



ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਲਗਾਓ  
ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਓ  
ਖਾਓ ਤੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਓ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਲਾ ਪਸਾਰ ਸਿੱਖਿਆ  
ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਵੈਟਨਰੀ ਅਤੇ ਐਨੀਮਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ,  
ਲੁਧਿਆਣਾ-੧੪੧੦੦੪  
ਫੋਨ : 0161-2414005, 2404460, 2401960 Extn. 370

# ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ VEGETABLE KITCHEN GARDENING



ਡਾ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ  
ਡਾ. ਸਲੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਜਿੰਦਲ  
ਡਾ. ਸੁਰੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਕਾਂਸਲ  
ਡਾ. ਹਰੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਵਰਮਾ



**FFP FOLDER - 11**

**ACKNOWLEDGMENT**  
We are highly thankful to Farmer FIRST Programme, ICAR, New Delhi for providing financial assistance to publish this folder for the benefit of farmers.

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਵੈਟਨਰੀ ਅਤੇ ਐਨੀਮਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ,  
ਲੁਧਿਆਣਾ-141004

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਟਿਊਬਵੈਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਡਲ ਅਨੁਸਾਰ 6x6 ਮੀਟਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 27 ਅਲੱਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾ ਕੇ ਲਗਭਗ 300 ਕਿਲੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ :-

1. ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਲਈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਘੰਟੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਆਵੇ, ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਵਾਰਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
2. ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਨੀਰੀ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਲਵੋ। ਇਹ ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਨੀਰੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵੱਲੋਂ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਲਈ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਕਿੱਟ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਆਪਣਾਉ ਸਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
4. ਘਰ ਬਗੀਚੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ 2 ਕਵਿੰਟਲ ਦੇਸੀ ਖਾਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਬਣੀ ਰਹੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ 10 ਕਿਲੋ ਡੀ.ਏ. ਪੀ ਅਤੇ 5 ਕਿਲੋ ਡੀ.ਏ. ਪੀ ਅਤੇ 5 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ ਵੀ ਪਾਉ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਛੋਟੇ ਟੇਏ ਨੁੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁੱਟ ਲਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਇਹਨਾਂ ਟੋਇਆ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਦੇਸੀ ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਦੀਨੀ ਦੀ ਰੋਗਾਥਮ ਲਈ ਗੋਡੀ ਕਰੋ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ। ਕੀੜੀਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਗੈਰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਰਸ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਛਿੜਕਾਅ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ।
7. ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਵੋ।
8. ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਂਸ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤੁੜਾਈ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਟਰ, ਭਿੰਡੀ, ਘੀਆ ਕੱਦੂ।
10. ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁੜਾਈ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਾਲੀ : 0.25 ਮੀ:			ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਾਲੀ : 0.25 ਮੀ:			ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਾਲੀ : 0.25 ਮੀ:			ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਾਲੀ : 0.25 ਮੀ:					
<p>2 ਮੀ. 2 ਮੀ. 2 ਮੀ.</p> <p>ਬਸਲਾ (20 x 20 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਮਕੜਬਰ)</p> <p>ਬਰਕਲੀ (45 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਨਵੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ)</p> <p>ਫਿਰੀ (45 x 15 ਸ.ਮੀ.) (ਜੁਲਾਈ-ਅਕਤੂਬਰ)</p> <p>ਗਜਰ (45 x 7.5 ਸ.ਮੀ.) (ਮਕੜਬਰ-ਮਈ)</p> <p>ਖੀਰ (80 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਜੂਨ)</p> <p>ਪਿਮਲ (15 x 5 ਸ.ਮੀ.) (ਜੁਲਾਈ-ਸਪਟੇਮਬਰ)</p> <p>ਬਿਮਲ (60 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਫਰਵਰੀ-ਜੂਨ)</p>			<p>ਪ੍ਰਦੀਨਾ (15 x 15 ਸ.ਮੀ.) (ਜੁਲਾਈ-ਅਕਤੂਬਰ)</p> <p>ਚੀਨੀ ਚੌਠੀ (30 x 20 ਸ.ਮੀ.) (ਨਵੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ)</p> <p>ਤਰ (80 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਜੂਨ)</p> <p>ਕੌਰਾ ਕੌਰਾ (20 x 20 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਅਕਤੂਬਰ)</p> <p>ਸਰਾ ਸਰਾ (15 x 10 ਸ.ਮੀ.) (ਨਵੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ)</p> <p>ਲੰਗੀਆ (30 x 15 ਸ.ਮੀ.) (ਜੁਲਾਈ-ਅਕਤੂਬਰ)</p> <p>ਮਦਰ (30 x 7.5 ਸ.ਮੀ.) (ਨਵੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ)</p> <p>ਫਿਰੀ (45 x 15 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਜੂਨ)</p>			<p>ਫੁਲਾਈ (45 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਜੁਲਾਈ-ਸਪਟੇਮਬਰ)</p> <p>ਪਾਲ (15 x 5 ਸ.ਮੀ.) (ਅਕਤੂਬਰ-ਫਰਵਰੀ)</p> <p>ਲੰਗੀਆ (30 x 15 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਜੂਨ)</p> <p>ਘੀਆ (80 x 45 ਸ.ਮੀ.) (ਜੁਲਾਈ-ਨਵੰਬਰ)</p> <p>ਟਮਾਰ (80 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਮਈ)</p>			<p>ਘੀਆ ਕੱਦੂ (80 x 45 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਅਕਤੂਬਰ)</p> <p>ਪਿਰ (60 x 45 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਅਕਤੂਬਰ)</p> <p>ਸਿਕਲੀ (45 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਸਪਟੇਮਬਰ-ਫਰਵਰੀ)</p> <p>ਫਿਰ (80 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਮਾਰ-ਮਕੜਬਰ)</p>			<p>ਘੀਆ ਕੱਦੂ (80 x 45 ਸ.ਮੀ.) (ਜੂਨ-ਅਕਤੂਬਰ)</p> <p>ਪਿਮਲ (15 x 7.5 ਸ.ਮੀ.) (ਜੁਲਾਈ-ਸਪਟੇਮਬਰ)</p> <p>ਲਸਣ (15 x 7.5 ਸ.ਮੀ.) (ਅਕਤੂਬਰ-ਮਈ)</p> <p>ਸਲਾ (45 x 30 ਸ.ਮੀ.) (ਮਈ-ਜੂਨ)</p> <p>ਘੀਆ (15 x 10 ਸ.ਮੀ.) (ਜੁਲਾਈ-ਜੂਨ)</p>		