হুইয়েন লানপাউ
৪০ শুবা চহী, ১৬৪ শুবা মশীং
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, সেপ্টেম্বর ১২, ২০১৬, ইম্ফাল
৪০ শুবা চহী, ১৬৪ শুবা মশীং

মণিপুরগী জেনরেল ইলেক্সন

চোংথোক-চোংশিন তৌনবগী মতম য়ৌশিল্লক্লে

মীয়াম্না মণিপুরগী জেনরেল ইলেক্সন হায়রগসু খঙনবা মণিপুর লেজিসলেটিব এসেমব্লিগী মীখল পাঙথোক্কদবা মতম কুইশিল্লক্লে। মণিপুরদা বেজ তৌবা ষ্টেট ইলেক্সন কম্মিসন্না ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়ানা হেক হায়রকপদা মীখল পাঙথোকপা য়াননবা শেম শাবগী থবকসু য়াম্না কন্না চথরি। অরোইবা ইলেক্টোরেল রোল ফোঙবগী মতম জন্যুৱারীগী অহানবা চয়োলদা লেপখিবনা মরম ওইরদুনা মীখল অসি মথং চহীগী জন্যুৱারী থাদা পাঙথোক্লবা য়াবগী ঈঙ্গিৎ উবা ফংই। উত্তর প্রদেশ, পঞ্জাব, গোৱা অমসুং মণিপুরগী ওইনা তানফম অমত্তদা মীখলগী মতম লাউথোরক্কনি। মীখল পাঙথোকপা করম্বা মতমদা চুশিন্নগদগে হায়বগী মতাংদা ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়াগী মপূঙ ফাবা টিমনা ষ্টেটশিং অসিদা চৎননবসু থৌরাং তৌবা লোইখ্রে। মণিপুরদসু থা অসিগী মনুংদা কম্মিসন অসিগী টিম ইম্ফালদা লাক্কনি হায়না মাঙজৌননা ফোঙদোকপা লৈখ্রে। ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়ানা মাঙজৌননা খঙহল্লকখিবা মতুং ইন্না মীখলগী থবকশিংদা চাউনা শরুক য়াগদবা আই এ এস, আই পি এস, এম সী এস, এম পি এসনচিংবনা পুবা মরু ওইবা ফম কয়ামরুম পুগদবশিংসু মথং-মথং ট্রান্সফর তৌবা হৌনখ্রে। দিষ্ট্রিক্ট অমদা চহী ৩ লৈবা য়াদে, মশামক্কী দিষ্ট্রিক্টতসু লৈবা য়ারোই হায়বা কম্মিসনগী য়াথং ঙাক্তুনা ষ্টেট অসিগী দিষ্ট্রিক্ট তরুক্কী দেপ্যুটি কম্মিস্নরশিং হন্দক্তা ট্রান্সফর তৌখিবা লৈখ্রে। পুলিস ওফিসারশিংসু অথুবা মতমদা মথং-মথং ট্রান্সফর তৌরক্লগনি। নৌনা ট্রান্সফর তৌবদা মশাগী দিষ্ট্রিক্ট মনুংদা ওইরম্লবদি মদুসু অথুবা মতমদা শেমদোক-শাদোক্কনি হায়বগী থাজবা লৈরে। ওফিসলশিং অমসুং পুলিস পার্সনেলশিং পাক্তক্লনা ট্রান্সফর তৌবগী লৌখৎলক্লিবা থৌশিল অসি মীচং-মীখাই নাইদনা মীখলগীদমক্তা শেম-শাবা য়াননবা অমসুং মীয়াম্না অকি-তুজুংবা য়াওদনা মখোয়গী অপাম্বা মীহুৎ খঞ্জবা য়ানবগী খুদোংচাবা পীননবা থৌরাংগী মখাদনি। মণিপুর লৈঙাক্কী মখাদা ট্রান্সফর তৌখ্রবা ওফিসারশিং অদুসু লৈঙাক্কী মীচং চঙগনি হায়না চিংনবা লৈরবদি অতোপ্পা পোলিটিকেল পার্টিশিংনা ৱাকৎলগা ইলেক্সন কম্মিসন্না অকক্লবা মীওই খরদু মফম অমদা ট্রান্সফর তৌবা ফাওবা য়াওগদৌরি।

তরামাথোইশুবা মণিপুর লেজিসলেটিব এসেমব্লিগী মীখল মথং চহীগী জন্যুৱারী থাদা নৎত্রগা ফেব্রুৱারী থাদা পাঙথোক্লনবা থৌরাং তৌরবনিনা পোলিটিকেল পার্টি পুম্নমক্না মীখলগী থবক থৌরমশিংদা মীৎয়েং চঙবা হৌরে। মীখল নকশিল্লকপগী মতুং ইন্না হান্না পোলিটিকেল পার্টি অমদা য়াওরম্বা মীওই অতোপ্পা পোলিটিকেল পার্টি অমদা অমুক চোংবগী ৱাফমসু মথং-মথং তাবা হৌরক্লগনি। হৌজিক্না মানা মানা পামজবা পার্টিগী টিকেট তান্নরিবনিনা পার্টি অমদা চোংবগী ৱাফমসি খজিক্তং তপথজরবসু পার্টি অদুদা লৈনিংদবা কাঙবুদি চোংবা হৌবা য়ারে। এম এল এ ওইরবসু মখোয়না ফম থাদোকখ্রবা তুংদা নৌনা এম এল এ অমা খন্ননবগীদমক মীখল পাঙথোকপগী মতমসু লৈত্রে। মরম অদুনা এম এল এশিংগী ওইনদি চোংথোক-চোংশিনগী ঈ-পাউ মথং থাগী থাখায় ফাওবগী মনুংদা ফনা-য়াম্না তাবা হৌরক্লগনি। পুম্নমক অসিগী শরুক অমা ওইনা মতম শাংনা ইন্দিয়ন নেসনেল কোংগ্রেসকী লুচিংবা অমা ওইনা চীফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবোবীগী কাউন্সিল ওফ মিনিষ্টরদা য়াওরম্বা য়ুমখাম ইরাবত ফাওবা কোংগ্রেস থাদোক্লবগী ৱাফম ফোংনা ঙাঙনবা হৌরক্লে। ৱাই ইরাবতকী ওইনদি চীফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবোবী হেক লৈরিবমখৈ মহাক্না লৈরিবা পোলিটিকেল পার্টি অদুদা য়াওগনি হায়বগী থাজবা মাংখিবা কুইরবনি। ৱাঙ্খৈ এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ ওইরিবা য়ুমখাম ইরাবত কোংগ্রেস লৈঙাক্কী মখাদা য়াওরি হায়বদু থোক্লগা চপ চানা ঈকায় খুম্নবা উৎপীবা হায়বদুদি লৈঙাক অসিগী মায়কৈদগী ফংলক্তবা কুইরে। এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি অসিদা লৈঙাক্লা এম এল এ অনী লৈহল্লে। ৱাই ইরাবতনা এম এল এ ওইনা তৌগদবা থবক থৌরম কয়ামরুম চীফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবোবীনা থিংদুনা থল্লগা অতোপ্পা মহাক্না য়াবা মীওই অমদা ওইনা এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি অসিগী চাকথুং শিন্নদুনা লৈরে। ফীভম অসিনা ৱাই ইরাবত চীফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবোবীনা লুচিংবা ওইবা পার্টিদা লৈনিংদবা হায়বসি মশানা তারকই। মহাক্তসু নত্তনা অতোপ্পা এম এল এশিংসু মাগী মাগী পার্টি থাদোক্লগা অতোপ্পা পার্টিদা মীরেপ ওইরগে হায়না ৱারেপ লৌজবা তারবদি এম এল এ ওইবা হান্না তোকপা তাবনি। মীখলগী মতম নকশিল্লক্লিমখৈ পার্টি অমদগী অতোপ্পা পার্টি অমদা চোংথোক চোংশিন তৌনরক্লগনি। খ্বাইদগী হেন্না চোংথোক-চোংশিন তৌরক্কদবা মতাংদি মখোয় মখোয়না নিংজরিবা পার্টি অদুদা টিকেট পীরক্তবা মতমদা থোক্কনি। মসি কুইশিল্লক্লে হায়বা য়াই।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

লোইলম ইম্ফাল ইষ্ট

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

ইম্ফাল ইষ্ট মণিপুরগী শ্রীলঙ্কানি, লোইলম ওইরে হায়বসে অতাক্লরবা ৱাফমনি। লম্বী থোং খ্বাইদগী ফত্তবা, লমথুংদবা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলগা খ্বাইদগী নক্লবা অদুগা ফাওনবা য়াদবা মফম ওইদুনা লৈরবনি।

অহানবদা, নোংপোক থোং থিংজিন্দুনা থল্লে। অনীশুবদা শঞ্জেনথোংসু অকক্লবা কার তোংবা মশাগী গাড়ী লৈবা মীওই নৎত্রবদি ওটোদা চৎচবা মীচম মীয়ামদি চৎহন্দ্রে। ইম্ফাল ইষ্টতা লৈরিবা এম এল এ, মন্ত্রিশিংদি মরোল থোক্তে, মীচম মীয়ামগী অৱাবসু উদ্রে। ইলেক্সনগী মঙ মঙলিঙৈদা করিসু উবা ঙমদে। ওপোজিসন ওইরিবা পার্টি কয়াসু তাল য়েংদুনা বন্দ য়াওননবা হোৎনদবা নত্তে। ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কৌবা লমদম অসি য়াম্না ঙকপা লমদমনি, ঙসি মণিপুরগী আন্দামান নিকোবরনি হায়নরিবা জিরিসু ইম্ফাল ইষ্টকী শরুক অমনি। মহৈ-মশীন হৈরবা, থৌদাং লৌবা ঙম্বা মীওই কয়াসু লমদমসিদা লৈতবা নত্তে অদুবু ঙক্লিবদি মীচম মীয়ামগী অৱাবা উদনা, তাদনা, খঙদনা লৈবা ঙম্লিবা অসিনি। য়েংবিয়ু! হান্ননা বাবুপাড়া কৌরম্বা হৌজিক্না মন্ত্রিপাড়া কৌরবসু য়ারবা, অমুক্কসু কোনুং লৈকায় কৌহন্নিংদুনা মীচম মীয়াম্না ফাওদুনা চৎপা য়াদনবা হোৎনরিবা লৈঙাক্কী থৌশিল কয়া অসি খঙজিন্নদনা তাশিন্নদনা লৈথোকপীদবা ফৈ। বন্দদা থৱায় য়াওবগী মহুত্তা খজিক্তং খন্থবিরগা মথ্বায় য়াওদ্রবা লৈঙাক্লা মশা কঞ্জনবা হোৎনবদা থবক থৌশিল খঙদ্রবা থৌওংবু মথৌ খঙবা মীওইশিংনা, অতোপ্পা পোলিটিকেল পার্টিশিংনা ৱাখল খজিক্তং খন্থবিফম থোক্লে হায়না পাউজেল পীজরি।

য়েংবিয়ু, কনাগুম্বা মশাগী গাড়ী লৈজদবা মীওই অমনা পোষ্ট ওফিসতা, ট্রান্সপোর্ট ওফিসতা, পুলিসতা, একাউন্টেন্ট জেনরেলগী ওফিসতা, ষ্টেট বেঙ্ক সেক্রেটরিএটতা চৎকে হায়রবদি খোঙনা কিলোমিটর ৩ দগী তাদনা চৎপা তারে। খন্থবিয়ু মিৎয়েং শাল্লবা মতম অসিদা মণিপুরগী লৈঙাক ঙাক্লোন। ঙক্লিবদি অসিনি, লৈঙাক্লা বন্দগী মীয়াম কিবনরা, ডিজল ওটোগী পোলুসন ওইহন্নিংদবগীরা শঞ্জেনথোং ফাওদুনা খ্বাইরম্বন্দ চৎলম্বা ওটো থিংলিবা, মখা বি ও সিদগী নিত্যাইপাৎ তাবা লম্বী ফাওবদা ওটো চঙবগী অথিংবা থল্লিবা অসি ঙক্তবা ঙমদে।

মীয়াম কিবগী ওইবা মাল্লি, সাউন্দ পোলুসনগী ওইরগদি রিয়ার ইঞ্জিন পানবা ওটো মচা অসিদি শঞ্জেনথোং ফাওনা চৎপদা য়াফম থোকপ্রা হায়না খল্লি। অদুবু য়ানিংবা অমদি লৈ মরমদি মন্ত্রিপাড়া মনুংদা ন্যুক্লিয়র এটোম ইনর্জি সেন্টর অমা ইন্সটোলেসন তৌবা মরম্না মীয়াম্না চঙবা য়ারমদবসু য়াই। অদু ওইরগদি হরাউজৈ। মণিপুরসু ন্যুক্লিয়র ষ্টেট অমা ওইবা ঙম্লগনি। মরমদি মণিপুরদি ইনাক কৈরাক খুনবা মথন্তা লেপচবা ঙম্বা ষ্টেটনি বন্দ নুমিৎ কয়ানি তৌরবসু মীয়াম মথন্তা হিংবা ঙম্বনি, লৈঙাক্তা অৱাবা পীদে। মণিপুর লৈঙাক্তি হন্দকসু এসেমব্লি ফম্বদা কিলোমিটর অমগী অকোয়বদা ১৪৪ লাউথোক্তুনা ন্যুক্লিয়র এটোমিক পৱর ষ্টেট ওইনবা চেকশিন্না খন্নখ্রবনি। অদুনা মদুগী হেদ ক্বার্টর মন্ত্রিপাড়ানি। কোয়দুনা চৎপদা মীচম মীয়ামগী অৱাবা লৈফম থোক্তে। মণিপুরগী মীচম মীয়ামগী খনবদা মশম হৌদ্রবা লৈঙাকনি, ৱাজরবনি। মরম অদুনা ইম্ফাল ইষ্টকী এম এল এ, মন্ত্রিশিংদা খঙহঞ্জরি মদুদি মীচম মীয়ামগী অৱাবা লৈজদে, খ্বাইরম্বন্দ য়ৌবদা চুড়াচান্দপুর নৎত্রগা সেনাপতি কোয়রগা চৎলবসু ভোটতি হান্নগুম্না অদুম ফংবিগনি।

অদোমগী - বী অঙৌম্না শর্ম্মা

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-২২

১। অইবী তখেল্লম্বম থোইবী করি লাইরিক্তা ষ্টেট কলা একাদেমী এৱার্দ ফংখিবগে?
২। ''ভূত অমা লৈরমই ঐগী ইনাক্তা/অয়ূক নুংথিল নুমিদাং/ঐগী ইতুং কোয়-ইন ইন্নে'' কবি কনানা হায়বনো?
৩। 'লৈকংলাগা শকখঙনবা' লমকোয়ৱারী অসিগী অইবীদু কনানো?
৪। 'হৈ খুনবা' মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপনো?
৫। হাপ্লিবা শক্তম অসি কনাগীনো? ☞

ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম সেপ্টেম্বর ১৬, ইরাই নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা খুদোলপোৎ পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

লৌউ-শিংউগী ৱাহং পাউখুম

পাউখুম পীবিরিবা ঃ

ডা. এম থোইথোই সিংহ

১. ফৌ লিংলবা মতুং নুমিৎ ৬৫ শুরে। মসা তাশিল্লে। হার খরা হাপখিসিরা খল্লি। মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্ট খরসু হাপনীংই য়াখিগদ্রা? চাং কয়ামুক য়াম্না হাপকনি? শঙম অমা মখাই চাওবা লৌফমনি।

-ওকেন, হৈরোক

⇨ মতম য়াম্না হেল্লে, হার হাপ্লরোইসি। লৌফমদা করম্না হার হাপকদগে হায়বা ৱাফমশিং লমায়সিদা অনীরক থমজখ্রে। মথং চহীদদি নিয়ম চুম্না হাপসি। ফৌনা মখোঙ তাশিনবা হায়নসু খঙনবা মতম (পেনিকল ইন্নিসিয়েসন ষ্টেজ) হেন্দে দাকখ্রবদি হার হাপ্লরোই।

২. উ মোরোক গ্রীন হাওসতা থাই। হান্নদি মসা য়াম্না ফরম্মী অদুবু মনাগী মখাদা তীলকুপ য়াম্না নপ্তুনা মনাশিং কোনশিনবা য়াওরে। হৌখিবা চহীশিংদদি মোরোক হুৎপী তীলশিংনা উ মোরোক মনুংদা লৈরম্বসু য়াওখি। কুমসিগী ওইনদি থেংনদ্রি। তীলনাশিং অসিবু ঙাকথোক্লবা করি করি তৌবা কান্নগদগে হায়বদু খঙজনীংই।

-এম জেমস, থৌবাল ৱাংমাতাবা

⇨ মোরোক মনাগী মখাদা নপলিবা তীলশিং হাৎনবা Mitex মিলিলিটর ১৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা মনা চোৎনবা কাপথোক্কনি। স্প্রেয়রগী মচিন মথক ওনখৎনা কাপকনি। মনা মখা চোৎনবা কাপকনি। মহৌশা কাপ্লরিবা মওংসি মনাগী মখাশিং চোৎতবা মরম্না তীলশিং মপূং ফানা হাৎপা ঙমদে।

মোরোক মনুংদা লৈবা তীল (ফ্রুট বোরর) হাৎনবগীদমক্তি Coragen মিলিলিটর অহুম নৎত্রগা Proclaim গ্রাম মঙা ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপথোক্কনি।

৩. শঙম অহুম চাওবা লৌফমনি। মপোম লাকপা হৌরে। য়াম্না নুংঙাইত্রিবা অমনা ৱাহিক তাবা হৌরকপসিনি। মসিবু করি হীদাক কাপ্লগা ফগদগে? খ্বাইদগী হেন্না ফবা হীদাক অমা খঙজনীংই।

- মাইরেম্বম মনি, লৌরেম্বম

⇨ খ্বাইদগী হেন্না ফবা হীদাক হায়বা অমা লৈতে। লৌফমগী মওং য়েংলগা হীদাক শীজিন্নে। তারিবা তীল অমসুং ফৌগী করম্বা তাঙ্কক ওইরিবগে হায়বগী মখা পোল্লি। ফৌরক লম্বী থমদবনা হীদাক কাপ্পা নুংঙাইত্রবদি Virtako কিলো ১.৫ শঙম অমা চাওবা লৌফমদা চাইগনি। ঈশিং ইরিদনা লৈবা থাদোকপা য়াদবা মফম ওইরবদি Hortimin মিলিলিটর ২০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা ফৌখোক য়ৌনা চোৎনবা কাপথোক্কনি। হীদাক মিলিলিটর ১৪০ চঙগনি। মসিদা নত্তনা ঈশিংদসু হীদাকসি (থাওনি) খরা থাদগনি।

হীদাক কাপ্পা নুংঙাইগদবা মফম ওইরবদি Dantotsu গ্রাম অনী ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপথোক্কনি। শঙম অমা চাওবা লৌফমদা হীদাক গ্রাম ১২ চঙগনি।

মসিদা নত্তনা শীজিন্নবা য়াবা হীদাক কয়া অমা লৈরি। অকক্লবা লৌফম অমদা চপ মান্নবা হীদাক অমা থা অমা অনীসিগী মনুংদা হঞ্জিন হঞ্জিন শীজিন্নরোইসি।

৪. কোবি থমচেৎ খরা থাই। লিশীং অমমুক্লি। অহানবা ওইনা মনা হেকখ্রে। ঙসি অয়ূক Nuvan কাপখ্রে তীলকুপশিং হাৎনবা। অদুবু কোবীসি মসা খরা ফগৎনবা Plantaid কাপনিংই, কাপ্পা য়াগদ্রা।

-ঈ মোবী, ৱাংজিং

⇨ করিসু কায়দে। নোংমতদা অনীমক কাপলোই। নুমিৎ হুমনি লৈরগা কাপীয়ু।

৫. ফৌ লোক্কদবা কুইদ্রবা মতমদসু ৱাহিক হায়নসু খঙনবা ফৌমনাশিং কংহনবা তীলকুপশিংদু হাৎনবা হীদাক য়াম্না কাপনৈ। মসিনা ফৌদু চারুবদা তীলহাৎ হীদাকশিংদু ঐখোয়গী হকচাংদা য়ৌরক্লোইদ্রা?

- এম জেক্কী, হাওখা থৌবাল

⇨ মীপুম খুদিংনা খনফম থোকপা ৱাহংনি। ৱাফমসিবু মুন্না খন্থদবা মীওইনা হীদাক পঙয়ান য়ানশিন্দুনা মতম য়েংনদনা কাপ্লীংবা মতমদা কাপ্পী। তৌরোইদবা থবক্লি। কাপ্লমদাইদা লৌউ-শিংউ লোইশঙশিংগী মীওইগা তানফম থোকই। ফৌ লোক্কদবা কুইদ্রবা ওইরবদি Dantotsu ওইনা শীজিন্নবা য়াই। হীদাক কাপ্লবা মতুং তঙাইফদনা ঙাইথগদবা নুমিৎসি থখায় খক্লি। লৌ হীদাক শীজিন্নরমদাইদা য়াম্না খন্থবা চঙই।

এগ্রিকলচরেল সেক্সন - হুইয়েন লানপাউ
[ফার্মরশিংনা লৌউ-শিংউগা মরী লৈননা, ঙা, শা-ষণ য়োকপনচিংবগা মরী লৈনবা ৱাহংশিং চিঠি ইরগা থাবীরকউ।]
চিঠি থারকফম
এগ্রিকলচরেল সেক্সন - হুইয়েন লানপাউ
সেগা রোদ থৌদা ভাবোক লৈকায় ইম্ফাল, ৭৯৫০০১
নৎত্রগা
অদোম্না লৌউ শিংউবা, শা-ষণগা মরী লৈনবশিংগী মতাংদা খঙবিনিংবা লৈরবদি ঈ-মেল hueiyenagri@gmail.com দা চিঠি থাবিরক্তুনা হংবিরকপা য়াগনি।

সলাদ ওইনা চাবদা Lettuce

এস সুমঙ্গোল সিংহ

সলাদ হায়বা ৱাহৈসি ঐখোয়গী লমদমসিদা লৈরিবা চহী তাঙ্কক খরগী মীওইদদি অনৌবা নৎত্রগা তাদ্রিবা ৱাহৈ ওইনা লৌখিবসু য়াই। মীওই খরগী ওইনদি অনৌবা ৱাহৈমক্তি ওইরল্লোই। মণিপুরী লোলমক্তি নত্তবা ৱাহৈগী ৱাহন্থোক শল্লপ্পা পীবা ঙম্বা য়েংসি। উহৈ অয়াম্বদি হিংনা অদুমক চাবা হায়বসি মহৌশানি। অদুবু মনা মশিংদি হিংনা চাবা হায়বসি মহৌশামক্তি নত্তে, থোংদোক্লগা চাবা হায়বসিনা মহৌশানি। অদুমকপু ঐখোয়গী লমদমসিদসু হিংনা চাবা হায়বসি ইপা ইপুশিংগী হাক্তক্তগী মনা মশিং খরগী ওইনদি অদুমক চৎনরকই। খুদম ওইনা ইরোম্বা, মোরোক মেৎপদা কোৎতুনা চাবা য়াম্নসু ফবা চাক চঙবদা মতেং ওইবা মচল অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মসিগী হৈনবী অসি খুঙ্গংগী লমদনা খরা হেন্না চৎনবগুমসু তৌই। শিংজু শুদুনা চাবগা হিংনা কোৎতুনা চাবগা চপ মান্নবমক নৎত্রবসু থৌওং অমগী মনুং চনবা ওইনা লৌবদা লাল্লোই খল্লি। হৌজিক্কী মতমদা ইমা ইবেনশিংনা ফম্বা হোটেলদা কাঙহৌ বোরা চাবদা মনা মশিং - খুদম ওইনা কোবিফুল, মরোই মপাং অশোইবা মচল অমা ওইনা হাপ্পা অসি য়াম্না পাম্নবা অমসু ওইরক্লি। মণিপুরগী অশেংবা শিংজুসু অদু মঙাই ঙারি হাপ্পা নৎত্রগা হাপ্তবা অদুনা তোঙান্না থমখ্রগা চানবা মচলশিং পূনশিন্দুনা/য়ানশিন্নদুনা হিংনা, অহাওবা মথেল অমা ওইনা য়াম্না পাম্না চানবা অসি য়াম্না ফবা চিঞ্জাক অমসুনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

মথক্তা পঞ্জরিবা হিংনা চাবা খুদিংমক অসিমক্লি সলাদ। হায়বদি মনা মশিং কয়াবু হিংনা মওং অমা নৎত্রগা অমদা শেম শাদুনা মথেল অমা ওইনা শীজিন্নববুনি সলাদ কৌনরিবসি। খুদম ওইনা থবী, খামেন অশিনবা, কোবিফুল, মোরোক অতেকপা, নুংশি হীদাক, ফদিগোম মনা, অচা থাউ, অতৈ তৈ পূনমিন্নবদা চঙবা ঙাক্তনি। শেম শাবগী মওংদি লম লমগী খরা খরা অদুমক খেন্নবগী ৱানি।

ঙসিদি মণিপুরগী মীয়াম অয়াম্বনা খঙনবা খরা ৱাৎলিবা সলাদকী পাম্বী ওইনা য়াম্নদি মমিং লৈবা পাম্বী মখল 'lettuce' মণিপুরদা হঙ্গাম অঙৌবা, হঙ্গাম অথোৎপনচিংবা কৌনরিবা হকচাংদা কান্নরবা পাম্বী অসিগী মরমদা খরা খঙজিনমিন্নসি। Lettuce অসি ভিটামিন মিনরেল মরাং কায়না য়াওবা, চাবদা হাওবা, তুম্বদা ৱাদবা সলাদকী পাম্বী মখলনি। lettuce কী চাবা য়াবা শরুক গ্রাম ১০০ দা য়াওবা হকচাংগী মচি ওইবা মচল খরদি ঃ প্রোটিন - ২.১ গ্রাম; ফেট - ০.৩ গ্রাম; ফাইবর - ০.৫ গ্রাম; কার্বোহাইড্রেট - ২.৫ গ্রাম; ইনর্জি - ২.১ কিলো কেলোরি; কেলসিয়ম - ৫০ মিলিগ্রাম; ফোসফরস - ২৮ মিলিগ্রাম; আইরন - ২.৪ মিলিগ্রাম; কেরোটিন - ৯৯০ মাইক্রোগ্রাম; থিমিন - ০.০৯ মিলিগ্রাম; রিবোফ্লেভিন - ০.১৩ মিলিগ্রাম; নাইসিন - ০.৫ মিলিগ্রাম; ভিটামিন সি - ১০ মিলিগ্রামনি।

Lettuce কী কাঙলুপ্তা খরা খরা খেন্নবা মখল কয়া অমনি। কনা কনাগুম্বনা পাম্বী কাঙলুপ অসিবু পাম্বীগী মওংগী মতুং ইন্না মখল কয়া থোক্লা খাইদোকপীরম্মী। খুদম খরা য়েংসি।

১. Head type : কোবিফুলগুম মতুম তাশিল্লি। মসিবু অনী থোক্লা অমুক খাইদোকই।

এ) বট্টর হেদ টাইপ - কাঙলুপ অসিদি পীক্তক্লা কোমগোম্না (য়াম্না কন্না তাশিনদবা) মখলনি। মপান থংবা মনাশিংগী মচু শঙই মনুং থংবা মনাশিং বট্টর মচু ওইরপ নাপু চঙই। হেক্লগা মতম শাংনা থম্বা খুদোং চাদে।

বি) Crisp head type : মখল অসিদি নোর্থ অমেরিকা অমদি য়ুরোপ লৈবাকশিংদা নীংথিনা থানবা মখলনি। কোবিফুলগুম নীংথিনা তাশিনবা, মথক্কী মখলদগী চাওবা হেনবা, কিলো অমফাওবা লূম্বা, চাবদা উইদবা প্রেক-প্রেক লাওবা মখলনি। মতম খরা শাংনা থম্বগী খুদোংচাবা মখলনি। মপান থংবা মনানা শঙই, মনুং থংবশিং থোৎ-থোৎ লাওনা হাওবা মখলনি।

২) Leafy or Bunching type : মখোয় অসিদি মতুম তাশিনদবা হঙ্গামগুম মনা চরানা নেমতক্লা পানবা মখলশিংনি। মনাদি য়াম্না পানা শাংবদগী অঙাঙবা ফাওবা লৈ। ইন্দিয়াদসদু মখল অসি থানৈ। মণিপুরদা কনাগুম্বনা থাবা থেংনরে। কৈথেলদসু উবা ফংলে। হৌজিক্তি মনা মরাং মরাংবা কয়া অমসু লৈরে।

৩) Cos or Romani type : পাম্বী মখল অসিদি ফুটমুক ৱাংবা, মরু চুম্না কাবা, মনাশিং হঙ্গামগী মতৌগুম শাংতক-শাংতক য়াম্নদি থাতক্লা পানবা মখলনি। শাংতক্লা য়ুংনা মতুম তাশিনবা মখলনি।

৪) Asparagus or Stem type : মখল অসিবু celery lettuce হায়রগসু খঙনৈ। মরু চাওনা পানবা, মকু খোক্লগা হিংনা নৎত্রগা থোংদুনা চানবা মখলনি। মনাগী মগুনদি অতৈগদি খরা হন্থনা লৌনৈ।

মখোয়শিং অসিগী তোঙান তোঙানবা ভেরাইটি কয়া অমসু লৈখ্রে।

অইং অশা ঃ

অইংবা মতমদা পক্লবা পাম্বীনি। অশাবগী চাং ১২-১৫° সেলসিয়সতনা খ্বাইদগী চান্নে। লৈশাগী অশাবা অসি ২২-৩০° সেলসিয়সতগী হেল্লবদি মরুশিং হৌবা ঙমদে। ২২° সেলসিয়সতগী হেনবা মতমদা মপান শারক্কনি মনাশিংগী মহাও খারক্কনি। অশাবা অমদি নোং য়াম্না চুবা মতমদা মনা মতোন কংশিনবা অমদি পৎপা-পূম্বা থেংনগনি।

লৈবাক লৈহাও ঃ

য়াম্না শিনবা মফমদা হৌবা ঙমদে। p^H 5.8-6.6 খ্বাইদগী চান্নবা চাংনি। ফোলি তাবা, ঈশিং তুংশিং দুনা লৈতবা মফমদা lettuce থাবা পক্লে। lettuce মরু য়াম্না কুপ্পা মরম্না লৈবাক মমুৎ তানা খোইবা চঙই, লোয়ননা লৈতেম মান্ননবা উকাই তকশিন্দুনা লৈবাক খরা নমশিনবীবা মথৌ তাই।

হার হাপ্পা ঃ

লৈনুংদা মরা লুনা চত্তবা পাম্বী ওইবনা খরা লুথনা লৈবা মচিঞ্জাক ফংবা ঙমদে। মরম অদুনা হার খরা নিংথিনা হাপ্পীবা তঙাইফদে। শঙমগী চাংদা নিংথিনা পখ্রবা শম্থি ষণয়ুংগী হার ষণ গাড়ী মপোৎ ৬-৭ থাগদবা থা মখায় ৱাৎলিঙৈদা লৌফমদা মমুৎ তানা খোইজিনহৌবা ফৈ। লোয়ননা শঙমদা য়ুরিয়া কিলো ৩২, সুপর হায়না কৌনবা ফোসফরসকী হার এস এস পি কিলো ৯৫, পোটাসকী হার (এম ও পি) ১০০ হাপ্পা মথৌ তাই।

য়ুরিয়াগী হার তঙ্খায়, এস এস পি পূন্না, এম ও পি শরুক অহুম থোকপগী অনী অরোইবা খোইবদা খোইজিনহৌগনি। মতুংদা থা ফারকপদা লেমহৌরিবা হারশিং পাম্বী মখোঙদা চেকশিন্না পোইন্ট এপ্লিকেসন/লোকেল এপ্লিকেসন ওইনা হাপ্পীগনি।

মরুগী চাং ঃ

শঙম অমদা গ্রাম ৪০০-৫০০ চঙগনি।

থাবগী মতম ঃ

সেপ্টেম্বর-ওক্টোবর থাদা মরু হুনবা নৎত্রগা দাইরেক্ট সীদ ওইনা হুনবা অদুমক য়ারে।

থাবগী মওং ঃ

পরেংদা হুনবীবসু য়াই নৎত্রগা মরু হুল্লবা মতুংদা লিংথোকপসু য়াই। পরেংদা হুল্লবদি খরা চাওখৎলকপা মতমদা অরন অকুং শেম্বা ওইনা ফুকতোক্তুনা চাথোকপা নৎত্রগা য়োম্থোকপা য়াই।

চেকশিনবীগদবা অমনা সলাদ চাবা হায়বসি হিংনা চাবা মরম্না মহিক মতাই য়াওবগী খুদোংথিনিংঙাই ওই। মরম অদুনা শেম শারিবা মচলশিং নীংথিনা চাম্বা হায়বসি তঙাইফদে। করিগুম্বদা ভেনিগর নৎত্রগা চম্প্রা মহী খরা শুমজিনবা য়াম্না কান্নগনি। শেল্লবা সলাদ মতম শাংনা থম্বদা ভিটামিন খরা মাঙখিবা য়াই। খুদক্তা চাবীগনি।

Lettuce অসি সলাদ ওইনা চাবদা নত্তনা অতোপ্পা মচল কয়া শেম্বদা অদুমক শীজিন্নবসু য়াই। সুপ শেম্বদা, sandwich তা, wrap শেম্বদা অদুমক মীয়াম্না পাম্লে।