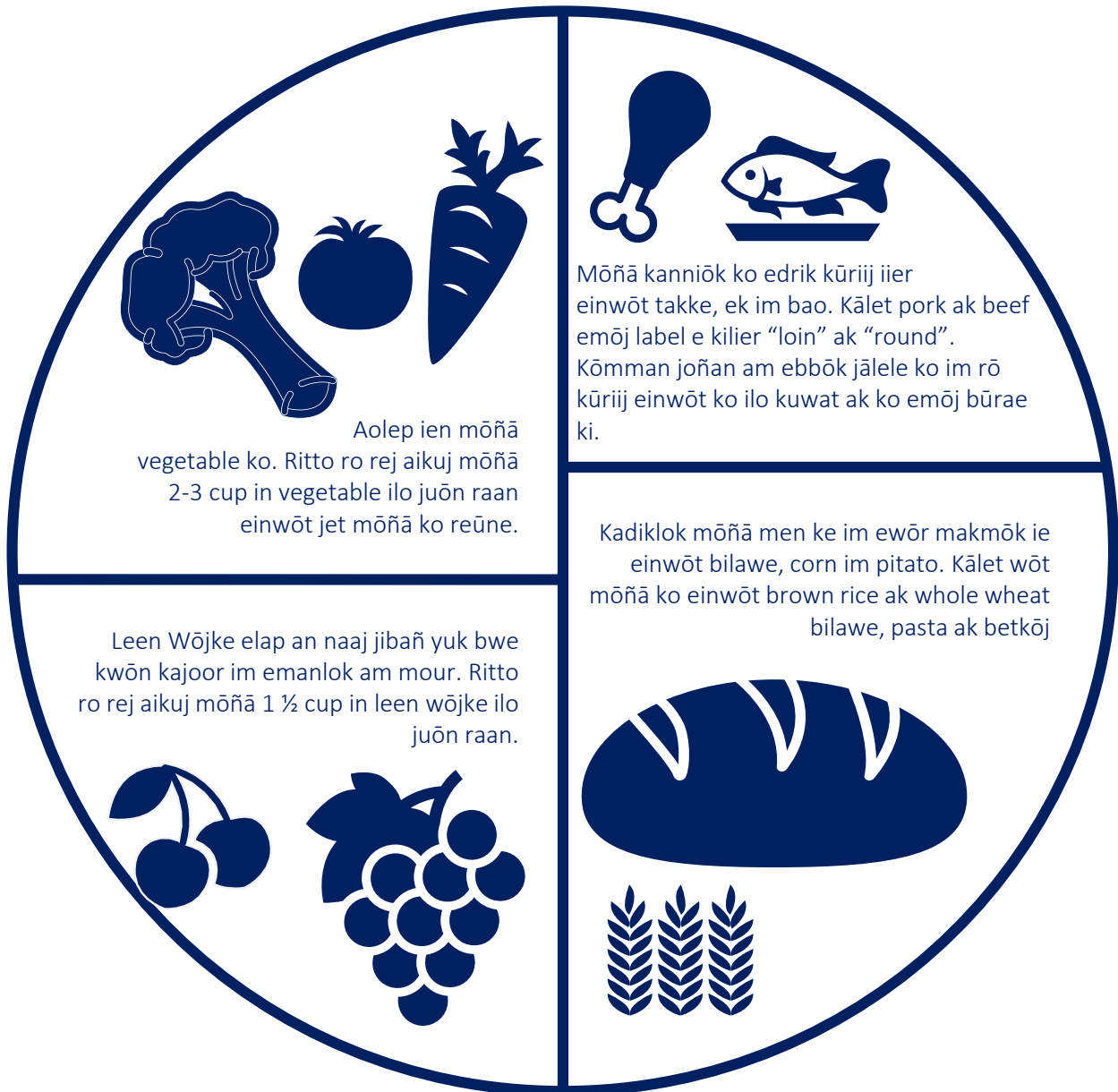


Mōña in Ejmour

Mōña in Ejmour ko ej key eo ñan kōkmanmanlok aolepen bedbed in Ejmour eo am. Loori joñak kein bwe en ūne mōña ko kijōm.



En lap am idaak aibōj



Jab mōña im idaak tōñal im cola



En jap lap am idaak dren in kadōk

Mōñā, mōñā ko re Ejmour ekar nān Budget eo am

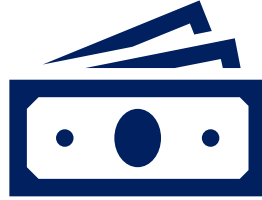
Mōñā in Ejmour ko ej key eo nān kōkmanmanlok aolepen bedbed in Ejmour eo am. Loori joñak kein nān drebij eok bed wōt ilo budget eo am ilo ien am kaikujkuj.

1. Kōbboj mōñā eo kijōm



Lōmnak in wia mōñā ko reūne im remman nān enbwinnim im kemlij eo am aikuji.

2. Etale jete wōnaer



Mōñā ko remaroñ drik wōnaer ej mōñā ko rekāāl (fresh) ak kwōj (frozen). Mōñā ko rekwōj re bareinwōt ūne im einwōt mōñā ko rekāāl.

3. Lale jikin bulk in mweuk ko an mwōn wia eo



Jet ien komaroñ loe men ko remman wōnaer einwōt nut im oat ko ilo ijin ko im jab ilo jikin cake ak bilawe ko (pantry aisles).

4. Wia fruit im vegetable ko ilo 'ien ko aer' (in season)



Wia fruit im vegetable ilo ien ko aer relōñlok im driklok wōnaer.

5. Lale ta ko rej wōtlok wōnaer



Jeek e kadelel, website, ak app ko nān lale ta ko mwōn wia eo ej wōtlok kaki ilo week en.

6. Kōjerbal coupon ko



Ekkā am nej elolo coupon ilo newspaper, im elōn mwōn wia elōñ aer coupon online ak app ko im rej kōtlok am ebōk jene.

7. Loore wōt list eo am



Wāwein in enaj jibañ eok ilo am jeblak jen mwōn wia eo kōn mōñā ko kwar lōmnak in bōki mokta jen am kar etal jen mweo mwōm.