ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ (ਐਮ ਪੀ) ਦਾ ਕੀ ਰੋਲ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਕ ਐਮ ਪੀ ਦਾ ਰੋਲ

ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੋਣ ਹਲਕਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕ, ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ।

ਯੂ ਕੇ ਦੇ 600+ ਚੋਣ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਐਮ ਪੀ ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਕਾਮਨਜ਼ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹਿਸਾਂ ਅਤੇ ਵੋਟਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਘੋਖ ਪਰਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਰੋਲ ਸਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮੰਤਰੀ ਦਾ, ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਇਕ ਬੁਲਾਰੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਹਲਕਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ, ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਹਲਕਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੋਕਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖੀ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਆਮ ਕਰਕੇ ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਕਾਮਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੋਟਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੀਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਐਮ ਪੀ ਕੌਣ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਪੋਸਟਕੋਡ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਬਸਾਈਟ:
www.locata.co.uk/commons/
ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਐਮ ਪੀ ਕੌਣ ਹੈ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਕਾਮਨਜ਼ ਨੂੰ 020 7219 4242 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਕੌਂਸਲ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਐਮ ਪੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਐਮ ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖੋ; ਪਤਰਾਂ, ਫ਼ੈਕਸ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਲ ਸਪਸ਼ੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਐਮ ਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮ ਪੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:
ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਕਾਮਨਜ਼, ਲੰਡਨ SW1A 0AA (House of Commons, London SW1A 0AA)
ਸਾਰੇ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦਫ਼ਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਅਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੋਣ ਹਲਕੇ ਵਾਲੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਪਤੇ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮ ਪੀ ਦੇ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ 020 7219 3000 'ਤੇ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਸਵਿਚਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਐਮ ਪੀ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਉਸਦੇ ਚੋਣ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨ-ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ''ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ'' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਈ-ਮੇਲ ਐਡਰੈਸ ਛਪੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼, ਵੈਬਸਾਈਟ:
www.parliament.uk/directories/hciolists/alms.cfm
'ਤੇ ਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਫ਼ਾਰਮ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਲਿਸਟ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਐਮ ਪੀ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ 'ਸਰਜਰੀਆਂ' ਰਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚੋਣ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਐਮ ਪੀ ਦੇ ਆਫ਼ਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਐਮ ਪੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਐਮ ਪੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਉਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਹਲਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਿਲਸਲੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਹਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣਗੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਐਮ ਪੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਬੈਨੀਫ਼ਟ, ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਕੌਮੀ ਇਨਸ਼ੋਅਰੈਂਸ** ਅਤੇ ਵਰਕ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਨਿਪਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋਰ ਮਾਮਲੇ;
- **ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ (ਆਵਾਸ)** ਅਤੇ ਹੋਮ ਆਫ਼ਿਸ ਵਲੋਂ ਨਿਪਟਾਈਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ;
- **ਟੈਕਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਜੋ ਇਨਲੈਂਡ ਰੈਵੀਨਿਊ ਅਤੇ ਕਸਟਮਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸਾਈਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਣ;
- **NHS** ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ;
- **Child Support Agency** ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ;
- **ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਗਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਕਲੋਯਰ**

ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਉਠਾਇਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਵੇਲਜ਼, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਮ ਪੀ ਚੋਣ ਹਲਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵੀਂ ਧਿਰ ਕੋਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਰ, ਸਥਾਨਕ ਨਾਗਰਿਕ ਸਲਾਹ ਬਿਓਰੋ [Citizens Advice Bureau (CAB)] ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਲਿਸਿਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮ ਪੀ ਕੋਲ ਉਠਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਚੋਣ ਹਲਕੇ ਲਈ ਇਕ ਐਮ ਪੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਹਲਕੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਿਤਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਂਹ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਵੋਟ ਦਿਤੀ ਸੀ।

ਐਮ ਪੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਦੁਰ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਕੋਈ ਕੇਸ **Parliamentary Ombudsman** ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਐਮ ਪੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਕਾਮਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਕ **ਪਾਰਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਵਾਲ** ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇਕ **ਕੰਮ ਰੋਕੂ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ** ਜਾਂ **ਅਰਲੀ ਡੇਅ ਮੋਸ਼ਨ** ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਮ ਪੀ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਹਲਕਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ **ਪਟੀਸ਼ਨਾਂ** ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਐਮ ਪੀ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਚ ਸੀ ਆਈ ਓ ਦੀ ਫ਼ੈਕਟਸ਼ੀਟ (ਤਥਾਂ ਦੀ ਪਤ੍ਰਕਾ) *ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਮ ਪੀ* ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:
www.parliament.uk/factsheets

ਸੰਪਰਕ

ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਕਾਮਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਲਈ
ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਕਾਮਨਜ਼ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ਿਸ
House of Commons, London SW1A 2TT
ਫ਼ੋਨ: 020-7219 4272
ਈਮੇਲ: **hcinfo@parliament.uk**
Web:
www.parliament.uk/directories/hcio.cfm
ਫ਼ੈਕਸ: 020-7219 5839

ਸਕੂਲਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੂਚਨਾ:
ਪਾਰਲੀਮੈਂਟਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ
House of Commons, London SW1A 2TT
ਫ਼ੋਨ: 020-7219 2105
ਈ-ਮੇਲ: edunit@parliament.uk
ਵੈਬ: www.explore.parliament.uk
ਫ਼ੈਕਸ: 020-7219 0818

ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਲਾਰਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਲਈ:
ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਲਾਰਡਜ਼ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ਿਸ
House of Lords, London SW1A 0PW
ਫ਼ੋਨ: 020-7219 3107
ਈ-ਮੇਲ: **hlinfo@parliament.uk**
ਫ਼ੈਕਸ: 020-7219 0620

ਦੋਹਾਂ ਹਾਊਸਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਗਜ਼ ਪਤਰਾਂ ਲਈ:
ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਲਾਰਡਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਆਫ਼ਿਸ
House of Lords, London SW1A 0PW
ਫ਼ੋਨ: 020-7219 3074
ਈ-ਮੇਲ: **hlro@parliament.uk**
ਫ਼ੈਕਸ: 020-7219 2570

ਹੋਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨੰਬਰ

ਐਮ ਪੀਜ਼/ਪੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ:	020 7219 3000
ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ:	020 7222 9000
ਲੇਬਰ ਪਾਰਟੀ:	020 7802 1000
ਲਿਬਰਲ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟ ਪਾਰਟੀ:	020 7222 7999
ਪਲੇਡ ਸਾਈਮਰੂ:	029 2064 6000
ਸਕਾਟਿਸ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਾਰਟੀ:	0131 525 8900
ਯੋਰਪੀਅਨ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ:	020 7227 4300
ਟਾਈਪਟੱਕ (ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)	0870 240 9598

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਮ ਪੀ

ਇਕ ਗਾਈਡ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।