NHS

ہیلتھی سٹارٹ یعنی صحت مند آغاز

خوراک اور دودھ خریدنے میں مدد حاصل کریں



میں کیا خرید سکتا/ سکتی ہوں؟

پھل اور سبزیاں:

وہ ہو سکتے ہیں:

- تازہ، منجمد یا ٹن شدہ
- پوری یا کٹی ہوئی
- پیک شدہ یا کھلی
- پھلوں کے رس میں پھل
- پانی میں پھل، سبزیاں
- تازہ، خشک اور ٹن شدہ دالیں

ان میں نہیں ہو سکتے:

- چربی (تیل)، نمک، چینی یا ذائقے جیسے اجزاء شامل کیے ہوئے
- رس ہویا پہلے سے پکایا جائے
- سیرپ میں پھل بنیں
- سمودیز ہوں

سادہ گائے کا دودھ

اس کے لیے سادہ گائے کا دودھ ہونا چاہیے، جو پیسٹورائزڈ، جراثیم سے پاک، لمبی مدت یا انتہائی گرمی سے علاج شدہ (UHT) ہے۔

یہ نہیں ہو سکتا:

- ذائقہ دار
- رنگدار
- بخارات بنا ہوا
- گاڑھا ہوا ہوا
- پلانٹ پر مبنی دودھ
- پاؤڈرڈ (جب تک کہ یہ مرحلہ ون شیرخوار فارمولہ نہ ہو)

بچوں کا فارمولا دودھ

- صرف مرحلہ ون (پہلا شیرخوار فارمولا)
- گائے کے دودھ سے بنایا گیا ہے
- غذائیت سے بھرپور

یہ نہیں ہو سکتا:

فالو آن فارمولہ یا دودھ ('6 ماہ سے'، یا، 12-6 ماہ)۔

ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز یعنی صحت مند آغاز وٹامنز

ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز لینے کی اہلیت کا ثبوت دکھانے کے لیے آپ اپنا ہیلتھی اسٹارٹ پری پیڈ کارڈ استعمال کرسکتے ہیں۔

ہیلتھی اسٹارٹ ویب سائٹ پر اپنے قریب ترین وٹامن فراہم کنندہ کو تلاش کریں۔

اپنے پری پیڈ کارڈ کو لینے کے وقت اپنے ساتھ لے جائیں۔

مزید معلومات کے لیے اور این ایچ ایس ہیلتھی سٹارٹ اسکیم کے لیے درخواست دینے کے لیے، ملاحظہ کریں:
www.healthystart.nhs.uk

یا ہمیں 03003307010 پر کال کریں۔
ہمارا رابطہ مرکز پیر تا جمعہ صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک کھلا رہتا ہے (عام تعطیلات کے علاوہ)

ہمیں فیس بک اور ٹویٹر پر فالو کریں

آل پے پری پیڈ کارڈ ماسٹر کارڈ انٹرنیشنل انکارپوریٹڈ کے لائسنس کے مطابق آل پے لمیٹڈ کے ذریعہ جاری کیا جاتا ہے۔ آل پے لمیٹڈ ایک کمپنی ہے جسے فنانشل کنڈکٹ اتھارٹی (FRN 900539) نے الیکٹرانک رقم جاری کرنے کے لیے ریگولیٹ کیا ہے۔ پیڈ آفس اور رجسٹرڈ پتہ: Fortid et Fides، وائٹ اسٹون بزنس پارک، ہیرفورڈ، HR1 3SE (کمپنی نمبر 02933191)۔ ماسٹر کارڈ، ماسٹر کارڈ انٹرنیشنل انکارپوریٹڈ کا درج شدہ تجارتی نشان ہے۔

این ایچ ایس ہیلتھی سٹارٹ یعنی صحت مند آغاز کیا ہے؟

اگر آپ حاملہ ہیں یا آپ کے 4 سال سے کم عمر کے بچے ہیں تو آپ ہر 4 ہفتوں میں اس پر خرچ کرنے کے لیے ادائیگیاں حاصل کر سکتی ہیں:

- گائے کا دودھ
- تازہ، منجمد یا ٹن شدہ پھل اور سبزیاں
- بچوں کا فارمولا دودھ
- تازہ، خشک اور ٹن شدہ دالیں

آپ مفت ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کو ملے گا:

- آپ کے حمل کے ہر ہفتے £4.25 (آپ کے حمل کے 10ویں ہفتے سے)
- پیدائش سے لے کر 1 سال تک کے بچوں کے لیے ہر ہفتے £8.50
- £4.25 ہر ہفتے 1 سے 4 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

آپ کی رقم آپ کے بچے کی چوتھی سالگرہ کے بعد بند ہو جائے گی، یا اگر آپ کو مزید بینیفٹ یعنی مالی مدد نہیں ملتی ہے



کون درخواست دے سکتا ہے؟

اگر آپ کم از کم 10 ہفتوں کی حاملہ ہیں یا آپ کا کم از کم ایک بچہ ہے جس کی عمر 4 سال سے کم ہے تو آپ ہیلتھی اسٹارٹ اسکیم کےلیے اہل ہوں گی۔

اس کے علاوہ، آپ کو کوئی بھی موصول ہونا چاہیے

- چائلڈ ٹیکس کریڈٹ (صرف اس صورت میں جب آپ کے خاندان کی سالانہ آمدنی £16,190 یا اس سے کم ہو)
- انکم سپورٹ
- آمدنی پر مبنی جاب سیکرز الاؤنس
- پنشن کریڈٹ (جس میں بچے کا اضافہ بھی شامل ہے)
- یونیورسل کریڈٹ (صرف اس صورت میں جب آپ کے خاندان کی تنخواہ ملازمت سے ماہانہ £408 یا اس سے کم ہو)

آپ ہیلتھی اسٹارٹ کے بھی اہل ہوں گے اگر:

- آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے اور آپ حاملہ ہیں، یہاں تک کہ اگر آپ کسی مالی فوائد کا دعوی نہیں کر رہی ہیں
- آمدنی سے متعلق ایمپلائمنٹ اینڈ سپورٹ الاؤنس (ESA) اور 10 ہفتوں سے زیادہ حاملہ
- (ورکنگ ٹیکس کریڈٹ رن-آن وہ ورکنگ ٹیکس کریڈٹ ہے جو آپ کو فی ہفتہ 16 گھنٹے یا اس سے زیادہ کا کام بند کرنے کے فوراً بعد 4 ہفتوں میں موصول ہوتا ہے۔)

کیسے درخواست دیں

ملاحظہ کریں:
www.healthystart.nhs.uk

آن لائن درخواست فارم پُر کریں۔

ڈاک میں اپنا پری پیڈ کارڈ وصول کریں

آپ کو اپنا کارڈ استعمال کرنے سے پہلے اپنا PIN حاصل کرنے کے لیے اسے فعال کرنا ہوگا

صحت مند خوراک اور دودھ کے لیے زیادہ تر ریٹیل اسٹورز میں خریداری کریں جو کھانے اور دودھ کی اہل اشیاء فروخت کرتے ہیں اور Mastercard® کی ادائیگیاں قبول کرتے ہیں۔

جب آپ اپنا پہلا لین دین کرتے ہیں تو آپ کو کارڈ ریڈر میں اپنا کارڈ داخل کرنے اور اپنا PIN درج کرنے کی ضرورت ہوگی۔

آپ کا کارڈ ہر چار ہفتے بعد آپ کے بینیفٹ یعنی مالی فائدے کے ساتھ ٹاپ اپ کیا جائے گا۔

آپ اپنے کارڈ کا استعمال مفت ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز حاصل کرنے کے لیے کر سکتے ہیں