TELANGANA
RISING
CURE - PURE - RARE
T-SAT
టైమ్స్
E-Magazine from T-SAT NETWORK
అక్టోబర్ 2026
Vol. VIII, Issue 47
T-SAT
eవిద్య
T-SAT
టి-సాట్ గతవార ప్రసార విశేషాలు మళ్లీ
మీ టి-సాట్ టైమ్స్ ఈ-మ్యాగజైన్‌లో...

టైమ్స్
E-Magazine from T-SAT NETWORK

TSAT.TV
OCTOBER 2026
Vol. VIII, Issue 47
http:softnet.telangana.gov.in

ఇ-మ్యాగజైన్

డిజిటల్ విద్యకు కొత్త బాట, ప్రతి విద్యార్థికీ నాణ్యమైన బోధన

విద్యకు సాంకేతికతను జోడిస్తే అవకాశాల ప్రపంచం విద్యార్థుల ముంగిట నిలుస్తుంది. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ఉపాధ్యాయులకు డిజిటల్ బోధనా పద్ధతుల్లో శిక్షణ అందించడం విద్యా ప్రమాణాలను పెంచడంలో కీలకమైన అడుగు. ఈ దిశగా అక్టోబర్ 6 నుండి 9 వరకూ హైదరాబాద్ టి-సాట్ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన **Capacity - Building Prgramme for PM eVidya DTH Channel** (సామర్థ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమం) ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. తెలంగాణలో టి-సాట్ ఇప్పటికే గ్రామీణ, పట్టణ,మారుమూల ప్రాంతాల విద్యార్థులకు ఉపగ్రహ ప్రసారాలు, యాప్, యూట్యూబ్, సోషల్ మిడియా వంటి వేదికల ద్వారా విద్యను చేరువ చేస్తోంది. పాఠ్యాంశాల నుంచి పోటీ పరీక్షల సన్నద్ధత వరకు డిజిటల్ కంటెంట్ అందిస్తూ, విద్యార్థులు తమకు అనుకూలమైన సమయంలో నేర్చుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తోంది. దీన్ని మరింత విస్తృతపర్చేలా **PM eVidya DTH** ఛానల్లతో సైతం భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పింది. అందులో భాగంగా కంటెంట్ ను మరింత నాణ్యతతో, ఆకర్షనీయంగా తయారుచేయడానికి కంటెంట్ క్రియేటర్లకు శిక్షణను సైతం నిర్వహించింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వ విద్యను తరగతి గదిలో విస్తృతపరుస్తూనే.. నేర్చుకోవడానికి పరిమితులను తొలగించేలా సాంకేతికతతో అనుసంధానించే దిశగా ముందుకు సాగుతున్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతం, ఆధునిక బోధన, ఉపాధ్యాయుల నైపుణ్యాభివృద్ధి వంటి చర్యలు చేపట్టిన ప్రభుత్వం శాటిలైట్, డిజిటల్ మాధ్యమం ద్వారా ప్రతి విద్యార్థికీ మెరుగైన అవకాశాలు కల్పించేదిశగా ఆలోచిస్తున్నారు. అందుకే వివిద దేశాల విద్యావిధానాల్ని అధ్యయనం చేయడానికి అనేక దేశాలకు నేరుగా టీచర్లనే పంపారు. దాంతోపాటే డిజిటల్, శాటిలైట్ విద్యలో సేవలందిస్తున్న టి-సాట్ ను బలోపేతం చేయడంతో పాటు టీచర్లకు డిజిటల్ కంటెంట్ క్రియేషన్లో మెలకువల్ని నేర్పేలా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. సాంకేతికత ఎంత ఎదిగినా ఉపాధ్యాయుడి పాత్రకు ప్రత్యామ్నాయం లేదు. ఆ గురువు బోధనకు డిజిటల్ వేదిక తోడైతే... మారుమూల గ్రామంలోని ప్రతీ విద్యార్థికీ ప్రపంచస్థాయి జ్ఞానం అందుతుంది. ప్రతి బిడ్డకూ నాణ్యమైన విద్య అందుబాటులోకి రావడమే తెలంగాణ విద్యా ప్రగతికి నిజమైన కొలమానం.

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: పిల్లల్లో పెరుగుతున్న ఊబకాయం.. తల్లితండ్రులు ఏమి చేయాలి?
- మనోమిత్ర: మనస్సు బాగుంటేనే జీవితం బాగుంటుంది.
- రైతుమిత్ర: వరిలో చీడ పురుగులు – జీవనియంత్రణ పద్ధతులతో యాజమాన్యం
- టి-సాట్ లో దిగ్విజయంగా ముగిసిన పీఎం ఈ విద్య కెపాసిటీ బిల్డింగ్ ప్రోగ్రాం
- టి-సాట్ ఛానల్లలో ఈవారం కార్యక్రమాల వివరాలు

టి-సాట్ లో దిగ్విజయంగా ముగిసిన పీఎం ఈ విద్య డిటిహెచ్ చానల్ల కెపాసిటీ బిల్డింగ్ ప్రోగ్రాం

టిసాట్ వేదికగా ఆక్టోబర్ 6 నుండి ప్రారంభమైన పీఎం ఈ విద్య డిటిహెచ్ చానల్ల కెపాసిటీ బిల్డింగ్ కార్యక్రమం ఈ నెల 9న విజయవంతంగా ముగిసింది, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సుమారు 100 మంది టీచర్లు పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమంలో ఢిల్లీ నుండి వచ్చిన ఎన్సీఈఆర్టీ, సీఐఈటీ, పీఎం ఈ విద్య అధికారులు పాల్గొని వివిద అంశాలపై శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించారు. టిసాట్ సీఈవో బోదనపల్లి వేణుగోపాల్ రెడ్డి, ఎస్సీఈఆర్టీ డైరెక్టర్ రమేష్ పాల్గొన్న ముగింపు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయులకు సర్టిఫికేట్లను ప్రధానం చేసారు.

RRB

రైల్వే రిక్రూట్ మెంట్ బోర్డు(ఆర్.ఆర్.బి)లో అధ్వర్యంలో జరుగుతున్న టెక్నీషియన్ ఉద్యోగాల కోసం సన్నద్ధం అవుతున్న

Continued on page 04

TGPSC AEE

తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ అధ్వర్యంలో జరుగుతున్న అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ ఉద్యోగాల కోసం సన్నద్ధం అవుతున్న

Continued on page 05

GENERAL STUDIES

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలే లక్ష్యంగా చదువుతున్న అభ్యర్థులకు ఉపయోగపడేలా 'జనరల్ స్టడీస్ ఫర్ ఆల్' పేరుతో టి-సాట్ ప్రత్యేక డిజిటల్

Continued on Page 08

AROGYAMITHRA

పిల్లలు బొద్దుగా ఉంటే ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని భావించకూడదని, చిన్న వయసులోనే పెరిగే అధిక బరువు భవిష్యత్తులో అనేక ఆరోగ్య

Continued on page 13

MANOMITHRA

మానసిక ఆరోగ్యం కూడా శారీరక ఆరోగ్యంతో సమానంగా ముఖ్యమని ప్రముఖ క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ పి. అంజన్ కుమార్ గారు

Continued on page 14

SUBSCRIBE NOW

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

తెలంగాణ హౌసింగ్ బోర్డులో అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్ పోస్టులు

తెలంగాణ హౌసింగ్ బోర్డు అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్ పోస్టులను ఔట్‌సోర్సింగ్ విధానంలో భర్తీ చేసేందుకు అక్టోబర్ 8న దరఖాస్తుల ప్రక్రియ ప్రారంభించింది. అర్హులైన అభ్యర్థులు అక్టోబర్ 21 సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఇవి ఔట్‌సోర్సింగ్ పోస్టులు కాబట్టి, దరఖాస్తుకు ముందు అధికారిక నోటిఫికేషన్‌లో విద్యార్హతలు, పోస్టుల సంఖ్య, వేతనం, ఎంపిక విధానం పరిశీలించాలి.

మెదక్ జిల్లాలో జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ ఉద్యోగాలు

మెదక్ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ పరిధిలో జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ (ఎన్‌హెచ్‌ఎం) కింద వివిధ విభాగాల్లో కాంట్రాక్టు, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగాల భర్తీకి అక్టోబర్ 5న నోటిఫికేషన్ వెలువడింది. దరఖాస్తులను అక్టోబర్ 14 వరకు స్వీకరిస్తారు. వైద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న అభ్యర్థులు జిల్లా అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో నోటిఫికేషన్, దరఖాస్తు నమూనా పరిశీలించి గడువులోగా దరఖాస్తు చేయాల్సిందిగా కోరారు

హనుమకొండ జిల్లాలో ఎన్‌హెచ్‌ఎం పోస్టులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

హనుమకొండ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ కింద వివిధ కేటగిరీల్లో కాంట్రాక్టు, ఔట్‌సోర్సింగ్ పోస్టుల భర్తీకి అక్టోబర్ 8న ప్రకటన వెలువడింది. దరఖాస్తులకు అక్టోబర్ 15 చివరి తేదీగా నిర్ణయించారు. అధికారిక నోటిఫికేషన్‌లో పోస్టుల వివరాలు, అర్హతలు, దరఖాస్తు విధానం, సమర్పించాల్సిన ధ్రువపత్రాల గురించిన సమాచారం వెల్లడించింది.

మైనారిటీ యువతకు హైదరాబాద్‌లో మెగా జాబ్ ఫెయిర్

తెలంగాణ మైనారిటీస్ స్టడీ సర్కిల్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ నాంపల్లిలో అక్టోబర్ 12న ఉదయం 9.30 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు రాష్ట్రస్థాయి మెగా ఉద్యోగ మేళా నిర్వహిస్తున్నారు. బ్యాంకింగ్, ఐటీ, రిటైల్, ఆరోగ్య సంరక్షణ, లాజిస్టిక్స్ రంగాలకు చెందిన 40కి పైగా సంస్థలు పాల్గొంటున్నట్లు నిర్వాహకులు ప్రకటించారు. డిగ్రీ, డిప్లొమా అర్హత ఉన్న అభ్యర్థులకు ప్రత్యక్షంగా ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం ఇంటర్వ్యూలకు హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది.

“శత్రువులోనైనా మంచి గుణాలు ఉంటే ప్రశంసించాలి” — చాణక్యుడు

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

జేఎన్‌టీయూహెచ్‌లో పీహెచ్‌డీ, పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలోషిప్ అవకాశాలు

హైదరాబాద్‌లోని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ సాంకేతిక విశ్వవిద్యాలయం అక్టోబర్ 5న ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐటీ రంగాలకు సంబంధించిన విశ్వేశ్వరయ్య పీహెచ్‌డీ పథకం రెండో దశలో పూర్తి సమయ పీహెచ్‌డీ, పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలోషిప్ కార్యక్రమాలకు ప్రవేశ ప్రకటన విడుదల చేసింది. పరిశోధన రంగంలో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాలనుకునే అభ్యర్థులు అర్హతలు, దరఖాస్తు చివరి తేదీ, ఎంపిక ప్రమాణాలను ప్రత్యేక ప్రవేశ పోర్టల్‌లో పరిశీలించాలి.

వైద్య కోర్సుల ప్రవేశాల్లో కీలక పరిణామాలు

కాళోజీ నారాయణరావు ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం అక్టోబర్ 8, 9 తేదీల్లో వైద్య విద్య ప్రవేశాలకు సంబంధించి పలు ప్రకటనలు విడుదల చేసింది. ఎంబీబీఎస్, బీడీఎస్ ప్రవేశాల మెరిట్ జాబితాలో సవరణతో పాటు వైద్య పీజీ డిగ్రీ, డిప్లొమా ప్రవేశాలకు తెలంగాణను శాశ్వత రాష్ట్రంగా పేర్కొన్న నీట్ పీజీ 2026 అర్హుల వివరాలను అప్‌లోడ్ చేసిన అభ్యర్థుల సమాచారాన్ని ప్రకటించింది. ఎండీఎస్ మేనేజ్‌మెంట్ కోటా రెండో విడత కాలేజీల వారీ సీట్ల కేటాయింపులు, బీఎస్సీ నర్సింగ్ ప్రవేశాల్లో దివ్యాంగుల అభ్యర్థులకు సంబంధించిన ప్రకటనలూ వెలువడ్డాయి

తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ పరీక్షలకు హాల్‌టికెట్లు, అక్టోబర్ 11 నుంచి పరీక్షలు

తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే 2026 ఎస్ఎస్‌సీ, ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలకు హాల్‌టికెట్లు విడుదలయ్యాయి. అక్టోబర్ 11 నుంచి 17 వరకు పరీక్షలు నిర్వహించనున్నారు. సెప్టెంబర్ 28న పాఠశాల విద్యాశాఖ ప్రకటించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం పరీక్షలు జరగనున్నాయి. హాజరయ్యే విద్యార్థులు హాల్‌టికెట్లు డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని పరీక్ష కేంద్రం, తేదీ, సమయాలను ముందుగానే పరిశీలించాలి

చరిత్రలో ఈ రోజు అక్టోబర్ 05

- జి.వెంకటస్వామి (కాకా) జన్మదినం – 1929
- ప్రపంచ ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవము
- స్టీవ్ పాల్ జాబ్స్ (ఆపిల్ యొక్క ఐకానిక్ సహ వ్యవస్థాపకుడు) మరణం – 2011
- దలైలామా కు నోబెల్ శాంతిబహుమతి వచ్చింది – 1989
- కలకత్తా లో వచ్చిన పెను తుపానులో 60,000 మందికి పైగా మరణించారు – 1864

"ఏ ప్రాణికీ హాని కలిగించకుండా ఉండటమే ఉత్తమమైన ధర్మం" – బుద్ధుడు

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

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 డిస్కౌంట్స్, జియోమెట్రీ పాఠాలపై సమగ్ర విశ్లేషణతో కూడిన కార్యక్రమాలు ప్రసారమయ్యాయి. మాథమాటిక్స్ & రీజనింగ్ లో భాగంగా సిమిలారిటీస్ & డిఫ్ఫరెన్స్ పాఠాలతో పాటుగా ఇండియన్ ఎకనామీలో ప్లానింగ్- 1,2 &3 పాఠాలపై నిపుణులు అవగాహన కల్పించారు.

RRB - ALP
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude - Cube, Cuboid, Cylinder, Cone, Sphere (Part-4) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | General Intelligence : Semantic Series (Part-2) |T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Reasoning : Clocks (గడియారాలు) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | General Intelligence : Semantic Series (Part-3) |T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude - Discounts (Part-1) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Reasoning : Syllogism | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude - Discounts (Part-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | General Intelligence : Number Classification | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Reasoning : Puzzles and Seating Arrangement | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude - Geometry- Congruence & Similarity Of Triangles (Part-1)
RRB - ALP - 2026 | General Intelligence: Figural Symbolic Classification | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Reasoning : Similarities And Differences (Part-1) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Indian Economy - Planning (Part-1) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Reasoning: Similarities and Differences (Part-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Indian Economy - Planning (Part-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | General Intelligence: Figural Analogy & Symbolic Operations | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Indian Economy - Planning (Part-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Indian Economy - Planning (Part-3) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude - Pie Charts | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | General Intelligence: Figural Pattern Folding & Completion | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Reasoning: Spatial Visualization (Part-1) | T-SAT

"దుఃఖాన్ని మరిపించగల దివ్యమైన ఔషధం పనిలో నిమగ్నమవడం" - సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

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

RRB - ALP

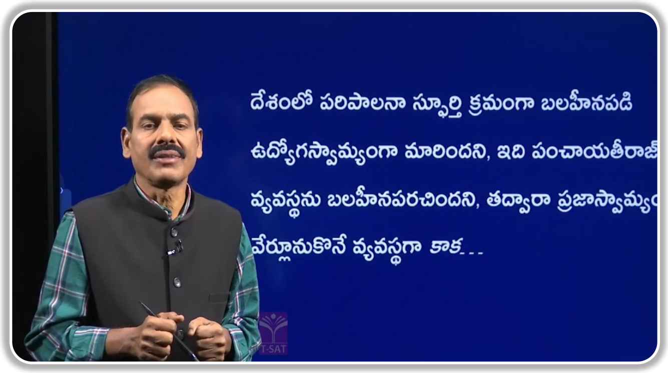
RRB - ALP - 2026 | Quantitative Aptitude - Mixtures And Alligations (Part-1) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | General Intelligence:Embedded Figures & Trends | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Reasoning: Spatial Visualization (Part-2) | T-SAT
RRB - ALP - 2026 | Indian Economy - Indian Fiscal System - Budget (Part-1) | T-SAT

చరిత్రలో ఈ రోజు అక్టోబర్ 06

- నెహ్రూ జంతు ప్రదర్శనశాల హైదరాబాదు లో స్థాపించబడినది – 1963
- భారతదేశానికి చెందిన సుప్రసిద్ధ ఖగోళ భౌతిక శాస్త్రవేత్త మేఘనాధ్ సాహా జననం – 1893
- జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ఖడక్వాస్లాలో నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీకి పునాది వేశారు – 1949
- ఇండియన్ పీనల్ కోడ్, భారతీయ శిక్షాస్మృతి చట్టమైన రోజు – 1860
- మహబూబ్ నగర్ జిల్లాకు చెందిన ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, నిజాం విమోచనోద్యమకారుడు భీంరెడ్డి సత్యనారాయణరెడ్డి మరణం – 2012
- తెలుగు సినిమా దర్శకుడు చిత్తజల్లు పుల్లయ్య (సి.పుల్లయ్య) మరణం – 1967

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. కరెంట్ ఎఫైర్స్ లో జాతీయ & అంతర్జాతీయ అంశాలు, ముఖ్యమైన తేదీలు పాఠాలపై సమగ్ర విశ్లేషణతో కూడిన కార్యక్రమాలు ప్రసారమయ్యాయి. క్వాంటిటేటివ్ ఆప్టిట్యూడ్ లో భాగంగా అర్థిమెటిక్ –సగటు, వయసు పాఠాలతో పాటు ఎలక్ట్రికల్ & ఎలక్ట్రానిక్స్ లో భాగంగా ఏసీ మెషిన్స్ – మోటార్స్ పాఠాలపై నిపుణులు అవగాహన కల్పించారు.



"జీవితంలో వైఫల్యాలూ భాగమని భావించగలిగినప్పుడే వాటి నుంచి గుణపాఠాలు నేర్చుకోగలుగుతాం" - అబ్దుల్ కలాం

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

Assistant Executive Engineer

TGPSC AEE-2026 PAPER - I | Public Policy: ప్రభుత్వ ప్రైవేటు భాగస్వామ్యాలు (part-2) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Current Affairs : National Issues (Part-2) (April 2026) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - II | E & E: Analog & Digital Electronics - BJT, UJT Characteristics MOSFET
TGPSC AEE - 2026 PAPER - II | E & E: Power Electronics - Triggering Circuits | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Current Affairs : National Issues (Part-3) (April 2026) | T-SAT
TGPSC AEE 2026 P - II | E & E: Power Electronics- Classification of Power Electronic Devices | T-SAT
TGPSC AEE 2026 P - II | E & E: AC Machines: 3 Phase Induction Motors, Types (Part-1) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Current Affairs : National Issues (Part-4) (April 2026) | T-SAT
TGPSC AEE-2026 PAPER - I | Quantitative Aptitude : Arithmeti verages (సరాసరి) (Part-1) | T-SAT
TGPSC AEE 2026 P - II | E & E: AC Machines: 3 Phase Induction Motors, Starting & Speed Control (P-2)
TGPSC AEE - 2026 PAPER - II | E & E : AC Machines : Synchronous Generators - Types (Part-3) | T-SAT
TGPSC AEE-2026 PAPER - I | Quantitative Aptitude : Arithmetic - Averages (సరాసరి) (Part-2) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Current Affairs : International Issues (April 2026) | T-SAT
TGPSC AEE 2026 P-II | E & E: AC Machines: Synchronous Generator Regulation Parallel Operation (P-4)
TGPSC AEE - 2026 PAPER - II | Electrical & Electronics : AC Machines : Synchronous Motors (Part-5)
TGPSC AEE-2026 PAPER - I | Quantitative Aptitude - Arithmetic : Ages (వయస్సులు) | TSAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Current Affairs : Important Days (May 2026) | T-SAT
TGPSC AEE 2026 P - II | E&E: Utilization- Illumination Definition, Laws of Illumination & MSCP (P-1)
TGPSC AEE 2026 P - II | E & E: Utilization - Utilization of Electric Lamps (Part-2) || T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Quantitative Aptitude - Arithmetic : Ratio Proportion (Part-1) | TSAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Current Affairs : Telangana Issues (May 2026) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning: Calender (Part-1) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 : PAPER-1: Social Exclusion : కులం - వెలి, బహిష్కరణ (పార్ట్ -1) | TSAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Quantitative Aptitude - Arithmetic : Ratio Proportion (Part-2) | TSAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Verbal Reasoning: Calender (Part-2) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 PAPER - I | Current Affairs : National Issues (Part-1) (May 2026) | T-SAT
TGPSC AEE - 2026 : PAPER-1: Social Exclusion : కులం - వెలి, బహిష్కరణ (పార్ట్ -2) | TSAT

“దుఃఖాన్ని మరిపించగల దివ్యమైన ఔషధం పనిలో నిమగ్నమవడం” - సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

Telangana Police Recruitment Board

TGPRB - 2026 | General English - Spotting Errors - Adjective | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Modern) : భారతదేశంలోకి యూరోపియన్ల రాక (పార్ట్-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement : తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి | T-SAT
TGPRB - 2026 | Disaster Management : Earthquakes (భూకంపాలు) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Modern) : భారతదేశంలో బ్రిటిష్ రాజ్యస్థాపన - పరిపాలన | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement : 2004 ఎన్నికల పొత్తులు – పరిణామాలు | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Geography : ఉనికి మరియు క్షేత్రీయ అమరిక (పార్ట్-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Competitive General English : Preposition | T-SAT
TGPRB - 2026 | Competitive General English - Conjunction | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Modern): భారతదేశంలో బ్రిటిష్ రాజ్యస్థాపన (పార్ట్-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Geography : ఉనికి మరియు క్షేత్రీయ అమరిక (పార్ట్-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Competitive General English - Articles | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Modern): 1857 తిరుగుబాటు (పార్ట్-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement : Hyderabad Freezone Vivadamu | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Geography : నైస్వర్గిక స్వరుపములు (పార్ట్-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Competitive General English : Subject - Verb Agreement | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Modern): సాంఘిక - మత సంస్కరణోద్యమాలు (పార్ట్-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement : T-JAC ఆవిర్భావం | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Geography : నైస్వర్గిక స్వరుపములు (పార్ట్-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Competitive General English : Spotting Errors | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Modern): సాంఘిక - మత సంస్కరణోద్యమాలు (పార్ట్-2) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement : Srikrishna Committee (శ్రీకృష్ణ కమిటీ) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Geography : తెలంగాణ నదులు (పార్ట్-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Indian History (Modern): భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ (పార్ట్-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Competitive General English: Fill in the Blanks (Part-1) | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Movement: తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఆత్మ హత్యలు | T-SAT
TGPRB - 2026 | Telangana Geography : తెలంగాణ నదులు (పార్ట్-2) | T-SAT

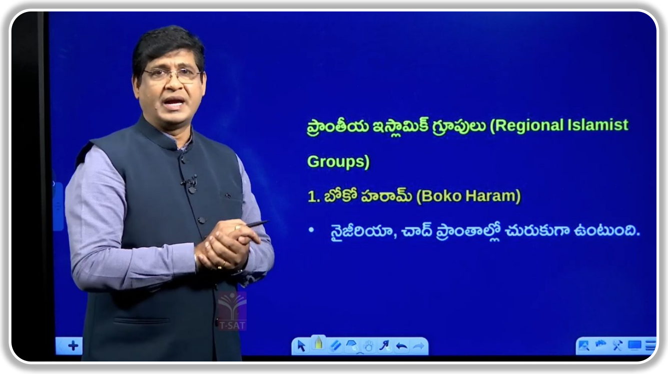
"ఒప్పుకొనే ధైర్యముంటే, తప్పులు ఎప్పుడూ క్షమించదగినవే" - బ్రూస్‌లీ

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

ఉద్యోగార్థుల సన్నద్ధతకు టి-సాట్ 'జనరల్ స్టడీస్ ఫర్ ఆల్

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలే లక్ష్యంగా చదువుతున్న అభ్యర్థులకు ఉపయోగపడేలా 'జనరల్ స్టడీస్ ఫర్ ఆల్' పేరుతో టి-సాట్ ప్రత్యేక డిజిటల్ తరగతులను రూపొందించింది. పరీక్షా విధానం, అంశాల వారీ విశ్లేషణ, తరచూ అడిగే ప్రశ్నలపై వివరణతో పాటు సబ్జెక్ట్ నిపుణుల సూచనలను ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా అందిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఈ వారం ఇండియన్ జియోగ్రఫీ, ప్యూర్ మాథ్స్, ఇంగ్లీష్, తెలంగాణ హిస్టరీ పై నిపుణులతో ప్రత్యేక పాఠాలను టి-సాట్ ప్రసారం చేసింది. వివిధ పోటీ పరీక్షలకు సన్నద్ధమయ్యే అభ్యర్థులకు అవసరమైన పరిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ, వారి పరీక్షా సన్నద్ధతను మరింత మెరుగుపరిచే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయి.



GENERAL STUDIES FOR ALL COMPETITIVE EXAMS

Indian Geography - Indian River System (భారతదేశం-నదులు) | General Studies For All Competitive Exams
Pure Maths - Volumes & Surface Areas (Part-4) | GS for All CE | T-SAT
General English - Parts of Speech - Adverbs | General Studies for All CE | T-SAT
Telangana History (Ancient) - కుతుబ్ షాహీలు (Kutub Shaheelu) (Part-4) || General Studies for All CE
Indian Geography- Indian Climate (భారతదేశ శీతోష్ణస్థితి) (Part-1) || GS for ALL || T-SAT
Pure Maths - Number System (Part-1) | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
General English - Parts of Speech - Adjectives | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
Telangana History (Ancient) - కుతుబ్ షాహీలు - సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ || General Studies for All CE
Indian Geography- Indian Climate (భారతదేశ శీతోష్ణస్థితి) (Part-2) || GS for ALL || T-SAT
Pure Maths - Number System (Part-2) | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
General English - Parts of Speech - Prepositions (Part-1) | General Studies for All CE | T-SAT
Telangana History (Modern) - నిజాం రాజ్యం (పార్ట్-1) | General Studies for All CE | T-SAT
Indian Geography- Indian Climate (భారతదేశ శీతోష్ణస్థితి) (Part-3) || General Studies for All CE
Pure Maths - Number System (Part-3) | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
General English - Parts of Speech - Prepositions (Part-2) | General Studies for All CE | T-SAT
Telangana History (Modern) - నిజాం రాజ్యం (పార్ట్-2) | General Studies for All CE | T-SAT
Pure Maths - Number System (Part-4) | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT
Telangana History (Modern) - నిజాం రాజ్యం (పార్ట్-3) | General Studies for All CE | T-SAT
Indian Geography - India - Electricity (భారత దేశం - విద్యుత్ శక్తి) (Part-1) | GS for All CE | T-SAT
General English - Parts of Speech - Conjunction | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT

"చెడుగా ఆలోచించే గుణమే సగం సమస్యలకు కారణం" - రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

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

GENERAL STUDIES FOR ALL COMPETITIVE EXAMS

Telangana History (Modern) - నిజాం రాజ్యం (పార్ట్-4) | General Studies for All Cmpetitive Exams

Indian Geography - Forest (అడవులు)(Part-1) || General Studies for All Competitive Exams || T-SAT

Pure Maths - Decimal Fractions | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT

General English - Parts of Speech - Interjection | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT

Indian Geography - Forest (అడవులు) (Part-2) || General Studies for All Competitive Exams || T-SAT

Pure Maths - Simplification | General Studies for All Competitive Exams | T-SAT

General English - Subject, Predicate & Types Of Sentenses | General Studies for All CE | T-SAT

Telangana History (Modern) - ఆర్యసమాజ్ (Aryasamaj)| General Studies for All CE | T-SAT

చరిత్రలో ఈ రోజు అక్టోబర్ 07

- కలకత్తా లో మిషనరీస్ ఆఫ్ చారిటి, మదర్ తెరెసా చే ప్రారంభం – 1950
- సిక్కుల పదవ, చివరి గురువు, గురు గోవింద సింగ్ మరణం – 1708
- నవజీవన్ పత్రికను మహాత్మా గాంధీ ప్రారంభించాడు – 1919
- రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ పుట్టినరోజు – 1952
- గజల్ గాయని బేగం అక్తర్ జననం – 1914

టూరిజం అండ్ మేనేజ్ మెంట్ : ప్రత్యేక అవగాహన తరగతులు

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

“ప్రశ్నించడం మానేస్తే బానిసత్వానికి అలవాటు పడుతున్నట్లే” - బి. ఆర్. అంబేద్కర్

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

కరెంట్ అఫైర్స్‌పై టి-సాట్‌లో నిపుణుల విశ్లేషణ

పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న యువత, విద్యార్థులకు సమకాలీన అంశాలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో టి-సాట్ కరెంట్ అఫైర్స్ కార్యక్రమాన్ని ప్రసారం చేస్తోంది. ఇందులో తెలంగాణతో పాటు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరిగే ముఖ్య పరిణామాలు, ప్రాధాన్యత కలిగిన తేదీలు, వివిధ అంశాలను జనరల్ నాలెడ్జ్ కోణంలో వివరిస్తోంది. పోటీ పరీక్షలకు అవసరమైన అంశాలను సులభంగా అర్థమయ్యే రీతిలో విషయ నిపుణుల విశ్లేషణతో అందిస్తోంది. ఈ క్రమంలో ఈ వారం అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చోటుచేసుకున్న పలు కీలక పరిణామాలు, వాటి ప్రాధాన్యతను విషయ నిపుణులు వివరించారు.

CURRENT AFFAIRS

Current Affairs - Telangana Issues | September - 2026 | T-SAT
Current Affairs : Important Days (October - 2026) | T-SAT
Current Affairs - International Issues | September - 2026 | T-SAT
Current Affairs - National Issues | September - 2026 | T-SAT

చరిత్రలో ఈ రోజు అక్టోబర్ 08

- భారత స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు మరియు రాజకీయ నాయకుడు లోక్‌నాయక్ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ మరణం – 1979
- స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, రచయిత, కళాకారుడు అడివి బాపిరాజు జననం – 1895
- కె. బాలగోపాల్ మరణం (పౌర హక్కుల కార్యకర్త) – 2009
- మున్షి ప్రేమ్‌చంద్ (హిందీ నవలా రచయిత) మరణం – 1936
- ఆర్థిక శాస్త్రవేత్త మరియు ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయ ఉపకులపతి, వాసిరెడ్డి శ్రీకృష్ణ జననం – 1902
- భోగరాజు నారాయణమూర్తి, ప్రసిద్ధ నవలా రచయిత మరియు నాటక రచయిత, పుట్టినరోజు - 1891

"పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా మనం మనలా ఉండగలగడమే మన బలం" - నెల్సన్ మండేలా

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

EMPLOYMENT News

ఈ వారం విడుదలైన ముఖ్య ఉద్యోగ, ప్రవేశ నోటిఫికేషన్లు ఇవే.. సీఎస్ఐఆర్ – ట్రెడిషనల్ నాలెడ్జ్ డిజిటల్ లైబ్రరీ యూనిట్, మెకాన్ లిమిటెడ్, సుప్రీంకోర్టు, నార్త్ వెస్టర్న్ రైల్వే, నేషనల్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్, స్టాఫ్ సెలక్షన్ కమిషన్, ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్, డిల్లీ సబార్డినేట్ సర్వీసెస్ సెలక్షన్ బోర్డు తదితర సంస్థల్లో పలు పోస్టుల దరఖాస్తులు ఆహ్వానం. అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు గడువులోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. వీటికి సంబంధించిన వివరాలు

EMPLOYMENT News

- ఉద్యోగం: నవరత్న కంపెనీ.. రైట్స్ లిమిటెడ్ లో అసిస్టెంట్ మేనేజర్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: హైదరాబాద్ – ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో జూనియర్ రీసెర్చ్ ఫెలో, ల్యాబ్ సపోర్ట్ ఇంజినీర్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: న్యూడిల్లీ - నేషనల్ థర్మల్ పవర్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ లో డిప్యూటీ మేనేజర్, అసిస్టెంట్ మేనేజర్, ఇంజినీర్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: కోల్ కతా స్టీల్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్ – సెంట్రల్ మార్కెటింగ్ ఆర్గనైజేషన్ అండ్ ఎన్విరాన్ మెంట్ మేనేజ్ మెంట్ డివిజన్ లో యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: సీఎస్ఐఆర్ – ట్రెడిషనల్ నాలెడ్జ్ డిజిటల్ లైబ్రరీ యూనిట్ లో సీనియర్ ప్రాజెక్ట్ అసోసియేట్, ప్రాజెక్ట్ అసోసియేట్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: కేంద్ర ఉక్కు మంత్రిత్వశాఖ పరిధిలో మెకాన్ లిమిటెడ్ లో డిప్యూటీ ఇంజినీర్, అడిషనల్ ఇంజినీర్, అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: న్యూడిల్లీ – సుప్రీంకోర్టులో జూనియర్ కోర్టు అసిస్టెంట్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: గోవా - నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ పోలార్ అండ్ ఓషన్ రిసెర్చ్ లో ఆఫీసర్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: చెన్నై – ద ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మ్యాథమెటికల్ సైన్సెస్ లో ఫ్యాకల్టీ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: పూణే – సీఎస్ఐఆర్ - నేషనల్ కెమికల్ ల్యాబొరేటరీలో మల్టీ టాస్కింగ్ స్టాఫ్ పోస్టులు

“ఇతరుల గురించి మంచిగా మాట్లాడితే నీ గురించి మంచిగా మాట్లాడుకున్నట్టే” - స్వామి వివేకానంద

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

- ఉద్యోగం: నేషనల్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్ లో అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్స్(జనరలిస్ట్, స్పెషలిస్ట్) పోస్టులు
- ఉద్యోగం: హైదరాబాద్ – ఆయుష్ డిపార్ట్మెంట్ లో ఆయుష్ డాక్టర్, ఫార్మసిస్ట్, యోగా ప్రొఫెషనల్ తదితర పోస్టులు
- ఉద్యోగం: న్యూఢిల్లీ - ఇండియన్ ఫార్మర్స్ ఫెర్టిలైజర్స్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ లో అగ్రికల్చర్ గ్రాడ్యుయేట్ ట్రెయినీ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: ముంబై – ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ లో అప్రెంటిస్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: స్టాఫ్ సెలక్షన్ కమిషన్ – ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డులో నావిక్(జనరల్ డ్యూటీ), యాంత్రిక్(మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్) పోస్టులు
- ఉద్యోగం: హైదరాబాద్ డి.ఆర్.డి.ఓ – డిఫెన్స్ మెటలర్జికల్ రిసెర్చ్ ల్యాబొరేటరీలో జూనియర్ రిసెర్చ్ ఫెలో పోస్టులు
- ఉద్యోగం: ఎక్స్ – సర్వీస్ మెన్ కాంట్రిబ్యూటరీ హెల్త్ స్కీమ్ – పాలిక్లినిక్ లలో మెడికల్, పారామెడికల్, నాన్ – మెడికల్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: ఢిల్లీ సబార్డినేట్ సర్వీసెస్ సెలక్షన్ బోర్డులో సీనియర్ పర్సనల్ అసిస్టెంట్, పర్సనల్ అసిస్టెంట్ పోస్టులు

  ఉద్యోగం: స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలో వెల్త్ మేనేజ్ మెంట్ అండ్ ప్రీమియర్ బ్యాంకింగ్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: సెంటర్ ఫర్ డెవలప్మెంట్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్డ్ కంప్యూటింగ్ లో ప్రాజెక్ట్ అసోసియేట్, ప్రాజెక్ట్ ఇంజినీర్ పోస్టులు

  ఉద్యోగం: ముంబై – న్యూక్లియర్ పవర్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్ లో ఫైనాన్స్ అండ్ అకౌంట్స్ లో ఇంటర్న్ షిప్పులు పోస్టులు
- ఉద్యోగం: నోయిడా – బ్రాడ్ కాస్ట్ ఇంజినీరింగ్ కన్సల్టెంట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ లో అసిస్టెంట్ స్టోర్ ఆఫీసర్, ఆఫీస్ సూపరింటెండెంట్, పర్సనల్ అసిస్టెంట్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: ఖాదీ అండ్ విలేజ్ ఇండస్ట్రీస్ కమిషన్ లో యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్ పోస్టులు
- ఉద్యోగం: హైదరాబాద్ – ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో సీనియర్ ఆర్కిటెక్ట్, ఏఐ ఇంజినీర్, బిజినెస్ అనలిస్ట్ తదితర పోస్టులు
- ఉద్యోగం: ముంబై – టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్ లో డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్, అసిస్టెంట్ మేనేజర్, అసిస్టెంట్ రిజిస్ట్రార్, హెల్త్ ఆఫీసర్ తదితర పోస్టులు

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

ఆరోగ్యమిత్ర: పిల్లల్లో పెరుగుతున్న ఊబకాయం.. తల్లితండ్రులు ఏమి చేయాలి?

పిల్లలు బొద్దుగా ఉంటే ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని భావించకూడదని, చిన్న వయసులోనే పెరిగే అధిక బరువు భవిష్యత్తులో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని సీనియర్ నియోనేటాలజిస్ట్, పీడియాట్రిషన్ డాక్టర్ అపర్ణ సి. తెలిపారు. ప్రస్తుత కాలంలో పిల్లలు బయట ఆడుకోవడం తగ్గించి, ఎక్కువ సమయం మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీల ముందు గడుపుతున్నారని, ఫాస్ట్‌ఫుడ్, ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్, చక్కెర కలిగిన పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పిల్లల్లో ఊబకాయం పెరుగుతోందని వివరించారు. పిల్లల్లో ఊబకాయం రావడానికి గల కారణాలు, అధిక బరువును గుర్తించే విధానం, జన్యుపరమైన ప్రభావాలు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వంటి అంశాల గురించి డాక్టర్ అవగాహన కల్పించారు. పిల్లలకు ఎలాంటి సమతుల్య ఆహారం ఇవ్వాలి, ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిళ్లను ఎలా ఎంచుకోవాలి, ప్రతిరోజూ ఎంతసేపు ఆటలు ఆడించాలి, మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీల వినియోగాన్ని ఎలా నియంత్రించాలి అనే విషయాలను వివరించారు.చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం వల్ల టైప్-2 మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాటీ లివర్, స్లీప్ అప్నియా వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని తెలిపారు. అధిక బరువు పిల్లల ఎముకలు, కీళ్లు, శారీరక ఎదుగుదలతో పాటు ఆత్మవిశ్వాసం, మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. పిల్లల బరువులో అసాధారణ మార్పులు కనిపించినప్పుడు తల్లిదండ్రులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఎప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించాలి, అవసరమైనప్పుడు ఎలాంటి పరీక్షలు చేయించాలి అనే అంశాలపై సూచనలు ఇచ్చారు. పిల్లలను కఠినమైన డైట్లకు గురిచేయకుండా, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమమైన శారీరక శ్రమ, తగినంత నిద్ర, స్క్రీన్ టైమ్ నియంత్రణ ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదలకు తల్లిదండ్రులు తోడ్పడాలని డాక్టర్ అపర్ణ సి. సూచించారు. పిల్లల్లో ఊబకాయాన్ని నివారించి, వారు ఆరోగ్యంగా ఎదిగేలా ప్రతి తల్లిదండ్రి తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలను ఈ కార్యక్రమంలో వివరించారు.

చరిత్రలో ఈ రోజు అక్టోబర్ 09

- ప్రపంచ తపాలా దినోత్సవం
- దక్షిణ అమెరికా ఖండపు విప్లవకారుడు మరియు రాజకీయ నాయకుడు చే గెవారా మరణం – 1967
- హైదరాబాదు రైల్వే స్టేషను ప్రారంభం – 1874
- కాన్షి రామ్ మరణం (బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు) – 2006
- ప్రముఖ భారతీయ సరోద్ విద్వాంసుడు అంజద్ అలీఖాన్ పుట్టినరోజు – 1945

“మనకు చాలా విజ్ఞానం ఉందని గర్వించడం అంతటి అజ్ఞానం మరోటి లేదు” - ఫ్రాంక్లిన్

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

మనోమిత్ర: మనస్సు బాగుంటేనే జీవితం బాగుంటుంది!

మానసిక ఆరోగ్యం కూడా శారీరక ఆరోగ్యంతో సమానంగా ముఖ్యమని ప్రముఖ క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ పి. అంజన్ కుమార్ గారు తెలిపారు. నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ, ఒంటరితనం వంటి సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయని వివరించారు. బయటికి సంతోషంగా కనిపించినప్పటికీ, చాలామంది మనసులో ఎన్నో సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. మానసిక సమస్యలను బలహీనతగా భావించకుండా, వాటి గురించి ఇతరులతో మాట్లాడి అవసరమైనప్పుడు నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలనిసూచించారు.తరచుగా బాధగా ఉండటం, ఏ పనిపైనా ఆసక్తి లేకపోవడం, నిద్రలో మార్పులు రావడం, ఎక్కువగా ఆలోచించడం, కోపం పెరగడం, ఇతరులతో మాట్లాడటానికి ఇష్టపడకపోవడం వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని తెలిపారు. పిల్లలు, యువతలో పరీక్షల భయం, మార్కుల ఒత్తిడి, ఉద్యోగుల్లో పని ఒత్తిడి, కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, వృద్ధుల్లో ఒంటరితనం వంటి అంశాలు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని వివరించారు. అలాగే సోషల్ మీడియా, మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం కూడా మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపవచ్చని తెలిపారు. మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిని కుటుంబ సభ్యులు నిందించకుండా, వారి భావాలను అర్థం చేసుకొని అండగా నిలవాలని సూచించారు. అవసరమైనప్పుడు సైకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి కౌన్సెలింగ్ తీసుకోవడం తప్పు కాదని, అది మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుందని స్పష్టం చేశారు. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి మంచి అలవాట్లను పాటించడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చని వివరించారు. మానసిక సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన సహాయం పొందడం వల్ల పరిస్థితి మరింత తీవ్రం కాకుండా చూసుకోవచ్చని తెలిపారు. ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ తమ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, సమస్యలను దాచిపెట్టకుండా అవసరమైన సహాయం పొందాలని, మానసిక ఆరోగ్యంపై సమాజంలో అవగాహన పెంచాలని పి. అంజన్ కుమార్ గారు పిలుపునిచ్చారు.

చరిత్రలో ఈ రోజు అక్టోబర్ 10

- జాతీయ పోస్ట్ ఆఫీస్ డే / జాతీయ తపాలా కార్యాలయము రోజు
- ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం
- మరణశిక్షకు వ్యతిరేకంగా ప్రపంచ దినోత్సవం
- ప్రముఖ భారతీయ రచయిత ఆర్.కె. నారాయణ్ జననం – 1906
- ప్రఖ్యాతిగాంచిన భారతీయ గజల్ గాయకుడు జగ్జీత్ సింగ్ మరణం – 2011
- ఎస్.ఆర్ బొమ్మాయి మరణం (కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి) – 2007

"పూల వాసన గాలి వాలును బట్టి వ్యాపిస్తుంది. మనిషి మంచిదనం మాత్రం నాలుగుదిక్కులకూ వ్యాపిస్తుంది" -

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET

Continuation...

చరిత్రలో ఈ రోజు అక్టోబర్ 11

- భారత స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు మరియు రాజకీయ నాయకుడు లోక్‌నాయక్ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ జననం – 1902
- అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవం (UNO)
- నిజాం పరిపాలకులలో ఐదవ అసఫ్ జాహీ రాజు అఫ్జల్ ఉద్దౌలా జననం – 1827

రైతుమిత్ర: వరిలో చీడ పురుగులు – జీవనియంత్రణ పద్ధతులతో యాజమాన్యం

ప్రస్తుత వర్షాభావ పరిస్థితుల కారణంగా వరి సాగులో వచ్చే చీడ పురుగుల జీవనియంత్రణ యాజమాన్యం గురించి తెలుపుతూ, రైతులు ఎక్కువగా రసాయన ఎరువుల పై ఆధారపడుతున్నారని వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డా. ఎ. రామకృష్ణ బాబు తెలియజేశారు. ఈ వారం టి - సాట్ నెట్వర్క్ నిర్వహించిన వ్యవసాయ ప్రత్యక్ష ప్రసార కార్యక్రమంలో పాల్గొని వరిలో చీడ పురుగులు – జీవనియంత్రణ పద్ధతులతో యాజమాన్యం అనే అంశంపై మాట్లాడుతూ వరిలో జీవనియంత్రణ ప్రాధాన్యత గురించి వివరించారు. అదేవిధంగా వరిలో వచ్చే తెగుళ్లు, చీడ పురుగులు, సుడిదోమ వలన కలిగే నష్టాల నివారణకు ఎలాంటి జీవనియంత్రణ పద్ధతులు ఉన్నాయో తెలిపారు. చివరిగా జీవనియంత్రణ గురించి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై రైతులకు సలహాలు, సూచనలు అందించారు.

టి–సాట్ లో పీఎం ఈ విద్య కెపాసిటీ బిల్డింగ్ ప్రోగ్రాం విశేషాలు

"దుఃఖాన్ని మరిపించగల దివ్యమైన ఔషధం పనిలో నిమగ్నమవడం" - సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

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

టి-సాట్ లో పీఎం ఈ విద్య కెపాసిటీ బిల్డింగ్ ప్రోగ్రాం విశేషాలు

"దుఃఖాన్ని మరిపించగల దివ్యమైన ఔషధం పనిలో నిమగ్నమవడం" - సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

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

"దుఃఖాన్ని మరిపించగల దివ్యమైన ఔషధం పనిలో నిమగ్నమవడం" - సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

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

అక్టోబర్ 12th

RYTHUMITRA

04:00PM – 05:00PM

అక్టోబర్ 15th

MANOMITHRA

04:00PM – 05:00PM

అక్టోబర్ 16th

AAROGYAMITRA

04:00PM – 05:00PM

అక్టోబర్ 17th

VYAVASAYAM

04:00PM – 05:00PM

All Rights Reserved. Copy-

ప్రత్యేక ప్రసారాలు: నిపుణ	ప్రత్యేక ప్రసారాలు: విద్య
అక్టోబర్ 13th HORTICULTURE 04:00PM – 05:00PM అక్టోబర్ 14th SAGUCHATTALU 04:00PM – 05:00PM అక్టోబర్ 18th Spoorthy 11:00AM – 12:00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు VYAVASAYAM SPECIAL 05:00AM – 06:00AM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు TGPSC AEE RECRUITMENT 06:00AM – 06:30AM 06:30AM – 07:00AM 07:00AM – 07:30AM 07:30AM – 08:00AM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు TGPRB - 2026 SI & CONSTABLE SPECILA 07:00PM – 07:30PM 07:30PM – 08:00PM 08:00PM – 08:30PM 08:30PM – 09:00PM	అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు RRB LOCO PILOT EXAM SPECIAL 06:00 AM to 07:00 AM 07:00 AM to 08:00 AM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు TGPRB - 2026 SI & CONSTABLE SPECIAL 08:00AM – 08:30AM 08:30PM – 09:00PM 09:00AM – 09:30AM 09:30AM – 10:00AM అక్టోబర్ 18th AAROGYAMITHRA 11:00AM - 12:00PM అక్టోబర్ 18th MANOMITHRA 12:00PM – 01:00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు DR. BROAU 01:00PM – 02:00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు CURRENT AFFAIRS 02:30PM – 03:00PM

All Rights Reserved.

ప్రత్యేక ప్రసారాలు: 2	ప్రత్యేక ప్రసారాలు: విద్య
అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు OSMANIA UNIVERSITY 08:30AM – 10:00AM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు GS FOR ALL COMPETITIVE EXAM SPECIAL 12:00PM – 01:00PM 03:00PM – 04:00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు CURRENT AFFAIRS 01:30PM – 02:00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు TRAVEL MANAGEMENT COURSE 08:00AM – 08.30AM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు DR. BRAOU 02:00PM – 03:00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు RRB LOCO PILOT EXAM SPECIAL	అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు TGPSC AEE RECRUITMENT 06:00PM – 06:30PM 06:30PM – 07:00PM 07:00PM – 07:30PM 07:30PM – 08:00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు GS FOR ALL COMPETITIVE EXAM SPECIAL 10:00AM - 11:00AM 09:00PM - 10:00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th వరకు TRAVEL MANAGEMENT COURSE 09:30PM – 10.00PM అక్టోబర్ 12th - అక్టోబర్ 18th 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
LIKE US ON facebook
Follow us on X
https://www.youtube.com/tsatnetwork https://www.facebook.com/tsatnetwork https://www.x.com/tsatnetwork
SUBSCRIBE NOW
GET IT ON Google Play
DOWNLOAD ON THE App Store

Sri BODANAPALLY VENUGOPAL REDDY, CEO, T-SAT Network, Education Department, Government of Telangana

All Rights Reserved. Copyrights ©2019 by SoFTNET