కేంద్రీయ ఆసుపత్రుల్లో.. నర్సింగ్ ఆఫీసర్లు

కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో నడుస్తోన్న ప్రముఖ ఆసుపత్రుల్లో సేవలు అందించే అవకాశం వచ్చింది. నర్సింగ్ కోర్సులు పూర్తిచేసుకున్నవారు వీటికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. పరీక్షలో విజయవంతమైతే ఆకర్షణీయ వేతనం పొందవచ్చు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉన్న అఖిలభారత వైద్య విజ్ఞానసంస్థ (ఎయిమ్స్)ల్లో నర్సింగ్ ఆఫీసర్ పోస్టుల భర్తీకి ఇటీవలే ప్రకటన వెలువడింది. బీఎస్సీ నర్సింగ్, జీఎన్ఎం కోర్సులు పూర్తిచేసుకున్నవారు అర్హులు. ఈ ఉద్యోగావకాశం వచ్చినవారు విధుల్లో చేరిన వెంటనే నెలకు సుమారు రూ.80 వేల వేతనం అందుకోవచ్చు.

ఇటీవలే తెలంగాణలో భారీ సంఖ్యలో నర్సు ఉద్యోగాలకు పరీక్ష నిర్వహించారు. ఇంచుమించు అదే సన్నద్ధతతో ఎయిమ్స్ నర్సింగ్ ఆఫీసర్ పోస్టులకు పోటీ పడవచ్చు. వీటిని నర్సింగ్ ఆఫీసర్స్ రిక్రూట్మెంట్ కామన్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్టు (ఎన్ఓఆర్సెట్)లో చూపిన ప్రతిభతో నింపుతారు. పరీక్షలో సాధించిన స్కోరు ఆరు నెలల వరకు చెల్లుతుంది. ఈ వ్యవధిలో ఎయిమ్స్‌ల్లో కొత్త ఖాళీలు ఏర్పడితే ఈ స్కోరుతో భర్తీ చేస్తారు. ప్రస్తుతం ఖాళీల వివరాలు ప్రకటించనప్పటికీ వేలల్లో ఉండే అవకాశం ఉంది. గతంలో 3000కు పైగా పోస్టుల భర్తీ చేయడమే ఇందుకు కారణం. మొత్తం పోస్టుల్లో 80 శాతం మహిళలకే దక్కుతాయి. మిగిలిన 20 శాతం పురుషులతో నింపుతారు. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి నార్సెట్ నిర్వహిస్తారు.

> *తాజా ప్రకటనలో పరీక్ష విధానం మారింది. ప్రిలిమ్స్, మెయిన్స్ రెండూ ఉంటాయి. గతంలో స్టేజ్-I మాత్రమే ఉండేది.*

నియామకాలు

పరీక్షలో అర్హత సాధించినవారి సర్టిఫికెట్లు పరిశీలిస్తారు. అనంతరం మెరిట్, రిజర్వేషన్ల ప్రకారం ఖాళీలకు అనుగుణంగా పోస్టులు కేటాయిస్తారు. ఇలా అవకాశం వచ్చినవారిని కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా పరిగణిస్తారు. వీరికి పే స్కేల్ లెవెల్ 7 ప్రకారం రూ.44,900 మూలవేతనం అందిస్తారు. దీనికి డీఏ, హెచ్ఆర్ఏ అదనం. అంటే మొదటి నెల నుంచే వీరు సుమారు రూ.80 వేలు వేతనం అందుకోవచ్చు.

ఎయిమ్స్ కేంద్రాలు: బఠిండా, భోపాల్, భువనేశ్వర్, బీబీనగర్, బిలాస్‌పుర్, దియోఘర్, గోరఖ్‌పుర్, జోధ్‌పుర్, కల్యాణి, మంగళగిరి, నాగ్‌పుర్, న్యూదిల్లీ, పట్నా, రాయ్‌బరేలీ, రాయ్‌పుర్, రాజ్‌కోట్, రిషికేష్, విజయ్‌పుర్ (జమ్మూ).

ఈ స్కోరుతో ఎయిమ్స్‌లతోపాటు దిల్లీలోని సఫ్దర్‌జంగ్ హాస్పిటల్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ట్యూబర్‌కొలోసిస్ అండ్ రెస్పిరేటరీ డిసీజెస్‌ల్లో ఖాళీలనూ నింపుతారు.

ముఖ్య వివరాలు

అర్హత: బీఎస్సీ నర్సింగ్ / పోస్టు బేసిక్ బీఎస్సీ నర్సింగ్ లేదా జీఎన్ఎంతోపాటు కనీసం 50 పడకల ఆసుపత్రిలో రెండేళ్ల పని అనుభవం.
వయసు: 30 ఏళ్లలోపు ఉండాలి. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు ఐదేళ్లు; ఓబీసీలకు మూడేళ్లు, దివ్యాంగులకు పదేళ్లు సడలింపులు వర్తిస్తాయి.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తులు: ఆగస్టు 25 సాయంత్రం 5 వరకు స్వీకరిస్తారు.
దరఖాస్తు ఫీజు: జనరల్, ఓబీసీలకు రూ.3000. ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఈడబ్ల్యూఎస్ రూ.2400. దివ్యాంగులు ఫీజు చెల్లించనవసరం లేదు.
ఆన్‌లైన్ పరీక్ష తేదీ: సీబీటీ స్టేజ్-1 సెప్టెంబరు 17, స్టేజ్-2 అక్టోబరు 7.
వెబ్‌సైట్: https://nursingofficer.aiimsexams.ac.in/

పరీక్ష ఇలా..

ఇది రెండు దశల్లో ఉంటుంది. ముందు ప్రిలిమ్స్ నిర్వహిస్తారు. దీని వ్యవధి 90 నిమిషాలు. మొత్తం 100 మల్టిపుల్ ఛాయిస్ ప్రశ్నలు వస్తాయి. ఇందులో 80 సబ్జెక్టుకు సంబంధించినవే ఉంటాయి. మిగిలిన 20 జనరల్ నాలెడ్జ్, ఆప్టిట్యూడ్ విభాగాల నుంచి వస్తాయి. ప్రతి ప్రశ్నకు 4 ఆప్షన్లు ఇస్తారు. వాటిలో సరైనదాన్ని గుర్తించాలి. ప్రతి సరైన జవాబుకు ఒక మార్కు. తప్పు సమాధానానికి మార్కులో మూడో వంతు తగ్గిస్తారు. పరీక్షలో అర్హత కోసం.. జనరల్, ఈడబ్ల్యూఎస్ అభ్యర్థులు 50 శాతం, ఓబీసీలు 45, ఎస్సీ, ఎస్టీలు 40 శాతం మార్కులు పొందాలి. దివ్యాంగులైతే వారి కేటగిరీ అనుసరించి అదనంగా మరో 5 శాతం సడలింపు వర్తిస్తుంది. సబ్జెక్టు విభాగంలో అడిగే ప్రశ్నలు బీఎస్సీ నర్సింగ్ నాలుగేళ్ల సిలబస్ నుంచే ఉంటాయి. అందువల్ల ఆ పాఠ్య పుస్తకాలు బాగా చదివితే ఎక్కువ మార్కులు పొందవచ్చు. అలాగే గతంలో నిర్వహించిన పరీక్షల ప్రశ్నపత్రాలు, ఎమ్మెస్సీ నర్సింగ్ ప్రవేశ పరీక్షల్లోని ప్రశ్నలు బాగా సాధన చేసినవారు ఎక్కువ మార్కులు పొందవచ్చు. ప్రిలిమినరీ అర్హత కోసమే. తుది ఎంపికలో ఈ మార్కులు పరిగణనలోకి తీసుకోరు.

మెయిన్స్: ప్రిలిమ్స్‌లో అర్హత సాధించినవారి జాబితా నుంచి కేటగిరీల వారీ ఉన్న ఖాళీలకు 5 రెట్ల సంఖ్యలో అభ్యర్థులను మెయిన్స్‌కు అవకాశం కల్పిస్తారు. ఈ పరీక్ష వ్యవధి 90 నిమిషాలు. వంద ఆబ్జెక్టివ్ ప్రశ్నలు వస్తాయి. ఇవన్నీ నర్సింగ్ సిలబస్ నుంచే ఉంటాయి. ప్రతి ప్రశ్నకు ఒక మార్కు. తప్పు సమాధానానికి 1/3 మార్కు తగ్గిస్తారు. ఈ పరీక్షలో అర్హత కోసం.. జనరల్, ఈడబ్ల్యూఎస్ అభ్యర్థులు 50 శాతం, ఓబీసీలు 45, ఎస్సీ, ఎస్టీలు 40 శాతం మార్కులు పొందాలి. దివ్యాంగులైతే వారి కేటగిరీ అనుసరించి అదనంగా మరో 5 శాతం సడలింపు వర్తిస్తుంది.

నోటిఫికేషన్స్

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు

కడప ఆసుపత్రిలో సీనియర్ రెసిడెంట్ పోస్టులు

కడపలోని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల, సర్వజన ఆసుపత్రిలో వివిధ స్పెషాలిటీల్లో సీనియర్ రెసిడెంట్ పోస్టుల భర్తీకి ఏపీ డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
విభాగాలు: గైనకాలజీ, అనస్థీషియా, రేడియో డయాగ్నోసిస్, సైకియాట్రీ, ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్, హాస్పిటల్ మేనేజ్‌మెంట్, అనాటమీ
అర్హత: మెడికల్ పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ డిగ్రీ (డీఎం/ ఎంసీహెచ్/ ఎండీ/ ఎంఎస్/ డీఎన్‌బీ).
ఎంపిక: పీజీలో సాధించిన మార్కులు, రిజర్వేషన్ ఆధారంగా.
ఆఫ్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 21-08-2023.
రిక్రూట్‌మెంట్ వాక్ ఇన్ తేదీ: 21-08-2023.
స్థలం: కౌన్సిల్ హాల్, ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల, కడప.
వెబ్‌సైట్: https://kadapa.ap.gov.in/

ప్రవేశాలు

నిమ్స్, హైదరాబాద్‌లో పీహెచ్‌డీ

హైదరాబాద్‌లోని నిజాం ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ 2023 విద్యా సంవత్సరానికి పీహెచ్‌డీ ప్రోగ్రామ్‌లో ప్రవేశానికి తెలంగాణ అభ్యర్థుల నుంచి ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తోంది.
మొత్తం సీట్ల సంఖ్య: 30
సబ్జెక్టులు: న్యూరాలజీ, మెడికల్ జెనెటిక్స్, పల్మనరీ మెడిసిన్, క్లినికల్ ఫార్మకాలజీ అండ్ థెరప్యూటిక్స్, మైక్రోబయాలజీ, పాథాలజీ, ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్, నెఫ్రాలజీ, కార్డియాలజీ, మెడికల్ అంకాలజీ, అనస్థీషియాలజీ, ఇంటెన్సివ్ కేర్.
అర్హత: సంబంధిత సబ్జెక్టులో మాస్టర్స్ డిగ్రీ. జాతీయ ప్రవేశ పరీక్షల్లో అర్హత సాధిస్తే స్క్రీనింగ్ పరీక్ష నుంచి మినహాయింపు ఉంటుంది.
ఎంపిక: ప్రవేశ పరీక్ష, ఇంటర్వ్యూ ఆధారంగా.
దరఖాస్తు రుసుము: రూ.2,000.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 25-08-2023.
ప్రవేశ పరీక్ష తేదీ: 09-09-2023.
ఫలితాల ప్రకటన: 13-09-2023.
ఇంటర్వ్యూ తేదీలు: 19, 20, 21-09-2023.
ఇంటర్వ్యూ ఫలితాల వెల్లడి: 25-09-2023
వెబ్‌సైట్: https://www.nims.edu.in/

నేషనల్ లా వర్సిటీలో ఎల్ఎల్ఎం (ప్రొఫెషనల్)

న్యూదిల్లీలోని నేషనల్ లా యూనివర్సిటీ దిల్లీ 2023-24 విద్యా సంవత్సరానికి ఎల్ఎల్ఎం (ప్రొఫెషనల్) ప్రోగ్రామ్‌లో ప్రవేశానికి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
స్పెషలైజేషన్: క్రిమినల్ లా, బ్యాంకింగ్ అండ్ ఫైనాన్స్ స్టడీస్, ఇంటలెక్చువల్ ప్రాపర్టీ లా, కమర్షియల్ లా, ఎన్విరాన్‌మెంటల్ లా అండ్ జస్టిస్, కన్జ్యూమర్ లా, హెల్త్ లా అండ్ పాలసీ, టాక్సేషన్ లా.
అర్హత: కనీసం 50% మార్కులతో డిగ్రీ/ పీజీతో పాటు కనీసం మూడేళ్ల పాటు వృత్తిపరమైన పని అనుభవం.
ఎంపిక: డిగ్రీ మార్కుల ఆధారంగా.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 20-08-2023.

డిగ్రీ, పీజీ, పీహెచ్‌డీ ప్రోగ్రామ్

న్యూదిల్లీలోని నేషనల్ లా యూనివర్సిటీ దిల్లీ 2024-25 విద్యా సంవత్సరానికి కింది కోర్సుల్లో ప్రవేశాలకు ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తులను కోరుతోంది.
1. ఐదేళ్ల బీఏ ఎల్ఎల్‌బీ (ఆనర్స్): 120 సీట్లు
అర్హత: సీనియర్ సెకండరీ స్కూల్ ఎగ్జామినేషన్ (10+2) ఉత్తీర్ణత.
2. ఏడాది ఎల్ఎల్ఎం: 80 సీట్లు
అర్హత: ఎల్ఎల్‌బీ లేదా తత్సమానమైన లా డిగ్రీ.
3. పీహెచ్‌డీ (లా, సోషల్ సైన్సెస్) ప్రోగ్రామ్: 31 సీట్లు
అర్హత: ఎల్ఎల్ఎం/ మాస్టర్స్ డిగ్రీ లేదా తత్సమానమైన డిగ్రీ.
సీట్ల కేటాయింపు: ఆల్ ఇండియా లా ఎంట్రన్స్ టెస్ట్- 2024 ఆధారంగా.
దరఖాస్తు రుసుము: రూ.3500 (ఎస్సీ, ఎస్టీ, దివ్యాంగులకు రూ.1500).
తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పరీక్ష కేంద్రాలు: హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 13-11-2023
అడ్మిట్ కార్డుల జారీ: 20-11-2023.
ప్రవేశ పరీక్ష నిర్వహణ తేదీ: 10-12-2023.
వెబ్‌సైట్: https://nludelhi.ac.in/home.aspx

స్కాలర్‌షిప్‌లు

నేషనల్ మీన్స్ కమ్ మెరిట్ స్కాలర్‌షిప్ స్కీమ్

ఆర్థికంగా వెనుకబడిన, ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులను ఆదుకొనేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నేషనల్ మీన్స్ కమ్ మెరిట్ స్కాలర్‌షిప్ (ఎన్ఎంఎంఎస్) పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. సంబంధిత ప్రకటనను ఏపీ డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ గవర్నమెంట్ ఎగ్జామినేషన్స్ విభాగం విడుదల చేసింది.
ఏడాదికి రూ.12 వేలు: ఈ పథకానికి ఎంపికైన విద్యార్థులకు నెలకు రూ.1000 చొప్పున ఏడాదికి మొత్తం రూ.12000 స్కాలర్‌షిప్‌గా అందిస్తారు. తొమ్మిదో తరగతి నుంచి ఇంటర్మీడియట్ పూర్తిచేసే వరకు ఉపకారవేతనం లభిస్తుంది.
అర్హతలు:
★ ఏడో తరగతిలో 55 శాతం మార్కులు పొందిన విద్యార్థులు పరీక్ష రాయడానికి అర్హులు. తుది ఎంపిక సమయం నాటికి ఎనిమిదో తరగతిలో 55 శాతం మార్కులు పొంది ఉండాలి.
★ ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్, స్థానిక సంస్థల పాఠశాలల్లో రెగ్యులర్ విధానంలో చదువుతూ ఉండాలి.
★ విద్యార్థి కుటుంబ వార్షికాదాయం రూ.3,50,000 మించకూడదు.
ఎంపిక: రాష్ట్రస్థాయిలో రెండు పేపర్ల రాత పరీక్ష ద్వారా.
దరఖాస్తు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ బోర్డు వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో విద్యార్థుల దరఖాస్తులను ఆయా స్కూళ్లు సమర్పించాలి. అనంతరం ఆ దరఖాస్తుల ప్రింటవుట్లను, ధ్రువీకరణ పత్రాలను డీఈవోలకు పంపాలి. ప్రతి విద్యార్థికి పరీక్ష ఫీజు రూ.100 (ఎస్సీ/ ఎస్టీ విద్యార్థులకు రూ.50) ఎస్‌బీఐ చలానా రూపంలో జతచేయాలి.
పరీక్ష ఫీజు చెల్లింపు చివరి తేదీ: 15-09-2023.
సంబంధిత ప్రధానోపాధ్యాయుల ద్వారా విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసేందుకు చివరి తేదీ: 16-09-2023.
దరఖాస్తు ఫారాలు, ధ్రువపత్రాలను డీఈవో కార్యాలయంలో అందజేసేందుకు చివరితేదీ:19-09-2023.
డీఈవో లాగిన్‌లో దరఖాస్తు ఆమోదం గడువు: 22-09-2023.
వెబ్‌సైట్: https://www.bse.ap.gov.in/

ప్రశ్నలు అడిగినా.. వేసుకున్నా నేర్చుకోవటంలో భాగమే!

మీకు కొన్ని సందేహాలు వచ్చాయంటే దాని అర్థం.. మీకేమీ బోధపడలేదనీ.. మీరు అందరికంటే వెనకబడి ఉన్నారనీ కాదు. కొంత అర్థమైనా మరికొంత సమాచారంలో కొన్ని సందేహాలు ఉన్నాయనే. కాబట్టి వెంటనే స్పందించి.. ప్రశ్నించి సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవాలి.

✿ ప్రశ్నించకుండా మౌనంగా ఉండిపోవడానికి మొహమాటం, భయం లేదా ఇతర కారణాలే మైనా ఉన్నాయనుకుందాం. దాంతో ప్రశ్నించడాన్ని వాయిదా వేయకూడదు. ప్రశ్నిస్తేనే అప్పటికప్పుడు సందేహ నివృత్తి కలిగి.. విషయం బోధపడుతుంది. లేకపోతే అవి భవిష్యత్తులోనూ అలాగే కొనసాగుతాయి.

✿ నిజానికి నేర్చుకునే ప్రక్రియలో అతి ముఖ్యమైన భాగం.. ప్రశ్నించడం. ఒక విషయాన్ని లోతుగా విశ్లేషించినప్పుడే అనేక సందేహాలు వస్తాయి. పైపైన విని.. వదిలేస్తే ప్రశ్నించే అవకాశమే రాదు.

✿ ఒక పాఠ్యాంశాన్ని చదివినప్పుడు అది ఎంతవరకూ అర్థమైందీ తెలుసుకోవాలంటే.. మీకు మీరే కొన్ని ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి. సరైన సమాధానాలను రాబట్టలేకపోతే అది మీకు అర్థం కానట్టే. అప్పుడు మరింత క్షుణ్ణంగా చదవడం మొదలు పెట్టాలి.

✿ పాఠ్యాంశానికి సంబంధించిన కొన్ని ప్రశ్నలను మీరే సొంతంగా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఒకే అంశాన్ని వివిధ కోణాల్లో ఆలోచించి అందుకు అనుగుణంగా ప్రశ్నలను రూపొందించుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పరీక్షల్లో ఎన్ని రకాలుగా మార్చి ప్రశ్నించినా సమాధానాలు రాయడానికి తడబాటుపడరు.

✿ ప్రతి చాప్టర్ చదివిన తర్వాతా కొన్ని ప్రశ్నలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. వాటికి సమాధానాలను రాబట్టగలిగితే ఆ అధ్యాయం మీద పట్టు సాధించినట్లే.

✿ పరీక్షల ముందు ప్రతి చాప్టర్‌లోనూ తయారుచేసుకున్న ప్రశ్నలను ఒకసారి చూసుకుంటే దాంట్లోని ముఖ్యాంశాలు గుర్తుకొస్తాయి.

✿ ఒక చాప్టర్‌కు సంబంధించి కొంతమంది స్నేహితులతో కలిసి కొన్ని ప్రశ్నలను తయారుచేసుకోవాలి. వాటిల్లో అన్నిటికంటే భిన్నంగా ఉన్న వాటి మీద ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలి.

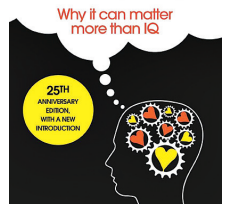
✿ పరీక్షల్లో ప్రశ్నలను ఎప్పుడూ ఒకేవిధంగా అడగాలనేం లేదు. వాటిని మార్చి విభిన్నంగానూ అడగొచ్చు. అలాంటప్పుడు విద్యార్థులు తికమకపడుతుంటారు. ప్రశ్నలను సొంతంగా తయారుచేసుకోవడం తెలిస్తే ఎలాంటి గందరగోళానికీ అవకాశం ఉండదు.

✿ కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవాలనే తపనే ప్రశ్నలు వేయడానికి పునాది అవుతుంది. ఏవిధమైన ఆసక్తీ లేకపోతే సందేహమే తలెత్తదు. కాబట్టి ప్రశ్నించడమూ, ప్రశ్నలు తయారుచేసుకోవడమూ రెండూ అవసరమే కాదు, అవి మంచి ఫలితాలనూ అందిస్తాయి.

తరగతిలో పాఠం చెప్పడం పూర్తయిన తర్వాత.. సందేహాలేమైనా ఉంటే అడగమంటారు అధ్యాపకులు. ఎవరో ఒకరిద్దరు మినహాయిస్తే.. మిగతావాళ్లంతా సాధారణంగా నిశ్శబ్దంగానే ఉండిపోతారు. అసలు ఎవరికీ సందేహాలే రావా అంటే వస్తాయిగానీ.. అందరి ముందూ అడగడానికి మాత్రం సంకోచిస్తారు.

ఈక్యూ పెంచుకోవాలని...

నాకు ఈక్యూ (ఎమోషనల్ కోషెంట్) చాలా తక్కువనుకుంటున్నాను. దీన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి ఏమైనా పుస్తకాలు, మార్గాలు ఉంటే చెప్పండి. - కె.ధనరాజ్



■ మీరు ఏం చదువుతున్నారు/ ఏ ఉద్యోగం? మీ వయసు.. ఈ విషయాలేమీ చెప్పలేదు. మీకు ఈక్యూ తక్కువగా ఉందని ఎవరు చెప్పారు? ఏయే అంశాల ఆధారంగా ఇలా ఉందని మీరే నిర్ణయించుకున్నారు? మీరు ముందుగా ఒక కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్‌ను కలిసి మీ సమస్యల్ని చెప్పండి. వివిధ రకాల విశ్లేషణలు చేసి మీ సమస్యను కనుక్కొని, పరిష్కారాలు కూడా సూచిస్తారు. ప్రస్తుత సమాజంలో చాలామంది తక్కువ ఈక్యూతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వివిధ కంపెనీలు ఉద్యోగ నియామకాల్లో భాగంగా ఈ కోషెంట్‌ను అంచనా వేస్తున్నాయి. మీరు ముందుగా ఈక్యూ గురించి స్పష్టత కోసం **డేనియల్ గోల్‌మేన్** రాసిన వివిధ పుస్తకాలను చదవండి. ఆ తరువాత కూడా మీకు ఈక్యూ తక్కువగా ఉందనిపిస్తే నిపుణుల సలహాలు తీసుకోండి.

ఈక్యూను పెంచుకోవాలనుకొంటే, ఈ విషయాలపై దృష్టి పెట్టండి. మీరు ఎలా ఆలోచిస్తున్నారు? మీ అనుభూతులు ఎలా ఉంటున్నాయి? మీతో మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారు? మీ అభిప్రాయాలు ఏ విధంగా ఉంటున్నాయి? ఎదుటివారితో మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారు? ఎదుటివారి అభిప్రాయాలను ఎంతవరకు గౌరవిస్తున్నారు? మీ అభిప్రాయాలను ఎవరైనా తప్పు పడితే మీరెలా స్పందిస్తున్నారు? ఎదుటి వారి సమస్యలను వారి దృష్టి నుంచి చూడగల్గుతున్నారా? ఇలాంటి విషయాలపై అవగాహన పెంచుకొని మీ ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. **- ప్రా. బెల్లంకొండ రాజశేఖర్,** కెరియర్ కౌన్సెలర్

'పోటీ' సన్నద్ధతలో పాటిస్తున్నారా?

అనుకున్నది సాధించలేనప్పుడు దిగులుపడటం ఎవరికైనా సహజమే. అయితే వీలైనంత త్వరగా దాన్నుంచి బయటపడటానికి కృషిచేయాలి. అందుకోసం ఇలా ప్రయత్నిస్తే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అవేమిటో తెలుసుకుందామా...

✪ అప్పటివరకూ చదివిన విధానాన్ని ఒకసారి నిజాయతీగా సమీక్షించుకోవాలి. నిజానికి మీరు చదివిన పద్ధతి మీద మీకు పూర్తి నమ్మకం ఉంటుంది. కానీ తగిన ఫలితాన్ని సాధించలేకపోయారంటే.. ఎక్కడో పొరపాటు జరిగే ఉంటుందనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి అది ఎక్కడ జరిగిందో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. దానికోసం.. ఏ స్టడీ మెటీరియల్‌ను చదివారు, ఏయే వనరులను వినియోగించారు, సమయ నిర్వహణ ఎలా చేశారు.. అనే విషయాలను పరిశీలించుకోవాలి.

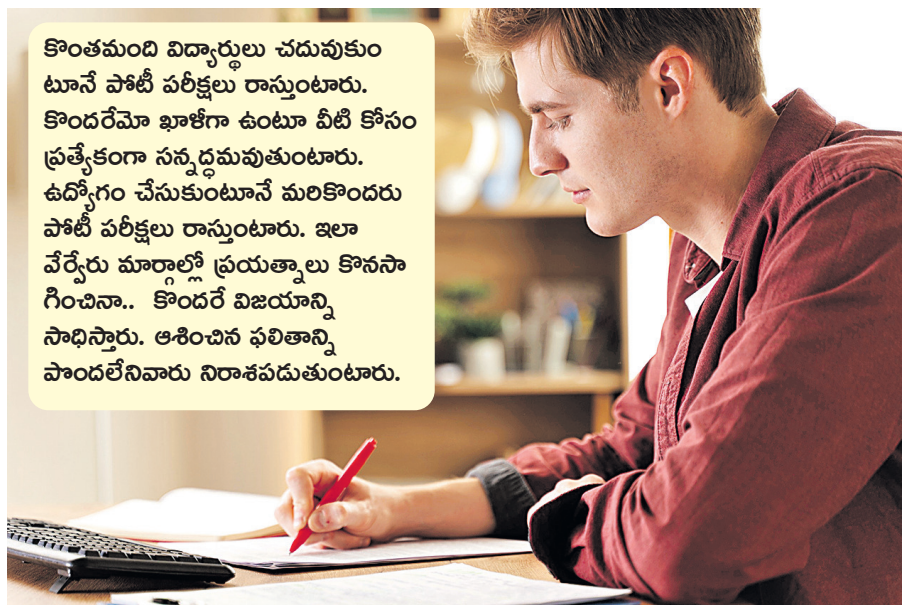
✪ ఒకేసారి భారీ లక్ష్యాలను పెట్టుకుని వాటిని సాధించలేకపోయామని బాధపడుతూ కూర్చోకూడదు. వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉండే లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవాలి. సాధించాల్సిన దాన్ని చిన్న భాగాలుగా విభజించుకోవాలి. దాంట్లో నుంచి ప్రతిరోజూ కొంత భాగాన్ని పూర్తిచేస్తుండాలి. ఉదాహరణకు పాఠ్య పుస్తకంలోని చాప్టర్లన్నింటినీ ఒకేరోజు చదివేయాలనుకోకూడదు. ప్రతిరోజూ కొంత భాగాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటూ చదవాలి. కొన్ని రోజుల తర్వాత ఈ అంశాల మీద వివిధ రకాలుగా ప్రశ్నించినా వెంటనే జవాబు చెప్పేలా ఉండాలి. అంటే మొక్కుబడిగా కాకుండా.. ఇలా అర్థం చేసుకుంటూ చదివితేనే పరీక్షలో బాగా రాయగలుగుతారు.

✪ కొంతమంది చదివిన అంశాన్ని ఎంత బాగా అర్థంచేసుకున్నా.. రాయడానికి ఇబ్బందిపడుతుంటారు. చదివినంత వేగంగా రాయలేకపోవడం, రాసేటప్పుడు ఒత్తిడికి గురై కొన్ని విషయాలను మర్చిపోవడం లాంటివి చేస్తుంటారు. అందుకే నిర్ణీత వ్యవధి లోపలే సమాధానాలను రాయడానికి ప్రయత్నించాలి. రాసేటప్పుడు విషయాన్ని క్రమపద్ధతితో చెప్పడంతోపాటు ముఖ్యాంశాలన్నీ వచ్చేలా చూడాలి. ఇలా రోజూ సాధన చేయడం వల్ల ఆలోచనలను సమర్థంగా వెల్లడించే నైపుణ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకుంటారు. దీంతో పరీక్షల్లోనూ వ్యవధిలో పలే అన్ని అంశాలనూ రాయగలుగుతారు.

✪ కొంతమంది విద్యార్థులు పాఠ్యాంశాలను చక్కగా అర్థంచేసుకుని పరీక్షల్లో రాయగలుగుతారు. కానీ వర్తమానాంశాల విషయానికి వచ్చేసరికి మాత్రం బాగా వెనకబడి ఉంటారు. నిజానికి పోటీ పరీక్షల్లో ఈ అంశానికే ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. సబ్జెక్టులోని పాఠ్యాంశాలతో సమకాలీన అంశాలను పోల్చుకుంటూ అర్థంచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవగాహన పెరుగుతుంది.

✪ వాస్తవంగా పరీక్ష రాసిన అనుభూతిని పొందుతూ.. బలాలు, బలహీనతల గురించి తెలుసుకోవడానికి టెస్ట్ సిరీస్‌లను రాస్తుండాలి. తరచూ వీటిని రాయడం వల్ల ఏయే అంశాల్లో వెనకబడి ఉన్నారో విశ్లేషించుకుని.. పరిజ్ఞానం పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించొచ్చు. పరీక్ష రాయడంలో నైపుణ్యాన్నీ పెంచుకోవచ్చు. వాస్తవంగా పరీక్ష రాసేటప్పుడు ఒత్తిడికి గురికావడం, అందుబాటులో ఉన్న సమయం లోపల రాయలేకపోవడం జరుగుతుంటాయి. తరచూ టెస్ట్‌లు రాయడం వల్ల ఈ ఇబ్బందులను అధిగమించొచ్చు.

✪ ఆటంకాలు, అపజయాలు తాత్కాలికంగా నిరాశకు గురిచేయొచ్చు. అంతమాత్రాన ప్రయత్నాలను అంతటితో విరమించాలని అనుకోకూడదు. లక్ష్యసాధనకు పట్టుదలతో మరింతగా కృషిచేయాలి. నైపుణ్యాలను ఎప్పటికప్పుడు మెరుగుపరుచుకుని పోటీ పరీక్షల్లో రాణించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరిస్తూ రెట్టింపు ఉత్సాహంతో కృషిచేయాలి.



తాజా ఇంటర్న్‌షిప్‌లు

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్

రిస్క్, లా అండ్ రెగ్యులేషన్స్

సంస్థ: కుటుంబ్ ఆస్పిరేషన్ **స్టైపెండ్:** నెలకు రూ.1,000 **దరఖాస్తు గడువు:** ఆగస్టు 24
అర్హతలు: రిస్క్, లా అండ్ రెగ్యులేషన్స్ నైపుణ్యం, ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులు
☛ internshala.com/i/9c55e9

సేల్స్ (ట్రావెల్ అండ్ టూరిజం)

సంస్థ: వేగస్ ట్రావెల్ అడ్వైజర్స్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.5,000
దరఖాస్తు గడువు: ఆగస్టు 24
అర్హతలు: ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్, మార్కెటింగ్, ఆపరేషన్స్ నైపుణ్యాలు
☛ internshala.com/i/351c9e

మార్కెటింగ్

సంస్థ: కుటుంబ్ ఆస్పిరేషన్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.1,000
దరఖాస్తు గడువు: ఆగస్టు 24
అర్హతలు: మార్కెటింగ్ నైపుణ్యం, ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులు ☛ internshala.com/i/c8e718

సేల్స్ అండ్ ఔట్‌రీచ్

సంస్థ: పాజ్ **స్టైపెండ్:** నెలకు రూ.1,500-5,000 **దరఖాస్తు గడువు:** ఆగస్టు 24
అర్హతలు: సేల్స్ అండ్ ఔట్‌రీచ్ నైపుణ్యం, ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులు
☛ internshala.com/i/1d1b8b

హైదరాబాద్‌లో...

నరేటివ్ క్రాఫ్టింగ్

సంస్థ: ఫ్యూచర్ స్కిల్స్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.18,000
దరఖాస్తు గడువు: ఆగస్టు 25
అర్హతలు: నరేటివ్ క్రాఫ్టింగ్ నైపుణ్యం, ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులు
☛ internshala.com/i/b73446