হুইয়েন লানপাউ
৫৮৩ঊ৩৩৪, ৫৪০৩৪৫ ৪৯, ৪০৯৫, ১৯৩৫
৪০ ৭৫৪ ১৫৯, ৪৪৯ ৭৫৪ ৩৭৮৩
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, নবেম্বর ২১, ২০১৬, ইম্ফাল
৪০ শুবা চহী, ২২৮ শুবা মশীং

পাউচে ফোঙদবগী খোঙথাং

পাউচেশিংনা চৎতবা শেনফম লৌবা চুমদে

তঙাইফদবা নৎতনা লৈবাক অসিগী কন্সটিট্যুসনগী মখাদা মরী লৈনবা ওঠোরিটিদা রেজিষ্টর তৌরগা ফোঙলিবা পাউচেশিংনা ঈ-পাউ ফোঙবা লেপ্পা হায়বসি য়াদে। পাউচে লেপ্পা হায়বসিনা ঈ-পাউ তঙাইফদনা য়ৌহনবগী ফংফম থোকপশিং অদু মৎলি হায়না লৌবা য়াই। মরম অদুনা পাউচে অয়াম্বনা চহীগী ওইনা লেপখিবা নুমিৎ খরখক্তু নৎতনা অতৈ মতমশিংদদি চাং নাইনা ফোঙবা হায়বসি লৈবাক অসিগী কন্সটিট্যুসনগী চৎন-কাঙলোনশিং ঙাকপনি হায়না লৌই। অদুবু মণিপুরদদি তোঙান-তোঙানবা মরম কয়াদগীসু খঙহৌদনা পাউচে লেপ্পগী খোঙজং হেক-হেক চঙশিল্লি। থৌওং অসি অতৈ ষ্টেটশিংদদি কয়া তৌদে। অদুবু পাউচেশিংনা মখোয়গী তৌফম থোকপা মথৌ তৌবা ঙম্লক্তবা নৎত্রগা খুদোংচাদবা খরদগী তঙাইফদনা পাউচে পুথোকপা লেপ্পা হায়বসিদি লৈবাক অসিগী লোনসু, মীয়াম্নসু য়ানিংগনি। তৌবদদি মরম অদু মীয়ামদা নীংথিনা খঙহনবা অমসুং মরম চাবদি ওইবা তাই। ইম্ফালদা ফোঙবা পাউচে পুম্নমক হৌখিবা নুমিৎ হুম্নি পুথোক্লুদ্রে। মসিগী মরুওইবা মরম কনাগুম্বা পোলিটিকেল পার্টি অমত্তদা মরাল শীরগা পাউচে লেপ্পসু নত্তে। মসিনা কোংগ্রেসতা তোংজবা নৎত্রগা বি জে পিদা মাঙজননবা তৌবসু নত্তে। ইকায় খুম্ননিংঙাই ওইরবা প্রাইম মিনিষ্টরগী থৌশিলগী মায়োক্তসু নত্তে। ইচম চম্না পাউচে খুদিংমক্কী মেনেজমেন্টশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং অদুননি। খুদোংচাদবশিং অদু মীয়ামসু খরমখৈদি খঙগনি। অদুগা হেন্না কুপথনা খঙবীবা অমসুং মসিবু অচুম্বরনে হায়না হংবা য়াবা ৱাহং কয়ামরুমদি লেপ্তুনা লাক্লগনি। সোসল মিদিয়াশিংদসু কনাগুম্বা খরনা থৌওং অসি য়ানিংদবা ফোঙদোক্লরকপা লেপ্তে। অদুবু হায়জনিংবদি মীয়ামগী থৌগল তৌরিবা পাউচেশিংগী পল্লিশরশিং নৎত্রগা এদিটরশিং লৈবাক অসিগী লোনা তোখায়বা চৈঙাক পীদুনা থমদে। মীয়ামগা চপ মান্নে। মরম অদুনা পল্লিশর, এদিটরশিংনা থেংনগদৌরিবা অৱাবশিং অদুসু খঙমিন্নবা চুমগনি।

সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা লুপা ৫০০/১০০০ চৎপী নোটশিং চৎনদ্রে হায়না লাউথোকখ্রে। চৎনদ্রে হায়না লাউথোকখ্রবা শেনফমশিং অসি কনা-কনানা লৌশিনবা য়াবগে হায়বগী কাঙলোন অমসু সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা লাউথোকখি। এয়রপোর্ট, বেঙ্কশিং, গভর্ণমেন্টকী ফার্মাসিশিং, হীরম খুদিংমক্কী টেক্স থীফম, শঙ্গোম য়োনফমনচিংবদা চৎনদ্রবা করেন্সি নোটশিং লৌবা য়াহনখি। গভর্ণমেন্টনা লাউথোকখিবা মফমশিং অসি নৎতনা কনাগুম্বা অমনা নৎত্রগা লূপ অমনা মীয়ামদগী ৫০০ চৎপী/১০০০ চৎপী নোটশিং লৌশিনবা হায়বসি লোনা য়াদে। মখোয়না লৌশিল্লিবা চৎনদবা শেনফমশিং অদু ব্লেক মনি য়োকখৎপগা চপ মান্নে। হায়রিবা ফীভম অসিদা পাউচেশিংনা পাউচে য়োল্লিবা কাঙবুনা পীশিল্লকপা লুপা ৫০০ চৎপী/১০০০ চৎপীশিং লৌবা হায়বসিসু তুংদা করি ওইরক্কদগে হায়বা কনামত্তনা হায়বা ঙমদে। হৌজিক্কী ওইনদি চৎনদ্রবা শেনফমশিং অদু লৌশিল্লগা বেঙ্কতা থমজিনবদা বেঙ্কনসু করিমত্তা হায়রোই। অদুমকপু মতুং তারকপদা করি তৌরক্কদগে হায়বদুমদি অখঙবা মীওই অমফাওবা মণিপুরদা লৈতে। হীরম অসিগী মতাংদা পল্লিশরশিংনা মণিপুরদা মথৌ তৌরিবা আর বি আইগী মচীন চৎপা মীওই, ষ্টেট বেঙ্ককী মকোক থোংবা লুচিংবশিং অমসুং চার্টর একাউন্টেন্টশিং কুপ্না তান্নবদা পাউচেশিংনা চৎনদ্রবা শেনফম লৌশিনবা হায়বসি চুমদে হায়না পাউখুম পীরকখি। অমরোমদা, মণিপুরদা অচৎপা অমসুং অচোয়বা শেল মরাং কায়না লৈতে। লুপা ২০০০ চৎপী অমা পায়রগা পোৎ লৈননবা হোৎনবদা শেল কায়থোকপা লাকপদৌনা লৌনৈ। মীয়াম অমসুং হোকরশিংদা অচৎপা শেল লৈতে। মসিগীসু মথক্তা শেল অচোয়বসু লৈতে। মরম অদুনা মখোয়না পাউচেশিং লৈবা লাকপদা লুপা ৫০০ নৎত্রগা ১০০০ চৎপী পুরকই। হায়রিবা শেনফম অসি লৌদবা মতমদা হোকরশিংনা পাউচে লৌদবা হায়বসি মশানা তারকই। মরম অদুনা হোকরশিং অমসুং পল্লিশরশিং খুৎশম্নরগা মতম খরদি মরী লৈনবশিংগী মীৎয়েং চিংশিনবা ওইনা পাউচে ফোঙদনবা ৱারেপ অসি লৌরকখিবনি। মসিদা মীয়াম্না লান্না লৌবীদনবা ইকোক নোন্না হায়জরি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৩২

১। ‘‘ঈশিং/সহর অসিগী ৱাংমদা শোয়দনা লৈরম্বা য়াই।’’ ৱাহৈশিংসি ৱারীমচা ইবা কনানা হায়বনো?

২। ‘‘কৃষ্ণনরা, জেসসলা, আল্লারা/নৎত্রগা সনামহিরা/কনানো অমহেক্তা/ঐবু প্রল্লয়সিদগী অমুক্তা কল্লুনে।’’ কবি কনানা হায়বনো?

৩। ‘নুমিৎনা তরং তরং থোরকপদা’ ৱারীমচাগী লাইরিকসিগী অইবীদু কনানো?

৪। ‘পদ্মা তুরেলগী হিরোই’ হায়না বেঙ্গলীদগী মণিপুরীদা হন্দোকপা অইবদু কনানো?

৫। ‘খোংঙু নঙগী বাঁসী’ রেডিও লীলা অসিগী অইবদু কনানো?

ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম নবেম্বর ২৫, 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।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৩১ গী পাউখুম মঙামক অচুম্বা অমত্তা য়াওদে। পাউখুম অনী চুম্না থাবিরকখিবদি

১। *কে মেমী দেবী, ময়াং ইম্ফাল* (২)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৩১ গী ৱিন্নর

কে মেমী দেবী, ময়াং ইম্ফাল

খুদোলপোৎ লান্থোক্কদবা নুমিৎ অমসুং মফম

দিসেম্বর ০৪, নোংমাইজিং নুমিৎগী নুংথিল পুং ৪:০০; হুইয়েন লানপাউ ওফিসতা লান্থোকচগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ - ৩০ অমসুং ৩১ গী খুদোলপোৎ দিসেম্বর ০৪, ২০১৬, নোংমাইজিং নুমিৎতা লান্থোকচরগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৩১ গী পাউখুম

১। ‘‘কনাসু ঐগী মিং খঙদে/ঐনসু হায়দোক্তে/অদুগা মাগা ঐগদি খঙই।’’ ৱাহৈশিংসি কনানা ইবা নোভেল্লাদগী লৌথোকপনো?
ঃ- কাংজম পদ্মকুমার

২। ‘‘কবি/মহৌশা লমদমদা লাকপদা/... মৌ নহাশিংনা নোকপদা/নঙনা করম্না নোক্তবা ঙমগনি।’’ কবি কনানা হায়বনো?
ঃ- থৌদাম নেত্রজিৎ

৩। ‘একাশি গঙ্গা’ লমকোয় ৱারীসিগী অইবীদু কনানো?
ঃ- ডা. চোংথাম যামিনী দেবী

৪। ‘ইলিশা অমগী মহাও’ বু বেঙ্গলীদা হন্দোকপা অইবদু কনানো?
ঃ- লাঙ্গোঙ্গম বীরমঙ্গল

৫। ‘ঐখোয় অনীগী অনৌবা সংসার’ রেদিও লীলা অসিগী অইবদু কনানো?
ঃ- শগোলশেম ইন্দ্রকুমার সিংহ

লৌমীশিংগী কাখল

হৱাই মঙ্গল থাবা

ডাঃ এম থোইথোই সিংহ

চহী অমদা হৱাই কাঙলুপকী মনুং চনবা পান্বী অমুক্তি থাহৌবা ফৈ। নুংশিত্তা য়াওজরিবা পান্বীগী মচিঞ্জাক ‘নাইত্রোজেন’ ফাজিন্দুনা লৈবাক লৈশা ফগৎহনবা ঙম্বা পান্বী মখল অওন পোথাদা শোয়দনা য়াওহনবীগনি। ফৌ খাওখ্রবা মতুংদা লৌবুকশিং খোইদোক্তুনা হৱাই মঙ্গল থাগদবা মফমশিং অকনবা নোং অনীরক নংখিবনা খোয়দোকপা য়াদনা লৈরি। অতোঙবা মফম খরবুদি খোয়দোক্তুনা মঙ্গল হুন্নবা হৌনখ্রে। চোক্তুনা লৈরিবা মফমশিং খোয়দোকপা য়াবগা হুন্নবা শেম শারকপা অমসুং হুনবদগীনা লোকপা ফাওবদা মতম কয়া চঙগদবা হায়বদু তঙাইফদনা পাথোকপা চঙই। হৱাই মখল খেন্নবগী মতুং ইন্না নুমিৎ ৬৫ নিদগী হৌরগা নুমিৎ ১০০ গী মথক ফাওবা চঙবা হৱাই মঙ্গল মখল কয়াসু লৈরি। হিয়াঙ্গৈগী অথেংবা শরুক ফাওবদা থাবা হৱাই মঙ্গলশিং লায়না তীলনা তাবগী চাং হন্থরবসু পোইনু য়ৌশিনখ্রবদি ফাইরেনগী নোংদগী নাম্থোকপা ৱায়। লায়না তীলনা তাবগী চাং ৱাংই। মরম অসিনা থাবগী মতম অমসুং মরু মখলশিংগী মরমদা মুন্না খন্থহৌবা চঙই।

হৱাই মখলসিবু চাওরাক্লা অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

১) **হৱাই মঙ্গল (ফিল্ড পি)** ঃ মপুং ফারবা হৱাই মঙ্গল ওইনা লোক্লবা পাকশন্না থানবা হৱাই মখলনি। হৱাই ওইনা শীজিন্ননবা থানরিবা হৱাই মঙ্গলসি মরু মতুম তায় নৎত্রগা মশেক নাই, কল্লি, মচু ঙৌই। পান্বীশিংগী মপাঙ্গল কল্লি। ঈশিং ৱাৎপা অমসুং উন খাঙবা ঙম্মী।

২) **হৱাই থরাক (গার্ডেন পি)** ঃ মনা মশিংগী শরুক অমা ওইনা থরাকশিং চানবা থানবা মখলনি। মরুশিং খুইজিনগল্লি, থুম্মী, অশংবা মচু ওইগল্লি। মপুং ফারবা থরাকশিং হেক্লগা অশংবা য়েঞ্জাং ওইনা শীজিন্নে। মকু চাবী, মখয়াৎ মুবী মপাল্লমগী অর্কেল থরাক্কীদমক থানৈ।

থানবগীদমক মরু লৈবা মতমদা করম্বা মখলনো অমসুং থাবদগী লোকপা ফাওবদা মতম কয়া য়াম্না চঙগদগে হায়বা ৱাফমসিমদি শোয়দনা খঙদোক্কনি। হৱাইগীবু ওইরবসু থরাক্কীবু ওইরবসু অতেনবা অমসুং অশাংবা মতমগী মখলশিং লৈ। দরকারগী মতুং ইন্না লৈগনি। অতেনবা মতমগী হৱাইদগী অশাংবা মতমগী হৱাইনদি পোথোক হেল্লি। মণিপুরদদি থরাক ওইনা হেক্লগা চানবা ঙাক্তনি।

লৈবাক ঃ হৱাই পান্বীসি মখল খুদিংগী লৈবাক্তা হৌবা ঙম্মী। অদুম ওইনমক ঈশিং তুংদবা ফোলি তাবা মফমদনা হেন্না চুনৈ। অতেনবা মতমগী ওইবা হৱাই পান্বীশিংনা লৈঙোই লম ওইনা তৌবা মফমদা চানরবসু অশাংবা মতমগী হৱাইশিংদি লৈতান লম লইনা তৌবা মফমশিংদনা হেন্না পক্লে। থোইনা য়াক্তবা থোইনসু শিন্দবা মফম pH ৬-৭.৫ ফাওবা লৈবা মফমদা হৱাই মখলসি থাবা পক্লে।

লৈবাক শেম্বা ঃ শোম কারন লাক্তুনা অনী অহুম্লক খোয়রগা হৱাই হুনবীবা য়াই। উকায় অমুক্তং তকশিনগনি। লৈবাক য়াম্না কুপহনবগী থোইনা কান্নবা লৈতে। মসিনা ঈশিং ঈনিল মাঙহনবতা নত্তনা নোং লাকপদা লৈকুপ তানা খোইরবা লৌফমদু য়ৈশিল্লি। পান্বীগী শাহৌ থীলহল্লি।

হার ঃ হৱাই মখলসি থাবদা হার কা হেন্না চঙদে। পরী অমগী লমদা ষন্থি ষনয়ুংগী হার নৎত্রগা মপুং ফানা পথরবা কম্পোষ্ট ক্বিন টন ২০০-২৫০ হাপ্পীবা য়াই (লৈরবদি)। পরী অমগী লমদা য়ুরিয়া কিলোগ্রাম ৪৫-৬৫, সিঙ্গল সুপর ফোস্ফেট কিলোগ্রাম ২৮০-৩০০, পোটাস (ম্যুরেট ওফ পোটাস) কিলোগ্রাম ৮০-৯০ ফাওবা হাপকনি। য়ুরিয়াগী শরুক তঙ্খায় অমগা সুপর ফোস্ফেট অমসুং পোটাসকী অপূনবা শরুক্কা য়ানশিনবীরগা অরোইবা লৌওনগী মাঙওইননা হাপকনি। লেমহৌবা য়ুরিয়াগী শরুক তঙ্খায়দু হৱাই মপান লাক্লবা মতমদা চায়গনি। অদুমকপু দরকার ওইবা হারগী চাং খঙদোক্লবা লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌথোকহৌবা ফৈ। দরকার ওইবা চাংদমক হাপ্পনা লৈবাক লৈশা ফহল্লি, লায়না তীলনা তাবগী চাং নেম্মী।

মরুগী চাং ঃ পরী অমা চাউবা মফমগীদমক অঙনবা মখলগী হৱাই মরু কিলোগ্রাম ১০০-১২০ ফাওবা চঙলবসু মপুং ওইবা অথেংবা হৱাইগীদমক্তি মরু কিলোগ্রাম ৮০-৯০ ফাওবদং চঙই।

মরুদা হীদাক তোৎপা ঃ কোকফাই লায়না অমসুং তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা হীদাক তোৎপদা নত্তনা রাইজোবীয়ম কলচর হায়না খঙনবা লৈবাক্তা হার হেনগৎহনবা পোৎলম কয়ামুক তোৎনরে। কোকফাই লায়না ঙাকথোক্লবা Captan নৎত্রগা Thram গ্রাম অনী মরু কিলোগ্রাম খুদিংদা তোৎপা য়াই। মসি নৎত্রগসু Trichoderma spp. গ্রাম ৫-১০ মরু কিলোগ্রাম খুদিংদা তোৎকনি। তোৎলমদাইদা হীদাক্তু ঈশিং মিলিলিটর ১০ মুক (মরু কিলো অমগী) হৈজিল্লগা নং-নং লাউনা শেল্লগা মরুদা তোৎশিনগনি। মরুশিংদু পানা শন্দোক্তুনা মিনিট ৫/১০ থম্বদা ইরায় লায়না কংগনি। তীলনাগীদমক্তদি দরকার য়াম্না লৈবা মফমদা নৎত্রগদি তোৎনদে। রাইজোবীয়ম কলচরবসু মণিপুরদা মরাঙ কায়না ফংবা হায়বদু ওইদে। অদুমকপু অহুম্মক তোৎকদবা ওইরবদি -

কোকফাই হীদাক - তীল হীদাক - রাইজোবীয়ম কলচর মথং মনাও নাইনা তোৎকনি।

মরু হুনবা ঃ য়াম্না চেকশিন্না পরেং নাইনা হুনগদবা ওইরবদি পরেংগা পরেংগা সেমি ৩০-৪৫ ফাওবা থাপ্লরবসু পান্বীগা পান্বীগা সেমি ৫-১০ ফাওবদং থাপ্লহনগনি।

সলাদ ওইনা চাবদা Lettuce

এস সুমঙ্গল সিংহ

সলাদ হায়বা ৱাহৈসি ঐখোয়গী লমদমসিদা লৈরিবা চহী তাঙ্কক খরগী মীওইদদি অনৌবা নৎত্রগা তাদ্রিবা ৱাহে ওইনা লৌখিবসু য়াই। মীওই খরগী ওইনদি অনৌবা ৱাহৈমক্তি ওইরল্লোই। মণিপুরী লোলমক্তি নত্তবা ৱাহৈগী ৱাহম্বোক শন্নপ্পা 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 নৎত্রগা অচৌবা হোটেলশিংদসু 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, থোইদিং-বেসোন অঙৌবা হাপ্তুনা, হিংনা, চিঞ্জাক অমসুনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই, য়াম্নসু ফবা মওং অমনি। তৌবতবু য়াম্না হায়জেনিক ওইবা মওংদা শীজিন্নবগী তঙাইফদবা অমদি মথৌ তাই।

মথক্তা পঞ্জরিবা হিংনা চাবা খুদিংমক অসিমক্লি সলাদ হায়রিবসি। 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 অতৈ পূনমিন্নবদা চান্নবা মথেলশিং পূন্দুনা শেল্লবদি অদুমক সলাদ ওইরে। শেম শাবগী মওংদি লম লমগী খরা খরা অদুমক খেন্নবগী ৱানি।

ঙসিদি মণিপুরগী মীয়াম অয়াম্বনা খঙনবা খরা ৱাৎলিবা সলাদকী পান্বী ওইনা য়াম্নদি মমিং লৈবা পান্বী মখল 'lettuce' হায়রিবা, মণিপুরদা হঙ্গাম অঙৌবা, হঙ্গাম অথোৎপনচিংবা কৌনরিবা হকচাংদা কান্নরবা পান্বী অসিগী মরমদা খরা খঙজিনমিন্নসি। Lettuce অসি ভিটামিন মিনরেল মরাং কায়না য়াওবা, চাবদা হাওবা, তুম্বদা ৱাদবা সলাদকী পান্বী 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; কার্বোহাইদ্রেট - 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; নিয়াসিন - ০.৫ মিলিগ্রাম; ভিটামিন সি - ১০ মিলিগ্রামনি।

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

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

এ) বট্টর হেদ টাইপ - কাঙলুপ অসিদি পীক্তক্লা কোমগোম্না (য়াম্না কন্না তাশিনদবা) মখলনি। মপান থংবা মনাশিংগী মচু অশঙবা ওই, 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 হায়বদি প্রেক-প্রেক লাওবা মখলনি। মতম খরা শাংনা থম্বগী খুদোংচাবা মখলনি। মপান থংবা মনানা অশঙবা মচু ওই, মনুং থংবশিংগী মচুদি বট্টর মচু ওইবগা লোয়ননা থোৎ-থোৎ লাওনা হাওবা মখলনি।

২) Leafy or Bunching type : মখোয় অসিদি মতুম তাশিনদবা হঙ্গামগুম মনা চরানা নেমতক্লা পানবা মখলশিংনি। ফোটোদা য়াওরিবা অসিমকনি। মনাদি য়াম্না পানা শাংবদগী অঙাঙবা ফাওবা লৈ। ইন্দিয়াদসু মখল অসি থানৈ। মণিপুরদা কনাগুম্বনা থাবা থেংনরে। কৈথেলদসু উবা ফংলে। হৌজিক্তি মনা মরাং মরাংবা হায়বদি অঙাংবা, অশঙবা মচু অনী য়ানশিন্নবা কয়া অমসু লৈরে।

৩) Cos or Romani type : পান্বী মখল অসিদি ফুটমুক ৱাংবা, মরু চুম্না কাবা, মনাশিং হঙ্গামগী মতৌগুম শাংতক-শাংতকপগা লোয়ননা 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 অতৈদগী খরা হন্থনা লৌনৈ অদুবু হৈনবা কাঙবুনা অদুমক চাবদা কায়দবা মখলনি। মথক্তা থমজরিবশিং অসিগী অমুক তোঙান তোঙানবা ভেরাইটি কয়া অমসু লৈখ্রে।

অইং অশা ঃ

অয়াম্বা মতমদা lettuce মখলশিং অসি অইংবা মতমদা পক্লবা পান্বীনি। অশাবগী চাং ১২-১৫° সেলসিয়স ওইবা মতমদনা খ্বাইদগী চান্নে/পক্লে। অশাবা অসি ২২-৩০° সেলসিয়সতগী হেল্লবদি মরুশিং হৌবা ঙমদে। ২২° সেলসিয়সতগী হেনবা মতমদা মপান শারক্কনি, মনাশিংগী মহাওসু 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। হায়বদি মণিপুরগী লৈহাওদসু অদুমক থাবদা নিংথিনা হৌবা ঙমগনি, ফোলি তাবা, ঈশিং তুংশিন্দুনা 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 পান্বী ওইবনা খরা লুথনা লৈবা মচিঞ্জাক ফংবা ঙমদে, মরম অদুনা হার খরা নিংথিনা হাপ্পীবা তঙাইফদে। শঙমগী চাংদা নিংথিনা পখরবা শন্থি 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) কিলো ১০০ হাপ্পা মথৌ তাই।

য়ুরিয়াগী হার অসি অপূনবগী তঙ্খায়, এস এস পি পূন্না, এম ও পি শরুক অহুম থোকপগী অনী অরোইবা খোইবদা খোইজিনহৌগনি। মতুংদা থা ফারকপদা লেমহৌরিবা হারশিং পান্বী 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। হৌজিক হৌজিকমক নবেম্বর থাসিদসু অদুমক থাবা য়াই।

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 ঙম্লবদি 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 পাম্নে।

মতমগী মতুং ইন্না মণিপুরদসু অচৌবা, অফবা, টুরিষ্টশিংনা থুংলবা হোটেল য়াম্না লৈরক্লবা মরম্না অসিগুম্বা মখলগী অফবা সলাদকী দিমান্দ য়াম্না লৈরক্লি। মরম অদুনা কনাগুম্বনা অসিগুম্বা হোটেলগা কন্টেক্ট তৌদুনা lettuce সপ্লাই তৌরবদি শেন্দোং ফংবগা লোয়ননা মীয়ামগী থৌগলসু তৌবা ঙম্লগনি খল্লি, লোয়ননা অসিগুম্বা মচলশিং অসি চাবগী হৈনবী থম্বদা পূম্নমক্কী ওইনা কান্নগনি খল্লি।