











## प्रो-कबड्डी लीगचा आजपासून रंगणार थरार

**मुंबई :** प्रतिनिधी  
प्रो-कबड्डी लीग २०२१ स्पर्धा  
२२ डिसेंबरासून सुरु होत आहे.  
कोरोनामुळे गेल्या वर्षी ही लीग होऊ  
शकली नव्हती. त्यानंतर यंदा ती बंगलुरु  
येथे खेळली जात आहे. यामध्ये एकूण  
१२ संघ सहभागी होत असून सामने

प्रेक्षकांनिना रिकाम्या स्टेडियममध्ये  
खेळवले जाणार आहेत, परंतु प्रेक्षक  
टीव्हीवर त्याचा आनंद घेऊ शकतात.  
प्रो-कबड्डी लीगमध्ये दरोज दोन ते तीन  
सामने खेळले जातील. तिन्ही सामन्यांची  
वेळ वेळी असेल. पहिला सामना  
संध्याकाळी ७.३० वाजता, दुसरा



सामना ८.३० वाजता आणि तिसरा  
सामना रात्री ९.३० वाजता खेळवला  
जाईल. पहिल्या दिवशी बंगलुरु बुलूस

विरुद्ध यू मुंबा, तेलुगु टायटन्स विरुद्ध  
तामिल थलायवास आणि बंगल वॉरियर्स  
विरुद्ध यूपी योद्धा यांच्यात तीन सामने  
होतील. प्रो-कबड्डी लीगचा आठवा हांगम  
स्टार स्पॉर्ट्स नेटवर्कच्या सर्व चैनलवर  
पाहता येईल. डिसेंबर तक्स आणि  
हॉटस्टार या ऑस्पर्ट्स तुम्ही सापन्यांचे  
जे विशेष परिस्थितीत वापरले जातात.

# गणे, पालघरसह परभणीची विजयी सलामी

परभणी : प्रतिनिधी

येजमान परभणीने ३२व्या किशोर-  
किशोरी गट राज्य अंजिक्यपद निवड  
चाचणी कबड्डी स्पर्धेत एकतरफी विजय  
मिळविले. किशोर गटात गतविजेत्या  
ठाण्याला सोलापूरने अखेपर्पर्त झुंजवले,  
तर किशोरी गटात मुंबई उपनगरला  
साखेवरील पहिल्याचा सामन्यात  
पालघरकडून पराभवाचा धक्का बसला.

परभणी-पाठ्यरी येथील कबड्डीमहर्षि  
बुवा साळवी क्रीडा नगरीत खेळल्या  
जात असलेल्या या स्पर्धेत मुलांच्या क  
गटात परभणीने नांदेडान ५०-०२ असे  
नमवित आगेकूल केली. मध्यंतरासर्पर्त  
तीन लोग देत परभणीने ३२-०० अशी  
आघाडी घेती होती. बबूल घाड्ये,  
अतुल जाधव यांचा झांजावाती खेळ या



### किशोर-किशोरी स्पर्धा

विजयात महत्वाचा ठरला. मुर्तींच्या ब  
गटात परभणीने लातरूचा ८१-१४ असा  
पाडव करीत पहिल्या साखेवी विजयाची  
नोंद केली. दिशा चव्हाण, अलफिया  
शेख याचा चतुरस्त खेळमुळे हा विजय  
अखेर ठाण्याने २८-२९ अशी बाजी  
मारली. मध्यंतराला ठाण्याकडे १२-११

अशी आघाडी होती. शेवटी तीच त्यांच्या  
कामी आली. शेवटची दोन मिनिटे  
पुकारली तेव्हा सोलापूरकडे २७-२२  
अशी आघाडी होती आणि त्याचे दोन  
खेळांडू शिळक होते. शेवटच्या क्षणी  
लोण देत ठाण्याने ही आघाडी कमी  
करीत २७-२७ अशी बरोबरी साधली  
उपनगरची सानिया इंगळे एकाकी लढली.

आणि वेदांत वाघ यांनी शेवटच्या चढाईत  
गडी टिप्पट ठाण्याला विजयी केले. या  
विजयात त्याला चंद्रप्रकाश चव्हाण,  
तनीश कट्टम, विवेक यादव यांचीदेवील  
मोलांची साथ लाभली. सोलापूरच्या  
आदिव्य नळ, प्रदीप गायकवड यांची  
कडी लढत अयश्वी लढली.

महिलांच्या ब गटात गतविजेत्या

मुंबई उपनगरला पहिल्या साखेवी

सामन्यात प्रभावाला सामोरे जावे

लागले. पालघरने मुंबई उपनगरला ३८-

२६ असे परभणी करीत पहिल्या साखेवी

विजयाची नोंद केली. मध्यंतरालाच

पालघरकडे ९५-१० अशी आघाडी

होती. या विजयाचे सारे श्रेय ग्रीष्मा

वनारसे, हीनी प्रसाद यांना जावे.

उपनगरची सानिया इंगळे एकाकी लढली.

## आगेच्या प्रहर

### मधुमेही रुग्णांसाठी 'असे' दूध पिणे भरपूर फायदेशीर

मुंबई हा असा आजार आहे की तो एकदा कुणीला



ज्ञाला की तो आयुष्मभर पाठलाग सोडत नाही. याचा  
त्रास ज्ञालेल्या रुग्णांना  
आयुष्मभर औषधांचा  
चटका सहन करावा  
लागतो, पण आहाराची  
विशेष काळजी घेतल्यास  
साखेवर बच्या अंशी  
नियंत्रण ठेवा येते. चला

जागून घेऊया की, दुधासोबत दोन गोर्टींचे सेवन केल्याने  
साखेची पातली ठेवावात घेते येते.

दूध हे असे पेय आहे, ज्यामध्ये सर्व प्रकारची पोषक  
तत्वे आढळतात, हे पेय शरीराला ताक देण्यास मदत करते.  
यामध्ये प्राधिने, कैल्चियम, ब्रिंज, व्हिटीन डी आणि पोर्टेशियम  
मुबलक प्रमाणात असते. त्यानुसार, मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी  
दूध फायदेशीर आहे. संशोधनानुसार, दुधाचा मधुमेहावर  
सरक्षणात्मक प्रभाव पडतो. या दोन गोर्टी दुधात मिसळत्याने  
साखर नियंत्रणात राहते.

दालचिनी – दालचिनीचा वापर जेवणाची चव वाढवण्यासाठी  
केला जातो. यासोबतच साखेवर नियंत्रण ठेवण्यासही हे उपयुक्त  
आहे. यामध्ये अनेक प्रकारचे पोषक घटक आढळतात. लाहू,  
पोर्टेशियम, जीवनसत्त्व भरपूर असलेली दालचिनी आरोग्यासाठी  
खूप फायदेशीर आहे. ज्ञापण्यापूर्वी दुधात दालचिनी मिसळून  
प्या. याचा फायदा तुम्हाला होऊ शकतो.

हळद – हळद मधुमेह नियंत्रणात उपयुक्त आहे. यामध्ये  
असलेले पोषक तत्व शरीराला अनेक आजारांपासून सुरक्षित  
ठेवतात. यासोबतच याचे सेवन केल्याने रेगप्रतिकारक शक्तीही  
मजबूत होते. हळदीसोबत या गोर्टींचे सेवन रक्तातील साखरेच्या  
रुग्णांसाठी फायदेशीर ठरू शकते.

गिलॉय स्टिक क्रश करा आणि एका ग्लास पाण्यात टाका.  
त्यात थोडी हळद आणि आले घालून चांगले उकला. ते अर्धवट  
राहिल्यावर गाळून प्या. हे पेय दिसासाठून सुमारे दोनदा प्या.  
यामुळे मधुमेह नियंत्रणात राहील.

आवाजामध्ये डिटॉमिन सी असते जे रोगप्रतिकारक शक्ती  
मजबूत करते. हळदीसोबत याचे सेवन केल्याने रक्तातील साखर  
नियंत्रणात राहते.

जर तुम्ही हळदीच्या मुळांचा अर्क घेऊ शकता, तर तुम्ही  
साखरेची पातली आगदी सहज नियंत्रित करू शकता.

## भारत-पाकिस्तान महामुकाबला रंगणार

### आशिया चषक स्पर्धेत २५ डिसेंबरला लढत

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था

यंदाच्या टी-२० विश्वचषक स्पर्धेत  
टीम इंडियाचा पाकिस्तानकडून दारुण  
पराभव झाला. आता या पराभवाचा  
वचपा काढाऱ्या येऊ शकतो. यूएसीएस्ट्री  
२३ डिसेंबरला सुरुवात होत आहे. या  
स्पर्धेत भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात  
२५ डिसेंबरला म्हणजेच खिसकम्याचा  
दिवशी दुर्बिट टक्रावा आहोरा आहे.

आशियाई कि किंवा ट परिषदेने  
(एसीसी) आयोजित केलेल्या स्पर्धेत  
आठ संघ सहभागी होत आहेत. ते दोन  
गटांमध्ये यांच्या बाबूल राज्य पाकिस्तान  
आणि यूएसीएस्ट्री यांना स्थान मिळाले  
आहे, तर बांगलादेश, नेपाल, श्रीलंका  
आणि कुवेत हे ब गटात आहेत. प्रयोक्ता  
प्रयोक्ता उत्कृष्ट पंच म्हणून काम  
करणाऱ्यांना गौरविण्यात आले.  
यामध्ये रायांडमधील अरुण पाटकर  
यांच्या समावेश होता. याबद्दल त्यांचे  
उपांत्ये फेरीत जातील. म्हणजेच भारत

### आशिया कपमध्ये भारताचे सामने

२३ डिसेंबर :

भारत विरुद्ध यूएसी

२५ डिसेंबर :

भारत विरुद्ध पाकिस्तान

२७ डिसेंबर :

भारत विरुद्ध अफगानिस्तान

३० डिसेंबर :

सेमीफायनल

३१ डिसेंबर :

फायनल

भारतीय संघ-हळनूर सिंह पफ्ट, अंगक्रिश रघुवंशी, अंश गोसाई, एसके रशीद, यश धुल (कर्णधार), अनेश्वर गौतम, सिद्धार्थ यादव, कौशल तांबे, निशांत सिंधू, दिनेश बाना (विकेटकीपर), आराध्य यादव (विकेटकीपर), राजंगद बाबा, राजवर्धन हाँगरेकर, गर्व सांगवान, रवी कुमार, रिशित रेडी, मानव पारख, अमृत राज उपाध्याय, विक्की ओस्टावाल.

आणि पाकिस्तान हे दोन्ही संघ उपांत्ये  
फेरीत गेले, तर पुढी एकदा अंतिम  
फेरीत दोघांमध्ये टक्राव होऊ शकते.

अंडर-१९ आशिया चषक स्पर्धा  
१९८९मध्ये सुरु झाली. आतापूर्वीत  
एकूण ३० आठ दिलाने सामने खेळले  
आहेत. तिनींमध्ये भारताने  
सात वेळा विजेतेपद पटकावले आहे.