

باغبانی

باغ میں خوراک اگانا بچوں اور خاندانوں کے لیے غذائیت کو بہتر بنانے کا طریقہ ہے۔ بطور قائد ہمارا مقصد خاندانوں کی غذائیت سے بہرہ ور خوراک اگانے میں مدد کرنا ہے۔

اہم نکات



- باغ میں خوراک اگانا بچوں کی غذائیت کو بہتر بنانے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ بعض بچوں میں بہت سے اہم غذائی اجزاء کی کمی ہوتی ہے، جیسا کہ وہ جو پھلوں اور سبزیوں سے آتے ہیں۔ باغبانی غذائیت سے بہرہ ور خوراک فراہم کرنے اور غذائی قلت کو روکنے میں مدد کرنے کا ایک سستا طریقہ ہو سکتا ہے۔
- خوراک اگانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ مثال کے طور پر، چھوٹے ٹکڑوں یا دوسرے کنٹینرز کا استعمال کیا جاسکتا ہے جہاں باغ بنانے کی بڑی جگہیں دستیاب نہیں ہیں۔ جہاں ٹیسر ہو، برادری کے باغات بھی ایک ذریعہ ہو سکتے ہیں۔
- والدین بچوں کو غذائیت سے بہرہ ور خوراک کمانے سے لطف اندوز ہونے میں مدد کر سکتے ہیں۔ شروع میں بچے بعض صحت بخش غذائیں، جیسے کہ پھل اور گہرے سبز پتوں والی سبزیوں کھانے میں شکر کر سکتے ہیں۔ والدین بچوں کو ان غذاؤں کی عادت ڈالنے میں مدد کر سکتے ہیں انھیں باقاعدگی سے دے کر اور مختلف طریقوں سے ان کھانوں کو تیار کر کے۔ اگر بچے باغیچے میں اُن کو اگانے میں مدد کریں گے تو وہ انھیں کھانے کا زیادہ امکان رکھیں گے۔
- باغبانی کے غذائیت کے علاوہ بھی دیگر فوائد ہیں۔ اس سے خاندان کے افراد کو خود انحصاری، تعاون اور کام کی قدر سیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ ایک اچھی ورزش بھی ہو سکتی ہے۔

باغبانی کا کتابچہ

اس کتابچہ کو اپنی سیٹک اور وارڈ کے ارکان کے ساتھ بانٹیں۔
یہ خاندانوں کے واسطے مفید معلومات اور تجاویز فراہم کرتا ہے۔



دُعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- میرے علاقے میں باغبانی کتنی عام ہے؟
کیا علاقے کے لوگ پھلوں اور سبزیوں کی
کاشت کامیابی سے کر رہے ہیں؟
- آرائین کے پاس خوراک اُگانے کے لیے
کون سی جگہیں دستیاب ہیں؟
- ہم آرائین کو سکھانے اور معاونت دینے
کے لیے کیا کر سکتے ہیں جو خوراک کاشت کرنا
چاہتے ہیں؟



اہام صحائف میں سے

"ہاں، سب چیزیں جو زمین سے اُگتی
ہیں، اپنے مومنوں کے مطابق، انسان
کے استعمال اور فائدے کے لیے بنائی گئی
ہیں۔ . . . ہاں کھانے کے واسطے
اور کپڑے کے لیے، ذائقہ اور بو کے
واسطے، جسم کو تقویت دینے اور جان کو
زندہ رکھنے کے واسطے" (عقائد اور عقود
18:59-19)۔

کام جو ہم کر سکتے ہیں

ان برادر دیگر چھاپہ پڑھو کریں جب آپ راہ نمائی کے لیے اُکٹے مشاورت اور دُعا کرتے ہیں۔

قائمین

- آرائین کو باغ اُگانے کا طریقہ سکھائیں۔ مثال کے طور پر، انجمن خواتین، کورم، یا جماعتی جاس منعقد کریں جہاں لوگ باغبانی
کی جہازیں سیکھ سکیں۔ (موضوعات میں اچھی جگہ کا انتخاب، مٹی کی تیاری، پودے لگانے کا انتخاب، بیج کا انتخاب، پودے
لگانا، کھاد ڈالنا، پانی دینا اور نکاسی کا عمل، اور جڑی بوٹیوں، کیڑوں اور بیماریوں پر قابو پانا شامل ہو سکتے ہیں۔) کامیاب
باغات رکھنے والے آرائین کو دوسروں کو سکھانے کے لیے مدعو کیا جاسکتا ہے۔ وہ آرائین کے باغات کا دورہ کرنے اور
مسائل حل کرنے میں ان کی معاونت کرنے کی پیش کش کر سکتے ہیں۔
- ایسے مقامی وسائل تلاش کریں جو باغبانی کے متعلق معلومات فراہم کر سکیں، باغبانی کی جہازیں سکھائیں، اور تکنیکی معاونت
فراہم کر سکیں۔ ایسے وسائل ڈھونڈیں اور ان کا تذکرہ کریں جو اس طرح کے سوالوں کے جواب دے سکیں:
 - میری مقامی آب و ہوا اور مٹی میں کون سی فصلیں بہترین اُگتی ہیں؟
 - پودے اُگانے کے لیے اچھی جگہ کہاں ہے؟
 - پودوں کی نشوونما کو بڑھانے کے لیے مٹی میں کون سی کھاد یا دیگر مواد شامل کیا جاسکتا ہے؟
(نوٹ: انسانی فضلے کو بطور کھاد استعمال کرنا محفوظ نہیں ہے۔)
 - باغ کے لیے پانی کے دستیاب ذرائع کون سے ہیں؟ میرے پودوں کو کتنا پانی درکار ہے؟
 - کونسی خوراک کم وقت میں اُگتی ہے؟
- برادری یا انفرادی باغ کی جگہوں کا بندوبست کرنے میں مدد کریں۔ جن لوگوں کے پاس زمین دستیاب نہیں، برتن یا
چھوٹی جگہوں پر اُگانے کے بارے میں معلومات حاصل کرنے میں ان کی مدد کریں۔
- باغبانی کے بنیادی سامان اور بیج حاصل کرنے میں آرائین کی معاونت کریں۔ یہ بالخصوص ان خاندانوں کے لیے اہم ہے
جنہیں خود سامان حاصل کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خصوصی ضروریات والے خاندانوں کے لیے، اپنی
مشاورتی مجلس سے روزے کے بدلے یا انسانی فلاحی وسائل کو بروئے کار لانے پر غور کریں۔
- برادری کے دوستوں کو شریک ہونے کی دعوت دیں۔

خدمت گزار بھائی اور بہنیں

- اگر آپ کو باغبانی کا تجربہ ہے، تو اپنے خدمت گزار خاندانوں کو باغبانی کرنے کا طریقہ سکھائیں۔
- باغ کی پیداوار اور ترکیبیں اپنے خدمت گزار خاندانوں کے ساتھ بانٹیں۔



باغبانی اور بچوں کی غذائیت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے متعلق
مزید جانیں: ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

مزید سیکھیں