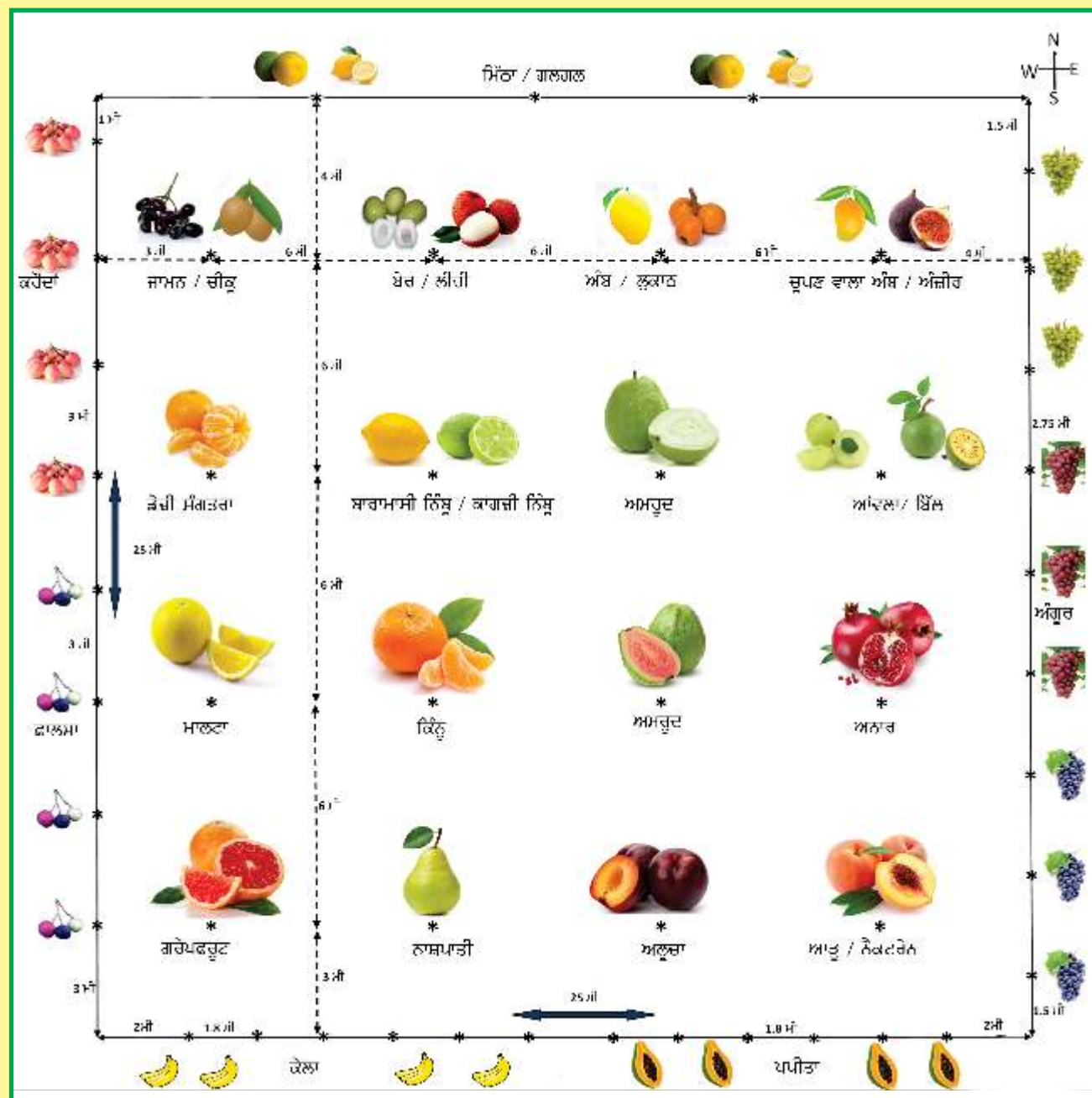


# ਫਲਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਰੀਚੀ

## ਲੁਆਈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ



ਫਲ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ  
ਪੀ.ਏ.ਯੂ, ਲੁਧਿਆਣਾ

ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ:

2019



ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ  
ਪੰਜਾਬ

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

- 21 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ।
- ਮਾਪ - 25 ਮੀਟਰ x 25 ਮੀਟਰ = 625 ਵਰਗ ਮੀਟਰ (1.25 ਕਨਾਲ)।
- ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨ।
- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਫਲ।

## ਫਲਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਗੀਚੀ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- **ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਰਖ:** ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਹਰ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੂਟੇ ਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਤੱਤ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਬੂਟੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾਓ। ਲੂਣਾਂ ਜਾਂ ਖਾਰਾ ਪਾਣੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਬੂਟੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:** ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਸਦਾਬਹਾਰ ਅਤੇ ਪਤਝੜੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ, ਅਮਰੂਦ, ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਲੁਕਾਠ, ਚੀਕੂ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਜਾਮਨ ਨੂੰ ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ ਜਾਂ ਅਗਸਤ-ਸੰਤਬਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉ। ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆੜੂ, ਅਲੂਚਾ, ਬੇਰ, ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਰ, ਕਰੌਂਦਾ, ਆਂਵਲਾ, ਅੰਜੀਰ ਅਤੇ ਫਾਲਸਾ ਵਰਗੇ ਪਤਝੜੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਫੋਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਵਰੀ-ਫਰਵਰੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਬੂਟੇ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੇ ਹਨ:** ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਮਹਿਕਮਾ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਨਰਸਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ ਸਫਾ ਨੰਬਰ 6 ਅਤੇ 7)। ਕਿਉਂਕਿ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਦੇ ਵੀ ਗੈਰ ਮੰਜੂਰਸ਼ੁਦਾ ਨਰਸਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- **ਬੂਟੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ:** ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 1 ਮੀਟਰ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ 1 ਮੀਟਰ ਘੇਰੇ ਵਾਲਾ ਟੋਇਆ ਪੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਪੀਤਾ, ਫਾਲਸਾ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਵਰਗੇ ਘੱਟ ਜੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟਿਆਂ ਲਈ ਛੋਟਾ ਟੋਇਆ ਪੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੋਇਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਉਪਰਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਬਰਾਬਰ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਕੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਟੋਇਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਉੱਚਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਸਿਉਂਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਟੋਏ ਵਿੱਚ 15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕਲੋਰੋਪਾਈਰੀਫਾਸ 20 ਈ ਸੀ 2 ਕਿਲੋ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਕੇ ਪਾ ਦਿਓ। ਬੂਟੇ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੋਇਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਲਾਓ। ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਟੋਏ ਵਿਚਲੀ ਮਿੱਟੀ ਬੈਠ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਤੇ ਫਿਰ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਕੇ ਟੋਇਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੱਧਰ ਕਰ ਦਿਓ। ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਗਾਚੀ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੂਟਾ ਲਗਾਉਣ ਮਗਰੋਂ, ਬੂਟੇ ਦੁਆਲੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਅ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਜੜਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਤਰੁੰਤ ਪਾਣੀ ਲਾਓ।
- **ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ:** ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਟੀ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੂਟਾ ਸਿੱਧਾ/ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਕੁੱਜ ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਰੱਸੀ/ਧਾਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਲਗਾਏ ਬੂਟੇ ਅਤੇ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਬੰਨਿਆਂ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਖੋਲ ਦਿਓ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਤਣੇ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਨਾ ਆਵੇ।
- **ਮੁੱਢੋਂ ਫੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ:** ਨਵੇਂ ਲਗਾਏ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁੱਢੋਂ ਫੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਉਂਦ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੜਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ (ਸੱਕਰ) ਲਗਾਤਾਰ ਕੱਟਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਲਮੀ ਬੂਟੇ

ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ, ਕਲਮੀ/ਪਿਉਂਦੀ ਬੂਟੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੜ੍ਹ-ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਬੂਟਾ ਚੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕਿੰਨ੍ਹ/ਬਾਰਾਮਾਸੀ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਬੂਟੇ ਖਰੀਦੇ ਸੀ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਫਲ ਤਾਂ ਖੱਟੀ ਵਰਗਾ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ।

- **ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ:** ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫਲ ਲੈਣ ਲਈ, ਬੂਟੇ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ ਕਿੰਨੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੂਟੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਦਾਬਹਾਰ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸੁੱਕੀਆਂ/ਮਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫਲ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੱਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਤਝੜੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆੜੂ, ਅਲੂਚਾ (ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ), ਅੰਗੂਰ, ਬੇਰ, ਕਰੌਂਦਾ, ਫਾਲਸਾ ਅਤੇ ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਕਾਂਟ ਛਾਂਟ ਹਰ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਪੱਤੇ ਝੜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੱਤਝੜੀ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦਾ ਫਲ ਖੂੰਗਿਆਂ/ਛੋਟੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ (ਸਪੁਰ) ਉਪਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਫਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੀ ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ 4-ਅੱਖਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਵੱਧ ਅੱਖਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਬੇਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪਤਝੜੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ ਦਸੰਬਰ-ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੇਰ ਦੀ ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਤਝੜੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਪੱਤੇ ਝੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਫੋਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਂਟ-ਛਾਂਟ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- **ਸਿੰਚਾਈ:** ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿੰਚਾਈ ਬੂਟੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਖੜੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੂਟੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਫਤੇ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤਝੜੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- **ਖਾਦ ਖੁਰਾਕ:** ਬੂਟੇ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਦਸੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਮਰੂਦ ਅਤੇ ਬੇਰ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਪਾਉਣ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਮਈ-ਜੂਨ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲੀ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੱਚੀ ਖਾਦ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਉਂਕ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਅੱਧੀ ਫੁੱਲ ਖਿੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਤੁਰੰਤ ਫਲ ਬਣਨ ਮਗਰੋਂ। ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਦ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਦ ਬੂਟੇ ਦੇ ਤਣੇ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਪਾਓ। ਗੋਡੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬੂਟੇ ਦੇ ਤਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਗੋਡੀ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੂਟੇ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਜੜਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਕੋਰੇ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੀ ਝੁਲਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉ:** ਨਵੇਂ ਲਗਾਏ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਪੌਲੀਥੀਨ ਜਾਂ ਪਰਾਲੀ ਦੀਆਂ ਝੁੱਗੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੇ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਤਣੇ ਨੂੰ ਕਲੀ/ਸਫੇਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 10 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2.5 ਕਿਲੋ ਚੂਨਾ, 50 ਗ੍ਰਾਮ ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ, 50 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁਰੇਸ਼ ਨੂੰ ਘੋਲ ਕੇ ਕਲੀ ਦਾ ਸਹੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਲਵੋ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬੂਟਿਆਂ ਉਪਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਧੁੱਪ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਕੀਟ-ਪਤੰਗਿਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:** ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਕਰੋ। ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੋਰਡੋ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪਰ ਸਲਫੇਟ (ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ) ਅਤੇ ਅਣਬੁਝੇ ਚੂਨੇ ਦੇ 2:2 ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ 250 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਨਾਸ਼ਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੁਦਰਤੀ/ਜੈਵਿਕ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਫਲ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

- ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡੀ ਕਰੋ। ਨਦੀਨ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਤਹਿ ਤੇ ਪਰਾਲੀ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਛਾ ਕੇ (ਮਲਚਿੰਗ) ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਲਈ ਆਪ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਗੀਚੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਛੋਟਾ ਟੋਇਆ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਗੀਚੀ ਚੌਂ ਡਿੱਗੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ, ਟਹਿਣੀਆਂ ਆਦਿ, ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਅਤੇ ਖੇਤ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵੀ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ 5-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋਈ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ, ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੀਟ-ਪਤੰਗਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜੈਵਿਕ-ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਮਰੂਦ, ਕਿੰਨੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆੜੂ ਅਤੇ ਅਲੂਚੇ (ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ) ਵਿੱਚ ਫਲ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਰੂਟ ਫਲਾਈ ਟਰੈਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਉਂਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲੀ-ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਦੀ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘੜੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਿਉਂਕ ਟਰੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਮਰੂਦ ਦੀ ਬਰਸਾਤ ਰੁੱਤੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਫਲ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਸਿੰਚਾਈ ਰੋਕ ਕੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਟਹਿਣੀਆਂ ਦੀ ਕਾਂਟ ਛਾਂਟ ਕਰਕੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਨਾ ਪੈਣ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਫੁੱਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਉਪਰ ਫਲ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਮਰੂਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿੰਨੂ, ਆੜੂ, ਅਲੂਚਾ, ਨਾਖ ਵਿੱਚ ਫਲ ਮੱਖੀ ਦੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪੀ.ਏ.ਯੂ ਫਰੂਟ ਫਲਾਈ ਟਰੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਮਰੂਦਾਂ ਦੀ ਬਰਸਾਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਫਲ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੌਨ ਵੂਵਨ ਲਿਫਾਫਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਖੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ/ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਕਥਾਮ

- **ਕਿੰਨੂ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ:** ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਝੜਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੂਟੇ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨੂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫਲ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਫਲ ਝੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪੌਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬਾਰਸ਼ਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੋਰਡੋ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ 2-3 ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਫਲਾਂ ਦਾ ਕੇਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੀ ਤੁੜਾਈ ਮਗਰੋਂ ਸੁੱਕੀਆਂ (ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਹਿੱਸੇ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਕੱਟ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਫਲਾਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾ:** ਜੇਕਰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸੰਤੁਲਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਰਾਮਾਸੀ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਫਲ ਫੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਹਲਕੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਲਾਂ ਦੇ ਫੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਹੇਠ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸੇਕ ਵੱਜਦਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਬਾਰਾਮਾਸੀ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਬੂਟਾ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
- **ਮੈਂਗੋ ਮਾਲਫਾਰਮੇਸ਼ਨ (ਅੰਬ ਦਾ ਗੁੱਛਾ ਮੱਛਾ ਰੋਗ):** ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਬੂਟੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ/ਗੁੱਛਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਦਬਾ ਦਿਓ।
- **ਕੇਲੇ, ਪਪੀਤੇ ਵਿੱਚ ਕੇਰਾਂ ਦੀ ਮਾਰ:** ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੇਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਲਗਾਏ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਥੀਨ ਸ਼ੀਟ ਜਾਂ ਪਰਾਲੀ ਦੀਆਂ ਝੁੰਗੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਢੱਕੋ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਢੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੇਰਾ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਬੂਟੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਥੀਨ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਇਹ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਢਿੱਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਫਲਾਂ/ਟਹਿਣੀਆਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਦਾ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋ ਸਕੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉੱਲੀ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਹਲਕੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੂਟਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਪਪੀਤੇ ਵਿੱਚ ਪੱਤਾ ਮਰੋੜ ਵਿਸ਼ਾਣੂ:** ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਜਾਲੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੇਲੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਪੱਤਾ ਮਰੋੜ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਪਪੀਤੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਾਂ ਅਤੇ ਤਣੇ ਦੇ ਗਲਣ ਦਾ ਰੋਗ:** ਪਪੀਤੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿੰਚਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜਾ ਪਾਣੀ ਪਪੀਤੇ ਲਈ ਮਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਫਲਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਔਸ਼ਦੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਤਾ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਫਲ	ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ*
1	ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ, ਲੁਕਾਠ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ।
2	ਗਰੇਪਫਰੂਟ, ਬਿੱਲ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ1 ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3	ਆਂਵਲਾ, ਅਮਰੂਦ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ, ਬੇਰ	ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਜਲਦੀ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਸ਼ੋਕੜੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ।
4	ਫ਼ਾਲਸਾ, ਅੰਜੀਰ, ਲਾਇਮ, ਲੈਮਨ, ਆਂਵਲਾ	ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੰਦ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
5	ਅਨਾਰ, ਬਿੱਲ, ਆੜੂ, ਫ਼ਾਲਸਾ, ਲੀਚੀ, ਕੇਲਾ	ਇਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6	ਬਿੱਲ, ਆੜੂ, ਮਿੱਠਾ, ਫ਼ਾਲਸਾ	ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਇਹ ਫਲ ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
7	ਅੰਬ, ਅਲੂਚਾ, ਅੰਗੂਰ, ਫ਼ਾਲਸਾ	ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ।
8	ਲਾਲ/ਜਾਮਣੀ ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਰ	ਐਂਥੋਸਾਇਆਨਿਨ/ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਐਲਰਜੀ, ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
9	ਲੁਕਾਠ	ਕਲੋਰੋਜੈਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
10	ਗਰੇਪਫਰੂਟ	ਇਸ ਫਲ ਵਿੱਚ ਨਰਿੰਜਨ ਅਤੇ ਨਰਿੰਜੇਨਿਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
11	ਕਿੰਨੋ	ਲਿਮੋਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੂਸ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਦਾ ਰਸ ਹੋਵੇ) ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੋਲਿਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

\*ਨੋਟ: 1. ਸੂਚਨਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ/ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

2. ਫਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ।

## ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਫਲ	ਕਿਸਮਾਂ*	ਫਲ	ਕਿਸਮਾਂ*
ਆਂਵਲਾ	ਨੀਲਮ	ਲੁਕਾਠ	ਗੋਲਡਨ ਯੈਲੋ
ਬਿੱਲ	ਕਾਗਜ਼ੀ	ਅੰਬ	ਅਮਰਪਾਲੀ
ਕੇਲਾ	ਗਰੈਂਡ ਨੈਨ	ਨੈਕਟਰੀਨ	ਪੰਜਾਬ ਨੈਕਟਰੀਨ
ਬੇਰ	ਸਨੋਰ 2	ਪਪੀਤਾ	ਰੈੱਡ ਲੇਡੀ 786
ਅੰਜੀਰ	ਬਰਾਉਨ ਟਰਕੀ	ਆਤੂ	ਸ਼ਾਨੇ-ਏ-ਪੰਜਾਬ
ਅੰਗੂਰ	ਫਲੇਮ ਸੀਡਲੈਸ, ਸੁਪੀਰੀਅਰ ਸੀਡਲੈਸ ਪੰਜਾਬ MACS ਪਰਪਲ	ਨਾਖ	ਪੰਜਾਬ ਬਿਊਟੀ
ਗਰੇਪਫਰੂਟ	ਸਟਾਰ ਰੂਬੀ	ਫਾਲਸਾ	ਲੋਕਲ
ਅਮਰੂਦ	ਸ਼ਵੇਤਾ, ਪੰਜਾਬ, ਕਿਰਨ, ਪੰਜਾਬ ਐਪਲ ਅਮਰੂਦ	ਅਲੂਚਾ	ਸਤਲੁਜ ਪਰਪਲ, ਕਾਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰੀ ਪਿਉਂਦੀ
ਜਾਮਣ	ਲੋਕਲ	ਅਨਾਰ	ਭਗਵਾ
ਕਰੌਂਦਾ	ਲੋਕਲ	ਚੀਕੂ	ਕਾਲੀਪੱਤੀ
ਲੈਮਨ/ਲਾਇਮ	ਬਾਰਾਮਾਸੀ ਲੈਮਨ/ਕਾਗਜ਼ੀ ਲਾਇਮ	ਚੂਪਣ ਵਾਲਾ ਅੰਬ	ਗੰਗੀਆਂ ਸੰਧੂਰੀ
ਲੀਚੀ**	ਦੇਹਰਾਦੂਨ	ਮਾਲਟਾ	ਬਲੱਡ ਰੈੱਡ, ਮੁਸੰਮੀ

\* ਪਹਿਲ ਅਧਾਰ ਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।

\*\* ਲੀਚੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਿਰਫ ਨੀਮ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਫਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਰਸਰੀਆਂ (ਪੀ.ਏ.ਯੂ)

ਲੜੀ ਨੰ.	ਨਾਮ/ਸਥਾਨ	ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ
1	ਫਲ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ <b>0161-2401421</b>	ਕਿੰਨੂ, ਆਤੂ, ਅੰਗੂਰ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਬੇਰ, ਅਮਰੂਦ, ਨਿੰਬੂ, ਤਬਲਯੂ ਮਾਰਕਟ, ਡੇਜ਼ੀ, ਮਾਲਟਾ (ਮਿੱਠਾ), ਆਂਵਲਾ, ਅਨਾਰ, ਅੰਜੀਰ, ਕੇਲਾ, ਕਰੌਂਦਾ, ਪਪੀਤਾ, ਅਲੂਚਾ ਅਤੇ ਫਾਲਸਾ।
2	ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਅਬੋਹਰ <b>01632-225326</b>	ਕਿੰਨੂ, ਮਾਲਟਾ, ਅੰਗੂਰ, ਬੇਰ, ਆਤੂ, ਗਰੇਪਫਰੂਟ, ਮਿੱਠਾ, ਅਲੂਚਾ, ਅਮਰੂਦ, ਆਂਵਲਾ ਅਤੇ ਖਜੂਰ।
3	ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਬਠਿੰਡਾ <b>0164-2212159</b>	ਕਿੰਨੂ, ਮਾਲਟਾ, ਨਿੰਬੂ, ਅਮਰੂਦ, ਬੇਰ, ਅੰਗੂਰ, ਆਂਵਲਾ, ਅਨਾਰ, ਗ੍ਰੇਪ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਆਤੂ।
4	ਫਲ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਬਹਾਦਰਗੜ੍ਹ (ਪਟਿਆਲਾ) <b>0175-2381473</b>	ਬੇਰ, ਆਤੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆਂਵਲਾ, ਅੰਜੀਰ, ਕਰੌਂਦਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਰ, ਚੀਕੂ, ਅਲੂਚਾ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦ, ਫਾਲਸਾ, ਬੇਲ, ਲੁਕਾਠ ਅਤੇ ਜਾਮੁਣ।
5	ਫਲ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਗੰਗੀਆਂ (ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ) <b>01883-85073</b>	ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆਤੂ, ਕਿੰਨੂ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ।
6	ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ <b>01874-220703</b>	ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਨਿੰਬੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਅਲੂਚਾ ਅਤੇ ਆਤੂ।
7	ਫਲ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਜੱਲੋਵਾਲ-ਲੇਸਰੀਵਾਲ (ਜਲੰਧਰ) <b>98141-37547</b>	ਕਿੰਨੂ, ਡਬਲਯੂ ਮਾਰਕਟ, ਡੇਜ਼ੀ, ਮਾਲਟਾ, ਅਨਾਰ, ਗਲਗਲ, ਨਿੰਬੂ, ਗ੍ਰੇਪ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਅੰਜੀਰ।
8	ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਬੱਲੋਵਾਲ ਸੌਖੜੀ <b>01885-241601</b>	ਆਂਵਲਾ, ਗਲਗਲ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦ

## ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਫਲ ਨਰਸਰੀਆਂ (ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ)

ਲੜੀ ਨੰ:	ਪਤਾ	ਮੌਜੂਦ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ
---------	-----	------------------

### ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ

1	ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਫਾਰ ਫਰੂਟਸ (ਸਿਟਰਸ) ਖਨੌੜਾ ਅੰਡਰ ਇੰਡੋ-ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਵਰਕ ਪਲੈਨ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ-ਫਗਵਾੜਾ ਰੋਡ। <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 75080-18877</b>	ਕਿਨੂੰ, ਡੇਜ਼ੀ, ਮਾਲਟਾ, ਲੈਮਨ, ਗਰੇਪਫਰੂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ
2	ਮਾਡਰਨ ਫਰੂਟ ਨਰਸਰੀ, ਛਾਉਣੀ ਕਲਾਂ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ-ਮਾਹਿਲਪੁਰ ਰੋਡ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 75080-18871</b>	ਕਿਨੂੰ, ਡੇਜ਼ੀ
3	ਮਾਡਰਨ ਫਰੂਟ ਨਰਸਰੀ, ਭੁੰਗਾ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 75080-18876</b>	ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਅਮਰੂਦ, ਅਲੂਚਾ, ਨਾਖ, ਬੱਗੂਗੋਸ਼ਾ, ਕਿਨੂੰ
4	ਮਾਡਰਨ ਫਰੂਟ ਨਰਸਰੀ, ਖਿਆਲਾ ਬੁਲੰਦਾ ਦੇਸਾਰਕਾ-ਟਾਂਡਾ ਰੋਡ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 75080-18876</b>	ਮਾਲਟਾ, ਮੁਸੱਮੀ, ਮਿੱਠਾ, ਕਾਗਜ਼ੀ ਨਿੰਬੂ, ਬਾਰਾਮਾਸੀ ਨਿੰਬੂ, ਕਰੌਂਦਾ, ਗਲਗਲ, ਕਿਨੂੰ, ਲੀਚੀ, ਆੜੂ

### ਜਲੰਧਰ

5	ਗੋਰਮਿੰਟ ਗਾਰਡਨ ਐਂਡ ਨਰਸਰੀ, ਜਲੰਧਰ ਕੈਂਟ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 75080-18820</b>	ਮਾਲਟਾ, ਬਾਰਾਮਾਸੀ ਨਿੰਬੂ, ਮਿੱਠਾ, ਗਲਗਲ, ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਅਮਰੂਦ, ਅੰਜੀਰ, ਪਪੀਤਾ, ਆਂਵਲਾ, ਕਰੌਂਦਾ, ਫਾਲਸਾ, ਜਾਮਨ
6	ਗੋਰਮਿੰਟ ਗਾਰਡਨ ਐਂਡ ਨਰਸਰੀ, ਬੀਰ ਫਿਲੌਰ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 94172-25299</b>	ਆੜੂ, ਨਾਖ, ਅਲੂਚਾ, ਬੱਗੂਗੋਸ਼ਾ

### ਪਟਿਆਲਾ

7	ਗੋਰਮਿੰਟ ਗਾਰਡਨ ਐਂਡ ਨਰਸਰੀ, ਬਾਰਾਂਦਰੀ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 75080-18906</b>	ਮਾਲਟਾ, ਬਾਰਾਮਾਸੀ ਨਿੰਬੂ, ਮਿੱਠਾ, ਗਲਗਲ, ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਕਰੌਂਦਾ, ਪਪੀਤਾ, ਆਂਵਲਾ, ਅੰਜੀਰ, ਫਾਲਸਾ, ਜਾਮਨ
8	ਗੋਰਮਿੰਟ ਗਾਰਡਨ ਐਂਡ ਨਰਸਰੀ, ਵਜੀਦਪੁਰ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 88726-22022</b>	ਅਮਰੂਦ, ਆੜੂ, ਅਲੂਚਾ, ਨਾਖ

### ਸੰਗਰੂਰ

9	ਗੋਰਮਿੰਟ ਗਾਰਡਨ ਐਂਡ ਨਰਸਰੀ, ਖੇੜੀ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 98769-55741</b>	ਅਮਰੂਦ, ਬੇਰ, ਅੰਗੂਰ, ਆੜੂ, ਨਾਖ, ਅਲੂਚਾ, ਬੱਗੂਗੋਸ਼ਾ, ਆਂਵਲਾ
---	---	--

### ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ

10	ਗੋਰਮਿੰਟ ਗਾਰਡਨ ਐਂਡ ਨਰਸਰੀ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ <b>ਸੰਪਰਕ ਨੰ: 75082-18112</b>	ਲੀਚੀ, ਅੰਬ, ਨਿੰਬੂ, ਅਮਰੂਦ
----	--	-------------------------

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: [hodhort@pau.edu](mailto:hodhort@pau.edu), [dhpunjab@gmail.com](mailto:dhpunjab@gmail.com)

## ਸਾਲ ਭਰ ਫ਼ਲਾਂ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ

ਫ਼ਲ	ਜਨਵਰੀ	ਫਰਵਰੀ	ਮਾਰਚ	ਅਪ੍ਰੈਲ	ਮਈ	ਜੂਨ	ਜੁਲਈ	ਅਗਸਤ	ਸਤੰਬਰ	ਅਕਤੂਬਰ	ਨਵੰਬਰ	ਦਸੰਬਰ
ਕਿੰਨੂ	■	■										■
ਡਬਲਯੂ ਮਰਕਟ	■	■										■
ਡੇਜ਼ੀ										■	■	
ਮਿੱਠਾ									■			
ਗਰੇਪਫਰੂਟ										■	■	■
ਮਾਲਟਾ											■	■
ਬਾਰਾਮਾਸੀ ਨਿੰਬੂ							■	■			■	■
ਅਮਰੂਦ	■						■	■			■	■
ਅੰਬ							■					
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ							■					
ਆੜੂ				■	■							
ਅਲੂਚਾ					■							
ਬੇਰ			■	■								
ਲੀਚੀ							■					
ਲੁਕਾਠ			■	■								
ਅੰਗੂਰ							■					
ਚੀਕੂ					■	■						
ਜਾਮਨ							■					
ਅਨਾਰ								■				
ਕਰੌਂਦਾ									■	■		
ਪਪੀਤਾ									■	■		
ਕੇਲਾ			■								■	
ਆਂਵਲਾ	■										■	■
ਅੰਜੀਰ						■	■					
ਫ਼ਾਲਸਾ					■							
ਬਿੱਲ				■	■							

ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਤਾ: ਐਮ.ਆਈ.ਐਸ. ਗਿੱਲ, ਜੇ.ਐਸ. ਬਰਾੜ, ਐਨ.ਕੇ. ਅਰੋੜਾ ਅਤੇ ਕੇ.ਐਸ. ਗਿੱਲ