

ਅਨੀਮੀਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਭੋਜਨ ਹੈ ਪਰ ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ, ਸਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵੱਧ ਆਮਦਨੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤੇ ਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟ ਵਿਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਮੀਰ ਲੋਕ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਅਨੀਮੀਆ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਸੋਸਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 3.5 ਬਿਲੀਅਨ (ਖਰਬ) ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 320 ਮਿਲੀਅਨ (ਅਰਬ) ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 55 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ, 50-60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ 40-80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ (ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ) ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੀਮੀਆ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਹਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ--

1. ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ।
 2. ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਅਵਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ।
 3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 28 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਲੋਹੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ 38 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ (3.5 ਗ੍ਰਾਮ) ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਦਾ 0.004 ਫੀਸਦੀ ਹੈ।
- ਸੋਸਰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਧ-ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਨੀਮੀਆ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਰੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਥੱਕ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਰੋਗ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਲੋੜ।
- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹਾਅ ਦਾ ਹੋਣਾ।

- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਹੋਣਾ।
 - ਛੋਟੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ।
 - ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਹੋਣਾ।
 - ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਘੱਟ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣਾ।
- ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਵੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ--
1. ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਕਾਵਟ ਤੇ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ।
 2. ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ।
 3. ਪੁੱਦਲਾ ਦਿੱਸਣਾ।
 4. ਨੀਂਦ ਦਾ ਘੱਟ ਆਉਣਾ।
 5. ਖੂਨ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ।
 6. ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਲਣਾ।
 7. ਅੱਖਾਂ, ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।
 8. ਨਹੁੰ ਭਰਭੁਰੇ ਤੇ ਚਮਚ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 9. ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਉੱਗਦੇ, ਚਮਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੋ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 10. ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਤੇ ਚਾਕ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਗਾਚਨੀ ਖਾਣ ਦਾ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਰਲ ਉਪਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਲੋਹਾ ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ

ਰੇਨੂਕਾ ਅਗਰਵਾਲ, ਨਵਦੀਪ ਕੌਰ

ਕਣਕ ਝੋਨਾ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ 26 ਲਖ ਹੈਕਟੇਅਰ ਰਕਬਾ ਇਕੱਲੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਵਧਾਈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਧਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸਮਾਂ, ਖਰਚਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਚਾਉਣ ਪੱਖੀਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਝੋਨੇ ਦੇ ਕੰਬਾਇਨ ਨਾਲ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਪਹਾੜੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਸਲ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ, ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਵਾਧੂ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਸਾਫ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਫਸਲ ਦੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਨਾਂਅ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਏ.ਸੀ.ਆਈ.ਏ.ਆਰ. (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਰਿਸਰਚ) ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੰਯੁਕਤ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਕੰਬਾਇਨ ਨਾਲ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਬੀਜੇ ਹੋਏ ਰਕਬੇ ਦੀ ਸਤਹਿ ਤੇ ਮਲਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਵਲੋਲ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਲੈਡ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਡਰਿਲ ਦੇ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪਹਾੜੀ (ਖੜ੍ਹੀ-ਖੁੱਲ੍ਹੀ) ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਟਰ ਦੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਵਾਰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੀਜ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕੇ। ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਧ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਟੈਕਟਰ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਨਾਮ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋਈ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ 45 ਹਾਰਸ ਪਾਵਰ ਟਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 0.25 ਤੋਂ 0.3 ਹੈਕਟੇਅਰ ਰਕਬੇ ਵਿੱਚ ਬਿਜਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ (2008-09) ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 900 ਏਕੜ ਰਕਬੇ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

* ਜੇਕਰ ਕੰਬਾਇਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਹਾੜੀ ਖਿੱਝਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੋਦ ਨਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਣਕ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਖੋਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਰ ਖਿਲਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

* ਝੋਨੇ ਦੀ ਕੰਬਾਇਨ ਨਾਲ ਕਣਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖੋਟ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀ ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ , ਵੱਢੀ ਹੋਈ ਪਹਾੜੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।

* ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੱਡਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਫੀਸਦੀ ਜਿੰਕ ਵਾਸਫਾਇਡ ਜਾਂ 0.005 ਬਰੋਮਾਡਾਇਲੀਨ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦੀ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

* ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਝੋਨੇ ਦੀ ਫਸਲ ਦੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 10-10 ਮੀਟਰ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਹਾੜੀ ਵਿੱਚ ਬੀਜੀ ਹੋਈ ਕਣਕ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਹਲਕਾ ਲਗਾਓ।

* ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਨਾਲ ਬੀਜੀ ਹੋਈ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਹੀ ਨਾਲ ਬੀਜੀ ਹੋਈ ਕਣਕ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਤਹਿ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

- * ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਜਲਾਏ, ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਕਣਕ ਬੀਜਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ।
- * ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦੀ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- * ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਝੋਨੇ ਦੀ ਫਸਲ ਦੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 10-10 ਮੀਟਰ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਫਸਲੀ ਗਰਿੰਦ-ਪੁੰਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਵਾਸਪੀਕਰਨ ਘਟਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

- * ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨ 75 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੰਮਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- * ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਪਹਾੜੀ ਵਿਚਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾਉਣ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਖੋਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਫਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- * ਫਸਲੀ ਗਰਿੰਦ-ਪੁੰਚ ਵਾਲ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਈ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- * ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ-
 - * ਖੋਟ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੌੜੇ ਬੀਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।
 - * ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਰੈਕਟਰ ਦੇ ਇੰਜਣ ਨੂੰ 1500 ਤੋਂ 1700 ਚੱਕਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - * ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਡਬਲ ਕਲੱਚ ਟਰੈਕਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - * ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੰਗਾ-ਟੇਢਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਮੌਤਾ ਤੇ ਉੱਤੇ ਚੱਕ ਵਢੋ।
 - * ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੈਰਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸੁੱਖ ਸੋਸੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਕਲੋਜੀ ਦਾ ਮਾਸ, ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਂਦੇ , ਫਲ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੁਰਾਕੀ ਘਾਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਦਲ-ਬਦਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-

- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਪਕਾਓ।
- ਖਟਾਸ ਵਾਲੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਨਿੱਕੂ, ਸੰਤਰਾ, ਪੁਸ਼ੀਮੀ, ਅਮਰੂਦ ਆਦਿ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਂਵਲ ਦਾ ਪੁਯੋਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਂਵਲ ਦਾ ਆਚਾਰ, ਮੁਰੱਬਾ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ।
- ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਪੁਯੋਗ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਪਕਵਾਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਓ।
- ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਪੁਯੋਗ ਕਰਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਫ਼ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਗੋਲੀਆਂ (ਖੂਨ ਵਧਾਉ ਗੋਲੀਆਂ) ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ, ਫਰੀਦਕੋਟ

* 2 ਫੀਸਦੀ ਜਿੰਕ ਵਾਸਫਾਇਡ ਜ਼ਹਿਰ-ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਜ਼ਹਿਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਮੁੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਦੇ ਤੇਲ, 20 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਚੀਨੀ ਅਤੇ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਜਿੰਕ ਵਾਸਫਾਇਡ ਨੂੰ 935 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।

* 1.005 ਫੀਸਦੀ ਬਰੋਮਾਡਾਇਲੀਨ ਜ਼ਹਿਰ-ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਜ਼ਹਿਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 20 ਗ੍ਰਾਮ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਬਰੋਮਾਡਾਇਲੀਨ ਪਾਉਣ ਨਾਲ 950 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।

* ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੋਟ ਵਿਚਲੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਨਮੀ-ਗਿੱਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਰਮ ਪ੍ਰਾਗਤ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਵਾਲੀ ਨਮੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਧ ਨਮੀ ਨੂੰ ਕੁਲਾ ਬੱਤਰ ਵੀ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

* ਇੱਕ ਕਿੱਲੋ ਦੇ ਖੋਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਚਾਈ ਲਈ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* ਕਣਕ ਨੂੰ ਸਿਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੀਜ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਕਲੋਰੋਪੀਰੀਫਾਸ ਲਗਾਓ।

* ਕਣਕ ਨੂੰ ਕਾਂਗਿਆਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੀਜ ਦਾ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਕਿਸਲ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਪਚਾਰ ਕਰੋ।

* ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ, ਬੀਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਬਿਜਾਈ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ 5-6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (ਭਾਵ ਦੋ ਕੁ ਇੰਚ) ਰੱਖੋ।

* ਫਸਲੀ ਗਰਿੰਦ-ਪੁੰਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਵਾਸਪੀਕਰਨ ਘਟਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

- * ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨ 75 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੰਮਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- * ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਪਹਾੜੀ ਵਿਚਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾਉਣ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਖੋਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਫਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- * ਫਸਲੀ ਗਰਿੰਦ-ਪੁੰਚ ਵਾਲ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਈ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- * ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ-
 - * ਖੋਟ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੌੜੇ ਬੀਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।
 - * ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਰੈਕਟਰ ਦੇ ਇੰਜਣ ਨੂੰ 1500 ਤੋਂ 1700 ਚੱਕਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - * ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਡਬਲ ਕਲੱਚ ਟਰੈਕਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - * ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੰਗਾ-ਟੇਢਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਮੌਤਾ ਤੇ ਉੱਤੇ ਚੱਕ ਵਢੋ।
 - * ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੈਰਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣ

ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰੀਬ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਗਿਅਰ ਬਾਕਸ ਵਿਚਲੇ ਤੇਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਨਿਗਮਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- * ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਜ ਅਤੇ ਖਾਦ ਵਾਲਾ ਬਕਸਾ ਆਦਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸੁਝਾਓ—
 - * ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨ-ਤਕਨੀਕੀ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
 - * ਮਸ਼ੀਨ ਕਿਰਾਏ ਉੱਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਛੋਟੀ ਜੋਤ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨ ਵੀ ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਖਰੀਦੇ ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਣ।
 - * ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੱਖੀ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਣਥੱਕ ਪਸਾਰ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
 - * ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਆਪ੍ਰੋਟਿਵ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟਰੈਕਟਰ ਸਮੇਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
 - * ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਰਕਬੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਉੱਤੇ ਸਥਾਿਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - * ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਜਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - * ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ--
 - * ਹੋਪੀਸੀਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਿਰਫ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪਹਾੜੀ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - * ਕੰਬਾਇਨ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਖੋਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰ ਖਿਲਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
 - * ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - * ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਜਲਾਏ ਖੋਟ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੱਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪੱਕੇ ਹੱਥ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੋਪੀ ਸੀਡਰ ਨਾਲ ਸੌਂਠੀ ਪੂਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਣਕ ਦੇ ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਸਲਣਾ ਪੂਰਫਲ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾ.ਆਈ.ਐੱਸ. ਪਾਲੀਵਾਲ,ਇੰਜੀ. ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਇੰਜੀ. ਅਰਜੁਨ ਸਿੰਘ

ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਡੰਡੀ ਵਾਲਾ 1-3 ਹਿੱਸਾ ਹਰਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਾਗ ਸਾਰੇ ਪੱਤੇ 'ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪੱਤਾ ਗੁਲਾਬੀ ਤੋਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਗਨੀਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਪੁਰਤੀ-ਕਣਕ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਪੁਰਤੀ ਲਈ 1 ਕਿਲੋ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਸਲਫੇਟ ਨੂੰ 200 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ (0.5 ਫੀਸਦੀ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਸਲਫੇਟ ਦਾ ਘੋਲ) 3-4 ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਕਣਕ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਲਾਉਣ ਤੋਂ 2-4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ 2-3 ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਪਰਖ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੋਤਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਝੋਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਵਡਾਣਕ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਐਸਟਾਈਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਬਰਸੀਮ-ਬਰਸੀਮ ਵਿੱਚ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 1 ਕਿਲੋ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਸਲਫੇਟ ਨੂੰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ 2 ਜਾਂ 3 ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਪਹਿਲੀ ਕਟਾਈ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਕਟਾਈ ਤੋਂ ਦੋ-ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ। ਕਿਸਾਨ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਹੈ ਕਿ ਫਸਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਖਮ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਖਾਦਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਾਇਦਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੈਗਨੀਜ਼ ਸਲਫੇਟ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਸਲਫੇਟ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵਰਨਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆ ਗਈ ਤਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਇਹ ਘਾਟ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹੀ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਸਲਫੇਟ ਦੇ ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮੈਗਨੀਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਰੋਤਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਦੇ ਨਦੀਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜ਼ਿਮੀਂਦਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਫੀਸਦੀ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਬੀਜੇ ਗਏ ਰਕਬੇ ਦੇ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਕਣਕ-ਝੋਨਾ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਨਦੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਵੀ-ਜੰਘ-ਬਿਗੜ ਝੋਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਨਕ ਨਦੀਨ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਦੀਨ ਕਣਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਣਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚੇ ਹੋਏ ਨਦੀਨਾਂ ਗੋਡੀ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੱਖਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੌੜੀ ਪੱਤੀ ਵਾਲੇ ਨਦੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਬੂ, ਮੋਟਾ, ਮੋਟੀ, ਜੰਗਲੀ ਸੋਜੀ, ਜੰਗਲੀ ਪਾਲਕ, ਪਿੱਤ, ਪਾਪੜਾ, ਕੰਡਿਆਲੀ ਪਾਲਕ, ਬਿੱਲੀ, ਬੂਟੀ, ਤੱਕਲਾ, ਹਾਲੇ, ਲੋਹ, ਲੋਹਲੀ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਦੀਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਾਹ ਵਾਲੇ ਨਦੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਵੀ ਐਂਸਟਰ 40-60 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਚੌੜੀ ਪੱਤੀ ਵਾਲੇ ਨਦੀਨ 20-25 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਝਾੜ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਦੀਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ-

(ਉ) ਚੌੜੀ ਪੱਤੀ ਵਾਲੇ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ-ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਚੌੜੀ ਪੱਤੀ ਵਾਲੇ ਨਦੀਨ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ 24 ਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਡਿਫ਼ਕਾਅ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਕਣਕ ਨ