T-SAT టైమ్స్
E-Magazine from T-SAT NETWORK
TELANGANA RISING
CURE - PURE - RARE
సెప్టెంబర్ 2026
Vol. VIII, Issue 43

JOB

టి-సాట్ అందిస్తున్న ఉద్యోగ సమాచారంతో..

విద్యలో సంస్కరణలు..
ప్రభుత్వ విద్యకు సరికొత్త జవజీవాలు

LEARNING TODAY A STRONGER TOMORROW

T-SAT టైమ్స్
E-Magazine from T-SAT NETWORK

TSAT.TV
SEPTEMBER 2026
Vol. VIII, Issue 43
http:softnet.telangana.gov.in

ఇ-మ్యాగజైన్

విద్యలో తెలంగాణ సంస్కరణలు..

ప్రభుత్వ విద్యకు సరికొత్త జవజీవాలు

విద్య అంటే కేవలం పాఠాలు కాదు.. భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాది. ఈ ఆలోచనతో తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వం విద్యను సమాజ మార్పుకు సాధనంగా మలుస్తూ, విద్య నుంచి నైపుణ్యం.. నైపుణ్యం నుంచి ఉపాధి.. ఉపాధి నుంచి ఎంట్రప్రెన్యూర్‌షిప్ వరకు యువతకు కొత్త దారులు వేస్తోంది. విద్యా బడ్జెట్‌ను రూ.26,647 కోట్లకు పెంచడం, 119 నియోజకవర్గాల్లో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లకు శ్రీకారం చుట్టడం, తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూళ్లు, ప్రీ-ప్రైమరీ విద్య, పౌష్టికాహారం, విద్యా కిట్లతో ప్రభుత్వ విద్యకు తెలంగాణ కొత్త రూపం తీసుకొస్తోంది. వీటిపై ముఖ్యమంత్రిగారు ఎంత చిత్తశుద్ధితో ఉన్నారో... ఎలాంటి సంస్కరణలు అమలు చేస్తున్నారో... అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో వివరించిన తీరు యావత్ దేశాన్ని ఆకర్షిస్తుంది. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాలల ద్వారా వేలాది మౌలిక వసతుల పనులు, క్యూర్ అర్బన్ స్కూల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్, ఏఐ–డిజిటల్ లెర్నింగ్, ఫేషియల్ రికగ్నిషన్ హాజరు, డ్రగ్స్ రహిత విద్యా సంస్థలతో విద్యార్థుల భద్రత, నాణ్యమైన విద్యపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. ఉపాధ్యాయులకు ఫిన్లాండ్, జర్మనీ వంటి దేశాల్లో అధ్యయన అవకాశాలు కల్పిస్తూ బోధనా ప్రమాణాలను పెంచుతోంది. మరోవైపు ఐటీఐలను ఏటీసీలుగా, పాలిటెక్నిక్ కోర్సులను పరిశ్రమ అవసరాలకు అనుగుణంగా మారుస్తూ.. యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీ ద్వారా శిక్షణ పొందిన వారిలో 80 శాతానికి పైగా యువతకు ప్రముఖ సంస్థల్లో ఉద్యోగాలు లభించేలా చేసింది. మెగా డీఎస్సీ, టీజీపీఎస్సీ ద్వారా నియామకాలు, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, విశ్వవిద్యాలయాల బలోపేతం వంటి చర్యలు విద్యార్థి భవిష్యత్తుకు భరోసానిస్తున్నాయి. ఈ చర్యలతో తెలంగాణ విద్యారంగాన్ని కేవలం ప్రస్తుత జనరేషన్లకే కాక జెన్ జీ మొదలు అల్ఫా, బీటా తరాలను సైతం దృష్టిలో ఉంచుకొని రూపొందిస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పిన మాటలు అక్షర సత్యాలవుతున్నాయి. ప్రభుత్వ బడుల్లో పెరుగుతున్న విద్యార్థుల చేరికలు, మెరుగైన పీజీఐ ర్యాంకు.. ఈ సంస్కరణలకు నిదర్శనం. ప్రభుత్వ విద్యపై నమ్మకం పెంచుతూ.. ప్రతి విద్యార్థిని జ్ఞానంతో, నైపుణ్యంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో భవిష్యత్తుకు సిద్ధం చేయడమే నిజమైన విద్యా సంస్కరణ.

బోదనపల్లి వేణుగోపాల్ రెడ్డి
సీఈవో టి–సాట్

- అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ ఉద్యోగాలు: గైడెన్స్ క్లాసులు
- పరీక్ష ఏదైనా కంటెంట్ అందించడమే టి–సాట్ లక్ష్యం
- ఆర్ఆర్‌బీ లోకోపైలట్ పోటీ పరీక్షలపై టి–సాట్ పాఠాలు
- కరంట్ అఫైర్స్: ఆగస్ట్ 2026 నెల జాతీయ, అంతర్జాతీయ అంశాలు
- ఉద్యోగార్థుల కోసం ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్ల సమాచారం
- ఆరోగ్యమిత్ర: మోకాళ్ల నొప్పి వస్తే... జాయింట్ రీప్లేస్మెంట్ తప్పదా?
- మనోమిత్ర: అడ్జస్ట్‌మెంట్ డిజార్డర్... ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం వరకు
- రైతుమిత్ర: వానాకాలం వరి – సమగ్ర పోషక యాజమాన్యం
- స్ఫూర్తి: యువ ఐస్ స్కేటర్ జైన్ ఐమన్ తో టి – సాట్ ముఖాముఖి

విద్యా, ఉద్యోగ వార్తలు

పోలీస్ ఉద్యోగాల దరఖాస్తు గడువు పొడిగింపు..సెప్టెంబర్ 16 వరకు అవకాశం

హైదరాబాద్: తెలంగాణ పోలీసు నియామక మండలి ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన 7,437 పోలీసు ఉద్యోగాల నియామకానికి ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుల గడువును సెప్టెంబర్ 16 వరకు పొడిగించారు. తొలుత సెప్టెంబర్ 9తో ముగియాల్సిన గడువును అభ్యర్థుల విజ్ఞప్తుల నేపథ్యంలో మరో వారం పెంచారు. కానిస్టేబుల్, ఎస్ఐ, ప్రత్యేక రక్షణ దళం, అగ్నిమాపక, జైళ్ల శాఖ, డ్రైవర్, మెకానిక్, వేలిముద్రల విభాగం సహాయ ఎస్ఐ తదితర పోస్టులు ఇందులో ఉన్నాయి. బోర్డు తాజా ప్రకటన ప్రకారం సెప్టెంబర్ 16 సాయంత్రం 5 గంటల వరకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.

TGPSC AEE

తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ అధ్వర్యంలో జరుగుతున్న అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ ఉద్యోగాల కోసం సన్నద్ధం అవుతున్న అభ్యర్థులను దృష్టిలో పెట్టుకొని టి–సాట్...

Continued on page 04

RRB

రైల్వే రిక్రూట్ మెంట్ బోర్డు(ఆర్.ఆర్.బి)లో అధ్వర్యంలో జరుగుతున్న టెక్నీషియన్ ఉద్యోగాల కోసం సన్నద్ధం అవుతున్న అభ్యర్థులను దృష్టిలో పెట్టుకొని టి–సాట్...

Continued on page 03

MANOMITHRA

జీవితంలో ఎదురయ్యే పెద్ద మార్పులు, ఒత్తిళ్లు కొన్నిసార్లు మనిషిని లోపల నుంచి తీవ్రంగా కుంగదీస్తాయని, అది సాధారణమైన stress responseగా మిగిలిపోతుందా లేదా Ad-

Continued on Page 13

AROGYAMITHRA

మోకాళ్ల నొప్పి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ జాయింట్ రీప్లేస్మెంట్ అవసరం లేదని ప్రముఖ Joint Replacement Surgeon డాక్టర్ అక్షయ్ కుమార్ గారు తెలిపారు. మోకాళ్ల నొప్పికి...

Continued on page 12

RAITHUMITHRA

ప్రస్తుత వర్షాభావ పరిస్థితుల దృష్ట్యా వరి సాగులో సమగ్ర పోషక యాజమాన్యం గురించి తెలుపుతూ, రైతులు ఎక్కువగా రసాయన ఎరువులపై ఆధారపడుతున్నారని వ్యవసాయ

Continued on page 14

SUBSCRIBE NOW

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

ఎంబీబీఎస్, బీడీఎస్ మేనేజ్‌మెంట్ కోటా తొలి దశ కౌన్సెలింగ్ ప్రారంభం

వరంగల్: తెలంగాణలో 2026–27 విద్యా సంవత్సరానికి ప్రైవేట్ వైద్య, దంత కళాశాలల్లో మేనేజ్‌మెంట్ కోటా కింద ఎంబీబీఎస్, బీడీఎస్ ప్రవేశాల తొలి దశ కౌన్సెలింగ్ ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. కాళోజీ నారాయణరావు ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం సెప్టెంబర్ 9న తుది మెరిట్ జాబితా, సీట్ల వివరాలను విడుదల చేసి వెబ్ ఆప్షన్లకు అవకాశం కల్పించింది. సెప్టెంబర్ 10న మెరిట్ జాబితాకు అదనపు జాబితా, సవరణ ప్రకటనలు కూడా విడుదలయ్యాయి. అర్హులైన నీట్–యూజీ అభ్యర్థులు తమకు కావాల్సిన కళాశాలలు, కోర్సులను ప్రాధాన్యత క్రమంలో ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏఎంఎస్ విద్యార్థుల కౌన్సెలింగ్ సైతం ప్రారంభమైంది.

పీజీఈసెట్ రెండో విడత సీట్ల కేటాయింపు.. 16 వరకు కళాశాలల్లో చేరికకు అవకాశం.

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో బీఈడీ ప్రవేశాలకు నిర్వహిస్తున్న ఎడ్‌సెట్–2026 రెండో విడత కౌన్సెలింగ్‌లో సీట్ల కేటాయింపు ప్రక్రియ సెప్టెంబర్ 12న జరిగింది. రెండో విడతలో వెబ్ ఆప్షన్లు, ధ్రువపత్రాల పరిశీలన పూర్తి చేసుకున్న అర్హులైన అభ్యర్థులకు అందుబాటులో ఉన్న సీట్ల ఆధారంగా కళాశాలలు కేటాయించారు. సీటు పొందిన విద్యార్థులు కేటాయింపు ఉత్తర్వుల ప్రకారం నిర్ణీత గడువులో ఫీజు చెల్లించి కళాశాలలో చేరాల్సి ఉంటుంది.

బీఈడీ ప్రవేశాల్లో కీలక దశ ఎడ్‌సెట్ రెండో విడత సీట్ల కేటాయింపు

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో బీఈడీ ప్రవేశాలకు నిర్వహిస్తున్న ఎడ్‌సెట్–2026 రెండో విడత కౌన్సెలింగ్‌లో సీట్ల కేటాయింపు ప్రక్రియ సెప్టెంబర్ 12న జరిగింది. రెండో విడతలో వెబ్ ఆప్షన్లు, ధ్రువపత్రాల పరిశీలన పూర్తి చేసుకున్న అర్హులైన అభ్యర్థులకు అందుబాటులో ఉన్న సీట్ల ఆధారంగా కళాశాలలు కేటాయించారు. సీటు పొందిన విద్యార్థులు కేటాయింపు ఉత్తర్వుల ప్రకారం నిర్ణీత గడువులో ఫీజు చెల్లించి కళాశాలలో చేరాల్సి ఉంటుంది.

మహబూబ్‌నగర్ వైద్య కళాశాలలో బోధనా పోస్టులు.. 15న ఇంటర్వ్యూ

మహబూబ్‌నగర్: ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, ట్యూటర్, జూనియర్ రెసిడెంట్ తదితర పోస్టులను ఒప్పంద పద్ధతిలో భర్తీ చేయడానికి జిల్లా అధికారులు నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు. సెప్టెంబర్ 3న ప్రకటన వెలువడగా, సెప్టెంబర్ 15న ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు కళాశాల డైరెక్టర్ కార్యాలయంలో ప్రత్యక్ష ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించనున్నారు. ఎంపికైన వారు సెప్టెంబర్ 30లోగా విధుల్లో చేరాల్సి ఉంటుంది. పోస్టును బట్టి ఎంబీబీఎస్, పీజీ వైద్య అర్హతలు, అనుభవం కోరుతున్నారు.

“పుస్తకం గొప్పతనం అందులో ఉన్న విషయం మీద ఆధారపడదు, అది మనకు అందించే ప్రేరణపై ఆధారపడి ఉంటుంది” – గాంధీజీ

All Rights Reserved.
Continuation...

రైల్వేల్లో 560 పారామెడికల్ పోస్టులకు నియామక ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ: భారత రైల్వేల్లో నర్సింగ్ సూపరింటెండెంట్, ఫార్మసిస్ట్, ఆరోగ్య–మలేరియా ఇన్‌స్పెక్టర్, ప్రయోగశాల సాంకేతిక నిపుణుడు తదితర పారామెడికల్ పోస్టుల భర్తీకి 560 ఖాళీలతో కొత్త నియామక ప్రకటన వెలువడింది. రైల్వే నియామక బోర్డులు జారీ చేసిన ఈ ప్రక్రియలో పోస్టును బట్టి సంబంధిత వైద్య, నర్సింగ్, ఫార్మసీ, ప్రయోగశాల విద్యార్హతలు అవసరం. ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తుల ప్రక్రియ సెప్టెంబర్ 15 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. తెలంగాణకు చెందిన అభ్యర్థులు తమకు వర్తించే రైల్వే నియామక బోర్డు, పోస్టు వారీ అర్హతలను పరిశీలించి దరఖాస్తు చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఆర్.ఆర్.బి.లో టెక్నీషియన్ పరీక్షలు: ప్రత్యేక అవగాహన తరగతులు

రైల్వే రిక్రూట్ మెంట్ బోర్డు(ఆర్.ఆర్.బి)లో అధ్వర్యంలో జరుగుతున్న టెక్నీషియన్ ఉద్యోగాల కోసం సన్నద్ధం అవుతున్న అభ్యర్థులను దృష్టిలో పెట్టుకొని టి-సాట్ గైడెన్స్ క్లాసులను ప్రసారం చేస్తున్నది. ప్రతీ రోజు నిపుణ ఛానల్ లో రాత్రి తొమ్మిది నుండి పదకొండు గంటల వరకు, విద్య ఛానల్ లో ఉదయం ఆరు నుండి ఎనిమిది గంటల వరకు ప్రసారమైన ఈ వారం పాఠాలను పరిశీలిద్దాం. క్వాంటిటేటివ్ ఆప్టిట్యూడ్ లో పర్ముటేషన్స్ & కాంబినేషన్స్, రేషియో & ప్రపోర్షన్స్ పాఠాలపై సమగ్ర విశ్లేషణతో కూడిన కార్యక్రమాలు ప్రసారమయ్యాయి. మాథమాటిక్స్ లో భాగంగా యావరేజ్, ప్రాఫిట్ & లాస్ పాఠాలపై నిపుణులు అవగాహన కల్పించారు.

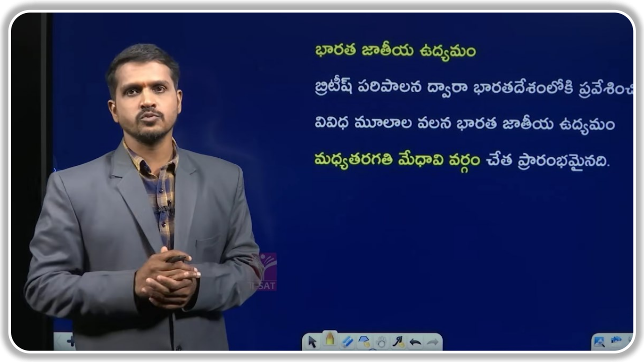
RRB - ALP
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude: Simple Interest & Compound Interest (Part-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Maths : Number System (సంఖ్యా వ్యవస్థ) (పార్ట్ - 6) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude: Permutation & Combination | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Maths : Average (పార్ట్ - 1) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Maths : Average (పార్ట్ - 2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude: Co-Ordinate Geometry | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude: Ratio & Proportion (Part-1) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Maths : Percentages (Part-1) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude: Ratio & Proportion (Part-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Maths : Percentages (Part-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude: Ratio And Proportion (Part-3) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Maths : Profit & Loss (లాభాలు - నష్టాలు) (పార్ట్-1) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Maths : Profit & Loss (లాభాలు - నష్టాలు) (పార్ట్-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude: Probability (Part-1) | T-SAT

"చెయ్యాలి కాబట్టి చేయాలనే కంటే ఇష్టపడి చేసే పని వల్ల మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది" – రూజ్‌వెల్ట్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET
Continuation...

TGPSC AEE (సివిల్, ఎలక్ట్రికల్) పరీక్షలు: ప్రత్యేక అవగాహన తరగతులు

తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ అధ్వర్యంలో జరుగుతున్న అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ ఉద్యోగాల కోసం సన్నద్ధం అవుతున్న అభ్యర్థులను దృష్టిలో పెట్టుకొని టి-సాట్ గైడెన్స్ క్లాసులను ప్రసారం చేస్తున్నది. ప్రతీ రోజు నిపుణ ఛానల్ లో ఉదయం ఆరు నుండి ఎనిమిది గంటల వరకు, విద్య ఛానల్ లో సాయంత్రం ఆరు నుండి ఎనిమిది గంటల వరకు ప్రసారమైన ఈ వారం పాఠాలను పరిశీలిద్దాం. ఇండియన్ హిస్టరీలో మితవాదులు, సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమం పాఠాలపై సమగ్ర విశ్లేషణతో కూడిన కార్యక్రమాలు ప్రసారమయ్యాయి. ఇండియన్ పాలిటిలో షెడ్యూల్, యూనియన్ & ఇట్స్ టెర్రిటోరీస్ పాఠాలతో పాటు జనరల్ ఇంగ్లీష్ లో భాగంగా మోడల్ వెర్బ్స్, టెన్సెస్ పాఠాలపై నిపుణులు అవగాహన కల్పించారు.



Assistant Executive Engineer

TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Indian History : భారత జాతీయోద్యమం (PART-2) | T-SAT
TGPSC AEE -2026 PAPER - I |Indian Polity & Constitution: Features | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning : Analogy | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | General English : Modal Verbs - May, Maybe & Might | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Indian History : మితవాదులు | T-SAT
TGPSC AEE -2026 PAPER - I |Indian Polity & Constitution: Schedule | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning : Alphabet & Number Test | T-SAT
TGPSC AEE -2026 PAPER - I | General English:Modal Verbs - Shall, Should, Will, Would, Can and Could
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Indian History : అతివాద యుగం | T-SAT
TGPSC AEE -2026 PAPER - I |Indian Polity & Constitution: Preamble | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning : Coding And Decoding (Part-1) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | General English : Tenses Present Tense | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Indian History : Revolutionary Activities (విప్లవోద్యమ సంఘటనలు) | T-SAT
TGPSC AEE -2026 PAPER - I | Indian Polity & Constitution : Union And Its Territories | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning : Coding And Decoding (Part-2) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | General English : Tenses - Past Tense | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Indian History: శాసన ఉల్లంఘున ఉద్యమం | T-SAT
TGPSC AEE -2026 PAPER - I | Indian Polity & Constitution: Indian Citizenship | T-SAT

“చెయ్యాలి కాబట్టి చేయాలనే కంటే ఇష్టపడి చేసే పని వల్ల మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది” – రూజ్‌వెల్ట్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET
Continuation...

Assistant Executive Engineer

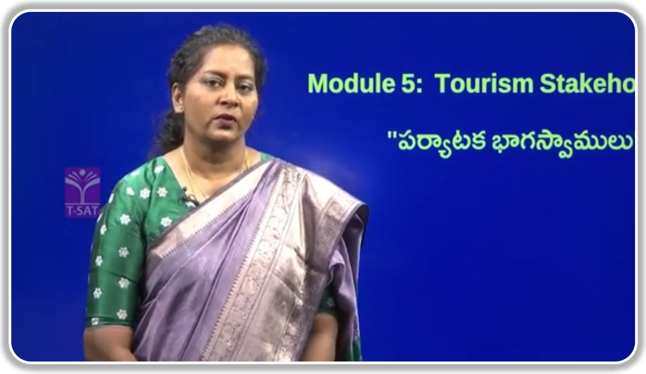
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning: కోడింగ్ - అసమానతలు (Coding - Inequalities) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | General English: Tenses - Future Tense | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Indian History: సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమం | T-SAT
TGPSC AEE -2026 PAPER - I | Indian Polity & Constitution: Fundamental Rights (Part-1) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning: Series Test (Part-1) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | General English: Direct & Indirect Speech (Part-1) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Indian History: Quit India Movement (క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం) | T-SAT
TGPSC AEE -2026 PAPER - I | Indian Polity & Constitution: Fundamental Rights (Part-2) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning: Series Test (Part-2) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | General English: Direct & Indirect Speech (Part-2) | T-SAT

చరిత్రలో ఈ రోజు సెప్టెంబర్ 07

- రవి నారాయణ రెడ్డి మరణం (ఉస్మాన్ అలీ ఖాన్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా తెలంగాణ తిరుగుబాటులో నాయకుడు) – 1991
- బ్రెజిల్ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం – 1822
- ప్రఖ్యాతి గాంచిన రేడియో వ్యాఖ్యాత మరియు సాహిత్య రచయిత ఉషశ్రీ మరణం – 1990
- ఇంగ్లాండు మహారాణి ఇంగ్లాండ్ యొక్క ఎలిజబెత్ I జననం – 1533

టూరిజం అండ్ ట్రావెల్ మేనేజ్ మెంట్ : ప్రత్యేక అవగాహన తరగతులు

టూరిజం అండ్ ట్రావెల్ మేనేజ్ మెంట్ కోర్సుల కోసం సన్నద్ధం అవుతున్న అభ్యర్థులను దృష్టిలో పెట్టుకొని టి–సాట్ గైడెన్స్ క్లాసులను ప్రసారం చేస్తున్నది. ప్రతీ రోజు నిపుణ ఛానల్ లో ఉదయం ఎనిమిది నుండి ఎనిమిది గంటల ముప్పై నిముషాల వరకు, విద్య ఛానల్ లో రాత్రి తొమ్మిది నుండి తొమ్మిది గంటల ముప్పై నిముషాల వరకు ప్రసారమైన ఈ వారం పాఠాలను పరిశీలిద్దాం. టూరిజం అండ్ ట్రావెల్ మేనేజ్ మెంట్ లో టైప్స్ ఆఫ్ టూరిజం, ఫార్మ్స్ ఆఫ్ టూరిజం, స్పెషల్ ఇంట్రెస్ట్ టూరిజం పాఠాలపై సమగ్ర విశ్లేషణతో కూడిన కార్యక్రమాలు ప్రసారమయ్యాయి



"సంజాయిషీలు ఇచ్చుకుంటూ పోతే సమయం వృథాయే. తెలిసిన వాళ్లకది అవసరం లేదు, తెలియని వాళ్లకి చెప్పనవసరం లేదు" – జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET
Continuation...

Tourism & Travel Management

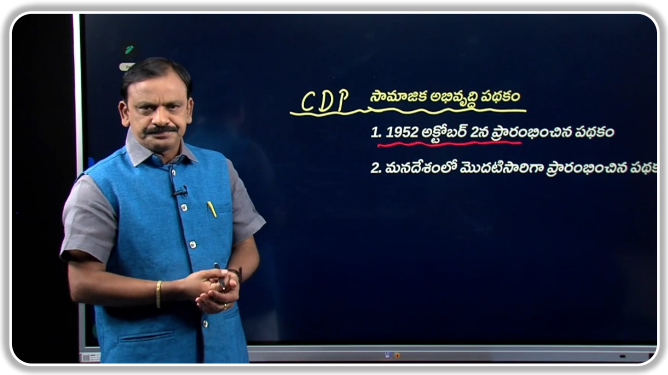
Tourism & Travel Management: Module 5 | Stakeholders Of Tourism (Part-2) | T-SAT
Tourism & Travel Management: Module 6 | Types of Tourism | T-SAT
Tourism & Travel Management: Module 7 | Forms of Tourism (Part-1) | T-SAT
Tourism & Travel Management: Module 8 | Forms of Tourism (Part-2) | T-SAT
Tourism & Travel Management: Module 9 | Forms of Tourism (Part-3) | T-SAT
Tourism & Travel Management: Module 10 | Special Interest Tourism | T-SAT
Tourism & Travel Management: Module 11 | Natural Tourism Resources In India (Part-1) | T-SAT

చరిత్రలో ఈ రోజు సెప్టెంబర్ 08

- ప్రముఖ తెలుగు రచయిత, తెలుగు సినిమా దర్శకుడు త్రిపురనేని గోపీచంద్ జననం – 1910
- అంతర్జాతీయ అక్షరాస్యతా దినోత్సవం
- ఫిరోజ్ గాంధీ మరణం – 1960
- భూపెన్ హజారికా జయంతి (కవి, సంగీత స్వరకర్త, గాయకుడు, నటుడు) – 1926
- ప్రముఖ హిందీ సినిమా గాయని ఆశా భోస్లే పుట్టినరోజు – 1933
- మాధవపెద్ది సురేష్ (సంగీత స్వరకర్త) పుట్టినరోజు – 1951

కొలువుల సాధనే లక్ష్యంగా టి–సాట్ జనరల్ స్టడీస్ శిక్షణ

నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించే లక్ష్యంతో టి–సాట్ ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతులను అందిస్తోంది. 'జనరల్ స్టడీస్ ఫర్ ఆల్ కాంపిటేటివ్ ఎగ్జామ్స్' పేరుతో నిపుణ, విద్య ఛానళ్లలో ప్రతిరోజూ తరగతులు ప్రసారమవుతున్నాయి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వివిధ పోటీ పరీక్షలకు ఉపయోగపడే పాఠ్యాంశాలను, వివిధ వనరులను వెతకాల్సిన అవసరం లేకుండా నిపుణులు సులభంగా వివరిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా గత వారం ఇంగ్లీష్, తెలంగాణ ఉద్యమం, ఇండియన్ ఎకానమీ, ప్యూర్ మాథ్స్ కి సంబంధించిన పాఠాలను అందించారు. అభ్యర్థులు ఈ తరగతులను సద్వినియోగం చేసుకుని తమ ప్రిపరేషన్‌ను మరింత పటిష్టం చేసుకోవచ్చు.



"గొప్ప ఆరోగ్య రహస్యం ఏమిటంటే ఆనందంగా పనిచేయడమే" – సరోజినీ నాయుడు

All Rights Re-
Continuation...

GENERAL STUDIES FOR ALL COMPETITIVE EXAMS

Indian Economy - Central Government Policy (Part-1) | General studies for all competitive exams
Governance (Public Administration) - సామాజిక పరిస్థితులు | GS for all CE | T-SAT
General English - Direct and Indirect Speech (Part-1) | General Studies for All Competitive Exams
Telangana Movement - సామాజిక చైతన్యం | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
Indian Economy - Central Government Policy (Part-2) | General studies for all competitive exams
TG Ed.CET | Public Policy – ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాలు (పార్ట్ -1) | T-SAT
General English - Direct and Indirect Speech (Part-2) | General Studies for All Competitive Exams
Telangana Movement | తెలంగాణ ఉద్యమంలో సాహిత్య రూపాలు - సాంస్కృతిక భావనలు | GS for all CE | T-SAT
Indian Economy - Central Government Policy (Part-3) | General studies for all competitive exams
TG Ed.CET | Public Policy – ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాలు (పార్ట్ -2) | T-SAT
General English - Idioms and Phrases (Part-1) | General Studies for All Competitive Exams
Telangana Movement - సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమం | General Studies for All Competitive Exams
Indian Economy - Central Government Policy (Part-4) | General studies for all competitive exams
Governance (Public Administration) - ప్రభుత్వ ప్రైవేటు భాగస్వామ్యాలు (పార్ట్-3) | GS for all CE
General English - Idioms and Phrases (Part-2) | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
Telangana Movement - సకల జనుల సమ్మె | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
Social Exclusion - కులం - వెలి - బహిష్కరణ (పార్ట్-1) | General Studies for All Competitive Exams
Pure Maths - Applications of Trigonometry (Part-1) || General Studies for All Competitive Exams
General English - One Word Substitutions (Part-1)| General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
Telangana Movement - మిలియన్ మార్చ్, తెలంగాణ మార్చ్ || General Studies for All CE | T-SAT
Social Exclusion - కులం - వెలి - బహిష్కరణ (పార్ట్-2) | General Studies for All Competitive Exams
Pure Maths - Applications of Trigonometry (Part-2) || General Studies for All Competitive Exams
General English - One Word Substitutions (Part-2)| General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
Telangana Movement - JAC ఇతర నిరసన కార్యక్రమాలు || General Studies for All CE | T-SAT
Social Exclusion - కులం - వెలి - బహిష్కరణ (పార్ట్-3) | General Studies for All Competitive Exams
Pure Maths - Trigonometry (Part-1) || General Studies for All Competitive Exams
General English - Root Words | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT

“మీ హృదయంలో ఒక్కసారి అసూయకి తావిచ్చారంటే అది మీకు తెలియకుండానే పెరిగి మిమ్మల్ని కృంగదీస్తుంది” – డి. సివింజ్

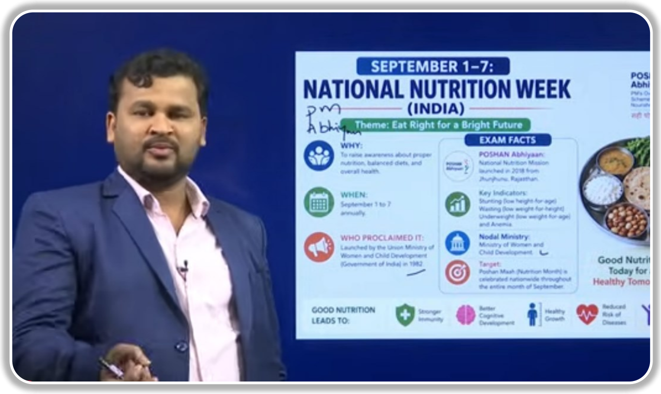
All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET
Continuation...

Telangana Police Recruitment Board

TGPRB - 2026 | Quantitative Aptitude - Arithmetic: Simple Interest (సరళ వడ్డీ) (Part-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Ancient) - మౌర్య సామ్రాజ్యం (Part-3) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement (Paper-1) - తెలంగాణలో గిరిజనులు - పండుగలు (Part-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian Geography : Rivers (నదులు) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Quantitative Aptitude - Arithmetic: Simple Interest (సరళ వడ్డీ) (Part-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Ancient) - Post Mauryan Era (మార్యుల అనంతర యుగం)(Part-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement (Paper-1) - తెలంగాణలో హస్తకళా రంగం - నైపుణ్యాలు | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian Geography : భారతదేశం – శీతోష్ణస్థితి (PART-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Quantitative Aptitude - Arithmetic: Compound Interest (Part-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Ancient) - Post Mauryan Era (మార్యుల అనంతర యుగం)(Part-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement (Paper-1) - ముల్కీ ఉద్యమ ఆవిర్భావం | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian Geography : భారతదేశం – శీతోష్ణస్థితి (PART-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Quantitative Aptitude - Arithmetic: Compound Interest (Part-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Ancient) - Pushyabhuti Dynasty (పుష్యభూతి వంశం) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement (Paper-1) - మిలిటరీ పరిపాలన మరియు పౌర పరిపాలన | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian Geography : భారతదేశం – శీతోష్ణస్థితి (PART-3) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Quantitative Aptitude - Arithmetic: Time and Work (Part-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Ancient) - Gupta Empire (Part-1) (గుప్త సామ్రాజ్యం) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement - స్వతంత్ర భారతదేశంలో హైదరాబాద్ సంస్థానం విలీనం | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian Geography: Forest (PART-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Quantitative Aptitude - Arithmetic: Time and Work (Part-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Ancient) - Gupta Empire (Part-2) (గుప్త సామ్రాజ్యం) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement - బూర్గుల రామకృష్ణ రావు ప్రభుత్వం చర్యలు | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian Geography: Forest (PART-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Quantitative Aptitude - Arithmetic: Pipes and Cistern (Part-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Ancient)- Badami Chalukyas-Pallavas (బాదామి చాళుక్యులు-పల్లవులు)(P-1)
TGPRB - 2026 | Telangana Movement - భూదానోద్యమం | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian Geography: Forest (Part-3) | T-SAT

“ఒక రోజు నవ్వకుండా ఉన్నామంటే ఆ రోజంతా వ్యర్థమైనట్లే” – చార్లీచాప్లిన్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET
Continuation...



పోటీ పరీక్షల విజేతగా నిలవడానికి టి-సాట్ కరెంట్ అఫైర్స్

పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న నిరుద్యోగ యువతకు ఉపయోగపడేలా ప్రతి వారం ముఖ్యమైన కరెంట్ అఫైర్స్ పాఠాలను టి-సాట్ అందిస్తోంది. దేశ, రాష్ట్ర, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరుగుతున్న ముఖ్యమైన పరిణామాలను సులభమైన భాషలో వివరించడంతో పాటు, పరీక్షల దృష్ట్యా అవసరమైన అంశాలను ప్రత్యేకంగా అందిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా గత వారం చోటుచేసుకున్న పలు కీలక జాతీయ పరిణామాలను విషయ నిపుణులు విశ్లేషించి, అభ్యర్థులకు సులభంగా అర్థమయ్యే రీతిలో వివరించారు. కరెంట్ అఫైర్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా వీక్షించడం ద్వారా యువత తాజా పరిణామాలపై అవగాహన మరింత పెంపొందించుకోవచ్చు.

CURRENT AFFAIRS

Current Affairs : Important Days (September - 2026) | T-SAT
Current Affairs - Telangana Issues (Part-1) | August - 2026 | T-SAT
Current Affairs - Telangana Issues (Part-2) | August - 2026 | T-SAT
Current Affairs - National Issues | August - 2026 | T-SAT
Current Affairs - International Issues | August - 2026 | T-SAT

చరిత్రలో ఈ రోజు సెప్టెంబర్ 09

- తెలంగాణా ప్రజల ఉద్యమం ప్రతిధ్వని, ప్రజాకవి కాళోజీ నారాయణరావు జననం – 1914
- ఆంధ్రపత్రిక ప్రారంభించబడినది – 1908
- సుప్రసిద్ధ కంప్యూటర్ శాస్త్రవేత్త డెన్నిస్ రిచీ జననం – 1941
- తెన్నేటి విశ్వనాధం జయంతి – 1895
- తెలంగాణ భాషా దినోత్సవం

"నేను సత్యమే పలుకుతాను. ఎవరినో సంతృప్తి పరచడం కోసం నా విధి నిర్వహణలో వెన్ను చూపలేను" – సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్

Continuation...

EMPLOYMENT News

ఈ వారం విడుదలైన ముఖ్య ఉద్యోగ, ప్రవేశ నోటిఫికేషన్లు ఇవే.. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్, స్టాఫ్ సెలక్షన్ కమిషన్ తదితర సంస్థల్లో పలు పోస్టులు, డెహ్రాడున్ – రాష్ట్రీయ ఇండియన్ మిలిటరీ కాలేజీలో 8వ తరగతి ప్రవేశాలకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానం. అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు గడువులోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. వీటికి సంబంధించిన వివరాలు

EMPLOYMENT News

- స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలో ట్రేడ్ ఫైనాన్స్ ఆఫీసర్ పోస్టులు
- బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడాలో వెల్త్ ఎగ్జిక్యూటివ్, క్రెడిట్ అనలిస్ట్ పోస్టులు
- న్యూఢిల్లీ – సాహిత్య అకాడమీలో పబ్లికేషన్ అసిస్టెంట్, స్టెనోగ్రాఫర్ గ్రేడ్–2, జూనియర్ క్లర్క్, మల్టీ టాస్కింగ్ స్టాఫ్ పోస్టులు
- యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ – జియోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియాలో జియోలజిస్ట్, కెమిస్ట్, సైంటిస్ట్ – బి పోస్టులు
- డెహ్రాడున్ – రాష్ట్రీయ ఇండియన్ మిలిటరీ కాలేజీలో 8వ తరగతిలో ప్రవేశాలు
- చెన్నై – యునైటెడ్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్ లో అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ పోస్టులు
- రైల్వే ఇండియా టెక్నికల్ అండ్ ఎకనామిక్ సర్వీస్ లిమిటెడ్ లో అసిస్టెంట్ మేనేజర్, డీజీఎం పోస్టులు
- స్టాఫ్ సెలక్షన్ కమిషన్ లో జూనియర్ ఇంజినీర్ పోస్టులు
- గోవా – షిప్ యార్డ్ లిమిటెడ్ లో ట్రెయినీ ప్రాజెక్ట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పోస్టులు
- నాగ్ పూర్ – మినరల్ ఎక్స్ ప్లోరేషన్ అండ్ కన్సల్టెన్సీ లిమిటెడ్ లో నాన్–ఎగ్జిక్యూటివ్ పోస్టులు
- భువనేశ్వర్ సీఎస్ఐఆర్ – ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మినరల్ అండ్ మెటీరియల్ టెక్నాలజీలో ప్రాజెక్ట్ అసోసియేట్ పోస్టులు
- న్యూఢిల్లీ – ఫార్మాస్యూటికల్స్ అండ్ మెడికల్ డివైజెస్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియాలో సీనియర్ మార్కెటింగ్ ఆఫీసర్, సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పోస్టులు
- యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ – జియోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియాలో జియోలజిస్ట్, కెమిస్ట్, సైంటిస్ట్ – బి పోస్టులు
- బెంగళూరు – భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్ లో డిప్యూటీ ఇంజినీర్ పోస్టులు
- ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో ప్రిన్సిపల్ ప్రాజెక్ట్ సైంటిస్ట్, సీనియర్ ప్రాజెక్ట్ అసిస్టెంట్, రీసెర్చ్ అసోసియేట్ పోస్టులు
- హైదరాబాద్ సీఎస్ఐఆర్ – నేషనల్ జియోఫిజికల్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ లో టెక్నీషియన్ గ్రేడ్–2 పోస్టులు https://www.ngri.res.in

“పూల వాసన గాలి వాలును బట్టి వ్యాపిస్తుంది. మనిషి మంచిదనం మాత్రం నాలుగుదిక్కులకూ వ్యాపిస్తుంది” –

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

EMPLOYMENT News

- హైదరాబాద్ సీఎస్ఐఆర్ – నేషనల్ జియోఫిజికల్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ లో టెక్నీషియన్ గ్రేడ్–2 పోస్టులు
- హైదరాబాద్(సనత్ నగర్) – ఈఎస్ఐసీ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ లో ప్రొఫెసర్ పోస్టులు
- స్టాఫ్ సెలక్షన్ కమిషన్ – కంబైన్డ్ హయ్యర్ సెకండరీ లెవల్ ఎగ్జామినేషన్ లో జూనియర్ సెక్రటరీ అసిస్టెంట్, డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ పోస్టులు
- స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలో స్పెషలిస్ట్ క్యాడర్ పోస్టులు
- పెన్షన్ ఫండ్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీలో ఆఫీసర్ గ్రేడ్–ఏ పోస్టులు
- యూకో బ్యాంక్ లో స్పెషలిస్ట్ ఆఫీసర్ పోస్టులు
- ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం విశాఖపట్నం భారత ప్రభుత్వ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖలో షిప్ బిల్డింగ్ సెంటర్ గ్రూప్–సీ (టెక్నికల్/నాన్ టెక్నికల్, నాన్– గెజిటెడ్, నాన్–మినిస్టీరియల్) పోస్టులు
- మహారాష్ట్ర మెట్రో రైల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ లో స్టేట్ జూనియర్ ఇంజినీర్, సీనియర్ ఇంజినీర్, ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ తదితర పోస్టులు
- ఇండియా ఎగ్జిమ్ బ్యాంక్ లో డిప్యూటీ మేనేజర్, మేనేజర్ పోస్టులు
- న్యూఢిల్లీ – భారత ప్రభుత్వ సమాచార, ప్రసార మంత్రిత్వశాఖకు చెందిన ప్రసార భారతి – ఆకాశవాణి కేంద్రాల్లో మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పోస్టులు
- చెన్నై – సెంటర్ ఫర్ డెవలప్మెంట్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్డ్ కంప్యూటింగ్ లో ప్రాజెక్ట్ అసోసియేట్, ప్రాజెక్ట్ ఇంజినీర్, సీనియర్ ప్రాజెక్ట్ ఇంజినీర్ పోస్టులు
- న్యూఢిల్లీ – బ్రాడ్ కాస్ట్ ఇంజినీరింగ్ కన్సల్టెంట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ – సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ ఆసుపత్రిలో టెక్నికల్ అసిస్టెంట్, పేషెంట్ కేర్ మేనేజర్, జూనియర్ ఫిజియోథెరపిస్ట్ పోస్టులు
- ఇంజినీర్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ లో ఇంజినీర్, డిప్యూటీ మేనేజర్, మేనేజర్ పోస్టులు
- బామర్ లారీ కంపెనీ లిమిటెడ్ లో ప్రొఫెషనల్స్ పోస్టులు
- ఇండియా ఎగ్జిమ్ బ్యాంక్ లో డిప్యూటీ మేనేజర్, మేనేజర్ పోస్టులు

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET
Continuation...

ఆరోగ్యమిత్ర: మోకాళ్ల నొప్పి వస్తే... జాయింట్ రీప్లేస్మెంట్ తప్పదా?

మోకాళ్ల నొప్పి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ జాయింట్ రీప్లేస్మెంట్ అవసరం లేదని ప్రముఖ Joint Replacement Surgeon డాక్టర్ అక్షయ్ కుమార్ గారు తెలిపారు. మోకాళ్ల నొప్పికి వయసు పెరగడం ఒక్కటే కారణమా? అధిక బరువు, జీవనశైలి, గాయాలు ఎంతవరకు కారణమవుతాయి? నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే సమస్య తీవ్రమవుతుందా అనే విషయాలను ఆయన వివరించారు. మోకాలి నొప్పికి అసలు కారణాన్ని ఎలా గుర్తిస్తారు? X-ray, MRI ఎప్పుడు అవసరమవుతాయి? X-rayలో సమస్య ఎక్కువగా కనిపించినా నొప్పి తక్కువగా, సమస్య తక్కువగా కనిపించినా నొప్పి ఎక్కువగా ఉండవచ్చా? మోకాలి నొప్పి నడుము లేదా తుంటి సమస్యల వల్ల కూడా రావచ్చా అనే అంశాలను చర్చించారు. ప్రారంభ దశలో మందులు, ఫిజియోథెరపీ, వ్యాయామం, బరువు తగ్గడం వంటి చికిత్సలు ఎంతవరకు ఉపయోగపడతాయో వివరించారు. నడక, మెట్లు ఎక్కడం మానేయాలా? Knee brace, walking stick ఉపయోగం ఏమిటి? Steroid, Hyaluronic acid, PRP injections ఎంతవరకు ప్రయోజనకరమో చెప్పారు. Stem-cell therapy, cartilage repair treatmentsపై ఉన్న ప్రచారంలో వాస్తవాలనుకూడావివరించారు.మోకాళ్ల నొప్పి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ joint replacement అవసరం లేదని, ఎప్పుడు replacement గురించి ఆలోచించాలో వివరించారు. నొప్పి తీవ్రత, రోజువారీ పనుల్లో ఇబ్బంది, ఇతర చికిత్సలు పనిచేయకపోవడం వంటి అంశాల ప్రాధాన్యతను చెప్పారు. Knee replacementకు సరైన వయసు ఏదైనా ఉందా అనే విషయాన్ని కూడా స్పష్టం చేశారు. Partial, Total knee replacement మధ్య తేడాలు, Robotic-assisted knee replacement ప్రయోజనాలు, అందరికీ robotic surgery అవసరమా అనే అంశాలపై చర్చ జరిగింది. ప్రస్తుత implants, surgical techniquesలో వచ్చిన అభివృద్ధి, surgery భద్రత, complications గురించి కూడా వివరించారు. చివరగా, సర్జరీ తర్వాత ఎప్పుడు నడవవచ్చు, Walker, Physiotherapy ఎంతకాలం అవసరం, మోకాలి కదలికలు ఎంతవరకు తిరిగి వస్తాయి, నేలపై కూర్చోవడం, మెట్లు ఎక్కడం, డ్రైవింగ్, ప్రయాణాలుఎప్పటినుంచిచేయవచ్చోతెలిపారు.మొత్తంగా, నొప్పి వస్తే వెంటనే replacement చేయించుకోవడం కాకుండా, ముందుగా కారణాన్ని గుర్తించి సమస్య దశను బట్టి సరైన చికిత్స తీసుకోవడం ముఖ్యమని డాక్టర్ అక్షయ్ కుమార్ గారు స్పష్టం చేశారు.

చరిత్రలో ఈ రోజు సెప్టెంబర్ 10

- కవి సమ్రాట్ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ జననం – 1895
- యెలవర్తి నాయుడమ్మ (ప్రపంచ ప్రఖ్యాత రసాయన శాస్త్రవేత్త) పుట్టినరోజు – 1922
- స్వాతంత్ర సమరయోధుడు గోవింద్ వల్లభ్ పంత్ జననం – 1887
- ప్రపంచ ఆత్మహత్యల నివారణ దినోత్సవం
- తెలంగాణా వీరవనిత చాకలి ఐలమ్మ మరణం – 1985
- ప్రముఖ చిత్రకారుడు వడ్డాది పాపయ్య జననం – 1921
- ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు సర్దార్ దండు నారాయణ రాజు మరణం – 1944

"ఎదుటి వారిపై అసూయ పడుతున్నామంటే అది మన ఆరోగ్యానికి చేటని గ్రహించాలి" – అబ్రహాం లింకన్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

మనోమిత్ర: అడ్జస్ట్‌మెంట్ డిజార్డర్... ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం వరకు

జీవితంలో ఎదురయ్యే పెద్ద మార్పులు, ఒత్తిళ్లు కొన్నిసార్లు మనిషిని లోపల నుంచి తీవ్రంగా కుంగదీస్తాయని, అది సాధారణమైన stress responseగా మిగిలిపోతుందా లేదా Adjustment Disorderగా మారుతుందా అనే విషయంపై ఈ కార్యక్రమంలో చర్చ జరిగింది. ఈ ముఖ్యమైన అంశంపై సైకియాట్రిస్ట్ డాక్టర్ రాధికా ఎం. సంగం వివరించారు. ఉద్యోగం కోల్పోవడం, ఆర్థిక సమస్యలు, ప్రేమలో వైఫల్యం, వివాహం, విడాకులు, వలస, అనారోగ్యం లేదా కుటుంబంలో పెద్ద మార్పులు వంటి పరిస్థితులు Adjustment Disorderకు ఎలా కారణమవుతాయో చర్చించారు. ఇతరులకు చిన్న విషయంలా కనిపించిన సంఘటన కూడా ఒక వ్యక్తిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేయవచ్చనితెలిపారు.Adjustment Disorderలో కనిపించే భావోద్వేగ, ప్రవర్తనా, శారీరక లక్షణాలు, ఎప్పుడుమొదలవుతాయి, ఎంతకాలం కొనసాగవచ్చో వివరించారు. అలాగే Adjustment Disorderను depression, anxiety disorders, PTSD, సహజమైన grief response నుంచి ఎలా గుర్తించాలో, diagnosis కోసం clinical assessment ప్రాధాన్యత ఏమిటో చెప్పారు. పిల్లలు, యువత, ఉద్యోగులు, వృద్ధుల్లో లక్షణాలు ఎలా భిన్నంగా కనిపించవచ్చో, academic pressure, career uncertainty, relationship changes, social media, workplace stress వంటి ఆధునిక జీవన ఒత్తిళ్లు adjustmentపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపవచ్చో వివరించారు. తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ బయటకు సాధారణంగా కనిపించే వ్యక్తుల్లో subtle warning signsను కుటుంబ సభ్యులు ఎలా గుర్తించాలో, ఎప్పుడు professional help తీసుకోవాలో, self-harm లేదా suicidal thoughtsకు సంబంధించిన ప్రమాద సంకేతాలను ఎలా గుర్తించాలో వివరించారు. Adjustment Disorder చికిత్సలో psychotherapy పాత్ర, medications ఎప్పుడు అవసరమవుతాయో, మంచి నిద్ర, physical activity, daily routine, social connection, healthy coping strategies recoveryకి ఎలా సహాయపడతాయో తెలిపారు. బాధపడుతున్న వ్యక్తితో కుటుంబ సభ్యులు ఎలా మాట్లాడాలి, ఎలాంటి మాటలు చెప్పకూడదో కూడా సూచించారు. చివరగా, సమస్య తీవ్రమయ్యే వరకు ఎదురుచూడకుండా ముందుగానే psychological support తీసుకోవడం, resilience పెంచుకోవడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని, కష్టమైన జీవిత మార్పును ఎదుర్కొంటూ మౌనంగా బాధపడుతున్న వారు సహాయం కోరడానికి వెనుకాడకూడదని సందేశం ఇచ్చారు.

చరిత్రలో ఈ రోజు సెప్టెంబర్ 11

- ఆచార్య వినోబా భావే జన్మదినం – 1895
- లాలా అమర్‌నాథ్ జయంతి (భారతదేశపు మొదటి క్రికెట్ కెప్టెన్) – 1911
- తమిళ కవి, స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు సుబ్రహ్మణ్య భారతి మరణం – 1921
- మహాత్మా గాంధీ దక్షిణ ఆఫ్రికా లో సత్యాగ్రహం ప్రారంభించాడు – 1906
- ప్రముఖ సాహితీకారుడు దువ్వూరి రామిరెడ్డి మరణం – 1947

"చెయ్యాలి కాబట్టి చేయాలనే కంటే ఇష్టపడి చేసే పని వల్ల మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది" – రూజ్‌వెల్ట్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET
Continuation...

రైతుమిత్ర: వానాకాలం వరి – సమగ్ర పోషక యాజమాన్యం

ప్రస్తుత వర్షాభావ పరిస్థితుల దృష్ట్యా వరి సాగులో సమగ్ర పోషక యాజమాన్యం గురించి తెలుపుతూ, రైతులు ఎక్కువగా రసాయన ఎరువులపై ఆధారపడుతున్నారని వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డా. కె. చంద్ర శేఖర్ తెలియజేశారు. ఈ వారం టి – సాట్ నెట్వర్క్ నిర్వహించిన వ్యవసాయ ప్రత్యక్ష ప్రసార కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రస్తుతం వానాకాలం వరి – సమగ్ర పోషక యాజమాన్యం అనే అంశంపై మాట్లాడుతూ వరి సాగుకు ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమవుతాయో తెలిపారు. అలాగే ఎంత మోతాదులో యూరియా వాడాలి, పొటాషియం, భూసార పరీక్షలు, పచ్చిరొట్ట సాగు, జింక్ లోపం నివారణ చర్యలు, యాజమాన్య పద్ధతులు, జాగ్రత్తలు గురించి తెలిపారు. సమగ్ర పోషక యాజమాన్యం అంటే ఏంటో వివరిస్తూ, సేంద్రియ ఎరువులతో పాటు సూక్ష్మ, స్థూల పోషకాలు పంటలకు అందిస్తే ఎక్కువ దిగుబడి, నాణ్యత, తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ లాభం పొందవచ్చునని రైతులకు సలహాలు, సూచనలు అందించారు.

చరిత్రలో ఈ రోజు సెప్టెంబర్ 12

- మల్లికార్జున్ మన్సూర్ (భారతీయ శాస్త్రీయ గాయకుడు) మరణం – 1992
- హరిత విప్లవ పితామహుడు నార్మన్ బోర్లాగ్ మరణం – 2009
- ప్రఖ్యాత నేత్రవైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ పెరుగు శివారెడ్డి పుట్టినరోజు – 1920
- ఆధునిక తెలుగు నిఘంటుకర్త రవ్వా శ్రీహరి జననం – 1943
- ప్రముఖ గాయని స్వర్ణలత మరణం – 2010
- తమిళ కవి, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు సుబ్రహ్మణ్య భారతి వర్ధంతి – 1921

"నేను సత్యమే పలుకుతాను. ఎవరినో సంతృప్తి పరచడం కోసం నా విధి నిర్వహణలో వెన్ను చూపలేను" – సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

యువ ఐస్ స్కేటర్ జైన్ ఐమన్ తో టి-సాట్ ముఖాముఖి

అంతర్జాతీయ స్కేటింగ్ వేదికపై భారత పతాకాన్ని రెపరెపలాడిస్తున్న యువ సంచలనం – జైన్ ఐమన్ ప్రతిభకు పట్టుదల తోడైతే... విజయానికి సరిహద్దులు ఉండవు! వయసు చిన్నదే కానీ కల మాత్రం ఎంతో పెద్దది. స్కేటింగ్ రింక్‌పై వేగంతో దూసుకెళ్తూ, తన ప్రతిభతో భారతదేశానికి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తీసుకొస్తున్న యువ ఐస్ స్కేటర్ జైన్ ఐమన్ స్కేటింగ్‌లో వేగం ఎంత ముఖ్యమో... విజయాన్ని అందుకోవడానికి పట్టుదల, క్రమశిక్షణ, నిరంతర సాధన కూడా అంతే అవసరమని జైన్ ఇమన్ చెపుతున్నారు. ఈ సూత్రాన్ని నమ్ముతూ జైన్ ఐమన్ తన లక్ష్యం వైపు అడుగులు వేస్తోంది. ప్రతి శిక్షణలో కొత్త విషయాలను నేర్చుకుంటూ, ప్రతి పోటీలో తన ప్రతిభను మరింత మెరుగుపరుచుకుంటూ ముందుకు సాగుతోంది. 2026 ఆగస్టులో జరిగిన ఏషియన్ షార్ట్ స్పీడ్ స్కేటింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో భారత్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన జైన్, మూడు విభాగాల్లో సత్తా చాటింది. 333 మీటర్ల విభాగంలో 7వ స్థానం, 555 మీటర్లలో 8వ స్థానం, 777 మీటర్లలో 17వ స్థానం సాధించి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంది.అద్భుతమైన ప్రదర్శన, ర్యాంకింగ్‌కు లభించిన గుర్తింపుగా ఏషియన్ గేమ్స్‌కు ఎంపికైన జైన్ ఐమన్, భవిష్యత్తులో భారతదేశం తరపున మరిన్ని విజయాలు సాధించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతోంది ఈ విజయ ప్రస్థానంలో కుటుంబం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహం, కోచ్ ఇస్తున్న మార్గదర్శకత్వం ఆమెకు ఎంతో బలాన్నిస్తున్నాయని ఈ యువ యువ క్రీడాకారిణి చెపుతోంది. క్రమశిక్షణ, కఠోర శ్రమ, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతున్న జైన్, రేపటి భారత క్రీడా ప్రపంచానికి ఒక ఆశాకిరణంగా నిలుస్తోంది.చిన్న వయసులోనే అంతర్జాతీయ వేదికపై భారత త్రివర్ణ పతాకాన్ని మోసిన ఈ యువ ప్రతిభ, భవిష్యత్తులో మరెన్నో విజయాలు సాధించాలని మనసారా కోరుకుందాం. యువ క్రీడాకారిణి గురించి మరిన్ని విశేషాలను తెలుసుకోవాలంటే టి-సాట్ స్ఫూర్తి కార్యక్రమాన్ని వీక్షించండి.

చరిత్రలో ఈ రోజు సెప్టెంబర్ 12

- కవి, గీత రచయిత ఆచార్య ఆత్రేయ మరణం – 1989
- చూడామణి రాఘవన్ (తమిళ చిన్న కథ రచయిత) మరణం – 2010
- రజనీకాంత సేన్ (గేయ రచయిత, సంగీత స్వరకర్త, సింగర్) మరణం – 1910
- ప్రముఖ తెలుగు వ్యంగ్య చిత్రకారుడు జయదేవ్ జననం – 1940
- భారత 21 వ ప్రధాన న్యాయమూర్తి రంగనాథ్ మిశ్రా మరణం – 2012

"నేను సత్యమే పలుకుతాను. ఎవరినో సంతృప్తి పరచడం కోసం నా విధి నిర్వహణలో వెన్ను చూపలేను" – సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET
Continuation...

T-SAT NETWORK

NEXT WEEK PROGRAMMES

వచ్చే వారం ప్రత్యేక, ప్రత్యక్ష కార్యక్రమాలు

ప్రత్యక్ష ప్రసారాలు: నిపుణ లో

ప్రత్యక్ష ప్రసారాలు: విద్య లో

సెప్టెంబర్ 17th

MANOMITHRA

04:00PM – 05:00PM

సెప్టెంబర్ 18th

AAROGYAMITRA

04:00PM – 05:00PM

సెప్టెంబర్ 19th

VYAVASAYAM

04:00PM – 05:00PM

"గొప్ప ఆరోగ్య రహస్యం ఏమిటంటే ఆనందంగా పనిచేయడమే" – సరోజినీ నాయుడు

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

ప్రత్యేక ప్రసారాలు: నిపుణ	ప్రత్యేక ప్రసారాలు: విద్య
సెప్టెంబర్ 15th HORTICULTURE 04:00PM – 05:00PM సెప్టెంబర్ 16th SAGUCHATTALU 04:00PM – 05:00PM సెప్టెంబర్ 20th Spoorthy 11:00AM – 12:00PM సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు VYAVASAYAM SPECIAL 05:00AM – 06:00AM సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు TGPSC AEE RECRUITMENT 06:00AM – 06:30AM 06:30AM – 07:00AM 07:00AM – 07:30AM 07:30AM – 08:00AM సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు TGPRB - 2026 SI & CONSTABLE SPECILA 07:00PM – 07:30PM 07:30PM – 08:00PM సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు OSMANIA UNIVERSITY 08:30AM – 10:00AM సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు GS FOR ALL COMPETITIVE EXAM SPECIAL 12:00PM – 01:00PM 03:00PM – 04:00PM	సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు RRB LOCO PILOT EXAM SPECIAL 06:00 AM to 07:00 AM 07:00 AM to 08:00 AM సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు TGPRB - 2026 SI & CONSTABLE SPECIAL 08:00AM – 08:30AM 08:30PM – 09:00AM 09:00AM – 09:30AM 09:30AM – 10:00AM సెప్టెంబర్ 20th AAROGYAMITHRA 11:00AM - 12:00PM సెప్టెంబర్ 20th MANOMITHRA 12:00PM – 01:00PM సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు DR. BROAU 01:00PM – 02:00PM సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు CURRENT AFFAIRS 02:30PM – 03:00PM

All Rights Reserved.

ప్రత్యేక ప్రసారాలు: 2	ప్రత్యేక ప్రసారాలు: విద్య
సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు CURRENT AFFAIRS 01:30PM – 02:00PM	సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు TGPSC AEE RECRUITMENT 06:00PM – 06:30PM 06:30PM – 07:00PM 07:00PM – 07:30PM 07:30PM – 08:00PM
సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు TRAVEL MANAGEMENT COURSE 08:00AM – 08.30AM	సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు GS FOR ALL COMPETITIVE EXAM SPECIAL 10:00AM - 11:00AM 09:00PM - 10:00PM
సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు DR. BRAOU 02:00PM – 03:00PM	సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు TRAVEL MANAGEMENT COURSE 09:30PM – 10.00PM
సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు RRB LOCO PILOT EXAM SPECIAL 09:00PM – 10:00PM 10:00PM – 11:00PM	సెప్టెంబర్ 14th – సెప్టెంబర్ 20th వరకు OSMANIA UNIVERSITY 10:00PM – 11:30PM

Editorial Team

Bodanapally Venugopal Reddy, CEO T-SAT

Md. Sadiq Pasha, Executive Director; P. Linga Reddy, General Manager; Gangadi Sudheer, Manager-Programmes; M. Narsinga Rao, Manager-Graphics/Animation; M.V. Sowjanya, K. Sowjanya

Watch Live
YouTube Subscribe https://www.youtube.com/tsatnetwork
LIKE US ON facebook https://www.facebook.com/tsatnetwork
Follow us on X https://www.x.com/tsatnetwork
SUBSCRIBE NOW
GET IT ON Google Play
DOWNLOAD ON THE App Store

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET