

NEWSLETTER

May, 2026

www.simorgh.org.pk



Together, let's protect our land,
our future, and our Pakistan.

سبز پاکستان، خوشحال پاکستان

PLANT TODAY | PROTECT TOMORROW | BUILD A GREENER PAKISTAN

شہروں میں غذائی تحفظ کے لیے شہری سبزہ زار کیوں اہم ہے؟

شہروں میں غذائی تحفظ کے لیے شہری سبزہ زار (Urban Green Spaces) بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ شہری سبزہ زاروں میں پارک، کمیونٹی باغات، چھتوں پر باغبانی اور دیگر سبز مقامات شامل ہیں جہاں پھل، سبزیاں اور دیگر غذائی اجناس اگائی جاسکتی ہیں۔ تیزی سے بڑھتی ہوئی شہری آبادی کے باعث خوراک کی طلب میں اضافہ ہو رہا ہے، ایسے میں شہری سبزہ زار مقامی سطح پر تازہ اور غذائیت سے بھرپور خوراک کی فراہمی میں مدد دیتے ہیں۔

یہ سبز مقامات خوراک کی نقل و حمل پر انحصار کم کرتے ہیں، جس سے اخراجات اور ماحولیاتی آلودگی دونوں میں کمی آتی ہے۔ کمیونٹی باغات شہریوں کو خود خوراک اگانے کا موقع فراہم کرتے ہیں، جس سے غذائی خود کفالت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، قدرتی آفات، معاشی بحران یا سپلائی چین میں رکاوٹ کی صورت میں مقامی خوراک کی پیداوار غذائی تحفظ کو برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

شہری سبزہ زار ماحول کو بہتر بنانے میں بھی اہم ہیں۔ یہ فضائی آلودگی کم کرتے، درجہ حرارت معتدل رکھتے اور حیاتیاتی تنوع کو فروغ دیتے

Editors: Laiba Mukhtar, Zainb Bibi, Noor Mazhar

ہیں۔ مزید یہ کہ سبز مقامات لوگوں کی جسمانی اور ذہنی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس طرح شہری سبزہ زار نہ صرف خوراک کی دستیابی کو یقینی بناتے ہیں بلکہ ایک صحت مند، پائیدار اور خوشحال شہری معاشرے کی تشکیل میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

گھر اور علاقے کی سطح پر باغات خوراک کی عدم موجودگی کو دور کرنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

گھر اور علاقے کی سطح پر قائم کیے گئے باغات خوراک کی عدم دستیابی کے مسئلے کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایسے باغات میں پھل، سبزیاں اور مختلف جڑی بوٹیاں اگائی جاسکتی ہیں، جس سے خاندانوں کو تازہ، صحت مند اور غذائیت سے بھرپور خوراک میسر آتی ہے۔ جب لوگ اپنی ضرورت کی کچھ خوراک خود پیدا کرتے ہیں تو بازار پر ان کا انحصار کم ہو جاتا ہے اور خوراک کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کے اثرات بھی کم محسوس ہوتے ہیں۔

علاقائی یا کمیونٹی باغات لوگوں کو مشترکہ طور پر کاشت کاری کے موقع فراہم کرتے ہیں۔ اس سے نہ صرف خوراک کی پیداوار بڑھتی ہے بلکہ سماجی تعاون اور باہمی روابط بھی مضبوط ہوتے ہیں۔ قدرتی آفات، معاشی بحران یا سپلائی چین میں رکاوٹ کی صورت میں مقامی سطح پر اگائی گئی خوراک لوگوں کی ضروریات پوری کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

مزید برآں، باغبانی سے افراد میں غذائی شعور پیدا ہوتا ہے اور وہ تازہ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ اس طرح گھر اور علاقے کی سطح پر باغات خوراک کی فراہمی میں اضافہ کرتے، اخراجات کم کرتے اور غذائی تحفظ کو مضبوط بناتے ہیں، جس کے نتیجے میں ایک صحت مند اور خود کفیل معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔

شہری سبز جگہیں خوراک کی پیداوار کے علاوہ کیا فوائد فراہم کرتی ہیں؟

شہری سبز جگہیں خوراک کی پیداوار کے علاوہ متعدد ماحولیاتی، سماجی اور صحت سے متعلق فوائد بھی فراہم کرتی ہیں۔ درخت، پودے اور سبز میدان فضائی آلودگی کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں کیونکہ وہ کاربن ڈی آکسائیڈ جذب کرتے اور آکسیجن خارج کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں شہری ماحول زیادہ صاف اور صحت بخش بنتا ہے۔

سبز جگہیں درجہ حرارت کو متوازن رکھنے میں بھی معاون ہوتی ہیں۔ درختوں کا سایہ اور پودوں کی نمی گرمی کی شدت کو کم کرتی ہے، جس سے شہروں میں پیدا ہونے والے "ہیٹ آئی لینڈ" اثر میں کمی آتی ہے۔ اس کے علاوہ، یہ بارش کے پانی کو جذب کر کے سیلاب کے خطرات کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

سماجی لحاظ سے، پارک اور باغات لوگوں کو تفریح، ورزش اور سماجی میل جول کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ بچے کھیل سکتے ہیں، بزرگ چہل قدمی کر سکتے ہیں اور خاندان ایک خوشگوار ماحول میں وقت گزار سکتے ہیں۔ سبز مقامات ذہنی سکون فراہم کرتے ہیں اور تناؤ، اضطراب اور ڈپریشن میں کمی لانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

مزید یہ کہ شہری سبز جگہیں پرندوں، تتلیوں اور دیگر جانداروں کے لیے مسکن فراہم کرتی ہیں، جس سے حیاتیاتی تنوع برقرار رہتا ہے۔ اس طرح یہ مقامات ماحول، صحت اور معاشرتی زندگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

شہری ہریالی کی کمی کی وجہ سے کس طرح کے نقصانات ہو رہے ہیں؟

شہری ہریالی کی کمی سے ماحول، انسانی صحت اور معاشرتی زندگی پر منفی اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ جب شہروں میں درختوں اور سبز جگہوں کی

تعداد کم ہو جاتی ہے تو فضائی آلودگی میں اضافہ ہوتا ہے کیونکہ کاربن ڈائی آکسائیڈ اور دیگر مضر گیسوں کو جذب کرنے والے پودے کم ہو جاتے ہیں۔ اس سے سانس کی بیماریوں، الرجی اور دیگر صحت کے مسائل بڑھ سکتے ہیں۔

درختوں کی کمی کے باعث شہروں کا درجہ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے۔ کنکریٹ اور سڑکیں گرمی جذب کر کے ماحول کو مزید گرم کرتی ہیں، جس کے نتیجے میں گرمی کی شدت اور ہیٹ ویوز کے اثرات زیادہ محسوس ہوتے ہیں۔ سبز جگہوں کی عدم موجودگی بارش کے پانی کے قدرتی جذب کو بھی کم کر دیتی ہے، جس سے شہری سیلاب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ذہنی اور جسمانی صحت پر بھی اس کے منفی اثرات پڑتے ہیں۔ پارکوں اور باغات کی کمی کے باعث لوگوں کو ورزش، تفریح اور آرام کے مناسب مواقع نہیں ملتے، جس سے ذہنی دباؤ اور جسمانی مسائل میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، حیاتیاتی تنوع متاثر ہوتا ہے کیونکہ پرندوں اور دیگر جانداروں کے قدرتی مسکن ختم ہونے لگتے ہیں۔

لہذا شہری ہریالی کی کمی نہ صرف ماحول کو نقصان پہنچاتی ہے بلکہ انسانی صحت، معیار زندگی اور شہری پائیداری کے لیے بھی ایک بڑا چیلنج بن جاتی ہے۔

شہری ہریالی کے اقدامات کو نافذ کرنے میں شہروں کو کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟

شہری ہریالی کے اقدامات کو نافذ کرنے میں شہروں کو متعدد مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سب سے بڑی رکاوٹ زمین کی کمی ہے۔ تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی اور شہری توسیع کے باعث زیادہ تر زمین رہائشی، تجارتی اور صنعتی مقاصد کے لیے استعمال ہو جاتی ہے، جس سے پارکوں، باغات اور دیگر سبز جگہوں کے لیے مناسب جگہ دستیاب نہیں رہتی۔

مالی وسائل کی کمی بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ درخت لگانے، پارک بنانے اور ان کی دیکھ بھال کے لیے خاطر خواہ سرمایہ درکار ہوتا ہے، جبکہ بہت سے شہروں کے بجٹ محدود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ، پانی کی قلت والے علاقوں میں پودوں اور درختوں کی مناسب آبیاری ایک بڑا چیلنج بن جاتی ہے۔ شہری منصوبہ بندی میں ہریالی کو ترجیح نہ دینا بھی ایک رکاوٹ ہے۔ بعض اوقات ترقیاتی منصوبوں میں عمارتوں اور سڑکوں کو ترجیح دی جاتی ہے جبکہ سبز مقامات کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ مزید برآں، عوامی آگاہی کی کمی اور بعض افراد کی عدم دلچسپی کے باعث درختوں اور باغات کے تحفظ میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ ماحولیاتی عوامل، جیسے آلودگی، شدید گرمی اور موسمیاتی تبدیلیاں بھی پودوں کی نشوونما کو متاثر کرتی ہیں۔ ان تمام چیلنجوں کے باوجود مؤثر منصوبہ بندی، حکومتی تعاون اور عوامی شمولیت کے ذریعے شہری ہریالی کو فروغ دیا جاسکتا ہے، جو ایک صحت مند اور پائیدار شہری ماحول کے لیے ضروری ہے۔

آپ کے علاقے میں کون سے کامیاب شہری ہریالی کے منصوبوں چل رہے ہیں؟

ہمارے علاقے میں شجرکاری مہمات، پارکوں کی بحالی، گرین بیلٹس کی توسیع اور کچن گارڈننگ کے منصوبے کامیابی سے جاری ہیں۔ حکومت اور مقامی کمیونٹیز مل کر نیم، آم، امرود اور املتاس جیسے مقامی درخت لگا رہی ہیں۔ ان اقدامات سے ماحول بہتر ہو رہا ہے، فضائی آلودگی میں کمی آرہی ہے اور شہریوں کو زیادہ سبز اور صحت مند ماحول میسر آ رہا ہے۔"

گجرات میں میواوا کی اربن فاریسٹ منصوبہ: نومبر 2025 میں ضلعی انتظامیہ گجرات نے وزیر اعلیٰ پنجاب کی ہدایت پر اولڈ جی ٹی روڈ کے

گرین بیلٹ پر میاوا کی اربن فاریسٹ منصوبہ شروع کیا۔

700 سے زائد پودے لگائے گئے۔ 15 مقامی اقسام کے درخت اور پودے شامل کیے گئے، جن میں املتاس، کچنار، انار، لوکاٹ اور امروہ شامل ہیں۔ منصوبے کا مقصد سائیں راجہ پھاٹک سے کتھالہ ریلوے کراسنگ تک تقریباً 14 کلومیٹر طویل سبز راہداری (Green Corridor) قائم کرنا ہے۔ اس منصوبے کی دیکھ بھال محکمہ جنگلات، ضلع کونسل اور میونسپل کارپوریشن گجرات مشترکہ طور پر کر رہے ہیں۔

گرین انفراسٹرکچر بڑھانے کے لیے کس طرح کے اقدامات کرنے چاہئیں؟

گرین انفراسٹرکچر کو فروغ دینے کے لیے گھر، علاقے اور شہر کی سطح پر مربوط اقدامات ضروری ہیں۔

گھر کی سطح پر: گھروں کی چھتوں، صحنوں اور بالکونیوں میں پھل، سبزیاں اور جڑی بوٹیاں لگائی جائیں۔ کچن گارڈننگ کو فروغ دیا جائے تاکہ تازہ اور غذائیت سے بھرپور خوراک حاصل ہو سکے۔

علاقے کی سطح پر: خالی پلاٹوں، پارکوں اور سڑکوں کے کناروں پر مقامی درخت اور پودے لگائے جائیں۔ نیم، برگد، آم، املتاس اور دیگر مقامی اقسام نہ صرف سایہ فراہم کرتی ہیں بلکہ ماحول کو بھی بہتر بناتی ہیں۔ کمیونٹی باغات قائم کیے جائیں تاکہ لوگ اجتماعی طور پر باغبانی میں حصہ لے سکیں۔

شہر کی سطح پر: میاوا کی (Miyawaki) طریقے کے تحت سرکاری خالی زمینوں پر مقامی درختوں کے گھنے اور چھوٹے جنگلات بنائے جائیں۔ اس کے علاوہ گرین ہیملٹس، شہری جنگلات اور گرین روف منصوبوں کو فروغ دیا جائے تاکہ شہروں میں سبز رقبہ بڑھ سکے۔

گھر کی سطح پر شہری سبزیاں لگانے سے کس طرح کے فوائد مل سکتے ہیں؟

صحت کے فوائد: گھر میں لگائی گئی سبزیاں تازہ، محفوظ اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان میں کیمیائی ادویات کا استعمال کم یا بالکل نہیں ہوتا، جس سے صحت مند خوراک میسر آتی ہے۔ باغبانی ایک جسمانی سرگرمی بھی ہے جو ذہنی سکون، تناؤ میں کمی اور بہتر جسمانی صحت کا باعث بنتی ہے۔

معاشی فوائد: گھر میں سبزیاں لگانے سے بازار سے خریداری کی ضرورت کم ہو جاتی ہے، جس سے گھریلو اخراجات میں کمی آتی ہے۔ اضافی پیداوار پڑوسیوں کے ساتھ بانٹی جاسکتی ہے یا فروخت کر کے آمدنی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس طرح گھرانے خوراک کے حوالے سے زیادہ خود کفیل بن جاتے ہیں۔

مستقبل میں ایک سبز اور زیادہ خوراک سے محفوظ کمیونٹی کے لیے آپ کی کیا پلاننگ ہے؟

پلاننگ یہ ہے کہ ہر گھر میں کم از کم ایک کچن گارڈن قائم ہو جہاں موسمی سبزیاں اور پھل لگائے جائیں۔ محلے کی سطح پر خالی پلاٹوں کو کمیونٹی باغات میں تبدیل کیا جائے اور مقامی درختوں جیسے نیم، برگد، آم اور املتاس کی شجرکاری کی جائے۔ اسکولوں اور کالجوں میں باغبانی اور ماحولیاتی آگاہی کے پروگرام شروع کیے جائیں تاکہ نوجوان نسل میں سبز طرز زندگی کو فروغ ملے۔

شہر کی سطح پر میاوا کی طریقے کے تحت چھوٹے شہری جنگلات قائم کیے جائیں اور سرکاری زمینوں کو سبز مقامات میں تبدیل کیا جائے۔ بارش کے پانی کو محفوظ کرنے اور نامیاتی کھاد کے استعمال کو فروغ دیا جائے۔ ان اقدامات کے ذریعے ایک ایسا ماحول تشکیل دیا جاسکتا ہے جو زیادہ سبز، صحت مند، ماحولیاتی طور پر فائدہ مند ہو۔