సాంకేతిక సాయం..

అందివస్తున్న ఆధునిక సాంకేతికత.. ఆపదలో ఉన్న ఆడవాళ్లకు సహాయం అందిస్తున్నది. అర్ధరాత్రి వేళ విధులు నిర్వహించే మహిళలకు రక్షణగా నిలుస్తున్నది. ఈ క్రమంలోనే హర్యానా పోలీసులు.. మహిళల రక్షణ కోసం కొత్త భద్రతా ఫీచర్స్ రూపొందించారు. ప్రస్తుతం ప్రతి స్మార్ట్‌ఫోన్‌లోనూ ఉంటున్న 'వాట్సాప్'లో సరికొత్తగా రియల్ టైమ్ ట్రాకింగ్‌ని ప్రవేశపెట్టారు. దీన్ని ఆ రాష్ట్ర పోలీస్ ఎమర్జెన్సీ రెస్పాన్స్ సపోర్ట్ సిస్టమ్‌కు అనుసంధానించారు. మహిళా ప్రయాణికులు, ముఖ్యంగా రాత్రిపూట ఒంటరిగా ప్రయాణించే మహిళల కోసం 'ట్రిప్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్'ని రూపొందించినట్లు హర్యానా పోలీసులు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా మహిళలు 112 నెంబర్‌కు కాల్‌చేసి.. వారి పేరు, మొబైల్ నెంబర్, ఎక్కడినుంచి ఎక్కడికి వెళ్తున్నారు? ఆ ప్రయాణానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? అనే వివరాలను పోలీసులతో పంచుకోవచ్చు. దీంతో హర్యానా డయల్ 112 బృందం.. సదరు మహిళల లొకేషన్‌ను ట్రాక్ చేస్తుంది. వాళ్లు తమ గమ్యాన్ని చేరుకునే వరకూ వాళ్లతో కాంటాక్ట్‌లో ఉంటుంది. ఏదైనా ఆపద వచ్చిందని గుర్తించిన వెంటనే.. దగ్గర్లోని పోలీసులను అప్రమత్తం చేస్తుంది. అలా.. మహిళల రక్షణకు భరోసానిస్తుంది.

నేటితరం అమ్మాయిలు నోరు కట్టేసుకుంటున్నారు. యుక్త వయసులో.. ముక్తసరిగా తింటున్నారు. 'పోషకాహారం.. ఆరోగ్యప్రదం' అని న్యూట్రిషనిస్టులు ఎంత చెబుతున్నా.. టీనేజర్లు 'లైట్'గా తీసుకుంటున్నారు. అయితే, పిల్లల నుంచి పెద్దలుగా మారే కీలక సమయమిది. ఇప్పుడు తీసుకునే ఆహారం.. నేటి ఆరోగ్యంపైనేకాదు, రేపటి అనారోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా అమ్మాయిల్ని కాపాడుతుంది. అంతేకాకుండా.. ఈ సమయంలో వారిలో ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. అందువల్ల మంచి పోషక విలువలున్న ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటేనే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

యుక్త వయసు.. ముక్తసరి వద్దు!

క్యాలరీలు : కౌమార దశలో అమ్మాయిల శరీరంలో అనేక మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. వీరు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే.. ఎక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. 10 నుంచి 14 ఏళ్ల అమ్మాయిలకు రోజుకు 2,200 క్యాలరీలు, 15 నుంచి 18 ఏళ్ల వారికి 2,400 క్యాలరీల శక్తి అవసరం పడుతుంది. ఈ శక్తిని పొందడానికి తక్కువ కొవ్వు ఉండే మాంసాహారం, పాల ఉత్పత్తులు, తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు, పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ప్రొటీన్ : చలాకీగా ఉండాల్సిన బాలికలు నీరసంగా ఉంటున్నా, చిన్నచిన్న పనులకే అలసిపోతున్నా.. ప్రొటీన్ లోపం ఉన్నట్టే! 14 నుంచి 18 ఏళ్ల వయసు గల అమ్మాయిలకు సగటున 45 నుంచి 60 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. లేకుంటే, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం, కండరాల బలహీనత, బరువు తగ్గడం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వీటి నుంచి తప్పించుకోవడానికి తరచుగా చికెన్, గుడ్లు, బాదంతోపాటు పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవాలి.

కాల్షియం : ఎముకలు గట్టిపడే దశ ఇది. యుక్త వయసులో వాటి ద్రవ్యరాశి గరిష్ఠంగా 45 శాతానికి చేరుకుంటుంది. ఈ సమయంలో రోజుకు 1,135 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అవసరం పడుతుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ సిఫారసు ప్రకారం.. పాలు, జున్ను, పెరుగు, తృణధాన్యాలను రోజూవారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ఐరన్ : ఈ వయసులో నెలసరి వల్ల అమ్మాయిలు రక్తం ఎక్కువగా కోల్పోతారు. ఐరన్‌లోపం ఉంటే.. రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది ప్రాణాంతకంగానూ మారుతుంది. కౌమారదశలో ఉన్న ఆడపిల్లలకు కనీసం 15 మి.గ్రా. ఐరన్ అవసరం అవుతుంది. అందుకోసం ఐరన్ అధికంగా లభించే లివర్, టూనా చేప, చిక్కుళ్లు, సోయా, పాలకూర, బ్రకోలీ లాంటివి ఎక్కువగా తినడం మంచిది.

జింక్ : ఈ దశలో శరీరంలో జింక్ లోపిస్తే.. ఎదుగుదల కుంటుపడుతుంది. జుట్టు రాలడం, మొటిమలు రావడం లాంటి సమస్యలూ ఎదురవుతాయి. జింక్‌లోపం.. మెదడు పనితీరుపైనా ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే.. కావాల్సినంత 'జింక్' మీ శరీరంలోకి చేరాలంటే.. తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు, చేపలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

విటమిన్లు : విటమిన్ ఎ, బి6, ఇ, డి, సి, ఫోలిక్ యాసిడ్ లాంటివీ శరీరానికి సరిపడా అందేలా చూసుకోవాలి. అందుకోసం రోజువారీ ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి.

రోమాలు మాయం!

అవాంఛిత రోమాలు.. అతివల అందానికి శాపంగా మారుతాయి. వారిని ఆత్మన్యూనతకు గురిచేస్తాయి. వ్యాక్సింగ్ చేసినా.. వారంలోనే యథాస్థితికి వచ్చేస్తాయి. ఇలా బ్యూటీపార్లర్లలో వేలకువేలు చదివించకుండా.. వంటింటి చిట్కాలతోనే వాటిని చిటికెలో పోగొట్టుకోవచ్చు.

- పాలను కాచి చల్లార్చి.. అందులో కొంచెం పటికబెల్లం పొడి, పసుపు, కాఫీపొడి, గోధుమపిండిని కలిపి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లయి చేసి.. పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత మెల్లిగా వెంట్రుకలకు వ్యతిరేక దిశలో స్క్రబ్ చేస్తూ కడిగేసుకోవాలి.
- పొప్పడిపండు గుజ్జులో పసుపు కలిపి.. మాస్క్‌లా చేసుకోవాలి. దీన్ని ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకొని, చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే.. రోమాలు మాయం అవుతాయి.
- పంచదార, నిమ్మరసం.. ఈ రెండిటినీ కలిపి స్క్రబ్‌లా వాడుకోవచ్చు. ముఖంపై ఉన్న వెంట్రుకలను ఇట్టే తొలగించుకోవచ్చు.
- కోడిగుడ్డు తెల్లసొన, పంచదార, మక్కజొన్న పిండిని కలిపి ముఖానికి రాసుకున్నా.. అవాంఛిత రోమాలు తొలగిపోతాయి.
- పసుపులో కొంచెం చందనం, నిమ్మరసం, గోధుమపిండి, కొబ్బరినూనె కలిపి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుంటే.. అవాంఛిత రోమాలు తగ్గుతాయి.
- బియ్యం పిండిలో కొంచెం పసుపు, శనగపిండి, పాలు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లయి చేసినా.. మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

మీరే అని గ్యారెంటీ ఏంటి?

హాట్ ఫీచర్

ఒకప్పుడు పర్సు.. సూట్‌కేస్.. లాంటివి పోతాయేమోనని ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకునే వాళ్లం. ఇప్పుడు? ఎప్పటికప్పుడు జేబు చెక్ చేసుకుంటున్నాం.. ఫోన్ ఉందో? లేదో? అని. ఇంతలా స్మార్ట్ ఫోన్ ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైన వస్తువులా మారిపోయింది. అందుకే స్మార్ట్‌ఫోన్ సెక్యూరిటీ విషయంలో తయారీ సంస్థలు కూడా ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ అవుతున్నాయి. ఓఎస్‌లో అందుకు తగిన స్మార్ట్ ఫీచర్లను జోడిస్తున్నాయి. త్వరలో అందుబాటులోకి రానున్న 15 వెర్షన్‌లోనూ ఫోన్ సెక్యూరిటీకి ఆండ్రాయిడ్ పెద్దపీట వేసింది. 'ఐడెంటిటీ చెక్' ఫీచర్‌ని పరిచయం చేయనుంది. ఐఓఎస్‌లో ఉన్న 'స్టోలెన్ డివైస్ ప్రొటెక్షన్' లాంటిదే ఈ ఫీచర్. ఇది ఓ నిఘా వ్యవస్థలా పని చేస్తుంది. వినియోగదా

రులు ఫోన్‌ని రోజూ ఏయే లొకేషన్స్‌లో వాడుతున్నారు? ఏయే అవసరాలకు ఉపయోగిస్తున్నారు? ఏ వేళల్లో ఎక్కువగా యూజ్ చేస్తున్నారు?... లాంటి అనేక విషయాల్ని నిరంతరం ట్రాక్ చేస్తుంది. ఎప్పుడైనా అనుకోకుండా ఫోన్ ఏదైనా కొత్త లొకేషన్‌ని డిటెక్ట్ చేస్తే.. తక్షణం అలర్ట్ అవుతుంది. వెంటనే యూజర్ ఎవరనేది తెలుసుకునేందుకు ఫోన్ లాక్ చేస్తుంది. యూజర్ బయోమెట్రిక్ లేదా ఫేస్ డిటెక్షన్‌ని అడుగుతుంది. వచ్చిన ఇన్‌పుట్‌ని ప్రాసెస్ చేసి యూజర్ వెరిఫికేషన్ చేశాకే.. ఫోన్ అన్‌లాక్ అవుతుంది. ఇదెంత స్ట్రాంగ్‌గా పని చేస్తుందంటే.. పిన్ నెంబర్ ఎంటర్ చేశాక కూడా.. 'ఐడెంటిటీ చెక్' తర్వాతే అన్‌లాక్ అవుతుంది. దీంతో ఎవరైనా ఫోన్ దొంగిలిస్తే.. డేటా ఎవరి కంటా పడకుండా జాగ్రత్త పడొచ్చు అన్నమాట. మరో విషయం ఏంటంటే.. కొత్త వెర్షన్ ఆండ్రాయిడ్ 15లో కస్టమైజేషన్‌కు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తూ ఫీచర్లను అందుబాటులోకి తెస్తున్నారట. దీంతో యూజర్లు వారివారి అవసరాలకు తగినట్టుగా ఓఎస్‌లో మార్పులు చేసుకోవచ్చు.

ఈ ప్రపంచంలో ఓటమిని మించిన గురువు లేడంటారు. పరాజయాన్ని సోపానంగా మలుచుకుంటే ఎన్నటికైనా విజయం సాధించొచ్చు. వీళ్లంతా 'ఫెయిల్యూర్ గురూ' నుంచి స్ఫూర్తి పొందిన వారే. మన తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఐపీఎస్‌లుగా సెలెక్ట్ అయినవారే! ఇటీవల శిక్షణ పూర్తి చేసుకొని.. పాసింగ్ అవుట్ పరేడ్‌కు సిద్ధమవుతున్నారు. ఒకరిది మొక్కవోని 'దీక్ష'.. మరొకరిది వెన్నుచూపని 'సంకల్పం'.. అమ్మకోసం ఇంకొకరు.. నాన్న ఆశయ సాధనకు మరొకరు.. సెల్యూట్ చేయించుకునే స్థాయికి చేరుకున్నారు. తొలి ప్రయత్నంలో విఫలమైనా.. పట్టుదలతో ప్రయత్నించి ఐపీఎస్ సాధించారు.

ఓటమిని జయించి.. ఐపీఎస్ సాధించి

నాన్న కోరిక నేను నెరవేర్చా..

ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ఉరుము వసుంధరా యాదవ్. ఇంజినీరింగ్ చేసిన ఈ ఫిరంగి.. తెలంగాణ క్యాడర్ సివంగి. ఐదుసార్లు విఫలమైనా అలుపెరగకుండా ఆరోసారి తన సత్తా చాటిన వసుంధర కథ ఆమె మాటల్లోనే...

మాది ఉత్తర్‌ప్రదేశ్. నాన్న ఫరూబీ యాదవ్. మాకు సొంతంగా వ్యాపారం ఉంది. మేము మొత్తం నలుగురు సంతానం. అన్నయ్య వ్యాపారం చేస్తున్నాడు. అక్క డాక్టర్. తమ్ముడు ఎల్‌ఎల్‌బీ చదువుతున్నాడు. చిన్నప్పటినుంచి పోలీసు అవ్వాలన్నది మా నాన్న కోరిక. కానీ, కుటుంబ పరిస్థితుల కారణంగా ఆయన వ్యాపారిగా స్థిరపడాల్సి వచ్చింది. అందుకే నాన్న నన్ను ఐపీఎస్‌గా చూడాలనుకున్నారు. నాన్న కోరిక నెరవేర్చాలని నేను ఫిక్సయ్యాను. నాన్న, అన్నయ్య ఎంతో ప్రోత్సహించారు. ఇంజినీరింగ్‌లో కంప్యూటర్ సైన్స్ తర్వాత నా దృష్టంతా ఐపీఎస్ ప్రిపేర్ అవడంపైనే పెట్టాను. కొన్నాళ్లు శిక్షణ తీసుకున్నాను. కొంత సొంతంగా ప్రిపేర్ అయ్యాను. ఐదుసార్లు విఫలమయ్యాను. అయినా పట్టు వదల్లేదు. చివరిగా ఆరో ప్రయత్నంలో ఐపీఎస్ సాధించాను. ఓడిన ప్రతీసారి.. కొత్తపాఠం నేర్చుకున్నాను. చేసిన తప్పు మళ్లీ చేయకుండా.. ప్రతి దశలోనూ మరింత కష్టపడ్డాను. ఐపీఎస్ అయ్యి నాన్న కల నెరవేర్చాను. ఓ కూతురిగా ఇంతకంటే గొప్ప అనుభూతి ఇంకేం ఉంటుంది. ఈ ప్రయాణంలో మా ఆయన కూడా అండగా నిలిచారు. ఆయన కూడా ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగానే ప్రజలకు సేవ చేస్తున్నారు.

తెలంగాణ సంస్కృతి అంటే ఇష్టం..

నాకు తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పట్ల చాలా అవగాహన ఉంది. ఇక్కడ మరింత నేర్చుకోవడానికి అవకాశం దొరుకుతుంది. హైదరాబాద్ బెస్ట్ మెట్రోపాలిటిన్ సిటీ. చాలా అభివృద్ధి చెందింది. ఇక్కడ విభిన్న సంస్కృతుల వారు జీవిస్తున్నారు. పెద్దపెద్ద ఐటీ కంపెనీలు ఉన్నాయి. మంచి ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అభివృద్ధి చేశారు. దేశంలో తెలంగాణ అంటే మంచి పేరుంది. అట్లాంటి రాష్ట్రానికి నన్ను కేటాయించడం ఆనందంగా ఉంది. ఇక్కడి సంస్కృతులు ఇప్పుడిప్పుడే నేర్చుకుంటున్నా. తెలుగు కూడా నేర్చుకుంటున్నా. మా ట్రైనీలతో తెలుగులో మాట్లాడే ప్రయత్నం చేస్తున్నా. త్వరలోనే పూర్తిస్థాయి తెలుగు అమ్మాయిలా కనిపిస్తా. పాత చట్టాలు, కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలపై మాకు చక్కని శిక్షణ ఇచ్చారు. వాటిపై పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన ఏర్పడింది.

ప్రస్తుతం తెలంగాణలో సమర్థులైన మహిళా ఐపీఎస్‌లు ఉన్నారు. ముగ్గురు డీజీపీ ర్యాంకు సైతం పొందారు. ఆడపిల్లలు ఎవరైనా ఐపీఎస్ వైపు రావాలనుకుంటే తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలి. పిల్లల కష్టాన్ని గౌరవించాలి. ఆ కష్టం ఎప్పుడూ వృథాపోదు.. తప్పకుండా ఫలితాన్ని పొందుతారు. ఇది నేను నేర్చుకున్న సత్యం. సైబర్ నేరాలు తెలంగాణలో ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. వాటిని నియంత్రించడంలో నావంతు పాత్ర పోషిస్తా. సైబర్ క్రైమ్స్ నివారణకు మాకందరికీ ప్రత్యేకంగా శిక్షణ ఇచ్చారు. డ్రగ్స్ నియంత్రణకు కూడా నా ప్రణాళికలు అమలు చేస్తా.

మనవాళ్లకు సేవ చేసే భాగ్యం..

మాది ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కర్నూలు జిల్లా మహానంది. ప్రాథమిక విద్య నంద్యాలలో జరిగింది. ఇంటర్, డిగ్రీ హైదరాబాద్‌లో పూర్తిచేశాను. 2019లో బీఏ హిస్టరీ పూర్తయింది. 2020లో ఐపీఎస్ కోసం మొదటి ప్రయత్నం చేశాను కానీ లక్ష్యం చేరుకోలేదు. 2021లో ఐపీఎస్ సాధించాను. నాన్న వంగల సర్వేశ్వర రెడ్డి వ్యవసాయదారుడు. అమ్మ మల్లీశ్వరి. మా గ్రామంలో బాల్య వివాహాలు ఎక్కువగా జరిగేవి. కొన్ని అసమానతలను కండ్లారా చూశాను. వాటిని రూపుమాపాలని నాకు చిన్నప్పట్నుంచే ఉండేది. సామాజిక రుగ్మతలు రూపుమాపాలంటే.. అధికారం చేతిలో ఉండాలి. అందుకే ఐపీఎస్ అవ్వాలనుకున్నా. శిక్షణలో చాలా కష్టపడ్డాను. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా.. వాటిని అధిగమించాను. శిక్షణలో చట్టాలపై పూర్తి అవగాహన వచ్చింది. వాటి ఫలాలను పేదలకు అందించాలన్నది నా సంకల్పం. ఐపీఎస్‌గా మా రాష్ట్రానికే వెళ్లడం ఆనందంగా ఉంది. నా ప్రజలకు సేవ చేసుకునే అదృష్టం దక్కింది. ఎందుకంటే ఏపీలో పరిస్థితులు ఎలా ఉంటాయో నాకు బాగా తెలుసు. వాటిని ఎలా అధిగమించాలో కూడా నాకొక అవగాహన ఉంది. నేరాలను అరికట్టడంలో నావంతు పాత్ర, నా మార్క్ కచ్చితంగా కనిస్తుంది.

• **మనీషా రెడ్డి వంగల,** ఆంధ్రప్రదేశ్ కేడర్

... రవికుమార్ తోటపల్లి | ఉప్పరి శివకుమార్

కిరణ్‌బేడీ నాకు ఆదర్శం..

మాది హర్యాన. ఢిల్లీ జేఎన్‌యూలో మాస్టర్స్ చేశాను. గతంలో నేను ఐపీఎస్‌కు సెలెక్ట్ అయ్యాను. కానీ మంచి కేడర్ రాలేదు. ఇండియన్ ఇన్ఫర్మేషన్ సర్వీస్ ఆఫీసర్‌గా పనిచేశాను. అంతకుముందు ఢిల్లీ పోలీసు విభాగంలో ఏసీపీగా నాలుగేండ్లు పనిచేశాను. కొన్ని ప్రయత్నాల తర్వాత ఐపీఎస్‌కు ఎంపికై, మంచి కేడర్ సాధించాను. ఇక్కడ హైదరాబాద్‌లోని జాతీయ పోలీసు అకాడమీలో విజయవంతంగా శిక్షణ పూర్తిచేసుకున్నా. ఐపీఎస్ రావడం కోసం దాదాపు నాలుగేండ్లుగా కష్టపడుతూనే ఉన్నాను. అన్ని ప్రయత్నాల్లో నా బెస్ట్ ఇచ్చాను. ఒక భార్యగా, తల్లిగా, కుటుంబాన్ని చూసుకునే గృహిణిగా.. అన్ని పాత్రలూ పోషించాను. ఐపీఎస్ శిక్షణ చాలా కఠినంగా ఉంటుంది. ఇండోర్, అవుట్‌డోర్‌లలో చెమటోడ్చితేనే ఈస్థాయికి రాగలిగాను. నాకు ఫిట్‌నెస్‌పై అవగాహన ఉండటం, అప్పటికే నేను పోలీసు ఉద్యోగం చేసి ఉండటంతో నాకు శిక్షణ సులభమైంది. గ్రేహౌండ్స్ ట్రైనింగ్‌లోనూ నా బెస్ట్ ఇచ్చాను. మా ఆయన ఐఆర్ఎస్ ఆఫీసర్. ఢిల్లీలోని ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ కార్యాలయంలో డిప్యూటీ కమిషనర్‌గా విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. నేను కుటుంబానికి పెద్దదాన్ని. నా తోబుట్టువులు ఇంకా చదువుతున్నారు. వాళ్లకు కూడా సివిల్ సర్వెంట్స్ అవ్వాలని కోరిక. మా అమ్మ ప్రొఫెసర్. నాన్న హర్యానాలో డీఈఓగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. నేను సివిల్స్ వైపు రావడానికి కిరణ్‌బేడీ మేడమ్‌ను ఆదర్శంగా తీసుకున్నా. నా చిన్నప్పుడు మా స్కూల్‌కు ఒకసారి కిరణ్‌బేడీ మేడమ్ వచ్చి.. మాలో స్ఫూర్తి నింపారు. ఎలాగైనా ఐపీఎస్ సాధించాలని అప్పుడే అనుకున్నా. మొత్తానికి సాధించా. ప్రస్తుతం నాకు ఆంధ్రప్రదేశ్ కేడర్ కేటాయించారు. దక్షిణాది ప్రజలు చాలా ప్రేమ పూర్వకంగా ఉంటారు. వారికి సేవ చేయడం గొప్పగా భావిస్తున్నా.

• **దీక్ష,** ఆంధ్రప్రదేశ్ కేడర్

చెల్లి ఐఏఎస్.. నేను ఐపీఎస్..

మాది తమిళనాడులోని కడలూరు. నాన్న వ్యవసాయం చేస్తారు. అమ్మ రాష్ట్ర విద్యాశాఖలో పని చేస్తున్నది. మా చెల్లెలు 2020 బ్యాచ్ ఐఏఎస్. ప్రస్తుతం తమిళనాడు కేడర్ ఐఏఎస్‌గా ఉంది. తనే నాకు స్ఫూర్తి. ఇద్దరం కలిసే ప్రిపరేషన్ మొదలుపెట్టాం. మొదటి ప్రయత్నంలో చెల్లికి రైల్వే జాబ్ వచ్చింది, కానీ వద్దనుకుంది. ఆ తర్వాత రెండో ప్రయత్నంలో ఐఏఎస్ సాధించింది. ఆ స్ఫూర్తితోనే నేను సీరియస్‌గా చదివాను. ఆరో ప్రయత్నంలో ఐపీఎస్ సాధించాను. నేను బీఈ అగ్రికల్చర్, ఇరిగేషన్ ఇంజినీరింగ్ చదివాను. మా అమ్మకు సివిల్ సర్వెంట్ కావాలని చాలా కోరిక. తాను సివిల్స్ చాలాసార్లు ప్రయత్నించింది. అయినా సాధించలేకపోయింది. ఆ కోరికను మా ద్వారా నెరవేర్చుకున్నది. మాకు చక్కగా గైడెన్స్ ఇచ్చేది. మా కాలేజ్ చదువులు పూర్తయిన వెంటనే సివిల్స్‌పై దృష్టిపెట్టాం. మేమిద్దరం సివిల్స్ సాధించడం పట్ల మా అమ్మానాన్నలు చాలా గర్వపడుతున్నారు. ఇక శిక్షణలో చాలా కష్టపడ్డాం. పురుషులతోపాటు 15 కేజీల బరువు వేసుకొని 40 కిలోమీటర్లు నడిచేవాళ్లం. 16 కిలోమీటర్లు పరుగులు తీసేవాళ్లం. 2023 నవంబర్‌లో మొదలైన మా శిక్షణ.. నేటికి విజయవంతంగా పూర్తయింది. గ్రేహౌండ్స్, సీఎస్‌డబ్ల్యూ, ఐటీబీపీ వంటి సంస్థల్లో శిక్షణ తీసుకున్నాం. ఈ ట్రైనింగ్‌తో మాకు విశ్వాసం పెరిగింది.

• **సుష్మిత రామనాథ్,** ఆంధ్రప్రదేశ్ కేడర్