စကော့တလန်တွင် သင့်ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲရန် သိရှိနားလည်ပါ

ငွေကြေးရေးရာ သိရှိနားလည်ရေး စီမံကိန်း

၂၀၁၁ ခု ဧပြီလ

FLP - Burmese

ကျွန်ုပ်တို့၏ ငွေကြေးရေးရာ သိရှိနားလည်ရေး စီမံကိန်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ အခမဲ့ သတင်းအချက်အလက် အစည်းအဝေးများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများနှင့် သင်တန်းများသည် သင့်ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း သိရှိရန်၊ အနာဂတ်အတွက် စီစဉ် ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ငွေ သို့မဟုတ် ငွေတောင်းခံလွှာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်တွင် ရှိနိုင်သည့်မည်သည့် ကိစ္စရပ်များကို မဆို ဖြေရှင်းရန် အခွင့်အလမ်းပေးပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဆွေးနွေးသည့် ခေါင်းစဉ်များကို အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြပြီး မည်သူတို့ တက်ရောက်သင့်ကြောင်းနှင့် နေရာကြိုတင်ရယူနည်းတို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုစီနှင့် ပတ်သက်သည့် အသုံးဝင်သော သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ပေးအပ်ပြီး ထပ်ဆောင်း ငွေကြေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်မည်ကို အလေးပေး ပြောပြထားသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများက မည်သည့် အကြောင်းအရာများနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများသည် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များပေးပါသည်။

- ဘဏ်လုပ်ငန်းနှင့် ငွေကြေးစုဆောင်းခြင်း
- ရသုံးမှန်းခြေ ငွေစာရင်းပြုစုခြင်း
- ငွေကြေး ချေးယူခြင်း
- ရေခ၊ မီးခ တောင်းခံလွှာများ
- အာမခံ
- အလုပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းနှင့်
- သင့်ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေး စတင်လုပ်ကိုင်ခြင်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို မည်သူ တက်သင့်သနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို မည်သူမဆိုတက်ရောက်နိုင်သော်လည်း ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် ယူကေတွင် ဆက်လက်နေထိုင်ရခွင့် ရှိသူများနှင့် အသက်ဆိုင်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို Glasgow တွင် နေရာများစွာ၌ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပုံမှန် ပြုလုပ်သည်။ ခရီးစရိတ်များကို ပေးချေပြီး တောင်းခံပါက ကလေးထိန်းခြင်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိရန် သို့မဟုတ် နောက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် နေရာကြိုယူရန်

နောက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် သို့မဟုတ် နေရာကြိုယူရန် ဤလိပ်စာကို အီးမေးလ်ပို့ပါ။ financialworkshops@scottishrefugeecouncil.org.uk သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ကိုးကားပါ။ http://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/how_we_can_help/i_have_refugee_status/leave_to_remain_in_the_uk/financial_literacy_project

Scottish Refugee Council, 5 Cadogan Square, (170 Blythswood Court), Glasgow G2 7PH Tel: 0141 248 9799, Fax: 0141 243 2499,
www.scottishrefugeecouncil.org.uk
Scottish Refugee Council is a charity registered in Scotland.
Registered Charity: SC008639

အောက်ပါသတင်းအချက်အလက်များသည် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဆွေးနွေးသည့် ခေါင်းစဉ်များကို အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြသည်။ ၎င်းသည် သင့်ငွေကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် သင့်အား အထောက်အကူပြုမည့် အသုံးဝင်သော အကြံဉာဏ်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ပေးအပ်သည်။

ဘဏ်လုပ်ငန်းနှင့် ငွေကြေးစုဆောင်းခြင်း

- ဘဏ်စာရင်း အမျိုးအစားများစွာရှိပြီး တစ်မျိုးစီ၌ ကွဲပြားခြားနားသော ရွေးချယ်စရာများနှင့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိသည်။ ဘဏ်စာရင်း တစ်ခု ဖွင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိရန် စကော့တလန် ဒုက္ခသည် ကောင်စီ၏ **'ဘဏ်စာရင်း တစ်ခုဖွင့်နည်း'** လက်ကမ်းစာစောင်ကို ကိုးကားပါ။ http://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/assets/0000/0188/How_to_open_a_bank_account_June_2010.pdf

- ဘဏ်စာရင်းအစား အခြားရွေးစရာမှာ **ခရက်ဒစ် ယူနီယံ** (**Credit Union**) စာရင်းများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဘဏ်များနှင့် တူညီသော နည်းလမ်းများဖြင့်ဆောင်ရွက်ပြီး ဒေသအလိုက် ဖွင့်လှစ်ကာ ပုံမှန်ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုအပြင် အကြံပေးဝန်ဆောင်မှုကိုလည်းပေးသည်။

- **ခြေရာခံပါ**။သင့်တွင် ဘဏ်စာရင်း သို့မဟုတ် ခရက်ဒစ် ယူနီယံ စာရင်းတစ်ခုရရှိပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် သင ငွေကုန်မသွားစေရန် သို့မဟုတ် ငွေပိုထုတ်ယူခြင်းအတွက် ဘဏ်မှ ငွေကြေးကောက်ခံမှုများ လက်ခံမရရှိစေရန် သေချာစေရန်အတွက် သင့် စာရင်းထဲသို့ ဝင်ငွေ ထွက်ငွေများကို ခြေရာခံရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ငွေကြေး ချေးယူခြင်း

- ငွေကြေး ချေးယူရန် ကွဲပြားခြားနားသော နေရာများနှင့် နည်းလမ်း များစွာရှိသည်။ ချေးငွေများ၊ အကြွေးဝယ်ကတ်များ၊ ကတ်တလောက်များ၊ အပတ်စဉ် ပေးချေမှု စတိုးများနှင့် ငွေပိုထုတ်ယူခြင်းတို့ကဲ့သို့သော ကွဲပြားခြားနားသည့် နည်းလမ်းများဖြင့် သင ငွေချေးယူနိုင်လိမ့်မည်။ တခါတရံတွင် ၎င်းမှာ ကုန်ပစ္စည်းများအတွက် ပေးချေရန်ဖြစ်ပြီး တခါတရံတွင် ၎င်းမှာ ငွေသား ရရှိရန်ဖြစ်သည်။

- အထက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများဖြင့် ငွေကြေး ချေးယူခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်မှာ ကွဲပြားသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အနေဖြင့် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်များကို နားလည်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

- သင ငွေချေးယူသောအခါ ပုံမှန်အားဖြင့် သင်အတိုးပေးရသည်။ ၎င်းကို နှစ်ပတ်လည် ရာခိုင်နှုန်း နှုန်းထား **(Annual Percentage Rate – (APR)**ဟုခေါ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် APR မြင့်မားလေ သင်ပြန်ပေးဆပ်ရသည့် ပမာဏ ပိုမြင့်မားလေဖြစ်သည်။

- သင့်တွင် ညံ့ဖျင်းသော အကြွေးအဆင့် သတ်မှတ်ချက် **(credit rating)** ရှိပါက သင ငွေချေးမယူနိုင်ပေ။ အကြွေးအဆင့် သတ်မှတ်ချက်မှာ ဘဏ်တစ်ခုကဲ့သို့သော ပေးချေးသူကို ငွေပြန်ပေးနိုင်သည့် သင့်အရည်အချင်းကို တန်ဖိုးဖြတ်မှုဖြစ်သည်။ သင့်အကြွေးအဆင့် သတ်မှတ်ချက်ကို လိပ်စာ ရာဇဝင်၊ အလုပ်အကိုင် အနေအထား၊ ဝင်ငွေနှင့် ကျသင့်ငွေ ပေးဆောင်မှု ရာဇဝင်တို့ အပါအဝင် အချက်များစွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်။

- သင ချေးငွေတစ်ခု လျှောက်ထားပိုင်ခွင့် ရှိကောင်းရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်သည့် ရရှိနိုင်သော ချေးငွေ အချို့မှာ အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- **UKBA ပေါင်းစည်းမှု ချေးငွေ**

  UKBA ပေါင်းစည်းမှု ချေးငွေသည် ဒုက္ခသည်အသစ်များကို ကူညီရန် ပြည်ထဲရေးရုံးမှ အတိုးမဲ့ ချေးငွေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြည်ထဲရေးရုံး၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် အချက်အလက်များ ပိုမိုရှာဖွေပါ။

  http://www.ukba.homeoffice.gov.uk/aboutus/workingwithus/workingwithasylum/integration/integrationloan/.

- **အကျပ်အတည်း ချေးငွေ**

  အကျပ်အတည်း ချေးငွေသည် အရေးပေါ် အခြေအနေ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် ကြုံသောအခါ သင့်အိမ်ကို အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများ ဖြည့်ဆည်းရာတွင် ကူညီရန် လူမှုရေးရန်ပုံငွေမှ ရရှိနိုင်သော ငွေပမာဏတစ်ခုဖြစ်သည်။

  သင့် အနေဖြင့် ၎င်းကို နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်ဆပ်ရမည်။ ၎င်းငွေအပေါ်တွင် အတိုးမယူပါ။ သင်ချေးယူသည့်ပမာဏကိုသာ သင် ပြန်လည်ပေးဆပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

  အရည်အချင်းပြည့်မီမှု လိုအပ်ချက်များနှင့် လျှောက်ထားနည်း အပါအဝင် အကျပ်အတည်း ချေးငွေနှင့် ပတ်သက်၍ Directgov ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် အချက်အလက်များ ပိုမိုရှာဖွေပါ။

  http://www.direct.gov.uk/en/MoneyTaxAndBenefits/BenefitsTaxCreditsAndOtherSupport/On_a_low_income/DG_10018856

ရေခ၊ မီးခ တောင်းခံလွှာများ

- သင်သည် ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် ယူကေတွင် ဆက်လက်နေထိုင်ရခွင့် ရရှိပြီးပါက ချက်ပြုတ်မှု၊ မီးထွန်းခြင်းနှင့် သင့်အိမ်ကို အပူငွေ့ပေးရန်အတွက် သင့် လျှပ်စစ်နှင့် ဓာတ်ငွေ့ကျသင့်ငွေများကို ပေးဆောင်ရန် သင့်တွင် တာဝန်ရှိလိမ့်မည်။ ဤ ကျသင့်ငွေများသည် အလွန်ဈေးကြီးနိုင်ပြီး ဈေးနှုန်းသည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အနေဖြင့် အလွန်များပြားစွာ သို့မဟုတ် အလွန်နည်းပါးစွာ ပေးဆောင်မနေကြောင်းသေချာစေရန် ဤကုန်ကျစရိတ်များကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရမည်။

- သင့်အိမ်တွင် မီတာတစ်ခုရှိရမည်။ သင် အိမ်ပြောင်းလာသောနေ့တွင် မီတာဖတ်ချက်(များ)ကို ဖတ်ယူထားသင့်သည်။ ထို့နောက် ဤအချက်အလက်များဖြင့် ဓာတ်ငွေ့/လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီသို့ သင် ဖုန်းဆက် နိုင်သည်။ မီတာဖတ်ချက်များကို ပုံမှန် ဖတ်ယူထားခြင်းသည် သင်စွမ်းအင် မည်မျှ သုံးစွဲကြောင်း သင်ခြေရာခံနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်အား ကျသင့်ငွေကို နားလည်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ဓာတ်ငွေ့နှင့် လျှပ်စစ် ကျသင့်ငွေ တောင်းခံလွှာများ နှင့် ပတ်သက်၍ စကော့တလန် စားသုံးသူ အာရုံစိုက်မှု ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင် အကြံပြုချက်များ ပိုမိုရှာဖွေပါ။
  http://www.consumerfocus.org.uk/scotland/files/2010/11/Tenants-advice-leaflet2.pdf

- သင့်လောင်စာဆီအတွက် အခြားနည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပေးချေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ စာတိုက်၊ ဘဏ်တွင် သင့် ကျသင့်ငွေကို ပေးဆောင်ခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်တစ်ခုတွင် သင့်ဘဏ်စာရင်းမှ ငွေကို နုတ်ယူရန် သင်ခွင့်ပြုချက် ပေးသည့် တိုက်ရိုက် ပေးငွေဖြင့်။ သင့် ကျသင့်ငွေ တောင်းခံလွှာများကို သင်စစ်ဆေးရန်နှင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်မီတာကို ဖတ်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင်ထိုသို့မပြုလုပ်ပါက သင့် ကျသင့်ငွေ တောင်းခံလွှာများဖြင့် သင် အကြွေးတင်ရန်(ကြွေးကျန်ရန်) လွယ်ကူပေသည်။

- စွမ်းအင်ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်သော စကော့တလန် ဒုက္ခသည် ကောင်စီ၏ ***'စကော့တလန်ရှိ ဒုက္ခသည်များအတွက် အိမ်ရာ လမ်းညွှန်–စွမ်းအင်ကုန်ကျစရိတ်'*** လက်ကမ်းစာစောင်ကို ကိုးကားပါ။
  http://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/assets/0000/0215/L8_-_fuel_poverty18__Nov_2009.pdf

အာမခံ

- ရရှိနိုင်သော ကွဲပြားခြားနားသော အာမခံ ထုတ်ကုန်များစွာရှိသည်။ဥပမာ အသက်အာမခံ၊ ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေး အာမခံ၊ အိမ်တွင်းပါဝင်ပစ္စည်းများ အာမခံ၊ ပေးချေမှု အကာအကွယ် အာမခံနှင့် ကား အာမခံ၊

- သင်ကားတစ်စီးပိုင်ပါက သင့်တွင် အနည်းဆုံး သူတပါးထိခိုက်မှု အာမခံ**ရှိရမည်**။ သို့သော် အခြားအမျိုးအစား အများစုကို မထားလျှင်လည်းရသည်။

- တခါတရံတွင် သင့်အိမ်ရာ ပေးအပ်သူသည် အိမ်တွင်းပါဝင်ပစ္စည်းများ အာမခံကို လျှော့ဈေးဖြင့် စီစဉ်ရန် အကူအညီပေးနိုင်ကောင်း ပေးနိုင်လိမ့်မည်။ ကွဲပြားခြားနားသော သင့်ဘဝ အဆင့်ဆင့်တွင် သင်နှင့် သင့်မိသားစု အတွက် မည်သည့် အမျိုးအစား အာမခံသည် သင့်တော်မည်ကို သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးလိမ့်မည်။

- တယ်လီဖုန်းဖြင့် သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက်မှတဆင့် သီးသန့်အာမခံကုမ္ပဏီများမှတဆင့် အာမခံကို သင်တိုက်ရိုက်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ဘဏ်များ၊ အဓိက စူပါမက်ကက်များနှင့် အခြားဆိုင်းမှလည်း အာမခံကို သင် ဝယ်ယူနိုင်သည်။ နှိုင်းယှဉ်သော ဝက်ဘ်ဆိုက် http://www.gocompare.com/ ကဲ့သို့သော ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို သုံးလျက် သင့်အနေဖြင့် အကောင်းဆုံး ဈေးနှုန်းအတွက် ရှာဖွေ ဝယ်ယူနိုင်ပြီး ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်နိုင်သည်။

အလုပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း

- သင် အလုပ်စလုပ်သောအခါ သင်လက်ခံရရှိနေသည့် ထောက်ပံ့ကြေးများတွင် ပြောင်းလဲမှုများရှိလိမ့်မည်။ အလုပ်တွင် သင့်အနေဖြင့် ငွေကြေးအရ အခြေအနေကောင်းမွန်နေသလား ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အား သိရှိနားလည် ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်စေရန် Job Centre Plus နှင့် အခြား ဒေသဆိုင်ရာ ငွေကြေးအကြံပေး အေဂျင်စီများသည် သင့်အတွက် 'အလုပ်တွက်ချက်မှုများတွင် အခြေအနေကောင်းမွန်'ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် မည်သည့်အကျိုးခံစားခွင့်များ သင်ရပိုင်ခွင့်ရှိသည့်လည်း ရှင်းပြနိုင်သည်။ အချိန်ပြည့် သင်ယူလေ့လာမှုသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းသည်လည်း ထောက်ပံ့ကြေးများကို သက်ရောက်မှုရှိလိမ့်မည်။ ထောက်ပံ့ကြေးများနှင့် ပတ်သက်၍ Directgov ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ အချက်အလက်များ ရယူပါ။ http://www.direct.gov.uk/en/Diol1/DoItOnline/DoItOnlineByCategory/DG_172666
- သင် အလုပ်စလုပ်သောအခါ သင် မည်မျှ ဝင်ငွေရပြီး သင့်စုစုပေါင်းလစာမှ ဖြတ်တောက်မှုများကို ပြသည့် ပုံမှန် **လစာဖြတ်ပိုင်း**ကို လက်ခံရရှိမည်။ သင်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် **ဝင်ငွေခွန်**နှင့် **အမျိုးသား အာမခံ**ကို ပေးချေရမည်။ သင် ပေးချေရသည့် ပမာဏအတိအကျမှာ ယခုနှစ်အတွင်း သင်ရရှိရန် မျှော်လင့်သည့် ပမာဏ သို့မဟုတ် သင့်တွင် အလုပ်တစ်ခုထက် ပိုရှိသလားဆိုသည်တို့ အပါအဝင် အချက်များစွာ အပေါ်တွင် မူတည်သည်။ BBC ဝက်ဘ်ဆိုက် http://www.bbc.co.uk/raw/money/new_job/managing_while_you_work.shtml တွင် ဗီဒီယိုကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ဖြတ်တောက်မှုများနှင့် သင့်ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း ပိုမိုသိရှိပါ။

သင့်ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေး စတင်လုပ်ကိုင်ခြင်း

- သင်သည် မိမိဖာသာ အလုပ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေး စတင်လုပ်ကိုင်လိုပါက သင့်အား အခမဲ့ အကြံပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများစွာရှိသည်။
  - Business Gateway သည် စတင်သည့် အကြံဉာဏ်နှင့် သတင်းအချက်အလက်များအပြင် ရှိနေပြီးသော လုပ်ငန်းကို ဆက်လက် ပံ့ပိုးမှု ပေးနိုင်သည်။
    ပိုမိုသိရှိရန် ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် http://www.bgateway.com ကို ကိုးကားပါ။
  - HMRC (Her Majesty's Revenue and Customs) သည်လည်း အခွန်ပြန်တမ်းကို တွက်ချက်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှုပေးရန် ရှိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန် HMRC ဝက်ဘ်ဆိုက် www.hmrc.gov.uk ကို ကိုးကားပါ။

ငွေကြေးဆိုင်ရာ ထပ်ဆောင်းအကြံဉာဏ်ကို ဘယ်မှာ ရနိုင်သနည်း။

ဤသင်တန်းများ သို့မဟုတ် အခြားဆက်စပ်နေသော ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ အချက်အလက်ပိုမိုရယူလိုပါက ပိုမိုသိရှိရန် စကော့တလန် ဒုက္ခသည် ကောင်စီ၏ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို စကားပြောပါ။ Financialworkshops@scottishrefugeecouncil.org.uk သို့မဟုတ် 0141 248 9799 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

လျှို့ဝှက်ပြီး ဘက်မလိုက်သော အခမဲ့ အကြံဉာဏ်ကို GAIN (Glasgow အကြံဉာဏ်နှင့် သတင်း အချက်အလက် ကွန်ရက် – Glasgow's Advice and Information Network) မှ ရယူနိုင်ပါသည်။ သင့်အနီးအနားရှိ အေဂျင်စီတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်များအတွက် GAIN ဝက်ဘ်ဆိုက် www.gain4u.org.uk ကို ကိုးကားပါ။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အကူအညီပေးရေး တယ်လီဖုန်းလိုင်း 0808 801 1011ကို ဖုန်းဆက်ပါ။