









# 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 तवज्ज्ञ 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 चीजों 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 सटाना 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 का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

में शरार का सारा भार गदन पर पड़ा चाहा है। परा को सीधा रखें।

**अर्ध मत्स्येन्द्रासन:** यह आसन यकृत व मूत्राशय को सक्रिय बनाता है। जिन लोगों के शरीर के भीतर इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता या जिन्हें मधुमेह की बीमारी होती है, यह अभ्यास उनके शरीर में अग्नाशय को सक्रिय बनाकर इंसुलिन के उत्पादन में सहयोग देता है, इसलिए यह मधुमेह के उपचार के लिए रामबाण दवा है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामने की ओर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाए। अब दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएं घुटने के बगल में बाहर की ओर रखें। इसके बाद बाएं को दाहिने ओर मोड़िए। ऐडी दाहिने नितम्ब के पास रहें। बाएं हाथ को दाहिने पैर के बाहर की ओर रखते हुए दाहिने पैर के टखने या अंगूठे को पकड़ें। दाहिना हाथ पीछे की ओर कमर में लपेटते हुए शरीर को दाहिनी ओर मोड़ें। अंतिम अवस्था में पीठ को अधिक से अधिक मोड़ने की कोशिश करें। एक मिनट इस अवस्था में रुकने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। अब इसी क्रिया को

**सूर्य नमस्कार:** 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 नियंत्रित कर सकेंगे। इससे श्वास, पेट और प्रतिरोधी क्षमता को लाभ पहुंचता है।

## इन बातों का रखें रखाल

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 नेती 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 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 सप्तह 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। रोजमर्रा 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। तनाव एक ऐसा कारक है जो स्मरण शक्ति को कमजोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रायः तनावग्रस्त 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 संबंधित 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 का खासा महत्व है इसलिए 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-पृष्ठ तथा कुशाग्र बुद्धि वाले बनते हैं। इसके अतिरिक्त बेल का शरबत भी मस्तिष्क को पृष्ठ करता है। ब्राह्मी का शरबत बनाने के लिए 50 ग्राम ब्राह्मी के पते लेकर कैंची से काटकर साफ कर लें। बाद में उसे पीस कर उबालें जब तक कि अधिकांश पानी वाञ्छित 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। देखने में 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। आंवले, गाजर तथा सेब के मुरब्बे को एक साथ मिक्सी में पीसकर चटनी बना लें। बाद में इस चटनी में 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

## बुखार में कारगर है करेला

बढ़े हुए यकृत्, प्लीहा तथा  
मलंरिया 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। कच्चे करेला  
पीसकर पिलाने से पीलिया भी  
ठीक हो जाता है। रस  
निकालने से पहले पत्तों या  
करेले को ठीक से रागड़कर  
धोना जरूरी होता है क्योंकि  
आजकल फल सञ्जियों 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। फोड़े-फुन्सी तथा रक्त  
विकार में करेले का रस

## कुष्टरोग में करेला है रामबाण

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 अवलेह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलेह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर ॲवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्टि तथा जटांमासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलेह 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 हल्दुए 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 हुग भग्ना हटा दें। इसे पीमकर शाद धी में गलावी होने तक भन

# 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 उभे 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 करेते से कर दी जाती है। एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेते में दिव्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्भियों 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।



## करेला में प्रोत्सक वृक्ष

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 कार्बोहाइड्रेट, 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।



## खबर संक्षेप

एनबीसीसी को श्रीनगर में निला 15 हजार करोड़ का ठेका



नई दिल्ली। कंपनी एनबीसीसी को श्रीनगर में 406 एकड़ का सैटेलाइट टाउनशिप विकास करने के 15,000 करोड़ रुपये की परियोजना का ठेका मिला है। उसे वह ठेका श्रीनगर विकास प्राधिकरण से मिला है। इसके तहत जम्मू-कश्मीर में श्रीनगर के बेमिना में 406 एकड़ में सैटेलाइट टाउनशिप का विकास करना होगा।

सेवी ने निष्पांन लाइफ पर जुर्माना लगाया



नई दिल्ली। पूंजी बाजार नियामक सेवी ने निष्पांन लाइफ ईंडिया एसेट मैनेजमेंट लिमिटेड और निष्पांन लाइफ ईंडिया ट्रस्ट लिमिटेड पर कुल तीन लाख रुपये का जुर्माना लगाया। वह जुर्माना परिसंपत्ति प्रबंधन कंपनी के बीच खातों में कुल व्यय अनुपात शुल्क लगाने से संबंधित है। दो लाख रुपये और निष्पांन लाइफ ईंडिया ट्रस्ट पर एक लाख रुपये का जुर्माना लगा है।

एयरटेल पेमेंट्स बैंक का लाभ 41 प्रतिशत बढ़ा



नई दिल्ली। एयरटेल पेमेंट्स बैंक ने कहा कि अन्य डिजिटल पेशकश के साथ डिजिटल बचत बैंक का लाभ 41 प्रतिशत बढ़कर 7.2 करोड़ रुपये हो गया। एयरटेल पेमेंट्स बैंक ने अप्रैल-जून 2024 तिमाही के नतीजे जारी करते हुए कहा कि पहली बार उसका तिमाही राजस्व बढ़कर 610 करोड़ रुपये हो गया।

ब्लूस्टार का पहली तिमाही का मुनाफा दोगुना



नई दिल्ली। एयरकंडीशनर (एसी) बनाने वाली कंपनी ब्लू स्टार लिमिटेड का घोषित तिमाही में एकोकृत शुल्क लाभ दोगुना होकर 168.76 करोड़ रुपये हो गया। कंपनी ने ठंडक देने वाले उत्पादों की मजबूती बांध और लागत प्रबंधन प्रयासों से यह वृद्धि दर्ज की। ब्लू स्टार ने शेयर बाजार को दो सूचना में यह जानकारी दी।

बेयर क्रॉप्साइंस का मुनाफा 23 प्रतिशत घटा



नई दिल्ली। क्रृषि उत्पाद कंपनी बेयर क्रॉप्साइंस लिमिटेड का चालू वितरण की पहली तिमाही में शुद्ध लाभ 23 प्रतिशत घटकर 254.2 करोड़ रुपये हुए। जो एक साल पहले इसी अवधि में 1,760.3 करोड़ रुपये थी।

सिंगेचर ग्लोबल का 6.76 करोड़ का शुद्ध लाभ



नई दिल्ली। जमीन-जायदाद के विकास से जुड़ी कंपनी सिंगेचर ग्लोबल का एकोकृत शुद्ध लाभ चालू वितरण की अप्रैल-जून करोड़ 6.76 करोड़ रुपये रहा। मुख्य रूप से आय बढ़ने से कंपनी का लाभ बढ़ा है। कंपनी ने सूचना में कहा कि एक साल पहले इस तिमाही में उसे 7.22 करोड़ रुपये का घाटा हुआ था। युग्राम की कंपनी सिंगेचर ग्लोबल की कुल आय जून, 2024 को समाप्त तिमाही में 427.98 करोड़ रुपये रही जो एक साल पहले इसी तिमाही में 178.90 करोड़ रुपये थी।

## जर्मनी का इस्पात उद्योग भारत के लिए चुनौती बन सकता है

एजेंसी ||| नई दिल्ली

जर्मनी के प्रस्तावित निम्न उत्पर्जन इस्पात मानक (एलईएसएस) से भारतीय उद्योग के लिए नई चुनौतियां उत्पन्न होने की आशका है, जो पहले से ही कम नियांत, अधिक आयात और यूरोप के कार्बन कर से जुड़ रहा है।

**भारत का उद्योग पहले ही कम नियांत से जुड़ रहा**

आधिक शोध संस्थान जीटीआरआई ने एक रिपोर्ट में यह बताया कही। आधिक शोध संस्थान ग्लोबल ट्रेड रिसर्च इन्डिपेंट (जीटीआरआई) के अनुसार, भारत का इस्पात नियांत 2021-22 में 31.7 अरब डॉलर से 31.2 प्रतिशत घटकर 2023-24 में 21.8 अरब डॉलर रह गया है। आयात 37 प्रतिशत बढ़कर 17.3 अरब डॉलर से 23.7 अरब डॉलर हो गया है, जिससे भारत शुद्ध आयातक बन गया है।

## कानूनी रूप से भारत बाध्य नहीं होगा

इसमें कहा गया, आरोपी इस्पात उद्योग जर्मनी के लिए कानूनी रूप से बाध्य नहीं हो सकता है। जीटीआरआई के संस्थानक अजय श्रीवास्तव ने कहा, "वैदिक बाजार कार्बन कार्बन वाले जीपीएस के कार्बन विनियांग में उत्पर्जन ने कठोरी कर रख रहा है।" इसपात विनियांग के साथ तात्परता नहीं छूट जाने वाले भारतीय इस्पात उत्पादकों को प्रतिस्पाती करने में कठोरी हो सकता है।"

**इस्पात विनियांग में उत्पर्जन कम होगा:** यह कई दशें छारा बैठतर ग्रीष्मीयकों और हरित ऊर्जा स्रोतों के इस्पात के जरिये इस्पात विनियांग में उत्पर्जन में कठोरी करने के लिए उठाए गए कर्तनों की श्रृंखला में वैकल्पिक उत्पादन करदम है। यूरोपीय संघ का सीधीएसएम (कार्बन सामान समायोजन तर) या कार्बन कर देसा ही एक उपयोग है।

## अधिक आयात और यूरोप के कार्बन कर से उद्योग के सानने परेशानी



## कार्बन कर जनवरी

## 2026 से लागू होगा

यूरोपीय संघ के सीधीएसएम या कार्बन कर लगाने का फैसला किया है जो एक जानवर 2026 से लागू होगा। हालांकि, इस साल अक्टूबर से इस्पात, सीमेट, उत्करक, एल्यूमिनियम और ट्रायोरेन सात कार्बन-जहाज क्षेत्रों की घटेलू कंपनियों को यूरोपीय संघ के साथ कार्बन उत्पर्जन के संबंध में सहाय अधिक, जलकि 'बी' सी और 'डी' इनके बीच में आते हैं।

## कार्बन डाइऑक्साइड के आधार पर वर्गीकरण

एलईएसएस एक स्ट्रिंगकॉड 'लेलिंग' का कार्यक्रम है जो इसके लिए उत्पादन और उत्पादन चरणों के द्वैराल उत्सर्जित कार्बन डाइऑक्साइड के आधार पर इस्पात को वर्गीकृत करता है।

जीटीआरआई ने कहा कि एलईएसएस को जर्मन स्टील एंड इंडस्ट्रीज उत्पादन की दौड़ने से अधिक एवं लागूयु सरकारी मान्यता द्वारा विकसित किया गया है।

## फर्जी कॉल करने वालों पर होगी कड़ी कार्रवाई

एजेंसी ||| नई दिल्ली

दूरसंचार नियामक ट्राई ने फर्जी (स्पैम) कॉल करने वालों के खिलाफ एक विवरणीकृत उत्पादन से अधिक एवं लागूयु सरकारी मान्यता द्वारा विकसित किया गया है।



■ ट्राई दुरुपयोग करने वालों को काली सूची में डालेंगे

ट्राई ने यह भी कहा कि ऐसी संस्थाओं को साथी परिवाल के द्वारा लगाने वाली कार्बन एंड सूची में डालेंगे। नियामक ने गलत प्रथाओं के लिए एक विवरणीकृत उत्पादन करने वालों के द्वारा विवरणीकृत उत्पादन की दौड़ने से अधिक एवं लागूयु सरकारी मान्यता द्वारा विकसित किया गया है।

भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) के चेयरमैन अनिल कुमार लाहोरी ने एक दिन पहले कहा कि नियामक फर्जी कॉल को रोकने के लिए नियमों की समीक्षा करेगा और उन्हें मजबूत करेगा। ट्राई ने सभी दूरसंचार सेवा प्रदाताओं के विनियामक अधिकारियों के साथ एक बैठक की।

ट्राई ने विद्यार्थियों के बाद लिया निर्णय के लिए एक बैयाल के लिए कहा कि विस्तृत विवरणीकृत उत्पादन के लिए उत्पादन करने के लिए अपनी एसआईआई और एसआईपी एसआईपी एसआईपी को इस्पात करने की जरूरत है।

भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) के चेयरमैन अनिल कुमार लाहोरी ने एक दिन पहले कहा कि नियामक फर्जी कॉल को रोकने के लिए नियमों की समीक्षा करेगा और उन्हें मजबूत करेगा। ट्राई ने सभी दूरसंचार सेवा प्रदाताओं के विनियामक अधिकारियों के साथ एक बैठक की।

ट्राई ने विद्यार्थियों के बाद लिया निर्णय के लिए एक बैयाल के लिए कहा कि विस्तृत विवरणीकृत उत्पादन के लिए उत्पादन करने के लिए अपनी एसआईआई और एसआईपी एसआईपी को इस्पात करने की जरूरत है।

भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) के चेयरमैन अनिल कुमार लाहोरी ने एक दिन पहले कहा कि नियामक फर्जी कॉल को रोकने के लिए नियमों की समीक्षा करेगा और उन्हें मजबूत करेगा। ट्राई ने सभी दूरसंचार सेवा प्रदाताओं के विनियामक अधिकारियों के साथ एक बैठक की।

ट्राई ने विद्यार्थियों के बाद लिया निर्णय के लिए एक बैयाल के लिए कहा कि विस्तृत विवरणीकृत उत्पादन के लिए उत्पादन करने के लिए अपनी एसआईआई और एसआईपी एसआईपी को इस्पात करने की जरूरत है।

भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) के चेयरमैन अनिल कुमार लाहोरी ने एक दिन पहले कहा कि नियामक फर्जी कॉल को रोकने के लिए नियमों की समीक्षा करेगा और उन्हें मजबूत करेगा। ट्राई ने सभी दूरसंचार सेवा प्रदाताओं के विनियामक अधिकारियों के साथ एक बैठक की।

ट्राई ने विद्यार्थियों के बाद लिया निर्णय के लिए एक बैयाल के लिए कहा कि विस्तृत विवरणीकृत उत्पादन के लिए उत्पादन करने के लिए अपनी एसआईआई और एसआईपी एसआईपी को इस्पात करने की जरूरत है।

