

मधुमेह रोगियों को लेना चाहिए योग का सहरा



हैल्थ संवाददाता

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तब्ज़ो नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीज़ों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं,

कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

पश्चिमोत्तानासन- इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन पर बार दोहराएं। सर्वांगासन: यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इस करने से थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथियों का मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे ले जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री तक कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

प्राणायामः प्राणायाम मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर से, भ्रामी और भ्रस्तिका प्रणायाम तो डायबिटिक लोगों को जरूर करना चाहिए। इनके नियमित अभ्यास से स्ट्रेस लेवल कम होता है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। भ्रामी प्राणायाम करने के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। अंगूठे से कान बंद करें और ऊपर की तीन उंगलियों को आंखों पर रखें। अब गहरी सांस लेते हुए गले से उच्चारण करें। भ्रस्तिका प्रणायाम के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। गहरी सांस लें और उसे जल्दी-जल्दी छोड़ें। इस प्रक्रिया में मुँह बंद रखें और सांस की सारी प्रक्रिया नाक से ही करें।

सूर्य नमस्कारः अगर आपके पास सभी आसनों को करने का पूरा समय नहीं है तो रोज दो से तीन बार सूर्य नमस्कार अवश्य करें। सिर्फ इस आसन को करने से भी आप काफी हद तक इस रोग को निर्यात्रित कर सकेंगे। इससे श्वास, पेट और प्रतिरोधी क्षमता को लाभ पहुंचता है।

इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग किया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेत्री क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग क्रिया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेत्री क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

आयुर्वेद में हैं स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली कई जड़ी बूटियाँ

स्मरण शक्ति का हमारे जीवन में क्या महत्व है इससे हम सभी परिचित हैं। दरअसल स्मरण शक्ति ही हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करती है। अच्छी स्मरण शक्ति जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में सहायक सिद्ध होती है। रोजमरा के जीवन में भी अनेक कार्य ऐसे होते हैं जो हम अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर ही करते हैं। यदि यही स्मरण शक्ति क्षीण हो जाए तो निश्चय ही हम स्वयं को असहाय स्थिति में पाएंगे। तानाव एक ऐसा कारक है जो स्मरण शक्ति को कमजोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रायः तानावग्रस्त व्यक्ति ही तथ्यों को ठीक से याद नहीं रख पाते इसके अतिरिक्त गहरी दिमागी चोट, कोई घातक रोग या किसी शोक में पड़ने के कारण भी स्मरण शक्ति कमजोर पड़ जाती है। नशीले पदार्थों का ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन करने से भी स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है। स्मरण शक्ति का प्रभाव उम्र से भी सर्वांधित होता है किशोरावस्था तथा नौजवानी में स्मरण शक्ति तेज होती है। बढ़ती उम्र के साथ-साथ स्मरण शक्ति भी घटती जाती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता के लिए अच्छी स्मरण शक्ति की नींव बचपन से ही डाली जानी चाहिए। यदि बचपन से ही इस बात का ख्याल रखा जाए कि बच्चे की स्मरण शक्ति तेज हो तो आगे चलकर वह कुशाग्र बुद्धि वाला बनता है। आयुर्वेद में अनेक ऐसी जड़ी-बूटियां हैं जिनका प्रयोग स्मरण शक्ति को तेज करने के लिए प्राचीन काल से ही किया जा रहा है। एक से तीन वर्ष तक के बच्चों को ब्राह्मी तथा शंखपुष्पी का शरबत नियमित रूप से देना चाहिए। इनके प्रयोग से बच्चे हृष्ट-पुष्ट तथा कुशाग्र बुद्धि वाले बनते हैं। इसके अतिरिक्त बेल का शरबत भी मस्तिष्क को पुष्ट करता है। ब्राह्मी का शरबत बनाने के लिए 50 ग्राम ब्राह्मी के पत्ते लेकर कैंची से काटकर साफ कर लें। बाद में उसे पीस कर उबालें जब तक कि अधिकांश पानी वाष्पित न हो जाए। जब यह पानी केवल 250 ग्राम रह जाए तो उसमें लगभग 500 ग्राम चीनी डालकर दो तार की चाशनी होने तक पका लें। इसी प्रकार शंखपुष्पी का शरबत भी बनाया जा सकता है। शंखपुष्पी के फूल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। देखें मैं ये शंख जैसे लगते हैं। तीन वर्ष तक के बच्चों को इस शरबत की एक चम्मच मात्रा सुबह और इतनी ही मात्रा शाम को दी जा सकती है। इससे बच्चों के व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। आंखें, गाजर तथा सेब के मुरब्बे को एक

साथ मिक्सा म पासकर चटना बना ल। बाद म इस चटना म 5-5 ग्राम ब्राह्मी, शंखपुष्पी तथा जटामांसी का चूर्ण मिला लें। लगभग 10 ग्राम छोटी इलायची भी पीस कर इसमें मिला लें। इस चटनी को किसी साफ-सुधरे मर्तबान में संग्रहित कर लें। तीन से आठ वर्ष तक के बच्चों को यह चटनी दिन में तीन बार सुबह, दोपहर तथा शाम को आधी से एक चम्मच दें। इससे बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ती है। आठ से बीस वर्ष तक के बच्चों को एक अवलोह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलोह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगाज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर ऑवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्पी तथा जटामासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलोह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम लें। इसे गुनगुने दूध के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पुष्ट करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, धीया या फूल मखाने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगट्टे के हल्लुए का सेवन सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगट्टे के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध धी में गुलाबी होने तक भून लें बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हल्लुआ शरीर को निरोग बनाए रखने में भी मदद देता है।

दित्य औषधीय गुणों से भरपूर है करेला

हैल्थ संवाददाता

लेटिन में मोर्डिका तथा अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड के नाम से पुकारा जाने वाला करेला बेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है इसकी सतह पर ऊमरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होते हैं। यह अपने स्वाद के कारण काफी प्रसिद्ध है। इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए प्रायः कड़वे (बुरे) स्वभाव वाले व्यक्ति की तुलना करेले से कर दी जाती है। एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेले में दिव्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्मियों के मौसम में पैदा होता है जबकि छोटा करेला बरसात के मौसम में। चूंकि इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए अधिकांश लोग इसकी सब्जी को पसंद नहीं करते। इसके कड़वेपन को दूर करने के लिए इसे नमक लगाकर कुछ समय तक रखा जाता है।

**बुखार में कारगर
है करेला**

बढ़े हुए यकृत, प्लीहा तथा
मलेरिया बुखार में यह बहुत
फायदेमंद सिद्ध होता है।
इसके लिए रोगी को करेले के
पत्तों या कच्चे करेले को
पीसकर पानी में मिलाकर
पिलाया जाता है। यह इस दिन
में कम से कम तीन बार
पिलाना चाहिए। कच्चा करेला
पीसकर पिलाने से पीलिया भी
ठीक हो जाता है। रस
निकालने से पहले पत्तों या
करेले को ठीक से रगड़कर
धोना जरूरी होता है क्योंकि
आजकल फल सब्जियों को
रोगों तथा कीड़ों से बचाने के
लिए अनेक रसायन छिड़के
जाते हैं जो हमारे शरीर के
लिए हानिकारक होते हैं।
जोड़ों के दर्द तथा गठिया रोग
में करेले की सब्जी बिना
कड़वापन दूर किए दिन में
तीनों समय अर्थात् सुबह नाश्ते
में और फिर दोपहर तथा रात्रि
के भोजन में खाई जानी
चाहिए। फोड़-फुन्सी तथा रक्त
विकार में करेले का रस

लाभकारी होता है। इन पर करेले के पत्तों का लेप भी किया जा सकता है। करेले का रस निकालते समय यह ध्यान रखें कि यह बहुत ज्यादा पतला न हो और उसे साफ

बर्तन में निकाला जाए।

त्वचीय रोग, कुष्ठ रोग तथा बवासीर में कलेके को मिक्सी में पीसकर प्रभावित स्थान पर हल्के-हल्के हाथों से लेप लगाना चाहिए। यह लेप नियमित रूप से रात को सोने से पहले लगाएं। जब तक इच्छित लाभ न हो लेप लगाना जारी रखना चाहिए। कलेके के रस की एक चम्मच मात्रा में शक्कर मिलाकर पीने से खूबी बवासीर में लाभ होता है। यह शरीर में उत्पन्न टॉकसिस्न्स तथा उपस्थित अनावश्यक वसा को दूर करता है अतः यह मोटापा

दूर करने में भी विशेष रूप से सहायक होता है।
जिस स्त्री को मासिक स्थाव बहुत कठिन तथा दर्द भरा हो तो उसे भी करेले के रस का सेवन करना चाहिए। इसका सेवन गर्भवती स्त्रियों में दूध



करेला में पांसक तह

करेले की तासीर ठंडी होती है। यह पचने में हल्का होता है। यह शरीर में वायु को बढ़ाकर पाचन क्रिया को प्रदीप कर, पेट साफ करता है। प्रति 100 ग्राम करेले में लगभग 92 ग्राम नमी होती है साथ ही इसमें लगभग 4 ग्राम कार्बोहाइट्रेट, 1.5 ग्राम प्रोटीन, 20 मिलीग्राम कैल्शियम, 70 मिलीग्राम फास्फोरस, 1.8 मिलीग्राम आयरन तथा बहुत थोड़ी मात्रा में वसा भी होता है। इसमें विटामिन ए तथा विटामिन सी भी होता है जिनकी मात्रा प्रति 100 ग्राम में क्रमशः 126 मिलीग्राम तथा 88 मिलीग्राम होती है।

गर्मियों के लिए अच्छा है करेला

नमी अधिक तथा वसा कम मात्रा में होने के कारण यह गर्भियों के लिए बहुत अच्छा है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ होती है और किसी प्रकार के फोड़े-पून्जी नहीं होते। यह भूख बढ़ाता है, मल को शरीर से बाहर निकालता है। मूत्र मार्ग को भी यह साफ रखता है। इसमें विटामिन ए अधिक होने के कारण यह आखों की रोशनी के लिए बहुत अच्छा होता है। रत्नोंधी होने पर इसके पतों के रस का लेप थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर लगाना चाहिए। इस रेग के कारण रोगी को रात में कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता। विटामिन सी की अधिकता के कारण यह शरीर में नमी बनाए रखता है और बुखार होने की स्थित में बहुत लाभकारी होता है। करेले की सब्जी खाने से कभी कब्ज नहीं होती यदि किसी व्यक्ति को पहले से कब्ज हो तो वह भी दूर ही जाती है। इससे एस्प्रिडिटी, छाती में जलन और खट्टी डकारों की शिकायत भी दूर हो जाती है।

खबर संक्षेप

महाराष्ट्र में चीनी का उत्पादन 90 लाख टन



छत्रपति संभाजीनगर। महाराष्ट्र के चीनी आयुक्त अनिल कवाडे ने कहा कि प्रदेश में चीनी का उत्पादन पेराइ सत्र 2023-24 में अब तक 90 लाख टन तक पहुंच गया है और यह देश भर के उत्पादन का लगभग 35 प्रतिशत है।

उन्होंने कहा कि देश में चीनी का उत्पादन अब तक लगभग 264 लाख टन है। कवाडे ने कहा, 'महाराष्ट्र की चीनी उत्पादन लगभग 90 लाख टन तक पहुंच गया है, जो राष्ट्रीय उत्पादन का लगभग 35 प्रतिशत है।'

टॉरेन पावर को निली सौर परियोजना



नई दिल्ली। टॉरेन समूह की कंपनी टॉरेन पावर को महाराष्ट्र राज्य विद्युत वितरण कंपनी लि. से 306 मेगाओर्व शक्ति की सौर परियोजना लगाने का अनुबंध मिला है। पीएप-कुसुम के तहत मिली परियोजना 1,540 करोड़ रुपये की है। कंपनी ने कहा कि महाराष्ट्र के उप-मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस ने परियोजना का आवंशक अनुसार, 'परियोजना के लिए टॉरेन एवं पावर एक सफल बीलोदाता के रूप में उपयोग है।' कंपनी को पूरे नासिक जिले में 48 वितरित स्थानों पर विद्युत वितरण करना है।

नार्च में भारत के पास होगा 15 करोड़ टन कोयला भंडार



नई दिल्ली। केंद्रीय कोयला मंत्री मन्त्री प्रलोहद जोशो ने कहा कि इस महीने के अंत तक भारत के पास कुल मिलान 15 करोड़ टन कोयले का भंडार होगा। यह मार्च, 2023 के अंत के 12 करोड़ 54.9 लाख टन के कोयला भंडार से 19.53 प्रतिशत अधिक है। इस 12 करोड़ 54.9 लाख टन में से, तीन करोड़ 45.7 लाख टन कोयला आधारित वितरणी संयंत्रों में था। स्टॉक का स्तर 13 करोड़ 39.7 लाख टन तक पहुंच गया है।

सिंगल ने एयरटेल में बेची हिस्सेदारी



नई दिल्ली। सिंगलपुर स्थित सिंगलेल ने खुले बाजार लेनदेन के जरिये दूरसंचार कंपनी भारती एयरटेल में 0.8 प्रतिशत हिस्सेदारी 5,849 करोड़ रुपये में बेच दी। प्रवासी भारती राजीव जैन समर्थित जीकूजी पार्टनर्शिप, जनरल ऑफीनोइजेशन फॉर सोशल इंश्योरेंस, ऑस्ट्रेलियनसुपर, अब्धाकी इन्वेस्टमेंट अथरिटी, जीएसएफ दो गोल्डमैन सौक्ष्म और रिलायंस ट्रस्ट इंस्टिट्यूशनल रिटायरमेंट ट्रस्ट ने भारती एयरटेल के शेयर खरीदी।

स्पेक्ट्रम नीलामी 20 मई से शुरू होगी



नई दिल्ली। स्पेक्ट्रम की अगली नीलामी 20 मई से शुरू होगी। दूरसंचार विभाग के शुक्रवार को आवंशक आमंत्रित करने के लिए जारी नोटिस से यह जानकारी मिली। स्पेक्ट्रम नीलामी को आधारित बोर्ड के संवादों के लिए 96,317.65 करोड़ रुपये के आधार मूल्य पर आठ स्पेक्ट्रम बैंड की नीलामी करेगी।

दिवाला प्रक्रिया से युजर रही कुछ कंपनियों के पास मौजूद स्पेक्ट्रम के साथ ही इस साल खन्न होने वाली क्रीड़ोंसे की भी नीलामी में रखा जाएगा।

शाकाहारी थाली फटवरी में महंगी रही, पर मांसाहारी की लागत घटी

एंजेसी ►| मुंबई

व्याज और टमाटर के दाम बढ़ने से शाकाहारी थाली फटवरी में सात प्रतिशत महंगी हो गई जबकि चिकन सस्ती हुई। क्रिसिल मार्केट इंटर्लैंजेस एंड एनालिसिस में 'रेटी चालू कीमत' पर शुक्रवार में याज और अपनी मासिक रिपोर्ट में कहा कि फटवरी में पोल्ट्री की कीमतों में विशेषत करने के कारण मासाहारी थाली नीचे प्रतिशत तक सस्ती हो गई है। शाकाहारी थाली की कीमत फटवरी में बढ़कर 27.5 रुपये हो गई जो एक साल पहले की समान अवधि में 25.6 रुपये थी। इस थाली में रोटी, सब्जी (याज, टमाटर और आलू), चावल, दाल, ढही और सलाद शामिल हैं।

मांसाहारी थाली के मामले में कीमत एक साल

चावल और दाल भी हुआ महंगा।

इस रिपोर्ट के अनुसार, 'याज और टमाटर की कीमतों में सालाना आपार पर क्रमशः 29 प्रतिशत और 38 प्रतिशत की ताक पर कारण शाकाहारी थाली की लागत बढ़ती है। इसके अलावा चावल और दाल भी महंगी हुई हैं। हालांकि जनवरी के 28 रुपये की तुलना में पिछले महीने की शाकाहारी थाली सस्ती है।

प्याज और टमाटर के दाम बढ़ने से महंगी हुई शाकाहारी थाली

चिकन सस्ता होने से थाली नीचे प्रतिशत तक सस्ती हुई।



घटकी की अवधि में 59.2 रुपये की तुलना में घटकर 54 रुपये हो गई। हालांकि जनवरी के 52 रुपये की तुलना में अधिक है। इस थाली में शाकाहारी थाली बाली दाल की जगह चिकन ने ले ली है।

ब्रॉन्यलर मुर्ग 20 फीसदी तक सस्ते हुए 'ब्रॉन्यलर' मुर्ग की कीमतों में 20 प्रतिशत की नियावट आई। इसका कुल मूल्य में 50 प्रतिशत भारी है। मासाहारी थाली की कीमत में नियावट का मुख्य कारण वही है। अंग्रेजी प्रदेश में बर्ड पलू फैलने से रमजान के पवित्र महीने से फटवरी आपूर्ति प्रभावित होती है और मार्ग बढ़ने की वृद्धि हुई है।

यह क्षेत्र कार्बन उत्सर्जन कटौती में भी अग्रणी

पर्यटन क्षेत्र में अभी 2.5 करोड़ नौकरियां सृजित करने की क्षमता: अमिताभ कांत

एंजेसी ►| नई दिल्ली

भारत के जी20 शेरापा अमिताभ कांत ने शुक्रवार को कहा कि पर्यटन क्षेत्र में आने वाले वर्षों में 2.5 करोड़ नौकरियां सृजित करने की क्षमता है। साथ ही यह क्षेत्र कार्बन उत्सर्जन में कटौती की अगुवाई करने का भी एक अनुदान अवसर उपलब्ध कराता है।

कांत ने यहां होटल एवं रेस्तरां क्षेत्र के निकाय 'फेडरेशन ऑफ होटल एंड रेस्टोरेंट एसोसिएशन ऑफ एचआरएआई' के एक सम्मेलन में कहा, 'जैसे-जैसे भारत को 2025 तक फ्रांकों के क्षेत्र में पर्यावरण-अनुकूल नियमितीयों के बावजूद भारत के लिए कार्बन उत्सर्जन में कटौती की अगुवाई करने का एक अनुदान अवसर भी उपलब्ध कराता है।'

कांत ने यहां होटल एवं रेस्तरां क्षेत्र में 2.5 करोड़ नौकरियां सृजित करने के लिए एक अनुकूल नियमितीय विधि के बावजूद भारत के लिए कार्बन उत्सर्जन में कटौती की अगुवाई करने का एक अनुदान अवसर भी उपलब्ध कराता है।'

आईजीबीसी के

साय साझेदारी

इसका उद्देश्य उड़ानों में जल संरक्षण और टिकाऊ एंटीकॉर्मिटीयों को बढ़ावा देना है। इसके अलावा एकायर-एकायर-एसोसिएशन (ईडीआई) के एक सम्मेलन में कहा, 'जैसे-जैसे आईजीबीसी के बावजूद भारत को 2025 तक फ्रांकों के क्षेत्र में पर्यावरण-अनुकूल नियमितीयों के बावजूद भारत के लिए कार्बन उत्सर्जन में कटौती की अगुवाई करने का एक अनुदान अवसर भी उपलब्ध कराता है।'

कार्बन उत्सर्जन को लेकर भारत प्रतिबद्ध

कांत ने यहां वर्षों में कटौती की अगुवाई करने के लिए एक अनुकूल नियमितीय विधि के बावजूद भारत को 2025 तक फ्रांकों के क्षेत्र में पर्यावरण-अनुकूल नियमितीय विधि के बावजूद भारत के लिए कार्बन उत्सर्जन में कटौती की अगुवाई करने का एक अनुदान अवसर भी उपलब्ध कराता है।

स्वस्थ पृथ्वी को मिले बढ़ावा

पर्यावरण-अनुकूल स्थानीय नियमितीयों को अप्राकृत व्यवस्था न केवल अपनी दौरानी वार्षिक बढ़ावा देता है और अपनी दौरानी वार्षिक बढ़ावा के बावजूद हमारा जल स्तर भी बढ़ावा देता है। इस कर्म के लिए वर्षों में एक अनुकूल नियमितीय विधि के बावजूद भारत के लिए कार्बन उत्सर्जन में कटौती की अगुवाई करने का एक अनुदान अवसर भी उपलब्ध कराता है।

पहले छूट जहाजों विनानों के पट्टे पर जो

एफएचआरएआई के

प्रायावरण

प्रायावरण के

शुरू किए गए एक अनुकूल नियमितीय विधि के बावजूद भारत के लिए कार्बन उत्सर्जन में कटौती की अगुवाई करने का एक अनुदान अवसर भी उपलब्ध कराता है। इस कर्म के लिए एक अनुकूल नियमितीय विधि के बावजूद हमारा जल स्तर भी बढ़ावा देता है। इस कर्म के लिए एक अनुकूल नियमितीय विधि के बावजूद हमारा जल स्तर भी बढ़ावा देता है।

पहले छूट जहाजों विनानों के समान लागत रखने के लिए कार्बन उत्सर्जन में कटौती की अगुवाई करने का एक अनुदान अवसर भी उपलब्ध कराता है।

पहले छूट जहाजों विनानों के पट्टे पर जो

एफएचआरएआई के

प्रायावरण

प्रायावरण के

शुरू किए गए एक अनुकूल नियमितीय विधि के बावजूद हमारा जल स

