پنجاب ایگریکلچر اینڈ میٹ کمپنی

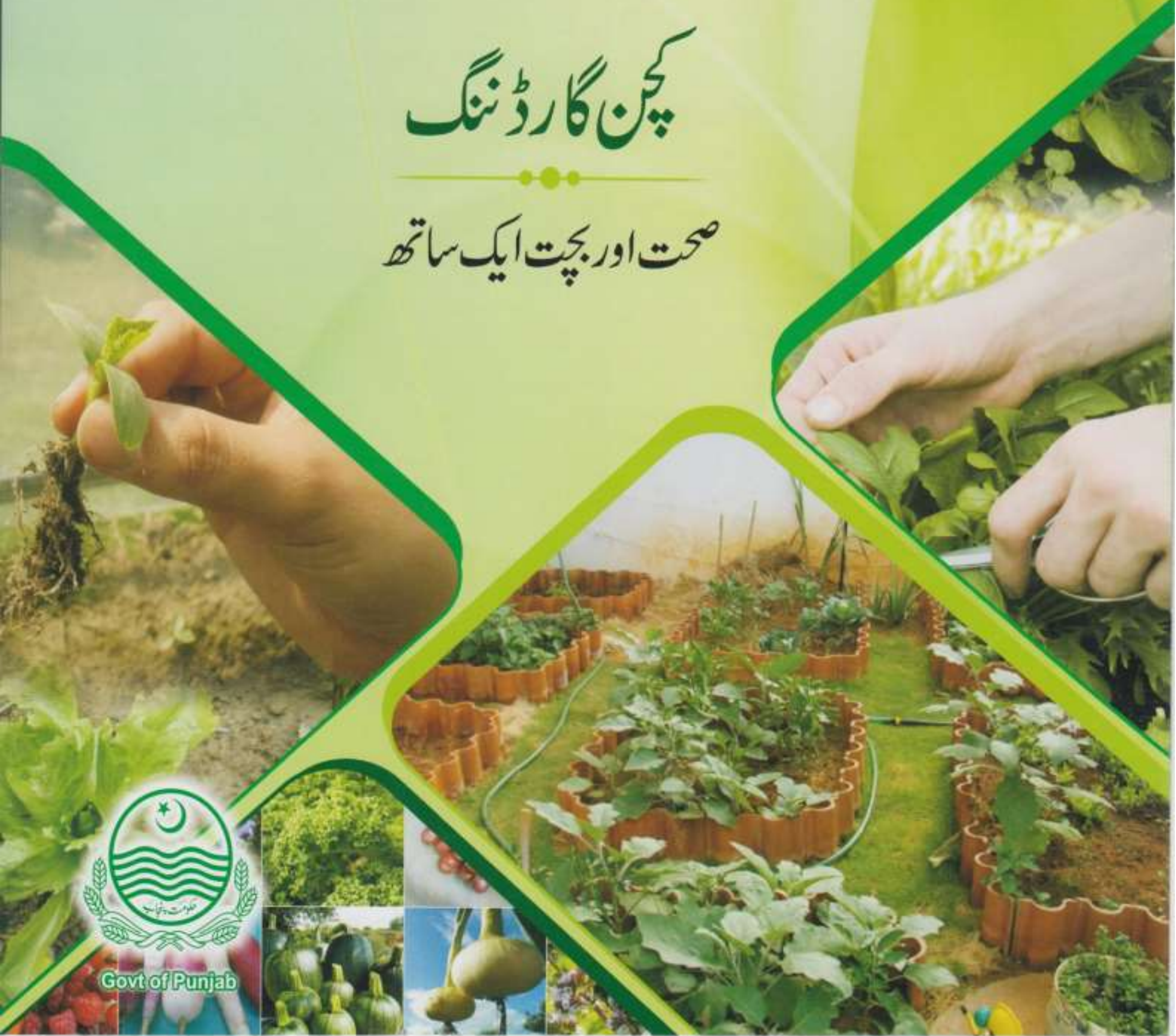
FOOD HEALTH PROSPERITY

Pamco

PUNJAB AGRICULTURE & MEAT COMPANY

کچن گارڈننگ

صحت اور بچت ایک ساتھ



Govt of Punjab

پنجاب ایگریکلچر اینڈ میٹ کمپنی حکومت پنجاب کا سیکشن 42، کمپنیز ایکٹ 984
مراحل یعنی پیداوار، پروسینگ اور مارکیٹنگ کے شعبوں میں ایسے اقدامات / پر
سبزیاں و پھل ملکی ضروریات کو پورا کر سکیں بلکہ ان کی برآمدات سے قیمتی زرمبادل

کچن گارڈننگ کیا ہے؟

دنیا کے بدلتے ہوئے موسمی حالات، بڑھتی ہوئی آبادی، ٹیکنالوجی کی دوڑ اور شعبہ زراعت میں عدم دلچسپی کے باعث غذا کا بحران شدت اختیار کر رہا ہے۔ جس سے مہنگائی بھی سر چڑھ کر بول رہی ہے اور اس کے اثرات بلخصوص غریب ممالک پر بہت زیادہ نمایاں ہو رہے ہیں لہذا یہ وقت کا اولین تقاضا ہے کہ ہم ہنگامی بنیادوں پر گھریلو پیمانے پر سبزیوں کی کاشت کو فروغ دیں۔ اور لوگوں کو قائل اور راغب کریں کہ وہ اپنے گھروں میں تازہ مفید اور غذائیت سے بھرپور سبزیاں، پھل اُگائیں تاکہ اُن کو زہریلی ادویات اور کیمیائی کھادوں کے مضر اثرات سے پاک سبزیاں اور پھل میسر آسکیں۔ صرف تھوڑی سی توجہ، دلچسپی اور رہنمائی سے وہ اپنے گھروں میں سبزیاں، پھل بہت آسانی سے اُگا سکتے ہیں۔ اس کے لیے انہیں صرف قابل کاشت مٹی، ہائبرڈ بیج، موثر روشنی اور پانی درکار ہے۔ مزید برآں ان سبزیوں اور پھلوں کو اُگانے کیلئے بہت بڑے لان کا ہونا بھی ضروری نہیں ہے۔ جن گھروں میں جگہ بھی میسر نہیں ہے وہ پولی پراپلین بیگ، پلاسٹک بیگ، لکڑی کے باکس، مٹی کے گملے، استعمال شدہ آٹے اور چینی کے تھیلے، پلاسٹک بالٹی اور ٹب وغیرہ کو بھی استعمال کر کے مستفید ہو سکتے ہیں۔ پیمکو کی گھریلو پیمانے پر سبزیوں کی کاشت اسی سلسلہ میں ایک انتہائی موثر کاوش ہے۔ جس سے گھریلو باغیچہ یا لان پر تھوڑی سی محنت سے تروتازہ اور زہریلی ادویات سے پاک سبزیاں، پھل پیدا کیے جا سکتے ہیں۔

گھریلو پیمانے پر سبزیاں، پھل اُگانے کے فائدے

- 5 گنا تک معاشی فائدہ
- غذائیت سے بھرپور تازہ سبزیاں اور پھل
- حفظان صحت کے اُصولوں کے عین مطابق
- خوراک کے بحران کو قابو پانے کا بہترین ذریعہ
- کیمیائی کھادوں اور زہریلی ادویات کے مضر اثرات سے پاک
- خواتین و حضرات کیلئے باغبانی کا ایک بہترین مشغلہ اور وقت کا صحیح استعمال

گرمیوں میں اُگائی جانے والی سبزیاں

نام سبزی	وقت کاشت	طریقہ کاشت	فاصلہ (قطار سے قطار)	فاصلہ (پودے سے پودا)
کھیرا	مارچ سے جون	براہ راست	3 فٹ	9 سے 12 انچ
بینگن	فروری	جب نرسری تقریباً 4 انچ کی ہو جائے کھیت میں منتقل کر دیں۔	3 فٹ	6 سے 9 انچ
کریلا	فروری سے مارچ	براہ راست	3 فٹ	6 سے 9 انچ
گھیا کدو	فروری سے مارچ	براہ راست	3 فٹ	9 سے 12 انچ
ہری مرچ	اکتوبر	جب نرسری تقریباً 4 انچ کی ہو جائے کھیت میں منتقل کر دیں۔	2.5 سے 3 فٹ	6 سے 9 انچ
شملہ مرچ	اکتوبر	جب نرسری تقریباً 4 انچ کی ہو جائے کھیت میں منتقل کر دیں۔	2.5 سے 3 فٹ	6 سے 9 انچ
بھنڈی	فروری سے مارچ	براہ راست	3 فٹ	3 سے 6 انچ
ٹماٹر	فروری سے مارچ	جب نرسری تقریباً 4 انچ کی ہو جائے کھیت میں منتقل کر دیں۔	3 فٹ	6 سے 9 انچ
ٹینڈے	فروری سے مارچ	براہ راست	3 فٹ	6 سے 9 انچ
تر	فروری سے مارچ	براہ راست	3 فٹ	6 سے 9 انچ
خربوزہ	فروری سے مارچ	براہ راست	3 فٹ	6 سے 9 انچ
تربوز	فروری سے مارچ	براہ راست	3 فٹ	6 سے 9 انچ

زمین کی تیاری

زمین میں نامیاتی کھاد ملا کر اچھی طرح تیار کریں۔ تاکہ زمین نرم اور بھربھری ہو جائے۔ زمین کو چھوٹی چھوٹی کیاریوں میں تقسیم کریں اور کھیلیاں بنائیں۔ کھیلیوں کا باہمی فاصلہ 3 فٹ رکھیں۔ براہ راست لگانے کی صورت میں دونوں جانب کناروں پر بیج لگائیں اور مٹی سے ہلکا سا ڈھانپ دیں۔ بجائی کے فوری بعد پانی لگائیں۔

سردیوں میں اُگائی جانے والی سبزیاں

نام سبزی	وقت کاشت	طریقہ کاشت	فاصلہ (قطار سے قطار)	فاصلہ (پودے سے پودا)
ٹماٹر	اکتوبر تا نومبر	نرسری 30/35 دن کی نرسری کو کھیت میں منتقل کر دیں	30 انچ	15 انچ
مٹر	ستمبر تا نومبر	براہ راست	24 انچ	3-4 انچ
بند گوبھی	ستمبر تا اکتوبر	نرسری اور براہ راست 30/35 دن کی نرسری کو کھیت میں منتقل کر دیں	30 انچ	6-9 انچ
مرچ	اکتوبر	نرسری فروری میں کھیت میں منتقل کیا جاتا ہے	30 انچ	12 انچ
شملہ مرچ	اکتوبر	نرسری فروری میں کھیت میں منتقل کیا جاتا ہے	30 انچ	12 انچ
گاجر	ستمبر تا اکتوبر	براہ راست	18 انچ	3-4 انچ
مولی	ستمبر تا نومبر	براہ راست	18 انچ	3-4 انچ
شلغم	ستمبر تا نومبر	براہ راست	18 انچ	3-4 انچ
سلاد	اکتوبر تا نومبر	نرسری نرسری نومبر، دسمبر میں منتقل کیا جاتا ہے	12-18 انچ	2-3 انچ
دھنیا	ستمبر تا اکتوبر	نرسری اور براہ راست دھنیا کو اچھی طرح ہاتھوں سے مل کر کاشت کریں	12-18 انچ	3-4 انچ

زمین کی تیاری

زمین میں نامیاتی کھاد ملا کر اچھی طرح تیار کریں۔ تاکہ زمین نرم اور بھربھری ہو جائے۔ زمین کو چھوٹی چھوٹی کیاریوں میں تقسیم کریں اور کھیلیاں بنائیں۔ کھیلیوں کا باہمی فاصلہ 1 سے 1.5 فٹ تک رکھیں۔ براہ راست لگانے کی صورت میں کھیلیوں کے دونوں جانب کناروں پر بیج لگائیں اور مٹی سے ہلکا سا ڈھانپ دیں۔ بجائی کے فوراً بعد پانی لگائیں۔

نوٹ: یہ ہدایات کچن گارڈننگ کو مدنظر رکھتے ہوئے ترتیب دی گئی ہیں۔

1 کے تحت بنایا گیا ایک ادارہ ہے۔جس کا مقصد ہارٹیکلچر اور گوشت کی صنعت میں تمام
ِرامز بنانا اور اُن پر عمل درآمد کرنا ہے۔جس سے نہ صرف بین الاقوامی معیار کا گوشت،
کا حصول بھی ممکن ہو سکے۔انہی پروگرامز میں سے ایک پروگرام کچن گارڈننگ ہے۔

سبزیوں کی اہمیت وضرورت

سبزیاں اپنی غذائی، طبعی اور اقتصادی خصوصیات کی بدولت روزمرہ زندگی میں اہم مقام رکھتی ہیں۔ان میں انسانی صحت کو برقرار رکھنے اور جسم کی بہتر نشوونما کیلئے تمام ضروری اجزاء مثلاً لحمیات، حیاتین، نشاستہ اور نمکیات وغیرہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔سبزیوں کا متوازن استعمال انسانی جسم میں مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا اور اسے تندرست وتوانا رکھتا ہے۔

زمین کی تیاری

سبزیوں وپھلوں کی کاشت کیلئے ایسی زمین کا انتخاب کیا جائے جہاں دن میں 6 گھنٹے روشنی ضرور مل سکے۔سبزیوں کی کاشت کیلئے زمین کا بالائی حصہ (6 تا 12 انچ) انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔کیونکہ اسی حصے سے پودے نے خوراک اور پانی حاصل کرنا ہے۔اسی لیے اسکی اچھی تیاری اور زرخیزی نہایت ضروری ہے۔سبزیوں کی

کاشت عموماً نرم میرا زمین

میں کی جاتی ہے اگر زمین سخت ہو تو اس میں بھل ریت اور گوبر کی کھاد ڈال کر اسے قابل کاشت بنایا جاسکتا ہے۔زمین کی اچھی تیاری اور بہتر پیداوار کیلئے 6 تا 12 انچ تک اچھی طرح نرم کرنا چاہیے۔تاکہ جڑیں اچھی طرح پھیل سکیں اور پودا بہتر نشوونما حاصل کر سکے۔مٹی کے بڑے ڈھیلوں کو توڑ کر نرم اور ہموار کریں۔زمین میں موجود کنکر، پتھر، پلاسٹک اور شیشہ وغیرہ باہر نکال دینے چاہییں۔زمین کی تیاری کے بعد سبزیوں کی قسم کے مطابق وٹیں۔پٹریاں یا ہموار جگہ میں سبزیوں کی کاشت کریں۔

پنیری کی تیاری وآبپاشی

پنیری والی سبزیوں کی کاشت کیلئے زمین کو تیار کر کے یا گملوں، کریٹ، پلاسٹک ٹرے کو تیار شدہ مٹی سے بھر لیں اور ان کے اندر مرچ، شملہ مرچ، ٹماٹر، بینگن، سلاد وغیرہ کے بیجوں کو اُگا کر آبپاشی کر دیں۔چند ہفتوں بعد پودے نکل آئیں گے۔مناسب جسامت کے پودوں کو صبح یا شام میں تیار شدہ باغیچے میں منتقل کر دیں اور آبپاشی کر دیں۔پانی کی کمی یا زیادتی سے پیداوار بُری طرح متاثر ہوتی ہے۔

گملوں میں سبزیوں کی کاشت

بڑے بڑے شہروں میں گھریلوں پیمانے پر سبزیات کی کاشت کیلئے جگہ کی عدم دستیابی ایک اہم مسئلہ ہے،اس مسئلے کو درجہ ذیل چیزوں کو استعمال کر کے دور کیا جاسکتا ہے۔جیسا کہ گملے، خالی بوریاں، خالی کنستر، پلاسٹک بیگ، لکڑی کے باکس، کریٹ وغیرہ۔

گملوں وغیرہ کا تعین سبزی کی جسامت کے حساب سے کیا جائے، سبزیوں کی کاشت کیلئے گملوں وغیرہ کے نیچے پانی کی نکاسی کا موثر انتظام ہونا چاہیے تاکہ جڑیں گلنے کا اندیشہ نہ ہو۔آبپاشی موسم کے حساب سے مناسب وقفہ سے کرنی چاہیے، موثر روشنی کے لیے گملے کھڑکیوں، بالکونیوں یا چھت پر ایسی جگہ رکھے جاسکتے ہیں جہاں دن میں کم از کم چھ سے آٹھ گھنٹے سورج کی روشنی پہنچتی ہو۔یاد رہے اگر آپ کے لان/ باغیچہ/صحن میں کوئی ایسی جگہ ہے جہاں دیر تک سایہ رہتا ہے تو ایسی جگہ پر پتوں والی سبزیاں مثلاً پالک، دھنیا، پودینہ یا سلاد وغیرہ اُگائے جاسکتے ہیں۔

ضرررساں جڑی بوٹیوں، کیڑوں اور بیماریوں سے تدارک

سبزیوں، پھلوں کو جڑی بوٹیوں کیڑوں و بیماریوں سے بچانے کیلئے احتیاطی تدابیر اپنانی چاہییں تاکہ باغیچے کو ان کے ضرررساں اثرات سے بچایا جاسکے۔

- باغیچہ میں موجود جڑی بوٹیوں کو تلف کرتے رہیں اس سے کیڑوں اور بیماریوں کا حملہ کم ہوگا۔
- زمین کی گوڈی کریں تاکہ زمین کو دھوپ لگے۔ دھوپ کی حدت سے کیڑوں کے انڈے اور بیماروں کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔
- کھادیں سفارش کردہ مقدار سے زیادہ استعمال نہ کریں اور مناسب وقفہ سے آبپاشی بہت ضروری ہے۔
- ایک ہی خاندان کی سبزیوں کو یکے بعد دیگرے ایک ہی جگہ پر کاشت نہ کریں۔
- اگر کیڑے یا بیماریوں کا حملہ شدت اختیار کر جائے تو سپرے کسی زرعی ماہر کی رائے سے کریں۔

تحریر: محمد عمران   ترتیب و تدوین: بنیامین شوکت

پنجاب ایگریکلچر اینڈ میٹ کمپنی (گورنمنٹ آف پنجاب)

5/8 شاہین کمپلیکس، ایجرٹن روڈ، لاہور فون: 2-36370661-8, 36370661-042-99205436

فیکس: 042-36370665، ای میل: info@pamco.bz ، ویب: www.pamco.bz

pamcobz www.youtube.com/pamcopk

Govt of Punjab