

टीम इंडिया का बालिंग कोच नियुक्त किए जाने पर इमोशनल हो गए थे मोर्ने मोर्केल, जानें क्या कहा ?

भारत और बांग्लादेश के बीच 19 सितंबर से दो मैचों की टेस्ट सीरीज का आगाज होगा। ये मोर्केल की बतौर भारतीय कोच पहली सीरीज है। मोर्केल ने उस पल का खुलासा किया जब उन्हें टीम इंडिया का बालिंग कोच नियुक्त किया गया। मोर्केल को जब कोच बनने की सूचना मिली तो उन्हें यकीन ही नहीं हुआ और वो कुछ मिनट तक अकेले बैठे रहे थे। टीम इंडिया के नए बालिंग कोच मोर्ने मोर्केल ने भारतीय खिलाड़ियों के साथ चेन्नई में ट्रेनिंग शुरू कर दी है। भारत और बांग्लादेश के बीच 19 सितंबर से दो मैचों की टेस्ट सीरीज का आगाज होगा, जहां पहला मैच चेन्नई में खेला जाएगा। ये मोर्केल की बतौर भारतीय कोच पहली सीरीज है। मोर्केल ने उस पल का खुलासा किया जब उन्हें टीम



ने आगे कहा कि, सुबह के नाश्ते में मुझे पूड़ी खान अच्छा लगता है। मुझे डोसा और मलाई चिकन भी पसंद है लेकिन एक कोच होने के नाते मुझे खिलाड़ियों को दिखाना होगा कि मैं पोषण से भरपूर खान खाता हूँ। तभी खिलाड़ी आपका अनुसरण करेंगे। मोर्केल 2006 से 2017 तक

आईसीसी एसीयू प्रमुख एलेक्स मार्शल का बयान, कहा-स्थानीय लीग के जरिए घुसपैठ करने चाहते हैं भ्रष्टाचारी

आईसीसी की भ्रष्टाचार निरोधक इकाई (एसीयू) के निवर्तमान प्रमुख एलेक्स मार्शल ने कहा कि शीर्ष स्तर की क्रिकेट सुरक्षित और साफ सुथरी है लेकिन संभावित भ्रष्टाचारियों की नजर स्थानीय क्रिकेट संस्थाओं द्वारा संचालित की जा रही टी20 लीग के जरिए इस खेल में घुसपैठ करने पर है। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) की भ्रष्टाचार निरोधक इकाई (एसीयू) के निवर्तमान प्रमुख एलेक्स मार्शल ने कहा कि शीर्ष स्तर की क्रिकेट सुरक्षित और साफ सुथरी है लेकिन संभावित भ्रष्टाचारियों की नजर स्थानीय क्रिकेट संस्थाओं द्वारा संचालित की जा रही टी20 लीग के जरिए इस खेल में घुसपैठ करने पर है। ब्रिटेन के पूर्व पुलिस अधिकारी ने यह नहीं बताया कि क्या वह किसी विशेष स्थानीय लीग या देश के संदर्भ में यह



बात कह रहे थे। मार्शल ने ईएसपीएन क्रिकइंफो से कहा, "मैं पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि आप जो क्रिकेट देख रहे हो वह सुरक्षित और साफ सुथरी है।" उन्होंने कहा, "लेकिन मैं पूरे यकीन के साथ यह भी कह रहा हूँ कि भ्रष्टाचारी इस खेल में अंदर घुसने का रास्ता तलाश रहे हैं। वे निचले स्तर की फ्रेंचाइजी लीग के जरिए घुसपैठ करने की फिराक में हैं। खेल के लिए खतरा यह है कि भ्रष्टाचारी दूर नहीं जाएंगे, क्योंकि उनका एकमात्र उद्देश्य पैसा कमाना होता है और इसके लिए वह पूरी व्यवस्था की कमजोर कड़ी के जरिए अंदर घुसने का प्रयास करेंगे।" मार्शल ने कहा कि उन्हें इस बात की खुशी है कि अधिक से अधिक खिलाड़ी आईसीसी एसीयू के साथ भ्रष्ट पेशकश की रिपोर्ट कर रहे हैं जिससे खेल को स्वच्छ और साफ सुथरा बनाए रखने में मदद मिल रही है। उन्होंने कहा, "मुझे गर्व है कि भ्रष्ट पेशकश की रिपोर्ट करने वाले खिलाड़ियों की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। एक समय था जबकि उन्हें गोपनीयता बनाए रखने और उसके बाद होने वाली कार्रवाई पर भरोसा नहीं था।"

टीम इंडिया के बल्लेबाजों को बांग्लादेश के स्पिन गेंदबाजों से निपटना होगा बड़ी चुनौती, जानें चेन्नई के पिच कैसी होगी ?

दरअसल, चेन्नई के एमए चिदंबरम स्टेडियम में भारत-बांग्लादेश के बीच पहला टेस्ट खेला जाएगा। एक महीने के ब्रेक के बाद भारतीय टीम का शेड्यूल काफी व्यस्त रहने वाला है। अगले 4 महीने में भारतीय टीम को 10 टेस्ट खेलने हैं। 5 टेस्ट घर में बांग्लादेश और न्यूजीलैंड के खिलाफ। वहीं 5 टेस्ट ऑस्ट्रेलिया में खेलने हैं। द इंडियन एक्सप्रेस के अनुसार भारतीय टीम ने शुक्रवार को बांग्लादेश के खिलाफ पहली बार नेट प्रैक्टिस की। हाल के समय में भारतीय बल्लेबाजों को स्पिन गेंदबाजों ने बहुत परेशान किया। चेन्नई में पहले दिन बल्लेबाजों ने स्पिनर्स के खिलाफ नेट्स में खूब पसीना बहाया। हालांकि, बांग्लादेश के खिलाफ पहले टेस्ट में तेज

गेंदबाजों के मुफीद परिस्थितियां हो सकती हैं। लाल मिट्टी पिच का इस्तेमाल हो सकता है। भारत ने अपने नेट गेंदबाजों को बांग्लादेश और न्यूजीलैंड के अटैक को देखते हुए चुना है। बांग्लादेश के दो बाएं हाथ के स्पिनर शाकिब अल हसन, ताइजुल इस्लाम और न्यूजीलैंड के पास एजाज पटेल, मिशेल सेंटनर और रचिन रविंद्र हैं, जो सभी ट्रेजेक्टरी और रिलीज पॉइंट के मामले में अलग-अलग चुनौतियां पेश करते हैं। रवि जडेजा और अक्षर पटेल के अलावा तमिलनाडु के एस अजित राम, एम सिद्धार्थ और

टीम इंडिया के बल्लेबाजों को बांग्लादेश के स्पिन गेंदबाजों से निपटना होगा बड़ी चुनौती, जानें चेन्नई के पिच कैसी होगी ?

दरअसल, चेन्नई के एमए चिदंबरम स्टेडियम में भारत-बांग्लादेश के बीच पहला टेस्ट खेला जाएगा। एक महीने के ब्रेक के बाद भारतीय टीम का शेड्यूल काफी व्यस्त रहने वाला है। अगले 4 महीने में भारतीय टीम को 10 टेस्ट खेलने हैं। 5 टेस्ट घर में बांग्लादेश और न्यूजीलैंड के खिलाफ। वहीं 5 टेस्ट ऑस्ट्रेलिया में खेलने हैं। 19 सितंबर से शुरू होने वाली दो मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए भारतीय टीम ने बांग्लादेश के खिलाफ तैयारी शुरू कर दी है। दरअसल, चेन्नई के एमए चिदंबरम स्टेडियम में भारत-बांग्लादेश के बीच पहला टेस्ट खेला जाएगा। एक महीने के ब्रेक के बाद भारतीय टीम का शेड्यूल काफी व्यस्त रहने वाला है। अगले 4 महीने में भारतीय टीम को 10 टेस्ट खेलने हैं। 5 टेस्ट घर में बांग्लादेश और न्यूजीलैंड के खिलाफ। वहीं 5 टेस्ट ऑस्ट्रेलिया में खेलने हैं। द इंडियन एक्सप्रेस के अनुसार भारतीय टीम ने शुक्रवार को बांग्लादेश के खिलाफ पहली बार नेट प्रैक्टिस की।



हाल के समय में भारतीय बल्लेबाजों को स्पिन गेंदबाजों ने बहुत परेशान किया। चेन्नई में पहले दिन बल्लेबाजों ने स्पिनर्स के खिलाफ नेट्स में खूब पसीना बहाया। हालांकि, बांग्लादेश के खिलाफ पहले टेस्ट में तेज गेंदबाजों के मुफीद परिस्थितियां हो सकती हैं। लाल मिट्टी पिच का इस्तेमाल हो सकता है। भारत ने अपने नेट गेंदबाजों को बांग्लादेश और न्यूजीलैंड के अटैक को देखते हुए चुना है। बांग्लादेश के दो बाएं हाथ के स्पिनर शाकिब

अल हसन, ताइजुल इस्लाम और न्यूजीलैंड के पास एजाज पटेल, मिशेल सेंटनर और रचिन रविंद्र हैं, जो सभी ट्रेजेक्टरी और रिलीज पॉइंट के मामले में अलग-अलग चुनौतियां पेश करते हैं। रवि जडेजा और अक्षर पटेल के अलावा तमिलनाडु के एस अजित राम, एम सिद्धार्थ और पी विग्रेश उपलब्ध हैं। ऑफ स्पिनर्स ने अभी पांच दिन बाकी हैं, ऐसे में पिच पर अच्छी घास थी, जिसे मैदानकर्तियों ने सुबह 11.30 बजे ही ढक दिया था ताकि वह टूट न जाए।

गावस्कर बोर्ड ट्रॉफी में कोहली और स्मिथ के मुकाबले को लेकर उत्साहित हैं

ग्लेन मैक्सवेल भारत के खिलाफ इस साल के आखिर में होने वाली बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के दौरान आधुनिक दौर के दो महान बल्लेबाजों विराट कोहली और स्टीव स्मिथ के मुकाबले को लेकर रोमांचित हैं। कोहली और स्मिथ मौजूदा दौर के 'फ़ैब फ़ोर' बल्लेबाजों में शामिल है जिसमें इंग्लैंड के कप्तान जो रूट और न्यूजीलैंड के केन विलियमसन भी हैं। नयी दिल्ली। आस्ट्रेलियाई हरफनमौला ग्लेन मैक्सवेल भारत के खिलाफ इस साल के आखिर में होने वाली बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के दौरान आधुनिक दौर के दो महान बल्लेबाजों विराट

कोहली और स्टीव स्मिथ के मुकाबले को लेकर रोमांचित हैं। कोहली और स्मिथ मौजूदा दौर के 'फ़ैब फ़ोर' बल्लेबाजों में शामिल है जिसमें इंग्लैंड के कप्तान जो रूट और न्यूजीलैंड के केन विलियमसन भी हैं। मैक्सवेल ने स्टाट स्पॉटर्स से कहा, "जिस तरह से ये दोनों सुपरस्टार बल्लेबाज स्मिथ और कोहली खेल रहे हैं, मुझे लगता है कि बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के नतीजे पर इनकी बल्लेबाजी का काफी असर पड़ेगा।" उन्होंने कहा, "ये दोनों या दोनों में से एक काफी रन बनाने वाला है। हमारे दौर के इन दोनों बेहतरीन खिलाड़ियों को आमने सामने खेलते देखने में मजा आयेगा।" कोहली और स्मिथ दोनों पूर्व कप्तान हैं और मैदान पर दोनों के बीच कई बार तीखी बहस हो चुकी है। पिछले कुछ समय में हालांकि इनके रिश्तों में सुधार आया है। स्मिथ ने कहा था कि तैवरों की बात करें तो कोहली भारतीय खिलाड़ियों में आस्ट्रेलियाई हैं। उन्होंने कहा था, "मेरा मानना है कि सोच और एवशन के मामले में विराट कोहली आस्ट्रेलियाई हैं। वह जिस तरह से चुनौती का सामना करते हैं और विरोधी पर हावी होने की कोशिश करते हैं।"



क्या आप भी करते हैं बे वक्त डिनर, तो यहां जानें डिनर करने का सही टाइम

इन दिनों लोगों की लाइफस्टाइल इतनी ज्यादा खराब हो गई है कि ना उनके पास खाने का टाइम है ना ही खुद के लिए टाइम है। लोगों के ना तो खाने का टाइम फिक्स है ना ही उनके सोने का टाइम। वहीं हम सब जानते हैं कि हेल्दी डाइट हमारी सेहत के लिए कितनी ज्यादा जरूरी है। अगर हम अच्छी डाइट ना लें, तो इससे हमारे शरीर को काफी ज्यादा नुकसान पहुंचता है। आइए हम आपको बताते हैं कि किस टाइम आपको डिनर करना चाहिए किस टाइम नहीं। जल्दी डिनर खाने के क्या हैं फायदा पाचन तंत्र अगर आप सात बजे के आसपास डिनर करते हैं, तो इससे आपके शरीर को खाना पचाने के लिए काफी ज्यादा टाइम मिलता है। साथ ही यह आपके पाचन को सही टाइम देता है। एसिड रिफ्लक्स अगर आप देर रात को खाना खाते हैं, तो इससे एसिड रिफ्लक्स की संभावना काफी ज्यादा बढ़ जाती है। लेकिन अगर



आप जल्दी खाना खाते हैं, तो इससे आपको नींद अच्छी आएगी और पेट में जलन भी कम होगी। कैलोरी कंट्रोल अगर आप सात बजे डिनर करने के बाद रात को ओवरईटिंग नहीं करते हैं, तो आपको कम कैलोरी खाने और हेल्दी वजन मेंटेन करने में मदद मिलती है। मेटाबॉलिज्म पर अलसर अगर आप टाइम पर डिनर करते हैं, तो इससे शरीर को मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देता है। जिससे कैलोरी बर्न होती है। अच्छी नींद अगर आप रात को देर से खाना खाते हैं, तो इससे आपकी नींद में दिक्कत आ सकती है। अगर आप शाम को डिनर करते हैं, तो इससे आपको अच्छी नींद आएगी। बॉडी रिचार्ज अगर आप टाइम पर खाना खाते हैं, तो आपके शरीर को आराम करने के लिए और बॉडी को रिचार्ज करने के लिए पूरा टाइम मिलेगा। इससे आपकी थकान भी दूर होती है। ब्लड शुगर कंट्रोल डिनर टाइम से करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है। हार्ट हेल्थ टाइम पर डिनर करना दिल के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में भी मदद कर सकता है।

स्पर्म की क्वालिटी के लिए स्ट्रेस बुरा नहीं, रिसर्च में हुआ अजीबोगरीब खुलासा

तनाव शुक्राणुओं के लिए अच्छा होता है। यह बात जानकर एक पल के लिए किसी को भी हैरानी हो सकती है कि तनाव भी किसी चीज के लिए अच्छा हो सकता है? दरअसल, एक नए रिसर्च के मुताबिक स्ट्रेस के कारण शुक्राणु में गतिशीलता आती है। अंडे को निषेचित करने के लिए महिला प्रजनन प्रणाली के माध्यम से आगे बढ़ने की क्षमता को प्रभावित करता है। तनाव का हमारे प्रजनन स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव डालता है। लंबे समय तक तनाव में रहने से रिप्रोडक्टिव हेल्थ पर भी असर डालता है। तनाव से शुक्राणु की क्वालिटी बेहतर होती है हालांकि, एक नए रिसर्च से पता चलता है कि तनावपूर्ण घटना के बाद शुक्राणुओं की गति बेहतर होती है न कि घटना के दौरान। नया अध्ययन इस बात पर प्रकाश डालता है कि तनाव प्रजनन को कैसे प्रभावित करता है और भ्रूण के विकास के परिणामों को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। पिछले 50 सालों में शुक्राणु की गुणवत्ता और प्रजनन क्षमता में गिरावट

आई है। इसके पीछे का सबसे बड़ा कारण हमारे आसपास का वातावरण और प्रदूषण है। लेकिन शोधकर्ता अभी भी पूरी तरह से नहीं समझ पाए हैं कि ये बदलाव शुक्राणुओं को कैसे प्रभावित करते हैं। अध्ययन से पता चलता है कि तनाव शुक्राणु की गतिशीलता या अंडे को निषेचित करने के लिए महिला प्रजनन प्रणाली के माध्यम से आगे बढ़ने की इसकी क्षमता को प्रभावित करता है। शुक्राणु विकास में सहायता करने वाले एक्सट्रासेलुलर वेसिकल्स (ईवी) नामक छोटे कणों में परिवर्तन तनाव के बीत जाने के बाद देखा गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि ये परिवर्तन तनाव के बीत जाने के बाद हुए, तनाव के अनुभव के दौरान नहीं। स्ट्रेस का शुक्राणु का होता है ऐसा असर हमारे शोध से पता चलता है कि तनाव के बाद शुक्राणु की गतिशीलता में काफी सुधार होता है जो कोविड महामारी के दौरान तनावपूर्ण अवधि के बाद जन्म दर को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह प्रभाव मानव और पशु

दोनों अध्ययनों में देखा गया था, जो प्रजातियों में व्यापक संबंध का सुझाव देता है। अधूरे ययन के पहले लेखक डॉ. निकोल मून ने इस प्रक्रिया को संघर्ष कर रही है। जब इंजन पर दबाव पड़ता है, तो कार कम कुशल हो जाती है। हालांकि, थोड़ा और गैस के साथ, आप एक चिकनी ड्राइव के लिए समग्र प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं। जिस तरह को आपकी कार तनाव में अधिक कुशल हो जाती है, ठीक उसी तरह सही समायोजन के साथ, तनाव-प्रेरित कारक मौजूद होने पर कोशिकाएं अपने ऊर्जा उत्पादन और गति में सुधार करती हैं। की तुलना थोड़े अतिरिक्त ईंधन के साथ अधिक कुशल है कि तनाव के बाद शुक्राणु की गतिशीलता में काफी सुधार होता है जो कोविड महामारी के दौरान तनावपूर्ण अवधि के बाद जन्म दर को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह प्रभाव मानव और पशु



