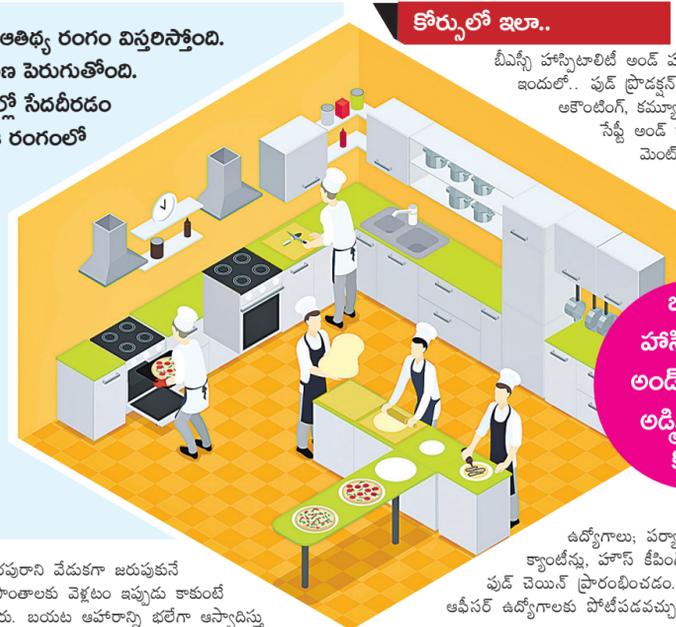


ఎక్కువమందికి ఉపాధి కల్పిస్తూ ఆతిథ్య రంగం విస్తరిస్తోంది. పూర్తికానికి సమాజంలో ఆదరణ పెరుగుతోంది. బయట తినడం, నచ్చిన ప్రాంతాల్లో సేదదీరడం సాధారణమయ్యాయి. దీంతో ఈ రంగంలో నైపుణ్యం ఉన్నవారికి కొలువులు లభిస్తున్నాయి. ఆసక్తి ఉన్న ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో పేరున్న సంస్థల్లో హాస్పిటాలిటీ అండ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ కోర్సులు పూర్తిచేసుకుని అవకాశాల బాట పట్టవచ్చు. వీటిలో ప్రవేశానికి ఎన్సీహెచ్ఎం- జేఈఈ 2024 ప్రకటన వెలువడింది!



కోర్సులో ఇలా..

బీఎస్సీ హాస్పిటాలిటీ అండ్ హోటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కోర్సు వ్యవధి మూడేళ్లు. మొత్తం 6 సెమిస్టర్లు. ఇందులో.. పుడ ప్రాడక్షన్, పుడ అండ్ బేవరేజీ సర్వీస్, అకౌంట్స్ ఆఫ్ ఫుడ్, ప్రాంటీ, ఆటోమేటింగ్, కమ్యూనికేషన్, హోటల్ ఇంజనీరింగ్, న్యూట్రీషన్, పుడ్ సైన్స్, కంప్యూటర్స్, పుడ్ సైన్స్ అండ్ క్యాటర్, ప్లాన్నింగ్ మేనేజ్మెంట్, సెనియర్ ఫైనాన్సింగ్, ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్ మెంట్ అండ్ అంకల్డ్ అడ్వయన్స్ చేస్తారు. కోర్సు చివరలో పేరున్న హోటల్లో ప్రాజెక్టు వర్కు పూర్తిచేయాలి. బీఎస్సీ హాస్పిటాలిటీ కోర్సు విడిగా శాకాహారం కోసమూ అందుబాటులో ఉంది.

బీఎస్సీ హాస్పిటాలిటీ అండ్ హోటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కోర్సు

ఏయే ఉద్యోగాలు?

మేటి సంస్థల్లో కోర్సు పూర్తిచేసుకున్నవారికి అవకాశాల అభివృద్ధి లభిస్తుంది. జాతీయ సంస్థల్లో చదువుకున్నవారిలో ఎక్కువమంది ప్రాంగణ నియామకాల్లో ఉద్యోగాలు సొంతం చేసుకుంటున్నారు. పైజ్ స్టార్ హోటళ్లు, రిసార్టలు, పుడ్ చెయిన్ సంస్థలు, హోటల్ హోమ్లు వీరిని తీసుకుంటున్నాయి. చదివిన స్పెషలైజేషన్ ప్రకారం... కిచెన్ మేనేజ్మెంట్, హాస్పిటాలిటీ మేనేజ్మెంట్, పుడ్ కెయర్/ అసోసియేట్ పుడ్ సర్వీస్, వివిధ సేవా పరిశ్రమల్లో గెస్ట్/ కస్టమర్ రిలేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్, పాస్టెల్స్ చెయిన్లో ఎగ్జిక్యూటివ్ చేరవచ్చు. క్యాటర్ల సంస్థలు, షిప్మెంట్ సర్వీస్, కిచెన్ సెక్షన్ క్యాంపస్, హోటల్ నిర్వహణ, హోటల్ మేనేజ్మెంట్ కళాశాలల్లో ప్యాకెట్, సొంతంగా పుడ్ చెయిన్ ప్రారంభించడం... తదితర అవకాశాలు దక్కవచ్చు. వీరు ఆర్టిస్ట్ జూనియర్ కమిషన్ ఆఫ్ సర్టిఫైడ్ ఉద్యోగాలకు పోటీపడవచ్చు.

దర్శన ఎలాంటిదైనప్పటికీ దాన్ని మరపురాని పేదకగా జరుపుకునే సంస్కృతి పెరుగుతోంది. ఇష్టమైన ప్రాంతాలకు వెళ్లటం ఇప్పుడు కాకుండా మరపుకోకుండా ప్రయాణాలకు పై అంటున్నారు. బయట ఆహారాన్ని భరించే అసాధ్యం అవుతోంది. దీంతో ఆతిథ్యరంగంలో కొలువులకు గిరాకీ పెరుగుతోంది. మేటి సంస్థల్లో హోటల్ మేనేజ్మెంట్ కోర్సులు పూర్తిచేసుకున్నవారు సులువుగానే ఉద్యోగాలు పొందుతున్నారు. అలాగే స్వయం ఉపాధిలోనూ రాజీవున్నారు. అందువల్ల ఆసక్తి ఉన్నవారు చదవడంలో పేరున్న ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ (ఐహెచ్ఎం) సంస్థల్లో చేరడం తోలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వచ్చు. ఇప్పటి నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ (ఎన్ఐఐఐ) నిర్వహించే నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ - జాయింట్ ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామినేషన్ (ఎన్సీహెచ్ఎం-జేఈఈ)లో ప్రవేశం కల్పిస్తున్నాయి.

78 సంస్థల్లో 12 వేల సీట్లు

పరీక్షలో ప్రతిభతో బీఎస్సీ హాస్పిటాలిటీ అండ్ హోటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కోర్సులో చేరవచ్చు. దీనికి జేఎన్యూ గుర్తింపు ఉంది. ఈ స్కూరులో మొత్తం 78 సంస్థల్లో అవకాశం లభిస్తుంది. వీటిలో కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో నడుస్తోన్న 21 జాతీయ ఐహెచ్ఎంఐ ఉన్నాయి. మిగిలినవి రాష్ట్ర స్థాయి, పబ్లిక్ సెక్టార్ అండర్ టీకింగ్, ప్రైవేటు సంస్థలు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కేంద్రం ఆధ్వర్యంలోని ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ (ఐహెచ్ఎం) హైదరాబాద్, రాష్ట్రీయ సంస్థలైన డాక్టర్ వైఎస్ఆర్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టూరిజం అండ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ హైదరాబాద్, స్టేట్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ తిరుపతి, తెలంగాణ స్టేట్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ సంగారెడ్డి, శ్రీశక్తి హైదరాబాద్, ఎన్సీహెచ్ఎం-జేఈఈలో ప్రవేశం కల్పిస్తున్నాయి. ఈ పరీక్ష స్కూరులో దేశవ్యాప్తంగా పలు ఇతర సంస్థల్లోనూ చేరవచ్చు. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని సంస్థల్లోనూ మొత్తం 11995 సీట్లు ఉన్నాయి. ఐహెచ్ఎం- హైదరాబాద్లో 285, వైఎస్ఆర్ నిడమి, హైదరాబాద్లో 120, తిరుపతి, మెదక్ ఐహెచ్ఎంఐ ఒక్కో దానిలో 60, శ్రీశక్తిలో 120 సీట్లు ఉన్నాయి.

ఆన్లైన్ పరీక్షలో

పరీక్ష ఆన్లైన్లో నిర్వహిస్తారు. మొత్తం 200 ప్రశ్నలు. ఇందులో న్యూమరికల్ ఎబిలిటీ అండ్ ఎనలిటికల్ ఆప్టిమైజేషన్ నుంచి 90, రీజనింగ్ అండ్ లాజిక్ కల్ డిడక్షన్ 90, జనరల్ నాలెడ్జ్ అండ్ కరెంట్ అఫైర్స్ 90, ఇంగ్లీష్ లాంగ్వేజ్ 60, సర్టిఫైడ్ సెక్టార్ ఆప్టిమైజేషన్ 50 ప్రశ్నలు వస్తాయి. పరీక్ష వ్యవధి 3 గంటలు. ప్రతి సరైన సమాధానానికి 4 మార్కులు. తప్పు జవాబుకు ఒక మార్కు తగ్గిస్తారు. ప్రశ్నలు ఇంగ్లీష్, హిందీ మాధ్యమాలలో ఉంటాయి.

ఆతిథ్య రంగంలో అద్భుత కెరియర్!

ఎలా సిద్ధం కావాలి?

- ముందుగా పాఠ ప్రశ్నపత్రాల నిశితంగా పఠించాలి. ప్రశ్నలు ఏ అంశాల నుంచి, ఏ స్థాయిలో అడుగుతున్నారో తెలుసుకుని సన్నద్ధతను అందుకు తగ్గట్టుగా మలుచుకోవాలి.
- సగం ప్రశ్నలు సులువుగా, మిగిలినవి మధ్యస్థంగా ఉంటాయి. కేంద్రీయ ఐహెచ్ఎంఐలో సీటు పొందడానికి మేటి స్కోరు తప్పనిసరి.
- న్యూమరికల్ ఎబిలిటీ, ఎనలిటికల్ ఆప్టిమైజేషన్ విభాగంలోని ప్రశ్నలకు 8, 9, 10 తరగతుల గణిత పుస్తకాలు బాగా చదవాలి. వయస్సు, పని-వేతనం, బైస్ రూల్, సమయం-పని విభాగాల్లో ప్రశ్నలు వస్తున్నాయి. గణితం, కూడికలు, తీసివేతలు, భాగహారం, కసాగు, గసాబా, సగటు, నిష్పత్తి, భిన్నాలు మొదలైనవి.

- వాటిలో ప్రాథమికంగా వృత్తి సారించాలి. ప్రతి అంశంలోనూ వీలైనన్ని మార్లు ప్రశ్నలు సాధన చేయాలి.
- రీజనింగ్ అండ్ లాజిక్ డిడక్షన్ విభాగంలోని ఎక్కువ ప్రశ్నలకు బాగా ఆలోచించి సమాధానం గుర్తించవచ్చు. ఇది రిలేషన్, సిరిస్, స్టేట్మెంట్ అండ్ అంప్లస్, వెర్బల్ రీజనింగ్ విభాగాలపై ఎక్కువ దృష్టి సారించాలి.
- జీకీ, కరెంట్ అఫైర్స్ విభాగంలో జనరల్ నాలెడ్జ్ (స్టాక్ జీకీ) నుంచి ఎక్కువ ప్రశ్నలు వస్తున్నాయి. హిస్టరీ, పాలిటిక్స్, జనరల్ సైన్స్లోని ప్రాథమికాంశాల నుంచి వీటిని అడుగుతున్నారు. అందువల్ల 8,9,10 తరగతుల సైన్స్, సోషల్ సైన్స్లోని ముఖ్యాంశాలు బాగా చదువుకోవాలి. రాజధానులు, కరెన్సీ, పార్లమెంట్, క్రీడలు-విశేషాలు, అవార్డులు, పుస్తకాలు-రచయితలు.. వీటిని ప్రాధాన్యతతో చదివికే సరిపోతుంది.

ఉన్నత విద్య

బీఎస్సీ తర్వాత మరింత ప్రావీణ్యం, స్పెషలైజేషన్ కోరుకున్నవారు రెండేళ్ల వ్యవధితో ఎమ్బెస్సీ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ కోర్సు పూర్తి చేసుకోవచ్చు. చాలా ఐహెచ్ఎంఐ డిప్లొ అందిస్తున్నాయి. కోర్సు అనంతరం వీరు బోధనలో రాజీనామా చేస్తేనే ఆతిథ్య రంగంలో ఉన్నత స్థాయి హోటల్ అవకాశం పొందవచ్చు. బీఎస్సీ తర్వాత వీటి డిప్లొమా కోర్సుల్లోనూ చేరవచ్చు. వీటిని ఏడాది/ ఏడాదిన్నర వ్యవధితో పలు సంస్థలు అందిస్తున్నాయి. కొన్ని కార్పొరేట్ హోటల్లోనూ ఈ కోర్సులు పూర్తిచేసుకుని అక్కడే ఉపాధి పొందవచ్చు. బీటిసి, వెల్ కెమ్ గ్రూపులు వీటిని ప్రత్యేకంగా అందిస్తున్నాయి. కోర్సు పూర్తయిన వెంటనే ఆ సంస్థల్లోని మంచి హోదా, వేతనంతో ఉద్యోగంలోకి చేరిపోవచ్చు.

కోర్సు: బీఎస్సీ హాస్పిటాలిటీ అండ్ హోటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆర్డర్: ఇంటర్మీడియట్, ప్రస్తుతం ద్వితీయ సంవత్సరం కోర్సులు చదువుతున్నవారు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. దరఖాస్తు ఫీజు: ఎస్సీ, ఎస్టీ, దివ్యాంగులు, ధర్మ అండర్ రూ. 450. ఈడబ్ల్యుఎస్ రూ. 700. మిగిలిన అందరికీ రూ. 1000 ఆన్లైన్ దరఖాస్తులు: మార్చి 31 సాయంత్రం 5 వరకు స్వీకరిస్తారు. పరీక్ష తేదీ: మే 11పరీక్ష కేంద్రాలు: ఏపీఐ.. గుంటూరు, నెల్లూరు, తిరుపతి, విశాఖపట్నం, తెలంగాణలో.. హైదరాబాద్, వరంగల్. వెబ్సైట్: <https://exams.nta.ac.in/NCHM>

- ఆంగ్ల విభాగంలో ప్రశ్నలు మరి కష్టమేమీ కాదు. సమాచారాలు, వ్యుత్పేద పదాలు, కంజెంక్షన్లు, ప్రవాజిషన్లు, పాసిజ్ మొదలైనవి విభాగాల నుంచి వీటిని అడుగుతారు. హైస్కూల్ పాఠ్యాంశాల్లోని వ్యాకరణాంశాలు బాగా అధ్యయనం చేయాలి.
- సర్టిఫైడ్ సెక్టార్ ఆప్టిమైజేషన్ విభాగంలోని ప్రశ్నలు ఆతిథ్య, సేవా రంగాల నుంచి వస్తాయి. ప్రశ్నలు బాగా చదివి, ఆలోచించి, వివక్షతో సమాధానం గుర్తించవచ్చు. ఆతిథ్య పరిశ్రమ, సేవరంగంపై అవగాహన పెంచుకుంటే ఎక్కువ మార్కులు పొందవచ్చు.
- పరీక్షకు ముందు ఆరేడు మాక్ టెస్టులు రాస్తే ప్రయోజనం. పరీక్షవారి మార్కులు సరిచూసుకుని, ఫలితాలు విశ్లేషించుకుంటూ, సన్నద్ధతను మెరుగుపరచుకోవాలి. ఇలా పరీక్ష రాస్తే మంచి ర్యాంకుతో మేటి సంస్థలో సీటు సొంతం చేసుకోవచ్చు.

ఇస్రోలో టెక్నికల్ కొలువులు

బెంగళూరులోని ఇండియన్ స్పేస్ రిసెర్చ్ ఆర్గనైజేషన్ (ఇస్రో), యూఆర్ రావు శాటిలైట్ సెంటర్, ఇస్రో టెలిమెట్రీ డ్రాకింగ్ అండ్ కమాండ్ నెట్వర్క్.. 224 టెక్నిషియన్, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతున్నాయి. రాత పరీక్ష, స్కీల్ టెస్ట్, ఇంటర్వ్యూ, డ్రువపత్రాల పరిశీలన ఆధారంగా అభ్యర్థులను ఎంపిక చేస్తారు.



- ఎలక్ట్రీకల్, ఫోటోగ్రఫీ/ డిజిటల్ ఫోటోగ్రఫీ/ ఫిట్నెస్/ ప్లంబర్/ రిఫ్రీజరేషన్ అండ్ ఎయిర్ కండిషనింగ్/ అర్డర్/ కార్పొరేట్/ మెటల్ వెహికల్ మెకానిక్/ మెషిన్స్/ వెల్డర్/ డ్రాఫ్ట్ మెన్-మెకానికల్/ డ్రాఫ్ట్ మెన్ (సివిల్)/ మెకానికల్ విభాగాల్లో ఖాళీలు ఉన్నాయి.

ఇవి కాకుండా...

- సైంటిస్ట్/ ఇంజనీర్ - ఎస్సీ, సైంటిఫిక్ అసిస్టెంట్, లైబ్రరీ అసిస్టెంట్, ఫైర్మెన్-ఎ, కుక్, లైట్ వెహికల్ డ్రైవర్ ఎ అండ్ హెవి వెహికల్ డ్రైవర్ ఏ పోస్టులు 27 ఉన్నాయి. రాత పరీక్ష/ కంప్యూటర్ బేస్డ్ టెస్ట్, స్కీల్ టెస్ట్ ఆధారంగా అభ్యర్థులను ఎంపికచేస్తారు.
- ప్రశ్నపత్రంలోని 2 పార్ట్లకు 100 మార్కులు. పార్ట్-ఎలో 80 మల్టిపుల్ ఛాయిస్ ప్రశ్నలకు 80 మార్కులు. సరైన సమాధానానికి 1 మార్కు. ప్రతి తప్పు సమాధానానికి 1/3 వంతు మార్కు తగ్గిస్తారు. వ్యవధి 90 నిమిషాలు.
- పార్ట్-బిలో ఆప్టిమైజేషన్/ ఎబిలిటీ టెస్ట్ ఉంటుంది. 15 ప్రశ్నలకు 20 మార్కులు. వ్యవధి 30 నిమిషాలు. న్యూమరికల్, లాజిక్, లాజిక్, డయాగ్రామిక్, అబ్స్ట్రాక్ట్ డిడక్షన్ రీజనింగ్ గేమ్ సంబంధించిన ప్రశ్నలు అడుగుతారు.
- మహిళలు, ఎస్సీ/ ఎస్టీ/ డిడబ్ల్యూబీడీ/ ఎస్సీ-సర్టిఫైడ్ అభ్యర్థులు ముందుగా పీజా చెల్లించాలి. రాత పరీక్ష హాజరైన సమయంలో ఎలాంటి తగ్గింపు లేకుండా పీజా మొత్తాన్ని వారికి తిరిగి చెల్లిస్తారు.
- రాత పరీక్షకు హాజరుకానివారికి పీజా రిఫండ్ చేయరు. ఈ పోస్టులను తాత్కాలిక ప్రాతిపదికన భర్తీ చేసినప్పటికీ పర్మనెంట్ చేసే అవకాశం ఉంది.
- ఓపెన్ అండ్ డిస్కస్స్ లెటర్ల విధానంలో చదివినవారు.. సైంటిస్ట్/ఇంజనీర్, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేయడానికి అసర్వీ.
- ఇంటర్వ్యూ/ స్కీల్ టెస్టుకు హాజరయ్యే అభ్యర్థులకు డ్రావెలింగ్ అలావెన్యూ చెల్లిస్తారు. తాజా ఉద్యోగ సమాచారాన్ని ఇన్ఫో/ యూఆర్ఎస్సీ/ ఐఎన్ఐటిఆర్ఎస్ వెబ్సైట్ ద్వారా తెలియజేస్తారు.

దరఖాస్తు ఫీజు

- సైంటిస్ట్/ ఇంజనీర్-ఎస్సీ/ టెక్నికల్ అసిస్టెంట్/ సైంటిఫిక్ అసిస్టెంట్ పోస్టులకు రూ.750. రాత పరీక్షకు హాజరైన అభ్యర్థులకు ఈ మొత్తం నుంచి దరఖాస్తు ఫీజు రూ.250 మినహాయించి.. రూ.500 తిరిగి చెల్లిస్తారు.
- టెక్నిషియన్-బి పోస్టులకు దరఖాస్తు ఫీజు రూ.500. రాత పరీక్షకు హాజరైన అభ్యర్థులకు దరఖాస్తు ఫీజైన రూ.100 తగ్గించి.. రూ.400 తిరిగి చెల్లిస్తారు.
- రాత పరీక్షకు హాజరుకానివారికి పీజా రిఫండ్ చేయరు.
- ఈ పోస్టులను తాత్కాలిక ప్రాతిపదికన భర్తీ చేసినప్పటికీ పర్మనెంట్ చేసే అవకాశం ఉంది.
- ఓపెన్ అండ్ డిస్కస్స్ లెటర్ల విధానంలో చదివినవారు.. సైంటిస్ట్/ఇంజనీర్, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేయడానికి అసర్వీ.
- ఇంటర్వ్యూ/ స్కీల్ టెస్టుకు హాజరయ్యే అభ్యర్థులకు డ్రావెలింగ్ అలావెన్యూ చెల్లిస్తారు. తాజా ఉద్యోగ సమాచారాన్ని ఇన్ఫో/ యూఆర్ఎస్సీ/ ఐఎన్ఐటిఆర్ఎస్ వెబ్సైట్ ద్వారా తెలియజేస్తారు.

దరఖాస్తుకు వివర తేదీ: 01.03.2024 వెబ్సైట్: www.isro.gov.in

నోటీస్ బోర్డు

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు

బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడాలో..

ముంబయిలోని బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా- రెగ్యులర్ ప్రాతిపదికన రిస్క్ మేనేజ్మెంట్ డిపార్ట్మెంట్లో 20 పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుకోండి.

- మేనేజర్
- సీనియర్ మేనేజర్
- సీనియర్ మేనేజర్

విభాగాలు: ఫోర్టోఫోలియో మానిటరింగ్ అండ్ ఎగ్జిక్యూషన్ మేనేజ్మెంట్, సెక్యూర్/ ఇంఫర్మేషన్ అనలిస్ట్, ఎంటర్ప్రైజ్ రిస్క్ మేనేజ్మెంట్, క్రెడిట్ రిస్క్, మోడల్ వ్యాలిడేషన్, అసెటిస్మెంట్, మోడల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్, ఎన్ఐఎస్ఎస్ అండ్ ఎఫ్ఎస్ సెక్యూర్ క్రెడిట్ రిస్క్ మేనేజ్మెంట్, ఎంఎస్ఎంఈ క్రెడిట్ రిస్క్ మేనేజ్మెంట్.
అర్హత: సంబంధిత విభాగంలో సీఎ, ఎంబీఏ/ పీజీడీఎం, పీజీ, సర్టిఫికేట్ పాటు పని అనుభవం.
దరఖాస్తు రుసుము: జనరల్, ఈడబ్ల్యుఎస్, ఓపీసీ అభ్యర్థులకు రూ.600, ఎస్సీ, ఎస్టీ, దివ్యాంగ అభ్యర్థులకు రూ.100.
ఎంపిక: ఆన్లైన్ టెస్ట్, సైకోమెట్రిక్ టెస్ట్, గ్రూప్ డిస్కస్షన్, ఇంటర్వ్యూ ఆధారంగా.
ఆన్లైన్ దరఖాస్తుకు వివర తేదీ: 08-03-2024.
వెబ్సైట్: <https://www.bankofbaroda.in/career>

ఎన్సీఎస్ఆర్ నెల్లూరు జిల్లాలో..

నెల్లూరులోని రోడ్డు, భవనాల శాఖ... ఒప్పంద ప్రాతిపదికన ఎన్సీఎస్ఆర్ నెల్లూరు జిల్లాలో 27 ఖాళీల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ను విడుదల చేసింది.

- వాహిమెన్: 09
- శానిటరీ వర్కర్: 09
- అసిస్టెంట్: 09

అర్హత: పదో తరగతితో పాటు పని అనుభవం.
వయస్సు: 42 ఏళ్లు మించకూడదు.
జీతం: నెలకు రూ.15,000.
దరఖాస్తు: ఆన్లైన్ దరఖాస్తులను (ఆర్ అండ్ బి) సర్కల్ ఆఫీస్, ఎన్సీఎస్ఆర్ నెల్లూరు చిరునామాకు పంపాలి.
దరఖాస్తుకు వివర తేదీ: 26-02-2024.
వెబ్సైట్: <https://spnellore.ap.gov.in/>

వార్తలు

డీఆర్డీవో- ఎన్ఐజిలో జూనియర్ రిసెర్చ్ ఫెలోలు

న్యూఢిల్లీలోని డీఆర్డీవో- సైంటిఫిక్ అకాడమీ సీనియర్ ప్రొఫెసర్... ఒప్పంద ప్రాతిపదికన 19 జూనియర్ రిసెర్చ్ ఫెలో పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుకోండి.
అర్హత: సంబంధిత విభాగంలో బీఈ/ బీటెక్, ఎంఈ/ ఎంఐకె, ఎమ్బెస్సీతో పాటు నెట్/ గేట్ స్కోరు. వేతనం: నెలకు రూ.37,000.
వయస్సు: 28 ఏళ్లు మించకూడదు.
దరఖాస్తులు పంపాలిను ఈ-మెయిల్: saghr.sag@gov.in
ఇంటర్వ్యూ తేదీ: 18-03-2024.
ప్రదేశం: మొన్ గేట్, రిసెప్షన్, మెట్లామ్ హాస్, డిఆర్డీవో- ఎన్ఐజి, ఢిల్లీ.
వెబ్సైట్: www.drdo.gov.in/drdo/labs-and-establishments/scientific-analysis-group-sag

ఎంతో ప్రశంసలకు తమ పనులు చేసుకునే విద్యార్థులూ దీని ప్రభావంతో విపరీతమైన కోపాహేళనకు గురవుతుంటారు. ఆ తర్వాత తమ పాఠాభ్యాసం గుర్తించినా.. సరిదిద్దుకునే అవకాశం ఉండకపోవచ్చు కూడా. అందుకే ఈ హింసా చని ఎన్నో అనర్థాలకు కారణమయ్యే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఏం చేయాలి చూద్దామా..
బర్నింగ్ నుంచి బయటపడాలంటే 'ఆర్ఆర్ఆర్' మంత్రాన్ని ప్రయోగించాలి. అంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. వివిధ స్థాయిల్లో ఉండే ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ఈ మూడు ఆర్లు ఉపయోగపడతాయి. నిజానికి ఒత్తిడి అనేది.. ఒక స్థాయి వరకూ మంచి ఫలితాలనే ఇస్తుంది. ఒక మాస్టరు ఒత్తిడి వల్ల పనులను సకాలంలో పూర్తిచేయగలుగుతారు కూడా. కానీ విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల బర్నింగ్ సైట్ అయ్యే స్థాయిలో సందర్భాలూ ఉంటాయి. రెగ్యులర్ బ్యాండ్ నుంచి బయటపడాలంటే ఏం చేయాలి అనుకుంటారు. ఒక దశవరకూ బానే ఉంటుంది. ఆ తర్వాత అది తెగిపోయి.. చేతికి మరుక్కుమని తగులుతుంది కూడా. విపరీతమైన ఒత్తిడి వల్ల ఇలాగే బర్నింగ్ సైట్ గురికావచ్చును. '3 ఆర్' పద్ధతిని ఉపయోగించడం వల్ల ప్రతి దశలోని ఒత్తిడిని నియంత్రించవచ్చు. అవేమిటో తెలుసుకుందామా..

చదవాల్సిన పాఠ్యాంశాలు, రాయాల్సిన అసైన్మెంట్లు ఏడాది పొడవునా ఎన్నో ఉంటాయి. వీలు చూసుకుని మెల్లగా ఒకదాని తర్వాత మరోటి చేసేద్దాం అనుకోవడానికి వీల్లేదు. నిర్ణీత సమయం లోపలే అన్నింటినీ పూర్తిచేయాల్సివుంటుంది. ఇలా విపరీతమైన నిరంతర ఒత్తిడితో శారీరకంగా, మానసికంగా అలసిపోవడమే బర్న్ అవుట్! మరి దీనికేం చేయాలి?

ఒత్తిడిని చిత్తు చేసే ఆర్ఆర్ఆర్ మంత్ర!

1 రిక్నెజ్ (గుర్తించటం)

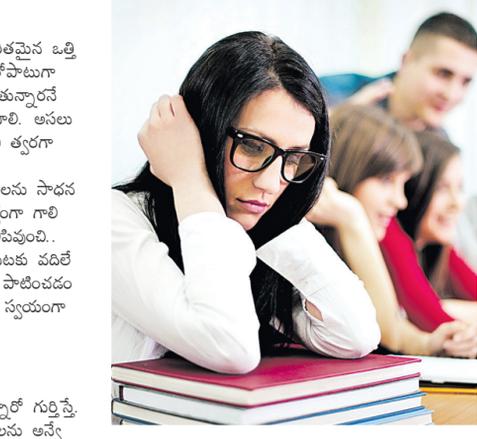
ముందుగా ఏయే సందర్భాల్లో విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నారో గుర్తించాలి. దీంతోపాటుగా దేనివల్ల ప్రేరితమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నారనే కారణాన్ని కనుక్కోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అసలు కారణాన్ని కనుక్కుంటే ఇబ్బంది నుంచి త్వరగా బయటపడొచ్చు.

- ఈ సందర్భంలో శ్వాస వ్యాయామాలను సాధన చేయడం వల్ల పలితం ఉంటుంది. దీర్ఘంగా గాలి పీల్చుకుని.. దాన్ని కాస్త అలాగే నిలిపివేయండి. కొన్ని నిమిషాల తర్వాత మెల్లగా బయటకు వదిలేయాలి. కొంతకాలంపాటు ఈ పద్ధతిని పాటించడం వల్ల పరిస్థితిలో వచ్చే మార్పును మీరే స్వయంగా అనుభూతి చెందుతారు.

2 లిక్నెజ్ (వెనక్కి తిప్పటం)

ఏ సందర్భాల్లో ఒత్తిడికి గురవుతున్నారో గుర్తించండి. ఇబ్బంది నుంచి బయటపడే మార్గాలను అన్వేషించగలుగుతారు. కానీ ఇలా వీలుకానప్పుడు మరో విధంగానూ ప్రయత్నించవచ్చు. ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే సందర్భాల్లో.. సాధారణంగా నిరపదికంగా ఆలోచనలు వస్తుంటాయి కదా. కాబట్టి ముందుగా ఆ ఆలోచనలను నిరోధించాలి. అంటే ఒత్తిడి రాక ముందే దాన్ని ఆడిగిపరచడానికి మీ చతురగా ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాలన్న మాట.

- ఉదాహరణకు ఒక సభ్యులతో మంచి మార్కులు సాధించలేరేమోననే ఆలోచనలు పడేపడే వస్తున్నాయనుకుందాం. వీటిని నిరోధించడానికి అదే సభ్యుల మీద పట్టుసాధించాలంటే ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేయాలనే దిశగా ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాలి. అధ్యాపకులను అడిగి సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవాలి.. ట్యూషన్లను వెళ్లాలి.. లేదా స్నేహితుల సహాయం తీసుకోవడం వల్ల ఏమైనా ప్రయోజనం ఉంటుందా.. ఇలా వివిధ కోణాల్లో ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాలి. ఇప్పుడే విషయాన్ని గుర్తుంచుకుందాం. సమస్య గురించి పడేపడే ఆలోచించడం వల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. ఒక్కసారి పరిస్థితిలో మార్పు దిశగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది.



3 రెసీయెన్స్ (పూర్వస్థితికి రావటం)

ఒత్తిడిని కలిగించే సందర్భాల్లో చిక్కుకున్నప్పుడు.. యధాస్థితికి రావడానికి ప్రయత్నించగలగాలి. ఎంత త్వరగా, తేలిగ్గా ఒత్తిడి నుంచి బయటపడాలనేది ముఖ్యం కాదు. తేలిగ్గా నివారించి పూర్వ స్థితికి రావడమే ప్రధానం. ఎందువల్ల ఒత్తిడి కలుగుతుంటే ద్రువీకరణకు వడం, దాని గురించి అవగాహన పెంచుకోవడం, శ్వాస వ్యాయామాల చేయడం.. ఇవన్నీ కూడా పూర్వ స్థితికి గురయ్యే అవకాశం లేకపోలేదు.

- మట్టుపట్టుల ఎప్పుడూ సానుకూల ఆలోచనలు చేసే వ్యక్తులు ఉండాలి అనుకోవాలి. దీంతో ఒత్తిడికి దూరంగా.. మానసిక ప్రశాంతతకు దగ్గరగా ఉండగలుగుతారు.