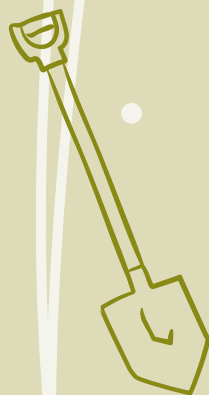


सेफ रुट्स

शहरमा गार्डेनडिगको
लागि एउटा गाइड



**GRASSROOTS
GARDENS WNY**





यस गाइडको प्रतलिपिहिरुलाई अन्य भाषाहरुमा
डाउनलोड गर्न grassrootsgardens.org/saferoots
मा जानुहोस् वा यदतिपाई आफ्नो समुदायको लागि यस
गाइडको प्रतलिपिहिरु प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने ग्रास
रुट्स गार्डेन डब्लु.यन.वाई. (WNY) लाई ७१६-७८३-९६५३
मा सम्पर्क गर्नुहोला।

प्रतलिपि अधिकार २०२१।





यस गाइडको उदेश्य

यस गाइडले शहरी कृषेत्रहरुमा रहेका सम्भावति दूषति ठाउँहरुमा तरकारी, फलफूलहरु तथा खाद्यान्नहरुको उत्पादन गर्दा रोगहरुलाई रोक्ने बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ। औद्योगिक तथा आवासीय प्रदूषणको लामो इतिहासको कारणले गर्दा बफलो शहरको माटोमा रहेको प्रदूषणको बारेमा धेरै मानसिहरुलाई थाहा छैन। बफलोमा नयाँ आउने व्यक्तिहरु, विशेष गरी जो घरमा तरकारी तथा खाद्यान्नहरु उब्जाउने गर्थे, उनीहरुलाई वा उनीहरुका बच्चाहरुलाई शहरको जमनिमा लडि (lead) र अन्य विषालु पदार्थहरु हुन सक्छन् जसले हाना पुर्‍याउन सक्छ भन्ने कुरा बारे उनीहरु अनजान हुन सक्छन्। यस गाइड अन्तर्गत शहरमा गार्डेनिङ्ग गर्नको लागि उत्तम अभ्यासहरु तथा उपायहरु समावेश गरिएका छन् जस्तै: भाँडा तथा कन्टेनरहरुमा र रेज्ड बेड्स (raised beds) लाई प्रयोग गर्ने। हामीले तपाईंको गार्डेन कहाँ बनाउने, सुरक्षित पानी र मल लगाउने अभ्यासहरु, र सकेसम्म कसरी स्वस्थ तरकाले फसललाई काट्ने बारे जानकारी प्रदान गरेका छौं।

ग्रास रुट्स गार्डेन डब्लु.यन.वाई. (WNY) बफलोको सामुदायिक गार्डेनिङ्ग संस्था हो। यदि तपाईं रेज्ड बेड्स (raised beds) वा भाँडा तथा कन्टेनरहरुमा तरकारी तथा अन्नहरुलाई रोपन सक्नुहुन्न भने, हामीले तपाईंको घरको नजिकै रहेको एउटा सामुदायिक गार्डेनको बारेमा तपाईंलाई पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्छौं र सो सामुदायिक गार्डेनमा तपाईं नशुल्क रुपले सामेल हुन सक्नुहुन्छ। अतिरिक्त जानकारीको लागि ७१६-७८३-९६५३ मा सम्पर्क गर्नुहोला।





यस गाइडमा

उपयोगी परभाषाहरु.....	1
बफलो शहरको माटोको इतहास	3
वषिक्त पदार्थ र माटो अवशोषण.....	5
सामुदायकि गार्डेन	7
रेज्ड बेड (raised bed) गार्डेनहरुका फाइदाहरु	9
रेज्ड बेड (raised bed) गार्डेनहरुका नरिमाण	11
गार्डेनको लागि स्थान चयन	13
सुरक्षति बीउको छनोट.....	15
तपाईंको गार्डेनमा पानी हाल्ने	17
सथिटकि मलहरु	19
जैवकि मलहरु	21
सुरक्षति तरकाले फसल काट्ने.....	23





डब्लु.यन.वाई (WNY) को ग्रासरुट्स गार्डन भनेको सामुदायिक गार्डेनका सदस्यहरु तथा कार्यकर्ताहरुको एउटा समर्पित समूह हो। हाम्रो मशिन भनेको स्वस्थ खानेकुरा उब्जाउने, प्रणालीगत कृषतिको समस्यालाई नकियो पार्न, र सामुदायिक गार्डेन मार्फत छमिकी बीचको सम्बन्धहरुलाई बलियो बनाउन ज्ञान, शक्ति, र स्रोतहरुलाई साझा गर्नु हो ।



हाम्रो उद्देश्य भनेको जमनि र स्वस्थ समुदायहरुको
वकिस गर्ने मानसिहरुको स्थायी सञ्जाल सर्जना
गर्नु हो। हामीसगैँ हाल हाम्रो नेटवर्कमा बफलो र
नायाग्रा फल्स, न्यू योर्क को शहरहरुमा १०० भन्दा
बढी सामुदायिकि र स्कूलका गार्डेनहरु छन्।



उपयोगी परभाषाहरु

नमिन शब्दहरु गाइडमा रेखांकति गरएका छन्, र तनीहरुको परभाषाहरु तपाईंको सन्दर्भको लागि तल प्रदान गरएका छन्।

सामुदायिकि गार्डेन

एक पब्लिकि गार्डेन जहा छमिकीहरु गार्डेनडिग गर्दछन्।

कम्पोस्ट

कुहिएको जैविकि सामग्री (तरकारीका खोस्ताहरु, पातहरु, आदी) लाई माटोको जीवन शक्तिरि संरचना निर्माण गर्न बरिवाहरुका लागि प्राकृतिकि मलको रुमा प्रयोग गरन्छ।

प्रदुषति तत्व

कुनै चीज जसले एउटा पदार्थलाई हानिकारक वा अनुपयोगी बनाउछ

प्रदूषण

हानिकारक पदार्थहरु भएको

अन्तर-प्रदूषण

एक चीजबाट अरुकोमा हानिकारक पदार्थहरु पठाउने।

खानेकुरा

खाने सकिने कुरा; खाद्यान्न

कम्पोस्ट वा मल

कुनै पनपिदार्थ जसले माटोमा पोषक तत्वहरु थपछ

ह्युमस (Humus)

कालो माटोमा रहेको जैविकि पदार्थ, तरकारीहरु तथा फसलहरुमा रहेका पदार्थहरु गलेर उत्पादन हुन्छ र जमनिलाई उर्वर बनाउछ।

पोषक तत्व

कुनै पनपिदार्थ जसले जैविकि चीजलाई फाइदा दिन्छ

जैविकि

गार्डेनको सम्बन्धमा प्रकृतबाट उत्पन्न, जैविकि भनेको बीउ, माटो, वा बालीहरुको उत्पादन वा प्रशोधनमा कुनै सन्थेटिकि रसायनहरु प्रयोग हुदैन।

सजावटी बरिवाहरु

खाने नसकिने बरिवाहरु

रोगजनक

कुनै पनरि रोग उत्पन्न गर्ने, जीवति चीज





प्रदूषक

कुनै पनपिदारथ जसले हावा, माटो, पानी, वा अन्य प्राकृतिक स्रोतहरुलाई हानिकारक वा वशिष उद्देश्यको लागि अनुपयुक्त बनाउछ।

रेज्ड बेड (Raised Bed)

जमनि भन्दा माथि उठाई एउटा फ्रेम भतिर माटो राखी तरकारी तथा बरुवा रोप्ने ठाउँ; सामान्यतया काठ वा ढुङ्गाबाट बनेको।

सुधार

प्रदूषक हटाउन वा कम गर्न

सन्थेटिक

मानव नर्मिति

वधि

कुनै पनचिज जुन वषिाक्त वा हानिकारक हुन सक्छ



बफलोको माटोको इतिहास

आफ्नो घर पछाडि, अगाडिको जग्गामा वा सामुदायिक गार्डेनमा आफ्नो तरकारीहरु तथा खाद्यान्नहरु उब्जाउन रुचि लिएका बफलोका बासनिदाहरुको संख्या बढ्दै गएको छ। कम लागतमा स्वस्थ फलफूल र तरकारीहरुसम्मको पहुँच गर्न, यो एक राम्रो तरिका हो। तर, शहरी क्षेत्रमा खाद्यान्न उत्पादन गर्दा अपनाउनु पर्ने आवश्यक सावधानीहरु छन्।

अमेरिकामा बफलो एउटा पुरानो औद्योगिक शहर हो। यो रेलमार्ग र जलमार्गहरुको लागि यातायातको केन्द्र थियो। स्टीलका कारखानाहरु र अन्य निर्माण तथा उद्योगहरु सम्बन्धी जागिरहरु, यस शहरको अर्थतन्त्रको चालक शक्ति थिए। वरिष्ठतमा, यी उद्योगहरुमा नयिमहरु आजको जस्तो कडा थिएनन्। प्रदूषक र वषिक्त पदार्थहरु जस्तै लेड (lead), आर्सेनिक, र अन्य हानिकारक पदार्थहरु जमिन र नजिकका नदीहरु र तालहरुमा चुहावट भएको थियो। आजको दनिसम्म, यस शहरले अझै पनि दूषित जग्गाहरुलाई सुधार तथा सफा गरिरहेको छ।

धेरै दशकहरुसम्म, बफलोले आफ्नो जनसंख्या घटेको देखेको, कनिभने मानसिहरु रोजगारीका लागि अन्य क्षेत्रहरुमा सर्रेका थिए। फलस्वरुप, शहरका धेरै घरहरु जीर्ण भए र केही घरहरु भत्काउनुपर्यो। सन् १९८० को दशकसम्म घर भत्काइएपछि भग्नावशेषलाई बुलडोजरले त्यही वरीपरिका जमनिमा फाल्ने चलन थियो। यसको मतलब यो हो कि, १९७० को दशक भन्दा अगाडी निर्माण गरिएका घरहरु सरह, यदि घरलाई लेड (lead) युक्त रंगले रङ्गाइएको थियो भने वा सो घरमा अन्य वषिक्त पदार्थहरु थिए भने, त्यो लेड (lead) वा ती अन्य वषिहरु तपाईंको घरको अगाडी वा पछाडिको जमनिको माटोमा बसिरहेको हुन सक्छन्।





वर्षिकृत पदार्थ र माटो अवशोषण

लेड (lead), एस्बेस्टोस (asbestos), पेट्रोलियम पदार्थहरु वा कीटनाशक जस्ता वर्षिकृत पदार्थहरु शहरको जमनिको माटोमा हुन सक्छन् र बरुवाको जराहरुले अवशोषण गर्नु सक्छन्। यी पदार्थहरुले तरकारीको बरुवा मार्फत हामीले खाने भागहरुमा पुग्छन्। वर्षिकृत पदार्थहरुलाई अवशोषण गर्ने तरकारीहरु हानिकारक हुन सक्छन् र यदि ठूलो मात्रामा सेवन गर्नु भने रोग लाग्न सक्छ।

वर्षिकृत प्रयोगशालाबाट व्यावसायिक रुपमा परीक्षण नगरी तपाईंको घर वरपरको माटोमा खाद्यान्न उत्पादन गर्न सुरक्षित छ कि छैन भनी थाहा पाउने गाह्रो हुन्छ। गार्डेन सेन्टरबाट खरिद गरिएको सफा माटोलाई रेज्ड बेड्स (raised beds) वा भाडा तथा कन्टेनरहरुमा राखेर घरमा खाद्यान्नहरु उब्जाउने सबैभन्दा सुरक्षित तरिका हो। यसले तपाईं र तपाईंको परिवारले वर्षिकृत पदार्थले दूषित भएको खाद्यान्नलाई खाइरहनु भएको छैन भनी सुनिश्चित गर्दछ।





सामुदायिकि गार्डेन

घरमा खाद्यान्न उत्पादन गर्नुको एउटा सुरक्षित बकिलूप बफलोको सामुदायिकि गार्डेनहरु हुन्। शहरका अधिकांश गार्डेनहरु ग्रास रुट गार्डेन नेटवर्कका अंश हुन्। बफलो शहरका हाम्रा गार्डेनहरुका सबै सदस्यले सुरक्षित रुपमा तरकारी तथा अन्य वाली लगाउने हेतु परीक्षण गरिएको माटो, जमनिको सतहबाट उठाएर राखेको माटोको ढसिको, वा जमनि माथि उठाई रेज्ड बेड्समा मात्र हुकाउने भनी सदस्यताको प्रतजिजामा हस्ताक्षर गर्छन्। रेज्ड बेड्समा राखिने माटोको लागि हामीले कहलियै पर्ना भुईको माटो प्रयोग गर्दैनौं; यसको सट्टा, हामी प्रत्येक वर्ष आफ्नो माटोलाई परीक्षण गर्ने वशि्वसनीय वकिरेताबाट जैवकि माटो डेलभिरी गराउछौं। हामी हाम्रा सबै सदस्य गार्डेनहरुलाई केमकिलले उपचार नगरिएको, प्राकृतिकि काठ (मुख्य रुपमा देवदार) र जमनिको माटोसंगको सम्पर्कलाई हटाउनको लागि आवश्यक ल्यान्डस्केप कपडा पर्ना प्रदान गर्दछौं। यसबाहेक, लडि (lead) को धुलोको जोखमि कम गर्न प्रत्येक गार्डेनले काठको चपिस वा मलच प्राप्त गर्न सकछ।

प्रत्येक सदस्य-गार्डेनलाई त्यहाँ बढरिहेका समुदायका सदस्यहरुद्वारा व्यवस्थित गरिन्छ, र तरकारी तथा फसलहरु लगाउदा सुरक्षित अभ्यासहरुको मापदण्डलाई पालना गरिएको छ वा छैन भनी सुनिश्चिति गर्न, ग्रास रुट्स गार्डेनहरुका कर्मचारीले प्रत्येक गार्डेन साइटलाई, हरेक मौसममा कम्तमि दुई पटक नियमित रुपमा भ्रमण गर्छन्। ग्रास रुट्स गार्डेनमा सामेल हुन वा सहभागी हुनु कुनै लागत लाग्दैन। तपाईको नजकिको सामुदायिकि गार्डेनमा सहभागी हुन वा समुदाय वा स्कूलको गार्डेनमा भाग लनि बारेमा जान्नको लागि हामीलाई ७१६-७८३-१६५३ मा कल गर्नुहोस्।

चाहे तपाई घरमा वा सामुदायिकि गार्डेनमा तरकारी तथा फसलहरु रोपनुहुन्छ, यस गाइडमा दर्ईएका जानकारीलाई शहरी गार्डेनका लागि उत्कृष्ट अभ्यासहरु माननुपर्छ।



सुरक्षति



सजलिो



व्यवस्थति

रेज्ड बेड्स गार्डेनका फाइदाहरु

रेज्ड बेड्स भनेको एउटा कन्टेनरको घेरामा वा फ्रेममा बन्द गरिएको माटो हो, र सो कन्टेनर वा फ्रेमलाई काठले वा ढुङ्गाले बनेको हुन्छ, जसले रखिएको माटोलाई जमनिको सतहबाट माथि राख्दछ। रेज्ड बेड्सले बरिवाहरुमा हुने प्रदूषणलाई रोक्न माद्दत गर्दछ। रेज्ड बेड्सले जमनिको माटोमा भएका प्रदूषकलाई बरिवाहरुको जराहरुसंग सम्पर्कमा आउन रोक्दछ।

तरकारीहरुलाई प्रदूषकहरु लनिबाट रोक्न मात्र होइन, धेरै कारणहरुले गार्डेनको लागि रेज्ड बेड्स उत्कृष्ट हुन्छन्। तनीहरुले गार्डेनहरुलाई सफा र व्यवस्थिति देखाउँछन् र धेरै मानसिहरुको लागि गार्डेनडिग सजिलो बनाउन सक्छन्। बफलोको धेरैजसो माटोमा धेरै गलियो माटो (clay) हुन्छ। यो नदीहरु र जल नकियाहरु नजकिका ठाउँहरुमा हुन्छ। माटोमा धेरै गलियो माटो भएकोले जमनिमा खन्न गाह्रो हुन सक्छ। रेज्ड बेड्सको फ्रेममा नयाँ माटो राखी तरकारी रोप्न सजिलो हुन्छ।

यदि तिपाईं बच्चाहरुसँग गार्डेनमा काम गर्नु हुन्छ भने, रेज्ड बेड्सले बरिवाहरुलाई उनीहरुको आखाको स्तरमा ल्याउन सक्छ। उमेर ढलेकाले गार्डेनमा काम गर्दा रेज्ड बेड्सबाट पनी फाइदा लिन सक्छन्। रेज्ड बेड्सले बरिवाहरुलाई जमनिको सतह भन्दा माथि उठाउँछ, त्यसैले झारपात फाल्न वा फसल टाप्न कम झुक्नु परनेहुन्छ।



रेज्ड बेड गार्डेनको नर्माण



रेज्ड बेडस सामान्यतया काठ वा दुङ्गाहरु जस्ता वस्तुहरुबाट घेरेर बनाइएको एउटा फ्रेम हो। केमिकलको प्रयोग गरी प्रशोधन गरिएको काठ, जस्तै रेल-रोड टिम्वर, प्रेसर दर्ई उत्पादन गरिएको काठ, पेन्ट लगाइएको काठ, वा प्यालेटबाट बनेको काठ प्रयोग नगरनुहोस्, कनिभने यसमा प्रदूषकहरु हुन सकछन्। रेज्ड बेडसको फ्रेमहरु बनाउनको लागि कडा, उपचार नगरिएको काठ, जस्तै उपचार नगरिएको पाइन वा देवदार, कमतमि १२-१८ इन्च अग्लो प्रयोग गर्नुहोस्। पानीको निकासको लागि र नयाँ माटो र जमनिको माटो बीचको सम्पर्कलाई रोक्नको लागि रेज्ड बेडको फ्रेमको भुईँमा आवश्यक ल्यान्डस्केप कपडा ओछ्याउनु होला। गार्डेन सेन्टर वा वशिवसनीय कम्पनीबाट खरदि गरिएको सफा, पोषक तत्व युक्त माटोले रेज्ड बेडको फ्रेमलाई भरनुहोस्। आफ्नो घर वरिपरिको माटो वा अन्य ठाउँको माटोको प्रयोग नगरनुहोस्, कनिको यो दूषति हुन सकछ।

बफलोमा, ४२८ रोड आइल्याण्ड स्ट्रीट स्थिति अर्बन रुट्स कोपरेटिभि गार्डेन मार्केट माटो वा कम्पोस्टको झोला खरदि गर्नको लागि एक राम्रो ठाउँ हो। यदतिपाईँ भाडो तथा कन्टेनरमा तरकारी वा बरिवा उब्जाउन चाहनुहुन्छ भने तपाईँले खाद्यान्न रोप्ने सुरक्षति कन्टेनरहरु तथा भाडाहरु पर्नाकिन्न सक्नुहुन्छ।





गार्डेनको साइट छनोट



यदि तपाईं नयाँ रेज्ड बेड वा कन्टेनर गार्डेन सुरु गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो बरिवाहरूलाई प्रदूषकहरूबाट मुक्त राख्नको लागि राम्रो साइट छनोट गर्नु पर्ने हुन्छ। तपाईंको गार्डेन रेलमार्गहरू वा धेरै गाडीहरू चलिरहेको सडकहरूबाट टाढा बनाउनुहोस्। तपाईंले रेज्ड बेडलाई भुइँमा राख्नु अघि, जमनिमा रहेको माटोलाई मल्ल, कार्डबोर्ड वा घाँसले छोप्नुहोस्। त्यसपछि नशिचति गर्नुहोस् कि तपाईंसँग आवश्यक ल्यान्डस्केप कपडा छ, जसलाई तपाईंको रेज्ड बेडको तल राख्नुपर्छ।

तपाईंले आफ्नो गार्डेनको लागि छान्नुभएको साइट घाम र राम्रो पानीको नकिसी भएको स्थान सुनिश्चति गर्नुहोस्। तपाईंले खाद्यान्न उब्जाउने ठाउँमा पानी जम्मा हुँदैन भनेर सुनिश्चति गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंले पानीको स्रोतबाट गार्डेनसम्म पानी कति टाढा लैजानुपर्छ भनेर पनि सोच्नुहोस्। तपाईंले फूलहरू जस्ता सजावटको लागि बरिवाहरू रोप्दै हुनुहुन्छ भने पनि आफ्नो गार्डेनको इतिहास बारे बुझ्नुहोस्। पहिलेका पार्कडि स्थलहरूको माटोमा तेल र पेट्रोल हुन सक्छ। पुराना भवनहरू राख्ने साइटहरूमा माटोमा लडि (lead) सिसा र एसबेस्टोस (asbestos) हुन सक्छन्। जहाँ गार्डेनगि गर्दै हुनुहुन्छ, घरमा फोहोर नफैलियोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्। घर भित्र जानु अघि जित्ता खोलेर जानुहोला।





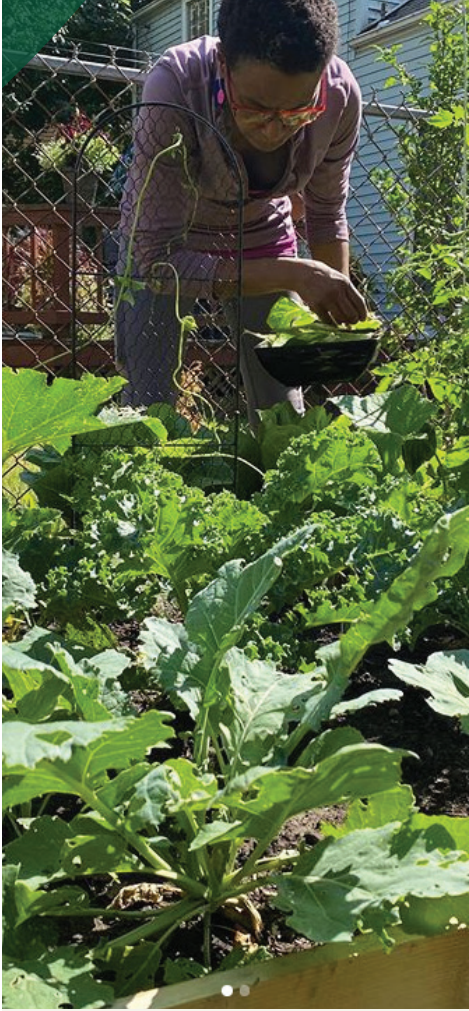
बीउको छनोट

स्वस्थ बीउले सबैभन्दा स्वस्थ फसलको उत्पादन गर्नेछ। उपलब्ध भएको खण्डमा जैविक बीउ छनोट गर्नुहोस्।

बफेलोको डाउनटाउन सेन्टरल लाइब्रेरीमा एउटा बीज पुस्तकालय छ। तपाईंको गार्डेन सुरु गर्नको लागि, बना लागतमा बीउहरु “उधारो” लनिको लागियो उत्तम ठाउँ हो। ग्रासरुट्स गार्डेन डब्लु. यन.वाई. (WNY) ले तपाईंलाई जैविक बीउ र सांस्कृतिक रुपले महत्वपूर्ण भएका विशेष बीउहरुलाई फेला पार्न पनि मद्दत गर्न सक्छ।







तपाईंको गार्डेनमा पानी हाल्ने

तपाईंको गार्डेनको लागि पानी भरपर्दो श्रोतबाट आउछ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोला। नदी, खोला, इनार, र पोखरीहरू दुर्घटित हुन सक्छन्। शहरको पाइपलाइनबाट नसिकानि पानीको प्रयोग गर्नुहोस्, जसलाई प्रशोधन गरिएको हुन्छ।

वर्षाको पानीले भरिएको ड्राम (ब्यारेल) पानीको एउटा राम्रो तथा दगिो स्रोत हो। तनीहरूले नजकिको छतबाट वर्षाको पानी जम्मा गर्छन् जुन तपाईंको गार्डेनको लागि प्रयोग गर्न सक्छिन्। तथापी, छतहरू द्वारा सङ्कलन वर्षाको पानी प्रयोग गर्दा केही वचिरहरू गर्नु पर्नेहुन्छ। धातुको छाना वा एसबेस्टोस (asbestos) सडिगल भएको छानामा प्रयोग गरिएको कोटगिको कारणले वर्षाको पानीलाई दूषित गर्न सक्छ। यदा तपाईंको छत धातुको छ वा एसबेस्टोस सडिगल छ भने, यो वर्षाको पानी सजावटी बरिवाहरूका लागि मात्र प्रयोग गर्नुहोस्, खानेकुराहरूको लागि कहलियै प्रयोग नगर्नुहोला।





शहरका ढल र नालीहरु



वर्षको पानी जम्मा
गर्ने भाँडा (ब्यारेल)



जैवकि



रासायनकि
(सन्थेटकि)

सथिटकि मलहरु

मल कुनै पनपिदारथ हो जून माटोमा पोषक तत्वहरु थपून प्रयोग गरनिछ। सथिटकि मलहरु मानव नरिमति हुन् र यसमा धेरै पोषक तत्वहरु हुन्छन् तर फलिर (बालुवा, भुसा, वषिाकृत फोहोर) पन हुन्छन् जसलाई मलको राम्रो वतिरण गर्न प्रयोग गरनिछ। धेरै जसो सथिटकि मलहरुमा नाइट्रोजनको मात्रा उच्च स्तरमा राखनिछ, जसलाई अरु पदार्थहरु को तुलनामा बढी समावेश गरिएको हुन्छ। नाइट्रोजनले बरिवाहरुको माथिल्लो भागहरुको वृद्धिलाई प्रोत्साहन गर्छ, तर बरिवामा पानीयुक्त, कमजोर कोशिकाको वृद्धि उत्पादन गर्छ। पानीको कोशिकाहरुले बरिवाहरुमा कीराहरु र रोगहरु ल्याउछन्। धेरै नाइट्रोजनले बरिवा र माटो दुवैमा असतुलन सर्जिना गर्दछ। यो नयिमति रुपमा माटो र पानीको प्रणालीमा गएर बस्छ।

सथिटकि मलहरुमा पन "सुपर फास्फेट" हुन्छ जसले बालुवा समात्छ र अन्य खनजि पदार्थहरुमा प्रतबिन्द लगाउछ, तनीहरुलाई बरिवाहरुको प्रयोगको लागि उपलब्ध गराउदैन। सथिटकि पोटासयिम बरिवाहरुमा कठोर हुन्छ-वशिष गरी फलफूल बालीहरुमा। राम्रो मलमा पोटासयिम सलुफेट हुनुपर्छ। समय बत्तिदै जादा, सथिटकि मलहरुको प्रयोगले माटोमा रहेको जैविक पदार्थ र माटो नरिमाण गर्न मद्दत गर्ने लाभकारी जीवहरु गुमाउछ। यसरी यस्ता माटोले बरिवाको वृद्धिलाई उत्तेजति गर्न थप र अधिकि सथिटकि मलहरु लनिछ। सथिटकि मलको धेरै प्रयोग गर्दा माटोमा आर्सेनिकि, क्याडमयिम र युरेनयिम जस्ता वषिाकृत रसायनहरु पन जिम्मा हुन सक्छ। यी वषिाकृत रसायनहरुले अन्ततः बोटबरिवा, फलफूल र तरकारीहरु र तपाईको शरीरमा आफ्नो बाटो बनाउनेछन्।

बरिवा र मानसिहरुलाई सथिटकि मलबाट टाढा रहनु र यसको सट्टा जैविक मल प्रयोग गर्नु धेरै राम्रो छ।





जैविक मलहरु

फलफूल, तरकारी, प्रचुर मात्रामा फूलहरु, र स्वस्थ रुखहरु र झाडीहरु उब्जाउनको लागि ह्युमस र पोषक तत्वहरुले भरपूरण जीवित माटो सर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। जैविक सामग्रीले मलको रुपमा काम गर्छ र माटोको भौतिक गुणहरुलाई सुधार गर्दछ। जैविक मलहरुमा ट्रेस मिनरलसहरु हुन्छन् जुन माटोमा जैविक गतिविधि बिटाउन सथितिकि मलहरु भन्दा राम्रो हुन्छन्। तनीहरु बसितारै रलिजि हुन्छन्, जसले यसलाई अत्यधिकि उर्वर हुन र बरिवाहरुलाई हानि पुर्‍याउनबाट गाह्रो बनाउछ। राम्रो माटोले बरिवाहरुलाई पोषक तत्व र पानी अवशोषति गर्ने कषमता प्रदान गर्दछ, र बलियो जरा प्रणालीहरुको विकास गर्दछ। रसायन र लवणको वषिक्त नरिमाणको जोखमि कम हुन्छ वा हुँदैन। जैविक मल एक आधारभूत नरिमाणको आधा हो र एक कोमल मल हो जसले माटोमा उपयोगी जीवहरुको विकासलाई प्रोत्साहति गर्दछ। तपाईंको माटोमा जैविक मल थपेर, यसले पौष्टिकि तत्वहरुको लागि बरिवाहरुको आवश्यकता पूरा गर्नेछ।

घरमा बनाइने कम्पोस्टको बारेमा थप जान्नको लागि ग्रासरुट्स गार्डनको वेबसाइटमा जानुहोस् र कसरी कम्पोस्ट एक प्रकारको जैविक मल हो जुन तपाईंले थोरै वा कुनै लागत नलगाई बनाउन सक्नुहुन्छ बुझ्नुहोस्।

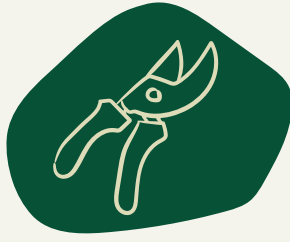




पन्जा
लगाउनुहोस्



उत्पादनलाई
धुनुहोस्



औजार तथा
उपकरणहरुलाई
धुनुहोस्

सुरक्षति तरकाले फसल काट्ने

जब तपाईंको बाली काट्ने समय हुन्छ, प्रदूषणको जोखमि कम गर्न र तपाईंको खाद्यान्न सफा तथा सुरक्षति छ भनी सुनिश्चति गर्न नमिन कदमहरु चाल्नुहोस्:

- तपाईंको हातमा काटिएको ठाउहरूमा वा तपाईंको औंलाहरुको नङ्गहरु मुर्ना माटोमा रहेको फोहोरलाई छरिन्बाट जोगाउन पन्जा लगाउनुहोस्
- फसल सफा कन्टेनर वा झोलाहरुमा राख्नुहोस्
- गार्डेनमा काम गरसिकेपछि आफ्नो हात राम्ररी धुनुहोस्
- आफ्नो गार्डेनको उपकरणहरु सफा गर्नुहोस्। यसले खाद्यान्नहरुको बीचमा अन्तर-प्रदूषण हुनबाट जोगाउनेछ, कनिक रोगजनकहरु उपकरणहरुमा केही दिनसम्म रहन सक्छन्।
- गाजर र आलु जस्तै जरा बालीका छलिका नकाल्नुहोस्
- पात धेरै भएका तरकारीहरु जस्तै बन्दकोबी वा सागाहरुबाट बाहरी पातहरु हटाउनुहोस्
- टपिको उत्पादनहरुलाई धुनुहोस्



यो गाइडबुक घर र सामुदायिकि गार्डेनका सदस्यहरु दुवैका लागि हो र धेरै भाषाहरुमा उपलब्ध छ। विश्वविद्यालयसंग आबद्ध बफलो कम्प्यूनटि फर ग्लोबल हेल्थ इक्विटीको, अर्बन रुट्स कोअपरेटिभि गार्डेन मार्केट र वेस्टर्न न्यूयोर्क चिल्ड्रेन्स इन्भाइरोन्मेन्टल हेल्थ सेन्टर जस्ता हाम्रो साझेदारहरुसंग मिलेर ग्रासरुट्स गार्डेन डब्लुयनवाई (WNY) ले यो गाइडबुकलाई प्रकाशित गरेको हो।

डा. मेलनिडा क्यामरुन, डा. साराह भेन्ट्रे, प्याटी जाब्लोन्स्की-डोपकनि, तथा जोशुआ गोर्डनलाई उनीहरुको योगदानको लागि विशेष धन्यवाद। ग्राफिक डिजाइनको लागि हामी रेचल वूज प्रतीपिना आभारी छौं। इन्टरनेशनल इन्स्टिच्युट ओफ बफलोलै द्वारा प्रदान गरिएको अनुवाद। अमेरिकी आवास तथा शहरी विकास विभागको लीड (Lead) बाट हुने जोखिमको नयिनत्रण र स्वास्थ्य घरहरुको कार्यालयले यस गाइडको लागि उदारतापूर्वक कोष प्रदान गरेको छ।



शहरी गार्डेनहरु सम्बन्धि उत्कृष्ट अभ्यासहरु बारे थप जानकारीको लागि हाम्रो वेबसाइट www.grassrootsgardens.org मा जानुहोला।