

# سوهانجنا کی کاشت اور فوائد

## تحریر و ترتیب: آغا جہانزیب

پودا زمین سے پانی، نائٹروجن، فاسفورس، پوٹاشیم، میگنیشیم، سلفر، لوہا، زنک سمیت کم از کم سترہ غذائی اجزاء نمکیات کی شکل میں زمین سے حاصل کرتا ہے۔ جن کے بغیر پودا اپنی زندگی کو پورا نہیں کر سکتا۔ ان کے علاوہ پودے میں بہت سارے مرکبات ضرورت کے مطابق بنتے توڑتے رہتے ہیں۔ جن میں وٹامن، گروتھ ہارمون اور مدافعتی نظام کو بہتر کرنے کے مرکبات شامل ہیں۔ یہ مرکبات اگرچہ قلیل مقدار میں ہوتے ہیں مگر یہ دیگر غذائی اجزاء کو بنانے اور پودے کی بڑھوتری میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان میں سے کچھ مرکبات اگر پودے پر سپرے کر دیے جائیں تو پودا اپنے اندر یہ گروتھ ہارمون اور مدافعتی نظام میں معاون مرکبات کو خود بھی تیزی سے بنانا شروع کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں پودے کی بڑھوتری میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ موسم کی سختیوں مثلاً شدید سردی، شدید گرمی، کھراٹھی زمینوں اور پانی کی کمی کا بہتر انداز میں مقابلہ کرتا ہے۔ یہ مرکبات کیمیائی طور پر بھی بنائے جاتے ہیں اور فصلوں کے اوپر ان کا سپرے نہایت موثر پایا گیا ہے مگر عمومی طور پر یہ نہایت مہنگے ہوتے ہیں اور کسان کی پہنچ سے باہر ہیں۔ سائنسدان ایک عرصے سے ایسے مرکبات کو بنا کر پودوں کے اوپر استعمال کر رہے ہیں۔ جن میں سے کچھ کم قیمت والے مارکیٹ میں گروتھ پرموٹر کے نام سے دستیاب بھی ہیں۔ سائنسدان ایک عرصہ سے ان مرکبات کا کوئی آسان، سستا اور قدرتی ذریعہ ڈھونڈ رہے تھے۔ اس ضمن میں ایک ایسا پودا سامنے آیا ہے جس میں قدرتی گروتھ ہارمون اور مدافعتی نظام کو بہتر بنانے والے مرکبات دوسرے پودوں کے مقابلے میں ہزاروں گنا زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس پودے سے یہ مرکبات حاصل کر کے مختلف فصلوں پر استعمال کیے گئے جس کے نتیجے میں اسے 16 سے 40 فیصد تک پیداوار میں اضافہ، موسمی سختیوں اور کیڑے مکوڑوں کے خلاف مدافعت میں نہایت موثر پایا۔ اس پودے کے ایک کلو تازہ پتے کوٹ کر یا پس کر ایک صاف ململ کے کپڑے میں پوٹلی بنائیں اور 20 لیٹر والی سپرے کی ٹینکی میں صاف پانی بھر کر چائے کے ٹی بیگ کی طرح نچوڑ دیں۔ ایسی 3 ٹینکیاں فی ایکڑ فصل کے اوپر سپرے کر دیں۔ یعنی ایک ایکڑ کے لیے تین کلو پتے 60 لیٹر پانی میں۔ یہ سپرے دو سے تین دفعہ فصل کے اہم مرحلے پر سپرے کریں مثلاً گندم پر پہلا سپرے شگوفے نکلنے، دوسرا گوب اور تیسرا ٹے نکلنے پر کریں۔ اس طرح باقی فصلوں پر بھی سپرے کریں۔ جبکہ سبزیوں پر ہر 15 دن بعد سپرے کی جاسکتی ہے۔ اگر فصل پر کسی زہر کا سپرے کرنا ہو تو وہ اس محلول میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ قدرت کے اس انمول خزانے کو بے پناہ غذائی، طبعی، صنعتی خصوصیات کی وجہ سے ”زندگی کا پودا“ کہا جاتا ہے۔ یہ پودا ہے سوہانجنا جسے مورنگا بھی کہا جاتا ہے۔ دنیا کے مختلف حصوں میں اس کے مختلف استعمال صدیوں سے جاری ہیں جن میں زیادہ تر طبی استعمال ہیں۔ یہ پودا جنوبی پنجاب میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ جبکہ وسطی پنجاب میں اس کی جڑوں کا اچار نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یہ پودا برصغیر کا مقامی پودا ہے اور یہاں سے پوری دنیا میں پھیل رہا ہے۔ اس پودے کو باآسانی بیج یا قلم سے کاشت کیا جاسکتا ہے۔ یہ پودا ایک سال میں 10 سے 15 فٹ کا درخت بن جاتا ہے۔ اس پر سال میں ایک دفعہ پھول آتے ہیں جو کہ بعد میں پک کر پھلیوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ایک درخت کی پھلیوں سے آٹھ سے دس ہزار بیج حاصل ہو سکتے ہیں۔ جن سے سوہانجنا کو فصل کے طور پر بھی کاشت کیا جاسکتا ہے۔ بیج کو کپاس اور لکڑی کی بجائی کی طرح 1 فٹ کے فاصلے پر لگایا جاتا ہے۔ جب یہ پودے تین فٹ پر پہنچ جائیں تو ان کو اوپر سے کاٹ دیا جاتا ہے پھر بار بار 10 سے 20 دن کے وقفے سے اس کے پتے بطور چارہ یا فصلوں پر سپرے کے لیے کاٹ کر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ دسمبر سے لے کر مارچ تک اس کے پتوں کی بڑھوتری رک جاتی ہے۔ باقی سارا سال اس سے پتے مہیا ہوتے رہتے ہیں۔ جب سوہانجنا کا درخت پھول دینا بند کر دے تو اس وقت اس کی ایک انچ قطر والی شاخیں اور چار سے چھ فٹ لمبائی رکھ کے کاٹ لی جائیں۔ زمین میں ایک فٹ چوڑا اور 3 فٹ گہرا گڑھا بنائیں اس کے درمیان میں قلم رکھیں۔ پھر ریت، بھل اور پتوں کی کھاد کے آمیزے سے بھر دیں۔ سوہانجنا کی قلم کے ارد گرد مٹی چڑھادیں اور اس بات کو ملحوظ خاطر رکھیں کہ پانی براہ راست قلم کو نہ لگے بلکہ صرف نمی پہنچے۔ اس طریقے سے سخت سردی کے علاوہ سارا سال پودا لگایا جاسکتا ہے۔ جس جگہ سوہانجنا کے درخت اگانا چاہیں وہاں 5x5 فٹ کے فاصلے پر نشان لگائیں اور ہر نشان پر ایک فٹ گہرا اور ایک فٹ چوڑا گڑھا بنا کر اسے ریت، بھل اور قدرتی کھاد سے بھر دیں پھر اس میں ایک انچ سوراخ بنائیں اور اس میں سوہانجنا کے دو عدد بیج ڈال دیں اور پانی لگا دیں۔ دو ہفتے کے اندر پودے اگ آئیں گے جب یہ پودے چھ انچ کے ہو جائیں تو ہر سوراخ میں ایک صحت مند پودا چھوڑ کر باقی نکال دیں۔ اگر براہ راست فیلڈ میں بیج کاشت کرنا ممکن نہ ہو تو پہلے زمری پلاسٹک کی تھیلیوں میں مٹی، ریت، بھل اور

قدرتی کھاد کے آمیزہ سے بھر لیں اور زسری تیار کر لیں۔ ایک سے دو ماہ تک ان پودوں کو زسری میں رہنے دیں اور پھر کھیت میں منتقل کر دیں۔ چارہ حاصل کرنے کے لیے دو سے تین فٹ کے فاصلے پر کھیلیاں بنا کر ”وٹ“ کے اوپر 1 فٹ کے فاصلے پر 2 سینٹ میٹر گہر بیج لگائیں اور فوراً پانی لگائیں۔ جبکہ مولیاں حاصل کرنے کے لیے پودوں کا درمیانی فاصلہ جتنا کم ہوگا مولیاں اتنی ہی اچھی بنے گی۔ شروع شروع میں ہر ہفتہ وار پانی دیں اور پھر تقریباً دو ماہ بعد حسب ضرورت پانی لگائیں۔ ایک ایکڑ میں دو بوری یوریا کھاد ڈالنے سے بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں جڑی بوٹیوں کو کنٹرول کرنے کے لیے بجائی کے 24 گھنٹے کے اندر اندر Round Up بوٹی مار سپرے کریں۔ فروری، مارچ اور جولائی اگست میں اس طریقے سے کاشت کرنا بہتر ہے۔ سوہانجنا کے تمام حصوں کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے پھل کو سوہانجنا کی پھلیاں کہتے ہیں۔ جو سبزی کے طور پر پکائی جاتی ہیں اور اچار ڈالنے کے کام بھی آتی ہیں۔ اسی طرح اس کے پھول اور کوٹلیں بھی سبزی کے طور پر پکانے کے کام آتی ہیں۔ مورنگا کے نو عمر پودوں کی جڑیں سوہانجی کی مولیاں کھلاتی ہیں۔ جو عام مولیوں کی جگہ پکانے کے لیے اور اچار ڈالنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس کی مولیوں اور پھلیوں سے بننے والا اچار انتہائی لذیذ اور توانائی بخش ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کی چٹنی اور سوپ بھی انتہائی مزیدار اور توانائی بخش ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے پر تھریاں نہیں ابھرتی اور بڑھاپا بھی دور بھاگتا ہے۔ مورنگا کی سب سے زیادہ غذائیت اس کے تازہ پتوں میں ہے جو دیگر پتوں والی سبزیات میں شامل کر کے پکائے جاتے ہیں۔ تاہم اس کی کڑواہٹ کم کرنے کے لیے پتوں کو ابال کر پانی نکال دیا جاتا ہے تو بہتر ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ غذائی استعمال سوہانجی کے خشک پتوں کا بطور سفوف استعمال ہے۔ پتوں کو چھوٹوں میں خشک کر لیا جاتا ہے جسے بعد ازاں پیس کر ہوا بند مہتابان میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ بالغ افراد کے لیے 50 گرام جبکہ بچوں کے لیے 25 گرام روزانہ استعمال بیشتر غذائی ضروریات پوری کر دیتا ہے اور صحت میں نمایاں بہتری لاتا ہے جبکہ اس کے استعمال سے ذہانت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ ایک چھچھ روزانہ استعمال بلڈ پریشر، شوگر، جسمانی کمزوری اور دیگر امراض میں مفید ہے۔ خشک پتے انتہائی مفید گرین چائے ہے جو دماغی اور جسمانی قوت کی بحالی اور کم خوابی کے لیے دنیا بھر میں استعمال کی جاتی ہیں۔ سوہانجنا کے تازہ پتوں کا نچوڑ فصلوں کے لیے ایک عمدہ قسم کا گروتھ ہارمون ہے۔ نچوڑ نکالنے کے لیے پتوں کو برقی ٹیکریا یا کھلی میں پیس کر ملل کے کپڑے سے نچوڑ لیں اس مقصد کے لیے بازار میں دستیاب انار کارس نکالنے والی مشین بھی کامیابی سے استعمال کی جاسکتی ہے۔ سوہانجنا کے رس میں 30 حصے پانی ملا کر فصل بونے سے پہلے بیج کو آٹھ گھنٹے بھگو لیں۔ بعد ازاں سائے میں بیج خشک کر کے بوئی کر دیں۔ یہی محمول فصلوں کو سپرے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے تقریباً تمام فصلوں اور سبزیات میں 10 سے 40 فیصد تک پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مورنگا کے پتے نہ صرف انسان بلکہ جانوروں کے لیے بھی بہترین خوراک ہیں۔ شروع میں جانور اس کے قدرے کڑوے ذائقے کو پسند نہیں کرتے مگر چند روز میں عادی ہو جاتے ہیں۔ مورنگا مکمل چارے کی بجائے دن میں چند بار دیگر چارہ جات کے ساتھ ملا کر دینے سے نہ صرف جانوروں کا دودھ اور وزن بڑھ جاتا ہے بلکہ ان کی صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کا مناسب استعمال ونڈے کی ضرورت کو کم یا مکمل ختم بھی کر سکتا ہے۔ اس کے استعمال میں نہ صرف جانوروں کے دودھ اور گوشت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ معیار بھی بہتر ہوتا ہے۔ 2 گرام بیج کا پاؤڈر 10 لٹر پانی میں اچھی طرح کس کر کے رکھ دیں۔ دو گھنٹے بعد پانی نتھار لیں۔ 99% جراثیم مارجتے ہیں اور زہریلے نمکیات، مٹی اور دیگر کثافتیں نیچے بیٹھ جاتی ہیں۔ اوپر سے نتھار کے بہترین پینے کا پانی تیار ہو جاتا ہے۔ مورنگا کا درخت دو سے تین سالوں میں بیج دینے شروع کر دیتا ہے۔ اس کے بیجوں سے عمدہ قسم کا شفاف تیل عام کوہلو سے نکالا جاسکتا ہے۔ یہ تیل کوالٹی میں بہت عمدہ اور زیتوں کے تیل کے برابر ہوتا ہے اور اسے کھانے کے تیل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ تیل دیگر استعمال میک اپ کے سامان کی تیاری اور مہنگی گھڑیوں میں بطور لبریکینٹ بھی استعمال ہوتا ہے۔ ایک درخت سے تقریباً 4-3 کلونج حاصل ہوتے ہیں اور ایک کلونج سے تقریباً ایک پاؤ تیل نکلتا ہے۔ جو کہ بے پناہ فوائد کا حامل ہے۔ پکانے کے دوران یہ تیل دوسرے تیل کی نسبت زیادہ دیر تک قابل استعمال رہتا ہے اور نہ صرف کھانے کو لذیذ بناتا ہے بلکہ جسم میں قوت مدافعت بھی پیدا کرتا ہے۔ اس کو برآمد کر کے کثیر زرمبادلہ بھی کمایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ یہ تیل دنیا کا مہنگا ترین تیل ہے۔ جبکہ بیج کا باقی حصہ مرغیوں اور جانوروں کی خوراک کے طور پر استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ جو توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ مورنگا بے شمار بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور یہ ایک بہترین غذائی ٹانک ہے۔ اس کے پتے، جڑیں، پھول، بیج، گوند اور چھال میں موجود انٹی بیکٹریل اجزاء کئی بیماریوں کے علاج میں انتہائی مددگار ہیں۔ کینسر، ایڈز اور یرقان وغیرہ جیسی متعدی بیماریوں کے خلاف بہترین قوت مدافعت پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اسی لیے اس کی خوبیوں کی بدولت امریکہ کے خلاف ادارے NASA نے اسے 21 ویں صدی کا اہم ترین پودا قرار دیا ہے۔