

ఆదివారం  
18 ఆగస్టు 2024

ఎడిటర్:  
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 104  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar

వదైనా నిర్ణయం తీసుకుంటే వెంటనే సంబంధిత శాఖల మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులు దాని అమలుపై దృష్టిసాలిస్తారు. విధివిధానాలు రూపొందించుకొని, సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వీలైనంత త్వరగా అమలు చేస్తుంటారు. కానీ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో క్యాబినెట్లో తీసుకున్న నిర్ణయాల అమలుపై మళ్లీ సబ్ కమిటీ చేస్తున్నారు.



## సీఎం సబ్ కమిటీ

# ఉన్నట్టేనా?

- ప్రతి నిర్ణయానికి క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీలు
- నేరుగా నిర్ణయం తీసుకొనే అంశాలపైనా దాటవేత
- ఒక్కో మంత్రికి నాలుగైదు కమిటీల్లో చోటు
- తికమకపడుతున్న శాఖ, పేషీ అధికారులు



## రాజకీయాల్లో

# క్షత్రియులకు అవకాశం

- క్షత్రియ భవన్ కు భూమి కేటాయిస్తాం
- క్షత్రియ సేవా సమితి అభినందన సభలో రేవంత్
- తెలుగు సినిమాను విశ్వవ్యాప్తం చేశారంటూ హీరో ప్రభాస్ పై ప్రశంసలు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

రాజకీయాల్లో క్షత్రియ సామాజికవర్గానికి తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పిస్తామని, నగరంలో క్షత్రియ భవన్ నిర్మాణానికి స్థలం కేటాయిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. ఆదివారం ఆయన గచ్చిబౌలిలోని జీఎంసీ బాలయోగి స్టేడియంలో క్షత్రియ సేవసమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అభినందన సభలో పాల్గొని, ప్రసంగించారు. 1960లలోనే క్షత్రియులు ఆంధ్రప్రాంతం నుంచి హైదరాబాద్ కు వచ్చి.. ద్రాక్ష - మగతా3లో

# త్వరలోనే రైతులందరికీ రుణమాఫీ

- రాష్ట్ర రాజధానిలో జరిగిన పలు సమీక్షల్లో పరకాల అభివృద్ధిపై చర్చించాం
- టెక్స్ టెల్ పార్కును దేశంలోనే రోమ్ మోడల్ పార్కుగా తీర్చిదిద్దాలని సీఎం రేవంత్ ఆలోచనలో ఉంది
- గ్రీన్ ఫీల్డ్ హైవేలో భూమి కోల్పోయిన రైతులకు మంచి ధర చెల్లించి అండగా ఉంటాం
- రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



శుభ తెలంగాణ పరంగల్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతు రుణమాఫీకి రూ.19వేల కోట్ల నిధులు మంజూరు చేశామని, మరో రూ.12వేల కోట్ల త్వరలోనే మంజూరు చేసే త్వరలోనే రైతులందరికీ రుణమాఫీని పూర్తి చేస్తామని రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ - మగతా3లో



## రేపు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళనలకు పిలుపు

- ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరాయ్ శర్మను విచారించేందుకు కర్ణాటక గవర్నర్ థావర్ చంద్ గృహాత్ లనుమతి
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లా కేంద్రాల్లో ఆందోళనలు చేపట్టాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపు
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టే ఈ ఆందోళన కార్యక్రమం శాంతియుతంగా జరగాలి
- ఎక్కడ ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటు చేసుకోకూడదు
- పార్టీ శ్రేణులకు దివ్యుటీ సీఎం, వీసీసీ అధ్యక్షుడు డి.కె.శివకుమార్ సూచన

# డాక్టర్ మౌమితా హత్యపై భీం ఆర్మీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వనం మహేందర్ కొవ్వొత్తుల నిరసన



శుభ తెలంగాణ - స్పెషల్ రిపోర్ట్.. కోల్ కతా వైద్యురాలు డాక్టర్ మౌమితా దేబ్ నాథ్ పై అత్యాచారం, హత్య ఘటనకు వ్యతిరేకంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నిరసనలు తీవ్రంగా వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఈ ఘటనకు సంబంధించి భీం ఆర్మీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వనం మహేందర్ గళమెత్తారు. హైదరాబాద్ లో జరిగిన ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో వనం మహేందర్ తో పాటు అనేక మంది భీం ఆర్మీ సభ్యులు, సామాజిక కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ నిరసన సామాజికంగా తెలంగాణలో అనేకమందికి ఆలోచన కలిగించే విధంగా మారింది. వనం మహేందర్ మాట్లాడుతూ, "మహిళల భద్రత ప్రస్తుతం అత్యంత కీలక సమస్యగా మారింది. ఒక వైద్యురాలు తన ప్రాణాలు రక్షించుకోలేని పరిస్థితి మన సమాజం ఎంత ప్రమాదకరంగా మారిందో తెలియజేస్తోంది. ఇది కేవలం ఒక మహిళపై జరిగిన దాడి మాత్రమే కాదు, ప్రతి ఆడవారిపై జరుగుతున్న అన్యాయాలకు సమాజం దారుణంగా - మగతా3లో

# తూతూ మంత్రంగా రుణమాఫీ



- రుణమాఫీతో రైతులను నట్టి ముంచించి
- రైతులందరికీ రుణమాఫీ చేయకుంటే కాంగ్రెస్ పై పోరాడతాం..
- రాహుల్, ఖర్గే కు కేటీఆర్ లేఖ
- కనీసం 40 శాతం కూడా రుణమాఫీ పూర్తిచేయకుండానే వందశాతం రుణమాఫీ పూర్తిచేయించిన ప్రకటించడం వందకు వందశాతం అబద్ధం
- మీరు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకుని రైతులందరికీ రుణమాఫీ చేయాలి

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ తెలంగాణలో రుణమాఫీ పేరుతో కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన మోసంపై రాహుల్ గాంధీ, మల్లికార్జున ఖర్గేకి బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ లేఖ రాశారు. రాష్ట్రంలో రుణమాఫీ అందని లక్షలాది మంది రైతుల తరఫున ఈ



## రాష్ట్రంలో ఐదురోజులు వర్షాలే!

- ఎల్లో అల్ట్రా జారి చేసిన వాతావరణ కేంద్రం
- ఉత్తర ఇంటీరియర్ కర్ణాటకను ఆనుకొని ఉన్న తెలంగాణ మీదుగా కొనసాగుతున్న ఉపరితల ఆవర్తనం
- ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురుగాలులతో వానలు కురిసే అవకాశం

## కాళేశ్వరంపై విచారణ వేగవంతం



- 2 వారాల పాటు విచారణ
- జస్టిస్ వినాకి చంద్రశేఖర్ నేతృత్వంలో కమిషన్
- ఇప్పటికే, కాళేశ్వరంలోని వివిధ బ్యారేజీలను స్వయంగా పరిశీలించిన కమిషన్
- విచారణలో భాగంగా అధికారులు, ఇంజనీర్లు, ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు సమస్య జారీ

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ ఏం చేసినా ఈ నెలాఖరులోపే, కాళేశ్వరంలో అవినీతిపై అసమానం వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరినీ పిలిపించడానికి.. మిగిలింది ఇంకో రెండు వారాలే. బహుశా ఈ వారంలో కొన్ని సంచలనాలు కూడా ఉంటాయంటున్నారు. కీలక వ్యక్తులతో పాటు - మగతా3లో









### ఈ సీజన్లో సీ ఫుడ్ని తింటున్నారా!

రొయ్యలు, ఓస్టర్, నత్తలు, పీతలు వంటి సీఫుడ్ ను మార్కెట్ నుండి కొనుగోలు చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు బయట ఉంచవద్దు. వీలైనంత త్వరగా శుభ్రం చేసి ఫ్రిజ్లో ఉంచండి. అందులో చేపలు అయితే ఫ్రిజ్ లో పెట్టి వందడం వలన ఆహారం బాగుంటుంది. లేకపోతే అవి దెబ్బతినవచ్చు. ఒకవేళ మార్కెట్ నుండి స్తంభింపచేసిన సీఫుడ్ ( కొనుగోలు చేస్తే) ఖరీదు చేయాలనుకుంటే అది సరిగ్గా నిల్వ చేయబడిందో లేదో తనిఖీ చేయండి. ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని కొనుగోలు చేస్తే, దాని గడువు తేదీని తనిఖీ చేయండి. అలా ఉంచిన ఆహారాన్ని తినాలనే ఆలోచన వచ్చినా తయారీ తేదీని ముంచు చూడండి. మార్కెట్ నుండి సముద్రపు చేపలను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు అవి తాజాగా ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయండి. వాసనపై కూడా శ్రద్ధ వహించండి. ఇది అమ్మోనియా వంటి వాసన ఉంటే ఆ చేప తాజాది కాదని అర్థం చేసుకోవాలి. చేపల రంగును చూడండి. ముదురు రంగు, దుర్వాసన ఎక్కువగా కనిపిస్తే ఆ చేపను కొనకపోవడమే మంచిది. సీఫుడ్, రొయ్యలు లేదా పీతలను చాలా బాగా శుభ్రం చేయాలి. సముద్ర చేపలలో సీసం, కాడ్మియం, నికెల్, ఆర్గెనిక్, రాగి, పాదరసం వంటి భారీ లోహాలు ఉంటాయి. కనుక వాటిని బాగా కడగాలి. లేదంటే అవి శరీరంలోకి ప్రవేశించి గుండెపై ప్రభావం చూపుతాయి. సీఫుడ్ ను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచినా ఎక్కువ సేపు నిల్వ ఉంచడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే సీఫుడ్ని ఎక్కువసేపు ఫ్రిజ్లో ఉంచినా బ్యాక్టీరియా సోకుతుంది. అప్పుడు కడుపు నొప్పి, అతిసారం, వాంతులు లేదా ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కు కారణమవుతుంది. కనుక ఫ్రిజ్లో ఉంచిన సీఫుడ్ ను 3-4 రోజులలోపు తినడం మంచిది. సముద్రపు ఆహారంలో శరీరానికి హాని కలిగించే వివిధ పరాన్నజీవులు ఉంటాయి. కనుక బాగా శుభ్రం చేసి ఎక్కువ వేడి మీద ఉడికించాలి. అప్పుడే అన్ని క్రిములు నశిస్తాయి. వచ్చినా లేదా తక్కువ ఉడికింది తింటే అది ప్రమాదకరం. సాల్మోనెల్లా బ్యాక్టీరియా సముద్రపు ఆహారంలో పెరుగుతుంది. కనుక వండిన ఆహారంతో ముడి సముద్రపు ఆహారాన్ని ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. కనుక సీఫుడ్ ని ఈ సీజన్ లో తినే సమయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.



### తెల్లజుట్టు నల్లగా మారాలంటే!

మారిన జీవనశైలి వల్ల యువత తలపై వెంట్రుకలు తెల్లగా మారుతున్నాయి. చాలా మంది గ్రే హెయిర్ ను దాచుకోవడానికి హెయిర్ డై, హెయిర్ కలర్ లేదా హెన్నా వాడుతున్నారు. కానీ ఈ వస్తువులన్నీ హానికరమైన రసాయనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఒకటి తెలుసుకోండి, ఇది తక్షణమే జుట్టుకు రంగును ఇస్తుంది కానీ క్రమంగా జుట్టు దెబ్బతింటుంది. ఈ సమస్యను నివారించడానికి, మీరు పసుపును ఉపయోగించవచ్చు. పసుపు మాస్క్ ని ప్రయత్నించండి, ఇది తెల్ల జుట్టు నల్లగా మారుతుంది , జుట్టు పొడవదు. జుట్టుకు పసుపు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు : ప్రతి ఇంటి వంటగదిలో లభించే పసుపు తెల్ల జుట్టును నల్లగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపులో బరన్, కాపర్ , జుట్టుకు మేలు చేసే ఇతర ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. బూడిద జుట్టును వదిలించుకోవడానికి పసుపు ముఖ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది. పసుపును ఉపయోగించి తెల్ల జుట్టును సహజంగా నల్లగా మార్చుకోవచ్చు. జుట్టు కోసం పసుపు ఎలా ఉపయోగించాలి? : ఒక గిన్నెలో ఒక చెంచా పసుపు , రెండు చెంచాల ఉసిరి పొడిని కలపండి. ఈ పొడిని ఇసుప పాత్రలో తక్కువ మంట మీద బాగా వేయించాలి. పొడి నల్లగా మారిన తర్వాత దబ్బాలో తీసి చల్లారనివ్వాలి. ఈ పొడిలో అలోవెరా జెల్ ను అవసరమైన మేరకు కలపండి. తయారుచేసిన మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు బాగా వర్తించండి, 30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. 30 నిమిషాల తర్వాత సాధారణ నీటితో జుట్టును కడగాలి. ఈ మాస్క్ ను వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగిస్తే, జుట్టు సహజంగా మూలాల నుండి నల్లబడుతుంది.

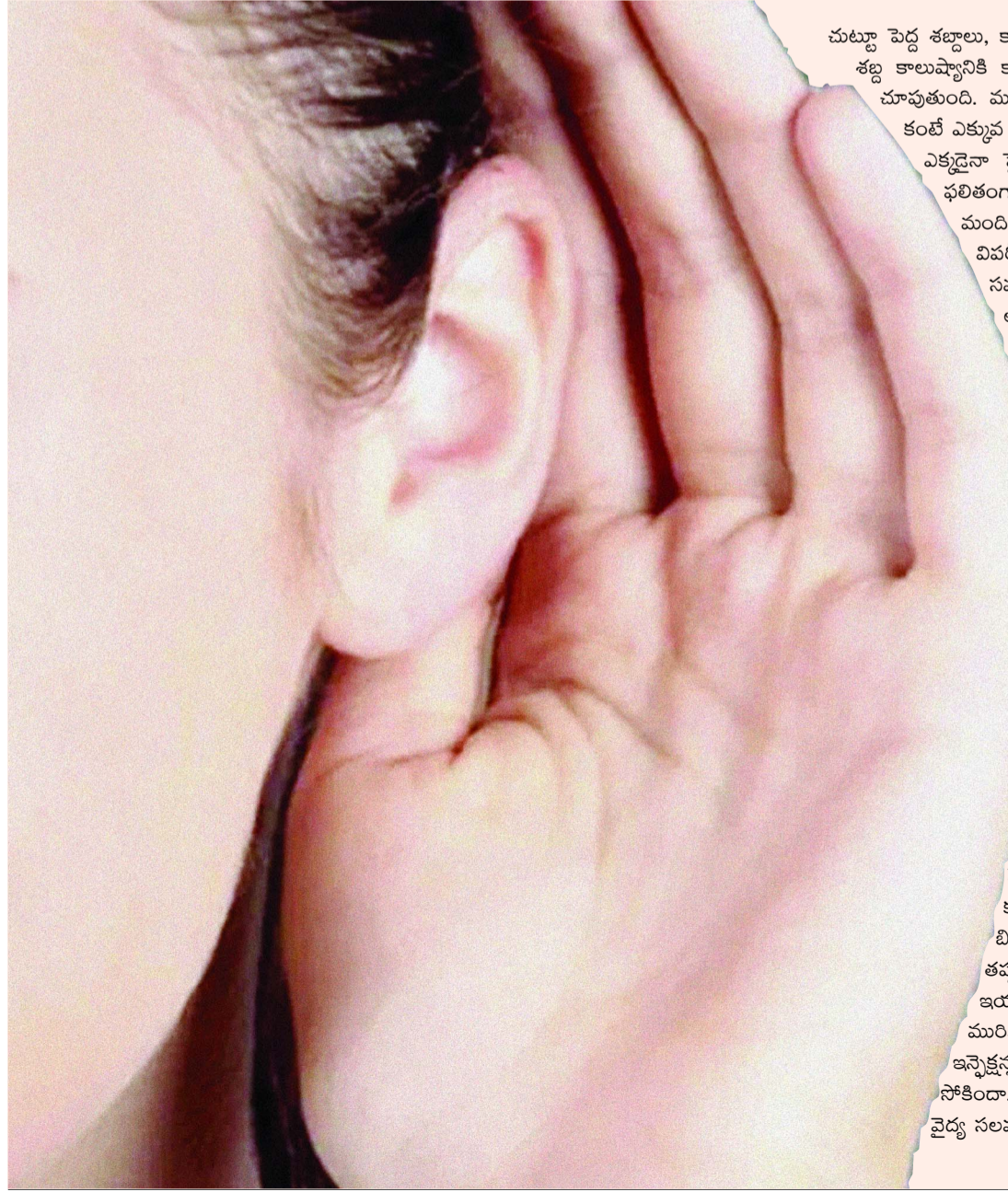
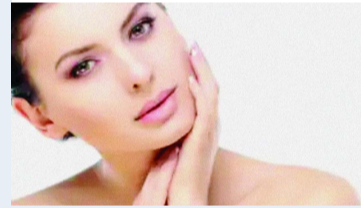
### సంతోషంగా ఉండాలా.?

మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎన్నో అంశాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. అందులో విటమిన్ కూడా ఒకటిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా విటమిన్ డి అనగానే మనం ఎముకల ఆరోగ్యం గురించే ఆలోచిస్తాం. సరవడ విటమిన్ డి లభించకపోతే, ఎముకలు గుల్లబారకుండా ఉంటాయని, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని తెలిసింది. అయితే విటమిన్ డి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిస్సత్తవ, అలసట, నిద్రలేమి వంటి వాటిని కాకుండా.. విటమిన్ డి కుంగుబాటును కూడా నివారిస్తుందని తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెదడు సక్రమంగా పనిచేయడానికి పలు రకాల న్యూరోస్టిరాయిడ్లను వాడకుంటుంది. వీటిలో విటమిన్ డి కూడా ఒకటి. వెన్నుద్రవంలో, మెదడు అంతటా ఇది ఉంటున్నట్లు ఇటీవల పరిశోధకులు చేపట్టిన అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడంలో దాపమైన కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తెలిసింది. అయితే దోపమైన ఉత్పత్తయ్యే సబ్స్టాన్సియా నైగ్రాతో పాటు మెదడులోని కీలక భాగాల్లోనూ విటమిన్ డి గ్రాహకాలు ఉన్నట్లు పరిశోధనల్లో తేలింది. మానసిక సమస్యలను దూరం చేయడంలో విటమిన్ డి కి ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంటుందని అనడానికి ఇదే నిదర్శనమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా చర్మానికి ఎండ తగిలిన సమయంలో 7-15 మైక్రోగ్రామ్ల వల్లబొచ్చు, విటమిన్ డి3 గా మారుతుంది. ఇది కాలేయం నుంచి కిడ్నీలకు చేరుకుంటుంది. ఇక్కడి నుంచి 1.25 డైహైడ్రాక్సీ విటమిన్ డి గా రూపాంతరం చెందుతుంది. మన శరీరం వాడుకునే విటమిన్ డి ఇదే. అందుకే కచ్చితంగా ఉదయం కాసేపు ఎండలో ఉండాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఎండలో ఉంటే మానసికస్థితిని ప్రభావితం చేసే సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్ కూడా ఉత్పత్తి అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల కుంగుబాటు వంటి లక్షణాలు దూరమవుతాయి. కేవలం సూర్యరశ్మితో మాత్రమే కాకుండా తీసుకునే ఆహారం ద్వారా కూడా శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ డిని అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా పాలు, పుట్టగొడుగులు, చేపలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



### మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలా?

అందమైన చర్మం కావాలని ప్రతి అమ్మాయి కలలు కంటుంది. కానీ కలలు కనడం మాత్రమే సరిపోదు.. అందుకు కొన్ని ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం కావాలనుకుంటే, సరైన చర్మ సంరక్షణ అవసరం. అందుకు కాలుష్యం, అనారోగ్య ఆహార అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. అలాగే రాత్రిళ్లు అధిక సమయం మేల్కొని ఉండడం వల్ల కూడా మన చర్మం దెబ్బతింటుంది. అంతేకాదు మేకప్ విషయంలో తెలిసీ తెలియక చాలా తప్పులు చేస్తుంటారు. ఇవి కూడా చర్మంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యం శుభ్రం చేసుకోవడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ లను ఎంచుకోవాలి. ఎందుకంటే మన చర్మం నిరంతరం కాలుష్యానికి గురవుతూనే ఉంటుంది. దీంతో చెమట రంధ్రాలు మూసుకుపోతుంటాయి. ఫలితంగా మెరిసే చర్మం సహజ వివిధ సమస్యలు వస్తాయి. సున్నితమైన చర్మం కలిగిన వారు ఈ సమస్యల నివారణకు సువాసన లేని క్లెన్సర్లను ఉపయోగిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. కానీ %జూ% బ్యూటీన్ సరిగ్గా ఉండో లేదో తనిఖీ చేసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరి చర్మం భిన్నంగా ఉంటుంది.



చుట్టూ పెద్ద శబ్దాలు, కారు హార్న్ల నుంచి వాహనాలు చేసే శబ్దాలు లేదా బిగ్గరా సంగీతం-%ణజీ% ప్లే చేయడం. ఇవన్నీ శబ్ద కాలుష్యానికి కారణమవుతాయి. అయితే, ఎక్కువ సేపు భారీ శబ్దాలకు గురికావడం అది వినికిడిపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరోవైపు వయస్సు రీత్యా కూడా మనిషిలో వినికిడి శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఎవరైనా సరే 85 డెసిబెల్స్ కంటే ఎక్కువ శబ్దాన్ని ఎక్కువసేపు వింటుంటే వినికిడి లోపం ఏర్పడుతుంది. హార్న్, నాయిస్, నైట్ క్లబ్ లేదా ఎక్కడైనా ప్లే చేస్తున్న స్ట్రీంట్ బాక్స్, కిచెన్ మిక్సర్ సౌండ్ 90-120 డెసిబెల్స్ వరకు ఉంటుంది. ఫలితంగా అలాంటి శబ్దాలకు ఎక్కువ కాలం వినడం వలన వినికిడి లోపం ఏర్పడుతుంది. చాలా మంది కాటన్ బడ్స్, హెయిర్ క్లిప్లు, సెఫ్టీ పిన్స్, స్లిక్స్ తో చెవులను శుభ్రం చేసుకుంటారు. విపరీతమైన చెవి కుట్టు కూడా ప్రాణాంతకం కావచ్చు. చెవిపోటు బారిన పడవచ్చు. శరీర సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో చెవి కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందువల్ల లోపం చెవికి నష్టం శరీరంపై కూడా తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుంది. ఈ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే విటమిన్ డి, విటమిన్ బి-12 ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది. పాలు, చీజ్, గుడ్లు, వివిధ రకాల చేపలు తినాలి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. గవదబిళ్లలు, మీజిల్స్, ట్రైఫాయిల్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడిన వారిలో చెవిలో సమస్యలు వస్తాయి. చెవి ఇన్ఫెక్షన్, చెవిలో బీము, నీరు కారడం కూడా వినికిడి లోపం కలిగిస్తుంది. అలాంటప్పుడు, డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం యోగా మంచి సదనం. మార్జానాసనం, బాలాసనం, పశ్చిమోత్తనాసనం చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. అయితే ఈ ఆసనాలన్నీ చేసే ముందు వాటిని సరిగ్గా నేర్చుకోవాలి. కాబట్టి శిక్షకుని సలహా తీసుకుని పాటించాల్సి ఉంది. ఎక్కువగా సిగరెట్ కాల్చేవారు, మద్యపానం లేదా ఇతర మందులు కూడా మీ వినికిడిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. కనుక ఎవరికైనా సాధారణంగా మద్యపానం లేదా

