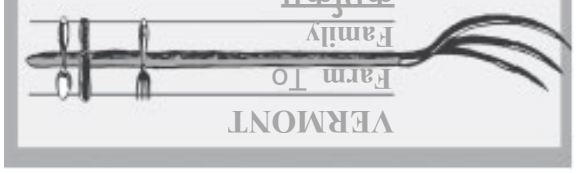

VERMONT
FARM TO
FAMILY
कार्यक्रम

# 2021 का कुपन खरिदकर्ताहरूका लागि जानकारी

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

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 (भर्मोन्ट)
बाल तथा परिवार विभाग आर्थिक सेवा महाशाखा

## कुपनसम्बन्धी नियमहरू

- केवल सहभागी फार्मर्स मार्केट र फार्म स्ट्यान्डमा मात्र कुपन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- 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 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 । आफूसँग केही नगद 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 यहाँ 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 । USDA मा विभेदसम्बन्धी गुनासो दायर गर्ने तरिकाका बारेमा थाहा पाउन 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 ।

06/21 • 5,000

## किनमेलसम्बन्धी सुझावहरू

- **आफ्ना सबै कुपनहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।** तपाईंले यसो गर्नुभयो भने स्थानीय फार्मका परिवारहरूलाई सहयोग मिल्छ ।
- **आफूसँग भएका कुपनहरू 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 पर्‍यो भन्दैमा आफूलाई नरोक्नुहोस् !** ती स्थानहरू पानी पर्दा होस् या घाम लाग्दा होस्, खुला हुने छन् ।
- **त्यहाँ चाँडै पुग्नुहोस् ।** तपाईंले बिहानको समयमा राम्रो-राम्रो छानी-छानी पाउनुहुनेछ ।
- **अगाडि नै योजना बनाउनुहोस् ।** फल (शिशिर याम) आउँदै गर्दा छान्न मिल्ने उत्पादन र स्थानहरू घट्दै 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 गर्नमा आफ्ना बच्चाहरूलाई मद्दत गर्न दिनुहोस् ।** उनीहरूले आफूले रोजेका फरक र स्वस्थ खाना खाने सम्भावना धेरै हुन सक्छ ।

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

## ताजा फलफूल र तरकारी किन खाने ?

हरेक दिन पाँचदेखि नौ पटक तरकारी र फलफूल खानाले:

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

तपाईंले स्थानीय तहमा उत्पादन गरिएका उत्पादनको ताजापन जस्तो कहीँको उत्पादनमा पाउन सक्नुहुन्न !

अनलाइनमा स्वस्थ आहार सम्बन्धी सुझावहरू यहाँ पाउनुहोस्: *http://www.healthyinasnapvt.org/.*

## कुपन प्रयोग गरेर निम्न कुराहरू खरिद गर्न मिल्दैनः

| | |
|---|---|
| बेक गरिएका खाद्यवस्तु | मह |
| साइडर | जाम/जेली |
| ड्रेसिङ | 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 फार्मर्स 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 | | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| बन्दाकोभी | | | | ☼☼ | ☼☼ |
| गाजर | | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| काउली | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| मकै | | | ☼☼ | ☼☼ | |
| काँक्रो | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | |
| बैगन | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | |
| लेटस | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| खरबुजा | | | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| प्याज | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| केराउ | ☼ | ☼☼ | | | |
| खुर्सानी | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| आलु | | | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| फर्सी | | | ☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| मुला | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| ऐंसेलु | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | |
| रुबार्ब | ☼☼ | ☼☼ | | | |
| पालुङ्गो | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| स्ट्रबेरी | ☼ | ☼ | | | |
| बर्खे स्कुस | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| स्विस चार्ड | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| गोलभेँडा | | ☼☼ | ☼☼ | ☼☼ | ☼ |
| हिउँदे स्कुस | | | | ☼☼ | ☼☼ |

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