

Me_skoc'

Me_skoc'

Bubulak' kho_n sa_n'gin're tahe~n reak' upa_i:

Bar gate kor_akin gapalmaraoak' kana-

Pa_hil gate: Mase_, nuna_k' maran' jelen' no_l mon'grate cedak' cut_i-bir_im n'un'u kana?

Dosar gate: D_aktare me_nakat'a, dhu~a_ metak'me n'un'uak' kho_n 10 moka sa_n'gin're tahe~n hoyok'a. Ona kha_tir noategen' n'un'u kana.

Cet' Lekate Migraine (Bo_ho_k' Haso) Kho_n Rukhia_bo N'amkea

Migraine mit' lekan bo_ho_k' haso kana. Bo_ho_k' re ja~ha~ mit' ar_e kho_nak'ge noa haso ehop'a. Migraine bo_ho_k' haso a.d.i gha_r.ic' do_ tahe~na. Okoe ak' nonkan et_ket_or.e~ menak'tako, Onko do bo_ho_k' haso sa~o be_c' be_c'ko at_kara. Noa haso a.d.i algate ban' maraoak'a, thor_a din do_ hasoa. Onate tina_k' hor_koak' noa haso menak', noa haso cet' kha_tirte ehop'a ona babotre bad_aejon' ja_rur_ menak'a. Nonkate Migraine khonak' pharak'bo tahe~ dar_ekea.

1. Ren'gec'te tahe~n:

Ren'gec'te tahe~len khan Migraine bo_ho_k' haso ehop'a. Ente ren'gec'te tahe~nre gastric reak' muskil n'elogo_k'a, oka do_ bo_ho_k' haso d.her dar_eak'a.

2. Hoe-dak' bichna_u (abohaoa):

A.d.i ba_r.ti seton're na_curle kxanho~ bo_ho_k' haso ehop' dar_eak'a.

Ina.kate lo_lo_ seton' kha.tirte hoe dar.eak'a.

3. Mo_nre uca.t.:

Okoe do_ asambher. se_ a.d.i ba.r.ti uca.t.teko ka.mikan, ar jo_m-n'u rean' ja~ha~n nit. akan okto ba.nuk'tako se_ ban'ko manaet' kan, onkanko hor.ge ba.r.ti noa bo_ho_k' haso n'amet'ko kana.

End.ete nonkanak' mo_nak' uca.t. dea gid.ikak' reak' kurumut.ui hoyok'a.

4. Ja~ha~nak' sad.e: kajak' rir.a.n' r.ar.an'te seren' an'jo_m emanteak' kha.tirte Migraine bo_ho_k' haso n'an'ama. A.d.i rir.a.n' r.ar.an' kha.tir amdaj bar din dha.bic' haso tahe~ dar.eak'a.

5. A.d.i ba.r.ti ja.pit':

Okte na.pitre ja.pit' sanamko la.git' a.d.i ja.rur.a. Ente oktere ban' ja.pit'le khan hor.more aema lekan et.ket.o~r.e~ n'elogo_k'a. Okoe do_ jao hilok' 5-6 ghont.a ko ja.pit', Ackage mit' okte onkanko hor. d.herko ja.pit' lekhan bo_ho_k' haso ehop' dar.eakoa. Onate sanamko sontor ar aodhan tahe~n hoyok'tabona.