



د کوپن پېرودونکو لپاره Farm to Family 2023 (له فارم تر کورنۍ) معلومات

Farm to Family کوپنونه به له تاسو سره د هغو تازه میوو او سبزیجاتو په پېرودو 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

د 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

- د خپل ټول کوپنونه وکاروئ. دغه کوپنونه د سیمه ییز فارم کورنیو په ملاتړ کې مرسته کوي.
- د 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 دورې!
- موقعیتونه یعنی ځایونه به د باران یا لمر پر مهال پرانیستي وي.
- هلته وختي ورسئ. تاسو به تر ټولو غوره انتخاب د ورځې وختي تر لاسه کړئ.
- وراندې پلان جوړ کړئ. د حاصلاتو او ځایونو انتخاب د مني رانږدې کېدو په څیر کمېږي. وختي یخ نیول ښایي د تمې تر وخت مخکې موقعیت وتړي.
- په چنو یې وپېرئ. ځینې کروندګر د کار تر ورځې وروسته اضافي محصولات د چنې په نرخ پلوري. په دغه ژمي کې اضافي رومیان، جوار او نور سبزیجات وایپړئ خو یې، کنسرت، کنګل او زېرمه کړئ.
- ښه رنگ لرونکي سبزیجات او میوې انتخاب کړئ. ډاډمن شئ چې سبزیجات یا میوې ډېرې نرمې یا کلکې نه دي.
- زړور اوسئ. هغه محصول وپېرې 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 وخورې چې دوی یې په غوره کولو کې مرسته کړي.

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

د Vermont EBT کارتونه

ډېرې بازارونه د Vermont EBT کارت مني. په بازار یعنی مارکېټ کې د EBT ډېبېټ کارت په مېز پسې وګورئ. تاسو ټوکونه، تر لاسه کولی شئ چې هلته په بازار کې یې د محصولاتو پېرودلو لپاره وکاروئ. \$1 ټوکونه د 3SquaresVT پروګرام پر شرایطو برابر خواره اخیستی شي او په بازار کې د هر پلورونکي لخوا پلورل کېدی شي. \$5 ټوکونه د EBT نغدو پیسو حسابونو لپاره دي او په بازار کې هر ډول پلورل کېدونکي محصول اخیستی شي. د EBT ټول بازارونه د هغه محصول بونس هم وړاندیز کوي چې د ګټې لپاره کارول کېږي. (Crop Cash) د 3SquaresVT پېرودونکو ته کوپنونه. ټوکونه 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 څرنګوالي زده کولو لپاره د USDA د تبعیض نه کولو بشپړه بیانیه 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 وخورئ؟

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

- د ستاسو د زړه ناروغۍ او فالج خطر راکمولی شي
- د ستاسو خوړو ته د ویتامینونو، منرالونو او فایبرونو د اضافه کولو د کمې کالورۍ لاره ده

تاسو نشئ کولی د ځایي 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 ښایي لاندې موارد ونه پېرې:

پاخه شوي توکي	شات
د منو اوبه	مرباژیلې
جامې	غوښه
وچ شوي سبزیجات یا بوتې	ترشی یا اچاز
هګۍ	د مېل محصولات
ګلان/انباتات	چمتو شوي خواړه
غیر خوراكي توکي لکه د سینګار جوار یا سینګار شوي کدو	

خپل سیمه ییز د کروندګر بازار یا د فارم پلورنځي وویئ! له تازه هوا او صمیمي خلکو خوند واخلي. له هغو کروندګرو سره وویئ 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 کېدی شي.
- نوموړي قوانین یوازې د تازه میوو، تازه سبزیجاتو او تازه پرې شوي بوټو د پېرودلو لپاره کارول کېدی شي. "تازه" یعنی نوي راټول شوي - خام او غیر چمتو شوي پلورل شوي.
- بزګران ښایي 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 نښې پوست کړې وي.



د کرنیز فصل کالیزه

CROP	جون	جولای	اګست	سپتمبر	اکتوبر
مني			☀	☀☀	☀☀☀
لوبیا		☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
چوغندر		☀	☀☀		
تور توت		☀☀	☀☀☀	☀☀☀	
بلوښي		☀	☀☀	☀	
براکلي، گلبي ته ورته سبزي ده.			☀☀	☀☀☀	☀☀☀
کرم				☀☀	☀☀☀
کازري			☀	☀☀	☀☀☀
ګلپي		☀	☀☀	☀☀☀	☀☀☀
جوار			☀☀	☀☀☀	
بادرنګ			☀☀	☀☀☀	
تور بانجان			☀☀	☀☀☀	
کاهو	☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
څټکي یا خربوزه			☀☀	☀☀☀	☀
پياز		☀	☀☀	☀☀☀	☀
فاصلیه	☀	☀☀			
مرچک		☀	☀☀	☀☀☀	☀
کچالو			☀☀	☀☀☀	☀
کدو			☀	☀☀	☀☀☀
مولی سرخک	☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
راسپيري		☀☀	☀☀☀	☀☀☀	
روبرب	☀☀	☀☀☀			
پالک	☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀	☀
ځمکنی توت	☀	☀			
دوبې 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 وپېرئ.