



Farmers' Market Nutrition Program

اپنے سہولت پروگرام کو خرچ کریں
1 جون سے 30 نومبر تک

فارمرز مارکیٹ نیوٹریشن پروگرام (FMNP) نیو یارک اسٹیٹ میں قریبی
فارمر مارکیٹ اور فارم اسٹالز سے علاقے کے تازہ پھل اور سبزیاں
خریدنے میں مدد کرتا ہے۔



روزانہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال صحت مند رہنے کا زبردست طریقہ
ہے۔ فارمرز مارکیٹ اور فارم اسٹالز سے غذائیت سے بھرپور تازہ پھل اور
سبزیاں خریدنا آپ کے مقامی فارمرز اور کمیونٹی کے کاروبار کو فائدہ دیتا ہے۔

قریبی فارمر مارکیٹ یا فارم اسٹال تلاش کرنے کے لیے لف
کردہ FMNP مارکیٹ شیڈول استعمال کریں یا آن لائن فہرست
www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets پر ملاحظہ کریں۔



فارمرز مارکیٹ پر خریداری کی تیاری کریں اور اپنے سہولت پروگرام کو خرچ کریں

- یقین دہانی کریں کہ مارکیٹ کھلی ہو۔ بعض خراب موسم کے باعث بند ہوتی ہیں۔
- اپنے FMNP کوپن، رقم اور خریداری کے تھیلے ساتھ لائیں۔
- بہترین انتخاب کے لیے جلدی جانے کی منصوبہ بندی کریں۔
- FMNP علامت تلاش کریں: "We Gladly Accept Coupons Here"

کیا موسمی ہے اور پکانے
کے آئیڈیا کے لیے، اس QR
کوڈ کو اپنے سمارٹ فون سے
سکین کریں۔



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

WE GLADLY ACCEPT COUPONS HERE!
¡ACEPTAMOS CON GUESTO CUPONES AQUÍ!
МЫ С РАДОСТЬЮ ПРИНИМАЕМ КУПОНЫ ЗДЕСЬ!
我们很乐意在这里接受优惠券！
מיר גערן אָננעמען קופאָנד דאָ!

\$5.00 Farmers' Market Nutrition Programs June 1 - November 30 \$5.00

www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets

LDNY State Office for the Elderly Agriculture and Markets WIC Program

This institution is an equal opportunity provider.

کوئی سوالات ہیں؟

WIC ہاٹ لائن: 1-800-522-5006

سینیئر ہاٹ لائن: 1-800-342-9871

یہ ادارہ مساوی موقع فراہم کنندہ ہے۔

فارمرز مارکیٹ نیوٹریشن پروگرام

مقامی فارمرز کی فارمر مارکیٹ اور فارم اسٹالز پر فروخت بڑھا کر انہیں فروغ دینا ہے اور مقامی طور پر اگائے گئے پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے صحت مند کمیونٹی پروان چڑھتی ہے۔

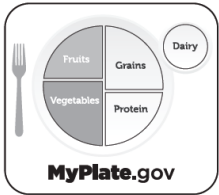
New York State Department of Agriculture and Markets, and Office for the Aging Department of Health, مل کر کام کرتے ہیں تاکہ نیو یارک اسٹیٹ فارمرز مارکیٹ اور اسٹالز پر تازہ علاقائی پھلوں اور سبزیوں کی خریداری کے لیے اہل افراد کو FMNP کوپن فراہم کیے جا سکیں۔

- FMNP کوپن کو مندرجہ ذیل طریق کے مطابق استعمال کرنا ضروری ہے:
- 1 جون اور 30 نومبر کے درمیان استعمال کیا جائے۔
 - شمولیت اختیار کرنے والے فارمر اسٹالز سے تازہ، علاقائی پھل اور سبزیوں کی خریداری کے لیے استعمال کیا جائے۔
 - صرف ایسے فارمرز کے لیے استعمال کیا جائے جو مجاز FMNP مارکیٹ میں موجود ہوں۔
 - پوری قیمت کی ادائیگی کے لیے استعمال کیا جائے۔ FMNP کوپن استعمال کرتے وقت نقد بقایا لینے کی اجازت نہیں۔ اگر آپ ایک یا اس سے کم کوپن کی اشیاء خریدتے ہیں تو فرق برابر کرنے کے لیے فارمر کچھ شامل کر سکتا ہے۔
 - 30 نومبر کے بعد استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

آئیڈیا کی ضرورت ہے؟ آن لائن تراکیب حاصل کریں۔

Cornell University غذائیت سے بھرپور تازہ پھلوں اور سبزیوں کے انتخاب میں آپ کی مدد کے لیے تراکیب اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

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



USDA MYPLATE کے ساتھ صحت بخش کھانے کے طریق اختیار کریں۔

اپنے لیے صحت بخش کھانے کے طریقوں کی شناخت کے لیے MyPlate Plan استعمال کریں۔ آپ کے لیے ذاتی طور پر تیار کیا گیا!

www.myplate.gov/myplate-plan



Department of
Agriculture and Markets
Farmers' Market Nutrition Programs