জীবনযাত্রার ব্যয়ের ব্যাপারে সাহায্য

এনার্জি, খাবার ও বিল সবকিছুর মূল্যই বৃদ্ধি পাচ্ছে দ্রুতগতিতে, এবং লন্ডনের বহু বাসিন্দা জীবনযাত্রার ব্যয় মেটাতে হিমশিম খাচ্ছেন। আপনি যদি টাকা-পয়সা নিয়ে সমস্যায় পড়ে থাকেন, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একা নন এবং আপনাকে সহযোগিতা করার জন্য মানুষ এবং সংস্থা রয়েছে।

আপনি যদি আর্থিক সমস্যার মধ্যে থাকেন তবে এই ডকুমেন্টে বিভিন্ন তথ্য রয়েছে আপনি কোথা থেকে সাহায্য পেতে পারেন, Mayor of London, সরকার, আপনার লোকাল কাউন্সিল, চ্যারিটি এবং অ্যাডভাইস সেন্টার ইত্যাদির কাছ থেকে। এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হতে পারে, অথবা আপনার পরিচিত অন্য কারো সাথে আপনি হয়তো এটি শেয়ার করতে চাইতে পারেন।

এই ডকুমেন্টটি ইংরেজি থেকে বাংলায় অনুবাদ করা হয়েছে। এটিতে বাইরের অন্যান্য ওয়েবসাইটের সংযোগ রয়েছে। এই ওয়েবসাইটগুলোর যেগুলোতে আপনার ভাষায় তথ্য রয়েছে সেগুলো আমরা উল্লেখ করে দিয়েছি, কিন্তু কিছু কিছু ওয়েবসাইটে কেবল ইংরেজিতে তথ্য রয়েছে। ইংরেজি তথ্য বুঝতে আপনার যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে কোনো বন্ধু বা পরিবারের কোনো সদস্যকে জিজ্ঞেস করুন আপনাকে সাহায্য করার জন্য। কোনো কোনো অ্যাডভাইস সেন্টার আপনার ভাষায় আর্থিক, ওয়েলফেয়ার ও ঋণের ব্যাপারে তথ্য প্রদান করে –Advice Local [অ্যাডভাইস লোকাল] ওয়েবসাইটে সার্চ টুলে আপনার পোস্টকোড প্রবেশ করান আপনার কাছের অ্যাডভাইস সেন্টার খুঁজে পেতে।

সূচি

মাইগ্র্যান্ট লন্ডনারদের জন্য সাহায্য

আপনার বিল পরিশোধ করার ব্যাপারে সাহায্য

ঋণের ব্যাপারে সাহায্য

আপনার আয়ের ব্যাপারে সাহায্য

সঙ্কটকালে সাহায্য

বধির ও ডিজঅ্যাবলড লন্ডনারদের জন্য সাহায্য

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সাহায্য

মাইগ্র্যান্ট লন্ডনারদের জন্য সাহায্য

সরকারের কাছ থেকে আপনি যে আর্থিক সহযোগিতা পান আপনার মাইগ্রেশন স্ট্যাটাস তার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। কিন্তু, কিছু উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে আপনি হয়তো হাউজিং ও আর্থিক সহযোগিতা পেতে পারেন।

আপনাকে যদি যুক্তরাজ্যে সীমিত সময়ের জন্য " No Recourse to Public Funds" or "NPRF" [নো রিসোর্স টু পাবলিক ফান্ড [সরকারী অর্থে কোনো সহযোগিতা পাওয়া যাবে না]" অথবা "এনপিআরএফ"] শর্তে প্রবেশাধিকার দেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে তা সরকারের কাছ থেকে আপনি যে বেনিফিট পেতে পারেন তাকে সীমিত করে।

কিছু কিছু ইমিগ্রেশন স্কিম যেমন EU Settlement Scheme [ইইউ সেটেলমেন্ট স্কিম] বা Ukraine scheme [ইউক্রেনিয়ান স্কিম] আপনাকে বেনিফিট ক্লেইম করার সুযোগ প্রদান করে যদি আপনি কিছু মানদন্ড পূরণ করেন। Work Rights Centre [ওয়ার্ক রাইট সেন্টার] একটি ছোটো কুইজ প্রস্তুত করেছে যেটি আপনাকে নির্ণয় করতে সাহায্য করবে যে আপনি ইউনিভার্সাল ক্রেডিট পাওয়ার যোগ্য কি না। কুইজটি এখন সম্পন্ন করুন, অথবা আপনার আবেদনের ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

ইউকেতে একজন মাইগ্র্যান্ট হিসেবে আপনার অধিকার সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: Migrant Londoners Hub [মাইগ্র্যান্ড লন্ডনার হাব]।

NRPF [এনআরপিএফ] শর্তের ব্যাপারে পরামর্শ ও তথ্য

NRPF Network [এনআরপিএফ নেটওয়ার্ক] NRPF শর্তের ব্যাপারে এবং আপনার NRPF থাকলে আপনি কী সহযোগিতা পেতে পারেন বা পারেন না সে ব্যাপারে তথ্য সংগ্রহ করেছে।

এর মাঝে রয়েছে NHS চিকিৎসা,সোশাল কেয়ার, মানসিক স্বাস্থ্য আফটারকেয়ার, শিক্ষা ও লিগ্যাল অ্যাইড, এবং চ্যারিটি ও অন্যান্য স্কিম থেকে আপনি যে আর্থিক সহযোগিতাগুলো পেতে পারেন সে ব্যাপারে তথ্য। NRPF আছে এমন কিছু ব্যক্তি কিছু কিছু ধরণের সরকারী সহযোগিতা পেতে পারেন, যেমন যদি আপনার কোনো সন্তান থাকে বা আপনার আয় যদি খুব কম হয়।

সন্তানসহ মাইগ্র্যান্ট পরিবারের জন্য সহযোগিতা

আপনার যদি সন্তান থাকে, তাহলে NRPF Network এর সাপোর্ট ফর মাইগ্র্যান্ট ফ্যামিলিজ টুল আপনাকে এটি খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারবে যে আপনি বেনিফিট ও সোশাল হাউজিং ক্লেইম করতে পারবেন কি না, সোশাল সার্ভিসেস এর কাছ থেকে সহযোগিতা নিতে পারবেন কি না, বা আপনার ইমিগ্রেশন পরামর্শ চাওয়া প্রয়োজন কি না।

মৌলিক প্রয়োজনীয় বস্তুর ব্যাপারে সহযোগিতা

কিছু চ্যারিটি যেমন ফুড ব্যাংক বা সে ধরণের অন্যান্য পরিষেবা সবাইকে সহযোগিতা করে, তার ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাস যাই হোক না কেন। ট্রাসেল ট্রাস্ট ওয়েবসাইটে লন্ডনের স্থানীয় ফুড ব্যাংকগুলো সহ একটি ম্যাপ রয়েছে। আপনি তাদের কোনো একটি জাতীয় হেল্পলাইনে বিনামূল্যে কল করতে পারেন পরামর্শ ও সহযোগিতার জন্য।

কিছু আর্থিক সহযোগিতার স্কিম রয়েছে যেগুলো NRPF শর্তসহ মানুষেরা পেতে পারেন। সাহায্য কীভাবে পেতে হবে সে ব্যাপারে আরো তথ্য পাওয়া যাবে এখানে: Migrant Londoners Hub।

আপনার NRPF থাকলে যে সুবিধাগুলো পাওয়া যাবে।

আপনার যদি মৌলিক জিনিসগুলো কিনতে সমস্যা হয় যেমন খাবার ও হিটিং, তাহলে আপনি হয়তো আপনার এনআরপিএফ শর্ত বাদ দেওয়ার জন্য আবেদন করতে পারবেন যেন আপনি সরকারের কাছ থেকে আর্থিক সহযোগিতা পেতে পারেন। এটি একটি 'অবস্থার পরিবর্তন [চ্যাঞ্জ অব কন্ডিশন]' আবেদনের মাধ্যমে করা যেতে পারে।

চ্যাঞ্জ অব কন্ডিশন আবেদন কীভাবে করতে হবে সে ব্যাপারে সরকারী ওয়েবসাইটে তথ্য প্রদান করা হয়েছে।

NRPF Network এবং The Unity Project এই প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে এবং একজন ইমিগ্রেশন অ্যাডভাইজারের কাছ থেকে কীভাবে আপনার আবেদন পত্রের ব্যাপারে সহযোগিতা পেতে হবে সে ব্যাপারে আরো নির্দেশনা রয়েছে।

আপনার বিল পরিশোধ করার ব্যাপারে সাহায্য

ইউটিলিটি বিল, খাবার ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যের মূল্য বৃদ্ধি পাচ্ছে, যা বহু লন্ডনারের জন্য অর্থ ব্যবস্থাপনা করার কঠিন করে তুলছে। আপনার যদি টাকা পয়সা নিয়ে সমস্যা হয়, তাহলে আপনার নিয়মিত জীবনযাত্রার ব্যয়ে সাশ্রয় করার জন্য কিছু পদক্ষেপ রয়েছে যেগুলো আপনি গ্রহণ করতে পারেন এবং খরচ কম রাখার জন্য সহযোগিতা পেতে পারেন।

গ্যাস, ইলেকট্রিসিটি এবং পানির বিল নিয়ে সাহায্য

গ্যাস ও ইলেকট্রিসিটি বিল বৃদ্ধি পাচ্ছে, এবং আপনার যদি আপনার পেমেন্ট দিতে বা আপনার প্রি-পেমেন্ট মিটারে টপ-আপ করতে সমস্যা হয়, তাহলে পাওয়ার জন্য সাহায্য রয়েছে।

এনার্জির খরচ বৃদ্ধির ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন সে ব্যাপারে আমাদের নির্দেশনা দেখুন, অথবা সহযোগিতা ও পরামর্শের জন্য নিম্নলিখিত সংযোগগুলো ভিজিট করুন।

আপনার এনার্জি বিলে অর্থ সাশ্রয় করতে পারবেন কি না তা দেখুন

আপনি হয়তো বিভিন্ন স্কিমের মাধ্যমে আর্থিক সহযোগিতা পেতে পারেন যেটি আপনাকে এনার্জি বিলে সাশ্রয় করতে সহযোগিতা করতে পারে। এনার্জি রেগুলেটর Ofgem [অফজেম] আপনার আয় কম হলে বা আপনার বয়স 67 বছরের বেশি হলে আপনি যে সহযোগিতা পেতে পারেন সে ব্যাপারে তথ্য প্রদান করে।

The Mayor of London's Warmer Homes Advice Service [দ্য মেয়ল অব লন্ডন'স ওয়ার্মার হোমস অ্যাডভাইস সার্ভিস] বিনামূল্যে পরামর্শ দিতে পারবে আপনার যদি এনার্জি বিল পরিশোধ করতে অথবা আপনার ঘর গরম রাখতে সমস্যা হয় সে বিষয়ে আপনি যে সাহায্য পেতে

পারেন তার ব্যাপারে। আপনি ইমেইল বা ফোনের মাধ্যমে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার স্থানীয় Warmer Homes Advice Service সম্পর্কে এখানে তথ্য পাবেন।.

আপনার আয় যদি কম হয় এবং আপনি যদি প্রাইভেট রেন্ট করে থাকনে, বা আপনার নিজের ঘর থাকে, তাহলে আপনি Mayor of London’s Warmer Homes programme -এ বিনামূল্যে হিটিং, ইনসুলেশন এবং ভেন্টিলেশন উন্নয়নের জন্য আবেদন করতে পারবেন। এটি আপনার ঘরকে অধিকতর উষ্ণ করতে এবং আপনার এনার্জি বিল সাশ্রয় করতে সাহায্য করতে পারে। এই প্রোগ্রামের জন্য যোগ্য হওয়ার জন্য, আপনাকে হয় বেনিফিট ক্লেইম করা অবস্থায় থাকতে হবে **অথবা** উপার্জন সীমার নিচে আপনার আয় থাকতে হবে। শিশু বা একাধিক প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ আছে এমন ঘরের জন্য এই সীমাটি উচ্চতর।

সবচাইতে ভালো এনার্জি বিল ডিল, এবং সবচাইতে বেশি ধরণের ট্যারিফ পাওয়া যায় সাধারণ যদি আপনি ডিরেক্ট ডেবিটের মাধ্যমে অর্থ পরিশোধ করেন, আপনার বিল আসার পর পরিশোধ করা বা প্রি-পে মিটারে ক্রেডিট টপ আপ করার পরিবর্তে। সর্বোচ্চ যে পরিমাণ আপনি পরিশোধ করবেন (“প্রাইস ক্যাপ“) সেটি প্রি-পেমেন্ট মিটারের প্রাে্ইস ক্যাপের চাইতে কম যদি আপনি ডিরেক্ট ডেবিটের মাধ্যমে পে করেন।

আপনি যদি প্রি-পেমেন্ট মিটার থেকে পরিবর্তন করতে চান, তাহলে আপনার এনার্জি কম্পানি আপনাকে চার্জ করা উচিত নয়। আপনি যদি এনার্জি সাপ্লাইয়ারের কাছে ঋণী থাকেন তাহলে আপনি হয়তো একটি প্রি-পেমেন্ট মিটার থেকে পরিবর্তন করতে পারবেন না।

আপনার জন্য কোন পেমেন্ট অপশনটি সঠিক সেটি খুঁজে বের করতে, Citizens Advice ভিজিট করুন। আপনি যদি আপনার প্রি-পেমেন্ট মিটার টপ আপ করতে সমর্থ না হন, তাহলে কী করতে হবে সে ব্যাপারে Citizens Advice- এর কাছে কিছু তথ্য রয়েছে।

আপনার ঘরে এনার্জি সাশ্রয় করার জন্য উপায়ের ব্যাপারে পরামর্শের জন্য, Energy Saving Trust ওয়েবসাইট নিম্নলিখিত বিষয়ে বুদ্ধি প্রদানকরে:

- কুইক এনার্জি সেভিংস উইনস
- হিটিং-এর উন্নতি করা
- ইনসুলেশন-এর উন্নতি করা
- ড্যাম্প এবং কনডেনসেশন নিয়ন্ত্রণ করা
- এনার্জি সাপ্লাইয়ার পরিবর্তন করা
- এনার্জি সাশ্রয়ী বাতি
- পানি সাশ্রয় করা
- স্মার্ট মিটার।

আপনার পানির বিলে অর্থ সাশ্রয় করতে পারবেন কি না তা দেখুন

আপনার যদি আপনার পানির বিল দিতে সমস্যা হয়, আপনি বিনামূল্যে পানি সাশ্রয়ী যন্ত্র পেতে পারেন আপনার পানির সাপ্লাইয়ারের কাছ থেকে আপনার বিলে অর্থ সাশ্রয় করতে সাহায্য করার জন্য আপনার পানি সরবরাহকারীর কাছ থেকে পরামর্শ পেতে পারেন। আরো খুঁজে পেতে আপনার পানির সাপ্লাইয়ারের ওয়েবসাইটে দেখুন:

- Thames Water
- Affinity Water
- Sutton and East Surrey Water
- Essex and Sussex Water

Citizens Advice-এর কিছু উপকারী নির্দেশিকা আছে আপনার পানির সাপ্লাইয়ারের সাথে কীভাবে কথা বলতে হবে সে ব্যাপারে, যদি আপনার পানির বিল পরিশোধ করতে আপনার সমস্যা হয়ে থাকে। এটিতে স্পেশাল স্কিমের ব্যাপারেও তথ্য রয়েছে যেগুলো পানির কোম্পানিগুলো সেট আপ করেছে আপনার পানির বিল পরিশোধ করতে সাহায্য করতে।

আপনার পানির বিল যদি বকেয়া থাকে, এ ব্যাপারে কী করতে হবে সে বিষয়ে তথ্য রয়েছে StepChange চ্যারিটির ওয়েবসাইটে।

সরকারের কাছ থেকে এককালীন সহযোগিতা

£400 এনার্জি বিল গ্রান্ট
অক্টোবর 2022-এ ঘরোয়া বৈদ্যুতিক সংযোগ আছে এমন সকল ঘরকে সংক্রিয়ভাবে £400 গ্রান্ট প্রদান করা হবে, যেটি এনার্জি সাপ্লাইয়ারের কাছ থেকে একটি ক্রেডিট হিসেবে পাওয়া যাবে। এটি ফেরত দিতে হবে না। আপনাকে এই স্কিমের জন্য আবেদন করতে হবে না, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বিদ্যুৎ সাপ্লাইয়ার অক্টোবর 2022 এর বিলে এটি সংক্রিয়ভাবে প্রয়োগ করবে।

এনার্জি বিল গ্রান্টের ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য, সরকারের ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।

কস্ট অব লিভিং পেমেন্ট
আপনি যদি নির্দিষ্ট কিছু বেনিফিট অথবা ট্যাক্স ক্রেডিট পান তাহলে আপনি হয়তো একটি এককালীন অর্থ পেতে পারেন জীবনযাত্রার ব্যয় নির্বাহ করতে। আপনাকে আবেদন করতে হবে না - আপনি যদি যোগ্য হন, আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে অর্থ পাবেন যে উপায়ে আপনি সাধারণত আপনার বেনিফিট অথবা ট্যাক্স ক্রেডিট পান।

এককালীন কস্ট অব লিভিং পেমেন্টের ব্যাপারে আরো তথ্য পেতে, এবং আপনি কত পেতে পারেন তা জানতে, সরকারী ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।

এই অর্থটি শুধু তাদেরই প্রদান করা হবে যারা কিছু নির্দিষ্ট বেনিফিট অথবা ট্যাক্স ক্রেডিট ক্লেইম করছেন। আপনি বেনিফিটের জন্য যোগ্য কি না তা খুঁজে বের করতে, কোনো একটি বেনিফিট ক্যালকুলেটর ব্যবহার করুন যেমনটি নিম্নলিখিত সংস্থাগুলো প্রদান করে: Entitled To, Turn2Us বা Policy in Practice।

আপনার বকেয়ার ব্যাপারে সাহায্য

গ্যাস এবং ইলেকট্রিসিটি হচ্ছে অগ্রাধিকারমূলক বিল। এর অর্থ হচ্ছে এগুলোর অর্থ পরিশোধ না করার পরিমাণ অন্যান্য ধরণের বিল পরিশোধ না করার পরিণামের চাইতে গুরুতর। আপনার যদি টাকা পয়সা নিয়ে সমস্যা হয়, তাহলে আপনার উচিত আপনার ইউটিলিটি বিল পরিশোধ করাকে অগ্রাধিকার দেওয়া যেহেতু আপনি অর্থ পরিশোধ না করলে আপনার এনার্জি সাপ্লাই কেটে দেওয়ার ঝুঁকিতে পরবেন।

আপনার যদি আপনার গ্যাস ও ইলেকট্রিসিটির জন্য অর্থ পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনার উচিত আপনার এনার্জি প্রদানকারীর সাথে কথা বলা যেহেতু তারা আপনাকে হয়তো সাহায্য করতে পারবে। যেমন, তারা হয়তো আপনাকে অপেক্ষাকৃত কমদামী ট্যারিফে দিতে পারে। কোনো কোনো এনার্জি প্রদানকারীদের হয়তো কোনো হার্ডশিপ ফান্ড থাকতে পারে যেটি থেকে আপনি হয়তো অর্থ পেতে পারেন আপনার বকেয়া যে কোনো অর্থ পরিশোধ করার ক্ষেত্রে। আপনার যদি ঋণ নিয়ে সমস্যা হয়, আপনি ডেট অ্যাডভাইস সার্ভিসের সাথে সহযোগিতার জন্য যোগাযোগ করতে পারবেন।

আপনার ইউটিলিটি বিল যদি বকেয়া থাকে, তাহলে আপনি হয়তো 60 দিনের সুরক্ষা পেতে পারেন যে সময়ে আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না, এটিকে বলা হয় ব্রিদিং স্পেস। Breathing Space scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

National Debtline [ন্যাশনাল ডেটলাইন] একটি ফ্যাক্টশিট প্রস্তুত করেছে যেটিতে গ্যাস এবং ইলেকট্রিসিটি বিল বাকি থাকলে কীভাবে তার সমাধান করতে হবে সে ব্যাপারে আরো তথ্য প্রদান করা হয়েছে।

আপনার এনার্জি সাপ্লাইয়ার যদি আপনার এনার্জি সাপ্লাই কেটে দেওয়ার হুমকি দেয় তাহলে আপনি কি করতে পারেন সে ব্যাপারে Citizens Advice-এর কাছে তথ্য রয়েছে।

আপনি যদি বধির বা ডিজঅ্যাবলড হন তাহলে সাহায্য

আপনি যদি ডিজঅ্যাবলড হন, তাহলে আপনার এনার্জি এবং পানির খরচ নন-ডিজঅ্যাবলড ব্যক্তির চাইতে বেশি হতে পারে। Inclusion London চ্যারিটির কাছে আপনি ডিজঅ্যাবলড হলে আপনার এনার্জি খরচের ব্যাপারে কীভাবে সহযোগিতা পেতে পারেন সে ব্যাপারে তথ্য রয়েছে। এর মাঝে রয়েছে আপনার একটি অক্সিজেন কনসেনট্রেটর থাকলে কীভাবে একটি রিবেট পেতে হবে সে ব্যাপারে তথ্য, বা আপনার এনার্জি প্রভাইডারের কাছ থেকে বিশেষ বিবেচনায় ডিসাকাউন্ট পাওয়ার জন্য বিশেষ বিবেচনা লাভের ব্যাপারে তথ্য।

ভাড়া পরিশোধ করার ব্যাপারে সাহায্য

আপনার ভাড়া পরিশোধ করতে যদি আপনার সমস্যা হয়ে থাকে, তাহলে আপনি হয়তো আপনার ভাড়ার ব্যাপারে সাহায্য বা গ্রান্ট পেতে পারেন।

আপনার ভাড়ার খরচ কমাতে সাহায্য।

আপনার যদি আপনার ভাড়া পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনি ওয়েলফেয়ার বেনিফিট থেকে সাহায্য পাবেন কি না তা খুঁজে দেখা উপকারী হতে পারে। এগুলো কেবল বেকার মানুষদের জন্য নয়।

বেনিফিট সিস্টেম বিভিন্ন ধরণের বাসস্থানে বসবাসরত মানুষদের ভাড়া পরিশোধে সহায়তা করে, যার মাঝে রয়েছে কোনো কাউন্সিল বা হাউজিং অ্যাসোসিয়েশন থেকে ভাড়া নেওয়া বাসা এবং কোনো প্রাইভেট ল্যান্ডলর্ডের কাছ থেকে ভাড়া নেওয়া বাসা।

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, ইউনিভার্সাল ক্রেডিটের মাধ্যমে সাহায্য পাওয়া যায়। আপনি যদি কোনো স্টেট পেনশন ক্লেইম করেন অথবা কোনো সাপোর্টেড, শেলটারড বা টেম্পরারি হাউজিংে বাস করেন, তাহলে আপনি হয়তো এর বদলে আপনার লোকাল কাউন্সিলের কাছে হাউজিং বেনিফিটের জন্য আবেদন করতে হবে। Shelter [শেল্টার] নামক চ্যারিটি পরামর্শ প্রদান করে এগুলোর জন্য কীভাবে আবেদন করতে হবে এবং বেনিফিট ক্যালকুলেটরের সংযোগ প্রদান করে এটি আপনাকে ধারণা প্রদান করবে বেনিফিট সিস্টেম থেকে আপনি যে সাহায্য পাবেন সে ব্যাপারে।

কাউন্সিল Discretionary Housing Payments [ডিসক্রিশনারি হাউজিং পেমেন্টের] মাধ্যমে তাদের অতিরিক্ত ফান্ডিং প্রদান করতে পারে যাদের বেনিফিট তাদের পূর্ণ ভাড়া পরিশোধ করার মতো যথেষ্ট অর্থ পরিশোধ করে না। Shelter ওয়েবসাইটে এ ব্যাপারে তথ্য রয়েছে।

বকেয়া ভাড়ার ব্যাপারে সাহায্য

ভাড়া পরিশোধ করতে যদি আপনার সমস্যা হয়, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার ল্যান্ডলর্ডকে জানানোর জন্য যোগাযোগ করুন, এবং আপনার বকেয়া অর্থ পরিশোধ করার একটি উপায় প্রস্তাব করুন। আপনি যদি তা না করেন, তাহলে আপনি হয়তো একটি এভিকশন অ্যাকশনের সম্মুখীন হতে পারেন।

আপনার ল্যান্ডলর্ডের সাথে যোগাযোগ করার আগে, আপনার উচিত একটি বাজেট তৈরি করা যেটিতে দেখাবে যে আপনি কত অর্থ পরিশোধ করতে পারেন। আপনি National Debtline-এর বাজেট টুলটি ব্যবহার করতে পারেন এটি করার জন্য অথবা আপনি একটি ডেট অ্যাডভাইস সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন সাহায্যের জন্য। Shelter-ও একটি নমুনা চিঠি প্রদান করে যেটি ব্যবহার করে আপনি আপনার ল্যান্ডলর্ডের কাছে লিখতে পারেন।

আপনি যদি আপনার ল্যান্ডলর্ডের কাছে একটি অপেক্ষাকৃত কম ভাড়ার প্রস্তাব রাখেন, তাহলে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি তৎক্ষণাৎ অর্থ পরিশোধ করা শুরু করেন এবং পেমেন্ট অথবা আপনার ও আপনার ল্যান্ডলর্ডের মধ্যে যোগাযোগের একটি প্রমাণ রাখেন।

আপনার হাউজিংের খরচ পূরণ করতে যদি আপনার সমস্যা হয়, তাহলে আপনার যাচাই করা উচিত যে আপনার জন্য যত আর্থিক সহযোগিতা রয়েছে তার সব আপনি পাচ্ছেন।

আপনার ভাড়া যদি বকেয়া থাকে, তাহলে আপনি হয়তো 60 দিনের সুরক্ষা পেতে পারেন যে সময়ে আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না, এটিকে বলা হয় ব্রিদিং স্পেস। Breathing Space

scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

ভাড়া বকেয়া থাকার ফলে যদি আপনার ল্যান্ডলর্ড আপনাকে ইভিকশনের [বাসা থেকে বের করে দেওয়ার] হুমকি প্রদান করেন, তাহলে আপনার উচিত আপনার লোকাল কাউন্সিলের হাউজিং অপশনস সার্ভিসেসর সাথে অথবা Shelter এর মতো কোনো স্বাধীন পরামর্শ সংস্থার সাথে যোগাযোগ করা।

আপনার যদি আপনার প্রাইভেট ল্যান্ডলর্ড অথবা লেটিং অ্যাজেন্সির সাথে সমস্যা হয়, তাহলে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার অধিকার সম্পর্কে জানেন। আরো তথ্যের জন্য ভাড়াটেদের অধিকারের ব্যাপারে Mayor of London এর নির্দেশিকা ভিজিট করুন।

আপনার ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাসের কারণে কোন ধরণের সহযোগিতা আপনি পেতে পারেন সে ব্যাপারে যদি আপনার সীমাবদ্ধতা থাকে তাহলে হাউজিং সাপোর্টের ব্যাপারে সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে তথ্য পাবেন এখানে।

চাইল্ডকেয়ারের জন্য অর্থ পরিশোধ করার ব্যাপারে সাহায্য

পরিবারগুলোকে চাইল্ডকেয়ার খরচ পরিশোধ করার জন্য সরকার বিভিন্ন ধরণের সাপোর্ট স্কিম রয়েছে। আপনি হয়তো বিভিন্ন স্কিমের জন্য যোগ্য হতে পারেন।

সরকারের কাছ থেকে বিনামূল্যে চাইল্ডকেয়ার

সরকারের Childcare Choices [চাইল্ডকেয়ার চয়েসেস] বিভিন্ন ধরণের তথ্য রয়েছে বিভিন্ন ধরণের অফার এবং এনটাইটেলমেন্টের ব্যাপারে, যার মাঝে রয়েছে:

- ট্যাক্স-ফ্রি চাইল্ডকেয়ার
- দুই বছর বয়সীদের জন্য 15 ঘন্টা বিনামূল্যের চাইল্ডকেয়ার
- তিন ও চার বছর বয়সীদের জন্য 14 ঘন্টা বিনামূল্যের চাইল্ডকেয়ার
- তিন ও চার বছর বয়সী সন্তান আছে এমন কর্মরত পরিবারগুলোর জন্য 30 ঘন্টা বিনামূল্যের চাইল্ডকেয়ার
- চাইল্ড কেয়ারের জন্য ট্যাক্স ক্রেডিটস
- চাইল্ডকেয়ারের জন্য ইউনিভার্সাল ক্রেডিট।

সরকারের চাইল্ডকেয়ার ক্যালকুলেটর ব্যবহার করে দেখুন যে চাইল্ডকেয়ার খরচের ব্যাপারে আপনি কী সহযোগিতা পেতে পারেন।

আপনি যদি 10 সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী হয়ে থাকেন বা আপনার যদি 4 বছরের নিচে কোনো সন্তান থাকে, তাহলে আপনি হয়তো সরকারের কাছ থেকে স্বাস্থ্যকর খাবার ও দুধ কেনার জন্য

সহযোগিতা পেতে পারেন। [হেলদি স্টার্ট ভাউচারের ব্যাপারে তথ্যের জন্য এনএইচএস ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।]

[আপনার ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাসের কারণে কোন ধরণের সহযোগিতা আপনি পেতে পারেন সে ব্যাপারে যদি আপনার সীমাবদ্ধতা থাকে তাহলে চাইল্ডকেয়ারের ব্যাপারে সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে তথ্য পাবেন এখানে।]

টিভি ও ব্রডব্যান্ডের খরচের ব্যাপারে সাহায্য

আপনার যদি ব্রডব্যান্ড বা মোবাইল ফোন সার্ভিসের জন্য অর্থ পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, কিছু কিছু প্রভাইডার অপেক্ষাকৃত কমমূল্যে ট্যারিফ প্রদান করেন (এগুলোকে বলা হয় সোশাল ট্যারিফ), ইউনিভার্সাল ক্রেডিট বা অন্য বেনিফিট ক্লেইম করছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য।

সোশাল ট্যারিফ

কিছু প্রভাইডার সোশাল ট্যারিফ প্রদান করেন যেগুলো কেবলমাত্র সেই গ্রাহকরাই পেতে পারেন যারা সুনির্দিষ্ট কিছু সরকারী বেনিফিট পাচ্ছেন।

[ব্রডব্যান্ড ও অন্যান্য ইন্টারনেট সার্ভিসের জন্য অফকম সোশাল ট্যারিফের একটি তালিকা সংকলিত করেছে] যে পরিবারগুলো যোগ্য যারা হয়তো তাদের ব্রডব্যান্ড বা ফোন পরিষেবার জন্য অর্থ পরিশোধ করতে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন।

[আপনি ইউনিভার্সাল ক্রেডিট বা অন্য বেনিফিটগুলোর জন্য যোগ্য কি না তা খুঁজে পাবেন এখানে।] এগুলো কেবল বেকার মানুষদের জন্য নয়।

আপনি যদি বেনিফিট বা সোশাল ট্যারিফের জন্য যোগ্য না হন, তাহলে সর্বোত্তম পন্থা হচ্ছে প্রভাইডার পরিবর্তন করা, বা আপনার কন্টাক্ট শেষ হয়ে গেলে আপনার প্রভাইডারের সাথে দর ঠিক করা। [অফকমের কাছে একটি অনুমোদিত তুলনার স্কিমের তালিকা রয়েছে।]

টিভি লাইসেন্স

আপনার বয়স যদি 75 এর উপরে হয় এবং আপনি যদি [পেনশন ক্রেডিট] ক্লেইম করেন, আপনি যদি কোনো কেয়ার হোমে থাকেন, অথবা আপনি যদি অন্ধ হন তাহলে আপনি হয়তো বিনামূল্যে একটি টিভি লাইসেন্স পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। [TV Licensing [টিভি লাইসেন্সিং] এর কাছে যোগ্যতার ব্যাপারে তথ্য আছে।]

[পেমেন্ট প্ল্যানও আছে] যেটি আপনাকে আপনার টিভি লাইসেন্সের জন্য স্বল্প পরিমাণে ধাপে ধাপে অর্থ পরিশোধ করার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।

কাউন্সিল ট্যাক্সের খরচের ব্যাপারে সাহায্য

আপনার লোকাল কাউন্সিলের হয়তো আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স হ্রাস করার ব্যাপারে সাহায্য করার উপায় থাকতে পারে।

কাউন্সিল ট্যাক্স হ্রাস ও ডিসকাউন্ট

আপনি যদি ইউনিভার্সাল ক্রেডিট বা অন্যান্য বেনিফিট ক্লেইম করেন, তাহলে আপনি হয়তো আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স হ্রাস করাতে পারবেন। নিম্ন আয়ের মানুষদের জন্য কিছু কিছু লোকাল কাউন্সিল কাউন্সিল ট্যাক্স রিডাকশন স্কিম পরিচালনা করে।

আপনি একা থাকলে আপনি হয়তো আপনার কাউন্সিল ট্যাক্সে ডিসকাউন্ড চাইতে পারেন। আপনি যদি আপনার ঘরে একমাত্র প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স বিলে 25 শতাংশ ডিসকাউন্ট পাবেন।

18 বছরের নিচে কারো সাথে বাস করলে, আপনি যদি একজন ছাত্র হন বা একজন ছাত্রের সাথে বাস করেন, আপনি যদি একজন কেয়ারার হন, বা আপনার ঘরের মূল্যে যদি গুরুতর পরিবর্তন হয় তাহলে আপনি হয়তো একটি ডিসকাউন্ট পেতে পারেন। কত ডিসকাউন্ট আপনি পাবেন তা নির্ভর করে আপনি কোথায় বাস করেন তার উপর, যেহেতু প্রতিটি কাউন্সিল তাদের নিজস্ব স্কিম পরিচালনা করে।

Citizens Advice-এর কিছু নির্দেশনা রয়েছে আপনি কোনো ডিসকাউন্টের জন্য বা আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স হ্রাস করার জন্য যোগ্য কি না তা খুঁজে বের করতে,, এবং কীভাবে আবেদন করতে হবে সে ব্যাপারে।

কাউন্সিল ট্যাক্স রিবেট

সরকার সম্প্রতি ঘোষণা দিয়েছে যে কাউন্সিল ট্যাক্স ব্যান্ড A-Dতে যারা বাস করে তাদের কাউন্সিল ট্যাক্স বিলে £150 রিবেট দেওয়া হবে, জ্বালানি ও মূল্যস্ফীতির ফলে ব্যয় বৃদ্ধিতে সাহায্য করার জন্য। নিম্ন আয়ের যে সকল মানুষ ব্যান্ড E-H এ বাস করেন, বা যারা কাউন্সিল ট্যাক্স পরিশোধ করেন না, তারাও তাদের কাউন্সিল থেকে সহযোগিতা পেতে পারেন।

আপনি যদি ডিরেক্ট ডেবিটের মাধ্যমে আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স পরিশোধ করেন, পেমেন্টটি সংক্রিয়ভাবে আপনার কাছে পাঠানো হবে। আপনি যদি ডিরেক্ট ডেবিটের মাধ্যমে পে না করেন, তাহলে আপনাকে পেমেন্টের জন্য কাউন্সিলের কাছে আবেদন করতে হবে। Turn2Us [টার্ন টু আস] নামের চ্যারিটি প্যামেন্টের ব্যাপারে আরো তথ্য প্রদান করে।

আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স বকেয়ার ব্যাপারে সাহায্য

কাউন্সিল ট্যাক্স একটি অগ্রাধিকারমূলক ঋণ। এর অর্থ হচ্ছে এটির অর্থ পরিশোধ না করার পরিণাম অন্যান্য ধরণের বিল পরিশোধ না করার পরিণামের চাইতে গুরুতর।

আপনি যদি কাউন্সিল ট্যাক্স পেমেন্ট মিস করেন, তাহলে আপনাকে হয়তো পুরো বছরের কাউন্সিল ট্যাক্স একবারে দিতে হতে পারে, আপনি কোন লোকাল অথরিটি এলাকায় বাস করেন তার উপর নির্ভর করে। আপনি বেইলিফ অ্যাকশনের অধীনেও চলে আসতে পারেন।

আপনি যদি আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স প্যামেন্টে পেছনে পড়ে যান, আপনার উচিত যত দ্রুত সম্ভব আপনার লোকল কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করা তাদের সাথে একটি প্যামেন্ট প্ল্যানের আয়োজন করার জন্য। তারা আপনার সাথে যোগাযোগ করার জন্য অপেক্ষা করবেন না।

আপনাকে তাদের জানাতে হবে যে আপনি কত অর্থ তাদের পরিশোধ করতে পারবেন। আপনি National Debtline-এর বাজেট টুলটি ব্যবহার করতে পারেন আপনি কত অর্থ পরিশোধ করতে পারবেন তা বের করার জন্য অথবা আপনি একটি ডেট অ্যাডভাইস সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন সাহায্যের জন্য।

StepChange এর কাছে নমুনা চিঠি আছে যেটি আপনি আপনার লোকাল অথরিটির কাছে লেখার জন্য ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স যদি বকেয়া থাকে, তাহলে আপনি হয়তো 60 দিনের সুরক্ষা পেতে পারেন যে সময়ে আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না, এটিকে বলা হয় ব্রিদিং স্পেস। Breathing Space scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

StepChange বা Citizens Advice-এ বকেয়া কাউন্সিল ট্যাক্স এর ব্যাপারে কী করতে হবে সে ব্যাপারে আরো তথ্য ও সহযোগিতা পাওয়া যাবে।

আপনার লোকাল কাউন্সিল থেকে অন্যান্য সহযোগিতা

আপনি যতি আর্থিকভাবে কঠিন পরিস্থিতিতে থাকেন, আপনার লোকাল কাউন্সিলও হয়তো আপনাকে সাহায্য করতে পারবে অন্যান্য সহযোগিতার মাধ্যমে যেমন জরুরি পরিস্থিতির জন্য এক-কালীন গ্রান্ট বা পেমেন্ট, বা আপনাকে স্থানীয় ফুডব্যাঙ্কে রেফার করা। এক-কালীন সাপোর্ট পেমেন্ট পাওয়ার জন্য আপনাকে সবসময় বেনিফিট ক্লেইম করতে হবে না।

আরো তথ্যের জন্য আমাদের “Find financial support near you [ফাইন্ড ফাইনান্সিয়াল সাপোর্ট নেয়ার ইউ]” টুলটি ব্যবহার করুন।

ট্রান্সপোর্ট খরচের ব্যাপারে সাহায্য

আপনার যদি ট্রান্সপোর্টের জন্য অর্থ পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনি হয়তো বিনামূল্যে এবং ডিসকাউন্টে ভ্রমণ করার জন্য যোগ্য হতে পারেন।

লন্ডন বাস ও ট্রামে ডিসকাউন্টেড ভ্রমণ

আপনি যদি ইউনিভার্সেল ক্রেডিট বা অন্য কোনো ধরণের বেনিফিট পান, তাহলে আপনি হয়তো লন্ডনের বাস ও ট্রামে ডিসকাউন্টে ভ্রমণ করতে পারবেন।

আপনি কোন বেনিফিটগুলো পাওয়ার অধিকার রাখেন তা বের করুন। এগুলো কেবল বেকার মানুষদের জন্য নয়।

আপনি যদি বেকার হয়ে থাকেন এবং কাজ খুঁজছেন, এবং কিছু নির্দিষ্ট বেনিফিট ক্লেইম করে থাকেন, আপনি হয়তো বাস, টিউব, ট্রাম, ডিএলআর, লন্ডন ওভারগ্রাউন্ড, টিএফএল রেইল এবং

লন্ডনে বেশিরভাগ ন্যাশনাল রেল সার্ভিসে বিনামূল্যে ভ্রমণ করতে পারবেন। আপনার নতুন চাকরিতে প্রথম কয়েকমাস ভ্রমণের জন্য, আপনি হয়তো আপনার ভাড়ার জন্য সাহায্য পাওয়ারও যোগ্য হতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় Jobcentre Plus [জবসেন্টার প্লাস] অফিসে যোগাযোগ করুন।

শিশু, ছাত্র, ভেটেরানস, এবং 60 বছরের উপরে যে কারো সহ অন্যান্য ধরণের বিনামূল্যের অথবা ডিসকাউন্টেড ভ্রমণের ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য , TfL ওয়েবসাইট ভিজিট করুন ।

2016 সালে, Mayor of London একঘন্টার 'হপার' বাস ভাড়া চালু করেছেন। 'হপার' ভাড়ার অর্থ হচ্ছে বাস ও ট্রাম যাত্রীরা তাদের যাত্রা শুরু করার একঘন্টার মধ্যে একটি যাত্রার ভাড়া দিয়ে দুটি যাত্রা করতে পারবেন।

Scope [স্কোপ] নামক চ্যারেটির ওয়েবসাইটে বধির ও ডিজঅ্যাবলড ব্যক্তিদের ট্রাভেল কনসেশনের ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

সাইক্লিং

কোথাও যাওয়ার জন্য সাইক্লিং হচ্ছে আরো সাশ্রয়ী একটি উপায়, যেটি একই সাথে আনন্দদায়ক এবং আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। TfL, Cycling For Al [সাইক্লিং ফর অল] এবং Money Saving Expert [মানি সেভিং এক্সপার্টে নতুন বাইক কেনার ব্যাপারে এবং এর জন্য অর্থ সঞ্চয় করার ব্যাপারে কিছু নির্দেশনা রয়েছে, যার মাঝে রয়েছে গ্রান্ট যেখানে আপনি আপনার বাইক বিনামূল্যে পেতে পারেন।

মেয়র TfL এর মাধ্যমে কাজ করছেন লন্ডনে হাঁটা ও সাইক্লিং করাকে আরো সহজ, নিরাপদ এবং আরো সুলভ করার জন্য।

পেট্রোল ও ডিজেলের খরচে অর্থ সাশ্রয়ের ব্যাপারে সাহায্য

এই বছর অন্যান্য এনার্জি বিলের পাশাপাশি বহু ড্রাইভার পেট্রোল ও ডিজেলের দাম বাড়তে দেখেছেন। আপনার জ্বালানি খরচ কীভাবে কমাবেন সে ব্যাপারে ধারণার জন্য, ভিজিট করুন Money Saving Expert। একটি ফুয়েল কস্ট ক্যালকুলেটর আপনার যাত্রার জন্য পরিকল্পনা ও বাজেট করতে সাহায্য করতে পারে।

স্বাস্থ্য খরচের ব্যাপারে সাহায্য

কিছু কিছু এনএইচএস সেবা যেমন ডেন্টিস্ট, ফি চার্জ করেন। আপনার আয় যদি নিম্ন হয়, তাহলে এসব খরচ পরিশোধের ব্যাপারে আপনি হয়তো সাহায্য পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন।

এনএইচএস খরচ

আপনার আয় যদি নিম্ন হয়, তাহলে আপনি কিছু কিছু এনএইচএস খরচে একটি ডিসকাউন্ট হয়তো পেতে পারেন, যেমন মেডিক্যাল প্রেসক্রিপশন, ডেন্টাল কেয়ার, আই কেয়ার এবং উইগস ও ফ্যাব্রিক সাপোর্ট।

স্বাস্থ্য খরচের ব্যাপারে সাহায্য পাওয়ার বিষয়ে তথ্য পাওয়া যাবে এনএইচএস ওয়েবসাইটে। আপনি যদি প্রতি মাসে একটির বেশি প্রেসক্রিপশনের জন্য অর্থ পরিশোধ করেন, আপনি হয়তো একটি প্রেসক্রিপশন "সিজন টিকেটের" মাধ্যমে কিছু অর্থ সঞ্চয় রকতে পারেন, যেটিকে বলা হয় "প্রেসক্রিপশন পেমেন্ট সার্টিফিকেট"। MoneySavingExpert এর কাছে তথ্য রয়েছে আপনার জন্য কী সবচাইতে ভালো কাজ করতে পারে সে ব্যাপারে।

মাইগ্র্যান্টসদের জন্য কিছু এনএইচএস পরিষেবার জন্য কিছু অতিরিক্ত চার্জ রয়েছে। আপনার ফ্রি এনএইচএস কেয়ার পাওয়ার অধিকারকে আপনার ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাস কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে সে ব্যাপারে, এবং আপনি আর্থিক সমস্যায় থাকলে কীভাবে সহযোগিতা পেতে পারেন সে ব্যাপারে তথ্যের জন্য NRPF Network ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।

Mental Health and Money Advice [মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড মানি অ্যাডভাইস] -এর ওয়েবসাইটে আপনি হাসপাতালে গেলে টাকাপয়সা ব্যবস্থাপনার ব্যাপারে, এবং আপনি বের হয়ে আসার সময় যেন আপনার ঋণ না থাকে সে ব্যাপারে পরামর্শ রয়েছে।

সোশাল কেয়ারের জন্য পে করা

যদি আপনি বা আপনি কেয়ার করেন এমন কারো সোশাল কেয়ারের প্রয়োজন হয়, আপনি সাধারণত এর কিছুটা বা পুরোটার জন্য অর্থ পরিশোধ করবেন। কিন্তু, আপনি আপনার লোকাল কাউন্সিলকে একটি আর্থিক অ্যাসেসমেন্টের জন্য (মিনস টেস্ট) জিজ্ঞেস করতে পারেন এটি বের করার জন্য যে আপনি খরচের ব্যাপারে কোনো সাহায্যের জন্য যোগ্য কি না।

এনএইচএস ওয়েবসাইটে আর্থিক অ্যাসেসমেন্টের ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

কেয়ারের জন্য অর্থ পরিশোধের ব্যাপারে Age UK [অ্যাজ ইউকে] নামক চ্যারিটির কাছে আরো তথ্য রয়েছে।

Help for Deaf and Disabled Londoners [হেল্প ফর ডেফ অ্যান্ড ডিজঅ্যাবলড লন্ডনার] পেজে কেয়ারারদের জন্য আরো তথ্য দেখুন।

পশুচিকিৎসক এর বিল

আপনার পোষা প্রাণীর যদি ইনস্যুরেন্স করা না থাকে, তাহলে পশুচিকিৎসার বিল অনেক ব্যয়বহুল হতে পারে।

Royal Society for the Prevention of Cruelty for Animals (RSPCA) [রয়্যাল সোসাইট ফর দ্য প্রিভেনশন অব ক্রুয়েলটি ফর অ্যানিমেল (আরএসপিসিএ)] People's Dispensary for Sick Animals (PDSA) [পিপল'স ডিসপেনসারি ফর সিক অ্যানিমেলস (পিডিএসএ)] হয়তো আপনাকে বিনামূল্যে, বা ভুর্তকি দেওয়া চিকিৎসা প্রদান করতে পারে, যার মাঝে রয়েছে মাইক্রোচিপিং, নিউটারিং এবং টিকাদান। My Pet Child [মাই পেট চাইল্ডে] আপনার স্থানীয় এলাকাতে পশুচিকিৎসার বিলের জন্য সহযোগিতা অনুসন্ধান করুন।

খাবারের খরচের ব্যাপারে সাহায্য

আপনার যদি খাবার কিনতে সমস্যা হয়, আপনি হয়তো আপনার লোকাল কাউন্সিল অথবা সরকারের কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন।

আপনি গর্ভবতী হলে বা চার বছরের কম বয়সী সন্তান থাকলে সাহায্য

আপনি যদি ১০ সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী হয়ে থাকেন বা আপনার যদি ৪ বছরের নিচে কোনো সন্তান থাকে, এবং আপনার যদি নিম্ন আয় থাকে, তাহলে আপনি হয়তো স্বাস্থ্যকর খাবার ও দুধ কেনার জন্য সহযোগিতা পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। আপনি যোগ্য হলে, আপনাকে একটি Healthy Start [হেলদি স্টার্ট] কার্ড পাঠানো হবে যেটিতে অর্থ থাকবে যেটি আপনি যুক্তরাজ্যের কিছু কিছু দোকানে ব্যবহার করতে পারবেন, এবং কার্ডটি আপনার প্রাপ্য অনুযায়ী প্রতি ৪ সপ্তাহ পরপর টপ আপ হয়ে যাবে। আপনি কার্ডটি ব্যবহার করে আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য বিনামূল্যে ভিটামিনও পেতে পারেন।

বেশিরভাগ মানুষ Healthy Start এর জন্য আবেদন করতে পারবেন অনলাইন ফরম, ইমেইল বা ফোনের মাধ্যমে। আপনার যদি সরকারী তহবিল থেকে সাহায্য পাওয়ার অধিকার না থাকে, তবুও হয়তো আপনি Healthy Start পেতে পারেন যদি আপনার সন্তান(রা) ৪ বছরের নিচে হয় এবং ব্রিটিশ সিটিজেন হয়।

সাধারণ অর্থ সাশ্রয়ী উপদেশ

MoneySavingExpert আপনার যখন সমস্যা হচ্ছে তখন কী করণীয় সে ব্যাপারে টিপস ও ধারণার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রস্তুত করেছে। এর মাঝে রয়েছে আপনাকে খরচ করা বন্ধ করার ব্যাপারে টিপস, ফ্রি (অথবা সস্তা) খাবার পাওয়ার এবং আপনার সাপ্তাহিক বাজারে অর্থ সাশ্রয়ের টিপস। Cost of Living Survival Guide [কস্ট অব লিভিং সার্ভাইবাল গাইড]-টি ভিজিট করুন।

কিছু কিছু মানুষের জন্য, বাজেট সেট করার মাধ্যমে বিল এবং অর্থ সঞ্চয়ের ব্যাপারে অগ্রগামী থাকতে সাহায্য করতে পারে। আপনার অর্থ ব্যবস্থাপনা এবং একটি বাজেট তৈরি করার ব্যাপারে MoneyHelper [মানি হেল্পার] নামক সংস্থাটি একটি নির্দেশিকা প্রস্তুত করেছে। বাজেটিং এর ব্যাপারে কীভাবে শুরু করতে হবে সে ব্যাপারে নির্দেশনার জন্য, MoneyHelper [মানি হেল্পার] ভিজিট করুন। আরো সাহায্যের জন্য, তাদের Couch to Financial Fitness Plan [কাউচ টু ফাইনান্সিয়াল ফিটনেস প্ল্যান] হচ্ছে একটি বিনামূল্যের, ধাপে ধাপের প্রোগ্রাম, যেটি আপনার অর্থ ব্যবস্থাপনার ব্যাপারে আপনাকে আরো ভালো বোধ করাতে পারে এবং ঋণের মোকাবেলা কীভাবে করতে হয় সে ব্যাপারে আপনাকে প্রশিক্ষিত করে, সঞ্চয়ের একটি বাফার তৈরি করে, খরচ কমায় এবং একটি বাজেট সেটআপ করে।

ঋণের ব্যাপারে সাহায্য

আপনি যদি ঋণ নিয়ে সমস্যায় থাকেন, এমন অনেক পদক্ষেপ রয়েছে যেগুলো আপনি গ্রহণ করতে পারেন আপনার ঋণকে আরো ম্যানেজেবল করতে।

ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ

আপনার ঋণ কীভাবে পরিচালনা করবেন সে ব্যাপারে পরামর্শ ও তথ্য

ন্যাশনাল ডেটলাইনের একটি তিন ধাপের নির্দেশিকা রয়েছে যেটি উপকারী পরামর্শ এবং তথ্য প্রদান করে আপনার আর্থিক অবস্থার কীভাবে উন্নতি করতে হবে সে ব্যাপারে।

বহু বিনামূল্যের এবং গোপনীয় ঋণ পরামর্শ পরিষেবা রয়েছে যাদের সাথে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন।

- Debt Free London [ডেট ফ্রি লন্ডন] এর একটি ফ্রি হেলপলাইন রয়েছে যেটি আপনি ফোন, হোয়াটসঅ্যাপ অথবা ভিডিয়ো চ্যাটের মাধ্যমে অ্যাক্সেস করতে পারেন। মে মাস পর্যন্ত হেল্পলাইনটি ২৪ ঘন্টা কাজ করবে।
- StepChange, Christians Against Poverty [ক্রিসটিয়ানস অ্যাগেইন্সট পভার্টি] অথবা National Debtline এর কাছ থেকেও অনলাইনে বা ফোনে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ পাওয়া যেতে পারে।
- আপনি Debt Free London এর কাছ থেকে ফ্রি সামনা সামনি পরামর্শ পেতে পারেন অথবা আপনার স্থানীয় Citizens Advice ব্রাঞ্চের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

ডেট অ্যাডভাইস সার্ভিস বাজেটিং পরামর্শের মাধ্যমে আপনাকে আপনার অর্থ পরিচালনার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে, যদি আপনি যোগ্য হন, আপনাকে একটি ডেট সলিউশন অ্যাক্সেস করতে সাহায্য করার মাধ্যমে।ডেট সলিউশন বলতে বোঝায় বিভিন্ন ধরণের বিকল্পগুলোকে যেগুলো মানুষদের তাদের ঋণ ম্যানেজ করতে সাহায্য করার জন্য বিদ্যমান। এর মাঝে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ব্যাংকরাপ্সি, ডেট ম্যানেজমেন্ট প্ল্যানস বা ইনডিভিজুয়াল ভলান্টারি অ্যারেঞ্জমেন্টস। ডেট সলিউশন এবং আবেদন করার জন্য কে যোগ্য সে ব্যাপারে বিস্তারিত তথ্য পাবেন এখানে।

ডেট সলিউশনে আবেদন করার পূর্বে, নিশ্চিত করবেন যে আপনি যতটা সম্ভব ততটা আর্থিক সহায়তা পাচ্ছেন অথবা আপনার খরচ কমানোর ব্যাপারে পদক্ষেপ গ্রহণ করছেন।

ব্রিদিং স্পেস স্কিম

আপনার যদি ডেট রিপেমেন্ট করতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনি হয়তো 60 দিনের সুরক্ষা পেতে পারেন যে সময়ে আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না, এটিকে বলা হয় ব্রিদিং স্পেস। Breathing Space scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে ব্রিদিং স্পেস কোনো পেমেন্ট হলিডে নয় এবং আপনাকে এই সময়ে আপনার ঋণের উপর রিপেমেন্ট করে যেতে হবে।

ব্রিদিং স্পেস অ্যাক্সেস করার জন্য আপনাকে একটি ডেট অ্যাডভাইস সার্ভিসের মাধ্যমে আসতে হবে যারা আপনার যোগ্যতা যাচাই করবেন এবং আপনার পক্ষে স্কিমটিতে আবেদন করবেন।

The National Debtline এর কাছে ব্রিদিং স্পেস এবং এর জন্য যোগ্যতার ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

মেন্টাল হেলথ সাপোর্ট

ঋণের মধ্যে থাকা খুবই স্ট্রেসফুল হতে পারে এবং এটি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে সমস্যায় থাকেন, সাহায্য পাওয়া যাবে।

National Debtline এর এই ফ্যাক্টশিটে ঋণ ও মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে।

Rethink [রিথিঙ্ক] নামক চ্যারিটির কাছেও অর্থ ব্যবস্থাপনা এবং বেনিফিটের ব্যাপারে তথ্য আছে।

মেন্টাল হেলথ ব্রিদিং স্পেস

আপনি যদি কোনো মানসিক স্বাস্থ্য ক্রাইসিসের জন্য চিকিৎসার মধ্যে থাকেন, তাহলে আপনি হয়তো একটি মেন্টাল হেলথ ব্রিদিং স্পেসের জন্য যোগ্য হবেন। ব্রিদিং স্পেস হচ্ছে এমন একটি সময়কাল যখন আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না।

সাধারণ ব্রিদিং স্পেস এর মতো এটি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

মেন্টাল হেলথ ব্রিদিং স্পেস আপনার চিকিৎসার সময়কাল ধরে এবং তার উপর 30 দিন চলে। মেন্টাল হেলথ ব্রিদিং স্পেস পাওয়ার জন্য আপনার ডেট অ্যাডভাইসের মধ্যে দিয়ে আসতে হবে না, কিন্তু আপনার কোনো অনুমোদিত মেন্টাল হেলথ প্রফেশনালের কাছ থেকে একটি স্বাক্ষরকৃত প্রমাণের প্রয়োজন হবে যেটিতে বলা থাকবে যে আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে চিকিৎসা পাচ্ছেন।

Mental Health and Money Advice [মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড মানি অ্যাডভাইস] কীভাবে একটি মেন্টাল হেলথ ব্রিদিং স্পেস পাওয়া যাবে সে ব্যাপারে আরো বিবরণ ও তথ্য প্রদান করে।

কোয়ার্সড ডেট [জোরপূর্বক ঋণ]

আপনাকে যদি জোরপূর্বক অর্থ পরিশোধ করানো হয়ে থাকে যার ফলে আপনি ঋণগ্রস্থ হয়ে থাকেন, অথবা আপনার নামে যদি জালিয়াতির মাধ্যমে ঋণ নেওয়া হয়, তাহলে এটিকে বলা হয় কোয়ার্সড ডেট যেটি হচ্ছে এক ধরণের অর্থনৈতিক নির্যাতন।

আপনি যদি কোয়ার্সড ডেট দ্বারা প্রভাবিত হন তাহলে সহযোগিতা।

আপনার যদি মনে হয় আপনি কোয়ার্সড ডেট দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন, তাহলে Surviving Economic Abuse [সার্ভাইবিং ইকোনমিক অ্যাবিউজ] এর মাধ্যমে সহযোগিতা, তথ্য এবং সাম্ভাব্য সমাধান পাওয়া যাবে।

আপনার পরিস্থিতির ব্যাপারে আপনি যদি কারো সাথে কথা বলতে চান, তাহলে [Money Advice Plus] মানি অ্যাডভাইস প্লাস একটি ফ্রি হেল্পলাইন প্রদান করে সেসকল মানুষদের জন্য যারা অর্থনৈতিক নির্যাতনের শিকার হয়েছেন।

অন্যথায়, আপনি যদি কোনো অসহায় প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের দেখাশোনা করেন এবং আপনার মনে হয় যে তিনি অর্থনৈতিক নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন তাহলে Mencap [মেনক্যাপ] নামক লার্নিং ডিজঅ্যাবিলিটি চ্যারিটি তাঁদের কীভাবে সহযোগিতা করতে হবে সে ব্যাপারে সহযোগিতা প্রদান করে।

কোন ঋণটি আমার প্রথমে পরিশোধ করা উচিত?
যদিও সকল ঋণ সমাধান করাই কঠিন, কিছু কিছু ঋণকে ''প্রায়োরিটি ডেট [অগ্রাধিকারমূলক ঋণ]'' হিসেবে গণ্য করা হয় কারণ এগুলো পরিশোধ না করার পরিণাম অপেক্ষাকৃত বেশি। যেমন, যদি আপনি আপনার রেন্ট বা মর্টগেজ না পরিশোধ করেন তাহলে আপনার বিরুদ্ধে হয়তো ইভিকশন বা রিপজেশন অ্যাকশন গ্রহণ করা হতে পারে।

আপনি যদি ডেট নিয়ে সমস্যায় থাকেন, তাহলে আপনার চেষ্টা করা উচিত আপনার প্রায়োরিটি ডেটগুলোকে অগ্রাধিকার দেওয়া। প্রায়োরিটি ডেটস এর ব্যাপারে Citizens Advice এর কাছে পূর্ণ তালিকার তথ্য রয়েছে ।

অন্যথায়, আপনি সবচাইতে গুরুতর কিছু ঋণের ব্যাপারে প্রাপ্য সহযোগিতার ব্যাপারে আরো তথ্য পেতে পারেন:

আপনার বকেয়া ভাড়া পরিশোধ করার ব্যাপারে সহযোগিতা

আপনার ভাড়া পরিশোধ করতে যদি আপনার সমস্যা হয়, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার ল্যান্ডলর্ডকে জানানোর জন্য যোগাযোগ করুন, এবং আপনার বকেয়া অর্থ পরিশোধ করার একটি উপায় প্রস্তাব করুন। আপনি যদি তা না করেন, তাহলে আপনি হয়তো একটি এভিকশন অ্যাকশনের সম্মুখীন হতে পারেন।

আপনার ল্যান্ডলর্ডের সাথে যোগাযোগ করার আগে, আপনার উচিত একটি বাজেট তৈরি করা যেটিতে দেখাবে যে আপনি কত পরিশোধ করতে পারেন। আপনি National Debtline-এর বাজেট টুলটি ব্যবহার করতে পারেন এটি করার জন্য অথবা আপনি একটি ডেট অ্যাডভাইস সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন সাহায্যের জন্য। Shelter-ও একটি নমুনা চিঠি প্রদান করে যেটি ব্যবহার করে আপনি আপনার ল্যান্ডলর্ডের কাছে লিখতে পারেন।

আপনি যদি আপনার ল্যান্ডলর্ডের কাছে একটি অপেক্ষাকৃত কম ভাড়ার প্রস্তাব রাখেন, তাহলে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি সাথে সাথে অর্থ পরিশোধ করা শুরু করেন এবং পেমেন্ট অথবা আপনার ও আপনার ল্যান্ডলর্ডের মধ্যে যোগাযোগের একটি প্রমাণ রাখেন।

আপনার হাউজিঙের খরচ পূরণ করতে যদি আপনার সমস্যা হয়, তাহলে আপনার যাচাই করা উচিত যে আপনার জন্য যত আর্থিক সহযোগিতা রয়েছে তার সব আপনি পাচ্ছেন।

আপনার ভাড়া যদি বকেয়া থাকে, তাহলে আপনি হয়তো 60 দিনের সুরক্ষা পেতে পারেন যে সময়ে আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না, এটিকে বলা হয় ব্রিদিং স্পেস। Breathing Space scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

ভাড়া বকেয়া থাকার ফলে যদি আপনার ল্যান্ডলর্ড আপনাকে ইভিকশনের [বাসা থেকে বের করে দেওয়ার] হুমকি প্রদান করেন, তাহলে আপনার উচিত আপনার লোকাল কাউন্সিলের হাউজিং অপশনস সার্ভিসেসর সাথে অথবা Shelter এর মতো কোনো স্বাধীন পরামর্শ সংস্থার সাথে যোগাযোগ করা।

আপনার যদি আপনার প্রাইভেট ল্যান্ডলর্ড অথবা লেটিং অ্যাজেন্সির সাথে সমস্যা হয়, তাহলে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার অধিকার সম্পর্কে জানেন। আরো তথ্যের জন্য ভাড়াটেদের অধিকারের ব্যাপারে Mayor of London এর নির্দেশিকা ভিজিট করুন।

আপনার ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাসের কারণে কোন ধরণের সহযোগিতা আপনি পেতে পারেন সে ব্যাপারে যদি আপনার সীমাবদ্ধতা থাকে তাহলে হাউজিং সাপোর্টের ব্যাপারে সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে তথ্য পাবেন এখানে।

আপনি মর্টগেজ প্যামেন্টে মিস করে থাকলে সহযোগিতা

আপনি যদি আপনার মর্টগেজ পেমেন্ট মিস করে থাকেন, তাহলে আপনার বকেয়া থাকবে এবং আপনার ঘর রিপজেসন এর ঝুঁকিতে থাকবে। কিন্তু, এটি সবসময়ই হবে শেষ পদক্ষেপ এবং আপনি যদি বকেয়ার মাঝে পড়ে যান তাহলে ঋণদাতা আপনার সাথে ন্যায্য আচরণ করতে হবে এবং আপনাকে সুযোগ দিতে হবে আপনাকে একটি সুলভ পেমেন্ট প্ল্যানের প্রস্তাব করার আপনার বকেয়া পরিশোধ করার জন্য।

আপনি যদি আপনার মর্টগেজ পেমেন্ট মিস করেন, আপনার উচিত আপনার ঋণদাতার সাথে যোগাযোগ করা তাদের সাথে আপনার বিকল্পগুলো আলোচনা করার জন্য। আপনি এটি করার সময় আপনি কত দিতে পারবেন সে ব্যাপারে তথ্য থাকা উপকারী হবে।
আপনি National Debtline-এর বাজেট টুলটি ব্যবহার করতে পারেন আপনি কত অর্থ পরিশোধ করতে পারবেন তা বের করার জন্য।

StepChange নামক চ্যারিটির কাছে আরো তথ্য রয়েছে কিছু বিকল্পের ব্যাপারে যেগুলো আপনার ঋণদাতা হয়তো আপনার সাথে আলোচনা করতে পারেন এবং অন্যান্য পদক্ষেপ যেগুলো আপনি গ্রহণ করতে পারেন যদি আপনি মর্টগেজ নিয়ে সমস্যায় থাকেন।

আপনি যদি সুনির্দিষ্ট কিছু বেনিফিট পান তাহলে Department for Work and Pensions [ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশন] থেকে আপনি Support for Mortgage Interest (SMI) [সাপোর্ট ফর মর্টগেজ ইন্টারেস্ট (এসএমআই)] লোন পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। অনুগ্রহ করে যোগ্যতার ব্যাপারে সরকারী ওয়েবসাইট এবং কীভাবে আবেদন করতে হয় সে ব্যাপারে সরকারী ওয়েবসাইটটি দেখুন।

আপনার মর্টগেজ যদি বকেয়া থাকে, তাহলে আপনি হয়তো 60 দিনের সুরক্ষা পেতে পারেন যে সময়ে আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না, এটিকে বলা হয় ব্রিদিং স্পেস। Breathing Space scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

আপনার বকেয়া কাউন্সিল ট্যাক্স পরিশোধ করার ব্যাপারে সহযোগিতা

কাউন্সিল ট্যাক্স একটি অগ্রাধিকারমূলক ঋণ। এর অর্থ হচ্ছে এটির অর্থ পরিশোধ না করার পরিমাণ অন্যান্য ধরণের বিল পরিশোধ না করার পরিণামের চাইতে গুরুতর।

আপনি যদি কাউন্সিল ট্যাক্স পেমেন্ট মিস করেন, তাহলে আপনাকে হয়তো পুরো বছরের কাউন্সিল ট্যাক্স একবারে দিতে হতে পারে, আপনি কোন লোকাল অথরিটি এলাকায় বাস করেন তার উপর নির্ভর করে। আপনি বেইলিফ অ্যাকশনের অধীনেও চলে আসতে পারেন।

আপনি যদি আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স প্যামেন্টে পেছনে পড়ে যান, আপনার উচিত যত দ্রুত সম্ভব আপনার লোকল কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করা তাদের সাথে একটি প্যামেন্ট প্ল্যানের আয়োজন করার জন্য। তারা আপনার সাথে যোগাযোগ করার জন্য অপেক্ষা করবেন না। আপনাকে তাদের জানাতে হবে যে আপনি কত অর্থ তাদের পরিশোধ করতে পারবেন। আপনি National Debtline-এর বাজেট টুলটি ব্যবহার করতে পারেন আপনি কত অর্থ পরিশোধ করতে পারবেন তা বের করার জন্য অথবা আপনি একটি ডেট অ্যাডভাইস সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন সাহায্যের জন্য।

StepChange এর কাছে নমুনা চিঠি আছে যেটি আপনি আপনার লোকাল অথরিটির কাছে লেখার জন্য ব্যবহার করতে পারেন।

আপনি যদি সুনির্দিষ্ট কিছু বেনিফিট পান আপনি হয়তো আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স পেমেন্টের ব্যাপারে আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন।

আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স যদি বকেয়া থাকে, তাহলে আপনি হয়তো 60 দিনের সুরক্ষা পেতে পারেন যে সময়ে আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না, এটিকে বলা হয় ব্রিদিং স্পেস। Breathing Space scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

StepChange বা Citizens Advice-এ বকেয়া কাউন্সিল ট্যাক্স এর ব্যাপারে কী করতে হবে সে ব্যাপারে আরো তথ্য ও সহযোগিতা পাওয়া যাবে।

আপনার গ্যাস ও ইলেকট্রিসিটি বকেয়ার ব্যাপারে সহযোগিতা

গ্যাস এবং ইলেকট্রিসিটি হচ্ছে অগ্রাধিকারমূলক বিল। এর অর্থ হচ্ছে এগুলোর অর্থ পরিশোধ না করার পরিণাম অন্যান্য ধরণের বিল পরিশোধ না করার পরিণামের চাইতে গুরুতর। আপনার যদি টাকা পয়সা নিয়ে সমস্যা হয়, তাহলে আপনার উচিত আপনার ইউটিলিটি বিল পরিশোধ করাকে অগ্রাধিকার দেওয়া যেহেতু আপনি অর্থ পরিশোধ করা করলে আপনার এনার্জি সাপ্লাই কেটে দেওয়ার ঝুঁকিতে পরবেন।

আপনার যদি আপনার গ্যাস ও ইলেকট্রিসিটির জন্য অর্থ পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনার উচিত আপনার এনার্জি প্রদানকারীর সাথে কথা বলা যেহেতু তারা আপনাকে হয়তো সাহায্য করতে পারবে। যেমন, তারা হয়তো আপনাকে একটি অপেক্ষাকৃত সস্তা ট্যারিফে দিতে পারে। কোনো কোনো এনার্জি প্রদানকারীদের হয়তো কোনো হার্ডশিপ ফান্ড থাকতে পারে যেটি থেকে আপনি হয়তো অর্থ পেতে পারেন আপনার বকেয়া যে কোনো অর্থ পরিশোধ করার ক্ষেত্রে। আপনার যদি ঋণ নিয়ে সমস্যা হয়, আপনি ডেট অ্যাডভাইস সার্ভিসের সাথে সহযোগিতার জন্য যোগাযোগ করতে পারবেন।

আপনার এনার্জি বিল ও সাশ্রয় করতে সহযোগিতার জন্য বিভিন্ন ধরণের স্কিম রয়েছে। আপনার জন্য কী সহযোগিতা পাওয়া যেতে পারে তা খুঁজে বের করুন।

আপনার ইউটিলিটি বিল যদি বকেয়া থাকে, তাহলে আপনি হয়তো 60-দিনের ব্রিদিং স্পেস পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। Breathing Space scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে।

National Debtline [ন্যাশনাল ডেটলাইন] একটি ফ্যাক্টশিট প্রস্তুত করেছে যেটিতে গ্যাস এবং ইলেকট্রিসিটি বিল বাকি থাকলে কীভাবে তার সমাধান করতে হবে সে ব্যাপারে আরো তথ্য প্রদান করা হয়েছে।

আপনার এনার্জি সাপ্লাইয়ার যদি আপনার এনার্জি সাপ্লাই কেটে দেওয়ার হুমকি দেয় তাহলে আপনি কি করতে পারেন সে ব্যাপারে Citizens Advice-এর কাছে তথ্য রয়েছে।

পেডে লোনস

পেডে লোনের বিকল্পের ব্যাপারে পরামর্শ ও তথ্য

আপনার যদি দৈনন্দিন খরচ মেটাতে সমস্যা হয়, আপনি হয়তো পেডে লোন বিবেচনা করতে পারেন। পেডে লোন হচ্ছে একটি স্বল্পমেয়াদি লোন যেটির উদ্দেশ্য হচ্ছে আপনি পরবর্তী বেতন পাওয়ার আগে পর্যন্ত আপনাকে সহযোগিতা করা।

কিন্তু, এই ধরণের লোনে সুদের হার অতি উচ্চ হতে পারে এবং খুব দ্রুত বৃদ্ধি পেতে পারে। আপনি যদি পেডে লোন নেওয়ার কথা চিন্তা করে থাকেন, তাহলে বিকল্প কিছু চিন্তা করা ভালো হতে পারে।

টাকা ঋণ নেওয়ার ব্যাপারে পেডে লোনের খরচ খুব বেশি হতে পারে এবং অনেক মানুষ পেডে লোন নেয় কারণ তাদের অন্য কোথাও ঋণ পেতে সমস্যা হয়। StepChange বিকল্পগুলোর ব্যাপারে তথ্য প্রদান করে।

আপনার পেডে লোন ঋণ ফেরত দেওয়ার ব্যাপারে সহযোগিতা

আপনার যদি বিদ্যমান ঋণ ব্যবস্থাপনা করতে সমস্যা হয়, আপনি Debt Free London এর কাছ থেকে বিনামূল্যে, গোপনীয় ঋণের পরামর্শ পেতে পারেন।

আপনার যদি বিদ্যমান পেডে লোন পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, StepChange কিছু উপকারী তথ্য প্রদান করে ঋণ সমাধানের ব্যাপারে আপনি কী করতে পারে সে ব্যাপারে।

আপনার যদি মনে হয় যে আপনি বেআইনি অর্থঋণের খপ্পরে পড়েছে, আপনি কী করতে পারবেন সে ব্যাপারে তথ্য ও রিসোর্সেস পাওয়া যাবে Citizens Advice এবং StepChange থেকে।

বেনিফিট ক্লেইম করতে এবং আপনার আয় বৃদ্ধি করতে সাহায্য

অনেক উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে আপনি আপনার আয় বৃদ্ধি করতে পারবেন এবং আপনার পকেটে অধিকতর অর্থ পেতে পারবেন।

আপনার অধিকার রয়েছে এমন সকল বেনিফিট ও ট্যাক্স ক্রেডিট ক্লেইম করা এর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। কাজে ন্যায্য আচরণ পাওয়া এবং আপনার অধিকার প্রয়োগ করা আপনার আয়কে সুরক্ষিত ও বৃদ্ধি করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার জব পরিবর্তন করা এবং আপনার দক্ষতা বৃদ্ধি করা আপনার আয় বৃদ্ধির আরেকটি উপায় হতে পারে। আপনি যদি কোনো সুনির্দিষ্ট ঘটনা বা পরিস্থিতি দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকেন তাহলে আপনি হয়তো ক্ষতিপূরণ দাবী করতে পারেন যেটি আপনার আয় বৃদ্ধিতে সহযোগিতা করতে পারে।

বেনিফিট ও ট্যাক্স ক্রেডিট ক্লেইম করা

আপনার অধিকার আছে এমন বেনিফিট ও ট্যাক্স ক্রেডিট ক্লেইম করা আপনার আয় বৃদ্ধির একটি উপায় আপনার ব্যক্তিগত ও পারিবারিক অবস্থার উপর ভিত্তি করে কোন ধরণের সহযোগিতা পাওয়া যাবে তা ভিন্ন হতে পারে। যেমন, আপনি কি কাজ করছেন না করছেন না, আপনার কি কাজ করার বয়স না কি পেনশনের বয়স, আপনার কি ডিজঅ্যাবিলিটি আছে না নেই এবং আপনার সন্তান আছে কি না এবং অন্যান্য কেয়ারিং দায়িত্ব আছে কি না।আপনি কাজে থাকলে বা বেকার থাকলে আপনি বেনিফিট ক্লেইম করতে পারবেন।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে মানুষের যে সহযোগিতার অধিকার রয়েছে সেটি তারা পায়, সুতরাং এটি যাচাই করা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যা পারেন তা ক্লেইম করছেন।

বেনিফিট ও ট্যাক্স ক্রেডিট ক্লেইম করার ব্যাপারে পরামর্শ ও তথ্য

আপনার অধিকার আছে এমন বেনিফিট ও ট্যাক্স ক্রেডিট নিজে নিজে ক্লেইম করা একটি কঠিন ব্যাপার হতে পারে কিন্তু বিভিন্ন সংস্থা রয়েছে যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে এবং প্রক্রিয়াটিকে আরো সহজ করতে পারবে।

প্রক্রিয়ার ব্যাপারে তথ্য ও নির্দেশনা পাবেন Turn2us, Citizens Advice এবং Money Saving Expert ওয়েবসাইটে।

আমি কীভাবে খুঁজে পাব যে আমি কী ক্লেইম করতে পারি?

একটি বেনিফিট ক্যালকুলেটর একটি ভালো উপায় হতে পারে এটি যাচাই করার জন্য যে আপনার যা কিছু পাওয়ার অধিকার রয়েছে আপনি তার সবকিছু ক্লেইম করছেন, এবং এটি আপনাকে আরো ভালো একটি ধারণা দিতে পারবে যে আপনি কত ক্লেইম করতে পারেন। অনলাইনে অনেক ভালো উদাহরণ রয়েছে যার মাঝে রয়েছে: Money Saving Expert, Turn2Us এবং EntitledTo।

শুরু করার আগে, নিচের বিষয়গুলো জানা থাকলে ভালো হয়:

- যে কোনো আয় থেকে আপনার সর্বমোট আয়
- আপনার ভাড়া কত (প্রযোজ্য হলে)
- আপনার কাউন্সিল ট্যাক্স ব্যান্ড
- আপনার চাইল্ডকেয়ারের খরচ

ইউনিভার্সাল ক্রেডিট

কর্মজীবী বয়সের মানুষদের জন্য ইউনিভার্সাল ক্রেডিট হচ্ছে মূল বেনিফিট এবং এটি আপনার জীবনযাত্রা ও হাউজিঙের খরচের ব্যাপারে সহযোগিতা করে। আপনি কাজ করলে বা না করলে, এমপ্লয়েড বা সেল্ফ-এমপ্লয়েড হলে ইউনিভার্সাল ক্রেডিট পেতে পারেন এবং বিভিন্ন ধরণের সহযোগিতা এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত, সুতরাং এটি আপনি ক্লেইম করতে পারবেন কি না তা যাচাই করে দেখা গুরুত্বপূর্ণ।
আপনাকে হয়তো অন্য ধরণের বেনিফিট থেকে ইউনিভার্সাল ক্রেডিটে আসতে বলা হতে পারে। ইউনিভার্সাল ক্রেডিট ক্লেইম করার মূল উপায় হচ্ছে সরকারী ওয়েবসাইট। অন্যথায়, Citizens Advice এর পক্ষ থেকে একটি 'Help to claim [হেল্প টু ক্লেইম' সেবাও রয়েছে। আপনি যদি ইতোমধ্যেই ইউনিভার্সাল ক্রেডিট ক্লেইম করে থাকেন এবং আপনার ক্লেইম ব্যবস্থাপনার জন্য আপনার সহযোগিতার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার প্রথমে যোগাযোগ করতে হবে Department for Work and Pensions (DWP)-এ আপনার ওয়ার্ক কোচের সাথে কিন্তু অনেক সংস্থা রয়েছে যারা পরামর্শের মাধ্যমে আপনাকে সহযোগিতা করতে পারবে যেমন Turn2Us এবং Money Saving Expert।

চাইল্ডকেয়ার [Childcare]

পরিবারগুলোকে চাইল্ডকেয়ার খরচ পরিশোধ করার জন্য সরকার বিভিন্ন ধরণের সাপোর্ট স্কিম প্রদান করে।সরকারের Childcare Choices [চাইল্ডকেয়ার চয়েসেস] বিভিন্ন ধরণের তথ্য রয়েছে বিভিন্ন ধরণের অফার এবং এনটাইটেলমেন্টের ব্যাপারে, যার মাঝে রয়েছে:

- ট্যাক্স-ফ্রি চাইল্ডকেয়ার
- দুই বছর বয়সীদের জন্য ১৫ ঘন্টা বিনামূল্যের চাইল্ডকেয়ার
- তিন ও চার বছর বয়সীদের জন্য ১৪ ঘন্টা বিনামূল্যের চাইল্ডকেয়ার
- তিন ও চার বছর বয়সী সন্তান আছে এমন কর্মরত পরিবারগুলোর জন্য 30 ঘন্টা বিনামূল্যের চাইল্ডকেয়ার
- চাইল্ড কেয়ারের জন্য ট্যাক্স ক্রেডিটস
- চাইল্ডকেয়ারের জন্য ইউনিভার্সাল ক্রেডিট।

ডিজঅ্যাবিলিটি বেনিফিটগুলো

আপনি যদি বধির বা ডিজঅ্যাবলড হয়ে থাকেন তাহলে আপনি হয়তো অতিরিক্ত বেনিফিটের জন্য যোগ্য হতে পারেন।

বেশিরভাগ সাধারণ বেনিফিট সার্ভিসের কাছ থেকে আপনি এ ব্যাপারে তথ্য পেতে পারেন যারা হয়তো আপনাকে আপনার ডিজঅ্যাবিলিটি এবং আপনার কী সহযোগিতা প্রয়োজন সে ব্যাপারে প্রশ্ন করতে পারেন। Disability Rights UK [ডিজঅ্যাবিলিটি রাইটস ইউকে] এর মতো সংস্থা রয়েছে যারা বিশেষায়িত তথ্য প্রদান করে আপনি কোন সহযোগিতা পেতে পারেন সে ব্যাপারে ।

পেনশন ক্রেডিট

পেনশন ক্রেডিট হচ্ছে একটি বেনিফিট যেটি তৈরি করা হয়েছে সেসকল ব্যক্তিদের জন্য যারা রাষ্ট্রিয় পেনশন বয়সের উপরে রয়েছে এটি নিশ্চিত করার জন্য যে সবারই একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ আয় রয়েছে।

পেনশন ক্রেডিটের দুটি অংশ রয়েছে। প্রথম অংশটি হচ্ছে গ্যারান্টি ক্রেডিট যেটি একটি ন্যূনতম সাপ্তাহিক আয়ের নিশ্চয়তা প্রদান করে এবং দ্বিতীয়টি হচ্ছে সেভিংস ক্রেডিট যেটি আপনার সঞ্চয়ের উপর নির্ভর করে কিছু আয় প্রদান করে। পেনশন ক্রেডিট আপনাকে অন্য ধরণের সহযোগিতার জন্য যোগ্য করতে পারে যেমন কাউন্সিল ট্যাক্স রিডাকশনcouncil tax reduction, dental costs and cold weather payments.

পেনশন ক্রেডিটের ব্যাপারে আরো তথ্য।

আপনি সরকারী ওয়েবসাইট, the Age UK website এবং Independent Age website-এ পেনশন ক্রেডিট সম্পর্কে আরো তথ্য পাবেন।

চাকরি, প্রশিক্ষণ এবং দক্ষতা

চাকরির বিষয়ে, আপনার চাকরি পরিবর্তন এবং প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ এবং আপনার দক্ষতা বৃদ্ধি আপনার আয় বৃদ্ধি করতে সহযোগিতা করতে পারে।

জব ও দক্ষতা

ভালো যব পেতে যে দক্ষতাগুলো প্রয়োজন সেগুলো অর্জন করতে মেয়র লন্ডনারদের সাহায্য করছেন।Mayor of London এর মাধ্যমে হাজার হাজার অ্যাডাল্ট লার্নিং কোর্স পাওয়া যায়, এবং আপনি যদি নিম্ন আয়ে থাকেন, বর্তমানে বেকার থাকেন বা আপনার বয়স ১৯-২৩ হয়, তাহলে আপনি আপনার কোর্স বিনামূল্যে পাবেন।

[মেয়র কীভাবে দক্ষতায় বিনিয়োগ করছেন এবং আপনার কাছাকাছি বা অনলাইনে কোনো কোর্স করার সুযোগ খুঁজে পাবেন এখানে।]

কর্মক্ষেত্রে আপনার অধিকারগুলো

আপনি করেছেন এমন যে কোনো কাজের জন্য আপনি অর্থ পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করা এবং আপনি আপনার চাকরির সকল অধিকার লাভ করছেন তা নিশ্চিত করা আপনার আয়কে সুরক্ষিত এবং বৃদ্ধি করার একটি মূল উপায়।

যথাযথ বেতন পাওয়া

আপনি যদি অন্য কারো জন্য কাজ করেন তাহলে ঘন্টাপ্রতি বেতনের একটি ন্যূনতম পরিমাণ রয়েছে যেটি আপনাকে প্রদান করতে হবে। আপনার বয়স এবং মাঝে মাঝে যে ধরণের কাজ আপনি করছেন তার উপর নির্ভর করে এটির তারতম্য হতে পারে।

National Minimum Wage [ন্যাশনাল মিনিমাম ওয়েজ] ১৮ থেকে ২৩ বছর বয়সী মানুষদের জন্য ঘন্টাপ্রতি ন্যূনতম মজুরি নির্ধারণ করে এবং National Living Wage [ন্যাশনাল লিভিং ওয়েজ] ২৩ বছর এবং তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য ঘন্টাপ্রতি ন্যূনতম মজুরি নির্ধারণ করে।

সঠিক পরিমাণটি পাওয়ার পাশাপাশি এটি নিশ্চিত করাও গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি সঠিক পরিমাণের ট্যাক্স, স্টুডেন্ট লোন বা পেনশন কন্ট্রিবিউশন পরিশোধ করছেন এবং যে কোনো কর্তন করা পরিমাণ সঠিক।

কর্মক্ষেত্রে অধিকারগুলো

আপনি কত পাচ্ছেন তার পাশাপাশি, এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে কর্মক্ষেত্রে আপনার কী কী অধিকার এবং এনটাইটেলমেন্ট আছে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কতদিন বেতনসহ হলিডে পেতে পারেন, আপনার সিক পে, এবং রিডানডেন্সি এনটাইটেলমেন্ট।

Employment Rights Hub [এমপ্লয়মেন্ট রাইটস হাব]-এর মাধ্যমে আপনার অধিকার এবং এনটাইটেলমেন্ট সম্পর্কে জানুন।

অর্থ ধার করা

আপনার খরচ ভাগ করে নিতে, বড়ো পেমেন্ট এবং অপ্রত্যাশিত খরচ পরিচালনা করতে অর্থ ধার করা একটি উপকারী পথ হতে পারে। অর্থ ধার করা একটি গুরুতর সিদ্ধান্ত এবং আপনাকে আত্মবিশ্বাসী হতে হবে যে আপনি রিপেমেন্ট করতে পারবেন অন্যথায় দীর্ঘমেয়াদে আপনাকে

আরো বেশি অর্থ পরিশোধ করতে হতে পারে, ভবিষ্যতে আরো অর্থ ধার করতে সমস্যা হতে পারে এবং সবচাইতে খারাপ পরিস্থিতিতে আপনি আপনার ঘরও হারাতে পারেন।

বিভিন্ন ধরণের অর্থ ধার করার অনেক উপায় রয়েছে। আপনার ভাবা উচিত যে আপনার জন্য কোন বিকল্পগুলো আছে এবং আপনার জন্য কোন বিকল্পটি সবচাইতে ভালো হবে, যদি কোনোটি হয়।

Citizens Advice এর ওয়েবসাইটে একটি সেকশন রয়েছে যেখানে ব্যাখ্যা করা হয়েছে অর্থ ধার করার জন্য কোন অপশনগুলো রয়েছে। Money and Pensions Service [মানি অ্যান্ড পেনশন সার্ভিস] তাদেরMoney Helper [মানি হেল্পার] টুলের মাধ্যমে তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করে।

ক্রেডিট ইউনিয়ন

ক্রেডিট ইউনিয়ন হচ্ছে মেম্বারশিপ সংস্থা যারা আপনাকে নিম্ন রেটের সুদে টাকা ধার করতে দেয় অন্যান্য ঋণদাতাদের তুলনায়। আপনি হয়তো একটি ক্রেডিট ইউনিয়ন অ্যাক্সেস করতে পারবেন আপনে যেখানে বাস করেন তার মাধ্যমে, আপনার কাজের মাধ্যমে বা অন্য কোনো সংযোগের মাধ্যমে যেমন আপনার হাউজিং অ্যাসোসিয়েশন, স্থানীয় প্রার্থনার স্থান বা পেশাজীবী সংস্থা।

Find Your Credit Union [ফাইন্ড ইউর ক্রেডিট ইউনিয়ন] ওয়েবসাইট ভিজিট করার মাধ্যমে আপনে ক্রেডিট ইউনিয়নের জন্য অনুসন্ধান করতে পারবেন।

লন্ডন:

- London Mutual Credit Union [লন্ডন মিউচুয়াল ক্রেডিট ইউনিয়ন] সাদার্ক, ল্যামবেথ, ওয়েস্টমিন্সটার বা ক্যামডেনে বসবাসরত মানুষদের এবং লন্ডনে স্বাস্থ্য ও শিক্ষাখাতে কর্মরত মানুষদের এবং জাতীয়ভাবে সশস্ত্র বাহিনীর সদস্যদের সেবা প্রদান করে।

নর্থ লন্ডন:

- North London Credit Union [নর্থ লন্ডন ক্রেডিট ইউনিয়ন] বার্নেট, এনফিল্ড, হ্যারিঙ্গে, এবং ওয়ালথাম ফরেস্টে বসবাসরত মানুষদের সেবা প্রদান করে।

সাউথ লন্ডন:

- Croydon Plus [ক্রয়ডন প্লাস] ক্রয়ডন, সাটন এবং মার্টনে বসবাসরত, কর্মরত, অধ্যয়নরত বা স্বেচ্ছাশ্রমরত মানুষদের সেবা প্রদান করে।

ওয়েস্ট লন্ডন:

- হিলিংডন ক্রেডিট ইউনিয়ন ইলিং, হ্যামারস্মিথ ও ফুলহাম, হিলিংডন, হ্যারো, হাউন্সলো, কিংসটন আপন থেমস, মার্টন, রিচমন্ড আপন থেমস এবং ওয়ান্ডসওয়ার্থে বসবাসরত ও কর্মরত মানুষদের জন্য।
- London Credit Plus Credit Union [লন্ডন ক্রেডিট প্লাস ক্রেডিট ইউনিয়ন] হ্যামারস্মিথ ও ফুলহাম, ওয়ান্ডসওয়ার্থ, কেনসিংটন ও চেলসি, রিচমন্ড, হাউন্সলো, এবং ওয়েস্টমিন্সটারে বসবাস ও কর্মরত এবং Unite the Union [ইউনাইট দ্য ইউনিয়ন] এর যে সদস্যরা লন্ডনে বাস করে বা কর্মরত তাদের সেবা প্রদান করে।

ইস্ট লন্ডন:

- [The London Community Credit Union [দ্য লন্ডন কমিউনিটি ক্রেডিট ইউনিয়ন]] হ্যাকনি, হ্যারিঙ্গে, ইসলিংটন, নিউহাম, টাওয়ার হ্যামলেটস, ওয়ালথাম ফরেস্ট এবং সিটি অব লন্ডনে বসবাস ও কর্মরত মানুষদের সেবা প্রদান করে।
- [Liberty Credit Union [লিবার্টি ক্রেডিট ইউনিয়ন]] হ্যাভারিং, বার্কিং এবং ড্যাগেনহাম ও রেডব্রিজে বসবাস অথবা কর্মরত মানুষদের সেবা প্রদান করে।

আপনার ব্যবসার জন্য সহযোগিতা

আপনার যদি নিজের ব্যবসা থাকে অথবা আপনি যদি নিজের ব্যবসা শুরু করার পরিকল্পনা করেন, তাহলে আপনি পেতে পারেন এমন সহযোগিতা থাকতে পারে।

ব্যবসা পরামর্শ এবং ফান্ডিং এর সুযোগ

London Business Hub [লন্ডন বিজনেস হাব] পরিদর্শনের মাধ্যমে আপনি আরো খুঁজে বের করতে পারবেন আপনার ব্যবসা কোন সহযোগিতা পেতে পারে।ে এর মাঝে রয়েছে বিনামূল্যের এবং নিরপেক্ষ ব্যবসায়ী পরামর্শ, ফান্ডিঙের সুযোগ এবং আপনার নিজেকে এবং আপনার স্টাফকে কীভাবে সুরক্ষিত করতে হবে।

0800 998 1098 নম্বরে বা enquiries@businesssupporthelpline.org ইমেইলে Business Support Helpline [বিজনেস সাপোর্ট হেল্পলাইন] এর কাছেও আপনি ব্যবসা বিষয়ক পরামর্শ পেতে পারেন।

আপনার যদি যুক্তরাজ্যে কোনো বিধিনিষেধ ছাড়া কাজ করার অনুমতি থাকে, যে কেউ একটি ব্যবসা শুরু করতে পারবে।

কম্পেনসেশন [ক্ষতিপূরণ] স্কিম

আপনি যদি কোনো সুনির্দিষ্ট বিষয়ের কারণে প্রভাবিত হয়ে থাকেন তার জন্য কম্পেনসেশন স্কিম রয়েছে যার ফলে আপনি হয়তো আর্থিক ক্ষতিপূরণ পেতে পারেন।

ট্রাভেল কম্পেনসেশন স্কিম

ভ্রমণে বিলম্ব হলে বা ব্যাঘাত ঘটলে তার জন্য কম্পেনসেশন স্কিম রয়েছে।

আপনার যদি ট্রেইনে ভ্রমণের সময় বিলম্ব হয় তাহলে অপারেটর গুরুতর বিলম্বের কারণে সাধারণত কোনো এক প্রকারের ক্ষতিপূরণ প্রদান করবে। আপনি Citizens Advice বা Transport for London [ট্রান্সপোর্ট ফর লন্ডন] ওয়েবসাইট ভিজিট করার মাধ্যমে আরো তথ্য পাবেন।

হলিডে কম্পেনসেশন স্কিম

আপনি যখন হলিডেতে যাবেন তখন আপনি ক্ষতিপূরণ পাওয়ার অধিকার থাকবে যদি কোনো সমস্যা হয়। যেমন, যদি কোনো ফ্লাইট বাতিল হয়ে যায় বা গুরুতর বিলম্ব হয় বা আপনার ট্রাভেল অপারেটর বন্ধ হয়ে যায়। আপনার পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে এটি ভিন্ন ভিন্ন হবে কিন্তু এটি খতিয়ে দেখা ভালো হতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য সিটিজেন অ্যাডভাইস ওয়েবসাইট ভিজিট করুন।

Windrush compensation scheme [উইন্ডরাশ কম্পেনসেশন স্কিম]

উইন্ডরাশ কম্পেনসেশন স্কিম হচ্ছে একটি সরকারী কম্পেনসেশন স্কিম সেইসব মানুষদের জন্য যাদের ক্ষতি হয়েছে কারণ তাঁরা প্রমাণ করতে সক্ষম হয়নি যে তাদের যুক্তরাজ্যে বসবাস করার অধিকার রয়েছে।এর মাঝে থাকতে পারে কাজ করতে না পারা, স্বাস্থ্যসেবা বা শিক্ষা গ্রহণ করতে না পারা।

এই স্কিমটি ১৯৭৩ সালের পূর্বে যে সকল মানুষ কোনো কমনওয়েলথ দেশ থেকে যুক্তরাজ্যে এসেছে, যাদের মা-বাবা অথবা দাদা-দাদী/নানা-নানী ১৯৭৩ সালের পূর্বে যুক্তরাজ্যে এসেছে, বা আপনি যদি যে কোনো দেশ থেকে ৩১শে ডিসেম্বর ১৯৮৮ সালের আগে যুক্তরাজ্যে এসে থাকেন তাদের জন্য উন্মুক্ত রয়েছে।

এই স্কিমটি ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছে এমন ব্যক্তিদের পরিবারের কাছের লোকদের জন্য এবং প্রভাবিত কারো এস্টেটের প্রতিনিধিত্ব করছেন তাদের জন্য উন্মুক্ত রয়েছে। আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে সরকারী ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।

Citizens Advice এর মতো জাতীয় পরামর্শদাতাদের কাছ থেকেও ক্লেইমের ব্যাপারে সহযোগিতা পেতে পারেন।

সঙ্কটকালে সাহায্য

কারোরই এমন পরিস্থিতিতে থাকা উচিত নয় যেখানে তারা নিজেদের জন্য বা পরিবারের জন্য প্রয়োজনীয় বস্তু ক্রয় করতে পারবে না, কিন্তু জীবনযাত্রার ক্রমবর্ধমান ব্যয় বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে লন্ডনাররা প্রয়োজনীয় ব্যয় মেটাতে সক্ষম হচ্ছে না। যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ খাবার কেনা বা উষ্ণ থাকার মধ্যে একটিকে বেছে নিতে হয়,অথবা আপনি আপনার বাড়ি হারানোর ঝুঁকিতে থাকেন, এমন পরিস্থিতিতে আপনি হয়তো কোনো ধরণের ক্রাইসিস সাপোর্টের জন্য যোগ্য হতে পারেন।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, আপনি কোথায় বাস করেন তার উপর নির্ভর করে কোন ধরণের সাহায্য পাওয়া যায় তার পার্থক্য হতে পারে। আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনি কোন কাউন্সিলের এলাকায় বাস করেন, আপনি সরকারী পোস্টকোড চেকারে আপনার পোস্টকোড প্রবেশ করানোর মাধ্যমে তা যাচাই করতে পারেন।

এই পেইজটি প্রস্তুত করা হয়েছে ব্যবহারিক ও আর্থিক সহযোগিতা খুঁজে পাওয়ার জন্য, কিন্তু আর্থিক সঙ্কট আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করতে পারে। আপনার যদি কারো সাথে কথা

বলার প্রয়োজন হয়, Shout [শাউট] 85258 হচ্ছে একটি বিনামুল্যের, গোপনীয়, 24/7 টেক্সট ম্যাসেজিং সেবা যে কারো জন্য যাদের মানিয়ে নিতে কষ্ট হচ্ছে।

গ্রান্টস এবং ফান্ডিং

আপনার যদি নিত্য প্রয়োজনীয় বস্তুর জন্য অর্থ পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, কিছু কিছু চ্যারিটি আপনাকে একটি এককালীন গ্রান্ট প্রদান করতে পারে, যেটি আপনাকে ফেরত দিতে হবে না।

চ্যারিটেবল গ্রান্টের ব্যাপারে পরামর্শ ও তথ্য

সঙ্কটে আছেন এমন মানুষদের জন্য সহযোগিতা প্রদান করার জন্য অনেক চ্যারিটি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যারা।

কিন্তু, যোগ্যতা জটিল হতে পারে, যেহেতু এই চ্যারিটিগুলো প্রায়ই ছোটো আকারের হয় এবং কেবল তাদেরই সহযোগিতা করে যারা একটি সুনির্দিষ্ট এলাকায় বাস করে, বা কোনো নির্দিষ্ট ধরণের ব্যাকগ্রাউন্ড বা অভিজ্ঞতা থাকে। Turn2Us গ্রান্ট সার্চ খুঁজে দেখতে পারে যে আপনি এমন কোনো চ্যারিটেবল সহযোগিতা পাওয়ার যোগ্য কি না।

স্থানীয় ওয়েলফেয়ার সহযোগিতা

আপনার স্থানীয় কাউন্সিল হয়তো আর্থিক বা অন্য ধরণের সহযোগিতা প্রদান করতে পারে যদি আপনি কোনো সঙ্কটে থাকেন।

স্থানীয় ওয়েলফেয়ার সহযোগিতার ব্যাপারে পরামর্শ এবং তথ্য

বহু লোকাল কাউন্সিলও সহযোগিতা প্রদান করেন তাদের বাসিন্দাদের জন্য যারা কোনো সঙ্কটে আছেন। আপনি কোথায় থাকে তার উপর নির্ভর করে কোন ধরণের সহযোগিতা পাবেন তা ভিন্ন হবে, এবং ভিন্ন ভিন্ন কাউন্সিল তাদের স্কিমের ভিন্ন ভিন্ন নাম প্রদান করবে।

আপনার স্থানীয় এলাকায় কী পাওয়া যাবে তা খুঁজে পেতে আমাদের পেইজ "Find financial support near you" ভিজিট করুন।

আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনি কোন কাউন্সিলের এলাকায় বাস করেন, আপনি সরকারী পোস্টকোড চেকারে আপনার পোস্টকোড প্রবেশ করানোর মাধ্যমে তা যাচাই করতে পারেন।

হোমলেসনেস

আপনি যদি উদ্বিগ্ন থাকেন যে আপনি আপনার ঘর হারাতে পারেন তাহলে আপনি কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন সে ব্যাপারে তথ্য পাবেন এখানে।

আপনি যদি হোমলেস হয়ে যান তাহলে সহযোগিতা

আপনি হোমলেস হয়ে গেলে সহযোগিতা পাওয়া যায়, এবং এই সময়ের আগেও আপনি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারবেন যেন আপনি আপনার ঘরে থাকতে পারেন। Shelter-এর ওয়েবসাইট আপনার পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে আপনার জন্য কোন বিকল্প আছে সে ব্যাপারে তথ্য প্রদান করে।

আপনি যদি ইভিকশনের হুমকির সম্মুখীন হন কারণ আপনি আপনার ভাড়ায় পিছিয়ে আছেন তাহলে কী করতে হবে সে ব্যাপারে আরো তথ্য পাবেন এখানে।

লন্ডনে হোমলেসনেসের ব্যাপারে আরো তথ্য পাওয়া যাবে আমাদের Homelessness Hub-এ যার মাঝে রয়েছে মেয়রের Life Off the Streets programme [লাইফ অফ দ্য স্ট্রিট] প্রোগ্রাম।

আপনি যদি ইভিক্ট হন তাহলে সহযোগিতা

আপনি যদি ইভিকশনের হুমকির সম্মুখীন হন কারণ আপনি আপনার ভাড়ায় পিছিয়ে আছেন তাহলে কী করতে হবে সে ব্যাপারে আরো তথ্য পাবেন এখানে।

লন্ডনে হোমলেসনেসের ব্যাপারে আরো তথ্য পাওয়া যাবে আমাদের Homelessness Hub-এ যার মাঝে রয়েছে মেয়রের Life Off the Streets programme [লাইফ অফ দ্য স্ট্রিট] প্রোগ্রাম।

ফুড ব্যাংক, বেবি ব্যাংক এবং ফুয়েল ব্যাংক

বিভিন্ন ধরণের চ্যারিটেবল সংস্থা রয়েচে যারা আর্থিক নয় এমন ‘ইন কাইন্ড‘ সহযোগিতা প্রদান করেন যেমন খাবার, ফুয়েল ভাউচার, হাইজিন পণ্য বা কাপড়।

এগুলোকে প্রায়ই ‘ব্যাংক‘ বলা হয়। যেমন একটি ফুড ব্যাংক প্রদান করতে পারে ফুড পার্সেল, একটি বেবি ব্যাংক প্রদান করবে হাইজিন এবং কাপড় ছোটো শিশুদের জন্য। সাধারণত এই ধরণের ইন-কাইন্ড সহযোগিতা কোনো অ্যাডভাইস সার্ভিসের বা অন্য কোনো ধরণের সাপোর্ট সংস্থার রেফারালের মাধ্যমে পাওয়া যায় যেমন Citizens Advice।

ফুড, বেবি বা ফুয়েল ব্যাংক খুঁজে পাওয়ার ব্যাপারে সহযোগিতা

আপনি কোথায় থাকেন তার উপর নির্ভর করে সহযোগিতার পার্থক্য হবে, এবং একটি স্থানীয় অ্যাডভাইস সার্ভিস জানবে যে আপনার এলাকায় কী পাওয়া যায়।

আপনার চলাফেরার ক্ষমতা যদি সীমিত থাকে যার ফলে কোনো ফুড ব্যাংক থেকে কোনো বস্তু নিয়ে আসতে আপনার সমস্যা হবে, তাদের কেউ কেউ হয়তো একটি বিনামূল্যের ডেলিভারি সার্ভিস প্রদান করতে পারে।

আর্থিক নির্যাতনসহ নির্যাতনের সারভাইভারদের জন্য সাহায্য

কীভাবে সাহায্য পেতে হবে সে ব্যাপারে খুঁজে বের করুন যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ পারিবারিক নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন।

আপনি যদি আর্থিক নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন তাহলে সহযোগিতা

যদি আপনার পার্টনার, এক্স-পার্টনার বা আপনি যার সাথে বাস করেন এমন কেউ আপনার টাকাপয়সা এবং অর্থ নিয়ন্ত্রণ করে, তাহলে আপনি হয়তো পারিবারিক অর্থনৈতিক নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন।

এর মাঝে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে কেউ আপনার আয়, ব্যয়, ব্যাংক অ্যাকাউন্ট, বিল এবং/অথবা ধারের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করা, যার মাঝে রয়েছে আপনার নামে ঋণ নেওয়া।

Money Advice Plus [মানি অ্যাডভাইস প্লাস] আর্থিক নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিদের জন্য একটি বিনামূল্যের হেল্পলাইন প্রদান করে, এবং আরো তথ্য এবং সহযোগিতা পাওয়া যাবে Surviving Economic Abuse [সার্ভাইবিং ইকোনমি অ্যাবিউজ] এবং Refuge [রিফিউজ] থেকে।

আপনি যদি পারিবারিক নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন তাহলে সহযোগিতা

আপনি যদি, অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কোনো প্রকার পারিবারিক নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন, যার মাঝে রয়েছে অর্থনৈতিক এবং/অথবা আর্থিক, তাহলে একটি গ্রহণযোগ্য নয় এবং সহযোগিতা পাওয়া যাবে।

যুক্তরাজ্য সরকারের ডমেসটিক অ্যাবিউজ গাইডেন্স ওয়েবপেজে সেই সকল স্থানের তালিকা করা আছে যেখানে আপনি বিনামূল্যে গোপনীয় পরামর্শ পাবেন।

Women’s Aid [ওম্যান’স অ্যাইড] ওয়েবসাইটেও একটি ডিরেক্টরি রয়েছে যেটি আপনাকে স্থানীয় সহযোগিতা পরিষেবা, এবং নির্দেশনার ডকুমেন্টস ইংরেজি ছাড়াও অন্য ১৬ টি ভাষায়, যার মাঝে রয়েছে ব্রিটিশ সাইন ল্যাংগুয়েজন।

বধির ও ডিজঅ্যাবলড লন্ডনারদের জন্য সাহায্য

আপনি যদি বধির, ডিজঅ্যাবলড হয়ে থাকেন বা আপনার কোনো দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে, অথবা আপনি যদি এমন কারো জন্য কেয়ার করেন, তাহলে আপনি আর্থিক সহযোগিতা এবং পরামর্শ পেতে পারেন খারাপ স্বাস্থ্য বা ডিজঅ্যাবিলিটির অতিরিক্ত খরচের ব্যাপারে।

ডিজঅ্যাবিলিটি বেনিফিটগুলো

আপনি যদি বধির, ডিজঅ্যাবলড হন বা আপনার যদি অন্যকোনো দীর্ঘ মেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে আপনি হয়তো অতিরিক্ত বেনফিট পাওয়ার যোগ্য হবেন। সরকারী ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ধরণের ডিজঅ্যাবিলিটি-সম্পর্কিত আর্থিক সহযোগিতার ব্যাপারে তথ্য রয়েছে।

আপনি যদি নিম্ন আয়ে বা কাজের বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি হয়তো ইউনিভার্সাল ক্রেডিট পেতে পারেন। আপনি যদি ইউনিভার্সাল ক্রেডিট ক্লেইম করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, যে কোনো ট্যাক্স ক্রেডিট বা মিনস-টেস্টেড বেনিফিট যা আপনি ইতোমধ্যে পান (কাউন্সিল ট্যাক্স রিডাকশন বাদে) সেগুলো বন্ধ হয়ে যাবে। এটি ঘটবে এমনি আপনার ইউনিভার্সাল ক্রেডিট এর ফলাফল যদি শূন্যও আসে। আপনার জন্য কোন অপশনটি সবচাইতে ভালো হবে তা জানার জন্য, Scope [স্কোপ], Contact [কন্টাক্ট] বা Disability Rights UK [ডিজঅ্যাবিলিটি রাইটস ইউকে] এর মতো কোনো পরামর্শ সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

Personal Independence Payment (PIP) [পার্সোনাল ইনডিপেনডেন্ট পেমেন্ট (পিআইপি)] হচ্ছে ১৬ বছর বা তার বেশি বয়সী থেকে শুরু করে পেনশনের বয়স পর্যন্ত মানুষদের জন্য একটি বেনিফিট যাদের প্রতিদিনের জীবনে অংশগ্রহণ করতে প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হতে হয়, যার মাঝে রয়েছে চলাফেরা করা। Disability Rights UK এর কাছে একটি নির্দেশিকা রয়েছে Personal Independence Payment ক্লেইম করার ব্যাপারে।

Scope নামক ডিজঅ্যাবিলিটি চ্যারিটির কাছে নির্দেশনা রয়েছে কীভাবে বেনিফিট ফর্ম পুরণ করতে হবে সে ব্যাপারে। Scope এছাড়াও ডিজঅ্যাবিলিটি বেনিফিটের ব্যাপারে এবং আপনি ডিজঅ্যাবলড হওয়ার খরচের ব্যাপারে কীভাবে অর্থায়ন করতে পারবেন সে ব্যাপারে আরো তথ্য প্রদান করে।

শিশুদের জন্য

Disability Living Allowance (DLA) [ডিজঅ্যাবিলিটি লিভিং অ্যালাউয়েন্স (ডিএলএ) হচ্ছে ১৬ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য মূল বেনিফিট যাদের কোনো স্বাস্থ্য ব্যাধি বা ডিজঅ্যাবিলিটি আছে। আপনার সন্তানের ডিজঅ্যাবিলিটি থাকার ফলে আপনার যে অতিরিক্ত খরচ হয় সেটি মেটনোর জন্য DLA সাহায্য করে। Contact নামক চ্যারিটিটি DLA এবং গ্রান্টসহ অন্যান্য আর্থিক সহযোগিতার জন্য ক্লেইম করতে সহযোগিতা করতে পারে।

ফ্যামিলি কেয়ারারদের জন্য

কেয়ারারদের জন্য কেয়ারার'স অ্যালাউয়েন্স হচ্ছে মূল বেনিফিট। আপনি হয়তো এটি পেতে পারেন যদি যে ব্যক্তির জন্য আপনি কেয়ার করেন তিনি Disability Living Allowance এর কেয়ার কম্পোনেন্ট এর মধ্য বা সর্বোচ্চ পর্যায়ে থাকেন, অথবা তারা যদি Personal Independence Payment এর ডেইলি লিভিং কম্পোনেন্ট পান। Carers UK [কেয়ারারস ইউকে] এর কাছে অবৈতনিক কেয়ারারদের জন্য আর্থিক সহযোগিতার ব্যাপারে পরামর্শ রয়েছে।

এনার্জি খরচের ব্যাপার সাহায্য

গড়পড়তা ডিজঅ্যাবলড মানুষদের, নন-ডিজঅ্যাবলড মানুষদের চাইতে বেশি এনার্জি খরচ হয়। এর কারণ হচ্ছে মেডিক্যাল এবং মবিলিটি ডিভাইস চার্জ করা বা হিটিংকে একটি উচ্চতর পর্যায়ে চালানো উষ্ণ থাকার জন্য।

আপনার যদি আপনার এনার্জি বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাহলে সহযোগিতা পাওয়ার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। Inclusion London [ইনক্লুশন লন্ডন] নামক চ্যারিটির কাছে একটি

উপকারী নির্দেশিকা রয়েছে যেটি বধির ও ডিজঅ্যাবলড মানুষদের বর্ধিত এনার্জি খরচের ব্যাপারে সহযোগিতা পাওয়ার ব্যাপারে তথ্য প্রদান করে । আপনার উচিত আপনার এনার্জি সরবরাহকারীকে বলা আপনাকে Priority Service Register [প্রায়োরিটি সার্ভিস রেজিস্টারে] রাখা যার অর্থ হচ্ছে আপনি অতিরিক্ত সহযোগিতা পাবেন এবং উইন্টারের সময় ডিসকানেক্টেড হতে পারবেন না (১ অক্টোবর - ৩১ মার্চ)।

আপনার যদি প্রিপেমেন্ট মিটার থাকে এবং আপনি যদি কোনো অক্ষমতা নিয়ে বাস করেন যার ফলে আপনার স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্থ হবে আপনার পাওয়ার অফ হয়ে গেলে, তাহলে আপনার এনার্জি কোম্পনিকে এটি একটি স্বাভাবিক মিটার দ্বারা প্রতিস্থাপিত করতে বাধ্য থাকবে যদি আপনি তাদের তা করতে বলেন। Citizens Advice এর কাছে এ ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

আপনি যদি "অত্যন্ত অসহায় পরিস্থিতিতে" থাকেন, তাহলে আপনি ঋণে চলে গেলেও এনার্জি সাপ্লায়ার আপনাকে একটি প্রি-পেমেন্ট মিটারে নিয়ে যেতে পারবেন না। Citizens Advice এর কাছে এ ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

আপনি যদি ঘরেএকটি অক্সিজেন কনসেনট্রেটর ব্যবহার করেন, তাহলে আপনি এটির ব্যবহারের ব্যাপারে ইলেকট্রিসিটি রিবেট পেতে পারেন। কীভাবে ক্লেইম করতে হবে সে ব্যাপারে Scope এর কাছে তথ্য রয়েছে।

আরো তথ্য পেতে, আপনার গ্যাস, ইলেকট্রিসিটি এবং পানির বিলের ব্যাপারে আমাদের সাধারণ তথ্য দেখুন।

সোশাল কেয়ার খরচের ব্যাপারে সাহায্য

যদি আপনি বা আপনি কেয়ার করেন এমন কারো সোশাল কেয়ারের প্রয়োজন হয়, আপনি সাধারণত এর কিছুটা বা পুরোটার জন্য অর্থ পরিশোধ করবেন। আপনি আপনার লোকাল কাউন্সিলকে একটি আর্থিক অ্যাসেসমেন্টের জন্য (মিনস টেস্ট) জিজ্ঞেস করতে পারেন এটি বের করার জন্য যে আপনি খরচের ব্যাপারে কোনো সাহায্যের জন্য যোগ্য কি না। এনএইচএস ওয়েবসাইটে আর্থিক অ্যাসেসমেন্টের ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

সোশাল কেয়ারের জন্য আপনি যত পরিশোধ করতে পারবেন তার চাইতে বেশি চার্জ করা আপনার লোকাল কাউন্সিলের জন্য বেআইনি। Disability Justice Project [ডিজঅ্যাবিলিটি জাস্টিস প্রজেক্ট] এর কাছে আপনার অধিকারের ব্যাপারে এবং আপনি কেয়ারের খরচ বহন করতে না পারলে আপনি কী করতে পারেন সে ব্যাপারে তথ্য রয়েছে।

আর্থিক মূল্যায়ন করার সময় আপনার ডিজঅ্যাবিলিটির সাথে সম্পর্কিত যে কোনো খরচ বিবেচনায় নেওয়া উচিত, কিন্তুমাঝেমধ্যে এটি তা নেয়না। আপনার যদি মনে হয় যে আপনার ডিজঅ্যাবিলিটি সম্পর্কিত খরচ বিবেচনায় নেওয়া হয়নি আপনার মিনস টেস্টের সময়, আপনি একটি আর্থিক অ্যাসেসমেন্টের জন্য জিজ্ঞেস করতে পারেন।

Inclusion London নামক চ্যারিটির কাছে একটি নমুনা চিঠি রয়েছে যেটি আপনি আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের কাছে পাঠাতে পারবেন এ ব্যাপারে অনুরোধ জানানোর জন্য। মেডিক্যাল এবং মবিলিটি ডিভাইস চার্জ করার জন্য আপনার যে অতিরিক্ত এনার্জি খরচ হয় অথবা অতিরিক্ত হিটিং

এর জন্য যে খরচ হয় আপনার উচিত সেটি অন্তর্ভুক্ত করা, প্রতিটি আইটেমের এনার্জি ব্যয়ের ব্যাপারে যতটা সম্ভব তথ্য প্রদান করা এবং আপনার এনার্জি বিলের একটি কপি পাঠানো।

লোকাল অথরিটির দায়িত্ব রয়েছে ডিজঅ্যাবলড শিশুদের কিছু সেবা প্রদান করার যেগুলোর জন্য তারা সাধারণত চার্জ করবে না। আপনার যদি মনে হয় আপনার সন্তানের অতিরিক্ত সহযোগিতার প্রয়োজন আছে, তাহলে আপনার উচিত আপনার লোকাল অথরিটির সাথে যোগাযোগ করা। Contact এর কাছে একটি নির্দেশিকা রয়েছে আপনার ডিজঅ্যাবলড সন্তানের জন্য আপনার লোকাল অথরিটির কাছ থেকে সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে। মূল পথটির মাঝে রয়েছে আপনার সন্তান ও পরিবারের চাহিদাগুলোর ব্যাপারে একটি অ্যাসেসমেন্টের মধ্য দিয়ে যাওয়া।

“Scrap Care Charges” [স্ক্রেপ কেয়ার চার্জেস] নাম বধির এবং ডিজঅ্যাবলড পিপল‘স অর্গানাইজেশটি উপকারী ভিডিয়ো প্রদান করে কেয়ার চার্জেসের ব্যাপারে আপনার আইনি অধিকারের ব্যাপারে।

আপনার যদি আরো তথ্যের প্রয়োজন হয়, আপনি Disability Right’s UK এর বিনামূল্যের Personal Budgets Helpline [পার্সোনাল বাজেট হেলপলাইনে] কল করতে পারেন 0330 995 0404 নম্বরে। হেলপলাইনটি কেয়ার এবং সাপোর্ট সার্ভিসেস এর ব্যাপারে এবং কীভাবে সোশাল কেয়ার ফান্ডিং পেতে হয় সে ব্যাপারে তথ্য প্রদান করে। এটি সকাল 9.30 থেকে দুপুর 1.30 পর্যন্ত খোলা থাকে প্রতি মঙ্গলবার এবং বৃহস্পতিবার।

কনসেশন, ডিসকাউন্ড এবং গ্রান্ট

বিভিন্ন ধরণের ডিসকাউন্ট রয়েছে যেগুলো আপনি পেতে পারেন ভ্রমণ, সাংস্কৃতি কর্মকান্ড এবং দৈনন্দিন জীবনের ব্যাপারে যদি আপনি বধির বা ডিজঅ্যাবলড হন, বা আপনার বধির বা ডিজঅ্যাবলড শিশু থাকে। আপনার পার্সোনাল অ্যাসিসটেন্ট, কেয়ারার বা বন্ধু মাঝে মাঝে আপনার সাথে কোথাও যাওয়ার জন্য একটি বিনামূল্যের অথবা ডিসকাউন্টেড টিকেট পেতে পারেন।

Scope ডিসকাউন্ট, কনসেশন এবং কম্পেনিয়ন টিকেটের ব্যাপারে তথ্য প্রদান করে।

Disability Grants [ডিজঅ্যাবিলিটি গ্রান্টস] নামক ওয়েবসাইট একটি উপকারী তালিকা তৈরি করেছে জনপ্রিয় ডিসকাউন্ট ও কনসেশনগুলোর। এর মাঝে রয়েছে কেবল লন্ডনে পাওয়া যায় এমন কনসেশন।

কিছু কিছু চ্যারিটি এবং ট্রাস্ট গ্রান্ট ফান্ডিং প্রদান করে ডিজঅ্যাবিলিটি ইকুইপমেন্ট, হলিডে, হাউজিং এবং ডে আউটের জন্য। আপনি একটি গ্রান্টের অনুসন্ধান করতে পারেন Disability Grants UK এর ওয়েবসাইট অথবা Turn 2 Us নামক চ্যারিটির গ্রান্ট সার্চ টুল ব্যবহার করে।

মেন্টাল হেলথ এবং ওয়েলবিয়িং সাপোর্ট

টাকা পয়সা এবং ঋণ নিয়ে সমস্যায় থাকা একটি স্ট্রেসফুল এবং একাকী অভিজ্ঞতা হতে পারে। কিছু কিছু মানুষের অপরাধবোধ বা লজ্জা বোধ হয়, অথবা তারা উদ্বিগ্ন বোধ করেন যে অন্যরা কী ভাববে। এটি মনঃকষ্টের কারণ হতে পারে এবং এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একা নন, এবং এটি অনেক মানুষের জন্য একটি চ্যালেঞ্জিং সময় হয়।সবকিছু ঠিকঠাক করা অনেক চাপের ব্যাপার হতে পারে, কিন্তু জেনে রাখবেন যে সহযোগিতা পাওয়া যাবে।

আপনি আপনার আর্থিক বিষয়ে আরো নিয়ন্ত্রণে বোধ করতে চান, বা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সুনির্দিষ্ট সহযোগিতা চান, আপনি আরো ভালো বোধ করার ব্যাপারে বিভিন্ন বিকল্প রয়েছে।

- MIND [মাইন্ড] পরামর্শ ও সহযোগিতা প্রদান করে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন এমন মানুষদের জন্য।
- Mental Health Foundation [মেন্টাল হেলথ ফাউন্ডেশন] তথ্য প্রদান করে এবং সাহায্য করে যে কাউকে যাদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং লার্নিং ডিজঅ্যাবিলিটিজ আছে
- Samaritans [সামারিটানস] একটি গোপনীয় সহযোগিতা সেসকল মানুষদের জন্য যাদের মানসিক চাপ বা হতাশ বোধ হচ্ছে।
- Papyrus [প্যাপিরাস] 35 বছরের কম বয়সীদের জন্য একটি হেল্পলাইন প্রস্তাব করে যাদের সেল্ফ-হার্ম অথবা সুইসাইডের চিন্তা হয়।
- Rethink Mental Illness [রিথিঙ্ক মেন্টাল ইলনেস] মানসিক সমস্যা নিয়ে বাস করছে এমন মানুষদের সহযোগিতা এবং পরামর্শ প্রদান করে।

আমি আমার অর্থ এবং মানসিক স্বাস্থ্য কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করব?

অনেক পদক্ষেপের মাঝে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হতে পারে অর্থ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের মাঝে সংযোগটি বুঝতে পারা। Mind নামক মানসিক স্বাস্থ্য চ্যারিটি টাকার সমস্যা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের মাঝে সংযোগের ব্যাপারে, তথ্য এবং দুটিকে কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হয় সে ব্যাপারে টিপস প্রদান করে।

নিশ্চিত নন কোথায় বা কার কাছে যেতে হবে সহযোগিতার জন্য? অনেক বিকল্প রয়েছে যেটি খুব বেশি মনে হতে পারে, কিন্তু কয়েকটি রয়েছে যেগুলো আপনি দেখতে পারেন:

- আপনি যদি ঋণ বা টাকা পয়সার উদ্বেগ নিয়ে সমস্যায় থাকেন, Debt Free London নামক চ্যারিটির একটি হেল্পলাইন রয়েছে যেটি বিনামূল্যে, নিরপেক্ষ পরামর্শ ও সহযোগিতা প্রদান করে। 0800 808 507 নম্বরে আপনি বিনামূল্যে কল করতে পারবেন।
- NHS' Every Mind Matters [এনএইচএস এভরি মাইন্ড মেটারস] আপনার অর্থের ব্যাপারে আপনি কীভাবে আরো নিয়ন্ত্রণে বোধ করবেন সে ব্যাপারে পদক্ষেপগুলো ব্যাখ্যা করে, এবং আপনার প্রয়োজন হলে বিনামূল্যে সহযোগিতা প্রদান করে।
- Mental Health and Money Advice ওয়েবসাইটে টিপস, টুলস এবং বাস্তব জীবনের গল্প রয়েছে মানসিক স্বাস্থ্য এবং অর্থের ব্যাপারে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন এমন মানুষদের সাহায্য করার জন্য। 'How can we help?' [হাউ কেন উই হেল্প] টুলটি আপনার জন্য কোন পরামর্শটি সবচাইতে ভালো হবে সেটির দিক নির্দেশ করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

- আর্থিক উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ করার ব্যাপারে একটি NHS ওয়েলবিয়িং সেমিনার দেখুন, যেটিতে Money A&E [মানি এঅ্যান্ডই এবং Mental Health and Money Advice [মেন্টাল হেলথ এবং মানি অ্যাডভাইস] থেকে বিশেষজ্ঞরা আছেন।
- NHS কিছু ব্যবহারিক পরামর্শ শেয়ার করেছে আর্থিক উদ্বেগের সাথে মানিয়ে নেওয়ার ব্যাপারে, যার মাঝে রয়েছে সক্রিয় থাকার গুরুত্ব,অ্যালকোহল গ্রহণ নিয়ন্ত্রণ এবং একটি রুটিনে থাকার গুরুত্ব।
- আপনার যদি ডেট রিপেমেন্ট করতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনি হয়তো ৬০ দিনের সুরক্ষা পেতে পারেন যে সময়ে আপনার ক্রেডিটর কোনো সুদ বা ফিস যোগ করতে পারবে না আপনার ঋণের উপর এবং কোনো বলপ্রয়োগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন না, এটিকে বলা হয় ব্রিদিং স্পেস। Breathing Space scheme [ব্রিদিং স্পেস স্কিম] টি ঋণের ব্যাপারে কিছু চাপ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে ঋণের ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করতে বা বেনিফিট অথবা আর্থিক সহযোগিতা পাওয়ার মাধ্যমে আপনার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করতে সময় দিতে পারে। ঋণ ব্যবস্থাপনার ব্যাপারে আরো তথ্য পাওয়া যাবে আমাদের ওয়েবসাইটের "Help With Debt [হেলপ উইথ ডেট]" সেকশনে।
- আপনি যদি আরো সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সহযোগিতার ব্যাপারে তথ্য চান, কয়েকটি বিকল্পের মাঝে রয়েছে:
- Mind's Infoline [মাইন্ড'স ইনফোলাইন] যেটি কর্মদিবসগুলোতে সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত খোলা থাকে 0300 123 3393 নম্বরে। ফোনলাইনটি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, কোথায় সহযোগিতা পাওয়া যাবে, বিভিন্ন চিকিৎসার বিকল্প এবং পরিষেবা সম্পর্কে আরো তথ্য চান এমন মানুষদের জন্য। তারা আপনাকে আপনার স্থানীয় Mind in London পরিষেবার ব্যাপারেও জানাতে পারেন।
- NHS বিভিন্ন ধরণের মানসিক স্বাস্থ্য সেবা এবং সহযোগিতা প্রদান করে যার মাঝে রয়েছে টকিং থেরাপি। আপনি আপনার জিপির সাথে কথা বলতে পারেন আপনি কেমন বোধ করছেন সে ব্যাপারে এবং আপনার জন্য কী পাওয়া যাবে তা খুঁজে বের করতে।

আমার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে আমি কীভাবে জরুরি সহযোগিতা পেতে পারি?

মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কটকে শারীরিক স্বাস্থ্য সঙ্কটের মতোই গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করতে হবে। আপনি যদি নিজেকে নিরাপদ রাখতে সক্ষম না হন এবং সরাসরি আপনার সাহায্য প্রয়োজন হয়, আপনার যোগাযোগ করা উচিত:

- NHS আর্জেন্ট মেন্টাল হেলথ হেল্পলাইন। আপনার জন্য সংশ্লিষ্ট হেল্পলাইন কোনটি সে ব্যাপারে তথ্য।
- The Samaritans [দ্য সামারিটানস, যাদের সাথে আপনি কথা বলতে পারবেন আপনাকে চিন্তিত করছে এমন যে কোনো বিষয় নিয়ে, তা যত কঠিনই হোক না কেন। ১১৬ ১২৩ নম্বরে বিনামূল্যে কল করতে পারবেন।
- Shou [শাউট]t গোপনীয় ২৪/৭ ক্রাইসিস টেক্সট সহযোগিতা প্রদান করে যখন আপনার উপস্থিত সহযোগিতার প্রয়োজন হয়। 85258 নম্বরে "SHOUT" টেক্সট করুন।

আমার ওয়েলবিয়িং উন্নত করার কোন সহজ উপায় রয়েছে?

টাকা পয়সার কারণে যদি আপনার মন খারাপ থাকে, বা একাকী বোধ করেন, বিভিন্ন জিনিস রয়েছে যেগুলো আপনি চেষ্টা করতে পারেন এবং আপনার দৈনন্দিন ওয়েলবিয়িং কে উন্নত করতে পারেন:

- Thrive LDN [থ্রাইভ এলডিএন] এর ওয়েবসাইটে একটি নিবেদিত স্থান রয়েছে যেখানে ধারণা, প্রেরণা এবং রিসোর্স একত্রে আনা যাবে আপনার স্থিতিস্থাপকতা এবং ওয়েলবিয়িং উন্নত করার জন্য।এটি এমন সব বিষয়ের উপর ফোকাস করে যেগুলো ওয়েলবিয়িং সক্ষম করে, সামাজিক যোগাযোগে সক্রিয় রাখে এবং সেল্ফ-কেয়ার, এবং কমিউনিটিতে ভলান্টিয়ারিং করছেন এমন মানুষদের জন্য টুলস সহ। এছাড়াও আপনি ৩৬ টি ভাষায় অনুবাদকৃত ওয়েলবিয়িং নির্দেশনা ডাউনলোক করতে পারেন।
- NHS-অনুমোদিত ওয়েবসাইট Good Thinking [গুড থিঙ্কিং] এ ঘুম, অ্যাংজাইটি, মন খারাপ এবং স্ট্রেসের ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য টুলস এবং টিপস রয়েছে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে আরো ভালোভাবে বোঝার জন্য আপনি একটি সেল্ফ-অ্যাসেসমেন্ট করতে পারেন।
- একাকীত্ব হচ্ছে এমন একটি সমস্যা যেটি আমাদের সকলকে আমাদের জীবনের কোনো একটি পর্যায়ে প্রভাবিত করে। আপনি যদি একাকীত্ব বোধ করেন, NHS এর Every Mind Matters ওয়েবপেজে উপকারী পরামর্শ রয়েছে একাকীত্বের উপর এবং কমিউনিটির তালিকা যেগুলোতে আপনি যোগদান করতে পারেন।
- তরুণ ব্যক্তিদের জন্য, Young Minds [ইয়ং মাইন্ডস] উপকারী পরামর্শ প্রদান করে একাতীত্বের সাথে মানিয়ে নেওয়ার ব্যাপারে এবং একাকী বোধ হওয়া বন্ধ করতে আপনি যা করতে পারেন সে ব্যাপারে
- বয়স্ক মানুষদের জন্য দ্য সিলভার লাইন হচ্ছে একটি বিনামূল্যের, গোপনীয় হেল্পলাইন তথ্য, পরামর্শ বা কেবল আলাপ করার জন্য এটি সপ্তাহরে ৭ দিন ২৪ ঘন্টা খোলা থাকে 0800 470 80 90 নম্বরে কল করুন।