

दहा मीट पिस्तूल नेमबाजीत मनू भाकरला पहिले ऑलिम्पिक विजेतेपद मिळवण्याचा मान यंदा मिळाला. पॉर्स ऑलिम्पिक विजेती पदक खेळाऱ्याच्या यादीत पहिल्यांदा मनू भाकरने मान पटकावला आहे. भारतीय महिला नेमबाज मनू भाकर हिने भारताला कांस्यपदक जिंकून दिलं आहे. हे पदक आपल्या नावावर करत मनू भाकर हिने इतिहास रचला असून नेमबाजीमध्ये पदक जिंकणारी पहिला भारतीय महिला नेमबाज ठरली आहे. पंतप्रधान नंदेंद मोदी यांनी तिचे अभिनंदनही केल. नेमबाज मनू भाकर हिने यंदाचे पहिले पदक मिळवले. पण तिला गेल्या ऑलिम्पिकमध्ये पदकाने हुलकावणी दिली होती. तिचे पिस्तूल खराब झाल्याने पुढील स्पर्धेसुमुकावे लागले होते. यंदा मात्र तसेच काही झालं नाही. तसेच तर प्रत्येक खेळाऱ्याचे हे स्वप्न असत की त्याने ऑलिम्पिकमध्ये जाऊन पदक जिंकाव. पण गेल्या काही स्पर्धायासून भारतीय खेळाऱ्याचे हे पदकांचे स्वप्न साकार होताना दिसत आहे.

मनू यंदाची पहिली ऑलिम्पिक विजेती ठरली. पण तिचा प्रवास सोपा नव्हता. तिने किंतु ती तरी लढाया लढल्या आणि त्यात तिला किंतु ती तरी हार पत्काराची लागली आहे. पंतप्रधान नंदेंद मोदी यांनी तिचे अभिनंदन केले. पण मनू भाकर हिने पिस्तूल खराब झाल्यावर तिला किंतु निराशेला तोंड द्यावे लागले असेल हे तिचे तिलाच माहीत. ऑलिम्पिकमधील तिच्या पिस्तूलातील खराबायुक्ते तिला त्या स्पर्धेतून बाहेर खावे लागले होते. याच्या वेदनाही तीच जाणू शकते. मनू भाकरचे थोडकाव्यासाठी रौप्य पदक हुकले आहे. पण मनू हिने जो पराक्रम केला आहे तो काही कमी महत्वाचा नाही. उलट हा पराक्रम तिने भारताला निरोगेच्या वातावरणातून बाहेर काढणारा आहे. भारतासाठी ही कामगिरी तिची अफलातून तर आहेच. पण नव्या खेळाऱ्यांना आणि इतर खेळाऱ्यांना ही प्रेरणा देणारी आहे. भारतात क्रिकेटशिवाय दुसरा खेळ खेळला जात

प्राण मुद्रा - अंगठा, अनामिका आणि करंगळीच्या बोटांची टोके एकत्र जोडा आणि बाकीची बोटे सरल ठेवा. प्राण मुद्रा शरीराची ऊर्जा पातळी वाढवते आणि पाचन अग्रि सक्रिय करून पचन सुधारते.

बायु मुद्रा - तर्जनी बोट फोल्ड करा आणि अंगठ्याच्या मदतीने त्यावर दाब द्या, त्याळेस बाकीची बोटे सरल ठेवा. बायु मुद्रा गॅस निर्मिती आणि ब्लॉटिंग कमी करण्यास मदत करते, पचन व्यवस्थित होण्यास मदत करते.

ज्ञान मुद्रा - अंगठा आणि तर्जनीच्या बोटांची टोके एकत्र जोडा, बाकीची बोटे सरल ठेवा. ज्ञान

विदर्भ प्रजासत्ताक
आजच्या काळात धावपळीचं आयुष्य झाल्याने अनेक जण आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. खाण्याची वेळ न पाळणे, अमुरी झोप, नियमित व्यायाम न करणे; अशा अनेक गोष्टीमुळे आजाऱ्यान उद्घवतं. यामुळे पचन क्रियेत विघाड होण्याची शक्यता वाढवते आणि त्याचा विघाड परिणाम आपल्या आरोग्यावर होऊ शकतो.

मुद्रा किंवा हाताचे जेश्वर
पचनक्रिया सुधारण्यासाठी जेवणानंतर करा 'या' १० हस्त मुद्रा; आरोग्यासाठी ठरतील फायदेशीर

मुद्रा मनाला शांत करते आणि एकाग्रता वाढवते, जी अप्रत्यक्षपणे ताण कमी करून पचनास मदत करते.

लिंग मुद्रा - दोहनी हातांची बोटे डिग डॉग पद्धतीने जोडून घ्या आणि डावा अंगठा सरल ठेवा. लिंग मुद्रा शरीरात उत्पाता निर्माण करते, पचनास मदत करते आणि एकूण रक्ताभिसरण सुधारते.

मंडला मुद्रा - हाताचे तलवे प्राश्नेच्या स्थितीत एकत्र ठेवा आणि अंगठे सरल ठेवून बोटांना एकमेकांनी जोडून घ्या. मंडल मुद्रा शरीरात संतुलित ऊर्जा प्रवाह करते, पचन सुधारते.

शंख मुद्रा - उत्तम्या हाताच्या चार बोटांनी डाव्या हाताच्या अंगठ्याला विळावा घालून त्यावर दाब द्या. डाव्या हाताची चार बोटे आणि उत्तम्या हाताचा अंगठा सरल एकमेकांना जोडा. शंख मुद्रा शंखासारखी दिसते आणि अपचन आणि पोट फुगणे यासारखा पाचक विकारांना दूर ठेवण्यास मदत करते.

चूरु मुद्रा - इतर बोटे सरल ठेवून अंगठा आणि बाकीची बोटे सरल ठेवा. ही मुद्रा विषारी द्रव्ये काढून टाकण्यास मदत करते आणि आतळऱ्यांच्या हालचालीना चालाना देऊन पचनास मदत करते.

वरुण मुद्रा - इतर बोटे सरल ठेवून अंगठा आणि करंगळीच्या टोके जोडून घ्या आणि डावा अंगठा सरल ठेवा. लिंग मुद्रा शरीरात उत्पाता निर्माण करते, पचनास मदत करते आणि एकूण रक्ताभिसरण सुधारते.

मंडला मुद्रा - हाताचे तलवे प्राश्नेच्या स्थितीत एकत्र ठेवा आणि अंगठे सरल ठेवून बोटांना एकमेकांनी जोडून घ्या. मंडल मुद्रा शरीरात संतुलित ऊर्जा प्रवाह करते, पचन सुधारते.

शंख मुद्रा - उत्तम्या हातांची चार बोटांनी डाव्या हाताच्या अंगठ्याला विळावा घालून त्यावर दाब द्या. डाव्या हाताची चार बोटे आणि उत्तम्या हाताचा अंगठा सरल एकमेकांना जोडा. शंख मुद्रा शंखासारखी दिसते आणि अपचन आणि पोट फुगणे यासारखा पाचक विकारांना दूर ठेवण्यास मदत करते.

चूरु मुद्रा - अनामिका बोट फोल्ड करा, त्यावर अंगठ्याच्या मदतीने हलका दाब द्या. ही मुद्रा शरीरातील अग्रि तत्व वाढवते, चयापचय उत्तरित करते आणि पचनास मदत करते.

प्रथा मुद्रा - अनामिका बोट फोल्ड करा, त्यावर अंगठ्याच्या मदतीने हलका दाब द्या. ही मुद्रा शरीरातील अग्रि तत्व वाढवते, चयापचय उत्तरित करते आणि पचनास मदत करते.

विदर्भ प्रजासत्ताक
विदर्भ प्रजासत्ताक विजेती किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

RNI No. - MAHMAR 2023/84526

Postel Regi. No. - AMT/RNP 546/2024-2026

हिंदू आ॒लिम्पिक विजेती किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com

या पृष्ठावरील जाहिरातीसाठी किंवा मोफत अंक मो.वर मिळण्यासाठी संपर्क मो.८६२४१८५६३३, प्रिंट / PDF / वेब - पोर्टल / ई - पेपर

कोणत्याही शंका किंवा अभिप्रायासाठी आम्हाला ईमेल करा - prajasattaknews24@gmail.com</

