چیف ایڈیٹر: مجیب الرحمٰن شامی

روزنامہ پاکستان ملتان

THE DAILY PAKISTAN MULTAN

ایڈیٹر: عمر مجیب شامی

جلد 28 | جمعرات 27 شوال المکرم 1439ھ 12 جولائی 2018ء 29 ہاڑ 2075ب، صفحات 12، قیمت 15 روپے | شمارہ

گاجر، مولی اور شلجم کی اگیتی کاشت

سبزیاں انسانی خوراک کا اہم جزو ہیں اور ہماری غذائیت انہیں حفاظتی خوراک کا درجہ دیتے ہیں۔ یہ کئی طرح کی معدنیات اور وٹامن کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق خوراک میں سبزیوں کا استعمال اشد ضروری ہے۔ ایک اندازے کے مطابق سبزیوں کا روزانہ استعمال انسانی جسم کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے۔ ان میں نکاسہ لحمیات، حیاتین سی، اے، بی اور معدنی نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ معدے کو قوی بناتے ہیں، لبلبہ پر مثبت اثر مرتب کرتے ہیں اور انتڑیوں کے امراض میں بے حد مفید ہوتے ہیں۔ سبزیاں نہ صرف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں بلکہ جسم کے زہریلے اور فاسد مادوں کے اخراج کا سبب بھی بنتی ہیں۔

ماہرین کے مطابق انسانی خوراک میں سبزیوں کا استعمال 300 سے 350 گرام فی کس روزانہ ہونا چاہیے جبکہ ہمارے ملک میں یہ مقدار 100 سے 150 گرام فی کس روزانہ ہے جو متوازن کردہ مقدار سے آدھی سے بھی کم ہے جس کی وجہ سے انسانی بیماریوں اور صحت عامہ کے مسائل میں اضافہ ہو رہا ہے۔ مولی استثنائی درجہ موسم کو پانہ کرتی ہے۔ ستمبر، اکتوبر مولی کی کاشت کیلئے موزوں ترین ہیں۔ ان مہینوں میں مولی کی ہر قسم کاشت کی جا سکتی ہے۔ اہم ترین احتیاط یہ ہے کہ مولی کی اقسام ان کے وقت کاشت پر لگائی جائیں ورنہ زیادہ پیداوار حاصل نہ ہوگی بلکہ مولی کی جڑ کھوکھلی اور کڑوی بھی ہو سکتی ہے۔ گاجر کی کاشت بھی ستمبر، اکتوبر میں کی جاتی ہے۔ گاجر کی کاشت پورے پنجاب میں کی جاتی ہے۔ نیلی، شلغم پرپل ٹاپ، گولڈن اور جھنگ اپنی پیداوار اور کہانی کے لحاظ سے سودمند ہوتے ہیں۔ گاجر موسم سرما کی ایک خوش ذائقہ اور مقبول سبزی ہے۔ طبی لحاظ سے اس کے بیج خوشبودار، مقوی، ہاضمہ، ذائقی، پیشاب کے کیڑوں اور گردوں کی بیماریوں کے لئے بہت اچھے رکھتے ہیں۔ اس کا جوس عام مشروب ہے۔ پیشاب کی جلن، یرقان کی زیادتی، دماغ اور آنکھوں کے لئے ایک ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ گاجر میں کیلشیم کی مقدار لکھوٹا اور فولاد کے مقابلہ میں اس کی زیادہ ہوتی ہے۔ گاجر مختلف طریقوں سے بیج کر استعمال ہوتی ہے اور اسے سلاد اور ہانڈیوں میں پکا کر کے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گاجر سے مربہ، اچار، جام اور حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ شلغم کا آبائی وطن یورپ ہے۔ اس کا گھریلو اہم ترین ہے۔ پنجاب میں شلجم قسم 9569، شلجم پرپل ٹاپ کاشت کیا جاتا ہے اور اگیتی پیداوار تقریباً 188 من فی ایکڑ ہے۔ پنجاب میں زیادہ تر پودوں کو جڑوں، پھل، آبادار سرگودھا میں کاشت کیا جاتا ہے۔ شلجم کی لاگت سے شلجم بہت زیادہ افادیت کا حامل ہے۔ اس کے علاوہ خوراک میں شلجم کے استعمال سے بچوں میں کمزوری، خون کے امراض میں کمی اور دل کے امراض سے کافی حد تک بچا جا سکتا ہے۔ مولی، گاجر اور شلجم کی اچھی کوالٹی اور زیادہ پیداوار کے حصول کے لئے بھربھری، زرخیز اور ہموار میرا زمین درکار ہوتی ہے۔ گاجر اور مولی کی جڑ دار فصلیں ہیں اس لئے ان کی بوائی سے قبل زمین کو کافی گہرائی تک اچھی طرح تیار کرنا ضروری ہے۔ مولی، گاجر اور شلجم کی فی ایکڑ سیدھی اور زیادہ پیداوار کے حصول کے لئے کھیت کا ہموار ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ نیچی جگہ پر زیادہ پانی جمع ہونے سے جڑ گل سڑ جاتی ہے۔ بھربھری اور پوری پیداوار کے لئے کھیت کو اچھی طرح تیار کرنا چاہیے۔ اس مقصد کے لئے کھیت میں گہرا ہل چلانے کے بعد کھیت کو متعدل ہموار کرنا چاہیے۔ ان سبزیوں کی کاشت سے ایک ہیکٹر میں 10 سے 15 ٹن مکمل گلی سڑی کھاد فی ایکڑ کے حساب سے یکساں بکھیر کر کھیت میں ملا دی جائے اور 2 سے 3 دفعہ ہموار کرنے کے بعد 3 فٹ کے فاصلہ پر کھال بنا کر بیج کو نصف انچ گہرا کاشت کیا جائے۔ مولی کی اگیتی کاشت کیلئے بیج کی مقدار 2 کلو گرام فی ایکڑ ہے جبکہ موسمی فصل کے لئے 3 سے 4 کلو گرام فی ایکڑ اور اگیتی فصل بذریعہ پنیری کاشت کرنا مقصود ہو تو 3 سے 4 کلو گرام فی ایکڑ اور اگر فصل بذریعہ پنیری کاشت کرنا مقصود ہو تو 4 سے 5 کلو گرام فی ایکڑ بیج مولی کے لئے دونوں طریقہ بوائی میں 3 سے ساڑھے تین کلو گرام فی ایکڑ بیج استعمال کیا جائے گا۔ 800 سے 900 گرام فی ایکڑ بیج کے لئے کافی ہوتا ہے۔ شلجم کی اگیتی فصل کے لئے اگر فصل بذریعہ پنیری کاشت کرنا مقصود ہو تو بیج کی مقدار 1 سے ڈیڑھ کلو گرام فی ایکڑ اور اگر فصل بذریعہ پنیری کاشت کرنا مقصود ہو تو 2 سے 3 کلو گرام فی ایکڑ ہیکٹر موسمی فصل کیلئے دونوں طریقہ بوائی میں 2 سے اڑھائی کلو گرام فی ایکڑ بیج استعمال کیا جائے۔ 40 دن والی مولی متوقع ہے ایک سال پرانی بیماریوں سے پاک مولی کی نئی قسم ہے۔

☆☆☆

زراعت نامہ

نوید عصمت کاہلوں