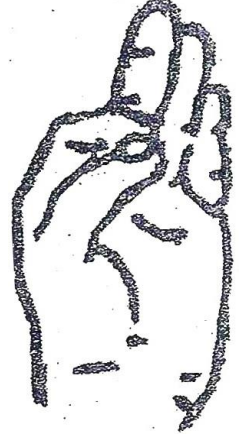


## जल्दी याद करने के लिए

- 1) ज्ञान मुद्रा लगाये - तर्जनी (अंगूठे के पास वाली अंगुली) के अग्र भाग को अंगूठे के अग्र भाग से स्पर्श करने रूप मुद्रा करें। लगभग 10-15 मिनट दिन में दो-तीन बार करें। इससे क्रोध भी शांत होता है।
- 2) सूर्योदय के समय खाली पेट तुलसी के पाँच - सात पत्ते चबा चबाकर खाकर एक गिलास पानी पी लें।
- 3) प्रातः एक या आधी काली मिर्च चबाकर एक गिलास पानी पी लें।
- 4) 5-7 बादाम गर्म पानी में सायंकाल काँच के बर्तन में भिगोकर प्रातःकाल छिलके अलग कर पीस लें और 250 ग्राम दूध में तीन उबाल लेकर इसे 15 दिन से 40 दिन तक पीने से स्मृति बढ़ती है। आँखे कमजोर हो तो चार पाँच काली मिर्च भी साथ में पीस लें। आयु के अनुसार अनुपात का ध्यान रखना चाहिए।
- 5) खाली पेट एक सेवफल खाकर ऊपर से दूध पी लें।
- 6) खाली पेट 10-15 काजू या अखरोट खाकर दूध पी लें।
- 7) प्रातःकाल नीम की 2-3 कोमल पत्तियाँ खाने से स्मृति बढ़ती है।
- 8) सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय भोजन न करें।
- 9) पढ़ने का स्थान पूर्व या उत्तर या ईशान (पूर्व उत्तर के बीच) दिशा में हो।
- 10) ओम ह्रीं श्री जिनमुखोद् भव सरस्वती देव्यैः नमः मंत्र का प्रातः एवं सायंकाल 9-9 बार जप करें या अधिक 108-108 बार भी कर सकते हैं।
- 11) जूठे मुख अध्ययन नहीं करना चाहिए। पहले खा लीजिए तथा बाद में पानी से मुख की शुद्धि कर पश्चात् अध्ययन करें।
- 12) पढ़ानेवाले शिक्षक-शिक्षिकाओं का अनादर नहीं करना चाहिए।
- 13) प्रातः काल ब्रह्ममुहूर्त में 4 से 6 बजे लगभग पढ़ना चाहिये।
- 14) बार बार आत्म विश्वास से बोले मेरी स्मृति अच्छी हो रही है
- 15) बिस्तर पर और लेटकर नहीं पढ़ें, गहरी श्वास लेकर पढ़ना प्रारंभ करें।



नोट : 2 से 7 नंबर तक एक का ही लगातार कुछ दिनों तक प्रयोग कीजिए। सभी का एक साथ नहीं।