

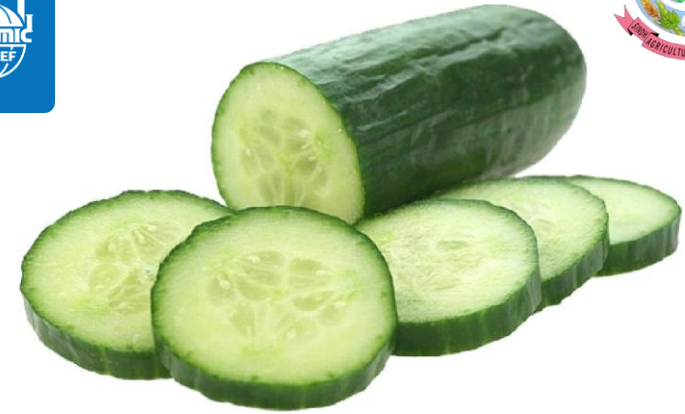
خريف ۾ ٿيندڙ پاڇين  
جي پوک جو طريقو

ڪيري جي پوک



Islamic Relief Pakistan  
CAAFSS Information Hub-  
Thatta





## ڪيرا (Cucumber)

پوکيءَ جو وقت: جنوريءَ کان مارچ

جون کان جولاءِ

پوکيءَ جو طريقو: ڏيڍ کان ٻن فوٽن جي فاصلي تي چنگيڪاري ڪليءَ سان پهريان سوراخ ڪري ان ۾ ٻه ڊالٽا بچ جا وجهي مٽيءَ سان ڍڪي پاڻيءَ جو ڦوهارو ڪجي. پر بچ لاءِ سوراخ گهڻو اونهو نه ڪجي.

پاڻي: هٿ واري ڦوهاري سان هڪ نه ٻئي ڏينهن ضرورت مطابق ٿڌ واري وقت تي ڦوهارو

ڪپور هجي.

پاڻي جو طريقو: 10 کان 15 دفعا

لابارو: اپريل کان ڊسمبر

پيداوار في ايڪڙ: 125 کان 150 مٺ

پاڻ: في ايڪڙ ٻه ٽرڪون

ڪيميائي پاڻ: يورپا 2 کان 3 ٻوريون

ڊي اي پي 1 کان 2 ٻوريون

پوتاش 1 ٻوري

ڊگھا ساوا

جنسون:

گرمي جي موسم ۾  
سبزين جي پوک  
ڪري آبادگار  
معاشي استحڪام  
کي ممڪن بڻائي  
سگهن ٿا، ڇو ته  
سبزين جي قيمت  
بين فصلن جي

نسبت وڌيڪ ملي ٿي ۽ جلد پيداوار حاصل ڪرڻ سان فصل جي پوک ۽ سار سنڀال جا خرچ به گڏوگڏ پورا ڪري سگهجن ٿا. ڪيرو به گرميءَ جي موسم جي اهم سبزي آهي.

ڪيري جا فائدا:

ڪيرو گرميءَ جي موسم ۾ تمام فائديمند آهي. ان جو استعمال گهڻو ڪري سلاطون طور ڪيو ويندو

آهي. بنيادي جزن جي گهٽائيءَ سبب ڪيرو تيزابيت کي گهٽ ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. ڪيرو هڪ هلڪو ۽ جسم کي تازو ڪرڻو ڪندڙ سبزي آهي. ڪهپرو غذائيت سان ڀرپور ۽ قدرتي طور پروٽامنز

۽ معدنيات جو مجموعو آهي. ان ۾ موجود غذائي جزا جسم جي ڪم ڪرڻ جي صلاحيت وڌائين ٿا ۽ جسم کي مختلف



بیمارین سان وڙهڻ جي سگهه ڏين ٿا. صحت جا ماهر کيري ڪاٺڻ جا 6 فائدا ٻڌائن ٿا ۽ اهو چون ٿا ته اسان کي ڪيرو باقاعدي خوراڪ ۾ استعمال ڪرڻ گهرجي. ڪيرو اسان جي جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ کي ختم ڪري ٿو. گرمي اوهان جي جسم تي تمام گهڻو اثر انداز ٿي سگهي ٿي. پگهر ذريعي پاڻي نڪرڻ جي ڪري اوهان جو جسم ڊي هائيڊريٽڊ جو شڪار ٿي سگهي ٿو. ڪيرو ۾ 95 سيڪڙو پاڻي موجود هوندو آهي. ان جو مطلب آهي ته ڪيرو بنيادي طور پاڻيءَ جو مرڪب آهي. گرمين ۾ خاص طور تي کيري جو روزانو استعمال اوهان جي

جسم کي پاڻيءَ جي کوٽ جو شڪار ٿيڻ کان بچائي ٿو ۽ اوهان تازا توانا ۽ صحتمند رهندا. ڪيرو صحتمند چمڙي ۽ وارن لاءِ سليڪون ۽ سلفر



تي مشتمل آهي. اهي ٻئي مرڪب صحتمند وارن جي واڌ ويجهه لاءِ تمام فائديمند آهن. صحتمند ۽ خوبصورت چمڙيءَ لاءِ کيري جي مدد سان اوهان گهر ۾ به قدرتي طور علاج ڪري سگهو ٿا. ڪارا داغ ۽ اکين جي سور لاءِ ٻنهي اکين تي کيري جا ٻه گول سلائز رکو ۽ ڏهه پندرهن منٽن لاءِ ڇڏي ڏيو. کيري جا چلڪا سج جي روشنيءَ سان ٿيندڙ چمڙيءَ جي ساڙي کي گهٽ ڪرڻ لاءِ هڪ موثر شيءِ آهي. چلڪن کي تيسنائين متاثر جڳهه تي رکو جيستائين اوهان کي آرام نه اچي. ڪينسر کان بچاءُ لاءِ به ڪيرو ڪيترن ئي وٽامنس جو مجموعو هئڻ سان گڏ کيري ۾ 3 اهڙا مرڪب شامل آهن، جيڪي

ڪينسر جي اثرن کي گهٽ ڪن ٿا. اهي 3 مرڪب ليرسيريجنل، پائينيرسينل، سيوڪو سوليپرسنل جي



نالي سان سڃاتا وڃن ٿا. تحقيق موجب اهي مرڪب پروٽيسٽ، چاتيءَ جي ڪينسر، يوٽرن ڪينسر ۽ هيضي جي خطري کي گهٽ ڪن ٿا. وزن ۾ گهٽتائيءَ لاءِ جيڪڏهن اوهان گهٽ ڪلوريز وارو کاڌو ٻاهر تلاش ڪري رهيا آهيو، جيڪو ڪاٺي اوهان اوهان بهتر اطمینان حاصل ڪري سگهو ته ڪيرو اوهان لاءِ بهتر چونڊ ثابت ٿيندو. هاضمي کي بهتر ڪرڻ لاءِ پڻ ڪيرو ويحدمفيد آهي. اسان جي هاضمي جي نظام جي بهتر ڪارڪردگيءَ لاءِ خوشقسمتيءَ سان کيري جي اندر تمام گهڻا ڪمپائونڊ موجود آهن، جيڪي هاضمي جي نظام لاءِ تمام گهڻا فائديمند آهن. ڪيرو قبضي جي علاج لاءِ به فائديمند آهي. هي جسم ۾ فضول مواد کي خارج ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندو آهي. ڪوليسترول ۽ بلڊ پريشر کي نارمل رکي ٿو. ان کان علاوه کيري ۾ وٽامن اي، وٽامن بي، وٽامن سي، وٽامن ڊي، فوليٽ، ڪيلشيم ۽ پوٽاشيم شامل



آهن. اهي غذائي  
جزا بهتر صحت  
جي ضمانت  
آهن. بهتر  
توانائيءَ جي  
سطح، بهتر نظر ۽  
مضبوط مدافعاتي



نظام لاءِ اهي شيون ضروري آهن.

کيري جي پوک لاءِ آبهوا:

کيري جي فصل لاءِ معتدل ۽ خوش آبهوا موزون هوندي آهي. هوا ۾  
نمي وڌيڪ هٽڻ سان بيماريون پکڙجڻ جا امڪان وڌي ويندا آهن،  
جنهن سان پيداوار متاثر ٿيندي آهي. بهترين ڦوٽاري لاءِ گرمي پد 18  
کان 24 ڊگري سينٽي گريڊ هٽڻ گهرجي، جڏهن ته ٻوٽن جي بهتر واڌ  
ويجهه لاءِ 27 کان 35 ڊگري سينٽي گريڊ گهربل هوندو آهي.

کيري جي پوک جي موسم:

کيرو سال ۾ ٻه ڀيرا ڪاميابيءَ سان پوکي سگهجي ٿو. آڳاٽو فصل  
فيبروري کان مارچ ۽ پاڇاٽو فصل جولائي ۾ پوکيو ويندو آهي. هڪ

ايڪڙ لاءِ هڪ  
ڪلو گرام  
صحتمند بچ  
گهربل هوندو  
آهي. زراعت  
جي ماهرن جو  
چوڻ آهي ته  
گرميءَ جي



موسم شروع ٿيڻ وقت  
کيري پوکڻ سان بهتر  
نتيجا حاصل ڪري  
سگهجن ٿا. چوٽه ڪيرو 20  
کان 35 ڊگري سينٽي  
گريڊ گرمي پد تي بهتر واڌ  
ويجهه ڪري سگهي ٿو.



کيري جي پوک لاءِ زمين جي تياري:

کيري جي پوک لاءِ زرخيز زمين موزون هوندي آهي. ڪلراني زمين ان  
جي پوک لاءِ بلڪل موزون نه آهي. زمين ۾ نامياتي مادي جي مقدار ۾  
مناسب اضافي لاءِ فصل جي پوک کان گهٽ ۾ گهٽ هڪ مهينو اڳ 10  
کان 12 ٽن في ايڪڙ جي حساب سان چيٽو وجهي هر ڏيو ته جيئن چيٽو  
چڱيءَ طرح زمين ۾ ملي وڃي. زمين کي هموار ڪري کير يا ٺاهيا وڃن  
۽ پاڻيءَ جو ريڇ ڏجي. وٽ اچڻ تي ٻه ٽي ڀيرا هر ۽ سهڻاڳو هلائي زمين  
کي چڱي طرح سان ڀريو ڪري وٺو. پوءِ بچ چٽڻ کان اڳ ٻنيءَ کي  
هڪ ڀيرو وري پاڻي ڏيو.

پاڻ جو استعمال:

وٽ اچڻ تي 3 ميٽرن جي فاصلي تي پٽريون ٺاهڻ کان اڳ چار ٻوريون  
سنگل سپر فاسفيٽ+  
هڪ ٻوري امونيم  
نائيتريت+ هڪ ٻوري  
پوٽاشيم سلفيٽ في ايڪڙ  
جي حساب سان ملائي  
پٽرين جي لڳايل نشانن تي  
وجهو اور پٽريون ٺاهي



۾ اڳڻ جي 10 يا ٻارنهن ڏينهن کانپوءِ ٻوٽن جا پن پيلا ٿي وڃن ٿا ۽ واڌ ويجهه بيهجي وڃي ٿي. بعد ۾ ٻوٽا مري وڃن ٿا. زمين ۾ پاڻيءَ جو نيڪال خراب هئڻ جي صورت ۾ هن بيماريءَ جو حملو وڌيڪ شدت اختيار ڪري وڃي ٿو.

آڳاٽو سيڪ: هن بيماريءَ ۾ 24\_30 سينٽي گريڊ گرمي پد ۽ هوا ۾ 60 سيڪڙو يا ان کان وڌيڪ نمي تمام موزون آهي. هيءَ بيماري پڻ پين

فصلن سان گڏ ڪيري تي حملو ڪري ٿي. هن بيماريءَ جي ڪري ٻوٽن تي پوري رنگ جا ڪاراڻ مائل هڪ جيترا گول داغ ٿي وڃن ٿا. جيڪي سمورن پنن ۽ ٿارين تي پڪڙجي وڃن ٿا. بيماريءَ جي حملي



جي شدت جي صورت ۾ ٻوٽو سيڪيل يا سٽريل نظر اچي ٿو. روئيدار قنوند: هي بيماري 20\_15 سينٽي گريڊ گرمي پد ۽ هوا ۾ 80 سيڪڙو کان وڌيڪ نمي سبب پيدا ٿيندي آهي. فصل جي ٽڪڙي واڌ ويجهه دوران جيڪڏهن برسات پئجي وڃي ۽ هوا ۾ نميءَ جو مقدار وڌي وڃي يا بادل چانئجي وڃن ته هيءَ بيماري وڌيڪ پڪڙجي ٿي. هن بيماريءَ جو حملو پڻ پين بيمارين سان گڏ ڪيري جي فصل تي به ٿئي ٿو پنن جي



چڏيو. پٽڙيءَ جي ٻنهي پاسن کان 30 سينٽي ميٽر جي فاصلي تي 2 کان 3 ٻجن جا چوڪا ڪريو. جڏهن ٻوٽا ٽيون پن ڪين ته هڪ

هنڌ هڪ صحتمند ٻوٽو چڏي باقي ٻوٽا اڪيڙي چڏيو. گل ڦٽڻ کانپوءِ اڌ ٻوري يوريا ۽ ٻه ٽي چونڊن کانپوءِ اڌ ٻوري يوريا في ايڪڙ جي حساب سان وجهندا رهو. جڙي ٻوٽيون فصل جي خوراڪ، پاڻي ۽ روشنيءَ ۾ حصدار بڻجڻ سان گڏ بيماريون ۽ جيت پڪڙجڻ جو سبب بڻجن ٿيون. ان جي تدارڪ لاءِ ٻه ٽي ڀيرا گڏ ڪيرائي ٻوٽن جي چوڌاري مٽي وجهي چڏيو. شروع ۾ ٽي چار پاڻي هڪ هفتي جي وقفي سان ڏيو. بعد ۾ خشڪ ۽ گرم موسم ۾ ٽي چار ڏينهن جي وقفي سان آبپاشي ڪريو.

مختلف بيماريون ۽ انهن جون علامتون:

اڪيڙا: هي بيماري پين سبزين سان گڏ ڪيري جي فصل تي به حملي

آور ٿئي ٿي. هيءَ بيماري ٻوٽن تي اڳڻ کان اڳ يا بعد ۾ حملو ڪري ٿي. پهرين صورت ۾ ٻج ڳري وڃي ٿو يا اڳندڙ ٻوٽا مري وڃن ٿا. ٻي صورت



تي هلكا پوري رنگ جا داغ ٿين ٿا، جنهن سبب ٿڙ ڳري وڃي ٿو ۽ هيءَ بيماري پوري ٻوٽي تي پکڙجي ويندي آهي. ڪجهه ئي ڏينهن ۾ ٻوٽي جي سطح تي اڇي مائي سيلينم جو هڪ تهءَ ۽ ڪاري رنگ جا داڻا نظر اچڻ لڳندا آهن.

وائرس بيماريون: هي بيماريون رس چوسيندڙ ڪيڙن سست تيلي ۽ اڇي مک جي ڪري پکڙجن ٿيون، جنهن سان متاثر ٻوٽا قد نٿا ڪن ۽ پنن جون ڪنڊون مٿان کان مٿڙ شروع ٿي وينديون آهن. جنهن جي ڪري ٻوٽي جي واڌ ويجهه بيهجي وڃي ٿي. وائرس بيماريون گهڻو اڇي شمله ٿمائي، ڪڍو ۽ ڪيري تي ڪن بيماريءَ لاءِ رس



ڪيڙن جوت دارڪ ڪيو وڃي ۽ بيماريءَ کان متاثر ٻوٽا ٻنيءَ مان ڪڍي ضايع ڪيا وڃن.

### بیمارين کان بچاءَ لاءِ آپاءَ:

مٿي ڄاڻايل بيمارين کان بچاءَ لاءِ بچ تي موزون ڦڦوند مار زهر لڳائي پوکيو. قوت مدافعت واري جنس جي پوکائي ڪريو. گرمي پد ۽ نميءَ تي ڪنٽرول ڪريو. بچ پوکڻ کان اڳ ٻنيءَ ۾ اونھون هر ڏيو. فصلن کي مناسب نموني ادل بدل ڪريو. شديد حملي جي صورت ۾ زراعت کاتي (توسيع ۽ پيسٽ وارننگ) جي فيلڊ عملي جي سفارش ڪيل زهرن جو استعمال ڪريو.

هينين سطح تي نمودار داغ ظاهر ٿين ٿا، بعد ۾ انهن داغن جو رنگ هلڪو سائو پوءِ پيلو ۽ آخر ۾ پورو ٿي وڃي ٿو. اهي داغ تيزيءَ سان وڌندا آهن ۽ پن



مرجھائجي سڪي ويندا آهن. موسم وڌيڪ نمودار هجي ته ٻوٽو ڳري وڃي ٿو.

سفوفي ڦڦوند: هن بيماريءَ جو سبب 27\_20 سينٽي گريڊ گرمي پد ۽ هوا ۾ 50 سيڪڙو يا ان کان گهٽ نمي هوندي آهي. ڪيري جي فصل تي سڀ کان وڌيڪ حملو هن بيماريءَ جو ٿيندو آهي. هن بيماريءَ جو حملو گرم ۽ خشڪ موسم ۾ ٿيندو آهي. شروع ۾ پراڻن پنن جي مٿان گول اڇا داغ ظاهر ٿيڻ شروع ٿيندا آهن، جيڪي آهستي آهستي ٿڙ ۽ پنن جي مٿين سطح تي به نظر اچڻ شروع ٿيندا آهن. انهن داغن جي ڪري پنن جي سطح تي اڇا ڦڦوند ڄمي ويندا آهن. بيماريءَ کان متاثر ٿيندڙ پن مرجھائجي پوري رنگ جا ٿي ويندا آهن ۽ آخرڪار مري ويندا آهن.

سفيد مولڊ: هيءَ بيماري ڦڦوند جو هڪ قسم آهي. هيءَ بيماري



25\_20 سينٽي گريڊ گرمي پد ۽ وڌيڪ نمي واري زمين ۾ ظاهر ٿيندي آهي.

زمين جي ويجهو ٿڙ