

1 مرحله: څه ستونزه ده؟

زه په ناڅاپي توګه بې پیسو شوم

- د دندې له لاسه ورکول یا کم شوي کاري ساعتونه
- د پیسو راتلل ودرېدل
- د پیسو له لاسه ورکول
- له تمې هخوا لګښت
- ناورین (لکه، سیلاب یا اور لګېدل)
- د اړیکو له منځه تلل
- بنديز لګېدل (غوراوی وګورئ: 5)

غوراوي وګورئ 6 2 1

زما پیسې په کافي اندازه نه زیاتوي

- د خوړو، تیلو او د موبایل د کرېډټو ترمنځ پریکړه کول
- کم عاید
- هېڅ کاري قرارداد نلرم
- له قانون سره سم د ناروغۍ اداینه ډېره ښکته ده
- د بې ګټې توب سره مخ کېدل
- ډاډه نه یاست چې د ملاتړ لپاره په شرایطو برابر یاست او که نه
- د حالت بدلول

غوراوي وګورئ 2 1

زه پورې یېم

- کرایه یا د شورا مالیات
- ګاز او برېښنا
- د ورځې پر بنسټ ادا کېدونکي پورونه
- د ملګرو یا کورنۍ پورې یېم
- د ګټو بیرته اداینې

غوراوی وګورئ 3

زه د ګټې یا د مخکې اداینې لپاره منتظر یم

- د ګټې لپاره نوي ادعا
- ځنډنې اداینې
- د پریکړې لپاره صبر کول

غوراوي وګورئ 4 1

د پیسو په اړه اندیښنه لری؟

په برستول (Bristol) کې ملاتړ د لاسرسي وړ دی



د غوراویو او ځایونو د مرستې د ترلاسه کولو لپاره درې مرحلې

1 د شورا د ملاتړ طرحې

د لږ عايد لرونکي خلک کيدای شي د استوګنځای د لګښتونو سره د مرستې په موخه د استوګنځای/نړيوال کرېډټ د تر لاسه کولو لپاره په شرايطو برابر وي. همداراز دا شورا د هغو کسانو لپاره چې له مالي اړخه له ستونزو سره مخ دي، د ښار د شورا د مالياتو کمښت او د استوګنځای اختياري ادایني وړاندې کوي. همداراز کيدای شي تاسو د سيمه ييز ملاتړ د ادایني لپاره په شرايط برابر ياست، چې له ناورين سره له مخ خلکو څخه ملاتړ کوي. ټولې طرحې ستاسو له اوسنيو شرايطو سره تړاو لري. لا زيات معلومات ومومئ: www.bristol.gov.uk/benefits-financial-help

2 خپل عايد ډېر تر ډېره کچې ته و رسوئ

هر هغه څوک چې له مالي اړخه ستونزه لري کولای شي د ګټو چک تر لاسه کړي او کولای شي له يوه سلاکار څخه په وړيا او محرمانه توګه مشوره تر لاسه کړي. د ګټو چک تضمين کوي چې تاسو ټولې هغه پېښې تر لاسه کوئ چې حق يې لري، په ځانګړې توګه کله چې په دې وروستيو کې ستاسو شرايطو بدلون موندلی وي. همداراز له يوه سلاکار سره خبرې کولای شي د ګاز او برېښنا د بلونو له مديريت سره مرسته وکړي او تاسو ډاډ تر لاسه کړئ چې د ښوونځي د جامو يا د وړيا غذايي وعدو د لګښتونو په څير کوم شی له لاسه نه ورکوئ.

3 د پور مشوره

کيدای شي هر څوک پوروري شي. وړيا مشوره او ملاتړ کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي چې د خپلو پورونو د مديريت لارې چارې ومومئ او د هرې مياشتې د ادایني کچه راکمه کړئ.

4 د مخکې ادایني ګټه

که چېرې تاسو په داسې حال کې د ګټو لپاره نوې ادعا کړې وي چې له مالي ستونزو سره مخ ياست او د خپلې لومړنۍ ادایني لپاره انتظار کوئ، کيدای شي تاسو مخکې اداینه تر لاسه کړئ تر څو د کرایې د ادا کولو او خورو د پيرلو په څير کارونه ترسره کړئ. دا ډېره اړينه ده چې د مخکې ادایني له تر لاسه کولو وړاندې سلا مشوره تر لاسه کړئ. د مخکې ادایني ګټې بايد بيرته ادا شي او پېښې به ستاسو له راتلونکي ګټو (يو پور) څخه وګرځول شي.

5 د سختۍ په حالت کې اداینه

که چېرې په تاسو باندې بندیز لګول شوی دی، کيدای شي وکولای شئ د دندې له مرکز څخه د سختۍ حالت ادایني غوښتنه وکړئ. د سختۍ په حالت کې ادایني تل له ځنډ پرته نه ادا کيږي او د هر چا لپاره د لاسرسي وړ نه دي. د نړيوال کرېډټ څخه د سختۍ په حالت کې ادایني بايد بيرته ادا شي (يو پور)، مګر د دندې په لټه کې کسانو لپاره د سختۍ حالت ادایني لګښتونه يا د دندې د ملاتړ لګښتونه پور نه دي.

6 د يوې پريکړې ننگول

که چېرې ستاسو ګټې بندې شوې/ بنديز پرې لګول شوی/ کمې شوې/ لغوه شوې يا تاسو زياته اداینه ترسره شوې، تاسو کولای شئ د ګټو يوه پريکړه وننګوئ. د ګټې ډيرې پريکړې بايد د يوې مياشتې په لږ کې وننګول شي.

3 مرحله: له کوم ځای څخه مرسته تر لاسه کولای شم؟ د سلا مشورې هر يو خدمت په وړيا او محرم ډول وړاندې کيږي او محرمه سلا مشوره

د BRISTOL ښار شورا

د BRISTOL د اوسيدونکو مشوره

د پور، هوساينې د حقونو، استوګنځای او دندې په اړه د عمومي مشورې وړاندې کول
0808 278 7957
www.bristolcab.org.uk

د غوراويو په اړه مرسته: 1 2 3 4 5 6

د شمالي برستول د مشورې مرکز

د پېچلو قضيو، استئناف غوښتنې او په محکمه کې د استازيتوب کولو په ګډون د هوساينې خپلواکي ګټې او پور سلا مشوره
0117 951 5751 (له دوشنبې – پنجشنبې، د سهار له 9:30 څخه د مازديګر تر 4:30 دقيقو پورې)
www.northbristoladvice.org.uk

د غوراويو په اړه مرسته: 1 2 3 4 5 6

پاک سوابق

له کم عايد لرونکو کورنيو سره مرسته کوي تر څو حالت يې ښه شي، کار ومومي او اتلاين واوسي
0117 457 4287 | www.cleanslateltd.co.uk

د غوراويو په اړه مرسته: 1 2

د ST PAULS د مشورې مرکز

د St Pauls او East Bristol ټولنو لپاره د پور، ګټو او کډوالۍ د موضوعاتو په اړه عمومي او تخصصي مشوره
0117 955 2981 | enquiry@stpaulsadvise.org.uk
www.stpaulsadvise.org.uk

د غوراويو په اړه مرسته: 1 2 3 6

د انگلستان ايچ برستول

د هغو کسانو يا د هغو د پاملرونکو لپاره معلومات او مشوره چې عموماً يې له 55 کلونو څخه لوړ دي او په برستول کې ژوند کوي
0117 929 7537
www.ageuk.org.uk/bristol

د غوراويو په اړه مرسته: 2 3 6

د برستول د حقوقو مرکز

د استوګنځای او بي کورۍ، د هوساينې د ګټو لپاره د استئناف غوښتنې، کډوالي او پناه غوښتنه، د کورنۍ او ذهني روغتيا قانون، دندې او تبعيض په ګډون حقوقي سلا مشوره او ځانګړو حقوقي قضيو ته رسيدنه ترسره کول.
0117 924 8662 (له دوشنبې - جمعي)
0330 024 0389 (وړيا تليفون)
mail@bristollawcentre.org.uk
www.bristollawcentre.org.uk

د غوراويو په برخه کې مرسته: 6

نور ملاتړ

د Bristol ښار شورا – د سيمه ييز ناورين او مخنيوي صندوق
کيدای شي تاسو وکولای شئ د شورا له لارې د ناورين ملاتړ ته لاسرسي ومومئ
0117 922 4500 (Mon-Fri 9am to 12noon)
www.bristol.gov.uk/lcpf

د استوګنځای موضوعات

د ايستلو، د کور اړوند پورونو او نورو په ګډون د استوګنځای د ستونزو په اړه حقوقي مشوره
0117 935 1260
www.housingmatters.org.uk

د Bristol سرپناه

د استوګنځای مشوره
0808 800 4444
england.shelter.org.uk

1625 خپلواک کسان

د هغو بي کوره خواناتو لپاره ملاتړ چې عموماً يې له 16 څخه تر 25 کلونو پورې دي.
0117 317 8800 | www.1625ip.co.uk

د کور د انرژي ټيم: د باثباته انرژي لپاره مرکز (CSE) په کور کې د انرژي د لګښت، کرمولو او د تيلو د بلونو د په نظر کې نيولو په اړه عمومي سپارښتنه
0800 082 2234 | home.energy@cse.org.uk
www.cse.org.uk

د پيسو په اړه خبرې کول

د هر هغه چا لپاره سپارښتنه چې د پيسو، د پور تر پوښښ لاندې نيولو، ګټو او بلونو په اړه اندېښمن دي
0117 954 3990 يا 0800 121 4511
www.talkingmoney.org.uk

د غوراويو په اړه مرسته: 1 2 3 6

د **Great Western Credit** اتحادیه
له مناسبو بڼو سره د پورونو او د حالت د ښه کېدو په موخه د
محلي خلکو سره د مرستې لپاره د سپما خوندي حسابونه
0117 924 7309 | www.greatwesterncu.org

Changes Bristol
محرمانه او پراخ بنسټه د ملاتړ اونیز ګروپونه. په آنلاین او
حضوري توګه.

0117 941 1123 | www.changesbristol.org.uk

StepChange
د پور په اړه مشوره او د پیسو مدیریت
0800 138 1111 | www.stepchange.org

Turn2us
معلومات او مالي ملاتړ
www.turn2us.org.uk
benefits-calculator.turn2us.org.uk

MoneyHelper
ستاسو د مالي وضعیت د ښه کېدو لپاره سپارښتنې
0800 138 7777
www.moneyhelper.org.uk

WECIL
د معلومات لرونکو خلکو سازمان، معلوماتو ته د لارښوونې
خدمتونه او سلا مشورې وړاندې کوي. په تخصص کې د
معلومات ګټې شاملې دي (AA, PIP, DLA او ESA).
0117 947 9919 | navigators@wecil.co.uk
www.wecil.org.uk

د برستول د سومالیا سرچینې
د هوساینې، استوګنځای، ښوونځیو او دندې په څیر د بیلابیلو
موضوعاتو په اړه ناپلوي معلومات، مشوره او لارښوونې
0117 907 7994 | info@somalicentre.co.uk

د روغتيايي پیل وچرونه
تر څو میوې او سبزیجات وپیرئ، که چېرې تاسو لږ عاید لرئ،
میندواره یاست یا له 4 څخه کم عمر لرونکي ماشوم لرئ.
0300 330 7010 | healthy.start@nhsbsa.nhs.uk
www.healthystart.nhs.uk

د کډوالو، پناه غوښتونکو او مهاجرینو لپاره

له کډوالو سره مرسته (**Migrant Help**)
د پناه غوښتنې له پروسې څخه د تېرېدو او په هغې باندې د
پوهېدو لپاره پناه غوښتونکو ته خپلواکه مشوره او لارښوونه
د پناه غوښتنې مرستندویه کرښه د 24/7/365 لپاره د
لاسرسۍ وړ ده او په انګلستان کې ټول پناه غوښتونکي کولای
شي لاسرسۍ ورته ومومي.
د پناه غوښتنې مرستندویه کرښه: 0808 801 0503
www.migrantheelpuk.org (Webchat available)

(Project 17) پروژه
د هغو ماشوم لرونکو کورنیو لپاره د استوګنځای او مالي
غوراویو په اړه مشوره چې د **NRPF** د لرلو له امله له شدید
بېوزلۍ/بې کورۍ سره مخ دي.
07963 509 044 | www.project17.org.uk

د برستول د کډوالو حقونه (**Bristol Refugee Rights**)
ستاسو د استوګنځای، پیسو یا د پناه غوښتنې سره د مرستې
په ګډون مشوره او ملاتړ د برېښنالیک، تلیفون، لیکلې پیغام یا
واټس اپ له لارې اړیکه ونیسئ. که چېرې تاسو یوه ژباړن ته
ارتیا لرئ، یو پیغام له خپل نوم، د تلیفون شمېرې او د خبرو
کولو له ژبې سره پرېږدئ.
07526 352 353 | advice@bristolrefugeerights.org
www.bristolrefugeerights.org

د یووالي پروژه (**The Unity Project**)
که چېرې د پلي کېدو وړ وي او نور ملاتړ شته وي نو د
NRPF د حالت د لرې کولو لپاره ملاتړ ترسره کول.
www.unity-project.org.uk



تعاملي بڼه



www.worryingaboutmoney.co.uk/bristol
Feedback? Share your experience of using this guide by
visiting www.bit.ly/moneyadvicefeedback