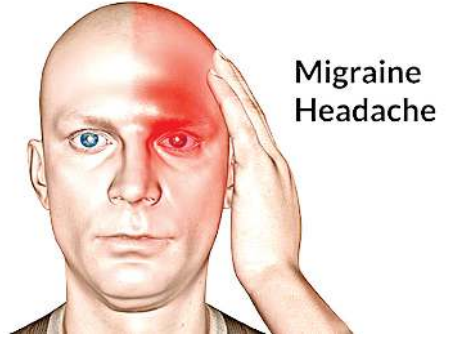


থাম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

লৌশিং পুকে

ঐনা ঐ ওইবা, কনাগুশ্বা অমত্তগী মতুং ইনবা নত্তে

মাইগ্ৰেন : চিন মনুংদা লৈবা বেষ্টিয়ানা ওইহনবা লায়না



Migraine Headache

উসিদিগী চই ২৪৭০ মুক্কী মমাঙদা পোকখি খাজনবা, মশাগী চই ৭১ মুক্কী পুসিখিবা নুপা অমা লৈ। গ্ৰীস লৈবাজা পোকখিবা। করম্মা মফমদা পোকখিবনো হায়বগী চপ চাবা হিষ্টরিকেল একাউন্ট লৈতে।

লমদম থাদোক্তনা, পুসিদনা হিংলিঙৈ মফমসিদা অমুক হমা মায় ওন্দুনা হল্পকরোই... নংত্রগা, নহাক তুমিন লৈগনি, মীগী পুসিৎ খোনবা-রা অমুক হমা গাঙলরোই, লৈবাক মীয়ামদা রাশকউ ... অনীমকসি যাদ্ৰবা, হয়েং কৌবা কোরৌগী নুমিং-লৈথরকপদা নঙেঙন্দা হু পীগনি, থক্ৰনবা নহাক্কা'...।

মাইগ্ৰেননা নারবা মীওইশিং অখনবা চীঞ্জক খরা চারুবদনী কা হোয়া কোক চীকপা শোয়দনা থেংনরল্লগনি। চীন মনুংদা লৈবা বেষ্টিয়ানা ফীডম অসি ওইহল্পকপনি হায়বা ষ্ট্ৰিড অমদগী খঙবা গুয়ে।

অহৌবা মখোল, অকনবা মনম, ফিজিকেল নংত্রগা ইমোসনেল ষ্ট্ৰেস, টেনশন, এঞ্জাইটি, দিপ্ৰেশন, কা হোয়া হরাওবা নংত্রগা রাবা, তুশ্বা মতম নাইদবা, স্মেথু মরজা লৈবা, চরা চেমবা, দিহাইড্ৰেশন, যু থকপা, থাগী খেঙকাপ চাং নাইদবা, মীরোন্দনবা হীদাক চাবা, থাগী খেঙকাপ খমখিবা, টেনশন হেদেক, দাইরাসাইন যাওবা চীঞ্জক (বেদ রাইন, অরিবা শঙ্কোম মপান, গা অয়াইবা, হরাই মখল খরা), মোনোসোদিয়াম গ্লুটামেট (এম এ এস জি) নংত্রগা নাইট্ৰেট, লায়ননা স্লিপিং টেব্লেট কন্ট্ৰাস্টপ্ৰিট পিল অমসুং হোমোন রিপ্ৰেসমেন্ট থেরাপিচিৎবনি।

মূপম-মরে ফারবা মীশক অমা ওইয়রুং'তুং, মাগী অকুপা পুসি-রারী অমদি কিলোজোফি পানীন্দনা থিরকপা-ফংখিবে। মহাক, মশা মথন্তগী তোপতোপা তাইবঙ অমদা হিংখি। মহাক্কা হিংমিলাইবা থরায় পুসুমকপুসু মহাক্কম মরমাই ওইবা তাইবঙ অমদমদা হিংহনবা পামখি। মহাক্কা রাখলোন অদু কনাদসু নমদনা খলহনবা পামখিদে।

নোকফেং তৌনা পাউখুমকই সোক্রোটস ... 'করিগী হয়েং? পীয়ু হু হুইজিকমক। ঐ এথেন্স নুংইজবা, থরায়সি কনাবইদমক থরায় অমা থাদোকপা তৌহেদবা থবকনি। অদুগা, ঐবু তুমিন লৈহনবা, ঐবু রা গাঙহন্দবা হায়বসি অচুদগী মচিন মেনবনি। ঐবু হিংহন্দনা থল্লবদি ঐবু অচুদা রা গাঙহন্দবা গুয়েই কনামডনা। 'ঐগী পুসি' ঐহাত্ৰগী ইয়লনি, নখোয়গী খৌজালাদা হিংবা পামদে, শিশুসু ঐগী অপায়া মতুংইয়া শিগনি'...।

মাইগ্ৰেননা নারবা মীওইশিংনা য়ারিবমথৈ প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জক চারোইনবনি হায়না ডোক্তরিশিংনা মতম কয়গী মমাঙদগী ফোঙদোক্তনা লাঙ্কি।

মাইগ্ৰেন গুণকথোকপা মক্কাওইবা পাউদম খুদোচাদবা ফীডম অসি ওইহল্পকপা পোংলমশিংদগী লাপথোক্কা লৈবনি। চাবা-থকপগী মওং হেংদোকপগা লায়ননা হকচং শাজেল তৌবনা মাইগ্ৰেন এটেঞ্জগী খরমথৈ গুণকথোকপা গুশ্বী। অটৈ অতোপা চেকশিন থৌরাংশিংদি এন্টিকনভলসেন্ট, এন্টিপিপ্ৰেসেন্ট, গাবাপেণ্টিন, বোটাউলিনিয়াম টোজিন এ (বোটোক্স), মেগনেসিয়াম সাইট্ৰেট, রাইবোফ্লেবিন, ভিটামিন বি-১২ অমসুং মেলাটোনিন্চিৎবা মনা-মশি অমদি ভিটামিন শীজিলা, মীং লায়েংথোকপা (ভিজন কন্ট্ৰোল), হকচং শাজেল তৌবা, মপুং ফানা তুশ্বা অমসুং মেডিটেশন তৌবা অসিচিৎবনি।

হুইয়েন লানপাউ পল্লিক ওপিনিয়ন

মীয়ান্না করি হায়রি, করি পান্নি

গৌরকুমার রাহেংবম, রাবগাই ভেরাপিশক
লৈবাক অমা চাউখংনবা হোংনবদা লম্বী-খোংগী অচৌবা যৌদা লৈ। মণিপুৰগুহা হীরম খুদিংমজা শোংথুদনা লৈরিবা লায়রবা লৈবাক অসিদিদি লম্বী খোংগী যৌদাং অসি অসুক্ৰি মতিক মক্কাওইবা অমনি।

উসিগী রাশি ফল

আইবা : ডো. রাংখম জীবোলা সিংহ চিংমৈরোং, ইম্ফাল।
জাং ১৩। ০৬। ২০২০ ইং, ধাংজ, ইম্ফালী ২৩ নি পানবা।
মেস : নুংখিল ফাওবা লম্বোন ষ্টিজা চাউনা কাব্বা অমদি নচাক নরক চাওখংপা ওইগনি। অমম তানবা অকিবা নবা, খংনবা নবা অদুৰু মীয়ান্না চানবদি লৈগনি।

মপান নাইদবা অহাংবা অতিয়াদা পায়বদা থিংবা গুমগনি, শুপুগী পায়বা গুয়বগী থৌনা

নোকফেং তৌবা মায়থোঙগী মরমদা
ব্রহ্মচারিময়ুম কুঞ্জবিহারি
লিজনদরি সিঙ্গর ওফ মণিপুৰ
উনি খমা লাকপনি উনদা হনবা তারেদো, পুসিদিগী অহানবা মঙফাওনরকপা মীকুপ্তা, থাম্মোয় শেংনা নুংখিৰবা পাপ অমা লংলবনি থাজবু থল্লুরবা কায়না মৈশা লাংলবনি থাম্মোয় শেংনা নুংখিৰবা পাপ অমা লংলবনি, শোয়ায়রা ফিজিং শেংপদে চাকনি যিনি ওইহৌদো পলেম পছৌ কায়নবগী নত্তে নুংখি হেত্ৰেবি মাননিনে মানা, দোলাইথঙা ফল্পগা নিংগুডন্দনা কল্পিবি, নঙনা শাগৈ অমগী মৌনি ঐনা নঙগী কায়না খোঙলোই ওইয়রু, খুদুং নিংগেঙল চমজকিবা মীংলু পীয়াং ইহৌনানা, মতম অমগী চানবি পুসি খোঙলোই ওইয়রু, লাইবজা তল্লমনি খন্দনা খাঙমদা খাঙলগে চেনাসে, তাল্লবা লমদম অমদা শকখঙনখি খুদুংগী লৈরাং, নকশিলাবা যাদ্ৰবা নঙ-ঐগী পুসিনি ষ্টিচেল অমদা খল্লিবা রাংমা-রাংমগী পুসিনি, অনৌবা চইনা লাকপসিদা করি খুদোলনে তমগদবা চানবি নঙগী নফদা, নাওগনি হায়দনা মিরাইরিবা পুসিবু ওইয়গে খল্লবরা পুসিগী লম্বানবি, কায়নবা তারবসু নংগা ঐনা নুংখিগী ষ্টিচেলদি কংদরি উসি ফাও... নচিংবা ষ্টিশিং অসিবু কনানা কাউবা গুমগনি। মণিপুৰগী পুরাৰীদা সনাগী ময়ক্কা ইদুনা লৈহৌগদবা লিজনদরি সিঙ্গর ওফ মণিপুৰগী টাইটল ফল্গলবা শক্কাইরিবা শৈশকপা ব্রহ্মচারিময়ুম কুঞ্জবিহারি শম্কাং খঙদবা অমদি মহাক্কা ষ্টিশা ডাওদবা কনাবু লৈয়গনি।

'চেকশিল্লবদি কোভিড কন্ট্ৰোল গুমগনি'

ইম্ফাল, জুন ১২ (ঐচ এন এস) : চেক শিল্লবদি কোভিড-১৯ লাইভে কন্ট্ৰোল তৌবা গুমগনি হায়না এম এল এ, আর কে ইমোনা ফোঙদোকপে।

যৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংগী ময়ং ফংগনি।

ডা. বাইদেম অখৌবা