



KHETI DUNIYAN, PATIALA

# ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

Rs.10/-

ਭਾਰਤ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਖਬਾਰ (ਨਿਰੋਲ-ਪੇਪਰ)

All Subject to Patiala Jurisdiction.

www.khetiduniyan.in

ਖੇਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ  
ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ

ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ 500/- ਰੁਪਏ

ਦੋ ਸਾਲ ਲਈ 750/- ਰੁਪਏ



ਚੰਦੇ ਭਾਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

Editor : Jagpreet Singh • RNI/PUNPUN00806 • Issue Dated 15-03-2025 • Vol.43 No.11 • Ph. : 0175-2214575, 90410-14575 • Page : 16 E-mail : khetiduniyan1983@gmail.com

## ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟ ਖਪਤ ਤੇ ਵੱਧ ਝਾੜ ਵਾਲੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਪੀ.ਐਮ.ਐਚ.-17 ਬੀਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ

### ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਬੀਜ

ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਝੋਨੇ ਦੀ ਫਸਲ ਦਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਦਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਕਦਮ

ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਮਈ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜੂਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ 96 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਫਸਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣ

## ਝੋਨੇ ਦਾ ਬਦਲ ਬਣੇਗਾ ਨਵਾਂ ਬੀਜ



ਦਰਮਿਆਨੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਦੇ ਚੌੜੇ, ਖੜ੍ਹੇ ਪੱਤੇ, ਅਰਧ-ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਟੈਸਲਜ਼, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਫਲਿੰਟ ਵਾਲੇ ਈਅਰ ਅਤੇ ਪੀਲੇ-ਸੰਤਰੀ ਦਾਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੱਕੀ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਬੀਜ ਦੀ ਉੱਚ ਪੈਦਾਵਾਰ, ਬੀਬਾਨੌਲ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਿਆਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਵੰਡ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨਵੀਂ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨ ਇਸਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਣ।

**ਨਵੀਂ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਸਮ ਉੱਚ ਪੈਦਾਵਾਰ, ਬੀਬਾਨੌਲ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ ਲਾਹੇਵੰਦ - ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ**

ਚੁੱਕਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਧ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਾਲਾ ਮੱਕੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ, ਪੀ.ਐਮ.ਐਚ.-17 ਬੀਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਹਰੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਾਲਾ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਬੀਜ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਈਲੇਜ ਉਤਪਾਦਨ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੀ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਫਸਲ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਵੇਰੀਏਟਲ ਅਪਰੂਵਡ ਕਮੇਟੀ ਫਾਰ ਫੀਲਡ ਕਰੋਪਸ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੀ.ਐਮ.ਐਚ. 17 ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਨਵੀਂ ਉਮੀਦ

ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੱਕੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬੀਬਾਨੌਲ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ,

ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਔਸਤਨ ਝਾੜ 25 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਫਾਲ ਆਰਮੀਵੋਰਮਸ ਅਤੇ ਮੋਡਿਸ ਲੀਫ ਬਲਾਈਟ ਵਰਗੇ ਆਮ ਕੀੜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ



# ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ

ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਕੈਂਪਸ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ  
ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲਾ 21 ਅਤੇ 22 ਮਾਰਚ ਨੂੰ

ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ  
ਸਟਾਲ ਨੰ.207  
'ਤੇ ਪਧਾਰੋ।

18 ਮਾਰਚ  
ਬਠਿੰਡਾ

25 ਮਾਰਚ  
ਰੋਣੀ  
(ਪਟਿਆਲਾ)

# ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਲਈ ਰਾਹ ਦਸੇਰਾ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਮੇਲਾ

ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੀਰੋ, ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਸੰਚਾਰ) ਮੋਬਾਇਲ : 98159-09003



ਮੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੇਲੇ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਸੰਦਰਭ 'ਚ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਵੈਟਰਨਰੀ ਅਤੇ ਐਨੀਮਲ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਲੋਂ ਸਾਲ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਮਾਰਚ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ 'ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਮੇਲਾ' ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਕੈਂਪਸ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਨ 2008 'ਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਈ ਇਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਕਿੱਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬੜੇ ਸੁਚਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਟਰਨਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ੁਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਲੋਂ ਮੇਲਾ 21 ਅਤੇ 22 ਮਾਰਚ 2025 ਨੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੇਲੇ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿੱਤਿਆਂ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਉੱਤਮ ਪਸ਼ੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਮੱਝਾਂ, ਗਾਵਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ, ਮੁਰਗੀਆਂ, ਬਟੇਰ, ਖਰਗੋਸ਼ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਮੇਲੇ 'ਚ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਨਸਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲੈਣ ਲਈ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸਲ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ, ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਚੂਰਾ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਚਾਟ ਬਣਾਉਣ

ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਲੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੌਖੀ ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਲੋਂ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਰਸਾਲੇ 'ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ' ਦਾ ਚੰਦਾ ਵੀ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕ ਇੱਥੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਸਾਲਾ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਨਵੇਂ

ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਵੀ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਲੋਂ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਚ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਕਿੱਤਿਆਂ 'ਚ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਉੱਥਰ ਰਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਮਾਹਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਖੇਤਰ 'ਚ ਆ ਰਹੇ ਸਮਾਰਟ ਕਾਲਰ, ਪੈਡੋਮੀਟਰ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਚਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਢਾਂਚਾ, ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਫੀਡ ਮੈਨੇਜਰ, ਰੋਬੋਟ ਕੋਮਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਢੰਗਾਂ, ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ।

ਫੀਡ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਧੰਦਿਆਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਪਸ਼ੂ ਚਾਰੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੇ, ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਇੱਥੇ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਮੇਲੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਮਰਦਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਖੁਲਾਸਾ ਪੇਂਡੂ ਦਿੱਖ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਸੁਆਣੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਮੇਲੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੀਮਿਤ ਖਰਚ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।



ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸਾ ਦੇ ਹਲ ਲਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਦੇ ਮੇਲੇ 'ਚ ਮੱਝਾਂ ਪਾਲਣ, ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ, ਸੂਰ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀ ਪਾਲਣ 'ਚ ਜੇਤੂ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਨਾਮਾਂ 'ਚ ਨਕਦ ਰਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਭੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਲਈ ਪੂਰਨ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਹੇ, ਖੁੱਕ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਤੇ ਸਟੀਕ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ

ਉਤਪਾਦ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ 'ਚ ਵੇਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਵੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਸੁਆਦ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮੇਲੇ 'ਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂਅ ਵੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਡੇਅਰੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ, ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ ਵਿਭਾਗ, ਮਿਲਕਫੈਡ, ਮਾਰਕਫੈਡ ਅਤੇ

ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ

## ਨਰਸਰੀ 'ਚ ਫਲਦਾਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਸਿੰਚਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮਹਾਂਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਰਿਸਰਚ ਸਕਾਲਰ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਰਲਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਫਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਜਾਬ, ਮੋਬਾਇਲ : 8198002922



ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਰਸਰੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਪਲਾਟਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨੀਵੇਂ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ-ਗਾਲੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਨਰਸਰੀ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਉੱਗਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੌਦੇ ਮੁਰਝਾ ਕੇ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਰਸਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਨਰਸਰੀਆਂ 'ਚ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਤੁਪਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਇਤੀ ਹੈ, ਇਸ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੀ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਪਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਜੜ੍ਹ ਖੇਤਰ ਨੇੜੇ ਡਰਿੱਪਿੰਗ/ਐਮੀਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਚ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਮਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ 'ਚ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਰਿੱਪ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨਿੱਕੇ ਖਾਲੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਟਿਊਬਵੈੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਟੈਂਕਾ 'ਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਘੱਟ ਵਰਖਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਛਿੜਕਾਅ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਨਰਸਰੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਾਇਪਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਛਿੜਕਾਅ ਨੋਜਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛਿੜਕਾਅ ਨੋਜਲਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਛਿੜਕਾਅ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਓਵਰਲੈਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਪ-ਸਤਹ ਦਾ

ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਤਹਿ ਸਮਾਂਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਹੈ। ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਬਰਾਬਰਤਾ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਜਲਵਾਯੂ, ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿੰਚਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਗੇ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨਰਸਰੀ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਬਰਾਬਰਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਝੜ ਫਲਦਾਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਤਝੜ ਨਰਸਰੀ ਪੌਦਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਤੀ, ਆੜੂ, ਅਲੂਚਾ, ਅੰਗੂਰ ਆਦਿ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਸਦਾਬਹਾਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਦਾਬਹਾਰ ਨਰਸਰੀ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਠੰਢ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ, ਕੋਈ ਸਿੰਚਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਬਲਕਿ ਨਰਸਰੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵਧੂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਲਕੀ/ਚੋਮਟ/ਰੋਤਲੀ ਚੋਮਟ ਜ਼ਮੀਨਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਰਸਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਪਲਾਟਾਂ 'ਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ 'ਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਿੰਚਾਈ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੜ੍ਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਖੇਤ ਨੂੰ



# ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਰਮੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਅਧੀਨ ਰਕਬੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਵਾਧਾ

\* ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਰਮੇ ਦੇ ਬੀਜ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਅਪੀਲ \* ਆਗਾਮੀ ਸਾਉਣੀ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਨੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਨਰਮੇ ਦੇ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ 87 ਕਿਸਮਾਂ

ਨਰਮੇ ਦੇ ਬਿਜਾਈ ਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਪੀ.ਏ.ਯੂ.) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਪਾਹ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ 'ਚਿੱਟਾ ਸੋਨਾ' ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਨਰਮੇ ਦੀ ਫਸਲ ਅਧੀਨ ਰਕਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ ਨੇ ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਮਾ ਅਤੇ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਦੇ ਉਪ ਕੁਲਪਤੀ ਡਾ. ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗੋਸਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਥੇ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆਗਾਮੀ ਸਾਉਣੀ ਸੀਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ।

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਨੇ ਆਗਾਮੀ ਸਾਉਣੀ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਨਰਮੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ 87 ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੁਲਾਬੀ ਸੁੰਡੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸੱਤ ਦੱਖਣ-ਪੱਛਮੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ, ਬਠਿੰਡਾ ਵਿੱਚ 70, ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ -41, ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ - 62, ਮਾਨਸਾ - 42, ਸੰਗਰੂਰ - 20, ਬਰਨਾਲਾ-16, ਫਰੀਦਕੋਟ - 13, ਕੁੱਲ 264 ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਕਪਾਹ ਦੇ ਛਟੀਆਂ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਥਾਵਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਸੁੰਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੁੱਲ ਨਰਮੇ ਕਪਾਹ ਦੀਆਂ ਛਟੀਆਂ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਦੀ ਲਗਭਗ 32 ਫੀਸਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ / ਸਫਾਈ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿੱਟੀ ਮੱਖੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਪਾਹ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਸਬੰਧੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ, ਹੋਰ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਨਹਿਰਾਂ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਪਈਆਂ ਥਾਵਾਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ

ਮੰਡੀ ਬੋਰਡ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਗਿੰਨਿੰਗ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬੀ ਸੁੰਡੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਸੁੰਡੀ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕਪਾਹ ਦੇ

ਸਟਾਕ ਦੀ ਫਿਊਮੀਗੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਖਰੀਦਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਉਚਿਤ ਰਸੀਦਾਂ/ਬਿੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਰਸੀਦਾਂ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



**ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ**  
ਵੱਲੋਂ

**ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ**  
**ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ**  
ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ

ਆਪ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ

**ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ**

# ਰੋਲੀ

ਦੇ ਸੁਭ ਅਵਸਰ 'ਤੇ

**ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ**

---

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ **ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ**  
ਦੇ ਵੱਟਸਐਪ ਚੈਨਲ ਨਾਲ ਜੁੜੋ



ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

**ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ**  
ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਪੰਜਾਬ

# ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਪੰਜਾਬੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸਪਤਾਹਿਕ

## KHETI DUNIYAN

An Exclusive Agricultural Weekly

**ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ :**  
9-ਏ, ਅਜੀਤ ਨਗਰ,  
ਪਟਿਆਲਾ

**ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਆਫਿਸ :**

ਕੇ.ਡੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਗੁਰੂਸ਼ਾਲਾ ਰੋਡ,  
ਨੇੜੇ ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ ਮਾਰਕੀਟ,  
ਪਟਿਆਲਾ-147001

ਫੋਨ : 0175-2214575, ਮੋ.90410-14575  
ਈ-ਮੇਲ : khetiduniyan1983@gmail.com

 www.khetiduniyan.in

**ਸਾਲ 43 ਅੰਕ 11**  
**ਮਿਤੀ 15-03-2025**

ਐਡੀਟਰ

ਜਗਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

**ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਦਫਤਰ**

ਪਟਿਆਲਾ  
ਫੋਨ : 0175-2214575

ਮੁੰਬਈ  
ਦਿੱਲੀ  
ਲੁਧਿਆਣਾ  
ਬਠਿੰਡਾ

**ਸੰਪਾਦਕੀ ਬੋਰਡ**

ਡਾ. ਡੀ.ਡੀ. ਨਾਰੰਗ  
ਡਾ. ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ  
ਡਾ. ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ ਮਾਨ  
ਡਾ. ਅਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ  
ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਝੱਤਰਾ  
ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰ ਲਾਠਰ

**ਕੰਪੋਜ਼ਿੰਗ**

ਏਕਤਾ ਕੰਪਿਊਟਰਜ਼, ਪਟਿਆਲਾ

**ਨੋਟ**

- ★ ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛਪਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਾਂ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਦਾਰਾ ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕਿਸੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ★ ਸਿਵਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭਾਵੇਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਵਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਰਾਏ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ।
- ★ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕਾਫ਼ੂਨੀ ਨਿਪਟਾਰਾ ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

Editor : JAGPREET SINGH,

Printer, Publisher and Owner of Weekly

'KHETI DUNIYAN' Printed at Varginia Printers,

Shere-e-Punjab Market, Gaushala Road, Patiala-147001 (Pb.)

and published from Kheti Duniyan, House No. 9-A, Ajit Nagar,

Patiala-147001 (Pb.). E-mail : khetiduniyan1983@gmail.com

Phone No. 0175-2214575, RNI No. PUNPUN00806

# ਅਗਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਮਾਰੂਥਲ ਪੰਜਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੁੰਦ-ਬੁੰਦ ਨੂੰ ਤਰਸਣਗੇ

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਪੰਜਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਣਵੱਡੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਰਿਆ ਵਗਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਫਸਲ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਫਸਲ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਆਮਦਨ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ 'ਸੋਨੇ ਦੀ ਚਿੜੀ' ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ 'ਸੋਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਗੇੜ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰਹੇ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਵੱਧ ਫਸਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦਾ ਸੀਨਾ ਚੀਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜੋ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਉਹ ਆਪ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ।

**ਝੋਨੇ ਹੇਠ ਰਕਬਾ 25.90 ਲੱਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 29.86 ਲੱਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਪੁੱਜਾ**  
ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਹਰ ਸਾਲਾਂ ਢੰਡੇਰਾ ਪਿੱਟਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬੱਕਦੀਆਂ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਆਗੂ ਝੋਨੇ ਹੇਠ ਅਪਣਾ ਰਕਬਾ ਅਟਨਾਉਣ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲੱਖਾ ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਿਫਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਝੋਨੇ ਦਾ ਰਕਬਾ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਇਕ ਕਿਲੋ ਚਾਵਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖਪਤ**  
ਕਿਸਾਨ ਭਰਾਵਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਝੋਨਾ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਹੀ ਅਪਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਕਿਲੋ ਚਾਵਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 4 ਹਜ਼ਾਰ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਨੀਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਝੋਨੇ ਦੀ ਫਸਲ ਦੀ ਵੱਧ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਲ 2010 ਤੋਂ 2015 ਤੱਕ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ 54 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾ

ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਫਤਾਰ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਸਾਲ 2014 ਤਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 1404232 ਟਿਊਬਵੈੱਲ ਸਨ**

ਸਾਲ 2014 ਤੱਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਟਿਊਬਵੈੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 1404232 ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਿਜਲੀ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਟਿਊਬਵੈੱਲ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਹਨਾਂ ਟਿਊਬਵੈੱਲਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਟਿਊਬਵੈੱਲ ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੇ



ਹਨ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਘਰਾਂ, ਦਰਤਰਾਂ ਆਦਿ 'ਚ ਲੱਗਾਂ ਹੋਏ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟਿਊਬਵੈੱਲ ਦੇ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਲੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਨੁਕਸਾਨ**

ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂ 'ਤੇ 200 ਤੋਂ 300 ਫੁੱਟ ਡੂੰਘਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੀੜੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦੁਰਦਰਤੋਂ ਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ, ਸਨਅਤੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ 'ਚ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਾਲਤੂ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਅਜਾਇਬ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹਾਂ ਪਰ ਖਰਾਬ ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਕਰ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਜਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।

**ਝੋਨੇ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ**  
ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਝੋਨੇ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤੀ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਣਕ ਵਾਂਗ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ, ਇਸ ਨਾਲ 40 ਤੋਂ 50 ਫੀਸਦੀ ਪਾਣੀ ਬੱਚਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਖਰਚਾ ਦੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਇਸ ਝਾੜ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸਾਨ ਵੀਰ ਕਰ ਵੀ ਰਹੇ ਹਨ।

# ਵਧਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ

ਵਧਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਵਪਾਰਕ ਬੈਂਕਾਂ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਕਰਜ਼ੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਰਜ਼ੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਨਾਫੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ 2030 ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਦੇ 42 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ 'ਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਚ ਦੋ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ 'ਚ 321 ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਤਪਾਦਨ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੀਪੋਰਟ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮਦਨ 'ਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ।

ਤਕ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬਿਲਕੁਲ 60 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਰੇਂਜ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ. ਦੇ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਐਮ.ਡੀ.) ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰ ਏਸ਼ੀਆ ਪੈਸੀਫਿਕ ਅਤੇ ਇੰਡੀਆ ਲੀਡਰ (ਜੋਖਮ ਵਿਵਹਾਰ) ਅਭਿਨਵ ਬਾਂਸਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਭਾਰਤ ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਵਲ ਜਾਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ 150-200 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਭਾਰਤ 'ਚ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ 40-

60 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਰੇਂਜ 'ਚ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ 100-150 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ 2030-40 ਤਕ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨੇਤਾ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਬੈਕਿੰਗ ਸੰਦਰਭ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

**ਨਕਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲਾਗਤ**  
ਜਲਵਾਯੂ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੀ. ਐ. ਓ. ਵੀ ਗਾਈਡ 'ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਦੇ ਵਧਦੇ ਜੋਖਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਲੋਬਲ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ।



ਡਾ. ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ ਮਾਨ,  
ਉਪ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਬਾਗਬਾਨੀ  
(ਚਿਟਾਇਰਡ) ਪਟਿਆਲਾ ।  
ਮੋ : 75080-18903



ਰੀਜੂਵੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਫੁੱਟ ਪੈਣ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਵੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤਣੇ ਵਿਚ ਮੋਰੀ ਹੋਣੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੂਟ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਟਿਮ ਬੋਰਡ ਸੁੰਡੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤਣੇ ਤੋਂ ਬੂਟ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੋਈ ਕੀੜਮਾਰ ਦਵਾਈ 4-5 ਮਿ. ਲੀ./ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਗਰਿ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਟਿਮ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸੁੰਡੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਤਣੇ ਉੱਤੇ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਕਲੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਲੀ ਦਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 25 ਕਿਲੋ ਅਣਬੁਝਿਆ ਚੂਨਾ, ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਸੁਰੇਸ਼, ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ ਅਤੇ 100 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜਾਂ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਬਣੇ ਕੇ. ਵੀ. ਕੇ. ਦੇ ਬਾਗਬਾਨੀ

# ਅਮਰੂਦਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਬਾਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ

ਅਮਰੂਦ ਫਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਰਕਬਾ ਸਿਟਰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਗ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਗਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਨਿਉਟਰੀਸ਼ੀਅਨ ਵੈਲਿਊ (Nutrition Value) ਸੇਬ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਬਾਗ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ 25-30 ਸਾਲ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਾ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

25-30 ਸਾਲ ਤੱਕ ਬੂਟੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਟਾਹਣੇ ਬੇਢੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਲ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਕੁਝ ਟਾਹਣੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਵਾ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬੂਟਾ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅੱਡਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲ ਵਿਚ ਮਿਠਾਸ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਸੋ ਇਸ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਅਮਰੂਦਾਂ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ 4-5 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਤੋਂ (Head back) ਕੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੂਟੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 3-4 ਟਾਹਣੇ ਵੀ 4-5 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਤੋਂ ਕੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟਾਹਣੇ ਕੱਟਣ ਉਪਰੰਤ ਕੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੋਰਡੋ ਪੇਸਟ ਲਗਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੋਰਡੋ ਪੇਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 2 ਕਿਲੋ ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ 15 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲੋ। 3 ਕਿਲੋ ਅਣਬੁਝਿਆ ਚੂਨਾ ਹੋਰ 15 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲੋ। ਫਿਰ ਦੋਨੋਂ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਕੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਵੋ ਜਾਂ ਬਲਾਈਟਾਕਸ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਗਾੜਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਛੁੰਹਦਾ ਟਾਹਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁੱਖ ਤਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਕੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕੀੜਾ-ਮਕੋੜਾ/ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਨਾ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੂਟੇ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ (ਜਿਵੇਂ ਖਾਦ ਪਾਉਣੀ, ਗੋਡੀ ਕਰਨੀ, ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨਾ) ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। 4-5 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਗਗਾਂ ਫੁੱਟ ਆਉਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 40-50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਗਸਤ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੀਆਂ

ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ 50% ਕੱਟ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵੀ ਫੁੱਟ ਆਉਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਾਹਣੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੁੱਝ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੀ ਪਰੁਨਿੰਗ ਕਰ ਦਿਓ ਜੋ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਫਸਦੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੰਘਣੀਆਂ ਹੋਣ। ਆਉਂਦੇ ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ ਮਹੀਨੇ ਕੁਝ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਆ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਪਰ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਆਮਦਨ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਲੱਕੜ ਵੇਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਅੰਤਰ ਫਸਲਾਂ (Inter-crop) ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਆਦਿ ਵੀ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਕੋਈ ਬਾਗਬਾਨੀ ਮਿਸ਼ਨ ਰੀਜੂਵੀਨੇਸ਼ਨ ਸਕੀਮ (Rejuvenation Scheme)

ਅਧੀਨ ਸਬਸਿਡੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲਾਕ ਦੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਕਾਸ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਡਿਪਟੀ-ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਰ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ, 125 ਕਿਲੋ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ 750 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼ ਜੂਨ ਮਹੀਨੇ ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਪਾਓ। ਇੰਨੀ ਹੀ ਖਾਦ ਦੁਬਾਰਾ ਅਕਤੂਬਰ ਮਹੀਨੇ ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਪਾਓ।

ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਫਲ ਕਾਣਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੂਟਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੂਟੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਪਰ ਬੂਟੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੋ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ ਅਤੇ ਸਪਰੇਅ ਆਦਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਾ ਫਲ



ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ

## ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਵੱਲੋਂ

### ਮੌਜੂਦਾ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ ਚੰਦਾ ਰਿਨਿਊ ਕਰਵਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਛੂਟ

ਇੱਕ ਸਾਲ **250/-** ਰੁਪਏ\*

ਦੋ ਸਾਲ **500/-** ਰੁਪਏ\*

**ਨੋਟ :**

1. ਇਹ ਸਕੀਮ ਸਿਰਫ ਮੌਜੂਦਾ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ ਚੰਦਾ ਸਿੱਧਾ ਬੈਂਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣ 'ਤੇ ਹੈ।
2. ਇਸ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਫਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਇਹ ਸਕੀਮ 30 ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗੀ।

**ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ : ਮੋ. 90410-14575**

KHETI DUNIYAN  
TID - 62763351

ਚੰਦੇ ਭਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



# ਰਿਤੂਚਰਿਆ ਰੁੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ

ਨੇਚਰੋਪੈਥੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ—ਆਕਾਸ਼, ਵਾਯੂ, ਅਗਨੀ, ਜਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਨੇਚਰੋਪੈਥੀ ਦਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਗਮਨ 1984 ਵਿੱਚ ਲੂਈਸ ਕੂਹਨੇ ਦੀ ਜਗਮਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ 'ਉਪਚਾਰ ਦਾ ਨਵਾਂ ਵਿਗਿਆਨ' ਦੇ ਤੇਲਗੂ ਅਨੁਵਾਦ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਮਾਲਿਸ਼, ਆਸਣਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਲੇਕਿਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਰਸਾਂ, ਭਸਮਾਂ, ਧਾਤੂਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ੁੱਧ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਅਜੋਕੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਨੇਚਰੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਸਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਤ-ਪਿੰਡ-ਕਫ਼ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੱਪੜੇ ਤਾਂ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਈਸ-ਕਰੀਮ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ; ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਪਪੀਤਾ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਮਾਸ ਆਦਿ; ਬਰਸਾਤ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਸਲਾਦ ਆਦਿ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਹੀ 'ਰਿਤੂਚਰਿਆ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਉਪਮਹਾਂਦੀਪ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਨੂੰ ਦੋ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ ਛੇ ਰੁੱਤਾਂ; ਵਸੰਤ, ਗ੍ਰੀਸ਼ਮ (ਗਰਮੀ), ਵਰਸ਼ਾ (ਬਰਸਾਤ), ਸ਼ਰਦ (ਪਤਝੜ), ਹੇਮੰਤ (ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਰ (ਸਰਦੀ) ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਰੁੱਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

**ਵਸੰਤ ਰੁੱਤ :** ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੇਤ-ਵਿਸਾਖ (ਮੱਧ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਮੱਧ ਮਈ) ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਸੰਤ (ਬਸੰਤ) ਰੁੱਤ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੁੱਲ ਖਿੜਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਆਗਮਨ ਦੀ ਰੁੱਤ ਹੈ। **ਰੁਤਿ ਸਰਸ ਬਸੰਤ ਮਾਹ ਚੇਤੁ ਵੈਸਾਖ ਸੁਖ ਮਾਸੁ ਜੀਉ।** ਬਸੰਤ ਨੂੰ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁੱਤ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਧੀਕਾਲ ਹੈ। ਸੰਧੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ 'ਚੋਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ

ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਾ ਆਏ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਰੁੱਤ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਅਗਨੀ, ਅਰਥਾਤ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਹੜਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਰੁੱਤ 'ਚ ਕਣਕ, ਚੌਲ, ਪੁਰਾਣਾ ਬਾਜਰਾ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੌੜੇ, ਤਿੱਖੇ ਅਤੇ ਕੁਸੈਲੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੱਟੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਵਰਤ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਰੁੱਤ ਹੈ। ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਨਿੱਮ ਦੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲਾਂ ਫੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਿਨ 10-15 ਕਰੂੰਬਲਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ 1-2 ਦਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਲ ਭਰ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਲਹੂ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰਥਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਗ੍ਰੀਸ਼ਮ ਰੁੱਤ :** ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਠ-ਹਾੜ੍ਹ (ਮੱਧ ਮਈ ਤੋਂ ਮੱਧ ਜੁਲਾਈ) ਦਾ ਸਮਾਂ ਗ੍ਰੀਸ਼ਮ (ਗਰਮੀ) ਰੁੱਤ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਲੂ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

**ਗ੍ਰੀਖਮ ਰੁਤਿ ਅਤਿ ਗਾਖੜੀ ਜੇਠ ਅਖੜੈ ਘਾਮ ਜੀਉ।** ਨਮਕੀਨ, ਤਿੱਖੇ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਰੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਲ, ਜੌਂ, ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰੀ, ਹਲਕੇ, ਤਾਜ਼ੇ, ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਠੰਢੇ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੀਤਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਖਰਬੂਜ਼, ਤਰਬੂਜ਼, ਨਾਰੀਅਲ ਆਦਿ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੁੱਤ

ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਸ਼ਰਬਤ, ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਰਿੱਜ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ, ਵਰਤ ਅਤੇ ਖੁੱਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਵਰਸ਼ਾ ਰੁੱਤ :** ਸਉਣ-ਭਾਦੋਂ (ਮੱਧ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਮੱਧ ਸਤੰਬਰ) ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਰਸ਼ਾ



(ਬਰਸਾਤ) ਰੁੱਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। **ਰੁਤਿ ਬਰਸੁ ਸੁਹੇਲੀਆ ਸਾਵਣ ਭਾਦਵੇ ਆਨੰਦ ਜੀਉ।** ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਨਮਕੀਨ, ਖੱਟੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਮੱਧਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੌਲ, ਕਣਕ, ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਸੂਪ, ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਪਾਣੀ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ, ਜੀਰਾ, ਮੇਥੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ, ਬੇਹਾ ਭੋਜਨ, ਅਰਬੀ, ਭਿੰਡੀ, ਸਲਾਦ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰਝ ਦਾ ਚੂਰਨ ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੰਜਣਾ, ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਸ਼ਰਦ ਰੁੱਤ :** ਅੱਸੂ-ਕੱਤਕ (ਮੱਧ ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਮੱਧ ਨਵੰਬਰ) ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਰਦ (ਪਤਝੜ) ਰੁੱਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਹਲਕਾ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਲਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਰੁਤਿ ਸਰਦੁ ਅਡੰਬਰੇ ਅਸੂ ਕਤਕੇ ਹਰਿ**

**ਪਿਆਸ ਜੀਉ।** ਮਿੱਠੇ, ਕੌੜੇ ਅਤੇ ਕੁਸੈਲੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਉ, ਦੁੱਧ, ਮਨੁੱਕਾ, ਅਉਲਾ, ਕਰੇਲਾ, ਅੰਗੂਰ, ਕਣਕ, ਜੌਂ, ਜਵਾਰ ਆਦਿ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਬਾਜਰਾ, ਮੱਕੀ, ਮਾਂਹ, ਕੁਲਥ, ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼, ਮੇਥੀ, ਬੈਂਗਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ, ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼, ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

**ਹੇਮੰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਰ ਰੁੱਤਾਂ :** ਮੱਘਰ-ਪੋਹ (ਮੱਧ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਮੱਧ ਜਨਵਰੀ) ਅਤੇ ਮਾਘ-ਫੱਗਣ (ਮੱਧ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮੱਧ ਮਾਰਚ) ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀਤਕਾਲ (ਹੇਮੰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਰ ਰੁੱਤਾਂ) ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾਵਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। **ਰੁਤਿ ਸਿਸੀਅਰ ਸੀਤਲ ਹਰਿ ਪ੍ਰਗਟੇ ਮੰਘਰ**

ਪੋਹਿ ਜੀਉ ਅਤੇ ਹਿਮਕਰ ਰੁੱਤਿ ਮਨਿ ਭਾਵਤੀ ਮਾਘ ਫਗਣੁ ਗੁਣਵੰਤ ਜੀਉ। ਹੇਮੰਤ (ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ਿਰ (ਸਰਦੀ) ਸੀਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਉੱਤਮ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਅਗਨੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਵਰਥਕ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਤਿਲ, ਗੁੜ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਪਿਉ, ਮਾਂਹ, ਦੂਜੇ ਅਨਾਜ ਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਚੌਲ, ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ ਦੀ ਚਟਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।

ਮਿੱਠੇ, ਖੱਟੇ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਿੱਖੇ, ਕੌੜੇ ਅਤੇ ਕੁਸੈਲੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਮਾਲਿਸ਼, ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ, ਖੁੱਧ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ, ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਛੋਟੇ ਤੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਚਿੱਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਾਰਨ ਅਨੇਕਾਂ ਮੌਸਮੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਰਮਾ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਛੇ ਰਸ (ਸੁਆਦ)		
ਸੁਆਦ	ਗੁਣ	ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ
ਮਿੱਠਾ (Sweet)	ਇਹ ਸੁਆਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਭਾਰੀ, ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਲਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰਥਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਮੋਟਾਪਾ, ਸਾਹ ਦਾ ਰੋਗ, ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਆਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਪਿਉ, ਖਜੂਰਾਂ, ਅੰਜੀਰਾਂ, ਆਲੂ, ਗਾਜਰ, ਚੁਕੰਦਰ, ਚੀਨੀ, ਗੁੜ, ਗੰਨਾ, ਆਦਿ
ਖੱਟਾ (Sour)	ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਵਧਣ 'ਤੇ ਅਪਚ, ਅਲਸਰ, ਐਲਰਜੀ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ, ਇਮਲੀ, ਖੱਟਾ ਸੰਤਰਾ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਸਿਰਕਾ ਆਦਿ
ਨਮਕੀਨ (Salty)	ਨਮਕੀਨ ਸੁਆਦ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੈ। ਸੀਮਿਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਲਸਰ, ਐਲਰਜੀ, ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਮਕ ਜਿਵੇਂ ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ, ਕਾਲਾ ਨਮਕ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ, ਜੈਤੂਨ ਆਦਿ
ਤਿੱਖਾ (Pungent)	ਤਿੱਖਾ ਸੁਆਦ ਗਰਮ, ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗ ਜਲਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ, ਦਸਤ, ਸੋਜਿਸ਼ ਆਦਿ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ, ਲੌਂਗ, ਪਿਆਜ਼, ਮੂਲੀ, ਹਿੰਗ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਆਦਿ
ਕੌੜਾ (Bitter)	ਕੌੜਾ ਸੁਆਦ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਢਾ, ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਧੂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਥਕਾਨ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਕਰੇਲਾ, ਚਾਕਲੇਟ, ਬੈਂਗਣ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ
ਕੁਸੈਲਾ (Astringent)	ਕੁਸੈਲਾ ਸੁਆਦ ਸੀਤਲ, ਨਮੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ (ਗ੍ਰਹਿਣ) ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਕੱਚਾ ਕੇਲਾ, ਹਲਦੀ, ਹਰੇ ਸੇਬ, ਕੁਆਰ, ਧਨੀਆ, ਹਲਦੀ, ਹਰਝ ਆਦਿ

# ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਸਫਲ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਪਰਵਿਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸੁਖਜਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਕ੍ਰਿਸੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ ਅਤੇ ਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਸਫਲ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

**ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ :** ਮਿਰਚ ਦੀ ਫਸਲ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਚ ਦੀ ਖੇਤੀ ਵਾਸਤੇ 130-150 ਦਿਨ ਤਕ ਕੋਰੇ ਰਹਿਤ ਮੌਸਮ ਅਤੇ 15-35 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਤੇ 30 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੋਂ ਉਪਰ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਫਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਜੇਕਰ ਤਾਪਮਾਨ 40 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਵਗਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਚ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗੇ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਭਰਭਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੱਲ੍ਹੜ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਚ ਦੀ ਫਸਲ ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵਧ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮਿਰਚ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ 5.0-8.0 ਪੀ

ਲਮੀ 6.7 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, ਪਤਲੀ ਛਿੱਲੜ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੱਕ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਣ ਤੱਤ ਵੀ ਮਾਤਰਾ 0.7 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਕਾ ਮਾਦਾ 26 ਫੀਸਦੀ ਹੁੰਦਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਕਾ ਮਾਦਾ (22.5 ਫੀਸਦੀ) ਅਤੇ ਚੌਖਾ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ (109.95 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਇਸਨੂੰ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਔਸਤਨ ਭਾਰ 3.6 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦਾ ਝਾੜ 96 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਪੱਤਾ ਲਪੇਟ ਵਿਸ਼ਾਣੂ, ਜੜ੍ਹ ਗੰਢ ਨੀਮਾਟੋਡ ਅਤੇ ਫਲ ਗਲਣਾ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਥਰਿਪ ਅਤੇ ਜੂ ਵਰਗੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ

ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦਾ ਔਸਤਨ ਝਾੜ 110 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਸੀ ਐਚ-1 :** ਇਹ ਇਕ ਦੋਗਲੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਐਮ ਐਸ-12 ਅਤੇ ਐੱਲ ਐੱਲ ਐੱਸ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ

ਹਨ। ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਝਾੜ ਤਕਰੀਬਨ 100 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋੜੇਪਣ ਦਾ ਤੱਤ 0.80 ਫੀਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਉੱਤਮ ਹੈ।

**ਪੰਜਾਬ ਸੰਧੂਰੀ :** ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਲਾਅ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਰਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਗੇਤੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦੀ ਤੁੜਾਈ 75 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਲੰਮੇ (7.1 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ), ਮੋਟੀ ਛਿੱਲੜ ਵਾਲੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਪੱਕ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਣ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 1.0 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 155 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਔਸਤ ਝਾੜ 76 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡ ਦੀਆਂ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ।

**ਪੰਜਾਬ ਤੇਜ਼ :** ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਲਾਅ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਰਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਗੇਤੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦੀ ਤੁੜਾਈ 75 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਲੰਮੇ (6.8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ), ਪਤਲੀ ਛਿੱਲੜ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੱਕ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਤੁੜਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਝਾੜ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਣ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 0.80 ਫੀਸਦੀ ਹੈ।

**ਪੰਜਾਬ ਗੁੱਛੇਦਾਰ :** ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ, ਫਸਲ ਛੋਟੇ (5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗੁੱਛ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 5-16 ਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਤੁੜਾਈ ਸਮੇਂ ਡੰਡੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਚਮਕੀਲੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਣ ਤੇ ਫਲ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਗਲਣ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਰੋਗ ਦਾ ਹਮਲਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਪੱਕਣ ਵਿੱਚ ਪਿਛੇਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਲ ਫਲਾਂ ਦਾ ਝਾੜ 60 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਣ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 0.98 ਫੀਸਦੀ ਹੈ।

**ਕਾਸ਼ਤ ਦੇ ਢੰਗ :** ਬੀਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ : ਇਕ ਏਕੜ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਇਕ ਮਰਲੇ ਦੀਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ (25 ਵਰਗਮੀਟਰ) ਇਕ ਏਕੜ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ।

**ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ :** ਅਖੀਰ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਅੱਧ ਨਵੰਬਰ ਤਕ ਪਨੀਰੀ ਬੀਜ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਿਉ।

**ਪਨੀਰੀ ਬੀਜਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :** ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉੱਚੀਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ

ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ	
ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	ਰੋਕਥਾਮ
<b>ਥਰਿਪ, ਪੀਲੀ ਜੂ, ਚੇਪਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਮੱਖੀ :</b> ਇਹ ਮਿਰਚ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀੜੇ ਹਨ।	400 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਮੈਲਾਥੀਅਨ 50 ਈ ਸੀ ਨੂੰ 100-125 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ 15-20 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਛਿੜਕੋ।
<b>ਫਲ ਗਲਣਾ ਅਤੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ :</b> ਜਿਉਂ ਹੀ ਫਲ ਪੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਸੁੱਕਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੂੜ੍ਹੇ, ਕਾਲੇ, ਡੂੰਘੇ, ਧੱਬੇ ਫਲਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਲਾਬੀ ਭਾਅ ਮਾਰਦੇ ਹਨ।	ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜ ਨੂੰ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੋਧੋ। ਫਸਲ ਤੇ 750 ਗ੍ਰਾਮ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ 45 ਜਾਂ ਬਲਾਈਟੋਕਸ ਨੂੰ 250 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾ ਛਿੜਕਾਅ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ (ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ) ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।
<b>ਸਿਲ੍ਹਾਭ ਨਾਲ ਗਲਣਾ :</b> ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਨਵੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਉੱਲੀ ਦੇ ਕਾਲੇ ਬਾਰੀਕ ਕਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਭਾਰੀ ਵਰਖਾ ਪਿਛੋਂ ਬੜੀ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜ ਨੂੰ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੋਧੋ। ਫਸਲ ਤੇ 750 ਗ੍ਰਾਮ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ 45 ਜਾਂ ਬਲਾਈਟੋਕਸ ਨੂੰ 250 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਏਕੜ ਘੋਲ ਕੇ 10 ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫੇ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾ ਛਿੜਕਾਅ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ (ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ) ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।
<b>ਠੂਠੀ ਰੋਗ :</b> ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੱਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾੜੀਆਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੂਟੇ ਝਾੜੀਆਂ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਚਿੱਟੀ ਮੱਖੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।	ਰੋਗੀ ਬੂਟੇ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦਿਸਦਿਆਂ ਹੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਉ। ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਨਰਸਰੀ ਅਤੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੀ ਮੱਖੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 400 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਮੈਲਾਥੀਅਨ 50 ਈ ਸੀ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 100 ਤੋਂ 125 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ 15-20 ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫੇ 'ਤੇ ਛਿੜਕਾਉ।
<b>ਚਿਤਕਾਬਰਾ ਰੋਗ :</b> ਪੱਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚਟਾਖ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਬੇਢੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੀਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਤੇਲੇ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।	ਰੋਗੀ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰੋ। ਬੀਜ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਉ। ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੇਲੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮੈਲਾਥੀਅਨ 50 ਈ ਸੀ 400 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ 100-125 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ 15-20 ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫੇ ਦੇ ਛਿੜਕੋ।

ਐਚ ਤਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਉਪਜ ਲਈ 6.5 ਪੀ ਐਚ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
**ਉੱਨਤ ਕਿਸਮਾਂ :** **ਸੀ ਐਚ-27 :** ਇਹ ਇਕ ਦੋਗਲੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਸਮ ਮਾਦਾ ਲਾਈਨ ਐਮ ਐਸ-12 ਅਤੇ ਨਰ ਲਾਈਨ ਐਸ-343 ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੌਦੇ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੂਟੇ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਫਲ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਦਰਮਿਆਨੇ

ਕਿਸਮ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ।  
**ਸੀ ਐਚ-3 :** ਇਹ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਸਮ ਨਰ ਐਮ ਐਸ-12 ਅਤੇ ਮਾਦਾ ਐਸ-2530 ਦੇ ਨਸਲੀ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਅਗੇਤੀ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਪਤਰਾਲ ਅਤੇ ਫਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਲੰਮੇ (8.2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਪੱਕ ਕੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੁਝ ਤਣ (0.51 ਫੀਸਦੀ ਕੈਪਸਿਸਿਨ)

ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੂਟੇ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਫਲ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪੱਕਣ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦਰਮਿਆਨਾ (6.62 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮਾ) ਅਤੇ ਇਕ ਫਲ ਦਾ ਭਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 2.7 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਰੋਗ ਘੱਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਫਲ ਸਲਾਦ ਲਈ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਚੰਗੇ



ਹੈ। ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਣ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 1.32 ਫੀਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 115 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਔਸਤ ਝਾੜ 56 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ।

**ਪੰਜਾਬ ਸੁਰਖ :** ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦਰਮਿਆਨੀ, ਪੱਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ, ਫਲ ਲੰਮੇ (7 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਅਤੇ ਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਪੱਕ ਕੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਦੇ ਗਲਣ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਅਗੇਤੀ

ਸਵਾ ਮੀਟਰ ਚੌੜਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਚੀਆਂ ਹੋਣ ਬਣਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਆਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਕਰੀ ਜਾਂ ਖੁਰਪੇ ਨਾਲ ਪੌਲਾ ਕਰ ਲਉ। ਜੇਕਰ ਮੱਲ੍ਹੜ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਿਆ ਸੜਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਲਉ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਫਾਰਮਾਲੀਨ ਦਵਾਈ ਦੇ 1.5-2.0 ਫੀਸਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸੋਧ ਲਉ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ 15-20 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦਵਾਈ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਇਹ ਘੋਲ ਤਕਰੀਬਨ 4-5 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਪਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਇੰਚ ਤਹਿ ਗੜ੍ਹਚ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੀ ਸਵਾ 14 'ਤੇ

ਕਮਾਦ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਪਾਰਕ ਫਸਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਖੰਡੀ ਅਤੇ ਉਪਖੰਡੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਪਤਝੜ ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੀ ਫਸਲ ਹੇਠ ਰਕਬਾ ਪਤਝੜ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੀ ਫਸਲ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹਾਰ ਰੁੱਤ ਦੀ ਫਸਲ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਰਵਰੀ ਅੱਧ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਦਾਬਹਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਫਸਲ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦੇ ਢੰਗ ਦੂਸਰੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਭਿੰਨ ਹਨ। ਇਸ ਫਸਲ ਦੀ ਵੱਧ ਉਪਜ ਲੈਣ ਲਈ ਉੱਤਮ ਖੇਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਪਨਾਉਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

# ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੇ ਕਮਾਦ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ

ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਖਾਲੀ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਖਾਲੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਖਾਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਮਾਦ ਦੀ ਕਟਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਫਾਸਲਾ 4 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਏਕੜ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਖਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਗਨਿ ਦੇ ਝਾੜ ਵਿੱਚ ਵਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ :** ਕਮਾਦ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 2-3 ਗੋਡੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਟਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਟਿੱਲਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 800 ਗ੍ਰਾਮ ਡਾਈਯੂਰੇਨ 80 ਡਬਲਯੂ ਪੀ ਨੂੰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਮੌਸਮੀ ਨਦੀਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡੀਲੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 800 ਗ੍ਰਾਮ 2, 4-ਡੀ ਸੋਡੀਅਮ ਸਾਲਟ 80

**ਉੱਕਾਰ ਸਿੰਘ, ਰਾਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਅਤੇ ਰੁਪੀਤ ਗਿੱਲ, ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਕਪੂਰਥਲਾ।**

ਡਬਲਯੂ ਪੀ, ਚੌੜੇ ਪੱਤੇ ਨਦੀਨਾਂ ਲਈ 2, 4-ਡੀ ਸੋਡੀਅਮ ਸਾਲਟ 80 ਡਬਲਯੂ ਪੀ ਜਾਂ 400 ਮਿਲੀਲਿਟਰ 2, 4-ਡੀ ਆਮੀਨ ਸਾਲਟ-58 ਐਸ. ਐਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਖੜ੍ਹੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

ਘਾਹ ਫੂਸ ਨਾਲ ਨਮੀ ਦੀ

ਸੰਭਾਲ : ਅਪ੍ਰੈਲ ਫਸਲ ਦਾ ਜੰਮ ਬਾਅਦ 20-25 ਰੁ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ ਫਸਲ ਦੀਆਂ ਇਕਸਾਰ ਖਿਲਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਦੀਨਾਂ ਅਤੇ ਝਾੜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੰਚਾਈ ਅ : ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਜੂਨ ਮੌਸਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ

ਚਾਰ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੀਆਂ 15 ਹਜ਼ਾਰ ਗੁੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੰਜ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੀਆਂ 12 ਹਜ਼ਾਰ ਗੁੱਲੀਆਂ ਕਾਫੀ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੀ. ਓ.-118 ਅਤੇ ਸੀ. ਓ. ਜੇ-85 ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵੱਧ ਬੀਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ :** ਅੱਧ ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਜਾਈ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

★ ਬੀਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 20 ਹਜ਼ਾਰ ਬਰੋਟਿਆਂ ਤੋਂ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਬਰੋਟਿਆਂ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿਓ।

★ ਅਗੇਤੀ ਫੋਟ ਦੇ ਗੜ੍ਹਦੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ।

**ਡੂੰਘੀ ਵਹਾਈ :** ਕਮਾਦ ਦੀ

**ਖੜ੍ਹੀ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਗੰਨੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ :** ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਕਮਾਦ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਬੈਂਡ ਪਲਾਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਬੀਜੀ ਗਈ, ਕਣਕ ਦੀ ਖੜ੍ਹੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ, ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਅੱਧ ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਕਣਕ ਦੀ ਖੜ੍ਹੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਪਲਾਂਟਰ ਫੇਰ ਕੇ ਖਾਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸੋਧ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਬਰੋਟੇ ਖਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਉਪਰੰਤ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਦਿਓ।

**ਸੂਗਰਕੋਨ ਕਟਰ ਪਲਾਂਟਰ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ :** ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਖਰਚ 25% ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸੀਟ ਉੱਤੇ ਬੈਠੇ ਆਦਮੀ ਸਾਬਤ ਗੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਰੋਟੇ ਕੱਟ ਕੇ ਸਿਆੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਬਿਜਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ :** ਬੀਜੜ ਕਮਾਦ ਲਈ 60 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮੂਢੇ ਦੀ ਫਸਲ ਲਈ 90 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਖਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬੀਜੜ ਕਮਾਦ ਲਈ 130 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਯੂਰੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ/ਸਿਆੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਪਾਣੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਈ/ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਮੂਢੇ ਕਮਾਦ ਲਈ 195 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਯੂਰੀਆ ਤਿੰਨ ਬਰਾਬਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਫਰਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਗੁਡਾਈ ਸਮੇਂ, ਦੂਸਰੀ ਕਿਸ਼ਤ ਅਪ੍ਰੈਲ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਕਿਸ਼ਤ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਓ। ਕਮਾਦ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਪਰਥ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰੋ।

**ਜੀਵਕ/ਜੀਵਾਣੂ ਖਾਦਾਂ :** ਕਮਾਦ ਨੂੰ ਅੱਠ ਟਨ ਰੂੜੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ ਮੱਡ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ 15 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਰੂੜੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ ਮੱਡ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਖਾਦ 40 ਕਿਲੋਗਰਾਮ (90 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਯੂਰੀਆ) ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਜੋਟੋਬੈਕਟਰ / ਕਨਸੋਰਸ਼ੀਅਮ 4 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ

ਢੁਕਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਸੁਚੱਜੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹੈ। ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੱਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਅਗੇਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ-ਪਿਛੇਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਗੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਦਰਮਿਆਨ ਪੱਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ 8-10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ-ਪਿਛੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਦਰਮਿਆਨ ਪੱਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ 10-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੱਕਣ ਲਈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਨਿ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

**ਅਗੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :** ਅਗੇਤੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਕਮਾਦ ਦੀਆਂ ਸੀ. ਓ. ਪੀ. ਬੀ-92, ਸੀ. ਓ.-118, ਸੀ. ਓ. ਜੇ-85 ਅਤੇ ਸੀ. ਓ. ਜੇ-64 ਕਿਸਮਾਂ



ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। **ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ-ਪਿਛੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :** ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ-ਪਿਛੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ. ਓ. ਪੀ. ਬੀ-91, ਸੀ. ਓ. ਪੀ. ਬੀ-93, ਸੀ. ਓ. ਪੀ. ਬੀ-94, ਸੀ. ਓ. ਜੇ-88 ਅਤੇ ਸੀ. ਓ.-238 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

**ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :** ਕਮਾਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ. ਓ. ਪੀ. ਬੀ-92, ਸੀ. ਓ.-118, ਸੀ. ਓ. ਜੇ-64, ਅਤੇ ਸੀ. ਓ. ਜੇ-88 ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

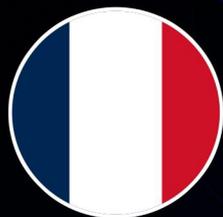
**ਬੀਜ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ :** ਬੀਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬੀਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗੰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰੱਤਾ ਰੋਗ, ਛੋਟੀਆਂ ਪੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਂਗਿਆਰੀ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਨਿ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਭਾਗ ਹੀ ਬੀਜ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ। ਇੱਕ ਏਕੜ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ 20 ਹਜ਼ਾਰ ਗੁੱਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ

ਬਿਜਾਈ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਦੋ ਤਰਫਾ 40-45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਡੂੰਘੀ ਵਹਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠ ਬਣੀ ਸਖਤ ਤਹਿ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਪਾਣੀ ਜ਼ੀਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਗਨਿ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਵਧੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਢੰਗ :** ਕਮਾਦ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਖਾਲੀ/ਪੱਧਰੀ ਬਿਜਾਈ :** ਕਮਾਦ ਦੀ ਬਿਜਾਈ 75 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਤੇ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ 20-25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਖਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖਣ ਉਪਰੰਤ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤਹਿ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।

**ਦੋ ਕਤਾਰੀ ਖਾਲੀ ਵਿਧੀ (90 : 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) :** ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਕਤਾਰਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਚੌੜੀਆਂ ਅਤੇ 20-25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਖਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਉਪਰੰਤ



## ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਦਾ ਫਰਾਂਸ ਵਿਚ ਡਿਪਲੋਮੈਟਿਕ ਕਦਮ

10-12 ਫਰਵਰੀ 2025

1

### ਏਆਈ ਐਕਸ਼ਨ ਸਮਿਟ ਦੀ ਸਹਿ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕੀਤੀ

- ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮੋਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕੀਤੀ
- ਯਕੀਨੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਏਆਈ ਦੇ ਲਈ ਭਾਰਤ ਫਰਾਂਸ ਏਆਈ ਰੋਡਮੈਪ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

2

### ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਦੁਵੱਲੇ ਸਹਿਯੋਗ

- ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਫਰਾਂਸ ਯਾਤਰਾ
- ਮਾਰਸ਼ਲ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਵਣਜ ਦੂਤਾਵਾਸ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ਭਾਰਤ-ਫਰਾਂਸ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ ਵਰ੍ਹੇ 2026 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ
- ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਲਈ ਭਾਰਤ-ਯੂਏਈ ਮੈਗ੍ਰੇਵ ਗਠਬੰਧਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਫਰਾਂਸ
- ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਮਜ਼ਾਰਗਾਯੂਜ਼ ਯੁੱਧ ਸਮਾਧੀ ਸਥਲ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਅਰਪਿਤ

3

### ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ

- ਭਾਰਤ ਯੂਰੋਡੋਨ MALE ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਓਬਜਰਵਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ
- ਰੱਖਿਆ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ FRIND-X ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ
- ਡੀਆਰਡੀਓ-ਓਐਨਈਆਈਏ ਰਿਸਰਚ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ਐਨਐਸਜੀ-ਜੀਆਈਜੀਐਨ ਅੱਤਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
- ਪਰਮਾਣੂ ਉਰਜਾ ਸਹਿਯੋਗ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੌਰ



ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਪੈਰਿਸ, ਫਰਾਂਸ ਵਿਚ 11 ਫਰਵਰੀ, 2025 ਨੂੰ ਏਆਈ ਐਕਸ਼ਨ ਸਮਿਟ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ



# ਸ਼ਤ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਫੱਕ, ਕਮਾਦ ਦੀ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਦੀ ਨਮੀ ਸੰਭਾਲੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਜਲ ਨਿਕਾਸੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰਕੇ ਕਮਾਦ ਦੀ ਫਸਲ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ 7-12 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਕਰੋ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿੰਚਾਈ ਦਾ ਵਕਫਾ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਰਸਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕਮਾਦ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਝਾੜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ : ਬੀਜਤ ਫਸਲ : ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੀਜ। ਬੀਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਪਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਫਸਲ

ਵਿੱਚ ਪੜੇ ਨਾ ਰਹਿਣ। ਜਿਸ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਰੱਤਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਸੋਕੜੇ ਦੀ



ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਗੰਨਾ ਨਾ ਬੀਜੋ। ਪਿਛੇਤੀ ਬੀਜੀ ਫਸਲ ਜਾੜ

ਘੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਅਗੇਤੀ ਫੋਟ ਦਾ ਗੜ੍ਹੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਗੋਡੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਫਸਲ ਨੂੰ ਨਦੀਨਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਇਸ ਦਾ ਝਾੜ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਲ ਨੂੰ ਸੋਕਾ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ। ਫਸਲ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਈ-ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਚੜ੍ਹਾਓ ਅਤੇ ਅਗਸਤ

ਮੂਢੀ ਫਸਲ : ਰੋਗੀ ਫਸਲ ਦਾ ਮੂਢਾ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜਿਸ ਫਸਲ ਦਾ ਮੂਢਾ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਕਟਾਈ ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਚੰਗਾ ਮੂਢਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਟਾਈ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜਿਓਂ ਕਰੋ। ਪਿਛਲੀ ਫਸਲ ਦੇ ਸੂਏ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਸੂਏ ਟੋਕੇ ਨਾਲ ਕੱਟ ਦਿਓ। ਖੇਰੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਖੇਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਦਿਓ। ਟਰੈਕਟਰ ਦੇ ਟਿੱਲਰ ਨਾਲ ਗੋਡੀ ਕਰਕੇ ਫਸਲ ਨੂੰ ਨਦੀਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮਾਰਚ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਬਰੋਟੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਮੂਢੀ ਫਸਲ ਤੇ ਅਗੇਤੀ ਫੋਟ ਦੇ ਗੜ੍ਹੀਏਂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਖਟਮਲ ਦਾ ਹਮਲਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੋਕਥਾਮ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰੋ।

ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਵਾਲੀ ਖਾਦ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਇਸ ਦੀ ਬੰਨ੍ਹਾਈ ਫਸਲ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੋਦੀ ਦੇ

# ਨਵੇਂ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ

## ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ



12-13 ਫਰਵਰੀ 2025



1

ਰੱਖਿਆ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਯੂਐਸ-ਇੰਡੀਆ COMPACT ਪਹਿਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਅਮਰੀਕਾ-ਭਾਰਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੱਖਿਆ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਦੇ ਲਈ 10 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ
- ਏਆਈ-ਸਮਰਥ ਰੱਖਿਆ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਲਈ ASIA ਗਠਬੰਧਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ
- ਟਾਇਗਰ ਟ੍ਰਾਯੇਡ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ
- ਇੰਡੋ-ਪੈਸੀਫਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਜਿਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਖੁਰੀਆ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼-‘ਮਿਸ਼ਨ 500’

- 2030 ਤੱਕ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰਕੇ \$500 ਬਿਲੀਅਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਲਕਸ਼
- ਦੁਵੱਲੇ ਵਪਾਰ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਰਤਾ ਫਾਲ 2025 ਦੇ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ
- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ \$7.35 ਬਿਲੀਅਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਵੇਸ਼

ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ-‘ਯੂਐਸ-ਇੰਡੀਆ ਟ੍ਰਸਟ’ ਪਹਿਲ

- ਏਆਈ ਇਨਫ੍ਰਾਸਟ੍ਰਕਚਰ ਰੂਪਰੇਖਾ
- ਪੁਲਾੜ, ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੰਡਸ-ਐਕਸ
- ਨਾਸਾ-ਇਸਰੋ : ਆਈਐਸਐਸ ਤੇ ਐਨਆਈਐਸਏਆਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ-ਮੈਪਿੰਗ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ

2

ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ

- ਪੁਲਾੜ ਉਰਜਾ ਏਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪੂਰਨ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ
- ਅਮਰੀਕਾ-ਭਾਰਤ ਸਿਵਿਲ ਪਰਮਾਣੂ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ

3

ਬਹੁਪੱਖੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦ-ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵਧਦਾ ਦਾਇਰਾ

- ਖੇਤਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਦੇ ਲਈ ਕੁਆਡ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਮਜ਼ਬੂਤ
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਵਣਜ ਦੇ ਲਈ ਹਿੰਦ ਮਹਾਸਾਗਰ ਰਣਨੀਤਕ ਉਦਮ
- ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਤਹੱਵਰ ਰਾਣਾ ਦੀ ਹਵਾਲਗੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ
- ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ 26/11 ਅਤੇ ਪਠਾਨਕੋਟ ਹਮਲਾਵਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੰਬਾਈਡ ਮੈਰੀਟਾਈਮ ਫਰੋਜਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਭਾਰਤ

4

ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ

- 3 ਲੱਖ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਅਮਰੀਕੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 8 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ
- ਦੋਹਰੇ ਡਿਗ੍ਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਉਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਜ਼ਬੂਤ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੀਤਸ਼ੀਲਤਾ ਸੁਵਿਵਸਥਿਤ
- ਤਸਕਰੀ, ਸੰਗਠਿਤ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਸਾਇਬਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸਾਂਝਾ ਯਤਨ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਦੁਆਰਾ ਫਰਾਂਸ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ



ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਵਾਈਟ ਹਾਊਸ, ਵੈਸ਼ਿੰਗਟਨ ਡੀਸੀ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸ਼੍ਰੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟ੍ਰੰਪ ਦੇ ਨਾਲ

ਸਿਹਤ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ । ਸ਼ਹਿਦ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸਰਦੀ ਜੁਕਾਮ, ਪਾਚਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਖੰਡ ਦਾ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ । ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੱਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵੀ ਇਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਉੱਤੇ ਸੋਧ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ।

**ਅੰਜੁਲੀ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਸਿੰਘ ਤੰਵਰ, ਕ੍ਰਿਸੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ, ਬਰਨਾਲਾ**



# ਸਿਹਤ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਗੁਣ ਹਨ ?

ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਮਧੂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਸੁਆਦਲਾ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ । ਇੱਕ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਮੇਰੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਟੇਬਲਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਰੀਬ 4000 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਸਨ । ਲਗਭਗ 30 ਫੀਸਦੀ ਸੁਮੇਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਸਿੰਧ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪੱਧਤੀਆਂ ਹਨ । ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਜਲੇ ਹੋਏ ਦਾਗਾਂ ਉੱਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਬੈਂਡੇਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਧ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚੇ ਗਏ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ

ਮਿਸ਼ਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਯਾਨੀ ਕਿ ਅਨੀਮੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਖ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ । ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ਹਿਦ ਖੂਨ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ

**ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਮਧੂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਸੁਆਦਲਾ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ।**



ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ।

## ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇ

1. **ਸ਼ਹਿਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ :** ਸ਼ਹਿਦ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ । ਜੇਕਰ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਲਾਲ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਉੱਪਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਲਾਲ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ

ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਨੀਮੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ।

2. **ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ :** ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ

ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਸਰਕੂਲੇਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁਰਤੀਲਾ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (Low Blood Pressure) ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਅਚਾਨਕ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹੇਠਲੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਉੱਪਰਲੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸੰਤੁਲਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰਲਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (High Blood Pressure) ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਸਚਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਦਰਅਸਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਮਾਨਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖੂਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉੱਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਲਈ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਲਈ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ।

ਹੇਠਲੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ

ਵੀ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਨਮਜਾਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਦਿਲ ਇੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰ ਸਕੇ । ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰਕੂਲੇਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੰਰਚਨਾ ਦੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ । ਅਕਸਰ ਇਕ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਚਲਦੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕਈ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖੁਦ ਹੀ ਇਕ ਨਤੀਜਾ ਹੈ-ਇਹ ਇਕ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਯੋਗਾ ਦਾ ਸਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਕੂਲੇਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਸਹੀ ਸੇਵਨ ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁਰਤੀਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

3. **ਕੀਮੋਥੈਪੀ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਇਕ :** ਇਸਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਤੀਜੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਕੀਮੋਥੈਪੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫੈਦ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (ਡਬਲਯੂ ਬੀ ਸੀ) ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੀਮੋਥੈਪੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਡਬਲਯੂ ਬੀ ਸੀ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੇ 40 ਫੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ।

4. **ਸ਼ਹਿਦ ਖੰਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ :** ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਸਫੈਦ ਖੰਡ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਸ਼ਹਿਦ ਇਸਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ

ਸੇਵਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਪਲ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਫੈਦ ਚੀਨੀ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ 30 ਫੀਸਦੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ 40 ਫੀਸਦੀ ਫਰਕਟੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਦੋ ਮੋਨੋਸੇਕਰਾਇਡ ਜਾਂ ਸਪਾਰਨ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ 20 ਫੀਸਦੀ ਦੂਸਰੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਟਾਰਚੀ ਫਾਈਬਰ ਡੈਕਸਟ੍ਰਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸਤਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

5. **ਸ਼ਹਿਦ ਯੋਗਾ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ :** ਯੋਗਾ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੀਵਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਸਵੇਰੇ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਣਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।

6. **ਸ਼ਹਿਦ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੈ :** ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸੂਖਮਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਉਪਚਾਰਤਮਕ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਖਾਸ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਸੀ । ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ । ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ (ਅਨਪ੍ਰੋਸੈਸਡ) ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ 59 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅਲਸਰ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80 ਫੀਸਦੀ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਿਕ ਉਪਚਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ । ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ । ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ । ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਇਕ ਲਾਭ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ।

ਕਲੀਨੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਗ੍ਰੇਡ ਸ਼ਹਿਦ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਇਸਟੀਸ਼ਿਆ ਕੋਲੀ ਅਤੇ ਸੇਲਮੋਨੇਲਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਹਿਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਸਾਬਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੋਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਡਾ. ਸੁਖਦੀਪ ਸਿੰਘ ਹੁੰਦਲ, ਮੋ. 75080-18842

# ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਰੁਝੇਵੇਂ

ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਬੂਟਿਆਂ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ, ਨਵੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਫਲ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਥ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਾਅ



ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਗਾਊਂ ਆਗਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮਾਰਚ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਤੱਕ ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬੂਟੇ, ਅੰਬ, ਅਮਰੂਦ, ਬੇਰ, ਲੁਕਾਠ ਆਦਿ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀਆਂ ਨਰਸਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੇ। ਸੜਕ ਛਾਪ ਬੂਟੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਲਓ। ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਸਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਬਾਗ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ 7 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡੂੰਘਾਈ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈ ਕੇ ਪਰਖ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣੇ, ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ, ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਫੁੱਲ ਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਬਕਸਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਤੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨੀ ਵੀ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜ ਹਨ।

28 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਰੋ। ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਗੋਡੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

## ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ

ਗਰਮ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਬੂਟੇ ਸੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ



ਤੋਂ ਸਬਜ਼ੀ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਕਿੱਟ ਲਿਆ ਕੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੀਆ ਕੱਦੂ, ਚੱਪਣ ਕੱਦੂ, ਹਲਵਾ ਕੱਦੂ, ਘੀਆ ਤੋਰੀ, ਕਰੇਲਾ, ਟੀਡਾ, ਭਿੰਡੀ, ਲੋਬੀਆ, ਤਰ ਖੀਰਾ ਆਦਿ ਦੇ



ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਆਰੀ ਵਿਚ ਦੇਸੀ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਪਾ ਲਵੋ। ਭਿੰਡੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਪਦਮਨੀ, ਪੰਜਾਬ-7, ਪੰਜਾਬ-8 ਵਿੱਚੋਂ ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਮਰਲਾ ਹੈ ਹਿਸਾਬ ਬੀਜ ਵਰਤੋ। ਚੰਗੇ ਜਮਾਵ ਲਈ ਬੀਜ ਰਾਤ ਭਰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 280 ਗ੍ਰਾਮ ਯੂਰੀਆ ਖਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਮਰਲਾ ਪਾ ਕੇ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ ਦੀ



ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਡੇਢ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਵੱਟਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਦੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ 4-5 ਬੀਜ

ਪ੍ਰਤੀ ਚੋਕੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਅੱਧਾ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੀਜੋ। ਲੋਬੀਆ ਦੀ 263 ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ 280 ਗ੍ਰਾਮ ਯੂਰੀਆ, 625 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁਪਰ ਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪੋਟਾਸ਼ ਖਾਦ ਅਤੇ

'ਚ ਵੀ ਵਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਬੂਟੇ

ਗਰਮ ਰੁੱਤ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਸਮੋਸ, ਗਲਾਰਡੀਆ, ਗੋਮਫਰੀਨਾ, ਕੋਚੀਆ, ਜ਼ੀਨੀਆ, ਪਾਰਚੂਲੈਕਾ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਇਸ



50-60 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਮਰਲਾ ਪਾਓ। ਵੱਟਾਂ ਵਿਚ ਫਾਸਲਾ ਡੇਢ ਫੁੱਟ ਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ ਅੱਧਾ ਫੁੱਟ ਰੱਖੋ। ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸੀ. ਐਚ. 1, ਸੀ. ਐਚ. 3, ਸੀ. ਐਚ. 27, ਪੰਜਾਬ ਸੰਪੂਰੀ, ਪੰਜਾਬ ਤੇਜ਼, ਪੰਜਾਬ ਗੁੱਛਿਦਾਰ, ਪੰਜਾਬ ਸੁਰਖ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰੋ।

ਕਿਆਰੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਯੂਰੀਆ, 470 ਗ੍ਰਾਮ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ 125 ਗ੍ਰਾਮ ਪੋਟਾਸ਼ ਖਾਦ ਪਾਓ ਅਤੇ ਵੱਟਾਂ ਉੱਪਰ ਪਨੀਰੀ ਢਾਈ ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਫੁੱਟ ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿਓ। ਪਿਆਜ਼ ਵਿਚ ਐਗਰੀ ਫਾਊਂਡ ਡਾਰਕ ਰੈੱਡ ਦੀ ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਬਿਜਾਈ ਲਈ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਮਰਲਾ ਵਰਤੋ। ਪਿਆਜ਼ ਵਿਚ ਥਰਿੱਪ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 4 ਮਿ.ਲਿ. ਮੈਲਾਥਿਆਨ 50 ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ। ਟਮਾਟਰ ਨੂੰ 340 ਗ੍ਰਾਮ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸ਼ਤ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 10-12 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਵਧੀਆ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫਲ ਬਣਨ। ਪਛੇਤੇ ਝੁਲਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ 3.5 ਗ੍ਰਾਮ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ.-45 ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਗੜ੍ਹੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 2 ਮਿ.ਲਿ. ਇੰਡੋਕੋਸਾਕਾਰਬ 14.5 ਤਾਕਤ ਜਾਂ 6 ਮਿ.ਲਿ. ਕਰੀਨਾ 50 ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਆਲੂ ਦੇ ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਂਟੀ ਕਰ ਲਵੋ ਤੇ ਝੁਲਸ ਰੋਗ, ਖਰੀਡ ਤੇ ਧਫੜੀ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਦਾਗੀ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ।

## ਖੇਤੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ

: ਬਾਗਬਾਨੀ ਫਸਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੂਟਿਆਂ, ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਬੂਟੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਮਦਨ

ਮਹੀਨੇ ਬੀਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਾਹ ਦਾ ਨਵਾਂ ਬਾਗ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵੀ ਇਸੇ ਮਹੀਨੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੋਰੀਅਨ, ਕੋਲਕਾਤਾ, ਸਿਲੈਕਸਨ ਨੰ. 1, ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸਜਾਵਟੀ ਰੁੱਖ, ਝਾੜੀਆਂ, ਵੇਲਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਬੂਟੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਦੇ ਅਤੇ ਝਾੜੀਆਂ ਲਈ ਅੱਧਾ ਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਦੇ ਟੋਏ ਪੁੱਟ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਅੱਧੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇਸੀ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਪਾ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰ ਕੇ ਬੂਟੇ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੀਆ ਫੁੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਖੁੰਬਾਂ

ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਫਸਲ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਆਰਜ਼ੀ ਬੈਂਡ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਜ ਦਿਓ। ਢੀਂਗਰੀ ਖੁੰਬ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵੀ 10-15 ਦਿਨ ਹੋਰ ਰੱਖ ਕੇ ਜਦੋਂ ਫਸਲ ਦੇ ਚੁੱਕਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਬੀਜ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਮਾਈਕਰੋਬਾਇਲੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਪਾਲਣ

ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਪਾਲਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ



ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਫਸਲਾਂ ਦਾ ਝਾੜ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਵਾਧੂ ਆਮਦਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਕੇ ਸਹਾਇਕ ਯੰਦੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ ਸਬਸਿਡੀ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ

ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬੂਟੇ, ਅੰਬ, ਅਮਰੂਦ, ਬੇਰ, ਲੁਕਾਠ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ

ਬੇਰ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ 1 ਮਿ.ਲਿ. ਐਥੀਫਿਨ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਲ ਦੋ ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ। ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਸਿਟਰਸ ਸਿੱਲਾ ਅਤੇ ਚੇਪੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ 2.5 ਮਿ. ਲਿ. ਰੋਗਰ 30 ਤਾਕਤ ਜਾਂ 0.4



ਨਰਸਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਸਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਬਾਗ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ 7 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡੂੰਘਾਈ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈ ਕੇ ਪਰਖ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਚਿਤ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਲਗਾਏ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੋਟੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਿੰਚਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਬੂਟੇ ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ 'ਤੇ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਰਹੋ।

ਬੇਰ, ਅਮਰੂਦ, ਲੁਕਾਠ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚ ਫਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਧੇ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ

ਮਿ.ਲਿ. ਕਨਫੀਡੋਰ 17.8 ਐਸ.ਐਲ. ਜਾਂ 0.3 ਗ੍ਰਾਮ ਐਕਟਾਰਾ 25 ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਪਰ ਆਕਸੀਕਲੋਰਾਈਡ ਨੂੰ 1 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਅੰਬ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਫੁੱਲ ਆਉਣ 'ਤੇ ਛੜਪਿਆਰ ਤੇਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 1.6 ਮਿ.ਲਿ. ਮੈਲਾਥਿਆਨ ਅਤੇ 2.5 ਗ੍ਰਾਮ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਗੰਧਕ ਜਾਂ 1 ਮਿ.ਲਿ. ਕੈਰਾਥੇਨ ਫੁੱਲ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫੁੱਲ-ਪੱਤੀਆਂ ਝੜਨ ਤੱਕ 10 ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫੇ 'ਤੇ 1 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਗੰਧਕ ਦੀ ਸਪਰੇਅ

ਬਾਕੀ ਸਫਾ 10 ਦੀ

# ਸਿਹਤ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

7. ਸ਼ਹਿਦ ਦਿਲ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ : ਇਕ ਆਨਾਹ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਓ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲਵੋ।

ਖਜੂਰ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਨਾਲ ਛੇਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-4 ਖਜੂਰਾਂ ਖਾਓ।

8. ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਉਪਚਾਰ : ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਵੇਰ ਬੰਦ ਨੱਕ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿੰਮ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਹਲਦੀ

ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਪਰ, ਆਇਰਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

10. ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ : ਸ਼ਹਿਦ ਕਬਜ਼, ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਗੈਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਲੈਕਸੋਟਿਵ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਾਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੇਬਲ ਸੂਗਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

★ ਜੋ ਸ਼ਹਿਦ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

★ ਸ਼ਹਿਦ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

★ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੋਟਲਿੰਗ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਪੂੜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਚਾਵ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

★ ਇਕ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸੂਗਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਸਫੈਦ ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਖੂਨ ਸਰਕਰਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਤੇ ਸਿੰਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ : ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹੀਂ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖੋਜਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ। ਸ਼ਹਿਦ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਇਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਤੇ ਸਿੰਧ ਦੋਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਵਾਹਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਅ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿੰਧ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ਼ਣਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਸੀ, ਉਲਟੀ, ਗੈਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਖੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੰਧ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਘਣੇ ਪਹਾੜੀ ਵਣਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਲੈਤਨ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀ ਸ਼ਹਿਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਕਈ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਰਸ ਜਾਂ ਪਰਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਿਕ ਉਪਚਾਰ : ਸ਼ਹਿਦ ਜਲ : ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਸਾਮਾਨ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਗੁਣਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2-3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਤਕਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਵਰਤੋਂ  
★ ਝਰੀਟਾਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਲਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਲਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

★ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ 20-20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਈ, ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਾਲੇ ਖੱਬੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਕੁਝ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ : ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੈ-ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀਆਂ ਰੇਸ਼ਮੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ 1 : ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੇ ਉਸਦਾ ਰਸ ਨਿਚੋੜ ਲਵੋ। ਰਸ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਕ ਸੀਸੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹੇਠਾਂ ਜੰਮ ਗਏ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰਸ ਨੂੰ 5-6 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰੀਜ਼ਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ, ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਮਿਲਾਕੇ, ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ 48 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ 2 : ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਧੋ ਕੇ ਛਿੱਲ ਲਵੋ। ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੋੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸੀਸੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੋ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਇਕ ਪਤਲੇ, ਸਫੈਦ, ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ 12 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ 2-4 ਟੁਕੜੇ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਪਚਣ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ 3 : ਤਿੰਨ ਚੋਥਾਈ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ

ਪੱਤੀਆਂ

★ ਨਮਕ : ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ  
★ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਊਡਰ : ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

★ ਸ਼ਹਿਦ : ਵੱਡੇ ਤਿੰਨ ਚਮਚ  
ਵਿਧੀ : ਤਰਬੂਜ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਉਸਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਉਸਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੁੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਪੁਦੀਨੇ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਊਡਰ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਓ।

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪੀਸ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਰੀਕ ਪੇਸਟ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਛਾਨਣੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਲਵੋ। ਇਸ ਰਸ ਨੂੰ ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਮਧੂਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਰੌਚਕ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ : ਮਧੂਮੱਖੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 25000 ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਉੱਤੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੁਪਰ-ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ 80 ਫੀਸਦੀ ਪਦਾਰਥ ਮਧੂਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਪਰਾਗਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹਿਦ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਤੀਜਾ 6000 ਈਸਾ ਪੂਰਵ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਲੇਸਿਆ, ਸਪੇਨ ਵਿੱਚ ਮੱਕੜੀ ਦੇ ਇਕ ਗੁੱਫਾ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

500 ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ਹਿਦ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਾਗ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ 1 ਕਰੋੜ ਵਾਰ ਭਟਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ 1.5 ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੰਰਚਨਾ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਇਸਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਹਿਦ ਖਾਏ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਲੱਗ ਹੋਵੇਗਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਠੰਡੇ



ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਉਪਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ 10 ਤੋਂ 12 ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਦਰਾ ਕੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਵੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਦਾਣੇ ਖਾ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਲਦੀ ਵੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੱਚੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਗੋਲੀ ਬਣਾਓ। ਉਸ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖਾ ਲਵੋ। ਅਗਲੇ 60 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹਨ ਇਹ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕੋੜੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਕੋਮਲ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

9. ਸ਼ਹਿਦ ਇਕ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ (ਐਨਰਜੀ ਫੂਡ) ਹੈ : ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੂਗਰ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਫਰਕਟੋਜ਼। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਫੈਦ ਚੀਨੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਰਕਟੋਜ਼ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਰਕਰਾਵਾਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ਹਿਦ ਬੋਰਡ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੰਗਲ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਮਾਈਕੋਟੋਕਸਿਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

11. ਸ਼ਹਿਦ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਖੱਲ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ : ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਖੱਲ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਹਿਦ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 30 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਬੋਰੋਰਿਕ ਡਰਮਾਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਰੂਸੀ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਉੱਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀਆਂ ਨੇ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ 2-3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਲੇ ਅਨਪ੍ਰੈਸ਼ਡ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੱਟਿਆਂ ਤੱਕ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਗੁਣਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਉਪਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਭ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਰਕ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਕੋਲਿਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਖਮ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿੰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਉਪਚਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

12. ਸ਼ਹਿਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ : ਕਈ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :



ਰਸ, ਚਾਰ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ 4 : ਤਰਬੂਜ-ਅਦਰਕ-ਪੁਦੀਨਾ ਦਾ ਠੰਡਾ ਰਸ : ਇੱਥੇ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਠੰਡੇ ਰਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਰਦਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ :  
★ ਤਰਬੂਜ : ਇਕ ਚੋਥਾਈ  
★ ਅਦਰਕ : ਇਕ ਇੰਚ ਦਾ ਟੁਕੜਾ  
★ ਪੁਦੀਨਾ : ¼ ਕੱਪ ਤਾਜ਼ੀ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰੇਗਾ।

ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਣਗੁਣੇ (ਕੋਸੇ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਣਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਖੋਲਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੀਜ਼ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉੱਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਪਕਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਉੱਬਲਦਾ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋ ਕੇ, ਗੁਣਗੁਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਕਿਸਾਨ ਭਰਾਵਾਂ ਲਈ ਖੇਤੀ ਰੁਝੇਵੇਂ

ਕਣਕ : ਕਣਕ ਨੂੰ ਦਾਣੇ ਭਰਨ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ 2% ਐਸ. ਐਮ. ਐਲ-1827, ਐਸ. ਐਮ. ਐਲ-832 ਲਈ 12 ਕਿਲੋ ਅਤੇ ਮਾਂਹ ਲਈ 20 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ



ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ (13:0:45) (4 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ) ਪਹਿਲਾਂ ਸਪਰੇਅ ਗੋਭ ਵਾਲਾ ਪੱਤਾ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਬੂਰ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਕਰੋ ਜਾਂ 15 ਗਰਾਮ ਸੈਲੀਸਿਲਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ 450 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ ਘੋਲਣ ਉਪਰੰਤ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛਿੜਕਾਅ ਗੋਭ ਵਾਲਾ ਪੱਤਾ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਚੋਪੇ ਦਾ ਹਮਲਾ 5 ਚੋਪੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿੱਟਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 2 ਲਿਟਰ ਘਰ ਬਣਾਏ ਨਿੰਮ ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਹਫਤੇ-ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ 2 ਛਿੜਕਾਅ ਜਾਂ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਐਕਟਾਰਾ/ਤਾਇਓ 25 ਤਾਕਤ (ਥਾਇਆਮਿਥਾਕਸਮ) ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ 80-100 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਕਰੋ।

ਦਾਲਾਂ : ਸੱਠੀ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਐਸ. ਐਮ. ਐਲ-1827, ਐਸ. ਐਮ. ਐਲ-668, ਐਸ. ਐਮ. ਐਲ-832, ਅਤੇ ਮਾਂਹ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮਾਂਹ- 1137, ਮਾਂਹ- 1008 ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਅੱਧ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਸੱਠੀ ਮੂੰਗੀ ਐਸ. ਐਮ. ਐਲ-668 ਲਈ 15 ਕਿਲੋ ਅਤੇ

ਗੋਲਡ (250 ਗ੍ਰਾਮ) ਨੂੰ 100 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਿੜਕੋ। ਰਾਇਆ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਤੇ ਚੋਪੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਐਕਟਾਰਾ 25 ਤਾਕਤ ਜਾਂ 400 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਮੈਟਾਸਿਸਟਾਕਸ 25 ਤਾਕਤ ਜਾਂ 400 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਰੋਗਰ 30 ਤਾਕਤ ਜਾਂ 600 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਡਰਸਬਾਨ/ਕੋਰੋਬਾਨ 20 ਤਾਕਤ ਨੂੰ 80 ਤੋਂ 125 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ। ਫਸਲ ਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪਰ-ਪਰਗਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਨਾ ਮਰਨ।

ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।  
ਕਮਾਦ : ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸੀ ਓ ਪੀ ਬੀ-96, ਸੀ ਓ ਪੀ ਬੀ-95, ਸੀ ਓ ਪੀ ਬੀ-92, ਸੀ ਓ-15023, ਸੀ ਓ-118, ਸੀ ਓ ਜੇ-85, ਸੀ ਓ ਜੇ-64 (ਅਗੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਸੀ ਓ ਪੀ ਬੀ-98, ਸੀ ਓ ਪੀ ਬੀ-94, ਸੀ ਓ ਪੀ ਬੀ-93, ਸੀ ਓ ਪੀ ਬੀ-91,



ਸੀ ਓ-238 ਅਤੇ ਸੀ ਓ ਜੇ-88 (ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਛੇਤੀਆਂ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਕਿਸਮਾਂ ਵਰਤੋ।

ਤੇਲ ਬੀਜ : ਰਾਇਆ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੀ ਕੁੰਗੀ ਅਤੇ ਝੁਲਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 0.25% ਰਿਡੋਮਿਲ

ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ : ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫਤੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।  
ਚਾਰੇ : ਅਗੇਤੇ ਚਾਰੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਇਹ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੱਕੀ, ਚਰੀ, ਬਾਜਰਾ, ਰਿੰਨੀ ਘਾਹ ਅਤੇ ਨੇਪੀਅਰ ਬਾਜਰਾ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਰੇ ਚਾਰੇ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਾ ਹਰਾ ਚਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਾਰੇ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਰਸੀਮ ਅਤੇ ਜਵੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲਵੋ। ਬੀਜ ਲਈ ਰੱਖੇ ਬਰਸੀਮ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਸ਼ਨੀ ਨਦੀਨ ਪੁੱਟ ਦਿਓ। ਅਮਰੀਕਨ ਸੁੰਡੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ : ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਸੀ ਐਚ-52, ਸੀ ਐਚ-27 ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸੰਪੂਰੀ, ਪੰਜਾਬ ਤੇਜ ਕਿਸਮਾਂ ਬੀਜੋ। ਭਿੰਡੀ ਦਾ ਵਧੀਆ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਲਾਲਿਮਾ, ਪੰਜਾਬ ਸੁਹਾਵਣੀ ਕਿਸਮ ਬੀਜੋ। 40 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਖੇਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਾਓ। ਕੱਦੂ ਜਾਤੀ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਦ ਪਾਓ ਅਤੇ ਖਾਲੀਆਂ ਬਣਾਓ। ਇਕ ਏਕੜ ਖੇਤ ਲਈ ਡੇਟ ਤੋਂ ਦੋ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਵਰਤੋ। ਫਸਲ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਬੀਜ ਹਰ ਚੋਖੇ ਤੇ ਬੀਜੋ।

ਬਾਗਬਾਨੀ : ਰਸ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੋ : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰਸ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ। ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਟਰਸਿੱਲਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 200 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕੋਰੋਕੋਡਾਈਲ/ਕੰਨਫੀਡੋਰ ਜਾਂ 160 ਗ੍ਰਾਮ ਐਕਟਾਰਾ/ਦੇਤਾਰਾ (ਥਾਇਆਮਿਥਾਕਸਮ) ਨੂੰ 500 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਫੁੱਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ। ਅੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਛੱਤਪਾ ਮਾਰ ਤੇਲੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 200 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕੋਨਫੀਡੋਰ 17.8 ਐਸ. ਐਲ. (ਈਮਾਡਾਕਲੋਪਰਿਡ) ਨੂੰ 500 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਨਵਾਂ ਫਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।

ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ : ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਪੌਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬੂਟੇ, ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਅਮਰੂਦ, ਪਪੀਤਾ, ਲੁਕਾਠ, ਬੇਰ ਆਦਿ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ।  
ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਗੁੰਦੀਆਂ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ : ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੁੰਦੀਆਂ (ਪੈਰ ਗਲਣਾ/ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਤਣੇ ਦਾ ਗਲਣਾ) ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਕਰਜੇਟ ਐਮ-8 ਨੂੰ 10 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਬੂਟੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੜ੍ਹਕੋ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ (5%) 50 ਮਿ.ਲਿ. ਨੂੰ 10 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬੂਟੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੁੱਢਾਂ ਅਤੇ ਛੱਤਰੀ ਹੇਠ ਛਿੜਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
ਅੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ :

ਅੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਕੈਰਾਥੇਨ 1.0 ਗ੍ਰਾਮ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਰਾਂਧਕ 2.5 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1.0 ਮਿ.ਲੀ. ਕੰਟਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ



ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਪੱਤੀਆਂ ਝੜਨ ਤੱਕ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।

ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ : ਸਾਫ ਦੁੱਧ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਫਾਇਡ ਬੁਖਾਰ, ਸਕਾਰਲੈਟ ਬੁਖਾਰ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਅਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਲਈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਥਣਾਂ ਦਾ ਸਾਫ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਦੋਧੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ, ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਰਤਨ ਤੇ ਉਪਕਰਨ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 20 ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ 13 ਭਾਰਤ ਦੇ

ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਦਿੱਲੀ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਰਕਰਾਰ

ਸਵਿਸ ਸੰਗਠਨ ਆਈ. ਕਿਯੂ. ਏਅਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਹਵਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਰਿਪੋਰਟ 2024 ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿੱਲੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ

ਹਨੂੰਮਾਨਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਨੌਇਡਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਰਾਜਧਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਜੋਂ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਘਣ ਮੀਟਰ ਤੋਂ 10 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਵਾਂ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 2023 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਤੀਜੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 3 ਸਥਾਨ ਹੇਠਾਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 2004 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੀ. ਐਮ. 2.5 ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ 7 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੁਆਂਢੀ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ 4 ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਚੀਨ ਦਾ 1 ਸ਼ਹਿਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇੱਕ ਰੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਮਰ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਸਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2009 ਤੋਂ 2019 ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਲਗਭਗ 15 ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾਮਾ, ਕੈਂਸਰ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਅਸਾਮ ਦਾ 'ਬਰਨੀਹਾਟ' ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰ
- ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ



ਰਾਜਧਾਨੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਸਾਮ ਦਾ 'ਬਰਨੀਹਾਟ' ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ 20 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 13 ਭਾਰਤ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਹਨ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅਸਾਮ ਦਾ 'ਬਰਨੀਹਾਟ' ਸ਼ਹਿਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਰੀਦਾਬਾਦ, ਲੋਨੀ, ਗੁਰੂਗ੍ਰਾਮ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਗੰਗਾ ਨਗਰ, ਗ੍ਰੇਟਰ ਨੋਇਡਾ, ਭਿਵਾੜੀ, ਮੁਜ਼ਫਰਨਗਰ,

ਯਾਨੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਾ ਖਿਤਾਬ ਫਿਲਹਾਲ ਦਿੱਲੀ ਕੋਲ ਹੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇਗਾ, ਜਦਕਿ ਅਸਾਮ ਦਾ 'ਬਰਨੀਹਾਟ' ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹਾਈ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇੱਥੇ ਪੀ. ਐਮ. 2.5 ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਔਸਤ 91.6 ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਊਬਿਕ ਮੀਟਰ ਰਹੀ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 35 ਫੀਸਦੀ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਪੀ. ਐਮ. 2.5 ਦਾ ਪੱਧਰ ਡਬਲਿਊ. ਐਚ. ਓ. ਦੀ ਹੱਦ 5

## ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਲਾ ਨੀਨਾ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਪੈ ਰਿਹੈ ਕਮਜ਼ੋਰ - ਵਿਗਿਆਨੀ

ਜਲਵਾਯੂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਾ ਨੀਨਾ ਦਾ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ (ਆਈ. ਐਮ. ਡੀ.) ਨੇ ਇਸ ਸਾਲ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਲੂ ਚੱਲਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਈ. ਟੀ. ਬੰਬਈ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਕਲਾਈਮੇਟ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਰਪਿਤਾ ਮੰਡਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੀਂਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸਾਲ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਸਰਦੀਆਂ ਨੇ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਧਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ. ਬੰਬਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਘੂ ਮੁਰਤਗੁਡੇ ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਜੈਟ ਸਟਰੀਮਾਂ ਦੇ ਝੁਲਸਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਲਹਿਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ. ਗਾਂਧੀਨਗਰ ਵਿੱਚ ਸਿਵਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਦੇ ਚੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਿਮਲ ਮਿਸ਼ਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਲ ਨੀਨੋ ਅਤੇ ਲਾ ਨੀਨਾ ਪੜਾਅ ਵੀ ਸਮੁੱਚੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਲ ਨੀਨੋ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਝਰਨੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸ਼ਰਾ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਈ. ਐਨ. ਐਸ. ਓ. ਨਿਰਪੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਖਤ ਲੂ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਗਠਨ (ਡਬਲਯੂ. ਐਮ. ਓ.) ਨੇ ਮਾਰਚ-ਮਈ 2025 ਦੌਰਾਨ ਈ. ਐਨ. ਐਸ. ਓ.-ਨਿਰਪੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ 60% ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਲ ਨੀਨੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ, ਪਰ ਲਾ ਨੀਨਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।



# ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ 'ਚ ਬੂਟੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਓ

ਇਹ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਡੁਬਾਉਣਾ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਮੂਡ, ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬਰੀਚੇ ਵਿਚ ਬੂਟੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਫਲ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਰ ਬੂਟੇ ਸਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੱਖੇ ਬੂਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਿਵਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਲਗਭਗ 90 ਫੀਸਦੀ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੌਸ਼, ਜੇਡ ਜੇਡ ਪਲਾਂਟ, ਸਨੇਕ ਪਲਾਂਟ

ਵਰਗੇ ਬੂਟੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸੁਗੰਧਿਤ ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ, ਲੈਵੇਂਡਰ, ਪੁਦੀਨਾ, ਧਨੀਆ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੁਹਣ, ਦੇਖਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੇਰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ। ਜੇਕਰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਘਰ ਗਮਲੇ, ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਓ ਨਾ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਰਸੋਈ ਦੀ ਮਿੱਲ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਮਲਿਆਂ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਫੁਹਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੋਜਾਂ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਫੁਹਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ

ਦਸਤਾਨੇ ਲਾਓ, ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਗਮਲੇ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਲਗਾਓ। ਕਟਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰੋ। ਨਰਮ-ਨਰਮ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਓ। ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਪਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਿਰਫ ਬੂਟਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਟੇ ਦੀ ਧੁੱਪ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰਤਾ 'ਚ ਵਧਾ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਸੋ, ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਘਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਰੋਜ਼ਨੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਘਰੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਬੂਟੇ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।

ਅਨੂ ਆਰ.

ਬਾਕੀ ਸਫਾ 7 ਦੀ

## ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਸਫਲ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੋਲੀਥੀਨ ਨਾਲ 48-72 ਘੰਟੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁਰਪੇ ਨਾਲ ਪੋਲਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦਵਾਈ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਉੱਗਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਘਟਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਾਈ ਚੌੜੇ ਰੁੱਖ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇਫਾਸਲੇ ਤੇ ਕਰੋ। ਮਿਰਚਾਂ ਦੇ ਦੋਗਲੇ ਬੀਜ ਤੋਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੂਟੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਪੋਲੀ ਹਾਊਸ (24'/13'/6') ਵਿੱਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪਨੀਰੀ ਬੀਜਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ**

ਪਨੀਰੀ ਬੀਜਣ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
ਨਵੰਬਰ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਫਤਾ	ਅੱਧ ਫਰਵਰੀ
ਫਰਵਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫਤਾ	ਅਖੀਰ ਅਪ੍ਰੈਲ

**ਫਾਸਲਾ :** ਪਨੀਰੀ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬੂਟੇ ਮੱਧਰੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਟਾਂ ਉੱਪਰ 75 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ 45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਵੱਟਾਂ ਬੈਂਡ ਮੇਕਰ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚਲਾ ਫਾਸਲਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਖਾਦਾਂ :** 10 ਤੋਂ 15 ਟਨ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਾਓ। ਇਕ ਏਕੜ ਪਿੱਛੇ 25 ਕਿਲੋ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (55 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ), 12 ਕਿਲੋ ਪੋਟਾਸ਼ (20 ਕਿਲੋ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼) ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਖਾਦ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 25 ਕਿਲੋ ਫਾਸਫੋਰਸ (75 ਕਿਲੋ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ) ਅਤੇ 12 ਕਿਲੋ ਡੀ ਏ ਪੀ ਨਾਲ ਹੀ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ 45 ਕਿਲੋ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਾਓ। ਸਾਰੀ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਬੂਟੇ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਅੱਧੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਪਹਿਲੀ ਤੁੜਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਓ। ਮਿਰਚਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋਗਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ 30 ਕਿਲੋ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (65 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ) ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਾਓ।

**ਫਲ ਝੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ :** ਮਈ-ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਫਲ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਨੀਰੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉਂਦੇ ਤੋਂ 45 ਅਤੇ 55 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨੈਫਥਲੀਨ ਏਸਟਿਕ ਏਸਿਡ ਦੇ 4 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 2 ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਲ ਪੱਕੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਦੇ ਝੜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ 4 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਐਨ ਏ ਏ ਨੂੰ 10-15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ ਘੋਲੋ ਅਤੇ ਇਹ ਘੋਲ ਇਕ ਲੀਟਰ ਬਣਾ ਲਓ। ਛਿੜਕਾਅ ਵੇਲੇ ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ 100 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਛਿੜਕੋ।

**ਸਿੰਚਾਈ :**  
 1. ਖਾਲਾਂ ਰਾਹਾਂ : ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਪਨੀਰੀ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਲਾਓ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੰਚਾਈ 7-10 ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਫਸਲ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰਦੀਆਂ।

ਇਕ ਖੇਲ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਝਾੜ ਵੀ ਪੂਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ 15-16 ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਤ ਵਿੱਚ 25 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਪਰਾਲੀ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ 9 ਪਾਣੀ ਹੀ



ਕਾਫੀ ਹਨ।

2. ਤੁਪਕਾ ਸਿੰਚਾਈ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ : ਤੁਪਕਾ ਸਿੰਚਾਈ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਲਾਉਣ ਤੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਝਾੜ ਹੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ 46 ਫੀਸਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਿੰਚਾਈ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਲਈ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਕਤਾਰਾਂ 80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜੇ ਬੈਂਡ ਤੇ ਲਾਓ ਅਤੇ ਕਤਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ 60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬੂਟੇ ਦੀ ਦੂਰੀ 45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਰੱਖੋ। 2 ਬੈਂਡਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਫਸਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਰਿਪ ਲੇਟਰਲ ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਂਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੇਟਰਲ ਤੇ ਡਰਿਪਰ ਤੋਂ ਡਰਿਪਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ 2-2 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟੇ ਦਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ।

ਮਹੀਨਾ	ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ)
ਮਾਰਚ	31
ਅਪ੍ਰੈਲ	61
ਮਈ	137
ਜੂਨ	110
ਜੁਲਾਈ	60
ਅਗਸਤ	60

ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ 20 ਫੀਸਦੀ ਖਾਦ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਸਲ ਲਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ 8.0 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ, 3.2 ਕਿਲੋ ਮੋਨੋ ਅਮੋਨੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ 3.2 ਕਿਲੋ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼ (ਸਫੈਦ) ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਚੌਥੇ ਦਿਨ 7 ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਪਾਓ। ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਖਾਦਾਂ 3.14 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ 12.8 ਕਿਲੋ ਮੋਨੋ ਅਮੋਨੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ 12.8 ਕਿਲੋ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼ (ਸਫੈਦ) ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਚੌਥੇ ਦਿਨ 21 ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਪਾਓ।

**ਤੁੜਾਈ, ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮੰਡੀਕਰਨ :** ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਰਚ ਤੋੜਨ ਵੇਲੇ ਲਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 6-7 ਤੁੜਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਚਾਰ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਤੋੜੋ। ਲਾਲ ਤੋੜੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

## ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ



**ਸਵ: ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੰਦਾ**  
(ਫਾਉਂਡਰ ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ)  
15 ਜਨਵਰੀ, 1941-12 ਮਾਰਚ, 2021

ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਪਿਛਲੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਦੇ ਚੌਥੇ-ਪੰਜਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦਰਮਿਆਨ ਜਦੋਂ ਝੋਨਾ ਲਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਉਦੋਂ ਸੇਮ ਤੇ ਕੱਲਰੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਸਬਜ਼ ਇਨਕਲਾਬ ਦੌਰਾਨ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੱਲ ਹੋ ਗਈ। ਸਬਜ਼ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲੇ 2.27 ਲੱਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲਿਓਂ ਰਕਬਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਘਟਣ ਦੀ ਸਜਾਏ ਹਰ ਸਾਲ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲੇ ਰਕਬੇ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧਿਆ। ਝੋਨੇ ਨੇ ਮੱਕੀ, ਦਾਲਾਂ, ਕਪਾਹ-ਨਰਮਾ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲੇ ਲੈ ਲਿਆ। ਅੱਜ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਹਰ ਕਾਨਫਰੰਸ, ਮੀਟਿੰਗ, ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੇ ਅਰਥ-ਸਾਸ਼ਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜ਼ਮੀਨ ਥੱਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਹਨ। ਸਬਜ਼ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ 'ਤੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਿੰਤੂ-ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਝੋਨੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਥੱਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਥੱਲੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।



## ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਬਦਲ ਲੱਭਣਾ

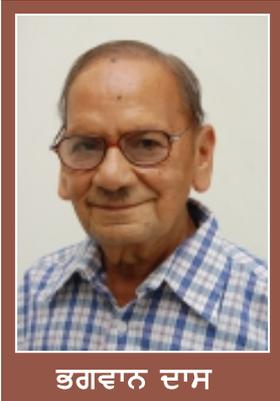
ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਵਧਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਉਣੀ 'ਚ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੁਨਾਫੇ ਦੀ ਵੱਧ ਉਪਲਬਧਤਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਥੱਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਝੋਨੇ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਬਿਜਾਈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕੇਂਦਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਮੋਗਾ, ਪਟਿਆਲਾ, ਸੰਗਰੂਰ, ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ, ਬਰਨਾਲਾ, ਲੁਧਿਆਣਾ, ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਆਫ ਸਬ-ਸੁਆਇਲ ਵਾਟਰ ਐਕਟ, 2009 ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਝੋਨੇ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਲਵਾਈ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਜੂਦ 'ਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਝੋਨੇ ਦੀ ਲਵਾਈ 10 ਜੂਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਜਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੀ. ਏ. ਯੂ. ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਜਰਬੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ

ਮਈ 'ਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਝੋਨੇ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਥੱਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਘਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਜਿਸ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਜੁਲਾਈ 'ਚ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀ ਫਸਲ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਉਥੇ ਜ਼ਮੀਨ ਥੱਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਘਟਿਆ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਆਫ ਸਬ-ਸੁਆਇਲ ਵਾਟਰ ਐਕਟ, 2009, ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਬਾਸਮਤੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁਲਾਈ 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬਾਰਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲੇ 10-12 ਲੱਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਰਕਬਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਾਂ ਠੁੱਸ ਹੋ ਗਈ। ਸਖਤ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇਆਂ ਵੀ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲੇ ਰਕਬਾ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਝੋਨੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਯੋਗ ਬਦਲ ਜੋ ਇਸ ਫਸਲ ਜਿੰਨਾ ਮੁਨਾਫਾ ਦੇ ਸਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਓਨਾ ਚਿਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਫਸਲ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਕਿਸਾਨ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਰਜ਼ੇ

ਦਾ ਬੋਝ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੁਦਕਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ 'ਚ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣ? ਹੁਣ ਕਿਸਾਨ ਸਾਉਣੀ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਝੋਨੇ



ਡਾਕਟਰ ਬਲਵਿੰਦਰ ਦਾਸ

ਦੇ ਸੁਧਰੇ ਬੀਜ ਇਸੇ ਮਹੀਨੇ ਮੇਲਿਆਂ 'ਚੋਂ ਖਰੀਦਣਗੇ। ਪੂਰਾ ਕ੍ਰਿਸੀ ਵਿਗਿਆਨ ਮੇਲਾ ਦਿੱਲੀ 'ਚ 22 ਤੋਂ 24 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਲੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ 'ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੋਨੇ ਤੇ ਬਾਸਮਤੀ ਦੇ ਬੀਜ ਲੈਣ ਵੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਅੰਦਰੋਗਤੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਝੋਨੇ ਥੱਲੇ ਰਕਬੇ ਦਾ ਘਟਾਉਣਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸਾਲ ਸਗੋਂ

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਵੱਧ ਰਕਬੇ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਬਾਸਮਤੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਵਧਾ ਕੇ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲੇ ਰਕਬਾ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਕਿਸਾਨਾਂ 'ਚ ਰੁਝਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮੰਗ ਕਿ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀ ਐਮ. ਐਸ. ਪੀ. ਮੁਕਰਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਬਾਸਮਤੀ 'ਚ ਆਏ ਮੰਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮੁੜ ਗਈ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਥੱਲੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ 6.71 ਲੱਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਰਕਬੇ ਤੋਂ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਖੋਜ ਖੇਤਰ 'ਚ ਬੜੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਝਾੜ ਨਾਲੋਂ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੂਰਾ ਬਾਸਮਤੀ 1509, ਪੂਰਾ ਬਾਸਮਤੀ 1692, ਪੂਰਾ ਬਾਸਮਤੀ 1882, ਪੂਰਾ ਬਾਸਮਤੀ 1847 ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੂਰਾ ਬਾਸਮਤੀ 1985, ਪੂਰਾ ਬਾਸਮਤੀ 1979 ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ

ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਖਰੀਦ ਕੀਮਤ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 2 ਲੱਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਤੱਕ ਰਕਬਾ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲਿਓਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲੇ ਵਧ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਪਜ ਦੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਚੌਲ ਭੰਡਾਰ 'ਚ 23-30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਹੁਣ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਬਰਾਮਦ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਹਰੀ ਦੇਸ਼ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਤਾਦਾਦ 'ਚ ਚੌਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਲਕ 'ਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੌਲ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੀਅਤਨਾਮ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਲੇਜ਼ਰ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਪੱਧਰ ਕਰਨਾ, ਜ਼ੀਰੋ ਟਿਲੇਜ, ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ, ਵੱਟਾਂ 'ਤੇ ਲਵਾਈ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਪ੍ਰਸਾਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ। ਭਾਰਤ ਭਾਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕੋਈ ਝੋਨੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਮਾਸ (ਮੀਟ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਰਾਮਦ ਕਰ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਝੋਨੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਫਸਲੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਝੋਨੇ ਨੂੰ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ 'ਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਬੜਾ ਅਣਸੰਭਾਵਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖੋਜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਥੱਲਿਓਂ ਰਕਬਾ ਘਟਾਉਣਾ ਨੇੜੇ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਖੋਜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਤਾਂ ਅਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਹੋਰ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੋਨੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੁਨਾਫਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਬਦਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਝੋਨੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਖਰੀਦ ਮੱਠੀ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਭਾਅ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ, ਕਿਸਾਨਾਂ 'ਚ ਹੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਜ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕਣਕ ਦਾ ਘਾਹ : ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਦਾਨ

ਕਣਕ ਦਾ ਘਾਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਣਕ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜੂਸ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਹਰੇ ਖੂਨ" ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਲੋਰੋਫਿਲ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕੁੱਲ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਲਗਭਗ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਦਾ ਜੂਸ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਟੌਨਿਕ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਣਕ ਦਾ ਘਾਹ ਨੂੰ ਉਗਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਕਣਕ ਦਾ ਘਾਹ ਨੂੰ ਕੋਕੋਪੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਟ੍ਰੇਆਂ/ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਉਗਾਓ ਪਰ ਟ੍ਰੇਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਛੇਕ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਕੋਕੋਪੀਟ, ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ, ਇੱਕ ਬਹੁ-ਮੰਤਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਅਨੁਕੂਲ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਸੋਕਣ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।

ਟਰੇਆਂ ਨੂੰ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਕੋਪੀਟ ਦੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਨੂੰ ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ।

ਕਣਕ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੀਜ ਨੂੰ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਕੋਕੋਪੀਟ ਟ੍ਰੇ 'ਤੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੋਕੋਪੀਟ ਦੀ ਪਤਲੀ

ਪਰਤ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਕੋਕੋਪੀਟ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੇਤ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਕੋਪੀਟ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਟਰੇਆਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਦੇ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਕਣਕ ਦਾ ਘਾਹ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ ਤਿੱਖੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਕਟਾਈ ਕਰ ਦੇਵੋ।

ਜੂਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ : ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕਣਕ ਦਾ ਘਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 1:2 ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪੇਸਟਲ ਮੋਰਟਾਰ/ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਮਿਕਸਰ ਵਿਚ ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਰਲਾ ਦਿਓ। ਤਾਜ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਸਾਫ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਸਟਰੇਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ

ਛਾਣ ਲਓ।  
ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ : ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਰਮ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਤੰਦੂਰ ਵਿਚ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੁੱਕੇ ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਬਾਇਓਐਕਟਿਵ ਮਿਸ਼ਰਣ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਸਮਰੱਥਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜੂਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਾਜ਼ੀ ਕਣਕ ਦੇ ਘਾਹ ਵਾਂਗ ਜੂਸ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।  
ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਮਨੀਸ਼ਾ ਠਾਕੁਰ ਅਤੇ ਸੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ, ਸਕੂਲ ਆਫ ਆਰਗੈਨਿਕ ਫਾਰਮਿੰਗ, ਮੋਬਾਇਲ : 62800-60543

# ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਵੱਲੋਂ

ਕਿਸਾਨ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡੀਲਰ/ਡਿਸਟਰੀਬਿਊਟਰਾਂ ਲਈ

## ਚੰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੂਟ

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਦੇ

ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ 500/- ਰੁਪਏ

ਦੋ ਸਾਲ ਲਈ 750/- ਰੁਪਏ

ਇੱਕ/ਦੋ ਸਾਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ ਸਰਵਿਸ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

KHETI DUNIYAN  
TID - 62763351



ਚੰਦੇ ਭਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਫਰ

## ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਵੱਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਾਲਾਨਾ ਚੰਦਾ

ਸਿਰਫ **100/-** ਰੁਪਏ



## ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਕੇ. ਡੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਗੁਰੂਸ਼ਾਲਾ ਚੌਡ, ਨੇੜੇ ਸ਼ੇਰੇ ਪੰਜਾਬ ਮਾਰਕਿਟ, ਪਟਿਆਲਾ-147001

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ : ਮੋ. 90410-14575

Website : www.khetiduniyan.in

E-mail : khetiduniyan1983@gmail.com

# ਕਣਕ ਵਿਚ ਨਦੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰੀ ਢੰਗ ਅਪਨਾਓ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਦੀਨਨਾਸ਼ਕ ਨਾ ਵਰਤੋਂ

ਕਣਕ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘਾਹ ਅਤੇ ਚੌੜੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਨਦੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਜੰਗਲੀ ਜਵੀਂ, ਬੁੱਝੀ, ਲੁੱਬੜ ਘਾਹ, ਜੰਗਲੀ ਪਾਲਕ, ਬਾਬੂ, ਮੇਣਾ, ਬਿੱਲੀ ਬੂਟੀ, ਪਿਤਪਾਪਰਾ, ਜੰਗਲੀ ਸੋਜੀ, ਜੰਗਲੀ ਹਾਲੋਂ, ਬਟਨ ਬੂਟੀ, ਕੰਡਿਆਲੀ ਪਾਲਕ, ਮਕੋਹ, ਭੰਬੋਲਾ, ਹਿਰਨਖੁਰੀ ਆਦਿ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ, ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਆਦਿ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਨਦੀਨਾਂ ਅੰਦਰ ਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉੱਥੇ

ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨਦੀਨਾਂ ਦਾ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਨਦੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਦੀਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
**ਕਾਸ਼ਤਕਾਰੀ ਢੰਗ :** ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਨਦੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਨਦੀਨਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਸ਼ੀਨੀ ਅਤੇ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰੀ ਢੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹੁਣ ਫਸਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ



ਨਦੀਨਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰੀ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ

ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਨਦੀਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਨਦੀਨ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨਦੀਨਾਂ ਦਾ ਲੋਅ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫਸਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਉੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹਨਾਂ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਫਸਲ ਦੇ ਝਾੜ ਤੇ ਕੋਈ

ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸਾਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਰਚ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥੀ ਪੁੱਟ ਦੇਣ ਜਾਂ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡੇ ਦੀ ਗੁੱਲੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿਟੀ ਨੂੰ ਦਾਤਰੀ ਨਾਲ ਵੱਢ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਦੀਨਾਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਬੀਜ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੇਤ ਵਿਚ ਬੀਜ ਨਹੀਂ ਖਿੱਲਰਦਾ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਅਗਲੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਮਾਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਅਤੇ ਪਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਫਾਰਮ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਮੋਬਾਇਲ : 98882-99130



**KS Group PUNJAB**  
www.ksagrotech.org  
sales@ksagrotech.org

## ਕਿਸਾਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਖੁਸ਼ਹਾਲ



**KSA Straw Reaper**

**KSA 756 XH**

**TOLL FREE NUMBER 1800-120-004455**  
www.ksagrotech.org

**ਸਟਰਾ-ਰੀਪਰ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਓ**

ਕੇ.ਐਸ. ਐਗਰੋਟੈਕ ਪ੍ਰਾ.ਲਿ.  
ਹਾਈਕੋਟ ਰੋਡ, ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ, ਜ਼ਿਲਾ ਸੰਗਰੂਰ, ਪੰਜਾਬ

Contact No.  
**+91 92170-70555**  
**+91 92170-71755**

### ਗੜੇਮਾਰੀ ਇਕ ਕਰੋਪੀ

ਜਿਹੜੇ ਇਲਾਕੇ ਗਰਮ ਤੇ ਰੇਤਲੇ ਹੋਣ, ਉੱਥੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬਰਸਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ 'ਚ ਗੜੇਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਦਲ ਜਿਹੜੇ ਹਨ, ਉਹ ਉੱਚੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਦਲਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਕਾਰਾਂ ਦੇ ਗੜੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੜੇ 6 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਤੱਕ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਦਾਂ-ਜਿੰਦਾਂ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਗੜੇ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਂ-ਉਦਾਂ ਹੀ ਵੱਡੇ ਗੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਡਕੋਟਾ ਸੂਬੇ 'ਚ ਇਕ ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਦਾ ਗੜਾ ਵੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤਾਪਮਾਨ ਮਨਫੀ 30 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬੜੇ ਸਖਤ ਜਾਣ ਗੜੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਫਸਲ ਦਾ ਖਾਸਕਰ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਕਣਕ ਵੇਲੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਸਰੀ ਹੋਈ ਕਣਕ ਵਿਛ ਕੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਸਿਵਾਏ ਪੱਠਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਗੜੇ ਕੁਦਰਤ ਕਿਉਂ ਵਰਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰੋਪੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਕੁਦਰਤ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੜੇ ਕਿੱਥੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

- ਜਨਮੇਜਾ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ, ਮੋਬਾਇਲ 98159-45018