జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 26 డిసెంబర్ 2023
9
www.ntnews.com

ముప్పు లేదు..
నిర్లక్ష్యం వద్దు!

కరోనా... రెండు సంవత్సరాల క్రితం వరకూ పేరు వింటేనే వెన్నులో వణుకు పుట్టేది. ఈ మహమ్మారి ఎన్నో ప్రాణాలను బలిగొన్నది. ఆ తరువాత రూపాన్ని, స్వభావాన్ని మార్చుకున్నా.. ప్రజలపై పెద్దగా ప్రభావం చూపలేదు. 2021 తరువాత ఒమిక్రాన్ రూపంలో, ఆ తరువాత దాని ఉపవేరియంట్లుగా ఉనికిని చాటుకునే విఫల ప్రయత్నం చేసింది. 'హమ్మయ్య! ఇక కరోనా కనుమరుగైంది' అని ఊపిరి పీల్చుకుంటున్న సమయంలో మరోసారి జేఎన్.1 రూపంలో కలకలం రేపుతున్నది. కరోనా ఉప వేరియంట్ అయిన ఒమిక్రాన్ కుటుంబానికి చెందిన జేఎన్.1 ప్రస్తుతం దేశంలో అలజడి సృష్టిస్తున్నది. కేరళ లో తొలిసారిగా వెలుగుచూసిన ఈ వేరియంట్ ప్రభావంతో అక్కడ రోజూ వందల కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. మరణాలూ తప్పడం లేదు. చాపకింద నీరులా ఇది వ్యాపిస్తున్నది.

జేఎన్.1 మరీ కొత్త వేరియంట్ కాదు. మూలాలు పాతవే. ఒమిక్రాన్ ఉపవేరియంట్ అయిన బీఏ.2.86 నుంచి వచ్చిన మరో ఉపవేరియంట్. దీన్ని తొలుత ఫ్రాన్స్‌లో గమనించారు. అనంతరం అమెరికాతోపాటు ఇతర దేశాల్లో వ్యాపిస్తూ వచ్చింది. మన దగ్గర మొదటి కేసును కేరళలో గుర్తించారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఈ పరిస్థితిని 'వేరియంట్ ఆఫ్ ఇంట్రస్ట్'గా ప్రకటించింది. వేరియంట్ ఆఫ్ కన్సర్న్ అంటే.. అత్యంత ప్రమాదకారి అని అర్థం. వేరియంట్ ఆఫ్ ఇంట్రస్ట్ అంటే.. మధ్యస్థం అని భావించాలి. సాధారణంగా, వేరియంట్ తీవ్రతను మూడు కేటగిరిల్లో అధ్యయనం చేస్తారు. ఆ తరువాత అది ఏ రకానికి చెందినదో నిర్ధారిస్తారు. ఇందులో అనేక అంశాలు ఇమిడి ఉన్నాయి.

1. గ్రోత్.. అంటే వైరస్ తన సంతతిని విస్తరించుకుంటూ కేసులను పెంచే సామర్థ్యాన్ని పెంచుకుంటుంది. ఈ రకమైన గ్రోత్ జేఎన్.1లో మధ్యస్థంగా ఉన్నట్టు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించింది.
2. ఇమ్యూన్ ఎస్కేప్.. గతంలో మనకు సమకూరిన ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తట్టుకునే శక్తిని లేదా వ్యాక్సిన్‌తో సమకూరిన బలాన్ని ఛేదించే గుణం. ఈ వేరియంట్‌లో రోగ నిరోధక శక్తితోపాటు వ్యాక్సిన్ వల్ల ఏర్పడిన యాంటీబాడీస్‌ను ఎదుర్కొనే స్వభావం మధ్యస్థంగా ఉన్నట్లు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పేర్కొంది.
3. వ్యాధి తీవ్రత.. ఇది కూడా తక్కువగానే ఉన్నట్లు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్ధారించింది.

ఆ ఒక్క మ్యుటేషనే జేఎన్.1కు బలం

ఆ వేరియంట్‌లోని ఎల్455ఎస్ అనే స్పైక్ ప్రొటీన్‌లో ఏర్పడిన మ్యుటేషన్ వల్లనే దీన్ని జేఎన్.1అని పిలుస్తున్నారు. ఒమిక్రాన్ ఉపవేరియంట్ అయిన బీఏ.2.86లోని స్పైక్ ప్రొటీన్లలో 20 మ్యుటేషన్లు ఉండగా.. దాని ఉపవేరియంట్ అయిన జేఎన్.1 వైరస్‌లోని స్పైక్ ప్రొటీన్లలో 21 మ్యుటేషన్లు ఉన్నాయి. ఆ 21వ మ్యుటేషన్.. జేఎన్.1కు చెందిన ఎల్455ఎస్ అనే స్పైక్ ప్రొటీన్‌లో ఏర్పడింది. ఈ మ్యుటేషన్ల వల్లనే వైరస్‌కు గ్రోత్, ఎస్కేప్ శక్తి అధికం. అంటే, వేగంగా వ్యాపించే స్వభావంతో పాటు యాంటీబాడీస్‌ను, రోగ నిరోధక శక్తిని అధిగమించే శక్తి కొంత ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. జేఎన్.1 అనేది బీఏ.2.86కు ఉపవేరియంట్ కావడంతో.. దీన్ని ఆర్టీపీసీఆర్ టెస్టులో నిర్ధారించలేం. జీనోమ్ సీక్వెన్సింగ్ చేయాల్సిందే.

అందుకే కేరళలో..

కేరళలో అంతర్జాతీయ వాతావరణం ఎక్కువ. ప్రపంచంలోని ప్రతి మూల నుంచీ రాకపోకలు ఉంటాయి. దీనివల్ల ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చేవారి కారణంగా వైరస్ వ్యాపించే ఆస్కారం అధికం. ఈ క్రమంలోనే, దేశంలోనే తొలి కరోనా కేసు కూడా ఇక్కడే నమోదైంది. ఇప్పుడు జేఎన్.1 కేసు సైతం కేరళలోనే తొలుత వెలుగు చూసింది. దీనికితోడు, ఇక్కడ ప్రజా ఆరోగ్య వ్యవస్థ బలంగా ఉంది. అంటే, ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వెంటనే పరీక్షలు చేస్తారు. దీనివల్ల కూడా కేసులు ఎక్కువగా బయటపడుతున్నాయి. ఇతర ప్రాంతాల్లో నిర్ధారణ పరీక్షలు తక్కువ కావడం వల్ల కేసుల సంఖ్య తక్కువ స్థాయిలో కనిపించవచ్చు.

● గర్భిణులకు..

ఒకప్పుడు హై రిస్క్‌లో ఉన్న గర్భిణులు మధ్యస్థ రిస్క్ పరిధిలోకి వచ్చారు. అయితే వీరికి కరోనా సోకినప్పుడు.. సాధారణంగా సిఫారసు చేసే మందులు వాడకూడదు. ఆరోగ్య పరిస్థితి ఆధారంగా నిపుణులు ప్రత్యేక చికిత్స అందిస్తారు. అంతే కాదు, గర్భిణులకు యాంటీకరోనా వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో ఉంది. దీనివల్ల వైరస్ సోకే అవకాశాలను నామమాత్రం చేయవచ్చు. సురక్షిత ప్రసవానికి అవకాశం కల్పించవచ్చు.

వీళ్లు హైరిస్క్‌లో..

కరోనా ఆరంభం నుంచి నిన్నమొన్నటి వరకు.. వృద్ధులు, గర్భిణులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు హైరిస్క్ పరిధిలో ఉండేవారు. వీరికి వైరస్ సోకితే ప్రాణాంతకమే. కానీ, ప్రస్తుతం పరిస్థితులు మారిపోయినట్టు డబ్ల్యూహెచ్‌వో వెల్లడించింది. ఈ ముగ్గురు సైతం మధ్యస్థ రిస్క్ పరిధిలోకి వచ్చేశారు. అంటే, మునుపటిలా కరోనా ప్రాణాంతకం కానేకాదన్న మాట. ఇక ఇమ్యూనిటీ (రోగ నిరోధక శక్తి) తక్కువగా ఉన్నవారు, అవయవ మార్పిడి చేయించుకున్నవారు, ఆటో ఇమ్యూన్ సమస్యతో బాధపడుతున్నవారు మాత్రం హైరిస్క్ జోన్‌లోనే ఉన్నారు. వైరస్ పట్ల వీరు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించకుండా తగిన చికిత్స చేయించుకోవాలి.

డాక్టర్ కిరణ్ మాదాల
ప్రొఫెసర్ అండ్ హెచ్ఓడీ,
క్రిటికల్ కేర్ విభాగం,
నిజామాబాద్ ప్రభుత్వ దవాఖాన

హైరిస్క్ 6 శాతమే..

గతంలో వైరస్‌కు సంబంధించి హైరిస్క్ 50 శాతానికి పైగా ఉండేది. ఇప్పుడది 6 శాతానికి పడిపోయింది. అంటే, ఇప్పటికిప్పుడు 100 మందికి వైరస్ సోకినా అందులో 6 మంది మాత్రమే హైరిస్క్‌ను ఎదుర్కొనే ఆస్కారం ఉంది. అదే మిడిల్ రిస్క్ అయితే 3 శాతం, లోయర్ రిస్క్ 0.5 శాతం ఉన్నట్టు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించింది.

పిల్లలకు భయం లేదు

చిన్నపిల్లల విషయంలో భయమే అవసరం లేదు. కరోనా మొదట్లోనూ చిన్నారులపై ఏమంత ప్రభావం చూపలేదు. ఇప్పుడొస్తున్న జేఎన్.1 విషయంలోనూ పిల్లలు 'లో రిస్క్' పరిధిలోనే ఉన్నారు. శ్వాసకోశ సమస్యలు, గుండె రుగ్మతలు ఉన్నవారికి మాత్రం కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి.

మందులున్నాయ్

గతంలో కరోనాకు మద్దతు చికిత్సే ఆధారం. సరైన మందులు లేవు. కానీ ఇప్పుడు కచ్చితమైన యాంటీ వైరల్ ఔషధాలు వచ్చాయి. వీటిని డబ్ల్యూహెచ్‌వో కూడా నిర్ధారించింది. మధ్యస్థ రిస్క్ ఉన్న రోగులపై 'నిర్మట్రెలివిర్', 'రిటోనవిర్' అనే యాంటీవైరల్ మందులు సమర్థంగా పనిచేస్తున్నాయి. మధ్యస్థ, హైరిస్క్ రోగులు హాస్పిటల్‌లో చేరక ముందు.. ప్రాథమిక దశలోనే వీటిని వినియోగించవచ్చు. హైరిస్క్‌తో దవాఖానలో చేరే రోగులకు 'రెమ్‌డెసివిర్' ఇంజక్షన్‌తో సహా 'బారిసిటినిబ్', 'టొసిలిజుమాబ్' మందులు సిఫారసు చేస్తున్నారు.

లక్షణాలు

గతంతో పోలిస్తే.. నాటి కరోనా వైరస్ లక్షణాలకు భిన్నంగా జేఎన్.1లో 70 శాతానికి పైగా ఎసిమ్టమాటిక్ లక్షణాలే కనిపిస్తున్నాయి. అంటే, చాలా మందిలో బహిరంగంగా లక్షణాలు వెల్లడికావు. ఎక్కువ మందికి వైరస్ వ్యాపించడానికి ఇదో కారణం. ఈ వేరియంట్‌లో ఈ సీజనల్ లక్షణాలే అధికం..

- సాధారణ జలుబు
- ముక్కు కారడం
- దగ్గు, జ్వరం
- ఒంటి నొప్పులు
- తలనొప్పి
- నీరసం
- కడుపు నొప్పి
- కళ్లు ఎర్రబడటం.

ప్రస్తుతం నమోదు అవుతున్న జేఎన్.1 కరోనా వేరియంట్‌లో దాదాపు అన్నీ సీజనల్ లక్షణాలే. దీనిలో రెస్పిరేటరీ సిమ్టమ్స్ పెద్దగా లేవు. అందుకని జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపించగానే.. నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. మూడు రోజులైనా లక్షణాలు తగ్గకపోతే కరోనా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. సాధారణంగా చలి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇన్‌ఫ్లుయెంజా వంటి ఇన్ఫెక్షన్లకు అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆస్తమా తీవ్రత పెరగవచ్చు.

డా.రాజారావు
సూపరింటెండెంట్
గాంధీ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

జాగ్రత్తలు మేలు

చలికాలంలో హానికర వైరస్‌లు చాలా బలంగా, ఎంతో వేగంగా విస్తరిస్తాయి. అందుకని ముఖానికి మాస్క్ ధరించడం, భౌతిక దూరం పాటించడం, చేతులను ఎప్పటికప్పుడు శానిటైజ్ చేసుకోవడం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం. ఈ జాగ్రత్తల వల్ల ఒక్క కరోనా నుంచే కాకుండా చలికాలంలో సోకే వివిధ రకాల ప్రమాదకర వైరస్‌ల నుంచి కూడా తప్పించుకోవచ్చు.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

పాపాయికి.. పాలపండ్లు!

ఆరో నెల నుంచి బిడ్డకు పండ్లు రావడం మొదలు అవుతుంది. మూడేండ్లు వచ్చేసరికి పాలపండ్లన్నీ కనిపిస్తాయి. పిల్లలు గట్టి పదార్థాలు తినడానికైనా, పెరుగుదలకు అవసరమైన పోషకాలు సమకూర్చుకోడానికైనా దంతాలే కీలకం. పండ్లు రావడం అనేది సహజమైన ప్రక్రియే అయినా.. కొన్ని ఇబ్బందికర అనుభవాలూ ఉంటాయి. వాటిని అధిగమించేందుకు అనేక మార్గాలు.

జొల్లు కారడం

పండ్లు వచ్చే క్రమంలో నోటి నుంచి ధారాపాతంగా జొల్లు కారుతుంది. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతున్నారు అనడానికి ఇదో సంకేతం. ఎప్పటికప్పుడు నోరు తుడవడం ద్వారా ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. అయితే, జొల్లు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే మెదడు పనితీరుకు సంబంధించిన సమస్యగానూ అనుమానించాల్సి రావచ్చు.

అతిసార (డయేరియా)

పండ్లు వస్తున్న క్రమంలో ఇబ్బందిపెట్టే సమస్య.. విరేచనాలు. ఆరు నుంచి ముప్పై నెలల పిల్లల్లో 68.5 శాతం మందిలో ఈ లక్షణం కనిపిస్తుంది. డాక్టర్ల సూచనతో దీన్ని అరికట్టవచ్చు.

ఒకటే ఏడుపు

కొత్తగా పండ్లు వచ్చే చోట నొప్పి, మంట ఉంటుంది. దీంతో పిల్లలు ఏడుపు లంకించుకుంటారు. అయితే, ఈ సమస్య అందరు పిల్లల్లో ఉండదు. కొంత మందిలో ఈ లక్షణాలు కనిపించకుండానే పండ్లు వచ్చేస్తాయి. జింజైవల్ సెర్వికల్ ఫ్లూయిడ్ (జీసీఎఫ్) వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుందని ఒక అధ్యయనం వెల్లడించింది.

తిండికి ఆటంకాలు

అప్పటిదాకా ఇష్టంగా తిన్న ఆహారాన్ని కూడా పిల్లలు తిరస్కరిస్తున్నారంటే పండ్లు వస్తున్నట్టే. ఆ సమయంలో చిగుళ్లు మంట పెడతాయి. దాంతో మొహం తిప్పేస్తారు. ఈ దశలో పిల్లల్లో ఆకలి మందగిస్తుంది. తినడంలో ఆటంకాలకు ఇదీ ఓ కారణమే.

కొరుక్కోవడం

బిడ్డలు చేతివేళ్లను కొరుక్కుంటూ ఉంటారు. గట్టి బొమ్మలను చప్పరించడం మొదలుపెడతారు. ఏదైనా వస్తువు కనిపించగానే వెంటనే నోట్లో పెట్టేసుకుంటారు. ఇవన్నీ దంతాల రాకకు సంకేతాలు. పండ్లు వస్తున్నప్పుడు చిగుళ్లలో వాపు, నొప్పి, మంట లాంటివీ కనిపిస్తాయి. చిగుళ్లను సున్నితంగా రుద్దడం, చిన్న మంచుముక్క నోట్లో ఉంచడం ద్వారా చిగుళ్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు.

రుతుక్రమ సమయంలో మహిళలు రకరకాల సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే, అంతులేని నిస్సత్తువ మరో ఎత్తు. హార్మోన్లలో మార్పులతో పాటు, నిద్రాణంగా ఉన్న మానసిక సమస్యలు, ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి కూడా ముఖ్య కారణాలే. ఈ నిస్త్రాణాన్ని జయించేందుకు కొన్ని ఆహార అస్త్రాలు ఉన్నాయి. ఆ సమయంలో దూరం పెట్టాల్సిన పదార్థాలూ లేకపోలేదు.

ఫుడ్ పీరియడ్!

ఇవి తినాలి..

ఆకుకూరలు: రుతుస్రావంతో కలిగే రక్తలేమిని సరిదిద్ది, మనసుకు ఉత్తేజాన్ని అందిస్తాయి.
అల్లం: వాపును తగ్గించి పీరియడ్స్‌తో పాటు వచ్చే కండరాల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
డార్క్ చాక్లెట్: ఇందులోని మెగ్నీషియం రుతుస్రావపు నొప్పులను నివారిస్తుంది. ఒంట్లోని సానుకూలమైన హార్మోన్లకు ప్రేరకంగా నిలుస్తుంది.
నారింజ: విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉండే నారింజ లాంటి పండ్లు రోగ నిరోధక శక్తిని ఇస్తాయి. ఐరన్ శాతాన్ని పెంచి.. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.
అరటిపండ్లు: వీటికి రక్తపోటును నియంత్రించడంతో పాటుగా, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించే సత్తువ కూడా ఉంది.

ఇవి వద్దు..

కెఫిన్: దీంతో మానసిక అలజడి పెరగడమే కాకుండా, రుతుస్రావం మీద నేరుగా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.
జంక్ ఫుడ్: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఈ ఆహారంతో రుతుస్రావపు నొప్పి అధికం అవుతుంది.
పంచదార: చక్కెరను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ వంటి హార్మోన్ల తీరు మారిపోతుంది.
పాలపదార్థాలు: వీటివల్ల అజీర్తి సమస్యలతో పాటు కండరాల నొప్పులు ఎక్కువ అవుతాయి.
మద్యం: హార్మోన్ల మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపే మద్యపానంతో కండరాల నొప్పులు అధికమై నిస్సత్తువ పెరుగుతుంది.

కీలక పాత్రలు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం మనం వండుకునే, వడ్డించుకునే పాత్రలు వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. మన శరీరాన్ని సవ్యంగా ఉంచడంలో ఈ త్రిదోషాలది కీలకపాత్ర. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలోనూ వివిధ లోహాలు సహకరిస్తాయి.

వెండి పాత్రలు సూక్ష్మక్రిములకు వ్యతిరేకంగా పోరాడే యాంటీమైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ కారణంగానే చిన్నపిల్లలకు వెండి చెంచాలతో, గిన్నెల్లో తినిపిస్తారు. అలా హానికరమైన బ్యాక్టీరియా నుంచి బిడ్డల్ని కాపాడుకుంటారు. వెండి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఫ్లూ, జలుబు లాంటివాటిని అడ్డుకుంటుంది. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సూక్ష్మక్రిములను చంపేస్తుంది. బంగారు పళ్లాలు వాత, పిత్త, కఫ .. త్రిదోషాలను సమతుల్యం చేస్తాయని అంటారు. కంచు కూడా తక్కువేం కాదు. శ్వాసకోశ వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. దీర్ఘకాలిక నొప్పులు లాంటి వాతరోగాలు, పార్కిన్సన్స్ మొదలైన రుగ్మతలను అడ్డుకుంటుంది.

గైనిక్ రోబో

గైనకాలజీ.. ప్రత్యేక నైపుణ్యం అవసరమైన వైద్య విభాగం. కాబట్టే, శస్త్రచికిత్సలలో రోబోలు అడుగు పెట్టాయి. రోగి భద్రతకు బాసటగా నిలుస్తున్నాయి. రోబోటిక్ సర్జరీ వల్ల మహిళలకు అనేక ఉపయోగాలు.

- రోబోటిక్ టెక్నాలజీ వల్ల సంక్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్స కూడా సులువుగా జరిగిపోతుంది. రోబో.. సర్జరీ చేయాల్సిన ప్రాంతాన్ని త్రీడీలో చూపిస్తూ, వైద్యుడికి సాయపడుతుంది.
- రోబోటిక్ పరికరాలు చాలా ఒడుపుగా, ఎటైనా తిరగగలిగేలా ఉంటాయి. వీటితో రోగి శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా తేలికగా చేరుకోవచ్చు.
- నామమాత్రపు కోతలతోనే సర్జరీ విజయవంతంగా పూర్తవుతుంది. దీనివల్ల పెద్దగా నొప్పి, గాయం, మచ్చ లేకుండానే రుగ్మత నుంచి కోలుకుంటారు.
- ఒంటికి కోత అంటేనే రక్తస్రావం. మరీ ముఖ్యంగా ఫైబ్రాయిడ్స్ లాంటి గడ్డలు తొలగించేటప్పుడు సమస్య మరీ ఎక్కువ. కానీ రోబోటిక్ సర్జరీలో ఈ అవరోధం ఉండదు.
- రోబోటిక్ సర్జరీ అతితక్కువ సమయంలో పూర్తవుతుంది. కోలుకోవడానికి ఎక్కువ రోజులు పట్టదు. కాబట్టి, రోజుల తరబడి ఆసుపత్రిలో గడపాల్సిన అవసరం ఉండదు.

..అన్నిటికీ మించి మహిళల్లో సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన భాగాలు చాలా సూక్ష్మంగా, సున్నితంగా ఉంటాయి. వీటికి శస్త్రచికిత్స చేసేటప్పుడు చుట్టుపక్కల అవయవాలు దెబ్బతినే ఆస్కారం ఎక్కువ. రోబోటిక్ సర్జరీతో ఈ ఇబ్బంది తప్పుతుంది.