कुपनसम्बन्धी नियमहरू

- यी कुपन सहभागी फार्मर्स मार्केट र फार्म स्ट्यान्डमा मात्र प्रयोग गर्न मिल्छ।
- कुपनहरू ताजा फलफूल, ताजा तरकारी र भर्खर तयार पारिएका ताजा जडिबुटीहरू किन्न मात्र प्रयोग गर्न सकिने छ। "ताजा" भनेको भर्खरै टिपिएको - काँचो र प्रशोधन नगरी बेचिने खानेकुरा हो।
- किसानहरूले कुपनबापत खुद्रा पैसा फिर्ता दिन मिल्दैन। यदि तपाईंले खरिद गर्न चाहेको वस्तुको मूल्य $6 भन्दा थोरै बढी छ भने कुपनको भाग खर्च गर्नुभन्दा थप नगद तिर्नु राम्रो हुन्छ। केही नगद पैसा लिएर आउनुहोस्!
- कुपन किन्ने वा बेच्ने जो कोही कार्यक्रमको लागि अयोग्य ठहरिन सक्छ र कानुनी कारबाही हुन सक्ने छ।
- कुपनको म्याद हरेक वर्ष अक्टोबर 31 मा समाप्त हुन्छ।

अधिकृत विक्रेताहरू

पहेँलो र निलो *Farm To Family* संकेतहरू पोष्ट गरिएका विक्रेताहरू खोज्नुहोस्।

VERMONT
FARM TO
FAMILY
कार्यक्रम

Vermont (भर्मोन्ट)
Farm to Family
कार्यक्रम

कुपनहरू हाँ रिडिम गर्न मिल्छ

Vermont (भर्मोन्ट) EBT कार्ड

अधिकांश मार्केटहरूमा Vermont EBT कार्ड प्रयोग गर्न मिल्छ। मार्केटमा EBT/डेबिट कार्ड तालिका हेर्नुहोस्। त्यहाँ टोकन प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ जुन तपाईंले त्यहाँको बजारमा सामानहरू किन्नको लागि प्रयोग गर्न सक्नुहुने छ। $1 टोकनले 3SquaresVT कार्यक्रमको लागि योग्य र बजारका कुनै पनि विक्रेताले बेच्ने खाद्य पदार्थ किन्न सक्नुहुन्छ। $5 टोकनहरू EBT नगद खाताहरूको लागि हो र मार्केटमा बिक्री गरिने कुनै पनि उत्पादन किन्न सकिने छ। सबै EBT मार्केटहरूमा 3SquaresVT खरिदकर्ताहरूका लागि बोनस क्रप क्यास कुपन पनि प्रदान गरिन्छ। *टोकन र कुपनहरू तपाईंले प्राप्त गरेको मार्केटमा मात्र खर्च गर्न सकिन्छ।*

USDA को विभेद नगर्ने नीति

Farm To Family अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) को अनुदानबाट सञ्चालित छ। तपाईं USDA मा विभेदसम्बन्धी गुनासो दायर गर्ने तरिकाका बारेमा जान्न चाहनुहुन्छ भने http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f मा राखिएको USDA को विभेद नगर्ने नीतिसम्बन्धी कथनको पूर्ण पाठ हेर्नुहोस्।

अन्य प्रकारका उजुरीहरू बजार प्रबन्धक, तपाईंले कुपन प्राप्त गर्नुभएको एजेन्सी वा निम्न निकायमा रिपोर्ट गर्नुहोस्:

DCF - आर्थिक सेवा महाशाखा ध्यानाकर्षण:
3SquaresVT Farm to Family 280 State Drive,
HC 1 South, Waterbury, VT 05671-1020

यो एक समान अवसर प्रदान गर्ने संस्था हो।

VERMONT
FARM TO
FAMILY
कार्यक्रम

FARM TO FAMILY 2024

कुपनबाट किनरे्ल गर्नेहरूका लागि जानकारी

तपाईं *Farm To Family* कुपन प्रयोग गरेर Vermont (भर्मोन्ट) का स्थानीय फार्महरूमा उब्जाइएका ताजा फलफूल र तरकारीहरू किन्न सक्नुहुने छ।

यस ब्रोसरमा निम्न कुराहरू समावेश गरिएको छ:

- ⇨ किनमेलसम्बन्धी सुझावहरू
- ⇨ तपाईंका कुपनहरू प्रयोग गर्ने नियमहरू (जस्तै, कसरी, कहाँ, कहिले र केका लागि)
- ⇨ निश्चित फलफूल र तरकारीहरू सामान्यतया कहिले उपलब्ध हुन्छ भन्ने कुरा बताउने बाली पात्रो
- ⇨ यस वर्ष कुपन स्वीकार गर्ने स्वीकृत स्थानहरूको सूची

VERMONT
बाल तथा परिवार विभाग आर्थिक सेवा महाशाखा

किनमेलसम्बन्धी सुझावहरू

- आफ्ना सबै कुपनहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले यसो गर्नुभयो भने स्थानीय फार्मका परिवारहरूलाई सहयोग मिल्छ।
- **आफूसँग भएका कुपनहरूको म्याद समिक्षाअघि नै वा कुपन प्रयोग गर्न सकिने स्थानहरू बन्द हुनुअघि नै प्रयोग गरिसक्नुहोस्।** कुपनहरूको म्याद अक्टोबर 31 मा समिक्ष तर कुनै-कुनै स्थानहरू त्योभन्दा पहिले नै बन्द हुन्छन्।
- **सानातिना छुरी पऱ्यो भन्दैमा आफूलाई नरोक्नुहोस्!** ती स्थानहरू पानी पर्दा होस् वा घाम लागदा होस्, खुला हुने छन्।
- **त्यहाँ वाँडै पुग्नुहोस्।** तपाईं बिहानको समयमा राम्रो-राम्रो छानी-छानी पाउनुहोंछ।
- **आगाडि नै योजना बनाउनुहोस्।** फल (ग्रिसिर याम) आउँदै गर्दा छान्न मिल्ने उत्पादन र स्थानहरू घट्दै जान्छन्। पहिले नै उपडा भयो भने अपेक्षा गरेभन्दा पहिले नै मार्केट बन्द हुन सक्दछ।
- **मोलमोलाइ गरर खरिद गर्नुहोस्।** केही उत्पादकहरूले थप विक्रयपछि बाँकी रहेको उत्पादन मोलमोलाइ (सुपथ मूल्यमा) बिक्री गर्छन्। यस बिउँदको लागि क्यान, फ्रिज र भण्डारण गर्नका लागि थप टमाटर, मकै वा अन्य तरकारीहरू किनी राख्नुहोस्।
- **राम्रो र ताजा देखिने तरकारी र फलफूल छान्नुहोस्।** ती धेरै नरम पनि छैनन् र अति कडा पनि छैनन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

फेक गरिएका खाद्यवस्तु	मह
सार्डिन	जाम/जेली
ड्रिंकिङ	माछु
सुकाएको जडिबुटी	अचार
अण्डा	मैपल उत्पादनहरू
फूल/बोटबिरुवा	तयारी खाद्य वस्तुहरू

- तपाईंका मुटु रोग र हृदयघातको जोखिम कम गर्न सक्छ
- यो तपाईंको आहारमा फिटामिन, खनिज र फाइबर समावेश गर्ने न्यून क्यालोरीयुक्त उपाय हो

तपाईं स्थानीय तहमा उत्पादन गरिएका उत्पादनको ताजापन जस्तो कहीँ को उत्पादनमा पाउन सक्नुहुन्न!
अनलाइनरी सूचसूई आहारसँबन्धी सुझावहरूहरू पाउनुहोस्
http://www.vtfoodbank.org/vtfresh.

कुपन प्रयोग गरेर निम्न कुराहरू खरिद गर्न मिल्दैन:

फूल/बोटबिरुवा	तयारी खाद्य वस्तुहरू
गैर-खाद्य वस्तुहरू जस्तै सजावटमा प्रयोग हुने मकै वा सजाइएको हेलोविन फर्सी	

तपाईंको स्थानीय फार्मसँ मार्केट वा फार्म स्ट्यान्ड जानुहोस्!
ताजा हावा र मिलनसार व्यक्तिहरूको मज्जा लिनुहोस्।
त्यहाँ बसिने खाद्यिह उत्पादनहरू उब्जाउने किसानहरूलाई भेट्नुहोस्।

ताजा फलफूल तथा सागसब्जी किन खाने ?

हरेक दिन पाँचवटाबि नी पटक तरकारी र फलफूल खानाले:

- तपाईंमा मुटु रोग र हृदयघातको जोखिम कम गर्न सक्छ
- यो तपाईंको आहारमा फिटामिन, खनिज र फाइबर समावेश गर्ने न्यून क्यालोरीयुक्त उपाय हो

बाली उठाउने पात्रो

बाली	जुन	जुलाई	अगस्ट	सेप्टेम्बर	अक्टोबर
स्क्वाश			☆	☆☆	☆☆
मिर्ची		☆☆	☆☆	☆☆	☆☆
बीट (चुकन्दर)		☆	☆☆		
ब्रुस्काकोली		☆☆	☆☆	☆☆	
लुलुकोली		☆	☆☆	☆	
ब्रोकली			☆☆	☆☆	☆☆
बन्दा				☆☆	☆☆
गाजर			☆	☆☆	☆☆
काउली		☆	☆☆	☆☆	☆☆
मकै			☆☆	☆☆	
काँको		☆☆	☆☆	☆☆	
भेन्टा		☆☆	☆☆	☆☆	
लेटस	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆
खरुवा			☆☆	☆☆	☆
प्याज		☆	☆☆	☆☆	☆
केराउ	☆	☆☆			
खुर्सानी		☆	☆☆	☆☆	☆
आलु			☆☆	☆☆	☆
फर्सी			☆	☆☆	☆☆
मुला	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆
रोमेन्स		☆☆	☆☆	☆☆	
पालुङ्गो	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆
स्पिनाच			☆☆	☆☆	☆
स्क्वास				☆☆	☆☆
टर्नीप			☆☆	☆☆	☆☆
तरबुजा			☆	☆☆	☆
याम			☆☆	☆☆	☆☆

यो तपाईंले आफ्नो कुपन प्रयोग गरेर खरिद गर्न सक्ने केही फलफूल र तरकारीको सूची पनि हो।