মশাগী ফীভম হোংলকপদা শঙ্গোম থোকপী ষণশিং শেন্নবীবা

ডাঃ সরাংথেম জেস্মারাণী

শঙ্গোম থোকপী ষণশিংদা মশাগী ফীভম হোংলকপা হায়রগা খঙনরিবসি মচা লৌখ্রবা মতুং পোক্লমদাইগী হাপ্তা অহুম ৱাৎলিঙৈদগী পোক্লবা মতুং হাপ্তা অহুম ফাওবসিনি। মসি চাউরাক্লা হাপ্তা তরুক ফাওবনি অদুবু অয়াম্বনা হাপ্তা নিপান ফাওবা লৌনরি। অসিগুম্বা মতমসি ষণবীশিংগী হকচাংগী ফীভমদা য়াম্না খুদোংথিনিংঙাই ওইবা অমা ওইরি। মরমদি অসিগুম্বা মতমসিদা হকচাং মনুংদা অহোংবা কয়া অমা লাকই। মরম অসিনা খুদোংথিনীংঙাই ওইরবা মতমসিদা চেকশিন্না শেন্নবীবসিনা য়াম্না তঙাইফদে।

গর্ভ লৈরিঙৈদা খুদোংথিনীংঙাই ওইবসি মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

- হকচাংগী পাঙ্গল হম্বরক্তুনা লায়না কয়া অমা লাকপা। খুদম ওইনা হায়রবদা ফিরাক চাউরকপা, হকচাংদা গ্লুকোজ ৱাৎলকপদগী থোরকপা লায়নাসি মায়োক্লে।

- মীনরেল ৱাৎলকপদগী লায়না কয়া অমা থোক্লকপা। খুদম ওইনা হায়রবদা, ঈদা কেলসিয়মগী চাং হম্বরকপা।

- হকচাংগী ইম্যুন হম্বরকপদগী থোরকপা লায়নাশিং। খুদম ওইনা হায়রবদা নাওফম তারক্তবা, খোমদা হৌরকপা অসিনচিংবনি।

ফীভম হোংলকপগী শেন্নবা মতমদা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

১) গর্ভ পুরিঙৈ মতমদা শেন্নবা :

- গর্ভ পুবগী মতম খঙদোক্লবা তুংদা মচা পোক্কদবগী মতম লেপথোকপা।

- গর্ভ পুবগী ষণবীশিং মচা পোক্কদবা থা অনী ৱাৎলিঙৈদগী শঙ্গোম শুম্বা তোকপীগনি।

- মচা পোক্লবা তুংদা শঙ্গোম হেন্না থোক্লবা অমদি অফবা তেক্তা কায়দবা ষনাও মচা পোক্লবা অফবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবীগনি। নোংমদা মফোনগী শরুকসি কেজি ২.৩ পোক্কদবা থা অনী ৱাৎলিঙৈদগী পীজবা য়াই অমদি শজিক মরাং কায়না পীজবীগনি। মসিনা ভিটামিন এ মরাং কায়না ফংহনবা ঙম্মী।

- কেলসিয়ম অমদি ফোসফোরসকী মথৌ য়াম্না লৈবা মরম্না থাওথি পীজবা মথৌ তাই। মসিদসু নত্তনা চেঙকুপ/ৱাইকুপ, গেহু তকপগী মফোনসু পীজবিগনি। মসিগী মথক্তা মিনরেল মিক্সর চাদা ১গী চাংদা মচিঞ্জাক হাপ্লগা পীজবীগনি।

- ষণবীশিং চীন্না খক থম্বীরোইদবনি অমদি লৈমায়সু কা হেন্না নালহনবীরোইদবনি। মসিদা নাল্লগদি নাম্বুবগী চাং য়াম্না ৱাংই। গর্ভ লৈরবা ষণবীশিং য়াম্না শাংনা মখোঙনা চৎহনবীরোইদবনি।

- গর্ভ লৈরবী ষণবীশিং অকি অখঙ নংহনবীরোইদবনি অমদি অতোপ্পা ষণশিংগা ৱাইনহন্দুনা খৎনহনবীরোইদবনি।

- ষণবী মশাদা অশোক অপন লৈতনবা মখোয়বু থম্লিবা শঙ্গোলদু নুংশিৎ নুংশা কা হেন্না ফংবা ওইগদবনি অমদি লৈমাইসু কা হেন্না নান্দনবা চরু থাবীগনি।

- মচা পোক্কদবা হাপ্তা অমা ৱাৎলিঙৈদগী হৌনা অতোপ্পা মফম অমদা তোঙান্না থম্বীদুনা ময়াম মরক্তগী লাপথোক্লা থম্বীগনি।

- মখোম/মথাদু তোয়না য়েংবীগনি। করিগুম্বা কা হেন্না থনবা উরগদি য়াম্না থুনা শঙ্গোম খরা শুমদোকপীগনি।

- গর্ভ লৈরবী ষণশিং য়ারিবমখৈ শাজেল তৌবীদুনা ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।

২) মচা পোক্লমদাইদা শেম শাবীবা :

মচা পোক্লমদাইদা ষণবীদু অতোপ্পা ষণশিংদগী তোঙানবা মফমদা থম্বীদুনা চরু থাবীদুনা নুংশিৎ নুংশা চঙবা মফমদা থম্বীগনি। গর্ভ লৈরবা ষণবীদু কুপ্না অমদি নীংথিনা শেন্নবীগনি। মচা পোক্লমদাইদা খুদম খরা উৎপা হৌরকই। মখোয় অদুদি :-

- পোক্লক্কদৌরিবা ষণাও মচাদু মচা খাও মনুংদা মপূং মরৈ ফারবনিনা ষণবীগী মবুক্তা চোম্বরগা লৈবা উগনি।

- খোমনীং অনীগী মথকলোমদা তাইনবা অকুৎপা মফম অমা লৈবা থেংনগনি। মসি মচা পোক্লমদাইদা হেন্না লুনা কুংশিনবা উগনি।

- শঙ্গোমসু য়াম্না নংনা থোরক্কনি। ঈশিংদা য়াম্না থুনা তুম্বা ঙম্লোই।

- ষণবীদু মচা পোক্লমদাইদা চানিং থক্লিংবা ৱাৎলক্কনি। লৈতাফম খঙদনা লৈবা উগনি।

- মপাম্বোংদগী মচুম তারকপা উগনি অমদি য়াম্না তোয়না মচিৎ মচিৎ মপান থোকপসু উগনি।

৩) ষণবীশিং মচা পোক্লিঙৈ অমদি লোইরগা শেন্নবা :

- মচা পোক্লিঙৈগী মমাঙ অমদি পোক্লবা তুংদা লুম্বু-লুম্বুশাবা মহীদা চেঙকুপ/ৱাইকুপ কেজি অমগা, চিনি অঙাংবা মতুম অমগা পীথকপীগনি। মসিনা শঙ্গোম থোকপা হেনবগী মথক্তা নাওফমসু থুনা তাহল্লি।

- নীংথমথা মতমদদি ঈশিং লুম্বু-লুম্বু শাবা অয়াম্বা মতমদা পীথকপীগনি অমদি কা হেন্না অঙৈংবদা পুথোক্তনবা হোৎনবীগনি।

- মচা পোক্লিঙৈগী মমাঙদা ইহান হান্না মপাম্বোংদগী ঈশিং কায়রক্কনি। অসিগুম্বা মতমদদি পুম্বাই অমগী মনুংদা মচা পোকপগী আশা থম্বীবা য়ারে। অহানবদা খোঙগী লোঙখুম হান্না থোক্লবা তুংদা মকোক্লা মখোঙদা ঙাথদুনা থোরকপা উগনি। মসি নোর্মেলদা পোকপগী অফবা খুদম অমনি। করিগুম্বা নোর্মেল তাদবা থেংনরগদি নৎত্রগা ঈশিং কায়রবা তুংদা পুং মরিগী মনুংদা মচা পোক্লগাদি মনাক নকপদা লৈবা ভেটিরিনরি ডাক্তর অমগা তানবীগনি।

- ষণাও মচা হেক পোকপগা মপীনা লেকহন্নবা হোৎনবীয়ু। করিগুম্বা মপীনা লেক্তবা তারগদি শ্বর নিংথিনা হোনব্রা হায়না য়েংবিয়ু। করিগুম্বা নিংথিনা শ্বর হোনবা ঙমদ্রবা ওইরবদি মনাতোন, মমিৎ, মনা অমদি মচিন্দা পকপা মপ্রাং ময়াম অমা লৌথোকপীরগা মশাদু ফী অমনা নৎত্রগা চরু নৎত্রগা বোরানা তৈথোকপীরগা লুম্না থম্বীগনি।

- মচা পোকপা লোইরগা মপাম্বোংগী শরুক মমৈ অমদি নাকলগী শরুক খুদিংমক পোটাসিয়ম পর্মেগনেট নৎত্রগা নীম মনা ঈশিংদা ফুৎলবা নীম মহীনা অমোৎ অকায় অমদি তীল চঙদনবা চামথোকপীগনি।

- মচা হেক পোকপা লোইবগা লুম্বু লুম্বু শাবা ধানা পীজবীগনি। মসিনা মপীদা মপাঙ্গল হাপ্পীরি।

- মচা হেক পোকপা লোইরগা ষণবীগী মখোম/মথাদু পোমখৎপা নৎত্রগা চাউথোরক্তুনা লৈবা উগনি। মসিনা শঙ্গোমদু শুমদোকপীবনা হেন্না ফৈ। মসিনা কেলসিয়ম হম্বরকপগী লায়না লাকপগী চাং য়াম্না হম্বে।

- মচা পোক্লবা মতুং পুং ২-৪ ফাওবগী মনুংদা নাওফম তারক্কনি। করিগুম্বা পুং ১২ ফাওবগী মনুংদা তারক্তবা থোক্লগাদি মনাক নকপা ভেটিরিনরি ডাক্তর অমগা তানবীগনি। নীংশিংবীগদবা অমনা নাওফমসি ষণবীনা চাদনবা হোৎনবীগনি। করিগুম্বা চাখিবা থোক্লগাদি নাওফমসি প্রোটিনগী চাং ৱাংবা মরম্না চাশিনখিবা থোক্লবদি শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হম্বে।

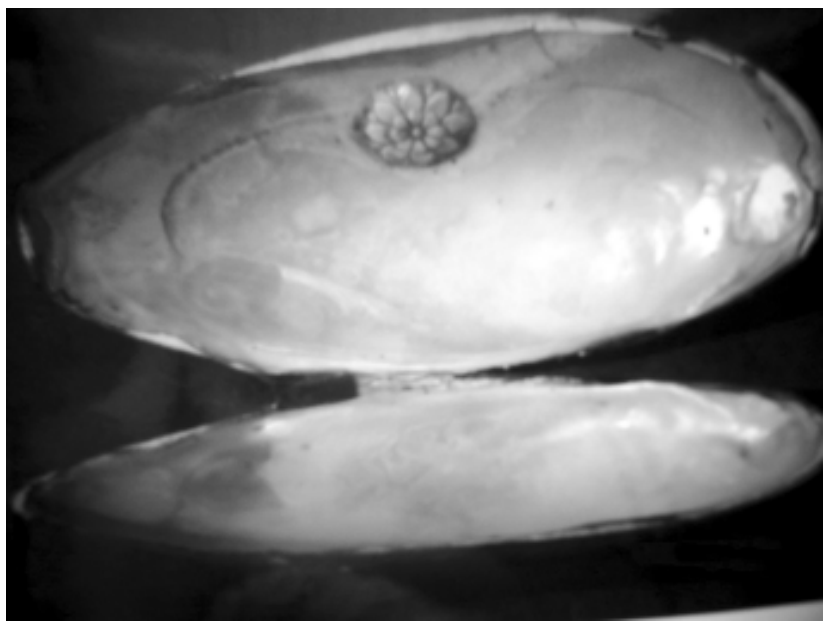
- শঙ্গোম থোকপী ষণদা য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়না মিলু ফীভর অমদি খোমদা হৌবা লায়নাসি য়াম্না তোয়না থেংনৈ। মসি নারক্তনবা শঙ্গোম শুম্বা মতমদা লোয়না শুমদোকপীগনি অমদি খোমদা হৌদনবা য়াম্না তোয়না ষণবুনা চেক তৌবা তাই অমদি লূ-নান্না শঙ্গোম শুম্বীগনি।

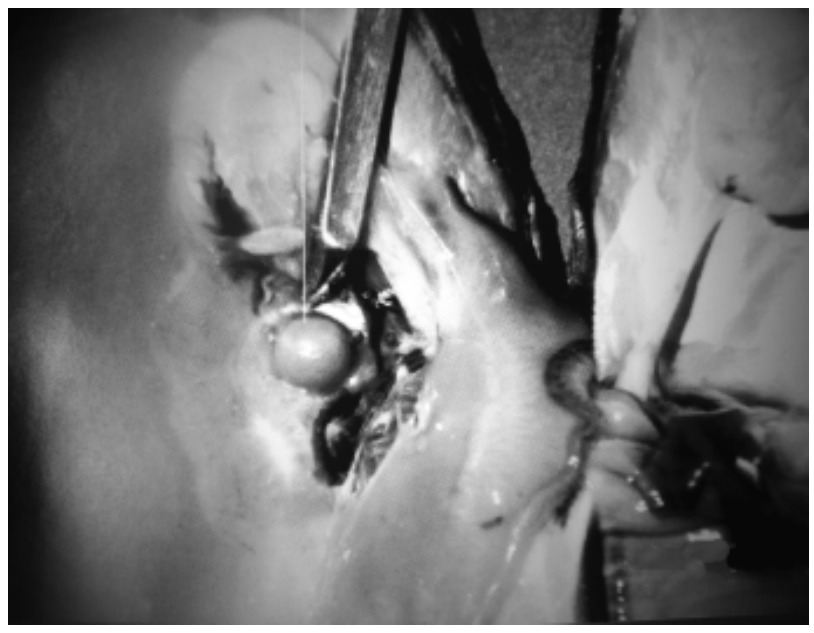
- শজিক মরাং কায়না পীজবীগনি। মসিদসু নত্তনা হান্না পীজরম্বা ধানাগী চাংদগী হেন্না পীজবীগনি।

ষণবুশিংনা অসিগুম্বা মতমসিদা চেকশিন্না শেন্নবীরগদি লাক্কদবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্বতা নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চরাংসু হেনগৎকনি।

কোংগ্রেংদা মুক্তা থাবগী থবকসি শেন্দোং লৈনা পায়খৎপা য়াবা শিনফমনি

ডাঃ য়ুম্নাম বেদজিৎ সিংহ





মণিপুরদা মুক্তা হায়না খঙনবা পর্ল হায়রিবা পোৎশক অসি অকনবা মকু পানবা কোংগ্রেংগুম্বা জিবশিংগী অথোৎপা টিশুশিং মরুওইনা মেন্টলনা পুথোকপনি। পর্ল হায়বা ৱাহৈসিমক য়াম্না ফজবা, য়াম্না তাঙবা অমসুং ময়াম্না পাম্নবা হায়বা ৱাহৈশিং অসিদগী লাকপনি। মুক্তা অসি কেলসিয়ম কার্বোনেটকী অপীকপা ক্রিসটেলাইন লায়র ময়াম্না পুনশিন্দুনা শেম্বনি।

মুক্তা অসি মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই। মখোয়শিং অদুদি ঃ- ১) মহৌশানা মতোমতা লৈজরকপা মুক্তাশিং ২) কোংগ্রেংগুম্বদা থারগা শেম্বা মুক্তাশিং ৩) খৃৎশেমগী ওইবা মুক্তা মখলশিং অসিনি।

মহৌশানা মতোমতা লৈজরকপা মখলগী মুক্তাশিং অসি মীওইবনা ওইহনবা নত্তবনিনা য়াম্না তাঙনা ফংই অমদি মসিগুম্বা মুক্তা অমা ফংননবা হোৎনবদা কোংগ্রেং নৎত্রগা ওইসটর ময়াম হাংদোক্তুনা থিবা দরকার ওইবা মরম্না মমলসু য়াম্না তাঙই। মুক্তাশিং অসি কোংগ্রেংগুম্বা জিবশিংগী মকুগী মনুংদা করিগুম্বা পোৎশক অমা হায়বদি লৈবাক মচেৎ, নূং মকুপ, পেরাসাইট কুম্বা নৎত্রগা মেন্টলদা অশোকপা য়াওবদগী মেন্টলগী মচেৎকুম্বা চঙখিবদগী মখোয়দা নুংঙাইতবা ফাওরক্তনবগীদমক পুথোরকপনি।

করিগুম্বা কোংগ্রেং অমদগী মেন্টলগী মচেৎ অমা লৌরগা অতোপ্পা কোংগ্রেং অমদা হাপচিল্লগা মুক্তাশিং পুথোকই। হাপচিনখ্রিবা পোৎশক অসিনা মরম ওইদুনা মুক্তা পুথোক্লকপনি। অসুম্না মুক্তা পুথোক্লবগী থৌওং কয়ামরুম লৈ। থৌওংশিং অদুদি গোনাদতা হাপচিল্লগা শেম্বা, তোংশাদা হাপচিল্লগা শেম্বা অমসুং মেন্টলদা হাপচিল্লগা শেম্বা অসিনি। ঐখোয়না অপাম্বা মওংগী পোৎশক অমা হাপ্তুনা মুক্তা শেম্লবদি ঐখোয়না হাপচিল্লিবা পোৎশক্তুগী মথক্তা লেয়র ময়াম কুপশিল্লক্তুনা মুক্তা অদু হাপচিনখ্রিবা পোৎশক্তুগী মওং অদুমক ওইরকই। মুক্তা অসি লৌথোকপদি থা তরুক নৎত্রগা মসিদগী হেল্লবা মতুংদা লৌথোকই। তৌইগুম্বসুং হৌজিক্তি কোংগ্রেংদা থারগা পুথোকপা মুক্তা অসিনা হৌজিক য়োন্নরিবা মুক্তাশিং অসিগী অচৌবা শরুক অমা ওইরি। খৃৎশেমগী ওইবা মুক্তা অসিদি মমল হোংবা লৈতেংগী পোৎশিং শেম্বদা শীজিন্নে অমদি নানবা অমসুং লংবগী চাং অসি য়াম্না নেম্মী অমসুং অশেংবা মুক্তাশিংগা য়াম্না খেন্নৈ।

মুক্তাগী য়াম্না ফজবা মওংগী অরংবা অসি ত্রান্সলুসেন লায়রশিংনা থোকহনবা মঙালশিংগী রিফ্লেক্সন, রিফ্রাক্সন অমসুং দিফ্রাক্সননা ওইহনবনি। লায়রশিং অসি য়াম্না পাবা অমসুং মশীং য়াম্বগী মতুং ইন্না লংবা অমসুং ফজবা হেল্লি। মুক্তাশিং অসি মখল কয়াগী মচু শংবসু য়াই। মরু ওইনা ঈশিং ঈচমদা লৈবা কোংগ্রেংশিংনা পুথোকপা মুক্তাশিংদনা হেন্না মচু শংনৈ। মুক্তাশিং অসি অশোনবা এসিদতসু তুম্বা ঙম্মী। ঈশিং ঈচমদা লৈবা হৈনবা কোংগ্রেংশিং অসি য়াম্না শাবা অমসুং য়াম্না ঈংবা মফমদসু ফংই। তৌইগুম্বসুং হৌজিক শীজিন্নরিবা মুক্তাশিং অসি চিনাদগীনা অয়াম্বনি। করিগুম্বা পোৎশক অমা হাপচিল্লগা শেমখিবা মুক্তাশিং অসি মহৌশানা ফংবা মুক্তাশিংদগী ইরায় লায়না এক্স-রেগী মতেংনা খন্দোকপা ঙম্মী। পোৎশক অমা হাপচিল্লগা শেমখিবা মুক্তাশিং অসিদদি ঐখোয়না হাপচিনখ্রিবা পোৎশক অদু উবা ঙম্মী তৌইগুম্বসুং মহৌশানা ফংবা মুক্তাশিং অসিদদি কেলসিয়ম কার্বোনেটকী লেয়র ময়ামশিংদমক ওইনা উগনি। মাইক্রোসকোপকী মতেংনা খৃৎশেমগী ওইবা মুক্তাশিং অসি মহৌশানা ফংবা মুক্তাশিং অমসুং কোংগ্রেংগুম্বদা থাদুনা পুথোকপা মুক্তাশিং অসিদগী ইরায় লায়না খন্দোকপা য়াই। অতোপ্পা য়াম্না লায়না খঙবা য়াবা থৌওং অমনা খৃৎশেমগী ওইবা মুক্তা অনী তক্লবা মতমদা য়াম্না নান্না অদুমক লৈগনি অদুবু মহৌশানা ফংবা মুক্তা নৎত্রগা কোংগ্রেংগুম্বদা থাদুনা শেম্বা মুক্তা মখল অনী তক্লবা মতমদদি কেলসিয়ম কার্বোনেটকী লেয়রশিং অদু তৎলকপনা মরম ওইদুনা নাননা লৈরোই, মফোল খর থোকপগুম্না উগনি।

হৌজিক হৌজিক চিনানা মালেমদা মুক্তা খ্বাইদগী হেন্না পুথোকপা লৈবাক ওইরি। চিনাগী মুক্তা পুথোকপগী চাংসি চহী অমদা মেত্রিক টন ১৫০০ নি। তৌইগুম্বসুং মালেমগী লৈবাক খরদা মুক্তাগী পোৎথোক হেনগৎনবা কন্না হোৎনরি। মুক্তা থাবদা শীজিন্নগদৌরিবা ঈশিংগী ফীভম অসি ঙা য়োকপদা শীজিন্নরিবা ঈশিংগা চাওরাক্লা মান্নে । মরম অদুনা ঙা য়োকপগা পূন্না পাঙথোকমিন্নবা য়াই। কোংগ্রেংদা মুক্তা থাবগী থবক অসি মণিপুরদসু শেন্দোং লৈনা পায়খৎপা য়াবা শিনফম অমনি। তৌইগুম্বসুং হান্না পায়খৎনদ্রিবা থৌওং অমা ওইবনা এক্সটেন্সনগী থবক তৌরিবা মীওইশিং অমসুং থৱায় য়াওবা লৌমীশিংগা খৃৎশম্নদুনা পায়খৎমিন্নরবা মতমদতা মণিপুরদসু মুক্তা মরাং কায়না পুথোকপা ঙমগনি।

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

ময়াং অমসুং মৈতৈ মহাজনশিং অসি খরা খরা য়েম্থোক্লরগা ফমহনসি

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলগী ময়োন্দা ওফিস, সিনেমা হোল, হোস্পিটাল, শান্নবুংনচিংবা মশীং য়াম্না লৈবা নৎত্রবসু মায়কৈ কয়াদগী পোৎ লৈবা-তিকপা অমসুং য়োনবা লাকপশিংনা মরুওইনা অচৎ-অওক্তা অচিনবা থোকহল্লি। টিদ্দিম লম্বী, ময়ায় লম্বী অমসুং কৈশাম্পাৎ থোং অহুমসিদগী লাকপা ত্রাফিকশিংগী পূনফম ওইরিবা ৱাহেংবম লৈকায়গী লম্বী, শগোলবন্দ অমসুং নাগামপাল লম্বীশিং অসিনা খ্বাইদগী হেন্না ত্রাফিক জাম ওইবা মরম্না মতম অদুদা অতৈ লম্বীশিংদগী খরা হেন্না পাকথোক চাউথোকহল্লমগদবনি। ইম্ফাল সহর অসি য়াম্না পীকপা অমসুং মীশিং য়ামদ্রিবা টাউন মচা অমগুম্বনি। মরম অসিনা মতম চারিঙৈদা চহী হায়ফেৎ শাংনা চৎননবা চান্দিগড়গুম্না নিংথিনা প্লান তৌরবা সহর অমা ওইহন্নীংই। মতমগী মতুং ইন্না এদজষ্টমেন্ট পোলিসিনা য়াদবা ফীভম অসুম হেনগৎলক্কনি।

হৌজিক মণিপুরদা অয়ূক্তগী নুমিৎ তাবফাওবদা শীজিন্নরিবা পোৎ চৈ আইটেম্নচিংবশিং খরদং পল্লবদা ষ্টেসনরি, গ্রোসরি, ইলেক্ট্রোনিক্স, হীদাক-লাংথক, ফিরোল, হার্দৱায়রনচিংবা খৃৎ থেকপদা ৱারবা পোৎ চৈশিং অসিগী ষ্টোকিষ্ট অমসুং অতৈ অতৈ য়োল্লিবা মীশিং অসি ময়াং মহাজন্না অয়াম্বনি। মখোয়না ইম্ফালগী ময়োলদা লৈশিন্দুনা পোৎ য়োনবগী করবার চাউনা তৌই। হিংনবা হোৎনবদা মণিপুরগী ললোন ইতিক তৌজরিবা মীশিংনা মখোয়দগী লৈরগা চীংদা করিদা অমসুং খরা লাপ্পা মফমদগীনা অরাপ অরাপ্পা মফমশিংদা পোৎ চৈশিং অসি মখল মথেল শুবোই-শুদবোই মমল খরা হেঙ্গৎনা য়োনবা তারকই। অমরোমদা ময়াং মহাজনশিংদি ষ্টোকিষ্টনচিংবা ওইবনিনা পোৎ চৈ মমল হোঙনা থাদোকপা ঙমই। ময়াং দুকান্দারশিংগা মৈতৈ দুকান্দার খরগা ললোন ইতিক তৌনরকপদা খেন্নবা খরসু উবা ফংই। মরমদমদসু ইরমদমদসু অদু মঙাই ময়াং দুকান্দারশিং অসি পোৎ লৈবা তিকপা লাকপশিংদা থৌগল্লোন-ব্যাবহার নীংথিনা উৎপা ঙমই। মসিগীসু মথক্তা পোৎ চৈগী মমল তিক্লা খোৎনবদা, অপাম-পামদা খনবদা য়ানদবদগী পোৎ অদু লৈদ্রবসু অশাউ-অরাক কয়া উৎতে। মৈতৈ দুকান্দার খরগী মফমদদি হায়রিবা হৌন-লোনচৎ অনী অসি কয়া উবা ফংদে। মরম অসিনা মণিপুরী মীয়াম্না মায়কৈ কয়াদগী বস, কার, ওটো রিক্সো, স্কুটরনচিংবা তোংদুনা লাক্লগা ইম্ফাল ময়োলদা লৈরিবা ময়াং মহাজনগী দুকানশিংদগী পোৎ চৈ লৈবা-তিকপা লাক্লরিবনি। ইম্পাল ময়োল অসি পোথোক চাথোক লৈতবা, মীয়াম পূনফম-তিনফম ওইবনিনা ললোন ইতিক তৌবদা য়াম্না খুদোংচাবা অমা ওই। মরম অসিনা মখল মথেলগী খরচ খরদং ওইরবসু পুবা ঙম্নবা হোৎনজরিবা, য়েংবদা ৱারবা, মায়থোং কাহৎলবা, মণিপুরগী অশেংবা ইনকম তাঞ্জরিবা চীংমী-তম্মী ষ্ট্রিট ভেন্দরনচিংবশিংনা মণিপুরগী লৈহাওদগী ফংজবা এঞ্জাং-নাপি, ঙা-চাক্লচিংবা পীক্লবদা লুপা ১০০ রোমগী শেনফমগী পোৎ চৈশিংদগী হৌরগা ফম্বোই-চেনবোই তৌদুনা লম্বী সরক্তা য়োনবা তারকই। অসুম্না খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা ফংদবা পোৎ লৈতে হায়নরিবনি। অসিগুম্বা ফীভমশিং অসিনা ইম্ফাল ময়োন্দা ত্রাফিক কঞ্জেসন থোকহল্লি।

ইম্ফাল ময়োলদগী খরা লাপথোক্লা লৈরিবা লম্লোং নাওরেমথোং শিংজমৈ, ক্বাকৈথেল, তেরা, কোংবা কৈথেলনচিংবশিং অসি মিনি ইমা মার্কেট অমমমগা লোয়ননা শেমগ-শাগৎপীরগা য়াম্না চেকশিনবা সেক্যুরিটি অমগী মীৎয়েং মখাদা ইম্ফাল ময়োলদা ফম্লিবা ময়াং মহাজনশিং অসি খরা খরা য়েম্থোক্লরগা নৎত্রগা মৈতৈ মহাজনশিংনা লম্বা তৌবা ঙম্লোইদবনিনা অনৌবা লম্বা তৌবা ঙমগদবা ময়াং মহাজনশিং নেক্লগা হায়রিবা লাপ্তক্লা লৈরিবা কৈথেলশিং অসিদা ফমহনবগী তঙাইফদে। লোয়ননা পার্কিংসু ওইশিল্লিবা থাঙ্গাল, পাওনা, রিমস, নাগামপাল, গান্ধি এভেন্যু অসিনচিংবগী লম্বীশিং অসি মতিক চানা খরা খরদং এদজষ্টমেন্ট পোলিসি অমা ওইনা পাকথোক চাউথোকহনবীরবদি ত্রাফিক জাম খরমখৈদি শোয়দনা হম্বহনগনি নীংজৈ। পুথোকচরিবা এদজষ্টমেন্ট পোলিসি অসি অমুক্তং য়াগদ্রা য়ারোইদ্রা হায়বদু খন্নবিয়ু হায়জবনি। ত্রাফিক জামগী মরমদা পংখন্দা খন্নরগসু তৌবিগদবনা তৌবিদ্রগদি হামু-হামু তাবগী মথক্তা হেন্নদুম ফৎচিল্লক্লোই। অমবু ওইরে, অমবু ওইরে, অফবা অহোংবা অমা পুরক্লিমখৈ অফবা অনৌবা অহোংবা অমা পুরকপা ঙম্লোই।

অরোইবদা, লৈবাক মীয়ামগী খনবিরগা নুংশিরবা ইচিন ইনাও ময়াং মহাজনশিংনা থাঙ্গৎচরিবা পোলিসি প্লান মচা অসিগীদমক ৱারৌবিরোই নীংজৈ। ইকায়খুন্নজরিবা মরী লৈনবশিংগী মফমদসু অসিগুম্বা এদজষ্টমেন্ট পোলিসি অসি মওং চাগদবা ওইরগদি খরা থুনা পাঙথোকহন্নীংবগী অনীংবা অপাম্বা লৈজৈ হায়জবনি।

অদোমগী - ডা. এন জি মঙ্গি
সেগা রোদ ইম্ফাল ৱেষ্ট