

# মরশুমি কেনাকাটায় অর্থ বাঁচানোর সহজ উপায়...

নিউ ইয়র্ক স্টেটে হওয়া ফল এবং শাকসব্জীগুলি দেখুন।



## বসন্ত

### ফল

আপেল

### শাকসব্জী

অ্যাসপারাগাস

বিট

ব্রোকোলি

বাঁধাকপি

ফুলকপি

কোলার্ড গ্রিনস

পাতাকপি

লেটুস

মাসরুম

সরিষা শাক

পার্সনিপ

মটর

মূলা

রেউচিনি

পালং শাক

স্প্রাউট

## গ্রীষ্ম

### ফল

চেরি

খরমুজা

স্ট্রবেরি

পীচ

### শাকসব্জী

বিট

ব্রোকোলি

বাঁধাকপি

ফুলকপি

সেলারি

ভুট্টা

শশা

রসুন

সবুজ বিন

লেটুস

মাসরুম

ওকরা (ভেড়ি)

পেঁয়াজ

গোলমরিচ

আলু

সামার স্কোয়াশ

টমেটো

জুকিনি

## শরৎ

### ফল

আপেল

আঙুর

নাশপাতি

রাস্পবেরি

তরমুজ

### শাকসব্জী

বিট

ব্রোকোলি

বাঁধাকপি

রসুন

সবুজ বিন

লেটুস

মাসরুম

পেঁয়াজ

গোলমরিচ

আলু

কুমড়া

মূলা

রাঙালু

শালগম

শীতকালীন স্কোয়াশ

## শীত

### ফল

আপেল

### শাকসব্জী

বিট

বাঁধাকপি

গাজর

রসুন

মাসরুম

পেঁয়াজ

আলু

রাঙা আলু

শীতকালীন স্কোয়াশ

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য

দেখুন Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং "ফার্মার্স মার্কেটস" (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিগুলির জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পর্কিত গুটি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের গুটি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্টাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি গুটিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিষেধকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারোর মধ্যে বৈষম্যসূচক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখ জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।