অর্থ সম্পর্কে উদ্বিগ্ন?

টাওয়ার হ্যামলেটস-এ সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে

সাহায্য পাওয়ার জন্য বিকল্প ও স্থানগুলি খুঁজে পাওয়ার তিনটি ধাপ

ধাপ 1: সমস্যাটা কী?

আমি হঠাৎ দেখলাম যে আমার হাতে কোনো টাকা নেই

- চাকরি হারানো বা কাজের ঘন্টা কমে যাওয়া
- টাকা আসা বন্ধ হয়ে গেছে
- টাকা হারানো
- অপ্রত্যাশিত ব্যয়
- দুর্যোগ (যেমন বন্যা বা আগুন)
- সম্পর্কের ভাঙ্গন
- নিষেধাজ্ঞার অধীন থাকা (বিকল্প: 5)

বিকল্পগুলি দেখুন 1 2 6

আমার কাছে যা অর্থ আছে তা দিয়ে খুব বেশি চালানো যাবে না

- খাদ্য, জ্বালানি এবং মোবাইল ক্রেডিট এর মধ্যে বেছে নেওয়া
- কম আয়
- শূন্য ঘন্টার চুক্তি
- বিধিবদ্ধ অসুস্থতাকালীন বেতন খুব কম
- ছাঁটাইয়ের সম্মুখীন হয়েছি
- সহায়তার জন্য যোগ্য কিনা সে সম্পর্কে নিশ্চিত নই
- পরিস্থিতির পরিবর্তন

বিকল্পগুলি দেখুন 1 2

আমার ঋণ আছে

- ভাড়া বা কাউন্সিল কর
- গ্যাস এবং বিদ্যুৎ
- পে-ডে ঋণগুলি
- বন্ধু বা পরিবারের কাছে ঋণ রয়েছে
- বেনিফিট পুনঃপরিশোধ

বিকল্প দেখুন 3

আমি একটি বেনিফিটের অর্থপ্রদান বা অগ্রিম অর্থপ্রদানের জন্য অপেক্ষা করছি

- বেনিফিটের জন্য নতুন দাবি
- অর্থপ্রদান বিলম্বিত
- সিদ্ধান্তের জন্য অপেক্ষারত

বিকল্পগুলি দেখুন 1 4

ধাপ 2: কিছু বিকল্প কী?

1 কাউন্সিলের স্থানীয় কল্যাণ প্রকল্পগুলি
স্বল্প আয়ের লোকেরা কাউন্সিলের কাছ থেকে হাউজিং বেনিফিট, কাউন্সিল ট্যাক্স সাপোর্ট ও ডিসক্রিশনারি হাউজিং পেমেন্ট পেতে সক্ষম হতে পারেন।

আরো জানুন এখানে: **www.towerhamlets.gov.uk/benefits**

2 আপনার আয় সর্বাধিক করুন
আর্থিকভাবে সংগ্রাম করছেন এমন যে কেউ বেনিফিট যাচাই করাতে পারেন এবং বিনামূল্যে ও গোপনীয় পরামর্শের জন্য একজন উপদেষ্টার সাথে কথা বলতে পারেন। একটি বেনিফিট যাচাই করালে আপনি নিশ্চিত করতে পারবেন যে, আপনি আপনার প্রাপ্য সমস্ত অর্থ পাচ্ছেন, বিশেষ করে, যদি সম্প্রতি আপনার পরিস্থিতির পরিবর্তন হয়। একজন পরামর্শদাতার সাথে কথা বললেও আপনি গ্যাস ও বিদ্যুতের মত জিনিসগুলির ক্ষেত্রে সাশ্রয়ী ডীল পেতে পারেন এবং নিশ্চিত করতে পারেন যে, আপনি স্কুলের পোষাকের অর্থমঞ্জুরির মত কোনো কিছু থেকে বাদ পড়ে যাচ্ছেন না।

3 ঋণ বিষয়ক পরামর্শ
যে কেউ ঋণগ্রস্ত হয়ে পড়তে পারেন। বিনামূল্যে পরামর্শ ও সহায়তা আপনাকে আপনার ঋণ সামলানোর উপায়গুলি খুঁজে পেতে এবং প্রতি মাসে আপনি যে পরিমাণ পরিশোধ করেন তা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

4 বেনিফিটের অগ্রিম অর্থপ্রদান
আপনি যদি বেনিফিটের জন্য একটি নতুন দাবি করে থাকেন এবং আপনার প্রথম অর্থপ্রদানের জন্য অপেক্ষা করার সময় আর্থিক অসচ্ছলতার মধ্যে থাকেন, তাহলে আপনি ভাড়া বা খাবারের মতো জিনিসগুলির খরচ বহন করার জন্য একটি অগ্রিম অর্থ পেতে সক্ষম হতে পারেন। অগ্রিম অর্থ নেওয়ার আগে পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। বেনিফিটের অগ্রিম অর্থপ্রদান অবশ্যই ফেরত দিতে হবে, এবং আপনার ভবিষ্যৎ বেনিফিটের অর্থপ্রদান থেকে অর্থটি নেওয়া হবে (একটি ঋণ)।

5 DWP হার্ডশিপ পেমেন্ট
যদি আপনাকে মঞ্জুর করা হয়ে থাকে, তাহলে আপনি জবসেন্টারের কাছ থেকে হার্ডশিপ পেমেন্ট এর জন্য অনুরোধ করতে পারেন। হার্ডশিপ পেমেন্ট সবসময় অবিলম্বে দেওয়া হয় না, এবং সেগুলি সবার জন্য উপলব্ধ নয়। ইউনিভার্সাল ক্রেডিট এর হার্ডশিপ পেমেন্ট ফেরত দিতে হবে (একটি ঋণ), কিন্তু জব সীকার্স অ্যালাউন্স বা এমপ্লয়মেন্ট সাপোর্ট অ্যালাউন্সের হার্ডশিপ পেমেন্ট ফেরত দিতে হবে না (ঋণ নয়)।

6 একটি সিদ্ধান্তকে চ্যালেঞ্জ করুন
যদি আপনার বেনিফিট বন্ধ করা হয়/মঞ্জুর করা হয়/কমানো হয়/প্রত্যাখ্যান করা হয় বা আপনাকে অতিরিক্ত অর্থ প্রদান করা হয়, সেই ক্ষেত্রে আপনি একটি বেনিফিটের সিদ্ধান্তকে চ্যালেঞ্জ করতে পারেন। বেশিরভাগ বেনিফিটের সিদ্ধান্ত এক মাসের মধ্যে চ্যালেঞ্জ করা প্রয়োজন।

ধাপ 3: আমি কোথায় সাহায্য পেতে পারি? এই পরিষেবাগুলির প্রতিটি বিনামূল্য এবং গোপনীয় পরামর্শ প্রদান করে

টাওয়ার হ্যামলেটস কাউন্সিল
অধিবাসী সহায়তা আউটরীচ দল
একটি কল্যাণকারী বেনিফিট পাওয়ার অধিকার যাচাই করে ইউনিভার্সাল ক্রেডিট দাবি করা ও আয় সর্বাধিক করার ক্ষেত্রে সহায়তা পান
LBTHResidentsupport@towerhamlets.gov.uk
বিকল্পগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা: 1 2 4 5

টাওয়ার হ্যামলেটস অধিবাসী সহায়তা প্রকল্প
হয় ঝুঁকিতে থাকা বা সংকটে থাকা মানুষদের জন্য জীবনযাত্রার স্বল্প-মেয়াদী খরচের ক্ষেত্রে সহায়তা
020 7520 7217
lwpqueries@northgateps.com

ইস্ট এন্ড সিটিজেন্স অ্যাডভাইস ব্যুরো
বেনেফিট, ঋণ, আবাসন, কর্মনিয়োগ, অভিবাসন, আইনি ও আরো অনেক বিষয়ে পরামর্শ
020 3855 4472 | www.eastendcab.org.uk
বিকল্পগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা: 1 2 3 4 5 6

দাবি করার জন্য সিটিজেন্স অ্যাডভাইসের সহায়তা
ইউনিভার্সাল ক্রেডিট দাবি করার জন্য পরামর্শ ও সহায়তা
0800 144 8444 | www.citizensadvice.org.uk

টয়েনবি হল
প্রধানত বেনিফিট ও আয় সর্বাধিক করার জন্য এবং তার সাথে ঋণ সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য ফর্ম পূরণের পরিষেবা
020 7392 2953 | advice@toynbeehall.org.uk
www.toynbeehall.org.uk
বিকল্পগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা: 1 2 3 4 5

ব্রমলি, বাও সেন্টারের দ্বারা
ইস্ট এন্ড এনার্জি ফিট সার্ভিস
সেসব ব্যক্তিদের জন্য পরামর্শ যাদের গ্যাস, বিদ্যুৎ বা পানির বিল দিতে সমস্যা হচ্ছে, যার মধ্যে ঋণ ও কল্যাণকারী বেনিফিট সংক্রান্ত পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে
020 8709 9745
energy@bbbc.org.uk
www.bbbc.org.uk/services/energy
বিকল্পগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা: 1 2 3 4 5 6

আইল্যান্ড অ্যাডভাইস
ঋণ, আবাসন ও 'আরো-ভালো' গণনা, পর্যালোচনা ও বাধ্যতামূলক পুর্নবিবেচনা, আপিল ও ট্রাইব্যুনালের শুনানি সহ বেনিফিটগুলির অধিকার সংক্রান্ত পরামর্শ প্রদান করে
020 7987 9379 (মঙ্গলবার 10.00-12.00)
admin@island-advice.org.uk
www.island-advice.org.uk
বিকল্পগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা: 2 3 5

লাইমহাউজ প্রোজেক্ট
কল্যাণকারী বেনিফিট, ঋণ, আবাসন ও অভিবাসন সংক্রান্ত পরামর্শ, ফোনে ও মুখোমুখি (যে ভাষাগুলি বলা হয়: ইংরেজি, বাংলা, উর্দু ও হিন্দি)
020 7538 0075
www.limehouseproject.org.uk
789-791 Commercial Road
Unit 2, St Anne Street
London, E14 7HG
বিকল্পগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা: 1 2 3 4 5 6

ইউনিভার্সিটি হাউজ লিগ্যাল অ্যাডভাইস সেন্টার
কর্মনিয়োগ, আবাসন ও কল্যাণকারী বেনিফিট সংক্রান্ত বিষয়গুলির উপর আইনি পরামর্শ, সহায়তা ও উপস্থাপনা
020 3606 0372 | www.legaladvicecentre.london
বিকল্পগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা: 1 2 3 4 5 6

AGE UK EAST LONDON
বয়স্ক ব্যক্তি, তাদের পরিবার ও তত্ত্বাবধায়কদের জন্য সহায়তা ও পরামর্শ
020 8981 7124 | info@ageukeastlondon.org.uk
www.ageuk.org.uk/eastlondon
বিকল্পগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা: 1 2 4 5 6

অন্যান্য সহায়তা

টাওয়ার হ্যামলেটস কমিউনিটি অ্যাডভাইস নেটওয়ার্ক (THCAN)
স্থানীয় পরামর্শ কেন্দ্রগুলির একটি অংশীদারিত্ব, যা সামাজিক কল্যাণ আইনের ক্ষেত্রগুলিতে বিনামূল্য পরামর্শ ও উপস্থাপনা প্রদান করে
thcan@island-advice.org.uk
www.thcan.org.uk

শেল্টার (Shelter)
আবাসন সম্পর্কে বিনামূল্য পরামর্শ
0808 800 4444
england.shelter.org.uk

স্টেপচেঞ্জ
ঋণ সংক্রান্ত পরামর্শ ও আর্থিক নির্দেশনা
0800 138 1111
www.stepchange.org

Turn2us
সঠিক স্থিতিতে ফিরে আসার জন্য তথ্য ও আর্থিক সহায়তা, যার মধ্যে বেনিফিট গণক ও অর্থমঞ্জুরিগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে
www.turn2us.org.uk
benefits-calculator-2.turn2us.org.uk

মানি A&E
পিছিয়ে পড়া গোষ্ঠী ও বৈচিত্র্যপূর্ণ জাতিগত কমিউনিটির অধিবাসীদের জন্য আর্থিক পরামর্শ, শিক্ষা ও কোচিং
020 8616 3750 | info@moneyaande.co.uk
www.moneyaande.co.uk

অন্যান্য পরামর্শ ও সহায়তা

হেলদি স্টার্ট ভাউচার (Healthy Start)
ফল, সবজি ও দুধ কিনতে সাহায্য করার জন্য আপনি যদি কম আয় করেন, গর্ভবতী হন বা 4 বছরের কমবয়সী একটি শিশু থাকে
0300 330 7010 | healthy.start@nhsbsa.nhs.uk
অনলাইনে আবেদন করুন: www.healthystart.nhs.uk
***NRPF থাকা পরিবারগুলির জন্য উপলব্ধ রয়েছে**

ক্রিশ্চান্স এগেইন্সট পভার্টি
ঋণ সংক্রান্ত কাউন্সেলিং-এর দাতব্য সংস্থা
0800 328 0006 | www.capuk.org

ডেট ফ্রি লন্ডন
হেল্পলাইন, ওয়েবচ্যাট, WhatsApp ও ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে ঋণ সংক্রান্ত বিনামূল্য, বিশেষজ্ঞ পরামর্শ
0800 808 5700
www.debtfreeadvice.com

মানিহেল্পার
ঋণ, বেনিফিট, আর্থিক ব্যবস্থাপনা ও পেনশন সংক্রান্ত সহায়তা
0800 138 7777
www.moneyhelper.org.uk

সরকারী অর্থসংস্থানে কোনো অধিকার না থাকা (NRPF) আশ্রয়প্রার্থী, উদ্বাস্তু ও অভিবাসীদের জন্য

প্রোজেক্ট 17
শিশু আছে এমন যে সমস্ত পরিবার NRPF থাকার কারণে গুরুতর দারিদ্র্য বা গৃহহীনতার সম্মুখীন হয়েছে তাদের জন্য আবাসন এবং আর্থিক বিকল্পগুলির বিষয়ে পরামর্শ
07963 509 044 | www.project17.org.uk

ইউনিটি প্রোজেক্ট
NRPF থাকা ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা, যার মধ্যে প্রযোজ্য ক্ষেত্রে NRPF স্থিতি অপসারিত করা ব্যক্তিরাও অন্তর্ভুক্ত আছেন
www.unity-project.org.uk

উইমেন্‌স ইনক্লুসিভ টীম
টাওয়ার হ্যামলেটসে কৃষ্ণাঙ্গ ও জাতিগত সংখ্যালঘু কমিউনিটিগুলির জন্য সহায়তা, যার মধ্যে যুবা কর্মসূচি, নারী ক্ষমতায়ন প্রকল্পগুলি ও মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। যে ভাষাগুলি বলা হয় তার মধ্যে রয়েছে সোমালি, বাংলা, উর্দু ও ইংরেজি।
020 7790 2650 | www.wit.org.uk/contact

ডিজিটাল সংস্করণ

www.worryingaboutmoney.co.uk/tower-hamlets

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

Updated: 30/07/2025