल फोर हैल्थ का संदेश

जयपुर. शाबाश इंडिया

जयपुर निवासी राहुल विश्नावत ने 5500 किलोमीटर की साइकिल यात्रा कर युवाओ को स्वस्थ और तनावमुक्त रहने का संदेश दिया।. राहुल ने यह यात्रा कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक की। उन्हें इस साइकिल यात्रा को पूरा करने में 38 दिन लगे. इस साइकिल यात्रा में उन्होंने बारह राज्यों की यात्रा की. इस यात्रा के दौरान उन्होंने भारत के विभिन्न शहरों और गांवों की यात्रा करते हुए भारतीयों को विशेषकर युवाओं को स्वस्थ और तनाव मुक्त रहने के लिये साइकिल चलाने का संदेश दिया।.लोगो ने राहुल का इस साइकिल यात्रा के दौरान विभिन्न जगहों पर स्वागत किया। विश्नावत ने बताया कि यह यात्रा उनके जीवन की पहली साइकिल यात्रा है। और इस यात्रा से उन्होंने जीवन में एक नया अनुभव प्राप्त किया.विश्नावत लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरुक रहने के लिये साइकिल चलाने का संदेश देकर बहुत खुश है। उनकी इस साइकिल यात्रा को पूरा करने में एआरएल इन्फ्राटेक लिमिटेड के एमडी प्रमोद जैन, रोटरी क्लब जयपुर सिटीजन के प्रेसिडेंट रविन्द्र नाथ गुप्ता और प्रज्ञा इंस्टिट्यूट ऑफ पर्सनलिटी डेवलपमेंट के संस्थापक सौरभ जैन का सहयोग रहा। कार्यक्रम के मुख्य समन्यवक सुधीर जैन गोधा ने राहुल की यात्रा पूर्ण होने पर उसका भव्य स्वागत व सम्मान किया। राहुल ने यह भी बताया कि सौरभ जैन मोटिवेशनल स्पीकर उनके प्रेरणा स्त्रोत हैं, सौरभ जैन को देखकर ही उन्हें इतना बडा कदम की प्रेरणा व साहस मिला।

श्री महावीर कालेज के विद्यार्थी पूर्वीक धूपिया ने योगा में जीता स्वर्ण पदक

जयपुर. शाबाश इंडिया

यूनिवर्सल स्पोर्ट्स फेडरेशन द्वारा अयोजित यू.वाई.एस. एफ इंडिया नेशनल योगा स्पोर्ट्स चौंपियनशिप 2023 मे श्री महावीर कालेज के विद्यार्थी पूर्वीक धूपिया ने एस्टिस्टिक कैटेगरी ग्रुप मे स्वर्ण पदक प्राप्त किया। कॉलेज के अध्यक्ष उमराव मल संघी, मानद मंत्री सुनील बख्शी और कॉलेज प्राचार्य डॉ. आशीष गुप्ता की तरफ से बधाईयां प्रेषित की गई।

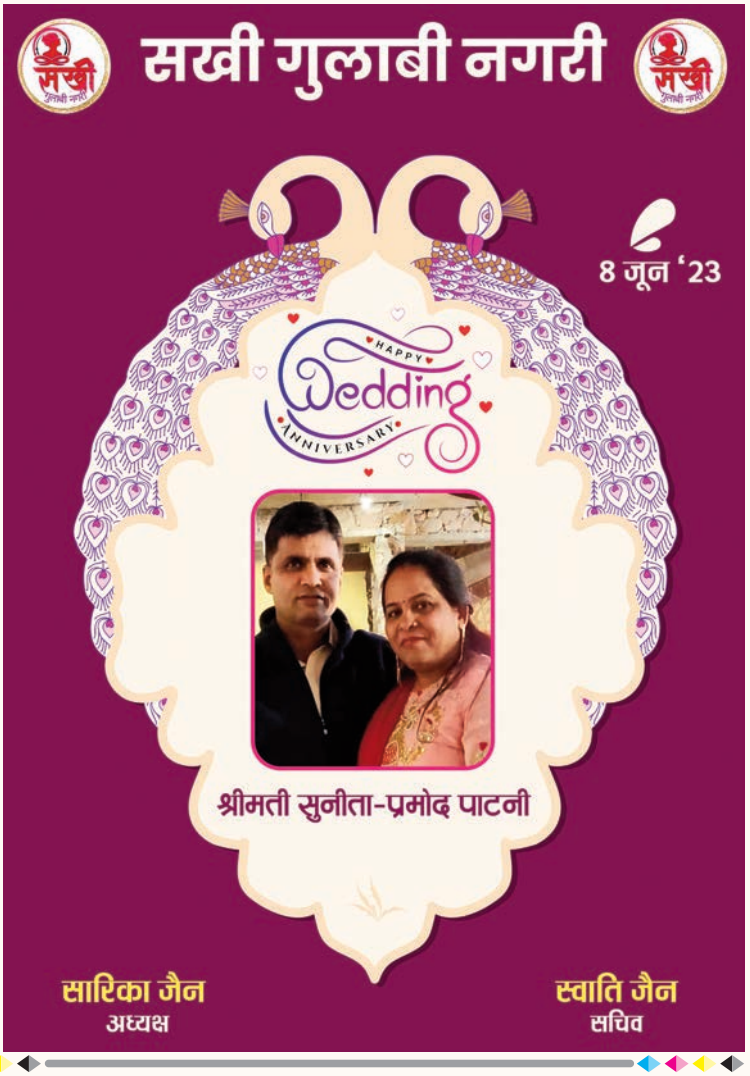
मेगा कॅरियर और जॉब फेयर के पोस्टर का विमोचन

जयपुर. शाबाश इंडिया। आईटी ट्रेनिंग कंपनी टेक्नोग्लोब का निशुल्क मेगा कॅरियर और जॉब फेयर 15 जून को आईपीएस बिजनेस कॉलेज में आयोजित होगा। इस मेगा आयोजन के पोस्टर का विमोचन आज कंपनी के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. शीराज खान, आईपीएस कॉलेज की डायरेक्टर श्रीमती दीप्ति अग्रवाल,आईपीएस कॉलेज के कन्वीनर मिस्टर सुधीर अग्रवाल ने किया। इस मौके पर टेक्नोग्लोब की डायरेक्टर अफशा खान, जनरल मैनेजर डॉ चैरी जैन व बिजनेस एंड प्लेसमेंट हेड युसूफ खान भी मौजूद रहे। मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. शीराज खान ने बताया कि इस जॉब फेयर में 40 से अधिक कंपनियां 1000 से अधिक जॉब्स के लिए यूजी एवम पीजी अभ्यर्थियों का चयन करेंगी एवम इस फेयर में सभी क्षेत्रों के जॉब्स जैसे अकाउंटिंग, आईटी, डिजिटल मार्केटिंग, ग्राफिक डिजाइनिंग, सेल्स, बैंकिंग एवं रिटेल उपलब्ध होंगे। आईपीएस के कन्वेयर सुधीर अग्रवाल ने बताया की इस जॉब फेयर को करने का उद्देश्य ज्यादा से ज्यादा युवाओं को जॉब दिलाना और कंपनियों को सही और कुशल स्टाफ दिलाना है। इस जॉब फेयर के स्टडी एब्रॉड पार्टनर टासा ग्लोबल है जो अभ्यर्थी को विदेश में स्टडी के लिए गाइड करेगी। इस जॉब फेयर में भाग लेने के लिए कोई भी अभ्यर्थी हेल्पलाइन नंबर 7742420102 पर संपर्क कर सकता है।

भारतीय जैन संघटना सूरत द्वारा खुशहाल दाम्पत्य जीवन सेमिनार का आयोजन 11 जून को

BJS
Bharatiya Jain Sanghatana

सूरत. शाबाश इंडिया। भारतीय जैन संघटना सूरत द्वारा आगामी रविवार 11 जून 2023 को सुबह 9 से शाम 4 बजे तक भगवान महावीर यूनिवर्सिटी ऑडिटोरियम वेसु में सुखद व खुशहाल दाम्पत्य जीवन पर आधारित स्मार्ट कप्पल हैप्पी फेमिली सेमिनार का आयोजन किया गया है। जानकारी देते हुए बी जे एस सूरत के अध्यक्ष अजय अजमेरा ने बताया कि सेमिनार में भारतीय जैन संघटना के राष्ट्रीय अध्यक्ष व पारिवारिक विषयो के मंजे हुए मोटिवेटर राजेन्द्र लुंकड़ मार्गदर्शन प्रदान करेंगे। संगठन से जुड़े डॉ श्रेयांस जैन के अनुसार सेमिनार हर उम्र के दम्पतियों के लिए निःशुल्क रूप से आयोजित की जा रही है। सेमिनार में भाग लेने वाले दम्पतियों के लिए अल्पाहार, स्नेह भोज व हाई टी की व्यवस्था संगठन द्वारा की जाएगी। सेमिनार में बतौर अतिथि सूरत महानगर पालिका की मेयर हेमालीबेन बोघावाला, बी जे एस के राष्ट्रीय सचिव राजकुमार फत्तावत, स्मार्ट गर्ल की राष्ट्रीय प्रभारी डॉ हर्षिता जैन व बी जे एस के गुजरात प्रदेश अध्यक्ष प्रो डॉ संजय जैन उपस्थित रहेंगे।



सोनम पाटनी की फिल्म मायरो शुक्रवार को हो रही है रिलीज

लाडनूं. शाबाश इंडिया। दिगंबर जैन समाज की सदस्य फिल्म अभिनेत्री सोनम पाटनी की अहम भूमिका में अभिनीत राजस्थानी फिल्म मायरो लोकप्रिय ओटीटी प्लेटफार्म स्टेज एप्प राजस्थानी पर इस शुक्रवार को रिलीज हो रही है। राजस्थानी फिल्मों के जाने-माने निर्देशक हेमंत सीरवी की राजस्थानी संस्कृति व रीति रिवाजों पर आधारित फिल्म मायरो की शूटिंग पाली अंचल में हुई थी। सोनम पाटनी की हाल ही में ओटीटी प्लेटफॉर्म स्टेज एप्प राजस्थानी पर फिल्म मुकलावो व बिंदोरी प्रदर्शित हुई है जो काफी लोकप्रिय हो रही है व उनके कुशल अभिनय की प्रशंसा की जा रही है। सोनम पाटनी ने बताया कि उनकी दो और फिल्में प्राइड ऑफ राजस्थान व पचड़ा भी रिलीज के लिए तैयार हो रही है। सोनम पाटनी इससे पहले कई राजस्थानी व हिंदी फिल्मों में अभिनय कर चुकी है व उन्हें श्रेष्ठ राजस्थानी फिल्म अभिनेत्री का खिताब भी मिल चुका है।

मुख्यमंत्री से सचिवालय कर्मचारी संघ के पदाधिकारियों ने की शिष्टाचार भेंट

जयपुर. शाबाश इंडिया। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत से बुधवार को मुख्यमंत्री निवास पर राजस्थान सचिवालय कर्मचारी संघ के पदाधिकारियों ने शिष्टाचार भेंट की। इसमें संघ के नवनिर्वाचित अध्यक्ष सीताराम चौधरी, राजस्थान सचिवालय सेवा अधिकारी संघ के अध्यक्ष डॉ. के.के. स्वामी, सचिवालय कर्मचारी संघ के पूर्व अध्यक्ष कपिल देव, शिवजी राम जाट, रामस्वरूप विश्नोई, सहायक शासन सचिव आविद हसन, सहायक अनुभागाधिकारी विरेन्द्र प्रताप सिंह राणावत आदि पदाधिकारी उपस्थित थे। गहलोत ने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई दी।

म्हारो जयपुर प्यारो जयपुर अभियान

पैदल मार्च 10 जून को, शहर के विभिन्न संगठनों ने दिया समर्थन

जयपुर. शाबाश इंडिया। शहर के दो हिस्सों कर बनाए दो नए जिलों पर अहसमति जताने के लिए शहर में प्रबुद्ध जनों के चल रहे मारो जयपुर प्यारो जयपुर अभियान के तहत 10 जून को पैदल मार्च निकाला जाएगा। अभियान से जुड़े सुनील कोठारी एवं पूर्व मेयर ज्योति खंडेलवाल ने बताया कि पैदल मार्च के लिए अभियान से जुड़े सभी लोग विभिन्न संस्थाओं और संगठनों के पदाधिकारियों से मुलाकात कर जयपुर शहर को एक ही जिला बनाए रखने के लिए इससे जुड़ने का आह्वान कर रहे हैं अब तक राजस्थान हाई कोर्ट, बार एसोसिएशन, डिस्ट्रिक्ट कोर्ट बार एसोसिएशन, जयपुर कलेक्ट्री एसोसिएशन, जयपुर टेंपो मैजिक एसोसिएशन, दिव्यांग महासभा, किन्नर महासभा, जांगिड़ महासभा जयपुर व्यापार महासंघ, जयपुर व्यापार मंडल एवं अन्य कई संगठनों के जुड़ने का समर्थन मिला है। इस मुहिम में सुनील कोठारी पूर्व मेयर ज्योति खंडेलवाल, विष्णु जायसवाल,विमल अग्रवाल, सुरेश गोयल, योगेश जांगिड, फिक्की फ्लो चेयरपर्सन नीता बूचरा, नीता खेतान, सीमा सेठी, मीना जैन चौधरी, शिल्पी अग्रवाल, महिला पार्षद गण, विभिन्न संगठनों की महिला कार्यकर्ताओं ने साथ दिया है।

आपके विचार

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक राकेश जैन गोदिका द्वारा प्रकाशित दैनिक-ईपेपर 'शाबाश इंडिया' आम पाठक और समाज में जागरूकता फैलाने में सेतू का काम कर रहा है। आप अपने क्षेत्र के समाचार, आलेख, विचार आदि ई-मेल कर सकते हैं या निम्न नंबरों पर वाट्सअप कर सकते हैं।

सम्पादकः राकेश जैन गोदिका
@ 94140 78380, 92140 78380

दैनिक ई-पेपर
शाबाश इंडिया
shabaasindia@gmail.com
weeklyshabaas@gmail.com

भारत की विकासशीलता एवं विस्तारित अर्थव्यवस्था का प्रमुख घटक ग्रीन स्टील

किसी भी विकासशील या विस्तारित अर्थव्यवस्था के लिए स्टील महत्वपूर्ण है। दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा स्टील निर्माता होने के अलावा, भारत में नैतिक तरीके से स्टील बनाने के लिए अच्छी स्थिति के साथ असीम सम्भावनाऐ है। भारत कार्बन उत्सर्जन के उन्मूलन के उद्देश्य तक पहुँचने के लिए समर्पित राष्ट्रों के बीच एक नेता के रूप में उभरा है क्योंकि हरित इस्पात का उत्पादन जारी है। भारत ने वर्ष 2021 में दुनिया में कच्चे इस्पात का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक और तैयार इस्पात का दूसरा सबसे बड़ा उपभोक्ता उपभोक्ता बाजार हेतु चीन को पीछे छोड़ दिया जो कि देश के लिये अभूतपूर्व सफलता के आयाम के रूप में सम्पूर्ण विश्व में अपनी धाक जमा दी। भारत के भिलाई (छत्तीसगढ़), दुर्गापुर (पश्चिम बंगाल), बर्नपुर (पश्चिम बंगाल), जमशेदपुर (झारखंड), राउरकेला (ओडिशा), और बोकारो (झारखंड) महत्वपूर्ण इस्पात उत्पादक केंद्र हैं। भारत संयुक्त राज्य अमेरिका, नेपाल और संयुक्त अरब अमीरात सहित देशों को स्टील के सामान का एक बड़ा निर्यातक है। 2030-31 तक, राष्ट्रीय इस्पात नीति, जिसे 2017 में पेश किया गया था, का लक्ष्य कच्चे इस्पात की क्षमता को 300 मिलियन टन (MT) तक बढ़ाना, 255 मीट्रिक टन का उत्पादन करना और प्रति व्यक्ति 158 किलोग्राम मजबूत तैयार स्टील का उपयोग करना है।

ग्रीन स्टील ब्रांड स्टील उद्योग में आमूलचूल परिवर्तन का कारण बनेगा। यह इस्पात के उत्पादन से कार्बन उत्सर्जन को कम करके पर्यावरण प्रदूषण को कम करेगा। नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग करते हुए ग्रीन स्टील बांड के उत्पादन से इस्पात के उत्पादन के लिए कच्चे तेल के आयात पर भारत की निर्भरता कम होगी। इसके अतिरिक्त स्वच्छ और अधिक पर्यावरण के अनुकूल, ग्रीन स्टील ब्रांड।

इस्पात बनाने में डायरेक्ट रिडक्शन यूजिंग हाइड्रोजन (DR-H) एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें ब्लास्ट फर्नेस का उपयोग किये बिना आयरन ऑक्साइड (Fe_2O_3) से धात्विक आयरन (Fe) प्राप्त करने के लिये हाइड्रोजन गैस का उपयोग किया जाता है। इस पद्धति को इस्पात उत्पादन के लिये हरित मार्ग (Green Route) के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह पारंपरिक इस्पात विनिर्माण/उत्पादन प्रक्रियाओं से जुड़े कार्बन उत्सर्जन को काफी कम कर देती है। डायरेक्ट रिडक्शन प्रक्रिया में आमतौर पर 600 से 800 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर एक रिएक्टर वेसल में हाइड्रोजन गैस और लौह अयस्क के पेल्लेट्स को मिलाना शामिल होता है। हाइड्रोजन आयरन ऑक्साइड के साथ अभिक्रिया करके धात्विक लोहा और जलवाष्प बनाता है, जैसा कि निम्नलिखित रासायनिक समीकरण में दिखाया गया है:

$$Fe_2O_3 + 3H_2 \rightarrow 2Fe + 3H_2O$$

भारत भी अब ग्रीन इस्पात (जीवाश्म ईंधन का उपयोग किये बिना इस्पात का निर्माण) को बढ़ावा देकर इस्पात उद्योगों में CO_2 को कम करना चाहता है। यह कोयले से चलने वाले संयंत्रों के पारंपरिक कार्बन-गहन निर्माण के बजाय हाइड्रोजन, कोयला गैसीकरण या विद्युत जैसे निम्न-कार्बन ऊर्जा स्रोतों का उपयोग करके किया जा सकता है। यह अंततः GHG उत्सर्जन को कम करता है, इसके साथ ही यह प्रतिपादित सिद्धांत लागत में कटौती को भी सुनिश्चित करता है और इस्पात की गुणवत्ता में अप्रत्याशित सुधार करता है। इसके अतिरिक्त लौह उत्पाद की गुणवत्ता और स्थिरता सुनिश्चित करने के लिये उच्च स्तर की तकनीकी विशेषज्ञता एवं प्रक्रिया नियंत्रण की आवश्यकता होती है। अवसंरचना आवश्यकताएँ: इस प्रक्रिया के लिये हाइड्रोजन गैस के भंडारण और संचालन सुविधाओं की प्रखर आवश्यकता को दृष्टिगत रखते हुये ही भारत सरकार एक नवीन बुनियादी ढाँचे की सृजनात्मकता की और अग्रसर है । इस को प्रतिबिंबित करता है राष्ट्रीय हरित हाइड्रोजन मिशन, जो कि हरित हाइड्रोजन के व्यावसायिक उत्पादन को प्रोत्साहित करने और भारत को ईंधन का शुद्ध निर्यातक बनाने हेतु एक बड़े कदम के रूप में अपनी पहचान बना रहा है। देश में हाइड्रोजन ऊर्जा प्रौद्योगिकियों के विकास और तैनाती को बढ़ावा देने के लिये सरकार द्वारा केंद्रीय बजट 2021-22 में भी राष्ट्रीय हाइड्रोजन ऊर्जा मिशन (NHEM) की घोषणा की गई थी। सरकारों और निजी क्षेत्र को लागत कम करने तथा हाइड्रोजन की उपलब्धता बढ़ाने के लिये हरित हाइड्रोजन उत्पादन प्रौद्योगिकियों के अनुसंधान एवं विकास में निवेश बढ़ाना होगा। इस्पात उत्पादकों, हाइड्रोजन उत्पादकों और अन्य हितधारकों के बीच सहयोग से तकनीकी चुनौतियों का समाधान करने तथा आवश्यक बुनियादी ढाँचे के विकास को बढ़ावा देने में मदद मिल सकती है।

प्रो. के. बी. शर्मा
प्राचार्य
एस.एस. जैन सुबोध पी.जी. स्वायत्तशासी महाविद्यालय जयपुर।

श्री अशोक पाटनी-श्रीमती अर्चना पाटनी

दिगंबर जैन सोशल ग्रुप सन्मति के कार्यकारिणी सदस्य

की वैवाहिक वर्षगांठ
(8 जून) पर

हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं

शुभेच्छु

अध्यक्ष: राकेश-समता गोदिका,
संरक्षक: सुरेंद्र - मृदुला पांड्या, दर्शन - विनीता जैन, **परामर्शक:** दिनेश-संगीता गंगवाल
कार्याध्यक्ष: मनीष - शोभना लोंग्या, **सचिव:** अनिल - निशा संघी, **कोषाध्यक्ष:** अनिल - अनिता जैन

एवं समस्त सदस्य दिग. जैन सोशल ग्रुप सन्मति, जयपुर

विटामिन डी और कैल्शियम का शरीर के लिए क्या पारस्परिक महत्व है?

कैल्शियम एक प्रकार का खनिज है जो हमारे जीवन के लिए अति आवश्यक है. कैल्शियम का हमारे शरीर में बहुत अहम रोल है जहाँ कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है, वहीं यह दातों को भी मजबूती देता है. अगर हमारा खानपान सही है तो हमको जितनी भी कैल्शियम की जरूरत होती हैं वो हमें हमारे खाने से मिल जाती है...

शाबाश इंडिया

शाकाहारी खाने में सबसे ज्यादा कैल्शियम दूध में होता है. दूध से बनी सभी चीजें जैसे कि दही, छेना, पनीर, चीज आदि में भी कैल्शियम होता है. इसके आलावा, दालों, अनाज, हरी सब्जी, मेवा आदि में भी थोड़ी मात्रा में कैल्शियम होता है. पानी में भी और खनिज के साथ कैल्शियम होता है लेकिन जब पानी को जब फिल्टर किया जाता है तो यह जैविक के साथ साथ रासायनिक शुद्धि भी करता है तो फिल्टर करे हुए पानी से ज्यादातर कैल्शियम हट जाता है.

विटामिन डी क्या है?

विटामिन डी को विदेश में अक्सर सूरज की रोशनी वाला विटामिन भी कहा जाता है. विटामिन डी का मुख्य काम आतों में खनिज, जैसे कि मैगनेशियम, फास्फोरस और कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाना होता है.

विटामिन डी सूरज की रोशनी में होता है

खाने-पीने की चीजों की बात करें तो- विटामिन डी वसा में घुलनशील है इसलिए यह पेड़ पौधे से आने वाले खाने में नही होता है. शाकाहारी लोगों के लिए विटामिन डी सिर्फ दूध में ही होता है और वो भी थोड़ी मात्रा में लेकिन क्योंकि विटामिन डी वसा में घुलनशील है इसलिए यह केवल फुल फैट दूध में ही होता है.जब फुल फैट दूध को 2%, 1% या फैट फ्री किया जाता है तो इसमें से विटामिन डी निकल जाता है. यूनाइटेड स्टेट डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के नियमों के अनुसार सभी दूध 2%, 1% या फैट फ्री, जिनसे विटामिन डी निकल गया है उसमें बाद में विटामिन डी और विटामिन ए ऊपर से जोड़ा जाता है. नीचे लगा कार्टन आधा गैलन आर्गेनिक दूध का है. जिसमें लिखा हैं कि एक कप दूध में रोजाना की जरूरत का 25% कैल्सियम और 25% विटामिन डी है. यह फोटो मैंने पास के एक स्टोर से ली है लेकिन यह दूध मैं घर पर इस्तेमाल के लिए नही खरीदता. आजकल मैं अपने प्रदेश की ही एक लोकल डेरी से दूध ले लेता हूँ जो आधा गैलन / लगभग 2 लीटर की कांच की बोतल में आता है जिससे दूध की शुद्धता बनी रहे और कांच की बोतल में होने से इसमें कोई रासायनिक क्रिया नही होती है. यह बोतल हम धोकर वापस कर देते हैं और वो फिर से इसे मशीनी तौर पर साफ करके इस्तेमाल करते हैं जिससे पर्यावरण शुद्ध रहता है. तो इस बोतल में दूध

की पौष्टिकता नहीं लिखी है क्योंकि यह बार बार धुलती है. तो आज जाकर मैं डेयरी के दफ्तर से 2% दूध की पौष्टिकता की जानकारी लाया हूँ जो इस प्रकार है. इसमें कैल्शियम के साथ विटामिन ए और विटामिन डी भी हैं.

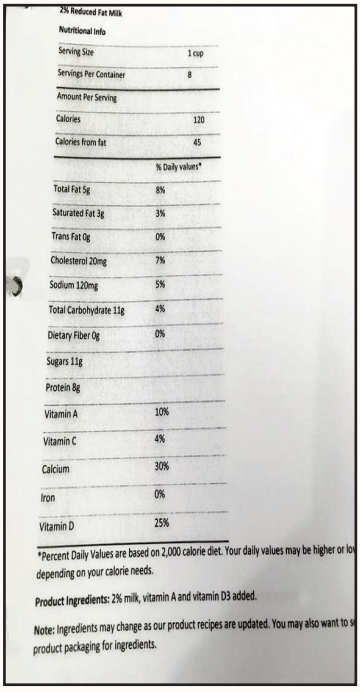
मैंने भारत में मिलने वाले दूध के बारे में भी थोड़ी खोज करी तो इन्टरनेट पर कुछ जानकारी है. आप अपनी डेयरी से भी पूछ सकते हैं कि जो दूध आप खरीद रहे हैं उसमें विटामिन डी ऊपर से मिलाया गया है या नही.

अगर आप सीधे दुग्धशाला से खुला हुआ ताजा

डॉ पीयूष त्रिवेदी
आयुर्वेदाचार्य
चिकित्साधिकारी राजकीय आयुर्वेद चिकित्सालय राजस्थान विधानसभा,जयपुर।
9828011871

दुहा दूध खरीदते हैं तो इसमें प्राक्रतिक रूप से विटामिन डी होता है. नई शोधों के मुताबिक लगभग आधी दुनिया के लोगों को विटामिन डी की कमी होती है. भारतियों में भी विटामिन डी की कमी होती है. नयी शोध यह भी बताती हैं

कि विटामिन डी की कमी से कई प्रकार की बीमारियाँ हो रही हैं. विटामिन डी के लिए सबसे अच्छा और सस्ता स्त्रोत्र है सूरज की रौशनी. तो अगर संभव है तो कुछ देर धूप सेकें.



कैल्शियम और विटामिन डी का सम्बन्ध- कैल्शियम के साथ में विटामिन डी की भी बहुत जरूरत है क्योंकि अगर विटामिन डी की कमी है तो हमारा शरीर कैल्शियम भी ठीक से अवशोषित नही करेगा. और हड्डियों की समस्या हो सकती है. इसके अलावा भी कई परेशानी बताई गयीं हैं जो कैल्शियम और विटामिन डी की कमी से होती हैं तो इन दोनों का साथ में लेना आवश्यक हो जाता है.