

लखनऊ सुपर जायंट्स ने मार्क वुड की जगह जोस को किया टीम में शामिल

शनिवार को लखनऊ सुपर जायंट्स ने आईपीएल 2024 में इंग्लैंड के चोटिल खिलाड़ी मार्क वुड की जगह वेस्टइंडीज के तेज गेंदबाज शमर जोसेफ को अपनी टीम में शामिल किया है। आईपीएल टीम लखनऊ सुपर जायंट्स ने आधिकारिक सोशल मीडिया अकाउंट के माध्यम से इसकी पुष्टि की और बताया कि शमर जोसेफ को 3 करोड़ में खरीदा गया है। लखनऊ सुपर जायंट्स ने शनिवार को आईपीएल 2024 में इंग्लैंड के चोटिल खिलाड़ी मार्क वुड की जगह वेस्टइंडीज के तेज गेंदबाज शमर जोसेफ को अपनी टीम में शामिल किया है। आईपीएल टीम लखनऊ सुपर जायंट्स ने आधिकारिक सोशल मीडिया अकाउंट के माध्यम से इसकी पुष्टि की और बताया कि शमर जोसेफ को 3 करोड़ में खरीदा गया है। आईपीएल वेबसाइट ने कहा कि, लखनऊ सुपर जायंट्स ने टाटा इंडियन प्रीमियर लीग 2024 के आगामी सीजन के लिए तेज गेंदबाज मार्क वुड की जगह पर शमर जोसेफ को नामित किया है। जोसेफ 3 करोड़ रुपये में एलएसजी में शामिल होंगे। स्पीडस्टर हाल ही में वेस्टइंडीज के दौरान सबसे आगे थे। गाबा में टेस्ट जीता। उन्होंने दूसरी पारी में 7 विकेट लेकर ऑस्ट्रेलिया में वेस्टइंडीज की ऐतिहासिक जीत दर्ज की। आईपीएल में जोसेफ का ये पहला कार्यकाल होगा।



जसप्रीत बुमराह को लेकर पूर्व कोच रवि शास्त्री का बयान, कहा- उसे पसंद नहीं...

पूर्व मुख्य कोच रवि शास्त्री जानते थे कि जसप्रीत बुमराह टेस्ट क्रिकेट खेलने के लिए बेताब थे क्योंकि यह तेज गेंदबाज को 'सफेद गेंद विशेषज्ञ' के तौर पर बुलाना पसंद नहीं करता था। बुमराह आईसीसी (अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद) टेस्ट रैंकिंग में शीर्ष स्थान पर रहने वाले पहले भारतीय तेज गेंदबाज हैं। भारत के पूर्व मुख्य कोच रवि शास्त्री जानते थे कि जसप्रीत बुमराह टेस्ट क्रिकेट खेलने के लिए बेताब थे क्योंकि यह तेज गेंदबाज खुद को 'सफेद गेंद विशेषज्ञ' के तौर पर बुलाना पसंद नहीं करता था। बुमराह आईसीसी (अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद) टेस्ट रैंकिंग में शीर्ष स्थान पर रहने वाले पहले भारतीय तेज गेंदबाज हैं। विशाखापत्तनम टेस्ट में जीत से भारत को सीरीज में 1-1 से बराबरी दिलाने वाले मुकाबले में उन्होंने 91 रन देकर नौ विकेट झटके। इससे यह 30 साल का खिलाड़ी सबसे तेज 150 टेस्ट विकेट हासिल करने वाला भारतीय बन गया। शास्त्री ने 'द टाइम्स' के लिए लिखने वाले 'इंग्लैंड के पूर्व कप्तान माइकल एथरटन को दिए एक साक्षात्कार में बुमराह के साथ अपनी बातचीत के बारे में बताया जिसमें



टीम प्रतिभा पर ध्यान केंद्रित करने पर जोर दिया। शास्त्री ने कोहली को 'बिना तराशा हीरा' करार किया और कहा कि उन्होंने शुरुआत में ही उनमें भारतीय कप्तानी की कविलियत देख ली थी। शास्त्री ने कहा, "व्यक्तिगत प्रतिभा बहुत थी लेकिन मैं टीम की प्रतिभा देखना चाहता था। मैं जीतना चाहता था और टेस्ट क्रिकेट को सर्वोपरि बनाना चाहता था और मैंने विराट कोहली को 'बिना तराशे हीरे' के तौर पर पहचाना।" उन्होंने कहा, "महेंद्र सिंह धोनी कप्तान थे और मेरी नजर कोहली पर थी। मैंने उनसे अपने दूसरे महीने की शुरुआत में ही कहा था कि समय लगेगा लेकिन कप्तानी के लिए तैयार रहो।" शास्त्री ने टेस्ट क्रिकेट के प्रति कोहली के जुनून, चुनौतियों के प्रति उनकी तत्परता और चुनौतीपूर्ण क्रिकेट खेलने की इच्छा की सराहना की। उन्होंने कहा, "कोहली पूरी तरह से टेस्ट क्रिकेट में व्यस्त थे। वह जुनूनी थे। वह कड़ी मेहनत करने के लिए तैयार थे और कठिन क्रिकेट खेलने के लिए तैयार थे, जो मेरे सोचने के तरीके से मेल खाता था।

एसीसी समिति ने की सिफारिश, कहा- तीन मैच की हो टेस्ट सीरीज, मेहमान टीम की रात्रा खर्च वहन करे मेजबान

एसीसी की विश्व क्रिकेट समिति ने कुछ सिफारिशें हैं जिसमें कम से कम तीन मैच की टेस्ट श्रृंखला कराना और द्विपक्षीय श्रृंखला में मेहमान टीम का खर्च घरेलू टीम द्वारा वहन किया जाना शामिल है। खेल के नियमों के संरक्षक एसीसी की विश्व क्रिकेट समिति की पिछले हफ्ते एसए20 के मौके पर केप टाउन में बैठक हुई। मेलबर्न क्रिकेट क्लब (एमसीसी) की विश्व क्रिकेट समिति ने कुछ सिफारिशें हैं जिसमें कम से कम तीन मैच की टेस्ट श्रृंखला कराना और द्विपक्षीय श्रृंखला में मेहमान टीम का खर्च घरेलू टीम द्वारा वहन किया जाना शामिल है। खेल के नियमों के संरक्षक एसीसी की विश्व क्रिकेट समिति की पिछले हफ्ते एसए20 के मौके पर केप टाउन में बैठक हुई। समिति द्वारा जारी बयान में उसने आस्ट्रेलिया और वेस्टइंडीज के बीच श्रृंखला का निर्णायक मैच नहीं होने पर अफसोस जताया।

आस्ट्रेलिया का ये गेंदबाज आईपीएल से टी20 वर्ल्ड कप का टिकट कटाना चाहता है

स्पेंसर जॉनसन की निगाहें इस साल मई में होने वाली इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में शानदार प्रदर्शन की बदौलत आस्ट्रेलिया की टी20 विश्व कप टीम में जगह बनाने पर लगी हैं। गुजरात टाइटन्स ने उन्हें 10 करोड़ रुपये की राशि में टीम में शामिल किया था। बाएं हाथ के तेज गेंदबाज स्पेंसर जॉनसन की निगाहें इस साल



मई में होने वाली इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में शानदार प्रदर्शन की बदौलत आस्ट्रेलिया की टी20 विश्व कप टीम में जगह बनाने पर लगी हैं। गुजरात टाइटन्स ने उन्हें 10 करोड़ रुपये की राशि में टीम में शामिल किया था। बाएं हाथ के तेज गेंदबाज स्पेंसर जॉनसन की निगाहें इस साल



खेलने को तैयार है। जॉनसन ने 'पर्थ नाउ' से कहा, "आस्ट्रेलिया के लिए कुछ मैच में शानदार प्रदर्शन करना अच्छा होगा लेकिन विश्व कप में अभी लंबा समय है। और अगर मेरा आईपीएल में प्रदर्शन अच्छा रहता है तो पूरी उम्मीद है कि मैं विश्व कप टीम में शामिल हो सकता हूँ।" जॉनसन ने अभी तक एक वनडे और दो टी20

कौन हैं आकाशदीप? जिनकी टीम इंडिया स्क्वाड में हुई एंटी, गेंद से करते हैं कमाल

इंग्लैंड के खिलाफ 5 मैचों की सीरीज के अंतिम तीन मैचों के लिए भारतीय स्क्वाड का ऐलान कर दिया है। इस स्क्वाड में पहली बार तेज गेंदबाज आकाशदीप को शामिल किया गया है। बिहार में जन्मे आकाशदीप बंगाल की ओर से घरेलू क्रिकेट खेलते हैं। उन्हें तेज गेंदबाज आवेश खान की जगह टीम में शामिल किया



गया है। बीसीसीआई ने इंग्लैंड के खिलाफ 5 मैचों की सीरीज के अंतिम तीन मैचों के लिए भारतीय स्क्वाड का ऐलान कर दिया है। इस स्क्वाड में पहली बार तेज गेंदबाज आकाशदीप को शामिल किया गया है। बिहार में जन्मे आकाशदीप बंगाल की ओर से घरेलू क्रिकेट खेलते हैं। उन्हें तेज गेंदबाज आवेश खान की जगह टीम में शामिल किया गया है। बता दें कि, आवेश खान टीम में बैकअप पेसर के रूप में शामिल थे। 27 साल के आकाशदीप को टेस्ट में डेब्यू का मौका मिल सकता है। इस समय भारतीय टेस्ट स्क्वाड में दो बिहार के खिलाड़ी शामिल हैं जो बंगाल की ओर से डोमेस्टिक क्रिकेट खेलते हैं। मुकेश कुमार बिहार के गोपालगंज जिले के हैं जबकि आकाश दीप रोहतास से ताल्लुक रखते हैं।

दाएं हाथ के मिडियम पेसर आकाश दीप को इससे पहले लिमिटेड ओवर स्क्वाड में भी शामिल किया गया था। उन्हें एशियन गेम्स और साउथ अफ्रीका दौरे के लिए टीम में रखा गया था लेकिन डेब्यू का मौका नहीं मिला। बंगाल की ओर से घरेलू क्रिकेट खेलने वाले आकाशदीप ने हाल ही में इंडिया ए की ओर से खेलते हुए इंग्लैंड लॉयंस के खिलाफ 3 मैचों की अनऑफिशियल टेस्ट सीरीज में अपनी धारदार गेंदबाजी से सेलेक्टर्स को प्रभावित किया था। आकाश दीप इंग्लैंड लॉयंस के खिलाफ 3 मैचों की अनऑफिशियल टेस्ट सीरीज में इंडिया एक की ओर से सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज थे। उन्होंने 13 विकेट चटकाए थे जिसमें 4 विकेट हॉल भी शामिल थे। आकाश दीप आईपीएल में आरसीबी टीम का हिस्सा रह चुके हैं। साल 2022 में आरसीबी ने उन्हें 20 लाख रुपये में खरीदा था।

विटामिन ए की कमी से कम उम्र में ही लग जाता है चश्मा, लक्षणों की पहचान कर ऐसे करें इलाज

शरीर को फिट रखने के लिए सही मात्रा में विटामिन और मिनरल बेहद जरूरी होता है। अगर शरीर में किसी भी तरह की विटामिन की कमी होने लगेगी तो इसका खामियाजा आपके पूरे शरीर को भुगतना पड़ता है। आज विटामिन ए के बारे में बात करेंगे जिसकी कमी के कारण आंख संबंधी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। विटामिन ए आंख, त्वचा, हड्डी और शरीर से जुड़ी टिश्यूज को मजबूत रखने का काम करती है। शरीर को फिट रखने के लिए विटामिन और मिनरल महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। शरीर के लिए विटामिन ए बेहद महत्वपूर्ण होता है क्योंकि अगर शरीर में इसकी कमी हो जाएगी तो आपकी आंखों की रोशनी खत्म हो सकती है। शरीर में दिखते हैं ऐसे लक्षण इंड्राई स्कैन विटामिन ए की कमी के कारण त्वचा और बाल झड़ना होने लगते हैं। साथ ही बेजान से दिखने लगते हैं। रतौंधी विटामिन ए की कमी



शरीर में विटामिन ए की कमी होने पर ड्राइट में इन चीजों को करें शामिल शरीर में विटामिन ए की भरपाई करने के लिए प्लांट बेस्ड और नॉन वेज दोनों तरह के डाइट को फॉलो कर सकते हैं। विटामिन ए की

हाथ मिलाने का तरीका बता देता है आपकी सेहत का हाल, मिलते हैं ये संकेत

हाथ मिलाना इस समय दुनिया में अभिवादन का सबसे बड़ा तरीका बन चुका है। दोस्ती यारी हो या फिर बिजनेस कुलीन, सामने आने पर सबसे पहले अपनापन जाहिर करने के लिए हाथ मिलते हैं। हाथ मिलाना भले ही औपचारिक रूप से ग्रीटिंग का तरीका बन चुका हो लेकिन दूसरी तरफ ये आपकी सेहत को मापने का एक तरीका भी साबित हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि हाथ मिलाने से आप किसी की भी सेहत के बारे में पता कर सकते हैं। हैरान होने की बात है लेकिन ये सही है। वैज्ञानिकों का कहना है कि हाथ मिलाने से किसी व्यक्ति के दिल और दिमाग से जुड़ी परेशानियों के बारे में भी पता लगाया जा सकता है। चलिए जानते हैं महज हैंडशेक करने से सेहत के बारे में क्या क्या संकेत मिल सकते हैं। हाल ही में रिसर्च में बताया गया है कि जब कोई व्यक्ति 8 पीमी गति से हाथ मिलाता है तो इसका संकेत है कि उसे प्यूवर



में दिल का दौरा या स्ट्रोक होने का रिस्क है। लंदन की क्वीन मैरी यूनिवर्सिटी में ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन की तरफ से हैंडशेक से जुड़ा ये अध्ययन किया गया जिसमें 5000 लोग शामिल हुए। इस रिसर्च में पाया गया कि जिन लोगों के हैंडशेक में कमजोरी थी या जिनके हाथ की पकड़ ढीली या कमजोर थी, उन लोगों का दिल बाकी लोगों की तुलना में कमजोर था। इस रिसर्च के लीड प्रोफेसर स्टीफन पीटरसन के मुताबिक हाथ मिलाने के दौरान अगर हाथ की पकड़ ढीली लगती है तो ये दिल के रोग को समझने का एक बड़ा संकेत हो सकता है। अध्ययन में कहा गया कि जिन लोगों के हाथ की पकड़ ढीली थी उनमें से कई लोग डिप्रेशन के शिकार देखे गए, अक्सर जो लोग डिप्रेशन में होते हैं, उनके शरीर पर थकान और कमजोरी हावी रहती है और ऐसे में हैंडशेक के दौरान हाथ की पकड़ ढीली हो जाती है।

