



 ৪১ ৩৪ ২০১৭, ৪০৪৪, ৪০৪৪
 ৪১ ৩৪ ২০১৭, ৪০৪৪, ৪০৪৪
হুইয়েন লানপাউ
 নিংথোকাবা, জুলাই ১৭, ২০১৭, ইম্ফাল
 ৪১ শুবা চহী, ১১৩ শুবা মশীং

হীদাক মনাগী পোংলম থিংবা

মীপূম তিঙা ৰাখল তাহনবনা অচুয়া খোঙথাং ওইগনি

মণিপুৰ লৈঙাৰা হীদাক মনাগী পোংলম থিংবা অমসুং ময়াই কাবা চীজাৰী মায়েজা থাংজিনবা খোঙথাংগী শৰুক অমা ওইনা মফম-মফম কয়াদগী য়ুঙাং, য়ুঙেী অমদি হীদাক মনাগী পোংলমশিং ফাগংলগা মৈ থাদোকপগী থোঁৱাং অমা লৌখংলক্কাই ইকোম কোম্বা ফংলম্বা কা জৰ্দা, খৈনি, তলনচিৎবা হীদাক মনাগী পোংলমশিং হায়নী মতেীশুম ফংজিল্লক্কে হায়না য়াই। শেনমিংলোলদা অকায়াৰ পীবতা নওনা মীওইবগী হৰুশেলদা চাউনা শিংনৱক্কাই হীদাক মনাগী পোংলম অমদি ময়াই কাবা চীজাৰ থিংবগী খোঙথাং অসি তৱম্বা ওকফম থোকই। হীদাক মনাগী পোংলম শীজিমবদগী তোঙান তোঙানবা লায়না, মৰুওইনা কেঙ্গৰ নাড়না মীওই কয়া মনুং মতম চাদনা শিৱি। কয়া অমনা লায়েশগুদা শিবা-চঙৰা অনীগী লংদাইদা ওন-থোইনা চৈনা খাঙলি। লায়েশ্বা ওঙ্গৰোইদবা কেঙ্গৰনা নাৱদগী শিবা ওইদনা লৈবা মীওই কয়া অমসু লৈৱিবনি। হীদাক মনাগী পোংলম শীজিমবনা ওইহল্লকপা য়াৰা খুদোংথিবশিঙি নিকোটিন এডিম্বনা; চান-লৈ অমসুং ইসোফেগস (খমাউদগী চাকখাউ অসি চীজাৰ পুৰিবা উতেং) কী কেঙ্গৰ; মীৱোনবীশিংনা শীজিমবদা থা শুদনা অঙাং উনবা নংত্ৰগা পুঞ্জুংদা অঙাং শিবা; অঙাংশিঙা নিকোটিন পোইজনিং তৌবা লোয়ননা থম্মোয়গী লায়না অমদি ষ্ট্ৰেকী ৱিৰু হেনগংহনবা অসিনচিৎবনি। ৰৰ্ভ হেলথ ওগেনোইজেনসনগী ৱিপোৰ্ট অমগী মতুং ইয়া হীদাক মনাগী পোংলম খুদিংমজ্ঞা কেঙ্গৰ ওইহল্লকপা য়াৰা নাইত্ৰোসামিন, পোলোনিয়ম অমদি পোলিসাইক্লিক এৰোমেটিক হাইড্ৰোকৰ্বোৱিচিংবা কেমিকেলশিং য়াওই। মসিগীসু মথক্তা অসেনিক, কেৱিৰিয়ম, কেদমিয়ম, ক্ৰোসিয়ম, কোবাল্ট, লেদ, নিকেল অমদি মৰ্কুৱিচিংবা হকচাং শোফ্ৰিঙাই ওইবা মেটেলশিং য়াওই হায়ৱি। কনাগুয়া মীওই অমনা জৰ্দা অমদি খৈনিচিৎবা হীদাক মনাগী পোংলমশিং শীজিমবা হেক মৌৱকদা পাক হেক থাদোকপা গুদমবদগী পোংলম অসিদা লাইচুবা মীশক হায়বদু ওইহল্লি। মসিনা মৱম ওইৱগা নিংশা মনম নামথিবা, যাৱি-য়াথোঙ চাথংপা, চা চুবা অমদি চান-লৈ চাংহেপনচিৎবা খুদোংচাদমশিং ওইহল্লকই। মনম অমদি মহাউ খঙনবগী সেঙ্গ মাঙখিবদগী পামজনা চাৱশা এঞ্জাং কয়া মহাউ য়াওৱজ্ঞে। হেমা খুদোংখিনিংঙাই ওইবৱদি কোক গাওৱি গাওৱি তৌবা, তুমনিং তুমনিং তৌবা অমসুং ৱদ প্ৰেসৰ ৰাংখংহল্লকপদগী ইত্থোদা পুঞ্জিং চঙৰা ওঙ্গজবগী মতাংদনি। মতম শাংনা হীদাক মনাগী পোংলম শীজিমৱদি হাট্‌ ডিজিৰ, কাৰ্দিয়াক এৱেণ্ট অমসুং নাইবেটিসকী ৱিৰু ৰাংখংলকই। চান-লৈ, কাৱি-য়াথোঙ, খমাউ, লেৱিংস, পেনক্ৰিজ অমদি চাকখাউনচিৎবা হকচাংগী কয়াং খুদিংমজ্ঞা কেঙ্গ ওইহল্লকপা য়াই।

পুঞ্জমক অসিনা মৱম ওইৱগা লৈঙাৰা হন্দক হীদাক মনাগী পোংলম শীজিমবা থিংনবগী মতাংদা লৌখংলক্কাই খোঙথাং অসি তৱম্বা ওকফম থোকই। অদুম ওইনমক অকল অথিং শিঙুদা য়োনবা য়াৰোই, শীজিমবা য়াৰোই হায়না হীদাক মনাগী পোংলমশিং ফাগংলগা মৈ থাদোকপা নংত্ৰগা মাঙ তাকহনবনদি পোংলম ফংগদা মাদে। লৈঙাৰা অথিংবা থমখিবদগী গুসি ফাওন্দা কনা কনা হীদাক মনাগী পোংলম শীজিমবা তোকপ্ৰবণে হায়বদু নৈবনা চুমগনি খল্লি। অথিংবা থমত্ৰে হায়বগী ৰাদনি হামা লুপা ১০ পীৱশ্বা খৈনি কৌতা অমগী মমল লুপা ২৫ দগীনা ৩০ ফাওন্দা অদুমক মৱাং কায়না ফংবগী মওন্দা লৈৱি। মসিমক্কা লৈঙাক্কাই অথিংবা থল্লিবা থোঁৱাং অসি ফংতে হায়বমক নংত্ৰগাস নাৰোয়ননা ললোন ইতিৰ তৌৱিৰিশিঙা শেন্দোং হেমা ফংহল্লবগী থোঁৱাংদি ওইহল্লগে। হৌজিক্কাই মওং অসিদি অথিংবা থমলে হায়জবগী ৰাদনি। কা হেমা মমল তাঙনা মফম খুদিংমজ্ঞা হীদাক মনাগী পোংলমশিং অদুমক ফংলি হায়বসি পুঞ্জমক্কা খঙনৱবা ৰাফমনি। মতম কয়গী মমাঙদা ড্ৰাই ষ্ট্ৰেয়নি লাউথোকপ্ৰবা মণিপুৱদা য়ুঙাং মখল শুনা ফংবগী মওন্দা লৈৱিবসিনি। ময়াই কাবা চীজাৰ খৰা ফাগংলগা মৈ থাদোকপা, য়োনবা নংত্ৰগা শীজিমবা মীওইশিং ফাৱগা ফুবা, কেশুমশঙদা থল্লনা কৱিসু কাৱনা ফংদে হায়বা পুৱাৱীগী লমায় ফাকৎতুনা মমাঙদা থোকখিবা থৌদোকশিং নৈনবদা ইয়ায় লায়না খঙগদবা মাঞ্জি। মতম অমদা ময়াই কাবা চীজাৰ য়োনবা অমদি শীজিমবা মীওইশিং ফাৱগা তমথিবা ফুবা, ঈত্ৰব্ৰবা নিংথম থাগী অহিঙদা ইৰোইহনবা অমদি মখোঙদা নোংমৈনা কাপ্পশ্বা ফাওবা য়াওত্ৰে। মদুমক্কা ময়াই কাবা চীজাৰ য়োনবা অমদি শীজিমবা পুমথিং থিংবা গুমাখিৎদে হায়বা পুঞ্জমক্কা খঙনৱবা ৰাফমনি। অমৰোমদা লৈঙাক্কাই অথনবা থোঁৱাং অমগী মখাদা হীদাক মনাগী পোংলম থিংবা, ফাগংপা চংলিৰিশিঙী মৱজ্ঞ হায়ৱি পোংলমশিং অসি থৱায় তানা শীজিমবা মীওই য়াওৱমলেই হায়নীংঙাই লৈতে। অদুনদি হীদাক মনাগী পোংলম য়োনবা য়াৰোই হায়না অথিংবা থল্লগা লোয়ননা পুঞ্জপ-পুঞ্জপ ফাগংলগা মৈ থাদোকপা অমসুং মাঙ তাকহনবগী মছৎতা হায়ৱিবা পোংলমশিং অসি শীজিমবনা হকচাংদা থোকহল্লক্কাই অমাঙ অতাশিংগী মৱমদা মীয়াসু মমুং তানা খঙহনবা হেংনবদুনা হেমা অচুয়া খোঙথাং ওইগনি খল্লি। ময়াই কাবা চীজাৰ কদায় ফালবা অমাঙ অতা থোকহল্লক্কাই হায়বগী মতাংদা মীপূম তিঙা ৰাখল তাহনবগা লোয়ননা

... এডিটৱদা থাৱকপা চিটি ...

লাইনীংগী চংন-কাঙলোন চংনৱজ্ঞবা

ইকাযখুমজৰিবা এডিটৰ,

মালেম অসিদা মীওইবা খুদিংমক্কা মাগী মাগী লাইনীংগী ওইবা মপু, তাইবঙবু শেন্শিবা মপূমক্কাই খমা মাগী মাগী লাইনীংগী ফুল্প খুদিংমক্কা মপু অদু নীংনৱিবা গুভনি। মাগী মাগী মপূদনা তাকপীবা লম্বী হায়বদি কল্লকপা, য়েংথিবা লৈতবা অলুপা লম্বীদা চপা, মীওই খুদিংমকপু নুশিনা খনবা, জীৰ পানবা পুঞ্জমকপু নুশিৰিবা, মপু মহাজ্ঞ শেন্শীৱকপা মহৌশাগী ওইবা উ-ৰা, শা-ঙাবু নুশিবা, তোলা-তাৱবদা মীনুশি থল্লিবা, লৈত-লায়ৱা মশক খঙৰা, নুশি চাউবা থম্মোয়, অচুম অৱান, অফ-ফত মুয়া মশক খঙৰিবা, ঐগী মীগী নাইবদা অসিনচিৰা পূৰ্ণনা লৈংখেলিবা মীওইবা অদুৰু ধৰ্ম লৈবা মী হায়বদু কৌই। মখোয়দি অতোপ্লবু নুশিৰা, ঐগা মাগগী মৱজ্ঞা খেৰবা থমদবা, মীগী অৱাৰা মীকুপ্তা ঐহক্কাই খনবা গুস্তা, ঐনা পামদবা থবতু অতোপ্লদা তৌদবা মীওই ওইনৈ। মখোয়না লৈৰু লৈৰুবা মফমগী চুম্বা মচু ওনবা গুস্তা নুমিৎয়ুংবী চুমদুমক্কাই মতেী ওইবা গুস্তি। অহলসু, নহাসু লাইনীং খুদিংমক্কাই কুঁমৈ হৱাউ তৱাম্বা গুস্তি, চপ মান্না নুংঙাইথোকপসু গুস্তী। অদুৰু গুস্তিগী চাওখৎপগী খোঙজেলদা খুমাঙ য়াঙনা লাইনীং মখল কয়া লৈবা খুস্তিহনি। তাইবঙ শেন্শিবা মপূদা থল্লশ্বা মশা মশাগী চংকদা লাইনীং অদুৰু নাথৈৱগা অতোপ্লা লাইনীংদা চংনবা কয়াসু য়াওনৱি। মসিনি গুসি মালেমগী মফম কয়াদা শাথিৱবা লানমৈনা কনাদাদা লাংলিবা সমুদ্ৰদগী সুনামি কয়গী অকনবা ঈহৌনা চিৎ নিংখাইৱকপা, নোং মফম মৱাং খঙদনা পংচুনা চুদনা মীওইবদা অৱাৰা পীৱকপা, য়ুহা হাৱজ্ঞনা মীওইবদা অৱাৰা পীৱকপা, লম্বী নমথৱজ্ঞা য়ুম কৈ কয়া নানশিনথিবা, লৈবাক অমগা অমগা নুশিনদবদগী লান তৌদুনা মীওই কয়া শিনৱকপা পুঞ্জমক অসি লাইনীংগী চংন-কাঙলোন চংনৱজ্ঞদগী মহয়না ওইগনি খঙ্জে।

অদোমগী - ফুৱাইলাং পৱ ৰেবতিশৰ্ম

হুইয়েন লানপাউ লিটৱেৰি কুইজ-৫৪

- ১। অৱিবা মীতৈলোন ৱাইশিংসিগী ৱাহল্লোক পীযু : (ক) তুবী (খ) তেৰুপী
- ২। “কদাইদনো মৱাইবক ধীৱবী মণিপুৰ/মেলৈ লৈমা নুংজুমপান কদাঘদি লৈনুশি/কদায়দনো নহাক্কাই ঈশেগী মদিৱ।” পৱেশিং অসি কবি কনানা হায়ৱননো?
- ৩। “ঈজং মাঙলবনি ফুলন দেবী/ঈজং মাঙলবনি বিহাশ/ঈজং মাঙলবনি ভাৱতকী নুপী/ঈজং মাঙলবনি নুপী পুয়মক।” পৱেশিং অসিনা আইবী কনানা হায়বনো?
- ৪। কৰ্টৱ সিং দুয়লগী ৱাৱীমচাশিংবু “থাৱলগী চৈমা” হায়না মণিপুৱীদা কনানা হন্দোকপগে?
- ৫। “শক্ৰোনিংগী শক্তম” কৌবা নৈন-ৱাৱেংগী লাইৱিক অদুগী আইবা/অইবী অদু কনানো?

ৱাহশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ৩০, নোংমাইজিং নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্ৰগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com দিবা মেল ওইনা থাৱিৱকপা য়াগনি। পাউখুম পীৱিৱকপা/থাৱিৱকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহেশ্বী থাক অমসুং কণ্টেট নম্বৰ ময়েক শেনো ইবিৱকউ। ৱাহং খুদিংমক্কাই পাউখুম অমা নংত্ৰগা মশীং য়ায়া চুয়া পীৱিৱকপা মীওইশিং অদুদগী ড্ৰো ওচৱগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

লৌফমদা নাপী হীদাক শীজিমবগী মতম অমসুং মখল

ডাঃ এম থোইথোই সিংহ

মণিপুৱদা নাপী হীদাক শীজিমবগী চাং য়ায়া ৰাংলে। তঙাইফন্দবগী শীজিমবা হায়বদু ওইত্ৰে। অকৰুবা লৌফম অমদা নাপী হীদাক অহুমক কাপ্পা ফাওবা য়াওৱে। অয়ান্না লৌফমদা অনীৱক্তি শোয়দনা শীজিমৱে। মসিগী মৰুওইবা মৱমদি শীজিমগদৌৱিবা নাপী হীদাক্কাই মখল, শীজিমবগী মওং, চাং অমসুং মতম অসিনচিৎবদা অশোৱবা লৈনবনি।

ফৌৱজ হৌৱিবা নাপীশিং হাংনবা মখল কয়গী নাপী হীদাক শীজিমৌ। শীজিমবগী মতম, চাং অমসুং চাইথোকপগী মওং চুম্বৱদি হীদাক্কাই কাৱনা চপ চানা ফংবা গুমগনি। ফৌ পান্শী মৱজ্ঞ হৌৱিবা নাপীশিং হাংপদা শীজিমবা য়াৰা নাপী হীদাক মখলসি ওল্লোৱা য়ামত্ৰে। অদুৰু হীদাক শীজিমবদা চঙলিবা শেনজঙ, শীজিমগদৌৱিবা হীদাক্কাই ভোলুম, হীদাক মখলদুনা থোকহনবা য়াৰা অমাঙবা অমসুং খুংলোয়বা খুংলোয়দবগী মতুং ইয়া লৌমীশিংগী অপাম পামদা লাকই। অদুৰু ফনা ফবা হীদাক ওইৱবসু শীজিমবগী মতমবু শোয়ৱবদি পুঞ্জমক অৱেশ্বনি। “ঐগীদি কাপফম থোকপা কাপত্ৰে” নংত্ৰগা “চাইফম থোকপা চাইত্ৰে” হায়দুনা পুঞ্জি নুংঙাইবা খল্লি। কাৱবদি ইফং ফংদে।

নাপী হীদাক মখল : নাপী হীদাকশিংবু শীজিমবগী মতমগা মৰী লৈননা অনী থোল্ল খায়দোকই।

১) নাপী মৰুশিং পোকখায়দুনা হৌদিঙৈ মতমদা হাংহৌবদা শীজিমবা নাপী হীদাকশিংবু শ্বা প্ৰি ইমৰ্জেস ৱিডিসাইড হায়না খঙনৈ। Butachlor, Pretilachlor, Pyrazosulfuron ethyl লমবদসিদা তোয়না শীজিমৱিবা হীদাকশিংবনি। হায়ৱিবা হীদাকশিং অসি ফৌ লিংলবা নংত্ৰগা পামফেল হল্লবা মতুং নুমিৎ ৩-৪ নিদগী হেমা থেংখন্দনা শীজিমগনি। হায়ৱদি লৈবাক শেল্লবা মতুং উকাই উল্লবা মতুংদা বৌবাক্কাই মথক থংবা ইফি অমগী মনুংদা লৈৱিবা নাপী মৰুশিংবু হৌদিঙৈদা হাত্তেৱনবা নাপী হীদাক (Pre emergence weedicide) কল্পী। Butachlor হায়বা নাপী হীদাকসি মপং (গ্ৰেনুল) ওইনা অমসুং মহি ওইনসু ফংই। মপং ওইনা লাকপা Punch 5% নংত্ৰগা Machet 5% লৌ শঙম অমদা কিলোগ্ৰাম ৫-৬ চাইথোক্কাই। মহি ওইনা লাকপা Butachlor 50% EC ওইৱগনা শঙম অমদা মিলিলিটৰ ৩০০ ঈশিং লিটৰ ১০০ দা য়ানশিনৱিৱগা ফৌ লিংলবা মতুং নুমিৎ ৫-৭ ফাওবগী মনুংদা কাপথোকহৌগনি। থেংখন্দা কাৱবা ফংদে।

Pretilachlore (Rifit 50%, Rifit puls 37% (ঈশিংদা শাদোকপা য়ায়া লায়হল্লবা অমসুং য়ায়া ইফেক্টিভ ওইবা হীদাক) Eraze 50% নংত্ৰগা Delete 50%) মহি ওইনা লাকপা হীদাকসি মিলিলিটৰ ২৫০ দগী ৩০০ ফাওবা ঈশিং লিটৰ ১৫০ দা য়ানবীৱগা লৌ শঙম অমদা কাপথোক্কাই। মসি ফৌ লিংলবা মতুং নুমিৎ হুমনি ফাওবগী মনুংদা পাঙথোক্কাই। হীদাকসি কাপথোকপা মতমদা ঈশিংগী চাংসি সেন্টিমিটৰ অনীমুজ্ঞং থল্লিগনি। কাপত্ৰবা মতুং নুমিৎ নীনি/হুমনি থল্লিৱা মতুংদা থল্লি ত্বা ঈশিংগী চাং (সেমি ৫) দা থল্লিবা য়াই। ঈশিংগী চাংনা সেমী অনীদগী হেমা ৰাংনা লৈত্ৰবদি লৈঙেই কিলো ৫-৬ কা হীদাকসি মিলি ২৫০-৩০০ ফাওবা য়ানবীৱগা লৌ শঙম অমদা চাইথোক্কাই।

Pyrazosulfuron ethyl (Property, Saathi, Kilog etc.) 10% ওইৱগদি ফৌ হল্লমদাই নংত্ৰগা লিংলমদাই অমসুং লিংত্ৰবা নংত্ৰগা পাশ্বেল হনত্ৰবা মতুং নুমিৎ হুমনি ফাওবদা কাপথোক চাইথোকপা য়াই। হেমা ফবদি পাশ্বেল হনত্ৰবা মতুং নংত্ৰগা লিংত্ৰবা মতুং নুমিৎ হুমনি শীজিমবনা হেমা ওইজৈ। মৱমদি লিংট্ৰিঙৈদা কাপথোক চাইথোকখিবসিদি ফৌ লিংবা মতমদা লৌফমদুদা চাইথোকখিবসিদি ফৌ লিংবা মতমদা লৌফমদুদা চত্থোক-চংশিন তৌবনা হীদাক্কাই লৈবাক মনুংদা চঙহনথিবা মৱম্বা কা হেমা কাৱবা গুমহন্দে। মডি মচিচা নাপী হৌৱকই। লিংলবা মতুং নংত্ৰগা পাশ্বেল হল্লবা মতুংদা ঈশিং থাদোকত্ৰবা মতুংদা কাৱবদি চপ চানা কাৱবা ফংই। শঙম অমা চাউবা লৌফমগীদমক নাপী হীদাকসি গ্ৰাম ৪০ চঙগনি। ঈশিং লিটৰ ১৫ খুদিংদা গ্ৰাম ১০ য়ানবীৱগা কাপথোক্কাই।

২) নাপী হৌৱব মতুংদা নাপীশিংবু হাংনবা হীদাকশিংবু পোষ্ট ইমৰ্জেস ৱিডিসাইড হায়না খঙনৈ। নাপীশিংনা খৰা চাউৱক্কাই মতম হায়বদি মনা মৱিমুক শুৱক্কাই অমদা শীজিমবনা হেমা ওইজৈ। মসি ফৌ লিংত্ৰবা নংত্ৰগা পাশ্বেল হনত্ৰবা মতুং নুমিৎ ১৫ নিদগী ২৫ লৈ ফাওবগী মনুংদা ওইগল্লি। অদুৰু মসি লৌবুজ ঈশিং লৈবা লৈত্ৰবগীসু মখা পোঞ্জি। নুমিৎ ৩০ নি শুডিঙৈদা নাপীশিং হাংহৌগনি। নুমিৎ ৩৫ ফাওবসি নাপী অমসুং ফৌ পাশ্বীশিংগী মৱজ্ঞ কল্পিটসিন লৈবনা নুমিৎসি হৌদিঙৈদা নাপীশিং হাংহৌৱবদি ফৌনা নাপীশিংবু গুমত্ৰগনি।

নাপী হৌৱব মতুংদা শীজিমবা য়াৰা হীদাকশিংদি 2, 4-D; Metsulfuron methyl 10% + Chlorimuron ethyl 10% (Almix, Mahamix); Cyhalofop butyl 10% EC (Clincher 10%), Macho (Bispyribac)

ক্ৰোপ দাইভৱসিফিকেসনগী মনুং চন্না ব্ৰোকোলি থাৰা

এস সুমঙ্গোল সিংহ

ক্ৰোপ দাইভৱসিফিকেসন হায়বসি কৱিনো হায়বদুগী চাউৱকপা খজিত্তং হাৱা থমজখিগে। লৌফমদা মখল অমতগী পান্শী নংত্ৰগা মহৈ মৱোং থাবগী মছত্তা তোঙান তোঙানবা, মতমদুদা চান্নবা পান্শী মখলশিং খল্লগা অনী অহুম নংত্ৰগা খৰ হেমা, পূনা হায়বদি য়ানশিম্বা য়াৰা মওন্দা য়ানশিম্বাদু ইষ্টৰ ক্ৰোপিং মিক্স ক্ৰোপিং) নংত্ৰগা লৌফমদুদা মফম তোঙান তোঙান থাবগী ক্ৰোপ দাইভৱসিফিকেসন হায়না ইচম চন্না লৌবা য়াই। মসিদা, লমদমদুদা হাৱা লৈজৱল্লবা পান্শীশিংবু ওইৱবসু মপান্দগী পুশিল্লকপবু ওইৱবসু অদুমক য়াই। মসিনা ঐথোয়গী শেন্দোং হেনগৎকনি, ফুদ সেকুৱিৱিট হেনগৎকনি, ঐথোয়গী অপাম পামদা (চোইস) হেনগৎকনি। অশোয়বা গাকপা হেনগৎকনি, শেল্পেপ শেন্দোং মাঙবা হছগনি। খুদম ওইনা হছামগা হৱাই মঙ্গলগা থামিম্বা নংত্ৰগা অলু খৰা, কোবি খৰা থামিম্বা নংত্ৰগা অলু খৰা থাবদা লাইবক থিদ্দনা অমা শোকখিবা অমদি কলহৌবা য়াই। অসুয়া কৌবিগী মতমদা কৌবিলৈ নংত্ৰগা ফুল খন্তমক থাৰা মতমদা লৈৱিবা মীদুগী চোইস অমতমক ওই মমলসু ইনাও ফাৰ্মৱিশিংগী খল্লগা হায়জবনি অৱৈবা মীগী খল্লগদি হেংবংসু পামবনা নভে।

মৱমসি লৈবনা গুসিদি ব্ৰোকোলিগী মৱমদা খৰা খঙজিনমিসি। খৰা গুনা পুথোক্কে খল্লবদি ওগষ্ট থা যৌৱকপসিদা মৰু হুৱবা শেম শাবা অমদি মৰু হনবা মতম চাৱে খন্দুনা থৱায় য়াওবা ইচিন ইনা ওশিংগী মফমদা পাউজেলি অসি থমজবনি।

কৌবিলৈ (থমচেংমানবী) গা য়ায়া মাৱবা পান্শী অসি কৌবিলৈ হৌৱকফম মমা মপানি হায়না লৌনৈ। ব্ৰোকোলি মখল কয়া অমা লৈ। মচুদা খায়দোকপা তাৱবদি হিগোক ওইৱবগা শংবা, নাপু ওইৱপ শংবা, অজীৱা, মস্তা মচু অসিনচিৎবা কয়ানি। ইদি দয়গী ওইনসু মসি অনৌবা পান্শীনি হায়না লৌবা যাৱি। হায়বদি পান্শী অসি য়ায়া পাক শৱা থানত্ৰি হায়বনি। মেত্ৰোপোলিটান সিটিশিংদা অথনবা হোটেলগী মনুংদা ফংবা য়ায়া মগুন লৈবা অতাঙবা মথেল ওইনা লৌনবা এঞ্জাং মখলনি। অদুৰু মসি তগ্ৰা তগ্ৰা শন্দোৱক্কাই গুসিদি মণিপুৱদসু যৌৱকত্ৰে। পান্শী অসিগী মগুন খঙৰা মীওইশিংতনা পান্শী লৈনবা ওইনা তৌৱি। অহানবা মণিপুৱগী কৈথেলদা থোকপা মতমদা অশোয়বা কৌবিলৈ ওইনফাওবা পাউথোক্কাই দুনা য়োনবা শিৎতবগী থৌদোকফাওবা লৈত্ৰে। অদুৰু হৌজিত্ত পান্শী অসি য়ায়া মশক মশক ফনবা মগুন লৈবা মথেল অমা

ওইনা লৌনৱক্কে। তশেংনমকসু এঞ্জাং মখল অসি মগুন য়ায়া লৈবা অমনি। পান্শী অসিদা anticarcinogenic হায়বদি কেঙ্গৰ নাৱক্কাইবদগী গুৰুথোকপা গুস্তা মচল কয়া অমা য়াওৱি হায়বা খঙনৱকপদগীনি। অসিদসু নওনা ব্ৰোকোলি অসি কোবি মখলশিংগী মনুংদা ঝাইদগী হেমা হকচাংগী মচিগী শৰুক য়াওবা পান্শী মখলনি। পান্শী অসিদা আইৱনগী চাং য়ায়া ৰাংনা 205mg./100gm, vitamin A 9000IU/100gm, thiamine33mg/100gm, vitamin 137mg/100gm য়াওই। অসিদসু নওনা ভিটামিন ঈ, মিনৱেলদা -কেলসিয়ম য়াওৱি। য়ায়া মৰুওইবা অমনা ক্ৰোমিয়ম য়াওবা মৱম্বা ঈদা কোলেষ্টেৰোল হায়ৱিবা পোংশক অসি অফা মখলগা ফত্ববা মনুংদা চাং চানা থল্লদা থৌদা চাউনা লৌবা গুস্তা পোংলমনি হায়ৱি। এল দি এল হায়ৱিবা ফংত্ৰবা কোলেষ্টেৰোল নেমথহনবগা লোয়ননা ঐচ দি এল হায়ৱিবা অফবা কোলেষ্টেৰোল ৰাংখংহন্দনা মখল অনী অসি খল চানা থল্ল গুস্তী হায়বনি। পুঞ্জমকশিং অসি লৈবনা খৰা কালগি থল্লি। মৱমদা খৰা খঙজিনমীৱবা কানগনি খল্লি।

অহানবদা মচুগী মখল খৰা থমজত্ৰে। হৌজিক মণিপুৱগী লৈহাওদা চান্নৱবা মখল হাল্পবদি অৱৈবগী অপান্না খনথিবা য়াই।

মমলসু কনা য়োনবা য়াগনি। থাৱিবা ইচিন ইনাও ফাৰ্মৱিশিংগী খল্লগা হায়জবনি অৱৈবা মীগী খল্লগদি হেংবংসু পামবনা নভে। মৱমসি লৈবনা গুসিদি ব্ৰোকোলিগী মৱমদা খৰা খঙজিনমিসি। খৰা গুনা পুথোক্কে খল্লবদি ওগষ্ট থা যৌৱকপসিদা মৰু হুৱবা শেম শাবা অমদি মৰু হনবা মতম চাৱে খন্দুনা থৱায় য়াওবা ইচিন ইনা ওশিংগী মফমদা পাউজেলি অসি থমজবনি।

কৌবিলৈ (থমচেংমানবী) গা য়ায়া মাৱবা পান্শী অসি কৌবিলৈ হৌৱকফম মমা মপানি হায়না লৌনৈ। ব্ৰোকোলি মখল কয়া অমা লৈ। মচুদা খায়দোকপা তাৱবদি হিগোক ওইৱবগা শংবা, নাপু ওইৱপ শংবা, অজীৱা, মস্তা মচু অসিনচিৎবা কয়ানি। ইদি দয়গী ওইনসু মসি অনৌবা পান্শীনি হায়না লৌবা যাৱি। হায়বদি পান্শী অসি য়ায়া পাক শৱা থানত্ৰি হায়বনি। মেত্ৰোপোলিটান সিটিশিংদা অথনবা হোটেলগী মনুংদা ফংবা য়ায়া মগুন লৈবা অতাঙবা মথেল ওইনা লৌনবা এঞ্জাং মখলনি। অদুৰু মসি তগ্ৰা তগ্ৰা শন্দোৱক্কাই গুসিদি মণিপুৱদসু যৌৱকত্ৰে। পান্শী অসিগী মগুন খঙৰা মীওইশিংতনা পান্শী লৈনবা ওইনা তৌৱি। অহানবা মণিপুৱগী কৈথেলদা থোকপা মতমদা অশোয়বা কৌবিলৈ ওইনফাওবা পাউথোক্কাই দুনা য়োনবা শিৎতবগী থৌদোকফাওবা লৈত্ৰে। অদুৰু হৌজিত্ত পান্শী অসি য়ায়া মশক মশক ফনবা মগুন লৈবা মথেল অমা

আইশ্বাৰ্যা : মখল অসিসু মচুদি মথক্কাই

অনীসিগা চপ মাইে। গ্ৰীন মেজিকা হায়ফেং শাংপগী মতম মাইে। লৈদি ময়ায় তেঙতক্কা বোল শানা মতুম তাৰা হেল্লি। লুধুগী চাংসু অনীসি হায়ফেং মাইে।

সকুৱা: মখল অসিসু জপানগী টোকিটা কম্পেনিনা পুথোকপা মখলনি, পান্শী ৰাং চাউই। লুধুগী চাংদি গ্ৰাম ৭৫০ দগী কিলো ১ খৰা হেমা ফাওবা লুশী। মতম খৰা শাংনা চঙই।

অতৈ অশ্ৰিত মখল কয়া অমগী মৰুসু মণিপুৱগী কৈথেলদা ফংলে অদুৰু মণিপুৱদা নিংথিবা চান্নৱে খঙলবা মখলদি মখততা পঞ্জৱিবা অহুম অসিনি হায়জনীংই। মশক খঙদবা থাগে হায়ৱবদি ইশানা হাৱা পান্শী খৱদং থাদুনা চাং য়েংবা কাউবীগুন। য়ায়া থাৱক্কাই লৈহাও অমদি মতম চান্নৱবা মখল ওইৱবদুনা শেন্দোং মাঙবা কয়া অমা থেংনদবা নভে, চেকশিনবীগনি।

লৈবাক লৈহাও : মণিপুৱগী মফম অয়ান্নদা ব্ৰোকোলি থাৰা পুৰুগনি। ফোলি তাৰা, ইৱম নালা নিংথিবা লৈবা হায়বদি ঈশিং তুংশিন্দবা লৈবামদা খৰা হেমা পকনৈ। পি ঐচ ৬-৬.৮ লৈবামদা ফৰা কালগি থল্লি।

চাৱা হনবা : কৌবিলৈগা চপ মাইে। পৱেং নাইনা মৱম য়াংলগা হনবনা ঝাইদগী ফৈ হায়জনীংই। মৱদা কেপটান নংত্ৰগা carbendaz