www.jehanpakistan.pk

ABC CERTIFIED
MEMBER, APNS, CPNE

روزنامہ
جہان پاکستان
لاہور

جلد 7	منگل 21 محرم الحرام 1440ھ 2 اکتوبر 2018ء 18 اسوج 2075ب	شمارہ 52	صفحات 12	قیمت 15 روپے

کچن گارڈننگ

گھر کے باغیچہ میں کاشت کی گئی تازہ سبزیاں

پنجاب محکمہ زراعت سیڈ پیکٹس کے علاوہ کچن گارڈننگ کیلئے پودوں کی نرسریاں بھی فراہم کریگا

نوید عصمت کاہلوں

پاکستان میں سبزیوں کی فی کس کھپت عالمی معیار سے بہت کم ہے۔ ماہرین کے مطابق انسانی خوراک میں سبزیوں کا استعمال 300 سے 350 گرام فی کس روزانہ ہونا چاہیے جبکہ ہمارے ہاں یہ مقدار 100 سے 150 گرام فی کس روزانہ ہے جو کہ سفارش کردہ مقدار کے آدھی سے بھی کم ہے جس کی وجہ سے ہمارے ہاں بیماریوں اور صحت عامہ کے مسائل میں اضافہ ہو رہا ہے۔ کچن گارڈننگ کے تحت اپنے کھیت یا گھر کے باغیچہ میں کاشت کی گئی سبزیاں تازہ، صحتمند، سستی، زرعی زہروں اور دیگر آلائشوں سے پاک ہوتی ہیں جن کے استعمال سے انسانی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ عام طور پر کچن گارڈننگ کا مطلب ہے گھریلو پیمانے پر سبزیوں کی کاشت۔ تاہم خصوصی طور پر اس سے مراد ایسی سبزیوں کی کاشت ہے جو کسی بھی گھر کی روزمرہ کی ضرورت بھی ہو اور جنہیں کچن کے قریب لان، گملوں، ٹوکریوں، پلاسٹک بیگ، لکڑی و پلاسٹک کے ڈبوں وغیرہ یا چھت پر اگا کر ہر وقت تازہ سبزی کے حصول کو ممکن بنا کر گھریلو ضرورت کو پورا کیا جا سکے۔ اس طرح کاشت کی گئی سبزیاں آلودگی سے پاک Near to Organic یا Organic حاصل کی جاتی ہیں جو کیمیائی کھادوں اور زہریلی ادویات کے استعمال سے پاک ہوتی ہیں۔ زہروں کے اثرات سے پاک سبزیوں کی گھریلو پیمانے پر کاشت کے لئے کچن گارڈننگ کے پروگرام پر عمل درآمد جاری ہے۔ اس منصوبہ کا بنیادی مقصد کاشتکاروں اور شہری آبادی کو اپنی سبزی خود اگانے کی طرف راغب کرنا ہے۔ اس منصوبہ کے تحت سال 2011-12 سے اب تک سبزیوں کے 10 لاکھ سے زائد پیکٹس تقسیم کیے جا چکے ہیں۔ اس سال موسم سرما کی فراہم کی جا رہی ہے۔ کیمیائی و نامیاتی کھادوں اور کیڑے مار ادویات کے بڑھتے ہوئے استعمال سے سیوریج کے پانی میں انسانی صحت کے لئے مضر عناصر کی مقدار میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ مارکیٹ سے دستیاب

سبزیوں کے لئے ایک لاکھ سے زائد پیکٹس صرف 50 روپے فی بیگ کے حساب سے شہریوں کو دیے جا رہے ہیں۔ پنجاب کے 36 اضلاع میں 325 سیل پوائنٹس کے ذریعے 50 روپے فی پیکٹ کی رعایتی قیمت پر تقسیم کیے گئے جبکہ رواں سال 2018-19 میں موسم سرما کی سبزیوں کے ایک لاکھ سے زائد سیڈ پیکٹس رعایتی قیمتوں پر شہریوں کو فراہم کیے جا رہے ہیں۔ حکومت پنجاب محکمہ زراعت اب سیڈ پیکٹس کے علاوہ کچن گارڈننگ کے لئے پودوں کی نرسریاں بھی فراہم کرے گا۔ خوش آئند بات یہ ہے کہ کچن گارڈننگ کے فروغ کے لئے وائس چانسلر ایم این ایس زرعی یونیورسٹی پروفیسر ڈاکٹر آصف علی کی ہدایت کے مطابق یونیورسٹی کے شعبہ ہارٹیکلچر نے کچن گارڈننگ کے لئے نرسریاں اگا کر رعایتی نرخوں پر لوگوں کو فراہم کرنا شروع کر دی ہیں اور اس پروگرام کی انفرادیت یہ ہے کہ کچن گارڈننگ کو فروغ دینے کے لئے سبزیوں کی نرسری سکولوں، کالجوں اور ڈیپارٹمنٹل سٹورز پر ڈیپلے کرنے سمیت ہوم ڈیلیوری سروس کے ذریعے

سیوریج کے پانی سے اگائی جانے والی زیادہ تر سبزیات میں بھاری دھاتیں موجود ہوتی ہیں جن کی انسانی جسم میں زیادتی مختلف قسم کی پیچیدگیوں کو جنم دے سکتی ہے۔ ان پیچیدگیوں میں فشار خون، گردوں کی کارکردگی، دماغ اور جگر کی نقاہت، خون کی کمی، فالج، اندھے پن، بچوں اور بڑوں میں ذہنی پسماندگی، دوران حمل خطرات اور جنسی عمل کی کارکردگی وغیرہ شامل ہیں۔ موسم سرما میں کچن گارڈننگ کے تحت اگائی جانے والی سبزیوں میں مولی، گاجر، شلجم، پالک، دھنیا، سلاد، گوبھی، سرسوں اور میتھی وغیرہ شامل ہیں۔ گھریلو پیمانے پر سبزیوں کی کاشت کی تین بڑی وجوہات میں نامیاتی آلودگی سے پاک سبزیاں پیدا کرنا، گھریلو بجٹ پر دباؤ کم کرنا اور سبزیاں جب چاہیں برداشت کرنا شامل ہیں۔ کچن گارڈننگ کے فوائد میں گھریلو چار دیواری میں موجود فارغ جگہ کا بہتر استعمال، ہر وقت تازہ سبزیات کی دستیابی سے کچن کی ضروریات کا پورا ہونا، ماہانہ اخراجات میں کمی، زہریلی ادویات سے پاک اور ممکن حد تک آرگینک سبزی کی