

स्वस्थ के लिए बन सकता है खतरा का कारण

मोटापे की गिरफ्त में 76 फीसदी आबादी

मेलबर्न। एक नए शोध के मुताबिक, एक आश्चर्यजनक तथ्य सामने आया है कि विश्व की 76 प्रतिशत आबादी यानी करीब 5.5 अरब लोग मोटापे के शिकार हैं। शोधकर्ताओं ने आगाह किया है कि यह धीरे-धीरे विकराल रूप लेता जा रहा है। इसके साथ ही इससे जटिल व पाचन संबंधी गंभीर बीमारियों के खिलाफ वैश्विक स्वास्थ्य प्रयासों में अब बदलाव करने की अपील की है। शोधकर्ताओं ने मोटापे के पीछे की एक विशिष्ट धारणा को रेखांकित किया है कि जरूरत से ज्यादा वसा होने से स्वास्थ्य पर काफी बुरा असर पड़ता है। इस शोध में न्यूजीलैंड के ऑकलैंड यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी के शोधकर्ता भी शामिल हैं। मौजूदा आंकड़ों के अनुसार यह बात सामने आयी है कि अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त लोगों



की संख्या में हुई वृद्धि ने इसको मोटापे की उस श्रेणी में डाल दिया जिसमें सामान्य वजन के लोग भी शामिल हैं। इसके मुख्य अध्ययनकर्ता और ऑस्ट्रेलिया के मेफ फिटनेस प्राइवेट लिमिटेड के

सीईओ फिलिप मैफेटोन ने कहा, 'मोटापे के इस विकराल रूप ने उन लोगों को भी अपने आगोश में ले लिया है जो लोग व्यायाम करते हैं और यहां तक कि वे लोग भी जो खेलों में काफी अच्छे हैं।' मैफेटोन ने

बताया, 'मोटापे की इस श्रेणी में सामान्य वजन के लोग भी शामिल हैं जिससे जटिल बीमारियों के लिए खतरा और बढ़ गया है। यह खतरा ज्यादा मोटे लोगों के साथ-साथ उनके लिए भी है जिनको सामान्य वजन का समझा जाता है।'

पिछले तीन से चार दशकों में मोटापे का यह भयावह चेहरा काफी हद तक बढ़ गया है जिससे ज्यादातर लोग अस्वस्थ होने की कगार पर हैं। मैफेटोन ने बताया कि हमलोग इन खतरनाक कारकों में हो इजाफे को लेकर जागरूकता फैलाना चाहते हैं, जहां 'ओवरफैट' और 'अंडरफैट' शब्दावलीयों को नये सिरे से व्याख्या की जाएगी। हम उम्मीद करते हैं कि यह शब्दावली आम प्रयोगों में शामिल होगी जिससे विश्व स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार करने में मदद मिलेगी।



सर्दियों में अपने पैरों की देखभाल के लिए अपनाएं ये टिप्स!

हम सर्दियों के मौसम में अपनी त्वचा और बालों की तो उचित देखभाल करते हैं, लेकिन अक्सर हमारे पैरों की अनदेखी कर देते हैं। हमें सर्दियों के मौसम में अपने पैरों की विशेष देखभाल करनी चाहिए क्योंकि जाड़ों में अक्सर एड्रिजों के फटने की दिक्कत पेश आती है क्योंकि पैरों में कोई तेल ग्रंथि मौजूद नहीं होती है। यहां हम आपके पैरों की देखभाल के लिए कुछ उपाय बता रहे हैं। हमें अपने पैरों को दिन में दो बार मॉश्राइज करना चाहिए ऐसा करने से आप अपने पैरों को रुखा और सूखा होने से बचा सकते हैं। हनी और गर्म पानी उपचार आप अपने पैरों को गर्म पानी जिसमें कि शहद मिला हो उसमें डुबाकर आराम से स्क्रब कर सकते हैं क्योंकि शहद जीवाणुनाशक और एंटीसेप्टिक गुणों से युक्त होता है और एक प्रभावी मॉइस्चराइजिंग एजेंट के रूप में कार्य करता है।

जैतून के तेल से मालिश

जैतून के तेल से पैरों का मसाज करना चाहिए ऐसा करने से ना सिर्फ आपके पैर मॉश्राइज होंगे बल्कि रक्त संचार भी बेहतर होता है।

अच्छे मोज़े पहनें

जाड़ों में कॉटन मोज़ों का प्रयोग करें जो कि आपके पैरों को मॉश्राइज करता है साथ ही आपकी एड्रिजों को फटने से बचाता है।

जानिए सुबह नंगे पांव हरी घास पर चलने के क्या फायदे हैं?

सुबह के वक्त की सैर सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होती है। लेकिन अगर सुबह की सैर आप हरियाली यानी हरी घासों पर करें और वह भी नंगे पांव तो उसके बड़े ही फायदे हैं। नंगे पैर घास पर चलना आपके स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत फायदेमंद है।

बड़ा गुणकारी है दूध में मिलाकर हल्दी पीना, फायदों को जानकर आप पीने से खुद को रोक नहीं पाएंगे। आम तौर पर सर्दी होने या शारीरिक पीड़ा होने पर घरेलू इलाज के रूप में हल्दी वाले दूध का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं, कि अनेक फायदे हैं आयुर्वेद में हल्दी कई स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं हल्दी वाले दूध के एक नहीं को सबसे बेहतरीन नेचुरल दूर होती हैं।



एंटीबायोटिक माना गया है। इसलिए यह स्किन, पेट और शरीर के कई रोगों में उपयोग की जाती है। हल्दी व दूध दोनों ही गुणकारी हैं, लेकिन अगर इन्हें एक साथ मिलाकर लिया जाए तो इनके फायदे दोगुना हो जाते हैं। इन्हें एक साथ पीने से यह

कहीं आप हाई ब्लड प्रेशर के मरीज तो नहीं तो ये खाएं और बीमारी दूर भागाएं

हाई ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप हमारी जीवनशैली से जुड़ी बीमारी है। हम अपना खानपान, जीवनशैली और वजन दुरुस्त कर लें, तो ब्लड प्रेशर भी सही रहेगा। द ग्रेट इंडिया बीपी सर्वे के मुताबिक देश में एक-तिहाई से ज्यादा लोग हाई ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। सर्वे से यह भी सामने आया है कि 42 फीसदी लोगों का रक्तचाप दवाइयां लेने के बावजूद अनियंत्रित रहता है। इसके लिए जरूरी है कि इसके बारे में हमें पूरी जानकारी हो। मसलन हमारी जीवनशैली क्या हो, खाने में क्या खाएं क्या न खाएं आदि। आमतौर पर अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है तो आपके लिए ड्राई फ्रुट्स और नट्स काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं। रोजाना एक मुट्ठी पिस्ता खाने से भी आपका ब्लड प्रेशर नहीं बढ़ेगा, क्योंकि इसमें अधिक मात्रा में फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट पाई जाती है जो ब्लड प्रेशर को कम करता है। इसके अलावा खानपान में कुछ अन्य खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल कर आप हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर सकते हैं।

लहसुन:- इसमें एक विशेष प्रकार का प्रोटीन होता है जो हमारी रक्त वाहिकाओं को कंट्रोल करता है। इसमें मौजूद एडिनोसिन रक्त धमनियों को फैला देता है और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है। कच्चा लहसुन ज्यादा फायदेमंद होता है। तीन महीने तक सुबह खाली पेट लहसुन की दो कलियां खाने से ब्लड प्रेशर पूरी तरह नियंत्रित हो जाता है।

व्हीटग्रास जूस:- हाइपरटेंशन के मरीजों के लिए व्हीटग्रास अमृत की तरह होता है। इसमें मैग्नीशियम और पोटेशियम भरपूर मात्रा में होता है। ये निम्नरक्त ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करते हैं, जबकि शरीर में इनकी कमी ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है।

रक्त धमनियों को राहत पहुंचाकर और शरीर से अतिरिक्त पानी व नमक को हटाकर पोटेशियम ब्लड प्रेशर को काबू करता है। केला, पीता, तरबूज, खरबूजा और आड़ू में पोटेशियम होता है। आलू, टमाटर, संतरा, पालक, सोयाबीन, बादाम, साबुत अनाज, दालें और फलों के ताजे रस से भी पोटेशियम मिलता है।

नई तकनीक से जल्दी पहचाना जा सकेगा त्वचा कैंसर

अनुसंधानकर्ताओं ने एक ऐसी स्वचालित तकनीक तैयार की है, जो तस्वीरों को डिजिटल विश्लेषण और मशीनी जानकारी के साथ मिलाकर मेलांनोमा की पहचान उसके शुरुआती स्तरों पर कर लेने में चिकित्सकों की मदद करती है। मेलांनोमा से पीड़ित लोगों की त्वचा पर अक्सर तिल जैसी दिखने वाली चीजें पैदा हो जाती हैं जिनका रंग और आकार बदलता रहता है। इनमें और साधारण तिलों में अंतर करना मुश्किल हो सकता है। इस वजह से बीमारी की पहचान करना मुश्किल हो जाता है। अमेरिका की रॉकफेलर यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर जेम्स करुजर ने कहा, 'त्वचा विज्ञान के क्षेत्र में मेलांनोमा की पहचान को लेकर मानकीकरण किए जाने की वास्तव में जरूरत है।' उन्होंने कहा, 'स्क्रीनिंग के जरिए पहचान हो जाने पर जिनगी बच जाती है, लेकिन इसे देखना बहुत



चुनौतीपूर्ण है। यदि संदिग्ध हिस्सा निकालकर उसकी बायोप्सी भी कराई जाती है, तो भी मेलांनोमा होने की पुष्टि महज 10 मामलों में ही होती है।' नई तकनीकी में इन हिस्सों की तस्वीरों को कंप्यूटर के कई प्रोग्राम से गुजारा जाता है, जो इसमें मौजूद विभिन्न रंगों की जानकारी और अन्य आंकड़े निकाल लेता है। इसका पूर्ण विश्लेषण समग्र जोखिम का स्कोर तैयार करता है, जिसे क्यू-स्कोर कहते हैं। इससे संकेत मिलता है कि यह तिल कैंसरकारी है या नहीं। यह अनुसंधान एक्सपेरीमेंटल डर्मेटोलॉजी नामक पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

बादाम से ज्यादा असरदार है चना, रोज खाएं तो मिलेंगे ये फायदे

बादाम की तुलना में चना कम कीमत में ज्यादा फायदे देता है। इसलिए इसे गरीबों का बादाम भी कहा जाता है। वैजिटेरियंस के लिए चना प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। प्रोटीन के अलावा भी इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम और फॉलेट जैसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं जो हार्ट प्रॉब्लम और रक्तचाप कंट्रोल करने में फायदेमंद है।



आमतौर पर यह देखा जाता है कि जाड़े के मौसम में जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है। यह समस्या उन लोगों में ज्यादा देखी जाती है, जो जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं या फिर जिन्हें आर्थराइटिस की शिकायत होती है। जाड़े के मौसम में कुछ ऐहतियात बरतकर आप जोड़ों के दर्द को काबू में रख सकते हैं या मुक्ति पा सकते हैं। जाड़े में हड्डियों और जोड़ों की सेहत ज्यादा जरूरी होती है अन्यथा दर्द आपको परेशान कर सकता है।

संतुलित भोजन

इस मौसम में आपको खाने पर ध्यान देना चाहिए। खाने में आपको संतुलित भोजन की जरूरत होती है

ताकि प्रोटीन और विटामिन की शरीर में कमी नहीं हो। विटामिन डी, सी और के की कमी आपके ज्वाइंट्स घन को बढ़ा सकती है। संतरा, बंधगोभी, पालक और टमाटर का भरपूर मात्रा में सेवन करना चाहिए।

खाने में कैल्शियम का ध्यान रखें

आपको अपने जोड़ों की खातिर यह भी ध्यान रखना होगा कि आपके शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं हो। कैल्शियम का शरीर में होना आपके हड्डियों और ज्वाइंट्स की सेहत के लिए जरूरी है। मखन, दूध, पालक और उन खाद्य पदार्थों को खाना चाहिए जिसमें विटामिन डी प्रचुर मात्रा में हो।

जाड़े के मौसम में जोड़ों के दर्द से ऐसे पाएं मुक्ति



पानी

जाड़े में जोड़ों की सेहत की खातिर आपको पानी खूब पानी चाहिए। पानी के सेवन से आपके शरीर की ऊर्जा बनी रहती है और इससे आपके शरीर की हड्डियां और ज्वाइंट्स भी स्वस्थ रहते हैं।

जूते

आपको विंटर सीजन में सही जूते पहनने चाहिए जिससे आपका पैर ठंडी हवा के संपर्क में नहीं आए। इस मौसम में हाई हील्स काफी देर तक पहनने से बचना चाहिए।

विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं यूपीएससी-पीएससी-रेल्वे-स्टाफ सिलेक्शन हेतु सामान्य ज्ञान

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>न्यायसाक्षी/रायगढ़</p> <p>1. नीति आयोग (Niti Aayog) - अध्यक्ष, नरेन्द्र मोदी</p> <p>2. लोकसभा (Lok Sabha) - अध्यक्ष, सुमित्रा महाजन</p> <p>3. लोकसभा (Lok Sabha) - महासचिव, टी. के. विश्वनाथन</p> <p>4. राज्यसभा (Rajya Sabha) - अध्यक्ष, मोहम्मद हमिद अंसारी</p> <p>5. राज्यसभा (Rajya Sabha) - उप अध्यक्ष, पी. जे. कुरियन</p> <p>6. राज्यसभा (Rajya Sabha) - सदन के नेता, अरुण जेटली</p> <p>7. राज्यसभा (Rajya Sabha) - विपक्ष के नेता, गुलाम नबी आजाद</p> <p>8. राज्यसभा (Rajya Sabha) - महासचिव, शुभेस्वर के शेरिफ</p> <p>9. नीति आयोग (Niti Aayog) - उपाध्यक्ष - श्री अरविंद पानगढ़िया</p> <p>10. मुख्य चुनाव आयुक्त (Chief Election Commissioner) - सैयद नसीम जैदी</p> <p>11. चुनाव आयुक्त (Election Commissioner) - अचल कुमार ज्योति</p> <p>12. केन्द्रीय सतर्कता आयोग (CVC) - के. वी. चौधरी</p> <p>13. केन्द्रीय सूचना आयोग (CIC) - आर. के. माथुर</p> <p>14. भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक (Comptroller and Auditor-General of India.) - शाशिकांत शर्मा</p> <p>15. राष्ट्रीय मानव अधिकार आयोग (NHRC) - अध्यक्ष, एच.एल. दत्त</p> <p>16. मंत्रिमंडल सचिवालय (Cabinet Secretary) - प्रदीप कुमार सिन्हा</p> <p>17. प्रधानमंत्री के मुख्य सचिव (Principal Secretary to Prime Minister) - नूपेन्द्र मिश्रा</p> | <p>19. राष्ट्रीय अनुसूचित जनजाति आयोग (NCST) - अध्यक्ष, डॉ. रामेश्वर ओरन</p> <p>20. संघ लोक सेवा आयोग (UPSC) - अध्यक्ष, श्रीमती अलका सिरोही</p> <p>21. राष्ट्रीय किसान आयोग (NCF) - अध्यक्ष, डॉ. एम. एस. स्वामीनाथन</p> <p>22. राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार और विशेष सलाहकार (National Security Adviser and Special Adviser) - अजीत कुमार देवल</p> <p>23. राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकरण (NI) - महानिदेशक, शरद कुमार</p> <p>24. रेलवे बोर्ड (Railway Board) - अध्यक्ष, ए. के. मित्तल</p> <p>25. गुप्तचर ब्यूरो (IB) - निदेशक, दिनेश्वर शर्मा</p> <p>26. केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो (CBI) - निदेशक, राकेश अस्थाना</p> <p>27. रिसर्च एण्ड एनालिसिस विंग (RAW) - निदेशक, राजेन्द्र खन्ना</p> <p>28. नेशनल सिक्वोरिटी गार्ड (NSG) - महानिदेशक, आर. सी तयाल</p> <p>29. केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल (CRPF) - महानिदेशक, प्रकाश मिश्रा</p> <p>30. सीमा सुरक्षा बल (BSF) - महानिदेशक, के. के. शर्मा</p> <p>31. केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (CISF) - महानिदेशक, ओ. पी. सिंह</p> <p>32. रेलवे सुरक्षा बल (RPF) - महानिदेशक, एस. के. भगत</p> <p>33. भारत तिब्बत सीमा पुलिस (ITBP) - महानिदेशक, कृष्णा चौधरी</p> <p>34. सशस्त्र सीमा बल (Sashastra Seema Bal) - महानिदेशक, अर्चना रामानुन्दरम</p> <p>35. भारतीय तटरक्षक (Indian Coast Guard) - महानिदेशक, राजेन्द्र सिंह</p> <p>36. विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) - अध्यक्ष, प्रो. वेद प्रकाश</p> <p>37. भारतीय अन्तरिक्ष अनुसंधान संगठन (ISRO) - अध्यक्ष, ए. एस. किरन कुमार</p> | <p>38. परमाणु ऊर्जा आयोग और सचिव (Atomic Energy Commission and Secretary) - अध्यक्ष, डॉ. शेखर वासु</p> <p>39. राष्ट्रीय अल्पसंख्यक आयोग (National Commission for Minorities) - अध्यक्ष, नसीम अहमद</p> <p>40. कर्मचारी चयन आयोग (SSC) - अध्यक्ष, असीम खुराना</p> <p>41. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (Indian Council of Medical Research) - महानिदेशक, डॉ. सोम्या स्वामीनाथन</p> <p>42. भारतीय विधि आयोग (Law Commission of India) - अध्यक्ष, अजीत प्रकाश शाह</p> <p>43. भारतीय राष्ट्रीय इंजीनियरिंग अकादमी (INAE) - अध्यक्ष, वी. एन. सुरेश</p> <p>44. राष्ट्रीय वन आयोग (National Forest Commission) - अध्यक्ष, वी. एन. कृपाल</p> <p>45. राष्ट्रीय डेरी विकास बोर्ड (NDDB) - अध्यक्ष, दिलीप रथ</p> <p>46. सीमा सड़क संगठन (Border Roads Organisation) - महानिदेशक, सुरेश शर्मा</p> <p>47. भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) - गवर्नर, उर्जित पटेल</p> <p>48. भारतीय प्रेस परिषद (Press Council of India) - अध्यक्ष, सी. के. प्रसाद</p> <p>49. केन्द्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (CBDT) - अध्यक्ष, सुशील चंद्रा</p> <p>50. केन्द्रीय उत्पाद एवं सीमा शुल्क बोर्ड (Central Board of Excise and Customs) - अध्यक्ष, नजीब शाह</p> <p>51. भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (Competition Commission of India) - अध्यक्ष, देवेन्द्र कुमार सीकरी</p> <p>52. केन्द्रीय प्रशासनिक न्यायाधिकरण (Central Administrative Tribunal) - अध्यक्ष, प्रमोद कोहली</p> <p>53. ऑयल एण्ड नेचुरल गैस कॉर्पोरेशन</p> | <p>(ONGC) अध्यक्ष-निदेशक, दिनेश कुमार शर्मा</p> <p>54. भारतीय गैस प्राधिकरण लिमिटेड (GAIL) - अध्यक्ष-निदेशक, वी. सी. त्रिपाठी</p> <p>55. इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन (IOC) - अध्यक्ष, वी. अशोक</p> <p>56. ऑयल इंडिया लिमिटेड (Oil India Ltd.) - अध्यक्ष-निदेशक, श्री उत्पल बोरा</p> <p>57. केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (CBSE) - अध्यक्ष, आर. के. चतुर्वेदी</p> <p>58. भारतीय प्रतिभूति एवं विनियामक बोर्ड (SEBI) - अध्यक्ष, यू.के. सिन्हा</p> <p>59. राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक (NABARD) - अध्यक्ष, डॉ. हर्ष कुमार भानवाला</p> <p>60. भारतीय स्टेट बैंक (SBI) - अध्यक्ष, अरुन्धति भट्टाचार्य</p> <p>61. भारतीय औद्योगिक विकास बैंक (IDBI) - अध्यक्ष, किशोर खरात</p> <p>62. कम्पनी विधि बोर्ड (Company Law Board) - अध्यक्ष, श्री महेश मित्तल कुमार</p> <p>63. संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि (India's Permanent Representative to UN) - सैयद अकबरुद्दीन</p> <p>64. भारतीय जीवन बीमा निगम (LIC) - अध्यक्ष, एस. के. राय</p> <p>65. केन्द्रीय जल आयोग (Central Water Commission) - अध्यक्ष, जी. एस. झा</p> <p>66. राष्ट्रीय महिला आयोग (National Commission for Women) - अध्यक्ष, ललिता कुमारमंगलम</p> <p>67. 14 वें वित्त आयोग (vyth Finance Commission) - अध्यक्ष, डॉ. वाई. वी. रेड्डी</p> <p>68. राष्ट्रीय सांख्यिकी आयोग (National Statistical Commission) - अध्यक्ष, राधा विनोद बर्मन</p> | <p>69. केन्द्रीय फिल्म प्रमाणन बोर्ड (CBFC) - अध्यक्ष, पहलाज निहलानी</p> <p>70. भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (ASI) - महानिदेशक, डॉ. राकेश तिवारी</p> <p>71. भारतीय दूरसंचार विनियामक प्राधिकरण (TRAI) - अध्यक्ष, श्री रघुवीर सिंह</p> <p>72. प्रवर्तन निदेशालय (Enforcement Directorate) - अध्यक्ष, श्री करनाल सिंह</p> <p>73. पेशन निधि विनियामक और विकास प्राधिकरण (PFRDA) - अध्यक्ष, हेमंत जी कॉन्ट्रैक्टर</p> <p>74. भाभा परमाणु अनुसंधान केंद्र (Bhabha Atomic Research Centre) - निदेशक, के. एन. व्यास</p> <p>75. भारतीय ओलंपिक संघ (Indian Olympic Association) - अध्यक्ष, एन रामचंद्रन</p> <p>76. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (NCERT) - निदेशक, डॉ. हृषिकेश सेनापति</p> <p>77. भारतीय उद्योग परिसंघ (CII) - अध्यक्ष, डॉ. नौशाद फोर्ब्स</p> <p>78. प्रसार भारतीय बोर्ड (Prasar Bharti Board) - अध्यक्ष, डॉ. ए. सूर्य प्रकाश</p> <p>79. निवेश आयोग (Investment Commission) - अध्यक्ष, रतन टाटा</p> <p>80. भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (BCCI) - अनुराग सिंह ठाकुर</p> <p>81. अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (ICC) - अध्यक्ष, शशांक मनोहर</p> <p>82. नेशनल एसोसिएशन ऑफ सॉफ्टवेयर एण्ड सर्विसेज कम्पनीज (NASSCOM) - अध्यक्ष, सी. पी. गुरनानी</p> <p>83. राष्ट्रीय फिल्म विकास निगम (NFDC) - अध्यक्ष, नीना लथ गुप्ता</p> <p>84. प्रेस ट्रस्ट ऑफ इण्डिया (PTI) - अध्यक्ष, रियाद मैथ्यू</p> |
|---|---|--|---|---|