పర్యటకంలో మేటి కెరియర్

పర్యటక సంస్థల నిర్వహణ, అభివృద్ధిలో సమర్థ మేనేజర్ల సేవలే కీలకం. వీరికి మేటి శిక్షణతో కూడిన విద్యను అందించడానికి కేంద్ర పర్యటక మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నెల్లూరుతో సహా దేశవ్యాప్తంగా పలు చోట్ల ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టూరిజం అండ్ ట్రావెల్ మేనేజ్‌మెంట్ (ఐఐటీటీఎం)లు నెలకొల్పారు. ఈ సంస్థల్లో బీబీఏ, ఎంబీఏ కోర్సుల ప్రవేశాలకు ప్రకటన వెలువడింది.

పర్యటక రంగం వేగంగా విస్తరిస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా ప్రాంతాల వారీ సందర్శనీయ స్థలాలెన్నో ఉన్నాయి. స్థానిక, కేంద్ర ప్రభుత్వాలూ ఈ రంగం అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తున్నాయి. దీంతో ఇందులో సుశిక్షితులు ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఈ రంగంలో విద్య, మేటి ఉపాధి నిమిత్తం దేశంలో స్వయంప్రతిపత్తి సంస్థలుగా నెల్లూరు, గ్వాలియర్, భువనేశ్వర్, నోయిడా, గోవాల్లో ఐఐటీఎంలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిలో బీబీఏ, ఎంబీఏ కోర్సుల్లో ప్రవేశం. . రాత పరీక్ష, బృంద చర్చ, మౌఖిక పరీక్షలతో లభిస్తుంది. ఈ కోర్సులను జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ యూనివర్సిటీ (జేఎన్‌యూ), న్యూదిల్లీ పర్యవేక్షణలో బోధిస్తున్నారు. ఈ సంస్థల్లో మూడేళ్లకు బీబీఏ ఫీజు సుమారు రూ.2.80 లక్షలు. ఎంబీఏ రెండేళ్లకు రూ.3.40 లక్షలు అవుతుంది. ఫీజు నిమిత్తం బ్యాంకుల ద్వారా రుణ సౌకర్యం పొందవచ్చు. ఈ సంస్థల్లో వివిధ వర్గాల విద్యార్థులకు స్కాలర్‌షిప్పులు అందుతున్నాయి. కోర్సులు పూర్తి చేసుకున్న వారు ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పర్యటక సంస్థలు; రిసార్టులు, క్యాటరింగ్, విమానయాన సంస్థలు, హోటళ్లు, ఆతిథ్యంతో ముడిపడిన ఇతర విభాగాల్లో అవకాశాలు పొందుతున్నారు. విద్యార్థులకు క్యాంపస్ నియామకాల ద్వారా.. మేక్ మై ట్రిప్, యాత్ర, ఐఆర్‌సీటీసీ, మారియట్, షెరటాన్, బామర్ లారీ, హాలిడే ఇన్, జెట్ ఎయిర్‌వేస్, హ్యాపీటూర్... తదితర ప్రఖ్యాత సంస్థలు అవకాశాలు కల్పిస్తున్నాయి.

ఎంబీఏ టూరిజం అండ్ ట్రావెల్ మేనేజ్‌మెంట్

సీట్లు: 750. గ్వాలియర్‌లో 334, భువనేశ్వర్‌లో 112, నోయిడా 189, నెల్లూరు 75, గోవాలో 40 చొప్పున ఉన్నాయి.
అర్హత: ఏదైనా డిగ్రీలో 50 శాతం మార్కులతో ఉత్తీర్ణత. ఎస్సీ, ఎస్టీలైతే 45 శాతం సరిపోతుంది. ప్రస్తుతం చివరి ఏడాది డిగ్రీ కోర్సుల్లో ఉన్నవాళ్లూ దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.
వయసు: గరిష్ఠ వయసు నిబంధన లేదు. ఆసక్తి ఉన్నవారు ఎవరైనా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు..
ఎంపిక: ప్రవేశ పరీక్ష, బృందచర్చ, ముఖాముఖిలో చూపిన ప్రతిభతో కోర్సులోకి తీసుకుంటారు. పరీక్షకు 70 శాతం, గ్రూప్ డిస్కషన్‌కు 15, ఇంటర్వ్యూకు 15 శాతం వెయిటేజీ. సీయూఈటీ-పీజీ, మ్యాట్, క్యాట్, సీమ్యాట్, జాట్, జీమ్యాట్, ఆత్మా.. వీటిలో ఏదో ఒక పరీక్షలో స్కోరు సాధించినవారికి ప్రవేశ పరీక్ష నుంచి మినహాయింపు లభిస్తుంది. ఇవేవీ లేనివారు ఐఐటీటీఎం నిర్వహించే ప్రవేశ పరీక్షకు హాజరవ్వాలి. గ్రూప్ డిస్కషన్, ఇంటర్వ్యూలు ఆన్‌లైన్ లేదా ఆఫ్‌లైన్‌లో నిర్వహిస్తారు.

ఏ కోర్సులు?

బీబీఏ టూరిజం అండ్ ట్రావెల్

సీట్లు: అన్ని క్యాంపస్‌ల్లోనూ 375 సీట్లు ఉన్నాయి. గ్వాలియర్ 112, భువనేశ్వర్ 75, నోయిడా 113, నెల్లూరుకు 75 కేటాయించారు.
అర్హత: 50 శాతం మార్కులతో ఇంటర్ ఉత్తీర్ణత. ఎస్సీ, ఎస్టీలైతే 45 శాతం. ప్రస్తుతం ద్వితీయ సంవత్సరం కోర్సుల్లో ఉన్నవాళ్లూ దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.
వయసు: విద్యార్హతలు ఉన్న ఎవరైనా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.
ఎంపిక: ప్రవేశ పరీక్ష, బృందచర్చ, ముఖాముఖిలతో సీట్లు కేటాయిస్తారు. ప్రవేశ పరీక్షకు 70 శాతం, గ్రూప్ డిస్కషన్‌కు 15, ఇంటర్వ్యూకు 15 శాతం వెయిటేజీ ఉంటుంది. సీయూఈటీ - యూజీ స్కోరుతోనూ ప్రవేశానికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.

పరీక్ష ఇలా..

బీబీఏ, ఎంబీఏ రెండు కోర్సులకూ ప్రవేశ పరీక్ష స్వరూపం ఒకటే. ప్రశ్నల స్థాయిలో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. పరీక్షను వంద మార్కులకు నిర్వహిస్తారు. ప్రతి ప్రశ్నకు ఒక మార్కు చొప్పున వంద ప్రశ్నలు వస్తాయి. వ్యవధి 2 గంటలు. ఇందులో జనరల్ అవేర్‌నెస్ 50, వెర్బల్ ఎబిలిటీ 25, క్వాంటిటేటివ్ ఎబిలిటీ 25 ప్రశ్నలు ఉంటాయి. అన్నీ ఆబ్జెక్టివ్ తరహాలో ప్రశ్నలే. రుణాత్మక మార్కులు లేవు. సమాధానాలు ఓఎంఆర్ పత్రంపై గుర్తించాలి.

గమనించండి

దరఖాస్తులు: జూన్ 5 వరకు స్వీకరిస్తారు.
ఫీజు: ఎస్సీ, ఎస్టీలకు రూ.500. మిగిలిన అందరికీ రూ.1000.
పరీక్ష తేదీ: జూన్ 9
పరీక్ష కేంద్రాలు: నెల్లూరు, భువనేశ్వర్, గ్వాలియర్, నోయిడా.
వెబ్‌సైట్: www.iittm.ac.in/index.html

చక్కని అవకాశాలిచ్చే చక్కెర కోర్సులు

ఓ ఉత్పత్తి పూర్తవడం వెనుక ఎన్నో దశలుంటాయి. ఎందరో నిపుణుల సేవలు అవసరమవుతాయి. ఉత్పాదన క్రమంలో అనుబంధంగా మరికొన్ని అదనపు విలువైనవీ దక్కుతాయి. చెరకు నుంచి పంచదార రూపొందడం అలాంటిదే. ఈ ప్రక్రియపై ఆసక్తి ఉన్నవారు షుగర్ టెక్నాలజీ కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి శ్రీకారం చుట్టవచ్చు. ఈ విభాగంలో దేశంలో పేరొందిన నేషనల్ షుగర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, కాన్పూర్ – పీజీ డిప్లొమా, సర్టిఫికెట్ కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి ఆహ్వానం పలుకుతోంది...

ఈ కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి పరీక్షలో ప్రతిభ చూపాలి. అవకాశం వచ్చిన వారికి స్కాలర్‌షిప్పులు, స్టైపెండ్ అందుతాయి. విజయవంతంగా కోర్సు పూర్తిచేసుకున్న వారు ప్రాంగణ నియామకాల్లో ఉద్యోగం సాధించవచ్చు.

ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుల స్వీకరణ: ఏప్రిల్ 8 నుంచి మే 24 సాయంత్రం 5 గంటల వరకు.
పోస్టుద్వారా ప్రింట్ అవుట్ స్వీకరణకు గడువు: మే 31 సాయంత్రం 5 గంటలు.
దరఖాస్తు ఫీజు: ఎస్సీ, ఎస్టీలకు రూ.వెయ్యి. ఇతరులకు రూ.1500.
పరీక్ష తేదీ: జూన్ 23.
పరీక్ష కేంద్రాలు: పుణె, చెన్నై, దిల్లీ, కోల్‌కతా, కాన్పూర్, పట్నా.
వెబ్‌సైట్: https://nsi.gov.in/

పీజీ డిప్లొమాలు

షుగర్ టెక్నాలజీ
అర్హత: బీఎస్సీ ఎంపీసీ లేదా కెమికల్ ఇంజినీరింగ్
వ్యవధి: రెండున్నరేళ్లు.
సీట్లు: 66.

షుగర్ ఇంజినీరింగ్
అర్హత: బీటెక్ లేదా ఏఎంఐఈలో మెకానికల్/ ప్రొడక్షన్/ ఎలక్ట్రికల్/ ఎలక్ట్రికల్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ విభాగాలు.
వ్యవధి: 18 నెలలు.
సీట్లు: 40.

ఇండస్ట్రియల్ ఫర్మెంటేషన్ అండ్ ఆల్కహాల్ టెక్నాలజీ
అర్హత: బీఎస్సీలో కెమిస్ట్రీ/ అప్లయిడ్ కెమిస్ట్రీ/ ఇండస్ట్రియల్ కెమిస్ట్రీ/ బయోకెమిస్ట్రీ వీటిలో ఏదో ఒక సబ్జెక్టు చదివుండాలి. లేదా బీటెక్ బయోటెక్నాలజీ/ కెమికల్ ఇంజినీరింగ్/ బయో కెమికల్ ఇంజినీరింగ్/ బయోమెడికల్ ఇంజినీరింగ్.
వ్యవధి: ఏడాది.
సీట్లు: 22.

షుగర్ కేన్ ప్రొడక్టివిటీ అండ్ మెచ్యూరిటీ మేనేజ్‌మెంట్
అర్హత: బీఎస్సీ లేదా బీఎస్సీ అగ్రికల్చర్.
వ్యవధి: ఏడాది.
సీట్లు: 20.

ఇండస్ట్రియల్ ఇన్‌స్ట్రుమెంటేషన్ అండ్ ప్రాసెస్ కంట్రోల్
అర్హత: ఎలక్ట్రానిక్స్, ఇన్‌స్ట్రుమెంటేషన్, ఎలక్ట్రికల్... తదితర విభాగాల్లో బీటెక్ లేదా ఏఎంఐఈ.
వ్యవధి: ఏడాది.
సీట్లు: 17

క్వాలిటీ కంట్రోల్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్స్
అర్హత: బీఎస్సీ ఎంపీసీ లేదా బీజడ్‌సీ లేదా బీఎస్సీ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్స్ లేదా బీఎస్సీ/ బీటెక్ బయోటెక్నాలజీ.
వ్యవధి: ఏడాది.
సీట్లు: 22.

సర్టిఫికెట్ కోర్సులు

షుగర్ బాయిలింగ్
అర్హత: పదో తరగతి. ఈ విభాగంలో అనుభవం ఉండాలి.
వ్యవధి: 18 నెలలు.
సీట్లు: 63

షుగర్ ఇంజినీరింగ్
అర్హత: మెకానికల్/ ప్రొడక్షన్/ ఎలక్ట్రికల్/ ఎలక్ట్రానిక్స్ విభాగాల్లో డిప్లొమా.
వ్యవధి: ఏడాది.
సీట్లు: 17.

క్వాలిటీ కంట్రోల్
అర్హత: ఎంపీసీ గ్రూప్‌తో ఇంటర్.
వ్యవధి: 4 నెలలు.
సీట్లు: 30
ప్రవేశం: పై అన్ని కోర్సులకూ పరీక్షలో చూపిన ప్రతిభతో ప్రవేశాలుంటాయి.

ఎఫ్ఎన్ఎస్ఐ కోర్సులు

షుగర్ టెక్నాలజీ/ షుగర్ కెమిస్ట్రీ, షుగర్ ఇంజినీరింగ్, ఫెర్మెంటేషన్ టెక్నాలజీ... ఇవి ఇండస్ట్రీ స్పాన్సర్ చేసే ఫెలోషిప్ డిప్లొమా ఆఫ్ ద ఇన్‌స్టిట్యూట్ (ఎఫ్ఎన్ఎస్ఐ) కోర్సులు. ఇంటర్వ్యూతో ప్రవేశాలుంటాయి.

కోర్సులను పూర్తి చేసుకున్నవారికి పంచదార పరిశ్రమలు అనుబంధ రంగాల్లో అవకాశాలు లభిస్తాయి. చివరి ఏడాది కోర్సులు చదువుతున్న వారూ దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. కోర్సును బట్టి ప్రవేశ పరీక్ష విధానంలో మార్పులు ఉంటాయి. ఈ సంస్థలో కోర్సులు పూర్తి చేసుకున్న వారికి జాతీయ స్థాయి పరిశ్రమలు క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్ల ద్వారా అవకాశాలు కల్పిస్తున్నాయి. విదేశాల్లో ఉద్యోగాలకీ వీలుంది.

నోటీస్ బోర్డు

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు

సెబీలో అసిస్టెంట్ మేనేజర్ పోస్టులు

సెక్యూరిటీస్ అండ్ ఎక్స్ఛేంజ్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా, ముంబయి - 97 అసిస్టెంట్ మేనేజర్ పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
విభాగాలు: జనరల్, లీగల్, ఇన్‌ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ, ఇంజినీరింగ్ (ఎలక్ట్రికల్), రిసెర్చ్, అఫీషియల్ లాంగ్వేజ్.
అర్హతలు: పోస్టును అనుసరించి సంబంధిత విభాగంలో మాస్టర్, బ్యాచిలర్ డిగ్రీ, పోస్టు గ్రాడ్యుయేట్ డిప్లొమా, ఇంజినీరింగ్, లా.
వయసు: 30 సంవత్సరాలు మించరాదు. **దరఖాస్తు ప్రారంభ తేదీ:** 13-04-2024 **దరఖాస్తు చివరి తేదీ:** ప్రకటించలేదు.
వెబ్‌సైట్: https://www.sebi.gov.in/sebiweb/about/AboutAction.do?doVacancies=yes

ఐఐటీ తిరుపతిలో నాన్ టీచింగ్ ఖాళీలు

తిరుపతిలోని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (ఐఐటీ) డైరెక్ట్ రిక్రూట్‌మెంట్ ప్రాతిపదికన 8 నాన్ టీచింగ్ పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
- స్టూడెంట్ కౌన్సెలర్: 01
- హిందీ ట్రాన్స్‌లేటర్: 01
- జూనియర్ నర్సింగ్ ఆఫీసర్: 01
- జూనియర్ అసిస్టెంట్: 03
- జూనియర్ టెక్నీషియన్: 02

అర్హత: పోస్టును అనుసరించి ఇంటర్, ఐటీఐ, డిప్లొమా లేదా తత్సమానం, డిగ్రీ, బీఈ, బీటెక్ (మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్), పీజీ, జనరల్ నర్సింగ్‌తో పాటు పని అనుభవం.
వేతనం: స్టూడెంట్ కౌన్సెలర్‌కు రూ.56,100 నుంచి రూ.1,77,550. హిందీ ట్రాన్స్‌లేటర్/జూనియర్ నర్సింగ్ ఆఫీసర్‌కు రూ.35,400 నుంచి రూ.1,12,400. జూనియర్ అసిస్టెంట్/ జూనియర్ టెక్నీషియన్‌కు రూ.25,500 నుంచి రూ.81,100.
ఎంపిక: స్క్రీనింగ్ టెస్ట్, ఇంటర్వ్యూ, స్కిల్ టెస్ట్ ఆధారంగా.
దరఖాస్తు ఫీజు: గ్రూప్-ఏ పోస్టులకు రూ.500. గ్రూప్-బీ పోస్టులకు రూ.300. గ్రూప్-సీ పోస్టులకు రూ.200.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 11-04-2024.
వెబ్‌సైట్: https://www.iittp.ac.in/

ఎన్‌పఆర్ఎఫ్‌బీఆర్‌లో టెక్నీషియన్‌లు

హైదరాబాదులోని నేషనల్ యానిమల్ రిసోర్స్ ఫెసిలిటీ ఫర్ బయోమెడికల్ రిసెర్చ్ (ఎన్‌ఏఆర్ఎఫ్‌బీఆర్) డైరెక్ట్ రిక్రూట్‌మెంట్ ప్రాతిపదికన 3 పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
- టెక్నీషియన్-1: 02
- ల్యాబ్ అటెండెంట్-1: 01

అర్హత: పోస్టులకు సంబంధించి అర్హత, వయసు పరిమితి, తదితర పూర్తి వివరాలు ఎన్‌ఏఆర్ఎఫ్‌బీఆర్ వెబ్‌సైట్‌లో చూడవచ్చు.
దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: ఏప్రిల్ 15న వెబ్‌సైట్‌లో ప్రకటిస్తారు.
వెబ్‌సైట్: https://narfbr.org/

ప్రవేశాలు

ఐఐటీ తిరుపతిలో ఎంఎస్, పీహెచ్‌డీ

తిరుపతిలోని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ 2024-25 విద్యాసంవత్సరానికి కింది కోర్సుల ప్రవేశాలకు దరఖాస్తులు కోరుతోంది.
1. ఎంఎస్/ పీహెచ్‌డీ
2. పీహెచ్‌డీ (ఇంజినీరింగ్, సైన్సెస్, హ్యూమానిటీస్& సోషల్ సైన్సెస్)
3. ఎంఎస్ (ఆర్) మాస్టర్ ఆఫ్ సైన్స్ రిసెర్చ్ ఇన్ ఇంజినీరింగ్

అర్హత: సంబంధిత కోర్సును అనుసరించి యూజీ, పీజీ. ఎంఈ/ ఎంటెక్, బీఎస్/ బీఈ/ బీటెక్, ఎమ్మెస్సీ/ ఎంసీఏ.
ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: 10-04-2024.
రాత పరీక్ష/ ఇంటర్వ్యూ తేదీ: 01-05-2024.
వెబ్‌సైట్: https://www.iittp.ac.in/

వైద్య కళాశాలల ఎంపికకు ముందు...

మా అబ్బాయి నీట్‌కు సన్నద్ధం అవుతున్నాడు. తెలంగాణలో టాప్ టెన్ కళాశాలలు ఏమున్నాయి? - సుష్మాదేవి

■ ఏదైనా వైద్య కళాశాలను ఎంచుకొనే ముందు కొన్ని విషయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. కళాశాలకు అనుబంధంగా ఉన్న హాస్పిటల్‌కు వచ్చే రోగుల సంఖ్య, ఆ హాస్పిటల్‌లో ఉన్న ప్రత్యేక వైద్య విభాగాలు, పనిచేస్తున్న అధ్యాపకుల అనుభవం, నైపుణ్యాలు- ఇవీ ముఖ్యమైనవి. టాప్ టెన్ మెడికల్ కళాశాలల జాబితా అంటూ ప్రత్యేకంగా ఏమీ ఉండదు. కొద్ది సంవత్సరాలుగా నీట్‌లో మెరుగైన ర్యాంకులు పొందిన అభ్యర్థులు ఎంచుకొన్న కళాశాలలను బట్టి అంచనాకు రావచ్చు. నీట్‌లో మంచి ర్యాంకులు పొందిన వారు చదువుతున్న కాలేజీలను ఆధారంగా చేసుకొని మాత్రమే ఇచ్చే ఈ వివరాలు అవగాహన కోసం మాత్రమే ఉపయోగించుకోండి. ఈ జాబితాలో లేని చాలా కాలేజీల్లో కూడా నాణ్యమైన విద్య అందుబాటులో ఉంది.

తెలంగాణా రాష్ట్రంలో ఉస్మానియా, గాంధీ మెడికల్ కాలేజీలు అత్యుత్తమమైనవిగా గుర్తింపు పొందాయి. ఆ తరువాత కాకతీయ-వరంగల్, ఈఎస్ఐ మెడికల్ కాలేజీ- హైదరాబాద్‌లలో చేరుతున్న విద్యార్థుల ర్యాంకులు దాదాపుగా సమానంగా ఉంటున్నాయి. రిమ్స్-ఆదిలాబాద్, గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజీ- నిజామాబాద్‌లు దాదాపుగా ఒకే స్థాయిలో ఉన్నాయి. సిద్ధిపేట, మహబూబ్‌నగర్ గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజీలు సమాన స్థాయిలో ఉన్నాయి. నల్గొండ, సూర్యాపేట గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజీల్లో చేరే విద్యార్థుల ర్యాంకులు ఒకే శ్రేణిలో ఉంటున్నాయి. ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలలకొస్తే - హైదరాబాద్‌లోని అపోలో, కామినేని, మమతా మెడికల్ కాలేజీలు చెప్పుకోదగ్గవి. ఇంకా మమతా మెడికల్ కాలేజీ- ఖమ్మం, ఎస్వీఎస్ మెడికల్ కాలేజీ- మహబూబ్‌నగర్, కామినేని మెడికల్ కాలేజీ- నార్కట్‌పల్లిలు విద్యార్థుల ప్రాధాన్య క్రమంలో ఉన్నాయి. గత కొద్ది సంవత్సరాల సరళిని గమనిస్తే హైదరాబాద్‌లో ఉన్న ప్రభుత్వ/ ప్రైవేటు మెడికల్ కళాశాలల్లో చదవడానికి ఎక్కువ మంది ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. మెడికల్, ఇంజినీరింగ్, మేనేజ్‌మెంట్, ఎల్ఎల్‌బీ లాంటి ప్రొఫెషనల్ కోర్సుల్లో విషయ పరిజ్ఞానంతో పాటు, నైపుణ్యాలు, మెలకువలను కూడా అందించే విద్యా సంస్థలను ఎంచుకుంటే మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుంది.

– ప్రొ. బెల్లంకొండ రాజశేఖర్, కెరియర్ కౌన్సెలర్

ప్రతికూల ఆలోచనలు కలవరపెడుతున్నాయా?

ఏడాదిపాటు ఎంత జాగ్రత్తగా చదివినా.. పరీక్షల సమయంలో మాత్రం కాస్త కంగారుగానే ఉంటుంది. వివిధ రకాల ఆలోచనలతో ఒత్తిడి పెరిగిపోతూనే ఉంటుంది. కొన్ని పద్ధతులతో దాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. అవేమిటో తెలుసుకుందామా...

ముందుగా ఒత్తిడికి కారణమవుతున్న ఆలోచనలను గుర్తించి.. వాటి నుంచి బయటపడటానికి సాధ్యమైనంత వరకూ ప్రయత్నించాలి. సాధారణంగా ప్రతికూల ఆలోచనలే ఎక్కువగా ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు... బాగా ముఖ్యమనుకుని చదివిన వాటిని పరీక్షలో అడగరేమో, సమయం సరిపోతుందో లేదో, ప్రశ్నను తప్పుగా అర్థంచేసుకుని వేరే సమాధానం రాస్తానేమో, చేతిరాత అంత బాగోదు.. పేపర్లు దిద్దేవారికి అర్థంకాకపోతే ఎక్కువ మార్కులు రావేమో.. ఇలా ప్రతికూల ఆలోచనలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఒత్తిడిని పెంచుతూనే ఉంటాయి.

■ ఎంత పెద్ద సమస్యకైనా పరిష్కారం ఉంటుంది కదా. అలాగే ప్రతి ప్రతికూల ఆలోచనకు సానుకూల సమాధానమూ ఉంటుంది. ఆ దిశగా అన్వేషిస్తే... ఈ ఆలోచనలేవీ ఇబ్బందిపెట్టవు. కొన్నిటికి మీకు సమాధానం తట్టలేదనుకోండి. సీనియర్లు, అధ్యాపకులు లేదా కుటుంబ సభ్యుల సలహాలు, సూచనలు కూడా తీసుకోవచ్చు. వాటిల్లో ఆచరణయోగ్యంగా ఉన్నవి అమలు చేయొచ్చు కూడా.

■ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా ఒత్తిడిని చాలావరకూ నియంత్రించొచ్చు. పరీక్షల ముందు కూడా కొత్త చాప్టర్లను చదివేసి వాటి మీద పట్టు సాధించాలనే నియమం పెట్టుకుంటారు కొందరు. ఇలాంటప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న సమయం తక్కువగా ఉండటంతో ఒత్తిడి విపరీతంగా పెరిగిపోతుందే తప్ప తగ్గదు.

■ ప్రతి పనినీ గడువు తేదీలోగా పూర్తిచేయడానికి ప్రయత్నించాలి. పరీక్షలు జరుగుతున్నప్పుడు అందుబాటులో ఉండే సమయమూ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి సబ్జెక్టులవారీగా పునశ్చరణ చేయాల్సిన అంశాలకు టైమ్‌టేబుల్ వేసుకుని అమలుచేయాలి.

■ ఒత్తిడికి కారణమయ్యే అన్ని విషయాలనూ మార్చలేకపోవచ్చు. కానీ మీ పరిధిలో దాని తీవ్రతను తగ్గించడానికి ప్రయత్నించొచ్చు. పరీక్షల సమయంలో ప్రతి చిన్న విషయమూ సవాలుగానే కనిపించొచ్చు. కానీ దాన్నో అవకాశంగా మలచుకునే శక్తి మీకే ఉంటుంది.

■ ఇబ్బందుల గురించి పదేపదే ఆలోచించడం వల్ల ఆందోళన మరింత పెరుగుతుందేగానీ తగ్గదు. కానీ ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకోవడం వల్ల మనసు తేలికపడి.. ఒత్తిడి తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఆ ఇతరులు.. స్నేహితులు, అధ్యాపకులు, కుటుంబసభ్యులు ఎవరైనా కావచ్చు.

■ పనులన్నింటినీ ఒకేసారి పూర్తిచేసేయాలని ఆరాటపడటం వల్ల కూడా ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అందుకే పనులను.. అతి ముఖ్యమైనవి, ముఖ్యమైనవి, కొన్నిరోజులపాటు వాయిదా వేసినా ఇబ్బందిలేనివి.. అని విభజించుకుని చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

■ పరీక్షల సమయంలో కొంతసేపైనా వ్యాయామాలు, ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. వీటితో శారీరకంగా చురుగ్గా, మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారు.

చివరగా.. పరీక్షల సమయంలో కొద్ది రోజుల్లో రాయాల్సిన పరీక్షల గురించి ఆలోచించాలి. సెలవుల్లో నేర్చుకోవాల్సిన కొత్త భాష, కోర్సుల గురించో, చేయాల్సిన విహార యాత్రల గురించో ఇప్పటినుంచే ఆలోచించడం వల్ల సమయం వృథా తప్ప ఎలాంటి ప్రయోజనమూ ఉండదు. అందుకే ఆలోచనలు ఎప్పుడూ గతంలోనో, భవిష్యత్తులోనో విహరించకుండా వర్తమానంలో మాత్రమే ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి.

తాజా ఇంటర్న్‌షిప్‌లు

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్

కంపెనీ సెక్రటరీ
సంస్థ: మార్ట్‌అండ్ లీగల్ అడ్వైజర్స్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.10,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 28
కావలసిన నైపుణ్యాలు: ఇంగ్లిష్ మాట్లాడటం, రాయడం, ఎంఎస్-ఆఫీస్, ఎంఎస్-వర్డ్
☛ internshala.com/i/0f6be2

ఎడ్యుకేషనల్ కన్సల్టింగ్
సంస్థ: విజ్‌జూనియర్స్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.10,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 28
నైపుణ్యాలు: ఎడ్యుకేషనల్ కన్సల్టింగ్
☛ internshala.com/i/381261

ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకర్
సంస్థ: ఫ్లూటస్ బిజినెస్ అడ్వైజరీ
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.20,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 28
నైపుణ్యాలు: ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకింగ్
☛ internshala.com/i/417c46

సబ్జెక్ట్ మేటర్ ఎక్స్‌పర్ట్–అనాటమీ
సంస్థ: ఇన్నోవలెన్స్ లెర్నింగ్ సిస్టమ్స్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.15,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 28
నైపుణ్యాలు: లేటెక్
☛ internshala.com/i/4d6362

టెలికాలింగ్
సంస్థ: ఎడ్యుకేస్ ఇండియా
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.5,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 28
నైపుణ్యాలు: ఇంగ్లిష్, హిందీల్లో సంభాషణ
☛ internshala.com/i/f62c59

గ్రాఫిక్ డిజైన్
సంస్థ: స్కైలార్క్ ఓవర్‌సీస్ ఎడ్యుకేషన్

స్టైపెండ్: నెలకు రూ.5,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 28
నైపుణ్యాలు: అడోబ్ ఆఫ్టర్ ఎఫెక్ట్స్, ఇలస్ట్రేటర్, ఫొటోషాప్, ప్రీమియర్ ప్రో, వీడియో ఎడిటింగ్
☛ internshala.com/i/d46d3b

ఫైనాన్స్
సంస్థ: మై ఎఫ్ఎన్ఓ స్కూల్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.4,000-10,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 21
నైపుణ్యాలు: అకౌంటింగ్, ఎంఎస్-ఎక్సెల్, ఆఫీస్, స్టాక్ ట్రేడింగ్
☛ internshala.com/i/bada8e

సికిందరాబాద్‌లో మేనేజ్‌మెంట్ కన్సల్టెంట్
సంస్థ: రొకు డిజిటల్ ఇంక్
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.14,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 28
నైపుణ్యాలు: ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్, నెగోషియేషన్ అండ్ ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్
☛ internshala.com/i/bd14de

విజయవాడలో కంటెంట్ రైటింగ్
సంస్థ: మీబడ్డీ
స్టైపెండ్: నెలకు రూ.8,000
దరఖాస్తు గడువు: మార్చి 27
నైపుణ్యాలు: క్రియేటివ్ రైటింగ్, డిజిటల్, సోషల్ మీడియా మార్కెటింగ్, తెలుగు మాట్లాడటం, రాయడం
☛ internshala.com/i/6df377

చదువు
కెరియర్, ఉన్నతవిద్యలకు సంబంధించి మీకు ఏ సందేహాలు ఉన్నా వాటిని మాకు పంపండి. నిపుణులు సమాధానాలు ఇస్తారు.
మా చిరునామా: చదువు, ఈనాడు కార్యాలయం, అనాజ్‌పూర్, అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ మండలం, రామోజీ ఫిల్మ్‌సిటీ – 501 512 edc@eenadu.in