**nipuna**
Every Wednesday Free Supplement
05.
1 మే 2024
పేజీలు 8

**కలరా వ్యాక్సిన్**

కలరా నిర్మూలనకు నోటి ద్వారా ఇచ్చే వ్యాక్సిన్ టెక్నాలజీని అంతర్జాతీయ ఫార్మా సంస్థ ఇంటర్నేషనల్ వ్యాక్సిన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ హైదరాబాద్‌లోని బయలాజికల్ ఈ ఫార్మా కంపెనీకి మార్చి 20న అప్పగించింది. వచ్చే ఏడాది నుంచి ఈ వ్యాక్సిన్ ఉత్పత్తి కానుంది. భారత్‌తో పాటు రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కొరియా, బంగ్లాదేశ్, సౌతాఫ్రికా వంటి దేశాలు కూడా ఈ వ్యాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థకు హైదరాబాద్ తొమ్మిది రకాల వ్యాక్సిన్లను అందిస్తుండగా తాజాగా ఈ కలరా వ్యాక్సిన్‌ను సరఫరా చేయనుంది.

# విధి చీకట్లను చీల్చి.. సివిల్స్‌లో ఉదయించి

**అతనొక పోలీస్ కానిస్టేబుల్. కానీ ఆ ఉద్యోగంతో సంతృప్తి పొందలేదు. ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలనుకున్నాడు. చేస్తున్న ఉద్యోగంలో ఎన్నో అవమానాలను భరించాడు. ఆత్మాభిమానానికి అడ్డుగా ఉన్న పోలీస్ ఉద్యోగాన్ని వదిలేశాడు. ఎన్నో కష్టాలను దిగమింగుకుని అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించి ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలిచాడు ఉదయ్ కృష్ణారెడ్డి. చిన్నతనంలోనే తల్లిని, చదువుకునే సమయంలో తండ్రిని కోల్పోయినా బాధను దిగమింగుకుని జీవిత లక్ష్యంవైపు ఒక్కో అడుగు వేస్తూ సివిల్స్‌లో 780వ ర్యాంక్ సాధించాడు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో తెలుగు మీడియంలో చదివినా తెలుగులో సివిల్స్ రాసి కలను నెరవేర్చుకోవచ్చని నిరూపించాడు. అతడి విజయ ప్రస్థానాన్ని నిపుణతో పంచుకున్నాడు. ఆ వివరాలు ఆయన మాటల్లో..**

**కుటుంబ నేపథ్యం..**

- మాది ప్రకాశం జిల్లా సింగరాయకొండ మండలం ఊళ్లపాలెం. నాన్న మూలగాని శ్రీనివాసులు రెడ్డి. లారీ డ్రైవర్. అమ్మ జయమ్మ. తమ్ముడు ప్రణయ్ కృష్ణారెడ్డి. నాకు నాలుగున్నరేండ్ల వయస్సులో అమ్మ చనిపోయింది. నేను డిగ్రీ చదువుతున్న సమయంలో నాన్న చనిపోయాడు. నానమ్మ రమణమ్మ మమ్మల్ని పెంచి పెద్ద చేసింది. తమ్ముడు డిగ్రీ పూర్తిచేశాడు.
- మా ఊర్లోని జడ్‌పీహెచ్‌ఎస్‌లో చదివాను. ఇంటర్, డిగ్రీ కావలిలోని జవహర్ భారతి జూనియర్ కాలేజీలో పూర్తి చేశాను.

**సివిల్స్ వైపు రావడానికి..**

- డాక్టరై ప్రజాసేవ చేయాలనే తపన ఉండేది. కానీ కుటుంబ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో డిగ్రీ చేశాను. 2013లో తొలి ప్రయత్నంలో కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగం సాధించాను. ఉద్యోగంలో చేరినా ఆఫీసర్ స్థాయి పోస్టులకు ప్రిపరేషన్ కొనసాగించాను. ఈ క్రమంలో మా డిపార్ట్‌మెంట్‌లో ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తి ఒకరు నన్ను ఎప్పుడూ హేళనగా, చులకనగా చూడటం, పోటీ పరీక్షలు రాయకుండా ఇబ్బందిపెట్టడం వంటివి చేసేవాడు. 2018లో జరిగిన సంఘటనతో ఆత్మాభిమానాన్ని చంపుకోలేక కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశాను. అప్పుడే సివిల్స్ సాధించాలనే లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నాను.

**నాలుగో ప్రయత్నంలో..**

- ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసిన విషయాన్ని ఇంట్లో వారికి చెప్పకుండా హైదరాబాద్‌కు వచ్చాను. రోజూ 14 గంటలకు పైగా కష్టపడి 2019లో మొదటి ప్రయత్నంలో ఇంటర్వ్యూ వరకు వెళ్లాను. ఫైనల్ కటాఫ్‌కు చేరువలో వచ్చి సర్వీస్ మిస్సయ్యాను. కానీ చిన్న ఊరు నుంచి వచ్చి యూపీఎస్సీ ఇంటర్వ్యూ వరకు వెళ్లడంతో నాలో బాధ కంటే ఉత్సాహం, ఆకాంక్ష మరింత పెరిగాయి. 2020లో కరోనా వల్ల సివిల్స్ రాయలేదు. 2021, 2022లో ప్రిలిమ్స్ కూడా క్వాలిఫై కాలేకపోయాను. నాలుగో ప్రయత్నం 2023లో 780వ ర్యాంక్ సాధించాను. ప్రస్తుతం సర్వీస్‌లో చేరి ఐఏఎస్ సాధించడానికి కృషి చేస్తాను.

**ప్రిపరేషన్**

- మొదట సివిల్స్ పరీక్షపై సంపూర్ణ అవగాహనకొచ్చాను. సిలబస్‌ను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేశాను. పాత ప్రశ్నపత్రాలను చదివి ప్రశ్నల శైలిని ఆకళింపు చేసుకున్నాను. ఎలాంటి ప్రశ్నలు ఇస్తున్నారని గమనించాను. దీనివల్ల ప్రశ్నలను ఎంత లోతుగా అడుగుతున్నారనే విషయం తెలిసింది. అందుకు తగ్గట్టు ప్రిపరేషన్ మొదలు పెట్టాను.
- ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ 6-12 వరకు అన్ని బుక్స్‌ను చదివి, సొంతంగా నోట్స్ రాసుకున్నాను. ప్రతి సబ్జెక్టుకు ఒక స్టాండర్డ్ బుక్ చదివాను.
- నాలాగా గ్రామీణ ప్రాంతం, తెలుగు మీడియం నుంచి వచ్చిన వారికి లేదా ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో ఇంగ్లిష్ మీడియం నుంచి వచ్చిన వారికి ఎలా చదవాలి, ఏ మెటీరియల్ సేకరించుకోవాలి? ఇంగ్లిష్ రాని వారు ఎలా ఇంప్రూవ్ చేసుకోవాలి, ఏం చేయాలి వంటి అంశాలను వివరిస్తాను.
- బుక్స్ బాగా చదివి సొంతంగా నోట్స్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనివల్ల రివిజన్‌కు చాలా ఉపయోగం ఉంటుంది.
- ఎస్సే రైటింగ్: ఆయా దినపత్రికల్లో వచ్చే ఎడిటోరియల్స్, ప్రత్యేక వ్యాసాలను తప్పకుండా చదవాలి.
- ఇంగ్లిష్ మీడియం అభ్యర్థులు చదవాల్సిన బుక్స్
- Geogrphy- NCERT 11, 12 th books, Oxford publication - Goh Cheng leong,
- History - NCERT Old edition 3 books, R.S. Sharma, Satish Chandra, Bipin Chandra
- India After Independence
- Polity - LaxmiKanth + Original Conistitution
- Representaion of Peoples Act
- Economy - Mrunalini book
- Economic Survey + Budget - prepare own notes
- WTO, World Economy, IMF - For these three topics 'Sri Ram Economy'
- Disaster Managment - Google+ Home Affairs website
- Environmental Science - Shanker IAS academy notes
- Science & Technology - Ravi P Agrahari, NCERT Biology (11, 12)
- Internal Security - Toppers notes (google or Telegram Channels)
- General Essay - News Papers Editorials
- Ethics - Own notes (నా వరకు నేను 3 వాల్యూమ్స్ నోట్స్ తయారుచేసుకున్నాను)
- Political Science & International Relations (Optional)
- Coaching Material , Dr. Ambedkar Open University BA+MA Books, Shubra Ranjan notes

**కొసమెరుపు**

- మెయిన్స్ తెలుగు మీడియంలో రాశాను. ఇంటర్వ్యూ ఇంగ్లిష్‌లో ఇచ్చాను

**ఇంటర్వ్యూ విశేషాలు**

- బీ బీ స్వైన్ ప్యానెల్ ఇంటర్వ్యూ చేసింది
- సుమారు 40 నిమిషాలపాటు జరిగింది
- బయోడేటా, పోలీస్ వృత్తి, కేస్ స్టడీస్, హాబీస్‌పై ప్రశ్నలు అడిగారు
- ప్రకాశం జిల్లా ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రశ్నించారు
- టేబుల్ టెన్నిస్, ఖిలాఫత్ ఉద్యమం, సార్క్, ఈయూ, ఏషియన్ వంటి అంశాల గురించి అడిగారు
- హాస్పిటల్స్ రేటింగ్‌పై, నేను చేస్తున్న సీహోస్టింగ్ ప్రాజెక్ట్ పై కూడా ప్రశ్నలు వేశారు.

**కోచింగ్ ప్రత్యామ్నాయాలు**

- సక్సెస్ సాధించిన వారి గైడెన్స్, సివిల్స్ ఇంటర్వ్యూ వరకు వెళ్లి విఫలమైన వారి మెంటార్‌షిప్
- ముగ్గురు లేదా నలుగురు పీర్ గ్రూప్‌గా ఏర్పడి డిస్కషన్స్‌తో కూడిన స్టడీ చేయడం
- యూట్యూబ్‌లో టాపర్స్ టాక్స్ (వారి స్ట్రాటజీలు, మోటివేషన్స్)
- ప్రముఖ కోచింగ్ సెంటర్ల వెబ్‌సైట్స్, టెలీగ్రామ్ చానెల్స్ ఫాలో కావడం
- టాపర్స్ వారి వెబ్‌సైట్స్, టెలీగ్రామ్స్‌లో అప్‌లోడ్ చేసే మెటీరియల్
- పై వాటిని ఫాలో అయితే కోచింగ్ అవసరం లేకుండానే విజయం సాధించవచ్చు.

**ఎన్ని గంటలు చదవాలి?**

- సిలబస్ మొత్తం పూర్తి చేయడానికి రోజూ కనీసం 12 గంటలు చదివితే మంచిది.
- ఒక్కసారి సిలబస్ పూర్తి చేసిన తర్వాత రోజూ వారి వారి సామర్థ్యాలను బట్టి 8-10 గంటలు చదివితే సరిపోతుంది.
- కొందరికి 6-8 గంటలు కూడా సరిపోతుంది. అది అభ్యర్థిని బట్టి మారుతుంది. లక్ష్యం సాధించాలనుకున్నప్పుడు రోజూ నిర్దేశించుకున్న టాపిక్స్‌ను పూర్తిచేస్తే సక్సెస్ తప్పక వస్తుంది.
- సివిల్స్ సిలబస్ పూర్తి చేయడానికి కనీసం ఏడాదిన్నర నుంచి రెండేండ్లు అభ్యర్థి అభ్యసన/మేధో సామర్థ్యాన్ని బట్టి మారుతుంది.
- రోజూ కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి.
- స్ట్రెస్, డిప్రెషన్ వంటి వాటిని అధిగమించడానికి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వెళ్లండి. ధ్యానం, యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చాలా ఉపయోగపడతాయి.

**మెంటార్‌షిప్**

- శరత్‌చంద్ర, శాంతాలక్ష్మి ఐఏఎస్ అకాడమీ రవికుమార్‌తోపాటు సర్వీస్‌లో ఉన్న మహేష్ భగవత్ (అడిషనల్ డీజీ), కేఎన్ కుమార్ (మేఘాలయ క్యాడర్), రాళ్లపల్లి జగత్‌కుమార్ (యూపీ క్యాడర్)ల నుంచి మెంటార్‌షిప్ తీసుకున్నాను. వారి సలహాలు, సూచనలు చాలా ఉపయోగపడ్డాయి.
- మహేష్ భగవత్ సార్ ఆఫీసర్ కంటే ఒక తండ్రి లాగా అన్ని రకాలుగా సహాయపడ్డారు.

**సివిల్స్ రాసే వారికి సలహాలు, సూచనలు**

- మన విజయంలో కోచింగ్ కేవలం పది శాతం మాత్రమే పాత్ర పోషిస్తుంది. మిగిలిన 90 శాతం మన కష్టంపైనే ఆధారపడి ఉంటుందని గుర్తుపెట్టుకోవాలి.
- డిసిప్లేన్, డెడికేషన్, హార్డ్‌వర్క్ అలవర్చుకోవాలి.
- శారీరక, మేధోపరమైన, ఆధ్యాత్మికపరమైన అభివృద్ధి అనేది ముఖ్యం.
- పై మూడు రకాల అభివృద్ధితో ఏ రంగంలోనైనా రాణించవచ్చు.

**కేశవపంతుల వేంకటేశ్వర శర్మ**

**ప్రధాన లక్ష్యం**

**మనుషులకు ఎమర్జెన్సీ వస్తే 108 అంబులెన్స్ ఉన్నట్లే జంతువులకు కూడా 109 సర్వీసులు తెచ్చి అత్యవసర సేవలందించేలా ప్రభుత్వాలు చర్య తీసుకునేలా ప్రయత్నిస్తాను.**

**తెలుగు మీడియం వారు చదవాల్సిన బుక్స్**

- జాగ్రఫీ- ఇంటర్ ఫస్ట్, సెకండియర్ తెలుగు అకాడమీ బుక్స్, రమణ రాజు బుక్
- హిస్టరీ- కరీం సార్, పాత హిస్టరీ కోసం డా. అంబేద్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ బుక్స్
- పాలిటీ- లక్ష్మీకాంత్/ప్రభాకర్ రెడ్డి లేదా ఇతర ప్రామాణికమైన రచయిత పుస్తకాలు
- భారత రాజ్యాంగం- హోం మంత్రిత్వ శాఖ బుక్ (రిఫరెన్స్ కోసం)
- ప్రజా ప్రాతినిధ్య చట్టం- 1950, 51 (రెండు బుక్స్)
- ఎకానమీ- చిరంజీవి /తెలుగు అకాడమీ 1, 2, బడ్జెట్, ఎకానమీ సర్వే నుంచి సొంత నోట్స్ రాసుకోవాలి
- విపత్తు- మోహన్ కందా (తెలుగు అకాడమీ), ఎన్‌డీఎంఏ మార్గదర్శకాలు (తెలుగు/ఇంగ్లిష్) వెబ్‌సైట్‌లో ఉంటాయి.
- ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్స్- తెలుగు అకాడమీ డిగ్రీ బుక్స్ (పర్యావరణ విద్య) కొంత పార్ట్ ఉపయోగపడుతుంది
- సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ- ప్రాథమికంగా విన్నర్స్, మోహన్ సార్ నోట్స్, రోజూ దినపత్రికల్లో వచ్చే ఎడిటోరియల్స్, కరెంట్ అఫైర్స్‌లో ఎస్ అండ్ టీ ఫాలో కావాలి.
- ఇంటర్నల్ సెక్యూరిటీ- గూగుల్ నుంచి సొంత నోట్స్ తయారు చేసుకున్నా, ఎడిటోరియల్ ఆయా రంగాలపై వచ్చే వాటిని ఫాలో కావాలి.
- కరెంట్ అఫైర్స్- మార్కెట్‌లో దొరికే ఏదైనా మంచి మ్యాగజైన్ ఫాలో అయితే సరిపోతుంది. నేను విజన్ వారి బుక్ ఫాలో అయ్యాను.
- సీశాట్- రాకేష్ యాదవ్ (ఎస్ఎస్‌సీ సీజీఎల్), మేధాటి శ్రీనివాసులు (ఇంగ్లిష్ కాంప్రహెన్షన్ క్లాసెస్)
- రీజనింగ్- పీయూష్ వర్షిణి బుక్

**'ఇంగ్లిష్'ను ఇలా నేర్చుకున్నా..**

- తెలుగు మీడియంలో చదువుకున్నాను. ఇంగ్లిష్ భాషపై పట్టుకోసం మొదట 1-10వ తరగతి వరకు ఇంగ్లిష్ పుస్తకాల వెనుక ఉన్న ఎక్సర్‌సైజ్‌లను చేశాను. దీని తర్వాత ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ ఇంగ్లిష్ లాంగ్వేజ్‌లోని అన్ని ఎక్సర్‌సైజెస్ చేశాను.
- 'Essential of English Grammar' Raymond Murphy రాసిన బేసిక్, ఇంటర్, అడ్వాన్స్‌డ్ బుక్స్ పూర్తి చేయాలి. పై బుక్‌ను ఇంటర్ లెవల్ వరకు చదివాను. దీనివల్ల ఫంక్షనల్ ఇంగ్లిష్‌పై పట్టు వస్తుంది.
- దీంతోపాటు రోజూ హిందూ వంటి డైలీ పేపర్లను చదివాను.
- డైలీ పేపర్లను కరెంట్ అఫైర్స్‌తోపాటు ఇంగ్లిష్ లాంగ్వేజ్ దృష్టిలో పెట్టుకుంటే చాలా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.
- భాషపై పట్టు రావడం కోసం చేతన్ భగత్ నవలలను చదివే వాడిని. దీంతో ఇంగ్లిష్ లాంగ్వేజ్ ప్రాబ్లమ్‌ను అధిగమించగలిగాను.