

भारताचा मानहानीकारक पराभव



दुर्वई : वृत्तसंस्था

द्वे नंटी-२० विश्वचषकात रविवारी झालेल्या सुपर १२ फेरीतील सामन्यात पाकिस्तानने भारताचा १० गडी आणि ३३ चैंडू राखून मानहानीकारक पराभव केला. भारतीय फलंदाजांच्या अपयशानंतर गोलंदाजांच्या

निराशाजनक कामीरचा फटका भारताला बसला.

डावखुरु वेगवान गोलंदाज शाहीन शाह आफिदीच्या (३/३१) भेदक मान्यानंतर योग्यम्भद रिझवान (नाबाद ७९) आणि कर्णधार बाबर आझमने (नाबाद ६८) केलेल्या उत्कृष्ट

फलंदाजीमुळे पाकिस्तानने दोन गुणांकी कमाई केली. भारताचा कर्णधार विराट कोहलीचे (५७) अर्धशतक व्यर्थ ठरले.

दुर्वई येथे झालेल्या या सामन्यात भारताचे पारडे जड मानले जात होते, मात्र सलामीच्या जोडीला शाहीनने स्वस्तात माघारी पाठवले.

पाकिस्तानची विजयी सलामी

खेळ के रण्यात अपयश आले. १५२ धावांचे लक्ष्य पाकिस्तानने १७०.५ षटकांत गाठत द्वे नंटी-२० विश्वचषकात भारतावर सहा प्रयत्नात पहिल्या विजयाची नोंद केली. रिझवानने ५५ चैंडूत सहा चौकार आणि तीन घटकारांच्या सहाय्याने नाबाद ७९ धावांची, तर आझमने ५२ चैंडूत सहा चौकार व दोन षटकारांच्या मदतीने नाबाद ६८ धावांची खेळी साकारली.

तत्पूरी, प्रथम फलंदाजी करताना भारताला २० षटकांत ७ बाद १५१ (विराट कोहली ५७, ऋषभ पंत ३९; शाहीन शाह आफिदी ३/३१, हसन अली २/४४) वि. पाकिस्तान : १७.५ षटकांत बिनबाद १५२ (योग्यम्भद रिझवान नाबाद ७९, बाबर आझम नाबाद ६८). सामनावीर तीन गडी झटपट बाद झाल्याने धावांची खेळी साकारली.

खराब पंचगिरीवरून क्रिकेटप्रैमिंगद्ये संताप

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था

टी-२० वर्ल्ड के पमध्ये पाकिस्तानविरुद्ध सामन्यात भारताचा के. एल. राहुल हा शाहिन आफिदीच्या नोंद बॉलवर बाद झाल्याने फ्रिंडप्रेमर्नी पंचांना धारेवर धरले आहे. रिहात शर्मा शूचाव बाद झाल्यानंतर भारतीय संघावर आधीच डपण आले होते, मात्र त्यानंतर पंचांना चुकीमुळे राहुलला बाद होत तबूत परतावे लागले. त्यामुळे नेटक्यांनी संताप व्यक्त केला आहे.

रोहित हा शहिनच्या पहिल्या षटकाच्या चौथ्या चैंडूवर तंबूत परतला. त्यानंतर तिसऱ्या षटकाच्या पहिल्या चैंडूवर के. एल. राहुलचा निपाळ उडाला, मात्र हा चैंडू नोंद बॉल होता, जो पंचाच्या नजरेतून सुटला. त्यानंतर सुर्यकुमार यादवलाही खराब पंचगिरीचा फटका बसला. हसन अलीने सहाय्या षटकातील तिसरा चैंडू नोंद बॉल टाकला होता, मात्र पंचांनी ते नाकारले. त्याच्या दुसऱ्या चैंडूवरच सुर्यकुमार बाद झाला. भारताचे तीन गडी झटपट बाद झाल्याने धावांची खेळी साकारली.



आजचे साप्तग्रह द. आफिका वि. वेस्ट इंडिया दुपारी ३.३० वा., दुर्वई पाकिस्तान वि. न्यूजीलंड रात्री ७.३० वा., शारजा

आशेष्य प्रहर

पोहे खाण्याचे आरोग्यदायी फायदे

मॉर्निंग ब्रेकफास्ट तुम्हाला दिवसभराची ऊर्जा देते. अर्थात आपल्या सर्वांना सकाळच्या नाश्ता पोटभरून आणि निरोगी हवा असतो. अशा वेळी तुम्ही पोहे देखील खाऊ शकता. पोहे पोट भरण्याबाबर आरा० २४४१ खूप फायदे शीर आहेत. सकाळच्या नाश्तामध्ये आपण सर्व वेगवेगळ्या गोषी खातो. त्याचबरोबर काही लोक फक्त पोहे खातात. कमी वेळेत तयार होणारा स्वादिष्ट नास्ता म्हणजे पोहे. नाश्त्यात पोहे खाण्याचे काही आरोग्यदायी फायदे आहेत.

कावोंहायड्रेयुक्ट - पोहात काबोंहायड्रेचे प्रमाण ७६.९ टक्के असते. त्यामुळे आपल्याला लागणारी ऊर्जा ह्यातून मिळते जी शरीराला गरजेची आहे.

पोणे मिळते - पोहे बनवत असताना शेंगदाणे किंवा झाय फ्रूटसोबत कांद्याचा वापर केला जातो. त्याच्या सेवनाने पोणे मिळते.

लडपणा कमी करण्यासाठी - जर तुम्हाला वजन कमी करू इच्छित असाल तर ब्रेड बटर खाणे सोडून द्या आणि पोहे खाणे सुरु करा. तुम्हाला यातून ऊर्जा मिळते आणि लडपणा कमी करण्यासाठी मदत होते तसेच पोषक घटकांची कमतरतासुदूर भरून काढली जाते.

पोट साफ राहण्यास मदत - पोहामध्ये फायबर असतात, जे पचायला खूप सोषे असतात. तुम्ही जर बाहेरचे पदार्थ सेवन करीत असाल तर ते पचायास खूप वेळ लागते, पण जर तुम्ही पोहे खात असाल तर ते पचायासाठी अत्यंत चागले असून दीर्घकाळ ऊर्जा देतात. पोहाच्या सेवनाने पचनकिया चांगली राहते.

लोहाचा चांगला सोत - पोहे खाणे शरीरात लोहाच्या कमतरतेसाठी फायदेशीर आहे. पोहामध्ये भरपूर प्रमाणात लोह असते. गर्भवती त्रियांनी आणि लहान मुलानी ते खावे, कारण यामुळे शरीरात हिमेलोबिनने प्रमाण वाढते.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुणांसाठी पोहे खाणे फायदेशीर आहे. हे खाल्यास भूक कमी लागते. यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो तसेच शरीरात साखरेचे प्रमाण हल्लूळू व्यवस्थित होते.

अशक्तपणासाठी फायदेशीर - पोहामध्ये भरपूर लोह असते. जर तुम्ही पोहे खात असाल, तर तुमच्या शरीरातील अशक्तपणा कमी होऊ शकतो.

श्रीलंकेची बांगलादेशवर मात



शारजा : वृत्तसंस्था

डावखुरुच्या चरिथ असलंकाच्या (नाबाद ८०) उत्कृष्ट फलंदाजीच्या जोरावर श्रीलंकेने द्वे नंटी-२० विश्वचषकात रविवारी झालेल्या सुपर १२ फेरीतील सामन्यात पाकिस्तानने भारताचा १० गडी आणि ३३ चैंडू राखून मानहानीकारक पराभव केला. भारतीय फलंदाजांच्या अपयशानंतर गोलंदाजांच्या

शाकिब अल हसनने एकाच षटकात निसंकात आणि अविक्षा फर्नाडो (०) यांना बाद करीत श्रीलंकेला अडवणीत टाकले. वानिंदू हसरांगाही (६) पुढील षटकात माघारी परतला. त्यामुळे श्रीलंकेची १ बाद ७७ वर्ल ४ बाद ७९ अशी अवश्या झाली, पण असलंकात आणि भानुका राजपक्षे (५३) यांनी ८६ धावांची निर्णयक भागीदारी रचल्याने श्रीलंकेने विजय मिळवला. असलंकाते ४१ चैंडूत प्रत्येकी पाव चौकार-षटकारांच्या मदतीने नाबाद ८० धावांची खेळी केली, तर राजपक्षेने प्रत्येकी तीन चौकार-षटकार लगावताना ३१ चैंडूत अर्धशतकी खेळी साकारली.

शारजा येथे झालेल्या सामन्यात बांगलादेशने दिलेले १७२ धावांचे आव्हान श्रीलंकेने १८.५ षटकांत पूर्ण केले. डावखुरु फिरकीपूट नासूम अहमदने पाहेच्याच षटकात अनुभवी सलामीवीर तुम्हाला गरेचा (१) त्रिफला उडवला. पाथुम निसंका (२४) आणि असलंकात यांनी दुसऱ्या गुणांकाते २४ धावांची खेळी केली, तर राजपक्षेने प्रत्येकी तीन चौकार-षटकार लगावताना ३१ चैंडूत अर्धशतकी खेळी साकारला.

तत्पूरी बांगलादेशने २० षटकात ४ बाद १७१ धावा केल्या होत्या. सलामीवीर लिटन दास (१६)

आणि त्यानंतर शाकिब (१०) झटटट यादवारी अर्धशतकीत सापडला. एक बाजू लावून धरलेल्या मोहम्मद नईमला (६२) मुशफिकूर रहीमची (नाबाद ५७) साथ लाभली.

नईम बाद झालेल्या रहीमच व कर्णधार महमुदल्लाह (नाबाद ९०) यांनी अखेरच्या षटकात फलंदाजी

केल्याने बांगलादेशने १७० धावांचा टप्पा ओलांडला.

डावखुरु फिरकीपूट नासूम अहमदने पाहेच्याच षटकात अनुभवी मुहम्मद कुरेही एडिट केलेले आडकल्यात

प्रवैशिका बाद कर्णधार येईल

टप्प्यातक नाहानगरपालिका क्षेत्रातील टाहिवाही अंतावा

डाव सावरला, मात्र बांगलादेशचा फिरकीपूट

एकूण टोक्स पार्टितोषिक ३५००/-

अधिक माहितीसाठी : ७७५७००००००००

नियम व अटी

► आपला हिंडीओ जास्तीत जात्यात एक जिलेचा असावा त्यापेक्षा जात्यात अंदाजेले हिंडीओ जास्ती धाराला जाणार नाही

</div