শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা কুইএল য়োকপা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

কুইএল ময়াম্না জপানিজ কুইএল হায়না খঙনরিবসিগী কা হেন্না লুম্বা উচেক নত্তে। মসি চাউরাক্লা গ্রাম ২৫০ লুম্মী অমদি চহী অমদা মরূম ২৫০-২৮০ মুক কোকই। জপানিজ কুইএলসি য়েংবদা লাবা অমদি অমোম ইরায় লায়না খন্দোকপা ঙম্মী। লাবা ওইরগনা মখোয়গী মথবাক্তা খরা পীকশিন্না ৱাওথাওনবা অমদি অঙৌবা মতু হৌই অদুগা অমোম ওইরগনা ব্রাউন অমদি অমুবা মচুনা পাক্লা হৌবা থেংনবীগনি। কুইএলগী মরূমসি গ্রাম ১০ মুক্তমক লুম্বনিনা য়েরূম অমা লৈরগা চাবা ঙমদবা কাঙবুগীদি মসিনা মহুৎ শীন্দুনা চাবসু য়াই।

কুইএল য়োকপগী কান্নবশিং ঃ

কুইএলসি য়াম্না ঙন্না মপুং মরৈ ফাই।

হাপ্তা ৬ শুরগদি মশা চাবা য়ারে।

য়াম্না পীকপা উচেক মখল অমা ওইবনা শেল চঙদনা মকোন শেম্বা য়াই।

কুইএলসি য়েন ঙানুদগী হেন্না মহাও লৈ। মসিদা ফেটকী চাং য়াম্না হন্থে।

কুইএল মরূমসি কোলেস্টরোলগী চাং য়াম্না হন্থে। মরম অসিনা অহল, অঙাং খাক্তনা চাবা য়াই।

কুইএল মরূমসি মশা অমদি মরূমগী ন্যুত্রেন্টস য়াম্না য়াওবা মরম্না চাজেনবী মমাশিংনা চাবা য়াম্না ফৈ।

লৈনবা মকোন শাবা ঃ

কুইএলগী মচাসি হেক ওনবদা ঙাইরিবা মতমদদি মৈ নীংথিনা পীদ্রগদি শিবগী চাং য়াম্না ৱাংই। ওনবতা ঙাইরিবা কুইএলসি ঐখোয়না মৈশা পীনবা নীংথিনা শেম শাদুনা থম্বীগনি। অহানবদা ওনবদগী হাপ্তা অনী ফাওবদি কুইএল ১০০ গী ওইনা ৩ x ২.৫ x ১.৫ ফিট ওইগনি অমদি হাপ্তা ৩-৬ ফাওবগীনা কুইএল ৫০ দা ৪ x ১.৫ x ১.৫ ফিট ওইগনি। অহানবা হাপ্তা অমদদি মখোয়না থক্লবা ঈশিং পাত্রদা নূং হাপপীদুনা মশাদা ঈশিং চোৎহন্দনবা হোৎনবীগনি অমদি মচিঙ্গাকসু খরা খরা চাইথোক্লগা থম্বীগনি।

কুইএলশিং হাপ্তা ৩ ফারগদি মকোক অমগী মথক্তা অমা লোনখৎনবদা থম্বীবা য়াই। লোনখৎনরিবা মকোনসি টাইয়র হায়নসু খঙনৈ; টাইয়র অমদা কাখল মরি থোক্লা খাইদোক্লগা কাখল অমদা ৬০ সি এম x ৬০ সি এম x ২৫ সি এম ওইহন্দুনা কুইএল ২৫-৩৫ ফাওবা অঙৈং অশাগী মতুং ইন্না থম্বীবা য়াই। কুইএল মশেল চিক্লদনবা মচিন অতুম্বদু হাপ্তা ৩ শুরগা ককথৎপীগনি। করিগুম্বা লৈমায়থক্তা ওইনা কুইএলশিং য়োকপীগে হায়রগদি মকোন মথক্তা হাপ্লীবা ৱাইশিংসি সি এম ৯ থানা হাপ্লীগনি। হাপ্তা ৫-৬ শুরক্লগদি মখোয়সি মরূম কোক্লগদৌরিবনিনা উচেক অমদা ১৫০-১৮০ sq. cm গী জগাদা থম্বীগনি।

কুইএল মচাশিং হেক ওনবগা পুং ২৪ মৈ পীবা মথৌ তাই। মশা চানবা মপূং ফারবা য়োনগদবা ওইরগদি নুমিৎ ৭ নি ৱাৎলিঙৈদগী পুং ২৪ গী মনুংদা পুং ৮ মৈ পীরগা পুং ১৬ পীদবনা হেন্না লূম্বা হেল্লি। পীগদৌরিবা মৈসি নূংশা মঙাল নীংথিনা ফংবা মফম ওইরগদি তোঙান্না মৈ পীদ্রগসু য়াই।

মচিঙ্গাক পীজবগী মওং ঃ

কুইএল য়োকপদা ব্রোইলর মচিঙ্গাক পীজবা য়াই। মসিদা ব্রোইলর মচিঙ্গাক্তা চেঙকুপ/ৱাইকুপ অমদি অতোপ্পা মচল য়ানবীগে হায়রগদি মখাদা পীজরিবা অসুম্না য়ানবীবা য়াই।

টেবল ১ঃ মচিঙ্গাক শেম্বা

মচল	ষ্টার্টর	লেয়র
ব্রোইলর মচিঙ্গাক	৬০	৪৫
চুজাক মকুপ	২০	২৫
চগেম	২২	২০
চেঙকুপ/ৱাইকুপ	৮	১৫
থুম/ভিটামিন/মিনরেল	-	৫
	১০০	১০০

টেবল ২ ঃ নুংতিগী পীজবগী চাং ঃ

চহী (হাপ্তা)	পীজগদবা চাং (g)
১	৫
২	১২
৩	১৫
৪	১৮
৫	২০
৫ অমদি মথক	২৩-২৫

মচা হেন্না ওন্নবা লাবা-অমোম থম্মীন্নবা :

মচা লৌনবা লাবা অমগা অমোম মঙাগী চাংদা থম্বীগনি। কুইএলশিং হাপ্তা ৫-৬ তগী মরূম কোকপা হৌরগসু মচা ওনবগী চাং ৱাংনা ফংনবা হাপ্তা ৮-১০ ফাওবগী মনুংদগী লৌবনা হেন্না ৱাংই। মকোন মনুংদা কুইএলশিং য়াম্না চীন্না থম্বীরোইদবনি। নুংশিৎ-নুংশা মরাং কায়বা মফম ওইগদবনি। করিগুম্বা লাবগা অমোমগা তোঙান তোঙান্না থম্বীরগদি লাবা হাপ্লবা মতুং নুমিৎ ৪ নি লৈরগা মচা কোন্নবা মরূম লৌবিগনি। মরূম নীংথিনা কোক্লবা মচিঙ্গাক কাঙলোন চুম্না নীংথিনা পীজবীগনি। মচাগীদমক্তা কোনগদৌরিবা মরূমশিং থম্বা মতমদা মতোন অতুম্বনা মনুংদা লৈহল্লগা খরা পাকপদুনা মথক থম্বীগনি। হাপ্তা অমা ফাওবগী মনুংদা লৈবা মরূমশিং কোন্নবা শীজিন্নবা য়াই। মরূমশিং কোন্না হাপখ্রবা মতুংদা মচা কোনবগী মতমসি নুমিৎ ১৭-১৮ নি চঙই।

কুইএল মচা শেন্নবা :

কুইএল মচা হেক ওনবগা মখোয়দা পীগদৌরিবা শাবগী চাংসি ২১-২৪° সেলসিয়স হন্থগনি। মসিদা নুমিৎ ৪/৪ নি লৈরগা ২.৮° সেলসিয়স হন্থগনি। মফম অমগা অমগা অঙৈং অশাগী চাং খেন্নবগী মতুং ইন্না খ্বাইদগী লায়বা মওংদি ঐখোয়না পীরিবা মৈশা অসি ৱাৎলে হায়রগদি মৈ মনাক্তা পূন্না তাশিন্দুনা লৈবা ঊজনি। অমরোমদা পীরিবা মৈশাদু হেনবা ওইরগদি কুইএলশিং লাপ্না লৈবা থেংনগনি।

কুইএলগী মরূম ঃ

কুইএলনা হাপ্তা ৫-৬ শুরগদি মরূম কোকপা হৌরকই। অয়াম্বনা নুমিদাংৱাইরমগী মতমদা মরূম কোকই। মরূম অমনা গ্রাম ৯-১০ মুক লুম্মী। কুইএল মরূম অমদা ঈশিংগী চাংনা ৭৪%, প্রোটিনগী চাংনা ১৩%, ফেটকী চাংনা ১১%, কার্বোহাইদ্রেটকী চাংনা ১% অমদি মসিদা কোলেষ্টরোলগী চাং য়াম্না হন্থে।

কুইএলগী মশা (মিট) ঃ

শেমদোক্লবা কুইএল চাবা য়াবা শাদোংসি ৭০-৭৩% নি। লাবগা অমোমগা লূম্বগী চাংসি অমোম্না হেন্না লূম্মী।

লায়না-তীলনাদগী ঙাকথোকপা ঃ

কুইএলগী পুন্সিসি অঙৈং অশাগী মখা য়াম্না পোল্লি। মরম অসিনা ওনবতা ঙাইরিবা মতমদগী হৌনা চেকশিন থৌরাং কয়া অমা লৌবীবা, মৈ নীংথিনা পীবিবা য়াম্না মথৌ তাই । মখোয়গী লাইভ সাইকলসি য়াম্না তেনবা মরম্না হৌজিক ফাওবদি টিকা থাদোকপা নৎত্রগা তীল হীদাক থাবসি তৌদ্রি। মখোয়দা য়াম্না কম্মন ওইবা লায়না হায়রগদি মথী অঙাঙবা ফাইবা, অঙৌবা ফাইবা অসি খরা থেংনৈ। মসিগী লায়ওংসি উবিরক্লগদি মনাক নকপা অখঙ অহৈগা তান্নবীদুনা ঙন্না লায়েংবীহৌগনি। কুইএলসি য়েনগুম্না লায়না কয়া চেনগন্দে অদুবু খ্বাইদগী মরু ওইবদি চেকশিন্না লূ-নান্না য়োকপীবসিনা খ্বাইদগী মরু ওইবা থৌদাং অমনি। মসি তৌবীরগদি শিবগী চাং হন্থরগা হেন্না শেন্দোং লৈনা লোইবা ঙমগনি।

ঙা মশা ফহনবদা ঈশিং অমসুং লৈবাক লৈহাওগী থৌদাং

ডা: য়ুম্নাম বেদজিৎ সিংহ

চিঙ্গাক্কী ওইবা ইন্দষ্ট্রিজশিংগী মনুংদা এক্বাকলচর হায়বদি ঙাগী ওইবা ইন্দষ্ট্রিজ অসিনা খ্বাইদগী থুনা চাওখৎলক্লিবা থৌওং অমনি। ঙা য়োকপদা মায় পাকপা হায়বসি ঈশিং, লৈবাক-লৈহাও, হার, অফবা ঙা-মচা অমদি অফবা মচিঙ্গাক্কী মখা পোল্লি। ঙানা ইরোইবা, মচিঙ্গাক চাবা, শ্বর হোনবা, মচা পোকপা পূন্নমক অসি ঈশিংদা তৌবা মরম্না ঈশিং অমদি লৈবাক লৈহাও ফহনবা হায়বসি য়াম্না মরুওইবা অমনি। দরকার ওইবা ঈশিংগী মগুন খরদি :-

১) ঈশিংদা তুংদুনা লৈবা ওক্সিজেন

২) ঈশিংগী অঙৈং অশা

৩) এমোনিয়াগী চাং

৪) ঈশিংগী অশিন-অয়াক্কী চাং

৫) ঈশিংগী অরুবগী চাং অসিনচিংবনি।

লৈবাক লৈহাওগী মগুন হায়বসি ত্রেদিসনেল সেমি-ইনটেন্সিপ অমদি খজিং য়োকপনচিংবদনা হেন্না মরু ওই। লৈবাক লৈহাও অসিনা ঙাগী দরকার ওইবা ন্যুত্রিয়েন্টশিং ফংহননবগী মচাক অমনি। ঙা খরগী মচিঙ্গাকসু ওই। লৈবাক লৈহাওদা লৈবা অপীকপা হিংকুপশিং হায়বদি ঈশং, বেক্টেরিয়া, কোকফাই অমসুং প্লোটোজুৱানচিংবগী লৈফম ওইদুনা দিকম্পোজিসন অমসুং মিনরেলাইজেসন তৌদুনা ন্যুত্রিয়েন থাদোরকপদা মতেং পাঙই। মসিগীসু মথক্তা তীল, থরোই অমদি পাম্বী মচা কয়াগী লৈফম ওইদুনা ঈশিংগী লৈখাদা চাবা ঙাশিংগী মচিঙ্গাকসু পীরি।

ঙায়োক পুখ্রিদা লৈগদবা ঈশিংগী মগুণশিং :

১) ঈশিংগী মচু- শংলি শংলি তৌবা মচু

২) ঈশিংগী অরুবগী চাং - ঈশিং মথক্তগী য়েংথবদা সেন্টিমিটর ২০দগী সেন্টিমিটর ৩৫ ফাওবা উবা ঙমগদবনি।

৩) অইং-অশাগী চাং - সেলসিয়স দিগ্রি ২৫দগী ৩২ ফাওবা ওইগদবনি।

৪) অশিন-অয়াক্কী চাং - পি ঐচ ৬.৫ - ৮.৫

৫) তুমদুনা তৌবা ওক্সিজেন - ৫-১০ এম জি/এল

৬) অলকালিনিতি - ৫০-৩০০ এম জি/এল

৭) কেলসিয়ম - ৩০-১৮০ এম জি/এল

৮) ক্লোরাইদ - ৩১-৫০ এম জি/এল

৯) ফোসফরস - ০.০৫-০.৪ এম জি/এল

১০) এমোনিয়ম - ০.০-০.১ এম জি/এল

১১) এমোনিয়া নাইত্রোজেন - ০.০-১.০ এম জি/এল

১২) নাইত্রাইট নাইত্রোজেন - ০.০-০.৫ এম জি/এল

১৩) নাইত্রেট নাইত্রোজেন - ০.১-৩.০ এম জি/এল

১৪) আইরন - ০.১ এম জি/এল

১৫) বি ও দি - <১০.০ এম জি/এল

১৬. সী ও দি - <৫০.০ এম জি/এল

পোখোক লৈগদবা লৈবাক লৈহাওগী মগুণশিং

১) লৈবাক লৈহাওগী মখল - লোমী ওইগদবনি

২) অশিন অয়াক - পি ঐচ ৬.৫-৭.৫

৩) কার্বোন (%) - ১.৫ - ২.০

৪) $CaCo_3$ free (%) - ২.০ - ৫.০

৫) নাইত্রোজেন - ৫০-৭৫/এম জি/১০০ জি

৬) পি/এন রেসিও - ১০-১৫

৭) এল/এন রেসিও - ২০

শুনু শীজিন্নবগী দরকার ওইবা

১) শুনু শীজিন্নবনা ঈশিং অশিনবা ফহল্লি।

২) ফোসফোরস ফংহনবদা মতেং পাঙই।

৩) নাইত্রোজেন ফংবা হেনহল্লি।

৪) ওর্গানিক মেট্টর কায়থহনবদা মতেং পাঙই।

৫) পোটাসিয়ম মরাং কায়না ফংহল্লি।

৬) দরকার ওইবা বেক্টেরিয়া মরাং কায়না ফংহনবদা মতেং পাঙই।

৭) কেলসিয়ম অমদি মেগ্নেসিয়ম ফংহল্লি।

৮) কান্নদবা মহিক মতাই হাৎতুনা ঈশিং ফহল্লি।

৯) লৈহাও লৈবা হেনগৎহল্লি।

ঈশিং ফহন্নবা মরুওইবা থৌওং খরা :

১) ঈশিং অশিনবা ফহন্নবা শুনু শীজিন্নবা।

২) অলকালিনিতি অমসুং হার্দনেস ফহননবা এগ্রিকলচরেল লাইমষ্টোন শীজিন্নবা য়াই।

৩) কার্বোন দাই ওক্সাইদকী চাং ৱাংখৎলবদি এরেসন হায়বদি ঈশিং লেংহন্দনা নুংশিৎ চঙহল্লগা হন্থহনবা য়াই।

৪) পোটাসিয়ম পরমেনগনেট শীজিন্নদুনা H_2S হন্থহনবা য়াই।

৫) হেভি মেটাল অমদি অহেনবা ন্যুত্রিয়েন্ট হন্থহন্নবগীদমক কবোকং শীজিন্নবা য়াই।

৬) কোপর সলফেট শীজিন্নদুনা ইশং অমদি পেরাসাইট হাৎপা য়াই।

৭) ওক্সিজেন দিমান্দ হন্থহননবা ঈশিং খরা শিনবিবা অমদি ওর্গানিক লোদ হন্থহনবা য়াই।

৮) শুনু হায়বদি কেলসিয়ম হাইদ্রোওক্সাইদ নৎত্রগা কেলসিয়ম ওক্সাইট শীজিন্নদুনা কার্বোনদাইওক্সাইদ হন্থহনবা য়াই।

প্রোবাইওটিক্স হায়বদি কান্নবা হিংকুপশিং শীজিন্নদুনা ঈশিং ফহনবদা নত্তনা লায়না-তীলনা কয়া ফহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। হায়রিবা কান্নবা হিংকুপশিং অসিনা কান্নদবা মহীক-মতাইশিংগা লৈফম, মচিঙ্গাক্ল চিংবা কয়া মুন্নরক্তুনা কান্নদবা লায়না-তীলনা থোকহনগদৌবা হিংকুপশিংবু হাৎপদা মতেং পাংদুনা য়োক্লিবা ঙাদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পীরি। মসিদসু নত্তনা কান্নবা হিংকুপশিং অসিনা ঙাগী মচিঙ্গাক ওইবদা নত্তনা কান্নবা এঞ্জাইম কয়া ফংহন্দুনা ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি।

অসুম্না মথক্তা পঞ্জখ্রিবা থৌওং কয়াসি মুন্না খন্থমিন্নরগা ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহন্নবা হোৎনমিন্নরসি।

ফুমদুনা লৈবা অহিংবা মৈগী চীং কৈদৌঙৈ পোকখায়রক্কনি

- এম থম্বৌ -

কংলৈপাক মণিপুর তোঙান তোঙানবা ফুরুপ কয়ানা পূন্না খুন্দাবা, চাকচা য়ুথক কয়া খেন্নবা লৈরবসু মশাগী চৎন-কাঙলোন, কলা সংস্কৃটি মপূং ফানা লৈজবা অপূনবা মণিপুর অমা শেমগৎতুনা থোইদোক্লা মগুণ হাপ্লিবনি। লমদম অসিদা লৈরিবদি তমগী তম্মী, মীতৈ-পাঙল, চীংমীশিংগী তোঙান তোঙানবা ফুরুপশিং মিং ওইনা পল্লবদা মণিপুর লৈঙাক্লা শকখঙলবা ফুরুপশিংগী মনুংদা আইমোল, চোথে, কাচা নাগা, কোম, মরিং, পাইটে, সেমা, তরাও, অনাল, গাংটে, খারম, লমকাং, মাও , পাওমৈ নাগা, সিমটে, থাদৌ, অঙ্গামী, মার, কোইরাও, লুসাই ত্রাইব, মোন্সাং, পুরুল, সালতে, ৱাইফৈ, চিরু, কবুই, কোইরেং, মরাম, মোয়োন, রালটে, তাঙ্খুল, জৌ, কুকি মখোয়শিং অসি লোংউপ মনুংগী মওংদা পূন্না লৈরিবনি। ঐখোয় অপূম্বগী হৌরকফম পারি পুরি অসি (১৪০৫-১৩৫৯ বি সী) দা তাং-শাং দাইনেষ্টি অসি চিনদগী লাক্তুনা য়াংটেজে তুরেল (নিংথি) তারক্তুনা ইরিল তুরেলগী হৌরকফম অসিদা খুন্দাদুনা কাংবা নিংথৌ ওইবা মতম মথংদা (১৩৫৯-১৩২৯ বি সী) মৈদিংগু তোনখোম্বনা নিংথৌ ওইবা মতাং (৯৩৪ বি সী) কোরৌ নোংদ্রেন পাখংবা মথংদা (৩৪-১৮) বি সীদদি পোইরৈতোন্না খুন্থোরক্লে। পোইরৈতোন্না লাকপদা লোইনরকপা মীওইশিং অদুসু কংলৈপাক অসিদা খুন্দাদুনা লৈখিবনি। অদুগা তাংশাংগী মীওইশিংগা লৈরবদা মথং লৈনুং য়ুম্বীরোক্কী মচা নোংদা লাইরেন পাখংবনা পোইরৈতোনগী মচানুপী লৌদুনা ৩৩ এ দিদা ফম্বাল কাদুনা চহী ১৫৪ এ দি ফাওবদা পানবদা ঈশিংনা থুমদুনা লৈরিবা কংলৈপাক খা মায়কৈগী চীংনুংহুৎ হায়না খঙনবা মফমসিদা ঈশিং চিংথোকপা হৌরকখি। অদুগী মতুং (২৬৪-৩৬৪ এ দি) দা খুয়োন তোম্পোক্কী মহুৎ তাওথিংমাংনা নিংথৌ ওইবদা মণিপুরগী ঈশিং মপূং ফানা চিথোক্তুনা খঙহনখি। অদুগী মতুং তারকপদা পুংশিবনা নিংথৌ ওইবা ৩৭৯-৩৯৪ এ দি অসিদদি ঈশিং কংখিবা মফম নাপীশিংনা অমদি পাম্বী কয়া হৌজিন্দুনা লৈখিবদু অশোংবা জঙ্গল কোকথোক্তুনা মী তাবা য়ানবা থমখি অমসুং মী তাবা হৌরকখি।

পূন্নমক অসি চৈথারোল কুম্বাবা হায়বা লাইরিক অদুদা য়াওরে। চীংদা হান্না লৈরম্বা মীওই কয়া তম্পাক্তা হাইথরক্তুনা খুন্দারগা চীংদসু মীওই খরা অদুম লৈহৌবা চীংগী মীওইনা চীংমী অদুগা তমগী মীওইনা তম্মী কৌনরম্বা ওইগনি। মরম অসিনা মণিপুর তম্পাক ঈশিংনা থুমজিন্দুনা লৈবদা মীওই অমা ফাওবা তাওথিংমাংগী মতম ফাওবা তম্পাক্তা খুন্দারমদে। অসিগুম্বা পুৱারী অসি লৈবনা ঙসিগী চীংমীশিং অসি মথক্কী পনখ্রিবা চীংদগী তমদা খুন্দাবা অমসুং চীংদা হান্ননা তারম্বা খৃষ্টকী মমাঙ অমসুং মতুং অসিগী চাদা নাওদা ওইবা নৎতনা অতোপ্পা গ্রহদগী লাকপা য়ারোই। মথক্কী পুৱারী অসি নাগালেন্দদগী পুৱারী লৈতে। মখোয়গী পুৱারীদি অসামগী মনুং চন্না জিলা অমা ওইনা লৈরম্মী হায়বা অসিদগী হেন্না ঐখোয়না তাদে। অসুম্না চীংদা লৈহৌবা কাঙবু অদুবু চীংমী কৌদুনা মথক্তা পনখ্রিবা কাঙলূপ অমদি ফুরুপ ময়াম অমা খাইখ্রিবা অসিনি।

মালেমদা অচৌবা লৈবাক কয়া অচৌবা রাজ্য কয়া অনী থোকপা ঐখোয়না তারে। অদুদি মমিং হোংবনা অচৌবা লৈবাক অমবু অৱাং নৎত্রগা খা খাইদোকপগী ৱানি অদুগা পীকখ্রবা মণিপুর অসিদি শুপ্নগী অপূনবা মশীং কুমজা ২০১১গী মীকোক থিবগী মতুং ইন্না ২৮৫৫৭৯৮ মুক্তা লৈবনি। পাক চাউবনা স্কার কিমি ২২৩৭২ খক ওইবনি। মসিদা ইম্ফাল ইষ্টনা স্কার কিমি ৭০৯ চাউবা মীশিংনা ৪৫৬১১৩ ইম্ফাল ৱেষ্ট স্কার ৫১৯ মশীংনা ৫১৭৯৯২, থৌবাল স্কার কিমি ৫১৪ ওইবদা মীশিংনা ৪২২১৬৮, বিষ্ণুপুর স্কার কিমি ৪৯৬ ওইবদা মীশিং ২৩৭৩৯৯ অসিনি। চীংদা লবা এরিয়ানা সেনাপতিদা স্কার কিমি ৩২৭১ মীশিং ৪৭৯১৪৮, চুড়াচান্দপুর স্কার কিমি ৪৫৭০ ওইবদা মীশিংনা ২৭৯১৪৩, উখ্রুল স্কার কিমি ৪৫৪৪ ওইবদা মীশিংনা ১৮৩৯৯৪, চান্দেল স্কার কিমি ৩৩১৩ ওইবদা মীশিংনা ১৪৪১৮২, তমেংলোং স্কার কিমি ৪৩১১ ওইবদা মীশিং ১৪০৬৫১ অসিনি।

চীংখক্তগী অপূনবা লমসি স্কার ২০০৮৯ অদুগা মীশিংনা ১২২২১২২ নি। চীংগা তমগা খেন্নরিবা অসি স্কার কিমি ১৭৮৪৭ অসিনি। মসিদা করম্না চীংদা লৈবা চীংমী ইচিন ইনাওশিংনা নাগা ওনগে হায়দুনা য়ূম থংনবা নাগালেন্দ য়াওনা করম্না তিনফম থোকপগে। ধর্ম্মগী মতাং লাকপা মতম হায়বা তারবদি মণিপুরদা খৃষ্টান ধর্ম্ম অমফাওবা লৈরমদে। খৃষ্টান ধর্ম্ম লাকখ্রিবা অসিদি চুড়াচান্দ মহারাজগী মতম ১৮৯১-১৯৪১ এ দি অসিগী মতমনি। ধর্ম্ম লাকপা অসিদি হান্ননা অতিয়া গুরু শিদবা অমদি লৈমরেল শিদবী অনীনা মচানুপা সনামহী অমদি মনাওনুপা পাখংবা অনীগী নোংখোং কোয়বগী ৱারীদগী পাখংববু নিংথৌ ওইহনবা অদুগা ইমুং খুদিংগী নিংথৌনা ময়াম্বা সনামহীনা ওইদুনা ধর্ম্ম অদুগী মমিং সনামহী লাইনীং কৌনরক্তুনা লৈবনি। অদুগা তুং (১৫৯৬-১৬৫২ এ দি) নিংথৌ খাগেম্বগী মতমদগী বিষ্ণু মুর্ত্তি লাৎপগী মমি তম্লকখি। অদুগী মতুং মথং মথং লাকপনা (১৭০৯-১৭৪৫ এ দি) পামহৈবগী (গরিবনিৱাজ) মতম অসিদদি হিন্দু ধর্ম্ম মপূং ফানা চৎলি হায়বা য়ারে।

অমুক্কা মদুগী মমাঙ অঙনবদা (১৪৪৫-১৪০৫ বি সি) দা তাংজ লিলা পাখংবগী মচা কাংবনা লৈবাক অসিদা ফম্বাল কাবদা লমদম অসিবু তিল্লি কোকতোম মিংথোন্দুনা লাই-য়ূম সনামহীগী লাইশঙ হায়না খঙনবা অমা ৱারোইচীংদা শারম্বগী ৱারী ঐখোয়না থেংনৈ। অদুগা কংলৈ লমসিদা (১০৭৪-১১১২ এ দি) দা ময়ায় ওইবা মতম লোয়াম্বনা নিংথৌ ওইররে। মতম অদুদগী লমদম অসিদা আইন ইহান হান্না শেমদুনা চীং অমসুং তমগী অপূনবা চৎন-কাঙলোন ইরম্বা লোইয়ুম্বা শিনয়েন্দা ইদুনা থম্বীরল্লে। অসুম্না মমাঙদা পানখিবা লাইগী মশক ওইরবা নিংথৌ কয়ানা চীং তম অমত্তা ওইনা লৈবাক ঙাক্তুনা চান্না চিন্ননা হিংমিন্নরম্বগী চেনবা য়ারোইদবা খুদম কয়া পুৱারীনা ময়েক লারবা খুদম ওইনা লৈরি। অদুনা অসাম, অরুনাচল, মণিপুরদগী ফিজেৎ চাকচা অমদি ধর্ম্ম মান্নবমখৈ শেৎলগা অপূনবা নাগালেন্দ অমা শেমগে থৌরাংবা ইন্দিয়াদগী তোঙানবা নীংতম্বা অমা তানবা য়ানবা অহানবা খোঙফম শেম্বা শোয়দনা ওইফম থোকই। অদুগা মণিপুরগী চীংমী অয়াম্বা খৃষ্টান ধর্ম্ম ওইরমদে। খৃষ্টান ধর্ম্ম লাকখিবা অসিদি (১৮৯১-১৯৪১) অসিদা চুড়াচান্দ মহারাজগী মতমদা চৎনখিবা ধর্ম্মনি হায়বসি মথক্তা পনখ্রিবা অসিনি। খৃষ্টান ধর্ম্ম অসিদি সার পেত্রিগ্যু সাহেবনা ইহান হান্না উখ্রুলদা হৌদোকখিরম্মী।

খুদম অমা পল্লবদা মণিপুরগী চীংমী অয়াম্বা মপোক ময়িগী হোরোস্কোপকী কাঙলোন থাজনা লৈরম্বা কয়া থেংনখি। ঙসিসু মদুগী চৎনবী য়াওনরিবনি। মসিদা তরামাথোইশুবা মণিপুর বিধান সভা মীখলগী মমাঙদা এন পি এফকী জেনরেল সেক্রেটরিনা ঐখোয় মণিপুর লৈঙাক্কী মখাদা লৈতে হায়বা অসি ১২-১২-২০১৬কী ইম্পেক টি ভিগী মনুং হুৎনা নৈনবদা ফোংনা ফোঙদোকখ্রে। মতম অদুদা শরুক য়াবা শক্লাইরবা অমনা মণিপুর লৈঙাক্কী মখাদা লৈতে হায়রবনিনা করম্না এসেমব্লিদা মীহুৎ থাদোক্তুনা মীখল থেংনগে খল্লিবনো? অদুদি মীখল য়াওরুরনু হায়বা ৱাফম থম্বীখ্রে। মণিপুরগী চীংগী ইপা ইচা ইচিন ইনাওশিংনা নাগালেন্দা তিনগে খনবা অকায়বা লৈতে, তৌবতবু মখোয়না মণিপুরগী লমবু পুদুনা চৎপদি অচুম্বা থৌওং নত্তে। নাগালেন্দদা এদমিনিষ্ট্রেটিভ ওটোনোমি, শেল থুমগী ওটোনোমি অমদি কলচরেল ওটোনোমি পুনগে হায়রবদি নাগালেন্দদা চৎলগা পূনখিবদা অকায়বা লৈতে। মণিপুর মনুংদা লৈরগা নাগালেন্দগা পূনশিনবগী ৱাফমদি অচুম্বা থৌওং নৎতে। লৈঙাক লৈতবা লমদা বারবরিয়ানগী মতমগী অঙম অঙম্বা শেৎ শেৎতুনা চানবা মফমদা চৎনগদবা কাঙলোননি। অমুক্কা ১৯-১০-২০১৬তা নাগালেন্দগী সী এম টি আর জেলিয়াংনা সেনাপতিদা লাক্তুনা মণিপুরগী চীংমীশিংবু নাগালেন্দদা পূনশিন্নবা ফোঙদোকপা অসি মসিদগী হেন্না কায়বা আইন অমা মালেমদা লৈতে। মণিপুরগী সী এমনা ত্রিপুরাদা অমদি কছারদা, অসামদা মীতৈ তাবা লমশিংদা মীতৈশিং অসি মণিপুরী মীতৈগা পূনশিল্লগে হায়রুবা য়াগদ্রা? অসিগুম্বা নৈনবগী লোইবা খম্বা নাইরোইদবা ৱাফম কয়া থল্লিবা অসি ইন্দিয়া লৈঙাক্লা নাখে শেংবা ৱাৎপা অমদি মণিপুরগী পুৱারী মশক খঙবীদবা ১৯৪৯গী মর্জর এগ্রীমেন্টদা য়াওরিবা রুলশিং অদু নিংথিনা নৈনবীগদবনি।

কুমজা ১৮৭৩গী দিসেম্বর ১৩দা ডাক্তর ব্রাউন এফ আর সী এস ঈগা থঙ্গাল জেনরেলগা কংলৈপাক্কী লুচিংবা অমা ওইনা মণিপুরগী ঙমখৈ য়াৎতুনা অমুক হন্না ঙসিগী ওইরিবা মেপ অসি ময়েক শেংনা থল্লমখ্রবনি। মসিবু ইন্দিয়া লৈঙাক্লা খঙবীদবা অসি য়াম্না লানবনি। মণিপুরগী লুচিংবা কয়ানসু ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুসন শেমদোকহনবা খঙদে নমদুনা থিন্দুনা তাকপা খঙদে চপ চাবী অমা ইন্দিয়া লৈঙাক্তা খঙহনফম থোকই।

অতোপ্পা অমনা হন্দক্কী ২১-১১-২০১৭কী সঙাই ফেষ্টিবেল হৌদোকপা য়াওবা লাকপা ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট রামনাথ কোবিনগী ৱারোল য়াম্না নিংথিজৈ। মহাক্না মণিপুরগী শান্নবগী, ঈশৈ-জগোয়, কালা, কৈবুল লমজাউগী, নোংপোক থোংগী মরমদা শুগাইনা হায়বিবা য়াম্না থাগৎপা য়াই। অদুবু মণিপুর মীয়াম্না ফ্রেমৱার্ক এগ্রীমেন্টকী মরমদা নিংদোল পোম্নরিবা অসিগী অমত্তা পনবিদবা অসি মনুংদা অকায়বা অমা লৈতবা য়ারোই। অমরোমদা নাগালেন্দগী হোর্নবিল ফেষ্টিবেল হৌদোকপদদি নাগাগী ৱাফম শোয়দনা লোইশিনগনি হায়না থাজবা পীরমখি। মণিপুরদনা অমা নাগালেন্দনা অমা করম্বা পোলিসি শান্নরিবনো? হৌখিবা কুমজা ২০১৫গী ওগষ্ট ৩দা খূৎয়েক পীনখিবা ইন্দিয়া লৈঙাক অমদি এন এস সী এনগী য়ানচে অদু চহী অহুম ফাজিল্লক্কদৌরবা অসিদা হৌজিক ফাওবা লাউথোকপা ঙমদবগী মরম করিগীনো? অসুক কুইনা নমশিন্দুনা থম্বা য়াব্রা? মণিপুরগী ঙমখৈ শোকত্রবদি মণিপুর মীয়াম্না করম্না য়েৎকনি। নাগাগী য়াইফন্নবা থবক্তা মণিপুর য়ৌশিনবা হায়বসি অঙকপা ফংনা অকায়বা লাক্কনি অমসুং মণিপুর মৈ হৌদুনা লোক্তাক্কী ঈশিংনা মুৎপা ঙমলোই। অমুক্কা মণিপুরগী মনুংগী অমদি মপানগী লৈবিরিবা মণিপুর কনগে খনবিবা খুদিংনা মসিদসু অকনবা কোক চুংশিন্নবিবা য়াম্না মথৌ তারে খল্লি। মণিপুর কায়খ্রগা কোন্না চুংশিন্নবা অদুদি ফবা ফল লাক্কদবা মান্দে। অমনা ৱাফম অসিদা ঙসিগী ইমা ইবেনগী থৌদাং অমদি মতিং ফুদোকপা মতম চারে। ঐখোয়গী ইমা ইবেন্না ঙমদবা থবক লৈখিদ্রি। অদুনা ঐখোয় মীকপ থোক্তুনা অহুমশুবা নুপী লাল অমগী আশা অমা শাগৎসি। হৌজিক অহিংবা মৈগী চীং অমা দেল্লিদা ফুমদুনা লৈরিবনি। মসি কৈদৌঙৈ পোকখায়রক্কনি কনানা হায়বা ঙমগনি। ঐখোয় ইশানা ইশা কনজবা নত্তনা অতোপ্পনা কল্লবা য়ারোই। মরম অসিনা মীকুপ নাহুম শিংনা লৈফম থোকই।