Edu वेध
शक्षिण • बातमी • लक्ष्य • अधकिृत शैक्षणकि वृत्तपत्र • eduwedh.in

Edu वेध
शक्षिण • बातमी • लक्ष्य
eduwedh.in

मंगळवार, १३ ऑक्टोबर २०२६ | संपादकीय मंडळ • Edu वेध • eduwedh.in • पान १/१ | पुणे-पपिरी ३०°C • मोफत डजिटिल आवृत्ती

 माहती • मुख्य मथळा

पद्मासन-वद्यिार्थ्यांसाठी एकाग्रता वाढवणारे आसन



वद्यिार्थ्यांसाठी एकाग्रता वाढवणारे योगासन : पद्मासनाचे महत्त्व आजच्या स्पर्धात्मक युगात वद्यिार्थ्यांसमोर अभ्यासाचा वाढता ताण, डजिटिल व्यत्यय आणि मानसकि दडपण यामुळे एकाग्रता टकिवणे मोठे आव्हान ठरत आहे. अशा परस्थितीत योग आणि ध्यान हा प्रभावी उपाय ठरत आहे. वशिषतः पद्मासन हे एक सोपे आणि परणिामकारक योगासन वद्यिार्थ्यांच्या एकाग्रतेसाठी उपयुक्त ठरत आहे. 🧘□□ पद्मासन म्हणजे काय? पद्मासन हे ध्यानासाठी अत्यंत उपयुक्त असे आसन आहे. या आसनात बसल्याने शरीर स्थरि राहते आणि मन शांत होते, ज्यामुळे अभ्यासावर लक्ष केंद्रति करणे सोपे जाते. 📌 कसे करावे पद्मासन? सरळ बसून दोन्ही पाय समोर पसरवा उजवा पाय डाव्या

महत्त्वाच्या घडामोडी (Important Stories)



जनरल

संजीवनी ज्युनअिर कॉलेजमध्ये वैद्यकीय क्षेत्रातील संधींवर मार्गदर्शन मोजी

संजीवनी ज्युनअिर कॉलेजमध्ये वैद्यकीय क्षेत्रातील संधींवर मार्गदर्शन माजी वद्यिार्थनिींचे अनुभव कथन; वद्यिार्थ्यांना प्रेरणा वैजापूर : शक्षिण क्षेत्रात



जनरल

संजीवनी रुरल एज्युकेशन सोसायटीचे कोपरगावची एकलव्य आदवािसी आश्रम शाळा

संजीवनी रुरल एज्युकेशन सोसायटीचे कोपरगावची एकलव्य आदवािसी आश्रम शाळा टाकळी हॅकॅथॉन राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी पात्र संजीवनी रुरल एज्युकेशन सोसायटीच्या एकलव्य आदवािसी आश्रम



सहकारमहर्षी

सहकारमहर्षी स्व. शंकररावजी कोल्हे साहेब : वकिासाची अखंड वाहती

सहकारमहर्षी स्व. शंकररावजी कोल्हे साहेब : वकिासाची अखंड वाहती 'कर्मगंगा' कोपरगाव : ऐतहिासकि, पौराणकि आणि आध्यात्मकि परंपरेने समृद्ध असलेल्या कोपरगावच्या पवत्रि भूमीत



क्रीडा

संजीवनी क्रकिेट अकॅडमीचा खेळाडू सगिापूर व श्रीलंका मालकित भारताचे

कोपरगावचा अभमिान : नतिीन वाबळे यांची भारतीय संघात नवडि सुमति दादा कोल्हे यांच्याकडून प्रेरणादायी सत्कार कोपरगाव (प्रतनिधिी) – प्रतकिूल परस्थितींवर मात करत

© 2026 eduwedh.in (Edu वेध). सर्व हक्क राखीव. मुख्य संपादक: संपादकीय मंडळ