

# آسان طریقے...

## موسم میں خرید کر پیسے بچانے کے لیے نیو یارک اسٹیٹ میں اگائے گئے پھل اور سبزیاں تلاش کریں۔



### موسم سرما

#### پھل

سیب

#### سبزیاں

چقندر

بند گوبھی

گاجر

لہسن

مشروم

پیاز

آلو

شکر قند

ونٹر اسکویش

### موسم خزاں

#### پھل

سیب

انگور

ناشپاتی

رس بھری

تربوز

#### سبزیاں

چقندر

شاخ گوبھی

بند گوبھی

لہسن

لوبیا

کابو

مشروم

پیاز

کالی مرچ

آلو

کاشی پھل

مولی

شکر قند

شلجم

ونٹر اسکویش

### موسم گرما

#### پھل

چیری

خربوزے

اسٹرا بیری

آڑو

#### سبزیاں

چقندر

شاخ گوبھی

بند گوبھی

پھول گوبھی

پترسیلی

مکئی

کھیرے

لہسن

لوبیا

کابو

مشروم

اوکرا

پیاز

کالی مرچ

آلو

سمر اسکویش

ٹماٹر

زکینی

### موسم بہار

#### پھل

سیب

#### سبزیاں

موصلی سفید

چقندر

شاخ گوبھی

بند گوبھی

پھول گوبھی

کرم کلہ کی ساگ

کیل

کابو

مشروم

سرسوں کی ساگ

پارسنپ

مٹر

مولی

ریوند چینی

پالک

اسپراؤٹ

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC

کو لائیک کریں

اسٹیبلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](https://nyc.gov) ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فورڈ اسٹیپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مسوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معنوی کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 پر فون کریں۔