

ہندوستان کا غذائیت سے بھرپور جامنی آلو

**کفری جمونیہ: ہندوستان کی سب سے عام اہم فصلوں میں سے ایک میں
غذائیت کو ضم کرنا**

بہت سی آبادیوں میں کافی کیلوری کی مقدار کے باوجود پوشیدہ بھوک ایک بڑا غذائی چیلنج بنی ہوئی ہے۔ روزانہ کھانے کے استعمال کے ذریعے ضروری وٹامن اور معدنیات کی مقدار کو بہتر بنانے کے لیے بائیوفورٹیفائیڈ فصلیں تیار کی جا رہی ہیں۔ اس تناظر میں، انڈین کونسل آف ایگریکلچرل ریسرچ- سینٹرل پوٹٹیو ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے غذائیت سے بھرپور رنگین آلو کی اقسام تیار کیں، جن میں کفری نیل کٹھ، کفری مانک، اور کفری جمونیا شامل ہیں۔ ان اقسام میں اہم اینٹی آکسیڈنٹس اور مائیکرو نیوٹرینٹس ہوتے ہیں، جیسے اینتھوسیاننز، آئرن اور زنک۔ ان میں سے، کفری جمونیا وٹامن سی، اینتھوسیاننز، اور کیروٹینائڈز کی اعلیٰ سطح کی وجہ سے ایک بڑی ترقی کی نمائندگی کرتا ہے۔ اس کا بہتر غذائی پروفائل، پرکشش جامنی رنگ کا گوشت، اور مضبوط صارفین کی اپیل اسے پوشیدہ بھوک سے نمٹنے اور غذائی تحفظ کو بہتر بنانے کے لیے ایک اہم قسم بناتی ہے۔

کیلوریز سے پرے آلو: پوشیدہ بھوک کو دور کرنا

کافی کیلوری کی مقدار کے باوجود پوشیدہ بھوک صحت عامہ کا ایک بڑا چیلنج بنی ہوئی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب لوگ کافی کھانا کھاتے ہیں لیکن ان کی خوراک میں ضروری وٹامنز اور معدنیات کی کمی ہوتی ہے۔ اس چیلنج سے نمٹنے کے لیے، سائنس دان بڑھتے ہوئے غذائیت کی قیمت کے ساتھ بائیوفورٹیفائیڈ فصلیں تیزی سے تیار کر رہے ہیں۔ بائیوفورٹیفیکیشن پودوں کی افزائش کے ذریعے فصلوں کے غذائی اجزاء کو بہتر بناتا ہے، جس سے خوراک کو قدرتی طور پر ضروری غذائی اجزاء کی اعلیٰ سطح فراہم کرنے کے قابل بناتا ہے۔ روایتی فوڈ فورٹیفیکیشن کے برعکس، جو پروسیسنگ کے دوران غذائی اجزاء کا اضافہ کرتا ہے، بائیو فورٹیفیکیشن غذائیت کو براہ راست فصل میں ضم کرتا ہے۔ یہ اسے عام طور پر استعمال ہونے والی کھانوں میں غذائیت کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے ایک پائیدار اور سرمایہ کاری مؤثر طریقہ بناتا ہے۔ یہ طویل مدتی غذائی تحفظ کو بھی مضبوط کرتا ہے۔

بائیوفورٹیفیکیشن ریسرچ کا ایک اہم نتیجہ بہتر غذائیت کے ساتھ آلو کی رنگین اقسام کی ترقی ہے۔ ان میں سرخ، جامنی اور نیلے رنگ کے آلو شامل ہیں۔ ان آلوؤں میں قدرتی روغن ہوتے ہیں، جیسے اینتھوسیاننز اور کیروٹینائڈز، جو انہیں اپنا مخصوص رنگ دیتے ہیں۔ رنگین آلو اینٹی آکسیڈنٹس اور مائیکرو نیوٹرینٹس جیسے آئرن اور زنک سے بھرپور ہوتے ہیں۔

آئی سی اے آر-سی پی آر آئی کے ذریعہ تیار کردہ غذائیت سے بھرپور رنگین آلو کی اقسام

آئی سی اے آر-سی پی آر آئی (انڈین کونسل آف ایگریکلچرل ریسرچ- سینٹرل پوٹیلو ریسرچ انسٹی ٹیوٹ) نے درج ذیل غذائیت سے بھرپور رنگین آلو کی اقسام تیار کی ہیں:

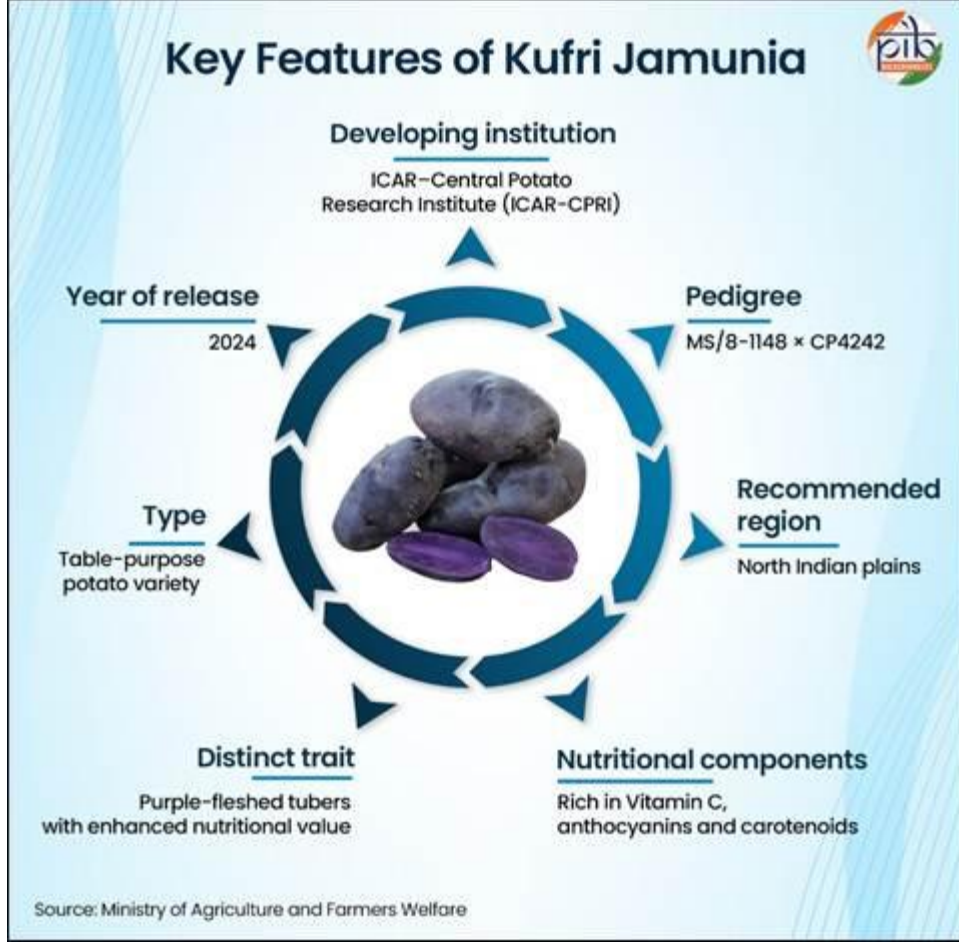
کفری نیل کنتھ پہلی جامنی رنگ کی جلد والی خصوصی آلو کی قسم تھی جسے آئی سی اے آر-سی پی آر آئی (مرکزی آلو ریسرچ انسٹی ٹیوٹ) نے 2018 میں جاری کیا تھا۔ یہ قسم پنجاب، ہریانہ، اتر پردیش، اترکھنڈ، بہار، مدھیہ پردیش، اور چھتیس گڑھ میں کاشت کے لیے موزوں ہے۔ یہ اس کے اعلیٰ اینٹی آکسیڈینٹ مواد کے لئے جانا جاتا ہے۔ قسم ہر عمر کے لوگوں کے لیے موزوں ہے۔

کفری مانک کو 2021 میں جاری کیا گیا تھا۔ یہ گول شکل، درمیانی آنکھیں، اور پیلے گوشت کے ساتھ پرکشش، گہرے سرخ ٹبر پیدا کرتا ہے۔ یہ قسم غذائیت سے بھرپور ہے اور اس میں اینتھوسیانین، زنک اور آئرن کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے۔

کفری جمونہ کو 2024 میں باضابطہ طور پر جاری کیا گیا تھا۔ اس قسم میں کفری مانک اور کفری نیلکنتھ کے مقابلے ایسکوربک ایسڈ، اینتھوسیانین، اور کیروٹینائڈز کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے۔ اس کا جامنی رنگ کا گوشت اعلیٰ اینٹی آکسیڈینٹ مواد اور بہتر غذائیت کی نشاندہی کرتا ہے۔ کفری جمونہ میں زنک اور آئرن کی بہتر سطح بھی پائی جاتی ہے۔ یہ قسم میز کے مقاصد کے لیے موزوں ہے اور اس کے منفرد جامنی رنگ کی وجہ سے کھانے کی مختلف تیاریوں میں نیا پن پیدا کرتی ہے۔ لہذا، اس قسم کا مشاہدہ کیا جاتا ہے کہ صارفین کی اپیل بہت زیادہ ہے۔

کفری جمونہ: غذائی تحفظ کے لیے ایک بائیوفورٹیفائیڈ جامنی آلو

کفری جمونیا ایک درمیانی پختہ آلو کی قسم ہے جس میں درمیانی قد والے پودے اور ایک نیم کمپیکٹ چھتری ہے۔ ٹبر جلد پر گہرے جامنی اور گوشت میں جامنی رنگ کے ہوتے ہیں۔ وہ لمبے لمبے ہوتے ہیں، اتلی آنکھیں اور ایک ہلکی ساخت کے ساتھ ہر پودا 10-12 درمیانے سے بڑے ٹیوبرس پیدا کرتا ہے۔



کفری جامونیا کی نمایاں خصوصیات درج ذیل ہیں:

- کاشت کے تجویز کردہ طریقوں کے تحت، یہ فی ہیکٹر 32 سے 35 ٹن پیداوار دیتی ہے۔
 - تحقیقی مراکز میں کیے گئے تجربات کے دوران، 90 دنوں کی مدت میں تقریباً 49 ٹن فی ہیکٹر پیداوار ریکارڈ کی گئی۔
 - تجربات کے دوران، کل پیداوار کا تقریباً 90 فیصد حصہ فروخت کے قابل گیا۔
 - اس میں تقریباً 6 سے 8 ہفتوں کا درمیانی دورانیہ سکون پایا جاتا ہے؛ یعنی اس کے آلو جلد نہیں اگتے (ان میں سے کونپلیں جلدی نہیں پھوٹتیں)۔
 - اس میں ذخیرہ کرنے کی بہترین صلاحیت موجود ہے، جس میں گلنے سڑنے کا عمل بہت کم ہوتا ہے اور وزن میں کمی بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔
- کفری جامونیا میں غذائی اجزاء

کفری جامونیا کے گودے میں 42.05 ملی گرام فی 100 گرام اور چھلکے میں 80.66 ملی گرام فی 100 گرام 'انتھوسائننز' پائے جاتے ہیں۔ اس کے گودے میں تقریباً 42.75 ملی گرام فی 100 گرام وٹامن سی بھی موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، اس کے گودے میں کیروٹینائنز کی مقدار تقریباً 161 مائیکرو گرام فی 100 گرام (تازہ وزن کے لحاظ سے) ہوتی ہے۔ مزید برآں، اس قسم کے گودے میں تقریباً 22.77 پی پی ایم زنک اور 32.23 پی پی ایم آئرن (لوہا) پایا جاتا ہے۔ ذیل میں دیا گیا جدول کفری جامونیا اور عام پیلے چھلکے والے آلو کی غذائی افادیت کا موازنہ پیش کرتا ہے:

غذائی جزو (فی 100 گرام)

کفری جامونیا

عام آلو

وٹامن سی

42.75 ملی گرام

23.15 ملی گرام

زنک

2.28 ملی گرام

0.28 ملی گرام

آئرن (لوہا)

3.22 ملی گرام

0.57 ملی گرام

کفری جامونیا کا باورچی خانے میں استعمال

اپنی غذائی خوبیوں کے علاوہ، کفری جامونیا کھانا پکانے کے مختلف طریقوں اور استعمالات کے لیے انتہائی موزوں ہے۔ یہ قسم اپنے دلکش جامنی رنگ، نرم اور بھرپور (mealy) ٹیکسچر، اور خوشگوار ذائقے کی وجہ سے پسند کی جاتی ہے۔ یہی خصوصیات اسے روایتی پکوانوں اور صنعتی پیمانے پر تیار کردہ غذائی مصنوعات دونوں کے لیے موزوں بناتی ہیں۔ اس کا منفرد رنگ پکوانوں اور تیار شدہ غذائی مصنوعات کی ظاہری کشش میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ جامنی گودے والے آلو، جیسے کہ 'کفری جامنیا' کو کئی طرح کے پکوانوں اور مصنوعات میں استعمال کیا جا سکتا ہے، جن میں شامل ہیں:

روایتی پکوان: سبزی کا سالن، پرائٹھا، پوری اور رائتہ۔

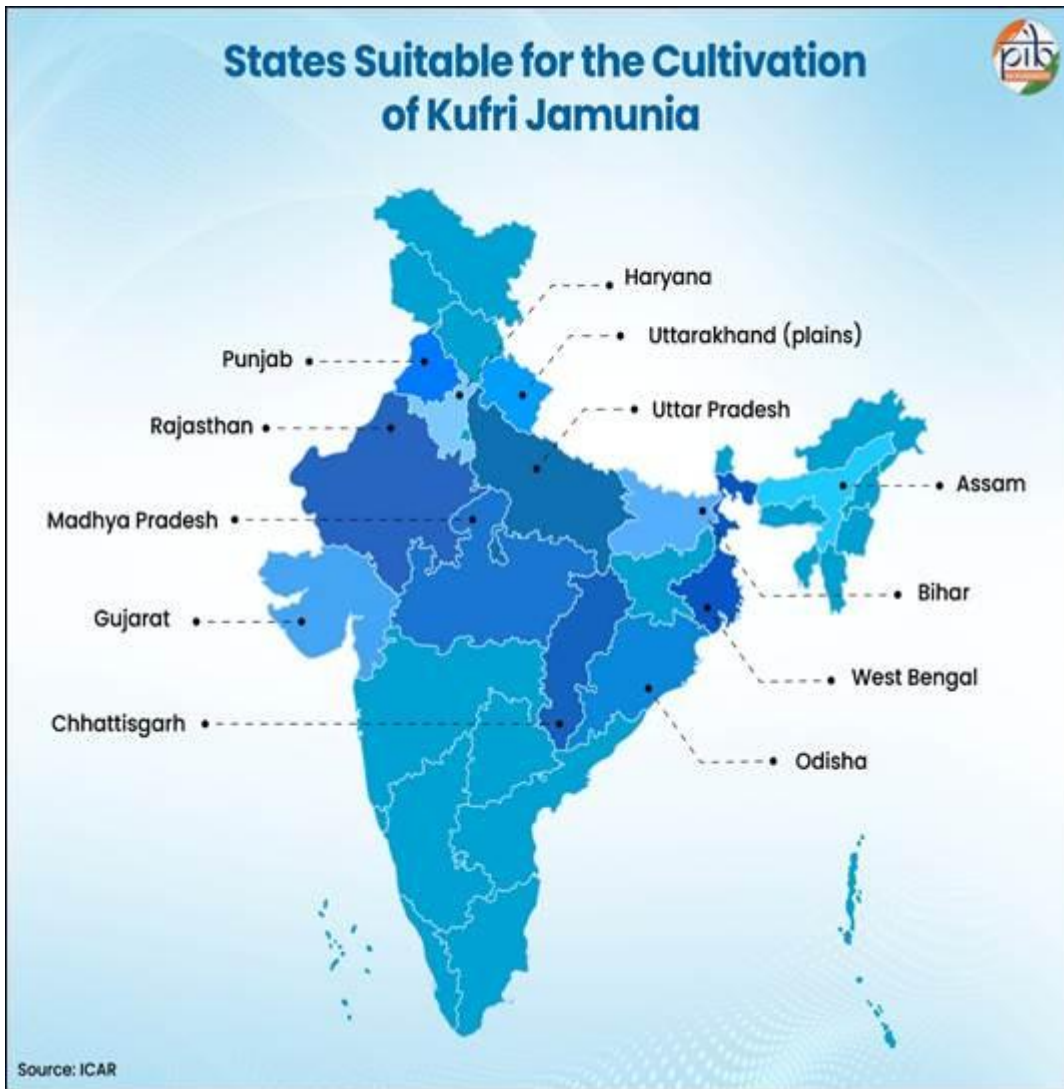
ناشتے اور ہلکے پھلکے کھانوں کی تیاری: دلیا، حلوہ، ایما، ڈوسا اور اٹلی کا بیٹر (آمیزہ)۔

پروسیس شدہ مصنوعات: بیکری کی اشیاء، سوپ اور کوکیز کے لیے آلو کا آٹا۔

اس کے علاوہ، ان آلوؤں کو خشک کر کے ایسی مصنوعات بھی تیار کی جا سکتی ہیں جو 'انتھوسائنن' سے بھرپور ہوں، جیسے کہ دلیا، سوچی اور آٹا؛ جنہیں مختلف غذائی اشیاء کی تیاری میں اجزاء کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

'کفری جامنیا' کی کاشت کے لیے موزوں ریاستیں

بڑے پیمانے پر کاشت کے لیے، کسی بھی فصل کی قسم کا مختلف زرعی و موسمی حالات میں مستقل اور قابلِ اعتماد کارکردگی دکھانا ضروری ہے۔ 'کفری جامنیا' نے مختلف مقامات پر کیے گئے تجربات میں مستحکم کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے اور اسے شمالی ہندوستان کے میدانی علاقوں میں کاشت کرنے کی سفارش کی گئی ہے۔ یہ قسم ان کئی ریاستوں کے لیے موزوں سمجھی جاتی ہے جہاں آلو کی بڑے پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔



یہ علاقے اس قسم کی کامیاب کاشت کے لیے سازگار موسمی اور مٹی کے حالات فراہم کرتے ہیں۔

کفری جمونیا کا غذائیت اور زرعی وعدہ

کفری جمونہ ہندوستان میں بایوفورٹیفائیڈ آلو کی اقسام کی ترقی میں ایک اہم پیشرفت کی نمائندگی کرتی ہے۔ بہتر غذائی معیار کے ساتھ اچھی زرعی کارکردگی کو جوڑ کر، یہ قسم کسانوں اور صارفین دونوں کے لیے فوائد کی پیشکش کرتی ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس، وٹامنز اور مائیکرو نیوٹرینٹس کا بھرپور مواد اسے غذائی تنوع کو بہتر بنانے اور چھپی ہوئی بھوک کو دور کرنے کی کوششوں میں ایک قیمتی اضافہ بناتا ہے۔ اپنی پرکشش ظاہری شکل، پکوان کی استعداد، اور شمالی ہند کے میدانی علاقوں میں کئی ریاستوں کے لیے موافقت کے ساتھ، کفری جمونہ میں مستقبل میں وسیع تر کاشت اور استعمال کی قوی صلاحیت ہے۔

حوالہ جات :

وزارتِ زراعت و بہبودِ کسان

<https://icar.org.in/node/12076>

<https://epubs.icar.org.in/index.php/PotatoJ/article/view/168402/64949>

<https://epubs.icar.org.in/index.php/PotatoJ/article/download/155865/63758/501828>

<https://krishikosh.egranth.ac.in/items/446b4307-d85b-48d0-8815-bdc31235367a>

وزارت آیوش:

<https://ccrhindia.ayush.gov.in/sites/default/files/site/default/files/news/11Compendium0c3fc504-fd77-45ab-9148-2407a787276c.pdf>

حکومت جھارکھنڈ:

https://advantage.jharkhand.gov.in/ExportJH/district_exportplan/DISTRICT%20EXPORT%20ACTION%20PLAN_Koderma.pdf

پی ڈی ایف کے لئے کلک کریں : [Click here to see pdf](#)

پی آئی بی ریسرچ

ش ح - ال - ع ر

UR-6277