నోటిఫికేషన్స్

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు

ఎయిమ్స్‌లో గ్రూప్-సి నాన్ ఫ్యాకల్టీ

భోపాల్‌లోని ఎయిమ్స్ డైరెక్ట్ రిక్రూట్‌మెంట్ ప్రాతిపదికన 233 గ్రూప్-సి నాన్ ఫ్యాకల్టీ పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తోంది.

* సోషల్ వర్కర్: 2
* ఆఫీస్/ స్టోర్స్ అటెండెంట్ (మల్టీ టాస్కింగ్): 40
* లోయర్ డివిజన్ క్లర్క్: 32
* స్టెనోగ్రాఫర్: 34
* డ్రైవర్ (ఆర్డినరీ గ్రేడ్): 16
* జూనియర్ వార్డెన్ (హౌస్ కీపర్): 10
* డిసెక్షన్ హాల్ అటెండెంట్లు: 8
* అప్పర్ డివిజన్ క్లర్క్: 2
* డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ గ్రేడ్: 2
* జూనియర్ స్కేల్ స్టెనో (హిందీ): 1
* సెక్యూరిటీ-కమ్-ఫైర్ జమాదార్: 1
* స్టోర్ కీపర్-కమ్-క్లర్క్: 85

పోస్టులు 233

అర్హతలు: పోస్టును అనుసరించి 10వ తరగతి, ఐటీఐ, 10+2, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, డిగ్రీ.
ఎంపిక: కంప్యూటర్ బేస్డ్ టెస్ట్, డాక్యుమెంట్ వెరిఫికేషన్ ఆధారంగా.
దరఖాస్తు రుసుము: జనరల్, ఓబీసీ, ఈడబ్ల్యూఎస్ రూ.1200. ఎస్సీ, ఎస్టీ, పీడబ్ల్యూబీడీ రూ.600.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తు ప్రారంభం: 06.10.2023.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 30.10.2023.
వెబ్‌సైట్: aiimsbhopal.edu.in/index_controller/career

టెక్నికల్ అసిస్టెంట్, టెక్నీషియన్‌లు

బెంగళూరులోని ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఉడ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ- 14 పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.

* టెక్నికల్ అసిస్టెంట్: 3
విభాగాలు: కెమిస్ట్రీ, బయోటెక్నాలజీ, బోటనీ.
* టెక్నీషియన్: 10
విభాగాలు: మెకానిక్ మెషిన్ టూల్ మెయింటెనెన్స్, బాయిలర్‌మ్యాన్, ఎలక్ట్రీషియన్, మెషినిస్ట్, కార్పెంటర్.
* డ్రైవర్ (ఆర్డినరీ గ్రేడ్): 1

పోస్టులు 14

అర్హత: మెట్రిక్యులేషన్, 12వ తరగతి, సంబంధిత విభాగంలో ఐటీఐ, డిగ్రీ.
వయసు: డ్రైవర్ పోస్టులకు 18-27 ఏళ్ల మధ్య, ఇతర పోస్టులకు 18-30 ఏళ్ల మధ్య ఉండాలి.
ఎంపిక: రాత పరీక్ష, ట్రేడ్/ స్కిల్ టెస్ట్ ఆధారంగా.
దరఖాస్తు: ఆఫ్‌లైన్ దరఖాస్తులను 'డైరెక్టర్, ఐడబ్ల్యూఎస్‌టీ, మల్లేశ్వరం, బెంగళూరు' చిరునామాకు పంపించాలి.
దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 30-10-2023.
వెబ్‌సైట్: iwst.icfre.gov.in

టీఐఎఫ్ఆర్, ముంబయిలో క్లర్క్ ట్రైనీలు

ముంబయిలోని టాటా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫండమెంటల్ రిసెర్చ్- 5 క్లర్క్ ట్రైనీ పోస్టులను భర్తీ చేయబోతోంది.

పోస్టులు 5

అర్హత: గుర్తింపు పొందిన యూనివర్సిటీ/ ఇన్‌స్టిట్యూట్ నుంచి డిగ్రీతో పాటు టైపింగ్ పరిజ్ఞానం, పర్సనల్ కంప్యూటర్/ అప్లికేషన్ వినియోగంపై అవగాహన.
వయసు: 28 సంవత్సరాలు మించకూడదు.
నెలవారీ స్టైపెండ్: రూ.22000.
ఎంపిక: రాత పరీక్ష, స్కిల్ టెస్ట్ ఆధారంగా.
వాక్–ఇన్–సెలక్షన్ తేదీ: 21-10-2023.
వేదిక: టాటా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫండమెంటల్ రిసెర్చ్, 1 హోమీ భాభా రోడ్, నేవీ నగర్, కొలాబా, ముంబయి.
వెబ్‌సైట్: www.tifr.res.in/Notices/view_category_notices.php?nbid=3

ఇంటర్వ్యూ

ర్యాంప్ సర్వీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్, హ్యాండీమ్యాన్‌లు

కొచ్చిన్‌లోని ఏఐ ఎయిర్‌పోర్ట్ సర్వీసెస్ లిమిటెడ్ కాంట్రాక్ట్ ప్రాతిపదికన 323 పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తోంది.

* జూనియర్ ఆఫీసర్- టెక్నికల్: 5
* ర్యాంప్ సర్వీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్/యుటిలిటీ ఏజెంట్ కమ్ ర్యాంప్ డ్రైవర్: 39
* హ్యాండీమ్యాన్/ హ్యాండీ ఉమన్: 279

పోస్టులు 323

అర్హత: పోస్టును అనుసరించి పదో తరగతి, సంబంధిత ఇంజినీరింగ్ విభాగంలో డిప్లొమా, డిగ్రీ.
వయసు: 28 సంవత్సరాలు మించకూడదు.
ఇంటర్వ్యూ తేదీలు:
జూనియర్ ఆఫీసర్ టెక్నికల్ అండ్ ర్యాంప్ సర్వీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్/ యుటిలిటీ ఏజెంట్ కమ్ ర్యాంప్ డ్రైవర్ పోస్టులకు: 17-10-2023.
హ్యాండీమ్యాన్/ హ్యాండీ ఉమన్: 18, 19-10-2023.
వేదిక: శ్రీ జగన్నాథ్ ఆడిటోరియం, వెంగూర్ దుర్గా దేవి టెంపుల్ దగ్గర, వెంగూర్, అంగమాలి, ఎర్నాకులం, కేరళ.
వెబ్‌సైట్: www.aiasl.in

ప్రవేశాలు

ఎన్ఐటీటీటీఆర్ చండీగఢ్‌లో పీహెచ్‌డీ

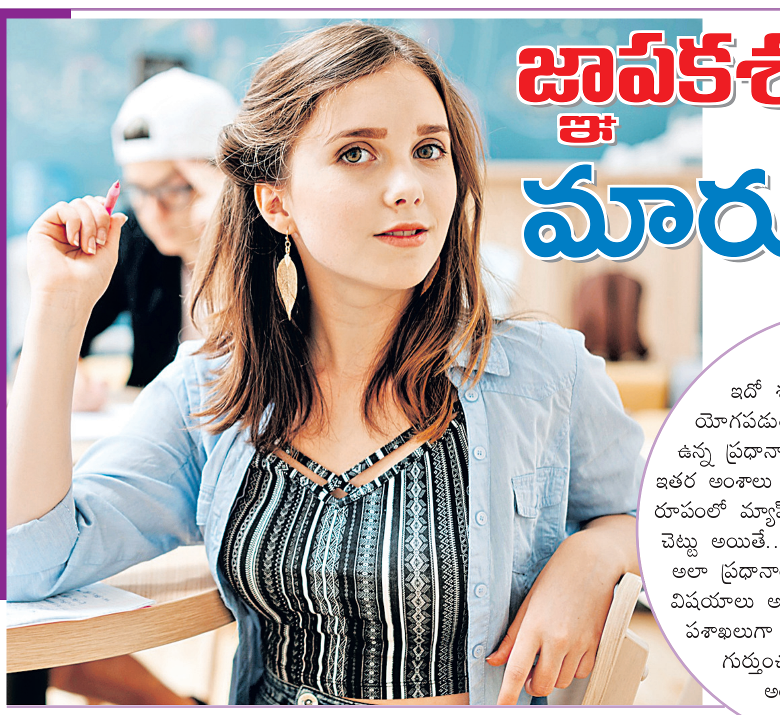
చండీగఢ్‌లోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నికల్ టీచర్స్ ట్రైనింగ్ అండ్ రిసెర్చ్ పీహెచ్‌డీ(సెల్ఫ్ స్పాన్సర్డ్)లో ప్రవేశానికి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
విభాగాలు: సివిల్, కంప్యూటర్ సైన్స్ అండ్ ఇంజినీరింగ్, ఎలక్ట్రికల్, ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ ఇంజినీరింగ్, మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్, మేనేజ్‌మెంట్ అండ్ అప్లైడ్ సైన్సెస్ (ఫిజిక్స్, మ్యాథమెటిక్స్).
అర్హత: సంబంధిత విభాగంలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ.
సీటు కేటాయింపు: ప్రవేశ పరీక్ష, ఇంటర్వ్యూ/ ప్రెజెంటేషన్ ఆధారంగా. గేట్/ నెట్ తదితర జాతీయ ఫెలోషిప్ పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులైన అభ్యర్థులకు ప్రవేశ పరీక్షల నుంచి మినహాయింపు ఉంటుంది.
దరఖాస్తు రుసుము: రూ.1000.
ఆఫ్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 20-10-2023.
వెబ్‌సైట్: www.nitttrchd.ac.in/core/phd.php

ఐడబ్ల్యూఎస్‌టీ, బెంగళూరులో పీజీ డిప్లొమా

బెంగళూరులోని ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఉడ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ (ఐడబ్ల్యూఎస్‌టీ) పీజీ డిప్లొమా ఇన్ ఉడ్ అండ్ ప్యానెల్ ప్రోడక్ట్స్ టెక్నాలజీ ప్రోగ్రామ్‌లో ప్రవేశానికి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తోంది.
వ్యవధి: ఒక సంవత్సరం.
అర్హత: ఏదైనా గుర్తింపు పొందిన యూనివర్సిటీ నుంచి సైన్స్ డిగ్రీ (బీఎస్సీ కెమిస్ట్రీ/ ఫిజిక్స్/ మ్యాథమెటిక్స్/ అగ్రికల్చర్/ ఫారెస్ట్రీ/ ఇంజినీరింగ్ బీఈ, బీటెక్. **సీటు కేటాయింపు:** అకడమిక్ మెరిట్ ఆధారంగా.
దరఖాస్తు రుసుము: రూ.500.
దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 30-10-2023.
వెబ్‌సైట్: iwst.icfre.gov.in

జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకుంటే మార్కుల పంటే!

చదివిన వాటిని జాగ్రత్తగా గుర్తుపెట్టుకుని.. పరీక్షల్లో రాసి మంచి మార్కులు సంపాదించాలనే విద్యార్థులందరూ కోరుకుంటారు. ఇది కొద్దిమందికి మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. మరికొందరు విద్యార్థులు శ్రద్ధగా ఏరోజు పాఠాలను ఆరోజే చదివేస్తుంటారు. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ వార్షిక పరీక్షలు రాసే సమయానికి మాత్రం చదివిన పాఠ్యాంశాల్లో ఎక్కువభాగం మర్చిపోతుంటారు. ఫలితంగా తక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుని నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. ఆత్మన్యూనతకూ గురవుతుంటారు. అలా కాకుండా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకుంటే ఇలాంటి సమస్యలేవీ ఉండవు. అందుకోసం నిపుణుల సూచనలను తెలుసుకుందామా!



కొన్ని పాఠ్యాంశాలు ఆసక్తికరంగా ఉండొచ్చు.. మరికొన్ని ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఏదైనా సరే ఏకాగ్రతతో చదవడం ఎంతో ముఖ్యం. చేతిలో పుస్తకం ఉన్నా.. ఆలోచనలు మాత్రం ఎక్కడెక్కడో విహరిస్తూ ఉంటే చదివింది ఏమాత్రం గుర్తుండదు. అందుకే మీ దృష్టి, ధ్యాసా అంతా పుస్తకంలోని విషయాల మీదే నిమగ్నమై ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీనికోసం అనుకూల ప్రదేశాన్ని ఎంచుకుని చదువుకోవాలి. సెల్‌ఫోన్ స్విచ్ఆఫ్ చేసుకోవాలి. టీవీ సౌండ్, కుటుంబ సభ్యుల మాటలు ఏవీ వినపడకుండా చుట్టుపక్కల వాతావరణమంతా నిశ్శబ్దంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మళ్లీ మళ్లీ: విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభంలో చదివిన అంశం.. ఏడాది పొడవునా గుర్తుండాలని లేదు. అలాగే ఒకసారి చదవగానే అర్థమవ్వాలనీ లేదు. అర్థమయ్యేంతవరకూ ఎన్నిసార్లయినా చదవాలి. మొక్కుబడిగా కాకుండా విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ చదవాలి. అంతేకాదు సమయం దొరికినప్పుడు పునశ్చరణ (రివిజన్) చేసుకుంటూనూ ఉండాలి. అయితే ఎవరు ఎన్నిసార్లు చదవాలి అనేది వారివారి గ్రహణ సామర్థ్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

మైండ్ మ్యాపింగ్: ఇదో శక్తిమంతమైన టెక్నిక్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. చదివేటప్పుడు దాంట్లో ఉన్న ప్రధానాంశం ఏమిటి? దాన్ని సమర్థించే ఇతర అంశాలు ఏమిటి? అనేది కాగితమ్మీద గీతల రూపంలో మ్యాప్ వేసుకోవాలి. ప్రధానాంశం అనేది చెట్టు అయితే.. దానికి కొమ్మలు ఉంటాయి కదా. అలా ప్రధానాంశం చుట్టూ.. దానికి అనుబంధ విషయాలు అల్లుకుని ఉంటాయి. వాటిని శాఖోపశాఖలుగా మ్యాపులు వేసుకుని మనసులో గుర్తుంచుకోవడం వల్ల విషయాన్ని అంత త్వరగా మర్చిపోలేరు.

ఆడియో వింటే: విన్న విషయాలను ఎవరూ అంత త్వరగా మర్చిపోలేరు. చిన్నతనంలో నేర్చుకున్న పద్యాలు, పాటలు పెద్దయినా కూడా గుర్తుంటాయి. అంటే చదివిన దాని కంటే విన్నదాని ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి పాఠాలను ఆడియోల ద్వారానూ వినడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలాచేస్తే క్రిటికల్ థింకింగ్ నైపుణ్యం, వినే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. వింటున్నప్పుడే దాంట్లోని ప్రధానాంశాన్ని గుర్తించి.. విశ్లేషించుకునే అవకాశం కలుగుతుంది. ఈ నైపుణ్యం విద్యార్థి దశలోనే కాదు.. ఉద్యోగాన్వేషణలోనూ.. ఆ తర్వాత ఉద్యోగం సంపాదించిన తర్వాత కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

పెద్దగా చదవాలి: చదవడానికి కూర్చున్నప్పుడు సాధారణంగా చేతిలో పుస్తకం ఉంటుంది. కళ్లతో ఎదురుగా ఉన్న అక్షరాలనూ చూస్తుంటారు. కానీ ఆలోచనలు మాత్రం నిన్న జరిగిపోయిన విషయాలూ, రేపు జరగబోయే సంగతుల చుట్టూ తిరుగుతుంటాయి.

ఇలా అన్యమనస్కంగా చదవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనమూ ఉండదు. పరధ్యానంతో చదివిన వాటిని అప్పటికప్పుడు మర్చిపోయే అవకాశాలే ఎక్కువ. ఇలాంటప్పుడు మనసులో కాకుండా పైకి పెద్దగా చదవడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చూస్తున్నదీ, చదువుతున్నదీ, వింటున్నదీ ఒకటే కావడంతో చదివినవి ఎక్కువకాలం గుర్తుండే అవకాశం ఉంటుంది.

స్వీయ పరీక్ష: చదివింది ఎంతవరకూ గుర్తుందనేది స్వీయ పరీక్ష ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. దీని కోసం పరీక్షల వరకూ ఎదురుచూడాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక్కో చాప్టరూ చదివిన తర్వాత దాంట్లోని ప్రశ్నలన్నింటికీ చూడకుండా సమాధానాలు రాయాలి. దీంతో చదివిన అంశాలు మీకు ఎంతవరకూ గుర్తున్నాయనేది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కొంతవరకే గుర్తుంటే మళ్లీ చదువుకోవచ్చు. ఏమైనా పొరపాట్లు జరిగినా సరిదిద్దుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల మొత్తం మీద మీ నైపుణ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించుకునే అవకాశం కలుగుతుంది.

సాధన ముఖ్యం: సరైన సాధనలేనిదే ఏదీ సాధ్యంకాదు. విద్యార్థులను సమర్థంగా తీర్చిదిద్దగలిగే శక్తి దీనికి ఉంటుంది. ఒక లక్ష్యమంటూ లేకుండా సాధన చేయడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనమూ ఉండదు. లక్ష్యాన్ని పెట్టుకుని సాధనను కొనసాగించాలి. ముందుగా బలహీనంగా ఉన్న అంశాలపై దృష్టి పెట్టాలి. అలాగే పెద్దగా ఉన్న చాప్టర్లను చిన్న భాగాలుగా విభజించుకుని చదవాలి. చదివిన దాన్ని అర్థంచేసుకుని.. దాంట్లో పరిపూర్ణత సాధించేంత వరకూ సాధన కొనసాగించాలి.

పోషకాహారమూ అవసరమే: కొంతమంది విద్యార్థులు పోషకాహారానికంటే రుచికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దీంతో జంక్‌ఫుడ్ తినడానికి ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. దీనివల్ల చురుకుదనం లోపిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి ఆహారం ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, తృణధాన్యాలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్.. లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గించి ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతారు. యోగా, ధ్యానంతో ఒత్తిడి తగ్గడమే కాకుండా.. జ్ఞాపకశక్తీ పెరుగుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలూ చెబుతున్నాయి. కాబట్టి వీటినీ జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి.

వీటినీ పాటించి చూడొచ్చు...

- చదవాల్సినవి ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వాటిని త్వరగా పూర్తిచేయాలనే ఉద్దేశంతో కొందరు.. గబగబా చదవడం పూర్తిచేసి పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. వెనకాల ఎవరో తరుముకొస్తున్నట్టుగా ఇలా చేయడం వల్ల ఏమాత్రం ప్రయోజనం ఉండదు. పాఠ్యాంశాలన్నీ పూర్తిచేసినట్టుగానే ఉంటుందిగానీ సమయానికి ఏమీ గుర్తుకురావు. చదివింది మర్చిపోకుండా ఉండాలంటే.. కనీసం ఎనిమిది సెకన్లపాటైనా ఆ అంశంపైన దృష్టిని కేంద్రీకరించాలంటున్నారు నిపుణులు. ఒక సమాచారం షార్ట్‌టర్మ్ మెమరీ నుంచి లాంగ్ టర్మ్ మెమరీలోకి వెళ్లాలంటే కనీసం ఎనిమిది సెకన్ల సమయమైనా పడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలూ చెబుతున్నాయి. కాబట్టి కాస్త నిదానంగా, అర్థమయ్యేట్టుగా చదివితే ఫలితం ఉంటుంది.
- చదువుతున్న సమాచారానికి సంబంధించిన చిత్రాన్ని మనసులో ఊహించుకోవాలి. మొక్కుబడిగా కాకుండా ఇలా ఊహించుకుంటూ చదవడం వల్ల వెంటనే మర్చిపోయే అవకాశం ఉండదు.
- ఒక్కోసారి ప్రత్యేక కారణమంటూ లేకపోయినా చాలా విసుగ్గా అనిపిస్తుంటుంది. అదే మూడ్‌లో చదవడాన్ని కొనసాగిస్తే ఏకాగ్రత ఏమాత్రం నిలవదు. దాంతో చదివినవేవీ గుర్తుండవు. ఇలాంటప్పుడు పేపర్ మీద చిన్నచిన్న బొమ్మలను రఫ్‌గా వేసుకోవడం వల్ల మెదడు ఉత్తేజం పొందుతుంది. ఇలా పునరుత్తేజం పొందిన తర్వాత చదివినవి ఎక్కువకాలంపాటు గుర్తుంటాయి.
- సాధారణంగా పరీక్షల ముందు రాత్రంతా మేలుకుని చదవడం చాలామంది విద్యార్థులకు అలవాటు. కానీ దీనివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనమూ ఉండదు. నిద్రలేమి వల్ల చదివినవి సరిగా గుర్తుండవు కూడా. చదివిన తర్వాత తగినంత సమయం నిద్రపోవడం వల్ల మెదడుకు తగినంత విశ్రాంతి లభిస్తుంది. దీంతో చదివిన అంశాలు లాంగ్‌టర్మ్ మెమరీలోకి వెళ్లి ఎక్కువకాలంపాటు గుర్తుంటాయి. నిద్రపోకుండా రాత్రంతా మేల్కొని ఉండటం వల్ల మెదడులో ఈ ప్రక్రియ జరగదు.
- చూడకుండా పేపర్ మీద రాయడానికి బదులుగా సిస్టమ్ లేదా ల్యాప్‌టాప్‌లో కంపోజ్ చేస్తుంటారు కొందరు. అలాకాకుండా చేత్తో పేపర్ మీద రాసుకోవడం వల్ల ఎక్కువకాలంపాటు గుర్తుంటాయి. దీంతో ఎప్పటికప్పుడు నైపుణ్యాలను సమీక్షించుకునే అవకాశం కలుగుతుంది.
- ప్రతి పాఠంలోని ముఖ్యాంశాలనూ నోట్‌బుక్‌లో రాసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. సమయం ఉన్నప్పుడు వీటిని ఒకసారి పునశ్చరణ చేసుకుంటే.. వార్షిక పరీక్షల నాటికి మర్చిపోయే అవకాశం ఉండదు.

- శారీరకంగానేకాదు.. మానసికంగానూ చురుగ్గా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. క్రాస్‌వర్డ్ పజిల్స్ పూరించడం, పుస్తకాలు చదవడం, ఇష్టమైన ఆటలు ఆడటం, ఏదైనా సంగీత పరికరాన్ని వాయించడం, కొత్త భాష నేర్చుకోవడం లేదా ఏదైనా కొత్త అభిరుచిని చేసుకోవడం. ఇవన్నీ కూడా జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి తోడ్పడతాయి.
- సమయాన్ని వృథా చేయకుండా చదవడం అవసరమేగానీ.. అప్పుడప్పుడూ స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులతో కాస్త సమయాన్నీ గడపాలి. దీనివల్ల ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా చదవగలుగుతారు. వాటిని ఎక్కువకాలం మర్చిపోకుండానూ ఉంటారు.
- శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం ఎంతో తోడ్పడుతుందనే విషయం తెలిసిందే. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి ఇది సహకరిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం వల్ల శరీరంతోపాటు, మెదడుకూ రక్తప్రసరణ సవ్యంగా జరుగుతుంది. అంతేకాదు మెదడుకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం వల్ల కొత్త కణాలు ఏర్పడి జ్ఞాపకశక్తి పెరిగే అవకాశమూ ఉంటుంది.

తాజా ఇంటర్న్‌షిప్‌లు

హైదరాబాద్‌లో

మార్కెట్ రిసెర్చ్
సంస్థ: ఆర్టిస్టో టెక్నాలజీస్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.3,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 6
అర్హతలు: ఇంగ్లిష్ మాట్లాడటం, రిసెర్చ్ అండ్ అనలిటిక్స్ నైపుణ్యాలు
☛ internshala.com/i/8640b0

హ్యూమన్ రిసోర్సెస్ (హెచ్‌ఆర్)
సంస్థ: జీగ్లర్ ఎయిరోస్పేస్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.8,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 11
అర్హతలు: ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్, ఇంగ్లిష్ మాట్లాడటం, రాయడం, ఎంఎస్-ఎక్సెల్, ఎంఎస్-ఆఫీస్ నైపుణ్యాలు
☛ internshala.com/i/909e45

బిజినెస్ డెవలప్‌మెంట్
సంస్థ: మెడ్స్‌టౌన్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.6,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 10
అర్హతలు: ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యం
☛ internshala.com/i/1d33cc

గ్రాఫిక్ డిజైన్/రీల్ మేకింగ్
సంస్థ: మార్క్అప్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.10,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 10
అర్హతలు: అడోబ్ క్రియేటివ్ సూట్, ఫొటోషాప్, ప్రీమియర్ ప్రొ, కేన్వా, యూఐ అండ్ యూఎక్స్ డిజైన్, వీడియో ఎడిటింగ్, వీడియో మేకింగ్ నైపుణ్యాలు
☛ internshala.com/i/ab5d7d

ఈ-కామర్స్ ఆపరేషన్స్
సంస్థ: జగ్‌జీ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ (న్యూట్రాజీ)
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.10,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 10
అర్హతలు: ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్, ఎంఎస్-ఆఫీస్ నైపుణ్యాలు
☛ internshala.com/i/b4ea95

హ్యూమన్ రిసోర్సెస్ (హెచ్‌ఆర్)
సంస్థ: ట్యాలెంటచ్ కార్పొరేట్ సర్వీసెస్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.10,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 11
అర్హతలు: ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్, ఎంఎస్-ఆఫీస్ నైపుణ్యాలు
☛ internshala.com/i/eac36b

కస్టమర్ సపోర్ట్
సంస్థ: ది అఫర్డబుల్ ఆర్గానిక్ స్టోర్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.5,000-8,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 12
అర్హతలు: ఇంగ్లిష్ రాయడం, ఎంఎస్-ఎక్సెల్ నైపుణ్యాలు
☛ internshala.com/i/bdd0dd

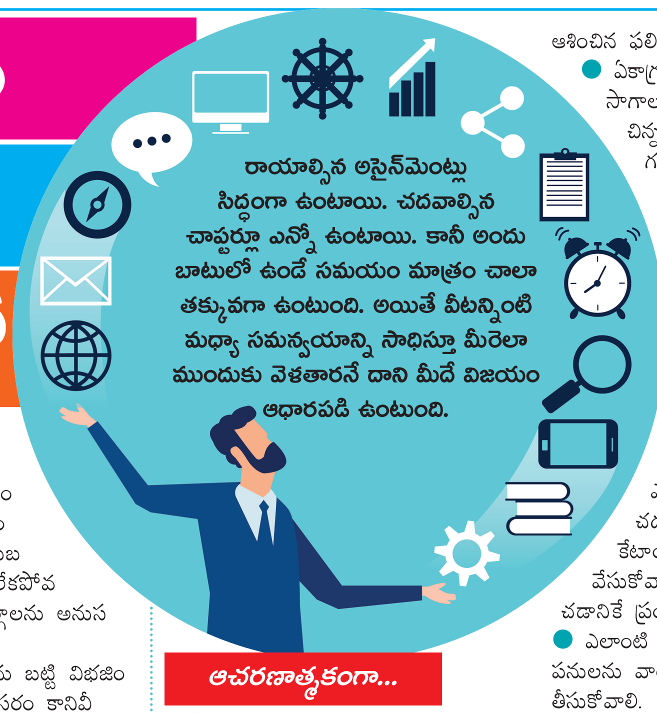
హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్‌లలో

ఆపరేషన్స్
సంస్థ: బ్యాక్ టు బేసిక్స్ లెర్నింగ్ సొల్యూషన్స్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.20,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 6
అర్హతలు: ఇంగ్లిష్ నైపుణ్యం
☛ internshala.com/i/f4cad0

వైజాగ్, బెంగళూరులలో

డేటా ఎంట్రీ
సంస్థ: హౌ ఐ గాట్ మై జాబ్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.1,000-5,000
దరఖాస్తు గడువు: అక్టోబరు 10
అర్హతలు: డేటా ఎంట్రీ నైపుణ్యం, ఆసక్తి
☛ internshala.com/i/d26887

సమన్వయం సాధించే మార్గాలివిగో



రాయాల్సిన అసైన్‌మెంట్లు సిద్ధంగా ఉంటాయి. చదవాల్సిన చాప్టర్లూ ఎన్నో ఉంటాయి. కానీ అందుబాటులో ఉండే సమయం మాత్రం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే వీటన్నింటి మధ్యా సమన్వయాన్ని సాధిస్తూ మీరెలా ముందుకు వెళతారనే దాని మీదే విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది.

కొందరు విద్యార్థులు నిర్ణీత సమయంలోపలే అనుకున్న అసైన్‌మెంట్లు పూర్తి చేస్తారు. సకాలంలో సిలబస్ లక్ష్యాలను సాధిస్తారు. మరికొందరు మాత్రం ఇవి చేయకుండా వెనకబడుతుంటారు. దీనికి కారణం- తమ పనులను హేతుబద్ధంగా సమన్వయం చేసుకునే నేర్పు వారికి లేకపోవడమే. అలాకాకుండా ఉండటానికి ఏయే మార్గాలను అనుసరించాలో చూద్దామా...

చేయాల్సిన పనులను.. వాటి ప్రాథమ్యాలను బట్టి విభజించుకోవాలి. పనుల్లో అత్యవసరమైనవీ, అత్యవసరం కానివీ ఉంటాయి. అలాగే ముఖ్యమైనవీ, ముఖ్యం కానివీ ఉంటాయి.

1 ముఖ్యమైనవీ, అత్యవసరమైనవీ అయిన పనులను ముందుగా పూర్తిచేయాలి. ఎందుకంటే వీటి ప్రభావం.. వ్యక్తిగత, విద్యార్థి జీవితంపై ఉంటుంది.

2 తర్వాత ముఖ్యమైనవీ, అత్యవసరం కానివీ అయిన వాటిని నిర్వర్తించడానికి షెడ్యూల్ చేసుకోవాలి. వాటిని నిర్ణీత వ్యవధిలో పూర్తిచేసుకోవాలి.

3 ఇక అంత ముఖ్యం కాని పనులు ఉంటాయి కదా? వాటిలో అత్యవసరంగా భావించేవాటిని ఇతరులకు అప్పగించవచ్చు.

4 చివరిగా-ముఖ్యం కానివీ, అత్యవసరమూ కానివీ అయిన పనులు మిగులుతాయి. వాటిని పట్టించుకోకుండా నిశ్చింతగా వదిలేయవచ్చు.

పనుల మధ్య సాధించే ఈ సమన్వయంతో సమయం వృథా కాదు. ఒత్తిడి లేకుండా సానుకూల ఫలితాలను పొందడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

ఆచరణాత్మకంగా...

చేయాల్సిన పనులెప్పుడూ వాస్తవానికి దగ్గరగా, ఆచరణాత్మకంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. అలాగే నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తిచేయాలనే నియమాన్నీ పెట్టుకోవాలి. గడువు అనేది లేకపోతే పనికి అంతమంటూ ఉండదు. అది నెలలు, సంవత్సరాల తరబడి అలా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. కాబట్టి నిర్ణీత సమయంలోగా పూర్తిచేయాలనే నియమం పెట్టుకోవడం అవసరం.

- వ్యక్తిగత, విద్యాపరమైన దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను స్వల్పకాల లక్ష్యాలుగా విభజించుకుని ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఒకసారి విఫలమైనా మళ్లీ ప్రయత్నించి సాధించే అవకాశం ఉంటుంది.
- తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ పనులు చేయాలని ఆరాటపడటం వల్ల అంతగా ప్రయోజనం ఉండదు. పనుల్లో నాణ్యత లోపించే అవకాశం ఉంటుంది. అలా కాకుండా.. ఒకదాని తర్వాత మరోటి ప్రాధాన్య క్రమంలో పూర్తిచేయడం వల్ల ఆశించిన ఫలితాలను అందుకోవచ్చు.
- ఏకాగ్రతతో మెరుగ్గా పుస్తక పఠనం సాగాలంటే.. చదివేటప్పుడు మధ్యలో చిన్న విరామం తీసుకోవాలి. అరగంటలో ఇరవైఐదు నిమిషాల సేపు చదివి.. ఐదు నిమిషాల విరామం తీసుకున్నా మంచిదే. రెండుగంటలపాటు చదివితే.. పావుగంట నుంచి ఇరవై నిమిషాల వరకూ బ్రేక్ తీసుకోవచ్చు. దీనివల్ల విసుగు, అలసట లేకుండా ఏకాగ్రతతో చదవగలుగుతారు.
- ఏ పనికైనా ప్రణాళిక ఎంతో అవసరం. ఏ సబ్జెక్టు చదవడానికి ఎంత సమయం కేటాయించాలనేది టైమ్‌టేబుల్ వేసుకోవాలి. దాన్ని కచ్చితంగా పాటించడానికే ప్రయతించాలి.
- ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ చేయాల్సిన పనులను వాయిదా వేయకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- విద్యార్థిగా మీరు చేయాల్సిన పనులూ, సాధించాల్సిన లక్ష్యాలు ఎన్నో ఉంటాయి. ఈలోగా స్నేహితులు, బంధువుల నుంచి వివిధ వేడుకలకు ఆహ్వానాలు రావొచ్చు. సీరియస్‌గా చదువుతుండగా ఫ్రెండ్ వచ్చి సినిమాకు వెళదామని బలవంతం చేయొచ్చు. ఇలాంటప్పుడు రాలేనని ఎదుటివారిని నొప్పించకుండా, మర్యాదగా చెప్పగలగాలి. అంటే వివిధ పనుల మధ్య సమన్వయం సాధించడానికి 'నో' చెప్పడమూ తెలిసుండాలి.
- సమయాన్ని ఆదా చేసుకోవడానికి టెక్నాలజీ సాయం తీసుకోవచ్చు. ఆర్గనైజ్డ్‌గా ఉండటానికీ, లక్ష్యసాధనకూ డిజిటల్ క్యాలెండర్లను, టాస్క్ మేనేజ్‌మెంట్ యాప్స్‌ను, నోట్‌టేకింగ్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఉపయోగించుకోవచ్చు. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ సమయాన్ని దుర్వినియోగం చేయకుండా నియంత్రించడానికి.. వెబ్‌సైట్ బ్లాకర్స్ లేదా యాప్ టైమర్లను వినియోగించుకోవచ్చు.

విదేశాల్లో

వ్యవసాయ కోర్సుల్లో చేరాలని..

బీఎస్సీ (మ్యాథ్స్, కంప్యూటర్‌సైన్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్) 2016లో చదివాను. సొంత భూమిలో ఫార్మ్ మేనేజర్‌గా చేస్తున్నాను. ఇప్పుడు విదేశాల్లో వ్యవసాయానికి సంబంధించిన కోర్సు చదవాలనివుంది. మీ సలహా? – భూమేష్ రెడ్డి

- వ్యవసాయానికి సంబంధించి విదేశీ విద్యాసంస్థల్లో కొన్ని వందల కోర్సులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మనదేశంలో బీఎస్సీ/ ఎంఎస్సీ అగ్రికల్చర్ ప్రోగ్రామ్‌లో ఉన్న ప్రతి సబ్జెక్టులో ఒక పీజీ కోర్సు చదివే అవకాశం ఉంది. వీటిలో ముఖ్యంగా అగ్రానమీ, ఫారెస్ట్రీ, హార్టికల్చర్, ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, ఇరిగేషన్ టెక్నాలజీ, ఫుడ్ సేఫ్టీ, అగ్రి బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్, సస్టెయినబుల్ అగ్రికల్చర్, అగ్రికల్చరల్ ఎకనామిక్స్, ప్లాంట్ బ్రీడింగ్, అగ్రికల్చరల్ సైన్సెస్, ప్లాంట్ ప్రొటెక్షన్, అగ్రికల్చరల్ ఇంజినీరింగ్, ప్లాంట్ జెనెటిక్స్, అగ్రికల్చర్ బయాలజీ, అగ్రికల్చర్ స్టడీస్, అగ్రి ఫుడ్ బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్, అగ్రికల్చరల్ ఫీల్డ్ బిజినెస్, అగ్రికల్చర్ అండ్ ఫుడ్ సిస్టమ్స్, అగ్రికల్చరల్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ఎడ్యుకేషన్, ఎన్విరాన్‌మెంటల్ టెక్నాలజీ, క్లైమేట్ ఛేంజ్ మేనేజ్‌మెంట్, ప్రెసిషన్ అగ్రికల్చర్, ఫామ్ బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్, అగ్రికల్చరల్ ఎక్స్‌టెన్షన్, అగ్రికల్చరల్ ఇన్నోవేషన్ లాంటి కోర్సులున్నాయి. వీటిలో మీకు నచ్చిన కోర్సును ఏ దేశంలో, ఏయే యూనివర్సిటీల్లో చదవాలనుకొంటున్నారో సంబంధిత యూనివర్సిటీల వెబ్‌సైట్‌లను సందర్శించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకోండి.

– ప్రొ. బెల్లంకొండ రాజశేఖర్, కెరియర్ కౌన్సెలర్