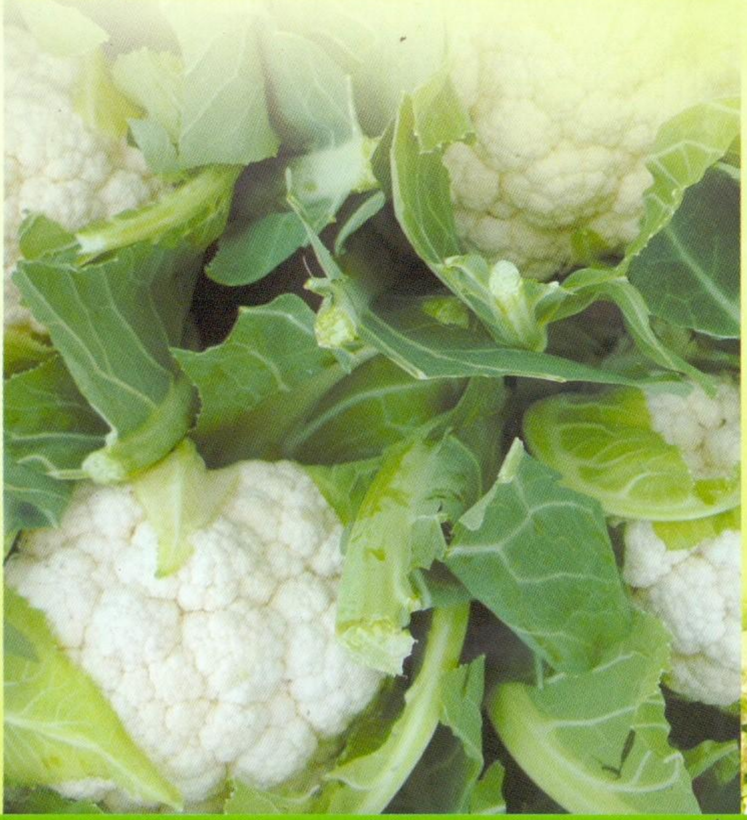
## ফুলকবি ঃ

ফুলকবি ব্ৰাছিকাছে গোত্ৰৰ। ব্ৰাছিকা অ'লেৰেচিয়া প্ৰজাতিৰ এবিধ পাচলি। ই গুটিৰ পৰা হোৱা এবিধ বছেৰেকীয়া উদ্ভিদ। অৰ্থাৎ বছৰৰ এটা সময়তহে ইয়াৰ উৎপাদন কৰিব পাৰ যায়। সাধাৰণতে ইয়াৰ ওপৰৰ (মূৰৰ) বগা অংশটোহে খোৱা হয়। ফুল কবি আৰু ব্ৰ'ক'লিৰ দেখাত সাদৃশ্য আছে, অৱশ্যে ইয়াৰ ওপৰৰ অংশটোত ব্ৰ'ক'লিৰ দৰে ফুল নহয়। অ'লেৰেচিয়া ব্ৰ'ক'লি, ব্ৰুছেলছৰ থোপা, বন্ধাকবি, কলাৰ্ড গ্ৰীনছ আৰু কেল একেটা গোত্ৰৰ। অৱশ্যে এই আটাইবোৰ ভিন ভিন ধৰণে বিকশিত হোৱা একেটা প্ৰজাতিৰে পাচলি। ফুলকবিত কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বি কম পৰিমাণে থাকে যদিও ইয়াত আঁহ যথেষ্ট পৰিমাণে থাকে আৰু ই পুষ্টিকৰ দ্ৰব্যৰে ভৰপুৰ। ফুলকবি ৫ মিনিট সিজালে ইয়াৰ পুষ্টিকৰ দ্ৰব্যসমূহ ২০-৩০ শতাংশ হ্ৰাস পায়, ১০ মিনিটত ৪০-৫০% আৰু ৩০ মিনিট সিজালে ৭৫% হ্ৰাস পায়। অৱশ্যে আন ধৰণে ৰান্ধিলে যেনে ভাপত দিলে, মাইক্ৰ'ৱেভত দি বা ভাজি (ষ্টিয়াৰ ফ্ৰাইং) কৰিলে ইয়াৰ পুষ্টিকৰ দ্ৰব্যসমূহৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ কোনো প্ৰভাৱ নপৰে।

| বিৱৰণ | আগতীয়া | মধ্যমীয়া | শেহতীয়া | হাইব্ৰীড |
|---|---|---|---|---|
| জাত | আৰ্লি কুঁৱৰী, পুচা কেট্‌কী, পুচা দীপালী, কাৰ্তিকা অগ্ৰহানী | ইম্প্ৰভ জাপানীজ, পুচা চিনথেটিক, পুচা স্নবল | স্নবল ১৬ | স্নবল, চামাৰ কুইন |
| বীজৰ পৰিমাণ | ৮০ গ্ৰাম প্ৰতি বিঘাত | ৫৫ গ্ৰাম প্ৰতি বিঘাত | ৮০ গ্ৰাম প্ৰতি বিঘাত | ৪০ গ্ৰাম |
| বীজ সিঁচাৰ সময় | জুলাইৰ মাজভাগৰ পৰা আগষ্টৰ প্ৰথম সপ্তাহলৈ | ছেপ্টেম্বৰৰ প্ৰথম সপ্তাহৰ পৰা অক্টোবৰৰ শেষ সপ্তাহলৈ | নবেম্বৰৰ প্ৰথম সপ্তাহৰ পৰা শেষ সপ্তাহলৈকে | — |
| ৰোপণ দূৰত্ব | ৪৫x৪৫ ছেণ্টিমিটাৰ | ৬০x৬০ ছেণ্টিমিটাৰ | ৪৫x৪৫ ছেণ্টিমিটাৰ | ৪৫x৪৫ ছেণ্টিমিটাৰ |



## সাৰ প্ৰয়োগ ঃ

পচন সাৰ ১৫-২০ কুইন্টল, ইউৰিয়া -২৪ কিলোগ্ৰাম, একক ছুপাৰ ফচফেট-৪৮ কিলোগ্ৰাম আৰু পটেছিয়াম ১২ কিলোগ্ৰাম আৰু বৰাক্স-১ কিলোগ্ৰাম। ইউৰিয়া সাৰৰ আধা আৰু সমুদায় ছুপাৰ, পটাছ আৰু বৰাক্স পুলি ৰোৱাৰ আগেয়ে মাটিত প্ৰয়োগ কৰিব লাগে। ইউৰিয়া সাৰৰ বাকী আধা পুলি ৰোৱাৰ ৩০ দিনৰ পিছত মাটি চপোৱাৰ সময়ত প্ৰয়োগ কৰিব লাগে। পুলিবোৰ ঠন ধৰি উঠাৰ পিছত ১৫-২০ দিনৰ মূৰে মূৰে অনুসাৰ যেনে, গ্ৰীন হাৰভেষ্ট-অল ক্ৰুপ (১০ লিটাৰ পানীত ৭৫ গ্ৰাম) আৰু ক্ৰুপ বুষ্টাৰ (১০ লিটাৰ পানীত ৪০ গ্ৰাম) স্প্ৰে কৰিব লাগে।

## জলসিঞ্চন ঃ

পুলি ৰোৱাৰ পিছত এবাৰ, মাটি চপোৱাৰ পিছত এবাৰ আৰু ফুল ধৰিবলৈ আৰম্ভ কৰাৰ সময়ত এবাৰকৈ মুঠ ৩ বাৰ নিশ্চিত জলসিঞ্চন কৰাৰ প্ৰয়োজন। তদুপৰি খৰাং বতৰত অধিক জলসিঞ্চনৰ প্ৰয়োজন আছে।

## শস্যৰক্ষা ঃ

পুলি ৰোৱাৰ পিছত গুৰি অংশ ক'লা পৰি যায় আৰু পাতবিলাক হালধীয়া পৰি মৰহি যায়। এই ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে ষ্ট্ৰেপট'মাইচিন বেক্টেৰীয়ানাশকৰ ১ গ্ৰাম প্ৰতি ১০ লিটাৰ পানীত পাতত নাইবা গুৰি অংশত ভেঁকুৰ বেমাৰ যেনে, গুৰি পচা, অলটাৰনেৰিয়া লিফ স্পট আদিয়ে আক্ৰমণ কৰিব পাৰে। ইয়াক নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে ইন্দফিল এম-৪৫ নাইবা বেভিষ্টিন ভেঁকুৰনাশক পাতত স্প্ৰে কৰিব লাগে।

পাত খোৱা পলু পোক নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে মালাথিয়ন ১.৫ মিলিলিটাৰ প্ৰতি-১ লিটাৰ পানীত মিহলাই স্প্ৰে কৰিব লাগে।

অমুসাৰৰ অভাৱত ফুলকবিত নানাধৰণৰ বিসঙ্গতি হ'ব পাৰে। সেয়ে ফুলকবি ঠন ধৰি উঠাৰ পিছত প্ৰতি ১৫-২০ দিনৰ মূৰে মূৰে বজাৰত উপলব্ধ অনুসাৰ যেনে, গ্ৰীন হাৰভেষ্ট- অলক্ৰুপ, ক্ৰুপ বুষ্টাৰ, ট্ৰেচেল-২, মাল্টিপ্লেক্স আদি স্প্ৰে কৰিব লাগে।

## ফুলকবি
## প্ৰতি ১০০ গ্ৰাম (৩.৫ OZ)ত পুষ্টিকৰ দ্ৰব্য

| | | |
|---|---|---|
| শক্তি | - | ১০৪ KJ (২৫ কেলৰি) |
| কাৰ্ব'হাইড্ৰেট | - | ৫ গ্ৰাম |
| চেনি | - | ১.৯ গ্ৰাম |
| খাদ্য উপযোগী আঁহ | - | ২ গ্ৰাম |
| চৰ্বি | - | ০.৩ গ্ৰাম |
| প্ৰ'টিন | - | ১.৯ গ্ৰাম |

## ভিটামিন সমূহ

| | | |
|---|---|---|
| থিয়ামিন (বি-১) | - | ০.০৫ মিলিগ্ৰাম, (৪%) |
| ৰিব'ফ্লেভিন (বি-২) | - | ০.০৬ মিলিগ্ৰাম, (৫%) |
| নিয়াচিন (বি-৩) | - | ০.৫০৭ মিলিগ্ৰাম, (৩%) |
| পেন্ট'থেনিক এচিড | - | ০.৬৬৭ মিলিগ্ৰাম, (১৩%) |
| ভিটামিন (বি-৬) | - | ০.১৮৪, (১৪%) |
| ফ'লেট (বি-৯) | - | ৫৭ μg, (১৪%) |
| ভিটামিন (চি) | - | ৪৮.২ মিলিগ্ৰাম, (৫৮%) |
| ভিটামিন (ই) | - | ০.০৮ মিলিগ্ৰাম, (১%) |
| ভিটামিন (কে) | - | ১৫.৫ μg, (১৫%) |

## ধাতুসমূহ

| | | |
|---|---|---|
| কেলছিয়াম | - | ২২ মিলিগ্ৰাম, (২%) |
| লো (আইৰণ) | - | ০.৪২ মিলিগ্ৰাম, (৩%) |
| মেগনেছিয়াম | - | ১৫ মিলিগ্ৰাম, (৪%) |
| মেংগানিজ | - | ০.১৫৫ মিলিগ্ৰাম, (৭%) |
| ফছফৰাছ | - | ৪৪ মিলিগ্ৰাম, (৬%) |
| পটেছিয়াম | - | ২৯৯ মিলিগ্ৰাম, (৬%) |
| ছ'ডিয়াম | - | ৩০ মিলিগ্ৰাম, (২%) |
| জিংক | - | ০.২৭ মিলিগ্ৰাম, (৩%) |

## অন্যান্য দ্ৰব্যসমূহ

| | | |
|---|---|---|
| পানী | - | ৯২ গ্ৰাম |

উদ্যান শস্য আৰু খাদ্য সংসাধন সঞ্চালকালৰ
দ্বাৰা প্ৰকাশিত
খানাপাৰা, গুৱাহাটী-২২

# ফুলকবি
# Califlower