



Social Security
Scotland

Tèarainteachd Shòisealta Alba

بېست ستارت فوودس

بېست ستارت فوودس Best Start Foods چیه؟

بېست ستارت فوودس پرې پاره یه که هر چوار هفته جارېک ده درېت بۆ یارمه تیدانی ته و خیزانانیه که منالی ورد (بچووک) یان هه یه یان کۆرپه یه کیان به رپوه یه سه بارهت به تیچوووه کانی خوړاکی ته ندروست.

کۆ ته وه وهرده گریت؟

بېست ستارت فوودس بۆ ته و دایک و باوک و سه رپه رشتیارانیه که له سکۆتله ند ده ژین. ته وه له ماوه ی دوو گیانیدا و هه تا منالیک ته مه نی ده بیت به 3 سال ده درېت به گویره ی ته و مه رجانیه خواره وه:

ته گهر ته مه نت 18 سال یان زیاتره و خۆت یان هاوسه ره کهت یه کیک له م ده ستگیرویی (به نه فیت) انه ی خواره وه وهرده گرن:

- یونیفرسه ل کریدت Universal Credit
- چایه لڈ تاکس کریدت Child Tax Credit
- متمانه ی باجی کارکردن Working Tax Credit
- ده ستگیرویی خانوو به ره (هاوسینگ به نه فیت) Housing Benefit
- پشتگیری ده رامهت Income Support
- پاره ی خانه نشینی Pension Credit
- ده رماله ی کاردۆزینه وه له سه ر بنچینه ی ده رامهت (JSA) income-based Jobseeker Allowance
- ده رماله ی کاردۆزینه وه و پشتگیری په یوه نندیدار به ده رامهت (ESA) income-related Employment and Support Allowance

ته گهر ته مه نت له 18 سال که متره:

تۆ پئویستیت به وه نییه که یه کیک له وه ده ستگیرویی (به نه فیت) انه وهر بگریت که پئویستن بۆ ته وانه ی که ته مه نیان 18 سال و زیاتره. تۆ ده توانیت بېست ستارت فوودس وهر بگریت ته گهر دوو گیان بیت یان منالیکی خواری ته مه نی 3 سال ته ه بیت به بی گویدان به ده رامهت. تۆ ههروه ها ده توانیت داوا پیشکەش بکهیت ته گهر ته وه ی دوو گیانه هاوسه ره کهت بیت، ته نانهت ته گهر ته و 18 سال یان زیاتریش بیت.

ته گهر ته مه نت 18 سال یان 19 ساله، تۆ پئویستیت به یه کیک له وه ده ستگیرویی (به نه فیت) انه نییه ته گهر دایکوباوک یان سه رپه رشتیاره کهت یه کیک له م ده ستگیرویی (به نه فیت) انه بۆ تۆ وهر بگریت:

- چایه لڈ به نه فیت Child Benefit
- چایه لڈ تاکس کریدت
- پیکهاته ی منال له یونیفرسه ل کریدت
- زیادکردنی منال بۆ پینشن کریدت

ته گهر تۆ چاودیری که سیک ده کهیت که دوو گیانه و ته مه نی 18 سال یان 19 ساله، تۆ ههروه ها شیواو ده بیت ته گهر تۆ یه کیک له وه ده ستگیرویی (به نه فیت) انه که له خواره وه به ریز نوسراون بۆ ته و وهر بگریت:

- چایه لڈ به نه فیت Child Benefit
- چایه لڈ تاکس کریدت
- پیکهاته ی منال له یونیفرسه ل کریدت
- زیادکردنی منال بۆ پینشن کریدت

ئایا چەند منال لە ھەر یەک لە خیزانەکاندا دەتوانن بڕە پارە کە وەر بگرن؟

کاتیکی کە دوو گیانی تۆ بۆ دوو گیانییە کە پارەت دەدری، ئیتر ئەو دوو گیانییە کە تاک یان دوانە و زیاتر بیت. یە کسەر دوای ئەو ھە مەنالەکان لەدایک بوون، ئەو بەگۆڕە زمارە مەنالەکان دەدریت و ھیچ سنوردارییەکی نییە سەبارەت بەو ھە مەنالەکاندا دەتوانن بڕە پارە کە وەر بگرن.

ئەو چۆن دەدریت و من بڕی چەندە وەر دەگرم؟

پارە پێدانیەکان پشت بەو دەبەستن کە لە مانگی چەندە ھەمی دوو گیانییە کە تدایت و مەنالە کە تەمەنی چەندە. ئەو ھەر چوار ھەفتە جارێک دەدریت و دەخریت سەر کارتێکی پیشووخەتی چیپ و پین. بڕە کە 19.80 پاوەنە ھەر چوار ھەفتە جارێک دەدریت لە ماوەی دوو گیانیدا بۆ ھەر مەنالیکی کە تەمەنی لەتیوان 1 و 3 سالدایە. ئەو پارە پێدانیە زیاد دەبیت بۆ 39.60 بۆ ھەر مەنالیکی کە تەمەنی لە 1 سالی کەمتر بیت.

ئایا من دەتوانم چ شتیکی بە کار تە کەم بکرم؟

کار تە کە دەتوانیت بۆ کڕینی شیر و خۆراکی تەندروست بە کار بھێنیت لە نیوانیاندا ھێلکە، میو، سەوزە و پاقلە مەنی. ئەو ھەر ھەروەھا دەتوانیت بۆ کڕینی شیری قوتووی یە کەمی کۆرپە ی ساوا بە کار بھێنیت.

لە کوێ دەتوانم کار تە کە بە کار بھێنم؟

کار تە کانی بیست ستارت فوودس لە ھەموو سوپەر مارکیتە سەرەکییەکان پەسەند دەکری لە نیوانیاندا ئاسدا، تیسکۆ، مۆریسنس، ئالیدی، لیدل و ئایسلەند. ئەو ھەر ھەروەھا لە کوگای بچووی گەرە کەکاندا لە سەر تاسەری سکۆتلەندا پەسەند دەکری لە نیوانیاندا سپار، کی ستۆر و پریمی. ئەگەر دنیایە بوویت، لە تاکفروشی یان دوکانداری ناوچە کەت پەرسە.

چۆن دەزانم بە لانسە کەم چەندە؟

دەتوانیت لە سەر ئینتەرنیٹ سەیری بە لانسە کەت بکەیت لە www.allpayprepaid.net، لە کاشپۆینت یان لە ریگە تە لە فونکردنەو بۆ ئۆل پە ی بە ژمارە 0808 196 1687.

چۆن داوا پیشکەش دەکەیت؟

دەتوانیت لە سەر ئینتەرنیٹ داوا پیشکەش بکەیت لە mygov.scot، لە ریگە ھیلی یارمەتی تە لە فونی بی بە رامبەری ئیمەو 0800 182 2222 یان بە پۆست. تۆ ھەر ھەروەھا دەتوانیت کۆبوونەو ھە ی کی رووبەر و لە گەل راویژکاریکی بە شداربوو ساز بکەیت لە کات و شوینی کدا کە بۆ تۆ لە بار بیت.

ئایا چ بە لگە یە ک داوا دەکریت؟

زۆر بە ی خە لک دەتوانن بە بی ناردنی ھیچ بە لگە یە ک داوا پیشکەش بکەن. ئەگەر ئیمە پیوستیمان بەو بیت کە لە لای HMRC (دەرامەت و باجی خاوەنشکو) یان بە شی کارو خانە نشینی زانیارییەکان پشتراست بکەینەو، ئیمە بەو کارە ھەل دەستین.

ئایا ئەو کار یگەری لە سەر دەستگێری (بە نە فیٹ) ی دیکە دادە ئیت؟

نە خیر. بیست ستارت فوودس وە ک بە شیکی لە ھیچ دەستگێری (بە نە فیٹ) یکی تر یان ھە لسە نگانندی تاکس کراید ئە ژمیر ناکریت.

خە لکیکی زۆر خەمی تیچووی ژانیانە. تۆ بە تەنھا نیت. بۆ ئەو ھە ی بزانی تۆ دە شیت بۆ چ یارمەتی یە ک شیواو بیت، تکایە سەردانی ئێرە بکە gov.scot/costoflivingsupport یان سەردانی ستیزن ئە دفایس بیرووی ناوچە کەت بکە.



خە لک چۆن دەتوانن پە یو ھە ندیمان پێو بە کەن؟

بە بی بە رامبەر تە لە فو ھە مان بۆ بکە: 0800 182 2222

خزمە تگوزاری گواستە ھە ی نامە: 18001 +0300 244 4000 (بۆ ئەوانە ی کە گو ییان گرانە)

بە کار ھینە رانی زمانی ھیمای بە ریتانی: contactscotland-bsl.org

ویچات: chat.socialsecurity.gov.scot



فۆلوی ئاسایشی کۆمە لایە تی سکۆتلەند
(Social Security Scotland) بکە