



नई दिल्ली। केन्द्रीय रेल मंत्री पीयूष गोयल को ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षा प्रभाग का सुविनियर भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीज़। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. प्रकाश तथा ब्र.कु. शिविका।



राँची-झारखण्ड। 'शाश्वत यौगिक खेती' विषय पर चर्चा करने के पश्चात् चित्र में राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुर्मू, ब्र.कु. शांति, चार्टर्ड अकाउंटेंट विनोद बंका, एडवोकेट नवीन गुप्ता, ब्र.कु. शिव, ब्र.कु. मंगल तथा अन्य।



मुखर्डी-डोखिवली। जन गण मन स्कूल तथा वंदे मातरम कॉलेज में ज्ञानवीज मल्टी फाउण्डेशन, डोखिवली, महा. द्वारा राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय को उनके सामाजिक, आध्यात्मिक तथा मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में 50 वर्षों से किये जा रहे कार्यों एवं उल्लेखनीय योगदानों के लिए 'राष्ट्रज्योत पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए राजकुमार एम.कोल्हे, प्रेसीडेंट एंड सी.ई.ओ., जे.एम.एफ. एजुकेशनल ट्रस्ट। साथ हैं ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. गोदावरी दीदी, श्रीमती प्रेरणा, ज्ञानवी कोल्हे, तथा के.डी.एम.सी. की मेयर विनीता राणे।

डर किसको लगता है? हमारे हिसाब से डर चाहे वो परीक्षा का हो या परिणाम का हो या किसी कानून का हो, पुलिस का हो, डर लगने का मात्र एक कारण है, वो है किसी भी चीज़ की नॉलेज ना होना। माना अगर आपने हर सब्जेक्ट को अच्छी तरह से पढ़ा है, उसकी आपको गहरी

आपको भूल भी सकती है, लेकिन जो चीज़ समझी गई है, उसमें कभी भी, प्रश्न उल्टा होने के बाद भी आप उलझेंगे नहीं। आप प्रश्न को समझ जायेंगे और उसका सही उत्तर लिखेंगे।

2. सॉल्व्ड और अनसॉल्व्ड पेपर पर अभ्यास

पढ़ने के बाद अभ्यास बहुत ज़रूरी है। सारे विद्यार्थियों को सॉल्व्ड और अनसॉल्व्ड पेपर में आये हुए पुराने वर्षों के प्रश्नों को

अभ्यास करने का प्रयास करें। इस प्रैक्टिस से आप परीक्षा भवन में समय का सही तरीके से इस्तेमाल कर पायेंगे। आप ये समझें कि आपके सामने एक्जामिनर खड़ा है और हमको कॉपी देनी है। इस तरह से अभ्यास करें।

4. रात को टी.वी. और फिल्में ना देखें

खासकर बच्चों का ध्यान फिल्मों और टी.वी. में बहुत होता है, इसलिए अपनी ऊर्जा को तीन चार महीने तक बचाकर रखें। वैसे तो कभी भी ना देखें तो अच्छा है, लेकिन परीक्षा के लिए यदि न्यूज़ या फिर कुछ ऐसे प्रोग्राम देखने ज़रूरी हैं तो आप देख सकते हैं। लेकिन एक से डेढ़ घण्टा, इससे ज़्यादा नहीं।

5. व्यायाम और प्राणायाम भी आवश्यक

बच्चों को साथ साथ सुबह उठकर कुछ प्राणायाम और हल्की-फुल्की कसरत करने से ब्रेन एक्टिव रहता है। एक्टिव ब्रेन से आप विषय को जल्दी ग्रास कर सकते हैं। साथ ही साथ पानी पीना अति आवश्यक है। इसलिए आपको पढ़ते समय भी बीच बीच में पानी पीना बहुत ज़रूरी है।

6. सफलता, असफलता से भयभीत न हों

हमको ज़्यादा डर इस बात से लगता है कि यदि ये नहीं हो पाया तो...। हमने शुरू में ही ये बात की कि हमें डर सिर्फ इसलिए लगता है कि हमारी पूरी तैयारी नहीं है। अगर पूरी तैयारी करने के बाद भी हमें असफलता मिलती है, तो एक चीज़ की हमारे अंदर अवेयरनेस बढ़ जाएगी कि किसी भी सब्जेक्ट में मैं इतनी मेहनत कर सकता हूँ और किसी भी फील्ड में जाकर मेहनत कर सकता हूँ। किसी भी सब्जेक्ट को आपको अच्छी तरह से पकड़ना बहुत ज़रूरी है ताकि आप उसपर अच्छी तरह से कार्य कर सकें। अगर इसको एक लाइन में कहा जाये तो कह सकते हैं कि अगर आपने मेहनत की है, सच्चाई से पढ़ाई की है तो आप असफल हो नहीं सकते। आज जो लोग भी असफल हैं, उन्होंने सिर्फ अपने आप के साथ कहीं न कहीं सच्चाई और ईमानदारी से ये स्वीकार नहीं किया है कि उन्होंने पढ़ाई सही रूप से नहीं की है। और यही हमारा फॉर्मूला है कि अगर सफल होना है तो जिस सब्जेक्ट में आपको लगता है कि मैं कमज़ोर हूँ, उस सब्जेक्ट के पीछे लग जाओ। आप देखेंगे कि कुछ ही दिनों में आपमें कॉन्फिडेंस आ जायेगा।

परीक्षा के भय से निर्भय बनें

समझ है, तो आपको डर कैसे लग सकता है! सारे विद्यार्थी जो भी किसी एक क्लास में हैं और सभी ने एक ही सब्जेक्ट पढ़ा। किसी के 90 प्रतिशत मार्क्स, किसी के 60 प्रतिशत मार्क्स, किसी के 30 प्रतिशत मार्क्स। कारण, नॉलेज की कमी। हम सिर्फ वही बात करेंगे जो आपको मददगार हों। इसके लिए प्वाइंट वाइज़ कुछ बातें हैं जिसे आपको याद रखना है।

1. सबसे पहले विषय को गहराई से समझें ना कि पढ़ें

कई बच्चे क्या करते हैं कि सिर्फ कोई भी चीज़ को रटने का प्रयास करते हैं। रटी हुई चीज़ यदि आपके पास होगी तो वो

अच्छी तरह से देखकर उसपर अभ्यास करना अति आवश्यक है। साथ ही साथ प्रश्न को देखना और उसके आधार से उसका उतना ही उत्तर लिखना जितना सॉल्व्ड पेपर में लिखा हुआ है, इससे आपका अभ्यास बढ़ेगा और वो प्रश्न दोबारा कैसे भी घुमा के पूछा जाये, तो भी आप उसका उत्तर दे देंगे।

3. परीक्षा का टाइम घर में निर्धारित करें

जैसे परीक्षा भवन में आप बैठकर एक्जाम देते हैं, उसी प्रकार घर में ढाई घंटे का या तीन घंटे का वैसा ही माहौल बनाकर



भरतपुर-राज.। सेवाकेन्द्र में आगमन पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् डॉ. सुभाष गर्ग, तकनीकी शिक्षा, स्वास्थ्य एवं चिकित्सा राज्यमंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. बबिता तथा ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. अमर तथा ब्र.कु. जुगल किशोर।



हॉस्टन-यू.एस.ए.। नव वर्ष की बधाई देने के पश्चात् चित्र में कार्डसिल जनरल ऑफ इंडिया इन हॉस्टन डॉ. अनुपम रे तथा डेप्युटी कार्डसिल जनरल सुरेन्द्र अधाना के साथ ब्र.कु. मार्क।



भुवनेश्वर-पटिया। ब्रह्माकुमारीज़ तथा ओडिशा सरकार के सोशल जस्टिस एंड एम्पावरमेंट फॉर डिज़ेबल्ड पर्सन्स विभाग के संयुक्त तत्वावधान में सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'एम्पावरिंग पर्सन्स विद डिज़ेबिलिटीज़ एंड एन्वॉयरिंग इनक्लूज़िवनेस एंड इक्वैलिटी' विषयक कार्यक्रम में विधायक प्रियदर्शी मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गोलप। साथ हैं ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. सूर्यमणि, मा.आबू, संजुक्ता सामंतरे, प्रिन्सीपल, श्री हर्षा मिश्रा डीए एंड डम्ब स्कूल तथा अन्य। कार्यक्रम में एक सौ पचास दिव्यांग बच्चों तथा 25 शिक्षकों ने भाग लिया।



रूपवास-भरतपुर(राज.)। अमर सिंह जी के बयाना, रूपवास क्षेत्र के विधायक बनने पर बधाई एवं ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. मिठुन भाई।