

मुंबई महापालिकेत ५०० कोटीचा भ्रष्टाचार

भाजप आमदाराचा आरोप; थेट मुख्यमंत्र्यांना पत्र

मुंबई: प्रतिनिधि

मुंबईचा विकास आराखडा मंजूर कराताना विविध आरक्षणे प्रस्तावित केली होती. परंतु मुंबई महानगर पालिकेच्या भ्रष्ट कारभारमुळे आता उद्याने आणि खेळाचे मैदान पूर्णपणे नामशेष झाले आहेत, असा आरोप करत भाजप आमदार योगेश सागर यांनी मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे यांना एक पत्र लिहिले आहे. मुंबई महापालिका अजमेरा बिल्डरवर मेहरबान आहे. मुंबईतील शहरातील उद्यानांसाठी लागणारी जगा महापालिकेने अजमेरा बिल्डरला दिल्याचा गंभीर आरोप योगेश सागर यांनी केला आहे.

मुंबई शहरातील उद्यानांसाठी असणारी जगा महापालिकेने अजमेरा बिल्डरला दिली आहे. त्या बदल्यात बफर झोनमध्ये असणारी लँड लोकिंग जगा जी विकासासाठी अनुकूल नाही ती तावात घेतली आहे. यात सरळ सरळ ५०० कोटी रुपयांचा प्रस्तावाचार झाला आहे. मुंबईकर्णंची हक्काची जगा

मुंबईचा विकास आराखडा मंजूर कराताना विविध आरक्षणे प्रस्तावित केली होती. परंतु मुंबई महानगर पालिकेच्या भ्रष्ट कारभारमुळे आता उद्याने आणि खेळाचे मैदान पूर्णपणे नामशेष झाले आहेत, असा आरोप करत भाजप आमदार योगेश सागर यांनी मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे यांना एक पत्र लिहिले आहे. मुंबई महापालिका अजमेरा बिल्डरवर मेहरबान आहे. मुंबईतील शहरातील उद्यानांसाठी लागणारी जगा महापालिकेने अजमेरा बिल्डरला दिल्याचा गंभीर आरोप योगेश सागर यांनी केला आहे.

मुंबईचा विकास आराखडा मंजूर कराताना विविध आरक्षणे प्रस्तावित केली होती, परंतु मुंबईकर्णंची हक्काची जगा अकारभारमुळे आता उद्याने व खेळाचे उद्याने एक पुर्णपणे



विविध परीक्षांतील यशस्वी विद्यार्थ्यांचा जासईत सत्कार

उरण : प्रतिनिधि

रयत शिक्षण संस्थेच्या उरण तालुक्यातील जासई येथील श्री छत्रपती शिवाजी हायस्कूल व लोकेते दि. बा. पाटील ज्युनिअर कॉलेजमध्ये विविध परीक्षांतील यशस्वी विद्यार्थ्यांचा 'रयत' चे मॅनेजिंग कॉन्सिल सदस्य मार्जी खासदार लोकनेते रामशेठ ठाकुर यांच्या हस्ते शुक्रवारी (दि. ८) स्कत्कार करण्यात आला. दहाव विभागातील विद्यालयांकांनी नूतनीकरण केलेला मुख्यायापक कक्ष, अटल टिंकिंग लॅंब व पार्श्वपीडीचे उद्घाटन सोहऱ्यात हा कार्यक्रम झाला.

शिक्ष्यवृती मिळलेल्या आदिती म्हात्रे, कृपाल मेटेकरी, तेजस कांबळे तसेच एमटीएस परिक्षेत यशस्वी झालेल्या सांगी झालेल्या आणि प्रतिक्षा पाटील हिंदू उपस्थित मान्यवरानी सत्कार करत रुदील वाटालाची करीता सदीच्छा दिल्या. दरम्यान, या वेळी



लोकनेते रामशेठ ठाकुर यांनी जासई विद्यालयातील अडी-अडवणी समजून घेऊन विद्यालयाच्या प्रांगणातील जुऱ्या मोडकलींस आलेल्या झालातीचे नवीन बांधकाम करण्यासाठी भरीव मदतीचे आशासन दिले.

या कार्यक्रमाला 'रयत' चे जनरल

बॉडी सदस्य जे. एम. म्हात्रे, स्थानिक सल्लगार समितीचे घेअरमन अरुण जगे, स्थानिक स्कूल कमिटी सदस्य व कामगार नेते सुरेश पाटील, जासई ग्रामपंचायत सरपर्य संतोष घरत यांची प्रमुख उपस्थिती लाभली.

या वेळी रयतचे लाईक

मेंबर प्रमोद कोळी, रवींद्र भोईर, सल्लगार समितीचे सदस्य गोपीनाथ ताकुर, 'रयत' चे रायगड विभागीय अधिकारी आर. पी. ठाकुर, जासई विद्यालयाचे स्कूल कमिटी सदस्य मधुशेठ पाटील, जासई येथील श्री छत्रपती शिवाजी हायस्कूल व

पालक उपस्थित होते.

लोकनेते दि. बा. पाटील ज्युनिअर

कॉलेजाचे प्राचार्य अरुण धाग, उपप्राचार्य पी. पी. मोरे, सहाय्यक

विभागीय अधिकारी एस. एस.

फडतरे, रयत सेवक संघाचे अध्यक्ष

नुरा शेख, मार्जी सरपंच रजनी

घरत, अमृत ठाकुर, सुनील घरत,

चंद्रकांत पाटील, वीर वाजेकर फुंडे

कॉलेजाचे प्राचार्य बी. टी. पवार, फुंडे

हायस्कूलचे प्राचार्य मोहन पाटील,

दापोली-पारागाव कॉलेजच्या प्राचार्य

पुष्पलता ठाकुर, करंजा येथील

शाळेचे मुख्यायापक ए. टी. पाटील,

फुंडे हायस्कूलचे पर्यवेक्षक एस.

जी. म्हात्रे, जासई विद्यालयाचे

पर्यवेक्षक साळुऱ्ये, जगदीश म्हात्रे,

व्हाईंस चे अरमन श्री रामभाऊ

घरत यांच्यासह अन्य दोन हिंदुवावादी

व्यक्तींची दहशतवादांनी रेकी कल्याची

माहिती समोर आली होती. आता

पुन्हा दहशतवादांकडून नागपूरात संघ

मुख्यायापकी रेकी करण्यात आल्याचे

उघड झाले आहे.

विशेष बाब म्हणून मंजूर

केलेल्या कोट्यवर्धीच्या या

अनेक तक्रारी आहेत.

विद्यार्थी विद्यालयाचे

प्रयोगीचा विद्यालयाचे

पालीची अंबा नदी प्रदूषणाच्या विळरव्यात

नागरिक व प्राण्यांचे आरोग्य धोक्यात



(छाया : धम्मशील सावंत)

माथेरानमध्ये भाजपतर्फे आधार कार्ड दुरुस्ती शिबिर

माथेरान : प्रतिनिधि, बातमीदार

भारतीय जनत पक्षाच्या माथेरान मंडलाच्या वतीने शनिवार (दि. ८) बोहरा समाज सभागृहात आपोजन करण्यात आले होते. त्याला नागरिकांनी चांगला प्रतिसाद दिला.

यावेळी माझी नगरसेवक प्रदिप घावरे, चंद्रकांत जाधव, राकेश चौधरी,



नगरसेविका प्रियंका कदम, रुपाणी आखाडे, भाजपते माजी अध्यक्ष विलास पाटील, अरविंद शेलार, सुमील शिंदे, मनीषा पाटील, मोहनराज राजंणे, रजनी कदम, तुषार जांभळे, बाबू बर्णे, सुभाष भोसले, संजय भोसले, माझी नगरसेवक गजनान अबनावे, आंबो चौधरी, अमोल चौधुरे यांच्यासह भाजप पदाधिकारी व कार्यकर्ते यावेळी उपस्थित होते.

खालापूर तहसीलदार कार्यालयात कोविड-१९ कॉल सेंटर सुरु

खालापूर : प्रतिनिधि

सद्य: परिस्थितीमध्ये कोरोनाचा प्रादूर्भाव सर्वं सर्वं वाढत आहे. या पार्श्वभूमीवर जिल्हाधिकारी डॉ. महेंद्र कल्याणकर यांनी जिल्हात तातडीने उपरायोजना राबविष्यास सुरुवात केली आहे. त्याचाच एक भाग म्हणून त्यांनी सर्व तहसील कार्यालयांमध्ये कोविड-१९ कॉल सेंटर सुरु करण्याच्या सर्व तहसीलदाराना सूचना दिल्या होत्या. त्यानुसार खालापूर तहसीलदार कार्यालय येथे कोविड-१९ कॉल सेंटर सुरु करण्यात आले आहे.

नागरिक ०२९१२-२७५००९

खालापूर तहसीलदार कार्यालयात कोविड-१९ कॉल सेंटर सुरु



नागरिकांनी घाबरून न जाता लसीकरण करून घ्यावे, मास्क वापरावा, सोसाल डिस्ट्रिंगचे पालन करावे, सॅनिटायझरचा वापर करावा, कोविड अनुरूप वर्तनाचे काटेकोर पालन करावे, कोणताही त्रास होत असल्यास तात्काळ वैद्यकीय सल्ला घ्यावा, असे आवाहन आहे.

खोपोली-कर्जत फाटा मार्गावर गतिरोधक उभारावेत

खालापूर : प्रतिनिधि

खोपोली-पळसदरी-कर्जत फाटा मार्गावरील नावंदें अंबा, के लवली स्टेशन, डोळवली, माणकीविलीफाटा, अंजरुण गाव थांबा येथे गतिरोधक उभारावेत, अशी मावणी स्थानिक ग्रामस्थांच्या वरीने सामाजिक कार्यकर्ते जगदिश आगिवले यांनी खालापूर तहसीलदार व पोलीस निरीक्षकांकडे शुक्रवारी (दि. ७) निवेदनावरूपे केली.

एम एम आर डी ए इच्या माध्यमातून खोपोली हाळफाटा मर्गे कर्जत फाटा या मार्गाचे रुंदीकरण व रस्त्यावर करचा टाकतात. नगरपांचायतीने नागरिकांना घटागाडीचा वापर करण्यासाठी जनजागृती व नियोजन करावे. तसेच डम्पिंग ग्राउंडमुद्दा बंदिस्त असावे.

काँकिंटीकरण झाल्यामुळे या मार्गावरून वेगाने वाहने धावत असतात. या मार्गावरील वडेंदीच्या ठिकाणी गतिरोधक व झेंड्रा क्रॉसिंग नसल्याने वालकांना आपल्या वाहावार नियंत्रण ठेवता येत नाही. व पादचाऱ्यांची सतत वर्दळ असते.

अंजरुण गाव थांबा येथे संबंधित ठेकेदाराने लवकरात

लवकर गतिरोधक उभारावेत, असे आगिवले यांनी निवेदनात म्हटले आहे. त्यांनी हे निवेदन शुक्रवारी खालापूरचे तहसीलदार आयुब तांबोंठी व पोलीस निरीक्षक अनिल

विभूते यांना दिले. यावेळी माणकीवली उपसरंच विकास रसाळ, नावंदे ग्रामपंचायत सदस्य श्रीकंत हाडप, सामाजिक कार्यकर्ते अशोक पिंगळे, समाधान दिसले आदी उपस्थित होते.

६६

खोपोली हाळफाटा मार्ग कर्जत फाटा या मार्गावर दिवसेंदिवस वाहनांवी वर्दळ वाढ लागली आहे. ग्रामस्थांचा प्रवास सुरक्षित व्हावा, यासाठी या मार्गावर तातडीने गतीरोधक टाकणे गरजेचे आहे, अन्यथा अपघातात काही निष्पापांचा बळी जाऊ शकतो.

-विकास रसाळ, उपसरंच,

माणकीवली, ता. खालापूर

पेणमध्ये महिलांच्या विविध स्पर्धा

पेण : प्रतिनिधि

सावित्रीबाई फुले यांच्या जयंतीचे औचित्य साधून पेणमध्ये महिला स्वयं महिलांच्या विविध स्पर्धा घेण्यात आल्या. या वेळी पोलीस उपनिरीक्षक मीनल शिंदे यांनी महिलांना कायदेवियक मार्गदर्शन केले.

या वेळी कोरोनाचे नियम पाळून संगीत खुर्ची, बॉल इन बैकेट, चित्राला टिकली

लावणे, चमचा लिंबू रनिंग अशा विविध खेळांच्या स्पर्धा घेण्यात आल्या. त्यात बचत गटाच्या महिलांनी उत्सूक्तपणे सहभाग नोंदविला. त्यामुळे रंगत दिसून आली.

बैक्स समारंभ कार्यक्रमात मीनल शिंदे यांनी महिलांना आपले हक्क आणि ताकेदीची जाणीव करून दिली. या कार्यक्रमात मास माविमच्या किंवा रुपांतर असते.

लावणे, चमचा लिंबू रनिंग अशा विविध खेळांच्या स्पर्धा घेण्यात आल्या. त्यात बचत गटाच्या महिलांनी उत्सूक्तपणे सहभाग नोंदविला. त्यामुळे रंगत दिसून आली.

माविमच्या सी आरपी दीपाली साळवी, प्रीती भोईर, संजीवनी वस्ती व बचत गटाच्या सर्व महिलांनी हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी मेहनत घेतली.

माविमच्या सी आरपी दीपाली साळवी, प्रीती भोईर, संजीवनी वस्ती व बचत गटाच्या सर्व महिलांनी हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी मेहनत घेतली.



(छाया : अनिस मनियार)

पालीत कच्चाची समर्था गंभीर

प्लास्टिक खाणाच्या गुरांचा जीव धोक्यात

पाली : प्रतिनिधि

सुधागड तालुक्याचे मुख्यालय पालीत कच्चाची समर्था गंभीर झाली आहे. नागरिकांच्याची घटागड्यांनी फिरावेदखील काही नागरिक रस्त्यावर आणि कूट कच्चाची कच्चाची करावार आहेत. परिणामी पालीमध्ये कच्चाची करावार आहेत. या घटागड्यांनी निर्माण झालाय. सांडपाण्याचा निचरादेखील योग्य पद्धतीने होत नसल्याची ओरड नागरिक करीत आहेत.

पालीत कच्चाची समर्थवर मात करण्यासाठी ताकलीची ग्रामपंचायतीत चार वर्षांपूर्वी घटागड्यांनी सुरु रस्त्यावर आल्या होत्या. या घटागड्यांनी योग्य विविध भागात फिराव कच्चाची गोळा करावात. फक्त रविवारीच घटागड्यांनी योग्य पद्धतीने होत नाहीत. त्यात घटागड्यांनी उद्घाटन करावारी आहे.

पिशवाया खात आहेत. या गुरांच्या जीवितासही धोका निर्माण झालाय. सांडपाण्याचा निचरादेखील योग्य पद्धतीने होत नसल्याची ओरड नागरिक करीत आहेत.

पालीत कच्चाची समर्थवर मात करण्यासाठी ताकलीची ग्रामपंचायतीत चार वर्षांपूर्वी घटागड्यांनी सुरु रस्त्यावर आल्या होत्या. या घटागड्यांनी योग्य विविध भागात फिराव कच्चाची गोळा करावात. फक्त रविवारीच घटागड्यांनी योग्य पद्धतीने होत नाहीत. त्यात घटागड्यांनी उद्घाटन करावारी आहे.



-शरद गोळे,
सामाजिक कार्यकर्ता, पाली

अपुरे सफाई कर्मचारी

पाली नगरपांचायतीकडे अधिकृत १५ ते १८ सफाई कर्मचारी आहेत. मात्र तुटपूऱ्या पगार व सुविधांचा अभाव यामुळे प्रत्यक्षात जेमतेम ११-१० कर्मचारी रोज कामावर येतात. त्यामुळे त्यांच्यावर अतिरिक्त कामाचा ताण येते. परिणामी सर्वच ठिकाणची

पालीमधील कच्चा उचलण्यासाठी सध्या एक ट्रॅक्टर व दोन छोटाहती घटागड्यांचा एक एपे आहेत. यातील एक घटागडाई छोटी व बंदिस्थ आहे. त्यामुळे तिच्यात अधिक कच्चा सामावर नाही. तसेच पालीचा विस्तार गढावत असल्याने अधिकच्या घटागड्यांची आवश्यकता आहे.

पालीमधील कच्चा उचलण्यासाठी सध्या एक ट्रॅक्टर व दोन छोटाहती घटागड्यांचा एक एपे आहेत. यातील एक घटागडाई छोटी व बंदिस्थ आहे. त्यामुळे तिच्यात अधिक कच्चा सामावर नाही. तसेच पालीचा विस्तार गढावत असल्याने अधिकच्या घटागड्यांची आवश्यकता आहे.

पावती फाडा, कुठेही टपरी उभी करा!

खोपोली नगरपालिकेचा अनागोंदी कारभार



खोपोली : प्रतिनिधि

राज्यरस्तरीय कबड्डी स्पर्धा

भारत पेट्रोलियम, रिवरकी संघ विजेते

पाचगणी : प्रतिनिधि

भारत पेट्रोलियम आणि शिवशक्ती यांनी पाचगणी व्यायाम मंडळ आयोजित अनुक्रमे पुरुष व्यावसायिक आणि महिला गटात अंजिक्यपद पटकाविले. सर्वोत्तम खेळांडु पुरुषांमध्ये भारत पेट्रोलियमचा अंजिक्य पवार आणि महिलांमध्ये शिवशक्तीची रेखा सावंत ठरली.

पाचगणी येथील बाळासाहेब भिलारे क्रीडानारीत झालेल्या व्यावसायिक पुरुष गटाच्या अंतिम सामन्यात भारत पेट्रोलियमने मुंबई बंदरचा दुबळा प्रतिकार ३४-०९ असा संपवित भाऊसाहेब भिलारे चाकावर नाव कोरले. पूर्वार्धातच अंजिक्य पवार याच्या तुफानी चढायांच्या जोरावर पेट्रोलियम संघाने दोन लोण चढवित २४-०८ अशी भक्तम आणाडी घेतली. उत्तरार्धात तोच जोश कायम ठेवत २३ गुणांनी सामना आपल्या खिसात



टाकला. अंजिक्यला या विजयात अक्षय सोनी यांची चढाईत, तर निलेश शिंदे, ओमाकर शिंदे यांची पकडीची भक्तम साथ लाभली. मुंबई बंदराला दोन आकडी गुणसंख्याही गठता आली नाही. साखळी व बाद फेरीच्या सामन्यात दमदार खेळ करीत अंतिम केरी गाठणारा मुंबई बंदरचा संघ अंतिम सामन्यात मात्र अगदीच दुबळा ठरला. त्यांच्या झानेश जाधव, किरण मगर

यांची डाळ शिळजी नाही. महिलांच्या अंतिम सामन्यात मुंबईच्या शिवशक्तीने उपनगरच्या स्वराज्य मंडळाला ३०-१७ असे रोखत विजेतेपद आपल्या नावे केले. शिवशक्तीने सुरुवात आक्रमक करीत स्वराज्यवर लाग देत पहिल्या डावात १६-०८ अशी आघाडी घेतली. दुसऱ्या डावातदेखील शिवशक्तीने चार खेळांडु उरले असताना रेखा

सावंतने एका चढाईत तीन गडी टिपत स्वराज्यवर आणवी एक लोण देत आपल्या विजयावर शिक्कामोर्तब केले. रेखाला चढाईत अक्षता पाटील हिंदी, तर पकडीत साक्षी रहाटे, प्राची भादवणकर यांची उत्कृष्ट साथ लाभली. स्वराज्यकडून सायली नावेकर, याशिका पुजारी उत्कृष्ट खेळल्या, पण त्यांना एकाही लोणची परतफेक करता आली नाही.

षटकांची गती राखण्यासाठी आयसीसीची गंभीर पावले

दुर्बई : वृत्तसंस्था

आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट टी परिषदेने (आयसीसी) टूर्नी-३० आंतरराष्ट्रीय सामने निर्धारित वेळेत पूर्ण करण्याच्या इरादाने षटकांची गंभीर पावले उचलली आहेत. यापुढे षटकांची गती कमी राखण्याचा संघाना उर्वरित डावात ३० याडाच्या वर्तुळाबाहेर क्षेत्रक्षणासाठी पाचेवेळी चारच क्षेत्रक्षक ठेवता येणार आहेत.

आयसीसीने केलेल्या नव्या नियमानुसार क्षेत्रक्षण करणाऱ्या संघाने डावाच्या अखेरच्या षटकांतील पहिला चॅम्प नियोजित किंवा सुधारित वेळेत टाकायला हवा. अन्यथा ३० याडाच्या वर्तुळाबाहेरील एक क्षेत्रक्षक

संघाला कमी करावा लागेल.

संघाचा पहिल्या सहा षटकांची 'पॉवर प्लॅन'नंतर पाच क्षेत्रक्षक ३० याडाच्या वर्तुळाबाहेर ठेवण्याची संघाना परवानगी आहे. या संघात पंच क्षेत्रक्षण करणाऱ्या संघाच्या कर्णधाराला सूचना देतील.

आतपायंत प्रत्येक संघाला २० षटके पूर्ण करण्यासाठी ८५ मिनिटांचा निर्धारित वेळ दिला जात होता. नव्या नियमानुसार क्षेत्रक्षण करणाऱ्या संघाला २०व्ये षटके ८५च्या मिनिटाच्या आत सुरु करणे अनिवार्य असेल.

याशिवाय द्विराष्ट्रीय मालिकांमध्ये डावाच्या मध्यावर दोन्ही डावांत प्रत्येकी अडीच मिनिटांची अतिरिक्त जलपान विश्रांतीची तरतू केली आहे.

शेन वॉर्नचा खलबलजनक खुलासा

मेलबर्न : वृत्तसंस्था

जगातील सर्वकालिक महान लेगास्पिनर व ऑट्रेलियाचा माजी क्रिकेटपटू शेन वॉर्न याने १९१४मध्ये कसोटी सामन्यादरम्यान घडलेला एक धक्कादायक प्रकार त्याच्या 'शेन' या आगामी डॉक्युमेंटरीमध्ये कथन केला आहे. यामध्ये त्याने पाकिस्तानचा तक्कलीन कर्णधार सलीम मलिकवर पैशांची ऑफर दिल्याचा आरोप केला आहे. वॉर्ने महलेय की, ऑस्ट्रेलियाचा संघ १९१४ साली पाकिस्तानच्या दौऱ्यावर गेला होता. या दौऱ्यातील एका सामन्यात चौथ्या दिवसाचा खेळ संपन्यानंतर पाकिस्तानच्या कर्णधार सलीम मलिकने मला भेटायला बोलावले. त्या वेळी त्याने तुला माहिती नाही की जर आम्ही पाकिस्तानमध्ये हरलो, तर काय घडते. आमची घेरे जाली जातील. आमच्या नातेवाईकांची घेरे जाली

पाकिस्तानच्या कर्णधाराने दिली होती फिक्सिंगची ऑफर



जातील, असे सांगून खराब गोलंदाजी टाकायला पैसे देऊ केल्याचे संगितले. मलिकने मला आणि टीमला प्रत्येकी एक कोटी ४० लाखांची ऑफर दिली. त्याने आम्हाला वाईड ऑफ द स्टम्प्स चॅंडू टाकायला सांगितले होते.

आम्ही ही ऑफर पूर्णपणे धुक्काकून लाभली. मला सलीमच्या बोलण्यामुळे

तिसऱ्या कसोटीसाठी सिराजच्या

उपलब्धतेवर प्रश्नचिन्ह

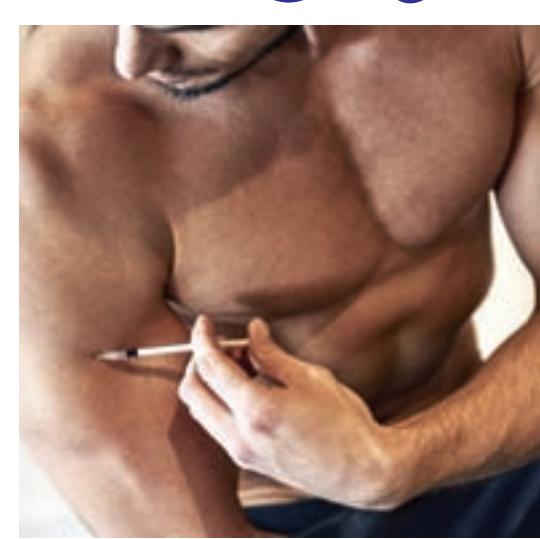
जोहान्सबर्ग : वृत्तसंस्था

भारताचा प्रक्रिया क्रिकेट विश्वद्वच्या दुसऱ्या कसोटीत पराभव पत्करावा लागला. सामन्यादरम्यान भारताचा वेगवान गोलंदाज मोहम्मद सिराज स्नायूंच्या दुख १५ ती मुळे जायबंदी झाला.

आता तिसरी आणि अखेरची कसोटी के पटाऊ नला खेळवण्यात येणार असतानाच सिराजच्या उपलब्धतेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे.

सिराज सध्या पूर्णपणे फिट नाही. त्याच्या दुखापतीबद्दल वैद्यकीय टीम लक्ष ठेवून आहे. पुढील चार दिवसात तो फिट होईल की नाही याचा अंदाज येईल. फिजिओ त्याच्या स्नायूंच्या दुखापतीबाबत स्कॅनिंग करीत आहेत, असे सांगण्यात आले आहे. भारत वि. आफिका यांच्यातील निर्णयक कसोटी ११ जानेवारीपासून खेळली जाणार आहे. या महत्वाच्या सामन्याला सिराज मुक्त्यास अन्य गोलंदाजावर ताण येऊ शकतो.

ग्रंथर



स्टेराईंडचा अतिवापर ठरतो धोकादायक!

चांगले सुडोल शरीर असावे असे बहुतेकांना वाटते, पण ते मेहनतीने कमविलेले असावे. सिक्स पैक तर युवकाना चांगलीच मुरल घालतात. हे सारे कमी वेळात कर्स मिळविता येतील यासाठी प्रयत्न सुरु होतात. त्यातून स्टेराईंडचारराच्या औषधाचा वापर सुरु होते, पण हा स्टेराईंडकाही दिवसासाठी ठीक आहे. नेहमीसाठी याची सवय लावून घेता काम नये. स्टेराईंडच्या अतिवापराने हाडे टिसूल होताना दिसतात.

पचनसंस्था का येते धोकायकात

कमी वेळा चांगली बॉडी क्रमावारी आहे तर मग व्यायामशाळेत जावे लागते. त्या ठिकाणी काही वस्तु खान्यासाठी देतात. यामुळे वजन तर वाढते, पण पचनसंस्था धोकायकात येण्याची शक्यता असते. याचा वाईट परिणाम आपल्या शरीरावर होतो, अशी माहिती अस्थिरेगतज्ज्ञ डॉ.

पचनसंस्था का येते धोकायकात

व्यायामशाळेत गेल्यानंतर काही जाण बोसिक व्यायामाकडे दुलक्ष करतात. वार्मअपकडे दुलक्ष केले जाते. हे शरीरासाठी धोकादायक ठरू शकतात. कोणताही व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी किमान पाच मिनिटे वॉर्मिंग अप आणि स्ट्रेचिंग अवश्य करावे. सावकाश सुरुवात करून मगच त्यावर वाढ करावी.

जिमला जाण्यापूर्वी काय कराल

जिमला जाण्यापूर्वी जास्त पाची पिऊ नका. ज्ञोपूर्ण होऊ द्या. चहा-कॉफी घेऊन जीम करू नका. शरीराला ऊर्जा देणारे पदार्थ घेऊ नये, तसेच क्षमतेपेक्षा जास्त वजन उत्तम उत्तरांन यांनी दिसूल होतो.

प्रो कबड्डी लीग : जयपूरची पुण्यावर मात, तर हरयाणाकडून बंगालचा पाडाव



बंगलुरु : वृत्तसंस्था

प्रो कबड्डीच्या आठव्या हंगामात श्रुत्यावरी झालेल्या दोन सामन्यामध्ये जयपूर पिंक पैंथर्स आणि हरयाणा ३१-२६ असा पराभव केला, तर हरयाणा स्टीलर्सने गतविजेत्या बंगल वॉरियर्सचा ४१-३७ असा पराभव करीत रोमांचक विजय नंदेवला.

जयपूरकडून अजुन देशवालने सर्वाधिक ११ गुणांनी नोंदे केली. तर पुण्याकडून कम्पुकूव बचाव पाहायला मिळाला. पलटनव्ये नितीन तोमर, मोहित गोयत अपेक्षेनुसार चांगली कामगिरी विजेता आणि जयपूरची घेतली. तर दुसरीकडे बंगलाला दोन्ही संघांच्या बचावपटूंची कामगिरी

करू शकले नाहीत. जयपूरकडून अमित शेंल कुमार आणि संदीप कुमार धूल यांनी बंगला बचाव करीत संघांची विजयात महत्वपूर्ण योगदान दिले.

यासह ३१-२८ असे रोखत विजय नंदेवला आहे. आता जयपूरचा संघ सातव्या क्रमांकावर पोहचला, तर दुसरी