కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయాలు, డీమ్డ్, రాష్ట్రస్థాయి, ప్రైవేటు సంస్థలెన్నో యూజీలో విభిన్న కోర్సులను అందిస్తున్నాయి. దీంతో పీజీ వరకు ఆగకుండా యూజీలోనే విశ్వవిద్యాలయాల ప్రధాన క్యాంపసుల్లో చదువుకోవచ్చు. వీటిలో ప్రవేశానికి సంస్థలవారీ విడిగా పరీక్ష రాయాల్సిన పని లేదిప్పుడు. నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టీఏ) నిర్వహించే కామన్ యూనివర్సిటీస్ ఎంట్రన్స్ టెస్ట్ (సీయూఈటీ) అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ (యూజీ)తో 44 కేంద్రీయ విద్యాసంస్థల్లో చేరిపోవచ్చు. ఇటీవలే ప్రవేశ ప్రకటన వెలువడిన నేపథ్యంలో పూర్తి వివరాలు..

44 కేంద్రీయ సంస్థల్లోకి ఒకే పరీక్షతో!

విశ్వవిద్యాలయాలు, డీమ్డ్ సంస్థలు, ప్రైవేటు సంస్థలు అందిస్తోన్న బీఏ, బీఎస్సీ, బీకాం, ఇంటిగ్రేటెడ్ ఎంఏ, ఎమ్మెస్సీ, బీఎస్సీ ఎడ్, బీఏ ఎడ్, బీబీఏ, బీబీఎం... ఇలా పలు కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి సీయూఈటీ యూజీ స్కోరు ఉపయోగపడుతుంది. పరీక్షను గరిష్ఠంగా పది సబ్జెక్టుల్లో రాసుకునే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ చేరాలనుకుంటున్న రెండు మూడు సబ్జెక్టులు ఎంచుకుని వాటిలో రాయడమే శ్రేయస్కరం. దీని వల్ల సన్నద్ధత కేంద్రీకృతమై మెరుగైన స్కోరు సాధించడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

తెలుగులోనూ పరీక్ష

ఆన్‌లైన్‌లో పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. ప్రశ్నలన్నీ ఆబ్జెక్టివ్ తరహాలో వస్తాయి. ప్రశ్నపత్రం/ పరీక్ష మాధ్యమం కోసం అభ్యర్థులు 13 భాషల్లో నచ్చినదాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. తెలుగులోనూ పరీక్ష రాసుకోవచ్చు. పరీక్షలో మొత్తం 3 సెక్షన్లు ఉన్నాయి. ప్రతి సరైన జవాబుకు 5 మార్కులు. తప్పు సమాధానానికి ఒక మార్కు తగ్గిస్తారు.

సెక్షన్ 1: ఎ, బి విభాగాలుంటాయి. ఈ రెండూ భాషలకు చెందినవే. 1ఏలో 13 భాషల నుంచి ఏదైనా నచ్చిన భాషను ఎంచుకోవచ్చు. భారతీయ భాషలతోపాటు ఇంగ్లిష్ ఇందులో ఉంటుంది. ఎంచుకున్న భాషలో మొత్తం 50 ప్రశ్నలు వస్తాయి. వాటిలో 40కి సమాధానం గుర్తిస్తే సరిపోతుంది. 1బీలో 20 భాషల నుంచి నచ్చినదాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. వీటిలో స్థానిక, విదేశీ భాషలూ ఉన్నాయి. ఆసక్తి ఉన్న భాషలో 50 ప్రశ్నల్లో 40కి సమాధానం రాస్తే సరిపోతుంది.

సెక్షన్ 2: 27 సబ్జెక్టుల నుంచి ఏదైనా నచ్చిన దాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఆ విభాగంలో 45 ప్రశ్నలుంటే 35, 50 ఉంటే 40కి సమాధానం గుర్తించాలి. ప్రవేశం పొందాలనుకుంటున్న కోర్సు/ విశ్వవిద్యాలయం అనుసరించి వీటిని ఎంచుకోవాలి. ఒక్కో అభ్యర్థి గరిష్ఠంగా 10 సబ్జెక్టుల్లో పరీక్ష రాసుకోవచ్చు. వేర్వేరు తేదీలు, షిఫ్టుల్లో వీటిని నిర్వహిస్తారు. ప్రతి రోజూ మూడు విడతల్లో పరీక్షలుంటాయి.

సెక్షన్ 3: జనరల్ టెస్టు. ఇందులో 60 ప్రశ్నలు వస్తాయి. వాటిలో 50కి సమాధానం గుర్తిస్తే సరిపోతుంది.

1ఏలో: అస్సామీస్, బెంగాళీ, ఇంగ్లిష్, గుజరాతీ, హిందీ, కన్నడ, మలయాళం, మరాఠీ, పంజాబీ, ఒడియా, తమిళ్, తెలుగు, ఉర్దూ ఉంటాయి. వీటిలో ఏదైనా ఒక భాషను ఎంచుకోవాలి.

1బీలో: అరబిక్, బోడో, చైనీస్, డోగ్రీ, ఫ్రెంచ్, జర్మన్, ఇటాలియన్, జపనీస్, కశ్మీరీ, కొంకణి, మైథిలి, మణిపురి, నేపాలీ, పర్షియన్, రష్యన్, సంతాలీ, సింధీ, స్పానిష్, టిబెటన్, సంస్కృతం (వీటిలో యూజీలో చేరాలనుకుంటున్న భాషకు సంబంధించిన ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయాలి)

సబ్జెక్టులివీ: అకౌంటెన్సీ/బుక్ కీపింగ్, అగ్రికల్చర్, ఆంత్రోపాలజీ, బయాలజీ/బయలాజికల్ స్టడీస్/బయోటెక్నాలజీ/బయోకెమిస్ట్రీ, బిజినెస్ స్టడీస్, కెమిస్ట్రీ, ఎన్విరాన్‌మెంటల్ స్టడీస్, కంప్యూటర్ సైన్స్/ఇన్ఫర్మాటిక్స్ ప్రాక్టీసెస్, ఎకనామిక్స్/బిజినెస్ ఎకనామిక్స్, ఇంజినీరింగ్ గ్రాఫిక్స్, ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్, ఫైన్ ఆర్ట్స్ /విజువల్ ఆర్ట్స్ (స్కల్ప్చర్ / పెయింటింగ్) /కమర్షియల్ ఆర్ట్, జాగ్రఫీ/జియాలజీ, హిస్టరీ, హోమ్ సైన్స్, నాలెడ్జ్ ట్రెడిషన్-ప్రాక్టీసెస్ ఇండియా, లీగల్ స్టడీస్, మాస్ మీడియా/మాస్ కమ్యూనికేషన్, మ్యాథమెటిక్స్/అప్లయిడ్ మ్యాథమెటిక్స్, పెర్ఫార్మింగ్ ఆర్ట్స్, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్/ఎన్‌సీసీ/యోగా, ఫిజిక్స్, పొలిటికల్ సైన్స్, సైకాలజీ, సంస్కృతం, సోషియాలజీ, టీచింగ్ ఆప్టిట్యూడ్.

ఏ అంశాల్లో?

లాంగ్వేజ్‌లు: ఇందులో రీడింగ్ కాంప్రహెన్షన్, ఒకాబ్యులరీ ప్రశ్నలు ఉంటాయి.

సబ్జెక్టు: ఎంచుకున్న సబ్జెక్టులో 12వ తరగతి (ఇంటర్మీడియట్) సిలబస్ నుంచి ప్రశ్నలు వస్తాయి.

జనరల్: జనరల్ నాలెడ్జ్, కరెంట్ అఫైర్స్, జనరల్ మెంటల్ ఎబిలిటీ, న్యూమరికల్ ఎబిలిటీ, క్వాంటిటేటివ్ రీజనింగ్ (గణితంలోని ప్రాథమికాంశాల అనువర్తనంపై ప్రశ్నలు అరిథ్‌మెటిక్, ఆల్జీబ్రా, జామెట్రీ, మెన్సురేషన్, స్టాటిస్టిక్స్ విభాగాల్లో), లాజికల్ అండ్ ఎనలిటికల్ రీజనింగ్ నుంచి వస్తాయి.

ఈ కేంద్రీయ సంస్థల్లోకి...

సీయూసెట్ యూజీలో చూపిన ప్రతిభతో... యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హైదరాబాద్, అలీఘర్ ముస్లిం, అస్సాం, బాబా సాహెబ్ భీమ్‌రావు అంబేడ్కర్, బెనారస్ హిందూ, సెంట్రల్ శాన్‌స్క్రిట్, డాక్టర్ హరిసింగ్ గౌర్, గురు ఘాసిదాస్, హేమవతి నందన్ బహుగుణ గర్వాల్, ఇందిరా గాంధీ నేషనల్ ట్రైబల్, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, మహాత్మాగాంధీ అంతర్ రాష్ట్రీయ హిందీ, మహాత్మాగాంధీ సెంట్రల్, మణిపూర్, మౌలానా అజాద్ ఉర్దూ, మిజోరాం, నేషనల్ శాన్‌స్క్రిట్, నార్త్ ఈస్టర్న్ హిల్, పాండిచ్చేరి, రాజీవ్ గాంధీ, లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి శాన్‌స్క్రిట్, సిక్కిం, తేజ్‌పూర్, ఇంగ్లిష్ అండ్ ఫారిన్ లాంగ్వేజెస్, త్రిపుర, అలహాబాద్, దిల్లీ, విశ్వభారతి, ఆంధ్రప్రదేశ్, గుజరాత్, హరియాణా, హిమాచల్ ప్రదేశ్, జమ్మూ, జార్ఖండ్, కర్ణాటక, కశ్మీర్, కేరళ, ఒడిశా, రాజస్థాన్, సౌత్ బిహార్, తమిళనాడు కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయాల్లో ప్రవేశం పొందవచ్చు.

రాష్ట్రీయ విద్యా సంస్థలు, డీమ్డ్, ప్రైవేటు సంస్థలు ఈ స్కోరుతో ప్రవేశం కల్పిస్తున్నాయి. మొత్తం 90 సంస్థల్లో ప్రవేశానికి ఈ స్కోరు ప్రామాణికం.

సన్నద్ధత

1 వెబ్‌సైట్‌లో సబ్జెక్టులవారీ సిలబస్ వివరాలు ప్రకటించారు. వాటిని గమనించాలి.

2 సిలబస్‌లో పేర్కొన్న అంశాలను ఇంటర్మీడియట్ పాఠ్యపుస్తకాల నుంచి బాగా చదవాలి.

3 గత ఏడాది నిర్వహించిన సీయూఈటీ-యూజీ ప్రశ్నపత్రాలన్నీ గమనించాలి. ప్రశ్నల తీరు, స్థాయి పరిశీలించాలి. ఏ అంశాలకు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నారో చూసుకుని, వాటిని బాగా చదవాలి.

4 వీలైనన్ని మాదిరి ప్రశ్నలు సాధన చేయాలి.

5 పరీక్షకు ముందు నమూనా ప్రశ్నపత్రాలను సాధన చేసి, ఫలితాలను విశ్లేషించుకుని, వెనుకబడిన అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి.

హైదరాబాద్ కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయంలో...

ఇంటిగ్రేటెడ్ విధానంలో ఐదేళ్ల ఎంఏ, ఎమ్మెస్సీ కోర్సులను పలు విభాగాల్లో ఇక్కడ అందిస్తున్నారు. వీటిలో ప్రవేశం సీయూఈటీ-యూజీతో లభిస్తుంది.

● **ఇంటిగ్రేటెడ్ ఎమ్మెస్సీ కోర్సులు:** మ్యాథమెటికల్ సైన్సెస్, ఫిజిక్స్, కెమికల్ సైన్సెస్, సిస్టమ్స్ బయాలజీ, అప్లయిడ్ జియాలజీ. వీటిలో అప్లయిడ్ జియాలజీలో 10, బయాలజీలో 48, మిగిలినవాటిలో ఒక్కో విభాగంలో 20 చొప్పున సీట్లు ఉన్నాయి. సైన్స్ సబ్జెక్టుల్లో 60 శాతం మార్కులతో ఇంటర్ ఉత్తీర్ణులు, ఆఖరు సంవత్సరం పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్నవారు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఇంటిగ్రేటెడ్ ఎమ్మెస్సీ హెల్త్ సైకాలజీలో 20 సీట్లకు 60 శాతం మార్కులతో ఇంటర్ ఏ గ్రూప్ విద్యార్థులైనా పోటీ పడవచ్చు.

● **ఇంటిగ్రేటెడ్ ఎంఏ కోర్సులు (హ్యూమానిటీస్):** తెలుగు 19, హిందీ 10, లాంగ్వేజ్ సైన్సెస్ 19, ఉర్దూ 10 సీట్లు ఉన్నాయి. వీటికి ఇంటర్ ఏ గ్రూపులోనైనా 60 శాతం మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించాలి. ఇంటర్‌లో తెలుగు/హిందీ/ఉర్దూ చదివుండడం తప్పనిసరి.

● **ఇంటిగ్రేటెడ్ ఎంఏ (సోషల్ సైన్సెస్):** ఎకనామిక్స్ 14, హిస్టరీ 13, పొలిటికల్ సైన్స్ 13, సోషియాలజీ 14, ఆంత్రోపాలజీ 13 సీట్లు ఉన్నాయి. ఏ గ్రూపుతోనైనా 60 శాతం మార్కులతో ఇంటర్ ఉత్తీర్ణులు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.

ఈ సంస్థ ఇంటిగ్రేటెడ్ విధానంలో మాస్టర్ ఆఫ్ ఆప్టోమెట్రీ కోర్సు అందిస్తోంది. కోర్సు వ్యవధి ఆరేళ్లు. 28 సీట్లు ఉన్నాయి. సైన్స్ సబ్జెక్టులతో ఇంటర్‌లో 60 శాతం మార్కులతో ఉత్తీర్ణులు అర్హులు.

ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తులు: మార్చి 12 రాత్రి 9 వరకు స్వీకరిస్తారు.
పరీక్ష తేదీలు: మే 21 నుంచి మే 31 వరకు
పరీక్ష కేంద్రాలు: ఏపీలో 25, తెలంగాణలో 16 ఉన్నాయి.
ఫీజు: జనరల్ అభ్యర్థులకు..3 సబ్జెక్టులకు రూ.750, 7 సబ్జెక్టుల వరకు రూ.1500, 10 సబ్జెక్టుల వరకు రూ.1750 ఓబీసీ నాన్ క్రీమీ లేయర్, ఈడబ్ల్యుఎస్ అభ్యర్థులకు.. 3 సబ్జెక్టులైతే రూ.700, 7 వరకు రూ.1400, 10 వరకు రూ.1650 ఎస్సీ, ఎస్టీ, దివ్యాంగులు, థర్డ్ జెండర్ అభ్యర్థులకు.. 3 సబ్జెక్టులకు రూ.650 7 వరకు రూ.1300, 10 వరకు రూ.1550
వెబ్‌సైట్: https://cuet.samarth.ac.in/

దేన్ని ఎంచుకోవాలి?

ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో సైకాలజీ, జర్నలిజం, పొలిటికల్ సైన్స్ సబ్జెక్టులుగా డిగ్రీ చదివాను. బీఈడీ చేయాలంటే టీచింగ్ మెథడ్స్‌గా ఏ సబ్జెక్టును ఎంచుకోవాలి? – ఎస్. త్రిపురేశ్వరుడు

■ డిగ్రీలో మీరు పొలిటికల్ సైన్స్, సైకాలజీ, జర్నలిజం చదివారు కాబట్టి, భవిష్యత్తులో బోధన రంగంలోకి వస్తే సోషల్ సైన్స్ కోర్సులు బోధించే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణంగా బీఈడీ ప్రోగ్రాంలో ఆరు మెథడాలజీ కోర్సులుంటాయి. మేథమేటిక్స్, ఫిజికల్ సైన్స్, బయలాజికల్ సైన్స్, సోషల్ సైన్స్, ఇంగ్లిష్, తెలుగు/ హిందీ/ సంస్కృతాల్లో మీరు డిగ్రీలో చదివిన సబ్జెక్టుల ఆధారంగా రెండు మెథడాలజీలను ఎంచుకోవాలి. డిగ్రీ సబ్జెక్టులకు సంబంధించి సోషల్ సైన్స్, ఇంగ్లిష్/ తెలుగు మెథడాలజీ కోర్సులను ఎంచుకోండి. బోధన రంగంలో ఉద్యోగం పొందాక మీకు పీజీ చదవాలనే ఉద్దేశం ఉంటే పొలిటికల్ సైన్స్/ సైకాలజీల్లో చేసే ప్రయత్నం చేయండి.

– ప్రొ. బెల్లంకొండ రాజశేఖర్, కెరియర్ కౌన్సెలర్

లైబ్రరీ

ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామక పోటీ పరీక్షల్లో ఓ ముఖ్యమైన విభాగం- రాజ్యాంగం, రాజ్యాంగ వ్యవస్థ. ప్రధానంగా టీఎస్‌పీఎస్‌సీ గ్రూప్-2 నూతన సిలబస్ ప్రకారం రూపొందించిన పుస్తకమిది. దీనిలో రాజ్యాంగ చారిత్రక పరిణామాలు, పౌరసత్వం, సవరణ చట్టాలు, ఎన్నికలు- రాజకీయ పార్టీలు, పార్టీ ఫిరాయింపుల చట్టం, భారత సమాఖ్య, కేంద్ర రాష్ట్ర సంబంధాలు మొదలైన ఎన్నో అంశాలను తెలుగులో విస్తృతంగా చర్చించారు. ఎస్ఐ, గ్రూప్-1, 3, 4 పోటీ పరీక్షార్థులకూ ఉపయోగపడుతుంది.

భారత రాజ్యాంగం రాజకీయ వ్యవస్థ
రచన: సుంకర రమాదేవి
పేజీలు: 1076; రూ.500
ప్రతులకు: శ్రీతేజ పబ్లికేషన్స్, గాంధీనగర్, హైదరాబాద్- 500080
ఫోన్: 8686430055

తాజా ఇంటర్న్‌షిప్‌లు

హైదరాబాద్‌లో

పైతాన్ డెవలప్‌మెంట్
సంస్థ: క్వడోన్ టెక్నాలజీస్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.5,000-10,000
దరఖాస్తు గడువు: 24.02.2023
అర్హతలు: సీఎస్ఎస్, జాంగో, ఫ్లాస్క్, హెచ్‌టీఎంఎల్, మెషీన్ లెర్నింగ్, పైతాన్ నైపుణ్యాలు
internshala.com/i/45c76a

యాంగ్యులర్ టెస్టింగ్
సంస్థ: డాప్లోగిక్స్ సాఫ్ట్‌వేర్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.15,000
దరఖాస్తు గడువు: 25.02.2023
అర్హతలు: యాంగ్యులర్ టెస్టింగ్ నైపుణ్యం, ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులు
internshala.com/i/8b347f

డేటా సైన్స్
సంస్థ: ఫినోమ్‌పీపుల్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.15,000
దరఖాస్తు గడువు: 25.02.2023
అర్హతలు: డేటా స్ట్రక్చర్, మెషిన్ లెర్నింగ్, పైతాన్ నైపుణ్యాలు
internshala.com/i/df02ec

ఇంటీరియర్ డిజైన్
సంస్థ: డిజైన్‌బీహెచ్‌కే
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.3,000
దరఖాస్తు గడువు: 25.02.2023
అర్హతలు: ఆటోక్యాడ్, గూగుల్ స్కెచ్‌అప్ నైపుణ్యాలు
internshala.com/i/37cc8f

అకౌంట్స్
సంస్థ: టిబరుమల్ జెమ్స్ అండ్ జ్యువెల్స్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.10,000
దరఖాస్తు గడువు: 25.02.2023
అర్హతలు: అకౌంటింగ్ నైపుణ్యం
internshala.com/i/f509c3

మానసికంగా దృఢంగా ఉందాం!

కాలం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు. కొన్నిసార్లు సంతోషాలను.. మరికొన్నిసార్లు సమస్యలనూ మోసుకొస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మానసికంగా కుంగిపోకూడదు. మరింత దృఢంగా మారి సమస్యలతో పోరాడటానికి సిద్ధంగా ఉండాలి.

విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని ఎంతో కష్టపడి చదువుతారు. కానీ కొన్నిసార్లు అనుకున్న ర్యాంకును సాధించలేకపోతారు. దాంతో దిగులు పడటంతోపాటుగా ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ కోల్పోతారు. ఇక తాము దేనికీ పనికి రామనే నిర్ణయానికి వచ్చేస్తుంటారు. ఒక్కోసారి ఊహించని ఘటనల వల్ల కూడా అనుకున్న ఫలితాలను పొందలేకపోవచ్చు. ఏడాదంతా కష్టపడి చదివినా సరిగ్గా పరీక్షల సమయానికి అనారోగ్యం బారినపడొచ్చు. లేదా కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యల వల్ల మనసు చదువు మీదకు మళ్లకపోవచ్చు. ఇవన్నీ అనుకోకుండా వచ్చే సమస్యలే. నిజానికి ఇలాంటి గడ్డు పరిస్థితుల్లోనే మరింత ధైర్యంగా ఉండాలి. కొన్ని పద్ధతులనూ అనుసరించాలి. అవేమిటంటే...

వాస్తవాన్ని అంగీకరించాలి: మంచి ర్యాంకు సాధించాలని ఎంతో ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ఫలితం మాత్రం దానికి భిన్నంగా ఉంటుంది. అంతమాత్రాన నిరాశపడకూడదు. వాస్తవాన్ని అంగీకరించాలి. ఊహించుకున్నది కాదు.. వాస్తవంగా పొందిన ఫలితమే నిజం. కాబట్టి ముందుగా ఆ నిజాన్ని జీర్ణించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఉదాహరణకు పరీక్షల ముందే అనారోగ్యానికి గురయ్యారు అనుకుందాం. 'నాకే ఎందుకిలా జరిగింది' అని బాధపడుతూ కూర్చుంటే ఎలాంటి ఫలితమూ ఉండదు. దాన్ని భూతద్దంలో చూస్తే పరిస్థితి మరింతగా దిగజారుతుంది. వాస్తవాన్ని అంగీకరించి.. సమస్య నుంచి త్వరగా బైటపడటానికి ప్రయత్నించాలి. మానసికంగా బలహీనంగా ఉంటే.. మీ ఆలోచనలు సమస్య దగ్గరే ఆగిపోతాయి. దృఢంగా ఉంటేనే వాటి పరిష్కారానికి ప్రయత్నించగలుగుతారు.

ప్రవర్తనలో మార్పు: వాస్తవాలను అంగీకరించడం వల్ల ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోగలుగుతారు. ప్రవర్తనలో మార్పు రావడానికీ ఇదే ప్రధానం కూడా. కొన్నిసార్లు ఊహించని సమస్యలు రావొచ్చు. ఉదాహరణకు కుటుంబ సభ్యుల అనారోగ్యం, ప్రమాదాల కారణంగా ఆప్తులను కోల్పోవడం లాంటివి. దీంతో మీ దృష్టి చదువు మీదకు మళ్లదు. అయితే ఆ బాధ నుంచి బయటపడటానికి చేసే ప్రయత్నాలన్నీ మీ చేతుల్లోనే ఉంటాయి. అలాగే మీ సమస్యలకు ఇతరులే కారణమని నిందించడం, వారి మీద ఫిర్యాదు చేయడం.. లాంటి వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. ఇలాంటి సమయాల్లో.. ఈ పరిస్థితుల నుంచి బయటపడటానికి నేనేం చేయాలని మాత్రమే ఆలోచించాలి. సమస్యలకు ఇతరులే కారణమని నిందించడం చాలా తేలికే. కానీ కారణాన్ని గుర్తించి పరిష్కారాన్ని కనుక్కోవడమే కష్టం.

ఆలోచనలను నియంత్రించడం: నిజానికి ఆలోచనలే మనకు అసలైన ఆస్తులు. అవి ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించేలానూ.. అదఃపాతాళానికి జారిపోయేలానూ చేయగలవు. ఈ ఆలోచనలే కొన్నిసార్లు శత్రువుగానూ మారతాయి. ప్రతికూల ఆలోచనలు చేస్తూ అవే నిజమనుకుంటే.. శత్రువులూ కీడు చేస్తాయి. లక్ష్య సాధనకు అడ్డంకిగా మారతాయి. 'ఈ సబ్జెక్టు మింగుడు పడటం లేదు. దీంట్లో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించడం నా వల్ల కాదు. ఎంత కష్టపడి చదివినా గుర్తుండటం లేదు. నేనేమీ సాధించలేను..' లాంటి ఆలోచనలన్నీ లక్ష్య సాధనకు ఆటంకంగానే మారతాయి. పదే పదే ఇలాంటి ఆలోచనలే వస్తుంటే స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులతో మీ బాధను పంచుకోవచ్చు. వారి సలహాలతో వీటి నుంచి బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి. వీటి బారి నుంచి తప్పించుకోవడానికి గతంలో మీరు సాధించిన విజయాలనూ తరచూ గుర్తు చేసుకోవచ్చు. అప్పుడు మీ మీద మీకు నమ్మకం పెరుగుతుంది. దాంతో మానసికంగా దృఢంగా మారి.. ఎలాంటి అవరోధాలైనా సులువుగా అధిగమించగలుగుతారు.

ఒత్తిడికి దూరంగా: ఒత్తిడిలేని జీవితాన్ని అసలు ఊహించలేం. విద్యార్థులు, ఉద్యోగార్థులు, ఉద్యోగులు.. ఇలా ఎవరి స్థాయికి తగ్గ ఒత్తిడి వారికి ఉండనే ఉంటుంది. అయితే దాన్ని నియంత్రించుకుని, నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని ఎలా సాధించామనే దాని మీదే మన విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది. రోజూ ధ్యానం, యోగా చేయడం ద్వారా దీన్ని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించొచ్చు.

తగినంత నిద్ర: చదవడానికి మాదిరిగానే నిద్రకూ నిర్దిష్ట సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. తగినంత నిద్ర లేకపోకపోతే ఏ పనీ చేయాలని పించదు. ఒక లాంటి నిస్సత్తువ ఆవరిస్తుంది. పోషకాహారం తీసుకుంటూ.. రోజూ వ్యాయామం చేస్తూ. తగినంత విశ్రాంతీ తీసుకుంటే శారీరకంగానే కాదు.. మానసికంగానూ దృఢంగా ఉండగలుగుతారు.

ఒంటరిగా వద్దు: తక్కువ మార్కులు వచ్చినా.. ఫలితాలు అనుకున్నట్టుగా రాకపోయినా.. మనసు బాలేదంటూ కొంతమంది ఇతరులతో కలవడానికి అసలు ఇష్టపడరు. రోజుల తరబడి ఇంటికే పరిమితం అవుతుంటారు. కానీ ఇవేవీ సమస్యకు పరిష్కారం కాదు. గిరిగీసుకుని కూర్చోకుండా.. మీ పరిధి నుంచి బయటకు వచ్చి నలుగురితో కలవడానికి ప్రయత్నించాలి. దీంతో మనసు తేలికపడటంతోపాటు ప్రతికూల ఆలోచనలూ దూరమవుతాయి. అంతేకాదు మానసికంగా దృఢంగా ఉండటానికి స్నేహితులు, శ్రేయోభిలాషులూ ఇచ్చే సలహాలూ, సూచనలూ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

నోటిఫికేషన్స్

ఉద్యోగాలు

ఐఐటీ-గాంధీనగర్‌లో..

గుజరాత్‌లోని గాంధీనగర్‌కు చెందిన ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (ఐఐటీ) 35 పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
సిస్టమ్ ఎనలిస్ట్: కనీసం 55 శాతం మార్కులతో బీఈ/ బీటెక్/ ఎంఈ/ ఎంటెక్/ ఎంసీఏ. **వయసు:** 45 ఏళ్లు మించకూడదు.
జూనియర్ టెక్నికల్ సూపరింటెండెంట్: 55 శాతం మార్కులతో ఇంజినీరింగ్/ మాస్టర్స్/ ఎంటెక్. **వయసు:** 32 ఏళ్లు మించకూడదు.
జూనియర్ అకౌంట్స్ ఆఫీసర్: 55 శాతం మార్కులతో డిగ్రీ/ మాస్టర్స్. **వయసు:** 32 ఏళ్లు మించకూడదు.
అసిస్టెంట్ స్టాఫ్ నర్స్: ఇంటర్/ 10+2/ జీఎన్ఎం. **వయసు:** 27 ఏళ్లు మించకూడదు.
అసిస్టెంట్ ఫిజికల్ ట్రెయినింగ్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్: 55 శాతం మార్కులతో బ్యాచిలర్స్ డిగ్రీ/ మాస్టర్స్ డిగ్రీ. **వయసు:** 27 ఏళ్లు మించకూడదు.
జూనియర్ అసిస్టెంట్: 55 శాతం మార్కులతో బ్యాచిలర్స్ డిగ్రీ. **వయసు:** 27 ఏళ్లు మించకూడదు.
జూనియర్ అకౌంట్స్ అసిస్టెంట్: 55 శాతం మార్కులతో బ్యాచిలర్స్ డిగ్రీ. **వయసు:** 27 ఏళ్లు మించకూడదు.
జూనియర్ ల్యాబ్ అసిస్టెంట్: 55 శాతం మార్కులతో బ్యాచిలర్స్ డిగ్రీ/ డిప్లొమా/ బీఎస్సీ/ ఐటీఐ. **వయసు:** 27 ఏళ్లు మించకూడదు.
ఎంపిక: సెలక్షన్ టెస్ట్‌లో మెరిట్ ఆధారంగా.
దరఖాస్తు ఫీజు: రూ.500
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 28.02.2023.
వెబ్‌సైట్: https://iitgn.ac.in/careers

నిట్-తిరుచిరాపల్లిలో...

తిరుచిరాపల్లిలోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (నిట్) 31 పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
● జూనియర్ అసిస్టెంట్: 6 ● సీనియర్ అసిస్టెంట్: 03
● ఆఫీస్ అటెండెంట్/ ల్యాబ్ అటెండెంట్: 22
అర్హత: పోస్టును అనుసరించి 10+2/ ఇంటర్మీడియట్.
వయసు: 27-33 ఏళ్లు ఉండాలి. **ఎంపిక:** స్కిల్ టెస్ట్/ రాతపరీక్ష ఆధారంగా. **దరఖాస్తు ఫీజు:** రూ.1000.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 01.03.2023
వెబ్‌సైట్: https://www.nitt.edu/home/other/jobs/

పారా మెడికల్ స్టాఫ్

కేంద్ర హోం వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ, డైరెక్టరేట్ జనరల్ బోర్డర్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ 64 పారా మెడికల్ స్టాఫ్ గ్రూప్- బి, సి పోస్టులకు దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తోంది.
● ఎస్సై/ స్టాఫ్ నర్సు: 10 ● ఏఎస్సై/ డెంటల్ టెక్నీషియన్: 1
● ఏఎస్సై/ ల్యాబ్ టెక్నీషియన్: 7
● జూనియర్ ఎక్స్-రే అసిస్టెంట్ (హెడ్ కానిస్టేబుల్): 40
● కానిస్టేబుల్(టేబుల్ బాయ్): 1
● సీటీ(వార్డ్ బాయ్/ వార్డ్ గర్ల్/ ఆయా): 5
అర్హత: పోస్టును అనుసరించి 10+2, ఐటీఐ, డిగ్రీ, డిప్లొమా, సర్టిఫికెట్
వయసు: ఎస్సై/ స్టాఫ్ నర్స్ పోస్టులకు 21-30 ఏళ్లు; కానిస్టేబుల్/ సీటీ పోస్టులకు 18-23 ఏళ్లు, మిగిలిన ఖాళీలకు 18-25 ఏళ్లు.
ఎంపిక: రాత పరీక్ష, ఫిజికల్ స్టాండర్డ్ టెస్ట్, ఫిజికల్ ఎఫిషియెన్సీ టెస్ట్, నాలెడ్జ్/ ట్రేడ్ టెస్ట్, మెడికల్ ఎగ్జామినేషన్ ఆధారంగా.
దరఖాస్తు రుసుము: ఎస్సై/స్టాఫ్ నర్సుకు రూ.200, మిగిలిన పోస్టులకు రూ.147.20 (ఎస్సీ, ఎస్టీ, దివ్యాంగులు, మహిళా అభ్యర్థులకు ఫీజు మినహాయింపు ఉంటుంది).
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 13-03-2023.
వెబ్‌సైట్: https://rectt.bsf.gov.in/

వాక్ ఇన్స్

సింగరేణిలో స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ పోస్టులు

కొత్తగూడెంలోని సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్.. స్పెషలిస్ట్ 26 డాక్టర్ పోస్టుల భర్తీకి ప్రకటన జారీ చేసింది.
● అనస్తటిస్ట్: 2 ● చెస్ట్ ఫిజీషియన్: 1
● ఈఎన్‌టీ సర్జన్: 2 ● ఆఫ్తాల్మాలజిస్ట్: 3
● పీడియాట్రీషియన్: 2 ● రేడియాలజిస్ట్: 1
● జనరల్ సర్జన్: 2 ● గైనకాలజిస్ట్: 4
● హెల్త్ ఆఫీసర్: 3 ● ఆర్థో సర్జన్: 2 ● ఫిజీషియన్: 4
అర్హత: ఎంబీబీఎస్, పీజీ, డీఎన్‌బీ, డిప్లొమా.
వయసు: 64 ఏళ్లు మించకూడదు.
ఇంటర్వ్యూ తేదీ: 24-02-2023.
వేదిక: ఆఫీస్ ఆఫ్ ది డైరెక్టర్ (పీఏ అండ్ డబ్ల్యూ), ఎస్‌సీసీఎల్, ప్రధాన కార్యాలయం, కొత్తగూడెం.
దరఖాస్తులకు చివరి తేదీ: 22-02-2023.
వెబ్‌సైట్: https://scclmines.com/

ప్రవేశాలు

మత్స్య విశ్వవిద్యాలయంలో పీజీ, పీహెచ్‌డీ

విజయవాడలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫిషరీస్ యూనివర్సిటీ, క్యా