

Kitchen Gardening

Training Manual

ٲربٲٲٲ مٲنٲوئل

گھٲرٲلو سٲح ٲٲ ٲاچٲون
ٲوکنؑ جٲ سکنٲا



ٲربٲٲٲ مٲنٲوٲل

گهٲٲلو سٲح ٲٲ ٲاچٲون ٲوڪڻ جٲ سڪٲا

Kitchen Gardening

Training Manual



گوف سينگار فائونڊيشن (GSF)

ڪتاب جا سمورا حق ۽ واسطا 2021ع، ڳوٺ سينگار فائونڊيشن وٽ محفوظ آهن.

اشاعت:

ڳوٺ سينگار فائونڊيشن

بنگلو نمبر B-12 سنڌي مسلم ڪوآپريٽو هائوسنگ سوسائٽي،
ايئرپورٽ روڊ سکر، سنڌ - پاڪستان.

ڪتاب جي ادارتي ٽيم:

- جاويد علي شاھ - ڳوٺ سينگار فائونڊيشن
- خادم حسين تانوري - ڳوٺ سينگار فائونڊيشن
- زاهد بهڙ - ڳوٺ سينگار فائونڊيشن

ٽيڪنيڪل سپورٽ:

- ولي محمد بوزدار
- نذير احمد اڄڙ

ڪاپين جو تعداد:

- 500 ڪاپيون

ڇپيندڙ:

ايڊوانس پرنٽنگ ايجنسي حيدرآباد
0300 0815 982

هن ڪتاب جو مواد جيڪڏهن تربيتي پروگرامن ۾ استعمال ڪيو وڃي ته برائي مهرباني
ڳوٺ سينگار فائونڊيشن کي ڪريڊٽ ڏنو وڃي.

تربيت ڏيندڙ جي لاءِ هدايتون ۽ طريقيڪار

تعارف:

پنهنجو ۽ پنهنجي اداري جو تعارف ڪرائڻ ۽ گهريلو سطح تي پاجيون پوکڻ (ڪچن گارڊنگ) جي باري ۾ ٻڌائڻ.

تعارف ڪرڻ لاءِ ڪو اهڙو طريقو اختيار ڪرڻ گهرجي جنهن سان شرڪت ڪندڙ بنا ڪنهن هڪ جي پنهنجي باري ۾ ڀڃڪڙي يا ڀڃڪڙي سان ڪجهه ٻڌائي سگهن. تعارف ۾ پهريائين سکيا ڏيندڙ شرڪت ڪندڙن کان واري واري سان تعارف ڪرائيندو. تعارف مختصر ۽ واضع طريقي سان ٿيندو.

مقصد:

گهريلو سطح تي پاجيون پوکڻ جي رجحان کي وڌائڻ، ان جي اهميت جي باري ۾ ٻڌائڻ ۽ پاجين جا گهريلو معيشت تي اثرن کان واقفيت ڏيڻ.

سيشن جو طريقيڪار:

تربيت ڪار طرفان شرڪت ڪندڙن کان پاجين جي اهميت ۽ گهريلو سطح تي پاجيون پوکڻ جي حوالي سان الڳ الڳ سوال پڇڻ ۽ ملندڙ جوابن کي چارٽ تي لکڻ. ان کانپوءِ رهيل اهم نقطا شرڪت ڪندڙن طرفان ٻڌايل جوابن کي ملائي انهن مان نتيجو ڪڍڻ ۽ ان بعد تربيت ڪار هر هڪ نقطي کي چڱي ريت چٽو ۽ دليلن سان شرڪاءِ کي شراڪتي طريقي سان بيان ڪندو.

سيشن 1

گھريلو سطح تي پاڇيون پوکڻ جي اهميت

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪندڙن ۾ گھريلو سطح تي پاڇيون پوکڻ جي اهميت اجاگر ڪرڻ.
2. صاف، صحتمند ۽ زرعي دوائن کان پاڪ پاڇين تائين رسائي، وقت جي بچت، پئسي جي بچت شامل آهي.
3. شرڪت ڪندڙن ۾ گھريلو سطح تي پاڇين جي پوکي جي واڌاري لاءِ منجهن جاڳرتا ۽ لاڙو پيدا ڪرڻ.
4. پاڇي جو ڪاڌ خوراڪ ۽ غذائيت ۾ ڪردار.

سيشن جو وقت: 20 منٽ

گھريلو سطح تي پاڇيون پوکڻ جي اهميت:

پاڇين ۾ انساني جسم کي تندرست رکڻ ۾ مدد ڏيندڙ سمورا خوراڪي جزا موجود هوندا آهن ان ڪري صحتمند، تازين ۽ زرعي زهرن کان پاڪ پاڇين جي استعمال سان پنهنجو موجوده توڙي ايندڙ نسلن کي به صحتمند ۽ برقرار رکي سگهجي ٿو ڇاڪاڻ ته پاڇين جي استعمال سان خوراڪي جزن جو توازن برقرار رهي ٿو انساني صحت تي مثبت اثر پون ٿا. ان جي برعڪس پاڇيون نه واپرائڻ سان انساني جسم ۾ مختلف خوراڪي جزن جي ڪوت پيدا ٿئي ٿي نتيجتن انساني جسم ۾ مختلف بيمارين خلاف قوت مدافعت گهٽجي ٿي. جنهن سان مختلف بيمارين جو حملو ٿئي ٿو ۽ گڏوگڏ علاج معالج لاءِ ڊاڪٽر مصنوعي نموني سان تيار ڪيل حياتين، لمحيات ۽ معدني جزن جا مرڪب ڏين ٿا.

جيئن ته اسان وٽ ڏينهن ڏينهن پاڇين جي استعمال ڪرڻ جو رجحان گهٽجندو ٿو وڃي ان ڪري ڪيترائي مونجھارا پيدا ٿين ٿا. ڇو ته پاڇين ۾ مختلف لحميات (پروٽين) جهجهي مقدار ۾ موجود هوندا آهن جيڪي اسان کي ڪنهن ٻئي ذريعي سان نٿا ملي سگهن. تنهن ڪري خوراڪ ۾

پاڇيون ضرور شامل ڪرڻ گهرجن، ڇو ته پاڇين ۾ لحياتي مادو موجود هوندو آهي، جيڪو صحت لاءِ به تمام ضروري آهي. پاڇين ۾ حياتين (وٽامن) اي به هوندو آهي. جنهنڪري جسم ۾ اکين جي بيمارين خلاف قوت مدافعت پيدا ٿئي ٿي، ساڳئي طرح ڪن پاڇين ۾ حياتين (بي) هجڻ سببان هاضمي جو نظام درست رهي ٿو. جڏهن ته حياتين. (ج) وري انساني جسم جي رت واري نظام کي درست رکي ٿو. جيڪو پڻ مختلف پاڇين ۾ موجود آهي ڪجهه پاڇيون جهڙوڪ: بصر ۽ ٿورم وغيره ۾ وري اهڙو مادو موجود آهي. جيڪو شرياني ۾ اضافي چرٻي کي ڄمڻ نه ٿوڏئي ۽ ان کي ڳاڙڻ جي قدرتي صلاحيت رکي ٿو جنهن ڪري انسان دل جي بيماري ۽ ڪمزورين کان محفوظ رهي ٿو. ڪجهه پاڇين ۾ مختلف معدني جزا جهڙوڪ: لوھ (فولاد) چن ۽ فاسفورس پڻ ڪافي مقدار ۾ موجود آهي جسم ۾ لوھ جي گهٽتائي جيڪري رت جو ڪوت ٿئي ٿي، جڏهن ته چن ۽ فاسفورس گهٽجڻ سان هڏا ۽ ڏند ڪمزور ٿين ٿا ڪجهه پاڇين جهڙوڪ پٽاتي ۾ وري نشاستو (ڪاربوهايڊريٽ) جهجهي مقدار ۾ ٿئي ٿو.

هاڻي ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته صحتمند پاڇيون ڪيئن پيدا ڪجن؟ ۽ ٿوري ايراضي واري زمين مان وڌيڪ پيداوار ڪيئن حاصل ڪجي؟ ان لاءِ جديد زرعي حڪمت عملي ڄاڻڻ جي ضرورت آهي جيڪا هتي ڏيڻ جي ڪوشش ڪئي وئي آهي اميد ته هاري عورتن ۾ گهريلو سطح تي پاڇين پوکڻ بابت ڄاڻ ۾ خاطر خواه واڌارو ايندو. صحتمند پاڇيون ملنديون ۽ آمدني به وڌندي، ته ان سان گڏوگڏ علائقي ۾ خوشحالي پڻ ايندي.

گهريلو سطح تي هاري عورتن کي پاڇيون پوکڻ سان انيڪ فائدا ٿيندا. انهن فائدين ۾ وقت جي بچت، صحتمند پاڇي ملندي، پئسن جي بچت، زرعي زهرن کان پاڪ پاڇي، ڪمائي جو ذريعو بيمارين کان بچاءُ، مارڪيٽ تي پوڄهه گهٽائڻ، عورتن کي خود مختيار ڪرڻ، پرپور غذائيت ۽ توانائي واري پاڇي ملندي، غربت ۾ گهٽتائي ايندي. ماحوليات جو تحفظ ٿيندو ان سان گڏوگڏ فوڊ سڪيورٽي ۾ مدد ملندي (مشڪل ڏينهن ۾ ٻوڏ، تيز برساتون، سوڪهڙو، قبائلي جهيڙا، قدرتي آفت، غربت، هڙتالون، مارڪيٽ تائين پهچ ۽ پاڇين جي غير موجودگي شامل آهي).

سيشن 2

زمين جي چونڊ ۽ تياري

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪاءَ ۾ زمين (مٽي) جي قسمن بابت ڄاڻ ۾ اضافو ڪرڻ ۽ بهتر پاجين جي گهريلو سطح تي پيداوار وٺڻ بابت ڳالهه ٻولھ.
2. شرڪت ڪندڙن ۾ گهريلو سطح تي زمين جي چونڊ ۽ تياري جي باري ۾ آگاهي ڏيڻ.
3. زمين جي تياري جي اهميت کي واضح ڪرڻ ۽ شرڪت ڪندڙن ۾ زمين جي تياري جا ڪهڙا مرحلا آهن بابت آگاهي ڏيڻ.

سيشن جو وقت: 30 منٽ

زمين جي چونڊ ۽ تياري:

پاجين مان بهتر ۽ نفعي بخش پيداوار حاصل ڪرڻ لاءِ گهريل معيار واري زمين جو هئڻ بنيادي اهميت رکي ٿو ٻي صورت ۾ سٺا نتيجا حاصل نٿا ڪري سگهجن. پر جيڪڏهن گهريل معيار واريون زمينون يعني سٺيون، پليون زمينون موجود ناهن ته پوءِ موجود زمينن کي سڌاري پوکيءَ لائق بڻائڻ تمام ضروري آهي. ان لاءِ سڀ کان پهرين زمينن ۾ موجود مسئلن کي سمجهڻ ۽ سڃاڻڻ گهرجي ۽ ان کانپوءِ انهن مسئلن جي حل لاءِ بنا دير جي قدم کڻڻ گهرجن.

زمينون عام طور تي ٽن قسمن جون ٿين ٿيون:

1. چيڪيون زمينون
2. لٽياسيون زمينون
3. وارياسيون زمينون

1. چيڪيون زمينون:

چيڪيون زمينون اهي آهن، جيڪي چيڙهاليون ۽ سخت ٿين ٿيون هنن زمينن جي هڪ منفي خاصيت اها آهي.

2. لتياسيون زمينون:

هي زمين گهڻيون نرم ۽ زرخيز هونديون آهن، جن ۾ عام طور تي فصل سٺا ۽ ڪامياب ٿيندا آهن.

3. وارياسيون زمينون:

وارياسيون زمينون پنهنجي خاصيت ۾ فصلن جي خوراڪي جزن جي لحاظ کان تمام گهڻيون ڪمزور ٿين ٿيون ۽ هي زمينون پاڻي جلد چوسي وڃن ٿيون تنهنڪري زمين جي نمي گهٽ برقرار رهي ٿي.

مٽي جا ٽائيل تنهي قسمن جون زمينون قدرتي طور تي وجود ۾ آيل آهن، ليڪن انهن ۾ پوکي ۽ جي مختلف طريقن ۽ ماحول مطابق تبديليون اينديون رهن ٿيون. جن تبديلين جي ڪري انهن ۾ اهڙي عام طريقن سان اهي پوکي ۽ لائق به نٿيون رهن. اهڙن مسئلن ۾ مکيه مسئلہ هيٺ ڏجن ٿا. جيڪي هن وقت سنڌ جي زمينن کي درپيش آهن ۽ اهي مسئلا نه صرف درپيش آهن پر اهي ڏينهن ڏينهن وڌي رهيا آهن جنهن جو سبب زمينن جي بهتر سار سنڀال جي باري ۾ ڄاڻ جي کوٽ، ڄاڻ هٽڻ جي صورت ۾ ان جي استعمال کان لاپرواهي، سهولتن جي اثاٺ آهي.

زمينن کي درپيش مسئلا:

1. نامياتي مادي جي کوٽ
2. خوراڪي جزن جي کوٽ (ڪمزور زمينون)
3. زمين اندر سخت تهه
4. زمينن جي ناهمواري

گھریلو سطح تي هاري عورتون پاڇي پوکين ٿيون ته انهن جا کين انيڪ فائدا آهن هيٺين ڳالهين جو ان لاءِ خيال رکڻ ضروري آهي:

زمين نرم ۽ لٽياسي هجي، زمين مٿانهين سطح تي هجي، زمين تائين پاڻي جي پهچ هجي، جانورن جي پهچ کان محفوظ هجي، گهر رکڻ جي صلاحيت واري زمين هجي

زمين جي تياري:

زمين جي تياري ڪرڻ کان اڳ ۾ پاڇين جي پوک لاءِ ايراضي طئه ڪرڻ اهم آهي ۽ ان لاءِ شرڪاءَ کي ٽيڪنيڪل طور ٻڌايو ويندو ۽ بحث ڪيو ويو ته هڪ ايڪڙ ۾ 40 ويسا ٿيندا آهن جڏهن ته هڪ ويسا ۾ 1089 اسڪوائر فٽ ٿيندا آهن لهنده پاڇين پوکڻ کان اڳ ايراضي جو تعين ڪرڻ دانشمندي آهي. پاڇين لاءِ چونڊيل زمين ۾ اڳئين فصل جون ڪاٺيون ۽ گنده گاهه وارا ٻوٽا ختم ڪري گهٽ ۾ گهٽ زمين کي سونٽ ۾ آڻجي ۽ ان کي زمين جي پٽاندڙيا ان کي ڪنهن اوزار جي ذريعي نرم ڪجي ته جيئن صحيح پارا يا پارڀون پاڇين پوکڻ ۾ زمين بهتر ٿئي ۽ جيڪڏهن ڪرا يا پٽڙيون يا پارڀون ٺاهيون هجن ته اهي گهريل فاصلي تي تيار ڪري زمين کي پوکي لائق بڻائجي.

گھریلو سطح تي هاري عورتن کي زمين جي تياري وقت هيٺين ڳالهين تي عمل درآمد ڪرڻ ضروري آهي:

زمين ريڇ ۾ هجي، زمين هموار هجي، زمين جي گهراڻي ٻوٽن جي پاڙ مطابق هجي، زمين ۾ هوا ۽ سڄ جي روشنيءَ جو گذر آساني سان هجي، زمين جي ڪيڙي ائين ڪجي ته جيئن مٿانهين ۽ هيٺائين سطح تي (مٽي) پاڻ ۾ ملي، مختلف پاڇين لاءِ ننڍيون ننڍيون پارڀون ۽ ڪرا يا ٺاهجن.

سيشن 3

ٻج جي چونڊ، مختلف جنسن جي ڄاڻ ۽ پوکائي جي موسم

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪندڙن ۾ گهريلو سطح تي معياري ٻج جي چونڊ ڪرڻ لاءِ ڳالهه ٻولهه ۽ ٻج ته نچ جي اهميت بابت شعور پيدا ڪرڻ.
2. شرڪاءَ ۾ موسم آهر ڀاڄين جي ٻج جي چونڊ ۽ جنس تحت پوکائي جي طريقن کان آگاهه ڪرڻ.

سيشن جو وقت: 30 منٽ

ٻج جي چونڊ ۽ مختلف جنسن جي ڄاڻ ۽ پوکائي جي موسم:

ڀاڄين جي پوک عام طور خريف يا ربيع ۾ ٿئي ٿي. ان ڪري خريف ۾ پوکجندڙ ڀاڄين کي خريف جون ڀاڄيون ۽ ربيع ۾ پوکجندڙ ڀاڄين کي ربيع جون ڀاڄيون چئبو آهي. ڀينڊيون، مرچ، واڱڻ، گوار، لاهوري گجر، چوئٽرا، توري ۽ ٻيون ول واريون ڀاڄيون ۽ ميوا جهڙوڪ ميهڙا، ڪريلا، ڪدو جا سڀ قسم، ڪيرو، ونگو، گدرو ۽ چانهيون (هنداڻا) وغيره جي خريف ۾ پوک ٿئي ٿي. جڏهن ته تماٽو، بصر، ٿوم، گل گوبي، بند گوبي، مٿر، موري، پٽائي گجر، گوگڙو، پالڪ، ڏاٽا، ميٽي يا هرڀو، پٽائو ۽ اروڙي يا ڪچالو جي ربيع ۾ پوک ڪئي ويندي آهي. جيتوڻيڪ توري ۽ ٻين ول وارين ڀاڄين جي پوک خريف ۾ ٿئي ٿي پر انهن جي پيداوار وڌائڻ جا بهترين انتظامي عمل اڳ ۾ ڏنا ويا آهن. جڏهن ته باقي رهيل سمورين ڀاڄين جي پوک لاءِ بهترين انتظامي عمل تحت تجويزون هيٺ ڏجن ٿيون. اميد ته هاري عورتون وڌ مان وڌ لاپ حاصل ڪرڻ جا جتن ڪنديون. ڀاڄين پوکڻ وقت صحت مند ۽ نچ ٻج جو هاري عورتن کي انتظام ڪرڻ گهرجي ۽ ان ٻج ۾ 80 سيڪڙو وقت جي صلاحيت رکندڙ صحت مند ۽ نچ ٻج جو بندو بست ڪجي ۽ ڀاڄين جي جنس جي چونڊ ڪرڻ وقت موسم يعني آب هوا پوکڻ جي وقت ۽ ميسر قسم پٽائڻ جنس جو انتخاب ڪجي.

گھریلو سطح تي هاري عورتون بچ، جنسون ۽ موسم مطابق پاڇيون پوکڻ وقت هيٺين ڳالهين جو خيال رکن:

خالص بچ هجي، بچ کي جيت لڳل نه هجي، بچ پڳل، ڇپيل نه هجي، بچ کي بيمارين کان بچاءَ واري دوا لڳل هجي، بچ پراڻو نه هجي (هڪ سال کان وڌيڪ)، بچ گهميل، آلوده نه هجي، بچ سينوارييل نه هجي، سني پيداوور ڏيندڙ جنس هجي، جنس ۾ سني ڳر ڏيڻ جي خاصيت هجي، بچ وزن دار هجي، گهڻي قوتهڙي جي سگهه رکندڙ هجي، پچڻ ۾ هڪجهڙائي رکندڙ هجي، بچ ڪنهن به ملاوٽ کان صاف هجي ۽ ٻي ڪا به جنس مليل نه هجي.



سيشن 4

پوکائيءَ جو طريقو

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪنڊڙن ۾ گهريلو سطح تي پوکائي جي طريقي جي باري ۾ آگاهي ڏيڻ.

سيشن جو وقت: 15 منٽ

پوکائيءَ جو طريقو:

خريف جي پاڇين ۾ مرچ ۽ واڱڻ، جڏهن ته ربيع وارين پاڇين ۾ بصر، گل گوبي ۽ بند گوبي وغيره جو پهرين بيجارو تيار ڪبو آهي ان کانپوءِ ٺهيل ڪرين ۾ پاڻي ڏئي، پوءِ پاڻي ۽ سڪل مٽيءَ جو وچ تي يعني پوسل واري سطح تي ڪرين جي پنهي پاسي رونبو ڪبو آهي، ٿور جو ٻڙيون ڪرين جي پنهي پاسي يا وري زمين ۾ سڌي پٽ تي ٻاريون ٺاهي لڳايون وڃن ٿيون، بصر کي گهربل فاصلي تي چنگين وسيلي ڪرين ۾ پاڻي کان پهرين يا پاڻي کان پوءِ وٽ واري حالت ۾ پوکجي ٿو.

جڏهن ته موري، پٽائي گجر ۽ گوگڙو جو بچ، ڪرين جي چوٽي تي، هٿن سان زمين ۾ ملايو وڃي ٿو ۽ پوءِ پاڻي ڏبو آهي. پالڪ، ڏاٽا ۽ مٽي ڪرين تي يا وري سڌي پٽ تي، ننڍڙين ٻارين ۾ مطلب ته پنهي نمونن سان پوکي سگهجن ٿا. پهرين بچ زمين ۾ ملائجي ۽ پوءِ پاڻي ڏجي يا وري ڪريا ٺاهي انهن ۾ پاڻي ڏئي، پاڻي ۽ سڪل مٽيءَ جي وچ تي يعني پوسل واري سطح تي چنگي هڻڻ واري طريقي سان بچ پوکجي يا جيڪڏهن پهرين بيجارو تيار ڪيل آهي ته اهو هڻجي هر هڪ جاءِ تي بچ جا ٻه کان ٽي ڏاٽا يا بيجاري جا سلا پوکجن.

پاڇين جي پوک عام طور هيٺين ريت ڪري سگهجي ٿي:

خريف ۽ ربي جي پاڇين جو چارٽ					
پوکي جو طريقو	پاڇي جو قسم	پوکي جو طريقو	پاڇي جو قسم	پوکي جو طريقو	پاڇي جو قسم
ٻاري	هرٻو	ڪرو	بند گوبي	ناڙي، ڪرو	پينڊي
ڪرو	پتاتو	بيٺ	تماتو	ڪرو	مرچ
	ڪچالو		متر	ڪرو	واڱڻ
بيٺ	توري	ڪرو	موري	ڪرو ناڙي	گوار
بيٺ	ڪريلو	ڪرو	گجر	ڪرو	لاهوري گجر
بيٺ	ڪڍو	ڪرو، ٻاري	پالڪ	ڪرو	بصر
		ڪرو، ٻاري	ڏاڻا	ٻاري	ٿوم
				ڪرو	گل گوبي

گھريلو سطح تي هاري عورتنون پاڇي پوکڻ لاءِ هيٺين ڳالهين تي توجه ڏين:

ٻج جو مناسب استعمال، ٻوٽن وچ ۾ مناسب مفاصلو ٻوٽي کان ٻوٽي ۽ قطار کان قطار ۾ مناسب مفاصلو رکڻ ته جيئن هوا ۽ روشني جو آساني سان گذر ٿئي، ريڄ جو معلوم ٿيڻ (ٻني جو پوکائي لاءِ تيار ٿيڻ جي نشاني) ٻج کي هيٺ مٿي ۾ گھرائي تي لڳائڻ، ٻج ڪرڻي جي پاسي کان 1 کان 1.5 انچ اونھو هڻجي.



سيشن 5

پاڇين ۾ پاڻ جو استعمال

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪندڙن ۾ گهريلو سطح تي پاڇين ۾ پاڻ جي استعمال جي باري ۾ آگاهي ڏيڻ.

سيشن جو وقت: 15 منٽ

وڻاڻ جي پاڻ (Organic) جو صحيح استعمال:

1. پاڻ گريل سٽيل هجي

2. پاڻ ڏيڻ شرط زمين ۾ ملائي ريڄ ڪجي.

نامياتي مادي وڌائڻ جا فائدا:

8. وڌيڪ پيداوار ڏيڻ.	1. پاڻي جي بچت.
9. فصل ۾ قوت برداشت جو پيدا ٿيڻ.	2. زمين ۾ روٽ رکڻ جي طاقت ۾ واڌ ايندي.
10. فصل جي پاڙن کي جاندار بڻائي ٿو.	3. گهٽ وقت ۾ زمين بهتر ٿي سگهندي.
11. فصل ۾ ساوڪ برقرار رکي ٿو.	4. هلاڪي ڪلر تي ضابطو آڻي سگهيو.
12. ميوو ذاتييدار ٿئي ٿو.	5. وارياسي زمين اندر پاڻن کي گهڻو هيٺ وڃڻ کان روڪي سگهيو.
13. پوتي ۾ پنن، تارين ۽ قد ۾ اضافو ٿي وڌي ٿو.	6. زمين جي زرخيزي برقرار رهندي.
14. فصل کي آڳاٽو پڇائي ٿو.	7. وقت تي فصل جو تيار ٿيڻ.

سيشن 6

پاچين کي پاڻي ڏيڻ

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪندڙن ۾ گهريلو سطح تي پاچين کي پاڻي ڏيڻ جي باري ۾ آگاهي ڏيڻ.

سيشن جو وقت: 15 منٽ

پاچين کي پاڻي ڏيڻ:

پاڻي هر ساهواري لاءِ هڪ جهڙو اهم آهي پاڻي کان سواءِ انسان توڙي حيوان، پکي پڪڻ توڙي ٻوٽن ۽ وڻن جو جياپو ممڪن ئي نه آهي جيئن انسان سميت هر ساهواري جي پرورش ۽ پالنا صحت ۽ حالت يا منفي ۽ مثبت پهلوءَ تي پاڻي جو اثر واضح ٿئي ٿو. اهڙيءَ طرح پاچين جي واڌ ويجهه کان وٺي، ملڪ جي ججهي پيداوار جو دارومدار به ٻين ضرورتن سان گڏوگڏ پاڻي جي صحيح استعمال تي آهي.

پاچين جي سٺي پيداوار حاصل ڪرڻ لاءِ پاڻي جي حوالي سان منعقد ڪيل بيشمار تجربن جي روشني ۾ زرعي ماهر چون ٿا ته پاڻي ڏيڻ ۾ جيتري به بي احتياطي ٿيندي اوتري ئي پيداوار گهٽ ٿيندي.

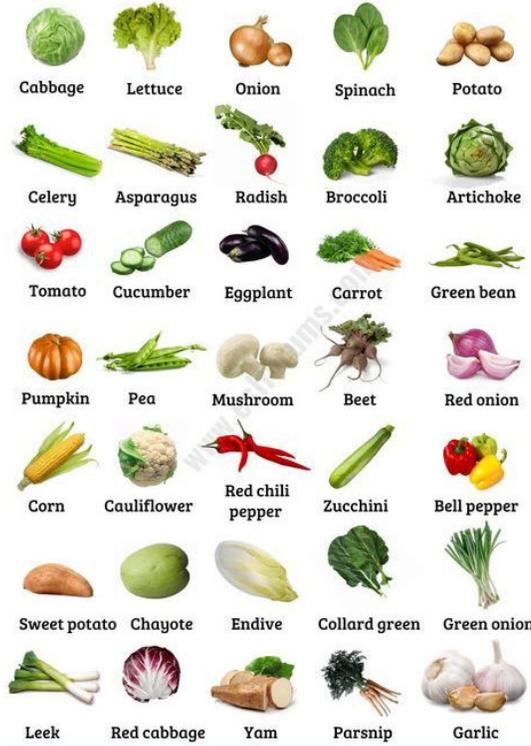
زمين جي خاصيت، فصل جي عمر ۽ گهرج کي نظر ۾ رکندي، هيٺين صلاحتن موجب
پاڻي ڏجي:

پاڻي جو وقفو (ڏينهن) يا گهرج موجب ڏجي	پوٽن جو مفاصلو	ڪرين جو فاصلو (فت)	پاڇين جا نالا
خريف جون پاڇيون			
8 کان 12 ڏينهن	6 کان 9 انچ	ڪرين لاءِ اڍائي کان 3 ۽ ناڙي لاءِ ڏيڍ 2 کان	پينڊي
8 کان 10 ڏينهن	1 کان ڏيڍ	2 کان 3	مرچ
8 کان 15 ڏينهن	ڏيڍ کان 2	اڍائي کان 3	واڱو
8 کان 12 ڏينهن	ول جا ٽڪر لاڳيتا پوکبا	ڪرين ۽ ناڙي لاءِ ڏيڍ کان 2	گوار
8 کان 10 ڏينهن	ڏيڍ کان 2 فت	اڍائي کان 3	لاهوري گجر
8 کان 15 ڏينهن	ڏيڍ کان 2 فت	4 کان 6 فت	چونرا
ربيع جون پاڇيون			
8 کان 12 ڏينهن	3 کان 4 انچ	2 کان اڍائي	بصر
8 کان 12 ڏينهن	3 کان 4 انچ	2 کان اڍائي	ٿوم
8 کان 12 ڏينهن	ڏيڍ کان 2 فوٽ	2 کان اڍائي	گل گوبي
8 کان 12 ڏينهن	ڏيڍ کان 2 فوٽ	2 کان اڍائي	بند گوبي
8 کان 12 ڏينهن	هڪ کان ڏيڍ	3 کان 6	تماتو
10 کان 20 ڏينهن	3 کان 4 انچ	2 کان اڍائي	متر
10 کان 12 ڏينهن	3 کان 4 انچ	2 کان اڍائي	موري
10 کان 15 ڏينهن	3 کان 4 انچ	2 کان اڍائي	پتائي گجر

گوگڙو	2 کان اڍائي	3 کان 4 انچ	10 کان 15 ڏينهن
پالڪ	2 کان اڍائي	3 کان 4 انچ	10 کان 15 ڏينهن
ڌاڻا	2 کان اڍائي	3 کان 4 انچ	10 کان 15 ڏينهن
ميٽي يا هرڀو	2 کان اڍائي	3 کان 4 انچ	10 کان 15 ڏينهن
پتاتو	2 کان اڍائي	3 کان 4 انچ	8 کان 12 ڏينهن
اروي يا ڪچالو	2 کان اڍائي	3 کان 4 انچ	10 کان 15 ڏينهن

گهريلو سطح تي هاري عورتون پاڇي جي پوکڻ وقت پاڻي جو خاص استعمال ڪن.

سٺي پيداوار حاصل ڪرڻ، ٻني کي نرم رکڻ، موسم ۽ ضرورت مطابق پاڻي ڏيڻ، وقت تي ميوو جو لڳڻ، ميوو صحتمند ٿيندو. پاڻي ڏيان ٿيڻ کان بچائڻ پڻ شامل آهي.



سيشن 7

پاڇين جي لاءِ حفاظتي اُپاءَ

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪندڙن ۾ گهريلو سطح تي پاڇين جي لاءِ حفاظتي اُپاءَ وٺڻ بابت آگاهي ڏيڻ.

سيشن جو وقت: 15 منٽ

پاڇين جي لاءِ حفاظتي اُپاءَ:

بنيادي طور گهريلو سطح تي پاڇين جي پوک ڪرڻ بهترين عمل آهي پر جيستائين ان جي حفاظتي اپائن کي عمل ۾ نه آڻبو ته ان جا مقصد حاصل ڪري نه سگهبا ڇو ته نگهداشت، سار سنڀال ۽ نظرداري اهڙو عمل آهي جنهن سان حفاظتي اُپاءَ تي سگهن ٿا. جڏهن ته گهريلو سطح تي پاڇي گهر اندر ڪئي وڃي ٿي ۽ ننڍي پيماني تي گهريلو ضروريات کي پوري ڪرڻ جو اهم ذريعو آهي اها تڏهن ممڪن آهي جڏهن پاڇي ڪاهيندڙ هاري عورتون هيٺين ڳالهين کي عمل ۾ آڻينديون ۽ ان تي عمل در آمد ڪنديون.

1. جانورن کا بچائڻ: جيئن ته سبزي گهر ۾ ڪاهي ويندي آهي ۽ مال پٽ گهر ۾ ڌاريو وڃي ٿو. لهڙهه جانورن جي چڪ کان ڪاهيل پاڇي کي نقصان نه ٿئي.

2. لوڙهيا واڙ ٺاهڻ: ڪاهيل سبزي جي چوڌاري لوڙهوڙجي ته ٻين نقصانن کان پاڇي حفاظت ۾ رهي.

3. گند گاه جو ڪيڙو: وقت به وقت سبزين جا مختلف گند گاه ٿين ٿا جيڪي مختلف وقتن تي سبزي جي پيداوار تي اثر انداز ٿين ٿا تنهن ڪري هاري عورتن کي گهرجي ته رنبي ذريعي گاه کي ڪيڙي ڇڏجي ته جيئن پيداوار بهتر ٿئي.

4. مناسب وقت تي پاڻي: هر سبزي کي پاڻي مناسب وقت تي ڏيڻ سان ٻوٽو صحيح واڌ ويجهه ڪندو ۽ بهتر نتيجا ملندا.

5. پوٽن جو سراسري جائزو وٺڻ: وقت به وقت هاري عورتن کي گهرجي ته ڪاهيل پاڇي جو جائزو وٺڻ گهرجي ته پوٽن جي ڇا صورتحال آهي ۽ ان تحت ترت فيصلا ڪري بهتر فائدا وٺجن.

6. پاري کان بچائڻ: گهر ۾ ڪاهيل پاڇي خاص طور سياري ۾ جنهن وقت تمام ڏاڍو سيءُ / پارو پوندو آهي ته ان وقت پاڇي سيءُ ۾ سڙيو وڃي لهنده ان وقت هاري عورتن کي گهرجي ته پاڇي کي اتر کان شيڊ ڏجي ته سيءُ کان ڪاهيل پاڇي محفوظ رهي.

7. ڪيڙو يا بيماري لڳل ٻوٽي جو علاج ڪرڻ: جيڪي پاڇيون ڪاهيون ٿا انهن ۾ مختلف قسمن جا جيت لڳن ٿا جنهن ۾ رس چوسيندڙ ۽ چٻاڙي ڪائيندڙ جيت آهن ۽ انهن جي لاءِ ضروري آهي ته وقت سر ان جو علاج ڪيو وڃي.

پاڇين کي پوکڻ لاءِ ڪجهه ڪم جيڪي ڪرڻ گهرجن ۽ ڪجهه ڪم جيڪي نه ڪرڻ گهرجن	
ڪم جيڪي نه ڪرڻ گهرجن	ڪم جيڪي ڪرڻ گهرجن
<ul style="list-style-type: none"> • بيمار ۽ غير صحت مند ٻج نه پوکجي ڇاڪاڻ ته اهي پيداوار گهٽائين ٿا. • ضرورت کان وڌيڪ پاڻي نه ڏيڻ. • غير ضروري پاڻ جو استعمال نه ڪرڻ. • پاڇين کي پچڻ کان اڳ ۾ نه پٽيو وڃي. • پاڇين کي هميشه هڪ ئي زمين تي نه پوکڻ گهرجي • پاڇين کي هيٺائين واري جڳهه تي نه پوکجي • سردي جي موسم ۾ پاڇيون ڇانوڻ ۾ نه لڳائجن • بيمارين کان بچڻ لاءِ پوٽن ۾ مناسب وڻي رکجي. • گنده گاهه ختم ڪرڻ ۾ دير نه ڪجي ڇاڪاڻ ته اهي بيماريون ۽ ڪيڙن جي حملي جو سبب بڻجن ٿيون. 	<ul style="list-style-type: none"> • زرخيز زمين جي چونڊ ڪرڻ. • بيماري ۽ ڪيڙن جي حملي کان پاڪ ٻج جي چونڊ ڪرڻ. • پاڇين کي ڪرين تي لڳائڻ. • پاڇيون وقت سر پوکڻ گهرجن. • پاڇين جون سٺي پيداوار ڏيندڙ جنسون پوکڻ گهرجن. • پاڇين کي وقت سر پاڻي ڏجي. • پاڇين مان غير ضروري گنده گاهه ڪڍيو وڃي. • پاڇين کي بيماري ۽ ڪيڙن کان محفوظ رکيو وڃي.

سيشن 8

پاچين ۾ جيت ۽ بيماريون



سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪندڙن ۾ گهريلو سطح تي پاچين ۾ جيت ۽ بيمارين لڳڻ بابت آگاهي ڏيڻ.

سيشن جو وقت: 15 منٽ

جيتن جي ضابطي لاءِ مربوط حڪمت عملي:

جيت 2 قسمن جا ٿيندا آهن:

1. رس چوسيندڙ جيت

رس چوسيندڙ جيت پنن مان رس چوسيندا آهن.

2. چٻاڙي ڪائيندڙ جيت

چٻاڙي ڪائيندڙ جيت، ٻوٽي ۽ پنن کي چٻاڙيندا ۽ ان جو ميوو ڪائيندا آهن.

چٻاڙي ڪائيندڙ جيت	رَس چوسيندڙ جيت
<ul style="list-style-type: none"> ❖ ليف هاپر ❖ آمريڪي ڪينٽون ❖ چٽڪرو ڪينٽون ❖ گلابي ڪينٽون ❖ لشڪري ڪينٽون 	<ul style="list-style-type: none"> • اچي مک White Fly • ڪارو محلو Aphis • سائو محلو Jassid • ٿرٿرو Thrips • جونءَ

1. اچي مک: پنن جي هيٺيان ويهي ميوي جي پنن مان رس چوسيندي آهي.
2. ڪارو محلو: 50, 60 جيت لائين ۾ گڏ ڪري ٿاري کان وٺي ٻوٽي ۽ پنن جو رس چوسيندي آهي. ان کي سست محلو به چئبو آهي.

فائديمند جيت:

- ❖ ڪوريٽرو
- ❖ مستري بگ
- ❖ ڪرائيسويا
- ❖ تندرڻ
- ❖ اوريپس
- ❖ ڪيمي لوما

آئي پي ايم (IPM) هڪ اهڙي نئين سوچ جو نالو آهي، جنهن ۾ فصلن کي نقصان پهچائيندڙ جيتن ۽ بيمارين جو گڏيل حڪمت عمليءَ هيٺ ضابطو آندو وڃي ٿو.

آءِ پي ايم جو مقصد آهي ته جيتن جي ضابطي لاءِ صرف ۽ صرف جيت مار زهرن (بيستيسائيڊس) تي هر گز پاڙڻ نه گهرجي، بلڪ جيتن جي نقصان کان بچڻ واسطي ٻين طريقن تي وڌيڪ ڌيان ڏنو وڃي، ان لاءِ فصلن مان گند گاهه جو ڦٽڻ شرط خاتمو آڻجي. ڇاڪاڻ ته گهڻي گند گاهه جي ڪري جيتن جو حملو وڌي ٿو. گذريل ٻن ڏهاڪن کان زهريلن زرعي زهرن جي فصلن مٿان ڪثرت سان استعمال ڪري ڏکيا مسئلا پيدا ٿي پيا آهن جن مان مکيه هيٺيان آهن.

1. اهڙا فائديمند جيت جيڪي نقصانڪار جيتن کي ڪاٽي انهن کي ضابطي ۾ رکندا هئا ۽ آبادگارن کي ڦوهارو ڪرڻ جي گهٽ ضرورت پوندي هئي، اهي غير ضروري زرعي زهر ڦوهارن ڪرڻ ڪري گهٽجڻ لڳا آهن.

2. زهريلين زرعي دوائن جي گهڻي استعمال جي ڪري اهڙا جيت جيڪي اڳ ۾ گهٽ نقصانڪار هئا، اهي پڻ هائڻ اوچتو وڌي ويا آهن.
3. ان کان علاوه کاڌي پيئي جي شين جهڙوڪ، کير، گوشت، پاڇين، ڪڪڙن جي تيل وغيره ۾ حد کان وڌيڪ زهريلن زرعي دوائن جو اثر رهڻ لڳو آهي ڇاڪاڻ ته جانور ۽ پکي پڪڙ اها ئي خوراڪ واپرائين ٿا. جنهن ۾ زهريلن زرعي دوائن جو تمام گهڻو اثر موجود آهي.
- ان مقصد لاءِ خاص طور تي ڪوبه فصل پوکڻ کان پهرين ان زمين جي مٽي ليبارٽريءَ مان ضرور چڪاس ڪرائجي. جنهن مان پتو پوندو ته زمين کي ڪهڙن خوراڪي جزن پائڻ جي ۽ ڪيتري مقدار ۾ ضرورت آهي ۽ پوءِ صرف سفارش ڪيل پاڻ جو سفارش ڪيل مقدار ڏيڻ گهرجي. فصل جي پوکي هر ممڪن ڪوشش ڪري مندائتي ڪرڻ گهرجي ڇاڪاڻ ته سفارش ڪيل وقت کان اڳ ۽ پوءِ پوکي ڪرڻ سان پڻ فصل نقصانڪار جيتن کان وڌيڪ متاثر ٿين ٿا.
- زمين جي زرخيزيءَ کي برقرار رکڻ واسطي هر ٽئين سال وڻاڻ جو ڳريل سٽيل پاڻ استعمال ڪرڻ گهرجي. يا وري ڪنهن به ساڻي پاڻ واري فصل جهڙوڪ برسيم، لوسٽ، جنٽر، گوار وغيره کي زمين ۾ پوکڻ کان پوءِ گلن تي ورڻ وقت هرڻ ذريعي چڱيءَ ريت ساڻي پاڻ طور ملائي ڇڏجي جنهن سان فصل صحتمند ٿيندا ۽ نقصانڪار اثرن کان بچي ويندا.
- فصلن جا في ايڪڙ ٻوٽا سفارش کان وڌيڪ هرگز نه رکڻ گهرجن، ڇاڪاڻ ته گهڻي گهاتي فصل ۾ پڻ نقصانڪار جيتن جي واڌ ويجهه وڌيڪ ٿئي ٿي.
- فصلن ۾ خاص طور تي پاڇين وغيره ۾ پيسٽيسائيڊس استعمال ڪرڻ بجاءِ ڪنهن زرعي ماهر جي مشوري سان نه استعمال ڪريو يا نه جو تيل يا پور تمام گهڻو ڪامياب آهي ان کان علاوه تماڪ استعمال ڪري سگهجي ٿو. جنهن سان هڪ طرف خرچ گهٽ ايندو ۽ ساڳئي وقت، پيسٽيسائيڊس جي گهڻي استعمال سان ٿيندڙ ماحولياتي گدلاڻ جاندارن ۽ انسانن تي پوندڙ نقصانڪار اثرن کي روڪي سگهيو.

زهريلين دوائن جي استعمال سان ماحول کي خراب نه ڪريو:

جيتن کي ضابطي ۾ رکڻ واسطي ڪنهن ويجهي زرعي آفيس مان ڪنهن ماهر کي وٺي وڃي فصل ۾ جيتن جي پيسٽ اسڪائوٽنگ ڪرائڻ گهرجي، پيسٽ اسڪائوٽنگ جو مطلب آهي فصل ۾ موجود جيتن جي سڃاڻپ ڪرڻ ۽ ساڳئي وقت جيتن جو تعداد معلوم ڪرڻ ڇاڪاڻ ته اها ڳالهه

هميشه ياد رکڻ گهرجي ته هر فصل ۾ نقصان ڪار جيت موجود هوندا آهن، پر انهن تي ڦوهارو صرف ان صورت ۾ ڪرڻو هوندو آهي، جڏهن اهي نقصان واري حد تي هوندا آهن، يعني انهن جو تعداد گهڻو ٿي ويندو آهي ۽ نقصان واري حد جو پتو تڏهن پوندو آهي، جڏهن فصل ۾ ڪنهن زرعي ماهر جي مشوري سان پيسٽ اسڪائونٽنگ يعني جيتن جي جاچ پڙتال ڪئي وڃي.

جيتن جي خاتمي لاءِ اُپاءُ:

- **صرف جواستعمال:** صرف پاڻي ۾ ملائي ڦوهارو ڪريو (خيال رهي ته پاڙن تائين صرف نه پهچي)
- **صابن جواستعمال:** صابن ٿورو ڪٽي ڪري پاڻي ۾ وجهو ۽ ان جو ڦوهارو ڪريو (خيال رهي ته پاڙن تائين صابن نه پهچي)
- **نم جواستعمال:** نم جا پن هلڪي گرم پاڻي ۾ اُباري ٿڌو ڪري ان پنن کي ڏيو جتي جيتن جو حملو ٿيو هجي.
- **نمورين جواستعمال:** نمورين جو تيل ۽ ڪٽڻ پڻ جيت ۽ بيماري جي خاتمي لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو.

سيشن 9

پاڇين جي پٽائي

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪندڙن ۾ گهريلو سطح تي پاڇين جي پٽائي ڪرڻ بابت آگاهي ڏيڻ.

سيشن جو وقت: 15 منٽ

پاڇين جي پٽائي:

هاري عورتنون گهريلو سطح تي پاڇيون ڪاهن ٿيون، هاري عورتن کي گهرجي ته پاڇي کي پٽڻ کان پهرين ڏسڻ گهرجي ته هر پاڇي جي جنس مطابق سندس واڌ ويجهه ٿئي ٿي ۽ ان جو وزن ۽ رنگت به سندس جنس موجب ٿئي ٿو ۽ سندس پڇڻ جو ٽائيم به الڳ الڳ آهي. لهنده ڪچي پاڇي پٽڻ سان هڪ ته پاڇين جو وزن گهٽجي ويندو، منجهن جلدي خراب ٿيڻ جا خدشا آهن. ۽ مارڪيٽ ۾ به صحيح اگهه نه ملندو. پر جيئن ته گهريلو سطح تي پاڇين جي پوک ڪاڌ خوراڪ جي ڪمي کي پورو ڪرڻ ۽ غذائي جزن جو پورا ڪرڻ پڻ آهي لهنده ڪچي پاڇي پٽڻ سان اهي غذائي اجزاء پورا نه ملندا. تنهنڪري چونڊو ڪرڻ کان پهرين اهو ڏسڻ ضروري آهي ته اها پاڇي مڪمل پڇي وئي هجي ۽ اهو پڻ ضروري آهي ته چونڊو صبح جو سوڀر يا شام جو تڏ مهل ڪرڻ گهرجي.

پاڇين چونڊ وقت هاري عورتن کي هيٺين ڳالهين جو احتياط رکڻ ضروري آهي:

پڪل پاڇي يعني ول يا ٻوٽي مان پٽڻ، صحتمند پاڇي پٽڻ، موزون وقت تي پاڇي پٽڻ، پٽڻ دوران زرعي اوزارن جو استعمال ڪرڻ، پڪل پاڇي کي ست يا چڪ ڏئي نه پٽڻ، چونڊيل پاڇي واري ڏانڊيءَ کي ڇڏڻ، چنڊ يا ست سان پٽيل پاڇي دوران ول يا ٻوٽي جون ڪلون لهنديون، بيڪٽريا يا فنگس جي ڪري بيماري لڳي سگهي ٿي، ست جي ڪري ول جي پاڙ به نڪري سگهي ٿي.

پاڇين جو ٻج حاصل ڪرڻ ۽ محفوظ ڪرڻ

سيشن جا مقصد:

هن سيشن جو بنيادي مقصد آهي ته

1. شرڪت ڪندڙن ۾ گهريلو سطح تي پاڇين جو ٻج حاصل ڪرڻ ۽ محفوظ ڪرڻ جي باري ۾ آگاهي ڏيڻ.

سيشن جو وقت: 15 منٽ

پاڇين جو ٻج حاصل ڪرڻ ۽ محفوظ ڪرڻ:

زرعي ماهرن جي چوڻ موجب ٻج اهو آهي جيڪي تندرست، خالص ۽ نه رڳو عام ڪڪ ڪچري کان پر ڪمزور، سُيل، سنهڙن، ڪوماڻل ۽ گهنجیل داڻن کان به آجوهجي. ڪوبه داڻو جيئن جو ڪاڌل نه هجي، ڀڳل ڳريل نه هجي ۽ سينواريل نه هجي آزمائش طور 100 داڻا پوکي ڏسجن جيڪڏهن 80 کان وڌيڪ داڻا ڦٽي پون ته معنيٰ ڦوٽهڙي جي صلاحيت 80 سيڪڙو آهي. ان ۾ ڪمزور سلن وارا ٻج ڪارائتا ان ڪري نه ڇڏبا ڇاڪاڻ ته اهي وڏو ويجهڻ ۾ سست ۽ قد بُت ۾ ننڍا ٿي پوندا. البتہ 90 کان 95 سيڪڙو ڦٽل ٻج ۾ 80 مان سٺا، سهڻا ۽ صحتمند سلا نڪرن ته معنيٰ ٻج پلوڙ آهي. پوکيءَ لاءِ بهترين آهي، اها ڳالهه ڪرڻ ۾ ته تمام ننڍڙي پر وڏي ڪم جي آهي ٿورو ماضيءَ کي ياد ڪريون ته اسان جا وڏڙا پوکي ڪندا هئا ۽ ٻج ته هجي نڃ ۽ ٻج جوهر داڻو پنهنجي قسم ۽ خاصيت پٽاندر صحتمند ۽ ڦٽڻ جي بهتر صلاحيت رکندڙ هجڻ ضروري آهي نه ته تخم تاثير صحبت اثر واري چوڻي وري وري ياد ايندي رهندي.

بهر حال، جيڪڏهن پنهنجو پوکيل فصل بيمارين ۽ جيتن جي حملي کان آجوه ۽ خالص جنس آهي ته پوءِ ايندڙ فصل ۾ پوکڻ لاءِ منتخب ڪري سگهجي ٿي. انڪري ايندڙ فصل لاءِ مهانگي اگهه تي ٻج خريد ڪري پوکڻ کان بهتر آهي ته موجوده فصل مان ضرورت جيترو ٻج گڏ ڪري رکي سگهجي ٿو.

سنڀ بچ ۾ هيٺيون خاصيتون هجڻ گهرجن:

1. اهو بچ جيڪو جڏهن پوکجي تي ساڳي جنس نما هجي.
2. بچ تندرست، خالص، هر قسم جي گند ڪچري ۽ گند گاهه کان صاف هجي.
3. بچ جي پايي جو ڳوٺ ۽ معياري ڦوٽهڙي جي سگهه رکندڙ هجي ۽ ويجهڙائي ۾ چڪاس ٿيل هجي.
4. بچ پنهنجي ساخت، بناوت ۽ طبعي بيهڪ ۾ هڪ جهڙو هجي.
5. بچ ڀروسو جو ڳوٺ تيار ٿيل ۽ نشان لڳل هجي.
6. بچ ڪنهن بيماري ۽ جيتن جي اثرن کان پاڪ ۽ صاف هجي.

گهريلو سطح تي هاري عورتون ڀاڄين جو بچ حاصل ڪرڻ ۽ محفوظ ڪرڻ لاءِ هيٺين ڳالهين جو خيال رکڻ گهرجي:

1. مُند جي ختم ٿيڻ وقت بچ جي چونڊ ڪرڻ.
2. هڪ ول مان 2 کان 3 فروٽ ڇڏجن جنهن مان بچ ملي.
3. بچ حاصل ڪرڻ لاءِ ڀاڄي جو ول يا ٻوٽي ۾ مڪمل سڪڻ لازمي آهي.
4. بچ کي ضايع ٿيڻ کان بچائڻ.
5. محفوظ جڳهه تي رکڻ.
6. بچ کي سيڪ واري جڳهه تي نه رکڻ.
7. بچ کي صاف ٽهيلي يا ڍڀي ۾ محفوظ ڪرڻ ته جيئن ان ۾ هوا جو گذر نه هجي.
8. محفوظ ڪيل بچ کي گهم کان بچائڻ جيئن سينوارجي نه وڃي.
9. مهيني ۾ هڪ دفعو کولي ان کي عام هوا ۾ رکجي.
10. پيٺي کي خاڪ (ڪيري) ۾ مڪس ڪري رکي ڇڏيو ايندڙ فصل لاءِ ته جيت ۽ بيماري ان پيٺي جي بچ کي نه لڳندي.

گھریلو سطح تي پاڇيون پوکڻ جي سکيا

پري ۽ پوسٽ ٽيسٽ

ٽريننگ جي تاريخ: _____ ٽوٽل شرڪت ڪندڙن جي تعداد _____
جڳھ: _____ ٽرينر جو نالو: _____

نمبر	سوال	ٽريننگ کان اڳ پر		ٽريننگ کان پوءِ	
		صحيح جواب ڏيندڙن جو تعداد	صحيح جواب ڏيندڙن جو سيڪڙو	صحيح جواب ڏيندڙن جو تعداد	صحيح جواب ڏيندڙن جو سيڪڙو
1	پاڇين جي اهميت ڇا آهي؟				
2	ڇا توهان کي ڄاڻ آهي ته پاڇين جي لاءِ زمين جي چونڊ ڪيئن ڪجي؟				
3	ڇا توهان کي خبر آهي صحيح نموني زمين پاڇين لاءِ ڪيئن تيار ڪبي آهي؟				
4	ڇا توهان کي خبر آهي ته سٺي بچ جي چونڊ ڪيئن ڪجي؟				
5	ڇا توهان مختلف مندن پر پاڇين جي پوکڻ جي ڄاڻ رکو ٿا؟				
6	ڇا توهان ڄاڻو ٿا ته پاڻ جي چونڊ ۽ استعمال ڪيئن ڪجي؟				
7	ڇا توهان ڄاڻو ٿا ته پاڇين کي صحيح طريقي سان پاڻي ڪيئن ڏجي؟				

				ڇا توهان ڄاڻو ٿا ته پاڇين جي لاءِ حفاظتي اُٻاءُ ڪيئن وٺجن؟	8
				ڇا توهان ڄاڻو ٿا ته پاڇين کي نقصانڪار جيت ۽ جانورن کان ڪيئن بچائجي؟	9
				ڇا توهان ڄاڻو ٿا ته ٻوٽن مان پاڇين جي پٽائي ڪيئن ڪجي؟	10
				ڇا توهان ڄاڻو ٿا ته پاڇين جو بچ صحيح طريقي سان ڪيئن ڏخيرو ڪجي؟	11