نظامت اعلیٰ زرعی اطلاعات پنجاب

21۔سر آغا خان سوئم روڈ لاہور

PH. 042-99200729, 99200731, Email: mediaresearch34@gmail.com

www.facebook.com/AgriDepartment

پریس ریلیز

محکمہ زراعت پنجاب نے موسم سرما کی سبزیات کی کچن گارڈننگ سے متعلق سفارشات جاری کر دیں۔

لاہور، **09 ستمبر 2025**: ترجمان محکمہ زراعت پنجاب نے کہا ہے کہ بڑھتی ہوئی آبادی کی غذائی ضروریات پورا کرنے کے لئے سبزیوں کی اہمیت مسلمہ ہے۔ 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۔ 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۔ موسم سرما کی سبزیاں ستمبر اکتوبر میں کاشت ہوتی ہیں اور فروری مارچ تک برداشت ہوتی رہتی ہیں۔ موسم سرما کی سبزیوں میں پھول گوبھی، بند گوبھی، آلو، پیاز، سلاد، مولی، شلجم، مٹر، گاجر، پالک، میتھی، دھنیا، لہسن اور مٹر جبکہ موسم گرما میں بھنڈی، کریلا، کھیرا، تربوز اور خربوز وغیرہ کو زمین میں براہ راست کاشت کیا جائے گا۔ پھول گوبھی، بند گوبھی، بروکلی، پیاز اور سلاد موسم سرما میں بذریعہ پنیری کاشت ہونے والی سبزیاں ہیں۔ سبزیوں کے لیے ایسی جگہ منتخب کیجئے جہاں پودے دن میں کم از کم چھ گھنٹے سورج کی روشنی سے مستفید ہو سکیں۔ اگر آپ کے صحن یا باغیچے میں کوئی ایسی جگہ ہے جہاں زیادہ دیر تک سایہ رہتا ہو تو ایسی جگہ پر پتوں والی سبزیاں مثلاً دھنیا، پودینہ، پالک، سلاد وغیرہ کاشت کیجئے۔ کاشت کے لیے منتخب رقبہ کو ناپ لیں تاکہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ رقبہ کے لیے کتنی کھاد اور بیج کی ضرورت ہوگی۔ بعض سبزیاں مثلاً دھنیا، پودینہ کم رقبے سے بھی گھر کی ضرورت پوری کر دیتی ہیں جبکہ دیگر سبزیوں کو زیادہ رقبے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کاشت سے قبل کاغذ پر ایک خاکہ بنا کر اس میں منتخب سبزیاں لکھ لیں اسی طرح سے خاکہ میں سبزیوں کی قطاروں، پودوں کا فاصلہ، کھاد کی ضرورت وغیرہ درج کر لیں تاکہ زمین کی تیاری کے وقت دشواری نہ ہو۔ سبزیوں کی قطاروں کا رخ سردیوں میں شمالاً جنوباً رکھیں تاکہ دھوپ زیادہ مقدار میں مل سکے۔ سبزیوں کو پالتو جانوروں مثلاً مرغی، خرگوش وغیرہ سے بچانے کے لئے رقبے کے ارد گرد حفاظتی باڑ کا انتظام کیجئے۔ پرندوں مثلاً طوطے چڑیا وغیرہ سے مٹر اور دیگر سبزیوں کو بچانے کے لئے رقبے میں چمکیلی پٹی باندھنے سے پرندے سبزیوں سے دور رہتے ہیں۔

☆☆☆☆