ਵਿੱਚ 10-15 ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 8-12 ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਕਟਾਈ :

ਜਿਉਂ ਹੀ ਫੁੱਲ ਮੰਡੀਕਰਨ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣ, ਕੱਟ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਤੁੜਾਈ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਖਿੰਡਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਮੰਡੀਕਰਨ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕਰੋ ।

ਬੀਜ ਉਤਪਾਦਨ :

ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਦੇ ਬੀਜ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀ ਲਈ । ਜਦੋਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਦਾ ਫੁੱਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੌਦੇ ਬੀਜ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਗੇਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪਛੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਛੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਧੀਆ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਬੀਜਾਂ ਲਈ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾੜੇ ਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਪੌਦੇ ਪਨੀਰੀ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ, ਫੁੱਲ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਪੁੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ 1600 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਹੋਰ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਜਦੋਂ ਫ਼ਲੀਆਂ ਪੱਕ ਕੇ ਨਸਵਾਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

24. ਬੰਦ ਗੋਭੀ

ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ :

ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਠੰਢੇ ਸਿਲ੍ਹੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਫ਼ਸਲ ਦੇ ਗੁੱਟ ਬਣਨ ਵੇਲੇ, ਕੋਰੇ ਕੱਕਰ ਅਤੇ ਧੁੰਦ ਦਾ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਖੁਸ਼ਕ ਜਲਵਾਯੂ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਮਾੜੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਬੀਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸਦੀ ਅਗੇਤੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਰੇਤਲੀ ਮੈਰਾ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤਮ ਹੈ ਪਰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਇਹ ਮੈਰਾ ਜ਼ਮੀਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਕ ਮਾਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਵਧੀਆ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਹਾਗਾ ਫੇਰ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਖੀ ਰਹਿ ਸਕੇ ।

ਕਾਸ਼ਤ ਦੇ ਢੰਗ :

ਬਿਜਾਈ : ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਤੱਕ ਫ਼ਸਲ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਯੋਗ ਸਮਾਂ ਹੈ । ਇੱਕ ਏਕੜ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਲਈ 200 ਤੋਂ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ । ਅਗੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਕਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ 45x45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੇ ਪਿਛੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ 60x45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ । ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ 60-60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਉੱਪਰ ਵੱਟਾਂ ਬਣਾ ਕੇ 15-20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਤੇ ਬਿਜਾਈ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਬਿਜਾਈ ਨਾਲ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ ਅਗੇਤੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ 325 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਲਈ ਵਰਤੋ ।

ਖਾਦਾਂ : ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਵਾਸਤੇ ਖਾਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੈ ।

ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ : ਸਟੌਂਪ 30 ਈ.ਸੀ. (ਪੈਂਡੀਮੈਥਾਲੀਨ) ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਜਾਂ 750 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਨੀਰੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੋਡੀ ਜਾਂ ਬਾਸਾਲਿਨ 45 ਈ.ਸੀ.

(ਫਲੂਕਲੋਰਾਲੀਨ) ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਜਾਂ 750 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਨੀਰੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੋਡੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬਾਸਾਲਿਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਦੀ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਦਿਉ। ਇਹ ਕੰਮ ਹੈਰੋ ਫੇਰਨ ਅਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪਾਣੀ : ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਲਾਉ । ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ 10-15 ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਤੇ ਲਾਉ । ਕੁੱਲ 8-12 ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਕਟਾਈ :

ਜਿਉਂ ਹੀ ਫੁੱਲ ਮੰਡੀਕਰਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਰੜੇ ਹੋਣ, ਕੱਟ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਫੁੱਲ ਮੁੱਢੋਂ ਕੱਟ ਕੇ ਬੋਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਮੰਡੀਕਰਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

25. ਬਰੌਕਲੀ

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ :

ਬਰੌਕਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿੱਚ 3.3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਥਾਇਆਮੀਨ, ਨਾਇਸੀਨ ਅਤੇ ਰਿਬੋਫਲਾਵਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੀ ਬਰੌਕਲੀ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸੀਨੋਲੇਟ 72-212 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੀਰਮ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ :

ਬਰੌਕਲੀ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਸਿਲ੍ਹੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦੀ । ਜੇਕਰ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਰੌਕਲੀ ਦਾ ਗੁੱਟ ਖਿੱਲਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ 17-23 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਫ਼ਸਲ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਸਮੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਗੁੱਟ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਛੇਤਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ, ਮੁਨਾਸਿਬ ਸਿਲ੍ਹ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਪਾਣੀ ਰਿਸਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ । ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਕ ਮਾਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹ ਕੇ ਸੁਹਾਗਾ ਫੇਰ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕੇ।

ਉੱਨਤ ਕਿਸਮ :

ਪੰਜਾਬ ਬਰੌਕਲੀ-1 (1996) : ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਮਧਰੇ, ਲਹਿਰਦਾਰ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਮੁੱਖ ਤੇ ਛੋਟੇ ਗੁੱਟਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਉਤੇ ਜਾਮਣੀ ਰੰਗ ਦੀ ਭਾਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗੁੱਟ ਗੁੰਦਵੇਂ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪਨੀਰੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 65 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁੱਖ ਗੁੱਟ ਕਟਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੋਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕਿਸਮ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਔਸਤ ਝਾੜ 70 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ ।

ਕਾਸ਼ਤ ਦੇ ਢੰਗ

ਬਿਜਾਈ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ : ਪਨੀਰੀ ਬੀਜਣ ਦਾ ਯੋਗ ਸਮਾਂ ਅੱਧ ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਅੱਧ ਸਤੰਬਰ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਪਨੀਰੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਿਉ । ਇੱਕ ਏਕੜ ਵਾਸਤੇ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ । ਫ਼ਸਲ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਫ਼ਸਲ ਨਿਸਾਰੇ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹੇ । ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਵੱਤਰ ਵਿੱਚ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਿਉ ।

ਫ਼ਾਸਲਾ : ਕਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਾਸਲਾ 45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਰੱਖੋ।

ਖਾਦਾਂ :

ਇਸ ਵਾਸਤੇ 40 ਟਨ ਗੋਹੇ ਦੀ ਰੂੜੀ ਅਤੇ 50 ਕਿਲੋ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (110 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ), 25 ਕਿਲੋ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ (155 ਕਿਲੋ ਸੁਪਰਫ਼ਾਸਫ਼ੇਟ) ਅਤੇ 25 ਕਿਲੋ ਪੋਟਾਸ਼ (40 ਕਿਲੋ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼) ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਪਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਗੋਹੇ ਦੀ ਰੂੜੀ, ਸਾਰੀ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ, ਸਾਰੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਨਾਟੀਟ੍ਰੋਜਨ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਉ ।

ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪਾਣੀ : ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇਸ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਫੁੱਲਗੋਭੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ ।

ਕਟਾਈ :

ਜਿਉਂ ਹੀ ਗੁੱਟ ਮੰਡੀਕਰਨ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣ, ਕੱਟ ਲੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮੰਡੀਕਰਨ ਕਰ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ । ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਗੁੱਟ ਕੱਟਣ ਤੋਂ 10-12 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ ਗੁੱਟਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਬੀਜ ਉਤਪਾਦਨ :

ਬਰੌਕਲੀ ਦੇ ਬੀਜ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਫ਼ਸਲ ਬੀਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਗੁੱਟ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਬੀਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਪੌਦੇ, ਸਾਰੀ ਫ਼ਸਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਪਨੀਰੀ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫੁੱਲ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਸ਼ੁੱਧ ਬੀਜ ਲਈ ਖੇਤ ਤੋਂ ਖੇਤ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ 1600 ਮੀਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਫ਼ਲੀਆਂ ਪੱਕ ਕੇ ਨਸਵਾਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਤੋੜ ਕੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

26. ਚੀਨੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ

ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ :

ਚੀਨੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਹੈ । 15-21 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਇਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ । ਇਸ ਫ਼ਸਲ ਲਈ ਰੇਤਲੀ ਮੈਰਾ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ।

ਉੱਨਤ ਕਿਸਮ :

ਸਾਗ ਸਰਸੋਂ (2013): ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੰਬੇ (47 ਸੈ.ਮੀ.) ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਕਟਵੇ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਵਾਲ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਡੰਡੀ ਮੋਟੀ ਤੇ ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਖੜਵੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਔਗਜਾਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੁੜਾਈ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਛੇ ਤੁੜਾਈਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ 205 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਗ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ।

ਚੀਨੀ ਸਰ੍ਹੋਂ -1 (1986): ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਹਲਕੇ ਹਰੇ, ਚੌੜੇ, ਖੁਰ੍ਹਦਰੇ 12-15 ਪ੍ਰਤੀ ਪੌਦਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪੱਤੇ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਡੰਡੀ, ਚਿੱਟੀ, ਰਸੀਲੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਹਿਲਾ ਲੌਅ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ 30 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੇ 6-8 ਲੌਅ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਟਾਈ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਛੇਤੀ ਫੁੱਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਝਾੜ 155 ਕੁਇੰਟਲ ਹਰਾ ਸਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਕਾਸ਼ਤ ਦੇ ਢੰਗ :

ਬਿਜਾਈ ਤੇ ਬੀਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ : ਉੱਚੀਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਧ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਬੀਜੋ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਿਉ। ਪਨੀਰੀ ਲਈ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਵਰਤੋ ।

ਫ਼ਾਸਲਾ : ਕਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ 30-45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।

ਖਾਦਾਂ :

ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ 15 ਤੋਂ 20 ਟਨ ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ, 50 ਕਿਲੋ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ (110 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ), 25 ਕਿਲੋ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ (155 ਕਿਲੋ ਸੁਪਰਫ਼ਾਸਫ਼ੇਟ) ਅਤੇ 25 ਕਿਲੋ ਪੋਟਾਸ਼ (40 ਕਿਲੋ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ਼ ਪੋਟਾਸ਼) ਪਾਉ । ਸਾਰੀ ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਪਨੀਰੀ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਕਟਾਈ ਪਿੱਛੋਂ ਛੱਟੇ ਨਾਲ ਪਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ ।

ਕਟਾਈ :

ਕਟਾਈ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਢ ਤੱਕ ਕਰੋ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਟਾਈ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਪੁੰਗਰਦੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ । ਬੀਜ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖੀ ਫ਼ਸਲ ਤੋਂ ਕਟਾਈ ਦਸੰਬਰ-ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ । ਬੀਜ ਦਾ ਨਿਸਾਰਾ ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦੀ ਤੁੜਾਈ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਜਾਂ ਮਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਬੀਜ ਉਤਪਾਦਨ :

ਬੀਜ ਉਤਪਾਦਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਫ਼ਸਲ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਅਤੇ ਸ਼ਲਗਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1000 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖੋ । ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਪੌਦ ਨੂੰ 60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ x 45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਲਾ ਦਿਓ । ਸ਼ੁੱਧ ਬੀਜ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਸਮੇਂ, ਨਿਸਰਨ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਫ਼ਸਲ ਕੱਟਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਬੂਟਾ ਪੁੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਵਾਲੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਿਸਰਨ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਫ਼ਸਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਟਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

27. ਗਾਜਰ

ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ :

ਗਾਜਰ ਦੇ ਬੀਜ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਨ ਲਈ 7.2-23.9 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ 18.3-23.9 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗਾਜਰ ਦਾ ਵਧੀਆ ਰੰਗ 15-20 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ 30 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਜਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੱਤਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਗਾਜਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡੂੰਘੀ ਪੋਲੀ ਚੀਕਣੀ ਮੈਰਾ ਜ਼ਮੀਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ । ਭਾਰੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੁਸਾਂਗੜਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਸ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਪੀ ਐਚ 6.5 ਹੋਵੇ, ਉਹ ਵਧੀਆ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਠੀਕ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਉੱਨਤ ਕਿਸਮਾਂ :

ਪੰਜਾਬ ਕੈਰਟ ਰੈੱਡ (2014) : ਇਹ ਇਕ ਦੇਸੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 85-90 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪੁੱਟਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਗੂੜੀਆਂ ਲਾਲ, ਲਗਭਗ 27 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬੀਆਂ ਅਤੇ 3.40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ 515 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ, ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ 8.44 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ, ਟੀ ਐਸ ਐਸ 9.2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖੰਡ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ 8.04 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਮਾਦਾ 11.0 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ । ਇਸਦੀ ਔਸਤ ਪੈਦਾਵਾਰ 230 ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਬਲੈਕ ਬਿਊਟੀ (2013) : ਇਹ ਕਿਸਮ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ 90-95 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪੁੱਟਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਾਮਣੀ ਕਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 26 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮੀਆਂ ਅਤੇ 3.20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਖੁਰਾਕੀ ਪੱਖ ਤੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਿਸਮ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ (182 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/100 ਗ੍ਰਾਮ) ਅਤੇ ਫਿਨੋਲਿਜ (73 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/100 ਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲ ਭਰਭੂਰ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 1.10 ਮਿਲੀਲਿਟਰ/100 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (580 ਮਿਲੀਲਿਟਰ/ਕਿਲੋ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/100 ਗ੍ਰਾਮ), ਟੀ.ਐਸ.ਐਸ (7.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਮਾਦਾ (11.0 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ