

ہوم گرون MISSISSAUGA

ان ڈور باغبانی کا رہنماء کتابچہ



اس مرحلہ وار رہنماء کتابچے
کی مدد سے ان ڈور ماحول
میں تازہ خوراک اگانے کا
طریقہ سیکھیں۔

اظہار تشکر

ہم اُن زمینوں کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہیں جو موجودہ دور کے City of Mississauga کو تشکیل دیتی ہیں اور جن پر آج ہم اپنے باہمی تعلقات استوار کرتے ہیں، فصلیں اگاتے ہیں، اپنی زرعی پیداوار شیئر کرتے ہیں اور بیچتے ہیں اور ان کی نگہداشت کرتے ہیں۔ یہ زمینیں مسی ساگا آف دی کریڈٹ فرسٹ نیشن (Mississaugas of the Credit First Nation) کے معاہدہ جاتی علاقوں کا حصہ ہیں، نیز ہاؤڈینوسونی (Haudenosaunee) کی روایتی اور معاہدہ جاتی زمینیں بھی ہیں اور ان میں انیشیناے (Anishinaabe)، ہورون-وینڈٹ فرسٹ نیشن (Huron-Wendat First Nation) اور وینڈوٹ فرسٹ نیشن (Wyandot First Nation) کے روایتی علاقے بھی شامل ہیں۔ ہم ان اقوام اور ان کے آبا و اجداد کی عظمت کو بھی تسلیم کرتے ہیں جنہوں نے ازل سے ان زمینوں پر سکونت اختیار کی اور ان کی نگہبانی کرتے رہے۔ City of Mississauga فرسٹ نیشنز، میٹس اور انوٹ اقوام کا گھر ہے۔

خوراک کی مقامی روایات، ماضی اور حال دونوں میں، زمین کے ساتھ گہرا اور ناگزیر تعلق رکھتی ہیں۔ City of Mississauga اور ایکوسورس (Ecosource) مقامی اقوام کی روایات اور ان کی نگہبانی کی اہمیت کو تسلیم اور احترام کرتے ہیں۔ ہم سچائی اور مفاہمت کے عمل میں سیکھنے، وابستہ رہنے اور حصہ لینے کے اپنے عزم پر قائم ہیں۔

یہ رہنماء کتابچہ City of Mississauga اور ایکوسورس کے باہمی اشتراک سے تیار کیا گیا ہے۔ ہم کمیونٹی شراکت داروں اور ان باغبانوں کی خدمات کو سراہتے ہیں جن کے علم نے اس مواد کی تیاری میں ہمیں رہنمائی فراہم کی ہے۔



ان ڈور میں خوراک کیوں اگائیں؟

اپنی خوراک گھر کے اندر اگانا ایک خوشگوار اور فائدہ مند تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کو سارا سال ایسے تازہ اور صحت بخش غذائی اجزاء فراہم کر سکتا ہے جو آپ کی ثقافت اور ذائقہ کی ترجیحات کے مطابق ہوں اور یہ آپ اور آپ کے خاندان کے لیے ایک تفریحی سرگرمی بھی ہے۔ ان ڈور باغبانی جگہ اور وسائل کے لحاظ سے مؤثر ہوتی ہے، جس سے آپ روشنی، پانی اور مٹی کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ رہنماء کتابچہ آپ کو بنیادی باتوں سے روشناس کرائے گا — مناسب جگہ اور مواد کے انتخاب سے لے کر پودوں کے آسان انتخاب تک اور اس بارے میں مشوروں تک کہ آپ اپنی اگائی ہوئی خوراک سے کیسے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

باغبانی اور موسمیاتی اقدام

City of Mississauga کی اربن ایگریکلچر اسٹریٹیجی اس حقیقت کو تسلیم کرتی ہے کہ غذائی اشیاء کی باغبانی کرنا کمیونٹی اور ماحولیاتی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔ شہری زراعت خوراک کی ترسیلی مسافت اور اس سے متعلقہ گرین ہاؤس گیسوں (GHG) کے اخراج کو کم کر کے موسمیاتی اقدامات میں مدد دیتی ہے۔ یہ موسمیاتی تبدیلی کے مطابق ڈھلنے میں بھی معاون ثابت ہو سکتی ہے، مثلاً مقامی محلوں کو ٹھنڈا کرنا، ہوا کے معیار کو بہتر بنانا، بارش کے پانی کو وہیں جذب کرنا جہاں وہ گرتا ہے، حیاتیاتی تنوع میں اضافہ کرنا اور کمیونٹی کی مضبوطی کو فروغ دینا۔

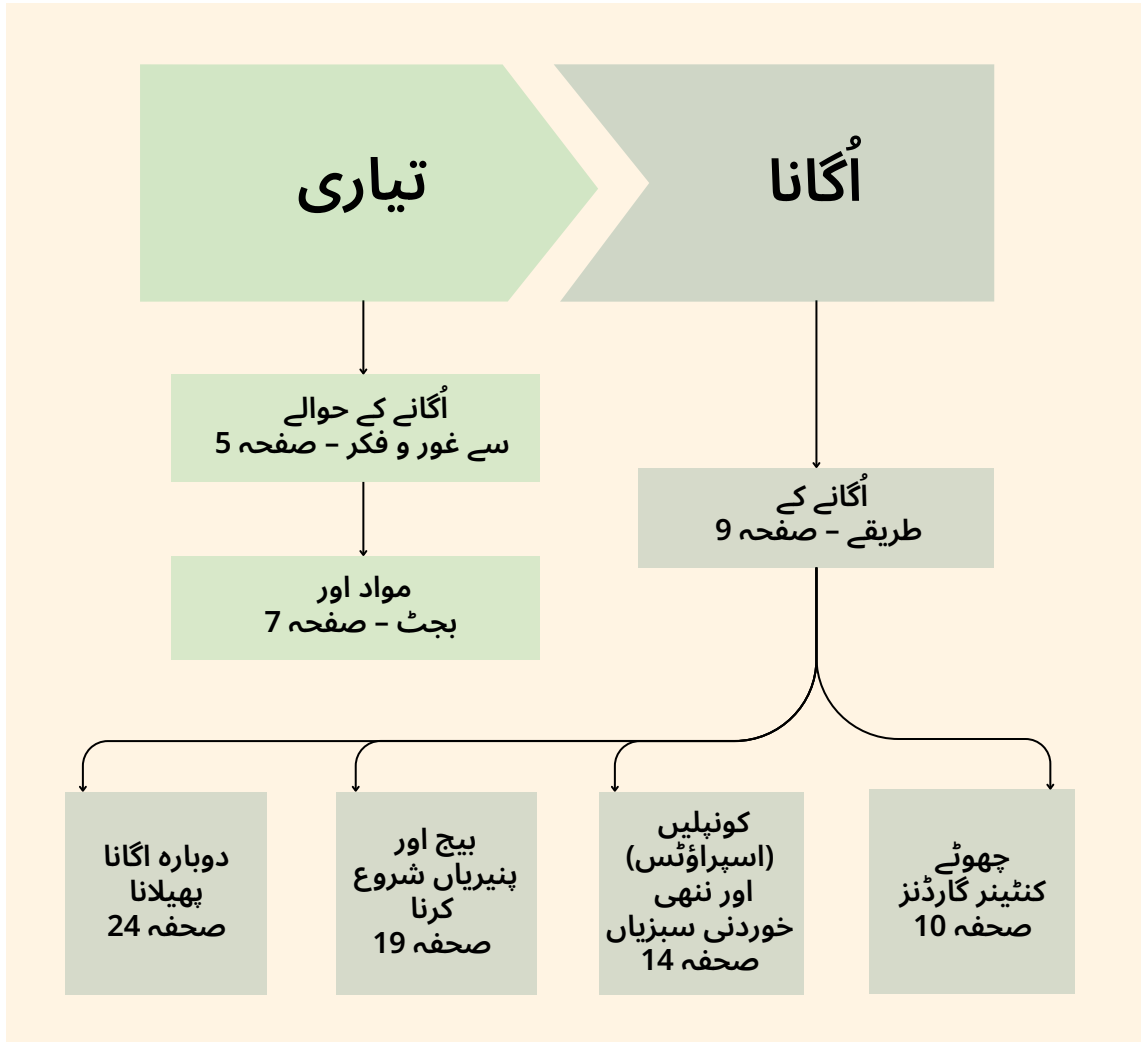


ان فوائد کو پیش نظر رکھتے ہوئے، City of Mississauga اپنے رہائشیوں کو خوراک اگانے اور اس سے مستفید ہونے کی مہارتیں سیکھنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔

اس رہنماء کتابچے کو کیسے استعمال کریں

یہ رہنماء کتابچہ آپ کو اپنے گھر کے اندر خوراک اُگانا شروع کرنے کے لیے بنیادی معلومات فراہم کرتا ہے۔ مواد کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے: پہلا حصہ گھر کے اندر غذائی اشیاء کی باغبانی کی تیاری کے بارے میں ہے، جبکہ دوسرا فصلیں اگانے کے مختلف طریقوں پر روشنی ڈالتا ہے۔ اس رہنماء کتابچے میں ہر مرحلے پر غور کرنے والی عملی باتیں شامل کی گئی ہیں، نیز Mississauga کے باغبانوں کے تجربات اور مفید مشورے بھی شامل کیے گئے ہیں۔ آخر میں ایک فرہنگ (گلوٹری) بھی دی گئی ہے جو پورے متن میں موجود زیر خط (انڈر لائنڈ) باغبانی کی کلیدی اصطلاحات کے لیے فوری رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

اس رہنماء کتابچے میں رسائی کو بہتر بنانے کی خصوصیات شامل کی گئی ہیں، جن میں قابل رسائی فونٹس، مناسب کنٹراسٹ اور متبادل متن شامل ہیں۔ رسائی کی مزید سہولت کے لیے، یہ رہنماء کتابچہ صرف متن (ٹیکسٹ) پر مشتمل متبادل فارمیٹ میں ہی ڈاؤن لوڈ کے لیے دستیاب ہے۔



تیاری

اپنے ان ڈور گارڈن کی منصوبہ بندی کریں





تعارف

ان ڈور باغبانی آپ کو اپنے اگانے کے ماحول پر مکمل کنٹرول فراہم کرتی ہے، بجائے اس کے کہ آپ غیر متوقع بیرونی حالات پر انحصار کریں۔ اگرچہ آپ کا گھر پہلے سے ہی کچھ ایسی حالتیں فراہم کر سکتا ہے جو پودوں کو درکار ہوتی ہیں، لیکن کچھ دیگر حالات کے لیے تھوڑی سی تخلیقی صلاحیت یا معمولی سرمایہ کاری کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔ شروع کرنے سے پہلے ذیل میں چند اہم نکات دیے گئے ہیں جنہیں ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

میں اپنی اگانے کی جگہ کیسے تیار کروں؟

مٹی ✓



مٹی کو بتدریج تبدیل کریں:
25% سالانہ
بر 5 سال بعد مکمل 100%

ان ڈور مٹی کے لیے زیر غور لائے جانے والے چند اہم عوامل یہ ہیں:

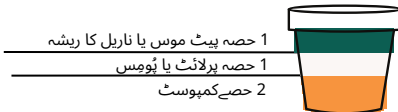
- نکاسی: پرلائٹ، پومیس یا موٹے ذرات والی جھال وغیرہ ہوا کے خلاء بناتے ہیں تاکہ پانی آسانی سے گزر سکے۔
- غذائی اجزاء: کمپوسٹ، فیش ایملشن، اور ورم کاسٹنگ جیسی کھادیں پیکج پر دی گئی ہدایت کے مطابق شامل کریں۔ پودے کی نشوونما سست ہونا یا پتے زرد ہو جانا کم غذائیت کی نشاندہی کر سکتا ہے، جبکہ براؤن پتے زیادہ غذائیت کی علامت ہوتے ہیں۔
- ساخت: مٹی ہلکی اور پھولی ہوئی ہونی چاہیے تاکہ جڑیں ہوا، پانی اور غذائی اجزاء جذب کر سکیں۔
- جراثیم سے پاک یونا: بیرونی مٹی (جسے ٹاپ سوائل، بلیک ارتھ یا گارڈن سوائل بھی کہا جاتا ہے) استعمال کرنے سے گریز کریں، کیونکہ اس میں کیڑے مکوڑے، جڑی بوٹیاں اور بیماریاں موجود ہو سکتی ہیں۔ اگر آؤٹ ڈور پودے اندر لے کر آ رہے ہوں، تو ان میں کیڑے مکوڑوں اور ان کے انڈوں کی موجودگی کا معائنہ کریں اور صفائی یا اسپرے کے ذریعے انہیں ختم کر دیں۔
- نمی برقرار رکھنا: ناریل کا ریشہ، پیٹ موس اور کمپوسٹ شدہ جھال پانی کو جذب کرنے میں مدد دیتے ہیں، بغیر زیادہ گیلا کیے۔

باغبانی کے مفید مشورے



پوٹنگ مکس ان ڈور باغبانی کے لیے بہت اچھا ہے کیونکہ اس میں یہ عناصر شامل ہوتے ہیں، لیکن پوٹنگ سوائل (مٹی) کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ اس میں اکثر بیرونی مٹی شامل ہوتی ہے اور یہ جراثیم سے پاک نہیں ہوتی

اپنی پوٹنگ مکس خود بنانے کے لیے یہ فارمولا استعمال کریں



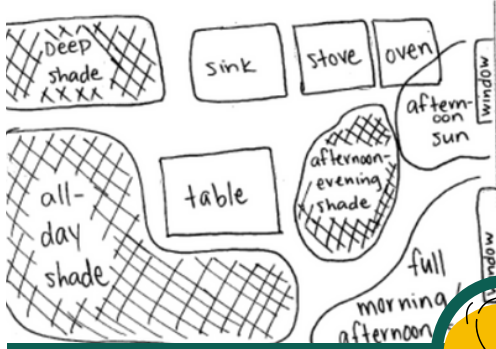
1 حصہ پیٹ موس یا ناریل کا ریشہ
1 حصہ پرلائٹ یا پومیس
2 حصے کمپوسٹ



روشنی



زیادہ تر پودوں کو روزانہ 6-8 گھنٹے دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ جو اگانا چاہتے ہیں اس کے لحاظ سے، آپ کو گرو لائٹس کی مدد سے اضافی روشنی فراہم کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پودوں کی روشنی کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں، اس لیے اپنے روشنی کے حالات کے مطابق پودوں کا انتخاب کریں۔



باغبانی کے مفید مشورے

چند دن کے لیے اپنے اندرونی مقام کا مشاہدہ کریں تاکہ آپ اپنے ان ڈور گارڈن کے لیے بہترین جگہ کا انتخاب کر سکیں۔ ریکارڈ کریں کہ کون سی جگہ میں براہ راست دھوپ آتی ہے اور کون سی جگہوں پر عمارتوں، آلات یا فرنیچر وغیرہ کا سایہ پڑتا ہے (مندرجہ بالا تصویر دیکھیں)۔ سردیوں اور گرمیوں میں روشنی کے نمونے یا انداز کیسے بدلتے ہیں، اس پر غور کریں۔ جنوب کی طرف والی کھڑکیاں (اگر دستیاب ہوں) سال بھر سب سے زیادہ مستقل روشنی دیتی ہیں۔

پانی



متوازن نمی برقرار رکھیں:

- بہت زیادہ نمی ← پھپھوندی / سڑن
- بہت زیادہ خشکی ← دباؤ / مر جانا

مفید مشورے:

- جڑوں کو پانی دیں، پتوں کو نہیں۔
- یقینی بنائیں کہ گملوں یا کنٹینرز کے نیچے نکاسی کے سوراخ موجود ہوں اور پانی جمع کرنے کے لیے نیچے ایک ٹرے رکھیں تاکہ فرنیچر کو یا کھڑکی کی چوکھٹ کو نقصان سے بچایا جا سکے (گملے پانی میں ڈوبے نہ رہیں)۔
- مٹی کو اس وقت تک پانی دیں جب تک وہ مکمل طور پر نم (گیلی) نہ ہو جائے۔ پانی دینے کے وقفوں کے درمیان مٹی کو ہلکا سا خشک ہونے دیں۔

پولینیشن



چونکہ گھریلو ماحول میں قدرتی پولینیٹرز موجود نہیں ہوتے، اس لیے ایسے پودے منتخب کریں جو خود ہی پولینیشن کر لیتے ہیں (مثلاً ٹماٹر اور شملہ مرچ) یا وہ جنہیں خوراک پیدا کرنے کے لیے پولینیشن کی ضرورت ہی نہیں ہوتی (مثلاً پتوں والی سبزیوں، جڑ والی سبزیوں اور زیادہ تر جڑی بوٹیاں)۔

جڑ والی سبزیوں ← جزوی دھوپ

پتوں والی سبزیوں ← درمیانی دھوپ

مٹر، پھلیاں، پیاز ← مکمل دھوپ



بوا کا بہاؤ

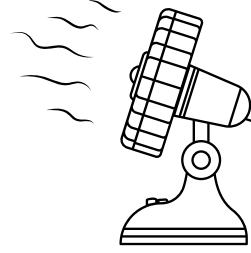


بھپھوندی یا بیماری سے بچنے کے لیے بوا کی گردش بہت ضروری ہے۔



بوا کے بہاؤ کا ٹیسٹ کیسے کریں:

- پودے کے اوپر (جہاں پتے ہیں) ایک پتلا ٹشو پیپر یا دھاگہ پکڑیں۔
- اگر یہ ہلکے سی حرکت کرے، تو بوا کا بہاؤ اچھا ہے۔
- اگر یہ حرکت نہ کرے، تو بوا کا بہاؤ کمزور ہے۔



بوا کے کمزور بہاؤ کی صورت میں، چھت کے پنکھے یا پورٹیبیل پنکھے کا استعمال کر کے گردش کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

جگہ



اپنی دستیاب جگہ کو تخلیقی طور پر استعمال کریں۔ بیل نما پودوں مثلاً مٹر یا پھلیوں کے لیے جالیاں یا دیوار کے سہارے استعمال کریں اور اگر کھڑکی کی چوکھٹ پر جگہ کم ہو، تو لٹکنے والے گملے استعمال کریں اور چھوٹی جگہوں کے لیے کمپیکٹ یا چھوٹے قد (ڈوارف) کی اقسام کے پودے منتخب کریں۔ شیلف، کونوں اور دیوار پر لگائے جانے والے گملوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں تاکہ اگانے کی جگہ زیادہ سے زیادہ دستیاب ہو، لیکن گھر میں جگہ تنگ نہ کریں۔

تخلیقی سوچ کے ساتھ جگہ کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں اور موجودہ مواد کو دوبارہ استعمال کریں



دانائی کی باتیں

"جہاں تک بیج حاصل کرنے کا تعلق ہے، میں بہت احتیاط کے ساتھ بیج خریدتی ہوں کیونکہ میرے گھر میں بیج اگانے کے لیے جگہ محدود ہے۔ میں بڑے اور چھوٹے گروسری اسٹورز میں موجود گارڈنگ سنٹرز میں جاتی ہوں اور آرگینک بیج خریدنا پسند کرتی ہوں۔....مجھے مٹی میں ہاتھ ڈال کر پودے لگانے اور اپنے باغ کی دیکھ بھال کرنے میں خوشی محسوس ہوتی ہے۔ یہ کام میرے ذہن کو میرے ڈیسک کے تھکا دینے والے کام اور زندگی کے دباؤ سے مجھے آزاد کر دیتا ہے۔ اپنی خوراک خود اگانا بہت سکون بخش اور فائدہ مند کام ہے۔"

- ایمان احمد

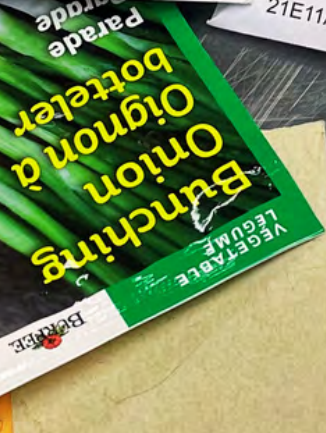
HELP



Good Green Leaf
Lettuce

20

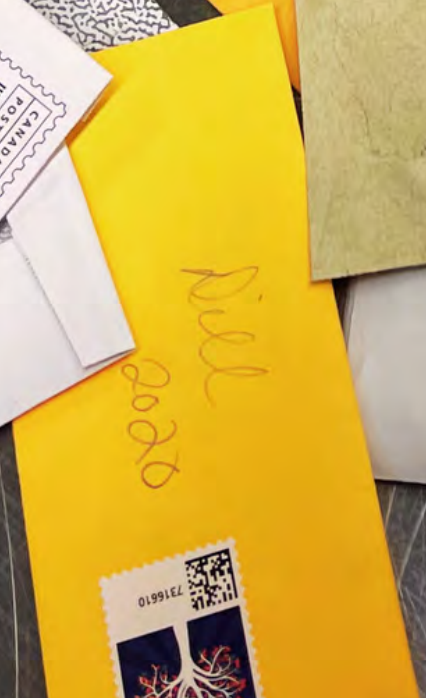
Container Friendly
21E11A1



WCH
WOMEN'S COLLEGE
HOSPITAL FOUNDATION
healthcare | REVOLUTIONIZED



Erin Mills Community Garden



NTAL
CIATES
ourt, Mississ

2021102X

Coral Nasturtium
2021



اُگانا

ان ڈور باغبانی کے طریقے





اُگانا
چھوٹے کنٹینر گارڈنز





تعارف






کنٹینر گارڈننگ وہ عمل ہے جس میں پودے گملوں، پلانٹرز یا دوبارہ استعمال کیے جا سکنے والے کنٹینرز میں اگائے جاتے ہیں۔ یہ سال بھر خوراک اگانے کا ایک آسان طریقہ ہے — پیچھے کے صحن کی بھی ضرورت نہیں ہوتی — اور یہ گارڈن کی ڈیزائننگ میں بھی کافی لچک فراہم کرتا ہے تاکہ یہ آپ کی ضروریات کے مطابق بن جائے۔ شروع کرتے وقت چند اہم باتوں پر غور کرنا ضروری ہے، مثلاً گملے کا درست سائز منتخب کرنا اور ایسی اقسام چُننا جو گھریلو ماحول کے لیے موزوں ہوں۔



پودوں کی اقسام

پودوں کی کچھ اقسام کنٹینرز یا چھوٹی جگہوں میں اگانے کے لیے بہتر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کے پاس عمودی جگہ موجود ہے تو "اوپر چڑھنے والے" یا "بیل نما" پودے منتخب کریں مثلاً پول بینز، مٹر، کھیرا یا کیوکیملونز — بس یہ یقینی بنائیں کہ اوپر چڑھنے کے لیے انہیں کوئی سہارا فراہم کریں مثلاً کوئی جالیاں وغیرہ۔ اگر عمودی جگہ محدود ہو، تو "ڈوارف" یا "کمپیکٹ" اقسام کے پودے چنیں مثلاً بٹس بینز، چھوٹے گولی ٹماٹر یا ڈوارف گاجر۔ بیج کی کمپنیاں اکثر اقسام کو بالکونی، گملوں، ونڈو باکسز یا شہری باغات کے لیے موزوں کے طور پر لیبل کرتی ہیں — یہ بھی اندرونی کنٹینر گارڈن کے لیے اچھا انتخاب ہیں۔

کنٹینر کا قطر (انچ) اور حجم (لیٹر)

ٹماٹر، کھیرا، زوچینی، خربوزہ، اسکواش	پھول گوبھی، بینگن، شملہ مرج ٹماٹر، بھنڈی	بیل والی پھلیاں، ٹماٹر کی کمپیکٹ اقسام	بند گوبھی، سوئس چارڈ، کولرابی، سلجم، بڑی جڑی بوٹیاں	پتوں والا سلاد، اروگولا، ننھی مولی، ننھے سلجم، بری پیاز، چائیز، چھوٹی جڑی بوٹیاں
				
24 inch (90-94 L)	18 inch (52-56 L)	16 inch (34-37 L)	14 inch (22-26 L)	10 inch (7-11 L)



کنٹینر کے مواد



اندرونی گارڈن کے کنٹینرز کئی مختلف انداز میں دستیاب ہوتے ہیں، جو آپ کو اپنی جگہ اور بجٹ کے مطابق انتخاب کرنے کے مواقع دیتے ہیں۔ آپ گملے خرید سکتے ہیں یا ٹن کینز، پانی کی بوتلیں، بالٹیاں یا ٹیک آؤٹ کنٹینرز جیسے دوبارہ استعمال ہونے والے آئٹمز بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بس یہ یقینی بنائیں کہ یہ خوراک کے لیے محفوظ ہوں!

نوٹس	کم وزن؟	مضبوط اور پائیدار؟	قیمت	مواد
مٹی جلد خشک ہو جاتی ہے	✓ چھوٹا X بڑا	✓	\$\$\$\$ (سائز پر منحصر)	ٹیراکوٹا
براہ راست دھوپ پلاسٹک کو گرم کر سکتی ہے، جس سے پودوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔	✓	X	\$	پلاسٹک
	✓ چھوٹا X بڑا	✓	\$\$	سریمک



نکاسی

نکاسی سے مراد ہے کہ اضافی پانی گملے یا کنٹینر سے کتنی اچھی طرح نکل سکتا ہے۔ اچھی نکاسی جڑوں کو گلنے سڑنے سے بچاتی ہے، ہوا کی گردش بہتر بناتی ہے اور پانی کو نیچے جمع ہونے سے روکتی ہے۔ اچھی نکاسی کو یقینی بنانے کے لیے، یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ کے کنٹینرز کے نچلے حصے میں سوراخ لازمی موجود ہوں اور پوٹنگ مکس میں ناریل کا ریشہ، پرلائٹ، یومیس یا کمپوسٹ شدہ جھال جیسے مواد کا استعمال کریں۔

باغبانی کے مفید مشورے



کیا آپ جانتے ہیں کہ گملوں کے نچلے حصے میں چھوٹے پتھر ڈالنے سے نکاسی بہتر نہیں ہوتی — ایسا کرنا دراصل جڑوں کے لیے جگہ محدود کر کے صورت حال کو مزید خراب کر دیتا ہے!

دانائی کی باتیں

"سنہ 2007 میں، میں نے اپنی مرحومہ بیوی کے لیے ان کی سالگرہ پر ایک اسٹینڈرڈ ہیبسکس (Standard Hibiscus Tree) پودا خریدا تھا۔ یہ اس کا پسندیدہ پھول تھا اور حقیقت میں یہ اس کا ای میل ہینڈل بھی تھا جب ہم 1996 میں آن لائن ملے تھے اور مائیکروسافٹ سافٹ ویئر ٹیسٹ کر رہے تھے۔ اسے ہم نے 12 انچ کے ایک گملے میں لگایا تھا، جسے ہم گرمیوں میں باہر رکھ دیتے تھے اور موسم سرما کی پہلی پیش گوئی کے وقت ہم اسے اُٹھا کر اندر لے آتے تھے۔ بعد میں اسے 14 انچ کے مٹی کے گملے میں منتقل کیا گیا اور اب، کچھ سال بعد، یہ 16 انچ کے گملے میں ہے۔ یہ گرمیوں میں بیرونی جگہ پر پھول نکالتا ہے اور جب اندر لایا جاتا ہے، تو پھولوں سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ اب نومبر کا تیسرا ہفتہ ہے، ابھی تک اس کے صرف دو ہی پھول گرے ہیں، ابھی تک 3 پھول کھلے ہوئے ہیں اور 5 کلیاں بھی لگی ہوئی ہیں۔ دسمبر کے وسط سے آخر تک، یہ پھول نکالنا بند کر دے گا اور اس کا 2/3 حصہ مکمل طور پر تراش دیا جائے گا۔ جون تک اس میں پھر نئی نشوونما شروع ہو جائے گی اور یہ باہر رکھے جانے کے لیے تیار ہو گا۔ ٹھنڈ سے حساس ایسے دلچسپ پودے خریدنے سے ہر گز نہ گھبرائیں مثلاً ہیبسکس، سنگترہ یا لیموں کے درخت اور انہیں گرمیوں میں باہر جبکہ سردیوں کے موسم میں اندر رکھ دیا کریں۔ بڑے پودوں کو اندر لے کر آنا ذہن اور روح کے لیے اچھا ہوتا ہے۔"

- اینڈریو ٹیلر



اُگانا

اسپراؤٹس (کونپلیس) اور ننھی خوردنی سبزیان





تعارف

بیج اور ننھی خوردنی سبزیوں کے لیے آسان کام ہوتا ہے تاکہ وہ چند ہی دنوں میں تازہ اور غذائیت سے بھرپور خوراک گھر میں ہی تیار کر لیں۔ یہ بیج آسان سامان کے ساتھ اور کم یا بالکل روشنی کے بغیر اگائے جا سکتے ہیں، جس سے انہیں تقریباً کہیں بھی اگانا ممکن ہوتا ہے۔ چونکہ یہ عمل تیز، دلچسپ اور آسان ہے، اس لیے یہ بچوں کو خوراک اگانے اور صحت بخش غذاؤں میں ان کی دلچسپی پیدا کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

اسپراؤٹس

مواد

- بیج اگانا مثلاً الفالفہ، مونگ
- بین، لیٹس، مولی، بروکلی،
- چیڈ کلاتھ (جالی دار کپڑا)
- الاسٹک بینڈ
- جار

اسپراؤٹس وہ بیج ہیں جو ابھی اگنا شروع کر چکے ہوتے ہیں اور کھانے کے قابل چھوٹے پتے بنا لیتے ہیں۔ یہ صرف پانی کے ساتھ ہی چند دنوں میں بڑھ جاتے ہیں — انہیں مٹی یا روشنی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ان سے آپ کو ایک تازہ اور غذائیت سے بھرپور خوراک ملتی ہے، جس کا آپ پورے سال لطف اٹھا سکتے ہیں۔ آپ نیچے دیا گیا جار کا طریقہ استعمال کر سکتے ہیں یا انہیں کسی چھلنی، ٹرے یا کپڑے کے بیگ میں بھی اگا سکتے ہیں۔

جار اسپراؤٹ کا طریقہ



- | مرحلہ | بدایت |
|-------|--|
| 1 | کسی جار میں 1-2 کھانے کے چمچ بیج ڈالیں اور جار کے اوپر جالی دار کپڑا رکھ کر اسے اوپر سے ایلاسٹک بینڈ سے باندھ دیں |
| 2 | جار کو ٹھنڈے پانی سے بھر دیں، بلائیں اور پانی نکال دیں۔ |
| 3 | جار کو دوبارہ پانی سے بھر کر 8-12 گھنٹے تک بھگو کر رکھیں۔ |
| 4 | پانی نکالیں اور جار کو کسی ڈش ریک، پیالے یا بیکنگ شیٹ پر ہلکا ٹیڑھا کر کے الٹا رکھ دیں۔ |
| 5 | جار کو روزانہ دو بار ٹھنڈے پانی سے بھر کر بلائیں اور پانی نکال دیا کریں۔ |
| 6 | اس عمل کو اس وقت تک دہرائیں جب تک اسپراؤٹس نمودار نہ ہو جائیں (تقریباً 4-5 دن) |
| 7 | چیڈ کلاتھ بٹانے سے پہلے آخری بار پانی سے دھوئیں اور نکالیں۔ اسپراؤٹس کو کاغذی تولیہ یا کپڑے پر ڈالیں اور کھانے سے پہلے خشک کر لیں۔ |

نہی خوردنی سبزیاں



نہی خوردنی سبزیاں وہ نوخیز سبزیوں یا جڑی بوٹیوں کے وہ پودے ہوتے ہیں جن کے پہلے ہی اصلی پتے ظاہر ہونے کے فوراً بعد کھائے جاتے ہیں۔ یہ پتلی مٹی کی تہہ یا گرو میٹ میں کم روشنی کے ساتھ تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اگرچہ یہ ایسے بیجوں سے اگائے جاتے ہیں جو مکمل پودوں میں تبدیل ہو سکتے ہیں، لیکن اگر آپ انہیں اس نوخیز مرحلے پر کھائیں تو آپ غذائی اجزاء کی زیادہ مقدار حاصل کرتے ہیں — اس لیے انہیں بہت زیادہ بڑا نہ ہونے دیں!



باغبانی کے مفید مشورے

خشک، کچے، مکمل بیج تلاش کریں اور اگر ممکن ہو تو آرگینک بیج استعمال کریں۔ آپ اسپراؤٹنگ کے لیے خاص طور پر لیبل شدہ بیج بھی خرید سکتے ہیں۔

موا

- نہی خوردنی سبزیوں کے بیج مثلاً سورج مکھی (چھلکے سمیت)، مٹر، بک ویٹ، میتھی، اروگولا
- اُگانے کا ذریعہ مثلاً پوٹنگ مکس، ناریل کا ریشہ، گرو میٹ
- چھوٹا گملا یا دوبارہ قابل استعمال کنٹینر
- اسپرے بوتل

مرحلہ

- 1 بیجوں کو 8-12 گھنٹے یا رات بھر پانی میں بھگوئیں۔
- 2 کنٹینر کو 1-2 انچ پوٹنگ مکس یا اُگانے والے دیگر ذریعے (میڈیم) سے بھر دیں۔
- 3 بھگوئے ہوئے بیجوں سے پانی نکالیں اور مٹی کی سطح پر ایک اکیلی اور گھنی تہ میں پھیلا دیں۔
- 5 ان پر باقاعدگی سے پانی چھڑکیں (دن میں 2-3 بار) تاکہ یہ نم رہیں، لیکن زیادہ گیلے نہ ہوں!
- 6 جب بیج اگنا شروع ہو جائیں، تو انہیں کھڑکی کے سامنے رکھیں تاکہ انہیں زیادہ سے زیادہ دھوپ مل سکے۔
- 7 زیادہ سے زیادہ غذائیت کے لیے، پودوں کو ان کے پہلے اصلی پتے ظاہر ہونے کے بعد یا 2-3 انچ لمبے ہو جانے پر کاٹ لیں — عام طور پر 8-12 دنوں کے بعد کاٹ لیے جانے چاہیں۔
- 8 کھانے کے لیے صاف قینچی کی مدد سے مٹی کے اوپر سے کاٹ لیں اور دھو لیں۔
- 9 باقی رہ جانے والا پوٹنگ مکس پھینک دیں کیونکہ اس میں اب بیج دوبارہ اگنے کے امکانات کم ہوتے ہیں اور دوبارہ استعمال کرنے سے بیماری، پھپھوندی اور فصل کم ہونے کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔



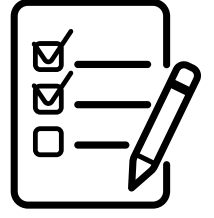
بیمپ گرو میٹ



پوٹنگ مکس



ناریل کا ریشہ



میں اپنے اسپراؤٹس اور نہی خوردنی سبزیاں کیسے کھا سکتا ہوں؟



باغبانی کے مفید مشورے

اسپراؤٹنگ میں کچھ خطرہ موجود ہوتا ہے، اس لیے کمزور مدافعتی نظام والے افراد کو انہیں کھانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیے۔ اسپراؤٹس کو ہمیشہ دھوئیں، انہیں ہوا بند کنٹینر میں 7 دن تک رکھیں اور اگر یہ چپچپے ہوں یا بدبو آنے لگے تو پھینک دیں۔

اسپراؤٹس اور نہی خوردنی سبزیاں آپ کے کھانوں میں کرنچی، ذائقہ دار اور غذائی اجزاء سے بھرپور اضافہ کرتی ہیں۔ یہ عام طور پر کچے کھائے جاتے ہیں، لیکن ہلکے پکائے بھی جا سکتے ہیں۔ انہیں مندرجہ ذیل طریقوں سے آزمائیں:

- سلاد میں شامل کریں
- سینڈوچ یا ریپ میں ڈالیں
- اسکریمبلڈ انڈوں، آملیٹ یا ایووکاڈو ٹوسٹ پر چھڑکیں
- چاول یا اناج والے باؤلز میں مکس کریں
- سیڑ فرائز میں مونگ بین یا سوئے بین کے اسپراؤٹس شامل کریں



ترکیب

کونگنمل میوچم
(کورین بین اسپراؤٹس)

- | اجزاء | ہدایات |
|------------------------------|---|
| • 2 کپ مونگ بین کے اسپراؤٹس، | 1. ایک چھوٹے برتن میں پانی اُبالیں |
| • 1 چائے کا چمچ تل کا تیل | 2. اسپراؤٹس کو ہلکا نرم ہونے تک بلینچ کر لیں۔ |
| • 1/2 چائے کا چمچ نمک | 3. پانی نکال دیں اور فوری طور پر ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھیں۔ |
| • 1 چائے کا چمچ تل | 4. ایک پیالے میں اسپراؤٹس کو تل کے تیل، نمک، لہسن، تل اور سوئے سوس کے ساتھ مکس کریں |
| • 1 لہسن کا جوہرا کٹا ہوا | 5. اوپر بری پیاز ڈالیں اور لطف اٹھائیں! |
| • سوئے سوس کا ایک چھینٹا | |
| • کٹی ہوئی بری پیاز | |

آپ اپنے پسندیدہ کھانوں میں اسپراؤٹس
کیسے شامل کر سکتے ہیں؟

دانائی کی باتیں

"میرا کمیونٹی گارڈننگ کا تجربہ 2021 میں شروع ہوا۔ جب اگانے کا سیزن ختم ہوا، تو میں نے گھر پر اسپراؤٹنگ اور ننھی خوردنی سبزیاں اگانا شروع کر دیں۔ یہ جلدی پک کر تیار ہو جاتی ہیں، بہت تازہ، سستی اور سب سے بہترین غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہیں۔ چند مثالیں جو میں نے آزمائیں: الفالفہ، اروگولا، بروکلی، کیل، مونگ بین، رائی، مٹر کے نوخیز پتے۔ میں نے اسپراؤٹنگ کے لیے جار، کولنڈر اور کاغذی تولیہ استعمال کیا۔ یہ واقعی آسان ہے! شروع میں مجھے پھپھوندی اور غیر یکساں بیج اگانے جیسے چھوٹے موٹے مسائل پیش آئے، لیکن تھوڑی سی تحقیق کے بعد میں نے انہیں جلد حل کر لیا۔ تازہ پیداوار کو میں سلاد میں ڈالنا، ریپ میں استعمال کرنا یا سوپ میں مکس کرنا پسند کرتی ہوں۔ میں سب کو گھر پر یہ کرنے کی ترغیب دیتی ہوں تاکہ گروسری اسٹورز سے خریدنے کے پیسے بچائے جا سکیں!"

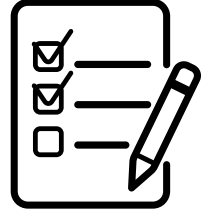
- شیڈو لی



اگانا

بیج بونا اور ننھے پودے





تعارف

پودوں کو بیج کے بجائے ننھے پودے لگانے کے طور پر شروع کرنا اکثر بہتر نتائج دیتا ہے، خاص طور پر ٹماٹر، بینگن، کیل، پتوں والی سبزیوں اور جڑی بوٹیوں کی صورت میں۔ جڑ والی سبزیاں جیسے گاجر، مولی، چقندر اور کچھ دیگر پودے مثلاً مٹر اور پھلیاں، البتہ بہتر ہے کہ براہ راست بیج کے طور پر ہی لگائے جائیں۔ آپ ان کے ننھے پودے خرید سکتے ہیں یا خود بھی اگا سکتے ہیں، پھر جب تیار ہو جائیں تو انہیں اندر یا باہر بڑی جگہوں میں منتقل کر دیں۔ باہر اگانے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، آؤٹ ڈور باغبانی کا رہنماء کتابچہ دیکھیں۔

ننھے پودوں سے فصلیں اگانے کے کیا فوائد ہیں؟

- اسٹور سے خریدنے پر پیسے بچتے ہیں
- آپ ایسی ثقافتی اقسام تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں، جو مقامی طور پر تلاش کرنا مشکل ہو سکتی ہیں
- تعمال کردہ طریقوں پر قابو حاصل گا

مواد

فصلوں کے ننھے پودے عام اندرونی پودوں سے مختلف ضروریات رکھتے ہیں۔ نوخیز پودوں کے لیے زیادہ روشنی (دن میں 8-12 گھنٹے) اور گرم درجہ حرارت (تقریباً 26 ڈگری سینٹی گریڈ) کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر مسائل پیش آئیں تو آپ کو گرو لائٹس یا ہیٹڈ سیڈلنگ میٹ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ان کے لیے استعمال کیے جانے والے کنٹینرز بھی مختلف ہوتے ہیں۔ ننھے پودے چھوٹے کنٹینرز (تقریباً 2.25 انچ) میں شروع ہوتے ہیں، پھر بڑھتے ہوئے بڑے 4 انچ کے گملوں میں منتقل کیے جاتے ہیں، خاص طور پر ٹماٹر، کھیرا اور اسکواش جیسے پودوں کے لیے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے کنٹینرز صاف ستھرے ہوں اور ان سے پانی کی نکاسی کا بندوبست بھی موجود ہونا چاہیے۔ یاد رکھیں کہ نیچے ایک ٹرے ضرور رکھیں تاکہ پانی سے فرنیچر یا کھڑکیوں کے کنارے خراب نہ ہوں۔

کنٹینرز

دوبارہ قابل استعمال

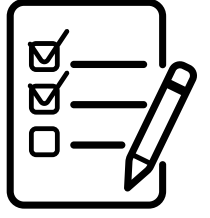


ہائیو ڈیگریڈیبل



پلاسٹک





طریقہ

اندرونی جگہ پر ننھے پودے اُگانے کے لیے درج ذیل مراحل پر عمل کریں:



باغبانی کے مفید مشورے



اگر آپ اپنی ضرورت سے زیادہ ننھے پودے اُگا لیتے ہیں، تو انہیں اپنے پڑوسیوں یا دوستوں کے ساتھ تبدیل کر کے مختلف پودے آزمانے کی کوشش کریں!

1

شروع کرنا

- کنٹینرز کو سیڈ اسٹارٹنگ یا پوٹنگ مکس سے بھر دیں، لیکن مٹی کو 'دبائیں' نہیں۔

2

بیج لگانا

- ایک ہی پودے کی قسم کے 2-3 بیج ہر ٹرے سیل یا چھوٹے کنٹینر میں لگائیں۔
- عام اصول: بیج لگانے کی گہرائی بیج کی لمبائی سے دوگنی ہونی چاہیے۔

3

بیجوں کو پانی دینا

- اسپرے بوتل استعمال کریں تاکہ بیج اپنی جگہ سے ہل نہ جائیں۔
- پانی کی رسائی جڑوں تک ہونی چاہیے۔

4

ننھے پودوں کو پتلا کرنا

- جب بیج اگنا شروع ہو جائیں، تو ایسے پودوں کو باہر نکال دیں جو بہت قریب ہوں (ہر ٹرے سیل یا چھوٹے کنٹینر میں 1-2 پودے ہی رکھنے کی کوشش کریں)۔ سب سے صحت مند، بڑے اور سیدھے پودوں کو اندر رہنے دیں۔
- پودوں کو مٹی کے اوپر سے کاٹیں تاکہ باقی جڑوں کو نقصان نہ پہنچے۔

5

گملوں میں منتقل کرنا

- جب ننھے پودوں کے اصلی پتے نکل آئیں، تو انہیں بڑے گملوں میں منتقل کر دیں۔
- یہ عمل پودوں کو "جڑوں کا پھیلاؤ رک جانے" سے بچاتا ہے اور نشوونما کو بڑھاتا ہے۔

6

بیرونی ماحول کے لیے تیار کرنا (بیرونی باغیچوں کے لیے)

- جب باہر کا درجہ حرارت پودے کے لیے موزوں ہو، تو ننھے پودوں کو 5-7 دن کے دوران باہر کے حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔
- شروع میں 1-2 گھنٹے تک کسی محفوظ اور سایہ دار جگہ پر رکھیں۔
- آہستہ آہستہ وقت اور براہ راست دھوپ میں رہنے کا دورانیہ بڑھائیں۔

7

لگائیں

- ننھے پودوں کو ان کی آخری جگہ پر منتقل کریں، جو ایک بڑا گملا، زمین یا زمین سے بلند ایک بیڈ ہو سکتا ہے۔

دانائی کی باتیں

"کیا آپ چاہتے ہیں کہ سال بھر آپ کے پاس کوئی نہ کوئی سبزی موجود رہے؟ ان ڈور گارڈننگ کے ذریعے سبزیوں کے سیزن کو لمبا کرنے سے بہتر اور کیا طریقہ ہو سکتا ہے۔ ان ڈور گارڈننگ کے ذریعے ہم سبزیوں اگانے کے ماحول پر زیادہ قابو پا سکتے ہیں — یعنی کہ روشنی، ہوا، درجہ حرارت، پانی کی مقدار، یہ سب وہ چیزیں ہیں جو باہر کے ماحول میں مکمل طور پر قابو میں نہیں رکھی جا سکتیں۔ شروع کرنے کے لیے - ہمیں چاہیے ان ڈور پوٹنگ مکس، بیج، اور کنٹینرز کے لیے خالی ٹوائلٹ پیپر رولز، خالی ٹن کین یا انڈوں کے کارٹن اور ایک عدد ٹرے۔ جڑی بوٹیوں کے بیج سستے اور اگانے میں آسان ہوتے ہیں۔ کچھ زیادہ تفصیلی معلومات چاہتے ہیں؟ ٹماٹر اور لیٹس اگائیں اور اس کے لیے آپ کو ایک گرو لیمپ بھی چاہیے ہو گا۔ اگر آپ مزید آگے جانا چاہتے ہیں اور تھوڑا زیادہ مہنگا اختیار چاہتے ہیں، تو پھر ہائیڈروپونک اسٹارٹر منتخب کریں۔ خوش رہیں اور پودے اگائیں!"

- امالیا لوکاکس



اُگانا

دوباره اگانا اور پھیلانا





تعارف

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنے کھانے پکانے کے بعد بچی ہوئے سبزیوں اور جڑی بوٹیوں کے کچھ حصے دوبارہ اگا سکتے ہیں؟ ہر سبزی اس طریقے کے لیے موزوں نہیں ہوتی، لہذا کامیابی کے لیے نیچے دیے گئے مشوروں پر عمل کریں۔ اگرچہ دوبارہ اگائی گئی سبزیوں کا معیار اصلی سبزیوں جیسا نہیں ہو سکتا، لیکن بچی ہوئی چیزوں سے کچھ نہ کچھ اگا لینا ان ڈور گارڈننگ کو آزمانے کا ایک مزہ دار اور کم لاگت والا طریقہ ہے۔

کون سے 'بچے ہوئے حصے' دوبارہ اگانے کے لیے سب سے بہتر ہیں؟

برا پیاز

لیٹس

اجوائن

بوک چوئے

بند گوبھی

جڑی بوٹیاں مثلاً تلسی، پودینہ، دھنیا، روزمیری اور یگانو، تھائم
گاجر، چقندر، شلجم (صرف اوپری حصہ)

میں اپنے کچن میں سے بچے ہوئے سبزیوں کے حصوں کو دوبارہ کیسے اگا سکتا ہوں؟

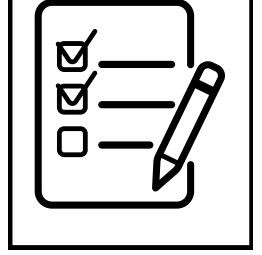
برا پیاز، لیٹس، اجوائن، بوک چائے اور بند گوبھی کے لیے:

1. سبزی کا نچلا حصہ پاس رکھیں (وہ حصہ جو عام طور پر پھینک دیا جاتا ہے)۔
2. اسے ایک چھوٹے، شفاف گلاس یا جار میں ڈال دیں۔
3. اتنا پانی شامل کریں کہ سبزی کے نچلے حصے کی تہ بس ڈھک جائے۔
4. اسے دھوپ والی کھڑکی پر رکھیں۔
5. آپ کو 3 سے 7 دن میں نئی نشوونما دکھائی دینی چاہیے۔ جیسے ہی یہ بڑھتا ہے، آپ نئی نشوونما کو کاٹ کر کھا سکتے ہیں۔
6. پانی ہر 1-2 دن بعد بدلتے رہیں۔
7. اگر پانی سے بدبو آنے لگے یا سبزی بڑھنا بند کر دے، تو اسے پھینک دیں اور ایک نئے حصے سے دوبارہ شروع کریں۔



جڑی بوٹیوں کے لیے (اس طریقے کو پھیلانا بھی کہا جاتا ہے):

1. 4-6 انچ لمبا تنہ لیں اور اسے پتے کے جوڑے (نوڈ) کے بالکل نیچے سے کاٹیں۔
2. تنے کے نچلے نصف حصے سے پتے ہٹا دیں، لیکن اوپر کچھ پتے چھوڑ دیں۔
3. تنے کو پانی والے گلاس یا جار میں رکھیں، یہ یقینی بنائیں کہ کوئی پتہ پانی میں ڈوبا ہوا نہ ہو (ورنہ گل سڑ جائے گا)۔
4. اسے براہ راست دھوپ سے بچا کر روشن جگہ پر رکھیں۔
5. پانی ہر 2-3 دن بعد بدلیں تاکہ تازگی برقرار رہے۔
6. جڑیں 1-2 ہفتوں میں ظاہر ہو جانی چاہیے؛ جب یہ 1-2 انچ لمبی ہو جائیں، تو انہیں پوٹنگ مکس میں لگا دیں۔
7. پودے کے مستحکم ہونے تک، تقریباً 1-2 ہفتے انتظار کریں، اس کے بعد اپنی نئی سبزیاں



چقندر، گاجر اور شلجم کے لیے:

1. سبزی کا اوپری 1 انچ حصہ محفوظ کر لیں۔
2. اسے کٹی ہوئی طرف سے نیچے کر کے ایک پیالے میں رکھیں
3. اتنا پانی شامل کریں کہ سبزی کے نچلے حصے کی تہ بس ڈھک جائے۔
4. اسے دھوپ والی کھڑکی پر رکھیں۔
5. آپ کو 4-5 دن میں سبزی پتے بڑھتے ہوئے دکھائی دیں گے۔ نوٹ: جڑ والی سبزیاں خود دوبارہ نہیں اگیں گی۔
6. جیسے ہی یہ بڑھیں، آپ نئی نشوونما کو کاٹ کر کھا سکتے ہیں۔ سلاد، پیسٹو یا سوپ میں ڈال کر لطف اٹھائیں
7. پانی ہر 2-3 دن بعد بدلتے رہیں۔
8. اگر پانی سے بدبو آنے لگے یا پودا بڑھنا بند کر دے، تو اسے پھینک دیں اور بہترین یہ ہو گا کہ ایک نئے حصے سے دوبارہ شروع کر لیں۔

باغبانی کے مفید مشورے



اگر آپ چاہتے ہیں کہ سبزیوں کے بچے ہوئے حصے جلدی اور مضبوطی سے بڑھیں، تو جب وہ بڑھنا شروع کریں، تو انہیں پوٹنگ مکس میں لگا دیں، نئے بڑھتے ہوئے حصے کے علاوہ باقی سارا حصہ ڈھانپ دیں۔ مزید معلومات کے لیے 'کنٹینر گارڈننگ' کے باب میں دی گئی تجاویز استعمال کریں۔



دانائی کی باتیں

"ہر چیز زندہ رہنا چاہتی ہے! اور مجھے دوبارہ اُگانا بہت پسند ہے۔ کھائی گئی سبزیوں اور پھلوں کے بیجوں سے یا اگر بیج پاس نہ بھی ہوں، تو سبزیوں کے بچے بوئے ٹکڑوں سے اور حتیٰ کہ جڑی بوٹیوں کی ٹہنیوں سے بھی، جن میں جڑیں بنانے کی صلاحیت ہوتی ہے، نئے پودے دوبارہ اُگائے جا سکتے ہیں۔ میں نے پودینہ، تلسی، لہسن، پیاز، لیٹس اور سبز پتوں والی سبزیاں، نیز گاجر، شلجم، چقندر اور یہاں تک کہ چایوٹ کے درمیانی حصوں سے بھی انہیں دوبارہ اُگایا ہے۔ آپ کو بس پانی اور ایک برتن کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دیکھنا کسی جادو اور معجزے سے کم نہیں ہوتا کہ پودا اُس وقت بھی زندہ رہنے کی صلاحیت رکھتا ہے جب اس کا کچھ حصہ استعمال ہو چکا ہو، اسے نقصان پہنچا ہو یا حتیٰ کہ وہ خراب ہونا شروع ہو گیا ہو۔ میں نے حال ہی میں اپنے باغ کی فصل کی ایک لہسن کی کلی سے، جسے میں چھیل کر بھول گئی تھی، دوبارہ لہسن اُگا لیا تھا۔ ایک طرف سے یہ دبا ہوا تھا اور اس پر دھبے بھی موجود تھے۔ میں نے اچھے حصے صاف کر کے کھا لیے اور چونکہ اس میں کچھ جڑیں موجود تھیں، اس لیے میں نے اس کا اندرونی حصہ محفوظ رکھا اور اسے گملے کی مٹی میں لگا دیا اور پانی دے دیا۔ میں وقتاً فوقتاً پانی بھی تبدیل کرتی رہی ہوں۔ آج یہ تقریباً ایک فٹ لمبا ہو چکا ہے اور اس میں سبز پتے بھی ہیں جنہیں میں استعمال کر سکتی ہوں یا پھر میں اس کلی کو مٹی میں لگا کر مکمل نشوونما تک پہنچا سکتی ہوں تاکہ یہ بیج پیدا کر دے۔ یا اس سے بھی زیادہ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ دوبارہ ایک مکمل لہسن کی گٹھلی بھی بنا سکتا ہے۔ میں نے یہ سیکھ لیا ہے کہ بچے ہوئے حصوں سے پودے کیسے اُگائے جاتے ہیں — بزرگوں، سوشل میڈیا اور باغبانی کے گروپس سے اور سب سے مزے کی بات: تجربہ اور غلطی کے ذریعے!"

- سعدیہ بٹ

فرہنگ

ذیل میں باغبانی میں استعمال ہونے والی کچھ عام اصطلاحات کی فہرست دی گئی ہے، جن کے ساتھ سادہ وضاحت بھی شامل کر دی گئی ہے تاکہ آپ انہیں آسانی سے سمجھ سکیں۔

بلینچ

سبزیوں یا پھلوں کو مختصر وقت کے لیے اُبالنا، پھر فوری طور پر برف والے پانی میں ٹھنڈا کرنا تاکہ پکنے کا عمل رک جائے۔

کھردری چھال

موٹے، بڑے ٹکڑے والی درخت کی چھال جو پودوں کی مٹی کے مرکب میں استعمال ہوتی ہے۔ یہ پانی کی بہتر نکاسی میں مدد دیتی ہے، مٹی کو زیادہ سخت ہونے سے بچاتی ہے اور پودوں کی جڑوں کو زیادہ جگہ فراہم کرتی ہے۔

ناریل کا ریشہ

ناریل کے چھلکوں سے بنایا گیا فائبر، جو زمین میں نمی برقرار رکھنے کے لیے پیٹ موس کی جگہ استعمال ہوتا ہے۔

کمپوسٹ

خوراک کے فضلات، پتے، کھاد اور دیگر قدرتی مواد جو وقت کے ساتھ ٹوٹ پھوٹ کر زہریلے اثرات سے پاک ہو جاتا ہے۔ زمین کی صحت بہتر بنانے کے لیے شامل کی جاتی ہے۔

کھاد شدہ چھال

درخت کی چھال جو وقت کے ساتھ گل کر نرم اور مٹی جیسی بن گئی ہو۔ یہ مٹی کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے، نمی برقرار رکھتی ہے، غذائیت فراہم کرتی ہے اور پودوں کی جڑوں کے بڑھنے کے لیے آسانی پیدا کرتی ہے۔

نکاسی

پانی کتنی آسانی سے گملے یا مٹی سے باہر نکل سکتا ہے۔ اچھی نکاسی کی وجہ سے پانی پودوں کی جڑوں کے اردگرد کھڑا نہیں ہو سکتا، جو جڑوں کے گلنے سڑنے کے عمل کو روکتا ہے اور پودوں کو صحت مند رکھتا ہے۔

فش ایملشن

مچھلی اور مچھلی کے فضلے کو پراسیس کر کے تیار کی جانے والی مائع کھاد۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے اور اسے اندرونی یا بیرونی پودوں پر ڈالنے کے لیے براہ راست مٹی یا پانی میں شامل کیا جا سکتا ہے۔

محفوظ برائے خوراک

ایسا مواد جو خوراک میں نقصان دہ کیمیکلز خارج نہ کرے۔

بیج اگنا

بیج کے اگنے کا سب سے ابتدائی مرحلہ۔ بیج سے جڑیں اور چھوٹے پتے اُگنا شروع ہو جاتے ہیں اور یہ ایک نئے پودے میں بدل جاتا ہے۔

گرو لائٹس

خاص روشنی والے لیمپ جو پودوں کو اندرونی ماحول میں بڑھنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ آپ کو ایسی جگہوں پر پودے اگانے کی سہولت دیتے ہیں جہاں قدرتی سورج کی روشنی کافی نہیں ہوتی۔

ایک ہموار سطح، جو عام طور پر فیلٹ یا بانس جیسے ریشوں سے بنا ہوا ہوتا ہے، جس پر ننھی خوردنی سبزیوں کو سنبھالتا ہے اور ان کے اگنے کے دوران نمی برقرار رکھتا ہے، جس سے بغیر مٹی کے گھر کے اندر ننھے پودے اگانا آسان ہو جاتا ہے۔

وہ مواد جس میں پودے اگتے ہیں، مثلاً مٹی، ناریل کے ریشے یا بغیر مٹی کا مرکب۔

اسم: وہ خوراک جو پودوں سے حاصل کی جاتی ہے جب وہ کھانے کے لیے تیار ہو، مثلاً سبزیوں، پھل یا جڑی بوٹیاں۔

فعل: سبزیوں، پھل یا جڑی بوٹیاں اپنے باغ سے جمع کرنا جب وہ کھانے کے لیے تیار ہوں۔

اسے وارمنگ میٹ بھی کہا جاتا ہے۔ بیجوں کی افزائش کے لیے ایک ہموار برقی میٹ جو گروٹنگ میڈیم کو ہلکی گرمی مہیا کرتا ہے۔ یہ اضافی گرمی بیجوں کو جلد اگنے میں مدد دیتی ہے۔

پودے اگانے کا ایک طریقہ جس میں مٹی استعمال نہیں ہوتی۔ اس کے بجائے پودوں کی جڑیں ایسے پانی کے اندر رہتی ہیں جس میں ان کی ضرورت کے تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

پودے کے تنے پر موجود وہ جگہ جہاں پتے اگتے ہیں اور نئی شاخیں یا جڑیں بن سکتی ہیں۔

پودوں کو ملنے والی روشنی کی مقدار یا شدت۔ زیادہ روشنی کی شدت کا مطلب ہے کہ پودے کو بڑھنے کے لیے زیادہ روشنی کی توانائی مل رہی ہے۔ کم روشنی کی شدت کا مطلب ہے کہ پودے کو کم روشنی مل رہی ہے۔

مختلف طول موج (ویوو لینگتھ) یا رنگوں کی روشنی کا مجموعہ جو گرو لائٹ پیدا کرتی ہے۔

مٹی میں موجود پانی کی مقدار، جس کی پودوں کو بڑھنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے لیکن بہت زیادہ یا بہت کم نہیں ہونی چاہیے۔

وٹامنز، معدنیات اور دیگر ایسے مادے جن کی جانداروں کو صحت مند اور مضبوط نشوونما کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔

ایک اسپنچ نما مواد جو موس سے بنایا جاتا ہے اور مٹی میں نمی برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے؛ پیٹ موس پر فصل اگانے سے کاربن خارج ہوتی ہے اور اسے ماحول دوست مواد نہیں سمجھا جاتا۔

ہلکا، سفید آتش فشانی پتھر جو مٹی میں شامل کیا جاتا ہے تاکہ پانی آسانی سے نکل سکے اور مٹی زیادہ سخت نہ ہو جائے۔

گرو میٹ

افزائش کا ذریعہ

پیداوار

پیداوار

پیٹ سیدلنگ
میٹ

ہائیڈروپونک

پتے کا جوڑ

روشنی کی شدت

روشنی کا
اسپیکٹرم

نمی

غذائی اجزاء

پیٹ موس

پرلائٹ

ایسا عمل جس میں پودے اپنا بیج یا پھل بناتے ہیں۔

ایسے جانور یا کیڑے مثلاً مکھی، تتلی، چمگادڑ اور پرندے جو پولن کو ایک پھول سے دوسرے پھول تک لے جاتے ہیں۔ یہ عمل پودوں کو بیج یا پھل بنانے میں مدد دیتا ہے۔

بیج، کٹنگز یا پودے کے دوسرے حصوں سے نئے پودے پیدا کرنے کا عمل۔

ایک مسام دار آتش فشانی پتھر جو مٹی کے مرکب میں شامل کیا جاتا ہے تاکہ پانی باہر نکل جائے اور جڑوں کے ارد گرد ہوا کی گردش بہتر ہو۔

چھوٹے پودے جو ابھی بیج سے اگنا شروع ہوئے ہوں (عام طور پر 2 ماہ تک کے)۔

ایسا پودا جو جانوروں، کیڑوں یا ہوا کے بغیر خود اپنا بیج یا پھل پیدا کر سکتا ہے۔

نقصان دہ جراثیم، بیکٹیریا، فنگس یا کیمیکلز سے پاک۔

پودے کی وہ مرکزی ٹہنی یا تنہ جو جڑوں کے اوپر بڑھتی ہے اور پتوں، کلیوں یا پھولوں کو سہارا دیتی ہے۔

پودے کو ایک جگہ (چھوٹے برتن یا بیج ٹرے) سے زمین یا بڑے کنٹینر میں منتقل کرنا۔

ایک فریم، سیڑھی یا ایسی جالی جو لکڑی، دھات یا پلاسٹک سے بنی ہوتی ہے، جس پر پودے اوپر چڑھ سکتے ہیں۔

وہ پتے جو ننھے پودے پر پہلے چھوٹے پتوں کے بعد نکلتے ہیں (جنہیں کوٹائیلیڈونز کہا جاتا ہے)۔ پودے کے وہ عام پتے جو بالغ پودے کے پتوں جیسے نظر آتے ہیں اور مکمل خوراک (فوٹو سینتھیسز) پیدا کر سکتے ہیں۔
ایک ہی پودے کی مختلف اقسام، جن کی اپنی الگ خصوصیات ہوتی ہیں، مثلاً رنگ، ذائقہ یا سائز۔

مٹی اور نامیاتی مواد کھانے کے بعد کیڑوں کے ذریعے پیدا ہونے والا غذائیت بخش فضلہ۔ ایک بہترین قدرتی کھاد۔

پولینیشن

پولینیٹرز

پھیلاؤ

پومس

ننھے پودے

سیلف پولینیٹ

جراثیم سے پاک

تنہ

منتقلی

سہارہ

اصلی پتے

اقسام

کیڑوں کے فضلے کی کھاد



 **ecosource**
Growing a Green Community

 **MISSISSAUGA**