

## پروجیکٹ کا تعارف

## سبزیوں کے فوائد۔

زیادہ تر سبزیوں میں قدرتی طور پر چربی اور کیلوریز کم ہوتی ہیں۔ سبزیاں بہت سے غذائی اجزاء کے اہم ذرائع ہیں، بشمول پوٹاشیم، غذائی ریشہ، فولیٹ، وٹامن اے، اور وٹامن سی۔ پوٹاشیم سے بھرپور غذائیں صحت مند بلڈ پریشر کو برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

## سبزیوں کی اہمیت۔

سبزیوں اور پھلوں سے بھرپور غذا بلڈ پریشر کو کم کر سکتی ہے، دل کی بیماری اور فالج کے خطرے کو کم کر سکتی ہے، کینسر کی کچھ اقسام کو روک سکتی ہے، آنکھوں اور ہاضمے کے مسائل کا خطرہ کم کر سکتی ہے، اور بلڈ شوگر پر مثبت اثر ڈال سکتی ہے، جس سے بھوک کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔



## گھریلو باغبانی کے فوائد / اہمیت

● باغبانی آپ کو اپنے کھانے کے ذرائع کو صحت مند اور تازہ رکھنے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے، لہذا آپ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کے خاندان کے پاس ہر وقت کافی خوراک موجود ہے۔

● باغبانی اہم ہے کیونکہ یہ ہمیں خود کفیل ہونے کا طریقہ سکھاتی ہے۔ ہمیں خود کو اور اپنے خاندانوں کو کھانا کھلانے کے قابل ہونے کی ضرورت ہے، لیکن ہمیں یہ بھی سیکھنے کی ضرورت ہے کہ خود کھانا کیسے اگایا جائے۔



## ● رقبہ کا انتخاب



## ● بیج بونا



## ● آبپاشی

## ● پلاٹ مینجمنٹ



## ● غذائی اجزاء کا انتظام



# مربوط بیماری کا انتظام

- مربوط کیڑوں کا انتظام
- مربوط گھاس کا انتظام
- فصل کی کٹائی کے بعد زرعی اجناس کو سنبھالنا
- بیج اسٹوریج





# مربوط بیماری کا انتظام



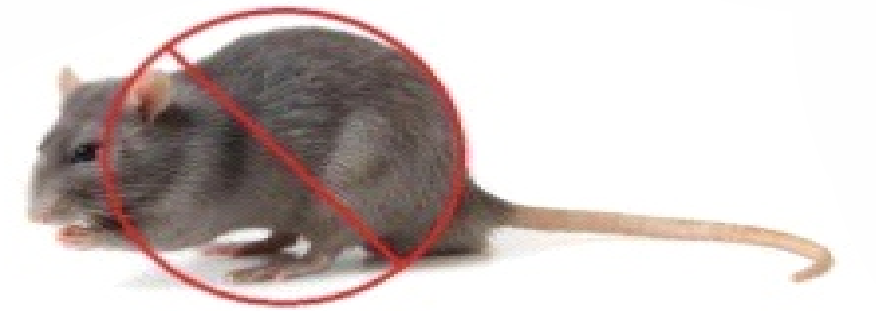
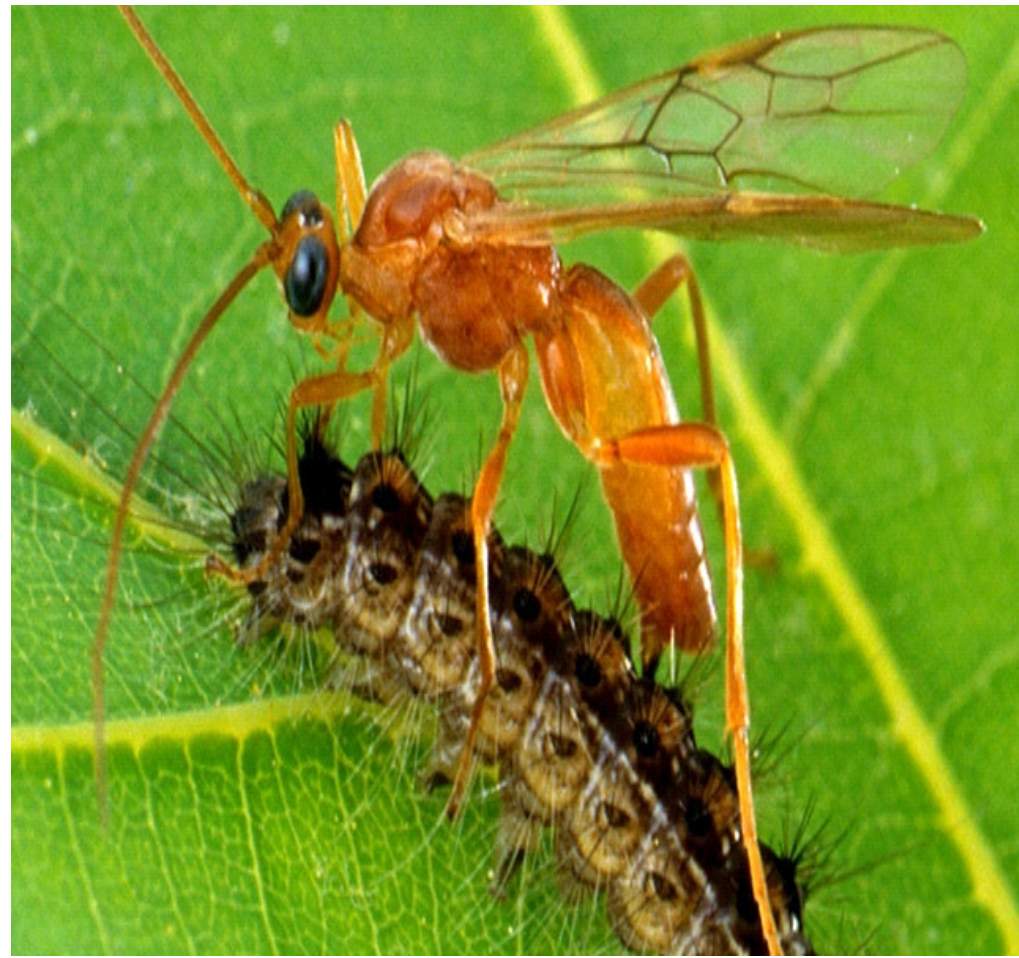
- چبانے والا کیڑا
- رس چوسنے والا کیڑا
- زمینی کیڑے





# حیاتیاتی کنٹرول

- کنٹرول فراہم کرنے کے لیے انفیکشن کو کاٹ دیا جاسکتا ہے۔
- پانی کی ایک مضبوط جیٹ کے ساتھ چھڑکاؤ۔



صابن یا تیل جیسے نیم یا کسینولا آئل کو کنٹرول کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے  
نیم اور سرچ کے پتے کا نچوڑ موثر کنٹرول کے طریقے ہیں۔



# مربوط گھاس کا انتظام

- حیاتیات کے لئے پناہ جو بیماریوں کا سبب بنتی ہے
- روشنی، پانی اور غذائی اجزاء کے لئے پودوں کے ساتھ گھاس کا مقابلہ



- موثر غیر کیمیائی گھاس کا انتظام

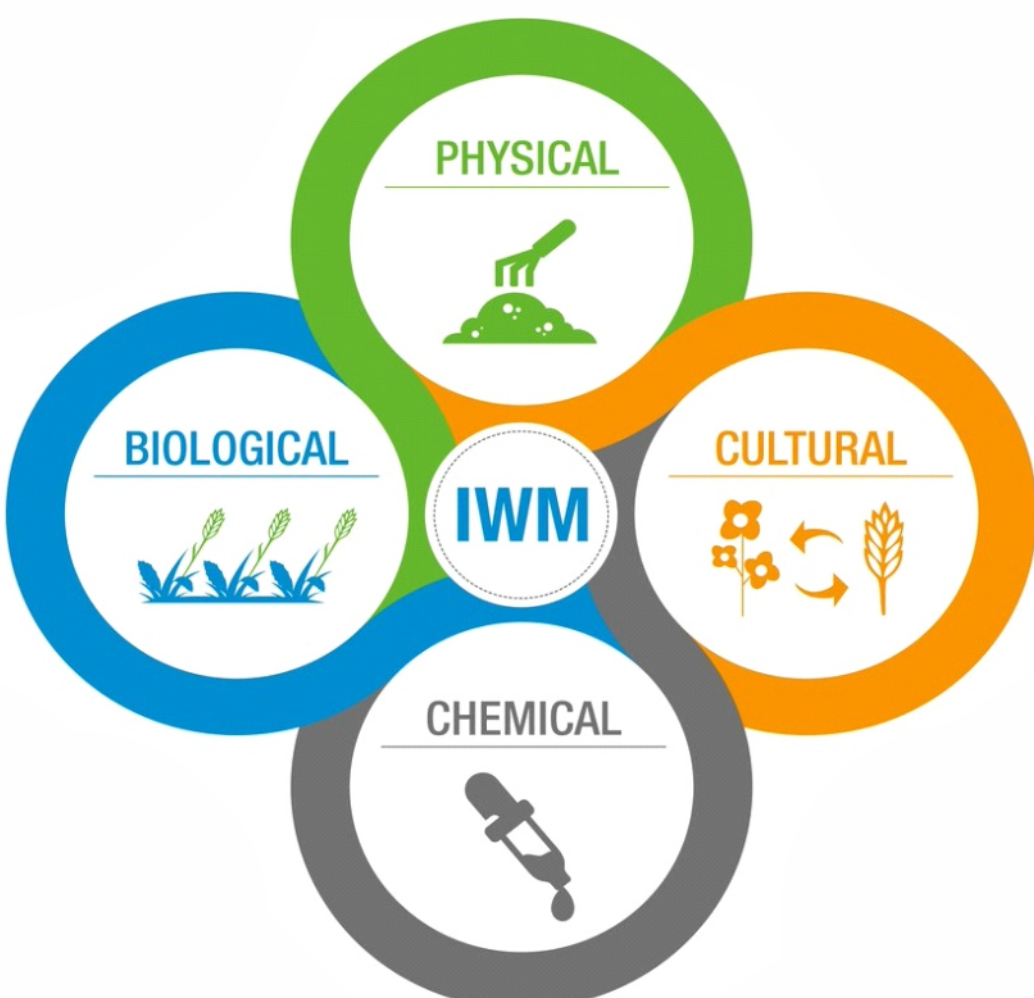
- گہری ہل چلانا

- متنوع فصل کی گردش



- مسابقتی کور فصلیں

- فصل کی باقیات کو ہٹا دیں



پلانٹ کو فیلڈ میں منتقل کرنے سے پہلے سورج کی روشنی میں مٹی کھولیں  
آدھار وٹین اسٹرا، یا اسی طرح کی کوئی روشنی، غیر محفوظ، نامیاتی مادہ زمین پر  
پھیلی ہوئی ہے، جیسے پودوں کی جڑوں میں، گرمی، خشک سالی، وغیرہ سے بچانے  
اور گھاس کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا کرنے اور نمی کو محفوظ رکھنے کے لئے۔



# فصل کی کٹائی کے بعد زراعتی اجناس کو سنبھالنا



وقت  
سب کچھ ہے۔





# بیج کا ذخیرہ

