ਭਾਰਤ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਖ਼ਬਾਰ (ਨਿਊਜ਼-ਪੇਪਰ)

Rs.10/-

# ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

Excellence in Agri Info

KHETI DUNIYAN, PATIALA

All Subject to Patiala Jurisdiction.

www.khetiduniyan.in

Editor : Jagpreet Singh ● RNI/42269/83 ● Issue Dated 23-03-2024 ● Vol.42 No.12 ● Ph. : 0175-2214575, 90410-14575 ● Page : 16 E-mail : khetiduniyan1983@gmail.com



ਅੰਦਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਖੇਤੀ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਤੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਖੇਤੀ ਰੁਝੇਵੇਂ

ਕਿਸਾਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਥਾਈ ਹੱਲ?

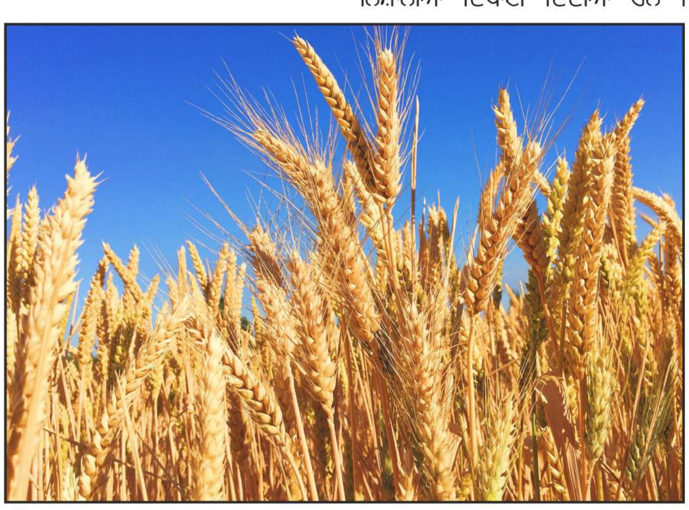
ਵਧੇਰੇ ਮੁਨਾਫੇ ਲਈ ਅਪਣਾਓ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਫਸਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ


## ਕਣਕ ਦਾ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਬੀਜ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

### ਕਰਨਾਲ ਬੰਟ

ਕਣਕ ਦੀ ਕਰਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨੀਮ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ ਅਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੱਗਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਹਮਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਾਣਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਉੱਲੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੈੜੀ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀ ਉੱਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜੇ ਸਿੱਟੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫਿਰਦੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂੰ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂੰ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ 2-3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਜੀਵਾਣੂੰ ਮਿੱਟੀ ਉੱਗ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚ ਦਾਣਿਆਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਫਸਲ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਸੰਭਾਲਿਆ ਬੀਜ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਣਕ ਦੇ ਨਿਸਰਣ ਸਮੇਂ ਬੱਦਲਵਾਈ ਤੇ ਕਿਣ-ਮਿਣ ਵਾਲਾ ਮੌਸਮ



ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਖਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਫਸਲ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਨਿਸਰਣ ਸਮੇਂ ਤੇ 200 ਮਿ.ਲਿ. ਟਿਲਟ 25 ਈ ਸੀ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਇਕ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾਲ ਬੰਟ ਮੁਕਤ ਬੀਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਸਿੱਟੇ ਦੀ ਕਾਂਗਿਆਰੀ

ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਣਕ ਵਿਚ ਸਿੱਟੇ ਦੀ ਕਾਂਗਿਆਰੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਹਮਲਾ ਬੀਜ ਉਤਪਾਦਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਜੀਵਾਣੂੰ ਧਾਗੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੀਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਇਹ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਤੇ ਨਿਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਣਕ ਦੇ ਨਿਸਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਂਗਿਆਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੀਜ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੂਟਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੂਟੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ 2-3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਸਿੱਟੇ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਦਾਣੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਲੇ ਧੂੜ੍ਹੇ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਲੇ ਧੂੜ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਕੂਲ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਂਗਿਆਰੀ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਬੀਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਣਕ ਦੇ ਨਿਸਾਰੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਂਗਿਆਰੀ ਵਾਲੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕਾਲਾ ਧੂੜ੍ਹਾ (ਟਿਲਿਓਸਪੋਰਜ਼) ਹਵਾ, ਮੀਂਹ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੂਟੇ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਣ 16-22 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪੁੰਗਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਮਾਦਾ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਬੀਜ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਉੱਲੀਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਣਕ ਦੇ ਨਿਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਿੱਟੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਫਾਫਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਚੇ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਗੈਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੂਟੇ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਦਾਣੇ ਰੋਗ ਰਹਿਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ।


**ਪੀ ਐੱਸ ਸੰਧੂ, ਪੌਦਾ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਪੀ. ਏ. ਯੂ., ਲੁਧਿਆਣਾ** (ਮੋ.98555-19676)

# ਖੇਤੀ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਤੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੇਕਰ ਵਾਹੀ ਦਾ ਰਕਬਾ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰਕਬੇ ਨੂੰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਕ ਸੋਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਖੇਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਕ 'ਨੈੱਟਵਰਕ' (ਤਾਣਾਬਾਣਾ) ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ 'ਚ ਕਰਜ਼ਾ, ਨਿਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨਾਲ ਖੇਤੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮਦਨੀ ਦੇਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਾਲੂ ਵਿੱਤੀ ਵਰ੍ਹੇ (2023-24) ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ 7.6 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਇਕ ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਥੱਲੇ ਚਲੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਦਾ ਹੁਣ 0.7 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਸਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ ਪੱਧਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀ ਖੇਤਰ, ਜੋ ਕਿ ਕਰੀਬ 65 ਫੀਸਦੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ 'ਚ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਚ ਵੰਡੀ ਗਈ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਮੀਨ, ਉਪ-ਅਨੁਕੂਲ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ 'ਤੇ ਘੱਟ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ 2023-24 ਦੇ ਸਾਉਣੀ ਅਤੇ ਹਾੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਜੋਗੇ ਕੁੱਲ ਅੰਨ੍ਹ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਪਿਛਲੇ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 41 ਲੱਖ ਟਨ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੇਤੀ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕਟ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਰੋੜਾ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਖੇਤੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚਮਕ ਹੁਣ ਮੱਧਮ ਪੈਂਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਹੈ ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਸੰਕਟ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਜਾਂ ਤਾ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖੇਤੀ 'ਤੇ ਨਿਵੇਸ਼

ਦਾ ਸੰਕਟ ਆ ਖਲੋਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਆਰ 'ਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦਾ। ਤੀਜਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੰਕਟ ਹੈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ, ਕਿਉਕਿ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਕ ਦਿਲਕਸ਼ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਵਜੋਂ ਖੇਤੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵੱਲ ਕੂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਲਵਾਯੂ ਦੇ ਵਧਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਚੌਥਾ ਸੰਕਟ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ (ਅਨਾਜ) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਪੰਜਵਾਂ ਸੰਕਟ ਹੈ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਪੱਖੀ ਤੇ ਅਣਸੁਲਝੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਉੱਤੋਂ ਮਸਲਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨੀਤੀ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਹਿਰਦ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਖੇਤੀ ਵਾਲੀ ਭੂਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਲੋਹਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਨੀਤੀ-ਸਮਰਥਿਤ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਡਾਹਢੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖੇਤੀ ਯੋਗ ਭੂਮੀ ਦੀ ਮੁੜ ਸਥਾਪਨਾ : ਭਾਰਤੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ (ਰਕਬੇ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ 'ਚ ਭਾਰਤ 'ਚ ਵਾਹੀ ਯੋਗ ਭੂਮੀ ਦਾ ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਸਿਰਫ 1.08 ਹੈਕਟੇਅਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਵਾਹੀ ਦਾ ਰਕਬਾ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰਕਬੇ ਨੂੰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਕ ਸੋਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਖੇਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਕ 'ਨੈੱਟਵਰਕ' (ਤਾਣਾਬਾਣਾ) ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ 'ਚ ਕਰਜ਼ਾ, ਨਿਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨਾਲ ਖੇਤੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮਦਨੀ ਦੇਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਡਾ. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਗਰ ਮਿੱਤਲ**
**ਵਾਈਸ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸੋਨਾਲੀਕਾ ਗਰੁੱਪ, ਵਾਈਸ ਚੇਅਰਮੈਨ ਪੰਜਾਬ ਯੋਜਨਾ ਬੋਰਡ, ਪੰਜਾਬ ਇਕੋਨੋਮਿਕ ਪਾਲਿਸੀ**

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਹੀ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਆਮਦਨੀ ਵੀ ਵਧੇਗੀ। ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾ ਕੇ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੀ ਘੱਟ ਵਾਹੀ ਯੋਗ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਖੇਤੀ 'ਚ ਵਾਧੂ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਨ** : ਕਿਸਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਣਕਿਆਸੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਤੀ ਦੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕੀਨੇਪਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਕਦਮ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਖੇਤੀ ਬਜਟ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਫ 0.3 ਤੋਂ 0.5 ਫੀਸਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ (2.8 ਫੀਸਦੀ), ਚੀਨ (2.1 ਫੀਸਦੀ), ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ (4.3 ਫੀਸਦੀ), ਇਜ਼ਰਾਈਲ (4.2 ਫੀਸਦੀ) ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹੈ। ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਇਹ ਨਾਕਾਫੀ ਅਤੇ ਨਾਮਾਤਰ ਨਿਵੇਸ਼ ਖੇਤੀ ਸੰਕਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋ ਹੱਥ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਚ ਰੋੜੇ ਅਟਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਤਕਨੀਕੀ ਯੁੱਗ 'ਚ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਆਪਸ 'ਚ ਜੁੜੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਖੇਤੀ 'ਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਬਾਇਓ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤੀ, ਸਹੀ (ਸ਼ੁੱਧ) ਖੇਤੀ, ਬਾਇਓ ਐਨਰਜੀ, ਫਸਲ ਬਾਇਓ ਫੋਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ, ਰਿਮੋਟ ਸੈਂਸਿੰਗ, ਸੂਚਨਾ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਆਦਿ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ (ਮੌਸਮ ਆਦਿ) ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਡਰੋਨ, ਸੈਂਸਰ, ਬਨਾਉਟੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਆਫ ਥਿੰਗਸ (ਆਈ.ਓ.ਟੀ.) ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਸ਼ੁੱਧ ਖੇਤੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੇ (ਬੇਮੌਸਮੀ) ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਉਤਪਤੀ (ਜੈਨੇਟਿਕ) ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ 30 ਫੀਸਦੀ ਅਨਾਜ ਰਿਵਾਇਤੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉੱਨਤ ਬੀਜ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਦਾ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ, ਖੇਤੀ ਦੀ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਭੌਤਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਸਲ ਦੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ (ਝਾੜ) ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ** : ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਰੀਬ 25 ਫੀਸਦੀ ਆਬਾਦੀ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਾਰੀਕਰਨ ਦੇ ਸੰਦਰਭ 'ਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਟਿਕਾਊਪਣ, ਖੇਤੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਲਈ ਉੱਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਬਾਇਓ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਨਵੇਂ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਨ 'ਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਮਿਹਨਤ, ਧਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਰੌਚਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ (ਕਰੀਅਰ) ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਖੇਤੀ 'ਚ ਤੱਤਪਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਾਮਯਾਬ ਖੇਤੀ ਉੱਦਮੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਤੇ ਉੱਦਮ ਭਰਪੂਰ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸਭਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੋ ਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਫਿਊਚਰ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਲੀਡਰਸ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐੱਫ. ਏ. ਐੱਲ, ਆਈ. ਜਾਂ 'ਫਾਲੀ') ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਈ ਰਹੀ ਹੈ। ਫਾਲੀ ਨੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ 'ਚ ਹੀ ਕਰੀਬ 13000 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵ ਕਾਬਿਲ/ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਅਦੁੱਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਖੇਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਰੌਚਕ ਬਦਲ (ਵਿਕਲਪ) ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਪਸੀ ਸੰਵਾਦ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਕਾਰੋਬਾਬੀ ਯੋਜਨਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਸਿੱਟਾ** : ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵੱਡੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵੱਡੀ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾ ਕੇ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਨੀਤੀ ਘਾੜਿਆਂ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਸਮੇਤ ਇਸ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸਾਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ 'ਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਿਰਫ ਅਯੋਗ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣ ਸਕਣਗੇ।

# ਬਰਸੀਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਬੀਜ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮੁਨਾਫਾ ਕਮਾਓ

ਅਮਿਤ ਕੌਲ ਅਤੇ ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਫਸਲ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਮੋਬਾਇਲ : 88728-63025

ਬਰਸੀਮ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਚਾਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੂਨ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਟਾਈਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਬਰਸੀਮ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੀਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. **ਫਸਲ ਨੂੰ ਬੀਜ ਵਾਸਤੇ ਛੱਡਣਾ** : ਬਰਸੀਮ ਦਾ ਚੰਗਾ ਬੀਜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿ ਫਸਲ ਨੂੰ ਬੀਜ ਵਾਸਤੇ ਕਦੋਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਜਲਵਾਯੂ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਬੀਜੀ ਹੋਈ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਫਸਲ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਏਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਏਨੀ ਲੇਟ ਛੱਡੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਫਸਲ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹੀ ਨਾ ਬਣੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀ. ਐਲ-42, ਬੀ. ਐਲ-43 ਅਤੇ ਬੀ. ਐਲ-44 ਕਿਸਮ ਲਈ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੰਦਰਵਾੜਾ ਅਤੇ ਬੀ. ਐਲ-10 ਕਿਸਮ ਲਈ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੰਦਰਵਾੜਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਬੀਜ ਲਈ ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ** : ਬਰਸੀਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਬੀਜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਜਾਈ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀ ਕਟਾਈ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਅਖੀਰ ਨਵੰਬਰ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਬੀਜਿਆ ਬਰਸੀਮ ਤਿੰਨ ਕਟਾਈਆਂ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ ਬੀਜ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਤੱਕ ਵੀ ਬਰਸੀਮ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਲੌਅ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ ਬੀਜ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।

3. **ਸਿੰਚਾਈ** : ਬੀਜ ਲਈ ਛੱਡੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ ਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਸਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੋਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

4. **ਗੈਰ ਬੂਟੇ ਕੱਢਣਾ** : ਬਰਸੀਮ ਦੇ ਬੀਜ ਦੀ ਸੋਧ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਸ਼ਨੀ, ਸ਼ਫਤਲ, ਜੰਗਲੀ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਦੀਨਾਂ ਦੇ ਬੂਟੇ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਨੀਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਕਾਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਫਤਲ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦਾਤਰੀ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5. **ਬਰਸੀਮ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਵੱਧ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ** : ਬਰਸੀਮ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਵੱਧ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ 2% ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ (2 ਕਿਲੋ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ 100 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ) ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਪਰੇਆਂ ਹਫਤੇ-ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਕਫੇ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਕਰੋ ਜਾਂ 7.5 ਗ੍ਰਾਮ ਸੈਲੀਸਿਲਕ ਏਸਡ, 225 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ 100 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਲਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਪਰੇਆਂ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਕਫੇ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਕਰੋ।

6. **ਫਸਲ ਦੀ ਕਟਾਈ** : ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਜਿਉਂ ਹੀ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਉਸ

ਨੂੰ ਕੱਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਫਸਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੇਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਡੋਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਸਲ ਦੀ ਗਹਾਈ ਵੀ ਜਲਦੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬਰਸਾਤ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬੀਜ ਦੇ ਮਿਆਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਣਕ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਥਰੈਸ਼ਰ ਹੀ ਬਰਸੀਮ ਦਾ ਬੀਜ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਖੁੰਬਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ-ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗ ਰੋਕਥਾਮ?

ਸੁਮਨ ਕੁਮਾਰੀ, ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ, ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਅਤੇ ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ,
ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ, ਕਪੂਰਥਲਾ, ਮੋ. 97800-90300

ਖੁੰਬਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ-ਕੀੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

**ੳ) ਉੱਲੀ ਰੋਗ** : ਖੁੰਬਾਂ ਵਿਚ ਉੱਲੀ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਇਕ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਣੂ ਰੋਗ (ਉੱਲੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ) ਜਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਬਦਲਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1. **ਸੁੱਕੇ-ਬੁਲਬੁਲੇ, ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ, ਉੱਲੀ ਦੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਵਰਟੀਸੀਲਮ ਰੋਗ** : ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਛਤਰੀ ਉੱਤੇ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਧੱਬਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਟੇਢੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਖੁੰਬਾਂ ਚਮੜੇਦਾਰ, ਸੁੱਕੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਗੰਧ ਅਤੇ ਬੇਸ਼ਕਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਮਰੇ ਸਾਫ, ਹਵਾਦਾਰ, ਸਾਰੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਸਾਫ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਉੱਲੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾ ਵਧਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ-45 (0.25-0.5) ਦੇ ਤਿੰਨ ਛਿੜਕਾਅ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਸਿੰਗ ਵੇਲੇ, ਦੂਜਾ ਪਿੰਨ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਤੀਜਾ 2 ਫਸਲਾਂ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2. **ਨਮ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਾਲੀ ਚਿੱਟੀ ਉੱਲੀ ਮਾਈਕੋਗੋਨ ਬਿਮਾਰੀ** : ਖੁੰਬਾਂ ਉੱਪਰ ਚਿੱਟੀ ਉੱਲੀ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅਕਸਰ ਭੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਬਦਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਮ ਬੁਲਬੁਲੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਪੋਰ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਨ, ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ-45 ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।

3. **ਕੋਬਵੈਬ ਬਿਮਾਰੀ** : ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਖੁੰਬਾਂ ਉੱਤੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਰੂੰ ਵਰਗੀ ਪਰਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਡੇਕਟਾਈਲੀਅਮ ਨਾਮ ਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਈਸੀਲੀਅਮ ਜੀਵ ਸਲੇਟੀ ਤੋਂ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਲਾਲ ਤੋਂ ਪੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ-45 (0.25-0.5) ਦੇ ਤਿੰਨ ਛਿੜਕਾਅ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਸਿੰਗ ਵੇਲੇ, ਦੂਜਾ ਪਿੰਨ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਤੀਜਾ 2 ਫਸਲਾਂ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਮਰੇ ਚੰਗੇ ਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

4. **ਹਰੀ ਉੱਲੀ** : ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਪੋਸਟ ਅਤੇ ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਖੁੰਬਾਂ ਦੇ ਬਰੀਕ ਤੱਤ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਟਾਈਪ ਲਾਲ ਭੂਰੇ ਤੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ (ਟਰਾਈਕੋਡਰਮਾ ਧੱਬੇ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਉੱਤੇ ਜਖਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਆਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੰਬ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਲੀ ਦੀ ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਇਸ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਤਹਿ ਉੱਤੇ ਵੱਡੇ ਗੋਲ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਫਸਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੰਪੋਸਟ ਅਤੇ ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਡਾਈਥਾਈਓਕਾਰਬੋਮੇਟ ਜਾਂ ਬੈਨਜੀਮੀਡਾਜੋਲ ਨਾਲ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉੱਲੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. **ਇੰਨਕੀ ਕੈਪਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਪਰਾਈਨਿਸ** : ਇੰਨਕੀ ਕੈਪਜ਼ ਖੁੰਬਾਂ ਉੱਤੇਕੋਪਰਾਈਨਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਉੱਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੰਪੋਸਟ

ਵਿੱਚੋਂ ਅਮੋਨੀਅਮ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਣਾ ਇਸ ਉੱਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਬਟਨ ਖੁੰਬ ਇਹ ਆਮ ਘਾਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਤੇ ਇਕ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਤਲੀ ਛੱਤਰੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕਾਲੀ ਸਿਆਹੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ।

**ਅ) ਕੀੜੇ** : ਬਟਨ ਖੁੰਬ ਉੱਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ, ਕੀੜੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂੰਛਾਂ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੰਗੀ ਕੀੜੇ ਖੁੰਬਾਂ ਵਿਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਕੀੜੇ ਸਪਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 100 ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਬੈਂਡ ਉੱਤੇ 10 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਮੈਲਾਥੀਆਨ ਦੇ ਦੋ ਛਿੜਕਾਅ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਤੋਂ ਲੱਗਭਗ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖੁੰਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਾਈਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਗਾਮਾ ਬੀ ਐਚ ਸੀ (20 ਈ ਸੀ) ਅਤੇ (50%) ਲਿਨਡੇਨ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤੋਂ।

**ੲ) ਨੀਮਾਟੋਡ** : ਕੁਝ ਨੀਮਾਟੋਡ ਕੰਪੋਸਟ ਅਤੇ ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਪਾਨ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੰਪੋਸਟ ਲਈ (150 ਗ੍ਰਾਮ) ਅਤੇ ਕੇਸਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ 120 ਗ੍ਰਾਮ ਫੂਰਾਡੇਨ (ਪ੍ਰਤੀ 300 ਕਿਲੋ) ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਲਿਖੇ ਢੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੁੰਬਾਂ ਦੇ ਝਾੜ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸਾਨ ਵੀਰਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਖੇਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਪੰਜਾਬੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸਪਤਾਹਿਕ

# KHETI DUNIYAN

An Exclusive Agricultural Weekly

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

**ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਆਫਿਸ :**
ਕੇ.ਡੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਗਊਸ਼ਾਲਾ ਰੋਡ,
ਨੇੜੇ ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ ਮਾਰਕੀਟ,
ਪਟਿਆਲਾ-147001
ਫੋਨ : 0175-2214575, ਮੋ.90410-14575
ਈ-ਮੇਲ : khetiduniyan1983@gmail.com

www.khetiduniyan.in

**ਸਾਲ 42 ਅੰਕ 12**
**ਮਿਤੀ 23-03-2024**

**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 ਛੱਤਰਾ
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।
- ★ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭਾਵੇਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਰਾਏ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ।
- ★ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਿਪਟਾਰਾ ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।



Editor, Printer & Publisher JAGPREET SINGH
Printed at Vargenia Printers, Sher-e-Punjab
Market, Gaushala Road, PATIALA &
Published at Patiala for Prop. JAGPREET SINGH


# ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਿਆ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਦਾ ਟਿਊਲਿਪ ਗਾਰਡਨ

**ਪੀ. ਏ .ਯੂ. ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਲੈਂਡਸਕੇਪਿੰਗ ਜੋ ਕਿ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਹਰਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਡਾ. ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੀ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਦੇਣ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ, ਸਗੋਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਯੋਗ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਕੇ ਕੈਂਪਸ ਨੂੰ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਉੱਘਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪੀ. ਏ. ਯੂ. ਦੇ ਟਿਊਲਿਪ ਗਾਰਡਨ ਦੀ ਜਿਸ ਦਾ ਪੀ. ਏ. ਯੂ. ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਸਭ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।**

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਆਪਣੇ ਵਿਭਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵੀ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦਾ ਫਲੋਰੀਕਲਚਰ ਅਤੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੁੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਖੇਤੀ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀਆਂ ਰਾਹਾਂ 'ਤੇ ਤੋਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਨਾਫੇਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀ. ਏ .ਯੂ. ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਲੈਂਡਸਕੇਪਿੰਗ ਜੋ ਕਿ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਹਰਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਡਾ. ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੀ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਦੇਣ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ, ਸਗੋਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਯੋਗ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਕੇ ਕੈਂਪਸ ਨੂੰ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਉੱਘਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪੀ. ਏ. ਯੂ. ਦੇ ਟਿਊਲਿਪ ਗਾਰਡਨ ਦੀ ਜਿਸ ਦਾ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਸਭ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਫਲੋਰੀ ਕਲਚਰ ਵਿਭਾਗ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਲੁਧਿਆਣਾ ਨੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਟਿਊਲਿਪ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਫੁੱਲ ਹੈ ਜੋ ਹਾਲੈਂਡ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਜੋ ਬੀਜ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਬੱਲਬ ਜਾਂ ਗੰਢੇ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਫੁੱਲ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਭਵਨ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਰ ਡਾ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗੋਸਲ ਨੇ ਸੰਨ 2023 ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਸ਼ਮੀਰ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਫੁੱਲ ਵੇਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਫੁੱਲ ਪੀ. ਏ. ਯੂ. ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੱਸ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਸੋਚ ਸਦਕਾ ਟਿਊਲਿਪ ਦੇ ਗੰਢੇ ਬੀਜੇ ਗਏ।

### ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਨੇ ਹਾਲੈਂਡ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਬੀਜੇ 8 ਕਿਸਮ ਦੇ ਟਿਊਲਿਪ ਗੰਢੇ

ਡਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਦੇ ਵੀ ਸੀ ਡਾ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗੋਸਲ ਦੇ ਉੱਦਮ ਸਦਕਾ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਨੇ ਇਕ ਕੰਪਨੀ ਰਾਹੀਂ ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਵਿਚ 8 ਕਿਸਮ (1 ਸੰਤਰੀ, 2 ਨਾਬੀ, 2 ਚਿੱਟੇ, 2 ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਇਕ ਲਾਲ) ਦੇ ਟਿਊਲਿਪ ਦੇ ਗੰਢੇ ਮੰਗਵਾਏ ਗਏ ਜੋ ਨਵੰਬਰ ਵਿਚ ਟਿਊਲਿਪ ਗਾਰਡਨ ਦਾ

ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਬੀਜ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਡਾ. ਗੋਸਲ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਭਵਨ ਵਿਚ ਬੀਜੇ ਗਏ ਟਿਊਲਿਪ ਦੇ ਗੰਢੇ ਵੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਮੰਗਵਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਮਿਹਨਤ ਰੰਗ ਲਿਆਈ ਅਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਲਾਬੀ, ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਟਿਊਲਿਪਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਖਿੜ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ 2024 ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੂਬਾ ਬਣ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੁੱਲ ਉਗਾਏ ਗਏ। ਇਹ ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਖਾਸਕਰ ਇਹ ਫੁੱਲ ਠੰਢਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਪੀ ਏ ਯੂ ਦੇ ਗੇਟ ਨੰਬਰ 2 ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਣੇ ਇਸ ਟਿਊਲਿਪ ਗਾਰਡਨ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸਭ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਟਿਊਲਿਪ ਦਾ ਫੁੱਲ

ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਟਿਊਲਿਪ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖਰਾਪਨ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਨਜ਼ਾਰਾ ਪੀ ਏ ਯੂ 'ਚ ਸਾਫ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 8 ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਬਚਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਬੀਜੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸੀਜ਼ਲ ਲਈ ਪੋਟ ਕਲਚਰ ਅਤੇ ਡਿਸਪਲੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਟਿਊਲਿਪ ਸਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹੇਗੀ। ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਉਗਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਗੁਲਦਾਉਦੀ ਸ਼ੋਅ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਲਾਵਰ ਸ਼ੋਅ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਲਦਾਉਂਦੀ ਸ਼ੋਅ ਅਤੇ ਫਲਾਵਰ ਸ਼ੋਅ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਗ ਵੱਲੋਂ ਭਰਵਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਕੂਲਾਂ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਹਾਊਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈਂਡਸਕੇਪਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪਿੰਗ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

# ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਖੇਤੀ ਰੁਝੇਵੇਂ

**ਸੰਯੋਜਕ** : ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ
**ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਤਾ** : ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਰੀ, ਅਮਿਤ ਕੌਲ, ਅਰਸ਼ ਆਲਮ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਸਿਮਰਤ ਸਿੰਘ, ਰੂਮਾ ਦੇਵੀ, ਤੇਜਵੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ਿਵਾਨੀ ਸ਼ਰਮਾ ।

**ਕਣਕ** : ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 10 ਤਰੀਕ ਤੱਕ, 5 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੀਜੀ ਕਣਕ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਦਿਓ । ਬੱਦਲਵਾਈ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਾਓ ।

**ਕਮਾਦ** : ਡੀਲਾ/ਮੋਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 2, 4-ਡੀ ਸੋਡੀਅਮ ਸਾਲਟ 80% 800 ਗ੍ਰਾਮ ਨੂੰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਗੰਨੇ ਦੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਗੀ/ਮਾਂਹ ਦੀ ਰਲਵੀਂ ਫਸਲ ਨਾ ਬੀਜੋ । ਫਸਲ ਦੇ ਚੰਗੇਰੇ ਝਾੜ ਲਈ 7 ਤੋਂ 12 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ । ਮੋਢੀ ਫਸਲ ਨੂੰ 65 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਾਉ । ਖਾਦਾਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਿਓ । ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਲਈ ਗੰਨੇ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 20-25 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਜਾਂ ਗੰਨੇ ਦੀ ਪੱਤੀ ਵਿਛਾ ਦੇਵੋ । ਜੇਕਰ ਕਾਲੇ ਖਟਮਲ ਦਾ ਹਮਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ 350 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਡਰਸਬਾਨ / ਲੀਥਲ /

ਮਾਸਬਾਨ / ਗੋਲਡਬਾਨ 20 ਤਾਕਤ ਨੂੰ 400 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ । ਛਿੜਕਾਅ ਦਾ ਰੁਖ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਗੋਭ ਵੱਲ ਰੱਖੋ । ਮਾਈਟ ਦੇ ਹਮਲੇ ਵਾਲੇ ਪੱਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਕੀੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰੂ ਘਾਹ ਉਪਰ ਪਲਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਕਮਾਦ ਦੀ ਫਸਲ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਬਰੂ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ । ਜੇਕਰ ਫਸਲ ਰੱਤਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਖੇੜਾ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਸਲ ਮੋਢੀ ਨਾ ਰੱਖੋ । ਉਖੇੜਾ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਗੰਨੇ ਪੁੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਉ ।

**ਕਪਾਹ ਤੇ ਨਰਮਾ** : ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕਪਾਹ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼

ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਾਂ ਦੋਗਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਾਂ ਬੀ ਟੀ ਨਰਮੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ । ਕਪਾਹ-ਨਰਮੇ ਦੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਨਾਗੇ ਭਰਨ ਲਈ ਲਿਫਾਫਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਲਗਾਉ । ਉਹ ਖੇਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਤ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਵਾਹੁਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਰਮੇ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈਂ ਵਾਰ ਇਸ ਫਸਲ ਦੇ ਬੂਟੇ ਪਾਣੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵਧੀਆ ਜਮਾਅ ਲਈ ਚੰਗੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਵੀਂ ਰੌਣੀ ਕਰੋ । ਪੱਤਾ ਮਰੋੜ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਮੇ ਨੂੰ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂ ਭਿੰਡੀ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਬੀਜੋ । ਟੀਂਡੇ ਦੀ ਅਮਰੀਕਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤਕਬਰੀ ਸੁੰਡੀ, ਤੇਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਮੱਖੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਨਰਮੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭਿੰਡੀ, ਮੂੰਗੀ ਜਾਂ ਅਰਹਰ ਨਾ ਬੀਜੋ । ਜੇ ਇਹ ਫਸਲਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਰਮੇ ਦੀ ਫਸਲ ਉੱਤੇ ਨਾ ਆ ਜਾਣ । ਉਖੇੜੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲ ਡੀ-949 ਅਤੇ ਐਲ ਡੀ-1019 ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜਣ ਦੀ ਪਹਿਲ ਦਿਉ । ਤੇਲੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਬੀਜ ਨੂੰ ਗਾਚੋ 70 ਡਬਲਯੂ ਐਸ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਕਰੂਜ਼ਰ 30 ਐਫ ਐਸ 7 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੋਧ ਲਉ । ਦੇਸੀ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਕਪਾਹ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਲਾਈਨ ਦਾ ਫਾਸਲਾ 67.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬੂਟੇ ਦਾ ਫਾਸਲਾ 60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਨਰਮੇ ਲਈ ਅਤੇ 45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕਪਾਹ ਲਈ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੀ ਟੀ ਨਰਮੇਂ ਦੀਆਂ ਦੋਗਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਲਈ ਫਾਸਲਾ 75 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਰੱਖੋ । ਬਿਜਾਈ ਵੇਲੇ 75 ਕਿਲੋ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਜਾਂ 27 ਕਿਲੋ ਡੀ ਏ ਪੀ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਡਰਿੱਲ ਕਰ ਦਿਉ । ਜੇਕਰ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਫਾਸਫੋਰਸ ਪਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਨਰਮੇ/ਕਪਾਹ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨਾ ਪਾਉ । ਹਲਕੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ 33 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ 45 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਬੀ ਟੀ ਅਤੇ ਬੀ ਟੀ ਰਹਿਤ ਦੋਗਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉ । ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪੀ ਏ ਯੂ ਪੱਤਾ ਰੰਗ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਪੋਟਾਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ 20 ਕਿਲੋ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ 10 ਕਿਲੋ ਜ਼ਿੰਕ ਸਲਫੇਟ (ਹੈਪਟਾਹਾਈਡਰੇਟ) ਜਾਂ 6.5 ਕਿਲੋ ਜ਼ਿੰਕ ਸਲਫੇਟ (ਮੋਨੋਹਾਈਡਰੇਟ) ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਪਾ ਦਿਉ । ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਟੌਂਪ 30 ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਨੂੰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ । ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਲ੍ਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇੱਟਸਿੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਸਿੰਚਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਟੌਂਪ 1.0 ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸਿੰਚਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ ।

**ਸੂਰਜਮੁਖੀ** : ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਗਰਮੀ ਕਾਫੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਚੰਗੇਰੇ ਵਾਧੇ ਲਈ 8-10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ । ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਆਈ ਫਸਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

**ਸੱਠੀਆਂ ਦਾਲਾਂ** : ਸੱਠੀ ਮੂੰਗੀ ਅਤੇ ਸੱਠੇ ਮਾਂਹ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਬੀਜ ਦਿਉ ।

**ਮੂੰਗਫਲੀ** : ਸੇਂਜੂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਲਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਐਸ ਜੀ-99/ਐਮ-522 ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਬੀਜ ਦਿਉ । ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜ ਨੂੰ 2 ਮਿ.ਲਿ. ਨਿਊਨੈਕਸ ਜਾਂ 1.5 ਗ੍ਰਾਮ ਸੀਡੈਕਸ ਜਾਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਥੀਰਮ 75% ਜਾਂ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ-45 ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੋਧ ਲਵੋ । ਨਿਊਨੈਕਸ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੁੰਡ ਅਤੇ ਸਿਉਂਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

**ਹਲਦੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ** : ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਹਲਦੀ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ

ਕਰ ਦੇਵੋ । ਇੱਕ ਏਕੜ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ 6-8 ਕੁਇੰਟਲ ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਨਰੋਈਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਕਾਫੀ ਹਨ । ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10-12 ਟਨ ਰੂੜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਾਉ । ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ 60 ਕਿਲੋ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਪਾਉ । ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਬੀਜਣ ਸਮੇਂ ਕਨਸੋਰਸ਼ੀਅਮ ਜੀਵਾਣੂੰ ਖਾਦ (4 ਕਿਲੋ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ) ਪਾਉ । ਪੋਟਾਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ 16 ਕਿਲੋ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼ ਪਾਉ । ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ 30 ਸੈਂ. ਮੀ. ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬੂਟੇ ਦਾ ਫਾਸਲਾ 20 ਸੈਂ. ਮੀ. ਰੱਖੋ । 36 ਕੁਇੰਟਲ/ਏਕੜ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਸਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵੀ ਘੱਟ ਲੱਗਣਗੇ, ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫਸਲ ਵੀ ਚੰਗੀ ਵਧੇ ਫੁੱਲੇਗੀ ।

**ਚਾਰਾ** : ਹਾੜ੍ਹੀ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਖਤਮ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਅਗੇਤੇ ਚਾਰੇ ਲਈ ਬਾਜਰਾ, ਮੱਕੀ, ਰਵਾਂਹ ਆਦਿ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰ ਦਿਉ । ਰਵਾਂਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਫਲੀਦਾਰ ਚਾਰਾ ਹੈ । ਇਹ ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਬਾਜਰੇ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬਰਸੀਮ ਦੀ ਫਸਲ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬੀਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਕਟਾਈ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਉ । ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ । ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਦੀਨਾਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਪੁੱਟਦੇ ਰਹੋ । ਵਧੀਆ ਬੀਜ ਲੈਣ ਲਈ ਲੂਸਣ ਦੀ ਫਸਲ, ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਹਰਿਆਵਲ ਨਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣੇ । ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਚਾਰਾ ਬੀਜ ਦਿਉ । ਇਸ ਲਈ ਨੇਪੀਅਰ ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਗਿੰਨੀ ਘਾਹ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

**ਕੱਲਰ ਸੁਧਾਰ** : ਕੱਲਰ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਚਾਰ ਨਮੂਨੇ 0-15, 15-30, 30-60 ਅਤੇ 60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਲਵੋ । ਇਹਨਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪਰਖ ਮਿੱਟੀ ਪਰਖ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਲਵੋ । ਖੇਤ ਨੂੰ ਭਰਵਾਂ ਪਾਣੀ ਦਿਉ । ਜਦੋਂ ਵੱਤਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਪਰਖ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸੀ ਜਿਪਸਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਛਿੱਟਾ ਦੇ ਦਿਉ, ਖੇਤ ਵਾਹ ਦਿਉ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੇ ਵੱਤਰ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਢੈਂਚਾ ਬੀਜ ਦਿਉ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਲਾ ਕੇ ਢੈਂਚਾ ਬੀਜੋ । ਢੈਂਚੇ ਦਾ 20 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਾਉ । ਜੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਢੈਂਚਾ ਬੀਜਣ ਵੇਲੇ 75 ਕਿਲੋ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ/ਏਕੜ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਝੋਨੇ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਾਲੀ ਖਾਦ ਨਾ ਪਾਓ ।

**ਗੋਦਾਮਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ** : ਗੋਦਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਣੇ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਤਰੇੜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ । ਗੋਦਾਮਾਂ ਜਾਂ ਢੋਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ 100 ਮਿ.ਲਿ. ਮੈਲਾਥੀਆਨ 50 ਤਾਕਤ ਨੂੰ 10 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਛੱਤ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਛਿੜਕੋ ।

**ਸਬਜ਼ੀਆਂ**

**ਟਮਾਟਰ** : ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਫੁੱਲ ਚੰਗੇ ਪੈਣ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ । ਪੰਜਾਬ ਰੱਤਾ, ਪੰਜਾਬ ਛੁਹਾਰਾ, ਪੀ ਐਨ ਆਰ-7, ਪੰਜਾਬ ਉਪਮਾ ਅਤੇ ਦੋਗਲੀ ਕਿਸਮ ਟੀ ਐਚ-1 ਅਤੇ ਪੀ ਟੀ ਐਚ-2 ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਪੱਕਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਲਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਤੁੜਾਈ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ । ਤੁੜਾਈ ਸਮੇਂ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ ।

**ਬੈਂਗਣ, ਮਿਰਚ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਕੱਦੂ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** : ਸੁਰੰਗੀ ਖੇਤੀ ਜਾਂ ਪੌਲੀਨੈੱਟ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਬੀਜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤੁੜਾਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤੁੜਾਈ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਕਰੋ, ਪਰ ਘੀਆ ਕੱਦੂ ਦੀ ਤੁੜਾਈ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਗਣ ਕਿਰਿਆ

**ਬਾਕੀ ਸਫਾ 10 'ਤੇ**

# ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫੜਿਆ ਹਲ ਦਾ ਮੁੰਨਾ, ਪੱਕਾ ਹਾਲੀ ਮੰਨਾ

ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਮੁੰਡਾ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸਗੋਂ ਕਿਸਾਨ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਪਰ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਹੁਣ ਹਲ ਦਾ ਮੁੰਨਾ ਫੜਨ ਜੋਗਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਅਗਲਾ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਹਾਲੀ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਗਿਆ । ''ਦੋ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਲਈ ਹਰੇ ਦੀ ਭਰੀ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਖੇਤੋਂ ਲਿਆਉਣ ਜੋਗਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ'' ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕੁਤਰ ਕੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰਸਰੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਂ ਬੱਸ ਗੱਭਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਰਬ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਵੇ । ਜਦ ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹੱਲ ਦਾ ਹਾਲੀ ਪੂਰੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਰ੍ਹੇ ਗਿਣਕੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ । ਘਰਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਸੀ । ਦੁੱਧ ਘਿਓ ਦੀ ਨਦੀਆਂ ਵਗਦੀਆਂ ਸਨ । ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ ।

ਦੁਪਹਿਰੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਸਭ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਤੌੜੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਲਾਈ ਲਾਹ ਕੇ ਕੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਬਿਨਾਂ ਨਾਗੇ ਪੀਆ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਇਸ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਤੇ ਸਰੀਰ ਗੱਭਰੂ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲਿਆਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਕਤ ਭਰਭੂਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਖੇਤੀ ਦਾ ਧੰਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅੱਗੇ ਇਹ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਪੁੱਤ ਗਰੀਬ ਭਾਵੇਂ ਹੋਵੇ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਕੜਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ ਮਾੜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੁੱਟ ਖਾ ਕੇ ਨਾ ਆਵੇ ਸਗੋਂ ਕੁੱਟ ਕੇ ਘਰ ਆ ਵੜੇ ।

**ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਝੱਤਰਾ,**
**ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ, ਪਿੰਡ ਝੱਤਰੇ, ਤਹਿ. ਜੀਰਾ, ਜ਼ਿਲਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ-152028**
**ਮੋ: 7814490249**

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਲ ਵਾਹਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਲਾਗੇ ਦੇ ਗੱਡੇ ਲੱਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਵਾਢੀ ਵੱਢਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਉਹਨਾਂ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਡੱਤਣ ਸਮਝਦੇ ਸਨ । ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਹੀ ਧੰਦਾ ਕਰੇ ਕਿਸੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਧੌਂਸ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਸੀ । ਖੇਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਹੱਲ ਦਾ ਮੁੰਨਾ ਫੜਾ ਕੇ ਆਪ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਸੀ । ਮੁੰਨਾ ਫੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜੰਘੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਥੀਲੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁੰਨਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਭਾਰ ਨਾਲ ਹਲ ਥੱਲੇ ਧਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਨਾਲ ਇਕ ਰੱਸੀ ਅੜਸ ਬੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਜੋ ਬਲਦਾਂ ਜਾਂ ਊਠਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਰੱਖਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਮੋੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਉਸ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ।

ਮੁੰਨਾ ਫੜਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹਾਲੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਹਾਲੀ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਬਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬੁਲਾਰਾ ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ । ਕਿਸਾਨ ਦੇ ਖੇਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਖੇਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਸਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੜੁੱਚ ਤੇ ਮਲੱਮਾ ਰਹਿ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕਿਸਾਨ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖੋਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬੇਜ਼ਬਾਨ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮੱਝਦੀ ਪੈਂਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤ੍ਰੇਹ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਐਵੇਂ ਪੂਛਾਂ ਨੂੰ ਮਰੋੜੀ ਜਾਂਦਾ ਨਹੀਂ ਜੇ ਹਾਲੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਿਆੜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇੰਚ ਭਰ ਫਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਬਿਲਕੁੱਲ ਵਧੀਆ ਹਾਲੀ ਸਿਆੜਾਂ ਵਿਚ ਪਾੜਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਹੈ । ਗਲਤ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਹਰ ਹਾਲੀ ਕੋਸੇਗਾ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਫਲ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਜੀਆਂ ਚੁਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਸਰਦਾ ।

ਖਾਲੀ ਪਏ ਖੇਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ । ਭਾਵੇਂ ਪਾਲੀ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਹੋਵੇ ਹਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਹੋਏ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਪੱਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਹਾਲੀ ਪੱਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ।

# ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ

## ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਦਾਨ

ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ, ਕਣਕ ਦੀ ਆਮ ਕਿਸਮ, (Triticum aestivum) ਦਾ ਸੂਖਮ ਪੌਦਾ ਹੈ । ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਟੌਨਿਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

**ਤੱਤ** : ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਕਲੋਰੋਫਿਲ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਸੇਲੇਨੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਕ੍ਰੋਮੀਅਮ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜ, ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12, ਆਇਰਨ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

**ਗੁਣ** : ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਉਪਯੋਗਤਾ ਸਧਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ, ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ । ਇਹ ਪਾਚਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ''ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰਾਮਬਾਣ'' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ 15 ਪੌਂਡ ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ 350 ਪੌਂਡ ਗਾਜਰ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸੈਲਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਦਾ ਪੌਦਾ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ । ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਦੀ ਕਟਾਈ ਬਿਜਾਈ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

★ ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਦਾ ਜੂਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ ਕੀਤੀ ਹੋਏ ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੀਸ ਕੇ ਜੂਸ ਬਣਾਉ । ਇਸ ਜੂਸ ਨੂੰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਰਾਹੀਂ ਛਾਣ ਲਓ ।

★ ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਛਾਂ ਹੇਠ ਹੀ ਸੁਕਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ।

★ ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਦਾ ਜੂਸ ਇਕੱਲਾ ਵੀ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

★ ਇਸ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ, ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਵਿਚ 7% ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਚਾਟ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਵਿਚ 50% ਤੱਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

**ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਭਾਗ,**
**ਮੋਬਾਈਲ** : 98146-94656

# ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ

ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤੇ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹਨ । ਇਹ ਪੱਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤੇ ਸਸਤੇ ਪਰ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਰੋਤ ਹਨ । ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਹਨ ਜੋ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ । ਕਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਅਨੀਮੀਆ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਹਿਮ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਛੋਲੇ, ਅਰਬੀ, ਗਾਜਰ, ਚੁਕੰਦਰ, ਮੋਰਿੰਗਾ, ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ ਆਦਿ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤੇ ਹਨ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

1. **ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ** : ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹਨ । ਇਹ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

2. **ਮੋਰਿੰਗਾ** : ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਛਿੱਲ, ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸਦੇ ਪੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ । ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੇ ਪੱਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

3. **ਗੋਭੀ ਦੇ ਪੱਤੇ** : ਗੋਭੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹਨ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

4. **ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤੇ** : ਇਹ ਪੱਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ । ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

5. **ਬਾਥੂ** : ਪੰਜਾਬੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਬਾਥੂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ।

ਇਹਨਾਂ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

**ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ** :

ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਵੋ

↓

ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਛਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ

↓

ਸੁਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਵੋ

↓

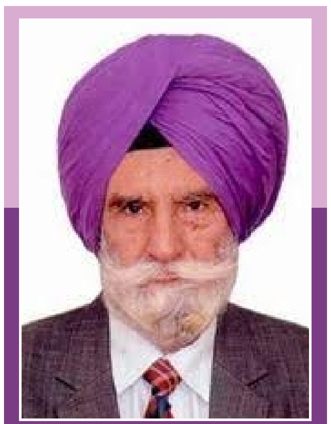
ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਇਕ-ਦੋ ਚਮਚੇ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲ, ਪਰੌਂਠੇ, ਰੋਟੀ, ਦਲੀਆ, ਪੁਲਾਓ

ਆਦਿ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤੋ । ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਬਰੈਡ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਗੈਰ ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾ ਕੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

**ਰੇਣੂਕਾ ਅਗਰਵਾਲ, ਭੋਜਨ ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਭਾਗ,**
**ਮੋਬਾਈਲ** : 98554-44401

# ਕਿਸਾਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਥਾਈ ਹੱਲ?



ਡਾ. ਸ. ਸ. ਛੀਨਾ

ਉਂਜ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਵਸੋਂ ਆਰਥਿਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਮੁੱਖ ਵਜ੍ਹਾ ਵੱਡੀ ਵਸੋਂ ਦਾ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਬੋਝ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਬਾਦੀ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਥੇ ਕਿਰਸਾਨੀ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਬਾਦੀ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖੇਤੀ ਵਾਲੀ ਵਸੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਲਗਦੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹੁਣ ਖੇਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਵਸੋਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਤਾਂ ਘਟ ਕੇ 60 ਫੀਸਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਲ ਵਸੋਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। 1950 ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਔਸਤ ਜੋਤ ਦਾ ਅਕਾਰ 7 ਏਕੜ ਹੀ ਸੀ, 1990 ਵਿਚ ਘੱਟ ਕੇ 3.5 ਏਕੜ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਹੁਣ 2 ਏਕੜ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ 91 ਫੀਸਦੀ ਖੇਤੀ ਜੋਤਾਂ 5 ਏਕੜ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹਨ। 2007 ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀ ਡਾ. ਜੀ. ਐਸ. ਭੱਲਾ ਨੇ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਜੋਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ

ਕਿ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਕਿਰਸਾਨੀ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਵਿਚ ਲੱਗੀ 60 ਫੀਸਦੀ ਵਸੋਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਸਿਰਫ 14 ਫੀਸਦੀ ਵਸੋਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਸਿਰਫ 14 ਫੀਸਦੀ ਆਮਦਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੀ 40 ਫੀਸਦੀ ਵਸੋਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 86 ਫੀਸਦੀ ਕੌਮੀ ਆਮਦਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਅਰਧ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਵਾਲੇ ਟਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਪੂੰਜੀ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਖਰੀਦ ਤਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਰਧ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕਰਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਕਿਸਾਨ ਇਕ ਵੱਡੇ ਅੰਦੋਲਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੰਗ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਮੰਗਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਚੱਲੇ ਅੰਦੋਲਨ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੇਸ ਬਣੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ, ਲਖੀਮਪੁਰ ਖੀਰੀ ਵਿਚ ਹੋਏ ਕਤਲਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ, ਪੈਨਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੇਸ ਬਣੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਸ ਵਕਤ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਮੰਨ ਕੇ ਅੰਦੋਲਨ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸਾਨੀ ਸਿਰ ਕਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਹੈ, ਜੇ ਕੁੱਲ ਵੱਸੋਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਇਸ ਕਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਮੁਆਫ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵਲੋਂ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਮੁਫਤ ਤੋਹਫੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਹ ਕੁੱਲ ਕਰਜ਼ਾ ਉਸ ਰਕਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਕਿਸਾਨ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅੰਨਦਾਤਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਬੋਝ ਝੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਰਜ਼ਾ ਮੁਆਫੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਕਿਸਾਨ ਅਰਧ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਭੱਤਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਰਾਹਤ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ 6000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸਾਨ ਘਰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਠੀਕ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਜਿਸ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਫੀ ਘਟ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਇਕ ਐਸਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਖੜੋਤ ਆਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ 65 ਫਸਲਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਇਕ ਵੱਡਾ ਬੋਝ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾ ਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਣਕ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਨਾ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਣਕ ਅਤੇ ਝੋਨੇ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀਦਿਆ ਤਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਕਣਕ ਅਤੇ ਝੋਨਾ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਯੂ.ਪੀ. ਅਤੇ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹੀ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ 23 ਫਸਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਣਕ ਅਤੇ ਝੋਨਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ, ਗੰਨਾ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਖੰਡ ਮਿੱਲਾਂ ਵਲੋਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਪਾਹ ਕਾਟਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਵਲੋਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ 19 ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ 23 ਫਸਲਾਂ ਵਿਚੋਂ 9 ਹਾੜ੍ਹੀ ਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਕਿ 14 ਸਾਉਣੀ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਲੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੇਂਦਰ ਵਲੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਣ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ, ਹਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ 2 ਫਸਲਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਸੁਆਲ ਇਸ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਕਸਿਤ, ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਹੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਠੇਕੇ ਦੀ ਖੇਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਘੱਟ ਹੀ ਖੇਤੀ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਠੇਕੇ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਿਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਵੇ। ਠੇਕੇ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ, ਖੇਤ ਨੂੰ ਬਿਜਾਈ ਵੇਲੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਫਸਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਤੱਕ

ਫਸਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੀ 67 ਫੀਸਦੀ ਵਸੋਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਉਹ ਫਸਲਾਂ ਖਰੀਦਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤੂਆਂ ਕਣਕ ਅਤੇ ਝੋਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਕਪਾਹ ਅਤੇ ਖੰਡ ਲਈ ਗੰਨਾ ਬਾਕੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰਤ ਦਰਾਮਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਦਰਾਮਦ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਸਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਐਲਾਨੀਆਂ ਤਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਐਲਾਨੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ।

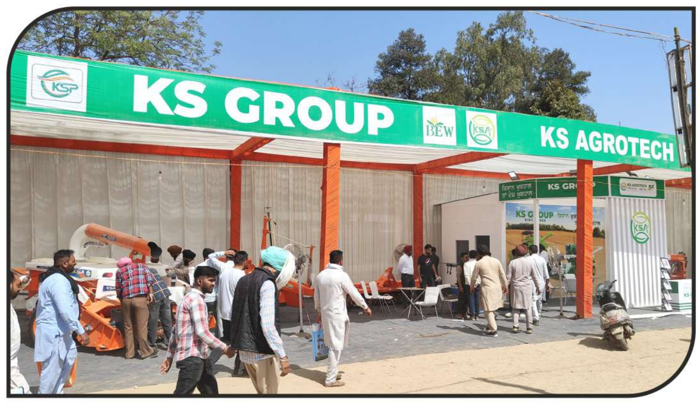
ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੇਤੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਖੇਤੀ ਉਪਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ 17.6 ਫੀਸਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਧਰਤੀ ਸਿਰਫ 2.4 ਫੀਸਦੀ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸਿਰਫ 4 ਫੀਸਦੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਸਾਨੀ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਵੱਸੋਂ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ 5 ਫੀਸਦੀ ਵਸੋਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਕੌਮੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਵੀ 5 ਫੀਸਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 60 ਫੀਸਦੀ ਵਸੋਂ ਖੇਤੀ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਵੀ 60 ਫੀਸਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋੜਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਸੋਂ ਵੀ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਿਸਾਨੀ ਦਾ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਸਾਵਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਕਿਤੇ ਘੱਟ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ, ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਿਥੇ ਖੇਤੀ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਕ ਨਹੀਂ ਕਈ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਨੌਕਰੀ, ਵਪਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਮਿਆਰ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਸਲ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਕਰਜ਼ਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਲੀਕਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਵੱਸ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਹ ਝੱਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ, ਉਸ ਕਿਰਤ ਲਈ ਘੱਟ ਉਜਰਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਰਤ ਦੀ ਕਦਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਜਰਤ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਰਤ ਦੀ ਕਦਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਹੀ ਖੇਤੀ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੱਲ ਹੈ।

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਉਸ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਫਸਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿਚ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਬਿਹਾਰ ਵਿਚ ਗੰਨਾ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਣਕ ਅਤੇ ਝੋਨਾ ਆਦਿ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਹ ਫਸਲਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਖਾਂ-ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਦਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਖਰੀਦਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਖੇਤੀ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ, ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਪੂੰਜੀ ਲਈ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

# 14 ਅਤੇ 15 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿ



# ਵੇਖੇ ਲੱਗੇ ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਦੀਆਂ ਝਲਕੀਆਂ

ਬਾਕੀ ਸਫਾ 5 ਦੀ

# ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਖੇਤੀ ਰੁਝੇਵੇਂ

ਕੀੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਗਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਲ ਪੈਣ ਅਤੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ । ਇਹਨਾਂ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ ।

**ਗੰਢੇ** : ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਬੀਜੀ ਗਈ ਸਾਉਣੀ ਦੇ ਗੰਢਿਆਂ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ।

**ਬੀਜ ਉਤਪਾਦਨ** : ਮਟਰ, ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਲਗਮ ਦੇ ਬੀਜ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕਰ ਲਉ । ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਖਿੱਲਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਤਦ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਫਲੀਆਂ ਪੀਲੀਆਂ-ਹਰੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣ । ਕਟਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਗਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬੀਜ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਥੈਲੀਆਂ ਜਾਂ ਲਿਫਾਫਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ।

**ਮਿਰਚਾਂ** : ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਤ ਵਿੱਚ 20 ਕਿਲੋ ਮਿਉਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼, 175 ਕਿਲੋ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ 35 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਾ ਕੇ ਖੇਤ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਕਤਾਰਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ 75 ਸੈਂ. ਮੀ. ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ 45-60 ਸੈਂ. ਮੀ. ਰੱਖੋ । ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰੀ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖੇਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਦਿਉ । ਫਿਰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭਰ ਕੇ ਖੇਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਦਿਉ ।

**ਲਸਣ** : ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ । ਅਖੀਰਲੇ ਹਫਤੇ ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਵੱਤਰ ਆਉਣ ਤੇ ਪੁਟਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ । 5-7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ । ਫਿਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਦੀਆਂ ਗੁੱਛੀਆਂ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਠੰਢੀ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਭੰਡਾਰ ਕਰੋ ।

**ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ** : ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦੇ ਗੜੂੰਏਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 30 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਫੇਮ 480 ਐਸ ਐੱਲ ਜਾਂ 60 ਮਿ. ਲਿ. ਕੋਰਾਜਨ 18.5 ਐਸ ਸੀ ਜਾਂ 200 ਮਿ. ਲਿ. ਇੰਡੇਕਸਾਕਾਰਬ 14.5 ਐਸ ਸੀ ਨੂੰ 100 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕੋ । ਫੇਮ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਲ ਤੋੜਨ ਲਈ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕੋਰਾਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦਿਨ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ । ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਝੁਲਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ-45 600 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨੂੰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ।

**ਬਾਗਬਾਨੀ** :

1. ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਫੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀ ਨਮੀਂ ਘੱਟਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲਗਾਏ ਛੋਟੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਹਲਕੀਆਂ ਸਿੰਚਾਈਆਂ ਕਰੋ । ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਤੀਜੇ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਆੜੂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਾਪ, ਸ਼ਾਨੇ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਫਲੋਰਡਾ ਪ੍ਰਿੰਸ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਫਰਕ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਫਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ।

2. ਆੜੂ ਦੀ ਸ਼ਾਨੇ-ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ ਦੀ ਕਾਲਾ-ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰੀ ਅਤੇ ਸਤਲੁਜ ਪਰਪਲ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਆਕਾਰ ਦੇ ਫਲ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੂਟੇ ਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਰਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓ ।

3. ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ, ਨਾਖ, ਲੀਚੀ, ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ, ਅੰਬ ਆਦਿ ਦੇ ਫਲਦਾਰ ਦਰਖਤਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੇਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪਾ ਦਿਉ ।

4. ਨਵੇਂ ਲਗਾਏ ਛੋਟੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਵਾਲੀ ਟਾਹਣੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਂ ਫੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿਉ ।

5. ਨਵੇਂ ਲਗਾਏ ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਸੱਠੀ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

6. ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਦੀ ਘਾਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ 0.3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜ਼ਿੰਕ ਸਲਫੇਟ (3 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ) ਦੇ ਘੋਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।

7. ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਅਮਰੂਦ ਦਾ ਚੰਗਾ ਫਲ ਲੈਣ ਲਈ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਯੂਰੀਆ ਜਾਂ ਐੱਨ. ਏ. ਏ. 600 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਲ-ਮਈ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੁੱਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਾ ਦਿਉ । ਟਹਿਣੀਆਂ ਦੇ 20-30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੌਰਾਨ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਰਸਾਤ ਰੁੱਤ ਦੀ ਫਸਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

8. ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਸਿੱਲੇ ਅਤੇ ਚੇਪੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 200 ਮਿ.ਲਿ. ਕਰੋਕੋਡਾਈਲ / ਕਨਫੀਡੋਰ 17.8 ਤਾਕਤ ਜਾਂ 160 ਗ੍ਰਾਮ ਐਕਟਾਰਾ 25 ਤਾਕਤ 500 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ।

9. ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਚੰਗਾ ਝਾੜ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਬੂਟਿਆਂ ਹੇਠ 5.5 ਟਨ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਦੀ ਮਲਚਿੰਗ ਕਰੋ ।

**ਸਜਾਵਟੀ ਬੂਟੇ : ਮੌਸਮੀ ਫੁੱਲ** : ਕੌਸਮੌਸ, ਗਲਾਰਡੀਆ, ਗੌਮਫਰੀਨਾ, ਕੋਚੀਆ ਅਤੇ ਜ਼ੀਨੀਆ ਆਦਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੌਸਮੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਆਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਉ । ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰੰਤ ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ ਲਾਉ ।

ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬੀਜ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਬੀਜਾਈ ਲਈ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਸੰਭਾਲ ਲਉ । ਡੱਬਿਆਂ ਉੱਪਰ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ । ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੂਟੇ ਹੀ ਚੁਣੋ ।

**ਗੁਲਦਾਉਦੀ** : ਗੁਲਦਾਉਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਲਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ । ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੂਸੇ ਤੋੜ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਬੂਟਿਆਂ ਉਪਰ ਨਵਾਂ ਫੁਟਾਰਾ ਪਵੇ ।

**ਪੱਕੇ ਬੂਟੇ** : ਸਜਾਵਟੀ ਰੁੱਖਾਂ, ਝਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਵੇਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਉੱਗੇ ਨਦੀਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ । ਕੇਲੀ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੂਟੇ ਨਖੇੜ ਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

**ਗੁਲਾਬ** : ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੁਰਝਾਏ ਹੋਏ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਜੜ ਮੁੱਢ ਦਾ ਫੁਟਾਰਾ ਕੱਟਦੇ ਰਹੋ ।

**ਲਾਅਨ (ਘਾਹ ਦਾ ਮੈਦਾਨ)** : ਹਰਾ-ਭਰਾ ਲਾਅਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੰਚਾਈ ਫੁਹਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਅਨ ਵਧੇਰੇ ਹਰਾ ਭਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਬੀ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹੋਂ ਕੱਢਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਘਾਹ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਤੁਰੋ ।

**ਗਮਲਿਆਂ ਦੇ ਬੂਟੇ** : ਗਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਬੂਟੇ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ । ਪਾਣੀ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੱਤੇ ਕੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਹੇਠ ਰੱਖੋ ।

**ਗੰਢਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ** : ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਗਲੈਡੀਓਲਸ ਦੇ ਗੰਢੇ ਪੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਨਿਰੋਗੀ ਗੰਢੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ 2-3 ਦਿਨ ਛਾਂਵੇ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰਕੇ 4° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ ਕੋਲਡ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਲਉ । ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੰਢਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਜਿਵੇਂ ਕਲੇਡੀਅਮ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਲਿਲੀ, ਰਜਨੀਗੰਧਾ ਦੇ ਗੰਢੇ, ਜੇਕਰ ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਾਏ ਤਾਂ ਹੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾ ਦਿਉ ।

**ਗੇਂਦਾ** : ਪੰਜਾਬ ਗੇਂਦਾ ਨੰ. 1 ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਤਿਆਰ ਜੇਕਰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਤਾਂ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਲਾ ਦਿਓ, ਉਪਰੰਤ ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ ਦਿਓ । ਤਾਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਨਾ ਪਵੇ ।

**ਵਣ ਖੇਤੀ : ਪਾਪੂਲਰ** : ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪਾਪੂਲਰ ਦੀਆਂ ਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ । ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਪਾਪੂਲਰ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਜਾਂ ਕਮਾਦ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪਾਪੂਲਰ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੱਤੇ ਝਾੜਨ ਵਾਲੀ ਸੁੰਡੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਕਾਰਨ ਪੱਤੇ ਜਾਲ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੰਡੀ ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਹਮਲਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਰਚ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਪੱਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਅੰਡੇ (ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ) ਅਤੇ ਸੁੰਡੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਸਾੜ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸੁੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿਉ ।

**ਸਫੈਦਾ** : ਸਫੈਦੇ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।

**ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਪਾਲਣਾ** : ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਕਟੁੰਬਾਂ ਦੀ ਬਲਤਾ ਲਗਭਗ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਵਾਰਮ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੋ ਸਵਾਰਮ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਵੱਧ ਰਹੀ ਬਰੂਡ ਅਤੇ ਨੈਕਟਰ ਦੀ ਆਮਦ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਕਟੁੰਬਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਬਣੇ-ਬਣਾਏ ਛੱਤੇ/ਮੋਮੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ

ਫਰੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰ ਚੈਂਬਰ ਦਿਉ । ਕਟੁੰਬਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਰੋਨ ਬਰੂਡ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਪਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਟੁੰਬਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਰਵੇ ਦੇ ਕਟੁੰਬਾਂ ਤੋਂ ਵਪਾਰਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਾਣੀ ਮੱਖੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਮਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਰਾਣੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਰਾਣੀ ਮੱਖੀਆਂ ਵਪਾਰਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਰਾਣੀ ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਰੂਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਜੀਵੀ ਬਰੂਡ ਮਾਈਟ (ਟਰੋਪਲੀਲੈਪਸ ਕਲੈਰੀ) ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਗੰਧਕ ਦਾ ਧੂੜਾ ਛੱਤਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਡੰਡਿਆਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਛੱਤੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਧੂੜੋ । ਢੁਕਵੇਂ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਤੌਰ ਦੇ ਫਾਰਮਿਕ ਐਸਿਡ (85%) ਦੀ ਧੂਣੀ 5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਹਫਤੇ ਵਰਤੋ । ਫਾਰਮਿਕ ਐਸਿਡ ਵਰੋਆ ਮਾਈਟ(ਚਿਚੜੀ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨੈਕਟਰ ਦੀ ਆਮਦ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ । ਵਰੋਆ ਚਿੱਚੜੀ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਿਕ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੀਲ ਡਰੋਨ ਬਰੂਡ ਵਾਲੇ ਛੱਤਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ, ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਡਰੋਨ ਬਰੂਡ ਵਾਲੇ ਛੱਤਿਆਂ ਤੇ ਟਰੈਪ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ, ਬੌਟਮ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲਾ ਕਾਗਜ਼ (ਸਟਿੱਕਰ) ਰੱਖਣਾ, ਆਦਿ ਗੈਰ ਰਸਾਇਣਕ ਢੰਗ ਇਸ ਚਿੱਚੜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕਟੁੰਬਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵਿੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਸਿਰਫ ਸੁਪਰ ਚੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਣੀ ਨਿਖੇੜੂ ਜਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਬਰੂਡ ਚੈਂਬਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਕੀਤੇ ਹੋਣ, ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਤੇ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬਰੂਡ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੋ । ਗੈਰ ਰਸਾਇਣਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜ਼ੀਹ ਦਿਉ । ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ । ਜੇਕਰ ਫਾਰਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਫੈਦੇ ਦੀ ਕਾਫੀ ਕਾਸ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਟੁੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਵਾਧੂ ਸ਼ਹਿਦ ਵਾਲੇ ਛੱਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਹਿਦ ਕੱਢ ਲਉ । ਸ਼ਹਿਦ ਕੱਢਣ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਹਤਿਆਤ ਵਰਤੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਰੌਬਿੰਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਾਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ । ਉਪਰੰਤ ਵਪਾਰਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਪਾਲਕ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿਜ਼ਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂ ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਪਾਲਕ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਕਟੁੰਬਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਲਨ, ਪ੍ਰੋਪੋਲਿਸ,ਰਾਇਲ-ਜੈਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ/ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਗਰਮੀ ਰੁੱਤੇ ਕਟੁੰਬਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਣੀ ਛਾਂਵੇਂ ਟਿਕਾਉਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੋ ।

(ਚੱਲਦਾ)

# ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਡਾ. ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਮੋਟੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰੂ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਨੇ 2018 ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਅਨਾਜ ਤੇ ਛੋਟੇ ਅਨਾਜ। ਮੁੱਖ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ ਤੇ ਚਰ੍ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਕੰਗਣੀ, ਸਵਾਂਕ, ਕੋਧਰਾ, ਰਾਗੀ, ਬਾਥੂ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਕੀ ਭਾਵੇਂ ਮਿਲਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਸਮਝਿਆ ਇਸਨੂੰ ਮੋਟਾ ਅਨਾਜ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਕਣਕ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰਾਜਸਥਾਨ, ਗੁਜਰਾਤ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਬਿਹਾਰ, ਉੜੀਸਾ ਆਦਿ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਕਿ ਖੇਤੀ ਮੀਂਹ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿੰਚਾਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਖਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਇੰਝ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਪਜਾਊ ਖੇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ ਤੇ ਚਰ੍ਹੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ ਮੱਕੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਅਨਾਜ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਖੁਰਦਰੇ

ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਣਕ-ਝੋਨੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਦੀਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਨਦੀਨਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਦੀਨਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸਿੰਚਾਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਨ ਉਦੋਂ ਮਾਲਵੇ ਤੇ ਰੇਤਲੇ ਟਿੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਦੇ ਰੇਤਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਖੇਤੀ ਅਨਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਾਉਣੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਫਸਲ ਸੀ। ਝੋਨਾ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਸਫਲ ਖੇਤੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਾਲਵੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਔਖਾ ਮਿਲਦਾ ਸੀ।

ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਅਨਾਜਾਂ ਤੇ ਚੋਖੀ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਝਾੜ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਗਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਦੋਗਲੀ ਕਿਸਮ ਐੱਚ ਬੀ-1 ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਡਾ. ਦਿਲਬਾਗ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ ਹੋਰਾਂ 1965 ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਡਾ. ਖੇਮ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਹੋਰਾਂ ਪੀ ਐੱਚ ਬੀ-10 ਕਿਸਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਦਮ ਭੂਸ਼ਣ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਮੱਕੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦੁਆਬੇ ਅਤੇ ਮਾਝੇ ਵਿਚ ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਲਾਗੇ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਆਮ ਲੋਕੀਂ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਸਨ। ਮੱਕੀ ਵਿਚ ਵੀ ਚੋਖੀ ਖੋਜ ਹੋਈ ਤੇ ਇਕਹਰੀਆਂ ਦੋਗਲੀਆਂ ਤੇ ਕੰਪੋਜ਼ਿਟ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਮੱਕੀ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ ਤੇ ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਪੀ. ਏ. ਯੂ. ਦੇ ਉਪ-ਕੁਲਪਤੀ ਬਣਨ ਦਾ ਵੀ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕੋਈ 108000 ਹੈਕਟੇਅਰ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਣਕ ਝੋਨੇ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਤੀਜੀ ਫਸਲ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਪੀ ਐੱਮ ਐੱਮ 13 ਅਤੇ ਏ ਡੀ ਵੀ 9293 ਕਿਸਮਾਂ 24 ਕੁਇੰਟਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਝਾੜ ਦੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਣਕ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਉਦੋ ਸਿਆਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕੀਂ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਸਨ। ਮੱਕੀ ਹੇਠ ਰਕਬੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚੀਆਂ ਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਧਰਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕਰੀਏ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ ਮੱਕੀ ਹੇਠ ਰਕਬਾ ਡੇਢ ਲੱਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਦਾਣਿਆਂ ਲਈ ਮਾਲਵੇ ਦੇ ਰੇਤਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਝੋਨੇ ਹੇਠੋਂ ਕੁਝ ਰਕਬਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਪੀ ਸੀ ਬੀ-166 ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ 16 ਕੁਇੰਟਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਝਾੜ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਆਬੇ ਦੇ ਰੇਤਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਜਵੀਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਖੇਤੀ ਪੱਠਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਲੱਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਖੇਤੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਵੀ ਦੀ ਓ ਐੱਲ-14 ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਕੋਈ 11 ਕੁਇੰਟਲ ਦਾਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਜਵੀਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਕੱਢ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਡੰਗਰਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਲਘੂ ਖੁਰਦਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਬਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਕਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅੱਧੀ ਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲਾਟ ਤੇ ਹੋਰ ਬੰਜਰ ਧਰਤੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਉਗ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਗਰੀਬੀ ਬਹੁਤ ਸੀ। ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਦਾਣੇ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਤੇ ਰਹਿੰਦ ਡੰਗਰਾਂ ਲਈ ਚਾਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਕੱਲਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਸਿਵਾਂਕ ਤੇ ਕੰਗਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਕਾਮਿਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਕੁਝ ਕੰਗਣੀ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਗਏ। ਮੇਰੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਖੀਰ ਬਣਾਈ, ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਖੀਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਰਹੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਅਜੇ ਪੀ. ਏ. ਯੂ ਵਲੋਂ ਕੋਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਪਰ 2018 ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਵਰ੍ਹੇ ਬਾਜਰੇ ਅਤੇ ਜਵੀਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਉੱਤੇ ਖਰੀਦ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ। ਇਹ ਮੁੱਲ ਅਜਿਹਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਣਕ-ਝੋਨੇ ਵਾਲੀ ਆਮਦਨ

ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ ਮਾਰਕਫੈਡ, ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੋ, ਪਨਗ੍ਰੇਨ ਆਦਿ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥੀਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਵੇਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਪਦਾਰਥੀਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਣਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਹ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਵਸੋਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਵੇਖਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁੱਧ ਘੀ, ਮੱਖਣ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਵਰਗੇ ਵਿਕਸਤ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਸੀ। ਬੇਜ਼ਮੀਨੇ ਖੇਤ ਕਾਮੇ ਵੀ ਲਵੇਰੇ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਲੱਸੀ ਦੀ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਵੇਚਣ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ ਵਿਰੁੱਧ ਕੂੜ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਮ ਆਇਲ, ਚਾਹ ਪੱਤੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਵੇਚੀ ਗਈ। ਹੁਣ ਕਣਕ ਤੇ ਝੋਨੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਨਦੀਨਨਾਸ਼ਕ ਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵੇਚ ਜਿੱਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਲੁੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਰਤ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪੰਜਾਬੀ ਹੁਣ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਗੋਡੀ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਖੂਹ ਲਾਗੇ ਕੁਝ ਰਕਬਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਨੇ ਖੂਹ ਉੱਤੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਫਲਦਾਰ ਰੁੱਖ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਛਾਂ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਫਸਲ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਮਣਾਂ ਦੇ ਰੁੱਖ ਤਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਕਣਕ ਦੀ ਥਾਂ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਖੌਤੀ ਸ਼ਰਬਤੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਠੀਕ ਰਹੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਰਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਤੱਤ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋ ਰਹੇ ਕੂੜ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਡੇ ਕਣਕ ਝੋਨੇ ਦਾ ਵੀ ਉਹੋ ਹਾਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਾਡੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਉੱਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਭੂਤ ਸਵਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਖੌਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਲੁੱਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ, ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਣਕ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

# ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭ

**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 ਮਿਸ਼ਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

**ਅੰਜੂਲੀ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਸਿੰਘ ਤੰਵਰ,**
**ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ, ਬਰਨਾਲਾ**

ਸਿਹਤ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਦ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਪਾਚਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਖੰਡ ਦਾ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੁਸਰੀਆਂ 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। 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 ਸਿੱਧ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ 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 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 ਮਿਸ਼ਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀਂ 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 ਕਈਂ 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 ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਜਲਦੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ 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 ਵਿਚ 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 ਕਮੀਂ 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 ਕਈਂ 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. **ਕੀਮੋਥ੍ਰੈਪੀ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਇਕ :** ਇਸਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਤੀਜੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਕੀਮੋਥ੍ਰੈਪੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫੈਦ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (ਡਬਲਯੂ ਬੀ ਸੀ) ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੀਮੋਥ੍ਰੈਪੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਡਬਲਯੂ ਬੀ ਸੀ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ 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 ਉਨਾਂ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੰਪਲ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਫੈਦ ਚੀਨੀ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ 30 ਫੀਸਦੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ 40 ਫੀਸਦੀ ਫਰਕਟੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਦੋ ਮੋਨੋਸੇਕਾਰਾਇਡ ਜਾ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ 20 ਫੀਸਦੀ ਦੂਸਰੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਟਾਰਚੀ ਫਾਈਬਰ ਡੈਕਸਟ੍ਰਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 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 ਮਿਲਾਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

6. **ਸ਼ਹਿਦ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੈ :** ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ 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 ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ 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 ਪ੍ਰੰਪਰਾਰਿਕ 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। ਪ੍ਰੰਪਰਾਰਿਕ 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 ਇਸ਼ਟੀਸ਼ਿਆ 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 ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

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

ਖਜੂਰ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਨਾਲ ਛੇਦ ਕਰੋ।

**ਬਾਕੀ ਸਫਾ 14 'ਤੇ**

# ਵਧੇਰੇ ਮੁਨਾਫੇ ਲਈ ਅਪਨਾਓ
# ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਫਸਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

**ਫਤਹਿਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ,**
**ਫਾਰਮ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ, ਫਰੀਦਕੋਟ । ਮੋ.82848-00299**

**ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਫਸਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਚ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਇਕੋ ਟੁਕੜੇ ਉੱਪਰ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅੱਗੜ-ਪਿੱਛੜ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਸਲ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਮੇਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕਾਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਾਂ 'ਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁ-ਫਸਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕਾਈ ਖੇਤਰ 'ਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮਦਨ, ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਿਲਣਾ, ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਸਿਹਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਰਮਾਏ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ।**

1. **ਫਸਲੀ-ਚੱਕਰ** : ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਸਲਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਇਕੋ ਟੁਕੜੇ ਉੱਪਰ ਇਕਸਾਰ ਸਾਲ 'ਚ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮੰਡੀਕਰਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਵਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ :

**ਆਲੂ-ਪਿਆਜ਼-ਹਰੀ ਖਾਦ** : (ਸਤੰਬਰ-ਦਸੰਬਰ)-(ਦਸੰਬਰ-ਮਈ)-(ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ)

**ਆਲੂ-ਪਛੇਤੀ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ-ਮਿਰਚ** : (ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ)-(ਦਸੰਬਰ-ਮਾਰਚ)-(ਮਾਰਚ-ਅਕਤੂਬਰ)

**ਆਲੂ-ਭਿੰਡੀ-ਅਗੇਤੀ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ** : (ਨਵੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ)-(ਮਾਰਚ-ਜੁਲਾਈ)-(ਜੁਲਾਈ-ਅਕਤੂਬਰ)

**ਆਲੂ-ਗਾਜਰ/ਮੂਲੀ (ਬੀਜ ਵਾਸਤੇ)-ਭਿੰਡੀ-(ਬੀਜ ਵਾਸਤੇ)** : (ਅਕਤੂਬਰ-ਜਨਵਰੀ)-(ਜਨਵਰੀ-ਮਈ)(ਜੂਨ-ਅਕਤੂਬਰ)

**ਮਟਰ-ਮਿਰਚ** : (ਅਕਤੂਬਰ-ਫਰਵਰੀ)-(ਮਾਰਚ-ਸਤੰਬਰ)

2. **ਨਿਰੰਤਰ ਫਸਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** : ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਇਕੋ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਇਕੋ ਸਾਲ 'ਚ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਸਲੀ ਧਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ । ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਬਜ਼ੀ ਉਤਪਾਦਕ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨਿਰੰਤਰ ਫਸਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਹਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ :

ਬੈਂਗਣ (ਲੰਮੇ) ਪਿਛੇਤੀ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ-ਘੀਆ ਕੱਦੂ : (ਜੂਨ-ਅਕਤੂਬਰ)-(ਨਵੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ)-(ਫਰਵਰੀ-ਜੂਨ) (ਘੀਆ ਕੱਦੂ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫਿਆਂ 'ਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ-ਟਮਾਟਰ ਨੀਵੀਆਂ ਸੁਰੰਗਾਂ ਥੱਲੇ-ਭਿੰਡੀ : (ਸਤੰਬਰ-ਨਵੰਬਰ)-(ਦਸੰਬਰ-ਮਈ)-(ਮਈ-ਸਤੰਬਰ)

ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ-ਪਿਆਜ਼-ਭਿੰਡੀ : (ਅਕਤੂਬਰ-ਜਨਵਰੀ) (ਜਨਵਰੀ-ਮਈ)-(ਮਈ-ਸਤੰਬਰ) ਨੀਮਾਟੋਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਾਂ 'ਚ ਇਹ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਅਪਣਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਮਾਟੋਡ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਆਲੂ-ਖਰਬੂਜ਼ਾ-ਮੂਲੀ : (ਸਤੰਬਰ-ਜਨਵਰੀ)-(ਫਰਵਰੀ-ਮਈ)-(ਜੂਨ-ਅਗਸਤ) (ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫਿਆਂ 'ਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਪਾਲਕ-ਗੰਢ ਗੋਭੀ-ਮਿਰਚ : (ਅਗਸਤ-ਅਕਤੂਬਰ)-(ਅਕਤੂਬਰ-ਫਰਵਰੀ) -(ਫਰਵਰੀ-ਅਗਸਤ)

ਲੋਬੀਆ-ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ-ਪਿਆਜ਼ : (ਜੂਨ-ਅਕਤੂਬਰ)-(ਅਕਤੂਬਰ-ਜਨਵਰੀ)- (ਜਨਵਰੀ-ਮਈ)

ਆਲੂ-ਪਿਆਜ਼-ਭਿੰਡੀ : (ਅਕਤੂਬਰ-ਜਨਵਰੀ) (ਜਨਵਰੀ-ਮਈ)-(ਮਈ-ਅਕਤੂਬਰ)

ਅਗੇਤੀ ਗੋਭੀ-ਮਟਰ-ਮੂਲੀ : (ਜੁਲਾਈ-ਸਤੰਬਰ)-(ਅਕਤੂਬਰ-ਮਾਰਚ)-(ਅਪ੍ਰੈਲ-ਜੂਨ)

ਬੈਂਗਣ-ਮਟਰ-ਪਾਲਕ : (ਜੂਨ-ਨਵੰਬਰ)-(ਨਵੰਬਰ-ਅਪ੍ਰੈਲ) (ਅਪ੍ਰੈਲ-ਜੂਨ)

ਆਲੂ-ਭਿੰਡੀ-ਅਗੇਤੀ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ : (ਨਵੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ)-(ਮਾਰਚ-ਜੁਲਾਈ)-(ਜੁਲਾਈ-ਸਤੰਬਰ)

**ਅਟੁੱਟਵੀਂ ਫਸਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** : ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਹਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਬੀਜੀ ਹੋਈ ਫਸਲ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ 'ਚ ਅਗਲੀ ਫਸਲ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਗਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰਲਵੀ ਫਸਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਇਕਹਿਰੀ ਫਸਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

ਖੀਰਾ-ਮਿਰਚ : (ਨਵੰਬਰ-ਮਾਰਚ)-(ਫਰਵਰੀ-ਅਕਤੂਬਰ)

ਮਟਰ-ਘੀਆ ਕੱਦੂ : (ਨਵੰਬਰ-ਅਪ੍ਰੈਲ)-(ਫਰਵਰੀ-ਅਕਤੂਬਰ)

ਖੀਰਾ-ਰਾਮ ਤੋਰੀ : (ਨਵੰਬਰ-ਅਪ੍ਰੈਲ)-(ਮਾਰਚ-ਅਕਤੂਬਰ)

**ਬਹੁ-ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** : ਬਹੁ-ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਧੀਨ ਪਹਿਲੇ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਉਹ ਫਸਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਧਰਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਦੂਜੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਤਹਿ ਦੇ ਨਾਲ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਫਲਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਹੁ-ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਪੱਧਰ 'ਚ ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਂਸ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਖੰਭੇ ਉੱਪਰ (ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 8 ਫੁੱਟ ਲੰਬਾ) ਚੜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜਣ ਦੀ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਖੇਤੀ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਕੁੱਲ ਰਕਬਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਧੇਰੇ ਝਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ + ਪਿਆਜ਼/ਲਸਣ + ਧਨੀਆ
2. ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ + ਭਿੰਡੀ + ਪਿਆਜ਼
3. ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ + ਮਿਰਚ + ਪਿਆਜ਼
4. ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ + ਪਾਲਕ/ਮੇਥੇ + ਗਾਜਰ/ਮੂਲੀ
5. ਮਟਰ + ਆਲੂ + ਮਿਰਚ

**ਰਲਵੀਂ ਫਸਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** : ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਕਫੇ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਤਾਰਾਂ 'ਚ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਚ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨਾਂ ਫਸਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਗੁਣ ਆਪਸ 'ਚ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ । ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਚ ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਵਾਧੇ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ, ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਨਾਲ ਹੋਛੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਮੇਂ 'ਚ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਫਸਲਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਫਲੀਦਾਰ ਫਸਲਾਂ ਬੀਜਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੋਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਇੱਕੋ ਜਾਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ । ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਨੀ ਤਹਿਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

**ਖੀਰਾ-ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ** : (ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਹਫਤੇ)-ਦਸੰਬਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ

**ਖੀਰਾ-ਕਰੇਲਾ ਜਾਂ ਖੀਰਾ-ਮਿਰਚ** : ਇਹ ਫਸਲਾਂ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਚ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

**ਖੀਰਾ-ਕਰੇਲਾ-ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ** : ਤਿੰਨੇ ਫਸਲਾਂ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਚ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

## ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸਫਲ ਕਿਸਾਨ : ਸ. ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ

ਹਰ ਸਾਲ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਖੇਤੀ ਲਾਗਤਾਂ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਵੰਡ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਮਹਿੰਗੇ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਾਰਨ, ਖੇਤੀ ਖਰਚੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕਿਸਾਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨੀ ਛੱਡਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੀ ਕਿਰਸਾਨੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ । ਸ. ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਗੰਨੇ ਤੋਂ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਵੱਜੋ ਦਿੱਤੀ । ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਅਲੀਸ਼ੇਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨ ਸ. ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਬਟਾਲੇ ਤੋਂ ਬੀ.ਏ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕੀਤੀ । ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੀ 6 ਕਿੱਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਕਮਾਦ ਦੀ ਫਸਲ ਬੀਜਦਾ ਹੈ । ਗੰਨੇ ਦੀ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਖੰਡ ਮਿੱਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਾਰਨ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀ ਆਪ ਗੁੜ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੇਚਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ।

ਸ. ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਾਲ 2010 ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਆਪਣੇ ਥੋੜੇ ਬਹੁਤ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਉਹ ਸਿਰਫ ਗੁੜ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਸੀ । ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਲ 2018 ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਤੋਂ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ । ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਉਸ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਵੰਨ-ਸਵੰਨੇ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ । ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖਾਲਸਾ ਦੇਸੀ ਗੁੜ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ।

ਹੁਣ ਸ. ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੰਢ ਵਾਲਾ, ਅਲ ਸੀ ਵਾਲਾ, ਤਿਲਾਂ ਵਾਲਾ, ਛੋਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਗੁੜ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗੁੜ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁੜ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗੰਨੇ ਦੀਆਂ ਉੱਤਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗੁੜ ਦੀ ਵਿਆਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਗਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭਾਰੀ ਮੰਗ ਹੈ । ਗੁੜ ਦੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਗੰਨਾ ਖਰੀਦਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਤੱਕ ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਤਕਰੀਬਨ 30-35 ਕਿਸਾਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਸਿੱਖਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ।

ਸ. ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁੜ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕਿਸਾਨ ਕਮਾਦ ਬੀਜਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਕਿਉਕਿ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਿੱਤਾ, ਖੰਡ ਮਿਲਾਂ ਨੂੰ ਗੰਨਾ ਵੇਚਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਨਾਫੇ ਵਾਲਾ ਹੈ ।

**ਸੁਖਦੀਪ ਕੌਰ ਅਤੇ ਮਨਦੀਪ ਸ਼ਰਮਾ, ਪਸਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਭਾਗ, ਪੀ. ਏ. ਯੂ., ਲੁਧਿਆਣਾ** (ਮੋ. 98724-28119)

ਬਾਕੀ ਸਫਾ 12 ਦੀ

# ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਫਾਇਦੇ...

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

1. ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ 10 ਤੋਂ 12 ਦਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਦਰਾ ਕੁੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਭਿਓਂ 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 ਕੰਚੇ 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 ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹਨ ਇਹ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕੌੜੇ 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 ਸ਼ੂਗਰ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਫਰਕਟੋਜ਼। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਫੈਦ ਚੀਨੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਰਕਟੋਜ਼ ਅਤੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਰਕਰਾਵਾਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ਹਿਦ ਬੋਰਡ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ 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 ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਾਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੇਬਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੰਗਲ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਮਾਈਕੋਟੋਕਸਿਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**11. ਸ਼ਹਿਦ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਖੱਲ ਦੇ ਸੰਕਰਮਨਾਂ 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 ਵਿਚ ਸੇਬੋਰੇਰਿਕ 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 ਅਨਪ੍ਰੋਸੈਸ਼ਡ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਗੁਨਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਉਪਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਭ ਦਿਖਿਆ। ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਰਕ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਕੇਲਿਗ 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** : ਕਈਂ 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** :

★ ਜੋ ਸ਼ਹਿਦ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੇਂਟ 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 ਬੋਟਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਧੂੜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਚਾਵ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

**ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਸਿੱਧ 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। ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਸਿੱਧ 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।

ਸਿੱਧ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ਼ਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਸੀ, ਉਲਟੀ, ਗੈਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਧ 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 ਜਾ ਪਰਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਰਿਕ ਉਪਚਾਰ : ਸ਼ਹਿਦ ਜਲ** : ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਸਮਾਨ 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 ਗੁਨਗੁਣੇ 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 ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਕੁਝ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ** : ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੈ-ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ। ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀਆਂ ਰੇਸਪੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

**ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ 1** : ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੇ ਉਸਦਾ ਰਸ ਨਿਚੋੜ ਲਵੋ। ਰਸ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹੇਠਾਂ ਜੰਮ ਗਏ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰਸ ਨੂੰ 5-6 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰੀਜ਼ਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ, ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸ਼ੁੱਧ 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 ਚੌੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਇਕ ਪਤਲੇ, ਸਫੈਦ, ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਉ 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 ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ, ਚਾਰ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾਕੇ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

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

**ਸਮੱਗਰੀ** :

★ ਤਰਬੂਜ਼ : ਇਕ ਚੌਥਾਈ

★ ਅਦਰਕ : ਇਕ ਇੰਚ ਦਾ ਟੁਕੜਾ

★ ਪੁਦੀਨਾ : ¼ ਕੱਪ ਤਾਜ਼ੀ ਪੱਤੀਆਂ

★ ਨਮਕ : ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

★ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ : ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

★ ਸ਼ਹਿਦ : ਵੱਡੇ ਤਿੰਨ ਚਮਚ

**ਵਿਧੀ** : ਤਰਬੂਜ਼ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਉਸਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਉਸਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ। ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੁੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ। ਪੁਦੀਨੇ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ 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 ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

## ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਮਧੂਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਰੌਚਕ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ

ਮਧੂਮੱਖੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 25000 ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 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। ਵਲੇਸਿਨਾ, 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 ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਲੱਗ ਹੋਵੇਗਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰੇਗਾ।

ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਨਗੁਣੇ (ਕੋਸੇ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਨਗੁਣੇ 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, ਗੁਨਗੁਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

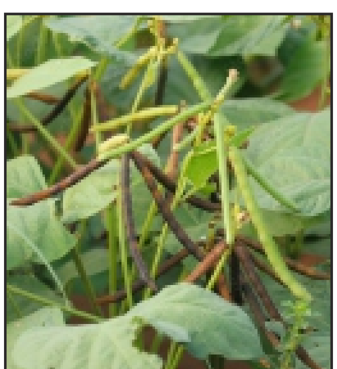
# ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੇ ਖੇਤੀ ਰੁਝੇਵੇਂ

**ਕਣਕ** : ਕਣਕ ਨੂੰ ਦਾਣੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੀਂਹ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਾਰਚ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ

ਪਾਣੀ ਲਾਓ । ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬੀਜੀ ਕਣਕ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਗੋਭ ਵਾਲਾ ਪੱਤਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ 2% ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ (13:0:45) (4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ) ਇਕ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸਪਰੇਅ ਸਿੱਟੇ ਉੱਪਰ ਬੂਰ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਕਰੋ ।

**ਮੱਕੀ** : ਮੱਕੀ ਨੂੰ ਯੂਰੀਏ ਦੀ ਦੂਜੀ ਕਿਸ਼ਤ ਪਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਵੱਟਾਂ ਤੇ ਬੀਜੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਚੜ੍ਹਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ 10 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਫਸਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੋ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਲਾਓ ।

**ਗਰਮ ਰੁੱਤ ਦੀ ਮੂੰਗੀ** : ਮੂੰਗੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਐਸ ਐਮ ਐਲ 1827, ਐਸ ਐਮ ਐਲ 832 ਅਤੇ ਐਸ ਐਮ



ਐਲ 668 ਦੀ ਬਿਜਾਈ 20 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ । ਐਸ ਐਮ ਐਲ 668 ਲਈ 15 ਕਿਲੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ 12 ਕਿਲੋ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਨੂੰ 22.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬੀਜੋ ।

**ਗਰਮ ਰੁੱਤ ਦੇ ਮਾਂਹ** : ਮਾਂਹ ਦੀਆਂ ਮਾਂਹ 1137 ਅਤੇ ਮਾਂਹ 1008 ਦੀ ਬਿਜਾਈ 15 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ । ਮਾਂਹ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ 20 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਨੂੰ 22.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬੀਜੋ ।

**ਕਮਾਦ** : ਕਮਾਦ ਦੀ 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 (ਦਰਮਿਆਨੀ, ਪਿਛੇਤੀ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਕਰ ਲਵੋ । ਮੌਸਮੀ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 800 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਐਟਰਾਟਾਫ 50 ਡਬਲਯੂ ਪੀ ਜਾਂ ਸੈਨਕੋਰ 70 ਡਬਲਯੂ ਪੀ ਜਾਂ ਕਾਰਮੈਕਸ/ਕਲਾਸ 80 ਡਬਲਯੂ ਪੀ ਕਮਾਦ ਦੀ ਫਸਲ ਬੀਜਣ ਤੋਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ।

**ਹਰੇ ਚਾਰੇ** : ਅਗੇਤੇ ਚਾਰੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਇਹ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੱਕੀ, ਚਰੀ, ਬਾਜਰਾ, ਗਿੰਨੀ ਘਾਹ ਅਤੇ ਨੇਪੀਅਰ ਬਾਜਰਾ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਰੇ ਚਾਰੇ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਦਾ ਹਰਾ ਚਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਬੀਜ ਲਈ ਰੱਖੇ ਬਰਸੀਮ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਸ਼ਨੀ ਨਦੀਨ ਪੁੱਟ ਦਿਓ ।

**ਤੇਲ ਬੀਜ (ਫੁੱਲ ਪੈਣਾ)** : ਚੇਪੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਐਕਟਾਰਾ 25 ਤਾਕਤ ਜਾਂ 400 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਰੋਗਰ 30 ਤਾਕਤ ਜਾਂ 600 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਡਰਸਬਾਨ/ਕੋਰੋਬਾਨ 20 ਤਾਕਤ ਨੂੰ 80-125 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ । ਰੋਗਰ ਸੁਰੰਗੀ ਕੀੜੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੀ ਕਰੇਗੀ ।

**ਬਾਗਬਾਨੀ** : ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਪੌਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬੂਟੇ, ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਅਮਰੂਦ, ਪਪੀਤਾ, ਲੁਕਾਠ, ਬੇਰ ਆਦਿ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ । ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ

ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਟਰਸ ਸਿੱਲਾ ਮਾਰਨ ਲਈ 200 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕਰੋਕੋਡਾਇਲ / ਕੋਨਫੀਡੋਰ ਜਾਂ 160 ਗ੍ਰਾਮ ਐਕਟਾਰਾ / ਦੋਤਾਰਾ (ਥਾਇਆਮਿਥਕਸਮ) ਜਾਂ 6.25 ਲਿਟਰ ਮੈਕ ਐਚ ਐੱਮ ਓ (ਹਾਰਟੀਕਲਚਰ ਮਿਨਰਲ ਆਇਲ) ਨੂੰ 500 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਫੁੱਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ । ਅੰਬਾਂ ਵਿਚ ਛੜੱਪਾਮਾਰ ਤੇਲੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 200 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕੋਨਫੀਡੋਰ 17.8 ਐੱਸ. ਐਲ (ਈਮੀਡਾਕਲੋਪਰਿਡ) ਨੂੰ 500 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਨਵਾਂ ਫਲਾਕਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ । ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਵਿਚ ਗੂੰਦੀਆ (ਪੈਰ ਗਲਣਾ/ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਤਣੇ ਦਾ ਗਲਣਾ) ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਕਰਜ਼ੇਟ ਐੱਮ-8 ਨੂੰ 10 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਬੂਟੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੜੁੱਚ ਕਰੋ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸਦਾ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ (5%) 50 ਮਿ.ਲਿ. ਨੂੰ 10 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬੂਟੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੁੱਢਾਂ ਅਤੇ ਛੱਤਰੀ ਹੇਠ ਛਿੜਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਕੈਰਾਥੇਨ 1.0 ਗ੍ਰਾਮ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਗੰਧਕ 2.5 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1.0 ਮਿ.ਲਿ. ਕੰਟਾਫ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੂੱਲ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਪੱਤੀਆਂ ਝੜਨ ਤੱਕ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ।

**ਸਬਜ਼ੀਆਂ** : ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰ, ਬੈਂਗਣ ਅਤੇ ਅਗੇਤੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫਿਆਂ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਖੇਤ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿਓ । ਇਹ ਸਮਾਂ ਭਿੰਡੀ, ਲੋਬੀਆ ਅਤੇ ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਰਬੂਜਾ, ਖੀਰਾ, ਘੀਆ, ਹਲਵਾ ਕੱਦੂ, ਕਾਲੀ ਤੋਰੀ, ਤਰ, ਬੰਗਾ ਆਦਿ ਦੀ ਬੀਜਾਈ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ । ਹਾੜ੍ਹੀ ਦੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਫਸਲ ਤੇ ਜਾਮਨੀ ਧੱਬਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਗੰਢਿਆਂ ਦੀ ਫਸਲ 'ਤੇ 300 ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਵੀਅਟ ਜਾਂ 600 ਗ੍ਰਾਮ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ-45 ਅਤੇ 200 ਮਿ.ਲਿ. ਟ੍ਰਾਈਟੋਨ ਜਾਂ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕੋ । ਇਹ ਛਿੜਕਾਅ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਕਰੋ । ਇਹ ਛਿੜਕਾਅ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਰੋ ।

**ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ** : ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੀਟ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲ ਕੀੜੇ, ਚਪਟੇ ਕੀੜੇ ਆਦਿ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਪਰਾਜੀਨ ਪਾਊਡਰ, ਫੇਨ ਬੈਂਡਾਜੋਲ, ਅਲਬੈਂਡਾਜੋਲ ਆਦਿ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਰੋਗੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ । ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਵੱਗ ਦੇ ਗੋਹੇ ਦੀ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਤੋਂ ਪਰਖ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜੋ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਮਿਲਣ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਖੂਨ ਦੀ ਪਰਖ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕੱਟੜੂ/ਵੱਛੜੂਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ 3-4 ਵਾਰ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰੋ ।

# ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਦਾ ਮਾਡਲ

ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਾਡਲ ਅਨੁਸਾਰ 6×6 ਮੀਟਰ ਦੇ ਰਕਬੇ ਤੇ 27 ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 3 ਕੁਇੰਟਲ ਸਬਜ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਮਾਡਲ ਚਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਦੋ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਦੋ ਬੱਚੇ) ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਘਰ ਬਗੀਚੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਦਰਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨੇੜੇ

ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ ਵਿਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀ, ਭਿੰਡੀ, ਟਮਾਟਰ, ਮਿਰਚ, ਬੈਂਗਣ, ਲੋਬੀਆ ਆਦਿ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸੁਧਰੇ ਬੀਜ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਘੀਆ ਕੱਦੂ, ਘੀਆ ਤੋਰੀ, ਤਰ, ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਫਸਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ ਫਲ ਮਿਲ ਸਕਣ । ਲਗਾਤਾਰ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਲਈ ਧਨੀਆ, ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ ਅਤੇ ਭਿੰਡੀ ਦੀ ਹਰ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਤੇ ਬਿਜਾਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਘੱਟ-ਘੱਟ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ । ਤੇਲ ਜਾਂ ਗਰੀਸ ਲਗਾ ਕੇ ਪੀਲੀ ਪੱਟੀ ਵਾਲੇ ਫੱਟੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਰਸ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਕਰੋ । ਕਟਾਈ ਵੇਲੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁੜਾਈ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪੁੱਜੇ । ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਤੁੜਾਈ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਕਰੋ । ਮਟਰ, ਭਿੰਡੀ, ਕੱਦੂਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਬਣਨ ਤੇ ਹੀ ਤੁੜਾਈ ਕਰੋ ।

**ਰੂਮਾ ਦੇਵੀ, ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ,**
**ਪੀ. ਏ. ਯੂ., ਲੁਧਿਆਣਾ ਮੋ. 98783-99555**

# ਕਣਕ-ਝੋਨੇ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਫਸਲੀ ਘਣਤਾ ਕਰੀਬ 190% ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਣਕ-ਝੋਨੇ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :

ੳ) ਝੋਨੇ ਵਿਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਣਕ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ।

ਅ) ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੇਤੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ੲ) ਝੋਨੇ ਦੀ ਲਵਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ ਜਾਂ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਠਾਂ ਦੀ ਖਾਦ ਜਾਂ ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਦੀ ਸਲੱਰੀ ਜਾਂ ਪਰਾਲੀਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

| ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ | ਖੁਰਾਕ (ਟਨ/ ਏਕੜ) | ਖਾਦ ਦੀ ਬੱਚਤ |
|---|---|---|
| ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ | 6 | 16 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (35 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਯੂਰੀਆ) |
| ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਠਾਂ | 2.5 | 25 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (55 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਯੂਰੀਆ) |
| ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਦੀ ਸਲੱਰੀ | 2.4 | 16 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (35 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਯੂਰੀਆ) |
| ਪਰਾਲੀਚਾਰ | 2.0 | 16 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (35 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਯੂਰੀਆ) |

ਸ) ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 15-20% ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਹ) ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਲਈ ਪੀ ਆਰ 124 ਜਾਂ ਪੀ ਆਰ 126 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਲੁਆਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਕ) ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਪੱਤਾ ਰੰਗ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਖ) ਝੋਨੇ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਅਪਨਾਉਣ ਨਾਲ 10 ਤੋਂ 20% ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ, ਕੱਦੂ ਕੀਤੇ ਝੋਨੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਗ) ਝੋਨੇ ਦੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ 2 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਲਗਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਘ) ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਖਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ।

**ਐੱਸ. ਕੇ. ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ, ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਵਿਭਾਗ**

# ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਰੌਣੀ ਵਿਖੇ ਸਾਉਣੀ ਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦਾ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲਾ ਲਗਾਇਆ

## ਨਿਰੰਤਰ ਆਮਦਨ ਲਈ ਖੇਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਧੰਦੇ ਅਪਣਾਓ - ਡਾ. ਗੋਸਲ

ਪੀ.ਏ.ਯੂ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਰੌਣੀ (ਪਟਿਆਲਾ) ਵਿਖੇ ਸਾਉਣੀ ਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦਾ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। 'ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਧੰਦਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਖੀ ਮੁਨਾਫਾ ਚੰਗਾ' ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਲਗਾਏ ਗਏ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪੀ.ਏ.ਯੂ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਡਾ. ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗੋਸਲ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸਾਮਲ ਹੋਏ ਅਤੇ ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ., ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਵਿਕਾਸ) ਪਟਿਆਲਾ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਕਿਸਾਨ ਮਿਜ਼ ਹੋਪ ਪਜਿਸਕੀ ਵੀ ਸਾਮਲ ਹੋਏ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਬੀਜ ਵਿੱਕਰੀ ਕੇਂਦਰ, ਖੇਤ ਨੁਮਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾ. ਗੋਸਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸਾਨੀ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਹਮੇਸਾ ਹੀ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਅਥਾਹ ਵਿਸਵਾਸ ਸਾਡੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪਸਾਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਮੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦੱਸਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਿਰੰਤਰ ਆਮਦਨ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਧੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਝੋਨੇ ਦਾ ਝਾੜ 4 ਲੱਖ ਟਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖੇਤੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਿਰ ਬੰਨ੍ਹਦਿਆਂ ਇਸ ਵਾਰ ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਪੀ ਆਰ-126 ਅਤੇ ਪੀ ਆਰ-131 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ ਕੀਤੀ। ਘਰੇਲੂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਲਈ ਪੌਸਟਿਕ ਬਗੀਚੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਗੋਸਲ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਾਰੇ, ਤੇਲ ਬੀਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ ਕੀਤੀ। ਸਰਫੇਸ ਸੀਡਰ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਣਕ ਨੂੰ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡੇ ਵਰਗੇ ਨਦੀਨਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਜਲ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਧਾਕ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਗੋਸਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਕਿਰਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੀ.ਏ.ਯੂ ਦੇ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਇੰਨਕੂਬੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਜਿਣਸਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਖੇਤੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਤੀ ਧੰਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਾਂਗੇ।