জীবনযাপনের খরচ চালানোর সহায়তা

ব্রাইটন অ্যান্ড হোভ (Brighton & Hove)-এর যে সকল বাসিন্দা শক্তি, খাদ্য এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলির জন্য পেমেন্ট করতে সমস্যায় পড়ছেন তাদের জন্য সহায়তা এবং আর্থিক সাহায্য উপলব্ধ আছে।

খাদ্য, শক্তির বিল এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য সাহায্য

আপনি বর্তমানে বেনিফিট পান বা না পান, এই শীতে সরকারের পরিবার সহায়তা ফান্ড (Household Support Fund)-এর মাধ্যমে সাহায্য পাওয়া যায়।

আপনি যদি খাদ্য, শক্তি এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলির জন্য খরচ পরিশোধ করতে সমস্যায় পড়েন, তাহলে অনুগ্রহ করে www.brighton-hove.gov.uk/household-support-fund দেখুন।

আপনি যদি অনলাইনে দেখতে না পারেন, তাহলে 01273 293117 নম্বরে কল করুন

- আপনি যদি বেনিফিট পান তাহলে বিকল্প 1 নির্বাচন করুন
- আপনি যদি বেনিফিট না পান তাহলে বিকল্প 2 নির্বাচন করুন।

ফোন লাইনগুলি সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 10টা থেকে বিকাল 4.30টা পর্যন্ত খোলা থাকে। এই নম্বরে ফোন দোভাষীদের পাওয়া যায়।

সীমিত ফান্ড থাকার কারণে আমরা জরুরী পরিস্থিতিতে থাকা বাসিন্দাদের অগ্রাধিকার দেব। আমরা প্রতিটি পরিবারকে শুধুমাত্র একটি পুরস্কার দিতে পারি।

আপনার বাড়িকে কমপক্ষে 18 ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় গরম করা প্রত্যেকের স্বাস্থ্য এবং রোগপ্রতিরোধ তন্ত্রের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে ছোট শিশু, 65 বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তি এবং যাদের চলাফেরার ক্ষমতা কমে গেছে বা হৃদরোগ বা ফুসফুসের রোগ বা ডায়াবিটিসের মতো স্বাস্থ্যগত রোগাবস্থা রয়েছে।

আপনি একটি ছাড়ের জন্য যোগ্য কিনা তা চেক করুন

আপনার শক্তির বিলের জন্য আপনি সহায়তা পেতে পারেন কিনা তা www.brighton-hove.gov.uk/help-with-energy-bills এ খুঁজুন

আপনি যদি আপনার শক্তির বিলের ব্যয়ভার বহন করতে না পারেন, তাহলে আপনি www.ofgem.gov.uk' এও পরামর্শ পেতে পারেন।

আপনি যদি আপনার জলের বিল পরিশোধ করতে সমস্যায় পড়েন, তাহলে আপনি www.southernwater.co.uk/payless এও পরামর্শ পেতে পারেন

একটি LEAP উপদেষ্টার সাথে একটি পরামর্শ কল বা হোম ভিজিট বুক করুন

লোকাল এনার্জি অ্যাডভাইস পার্টনারশিপ (Local Energy Advice Partnership, LEAP) হল একটি বিনামূল্য পরিষেবা যা ব্রাইটন অ্যান্ড হোভ (Brighton & Hove)-এর লোকেদের উষ্ণ রাখতে এবং তাদের শক্তির বিল কমাতে সাহায্য করে।

LEAP উপদেষ্টারা:

- হিটিং সিস্টেম এবং শক্তি সাশ্রয় সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন
- আপনার বাড়িতে বিনামূল্যে শক্তি সাশ্রয়ী জিনিসগুলি লাগাতে পারেন (যেমন লাইটবাল্ব এবং ড্রাফট-প্রুফিং)
- আপনি তাপ-নিরোধক বা একটি নতুন বয়লারের জন্য যোগ্য কিনা তা চেক করতে পারেন
- বেনিফিট, ঋণ এবং অন্যান্য অর্থ সমস্যায় সাহায্য করার জন্য একটি বিনামূল্য, গোপনীয় অর্থ সংক্রান্ত পরামর্শ টেলিফোন কলের ব্যবস্থা করতে পারেন

www.applyforleap.org.uk দেখুন বা ফ্রিফোন 0800 060 7567 নম্বরে কল করুন।

আপনাকে বাড়িতে শক্তি সাশ্রয় করতে এবং আপনার বিল কমাতে সাহায্য করার জন্য www.energysavingtrust.org.uk এ পরামর্শ পান

শক্তির বিল ছাড়

এই শীতে আপনার এনার্জি কোম্পানি স্বয়ংক্রিয়ভাবে শক্তির বিল থেকে £400 শক্তির বিল ছাড় দিচ্ছে। আপনার কিছু করার দরকার নেই।

আপনার যদি একটি প্রিপেমেন্ট মিটার থাকে, তাহলে আপনার এনার্জি কোম্পানি আপনাকে SMS টেক্সট, ইমেল বা ডাকের মাধ্যমে শক্তির বিলের ছাড় ভাউচার পাঠাবে। আপনি আপনার পেমেন্ট টপ-আপ করার সময় এগুলি ব্যবহার করতে পারেন।

অনুগ্রহ করে এমন কোনো মেসেজ উপেক্ষা করুন যা আপনাকে শক্তি ছাড়ের জন্য আবেদন করতে বলছে কারণ সেগুলি স্ক্যাম হতে পারে।

অর্থ সংক্রান্ত পরামর্শ

- **Citizens Advice** 0808 278 7815.
- **Moneyworks** 0800 988 7037.

খাদ্য, কেনাকাটা এবং খাবার ডেলিভারি

- **ব্রাইটন অ্যান্ড হোভ পার্টনারশিপ (Brighton & Hove Food Partnership)** www.bhfood.org.uk 01273 234810.
- **ইমপ্যাক্ট ইনিসিয়েটিভস ফুড অ্যাক্সেস (Impact Initiatives Food Access)** www.impact-initiatives.org.uk/services/food-services 01273 322950.
- **ফ্রি স্কুল মিলস (Free School Meals)** www.brighton-hove.gov.uk/freeschool-meals 01273 293497.

- **হেলদি স্টার্ট ভাউচারস (Healthy Start Vouchers)** www.healthystart.nhs.uk

স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সহায়তা

সাসেক্স মেন্টাল হেলথলাইন (Sussex Mental Healthline) জরুরী মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা সহায়তা প্রদান করে 0800 0309 500 (ফ্রিফোন 24/7)।

UOK ব্রাইটন অ্যান্ড হোভ (UOK Brighton & Hove) স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে www.UOK.org.uk 0808 196 1768.

প্রিভেন্টিং স্যুইসাইড ইন সাসেক্স (Preventing Suicide in Sussex)
www.preventingsuicideinsussex.org

কাউন্সিলের **হেলদি লাইফস্টাইলস টিম (Healthy Lifestyles Team)** সমস্ত বয়সের জন্য বিনামূল্যে শারীরিক কার্যকলাপ সেশন প্রদান করে, সেইসাথে আপনাকে ধূমপান বন্ধ করতে, আরও সক্রিয় হতে, ভাল খাওয়া, আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে বা মদ্যপান কমাতে সাহায্য করার জন্য বিনামূল্যে সরাসরি সহায়তা প্রদান করে।
www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles 01273 294589.

এজিং ওয়েল ব্রাইটন অ্যান্ড হোভ (Ageing Well Brighton & Hove) বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য খাদ্য, পুষ্টি, সামাজিক কার্যকলাপ, স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার বিষয়ে তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে।
www.ageingwellbh.org 01273 322947.

জীবনযাপনের খরচ পরামর্শ

নীচেরগুলির সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য www.brighton-hove.gov.uk/cost-living-support দেখুন:

- বেনিফিট এবং জরুরী সাহায্য
- শীতকালীন বাড়ির ভেতরের ক্রিয়াকলাপ এবং উষ্ণ রাখার জন্য যে জায়গাগুলিতে যাওয়া যায়
- আর্থিক পরামর্শ
- আপনার সুস্থতা বৃদ্ধি করতে সহায়তা