



လတ်ဆတ်စွာစားသုံးရန်ဒေသထွက်ပစ္စည်းဝယ်ပါ။

ခွင့်ပြုသောပစ္စည်းစာရင်း

- လတ်ဆတ်သောအသီး
- လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်
- လတ်ဆတ်သောဆေးဖက်ဝင်သစ်ဥသစ်ဖု

ခွင့်မပြုသောပစ္စည်းစာရင်း

- ဒီနေ့စားပြီးပစ္စည်းများ (ယို၊ပျားရည်၊သစ်သီးခြောက်၊နို့ထွက်ပစ္စည်း၊အခွံမာအသီးများ)
- သက်ရှိအပင်ငယ်များ
- အသား၊ငါး(သို့)ကြက်ဥ
- စားစရာမဟုတ်သောပစ္စည်းများ

သင်၏ ကူပူကိုအသုံးပြုပြီးဈေးများ၊လယ်ယာထွက်ပစ္စည်းဆိုင်များတွင်နိုဝင်ဘာလ(၃၀)နေ့အထိဝယ်နိုင်ပါသည်။

သင်၏ Checks (ကူပွန်)ကိုဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။

၁. သင်၏ချက်လက်မှတ်ကိုဝယ်ယူခွင့်ပြုထားသော farmers market သို့မဟုတ် ယာထွက်ပစ္စည်းဆိုင်သို့ ယူသွားပါ။ ဆိုင်တည်နေရာများသိလိုလျှင် [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org) သို့ဝင်ကြည့်ပါ။
၂. “Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here” ဆိုင်းဘုတ်ရှိသည့် နေရာသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် အကူအညီလိုလျှင်ဆိုင်ဝန်ထမ်းကိုမေးပါ။
၃. ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဒေသထွက်လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများ၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများကိုရွေးချယ်ပါ။ ( Organic )ခါတုခါတ်မြေဩဇာမသုံးထားသောပစ္စည်းများဝယ်ယူရန်ခွင့်ပြုသည်။
၄. စိုက်ပျိုးရေးရေးချသူကိုလတ်ဆတ်သောပစ္စည်းများအတွက် checks လက်မှတ်ဖြင့်ပေးချေပါ။

# သတိပြုရန်

- ဒေသတွင်းစိုက်ပျိုးသောပစ္စည်းများသာရွေးချယ်ရန်။ (ငှက်ပျောသီး၊လိမ္မော်သီး၊သံပရာသီး၊နာနတ်သီး အစရှိသည်တို့မပါဝင်ပါ။)
- သင်၏ checks များကိုနည်းနည်းဆီခွဲဝယ်နိုင်သလိုအားလုံးလည်းတခါထဲဝယ်နိုင်သည်။ဆိုင်တစ်ဆိုင်ထဲ မဟုတ်ဘဲအခြားဆိုင်များတွင်လည်းဝယ်နိုင်သည်။
- အစွန်းထွက်ပြန်မအမ်းသည့်အတွက်ဝယ်ယူမည့်ပမာဏကိုကြိုတင်တွက်ချက်ပါ။
- သင်၏ checks များကိုလုံခြုံစွာသိမ်းပါ။ ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် အခိုးခံရသော checks များကိုအစားထိုးမပေးပါ။

## လရာသီအလိုက်အထွက်များသောအသီးများ

အသီးများ						
	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင်ဘာ	အောက်တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ
ပန်းသီး Apples		✓	✓	✓	✓	✓
ရှမ်းသီး Blackberries	✓	✓	✓			
အပြာဘယ်ရီ Blueberries		✓	✓	✓		
ချယ်ရီသီး Cherries	✓	✓				
ဖရဲသီးနွယ်ပင် Melons			✓	✓	✓	
မက်မွန်သီး Peaches			✓	✓	✓	
သစ်တော်သီး Pears		✓	✓	✓	✓	✓
ရပ်စ်ဘယ်ရီ Red Raspberries	✓	✓	✓			
ရူဘတ် Rhubarb	✓					
စတော်ဘယ်ရီ Strawberries	✓	✓				

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင်ဘာ	အောက်တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ
ပန်းမုန်လာစိမ်း: Broccoli				✓	✓	✓
မုန်လာဥနီ၊ Carrots, Parsnips			✓	✓	✓	✓
ပန်းဂေါ်ဖီ Cauliflower	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ပြောင်းဖူး: Corn			✓	✓	✓	
သခွါးသီး: Cucumbers			✓	✓	✓	
ကြက်သွန်ဖြူအကြီး: Elephant Garlic		✓	✓	✓	✓	✓
ပဲတောင့်စိမ်း: Green Beans		✓	✓	✓		
မိုများ: Mushrooms		✓	✓	✓	✓	✓
ကြက်သွန်နီ Onions			✓	✓	✓	✓
အာလူး: Potatoes			✓	✓	✓	✓
ဆလပ်စိမ်းများ: Salad Greens	✓	✓	✓	✓	✓	
သခွားမွှေး၊ရွှေဖရုံ Squash, Pumpkins		✓	✓	✓	✓	✓
သစ်ဥများ၊ရုတာဘေဂါ Turnips,Rutabagas			✓	✓	✓	✓

ရရှိနိုင်မှုသည်ဆိုင်များပေါ်မူတည်ပြီးပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

