

ਪੰਜਟਿਕ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਬਗੀਚੀ (ਲੁਆਈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ)

ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹੱਥੀਂ ਕੁਦਰਤੀ/ਜੈਵਿਕ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸੁਆਦਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰੋਏ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਖਾਸਕਰ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਵੇਕਲਾ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਖਣਿਜ, ਖੁਰਾਕੀ, ਰੇਸ਼ੋ, ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਟ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਨਿਊਟਰੇਸ਼ਨ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਨੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 300 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 120 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ, 90 ਗ੍ਰਾਮ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ 90 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

1. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ:

- ਆਕਾਰ 12.5 ਮੀਟਰ× 6 ਮੀਟਰ=75 ਵਰਗ ਮੀਟਰ (3 ਮਰਲੇ)
- 24 ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ 9 ਹਰਬਲ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਸਾਲ ਭਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਖਰਚ ਵੀ ਬਚਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ “ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕਰਨ” ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਘਰੇਲੂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸੁਰੱਖਿਆ (Medicinal Security) ਤੇ ਜ਼ੋਰ।

2. ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰੋ।
- ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧਾਂ, ਬਾਸਾਂ ਆਦਿ ਤੇ ਚੜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਥੋਂ ਚੰਗੀ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਉਤਾਪਦਨ ਹੋਵੇ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਸਬਜ਼ੀ ਲੈਣ ਲਈ ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਖੀਰਾ, ਧਨੀਆ, ਪਾਲਕ ਤੇ ਮੇਥੀ ਨੂੰ 15 ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਕੁੱਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਟਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਕਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਣੀ 1 ਅਤੇ 2 ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਧੁੱਪ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਪਹਿਲਾ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਕੱਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬੀਜਾਈ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਕੰਪੋਸਟ (ਖਾਦ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਭੂਮੀ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਹ ਫੂਸ ਜਾਂ ਪਰਾਲੀ ਵਿਛਾ ਦਿਉ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾ ਸਿਰਫ ਨਦੀਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਨਮੀ ਵੀ ਸਾਂਭੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਧੀਆ ਬੀਜ/ਪਨੀਰੀ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿੰਜਾਈ, ਸੰਤੁਲਨ ਖਾਦ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੇਸੀ ਰੂੜੀ/ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁੰਜੀ ਕਾਰਕ ਹਨ।

3. ਪੰਜਟਿਕ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਲੁਆਈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ:

- 3.1 ਜਗ੍ਹਾ:-** ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੌਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਬਗੀਚੀ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਘੰਟੇ ਧੁੱਪ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਛੱਤ ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ ਗਮਲਿਆਂ ਜਾਂ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਬ-ਪੱਛਮ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 3.2 ਮਿੱਟੀ:-** ਮਿੱਟੀ ਜੋ ਕਿ ਤੱਤਾਂ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ, ਨਮੀ ਸੋਖਣ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ, ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਪੀ ਐਚ 7 ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਅੰਦਰਲੇ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ (Pathogen) ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀ ਮਿੱਟੀ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 2 ਹਿੱਸੇ ਉਪਜਾਊ ਮਿੱਟੀ, 1 ਹਿੱਸਾ ਰੇਤਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ 1 ਹਿੱਸਾ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਖਾਦ ਜਾਂ ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ ਪਾ ਕੇ ਮਈ-ਜੂਨ ਦੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਧੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੂੰਘੀ ਵਹਾਈ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 3.3 ਬੀਜ ਲਗਾਉਣਾ:-** ਬੀਜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਨਹੀਂ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਬੀਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾ ਡੂੰਘਾਈ ਤੇ ਹੀ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਭਿੰਡੀ, ਕਰੇਲਾ ਆਦਿ ਦੇ ਬੀਜ ਸਖਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਕੌਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬੀਜ ਦਿਉ।
- 3.4 ਪਨੀਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ:-** ਕੁੱਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਮਿਰਚ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਬੈਂਗਣ, ਪਿਆਜ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਬੀਜ ਸਿੱਧੇ ਕਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੀਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਵੱਖਰੇ ਥਾਂ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਨੀਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 1 ਮੀਟਰ ਚੌੜੇ ਤੇ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਚੇ ਬੈੱਡ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੈੱਡ ਤੇ 4-5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਤੇ ਲਾਈਨਾਂ ਖਿੱਚ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਲਗਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਪਾ ਕੇ ਢੱਕ ਦਿਉ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ

ਫੁਆਰੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਲਗਾ ਦਿਉ।

3.5 ਪਨੀਰੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ:- ਜਦੋਂ ਪਨੀਰੀ 4-6 ਹਫਤੇ ਦੀ ਜਾਂ 5 ਇੰਚ ਅਕਾਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਨੀਰੀ ਵਧੇਰੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਪੁੱਟ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਕਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਲਗਾਓ। ਪੁੱਟੀ ਹੋਈ ਪਨੀਰੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਹਫਤੇ ਕੁ ਮਗਰੋਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੂਟੇ ਕੱਢ ਕੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲਗਾ ਦਿਉ।

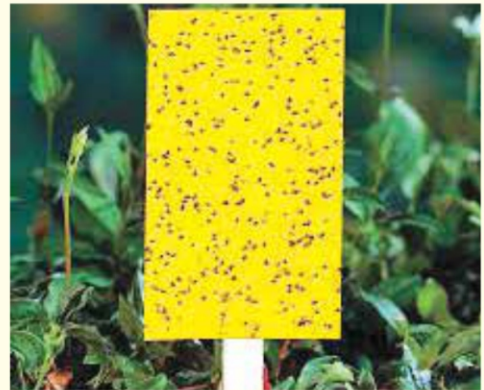
3.6 ਸਿੰਚਾਈ:- ਮਿਆਰੀ ਉਤਪਾਦਨ ਲੈਣ ਲਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੰਚਾਈ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ। ਦਰੁਸਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਿਕਦਾਰੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਬੂੰਦ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਗਾਂਹੂ ਵਰਤੇ ਹਥਿਆਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾਉਣਾ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਸੋ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ। ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਖਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਆਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਾਲ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਮੁੱਖ ਖਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਰਸਤੇ ਕੱਢ ਕੇ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਟਾਂ ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਖਾਲ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3.7 ਖਾਦ ਖੁਰਾਕ:- ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ/ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪੌਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਮਾਦੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ 25 ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਰਕਬੇ (1 ਮਰਲਾ) ਵਿੱਚ 100 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਜਾਂ 25 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬੀਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3.8 ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ, ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:- ਜੇਕਰ ਦਰੁਸਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿੰਚਾਈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸਬਜ਼ੀ ਘੱਟ-ਘੱਟ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰੇਗੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਪੌਦੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤੜਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਦੱਬ ਦਿਉ। ਬਗੀਚੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗੋਡੀ ਕਰਕੇ ਨਦੀਨ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪੈਰਾ ਨੰ. 3.7 ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਗੈਰ-ਰਸਾਇਣਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

3.9 ਕੁਦਰਤੀ/ਜੈਵਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ:-

- ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਬਗੀਚੀ ਨੂੰ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬਗੀਚੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਨਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਲੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੱਟੀ ਮੱਖੀ, ਥਰਿਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸ ਚੂਸਕ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਡੇਢ ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਪੀਲੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਟਰੈਪ (ਆਕਾਰ 6×11) ਇੰਚ) ਲਗਾਉ।
- ਉੱਲੀ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 4 ਦਿਨ ਪੁਰਾਣੀ 3 ਲਿਟਰ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਜੋ ਕਿ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ ਨੂੰ 15 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 2 ਕਿਲੋ ਲੱਸਣ, 1 ਕਿਲੋ ਅਦਰਕ ਅਤੇ 1 ਕਿਲੋ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ 14 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਕੱਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।
- ਕੱਦੂ ਜਾਤੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾ ਭੁੰਡੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇਕ ਕਿਲੋ ਪਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਆਹ ਵਿੱਚ 20 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਰਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਤਰੇਲੇ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਧੁੜਾ ਕਰੋ।
- ਠੂਠੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ 15 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।
- ਸਿਉਂਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਹਿੰਗ ਦਾ ਟੁੱਕੜਾ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਪਾਣੀ ਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸੋਮੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਹਿੰਗ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੋਧ ਕੇ ਬੀਜੀ ਪਨੀਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਗੋਹੇ ਦੀ ਪਾਥੀ ਵੀ ਇਕ ਅਸਰਦਾਰ ਗ੍ਰੋਥ ਪ੍ਰਮੋਟਰ (ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ 3 ਪਾਥੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜ ਚਾਣ ਕਰਕੇ 2 ਲਿਟਰ ਪਾਥੀਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 15 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ, ਫਸਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗੀ।
- ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਅਰਕ, ਨਿੰਮ ਪੱਤਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਨਿੰਮ ਬੀਜ ਨਿਮੋਲੀ ਅਰਕ ਵੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1 ਕਿਲੋ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ 20 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਉਬਾਲ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਰਕ ਲੈ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਪਾ ਕੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।



4. ਪੈਦਾਵਾਰ

ਜੇਕਰ 75 ਵਰਗ ਮੀਟਰ (3 ਮਰਲੇ) ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ 24 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 450 ਕਿਲੋ ਸਬਜ਼ੀ ਸਲਾਨਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ 4 ਜੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਲਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 7 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਆਕਾਰ 5 ਮਰਲੇ ਤੱਕ ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 1: ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:-

ਲੜੀ ਨੰ:	ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਨਾਂ	ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਢੰਗ	ਬੀਜ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ) 25 ਵ:ਮੀ: (1 ਮਰਲਾ)	ਕਤਾਰ ਤੋਂ ਕਤਾਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ (ਸੈ:ਮੀ:)	ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬੂਟੇ ਦਾ ਫਾਸਲਾ (ਸੈ:ਮੀ:)
1	ਘੀਆ ਕੱਦੂ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ/ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ/ ਅਕਤੂਬਰ (ਛੋਰੇ ਹੇਠ)	ਬੈਂਡ	12	200-250	45-60
2	ਚੱਪਣ ਕੱਦੂ	ਜਨਵਰੀ-ਮਾਰਚ/ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ	ਬੈਂਡ	12	125	45
3	ਘੀਆ ਤੋਰੀ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ/ਮਈ-ਅਗਸਤ	ਬੈਂਡ	12	300	75-90
4	ਟੀਂਡਾ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ/ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ	ਬੈਂਡ	10	150	45
5	ਕਰੋਲਾ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ/ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ	ਬੈਂਡ	12	150	45
6	ਭਿੰਡੀ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ/ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ	ਬੈਂਡ	60/40	45	15
7	ਲੋਬੀਆ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ/ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ	ਬੈਂਡ	60	45	15
8	ਤਰ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ	ਬੈਂਡ	6	250	60
9	ਖੀਰਾ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ/ਦਸੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ (ਛੋਰੇ ਹੇਠ)	ਬੈਂਡ	6	250 250	60 45
10	ਮਿਰਚ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ (ਪਨੀਰੀ)	ਬੈਂਡ	1.25	75	45
11	ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	ਅੱਧ ਫਰਵਰੀ (ਬੂਟੇ) ਅਖੀਰ ਅਕਤੂਬਰ (ਪਨੀਰੀ)	ਬੈਂਡ	1.25	60	30
12	ਬੈਂਗਣ	ਫਰਵਰੀ (ਪਨੀਰੀ)	ਬੈਂਡ	2	60	30
13	ਪਿਆਜ਼ ਸਾਉਣੀ	ਅੱਧ ਜੂਨ-ਅਗਸਤ(ਗੰਢੀਆਂ)	ਬੈਂਡ	30	15	7.5

ਨੋਟ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 100 ਕਿਲੋ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਜਾਂ 25 ਕਿਲੋ ਗੰਡਿਆ ਖਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਮਰਲਾ ਪਾ ਦਿਉ।

ਸਾਰਣੀ 2: ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:-

ਲੜੀ ਨੰ:	ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਨਾਂ	ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਢੰਗ	ਬੀਜ ਮਾਤਰਾ(ਗ੍ਰਾਮ) 25 ਵ:ਮੀ:(1 ਮਰਲਾ)	ਫਾਸਲਾ(ਸੈ:ਮੀ:) ਕਤਾਰ ਤੋਂ ਕਤਾਰ	ਫਾਸਲਾ(ਸੈ:ਮੀ:) ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬੂਟਾ
1	ਆਲੂ	ਅਖੀਰ ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ	ਵੱਟਾਂ	10 ਕਿਲੋ	60	20
2	ਮੂਲੀ	ਅਪ੍ਰੈਲ-ਮਈ/ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ/ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ	ਵੱਟਾਂ	30	45	7.5
3	ਗਾਜਰ	ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ/ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ	ਵੱਟਾਂ	30	45	7.5
4	ਸਲਗਮ	ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ/ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ	ਵੱਟਾਂ	15	45	7.5
5	ਪਾਲਕ	ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ/ਅੱਧ ਫਰਵਰੀ-ਅਪ੍ਰੈਲ	ਬੈਂਡ	30	20	-
6	ਮੇਥੀ	ਸਤੰਬਰ-ਨਵੰਬਰ	ਬੈਂਡ	60	20	-
7	ਧਨੀਆ	ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ	ਬੈਂਡ	60	30	-
8	ਮਟਰ	ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ (ਅਗੇਤੋਂ)/ ਅਕਤੂਬਰ (ਮੁੱਖ)	ਵੱਟਾਂ	300 200	30 30	7.5 10
9	ਬਰੋਕਲੀ	ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ (ਪਨੀਰੀ ਬੀਜ ਕੇ)	ਬੈਂਡ	1.5	45	45
10	ਚੀਨੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ	ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ	ਬੈਂਡ	8	30	45
11	ਸਲਾਦ	ਅੱਧ ਸਤੰਬਰ-ਅੱਧ ਨਵੰਬਰ	ਬੈਂਡ	3	45	30
12	ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ	ਜੁਲਾਈ/ਸਤੰਬਰ/ਨਵੰਬਰ	ਬੈਂਡ/ਵੱਟਾਂ	1.5/1.5	45/45	45/30
13	ਬੰਦ ਗੋਭੀ	ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ	ਬੈਂਡ/ਵੱਟਾਂ	1.5	60	45
14	ਚਕੰਦਰ	ਅਗਸਤ-ਫਰਵਰੀ	ਬੈਂਡ	60	45	10
15	ਪਿਆਜ਼ (ਹਾੜੀ)	ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ/ਨਵੰਬਰ (ਪਨੀਰੀ)	ਬੈਂਡ	30	15	7.5
16	ਲਸਣ	ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ	ਬੈਂਡ	1.5 ਕਿਲੋ	15	7.5
17	ਬੈਂਗਣ	ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ/ਨਵੰਬਰ(ਪਨੀਰੀ)	ਵੱਟਾਂ	2	60	30
18	ਟਮਾਟਰ	ਜੁਲਾਈ/ਨਵੰਬਰ/ਜਨਵਰੀ-ਫਰਵਰੀ	ਬੈਂਡ	0.6	120-150	30

ਨੋਟ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 100 ਕਿਲੋ ਦੇਸੀ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਜਾਂ 25 ਕਿਲੋ ਗੰਡਿਆ ਖਾਦ ਪਾ ਦਿਉ।

ਸਾਰਣੀ 3: ਹਰਬਜ਼ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:-

ਲੜੀ ਨੰ:	ਹਰਬਜ਼ ਦਾ ਨਾਂ	ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਢੰਗ	ਬੂਟਿਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ/ਰਕਬਾ	ਕਤਾਰ ਤੋਂ ਕਤਾਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ (ਸੈ:ਮੀ:)	ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬੂਟੇ ਦਾ ਫਾਸਲਾ (ਸੈ:ਮੀ:)
1	ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ	ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ	ਵੱਟਾਂ	60-70 ਜੜ੍ਹਵੇ	60	60
2	ਪੁਦੀਨਾ/ਮੈਂਥਾ	ਜਨਵਰੀ-ਫਰਵਰੀ	ਬੈੱਡ	1 ਕਿਲੋ ਜੜ੍ਹਾਂ	40	10
3	ਤੁਲਸੀ	ਫਰਵਰੀ(ਬੀਜ) ਅੱਧ ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪਨੀਰੀ)	ਵੱਟਾਂ	0.75 ਗ੍ਰਾਮ	40	40
4	ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ	ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ	ਵੱਟਾਂ	1.5 ਗ੍ਰਾਮ	60	60
5	ਪੱਥਰ ਚੱਟ	ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ	ਵੱਟਾਂ	2	50	50
6	ਕੜੀ ਪੱਤਾ	ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ	ਵੱਟਾਂ	2	125	125
7	ਬ੍ਰਹਮੀ	ਮਾਰਚ-ਜੂਨ	ਵੱਟਾਂ	2	40	40
8	ਹਲਦੀ	ਅਪ੍ਰੈਲ-ਮਈ	ਬੈੱਡ	5 ਵ:ਮੀ:	45	15
9	ਗਿਲੋਅ	ਮਈ-ਜੂਨ	ਵੱਟਾਂ	2	100	100
10	ਸੁਹੰਜਣਾ	ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ	ਵੱਟਾਂ	2	125	125

ਨੋਟ:1. ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 100 ਕਿਲੋ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਜਾਂ 25 ਕਿਲੋ ਗੰਡਿਆ ਖਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਮਰਲਾ ਪਾ ਦਿਉ।

5. ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਨੀਰੀਆਂ ਦਾ ਸੋਮਾ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਨੀਰੀਆਂ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਨੀਰੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀ ਬੀਜ ਦੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਨੀਰੀਆਂ ਵੀ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਫਾਰ ਵੇਜੀਟੇਬਲਸ, ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਅਗਾਂਉ ਬੌਕਿੰਗ ਕਰਵਾ ਕੇ (ਫੋਨ ਨੰ. 0181-2783100) ਅਤੇ ਬੀੜ ਚੜਿਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਹਾਈਟੈਕ ਸਬਜ਼ੀ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਣਕ ਘਾਹ ਇਕ ਹਰਬਲ ਇਲਾਜ

ਕਣਕ ਘਾਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਣਕ ਘਾਹ ਨੂੰ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਹ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:- ਇਕ ਆਦਮੀ ਲਈ ਕਣਕ ਘਾਹ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉ:-

1 ਫੁੱਟ ਲੰਮੇ ਅਤੇ 4 ਇੰਚ ਡੂੰਘੇ 7 ਗਮਲੇ ਜਾਂ ਕਨਟੇਨਰ ਲਉ ਅਤੇ ਹਰ ਗਮਲੇ ਜਾਂ ਕਨਟੇਨਰ ਲਈ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਣਕ ਦੇ ਮੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰੋਏ ਦਾਣੇ ਲਵੋ। ਕਣਕ ਨੂੰ 12 ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉ ਦਿਉ। ਇਸ ਕਣਕ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਕੱਢ ਕੇ ਬੰਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 12-14 ਘੰਟੇ ਲਈ ਪੁੰਗਰਣ ਦਿਉ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਭਰੇ ਗਮਲੇ/ਕਨਟੇਨਰ ਜਾਂ ਬੈੱਡ/ਕਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਜੋ ਕਿ ਦਾਣੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋਏ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਹੋਣ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਜੇ ਹੋਏ ਦਾਣਿਆਂ ਤੇ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਜਾਂ ਗੰਡਿਆ ਖਾਦ ਦੀ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਵਿਛਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਉ। 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਕਣਕ ਥੋੜੀ ਉੱਗ ਆਵੇ ਤਾਂ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ। ਭਰਵਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਗਾਉ। ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਲਗਾਉਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਮਲਾ ਜਾਂ ਕਿਆਰੀ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਸਤਵੇਂ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾ ਗਮਲਾ ਜਾਂ ਕਿਆਰੀ ਵਿਚੋਂ ਜਦੋਂ ਕਣਕ 4-5 ਇੰਚ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਲਉ। ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਕਣਕ ਘਾਹ ਨੂੰ ਮਿਕਸਰ ਗ੍ਰਾਈਡਰ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਕੇ ਇਸਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਮਲਮਲ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੁਣ ਲਉ।

ਮਿਕਦਾਰ:- ਕਣਕ ਘਾਹ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤਾਜ਼ਾ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਤੜਕੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ ਘਾਹ ਜਾਂ 100 ਮਿ.ਲਿ. ਕਣਕ ਰਸ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 25 ਤੋਂ 50 ਮਿ.ਲਿ. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਮਾਤਰਾ 250 ਤੋਂ 200 ਮਿ.ਲਿ. ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ 50 ਮਿ.ਲਿ. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫਾਈਦੇ:- ਕਣਕ ਘਾਹ ਤਿਆਰ ਹਰਾ ਮਾਦਾ (Active Chlorophyll) ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਦੰਦ ਤੇ ਮਸੂੜੇ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਣਕ ਘਾਹ ਰਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਨਵੀਂ ਆਸ ਜਗਾਈ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਔਸ਼ਦੀ ਗੁਣਾ (ਮੈਡੀਸਿਨਲ) ਵਜੋਂ ਮਹੱਤਤਾ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਉਤਮ ਸੋਮਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:-

ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਸੋਮਾ
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ	ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ
ਫੈਟ (ਚਰਬੀ)	ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਕੱਦੂ ਜਾਤੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਪ੍ਰੋ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਕੜੀਪੱਤਾ, ਧਨੀਆਂ, ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਸਲਾਦ, ਬੰਦਗੋਭੀ
ਥਾਇਮਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 1)	ਮਿਰਚ, ਮਟਰ, ਆਲੂ, ਕਰੇਲਾ
ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 2)	ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਮੇਥੀ, ਮਟਰ, ਕੜੀਪੱਤਾ, ਸਲਾਦ, ਬੈਂਗਣ
ਨਾਇਸਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 3)	ਸ਼ਲਗਮ, ਮਟਰ, ਕੜੀਪੱਤਾ, ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਆਲੂ
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 9)	ਪਾਲਕ, ਭਿੰਡੀ, ਕੜੀਪੱਤਾ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਮਟਰ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਧਨੀਆਂ, ਮਿਰਚ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਕਰੇਲਾ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਟਮਾਟਰ
ਫਾਈਬਰਸ (ਰੋਸ਼ੇ)	ਗਾਜਰ, ਖੀਰਾ, ਜੁਕੀਨੀ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹਰਬਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸਬਜ਼ੀ/ਹਰਬਜ਼	ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ	ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ
ਆਲੂ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ	ਚਿਕਨਾਈ, ਬੰਦਿਆਈ, ਸੋਡੀਅਮ ਮੁਕਤ
ਫਲੀ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਕੈਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਲੈਵੋਨਾਈਡ	ਕਲਸਟਰਲ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
ਬਰੋਕਲੀ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਕੈਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਇੰਡੋਲ 3 ਕਾਰਬੀਨੋਲ, ਸੁਫੋਰਾਫੇਨ	ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਗਾਜਰ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਫਾਸਫੋਰਸ	ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਟਮਾਟਰ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਏ, ਲਾਈਕੋਪੀਨ, ਫਲੈਵੋਨਾਈਡ	ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ।
ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਲਸਣ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਅਲਾਇਲ ਸਲਫਾਈਡਸ	ਕੁਝ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਹਦਵਾਣਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਲਾਈਕੋਪੀਨ	ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕਰੇਲਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਮੈਮੋਰਡੀਸਿਨ, ਕੈਰੋਟੀਨ	ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਦਸਤਰੋਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਮੂਲੀ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਈਸੋਥਾਇਓਸਾਈਨੇਟਸ	ਪੀਲੀਆ, ਜਿਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਰੋਗ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਮਿਰਚ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਕੈਪਸਾਇਨ	ਜੋੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ
ਸਲਾਦ, ਸ਼ਲਗਮ, ਪਾਲਕ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਵਧੇਰੇ ਰਕਤ ਚਾਪ ਨੂੰ ਨਿਰੰਯਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
ਮਟਰ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ	ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਜੋੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਧਨੀਆਂ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ, ਕੈਰੋਟੀਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ	ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵਧੀਆ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਠੀਕ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਫਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਭਿੰਡੀ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਖਣਿਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਪੀੜ, ਲਿਕੋਰੀਆ ਅਤੇ ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਅਸ਼ਵਗੰਦਾ (ਜੜ੍ਹ, ਪੱਤਾ)	ਐਲਕੋਲਾਈਡਸ, ਸਟੀਰੋਡਾਇਲ ਲੈਕਟੋਨਸ	ਸ਼ਕਤੀਵਾਧਕ ਟੋਨਿਕ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ, ਨਾੜੀ ਰੋਗ, ਕਾਮਊਤੇਜਿਕ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਲਸੀ (ਪੱਤੇ, ਬੀਜ)	ਓਲੀਨੋਲਿਕ ਏਸਿਡ, ਇਜਨੋਲ	ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Immune System) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਠੰਡ, ਜੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
ਪੁਦੀਨਾ (ਪੱਤੇ, ਫੁੱਲ)	ਮੈਨਥੋਲ, ਲੀਮੋਨੀਨ	ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਕੜੀਪੱਤਾ (ਸਾਰਾ ਪੌਦਾ)	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਰੋਸ਼ੇ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਸ	ਦਿਲ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ, ਵਾਲ ਸੰਜੀਵ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਐਲਵੀਰਾ (ਪੱਤੇ)	ਪ੍ਰੋਟੀਲੈਟਿਕ ਇਨਜ਼ਾਈਮਸ	ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਰੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਖੁਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਕਰੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਬੁਹਮੀ (ਸਾਰਾ ਪੌਦਾ)	ਫੁਲਵੋਨੋਲ ਟਾਈਪ ਟਰਾਈਫਿਨਾਈਡ ਸਿਪੈਨੋਨਿਨਸ	ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵਾਧਕ, ਕਾਮਊਤੇਜਿਕ ਅਤੇ ਆਮ ਟੋਨਿਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਹਲਦੀ (ਗੰਢੀਆਂ)	ਕੁਰਕੁਮਿਨ	ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਗਰ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ, ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਪੱਥਰ ਚੱਟ (ਪੱਤੇ)	ਬਰਾਇਉਫਿਲਿਨ ਏ ਅਤੇ ਸੀ	ਨਮੂਨੀਆ ਬੁਖਾਰ, ਜੋੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਮੋਟਾਪਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਗਿਲੋਅ (ਸਾਰਾ ਪੌਦਾ)	ਕਲੋਬਿਨ, ਟਾਈਨੋਸਪੋਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਕੋਲਾਈਨ	ਇਹ ਜੋੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸੁਹੰਜਣਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਜਿੰਕ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਲੋਹਾ, ਤਾਂਬਾ, ਫਾਈਬਰ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ	ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Immunity) ਵਧਾਉਂਦਾ, ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ, ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਂਦਾ, ਖੂਨ ਵਧਾਉਂਦਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਨੋਟ:-
- (1) ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ/ ਸਾਹਿਤ ਤੋਂ ਇੱਕਤਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
 - (2) ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਜ਼ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਛੱਤ ਤੇ ਬਗੀਚੀ

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਘਰਾਂ ਅੰਦਰ ਵਾਹੀਯੋਗ ਥਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉੱਥੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪੁਰਾਣੇ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਡਰੰਮਾਂ ਜਾਂ ਤਰਪਾਲ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਛੱਤ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਿ ਇਕ ਹੀ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਖੀਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਬੈਂਗਣ, ਮਿਰਚ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਆਦਿ। ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਸਲਾਦ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਰੋਕਲੀ, ਸਲਾਦ, ਚੀਨੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਦੀਨਾਂ, ਧਨੀਆਂ, ਮੇਥੀ ਜਿਸਦੇ ਪੱਤੇ ਮਹਿਕ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਵੀ ਉਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਅਨਕੂਲਤਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਸਫਲਤਾਪੂਰਕ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਆਕਾਰ	ਕੰਟੇਨਰ ਦਾ ਆਕਾਰ*		ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
	(ਇੰਚ)	(ਸੈ:ਮੀ:)	
ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ	12-16	30-40	ਬਰੋਕਲੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਸਲਾਦ, ਪਿਆਜ਼, ਆਲੂ, ਮੂਲੀ, ਪਾਲਕ, ਪੁਦੀਨਾਂ, ਧਨੀਆ
ਦਰਮਿਆਨੀ ਡੂੰਘੀ ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ	16-24	40-60	ਫਲੀਆਂ, ਚਕੰਦਰ, ਗਾਜਰ, ਖਰਬੂਜਾ, ਖੀਰਾ, ਬੈਂਗਣ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਮਟਰ, ਸ਼ਲਗਮ, ਚੱਪਣ ਕੱਦੂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੀ ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ	24-36	60-90	ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਹਦਵਾਣਾ

*ਇਹ ਕੰਟੇਨਰ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਕੰਟੇਨਰ ਦੀ ਚੋਣ:-

12-14 ਇੰਚ (30-35 ਸੈ:ਮੀ:) ਡੂੰਘਾਈ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਸਬਜ਼ੀ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਸਬਜ਼ੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੌਦਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਜ਼, ਸਲਾਦ, ਧਨੀਆਂ, ਪੁਦੀਨਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕਈ ਪੌਦੇ ਇਕ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੱਪਣ ਕੱਦੂ ਦੇ ਦੋ ਪੌਦੇ ਕਾਉਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਭਿੰਡੀ ਤੇ ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ ਦੇ 4-5 ਬੀਜ ਇਕ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਚਕੰਦਰ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਧਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਬੀਜ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ:-

ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਮੌਸਮ, ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੰਟੇਨਰ ਜੇਕਰ ਛੱਤ ਤੇ ਰੱਖੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਸਵੇਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮ) ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਿੰਚਾਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਟੋਡਾ ਕਰਕੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੌਦੇ ਦੇ ਵਧੀਆ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ 2 ਕਿਲੋ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਗੰਡਿਆ ਖਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਰਕਬੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ 3 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣ ਤੋਂ 2 ਹਫਤੇ ਮਗਰੋਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਸੀ ਰੂੜੀ ਜਾਂ ਗੰਡਿਆ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਉਪੀਜ਼ ਦੇ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗੋਡੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਘਣੀ ਬੀਜਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਦੀਨ ਪੁੱਟਦੇ ਰਹੋ।

ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਫਾਸਲਾ

ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਨਾਂ	ਫਾਸਲਾ (ਸੈ:ਮੀ:)	ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਨਾਂ	ਫਾਸਲਾ (ਸੈ:ਮੀ:)
ਫਲੀਆਂ	15	ਫੁੱਲਗੋਭੀ	25
ਚਕੰਦਰ	10	ਬੈਂਗਣ	30
ਬਰੋਕਲੀ	25	ਸਲਾਦ	15
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	25	ਭਿੰਡੀ	30
ਗਾਜਰ	7.5	ਮਿਰਚ	30
ਪਿਆਜ਼	7.5	ਪਾਲਕ	10
ਮਟਰ	7.5	ਸ਼ਲਗਮ	7.5
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	20	ਲਸਣ	10
ਆਲੂ	15	ਟਮਾਟਰ	30
ਮੂਲੀ	7.5	ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ	*

* ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ 2 ਬੀਜ/ ਪੌਦੇ ਇਕ ਕੰਟੇਨਰ (ਆਕਾਰ 40-60 ਸੈ.ਮੀ. ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ 60 ਸੈ.ਮੀ. ਚੌੜੇ ਹੋਣ) ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਆਪਸੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਲਾਂ ਨੂੰ ਤਾਰਾਂ ਤੇ ਚੜਾ ਦਿਉ।



ਸਾਲ ਭਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਬਿਜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਜਨਵਰੀ	ਫਰਵਰੀ	ਮਾਰਚ	ਅਪ੍ਰੈਲ	ਮਈ	ਜੂਨ	ਜੁਲਾਈ	ਅਗਸਤ	ਸਤੰਬਰ	ਅਕਤੂਬਰ	ਨਵੰਬਰ	ਦਸੰਬਰ
ਆਲੂ	ਅਖੀਰ ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ												
ਮਟਰ	ਅਗੇਤਾ : ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ												
	ਮੁੱਖ : ਅਕਤੂਬਰ												
	ਪਿਛੇਤਾ : ਨਵੰਬਰ												
ਗਾਜਰ	ਦੇਸੀ : ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ												
	ਅੰਗਰੇਜੀ : ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ												
ਸਲਗਮ	ਦੇਸੀ : ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ												
	ਅੰਗਰੇਜੀ : ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ												
ਮੂਲੀ	ਅਗੇਤੀ : ਅਪ੍ਰੈਲ-ਅਗਸਤ												
	ਦੇਸੀ : ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ												
	ਅੰਗਰੇਜੀ : ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ												
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ												
ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ	ਅਗੇਤੀ : ਜੁਲਾਈ												
	ਮੁੱਖ : ਸਤੰਬਰ												
	ਪਿਛੇਤੀ : ਨਵੰਬਰ												
ਪਾਲਕ	ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ												
	ਫਰਵਰੀ-ਅਪ੍ਰੈਲ												
ਮੇਥੀ	ਸਤੰਬਰ-ਨਵੰਬਰ												
ਧਨੀਆਂ	ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ												
ਬਰੋਕਲੀ	ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ (ਪਨੀਰੀ)												
ਲਸਣ	ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ												
ਪਿਆਜ਼ (ਹਾੜੀ)	ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ (ਪਨੀਰੀ)												
ਚਕੰਦਰ	ਅਗਸਤ-ਫਰਵਰੀ												
ਪਿਆਜ਼ (ਸਾਉਣੀ)	ਜੂਨ-ਅਗਸਤ (ਗੰਢੀਆ)												
ਟਮਾਟਰ	ਬਰਸਾਤ : ਜੁਲਾਈ												
	ਸਰਦੀ : ਨਵੰਬਰ												
	ਬਹਾਰ : ਜਨਵਰੀ-ਫਰਵਰੀ												
ਚੌਪਣ ਕੱਦੂ	ਜਨਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
	ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ												
ਟੀਂਡਾ	ਫਰਵਰੀ-ਅਪ੍ਰੈਲ												
	ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ												
ਖੀਰਾ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
	ਦਸੰਬਰ-ਫਰਵਰੀ												
ਘੀਆ ਕੱਦੂ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
	ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ												
	ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ												
ਕਰੇਲਾ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
	ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ												
ਭਿੰਡੀ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
	ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ												
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
ਬੈਂਗਣ	ਲੱਬੇ : ਮਾਰਚ-ਮਈ												
	ਗੋਲ : ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ												
ਮਿਰਚ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
ਲੋਬੀਆ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
	ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ												
ਘੀਆ ਤੋਰੀ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												
	ਮਈ-ਅਗਸਤ												
ਤਰ	ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ												

ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ: - ਡਾ. ਸੁਖਦੀਪ ਸਿੰਘ ਹੁੰਦਲ, ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਬਾਗਬਾਨੀ-ਕਮ-ਸਟੇਟ ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ, ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ, ਪੰਜਾਬ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਲਾਕ ਦੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਕਾਸ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।