য়ূম্নাম ভুমেশ্বরগী 'তানচপ' : মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তন্দা ফ্যুজনগী চাংয়েং

ডা. থৌনাওজম রুহিচান্দ

মিনিষ্ট্রি ওফ কলচর, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী শেন্থুং মখাদা কলচরেল ফঙ্কসন এন্দ প্রদক্সন গ্রান্টস স্কিমগী মখাদা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা কলচরেল ওর্গেনাইজেসনশিং অমদি আর্টিষ্টশিংনা ফঙ্কসন অমদি প্রদক্সন ময়াম অমা তৌরিবা অসিগা য়েংনরুরবদি য়াম্না পীকপা ষ্টেট ওইজরবসু আর্ট এন্দ কলচরগী লমদা থবক য়াম্না তৌবা অমদি মাঙজিল থাবা ইন্দিয়াগী ষ্টেট অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লরোই হায়না খল্লি। অসিগুম্বা লমদমসিগী ইনাক খুল্লবা কলচরেল হেরিটেজশিংবু য়োকখৎনবা অমদি হেন্না হেন্না চাওখৎহন্নবা হোৎনরিবা ঐখোয়গী নহা ওইরিবা আর্টিষ্টশিংগী মনুংদা মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তনগী লমদা ঙাওজরিবা অমদি পূক্নিং লুপচরিবা য়ূম্নাম ভুমেশ্বরসু অমনি হায়বসি মহাক মশামক্না শেমজদুনা হন্দক পুথোকখিবা 'তানচপ' হায়না মীংথোনবা পার্ফোমেন্স অদু য়েংলুবদা থম্মোয়দা য়াম্না কন্না ফাওখি।

হৌখিবা জন্যুৱারী ২০, ২০১৮গী নুমিদাংৱাইরম অদু তানচপকী ঈশৈ-নোংমাইগী থৌরমদুনা কোনুং মনুংগী লময়ানবা শঙলেন অদু পুমনিল-নিলখি। মীতৈ পুঙ অসিনা অদুক্কী মতিক শাফু কন্না ইৱায় ইনিল পীবা ঙম্মী হায়বসি নুমিৎতুগী ভুমেশ্বরগী অনৌবা মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তন্দা য়ূম্ফম ওইবা ফ্যুজন ম্যুজিক্কী চাংয়েং অদুদগী খঙবা ঙমখি। নুমিৎতুদা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট, প্রসিদেন্ট অমদি গেষ্ট ওফ ওনর ওইখিবা ডা. আর কে নিমাই, রিটয়ার্দ কম্মিস্নর, আর্ট এন্দ কলচর, গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুর, এস থানিল, পদ্মশ্রী এন্দ রিটয়ার্দ দিরেক্টর জে এন এম দি এ অমদি ক্ষেত্রি জুগিন্দ্রো, দিরেক্টর মণিপুর এনসেম্বলনচিংবা শক্লাইরবা অখঙ-অহৈশিংনা ভুমেশ্বরবু য়াম্না থাগৎপীরম্বা কয়া অদু এক্সপরিমেন্ট তৌবগী খোঙচৎ অমদা চঙশিন্নীংবগী ৱাখল অমা ভুমেশ্বরগী অনৌবা প্রদক্সন অসিদা চাউনা মমি তারি। শোরাৎ, লুহোংবা, ফিরোইনচিংবা পোকপদগী শিবা ফাওবগী লাইথৌশিংদা অমদি জগোয় রাসনচিংবা কয়াদা মশাগী চপ চাবা কাঙলোন অমদা শীজিন্নরিবা মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তন অসিদা য়াওরিবা পুঙলোন, শৈশক-শৈদা অসি শীজিন্নদুনা ফিল্ম, দ্রামা, লিলানচিংবা আর্ট ফোর্মশিংদসু খোঙথাঙজিন্দুনা নট সঙ্কীর্ত্তনগী সমরাজ্য অসি হেন্না পাকথোক চাউথোকহনবা য়াগদ্রা হায়না পাউখোঙ চল্লিবা ভুমেশ্বরগী তানচপ অসি মরী লৈনবশিংনা কুপথনা নৈনবা মথৌ তারি।

মালেম ফাওরবা নট সঙ্কীর্ত্তনগী চৎনবী অসি মণিপুরদা করম্বা ফীভমদা লৈরিবগে হায়বদু নৈনবগী তাঙ্কক অমা ওইনা 'ৱেষ্টর্ন সঙ্কীর্ত্তন' হায়বা মণিপুরী দিজিটেল ফিল্ম অমা পুথোক্তুনা মীয়ামদা এব্যার্নেস পীখ্রবা মতুংদা ভুমেশ্বরগী তানচপ অসিনা অমুক মীয়ামদা করি করি পাউজেল পীরিবগে অমদি হীরমসিদা করি করম্বা অওনবা পুরক্তুনা আর্ট অসি ঙসিগী মীরোলসিদা অমদি লাক্কদৌরিবা মীরোলশিংদা করম্না হিংহন্দুনা থমগদগে হায়বগী লম্বেলশিং থিদোকমীন্নসি হায়রিব্রা হায়বদু অমুক য়েংমিন্নবা তারি।

মশাগী চহী ৯ শুরকপা অদুৱাইদগী পুঙ তমদুনা লৈবাক্কী অফাওবা ওজাশিংগী মখাদা নট সঙ্কীর্ত্তনগী থবক কয়া তৌবা হৌরকখিবা ভুমেশ্বরনা অদুঙৈ কুমজা ২০১৩দা য়ুনেস্কোনা মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তনবু রিকগনাইজ তৌদুনা ইন্টেঞ্জিবল কলচরেল হেরিটেজ ওফ ইন্দিয়াগী লিষ্টতা চলহন্নবা হোৎনবদা লৌখিবা অচৌবা থৌদাং কয়াদু ঙসি ফাওবা কনাসু কাউনদ্রি। মহাক্কী শিংথানীংঙাই ওইরবা মীতৈ পুঙগী লমদা তৌরিবা খুদোলশিং অদু ইকায়খুম্নবা ওইনা ভুমেশ্বরগী নুংগী ভিদিও অমদি ফোটোগ্রাফ কয়া অমা য়ুনেস্কোগী ৱেবসাইটতা হাপ্পীখিবনি। লোয়ননা মীয়াম্নসু থাজনখিবনি ভুমেশ্বরনা মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তনগী লমদা মশক নাইবা খুদোল কয়া শোয়দনা তৌরক্কনি হায়নসু।

মহাক্কী ৱানা হোৎনজদুনা পুথোক্লকখিবা পার্ফোমেন্স অদু য়েংলুরবা মতুংদদি চাং খরবু ৱাৎপ্রা হায়না য়েংমীন্নরিবা ওজাশিংদা ৱারী শাজখি। য়ুনেস্কোনা শকখঙদুনা মালেমগী থাক্কী ক্লাসিকেল ম্যুজিক অমা ওইনা লৈখ্রবা মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তনবু মীয়াম্না হেন্না হেন্না পাম্নরক্লনবা য়াম্না ক্রিএটিভ ওইনা

সঙ্গিৎ নাটক একাদেমি, ন্যু দেল্লিগী উস্তাদ বিসমিল্লা খান য়ুব পুরুস্কার অমদি য়ঙ টেলেন্টেদ আর্টিষ্ট এৱার্দ ওফ এন ঈ জেদ সী সী, মিনিষ্ট্রি ওফ কলচরনচিংবা অৱাংবা থাক্কী মনা মথুম কয়াসু ফংলবা নহা ওইরিবা নট সঙ্কীর্ত্তনগী পুঙয়ৈবা ভুমেশ্বর অসি মায় পাক্লবা ম্যুজিক কম্পোজর অমা ওইনসু কন্না মমিং চৎখৎলক্লি। য়াম্না নহা ওইরিবা ভুমেশ্বরনা মণিপুরগী ঈশৈ নোংমাইগী লমদা অসুক য়াম্না খুমাঙ চাউশিল্লন্লিবসিগী মরমদি য়াম্না ঙন্না ওজা কয়া, অহল-লমন কয়া মনাক্তা ফমদুনা মহৈ-মশীন তম্লক্তুনা মণিপুর সংস্কৃট মহাবিদ্যালয়াদগী প্রাক শাস্ত্রি লোইশিন্দুনা অমদি জে এন এম দি এদগী সঙ্কীর্ত্তন পুঙদা পোষ্ট দিপ্লোমা লোইশিল্লগা হৌজিক হৌজিক্লা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচরদা বি এ ইন মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তন তমদুনা হীরমসিদা থিজিন-হুমজিনবা, নৈনবা অমদি অনৌবা চাংয়েং কয়া তৌবনচিংবগী খোঙচৎ অসি লেপ্পা লৈতনা চঙশিল্লিবা অসিননি। মালেমগী মফম কয়াদসু চৎতুনা পুঙগী হৈ-শিংবা কয়া উৎলুরবা য়ূম্নাম ভুমেশ্বর অসি তোঙান তোঙানবা একাদেমিস, ইন্সটিট্যুসন অমদি ওর্গেনাইজেসন কয়ানা সার্টিফিকেট অমদি ত্রোফিনচিংবা পীদুনা শকখঙখ্রবা অমদি ইকায়খুম্নবা উৎপীখ্রবা আর্টিষ্ট অমসুনি।

বেদিক টাল সিষ্টেম অমা ওইরিবা মণিপুরী নট সঙ্কীর্ত্তন্না শৈশক পরেংগী মরিশুবা তাঙ্কক ওইরিবা 'তানচপ' হায়না খঙনবা পুঙ, চোলোম, ধুহার চোলোম, ঈশৈ হনবা অমদি পালাগী ঈশৈ ময়াম অমা শুনা য়াওবা লাইথৌ অসিবু য়ূম্নাম ভুমেশ্বরনা অনৌবা মীরোলশিংগী য়েংলগা ফ্যুজন ম্যুজিক ফোর্মেটিতা মোর্দন ম্যুজিক্কী মথেল অমা পুথোরকপসি য়াম্না অফবা থবক অমনি। মণিপুরী ঈশৈ নোংমাইগী তাইবঙদা অনৌবা মথেল অমনি। অনৌবা মচুগী, মনমগী অমদি মহাওনচিংবা তোঙান তোঙানবা মথেলশিং পুথোক্লিংবা হায়বসি তাইবঙ মীগী হৌনশানি। অফ-ফত্ত অমদি থীবা-ফজবদি খ্বাই মীয়াম্না মীৎয়েং তারবা অমদি মহাও তংলবা মতুংদা লাক্লগদবা ৱাফমনি। জগোয়দা, ঈশৈদা অমদি অতৈ পার্ফোমিং আর্ট ফোর্মশিংদা ফ্যুজন পুথোরকপগী তোংজবা-মাঙজবদি মীয়াম্না হেন্না খঙনরবা ঙাক্তনি। পানগা শগোল হৱাইগা থোংবা মথেলসি য়ূমগী চাকখুমদা য়াম্না হাওনা অমদি পাম্না চানরবসু মীয়াম চাকচা-হৈজানবদদি, উসবতদি খক মথেল অমা ওইনা হাপ্পদে। য়েন ব্রোইলরসু পাকনম তৌবা খুহাও অমনি। অদুবু পূম্নমকসি মতাং মতাংগী ৱানি। থায়নদগী হৌনা ইপা ইপুশিংনা চৎনরকপা নাৎ-চৎনবীশিং অসি খরা অমনা মশাগী মশক শুকহোং-হোংদনা মীরোল খুদিংদা অদুম থংথৈ। অদুগা চৎনবী খরা অমদি মীরোল-মীরোলদুগী হোংলক্লিবা অনৌবা চৎনবীশিংদুগা খরা খরা য়ানশিন্নদুনা মশক-মওং খরা অদুক হোংলগা চৎতবা য়াদে। পূম্নমক মতমগী খোঙলৈ মতুং ইন্না চৎনবা ঙাক্তনি। পুঙলোনগী মতুং ইন্না জগোয় শানবা হায়দুনি। অরি-অনৌ তুনা তাইশিন্নরগা চৎপা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা অমনি। অদুনবু খুদৈ অমদি ফনেক্তা খোঙতাই শেৎনরল্লিবসিনি। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্বা মমল য়াম্লবা নাৎ-চৎনবীশিং অসি মতাং-মতম্না অমদি মফম্না ফনা য়াদদুনা খরা হোংলবসু মাগী-মাগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোকশিং অমদি ফজখ্রবা ৱাঙুলোনশিং অদুদি খক মাঙহন্দবা হোৎনগদবনি।

মৈতৈ পুঙ, লাংতে, সিটার, গিটর, বাইওলিন, বেজ গিটর অমদি কিবোর্দকী তোঙান তোঙানবা খোঞ্জেলশিংবু ফজনা শিংজু শুরগা পুথোরক্লিবা ভুমেশ্বরগী ফ্যুজন ম্যুজিক্কী তান্থা অদুদা নুপা অমদি নুপী সঙ্কীর্ত্তন শৈশকপা-শৈশকপীশিং তানচপকী তোঙান তোঙানবা তানশিংগা ইরোইননা ঈশৈ কয়া ফাংজিন্নরকখিবা অদু য়াম্না ফজবা ম্যুজিক কম্পোজিসন অমা ওইখি। মীয়ামগী থম্মোয়দা আ য়ৌনা চঙশিনবা ঙমখিবা অৱাংবা থাক্কী পার্ফোমিং আর্ট অমা ওইখি। নুংগী সোলো পার্ফোমেন্স খরা থৌরম লোইশিল্লকপদা মীয়ামদা খুদোল তমখিবা অদুনা থৌরমদু অমুক হেন্না নুংঙাইবা অমদি মপূং ফাবা অমা ওইহনখি। থৌরম অদুমক মপূং ওইনা মায় পাকপা অমা ওইখিবনা মতুংদসু মসিদগী হেন্না হেন্না চাউবা অমদি কান্নবা থবকশিং পায়খৎনবা হোৎনরকপদা য়ূম্নাম ভুমেশ্বরবু মিনিষ্ট্রি ওফ কলচরনসু মতেং কয়া শোয়দনা পাংবীরক্কনি হায়না থাজৈ।

চেঙ্গুম্না হকচাং অমদি শেন্মীৎলোন্দা পীবা কান্নবা

চেংলৈ

ইপা-ইপুগী হাক্তক্তগী চেঙ্গুম অসি য়াম্না মহাও লৈবা চিঙ্গাক মখল অমা ওইনা চানদুনা লাক্লি। চরুয়েন, তেকতেকপান, উয়েন, উচিনা, ফাওবাক চেঙ্গুম অসিনচিংবা লমদম অসিদা মহৌশাগী ওইনা হৌজবা চেঙ্গুম মখল কয়া লৈ। অদুবু মহৌশাগী হৌজবা চেঙ্গুম মখলশিংসিদি মতম মতমগী মতুং ইন্না ফংবা চেঙ্গুমনি। অদুনা চানীংবা মতমদা হেক্তা চাবা ফংদে। মতাং অসিদা থোরক্লিবা ৱাহংদি অসু মহাও লৈবা চেঙ্গুমসি চানীংবা মতমদা চানবা ইশানা পুথোকচবা য়াদবরা? হৌজিক্তি বিজ্ঞান্না চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না মহৌশানা ফংজরম্বা চেঙ্গুম কয়া মীওইবনা য়ূমদা থাজদুনা পুথোকচবা য়ারে। মসিদনি লমদম অসিদা ফার্মগী চেঙ্গুম হায়বা অমা থোরক্লিবসি। মসিনা চিঙ্গাক পুথোকপদা নত্তনা শেন্মীৎলোন্দসু কান্নবা চাউনা পীবা ঙম্মী। মণিপুরদা থানরিবা ফার্মগী চেঙ্গুম অসি প্লুরোটসকী কাঙলূপ্তা চনবা ময়াম্না ওইষ্টর মসরুম হায়বা চেঙ্গুম মখল অসিনি। ওইষ্টর চেঙ্গুম অসি মহৌশানা মালেমগী অশাবা অমসুং ময়ায় ওইরপকী অইং-অশা লৈবা উমংশিংদা কংলবা অমসুং য়ান্থৎলবা উগী মখোক, মউ অমদি মশানা পথুরক্লবকান্দা হৌজিনবা কোকফাই শুজা মখল অমনি। লমদম অসিদা চেঙ্গুম মখল অসি চরুদা ওইনা থানৈ। অঙৈংবা অমসুং অশাবা মতম অনীমক্তা হৌবা ঙম্বা মখলশিং শুনা লৈ। ওইষ্টরশিংগী তোঙানবা মহাও, মনম, চাউ-শাংবা অমসুং মচু শুনা লৈ। মসিদা ভিটামিন, প্রোটিন অমসুং মিনরেল মরাং কায়না য়াওই। মীওইবনা দরকার ওইবা থুমগী শরুক ওইনা ফংবা খনিগী পোৎলমশিং হায়বদি পোটাসিয়ম, সোদিয়ম, ফোসফরস, আইরন অমসুং কেলসিয়ম্না চিংবা চেঙ্গুম অসিদা য়াওই। চেঙ্গুম অসি শাগা মহাও মান্নবা চিঙ্গাক ওইবনা শা চাবা মতমদা শাগী শরুক খরা হন্থরগা চেঙ্গুমনা হন্থরিবা শরুক্তুগী মহুৎ শিল্লগা পূন্না শেম শাদুনা চাবিবা য়াই। মসিনা চারিবা মীওই অদুদা শাগী মহাও ফংবতা নত্তনা শা কা হেন্না চাবদগী ওইহল্লকপা য়াবা লায়না কয়াদগীসু হন্থহল্লি। শা চাবগী মরু ওইবা মরম অমদি মহাও লৈবা অমসুং প্রোটিন মরাং কায়না ফংনবনি হায়বা য়াই। শাদা ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবনা কা হেন্না চাবা মীওইশিংদা হার্টকী ওইবা লায়নাশিং অমদি দাইবেটিসনচিংবা লায়না কয়া নাহল্লকপা য়াই। অমরোমদা চেঙ্গুমদা য়েংবা মতমদা শাদা ফংলিবা প্রোটিনগী চাং অদুমক য়ৌদ্রবসু মনা-মশিংগা য়েংনবদদি চেঙ্গুমদা ফংলিবা প্রোটিনগী চাংসি ৱাংই। মালেমগী ওইনা শা চাবদগী হকচাংদা লায়না কয়া থোকহল্লকপনা শাগী মহাও ফংবা, হকচাংদসু কান্নবা চেঙ্গুমদগী লৌনরি। ওর্গানিক্কী ওইবা মনা-মশিং চাবা, শা চাদবা (ভেজিটেরিয়ন) না হেন্না লায়না তীলনা চেন্দনা পুন্সি শাংনা হিংবা ঙম্লিবনি। চেঙ্গুমসু রসাইনগী হার (কেমিকেল ফর্টিলাইজর) হাপ্তুনা পুথোকপা চিঙ্গাক অমনি।

চেঙ্গুমনা হকচাংদা পীবা কান্নবা : মণিপুরদা মরুওইনা থানরিবা ওইষ্টর মসরুম হায়রিবা চেঙ্গুম অসিগী কান্নবশিংগী মরমদা খরা পীজরি। **১) এনিমিয়া :-** এনিমিয়া নৎত্রগা ঈদা রেট ব্লদ সেল ৱাৎপগী লায়না অসি হৌজিক মালেমগী ওইনা য়াম্না থেংনবা হকশেলগী সমস্যা অমনি। মসি মরু ওইনা ঈদা আইরন অমসুং ফোলেট ৱাৎপদগী থোকহনবা লায়নানি। করিগুম্বা মীওই অমা লায়না সিনা নারবদি ওইষ্টর মসরুম চাবদা য়াম্না কান্নে। মরমদি চেঙ্গুমদা আইরন অমসুং ফোলেট মরাং কায়না য়াওই। **২) ব্লদ প্রেসর:-** তোয়না অদোমগী ব্লদ প্রেসর অসি লৈফম থোকপা চাংদগী হেল্লবা মদু ওইরবদি ওইষ্টর চেঙ্গুম চাবিবা য়াই। মসিদা পোটাসিয়মগী চাং মরাং কায়না য়াওরি। পোটাসিয়মনা হকচাংগী ব্লদ প্রেসরবু লেংহন্দনা থম্মী। থুম অসিসু ব্লদ প্রেসরগী ৱাফম লৈবা মীওইশিংদদি হকচাংদা ব্লদ প্রেসরবু খল চানা থম্বদা অকায়বা ওই। ওইষ্টর চেঙ্গুম্না মসিগী অমাঙবা অসি ঙাকথোকপা ঙম্মী। ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা চিঙ্গাক চাবা, নোয়বা অমসুং হকচাং শাজেল তৌদবা মীওইশিংদা ঈদা য়াওবা কোলেষ্টেরোল অমসুং ত্রাইগ্লাইসেরিদজ ফেটশিংগী চাং ৱাংনবগী মচাক ওই। মসিনা হকচাংদা মতম শাংনা ৱাংদুনা লৈরবদি ঈগী উতোংদা তুংশিল্লক্তুনা পৈশিল্লকই। মসিদগী ঈগী উতোং অদু খুজিল্লক্তুনা ঈগী ঈচেলদা অকায়বা পীবনা মরম ওইরগা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকই। অদুবু ওইষ্টর চেঙ্গুমদা লোভাষ্টেটিন হায়না খঙনবা কোলেষ্টেরোল হন্থহন্নবা হীদাক শাবদা শীজিন্নবা পোৎ অসি মহৌশানা য়াওজরম্বনা চেঙ্গুম অসি চাবদা কান্নে। **৩) কোনষ্টিপেসন :-** খোঙ হাম্বা য়াদবগী খুদোংচাদবা অসিগী মরম কয়া অমা লৈরম্বা য়াই। অদুবু চাবা ফজনা তুমদবা অসিসু অমনি। চাবা তুমবদা তপথরিবা অমসুং ঙমদ্রিবা অসিগী মরম অমদি ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাক্তা মশিং (ফাইবর) ওইবা পোৎ মরাং কায়না য়াওদবদগীনি। মসি ফংনবগীদমক ওইষ্টর চেঙ্গুম চাং নাইনা চাবীবা য়াই। চেঙ্গুম অসি ফাইবরগী অচৌবা ফংফম অমনি। মরমদি ফজনা মপূং মরৈ ফানা চাউরবা চেঙ্গুম অমদা ঐখোয়না নোংমদা মথৌ তারিবা ফাইবরগী চাং অসি চাদা ১৪গী চাংদা য়াওই। নোংমগী চারিবা চিঙ্গাক্তা ফাইবরগী চাং মপূং ফানা য়াওবসিনা হকচাংদা তুমখ্রবা চিঙ্গাকশিংগী লেমহৌখাকশিং অদুবু শেংদোকপদা অমদি হকচাংগী মপান্দা থাদোকখিবদা থিবোং থিরিন (ইন্টেষ্টাইন) বুসু মতেং পাংই। **৪) হায়পর এসিদিটি :-** লায়না অসি চাকখাওদা অশিনবগী চাং কা হেন্না পুথোকপদগী ওইবা হকশেলগী সমস্যানি। অশিনবা হন্থহন্নবগী উপাই অমা হায়রগদি, ওইষ্টর চেঙ্গুম চাবা অসিনি। চেঙ্গুম অসি চাবনা হকচাংদা তুমখ্রবা মতুং অয়াকপগী শরুক (অলকালিন) পুথোকই। মসিনা চাকখাওদা য়াওবা অশিন-অয়াক্কী চাং অসি খল চানা থম্বদা মতেং পাংই। **৫) দাইবেটিস :-** হকচাংদা ইন্সুলিনগী চাং ৱাংনা পুথোকপা অসিনা লায়না অসি ওইরকই। ইন্সুলিন পুথোরক্লবগীদমক কেলসিয়ম অসি চঙই। ওইষ্টর চেঙ্গুমদা কেলসিয়ম অসি মরাং কায়না য়াওবা অমসুং কার্বোহাইদ্রেট, ফেটকী চাং নেম্না য়াওবনা চেঙ্গুম অসি চাবদা কান্নে। লোয়ননা ঈদা য়াওবা গ্লুকোজপুসু হন্থহন্দুনা গ্লাইকোজেন ওন্থোকপদা মতেং পাংই অমসুং লায়না অসি নাবা মীওইশিংদা নারকপা য়াবগী চাং ৱাংনা লৈরিবা থবোম্বীগা মরী লৈনবা (কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ) লায়নাশিংদগীসু ঙাকথোকপদা চাউনা মতেং পাংই।

চেঙ্গুম চাবদা মহাও লৈবা, হকচাংদা কান্নবতা নত্তনা মমলসু অদুম তাঙই। কৈথেলদা কেজিদা লুপা ১৫০গী মথক্তা পী। মালেমগী ওইনা চেঙ্গুমগী অপূনবা কৈথেল মমলসি কুমজা ২০১২দা য়ু এস ২০ বিল্লিয়ন দোল্লর (লুপা ক্রোর ১,২৮,১৪০) ওইখি। মসি কুমজা ২০১৫দা য়ু এস ৩৫ বিল্লিয়ন দোল্লর (লুপা ক্রোর ২,২৪,২৪৫) দা হেনগৎপা ঙমখি। লেপ্পা লৈতনা চেঙ্গুমগী দিমান্দ হেনগৎলকপনা মরম ওইদুনা কুমজা ২০১৯ ফাওবদা য়ু এস ৫০ বিল্লিয়ন দোল্লর (ক্রোর ৩,২০,৩৫০) য়ৌগনি হায়না পান্দম থল্লি। হৌজিক্কী ওইনা মণিপুরদা চেঙ্গুম পুথোক্লিবা চাংসিগা চাবীনবা মীগা য়েংনবদা চাবীনবা মীনা হেন্না লৈ। পাক-শন্না মী অয়াম্বনা থানদ্রি। অদুবু চেঙ্গুম থাবগী শিনফম অসি পৈশা য়াম্না লায়না তানবা য়াবা শিনফম অমনি। শিনফম অসি পৈশা ইচঙ চঙদনা হৌবা য়াই। চেঙ্গুম থাবগী শিনফম অসি পৈশা য়াম্না লায়না তানবা য়াবা শিনফম অমনি। শিনফম অসি পৈশা ইচঙ চঙদনা হৌবা য়াই। চেঙ্গুম থাখিবদগী মহৈ হেকপা ফাওবদা চাউরাক্লা নুমিৎ ১৫দগী ২০নিরোমদমক চঙই।

মসিনা অতেনবা মতমদা চেঙ্গুম থাদুনা পৈশা য়াম্না তানবা য়াই। শেন্দোংসু য়াম্না লৈ। চেঙ্গুম থাবদা মরু ওইনা চঙলিবা পোৎশিং অসি (১) চেঙ্গুম মরূ হায়না খঙনবা স্পাওন (২) চেঙ্গুম থানবা চরু (৩) চরু হাপ্পবা পোলি বেগ (৪) থস্ফম ওইনবা অনানবা মমতক তৌবা কা অমা। গ্রাম ৩০০ চনবা স্পাওন পেকেট অমনা ইঞ্চি ১৬ পাকপা ইঞ্চি ২৩ শাংবা পোলি বেগ অনী থাবা য়াই। মসিদা বেগ অমমমনা চেঙ্গুম কেজি অমগী ময়াদি ফংবা ঙম্মী। স্পাওন পেকেট অমদা লুপা ৩০নি। অদুগা পোলি বেগ অনীগী মমলনা লুপা ২০, চরু মপুল অমগী মমল লুপা ১৫, অতৈ অতৈগী লুপা ১৫গা পূন্না লুপা ৭০ চঙখ্রগা কেজি ২দা লুপা ১৪০ য়োল্লবদি লুপা ২৮০ ফংই। মসিদা চঙখিবা লুপা ৭০ খায়দোকখ্রগা লুপা ২১০দি শেন্দোং ওইনা ফংই। অসুম্না পেকেট ১০০ থারবদি থা অমগী মনুংদা চাউরাক্লা লুপা কয়া ফংবগে য়েংবিরো। হোলসেলদা কেজিদা লুপা ১২০দা য়োল্লগনা লুপা কয়া ওইবগে য়েংবিয়ু। মসিগী শেনফম অসি নোংমদা লুপা ৩০০ ফংবা শিন্মী অমগী থাগী পৈশাদগী ফাওবা হেল্লবনি।

ইন্দিয়াগী অতোপ্পা রাজ্যশিংদদি চেঙ্গুম থাবগী শিনফম অসিদা খুমাঙ চাউশিনখ্রে। মায় পাক্লবা নহা ওইরিবা ওন্ত্রপ্রেন্যুর কয়া অমসু থোকখ্রে। লৌউদুনা শেন্থোক নেম্না লৈরম্বা লায়রবা লৌমী কয়াসু চেঙ্গুম থাবদগী অনৌবা মঙাল অমা ফংদুনা হেন্না য়াইফবা পুন্সি মহিং অমদা লৈবা য়াওখ্রে। লমদম অসিদা থবক ফংদবগী সমস্যা কয়া লৈরিবা অসি কোকহনগে হায়রগদি ঐখোয় ইশানা ইশাবু থবক পীজগদবনি হায়বসি লমদম অসিগী মীয়াম্না তোয়না হায়নবা ৱাফমনি। শেল থুমগী অৱাবা কয়া মায়োক্নদুনা অহাংবা ফম কয়া মেনশিনবা ঙমদনা লৈরিবা মণিপুর গভর্ণমেন্টকী থবক মশীং ৯৫০০০ রোমতমক লৈবা অসিদা থবক ফংদবা নহা ৩,৫২,০০০ রোম্না হৌজিক এমপ্লোইমেন্ট একচেঞ্জদা থবক ঙাইরিবা অসি থবক পীনবা হোৎনবা অরুবা অমনি। মরম অসিনা লমদম অসিগী নহাশিংবু মশানা মশাবু থবক পীজদুনা শিনফম অসিবু পায়খৎনীংবা, মায়কৈ অসোমদা চঙশিন্নীংবা লৈরবসু নহাশিংগীদমক্তনা মতেং পাংজগে।

মরোল থোকপা লাই