

## 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 भर्खर 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 (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 क्रम क्यास कुपन पनि प्रदान गरिन्छ । टोकन र कुपनहरू तपाईंले प्राप्त गरेको मार्केटमा मात्र खर्च गर्न सकिन्छ ।

## USDA को विभेद नगर्ने नीति

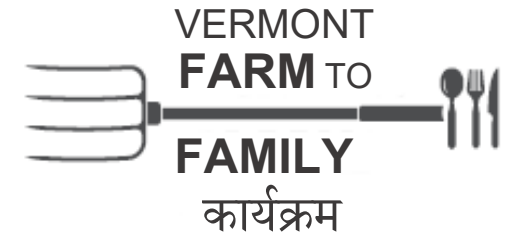
*Farm To Family* अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) को अनुदानबाट सञ्चालित छ । तपाईं USDA मा विभेदसम्बन्धी गुनासो दायर गर्ने तरिकाका बारेमा जान्न चाहनुहुन्छ भने <http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f> मा राखिएको USDA को विभेद नगर्ने नीतिसम्बन्धी कथनको पूर्ण पाठ हेर्नुहोस् ।

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 ।



## FARM TO FAMILY 2022

### कुपनबाट किनमेल 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



## किनमेलसम्बन्धी सुझावहरू

- ▶ आफ्ना सबै कुपनहरू प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईंले यसो गर्नुभयो भने स्थानीय फार्मका परिवारहरूलाई सहयोग मिल्छ ।
- ▶ आफूसँग भएका कुपनहरूको म्याद सकिनुअघि नै वा कुपन प्रयोग गर्न सकिने स्थानहरू बन्द हुनुअघि नै प्रयोग गरिसक्नुहोस् । कुपनहरूको म्याद अक्टोबर 31 मा सकिन्छ तर कुनै-कुनै स्थानहरू त्योभन्दा पहिले नै बन्द हुन्छन् ।
- ▶ सानातिना झरी पन्थो भन्दैमा आफूलाई नरोक्नुहोस् ! ती स्थानहरू पानी पर्दा होस् या घाम लाग्दा होस्, खुला हुने छन् ।
- ▶ त्यहाँ चाँडै पुग्नुहोस् । तपाईं बिहानको समयमा राम्रो-राम्रो छानी-छानी पाउनुहुनेछ ।
- ▶ अगाडि नै योजना बनाउनुहोस् । फल (शिशिर याम) आउँदै गर्दा छान्न मिल्ने उत्पादन र स्थानहरू घट्टै जान्छन् । पहिले नै ठण्डा भयो भने अपेक्षा गरेभन्दा पहिले नै मार्केट बन्द हुन सक्दछ ।
- ▶ मोलमोलाइ गरेर खरिद गर्नुहोस् । केही उत्पादकहरूले श्रम दिवसपछि बाँकी रहेको उत्पादन मोलमोलाइ (सुपथ मूल्यमा) बिक्री गर्छन् । यस हिउँदको 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 ।
- ▶ साहसी बन्नुहोस् । तपाईंले पहिले कहिल्यै नखाएका उत्पादनहरू खरिद गर्नुहोस् । ती तरकारी, खानेकुरा कसरी तयारी पार्ने भनेर किसानलाई सोध्नुहोस् !
- ▶ कुन खानेकुरा किन्ने भन्ने कुरा छनोट गर्दा आफ्ना बच्चाहरूको सहयोग लिनुहोस् । उनीहरूले आफूले रोजेका फरक र स्वस्थ खाना खाने सम्भावना धेरै हुन सक्छ ।

सबै उत्पादनहरू घरमा बोकेर लान एउटा ठुलो, पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने सपिड ब्याग लिएर आउनुहोस् !

## ताजा फलफूल तथा सागसब्जी किन खाने ?

हरेक दिन पाँचदेखि नौ पटक तरकारी र फलफूल खानाले:

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

तपाईं स्थानीय तहमा उत्पादन गरिएका उत्पादनको ताजापन जस्तो कहींको उत्पादनमा पाउन सक्नुहुन्न !

अनलाइनमा स्वस्थ आहारसम्बन्धी सुझावहरू यहाँ पाउनुहोस्:  
<http://www.healthyinasnapvt.org/>.

## कुपन प्रयोग गरेर निम्न कुराहरू खरिद गर्न मिल्दैन:

बेक गरिएका खाद्यवस्तु	मह
साइडर	जाम/जेली
ट्रेसिड	मासु
सुकाएको जडिबुटी	अचार
अण्डा	मेपल उत्पादनहरू
फूल/बोटबिरुवा	तयारी खाद्य वस्तुहरू
गैर-खाद्य वस्तुहरू जस्तै सजावटमा प्रयोग हुने मकै वा सजाइएको हलोविन फर्सी	

तपाईंको स्थानीय फार्मसँ मार्केट वा फार्म स्ट्यान्ड जानुहोस् !

ताजा हावा र मिलनसार व्यक्तिहरूको मज्जा लिनुहोस् । त्यहाँ बेचिने स्वादिष्ट उत्पादनहरू उब्जाउने किसानहरूलाई भेट्नुहोस् ।

## बाली उठाउने पात्रो

बाली	जुन	जुलाई	अगस्ट	सेप्टेम्बर	अक्टोबर
स्याउ			☀	☀☀	☀☀
सिमी		☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
बीट (चुकन्दर)		☀	☀☀		
ब्ल्याकबेरी		☀☀	☀☀	☀☀	
ब्लुबेरी		☀	☀☀	☀	
ब्रोकली			☀☀	☀☀	☀☀
बन्दा				☀☀	☀☀
गाजर			☀	☀☀	☀☀
काउली		☀	☀☀	☀☀	☀☀
मकै			☀☀	☀☀	
काँक्रो		☀☀	☀☀	☀☀	
भेन्टा		☀☀	☀☀	☀☀	
लेटस	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
खरबुजा			☀☀	☀☀	☀
प्याज		☀	☀☀	☀☀	☀
केराउ	☀	☀☀			
खुर्सानी		☀	☀☀	☀☀	☀
आलु			☀☀	☀☀	☀
फर्सी			☀	☀☀	☀☀
मुला	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
ऐंसेलु		☀☀	☀☀	☀☀	
रुबाब	☀☀	☀☀			
पालुङ्गो	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀
स्ट्रबेरी	☀	☀			
बर्खे स्कुस	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀
स्विस चार्ड		☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
गोलभेंडा		☀☀	☀☀	☀☀	☀
हिउँदै स्कुस				☀☀	☀☀

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