growing food IN THE CITY

Gardening in Western Washington

ການເຮັດສວນຄົວໃນວໍຊິງຕັນຕາເວັນຕົກ

Seattle's climate is cool and wet, with cool dry summers. So heat-loving crops from hotter climates, like tomatoes, corn and peppers, are harder to grow here. But our mild spring, fall, and winter weather allows us to grow cool-loving Asian greens, kale, collards, spinach, and onions year 'round.

Starting Your Garden

Learn in this guide how to:

Choose a place to garden

- You need at least 6 hours of sun – without shade from trees or buildings. Make sure a water supply is close.
- Consider sharing garden space with neighbors, or join a P-Patch or other community garden.

Prepare your soil for planting

- Dig compost into the soil, or bury plant and food scraps.
- Mound up soil into raised beds.

Choose the right seeds to plant

- Grow what your family likes to eat, but choose vegetables that will grow well in our cool weather.
- Plant seeds at the depth and spacing on the seed packet.
- Plant when the soil is warm enough Select seeds that say "80 days" or less to harvest on the seed packet.

➔ **See calendar on back.**

Wait until May 15 to seed or transplant heat-loving plants.

- Tomatoes, peppers and eggplant should be started in a greenhouse, then transplanted to beds in May.

Water and weed your garden

- Seedlings need water daily. Water mature plants 2-3 times a week if it hasn't rained.

Harvest, and prepare garden for winter

- Ask other gardeners when to harvest, or read seed packet.
- Cover beds before winter with mulch, or plant winter cover crops.

ສະພາບອາກາດຢູ່ ຊີເອຕທີວແມ່ນເຢັນ ແລະຊຸ່ມ, ທີ່ມີລະດູຮ້ອນທີ່ແລ້ງແລະເຢັນ.
ດັ່ງນັ້ນພືດທີ່ມັກຄວາມຮ້ອນຈາກສະພາບອາກາດອື່ນຊຸ່ນ: ຫມາກເລັ່ນ, ສາລີ ແລະ ຫມາກຜັດໃຫຍ່, ແມ່ນປູກຢູ່ແຖບນີ້ຍາກກວ່າ.
ແຕ່ອາກາດທີ່ເຢັນສະບາຍໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ, ລະດູໃບໄມ້ລົ່ນ, ແລະ ລະດູຫນາວເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດປູກພືດອາຊີທີ່ມັກອາກາດເຢັນ ຊຸ່ນ: ຜັກກາດນາ, ຜັກຄອນລາຣດ, ຜັກຫົມ ແລະ ໃບຜັກບົ່ວ ໄດ້ຕະຫຼອດປີ.

ເລີ່ມຕົ້ນເຮັດສວນຄົວຂອງທ່ານ

ຄໍາແນະນໍານີ້ສອນໃຫ້ທ່ານຮູ້ກ່ຽວກັບ

ເລືອກບ່ອນເຮັດສວນຄົວ

- ຢ່າງນ້ອຍຕ້ອງໄດ້ຮັບແສງຕາເວັນ 6 ຊົ່ວໂມງ - ໂດຍບໍ່ມີຮົ່ມຈາກຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ອາຄານ. ຮັບປະກັນວ່າບ່ອນນໍ້າຢູ່ໃກ້.
- ເລືອກໃຊ້ບ່ອນເຮັດສວນຄົວຮ່ວມກັບເພື່ອນບ້ານ, ຫຼື ຮ່ວມກັບ P-Patch ຫຼື ສວນຄົວຊຸມຊົນອື່ນໆ.

ກຽມດິນສໍາຫຼັບການປູກ

- ຂຸດຝຸ່ນບົ່ມລົງໃນດິນ, ຫຼື ເສດພືດ ຫຼື ເສດອາຫານລົງໃນດິນ.
- ເຮັດດິນໃຫ້ເປັນຫນານ.

ເລືອກເມັດພັນທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອປູກ

- ປູກສິ່ງທີ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານຕ້ອງການກິນ ແຕ່ເລືອກຜັກທີ່ຈະຂຶ້ນໄດ້ດີໃນອາກາດຫນາວ.
- ປູກເມັດພັນໃນຄວາມເລິກ ແລະ ໄລຍະຫ່າງທີ່ບອກໃນຫໍ່ເມັດພັນ.
- ປູກເມື່ອດິນອຸ່ນພຽງພໍ, ເລືອກເມັດພັນທີ່ຂຽນໃນຫໍ່ເມັດພັນວ່າໃຊ້ເວລາເກັບກ່ຽວພາຍ ໃນ "80 ມື້" ຫຼືຫນ້ອຍກວ່າ.

➔ເບິ່ງປະຕິທິນທາງດ້ານຫຼັງ

ຖ້າຈົນກວ່າຮອດວັນທີ 15 ພຶດສະພາ ເພື່ອຫວ່ານເມັດ ຫຼື ປູກພືດທີ່ມັກອາກາດຮ້ອນ.

- ຫມາກເລັ່ນ, ຫມາກຜັດໃຫຍ່ ແລະ ຫມາກເຂືອຄວນເລີ່ມປູກໃນເຮືອນກະຈົກ, ຈາກນັ້ນປູກໃນຫນານໃນເດືອນພຶດສະພາ.

ຫົດນໍ້າ ແລະ ເສຍຫຍ້າສວນຂອງທ່ານ

- ເມັດພັນຕ້ອງການນໍ້າທຸກມື້. ຫົດນໍ້າຜັກທີ່ໃຫຍ່ແລ້ວ 2-3 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດຖ້າຜົນບໍ່ຕົກ.

ເກັບກ່ຽວ, ແລະກຽມສວນສໍາຫຼັບລະດູຫນາວ

- ຖາມຜູ້ອື່ນວ່າເມື່ອໃດທີ່ຕ້ອງເກັບກ່ຽວ ຫຼື ອ່ານໃນຫໍ່ເມັດພັນ.
- ປົກຫນານຜັກດ້ວຍຫຍ້າປົກກ່ອນລະດູຫນາວ, ຫຼື ແຜ່ນປົກພືດລະດູຫນາວ.

Questions? Garden Hotline (206) 633-0224 ມີຄໍາຖາມບໍ່? ໂທຫາສາຍດ່ວນສວນຄົວ

City of Seattle Available in alternate formats on request: (206) 633-0224 TTY: (206) 233-7241

Printed on recycled paper *Growing Food: Gardening in Washington* – **English/Laotian** ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 3/12

Choose a Place to Garden

Where is there sun?

Most vegetables need at least six hours of direct sunlight a day to grow well. Watch where the sun shines on your yard, and pick the sunniest spots to garden. Trees or buildings can block the sun, especially in spring or fall. A south-facing wall will warm quickly in the spring, and be good for heat-loving plants like tomatoes and peppers in summer.

Where can you grow?

Turn sunny lawn areas into garden by removing and composting the sod. Or to kill the lawn by covering it with 12 inches (30 cm) of wet fall leaves in November. Cover the leaves with cardboard or black plastic. Wait until May to dig up the area and start planting.

Build raised beds. Mix soil with compost. Mound the soil up into a raised bed to help the soil warm in spring. Plan paths between beds so you never walk on your loose, compost-amended soil. You can add sides to your raised beds made from concrete blocks, broken concrete, wood or plastic lumber. Don't use chemically treated wood.

Try gardening in containers. You can use large pots or half-barrels to grow tomatoes, peppers, greens, even berries.

Grow vertically on a sunny wall or in a window. Climbing plants like beans, tomatoes and cucumbers will grow if you provide good soil and poles for support.

Share with a neighbor, or join a community garden! Seattle's P-Patch program can help you find a community garden near where you live. They are great places to grow food, learn, and meet other gardeners.

ເລືອກສະຖານທີ່ເຮັດສວນ

ຕະເວັນຢູ່ໃສ?

ຜັກສ່ວນໃຫຍ່ຕ້ອງການແສງແດດທີ່ສ່ອງໂດຍກົງຢ່າງນ້ອຍມື້ລະ 6 ຊົ່ວໂມງເພື່ອໃຫ້ຂຶ້ນດີ.
ເບິ່ງວ່າແສງຕາເວັນສ່ອງມາໃນສວນຂອງທ່ານບ່ອນໃດ ແລະ ເລືອກບ່ອນທີ່ມີແດດແຮງທີ່ສຸດເຮັດສວນ. ຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ອາຄານອາດບັງແສງແດດ, ໂດຍສະເພາະໃນລະດູໃບໄມ້ບົ່ງ. ຜາເຮືອນທີ່ຫັນຫນ້າໄປທາງໃຕ້ຈະອຸ່ນໄວໃນລະດູໃບໄມ້ບົ່ງ, ແລະ ດີສຳຫຼັບພືດທີ່ມັກຄວາມຮ້ອນຊຸ່ນຫນາກເລັ່ນ ແລະ ຫນາກເຜັດໃຫຍ່ໃນລະດູຮ້ອນ.

ຂ້ອຍສາມາດປູກໄດ້ຢູ່ໃສ?

ປ່ຽນສະຫນາມຫຍ້າທີ່ຖືກແດດມາເປັນສວນຄົວໂດຍການເສຍຫຍ້າແລະບົ່ມຫຍ້າ.
ຫຼືຂ້າຫຍ້າໂດຍການປົກດ້ວຍໃບໄມ້ຫຼົ່ນໃນເດືອນພະຈິກດ້ວຍຄວາມຫນາ 12ນິ້ວ (30ຊມ). ປົກໃບໄມ້ດ້ວຍເຈ້ຍແກັດ ຫຼື ແຜ່ນຢາງສີດຳ.
ຖ້າຈົນຮອດເດືອນພຶດສະພາຂຸດດິນບໍລິເວນນັ້ນແລະເລີ່ມປູກຜັກ.

ເຮັດຫນານຍົກສູງ ປະສົມດິນກັບຝຸ່ນບົ່ມ.
ເຮັດຫນານຂຶ້ນສູງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ດິນອຸ່ນໃນລະດູໃບໄມ້ບົ່ງ. ປູກຜັກໃນຫນານເພື່ອທີ່ວ່າທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຢ່າງຢຽບດິນທີ່ຜະສົມຝຸ່ນບົ່ມ. ທ່ານສາມາດເສີມຂ້າງຫນານຜັກດ້ວຍບລອກຊີເມັນ, ໄມ້ແຜ່ນ ຫຼື ແຜ່ນພລາສຕິກ. ຫ້າມໃຊ້ໄມ້ທີ່ມີສານເຄມີ.

ພະຍາຍາມປູກຜັກໃນພາສະນະ. ທ່ານສາມາດໃຊ້ຫມໍ້ໃຫຍ່ ຫຼື ພຸ້ຍຕັດຄົ່ງເພື່ອປູກຫນາກເລັ່ນ, ຫນາກເຜັດໃຫຍ່ ຫຼື ແມ້ກະທັ້ງຕົ້ນເບີຣີ່.

ປູກເປັນທາງຕັ້ງ ຕາມຜາເຮືອນ ຫຼື ປ່ອງຢ້ຽມທີ່ຖືກແດດ. ໄມ້ເລື້ອຍຊຸ່ນ ຫນາກຖົ່ວ, ຫນາກເລັ່ນ ແລະ ຫນາກແຕງຈະຂຶ້ນດີຖ້າຫາກທ່ານມີດິນດີ ແລະ ມີຫຼັກຊ່ວຍ.

ເຮັດຮ່ວມກັບເພື່ອນບ້ານ, ຫຼື ຮ່ວມກັບສວນຂອງຊຸມຊົນ!
ແຜນງານຊີເອທິລ P-Patch ສາມາດຊ່ວຍທ່ານຫາສວນຊຸມຊົນໃກ້ບ່ອນທີ່ທ່ານຢູ່, ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ດີສຳຫຼັບປູກຜັກ, ຮຽນຮູ້ ແລະ ພົບກັບຊາວສວນຜູ້ອື່ນ.

Testing your soil for lead or other contamination
Soil near old houses with peeling paint, or next to streets or in industrial areas may have lead, arsenic, or other contamination.

Call the Garden Hotline to find out where to get your soil tested, or to get a copy of WSU's *Gardening on Contaminated Soils*. If you suspect that your soil is contaminated, build a raised bed and add 8 inches (20 cm) of fresh soil with compost.

ທົດສອບດິນຂອງທ່ານຫາສານກົ່ວ ຫຼື ສານປົນເປື້ອນອື່ນ
ດິນໃກ້ເຮືອນເກົ່າທີ່ມີສີລອກ, ຫຼື ໃກ້ກັບຖະຫນົນ ຫຼື ໃນເຂດອຸດສະຫະກຳອາດມີສານກົ່ວ, ສານອາຣເຊນິ, ຫຼື ສານປົນເປື້ອນອື່ນໆ.

ໂທຫາສາຍດ່ວນສວນຄົວເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າຈະເອົາດິນທ່ານໄປທົດສອບຢູ່ໃສ, ຫຼື ເອົາສຳເນົາເອກສານຂອງ WSU ໃນຫົວຂໍ້ *Gardening on Contaminated Soils* (ການເຮັດສວນໃນດິນທີ່ມີສານປົນເປື້ອນ). ຖ້າທ່ານສົງໃສວ່າດິນຂອງທ່ານມີສານປົນເປື້ອນ, ເຮັດຫນານຍົກສູງ ແລະ ເພີ່ມດິນສົດພ້ອມທັງຝຸ່ນບົ່ມໃຫ້ມີຄວາມຫນາ 8 ນິ້ວ (20 ຊມ).

Prepare Soil for Planting

Compost is decomposed plants (leaves, grass, dead plants) and food waste. Compost helps soil holds nutrients and water to grow healthy plants. You can make your own compost from grass clippings, leaves, sod, weeds, plants and food wastes, or you can buy compost. You can also bury food waste in the garden, or chop and drop plants.

Mulch is any material you spread on top of the soil, to conserve water, control weeds, and slowly feed the soil as it decomposes. Good mulches for gardens include fall leaves, plant and grass clippings, straw, coffee hulls, or compost.

Mix compost into your garden soil.

Dig to loosen the soil 8 to 12 inches deep (20-30 cm) with a shovel or garden fork. Spread compost 2 or 3 inches deep (5-8cm). Then mix the compost into the soil.

Or bury food and plant waste at least 6 inches (15 cm) deep to compost.

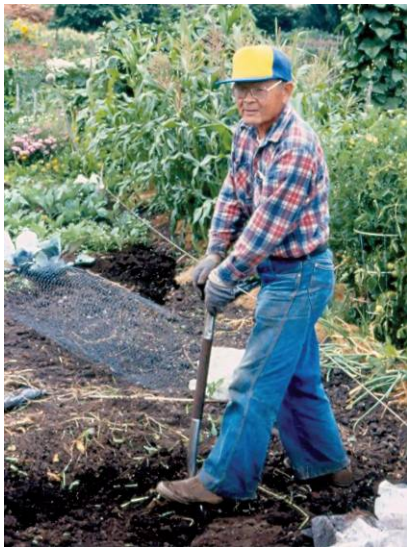
Soil for container growing

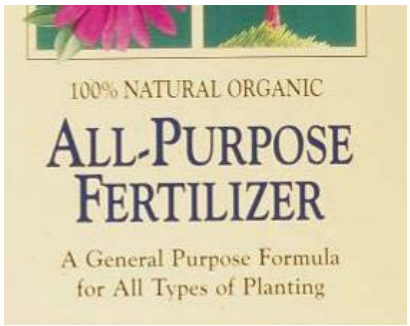
Mix one part compost with two parts sandy soil. Drainage in containers can be improved by adding a larger material like pea gravel or medium bark. You can also buy pre-mixed "potting soil." If you have old potting soil in containers, you can add about 1/4 compost to freshen it for a new growing season.

Buying fertilizer? Look for "organic".

While vegetables get most of the nutrients they need from compost, a complete "organic" (from natural sources) fertilizer can speed their growth. Look for "organic vegetable fertilizer" or fish fertilizer at your garden store.

Get a soil test to discover other nutrient needs. Washington soils may need lime every few years, which adds calcium and reduces acidity. Mix about 4 pounds (1.5 kg) of lime into soil per 100 square feet (9.3 square meters). Ask the Garden Hotline where you can send your soil sample for a test that will tell you about lime and other nutrient needs.





ການກຽມດິນເພື່ອປູກຜັກ

ຝຸ່ນບົ່ມ ແມ່ນການຍ່ອຍສະຫຼາຍຂອງພືດ (ໃບໄມ້, ຫຍ້າ, ພືດທີ່ຕາຍແລ້ວ) ແລະ ເສດອາຫານ. ຝຸ່ນບົ່ມຊ່ວຍໃຫ້ດິນຮັກສາອາຫານແລະນ້ຳໄວ້ເພື່ອໃຫ້ຜັກທີ່ປູກແຂງແຮງ. ທ່ານສາມາດເຮັດຝຸ່ນບົ່ມເອງໄດ້ຈາກຫຍ້າ, ເສດໃບໄມ້ທີ່ເຫຼືອຈາກການຕັດແຕ່ງ, ໃບໄມ້, ວັດສະພືດ, ພືດ ແລະ ເສດອາຫານ, ຫຼື ທ່ານຈະຊື້ຝຸ່ນບົ່ມກໍ່ໄດ້. ທ່ານຍັງສາມາດຝັງເສດອາຫານໃນສວນຂອງທ່ານ ຫຼື ຕັດ ແລະ ຖິ້ມພືດລົງໃນສວນກໍ່ໄດ້.

ຫຍ້າບົກ ແມ່ນຫຍັງກະໄດ້ທີ່ເອົາມາປົກເທິງໜ້າດິນ, ເພື່ອຮັກສານ້ຳ, ຄວບຄຸມວັດສະພືດ, ແລະເປັນການໃຫ້ອາຫານດິນຢ່າງຊ້າງໃນລະຫວ່າງທີ່ມັນຍ່ອຍສະຫຼາຍ. ຫຍ້າບົກທີ່ດີສຳຫຼັບສວນແມ່ນໃບໄມ້, ເສດທີ່ໄດ້ຈາກການຕັດຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ຫຍ້າ, ເຜືອງ, ລຳຕົ້ນກາເຟ, ຫຼື ຝຸ່ນບົ່ມ.

ປະສົມຝຸ່ນບົ່ມໃສ່ໃນດິນ.

ຂຸດດິນລົງໄປ 8 ຫາ 12 ນິ້ວ (20-30 ຊມ) ດ້ວຍຊ້ວນ ຫຼື ຄາດ. ຫວ່ານຝຸ່ນບົ່ມໃຫ້ໜາ 2 ຫາ 3 ນິ້ວ (5-8 ຊມ). ຈາກນັ້ນປະສົມຝຸ່ນບົ່ມເຂົ້າກັບດິນ.

ຫຼືຝັງເສດອາຫານ ແລະ ເສດຕົ້ນໄມ້ ຢ່າງນ້ອຍ 6 ນິ້ວ (15 ຊມ) ເພື່ອບົ່ມຝຸ່ນ.

ດິນສຳຫຼັບປູກຜັກໃນພາສະນະ

ປະສົມຝຸ່ນບົ່ມຫນຶ່ງສ່ວນຕໍ່ດິນຊາຍສອງສ່ວນ, ພາສະນະທີ່ສາມາດລະບາຍນ້ຳໄດ້ສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍຕື່ມສ່ວນປະສົມທີ່ເປັນຕ່ອນໃຫຍ່ເຊັ່ນເປືອກຖົ່ວດິນ ຫຼື ເສດໄມ້ຂະໜາດກາງ. ທ່ານຍັງສາມາດຊື້ "ດິນສຳຫຼັບໃສ່ກະຖາງ."ທີ່ຜະສົມແລ້ວ. ຖ້າທ່ານມີດິນສຳຫຼັບກະຖາງໃນພາສະນະເກົ່າຂອງທ່ານ, ທ່ານສາມາດຕື່ມຝຸ່ນບົ່ມເຂົ້າໄປໃນສັດສ່ວນ1/4ເພື່ອເຮັດໃຫ້ດິນສົດພ້ອມສຳຫຼັບການປູກໃນລະດູໃໝ່.

ຊື້ປຸ໋ຍ?

ຫາ "ຝຸ່ນຊີວະພາບ".

ໃນຂະນະທີ່ຜັກໄດ້ສານອາຫານທັງໝົດຈາກຝຸ່ນບົ່ມ, "ຝຸ່ນຊີວະພາບ" ລ້ວນ (ມາຈາກທຳມະຊາດ)ສາມາດເລັ່ງການຂຶ້ນຂອງຜັກ. ຊອກຫາ "ຝຸ່ນຊີວະພາບສຳຫຼັບຜັກ" ຫຼື ຝຸ່ນຊີວະພາບສຳຫຼັບປາໃນຮ້ານຂາຍເຄື່ອງສວນໃກ້ບ້ານທ່ານ.

ເອົາດິນໄປທົດສອບເພື່ອຊອກຫາຄວາມຕ້ອງການສານອາຫານ. ດິນຂອງວໍຊິງຕັນອາດຕ້ອງການປູນເພີ່ມທຸກສອງສາມປີ, ເພື່ອເພີ່ມເຄລຊຽມ ແລະ ຫລຸດອາຊິດ. ປະສົມປູນ 4 ພາວ (1.5 ກລ) ຕໍ່ດິນຂະໜາດ 100 ຕາຟີດ (9.3 ຕາແມດ). ຖາມສາຍດ່ວນສວນຄົວກ່ຽວກັບບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດສົ່ງຕົວຢ່າງດິນໄປທົດສອບ, ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ກ່ຽວກັບປູນ ແລະ ສານອາຫານອື່ນທີ່ດິນທ່ານຕ້ອງການ.

Plant the Right Seeds, at the Right Time

Choose plants that grow well in our cool climate.

Grow what your family likes to eat, but choose varieties of vegetables that will grow well in our cool, wet spring weather and cool, dry summers.

When to plant

Seeds need soil warm enough to sprout – typically at least 50-60°F (10-16°C). You can wait until the soil warms in May, or use a plastic cover to warm it more quickly.

Read seed packets for planting dates, and choose ones that say "80 days" or less to harvest. Peas and potatoes can be planted in March, but leafy greens should wait until April, and heat-loving crops like corn until late May.

Or buy seedling plants of heat-loving, long-season tomatoes, peppers, and eggplant, to transplant into the garden in late May. You can also grow them yourself from seeds planted indoors in March, in containers in a sunny window.

➔ **See the Calendar on back page.**

Planting seeds

Read the seed packet for planting depth and time. Tiny seeds like lettuce, carrots, and collards can be scattered on the prepared soil surface, then covered with a thin layer of compost or soil. Don't plant these tiny seeds too deep! Larger seeds like peas, corn, and squash can be pushed with your finger one at a time into the prepared soil, at the depth and spacing described on the packet. Then water slowly to deeply moisten the soil.

Transplant heat-loving plants from greenhouse to garden in late May.

Make a hole as wide the seedling's roots. Add compost or a sprinkle of fertilizer. Spread roots out, and gently push soil in around the roots. Water well. Plant at the same depth as the plant was in the pot at the greenhouse.

Water young seedlings regularly. Cover and protect seedling plants from extreme heat or cold until they are strong.

ປູກເມັດພັນທີ່ຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ຖືກຕ້ອງ

ເລືອກຜັກທີ່ຂຶ້ນດີໃນສະພາບອາກາດເຢັນຂອງພວກເຮົາ.

ປູກໃນສິ່ງທີ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານມັກກິນ, ແຕ່ເລືອກຊະນິດຜັກທີ່ເກີດຂຶ້ນດີໃນສະພາບອາກາດເຢັນ, ຊຸ່ມໃນລະດູໃບໄມ້ບົ່ງ ແລະ ເຢັນແຫ້ງໃນລະດູຮ້ອນ.

ຈະປູກເມື່ອໃດ

ເມັດພັນຕ້ອງການໃຫ້ດິນອຸ່ນພຽງພໍເພື່ອໃຫ້ເກີດເປັນເບ້ຍ-ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນຢ່າງຫນ້ອຍ50-60°F (10-16°C). ທ່ານສາມາດຖ້າຈົນດິນອຸ່ນໃນເດືອນພຶດສະພາ, ຫຼື ໃຊ້ແຜ່ນຢາງບົກເພື່ອເຮັດໃຫ້ດິນອຸ່ນໄວຂຶ້ນ.

ອ່ານໃນຫໍ່ເມັດພັນ ສໍາຫຼັບເບິ່ງວັນທີ ແລະ ເລືອກໂຕທີ່ຂຽນວ່າໃຊ້ເວລາ"80 ວັນ" ຫຼື ຫນ້ອຍກວ່າໃນການເກັບກ່ຽວ. ຖົ່ວດິນ ແລະ ມັນຜະລັ່ງສາມາດປູກໃນເດືອນມີນາ, ແຕ່ຜັກໃບຂຽວຄວນຖ້າຈົນເຖິງເດືອນເມສາ, ແລະ ພືດທີ່ມັກຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນຫນາກສາລີສາມາດຖ້າເຖິງທ້າຍເດືອນ ພຶດສະພາ.

ຫຼືຊື້ເບ້ຍຜັກ ທີ່ມັກຄວາມຮ້ອນແລະໃຊ້ເວລານານ ເຊັ່ນຫນາກເລັ່ນ, ຫນາກຜັດໃຫຍ່, ແລະ ຫນາກເຂືອເພື່ອປູກໃນສວນໃນເດືອນພຶດສະພາ. ທ່ານຍັງສາມາດປູກຈາກເມັດພັນດ້ວຍໂຕທ່ານເອງໃນອາຄານ ໃນເດືອນມີນາ, ໃນພາສະນະໃນປ່ອງຍ້ຽມທີ່ໃກ້ແສງແດດ.

➔ເບິ່ງປະຕິທິນໃນຫນ້າຫຼັງ.

ກ້າເບ້ຍຈາກເມັດພັນ

ອ່ານໃນຫໍ່ເມັດພັນເພື່ອເບິ່ງຄວາມເລິກ ແລະ ເວລາໃນການປູກ. ເມັດພັນເມັດນ້ອຍເຊັ່ນຜັກສະລັດ, ການົດ, ແລະ ຄອລລາດສາມາດຫວ່ານໃນຫນ້າດິນ, ຈາກນັ້ນປົກດ້ວຍຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ດິນບາງໆ. ຢ່າງປູກເມັດພັນນ້ອຍເລິກຫຼາຍ! ເມັດພັນເມັດໃຫຍ່ເຊັ່ນຖົ່ວດິນ, ສາລີ ແລະ ຜັກສະແຄສສາມາດໃຊ້ນິ້ວມືດັນລົງເທື່ອລະເມັດໃນດິນທີ່ກຽມໄວ້ ຕາມຄວາມເລິກ ແລະ ໄລຍະຫ່າງທີ່ອະທິບາຍໃນຫໍ່ເມັດພັນ. ຈາກນັ້ນຄ່ອຍຫົດນ້ຳຊ້າງໆເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຊຶມລົງດິນ.

ຍ້າຍເບ້ຍພືດມັກຄວາມຮ້ອນຈາກເຮືອນກະຈົກມາ ປູກລົງດິນໃນທ້າຍເດືອນພຶດສະພາ.

ເຮັດຂຸມກວ້າງພໍຮາກຂອງເບ້ຍ, ໃສ່ຝຸ່ນບົ່ມ ຫຼື ໂຮຍຝຸ່ນ. ຂະຫຍາຍຮາກອອກ, ແລ້ວຄ່ອຍເອົາລົງດິນອ້ອມຮາກ. ຫົດນ້ຳໃຫ້ດີ. ປູກດ້ວຍຄວາມເລິກທີ່ປູກໃນເຮືອນກະຈົກ.

ຫົດນ້ຳເບ້ຍອ່ອນປົກກະຕິ. ປົກ ແລະ ປ້ອງກັນເບ້ຍຈາກຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ເຢັນຫຼາຍຈົນກວ່າເບ້ຍແຂງແຮງດີ.

Thin and space plants – give them room to grow.

Follow the spacing directions on the seed packet. After seeds sprout and have a few leaves, thin (remove) seedlings to that spacing. You can also transplant seedlings from crowded areas to areas that aren't full. This will ensure that plants have enough room to grow, and give you a bigger harvest. You can eat the little plants you pull as salad.

ຍ້າຍ ແລະ ສ້າງພື້ນທີ່ເພື່ອໃຫ້ຕົ້ນກ້າໄດ້ຂະຫຍາຍ.

ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງໃນຫໍ່ເມັດພັນ. ຫຼັງຈາກເມັດພັນບົ່ງ ແລະ ມີໃບສອງສາມໃບ, ຍ້າຍຕົ້ນກ້າອອກຈາກບ່ອນນັ້ນ. ທ່ານຍັງສາມາດຍ້າຍຕົ້ນກ້າຈາກບ່ອນທີ່ຫນາໄປບ່ອນທີ່ຍັງບໍ່ທັນເຕັມ.
ນີ້ຈະຊ່ວຍຮັບປະກັນວ່າຕົ້ນຜັກມີພື້ນທີ່ພໍໃນການຂະຫຍາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ທ່ານເກັບກ່ຽວໄດ້ຫຼາຍກວ່າ.
ທ່ານສາມາດເອົາເບ້ຍທີ່ດຶງອອກມາເຮັດເປັນສະລັດໄດ້.

Succession planting

Plant more seeds every few weeks as long as the weather is warm, so that your harvest will continue into the fall. But don't plant cool-loving crops like peas and spinach in hot July weather. Plant fall cool crops in August to early September.

ປູກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ

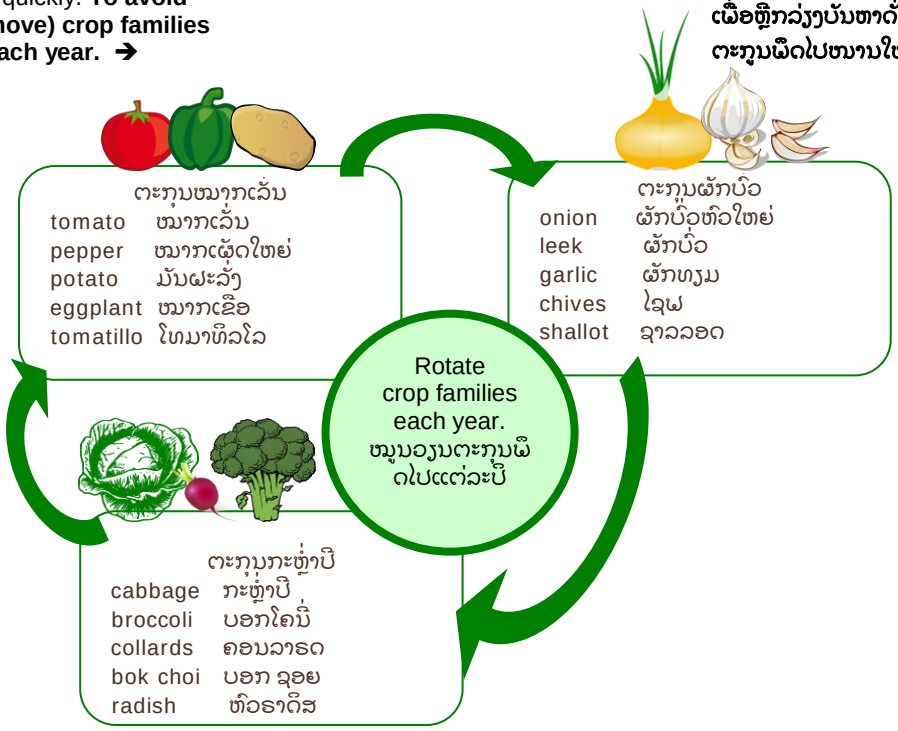
ປູກຕົ້ນກ້າອີກທຸກໆສອງສາມອາທິດຖ້າອາກາດຍັງອຸ່ນ,ເພື່ອທີ່ທ່ານຈະສາມາດເກັບກ່ຽວໄປຮອດລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນ.
ແຕ່ຢ່າປູກຜັກທີ່ມັກອາກາດເຢັນຊຸ່ນຖົ່ວດິນ, ຫຼືຜັກຫົມໃນເວລາອາກາດຮ້ອນໃນຊ່ວງເດືອນກໍລະກົດ.
ປູກພືດມັກອາກາດເຢັນໃນລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນໃນເດືອນສິງຫາຫາຕົ້ນເດືອນກັນຍາ.

Rotate crops

Some crops get diseases that stay in the soil for a year or more. And some crops use up soil nutrients quickly. **To avoid problems, rotate (move) crop families to a different bed each year.** ➔

ໝຸນວຽນພືດທີ່ປູກ

ພືດບາງຊະນິດຕິດພະຍາດຖ້າຢູ່ໃນດິນຮອດປີຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ແລະພືດບາງຊະນິດກໍ່ກິນສານອາຫານໃນດິນໄວ.
ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງບັນຫາດັ່ງກ່າວໝຸນວຽນ (ຍ້າຍ) ຕະກູນພືດໄປຫນານໃຫມ່ໃນແຕ່ລະປີ. ➔



Example

1st Year:
- Bed A Tomato
- Bed B Onion
- Bed C Cabbage

2nd Year:
- Bed A Cabbage
- Bed B Tomato
- Bed C Onion

3rd Year:
- Bed A Onion
- Bed B Cabbage
- Bed C Tomato

ຕົວຢ່າງ

ປີທີ 1:
- ຫນານ A ຫມາກເລັ່ນ
- ຫນານ B ຜັກບົ່ວ
- ຫນານ C ຜັກກະຫຼ່ຳປີ

ປີທີ 2:
- ຫນານ A ຜັກກະຫຼ່ຳປີ
- ຫນານ B ຫມາກເລັ່ນ
- ຫນານ C ຜັກບົ່ວ

ປີທີ 3:
- ຫນານ A ຜັກບົ່ວ
- ຫນານ B ຜັກກະຫຼ່ຳປີ
- ຫນານ C ຫມາກເລັ່ນ

Other vegetable families that benefit from changing locations each year:

cilantro carrot parsley
beet chard spinach
corn wheat teff
cucumber melon squash
lettuce radicchio endive
pea bean clover

These families can all be planted together with the tomato, cabbage, and onion families.

ຜັກຕະກູນອື່ນທີ່ຄວນຈະປ່ຽນສະຖານທີ່ປູກໃນແຕ່ລະປີໄດ້ແກ່:

ຜັກຫອມປ້ອມ, ກາລົດ, ພາສລີ
ບີດ, ຊາຣດ, ຜັກຫົມ
ສາລີ, ເຂົ້າສາລີ, ເທຟ
ຫມາກແຕງ, ແຕງໂມ, ສະແຄສ
ສະລັດ, ຣາດິກຊີໂອ, ເອນດິນ
ຖົ່ວດິນ, ຫມາກຖົ່ວ, ໂຄລເວີ
ຜັກຕະກູນນີ້ສາມາດປູກກັບພືດຕະກູນຫມາກເລັ່ນ, ຕະກູນກະຫຼ່ຳປີ, ແລະ ຕະກູນຜັກບົ່ວ.

Water your garden

Check your garden daily in hot summer weather. Water before vegetables droop, or when the soil feels dry 2 inches (5 cm) down. In cooler, rainy spring and fall you'll only need to water young seedlings. Direct water to the plant roots. Use a watering wand, or in flat areas lay out a soaker hose between rows and cover it with mulch. Water enough to moisten the whole root zone – dig a few inches down to see if the soil is moist. Plants in containers dry out more quickly than in the garden. Always water in the evening or early morning, to avoid evaporation waste and prevent wet plant damage from the mid-day sun.

Control weeds and pests

Spread mulch (leaves, grass clippings) **and pull weeds** before they go to seed.

Most bugs are good bugs that help control pests. Learn which bugs are problems, and how to control them.

Don't use chemical pesticides. They can poison your family and birds, pets, and fish. Call the Garden Hotline to identify pest or weed problems, and learn about non-toxic solutions.

Garden All Year

Our climate is cool and wet in spring and fall, and usually above freezing in winter. So heat-loving plants like corn are hard to grow, but cool-loving plants are easy.

Extend your season with cold-hardy crops. Bok choi, kale, collards, broccoli, carrots, leeks, and garlic can be planted in late summer or early fall to grow for harvest all winter or in spring.

➔ See the Calendar on back page.

Grow under cover. Start spring plants in a greenhouse or "cold frame," or extend fall growth with a plastic cover.

Plant berries and other plants that grow for many years Add these plants to your landscape wherever there's sun: blueberries and strawberries, artichokes, asparagus, even dwarf fruit trees or grapes. Ask the Garden Hotline about best varieties for our climate.

ຫົດນ້ຳ

ກວດເບິ່ງສວນຂອງທ່ານທຸກມື້ໃນອາກາດຮ້ອນລະດູຮ້ອນ. ຫົດນ້ຳກ່ອນຜັກຫ່ຽວ, ຫຼື ເມື່ອດິນແຫ້ງໃນ 2 ນິ້ວ (5ຊມ). ໃນຊ່ວງໃບໄມ້ບົ່ງ ແລະ ໃບໄມ້ຫຼົ່ນທີ່ອາກາດເຢັນ ແລະ ຝົນຕົກຫົດແຕ່ຕົ້ນກ້າບ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ຫົດນ້ຳໃສ່ຮາກຜັກໂດຍກົງ. ໃຊ້ຄັນຫົດນ້ຳ, ຫຼືໃນບ່ອນດິນພຽງໃຊ້ສາຍຍາງຫົດນ້ຳລະຫວ່າງແຖວ ແລະປົກດ້ວຍຫຍ້າປົກ. ຫົດນ້ຳພຽງພໍເຮັດໃຫ້ເຂດຮາກຜັກຊຸ່ມ-ຄວັດວົງໄປ ສອງສາມນິ້ວເພື່ອເບິ່ງວ່າດິນຊຸ່ມບໍ່. ຜັກທີ່ປູກໃສ່ພາສະນະຈະແຫ້ງໄວກວ່າຢູ່ດິນ. ຕ້ອງຫົດຕອນແລງ ຫຼື ແຕ່ເຊົ້າໆ, ເພື່ອປ້ອງກັນການລະເຫຍອາຍ ແລະ ປ້ອງກັນຜັກທີ່ປຽກຈາກການທຳລາຍຈາກແສງແດດຕອນກາງວັນ.

ກຳຈັດວັດສະພືດ ແລະ ສັດຕູພືດ

ວາງຫຍ້າປົກ(ໃບໄມ້,ຫຍ້າທີ່ເຫຼືອຈາກການຕັດ) **ແລະຖອນວັດສະພືດ**ກ່ອນມັນຈະໄປຖືກເມັດພັນ. **ແມງໄມ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມງໄມ້ດີ** ທີ່ຊ່ວຍກຳຈັດສັດຕູພືດ, ຮຽນຮູ້ວ່າແມງໄມ້ຊະນິດໃດເປັນບັນຫາ ແລະ ຈະກຳຈັດແນວໃດ.

ຢ່າໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ເປັນສານເຄມີ.

ມັນອາດຈະເປັນການເບື່ອຄອບຄົວຂອງທ່ານ ແລະ ນົກ, ສັດລ້ຽງ ແລະ ປາ. ໂທຫາສາຍດ່ວນສວນຄົວເພື່ອຊອກຮູ້ບັນຫາສັດຕູພືດ ແລະ ວັດສະພືດ, ແລະ ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ບໍ່ໃຊ້ສານພິດ.

ເຮັດສວນຕະຫຼອດປີ

ສະພາບອາກາດບ້ານເຮົາແມ່ນເຢັນແລະຊຸ່ມໃນລະດູໃບໄມ້ບົ່ງ ແລະ ລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນ ແລະ ປົກກະຕິແລ້ວຈະຢູ່ເໜືອຈຸດເຍືອກແຂງໃນລະດູໜາວ. ດັ່ງນັ້ນຜັກທີ່ມັກອາກາດຮ້ອນເຊັ່ນ ສາລີແມ່ນປູກຍາກ, ແຕ່ຜັກທີ່ມັກອາກາດເຢັນແມ່ນປູກງ່າຍ.

ຂະຫຍາຍລະດູການຂອງທ່ານດ້ວຍຜັກທີ່ປູກທົນອາກາດເຢັນເຊັ່ນ ບອກຊອຍ, ຜັກກາດນາ, ຄອລລາຣດ, ບຣອກໂຄນີ່, ກາລົດ, ຜັກບົ່ວ ແລະ ຜັກທຽມສາມາດປູກໄດ້ໃນທ້າຍລະດູຮ້ອນ ຫຼື ຕົ້ນລະດູໃບໄມ້ບົ່ງເພື່ອເກັບກ່ຽວໃນລະດູໜາວຫຼືໃບໄມ້ບົ່ງ.

➔ເບິ່ງປະຕິທິນໃນໜ້າຫຼັງ.

ປູກໃຕ້ການປົກຄຸມ. ເລີ່ມຕົ້ນການປູກໃນລະດູໃບໄມ້ບົ່ງໃນເຮືອນກະຈົກ ຫຼື "ໂຄງສ້າງເຢັນ," ຫຼື ເພີ່ມໄລຍະການປູກໃນລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນດ້ວຍການປົກແຜ່ນພລາສຕິກ

ປູກໝາກເບີຣີ່ ແລະ ພືດຊະນິດອື່ນທີ່ໃຊ້ເວລາຫຼາຍປີຈົ່ງໃຫຍ່ ເພີ່ມພືດເຫຼົ່ານີ້ໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານໃນບ່ອນທີ່ມີແສງແດດ: ເຊັ່ນໝາກບລູເບີຣີ່ ແລະ ສຕໍເບີຣີ່, ອາຣຕິໂຊກ, ຫໍ່ໄມ້ຜຣັ່ງ, ຫຼືຕົ້ນໝາກໄມ້ຕົ້ຍ ຫຼື ໝາກລະແຊງ, ຖາມສາຍດ່ວນສວນຄົວກ່ຽວກັບແນວພັນທີ່ດີທີ່ສຸດສຳຫຼັບສະພາບອາກາດຂອງພວກເຮົາ.

Harvest and Share!

Harvest vegetables before they go to seed. See seed packets for "days to maturity" and photos of ready-to-harvest plants, or ask gardeners at your local community garden about when to harvest.

Share your harvest. If you have more than you can eat, share with neighbors or call the Garden Hotline or see the P-Patch and Lettuce Link websites on back to learn about where to donate food.

Saving seeds is easy with most green leafy plants. Just hang the mature seed stalk to dry. Fruiting plants like tomatoes and squash often cross-breed, so saved seed may not produce good fruit. Call the Garden Hotline to learn more about saving seed, or any garden question.

Prepare Gardens for Winter

Fall is time to clean up the garden, compost dead plants, and protect your garden from winter weeds and from rainfall washing soil away.

Cover crops are usually legumes like clover, planted in October to grow through the winter. They protect the soil, and provide nutrients when you dig them into the soil before planting in spring.

Winter mulches should cover any soil areas not planted with overwintering crops or cover crops. Collect fall leaves and spread them 2-3 inches deep to cover exposed soil. You can also chop dead plants and spread them on the soil.

Composting returns nutrients back to the soil. Chop up old garden plants, along with grass clippings and fall leaves, to build your compost pile. Choose a shady spot, and moisten materials as you build your pile.

Or bury food scraps (to keep animals away) under garden beds all winter to improve the soil.

You can also learn how to compost kitchen scraps in a rodent-resistant worm bin. Weeds and diseased plants, along with dairy or meat scraps from the kitchen, should go into the City's yard-and-food-waste collection for hot composting.

In spring, you can use your compost or buy compost to enrich your soil for another year of growing.

ເກັບກ່ຽວແລະແບ່ງປັນ!

ເກັບກ່ຽວຜັກກ່ອນການເປັນເມັດພັນ. ເບິ່ງໃນຫໍ່ເມັດພັນສຳຫຼັບ "ຈຳນວນມື້ໃຫຍ່ເຕັມທີ່" ແລະຮູບຂະໜາດທີ່ເໝາະກັບການເກັບກ່ຽວ ຫຼືຖາມຊາວສວນທີ່ຢູ່ສວນຊຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນວ່າຄວນເກັບກ່ຽວຍາມໃດ.

ແບ່ງປັນຜົນເກັບກ່ຽວຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານມີຫຼາຍເກີນກວ່າຈະກິນໝົດ, ແບ່ງໃຫ້ເພື່ອນບ້ານ ຫຼື ໂທສາຍດ່ວນສວນຄົວ ຫຼື ເບິ່ງໃນເວັບໄຊທຂອງ P-Patch ແລະ Lettuce ໃນທາງຫຼັງເພື່ອເບິ່ງວ່າສາມາດບໍລິຈາກອາຫານໄດ້ຢູ່ໃສ.

ເກັບແນວພັນ ແມ່ນງ່າຍສຳຫຼັບຜັກໃບຂຽວສ່ວນໃຫຍ່. ພຽງແຕ່ແຂວນແນວພັນພັນເພື່ອໃຫ້ແຫ້ງ. ໝາກໄມ້ຊຸ່ນມາກເລັ່ນ ແລະ ສະແຄວສສ່ວນຫຼາຍຈະປະສົມຂ້າມພັນ, ເພາະສະນັ້ນການຮັກສາເມັດພັນອາດບໍ່ໄດ້ໝາກໄມ້ທີ່ດີ ໂທສາຍດ່ວນສວນຄົວ ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການເກັບເມັດພັນຕົ້ນ, ຫຼືຖ້າມີຄຳຖາມຫຍັງກໍ່ໄດ້ຄືກັນ.

ການສວນສຳຫຼັບລະດູໜາວ

ລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນແມ່ນເວລາເຮັດຄວາມສະອາດສວນ, ບົ່ມຝຸ່ນຈາກພືດທີ່ຕາຍແລ້ວ, ແລະ ປົກປ້ອງສວນຂອງທ່ານຈາກວັດສະພືດລະດູໜາວ ແລະ ຈາກການສະລ້າງດິນຍ້ອນຝົນ.

ພືດສຳຫຼັບປົກຄຸມສ່ວນຫຼາຍແມ່ນພືດມີຜັກຊຸ່ນໂຄລເວີ, ໃຫ້ປູກເດືອນຕຸລາເພື່ອໃຫ້ຂຶ້ນຕະຫຼອດລະດູໜາວ. ພືດຊະນິດນີ້ປ້ອງກັນດິນ, ແລະ ໃຫ້ສານອາຫານເມື່ອທ່ານຂຸດພືດນີ້ຂຶ້ນມາກ່ອນປູກພືດໃໝ່ໃນລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນ.

ຫຍ້າຄຸມລະດູໜາວຄວນປົກພື້ນດິນທີ່ບໍ່ໄດ້ປູກພືດດ້ວຍພືດລະດູໜາວ ຫຼື ພືດສຳຫຼັບປົກຄຸມ, ເອົາໃບໄມ້ມາຫວ່ານໃຫ້ໄດ້ຄວາມໜາ 2-3 ນິ້ວເພື່ອປົກດິນ. ທ່ານຍັງສາມາດຕັດພືດທີ່ຕາຍແລ້ວ ແລ້ວຫວ່ານໃຫ້ທົ່ວພື້ນດິນ.

ບົ່ມຝຸ່ນ. ຄືນສານອາຫານຄືນໃຫ້ດິນ, ໂດຍການຕັດພືດຈາກສວນເກົ່າບົ່ມກັບຫຍ້າທີ່ຕັດແລ້ວ ແລະ ໃບໄມ້ທີ່ຫຼົ່ນ, ເພື່ອສ້າງກອງບົ່ມຝຸ່ນ. ເລືອກບ່ອນທີ່ມີຮົ່ມ, ແລະເຮັດໃຫ້ກອງບົ່ມຝຸ່ນຊຸ່ມ.

ຫຼືຝັງເສດອາຫານ (ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສັດມາກວນ) ລົງໃນໜານຜັກຕະຫຼອດລະດູໜາວເພື່ອປັບປຸງດິນ.

ທ່ານຍັງສາມາດຮຽນການເຮັດຝຸ່ນຈາກເສດອາຫານຈາກເຮືອນຄົວ ໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ປ້ອງກັນສັດກັດແທະ. ວັດສະພືດ ແລະ ພືດທີ່ເປັນພະຍາດ, ພ້ອມທັງເສດອາຫານທີ່ເປັນຊີ້ນຈາກເຮືອນຄົວ ຄວນຖິ້ມໃຫ້ຫ່ວຍກັບສິ່ງເສດເຫຼືອ ແລະ ເສດອາຫານຂອງເມືອງເພື່ອການບົ່ມຝຸ່ນດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ.

ໃນລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ຝຸ່ນບົ່ມຂອງທ່ານ ຫຼືຊື້ຝຸ່ນບົ່ມເພື່ອສ້າງຄວາມອຸດົມສົມບູນໃຫ້ດິນໃນການປູກຜັກໃນປີຕໍ່ໄປ.

Easy Crops for Beginner Gardeners

ຜັກທີ່ປູກງ່າຍສຳຫຼັບຜູ້ເລີ່ມຕົ້ນ

plant seed = **P** = ປູກເມັດພັນ transplant seedlings = **T** =ປູກກ້າເບ້ຍ harvest = **H** = ເກັບກ່ຽວ

	Jan ມັງກອນ	Feb ກຸມພາ	March ມີນາ	April ເມສາ	May ພຶດສະພາ	June ມິຖຸນາ	July ກໍລະກົດ	August ສິງຫາ	Sept ກັນຍາ	Oct ຕຸລາ	Nov ພະຈິກ	Dec ທັນວາ
Cool hardy ບໍ່ຕ້ອງການກາດ້ານ												
Heat Lovers ມັກອາກາດຮ້ອນ												
Over–Wintering ມັກລະດູໜາວ												

P **Peas** H→ P ຖົ່ວ H→ .

T P **Lettuce, Spinach** H→ P ຜັກສະລັດ, ຜັກຫົມ .

P **Potatoes** ມັນຝຣັ່ງ H

T **Onions** P H→ ຜັກບົ່ວຫົວໃຫຍ່ P H→ .

P **Bok Choi** ບອກ ຊອຍ H→ .

P **Beans** P ໝາກຖົ່ວ H→ .

T **Tomatoes** ໝາກເດັ່ນ H→ .

P **Squash, Cucumber** ສະແຕວສ, H→ .

P **Cilantro** ຫອມປ້ອມ H→ .

P **Corn** ສາລີ H

→ H P **Beets** H P ບີດ →

→ H P **Kale, Collards, Chard** H→ . P ຜັກກາດນາ, ຄອນລາຣດ, ຊາຣດ H →

→ H P **Cabbage** H→ . P ກະຫຼ່ຳປີ H →

→ **Garlic** ຜັກທຽມ H P →

→ **Leeks** ຜັກບົ່ວ H P →

Learn More about Gardening

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມກ່ຽວກັບການເຮັດສວນຄົວ

Questions? Call The Garden Hotline (Seattle Public Utilities) free brochures on soil, composting, watering, pest control, and more. Language interpretation available.	**206-633-0224** ອີເມລ *help@gardenhotline.org* www.gardenhotline.org	ມີຄຳຖາມ? ໂທຫາສາຍດ່ວນສວນຄົວ, ມີແຜ່ນພັບກ່ຽວກັບດິນ,ການເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ, ການຫົດນ້ຳ, ການກຳຈັດສັດຕູພືດ ແລະ ອື່ນໆອີກໃຫ້ລ້ຳ, ແລະ ມີຜູ້ແປພາສາພ້ອມ.
P-Patch Program of Seattle's Department of Neighborhoods provides community garden spaces in many neighborhoods, at low or no cost. Translated classes. Everyone is welcome.	206-684-0264 ອີເມລ *p-patch.don@seattle.gov* www.seattle.gov/neighborhoods/ppatch	ແຜນງານ ຊີເອທິລP-Patch ໃຫ້ພື້ນທີ່ສຳຫຼັບເຮັດສວນຊຸມຊົນໃນຫຼາຍບ່ອນໃຫ້ໃຊ້, ໃນລາຄາຕ່ຳ ຫຼື ບໍ່ມີເລີຍ. ມີຫ້ອງຮຽນທີ່ແປພາສາພ້ອມ, ພວກເຮົາຍິນດີຕ້ອນຮັບທຸກຄົນ.
Seattle Parks classes, community gardens	www.seattle.gov/parks/pufs	ຫ້ອງຮຽນ, ສວນຄົວຊຸມຊົນ
City of Seattle's Food website	www.seattle.gov/food	ເມືອງຊີເອທິລ - ອາຫານ
Find a garden space to share	www.urbangardenshare.org	ຊອກຫາແບ່ງປັນພື້ນທີ່ເຮັດສວນຄົວ
Urban farming news and resources	www.urbanfarmhub.org	ຂ່າວ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສວນ
WSU Extension Master Gardeners	http://gardening.wsu.edu	ເຮັດສວນໃຫ້ເກັ່ງ
Lettuce Link information on gardening, sharing harvests, and *Gardening for Good Nutrition*	www.solid-ground.org/programs/nutrition/lettuce	ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການເຮັດສວນຄົວ ແລະ ແບ່ງປັນຜົນເກັບກ່ຽວ.
Seattle Tilth provides classes, demonstration gardens, volunteer opportunities, and *The Maritime Northwest Garden Guide*	www.seattletilth.org	ຫ້ອງຮຽນ, ສາທິດການເຮັດສວນ, ແລະ ໂອກາດການເປັນອາສາສະມັກ

City of Seattle

Local Hazardous Waste Management Program in King County, WA

LHWMP_0117_LA

Created by Seattle Public Utilities with Department of Neighborhoods' P-Patch Program and Seattle Tilth
Printed on recycled paper *Growing Food: Gardening in Washington* – **English/Laotian** ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 3/12