



नामिबिया सुपर १२ फेरीत

आयर्लंडवर मात

शारजा : वृत्तसंस्था

नामिबियाने आयर्लंडचा आठ गडी आणि नऊ चेंडू राखून धुवा उडवत पहिल्याच ट्वेन्टी-२० विश्वचषकात अव्वल-१२ फेरी गाठण्याचा पराक्रम केला.

डावखुरा गोलंदाज जॅन फ्रॅंलिकच्या (३/२१) भेदक माऱ्यामुळे आयर्लंडला ८ बाद १२५ धावांपर्यंतच जेमतेम मजल मारता आली. प्रत्युत्तरात कर्णधार जेराई इरास्मस आणि डेव्हिड वीज यांच्या योगदानामुळे

नामिबियाने आयर्लंडने दिलेले १२६ धावांचे लक्ष्य १८.३ षटकांत गाठले. इरास्मसने चौकार आणि एका षटकाराच्या मदतीने ४९ चेंडूंत ५३ धावा केल्या, तर वीसने १४ चेंडूंत एक चौकार आणि दोन षटकार ठोकत नाबाद २८ धावा केल्या. त्याने डावाच्या १५व्या षटकात सलग चेंडूंत दोन षटकार ठोकून सामना नामिबियाच्या दिशेने फिरवला. वीसने २२ धावांत दोन बळीही घेतले. त्याला सामनावीर म्हणून गौरविण्यात आले. या संघाचे क्रिकेटविश्वात कौतुक होत आहे.

श्रीलंकेने नेदरलँड्सला गुंडाळले

शारजा : टी-२० विश्वचषक स्पर्धेत श्रीलंकेने नेदरलँड्सचा पालापाचोळा करीत आठ गड्यांनी सहज विजय नोंदवला. या विजयासह श्रीलंका ग्रुप एमध्ये तीन सामन्यात तीन विजयासह अव्वल स्थानी आहे.

शारजा मैदानावर खेळल्या गेलेल्या या सामन्यात श्रीलंकेने नाणेफेक जिंकून प्रथम गोलंदाजी करण्याचा निर्णय घेतला. लंकेच्या माऱ्यासमोर दुबळा नेदरलँड्स संघ टिकाव धरू शकला नाही. १० षटकांत अवघ्या ४४ धावांवर नेदरलँड्स सर्वबाद झाला. लंकेकडून लहिरु कुमारा आणि वनिंदू हसरांगा यांनी प्रत्येकी तीन बळी घेतले. प्रत्युत्तरात श्रीलंकेने दोन गडी बाद करून विजय साकारला.

आरपीएल नॉकआउट स्पर्धा उत्साहात आता वेध मुख्य थराराचे



अलिबाग : प्रतिनिधी

रायगड प्रीमियर लीग टी-२० नॉकआउट क्रिकेट स्पर्धा खारघर येथील इमामपुरीच्या मैदानावर उत्साहात झाली. रायगड एच संघ विरुद्ध रायगड के संघ असा अंतिम सामना रंगला. त्यात रायगड एच संघाने बाजी मारत विजेतेपद पटकाविले. आता मुख्य स्पर्धा नोव्हेंबर महिन्याच्या पहिल्या आठवड्यात सुरू होणार आहे. आरपीएलच्या लिलाव प्रक्रियेत ज्या खेळाडूंना स्थान मिळू शकले नाही अशा खेळाडूंना आयोजकांनी बाद

पद्धतीची स्पर्धा आयोजित केली होती. एकूण १६ संघांचा यामध्ये समावेश होता. स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या प्रत्येक खेळाडूला टी-शर्ट व अल्पोपहाराची व्यवस्था आयोजकांकडून करण्यात आली होती. जवळ जवळ दीड वर्षांच्या दीर्घ कालावधीनंतर खेळाडूंना क्रिकेटचा आस्वाद घ्यायला मिळाल्याचा आनंद प्रत्येकाने मनोसक घेतला. नॉकआऊट स्पर्धेत उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या १६ खेळाडूंना आरपीएलच्या मूळ स्पर्धेत थेट वाईल्ड कार्ड एण्ट्री देण्यात येणार आहे.

नॉकआऊट स्पर्धेच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमास प्रमुख पाहुणे म्हणून आरपीएलचे अध्यक्ष राजेश पाटील, सचिव जयंत नाईक, उपाध्यक्ष डॉ. राजाराम हुलवान, खनिंदार कौस्तुभ जोशी, कार्याध्यक्ष जितेंद्र नाईक, सहसचिव संदीप जोशी, प्रदीप खलाटे, चंद्रकांत म्हात्रे, प्रीतम पाटील, सुनील सरगार, कुणाल पाटील, महेंद्र भाटिकरे उपस्थित होते. नॉकआऊट स्पर्धेनंतर आता संपूर्ण रायगड जिल्ह्यातील क्रिकेटप्रेमींना वेध लागले आहेत ते आरपीएलच्या थराराचे.



भात खाण्याचे फायदे

जेव्हा कोणी वजन कमी करण्याचा विचार करतो तेव्हा सर्वप्रथम तो भात न खाण्याचा विचार करतो किंवा कमी करतो. तांदूळ तुमच्या आरोग्यासाठी खरोखर वाईट आहे का? तर उत्तर नाही असे आहे. अनेक पोषण तज्ज्ञ सांगतात की भात खाल्ल्याने आपल्या शरीरासाठी अनेक फायदे होतात.

तांदूळ प्रीबायोटिक आहे - तांदूळचा भात खाल्ल्यानंतर पोट खूप लवकर भरते, जेणेकरून पचन प्रणाली मजबूत होते.

रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करते - जर भात दही, भात आमटी, शेंगा, तूप आणि मांसासह भात खाल्ला तर ते रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवतो.

सहज पचण्याजोगे - भात सहज पचतो आणि पोटासाठी तो हलका असतो. भात खाल्ल्यानंतर आपल्याला चांगली झोप यायला मदत होते, ज्यामुळे हार्मोनल संतुलन चांगले होते.

त्वचेसाठी चांगले - भात खाणे त्वचेसाठी उत्तम आहे. जर तुमच्या शरीरावर वाढलेली छिद्र दिसली, तर भात त्यांच्यापासून सुटका करण्यास मदत करू शकतो.

केसांच्या वाढीसाठी उपयुक्त - केसांच्या वाढीमध्ये भात खाणे खूप मदत करतो. जर कुणाला केस गळण्याची तक्रार असेल तर त्याने नक्कीच भाताचे सेवन केले पाहिजे.

आजारांना ठेवते दूर - भातामध्ये असे काही घटक आहेत ते आजारांना दूर करण्यास मदत करते. भातामधील अँटी-ऑक्सिडंट प्रापर्टीज अनेक आजारांसाठी गुणकारी आहे.



पनवेल : भारतीय जनता पक्ष सांस्कृतिक सेल उत्तर रायगड जिल्हातर्फे भाजपचे जिल्हाध्यक्ष आमदार प्रशांत ठाकूर व सभागृह नेते परेश ठाकूर यांच्या नेतृत्वाखाली संगीत, नृत्य व नाटकांच्या मेजवानीने परिपूर्ण अशा मनोरंजन अनलॉक २.० कार्यक्रमाचे आयोजन शुक्रवारी करण्यात आले होते. शहरातील आद्य क्रांतिवीर वासुदेव बळवंत फडके नाट्यगृहात हा कार्यक्रम रंगला. या वेळी कलाकारांनी आपल्या कलेचे उत्तम सादरीकरण केले. त्यास रसिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला.



तायक्वांडो लीगमध्ये रायगडच्या खेळाडूंचे यश



पनवेल : दुसऱ्या हीरो तायक्वांडो आंतरराष्ट्रीय लीग (मुमसे) २०२१ या स्पर्धेत रायगड जिल्हातून चौघांनी पदके जिंकली आहेत. ऑनलाईन झालेल्या या स्पर्धेत संपूर्ण जगभरातून ८०० खेळाडू सहभागी झाले होते. रायगड तायक्वांडो असोसिएशनकडून खेळताना अनन्या चितळे हिने सुवर्णपदक, पुनित नितीन पाटील व ओमकार भगत यांनी रौप्य, तर जय पाटील याने कांस्यपदक पटकाविले. त्यांचे अभिनंदन होत आहे. त्यांना सुभाष पाटील व प्राजक्ता अंकोलेकर यांचे मार्गदर्शन लाभले.



भाजपा कार्यकर्ते

श्री. गणेश म्हात्रे
यांना वाढदिवसाच्या
हार्दिक शुभेच्छा!



सौजन्य : मनोहर म्हात्रे, नगरसेवक (पनवेल मनपा)



भाजपा कार्यकर्ते

श्री. मंगेश शिंदे
यांना वाढदिवसाच्या
हार्दिक शुभेच्छा!



सौजन्य : जगदीश खंडेलवाल, ऋषिकेश टाकळकर