

زندگی گزارن دے اخراجات وچ مدد

توانائی، خوراک تے بلاں دی قیمتاں تیزی نال ودھ رہیاں نیں تے لندن دے بہت سارے رہن آلے زندگی گزارن دی لاگت نوں برقرار رکھن لئی جدوجہد کر رہے نیں۔ اگر تسی پیسے دی وجہ توں مشکل وچ او تے ایہہ یاد رکھنا ضروری اے کہ تسی گلے نیں او تے ایداں دے لوگ تے تنظیمیں موجود نیں جیہڑیاں تہاڈی مدد کر سکدایاں نیں۔

ایس دستاویز وچ لندن دے میئر، حکومت، تہاڈی مقامی کونسل، خیراتی اداریاں تے مشورے دے مرکزوں ولوں مالی مشکلات دی صورت وچ تہاڈی مدد لئی معلومات موجود نیں۔ ایہہ تہاڈے لئی متعلقہ ہوسکدا اے یاں تسی اینوں کسی ایسے آدمی نال شیئر کرنا چاہو گے جنوں تسی جاندے ہوو۔

ایس دستاویز دا انگریزی توں XXX وچ ترجمہ کیتا گیا اے۔ ایس وچ دوجی بیرونی ویب سائٹاں دے لنک موجود نیں۔ اسیں نشاندہی کیتی اے کہ ایناں ویب سائٹاں دی معلومات تہاڈی زبان وچ کتھے دستیاب نیں پر کجھ ویب سائٹاں صرف انگریزی وچ نیں۔ اگر تہانوں انگریزی وچ معلومات نوں سمجھن لئی مدد دی لوڑ ہووے تے کسی دوست یا خاندان دے فرد نوں مدد لئی آکھو۔ کجھ مشورے دے مرکز تہاڈی زبان وچ مالی، فلاحی تے قرض دے متعلق مشورے دیندے نیں۔ اپنے نیڑے مشورے دے مرکز نوں تلاش کرن لئی [ایڈوائس لوکل](#) ویب سائٹ اتے سرچ ٹول وچ اپنا پوسٹ کوڈ درج کرو۔

مشمولات

لندن دے مہاجرین لئی مدد

تہاڈے بلاں دی ادائیگی وچ مدد

قرضیاں وچ مدد

تہاڈی آمدنی وچ مدد

کسے بحران وچ مدد

بہرے تے معذور لندن والیاں لئی مدد

تہاڈی ذہنی صحت لئی مدد

لندن دے مہاجرین لئی مدد

تہاڈی مہاجر ہون دی حیثیت ایس مالی امداد نوں متاثر کر سکدی اے جیہڑی تسی حکومت ولوں حاصل کر سکدے او۔ تاہم، ہالے وی کجھ طریقے نیں جنوں نال تسی گھر تے مالی مدد تک رسائی حاصل کر سکدے او۔

اگر تہانوں "عوامی فنڈز دا کوئی سہارا نیں" یاں "NPR" دی شرط دی وجہ نال محدود مدت لئی برطانیہ وچ داخل ہون یاں رہن دی اجازت دتی گئی اے، فیر ایس وجہ توں تہانوں ملن آلے سرکاری فوائد نوں محدود کر دتا جاندا اے۔

کجھ امیگریشن اسکیمیں جیسے طران EU سیٹلمنٹ اسکیم یاں یوکرین اسکیمیں تہانوں فوائد دا دعویٰ کرن دی اجازت دیندیاں نیں اگر تسی کجھ معیارات اتے پورا اتردے او۔ ورک رائٹس سینٹر نے اک چھوٹا کوئز ڈیزائن کیتا اے جیہڑا

MAYOR OF LONDON

تہانوں ایہہ تعین کرن وچ مدد کر سکدا اے کہ آیا تسی یونیورسل کریڈٹ دا دعویٰ کرن دے اہل او کہہ نیں۔ [بئے کوئز وچ حصہ لو](#) یاں [اپنی درخواست وچ تعاون](#) لئی ایہناں نال رابطہ کرو۔

UK وچ اک مہاجر ہون دے طور تے اپنے حقوق دے بارے وچ مزید معلومات لئی [Migrant Londoners Hub](#) ملاحظہ کرو۔

NRPF بارے وچ مشورہ تے معلومات

NRPF نیٹ ورک نے NRPF دی حالت دے بارے وچ [معلومات اکٹھی کیتی اے تے فیر تسی کیس مدد تک رسائی حاصل کر سکدے او تے کیس مدد تک رسائی حاصل نہیں کر سکدے اگر تہاڈے کول NRPF بیگا اے۔](#)

ایس وچ NHS دے علاج، سماجی نگہداشت، ذہنی صحت دے بعد دی دیکھ بہال، تعلیم تے قانونی امداد دے نال نال خیراتی اداریاں تے دیگر اسکیمیاں ولوں تہانوں ملن آلی مدد دے بارے وچ معلومات شامل نیں۔ کجھ لوگ جنان کول NRPF اے اوہ ہالے وی کجھ قسم دی سرکاری امداد تک رسائی حاصل کر سکدے نیں، مثال دے طور تے اگر تہاڈا بچہ اے یاں تہاڈی آمدنی بہت گھٹ اے۔

بچیاں دے نال مہاجر خانداناں لئی امداد

اگر تہاڈے بچے نیں فیر [NRPF نیٹ ورک دا سیورٹ فار مائیگرنٹ فیملیز ٹول](#) تہانوں ایہہ جانن چ مدد کر سکدا اے کہ آیا تسی فوائد تے سماجی رہائش دا دعویٰ کر سکدے او، سماجی خدمات ولوں مدد حاصل کر سکدے او یاں اگر تہانوں امیگریشن دے متعلق مشورہ لین دی ضرورت اے۔

بنیادی ضروریات دے نال مدد

کجھ خیراتی ادارے جیسے طراں فوڈ بینک تے ہور ایس طراں دی خدمات تہاڈی امیگریشن دی حیثیت توں ہٹ کے کیسے نوں ی مدد فراہم کردے نیں۔ ٹرسٹ ڈی ویب سائٹ دے کول [لندن دے مقامی فوڈ بینکاں دا نقشہ بیگا اے۔](#) تسی مشورے تے مدد لئی ایہناں دی مفت قومی ہیلپ لائنز وچوں اک اے کال کر سکدے او۔

کجھ مالی امدادی اسکیمیاں نیں جنان دے NRPF دی شرط آلی لوگ حقدار نیں۔ مدد حاصل کرن دے بارے وچ مزید معلومات [Migrant Londoners Hub](#) اے دستیاب نیں۔

جدوں تہاڈے کول NRPF ہووے تے فیر فوائد تک رسائی حاصل کرنا

اگر تسی بنیادی ضروریات جیسے طراں کھانے واسطے مشکلات دا سامنا کر رہے او تے فیر تسی NRPF دی شرط نوں ہٹان لئی درخواست دے سکدے او تاں جے تسی حکومت ولوں مالی مدد حاصل کر سکو۔ ایہہ 'حالات دی تبدیلی' دی درخواست دے ذریعے کیتا جا سکدا اے۔

حکومت دی ویب سائٹ ایس بارے وچ معلومات فراہم کردی اے کہ [حالات وچ تبدیلی دی درخواست کیس طراں کیتی جاوے۔](#)

[NRPF نیٹ ورک](#) تے [دی یونٹی پروجیکٹ](#) دے کول ایس کم دے بارے وچ مزید رہنمائی موجود اے تے امیگریشن ایڈوائزر ولوں تہاڈی درخواست لئی مدد کیس طراں حاصل کیتی جاوے۔

تہاڈے پلان دی ادائیگی وچ مدد

یوٹیلیٹی بلاں، خوراک تے پور ضروری چیزاں دیاں قیمتاں ودھ رہیاں نیں تے او لندن دے بہت سارے لوکاں لئی مالی معاملات دا انتظام مشکل بنا رہیاں نیں۔ اگر تسی پیسیاں ولوں مشکلات دا سامنا کر رہے او تے فیر ایس طراں دے اقدامات موجود نیں جیہڑے تھانوں تھادے رہن دے اخراجات نوں بچان تے اخراجات نوں گھٹ رکھن بارے مدد کر سکدے نیں۔

تھاڈے گیس، بجلی تے پانی دے بلاں وچ مدد

گیس تے بجلی دے بل ودھ رہے نیں تے اگر تسی اپنی ادائیگیاں نوں برقرار رکھن یاں اپنے پری پیمنٹ میٹر نوں دوبارہ بھرن وچ مشکلات دا سامنا کر رہے او تے مدد دستیاب اے۔

[ساڈی رہنمائی ویکھو کہ تسی توانائی دی ودھدی ہوئیاں قیمتاں وچ مدد لئی کی کر سکدے او](#) یاں مزید مدد تے مشورے لئی تھلے دے ہوئے لنکس اتے جاؤ۔

چیک کرو کہ تسی اپنے انرجی بلاں لئی پیسے بچا سکدے او۔

تسی اسکیمیاں دے ذریعے مالی مدد حاصل کرن دے قابل ہو سکدے او جیہڑیاں تھاڈے توانائی دے بلاں وچوں بچان وچ تھاڈی مدد کر سکدیاں نیں۔ انرجی ریگولیٹر Ofgem ایس مدد دے بارے اچ معلومات فراہم کردا اے [جنوں تسی حاصل کر سکدے او](#) اگر تھاڈی آمدنی گھٹ اے یاں تھاڈی عمر 67 سال توں زیادہ اے۔

لندن دی وارمر ہومز ایڈوائس سروس دا میٹر تھاڈی مدد بارے مفت مشورہ دے سکدا اے جنوں تسی حاصل کر سکدے او اگر تسی اپنے توانائی دے بل ادا کرن یاں اپنے گھر نوں گرم کرن لئی مشکلات دا سامنا کر رہے او۔ تسی اپنا نال ای میل یاں فون اتے رابطہ کر سکدے او۔ [اپنی مقامی وارمر ہومز ایڈوائس سروس دے بارے اچ معلومات حاصل کرو۔](#)

اگر تھاڈی آمدنی گھٹ اے تے تسی نجی طور تے کرائے تے رہندے او یاں تسی اپنے گھر دے مالک او فیر تسی [میٹر آف لندن دے وارمر ہومز پروگرام](#) نوں مفت حرارتی، موصلیت تے ویٹیلیٹیشن اچ بہتری لئی درخواست دے سکدے او۔ ایس نال تھادے گھر نوں گرم کرن وچ مدد مل سکدی اے تے تھانوں اپنے توانائی دے بلاں نوں بچان میں مدد مل سکدی اے۔ پروگرام لئی اہل ہون واسطے تھانوں یاں تے فوائد دا دعویٰ کرن دی ضرورت اے یاں کمائی دی حد دے اندر آمدنی ہونی چاہیدی اے۔ جناں گھراں وچ بچے یاں اک توں زیادہ بالغ ہون، اپناں لئی حد زیادہ اے۔

انرجی بلاں دے بہترین سودے تے ٹبرف دی سب توں وڈھیاں قسماں عام طور تے دستیاب ہوندیاں نیں اگر تسی براہ راست ڈیبٹ دے ذریعے ادائیگیاں کردے او، بجائے ایس دے کہ تسی بل آن دے بعد ادائیگیاں کرو یاں پری پیمنٹ میٹر اتے کریڈٹ ٹاپ اپ کرو۔ اگر تسی براہ راست ڈیبٹ دے ذریعے ادائیگی کردے او تے اگر تسی جیہڑی زیادہ توں زیادہ رقم ادا کردے او ("قیمت دی حد") پیشگی ادائیگی میٹر لئی قیمت دی حد توں گھٹ ہندی اے۔

اگر تسی پری پیمنٹ میٹر توں بدلنا چاہندے او فیر تھاڈی انرجی کمپنی نوں تھادے کولوں قیمت نیں لینی چاہدی اے۔ اگر تسی اپنے توانائی فراہم کنندہ دے دیندار او فیر تسی پری پیمنٹ میٹر توں بدلی نیں کر سکدے۔

ایہہ جانن لئی کہ تھادے لئی ادائیگی دا کیہڑا طریقہ صحیح اے [Citizens Advice ملاحظہ کرو](#)۔ اگر تسی پری پیمنٹ میٹر نوں بھرن دے متحمل نیں او تے [Citizens Advice اچ کچھ معلومات موجود نیں کہ کی کرنا اے](#)۔

اپنے گھر وچ توانائی بچان دے طریقیاں دے بارے اچ مشورے لئی انرجی سیونگ ٹرسٹ دی ویب سائٹ اتے تجاویز فراہم کردے نیں:

• [فوری توانائی دی بچت دی جیت](#)

• [حرارتی بہتری](#)

• [موصلیت دی بہتری](#)

- [نمی تے عمل تکثیف دا انتظام](#)
- [توانائی فراہم کنندہ دا متبادل](#)
- [توانائی بچان الی روشنی](#)
- [پانی دی بچت](#)
- [سمارٹ میٹر۔](#)

چیک کرو کہ کی تسی اپنے انرجی بلاں وچوں پیسے بچا سکدے او۔

اگر تسی اپنے پانی دا بل ادا کرن لئی مشکلات دا سامنا کررے او فیر تسی اپنے پانی دے فراہم کنندہ کولوں مفت پانی بچان دے آلات تے مشورہ حاصل کر سکدے او تاکہ تہانوں اپنے بل اے رقم بچان وچ مدد ملے۔ مزید جانن لئی اپنے پانی فراہم کرن الے دی ویب سائٹ ملاحظہ کرو:

- [ٹیمز واٹر](#)
- [افینیٹی واٹر](#)
- [سوٹن تے ایسٹ سرے واٹر](#)
- [اسیکس تے سسیکس واٹر](#)

سٹیزن ایڈوائس اچ کجھ مفید رہنمائی موجود اے کہ [اگر تہانوں اپنے پانی دا بل ادا کرن اچ دشواری ہو رہی اے](#) تے اپنے پانی فراہم کرن الیاں نال کیس طراں گل بات کرنی اے۔ ایس وچ تہاڈے پانی دے بل دی ادائیگی اچ مدد کرن لئی پانی دی کمپنیاں دے ذریعے قائم کردہ خصوصی اسکیمیاں دے بارے وچ معلومات وی شامل نیں۔

اگر تہاڈے پانی دے بل اے بقایا جات موجود نیں تے فیر ایس توں نہڑن دے طریقے دے بارے وچ [رہنمائی چیریٹی سٹیپ](#) [جینج دی ویب سائٹ اے دستیاب اے۔](#)

حکومت دی طرفوں یک طرفہ تعاون

400 پاؤنڈ توانائی دے بلاں دی گرانٹ

گھریلو بجلی دے کنکشن الے تمام گھرانیاں نوں اکتوبر 2022 وچ خود بخود 400 پاؤنڈ دی گرانٹ ادا کر دتی جاوے گی جیہڑی توانائی فراہم کرن الیاں دی طرفوں کریڈٹ دے طور تے ظاہر ہووے گی۔ ایس دی ادائیگی دی ضرورت نیں اے۔ تہانوں اسکیم لئی درخواست دین دی ضرورت نیں اے کیونجے زیادہ تر معاملات وچ بجلی فراہم کرن الے اکتوبر 2022 تاں بلاں وچ خود بخود کمی دا اطلاق کرن گے۔

توانائی دے باوں دی گرانٹ دے بارے وچ مزید معلومات لئی [حکومت دی ویب سائٹ دیکھو۔](#)

زندگی گزارن دے اخراجات دی ادائیگی

اگر تہانوں کجھ فوائد یاں ٹیکس کریڈٹ مل رے نیں فیر تسی زندگی گزارن دی لاگت وچ مدد لئی اک بار دی اضافی ادائیگی حاصل کر سکدے او۔ تہانوں درخواست دین دی ضرورت نیں اے۔ اگر تسی اہل او فیر تہانوں خود بخود ایس طراں دی ادائیگی کیتی جاوے گی جیس طراں تسی عام طور تے اپنا فائدہ یاں ٹیکس کریڈٹ حاصل کردے او۔

زندگی گزارن دی یک طرفہ لاگت تے تہانوں کئی رقم مل سکدی اے ایس دے بارے وچ مزید معلومات لئی [حکومت دی ویب سائٹ دیکھو۔](#)

ادائیگی صرف اوناں لوکاں نوں کیتی جاوے گی جیہڑے کجھ فوائڈ یاں ٹیکس کریڈٹس دا دعویٰ کردے نیں۔ ایہہ جانن لئی کہ آیا تسی فوائڈ دے اہل او، فوائڈ کیلکولیٹر جیس طراں [Policy in Practice](#), or [Turn2Us](#), [Entitled To](#) دے ذریعے فراہم کردہ کیلکولیٹر دا استعمال کرو۔

اگر تہاڈے بقایا جات موجود نیں فیر مدد

گیس تے بجلی [ترجیحی بل](#) نیں۔ ایس دا مطلب اے کہ ایناں دی ادائیگی نہ کرن دے نتائج پور قسم دے بلاں دی ادائیگی نہ کرن دے نتائج سب توں زیادہ نیں۔ اگر تہانوں پیسے دی وجہ نال مشکلات درپیش نیں تے فیر تہانوں اپنے یوٹیلیٹی بلاں دی ادائیگی نوں ترجیح دین دی کوشش کرنی چاہیدی اے کیونجے اگر تسی ادائیگی نہیں کردے تے فیر تہانوں توانائی دی سپلائی منقطع ہون دا خطرہ ہو سکدا اے۔

اگر تہانوں اپنی گیس تے بجلی دی ادائیگی وچ مشکل پیش آ رہی اے فیر تہانوں اپنے توانائی فراہم کرن الے نال رابطہ کرنا چاہیدا اے کیونجے اوہ تہاڈی مدد کر سکدے نیں۔ مثال دے طور تے [اوہ تہانوں سستا ٹیرف لگا سکدے نیں](#)۔ کجھ توانائی فراہم کرن الیاں کول مشکل فنڈ ہو سکدا اے جنوں تسی کیسے وی رقم دی ادائیگی وچ مدد لئی حاصل کر سکدے او جیہڑا تہاڈے اے واجب الادا اے۔ اگر تسی قرض دی وجہ نال مشکل وچ او فیر تسی مدد لئی قرض دے مشورے دی خدمت نال رابطہ کر سکدے او۔

اگر تہاڈے یوٹیلیٹی بلاں اے بقایا جات نیں فیر تسی 60 دن دے تحفظ دے اہل ہو سکدے او جیس دے دوران تہاڈے قرض دہندگان تہاڈے قرضیاں وچ سود یاں فیس شامل نیں کر سکدے تے نفاذ دی کارروائی نیں کر سکدے، جنوں مہلت کہیا جاندا اے۔ [مہلت اسکیم](#) قرضیاں نال نپڑن لئی کجھ دباؤ نوں گھٹ کر سکدی اے تے تہانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یاں فوائڈ یاں مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے تہاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکدی اے۔

نیشنل ڈیبت لائن نے اک فیکٹ شیٹ بنائی اے جیہڑی تہاڈے [گیس تے بجلی دے بلاں دے بقایا جات بال نپڑن دے بارے وچ مزید معلومات فراہم کردی اے](#)۔

اگر تہاڈی توانائی فراہم کرن آلہ تہاڈی توانائی دی سپلائی نوں منقطع کرن دی دھمکی دے رہیا اے تے فیر [شہریاں دے مشورے وچ معلومات موجود نیں کہ تسی کی کر سکدے او](#)۔

بہرے یاں معذوراں لئی مدد

اگر تسی معذور او تے فیر تہاڈی توانائی تے پانی دے اخراجات غیر معذور افراد دے مقابلے اچ زیادہ ہو سکدے نیں۔ [جیہڑی انکوژن لندن دے کول ایس بارے اچ معلومات موجود نیں کہ اگر تسی معذور او تے فیر تہاڈی توانائی دے اخراجات وچ مدد کیس طراں حاصل کیتی جاوے](#)۔ ایس وچ چھوٹ حاصل کرن دے بارے وچ مشورہ شامل اے اگر تہاڈے کول آکسیجن کنسنٹریٹر اے یاں صوابدیدی چھوٹ لئی اپنے توانائی فراہم کنندہ ولوں خصوصی توجہ حاصل کرنا اے۔

کرایہ ادا کرن وچ مدد

اگر تسی اپنے کرایے دی ادائیگیاں نوں جاری رکھن لئی جدوجہد کر رہے او تے فیر ہو سکدا اے کہ تسی اپنے کرایے وچ مدد لئی فوائڈ یاں گرانٹس حاصل کر سکو۔

اپنے کرایے دی لاگت نوں گھٹ کرن وچ مدد

اگر تسی اپنا کرایہ ادا کرن لئی جدوجہد کر رہے او تے فیر ایہہ جانچ کرن دے قابل اے کہ آیا تسی فلاحی فوائڈ نوں اپنے کرایے وچ مدد لئی حاصل کر سکدے او۔ ایہہ صرف ایناں لوکاں لئی نیں اے جیہڑے بے روزگار نیں۔

فوائد دا نظام مختلف قسم دے کرائے دی رہائش گاہواں وچ رہن آلے لوکاں بشمول کونسل یاں ہاؤسنگ ایسوسی ایشن ولوں کرائے اتے لے گئے گھر تے نجی مالک مکان کولوں کرائے اتے لے گئے مکاناں لئی کرائے وچ مدد فراہم کردا ہے۔

زیادہ تر لوکاں لئی یونیورسل کریڈٹ دے ذریعے مدد دستیاب ہے۔ اگر تسی ریاستی پنشن دا دعویٰ کردے او یاں معاون، پناہ گاہ یاں عارضی رہائش وچ رہندے او فیر ایس دی بجائے تہانوں اپنی مقامی کونسل ولوں ہاؤسنگ بینیفٹ لئی درخواست دین دی ضرورت ہے سکدی ہے۔ چیریٹی شیلٹر اوناں لئی درخواست دین دے طریقے دے بارے اچ [مشورہ فراہم کردا ہے](#) تے فوائد کیلکولیٹران دے لنکس جیہڑے تہانوں ایس مدد دا اندازہ فراہم کرن گے جیہڑے تسی فوائد دے نظام ولوں حاصل کر سکیڈے او۔

کونسلیں صوابدیدی ہاؤسنگ ادائیگیاں دے ذریعے ایناں لوگوں نوں اضافی فنڈ فراہم کر سکدایاں نیں جتاں دے فوائد اوناں دے کرایہ نوں مکمل طور تے ادا کرن لئی کافی فراہم نیں کردے۔ [شیلٹر دی ویب سائٹ](#) اوناں اتے معلومات فراہم کردی ہے۔

کرایہ دے بقایا جات وچ مدد

اگر تسی اپنا کرایہ ادا کرن لئی جدوجہد کر رہے او تے فیر ایہہ ضروری ہے کہ تسی اپنے مالک مکان نال رابطہ کرو تاکہ اوناں مطلع کیتا جا سکے تے جیہڑا تہاڈے اتے واجب الادا ہے اوس نوں ادا کرن دا طریقہ پیش کرن۔ اگر تسی ایس طراں نیں کردے او تے فیر تہانوں دے دخلی دی کارروائی دا نشانہ بنایا جا سکدا ہے۔

اپنے مالک مکان نال رابطہ کرن توں پہلاں تہانوں اک بجٹ بنانا چاہیدا ہے جس توں ایہہ ظاہر ہوندا ہووے کہ کی ادا کرن دی استطاعت ہے۔ تسی ایس طراں کرن لئی [نیشنل ڈیبٹ لائن](#) ولوں بجٹ ٹول استعمال کر سکیڈے او یاں [تہاڈی مدد لئی قرض دے مشورے دی سروس](#) نال رابطہ کر سکیڈے او۔ شیلٹر نے اک ٹیمپلیٹ خط وی فراہم کیتا ہے جنوں تسی اپنے مالک مکان نوں لکھن لئی استعمال کر سکیڈے او۔

اگر تسی اپنے مالک مکان نوں گھٹ ادائیگی دی پیشکش کردے او تے فیر ایہہ ضروری ہے کہ تسی اینوں فوراً ادا کرنا شروع کر دیو تے اپنے تے مالک مکان دے درمیان ادائیگیاں یاں مواصلاں دا ریکارڈ رکھو۔

اگر تسی اپنی رہائش دے اخراجات نوں پورا کرن لئی مشکل اچ ہو تے فیر تہانوں [ایہہ دیکھنا چاہیدا ہے کہ آیا تہانوں اوہ ساری مالی امداد مل رہی ہے جیہڑی تہاڈے لئی دستیاب ہے](#)۔

اگر تہاڈے یوٹیلیٹی بلاں اتے بقایا جات نیں فیر تسی 60 دن دے تحفظ دے اہل ہو سکیڈے او جیس دے دوران تہاڈے قرض دہندگان تہاڈے قرضیاں وچ سود یاں فیس شامل نیں کر سکیڈے تے نفاذ دی کارروائی نیں کر سکیڈے، جنوں مہلت کہیا جاندا ہے۔ [مہلت اسکیم](#) قرضیاں نال نبڑن لئی کجھ دباؤ نوں گھٹ کر سکیڈے ہے تے تہانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یاں فوائد یاں مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے تہاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکدی ہے۔

اگر تہاڈا مالک مکان کرایہ دے بقایا جات لئی بے دخلی دی دھمکی دے رہیا ہے تے فیر تہانوں اپنی مقامی کونسل دی ہاؤسنگ آپشن سروس یاں کسی [آزاد ایڈوائس ایجنسی](#) جیس طراں شیلٹر دے نال رابطہ کرنا چاہیدا ہے۔

اگر تہانوں اپنے پرائیویٹ مالک مکان یاں لیٹنگ ایجنٹ ولوں مسائل درپیش نیں فیر تہانوں اپنے حقوق نوں جاننا ضروری ہے۔ [مزید معلومات لئی کرایہ داراں دے حقوق اتے لندن دے میئر دی رہنمائی ملاحظہ کرو](#)۔

ہاؤسنگ سپورٹ وچ مدد حاصل کرن لئی [معلوم کرو اگر تہاڈی امیگریشن حیثیت دس دی ہے کہ تسی کیس مدد لئی دعویٰ کر سکیڈے او](#)۔

بچیاں دی دیکھ بہال دی ادائیگی اچ مدد

حکومت بچیاں دی دیکھ بہال دے اخراجات دی ادائیگی لئی خانداناں دی مدد واسطے متعدد امدادی اسکیمیں فراہم کردی ہے۔ کئی مختلف اسکیمیں نیں جتاں دے تسی حقدار ہو سکیڈے او۔

حکومت ولوں بچیاں دی مفت دیکھ بہال

حکومت دی [جائڈ کیئر جوائسز دی ویب سائٹ](#) اتے مختلف پیشکشاش تے حقداراں دے بارے اچ معلومات دی اک رینج موجود اے بشمول:

- ٹیکس توں پاک بچیاں دی دیکھ بہال
- دو سال دے اہل بچیاں لئی 15 گھنٹے مفت دیکھ بہال
- تین تے چار سال دے بچیاں لئی 14 گھنٹے مفت بچیاں دی دیکھ بہال
- تین تے چار سال دے بچیاں نال کم کرن آلی خانداناں واسطے 30 گھنٹے مفت بچیاں دی دیکھ بہال
- بچیاں دی دیکھ بہال لئی ٹیکس کریڈٹ
- بچیاں دی دیکھ بہال لئی یونیورسل کریڈٹ۔

چیک کرو کہ حکومت دے [جائڈ کیئر کیلکولیٹر دا استعمال کردے ہوئیاں بچیاں دی دیکھ بہال دے اخراجات اچ تہانوں کی مدد مل سکدی اے۔](#)

اگر تسی 10 ہفتیاں توں زیادہ حاملہ او یاں تہاڈا بچہ 4 سال توں گھٹ عمر دا اے تے فیر تہانوں صحت مند خوراک تے دودھ خریدن لئی حکومت ولوں مدد حاصل کرن دے حقدار ہو سکدے او۔ [بیلتھی اسٹارٹ واؤچرز دے بارے اچ مزید معلومات لئی NHS ویب سائٹ ملاحظہ کرو۔](#)

ہاؤسنگ سپورٹ وچ مدد حاصل کرن لئی [معلوم کرو اگر تہاڈی امیگریشن حیثیت دس دی اے کہ تسی کیس مدد لئی دعویٰ کر سکدے او۔۔](#)

ٹی وی تے براڈ بینڈ دی قیمت وچ مدد

اگر تسی براڈ بینڈ یاں موبائل فون سروسز دی ادائیگی واسطے مشکلات دا شکار ہینگے او تے فیر کجھ فراہم کنندگان یونیورسل کریڈٹ یاں ہور فوائد دا دعویٰ کرن آلی لوکاں لئی سسٹے ٹیرف (جنوں سماجی ٹیرف کہندے نیں) پیش کردے نیں۔

سماجی ٹیرف

کجھ فراہم کنندگان سماجی ٹیرف پیش کردے نیں جیہڑے صرف اوناں صارفین لئی دستیاب ہوندے نیں جیہڑے کجھ سرکاری فوائد حاصل کردے نیں۔

[Ofcom نے اوناں اہل گھرانیاں لئی براڈ بینڈ تے دیگر انٹرنیٹ سروسز لئی سوشل ٹیرف دی اک فہرست مرتب کیتی اے جنان نوں اپنے براڈ بینڈ یاں فون سروسز نوں برداشت کرن وچ مشکلات نیں۔](#)

[تسی ایہہ جان سکدے او کہ آیا تسی یونیورسل کریڈٹ یاں دیگر فوائد لئی اہل او۔](#) ایہہ صرف ایناں لوکاں لئی نیں اے جیہڑے بے روزگار نیں۔

اگر تسی فوائد یاں سماجی ٹیرف کے اہل نہیں او تے فیر بہترین راستہ فراہم کنندگان نوں تبدیل کرنا اے یاں تہاڈا معاہدہ ختم ہون تے تہانوں اپنے فراہم کنندگان نال بات چیت کرنا اے۔ [آف کام دے کول منظور شدہ موازنہ اسکیمیاں دی فہرست اے۔](#)

ٹی وی لائسنس

اگر تہاڈی عمر 75 سال توں زیادہ اے تے تسی [بیشن کریڈٹ](#) دا دعویٰ کررے او، تسی کیئر ہوم وچ رہندے او یاں تسی نابینا او تے فیر تسی مفت ٹی وی لائسنس حاصل کر سکیڈے او۔ [ٹی وی لائسنسنگ اچ اہلیت دے بارے معلومات موجود نیں۔](#)

[ادائیگی دے ایس طراں دے منصوبے](#) وی موجود نیں جیہڑے تہانوں اپنے ٹی وی لائسنس لئی چھوٹے تے قابل انتظام حصیاں وچ ادائیگی کرن اچ مدد کر سکیڈے نیں۔

کونسل ٹیکس دی لاگت وچ مدد

تہاڈی مقامی کونسل دے کول کونسل ٹیکس دی لاگت نوں کم کرن وچ تہاڈی مدد کرن دے طریقے موجود ہوں سکیڈے نیں۔

کونسل ٹیکس وچ کمی تے چھوٹ

اگر تسی یونیورسل کریڈٹ یاں دیگر فوائد دا دعویٰ کررے او فیر ہو سکیڈا اے کہ تسی اپنا کونسل ٹیکس گھٹ کر سکو۔ کجھ مقامی کونسلان گھٹ آمدنی آلے لوکاں لئی کونسل ٹیکس اچ کمی دی اسکیمیاں چلانڈیاں نیں۔

اگر تسی اپنے گھر اچ کلے بالغ او فیر تہانوں اپنے کونسل ٹیکس بل وچ 25 فیصد رعایت ملے گی۔ اگر تسی اپنے گھر اچ کلے بالغ او فیر تہانوں اپنے کونسل ٹیکس بل وچ 25 فیصد رعایت ملے گی۔

اگر تسی 18 سال توں گھٹ عمر دے کسی فرد دے نال رہندے او، اگر تسی طالب علم او یاں تسی طالب علم دے نال رہندے او، اگر تسی دیکھ بھال کرن آلے او، یاں تہاڈے گھر دی قدر وچ وڈھیاں تبدیلیاں نیں فیر تسی رعایت دا دعویٰ وی کر سکیڈے او۔ تہانوں کئی رعایت ملدی اے ایس دا انحصار ایس گل اے ہووے گا کہ تسی کتھے رہندے او کیونچہ ہر کونسل اپنی اسکیم چلانڈی اے۔

سٹیزن ایڈوائس اچ کجھ [رہنمائی موجود اے کہ ایہہ کیس طراں معلوم کیتا جاوے کہ آیا تسی اپنے کونسل ٹیکس وچ رعایت یاں کمی دے اہل او یاں نیں تے درخواست کیس طراں دینی اے۔](#)

کونسل ٹیکس وچ چھوٹ

حکومت نے حال ای وچ اعلان کیتا اے کہ کونسل ٹیکس بینڈ A-D وچ جائیداداں وچ رہن آلے لوکاں نوں ایندھن تے مہنگائی دی ودھدی ہوئی قیمتاں وچ مدد لئی ایناں دے کونسل ٹیکس بل وچ 150 پاؤنڈ دی چھوٹ ملے گی۔ کجھ لوگ جناں دی آمدنی گھٹ اے تے جہیڑے E-H بینڈ اچ جائیداداں وچ رہندے نیں، یاں جہیڑے کونسل ٹیکس ادا نیں کردے نیں، اوہ وی اپنی کونسل ولوں تعاون حاصل کر سکیڈے نیں۔

اگر تسی اپنا کونسل ٹیکس براہ راست ڈیبٹ دے ذریعے ادا کردے او فیر ادائیگی خود بخود تہانوں بھیج دتی جاوے گی۔ اگر تسی براہ راست ڈیبٹ دے ذریعے ادائیگی نیں کردے فیر تہانوں ادائیگی لئی اپنی کونسل وچ درخواست دینی ہووے گی۔ [چیرٹی Turn2Us ادائیگی دے بارے وچ مزید معلومات فراہم کردا اے۔](#)

تہاڈے کونسل ٹیکس دے بقایا جات وچ مدد

کونسل ٹیکس اک [ترجیحی قرض اے](#)۔ ایس دا مطلب اے کہ ایناں دی ادائیگی نہ کرن دے نتائج ہور قسم دے بلاں دی ادائیگی نہ کرن دے نتائج سب توں زیادہ نیں۔

MAYOR OF LONDON

اگر تسی کونسل ٹیکس دی ادائیگی توں محروم رہندے او فیر تسی پورے سال دا کونسل ٹیکس اکوں واری اکٹھا ادا کرن دے ذمہ دار ہو سکدے او، پر ایہہ ایس گل اے منحصر اے کہ تسی کیس مقامی اتھارٹی دے علاقے وچ او۔ تسی بیلف دی کارروائیاں دے تابع وی ہو سکدے او۔

اگر تسی اپنی کونسل ٹیکس دی ادائیگیاں کرن وچ پیچھے رہ جاندے او تے فیر تہانوں جلد از جلد اپنی مقامی کونسل نال رابطہ کرنا چاہیدا اے تانچے ایناں دے نال ادائیگی دا منصوبہ ترتیب دتا جا سکے۔ ایناں ولوں رابطہ کرنے کا انتظار نہ کرو۔ تہانوں اینانوں دسنا ہووے گا کہ تسی کتنی رقم ادا کرن دے قابل او۔ تسی ایس طراں کرن لئی [نیشنل ڈیبٹ لائن](#) ولوں بجٹ ٹول استعمال کر سکدے او تانچے تسی ایہہ معلوم کر سکو کہ تسی کنا خرچہ برداشت کر سکدے او یاں [تھاڈی مدد لئی قرض دے مشورے دی سروس نال رابطہ کر سکدے او](#)۔

ٹیمپلیٹ خطوط جیہڑے تسی اپنے مقامی اتھارٹی نوں لکھن لئی استعمال کر سکدے او [StepChange](#) اے دستیاب [نیں](#)۔

اگر تھاڈے یوٹیلیٹی بلاں اے بقایا جات نہیں فیر تسی 60 دن دے تحفظ دے اہل ہو سکدے او جیس دے دوران تھاڈے قرض دہندگان تھاڈے قرضیاں وچ سود یاں فیس شامل نہیں کر سکدے تے نفاذ دی کارروائی نہیں کر سکدے، جنوں مہلت کہیا جاندا اے۔ [مہلت اسکیم](#) قرضیاں نال نہڑن لئی کجھ دباؤ نوں گھٹ کرسکدی اے تے تہانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یاں فوائد یاں مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے تھاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکدی اے۔

کونسل ٹیکس دے بقایا جات توں نہڑن لئی مزید معلومات تے تعاون [StepChange](#) یاں [Citizens Advice](#) اے دستیاب اے۔

مقامی کونسل ولوں تھاڈی دوجی مدد

اگر تسی مالی مشکلات کا شکار او تے فیر تھاڈی مقامی کونسل پور وی مدد کر سکدی اے جیس طراں کہ یک طرفہ گرانٹ یاں ہنگامی صورت حال لئی ادائیگی، یاں تھاڈا مقامی فوڈ بینک نال رجوع کرنا۔ تہانوں اک وار دی امدادی ادائیگیوں واسطے اہل ہون لئی ہمیشہ فوائد دا دعویٰ کرن دی ضرورت نہیں اے۔

[مزید معلومات لئی ساڈا "اپنے قریب مالی مدد تلاش کرو" ٹول اے ویکھو۔](#)

نقل و حمل دے اخراجات وچ مدد

اگر تسی نقل و حمل دی ادائیگی واسطے مشکلات وچ او فیر تسی مفت تے رعایتی سفری اختیارات دے حقدار ہو سکدے او۔

لندن دی بساں تے ٹراماں وچ رعایتی سفر

اگر تسی یونیورسل کریڈٹ یاں کجھ ہور فوائد دا دعویٰ کر رہے او فیر تہانوں [لندن دیاں بساں تے ٹراماں وچ رعایتی سفر مل سکدا اے](#)۔

[ایہہ جانو کہ تسی کیس فوائد دے حقدار ہو سکدے او](#)۔ ایہہ صرف ایناں لوکاں لئی نہیں اے جیہڑے بے روزگار نہیں۔

اگر تسی بے روزگار او تے کم دی تلاش وچ او، تے کجھ فوائد دا دعویٰ کر رہے او فیر تہانوں [بس، ٹیوب، ٹرام، DLR، لندن اوور گراؤنڈ، TfL ریل](#) تے لندن وچ زیادہ تر نیشنل ریل خدمات اے رعایتی سفر مل سکدا اے۔ اپنی نئی ملازمت نوں جان دے پہلے چند مہینیاں وچ، تسی اپنے کرایاں وچ مدد دے اہل و ہو سکدے او۔ مزید معلومات لئی اپنے [مقامی جاب سنٹر یس آفس](#) نال رابطہ کرو۔

مفت یاں رعایتی سفر دی ہور اقسام دے بارے وچ مزید معلومات لئی بشمول بچیاں، طلباء، سابق فوجیاں، تے 60 سال یوں زیادہ عمر دے ہر فرد لئی [TfL](#) ویب سائٹ ملاحظہ کرو۔

2016 وچ، لندن دے میئر نے اپنی اک گھنٹے دی 'پاپر' بس دا کرایہ وی شروع کیتا اے۔ 'ببوبر' کرایہ دا مطلب اے کہ بس تے ٹرام دے مسافر تہاڈا سفر شروع کرن دے اک گھنٹے کے اندر اک دی قیمت وچ دو سفر کر سکدے نیں۔

چیریٹی [اسکوب دی ویب سائٹ](#) تے بہرے تے معذور افراد لئی سفری مراعات دے بارے وچ مزید معلومات موجود نیں۔

سائیکل چلانا

سائیکل چلانا اک ہور وی سستا طریقہ اے، نال ہی نال تفریح تے تہاڈی صحت لئی وی چنگا اے۔ [TfL](#)، [سائیکلنگ فار آل](#) تے [منی سیونگ ایکسپریٹ](#) دے کول نئی موٹر سائیکل خریدن تے پیسے بچان دے بارے وچ کجھ رہنمائی اے بشمول گرانٹاں جتھے تسی اپنی موٹر سائیکل مفت حاصل کر سکدے او۔

میئر [لندن وچ چہل قدمی تے سائیکلنگ نوں آسان، محفوظ تے زیادہ سستی بنان لئی TfL دے ذریعہ کم کر رہیا اے۔](#)

پٹرول تے ڈیزل دے اخراجات وچوں پیسہ بچان وچ مدد

بہت سارے ڈرائیورز نے توانائی دے دیگر بلاں دے نال ایس سال پٹرول تے ڈیزل دی قیمتاں وچ اضافہ ویکھیا اے۔ اپنے ایندھن دے اخراجات نوں بچان دے طریقے دے بارے وچ خیالات لئی [منی سیونگ ایکسپریٹ نال ملو](#)۔ ایندھن دی [لاگت دا کیلکولیٹر](#) تہانوں اپنے سفر دی منصوبہ بندی تے بجٹ وچ مدد کر سکدا اے۔

صحت دے اخراجات وچ مدد

کجھ NHS خدمات، جیسے طراں داندان دے ڈاکٹر فیس وصول کردے نیں۔ اگر تہاڈی آمدنی گھٹ اے فیر تسیں ایناں اخراجات دی ادائیگی وچ مدد دے حقدار ہو سکدے او۔

NHS دے اخراجات

اگر تہاڈی آمدنی تھوڑی اے تے تسی این ایج ایس دے اخراجات تے رعایت لے سکدے او جداں طبی نسخے، دندان دی دیکھ بھال، اکھاں دی دیکھ بھال، وگ تے کپڑے دی امداد۔

NHS ویب سائٹ تے اس تے اس بارے وچ [معلومات موجود نیں کہ صحت دے اخراجات وچ مدد کداں حاصل کیتی جاوے۔](#)

جے تسی اک ماہ وچ ایک توں زیادہ نسخیاں دی ادائیگی کردے او تے تسی نسخہ "سیزن ٹکٹ" جس نوں "نسخہ دی ادائیگی دا سرٹیفیکیٹ" کیندے نیں استعمال کر کے پیسے بچا سکدے او۔ منی سیونگ ایکسپریٹ دے کول اس بارے وچ [معلومات بیگی اے کہ کی اے تہاڈے لئی بہترین کم کر سکدا اے۔](#)

مہاجرین دے لئی کجھ این ایج ایس خدمات دے اضافی چارجز نیں۔ اس باری وچ مزید معلومات دے لئی کہ تہاڈی امیگریشن دی حیثیت مفت این ایج ایس دیکھ بھال دے تہاڈے استحقاق نوں کداں متاثر کر سکدی اے، تے جے تسی مالی طور تے جدوجہد کرن دے او تے تسی کداں مدد تک رسائی حاصل کر سکدے او، [NRPF نیٹ ورک](#) تے جاؤ۔

دماضی صحت تے منی ایڈوائس اپنی ویب سائٹ تے [پیسے دے انتظام دے بارے وچ مشورہ دیندے نیں جے تسی ہسپتال جاندے او تے اس گل نوں یقینی بناندے او کہ جدوں تسی جاؤ تہاڈے تے کوئی قرضہ نہ ہووے۔](#)

سماجی نگہداشت دے لئی ادائیگی کرنا

جے تھانوں یا کیسے ہور نوں جس دی تسی دیکھ بہال کردے او نوں سماجی نگہداشت دی ضرورت اے تے تھانوں عموماً اوہناں دی کجھ یا تمام دیکھ بہال دی ادائیگی کرن دی ضرورت ہووے گی۔ تاہم، اے معلوم کرن لئی کہ تسی اخراجات وچ کسی امداد دے اہل ہو یا نئی تسی اپنی مقامی کونسل نوں مالیاتی تشخیص دے لئی کہہ سکدے او۔

[NHS ویب سائٹ](#) تے مالیاتی تشخیص دے بارے وچ مزید معلومات موجود نیں۔

چیریٹی ایج یو کے دے کول [دیکھ بہال دی ادائیگی](#) دے بارے وچ مزید معلومات نیں۔

نگہداشت کاراں دے لئی مزید معلومات ساڈے [ہیلپ فار ڈیف اینڈ ڈس ایبلڈ لندن](#) دے صفحے تے ویکھو۔

جانوراں دے ڈاکٹر دا بل

جے تھادے پالتو جانوردا بیمہ نئی کرایا گیا تے جانوراں دے ڈاکٹر تے بل بہت مہنگے ہو سکدے نیں۔

فیر رائل سوسائٹی فار دی پروٹیکشن آف کروئلی فار اینیملز (RSPCA) فیر ہیلتھ ڈسینسری فار سگ اینیملز (PDSA) تھانوں مائیکرو چیپنگ، نیوٹرنگ تے ویکسینیشن سمیت مفت، یا پراعانت علاج فراہم کرن دے قابل ہو سکدی اے۔ [مائی پیٹ چائلڈ](#) تے اپنے مقامی علاقے وچ ویٹ بل نال تعاون دی تلاش کرو

کھانے دے اخراجات وچ تعاون کرو

جے تھانوں کھانے دے خرچے وچ مشکلات دا سامنا اے تے تسی اپنی مقامی کونسل یا حکومت توں مدد حاصل کر سکدے او۔

جے تسی حاملہ او یا تھادھا چار سال دا بچہ اے تے مدد حاصل کرو

اگر تسی 10 ہفتیاں توں زیادہ حاملہ او یاں تھادھا بچہ 4 سال توں گھٹ عمر دا اے تے فیر تسی صحت مند خوراک تے دودھ خریدن لئی حکومت ولوں مدد حاصل کرن دے حقدار ہو سکدے او۔ جے تسی اہل او تے تھانوں ایک [Healthy Start](#) کارڈ بھیجیا جاوے گا جس تے رقم ہووے گی جس نوں تسی برطانیہ دی کجھ دکاناں تے استعمال کر سکدے او تے کارڈ ہر چار ہفتیاں بعد اپنے آپ تھانوں استحقاق کردہ رقم نال بھر دتا جاوے گا۔ اپنے تے اپنے بچیاں لئی فری وٹامن حاصل کرن واسطے وی تسی کارڈ دا استعمال کر سکدے او۔

زیادہ تر لوگ [صحت مندانہ سٹارٹ](#) دے لئی آنلائن فارم، ای میل یا فون دے ذریعے درخواست دے سکدے نیں۔ جے تھادے کول عوامی فنڈ دا کوئی ذریعہ نہیں اے تے تسی فیر وی صحت مندانہ سٹارٹ حاصل کرن دے قابل ہو سکدے او جے تھادھا بچہ چار سال توں کم عمر اے تے برطانوی شہری اے۔

پیسہ بچان دا عمومی مشورہ

منی سیونگ ایکسپرٹ نے تجاویز تے خیالات دی ایک وسیع فہرست جمع کیتی اے کہ جے تسی جدوجہد کرن دے او تے تھانوں کی کرنا چاہی دا اے۔ اس دے وچ تھانوں خرچ کرن توں روکن لئی، مفت (یا سستا) کھانا حاصل کرن لئی تے تھادھی ہفتہ وار دکان تے پیسے دی بچت وچ مدد کرن دے لئی تجاویز شامل نیں۔ [زندگی گزارن دی لاگت دے متعلق گائڈ](#) [ملاحظہ کرو۔](#)

کجھ لوکاں دے لئی بچت ترتیب دین نال بلاں توں اے رین وچ تے پیسیاں دی بچت وچ مدد مل سکدی اے۔ تنظیم نے تھادے پیسے دا انتظام کرن لئی تے بچت ترتیب دین لئی ایک گائیڈ منی ہیپلر بنایا اے۔ بچت سازی دی شروعات کرن دے بارے وچ رینمائی دے لئی [MoneyHelper](#) ملاحظہ کرو۔ مزید مدد دے لئی اپناں دا [Couch to Financial Fitness](#)

MAYOR OF LONDON

[Plan](#) اک مفت، مرحلہ وار پروگرام ہے جو تہانوں تہاڈے پیسیاں دے انتظام دے بارے وچ بہتر محسوس کران لئی، قرض توں نمٹن دا طریقہ سکھان لئی، بجٹ دا بفر بنان لئی، اخراجات وچ کمی تے ایک بجٹ بنان وچ مدد کردا ہے۔

قرضیاں وچ مدد

جے تسی قرضے نال جدوجہد کرن دے او تے اے اوہو اقدام نیں جو تسی اپنے قرضیاں نوں مزید منظم بنان لئی چک سکدے او۔

قرض دا مشورہ

اپنے قرضیاں دا انتظام کرن دے بارے وچ مشورہ تے معلومات

نیشنل ڈیبٹ لائن دے کول اک [three-step-guide](#) جو تہاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دے بارے وچ مفید مشورے تے معلومات فراہم کردی ہے۔

- قرض توں متعلق کئی مفت تے رازدارانہ مشورے دی خدمات نیں جتاں توں تسی رابطی کر سکدے او:
 - [ڈیبٹ فری لندن](#) دی اک مفت ہیلپ لائن ہے جس تک تسی فون، واٹس ایپ یا ویڈیو چیٹ دے ذریعے رسائی حاصل کر سکدے او۔ ہیلپ لائن مئی تک 24 گھنٹے کام کردی ہے۔
 - قرض دے مشورے تک آن لائن یا [StepChange](#), [Christians Against Poverty](#) یا [National Debtline](#) توں فون دے ذریعے وی رسائی حاصل کیتی جا سکدی ہے
 - تسی [ڈیبٹ فری لندن](#) دے ذریعے روبرو مشورہ وی حاصل کر سکدے او تے اپنی [مقامی سٹیزن ایڈوائس برانچ](#) توں رابطہ کر سکدے او۔

قرض دے مشورے دی خدمات بجٹ دے مشورے دے ذریعے تے جے تسی اہل اوں تے قرض دے حل تک رسائی حاصل کرن وچ تہاڈی مدد کر کے تہاڈے مالیات دا انتظام کرن وچ تہاڈی مدد کر سکدی ہے۔ ڈیبٹ سلیوشن ان اختیارات دی رینج دا حوالہ دیندے نیں جو لوکاں نوں اپنے قرضیاں دا انتظام کرن وچ مدد کرن دے لئی موجود نیں۔ ایناں وچ دیوالیہ پن، قرض دے انتظام دے منصوبے یا انفرادی رضاکارانہ انتظامات ورگیاں چیزاں شامل نیں۔ [قرض دے حل تے کون درخواست دین دا اہل ہے دے بارے وچ تفصیلی معلومات حاصل کرو۔](#)

قرض دے حل دے لئی درخواست دین توں پہلاں اس گل نوں [یقینی بناؤ کہ تہانوں اپنی مالی مدد ملن دئی ہے جی تہاڈے لئی دستیاب ہے](#) یا [تہاڈے اخراجات نوں کٹ کرن دی کوشش کیتی جان دئی ہے۔](#)

مہلت سکیم

جے تسی قرضے دی ادائیگی نوں جاری رکھن واسطے جدوجہد کرن دے اوں تے تسی 60 دنوں دے تحفظ تک رسائی حاصل کر سکدے او جس دے دوران تہاڈے قرض دہندگان تہاڈے قرضیاں وچ سود یا فیس شامل نئیں کر سکدے تے نفاذ دی کارروائی نئیں کر سکدے جس نوں بریتھنگ سپیس کیا جاندا ہے۔ مہلت اسکیم قرضیاں نال نبڑن لئی کچھ دباؤ نوں گھٹ کر سکدی ہے تے تہانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یاں فوائد یاں مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے تہاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکدی ہے۔

اے نوٹ کرنا ضروری ہے کہ مہلت سپیس ادائیگی توں چھٹی نئیں ہے تے تہانوں اس وقت دے وچ اپنے قرضیاں دی ادائیگی جاری رکھن دی لوڑ ہووے گی۔

مہلت سپیس تک رسائی حاصل کرن دے لئی تہانوں قرضے دے مشورے دی خدمت توں گزرنا ہووے گا جو تہاڈی اہلیت دا اندازہ لا سکدی ہے تے تہاڈی جانب توں سکیم دے لئی درخواست دے سکدی ہے۔

نیشنل ڈیٹ لائن دے کول مہلت سپیس دے بارے وچ [مزید معلومات ہیگی اے](#) تے اہلیت توں متعلق تفصیلات نیں۔

دماغی صحت دا تعاون

قرضے وچ رہنا بہت دباؤ دا باعث ہو سکدا اے تے تہاڈی دماغی صحت نوں متاثر کر سکدا اے۔ جے تسی اپنی ذہنی صحت دے نال جدوجہد کرن دے او تے مدد دستیاب اے۔

[نیشنل ڈیٹ لائن دی اے حقائق شیٹ](#) قرضے تے ذہنی صحت نال نمٹن دے بارے چہ مفید معلومات فراہم کردی اے۔

چیریٹی ریتھنگ دے کول پیسے دے انتظام تے فوائد دے بارے وچ وی [معلومات ہیگی اے](#)۔

دماغی صحت بریتھنگ سپیس

جے تسی دماغی صحت دے بحران دا علاج کران دے اوں تے تسی دماغی صحت بریتھنگ سپیس دے اہل ہو سکدے اوں۔ بریتھنگ سپیس تحفظ دے مدت اے جس دے دوران تہاڈے قرض دہندگان تہاڈے قرضیاں وچ سود یا فیس شامل نہیں کر سکدے تے نفاذ دی کاروائی نئں کر سکدے۔

معیاری [بریتھنگ سپیس](#) دی طرح اے قرضیاں نال نبڑن لئی کجھ دباؤ نوں گھٹ کر سکدی اے تے تہانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یاں فوائد یاں مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے تہاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکدی اے۔

دماغی صحت بریتھنگ سپیس تہاڈے علاج دی مدت توں علاوہ 30 دناں تک جاری رہندی اے۔ دماغی صحت بریتھنگ سپیس تک رسائی حاصل کرن دے لئی تہانوں قرضے دے مشورے تک رسائی دی لوڑ نہیں تاہم، تہانوں ایک منظور شدہ مینٹل ہیلتھ پروفیشنل توں دستخط شدہ ثبوت فارم دی لوڑ ہووے گی جس دے وچ کیا گیا ہووے کی تسی اپنی دماغی صحت دا علاج کران دے اوں۔

دماغ صحت تے پیسے دا مشورہ دماغی صحت بریتھنگ سپیس تک رسائی دے بارے وچ [مزید تفصیلات تے معلومات فراہم کردا اے](#)۔

زبردستی دا قرضہ

جے تہانوں ایذاں دے لین دین تے مجبور کیتا گیا اے جس دی وجہ توں تسی مقروض ہو گئے اوں یا تہاڈے ناں تے دھوکے نال قرضہ لیا گیا اے تے اے زبردستی دا قرضہ کہلاندا اے جو کہ [معاشی بدسلوکی دی اک شکل اے](#)۔

تعاون جے تسی زبردستی دے قرضے توں متاثر ہوئے اوں۔

جے تہانوں لگدا اے کہ تسی زبردستی دے قرضے توں متاثر ہوئے اوں تے [معاشی بدسلوکی توں بچن دے لئی](#) مدد، معلومات تے ممکنہ حل دستیاب اے۔

جے تسی اپنی صورتحال دے بارے وچ کسی نال گل کرنا چوہندے اوں تے [مئی ایڈوائس بلس ان لوکاں دے لئی اک مفت ہیلپ لائن پیش کردہ اے جو معاشی بدسلوکی دا سامنا کرن دے نیں](#)۔

متبادل طور تے، جے تسی کسی ایذاں دے کمزور بالغ دی دیکھ بہال کرن دے اوں جو تہاڈے خیال وچ معاشی بدسلوکی دا سامنا کرن دیا ہووے تے [لرننگ ڈیس ایبیلیٹی چیریٹی مین کیب ایناں دی مدد کرن دے بارے وچ مشورہ فراہم کردی اے](#)۔

میںوں پہلاں کیڑے قرضے دی ادائیگی کرنی چاہیدی اے؟

اگرچہ تمام قرضیاں توں نبڑنا اوکھا ہو سکدا اے، بعض قرضیاں نوں "ترجیحی قرضیاں" دے طور تے درجہ بند کیتا جاندا اے کیونکہ ایناں نال نہ نبڑن دے نتائج زیادہ ہوندے نیں۔ مثال دے طور تے جے تسی اپنے کرائے یا رہن دی ادائیگی نئیں کردے اوں تے تہانوں بے دخلی یا دوبارہ قبضی دی کارروائی دا نشانہ بنایا جا سکدا اے۔

جے تسی قرضے نال نبڑن دی جدوجہد کرن دے اوں تے تہانوں اپنے ترجیحی قرضیاں دی ادائیگی نوں ترجیح دین دی کوشش کرنے چاہیدی اے۔ [سٹیزن ایڈوائز دے کول ترجیحی قرضیاں دی مکمل فہرست تے تفصیلات موجود نیں](#)۔

متبادل طور تے تسی انتہائی دباؤ آلے قرضیاں دے لئی دستیاب مدد دے بارے وچ مزید معلومات حاصل کر سکدے اوں:

تھاڈے کرائے دے بقایاجات دی ادائیگی دے لئی مدد

اگر تسی اپنا کرایہ ادا کرن لئی جدوجہد کر رہے او تے فیر ایہہ ضروری اے کہ تسی اپنے مالک مکان نال رابطہ کرو تاکہ اونان مطلع کیتا جا سکے تے جیہڑا تھاڈے اے واجب الادا اے اوس نوں ادا کرن دا طریقہ پیش کرن۔ اگر تسی ایس طراں نئیں کردے او تے فیر تہانوں بے دخلی دی کارروائی دا نشانہ بنایا جا سکدا اے۔

اپنے مالک مکان نال رابطہ کرن توں پہلاں تہانوں اک بجٹ بنانا چاہیدا اے جس توں ایہہ ظاہر ہوندا ہووے کہ کی ادا کرن دی استطاعت اے۔ تسی ایس طراں کرن لئی [نیشنل ڈیٹ لائن](#) ولوں بجٹ ٹول استعمال کر سکدے او یاں [تھاڈی مدد لئی قرض دے مشورے دی سروس](#) نال رابطہ کر سکدے او۔ شیلٹر نے اک [ٹیمپلیٹ خط وی فراہم کیتا اے](#) جنوں تسی اپنے مالک مکان نوں لکھن لئی استعمال کر سکدے او۔

اگر تسی اپنے مالک مکان نوں گھٹ ادائیگی دی پیشکش کردے او تے فیر ایہہ ضروری اے کہ تسی اینوں فوراً ادا کرنا شروع کر دیو تے اپنے مالک مکان دے درمیان ادائیگیاں یاں مواصلاں دا ریکارڈ رکھو۔

جے تسی اپنی رہائش دے اخراجات نوں پورا کرن لئی جدوجہد کرن دے او تے [تہانوں اے ریکھنا چاہیدا اے کہ تہانوں اوہ تمام مالی امداد ملن دے او جو تھاڈے لئی دستیاب اے](#)۔

جے تھاڈے کرائے دے بقایاجات نیں تے تسی 60 دن دے تحفظ دے لئی اہل ہو سکدے اوں جس دے دوران تھاڈے قرض دہندگان تھاڈے قرضیاں وچ سود یا فیس شامل نئیں کر سکدے تے نفاذ دی کارروائی نئیں کر سکدے جس نوں بریتھنگ سپیس کیا جاندا اے۔ [مہلت اسکیم](#) قرضیاں نال نبڑن لئی کجھ دباؤ نوں گھٹ کرسکدی اے تے تہانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یاں فوائد یاں مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے تھاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکدی اے۔

اگر تھاڈا مالک مکان کرایہ دے بقایا جات لئی بے دخلی دی دھمکی دے رہیا اے تے فیر تہانوں اپنی مقامی کونسل دی ہاؤسنگ آپشن سروس یاں کیسے [آزاد ایڈوائس ایجنسی جیسے طراں شیلٹر دے نال رابطہ کرنا چاہیدا اے](#)۔

اگر تہانوں اپنے پرائیویٹ مالک مکان یاں لیٹنگ ایجنٹ ولوں مسائل درپیش نیں فیر تہانوں اپنے حقوق نوں جاننا ضروری اے۔ [مزید معلومات لئی کرایہ داراں دے حقوق اے لندن دے میئر دی رہنمائی ملاحظہ کرو](#)۔

ہاؤسنگ سپورٹ وچ مدد حاصل کرن لئی [معلوم کرو اگر تھاڈی امیگریشن حیثیت دسدی اے کہ تسی کیس مدد لئی دعویٰ کر سکدے او](#)۔

تعاون جے تسی رہن دی ادائیگی نئیں کیتی

جے تسی اپنے رہن دی ادائیگی نئیں کیتی تے تھاڈے بقایاجات ہون گے تے تھاڈے گھر نوں دوبارہ قبضے چہ لین دا خطرہ ہو سکدا اے۔ تاہم، اے ہمیشی اک آخری حربے دے طور تے ہووے گا تے جے تسی بقایاجات وچ بے جانڈے اوں تے قرض دہندہ نوں تھاڈے نال مصنفانہ سلوک کرنا چاہیدا اے تے تہانوں موقع فراہم کرنا چاہیدا اے کہ اوہ تھاڈی واجب الادہ رقم دی ادائیگی دے واسطے اک سستی ادائیگی تجویز کرن۔

جے تسی رین دی ادائیگی نہیں کیتی تے تہانوں اپنے قرض دہندہ نال اپنے اختیارات تے گل کرن دے لئی اوہناں نال رابطہ کرنا چاہیدا اے۔ جدوں تسی ایداں کردے اوں تے ایس دی تفصیلات حاصل کرنا مفید ہووے گا کہ تسی کئی رقم ادا کر سکیے اوں۔

تسی نیشنل ڈیبٹ لائن دے [بجٹ ٹول نوں استعمال کر سکیے اوں تاکہ تہانوں اے معلوم کرن وچ](#) مدد ملے کہ تسی کئی رقم برداشت کر سکیے اوں۔

[چیریٹی سٹیپ چینج دے کول کجھ دوسرے انتخابات دے بارے وچ مزید تفصیل بیگی ای جیناں تے تہاڈا قرض دہندہ تہاڈے نال گل کر سکیا اے تے مزید اقدامات جو تسی چک سکیے اوں جے تسی اپنے رین دی ادائیگی نال جدوجہد کرن دے اوں۔](#)

جے تہانوں کجھ فوائد ملن دے نیں تے تسی محکمہ برائے ورک اینڈ پینشن توں سپورٹ فار مارگیج انٹرسٹ (SMI) دے اہل ہو سکیے اوں۔ [اہلیت تے درخواست دین دے طریقہ توں متعلق تفصیلات دے لئی براہ کرم حکومت دی ویب سائٹ ویکھو۔](#)

جے تہاڈے کرائے دے بقایاجات نیں تے تسی 60 دن دے تحفظ دے لئی اہل ہو سکیے اوں جس دے دوران تہاڈے قرض دہندگان تہاڈے قرضیاں وچ سود یا فیس شامل نہیں کر سکیے تے نفاذ دی کاروائی نہیں کر سکیے جس نوں بریتھنگ سپیس کیا جاندا اے۔ [مہلت اسکیم](#) قرضیاں نال نبڑن لئی کجھ دباؤ نوں گھٹ کر سکیا اے تے تہانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یاں فوائد یاں مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے تہاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکیا اے۔

تہاڈے ٹیکس دے بقایاجات دی ادائیگی دے لئی مدد

کونسل ٹیکس اک [ترجیحی قرض اے](#)۔ ایس دا مطلب اے کہ ایناں دی ادائیگی نہ کرن دے نتائج ہور قسم دے بلاں دی ادائیگی نہ کرن دے نتائج توں زیادہ نیں۔

اگر تسی کونسل ٹیکس دی ادائیگی توں محروم رہندے او فیر تسی پورے سال دا کونسل ٹیکس اکوں واری اکٹھا ادا کرن دے ذمہ دار ہو سکیے او، پر ایہہ ایس گل اے منحصر اے کہ تسی کیس مقامی اتھارٹی دے علاقے وچ او۔ تسی بیلف دی کارروائیاں دے تابع وی ہو سکیے او۔

اگر تسی اپنی کونسل ٹیکس دی ادائیگیاں کرن وچ پیچھے رہ جاندا اے او تے فیر تہانوں جلد از جلد اپنی مقامی کونسل نال رابطہ کرنا چاہیدا اے تاکہ ایناں دے نال ادائیگی دا منصوبہ ترتیب دین دی کوشش کیتی جا سکے۔ ایناں ولوں رابطہ کرنے کا انتظار نہ کرو۔

تہانوں اینانوں دسنا ہووے گا کہ تسی کتنی رقم ادا کرن دے قابل او۔ تسی ایس طراں کرن لئی [نیشنل ڈیبٹ لائن](#) ولوں [بجٹ ٹول](#) استعمال کر سکیے او تاکہ تسی ایہہ معلوم کر سکو کہ تسی کتنا خرچہ برداشت کر سکیے او یاں تہاڈی مدد لئی قرض دے مشورے دی سروس نال رابطہ کر سکیے او۔

ٹیمپلیٹ خطوط جیہڑے تسی اپنے مقامی اتھارٹی نوں لکھن لئی استعمال کر سکیے او [StepChange](#) اے [دستیاب](#) نیں۔

جے تہانوں کجھ فوائد [ملن دے نیں تے تسی کونسل ٹیکس دی ادائیگی وچ مالی مدد دے اہل ہو سکیے اوں۔](#)

اگر تہاڈے کونسل ٹیکس دے بقایا جات نیں فیر تسی 60 دن دے تحفظ دے اہل ہو سکیے او جیس دے دوران تہاڈے قرض دہندگان تہاڈے قرضیاں وچ سود یاں فیس شامل نہیں کر سکیے تے نفاذ دی کارروائی نہیں کر سکیے، جنوں مہلت کہیا جاندا اے۔ [مہلت اسکیم](#) قرضیاں نال نبڑن لئی کجھ دباؤ نوں گھٹ کر سکیا اے تے تہانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یاں فوائد یاں مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے تہاڈی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکیا اے۔

اگر تسی اپنے موجودہ قرضیاں دا انتظام کرن لئی جدوجہد کررے او تے فیر تسی [ڈیپٹ فری لندن](#) توں مفت، خفیہ قرض دا مشورہ حاصل کر سکیے او۔

اگر موجودہ بے ڈے قرضیاں دی ادائیگی لئی مشکلات دا سامنا کررے او تے فیر [StepChange](#) کجھ مفید معلومات فراہم کردا اے کہ تسی قرض توں نپن لئی کی کر سکیے او۔

اگر تہانوں لگدا اے کہ تہانوں غیر قانونی قرض دین دا نشانہ بنایا گیا اے تے فیر تسی کی کر سکیے او ایس بارے اچ معلومات تے وسائل [Citizens Advice](#) تے [StepChange](#) ولوں دستیاب نیں۔

فوائد دا دعویٰ کرن تے اپنی آمدنی ودھان وچ مدد

بہت سارے طریقے ہین جننا نال تسی اپنی آمدنی وچ اضافہ کر سکیے او تے اپنی جیب وچ زیادہ رقم حاصل کر سکیے او۔

ایناں ساریاں فوائد تے ٹیکس کریڈٹ دا دعویٰ کرنا جننا دے تسی حقدار او، ایس دا اک اہم حصہ اے۔ کام اتے منصفانہ سلوک کیتا جانا تے تہاڈے حقوق تک رسائی حاصل کرنا تہاڈی آمدنی نوں بچان تے ودھان وچ مدد کر سکا اے۔ اپنی ملازمت نوں تبدیل کرنا تے اپنی صلاحیتاں نوں فروغ دینا تہاڈی آمدنی ودھان دا اک ہور طریقہ اے۔ اگر تسی کیسے خاص واقعات یاں حالات توں متاثر ہوئے او تے فیر تسی معاوضے دا دعویٰ کرن دے قابل ہو سکیے او جیہڑا تہاڈی آمدن ودھان اچ وی مددگار ثابت ہو سکا اے۔

فوائد تے ٹیکس کریڈٹس دا دعویٰ کرنا

ایناں فوائد تے ٹیکس کریڈٹس دا دعویٰ کرنا جننا دے تسی حقدار او، تہاڈی آمدنی ودھان دا اک طریقہ اے۔ تہاڈے انفرادی تے خاندانی حالات دے لحاظ نال مدد دی مختلف شکلاں دستیاب نیں۔ مثال دے طور تے، چاہے تسی کم اتے او یاں کم توں باہر، کم کرن دی عمر دے او یاں پنشن دی عمر دے، تسی معذور او یاں نئیں تے اگر تہاڈے بچے نیں یاں ہور کوئی دیکھ بھال دی ذمہ داریاں نیں۔ تسی فوائد دا دعویٰ کر سکیے او اگر تسی کم کردے او یاں اگر تسی بے روزگار او۔

ایہہ ضروری اے کہ لوکاں نوں او مدد ملے جیس دے او حقدار نیں، ایس لیے ایہہ جانچنا ضروری اے کہ تسی دعویٰ کررے او کہ تسی کیا کر سکیے او۔

فوائد تے ٹیکس کریڈٹس دا دعویٰ کرن بارے وچ مشورہ تے معلومات

ایناں فوائد تے ٹیکس کریڈٹس دا دعویٰ کرنا جننا دے تسی حقدار او، خود کرنا اک مشکل کم ہو سکا اے پر ایسیاں تنظیمیں موجود نیں جیہڑیاں تہاڈی مدد کر سکیاں نیں تے ایس عمل نوں آسان بنا سکیاں نیں۔

[Turn2us](#), [سٹیزن ایڈوائس](#) تے [مئی سیونگ ایکسپرٹ](#) دی ویب سائٹ اتے عمل دے ذریعے معلومات تے رہنمائی حاصل کرو۔

میں کیس طرح جان سکدا واں کہ میں کی دعویٰ کر سکدا واں؟

فوائد کیلکولیٹر ایہہ جانچن دا اک چنگا طریقہ ہو سکدا اے کہ تسی ہر چیز دا دعویٰ کر رہے او جیہڑا تہاڈے واسطے ہونا چاہیدا اے تے تہانوں ایس گل دا بہتر اندازہ ہو سکدا اے کہ تسی کنا دعویٰ کر رہے او۔ اُن لائن بہت ساریاں اچھیاں مثالاں موجود نیں جنان وچ [مئی سیونگ ایکسپریٹ](#)، [ٹرن ٹویوز](#) تے [مے انٹائٹلڈ ٹو](#) شامل نیں۔

شروع کرن توں پہلاں ایہہ یقینی بنانا چنگا خیال اے کہ تسی جانیدے او:

- تہاڈی کیسے وی کمائی توں تہاڈی کل آمدنی
- تہاڈا کرایہ کی اے (اگر قابل اطلاق ہووے)
- تہاڈا کونسل ٹیکس بینڈ
- تہاڈے بچے دی دیکھ بھال دی قیمت۔

یونیورسل کریڈٹ

یونیورسل کریڈٹ کم کرن دی عمر دے لوکاں لئی بنیادی فائدہ اے تے رہن تے رہائش دے اخراجات وچ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔ یونیورسل کریڈٹ دستیاب اے اگر تسی کم تے او یاں باہر او، ملازم او یاں اپنا کم کردے او تے وسیع پیمانے تے تعاون دا احاطہ کردے او، ایس لئی ایہہ جانچن دے قابل اے کہ آیا تسی دعویٰ کر رہے او۔ تہانوں ہور فوائد ولوں یونیورسل کریڈٹ وچ جان لئی وی کہیا جا سکدا اے۔

[یونیورسل کریڈٹ دا دعویٰ کرن دا بنیادی طریقہ حکومت دی ویب سائٹ دے ذریعے اے](#)۔ متبادل دے طور اے، سٹیزن ایڈوائس ولوں ['دعویٰ کرن وچ مدد' سروس وی دستیاب اے](#)۔ اگر تسی پہلاں ای یونیورسل کریڈٹ دا دعویٰ کر رہے او تے اپنے دعوے نوں سنبھالان وچ مدد دی لوڑ اے تے فیر پہلا رابطہ محکمہ برائے کم تے پنشن (DWP) وچ تہاڈے ورک کوچ نال ہووے گا پر کئی مشورے دین آلیاں تنظیمیاں وی موجود نیں جیہڑیاں تہاڈی مدد کر سکدیاں نیں جیسے [Turn2Us](#) تے [مئی سیونگ ایکسپریٹ](#)۔

بچیاں دی دیکھ بھال

حکومت بچیاں دی دیکھ بھال دے اخراجات دی ادائیگی لئی خانداناں دی مدد واسطے متعدد امدادی اسکیمیاں فراہم کردی اے۔ حکومت دی چائلڈ کیئر چوائسز دی ویب سائٹ اے مختلف پیشکشیاں تے حقداراں دے بارے اچ معلومات دی اک رینج موجود اے بشمول:

- ٹیکس توں پاک بچیاں دی دیکھ بھال
- دو سال دے اہل بچیاں لئی 15 گھنٹے مفت دیکھ بھال
- تین تے چار سال دے بچیاں لئی 14 گھنٹے مفت بچیاں دی دیکھ بھال
- تین تے چار سال دے بچیاں نال کم کرن آلی خانداناں واسطے 30 گھنٹے مفت بچیاں دی دیکھ بھال
- بچیاں دی دیکھ بھال لئی ٹیکس کریڈٹ
- بچیاں دی دیکھ بھال لئی یونیورسل کریڈٹ۔

معذوری دے فوائد

اگر تسی بہرے یاں معذور او تے فیر تسی اضافی فوائد دے حقدار ہو سکدے او۔

تسی ایس بارے وچ معلومات عمومی فائدے دی خدمات کولوں حاصل کر سکدے او جیہڑی تہانوں تہاڈی معذوری دے بارے وچ سوالات پوچھ سکدی اے تے تہانوں کیس مدد دی لوڑ ہو سکدی اے۔ [معذوری دے حقوق UK](#) جیسیاں تنظیمیاں وی نیں جیہڑیاں مدد حاصل کرن دے بارے وچ ماہرانہ معلومات فراہم کردیاں نیں۔

پنشن کریڈٹ

MAYOR OF LONDON

پنشن کریڈٹ اک فائدہ اے جیہڑا ریاستی پنشن دی عمر آلے زیادہ لوکاں لئی بنایا گیا اے تانچے ایہہ یقینی بنایا جا سکے کہ ہر اک دی آمدنی دی ایک خاص سطح اے۔

پنشن کریڈٹ دے دو حصے نیں۔ پہلا حصہ گارنٹی کریڈٹ اے جیہڑا کم از کم ہفتہ وار آمدنی دی ضمانت دیندا اے تے دوجا سیونگ کریڈٹ اے جیہڑا تہاڈی بچت دے لحاظ نال کجھ آمدنی فراہم کر سکدا اے۔ پنشن کریڈٹ تہانوں مدد دی ہور قسماں جیسے طراں [کونسل ٹیکس](#) وچ کمی، [دانداں دے اخراجات](#) تے [ٹھنڈے موسم دی ادائیگیاں لئی اہل بنا سکدا اے۔](#)

[پنشن کریڈٹ دے بارے وچ مزید معلومات حاصل کرو۔](#)

تسی پنشن کریڈٹ دے بارے وچ مزید معلومات [سرکاری ویب سائٹ](#)، [ایچ یو کے دی ویب سائٹ](#) تے [مے آزاد عمر دی ویب سائٹ](#) توں وی حاصل کر سکدے او۔

ملازمت، تربیت تے ہنر

ملازمت وچ بدلی کرنا، اپنی ملازمت نوں تبدیل کرنا تے تربیت وچ حصہ لینا تے اپنیاں مہارتاں نوں فروغ دینا تہاڈی آمدنی ودھان وچ مدد کر سکدا اے۔

نوکریاں تے ہنر

میئر لندن والیاں نوں او مہارتاں حاصل کرن وچ مدد کر رہیا اے جیسے دی ایناں نو چنگی ملازمتاں تک رسائی حاصل کرن دی لوڑ اے۔ لندن دے میئر دے ذریعے بالغاں دے سیکھن دے ہزاراں کورسز دستیاب نیں، تے اگر تسی گھٹ تنخواہ لے رہے او، یاں فی الحال بے روزگار او یاں 19-23 سال دی عمر دے او تے فیر تسی اپنا کورس مفت حاصل کر سکدے او۔

[ایس بارے وچ بتا کرو کہ میئر کیسے طراں دی مہارتاں وچ سرمایہ کاری کر رہیا اے تے کورس کرن لئی اپنے قریب یاں آن لائن موقعے تلاش کرو۔](#)

کم اے تہاڈے حقوق

ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ تسی جیہڑا وی کم کردے اوں اوہدے واسطے تہانوں مناسب معاوضہ مل رہیا اے تے تہانوں روزگار کے سارے حقوق تے استحقاق تک رسائی حاصل اے، ایہہ تہاڈی آمدنی دے تحفظ تے آمدنی ودھانے کا اک اہم طریقہ اے۔

[مناسب ادائیگی کیتی جا رہی اے۔](#)

اگر تسی کیسے ہور لئی کم کردے او تے کم از کم رقم موجود اے جیہڑی تہاڈے کم دے ہر گھنٹے لئی ادا کیتی جانی چاہیدی اے۔ ایہہ تہاڈی عمر تے بعض اوقات ملازمت دی قسم دے لحاظ نالوں مختلف ہو سکدا اے۔

گھٹ توں گھٹ قومی اجرت 18 توں 23 سال دی عمر دے لوکاں لئی فی گھنٹہ واسطے گھٹ توں گھٹ شرح مقرر کردی اے تے قومی اجرت 23 سال یاں ایس توں زیادہ عمر دے لوکاں لئی فی گھنٹہ دی شرح مقرر کردی اے۔

صحیح رقم ادا کرن دے نال نال ایہہ یقینی بنانا وی ضروری اے [کہ تسی ٹیکس، طلباء دے قرض یاں پنشن دے تعاون دی صحیح رقم ادا کر رہے او تے ایہہ کٹوتی درست وی اے۔](#)

کم اے حقوق

MAYOR OF LONDON

ایس دے نال نال تہانوں کی معاوضہ دتا جاندا اے، ایہہ یقینی بنانا ضروری اے کہ تہانوں کم لے اپنے حقوق تے استحقاق معلوم ہون۔ مثال دے طور لے، تسی کیس ادا شدہ چھٹی دے حقدار او، تہاڈی بیماری دی تنخواہ، تے لے کاری دا حق۔

سادے ایمپلائمنٹ رائٹس سب دے ذریعے اپنے حقوق تے استحقاق دے بارے وچ بتا کرو۔

رقم ادھار لینا

رقم ادھار لینا تہاڈے اخراجات نوں ودھان، وڈی ادائیگیاں تے غیر متوقع اخراجات دا انتظام کرن دا اک مفید طریقہ ہو سکدا اے۔ رقم ادھار لینا اک سنجیدہ فیصلہ اے تے تہانوں یقین ہونا چاہیدا اے کہ تسی ادائیگیاں نوں برداشت کر سکدے او، دوجی صورت وش تہانوں لمبے وقتاں وچ بہت زیادہ ادائیگی کرنا لے سکدی اے، مستقبل وچ قرض لینا مشکل ہو سکدا اے یاں بدترین حالات وچ اپنا گھر وی گوا سکدے او۔

مختلف رقم ادھار لین دے بہت سارے طریقے نیں۔ تہانوں ایس بارے وچ سوچنا چاہیدا کہ تہاڈے لئی کیہڑے اختیارات دستیاب نیں اگر کوئی اے تے تہاڈا بہترین انتخاب کی اے۔

سٹیزن ایڈوائس دے کول اپنی ویب سائٹ دا اک سیکشن اے جیس وچ دسیا گیا اے کہ رقم ادھار لین لئی کی آپشنز نیں۔ مئی اینڈ پنشن سروس اپنے مئی بیلیر ٹول دے ذریعے رقم ادھار لین دے بارے وچ معلومات تے مشورہ فراہم کردی اے۔

کریڈٹ یونینز

کریڈٹ یونینز رکنیت دی تنظیمیں نیں جیہڑیاں تہانوں دوجے قرض دہندگان دے مقابلے اچ گھٹ شرح سود تے رقم ادھار لین دی اجازت دیندیاں نیں۔ تسی جتھے رہندے او، اپنے کم دے ذریعے یاں تہاڈی ہاؤسنگ ایسوسی ایشن، مقامی عبادت گاہ یاں پیشہ ورانہ تنظیم دے ذریعے کریڈٹ یونین تک رسائی حاصل کر سکدے او۔

تسی اپنی کریڈٹ یونین تلاش کرو، ویب سائٹ تے جا کے کریڈٹ یونین تلاش کر سکدے او۔

لندن:

- لندن میوچل کریڈٹ یونین ساؤتھ واک، لیمبتھ، ویسٹ منسٹر یاں کیمڈن وچ رہن آئے تے کم کرن آئے لوکاں دے نال نال لندن وچ صحت تے تعلیم دے پیشیاں وچ کم کرن آئے لوگ تے ملک بھر وچ مسلح افواج دے ارکان لئی خدمات فراہم کردی اے۔

شمالی لندن:

- نارتھ لندن کریڈٹ یونین بارنیت، اینفیلڈ، ہارنگے تے والتھم فاریسٹ وچ رہن آئے یاں کم کرن آئے لوکاں لئی خدمات فراہم کردی اے۔

جنوبی لندن:

- Croydon, Sutton Croydon Plus تے Merton وچ رہن آئے، کم کرن آئے، مطالعہ کرن یاں رضاکارانہ خدمات انجام دین آئے لوکاں لئی خدمات فراہم کردا اے۔

مغربی لندن:

- ہلنگڈن کریڈٹ یونین دے لوگ جیہڑے ایلنگ، ہیمرسٹھ تے فلہم، ہلنگڈن، ہیرو، ہنسلو، کنگسٹن اپون ٹیمز، مرٹن، رچمنڈ اپون ٹیمز، تے وینڈز ورتھ وچ رہندے نیں یاں کم کردے نیں۔
- لندن کریڈٹ بلس کریڈٹ یونین ایناں لوکاں لئی خدمات فراہم کردی اے جیہڑی ہیمرسٹھ اینڈ فلہم، وینڈز ورتھ، کنسنگٹن تے چیلسی، رچمنڈ، ہنسلو، تے ویسٹ منسٹر وچ رہندے نیں یاں کم کردے نیں نیز یونائٹڈ دی یونین دے ممبران لندن وچ رہندے نیں یاں کم کردے نیں۔

مغربی لندن:

- [لندن کمیونٹی کریڈٹ یونین](#) ایناں لوکاں لئی خدمات فراہم کردی اے جیہڑے ہیکٹی، پیرنگی، آٹلنگٹن، نیوبیم، ٹاور ہیمیلٹس، والتھم فاریسٹ تے سٹی آف لندن وچ رہندے نیں، کم کرتے نیں یاں تعلیم حاصل کردے نیں۔
- [لیری کریڈٹ یونین](#) ایناں لوکاں لئی خدمات فراہم کردی اے جیہڑے ہیورنگ، بارکنگ تے ڈیگنہم تے ریڈ برج وچ رہندے نیں یاں کم کردے نیں۔

تھاڈے کاروبار لئی مدد

اگر تسی اپنے کاروبار نوں قائم کرن دے بارے وچ سوچ رئے او تے فیر تھاڈی رسائی ہو سکتی اے۔

کاروباری مشورے تے فنڈنگ دے موقع

تسی لندن بزنس ہب تے جا کے ایس بارے وچ مزید جان سکتے او کہ [تھاڈے کاروبار نوں کی تعاون مل سکدا اے](#)۔ ایہدے وچ مفت تے غیر جانبدارانہ کاروباری مشورے تک رسائی، فنڈنگ دے مواقع تے تھاڈی تے تھاڈے عملے دی حفاظت دا طریقہ شامل اے۔

تسی 0800 998 1098 تے بزنس سپورٹ ہیلپ لائن دے ذریعے یاں enquiries@businesssupporthelpline.org تے ایناں دے ای میل دے ذریعے وی کاروباری مشورے تک رسائی حاصل کر سکتے او۔

اگر تہانوں برطانیہ وچ بغیر کسی پابندی توں کم کرن دی اجازت اے تے فیر کوئی وی کاروبار کتیا جا سکدا اے۔

معاوضے دیاں اسکیمیاں

معاوضے دیاں اسکیمیاں دستیاب نیں اگر تسی کسی خاص مسئلے توں متاثر ہوئے جے، جیس دے نتیجے وچ تہانوں مالی معاوضہ مل سکدا اے۔

سفری معاوضے دیاں اسکیمیاں

اگر تسی سفر وچ تاخیر تے خلل دی وجہ توں متاثر ہوئے جے تے فیر معاوضے دی اسکیمیاں دستیاب نیں۔

اگر تہانوں ٹرین دے ذریعے سفر کرن وچ تاخیر ہوئی اے تے فیر آپریٹر عام طور تے اہم تاخیر لئی کجھ معاوضے دی پیشکش کرے گا۔ تسی [سٹیزن ایڈوائس](#) یاں [ٹرانسپورٹ فار لندن](#) دی ویب سائٹ اے جا کے مزید معلومات حاصل کر سکتے او۔

چھٹیاں دے معاوضے دیاں اسکیمیاں

اگر تسی چھٹی تے سی تے کجھ غلط ہویا فیر تسی معاوضے دے حقدار ہو سکتے او۔ مثال دے طور تے، اگر کوئی فلائٹ منسوخ ہو گئی یاں خاصی تاخیر ہوئی اے یاں تھاڈا ٹریول آپریٹر ختم ہو گیا اے۔ ایہہ تھاڈے حالات دے لحاظ نال مختلف ہووے گا پر ایہہ جانچ دے قابل ہو سکدا اے۔

[تسی شہریاں دے مشورے دی ویب سائٹ اے مزید معلومات حاصل کر سکتے او۔](#)

ونڈرش معاوضہ اسکیم

ایناں لوکاں لئی اک سرکاری معاوضہ سکیم اے جاناں نوں نقصان ہویا اے کیونچے او یہ ثابت کرن توں قاصر سن کہ ایناں نوں برطانیہ وچ رہن دا حق حاصل اے۔ ایس وچ کم کرن دے قابل نہ ہونا، صحت دی دیکھ بھال تک رسائی یاں تعلیم تک رسائی شامل ہو سکتی اے۔

ایہہ اسکیم ایناں لوکاں لئی کھلی اے جیہڑے 1973 توں پھیلان دولت مشترکہ دے ملک توں برطانیہ آئے سی، والدین نے یاں دادا دادی دے نال او لوگ جیہڑے 1973 توں پھیلان دولت مشترکہ دے ملک توں برطانیہ آئے سی، یاں تسی 31 دسمبر 1988 توں پھیلان کیسے وی ملک توں برطانیہ آئے سی۔

ایہہ اسکیم ایناں لوکاں لئی وی کھلی اے جاناں دے خاندان دے کیسے قریبی فرد نوں نقصان ہویا اے یاں ایناں لوکاں لئی جیہڑا کیسے متاثرہ شخص دی جائیداد دی نمائندگی کرتے نیں۔ [بیور معلومات لئی حکومت دی ویب سائٹ ملاحظہ کرو۔](#)

[تسی قومی مشورے فراہم کنندگان جیسے طران سٹیزن ایڈوائس دے ذریعے دعوے لئی مدد طلب کر سکتے او۔](#)

کیسے بحران وچ مدد

کیسے نوں وی ایس طران دی حالت وچ نہیں ہونا چاہیدا اے جتھے او اپنے یاں اپنے خاندان لئی ضروری سامان برداشت نہ کر سکتا ہووے، پر زندگی گزارن دی بڑھتی ہوئی لاگت دا مطلب اے کہ لندن دے زیادہ تر رہن آلیاں لئی ایس خطرے دا سامنا اے کہ او اپنا گزارہ پورا نہ کر سکن۔ اگر تسی یاں تہاڈے کسی جانن آئے نوں کھانا خریدن تے گرم رکھن دے درمیان انتخاب دا سامنا اے، یاں تہانوں اپنا گھر توں محروم ہرون دا خطرہ اے تے فیر تسی کیسے قسم دی بحرانی امداد دے اہل ہو سکتے او۔

زیادہ تر معاملات وچ، تسی کتھے رہندے او اوس دے لحاظ نال دستیاب سپورٹ دی قسم مختلف ہوندی اے۔ اگر توانوں یقین نہیں اے کہ تسی کیسے کونسل دے علاقے وچ رہندے او، تے تسی [حکومت دے پوسٹ کوڈ چیکر](#) وچ اپنا پوسٹ کوڈ درج کر کے چیک کر سکتے او۔

ایہ صفحہ توانوں عملی تے مالی مدد تلاش کرن وچ مدد دے لئی بنایا گیا اے، لیکن مالی بحران توآڈی ذہنی صحت نوں وی متاثر کر سکتا اے۔ [اگر توانوں کسی نال گل کرن دی ضرورت اے تے، Shout 85258 ایک مفت، رازدارانہ، 7/24 ٹیکسٹ میسجنگ سپورٹ سروس اے ہر اوس شخص دے لئی جو ایس دے نال نمٹن دے لئی جدوجہد کر رہا اے۔](#)

گرانٹس تے فنڈنگ

اگر تسی ضروری اشیاء دے متحمل ہون دے لئی جدوجہد کر رہے نیں، تے کچھ خیراتی ادارے توانوں یک طرفہ گرانٹ فراہم کر سکتے نیں، جنوں توانوں واپس کرن دی ضرورت نہیں اے۔

خیراتی گرانٹس دے بارے وچ مشورہ تے معلومات

بہت ساریاں خیراتی تنظیمیں نیں جو بحران دا سامنا کرن والے لوکاں نوں مدد فراہم کردیاں نیں۔

تاہم، اہلیت پیچیدہ ہو سکتی اے، کیونکہ ایہ خیراتی ادارے اکثر چھوٹے ہوندے نیں تے صرف اناں لوکاں دی مدد کردے نیں جو ایک مخصوص مقامی علاقے وچ رہندے نیں، یا ایک مخصوص قسم دا پس منظر یا تجربہ رکھدے نیں۔ [Turn2Us گرانٹ دی تلاش توانوں ایہ معلوم کرن وچ مدد کر سکتی اے کہ آیا تسی کسی خیراتی امداد دے اہل نیں۔](#)

مقامی فلاحی امداد

اگر تسی کسی بحران دا سامنا کر رہے او تے توآڈی مقامی کونسل مالی یا دوسری قسم دی مدد فراہم کر سکتی اے۔

مقامی فلاحی امداد دے بارے وچ مشورہ تے معلومات

بہت ساریاں مقامی کونسلان بحران دا سامنا کرن والے رہائشیاں دے لئی وی مدد فراہم کردیاں نیں۔ تسی کتھے رہندے او اوس دے لحاظ نال مدد دی قسم مختلف ہونے گی، تے مختلف کونسلان اپنی اسکیمیاں نوں مختلف چیزاں کہن گیان۔

توڈے مقامی علاقے وچ کی دستیاب اے ایہ جانن دے لیے، ساڈا صفحہ "[اینے قریب مالی امداد تلاش کرو](#)" دیکھو۔

اگر توانوں یقین نہیں اے کہ تسی کیس کونسل دے علاقے وچ رہندے او، تے تسی [حکومت دے پوسٹ کوڈ چیکر](#) وچ اپنا پوسٹ کوڈ درج کر کے چیک کر سکیے او۔

بے گھری

اناں اقدامات دے بارے وچ معلوم کرو جو تسی اٹھا سکیے او اگر تسی اپنا گھر کھون دے بارے وچ فکر مند او۔

اگر تسی بے گھر ہو جاؤ تے مدد

اگر تسی بے گھر ہو جانڈے او تے مدد دستیاب اے، تے ایسے اقدامات وی ہو سکیے نیں جو تسی اوس مقام توں پہلاں اٹھا سکیے او تاکہ تسی اپنے گھر وچ رہ سکو۔ [شیلٹر دی ویب سائٹ توڈے حالات دی بنیاد تے دستیاب اختیارات دے بارے وچ تفصیلات فراہم کردی اے۔](#)

تسی ایہ وی [جان سکیے او کہ کی کرنا اے اگر توانوں بے دخلی دی دھمکی دتی جا رہی اے کیونکہ تسی کرائے وچ بیچھے او۔](#)

لندن وچ بے گھر ہون دے بارے وچ مزید معلومات، بشمول میٹرز لائف آف دی سٹریٹس پروگرام، ساڈے [Homelessness Hub](#) تے وی دستیاب اے۔

اگر توانوں بے دخل کیتا جا رہا اے تے ایس صورت وچ تعاون

[ایس بارے وچ مزید جانو کہ کی کرنا اے اگر توانوں بے دخلی دی دھمکی دتی جا رہی اے کیونکہ تسی کرائے وچ بیچھے او۔](#)

لندن وچ بے گھر ہون دے بارے وچ مزید معلومات، بشمول میٹرز لائف آف دی سٹریٹس پروگرام، ساڈے [Homelessness Hub](#) تے وی دستیاب اے۔

فوڈ بینک، بیبی بینک تے فیول بینک

مختلف قسم دی خیراتی تنظیمیں نیں جو غیر مالیاتی یا "اندرونی" مدد فراہم کردیاں نیں جیویں خوراک، ایندھن دے واؤچرز، حفظان صحت دی مصنوعات یا کپڑے۔

اناں نوں اکثر 'بینک' کہیا جاندا اے۔ مثال دے طور تے، اک فوڈ بینک کھانے دے پارسل فراہم کرے گا، اک بیبی بینک چھوٹے بچیاں دے لئی حفظان صحت تے لباس دی اشیاء فراہم کرے گا۔ عام طور تے، ایس قسم دی مخصوص مدد صرف مشورے دی خدمت یا دیگر امدادی تنظیم، جیویں کہ مقامی [شہریاں نوں مشورے](#) دے حوالے نال دستیاب ہوندیاں نیں۔

خوراک، بچے یا ایندھن دے بینک نوں تلاش کرن وچ مدد

دستیاب تعاون تواڈے رہنے دی جگہ دے لحاظ توں وی مختلف ہونے گا، تے مقامی مشاورت سروس نوں معلوم ہونے گا کہ تواڈے علاقے وچ کی دستیاب ہے۔

اگر تواڈی نقل و حرکت محدود ہے جو توانوں فوڈ بینک توں اشیاء جمع کرن توں روکدی ہے، تے کچھ مفت ڈیلیوری سروس پیش کر سکدے نیں۔

مالی بدسلوکی سمیت بدسلوکی توں بچ جان والیاں دی مدد

معلوم کرو کہ اگر تسی یا تواڈا کوئی جانن والا گھریلو زیادتی دا شکار ہے تے مدد کیس تران حاصل کیتی جائے۔

اگر تسی مالی بدسلوکی دا سامنا کر رہے او تے مدد

اگر تواڈا ساتھی، سابق پارٹنر یا کوئی ایسا شخص جیس دے نال تسی رہندے او تواڈے پیسے تے مالیات نوں کنٹرول کردا ہے، تے ہو سکدا ہے توانوں گھریلو بدسلوکی دی معاشی شکل دا سامنا ہووے۔

ایس وچ کوئی ایسا شخص شامل ہو سکدا ہے جو تواڈی آمدنی، اخراجات، بینک اکاؤنٹس، بلاں تے/یا قرض لین تے کنٹرول رکھدا ہووے، بشمول تواڈے نام تے قرض لینا۔

[می ایڈوائس پلس انان لوکان دے لئی اک مفت ہیلپ لائن پیش کردا ہے جو مالی بدسلوکی دا سامنا کر رہے نیں، تے سروائیونگ اکنامک ایپوز اینڈ ریفیوج توں مزید معلومات تے مدد دستیاب ہے۔](#)

اگر تسی گھریلو بدسلوکی دا سامنا کر رہے او تے مدد

اگر تسی او، یا سوچدے او کہ تسی کسی وی قسم دی گھریلو بدسلوکی دا سامنا کر رہے او، بشمول معاشی تے/یا مالی، تے ایہ قابل قبول نہیں ہے تے مدد دستیاب ہے۔

یو کے گورنمنٹ دی طرفوں [گھریلو بدسلوکی دی رہنمائی دا ویب صفحہ](#) انان جگہاں دی فہرست دیندا ہے جتھے توانوں مفت، خفیہ مشورہ مل سکدا ہے۔

ویمنز ایڈ ویب سائٹ وچ [اک ڈائرکٹری وی شامل ہے جو توانوں مقامی سیورٹ سروس تلاش کرن وچ مدد دے سکدی ہے](#)، نیز انگریزی دے علاوہ 16 زبانان وچ [رہنمائی دے دستاویزات](#) بشمول برطانوی اشاریاں دی زبان۔

بہرے تے معذور لندن والیاں لئی مدد

اگر تسی یا کوئی جیس دی تسی دیکھ بہال کردے او اوہ بہرے، معذور نیں، یا تواڈی صحت دی طویل مدتی حالت ہے، تے تسی خراب صحت یا معذوری دے اضافی اخراجات دے لئی مالی مدد تے مشورہ حاصل کر سکدے او۔

معذوری دے فوائد

MAYOR OF LONDON

اگر تسی بہرے، معذور ہو یا تواڈی صحت دی طویل مدتی حالت اے تے تسی اضافی فوائد دے حقدار ہو سکتدے او۔ [حکومت دی ویب سائٹ](#) تے معذوری توں متعلق مالی امداد دی حد دے بارے وچ معلومات دستیاب نیں۔

اگر توڈی آمدنی گھٹ اے یا تسی کم توں باہر او، تے تسی [یونیورسل کریڈٹ](#) حاصل کرن دے قابل ہو سکتدے او۔ اگر تسی یونیورسل کریڈٹ دا دعویٰ کرن دا فیصلہ کردے او، تے کوئی وی ٹیکس کریڈٹ یا ذرائع توں آزمائے گئے فوائد جو توانوں پہلے توں مل رہے نیں (سوائے کونسل ٹیکس وچ کمی دے) بند ہو جان گے۔ ایہ تدوی ہونے گا جدوں تواڈے یونیورسل کریڈٹ کلیم دا نتیجہ صفر ایوارڈ وچ ہووے۔ ایہ جانن دے لئی کہ تواڈے لئی کیڑھا آپشن بہترین اے، کسی مشورے دی تنظیم نال رابطہ کرو جیویں [Scope](#)، [Contact](#) یا [Disability Rights UK](#)۔

بالغاں دے لئی

ذاتی آزادی دی ادائیگی 16 (PIP) سال توں پنشن دی عمر دے لوکاں دے لئی اک فائدہ اے جنہاں نوں روزمرہ دی زندگی وچ حصہ لین وچ رکاوٹاں دا سامنا کرنا پیندا اے، بشمول گھومن پھرن توں۔ ڈس ایبیلیٹی رائٹس یو کے دے کول [ذاتی آزادی دی ادائیگی دا دعویٰ کرن دے لئی اک گائیڈ موجود اے](#)۔

ڈس ایبلیٹی چیریٹی اسکوپ دے کول [بینیفٹ کلیم فارم نوں پُر کرن دے بارے وچ رہنمائی موجود اے](#)۔ [Scope معذوری دے فوائد دے بارے وچ مزید معلومات وی فراہم کردا اے](#) تے تسی کس تران معذور ہون دے اخراجات نوں فنڈ دے سکتدے او۔

بچیاں دے لئی

ڈس ایبلیٹی لونگ الاؤنس 16 (DLA) سال توں گھٹ عمر دے بچیاں دے لئی صحت دی حالت یا معذوری دا بنیادی فائدہ اے۔ DLA انان اضافی اخراجات نوں پورا کرن وچ مدد کردا اے جو تواڈے بچے دی معذوری دے نتیجے وچ ہو سکتدے نیں۔ چیریٹی [کنٹیکٹ](#) DLA تے گرانٹس سمیت دیگر مالی مدد دے لئی دعویٰ کرن وچ مدد کر سکتا اے۔

خاندان دی دیکھ بہال کرن والیاں دے لئی

دیکھ بہال کرن والیاں دے لئی کیئررز الاؤنس بنیادی فائدہ اے۔ تسی اینوں حاصل کرن دے قابل ہو سکتدے او جے تسی جیس شخص دی دیکھ بہال کردے او اوہ درمیانی یا سب توں زیادہ شرح تے معذوری دے رین والے الاؤنس دے نگہداشت دے جزو تے اے، یا اگر اونوں ذاتی آزادی دی ادائیگی دا یومیہ زندگی دا حصہ ملدا اے۔ [Carers UK](#) بلا معاوضہ دیکھ بہال کرن والیاں دے لئی مالی مدد دے بارے وچ مشورہ اے۔

توانائی دے اخراجات وچ مدد

معذور افراد، اوسطاً، غیر معذور افراد دے مقابلے وچ زیادہ توانائی دے اخراجات رکھدے نیں۔ ایہ گرم رہن دے لئی طبی تے نقل و حرکت دے آلات نوں چارج کرن یا اعلیٰ سطح تے حرارتی نظام چلان دی ضرورت دی وجہ توں اے۔

اگر تسی اپنے توانائی دے بلاں دی ادائیگی دے لئی جدوجہد کر رہے او، تے ایسے طریقے نیں جناں تو تسی مدد حاصل کر سکتدے او۔ چیریٹی انکلوزن لندن دے کول بہرے تے معذور افراد دے لئی [توانائی دی ودھ دی ہوئی قیمتاں وچ مدد حاصل کرن دے لئی اک مددگار گائیڈ](#) اے۔ توانوں اپنے انرجی فراہم کنندہ توں ترجیحی سروس رجسٹر وچ شامل کیتے جان دے بارے وچ پچھنا چاہی دا اے جیس دا مطلب اے کہ توانوں اضافی مدد ملے گی تے سردیاں دے دوران تواڈا رابطہ منقطع نہیں ہو سکتا (1 اکتوبر - 31 مارچ)۔

اگر تواڈے کول پری پیمنٹ میٹر اے تے تسی کسی خرابی دے نال رہندے او جیس دا مطلب اے کہ تواڈی بجلی بند ہون نال تواڈی صحت نوں نقصان پہنچے گا، جے تسی انان نوں کوو تے تواڈی انرجی کمپنی نوں اینوں عام میٹر نال تبدیل کرنا چاہی دا اے۔ [Citizens Advice](#) دے کول ایس بارے وچ مزید معلومات نیں۔

MAYOR OF LONDON

تواڈا توانائی فراہم کنندہ توانوں قبل از ادائیگی میٹر تے منتقل نہیں کر سکتا جے تسی "انتہائی کمزور صورت حال" وچ او، بھاویں تسی قرض وچ ہووو۔ [Ofgem](#) دے کول ایس بارے وچ مزید معلومات نیں۔

جے توآڈے گھر وچ آکسیجن کنسنٹریٹر استعمال ہوندا اے، تے تسی ایس دی استعمال کیتی گئی بجلی دے لئی چھوٹ حاصل کر سکتے او۔ [Scope](#) دعویٰ کرن دے طریقہ دے بارے وچ تفصیلات فراہم کردا اے۔

مزید جانن دے لئی، اپنے [گیس، بجلی تے پانی دے بلاں وچ مدد حاصل کرن دے لئی ساڈی عمومی معلومات ویکھو۔](#)

سماجی نگہداشت دے اخراجات وچ مدد

جے تہانوں یا کسیے ہور نوں جس دی تسی دیکھ بھال کردے او اونوں سماجی نگہداشت دی ضرورت اے تے تہانوں عموماً اوہناں دی کجھ یا تمام دیکھ بھال دی ادائیگی کرن دی ضرورت ہووے گی۔ تاہم، اے معلوم کرن لئی کہ تسی اخراجات وچ کسی امداد دے اہل ہو یا نہی تسی اپنی مقامی کونسل نوں مالیاتی تشخیص (مطلب ٹیسٹ) دے لئی کہہ سکتے او۔ [NHS ویب سائٹ](#) تے مالیاتی تشخیص دے بارے وچ مزید معلومات موجود نیں۔

تواڈی مقامی کونسل دے لئی توآڈے کولوں سماجی نگہداشت دے لئی ادائیگی توں زیادہ رقم وصول کرنا قانون دے خلاف اے۔ ڈس ایبلٹی جسٹس پروجیکٹ وچ [تواڈے حقوق دے بارے وچ تفصیلی رہنمائی](#) اے تے اگر تسی دیکھ بھال دے متحمل نہیں او تے تسی کی کر سکتے او۔

مالیاتی تشخیص وچ توآڈی معذوری دی وجہ توں توآڈے کسی وی اخراجات نوں مدنظر رکھنا چاہی دا اے، لیکن بعض اوقات ایسا نہیں ہوندا اے۔ جے توانوں لگدا اے کہ توآڈے اسباب ٹیسٹ دے دوران توآڈی معذوری توں متعلق اخراجات نوں مدنظر نہیں رکھیا گیا سی، تے تسی مالیاتی تشخیص دے لئی کہہ سکتے او۔

چیریٹی انکلوزن لندن دے کول اک [ٹیمپلیٹ لیٹر](#) اے جینوں تسی اپنی مقامی کونسل نوں اودی درخواست کرن دے لئی بھیج سکتے او۔ توانوں اضافی توانائی شامل کرنی چاہی دی اے جو تسی طبی یا نقل و حرکت دے آلات نوں چارج کرن یا اپنے حرارتی نظام دے لئی استعمال کردے او، ہر آئٹم دی توانائی دی کھپت دے بارے وچ زیادہ توں زیادہ معلومات تے اپنے انرجی بل دی اک کاپی شامل کرو۔

مقامی حکام دا فرض اے کہ اوہ معذور بچیاں نوں کجھ خدمات فراہم کرن جو اوہ عام طور تے وصول نہیں کردے نیں۔ اگر توانوں لگدا اے کہ توانوں یا توآڈے بچے نوں اضافی مدد دی ضرورت اے، تے توانوں اپنی مقامی انتظامیہ نال رابطہ کرنا چاہی دا اے۔ [تواڈے معذور بچے دے لئی توآڈی مقامی انتظامیہ کولوں مدد حاصل کرن دے بارے وچ Contact دے کول اک گائیڈ موجود اے۔](#) اہم راستے وچ توآڈے بچے تے خاندان دی ضروریات دا جائزہ لینا شامل اے۔

ڈیف اینڈ ڈس ایبلڈ پیپلز آرگنائزیشنز دا "اسکرپ کیئر چارجز" اتحاد نگہداشت دے [معاوضیاں توں متعلق توآڈے قانونی حقوق دے بارے وچ مددگار ویڈیوز فراہم کردا اے۔](#)

اگر توانوں مزید مشورے دی ضرورت ہووے تے، [تسی Disability Right's UK دی مفت پرسنل بچٹ ہیلپ لائن](#) تے 03309950404 تے کال کر سکتے او۔ ہیلپ لائن نگہداشت تے معاونت دی خدمات تے سماجی نگہداشت دی مالی اعانت تک رسائی دے طریقے دے بارے وچ معلومات فراہم کردی اے۔ ایہ ہر منگل تے جمعرات نوں صبح 9.30 بجے توں دوپہر 1.30 بجے تک کھلا رہندا اے۔

مراعات، رعایتاں تے گرانٹس

MAYOR OF LONDON

توانوں سفر، ثقافتی سرگرمیاں تے روزمرہ دی زندگی تے بہت ساریاں رعایتاں تے رعایتاں مل سکدیاں نیں اگر تسی بہرے یا معذور او، یا توآڈا بچہ بہرا یا معذور اے۔ توآڈا ذاتی معاون، دیکھ بہال کرن والا یا دوست کدھی کدھی توآڈے نال کتھے جان دے لئی مفت یا رعایتی ٹکٹ حاصل کر سکدا اے۔

Scope رعایتاں تے ساتھی دے ٹکٹاں دے بارے وچ معلومات فراہم کردا اے۔

ویب سائٹ Disability Grants تے [مقبول رعایتاں تے رعایتاں دی اک مفید فہرست جمع کیتی اے](#)۔ ایس وچ صرف [لندن وچ دستیاب](#) مراعات شامل نیں۔

کچھ خیراتی ادارے تے ٹرسٹ معذوری دے سامان، تعطیلات، رہائش تے باہر دے دناں دی لاگت وچ مدد دے لئی گرانٹ فنڈ فراہم کردے نیں۔ تسی [Disability Grants UK](#) دی ویب سائٹ یا چیریٹی [Turn 2 Us](#) دے گرانٹ سرچ ٹول دا استعمال کردے ہوئے گرانٹ تلاش کر سکدے او۔

دماغی صحت تے فلاح و بہبود دی معاونت

پیسے تے قرض دے نال جدوجہد کرنا اک دباؤ تے تنہا تجربہ ہوسکدا اے۔ کچھ لوگ جرم یا شرم محسوس کردے نیں، یا اوہ ایس گل دی فکر کردے نیں کہ دوسرے کی سوچن گے۔ ایہ پریشان کن ہو سکدا اے تے ایہ یاد رکھنا ضروری اے کہ تسی اکیلے نہیں او، تے ایہ بہت سے لوکاں دے لئی اک مشکل وقت اے۔ چیزاں نوں چھانٹنا بھاری محسوس ہو سکدا اے، لیکن جان لو کہ مدد دستیاب اے۔

بھانویں تسی اپنی مالیات تے زیادہ کنٹرول محسوس کرنا چاہو، یا اپنی ذہنی صحت دے لئی مخصوص مدد چاہو، توانوں بہتر محسوس کرن وچ مدد دے لئی آپشنز دستیاب نیں۔

- [MIND](#) دماغی صحت دے مسئلے دا سامنا کرن والے لوکاں نوں مشورہ تے مدد فراہم کردا اے۔
- [مینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن](#) دماغی صحت دے مسائل تے سیکھن دی معذوری والے ہر فرد دے لئی معلومات تے مدد فراہم کردی اے۔
- [Samaritans](#) اناں لوکاں دے لئی اک خفیہ مدد اے جو پریشانی یا مایوسی دا سامنا کردے نیں۔
- [Papyrus](#) پینتی (35) سال توں گھٹ عمر دے لوکاں نوں اک ہیلپ لائن سروس پیش کردا اے جو خود نوں نقصان پہنچان یا خودکشی دے خیالات دا سامنا کر رہے نیں۔
- [Rethink Mental Illness](#) دماغی بیماری وچ مبتلا لوکاں نوں مدد تے مشورہ فراہم کردا اے۔

میں اپنے پیسے تے دماغی صحت دا انتظام کیسے کر سکدا اوں؟

پیسے تے ساڈی ذہنی صحت دے درمیان روابط نوں پہچاننا بہت سارے لوکاں دے لئی اک اہم پہلا قدم ہو سکدا اے۔ دماغی صحت دا خیراتی ادارہ [Mind](#) [پیسیاں دے مسائل تے دماغی صحت](#) دے درمیان تعلق دے بارے وچ مزید معلومات فراہم کردا اے، تے اناں دونوں نوں سمبھالنے دے طریقے دے بارے وچ نکات فراہم کردا اے۔

یقین نہیں اے کہ سپورٹ دے لئی کتھے یا کیس نال رجوع کرنا اے؟ بہت سارے اختیارات نیں جو بہت زیادہ ہو سکدے نیں، لیکن ایتھے کچھ پین جاناں تے تسی غور کر سکدے او:

- اگر تسی قرض یا پیسے دی پریشانی نال نبرد آزما او، تے خیراتی ادارے [Debt Free London](#) دے کال اک ہیلپ لائن اے جو مفت، غیر جانبدارانہ مشورے تے مدد دی پیشکش کردی اے۔ تسی 0800808507 تے مفت کال کر سکدے او۔
- [NHS'Every Mind Matters](#) اناں اقدامات دی وضاحت کردا اے جو تسی اپنے پیسیاں تے زیادہ کنٹرول محسوس کرن وچ مدد دے لئی اٹھا سکدے او، نیز اگر توانوں ضرورت ہووے تے مفت مدد وی۔

- [Mental Health and Money Advice](#) ویب سائٹ وچ ایسے لوکاں دی مدد کرن دے لئی تجاویز، ٹولز تے حقیقی زندگی دی کہانیاں شامل نیں جو ذہنی صحت تے پیسے دے مسائل دا سامنا کر رہے نیں۔ 'اسی کیس طرح مدد کر سکدے آن؟' ٹول توانوں مشورہ دے سکدا اے جو تواڈے لئی موزوں ہووے۔
- [Money A&E](#) تے [Mental Health and Money Advice](#) دے ماہرین دے نال [مالی پریشانی نوں سنہالنے](#) تے اک NHS فلاح و بہبود دا ویب نار دیکھو
- NHS [مالی پریشانیاں نال نمٹن دے بارے وچ کچھ عملی مشورے](#) شیئر کیتے نیں، بشمول فعال رہن دی اہمیت، شراب نوشی دا انتظام کرنا تے معمول تے قائم رہنا۔
- اگر تسی قرض دی ادائیگی نوں جاری رکھن دے لئی جدوجہد کر رہے او، تے تسی 60 دن دے تحفظ تک رسائی حاصل کر سکدے او جتھے تواڈے قرض دہندگان تواڈے قرضیاں وچ سود یا فیس شامل نہیں کر سکدے تے نفاذ دی کارروائی نہیں کر سکدے، جنوں Breathing Space کہیا جاندا اے۔ Breathing Space سکیم قرضیاں توں نمٹن دے کچھ دباؤ نوں گھٹ کر سکدی اے تے توانوں قرض دے مشورے تک رسائی حاصل کرن یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال نوں بہتر بنان دا وقت دے سکدی اے۔ قرض دے انتظام دے بارے وچ مزید معلومات ساڈی ویب سائٹ دے "[ہیلپ وڈ ڈیٹ](#)" سیکشن تے دستیاب اے۔
- اگر تسی مزید عمومی ذہنی صحت دی معاونت تلاش کر رہے او، تے چند اختیارات وچ شامل نیں:
- [دماغ دی انفولائن](#) 03001233393 تے ہفتے دے دن صبح 9 وچے توں شام 6 وچے تک دستیاب اے۔ اوتھے موجود کسی وی شخص دے لئی جو ذہنی صحت توں متعلق مسائل، کتھوں معاونت حاصل کرنی اے، علاج دے مختلف اختیارات تے خدمات دے بارے وچ مزید معلومات حاصل کرنا چاہندا اے۔ اوہ توانوں [لندن سروس وچ اپنے مقامی دماغ](#) دے بارے وچ وی دس سکدے نیں
- NHS بہت ساریاں ذہنی صحت دیاں خدمات تے معاونت دی پیش کش کردا اے جیس وچ گل کرن دے علاج وی شامل نیں۔ تسی اپنے جی پی نال ایس بارے وچ گل کر سکدے او کہ توانوں ایہ معلوم کرن دے لئی کیس طرح محسوس ہوریا اے کہ تواڈے لئی کی دستیاب اے۔

میں اپنی ذہنی صحت دے لئی فوری مدد کیس تراں حاصل کر سکدا آن؟

جسمانی صحت دے بحران دی طرح ذہنی صحت دا بحران اتنا ہی سنجیدگی نال لتا جانا چاہی دا اے۔ اگر تسی اپنے آپ نوں محفوظ رکھن توں قاصر او تے فوری طور تے مدد دی ضرورت اے تے، توانوں رابطہ کرنا چاہی دا اے:

- NHS فوری ذہنی صحت دی ہیلپ لائن۔ [تواڈے لئی متعلقہ ہیلپ لائن تلاش کرو۔](#)
- [فیر سمیرٹینز](#)، جنان نال تسی کسی وی چیز دے بارے وچ گل کر سکدے او جو توانوں پریشان کر ریا اے، بہانویں اوہ کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہووے۔ تسی 116123 تے مفت کال کر سکدے او۔
- جدوں توانوں فوری مدد دی ضرورت ہوندی اے تے [Shout](#) 7/24 بحران دے متن دی حمایت دی پیش کش کردا اے۔ 85258 تے "SHOUT" لکھ کے بھیجو۔

میری تندرستی نوں بہتر بنان دے لئی کیڑھے آسان طریقے نیں؟

اگر پیسہ توانوں گھٹ، پریشان، یا تنہا محسوس کرا ریا اے تے، ایسیاں چیزاں نیں جنان دی تسی کوشش کر سکدے او کہ تسی روز بروز اپنی تندرستی نوں بہتر بناؤ۔

- [Thrive LDN](#) دے کول اپنی لچک نوں بہتر بنان تے تندرستی نوں بہتر بنان وچ مدد دے لئی آئیڈیاز، ترغیباں تے وسائل نوں اکٹھا کرن دے لئی اپنی ویب سائٹ تے اک سرشار جگہ اے۔ اناں وچ اناں چیزاں تے توجہ دتی گئی اے جو معاشرتی رابطیاں توں لے کے، فعال تے خود دی دیکھ بہال نوں برقرار رکھن، معاشرے وچ رضاکارانہ طور تے اناں دے لئی ٹولز تک اچھی تندرستی نوں قابل بناندے نیں۔ [تسی 36 زبانوں وچ ترجمہ شدہ فلاح و بہبود رہنمائی وی ڈاؤن لوڈ کر سکدے او](#)
- NHS توں منظور شدہ ویب سائٹ [اچھی سوچ](#) دے کول نیند، اضطراب، ہلکا موڈ تے تناؤ وچ مدد دے لئی tools ٹولز تے نکات پین۔ تسی اپنی ذہنی صحت نوں بہتر طور تے سمجھن وچ مدد دے لئی خود تشخیص کر سکدے نیں

MAYOR OF LONDON

- تنہائی اک ایسا مسئلہ ہے جو ساڈی زندگی دے کسی نہ کسی موقع تے سانوں ساریاں نوں متاثر کردا ہے۔ اگر توآنوں تنہا محسوس ہوریا ہے تے، [the NHS's Every Mind Matters](#) دا ویب پیج تنہائی دے بارے وچ مددگار مشورے دیندا ہے تے اناں کمیونٹیز دی فہرست دیندا ہے جتاں وچ تسی شامل ہوسکدے او نوجواناں دے لئی، [Young Minds](#) نوں تنہائی تے اناں چیزاں نال نمٹن دے بارے وچ مددگار مشورے فراہم کردے نیں جو تسی تنہا محسوس کرنا چھڈن دے لئی کرسکدے او
- بڈھے لوکاں دے لئی، [the Silver Line](#) معلومات، مشورے یا صرف چیٹ دے لئی اک مفت، خفیہ ہیلپ لائن ہے۔ ایہ دن وچ 24 گھنٹے تے ہفتے وچ 7 دن کھلا رہندا ہے۔ 08004708090 تے کال کرو۔