



আসুন খাদ্য বৃদ্ধি সম্পর্কে কথা বলি

সংস্করণ ০২ | স্বাস্থ্য ইকুইটি রীট
একটি স্বাস্থ্য শিক্ষা সংবাদবাহী পত্র



এরি কাউন্টিতে ১০৪,০০০-এর বেশি লোকের স্বাস্থ্যকর খাবারে সীমিত অ্যাক্সেস রয়েছে। ২০২২ সালে, মুদি দোকানের দাম প্রায় ১০% বৃদ্ধির পূর্বাভাস দেওয়া হয়েছে। খাদ্য আমাদের দেহকে টিকিয়ে রাখে, তবে এটি আমাদের ঐতিহ্যের সাথেও সংযুক্ত করে, আমাদের মূল্যবোধকে প্রতিফলিত করে এবং কিছু নির্দিষ্ট ব্যক্তি ও স্থানের সাথে আমাদের সংযুক্ত করে। এই সংস্থানগুলি আমাদের সকলকে সাশ্রয়ী, পুষ্টিকর, ভরাট এবং আমাদের শরীরের জন্য সঠিক খাবারগুলি অ্যাক্সেস করতে সহায়তা করবে।

● সবার জন্য খাবার

আমাদের খাদ্য ব্যবস্থার মধ্যে রয়েছে উৎপাদক, উৎপাদক, প্যাকার, কৃষকের বাজার, বড় ও ছোট দোকান, মোবাইল মার্কেট, শেফ এবং রেস্টোরাঁ, ট্রাক ড্রাইভার, বিক্রয়কর্মী, ভোক্তা (আপনি!), বর্জ্য সংগ্রহকারী এবং আরও অনেক কিছু।

আমাদের খাদ্য ব্যবস্থা ন্যায্যসঙ্গত হয় যখন প্রত্যেকেরই খাদ্য অ্যাক্সেস করার জন্য প্রয়োজনীয় সমর্থন থাকে যা:

- তাজা, সাশ্রয়ী মূল্যের এবং প্রচুর;
- পুষ্টিকর এবং ভরাট; এবং
- আমাদের ব্যক্তিগত খাদ্য মান নিশ্চিত করে, আমাদের সুস্থতার চাহিদা পূরণ করে এবং আমাদের খাদ্য পছন্দ সমর্থন করে।

খাদ্য কেনার জন্য সমর্থন

EBT - ইলেকট্রনিক বেনিফিট ট্রান্সফার হল একটি কার্ড যা SNAP প্রাপকদের খাবারের জন্য অর্থ প্রদানের জন্য ইস্যু করা হয়। ইবিটি একটি ডেবিট কার্ডের মতো কাজ করে। EBT নিউ ইয়র্কে অন্যান্য অস্থায়ী সহায়তা প্রোগ্রামের জন্যও ব্যবহৃত হয়।

ফার্মাস মার্কেট কুপন - নিউ ইয়র্ক ফার্মাস মার্কেট নিউট্রিশন প্রোগ্রাম (FMNP) বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক এবং WIC প্রাপকদের জন্য \$৫ কুপনের একটি বুকলেটে জারি করা হয়। যোগ্যতার জন্য আপনার WIC অফিস বা Erie County Senior Services এর সাথে যোগাযোগ করুন।

P-EBT - প্যানডেমিক ইলেকট্রনিক বেনিফিট ট্রান্সফার হল একটি কার্ড যা যোগ্য শিশুদের জন্য স্বয়ংক্রিয়ভাবে ইস্যু করা হয় যাতে কোভিড-১৯-এর কারণে স্কুল বন্ধ হয়ে যাওয়া খাবার মিস হয়ে যায়।

SNAP - সম্পূর্ণ পুষ্টি সহায়তা প্রোগ্রাম একটি EBT কার্ডে খাবারের জন্য তহবিল সরবরাহ করে। আয়, পরিবারের আকার এবং মৌলিক ব্যয়ের উপর ভিত্তি করে যোগ্যতা।

VEGGIE Rx - সাপোর্ট প্রোগ্রাম যা প্রেসক্রিপশনের মতো কাজ করে, কিন্তু উৎপাদনের জন্য রিডিম করা হয়। অংশগ্রহণকারী স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রগুলিতে উপলব্ধ।

WIC - মহিলা, নাবালক এবং শিশু নির্দিষ্ট পুষ্টিকর খাবারের জন্য তহবিল সরবরাহ করে। যোগ্যতা আয় এবং পারিবারিক অবস্থার উপর ভিত্তি করে। WIC কার্ডে তহবিল জারি করা হয়।



Erie County
Department of
Health
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

হেলথ ইকুইটি অফিস
www.erie.gov/health-equity

BENGALI

সম্পদ



স্থানীয় মুদি

স্থানীয়ভাবে মালিকানাধীন বা শ্রমিক-মালিকানাধীন দোকানগুলি সন্ধান করুন যেগুলি স্থানীয়, তাজা, সাশ্রয়ী মূল্যের এবং সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত খাবারগুলিতে ফোকাস করে। এখানে এরি কাউন্টির স্থানীয় মুদিদের মাত্র কয়েকটি রয়েছে।

- ০ ব্রায়মিলার বাজার: বাফেলো এবং হামবুর্গ
- ০ বাফেলো ফ্রেশ: বাফেলো
- ০ ড্যাশের বাজার: বাফেলো, ক্লারেল/ল্যাঙ্কাস্টার, কেনমোর/টোনাওয়ান্ডা এবং উইলিয়ামসভিল
- ০ ইস্ট অরোরা কো-অপ: ইস্ট অরোরা
- ০ লেক্সিংটন কো-অপ: বাফেলোতে ২টি অবস্থান
- ০ সালুদ বাজার: বাফেলো
- ০ চা স্কোয়ারে চায়ের বাজার: পশ্চিম সেনেকা

ফার্মারস বাজার

ইরি কাউন্টি জুড়ে পৌরসভাগুলিতে ফার্মারস বাজারগুলি অবস্থিত। সাধারণত সাপ্তাহিক অনুষ্ঠিত হয়। অনেকেই EBT/SNAP গ্রহণ করে। স্বতন্ত্র বিক্রেতারা অতিরিক্ত সহায়তা প্রোগ্রাম অফার/গ্রহণ করতে পারে।

- ০ Step Out Buffalo, ০ Edible WNY & ০ Visit Buffalo-Niagara যান সমস্ত বাজারের অবস্থান সম্পর্কে তথ্য শেয়ার করে

ফার্ম স্ট্যান্ড এবং খামারের দোকান

সাধারণত রাস্তার পাশে বা সরাসরি খামারে অবস্থিত। কেউ কেউ ক্রেডিট, স্ন্যাপ/ইবিটি এবং কৃষকের বাজারের কুপন গ্রহণ করে। কিছু শুধুমাত্র নগদ।

Erie Grown ০erie.gov/eriegrown

স্বাস্থ্যের কোণার দোকান

বাফেলোর হেলদি কর্নার স্টোরের উদ্যোগ হল কোণার দোকানে তাজা খাবার আনার জন্য একটি সহযোগিতামূলক। এই দোকানগুলি EBT গ্রহণ করে এবং তাজা, মৌসুমী পণ্য স্টক করে।



০ healthycornerstorewny.org

মোবাইল বাজার

মোবাইল মার্কেটগুলি সাশ্রয়ী মূল্যের তাজা খাবার নিয়ে আসে, আপনার প্রতিবেশীর অধিকারে। এই বাজারগুলি এরি কাউন্টি জুড়ে সম্প্রদায়গুলি পরিদর্শন করে।

- ০ আফ্রিকান হেরিটেজ ফুড কো-অপ মোবাইল মার্কেট
- ০ CAO মোবাইল মার্কেট
- ০ FeedMore খামার বাজার ট্রাক
- ০ MAP মোবাইল মার্কেট
- ০ Urban Fruits & Veggies

আপনার গড়ে হওয়া প্যান্ট্রি নয়

- ০ Feed Buffalo: জৈব ও হালাল খাদ্য সম্পদ কেন্দ্র (716) 588-0137
- ০ Buffalo & Erie County Library Give & Take Pantries (716) 858-8900
- ০ NYConnects Pantry লোকেটার: সোম - শক্রসকাল ৯টা-৫টা (716) 858-8526
- ০ 211 WNY ২১১ ডায়াল করুন



জড়িত হন

আপনার স্থানীয় খাদ্য ব্যবস্থায় আপনার অভিজ্ঞতার নিয়ন্ত্রণ নিন।

- সারা বছর ভেষজ এবং লেটুসের অর্থ বাঁচাতে একটি ধারক বাগান শুরু করুন
- একটি স্মার্টফোন অ্যাপ ডাউনলোড করুন যা আপনাকে রেসিপি এবং ডিল সম্পর্কে অবহিত করে
- আপনার গ্রীষ্মের কেনাকাটার রুটিনে কৃষকের বাজার পরিদর্শন যোগ করুন
- কিভাবে সঠিকভাবে হিমায়িত এবং ঋতু খাদ্য সংরক্ষণ করতে শিখুন
- খাদ্য নীতি এবং উন্নয়ন সম্পর্কে আপনার মতামত স্থানীয় নেতাদের সাথে শেয়ার করুন



বাফেলো এবং এরি কাউন্টির খাদ্য নীতি কাউন্সিল

FPC হল ভোক্তা অ্যাডভোকেট, খাদ্য ব্যবস্থা পেশাদার, কৃষক এবং স্থানীয় সরকারদের সম্মিলিত যাদের লক্ষ্য হল সমস্ত বাফেলো এবং এরি কাউন্টির জন্য একটি ন্যায়সঙ্গত এবং টেকসই খাদ্য ব্যবস্থার জন্য দাঁড়ানো।

০ Linktr.ee/BuffaloErieCountyFPC -এ বাফেলো এবং এরি কাউন্টির ফুড পলিসি কাউন্সিলের সাথে জড়িত হওয়ার সুযোগগুলি দেখুন



সামান্য বিনামূল্যে প্যান্ট্রি

খাদ্য ও প্রসাধন সামগ্রী মজুদ করা ছোট আউটডোর প্যান্ট্রিগুলির একটি পারস্পরিক সহায়তা নেটওয়ার্ক

Facebook-এ 716 Little Free Pantry সার্চ করুন

কমিউনিটি ফ্রিজ

কমিউনিটি ফ্রিজের একটি মিউচুয়াল এইড নেটওয়ার্ক যা বাইরে অবস্থিত বা কারও কাছে অ্যাক্সেসযোগ্য



buffalocommunityfridges.com

SNAP/EBT-এর জন্য আবেদন করুন

যোগ্য পরিবারের জন্য সম্পূরক পুষ্টি সহায়তা কর্মসূচি

SNAP: স্থানীয় কল সেন্টার (716) 858-7239

SNAP Online mybenefits.ny.gov

এরি কাউন্টি ডিপার্টমেন্ট অফ সোশ্যাল সার্ভিসেস 158 Pearl St Buffalo, NY 14202

সোম-শুক্র সকাল ৮:০০am-৮:০০pm

WIC-এর জন্য আবেদন করুন

গর্ভবতী এবং প্রসবোত্তর, শিশু এবং ৫ বছর বয়সী শিশুদের যোগ্যতা অর্জনের জন্য মৌলিক খাদ্য প্রধান

দ্রষ্টব্য: WIC-এর সুবিধা পাওয়ার জন্য মার্কিন নাগরিকত্ব, সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর, গ্রীন কার্ড বা আইনি বসবাসের প্রয়োজন নেই।

Catholic Charities (716) 218-1484

আপনার স্ন্যাপ \$\$ প্রসারিত করুন

ডাবল আপ ফুড বকস তাজা পণ্যের জন্য খরচ করা SNAP-এ প্রতি \$১ এর জন্য \$১ ম্যাচ প্রদান করে

ডাবল আপ ফুড বক্স অংশগ্রহণকারী কৃষকদের বাজার, মোবাইল মার্কেট, কর্নার স্টোর এবং স্থানীয়ভাবে মালিকানাধীন মুদি দোকানে পাওয়া যায়।



অবস্থান খুঁজুন: doubleupnys.com



সম্প্রদায়ের বাগান করা

আপনার নিজের খাদ্য বৃদ্ধির জন্য সম্পদ

এরি কাউন্টির জন্য কর্নেল সমবায় এক্সটেনশন

(716) 652-5400

গ্রাসরুট গার্ডেন WNY এবং বাফেলো ফ্রিডম গার্ডেন

(716) 783-9653

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের

এরি কাউন্টি সিনিয়র পরিষেবাগুলি মুদি, প্রস্তুত খাবার এবং স্বাস্থ্যকর খাওয়ার বিষয়ে তথ্য পাওয়ার জন্য এক ধরনের সহায়তা প্রদান করে

গো এন্ড ডাইন ডাউচার

ফ্রোজেন খাবার পিকআপ

(716) 858-7639

ডাইনিং ফিট থাকুন

ফার্মারস বাজার কুপন

বাড়িতে বিতরণ করা খাবার

(716) 858-8526

পুষ্টি পরামর্শ

যাওয়ার জায়গা ভ্যান পরিষেবা

(716) 858-7433



APPS যা আপনার সময় এবং অর্থ সাশ্রয় করে

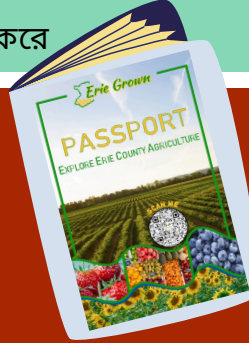
অ্যাপটি ডাউনলোড করতে আইকোনে ট্যাপ করুন



ফ্ল্যাশফুড আপনাকে টপসের মতো স্থানীয় মুদি দোকানে ছাড় পাওয়া আইটেমগুলির সাথে সংযুক্ত করে



instacart এখন SNAP গ্রহণ করে



এরি কাউন্টি কী অফার করে তা জানুন

Erie Grown মানুষকে এরি কাউন্টি জুড়ে খামার আবিষ্কার করতে সাহায্য করছে!

এরি গ্রোন ওয়েবসাইটটি শত শত স্থানীয় খামার এবং বাজার থেকে তথ্যের আবাসস্থল। ক্রমবর্ধমান ঋতু সম্পর্কে জানুন এবং আপনার প্রিয় ফল বা সবজি কোথায় কিনতে হবে তা খুঁজে বের করুন। এরি দ্বারা বড়ো অনুসন্ধান করুন:

- ফল এবং সবজি
- প্রাতিষ্ঠানিক নাম
- অবস্থান
- পেমেন্টের ধরন গৃহীত

এরি কাউন্টি অফিস অফ এগ্রিকালচার, এরি কাউন্টির কর্নেল কোঅপারেটিভ এক্সটেনশন এবং মৃত্তিকা ও জল সংরক্ষণ জেলার সাথে অংশীদারিত্বে, আবারও এরি গ্রোন পাসপোর্ট চালু করেছে। অংশগ্রহণকারীরা Erie Grown-এ তালিকাভুক্ত একটি খামার বা খামার-সম্পর্কিত ব্যবসা দেখার জন্য পয়েন্ট অর্জন করে এবং পুরস্কার জিততে পারে।

erie.gov/eriegrownpassport এ আজই শুরু করুন।

তাজা খাবার খাওয়ার ঋতু



"মৌসুমে" যে খাবারের অর্থ হল এটি সাধারণত বছরের এই সময়ে, এই এলাকায় কাটা হয়। মৌসুমি খাবার সতেজ, সুস্বাদু এবং প্রচুর। স্থানীয় খাবারের জন্য আপনার প্লেটে যাওয়ার জন্য সারা দেশে (বা বিশ্ব!) ভ্রমণ করতে হবে না। মৌসুমি খাবারের জন্য কেনাকাটা সস্তা হতে পারে এবং আপনার কেনাকাটা স্থানীয় ব্যবসাকে সমর্থন করে। এরি কাউন্টিতে এই জনপ্রিয় ফল ও সবজি কখন কাটা শুরু হয় তা দেখুন।

বসন্ত

আরগুলা	মুলা
অ্যাসপারাগাস	রেউচিনি
পেঁয়াজজাতীয় গাছ	শাক
সবুজ পেঁয়াজ	অঙ্কুর
লেটুস	

>> প্লাস "অধিক শীতকালীন" ফসল: শরতে রোপণ করা শিকড় এবং সবুজ শাক বসন্তে মিষ্টি এবং খাস্তা হয়ে আসে

গ্রীষ্মের শুরুতে

বীট গাছ	লেটুস মিশ্রণ
ব্রুকলি	সরিষা সবুজ শাক
বাঁধাকপি	মটর
শাক	মরিচ
চেরি	বরই
কলার সবুজ শাক	স্ট্রবেরি
শসা	গ্রীষ্ম স্কোয়াশ
বেগুন	টমেটো
রসুন	শালগম সবুজ শাক সস
কোহলরাবি	ধুন্দুল

গ্রীষ্মের শেষের দিকে

আপেল	লিকস
ব্লুবেরি	ওকরা
বক চয়	পেঁয়াজ
ব্রাসেলস স্প্রাউট	পীচ
ক্যান্টালুপ	নাশপাতি
গাজর	আলু
ফুলকপি	রাস্পবেরি
সেলারি	রুতবাগ
ভুট্টা	স্ট্রিং মটরশুটি
আঙ্গুর	টমেটো
কেল	শালগম
	তরমুজ

শরৎ

আপেল	পার্সনিপস
ঘড্ডগ	মটর
বীট গাছ	কুমড়া
গাজর	শালগম
বাঁধাকপি	জল স্কোয়াশ

শীতকাল

গ্রিনহাউসে উত্থিত এবং স্টোরেজ ফসল



স্ন্যাপ-এর জন্য অ্যাপস

এই অ্যাপগুলি আপনার SNAP ব্যালেন্স ট্র্যাক করতে এবং একটি অ্যাকাউন্টে একাধিক EBT এবং P-EBT কার্ড পরিচালনা করতে সাহায্য করতে পারে

Tap the icon to download the app



ConnectEBT আপনার EBT ব্যালেন্স, ডিপোজিট, লেনদেন কার্যকলাপ এবং PIN # পরিবর্তনগুলি নিরীক্ষণ করে



প্রদানকারীরা (পূর্বে ফ্রেশ EBT) আপনাকে আপনার SNAP/EBT, WIC, SSI, বেকারত্ব এবং আরও অনেক কিছু নিরীক্ষণ করতে সাহায্য করে



এটি হেলথ ইকুইটি

এর ERIE কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।

এই প্রকাশনাটি 5টি অতিরিক্ত ভাষায় পাওয়া যায়।



এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

ভিজিট করুন www.erie.gov/health-equity

আমাদের ইমেল করুন HealthEquity@erie.gov



**Erie County
Department of
Health**
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

হেলথ ইকুইটি অফিস

www.erie.gov/health-equity