

# یگن ہرف دن چ ی اہ ؤل حم۔ ہچ غاب ؤرورپ کی ن اگرا تال ووص حم ش رورپ نی امن ہار

ش رورپ ی ارب ی بس ان م ی اج اجن ی ا۔ دی دم آش وخت ات ؤل حم ہچ غاب ہب  
تسی عامت جا طب اور داجی ا ی ارب ل آ ہدی ا ی ن اگم ،رت ہب ن آ زاوت اجی بس

ہع رزم ناو نع ہب ی نامز رہ رد نوگان وگ دارفا طسوت دن اوت یم ہل حم۔ ہچ غاب  
ہدافت ساری عی ب ط کراپ و کی ن کی پ ل حم ،ہاگش زرو ،دب عم ،ی زاب نی م ز ،ہس ردم  
دن ک افی ا ر نکام نی ا قہ ش قن نامزمہ زور کی ی ط مہ دی اش .دوش

ہچ غاب نی رت ق قوم . ؤل حم رہ لثم تسرد ،تسا درف ہب رص حم ؤل حم۔ ہچ غاب رہ  
دن نام ی اہ ش زرا و دنوش یم لیدت ناش فارطا عم اوج ی ارب ی اہ وگل ا ہب اہ ؤل حم  
ہب اری طی حم۔ تس ی زرای شہ و اہ توافت ہب مارتحا ،ندش بل طواد ،ی راکم ہ  
دن راڈگ یم ش ی امن

ق قحت تہج رد ار ادان اک دل و تم دارفا و نارجا ہم ،یگن ہرف دن چ ؤل حم۔ ہچ غاب کی  
ہقطن م ،تشاکی اہ ہوش و تال ووص حم عونت .دریگ یم راک ہب ناس کی ی فده  
ی ن اب غاب ہب قشع تسا ناس کی اج ہمہ ہک ی زیچ ن آ اما دنک یم قرف ہقطن م ہب  
یم اہن آ ہب صاخشا نی ب دن وی پ داجی ا اب و ہدرک خوسر یگن ہرف رہ رد ہک تسا  
دوش یم ناش دشر ثع اب و دنک یم می ہس ناشی اہ ہت شاد رد ار اہن آ ،دزوم آ

دنوش یم بوس حم ؤکی ن اگرا اہ ؤل حم۔ ہچ غاب زا ی رای سب ،ای ب ملک ش ی تیرب رد  
ہب ہک ی س ک رہ آل و صا و نی دراو ہزات ہب ات ہدش ہت شون نی ا ی ارب امن ہار نی ا  
ہوش تسا دن م ہقالع ناگی اس مہ ری اس رانک رد ش زای ن دروم تال ووص حم ن تشاک  
دہد ش زوم آ یگن ہرف دن چ ؤل حم۔ ہچ غاب کی ی اضف رد ار کی ن اگرا ی ن اب غاب ی اہ



ہچ غاب . دی زاد رپ یم ی عامت جا ی ن اب غاب ہب تروص نی ا رد  
ہمہ !تساہ ن اب غاب رگی د زانت فرگدای ی ارب ی بوخ ی اج ہل حم  
رگا ی ت ح . دن تسہ ہدی دن متواخس ی اہ مد آ اہ ن اب غاب ای ن دی اج  
رگی دکی اب ہراشا و امی ا اب دین اوت یم دی م ہفن ار مہ ن اب ز  
دی ن ک رارق رب طا ب ت را



# کیناگرا ی ن ا ب غاب

هچ ینعی کیناگرا

هعی بطة ت عارز ی اه هوی ش زا دن هد یم ش روپ هک یناگرا ه اذغ هک یناسک  
!عون م شک ت فآ ای ی ای می ش دوک ینعی نیا، امراک رد. دننک یم هدافتسا  
متسی سوکاکی هب ارشن یمز کاخ) دننک یم راک تعی ب ط اب کیناگرا ن ا ب غاب  
سپس و زیچ همه نتشک قی رط زا) تعی ب ط هیلع هن (دننک یم لی دبت مل اس  
(ی ای می ش دوک ن دوزفا).



رد دیراک یم هایگ و هوی م، تاج ی زبس ناتدوخ تسد اب یتقو  
دینک یم کمک کاپ یا هرآی س و مل اس یندب دشرب هب عقاو  
لاس رازه هد زاش یم ام نای نیش ی پ هک تسای تنس نامه نی  
کی رذب ناشرمع مامت رد هک ییاه نآ یتح. دن هتفرگ راک هب  
هار زا اذغ زاین دروم تال و صحم دنرداق دن هتشاکن مه ار هایگ  
هچ دن ناد یم ش دوخ رذب هتخشب شوخ) دننک نیمأت یراد هچ غاب  
یطی ایش ن دروآم هارف دیهد ماجنا دیاب هک یراک اهنت. (دنکب  
ینعی تسا هتسباو اه نآ هب ینعی ب ط روط هب هایگ هک تسا  
دش رطی ایش.

هچ یم هد ش روپ کیناگرا ی اذغ هن وگچ

هچ دیراد ییاه زاین هچ. دینک رکف هایگ کی لثم

هقیق تسسم رون تعاس شش مک تسد - دیش روخ رون  
رتمک رون اب گرب رپ ناهایگ هچرگا، دوش یم هیصوت دیش روخ  
هک رووکن و دن نام یرهش رد. دننک یم رس مه تعاس شش زا  
تاهج زا، راسکنال لیلد هب دیش روخ رون تسای ربا بلغاوه  
دبات یم فل تخم.

هن دننک یم بذج ار بآ ناشیاه هشی راب ناهایگ - بآ  
ذوفن کاخ نورد هب بآ هک دیوش نی م طم نی اربان ب، اه گرب اب  
دی هتشاکن هزات ار اه رذب هک یتقو صوصخ هب، هدرک.

دننک یم هیذغت دیش روخ رون زا ناهایگ - یتذغم داوم  
هتسباو نآ هب تایی ح لک هک یزیگنا تفگش یم ل ع هدی دپ  
زتنس و توف هچ عم لی مکت یرب ناهایگ لاج نی اب. تسا

دننک یم داوم نی نیرت مهم. دنراد زاین یتصاخ یتذغم داوم هب  
کاخ زا ار داوم نی تاج ی زبس. می ساتپ و رفسف، نژورتین زا  
طولخم. درک هفاضل کاخ هب ار اه نآ دیاب نی اربان ب دنریگ یم  
ل ص ف رد کاخ اب ینعی ب ط یاه دوک ریاس ای یناویح دوک ندرک  
لاح نیع رد و دشاب یفاک لاس مامت یرب تسا نکم راهب  
دننک یم هیذغت دشرب ل ص ف لوط رد ار کاخ یم ارآ هب و ج یردت هب  
ای یاه اذغ لثم کیناگرا دوک یم رادقم راب کی هام و د ره  
یبوخ هب دشرب نمض هایگ ات دینک هفاضل کاخ هب کبلج  
یم مه ناتدوخ هک کاخ ایگ ای تسو پمک. دننک ینب راب هب  
کی دینک تسرد اه هوی م تسو پ و اه اذغ هتسباو هت زا دیناوت  
، دی ای م رامش هب ناتهایگ یرب کیناگرا و یلاع یی اذغ عب بنم  
دشاب هتساد دوج مه مرک تسو پمک هتوت رد رگا صوصخ هب.

## نیشن هیاس ناهایگ

عن ام آل و م عم تخرد و نامتخاس زا هتسباو یرهش یاهاضف  
طی ایش نیارد. دنوش یم هچ غاب هب یفاک رون ندیسر  
و، دراج، چچی ملک، جانفسا، وهاک دننام نیشن هیاس ناهایگ  
دننک یم دشرب رت هب یقرش بونج ییاس تاج ی زبس  
هک مغلش و جیوه، رذن غچ، یلکورب ملک دننام یتال و صحم  
یم دشرب یم ارآ هب و بات فآ میقتسم رون هب زاین نودب  
داد دنهاوخ یبوخ هب ار امش ربص خساپ زین دننک

# تَشَاک

رذب یاه هتسبب .تسا دل ب ار شراک مه امش کمک نودب تعیبط -تسین یتخس راک رذب ن تشاک نیب قلاصاف و تشاک قمع و حیحص نامز هب طوبرم یاه لمعلاروتسد دیواح دیرخ یم هاگشورف زا هک میسرپب میناوت یم مه نامنابغاب تسود زا هتبالا و ،تساه رذب

- ة دشاب رظن دروم قناد یارب بسانم یامد یاراد و هدش ینغ ،کبس دیاب کاخ
- ة رذب لوط ربارب هس آلومعم -دیراکب هدش هیصوت قمع رد ار اه رذب
- ة دیناوت یم .دراد یفاک یاضف هب زاین دش ر نامز رد هایگ .دینک تیاعر ار اه رذب نیب ل صاوف هب ،دیراکب یرتشیب یاه رذب دیوش نیئمطم یفاک دادعت هب اه ناد ندش زبس زا هک نیایارب دینک سره ار دئاز ناهایگ ،ندش زبس زا سپ هک نآ طرش
- ة دیهد راشف مکحم و دیناشوپب مرن کاخ زا یکزان قیال اب ار هدش هتشاکیاه رذب یور
- ة دنوشن هتسش اه رذب ات دیهد بآ تمیالم اب ار کاخ
- ة دیراد هگن بو طرم هایگ دش ریط ار کاخ



# ی راک لاهن

هناخلگ یاضف رد راهب لیواوا ار اه نآمخت ادتبا تسارتهب یگنرف هچوگ دننام ناهایگ یخرب دروم رد لخد یاضفزا .درک لقتنم نوریب یاضف هب ار ناشلاهن اوه ندش مرگ اب و تشاک هناخلخاد ای یا ار لاهن دیناوت یم هتبالا .تسانات ینابغاب یاه تیللاعف قعسوت یارب هار نیرتهب ،ندرک عورش اب بسانتم ناش هزادنا و دنملاس هک دینک باختنا ار ییاه لاهن .دینک هیهت مه ینابغاب زکارم زا .تسین نیرتهب لاهن نیرتگرزب هشیمه .دنا هدش هتشاکیاه نآرد هک تسینادلگ

- ة دینکب رذب یوتحم نادلگیگرزب هب یا هلاچ
- ة (دیشکن ار هایگ ققاس) دیروایب رد یمارآ هب ار لاهن
- ة دیراذگب هلاچ لخد ار نآ
- ة دینک رپ کاخ نامه اب ار هلاچ
- ة دنوش رپ هشیرفارطا یواه یاه هرفح و دتسیاب هایگ ات دیهد راشف مکحم ار کاخ

# نیشن های اس ناهای گ

هچ غاب هب یفاک رون ندی سرع نام آلوم عم تخرد و نامتخاس زا هدن کآیرهش یاهاضف و، دراچ، چپی ملک، جانفسا، وهاک دن نام نیشن های اس ناهای گ طیارش نیارد. دنوش می دنک می دشررت هب یقرش بونج یای س آتاج یزبس

یاه گول اتاکعاون ا هب تشاک اج نیارد دوش می ار نات هقالع دروم های گ مادک دینادب و دیایب ناتتسد راک باسح هک نیایرب، دنراک می اتالوصحم هچ لاس ره دیسرپب نازرواشک ریاسزا، دینک هچرام [www.westcoastseeds.com](http://www.westcoastseeds.com) گول اتاک دن نام اه رذب یاه و بآ اب یاهقطنم هب قلعتم هک نآطرش هب) دن تسر فب چراخ زانایرب ار نات هقالع دروم یاه رذب یخر ب دیهدب شرافس: رت مهم همه زا و (دروآ لمع هب رووکن ورد ار یی اوتسا یاه هویم دوش میمن مه زونه نیمزش یامرگ دوجو اب. دنشاب اج نیمه هبش دینک هبرجت



- یتالوصحم زا یضعب
- می دشررت هب اج نیاهک
- زا دن ترابع دنک
- ایبول و دوخنعاون
- مغش و ردنچ
- یلکورب ملک
- هچزایپ
- ترذ
- رایخ
- ریس
- چپی ملک
- وهاک
- هچبرت

ظاحل هب ناهای گ نی رارق یدعب قدر رد یهد لوصحم هب راک هدزاب هچرگا) دنراد طیارش ریاس و یوج لامواع یگتسب زین

- (.دراد
- رگنک) کوچی ترا
- (یگنرف
- هبوچرام
- ناحیر
- لسکورب ملک
- ملک لگ
- سفرک
- ناجمداب
- یگنرف هرت
- هناودنه و هزبرخعاون
- لفل
- ایوس

رظن زا وکین اگرایاه رذب ات دیهاوخب نات هکحم ینا ب غاب هاگش ورف زا گنریپس اتل اس دن نام ییاه تکرش لوصحم، هدشن یراک تسد یکیتنژ و [www.stellarseeds.com](http://www.stellarseeds.com) زدیس رل تسا [www.saltspringseeds.com](http://www.saltspringseeds.com) زدیس یاه نمچنا هب دیناوت می نمض رد. دروایب نات یارب ار زدیس تسوک تسو رابخا هب) دینویپب دوش می رانگرب راهب لصف رد لاس ره هک رذب لدابم رذب هک نیای (دین زب رس دوش می پاچ هقطنم مان زور رد هک نات هکحم زا. دینک هضواعم اه هایاس مه یاه رذب اب هدمآ هفاضال بق لاس زا هک ارییاه و اه رذبعاون راب رد یشرزرا اب تاع آل طا دیناوت می مه ریزت یاس بوقی رط دیروایب تسد هب می موب تاج یزبس تشاک تیمها

Seeds of Diversity: [www.seeds.ca](http://www.seeds.ca)

Local Planting Chart adapted from West Coast Seeds catalogue

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
<b>BEANS</b>						—————						
<b>BEETS</b>				—————	—————	—————						
<b>BROAD BEANS</b>		—————	—————	—————						—————		
<b>BROCCOLI</b>		(seed inside-mar)	—————	—————	—————							
<b>CABBAGE</b>		(seed inside-mar)	—————	—————	—————							
<b>CARROTS</b>			—————	—————	—————			—————				
<b>CELERY</b>		(seed inside-mar-may)			—————	—————						
<b>CILANTRO</b>			⌒	—————	—————	—————	—————		⌒			
<b>CUCUMBERS</b>		(seed inside-may)				—————						
<b>GARLIC</b>			—————						—————	—————		
<b>KALE</b>			—————	—————	—————	—————						
<b>LEEKS</b>		(seed inside-feb-mar)	—————	—————	—————							
<b>LETTUCE</b>		(seed inside-mar)	—————	—————	—————	—————	—————		⌒	(cover sep)		
<b>ONIONS</b>				—————								
<b>ASIAN GREENS</b>			—————	—————	—————		—————					
<b>SPINACH</b>		—————	—————	—————	—————	—————	—————		—————	—————		
<b>SQUASH</b>			⌒	—————	—————	—————	—————		—————	—————	⌒	
<b>TOMATOES</b>		(seed inside-mar-may)										
			—————						⌒			

————— = plant

⌒ = plant under cover

## تس‌ی‌چ موادم‌ت‌شاک‌ی‌ای‌ازم؟

یم‌مه‌هی‌وناژ‌هام‌رد‌ت‌ت‌ح‌،‌هل‌ب‌.‌د‌ر‌ک‌ی‌راد‌ه‌چ‌غ‌اب‌لاس‌ل‌وص‌ف‌م‌امت‌رد‌ناوت‌یم‌ه‌ک‌ت‌سا‌ن‌یا‌رووک‌ن‌و‌رد‌ی‌گ‌دن‌ز‌یا‌ه‌ت‌ی‌زم‌زا‌ی‌کی‌داد‌ش‌روپ‌م‌غل‌ش‌و‌ج‌ی‌وه‌ل‌ثم‌یا‌ت‌د‌غ‌یا‌ه‌ی‌ز‌ب‌س‌ای‌کی‌ن‌ا‌گ‌را‌ت‌زات‌و‌رت‌ت‌اج‌ی‌ز‌ب‌س‌دوش

ت‌ال‌وص‌ح‌م‌زا‌ی‌ض‌ع‌ب‌ر‌ذب‌.‌د‌ی‌ن‌ک‌ی‌ز‌ی‌ر‌ه‌م‌ان‌رب‌ه‌ب‌ع‌ور‌ش‌ن‌ات‌س‌ب‌ات‌زا‌د‌ی‌اب‌د‌ی‌ن‌ک‌ت‌ش‌اد‌رب‌ن‌ات‌س‌م‌ز‌ل‌ص‌ف‌رد‌د‌ی‌ه‌او‌خ‌یم‌ر‌گا‌رد‌و‌د‌رب‌ن‌وری‌ب‌ن‌ات‌س‌ب‌ات‌رد‌ار‌ناش‌ل‌اه‌ن‌،‌ت‌ش‌اک‌ل‌خ‌اد‌ی‌اض‌ف‌رد‌راه‌ب‌ل‌ئا‌وا‌ناوت‌یم‌ار‌لس‌ک‌ور‌ب‌م‌ل‌ک‌و‌ی‌گ‌ن‌رف‌ه‌رت‌ل‌ثم‌و‌ی‌ال‌وج‌یا‌ه‌هام‌رد‌ناوت‌یم‌ار‌ی‌ل‌وم‌ع‌م‌م‌ل‌ک‌و‌م‌غل‌ش‌،‌ی‌ل‌ک‌ور‌ب‌،‌چ‌ی‌پ‌م‌ل‌ک‌دن‌نام‌ر‌گی‌د‌ی‌خ‌رب‌ر‌ذب‌.‌د‌ی‌چ‌ار‌ل‌وص‌ح‌م‌مه‌ن‌ات‌س‌م‌ز‌ن‌ات‌س‌ب‌ات‌رخ‌ا‌وا‌دوش‌یم‌مه‌ار‌ه‌چ‌ب‌رت‌و‌ج‌ان‌فس‌ا‌،‌وه‌اک‌ل‌ثم‌ه‌د‌ز‌اب‌د‌وز‌ت‌ال‌وص‌ح‌م‌.‌ت‌ش‌اک‌ک‌اخ‌ل‌د‌رد‌م‌ی‌ق‌ت‌س‌م‌ر‌وط‌ه‌ب‌ت‌س‌و‌گ‌آ‌ه‌م‌ادا‌دوخ‌د‌ش‌ر‌ه‌ب‌ر‌ب‌ت‌ک‌ا‌رخ‌ا‌وا‌ی‌ن‌عی‌ن‌ی‌ی‌ول‌اه‌ات‌ن‌ات‌ل‌وص‌ح‌م‌ر‌گا‌.‌د‌س‌رن‌ه‌ار‌زا‌د‌ع‌وم‌زا‌رت‌د‌وز‌ن‌ات‌س‌م‌ز‌ه‌ک‌ن‌آ‌ط‌رش‌ه‌ب‌ت‌ش‌اک‌د‌رو‌آ‌ده‌او‌خ‌ماود‌مه‌ار‌ن‌ات‌س‌م‌ز‌ت‌ی‌ق‌ب‌آ‌ل‌امت‌ح‌ا‌ده‌د

- رت‌م‌ک‌ز‌ره‌یا‌ه‌ف‌ل‌ع‌و‌ت‌اف‌آ
- رت‌م‌ک‌ی‌رای‌ب‌آ‌و‌ی‌راد‌ه‌گ‌ن
- د‌ن‌ک‌یم‌ت‌ظ‌ف‌اح‌م‌ک‌اخ‌زا‌ه‌ای‌گ
- د‌ن‌ک‌یم‌ت‌ی‌وقت‌ار‌ک‌اخ‌ش‌ام‌و‌ه‌زی‌ی‌اپ‌ت‌ج‌ن‌وی‌،‌ر‌د‌ب‌ش‌د‌ن‌نام‌ی‌ن‌اه‌ای‌گ‌ی‌ای‌اق‌ب

## ی‌عی‌ب‌ط‌ت‌اف‌آ‌ل‌رت‌ن‌ک

ت‌سا‌ن‌ک‌م‌م‌ی‌ای‌م‌ی‌ش‌داوم‌اب‌ت‌ف‌آ‌کی‌ن‌در‌ک‌دوبان‌.‌د‌ی‌ش‌اب‌ه‌ت‌ش‌اد‌م‌لاس‌یم‌ت‌س‌ی‌س‌وک‌ا‌ت‌د‌ی‌ای‌ب‌ران‌ک‌ت‌عی‌ب‌ط‌اب‌م‌ت‌س‌ی‌س‌وک‌ا‌کی‌رد‌د‌ی‌ف‌م‌ن‌زاوت‌د‌اج‌یا‌ر‌ک‌ف‌ه‌ب‌ه‌ش‌یم‌ه‌.‌د‌ر‌ب‌ب‌ن‌ی‌ب‌زا‌د‌ن‌ک‌یم‌ه‌ی‌ذ‌غ‌ت‌اه‌ت‌ف‌آ‌زا‌ه‌ک‌ار‌د‌ی‌ف‌م‌ت‌ار‌ش‌ح‌ری‌اس‌اب‌.‌ت‌سا‌ن‌ی‌م‌ز‌ت‌ک‌یا‌ه‌ناس‌ن‌ا‌داد‌عت‌ر‌ب‌ار‌ب‌ک‌اخ‌ت‌ش‌م‌کی‌رد‌د‌وج‌وم‌ن‌ار‌ادن‌اج‌داد‌عت‌ه‌ک‌د‌ی‌ش‌اب‌ه‌ت‌ش‌اد‌د‌ای‌ه‌ب‌.‌د‌ی‌ش‌اب‌راد‌ن‌اج‌م‌ی‌ن‌ک‌یم‌رور‌م‌ار‌ت‌اف‌آ‌اب‌هل‌ب‌اق‌م‌کی‌ن‌ا‌گ‌را‌یا‌ه‌کی‌ن‌ک‌ت‌زا‌ی‌ض‌ع‌ب‌مه

- د‌ی‌س‌رب‌ناش‌ب‌اس‌ح‌ه‌ب‌ت‌ف‌آ‌د‌ض‌ن‌وب‌اص‌و‌ل‌ف‌ل‌و‌ری‌س‌ی‌ر‌پ‌س‌ا‌،‌را‌ش‌ف‌ر‌پ‌ب‌آ‌اب‌-‌ه‌ت‌ش
- ناش‌د‌ی‌زاد‌ن‌ی‌ب‌م‌اد‌ه‌ب‌آ‌وق‌م‌ای‌و‌ج‌ب‌آ‌،‌ه‌وی‌م‌اب‌،‌د‌ی‌ش‌ک‌ب‌ه‌ای‌گ‌رود‌ی‌س‌م‌راون‌،‌د‌ی‌راد‌ناش‌رب‌ت‌سد‌اب‌-‌ه‌س‌ی‌ل‌و‌ن‌وز‌ل‌ح
- د‌ی‌ن‌ک‌ی‌ر‌پ‌س‌ا‌ه‌ای‌گ‌ی‌ور‌ار‌د‌ص‌رد‌ه‌اج‌ن‌پ‌ر‌ی‌ش‌ل‌ول‌ح‌م‌-‌ک‌د‌ی‌فس
- د‌ی‌ناش‌و‌پ‌ب‌ی‌ه‌ای‌گ‌دوک‌اب‌ار‌ه‌ای‌گ‌،‌د‌ی‌ش‌اپ‌ب‌ناش‌ی‌ور‌ه‌ک‌رس‌ای‌غ‌اد‌ب‌آ‌،‌د‌ی‌ش‌ک‌ب‌ن‌وری‌ب‌ت‌سد‌اب‌-‌ز‌ره‌یا‌ه‌ف‌ل‌ع

# هَل حَم دَش رِث عَاب اه هَل حَم-هچ غاب دَن وِش مِی

## راکِ دَع اوق

زاع نام ادتبا نامه زافافش دعوق دوج و. دوش انش آش یاه تی لویئسم و قوقح اب ات دننک می کمک هَل حَم راد هچ غاب هب دعوق نی ا  
یرازگرب و، تب قارم و یراده گن یراج روم، اه هع رزم یدن بزرم، تی وضع قح تخادرپ لیبق زا لیئاسم رس رب هدن یآ رد فال تخ زورب  
ی ایمنهار نی ن اوق لثم تسرد، دینک هاگن هدش هت فیری ذپ یرات فیر روشنم کی مشچ هب ار دعوق نی ا. دوش می یگن هاهم تاسلج  
ردیشقن دوخ هک ارینی ن اوق مدرم اب لاغ هک دیشاب هت شاد دای هب. تسام هه یارب یگدن زندرک ناس آ ن اش راک هک یگدن ار و  
دندنک می تیاعر رت هب دن اهدرک افی انش عرض و.

اه راک ناس آ ش درگ ثعاب و دندنک می نیودت ار دوخ هب طوبرم نی ن اوق، ی عافتنا ریغ یاه نم چنالی کشت اب اه هَل حَم-هچ غاب بلغا  
تسه زین نارگی دیاه هچ غاب بقارم هکلب دنک یگدی سرش دوخ هچ غاب هب تسام فظوم اهنت هن هَل حَم-هچ غاب وضع ره. دنوش می  
دن رازگ می من تسد یور تسد هک یل آعف یاه ناسنا، هَدنا هَدن کَهک دن نادرگ می ناسک ار اه هَل حَم-هچ غاب نیرت قفوم.



## دی رازگب ثحب هب ار عوضوم

ریثأت زافافش هت شاد می چسمنم راتخاسنات هَل حَم-هچ غاب دی ه اوخ می رگا  
، دینک تسرد اضعا یارب لی م ی اوین فل ت تسرهف. دیوشن ل فاغ بوخ تاطابترا  
تسرد بآ دض تانالعا یولبات، دی هدی لیکشت ی ت نرت نی ا یوگت فگ قاتا  
و، دیوش عمج مه رود نوگانوگ یاه تبسانم هب، دی ه رارق هچ غاب یاضف رد و دینک  
داجا هَل حَم-هچ غاب دوج و ففسلف. دی دنوی پب مه هب نشج و هاگراک یی اپرب اب  
دیناسرب مه نارگی دیشوگ هب ار مای نی اسپ، تساه هَل حَم تیوقت و



## اپود تافآ

اهنآ. دننک یم نامگ دراو هزات نیرجاهم زا یضعب هک تآدش نآ هب هن هچ رگا، دننک سه یرهش یاه هچ غاب زا یلیخ تافآ اه دزد هدی دزد ناسن اقلال ع دروم هایگ هک نیان دید لاح نیاب، دنناسر یم بیسآ اه هتس و اه نوزلح دننام ی تافآ زارتمک تسین دنیاشوخ آلسا.

دننک یم نانتراک هب تقرس آدض یاه هیصوت نی:

هب، دینکن اهر بقارم نودب ار هچ غاب ناکمالا یتح. مرج باکترایارب رتمک تصرف = رتشیب دارفا دادعت  
و دینک میظنت هم انرب، دیوش عمچ مه رود آلحم- هچ غاب یاضف رد فل تخم یاه تبس انم هب. تشادرب لصف رد صوصخ  
تساین وکسم یاهدحاو کی دزنات هچ غاب هک ی تروص رد. دنشاب هتشاد انات هچ غاب یاه هک دیه اوخب بلطواد دارفا زا  
دنسانشرب ار امش اهنآ انکاس هک دینک یراک.

ادیپ و ندش آلود تمحز دوخ هب و دنبلط تصرف اهدزد بلغا. دیرازگن دید ضرعم رد ارگنر و بآ شوخ تالوصحم  
ناه ایگ. دننک تسین زیگنا هسوس و زمرق یاه هچوگ تزدان هب مه درز یاه یگنرف هچوگ. دننک یم ار اه گرب ریز و دک کی ندرک  
دیراکب کدرزلثم هب ذاج مک تاج یزبس تشپ ار یربزر لثم ندروخ قدامآ و لوصول ل هس.

مه یسک اب هک نیان اهدزد. دیسرپب هدی باسح یاه لاؤس کسوخشم دارفا زا. درک دیاب عوقو و زالبق هعقو اوجالع  
ارناتمسایل یم: ای؟ دینک ادیپ ارنات هچ غاب ات منک نانتکمک دیه اوخ یم: دیسرپب آلثم. دننک یم دنوشب مالک  
؟ منک تبث هچ غاب تافآ رد راضت نا تسیل رد

بترم انطیحم و، هدی سر دح زاشیب تاج یزبس، هداتفا نیمز یور یاه هویم. دیراد هاگن بترم ار هچ غاب قطوحم  
نآ رد یزیچ ره نادقف نوچ درک یدزد یتح ار هب دوش یم بترم هچ غاب کی زا. درادن ینامس و رس هعومجم نیان هک دهد یم ناشن  
دوش یم سح آروف.

اب دیش، (قنات دوخ نیان مزیان بلطواد) دننک سه یناسک هچ ناراد هچ غاب هک دیه حیضوت و دینزب ولبات کی  
نوچ دننک یم رکف آقاو دارفا یضعب. دینک فرصنم نانتالوصحم هب ندز درب تسد زا ار نادج و اب یاه دزد دننک یم  
! دنک یم ناشن فرصنم ولبات نیان. دننک ییاریذپ قلم- هچ غاب یاه هویم اب ناش دوخ زا دراد هزاج دننک سه قلم زا یوضع

اچکی تسد هب کاس دزد کی ار نانتالوصف مامت چنرتسد آن ایح ات دینکن شومارف ار تالوصحم تشاک رد غونت  
دربن دوخ اب.

# دنج ټول حم - هچ غاب کی رد ارچ ن اها ایگ و تاجی زبس یگن هرف میراگب ی کاروخ؟

میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ

میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ  
میراگب ی کاروخ



The Intercultural Community Gardens Project is a partnership between the YMCA of Greater Vancouver's Connections Program, the West End Residents Association and the Gordon Neighbourhood House.

The project is made possible through funding from the Government of Canada and the Province of British Columbia. This brochure was created for participants in the project but is free in digital format for anyone interested in learning more about organic gardening through intercultural exchanges. Written and designed by Project Coordinator David Tracey with thanks to all the dedicated growers involved.

For more information on the Intercultural Community Gardens Project please email:  
[connections@vanymca.org](mailto:connections@vanymca.org)