**Oregon Farm Direct Nutrition Program**

# तथ्य पाना

## ओरिगन फार्म डाइरेक्ट न्युट्रिसन प्रोग्राम भनेको के हो?

महिला, शिशु तथा बालबालिका (WIC) का लागि विशेष पूरक पोषण कार्यक्रमका परिवारहरू र आम्दानी योग्य वरिष्ठ व्यक्तिहरूले फलफूल तथा तरकारीहरू उब्जाउने स्थानीय किसानहरू कहाँ सीधै खर्च गर्नका लागि भौचरहरू प्राप्त गर्छन्।

फार्म डाइरेक्ट न्युट्रिसन प्रोग्राम ("फार्म डाइरेक्ट") ले परिवार र वरिष्ठ व्यक्तिहरूलाई पौष्टिक खानेकुराको अतिरिक्त स्रोत र ताजा उत्पादन छान्ने र तयार गर्ने कुरासम्बन्धी शिक्षा उपलब्ध गराउँछ। फार्म डाइरेक्टले स्थानीय किसान बजार र किसानहरूलाई पनि समर्थन गर्छ।

ओरिगनको कार्यक्रमलाई USDA को किसान बजार पोषण कार्यक्रमका अनुदानहरूद्वारा संघीय रूपमा वित्त व्यवस्था गरिएको छ र राज्यको सामान्य कोष सहायतामा पनि गिन्ती गरिन्छ।

## WIC परिवार सहभागिता

WIC का सहभागीहरूले कक्षा, व्यक्तिगत अपोइन्टमेन्टको अवधिमा र कहिलेकाहीँ किसानहरूको बजारमा आफ्ना स्थानीय क्लिनिकमार्फत $28 बराबरको फार्म डाइरेक्ट डलर्स प्राप्त गर्छन्।

फार्म डाइरेक्ट भनेको WIC ले सहभागी हुने परिवारहरूलाई पोषण र पोषणसम्बन्धी शिक्षा उपलब्ध गराउने तरिकाहरूमध्ये एउटा भिन्न तरिका मात्र हो। WIC ले न्यूनतम आम्दानी भएका गर्भवती, प्रसवोत्तर र स्तनपान गराइरहेका महिला, शिशु र स्वास्थ्य वा पोषणसम्बन्धी जोखिम भएका 5 वर्ष उमेरभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूका लागि काम गर्छ। महिला, बालबालिका र 4 महिनाभन्दा बढी उमेरका शिशुहरू फार्म डाइरेक्टमा सहभागी हुन योग्य हुन्छन्।

## वरिष्ठ व्यक्तिको सहभागिता

प्रत्येक वर्ष योग्य वरिष्ठ व्यक्तिहरूले राज्यबाट अप्रिलको अन्त्यमा उनीहरूलाई कार्यक्रममा सहभागी हुन निमन्त्रणा गर्ने एउटा पत्र प्राप्त गर्छन्। इच्छुक वरिष्ठ व्यक्तिहरूले फार्म डाइरेक्ट डलरमा $32 प्राप्त गर्नका लागि पत्रमा दिइएको मितिसम्म जवाफ दिनुपर्छ। जवाफ पठाउने सबैजनालाई दिनका लागि पर्याप्त कोष छैन भने, सहभागीहरूलाई प्राप्त गरिएको जवाफहरूबाट अनियमित रूपमा चयन गरिने छ।

वरिष्ठ व्यक्तिहरू योग्य हुनका लागि कम्तीमा 62 वर्ष उमेरको र अप्रिल 1 मा Medicaid वा SNAP (फूड स्ट्याम्पहरू) प्राप्त गरिरहेको हुनुपर्छ। साथै, वरिष्ठ व्यक्तिहरू खानाहरू उपलब्ध गराइने सुविधास्थलमा बसेको हुनुहुँदैन र कार्यक्रमको मासिक आम्दानी मार्गनिर्देशहरूभन्दा कम हुनुपर्छ।

थप जानकारीका लागि SeniorFarmDirect.Oregon.gov मा जानुहोस्।

## फार्म डाइरेक्ट डलर कहाँ प्रयोग गर्न सकिन्छ?

राज्यव्यापी रूपमा सहभागी हुने 700 जना किसानका साथै प्रत्येक ओरिगन काउन्टीमा फार्म डाइरेक्ट डलर खर्च गर्नका लागि धेरै स्थानहरू छन्। सहभागी हुने किसान बजार र तपाईं नजिकैका फार्म स्ट्याण्डहरूको निर्देशिकाका लागि myoregonfarm.org मा जानुहोस्।

## कस्ता खानेकुराहरू खरिद गर्न सकिन्छ?

फार्म डाइरेक्ट डलर स्थानीय रूपमा उब्जाइएका फलफूल, सागसब्जी र कट क्यूलिनेरी जडीबुटीहरू खरिद गर्न मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ। खरिद गर्न नसकिने वस्तुहरूमा सुकाइएका खानेकुरा, जाम, मह, बिरूवा वा ओरिगनमा नउब्जाइएका फलफूल/सागसब्जीहरू (जस्तै केराहरू) पर्दछन्।

## स्थानीय रूपमा उब्जाइएको उत्पादन मात्र किन?

कार्यक्रमले ओरिगन परिवारहरूलाई स्थानीय किसान र ग्रामीण समुदायहरूलाई समर्थन गर्नमा मद्दत गर्छ। सुपरमार्केटमा हुने उत्पादन स्थानीय किसान कहाँबाट ल्याइएको नहुन सक्छ। किसान कहाँबाट सीधै खरिद गर्नुभयो भने उनीहरूले हरेक फार्म डाइरेक्ट डलरको 100% प्राप्त गर्छन्।

## फर्म डाइरेक्ट डलर कहिले प्रयोग गर्न सकिन्छ?

जुन 1 र नोभेम्बर 30 को बिचमा।

USDA समान अवसर प्रदायक हो। तपाईं अन्य भाषाहरू, ठूलो अक्षरमा प्रिन्ट, ब्रेल वा तपाईंलाई मनपर्ने ढाँचामा यो कागजात प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। ओरिगन WIC मा 971-673-0040 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। हामीले सबै रिले कल स्वीकार गर्छौं वा तपाईं 711 मा डायल गर्न सक्नुहुन्छ।

## फार्म डाइरेक्टले स्थानीय किसानहरूलाई कसरी फाइदा पुऱ्याउँछ?

सहभागी किसानहरूले नयाँ ग्राहकहरू प्राप्त गर्छन् र फार्म डाइरेक्ट डलर्सको अंकित मूल्य भुक्तानी गरिन्छ; यसले उहाँहरूको आम्दानी बढाउँछ र उहाँहरूलाई खेती कायम राख्न मद्दत गर्छ। बदलामा, किसानहरूले ती डलरहरू आफ्नो समुदायमा खर्च गर्छन्, जसले स्थानीय आर्थिक विकासलाई बढावा दिन्छ। फार्म डाइरेक्टले प्रत्येक वर्ष ओरिगनका किसानहरूको हातमा $1.5 मिलियनभन्दा बढी डलर ल्याउँछ। हाम्रा समुदायहरूका साथै हाम्रो स्वास्थ्यका लागि व्यवसायमा स्थानीय फार्महरू राख्न महत्त्वपूर्ण छ।

## अन्य प्रश्नहरू छन्?

- **WIC सहभागिता:** आफ्नो WIC नजिकको WIC क्लिनिक पत्ता लगाउन आफ्नो स्थानीय WIC क्लिनिकमा फोन गर्नुहोस् वा टोल-फ्रि 211 डायल गर्नुहोस्।
- **वरिष्ठ व्यक्तिको सहभागिता:** टोल फ्रि 1-866-299-3562 मा सिनियर फार्म डाइरेक्टमा फोन गर्नुहोस्
- **किसान, किसानका बजार र साि्न्यसो धपयछ:** विकल्प 2, 877-807-0889 मा फोन गनु ेस वा oregon.fdnp@odhsoha.oregon.gov मा इमेल गनु ेस
- **प जानकारीका लागि:** Myoregonfarm.org मा जानुहोस

संशोधित 3/2026

Oregon Farm Direct Nutrition Program

Oregon Health Authority

WIC Oregon

Oregon Department of Human Services