

परीक्षाओं की तैयारियों में व्यस्त हॉस्टल स्टूडेंट्स

एग्जाम फीवर ने बदली दिनचर्या

स्टूडेंट्स का फास्ट फूड के बजाय लाइट डाइट पर फोकस

जयपुर। हॉस्टल लाइफ की बात कुछ अलग होने के साथ ही यह मस्ती और फन से फुलऑन होती है। परीक्षाओं के प्रारंभ होने के साथ ही कॉलेज कैम्पस सूने-सूने हो जाते हैं। ठीक उसी तरह से अब लगभग कॉलेज हॉस्टल में गर्ल्स की मस्ती भी कम दिखती है। एग्जाम होने से गर्ल्स एक दूसरे के साथ टाइम पास करने के बजाय अपने कमरों में किताबों के साथ ज्यादा व्यस्त दिखती हैं। एग्जाम फीवर के साथ ही अब गर्ल्स हॉस्टल में फास्ट फूड और स्पाइसी खाने के बजाय लाइट डाइट के फंडे को भी फॉलो कर रही हैं। बॉयज हॉस्टल में भी स्टूडेंट्स के दैनिक चार्ट में भी काफी बदलाव आ गया है। अब बॉयज मस्ती छोड़ कर पढ़ाई में जुट गए हैं। इसके साथ ही उनका डाइट चार्ट भी बदल गया है।

मस्ती हो गई कम

गर्ल्स पूरे साल अपने दोस्तों के साथ फन और एंजॉय करने बाद एग्जाम टाइम में सिर्फ पढ़ाई पर फोकस कर ही है। गर्ल्स का कहना है कि अच्छा रिजल्ट लाने के लिए कुछ दिनों के लिए थोड़ी सी मस्ती कम हो गई। स्टडी में बिजी गर्ल्स का कहना है कि परीक्षाओं में अच्छे मार्क्स आने पर पहले ज्यादा फन और एंजॉय होगा। विभिन्न कॉलेज हॉस्टल में स्टूडेंट्स ने अपनी डाइट को भी चेंज कर दिया है। पहले गर्ल्स जहां हॉस्टल में फास्ट फूड या स्पाइसी खाने का आनंद लेती थी। वहीं अब ज्यादातर गर्ल्स सिंपल खाने को ही प्रिफर कर रही हैं। गर्ल्स का कहना है कि एग्जाम में लगातार पढ़ाई करने के लिए ज्यादा हैवी खाना सही नहीं होता। हैवी डाइट के बजाय ज्यूस और लाइट डाइट ही बेस्ट होती है।

नो फन डे ऑनली स्टडी

आमतौर पर गर्ल्स संडे को थोड़ा बहुत एंजॉय कर लेती हैं, लेकिन हॉस्टल में रहने वाली कुछ गर्ल्स संडे को मस्ती करने के साथ डेली रूटीन की तरह पढ़ाई करना नहीं भूलती। उनका कहना है कि परीक्षाओं की तैयारी में क्या संडे और क्या मंडे। घर से इतनी दूर कुछ बनाने की चाह में आई गर्ल्स के अनुसार सालभर दोस्तों के साथ खूब मस्ती करने के बाद पढ़ाई भी जरूरी है। कॉलेज लाइफ एंजॉय करने के साथ ही कैरिअर बनाने का भी यही समय है।

ना हो थकान

डाइटिशियन अंजलि पाठक के अनुसार परीक्षाओं में स्टूडेंट्स को पढ़ाई करने के लिए लगातार घंटों बैठकर पढ़ाई करने पड़ती है। ऐसे में स्टूडेंट्स को हैवी खाने के बजाय लाइट डाइट प्रिफर करनी चाहिए। हल्की डाइट के लिए स्टूडेंट्स अपने परसद अनुसार फलों का ज्यूस ले सकते हैं। खाने में वेजिटेबल्स सैंडविच सबसे बेस्ट है।

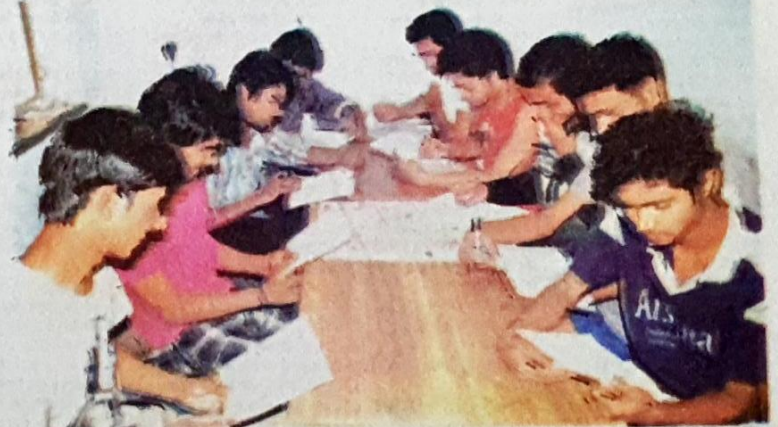
एग्जाम टाइम में स्टूडेंट्स रात-रात भर जागकर पढ़ाई करते हैं। ऐसे में हैवी खाने से बचते हैं। हैवी डाइट से स्टूडेंट्स को नींद आने लगती है। उन्हें ज्यादा से ज्यादा ग्रीन सलाद और अंकुरित चीजें खानी चाहिए। इनसे स्टूडेंट्स को एनर्जी तो मिलेगी ही साथ ही उन्हें लंबे समय तक पढ़ने पर धकान भी महसूस नहीं होगी। इसके साथ आंवले का मुरब्बा या ड्राई फ्रूट्स भी अच्छा आइडिया है।

दही का सेवन नियमित

बी.ए अन्तिम वर्ष के छात्र ललित रजक ने बताया कि वह परीक्षा की तैयारी के लिए सुबह जल्दी उठ कर पढ़ाई करते हैं। दोस्तों के साथ घूमना बिल्कुल बंद कर दिया है, ताकि अच्छे नम्बरो से पास हो सकें। समय-समय पर गांव से माताजी फोन पर परीक्षाओं के बारे में पूछती रहती है। खाने में दूध, दही, लस्सी को प्राथमिकता देते हैं।

रात में चाय की व्यवस्था हो

बी.ए. प्रथम वर्ष के छात्र मनोज कुमार ने बताया कि वह हॉस्टल में देर रात तक पढ़ते हैं, उनका मानना है कि रात को माहौल शान्त होता है। किसी भी प्रकार का व्यवधान नहीं होता है, और रात को पढ़ाई अच्छी होती है। कई बार रात को पढ़ते वक्त चाय की इच्छा होती है, इसलिए रात में चाय की व्यवस्था होनी चाहिए। गांव से मां ने मकज के लड्डू बनाकर भेजे हैं, इनसे याददाश्त अच्छी होती है।



नियमित करते हैं मेडिटेशन

अरावली हॉस्टल के पंकज कुमार मेहडा ने बताया कि वह नियमित रूप से रोज सुबह-शाम ध्यान करता है, जिससे उनकी एकाग्रता बढ़े। मेहडा बताते हैं कि ध्यान करने से पढ़ा हुआ जल्दी याद हो जाता है। हॉस्टल में हम चार-पांच लड्डू का गुप बनाकर पढ़ाई करते हैं और खाना खाने जाते या ज्यूस पीने जाते समय संबन्धित परीक्षा के विषय पर चर्चा भी

करते हैं।

तनाव कम करने के लिए जॉगिंग

द्वितीय वर्ष के छात्र धीरज कुमार ने बताया कि वह परीक्षा के दिनों में भी सुबह जॉगिंग जरूर करते हैं। जिससे वह पूरे दिन एनर्जीटिक रहे सकें। परीक्षा के दिनों में भोजन में कम खाते हैं और मौसमी एवं पाइनेपल का ज्यूस का अधिक सेवन करते हैं। जिससे उनको पढ़ते समय नींद न आए।