











# विजयी आघाडीसाठी टीम इंडिया सज्ज

## आजपासून द. आफ्रिकेविरुद्ध दुसरी कसोटी



**जोहान्सबर्ग :** वृत्तसंस्था

पहिल्या कसोटीत सॅच्युरियनवर दिमाखदार विजयानिशी दक्षिण आफ्रिकेतील कसोटी मालिकेला प्रारंभ केल्यानंतर जोहान्सबर्गला होणाऱ्या दुसऱ्या कसोटीसाठी भारतीय संघ पुन्हा एकदा सज्ज झाला आहे. या सामन्यातही बाजी मारून टीम इंडिया विजयी आघाडी घेण्याचा प्रयत्न करेल, तर यजमान बरोबरीसाठी शिकस्त करतील.

दुसऱ्या कसोटीसाठी भारताच्या वेगवान मात्यात शार्दूल ठाकूरपेवजी उमेश यादवचा समावेश केला जाण्याची दाट शक्यता आहे. अष्टपैलू वेगवान गोलंदाजाला कर्णधार विराट कोहली नेहमीच प्राधान्य देतो. त्यामुळे आणखी

एका फलंदाजाचे धावसंख्येत खत्रीचे योगदान मिळते. याच अपेक्षेने शार्दूलकडे पाहिले जात होते. शार्दूलने पहिल्या कसोटीत १६ षटकांत दोन बळी मिळवले, तर दोन डावांत अनुक्रमे ४ आणि १० धावा काढून निराशा केली. त्यामुळे वॉंडर्सच्या खेळपट्टीकडे पाहून मुख्य प्रशिक्षक राहुल द्रविड आणि कोहली रणनीतीमध्ये बदल करण्याची शक्यता आहे.

वॉंडर्सच्या खेळपट्टीवर मोठ्या प्रमाणात गवत असून शहरात पाऊसही पडत आहे. त्यामुळे वातावरणातील आर्द्रतेची वेगवान गोलंदाजांना साथ मिळू शकेल. उमेश या स्थितीत चेंडू उत्तम स्विंग करू शकेल, असे म्हंटले जात आहे.

श्रीराम प्रहार

## रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी सुपरफूड्सचा करा आहारात समावेश

**को**रोना विषाणूचा नवीन प्रकार ओमायक्रॉनने लोकांच्या अडचणी वाढवल्या आहेत. अशा परिस्थितीत आरोग्याची काळजी घेणे आणि रोगप्रतिकारक शक्तीची देखील काळजी घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. अशा वेळी तुम्ही काही सुपरफूड्सचा आहारात समावेश करू शकता.

रताळे - व्हिटॅमिन ए, पोटॅशियम आणि इतर पोषक तत्वांनी रताळे समृद्ध आहे. ते व्हिटॅमिन सी प्रदान करते आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते.

आवळा - रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास आवळा मदत करतो. यामध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते. भरपूर पोषक असतात.

खजूर - केकपासून शेकपयंत अनेक प्रकारे खजूर वापरले जातात. यामध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि फायबर भरपूर प्रमाणात असतात.

गूळ - गुळामध्ये लोह, मॅग्नेशियम, जस्त आणि पोटॅशियम सारखी अनेक खनिजे असतात. ते फळू आणि सामान्य सर्दीसारख्या रोगांशी लढण्यास देखील मदत करते.

बाजरी - बाजरीमध्ये भरपूर फायबर असते. भरपूर पोषक, जीवनसत्त्वे आणि खनिजेही असतात.

ब्रोकोली - हे पोषक तत्वांचे पाँवरहाऊस आहे. ब्रोकोलीमध्ये बीटा-कॅरोटीन, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, जस्त आणि लोह भरपूर प्रमाणात असते.

भुईमूग - ऑटिऑक्सिडंट्स, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे भरपूर प्रमाणात शेंगदाण्यामध्ये असतात.

## प्रो कबड्डीत ट्रिपल हेडरचा थरार

**बंगळूर :** वृत्तसंस्था

प्रो कबड्डी लीगमध्ये नव्या वर्षाच्या पहिल्या दिवशीच्या तिन्ही लढती बरोबरीत सुटल्या. यूपी योद्धा आणि यू मुम्बा यांच्यातील सामना २८-२८ असा बरोबरीत सुटला. त्यानंतर झालेल्या लढतीत बंगळूर बुल्स विरुद्ध तेलुगू टायटन्स यांच्यातील सामना ३४-३४ असा बरोबरीत सुटला. हा थरार कमी होता की काय म्हणून दबंग दिल्ली आणि तमिळ थलायवाज यांच्यातील सामनाही ३०-३० असा बरोबरीत सुटला.

प्रो कबड्डीच्या इतिहासात पहिल्यांदाच इतका थरार पाहायला मिळाला आहे. यंदाच्या हंगामात पहिल्यांदाच ट्रिपल हेडर सामने खेळवण्यात येत आहेत. यात शनिवारी दिवशी कमालीची रंगत अनुभवायला मिळाली. तिन्ही सामन्यात पारडे कधी या बाजूने, तर कधी त्या बाजूने झुकताना दिसले. अखेर तिन्ही सामने बरोबरीत सुटले. या हंगामात आतापर्यंत सात सामने बरोबरीत सुटले आहेत. यूपीचा रेडर सुरेंद्र गिलने ८ आणि यू मुम्बाचा रेडर अजीत कुमारने



९ पॉइंट्स मिळवले. यू मुम्बाचा स्टार अभिषेक सिंह आणि यूपीचा डुबकी किंग प्रदीप नरवालने प्रत्येकी ४ पॉइंट्स घेतले. बंगळूर बुल्स आणि तेलुगू टायटन्स

## तिन्ही सामने सुटले बरोबरीत

यांच्यातील दुसऱ्या लढतीत ३४-३४ असा स्कोअर झाला. या सामन्यात टायटन्सकडून अंकित बेनिवालने सुपर १०चा पराक्रम केला. तमिळ थलायवाज आणि दबंग दिल्ली यांच्यातील शेवटच्या सामन्यातही वांगलीच रंगत झाली. दिल्लीचा रेडर नवीन कुमारने १५ पॉइंट्स मिळवले. दुसरीकडे थलायवाजकडून मंजीत कुमारने १० पॉइंट्ससह सुपर १० कामगिरी केली, पण दोघेही आपल्या संघाला विजय मिळवून देण्यात अपयशी ठरले.

## रोमन रॅसला कोरोना ; बहुचर्चित फाईट रद्द

**न्यूयॉर्क :** वृत्तसंस्था

डब्ल्यूडब्ल्यूई युनिवर्सल चॅम्पियन रोमन रॅसला कोरोना रिपोर्ट पॉझिटिव्ह आला आहे. त्यामुळे डब्ल्यूडब्ल्यूई पीपीवीमधील पहिल्या दिवसातील ब्रॉक लॅसनर विरुद्धची त्याली फाईट स्थगित करण्याची वेळ आली आहे. रॅसने टूट्ट्या माध्यमातून स्वतः या संदर्भातील माहिती दिली.

नव्या वर्षात रोमन रॅस विरुद्ध ब्रॉक लॅसनर यांच्यातील लढतीची चाहत्यांना कमालीची उत्सुकता होती. यावर कोरोनाने पाणी फेरले आहे. डब्ल्यूडब्ल्यूईने दोघांमधील लढतीचे जोरदार प्रमोशन केले होते.



उलवे नोड : भाजपचे पनवेल तालुका अध्यक्ष अरुणशेट भगत यांच्या शेलघर येथील निवासस्थानी शनिवारी श्रीसत्यनारायणाच्या महापूजेचे आयोजन करण्यात आले होते. माजी खासदार लोकनेते रामशेट ठाकूर, भाजप उत्तर रायगड जिल्हा अध्यक्ष आमदार प्रशांत ठाकूर आणि उरुचे आमदार महेश बालदी यांनी या ठिकाणी उपस्थित राहून महापूजेचे दर्शन घेतले. त्यांचे स्वागत करण्यात आले. या वेळी अरुणशेट भगत यांच्या कार्यालयाचे लोकनेते रामशेट ठाकूर यांच्या हस्ते उद्घाटन करण्यात आले. भाजप तालुका उपाध्यक्ष संजय पाटील, सरचिटणीस राजेंद्र पाटील, जिल्हा संघटन सरचिटणीस अविनाश कोळी, पळस्ये विभागीय अध्यक्ष अनेश ढवळे, युवा मोर्चा तालुका अध्यक्ष आनंद ढवळे, कुंडेवहाळे सरपंच सदाशिव वास्कर, गव्हाणचे उपसरपंच विजय घरत, जि. प. सदस्य अमित जाधव, पं. स. सदस्य वसंत काठावले, रत्नप्रभा घरत, भूपेंद्र पाटील, नगरसेवक अनिल भगत, नितीन पाटील, विकास घरत, अमर पाटील, शत्रुघ्न काकडे, अभिमन्यू पाटील, प्रवीण पाटील, हरेश केणी, बबन मुकादम, नगरसेविका चारुशीला घरत, दर्शना भोईर, नेत्रा पाटील, तसेच रतनशेट भगत, निलेश भगत, योगेश लहाने, शिवकुमार मढवी, हरेश पाटील, मयूर कदम, के. सी. पाटील, नारायण भोपी, किशोर पाटील, विश्वनाथ कोळी, श्रीयांश भगत यांच्यासह कुटुंबीय आणि हितचिंतक उपस्थित होते.



पनवेल : दरवर्षीप्रमाणे यंदाही कोरेगाव भीमा येथे शनिवारी विजयस्तंभ अभिवादन कार्यक्रम झाला. या पार्श्वभूमीवर स्वाभिमानी रिपब्लिकन पक्षाचे रायगड जिल्हाध्यक्ष महेश सालुंके यांनी माजी खासदार लोकनेते रामशेट ठाकूर यांची सदच्छा भेट घेतली. या वेळी त्यांनी सातारा येथे 'लोकनेते रामशेट ठाकूर भवन' उभारल्याबद्दल, तसेच नवीन वर्षानिमित्त लोकनेते रामशेट ठाकूर यांना राधा-कृष्णाची प्रतिमा देत शुभेच्छा दिल्या.

## ॥ भावपूर्ण श्रद्धांजली ॥

**स्व. जनार्दन कृष्णाजी कांडपिके**  
यांचे शनिवार दि. 25/12/2021 रोजी अल्पसा आज्ञाने निधन झाले.  
तरी त्यांच्या आत्म्यास चिरःशांती लाभो हिच ईश्वर चरणो प्रार्थना

दशक्रिया विधी : मंगळवार दि. 04/01/2022 रोजी वेळ. सकाळी 9:00 वा. पोदी स्मरानभुमी, से. 16, नयिन पनवेल येथे होणार आहे.

उत्तरकार्य विधी : नुसवार दि. 6/01/2022 रोजी राहत्या घरी पोदी येथे होणार आहे.

.... शोकाकुल :- समस्त कांडपिके परिवार ....

## —भावपूर्ण श्रद्धांजली—

कथपूज्य सत्तार कुमराना उदनी नाटी साव आम्हाला,  
आत्म्य येथे शान्तवासा. आजही तुम्हाी याद चढते.

**कै.जानकाबाई भाऊराव हिंदुराव**  
मृत्यू - शनिवार दि. 09/09/2022 रोजी.

दशक्रिया विधी :: सोमवार दि. 10/09/2022 रोजी सकाळी श्री क्षेत्र संगमेश्वर, येथे होतील.

उत्तरकार्य :: मंगळवार दि. 11/09/2022 रोजी राहत्या घरी न्हावे जावात होतील.

— शोकाकुल —

श्री. कृष्णराव भाऊराव हिंदुराव, कै. शिवाजी भाऊराव हिंदुराव, श्री. विनयक भाऊराव हिंदुराव (सांधी आई)  
श्री. जयवंत हरीभाऊ हिंदुराव, श्री. जनार्दन हरीभाऊ हिंदुराव, श्री. सज्जि हरीभाऊ हिंदुराव, (सांधी चुनली)  
समस्त हिंदुराव परिवार व ग्रामस्थ मंडळ न्हावे