



Farm to Family 2024

(له فارم تر کورنۍ) معلومات

Farm to Family کوپنونه به له تاسو سره د هغو تازه میوو او سبزیجاتو په پیږودو کې مرسته وکړي چې په سیمه ییز ډول د Vermont په فارمونو کې کرل کیږي.

په دغه بروشر کې لاندې مواد شاملېږي:

➔ د پېرودلو لارښوونې

➔ ستاسو د کوپن د کارولو لپاره قوانین (د بېلګې په توګه څنګه، چېرې او د څه لپاره)

➔ د کرنیز فصل کالیزه چې تاسو ته دا وایي څه وخت چې ځانګړې میوې او سبزیجات په نورمال ډول شته دي

➔ په دغه کال کې د کوپن د منلو مجاز موقعیتونو لېست



نصائح للتسوق

- ➔ خپل ټول کوپنونه وکاروئ. دغه کوپنونه د سیمه ییز فارم کورنیو په ملاتړ کې مرسته کوي.
- ➔ خپل کوپنونه د هغه د نېټې تر تېرېدو یا د موقعیت بندیدو مخکې وکاروئ. کوپنونه د اکتوبر پر 31مه تر نېټې تېرېږي، خو ځینې موقعیتونه تر دې مخکې بندېږي.
- ➔ کم باران ته اجازه مه ورکوئ چې ومو دوري!
- ➔ موقعیتونه یعنې ځایونه به د باران یا لمر پر مهال پرانیستي وي.
- ➔ هلته وختي ورسئ. تاسو به تر ټولو غوره انتخاب د ورځي وختي تر لاسه کړئ.
- ➔ وړاندې پلان جوړ کړئ. د حاصلاتو او ځایونو انتخاب د مني رانږدې کېدو په څیر کمیږي. وختي یخ نیول ښايي د تمې تر وخت مخکې موقعیت وتړي.
- ➔ په چنو یي وپېړئ. ځینې کروندګر د کار تر ورځې وروسته اضافي محصولات د چنې په نرخ پلوري. په دغه ژمي کې اضافي روميان، جوار او نور سبزیجات وایېږئ خو یې، کنسرت، کنګل او زېرمه کړئ.
- ➔ ښه رنگ لرونکي سبزیجات او مېوې انتخاب کړئ. ډاډمن شئ چې سبزیجات یا مېوې ډېرې نرمې یا کلکې نه دي.
- ➔ زړور اوسئ. هغه محصول وپېږي چې مخکې مو یې هېڅکله هڅه نه وه کړې. له بزګر وپوښئ چې څه ډول یې چمتو کړئ!
- ➔ خپلو ماشوماتو ته مو د پېرودو لپاره د خوړو په انتخابولو کې د مرستې کولو اجازه ورکړئ. دوی ډیر احتمال لري چې بېلابېل او صحي خواړه وڅوري چې دوی یې په غوره کولو کې مرسته کړي.

کور ته د خپلو ټولو محصولاتو وړلو لپاره لویه، د بیا کارونې وړ د پیږود کڅوړه راوړئ!

د Vermont EBT کارتونه

ډېری بازارونه د Vermont EBT کارت مني. په بازار یعنې مارکېټ کې د EBT\ډېبیټ کارت په مېز پسې وګورئ. تاسو ټوکنونه، تر لاسه کولی شئ چې هلته په بازار کې یې د محصولاتو پېرودلو لپاره وکاروئ. 1\$ ټوکنونه د 3SquaresVT پروګرام پر شرایطو برابر خواره اخیستی شي او په بازار کې د هر پلورونکي لخوا پلورل کېدی شي. 5\$ ټوکنونه د EBT نغدو پیسو حسابونو لپاره دي او په بازار کې هر ډول پلورل کېدونکي محصول اخیستی شی. د EBT ټول بازارونه د هغه محصول بونس هم وړاندیز کوي چې د ګټې لپاره کارول کېږي. (Crop Cash) د 3SquaresVT پېردونکو ته کوپنونه. ټوکنونه او کوپنونه یوازې هغه بازار ته ولېږل شي چې په کوم ځای کې مو تر لاسه کړي.

د USDA تبعیض نه کول

Farm to Family د امریکا متحده ایالاتو د کرنې وزارت (USDA) د تمویل لخوا تر ملاتړ لاندې دي. USDA ته د تبعیض شکایت راپور ورکولو د څرنګوالی زده کولو لپاره د USDA د تبعیض نه کولو بشپړه بیانيه په <http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f> کې وګورئ.

د شکایاتو نور ډولونه د بازار مدیر، هغه ادارې ته راپور کړئ چې کوپنونه مو پکې تر لاسه کړي یا:

DCF - د اقتصادي خدمتونو څانګه پاملرنه:
3SquaresVT Farm to Family 280 State Drive,
HC 1 South,
Waterbury, VT 05671-1020

دا اداره د مساوي فرصت
برابرونکي ده.

ولې تازه مېوې او سبزیجات وڅورئ؟

هره ورځ له پنځو تر نهو پورې سبزیجاتو او میوو خورل:

➔ ستاسو د زړه ناروغۍ او فالج خطر راکمولی شي

➔ ستاسو خوړو ته د ویټامینونو، منرالونو او فایبرونو د اضافه کولو د کمي-کالورۍ لاره ده

تاسو نشئ کولی د ځایی کرل شوي محصولاتو تازه والی مات کړئ!

د صحي خواړو لپاره لارښوونې آنلاین په لاندې لینک کې تر لاسه کړئ

www.vtfoodbank.org/vtfresh.

کوپنونه ښايي لاندې موارد ونه پېږي:

پاخه شوي توکي	شات
د منو اوبه	مرباږ ټيلي
جامي	غوښه
وچ شوي سبزیجات یا بوتې	ترشۍ یا اچاز
هګۍ	د مېل محصولات
ګلان\نباتات	چمتو شوي خواړه

غیر خوراكي توکي لکه د سینګار جوار یا سینګار شوي کدو

خپل سیمه ییز د کروندګر بازار یا د فارم پلورنځي ووینئ! له تازه هوا او صمیمي خلکو خوند واخلي. له هغو کروندګرو سره ووینئ چې هلته پلورل کېدونکي خوندور محصولات کړي.

د کوپن قوانین

➔ دغه قوانین یوازې د بزګرانو بازارونو او فارمونو پلورنځیو د ګډون په برخه کې کارول کیدی شي.

➔ نوموړي قوانین یوازې د تازه میوو ،تازه سبزیجاتو او تازه پرې شوي بوټو د پېرودلو لپاره کارول کېدی شي. "تازه" یعنې نوي راټول شوي - خام او غیر چمتو شوي پلورل شوي.

➔ بزګران ښايي د کوپن لپاره میده پیسې درنه کړي. که هغه څه چې تاسو یې غواړئ تر 6\$ زیات لګښت ولرئ، نو غوره به وي چې د کوپن د ضایع برخې په پرتله اضافي نغدې پیسې ورکړئ. یوه اندازه نغدې پیسې له ځان سره راوړئ!

➔ هر څوک چې کوپن اخلي یا یې پلوري، ممکن له پروګرام څخه بې برخې شي او د قانوني چلند تابع شي.

➔ کوپنونه د هر کال د اکتوبر په 31مه نیټه پای ته رسي.

منظور شوي پلورونکي

په هغه پلورونکو پسې وګورئ چې له فارم تر کورنۍ یې ژیرې او نیلي ښې پوست کړې وي.



د کرنیز فصل کالیزه

CROP	جون	جولای	اګست	سېتمبر	اکتوبر
مني			☀	☀☀	☀☀☀
لوبيا		☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
چوغندر		☀	☀☀☀		
تور توت		☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	
بلوبيري		☀	☀☀☀	☀	
براکلي، گلبي ته ورته سبزي ده.			☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
کرم				☀☀☀	☀☀☀
گازري			☀	☀☀☀	☀☀☀
گلبي		☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
جوار			☀☀☀	☀☀☀	
بادرنګ		☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	
تور بانجان		☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	
کاهو	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
ختکي يا خربوزه			☀☀☀	☀☀☀	☀
پياز		☀	☀☀☀	☀☀☀	☀
فاصلیه	☀	☀☀☀			
مرچک		☀	☀☀☀	☀☀☀	☀
کچالو			☀☀☀	☀☀☀	☀
کدو			☀	☀☀☀	☀☀☀
مولی سرخک	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
راسپيري		☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	
روبرب	☀☀☀	☀☀☀			
پالک	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀
ځمکني توت	☀	☀			
د دوبي کدو	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀
سویسي چغندر		☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
رومي بانجان		☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀
د ژمي کدو				☀☀☀	☀☀☀

دغه د ځینو میوو او سبزیجاتو لېست هم دی چې کولی شئ د خپلو کوپنونو په وسیله یې وپېړئ.