

د New York ایالت د بزگرانو د بازار د تغذیې پروگرام

د WIC او ډیر عمره تغذیې پروگرام د برخه اخیستونکو لپاره

د جون 1 څخه تر نومبر 30 پورې وکاروئ

د تازه میوو او سبزیجاتو ډیر خوړل کولی شي ستاسو د کورنۍ بڼه روغتیا او هوساینې په ساتلو کې مرسته وکړي. د خپل ځان لپاره بڼه اوسئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې هره ورځ څو ځله ویتامین او فایبر بډایه میوې او سبزیجات وخورئ!

New York State Farmers Market Program (FMNP)) تاسو سره د نږدې بزگرانو بازارونو کې په محلي توګه تازه میوې او سبزیجاتو کرلو کې مرسته کوي. تولید دا دی:

- تازه اخیستل شوي، خوندور، او تقویتي خواړه دي
- د بزگرانو لخوا مستقیم پلورل کېږي
- په مناسب قیمت
- موسمي او هره میاشت توپیر لري

سبزیجات	مېوې
په جولای کې شتون لري	
لوبیا، بروکولي، ګوبي، ګلابي جوار، خواړه جوار، بادرنګ، کاهو، مټر، سره ملي، رومی، رومیان، زیر ټنډي، تور کدو	انګور، آلوبالو، له وخته مخکې شفتالو
په اګست او سپتمبر کې شتون لري	
لوبیا، شلغم، ګلپي، کرم، کازده، شیرینی، خواړه جوار، بادرنګ، بادنجان، کاهو، پیاز، مرچ، کچالو، سره ملي، سابه، پالک، رومیان، شلغم	منې، بلویږي، خټکي، شفتالو، ناکونه، الوچي
په اکتوبر او نومبر کې شتون لري	
چوغندر، ګلپي، کرم، گازره، خواړه جوار، ګلابي جوار، سیلوری، بادرنګ، بادنجان، کاهو، کچالو، کدو، سره ملي، سابه، پالک، رومیان، د ژمي کدو، شلغم	منې، انګور، ناکونه، الوچي، توت





د بزگرانو د بازار چکونو څخه څنگه گټه پورته کړئ

- د لاندې لیست څخه د بزگرانو بازار غوره کړئ یا د QR کوډ سکین کړئ. په یاد ولرئ چې دا ورځ(ې) او د عملیاتو ساعتونه دي
- د تازه میوو او سبزیجاتو او غوره انتخاب لپاره، د ورځې لپاره د بازار له پرانیستلو وروسته ژر راشئ.
- هغه کروندگر ولټوئ چې علایم لري: "مور په خوښۍ سره د New York ایالت د بزگرانو د بازار چکونه منو"
- د تازه میوو، سبزیجاتو او بوټو پیروډلو لپاره خپل چکونه وکاروئ. تاسو کولی شئ چې نغدې هم وکاروئ
- هر چک \$5.00 ارزښت لري. تاسو نشئ کولی چې بدلون ترلاسه کړئ.
- که تاسو له یو یا ډیرو چکونو څخه کم ارزښت لرونکي توکي واخلي، بزگر به د توپیر رامینځته کولو لپاره محصول اضافه کړي.
- بازار ته څو سفرونه پلان کړئ ترڅو تاسو د نومبر 30 څخه مخکې خپل ټول چکونه وکاروئ
- تاسو نشئ کولی چې خپل چکونه د غیر تولید توکو پیروډلو لپاره وکاروئ لکه د منی شیدې، شهد، د میپل شربت، هڅی، پاخه شوي توکي، جامونه او جیلی، نباتات، گلونه، زینتي کډوگان، وایره کډو، یا استوایی یا سیتروس توکي.
- تاسو باید خپل چکونه د جون 1 او نومبر 30 ترمنځ وکاروئ. ځینې بازارونه د نومبر له 30 څخه دمخه د موسم لپاره بند کیږي. ډاډ ترلاسه کړئ چې د بزگرانو د بازار لیست وگورئ یا په بازار کې پوښتنه وکړئ.
- که تاسو د تازه محصولاتو غوره کولو، ذخیره کولو، او چمتو کولو په اړه پوښتنې لرئ په بازار کې له بزگرانو څخه پوښتنه وکړئ.
- که چیرې تاسو پوښتنې یا ستونزې لرئ، نو د خپل WIC پروگرام له کارکوونکو سره اړیکه ونیسئ. که چیرې تاسو د بزگرانو د بازار ځایونو په اړه نورو معلوماتو ته اړتیا لرئ نو WIC هاب لاین ته زنگ ووهئ: 1-800-522-5006.



د محلی مجاز بازارونو لیست



SCAN TO FIND
MORE
MARKETS

