

# ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਬਗ਼ੀਚਾ ਕਿੱਥੇ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਉਹ ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਪੌਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ !
- ਆਪਣੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਪਨੀਰੀ, ਸਾਲ ਦੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਬੀਜ ਜਾਂ ਪਨੀਰੀ ਖ਼ਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਕਸਰ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਲੀ ਕੋਲੋਂ ਬੀਜ ਜਾਂ ਪਨੀਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਗ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚੁੱਪ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਪੌਦੇ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ? ਇਹ ਭੋਜਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬਗ਼ੀਚੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌਦਾ ਉੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਕਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਜਾਂ ਚੌੜਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਵਧੀਆ ਉੱਗਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਾਰਡਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

[www.foodfromhome.org/resources/](http://www.foodfromhome.org/resources/)

