

మరోసారి రూపాయి విలువ పతనం అయింది. ఈ రోజు ప్రారంభ ట్రేడింగ్లో భారత రూపాయికి ఓత్తిడి ఎదురైంది. అమెరికన్ డాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి విలువ 12 పైసలు పడిపోయి.. 90.07 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డాలర్కు డిమాండ్ పెరగడం, దిగుమ తిదారులు, కార్పొరేట్ల నుండి పెరుగుతున్న డాలర్ కొనుగోళ్లు రూపాయి బలహీనపడటానికి ప్రధాన కారణాలుగా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

ధర్మమంటి

TELTEL/2012/47103

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

వైమానిక సేవల సంస్థ ఇండిగో మాతృసంస్థ ఇంటర్నెట్ వివియోషన్ లిమిటెడ్ షేర్లు స్టాక్ మార్కెట్లో భారీగా పతనం అవుతున్నాయి. ఇప్పటికే గత ఐదు సెషన్లలో 9 శాతానికి పైగా విలువ కోల్పోయారు. సోమవారం ట్రేడింగ్ ప్రారంభం లో ఒక్కసారిగా 7శాతం పతనమైంది. ఆ తర్వాత కొద్దిగా కోలుకొంది. ఉదయం 10 గంటల సమయంలో 3.92 శాతం (రూ.210.50) గంటల సమయంలో 3.160 వద్ద ట్రేడ్వుతున్నాయి. డిజిటీల్ నూతన ఎఫ్డీఐఎల్ నిబంధనలకు

విందిస్తాం ఓటేయండి

హైదరాబాద్లో ఉంటున్న ఓటర్లకు ఇక్కడే దావత్లు పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ఓటర్లకు అభ్యర్థుల గాలాలు పట్టణాల్లో నివాసముంటున్న గ్రామ ప్రజలకు దావత్లు నగరానికి వ్యాపిస్తున్న పంచాయతీ ఎన్నికల తాకిడి

హైదరాబాద్

పంచాయతీ ఎన్నికలు సమీపిస్తుండటంతో అభ్యర్థులు ప్రచారంలో జోరు పెంచారు. తొలి దశ ఎన్నికలు గురువారం జరగనుండటంతో మంగళవారం సాయంత్రానికే ప్రచారం ముగిసింది. దీంతో బరిలో నిలిచిన వారు ఓటర్లను ప్రసన్నం చేసుకునే ప్రయత్నాన్ని ముమ్మరం చేశారు. ఖర్చులకు వెనకాడకుండా, గెలుపే ధ్యేయంగా ముందుకెళ్తున్నారు. ఎక్కువగా ఉపాధి నిమిత్తం పట్టణాల్లో నివసించే ఓటర్ల చెంతకు అభ్యర్థులే - మిగతా3లో

స్వేచ్ఛ, సామాజిక న్యాయం, సమానత్వం సాధించేలా విజన్ డాక్యుమెంట్



- మారుమూల గ్రామంలోని రైతు కుటుంబం నుంచి నేను వచ్చాను
- గ్రామీణ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన నాకు పేదలు, రైతుల సమస్యలు బాగా తెలుసు
- తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమిట్లో రికార్డుస్థాయిలో ఒప్పందాలు
- భారత్ బయోటెక్ రూ.1000 కోట్ల పెట్టుబడి
- సమాజంలో ఉన్న వివక్షత నిర్మూలన తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యం
- విజన్-2047 డాక్యుమెంట్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

పూచర్లసీటీ సమాజంలో ఉన్న వివక్షత నిర్మూలన తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని.. విద్య మీద ఖర్చు చేసేది వ్యయంగా కాకుండా పెట్టుబడిగా చూస్తామని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. పూచర్ల సీటీ మీట్ ఫాస్ పేటలో మంగళవారం జరిగిన తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమిట్-2025 ముగింపు కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆయన ప్రసంగించారు. తెలంగాణ చైతన్యవంతమైన నేల అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభివర్ణించారు. స్వేచ్ఛ, సామాజిక న్యాయం, సమానత్వం సాధించేలా 'తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్-2047' డాక్యుమెంట్ రూపొందించినట్లు తెలిపారు. గ్లోబల్ సమిట్ ముగింపు వేడుకల్లో ప్రసంగిస్తూ 2047 నాటికి తెలంగాణ రాష్ట్రం 3 ట్రిలియన్ డాలర్ ఎకానమీగా ఎదగాలనే లక్ష్యం పెట్టుకున్నట్లు వెల్లడించారు. అన్ని వర్గాలవారిని సంప్రదించి - మిగతా3లో



'ఈసీ'ని కేంద్రం కబ్జా చేసింది

- ఆరెస్సెస్ ఆధిపత్యం చెలాయిస్తోంది
- ఆరెస్సెస్ వాడుకలు సమానత్వంపై నమ్మకం లేదు
- దేశంలోని వైవిధ్యాన్ని నాశనం చేస్తున్నారు
- లోక్ సభలో ఎన్నికల సంస్కరణలపై జరిగిన రాహుల్ గాంధీ కీలక వ్యాఖ్యలు



అమిత్ షా వర్సెస్ ఖర్గే

- పందేమాతరంపై రాజ్యసభలో మాటల యుద్ధం
- పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లో పందే మాతరంపై చర్చ
- పందే మాతరం ప్రభావం ఒక్క రాష్ట్రానికే పరిమితం కాదు!
- దేశభక్తి భావనకు ప్రతీక, జాతీయ సంస్కృతి, జాతీయ స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించే అమర శృంగార
- "ఈ రోజు కూడా సరిహద్దుల్లో దేశ రక్షణలో ప్రాణత్యాగం చేసే సైనికుల చివరి మాట పందే మాతరమే"

ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ ప్రతి రాష్ట్రంలో కొనసాగాల్సిందే



- బెంగాల్లో బీఎల్ఓలకు బెదిరింపులు... ఎస్ఐఆర్పై సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు
- అధికారులకు బెదిరింపులు రావడాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించిన సుప్రీంకోర్టు
- బీఎల్ఓలు ఒత్తిడికి గురైతే వారి స్థానంలో వేరే వారిని తీసుకోవడం వంటి మార్గాలు చూడాలని సూచన

మిమ్మల్ని నిరాశపరిచాం... క్షమాపణలు కోరుతున్నా

- ఎక్స్ వేదికగా వీడియోను విడుదల చేసిన సీఈవో
- సర్వీసుల రద్దు కొనసాగుతున్నప్పటికీ పరిస్థితులు గాడిన పడుతున్నాయని వెల్లడి
- సంక్షోభం కారణంగా వేలాదిమంది ప్రయాణాలు కొనసాగించలేకపోయారని ఆవేదన



సోనియా గాంధీకి ఢిల్లీ కోర్టు నోటీసులు

- 1983లో భారత పౌరసత్వం పొందడానికి మూడేండ్ల ముందే అంటే 1980లో సోనియా గాంధీ ఓటు హక్కు
- మోసం, ఘోషల్ ద్వారా ఓటు హక్కు పొందిందని ఆమెపై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేయాలని కోరుతూ పిటిషన్



ప్యూచర్ సిటీలో చిత్ర పరిశ్రమ అభివృద్ధికి అన్ని సౌకర్యాలు

- గ్లోబల్ సమిట్తో సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన పలువురు సినీ ప్రముఖులు
- చర్చలో పాల్గొన్న అల్లు అరవింద్, సురేశ్ బాబు, దిలీరాజు, శ్యామ్ ప్రసాద్ రెడ్డి
- చిత్ర పరిశ్రమ అభివృద్ధికి అన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తామన్న సీఎం
- స్థానికులకు శిక్షణ ఇచ్చే అంశాన్ని పరిశీలించాలి



హైదరాబాద్

భారత్ పూచర్ల సీటీలో సినీమూ స్టూడియోలను ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు ఉంటాయని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణ రైజింగ్-2047 గ్లోబల్ సమిట్లో భాగంగా సినీ ప్రముఖులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన

పాల్గొన్నారు. ఈ సెషన్లో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మంత్రి కోమలే రెడ్డి, నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్, దగ్గుబాటి సురేష్ బాబు, ఎఫ్డీసీ చైర్మన్ దిల్ రాజు, శ్యామ్ ప్రసాద్ రెడ్డి, నటులు జెనీలియా, అక్కినేని అమల, డైరెక్టర్ రాహుల్ రవిచంద్రన్, పలువురు తెలుగు, హిందీ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రంలో సినీ ఇండస్ట్రీ అభివృద్ధికి - మిగతా3లో



నిబంధనలు

జనజీవితాలకు భారంగా కాకూడదు

- కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకునే నిర్ణయాల వల్ల ప్రజలు ఇబ్బందిపడే పరిస్థితి రాకుండా చూడాలి
- మంచి నియమ నిబంధనలు అనేవి వ్యవస్థలను మెరుగుపర్చేలా ఉండాలే తప్ప, ప్రజలను వేధించేలా ఉండకూడదు
- ఎన్డీఏ కూటమి ఎంపీల సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు

కేసీఆర్ అంటే పోరాటం.. రేవంత్ అంటే వెన్నుపోటు

'డిసెంబర్ 9 అనేది చరిత్ర పుటల్లో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగిన రోజు' నవంబర్ 29న దీక్షా దివస్ జరుపుకున్నాం నవంబర్ 29 లేకపోతే డిసెంబర్ 9 తెలంగాణ ప్రకటన లేదు డిసెంబర్ 9 లేకపోతే జూన్ 2 రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం లేదు.

హైదరాబాద్

కేసీఆర్ దీక్ష ఫలితంగానే డిసెంబర్ 9 ప్రకటన వచ్చిందని సిద్ధిపేట ఎమ్మెల్యే హరీష్ అన్నారు. కేసీఆర్ దీక్షనే లేకపోతే డిసెంబర్ 9 అర్ధరాత్రి చిదంబరం ప్రకటన వచ్చేదా అని ప్రశ్నించారు. దీక్ష చేయకపోతే ఢిల్లీ దిగి వచ్చేదా అని నిలదీశారు. కేసీఆర్ దీక్ష, అమరుల త్యాగ ఫలితమే తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్నారు. కేసీఆర్ అంటే పోరాటం.. కేసీఆర్ అంటే త్యాగం అని, రేవంత్ అంటే వెన్ను పోటు.. రేవంత్ అంటే ద్రోహం అని ద్వేషమె త్తారు. తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్ర అంటూ రాస్తే రేవంత్కు ఉన్న స్థానం ద్రోహం, వెన్నుపోటు అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ ద్రోహి అని చెప్పారు. తెలంగాణ భవన్లో విజయ్ దివస్ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా - మిగతా3లో





ఆహారంలో టమాటాలు తింటే కిడ్నీల్లో రాళ్లు వస్తాయా?

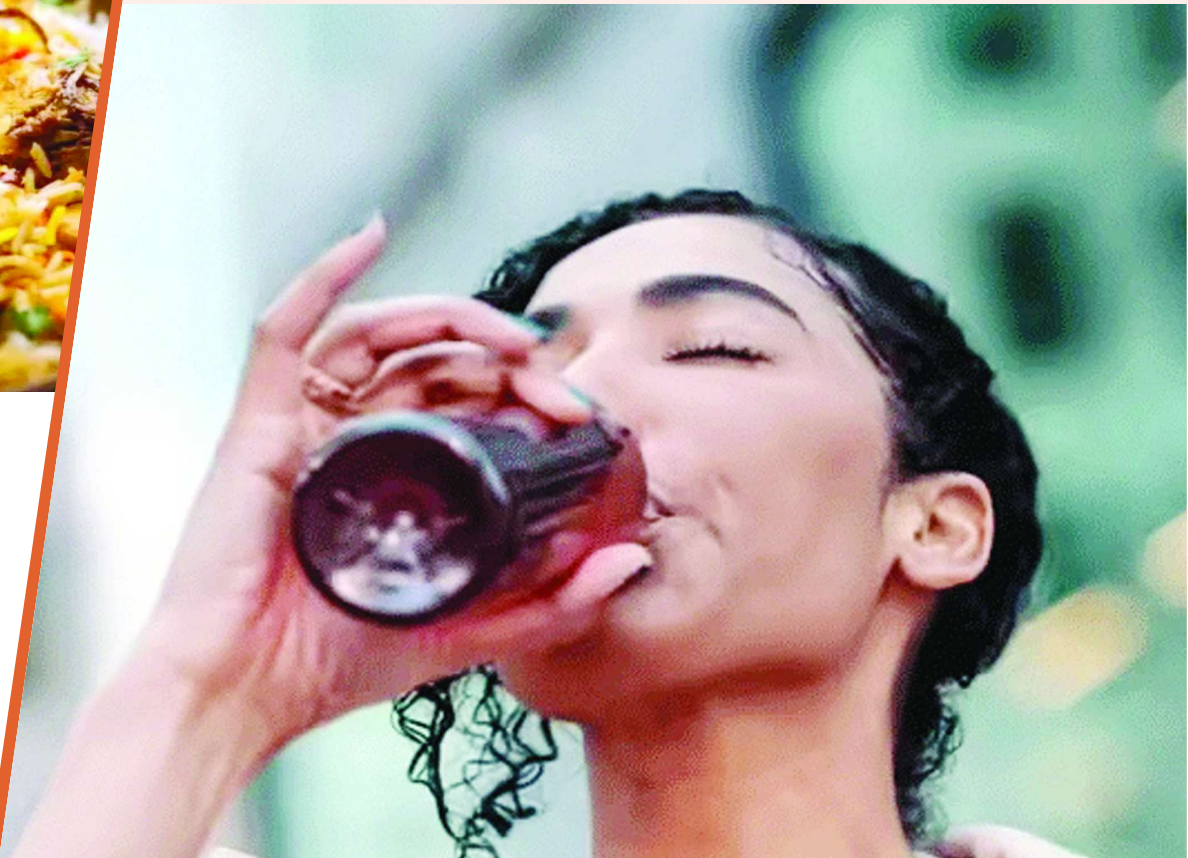
ఇటీవలి కాలంలో అనేక మందికి కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అసలు ఇవి ఎందుకు ఏర్పడతాయో అనే సందేహాలు చాలా మందికి ఉన్నాయి. ఇందుకోసం టమాటాలు తినకుండా ఉండాలని భావిస్తుంటారు. ఎందుకంటే చాలా మంది టమాటాలను పెద్ద మొత్తంలో తినడం వల్ల లేదంటే ఆహారంలో ఏదో ఒక విధంగా ఉపయోగించడం వల్ల. ఇటీవలి కాలంలో అనేక మందికి కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అసలు ఇవి ఎందుకు ఏర్పడతాయో అనే సందేహాలు చాలా మందికి ఉన్నాయి. ఇందుకోసం టమాటాలు తినకుండా ఉండాలని భావిస్తుంటారు. ఎందుకంటే చాలా మంది టమాటాలను పెద్ద మొత్తంలో తినడం వల్ల లేదంటే ఆహారంలో ఏదో ఒక విధంగా ఉపయోగించడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడతాయని నమ్ముతారు. మరికొంత మంది మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు కనిపించిన తర్వాత టమాటాలు తినడం మానేస్తారు. నిజానికి, టమాటాలు తినడం వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు వస్తాయనే విషయాన్ని ఆరోగ్య నిపుణులు కొట్టిపారేస్తున్నారు. టమాటాలలో ఉండే ఆక్సలేట్ కంటేంట్ వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు వస్తాయని సాధారణంగా నమ్ముతారు. అయితే ఈ కూరగాయలో చాలా తక్కువ మొత్తంలో ఆక్సలేట్ ఉంటుంది. అంటే 100 గ్రాముల టమాటాలలో కేవలం 5 మిల్లీగ్రాముల ఆక్సలేట్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇంత తక్కువ మొత్తంలో కిడ్నీల్లో రాళ్లు రావడానికి సరిపోదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. సాధారణంగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు రావడానికి ప్రధాన కారణం డిహైడ్రేషన్. ప్రతిరోజూ కనీసం 2.5 నుంచి 3 లీటర్ల నీరు త్రాగడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే కొన్ని ఎంజైమ్ల లోపాలు, జీవక్రియ సమస్యల వల్ల కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. ఆక్సలేట్‌ని అనే అరుదైన జీవక్రియ రుగ్మత కారణంగా మూత్రపిండాలు శరీరం నుంచి కాల్షియం ఆక్సలేట్ స్ఫటికాలను మూత్రం ద్వారా విసర్జించడం ఆపివేస్తాయి. ఇది మూత్రపిండాలు వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. కొన్నిసార్లు కాల్షియం ఆక్సలేట్‌తో పాటు, యూరిక్ యాసిడ్, స్ట్రువైట్ రాళ్ళు, సిస్టీన్ రాళ్ళు వంటి ఇతర రకాల స్ఫటికాల వల్ల కూడా రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. అలాగే కొన్ని మాంసాహార పదార్థాల వినియోగం కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని కొందరు భావిస్తుంటారు.

నోరూరించే బిర్యానీ తయారీలో మసాలా అసలు సీక్రెట్ ఇదే..!

బిర్యానీ.. ఈ పేరు వింటేనే చాలా మందికి నోరు ఊరుతుంది. మాంసంతో చేసినా... కూరగాయలతో చేసినా... దాని ఘుమఘుమలకు నోరు ఊరాలిందే. ఒక్క ముద్ద నోట్లో పెట్టుకుంటే వహ్వా అనాల్సిందే... ఇది కేవలం ఆహారమే కాదు..ఓ సాంస్కృతిక చిహ్నం కూడా. సాధారణంగా బిర్యానీని రుచికరంగా చేయడానికి వివిధ రకాల మసాలా దినుసులను ఉపయోగిస్తుంటారు. బిర్యానీ.. ఈ పేరు వింటేనే చాలా మందికి నోరు ఊరుతుంది. మాంసంతో చేసినా... కూరగాయలతో చేసినా... దాని ఘుమఘుమలకు నోరు ఊరాలిందే. ఒక్క ముద్ద నోట్లో పెట్టుకుంటే వహ్వా అనాల్సిందే... ఇది కేవలం ఆహారమే కాదు..ఓ సాంస్కృతిక చిహ్నం కూడా. సాధారణంగా బిర్యానీని రుచికరంగా చేయడానికి వివిధ రకాల మసాలా దినుసులను ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ ఈ బిర్యానీ గురించి తరచుగా భిన్నమైన వాదనలు వినిపిస్తుంటాయి. బిర్యానీ లాంటి ఆహారం లేదని మాంసాహారులు అంటుంటారు. నాన్ వెజ్ బిర్యానీ కాదు.. వెజ్ బిర్యానీ బ్రంహ్మండంగా ఉంటుందని శాఖాహారులు అంటుంటారు. బిర్యానీలో వెజ్, నాన్ వెజ్ రెండూ రుచికి అమోఘంగా ఉంటాయి. అయితే ఈ చర్చను కాసేపు పక్కన పెడితే, బిర్యానీకి ఉపయోగించే మసాలాలు వెజ్ లేదా నాన్-వెజ్ అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. మీరు ఎప్పుడైనా ఈ ప్రశ్న గురించి ఆలోచించారా? బిర్యానీ మసాలా తయారీలో వివిధ రకాల పదార్థాలను ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో నల్ల మిరియాలు, కొత్తిమీర, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, జాజికాయ, బే ఆకులు, జీలకర్ర ఇతర పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఈ పదార్థాలన్నింటినీ రుబ్బుకుని మసాలా తయారు చేస్తారు. బిర్యానీలో ఉపయోగించే సుగంధ ద్రవ్యాలు అన్ని వెజ్ పదార్థాల నుంచే తయారవుతాయి. అందుకే బిర్యానీ మసాలా కూడా వెజ్. మీరు శాఖాహారులు అయినప్పటికీ, ఈ బిర్యానీ మసాలాను ఉపయోగించవచ్చు.



కిడ్నీలను 70% డ్యామేజ్ చేసే డ్రింక్



మూత్రపిండాలు శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవం. మన శరీరం పనితీరులో కిడ్నీలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి ఫిల్టర్‌గా పనిచేస్తాయి. మన రక్తం నుంచి వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు, అదనపు ఉప్పును తొలగిస్తాయి. ద్రవ నియంత్రణ, రక్తపోటు నియంత్రణ, ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి సాయపడతాయి. అందుకే మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, ఈ రోజుల్లో జీవనశైలిలో మార్పులు, తిండి అలవాట్లు, కాలుష్యం మూత్రపిండాలు పనితీరును డ్యామేజ్ చేస్తున్నాయి. చాలా మంది ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల మూత్రపిండాలు డ్యామేజ్ అవుతాయని నమ్ముతారు. అవును.. అందులో నిజం ఉంది. మంచి తాగడం వల్ల మూత్రపిండాలు కలరుతుంటాయి. అయితే, ఆల్కహాల్ కంటే ఎక్కువ హాని చేసే ఇంకో డ్రింక్ ఉంది. అది తాగితే.. మూత్రపిండాలు 70 శాతం వరకు డ్యామేజ్ అవుతాయని సీనియర్ యూరాలజిస్ట్ డాక్టర్ పర్వేష్ అంటున్నారు. ఇంతకీ ఆ డ్రింక్ ఏంటో డాక్టర్ మాటల్లోనే తెలుసుకుందాం. యూరాలజిస్ట్ డాక్టర్ పర్వేష్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో మూత్రపిండాలు హాని చేసే డ్రింక్ ఏంటో చెప్పారు. అవేంటో కాదు.. మార్కెట్లో దొరికే ఎనర్జీ డ్రింక్స్. ఈ రోజుల్లో వీటికి బాగా డిమాండ్ పెరిగింది. ముఖ్యంగా యువతలో ఈ ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌పై ఎక్కువ మక్కువ ఉంది. వీటిలో తెగ తాగుతుంటారు. అయితే, వీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల 70 శాతం వరకు మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగించే రసాయనాల్ని కలిగి ఉంటాయి. అందుకే ఎక్కువ కాలం వీటిని తీసుకునే వారికి కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అంతకాకుండా కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గురించి హెచ్చరిక జారీ చేసిందని డాక్టర్ పర్వేష్ వివరించారు. ముఖ్యంగా మీరు దాదాపు ప్రతిరోజూ వాటిని తాగుతుంటే.. కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలోకి నెట్టినట్టే. అటువంటి పానీయాల్ని తీసుకునే ముందు జాగ్రత్తగా ఆలోచించడం ముఖ్యం. ఎవరికైనా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ప్రమాదకరం కావచ్చు. అయితే, ఇప్పటికే మూత్రపిండాలు సమస్యలు ఉన్నవారు వాటిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తాగకూడదని డాక్టర్ అంటున్నారు. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకే రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం చాలా అవసరం. రోజుకు కనీసం 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీరు తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. లెమన్ వాటర్, గ్రీన్ టీ, చామంతి టీ, అల్లం టీ, పుడినా టీ వంటి హెర్బల్ డ్రింక్ కిడ్నీల్లోని వ్యర్థాల్ని తొలగించడంలో సాయపడతాయి. దాల్చిన చెక్క, మెంతులు, జీలకర్ర వంటి వాటితో చేసిన డ్రింక్స్ కూడా తాగవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డ్రింక్స్‌తో పాటు కొన్ని ఫుడ్స్ తినడం వల్ల కూడా కిడ్నీలు డీటాక్స్ అవుతాయి. ఆహార రుచిని పెంచడానికి నిమ్మకాయను సాధారణంగా ఇళ్లలో ఉపయోగిస్తారు. దీని పుల్లని రుచి అంటే చాలా మందికి ఇష్టం. నిమ్మకాయ ఆహార రుచిని పెంచడంతో పాటు అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఇది మూత్రపిండాలు నిర్విషీకరణ చేయడంలో చాలా సాయపడుతుంది. నిమ్మకాయలో ఉండే సిట్రిక్ యాసిడ్ మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను నివారించడంలో సాయపడుతుంది.

మచ్చలేని ముఖం కోసం..

చర్మానికి శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్‌లు వేయడం చాలా కాలంగా ఉంది. అమ్మమ్మల కాలం నుండి ఈ శనగపిండిని వంటకాల కోసం మాత్రమే కాకుండా..ముఖం మెరుపును పెంచుకోవడానికి, అనేక రకాల చర్మ సమస్యలను దూరం చేసుకోవడానికి ఉపయోగిస్తున్నారు. శనగపిండి అనేక లక్షణాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. చర్మంపై దాని ప్రభావాలు కొన్ని రోజుల్లోనే కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై మృతకణాలను తొలగిస్తుంది. రంగును మెరుగుపరుస్తుంది. చలికాలంలో చాలామందికి ముఖం నల్లగా మారుతుంది. ట్యూనింగ్ అవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలోనే ఇంట్లో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకుంటే మీ చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. ఇందుకోసం శనగపిండి మీకు అద్భుతమైన ఫలితాన్నిస్తుంది. చర్మానికి శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్‌లు వేయడం చాలా కాలంగా ఉంది. అమ్మమ్మల కాలం నుండి ఈ శనగపిండిని వంటకాల కోసం మాత్రమే కాకుండా..ముఖం మెరుపును పెంచుకోవడానికి, అనేక రకాల చర్మ సమస్యలను దూరం చేసుకోవడానికి ఉపయోగిస్తున్నారు. శనగపిండి అనేక లక్షణాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. చర్మంపై దాని ప్రభావాలు కొన్ని రోజుల్లోనే కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై మృతకణాలను తొలగిస్తుంది. రంగును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంకా ఏవైనా ఇతర చర్మ సమస్యలు మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతుంటే, శనగపిండిని ఉపయోగించడానికి సంకోచించకండి. శనగ పిండిలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మొటిమలు, మొటిమలకు కారణమయ్యే బాక్టీరియాను చంపుతాయి. చర్మ రంధ్రాలను శుభ్రపరచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. చర్మాన్ని మృదువుగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచే సహజమైన క్లెన్సర్‌గా పనిచేస్తుంది. ముఖం నుండి అదనపు నూనెను గ్రహించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. చర్మాన్ని బిగుతుగా చేయడానికి, ముదతలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శనగపిండితో ఫేస్ మాస్క్ తయారుచేయడం చాలా సులభం. 2 చెంచాల శనగపిండి, 1 చెంచా ముల్లానీ మట్టి, కాఫీ, నిమ్మరసం, 2 చెంచాల పెరుగు కావాలి. ఈ అన్ని పదార్థాలను కలిపి పెట్టుకోండి. ఈ ఫేస్ మాస్క్‌ను ముఖానికి, మెడకు రాసుకోవచ్చు. సున్నితంగా మసాజ్ చేసి 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయండి. తర్వాత ముఖం కడుక్కోండి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో ముఖం కడుక్కోండి. వారానికి మూడుసార్లు ఇలా చేస్తే ట్యూనింగ్ తగ్గుతుంది. శనగపిండితో మీ ముఖం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఫేస్ ప్యాక్ కోసం అయ్యే ఖర్చును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇంట్లో దొరికే వాటితో ఈ ఫేస్‌ప్యాక్‌ను మూడుసార్లు వాడితే మీ ముఖంపై మంచి గ్లో వస్తుంది.



బిజినెస్

భారీగా తగ్గిన బంగారం, వెండి ధరలు!

హైదరాబాద్‌లో ఎలా ఉన్నాయంటే..?

బంగారం, వెండి ధరలు కొనుగోలుదారులకు ఊరటనిచ్చాయి. ఇటీవల భారీగా పెరిగిన ధరలు స్వల్పంగా తగ్గుముఖం పట్టాయి. అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ ద్రవ విధాన సమావేశానికి ముందు పెట్టుబడిదారులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించారు. స్థానిక మార్కెట్‌లో డిమాండ్ తగ్గిన నేపథ్యంలో మంగళవారం ఢిల్లీ బులియన్ మార్కెట్‌లో అమ్మకాలు భారీగా జరిగాయని ఆల్ ఇండియా సరాఫా అసోసియేషన్ తెలిపింది. 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1000 తగ్గి తులానికి రూ.1,31,600కి చేరుకుంది. వస్త్రీ రేట్లపై యూఎస్ ఫెడ్ రిజర్వ్ తీసుకునే నిర్ణయంపై వ్యాపారవర్గాలు వేచిచూసి స్థితిలో ఉన్నారని విశ్లేషకులు పేర్కొన్నారు. దాంతో మార్కెట్ సెంటిమెంట్‌పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం పడుతున్నది. హెచ్‌డిఎఫ్‌సీ సెక్యూరిటీలో కమాడిటీస్ అండ్ కరెన్సీ హెడ్ సౌమిల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ.. మంగళవారం బంగారం ధరలు తగ్గాయన్నారు. ఫెడరల్ ఓపెన్ మార్కెట్ కమిటీ నిర్ణయంపై మార్కెట్ జాగ్రత్తగా ఉందని చెప్పారు. పెట్టుబడిదారుల దృష్టి అంతా పాలసీ ప్రకటన, ఫెడ్ చైర్మన్ జెరోమ్ పావెల్ ప్రసంగంపైనే ఉందన్నారు. ఆయన ప్రకటన దాలర్ దిశను నిర్ణయిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉండగా.. బంగారం తరహాలోనే వెండి ధరలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. ఏకంగా ఒకే సెషన్‌లో రూ.4500 తగ్గింది. కిలోకు రూ.1,80,500కి చేరుకుంది. ఇదిలా ఉండగా.. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బంగారం స్వల్పంగా పెరిగింది. స్పాల్ గోల్డ్ బెన్స్ కు 0.35 శాతం పెరిగి 4,205.57 డాలర్లకు చేరుకుంది. విదేశీ మార్కెట్లలో స్పాల్ సిల్వర్ 0.75 శాతం పెరిగి బెన్స్ కు 58.59 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతున్నది. ఇదిలా ఉండగా.. ఫెడ్ రిజర్వ్ సమావేశం మొదలు కాగా.. ఈ సారి 25 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించే అవకాశం ఉందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ అంచనాలు వెండి ధరలకు దన్నుగా నిలుస్తున్నాయని ఆగ్నేయాసియాలోని పరిశోధనా విభాగం ఛీఫ్ రినిషా చైనాని తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా.. హైదరాబాద్‌లో బంగారం ధరల విషయానికి వస్తే.. 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ.1,29,440 పలుకుతుండగా.. 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రూ.1,18,650 వద్ద కొనసాగుతున్నది. ఇక వెండి కిలోకు రూ.1.99లక్షలుగా ఉన్నది.

చాట్జీపీటీలో ప్రకటనలు..?

చాట్జీపీటీలో ప్రకటనలు రాబోతున్నాయని ఇటీవల సమాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్‌గా మారింది. దాంతో ఓపెన్ఎఐ అధికారికంగా స్పందించింది. ఈ నేపథ్యంలో వినియోగదారుల్లో ఏర్పడిన గందరగోళాన్ని తొలగించడానికి చాట్జీపీటీ యాప్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, హెడ్ నిక్ బర్ట్ రంగంలోకి దిగి స్పష్టతనిచ్చారు. ఇటీవలి వార్తల్లో చాట్జీపీటీ సంభాషణల్లో యూడ్ ప్యానెట్లు కనిపిస్తున్నాయని కొందరు వినియోగదారులు పేర్కొంటూ, ట్విన్‌షాట్లను సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. వీటిని ఖండిస్తూ నిక్ బర్ట్ ఎక్స్‌లో లో ఒక పోస్ట్ చేశారు. ‘చాట్జీపీటీలో ప్రకటనల పుకార్ల గురించి చాలా వార్తాల్లోస్తున్నాయి. వీటిని సమ్మోద్దు. ఎలాంటి ప్రకటన టెస్టులు కంపెనీ నిర్వహించలేదు. మీరు చూసిన ట్విన్ షాట్లు నిజమైనవి కావు’ అని చెప్పారు.

ఆపిల్ యాప్ స్టోర్‌లో వివాదాల ‘సంచార్ సాథీ’ హవా.. డౌన్‌లోడ్స్ లిస్ట్‌లో నంబర్ వన్ ప్లేస్..!



చేసుకున్నట్లుగా ప్రతిపక్ష నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. డౌన్‌లోడ్స్ పెరిగేందుకు ఇదే కారణమని పేర్కొంటున్నారు. అయితే, ఇది కేవలం తాత్కాలికమేనని చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో గూగుల్ ప్లే స్టోర్‌లోనూ సంచార్ సాథీ యాప్ డౌన్‌లోడ్స్



గణనీయంగా పెరిగాయి. డిసెంబర్ 1న 15వ స్థానంలో నిలువగా.. 3వ తేదీన రెండో స్థానానికి చేరుకుంది. ప్రస్తుతం అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతున్నది.

హైదరాబాద్‌లో లెర్నింగ్ సపోర్ట్ సెంటర్ల విస్తరణ

గ్లోబల్ స్పిల్లింగ్ అండ్ లెర్నింగ్ విభాగంలో సర్వీసులు అందిస్తున్న అప్‌గ్రాడ్ హైదరాబాద్‌లో రెండు కొత్త లెర్నింగ్ సపోర్ట్ సెంటర్లను ప్రారంభిస్తున్నట్లు చెప్పింది. దీని ద్వారా ‘ఫిజిబిల్’ (ఫిజికల్ ం డిజిటల్) లెర్నింగ్ నెట్‌వర్క్‌ను విస్తరించ నున్నట్లు పేర్కొంది. ఈ విస్తరణ పెరుగుతున్న టెక్నాలజీ, గ్లోబల్ కెపాసిటీ సెంటర్లలో నైపుణ్యాల డిమాండ్‌ను తీర్చేందు కు ఉపయోగపడుతుందని కంపెనీ తెలిపింది. అప్‌గ్రాడ్ ఇప్పటికే ఫుటే, కోల్‌కతా, ఇండోర్, భోపాల్, బెంగళూరు వంటి నగరాల్లో 11 అవరేషన్ల కేంద్రాలను స్థాపించినట్లు చెప్పింది. హైదరాబాద్ ఇప్పుడు ఈ నెట్‌వర్క్‌లో కీలక ప్రాంతమని పేర్కొంది. కంపెనీ తన విస్తరణ రోడ్‌మ్యాప్‌లో భాగంగా మార్చి 2026 నాటికి ఈ నెట్‌వర్క్‌ను 40 కేంద్రాలకు పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపింది. మెట్రో నగరాలతో పాటు టైర్-2 నగరాల్లో అత్యుత్తమ హైబ్రిడ్ లెర్నింగ్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పింది.ఎఐ, మిషన్ లెర్నింగ్, క్లౌడ్ టెక్నాల జీస్, డేటా సైన్స్‌లో నైపుణ్యాలకు పెరుగుతున్న డిమాండ్‌తో హైదరాబాద్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని చెప్పింది. ఈ నేపథ్యంలో అప్‌గ్రాడ్ కొత్త కేంద్రాలు నగరంలోని



గ్రామ్యయేట్లకు నైపుణ్యాలను అందించాలని నిర్ణయించింది. కంపెనీ సీ.ఓ. మనీష్ కల్రా మాట్లాడుతూ ‘ఏటా లక్షలాది మంది గ్రామ్యయేట్లు శ్రామిక శక్తిలోకి ప్రవేశించినప్పటికీ

యాజమాన్యాలు ఆశించే నైపుణ్యాలకు, సాంప్రదాయ సంస్కలు అందించే వాటికి మధ్య అంతరం విస్తృతంగా ఉంది. దాన్ని పూర్తిచేయడం మా కేంద్రాలు ఎంతో తోడ్పడుతాయి’ అన్నారు.

పాండ్యా, అక్షర్ జోరు.. 101 పరుగుల తేడాతో గెలుపొందిన టీమిండియా..!

వన్డే సిరీస్ విజయోత్సాహాన్ని టీ20లోనూ కొనసాగిస్తూ ఘనంగా బోజీ కొట్టింది భారత్. బరాబతి స్టేడియంలో దక్షిణాఫ్రికాను 101 పరుగుల తేడాతో చిత్తుచిత్తుగా ఓడించింది. హార్దిక్ పాండ్యా(59 నాటౌట్, 1-16) ఆల్‌రౌండ్ షోకు.. అక్షర్ పటేల్(23, 2-7) మెరుపులు తోడవ్వగా సఫారి టీమ్ 74కే ఆటోటయ్యింది. పొట్టి క్రికెట్‌లో ప్రాణినిక ఇదే అత్యల్ప స్కోర్ కావడం విశేషం. టీ20ల్లో తమకు తిరుగులేదని నిరూపించిన సూర్యకుయార్ బ ్రందం ఐదు మ్యాచ్ల సిరీస్‌లో 1-0తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. టీ20 ప్రపంచకప్ ఛాంపియన్ భారత జట్టు జోరు కొనసాగుతోంది. ఇటీవలే ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై సిరీస్ గెలుపొందిన సూర్యకుమార్ సేన్.. స్వదేశంలోనూ వేట మొదలెట్టింది. మంగళవారం బరాబతి స్టేడియంలో దక్షిణాఫ్రికాను ఔలేలెట్టించిన టీమిండియా 101 పరుగుల తేడాతో జయతేజనం ఎగురవేసింది. ఆల్‌రౌండ్ షోతో అదరగొట్టిన భారత్.. 12.3 ఓవర్లలోనే మ్యాచ్ ముగించి సిరీస్‌లో ముందంజ వేసింది.

అర్వీంద్ మొదలెట్టగా..

కటక్ బరాబతి స్టేడియంలో భారీ స్కోర్ చేసిన భారత జట్టు.. ప్రత్యర్థిని వణికించింది. తొలి ఓవర్లోనే వికెట్ తీసిన పేసర్ అర్వీంద్ సింగ్(2-14).. తన రెండో ఓవర్లోనూ వికెట్ అందించాడు. ఫామిల్ ఉన్న క్వింటన్ డికాక్(0)ను డకౌట్ చేశాడు అర్వీంద్. డికాక్ ఆడిన బంతి ఎడ్వై తీసుకోగా స్లివ్‌తో అభిషేక్ డియాస్ అదురుకున్నాడు. అనంతరం రెండు ఫోర్లు బాదిన ట్రిస్టన్ స్టబ్స్(14)ను సైతం ఔట్ చేసి సఫారీలను దెబ్బతీశాడీ యంగ్స్టర్. దాంతో.. 16 పరుగులకే రెండు బిగ్ వికెట్లు కోల్పోయింది సఫారీ జట్టు. అంతకుముందు బుర్రూ ఓవర్లో మర్నెరమ్(14)కు లైఫ్ లభించింది. అతడు సిక్సర్ కాట్టాలనుకున్న బంతిని బౌండరీ వద్ద రిపం దూడే పైకిగెరి అందుకొని.. రోప్ తగిలేలోపు బయటకు విసిరేశాడు.



ప్లబ్బి వికెట్ వడదంతో క్రీజులోకి వచ్చిన డెవల్డ్ బ్రెవిస్ (22).. తనస్వయల్లో చెలరేగాడు. పరుట్ చక్రవర్తి ఓవర్లో 4,6 బాదిన బ్రెవిస్ స్కోర్ 40 దాటించాడు. అయితే.. ఆరో ఓవర్లో తొలి బంతితో మర్నెరమ్ లెగ్ స్టంప్‌ను ఎగరేశాడు అక్షర్ పటేల్. అంతే.. 40కే మూడు వికెట్లు పడ్డాయి. పవర్ ప్లేలో 3 వికెట్ల సత్పానికి సఫారీ టీమ్ 45 రన్స్ చేసింది. పాండ్యా మొదటి బంతితో డెవిడ్ మిల్లర్(1)ను.. డెవిడ్ బెన్‌సన్ డోనోవాన్ ఫెరీరా(5)ను పరుట్ ఔట్ చేయగా 50కే ఐదు వికెట్లు కోల్పోయింది. తన ఓవర్‌లో సిక్సర్ బాదిన మార్న్ యాన్సెన్‌ను పరుట్ ఔట్ చేయగా మ్యాచ్ పూర్తిగా టీమిండియా చేతుల్లోకి వచ్చింది. బుర్రూ ఓవర్లో బ్రెవిస్ మిడాన్‌లో సూర్యకు దొరికిపోగా.. సఫారీల ఓటమి ఖాయమైంది. చివరి బ్యాటర్ మహరాజ్(1)ను దూడే ఔట్ చేయగా సఫారీ టీమ్ 74కే కుప్పకూలింది.

పాండ్యా హఫ్ సెంచరీ

పునరాగమనం మ్యాచ్‌లో హార్దిక్ పాండ్యా(59 నాటౌట్) రెచ్చిపోయాడు. ఇటీవలే స్కోర్లో మెరుపులు మెరిపించిన పాండ్యా.. తొలి టీ20లో దక్షిణాఫ్రికాపైనే చెలరేగాడు. క్రీజులోకి వచ్చేరాగానే ఈ ఆల్‌రౌండర్ ఫోర్లు, సిక్సర్లు బాడేయగా టీమిండియా భారీస్కోర్ చేసింది. పవర్ ప్లేలో లుంగి ఎంగిడి(3-31) విజ్ఞాంభణతో కస్టాల్లో పడిన జట్టును ఓపెన్‌లో అభిషేక్ శర్మ(17), తిలక్ వర్మ(26)లు అదుకున్నారు. వీరద్వర తర్వాత అక్షర్ పటేల్(23) జతగా పాండ్యా చితకొట్టాడు. చివరి ఓవర్లో 12 రన్స్ పిందుకోవడంతో ప్రత్యర్థి 176 పరుగుల లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది టీమిండియా.

సోపర్స్

శ్రీలంకతో టీ20 సిరీస్..

భారత స్వాడ్‌లో అండర్ -19 వరల్డ్‌కప్ స్పార్లు..!

ఇటీవలే మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ విజేతగా అవతరించిన భారత జట్టు స్వదేశంలో తొలి సిరీస్ ఆడనుంది. డిసెంబర్ 21 నుంచి శ్రీలంకతో పొట్టి ఫార్మాట్‌లో తలపడనుంది టీమిండియా. ఇదివరకే సిరీస్ షెడ్యూల్ ప్రకటించిన టీసీసీఐ..



మంగళవారం స్వాడ్‌ను వెల్లడించింది. తొలి ఐసీసీ ట్రోఫీ అందించిన హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ కెప్టెన్గా.. మండితో కూడిన బ ్రందాన్ని ఎంపిక చేశారు సెలెక్టర్లు. సీనియర్లతో పాటు అండర్-19 వరల్డ్‌కప్‌లో అదరగొట్టిన జి.కమలిని వికెట్ కీపర్‌గా, వైష?వీ శర్మకు బౌలర్‌గాచోటు లభించింది. స్వదేశంలో జరిగిన పడమాడో సీజన్ ప్రపంచకప్‌లో ఆడిన సీనియర్లలో చాలామంది టీ20 సిరీస్‌కు ఎంపికయ్యారు. దీప్తి శర్మ, హర్షీన్ డియోల్, స్పేహా రానా, రేణుకా సింగ్, శ్రీ చరణ్‌లు స్వాడ్‌లోకి రాగా.. గాయపడిన ఓపెనర్ ప్రతీకా రావల్ ఐదులు షఫాలీ వర్మను ఎంపిక చేశారు. స్పిన్ ఆల్‌రౌండ్‌ల రాధా యాదవ్‌కు చోటు దక్కలేదు. అయితే.. ఇటీవలే మలేషియాలో ముగిసిన అండర్ -19 వరల్డ్‌కప్‌లో రాణించిన కమలిని, వైష?వీ శర్మలు ఈ సిరీస్‌తో టీ20ల్లో ఆరంగేట్రం చేయనున్నారు. భారత స్వాడ్ : హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్(కెప్టెన్), స్మృతి మంధాన(వైస్ కెప్టెన్), దీప్తి శర్మ, స్పేహా రానా, జెమీమా రోడ్రిగ్స్, షఫాలీ వర్మ, హర్షీన్ డియోల్, అమన్‌జోత్ కౌర్, ఆరుంధతి రెడ్డి, క్రాంతి గౌడ్, రేణుకా సింగ్, రీచా ఫూషే(వికెట్ కీపర్), జి.కమలిని(వికెట్ కీపర్), శ్రీచరణ్, వైష?వి శర్మ, వరల్డ్ కప్ ఛాంపియన్ టీమిండియా ఆడుతున్న తొలి సిరీస్ ఇది. డిసెంబర్ 21 నుంచి డిసెంబర్ 30 వరకూ జరుగబోయే ఐదు టీ20ల సిరీస్‌లో శ్రీలంకకు ధీకౌడుతుంది భారత్. ఈ ఐదు మ్యాచ్‌లకు వైజాగ్, త్రివేంద్రం(తిరువనంతపురం) నగరాలు వేదిక కానున్నాయి. టీమిండియా ఈ ఏడాది జూన్‌లో చివరి పొట్టి సిరీస్ ఆడింది. అది కూడా ఇంగ్లండ్‌లో 3-2తో విజేతగా నిలిచింది హర్మన్‌ప్రీత్ సేన్. లంక విషయానికొస్తే ఆ జట్టు మార్చిలో న్యూజిలాండ్‌తో ఆడిన సిరీసే ఆఖరు. ఆ సిరీస్‌ను ఇరుజట్టు 1-1తో సమం చేసుకున్నాయి. తొలి టీ20 -డిసెంబర్ 21 ఆదివారం, విశాఖపట్టణం. రెండో టీ20 -% డిసెంబర్ 23 మంగళవారం, విశాఖపట్టణం. మూడో టీ20 -% డిసెంబర్ 26 శుక్రవారం, తిరువనంతపురం. నాలుగో టీ20 -% డిసెంబర్ 28 ఆదివారం, తిరువనంతపురం. ఐదో టీ20 -% డిసెంబర్ 30, మంగళవారం, తిరువనంతపురం. టీ20 ప్రపంచకప్ సన్నద్ధతలో ఉన్న టీమిండియాకు ఈ సిరీస్ చాలా కీలకం. బాలీవుడ్ సింగర్ హలాక్ ముచ్చల్‌తో పెల్లి రద్దు చేసుకున్న మంధాన ఈ సిరీస్‌లో భారీ స్కోర్లతో రెచ్చిపోవాలనుకుంటోంది.

