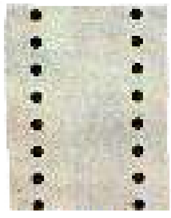
दिमाग को करें तरोताज़ा

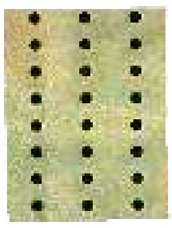
दिमागी कसरत- किसी विषय को पढ़ते या याद करते समय ब्रेक लें, तो इन तरीकों को अपनाएं और जल्दी से अपने दिमाग को तरोताज़ा करके फिर से पढ़ाई करने लग जाएं।

पेन और पेपर का कमाल

पेन से कागज़ पर बने बिंदुओं को मिलाने के ये तरीके मन को एकाग्र रखने और आलस को दूर रखने में मददगार हैं। इससे मस्तिष्क का बायां हिस्सा भी सक्रिय होता है। इसलिए इसे आप ध्यान को बेहतर करने के लिए नियमित रूप से कर सकते हैं।



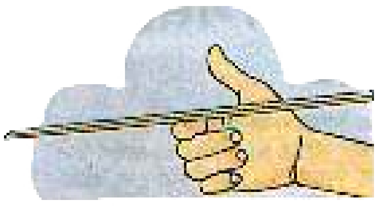
1. एक कागज़ के दोनों कोनों पर एक-एक इंच दूरी पर बिंदु रखते हुए चित्रानुसार दो लाइन बना लें। अब दोनों हाथों में एक-एक पेन पकड़ें और दोनों को घुमाते हुए बिंदुओं को आपस में वक्र बनाते हुए मिलाते जाएं। ध्यान रहे, इसे करने के लिए आपको दोनों हाथों से एक साथ काम पर लगाना होगा।



2. एक कागज़ पर चित्रानुसार बिंदुओं की तीन लाइन बना लें। फिर दोनों हाथों में पेन लें और बीच के बिंदु को बाहरी बिंदुओं से मिलाएं और बाहरी बिंदुओं को नीचे स्थित बीच वाले बिंदु से मिला दें।

पटरी को उंगली से संभालें

3. पढ़ने में मन न लगे तो जबरदस्ती किताब लेकर ना बैठे रहें, मन को तरोताज़ा करने के लिए ज्योमेट्री बॉक्स



से स्केल निकालें। इसे एक उंगली पर चित्रानुसार संभालें। इस कोशिश से कब आपकी बोरियत और नींद दोनों छूमंतर हो जाएंगे आपको पता भी नहीं चलेगा। इसे कम से कम 1 मिनट तक संभालने की कोशिश करनी है। समय के साथ ये गतिविधि आपकी एकाग्रता भी बढ़ाएगी।

किताब के साथ चाल चलें

4. पढ़ने के दौरान नींद आने का कारण है कि शरीर का सक्रिय ना रहना, इसलिए अगर नींद भगानी है तो पहले शरीर का आराम खत्म करें। इसी में यह उपाय काम आएगा। कुछ किताबों को अपने सिर पर रखें। इसके बाद 30-60 सेकंड इन्हें संभालते हुए चलने की कोशिश करें। ठीक वैसे ही जैसे पेंसिल हील पहनकर मॉडल सही बैलेंस बनाए रखने के लिए करती हैं।

पुखरायां-उ.प्र.। त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में केक कटिंग करते हुए कैबिनेट मंत्री राकेश सचान, महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष श्रीमती रेणुका सचान, डॉ. रघुवीर सहाय सचान, डॉ. रंजना सचान, समाजसेवी रश्मि सचान एवं ब्र.कु. ममता।

शिवली-उ.प्र.। शिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. बिमलेश, कांग्रेस अध्यक्ष रामू दीक्षित, बालाजी मिश्रा, ब्र.कु. रज्जन, ब्र.कु. रामबाबू तथा अन्य।

जयपुर-पीस पैलेस(राज.)। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में तीन दिवसीय 12 ज्योतिर्लिंगम झांकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. मीना, जयपुर नगर निगम हेरिटेज पार्षद संतोष अग्रवाल तथा अन्य। कार्यक्रम में उपस्थित रहे विद्याधर नगर निगम मंडल भाजपा अध्यक्ष राकेश अग्रवाल, विश्वकर्मा एसोसिएशन अध्यक्ष जगदीश सोमानी, शिव शक्ति स्कूल के डायरेक्टर ओमप्रकाश चौधरी, नेत्र विशेषज्ञ डॉ. सुनील तथा राजस्थान उच्च न्यायालय के रिटायर्ड न्यायाधीश महावीर प्रसाद खांडल।

चरखी दादरी-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रकाश कुंज सभागार में शिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सोमनाथ आश्रम बुद्धनाथ जी महाराज, नगर पार्षद कुलदीप गांधी, एमसी जितेन्द्र सांगवान, एमसी विरेन्द्र जोगी, नगर व्यापार मण्डल प्रधान जयभगवान मस्ताना, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन, ब्र.कु. प्रियंका तथा अन्य।

मोकामा-बिहार। 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वच्छ और स्वस्थ समाज' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में नगर परिषद सभापति नीलेश कुमार माधव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीलम। साथ हैं ब्र.कु. निशा एवं ब्र.कु. रोशनी।

फिरोज़पुर कैंट-पंजाब। शिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'शिव जयंती सो गीता जयंती' कार्यक्रम में रमेश शर्मा,शिव मंदिर प्रबंधक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उषा दीदी व ब्र.कु. शक्ति दीदी।

भद्रक-ओड़िशा। शिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् अपनी शुभकामनाएं देते हुए रामनारायण मोहंती,सचिव,मनमोहन संगीत परिषद। साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

भुरकुंडा-झारखंड। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर चैतन्य झांकी एवं शोभायात्रा के दौरान उपस्थित रहे भुरकुंडा पंचायत के मुखिया अजय कुमार पासवान, प्रसिद्ध डॉ. एके सिन्हा, मानवाधिकार एसोसिएशन के जिला सचिव जगदीश राम, जिला अध्यक्ष महिला प्रकोष्ठ पिंकी देवी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोशनी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

ठाकुरगंज-बिहार। शिव जयंती के अवसर पर शोभायात्रा को शिव ध्वज दिखाकर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. शारदा, पुलीस दल तथा अन्य।

पतरातू-झारखंड। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव पर शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए कटिया पंचायत के मुखिया किशोर कुमार महतो, अनीता जैन, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. रामदेव,राजयोग मेडिटेशन ट्रेनर तथा अन्य भाई-बहनें।

पंचवटी कॉलोनी-पटना(बिहार)। 89वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर शिव ध्वज फहराकर शिव जयंती मनाते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।