



Farmers' Market Nutrition Program

এই প্রোগ্রাম থেকে প্রাপ্ত সুযোগ সুবিধাগুলিকে
1 জুন থেকে 30 নভেম্বরের মধ্যে ব্যবহার করে ফেলুন

ফার্মার্স মার্কেট নিউট্রিশন প্রোগ্রাম (FMNP) আপনাকে নিউ ইয়র্ক স্টেটের কাছাকাছি উপস্থিত কৃষকদের বাজার এবং ফার্ম স্ট্যান্ডে স্থানীয়ভাবে জন্মানো তাজা ফল এবং সবজি কিনতে সাহায্য করেছে।



প্রাচীন্দন ফল এবং শাকসবজি খাওয়া সুস্থ থাকার একটি দুর্দান্ত উপায়। কৃষকদের বাজার এবং ফার্ম স্ট্যান্ড থেকে তাজা, পুষ্টিকর ফল এবং সবজি কিনলে তা আপনার স্থানীয় কৃষক এবং তার সাথে সংযুক্ত অন্যান্য ব্যবসাকে ও সমর্থন প্রদান করেছে।

এখানে দেওয়া FMNP বাজারের সময়সূচী ব্যবহার করে কাছাকাছি একটি কৃষকদের বাজার বা ফার্ম স্ট্যান্ড খুঁজুন বা এই ওয়েবসাইট থেকে অনলাইনে তালিকাটি খুঁজে বের করুন www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets.



কৃষকের বাজার থেকে কেনাকাটা করার জন্য প্রস্তুত হন এবং আপনাকে দেওয়া কুপনগুলি ব্যয় করুন

- বাজার খোলা আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। খারাপ আবহাওয়ার জন্য কিছু মাঝে মাঝে বন্ধ থাকে।
- আপনার FMNP কুপন, অন্যান্য ধরণের টাকা-পয়সা এবং শপিং ব্যাগ সঙ্গে আনুন।
- ভালো ভালো জিনিস বেছে নিতে তাড়াতাড়ি পৌঁছানোর চেষ্টা করুন।
- FMNP-এর এই সাইনটি খুঁজুন: “আমরা এখানে সানন্দে কুপন গ্রহণ করি”।

এইসিজনের বিশেষ আইটেম কী এবং তা কি করে রান্না করতে হয় তার ধারণা পেতে এই QR কোডটি আপনার স্মার্টফোনের মাধ্যমে স্ক্যান করুন।



NEW YORK STATE Department of Agriculture and Markets Farmers' Market Nutrition Programs

WE GLADLY ACCEPT COUPONS HERE!
¡ACEPTAMOS CON GUSTO CUPONES AQUÍ!
Мы с радостью принимаем купоны здесь!
我们很乐意在这里接受优惠券!
מיר גערן אָננעמען קופאָנען דא!

\$5.00 Farmers' Market Nutrition Programs \$5.00

www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets

This institution is an equal opportunity provider.

কোনো জিজ্ঞাস্য আছে কী?
WIC হটলাইন: 1-800-522-5006
সিনিয়রদের জন্য হটলাইন: 1-800-342-9871

এটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান।

ফার্মার্স মার্কেট নিউট্রিশন প্রোগ্রাম

কৃষকদের বাজার এবং ফার্মস্ট্যান্ডে স্থানীয় কৃষকদের বিক্রয় বাড়িয়ে তাদের উৎসাহিত করে এবং স্থানীয়ভাবে উপলভ্য তাজা ফল ও শাকসবজি খাওয়ার মাধ্যমে সুস্থ সম্প্রদায়ের বিকাশ ঘটায়।

The New York State Department of Agriculture and Markets (নিউ ইয়র্ক স্টেটের কৃষি ও বাজার বিভাগ), Department of Health (স্বাস্থ্য বিভাগ) এবং Office for the Aging (বয়স্কদের জন্য অফিস) একত্রে কাজ করে যোগ্য ব্যক্তিদেরকে FMNP কুপন প্রদান করে থাকে যা নিউ ইয়র্ক স্টেটের কৃষকদের মার্কেটে এবং ফার্মস্ট্যান্ডে তাজা, স্থানীয় উপলভ্য ফল এবং সবজি কেনার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

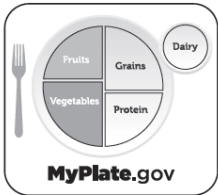
FMNP কুপনগুলি অবশ্যই নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে ব্যবহার করতে হবে:

- 1 জুন থেকে 30 নভেম্বরের মধ্যে ব্যবহার করা হয়েছে
- অংশগ্রহণকারী কৃষকদের স্টল থেকে তাজা, স্থানীয়ভাবে উপলভ্য ফল এবং সবজি কেনার জন্য ব্যবহার করা হয়েছে।
- শুধুমাত্র অনুমোদিত FMNP বাজার উপস্থিত কৃষকদের সাথেই এটি ব্যবহার করা হয়েছে।
- সম্পূর্ণ মূল্যই ব্যবহার করা হয়েছে। FMNP কুপন ব্যবহার করার সময় কোনো নগদ টাকার আদান প্রদান অনুমোদিত নয়। আপনি যদি এক বা একাধিক কুপনে ধার্য মূল্যের চেয়ে কম মূল্যের আইটেম কেনেন, তাহলে কৃষক ও ইপার্ক্য পূরণ করতে আরও আইটেম যোগ করে দিতে পারেন।
- 30 নভেম্বরের পরে হয়তো এগুলি আর ব্যবহার করা যাবে না।

আইডিয়ার প্রয়োজন? অনলাইনে রেসিপিগুলি পান।

Cornell University (কর্নেল ইউনিভার্সিটি) আপনাকে তাজা পুষ্টিকর ফল এবং সবজি বেছে নিতে সাহায্য করার জন্য রেসিপি এবং গাইড প্রদান করে।

<https://www.human.cornell.edu/dns/fmnp>



USDA MYPLATE –এর সাহায্যে স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণের পরিকল্পনা তৈরি করুন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণের উপায়গুলি জানতে MyPlate Plan (মাইপ্লেট প্ল্যান) ব্যবহার করুন – যা আপনার জন্য বিশেষভাবে তৈরি করা হয়েছে।

www.myplate.gov/myplate-plan



Department of
Agriculture and Markets
Farmers' Market Nutrition Programs