రక్షణ పరికరాలు

రక్షణ రంగాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు రూ.39,125 కోట్ల విలువైన ఐదు ప్రధాన రక్షణ పరికరాల కొనుగోలుకు సంబంధించిన ఒప్పందాలపై భారత్ మార్చి 1న సంతకం చేసింది. బ్రహ్మోస్ సూపర్‌సానిక్ క్రూయిజ్ క్షిపణులు, రాడార్లు, ఆయుధ వ్యవస్థలు, మిగ్-29 జెట్‌ల ఏరో ఇంజిన్లను వివిధ సంస్థలు సరఫరా చేయనున్నాయి. రూ.19,518 కోట్లతో బ్రహ్మోస్ సూపర్‌సానిక్ క్షిపణులను బ్రహ్మోస్ ఏరోస్పేస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ రక్షణ శాఖకు అందించనున్నది.

3వ పేజీ తరువాయి

B_3 విటమిన్

- సాధారణ నామం యాంటీ పెల్లాగ్రా విటమిన్, పెల్లాగ్రా ప్రివెంటివ్ ఫ్యాక్టర్ (పీపీఎఫ్) అంటారు.
- రసాయన నామం నియాసిన్, నికోటినిక్ ఆమ్లం.
- బీరులో లభించే విటమిన్- B_3
- మూత్రపిండం, కాలేయం, మాంసం, కోళ్లు, చేపలు, వేరుశనగల్లో B_3 విటమిన్ లభిస్తుంది.
- కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్స్, లిపిడ్స్ జీవక్రియకు B_3 అవసరం.
- B_3 లోపం వల్ల పెల్లాగ్రా, మతిమరుపు, డయేరియా వ్యాధులు వస్తాయి.
- చర్మం వాచి పై పొర పొలుసుల్లా ఊడిపోవడం పెల్లాగ్రా లక్షణం
- జ్ఞాపక శక్తిని కోల్పోవడం మతిమరుపు లక్షణం
- శరీరంలోని నీరు, లవణాలు విరేచనాల రూపంలో కోల్పోవడం డయేరియా లక్షణం.
- కుక్కల్లో B_3 లోపం వల్ల బ్లాక్ టంగ్ డిసీజ్ వస్తుంది.

B_5 విటమిన్

- రసాయన నామం పాంటోథెనిక్ ఆమ్లం
- చిలగడదుంప (స్వీట్ పొటాటో), ఈస్ట్, మాంసం, తేనెల్లో లభిస్తుంది.
- B_5 లోపం వల్ల కాళ్లల్లో మంటలు పుడతాయి.

B_6 విటమిన్

- సాధారణ నామం యాంటీ ఎనీమియా విటమిన్ (రక్తహీనత నిరోధక విటమిన్)
- రసాయన నామం పైరిడాక్సిన్
- పాలు, కాలేయం, మాంసం, కోళ్లు, చేపలు, వేరుశనగల్లో లభిస్తుంది.
- Hb (హీమోగ్లోబిన్) ఉత్పత్తికి B_6 తోడ్పడుతుంది.
- పాలిచ్చే తల్లుల్లో B_6 లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- పిల్లల్లో B_6 లోపం వల్ల ఈడ్పు రోగం (పిట్స్) వస్తుంది.
- B_6 లోపం వల్ల ఆర్‌బీసీ (ఎర్ర రక్త కణాలు)ల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఎనీమియా (రక్తహీనత) కలుగుతుంది.
- రక్తంలో అధికంగా ఉండే మూలకం ఐరన్ (fe) ఆకు కూరల్లో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. బెల్లం, డ్రైఫ్రూట్స్, పాలు ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో ఐరన్ వృద్ధి చెంది హీమోగ్లోబిన్ శాతం పెరుగుతుంది.

B_7 విటమిన్

- దీన్ని బయోటిన్ విటమిన్ అంటారు.
- దీన్నే విటమిన్ H అని కూడా అంటారు.
- కాలేయం, మూత్రపిండాలు, పప్పుదినుసుల్లో లభిస్తుంది.
- ఇది ప్రొటీన్ల జీవక్రియలో పాల్గొంటుంది.
- సల్ఫర్ కలిగిన విటమిన్
- బయోటిన్ లోపం వల్ల అలసట, కండరాల నొప్పులు, నాడీమండల వ్యాధులు కలుగుతాయి.

B_9 విటమిన్

- దీన్ని ఫోలిక్ ఆమ్లం (Folic Acid) అంటారు.
- ఫలాలు, అరటి, కూరగాయలు, కాలేయంలో లభిస్తుంది.
- గర్భిణుల్లో ఎక్కువగా ఫోలిక్ ఆమ్లం లోపం కనిపిస్తుంది.
- డాక్టర్ ఎల్లాప్రగడ సుబ్బారావు ఫోలిక్ ఆమ్లాన్ని కనుగొన్నాడు.
- RBC, WBCల ఉత్పత్తికి DNA, RNA (కేంద్రకామ్లాలు) సంశ్లేషణానికి తోడ్పడుతుంది.
- ఇది గర్భిణులకు అతి ముఖ్యమైన విటమిన్.
- ఆహార పదార్థాలను అతిగా ఉడకబెడితే నశించే విటమిన్- B_9
- RBC ఏర్పడటానికి ఫోలిక్ ఆమ్లం అవసరం
- గర్భిణులకు మొట్టమొదటి ఫోలికామ్లాన్ని ఇస్తారు.
- దీనిలో ఐరన్ ఉండి రక్తం ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది.
- ఫోలిక్ ఆమ్లం లోపం వల్ల మానసిక రుగ్మత గల శిశువులు జన్మిస్తారు.

B_{12} విటమిన్

- రసాయన నామం సయానోకోబాలమిన్
- కాలేయం, పాలు, గుడ్లు, చేపల్లో లభిస్తుంది.
- ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌లో ఎక్కువగా లభిస్తుంది.
- జంతు ఆహారంలో మాత్రమే B_{12} లభిస్తుంది.
- వర్షపు నీటిలో ఉండే విటమిన్- B_{12}
- B_{12} కాలేయంలో నిల్వ ఉంటుంది.
- పెద్ద పేగు కోలాన్ భాగంలోని 'ఈ కోలి' అనే బ్యాక్టీరియా B_{12}ను తయారు చేస్తుంది.
- ఇది నీలి వర్ణంలో ఉండి కోబాల్ట్ (Co) మూలకాన్ని కలిగి ఉంటుంది.
- B_{12} లోని లోహ అయాన్ $Co_{2}+$
- పాలిచ్చే తల్లుల్లో B_{12} లోపం ఉంటుంది.
- వేడి చేసిన పాలల్లో ప్రముఖంగా ఉండే విటమిన్లు B_1, B_{12}
- B_{12} లోపం వల్ల పెర్నీషియస్ ఎనీమియా (హానికర రక్తహీనత) కలుగుతుంది.

C విటమిన్

- సాధారణ నామం యాంటీ స్కర్వీ విటమిన్.
- రసాయన నామం ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం
- నిమ్మ (సిట్రస్) ఫలాలు, జామ, నారింజ, బత్తాయి, ఉసిరిలో C విటమిన్ లభిస్తుంది.
- ఉసిరిని ఇండియన్ గూస్‌బెర్రీ లేదా ఇండియన్ మ్యాన్ చెర్రీ అంటారు.
- C ని యాంటీ క్యాన్సర్ విటమిన్ అంటారు.
- ఉసిరిలో C విటమిన్ అత్యధికంగా లభిస్తుంది.
- వేడి చేస్తే నశించే విటమిన్- C
- కాయలు అతిగా పండటాన్ని నిరోధించే విటమిన్- C
- గాయాలు మానడానికి తోడ్పడే విటమిన్- C
- వగరు, పుల్లగా ఉండే ఫలాల్లో C లభిస్తుంది.
- విరిగిన ఎముకలు అతుక్కోవడానికి తోడ్పడే విటమిన్- C
- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే విటమిన్- C
- ఎముక మాత్రికలో ఉండే కర్బన పదార్థం- కొల్లాజన్
- కొల్లాజన్ తయారీకి C విటమిన్ తోడ్పడుతుంది.
- మూత్రం ద్వారా బయటకు వచ్చే విటమిన్- C
- ఐరన్‌ను శోషించుకోవడానికి తోడ్పడే విటమిన్- C
- దెబ్బతిన్న కణజాలాలు తిరిగి ఏర్పడటానికి C తోడ్పడుతుంది.
- జలుబు నివారణకు తోడ్పడే విటమిన్ C
- చవకగా లభించే విటమిన్ C
- డెంటైన్ ఏర్పడటానికి C తోడ్పడుతుంది.
- C విటమిన్ లోపం వల్ల స్కర్వీ (చిగుళ్లు వాచి రక్తస్రావం జరగడం) వ్యాధి వస్తుంది.

ఇనోసిటాల్

- ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల కనురెప్పలపై వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి.

విటమిన్ Q

- ఆర్నాల్డ్ జే క్విక్ కనుగొన్నాడు.
- ఇది రక్తం గడ్డకట్టడానికి తోడ్పడుతుంది.

B_{17} విటమిన్

- బ్లడ్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారిస్తుంది.

5వ పేజీ తరువాయి

ప్రైవేటు రంగంలో అవకాశాలు

- మొదట్లో చెప్పినట్లుగానే ప్రైవేటు రంగంలో ఉద్యోగం అంటే నైపుణ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉద్యోగ సాధన అనేది డిగ్రీలో గోల్డ్ మెడల్ సాధించినప్పటికీ సమాజం, సామాజిక స్థితిగతుల పట్ల ఏ మాత్రం పరిజ్ఞానం లేకున్నా వృథానే. అందుకే ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ అవుతుండాలి. విషయ, సామాజిక పరిజ్ఞానం, Skill Based Knowledge ఉండాలి. అలా ఉంటేనే ఏ ప్రైవేటు సంస్థ అయినా ఉద్యోగం ఇస్తుంది. డిగ్రీ తర్వాత B.Ed చేస్తే ఏ స్కూల్‌లో టీచర్ ఉద్యోగానికి ఇంటర్వ్యూకి వెళ్తే పాఠం చెప్పి పిల్లల్ని సంతృప్తి పరిస్తేనే ఉద్యోగం ఇస్తారు లేకుంటే ఇవ్వరు. కాబట్టి అభ్యర్థి మూర్తిమత్వం, అన్ని అంశాలపై పట్టు ఉండాలి.

ఉదా: B.Sc Bio Technology, Micro Biology, Bio Chemistry వారికి ఫార్మసీ కంపెనీల్లో జూనియర్ కెమిస్ట్‌గా ఉద్యోగం ఇవ్వడానికి ఆయా కంపెనీలు రాత పరీక్ష, ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించి, ప్రతిభ ఆధారంగా ఉద్యోగాలు ఇస్తాయి.

- పై ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలకు సంబంధించిన సమాచారం తెలుసుకోవాలంటే ఏవైనా దినపత్రికలను రోజూ చదవాలి.
- ఉద్యోగ అవకాశాలు ఎక్కడ ఉన్నాయనే విషయాలు తెలుసుకోవడానికి పలు రకాలైన ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ జాబ్ సైట్స్‌ను రెగ్యులర్‌గా ఫాలో అయితే సరిపోతుంది లేదా ప్రతి రోజు పలు దినపత్రికల్లో ఉద్యోగ సంబంధ సమాచారాన్ని ఇస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు నమస్తే తెలంగాణ ఈ సమాచారాన్ని రోజూ అందిస్తుంది. అదేవిధంగా ఎంప్లాయ్‌మెంట్ న్యూస్, రోజ్‌గార్ సమాచార్ తదితర పత్రికలు చూడండి.

పుస్తక సమీక్ష

తెలంగాణ సంపూర్ణ చరిత్ర

టీఎస్‌పీఎస్సీ నిర్వహించే పలు పోటీ పరీక్షల్లో తెలంగాణ సమాజం, సంస్కృతి, వారసత్వం, కళలు, సాహిత్యం చాలా కీలకమైంది. గ్రూప్-1లో పదకొండో అంశంగా ఉంది. అంతేకాకుండా గ్రూప్-2, 3, 4, డీఎల్, జేఎల్, ఎస్ఐ, కానిస్టేబుల్ తదితర పరీక్షల్లో దీని నుంచి ప్రశ్నలు వస్తాయి. అనేక పుస్తకాలు, చరిత్రకారులు, ఫ్యాకల్టీలను సంప్రదించి దేవపూజ పబ్లికేషన్స్ ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించింది. మొత్తం 526 పేజీల్లో తెలంగాణకు సంబంధించిన అన్ని అంశాలను దీనిలో పొందుపర్చారు. ఈ పుస్తకం తెలంగాణలో పోటీ పరీక్షల్లో ప్రిపేరయ్యేవారికి ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. పుస్తకాలు అన్ని బుక్ షాప్‌లలో లభిస్తాయి. పూర్తి వివరాల కోసం దేవపూజ పబ్లికేషన్స్, అశోక్‌నగర్, హైదరాబాద్, సంప్రదించాల్సిన నంబర్: 9032484325.

Scholarships

Scholarship Name : **The Cadence Scholarship Program 2024-25**
Description: Cadence Design Systems Private Limited & Concern India Foundation invites applications from students pursuing undergraduate or postgraduate courses in the Delhi NCR, Bangalore, Pune, or Ahmedabad regions to continue their education.
Eligibility: Open to applicants residing and studying in Delhi NCR, Bangalore, Pune, or Ahmedabad (Indian nationals only) pursuing undergraduate and postgraduate courses.
Prizes & Rewards: Financial support for key educational expenses
Last Date to Apply: 30-05-2024
Application mode: Online applications only
Short Url: www.b4s.in/namasthe/TCSP4

Scholarship Name : **National AIDS Control Organisation (NACO) Internship Programme 2024**
Description: National AIDS Control Organisation (NACO) Internship Programme 2024 is an opportunity offered by the Ministry of Health & Family Welfare, Government of India for students pursuing undergraduate, postgraduate, M.Phil and Ph.D. degree courses in various disciplines.
Eligibility: Open for Indian nationals pursuing undergraduate, postgraduate, M.Phil, and Ph.D. degree courses in specified disciplines.
Prizes & Rewards: A monthly stipend of ₹8,000 and a completion certificate
Last Date to Apply: Round The Year
Application mode: via post or email at: Deputy Secretary National AIDS Control Organisation (NACO) 9th Floor, Chandralok Building, 36, Janpath, New Delhi – 110001 Email ID: naco.internship@gmail.com
Short Url: www.b4s.in/namasthe/NACO1

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
nipccd
NATIONAL INSTITUTE OF PUBLIC COOPERATION AND CHILD DEVELOPMENT

Scholarship Name : **National Institute of Public Cooperation and Child Development Internship 2024**
Description: National Institute of Public Cooperation and Child Development Internship 2024 is an opportunity offered by the National Institute of Public Cooperation and Child Development (NIPCCD), New Delhi, for postgraduate and research students. This programme aims to familiarise interested and motivated students with the overall process of training and research in Women & Child Development schemes and programs.
Eligibility: Open for postgraduate or research students pursuing studies at various universities and recognized research institutes.
Prizes & Rewards: A monthly honorarium of up to ₹5,000 and other incentives
Last Date to Apply: 31-03-2024
Application mode: via email or post to: NIPCCD, Coordination Unit, 5 Siri Institutional Area, Hauz Khas New Delhi - 110016 Email ID: pu-nipccd@gov.in
Short Url: www.b4s.in/namasthe/NIPC1