



बिल्कुल प्रफेशनल दिख रही हैं

ग्रेसिया किसी प्रफेशनल की तरह योग करते दिख रही हैं। वह कोणासन, उष्टासन जैसे योग करती दिख रही हैं। बता दें कि सुरेश रैना और प्रियंका की शादी 2015 में हुई थी, जबकि ग्रेसिया का जन्म 2016 में हुआ था।

योग से हैरान कर देंगी सुरेश रैना की बेटी ग्रेसिया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेटर सुरेश रैना की वाइफ प्रियंका ने बेटी ग्रेसिया की कुछ तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं। तस्वीरों में ग्रेसिया योग करते दिखाई दे रही हैं। ग्रेसिया महज 4 वर्ष की है, लेकिन उनके पोज किसी प्रफेशनल की तरह हैं।

योग से हैरान कर देंगी सुरेश रैना की बेटी ग्रेसिया, महज 4 वर्ष है उम्रभारतीय दिग्गज ऑलराउंडर सुरेश रैना सबसे तेज तर्रार फील्डरों में शामिल किए जाते हैं। फिटनेस भी कमाल की रही है। अब उनके नक्से कदम पर बेटी ग्रेसिया भी चलती दिखाई दे रही हैं। महज 4 वर्ष ग्रेसिया की कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया वायरल हो रही हैं, जो उनके योग करने के दौरान ली गई हैं।

ग्रेसिया की मां प्रियंका रैना ने उन तस्वीरों को शेयर किया है। प्रियंका भी फिटनेस फ्रीक मानी जाती हैं। हाल ही में वह बेटे की मां भी बनी हैं। ग्रेसिया रैना उन स्टार किड्स में शामिल हैं, जो इंस्टाग्राम पर खूब मशहूर हैं। ग्रेसिया के लगभग एक लाख फॉलोअर हैं।

न्यूज डायरी



सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट से बेदखल हसन अली को पीठ दर्द, करवाना पड़ सकता है ऑपरेशन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) कराची। पाकिस्तान की केंद्रीय अनुबंधित खिलाड़ियों के सूची से बाहर किए गए तेज गेंदबाज हसन अली पीठ की चोट से परेशान हैं, जिसका उन्हें विदेश में आपरेशन करवाना पड़ सकता है। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के विश्वसनीय सूत्रों के अनुसार हसन पिछले साल विश्व कप से ही चोट से जूझ रहे हैं और फरवरी मार्च में पाकिस्तान सुपर लीग में खेलने के बाद वह पीठ दर्द से परेशान हैं। सूत्रों ने कहा, 'अप्रैल से ही वह पीठ दर्द से परेशान हैं और पीसीबी ने उनकी चिकित्सा रिपोर्ट ऑस्ट्रेलिया और कुछ अन्य देशों के विशेषज्ञों के पास भेजी है।' उन्होंने कहा कि अगर विशेषज्ञ पीठ की समस्या के लिए आपरेशन की सलाह देते हैं तो बोर्ड उन्हें ऑस्ट्रेलिया या किसी भी अन्य देश में भेजने के लिए तैयार है। सूत्रों ने कहा, 'हसन के पास दो ही विकल्प हैं या तो वह लंबी अवधि का उपचार ले या फिर आपरेशन करवाए, लेकिन सब कुछ विदेशी विशेषज्ञों की राय पर निर्भर करेगा।'

ओलिंपिक जाने वाले हॉकी खिलाड़ियों को मैदान पर अभ्यास शुरू करना चाहिए

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारतीय हॉकी टीम के पूर्व कप्तान और स्टार प्लेमेकर रहे सरदार सिंह का मानना है कि ओलिंपिक जाने वाले खिलाड़ियों को छोटे समूहों में मैदान पर अभ्यास शुरू कर देना चाहिए क्योंकि करीब दो महीने से मैदान से दूर रहे शरीर को लय पकड़ने में समय लगेगा। भारतीय हॉकी के सबसे फिट खिलाड़ियों में से एक रहे सरदार ने अपने गांव संतनगर से भाषा को दिए इंटरव्यू में कहा, 'ओलिंपिक जाने वाले खिलाड़ियों को अभ्यास शुरू करना चाहिए, लेकिन अभ्यास केंद्र पर स्वास्थ्य सुविधा का खास ख्याल रखा जाए। खिलाड़ियों को कोचों को पूरी ईमानदारी से हर बात बतानी होगी मसलन किसी को कोई शारीरिक परेशानी है तो मैदान पर नहीं आए।' उन्होंने कहा, 'कोरोना वायरस महामारी के बाद खेल बिल्कुल बदल जाने वाले हैं और ऐसे में सामाजिक दूरी का पालन करते हुए अभ्यास शुरू करना होगा।'

हॉकी खिलाड़ियों ने खेल मंत्री किरण रिजिजू से ट्रेनिंग शुरू करने का अनुरोध किया

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। भारत के हॉकी खिलाड़ियों के लिए ट्रेनिंग नहीं होना निश्चित रूप से चिंता का विषय है और उन्होंने गुरुवार को खेल मंत्री किरण रिजिजू से ऑनलाइन सेशन में सीमित अभ्यास शुरू करने का अनुरोध किया। भारतीय पुरुष और महिला हॉकी टीमों फिलहाल बंगलुरु के साई सेंटर में हैं और खिलाड़ियों को अब घर की कमी भी महसूस हो रही है। खिलाड़ियों ने मंत्री को बताया कि अगले साल ओलिंपिक की तैयारियों के तहत जल्द से जल्द छोटे छोटे समूह में मैदानी ट्रेनिंग करने से वे अन्य शीर्ष देशों पर दबदबा बना सकते हैं। एक सूत्र ने पीटीआई से कहा, 'खिलाड़ियों ने कहा कि वे घर की कमी महसूस कर रहे हैं लेकिन वे बखूबी समझते हैं कि वे यहाँ सुरक्षित हैं। वे बेकार के विचारों को हटाने के लिए ट्रेनिंग शुरू करना चाहते हैं।' भारतीय पुरुष और महिला हॉकी टीमों कोरोना वायरस के कारण 25 मार्च से लगे लॉकडाउन के शुरू से ही बंगलुरु के भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) केंद्र में हैं।

महेश भूपति बोले, जब तक हो सके, घर में ही रहने का सोचा है

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) मुंबई। भारत के पूर्व टेनिस खिलाड़ी महेश भूपति ने कहा है कि कोविड-19 के कहर के दौरान वह जितना हो सके, घर में रहने के बारे में ही सोच रहे हैं। घातक कोरोना वायरस के कारण पूरे देश में लॉकडाउन जारी है और सभी लोग एक तरह से घर में ही कैद हैं। इस वायरस का असर खेल जगत पर भी पड़ा है और टेनिस से जुड़े तमाम टूर्नामेंट को फिलहाल स्थगित कर दिया गया है। भूपति ने गुरुवार को ट्विटर पर एक वीडियो पोस्ट करते हुए कहा, मैं कोविड-19 के समय में घर में ही रह रहा हूँ और मेरी योजना है कि जितना हो सके, घर में ही रहूँ। उन्होंने आगे कहा, मैं सानिया मिर्जा, रसलर बजरंग पूनिया, भारतीय शटलर साइना नेहवाल को भी इसके लिए नॉमिनेट करता हूँ। इस वीडियो में भूपति टेनिस गेंद से खेलते नजर आ रहे हैं। कोविड-19 के कारण पूरे देश में 24 मार्च से लॉकडाउन है।

कोरोना वायरस के बाद ग्लोबल इवेंट्स की जगह घरेलू क्रिकेट को प्राथमिकता दें

क्रिकेट

पिछले दो महीने स्पोर्ट्सपर्सन की जिंदगी का सबसे भयानक समय में गिना जाएगा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मुंबई। प्रथम विश्व युद्ध के 4 वर्ष और दूसरे के 6 वर्ष के दौरान भी वैश्विक स्तर पर खेल की दुनिया में कभी ऐसी अशांति नहीं देखी गई। 75 वर्षों में यह एक ऐसा समय है, जिसने लोगों की भावनाओं को उकसाया, अपने प्रकोप से दुखों को जन्म दिया और खौफ का माहौल पैदा कर दिया।

किलर महामारी कोविड-19 की वजह से लगे ब्रेक पर भारतीय टीम के कोच रवि शास्त्री ने भी माना कि यह वह वक्त है, जिसे सबसे भयानक कहा जाएगा। उन्होंने कहा, पिछले दो महीने या आने वाले कुछ वक्त 7-8 दशकों में स्पोर्ट्सपर्सन की जिंदगी का सबसे भयानक समय में गिना जाएगा। भारतीय टीम के कोच कहते हैं, यह सामान्य रूप से क्रिकेटर्स या खिलाड़ियों के लिए ही नहीं है।



इस महामारी से पूरी दुनिया पीड़ित है और स्थिति सामान्य होने का इंतजार कर रही है। बता दें कि पिछले लगभग 3 महीने से दुनियाभर में लोग घरों में बंद हैं।

खिलाड़ियों के सामने होगी बड़ी चुनौती: शास्त्री का मानना है कि जब क्रिकेट फिर से शुरू होगा तो खिलाड़ियों के सामने अच्छे प्रदर्शन

के लिए एक बड़ी चुनौती होगी। उन्होंने कहा— कोई भी खिलाड़ी कितना भी बड़ा या निपुण क्यों न हो, उसे एक बार फिर से फॉर्म पाने में समय लगता है। उस टच को पाने के लिए उसे संघर्ष करना होगा। यह केवल क्रिकेट की बात नहीं है, बल्कि हर खेल में यह चुनौती होगी।

डोमेस्टिक क्रिकेट से हो शुरुआत

लॉकडाउन के बाद भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड सहित दुनियाभर में किसी भी बोर्ड को घरेलू क्रिकेट को अधिक से अधिक महत्व देना चाहिए। उन्होंने इस बारे में कहा— मैं अभी विश्व की घटनाओं पर बहुत अधिक जोर नहीं दूंगा। घर पर रहें, सुनिश्चित करें कि घरेलू क्रिकेट सामान्य हो, सभी स्तरों पर क्रिकेटर्स (अंतरराष्ट्रीय, प्रथम श्रेणी, आदि) मैदान पर वापस आ जाएं। यह सबसे महत्वपूर्ण है। दूसरा यह कि द्विपक्षीय क्रिकेट सीरीज से शुरुआत करें। यदि हमें (भारत) विश्व कप की मेजबानी और द्विपक्षीय दौरों के बीच चयन करना था, तो जाहिर है हम द्विपक्षीय के लिए समझौता करेंगे। 15 टीमों की बजाय हमें किसी एक टीम से खेलना चाहिए।

शुक्र है कि जिस समय लॉकडाउन की शुरुआत हुई थी, उस समय तक भारतीय टीम के लिए अंतरराष्ट्रीय सत्र लगभग समाप्त हो चुका था। इस मायने में घरेलू क्रिकेट में इंडियन प्रीमियर लीग का उदाहरण है।

कोरोना वायरस से हो बचाव, इंग्लैंड ने बनाए प्रैक्टिस के लिए कई नियम

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लंदन। इंग्लैंड के क्रिकेटर वेस्टइंडीज और पाकिस्तान के खिलाफ पूर्व निर्धारित टेस्ट सीरीज से पहले जब अगले सप्ताह अभ्यास पर लौटेंगे तो उनमें से प्रत्येक को खुद के उपयोग के लिए गेंदों का एक बॉक्स सौंपा जाएगा जिन पर वे लार नहीं लगा सकते हैं। इंग्लैंड एवं वेल्स क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) ने कोविड-19 महामारी के कारण अपनी सभी गतिविधियां जुलाई तक निलंबित कर रखी हैं। उन्होंने कहा कि इन गर्मियों में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट की वापसी के लिए 30 क्रिकेटर्स को तैयार रखा जाएगा। अभ्यास सरकारी दिशानिर्देशों के अनुसार ही होगा। ईसीबी के क्रिकेट निदेशक एश्ले जाइल्स

क्रिकेटर प्रैक्टिस के दौरान अलग-अलग गेंदों का इस्तेमाल करेंगे

ने एक इंटरव्यू में कहा, 'हमें हालात पर काबू रखना होगा जिससे सुपरमार्केट जाने की तुलना में अभ्यास पर लौटना अधिक सुरक्षित होगा।' खिलाड़ी सामाजिक दूरी का नियम सुनिश्चित करने के लिए 11 काउंटी मैदानों पर अलग अलग समय में अभ्यास करेंगे और इस दौरान एक व्यक्ति एक गेंद की नीति भी लागू की जाएगी। उन्होंने कहा, 'हमें जितना संभव हो सके जोखिम को कम करना होगा। एक स्थल पर खिलाड़ी अलग अलग अभ्यास कर सकते हैं लेकिन उनका कोच एक ही होगा जैसे चार या पांच गेंदबाजों के लिए एक कोच होगा।' जाइल्स

ने कहा, 'लेकिन सामाजिक दूरी के नियम का पालन करते हुए वे कोई भी चीज एक दूसरे तक पहुंचाने के लिए करीब नहीं आएंगे। इन दिशानिर्देशों का सख्ती से पालन करना जरूरी है।'

गार्डियन ने अपनी रिपोर्ट में कहा है कि खिलाड़ी केवल अपने निजी बॉक्स की गेंदों का ही इस्तेमाल कर सकते हैं और जब गेंद का उपयोग नहीं हो रहा हो तब उन्हें वह अपने किट बैग में रखनी होगी। गेंदबाज बुधवार से अभ्यास शुरू करेंगे जबकि बल्लेबाजों के लिए नेट अभ्यास इसके दो सप्ताह बाद शुरू होगा। समाचार पत्र ने कहा, 'खिलाड़ियों से कार से यात्रा करने, पानी की चिन्हित की गई बोटल साथ में रखने, नियमित रूप से हाथ धोने, अभ्यास के तुरंत बाद घर लौटने और घर जाकर नहाने के लिए कहा गया है।'

जब दीप्ति शर्मा और पूनम राउत ने मिलकर जोड़े 320 रन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) नई दिल्ली। दीप्ति शर्मा और पूनम राउत— भारतीय महिला क्रिकेट टीम की दो बल्लेबाज। इन दोनों ने आज ही के दिन महिला क्रिकेट में पार्टनरशिप का रेकॉर्ड बना दिया। इन दोनों ने आज ही के दिन 2017 में आयरलैंड के खिलाफ पोटशेफस्ट्रॉम में 320 रनों की विशाल साझेदारी की। यह महिला क्रिकेट में किसी भी विकेट के लिए सबसे बड़ी साझेदारी है। भारतीय टीम में शर्मा की यह पहली अंतरराष्ट्रीय संचुरी थी। उन्होंने इसे काफी बड़ा बना दिया। वर्ल्ड रेकॉर्ड 27 चौकों के साथ दीप्ति ने 188 रन बनाए। यह ऑस्ट्रेलिया की ब्लैंडा क्लार्क (219) के बाद महिला क्रिकेट का सबसे बड़ा स्कोर है।

इन दोनों बल्लेबाजों ने 45.3 ओवरों में 320 रन जोड़े। पूनम राउत ने 109 रन बनाए। उन्होंने 116 गेंदों का सामना किया। वहीं शर्मा ने 160 गेंदों पर 27 चौके और दो छक्के लगाए। शिखा पांडे ने 27 रन बनाए। इसके जवाब में आयरलैंड की पारी काफी खराब रही। वह 40 ओवर में सिर्फ 109 रन पर ही आउट हो गई। उसे 249 रनों से हार मिली। भारत के लिए राजेश्वरी गायकवाड़ ने चार विकेट लिए। वहीं शिखा पांडे ने तीन विकेट लिए।