growing food IN THE CITY

Gardening in Western Washington

पश्चिमी वासिङ्टनमा करेसाबारी

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.

सीयाटलको मौसम चिसो सुख्खा बर्खाको साथै चिसो र ओसिलो वर्षायाम

हुन्छ । त्यसैले ग्रीष्म मौसमको तातोमा हुर्कने अनाज यहाँ बिरलै उम्रन्छ, जस्तैः गोलभेडाहरू, मकै र भेडेखोर्सानीभेडेखुर्सानी । तर हाम्रो हल्का बसन्त, चिसो र शरद मौसममा हामीलाई एकवर्षे चक्रीय चिसो मन पराउने हरिया पात भएका साग, कोपीका प्रकारहरू, कोलार्डस्, पालुङ्गो र प्याज उमार्न मिल्छ ।

तपाईंको करेसाबारी गर्नु भन्दा अगाडी

यो मार्गनिर्देशकमा कसरी गर्ने भनी सिक्नुहोस्:

करेसाबारीको निम्ति स्थान छनौट गर्ने

- तपाईंलाई कम्तीमा पनि ६ घण्टा घाम लाग्ने ठाउँको आवश्यकता पर्छ । रूखहरू वा भवनहरूबाट छायाँ नपर्ने ठाउँ खोज्ने । पानीको स्रोत नजिकै छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।
- छिमेकीहरूसित करेसाबारीको स्थान बाँड्ने विचार गर्नुहोस् वा "पी प्याच" वा अन्य सामुदायिक करेसाबारीमा संलग्न हुनुहोस्।

बिरुवा रोप्नको निम्त माटो तयार गर्नुहोस्

- माटोमा जैविक मलका लागी खाल्डो खन्नुहोस् बिरूवा र खानेकुराका बोक्राहरू पुर्नुहोस् ।
- आलीहरू मिलाएर माटोको ड्याङ बनाउनुहोस् ।

रोप्नको निम्ति सही बिउहरू छान्नुहोस्

- तपाईंलाई खान मन पर्ने तरकारी उमार्नुहोस् तर हाम्रो चिसो मौसममा राम्री उम्रने तरकारीहरू छान्नुहोस् ।
- बिउको प्याकेटमा उल्लेख भएअनुसारको गहिराइ र ठाउँ छोडेर बिउलाई रोप्नुहोस् ।
- जब माटो पर्याप्त मात्रामा न्यानो हुन्छ, अनि रोप्नुहोस् । बिउको प्याकेटमा कटनी गर्न ८० दिनहरू वा कम लेखिएका बिउहरू छान्नुहोस् ।

➔ **पछाडि भएको क्यालेन्डरमा हेर्नुहोस् ।**

तातोमा हुर्कने बिरुवाहरू रोप्न वा उमार्न मे १५ सम्म पखर्नुहोस् ।

- गोलभेडाहरू, भेडेखुर्सानीभेडेखोर्सानीहरू र भान्टाहरू ग्रीन हाउसमा बिरुवाहरु उमार्नु पर्छ, त्यसपछि मे महिनामा ड्याङहरूमा सार्नुपर्छ ।

तपाईंको करेसाबारीलाई पानी दिनुहोस् र झारहरु उखेल्नुहोस् ।

- बिरुवालाई दिनहुँ पानीको आवश्यकता हुन्छ । पानी परेन भने, हप्तामा २-३ पटक पानी हाल्नुस ।

कटनी गर्नुहोस् अनि जाडोको निम्ति करेसाबारी तयार पार्नुहोस

- कटनी कहिले गर्ने भनेर अरू मालीहरूलाई सोध्नुहोस् वा बिउको प्याकेट पढ्नुहोस् ।
- जाडोअघि नै पराल वा घाँसले ड्याङहरू छोप्नुहोस् वा जाडो मौसमका बाली लगाउँनु होस।

Questions? Garden Hotline (206) 633-0224 "प्रश्नहरू ? करेसाबारी हटलाइन"

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/Nepali** ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 10/14

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.

करेसाबारीलाई स्थान छान्नुहोस्

जहाँ घाम लाग्छ ?

धेरैजसो तरकारीहरू राम्री उम्रन दिनमा कम्तीमा छ घण्टा सिधै सूर्यको किरण आवश्यक हुन्छ । तपाईंको करेसाबारीमा सूर्य कहाँ चम्कन्छ भनेर हेर्नुहोस् र बगैचाको निम्ति सूर्यको किरण पर्ने स्थान छान्नुहोस् । विशेषगरी बसन्त वा सुख्खा मौसममा रूखहरू वा भवनहरूले सूर्यको किरण छेक्न सक्छन् । बसन्त मौसममा दक्षिणतिर फर्केको भित्ता चाँडै न्यानो हुन्छ र बर्खामा लगाउने तरकारीहरू जस्तैः गोलभेडाहरू र भेडेखोर्सानीहरूजस्ता तातोमा हुर्कने बिरुवाहरूका निम्ति राम्रो हुन्छ ।

तपाईंले कहाँ उमार्न सक्नुहुन्छ ?

घाँसहरू हटाएर र कम्पोस्टिङ गरेर अथवा नोभेम्वरमा भिजेका सुकेका पातहरूका १२ इन्च (३० सेमी) ले त्यो छोपेर आँगनलाई मासेर सूर्यको किरण पर्ने स्थानलाई **करेसाबारीमा परिणत गर्नुहोस् ।** कार्डबोर्ड वा कालो प्लास्टिकले पातहरू छोप्नुहोस् । त्यो क्षेत्र खन्न र रोप्न सुरु गर्न मे नभएसम्म पर्खनुहोस् ।

उठेका ड्याङहरू बनाउनुहोस् । जैविक मलसँग माटो मिसाउनुहोस् । बसन्त ऋतुमा माटो न्यानो पार्न सहायता गर्न उठेका ड्याङहरूमा माटोको थुप्रो बनाउनुहोस् । ड्याङहरूका बीचमा बाटोहरू बनाउनुहोस् ताकि तपाईं आफ्नो फुक्का, जैविक मलसँग मिसाएको माटोमा कहिल्यै हिँड्ननपरोस् । कन्क्रिट ब्लकहरू, भाँचिएका ब्लकहरू, काठ वा प्लास्टिकको लामो टुक्राले उठेका ड्याङहरूमा कुनाहरू थप्न सक्नुहुन्छ । रसायनले सफा गरेका काठहरू प्रयोग नगर्नुहोस् ।

भाडाहरुमा करेसाबारी बनाउने कोसिस गर्नुहोस् । तपाईंले गोलभेडा, भेडेखोर्सानी, हरिया, साथै बेरीहरू पनि ठूला भाँडो वा आधा काटेका बोतलहरूमा उमार्न सक्नुहुन्छ ।

सूर्यको किरण पर्ने भित्तामा वा झ्यालमा ठाडो **गरी उमार्नुहोस् ।** तपाईंले राम्रो माटो र साहाराको लागि थाङग्राहरु उपलब्ध गर्नुहुन्छ भने सिमी, गोलभेडा र काँक्रोहरूजस्ता लहरे बिरुवाहरू उम्रनेछ ।

छिमेकीसँग बाँड्नुहोस् वा सामुदायिक करेसाबारीमा आबध्द हुनुहोस् । सीएटलस् पी प्याच कार्यक्रमले तपाईं बस्नुभएको स्थाननजिकै भएको सामुदायिक करेसाबारी पत्ता लगाउन सहायता गर्न सक्छ । खानेकुरा उमार्न, सिक्न र अरू मालीहरूसँग भेट्न तिनीहरू राम्रो स्थान हुन् ।

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.

लिड वा अन्य प्रदूषणको निम्ति तपाईंको माटो जाँच गर्ने
उप्किएको रङ भएको पुरानो घरहरू नजिक भएका वा सडकसँग भएको वा औद्योगिक क्षेत्रहरूमा भएका माटोमा लिड, आर्सेनिक वा अन्य प्रदूषण हुन सक्छ ।
तपाईंको माटो जाँच कहाँ गर्ने भनेर पत्ता लगाउन वा डब्लुएसयुको *गार्डेनिङ अन कन्टामिनेटेड सोइल्सको* प्रति पाउन गार्डेन हटलाइनमा फोन गर्नुहोस् । तपाईंको माटो प्रदूषित छ भनेर तपाईंले शङ्का गर्नुहुन्छ भने उठाइएको ड्याङ निर्माण गर्नुहोस् र कम्पोस्टको साथमा ताजा माटोको ८ इन्च (२० सेमी) थप्नुहोस् ।

Prepare Soil for Planting

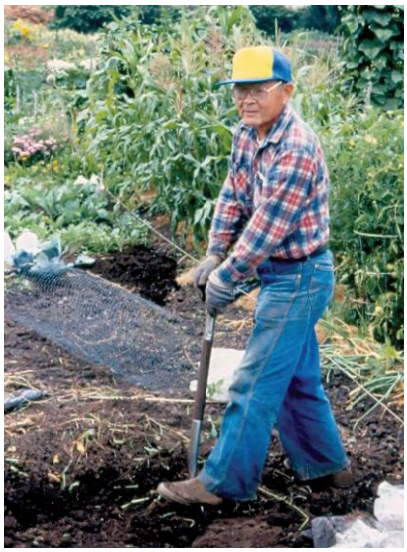
Compost is decomposed plants (leaves, grass, dead plants) and food waste. Compost helps soil holds nutrients and water to grow healthy plants. You can make your own compost from grass clippings, leaves, sod, weeds, plants and food wastes, or you can buy compost. You can also bury food waste in the garden,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

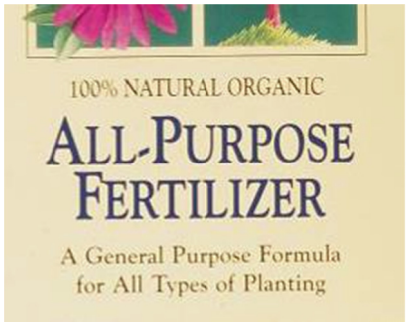


Soil for container growing

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.

रोप्नको निम्ति माटो तयार गर्ने

जैविक मल भनेको कुहिएका बिरुवा (पातहरू, घाँसहरू, मरेका बिरुवाहरू) र खानेकुराका बोक्राहरू हुन् । जैविक मलले स्वस्थ बिरुवाहरू हुर्कन माटोलाई पोषण तत्वहरू र पानी कायम राख्न सहायता गर्छ घाँसका टुक्राहरू, पातहरू, घाँस, झार, बिरुवाहरू र खानेकुराका बोक्राहरूबाट तपाईले आफ्नै जैविक मल बनाउन सक्नुहुन्छ वा तपाईले जैविक मल किन्न सक्नुहुन्छ । तपाईले करेसाबारीमा खानेकुराका बोक्राहरू वा काटेका र ढलेका बिरुवाहरू पनि पुर्न सक्नुहुन्छ ।

मुल्च भनेको पानीलाई बचाउन, झारहरु नियन्त्रण गर्न र माटोलाई बिस्तारै मलिलो बनाउन माटोमाथि तपाईले फैलाउने कुनै पनि परालजस्तै सामाग्री हो किनकि त्यो सड्छ । करेसाबारीको निम्ति असल पराल लगायत झरेका पातहरू, बिरुवाहरू र घाँसका टुक्राहरू, कफीका टुक्राहरू पनि जैविक मलमा समावेश हुन्छ ।

तपाईंको करेसाबारीको माटोमा जैविक मल मिसाउने ।

बेल्चा वा फोर्कले ८ देखि १२ इन्च (२०-३० सेमी) **गहिरो खुकुलो माटो खन्नुहोस्** । २ वा ३ इन्च (५-८ सेमी) गहिरो जैविक मल हाल्नुहोस् । त्यसपछि माटोमा जैविक मल मिसाउनुहोस् ।

वा कम्तीमा ६ इन्च (१५ सेमी) गहिरो जैविक मलमा **खानेकुरा र बिरुवाका बोक्राहरू पुर्नुहोस् ।**

भाँडोमा उमार्नको निम्ति माटो

बालुवा भएको दुई भाग माटोसँग एक भाग जैविक मल मिसाउनुहोस् । साना कंकडहरू वा सामान्य आकारका ढुङ्गाहरूजस्ता ठूला सामाग्रीहरू थपेर भाँडोमा पानी जाने ठाउँ सुधार गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईले तयारी पारेको "पोटिङ माटो" किन्न पनि सक्नुहुन्छ । तपाईसँग भाँडोमा पुरानो पोटिङ माटो छ भने तपाईले नयाँ उमार्ने मौसमको निम्ति त्यसलाई ताजा बनाउन १/४ जैविक मल थप्न सक्नुहुन्छ ।

मल किन्ने ? "जैविक" हेर्नुहोस्

तरकारीहरूले आफूलाई चाहिएको पोषण जैविक मलबाट पाउँछन भने पूर्ण "जैविक" (प्राकृतिक स्रोतहरूबाट) मलले तिनीहरूको वृध्दि छिटो गराउन सक्छ । तपाईको करेसाबारीको स्टोरमा "जैविक तरकारी मल" वा माछाको मल हेर्नुहोस् ।

आवश्यक भएको अन्य पोषण पत्ता लगाउन माटो जाँच गर्नुहोस् । हरेक वर्ष वासिङटन माटोलाई चुनको आवश्यकता पर्छ, जसले क्याल्सियम थप्छ र अम्लियपन घटाउँछ । १०० वर्ग फिट (९.३ वर्ग मीटर) माटोमा ४ पाउन्ड (१.५ केजी) चुन मिसाउनुहोस् । जाँचको निम्ति तपाईको माटोको नमुना तपाईले कहाँ पठाउन सक्नुहुन्छ भनेर गार्डेन हटलाइनमा सोध्नुहोस्, जसले तपाईलाई चुन र आवश्यक अन्य पोषण तत्वहरूका बारेमा बताउनेछ ।

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.

सही समयमा, सही बिउ रोप्ने

हाम्रो चिसो मौसममा राम्ररी सप्रने बिरुवाहरू छान्नुहोस् ।

तपाईंलाई खान मन पर्ने तरकारीको समूह उमार्नुहोस् तर हाम्रो चिसो, ओसिलो बसन्त मौसम र चिसो, सुख्खा ग्रीष्ममा राम्ररी उम्रने तरकारीको विविधता छान्नुहोस् ।

कहिले रोप्ने

टुसा पलाउन बिउलाई न्यानो माटोको आवश्यकता पर्छ, विशेषगरी ५०-६०° फरेन्हाइट (१०-१६ से) । तपाईंले मे महिनामा माटो न्यानो नभएसम्म पर्खन सक्नुहुन्छ वा त्यसलाई छिटो न्यानो बनाउन प्लास्टिकको छोप्ने प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

रोप्ने मितिको निम्ति **बिउको प्याकेट पढ्नुहोस्** र कटनीको निम्ति ८० दिन वा सोभन्दा कम भन्नेचाहिँ छान्नुहोस् । मार्च महिनामा केराउ र आलु रोप्न सकिन्छ तर हरिया पात भएका बिरुवाहरूको निम्ति अप्रिलसम्म पर्खनुपर्छ र तातोमा हुर्कने अनाज, जस्तैः मकै मईको अन्त नभएसम्म ।

अथवा मे अन्तमा करेसाबारीमा सार्न तातोमा हुर्कने, लामो समय लिने गोलभेडा, भेडेखोर्सानी र भान्टाका **बिरुवाहरू किन्नुहोस्** । तपाईंले घाम आउने झ्यालमा भाँडोमा मार्चमा घरभित्रै बिउहरू रोपेर आफैंले ती उमार्न सक्नुहुन्छ ।

➔ **पछाडि पृष्ठमा भएको क्यालेन्डर हेर्नुहोस् ।**

रोप्ने बिउहरू

रोप्नको निम्ति गहिराइ र समयको निम्ति बिउको प्याकेट पढ्नुहोस् । सलाद साग, गाजर वा कोलार्डसजस्ता साना बिउहरू तयार गरिएको माटोको सतहमा छर्न सकिन्छ, त्यसपछि जैविक मल वा माटोको पातलो तहले त्यसलाई छोप्नुपर्छ । यी साना बिउहरूलाई धेरै गहिरो गरी नरोप्नुहोस् । केराउ, मकै र फर्सी जस्ता ठूला बिउहरूलाई प्याकेटमा वर्णन गरिएको गहिराइ र स्थानमा आफ्नो औंलाले तयार गरिएको माटोमा धकेल्न सक्नुहुन्छ । त्यसपछि माटोलाई बिस्तारै भिजाउन पानी हाल्नुहोस् ।

मई अन्तमा ग्रीनहाउसबाट करेसाबारीमा तातोमा हुकर्ने बिरुवाहरूलाई सार्नुहोस् ।

बिरुवाको जराको चौडा जत्रै खाल्डो बनाउनुहोस् । जैविक मल वा अन्य मल थोरै थप्नुहोस् । जरालाई बाहिर फैलाउनुहोस् र जराहरू वरिपरि भएको माटोलाई बिस्तारै धकेल्नुहोस् । पर्याप्त पानी हाल्नुहोस् । ग्रीन हाउसमा भाँडोमा बिरुवा भएझैं उही गहिराइमा त्यसलाई रोप्नुहोस् ।

नियमित रूपमा साना बिरुवाहरूलाई पानी दिनुहोस् । तिनीहरू बलियो नभएसम्म अत्यन्तै तातो वा चिसोबाट जोगाउनुहोस ।

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.

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.

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.** ➔

पातलो र फैलिने बिरुवाहरू- उनीहरूलाई हुर्कन स्थान दिने

बिउको प्याकेटमा भएको फैलिने निर्देशनलाई पालना गर्नुहोस । बिउमा टुसा लगेपछि र केही पातहरू लागेपछि त्यो फैलिएको स्थानबाट टुसालाई पातलो (हटाउनु) बनाउनुहोस् । तपाईले झाड्गिएको क्षेत्रबाट खाली भएको स्थानमा टुसालाई सार्न पनि सक्नुहुन्छ । यसले बिरुवाहरूलाई उम्रन पर्याप्त मात्रामा स्थान दिन्छ भनेर निश्चित गर्नेछ र तपाईलाई ठूलो उब्जनी दिनेछ । तपाईले छाटेका सानो बिरुवाहरूलाई सलादको रूपमा खान सक्नुहुन्छ ।

बिरुवा सार्ने

मौसम न्यानो भएसम्म हरेक केही हप्ताहरूमा धेरै बिउहरू रोप्नुहोस् ताकि तपाईंको कटनी हिउँद लाग्ने बेला सम्म निरन्तर होस् । तर चिसोमा हुर्कने अनाज, जस्तैः केराउ र पालुङ्गोलाई तातो जुलाईको मौसममा नरोप्नुहोस् । पतझड चिसोमा फल्ने अनाजलाई अगस्टदेखि सेप्टेम्वरको प्रारम्भमा रोप्नुहोस् ।

चक्रीय बाली

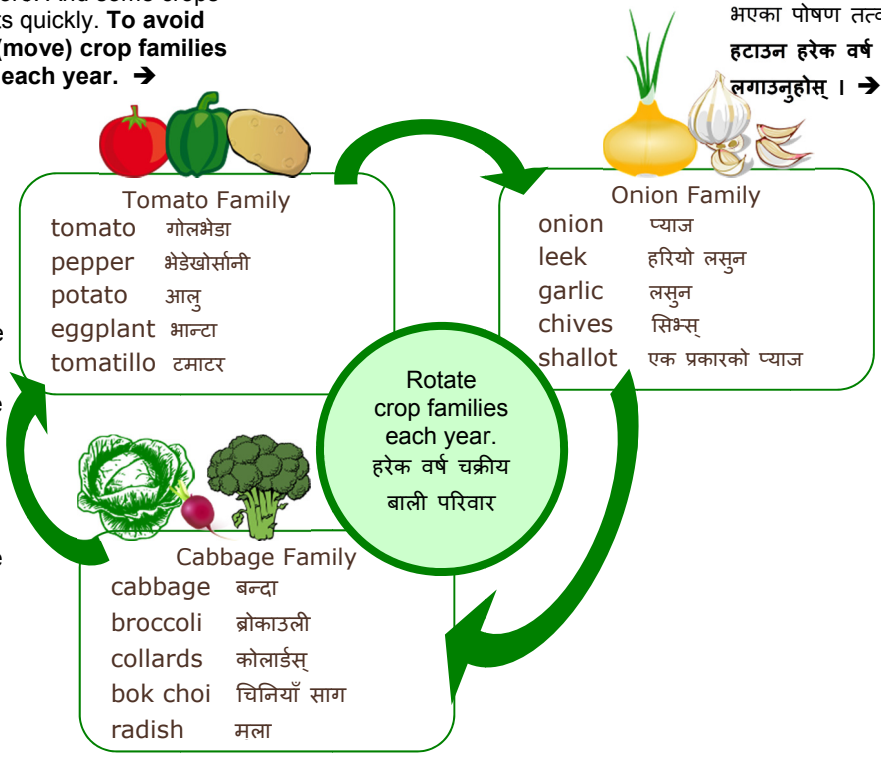
एक वर्ष वा सोभन्दा बढी समयको निम्ति माटोमा रहने केही अनाजहरूमा रोग लाग्न सक्छ । अनि केही अनाजहरूले माटोमा भएका पोषण तत्वहरू चाँडै प्रयोग गर्छन् । **यस्ता समस्याहरू हटाउन हरेक वर्ष भिन्न ड्याङहरूमा चक्रीय बालीका परिकार लगाउनुहोस् ।** ➔

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



उदाहरण

पहिलो वर्षः
- ड्याङ कः गोलभेडा
- ड्याङ खः प्याज
- ड्याङ गः बन्दा

दोस्रो वर्ष
- ड्याङ कः बन्दा
- ड्याङ खः गोलभेडा
- ड्याङ गः प्याज

तेस्रो वर्षः
- ड्याङ कः प्याज
- ड्याङ खः बन्दा
- ड्याङ गः गोलभेडा

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.

हरेक वर्ष स्थान परिवर्तनबाट फाइदामा पर्ने अन्य तरकारीका परिवारहरूः

सिलान्ट्रो गाजर साग
चुकन्दर चार्ड पालुङ्गो
मकै गहुँ टेफ
काँक्रो खरबुजा फर्सी
साग राडिक्चिओ इनडिभ
केराउ सिमी ल्वाङ

यी सबै परिवारहरू गोलभेडा, बन्दा र प्याजका परिवारहरूसँगै रोप्न सकिन्छ ।

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.

तपाईंको करेसाबारीमा पानी हाल्नुहोस्

तातो गर्मी मौसममा तपाईंको करेसाबारीमा दिनहुँ पानी जाँच गर्नुहोस् । तरकारीहरू सुक्नुअघि नै पानी हाल्नुहोस् वा जब माटो २ इन्च (५ सेमी) सुख्खा भएको महसुस हुन्छ । चिसो, पानी पर्ने बसन्त ऋतु र पतझडमा तपाईंले साना टुसाहरूलाई मात्रै पानी दिनु जरुरी हुन्छ । बिरुवाको जरामा सिधै पानी हाल्नुहोस् । पानी हाल्ने भाँडो प्रयोग गर्नुहोस् वा लाइनको बीचमा सोस्ने होस समतल क्षेत्रहरूमा राख्नुहोस् र त्यसलाई परालले छोप्नुहोस् । पूरै जराको क्षेत्रलाई ओसिलो राख्न पानी पर्याप्त मात्रामा राख्नुहोस्-माटो भिजेको छ भनेर हेर्न केही इन्च तल खन्नुहोस् । करेसाबारीमा भएका बिरुवाहरूभन्दा भाँडोमा भएका बिरुवाहरू चाँडै सुक्छन् । धेरै वाष्पीकरण हुनबाट जोगाउन र मध्य दिनको घामबाट भिजेको बिरुवालाई नष्ट हुनबाट जोगाउन साँझ वा बिहानै पानी हाल्नुहोस् ।

अन्य झार र किराको नियन्त्रण

पराल फैलाउने (पातहरू, घाँसका टुक्राहरू) र झारहरू बिउमा लाग्नुअघि नै उखेल्नुस ।

धेरै किराहरू राम्रा किराहरू हुन्छन्, जसले अन्य किराहरू नियन्त्रण गर्न सहायता गर्छ । कुन किराहरू समस्याहरू हुन् र तिनीहरूलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भनी सिक्नुहोस् ।

रासायनिक किटनाशक प्रयोग नगर्नुहोस् । तिनीहरूले तपाईंको परिवार र चराहरू, घरपालुवाहरू र माछालाई विषाक्त बनाउन सक्छ । किरा वा झारका समस्याहरू पहिचान गर्न र अविषालु समाधानहरूका बारेमा सिक्न गार्डेन हटलाइनमा फोन गर्नुहोस् ।

वर्षैभरि करेसाबारी

हाम्रो मौसम चिसो छ र बसन्त र पतझडमा ओसिलो छ र प्रायः जाडोमा जम्नेभन्दा माथि हुन्छ । त्यसैले तातोमा हुर्कने बिरुवाहरू, जस्तैः मकै उम्रन निकै गाह्रो हुन्छ तर चिसोमा हुर्कने बिरुवालाई सजिलो हुन्छ ।

चिसोमा हुर्कन सक्ने अनाजको साथमा तपाईंको मौसम लम्ब्याउनुहोस् । बोक कोइ, बन्दाकोपी, कोलार्डस्, ब्रोड्काउली, गाजर, हरियो लसुन र लसुन जाडो वा बसन्तमा कटनी गर्न उमार्न ग्रीष्मको अन्त्यतिर वा पतझडको सुरुवातमा रोप्न सकिन्छ ।

➔ पछाडि पृष्ठमा भएको क्यालेन्डर हेर्नुहोस् ।

छोपेर उम्रने । ग्रीनहाउसमा बसन्तका बिरुवाहरू सुरु गर्नुहोस् वा चिसो फ्रेम वा प्लास्टिकले छोपेर अलिक लामो समय सम्म राख्नुहोस ।

धेरै वर्षसम्म उम्रने बेरीका बिरुवाहरू र अन्य बिरुवाहरू रोप्नुहोस । घाम लाग्ने जुनसुकै स्थानमा यी बिरुवाहरू थप्नुहोस्, निलो बेरीहरू, एसेलु, आर्टिचोक्स, कुरीलो, होचो फलका रूखहरू वा अङ्गुरहरू पनि । हाम्रो मौसमको लागि सबभन्दा राम्रो परिकारको बारेमा गार्डेन हटलाइनमा सोध्नुहोस् ।

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.

भित्र्याउने र बाँड्ने ।

तरकारीहरूमा बिउ लाग्नुअघि नै **टिप्ने गर्नुहोस् ।** परिपक्व हुने दिन र कटनीको निम्ति तयार बिरुवाहरूको फोटोको निम्ति बिउको प्याकेटमा हेर्नुहोस् वा टिप्ने कहिले गर्ने भन्ने बारेमा तपाईंको स्थानीय सामुदायिक करेसाबारीमा भएका मालीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

तपाईंको उब्जनी बाँड्नुहोस् । तपाईंले खान सक्नेभन्दा धेरै तपाईंसँग छ भने तपाईंले त्यो छिमेकीसँग बाँड्न वा गार्डेन हटलाइन्मा फोन गर्न वा पी प्याच र खानेकुरा कहाँ बाँड्ने भन्ने बारेमा सिक्न पछाडि भएका लेटुस लिङ्क वेबसाइट हेर्न सक्नुहुन्छ ।

धेरै हरिया पात भएका बिरुवाहरूमा **बिउहरू बचाउन** सजिलो हुन्छ । परिपक्व बिउका डाँठहरूलाई सुख्खा हुने गरी झुण्ड्याउनुहोस् । फल लाग्ने बिरुवाहरू, जस्तैः गोलभेडाहरू र स्कुसहरू प्रायः विकसित भएका हुन्छन् । त्यसैले बचाएको बिउले राम्रो फल उत्पादन नगर्न पनि सक्छ । बिउ बचाउने बारेमा धेरै कुरा सिक्न र कुनै करेसाबारीका प्रश्नको बारेमा सिक्न गार्डेन हटलाइनमा फोन गर्नुहोस् ।

जाडोको निम्ति करेसाबारीहरू तयार गर्ने

पतझड करेसाबारी सफा गर्ने, मरेका बिरुवालाई जैविक मल गर्ने र जाडोका झारहरूबाट तपाईंको करेसाबारीलाई बचाउने र वर्षामा माटोलाई बग्नबाट बचाउने समय हो ।

छोप्ने अनाजहरू प्रायः ल्वाङजस्ता कोसामा फल्ने सब्जी हुन्, जुन जाडोभरि उम्रन अक्टोवरमा रोपिन्छ । तिनीहरूले माटो बचाउँछ र बसन्त ऋतुमा कुनै बिरुवा रोप्नुअघि तिनीहरूलाई माटोमा गाडेमा पोषणहरू प्रदान गर्छ ।

धेरै चिसो अनाजहरू वा छोप्ने अनाजहरूको साथमा नरोपिएको कुनै पनि माटोको खाली भागलाई **चिसो परालले** छोप्नुपर्छ । झरेका पातहरू संकलन गर्नुहोस् र देखिएको माटोलाई २-३ इन्च गहिरो गरी त्यसलाई फैलाएर छोप्नुहोस् । तपाईंले मरेका बिरुवालाई काट्न सक्नुहुन्छ र माटोमाथि त्यसलाई फिजाउन सक्नुहुन्छ ।

जैविक मलले माटोको मलिलोपन फिर्ता गर्छ । तपाईंको जैविक मल थुप्रो निर्माण गर्न घाँसका टुक्राहरू र झरेका पातहरूको साथमा पुरानो करेसाबारीका बिरुवाहरूलाई काट्नुहोस् । छायाँ परेको स्थान छान्नुहोस् र तपाईंले आफ्नो थुप्रो निर्माण गर्दा सामाग्रीहरू ओसिलो बनाउनुहोस् ।

अथवा खानेकुराका बोक्राहरू गाड्नुहोस् (जनावरहरूलाई टाढा राख्न) माटोलाई सुधार गर्न सबै चिसो करेसाबारीको ड्याङहरूको मुनि । मुसाहरू छिर्न नसक्ने भाँडोमा कसरी भान्साका फोहरबाट जैविक मल बनाउने भनी तपाईंले पनि सिक्न सक्नुहुन्छ । भान्साबाट निस्केका दुध वा मासुका अन्य फोहरहरूको साथमा झारहरू र रोग लागेको बिरुवाहरू तातो कम्पोस्टिङको निम्ति सहरको यार्ड एण्ड फुड वेस्ट संकलनमा जानुपर्छ ।

बसन्त ऋतुमा तपाईंले आफ्नो जैविक मल प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा अर्को वर्षको वृध्दिको निम्ति तपाईंको माटोलाई उर्वर बनाउन जैविक मल किन्न सक्नुहुन्छ ।

Easy Crops for Beginner Gardeners

सिकारु मालीको निम्ति सजिला अनाजहरू

plant seed = **P** = बिरुवाका बिउ transplant seedlings = **T** = सार्ने बेर्नाहरू harvest = **H** = कटनी

	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec
	जनवरी	फेब्रुअरी	मार्च	अप्रिल	मई	जून	जुलाई	अगस्ट	सेप्टेम्वर	अक्टोवर	नोभेम्वर	डिसेम्वर
Cool hardy चिसो सहन सक्ने			P **Peas** H→						P केराउ H→ .			
			T P **Lettuce, Spinach**					H→	P सलाद साग, पालुङ्गो .			
			P **Potatoes** आलु						H			
			T **Onions** P	H→	प्याज			P		H→ .		
			P **Bok Choi** बोक चोइ						H→ .			
Heat Lovers तातोमा हुर्कने					P **Beans** P	सिमी			H→ .			
					T **Tomatoes**	गोलभेडा			H→ .			
					P **Squash, Cucumber**				स्कुस, काँक्रो H→ .			
					P **Cilantro**	धनियाँ			H→ .			
					P **Corn**	मकै			H			
Over-Wintering धेरै चिसो	→			H	P **Beets**			H	P चुकन्दर			→
	→ H			P	**Kale, Collards, Chard**			H→ .	P बन्दाकोपी, कोल्लार्डस्, रातो डाँक्ला भएको काँचै खाने साग			H →
	→ H			P	**Cabbage**			H→ .	P बन्दाकोपी			H →
	→		**Garlic**		लसुन		H			P		→
	→		**Leeks**		हरियो प्याज		H			P		→

Learn More about Gardening

करेसाबारीको बारेमा धेरै कुरा सिक्नुहोस्

Questions? Call The Garden Hotline (Seattle Public Utilities) free brochures on soil, composting, watering, pest control, and more. Language interpretation available.	**206-633-0224** email *help@gardenhotline.org* www.gardenhotline.org	**प्रश्नहरू ? दि गार्डेन हटलाइनमा फोन गर्नुहोस्,** माटो, जैविक मल बनाउने, पानी दिने, किरा नियन्त्रण र अधिक कुरामा निःशुल्क जानकारी पत्रको लागि । अनुवाद उपलब्ध छ ।
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 email *p-patch.don@seattle.gov* www.seattle.gov/neighborhoods/ppatch	सीएटल पी प्याच कार्यक्रमले कम शुल्क वा निःशुल्क रूपमा धेरै छिमेकमा सामुदायिक करेसाबारीको स्थान प्रदान गर्छ । अनुवादक भएका कक्षाहरूमा सबैलाई स्वागत छ ।
Seattle Parks classes, community gardens	www.seattle.gov/parks/pufs	कक्षाहरू, सामुदायिक करेसाबारीहरू ।
City of Seattle's Food website	www.seattle.gov/food	सीएटलको सहर – खानेकुरा
Find a garden space to share	www.urbangardenshare.org	करेसाबारीको स्थान बाँड्ने
Urban farming news and resources	www.urbanfarmhub.org	सहरीय खेतीको फार्म,खबरहरू र स्रोतहरू
WSU Extension Master Gardeners	http://gardening.wsu.edu	शिक्षक मालीहरू
Lettuce Link information on gardening, sharing harvests, and *Gardening for Good Nutrition*	www.solid-ground.org/programs/nutrition/lettuce	करेसाबारीसम्बन्धी जानकारी र कटनीहरू बाँड्ने ।
Seattle Tilth provides classes, demonstration gardens, volunteer opportunities, and *The Maritime Northwest Garden Guide*	www.seattletilth.org	कक्षाहरू, करेसाबारीहरू प्रदर्शन र स्वयम्सेवकको मौकाहरू ।

City of Seattle

Local Hazardous Waste Management Program in King County, WA#

LHWMP_0117_NE#

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/Nepali** ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 10/14