ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕꯥ, ꯑꯦꯞꯔꯤꯜ ꯲꯴, ꯲꯰꯱꯷, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯱ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯰꯳꯱ ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, এপ্রিল ২৪, ২০১৭, ইম্ফাল
৪১ শুবা চহী, ০৩১ শুবা মশীং

মহৈশঙ য়েংশিন খোঙচৎ

মহৈরোয়শিংগী মমাঙমক্তদা ওজা চৈহন্নিংদে

মণিপুরদা লৈঙাক্কীনিবু হায়রবদি অফবা অমত্তা লৈতে হায়না ঙাঙনৈ। তশেংনমক্তি লৈঙাক্কী মখাদা লৈবা লোয়শঙবু ওইরবসু অতে পোৎলমবু ওইরবসু ফৎহন্দবা হায়বসি মীয়াম্না থোকহনবনি হায়বসিমদি ঐখোয় পুম্নমক্না কাওথোকই । লৈঙাক্কী মখাদা লৈরগা ফদবা য়াদবা দিপার্টমেন্ট অমা হায়বা তারগদি হ্যুমেন রিছোর্সকী শক্তম অমা ওইরিবা এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্ট অসিনি। দিপার্টমেন্ট অসি চহী কয়াগী মমাঙদগী হৌনা য়াচল লাক্তবা ফীভম অমদা লৈরকপদগী নোংমা-নোংমগী লৈখা তারক্তুনা হৌজিক্তি করম্বা মতমদা অমুক ময়োল চোংলক্কদগে হায়না খন্নরিবনি। থাদা লুপা লাখ ১ গী মথক্তা তলব পীরগা মহৈরোয়শিং লাইরিক তাক্লনবা থল্লিবা কোলেজগী ওজাশিং ফাওবা ৰাখল তাদ্রি। মখোয়বু য়াচল লাক্লনবা থল্লিবা প্রিন্সিপালসু তৌফম থোকপা মথৌ পাঙথোকপা ঙমদ্রি। কোলেজগী লেকচরর/এসোসিয়েট প্রোফেসর নৎত্রগা অতৈ থাক্তা থবক তৌরিবা ওজাশিংনা কোলেজ অদুগী প্রিন্সিপালদগী হেন্না চাউই। হায় স্কুলদা গ্রেদ ফোরগী থবক তৌরিবা ইমপ্লোয়ী অমনা হেদ মাষ্টরদগী হেন্না চাউই। মহাকপু ৰারক্কদবা হেদ মাষ্টরদুনা ঈশিং গ্লাস অমখক্তা পীয়ু হায়বা ফাওবা ঙমদে। ওজাগী শিনফমদা থবক তৌদুনা তলব চারিবা মীওই খরদি মহৈশঙদা লাক্তুনা মহৈরোয়শিং লাইরিক তন্বীবগী মহুত্তা ঠিকা তৌদুনা অহেনবা শেল তাল্লি। চীংদা পোষ্টিং তাবা ওজাশিংনা পোষ্টিং মফমদা চৎতে। খুলগী য়াইতোং-খমদোংবশিংগা মান্নরগা খুনমী অমদা তলবকী শরুক খরা খায়দোল্লগা থবক পুহল্লি। সোমদনা ক্বালিটি এদ্যুকেসনগীনি হায়দুনা ইচম-চম্বা মীওই ওজা ওইবা য়াহন্দে। খেন্নবা কয়া অসিনা মরম ওইরগা চীং অমসুং তমগী মহৈরোয়শিংগী মরক্তসু খেন্নবা ৰাখল্লোন লাকই। খুন্নাইগী মায়োক্তা থবক তৌবশিংনা অশোয়বা থৌশিল অসিবু পুথোক্তুনা চৈ অমসুং লৈঙাক্তা চীংমীশিংবু হন্থনা য়েংবীরে হায়না প্রোপেগন্দা তৌই। পুন্নমক অসি অতৈ কনানা থোকহনবা নত্তে, লৈঙাকপশিং অমসুং ষ্টেট অসিগী য়াইতোং-খমদোংবশিংনা ওইহল্লকপনি।

ফীভম শোল্লবা মণিপুরগী মহৈ-মশিন তন্বীবগী কাঙলোন অসি করম্বা মতমদা ফগৎহনবা ঙমগদগে হায়বসি মরৈবাক নুংশিবা লমদমসিগী মীওই কয়াগী ৰাহংনি। ৰাহং অসিগা ঈরোয়ননা অনৌবা এদ্যুকেসন মিনিষ্টর অমা ফংলে। এদ্যুকেসন মিনিষ্টর থোকচোম রাধেশ্যামগী লমজিং মখাদা মণিপুরদা অওনবা এদ্যুকেসনগী কাঙলোন অমা শোয়দনা লাক্লগনি হায়বগী থাজবা লৈরক্লে। অঙাংদি নিংথাদা খঙই হায়বগুম মিনিষ্টর অসিনা নৌনা পায়খৎলক্লিবা থবক খরদি শীংথানবা য়াই। শীংথানবা য়াবশিংগী মনুংদা পৎলে, পুন্লে হায়না মীয়াম্না থৌশানদ্রবা লৈঙাক্কী মহৈশঙশিং কোয়না চত্তুনা করম্বা ফীভমদা লৈরিবগে হায়না মশামক্না খঙদোক্লবা হোৎনরিবা অসিমক্লি। হৌজিক্তি লৈঙাক্কী মহৈশঙশিংদা রেগ্যুলরগী ওজা কয়া য়াম্না মথৌ তৌরি, মখোয়বু এস এস এ অমদি আর এম এস এগী মখাদা হাপ্লকপা ওজাশিংনা মতেং পাংলি। অসুম্না মমিং লৈরবা মহৈশঙ খরদি হেন্দোক-পাথোক্লা ওজা মশীং য়াম্না লৈ। হায়রিবা মহৈশঙশিং অদুদা মহৈ তন্বীগদবা ওজা মশীংনা মহৈরোয় মশীংদগী হেনবা ফাওবা য়াওই হায়বা মিনিষ্টরগী য়েংশিন-খোঙচৎ অসিদা শোয়দনা খঙলল্লগনি। মহৈশঙশিংগী টোইলেট কমদৌরি, তরূ-তনান্না লাইশঙ অমগুম থমগদবা মহৈশঙশিং মতম শাংনা শিৎ-শেংবীদবদগী অমোৎপা পৈফমদৌনা তৌবা মহৈশঙশিং, ওজাশিংনা মহৈরোয়শিং লাইরিক তাকপীবদা চোক মতেক অমফাওবা পায়রমদবা, বেঞ্চ লৈরমদবা, ব্লেকবোর্দ অকায়বা লৈরম্বনচিংবসু মিনিষ্টরনা শোয়দনা উরম্লগনি। মরম অদুনা মিনিষ্টরগী য়েংশিন-খোঙচৎ অসি নোংমগী মনুংদা মফম ১/২দি শোয়দনা চৎহন্নিংই। মিনিষ্টরখক্তা নত্তনা এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টকী থৌমীশিং হায়বদি এ আই, দি আই অমসুং এদ্যুকেসন দিরেক্টরসু মহৈশঙশিংদা তোয়না চৎলগা ওজাশিংগী অৰাৎ-অপাশিং, মহৈরোয়শিংগী তঙাইফদবা অৰাৎপশিং মেনশিন্নবা থৌদা পীদুনা চৎহন্নিংই। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৰাফমদি এদ্যুকেসন মিনিষ্টরনা মহৈশঙ য়েংশিনবগী খোঙচৎতা ঙাঙ-শক্লিবশিং সোসল মিদিয়াদা থাগৎপা উরে। মিনিষ্টরনা ওজাশিংবু পীক্লিবা মহৈরোয়শিংগী মমাঙদা থিনা-থিনা চৈবগী ভিদিও ফুটেজসু মীয়াম উরে। ওজাশিং ফত্তে হায়বা য়াই, লাইরিক তাক্লিংদে হায়নসু লৌরসি। অদুবু মহৈরোয়শিং লাইরিক তন্বীগদৌরিবা পীক্লিবা মহৈরোয়শিং অদুগী মমাঙদা ওজাবু থাথি-তাওইনা তৌবীবগী মওং-মতৌ অসিদি ফজবা ৰাৎলি। ওজা অদুবু চৈনিংবা নৎত্রগা ৰারক্লিংবা লৈরগনা হেদ মাষ্টরগী কাদা কৌশিল্লগা ঙাঙবীয়ু, চৈবীয়ু। ফনা ফত্তবা মমা ওইরবসু মচাদুগী মমাঙদা কনাগুম্বা অমনা লাক্লগা অকনবা ৰাফম শিজিন্নদুনা চৈ-থাংবা হায়বসি অঙাংদুনা তাবা নুংঙাইরমগদ্রা হায়বদু এদ্যুকেসন মিনিষ্টরনা খনবীয়ু হায়জনিংই।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

লৈঙাক্কী খোঙথাং থাগৎতবদি ঙমদে

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

অনৌবা লৈঙাক্কী অনৌবা খোঙথাং ওইনা লৈঙাক্কী কর্ম্মচারিশিংগী মচাশিং গভর্ণমেন্ট স্কুলদা তমহনবগী থৌরাং লৌখৎলগনি হায়বা ৰাফম অসি থাগৎনীংঙাইনি। মান্নবা খুন্নাই লায়রবা ইনাকখুনবা অঙাংশিং লোয়না পুল্লরনি। প্রাইভেট স্কুলদা তম্বা ফংদবগী নুংঙাইতবা অঙাংশিংদসু লৈররোই, তৌবতবু খরা মুন্না চেকশিন্না নৈনবগী, শেমদোক শেমজিন্দি য়াম্না মথৌ তারি। শম্না হায়রবদা প্রাইভেট স্কুলগা য়েংনরুবদা য়াম্না শোখরি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। হীরম খরা খক পল্লবদা গভর্ণমেন্ট হোলিদে গভর্ণমেন্ট স্কুলদসু চৎনৈ। হেন্নদুম প্রাইভেট মহৈলোইশঙদদি ছুটি য়ারিবমখৈ ককথৎনবা হোৎনৈ। নোংমাইজিং ফাওবা তাকপী তন্বী। বন্দ, ব্লোকেদ তোয়বা লমদমনিনা প্রাইভেট স্কুলগী ওজানা থা অমদা নোংমখক ছুটি লৌবা য়াই। করিগুম্বা হেন্না লৌরবদি মহাক্কী তোলোপতগী ককই অমদি এক্সপ্লেনেসন কোল তৌদুনা এক্সন লৌই। প্রাইভেট স্কুলদা সম্মর ভেকেসন নুমিৎ ১৫-২০ খক থাই। গভর্ণমেন্ট স্কুলশিংনা থা অমা-অনী হেন্না ছুটি থাদোকই। গভর্ণমেন্ট স্কুলগী ওজানা ছুটি পংলৌদা লৌবা য়াই। কেজুএল লিভ, অর্ন লিভ অসিনচিংবা পনবদা লোইবা নাইরোই, প্রাইভেট স্কুলগী ওজা নুপী অমনা অঙাং উনবদা মেটর্নিটি লিভ নুমিৎ ৪৫-৬০ ফাওবা লৌই। নুমিৎ ৪৫-৬০ গী মতুংদা স্কুল কারকপা ঙম্মী। অদুগা লৈঙাক্কী ওজা অমনদি থা তরুক্তগী হেন্না ছুটি লৌবা য়াই। শাংথনা লৌনীংলবসু পাম্বে অমা শীজিন্নদুনা চহী অমা/অনী অদুম লৌবসু য়াওদবা নত্তে। প্রাইভেট স্কুলদা ভোট তৌদুনা মতম মাঙহন্দে। মচা মনাওগুম খন্না মখুৎ পায়দুনা লাইরিক তাকপী-তন্বী। লৈঙাক্কী স্কুলদনা থা অমা অনী পংলাং লাংদুনা মতম মাঙহল্লি। খৎনা চৈন্দুনা এসেমব্লি ইলেক্সনদগী ফাও হেন্না চাউনা পাঙথোকপসু য়াওরি। অদুনদি লৈঙাক্কী খোঙথাং ক্বালিটি এদ্যুকেসনগী মঙলানলা নৎত্রগা ঐখোয় লোয়না মাঙমিন্নরসি হায়রিবরা। মসি মাঙদা তারিবা ৰাফম অমনি। লৈঙাক্কী মহৈ লোইশঙদা নোংমা নোংমগী ঈশিং ঈচাওগুম মহৈরোয়গী লূপ হেনগৎলক্লি। মসি হান্না খরা শেমদোক শেমজিন তৌহঞ্জনীংই। মদু নৎত্রবদি এদ্যুকেসন্না য়াংলেন শরুনি হায়নরিবা অসিদা তীল চাখিবসু তম্বা ঙমদে। তীল চাদনবা লৈঙাক্লা অশানবা মিৎয়েং য়েংহঞ্জনীংই।

অদোমগী - দাও অঙোমজাম্বা , খুরাই সাজোর লৈকায়

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৯

১। ''মৈতৈ অমা লাকই/থাঙ পায়দুনা লাকই/চিংনবা লৈতনা চঙখি/থাঙনা য়াল্লে গোবিন্দগী সিংহাসন্দা'' কবি কনানা হায়বনো?
২। ''ঙসি কৌবা নুমিৎতগী মাম্মবু ঐনা... বাবা কৌজরবনি।'' পরেংসি ক্ষেত্রি বীরগী নোভেল অমদগী লৌথোকপনি। করম্বা কেরেক্টরনা হায়বনো?
৩। ''সুখলাল জ্ঞান মাঙনা মিৎ উইশিল্লকই/...ৰা ঙাঙদনা ফমুংদা উতুপ তাবগুম হাইথরকই।'' পরেং অনীসিনা ক্ষেত্রি সুবদনীগী করম্বা ৰারীমচাদগী লৌথোকপনো?
৪। এম কে বিনোদিনীগী 'অশংবা নোংজাবী' ইংরাজিদা হন্দোকখ্রে। কনানা হন্দোকপনো?
৫। নৈন-ৰারেং 'চোইজাইনবা ৰারেং' কনানা ইবনো?

ৰাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ৩০, নোংমাইজিং 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। ৰাহং 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

হকচাং ফনা লৈবনা কিটচন গার্দেন (মসি করিনো, করি কান্নে)

এস সুমঙ্গল সিংহ

কিটচন গার্দেন হায়বসি মীয়াম্না ইখঙ খঙনরবা/তানরবা অমনি হায়না লৌজে। অদুমকপু মসি শমলপ্পা/চাওরাকপা অমদি থমজবা অদুমক কান্নগনি খল্লি। ইমুং অমগী নোংমগী মথৌ তাবা চাকখুমগী এঙ্গাংগীদমক কোন্নবা য়াবা মওংদা যূমগী মচি ময়াদা লৈজবা লম খরা শীজিন্নদুনা মনা-মশিং খরা থাবা অদুবু কিটচন গার্দেন হায়রগা খঙনৈ। হৌজিক্কী মতমদদি কিটচন গার্দেনবু হোম গার্দেন নৎত্রগা হোমষ্টিদ গার্দেন হায়নসু কৌনরে। ন্যুত্রিশনেল গার্দেন হায়বা অমসু হৌজিক য়াম্না চথরক্লি। মখোয়শিং অসি মুন্না খল্লুরগদি অমত্তনি হায়না লৌবসু য়াই।

কিটচন গার্দেনগী কান্নবা খরা খঙজিনমিন্নসি ঃ

ক) হকচাংগীদমক ঃ যূমদা মনা-মশিং খরা থাবনা অশেংবা অতেকপা, হু চেন্দবা মনা-মশিং কয়া অমা মতম চুপ্পা লেপ্তুনা ইমুং অমদা ফংহল্লি। মসিনা হকচাংগী কান্নরবা মচন কয়া অমগী কান্নবা ইমুংদুদা ফংহল্লি। খঙজদবদগী কনাগুম্বা লৌউ-শিংউ তৌরিবা ইচিন ইনাও অমনা পুথোরকপা মনা মশীংদা হু চেল্লমগদ্রা হায়বগী অকিবা অদুসু লৈররোই। অমোৎ অকাই মরক্তা থাবা ওইরমগদ্রা হায়বগী চিংনবা অদুসু কোক্লনি। কয়াদা ৰাখল শেংনা পূক্লিং লৈতানা লৈবা ফংগদৌরিবা। ইশানা থাজরবনিনা মশা মউ ফবা পাম্বী ওইদুনা হকচাংদা কান্নরবা মচল শুনা য়াওরনি, মদু চাবনা হকচাং ফনা থন্বসু ঙমলনি।

খ) শেল থুমগী মতেং ঃ নোংমদা ময়ায় ওইরপ্পা চাওবা ইমুং অমদা এঙ্গাংগীদমক শেল কয়া য়াম্না চঙবগে হায়বদু চাখুম পানরিবা ইমুংগী নুপী নৎত্রগা চাকখুম পান্নরিবা মীওই অদুতনা খঙলমগনি। ইমুং অমগী অচঙবা শেলগী শরুক কয়া অমদি কিটচন গার্দেন্দগী পুথোকপা পোৎলমশিং কনবা ঙম্মী। মসিদগী কল্লকপা শেলনা অতোপ্পা মরুওইবা কান্নগদবা মফমদা শীজিন্নবগী খুদোংচাবা অমসু পীবা ঙমলনি। অসুম্না হোমষ্টিদ গার্দেনখক্তনা চাইনাদদি মখোয়গী অপূনবা মনা-মশিংগী পোথোক্কী চাদা ২১ দি পুথোক্লিবিনি। যু এসতা অসুম্না পুথোকপখক্তনা যু এস দোল্লর বিল্লিয়ন অমা কান্নহল্লি হায়রি। কয়াদা মরু ওইখ্রবনো।

গ) এইস্থেটিক ভেল্যু ঃ যূমগী মচি-ময়াদা মনা-মশিং থাবনা মদুগী ফজবা পূক্লিং হকচাংগী নুংঙাইবা কয়া অমা পী। মসিনা পূক্লিং শান্তি লৈহল্লি, তেন্সন কোকহল্লি। অসুম্না ইশানা থাজবা পাম্বী অমা মকা লাম্না নিংথিনা ফজনা হৌরকপা অদুবু য়েংজরগা পূক্লিং ৰাখল ইংনা তপ্পা নুঙাইনা মতম ঙাইহাক লেনবা অসিসু য়াম্নমক মরুওইবা হিংবগী তঙাইফদবা মচাক অমা ওই হায়বসি থংজদবা মীয়ামদা খঙহনবা মরুওই খল্লি। মসি হৌজিক্কী মণিপুরগী ওইরিবা চরাংনবা, পূক্লিং লৈতাদবা ফীভম কয়া অসিদদি অমুক্কা হেন্না মরুওই হায়জনীংই। যূমগী মীওই অমদা, মতম লেনফম খঙদনা অরেম্বদা মতমগী মমল খঙদনা নৎত্রগা তৌফম খঙদদুনা মতম্থ মাঙহল্লিবা মীওইশিং অমদি মরুওইনা অঙাংশিংদা মশাগী হোবি ওইনা শীজিন্নবা মতমদা অরেম্বদা মতম মাঙহন্দবগী হৈনবী অমা শেমগৎপগা লোয়ননা অঙাংশিংগীদমক্তদি মমা মপা ওইবশিংদা মতেং পাওবগী হৈনবী অমসু শেমগৎপা ঙমহনগদৌরিবনি। পুন্নমকশিং অসি য়াম্নমক মরুওইবা অমনি হায়না লৌজে।

মফম ঃ যূমগী মনিং ময়াদা লৈজবা লম খরদা, য়েনখা মখা থংবা নৎত্রগা শুমাং মতোন্দা অফংবা লম খরদা অদুমক পায়খৎপা য়াই। মসিনা যূমগী ফজবা লৈতেংশু অদুমক ওইহনবা য়াই। তৌবতবু উরূম লাংদবা মফম খনবা ফৈ। উরূম ওইরগনা উরূমদা থাবা য়াবা পাম্বী খনবা তাই। খুদম ওইনা শীং, য়েন্দেম, উ মোরোক, নপাকপী পনবা য়াই। নিংথিনা লুনা নান্না শেম্বীরবদি য়েংবদা ফজবা ঙাক্তনি।

থাবা য়াবা পোৎলমশিং ঃ মতম মতমগী ওইবা মরোই মপাং, মোরোক, ভেলন্দ্রি, হৰাই মরী চৎপী, চত্তবী, হঙ্গাম, হৰাই অশাংবী মরী চৎপী নৎত্রগা চত্তবী, শৌগ্রি, কোবী মখলশিং, ব্রোকোলি, অফবা মখলগী চেংক্রুক মনা, পালক, লেত্যুজ (হঙ্গাম অঙৌবা কৌরগে) খামেন অশিনবী লোয়ননা অতোপ্পা কয়া অমা থাবা য়াই। মখোয়গী মনুংদা উহৈ মখল খরা খুদম ওইনা মতমদা পাঞ্জগদবা অৰাথবী, হৈনৌ, পুংদোন, হৈখা, চুম্ব্রে, কফোই অতৈ অতৈ অমসু যূমগী মচিদা থাননবা পনবা য়াই। মখোয়দা হকচাংদা কান্নরবা মচন কয়া অমা য়াওরিবনি।

ফংফম ঃ হৌজিক্তি চারা কয়া অমা মতম মতমগী ওইনা কৈথেলদা অদুমক ফংলে। অয়াম্বনা অফবা মখল ওইগল্লি। কোবিলৈ চারা লৈবা মতমদদি খরা চেকশিন্না লৈবা তাই। মরমদি ধারা অমদি থাবগী মতম ওন্নরবদি শোয়গল্লি। মশক খঙবা থাজবা য়াবা মীওইদগী লৈবা ফৈ। চানবা মখলদি মে-জুন্দা-অরলি হিমলতা, শিগ্রা, হ্বাইট শোট অসিনচিংবা পনবা য়াই। ময়ায় ওইনা থেংবদা (জুলাই লোইরকপা ওগষ্ট) - স্নো হার্ট, শিগ্রা, হ্বাইট ফ্লাশ পনবা য়াই। অথেংবগীনা (সেপ্টেম্বর-ওক্টোবর) স্বেতা, স্নো বোল, কেন্দিদ চার্ম অসিনচিংবা পনবা য়াই। ব্রোকোলি ওগষ্ট-সেপ্টেম্বরদা থাবা য়ারে। মখলদি - গ্রীন মেজিক, প্রিন্সেস, আইশ্বরিয়ানচিংবা পনবা য়াই। ভেলন্দ্রি ফেব্রুৰারী-মার্চতা য়ারে মখল খরা পনবা তারগদি - অর্কা অনামিকা, যু এস - ৭৯০২, ভিন্দি নং ১, বসন্তি অসিনচিংবা পনবা য়াই। অর্কা অনামিকা হাইব্রিদ নত্তে অদুবু য়াম্না চাথোক লৈবা মখলনি। অতৈ মখলশিংদি হায়ব্রিদনি। থবিদি অয়িংবা মতম নত্তনা মতম পুন্নমক্তা থাবা য়াই। খামেন অশিনবা য়াম্না ইংবা অমসুং য়াম্না শাবা নত্তনা অতৈ মতমদা অদুমক থাবা য়াই। কোলি হৰাই, হৰাই অশাংবি ফেব্রুৰারি-মার্চ, জুলাই-ওগষ্টতা অদুমক থাবা য়াই। মোরোক মতম নাইদে, মতম চুপ্পদা চারাবু ফংলবদি থাবা য়ারে। লেট্যুজ ওগষ্ট-সেপ্টেম্বরদা থাবা য়ারে। অতৈ পনবা য়াবদা নিংথম মতমদা থাবা য়াবা গাজর, হঙ্গাম মুলা, মেথি পনবা য়াই।

শেম শাবা ঃ লম মচেৎ খরখক্কী ওইবনা শেম শাবসু লায়। ষষ্ঠি-ষণযুংগী হার, কম্পোষ্ট, ভর্মি কম্পোষ্ট য়াম্না লায়না ফংগনি খল্লি। মসিনা অফবা পোৎ পুথোকপা ঙমগনি। মখোং শোম্বীবা, ঈশিং চাইবীবা, নাপী পেংবা খুদিংমক মথৌ তাই। থৰায় য়াওনা হোৎনরবদি য়াম্না লায়বা ঙাক্তনি।

লায়না-তীলনা ঃ কিটচন গার্দেনগীদমক তীল ঙাকথোকপদা হু চেনবা ইদাক শীজিন্নবগী মহুত্তা খূৎনা ফাদোকপনা খ্বাইদগী ফৈ হায়জনীংই। তঙাইফদনা লায়নাগীদমক শীজিন্নবা তারবসু ওর্গানিক্কী ওইবা বোটানিকেল নৎত্রগা বাইও এজেন্টশিং শীজিন্নসি। তীলগীদমকসু বাবা, মাইকোজাল, বাইও এম পাৰর, সিগ্নেচরসিনচিংবা পনবা য়াবা ইদাকশিংনি।

লৌউ কাঙলোন অতৈ খুদিংমক অতৈ অচৌবা লৌফমদা থাবগা অদুমক মান্নে। অমা লোইরমদাইদা অতোপ্পা অমা থাজিনবা (রিলে ক্রোপ্পিং), ফৈদোম অমত্তদা মখল অনী পরেং নাইনা থামিন্নবা (ইন্টর ক্রোপ্পিং), মখল-মথেল থাবা (ক্রোপ দাইভরসিফিকেসন) কুম কাঙহন্দনা মথং মথং থাবা (মলটিপল ক্রোপিং) অসিনচিংবা খুদিংমক য়াই।

পায়খৎপা য়াবা অতৈ থৌরমশিংদি মচি ময়াদা ভার্মি কম্পোষ্টিং হায়বদি তিল্লোক য়োকপা য়াম্না কান্নগনি খল্লি। মসিনা চাকখুমগী অরেম-অপা, নাপি-শিংনা, উনা-ৰানা খুদিংমক কংহল্লগা পৈশিন্দুনা খরা পথরবা মতমদা তিল্লোক্তা পীজদুনা হার ওন্থোকপা য়াই নৎত্রগা কোম মচা অমা শেমদুনা মদুদা হাপচিন্দুনা পথ্থ পুমথহল্লগা কম্পোষ্ট ওন্থোকপা য়াই। মসিনা লম-তু নান্না থন্দসু মতেং ওইগনি। কনা কনাগুম্বনা লো পোলি টনেল শেমদুনা মদুদা পোৎ চৈ থাবা ঙল্লবদি মতম নাইদনা পোৎ চৈ থাবা য়াগনি। মসিদি খরা খঙবা চঙই।

ঈশিং চনবা ঃ ঈশিং কা হেন্না চাইবসু ফত্তে। ৰাৎলবসু ফত্তে। ঈশিং লিকপা মফমদা ঈশিং চাইবগী অৰাবা কোকনবা মলচিং তৌবা য়াই। মলচিং হায়রগা পোৎ থারিবা ফৈদোমশিং নৎত্রগা পাম্বীগী মখোংশিংবু হাপু-হরাং নৎত্রগা প্লাষ্টিক্না ঈশিং চাইরবা মতুংদা কুপ্পুনা থম্ববু খঙনৈ। মসিনা ঈশিং কুইনা পাম্বীদা ফঙহল্লি লোয়ননা নাপী হৌহন্দে। করিগুম্বা মতমদা মশক খঙদবা লায়না তীলনা তারক্লবদি অখঙ অহৈ তানবসু কান্নগনি।

থারিবা খরা অসি লৌশিনবিনা কিটচন গার্দেনগী কান্নবা লৌমীন্নরসি।

অসুম্না কান্নবা কয়া অমা পীরবা কিটচন গার্দেন অসি খুদোংচাবা লৈবা মীওই খুদিংমক্না পায়খৎলবদি পুন্নমক্কী য়াইফবা ওইগনি খল্লি। লম মচেৎ অমা ফাওবা লৈজদবা মীওই ফাওবা গম্লা, বোরা নৎত্রগা অতৈ পোৎলম শীজিন্নদুনা থারবদি মদুদসু কান্নবা অদুমক ফংগনি খল্লি।

ঙামী অমা ওইরুদ্রবসু ঙাগী পোথোক্লা শেন্দান লম্বী ওইবা

ডাঃ যূম্নাম বেদজিৎ সিংহ

Sengmai Ngari
NGARI
10 04 2015
24.02.2016

ঙাদগী শেন্বা পোথোকশিংগী মগুণ হেনগৎহনবা অমদি চাবগী চাং হেনগৎহনবা হায়বসি ঙা পুথোক্লিবা মীওইশিং, ঙা চারিবা মীওইশিং, ঙাগী পোথোকপু শেম শারিবা মীওইশিং অমদি ঙাগী পোথোকশিংবু লল্লোন ইতিক্কী থবক তৌরিবা মীওই পুন্নমক্না কন্না হোৎনমিন্নবগী তঙাইফদবা ওইরি।

অৰাং নোংপোক ইন্দিয়া অসি সমুদ্রগা শন্নদবা মফম অমনি। অদুম ওইনমক মফম অসিদা লৈরিবা মীওইশিংগী চাদা মরিফুতরা মঙারোমদি ঙা চাই । ঙামী অমা ওইনবগীদমক্তদি পুষ্ট্রি, পাৎ, তুরেলনচিংবা লৈবা মথৌ তাই । তৌইগুম্বসুং ঙামী অমা ওইরুদ্রবসু থবক ফংদবা মীওই কয়াগী শেন্দান লম্বী ঙাগা মরী লৈনবা থবক থৌরম কয়া পায়খৎপনা ওইবা য়াই। হৌজিক্কী মতমদা মীওই কয়ানা অনৌ অনৌবা পোথোকশিংবু চাবা পাম্নরকপনা মরম ওইদুনা অনৌবা অমদি মগুণ লৈবা পোথোক কয়া পুথোকপা মথৌ তারি । খুদক্তা চাবা য়ারবা, খুদক্ত থোংবা য়ারবা অমদি পুথোক পুশিন তৌবদা, য়োনবদা অমসুং চাবদা খুদোংচারগদবা ঙাগী পোথোক কয়া পুথোক্লরক্তুনা ময়ামদা খঙহন্নবা কন্না হোৎনরি। হৌজিক্কী মতমদা মীওই কয়ানা হকচাং ফনবগীদমক্তা য়াম্না খন্থুনরকপা মরম্না ঙা চাবা য়াম্না পাম্নরক্লি। শা চাবদগী ঙা চাবনা হেন্না পাম্নরকপগী ৰাফমসু লাক্লি। মরমদি ঙা অসি জিরো কেলোরি ফুদ হায়না খঙনৈ অমসুং নুত্রাসিয়ুটিকেলস খুদম ওইনা হায়রবদা ভিটামিন, মিনরেলস মরাং কায়না য়াওবা ফেটি এসিদস মরুওইনা পোলি অনসেচুরেটেদ ফেটি এসিদ হায়বদি ওমেগা থ্রি ফেটি এসিদকুম্বা অমদি এমিনো এসিদ মরাং কায়না য়াওবননি।

মগুণ লৈবা অমদি অনৌবা ঙাগী পোথোক কয়া পুথোকপগী থবকপু চাওখৎহন্নবা হোৎনবনা মীওই কয়াগী শেন্দান লম্বী ওইবদা নত্তনা মীওই কয়াবু থবক পীবসু ঙমগনি। মরুওইনা খরা শোথনা লৈবা কাঙলুপ অমদি নুপী কয়াবু থবক পীবা ঙমগনি। লৈঙাক্কী অমসুং লৈঙাক্কী নত্তবা এজেন্সি কয়ানা ঙামীশিংগী ওইবা কোওপরেটিব সোসাইটিস, এন জি ও অমসুং সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিং মরুওইনা নুপীশিংগী ওইবা গ্রুপশিং শেমদুনা মগুণ লৈবা অমদি অনৌ অনৌবা ঙাগী পোথোক কয়া পুথোকপগী থবকশিং পায়খৎপা হায়বসিদা পূক্লিং থৌগৎফম থোকই।

খুদক্তা চাবা য়ারবা ঙাদগী শেন্বা পোথোকশিং- ঙা নৎত্রগা খজিংগী অচার ঃ অচৌবা ঙা ওইরবদি মকু লৌথোক্লবা মতুংদা মরু য়াওদবা মতোংশিং অদু চিথেক নাইবা সেন্টিমিটর অহুমলোম চাউনা ককপীগনি। অপীকপা ঙাশিংসু শীজিন্নবা য়াই। ঙা অমদি অতোপ্পা মচাকশিং হায়বদি মোরোক অতেকপা, শিং, চনম, হঙ্গাম মরু, য়াইঙং মকুপ, মোরোক মকুপ অমদি জিরা তোঙান্না থাওদা তাওরবা মতুংদা তোৎশিন্নবীগনি। মতুংদা চিনি, থুম, ভিনেগর অমসুং বেনজোইক এসিদ হাপ্পীগনি। মসিদগীদি ইংথহল্লবা মতুংদা অসটেরিলাইজ তৌরবা পাত্রদা হাপ্পীদুনা মখুম খুমজিনগনি অমদি য়ামদ্রবদা থা অমা থম্বীগনি। করিগুম্বা খজিং ওইরবদি মকু ফজনা খোকপীগনি অমদি থুম হাপ্লগা থাওদা তাওবিগনি। হায়রিবা অচার অসি থা তরুক্কী মনুংদা চাবীগদবনি।

ঙাগী পাপর ঃ ফজনা শেল্লবা ঙাশিং ঈশিংদা মিনিট তরাদগী তরামঙা ফাওবা ফুংপীগনি। মসিদগীদি ইংহল্লবা মতুংদা ঙাগী মতোংশিংদু লৌথোক্লগা মিক্সর অমদা তকখায়গনি। অরহর হৰাই অমসুং অতোপ্পা মচাকশিং হায়বদি শিং, জিরা অমুবা, থুম, শোদানচিংবা হাপ্পীগনি অমদি অপীকপা মতুম মতুম শেম্বীরগা কোয়রপ তৌনা ০.৬ তগী ০.৭ মিলিমিটররোম পানা শেম্বীগনি। হায়রিবা পাপরশিংসি নুংশাদা নৎত্রগা ওভেন্দা কংহন্দুনা ঈশিং মনিলগী চাংসি চাদা ১০ খক্তমক ঙাইরবা মতুংদা মনিল চৎপা ঙমদবা চেরংগী খাওদা হাপ্পীরগা অকংবা মফমদা থম্বীগনি। অসিগুম্বা পাপর অসি থাওদা তাওরগা চাবা য়ারে অমদি থা অনীগী মনুংদা চাবীগদবনি।

ঙাগী নুদল ঃ তকখাইরবা ঙাগী মতোংশিং অদু চুজাক, নুংহৰাই নৎত্রগা চাকনচিংবগা য়ানশিন্নগনি অমদি নুদলগী মওংদা শেম্বীদুনা থোংলগা চাবা য়াই। হায়রিবা ঙাগী নুদল অসি মনিল চৎতবা চেরংগী খাওদা হাপ্তুনা য়োনবসু য়াই।

খুদক্তা থোংবা য়ারবা ঙাদগী শেন্বা পোৎথোকশিং - ঙাগী কটলেৎ ঃ থোংদোল্লবা ঙা মতোংগী মকুপশিং অদু থোংলবা আলু, তিলহৌ, মোরোক, শিং, মরু-মরাং অমসুং অতোপ্পা মচলশিংগা তোৎশিল্লবা মতুংদা অপাম্বা মওং হায়বদি মতুম তাবা, শাংতক তৌবনচিংবা মওংদা চাওরাক্লা গ্রাম ৩০ মুক লুম্না শেম্বীগনি। হায়রিবা পোৎশকশিং অসি বট্টর তৈরগা দবলরোতিগী মকুপ তৈরগা থাওদা তাওথোক্লগা রেফ্রিজিরেটরদা থমদুনা অপাম্বা মতমদা শীজিন্নবা য়াগনি।

পনবা য়াবা অতোপ্পা খুদক্তা থোংবা য়াবা ঙাদগী শেন্বা পোথোকশিংদি ফিস ফিংগর, ফিসবোন, ফিস বরগর, ফিস ফ্লেকস, ফিস সেনিৰস অমদি ফিস সুপ পাওদর অসিনচিংবনি।

পুথোক পুশিন তৌবদা, য়োনবদা অমসুং চাবদা খুদোংচাগদবা ঙাগী পোথোকশিং ঃ ফজনা শেল্লবা ঙাশিং অরুম্বা ওন্থোক্লগা চেরং খাওদা হাপ্লগা য়োনবা য়াই। ঙাগী মকু, মকোক অমদি মথিবোং-মরিন ফজনা লৌথোক্লগা চামথোক্লবা মতুংদা চেরং খাওদা হাপ্লগা মমিং মথা ফজনা থারগা য়োনবসু য়াই। হায়রিবা পোৎশকশিং অসি দিপ ফ্রিজরদা (-২০°সী) হাপ্লগা থমদুনা নুমিৎচুপ্পা য়োনবা য়াই। হায়রিবা পোৎশক অসি নুমিৎ কুন্দগী কুম্থা ফাওবা থম্বা য়াই।

ঙা অয়াইবা, ঙা থুম য়াকপী অমদি ঙারিনচিংবা ঙাদগী শেন্বা পোৎশকশিং অসি অফবা মখলগী চেরংগী খাওদা হাপ্লগা থম্বা অমদি য়োনবা য়াই। ফরমেন্টেদ ফিস হায়বদি ঙারিগুম্বা অসিনা ভেকম পেকেটতা হাপ্পীবনা হেন্না ফৈ। অসুম তৌবরবদি দুকান অমদা হেক্তা য়োনবা অমদি পুথোক পুশিন তৌবদা খুদোংচারগনি।

ঙাগী প্লাজা হায়বদি রেষ্টুরেন্টশিংদা ঙাগী ওইবা পোথোকশিং অসি শুনা থমদুনা য়োল্লবদি শা চাদবা মীওই কয়াবু পূক্লিং চিংশিনবতা নত্তনা য়েন ফংদবা মতম হায়বদি বার্দ ফ্লু নাবা মতমগুম্বদা মীওই কয়াবু পূক্লিং চিংশিন্দুনা মীওই কয়াগী শেন্দান লম্বী ওইবা য়াগনি।

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ঙাদগী শেন্বা পোৎথোক কয়া অসি শেমদুনা মীওই কয়াগী শেন্দাল লম্বী ওইহনবদা নত্তনা মীওই কয়াবুসু থবক পীবা ঙম্মনবা হোৎনমিন্নরসি।