

कबड्डी प्रतियोगिता में हिमाचल बना चैम्पियन, महिला और पुरुष टीमों ने दर्ज की जीत



शिमला। प्रदेश इलेक्ट्रिसिटी स्पोर्ट्स कट्टोल बोर्ड की ओर से आयोजित कबड्डी प्रतियोगिता के दोनों टीमों में हिमाचल चैम्पियन बना। मुकाबले में हिमाचल की टीम से माली और पुरुष दोनों टीमों में हिमाचल चैम्पियन बना। हिमाचल प्रदेश इलेक्ट्रिसिटी स्पोर्ट्स कट्टोल बोर्ड की ओर से आयोजित कबड्डी बोर्ड की अधिकारी ने भी बेहतरीन खेल प्रशंसन किया। महिला वर्ग में महाराष्ट्र दूसरी स्थिति तीसरे स्थान पर रहा। महिला वर्ग में बेस्ट डिफेंडर बिजली बोर्ड की अधिकारी ने भी अप्रृथक् अपने में हार का सामना करना पड़ा।

संविधा के नोवाक जोकोविच ने लगातार तीन मैच हारने के बाद बड़ा फैसला लिया है। अपने 100वें खिताब की तलाश में जुटे जोकोविच ने इटालियन ऑपन टेनिस टूर्नामेंट से नाम वापस ले लिया है। जोकोविच का यह फैसला वर्ष के दूसरे गैंडस्ट्रैम फैंस के ओपन की तैयारी को देखते हुए महाराष्ट्र प्रशंसन प्राप्ति माना जा रहा है जबकि वह रिकॉर्ड 25वीं ग्रैंडस्लैम ट्रॉफी जीतने का कोशिश करेगा।

रोम में आगले महीने बले कोर्ट पर यह टूर्नामेंट से खेला जाना है। इटालियन ऑपन टूर्नामेंट के अनुभव से विकल्प अलग और अल्टराडर महाराष्ट्र के अजय शिंदे रहे।

लगातार तीन मैच हारने के बाद नोवाक जोकोविच ने लिया बड़ा फैसला, इटालियन ऑपन से नाम वापस लिया

रोम। जोकोविच का इस सत्र में प्रदर्शन बहुत अच्छा नहीं रहा है। उन्हें पिछले तीन टूर्नामेंट मियामी ऑपन, मैटेंस एंड मास्टर्स और मैट्स इफेन में हार का सामना करना पड़ा।

संविधा के नोवाक जोकोविच ने लगातार तीन मैच हारने के बाद बड़ा फैसला लिया है। अपने 100वें खिताब की तलाश में जुटे जोकोविच ने इटालियन ऑपन टेनिस टूर्नामेंट से नाम वापस ले लिया है। जोकोविच का यह फैसला वर्ष के दूसरे गैंडस्ट्रैम फैंस के ओपन की तैयारी को देखते हुए महाराष्ट्र प्रशंसन प्राप्ति माना जा रहा है जबकि वह रिकॉर्ड 25वीं ग्रैंडस्लैम ट्रॉफी जीतने का कोशिश करेगा।

रोम में आगले महीने बले कोर्ट पर यह टूर्नामेंट से खेला जाना है। इटालियन ऑपन टूर्नामेंट के अनुभव से विकल्प अलग और अल्टराडर महाराष्ट्र के अजय शिंदे रहे।

सशक्तिकरण की दिशा में एक कदम: प्रयागराज में एक्सिस बैंक की आत्मरक्षा कार्यशाला, छात्राओं को मिला प्रशिक्षण

प्रयागराज। भारत के प्रमुख निजी क्षेत्र के बैंकों में से एक, एक्सिस बैंक ने प्रयागराज के प्रति जगरूक किया गया। उन्हें संभावित विद्यालय जगत तरंग गोल्डन जुबली स्कूल में खतरों की खफचान करना, प्रभावी प्रतिक्रिया देना तथा 1090 हेल्पलाइन जैसे सुरक्षा संसाधनों का उपयोग करना भी सिखाया गया। कार्यशाला में इंटरैक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र भी शामिल था, जिससे छात्राओं को आत्मरक्षा की भूलूल तकनीकों से लैस करना था, जिससे उनमें आत्मविश्वास बढ़े और वे अपनी व्यक्तिगत सुरक्षा के प्रति अधिक जागरूक हो सके।

यह कार्यशाला एशिया के सबसे युवा ग्रैंड मास्टर टाइटल प्राप्त मार्शल आर्ट विशेषज्ञ श्री गोवर्धन चौहान द्वारा सचिलित की गई। इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्य श्रीमती सुष्मिता कन्तुरो, एक्सिस बैंक श्री यादु यादुन शाखा के प्रमुख श्री राम खत्रा एवं अन्य वरिष्ठ बैंक अधिकारी भी उपस्थित रहे।

इस कार्यशाला में लगभग 350 छात्राओं ने भाग लिया, जिन्हें ऐडिक्लस से बचाते हैं और समय से पहले उप्र के असर को रोकने में मदद करते हैं।



एक्सिस बैंक में हम मानते हैं कि महिलाओं को उनकी सुरक्षा और कल्याण की जिम्मेदारी लेने के लिए सरकार बनाना अत्यन्त आवश्यक है।

जवां और घमकदार त्वचा के लिये खाईये ये 5 एंटी-एजिंग सुपरफूड्स

त्वचा की इन समस्याओं से निपटना कई बार थोड़ा मुश्किल लग सकता है, लेकिन इनका समाधान हमारी अंतर्नीत सेवत को बेहतर बनाने से ही शुरू होता है। त्वचा विशेषज्ञ और कॉम्सोटोलॉजिस्ट डॉ. गोविंद मितल का मानना है कि हमारी त्वचा का स्वास्थ्य पूरी तरह से हमारे खानपान पर निर्भर करता है। त्वचा पर झूरियां और महीने रेखाएं रोकने के लिए वे रोज़मार्ज के भोजन में बादाम, दली और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर चीजें शामिल करने की असल देंती हैं। आइए जानते हैं वे कौन से फूल्स हैं जिन्हें अपनाकर आप भी अपनी त्वचा को लंबे समय तक जवां और खूबसूरत बनाए रख सकते हैं।

बादाम- बादाम को जो जाना के आहार में जरूर शामिल करना चाहिए। इसमें यौजव और फैट्स और कैर्डियन फैट्स जैसे तत्वों की उपलब्धता बढ़ाती है। नियमित रूप से भूंगे हुए बादाम सैकड़ों रुपयों में खाने से त्वचा में झूरियां की संभावना कम होती है। और यह सूखी किण्वनों से होने वाले नुकसान से भी बचाव करता है। पोषक तत्वों से भरपूर आहार में बादाम को शामिल करना त्वचा को स्वस्थ्य और मदकता बनाए रखने का एक आसान और प्राथमिक तरीका है। सैल्मन - सैल्मन मछली भी त्वचा की सेहत के लिए बेहरीन मानी जाती है। शकरकंद - शकरकंद में विटामिन ई और सी जैसे शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट भरपूर होते हैं, जो त्वचा को फीट प्रदान करते हैं।

सैमसंग ने गैलेक्सी A सीरीज पर साइड बटन के साथ AI असिस्टेंट तक डायरेक्ट एक्सेस की सुविधा दी



एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई की नई तकनीक सिर्फ प्रीमियम डिवाइस तक सीमित न रहे, बल्कि आम उपयोगकर्ता भी इसका फायदा उठा सकें।

एआई अनुभव को अधिक आसान, सहज और जादा से ज्यादा लोगों के लिए सुलभ बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। सैमसंग का डेवलपर यह सुनिश्चित करना है कि एआई

