

আমি কী কিনতে পারি?

ফল ও সবজি

✓ এগুলো হতে পারে:

- তাজা, হিমায়িত বা টিনজাত
- খোলা বা আগে থেকে প্যাকেট করা
- সম্পূর্ণ, টুকরো করে বা কুঁচি করে কাটা
- ফলের রসে ফল অথবা পানিতে ফল বা সবজি

✗ এগুলো:

- অতিরিক্ত চর্বি, তেল, লবণ, চিনি, সিরাপ বা স্বাদযুক্ত হওয়া উচিত নয়
- জুস বা স্মুদি হওয়া উচিত নয়

সাধারণ গরুর দুধ

✓ এটি দীর্ঘমেয়াদী, পাস্তুরিত বা আল্ট্রা হিট ট্রিটেড (UHT) হতে পারে।

✗ এটা ঘেরকম হওয়া উচিত নয়:

- বাষ্পীভূত
- ঘনীভূত
- উদ্ভিদভিত্তিক
- অথবা স্বাদ, রঙ বা রাসায়নিক যোগ করা

গরুর দুধ দিয়ে তৈরি শিশুদের ফর্মুলা

✓ এটি জন্ম থেকেই ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত হওয়া উচিত।

ডাল

✓ এগুলো তাজা, শুকনো অথবা টিনজাত হতে পারে।

✗ এগুলো অতিরিক্ত চর্বি, লবণ, চিনি বা স্বাদযুক্ত হওয়া উচিত নয়।

Healthy Start-এর ভিটামিন

এই স্কিমে থাকাকালীন সময়ে আপনি বিনামূল্যে Healthy Start ভিটামিন পেতে পারেন।

আপনি যদি ইংল্যান্ড বা ওয়েলসে থাকেন, তাহলে NHS Healthy Start ওয়েবসাইটে আপনার নিকটস্থ ভিটামিন ডিস্ট্রিবিউটর খুঁজুন: www.healthystart.nhs.uk ওয়েবসাইটে অথবা আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে পরামর্শ করুন।

সংগ্রহ করার সময় আপনার প্রিপেইড কার্ড সাথে রাখুন।

আপনি যদি উত্তর আয়ারল্যান্ডে থাকেন, তাহলে আমরা আপনাকে একটি চিঠি বা ইমেইল পাঠাবো যেখানে আপনার ভিটামিনের জন্য কীভাবে অনুরোধ করবেন তা ব্যাখ্যা করা থাকবে।

আরও তথ্যের জন্য এবং NHS Healthy Start স্কিমে আবেদন করতে, ডিজিট করুন: www.healthystart.nhs.uk এই ঠিকানায়

অথবা আমাদেরকে **0300 330 7010** নম্বরে কল করুন।
আমাদের যোগাযোগ কেন্দ্র সোমবার - শুক্রবার, সকাল ৮ টা - সন্ধ্যা ৬ টা (সরকারি ছুটির দিন ব্যতীত) খোলা থাকে।

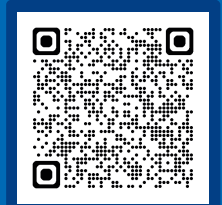


allpay প্রিপেইড কার্ডটি allpay Ltd দ্বারা Mastercard International Incorporated-এর লাইসেন্স অনুসারে জারি করা হয়। allpay Ltd হলো ইলেকট্রনিক অর্থ ইস্যু করার জন্য ফাইন্যানশিয়াল কনডাক্ট অথোরিটি (FRN 900539) দ্বারা নিয়ন্ত্রিত একটি কোম্পানি। প্রধান কার্যালয় ও নিবন্ধিত ঠিকানা: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (কোম্পানি নম্বর 02933191)। Mastercard হলো Mastercard International Incorporated-এর একটি নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।



NHS Healthy Start (NHS হেলথি স্টার্ট)

নিম্ন আয়ের
পরিবারগুলোকে স্বাস্থ্যকর
খাবার, দুধ ও ভিটামিন
পেতে সহায়তা করছে।



NHS Healthy Start (NHS হেলথি স্টার্ট) কী?

আপনি যদি ১০ সপ্তাহের বেশি সময়ের গর্ভবতী হন অথবা আপনার যদি চার বছরের কম বয়সী সন্তান থাকে, তাহলে আপনি প্রতি চার সপ্তাহে নিম্নলিখিত খরচের জন্য অর্থ পেতে পারেন:

- গরুর দুধ
- ফল
- সবজি
- ডাল
- শিশুদের ফর্মুলা

আপনি বিনামূল্যে Healthy Start ভিটামিনও পেতে পারেন। একবার স্কিমে প্রবেশ করলে, আপনি যা যা পাবেন:

- আপনার গর্ভাবস্থার প্রতি সপ্তাহে £৪.৬৫ (আপনার গর্ভাবস্থার ১০তম সপ্তাহের পরে)
- জন্ম থেকে এক বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রতি সপ্তাহে £৯.৩০
- এক থেকে চার বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রতি সপ্তাহে £৪.৬৫

আপনার সন্তান যখন চার বছর বয়সী হবে অথবা আপনি যদি আর কোনো যোগ্যতামূলক সুবিধা না পান, তাহলে আপনার পেমেন্ট বন্ধ হয়ে যাবে।



কারা যোগ্য?

আপনি যদি ১০ সপ্তাহের বেশি সময়ের গর্ভবতী হন অথবা আপনার যদি চার বছরের কম বয়সী কমপক্ষে একটি সন্তান থাকে, তাহলে আপনি NHS Healthy Start-এর যোগ্য হতে পারেন।

এছাড়াও, আপনাকে অবশ্যই নিম্নলিখিতগুলোর যেকোনো একটি পেতে হবে:

- ইউনিভার্সাল ক্রেডিট (যদি আপনার পরিবারের চাকরি থেকে প্রতি মাসে £৪০৮ বা তার কম বেতন হয়)
- পেনশন ক্রেডিট (এর মধ্যে শিশু সংযোজন অন্তর্ভুক্ত)

আপনি যদি ১৮ বছরের কম বয়সী হন এবং ১০ সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী হন, এমনকি যদি আপনি কোনো সুবিধা নাও পান, তবুও আপনি যোগ্য হবেন।

বেস্ট স্টার্ট ইন লাইফ ইমেইল প্রোগ্রামে যোগদান করুন

আপনার গর্ভাবস্থা, জন্ম ও পিতৃ-মাতৃত্ব সম্পর্কে বিশ্বস্ত NHS পরামর্শ, ভিডিও ও টিপসের জন্য নিয়মিত পার্সোনালাইজড ইমেইলের জন্য সাইন আপ করুন:

www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/



এটা কীভাবে কাজ করে



অনলাইনে আবেদন করুন:
www.healthystart.nhs.uk



পোস্টে আপনার প্রিপেইড কার্ড গ্রহণ করুন



আপনার কার্ডটি ব্যবহার করার আগে এটি সক্রিয় করতে হবে।
0118 338 5810 নম্বরে কল করুন



বেশিরভাগ খুচরা দোকানে স্বাস্থ্যকর খাবার ও দুধ কিনুন যেখানে উপযুক্ত খাবার ও দুধের জিনিসপত্র বিক্রি হয় এবং Mastercard® পেমেন্ট গ্রহণ করে



কার্ড রিডারে আপনার কার্ডটি ঢোকান এবং প্রথমবার আপনার কার্ড ব্যবহার করার সময় আপনার পিনটি প্রবেশ করান



আপনার কার্ডটি কোথাও নিরাপদে রাখুন - আপনি যতক্ষণ যোগ্য থাকবেন ততক্ষণ পর্যন্ত প্রতি চার সপ্তাহে আপনার পেমেন্ট দিয়ে এটি টপ-আপ করা হবে



বিনামূল্যে Healthy Start-এর ভিটামিন পান



আপনার পরিস্থিতির পরিবর্তন হলে আমাদেরকে জানান:
www.healthystart.nhs.uk/update-your-details