



## स्थानीय समान किन्नुहोस, ताजा खानुहोस !

अनुमति भएका चिजहरू

- ताजा फलफूलहरू
- ताजा तरकारीहरू
- ताजा काटिएको मसलाजन्य हर्ब (धनिया, बेसिल, पुदिना आदि)

अनुमति नभएका चिजहरू

- धेरै प्रोसेस भएका खानेकुराहरू (जाम, मह, सुकेका फलफूलहरू, दुग्ध जन्य पदार्थहरू वा सुकेको नट्सहरू)
- जीवित बिरुवाहरू
- मासु, माछा, वा अन्डाहरू
- गैर-खाद्य चिजहरू

तपाईंको चेकहरू बजारहरू र फार्महरूमा नोभेम्बर ३० सम्म प्रयोग गर्नुहोस !

### तपाईंको चेक कसरी प्रयोग गर्ने

- ❶ तपाईंको चेक कुनै पनि सहभागी फार्मर मार्केट वा फार्म स्ट्यानडमा लानुहोस | सो स्थानहरू कहाँ छ भनेर थाहा पाउन [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org) मा जानुहोस |
- ❷ फार्मर बुथमा “ ओरेगन फार्म डाइरेक्ट पोषण कार्यक्रमको चेकलाई स्वगात छ” भन्ने नारा हेर्नुहोस वा बजारको कर्मचारीसँग सहयोग माग्नुहोस |

- ③ तपाईंलाई किन्न मन लागेको स्थानीय रूपमा उब्जाईएको ताजा फलफुल, तरकारीहरू, र काटिएको मसलाजन्य तरकारीहरू (धनिया, बेसिल, पुदिना आदि) छाँन्नुहोस् | अर्गानिक समानहरू पनि किन्न छुट छ !
- ④ तपाईंको चेक प्रयोग गरि किसानलाई तपाईंको ताजा तरकारी/फलफुलको भुक्तानी गर्नुहोस |

## सम्झनुहोस

- केवल स्थानीय रूपमा उब्जाइएका तरकारी फलफुलहरू मात्र छाँन्नुहोस् (केरा, सुन्तला, कागती, भुइँकटर आदि होइन)
- तपाईं आफ्नो चेक एक पटकमा एउटा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा सबै चेक एकै पटक पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ | एकै किसान वा धेरै किसानहरू सँग !
- आफ्नो किनमेल विचार पुर्याई गर्नुहोस किन भने तपाईंले फिर्ता पाउनुहुन्न |
- आफ्नो स्थानीय बजार वा किसानको पसल यस मौसमको लागि बन्द हुनु भन्दा पहिलानै किनमेल गर्नुहोस |
- आफ्नो फार्म डाइरेक्ट चेक सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस | हराएका वा चोरी भएका चेक बपात नयाँ चेक पाइन्दैन |

## यो महिना कुन कुन फलफुल तरकारीको मौसम हो त ?

	फलफूलहरू					
	जुन	जुलाई	अगस्ट	सेप्टेम्बर	अक्टोबर	नोभेम्बर
स्याउ		✓	✓	✓	✓	✓
ब्ल्याकबेरी	✓	✓	✓			

ब्लुबेरी		✓	✓	✓		
चेरी	✓	✓				
मेलोन			✓	✓	✓	
आरु			✓	✓	✓	
नासपाती		✓	✓	✓	✓	✓
रातो ऐंसेलु	✓	✓	✓			
रुभार्ब	✓					
स्ट्रबेरी	✓	✓				
<b>तरकारी हरु</b>						
	जुन	जुलाई	अगस्ट	सेप्टेम्बर	अक्टोबर	नोभेम्बर
ब्रोकाउली				✓	✓	✓
गाजर, पर्स्निप			✓	✓	✓	✓
काउली	✓	✓	✓	✓	✓	✓
हरियो मकै			✓	✓	✓	
काँक्रो			✓	✓	✓	
ठुलो लसुन		✓	✓	✓	✓	✓
हरियो सिमि		✓	✓	✓		
च्याउ		✓	✓	✓	✓	✓
प्याज			✓	✓	✓	✓
आलु			✓	✓	✓	✓
हरियो सलाद	✓	✓	✓	✓	✓	
हरियो फर्सी, पाकेको फर्सी,		✓	✓	✓	✓	✓
गानते मुला, रुताबगास			✓	✓	✓	✓

\*स्थान अनुसार फरक फरक चिजहरु पाइन सक्छ