

হীদাক কান্নরবা পানীশিং ঃ অঙ্গোং

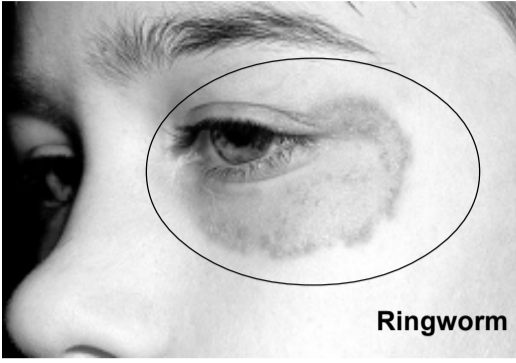
— ডা. ছইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিটিউট ওফ সাইন্স এন্ড টেকনোলজি, লক্ষ্মনপাৎ

অঙ্গোং পানী অসি হাজেংবা (Weed) পানী অমা ওইজববসু মীওইবদা হীরম কয়ামরুদমা কামবা পী। অঙ্গোং পানী অসি ইংলিসত কেলোত্রোপ (Calotrope) নংত্রোগা ইন্ডিয়ান মিল্ক রিড (Indian milkweed) নংত্রোগা মুদার প্লাট্ট (Mudar plant) নংত্রোগা রবর বৃশ (Rubber bush) নংত্রোগা সোদোম এপল (Sodom apple) নংত্রোগা কেমেলে ট্রী (Camel tree) নংত্রোগা ওরিকুলা ট্রী (Auricula tree), দেজট বিক (Desert wick) নংত্রোগা ফ্রেন্স কোটন (French Cotton), ফ্রেন্সজা বোইস কেনন (Bois canon) নংত্রোগা কোটন সোই (Cotton soie), অরাবিজা কিসর (Kisher) নংত্রোগা উসার (Usar), চাইনিজদা বাই হুয়া নু জিয়াও গুৱা (Bai hua niu jiao gua), পোর্টুগীজদা এলগোদো-দি-সেদা (Algodao-de-seda) নংত্রোগা সাকোদি-ভেলহো (Saco-de-velho), ব্রাজিলদা হোর্টেনসিয়া (Hortencia), কুবাবাদা এলগোদোনি আমেরিকানো (Algodon americano), ইথিওপিয়াদা অকালো (Akalo) নংত্রোগা দিন্দা (Dinda), জর্মানিদা মুদারসট্রাওচ (Mudarstrauch), ইটালিদা কেলোত্রোপো (Calotrope), জামাইকাদা দম্ব কোটন (Dumb Cotton), নাইজেরিয়াদা তুমফাফিয়া (Tumfafia), পাকিস্টান্দা অক (AK), হিন্দাদা আক (Aak) নংত্রোগা আকারা (Akada), ওরিয়াদা ওর্খো (Orkho), সাইটিকনিক নংত্রোগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা কেলোত্রোপিস প্রোসেরা (Catotropis procera WT Aiton) নংত্রোগা কেলোত্রোপিস বুশেনা (C. busseana K. schum) নংত্রোগা কেলোত্রোপিস হেত্তেরোফাইলা (C. heterophylla Wall ex Wight) নংত্রোগা কেলোত্রোপিস পর্সিকা (C. persica Gand) নংত্রোগা কেলোত্রোপিস ৱাল্লিচাই (C. Wallichii Wight) নংত্রোগা এসক্লেপিয়াস পেতুলা (Asclepias patula Decne) নংত্রোগা এসক্লেপিয়াস প্রোসেরা (A. procera Aiton) নংত্রোগা মেদোরিয়স প্রোসেরাস (Madorius procerus (Aiton) Kuntze) হায়না কেইই অমসুং এসক্লেপিএদেশী (Asclepiadaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। কনাগুয়া খরনদি পানী অসি এপোসাইনেসী (Apocyanaceae) শাগৈগু থম্মী।



Ringworm



পোদোনগী দোশী (Wicks)

জাইগেনছিয়া (C. gigantea) হায়না কেইই অমসুং মসিনা আহানবগী অদুদগী রাংবা হেনবগা লোনানা লৈগী মচু অদু তিলহৌ মচু চঙই। আহানবগী লৈ অদুনা মচু অদু জেই অমসুং মনা অদুসু চাউবা হেল্লি।

পাউদমশিংগী মতুং ইয়া অঙ্গোং পানী নংত্রোগা মনা অদু হেক থেকপদা থোরকপা শঙ্কোম মানবা অজ্জোবা মথোম অদু মীওইবগী থম্মোয় (হার্ট) তা হু কাহনবা গুয়া কার্দিয়াক ওল্ডাইকোনস (Cardiac anglycoses) হায়রিবা কম্পাউন্ড অসি য়াওই। হায়রিবা কম্পাউন্ড দ অসি ফোজ্জোডস (Digitalis purpurea) হায়রিবা পানী অসিদা য়াওবা কম্পাউন্ড অসিগা য়ান্না মট্টো। Catotropis glycoside শিং অসিগী মমিংশিং অসি কেলোত্রোপিন (Calotropin), কেলোতোক্সিন (Calotoxin), কেলেক্সিন (Calactin), উসকেরিডিন (Uscharidin) অমসুং ভোরুসকেরিন (Voruscharin) অসিনচিংবনি।

অঙ্গোং পানীগী মরুদা য়াওবা ফাইবর হায়রিদ লংশিং অদু লালতেন অমসুং পোদোনগী দোশী (Wicks) শেপ্তা য়ান্না খুদোং চাহল্লি। পাউদমশিংগী মতুং ইয়া অঙ্গোং পানীগী মনা শাগাইগা লৌবা মই অদু হুম্বা থাও অমসুং য়াইঙুগী মকুপকা তোৎনরগা শেপ্তা মলম অদু নোংমদা অনীরক চাং নাইনা হাপ্তা অমগুশ্বদ তৈবদা মখল মথা কয়াগী উনশাগী লায়নাশিং ফহনবা গুম্মী। অঙ্গোং পানীগী মরা অদু ফজনা শাগাইগা শেপ্তা অনগুবা মই অদু নোংমদা

নং লাওবা মথোম (Latex) অদু চাং নাইনা তৈবদা লাইকোয় হায়রিবা উনশাগী লায়না (Ringworm) অসি লায়ংনৈ। অদুবু য়ান্না চেকশিনবিগদবা অমদি হায়রিবা মথোম অদু লাইকোয়না নাদবা অতোপ্লা উনশাশিংদা থেংহনবিরোইদবনি। মরমদি মদুনা উনশা অদুনা চাউনা অমাং-অতা থোকহনবগী ওইথোকপশিং চাউনা লৈ। থোইদোক-হেম্পোন্ধা চেকশিনবিগদবা অমদি অঙ্গোং পানীগী মথোম অদুনা মীতা চঙশ্বদ হায়রিবা মীওই অদু মীং অদু তাংহনবা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়না অখঙ অইহোশিংদা চেকশন বা থল্লি। অঙ্গোং পানীগী মরা অদু শঙ্কোমদা লোলুনা শেপ্তা মই অদু পীথুকুনা হুইনা চিকপা অসি লায়ংনৈ। অঙ্গোং পানীগী মরা অদু কংহল্লগা তকখায়বা মকুপ অদুগা উচিখিগী মরু মকুপ অদুগা পূনা অফবা ঈশিংদা পুং ২-৩ লোম তিৎলগা চুমথোকুনা লৌবা মই অদুনা খোইহী খরা হাপ্তা শেপ্তা মই অদু নোংমদা গ্লাস অমগী চাংদাদা পীথুকুনা নুপীশিংনা থাগী থোংকাপ চাং য়ান্না লীক্লা লাকপা অদুসু লায়ংবগী পাউদমসু লৈ। অতোপ্লা পাউদম অমদা অঙ্গোং পানী অমসুং নোংমাংথা অজ্জোবা অমসুং নোংলেশং মনাগা পূনা শাগাইগা শেপ্তা অনগুবা মই অদুনা চাং নাইনা তৈবদা তোংশা কয়াদুনা চিকপা-নাবা অদু ফহনবা গুম্মী। চেকশিনবিগদবা রাফমদি অঙ্গোং পানী অসি হু চেনবা মরমদা অখঙ অইহী পাউতাক মতুং ইয়া শীজিলগনি।

কুমসি চহীসিদসু শজিবু চৈরাউবা অনী থোকগী অদুম লৈখিগনি, অঙম তন্নখিগনি খল্লি

— খুন্দোংবম কুমার —

রাহোঁদোক - কুমসিগী চৈরাউবা অনীসি অমনা চংলিবা থা অসিগী ১৮ (শজিবু নোংমা পানবা) দা তারে অদুগা অমনা এপ্রিল ১৪, ২০১৮ (শজিবুগী ২৮নি পানবা) দা তারে। কাঙরু খায়না শজিবুগী নোংমা পানবদগী হৌরগা লমতাগী থাশু (৩০) ফাওবদা চই লৌইরে অদুনা শজিবুগী নোংমা পানবদগী চৈরাউদবনি অসিনি। কাঙরু খরনা হায়রিবা হৌথিবা শজিবুগী নোংমা পানবদগী পারগা লমতাগী থাশু ফাওবদা নুমিৎ ৩৬.৫ ফাদে। অদুনা কুম লৌইরে, চই হৌবা য়াদে হায়দুনা চৌহুরগা চই ফাও নুমিতুগী নোংমাশু হায়বিদি এপ্রিল ১৪ (শজিবুগী ২৮নি পানবা) দা চৈরাউদবনি অসিনি। অনীমক ইচ্ছা চুইয়ে হায়বসিসু থমজগে।

খৌরম পাঙথোকখিবিসি চৈথোরোল কুম্বাবগী মতুং ইয়া মৈদিঙু গরিবনিরাজগী মতমদগীতা ওইনা থেংনৈ। মমাঙথকী নিংখৌথোরোলশিংগী (মৌদিঙু ক্যান্সা য়াওনা) মতমদদি শজিবু চৈরাউবা হায়বসি শুকথোং থেংনৈ। অতৈ-অতৈ লাইরিজ থেংনবনা অমনি, মতাংসিমদি হুন্দোকচরল্লৈ।

শজিবু চৈরাউবা পাঙথোকখিবিসি খুদম চাংদম খরা উৎচবা:- মৌদিঙু গরিবনিরাজ (নিংখোম ময়ান্না/পামহো) গী মতম (১) কুমজা ১৭২৮ (শকাব্দ ১৬৫০) শজিবুগী নোংমা পানবা থাংজ নুমিত্তা শজিবু চৈরাউখিবা থেংনৈ (পণ্ডিত খেলচন্দ্রগী চৈথোরোল কুম্বাবা, লমাই ৮৮, পরেং ৮) (২) কুমজা ১৭৪১ (শকাব্দ ১৬৬৩) শজিবুগী ২৪নি পানবদা চৈরাউখি (কুম্বাবগী লমাই ১০৪, পরেং ১২)। (৩) কুমজা ১৭৪৪ (শকাব্দ ১৬৬৬) গী শজিবুগী ২৮নি পানবা নুমিত্তা চৈরাউখি। কুম্বাবগী লোদাদি 'নুমিৎ ৩৬.৫'শুইএ কুম লৌইএ শজিবু পালক ওইএ' হায়না (পণ্ডিটসিগী কুম্বাবগী লমাই ১০৯, পরেং ১৬) থেংনৈ। পালক হায়বিদি পাঙথোকপা হায়বনি লোলুয়ান্না খল্লি। (৪) কুমজা ১৭৪৬ (শকাব্দ ১৬৬৮) গী শজিবুগী ২০নি পানবা নোংমাইজিং নুমিত্তা চৈরাউখি (পণ্ডিটসিগী কুম্বাবগী লমাই ১১৪, পরেং ১৯)। লোদাদি 'নুমিৎ ৩৬.৫নি কুম লৌইএ'। উইরান্বেম মুয়াংগী কুম শক ১৬৬৮, ২০নি লমাইচিৎদা শজিবুগী পালক নুমিৎ ওইএ'। খুদম উৎচবনি।

অপুনা নুমিৎ মশীং = ৩৫৩

(বি) (কুমজা ২০১৭/২০১৮) শজিবুগী ২৮নি পানবা (এপ্রিল ১৪, ২০১৮) দা চৈরাউখি নুমিৎ মশীং উৎচবা:-

১) শজিবু ১৮দগী শজিবু ৩০ ফাওবা	(এপ্রিল ১৪দগী এপ্রিল ২৬, ২০১৭) = ১৩
২) কালেন ১দগী কালেন ৩০ ফাওবা	(এপ্রিল ২৭তগী মে ২৫, ২০১৭) = ২৯
৩) ইন্তা ১দগী ইন্তা ৩০ ফাওবা	(মে ২৬তগী জুন ২৪, ২০১৭) = ৩০
৪) ইঙেন ১দগী ইঙেন ৩০ ফাওবা	(জুন ২৫তগী জুলাই ২৩, ২০১৭) = ২৯
৫) থরান ১দগী থরান ৩০ ফাওবা	(জুলাই ২৪তগী গুপ্ত ২১, ২০১৭) = ২৯
৬) লাংবন ১দগী লাংবন ৩০ ফাওবা	(গুপ্ত ২২তগী সেপ্টেম্বর ২০, ২০১৭) = ৩০
৭) মেৱা ২দগী মেৱা ৩০ ফাওবা	(সেপ্টেম্বর ২১তগী অক্টোবর ১৯, ২০১৭) = ২৯
৮) হিয়াদে ১দগী হিয়াদে ৩০ ফাওবা	(অক্টোবর ২০তগী নবেম্বর ১৮, ২০১৭) = ৩০
৯) পোইনু ১দগী পোইনু ৩০ ফাওবা	(নবেম্বর ১৯তগী ডিসেম্বর ১৮, ২০১৭) = ৩০
১০) ৱাক্চীং ১দগী ৱাক্চীং ৩০ ফাওবা	(ডিসে. ১৯, ২০১৭তগী জান. ১৭, ২০১৮) = ৩০
১১) ফাইরেন ১দগী ফাইরেন ৩০ ফাওবা	(জান. ১৮, ২০১৮তগী ফে. ১৫, ২০১৮) = ২৯
১২) লমতা ১দগী লমতা ৩০ ফাওবা	(ফেব্রুৱা ১৬, ২০১৮তগী মার্চ ১৭, ২০১৮) = ৩০
১৩) শজিবু ১দগী শজিবু ২৭ ফাওবা	(মার্চ ১৮তগী এপ্রিল ১৩, ২০১৮) = ২৭

অপুনা = ৩৬৫

সোলর সিন্ধেমগী মতুং ইয়া মালেম অমদি অতৈ প্রহাশিং অমসুং থাগী খোঙচংকী অকুপা ৱারোল কয়াদু খাদোকচরগা অশুং-অশিং খঙনবা মওন্দা থমজবনা হোংনজবনি। ঐথোয়গী মালেমসিনা মশাগী ওর্বিভা তপ্পা তপ্পা চাংচং অমদা উতুন্দা লেংদনা লেবা কোরৌহনবা নুমিৎকী অকোয়বদা অমুঙে থংনবা কোয়বদা নুমিৎ ৩৬.৫ নংত্রোগা ৩৬.৬ চঙই হায়বসি ওসিগী সাইটসিংগী মীনো-মখোঙনা উতুন্দা খঙলবনি হায়বসিদা থেংনবনিওই লৈতে হায়না খল্লি। ঐথোয়গী মৈত্রবাক মণিপুৰসিদসু কুইরবা মতমদগী মায়েচি/পণ্ডিটশিংদা অশানবা মিঃয়েং খমদুনা মতম মতমগা চুননা চই লৌইবা, চই হৌবা, কুম লৌইবা, কুম হৌবা হায়দুনা থল্লিৱাল্লিবসি শিঙমফম খোজে।

মৌদিঙু ক্যান্সার মতমদা 'চৈথাবা' শেমখিবা অমসুং চৈরাউখিবা:- মৈত্রবাক মণিপুৰসিদ মৌদিঙু ক্যান্সা ফল্লাল কাদুনা পানবা হৌখিবিদি কুমজা ১৪৬৭ (শকাব্দ ১০৮৯) দগী হৌখিবনি। চই খরগী মতুং কুমজা ১৪৮৪ (শকাব্দ ১১০৬) দা মৌদিঙুচিনা 'হিয়ালোই' কৌবা নুপা অমদা 'চৈথাবা' হায়বা ফমসি হাপখি। মণিপুৰদা ইহান হেক হানা চৈথাবা ওইখিবা নুপাসি হিয়ালোইনি। অসুন্না চৈরাউবা নুমিৎ তা নুপা অমমদানা লাক্কাঁদৌবা চই অসিদা থোক্কাঁদবা লৈবাক নিংখৌথি ফকুবা পুঞ্জমক ঐনা পুঞ্জগে হায়দুনা নিংখৌ অমসুং অঙম-অখৌ, য়াইতোং-খমদোং ময়ামগী মমাঙদা চোঙথোকুনা লাউসনি, মসিবু চৈথাবা কেইই। চৈথোৱা নুপা অদুনা য়ান্না হৌশিংনা শোয়াদবনা চৈ থাং-থাংগা হায়বিদি ১,২,৩,৪, হায়দুনা পাৰ-পাৰগা চখাখিদনা নুমিৎ ৩৬.৫নি শুৱগা চই ফাদে, কুম লৌইরে হায়গনি। অদুদগী মথংগী চই হৌবা চৈরাউবা নুমিত্তা অমুক নিংখৌগী য়াথং মতুং ইয়া চৈথাবগী কুমসি অমুক অতোপ্লা নুপা অমদা শিঙদুনা হৌবনি মতুং ইয়া চখাখনি। চৈথাবগী মথৌ মঙম অতৈ অতৈ কয়াদু লৈরমগনি, মতাংসিমদি কুপানা থমজগে। মতেই অসুন্না মৌদিঙু ক্যান্সার হাজুতা হিয়ালোই কৌবা নুপা অমদা চৈথাবগী ফম পুহন্দুনা শজিবুগী নোংমা পানবদা চৈরাউবগী যৌৱমসু পাঙথোক্কাঁগনি। লোনানা চই পাবসু হৌৱমগনি হায়বসি চাগদা খল্লি। অদুগী মতুংদগী চই খুদিগী চৈথাবা ফমসি শিঙ-শিঙদুনা থোরকপদুনা ওসি ফাওবা শ্ৰীশ্ৰী গৌনিপদজি টেম্পল বোর্দনা অমুক চৈথাবগী ফম হাপ-হাপুনা হৌজিক ফাওবা কয়াদনা অদুম লাল্লি। ইজরিবা ইশামক য়ান্না খঙ-হেহে হায়দুনা মায়েচি পণ্ডিট শাদুনা পইই ইশিঙবসু নংচদে। মমাঙেওইগী নিংখৌথোরোলশিংগী মতমদগী শজিবুগী নোংমা পানবদা চৈরাউখি হায়বগী খুদম চাংদম মথা চখাখরকপদা থেংনবীৱক্কাঁনি। শজিবুগী নোংমা পানবদগী পাবা হৌৱগা লমতাগী থাশু ফাওবদা চই ফাদবনা অয়াশু ওইনা তৌই। অদুগা চই ফাও কুমজাসু অদুম য়াওই, চই য়ান্না কালনা লাকপগী ৱাদনি। মতমদগী চৈথোৱা মায়েচি পণ্ডিটহুনা শজিবুগী নোংমা পানবদগী লমতাগী থাশু ফাওবা পাবদা চই মপুং ফারমদ্রবি কুম লৌইদি হায়দুনা নুমিৎ খরা চৌহুরগা কুম লৌইনবা পাইনে, মসি পংতে তৌবা, পংগা পাবা য়াওবা নত্তে য়ান্না হৌশিংনা তৌৱিবনি। অসুন্না কুম লৌইহৌদুনা চোং-চৌহুরগা শজিবু চৈরাউবগী খৌৱম পাঙথোক্কাঁনিবা অসি মীৱমদগী ৱাইবসু নত্তে, ঐথোয়গী হায়দগী লৈজৱক্কাঁনি। মতাং অসিদা থমজনীংবা ৱাফমদি শজিবু চৈরাউবগী

চূড়চান্দ মহাৱাজ হাজুতা য়েংসি- 'শজিবু থা লৈবাকপোকপনা হনএ। অদু নুমিত্তা শজিবুগী পালক ওইএ। কক্চীং লৈৱেনগী কুম শক ১৮৪৮' (পণ্ডিটসিগী কুম্বাবগী লমাই ৬০৪, পরেং ১১) হৌজিক্কাঁ লোদা হায়ৱগা কুমজা ১৯২৬কী শজিবুগী নোংমা পানবা লৈবাকপোকপা নুমিত্তা শজিবু চৈরাউখি (এপ্রিলগী ১৩ নংত্রোগা ১৪ ওইগনি)। (২) অতোপ্লা অমনা কুমজা ১৯৩৪গী নোংমা পানবা থাংজ নুমিত্তা শজিবু চৈরাউখি (পণ্ডিটসিগী কুম্বাবগী লমাই ৬২০, পরেং ৬)। হায়রিবা নুমিৎসি এপ্রিল ১৪দনি (শকাব্দ ১৮৫৬)। চূড়চান্দ মহাৱাজগী মতমদি নোংমা পানবা চৈরাউবা অনীরক তখি। খরদমক লৌখৎচবনি অয়াশুদি খাদোকচবনি।

বোখচন্দ্র মহাৱাজগী হাজুতা- (১) কুমজা ১৯৪২ (শকাব্দ ১৮৬৪) গী শজিবুগী ২৯নি পানবা লৈবাকপোকপা নুমিত্তা (এপ্রিল ১৩ নংত্রোগা ১৪) চৈরাউখি (পণ্ডিটসিগী কুম্বাবগী লমাই ৬৪১, পরেং ৫)। (২) কুমজা ১৯৫৩ (শকাব্দ ১৮৭৫) গী শজিবুগী নোংমা পানবা (এপ্রিল ১৩/১৪) লৈবাকপোকপা নুমিত্তা চৈরাউখি (কুম্বাবগী লমাই ৬৬৮, পরেং ১৭)।

কুমসি চহীসিগী শজিবু চৈরাউবা অনীগী নুমিৎ মশীং খঙদোক্কাঁ টেবল অনী থোক্কাঁ উৎচবি য়েংমিসা:-

কুমসিগী নোংমা পানবা (মার্চ ১৮, ২০১৮) দা শজিবু চৈরাউবগী নুমিৎ মশীং উৎচবা:-

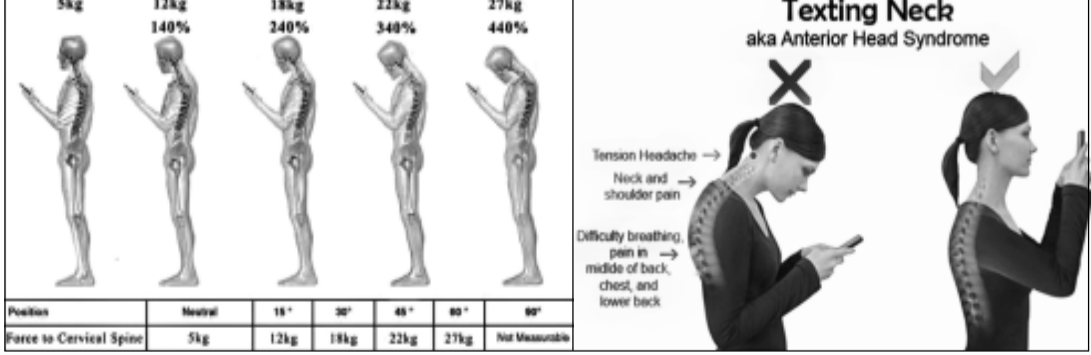
(এ) (কুমজা ২০১৭/২০১৮)

১) শজিবু ১দগী শজিবু ৩০ ফাওবা	(মার্চ ২৯তগী এপ্রিল ২৬, ২০১৭) = ২৯
২) কালেন ১দগী কালেন ৩০ ফাওবা	(এপ্রিল ২৭তগী মে ২৫, ২০১৭) = ২৯
৩) ইন্তা ১দগী ইন্তা ৩০ ফাওবা	(মে ২৬তগী জুন ২৪, ২০১৭) = ৩০
৪) ইঙেন ১দগী ইঙেন ৩০ ফাওবা	(জুন ২৫তগী জুলাই ২৩, ২০১৭) = ২৯
৫) থরান ১দগী থরান ৩০ ফাওবা	(জুলাই ২৪তগী গুপ্ত ২১, ২০১৭) = ২৯
৬) লাংবন ১দগী লাংবন ৩০ ফাওবা	(গুপ্ত ২২তগী সেপ্টেম্বর ২০, ২০১৭) = ৩০
৭) মেৱা ১দগী মেৱা ৩০ ফাওবা	(সেপ্টেম্বর ২১তগী অক্টোবর ১৯, ২০১৭) = ২৯
৮) হিয়াদে ১দগী হিয়াদে ৩০ ফাওবা	(অক্টোবর ২০তগী নবেম্বর ১৮, ২০১৭) = ৩০
৯) পোইনু ১দগী পোইনু ৩০ ফাওবা	(নবেম্বর ১৯তগী ডিসেম্বর ১৮, ২০১৭) = ৩০
১০) ৱাক্চীং ১দগী ৱাক্চীং ৩০ ফাওবা	(ডিসে. ১৯, ২০১৭তগী জান ১৭, ২০১৮) = ২৯
১১) ফাইরেন ১দগী ফাইরেন ৩০ ফাওবা	(জান. ১৮, ২০১৮তগী ফে. ১৫, ২০১৮) = ২৯
১২) লমতা ১দগী লমতা ৩০ ফাওবা	(ফে. ১৬, ২০১৮তগী মার্চ ১৭, ২০১৮) = ৩০

'টেক্স নেক সিন্ড্রোম' - মোবাইল কুইনা শীজিলবনা গুকে নাহল্লকপা

— ডা. ৱাঙলেস্বা কেমোচা —

পি টি, ন্যুরো-ফিজিওথেরাপিস্ট, কে এ কে এ ফিজিওথেরাপিস্ট ক্লিনিক, সোইবম লৈকায়ে, ইম্ফাল



মোবাইল স্মার্টফোন্দা কুইনা মতম খাদুনা স্ক্রিন্দা য়েংদুনা লৈবদগী গুকে নাহল্লকগী মরম অমা চাউনা লৈৱক্কাঁ। এদন্ট মীওইবা অমগী কোক্কাঁ অক্কাঁসি এভরেক ওইনা কেজি ৪.৫দগী কেজি ৫.৫ ফাওবা লুম্মী। ঐথোয়গী নেক মসলনা পোজিসন চুয়া এলাইনমেণ্টতা লেবা মতমদা কেজি ৪.৫দগী কেজি ৫.৫ লায়না পুবা গুম্মী। অদুবু ঐথোয়গী কোকসিনা মোবাইল নংত্রোগা টেক্সটকী স্ক্রিন্দা য়েংনবা মমাঙলেমদা নোছুরক্কাঁ মত্বে নেক মসলদা পীৱিবা ট্রেন্সেসু হেনগংলকই। মসিনা মরম ওইৱগা গুকে নাবা, লেংজুম নারকপা

নংত্রোগা ফাজিলকপা কয়া ফাওৱকই। মসি গুল্লিঙে মতমদা গুকেথোকহৌদ্রবাদি মসিদগী গুল্লি Spondylosis নংত্রোগা Radiculopathy নংত্রোগা কয়া নাহল্লকপা য়াই। ঐথোয়গী গুলা ন্যুরেল পোজিসন লেবা মতমদা লুম্মীবসি এভরেকজা কেজি ৫নি। অদুগা মমাঙলেমদা দ্বিতী ৬০মুক নোছুরগা লেবা মতমদা কোক্কাঁ লুমগদৌৱিবা অসিনা কেজি ২৭ ৱোম মুক লুম্মী।

করম্বা 'টেক্স নেক সিন্ড্রোম' দগী গুকেথোক্কাঁ :-

(১) য়াৱিবমত্বে গুকে চুয়া থল্লিবা অদুগা য়ান্না কুইনা ফোনগী স্ক্রিন্দা য়েংলগা লৈবিদবা।

(২) ফোন পায়বা মতমদা মায়েগী মপাদা থল্লিবা নংত্রোগা কয়িঙুগা মখাদা য়েংদ্রবসু মীংনা ওইনা য়েংথিবা।

(৩) নেক স্ক্লেটিক তেইবিবা অদুগা গুকে মখাজ য়েংখংলগা লৈবিবা।

(৪) গুকে গুলাকী মুভমেন্ট - Sidewise, Up/Down, Rotation শানবিবা। লেংজুমসু অপ/দাউন শানবিবা, কয়িঙুগা ফংত্রবদি এক্সপার্টকা তানবিয়ু।

হয়োল থোকপা লাই

