আমি কী কিনতে পারব?

ফল ও শাকসবজি:

যে ধরণের ফল ও শাকসবজি কেনা যাবে:

- তাজা, ফ্রোজেন [হিমায়িত] বা টিনজাত
- আস্ত বা টুকরো করে কাটা
- প্যাকেটজাত অথবা খোলা
- ফলের রসে ফল
- পানিতে ফল বা শাকসবজি
- তাজা, শুকনো অথবা টিনজাত ডাল

যে ধরণের ফল ও শাকসবজি কেনা যাবে না:

- চর্বি (তেল), লবণ, চিনি বা স্বাদযুক্ত
- রস করা বা আগে থেকে রান্না করা
- সিরাপে থাকা ফল
- স্মুথি

খাঁটি গরুর দুধ

এটি খাঁটি গরুর দুধ হতে হবে, যা পাস্তুরিত, জীবাণুমুক্ত, লং-লাইফ বা আল্ট্রা-হিট ট্রিটেড (ইউএইচটি)

যেমন দুধ কেনা যাবে না:

- স্বাদযুক্ত
- রংযুক্ত
- ইভাপোরেটেড [বাষ্পীভূত]
- কনডেন্সড [ঘনীভূত]
- প্লান্ট-বেসড [উদ্ভিদজাত] দুধ
- গুঁড়া দুধ (যদি না তা স্ট্যাজ ওয়ান ইনফ্যান্ট ফর্মুলা হয়)

ইনফ্যান্ট ফর্মুলা [শিশুদের জন্য কৃত্রিমভাবে তৈরি বুকের দুধের বিকল্প দুধ]

- কেবলমাত্র স্ট্যাজ ওয়ান (ফার্স্ট ইনফ্যান্ট ফর্মুলা)
- গরুর দুধ থেকে তৈরি
- পুষ্টিগতভাবে সম্পূর্ণ

যেমনটি কেনা যাবে না:

ফলো-অন ফর্মুলা বা দুধ ('6 মাস থেকে', বা 6-12 মাস)।

হেলথি স্টার্ট ভিটামিনস

হেলথি স্টার্ট ভিটামিনস সংগ্রহ করার জন্য আপনি যে যোগ্য তার প্রমাণ হিসেবে আপনি আপনার হেলথি স্টার্ট প্রেপেইড কার্ডটি দেখাতে পারেন।

হেলথি স্টার্ট ওয়েবসাইটে আপনি আপনার নিকটস্থ ভিটামিন সরবরাহকারীকে খুঁজে পেতে পারেন।

ভিটামিন সংগ্রহ করার সময় আপনার প্রিপেইড কার্ড আপনার সঙ্গে নিয়ে যান।

আরো তথ্য এবং এনএইচএস হেলথি স্টার্ট স্কিমে আবেদন করার জন্য পরিদর্শন করুন:
www.healthystart.nhs.uk

অথবা 0300 330 7010 নম্বরে আমাদেরকে কল করুন। আমাদের কন্টাক্ট সেন্টার সোমবার - শুক্রবার, সকাল 8টা – সন্ধ্যা 6টা পর্যন্ত খোলা থাকে (সরকারী ছুটির দিন ব্যতীত)

ফেসবুক ও টুইটারে আমাদের ফলো করুন

Follow us on Facebook and Twitter
@NHSHealthyStart

The allpay prepaid card is issued by allpay Ltd pursuant to license by Mastercard International Incorporated. allpay Ltd is a company regulated by the Financial Conduct Authority (FRN 900539) for the issuance of electronic money. Head office and registered address: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (Company No 02933191). Mastercard is a registered trademark of Mastercard International Incorporated.

NHS

হেলথি স্টার্ট

খাদ্য ও দুধ কিনতে সাহায্য নিন

এনএইচএস [NHS]-এর হেলথি স্টার্ট কী?

আপনি যদি গর্ভবতী হয়ে থাকেন অথবা আপনার যদি 4 বছরের কম বয়সী সন্তান থাকে তাহলে প্রতি 4 সপ্তাহ অন্তর আপনি অর্থ পেতে পারেন যা আপনি নিম্নোক্ত জিনিসগুলো কেনার জন্য খরচ করতে পারবেন:

- গরুর দুধ
- তাজা, হিমায়িত বা টিনজাত ফল এবং শাকসবজি
- ইনফ্যান্ট ফর্মুলা মিল্ক [শিশুদের জন্য কৃত্রিমভাবে তৈরি বুকের দুধের বিকল্প দুধ]
- তাজা, শুকনো এবং টিনজাত ডাল

এছাড়া আপনি বিনামূল্যে হেলথি স্টার্ট ভিটামিনও পেতে পারেন।

আপনি যা পাবেন:

- আপনার গর্ভাবস্থায় প্রতি সপ্তাহে £4.25 (আপনার গর্ভাবস্থার 10ম সপ্তাহ থেকে শুরু করে)
- জন্ম থেকে শুরু করে শিশুর বয়স 1 বছর হওয়া পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে £8.50
- 1 থেকে 4 বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রতি সপ্তাহে £4.25

আপনার সন্তানের 4র্থ জন্মদিন থেকে অথবা যদি আপনি আর বেনিফিট না পান তখন থেকে এটি বন্ধ হয়ে যাবে

কে আবেদন করতে পারবেন?

আপনি হেলথি স্টার্ট স্কিমের যোগ্য হবেন যদি আপনি কমপক্ষে 10 সপ্তাহের গর্ভবতী হন বা আপনার যদি 4 বছরের কম কমপক্ষে একটি সন্তান থাকে।

এছাড়াও, আপনাকে নিচের কমপক্ষে কোনো একটি পেতে হবে:

- চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিট (আপনার পরিবারের বার্ষিক আয় £16,190 বা তার কম হলেই কেবল আপনি এই বেনিফিট পাবেন)
- ইনকাম সাপোর্ট [এক ধরণের বেনিফিট]
- ইনকাম বেইজড জব সিকার'স এলাউন্স [এক ধরণের বেনিফিট]
- পেনশন ক্রেডিট [এক ধরণের বেনিফিট] (যার মধ্যে শিশু সংস্করণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে)
- ইউনিভার্সাল ক্রেডিট (আপনার পরিবারের চাকুরি থেকে পাওয়া বেতন যদি সবকিছু কেটে নেওয়ার পর প্রতি মাসে £408 বা তার কম হয়)

এছাড়াও আপনি হেলথি স্টার্টের জন্য যোগ্য হবেন যদি:

- আপনার বয়স 18 এর কম হয় এবং আপনি গর্ভবতী হন, তাহলে আপনি কোনো বেনিফিট না ক্লেইম করলেও হবে
- আপনি আয়-সংক্রান্ত এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সাপোর্ট অ্যালাউয়েন্স (ইএসএ) ক্লেইম করেন এবং 10 সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী
- আপনি বা আপনার সঙ্গী শুধুমাত্র ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট রান-অন পান। (ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট রান অন হচ্ছে সেই ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট যা আপনি প্রতি সপ্তাহে 16 ঘন্টা বা তার বেশি কাজ করা বন্ধ করার পরপর 4 সপ্তাহ পান)

কীভাবে আবেদন করতে হবে

পরিদর্শন করুন:
www.healthystart.nhs.uk

অনলাইন ফরমটি পূরণ করুন

ডাকযোগে আপনার প্রি-পেইড কার্ড পান

এটি ব্যবহার করার আগে আপনাকে পিন পেতে আপনার কার্ডটি সক্রিয় করতে হবে

বেশিরভাগ রিটেইল স্টোরে যেখানে যোগ্য খাবার ও দুগ্ধজাত দ্রব্য বিক্রি করে এবং যেখানে মাস্টারকার্ড® এর মাধ্যমে মূল্য পরিশোধ করা যায় সেখান থেকে স্বাস্থ্যকর খাবার ও দুধ কিনুন।

প্রথমবার মূল্য পরিশোধের সময় আপনাকে আপনার কার্ডটি কার্ড রিডারে প্রবেশ করাতে হবে এবং আপনার পিন নম্বরটি প্রবেশ করাতে হবে।

প্রতি চার সপ্তাহে একবার আপনার কার্ডে আপনার বেনিফিট টপ আপ হবে।

বিনামূল্যে হেলথি স্টার্ট ভিটামিনস সংগ্রহ করার জন্য আপনি যে যোগ্য তার প্রমাণ হিসেবেও আপনি আপনার কার্ডটি ব্যবহার করতে পারবেন।