



**New Farms for
New Americans**

IMPROVING LANDS, IMPROVING LIVES: URBAN AGRICULTURE & LEADERSHIP PROGRAM



CLASS HANDBOOK नेपाली



**New Farms for
New Americans**



United States Department of Agriculture
Natural Resources Conservation Service



Table of Contents

1-2	GLOSSARY
3-6	GREENHOUSE
7-8	SOIL
9	SOIL PRODUCT CHART
10	WEATHER AND PLANTING DATES
11	TOMATOES
12	PESTS
13	PEST PRODUCT CHART
14	MEDICINAL PLANTS
15-16	HERBAL RECIPES

Glossary

<u>एफिड (लाई)</u>	बालिनाशक किरा वा खराब किरा। साना हरिया, कैला वा काला किराहरुले बिरुवाको डाँठ र पात खाने गर्दछन्। तिनिहरु अक्सर पातको मुनिपटी भेटिन्छन्।
<u>ग ट्रयाप (किराको धराप)</u>	यो धराप(जाल) पहेलो रङ्गको च्याप्प टसाउने पदार्थ युक्त, तृकोणीय प्लास्टिक कार्ड हुन्छ। यो प्लास्टिकमा किरामिराहरु टासिने गर्दछन् र किसानले त्यसलाई पहिचान गरेर खराब किराहरुको नियन्त्रण गर्न सक्छन्।
<u>कोलोराडो पटेटो बिटल (Colorado Potato Beetle)</u>	यो एउटा आलुमा लाग्ने खराब किरा हो। यसका अण्डाहरु चम्किला सुन्तले रङ्गका हुन्छन् र अक्सर पातको मुनिपटी टासिएका हुन्छन्। उनिहरुको जिवनकाल, लार्वा (डिंमक) वा किशोर अवस्थाको हुँदा, रातो रङ्गमा कालो थोप्ला भएका हुन्छन्। बयस्क किराहरु कालो रङ्गमा पहेलो पाटे परेका हुन्छन्। साधारणतया यिनिहरु बैगन, आलु, गोलभेंडा आदिमा पाईन्छ।
<u>कम्पोस्ट (मलखाद)</u>	यो एक पदार्थ हो जुन, बारीको माटोमा पोषक तत्व थप्नकालागि मिसाईन्छ। कम्पोस्ट उत्कृष्ट प्राङ्गारिक मल हो जुन बनस्पति, पातपतिङ्गर कुवाएर बनाईएको हुन्छ।
<u>कभर क्रप (Cover Crop)</u>	मलको लागि लगाइने बालि नै कभर क्रप हो र यसलाई हरियो मल पनि भनिन्छ। फाईदाहरु: माटो जोगाउँछ, झार कम गर्न मद्दत गर्छ, पोषक तत्व धेरै हुन्छ, धेरै पानी हुन्छ, अशल किराहरुलाई आकर्षित गर्छ।
<u>डिटरमिनेट (Determinate)</u>	यो थांग्राको सहारा बिने कम उचाईमा फल्ने गोलभेंडा हो।
<u>डबल बोइलर (Double Boiler)</u>	यो सुस्तरी तेल तताउने तरिका हो। ठुलो भाँडामा कम्ती पानी लाईन्छ। त्यस पछि त्यो ठुलो भाँडामा अटाउने सानो भाँडा वा सिसाको जार राख्ने अनि त्यसमा तेल हालेर बिस्तारै तताउने।

Glossary

फर्टिलाइजर (Fertilizer)	फर्टिलाइजर वा मल भनेको माटोमा मिसाउने पदार्थ हो, जसले बोटबिरुवालाई पोषक तत्व दिन्छ। मल तरल वा सुख्खाअनि जैविक वा रसाइनिक हुने गर्छ। NFNA का किशानहरुले जैविक मल मात्र लगाउनु पर्छ, जस्तै, मनुवर, कम्पोस्ट र प्रोग्रो।
फ्ली बिटल (Flea Beetle)	यो खराब किरा हो। यो सानो, कालो, द्रुत गतिमा उफ्रीने किरा हो र यसले पात खाएर प्वाल पार्छ। प्राय, यो बैंगन, रायोसाग र बन्दाकोपिमा पाईन्छ।
फ्रोस्ट (Frost):	बोटबिरुवामा झरेर लागेको पातलो बरफको पत्र।
फङ्गस न्याट Fungus Gnat (ढुस्सीको भुसुना)	यो खराब किरा हो। यो अति सानु झिंगा जस्तो देखिन्छ जुन माटोमा बस्छ। यो विशेष गरी ग्रीनहाउसमा पाईन्छ।
ग्रीनहाउस Greenhouse (हरित गृह):	जाडो याममा बिरुवा उमान गर्न गरिने छहारी भित्रको कृषी स्थल।
एयरलुम (Heirloom)	एउटा परिवार वा समुदायमा हुने बिउको हस्तान्तरण। यि बिउहरु उत्तम हुन्छन् जोगाउनको लागि।
हाइब्रीड (Hybrid)	मान्छेद्वारा प्रयोगशालामा उत्पादन गरिने बिउ हाइब्रीड हो। यस्तो बिउ अर्को बाली यामको लागि जोगाई राख्नु पर्दैन।
इन्डीटरमिनेट (Indeterminate):	थांग्राको सहारा चाहिने गोलभेंडा जसको धेरै अग्लो बड्ने बोट हुन्छ।
मनुवर (Manure):	जनावरको मल बिशेष गरी गोबर र कुखुराको सुलीबाट हुने गर्छ।
मल्च (Mulch):	बालीमा झारको प्रकोप कम गर्न अनि माटोमा आद्रता (चिसोपन) कायम राख्न, सुकेका पात, घाँस, नल या परालको माटोमा छपिने सोत्तर।

Glossary

ओपन पोलिनेटेड (Open pollinated):	यि प्राकृतिक रूपले उत्पादन भएका बिउ हुन्। यि बिउहरु उत्तम हुन्छन् र यिनलाई जोगाउनु उचित हुन्छ।
अर्गानीक Organic:	अप्राकृतिक रसाइनिक प्रयोग नगरी उत्पादन गरीएको वस्तु। NFNAका किसानले जैविक(अर्गानीक) मल र जैविक बिउ प्रयोग गर्नु पर्छ।
अर्गानीक फर्टिलाइजर मिक्स (Organic Fertilizer Mix):	बोटबिरुवालाई सन्तुलित पोषक तत्व दिन माटोमा मिसाईएका प्राकृतिक अवयवहरु (पदार्थहरु) ।
सिड स्टार्टिङ सोएल Seed Starting	ग्रीनहाउसमा बिउलाई स्वस्थ र सजिलो गरी उमार्न प्रयोग गरीने विशेष माटो।
ट्रान्सप्लान्टिङ Transplanting:	अक्सर ग्रीनहाउस देखि बारीमा वा एक ठाउँ देखि अर्को ठाउँमा सारीएका बिरुवाहरु।
विड म्याट Weed Mat: ३	अनावश्यक झारलाई उम्रीन नदिन र तापक्रम बढाउन माटा माथि बिछ्याईने बुनेको, बाक्लो, कालो प्लास्टिक।

ग्रीन्हाउस (हररत गृह)

1

बिरुवादानी र ट्रे (Pots and Tray)

समस्या

मैला प्लास्टिकका भाँडा र ट्रे बोटबिरुवामा रोग फैलाउने कारण बन्न सक्छन्



- माटोको सतह छेउमा बिरुवाको डाँठ खैरो देखिन्छ
- डाँठ सुकेर जान्छ
- बिरुवा मर्छ
- तिनै ट्रेमा भएका अरु बिरुवाहरु पनि सुकेर मर्छन्

समाधान

बिरुवादानी (pot) र ट्रेहरुलाई सफाई र सुद्धिकरण गर्नु पर्छ



- पुरानो धुलोमाटो हटाउन प्लास्टिकका भाँडा र ट्रे साबुन पानीले सफा गर्नु पर्छ।
- चिसो पानी र ब्लिच मिसाउनु पर्छ।



डेड कप ब्लिचमा एक ग्यालन पानी मिलाउनु

पर्छ।

- सिंक वा बाकेटमा त्यो मिलाएको पानी भरु होस् अनि १० मिनेट ति बिरुवादानी र ट्रेलाई ढक्याउनु होस्।
- तातो पानीले ति बिरुवादानी र ट्रेलाई पखाल्नु | होस् अनि ओबाउन दिनु होस्।

2

दल राख्ने माटो Seed Starting Soil

समस्या

- आफ्नु करेसाबारीको माटो, बिउ उमान प्रयोग गर्नु भयो भने रोग लाग्ने अनि त्यो फैलिन सक्ने हुन्छ
- आफ्नु करेसाबारीको माटो, बिउ उमान प्रयोग गर्नु भयो भने रोग लाग्ने अनि त्यो फैलिन सक्ने हुन्छ

समाधान

- छिटो र निरोगि बिउ उमान मद्दत गर्ने 'Seed Starting Soil' भनेर लेबल गरिएको मिस्सल माटो प्रयोग गर्नु होला
- हरेक बर्ष दल राख्ने माटो नयाँ प्रयोग गर्नु होला



पानी हाल्ने काम (सिचाइ)

1

WATERING

समस्या

माटोको सतह हरियो देखिने



- पानी लाउने काम धेरै बाक्लो र धेरै मात्रामा हुँदा रोग लाग्ने, किरालाई आकर्षित गर्ने र बिरुवालाई क्षति पुग्ने ।
- बिरुवादानि र ट्रेहरु भुईँमा राख्ने काम गर्दा तिनिहरुले प्रशस्त घामको किरण नपाउने।

समाधान

FOLLOW THESE BEST PRACTICES FOR WATERING IN THE GREENHOUSE:

पानी लाउने उत्तम समय

1. बिहान सबैरै (१० बजे अगाडी), अथवा
• अबेर अपराह्नमा (३ बजे पछाडी)



2. बिउ उम्रीनु अगाडी धेरै पानी लाउनु होस्। माटोको सतहमा हल्का भिज्यो भन्ने आफुलाई महसुस् हुनु पर्छ
3. बिरुवा उम्रीन थाले पछि: पानी कम हाल्नुहोस्। फेरि अर्को पटक पानी हाल्दा माटोको सतह सुकेको महसुस् हुनुपर्छ।

2

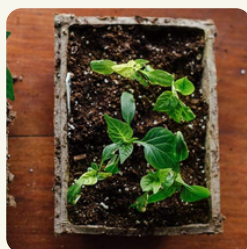
फर्टिलाइजर Fertilizer (मल)

समस्या

- पात पहेलो हुने
- बिरुवा ढिलो गरी बढ्ने
- बिरुवा लत्रीने (ढल्ने)



HEALTHY



WEAK

समाधान

हरेक हप्ता झोल मल प्रयोग गर्नुहोस्

माछाको तेल र समुद्री झारबाट बनेको झोल मलले:

- a. निरोगि बिरुवाहरु उमार्न मद्दत गर्छ
- b. ठुलोठुलो (सप्रेको) बिरुवा उमार्न मद्दत गर्छ
- c. रोग र बालीनाशक किराबाट जोगाउन मद्दत गर्छ



“सोएल प्रोडक्ट चार्ट” पृष्ठ नौमा उत्पादित बस्तुको नाम र प्रयोग गर्ने बिधी व्याख्या गरिएको छ

पानी हाल्ने मि (फसचाइ)

1

बालीनाशक किरा

समस्या

- किरा बिरुवामा लागेका हुन्छन्
- बिरुवा ढिलो बढ्छन्
- पातहरु पहेलिन्छन्



एफिड Aphids (लाई)

- बिरुवाका पात र डाँठमा टासिएर बसेका हरिया वा खैरा किरा एफिड्स हुन्
- अक्सर तिनिहरु पातहरुका मुनिपटी भेटिन्छन्



फङ्गस न्याट Fungus Gnat (ढुस्सीका भुसुना)

- बयस्क उमेरका फङ्गस न्याट धेरै साना झिंगा जस्ता देखिन्छन्
- तिनिहरु माटोमा बस्छन् अनि बिरुवाहरुका जरा खान्छन्

समाधान

FOLLOW THESE BEST PRACTICES FOR MANAGING PESTS IN THE GREENHOUSE:

- a. हरेक दिन बिरुवाका पात जाँच्नुहोस् यदी पातहरु पहेला भए वा बिरुवाहरु कमजोरी भए भने, त्यसमा किराको समस्या हुन सक्छ।
- b. अक्सर पातका मुनिपटी लुकी बस्ने साना किराको निहालेर जाँचपड्ताल गर्नुहोस्।
- c. यदी लाईहरु भेट्नु भयो भने तिनलाई ओलाले हटाउनुहोस् अनि मार्नुहोस्
- d. किरा टसाउने पहेलो धराप प्रयोग गर्नुहोस्।
- e. यदी किराको समस्या जारी रह्यो भने अर्गानीक स्प्रे प्रयोग गर्नुहोस्।

“पेस्ट कन्ट्रोल चार्ट” १३ औं पृष्ठमा त्यो उत्पादित बस्तुको प्रयोग गर्ने बिधि दिएको छ।



2

2. ग्रीनहाउस देखि करेसाबारी सम्म बिरुवा सानै काम

समस्या

करेसाबारीमा बिरुवा सारेपछी.....

- पातको टुप्पामा सेतो र सुक्खा हुने
- पात पहेलो वा फिक्का हरियो देखिने
- बिरुवाहरु ढिलो बढ्ने
- बिरुवा कमजोरी भएर लत्रीने र तिनलाई सिधा राख्न टेका चाहिने



बसन्त याममा घामको किरणले र चिसो

बतासले सिधा भेट्यो भने कलिलो बिरुवालाई क्षति गर्न सक्छ।

समाधान

बारीमा सार्नु अघि २-३ दिन पखैर मात्र बिरुवा सार्नु पर्छ

जुन बिरुवाहरु अझै पनि बिरुवादानीमा वा ट्रेमा छन्, तिनलाई छहारी (ओत) दिन रो कभर प्रयोग गर्नु होला



1. पहिलो दिन करेसाबारीको कुनै छहारीमुनी बिरुवालाई छोडी दिनुहोस्।
2. दोश्रो दिन रो कभर लगाको छ भने हटाउनुहोस् त्यसो हुँदा ति बिरुवाले सिधै घामको किरण पाउँछन्
3. तेस्रो दिन बिरुवा सार्नुहोस्। धुमिएको दिन पारेर सार्नु उत्तम हुन्छ।



ग्रीनहाउस

1

दल(ब्याड) राख्ने समय (पात्रो)

समस्या

ग्रीनहाउसमा.....



- बिरुवाहरु फुल्ल थाल्छन्
- बिरुवाहरु धेरै ठुला भएर ढल्ने
- पातहरु फिक्का हरियो वा पंहेलो हुने
- आफ्ना बिरुवाका लागि अट्ने ठाउँ नहुने

समाधान

उपयुक्त समयमा दल राख्नुहोस्

दल राख्ने समयको ख्याल राख्नु पर्छ। कोही बिउ छिटो उम्रन्छन् भने कोही अरु ढिलो उम्रन्छन्।



	Early March 1st-15th	Late March 16th-31st	Early April 1st-15th	Late April 16th-30th	Early May 1st-15th
Onion					
Pepper					
Eggplant					
Tomato					
Bitter melon					
Mboga muchungu					
Cabbage					
Cucumber					

Soil

1

HEALTHY SOIL = HEALTHY PLANTS

PROBLEM

SOME PLANTS, ESPECIALLY TOMATOES, PEPPERS, EGGPLANT, AND CORN PRODUCE LESS HARVEST THAN THEY USED TO IN PAST YEARS.

MORE PESTS AND DISEASES ARE PRESENT.

IT IS EXPENSIVE TO BUY A LOT OF COMPOST.

SOLUTION

USE COMPOST, MANURE AND ORGANIC FERTILIZERS TO IMPROVE SOIL HEALTH.



COMPOST AND MANURE ADD MANY NUTRIENTS TO SOIL.



COMPOST AND MANURE ACT LIKE SPONGES IN THE SOIL - THEY ABSORB AND HOLD WATER.

HEALTHY SOIL HAS MANY NUTRIENTS AND CAN HOLD WATER.

COMPOST
OR
MANURE



ORGANIC
FERTILIZER



HEALTHY SOIL
AND PLANTS



ORGANIC FERTILIZERS PROVIDE NUTRIENTS DIRECTLY TO PLANTS.

USE AN "ALL PURPOSE" ORGANIC FERTILIZER AND FOLLOW INSTRUCTIONS ON THE BAG.

2

COVER CROP

PROBLEM

IT IS EXPENSIVE TO BUY FERTILIZERS.

MANY WEEDS GROW IN THE GARDEN.



SOLUTION

PLANT A COVER CROP TO COVER THE SOIL AND PRODUCE NUTRIENTS.

COVER CROP SEEDS CAN BE EASILY AND QUICKLY SPREAD IN BETWEEN VEGETABLES AND CORN. THE SEEDS WILL GROW INTO SMALL PLANTS TO PROTECT THE SOIL AND PREVENT WEEDS FROM GROWING.

THE SMALL PLANTS ADD NUTRIENTS TO THE SOIL, THAT IS WHY WE ALSO CALL COVER CROP "GREEN MANURE"!

Soil

1

WEEDS

PROBLEM

MANY WEEDS GROW IN MY GARDEN...

- I SPEND A LOT OF TIME USING A HOE TO CUT DOWN WEEDS.
- MY VEGETABLES GET LESS NUTRIENTS BECAUSE THEY COMPETE WITH WEEDS.
- I SEE PESTS AND DISEASES IN MY GARDEN.

SOLUTION

ALWAYS KEEP THE SOIL COVERED SO THAT LESS WEEDS GROW.

USE THESE MATERIALS:

1 HAY, STRAW, DRY LEAVES OR DRY GRASS



- USE THESE MATERIALS AS **MULCH** TO COVER THE SOIL.
- EASY TO USE: SPREAD A THICK LAYER AROUND PLANTS
- USE IN PATHWAYS

2 WEED MAT



- NO WEEDS CAN GROW
- HEATS UP THE SOIL A LITTLE
- USE IN PATHWAYS
- RE-USE THE **WEED MAT** FOR MANY YEARS

3 COVER CROP



- COVER THE SOIL WITH GOOD PLANTS THAT GIVE MORE NUTRIENTS TO VEGETABLES
- EASY TO USE: SPRINKLE **COVER CROP** SEEDS BY HAND
- IMPROVE THE SOIL FOR FUTURE YEARS

Soil Product Chart

SEED STARTING SOIL



- USE IN THE **GREENHOUSE**
- USE TO FILL TRAYS AND POTS
- SEEDS GROW QUICK AND PLANTS GROW HEALTHY

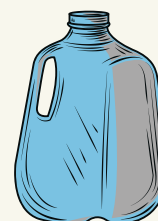
LIQUID FERTILIZERS



- USE IN THE **GREENHOUSE**: SPRAY 1 TIME PER WEEK
- USE IN THE GARDEN: SPRAY AFTER TRANSPLANTING
- DILUTE THE CONCENTRATED LIQUID, THEN SPRAY ON THE LEAVES IN THE MORNING OR LATE AFTERNOON



2
TABLESPOONS
FERTILIZER



1 GALLON
WATER

COMPOST OR MANURE



- USE IN THE GARDEN
- ADD 1 HANDFUL OF **COMPOST** OR **MANURE** TO EVERY TRANSPLANTING HOLE
- IN THE MIDDLE OF SUMMER (JULY), SPRINKLE MORE **COMPOST** OR **MANURE** AROUND TOMATOES, PEPPERS, EGGPLANT, AND CORN

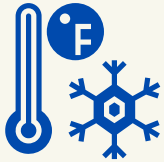
ORGANIC FERTILIZER MIXES



- USE IN THE GARDEN
- USE ONE 25 POUND BAG FOR YOUR ENTIRE GARDEN PLOT
- SPREAD ON PLANTING BEDS AND MIX IN WITH A HOE

Weather & Planting Dates

LAST FROST IN SPRING



AVERAGE LAST **FROST**
IN BURLINGTON

MAY 5-10

MAY IS OFTEN TOO COLD TO PLANT MANY
VEGETABLES IN VERMONT.

WAIT UNTIL NIGHTS ARE WARMER!

WHEN TO PLANT

TRANSPLANT TO THE GARDEN WHEN NIGHT TEMPERATURE IS:

40°F / 5°C OR ABOVE
EARLY MAY



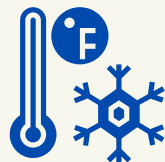
50°F / 10°C OR ABOVE
MID TO LATE MAY



60°F / 15°C OR ABOVE
EARLY TO MID JUNE



FIRST FROST IN FALL



AVERAGE FIRST **FROST**
IN BURLINGTON

OCTOBER 1-10

HARVEST

BY EARLY OCTOBER, MOST VEGETABLES WILL NOT GROW ANY MORE.
IT IS A GOOD IDEA TO HARVEST THEM BEFORE THE FIRST **FROST**.



Tomatoes

PLANTING DATES



PLANT SEEDS
IN GREENHOUSE

EARLY APRIL
APRIL 1-15



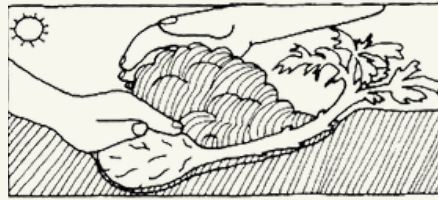
TRANSPLANT
TO GARDEN

LATE MAY / EARLY JUNE
MAY 20 - JUNE 20

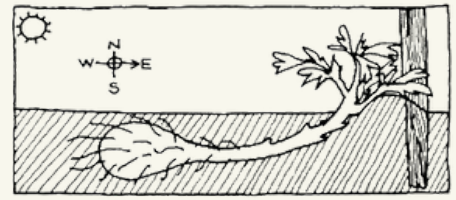
TRANSPLANTING TIPS



TOMATOES CAN BE
PLANTED HORIZONTALLY



MORE ROOTS WILL GROW
FROM THE BURIED STEM



TOMATO PLANTS WILL BE
STRONGER & HEALTHIER

TYPES OF TOMATOES

"**DETERMINATE**"
TOMATOES ARE
SHORTER IN SIZE
AND PRODUCE FRUIT
ALL AT ONCE



DETERMINATE

"**INDETERMINATE**"
TOMATOES ARE
TALLER, REQUIRE
SUPPORTS, AND
PRODUCE FRUIT FOR
SEVERAL WEEKS



INDETERMINATE

SEED SAVING

SAVE SEEDS
FROM
"**OPEN
POLLINATED**"
AND
"**HEIRLOOM**"
VARIETIES



DO NOT SAVE SEEDS FROM
"**HYBRID**" VARIETIES

Pests

BEETLES

PROBLEM

SOLUTION



FLEA BEETLE

- VERY SMALL SIZE
- BLACK COLOR
- INSECTS JUMP FAST



DAMAGE

- LEAVES HAVE TINY HOLES
- SMALL PLANTS CAN DIE
- GROWING PLANTS BY SEED CAN BE DIFFICULT



COLORADO POTATO BEETLE

- EGGS ARE ORANGE
- LARVA ARE RED WITH BLACK DOTS
- ADULTS ARE YELLOW WITH BLACK STRIPES



DAMAGE

- LEAVES HAVE BIG HOLES
- PLANTS GROW SLOW
- SOME PLANTS DIE

1 USE ROW COVER



USE IMMEDIATELY AFTER PLANTING SEEDS OR **TRANSPLANTING**, TUCK IN THE SIDES

"ALL PURPOSE" CAN BE USED EVERY MONTH
"HEAVYWEIGHT" SHOULD BE USED IN MAY AND SEPTEMBER

DRY, FOLD, AND SAVE TO USE NEXT SEASON

2 DELAY PLANTING



PLANT POTATOES IN MID TO LATE JUNE

WAIT UNTIL LATE SUMMER/EARLY FALL (AUGUST AND SEPTEMBER) TO PLANT MUSTARD, BROCCOLI, CABBAGES

3 USE AN ORGANIC PEST SPRAY



"PEST CONTROL CHART" ON PAGE 13 DESCRIBES
PRODUCT NAMES & HOW TO USE

Pest Control Chart

1

SPRAY OR CONCENTRATED LIQUID



READY TO SPRAY
PURCHASE IF A FEW PESTS
ARE PRESENT



CONCENTRATE
NEEDS TO BE DILUTED WITH
WATER
PURCHASE IF MANY PESTS
ARE PRESENT

2

FOR GREENHOUSE PESTS



SPRAY BUG



WAIT 1 WEEK
IF NECESSARY, SPRAY AGAIN



SPRAY LEAVES



WAIT 1 WEEK
IF NECESSARY, SPRAY AGAIN

3

FOR GARDEN PESTS



SPRAY LEAVES



WAIT 4 DAYS
IF NECESSARY, SPRAY AGAIN



Medicinal Plants

CALENDULA



**EXCELLENT FOR
SKIN CARE**

**HEALS BURNS,
RASHES, SCRAPES**

**GOOD FOR CHILDREN
& ADULTS**



LEMON BALM



**GOOD FOR WINTER
HEALTH**

**HELPS RELAX AND
SLEEP**

**IMPROVES MOOD
AND HAPPINESS**



THYME



**GOOD FOR
RESPIRATORY
SYSTEM**

**HEALS COUGHS &
CONGESTION**

**TASTES GOOD IN A
SYRUP**



CHAMOMILE



GOOD FOR DIGESTION

**HELPS RELAX AND
SLEEP**

**GOOD FOR CHILDREN
& ADULTS**



TULSI



**HELPS ADAPT TO
STRESS**

**HELPS IMMUNE
SYSTEM**

**SACRED PLANT FOR
MANY PEOPLE**



ARNICA



USE ON SKIN

**HEALS BRUISES AND
SPRAINS**

**GOOD FOR ARTHRITIS
AND JOINT PAIN**



CALENDULA HEALING CREAM

GOOD FOR:

- PROTECTING FROM BACTERIA
- CUTS, BURNS, SCRAPES, RASHES
- SKIN IRRITATIONS ON BABIES & KIDS



1 CUP



OLIVE OIL



1/2 CUP



DRY CALENDULA
FLOWERS

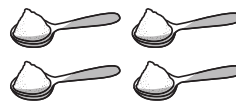
STEP 1: MAKE A MEDICINAL OIL

1. PUT OLIVE OIL & DRY CALENDULA FLOWERS IN A GLASS JAR. THE OIL SHOULD BE COVERING ALL THE DRY FLOWERS.
2. SET UP A **DOUBLE BOILER** TO HEAT THE OIL VERY SLOWLY: FILL A SMALL POT WITH WATER, PLACE THE GLASS JAR INSIDE THE POT. MAKE SURE THE WATER DOES NOT GET INTO THE JAR.
3. HEAT THE OIL IN THE **DOUBLE BOILER** ON VERY, VERY LOW HEAT. IT IS VERY IMPORTANT TO NOT BURN THE OIL. USE THE LOWEST HEAT POSSIBLE AND LEAVE IT ON FOR 1-2 HOURS.
4. USE A METAL STRAINER OR CLOTH FABRIC TO REMOVE THE DRY FLOWERS. NOW YOU HAVE A CALENDULA OIL TO USE ON YOUR SKIN!

STEP 2: MAKE A CREAM



CALENDULA OIL



4 TABLESPOONS
BEESWAX

1. AGAIN, SET UP A **DOUBLE BOILER** TO HEAT THE CALENDULA OIL VERY, VERY LOW HEAT.
2. ADD 4 TABLESPOONS OF BEESWAX AND STIR UNTIL THE BEESWAX MELTS.
3. POUR THE OIL & BEESWAX INTO SMALL GLASS OR METAL CONTAINERS AND LEAVE IT TO COOL AND HARDEN.



MUSCLE RUB SALVE

GOOD FOR:

MUSCLE PAIN & TENSION
ARTHRITIS, JOINT & SCIATICA NERVE PAIN
BRUISES & SPRAINS



1 CUP



OLIVE OIL
OR
COCONUT OIL



1/2 CUP



MEDICINAL
PLANTS
FRESH OR DRY



CAYENNE
PEPPER



ST JOHNS
WORT



ARNICA



GINGER



1 TABLESPOON
BEESWAX



1 TABLESPOON
SHEA BUTTER

STEPS

1. PUT OIL & HERBS IN A GLASS JAR. THE OIL SHOULD BE COVERING ALL THE PLANTS.

2. SET UP A **DOUBLE BOILER** TO HEAT THE OIL VERY SLOWLY: FILL A SMALL POT WITH WATER, PLACE THE GLASS JAR INSIDE THE POT. MAKE SURE THE WATER DOES NOT GET INTO THE JAR.

3. HEAT THE OIL IN THE **DOUBLE BOILER** ON VERY, VERY LOW HEAT. IT IS VERY IMPORTANT TO NOT BURN THE OIL. USE THE LOWEST HEAT POSSIBLE AND LEAVE IT ON FOR 1-2 HOURS.

4. USE A METAL STRAINER OR CLOTH FABRIC TO REMOVE THE PLANTS.

5. COMBINE OIL, BEESWAX AND SHEA IN A CLEAN GLASS JAR.

6. PLACE JAR IN A **DOUBLE BOILER** TO SLOWLY HEAT ON LOW TEMPERATURE UNTIL MELTED.

7. POUR INTO SMALLER TINS AND WAIT UNTIL THE SALVE COOLS.

HOW TO USE:

- RUB INTO SKIN.
- AVOID USING NEAR EYES, NOSE, OR ON SENSITIVE BODY PARTS.