

ইটনো জরুরিকালীন খাইদ্যর লাগি নির্দেশিকা



ফুড বেঙ্কগুলো (Food banks) অইলো কমিউনিটি দ্বারা পরিচালনা করা প্রকল্প। তারা ইলান মাইনসর লাগি খাইদ্য সরবরাহ করে:

- যারার খাইদ্য কিনার ক্ষমতা নাই
- যারা কুণু সঙ্কটো আছইন
- যারার কম সময়ল লাগি সাইয্যর প্রযুজন
- যারার রান্দিবার সুবিধা আছে
- যারা তারার স্থানীয় এলাকাত আছইন।



ফুড বেঙ্কগুলো শুধু প্রযুজনীয় সরবরাহ প্রদান করতো পারে কারণ তারা দান করা খাইদ্য বেবহার করইন। ইটার মানে অইলো যে তারা আফনার খাইদ্য সম্বন্ধীয় হক্কল প্রযুজনীয়তাগুলো পুরা করতা পারতা নায়।



আফনে উপস্থিত অইতে পারার আগে বেশিরভাগ ফুড বেঙ্কগুলো পইলা একটা **রেফারেলর** কথা জিঘাইবা। একটা **রেফারেল** অইল যখন কুণু বিশ্বস্ত সংস্থা আফনার পক্ষে ফুড বেঙ্কর লগে যুগায়ুগ করে।



আফনার স্থানীয় ফুড বেঙ্কর কাছে পৌছাইতে আফনে নীচে দেওয়া লোকরারে আফনারে রেফার করার লাগি কইতা পারইন:

- আফনার ডাক্তর
- আফনার সহায়তা কর্মী
- আফনার বা আফনার বাইচ্চারার মাস্টর
- টেকার পরামর্শ দেওয়া চেরিটিগুলো
- কাউন্সিল বা ধর্মীয় নেতা

সাসেক্স দুভাষী পরিষেবা (Sussex Interpreting Service) ইংরেজি ভাষায় কথা না কওয়া মাইনসর লাগি ফুড বেঙ্ক রেফারেল করতা পারইন।



ইতা ছাড়াও, যদি আফনার কাছে খাইদ্য কিনার লাগি কম টেকা থাকে তাইলে **কমিউনিটি খাইদ্যর দুকানগুলো** (community food shops) আছে যেগুলো দরকারী অইতো পারে। **কমিউনিটি খাইদ্যর দুকানগুলো** প্রযুজনীয় খাইদ্যর একটা বড় বেগর লাগি কম ফি চায়। ই ধরনর প্রকল্পর লাগি কুণু রেফারেলর প্রযুজন অয় না।



ইতা ছাড়াও আফনে ইলান একটা প্রকল্প ভিজিট করতা পারইন যেটা **বিনামূল্যে বা কম-খরচে গরম খাইদ্য** সরবরাহ করে। আফনার কাছে যদি বাড়ীত রান্দিবার সুবিধা না থাকে তাইলে ইটা উপযুগী অইবো।

টেকার পরামর্শ দেওয়া
চেরিটিগুলো যেমন
নাগরিক পরামর্শ
(Citizen's Advice) বা
Money Advice Plus



কিছু কাউন্সিল পরিষেবা
যেমন লোকেল ডিসক্রিসনারি
সোসিয়েল ফান্ড বা আবাসন
বিভাগ



কারা আফনারে একটা বেঞ্চর
কাছে রেফার করতা পারইন?

মানসিক স্বাস্থ্য
সহায়তা কর্মী

স্থানীয় প্রাইমারি
বা সেকেন্ডারি
ইস্কুলগুলো



চার্চ, মজিদ, মন্দির,
গুরুদ্বার, পূজা করার
অইন্য জেগা



আফনার জেনারেল
প্রেকটিশনার (GP)
বা স্বাস্থ্য কর্মী

আফনার ফোনের
কেমেরা দিয়া
কোউডটা স্কেন
করবা

সাসেক্স দুভাষী পরিষেবা (Sussex Interpreting Service) ইংরেজি
ভাষায় কথা না কওয়া মাইনসর লাগি ফুড বেঞ্চ রেফারেল করতা
পারইন।:

01273 234016 ben@sussexinterpreting.org.uk
www.sussexinterpreting.org.uk



হক্কল খাইদ্য বেঞ্চ, কমিউনিটি খাইদ্যর দুকান আর কম খরচে/বিনামূল্যে
খাইদ্যর একটা তালিকা দেওয়া আছে। ইখানো ব্রাইটন এন্ড হউভ ফুড
পার্টনারশিপ (Brighton & Hove Food Partnership) ওয়েবসাইটটা
দেখবা:

www.bhfood.org.uk/directory-hub/accessing-emergency-food/



ব্রাইটন এন্ড হউভ সিটি কাউন্সিল (Brighton and Hove City
Council) দুই হাপ্তার জরুরীকালীন সহায়তা দিয়া সাইহ্য করতো পারে।
আফনে ইখানো তারার ওয়েবসাইটর অনুবাদ করা সংস্করণটা পড়িতা
পারইন:

www.brighton-hove.gov.uk/about-website/languages

