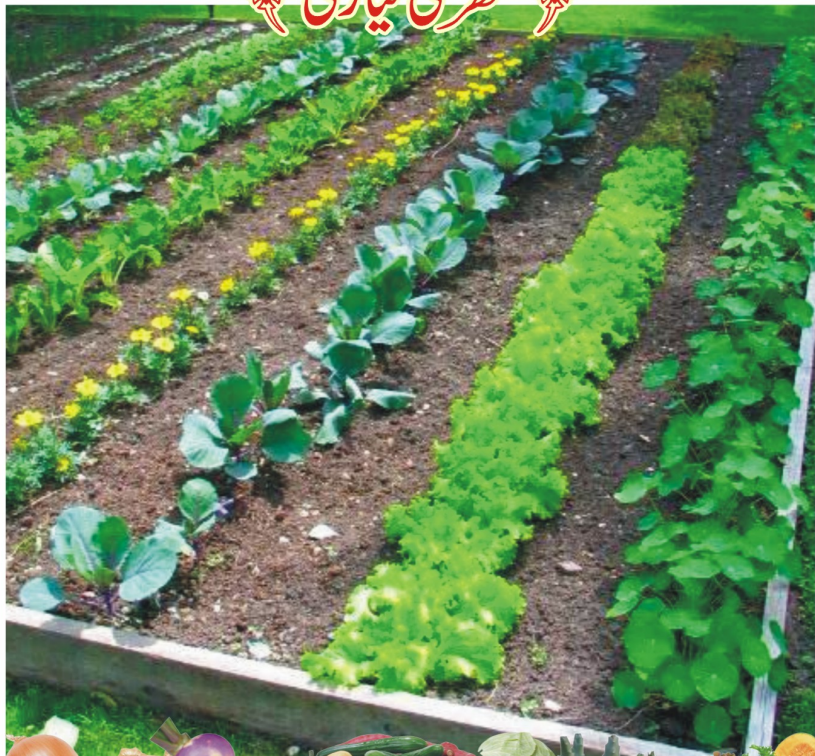


پکن گارڈنگ

گھر کی کیاری



بیورو آف ایگریکلچرل انفارمیشن محکمہ زراعت شعبہ توسیع
خیبر پختونخوا پشاور فون ویکس: 091-9216378



کچن گارڈنگ

پاکستان میں سبزیوں کا استعمال۔

غذائی ماہرین کے اندازہ کے مطابق انسانی جسم کی بہتر نشوونما کیلئے غذا میں سبزیوں کا استعمال 300 سے 350 گرام فی کس روزانہ ہونا انتہائی ضروری ہے۔ جبکہ پاکستان میں یہ شرح 120 گرام فی کس روزانہ سے بھی کم ہے۔ موجودہ دور میں بڑھتی ہوئی مہنگائی کے پیش نظر ضروری ہے کہ گھریلو سطح پر سبزیوں کی کاشت یعنی کچن گارڈنگ کو فروغ دیا جائے تاکہ پورا سال گھر کی ضرورت کے مطابق تازہ اور معیاری سبزیاں دستیاب ہوں۔

کچن گارڈنگ کی اصطلاح گھروں میں چھوٹے پیمانے پر سبزیات اگانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ شہروں میں چھوٹے مکانات کی تعمیر میں کچن گارڈنگ کیلئے ضرور ایک چھوٹا سا خطہ اراضی چھوڑ دیا جاتا تھا۔ جبکہ بڑے مکانات میں جسے حرف نام میں "بگا" کہا جاتا تھا، اُس میں پائیں باغ اسی مقصد کیلئے استعمال ہوتا تھا۔ بہر حال بزرگوں کا قول ہے کہ گھر کے پھل کا مزہ ہی کچھ اور ہوتا ہے۔ یہی سبزی مرچ، ٹماٹر، پودینہ وغیرہ جو بازار میں نام ملتی ہے۔ اگر گھر میں خود اپنے ہاتھوں سے پیدا کیا جائے تو اُسکی مٹھاس اور ذائقہ یکسر بدل جاتا ہے۔ خواتین گھر میں اُگائی گئی سبزیات کو نہایت خوش دلی سے پاس پڑوس کیساتھ شیئر کرتی ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ چند سبزیات کی وقت بے وقت اشد ضرورت پڑ جاتی ہے جیسے پودینہ، دو چارہری مرچ، ایک دو عدد لیموں، سلاد، پیاز یا ٹماٹر وغیرہ۔ ایسے میں گھر میں چند گز خٹلے پر لگائی گئی سبزی کام آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچن گارڈنگ کی ہر گھر میں ضرورت ہوتی ہے۔

کچن گارڈنگ۔

ایسی سبزیوں کی کاشت ہے جو ہر گھر کی روزمرہ کی ضرورت ہیں اور ان کو گھر میں خالی جگہ، لکڑی کے کریٹوں، گملوں، پلاسٹک کے ڈبوں، تھیلوں پرانے ٹاروں اور استعمال شدہ برتنوں

میں با آسانی کاشت کیا جا سکتا ہے۔ کچن گارڈننگ کے لئے گھر کی چھتوں کو بھی استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ تازہ اور معیاری سبزیوں کے حصول کو ممکن بنا کر گھریلو ضرورت کو پورا کیا جائے۔

کچن گارڈننگ کے فوائد۔

- ﴿ گھر میں موجود خالی جگہ اور فارغ وقت کا بہترین استعمال۔
 - ﴿ انسانی صحت اور تندرستی کیلئے تازہ اور غذائیت سے بھرپور سبزیوں کی دستیابی۔
 - ﴿ گھر کے ماہانہ اخراجات میں کمی۔
 - ﴿ زرعی زہروں کے مضر اثرات سے پاک اور ممکن حد تک آرگینک سبزیوں کا حصول
 - ﴿ گھر میں آلودگی سے پاک اور صاف ستھرا ماحول۔
- سبزیوں کی غذائی اور طبی اہمیت۔**

سبزیوں کی غذائی و طبی اہمیت کی وجہ سے "حفاظتی خوراک" کے نام سے منسوب کی جاتی ہیں۔ جو انسانی خوراک کا بنیادی جزو ہیں۔ سبزیوں میں انسانی صحت کیلئے ضروری غذائی اجزاء مثلاً نشاستہ، لحمیات، حیاتین، نمکیات، لوہا، چونا، فاسفورس، سوڈیم، پوٹاشیم وغیرہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جن کے باعث سبزیوں کے طبی خواص اور انسانی صحت کیلئے ان کی افادیت مسلمہ ہے۔ سبزیوں کا متوازن استعمال جسم میں مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

سبزیوں کی کاشت کیلئے جگہ کا انتخاب۔

سبزیوں کی کاشت کیلئے جگہ کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ زمین ہموار اور آبپاشی کیلئے پانی نزدیک اور وافر مقدار میں موجود ہو۔ فالتو پانی کی نکاسی کا بھی انتظام ہونا چاہیے۔ کھلی جگہ کا انتخاب کریں تاکہ تازہ ہوا کے سبب بیماریوں کا حملہ کم ہو اور پودے سورج کی روشنی سے بھی کم از کم 6 سے 8 گھنٹے تک مستفید ہو سکیں۔ جس جگہ پر زیادہ دیر تک سایہ رہتا ہو وہاں سبزیوں والی سبزیاں مثلاً دھنیا، سرسوں، پالک، سلا اور میتھی وغیرہ کاشت کریں۔

ابتدائی منصوبہ بندی۔

جگہ کے انتخاب کے بعد اور کاشت سے قبل کاشت کار کے ذہن میں چند سوالات ابھرتے ہیں کہ باغیچہ کا سائز کیا رکھنا چاہیے؟ کونسی سبزی کاشت کی جائے؟

سائز کا تعین۔

باغیچہ کے سائز کا تعین کرتے وقت منتخب جگہ پر پانی کے وسائل اور اپنے وقت کو جو کہ آپ اپنے رقبہ کی دیکھ بھال کیلئے دے سکتے ہیں مد نظر رکھیں اگر پانی زیادہ ہو اور جگہ بھی زیادہ ہو اور دیکھ بھال کیلئے وقت بھی کافی ہو تو اسی حالت میں باغیچہ کا سائز زیادہ رکھیں۔ اگر ان میں وقت، پانی یا زمین کی کمی ہو تو مجبوراً باغیچہ کا سائز بھی چھوٹا رکھنا ہوگا۔

سبزیوں کا انتخاب۔

باغیچہ میں ایسی سبزیوں کا انتخاب کرنا چاہیے جو گھر میں روزانہ استعمال ہوتی ہوں۔ اگرچہ ان کا استعمال تھوڑا ہوتا ہے۔ مثلاً پودینہ، دھنیا، مرچ، سلاد وغیرہ۔ اس سبزیوں کا کم مقدار میں استعمال ہوتا ہے لیکن استعمال روزانہ ہوتا ہے۔ باغیچہ میں ایسی سبزیاں کاشت کی جانی چاہیے جو سب گھر والوں کی پسندیدہ ہوں۔ ایسی سبزیاں جو زیادہ فیملی ممبر نہیں کھاتے تو انکی کاشت نہ کریں۔ باغیچہ کیلئے موسم اور اپنے خاندان کی پسند کو سامنے رکھتے ہوئے سبزیوں کا انتخاب کریں۔

باغیچہ لگانے کیلئے سکیم۔

سبزی لگانے سے پہلے باغیچہ لگانے والی زمین کی پیمائش کی جانی چاہیے۔ پیمائش کے بعد ایک کاغذ پر خاکہ بنائیں اور ہر ایک پسندیدہ سبزی کو ضرورت کے مطابق جگہ دیں۔ باغیچہ میں راستہ ضرور بنائیں تاکہ کوڑی کرتے وقت دوسری سبزیوں کو نقصان نہ پہنچے۔ سبزیوں کو ایسے طریقے سے لگائیں کہ کم سے کم جگہ سے زیادہ سے زیادہ پیداوار حاصل ہو جائے۔

مندرجہ ذیل سفارشات پر عمل کرنا مفید ہوگا۔

۱۔ سدا بہار یا ہمیشہ آگنی والی سبزیاں مثلاً اسپرگس کو باغیچہ کے اس حصہ میں لگائیں جہاں

ان کا مقابلہ دوسرے سبزیوں سے نہ ہو اور وہ جگہ زیادہ اہم بھی نہ ہو۔

۲۔ زیادہ عرصہ چلنے والی سبزیوں کو امگ اور کم عرصہ میں تیار ہونے والی سبزیوں کو امگ جگہ

دینی چاہئے تاکہ پہلے تیار ہونے والی سبزیوں کی برداشت کے بعد نئی سبزی کیلئے جگہ ملے۔

۳۔ بیلدار سبزیوں مثلاً کھیرا، کدو، کریلا، توری وغیرہ ایسی جگہ لگائیں تاکہ دوسری سبزیوں

پر ان کا سایہ نہ ہو۔ عموماً ایسی سبزیاں دیوار کے ساتھ لگائی جاتی ہیں تاکہ دیوار اس کا سہارا رہے۔

۴۔ باغیچہ کے سایہ دار جگہ پر پتوں والی سبزیوں میں پاک، سلاڈ، دھنیا، پودینہ اور سوکس

چارڈ شامل ہیں۔

۵۔ سبزی زیادہ دیر تک میسر ہونے کیلئے ایک قسم کی سبزی مختلف وقتوں سے لگانی چاہئے

تاکہ مختلف وقتوں پر برداشت کیلئے تیار ہو۔

۶۔ جلدی تیار ہونے والی سبزیاں مثلاً پاک، سلاڈ، مولیٰ وغیرہ۔ دوسری سبزیوں کی

قظاروں کے درمیان لگانے سے جگہ کی بچت ہو جاتی ہے اور زیادہ اقسام کی سبزی میسر ہوگی۔

۷۔ تجربات سے یہ واضح ہے کہ اگر بھنڈی کے درمیان ٹماٹر کی کاشت کی جائے تو ٹماٹر کی

پیداوار زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ ٹماٹر زیادہ گرمی میں پیداوار کم دیتی ہے اور بھنڈی کے پودوں کا سایہ

درجہ حرارت کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۸۔ اگر مٹر کی قظاروں کے درمیان سلاڈ، مولیٰ یا پاک لگائی جائے تو ان سبزیوں کی

برداشت جلدی شروع ہو جاتی ہے۔ کیونکہ مٹر کے پودے ان سبزیوں کو سردی کی شدت سے

بچاتے ہیں اور یہ سبزیاں سخت سردی کی شدت دیر تک رہنے سے متاثر ہوتی ہیں۔

۹۔ گھریلو باغیچہ میں سبزیوں کی قظاروں کا فاصلہ بہت زیادہ نہیں رکھنا چاہئے کیونکہ ایک تو

جگہ کا مسئلہ ہوتا ہے اور دوسری طرف پانی کی کمی۔ کوشش یہ کرنی چاہئے کہ مقررہ زمین سے زیادہ

سبزی حاصل ہو جائے۔

۱۰۔ بہتر ہوگا کہ گھریلو باغیچہ میں سبزیوں کے علاوہ پھل دار درخت بھی لگائے جائیں جو کم

جگہ گھیرے مثلاً چائے لیموں اور سٹر ابری۔ یہ دونوں اقسام کے پودے وامن سی کا بہترین ذریعہ ہیں اور ان کا استعمال بھی زیادہ ہے۔ یہ پودے کم جگہ گھیرتے ہیں اور خوبصورت بھی ہوتے ہیں۔

موسم کے لحاظ سے سبزیوں کی تقسیم۔

موسم کے حساب سے سبزیاں کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

موسم سرما کی سبزیاں۔ گاجر، مولی، شلجم، پیاز، پالمک، سرسوں، دھنیا، میتھی، لہسن، سلاڈ، آلو، مٹر، پھول کو بھی، بند کو بھی اور ٹماٹر وغیرہ۔

موسم گرما کی سبزیاں۔ بیٹنگن، بھنڈی، سبز مرچ، شملہ مرچ، چپن، کدو، گھیا کدو، حلوہ کدو، گھیا توری، تر، کھیرا، شکر قندی، خربوزہ، تر بوز اور اروی وغیرہ۔

موسم سرما کی سبزیوں کا وقت کاشت۔

مولی، پالمک، شلجم کی کاشت ماہ اگست تا نومبر، گاجر، دھنیا، میتھی کی کاشت ماہ ستمبر تا اکتوبر، سلاڈ کی کاشت اکتوبر اور سرسوں کی کاشت کیلئے موزوں وقت ماہ اکتوبر تا نومبر ہے۔

موسم گرما کی سبزیوں کا وقت کاشت۔

موسم گرما کی سبزیوں کی اگیتی کاشت فروری تا مارچ جبکہ پچھتی کاشت جون تا اگست تک کی جاسکتی ہے۔

سبزیوں کی کاشت کے لئے زمین آمیزہ کی تیاری۔

سبزیوں کی کاشت کیلئے نرم زمین (میرا) انتہائی موزوں ہیں۔ چکنی زمین کو بھل، ریت یا کوہر کی کھاد ڈال کر قابل کاشت بنایا جاسکتا ہے۔ زمین کی تیاری کے وقت ایک فٹ گہرائی تک کھود کر کنکر یا پتھر وغیرہ نکال کر پھینک دیں اور مٹی کے ڈھیلوں کو توڑ کر زمین باریک اور بھر بھری کریں۔ لکڑی کے کریوں، گملوں، پلاسٹک کے ڈبوں، تھیلوں، پرانے نازوں اور استعمال شدہ برتنوں میں سبزیوں کی کاشت کے لئے آمیزہ تیار کرتے وقت بہتر ہے کہ ایک حصہ مٹی، ایک حصہ کوہر کی گلی سڑی کھاد اور ایک حصہ بھل کا استعمال کریں۔ کوہر کی گلی سڑی کھاد اور

بھل کے حصول میں دشواری ہو تو میرا مٹی کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کھادوں کا استعمال اور آبپاشی۔

چکن گارڈنگ کیلئے کاشتہ سبزیوں میں کیمیائی کھادوں کا استعمال بالکل نہ کریں یا کم سے کم استعمال کریں تاکہ کھادوں اور زرعی زہروں سے پاک آرگینک سبزیاں دستیاب ہوں۔

کیمیائی کھاد کے استعمال کی صورت میں آدھا کلو یوریا یا ایک کلو امونیم سلفیٹ، آدھا کلو ٹری پل سپر فاسفیٹ اور ایک پاؤنڈ پوٹاشیم سلفیٹ فی مرلہ کے حساب سے استعمال کریں۔ یوریا کی آدھی مقدار زمین کی تیاری کے وقت اور باقی پھول نکلنے پر ڈالیں جبکہ بقیہ تمام کھادیں زمین کی تیاری کے وقت ڈالیں۔ سبزیوں کی کاشت کیلئے نہری یا پینے والا پانی استعمال کریں۔ کڑویا مضر صحت نمکیات سے آلودہ پانی استعمال نہ کریں۔ سبزیوں کو پانی دیتے وقت اس چیز کا خیال رکھیں کہ پانی بیج یا کھیلپوں کے اوپر نہ چڑھے کیونکہ اس سے اگاؤ متاثر ہوتا ہے۔ پہلی آبپاشی بوائی کے فوراً بعد کریں بعد آزاں تین سے چار مرتبہ آبپاشی ایک ہفتہ کے وقفہ سے کریں۔ اس کے بعد موسمی حالات کے پیش نظر آبپاشی کا وقفہ بڑھایا جاسکتا ہے۔

تحفظ نباتات اور طریقہ انسداد۔

چکن گارڈنگ میں نقصان دہ کیڑوں، بیماریوں اور جڑی بوٹیوں کے خاتمے کیلئے زہروں کا استعمال نہ کریں۔ تاکہ زہروں کے مضر اثرات سے بچا جاسکے۔ لیکن اگر زہروں کا استعمال ناگزیر ہو تو زرعی ماہرین کے مشورہ سے ایسی زہریں استعمال کریں جو کم اثر رکھتی ہوں۔ جڑی بوٹیوں کی تلفی کیلئے کوڈی کریں۔ گوبر کی کچی کھاد ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ اس میں ڈیمک اور دوسرے کیڑوں کے انڈے موجود ہوتے ہیں۔ سنڈیاں یا کیڑوں کی تلفی پر توجہ دیں اور اس مقصد کیلئے پودوں پر باریک راکھ کا ڈھوڑا کریں۔ نقصان دہ کیڑوں اور بیماریوں سے تحفظ کیلئے ایک ہی جگہ سبزیاں ردوبدل سے کاشت کریں۔

برداشت۔ گاجر کی برداشت بوائی کے 100 تا 120 دن بعد مولی کی برداشت بوائی

کے 50 تا 70 دن بعد اور شلغم کی برداشت بوئی کے 55 تا 60 دن بعد کریں۔ جبکہ دھنیا اور میتھی کی برداشت بوئی کے ڈیڑھ ماہ بعد کی جاسکتی ہے۔ سلاڈ، پاک اور سرسوں کی برداشت پتوں کے تیار ہونے پر بوقت ضرورت کریں۔

موسم سرما کی سبزیوں کیلئے سکیم

شمال

	مشر	سلاڈ پودینہ			
مغرب	لہسن	پیاز	مولی		مشرق
	دھنیا	پاک	پھول کو بھی		
	شلغم	برسل سپراوٹ Brussel Sprout	برا کلی Broccoli	بند کو بھی	

جنوب

موسم گرما کی سبزیوں کیلئے سکیم

شمال

	کریلا	پودینہ	کھیرا	
مغرب	بھنڈی		کدو	مشرق
	ٹماٹر		بینٹن	
	مرچ	شملہ مرچ	مرچ	

جنوب