

প্রস্তুত করুন

আপনার খাবারের মজুত

বাফেলো ও এরি কাউন্টির ফুড পলিসি কাউন্সিলের পরামর্শ অনুযায়ী

বিবেচ্য বিষয়সমূহ

প্রতিটি পরিবারই আলাদা। এই তালিকাটি কেবল একটি প্রাথমিক দিকনির্দেশনা। পরিবারের সবার সাথে আলোচনা করে এমন পরিকল্পনা করুন যা সকলের জন্য কার্যকর।

খাদ্যাভ্যাস

আপনি প্রতিদিন গড়ে যতটুকু খাবার খেয়ে থাকেন, সেই পরিমাণ বিবেচনায় নিয়ে খাবারের পরিকল্পনা করুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি পাস্তার ক্যান বা একটি বিনের ক্যান পাঁচজনের জন্য যথেষ্ট নয়।

রান্নার ব্যবস্থা

- বিদ্যুৎ না থাকলে বৈদ্যুতিক চুলা কাজ করবে না। কিছু গ্যাসচালিত চুলায় এমন নিরাপত্তা ব্যবস্থা থাকে যাতে বিদ্যুৎ ছাড়া চুলা জ্বলে না।
- তবে ক্যানজাত খাবার—যেমন সবজি, ফল, পাস্তা, টুনা মাছ, বেকড বিনস এবং সুপ—উষ্ণ না করেও নিরাপদভাবে খাওয়া যায়।
- শিশু ও খুঁতখুঁতে খাদ্যাভ্যাস রয়েছে এমন সদস্যদের জন্য আগে থেকেই জরুরি খাবারগুলোর সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিন, যাতে তারা কোনটি খেতে পছন্দ করে তা জানা যায়।
- রান্নার রেসিপিগুলো কাগজে লিখে রেখে দিন।
- ফুড ও বেভারেজ গরম করার জন্য ক্যাম্পিং স্টোভ বা স্টার্নো (জেল জাতীয় অ্যালকোহল) কেনার কথা ভাবুন। তবে মনে রাখবেন, ক্যাম্পিং স্টোভ ঘরের ভিতরে ব্যবহার করা নিরাপদ নয়।

উপকরণ

জরুরি ব্যবহারের জন্য কিছু নির্দিষ্ট সরঞ্জাম সংরক্ষণ করে রাখুন। মনে রাখবেন, যদি ক্যান ওপেনার নষ্ট হয় বা হারিয়ে যায়, তাহলে ক্যানজাত খাবার ব্যবহার করা যাবে না।

- শক্তপোক্ত হ্যান্ড ক্যান ওপেনার
- কাগজজাত সামগ্রী: প্লেট, বাটি, চিসু, কাপ
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সরঞ্জাম ও কাগজের তোয়ালে

সংরক্ষণকাল

প্যাক্ট্রি সংরক্ষণে দুটি সহজ পদ্ধতি:

- নিয়মিত বাজার করার সময় জরুরি প্যাক্ট্রি সামগ্রী পর্যালোচনা ও পুনরায় সংগ্রহ করুন।
- বছরে এক বা দুইবার আপনার জরুরি প্যাক্ট্রি পর্যালোচনা ও পুনরায় সংগঠিত করুন। দীর্ঘ সময় সংরক্ষণযোগ্য পণ্যের দিকে নজর দিন। পুনরায় সংগ্রহের তারিখ ক্যালেন্ডারে লিপিবদ্ধ রাখুন।

খাদ্য নিরাপত্তা

বিদ্যুৎ চলে গেলে ফ্রিজে সংরক্ষিত খাবারগুলো নষ্ট হওয়ার ঝুঁকিতে পড়ে। কখন বিদ্যুৎ গেছে তা নোট করে রাখুন এবং যতটা সম্ভব ফ্রিজের দরজা বন্ধ রাখুন।

- প্রথমেই এমন খাবার খেয়ে ফেলুন যা সহজে নষ্ট হতে পারে।
- যদি ৪ ঘণ্টার মধ্যে বিদ্যুৎ ফিরে আসে, তবে অধিকাংশ খাবারই নিরাপদভাবে খাওয়া যাবে।
- একটি পূর্ণ ফ্রিজ দুই দিন পর্যন্ত খাবার জমাট রাখতে পারে (যদি দরজা খোলা না হয়)। অর্ধেক ভর্তি ফ্রিজ একদিন পর্যন্ত খাবার জমাট রাখতে সক্ষম।
- যদি ফ্রিজের তাপমাত্রা ৪৫ ডিগ্রি ফারেনহাইটের (প্রায় ৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস) ওপরে উঠে যায়, তাহলে আগে ফেলে দিন—মাংস, হাঁস-মুরগির মাংস, মাছ, দুগ্ধজাত খাবার, ডিম, নরম চিজ এবং রান্না করা খাবার।
- সন্দেহ হলে খাবার ফেলে দিন—পেটের অসুস্থতার ঝুঁকি নেবেন না।
- বিদ্যুৎ বিভ্রাটকালে খাদ্য নিরাপত্তা সংক্রান্ত চার্ট প্রিন্ট করতে ভিজিট করুন: <https://bit.ly/poweroutfoodsafetychart>

বিশেষ খাদ্য

বয়স্ক ও বিশেষ খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত ব্যক্তির সাধারণ ক্যানজাত খাবার খেতে নাও পারেন। ডায়াবেটিস বা ডাইভার্টিকুলাইটিসের মতো দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায়ুক্ত পরিবারের সদস্যদের জন্য বিশেষ খাদ্য প্রয়োজন হতে পারে। লো-সোডিয়াম (কম লবণযুক্ত) বিকল্প খুঁজে নিন এবং ক্যানজাত খাবার ধোয়ার জন্য অতিরিক্ত পানি সংরক্ষণে রাখুন।

শিশুর দুধ

বাসায় শিশুদের দুধ (ফর্মুলা) নিজে তৈরি করার চেষ্টা করবেন না এবং কখনোই পানির সঙ্গে ফর্মুলা পাতলা করে দেবেন না। সম্ভব হলে ১০-১৪ দিনের দুধের মজুত রাখুন। বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: bit.ly/HHSFormulaTips

ক্যাফেইন ও অ্যালকোহল

চাপযুক্ত পরিস্থিতিতে ক্যাফেইন এবং অ্যালকোহলের ব্যবহার সীমিত করুন। শরীরের পানিশূন্যতা এড়াতে শুধু পানি নয়, ক্যাফেইনবিহীন ও অ্যালকোহলমুক্ত পানীয়-ও মজুত রাখুন।



সাশ্রয়ী বাজেটে

প্রস্তুতি

বেঁচে থাকার জন্য দামি শুকনো খাবার বা বড় পরিমাণ শস্য মজুত করার প্রয়োজন নেই। সীমিত বাজেটেও জরুরি প্রস্তুতি নেওয়া সম্ভব।

- প্রতি সপ্তাহে আপনার বাজারের তালিকায় এক বা দুটি অতিরিক্ত উপকরণ যুক্ত করুন। ক্যানজাত খাবার সাধারণত সস্তা হয়, তবে কিছু স্ন্যাকস বা উচ্চ-শক্তিসম্পন্ন খাবার ব্যয়বহুল হতে পারে। বেশি দামের উপকরণ ধীরে ধীরে সংগ্রহ করলে আর্থিকভাবে চাপ কম পড়ে।
- বড় পরিমাণে কেনাকাটার ক্ষেত্রে মূল্যছাড় খুঁজুন এবং কাউকে সঙ্গে নিয়ে বাজার করুন। ক্যানজাত খাবার, গ্র্যানোলা বার, বাদাম ও সুপের মতো পণ্যের বড় প্যাকেট বা কার্টন কিনলে খরচ সাশ্রয় হতে পারে। প্রতিবেশী বা পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে যৌথভাবে কেনাকাটা ও প্রস্তুতি নিলে তা আরও কার্যকর ও অর্থনৈতিকভাবে সুবিধাজনক হয়।
- আপনার স্থানীয় খাদ্য ভাণ্ডারে (ফুড প্যানট্রিতে) যান। যখন আপনার বাজেট অত্যন্ত সীমিত থাকে, তখন একটি খাদ্য ভাণ্ডার আপনাকে সহায়তা করতে পারে।
- খাবার সংরক্ষণের কৌশল শিখলে সারা বছরজুড়ে আপনার খাদ্য বাজেট সাশ্রয়ী করা সম্ভব। গ্রীষ্মকালীন মৌসুমে তাজা শাকসবজি ও ফলমূল সবচেয়ে সস্তা হয়, তাই অতিরিক্ত পরিমাণে ক্রয় করে তা শীতের জন্য সংরক্ষণ করুন। সঠিক ক্যানিং পদ্ধতি অনুসরণ করলে সংরক্ষিত খাবার দীর্ঘদিন নিরাপদভাবে খাওয়া যায়। এই বিষয়ে শেখার জন্য প্রয়োজনীয় রিসোর্স বা উপকরণ স্থানীয় গ্রন্থাগারে পাওয়া যেতে পারে।



FOOD POLICY
COUNCIL
of Buffalo & Erie County

BENGALI

খাদ্য ভাণ্ডার প্রস্তুতির তালিকা

বোতলজাত পানি

- ☐ প্রতিদিন প্রতি ব্যক্তির জন্য ১ গ্যালন এবং হাত-মুখ ধোয়ার জন্য অতিরিক্ত পানি

খাওয়ার উপযোগী ক্যানজাত খাবার

- ☐ সবজি
- ☐ ফলমূল
- ☐ মাংস
- ☐ মাছ: টুনা, সালমোন
- ☐ হাঁস-মুরগি
- ☐ শিমজাতীয় শস্য : সম্পূর্ণ, রিফ্রাইড, বেইকড
- ☐ পাস্তা: স্প্যাগেটি ও'স
- ☐ সুপ: গাঢ় সুপ ও স্টু
- ☐ জুসঃ ১০০% ফলমূল ও সবজির রস
- ☐ আপেলসস

দুধ ও দুধের বিকল্প

- ☐ শেলফ-স্ট্যাবল একক পরিবেশনযোগ্য প্যাকেজ
- ☐ গুঁড়োজাত খাবার
- ☐ ক্যানজাত খাবার

উচ্চ-শক্তিসম্পন্ন খাবার

- ☐ চিনাবাদামের মাখন
- ☐ জেলি
- ☐ বাদাম
- ☐ শুকনো মাংস (জার্কি)
- ☐ গ্র্যানোলা ও সিরিয়াল
- ☐ ট্রেইল মিক্স
- ☐ এনার্জি বার

প্রয়োজনীয় নিত্যপণ্য

- ☐ চিনি
- ☐ লবণ
- ☐ মসলা, মৌসুমি উপকরণ, গোলমরিচ
- ☐ তাৎক্ষণিক কফি, চা, কোকো

শিশু ও ছোটদের প্রয়োজন

- ☐ বেবি ফুড
- ☐ শিশুখাদ্য (ফর্মুলা)
- ☐ পাউচজাত খাবার
- ☐ হালকা খাবার ও স্ন্যাকস

সহজে প্রস্তুতযোগ্য খাবার

- ☐ তাৎক্ষণিক আলুর পিউরি
- ☐ গুঁড়ো ডিম
- ☐ শুকনো খাবার
- ☐ প্রস্তুত ডিনার পাউচ

পোষ্য প্রাণীদের প্রয়োজন

- ☐ খাবার
- ☐ পানি
- ☐ ওষুধ
- ☐ ট্রিটস
- ☐ শোষণক্ষম টয়লেট প্যাড

মিষ্টান্ন ও চকলেটজাতীয় খাবার

- ☐ শক্ত মিষ্টি (হার্ড ক্যান্ডি)
- ☐ চকলেট

সরঞ্জামাদি

- ☐ ক্যান ওপেনার
- ☐ কাগজজাত সামগ্রী
- ☐ পরিষ্কারের উপকরণ

প্রেসক্রিপশন ওষুধ সংরক্ষণে পরামর্শ

আপনার নিয়মিত ব্যবহৃত প্রেসক্রিপশন ওষুধের একটি জরুরি মজুত তৈরি করতে, পূর্বেই ওষুধ পুনরায় সংগ্রহের (রিফিল) আবেদন করুন। অধিকাংশ বীমা সংস্থা, এমনকি মেডিকেয়ার প্ল্যানও, আপনাকে নির্ধারিত সময়ের ৫ দিন আগে ওষুধ সংগ্রহের অনুমতি দেয়। এই পদ্ধতিটি দুইবার অনুসরণ করুন এবং এরপর প্রতি মাসে নিয়মিত রিফিল করুন—এতে করে আপনার কাছে সর্বদা অন্তত ১০ দিনের ওষুধ অতিরিক্তভাবে মজুত থাকবে।

