

## Localized Multi-Hazard Anticipatory Action Facility Pakistan (Drought-2024)

تربیتی کتابچہ برائے گھریلو سطح پر سبزیوں کی کاشت

# پیش لفظ

کتابچہ تیار کنندہ:

ڈاکٹر محمد عبداللہ اویس

مینجر پروگرام  
آگاہی

زارا قاسم

ایگریکلچر اسسٹنٹ  
آگاہی

ڈیزائن کنندہ:

جویریہ نوید

کمیونیکیشن یونٹ  
آگاہی

© 2024 AGAHE & WHH. No Rights Reserved

This publication was produced with the financial support of WHH. Its contents, including illustrations sourced from the internet and material collected from the Agriculture Extension Department, Government of Punjab, are freely available for use, amendment, or reprinting. However, the contents do not necessarily reflect the views of WHH.



## گھریلو سطح پر سبزیوں کی کاشت (باغبانی)



### سبزیوں کی اہمیت

#### سبزیوں کی سماجی اہمیت:

عام طور پر گھروں میں سبزیاں نہیں اگائی جاتیں بلکہ زیادہ تر شہر سے خریدی جاتی ہیں۔ اکثر علاقوں کے لوگ روزانہ شہر نہیں جاسکتے، جس کی وجہ سے انہیں تازہ سبزیاں دستیاب نہیں ہوتیں اور پرانی سبزی کھانے سے ان کی غذائی اور طبی اہمیت کم ہو جاتی ہے۔ گھریلو سطح پر سبزیاں اگانے سے ہر وقت تازہ سبزیاں دستیاب ہوتی ہیں، جو نہ صرف صحت بخش ہوتی ہیں بلکہ زیادہ مزیدار بھی ہوتی ہیں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ مختلف علاقوں میں سبزیوں کا استعمال کم ہوتا ہے، خاص طور پر بچوں کو سبزی کم ہی ملتی ہے، جس کی وجہ سے وہ اور ان کی مائیں غذائی قلت کا شکار ہو جاتی ہیں۔ گھروں میں سبزیاں اگانے سے نہ صرف اس مسئلے کا حل نکالا جاسکتا ہے بلکہ مہمانوں، ہمسایوں، اور رشتہ داروں کو بھی گھر کی اگائی ہوئی سبزی تحفے کے طور پر دی جاسکتی ہے۔

#### سبزیوں کی غذائی اہمیت:

سبزیاں انسان کی متوازن اور صحت مند غذا کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔ صحت مند اور چاق و چوبند رہنے کے لیے انسان مختلف غذائی اجزاء کی مناسب مقدار میں ضرورت ہوتی ہے، جو صرف سبزیوں کے ذریعے پوری کی جاسکتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ہر شخص کو روزانہ 280 گرام سبزیاں کھانی چاہئیں، جن میں 40 فیصد پتوں والی سبزیاں، 30 فیصد جڑ والی سبزیاں جیسے آلو، مولی، اور پیاز، اور باقی 30 فیصد بھنڈی، بیکنگ وغیرہ شامل ہونے چاہئیں۔ اس سے جسمانی غذائی ضرورت پوری ہوتی ہیں، انسان صحت مند اور خوش و خرم زندگی گزارتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سبزیاں استعمال کرنے والے افراد جلد بوڑھے نہیں ہوتے، ان کی جلد پر جھریاں نہیں آتیں، اور جسم کے تمام اعضاء صحت مند رہتے ہیں۔

روزانہ وٹامنز، پروٹین، معدنی اجزاء، کاربوہائیڈریٹس، اور چکھائی کی ضرورت ہوتی ہے، جو سبزیوں میں موجود ہوتے ہیں۔



## سبزیوں کے غذائی فوائد سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے اصول:

- ہمیشہ تازہ اور موسمی سبزی کھائیں۔
- سبزی کو زیادہ دیر تک تیز آنچ پر نہ پکائیں۔
- سبزی پکاتے وقت ڈھکن لگا کر پکائیں۔
- سبزی کو زیادہ دیر پانی میں ابال کر اس پانی کو ضائع کرنے سے گریز کریں۔
- سبزی کو ٹھنڈے پانی میں 2-3 منٹ کے لیے بھگو کر استعمال کریں۔

## سبزیوں کی طبی اہمیت:

سبزیاں طبی لحاظ سے بیماریوں سے بچاؤ اور علاج دونوں کے لیے مفید ہیں۔ قدرت نے سبزیوں میں دونوں خصوصیات رکھی ہیں۔ صدیوں سے مختلف بیماریوں کے علاج میں سبزیوں کا استعمال کیا جا رہا ہے۔

طبی لحاظ سے سبزیوں کی اہمیت اس بات سے واضح ہے کہ گاجر، مولی، ٹماٹر، اور پالک وٹامن اے کا بہترین ذریعہ ہیں، جو ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں، دانتوں، جلد، بالوں، اور آنکھوں کو صحت مند رکھتے ہیں، اور انفیکشن سے بچاتے ہیں۔

پیاز اور پتوں والی سبزیاں وٹامن بی سے بھرپور ہوتی ہیں، جو خون میں سرخ خلیوں کی مقدار کو برقرار رکھتی ہیں۔

اسی طرح پتوں والی سبزیاں وٹامن ای کی مقدار میں غنی ہوتی ہیں، جو بڑھاپے کو دیر سے لانے اور عمر بڑھانے میں مدد دیتی ہیں۔

ٹماٹر اور دیگر سبزیاں وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہیں، جو جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے، زخموں کو جلد ٹھیک کرتا ہے، اور بیماریوں سے بچاتا ہے۔

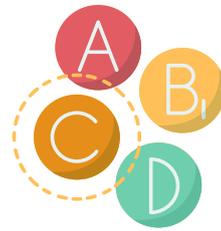


## سبزیوں کی اہمیت

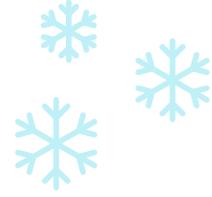
فوائد	غذائی اجزاء	سبزیاں
آنکھوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے، اور جلد کو صحت مند اور تازہ رکھتا ہے	(A) وٹامن اے	پتوں والی گاجر، آلو، کدو، بند گوبھی
وٹامن سی ہڈیوں، دانتوں، اور خون کی نالیوں کو صحت مند رکھتا ہے، کیلشیم اور فولاد کے جذب کو بہتر بناتا ہے، اور زخموں کو جلدی بھرنے میں مدد دیتا ہے۔	(C) وٹامن سی	ٹماٹر اور پالک
خون میں سرخ خلیوں کو صحیح حالت میں رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔	(E) وٹامن ای	پالک، میتھی (یا پتوں والی سبزیاں)
خون میں شکر کی سطح کو برقرار رکھتا ہے، معدے کے ہڈیوں کو مضبوط بناتا K کینسر سے بچاتا ہے، وٹامن ہے، تیزابیت اور کم بلڈ پریشر میں مفید ہے۔	وٹامن اے، نشاستہ (A)، بی (B) فولاد،	مٹر
ہاضمے کے نظام کے لیے مفید ہے، آنکھوں اور جلد کی بیماریوں سے بچاتا ہے، زہریلے مادے صاف کرتا ہے، اور مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے	وٹامن اے (A)، وٹامن سی (C) پوٹاشیم، فائبر، کیلشیم، وٹامن کے (K)	مرچ
دل کی دھڑکن کو معمول پر رکھتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔	میگنیشیم	آلو
ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے، آنتوں کے کینسر K وٹامن سے بچاتا ہے، دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، اور بد ہضمی و قبض سے بچاتا ہے۔	وٹامن اے (A)، وٹامن سی (C) پوٹاشیم، پروٹین، فائبر، کیلشیم، فاسفورس وٹامن کے (K)	بھنڈی

وزن کم کرنے میں مددگار ہے، خون کو زہریلے مادوں سے صاف کرتا ہے، اور ہاضمے کے نظام کو بہتر بناتا ہے۔	میگنیز، پوٹاشیم، فائبر، وٹامن اے (A)، وٹامن بی (B) کیلشیم، نشاستہ	توری
دماغی صحت کے لیے مفید ہے، ہاضمے کو بہتر بناتا ہے، جسمانی تھکاوٹ سے بچاتا ہے، اور جگر کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔	وٹامن بی 1 (B1) فولاد، فائبر، کیلشیم، وٹامن بی 2 (B2)	میٹھا
جلد کے کینسر اور شوگر سے بچاتا ہے، مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے، اور جگر کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔	میگنیز، پوٹاشیم، وٹامن بی 6 (B6)، وٹامن بی 1 (B1) فائبر، کیلشیم	بیگن
خون کو صاف کرتا ہے، جگر کی بیماریوں سے بچاتا ہے، جلد کی بیماریوں میں مفید ہے، اور زہریلے مادے صاف کرتا ہے۔	زنک، پوٹاشیم، فائبر وٹامن بی 9 (B9)، وٹامن سی (C)	کریلا
خون کی گردش کو برقرار رکھتا ہے، چکنائی کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے، موسمی بیماریوں سے بچاتا ہے، اور دل کی صحت کے لیے مفید ہے۔	وٹامن بی 6 (B6) بائیوٹن، وٹامن سی (C)	پیاز

سبز پتوں کی سبزیاں طبی لحاظ سے ایک طرف بیماریوں سے بچاؤ کا ذریعہ ہیں اور دوسری طرف علاج کے لیے بھی موثر ہیں۔ ان میں قدرتی طور پر بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور علاج کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔



## ربیع (سردیوں) کی سبزیاں



سبزی کی تصویر	کاشت کا وقت	سبزیوں کے نام
	جولائی- اگست، ستمبر- اکتوبر	پیاز
	اکتوبر- دسمبر	لہسن
	جون- جولائی، اگست- ستمبر	گو بھی
	اگست- اکتوبر	بند گو بھی
	جون- اگست	ٹماٹر
	اکتوبر- دسمبر	مٹر
	جولائی سے جنوری	مولی
	اگست سے نومبر	گاجر
	اگست سے نومبر	شاجم
	اگست سے دسمبر	پالک
	اگست سے دسمبر	دھنیا
	ستمبر سے اکتوبر	میٹھی

## خریف (گرمیوں) کی سبزیاں



سبزی کی تصویر	کاشت کا وقت	سبزیوں کے نام
	فروری سے جولائی	بھنڈی
	فروری سے مارچ	مرچ
	فروری سے جولائی	بینگن
	فروری سے جولائی	گوار
	فروری سے مارچ، جولائی سے اگست	کریلا
	فروری سے مارچ، جون سے جولائی	توری
	دسمبر سے اپریل	پیٹھا
	دسمبر سے جولائی	کدو
	فروری سے مئی	چندر

## سبزیوں کو کاشت کے لحاظ سے دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے

بیج کے ذریعے کاشت کی جانے والی سبزیاں:

- سردیوں میں: مولی، گاجر، شلجم، مٹر، پالک، میتھی وغیرہ شامل ہیں۔
- گرمیوں میں: بھنڈی، توری، کدو، کرلا، کھیرہ، بیکنگ، وغیرہ شامل ہیں۔

## نرسری کاشت کا طریقہ:

نرسری کے ذریعے کاشت کی جانے والی سبزیاں:

- اس طریقے میں سبزیوں کے بیج کو براہ راست کھیت میں لگانے سے پہلے نرسری تیار کی جاتی ہے۔
- تقریباً ایک مہینے کی نرسری کو تیار کر کے، جہاں سبزیاں لگانی ہوں، وہاں منتقل کیا جاتا ہے۔
- سردیوں میں: پھول گو بھی، بند گو بھی، پیاز وغیرہ۔
- گرمیوں میں: ٹماٹر، بیکنگ، مرچ وغیرہ نرسری کے ذریعے کاشت کی جاتی ہیں۔



زمین میں کھڈے بنا کر بیج لگانا:

- زمین میں 3 فٹ لمبے، 2.5 فٹ چوڑے اور 4-5 انچ گہرے کھڈے بنائیں۔
- زمین سے پتھر اور کچرا نکال کر اسے ہموار کریں۔
- کھڈوں کے کناروں کو مضبوط بنائیں تاکہ اوپر سے پانی آسانی سے چھڑک سکیں۔



لکڑی یا پلاسٹک کے ٹرے یا گملے میں کاشت کرنا:

- یہ طریقہ گھریلو سطح پر سبزیوں کی کاشت کے لیے اہم سمجھا جاتا ہے۔
- لکڑی یا پلاسٹک کے ٹرے کی لمبائی 2 فٹ، چوڑائی 2.5 فٹ اور گہرائی 4 انچ ہونی چاہیے۔
- ٹرے میں ریت، مٹی اور کھاد کو 3:3:1 کے تناسب سے مکس کریں۔
- اوپر دو انچ کے فاصلے پر لائنیں بنائیں اور آدھا انچ گہرائی میں بیج بو کر پتلی تہہ سے ڈھانپ دیں۔
- بیج کے اگنے تک پانی سپرے کے ذریعے دیا جائے۔
- جب پودے میں 2-5 پتے نکل آئیں تو انہیں تیار کی گئی جگہ میں منتقل کریں۔





## بچن گار ڈنگ

سبزیوں کی ایسی کاشت جو گھر میں موجود زمین کے ایک چھوٹے ٹکڑے پر کی جائے تاکہ ہر موسم کی تازہ سبزیاں اور بیلوں والے پھل روزانہ گھریلو استعمال کے لیے دستیاب ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ گملوں وغیرہ میں بھی حسب ضرورت سبزیاں اگائی جاسکتی ہیں۔



### گھریلو سطح پر سبزیوں کی کاشت میں خواتین کا کردار:

خواتین گھر کے کھانے پکانے اور بچوں کی دیکھ بھال کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ دیہی علاقوں میں سبزیوں کی دیکھ بھال بھی اکثر خواتین کے سپرد ہوتی ہے۔ اگر دیہی خواتین کو بچن گار ڈنگ کی طرف مائل کیا جائے تو وہ باآسانی دلچسپی ظاہر کرتی ہیں اور فارغ وقت میں سبزی اگاسکتی ہیں۔ لیکن ان کے پاس سبزیاں اگانے کی مناسب معلومات، اوزار اور بیج نہ ہونے کی وجہ سے وہ سبزیاں نہیں اگا پاتیں۔ ان ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے انہیں اوزار اور بیج فراہم کر کے دیہی علاقوں میں گھریلو سبزیوں کی کاشت کو عام کیا جاسکتا ہے، جس سے گھریلو غذائی ضروریات پوری ہوں گی اور صحت مند خوراک میسر ہوگی۔

## سبزیوں کی کاشت کی منصوبہ بندی

### زمین کا انتخاب:

- گھر کے اندر یا آس پاس ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں دھوپ پہنچتی ہو اور بچوں، جانوروں اور پرندوں کی پہنچ سے دور ہو تاکہ سبزیوں کو نقصان نہ پہنچے۔
- سبزیوں کی بہتر نشوونما کے لیے دن میں کم از کم 5-8 گھنٹے دھوپ ضروری ہے۔

گھر کے اندر یا گھر کے آس پاس سبزیوں کی کاشت کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جو قدرے الگ تھلگ ہو تاکہ وہاں بچوں، جانوروں، بکریوں، مرغیوں اور کوؤں کی پہنچ کم ہو۔ بصورت دیگر، یہ جانور اور پرندے آگائی گئی سبزیوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، اور اس سے سبزی اگانے والے کی دلچسپی ختم ہو سکتی ہے۔

اسی طرح، سبزیوں کے قطعے پردن میں پانچ سے آٹھ گھنٹے دھوپ پڑنا بھی بہت ضروری ہے تاکہ سبزیوں کو بڑھنے کے لیے مناسب دھوپ مل سکے۔ اس بات کا بھی خاص خیال رکھیں کہ سبزی اگانے والی جگہ پر درخت نہ ہوں، کیونکہ سایہ دار جگہ میں سبزیاں اچھی نہیں اگتیں۔ علاوہ ازیں، اگر گھر کے اندر جگہ نہ ہو لیکن گھر کے آس پاس زمین موجود ہو، تو اسے بھی سبزیوں کی کاشت کے لیے منتخب کیا جاسکتا ہے۔

## گھر کی زمین

ایک خاندان کو اپنی روزمرہ سبزیوں کی بہتر فراہمی کے لیے تقریباً 500-250 مربع میٹر زمین کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اگر اتنی زمین دستیاب نہ ہو تو جو زمین بھی موجود ہو، اسے مؤثر طریقوں سے استعمال کرتے ہوئے مختلف طریقوں سے سبزیاں اگا کر ضرورت پوری کی جاسکتی ہے۔ خاص طور پر، کھیلپیوں پر دو مختلف سبزیاں ایک ساتھ اگا کر فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے کھیلپیوں کی اوپری سطح پر پالک اور نچلی سطح پر پیاز یا لہسن اگائیں۔

مزید برآں، چوڑی کھیلپیوں (بیڈز) پر ایک وقت میں چار فصلیں بڑی کامیابی کے ساتھ آگائی جاسکتی ہیں۔ اس کا طریقہ کار کچھ یوں ہے:

5 سے 6 فٹ چوڑی کھیلپیوں کی ایک جانب نچلے حصے میں پیاز اور اوپر مٹر لگائیں، جبکہ دوسری جانب نچلے حصے میں لہسن پیاز اور اوپر کریلے کی کاشت کریں۔ ساتھ ہی، کھیلپیوں کے درمیانی حصے میں مکئی لگائیں، جسے زیادہ پانی کی ضرورت نہیں ہوتی اور یہ خشک مٹی پر بھی ہو جاتی ہے۔ مکئی کا ایک فائدہ یہ ہے کہ اس سے چارہ اور دانے حاصل ہوتے ہیں، اور دوسرا بڑا فائدہ یہ ہے کہ مکئی پر پرندے آتے ہیں جو سبزیوں میں نقصان دہ کیڑوں کو ختم کر دیتے ہیں۔

اسی طرح، کھیلپیوں کے بجائے کیاریوں میں سبزیوں کی قطاروں کی شکل میں کاشت کرنے سے بھی تھوڑی جگہ میں زیادہ سبزیاں آگائی جاسکتی ہیں۔ کیاریوں میں سبزیوں کی قطاروں کے درمیان لہسن لگانے کے لیے مناسب جگہ مل سکتی ہے، جس سے اضافی سبزی حاصل کی جاسکتی ہے۔

## زمین کی ابتدائی تیاری:

- زمین سے پتھر اور کچر اٹھائیں، اور اچھی طرح ہموار کریں۔
- زمین کو نرم اور زرخیز بنانے کے لیے ریت، کھاد اور مٹی کو یکساں طور پر مکس کریں۔
- اضافی پانی کے نکاس کے لیے کھڈوں میں سوراخ رکھیں تاکہ نمی برقرار رہے۔

اگر زمین زیادہ کلراٹھی ہو تو اس کی اوپری تہہ کو ہٹا کر ایک طرف کر دیں۔ لیکن اگر زمین کم کلراٹھی ہو تو کلر کو ہٹائے بغیر، ریت، درختوں کی بوسیدہ پتیاں، اور تقریباً ڈیڑھ سال پرانی گلی سڑی گوبر کی کھاد کو برابر مقدار میں زمین میں شامل کریں۔ ان تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں تاکہ زمین کی نچلی مٹی بھی ان کے ساتھ یکساں ہو جائے۔ جب ریت، کھاد، اور مٹی یکجا ہو جائیں تو زمین کو ہموار کریں اور پانی دیں۔ پانی دینے کے بعد جب زمین تھوڑی سی نرم ہو جائے تو دوبارہ مکس کریں اور دوسرا پانی دیں۔ جب زمین دوبارہ تیار ہو تو اس میں سبزیاں اگائیں۔



ریت یا کھاد کے ساتھ گوبر کی کھاد شامل کرنے کے درج ذیل فوائد ہیں:

**کلر کا خاتمہ:** زمین میں موجود کلر ختم ہو جائے گا۔

**زمین کی زرخیزی میں اضافہ:** زمین طاقتور ہوگی اور سبزیاں اچھی اگیں گی۔

**زمین نرم اور بھر بھری ہوگی:** نرم زمین میں اگائے گئے بیج زیادہ تراگیں گے، اور اگنے والی سبزیاں جلد بڑھیں گی اور اچھی ہوں گی۔

**کیمیائی کھاد کی کم ضرورت:** گھریلو پیمانے پر سبزیاں اگانے میں کیمیائی کھاد کی ضرورت بہت کم پڑتی ہے، جو ہر وقت دستیاب نہیں ہوتی۔ گوبر کی کھاد پہلے سے شامل ہونے کی وجہ سے مٹی قدرتی غذائیت سے بھرپور ہو جاتی ہے۔

**سبزیوں کا معیار بہتر:** گوبر کی کھاد ملی زمین میں اگنے والی سبزیوں کا معیار بہت عمدہ ہوتا ہے، کیونکہ اس کھاد میں 16 غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

**گوبر کی کھاد میں شامل غذائی اجزاء:**

گوبر کی کھاد نائٹروجن، فاسفورس، اور پوٹاش کے علاوہ زنک، آرن، بوران، کیلشیم، میگنیشیم، سلفر، کاپر، اور میگنیشیم سمیت 16 غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ جبکہ کیمیائی کھاد میں صرف 1 سے 3 اجزاء شامل ہوتے ہیں، جیسے:

• **یوریا:** صرف نائٹروجن

• **ڈی اے پی:** فاسفورس اور نائٹروجن

• **این پی کے:** نائٹروجن، فاسفورس، اور پوٹاش

اس کے برعکس، گوبر کی کھاد قدرتی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے، جو سبزیوں کی بہترین نشوونما کو یقینی بناتی ہے۔

## بیج کا انتظام:

- سبزیوں کی کامیاب کاشت کا زیادہ تر انحصار معیاری بیج پر ہوتا ہے، جو دیہی علاقوں میں اکثر دستیاب نہیں ہوتا۔ اسی لیے، جو بیج دستیاب ہوتا ہے، اسے کاشت کرنے سے سبزیاں کامیاب نہیں ہوتیں۔ مزید یہ کہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بیج عموماً دو یا تین اقسام کی سبزیوں سے زیادہ دستیاب نہیں ہوتا، جس کی وجہ سے انہی سبزیوں کو بار بار کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں گھر میں یکسانیت کی وجہ سے دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔
- جبکہ حقیقت یہ ہے کہ ہر موسم میں کئی اقسام کی سبزیاں اگائی جاسکتی ہیں۔ اگر مختلف اقسام کی سبزیاں اگائی جائیں تو روزانہ کھانے کے لیے مختلف سبزیاں دستیاب ہوں گی، جس سے کاشت کی گئی سبزیوں کی دیکھ بھال میں دلچسپی برقرار رہے گی۔ اسی بات کو مد نظر رکھتے ہوئے اس پروجیکٹ میں بیج فراہم کرنے کا انتظام کیا گیا ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کیا جاسکے اور بیج کے لیے شہر جانے کی ضرورت نہ پڑے اور مطلوبہ بیج آسانی سے دستیاب ہو سکے۔

## کمپوسٹ (نامیاتی کھاد) کی تیاری

کمپوسٹ کیا ہے؟

کمپوسٹ مختلف اقسام کے پودوں کی باقیات، جانوروں کے فضلے، اور قدرتی مواد سے بنایا جاتا ہے جو زمین کو زرخیز بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔



کمپوسٹ کے فوائد:

- زمین کی زرخیزی بڑھاتا ہے۔
- فصل کی بہتر پیداوار حاصل ہوتی ہے۔
- ماحول کو آلودگی سے پاک رکھنے میں مددگار ہے۔
- قدرتی غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے۔

کمپوسٹ بنانے کا طریقہ:

- سبزیوں کے چھلکے، اور سوکھے پتے جمع کریں۔
- زمین میں 4 فٹ گہرا اور 5 فٹ چوڑا گڑھا کھودیں۔
- مختلف تہوں میں فضلہ رکھ کر پانی کا چھڑکاؤ کریں اور گڑھے کو ڈھانپ دیں۔
- ہر ہفتے اسے ہلائیں اور نمی برقرار رکھنے کے لیے پانی کا چھڑکاؤ کریں۔
- جب مواد سیاہ رنگ کا اور خوشبودار ہو جائے تو کمپوسٹ تیار ہے۔

## کمپوسٹ کا استعمال:

- تیار کمپوسٹ کو سبزیوں کے بیجوں میں بطور کھاد استعمال کریں۔
- کمپوسٹ کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں تاکہ اس کی افادیت برقرار رہے۔



## گھریلو سطح پر سبزیوں کے لیے تجاویز:

- سبزیوں کے لیے موزوں بیج فراہم کریں تاکہ مختلف اقسام کی سبزیاں اگائی جاسکیں۔
- زرخیز زمین اور نامیاتی کھاد کے استعمال سے زیادہ پیداوار ممکن ہے۔
- کچن گارڈنگ کے ذریعے ہر گھر میں غذائی ضروریات پوری کی جاسکتی ہیں۔



## سبزیوں کی کاشت، حفاظت، اور استعمال کے اصول

موضوع	تفصیلات
سبزیوں کے کیڑے	دو اقسام: نقصان دہ اور مفید۔ نقصان دہ کیڑے سبزیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں، جبکہ مفید کیڑے نقصان دہ کیڑوں کو کھا کر سبزیوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ مفید کیڑوں میں ٹڈیاں، بھنبھریاں، مکڑیاں شامل ہیں۔
نقصان دہ کیڑوں کی اقسام	- رس چوسنے والے: وانٹ فلانی، ساؤں مکھی، افیڈ - سبزیاں کھانے والے: امریکی کیڑا، لشکری کیڑا، ٹڈی
حکمت عملی IPM	- صحت مند سبزیاں اگانیں - فصل کا معائنہ کریں - مفید کیڑوں کی حفاظت کریں - خود انحصاری حاصل کریں
گندگھی کا خاتمہ	فصل میں گندگھی نہ بڑھنے دیں کیونکہ یہ نقصان دہ کیڑوں کی افزائش بڑھاتی ہے۔ گندگھی کو نکال کر کھاد (کمپوسٹ) بنایا جا سکتا ہے۔
نم کا استعمال	نم کے پتوں کا عرق، نم کا تیل، نم کے کیک یا نم کے پاؤڈر سے کیڑوں کا قدرتی تدارک کریں۔
بیج اور نرسری کی دیکھ بھال	بیماری سے پاک بیج استعمال کریں۔ غیر کیمیائی طریقے اپنائیں۔ روزانہ معائنہ کریں تاکہ کسی بھی مسئلے کو ابتدا میں حل کیا جا سکے۔
فوڈ پراسیسنگ اور تحفظ	- آچار، مربہ، چٹنی جیسی مصنوعات تیار کریں - سبزیوں کو بلانچنگ یا دھوپ میں خشک کرنے کے بعد محفوظ کریں - صاف بوتلوں یا پلاسٹک لفافوں میں اسٹور کریں
خرید و فروخت میں احتیاطی تدابیر	- تازہ اور صحت مند سبزیاں اور پھل خریدیں - داغدار یا سڑی ہوئی سبزیوں سے پرہیز کریں - پیکڈ کھانے کی معیاد دیکھیں - سبزیوں اور پھلوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال کریں
صفائی کے اصول	- ذاتی صفائی: صاف کپڑے، کٹے ہوئے ناخن - ماحول کی صفائی: گندگی سے پاک جگہ پر کام کریں - مصالحوں جات اور پانی صاف اور معیاری استعمال کریں
سبزیوں کی درجہ بندی اور پیکنگ	- سبزیوں کی سائز، رنگ، اور ساخت کے مطابق درجہ بندی کریں - صاف اور خشک بیگز، ٹوکریاں، یا کریٹس استعمال کریں - مناسب طریقے سے لوٹنگ اور ان لوٹنگ کریں تاکہ نقصان نہ ہو
بلانچنگ کا عمل	سبزیوں کو ابلتے پانی میں چند منٹ رکھیں، پھر فوری طور پر ٹھنڈے پانی میں منتقل کریں۔ اس سے سبزیوں کے ذائقے اور معیار کو برقرار رکھا جا سکتا ہے۔
خشک سبزیوں کا استعمال	خشک سبزیوں کو پانی میں بھگو کر نرم کریں، پھر پکانیں۔ انہیں پاؤڈر کی شکل میں بھی محفوظ کیا جا سکتا ہے۔
میوہ جات اور سبزیوں کی افادیت	- پورے سال تازہ اور غذائیت سے بھرپور خوراک دستیاب - گھریلو خرچ میں کمی - مختلف مصنوعات جیسے مربہ، آچار، چٹنی تیار کر کے اضافی آمدنی حاصل کریں

یہ تمام اقدامات فصلوں اور سبزیوں کی صحت مند پیداوار اور محفوظ ذخیرہ کو یقینی بناتے ہیں، ساتھ ہی مقامی کسانوں اور گھرانوں کی غذائی

ضروریات کو پورا کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

## سبزیوں کی کاشت، حفاظت، اور استعمال کے اصول

کشش والے پودے لگانا:

کھیت کے گرد سورج مکھی، مکئی یا جوار کی قطاریں ضرور لگائیں۔ ان پودوں کے بیجوں پر پرندے آئیں گے جو بیج کھانے کے ساتھ سبزیوں میں موجود نقصان دہ کیڑوں کو بھی کھا کر ختم کر دیں گے۔

باجرے کے دانے کا استعمال:

اگر سبزیوں پر کیڑوں کا حملہ زیادہ ہو تو پودوں پر باجرے کے دانے چھڑک دیں۔ اس پر بھی پرندے آئیں گے، جو دانے کھانے کے ساتھ کیڑوں کا خاتمہ کریں گے۔

نیم کا استعمال:

سبزیوں کو نقصان دہ کیڑوں اور ماحولیاتی آلودگی سے بچانے کے لیے نیم بہترین ذریعہ ہے۔  
اگر سبزیوں پر کسی بیماری یا کیڑوں کا حملہ ہو تو ماہر زراعت سے مشورہ کریں اور اس کے مطابق دوا کا اسپرے کریں۔  
کیمیائی زہروں سے بچنے کی کوشش کریں۔

نیم کے پتوں کا عرق:

نیم کے پتوں سے تیار کردہ عرق سبزیوں پر اسپرے کے لیے موزوں ہے۔

75 ملی لیٹر نیم کا عرق، 10 گرام سرف، اور 1 لیٹر پانی مکس کریں۔

بیج بونے سے پہلے اسے اس محلول میں بھگوئیں۔

جب 4-5 پتے نکل آئیں، تو دوبارہ یہی محلول اسپرے کریں۔

## سبزیوں کی کاشت، حفاظت، اور استعمال کے اصول

نیم کے تیل کا استعمال:

نیم کے پھل (نمورے) اکٹھا کر کے سایہ دار جگہ پر سکھائیں اور تیل نکال لیں۔  
جب کھیت میں کیڑوں کا حملہ ہو تو 100 ملی لیٹر نیم کا تیل اور ایک چمچ سرف ملا کر اسپرے کریں۔  
اسپرے کو 8 دن بعد دہرانے سے کیڑوں پر قابو پایا جائے گا۔

نیم کے کھلی کا استعمال:

نیم کے تیل کے بعد بچی ہوئی کھلی کو 5 کلو، 5 لیٹر ابلتے پانی میں دو چمچ سرف کے ساتھ ملا کر 24 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔  
محلوں کو چھان کر 100 لیٹر پانی میں شامل کریں اور سبزیوں پر اسپرے کریں۔

نیم کے پاؤڈر کا استعمال:

سکھائی گئی نیم کے پھلوں کو پیس کر پاؤڈر بنائیں۔  
3 کلو پاؤڈر کو پانی میں 24 گھنٹے بھگوئیں، پھر چھان کر 100 لیٹر پانی میں ملائیں اور اسپرے کریں۔

پودینے کا اسپرے:

100 گرام پودینے کو پانی میں گھول کر سبزیوں پر اسپرے کریں۔ یہ پتوں کی بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ہوگا۔

پانی کا اسپرے:

سبزیوں پر عام پانی کا اسپرے کر کے کیڑوں اور بیماریوں کے نقصانات کم کیے جاسکتے ہیں۔

فراہم کردہ امداد کے بارے میں کسی قسم کی شکایت یا تجویز دینے کے لیے پہلے آپ آگاہی سے درج ذیل نمبر، اپنی میل یا ڈاک کا پتہ پر رابطہ کریں۔  
اگر آپ شکایات درج کراتے ہیں تو فراہم کردہ امداد پر اس کے کوئی مضر اثرات نہیں ہوں گے۔ اور آپ کان صیغہ راز میں رکھا جائے گا۔

## Welthungerhilfe (WHH)

ڈیلیو ایچ ایچ

شکایت نمبر: +92 300 0501307

ای میل: pak.transparency@welthungerhilfe.de

پتہ: کوسہیٹ بلڈنگ، فرسٹ فلور، پلاٹ نمبر 9، شاہراہ  
جمہوریت 5-G، اسلام آباد

## AGAHE

آگاہی

شکایت نمبر: +92 332 3030022

ای میل: complaints@agahe.org.pk

پتہ: ہاوس نمبر 3، بلاک A، جوڈیشل کالونی فیز II، رانیونڈ  
روڈ، لاہور