बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी...

यशस्वी के साथ केएल राहुल के ओपनिंग करने की संभावना

नई दिल्ली (एजेंसी)। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी का पहला मुकाबला आज से पर्थ के ऑप्टस स्टेडियम में शुरू होगा। भारत के लिए डब्ल्यूटीसी फाइनल में पहुंचने के लिए यह सीरीज काफी अहम है। पांच मैचों की सीरीज के पहले मैच में भारतीय टीम का कॉम्बिनेशन क्या होगा, यह बड़ा सवाल है। ऑप्टस स्टेडियम की पिच पर एक्स्ट्रा बांउस और पेस देखने को मिलेगा। हाल ही में वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट के हेड पिच क्यूरेटर मैक्डोनाल्ड ने कहा था, 'यह ऑस्ट्रेलिया है, यह पर्थ है...मैं ऐसी पिच तैयार कर रहा हूं, जिसमें शानदार गति, उछाल हो।' ऐसे में भारतीय टीम पांच बल्लेबाज, एक विकेटकीपर, दो ऑलराउंडर (एक स्पिन और एक पेस) और तीन पेसर के साथ उतर सकती है।

भारतीय कप्तान रोहित शर्मा पर्थ टेस्ट में नहीं खेलेंगे। ऐसे में उनकी जगह यशस्वी जायसवाल के साथ केएल राहुल ओपनिंग कर सकते हैं। हालांकि, दावेदारों में अभिमन्यु ईश्वरन का भी नाम है। गिल के अंगूठे में

तीन पेसर खिलाएगा भारत हर्षित-नीतीश कर सकते हैं डेब्यू

फ्रैक्चर है। उनकी जगह पर तीसरे नंबर पर पडिक्कल तीसरे नंबर पर उतरेंगे। मिडिल ऑर्डर में चौथे नंबर पर विराट कोहली, पांचवें पर ऋषभ पंत और छठे पर जुरेल उतरेंगे। विकेटकीपिंग का जिम्मा पंत संभालेंगे।

2 ऑलराउंडर्स के साथ उतर सकती है टीम : टीम इस मैच में दो ऑलराउंडर को खिला सकती है। दो ऑलराउंडर होने से बैटिंग में गहराई और बॉलिंग भी मजबूत होगी। इसमें एक स्पिन के लिए रवींद्र जडेजा का खेलना पक्का लग रहा था, लेकिन ऑस्ट्रेलिया के टॉप ऑर्डर में लेफ्ट हैंडर्स ज्यादा होने के कारण रवि अश्विन को भी मौका मिल सकता है। वहीं, हर्षित या नीतीश में से किसी एक को मौका मिलेगा, जो चौथे पेसर का विकल्प होगा। दोनों खिलाड़ी एक साथ डेब्यू भी कर सकते हैं।

3 पेसर हो सकते हैं प्लेइंग-11 का हिस्सा

पर्थ स्टेडियम की पिच पर 73 फीसदी विकेट तेज गेंदबाजों को मिले हैं। यहां अब तक 4 टेस्ट मैच खेले गए हैं। इनमें गेंदबाजों ने 139 विकेट लिए, पेसर्स को 102 और स्पिनर्स को 37 विकेट मिले, यानी पेसर्स को 73.38 प्रतिशत और स्पिनर्स को 26.62 प्रतिशत विकेट मिले। ऐसे में टीम इंडिया प्लेइंग-11 में 3 तेज गेंदबाजों को मौका देगी। इनमें जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज और प्रसिद्ध कृष्णा होंगे। आकाश दीप भी स्क्वॉड का हिस्सा हैं, लेकिन उन्हें मौका मिलने की उम्मीद कम है। इस मैच में रेगुलर कप्तान रोहित शर्मा के न होने पर बुमराह टीम की कमान संभालेंगे।

रोहित शर्मा 24 नवंबर को ऑस्ट्रेलिया पहुंचेंगे

नई दिल्ली (एजेंसी)। टेस्ट और वनडे में भारत के रेगुलर कप्तान रोहित शर्मा 24 नवंबर को ऑस्ट्रेलिया पहुंचेंगे। वह पर्थ में टीम से जुड़ेंगे, लेकिन टेस्ट टीम का हिस्सा नहीं होंगी। वह दूसरे टेस्ट मैच से टीम की कप्तानी संभालेंगे। रिपोर्ट के मुताबिक रोहित ने इस बारे में बीसीसीआई इन्फॉर्म कर दिया है।

रोहित की गैरमौजूदगी में पहले टेस्ट में तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह टीम के कप्तान होंगे। वहीं केएल राहुल ओपनिंग कर सकते हैं। रोहित के अलावा बाकी भारतीय टीम 10-11 नवंबर को ऑस्ट्रेलिया के लिए रवाना हुई थी। रोहित ने बीसीसीआई और सिलेक्शन कमेटी को पहले ही बता दिया था कि वे पर्थ टेस्ट को मिस कर सकते हैं।

अजमेर के पटेल स्टेडियम में होगा आयोजन

अस्मिता महिला रग्बी लीग का अगला चरण आज से शुरू

__मॉर्निंग न्यूज @ अजमेर।__ युवा मामले और खेल मंत्रालय और भारतीय खेल प्राधिकरण के तत्वावधान में, रग्बी इंडिया 22 और 23 नवंबर 2024 को पटेल स्टेडियम, अजमेर, राजस्थान में अस्मिता महिला रग्बी लीग के अगले चरण की शुरुआत करने के लिए तैयार है। 2 दिवसीय टूर्नामेंट में कुल 28 लड़कियों और महिलाओं की टीमों के भाग लेने की उम्मीद है, जिसमें रग्बी एथलीट, कोच और मैच अधिकारियों सहित लगभग 350 प्रतिभागी शामिल होंगे।

भारतीय रग्बी फुटबॉल संघ के अध्यक्ष राहुल बोस ने बताया कि, 'अस्मिता महिला रग्बी लीग की बदौलत अब देश की युवा महिला रग्बी खिलाड़ियों के पास खेल से जुड़ने के लिए एक जीवंत, नया मंच है। हम युवा मामले और खेल मंत्रालय और भारतीय खेल प्राधिकरण को उनके निरंतर समर्थन और विश्वास के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं।' खेलो इंडिया फ्लैगशिप कार्यक्रम के योजना घटक के तहत खेलों के माध्यम से समावेशिता को बढ़ावा देने के लिए, अस्मिता का उद्देश्य एक खेल संस्कृति को बढ़ावा देना और खेलों में महिलाओं की सामूहिक भागीदारी के माध्यम से खेल उत्कृष्टता प्राप्त करना है। अस्मिता का अर्थ है महिलाओं को प्रेरित करके खेल में मील का पत्थर हासिल करना। सभी आयु वर्गों में लीग को 2 दिनों में पूरा करने की अवधारणा है, जिसमें मैच सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक आयोजित किए जाएंगे। प्रत्येक टीम प्रतिदिन कम से कम 2 मैच खेलेगी। भाग लेने वाली कुल 28 टीमों को तीन आयु वर्गों में विभाजित किया गया है, यानी सब-जूनियर (15), जूनियर (18) और सीनियर महिला।

खेल संक्षिप्त

स्पिनर कुलदीप ने जर्मनी में कराई बैक सर्जरी, फरवरी तक वापसी की उम्मीद

म्यूनिख (एजेंसी)। भारतीय स्पिनर कुलदीप यादव ने जर्मनी में बैक सर्जरी कराई है। वे बैक इंजरी से परेशान थे। चाइनामैन गेंदबाज ने मंगलवार रात को सोशल मीडिया में कुछ फोटो पोस्ट की, एक फोटो में वे अस्पताल में दिखाई दे रहे हैं। कुलदीप ने इस पोस्ट पर लिखा- 'बेहतर होने के लिए म्यूनिख में कुछ दिन।' 29 साल के कुलदीप कुछ दिनों पहले दिल्ली कैपिटल्स की टीम में रिटेन हुए हैं। दिल्ली ने उन्हें सवा 13 करोड़ रुपए में रिटेन किया है। कुलदीप ने न्यूजीलैंड के खिलाफ बेंगलुरु में आखिरी टेस्ट खेला था, फिर चोट की वजह से उन्हें ऑस्ट्रेलिया दौरे के लिए नहीं चुना गया था।

आरआर और केकेआर को पुराने खिलाड़ियों को वापस खरीदना होंगे!

नई दिल्ली (एजेंसी)। आरआर ने अधिकतम सभी छह खिलाड़ियों को रिटेन किया है, इसलिए उनके पास 2025 की बड़ी नीलामी में राइट टू मैच का विकल्प नहीं होगा। हालांकि वह फिर भी अपने पर्स के जरिए अपने कुछ पुराने खिलाड़ियों को खरीदना चाहेंगे। जॉस बटलर और युजवेंद्र चहल- आईपीएल 2022 के ऑरेंज और पर्पल कैप विजेता इस जोड़ी पर निश्चित रूप से उनकी पुरानी टीम की नजर रहेगी। हालांकि अगर बटलर पर अन्य टीमों द्वारा अधिक बोली लगाई जाती है, तो आरआर की टीम उनके लिए पीछे भी हट सकते हैं। इसके अलावा आवेश खान और प्रसिद्ध कृष्णा भी आरआर की योजनाओं का हिस्सा होंगे। आवेश पिछले साल डेथ ओवरों में तीसरे सबसे किफायती गेंदबाज थे, इसके अलावा उनकी भारतीय टी20 टीम में भी वापसी हुई है। वहीं चोट के कारण प्रसिद्ध ने पिछला दो आईपीएल सत्र मिस किया था, लेकिन उन्होंने अब वापसी करते हुए भारतीय टेस्ट टीम में जगह बनाई है।

पर्थ टेस्ट से पहले कप्तान बुमराह बोले- हमें तनाव नहीं

पर्थ (एजेंसी)। भारतीय कप्तान जसप्रीत बुमराह ने अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली का बचाव किया है। पर्थ टेस्ट से पहले बुमराह ने कहा कि मुझे कोहली को कुछ बताने की जरूरत नहीं है। मैंने उनकी कप्तानी में ही डेब्यू किया है। एक सीरीज में उतार-चढ़ाव हो सकता है, लेकिन उनका कॉन्फिडेंस कायम है। टीम इंडिया को शुक्रवार, 22 नवंबर से ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 5 मैचों की टेस्ट सीरीज का पहला मुकाबला खेलना है। इसमें रेगुलर कप्तान रोहित शर्मा की गैर-मौजूदगी में जसप्रीत बुमराह टीम की कप्तानी करने जा रहे हैं। जब मैं यहां आया तो कोच और मैनेजमेंट ने मुझे स्पष्ट कर दिया था कि मैं टीम की कप्तानी करूंगा। मुझे कोहली को कुछ बताने की जरूरत नहीं है, मैंने उनके नेतृत्व में ही डेब्यू किया है। एक सीरीज में उतार-चढ़ाव हो सकता है, लेकिन उनका कॉन्फिडेंस कायम है। हमने न्यूजीलैंड सीरीज से कुछ सीखा है, लेकिन वहां परिस्थितियां अलग थीं और यहां हमारे नतीजे अलग रहे हैं। हमने अपनी प्लेइंग-11 चुन ली है, आपको आज सुबह मैच शुरू होने से पहले पता चल जाएगा।

का रो बा र

आईएनए सोलर के रिन्यूएबल एनर्जी में निवेश के लिए 10000 करोड़ के एमओयू पर हस्ताक्षर

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर

भारत की प्रतिष्ठित सोलर पैनल मैन्युफैक्चरिंग कंपनी इन्सोलेशन एनर्जी लिमिटेड (आईएनए सोलर) की सब्सिडिरी कंपनी इन्सोलेशन ग्रीन एनर्जी प्राइवेट लिमिटेड ने राइजिंग राजस्थान ग्लोबल प्री-इन्वेस्टमेंट एनर्जी समिट 2024 में रिन्यूएबल एनर्जी में निवेश के लिए 10000 करोड़ के राजस्थान सरकार के साथ एमओयू पर हस्ताक्षर किये। कंपनी के चेयरमैन मनीष गुप्ता एवं मैनेजिंग डायरेक्टर विकास जैन ने बताया कि यह एमओयू माननीय मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा, माननीय ऊर्जा मंत्री हीरालाल नागर, चीफ सेक्रेटरी सुधांशु पंत, प्रमुख सचिव आलोक गुप्ता, ऐसीएस अलोक, चेयरमैन डिस्कॉम आरती डोगरा, एमडी आरआरईसीएल ओम कसेरा की उपस्तिथि में हुआ।

चेयरमैन मनीष गुप्ता ने बताया की आईएनए सोलर के लिए यह एक गौरवपूर्ण क्षण था। इस एमओयू के माध्यम से कंपनी राजस्थान में आगामी कुछ वर्षो में सोलर पावर जनरेशन, रूफ टॉप, कम्पोनेंट मैन्युफैक्चरिंग और सोलर पार्क इत्यादि अक्षय ऊर्जा के उद्योगों में निवेश करेगी। इससे क्षेत्र में 3000 से अधिक लोगो को नौकरियां मिलने की उम्मीद है। कंपनी 2017 से देश के ग्रीन एनर्जी के टारगेट को प्राप्त करने के लिए अपनी भागीदारी करते हुए राजस्थान की सबसे बड़ी सोलर पैनल मैन्युफैक्चरिंग की स्थपना की। पुरे देश में ग्रीन एनेर्जी को बढ़ावा देने के लिए देश की मेक इन इंडिया पालिसी के साथ एनर्जी इंडिपेंडेंस में अपनी भागीदारी सुनिश्त कर रहा है। आईएनए सोलर भारत की टॉप 10 सोलर पैनल निर्माताओं में से एक है। मैनेजिंग डायरेक्टर विकास जैन ने बताया कि आईएनए सोलर पैनल राष्ट्रीय,अंतरराष्ट्रीय मानकों आईईसी, एएलएमएम एवं बीआईएस द्वारा मान्यता प्राप्त हैं और कंपनी देश की लगभग सभी सौर परियोजनाओं जैसे की जल जीवन मिशन, कुसुम ए/बी/सी, बीएसएनएल, प्रधानमंत्री सूर्य घर योजना इत्यादि में अपनी भागीदारी निभा कर मेक इन इंडिया मिशन को प्रमोट कर रही है।

डेटॉल बनेगा स्वस्थ इंडिया ने मनाया वर्ल्ड टॉयलेट डे

नई दिल्ली (एजेंसी)। दुनिया की अग्रणी कंज्यूमर हेल्थ और हाईजीन कंपनी, रेकिट ने जागरण पहल, ग्रामालय, एजेवाईएस और सेसमे वर्कशॉप इंडिया सहित 100 भागीदारों के साथ मिलकर, अपने प्रमुख अभियान डेटॉल बनेगा स्वस्थ इंडिया के तहत वर्ल्ड टॉयलेट डे का आयोजन किया। इस आयोजन में भारत के पहले स्वदेशी मपेट्स, केके किटाणु और नीला जादूगर को आयुष्मान खुराना द्वारा पेश किया गया, जो बच्चों को एनिमेटेड वीडियो और कॉमिक बुक्स सहित मजेदार और आकर्षक ढंग से साफ-सफाई और स्वच्छता के बारे में शिक्षित करने के अभियान का एक हिस्सा हैं। हर साल 19 नवंबर को वर्ल्ड टॉयलेट डे मनाया जाता है।

वर्ल्ड टॉयलेट ऑर्गेनाइजेशन द्वारा 2001 में घोषित किया गया और 2013 में संयुक्त राष्ट्र द्वारा भी मनाया जाने लगा और यह सतत विकास लक्ष्य 6= 2030 तक सभी के लिए जल और स्वच्छता को हासिल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। इस साल की थीम, 'टॉयलेट- एक शांतिमय स्थान' थी, जो एक अधिक समतापूर्ण और शांतिपूर्ण विश्व के निर्माण में स्थायी स्वच्छता समाधान के महत्व पर प्रकाश डालता है।

सेंसेक्स 422 अंक गिरकर 77,155 पर बंद

मुंबई (एजेंसी)। शेयर बाजार में गुरुवार को गिरावट देखने को मिली है। सेंसेक्स 422 अंक की गिरावट के साथ 77,155 के स्तर पर बंद हुआ। वहीं निफ्टी में भी 168 अंक की गिरावट रही, ये 23,349 के स्तर पर बंद हुआ। सेंसेक्स के 30 शेयरों में से 20 में गिरावट और 10 में तेजी देखने को मिली है। गुरुवार को एफएमसीजी और ऑटो शेयर्स में ज्यादा गिरावट है। अडाणी एंटरप्राइजेज का शेयर 23.44 प्रतिशत की गिरावट के साथ निफ्टी का टॉप लूजर रहा। वहीं आईटी शेयर्स में आज बढ़त रही।

19 नवंबर को बाजार में रही थी तेजी : सेंसेक्स 19 नवंबर को 240 अंक की तेजी के साथ 77,578 के स्तर पर बंद हुआ था। निफ्टी 65 अंक चढ़ा था, ये 23518 के स्तर पर बंद हुआ था। हालांकि, दिन के ऊपरी स्तर से सेंसेक्स में 873 अंक की गिरावट देखने को मिली थी। सुबह सेंसेक्स करीब 1000 अंक ऊपर था। वहीं ऊपर स्तर से निफ्टी 262 अंक फिसल गया था।

सोना 686 बढ़कर 76,559 पर पहुंचा

चांदी 336 गिरकर 90,620 प्रति किलो बिक रही, कैरेट के हिसाब से देखें गोल्ड की कीमत

नई दिल्ली। सोने की कीमतों में गुरुवार को बढ़त देखने को मिली है। इंडिया बुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन के अनुसार, 10 ग्राम 24 कैरेट गोल्ड का भाव 686 रुपए बढ़कर 76,559 रुपए पर पहुंच गया। इससे पहले इसके दाम 75,873 रुपए प्रति दस ग्राम थे। वहीं, चांदी की कीमत में भी गुरुवार को गिरावट है। ये 336 रुपए गिरकर 90,620 रुपए प्रति किलो हो गई। इससे पहले चांदी 90,956 रुपए पर थी। वहीं, 23 अक्टूबर को चांदी ने 99,151 रुपए का और 30 अक्टूबर को सोने ने 79,681 रुपए का ऑल टाइम हाई बनाया था।

जून तक 85 हजार रुपए तक जा सकता है सोना : केडिया एडवाइजरी के डायरेक्टर अजय केडिया कहते हैं कि एक बड़ी रैली के बाद सोने में गिरावट आनी थी, वह आ चुकी है। कीमत 74 हजार रुपए प्रति 10 ग्राम से नीचे आने की गुंजाइश कम है। अमेरिका के बाद यूके ने ब्याज दरों में कटौती की है। इससे गोल्ड ईटीएफ की खरीदारी बढ़ेगी। ऐसे में अगले साल 30 जून तक सोना 85 हजार रुपए प्रति 10 ग्राम तक पहुंच सकता है।

अमेजन ग्लोबल सेलिंग पर भारतीय निर्यातक बंपर हॉलिडे शॉपिंग सीजन के लिए तैयार

नई दिल्ली (एजेंसी)

अमेजन ने आज घोषणा की कि उसके अमेजन ग्लोबल सेलिंग प्रोग्राम पर भारतीय निर्यातक वार्षिक ब्लैक फ्राइडे और साइबर मंडे (बीएफसीएम) सेल इवेंट के दौरान दुनिया भर के ग्राहकों के लिए लाखों 'मेड इन इंडिया' उत्पाद पेश करने के लिए तैयार हैं। इस साल, ग्राहकों के पास पिछले साल की तुलना में खरीदारी के लिए अधिक दिन होंगे। भारतीय निर्यातकों ने 21 नवंबर से शुरू होकर 2 दिसंबर को समाप्त होने वाले सेल इवेंट के लिए अमेजन के वैश्विक बाज़ारों पर 50,000 से अधिक नए उत्पाद लॉन्च किए हैं।

वैश्विक स्तर पर अमेजन के ग्राहक देश भर के निर्यातकों की ओर से पेश घर एवं रसोई, स्टेम खिलौने, परिधान, स्वास्थ्य और व्यक्तिगत देखभाल, ऑफिस से जुड़े उत्पाद, आभूषण, सौंदर्य और फर्नीचर सहित विभिन्न श्रेणियों के उत्पादों की खोज और खरीदारी कर सकेंगे। ब्लैक फ्राइडे और साइबर मंडे वैश्विक स्तर पर छुट्टियों के मौसम की शुरुआत को चिह्नित करने वाले महत्वपूर्ण इवेंट हैं और इस दौरान, ग्राहक घर पर इस्तेमाल करने के साथ-साथ दोस्तों तथा अपने परिवार को उपहार देने के लिए उत्पाद खरीदना चाहते हैं। भूपेन वाकणकर, निदेशक, वैश्विक व्यापार, अमेजन इंडिया ने कहा आगामी वैश्विक छुट्टियों का मौसम, जो बीएफसीएम सेल के साथ शुरू होता है, अमेजन के ग्लोबल सेलिंग प्रोग्राम पर भारतीय निर्यातकों के लिए वृद्धि का शानदार अवसर प्रस्तुत करता है।

वैश्विक ग्राहकों के लिए हजारों निर्यातकों द्वारा पेश 'मेड इन इंडिया' उत्पादों की विशाल श्रृंखला के साथ, हमें उम्मीद है कि 2024 बीएफसीएम और छुट्टियों की खरीदारी का मौसम हमारे विक्रेताओं के लिए सफल रहेगा।

एक्सपोर्ट नेविगेटर का शुभारंभ, सेंड का विस्तार, और कम सदस्यता शुल्क की पेशकश सभी स्तरों के व्यवसायों के लिए निर्यात को और अधिक सुलभ बनाने के उद्देश्य से की गई पहलें हैं। हम देश भर के उद्यमियों के लिए ई-कॉमर्स निर्यात अवसरों का विस्तार करने के लिए प्रतिबद्ध हैं क्योंकि हम 2025 तक देश से 20 अरब डॉलर के संचयी निर्यात को सक्षम करने की दिशा में काम कर रहे हैं।

बादाम खाने से एक्सरसाइज के बाद रिकवरी बेहतर हो सकती है

नई दिल्ली (एजेंसी)

एक नए अध्ययन में पता चला है कि नियमित रूप से बादाम खाने से एक्सरसाइज के बाद दर्द और मांसपेशियों की क्षति को कम करते हुए रिकवरी में मदद मिल सकती है। वहीं मांसपेशी भी अच्छी तरह काम करती हैं। ऐसा खाना जो एक्सरसाइज की वजह से होने वाली मांसपेशियों की थकान और दर्द को कम करते हुए ठीक होने में मदद करते हैं, उससे लोगों को एक्सरसाइज की अपनी दिनचर्या पर कायम रहने में मदद मिल सकती है। ये नए परिणाम वैज्ञानिक प्रमाणों की लगातार बढ़ रही संख्या में शामिल है जिनमें बताया गया है कि एक्सरसाइज के बाद बादाम रिकवरी में कैसे असर दिखाता है। पहले के अध्ययनों में थकान और एक्सरसाइज मेटाबॉलिज्म पर बादाम के प्रभावों के बारे में पड़ताल की गई। साथ ही बादाम खाने से मांसपेशियों के दर्द और क्षमता पर बादाम खाने के प्रभाव के बारे में पता लगाया गया।

करेंट डेवलपमेंट्स इन न्यूट्रिशन में प्रकाशित और आमंड बोर्ड ऑफ कैलिफोर्निया द्वारा वित्तपोषित इस नए अक्रमिक क्रॉसओवर अध्ययन में हफ्ते में एक से चार घंटे अध्ययन करने वाले 26 मध्यम आयु-वर्ग के वयस्कों पर शोध किया गया।

स्वस्थ या थोड़े ओवरवेट (बॉडी मास इंडेक्स,(बीएमआई) 23-30) उन वयस्कों ने आठ हफ्तों तक रोजाना दो औंस (57 ग्राम) साबुत बादाम खाया या कैलोरी अनुकूल (तीन औंस/86 ग्राम) अनसॉल्टेड प्रेट्जेल खाया। आठ हफ्तों तक बादाम खाने या चार हफ्तों के वॉशआउट अवधि के साथ दो अंतराल के बीच में नियंत्रित रूप से खाना खाने के बाद अध्ययन में हिस्सा लेने वाले प्रतिभागियों ने मांसपेशियों की क्षति को बढ़ाने के लिए 30-मिनट का डाउनहिल ट्रेडमिल रन किया। इसके तुरंत बाद ही उन्हें रोजाना का दो औंस (57ग्राम) बादाम या कैलोरी अनुकूल प्रेट्जेल दिए गए। ट्रेडमिल पर दौड़ लगाने के बाद उन प्रतिभागियों ने तीन दिनों तक अपने रोजाना की बादाम या प्रेट्जेल की मात्रा ली।