చదువు

నైపుణ్య

ఈనాడు

హైదరాబాద్

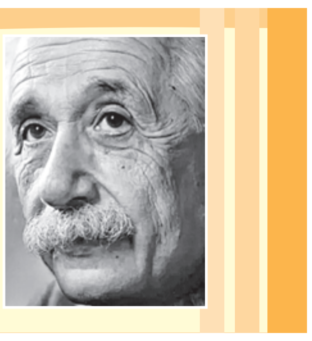
బుధవారం, డిసెంబరు **20, 2017**

మా చిరునామా:
చదువు ఈనాడు ప్రధాన కార్యాలయం,
రామోజీ ఫిలింసిటీ, హైదరాబాద్ – 501 512
■ edc@eenadu.in

విద్య అంటే మెదడుకు శిక్షణ!

విద్య అంటే కేవలం వివరాలనూ, వాస్తవాలనూ తెలుసుకోవడం కాదు. మన ఆలోచనాశక్తి పెరిగే విధంగా మెదడుకు శిక్షణ ఇవ్వడం.

– ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టెయిన్



నోటీస్ బోర్డు

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు

కేంద్రీయ విద్యాలయ సంగతన్

పోస్టులు: 1017
◗ అసిస్టెంట్, యూడీసీ, స్టెనోగ్రాఫర్, లైబ్రేరియన్, అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్, తదితర పోస్టులు.
దరఖాస్తు విధానం: ఆన్‌లైన్‌లో
ఎంపిక విధానం: రాతపరీక్ష.
దరఖాస్తు ప్రక్రియ ప్రారంభం: 21.12.2017
చివరితేది: 11.01.2018.
పూర్తివివరాలు వెబ్‌సైట్‌లో చూడవచ్చు...
వెబ్‌సైట్: www.kvsangathan.nic.in/

తెలంగాణ స్త్రీ, శిశు సంక్షేమశాఖ; వైద్యశాఖ

పోస్టులు: 279
1) ఎక్స్‌టెన్షన్ ఆఫీసర్ (గ్రేడ్–1): 79
2) ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ (గ్రేడ్–2): 200
దరఖాస్తు విధానం: ఆన్‌లైన్ ద్వారా
చివరితేది: 24.01.2018
వెబ్‌సైట్: www.tspsc.gov.in

ఎంప్లాయిస్ స్టేట్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్

టీచింగ్ ఫ్యాకల్టీలు: 61 పోస్టులు (హైదరాబాద్-36, కోల్‌కతా-25)
1. ప్రొఫెసర్: 22
2. అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్: 29
3. అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్: 10
అర్హత: మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా నిబంధనల ప్రకారం.
దరఖాస్తు విధానం: ఆన్‌లైన్ ద్వారా.
చివరి తేది: 16.01.2018
వెబ్‌సైట్: http://www.esic.nic.in/recruitments

బెంగళూరు మెట్రోరైల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్

పోస్టులు: 60
1) అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్: 30
2) అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్: 30
అర్హత: బీఈ/బీటెక్ (సివిల్)/డిప్లొమా (సివిల్).
దరఖాస్తు విధానం: ఆన్‌లైన్ ద్వారా.
చివరితేది: 15.01.2018.
వెబ్‌సైట్: www.bmrc.co.in

పూర్తి వివరాలు, మరిన్ని నోటిఫికేషన్ల కోసం www.eenadupratibha.net చూడవచ్చు.

టెన్త్‌లో బాగా మార్కులు వచ్చినా ఇంటర్‌లో చదవడానికే ఇబ్బంది పడుతున్న వరుణ్.

పోటీ పరీక్షల కోసం కనిపించిన పుస్తకాలన్నీ పోగేసుకొని అరకొరగా చదివి ఆందోళన చెందుతున్న ఇంకో అభ్యర్థి.

ఎప్పుడూ చదువుతూ కనిపించినా ఎంతకీ మార్కులు సరిగా రాకపోవడంతో డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిన వెంకట్.

ఇలాంటి వారికి తగిన పరిష్కారం కావాలంటే సమస్యల మూలాలను తెలుసుకోవాలి. ఎప్పుడు చదవాలి? ఎలా చదవాలి? పిల్లల చదువులో తల్లిదండ్రుల పాత్ర ఏమిటి? చదువుకునే ప్రదేశం ఎలా ఉండాలి?

ఈ విషయాలను తెలుసుకుంటే అనుకున్నట్లుగా, అర్థవంతంగా ప్రిపరేషన్ సాగుతుంది.

ఉదయమే మంచిది!

ఎప్పుడు చదవాలి అనేది కూడా ఒక సమస్యే. తెల్లవారురూామునా? అర్ధరాత్రి వరకా? రాత్రి 11 గంటల నుంచి ఉదయం 3 గంటల మధ్య మాత్రం తప్పకుండా నిద్రపోవాలి. కేవలం ఆ నాలుగు గంటల నిద్ర కూడా సరిపోదు. కనీసం 6 గంటల నిద్ర ఉండాలి. ఇంటి దగ్గరే ఉండి పోటీపరీక్షలకు చదువుతున్న అభ్యర్థులు మధ్యాహ్నం రెండు గంటలు నిద్రించవచ్చు. కానీ కాలేజీలకు వెళ్లే విద్యార్థులు రాత్రి 10 గంటలకు పడుకొని ఉదయం 4 గంటలకు లేవడం ఉత్తమం. రాత్రి బాగా నిద్రపోయి లేస్తే ఉదయం శరీరం, మనసూ, మెదడూ చురుగ్గా ఉంటాయి. అప్పుడు కొత్తవిషయాలను సులువుగా నేర్చుకోవచ్చు.

ప్రిపరేషన్‌కీ ఉందో పద్ధతి!

కష్టపడి కాదు ఇష్టపడి చదవమని అందరూ చెబుతారు. కానీ అలా ఇష్టపడి చదవడం ఎలా? అదే తెలుసుకోవాలి. ఎంతో ఆలోచించి చదవడానికి ప్లాన్ చేస్తారు. అమలు చేయడంలో మాత్రం పట్టుదల ప్రదర్శించరు. అదే లోపం.

చిన్న చిన్న పనులన్నీ కలిస్తే..

చదువంటే ఒక పని కాదు. చిన్న చిన్న పనుల సమాహారం.

- కొత్త విషయం విని లేదా చదివి అర్థం చేసుకోవడం
- నోట్సు సిద్ధం చేసుకోవడం
- విషయంపై అవగాహన పెంచుకోవడం
- చదివింది పరీక్షల వరకు గుర్తుంచుకోవడం
- పరీక్షలో కంగారు పడకుండా చదివింది రాయడం
- చక్కగా రాసి మంచి మార్కులు పొందడం

సరైన మార్కులు రాలేదంటే వీటిలో ఏదో ఒక అంశంలో మీరు బలహీనంగా ఉన్నారని అర్థం. దాన్ని తెలుసుకొని తగిన మార్పులు చేసుకోవాలి.

ప్రతీదానికి ఒకటే తీరు..

అర్ధరాత్రి వరకు అదే పనిగా చదివి టెన్త్‌లో బాగా మార్కులు తెచ్చుకున్న వరుణ్. ఇంటర్‌లో డీలా పడ్డాడు. కౌన్సెలింగ్‌లో విచారిస్తే టెన్త్‌లో ఉపయోగించిన కంఠస్థ ధోరణిని ఇంటర్‌లోనూ ప్రయత్నిస్తున్నాడని తేలింది. అవసరమైన చోట అప్లికేషన్ పద్ధతిలో చదవకపోతే దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు అతడికి సూచించారు. తెలుగు చదివే పద్ధతి, లెక్కలు చేసే తీరు వేరుగా ఉంటాయి. సైన్సుకూ, సోషల్‌కూ ఒకే రకంగా చదివే ధోరణి సరైంది కాదు. సైన్సులో భౌతిక, రసాయన, జీవ శాస్త్రాలకు వేర్వేరు విధానాలు అవలంబించాలి. సామాజిక శాస్త్రాలలో చరిత్ర, రాజనీతిశాస్త్రం, ఆర్థికశాస్త్రం ఒకదానికొకటి భిన్నమైనవి. ఈ తేడాను గమనించాలి.

డా. టి.ఎస్.రావు
కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్

ఎందుకు చదువుతున్నాం అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం. కథల పుస్తకాన్ని చదవడం, పాఠాన్ని అధ్యయనం చేయడం ఒకటి కాదు. ప్రాజెక్ట్ వర్క్ కోసం వార్తాపత్రిక చదివే తీరు వేరు. మన లక్ష్యానికి అనుగుణంగా చదవాలి. పరీక్షలే ప్రాతిపదిక కాకుండా విషయాన్ని దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకునేలా విద్యార్థులు చదివేలా ఉపాధ్యాయులు ప్రోత్సహించాలి.

ఎక్కువ పుస్తకాలు వద్దు

వార్షిక పరీక్షలకు, ముఖ్యంగా పోటీపరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే అభ్యర్థులకు రకరకాల పుస్తకాలను సేకరించే అలవాటు ఉంటుంది. కొత్తరకం మెటీరియల్ చూడగానే ఒకటి రెండు మార్కులైనా పెరుగుతాయేమో అనే ఆశతో కొనేస్తారు. చివరికి పుస్తకాలు ఎక్కువ, చదువు తక్కువ అవుతుంది. నిపుణుల సలహాతో ప్రామాణిక పుస్తకాలను వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు రివిజన్ చేయాలి. ఎన్ని పుస్తకాలు కొన్నాం అనేదాని కంటే ఎంత విషయాన్ని గ్రహించాం అనేదే ప్రధానమని గుర్తించాలి.

తల్లిదండ్రులు ఏం చేయాలి?

పిల్లల చదువు సక్రమంగా సాగడానికి తల్లిదండ్రులు చాలా శ్రద్ధగా సహకరించాలి. గట్టిగా మాట్లాడకూడదు. టీవీ, ఫోన్లను తక్కువగా వాడాలి. తిండికి తప్ప మిగతా ఏ విషయంలోనూ వాళ్ల చదువుకు అంతరాయం కలిగించకూడదు. అలా అని తలుపులు వేసి చదివించ వద్దు. పిల్లలు చదువుతున్నంతసేపు వారి గది తలుపులు తెరిచే ఉండాలి. తల్లిదండ్రులు కూడా ఆ సమయంలో ఏదో ఒకటి చదువుకోవడం ఇంకా మంచిది.

పరిశుభ్ర ప్రదేశంలో!

ఎప్పుడూ చదువుతూ కనిపించే వెంకట్‌కి ఏనాడూ మంచి మార్కులు రాలేదు. తనకు ఇక చదువు రాదని అతడు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోయాడు. కారణాలు వెతికితే అసలు సమస్య బయటపడింది. వాళ్ల ఇంట్లో ఖాళీ ఉండే ఒకే ఒక్క గది డ్రాయింగ్ రూం. అక్కడే వెంకట్ స్టడీ టేబుల్ ఉంది. టీవీకి, ఆ టేబుల్‌కి మధ్య ఒక కర్టెన్ పెట్టారు. ఎప్పుడూ టీవీ పెట్టే ఉంటుంది. ఇంటికి ఎవరు వచ్చి మాట్లాడుకుంటున్నా, ఫోన్ మోగినా వెంకట్ చెవులను దాటిపోవు. పైగా స్టడీటేబుల్ దగ్గరే తినడం, తాగడం. ఆ ఎంగిలి ప్లేట్లను, గ్లాసులను వాళ్లమ్మ ఎప్పటికో తీస్తుంది. ఇదంతా అతడి చదువును ప్రభావితం చేస్తున్నాయి.

అందుకే చదివే ప్రదేశం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. రోజూ ఒకేచోట చదవాలి. ఎక్కడ చదివినా ఏదో ఒకపక్క ప్రశాంతంగా, పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చోటు చూసుకోవాలి. తగినంత గాలీ, వెలుతురూ ఉండాలి. ట్యూబులైట్ల వెలుగు మొహం మీద పడకుండా చూసుకోవాలి. పుస్తకం మీదకి నీడ రాకూడదు. చదువుకు అవసరమైన సామగ్రి అంటే పెన్నులు, మార్కర్లు తదితరాలు అందుబాటులో ఉండాలి. ఎత్తుకు తగిన కుర్చీ, టేబుల్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

కంటికి ఇంపైన రంగు, ఆహ్లాదకరమైన సంగీతం, చక్కటి సువాసన ఏకాగ్రత పెంచుతాయి. ముదురు రంగులూ, రాక్ సంగీతం, ఘాటైన వాసనలూ ప్రతికూలమైనవి. చదువుకోడానికి కూర్చునే ముందే ఆ ప్రదేశాన్ని చక్కగా సర్దుకోవాలి.

పిల్లల చదువును పూర్తిగా వారికే వదిలేయకూడదు. అతి జోక్యం కూడా తగదు. వాళ్లు ఏ సబ్జెక్టులను ఆసక్తిగా చదువుతున్నారు, వేటి విషయంలో ఇబ్బంది పడుతున్నారో గమనించాలి. ఉపాధ్యాయుల సాయంతో పిల్లల సమస్యలను తొలగించాలి.

విరామం అవసరం

చదివిన అంశాలను మెదడు గ్రహించాలంటే మధ్య మధ్యలో తగినంత విరామం ఇవ్వాలని శాస్త్రీయ పరిశీలనలో తేలింది. విద్యా సంస్థల్లో పీరియడ్‌లు 45 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఉండకపోవడానికి కారణం ఇదే. ఇంటి దగ్గర చదివేటప్పుడు కూడా 30 నిమిషాలు ఏకాగ్రతతో చదివి తర్వాత ఒక 5 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ అయిదు నిమిషాల్లో కళ్లను చల్లటి నీళ్లతో కడుక్కోవడం, విశ్రాంతిగా కూర్చోవడం మంచినీళ్లు తాగడం వంటివి చేయాలి.

గ్రూప్ స్టడీలో అప్రమత్తత

ఒకే పరీక్షకు సిద్ధమవుతున్న ఇద్దరు, ముగ్గురు కలిసి చదవడం మంచిదే కానీ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఉమ్మడి లక్ష్యాలను పెట్టుకొని వాటిని చేరుకోడానికి ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవాలి. బృందంలో సభ్యుల సంఖ్య అయిదుకు మించకూడదు. ఒక్కో అంశానికి ఒక్కొక్కరు బాధ్యత తీసుకోవాలి. రోజులో కొంతసేపు కలిసి చదువుకున్నా, మరికొంతసేపు విడిగా అధ్యయనానికి కేటాయించుకోవాలి. అనవసరమైన చర్చల జోలికి పోకూడదు.

కంఠస్థం మంచిదేనా?

ఫార్ములాలు, గణిత సూత్రాలు, పేర్లు, సంవత్సరాల వంటి వాటిని శబ్దం ఆధారంగా కంఠస్థం చేయవచ్చు. కానీ మొత్తం విషయమంతా బట్టీ పట్టడం అంటే మెదడుపై భారాన్ని పెంచడమే. అది ప్రతికూల ఫలితాలకు దారి తీస్తుంది. అనువర్తన కోణంలో నేర్చుకోవాల్సిన వాటికి సంబంధించిన మౌలికాంశాలను అర్థం చేసుకొని చదవాలి. పాఠ్య సారాంశాన్ని గ్రహించడమే చదువు పరమార్థమని గుర్తుంచుకోవాలి.

ముఖాముఖిలో మెప్పిద్దాం!

ఐబీపీఎస్ ఆర్ఆర్‌బీ పీఓ రాత పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులైన అభ్యర్థులకు ఈ వారంలో మౌఖిక పరీక్షలు ప్రారంభమవుతున్నాయి. ఐబీపీఎస్ పీఓ పోస్టులకు కూడా త్వరలో మౌఖిక పరీక్షలు నిర్వహించబోతున్నారు. ఉద్యోగసాధనలో కీలకమైన వీటికి ఎలా సన్నద్ధమవ్వాలి?

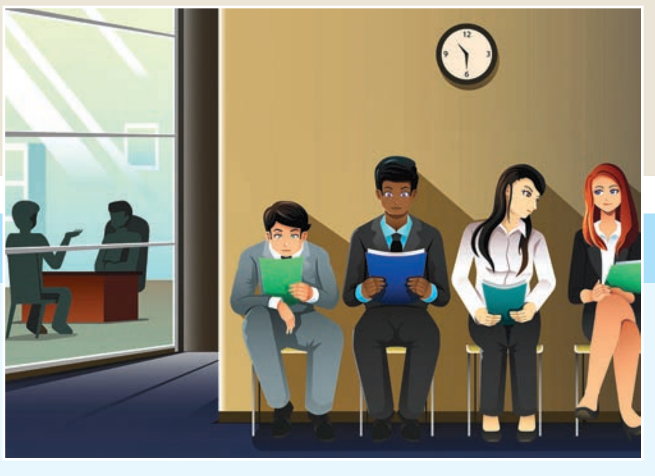
మౌఖిక పరీక్ష ప్రధాన ఉద్దేశం అభ్యర్థులు తాము చేయబోయే ఉద్యోగానికి ఏ మేరకు సరిపోతారో తెలుసుకోవడం. అభ్యర్థితో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడటం ద్వారా అతడి వ్యక్తిత్వం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. మౌఖిక పరీక్షలో మూడు రకాల ప్రశ్నలుంటాయి. 1. వ్యక్తిగత వివరాల ప్రశ్నలు 2. చదువు/ ఉద్యోగానుభవ ప్రశ్నలు 3. తాజా పరిణామాల ప్రశ్నలు. అభ్యర్థులు వీటికి బాగా సన్నద్ధమై, తమ వ్యక్తిత్వం ప్రతిబింబించేలా ప్రజెంట్ చేయాలి.

మౌఖిక పరీక్షకు ముందు విద్యార్హతలు, వయసు, కుల, ఆదాయ మొదలైన ధ్రువీకరణ పత్రాలు సిద్ధం చేసుకోవాలి. తరచుగా అడిగే ఈ కింది ప్రశ్నలకు సిద్ధం కండి. ఎ) మీ గురించి చెప్పండి. బి) మీరు ఈ ఉద్యోగానికి ఏ విధంగా సరిపోగలరని అనుకుంటున్నారు? సి) రానున్న పదేళ్ళలో మీరు ఏ స్థాయిలో ఉండగలరని అనుకుంటున్నారు. డి) బలాలు/బలహీనతలు..

మీ బలాలు అంటే కష్టపడే స్వభావం, భావ వ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు, త్వరగా నేర్చుకునే లక్షణం. . మొదలైనవి చెప్పి, అందువల్ల ఈ ఉద్యోగానికి సరిపోగలరని పేర్కొనాలి. అలాగే 'సి' ప్రశ్నకు పేర్కొన్న బలాల వల్ల ఈ బ్యాంకులోనే ఉన్నత స్థానంలో ఉండగలరని నమ్మకంగా చెప్పాలి.

బలహీనతలు ఎప్పుడూ అభ్యర్థి బలహీనతలు నేరుగా పేర్కొనేలాగా (అంటే ఆంగ్లంలో పట్టు లేకపోవటం లాంటివి) ఉండకూడదు. అవి పరోక్షంగా బలాన్ని తెలియజేసేలా ఉండాలి. అంటే విషయాలను నేర్చుకోవడానికి అత్యుత్సాహం చూపించడం, పని పూర్తిచేసే క్రమంలో కాలాన్ని పట్టించుకోకపోవడం లాంటివి. బలహీనతలుగా పేర్కొన్నప్పటికీ అవి మరో రకంగా బలాన్నే తెలియజేస్తాయి.

డా. జి.ఎస్. గిరిధర్
డైరెక్టర్, RACE



చురుకుగా... ఆహ్లాదకరంగా...

◗ హాలులో ప్రవేశం కోసం సభ్యులను అభ్యర్థించండి. సభ్యులందరికీ విష్ చేయండి. ◗ ఇంటర్వ్యూను ఆందోళన లేకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రారంభించండి. మొదటి 2, 3 నిమిషాల్లో అభ్యర్థి ప్రవర్తించే తీరు, ఇచ్చే సమాధానాల ఆధారంగా అభ్యర్థిపై ఒక అంచనాకు వస్తారు. అందువల్ల ఆ సమయం చాలా కీలకం.

◗ హాలులో ఉన్న సమయమంతా చిరునవ్వును ప్రదర్శించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇది అంతర్లీనంగా ఉండే ఆందోళనను బహిర్గతపరచకుండా దాచిపెడుతుంది. ◗ సభ్యుల ప్రశ్నలను జాగ్రత్తగా వినండి. మధ్యలో వారిని అంతరాయపరచవద్దు.

◗ జవాబులను ఇచ్చేముందు ఆలోచించి మాట్లాడండి. ◗ ఎలాంటి అంతరాయాలూ లేకుండా మాట్లాడడం కాకుండా అవసరమైనచోట విరామాలు ఉండాలి. స్వరంలో హెచ్చుతగ్గులను సందర్భాన్ని బట్టి ప్రదర్శించగలగాలి. మాట్లాడుతున్నదాన్ని రికార్డు చేసి దాన్ని విని, అవసరమైనచోట మార్పులూ చేర్పులూ చేసుకొని సాధన చేస్తే చక్కగా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

◗ ఇచ్చే సమాధానాలు నిజాయితీగా ఉండాలి. ◗ సమాధానాలు సూటిగా, క్లుప్తంగా ఉండాలి. డొంకతిరుగుడుగా ఉండకూడదు.◗ కేవలం అవును లేదా కాదు అనే సమాధానాలు కాకుండా అవసరమైనచోట సోదాహరణంగా వివరించండి. ◗ మీరు గతంలో సాధించిన విజయాలు చెప్పవచ్చు. దీనివల్ల ఉద్యోగంలో విజయం సాధించడానికి మీకున్న సామర్థ్యం, నిబద్ధతలను వారికి తెలియపరచినట్లవుతుంది. ◗ ఈ ఉద్యోగంలో నియమిస్తే, మీరు బ్యాంక్‌కు ఏ విధంగా తోడ్పడగలరో పేర్కొనండి. అంతేకానీ మీకు ఈ ఉద్యోగం ఎందుకు అవసరమో తెలియజేయకండి. ◗ సభ్యుల సానుభూతి పొందే ప్రయత్నాలు చేయవద్దు. ◗ మౌలిక అంశాల మీద దృష్టి సారించండి. ఒక్కొక్కసారి సాధారణ ప్రశ్నలకు జవాబులు ఇవ్వడంలోనే ఇబ్బంది పడవచ్చు.◗ దుస్తులు ఫార్మల్‌గా ఉండాలి. ముదురు రంగు దుస్తులు వేయకుండా ఉంటే మంచిది. ప్రసన్నంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉన్నట్లుగా కనబడాలి. ◗ సభ్యులతో వాదనకు దిగవద్దు.

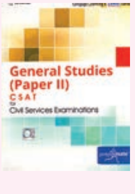
◗ సూటిగా చూస్తూ మాట్లాడండి. ప్రశ్న ఎవరు అడిగినా జవాబును సభ్యులందరినీ చూస్తూ చెప్పండి. ◗ జవాబు తెలియకపోతే 'తెలియదు' అని చెప్పడానికి సంకోచపడవద్దు. మనం జవాబు చెప్పే తీరు ముఖ్యమని గ్రహించండి.

లైబ్రరీ

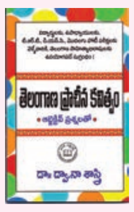
కాంపిటీటివ్ ఎగ్జామ్స్, అకడమిక్, ప్రవేశ పరీక్షలకు హాజరయ్యే అభ్యర్థుల కోసం ఇటీవల విడుదలైన పుస్తకాల వివరాలు.

సివిల్ సర్వీసెస్

1) జనరల్ స్టడీస్ పేపర్-2, ధర: రూ. 600.
2) ఇండియన్ పాలిటీ, ధర: రూ. 375
3) ఇంటర్నేషనల్ ఆర్గనైజేషన్స్, ధర: రూ. 275
4) ఎన్విరాన్‌మెంట్ అండ్ బయోడివర్సిటీ, ధర: రూ. 285
5) సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, ధర: రూ. 180
ప్రచురణ: సెంగేజ్ లెర్నింగ్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్



తెలంగాణ సాహిత్యం



1) తెలంగాణ ప్రాచీన కవిత్వం (ఆబ్జెక్టివ్ ప్రశ్నలతో)
పేజీలు: 112, ధర: రూ. 100.
ప్రచురణ: ప్రగతి పబ్లిషర్స్.