INDIA GREEN INNOVATIVE

Grow Green, Live Healthy

KITCHEN GARDENING GUIDE

For Beginners

किचन गार्डनिंग गाइड

शुरुआती लोगों के लिए

आसान मार्गदर्शिका

Grow Fresh
ताजा उगाएं

Eat Healthy
स्वस्थ खाएं

Live Happy
खुशहाल रहें

1. INTRODUCTION | परिचय

Kitchen gardening is the practice of growing fresh vegetables, herbs and leafy greens at home.
It is simple, enjoyable and very beneficial for your health and savings.

किचन गार्डनिंग का मतलब है घर पर ताजी सब्जियां, हर्ब्स और पतेदार साग उगाना। यह आसान, आर्नंददायक और स्वास्थ्य व बचत के लिए बहुत लाभदेमंद है।

Tip:
Start small, be consistent and enjoy the process!

छोटे से शुरू करें, नियमित रहें और प्रक्रिया का आर्नद लें!

2. BENEFITS | फायदे

Fresh & Chemical-Free Food
ताजा और बिना केमिकल का खाना

Saves Money
पैसे की बचत

Good for Health
स्वास्थ्य के लिए अच्छा

Reduces Stress
तनाव कम करता है

Environment Friendly
पर्यावरण के लिए अच्छा

Fun & Satisfaction
मज़ा और संतोष

3. ESSENTIALS YOU NEED
ज़रूरी चीजें

Grow Bags / Pots
ग्रो बैग / गमले

Potting Mix
पॉटिंग मिक्स

Seeds
बीज

Watering Can
पानी देने वाला कैन

Hand Trowel
हाथ से खोदने का उपकरण

Organic Fertilizer
खाद

Tip:

Beginners should use Grow Bags. They are lightweight, durable and provide excellent drainage.

शुरूआती लोगों को ग्रो बैग का उपयोग करना चाहिए। ये हल्के, टिकाऊ होते हैं और जल निकासी अच्छी देते हैं।

4. BEST POTTING MIX
सबसे अच्छा पॉटिंग मिक्स

Recommended Mix (by Volume)
सुझावित मिश्रण (आयतन के अनुसार)

- **40%** Cocopeat
  कोकोपीट
- **25%** Vermicompost
  वर्मी कंपोस्ट
- **15%** Garden Soil
  गार्डन सॉइल
- **10%** Rice Husk
  चावल की भूसी
- **5%** Sand
  रेत
- **5%** Neem Cake & Bio Fertilizer
  नीम खली और जैविक खाद

This mix holds moisture, provides nutrients and keeps the roots healthy.

यह मिश्रण नमी बनाए रखता है, पोषण देता है और जड़ों को स्वस्थ रखता है!

5. BEST VEGETABLES FOR BEGINNERS
शुरुआती लोगों के लिए आसान सब्जियां

Spinach (पालक)
30–40 Days

Coriander (धनिया)
25–35 Days

Fenugreek (मेथी)
25–30 Days

Tomato (टमाटर)
70–90 Days

Chilli (मिर्च)
80–100 Days

Radish (मूली)
35–45 Days

These vegetables are easy to grow and perfect for beginners.

ये सब्जियां उगाना आसान है और शुरुआती लोगों के लिए उपयुक्त हैं।

6. WATERING & SUNLIGHT
पानी और धूप

Watering | पानी देने का समय

- **Morning:** 6 – 8 AM
- **Evening:** 5 – 6 PM (Only if soil is dry)
- Avoid overwatering.

- सुबह: 6 – 8 बजे
- शाम: 5 – 6 बजे (सिर्फ तभी जब मिट्टी सूखी हो)
- ज्यादा पानी न दें।

Sunlight | धूप

Plants need 5 – 6 hours of direct sunlight daily.

पौधों को रोजाना 5 – 6 घंटे की सीधी धूप चाहिए।

Finger Test | फिंगर टेस्ट

If the top 1 inch soil is dry, then water your plants.

यदि ऊपर की 1 इंच मिट्टी सूखी हो, तो पौधों को पानी दें।

7. COMMON MISTAKES
सामान्य गलतियां

✕ Wrong (क्या न करें)	✓ Right (क्या करें)
Overwatering ज्यादा पानी देना 	 **Water only when soil is dry.** सिर्फ तब पानी दें जब मिट्टी सूखी हो।
Less Sunlight कम धूप 	 **Keep plants in proper sunlight.** पौधों को पर्याप्त धूप में रखें।
Heavy Soil भारी मिट्टी का उपयोग 	 **Use light & well drained potting mix.** हल्की और अच्छी तरह ड्रेनेज होने वाली मिट्टी का उपयोग करें।
Too Much Fertilizer ज्यादा खाद देना 	 **Use organic fertilizer in proper quantity.** सही मात्रा में जैविक खाद का उपयोग करें।
Small Containers for Large Plants बड़े पौधों के लिए छोटे गमले 	 **Use the right size of grow bag / pot.** सही आकार के ग्रो बैग या गमले का उपयोग करें।

8. PLANT CARE TIPS
पौधों की देखभाल के टिप्स

Remove dry leaves regularly.
सूखी पत्तियों को नियमित रूप से हटाएं।

Add compost every 20–25 days.
हर 20–25 दिन में कंप्पोस्ट डालें।

Check plants for pests every week.
हर सप्ताह पौधों को कीड़ों के लिए जाँचें।

Use neem oil spray for natural pest control.
प्राकृतिक कीट नियंत्रण के लिए नीम तेल का स्प्रे करें।

Support tomato and chilli plants with sticks.
टमाटर और मिर्च के पौधों को डंडे का सहारा दें।

Consistency is the key to a healthy kitchen garden.

9. CONCLUSION | निष्कर्ष

Every plant starts from a small seed.
With a little care and patience,
your home can become a beautiful
and productive kitchen garden.

हर पौधा एक छोटे से बीज से शुरू होता है।
थोड़ी सी देखभाल और धैर्य से आपका घर
एक सुंदर और उत्पादक किचन गार्डन बन
सकता है।

Start today and enjoy fresh
vegetables with your family!

आज ही शुरूआत करें और अपने परिवार के
साथ ताजी सब्जियों का आनंद लें!

Happy Gardening!

शुभ बागवांनी!

Brought to you by

INDIA GREEN INNOVATIVE

Grow Green, Live Clean

www.indiagreeninnovative.in
+91-9696924961