# कैम्पस

## वर्ड स्मिथ

### कार शब्द की उत्पत्ति

अंग्रेजी भाषा में प्रचलित 'CAR' शब्द का पहला उल्लेख लगभग 13 वीं सदी के आसपास मिलता है, लेकिन व्यावहारिक रूप से इसे आज के अर्थों में स्वीकार किए जाने में काफी समय लगा। प्रारंभ में यह शब्द किसी आधुनिक वाहन के लिए नहीं, बल्कि सामान्य रूप से पहियों पर चलने वाले साधनों के लिए प्रयोग होता था। समय के साथ परिवहन के साधनों में आए बदलावों ने इसके अर्थ को भी बदल दिया।




इतिहास और भाषाविज्ञान के अनुसार 'कार' शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के कैरस (Carrus) या कैरम (Carrum) से हुई है, जिसका अर्थ होता है, पहियों वाला वाहन। लैटिन में कैरस का प्रयोग वैगन, चार पहियों वाली मालगाड़ी, कार्टलोड या वैगनलोड के लिए किया जाता था। इससे स्पष्ट होता है कि कार शब्द का मूल अर्थ निजी सवारी नहीं, बल्कि भार वहन और परिवहन से जुड़ा हुआ था। इसी तरह Vehicle (व्हीकल) या हिंदी का 'वाहन' शब्द भी लैटिन से ही निकला है। लैटिन शब्द Vehiculum से अंग्रेज़ी का व्हीकल और हिंदी का वाहन बना। इसका मूल अर्थ है, ढोने या ले जाने वाला साधन। इस दृष्टि से वाहन वह माध्यम है, जो किसी व्यक्ति या वस्तु को एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुंचाए। मध्ययुगीन काल में कैरस शब्द का प्रयोग वजन की इकाई के रूप में भी होता था। भाषाई विकास के क्रम में इसके लैटिन रूप कैरम और चार्रस भी मिलते हैं। माना जाता है कि कैरस की जड़ें गॉलिश भाषा के कर्रोस और उससे भी पुराने प्रोटो-सेल्टिक कैरोस में हैं, जिनका अर्थ रथ या वैगन था। अंग्रेजी में प्रयुक्त Cart शब्द का अर्थ घोड़ा-गाड़ी है, हालांकि इसका 'कार' से सीधा संबंध स्पष्ट नहीं है। इस प्रकार 'कार' शब्द प्राचीन रथों से होते हुए आधुनिक मोटर वाहन तक की लंबी भाषाई और ऐतिहासिक यात्रा को दर्शाता है।

## नोटिस बोर्ड

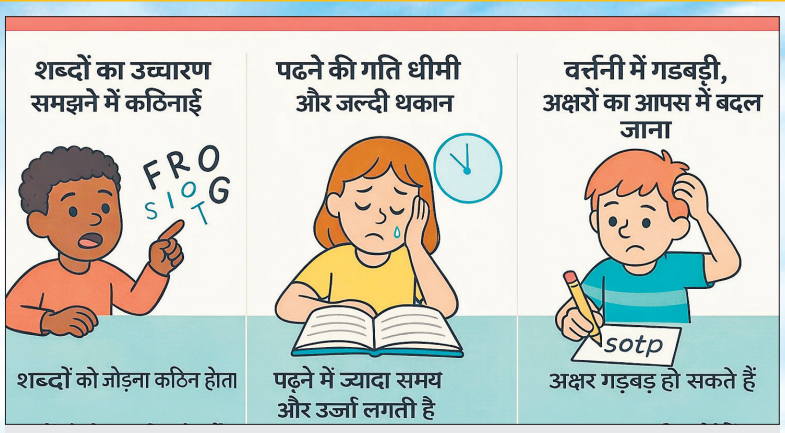


- सहारनपुर के राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। रोजगार मेले में भारत की प्रतिष्ठित कंपनी महिंद्रा एंड महिंद्रा सिडकुल हरिद्वार, महिंद्रा एंड महिंद्रा स्वराज यूनिट तृतीया हुमायूंपुर हंदसेरा मोहाली प्रतिभाग कर रही है। रोजगार मेले में तकनीकी एवं गैर तकनीकी पदों पर अभ्यार्थियों का साक्षात्कार के द्वारा चयन किया जाएगा। ऐसे इच्छुक अभ्यर्थी जो 10 वीं, 12 वीं, आईटीआई, स्नातक पास हो, जिनकी आयु 18 से 26 वर्ष के बीच हो वह 16 जनवरी 2026 दिन शुक्रवार को प्रात: 10 :00 बजे से सांय के 3 :00 बजे तक अपना बायो डाटा व शैक्षित प्रमाण-पत्र के साथ राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, खजूरी रोड देवबंद में उपस्थित होकर रोजगार मेले में प्रतिभाग कर सकते हैं। छात्रों के लिए खास बात यह है कि इस रोजगार मेले में युवाओं को रजिस्ट्रेशन करने की भी आवश्यकता नहीं है। वह सीधे आकर अपनी एजुकेशन के आधार पर नौकरी प्राप्त कर सकते हैं।
- उत्तर प्रदेश संयुक्त प्रवेश परीक्षा परिषद (JEECUP) द्वारा 15 जनवरी से यूपी पॉलिटेक्निक प्रवेश परीक्षा 2026 के लिए पंजीकरण प्रक्रिया शुरू की जाएगी। इच्छुक और योग्य छात्र आधिकारिक वेबसाइट jeecup.admissions.nic.in पर जाकर आवेदन कर सकते हैं। जीकप एप्लीकेशन फॉर्म जमा करने की अंतिम तिथि 30 अप्रैल, 2026 है। कोर्स ग्रुप के अनुसार छात्रों से शैक्षणिक योग्यता अलग-अलग मांगी गई है। जेईईकप 2026 रजिस्ट्रेशन फीस के रूप में सामान्य /ओबीसी को 300 रुपये तथा आरक्षित कैंडिडेट को 200 रुपये देना होगा। यूपी पॉलिटेक्निक एंट्रेंस एग्जाम 2026 रजिस्ट्रेशन समाप्त होने के बाद करेक्शन विंडो मई 2026 में ओपन की जाएगी।

# कहीं आपका बच्चा भी डिस्लेक्सिया या डिसग्राफिया से ग्रस्त तो नहीं

हर माता-पिता की चाहत होती है कि उसके बच्चे की पढ़ाई-लिखाई दूसरे बच्चों से बेहतर हो, लेकिन कई बार कुछ बच्चों को अक्षर या स्पेलिंग पहचानने में कठिनाई होती है। उनका दिमाग सही अक्षर, रंग या आकृति नहीं पहचान पाता। बच्चा तेजी से लिखने में मुश्किल महसूस करता है। इस कारण वह अन्य बच्चों से अलग-थलग होने लगता है। इस समस्या को डिस्लेक्सिया या डिसग्राफिया कहते हैं। यह सीखने से जुड़ी एक ऐसी स्थिति होती है, जो पढ़ने और लिखने की क्षमता प्रभावित करती है। अभिनेता आमिर खान ने 'तारे जमीं पर' फिल्म बनाकर बच्चों की इसी समस्या पर लोगों का ध्यान खींचा था, लेकिन अब ऐसे बच्चों की परेशानी आईआईटी कानपुर के स्टार्टअप इनक्यूबेशन और इनोवेशन सेंटर में इनक्यूबेटेड कंपनी क्यूट ब्रेंस ने दूर कर दी है। कंपनी ने एक ऐसा ऐप तैयार किया है, जिसकी मदद से डिस्लेक्सिया पीड़ित बच्चे आसानी से किसी भी चीज को जानने और समझने के साथ सीख सकते हैं। कंपनी का मानना है कि "हर बच्चा अलग तरीके से सीखता है। यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम उन विभिन्नताओं को पहचानें और उनका पोषण करें।" *–राजीव त्रिवेदी, कानपुर*

तमाम बच्चों में न्यूरल डेवलपमेंट सामान्य बच्चों जैसा नहीं हो पाता है। क्यूट ब्रेन्स स्टार्ट अप के तहत आईआईटी कानपुर के ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस विभाग के वरिष्ठ प्रोफेसर बृजभूषण द्वारा तैयार ऐप 'एसेसटिव एप्लीकेशन फॉर चिल्ड्रेन विद डिस्लेक्सिया एंड डिस्ग्राफिया' इसी समस्या का समाधान प्रस्तुत करता है। यह बच्चों की सीखने की क्षमता, विकासात्मक विलंब और न्यूरोडाइवर्सिटी स्थितियों जैसे ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर, एडीएचडी और डिस्लेक्सिया की पहचान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कंपनी का मानना है कि समय पर स्क्रीनिंग से तंत्रिका विकास संबंधी चुनौतियों को बढ़ने से पहले पहचानने में मदद मिलती है।





### 60 दिन के अभ्यास से दूर हो जाती समस्या

क्यूट ब्रेन्स के प्रतिनिधि बच्चों को एक टचस्क्रीन डिवाइस देते हैं, जिस पर बच्चों को पाठ्य सामग्री लिखकर या शब्द लिखते हुए अंगुली फेरनी होती है। बच्चों को आडियो-वीडियो विजुअल्स की मदद के साथ हेप्टिक लर्निंग (बार-बार अंगुली फेरना) का कांसेप्ट सिखाया जाता है। इस तरह के 60 दिनों के अभ्यास के बाद गंभीर बीमारी से पीड़ित बच्चे भी आसानी से पढ़ाई करने लगते हैं। फिलहाल कक्षा एक से लेकर पांचवीं तक के बच्चों के लिए यह ऐप और तकनीक काफी प्रभावी है।




### किस तरह ले सकते हैं मदद

क्यूट ब्रेंस की वेबसाइट पर जाकर सीधे संपर्क कर सकते हैं। साइट पर दिया गया फॉर्म अभिभावक को भरकर जमा करना होता है। इसके बाद क्यूट ब्रेंस के प्रतिनिधि संवाद करते हैं। इस काम के लिए एक न्यूनतम फीस रखी गई है। इस प्रक्रिया में सबसे पहले बच्चे की क्लीनिकल स्क्रीनिंग कराई जाती है। क्यूट ब्रेन्स पठन-लेखन अक्षमता और सीखने की समस्या से जूझ रहे बच्चों के प्रति सहानुभूति एवं सहयोग को प्रोत्साहित करने के लिए इनोवेटिव शैक्षिक जनसंपर्क आयोजित करती है, छात्रों और शिक्षकों को इंटरएक्टिव सत्रों के माध्यम से जोड़ती है ताकि डिस्लेक्सिया के बारे में भ्रम दूर किया जा सके। कंपनी बच्चों की सीखने की अक्षमताओं का पता लगाकर निदान करने के लिए तकनीकी सहायता प्रदान करती है।

### क्या होता है डिस्लेक्सिया

डिस्लेक्सिया एक (लर्निंग डिसआर्डर) सीखने संबंधी विकार है, जो अक्सर बच्चों और यहां तक कि कई बार बड़ों में भी पढ़ने, लिखने और वर्तनी की समझ में कठिनाई पैदा करता है। इस बीमारी का तकनीक की मदद से प्रबंधन संभव है।

### डिस्लेक्सिक बच्चों में यह होते लक्षण



- वाणी का विकास देर से हो सकता है। नई शब्दावली समझने, वर्णमाला के अक्षरों को याद करने, दोहराने या सरल तुकबंदी करने में कठिनाई आ सकती है।
- उन शब्दों और अक्षरों को बोलने में ज्यादा कठिनाई होती है, जिन्हें वे देखते हैं।
- ऐसे बच्चों के लिए यह सामान्य बात है कि वे परिचित शब्दों में अक्षरों का गलत उच्चारण करें या उन्हें मिला दें।
- साधारण कहानी या कविता की घटनाओं के अनुक्रम को पुनः याद करने में कठिनाई होती है। बच्चा इसे संक्षेप में प्रस्तुत करने में असमर्थता महसूस कर सकता है।
- पढ़ने या लिखने के साथ होमवर्क पूरा करने में बहुत ज्यादा समय लगता है।
- नंबर अनुक्रमों का पालन करने में कठिनाई हो सकती है। जोड़, घटाना, गुणा और भाग के अंकगणितीय प्रतीक उसे भ्रमित कर सकते हैं।
- रंगों के नाम, सप्ताह के दिन या महीनों के नाम याद करने या समय बताना सीखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।
- स्कूल में खराब पढ़ने-समझने के कारण बच्चा दूसरे छात्रों से अलग-थलग रह सकता है।
- बच्चा बहुचरणीय निर्देशों का पालन नहीं कर पाता है, 'बाएं' या 'दाएं' दिशाओं के निर्देश में उसे कठिनाई हो सकती है।
- ऐसे बच्चों को पेंसिल सही से पकड़ने में दिक्कत होती है। विराम चिन्हों, व्याकरण नियमों को याद करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इस कारण उनकी लिखावट अस्पष्ट होती है। उन्हें लिखने में दूसरे बच्चों से ज्यादा समय लगता है।
- सामान्य या उच्च बुद्धि होने के बावजूद ऐसे बच्चों को बात करते समय सही शब्द ढूंढने में कठिनाई होती है।

## कैंपस में पहला दिन

### जो सपना था हुआ पूरा, मन का मिला कॉलेज

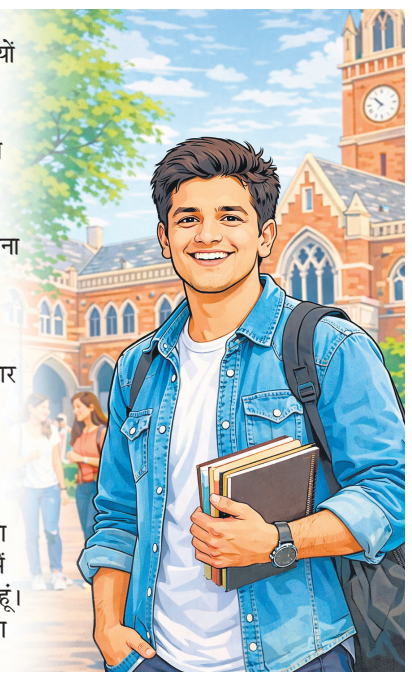
जब मैं छात्र जीवन में था, उसी वक्त से शहर के सबसे प्रतिष्ठित कॉलेज क्राइस्टचर्च में पढ़ने का सपना मन में था। एक समय वह भी आया जब कॉलेज में पढ़ने के लिए मैं योग्य हो गया। मेरे सामने परिवार की कई तरह की कॉलेज में प्रवेश को लेकर सलाह थी। उनमें शहर के ही डिग्री कॉलेज पीपीएन को परिवार सबसे अधिक प्राथमिकता दे रहा था।

मेरे दूसरी ओर क्राइस्टचर्च कॉलेज था, जहां पढ़ना हर युवा का सपना होता था। क्राइस्टचर्च कॉलेज का फैशन, वहां का कल्चर, धारा प्रवाह अंग्रेजी बोलते युवा व प्रोफेसर और शहर के धनाढ्य परिवार से आएं युवाओं से दोस्ती। यह सब मेरे मन को चुंबक की तरह आकर्षित कर रहा था। दूसरी ओर पीपीएन कॉलेज का अनुशासन, मेरिट होल्डर युवा और हर समय पढ़ाई का माहौल। ऐसे में मेरे मन में हलचल हो रही थी। एक समय आया जब मैंने निर्णय ले लिया कि मैं अपने स्कूल के दिनों के सपनों को जरूर पूरा करुंगा। ऐसे में मैंने साथियों के दबाव में घर में झूठ बोल दिया। कहा कि मेरा पीपीएन कॉलेज में दाखिला नहीं हो पाया। इस तरह से मैंने अपने सपने को पूरा करने के लिए राह बना ली। क्राइस्टचर्च में प्रवेश हुआ और मेरा पहला ही दिन सपनों का मानो सच होना रहा।

कॉलेज परिसर में घुसते हुए एक लड़कपन मन में छा रही थी। मन में हिलौरे उठ रहे थे। मन में यह भी विचार आया कि अब हम बड़े हो चुके हैं। पहला दिन कॉलेज में मेरे प्रोफेसर्स ने मेरा कक्षा में स्वागत किया। उस दिन मुझे यह ख्याल आया कि यदि आप सपने देखते हैं, तो उसे पूरा करने की भी योजना आप ही बनाएंगे। उस दिन से मैं अपने जीवन में जो भी लक्ष्य बनाता हूं, उसे खुद ही पूरा करता हूं। कॉलेज के पहला दिन मुझे जीवन में बड़ा संदेश दे गया।



उमंग अग्रवाल
महासचिव, फैसिलिटेशन फॉर इंडस्ट्रीज एंड ट्रेड एसोसिएशन, कानपुर





## करेंट अफेयर्स

- हाल ही में भारत ने BRICS अध्यक्षता 2026 की औपचारिक तैयारियां शुरू कर दी हैं। इसके तहत BRICS 2026 का आधिकारिक लोगों और समर्पित वेबसाइट लॉन्च की गई है। यह पहल ऐसे समय में की गई है, जब वैश्विक स्तर पर अनिश्चितताएं बढ़ रही हैं और यह भारत की जन-केंद्रित, समावेशी और सहयोगात्मक अध्यक्षता की दृष्टि को दर्शाती है। इसका उद्देश्य उभरती अर्थव्यवस्थाओं के बीच सहयोग को मजबूत करना और साझा विकास लक्ष्यों को आगे बढ़ाना है।
- भारत और जर्मनी ने अपनी रणनीतिक साझेदारी को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है और कई प्रमुख क्षेत्रों में समझौतों पर हस्ताक्षर किए हैं। ये समझौते रक्षा निर्माण, उन्नत प्रौद्योगिकी, महत्वपूर्ण खनिजों और व्यापार सहयोग जैसे क्षेत्रों पर केंद्रित हैं। इस पहल से दोनों देशों के बीच बढ़ते विश्वास को दर्शाया गया है और इसका उद्देश्य आर्थिक विकास, नवाचार और वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला की मजबूती को बढ़ावा देना है।
- राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण ने जनवरी 2026 में आंध्र प्रदेश के पुट्टापर्थी के पास, NH-544G के बेंगलुरु–कडप्पा–विजयवाड़ा आर्थिक कॉरिडोर के निर्माण के दौरान चार गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाए। इसके तहत NHAI ने 24 घंटों के भीतर 9.63 किलोमीटर लंबी 3-लेन चौड़ी सतत बिटुमिनस कंक्रीट बिछाने और 10,655 मीट्रिक टन बिटुमिनस कंक्रीट बिछाने का रिकॉर्ड। ये रिकॉर्ड छह-लेन राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजना के तहत विश्व स्तर पर पहली बार बने। इसके अलावा NHAI 57,500 मीट्रिक टन बिटुमिनस कंक्रीट की सतत बिछाई। वहीं 3-लेन चौड़ी और 52 किलोमीटर लंबी सतत सड़क निर्माण। इन रिकॉर्डों से उत्कृष्ट समन्वय, मैकेनाइजेशन और चौबीसों घंटे निष्पादन क्षमता का प्रदर्शन हुआ।
- अरुणाचल प्रदेश का नवगठित जिला केयी पन्योर अब भारत का पहला 'बायो-हैप्पी जिला' बनने जा रहा है। यह पहल जैव विविधता संरक्षण और मानवीय कल्याण को एकीकृत करने का एक अभिनव प्रयास है, जो सतत विकास की दिशा में भारत की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। यह परियोजना प्रख्यात कृषि वैज्ञानिक एम.एस. स्वामीनाथन द्वारा प्रतिपादित "बायोहैप्पीनेस" की अवधारणा को पुनर्जीवित करती है और पारिस्थितिकी, आजीविका तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य के समन्वय से आधारित एक विकास मॉडल को बढ़ावा देती है।

## जॉब अलर्ट

### यूनाइटेड कमर्शियल बैंक

- पद का नाम-जर्नलिस्ट और स्पेशलिस्ट ऑफिसर
- पदों की संख्या-173
- वेतन- 48480-93960 रुपये प्रति माह
- योग्यता-किसी भी विषय में ग्रेजुएट / बी.ई. / बी.टेक./ एम.सी.ए. / एम.एससी. कंप्यूटर साइंस / चार्टर्ड अकाउंटेंट सर्टिफिकेशन / फुल टाइम दो साल का एमबीए या पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा, एमसीए, एमएससी
- आयु सीमा – 20 से 35 वर्ष
- आवेदन की अंतिम तारीख- 02-फरवरी-2026
- वेबसाइट https://uco.bank.in

### सोसाइटी फॉर एप्लाइड माइक्रोवेव इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियरिंग एंड रिसर्च

- पद का नाम- प्रोजेक्ट इंजीनियर / प्रोजेक्ट एसोसिएट / प्रोजेक्ट साइंटिफिक असिस्टेंट / प्रोजेक्ट टेक्निकल असिस्टेंट
- पदों की संख्या- 147
- वेतन- 21,000 - 34,000 रुपये प्रति माह
- योग्यता- B.E/B.Tech/M.E/M.Tech/ MSc/डिप्लोमा/ITI (पद के अनुसार)
- आयु सीमा-25 से 30 वर्ष (पद के अनुसार अलग-अलग)
- आवेदन की अंतिम तिथि-25-जनवरी-2026
- वेबसाइट-https://sameer.gov.in

### भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण

- पद का नाम- उप प्रबंधक (तकनीकी)
- कुल रिक्तियां- 40 पद
- योग्यता- सिविल इंजीनियरिंग में स्नातक डिग्री
- आयु सीमा- 30 वर्ष
- वेतन: लेवल 10 (रु.56,100 - 1,77,500) + CDA
- आवेदन का तरीका- ऑनलाइन
- चयन- गेट 2025 स्कोर (सिविल इंजीनियरिंग)
- अंतिम तिथि- 09-फरवरी-2026 (शाम 06:00 बजे)

# सही टाइम टेबल से बोर्ड परीक्षा में पाएं अच्छे मार्क्स

बोर्ड परीक्षाओं का समय नजदीक आते ही छात्रों के साथ-साथ अभिभावकों की धड़कनें भी तेज हो जाती हैं। उत्तर प्रदेश बोर्ड और सीबीएससी बोर्ड ने 10 वीं और 12 वीं कक्षा की परीक्षाओं में 1 माह का समय शेष है। फरवरी के मध्य से शुरू होने वाली इन परीक्षाओं के लिए अब केवल पढ़ना ही नहीं, बल्कि सही रणनीति के साथ पढ़ते हुए रिवीजन करना जरूरी भी हो गया है। इसके लिए एक सुव्यवस्थित टाइम टेबल सबसे अहम भूमिका निभाता है। बिना टाइम टेबल के पढ़ाई करना ठीक वैसा ही है, जैसे बिना दिशा-निर्देश के किसी अनजान रास्ते पर निकल पड़ना। सही टाइम मैनेजमेंट न सिर्फ पढ़ाई को आसान बनाता है, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाता है।

नवनीत तिवारी
करियर काउंसर

### सुबह करें पढ़ाई

परीक्षा की तैयारी के लिए दिन की शुरुआत का तरीका बेहद महत्वपूर्ण होता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि सुबह का समय दिमाग के लिए सबसे अधिक सक्रिय और ग्रहणशील होता है। ऐसे में विद्यार्थियों को सुबह जल्दी उठने की आदत डालनी चाहिए। यदि संभव हो तो 4:30 या 5 बजे उठकर पढ़ाई शुरू करें। इस समय गणित, भौतिकी, रसायन विज्ञान या ऐसे विषय पढ़ना लाभकारी होता है, जिनमें ज्यादा एकाग्रता और सोच-विचार की जरूरत होती है। सुबह के शांत वातावरण में किया गया अध्ययन लंबे समय तक याद रहता है। हालांकि लगातार पढ़ाई करने से मानसिक थकान हो सकती है, इसलिए दो घंटे की पढ़ाई के बाद छोटा सा ब्रेक लेना भी जरूरी है।

### बीच-बीच में लें ब्रेक

पढ़ाई के दौरान ब्रेक लेना समय की बर्बादी नहीं, बल्कि जरूरत है। लगातार घंटों तक किताबों में डूबे रहने से दिमाग थक जाता है और याददाश्त पर भी असर पड़ता है। इसलिए हर दो घंटे के अध्ययन के बाद 10 से 15 मिनट का अंतराल जरूर रखें। इस दौरान हल्की स्ट्रेचिंग करें, थोड़ी देर टहलें या आंखों को आराम दें। यह छोटी-सी आदत आपकी एकाग्रता और कार्यक्षमता को बनाए रखती है।

### प्रीवियर्स ईयर के पेपर करें सॉल्व

परीक्षा की तैयारी में रिवीजन की भूमिका सबसे अहम होती है। कई छात्र नया पढ़ने में तो समय लगाते हैं, लेकिन दोहराव को नजरअंदाज कर देते हैं। पढ़े हुए का रिवीजन रोज करें। इससे दिनभर पढ़ा हुआ विषय मन में स्थिर रहता है। वहीं केवल रिवीजन ही न करें, बल्कि मॉडल पेपर और पुराने पेपर पर भी हल करें ताकि परीक्षा पैटर्न और समय प्रबंधन दोनों पर पकड़ मजबूत हो सके।

### हर सब्जेक्ट को बराबर टाइम दें

अक्सर यह देखा जाता है कि छात्र अपने पसंदीदा विषयों पर ज्यादा ध्यान देते हैं और जिन विषयों में कमजोरी होती है, उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। यही गलती परीक्षा के समय भारी पड़ जाती है। एक संतुलित टाइम टेबल वह होता है, जिसमें हर विषय को उचित समय दिया जाए। यदि किसी विषय में समझ कमजोर है, तो उसके लिए अतिरिक्त समय निर्धारित करना समझदारी है। इससे धीरे-धीरे वह विषय भी आसान लगने लगता है और परीक्षा का डर कम होता है।

### पर्याप्त नींद

यह समझना जरूरी है कि अच्छी पढ़ाई तभी संभव है, जब शरीर और मन दोनों स्वस्थ हों। पर्याप्त नींद, संतुलित आहार और मोबाइल से दूरी परीक्षा की तैयारी में बड़ी भूमिका निभाते हैं। रोजाना 6 से 7 घंटे की नींद लें और जंक फूड से बचें। जब छात्र अनुशासित दिनचर्या के साथ पढ़ाई करता है, तो सफलता अपने आप उसके कदम चूमती है।