

'सँफ'चे भारताला आठव्यांदा विजेतेपद

माले : वृत्तसंस्था

भारतीय संघाने दबदबा कायम राखताना तबल आठव्यांदा 'सँफ' अंतिमपद फुटबॉल स्पर्धेच्या चषकावर आपली मोहोर उमटवली. अंतिम सामन्यात भारताने नेपाळवर ३-० अशी मात करीत मुख्य प्रशिक्षक झागेर स्टिंग्चे यांच्या मार्गदर्शनात पहिलेच जेतेपद पटकावले.

नेपालविरुद्धचे मागील तीनपैकी दोन सामग्रे जिंकण्यात भारताला यश आले होते. त्यामुळे अंतिम सामन्यात भारताचे पारडे जड मानले जात होते आणि या संघाने सुरुवातीपासूनच वर्चस्व प्रस्थापित केले. चौध्या मिनिटाला मोहम्मद यासिर व अनिरुद्ध थापा यांनी मारलेले सलग दोन फटके नेपालचा गोलरक्षक विरुद्ध कुमार लिंबूने अडवले. यानंतर २७व्या मिनिटाला कण्ठाधार सुनील छेंगीचा गोल मारण्याचा प्रयत्न अपयशी ठरला, तसेच नेपालचा गोलरक्षक किरणेन्ही आणखी काही फटके अडवल्याने मध्यांतराला गोलशून्य



बरोबरी होती.

उत्तराधार भारताच्या आक्रमणात केला, मात्र भारताने प्रतिहळा सुख ठेवत नेपालच्या बचावफळीवर डडपण टाकले. अंतरे ९० मिनिटानंतरच्या भरपाई वेळेत सहाल अब्दुल समदने गोल करीत भारताला हा सामना ३-० असा जिंकवून दिला आणि सर्व खेळांडीचा एकच जळूष केला.

नेपालने आक्रमक खेळ करण्याचा प्रयत्न केला, मात्र भारताने प्रतिहळा सुख ठेवत नेपालच्या बचावफळीवर डडपण टाकले. अंतरे ९० मिनिटानंतरच्या भरपाई वेळेत सहाल अब्दुल समदने गोल करीत भारताला हा सामना ३-० असा जिंकवून दिला आणि सर्व खेळांडीचा एकच जळूष केला.

प्रेषिता तरेची राष्ट्रीय वॉटर पोलो स्पर्धेसाठी निवड



पाली : प्रतिनिधि

स्विमिंग फेडरेशन आँफ इंडियाच्या वरीने ४७वी राष्ट्रीय जलतरण, वॉटर पोलो, ड्राफ्टिंग स्पर्धा १९ ते २३ ऑक्टोबर या कालावधीत बंगलुरु येथे होणार आहे. या स्पर्धेसाठी बैंग्से येथील प्रेषिता दत्ताराम तरे हीची निवड

पॉटिंगने नाकाराली कोचपदाची ऑफर

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था

भारतीय क्रिकेट नियामक मंडळाने (बीसीसीआय) टीम इंडियाच्या मुख्य प्रशिक्षकासाठी ऑस्ट्रेलियाचा महान क्रिकेटपटू रिकी पॉटिंगशी संरक्षक साधाला होता, मात्र ऑस्ट्रेलियाच्या मार्जी कण्ठधाराने बीसीसीआयाची ऑफर नाकाराली. आता राहुल द्रविड मुख्य प्रशिक्षक म्हणून रवी शास्त्रीची जाग घेण्यात.

पॉटिंग सध्या आयपीएल फ्रेंचायझी दिल्ली कॅपिटल्सनी संबंधित आहे. त्याच्या मार्गदर्शनाखाली हे शिविर झाले आणि प्रेषितीची ज्युनियर मुलीच्या महाराष्ट्र वॉटर पोलो संघात निवड करण्यात आली आहे.

ऋतुराजचे पुण्यात जळूषात स्वागत

पुणे : प्रतिनिधी

आयपीएल २०२१ स्पर्धेत चे नईदून खेळताना पुणेकर ऋतुराज गायकवाडने सर्वांची मने जिंकली. ऋतुराज अरेंज कॅपचा मानकरी ठरला आहे. त्याचे रविवारी (दि. १७) पुण्यात आगमन झाले. या वेळी पुणेकरांनी फटाक्यांची आतषबाजी करीत त्याचे जळूषात स्वागत केले.

ऋतुराज गायकवाडने आयपीएल माझी खेळल्या गेल्या १६ सामन्यात ६३५ धाव केल्या आहेत. यात एक शतक आणि चार अर्धशतकांचा समावेश आहे. त्याने एकूण ६४ चौकां आणि करून ऋतुराज पुण्यातील विजेता ठोकले. आयपीएलमध्ये अरेंज कॅप भिळवणारा सर्वात कमी वियाचा कॅपेटिटल्सनी ऋतुराजला आवाळले. त्याचे पाय धुतले. या वेळी त्याच्या कुटुंबांनी सदस्यांच्या चेहऱ्यावर अभिमान झळकत होता. नागरिकांनी ही मोठी गर्दी केली होती.



तो गाडीतून रिकाम्या पायाने उत्तराला परपरेसुराम कुटुंबांनी सदस्यांनी ऋतुराजला आवाळले. त्याचे पाय धुतले. या वेळी त्याच्या कुटुंबांनी सदस्यांच्या चेहऱ्यावर अभिमान झळकत होता. नागरिकांनी ही मोठी गर्दी केली होती.



उलवे नोड : प्रेमनाथ पांडुरंग मढवी यांनी से. १८८८ येवले अमृततुल्य या चहाच्या दुकानाचे उद्घाटन माजी खासदार लोकनेते रामशेठ ठाकूर यांच्या हस्ते रविवारी करण्यात आले. या वेळी कामगार नेते महेंद्र घरत, न्हावे ग्रामपंचायतीचे सरपंच हरिशंद्र म्हात्रे, शुभांगी मढवी, पार्थ मढवी आदी उपस्थित होते.



उरंग : भाजप उत्तर रायगढ जिल्हाध्यक्ष आमदार प्रशान्त ठाकूर यांनी उपाध्यक्ष निळकंठ रघूत यांच्या विलें येथील निवासस्थानी विराजमान दसरा गणपतीचे दर्शन घेवले. सोबत जिंत्रे घरत, संतोष भाट, जगदिश ठाकूर, सुभाष माळी, संजय घरत, अनंत ठाकूर, प्रकाश म्हात्रे, अभिजित पाटील, प्रितम मुंबईकर, चंदन भगत, शिवदास घरत.

पनवेल : गव्हाण येथील पै. हुसेन इस्माइल शेख यांची मुलगी आफ्रिन हुसेन शेख आणि रोशन बशीर शेख याचा विवाह रविवारी झाला. या वेळी भाजप तातुकाध्यक्ष अरुणशेठ भगत यांच्यासह जयवंत देशमुख, हसन इस्माइल शेख, सिरोज हुसेन शेख, इब्राहिम इस्माइल शेख, ईरशाद शेख, अमन शेख, रियाज शेख, रहिम शेख, सलीम शेख आदी उपस्थित होते. उपस्थितांनी नवदाम्पत्याला शुभेच्छा दिल्या.



दैनिक राम प्रहर या वृत्तपत्रातून प्रसिद्ध होणाऱ्या जाहिरातील सेवा, उत्पादने अथवा त्यावर संबंधित विविध विषयांच्या पृष्ठेती, तसेच कोणत्याही मजकुराची कोणतीही हमी वा जबाबदारी मल्हार नेटवर्क प्रा. लि. अंतर्गत दैनिक राम प्रहर घेणार नाही. दैनिक राम प्रहर या वृत्तपत्रातून प्रसिद्ध होणाऱ्या विविध जाहिरातीची खात्रजमा व शहानिशा वाचकांनी करून संबंधित विषयांच्या पृष्ठेती, तसेच कोणत्याही मजकुराची कोणतीही हमी वा जबाबदारी मल्हार नेटवर्क प्रा. लि. अंतर्गत दैनिक राम प्रहरचे मुद्रक, प्रकाशक, संपादक वा मुख्य संपादक यांच्यावर राहणार नाही, याची दैनिक राम प्रहरच्या वाचकांनी आणि जाहिरातदारांनी नोंद घावी. -मुख्य संपादक

हे पत्र मालक मल्हार नेटवर्क प्रा. लि. करिता मुद्रक, प्रकाशक कृष्ण चांगू ठाकूर यांनी सिद्धकला रिंग मीडिया अंड प्रलिकेशन प्रा. लि., डब्ल्यू २३० टीटीसी इंडस्ट्रियल परिया, एमआयडीसी, ठाणे-बेलापूर रोड, कोपरडेरेण, नवी मुंबई ४०० ७१० ७१० येथे छापून अस्पायर प्राइड, गांगा नं. ४, रुपाली चौक, नववेल. ४०० २०६. सायरगढ येथून प्रकाशित केले. RNI Regn. No. MAH MAR/2008/26534, मुख्य संपादक : देवदास मटाले. पोस्टल परवाना क्र. एनएमबी/१२०/२०२०-२२. कार्यालय संपर्क : दूरध्वनी ०२२-२७४८०१००, २७४९०१०० e-mail : ramprahar@gmail.com

आगिञ्य प्रहर

हिमोगलोबिनची कमतरता दूर करण्यासाठी 'हे' उपाय करा

आगिञ्य तज्जांच्या मते, वृद्ध लोक किंवा अशा महिला ज्या पौष्टिक आहार नाही. त्यांना विशेषत हिमोगलोबिनच्या कमतरतेचा थोका असते. याव्यारितिक दीर्घिकालीन आजार जसे की ऑटोइझून रोग, यकृत रोग, थायरॉइड इत्यादींमध्ये हिमोगलोबिनची पाताली कमी असू शकते.

शरीर सुदृढ ठेवण्यासाठी 'हे' उपाय करा शरीर सुदृढ ठेवण्यासाठी असू लोकांना पुरेशा प्रमाणात निरोगी आणि पौष्टिक असू घेण्याचा सल्ला दिला जातो. मुळत, यामगचा हेतू शरीराला प्रथिने, जीवनस्त्रे आणि आवश्यक खनिजे पुरवणे हा आहे. शरीरात पोषक घटकांच्या कमतरतेमुळे, अनेक प्रकारच्या धोकां असता, शरीरात गोल ठरला आहे. शरीरात हिमोगलोबिनची पाताली कमी असू शकते.

हिमोगलोबिन हे एक प्रकारचे प्रथिने आहे जे लाल रक्तपेशीमध्ये आढळतात, त्याच्या कमतरतेमुळे शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी होते. अशा परिस्थितीत अनिमिया रोगाचा धोका असू शकतो. गंभीर स्थितीत अनिमिया जीवधेणाही ठरू शकते. गंभीर ती गंभीर शकतो. गंभीर ती महिला आणि वृद्धांमध्ये हिमोगलोबिनची कमतरता जास्त असते. आरोग्य तज्जांच्या मते, जर निरोगी आहाराचे दरवाज केले, तर हिमोगलोबिनची कमतरता किंवा धोकादायक असू शकते, तसेच ही समस्या ताळण्यासाठी कोणत्या गोर्ंचीचा आहारात समावेश केला जाऊ शकतो हे जाणून घेऊ या.

आरोग्य तज्जांच्या मते, शरीरातील हिमोगलोबिनच्या कमतरतेमुळे अशक्तपणाचा धोका असू शकतो. जर चाचणीची कमतरता सहजपणे दूर करता येते. यासाठी सर्व लोकांनी आहाराकडे विशेष लक्ष दिले पाहिजे. लोहुकूप पदार्थ जसे की मांस, हिरव्या पालेभाज्या, सुकामवा आणि शेंगदाणे आहारात समाविष्ट करणे आवश्यक आहे