

ਖਪਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫਲ ਅਤੇ ਵੈਜੀਟੇਬਲਜ਼ 'ਤੇ ਕੀੜੇਮਾਰ ਖੁੰਹਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਭਾਵ ਹੈ: -

ਜਨਰਲ ਢੰਗ

ਇੱਕ) ਵਧ ਰਹੀ ਖੇਤ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਲ ਮਾਰਕੀਟ ਜ ਦੁਕਾਨ ਤੱਕ ਝੋਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕੀਤੀ .

ਅ) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜ ਕਾਗਜ਼ ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿੰਗ .

c) melons , ਗਾਂਜਰ , ਆਲੂ ਅਤੇ ਰਗੜੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਰਮ ਨਾਲ ਆਦਿ turnip ਬੁਰਸ਼ ਜ ਕੱਪੜੇ ਤੋਲੀਆ 5 10 ਨੂੰ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭੁਰਲੀ .

CL) ਧੋਣ ਅੱਗੇ ਸਲਾਦ ਆਦਿ ਗੋਭੀ ਵਰਗੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ , ਅਣਡਿੱਠਾ .

ਈ) ਪੀਲ ਅਤੇ ਅੰਬ , ਨਿੰਬੂ , ਸੇਬ , ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ , ਆਰੂ ਵਰਗੇ ਫਲ ਛੀਟਕੇ

ਅਤੇ ਕੀਵੀ ਅਤੇ gourds ਵਰਗੇ ਸਬਜ਼ੀਆ .

f) , ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਚੱਲ ਰਹੀ ਵਿੱਚ ਤਰਜੀਹੀ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ .

g) ਵੈਜੀਟੇਬਲਜ਼ ਅਤੇ ਉਹ 1/2hour 1 ਨੂੰ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪੀਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਭੁਰਲੀ ਹਨ , ਜੋ ਕਿ ਫਲ ਦੇ ਚੁੱਝ .

h) ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੋ .

i) ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਖਤਮ - ਸਭ ਧੋਣ ਜ ਛਿੱਲ ਕੇ ਹਟਾਉਣ ਨਹੀਂ ਹਨ , ਜੋ ਕਿ ਖੁੰਹਦ ਦਾ .

j) ਭੋਜਨ ਇਕਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦਾਇਰੇ ਤੱਕ ਪੈਸਟੀਸਾਇਡ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਪਤ ਬਚਣ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਕਈ ਖਾਓ .

ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਜੈਵਿਕ ਢੰਗ ਹੈ (COM) ਦੇ ਤਹਿਤ ਵੱਧ ਗਿਆ k) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਘੱਟ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰਹਿੰਦ ਹਨ .

ਖਾਸ ਢੰਗ

ਮੈਨੂੰ) ਗਹਨ ਧੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੇਤਲੀ ਪੈ ਸਿਰਕੇ ਵਿੱਚ 5 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਕੇਸ਼ੁਕਾਓ .

m) ਧੋਵੋ ਗੋਭੀ , ਬਰਾਕਲੀ , ਗੋਭੀ , ਪਾਲਕ ਅਤੇ 2 ਫੀਸਦੀ ਆਮ ਲੂਣ , ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹਰੀ ਬੀਨਜ਼ ਵਰਗੇ ਸਬਜ਼ੀ .

n) ਧੋਵੇ ਗਾਜਰ, ਭਿੰਡੀ, brinjal, ਗੋਭੀ ਅਤੇ 1 ਫੀਸਦੀ Tamarind ਹੱਲ ਦੇ ਨਾਲ ਗੋਭੀ.

ozonated ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ o) ਉੱਤਰਣ ਕੀਰੋਮਾਰ ਖੁੰਹਦ ਦੇ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ.

p) ਹੇਠ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਿਤਆਰ ਕਰੇ ਅਤੇ 5 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਧੋ, ਫਲ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਸੰਚਾਰ.

i) Lemon / ਬੇਕਿੰਗ Soda ਧੋ

1 ਡੋਚਮਚ. ਨਿੰਬੂ ਜੂਸ, 2 ਡੋਚਮਚ. ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, ਪਾਣੀ ਦੀ 1 ਕੱਪ (250ml)

ii) Lemon / ਸਿਰਕੇ ਧੋ

1 ਡੋਚਮਚ. ਨਿੰਬੂ ਜੂਸ, 2 ਡੋਚਮਚ. ਨੂੰ ਸਫ਼ੇਦ ਸਿਰਕੇ, ਪਾਣੀ ਦੀ 1 ਕੱਪ (250ml)

ii) ਸਿਰਕੇ / ਸਾਲਟ ਧੋਣ ਨੂੰ $\frac{1}{4}$ ਕੱਪ ਸਿਰਕੇ 2 ਡੋਚਮਚ ਲੂਣ

ਜ

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਈ ਕੇਸੂਕਾਓ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਹੱਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਫਿਰ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋ.

ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ waxy ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਲਈ ਸ):

1. ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.) ਪਾਣੀ ਦੇ, ਇੱਕ ਪਿਆਲਾ (115 ਮਿ.ਲੀ.) ਸਿਰਕੇ, 1 ਡੋਚਮਚ $\frac{1}{2}$. ਬਰੈਂਡ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ ਦਾ ਬੀਜ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਦੇ ਡੋਸ. ਪੈਦਾਵਾਰ ਉੱਤੇ Spray ਅਤੇ ਕੁਰਲੀ ਫਿਰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ.