

MAYOR OF LONDON

Ka caawinta kharashka nolosha

Qiimaha tamarta, cuntada iyo biilasha ayaa dhamaantood kor u kacaya, dad badan oo reer London ah ayaa la halgamaya sidii ay ula jaan qaadi lahaayeen qiimaha nolosha. Haddii aad la halgamayso lacag, waa muhiim inaad xasuusato inaad keligaa ahayn oo ay jiraan dad iyo ururo ku taageeri kara.

Dukumeentigani waxa uu ka kooban yahay macluumaadka ku saabsan caawimada aad heli karto haddii ay ku haysato dhibaato dhaqaale, Duqa magaalada London, dawladda, golaha deegaankaaga, hay'adaha samafalka iyo xarumaha talada. Tani waxay noqon kartaa mid adiga kugu habboon, ama waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad la wadaagto qof aad taqaan.

Dukumeentigan waxaa laga tarjumay XXX Ingiriisi. Waxay ka kooban tahay xiriirinta mareegaha kale ee dibadda. Waxaan tilmaanay halka macluumaadka mareegahaan laga heli karo luqadaada, laakiin qaar ka mid ah mareegaha ayaa ku baxa Ingiriis kaliya. Haddii aad u baahan tahay caawimo si aad u fahamto macluumaadka Ingiriisi, waydii saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah inuu ku caawiyo. Xarumaha la-talinta qaarkood waxay ku bixiyaan la-talin dhaqaale, samafal iyo dayn oo luqaddaada ah - geli lambarkaaga boostada aaladda raadinta ee ku taal bogga Talo-bixinta Maxaliga ah si aad u hesho xarumaha talobixinta ee kugu dhow.

Tusmada

Caawinta muhaajiriinta London

Ka caawi bixinta biilashaada

Caawinta deymaha

Ka caawi dakhligaaga

Caawi marka dhibaato jirto

Caawinta Dhagoolayaasha iyo Naafada London

Caawinta caafimaadka maskaxdaada

Caawinta muhaajiriinta London

Xaaladdaada socdaalka waxa laga yaabaa inay saamayso taageerada dhaqaale ee aad ka heli karto dawladda. Si kastaba ha ahaatee, waxaa weli jira siyaabo aad ku heli karto taageero guri iyo dhaqaale.

MAYOR OF LONDON

Haddii lagu siiyey fasax aad ku soo gasho ama aad joogtid Boqortooyada Midowday (UK) muddo xaddidan oo leh shuruudo ah "U xaq yeelasho la'aan Lacagaha Dadweynaha" ama "NPRF", tani waxay xaddidaysaa faa'iidooyinka dawladda ee aad heli karto.

Qaar ka mid ah nidaamyada socdaalka sida Qorshaha Dejinta EU ama nidaamyada Ukraine ayaa kuu oggolaanaya inaad dalbato dheefaha haddii aad buuxiso shuruudaha qaarkood. Xarunta Xuquuqda Shaqadu waxay naqshadaysay kedis gaaban oo kaa caawin kara inaad go'aamiso haddii aad xaq u leedahay inaad dalbato Universal Credit. Hadda qaado kediska, ama la xidhiidh iyaga si ay u taageeraan codsigaaga.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada soo galooti ahaan ee UK, booqo Xarunta Socdaalka London.

Talo iyo macluumaad ku saabsan xaaladda NPRF

Shabakadda NPRF waxay ururisay macluumaad ku saabsan xaaladda NPRF iyo taageerada aad awoodid iyo ma heli kartid haddii aad leedahay NPRF. [.](#)

Tan waxaa ku jira macluumaadka ku saabsan bixinta kharashka daawaynta NHS, daryeelka bulshada, daryeelka caafimaadka dhimirka ka dib, waxbarashada iyo gargaarka sharciga, iyo sidoo kale taageerada aad ka heli karto hay'adaha samafalka iyo qorshayaasha kale. Dadka qaar ee haysta NPRF wali way heli karaan qaar ka mid ah taageerada dawladda, tusaale ahaan haddii aad ilmo leedahay ama aad leedahay dakhli aad u hooseeya.

Taageerada qoysaska soogalootiga ah ee carruurta leh

Haddii aad carruur leedahay, qalabka shabakadda NPRF ee qoysaska soogalootiga ah ayaa kaa caawin kara inaad ogaato haddii aad codsan karto dheefaha iyo guryaha bulshada, ka heli karto caawimo adeegyada bulshada, ama haddii aad u baahan tahay inaad raadsato la-talin socdaalka.

Ku taageer waxyaabaha aasaasiga ah

Qaar ka mid ah hay'adaha samafalka sida bangiyada cuntada iyo adeegyada kale ee la midka ah ayaa taageero siiya qof kasta iyada oo aan loo eegin xaaladdaada socdaalka. Mareegta Trussell Trust waxay leedahay khariidad leh bangiyada cuntada ee gudaha London. [.](#) Waxa kale oo aad wici kartaa mid ka mid ah khadkooda caawinta qaranka ee bilaashka ah si aad talo iyo taageero u hesho.

Waxaa jira qaar ka mid ah qorshayaal taageero maaliyadeed oo dadka qaba xaaladda NPRF ay xaq u leeyihiin. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loo helo taageerada ayaa laga heli karaa Hubka Soogalootiga London. [.](#)

Helitaanka dheefaha marka aad haysato NPRF

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad iibsato waxyaabaha aasaasiga ah sida cuntada iyo kuleylka, waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad dalbato in xaaladda NPRF laga saaro si aad

taageero dhaqaale uga hesho dawladda. Tan waxa lagu samayn karaa iyada oo loo marayo codsiga 'beddelka xaaladaha'.

Mareegta dawladda ayaa ku siinaysa macluumaad ku saabsan sida loo sameeyo beddelka shuruudaha codsiga.

Shabakadda [NRPF](#) iyo [Mashruuca Midnimada ayaa](#) hakis dheeraad ah ka haya habka iyo sida taageero looga helo codsigaaga lataliyaha socdaalka.

Ka caawi bixinta biilashaada

Qiimaha biilasha tamarta, cuntada iyo waxyaabaha kale ee daruuriga ah ayaa kor u kacaya, taas oo maamulka dhaqaalaha ku adkeynaysa dad badan oo reer London ah. Haddii aad la dhibtoonayso lacag, waxaa jira tillaabooyin aad qaadi karto si aad u badbaadiso kharashaadkaaga nololeed ee caadiga ah oo aad u hesho taageero si aad kharashaadka hoos ugu dhigto.

Ka caawi biilasha gaaska, korontada iyo biyaha

Biilasha gaaska iyo korantada ayaa kor u kacaya, oo haddii aad ku dhibtoonayso inaad la socoto lacag bixintaada ama inaad buuxiso mitirkaaga lacag-bixinta ka hor, waxaa jira gargaar la heli karo.

[Fiiri tilmaantayada waxa aad samayn karto si aad uga caawiso kor u kaca kharashyada tamarta, ama booqo xidhiidhka hoose si aad u hesho taageero iyo talo dheeraad ah.](#)

Hubi inaad lacag ku kaydsan karto biilka tamarta

Waxa laga yaabaa in aad taageero dhaqaale ku heli karto qorshayaal kaa caawin kara inaad kaydsato biilasha tamarta. Xakamaynta tamarta Ofgem waxay ku siinaysaa macluumaadka ku saabsan taageerada aad heli karto haddii aad leedahay dakhli yar ama aad ka weyn tahay 67 sano.

Adeegga Talobixinta Guryaha Diiran ee Duqa London ayaa ku siin kara talo bilaash ah oo ku saabsan caawinta aad heli karto haddii aad ku dhibtoonayso inaad bixiso biilasha tamartaada ama aad ku kululayso gurigaaga. Waxaad kala xidhiidhi kartaa iimaylka ama telefoonka. Soo hel macluumaadka ku saabsan Adeegga Talada Guryaha Kulaylaha ee deegaankaaga.

Haddii aad leedahay dakhli yar oo aad si gaar ah u kiraysanayso, ama aad leedahay guri adiga kuu gaar ah, waxaad ka codsan kartaa barnaamijka Duqa Magaalada London ee Kululaynta Guryaha ee bilaashka ah, dahaadhka iyo hagaajinta hawo-mareenka. Tani waxay kaa caawin kartaa inay gurigaaga ka dhigto mid kulul waxayna kaa caawin kartaa inaad kaydiso biilasha tamartaada. Si aad ugu qalanto barnaamijka, waxa aad u baahantahay in aad ama aad codsato manfacyada ama aad leedahay dakhli ka hooseeya heerka dakhliga. Heerku wuxuu u sarreeyaa qoysaska leh carruur ama dad waaweyn oo badan.

MAYOR OF LONDON

Heshiisyada biilka tamarta ugu fiican, iyo tacriifooyinka kala duwan ee ugu badan, ayaa badanaa la heli karaa haddii aad ku bixiso lacag-bixin toos ah, halkii aad ka bixin lahayd ka dib marka biilkaagu yimaado, ama aad ku darto credit mitirka lacag-bixinta ka hor. Qadarka ugu badan ee aad bixiso ("xadka qiimaha ") haddii aad ku bixiso debit toos ah ayaa ka hooseysa qiimaha mitirka lacag-bixinta ka hor.

Haddii aad rabto inaad ka bedesho mitirka lacag-bixinta ka hor, shirkaddaada tamarta waa inaysan lacag kugu dalacin. Waxaa laga yaabaa inaad ka beddeli karin mitirka lacag-bixinta ka hor haddii aad deyn ku leedahay alaab-qeybiyahaaga tamarta.

Si aad u ogaato ikhtiyaarka lacag bixinta ee kugu habboon, [booqo La-talinta Muwaadiniinta](#). Haddii aadan awoodin inaad ku shubato mitirkaaga lacag-bixinta ka hor, Talada Muwaadiniinta waxay haysaa macluumaad ku saabsan waxaad samaynayso.

Wixii talo ah ee ku saabsan siyaabaha aad tamarta ku badbaadiso gurigaaga, shabakada Tamarta Saving Trust waxay ku siinaysaa talooyin ku saabsan:

- [Badbaadinta tamarta degdega ah ayaa guulaysata](#)
- [hagaajinta kuleylka](#)
- [hagaajinta dahaarka](#)
- [maaraynta qoyaanka iyo uumiga](#)
- [beddelidda bixiyaha tamarta](#)
- [nalka tamarta ee hufan](#)
- [badbaadinta biyaha](#)
- [smart meters](#).

Hubi inaad lacag ku kaydsan karto biilka tamarta

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad bixiso biilkaaga biyaha, waxaad ka heli kartaa agab biyo-badbaadin bilaash ah iyo talo bixiyahaaga biyaha si ay kaaga caawiyaan inaad lacag u kaydsato biilkaaga. Si aad wax badan u ogaato, booqo websaydka qeybiyahaaga biyaha:

- [Thames Water](#)
- [Affinity Water](#)
- [Sutton iyo East Surrey Water](#)
- [Essex iyo Sussex Water](#)

Citizens Advice waxay leedahay hagitaan faa'iido leh oo ku saabsan sida loola hadlo qeybiyahaaga haddii ay dhibaato kaa haysato bixinta biilka biyaha. Waxa kale oo ku jira

MAYOR OF LONDON

macluumaadka ku saabsan qorshayaal gaar ah oo ay dejiyeen shirkadaha biyuhu si ay kaaga caawiyaan bixinta biilka biyaha.

Haddii ay kaa maqan tahay biilkaaga biyaha, hagitaan ku saabsan sida tan loola tacaalo ayaa laga heli karaa shabakada samafalka StepChange's website.

Taageero hal mar ah oo laga helo dawladda

Deeqda £400 ee biilasha tamarta

Dhammaan qoysaska leh isku xirka korontada gudaha waxaa si toos ah loo siin doonaa deeq lacageed oo dhan £400 bisha Oktoobar 2022, taas oo u muuqan doonta deyn ka timid qeybiyayaasha tamarta. Tani uma baahna in dib loo bixiyo. Uma baahnid inaad codsato nidaamka, maadaama inta badan kiisaska korontada qeybiyayaasha ay si toos ah dhimista ugu dabaqi doonaan biilasha laga bilaabo Oktoobar 2022.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan deeqda biilasha tamarta, booqo barta internetka ee dawladda.

Deeqda kharashka nolosha

Waxaa laga yaabaa inaad hesho lacag-bixin dheeraad ah oo hal-mar ah si ay kaaga caawiso qiimaha nolosha haddii aad qaadato faa'iidooyin gaar ah ama lacag cilinta cashoorta. Uma baahnid inaad dalbato - haddii aad u qalanto, si toos ah ayaa lagu siin doonaa si la mid ah sida aad u hesho faa'iidadaada ama lacag cilinta canshuurta.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kharashka hal-mar ah ee bixinta nolosha, iyo inta aad heli karto, booqo barta internetka ee dawladda.

Lacag-bixinta waxaa la siin doonaa oo keliya dadka codsanaya faa'iidooyinka qaarkood ama lacag cilinta canshuurta. Si aad u ogaato haddii aad xaq u leedahay dheefaha, isticmaal xisaabiyaha dheefaha sida kuwa ay bixiso Waxay Xaq U leeyihiin, [Turn2Us](#) ama [Policy in Practice](#).

Caawi haddii wax lagugu leeyahay

Gaaska iyo korontadu waa [biilasha mudnaanta leh](#). Tani waxay ka dhigan tahay in cawaaqibka ka dhalanaya bixin la'aanta iyaga ay ka weyn tahay cawaaqibka ka yimaada bixin la'aanta noocyada kale ee biilasha. Haddii aad lacag la'aan aad la halgamayso, waa inaad isku daydaa inaad mudnaanta siiso inaad wax ku bixiso biilashaada tamarta sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaad halis ugu jirto in tamartaada la gooyo haddii aadan lacag bixin.

Haddii ay kugu adag tahay inaad iska bixiso gaaska iyo korontada, waa inaad la xiriirtaa bixiyaha tamarta sababtoo ah waxaa laga yaabaa inay ku caawiyaan. Tusaale ahaan, [waxa laga yaabaa inay ku saaraan sicir ka jaban](#). Qaar ka mid ah bixiyayaasha tamarta ayaa laga yaabaa inay haystaan deeqda xiliyada adag oo aad heli karto si ay kaaga caawiyaan dhimista lacag kasta oo lagugu leeyahay. Haddii aad la dhibtoonayso deynta, waxaad la xiriiri kartaa adeegga la-talinta deynta si aad taageero u hesho.

MAYOR OF LONDON

Haddii dayn lagugu leeyahay biilashaada tamarta, waxa laga yaabaa inaad u qalanto muddo 60 maalmood ah oo ilaalin ah oo aanay dayn bixiyayaashaadu ku dari karin dulsaar ama ajuurada deymahaaga oo aanay qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah, oo loo yaqaan meel neefsasho. Nidaamka Meesha Neefsashadawaxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Deynta Qaranku waxa ay abuurtay xaashi xaqiiqo ah oo ku siinaya macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan wax ka qabashada dayn bixinta biilasha gaaska iyo korontada.

Haddii qeybiyahaaga tamarta uu kuugu hanjabo inuu gooyo tamartaada, Talo-siinta Muwaadiniinta ayaa haysa macluumaad ku saabsan waxaad sameyn karto.

Caawimo haddii aad Dhaga la'dahay ama aad naafo tahay

Haddii aad naafo tahay, waxaa laga yaabaa inaad leedahay kharash ka sarreeya tamarta iyo biyaha marka loo eego dadka aan naafada ahayn. [Hay'adda samafalka Inclusion London waxay haysaa macluumaad ku saabsan sida aad taageero uga heli lahayd kharashyada tamartaada haddii aad naafo tahay.](#) Tan waxa ku jira talo ku saabsan helida lacag celin haddii aad leedahay oksijiinta xoogga saarta, ama aad tixgelin gaar ah ka hesho bixiyaha tamartaada qiimo dhimis ikhtiyari ah.

Ka caawinta bixinta kirada

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad sii wadato bixinta kiradaada, waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad hesho dheefo ama deeqo kaa caawiya kiradaada.

Caawimo si loo dhimo qiimaha kiradaada

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad bixiso kiradaada, waxaa habboon in aad hubiso in aad kaalmo ka heli karto kiradaada faa'iidooyinka daryeelka. Kuwani lugu ma talagalin dadka shaqo la'aanta ah oo kaliya.

Nadaamka dheefaha wuxuu caawiyaa kirada dadka ku nool noocyada kala duwan ee hoyga la kiraysto, oo ay ku jiraan guryaha laga soo kiraysto koonsalka ama ururka guryeynta iyo guryaha laga kiraysto mulkiilaha gaarka ah.

Dadka intooda badan, caawimada waxaa laga heli karaa Universal Credit . Haddii aad dalbato Hawlgab Dawladeed ama aad ku nooshahay guryo la taageeray, hoy ama ku meel gaar ah, waxa laga yaabaa inaad taas beddelkeeda u baahato inaad ka codsato Dheefta Kirada Guriga ee golaha deegaankaaga. Hoyga samofalku waxa uu bixiyaa talo ku saabsan sida loo codsado kuwan iyo isku xidhka xisaabiyeyaasha dheefaha kuwaas oo ku siin doona fikrad ku saabsan caawimada aad ka heli karto nidaamka dheefaha.

Koonsalku waxay ku abaal marin karaan maalgalin dheeraad ah kuwa aan faa'iidooyinkoodu bixinin ku filan si ay si buuxda u bixiyaan kiradooda, iyada oo loo marayo Lacag-bixinaha Guryaha Ikhtiyariga ah. Shabakadda Shelter ayaa ku siinaysa macluumaadka kuwan.

Ka Caawinta Haraga kirada

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad bixiso kiradaada, waa muhiim inaad la xidhiidho mulkiilahaaga si aad u ogeysiiso, oo aad u bixiso qaab aad ku bixinayso waxa lagugu leeyahay. Haddii aadan yeelin, waxaa laga yaabaa in lagaa qaado tallaabo guri ka saarid ah.

Kahor intaadan la xiriirin mulkiilahaaga, waa inaad sameysaa miisaaniyad tuseysa waxa aad bixin karto. Waxaad isticmaali kartaa qalabka miisaaniyada ee khadka deynta Qaranka si aad tan u sameyso ama waxaad la xiriiri kartaa adeegga la-talinta deynta si aad u hesho caawimo. Shelter waxa kale oo ay siisay warqad qab-diyar ah oo aad u qori karto mulkiilahaaga.

Haddii aad bixiso lacag hoose oo aad siiso mulkiilahaaga, waxaa muhiim ah in aad billowdo bixinta tan isla markaaba oo aad kaydiso diiwaanka lacag bixinta ama xidhiidhka adiga iyo mulkiilaha.

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad ka baxdo kharashkaaga guriyeynta, waa inaad hubisaa inaad helayso dhammaan taageerada maaliyadeed ee aad heli karto.

Haddii aad kirada ku jirto, waxa laga yaabaa inaad u qalanto muddo 60 maalmood ah oo ilaalin ah oo aanay dayn-bixiyeyaashaadu ku dari karin dulsaar ama kharash deymahaaga oo aanay qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah, oo loo yaqaan meel neefsasho. Nidaamka Meesha Neefsashadawaxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Haddii mulkiilahaagu uu ugu hanjabayo guri ka saarida kirada kugu baaqda, waa inaad la xiriirtaa adeega ikhtiyaarka guriyeynta ee golaha deegaankaaga ama wakaalad madax banaan sida Shelter.

Haddii ay dhibaato kaa haysato mulkiilahaaga gaarka ah ama wakiilka ijaarka, waa muhiim inaad ogaato xuquuqdaada. Booqo hagida Duqa Magaalada London ee ku saabsan xuquuqda kiraystayaasha wixii macluumaad dheeraad ah.

Ogow [sidaad u heli lahayd kaalmada taageerada guriyeynta haddii xaaladdaada socdaalka xaddido taageerada aad awoodid inaad dalbato](#)

Caawinta bixinta kharashka xanaanada carruurta

Dawladdu waxay bixisa tiro qorshayaal taageero ah si ay qoysaska uga caawiyaan bixinta kharashka daryeelka ilmaha. Waxaa jira dhowr qorshe oo kala duwan oo laga yaabo inaad xaq u yeelato.

Xanaano caruur oo lacag la'aan ah oo laga helo dawlada

Shabakadda [Xulashooyinka Xannaanada Carruurta ee dowladda](#) ayaa leh macluumaad kala duwan oo ku saabsan dalabyo iyo xuquuq kala duwan, oo ay ku jiraan:

MAYOR OF LONDON

- Xanaano caruureed oo bilaa cashuur ah
- 15 saacadood xanaano caruur ah bilaash ah oo loogu talagalay carruurta labada jir ah ee xaq u leh
- 14 saacadood oo xanaano caruur ah oo bilaash ah loogu talagalay carruurta saddex iyo afar jirka ah
- 30 saacadood oo xanaano caruur ah oo bilaash ah oo loogu talagalay qoysaska shaqeeya ee leh saddex iyo afar jir
- lacagta canshuur-cilinta ee daryeelka ilmaha
- Universal credit ee daryeelka carruurta.

Hubi caawimada aad ka heli karto kharashyada daryeelka ilmaha adoo isticmaalaya [xisaabiyaha daryeelka ilmaha ee dawladda](#).

Haddii aad uur ka badan tahay 10 toddobaad ama aad leedahay ilmo ka yar 4, waxa laga yaabaa inaad xaq u yeelato inaad caawimo ka hesho dawladda si aad u iibsato cunto iyo caano caafimaad leh. [Booqo shabakada NHS si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan foorjarrada Healthy Start](#).

Ogow [sidaad u heli lahayd kaalmada taageerada guriyeynta haddii xaaladdaada socdaalka xaddido taageerada aad awoodid inaad dalbato](#)

Caawinta qiimaha TV-ga iyo broadband-ka

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad iska bixiso adeegyada broadband ama taleefoonka gacanta, bixiyeyaasha qaarkood waxay bixiyaan tarifyo ka jaban (oo loo yaqaan tariifyada bulshada) dadka codsanaya Universal Credit ama faa'iidooyinka kale.

Sicirada bulshada

Bixiyeyaasha qaarkood waxay bixiyaan siciro bulsho kuwaas oo ay heli karaan oo keliya macaamiisha hela faa'iidooyinka dawladda qaarkood.

[Ofcom waxay soo diyaarisay liiska tacriifadaha bulshada ee broadband-ka iyo adeegyada kale ee internetka](#) ee qoysaska u qalma kuwaas oo laga yaabo inay ku dhibtoonayaan inay awoodaan adeegyadooda balladband ama telefoon.

[Waxaad ogaan kartaa haddii aad u galanto Universal Credit ama faa'iidooyinka kale..](#) Kuwani lugu ma talagalin dadka shaqo la'aanta ah oo kaliya.

Haddii aadan u qalmin dheefaha ama tacriifada bulshada, markaa dariiqa ugu fiican ayaa ah inaad beddesho bixiyeyaasha, ama kala xaajooto bixiyahaaga marka uu heshiiskaagu dhaco. [Ofcom waxay haysaa liis qorshayaasha isbarbardhigga ee la ansixiyay..](#)

shatiga TV-ga

Haddii aad ka weyn tahay 75 oo aad sheeganayso Gunnada Hawlgabka, aad ku nooshahay guri daryeel, ama aad indho la'dahay, waxaa laga yaabaa inaad hesho shatiga TV-ga bilaashka ah. Shatiga TV-ga waxa uu hayaa macluumaad ku saabsan u-qalmitaanka.

Waxa kale oo jira qorshayaal lacag-bixineed oo kaa caawin kara inaad ku bixiso shatiga TV-ga qaybo yaryar, oo la maarayn karo.

Caawinta kharashka Cashuurta Dawladda Hoose

Golaha deegaankaaga ayaa laga yaabaa inuu haysto siyaabo uu kaaga caawiyo dhimista kharashka Cashuurta Dawladda Hoose.

Canshuur dhimista iyo wax ka dhimista

Haddii aad codsanayso Universal credit ama faa'iidooyin kale, waxaa laga yaabaa inaad awoodo in la dhimo Canshuurta Golaha. Qaar ka mid ah golaha deegaanka ayaa maamula qorshayaasha dhimista cashuurta dawladda hoose ee dadka dakhligoodu yar yahay.

Waxaa laga yaabaa inaad awood u yeelatid inaad sheegato qiimo dhimis Canshuurta Dawladda Hoose haddii aad keligaa nooshahay. Haddii aad tahay qofka keliya ee weyn ee gurigaaga ku nul, waxaad heli doontaa boqolkiiba 25 boos nasasho ah - U+00A0dhimista biilka Cashuurta Dawladda Hoose.

Waxa kale oo aad awoodi kartaa inaad dalbato qiimo dhimis haddii aad la nooshahay qof ka yar 18, haddii aad tahay arday ama aad la nooshahay arday, haddii aad tahay daryeele, ama haddii ay jiraan isbeddello waaweyn oo ku yimid qiimaha gurigaaga. Inta dhimis ee aad heleyso waxay ku xirnaan doontaa meesha aad ku nooshahay, maadaama konsal walba uu wato nidaam u gaar ah.

Citizens Advice waxay haysaa hagitaan ku saabsan sida lagu ogaado haddii aad u qalanto qiimo dhimis ama dhimis Canshuurta Dawladda Hoose, iyo sida loo codsado.

Dib u dhimista Canshuurta Golaha

Dawladdu waxay dhawaan ku dhawaaqday in dadka ku nool guryaha ku jira xidhmooyinka Cashuuraha Golaha A-D ay heli doonaan £150 rebate ah biilka Cashuuraha Golaha, si ay uga caawiyaan kor u kaca kharashka shidaalka iyo sicir-bararka. Dadka qaar ee dakhligoodu hooseeyo ee ku nool guryaha E-H, ama aan bixin cashuurta golaha, waxa kale oo laga yaabaa inay taageero ka helaan golahooda.

Haddii aad ku bixiso cashuurta dawladda hoose si toos ah, lacagta si toos ah ayaa laguugu soo diri doonaa. Haddii aadan ku bixin lacag-bixin toos ah, waxaad u baahan doontaa inaad ka codsato Koonsilkaga lacag bixinta. Ururka samafalka Turn2Us wuxuu bixiyaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan lacag bixinta.

Caawin haddii wax lagugu leeyahay

MAYOR OF LONDON

Canshuurta Dawladda Hoose waa deyn mudnaanta leh. Tani waxay ka dhigan tahay in cawaaqibka ka dhalanaya bixin la'aanta iyaga ay ka weyn tahay cawaaqibka ka yimaada bixin la'aanta noocyada kale ee biilasha.

Haddii aad seegto bixinta Cashuurta Dawladda Hoose, waxa laga yaabaa in aad masuul ka noqoto in aad bixiso Cashuurta Dawladda Hoose ee sannadka oo dhan hal mar, taas oo ku xidhan degaanka aad joogto. Waxa kale oo laga yaabaa in lagugu qaado tallaabo ilaaliyad sharci-yaqaan (bailiff).

Haddii aad dib uga dhacdo bixinta cashuurta dawladda hoose, waa inaad sida ugu dhakhsaha badan ula xidhiidho golaha deegaankaaga si aad isku daydo oo aad ula diyaarsato qorshe lacag-bixineed. Ha sugin inay kula soo xiriiraan. Waxaad u baahan doontaa inaad u sheegto inta aad awoodid inaad bixiso. Waxaad isticmaali kartaa [galabka miisaaniyada ee ka socda Khadka deynta Qaranka](#) si uu kaaga caawiyo inaad ka shaqeyso [inta aad awoodid ama waxaad la xiriiri kartaa adeegga talo bixinta deynta si aad u hesho caawimo](#).

Warqado qaabaysan oo aad u isticmaali karto inaad u qorto maamulka deegaankaaga ayaa laga helayaa StepChange.

Haddii aad ku jirto dib u bixinta cashuurta dawladda hoose, waxa laga yaabaa inaad u qalanto muddo 60 maalmood ah oo ilaalin ah oo aanay dayn bixiyayaashaadu ku dari karin dulsaar ama kharash deymahaaga oo aanay qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah, oo loo yaqaan meel neefsasho. Nidaamka Meesha Neefsashadawaxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Macluumaad dheeraad ah iyo taageero ku saabsan wax ka qabashada Canshuurta Golaha ee baaqiga ah waxaa laga heli karaa [StepChange](#) ama [Talada Muwaadiniinta](#).

Caawinaad kale oo ka socota Golaha deegaankaaga

Haddii ay ku haysato dhibaato dhaqaale, Golaha deegaankaaga waxa kale oo laga yaabaa inuu ku caawiyo taageerooyinka kale sida deeqaha hal mar ah ama lacag-bixinta xaaladaha degdegga ah, ama ku tixraacaya bangiga cuntada ee degaanka. Had iyo jeer uma baahnid inaad dalbato dheefaha si aad ugu qalanto lacag bixinta taageerada hal mar ah.

[Booqo agabkayaga "Ka hel taageero dhaqaale agtaada" wixii macluumaad dheeraad ah.](#)

Caawinta kharashka gaadiidka

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad bixiso kharashka gaadiidka, waxa laga yaabaa inaad xaq u yeelato doorashooyin safar oo bilaash ah iyo qiimo dhimis ah.

Safarka jaban ee basaska iyo taraamka London

MAYOR OF LONDON

Haddii aad codsanayso Universal Credit ama faa'iidooyin kale, waxa laga yaabaa inaad safarro qiimo dhimis ah ku hesho basaska iyo taraamka London.

Soo ogow faa'iidooyinka aad xaq u leedahay.. Kuwani lugu ma talagalin dadka shaqo la'aanta ah oo kaliya.

Haddii aad shaqo la'aan tahay oo aad shaqo raadinayso, oo aad sheeganayso faa'iidooyin gaar ah, waxaa laga yaabaa inaad ku safarto qiimo dhimis baska, Tube-ka, taraamka, DLR, Land Overground, TfL Rail iyo inta badan adeegyada tareenada Qaranka ee London. Bilaha ugu horeeya ee aad shaqadaada cusub aad aadayso, waxa kale oo aad xaq u yeelan kartaa in lagaa caawiyo qiimahaaga. Macluumaad dheeraad ah kala xidhiidh xafiiska Jobcentre Plus ee deegaankaaga.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan noocyada kale ee safarka bilaashka ah ama qiimo dhimista, oo ay ku jiraan carruurta, ardayda, mujaahidiinta, iyo qof kasta oo ka weyn da'da 60, booqo shabakada TfL.

Sannadkii 2016-kii, Duqa London waxa uu sidoo kale bilaabay qiimaha baska hal saac ee 'Hopper'. Qiimaha ['Hopper'](#) macnihiisu waa in baska iyo taraamka rakaabku ay qaadan karaan laba safar qiimihiisu, saacad gudaheed markaad safarkaaga bilowdo.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dhimista safarka ee loogu talagalay dadka Dhegoolayaasha iyo naafada ah ayaa laga helayaa bogga internetka ee samafalkaScope's website.

Baaskiilka

Baaskiilku waa hab xitaa ka jaban oo lagu tago, iyo sidoo kale madadaalo iyo u roon caafimaadkaaga. [TfL](#), [Baaskiilada Dhammaan](#) iyo [Khabiirka Lacagta Kaydinta](#) waxay leeyihiin hagitaan ku saabsan iibsashada iyo badbaadinta lacagta baaskiilka cusub, oo ay ku jiraan deeqaha halkaas oo aad baaskiilkaaga ka heli karto bilaash.

Duqa magaalada ayaa ka shaqaynaya TfL si uu socodka iyo baaskiilka London uga dhigo mid sahlan, badbaado badan oo la awoodi karo.

Caawimo si aad u badbaadiso lacagta batroolka iyo naaftada

Darawallo badan ayaa ogaaday qiimaha batroolka iyo naaftada oo kor u kacay sanadkan, iyo biilasha kale ee tamarta. Fikradaha ku saabsan sida loo kaydiyo kharashyada shidaalka, booqo Khabiirka Kaydinta Lacagta Money Saving Expert. Xisaabiyaha qiimaha shidaalka ayaa kaa caawin kara qorsheynta iyo miisaaniyada safarkaaga.

Caawimada kharashka caafimaadka

MAYOR OF LONDON

Qaar ka mid ah adeegyada NHS, sida takhaatiirta ilkaha, waxay qaadaan lacag. Haddii aad ku jirto dakhli yar, waxaa laga yaabaa inaad xaq u leedahay inaad ka caawiso bixinta kharashyadan.

kharashka caafimaadka NHS

Haddii aad leedahay dakhli yar, waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad qiimo dhimis ku hesho qaar ka mid ah kharashyada NHS-ta, sida warqadaha daawoyinka, daryeelka ilkaha, daryeelka indhaha iyo timaha iyo taageerada dharka.

Shabakadda NHS waxa ku jira macluumaad ku saabsan sida loo helo caawimada kharashka caafimaadka.

Haddii aad bixiso wax ka badan hal dawo bishii, waxaa laga yaabaa inaad lacag kaydsato adigoo isticmaalaya "tigidh xilliyeed", oo loo yaqaan "shahaadada lacag bixinta dhakhtar qoray". MoneySavingExpert waxa ay haysaa macluumaad ku saabsan in ay tani sida ugu fiican kuugu shaqayn karto iyo in kale.

Waxa jira kharashyo dheeraad ah oo laga qaado qaar ka mid ah adeegyada NHS ee soogalootiga. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida xaaladdaada socdaalka u saameyn karto xaq aad u leedahay daryeelka NHS-ta ee bilaashka ah, iyo sida aad u heli karto taageerada haddii aad dhaqaale ahaan la dhibtoonayso, booqo Shabakadda NRPF.

Caafimaadka Maskaxda iyo La-talinta Lacagta waxay leeyihiin talo ku saabsan [maareynta lacagta haddii aad tagto isbitaalka](#), iyo hubinta inaad wax deyn ah ku lahayn markaad baxdo.

Bixinta kharashka daryeelka bulshada

Haddii adiga ama qof aad daryeesho uu u baahan yahay daryeel bulsho, waxaad caadi ahaan u baahan doontaa inaad bixiso qayb ama dhammaan daryeelkooda. Si kastaba ha ahaatee, waxaad waydiisan kartaa golaha deegaankaaga qiimayn maaliyadeed (macnaha imtixaanka) si loo ogaado haddii aad u qalanto caawinta kharashyada.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan qiimaynta maaliyadeed ayaa laga helayaa mareegaha NHS.

Hay'adda samafalka Age UK waxay haysaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan bixinta daryeelka.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan daryeelayaasha ka eeg boggayaga Caawinta Dhegoolayaasha iyo Naafada London.

Biilasha xoolaha

Haddii xayawaankaagu aanu caymis ku jirin, biilasha xayawaanka ayaa noqon kara mid aad qaali u ah.

MAYOR OF LONDON

Ururka [Royal Society for the Prevention of Cruelty for Animals \(RSPCA\)](#) Qaybta [Dadka ee Xayawaanka Buka \(PDSA\)](#) waxa laga yaabaa inay ku siiso daawayn bilaash ah, ama la kabo, oo ay ku jiraan microchipping, neutering iyo tallaaf. Ka raadi taageerada biilasha xayawaanka xoolaha ee aaggaaga ee [My Pet Child](#).

Ka Caawinta kharashka cuntada

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad iibsato cunto, waxa laga yaabaa inaad caawimo ka hesho golaha deegaankaaga ama dawladda.

Ka Caawinta haddii aad uur leedahay ama aad leedahay ilmo ka yar afar sano

Haddii aad uur ka badan tahay 10 toddobaad ama aad leedahay ilmo ka yar 4, waxa laga yaabaa inaad xaq u yeelato inaad caawimo ka hesho dawladda si aad u iibsato cunto iyo caano caafimaad leh. Haddii aad u qalanto, waxaa lagu soo diri doonaa kaarka Healthy Start oo ay ku qoran tahay lacag aad ka isticmaali karto dukaamada UK qaarkood, kaarkana waxa si toos ah loogu shubi doonaa xaq aad u leedahay 4 toddobaadba mar. Waxa kale oo aad u isticmaali kartaa kaarka si aad u hesho fiitamiino bilaash ah adiga iyo ilmahaaga.

Dadka intooda badan waxay ku [codsan karaan Healthy Start](#) iyagoo isticmaalaya foom online ah, iimayl, ama telefoon. Haddi aanad u haynin lacagta dadwaynaha, waxa laga yaabaa inaad wali awood u yeelan karto inaad hesho Bilawga Healthy haddi ubadkaagu (carruurta) ka yar yihiin 4 iyo muwaadin British ah.

Talo guud oo lacag badbaadin ah

MoneySavingExpert waxay soo ururisay liis ballaaran iyo talooyin iyo fikrado ku saabsan waxa la sameeyo haddii aad la halgamayso. Tan waxaa ku jira talooyin kaa caawinaya inaad joojiso kharashka, aad hesho cunto bilaash ah (ama raqiis ah) oo aad lacag ku badbaadiso dukaankaaga toddobaadlaha ah. [Booqo Qiimaha Badbaadinta Nolasha](#).

Dadka qaarkiis, dejinta miisaaniyada waxay ka caawin kartaa inay ku sii jiraan biilasha iyo kaydinta lacagta. Ururka MoneyHelper wuxuu sameeyay hage lagu maamulayo lacagtaada iyo dejinta miisaaniyad. Si aad u hesho hagiis ku saabsan sida aad ku bilaabi lahayd miisaaniyad-samaynta, booqo MoneyHelper. Wixi Caawimo dheeraad ah, Qorshehooda Samafalka Dhaqaale ee Couch to Financial Fitness Plan waa lacag-la'aan, barnaamij tallaabo-tallaabo ah, loogu talagalay inuu kaa caawiyo inaad si fiican u dareento maareynta lacagtaada iyo inaad ku tababarto sida loola macaamilo deynta, dhisto kayd kayd, dhimista kharashyada iyo dejinta miisaaniyad.

Caawinta deymaha

Haddii aad la halgamayso deynta, waxaa jira tillaabooyin aad qaadi karto si aad deymahaaga uga dhigto mid la maarayn karo.

Debt advice (Talo deyn)

Talo iyo macluumaad ku saabsan sida loo maareeyo deymahaaga

Khadka deynta qaranku waxa uu leeyahay hage saddex-tallaabo ah three-step-guide kaas oo ku siinaya talo iyo macluumaad waxtar leh oo ku saabsan sidii loo hagaajin lahaa xaaladdaada dhaqaale.

Waxaa jira dhowr adeegyo talobixin deyn oo bilaash ah oo qarsoodi ah oo aad la xiriiri karto:

- Debt Free London oo ah khad caawinaad bilaash ah oo aad ka heli karto taleefan, Whatsapp ama sheeko muuqaal ah. Khadka caawinta waxa uu shaqeeyaa 24 saacadood ilaa May
- talada deynta sidoo kale waxaa laga heli karaa onlayn ama taleefoonka [StepChange](#), [Christians Against Poverty](#) ama [National Debtline](#)
- Waxa kale oo aad la-talin fool-ka-fool ah kala kulmi kartaa [Debt Free London](#) ah ama la xidhiidh laanta Talada Muwaadiniinta ee deegaankaaga [local Citizens Advice branch](#)..

Debt advice services waxay ka cawin karaan si aad u maareeyso dhaqaalahaaga talo miisaaniyadeed iyo, haddii aad u qalanto, adiga oo kaa caawinaya sidii aad u heli lahayd xal dayn. Xalka deynta ayaa tilmaamaya kala duwanaanshaha ikhtiyaarka ah ee jira si looga caawiyo dadka inay maareeyaan deymankooda. Waxay ka mid yihiin waxyaabo ay ka mid yihiin Kicinta, Qorshayaasha Maareynta Deynta ama Qabanqaabada Mutadawacnimada ee Shaqsigaa ah. Soo hel macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan xalalka deynta iyo cidda u qalanta inay codsato.

Kahor intaadan codsan xalinta deynta, [hubi inaad hesho taageerada maaliyadeed ee ugu badan ee aad heli karto](#) ama [aad qaado tillaabooyin aad ku dhimayso bixitaannadaada](#).

Nidaamka Meesha Neefsashada

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad sii wado bixinta deynta, waxaa laga yaabaa inaad awood u yeelatid inaad gasho 60 maalmood oo ilaalin ah inta lagu jiro dayn-bixiyayaashaadu aysan ku dari karin dulsaar ama kharashyo deymahaaga oo aysan qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah, oo loo yaqaan Neefsashada Meel bannaan Nidaamka Meesha Neefsashada waxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Waxaa muhiim ah in la ogaado in Goobta Neefsashada aysan ahayn fasax lacag bixin ah waxaadna u baahan doontaa inaad sii wadato bixinta deyntaada wakhtigan.

Si aad u hesho Space Neefsashada waxaad u baahan doontaa inaad dhex marto adeega latalinta deynta kaasoo qiimayn kara u qalmidaada oo codsan kara nidaamka adiga oo ku hadlaya.

Khadka deynta Qaranka ayaa leh [macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan booska Neefsashada iyo faahfaahinta u-qalmidaanka](#).

Taageerada caafimaadka maskaxda

Daynta lagugu leeyahay waxay noqon kartaa mid aad u walaac badan waxaana laga yaabaa inay saamayso caafimaadka maskaxdaada. Haddii aad la halgamayso caafimaadkaaga dhimirka, caawimo ayaa diyaar ah.

[Xaashidan xaqiiqda ah ee ka socota Khadka deynta Qaranka](#) ayaa bixisa macluumaad waxtar leh oo ku saabsan la qabsiga deynta iyo caafimaadka dhimirka.

Hay'adda samafal ee Rethink waxay kaloo haysaa [macluumaadka maamulka lacagta iyo faa'iidooyinka](#).

Booska Neefsashada Caafimaadka Maskaxda

Haddii lagugu daweynayo qalalaasaha caafimaadka dhimirka, waxaa laga yaabaa inaad u qalanto Booska Neefsashada Caafimaadka Maskaxda. Meesha Neefsashada waa muddada ilaalinta inta lagu jiro dayn-bixiyeyaashaadu aanay ku dari karin dulsaar ama kharash deymahaaga oo aanay qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah.

Nidaamka Meesha Neefsashadawaxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Meesha Neefsashada ee Caafimaadka Maskaxda waxay soconaysaa muddada daawayntaadu socoto iyo 30 maalmood.

Uma baahnid inaad hesho talada deynta si aad u hesho meel lagu neefsado oo caafimaadka dhimirka ah, si kastaba ha ahaatee waxaad u baahan doontaa foom caddayn ah oo saxeexan oo ka socda Xirfadlaha Caafimaadka Dhimirka ee La Oggolaaday oo sheegaya inaad helayso daawaynta caafimaadka dhimirka.

Mental Health and Money Advice provide [further details and information on how to access a mental health breathing space](#).

Deyn qasab ah

Haddii lagugu khasbay inaad samayso wax kala beddelasho oo kuu horseeday deyn, ama haddii lagugu leeyahay deymo si khiyaano leh loogu dhisay magacaaga, tani waxaa loo yaqaan deynta la qasbay oo ah nooc [xadgudub dhaqaale ah..](#)

Taageero haddii ay ku saamaysay daynta khasabka ah

Haddii aad u malaynayso in laga yaabo in ay ku saamaysay daynta khasabka ah, markaas taageero, macluumaad iyo xalal suurtagal ah ayaa laga heli karaa [Badbaadinta Dhaqaalaha Xadgudubka..](#)

Haddii aad jeclaan lahayd inaad qof kala hadasho xaaladaada, [Money Advice Plus waxay siisaa khad caawinaad bilaash ah dadka ay la kulmaan xadgudub dhaqaale](#).

Taa beddelkeeda, haddii aad daryeesho qof weyn oo nugul oo aad u malaynayso inuu la kulmayo xadgudub dhaqaale ururka [samafalka Learning Disability Mencap wuxuu bixiyaa talo ku saabsan sida loo taageero](#).

Deynkee ayaan marka hore bixinayaa?

Iyadoo dhammaan deymaha ay adkaan karto in wax laga qabto, deymaha qaarkood waxaa loo kala saaraa "deymaha mudnaanta leh" sababtoo ah cawaaqibka ka dhalanaya la'aanta iyaga ayaa ka weyn. Tusaale ahaan, haddii aadan bixin kirada ama amaahda guriga waxaa laga yaabaa in lagaa saaro guri ama tallaabo dib ula wareegis ah.

Haddii aad la halgamayso deynta, waa inaad isku daydaa inaad mudnaanta siiso bixinta deynta mudnaanta leh. Citizens Advice waxay leedahay tafaasiil ku saabsan liiska buuxa ee deynta mudnaanta leh.

Haddii kale, waxaad heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan taageerada loo heli karo qaar ka mid ah deymaha ugu daran:

Taageerada bixinta kirada lagugu leeyahay

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad bixiso kiradaada, waa muhiim inaad la xidhiidho mulkiilahaaga si aad u ogeysiiso, oo aad u bixiso qaab aad ku bixinayso waxa lagugu leeyahay. Haddii aadan yeelin, waxaa laga yaabaa in lagaa qaado tallaabo guri ka saarid ah.

Kahor intaadan la xiriihin mulkiilahaaga, waa inaad sameysaa miisaaniyad tuseysa waxa aad bixin karto. Waxaad isticmaali kartaa [galabka miisaaniyada ee khadka deynta](#) Qaranka si aad tan u sameyso ama waxaad [la xiriiri kartaa adeegga la-talinta deynta si](#) aad u hesho caawimo. Shelter waxa kale oo ay siisay [wargad qab-diyar ah](#) oo aad u qori karto mulkiilahaaga.

Haddii aad bixiso lacag hoose oo aad siiso mulkiilahaaga, waxaa muhiim ah in aad billowdo bixinta tan isla markaaba oo aad kaydiso diiwaanka lacag bixinta ama xidhiidhka adiga iyo mulkiilaha.

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad ka baxdo kharashkaaga guriyeynta, waa inaad hubisaa inaad helayso dhammaan taageerada maaliyadeed ee aad heli karto.

Haddii aad kirada ku jirto, waxa laga yaabaa inaad u qalanto muddo 60 maalmood ah oo ilaalin ah oo aanay dayn-bixiyeyaashaadu ku dari karin dulsaar ama kharash deymahaaga oo aanay qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah, oo loo yaqaan meel neefsasho. Nidaamka [Meesha Neefsashada](#) waxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Haddii mulkiilahaagu uu ugu hanjabayo guri ka saarida kirada kugu baaqda, waa inaad la xiriirtaa adeega ikhtiyaarka guriyeynta ee golaha deegaankaaga ama wakaalad madax banaan sida Shelter.

MAYOR OF LONDON

Haddii ay dhibaato kaa haysato mulkiilahaaga gaarka ah ama wakiilka ijaarka, waa muhiim inaad ogaato xuquuqdaada. Booqo hagida Duqa Magaalada London ee ku saabsan xuquuqda kiraystayaasha wixii macluumaad dheeraad ah.

Ogow [sidaad u heli lahayd kaalmada taageerada guriyeynta haddii xaaladdaada socdaalka xaddido taageerada aad awoodid inaad dalbato](#)

Taageero haddii aad seegtay bixinta amaahda guryaha

Haddii aad dhaaftay lacagihii amaahda guriga, waxaa lagugu leeyahay dayn waxaana laga yaabaa in gurigaagu halis ugu jiro in dib loola wareego. Si kastaba ha ahaatee, tani had iyo jeer waxay ahaan doontaa dariiqii ugu dambeeyay oo haddii aad ku dhacdo deyn bixiyoho waa inuu si cadaalad ah kuula dhaqmaa oo uu ku siiyaa fursad aad ku timaaddo qorshe lacag-bixineed la awoodi karo si aad dib ugu bixiso waxa lagugu leeyahay.

Haddii aad seegto bixinta amaahda guryaha, waa inaad la xiriirtaa deymahaaga si aad kala hadasho fursadahaaga. Waxay noqon doontaa mid faa'iido leh inaad haysato tafaasiisha waxa aad awoodid inaad gacanta ku bixiso markaad tan samaynayso.

Waxaad isticmaali kartaa [galabka miisaaniyadda ee linenka Deynta](#) Qaranka si uu kaaga caawiyo inaad ka shaqeyso waxa aad awoodid.

Hay'adda samafalka StepChange waxay haysaa [tafaasiil dheeraad ah oo ku saabsan qaar ka mid ah fursadaha kale ee deyn bixiyahaagu uu kaala hadli karo iyo tillaabooyinka kale ee aad gaadi karto haddii aad ku dhibtoonayso bixinta amaahda guryaha](#).

Haddii aad hesho dheefo gaar ah, waxa laga yaabaa inaad u qalanto amaahda Taageerada Dulsaarka Mortgage (SMI) ee Waaxda Shaqada iyo Hawlgabka. Fadlan ka eeg bogga dawladda wixii faahfaahin ah ee ku saabsan u-qalmitaanka iyo sida loo codsado..

Haddii aad baaqi kirada aad ku jirto, waxa laga yaabaa inaad u qalanto muddo 60 maalmood ah oo ilaalin ah oo aanay dayn-bixiyeyaashaadu ku dari karin dulsaar ama kharash deymahaaga oo aanay qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah, oo loo yaqaan meel neefsasho. Nidaamka Meesha Neefsashadawaxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Taageerada bixinta kirada lagugu leeyahay

Canshuurta Dawladda Hoose waa deyn mudnaanta leh. Tani waxay ka dhigan tahay in cawaaqibka ka dhalanaya bixin la'aanta iyaga ay ka weyn tahay cawaaqibka ka yimaada bixin la'aanta noocyada kale ee biilasha.

Haddii aad seegto bixinta Cashuurta Dawladda Hoose, waxa laga yaabaa in aad masuul ka noqoto in aad bixiso Cashuurta Dawladda Hoose ee sannadka oo dhan hal mar, taas oo ku xidhan degaanka aad joogto. Waxa kale oo laga yaabaa in lagugu qaado tallaabo bailiff-ah.

MAYOR OF LONDON

Haddii aad dib uga dhacdo bixinta cashuurta dawladda hoose, waa inaad sida ugu dhakhsaha badan ula xidhiidho golaha deegaankaaga si aad isku daydo oo aad ula diyaarsato qorshe lacag-bixineed. Ha sugin inay kula soo xiriiraan.

Waxaad u baahan doontaa inaad u sheegto inta aad awoodid inaad bixiso. Waxaad isticmaali kartaa qalabka miisaaniyada ee ka socda Khadka deynta Qaranka si uu kaaga caawiyo inaad ka shaqeyso inta aad awoodid ama waxaad la xiriiri kartaa adeegga talo bixinta deynta si aad u hesho caawimo.

Warqado qaabaysan oo aad u isticmaali karto inaad u qorto maamulka deegaankaaga ayaa laga helayaa [StepChange](#).

Haddii aad qaadata dheefaha qaarkood [waxa laga yaabaa inaad u qalanto caawimo maaliyadeed oo ku saabsan bixinta Cashuurta Dawladda Hoose](#).

Haddii aad ku jirto dib u bixinta cashuurta dawladda hoose, waxa laga yaabaa inaad u qalanto muddo 60 maalmood ah oo ilaalin ah oo aanay dayn bixiyayaashaadu ku dari karin dulsaar ama kharash deymahaaga oo aanay qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah, oo loo yaqaan meel neefsasho. Nidaamka [Meesha Neefsashada](#) waxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Macluumaad dheeraad ah iyo taageero ku saabsan wax ka qabashada Canshuurta Golaha ee baaqiga ah waxaa laga heli karaa [StepChange](#) ama [Talada Muwaadiniinta](#).

Taageerada bixinta gaaska iyo korontada ee kugu maqan

Gaaska iyo korontadu waa [biilasha mudnaanta leh](#). Tani waxay ka dhigan tahay in cawaaqibka ka dhalanaya bixin la'aanta iyaga ay ka weyn tahay cawaaqibka ka yimaada bixin la'aanta noocyada kale ee biilasha. Haddii aad lacag la'aan aad la halgamayso, waa inaad isku daydaa inaad mudnaanta siiso inaad wax ku bixiso biilashaada tamarta sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaad halis ugu jirto in tamartaada la gooyo haddii aadan lacag bixin.

Haddii ay kugu adag tahay inaad iska bixiso gaaska iyo korontada, waa inaad la xiriirtaa bixiyaha tamarta sababtoo ah waxaa laga yaabaa inay ku caawiyaan. Tusaale ahaan, waxa laga yaabaa inay ku saaraan qiimo ka jaban. Tusaale ahaan, waxa laga yaabaa inay ku saaraan sicir ka jaban. . Qaar ka mid ah bixiyayaasha tamarta ayaa laga yaabaa inay haystaan deeqda xiliyada adag oo aad heli karto si ay kaaga caawiyaan dhimista lacag kasta oo lagugu leeyahay. Haddii aad la dhibtoonayso deynta, waxaad la xiriiri kartaa adeegga la-talinta deynta si aad taageero u hesho.

Waxaa jira tiro qorsheyaal ah oo kaa caawin kara inaad kaydsato biilasha tamarta. Soo ogow caawimada aad heli karto.

Haddii dayn lagugu leeyahay biilasha tamarta, waxa laga yaabaa inaad u qalanto goob neefsasho 60 maalmood ah. Nidaamka [Meesha Neefsashada](#) waxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo

MAYOR OF LONDON

bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed.

Deynta Qaranku waxa ay abuurtay xaashi xaqiiqo ah oo ku siinaya [macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan wax ka qabashada dayn bixinta biilasha gaaska iyo korontada](#).

Haddii qeybiyahaaga tamarta uu kuugu hanjabo inuu gooyo tamartaada, [Talo-siinta Muwaadiniinta ayaa haysa macluumaad ku saabsan waxaad sameyn karto](#).

Dayn maalinta lacag bixinta

Talooyin iyo macluumaad ku saabsan beddelka deynta maalinta lacag bixinta

Haddii aad la halgamayso sidii aad nolol maalmeedkaaga u heli lahayd, waxa laga yaabaa inaad tixgeliso daynta maalinta lacag-bixineed. Amaahda maalinta lacag-bixinta waa amaah waqti-gaaban oo loogu talagalay in lagugu kiciyo ilaa inta aad qaadnayso lacagta xigta.

Si kastaba ha ahaatee, heerka dulsaarka deymahan aad ayuu u sarreeyaa oo si degdeg ah ayuu u kici karaa. Haddii aad ka fekereyso inaad qaadato deyn lacag-bixineed, waxaa laga yaabaa inay mudan tahay inaad tixgeliso beddelaad kale.

Amaahda maalinta lacag-bixinta waxay noqon kartaa hab aad u qaali ah oo lacag lagu amaahdo dad badanna waxay qaataan dayn-maalin-bixineed sababtoo ah waxay ku dhibtoonayaan inay helaan credit meel kale. [StepChange waxay ku siinaysaa hagitaan ku saabsan beddelka la heli karo](#).

Taageerada dib u bixinta deymaha deynta maalmaha shaqada

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad maareyso deymahaaga jira, waxaad ka heli kartaa bilaash, talo dayn qarsoodi ah oo ka socota [Debt Free London](#)

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad dib u bixiso deymaha maalmaha lacag-bixinta ee jira, [StepChange waxay ku siinaysaa macluumaad faa'iido leh oo ku saabsan waxaad samayn karto si aad wax uga qabato deynta](#).

Haddii aad u malaynayso in laga yaabo in lagugu sameeyay lacag amaahin sharci-darro ah, macluumaadka iyo agabka waxa aad samayn karto waxa laga heli karaa [Talo-bixinta Muwaadiniinta Citizens Advice](#) iyo [StepChange](#).

Ka Caawinta inaad codsato dheefaha oo aad kordhiso dakhligaaga

Waxaa jira siyaabo badan oo aad ku kordhin karto dakhligaaga oo aad lacag badan ku heli karto jeebkaaga.

Sheegashada dhammaan faa'iidooyinka iyo credit credit aad xaq u leedahay waa qayb muhiim ah oo tan ka mid ah. In laguula dhaqmo si cadaalad ah goobta shaqada iyo helitaanka xuquuqdaada waxay kaa caawin kartaa ilaalinta iyo kordhinta dakhligaaga. Beddelida shaqadaada iyo horumarinta xirfadahaaga waa hab kale oo lagu kordhiyo dakhligaaga. Haddii ay ku saameeyeen dhacdooyin gaar ah ama xaalado waxaad awoodi kartaa inaad dalbato magdhow taasoo sidoo kale caawin karta kordhinta dakhligaaga.

Sheegashada faa'iidooyinka iyo dhibcaha canshuurta

Sheegashada faa'iidooyinka iyo dhibcaha canshuurta ee aad xaq u leedahay waa hal dariiqo oo lagu kordhiyo dakhligaaga. Waxaa jira qaabab kala duwan oo taageero ah oo la heli karo iyadoo ku xiran xaaladdaada shaqsi iyo tan qoyska. Tusaale ahaan, haddii aad tahay shaqo ama shaqo la'aan, aad tahay da'da shaqada ama da'da hawlgabka, aad naafo tahay iyo haddii aad leedahay carruur ama mas'uuliyado kale oo daryeel ah. Waxaad codsan kartaa dheefaha haddii aad shaqeyso ama haddii aad shaqo la'aan tahay.

Waa muhiim in dadku helaan taageerada ay xaq u leeyihiin, markaa waxaa habboon in la hubiyo inaad sheeganayso waxaad awooddo.

Talo iyo macluumaad ku saabsan sheegashada dheefaha iyo credit credits

Sheegashada faa'iidooyinka iyo dhibcaha cashuurta ee aad xaq u leedahay waxay noqon kartaa shay adag inaad keligaa samayso laakiin waxa jira hay'ado ku caawin kara oo habka fududayn kara.

Ka hel macluumaadka iyo hagidda habka loo maro [Turn2us](#), [Talo-siinta Muwaadiniinta Citizens Advice](#) iyo [Mareegta Money Saving Expert](#)

Sideen ku ogaan karaa waxa aan sheegan karo?

Xisaabiyaha dheefaha wuxuu noqon karaa hab wanaagsan oo lagu hubiyo inaad sheeganayso wax kasta oo ay tahay inaad noqoto, wuxuuna ku siin karaa fikrad fiican inta aad codsan karto. Waxaa jira tusaalooyin badan oo wanaagsan oo online ah oo ay ku jiraan [Money Saving Expert](#), [Turn2Us](#) iyo [EntitledTo](#).

Kahor intaadan bilaabin, waa fikrad wanaagsan inaad hubiso inaad ogtahay:

- wadarta dakhliga ka soo gala dakhli kasta oo aad haysato
- waa maxay kiradaadu (haddii ay khasayso)
- Kooxdaada Canshuurta Dawladda Hoose
- kharashkaga daryeelka caruuraa.

Universal Credit

MAYOR OF LONDON

Universal Credit waa faa'iidada ugu weyn ee dadka da'da shaqada waxayna ku taageeri kartaa kharashka nolosha iyo guryaha. Universal Credit waa la heli karaa haddii aad ku jirto shaqada ama ka maqan tahay shaqada, shaqeysta ama iskaa u shaqeysta waxayna daboolaysaa taageero ballaaran, marka waxaa habboon in la hubiyo haddii aad codsan karto.

Waxa kale oo laga yaabaa in lagu weydiyo inaad u guurto Universal Credit ama faa'iidooyinka kale.

[Habka ugu weyn ee lagu dalban karo Credit Universal waa iyada oo loo marayo mareegaha dawladda](#). Beddelkeeda, waxa kale oo jira [caawimo si aad u dalbato adeega laga heli karo Talada Muwaadiniinta](#). Haddii aad hore u codsanaysay Universal Credit oo aad u baahan tahay taageerada maaraynta dacwadaada, xidhiidhka ugu horreeya wuxuu noqon doonaa tababarahaaga shaqada ee Waaxda Shaqada iyo Hawlgabka (DWP) laakiin waxaa jira dhawr hay'adood oo talo bixin ah oo sidoo kale ku taageeri kara sida [Turn2Us](#) iyo [Money Saving Expert](#).

Xanaanada carruurta

Dawladdu waxay bixisa tiro qorshayaal taageero ah si ay qoysaska uga caawiyaan bixinta kharashka daryeelka ilmaha. Shabakadda Xulashooyinka [Xanaanada Carruurta ee dawladda ayaa leh macluumaad kala duwan oo ku saabsan dalabyo iyo xuquuq kala duwan](#), oo ay ku jiraan:

- Xanaano caruureed oo bilaa cashuur ah
- 15 saacadood oo xanaano caruur ah oo bilaash ah oo loogu talagalay carruurta 2-jirka ah ee xaq u leh
- 14 saacadood oo xanaano caruur ah oo bilaash ah loogu talagalay carruurta saddex iyo afar jirka ah
- 30 saacadood oo xanaano caruur ah oo bilaash ah oo loogu talagalay qoysaska shaqeeya ee leh saddex iyo afar jir
- lacagta canshuur-cilinta ee daryeelka ilmaha
- Universal credit ee daryeelka carruurta.

Faa'iidooyinka naafada

Haddii aad tahay Dhagool ama Naafo waxaad xaq u yeelan kartaa dheefo dheeraad ah.

Waxaad ka heli kartaa macluumaadka ku saabsan tan adeegyada faa'iidada guud ee laga yaabo inay ku weydiyaan su'aalo ku saabsan itaaldarradaada iyo taageerada aad u baahan karto. Waxa kale oo jira ururo sida [Xuquuqda Naafada UK oo bixiya macluumaad khaas ah oo ku saabsan sida taageero loo helo](#).

Gunnada Hawlgabka

Gunnada hawlgabku waa faa'iido loo abuuray dadka ka wayn da'da hawlgabka dawladda si loo hubiyo in qof kastaa leeyahay dakhli gaar ah.

MAYOR OF LONDON

Waxa jira laba qaybood oo Gunnada Hawlgabka. Qaybta koowaad waa Dakhliga Dammaanadda (Guarantee Credit) taasoo dammaanad qaadaysa dakhliga ugu yar ee toddobaadlaha ah iyo tan labaadna waa Savings Credit oo ku siin karta xoogaa dakhli ah iyadoo ku xiran kaydkaaga. Gunnada Hawlgabku waxay kaa dhigi kartaa inaad u qalanto noocyada kale ee taageerada sida [dhimista cashuurta golaha](#), [kharashyada ilkaha](#) iyo [lacag bixinta cimilada qabow](#).

[Wax badan ka ogow Gunnada Hawlgabka](#).

Waxa kale oo aad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Gunnada [Hawlgabka bogga dawladda](#), bogga [Age UK](#) iyo [website-ka da'da madaxbannaan](#).

Shaqada, Tababarka iyo Xirfadaha

U guurista shaqada, bedelida shaqadaada iyo ka qayb qaadashada tababarka iyo horumarinta xirfadahaaga waxay kaa caawin kartaa inaad kordhiso dakhligaaga.

Shaqooyinka iyo Xirfadaha

Duqa Magaalada ayaa dadka London ka caawinaya inay helaan xirfadaha ay u baahan yihiin si ay u helaan shaqooyin wanaagsan. Waxa jira kumanaan koorasyo waxbarasho oo dadka waaweyn ah oo laga heli karo Duqa London, iyo haddii aad tahay mushahar yar, hadda shaqo la'aan tahay ama da'da 19-23 waxaad koorsada ku heli kartaa bilaash.

[Ogow sida Duqa Magaalada uu u maal galiyo xirfadaha oo hel fursado agtaada ama onlayn si aad koorsada ugu qaadato](#).

Xuquuqdaada shaqada

Hubi in si sax ah laguugu siiyo shaqo kasta oo aad qabato oo aad hesho dhammaan xuquuqahaaga shaqo iyo waxa aad xaq u leedahay waa dariiqa ugu muhiimsan ee lagu ilaaliyo laguna kordhiyo dakhligaaga.

In si sax ah loo bixiyo

Waxaa jirta qaddarka ugu yar ee ay tahay in lagu siiyo saacad kasta oo aad shaqeyso haddii aad qof kale u shaqeyso. Tani way kala duwanaan kartaa iyadoo ku xiran da'daada iyo mararka qaarkood nooca shaqada ay tahay.

Mushaharka ugu Yar ee Qaranku waxa uu dejiyaa ugu yaraan saacadii saacadii dadka ay da'doodu u dhaxayso 18 ilaa 23 jir iyo Mushaharka Nolol-maalmeedka Qaranku waxa uu dejiyaa qiimaha saacadii ee dadka da'doodu tahay 23 sano iyo wixii ka sareeya.

Sidoo kale in lagu siiyo qaddarka saxda ah waxaa muhiim ah [in la hubiyo in aad bixinayso qaddarka saxda ah ee canshuurta, deynta ardayga ama qaaraanka hawlgabka iyo in wixii lagaa jaray ay sax yihiin](#).

Xuquuqda shaqada

Sidoo kale waxa lagu siiyo, waa muhiim inaad hubiso inaad garanayso xuquuqdaada iyo waxaad xaq u leedahay shaqada. Tusaale ahaan, fasaxa la bixiyay ee aad xaq u leedahay, mushaharkaaga jirrada, iyo xaq u lahaanshaha shaqo ka joojinta.

[Ka hel xuquuqahaaga iyo waxa aad xaq u leedahay adoo adeegsanaya Hubka Xuquuqda Shaqaalaynta.](#)

Amaahda lacagta

Amaahda lacagtu waxay noqon kartaa hab faa'iido leh oo lagu faafiyo kharashaadkaaga, lagu maamulo lacag-bixinno waaweyn iyo kharashyo lama filaan ah. Amaahda lacagtu waa go'aan culus oo waxaad u baahan tahay inaad ku kalsoonaato inaad awoodid inaad dib u bixin karto haddii kale waxaad ku dambayn kartaa inaad bixiso wax badan oo dheeraad ah muddada dheer, waxaa kugu adkaan doonta inaad amaahdo lacag mustaqbalka ama xaaladaha ugu xun xitaa gurigaaga waayi.

Waxaa jira siyaabo badan oo lagu amaahdo lacag kala duwan. Waa inaad ka fikirtaa fursadaha kuu banaan iyo, haddii ay jiraan, doorashadaada ugu fiican.

Citizens Advice waxay leedahay qayb ka mid ah [boggooda](#) internetka oo sharxaysa ikhtiyaarrada jira ee lacag lagu amaahan karo. Adeegga Lacagta iyo Hawlgabku waxa uu bixiyaa macluumaad iyo talo ku saabsan amaahda lacagta iyada oo loo marayo [Money Helper tool](#).

Credit Unions

Ururada amaahda (Credit Unions) waa ururo xubin ka ah oo kuu ogolaan kara inaad lacag ku amaahato dulsaar hoose marka loo eego bixiyeyaasha kale. Waxa laga yaabaa inaad ka heli karto ururka amaahda halka aad ku nooshahay, shaqadaada ama xidhiidh kale sida ururkaaga guryaynta, goobta cibaadada ama urur xirfadeed.

Waxaad ka raadin kartaa ururka amaahda adiga oo booqanaya [Find Your Credit Union website](#).

London:

- [London Mutual Credit Union](#) waxay siisaa adeegyo dadka ku nool oo ka shaqeeya Southwark, Lambeth, Westminster ama Camden, iyo sidoo kale dadka ka shaqeeya shaqooyinka caafimaadka iyo waxbarashada ee London iyo xubnaha ciidamada qalabka sida ee dalka oo dhan.

Waqooyiga London:

- [North London Credit Union](#) waxay siisaa adeegyo dadka ku nool ama ka shaqeeya Barnet, Enfield, Haringey, iyo Waltham Forest.

MAYOR OF LONDON

Koonfurta London:

- [Croydon Plus](#) waxay bixisaa adeegyo dadka ku nool, ka shaqeeya, wax ku baranaya ama tabaruca ee Croydon, Sutton iyo Merton.

Galbeedka London:

- [Hillingdon Credit Union](#) dadka ku nool ama ka shaqeeya Ealing, Hammersmith iyo Fulham, Hillingdon, Harrow, Hounslow, Kingston On Thames, Merton, Richmond dul Thames, iyo Wandsworth.
- [London Credit Plus Credit Union](#) waxay siisaa adeegyo dadka ku nool ama ka shaqeeya Hammersmith & Fulham, Wandsworth, Kensington & Chelsea, Richmond, Hounslow, iyo Westminster iyo sidoo kale xubnaha United Union ee ku nool ama ka shaqeeya London.

Bariga London:

- [The London Community Credit Union](#) waxa uu adeegyo siiya dadka ku nool, ka shaqeeya ama wax ka barta Hackney, Haringey, Islington, Newham, Tower Hamlets, Waltham Forest iyo Magaalada London.
- [Liberty Credit Union](#) waxay siisaa adeegyo dadka ku nool ama ka shaqeeya Havering, Barking iyo Dagenham iyo Redbridge.

Taageerada ganacsigaaga

Haddii aad leedahay ama aad ka fekereyso inaad sameysato ganacsi kuu gaar ah, waxaa laga yaabaa inay jirto taageero aad geli karto.

Talo ganacsi iyo fursado maalgelin

Waxaad ka heli kartaa wax badan oo ku saabsan [Wa maxay taageerada ganacsigaagu heli karo markaad booqato Xarunta Ganacsiga ee London](#). Tan waxaa ku jira helida talo ganacsi oo bilaash ah oo aan eex lahayn, fursadaha maalgelinta iyo sida loo ilaaliyo adiga iyo shaqaalahaaga.

Waxa kale oo aad ka heli kartaa la-talinta ganacsiga khadka Caawinta Taageerada Ganacsiga 0800 998 1098 ama iimaylkooda enquiries@businesssupporthelpline.org.

Haddii aad fasax u haysato inaad ka shaqeyso UK iyada oo aan wax xannibaad ah lahayn, qof kastaa wuu furi karaa ganacsi.

Nidaamyada magdhawga

Waxa jira qorshayaal magdhow ah oo diyaar ah haddii ay ku saamaysay arrin gaar ah taas oo keeni karta in aad hesho magdhow lacageed.

Nidaamyada magdhowga safarka

Waxa jira qorshayaal magdhow ah oo la heli karo haddii ay ku saamaysay daahitaanka safarka iyo carqaladaynta.

MAYOR OF LONDON

Haddii lagugu daahiyay ku safrida tareen, tareenku wuxuu sida caadiga ah ku siin doonaa nooc ka mid ah magdhowga dib u dhaca weyn. Waxaad wax badan ka ogaan kartaa adiga oo booqanaya [Talo-bixinta Muwaadiniinta Citizens Advice](#) ama [Mareegta Transport for London](#).

Nidaamyada magdhawga fasaxa

Waxaad xaq u yeelan kartaa magdhow haddii ay wax qaldamaan markaad fasaxa ku jirtay. Tusaale ahaan, haddii duulimaadkii la joojiyay ama si weyn loo daahiyay ama hawladeenka safarkaagu uu dumay. Tani way kala duwanaan doontaa iyadoo ku xiran duruufahaaga laakiin waxay noqon kartaa mid mudan in la eego.

[Waxaad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa bogga Talo-siinta Muwaadiniinta.](#)

Nidaamka magdhowga dabaysha

Qorshaha Magdhawga dabaysha waa nidaam magdhow dawladeed oo loogu talagalay dadka la kulma khasaaraha sababtoo ah way awoodi waayeen inay caddeeyaan inay xaq u leeyihiin inay ku noolaadaan UK. Tan waxaa ka mid noqon kara inaad awoodin inaad shaqeyso, inaad hesho daryeel caafimaad ama waxbarasho.

Nidaamku wuxuu u furan yahay dadka UK ka yimid waddan Commonwealth ka hor 1973, dadka leh waalid iyo awoowe kuwaas oo UK ka yimid waddan Commonwealth ka hor 1973, ama aad UK ka timid waddan kasta ka hor 31 December 1988.

Nidaamku wuxuu sidoo kale u furan yahay dadka leh xubin qoys oo u dhow oo la kulmay guuldarro ama kuwa matalaya hantida qof ay saamaysay. [Wixii macluumaad dheeraad ah fadlan booqo website-ka dowladda.](#)

Waxa kale oo aad [codsan kartaa taageero cabasho adiga oo u maraya bixiyeyaasha la-talinta garanka sida Talada Muwaadiniinta.](#)

Caawi marka dhibaato jirto

Qofna ma aha in uu joogo meel uusan awoodin in uu iska bixiyo waxyaabaha lagama maarmaanka u ah naftiisa ama qoyskooda, laakiin sare u kaca qiimaha nolosha ayaa la macno ah in dad badan oo reer London ah ay halis ugu jiraan in ay awoodi waayaan in ay helaan nolol maalmeedkooda. Haddii adiga ama qof aad taqaan uu wajaho kala doorasho u dhexeeya iibsashada cunto iyo inaad diirimaad ku jirto, ama aad halis ugu jirto inaad lumiso gurigaaga, waxaa laga yaabaa inaad u qalanto nooc ka mid ah taageerada dhibaataada.

Inta badan, nooca taageerada la heli karo way kala duwan tahay iyadoo ku xiran meesha aad ku nooshahay. Haddii aadan hubin deegaanka golaha deegaanka aad ku nooshahay, waxaad hubin kartaa adiga oo geliya summadaada boostada meel bannaan oo aan jebin - [Hubiyaha lambarka boostada ee dawladda.](#)

MAYOR OF LONDON

Boggaan waxaa loogu talagalay inuu kaa caawiyo sidii aad u heli lahayd taageero wax ku ool ah iyo mid maaliyadeed, laakiin dhibaataada dhaqaale waxay sidoo kale saameyn kartaa caafimaadka maskaxdaada. [Haddii aad u baahan tahay gof aad la hadasho, Shout 85258 waa bilaash, sir, 24/7 adeegga taageerada fariimaha qoraalka ah ee gof kasta oo ku dhibtoonaya inuu la qabsado.](#)

Deeqaha iyo maalgelinta

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad iska bixiso waxyaabaha daruuriga ah, qaar ka mid ah hay'adaha samafalka ayaa ku siin kara deeq hal mar ah, taas oo aanad dib u bixinayn.

Talo iyo macluumaad ku saabsan deeqaha samafalka

Waxa jira tiro ururo samafal ah oo taageero siiya dadka ay la soo deristo dhibaatooyinka.

Si kastaba ha ahaatee, xaq u yeelashada way adkaan kartaa, maadaama ay hay'adaha samafalku inta badan yar yihiin oo ay taageeraan dadka ku nool aag gaar ah, ama leh nooc gaar ah ama khibrad. [Raadinta deeqda ee Turn2Us waxay kaa caawin kartaa inaad ogaato haddii aad u qalanto taageero kasta oo samafal ah.](#)

Kaalmada daryeelka deegaanka

Golaha deegaankaaga ayaa laga yaabaa inuu ku bixiyo taageero dhaqaale ama nooc kale haddii aad la kulanto dhibaato.

Talo iyo macluumaad ku saabsan kaalmada daryeelka deegaanka

Golayaasha deegaanka oo badan ayaa sidoo kale bixiya taageero dadka deegaanka ee ay la soo deristo dhibaato. Nooca taageerada way kala duwanaa doontaa iyadoo ku xidhan meesha aad ku nooshahay, golayaasha kala duwanina waxay ugu yeedhi doonaan qorshahooda waxyaabo kala duwan.

Si aad u hesho waxa laga heli karo aaggaaga, booqo boggayaga [“Find financial support near you”](#).

Haddii aadan hubin golaha deegaanka aad ku nooshahay, waxaad ku hubin kartaa adiga oo gelaya - [Hubiyaha lambarka boostada ee dawladda](#).

Guri la'aan

Ogow tillaabooyinka aad qaadi karto haddii aad ka welwelsan tahay inaad lumiso gurigaaga.

Taageero haddii aad noqoto guri la'aan

Taageero ayaa la heli karaa haddii aad noqoto guri la'aan, waxaana sidoo kale jiri kara tillaabooyin aad qaadi karto ka hor wakhtigaas si aad gurigaaga u joogto. Mareegta [Shelter's](#)

MAYOR OF LONDON

[waxay ku siinaysaa tafaasiil ku saabsan fursadaha la heli karo iyadoo lagu saleynayo duruufahaaga.](#)

Waxa kale oo aad [ka heli kartaa wax badan oo ku saabsan waxa la sameeyo haddii lagugu hanjabo in guriga lagaa saarayo sababtoo ah waxa aad ka danbeysa kirada.](#)

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan guri la'aanta London, oo ay ku jirto barnaamijka Duqa Magaalada's Life Off the streets, ayaa sidoo kale laga heli karaa [Hubka Hoyla'aanta.](#)

Taageer haddii guriga lagaa saarayo

[Ogow wax badan oo ku saabsan waxa la sameeyo haddii lagugu hanjabo in guriga lagaa saari doono sababtoo ah kirada ayaad dib uga dhacday.](#)

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan guri la'aanta London, oo ay ku jirto barnaamijka Duqa Magaalada's Life Off the streets, ayaa sidoo kale laga heli karaa [Hubka Hoyla'aanta.](#)

Bangiyada cuntada, bangiyada dhallaanka iyo bangiyada shidaalka

Waxaa jira hay'ado samafal oo kala duwan oo bixiya taageero aan dhaqaale ahayn ama "nooc ahaan" sida cunto, foojarrada shidaalka, alaabada nadaafadda ama dharka.

Kuwaas waxaa badanaa loo yaqaan 'bangiyada'. Tusaale ahaan, bangiga cuntada ayaa bixin doona baakado cunto, bangiga dhallaanka ayaa siin doona nadaafadda iyo agabka dharka carruurta yaryar. Caadiyan, noocyadan taageerada noocaan ah waxaa lagu heli karaa oo keliya gudbinta adeeg talo-bixin ama urur kale oo taageero, sida Talo-siinta Muwaadiniinta deegaanka [Citizens Advice.](#)

Taageerada helitaanka kayd cunto, dhallaan ama bangi shidaal

Taageerada la heli karo sidoo kale way kala duwanaan doontaa iyadoo ku xiran meesha aad ku nooshahay, iyo adeegga la-talinta deegaanka ayaa ogaan doona waxa laga heli karo aaggaaga.

Haddii dhaqdhaqaaqaagu xaddidan yahay oo kaa celin kara inaad alaabta ka soo ururiso bangiga cuntada, qaar ayaa laga yaabaa inay bixiyaan adeeg gaarsiinta bilaashka ah.

Caawinta kuwa ka badbaaday xadgudubka, oo ay ku jiraan xadgudubka maaliyadeed

Ogow sida loo helo caawimo haddii adiga ama qof aad taqaan uu yahay dhibane xadgudub guri.

Taageerp haddii aad la kulanto xadgudub dhaqaale

MAYOR OF LONDON

Haddii lamaanahaaga, lamaanahaaga hore ama qof aad la nooshahay uu xakameeyo lacagtaada iyo dhaqaalahaaga, waxaa laga yaabaa inaad la kulanto nooc dhaqaale oo xadgudub guri.

Tan waxa ka mid noqon kara qof gacanta ku haya dakhligaaga, kharashkaaga, xisaabaadka bangigaaga, biilasha iyo/ama amaahashada, oo ay ku jirto deynta magacaaga.

[Money Advice Plus waxay siisaa khad caawinaad lacag la'aan ah dadka ay la kulmaan xadgudubka dhaqaale](#), waxaana jira macluumaad iyo taageero dheeraad ah oo laga heli karo [ka Badbaadka Xadgudubka Dhaqaale](#) iyo [Qaxootiga](#).

Taageerp haddii aad la kulanto xadgudub dhaqaale

Haddii aad tahay, ama u malaynayso inaad la kulanto nooc kasta oo xadgudub guri, oo ay ku jiraan dhaqaale iyo/ama maaliyadeed, tani maaha wax la aqbali karo oo taageero ayaa la heli karaa.

Shabakadda [hagidda xadgudubka guriga](#) ee dawladda UK waxay taxaysaa meelo aad ka heli karto talo bilaash ah oo qarsoodi ah.

Mareegta Caawinta Haweenka waxa kale oo ku jira [tusaha kaa caawin kara inaad hesho adeegga taageerada degaanka](#), iyo sidoo kale [dukumeenti hagitaan ah](#) oo ku qoran 16 luqadood oo aan Ingiriisi ahayn, oo ay ku jiraan Luqadda Calaamadaha Ingiriiska.

Caawinta Dhagoolayaasha iyo Naafada London

Haddii adiga ama qof aad daryeesho aad tahay Dhagool, Naafada, ama aad qabto xaalad caafimaad oo wakhti dheer ah, waxaad heli kartaa taageero maaliyadeed iyo talo kaa caawinta maalgelinta kharashyada dheeraadka ah ee caafimaad darro ama naafada.

Faa'iidooyinka naafada

Waxaa laga yaabaa inaad xaq u yeelato faa'iidooyin dheeraad ah haddii aad tahay Dhagool, Naafada ama aad qabto xaalad caafimaad oo waqti dheer ah. Waxaa jira macluumaad ku saabsan kala duwanaanshaha taageerada maaliyadeed ee la xiriiirta iinta oo laga heli karo [mareegaha dowladda](#).

Haddii aad ku jirto dakhli yar ama shaqo la'aan, waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad hesho [Universal Credit](#). Haddii aad go'aansato inaad codsato Universal Credit, wixii cashuur cilin ah ama macaashka la tijaabiyay ee aad hore u heshay (marka laga reebo cashuur

dhimista golaha) way joogsan doontaa. Tani waxay dhici doontaa xitaa haddii sheegashada amaahda Caalamiga ah ay ku keento abaal-marin aan fiicneyn. Si aad u ogaato ikhtiyaarka adiga kugu habboon, la xidhiidh hay'ad talobixin sida [Scope](#), [Contact](#) ama [Disability Rights UK](#).

Loogu talagalay Dadka waaweyn

Bixinta Madaxbanaanida Shakhsi ahaaneed (PIP) waa faa'iido loogu talagalay dadka da'doodu tahay 16 ilaa da'da hawlgabka ee la kulma caqabadaha ka qaybqaadashada nolol maalmeedka, oo ay ku jiraan agagaarka. Xuquuqda Naafada UK waxay [leedahay meel aan nasasho lahayn - U+00A0 hagaha samaynta sheegashada Lacag bixinta Madaxbanaanida Shakhsi ahaaneed](#).

Baaxadda hay'adda samofalka iinta ayaa hagiis ku saabsan [sida loo buuxiyo foomamka sheegashada waxtarka](#) Scope sido kale waxay [bixisaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dheefaha](#) iinta iyo sida aad u maalgalin karto kharashyada naafada.

Loogu talagalay Carruurta

Gunnada Nolosha Naafada (DLA) waa faa'iidada ugu weyn ee carruurta ka yar 16 jir ee qaba xaalad caafimaad ama itaaldarro. DLA waxay kaa caawinaysaa inay buuxiso kharashaadka dheeraadka ah ee laga yaabo inaad leedahay natiijada naafanimada ilmahaaga. Hay'ada samafalka ee [Contact](#) ayaa kaa caawin kara samaynta dalabka DLA iyo taageerada maaliyadeed ee kale oo ay ku jiraan deeqaha.

Loogu talagalay daryeelayaasha qoyska

Gunnada Daryeelaha ayaa ah faa'iidada ugu weyn ee daryeelayaasha. Waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad hesho haddii qofka aad daryeesho uu ku jiro qaybta daryeelka ee Gunnada Nolosha Naafada oo ah heerka dhexe ama ugu sarreeya, ama haddii ay helaan qaybta nolol maalmeedka ee Bixinta Madax-bannaanida Shakhsi ahaaneed. [Carers UK](#) waxay talo ka haysaa taageerada dhaqaale ee daryeelayaasha aan lacag la siin.

Ka caawinta kharashka tamarta

Dadka naafada ah, celcelis ahaan, waxay leeyihiin kharash tamar ka sarreeya kuwa aan naafada ahayn. Tani waa sababta oo ah baahida loo qabo in lagu dallaco qalabka caafimaadka iyo dhaqdhaqaaqa ama kuleylinta heerar sare leh si aad u diirimaado.

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad bixiso biilasha tamarta, waxaa jira siyaabo aad ku heli karto taageero. Ururka samafalka Inclusion London waxa uu leeyahay [hage caawimo ah oo lagu helo taageerada kharashka tamarta ee sii kordheysa](#) ee Dhagoolayaasha iyo Naafada. Waa inaad waydiisaa alaab-qeybiyahaaga tamarta in lagugu daro Diiwaanka Adeegga Mudnaanta taas oo macnaheedu yahay inaad heli doonto taageero dheeraad ah mana goyn kartid isku xidhka xilliga qaboobaha (1 Oktoobar - 31 Maarso).

Haddii aad haysato mitirka lacag-bixinta ka hor oo aad ku nooshahay itaaldarro taas oo macnaheedu yahay in caafimaadkaagu dhaawacmi doono korontadu markay kaa go'do,

MAYOR OF LONDON

shirkaddaada tamarta waa inay ku beddeshaa mitir caadi ah haddii aad weydiiso. [Citizens Advice waxay haysaa macluumaad dheeraad ah oo arrintan ku saabsan.](#)

Qeybiyaha tamarta kuguma rari karo mitirka lacag-bixinta hore haddii aad ku jirto "xaalad aad u nugul", xitaa haddii lagugu leeyahay deyn. [Citizens Advice waxay haysaa macluumaad dheeraad ah oo arrintan ku saabsan.](#)

Haddii aad guriga ku isticmaasho oksijiinta, waxaad heli kartaa dhimis korontada ay isticmaasho. [Scope waxay bixisaa faahfaahin ku saabsan sida loo dalbado.](#)

Si aad wax badan u ogaato, arag macluumaadkayaga guud ee ku saabsan [helitaanka caawimada biilasha gaaska, korontada iyo biyaha.](#)

Caawinta kharashka daryeelka bulshada

Haddii adiga ama qof aad daryeesho uu u baahan yahay daryeel bulsho, waxaad caadi ahaan u baahan doontaa inaad bixiso qayb ama dhammaan daryeelkooda. Si kastaba ha ahaatee, waxaad waydiisan kartaa golaha deegaankaaga qiimayn maaliyadeed (macnaha imtixaanka) si loo ogaado haddii aad u qalanto caawinta kharashyada. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan qiimaynta maaliyadeed ayaa laga helayaa [mareegaha NHS](#).

Waa sharci darro in golaha deegaankaagu uu kugu dalaco wax ka badan inta aad ku bixin karto daryeelka bulshada. Mashruuca Caddaaladda Naafada wuxuu leeyahay hagitaan [faahfaahsan oo ku saabsan xuquuqdaada](#) iyo waxaad samayn karto haddii aadan awoodin inaad iska bixiso daryeelka.

Qiimaynta maaliyadeed waa inay ku xisaabtanto kharash kasta oo aad u leedahay naafonimadaada awgeed, laakiin mararka qaarkood ma aha. Haddii aad u malaynayso in kharashaadkaaga la xidhiidha naafanimada aan la tixgalin intii lagu jiray imtixaankaaga macmalka ah, waxaad codsan kartaa dib u qiimayn maaliyadeed.

Sadaqada Inclusion London waxay haysaa [qab wargad qoraal ah](#) oo aad u diri karto golaha deegaankaaga si aad tan u codsato. Waa inaad ku dartaa tamar dheeraad ah oo aad u isticmaasho dallacaadda qalabka caafimaadka ama dhaqdhaqaaqa ama kuleylintaada, bixinta macluumaadka ugu badan ee aad ka heli karto shay kasta isticmaalka tamarta, iyo koobiga biilka tamarta.

Maamulka deegaanka waxa ku waajib ah in ay siiyaan adeegyada qaarkood carruurta naafada ah oo aanay inta badan lacag ka qaadin. Haddii aad u malaynayso in adiga ama ilmahaagu aad u baahan tihiin caawimo dheeraad ah, markaas waa in aad la xidhiidho dawladda hoose. Contact waxa uu leeyahay [hage ku saabsan sidaad caawimo uga heli lahayd dawladda hoose ee ilmahaaga naafada ah.](#) Waddada ugu muhiimsan waxay ku lug leedahay qiimaynta baahida ilmahaaga iyo qoyskaaga.

Isbahaysiga "Dakhliga Xannaanada Naaftada" ee Ururada Dadka Dhagoolayaasha ah iyo Naafada waxay bixiyaan [muuqaalo waxtar leh oo ku saabsan xuquuqdaada sharciga ah ee la xidhiidha kharashka daryeelka.](#)

Haddii aad u baahan tahay talo dheeraad ah, waxaad wici kartaa Khadka [Caawinta Miisaaniyadda Shakhsi ahaaneed ee Xuquuqda Naafada UK](#) 0330 995 0404. Khadku wuxuu bixiyaa macluumaadka ku saabsan daryeelka iyo adeegyada taageerada iyo sida loo helo maalgelinta daryeelka bulshada. Waxay furan tahay 9.30 subaxnimo ilaa 1.30 galabnimo Talaado iyo Khamiis kasta.

Lacag dhimis, qiimo dhimis iyo deeqo

Waxaa jira qiimo dhimis kala duwan oo aad ku heli karto safarka, dhaqdhaqaaqyada dhaqameed iyo nolol maalmeedka haddii aad tahay Dhagool ama Naafo, ama aad leedahay ilmo Dhagool ah ama naafo ah. Kaaliyahaaga gaarka ah, daryeelahaaga ama saaxiibkaa ayaa mararka qaarkood heli kara tigidh bilaash ah ama qiimo dhimis ah si uu meel kula raaco.

Baaxadda waxay bixisaa [macluumaadka ku saabsan qiimo dhimista, wax-dhimista iyo tigidhada saaxiibada](#).

Website-ka Deeqaha Naafada ayaa soo aruuriyay [liis faa'iido leh oo qiimo dhimis caan ah iyo tanaasulaad](#). Tan waxaa ku jira dhimista kaliya [oo laga heli karo London](#).

Qaar ka mid ah hay'adaha samafalka iyo ammaanada ayaa bixiya deeq lacageed si ay uga caawiyaan kharashka qalabka naafada, ciidaha, guryaha iyo maalmaha fasaxa. Waxaad ka raadin kartaa deeq adigoo isticmaalaya website-ka Deeqaha Naafada [Disability Grants UK](#) ama qalabka raadinta [ee ururka samafalka Turn 2 Us](#).

Taageerada Caafimaadka Maskaxda iyo Ladnaanta

La halgamidda lacagta iyo deynta waxay noqon kartaa khibrad walaac leh oo kali ah. Dadka qaarkiis waxay dareemaan eed ama ceeb, ama waxay ka werweraan waxa dadka kale u malaynayaan. Tani waxay noqon kartaa murugo waxaana muhiim ah in la xasuusto inaad kaligaa ahayn, tanina waxay dad badan u tahay waqti adag. Kala xalinta arrimaha waxa laga yaabaa inay dareemaan culays badan, laakiin ogow inay jirto taageero la heli karo.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad dareento in aad gacanta ku hayso dhaqaalahaaga, ama aad u baahan tahay taageero gaar ah oo caafimaadka dhimirka ah, waxa jira doorashooyin diyaar ah oo kaa caawinaya inaad fiicnaato.

- [MIND](#) waxay siisaa talo iyo taageero dadka ay la kulmaan dhibaataada caafimaadka dhimirka
- [Mental Health Foundation](#) waxay siisaa macluumaadka iyo caawinta qof kasta oo qaba dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka iyo naafonimada waxbarashada
- [Samaritans](#) waa taageero sir ah oo loogu talagalay dadka ay la kulmaan murugo ama rajo beel

- [Papyrus](#) wuxuu bixiyaa adeega khadka caawinta dadka da'doodu ka yar tahay 35 sano ee la kulma fikradaha is-waxyeeelaynta ama isdilka
- [Rethink Mental Illness](#) waxa uu taageero iyo talo siiya dadka qaba cudurka dhimirka.

Sideen u maarayn karaa lacagtayda iyo caafimaadka dhimirka?

Aqoonsiga xidhiidhka ka dhexeeya lacagta iyo caafimaadka dhimirku waxay dad badan u noqon kartaa tallaabada koowaad ee muhiimka ah. Ururka samafalka caafimaadka dhimirka Mind wuxuu bixiyaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan [xiriirka ka dhexeeya dhibaatooyinka lacagta iyo caafimaadka dhimirka](#), iyo talooyin ku saabsan sida loo maareeyo labada.

Ma hubo meesha ama cidda aad u jeedsato taageero? Waxaa jira xulashooyin badan oo ay noqon karto mid xad dhaaf ah, laakiin kuwan waxaa ah kuwa yar oo aad fiirin karto:

- Haddii aad la halgamayso welwelka deynta ama lacagta, hay'adda samafalka ee [Debt Free London](#) waxay leedahay khadka caawinta oo bixiya talo iyo taageero bilaash ah, dhexdhexaad ah. Waxaad wici kartaa bilaash 0800 808 507.
- [NHS' Every Mind Matters](#) ayaa sharxaya tillaabooyinka aad qaadi karto si aad u dareento in aad gacanta ku hayso lacagtaada, iyo sidoo kale taageero bilaash ah haddii aad u baahan tahay.
- Shabakadda [Talada Mental Health and Money Advice](#) waxaa ka kooban talooyin, qalab iyo sheekooyin nololeed oo dhab ah si loo caawiyo dadka la kulma arrimaha caafimaadka dhimirka iyo lacagta. Qalabka ['How can we help?' tool](#) ayaa ku toosin kara talada adiga kugu habboon.
- [daawo webinaarka caafimaadka NHS ee maaraynta werwerka maaliyadeed](#), oo ay la socdaan khubaro ka socda [Money A&E](#) iyo Caafimaadka Maskaxda iyo Talada Lacagta ee [Mental Health and Money Advice](#)
- NHS-ta waxay la wadaagtay [talo wax ku ool ah oo ku saabsan la qabsiga welwelka dhagaale](#), oo ay ku jiraan muhiimada firfircoonida, maaraynta khamriga iyo ku dhegganaanshaha joogtada ah.
- Haddii aad ku dhibtoonayso inaad sii wado bixinta deynta, waxaa laga yaabaa inaad awood u yeelatid inaad gasho 60 maalmood oo ilaalin ah inta lagu jiro dayn-bixiyeyaashaadu aysan ku dari karin dulsaar ama kharashyo deymahaaga oo aysan qaadi karin tallaabo dhaqangelin ah, oo loo yaqaan Neefsashada Meel bannaan Nidaamka Meesha Neefsashadawaxay fududayn kartaa qaar ka mid ah cadaadiska wax ka qabashada deymaha oo ku siin kara wakhti aad ku hesho talo bixinta deynta ama hagaajinta xaaladdaada dhaqaale adiga oo helaya dheefo ama taageero maaliyadeed. Haddii aad raadinayso taageero guud oo caafimaadka dhimirka ah ee [Help With Debt](#), dhawr doorasho waxaa ka mid ah:
- Haddii aad raadinayso taageero guud oo caafimaadka dhimirka ah, dhawr doorasho waxaa ka mid ah:
- [Mind's Infoline](#) waxaa la heli karaa 9 subaxnimo ilaa 6 galabnimo maalmaha shaqada 0300 123 3393. Khadka taleefoonka ee halkaas ayaa loogu talagalay qof kasta oo raba inuu wax badan ka ogaado dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka, halka laga helo taageero, ikhtiyaarrada daawaynta ee kala duwan iyo adeegyada. Waxay sidoo

MAYOR OF LONDON

kale kugula socodsiin karaan wax ku saabsan [adeegga maskaxda ee degaankaaga ee London](#)

- NHS waxay bixisaa adeegyo iyo taageerooyin kala duwan oo caafimaadka dhimirka ah oo ay ku jiraan daawaynta hadalka. Waxaad kala hadli kartaa GP-gaaga sida aad dareemayso si aad u ogaato waxa kuu diyaar ah.

Sideen caawimaad degdeg ah ugu heli karaa caafimaadka dhimirka?

Dhibaataada caafimaadka dhimirka waa in loo qaataa si dhab ah sida dhibaataada caafimaadka jirka. Haddii aadan awoodin inaad naftaada ilaaliso oo aad u baahan tahay caawimo isla markaaba, waa inaad la xidhiidho:

- Khadka gargaarka caafimaadka dhimirka ee NHS ee degdega ah. [hel khadka caawinta ee kugu habboon.](#)
- The [Samaritans](#), oo kala hadli karto wax kasta oo ku dhibaya, dhib malaha. Waxaad bilaash ka wici kartaa 116 123.
- [Shout](#) waxay ku siinaysaa taageero qoraal ah 24/7 sir ah marka aad u baahan tahay gargaar degdeg ah. U dir "SHOUT" 85258.

Waa maxay dariiqooyinka fudud ee jira si aan u wanaajiyo wanaaggayga?

Haddii lacagtu ay ku dareensiiso hoos u dhac, walaac, ama kelinimo, waxaa jira waxyaabo aad samayn karto oo aad isku daydo oo aad hagaajiso fayoobidayda maalinba maalinta ka dambaysa:

- [Thrive LDN](#) waxay leedahay meel u go'an oo ku taal shabakadeeda si ay isugu keento fikradaha, dhiirigelinta iyo agabka si ay gacan uga geysato dhisidda adkeysigaaga iyo horumarinta wanaagga. Waxay diiradda saartaa waxyaalaha suurtageliya wanaagga wanaagsan, laga bilaabo isku xirka bulshada, ilaalinta firfircoonida iyo is-daryeelka, iyo agabka kuwa mutadawiciinta ah ee bulshada dhexdeeda. Waxa kale oo aad soo [dejiisan kartaa hagidda samaqabka oo la turjumay 36 lugadood](#)
- Mareegaha NHS-ta ay ogolaatay Fikirka Wanaagsan [Good Thinking](#) wuxuu leeyahay qalab iyo tilmaamo ka caawiya hurdada, welwelka, niyadda hoose iyo walbahaarka. Waxaad samayn kartaa is-qiimayn si ay kaaga caawiso inaad si fiican u fahanto caafimaadkaaga dhimirka
- kalinimadu waa arin ina wada saamaysa mar uun nolosheenna. Haddii aad dareemeyso kelinimo, [NHS's Every Mind Matters](#) Webpage wuxuu ku siinayaa talo waxtar leh oo ku saabsan kelinimada wuxuuna liis gareeyaa bulshooyinka aad ku biiri karto
- loogu talagalay dhalinyarada, [Young Minds](#) waxay ku siinaysaa talo waxtar leh oo ku saabsan sida loola tacaalo kelinimada iyo waxyaabo aad samayn karto si aad u joojiso dareenka kelinimada
- loogu talagalay dadka da'da ah, khadka [the Silver Line](#) waa bilaash, khad caawinaad sir ah oo loogu talagalay macluumaad, talo ama sheeko kaliya. Waxay furan tahay 24 saacadood maalintii iyo 7 maalmood todobaadkii. Wac 0800 470 80 90.

MAYOR OF LONDON
