



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 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 गर्नुहोस् |

सम्झनुहोस

- केवल स्थानीय रूपमा उब्जाईएका 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 किन्मेल विचार पुर्याई गर्नुहोस किन भने तपाईंले फिर्ता पाउनुहुन्न |
- आफ्नो स्थानीय बजार वा किसानको पसल यस मौसमको लागि बन्द हुनु भन्दा पहिलानै किन्मेल 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 | ✓ | ✓ | | | | |
| तरकारी हरु | | | | | | |
| | 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