

رہن سہن کے اخراجات میں مدد

توانائی، خوراک اور بلوں کی قیمتیں تیزی سے بڑھ رہی ہیں، اور لندن کے بہت سے باشندے زندگی گزارنے کی لاگت کو برقرار رکھنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں۔ اگر آپ اخراجات کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں اور ایسے لوگ اور تنظیمیں ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

اس دستاویز میں لندن کے میئر، حکومت، آپ کی مقامی کونسل، خیراتی اداروں اور مشورے کے مراکز سے مدد کے بارے میں معلومات موجود ہیں جو آپ مالی مشکل میں ہو تو حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے لیے متعلقہ ہو سکتا ہے، یا آپ اسے کسی ایسے شخص کے ساتھ شیئر کرنا چاہیں گے جسے آپ جانتے ہیں۔

اس دستاویز کا انگریزی سے XXX میں ترجمہ کیا گیا ہے۔ اس میں دیگر بیرونی ویب سائٹس کے لنکس ہیں۔ ہم نے نشاندہی کی ہے کہ ان ویب سائٹس کی معلومات آپ کی زبان میں کہاں دستیاب ہیں، لیکن کچھ ویب سائٹس صرف انگریزی میں ہیں۔ اگر آپ کو انگریزی میں معلومات کو سمجھنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو، کسی دوست یا خاندان کے رکن سے مدد کے لیے کہیں۔ کچھ مشورے کے مراکز آپ کی زبان میں مالی، بہبود اور قرض سے متعلق مشورے فراہم کرتے ہیں۔ اپنے آس پاس کے مشورے کے مراکز تلاش کرنے کے لیے [Advice Local](#) ویب سائٹ پر سرچ ٹول میں اپنا پوسٹ کوڈ درج کریں۔

مشمولات

لندن کے مہاجرین کے لیے مدد

بلوں کی ادائیگی میں مدد

قرضوں کی ادائیگی میں مدد

آپ کی آمدن میں مدد

بحران میں مدد

بہرے اور گونگے لنڈنرز کیلئے مدد

آپ کی ذہنی صحت کیلئے مدد

لندن کے مہاجرین کے لیے مدد

آپ کی نقل مکانی کی حیثیت اس مالی امداد کو متاثر کر سکتی ہے جو آپ حکومت سے حاصل کر سکتے ہیں۔ تاہم، ابھی بھی کچھ طریقے ہیں جن سے آپ ہاؤسنگ اور مالی مدد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو "عوامی فنڈز کا کوئی سہارا نہیں" یا "NPRF" کی شرط کے ساتھ محدود مدت کے لیے برطانیہ میں داخل ہونے یا رہنے کی اجازت دی گئی ہے، تو اس سے آپ کو ملنے والے سرکاری فوائد کو محدود کر دیا جاتا ہے۔

کچھ امیگریشن اسکیمیں جیسے کہ EU سیٹلمنٹ اسکیم یا یوکرین اسکیمیں آپ کو فوائد کا دعویٰ کرنے کی اجازت دیتی ہیں اگر آپ کچھ معیارات پر پورا اترتے ہیں۔ ورک رائٹس سینٹر نے ایک مختصر کوئز ڈیزائن کیا ہے جو آپ کو یہ

MAYOR OF LONDON

تعیین کرنے میں مدد دے سکتا ہے کہ آیا آپ یونیورسل کریڈٹ کا دعویٰ کرنے کے اہل ہیں۔ [ابھی کوئز میں حصہ لیں](#)، یا [اپنی درخواست میں تعاون](#) کے لیے ان سے رابطہ کریں۔

UK میں ایک تارکین وطن کے طور پر اپنے حقوق کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [Migrant Londoners Hub](#) ملاحظہ کریں۔

NRPF کی حالت کے بارے میں مشورہ اور معلومات

NRPF نیٹ ورک نے [NRPF کی حالت کے بارے میں معلومات اکٹھی کی ہیں اور اگر آپ کے پاس NRPF ہے تو آپ کس سپورٹ تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں یا نہیں کر سکتے۔](#)

اس میں NHS کے علاج، سماجی نگہداشت، ذہنی صحت کے بعد کی دیکھ بھال، تعلیم اور قانونی امداد کے ساتھ ساتھ خیراتی اداروں اور دیگر اسکیموں سے آپ کو ملنے والی مدد کے بارے میں معلومات شامل ہیں۔ کچھ لوگ جن کے پاس NRPF ہے وہ اب بھی کچھ قسم کی سرکاری امداد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر اگر آپ کا بچہ ہے یا آپ کی آمدنی بہت کم ہے۔

بچوں کے ساتھ تارکین وطن خاندانوں کے لیے امداد

اگر آپ کے بچے ہیں تو [NRPF نیٹ ورک کا سپورٹ فار مائیگرنٹ فیملیز ٹول](#) آپ کو یہ جاننے میں مدد کر سکتا ہے کہ آیا آپ فوائد اور سماجی رہائش کا دعویٰ کر سکتے ہیں، سماجی خدمات سے مدد حاصل کر سکتے ہیں، یا اگر آپ کو امیگریشن سے متعلق مشورہ لینے کی ضرورت ہے۔

بنیادی ضروریات کے ساتھ تعاون

کچھ خیراتی ادارے جیسے فوڈ بینک اور دیگر اسی طرح کی خدمات آپ کی امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر کسی کو بھی مدد فراہم کرتی ہیں۔ ٹرسٹ ٹرسٹ کی ویب سائٹ کے پاس [لندن کے مقامی فوڈ بینکوں کا نقشہ ہے](#)۔ آپ مشورے اور مدد کے لیے ان کی مفت قومی ہیلپ لائنز میں سے ایک پر بھی کال کر سکتے ہیں۔

کچھ مالی امدادی اسکیمیں ہیں جن کے NRPF شرط والے لوگ حقدار ہیں۔ سپورٹ حاصل کرنے کے بارے میں مزید معلومات دستیاب ہیں [Migrant Londoners Hub](#)۔

جب آپ کے پاس NRPF ہو تو فوائد تک رسائی حاصل کرنا

اگر آپ بنیادی ضروریات جیسے کھانے اور گرم ہیٹنگ کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ NRPF کی شرط کو ہٹانے کے لیے درخواست دے سکتے ہیں تاکہ آپ حکومت سے مالی مدد حاصل کر سکیں۔ یہ 'حالات کی تبدیلی' کی درخواست کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

حکومت کی ویب سائٹ اس بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے [کہ حالات میں تبدیلی کی درخواست کیسے کی جائے](#)۔

The [NRPF Network](#) and [The Unity Project](#) کے پاس اس عمل کے بارے میں مزید رہنمائی ہے اور امیگریشن ایڈوائزر سے آپ کی درخواست میں مدد کیسے حاصل کی جائے۔

بلوں کی ادائیگی میں مدد

MAYOR OF LONDON

یوٹیلیٹی بلز، خوراک اور دیگر ضروری اشیاء کی قیمتیں بڑھ رہی ہیں، جو لندن کے بہت سے لوگوں کے لیے مالی معاملات کا انتظام مشکل بنا رہی ہے۔ گر آپ پیسے کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو ایسے اقدامات ہیں جو آپ اپنے معمول کے رہنے کے اخراجات کو بچانے اور اخراجات کو کم رکھنے کے لیے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کے گیس، بجلی اور پانی کے بلوں کی ادائیگی میں مدد

گیس اور بجلی کے بل بڑھ رہے ہیں، اور اگر آپ اپنی ادائیگیوں کو برقرار رکھنے یا اپنے پری پیمنٹ میٹر کو ٹاپ اپ کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو مدد دستیاب ہے۔

بیماری رہنمائی دیکھیں کہ آپ توانائی کی بڑھتی ہوئی قیمتوں میں مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں، یا مزید مدد اور مشورے کے لیے نیچے دیے گئے لنکس پر جائیں۔

چیک کریں کہ کیا آپ اپنے انرجی بل پر پیسے بچا سکتے ہیں

آپ اسکیموں کے ذریعے مالی مدد حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں جو آپ کے توانائی کے بلوں کو بچانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں انرجی ریگولیٹر Ofgem اس مدد کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے جو آپ کو حاصل ہو سکتا ہے اگر آپ کی آمدنی کم ہے یا آپ کی عمر 67 سال سے زیادہ ہے۔

لندن کی وارمر ہومز ایڈوائس سروس کا میٹر آپ کو مدد کے بارے میں مفت مشورہ دے سکتا ہے جو آپ حاصل کر سکتے ہیں اگر آپ اپنے توانائی کے بل ادا کرنے یا اپنے گھر کو گرم رکھنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں۔ آپ ان سے ای میل یا فون پر رابطہ کر سکتے ہیں۔ اپنی مقامی وارمر ہومز ایڈوائس سروس کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

اگر آپ کی آمدنی کم ہے اور آپ نجی طور پر کرائے پر ہیں، یا آپ اپنے گھر کے مالک ہیں، تو آپ میٹر آف لندن کے وارمر ہومز پروگرام کو مفت حرارتی، موصلیت اور وینٹیلیشن میں بہتری کے لیے درخواست دے سکتے ہیں اس سے آپ کے گھر کو گرم کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور آپ کو اپنے توانائی کے بلوں کو بچانے میں مدد مل سکتی ہے۔ پروگرام کے لیے اہل ہونے کے لیے، آپ کو یا تو فوائد کا دعویٰ کرنے کی ضرورت ہے یا کمائی کی حد کے تحت آمدنی ہونی چاہیے جن گھرانوں میں بچے یا ایک سے زیادہ بالغ ہوں ان کے لیے حد زیادہ ہے۔

انرجی بل کے بہترین سودے، اور ٹیرف کی سب سے بڑی قسمیں، عام طور پر دستیاب ہوتی ہیں اگر آپ براہ راست ڈیبٹ کے ذریعے ادائیگی کرتے ہیں، بجائے اس کے کہ آپ کا بل آنے کے بعد ادائیگی کریں، یا پری پیمنٹ میٹر پر کریڈٹ ٹاپ اپ کریں۔ اگر آپ ڈائریکٹ ڈیبٹ کے ذریعے ادائیگی کرتے ہیں تو آپ جو زیادہ سے زیادہ رقم ادا کرتے ہیں ("قیمت کی حد") پیشگی ادائیگی میٹر کے لیے قیمت کی حد سے کم ہے۔

اگر آپ پری پیمنٹ میٹر سے تبدیل کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کی انرجی کمپنی کو آپ سے چارج نہیں لینا چاہیے۔ اگر آپ اپنے توانائی فراہم کنندہ کے مقرر ہیں تو آپ پری پیمنٹ میٹر سے تبدیل نہیں کر سکتے۔

یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے لیے ادائیگی کا کون سا اختیار صحیح ہے، Citizens Advice ملاحظہ کریں۔ اگر آپ اپنے پری پیمنٹ میٹر کو ٹاپ اپ کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے ہیں، تو Citizens Advice میں کچھ معلومات ہیں کہ کیا کرنا ہے۔

اپنے گھر میں توانائی بچانے کے طریقوں کے بارے میں مشورے کے لیے، انرجی سیونگ ٹرسٹ کی ویب سائٹ پر تجاویز فراہم کرتی ہیں:

- فوری توانائی کی بچت
- حرارتی بہتری
- موصلیت کی بہتری

MAYOR OF LONDON

• [نمی اور سکڑاؤ کا انتظام](#)

• [توانائی فراہم کنندہ کو تبدیل کرنا](#)

• [توانائی کی موثر روشنی](#)

• [پانی کی بجت](#)

• [سمارٹ میٹر](#)

چیک کریں کہ کیا آپ اپنے انرجی بل پر پیسے بچا سکتے ہیں

اگر آپ اپنے پانی کا بل ادا کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ پانی کی بجت کے مفت آلات اور اپنے پانی فراہم کنندہ سے مشورہ حاصل کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو اپنے بل پر رقم بچانے میں مدد ملے۔ مزید جاننے کے لیے، اپنے پانی فراہم کرنے والے کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

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

سٹیزن ایڈوائس میں کچھ مفید رہنمائی ہے کہ [اگر آپ کو اپنے پانی کے بل کی ادائیگی میں دشواری ہو رہی ہے تو اپنے پانی فراہم کرنے والے سے کیسے بات کریں](#)۔ اس میں آپ کے پانی کے بل کی ادائیگی میں مدد کرنے کے لیے پانی کی کمپنیوں کے ذریعے قائم کردہ خصوصی اسکیموں کے بارے میں معلومات بھی شامل ہیں۔

اگر آپ کے پانی کے بل پر بقایا جات ہیں، تو اس سے نمٹنے کے طریقے کے بارے میں [رہنمائی چیریٹی StepChange کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے](#)۔

حکومت کی طرف سے یک طرفہ تعاون

توانائی کے بلوں کی £400 گرانٹ

گھریلو بجلی کے کنکشن والے تمام گھرانوں کو اکتوبر 2022 میں خود بخود £400 کی گرانٹ ادا کر دی جائے گی، جو توانائی فراہم کرنے والوں کی طرف سے کریڈٹ کے طور پر ظاہر ہوگی۔ اس کی ادائیگی کی ضرورت نہیں ہے۔ - آپ کو اسکیم کے لیے درخواست دینے کی ضرورت نہیں ہے، کیونکہ زیادہ تر معاملات میں بجلی فراہم کرنے والے اکتوبر 2022 سے خود بخود بلوں میں کمی کا اطلاق کریں گے۔

توانائی کے بلوں کی گرانٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [حکومت کی ویب سائٹ دیکھیں](#)۔

رہن سہن کی ادائیگی کی قیمت

اگر آپ کو کچھ فوائد یا ٹیکس کریڈٹ مل رہے ہیں تو آپ زندگی گزارنے کی لاگت میں مدد کے لیے ایک بار کی اضافی ادائیگی حاصل کر سکتے ہیں۔ - آپ کو درخواست دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ اہل ہیں، تو آپ کو خود بخود اسی طرح ادائیگی کی جائے گی جس طرح آپ عام طور پر اپنا فائدہ یا ٹیکس کریڈٹ حاصل کرتے ہیں۔

زندگی کی ادائیگی کی یک بارگی لاگت، اور آپ کو کتنی رقم مل سکتی ہے، کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [حکومت کی ویب سائٹ دیکھیں](#)۔

MAYOR OF LONDON

ادائیگی صرف ان لوگوں کو دی جائے گی جو کچھ فوائد یا ٹیکس کریڈٹس کا دعویٰ کرتے ہیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ فوائد کے اہل ہیں، فوائد کیلکولیٹر کا استعمال کریں جیسے کہ [Policy in Practice](#)، [Turn2Us](#)، [Entitled To](#) کے ذریعے فراہم کردہ۔

اگر آپ کے بقایا جات ہیں تو مدد

گیس اور بجلی [ترجیحی بل](#) ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کی ادائیگی نہ کرنے کے نتائج دیگر قسم کے بلوں کی ادائیگی نہ کرنے کے نتائج سے زیادہ ہیں۔ اگر آپ پیسے کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ کو اپنے یوٹیلیٹی بلوں کی ادائیگی کو ترجیح دینے کی کوشش کرنی چاہیے کیونکہ اگر آپ ادائیگی نہیں کرتے ہیں تو آپ کو توانائی کی سپلائی منقطع ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو اپنی گیس اور بجلی کی ادائیگی میں مشکل پیش آرہی ہے، تو آپ کو اپنے توانائی فراہم کرنے والے سے رابطہ کرنا چاہیے کیونکہ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، [وہ آپ کو سستا ٹیرف لگا سکتے ہیں](#)۔ کچھ توانائی فراہم کرنے والوں کے پاس مشکل فنڈ ہو سکتا ہے جس تک آپ کسی بھی رقم کی ادائیگی میں مدد کے لیے رسائی حاصل کر سکتے ہیں جو آپ پر واجب الادا ہے۔ اگر آپ قرض کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ مدد کے لیے قرض کے مشورے کی خدمت سے رابطہ کر سکتے ہیں

اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جیسے سانس لینے کی جگہ کہا جاتا ہے۔ [Breathing Space](#) سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

نیشنل ڈیبٹ لائن نے ایک فیکٹ شیٹ بنائی ہے جو آپ کے [گیس اور بجلی کے بلوں کے بقایا جات سے نمٹنے کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتی ہے](#)۔

اگر آپ کا توانائی فراہم کرنے والا آپ کی توانائی کی سپلائی منقطع کرنے کی دھمکی دے رہا ہے، تو Citizens Advice [میں معلومات موجود ہیں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں](#)۔

اگر آپ بھرے یا معذور ہیں تو آپ کیلئے مدد

اگر آپ معذور ہیں، تو آپ کی توانائی اور پانی کے اخراجات غیر معذور افراد کے مقابلے میں زیادہ ہو سکتے ہیں۔ [چیریٹی انکوژن لندن کے پاس اس بارے میں معلومات ہے کہ اگر آپ معذور ہیں تو آپ کی توانائی کے اخراجات میں مدد کیسے حاصل کی جائے](#)۔ اس میں چھوٹ حاصل کرنے کے بارے میں مشورہ شامل ہے اگر آپ کے پاس آکسیجن کنسنٹریٹر ہے، یا صوابدیدی چھوٹ کے لیے اپنے توانائی فراہم کرنے والے سے خصوصی توجہ حاصل کرنا۔

کرایہ ادا کرنے میں مدد

اگر آپ اپنے کرایے کی ادائیگیوں کو جاری رکھنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے کرایے میں مدد کے لیے فوائد یا گرانٹس حاصل کر سکیں۔

اپنے کرایے کی لاگت کو کم کرنے میں مدد

اگر آپ اپنا کرایہ ادا کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو یہ جانچنے کے قابل ہے کہ آیا آپ فلاحی فوائد سے اپنے کرایے میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ صرف ان لوگوں کے لیے نہیں ہیں جو بے روزگار ہیں۔

MAYOR OF LONDON

فوائد کا نظام مختلف قسم کے کرائے کی رہائش گاہوں میں رہنے والے لوگوں کے لیے کرائے میں مدد فراہم کرتا ہے، بشمول کونسل یا ہاؤسنگ ایسوسی ایشن سے کرائے پر لیے گئے گھر اور نجی مالک مکان سے کرائے پر لیے گئے مکانات۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے، یونیورسل کریڈٹ کے ذریعے مدد دستیاب ہے۔ اگر آپ اسٹیٹ پنشن کا دعویٰ کرتے ہیں یا معاون، پناہ گاہ یا عارضی رہائش میں رہتے ہیں، تو اس کے بجائے آپ کو اپنی مقامی کونسل سے ہاؤسنگ بینیفٹ کے لیے درخواست دینے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ چیریٹی شیلٹر ان کے لیے درخواست دینے کے طریقے کے بارے میں [مشورہ فراہم کرتا ہے اور فوائد کیلکولیٹروں](#) کے لنکس جو آپ کو اس مدد کا اندازہ دے گا جو آپ فوائد کے نظام سے حاصل کر سکتے ہیں۔

کونسلیں صوابدیدی ہاؤسنگ ادائیگیوں کے ذریعے ان لوگوں کو اضافی فنڈ فراہم کر سکتی ہیں جن کے فوائد اپنے کرایہ کو مکمل طور پر ادا کرنے کے لیے کافی نہیں ہیں۔ [شیلٹر کی ویب سائٹ](#) ان پر معلومات فراہم کرتی ہے۔

کرایہ کے بقایا جات میں مدد

اگر آپ اپنا کرایہ ادا کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے مالک مکان سے رابطہ کریں تاکہ انہیں مطلع کیا جا سکے، اور جو آپ پر واجب الادا ہے اسے ادا کرنے کا طریقہ پیش کریں۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے ہیں، تو آپ کو بے دخلی کی کارروائی کا نشانہ بنایا جا سکتا ہے۔

اپنے مالک مکان سے رابطہ کرنے سے پہلے، آپ کو ایک بجٹ بنانا چاہیے جس سے یہ ظاہر ہو کہ کیا ادا کرنے کی استطاعت ہے۔ آپ ایسا کرنے کے لیے [نیشنل ڈیبٹ لائن](#) سے بجٹ ٹول استعمال کر سکتے ہیں یا آپ مدد کے لیے [قرض کے مشورے کی سروس](#) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ شیلٹر نے ایک ٹیمپلیٹ خط بھی فراہم کیا ہے جسے آپ اپنے مالک مکان کو لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے مالک مکان کو کم ادائیگی کی پیشکش کرتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اسے فوراً ادا کرنا شروع کر دیں اور اپنے اور مالک مکان کے درمیان ادائیگیوں یا مواصلات کا ریکارڈ رکھیں۔

اگر آپ اپنی رہائش کے اخراجات کو پورا کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ آیا آپ کو وہ [تمام مالی امداد مل رہی ہے جو آپ کے لیے دستیاب ہے](#)۔

اگر آپ کے یونٹیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جیسے breathing space جگہ کہا جاتا ہے۔ [Breathing Space](#) سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

اگر آپ کا مالک مکان کرایہ کے بقایا جات کے لیے بے دخلی کی دھمکی دے رہا ہے، تو آپ کو اپنی مقامی کونسل کی ہاؤسنگ آپشن سروس یا [کسی آزاد ایڈوائس ایجنسی جیسے شیلٹر سے رابطہ کرنا چاہیے](#)۔

اگر آپ کو اپنے پرائیویٹ مالک مکان یا لیٹنگ ایجنٹ کے ساتھ مسائل درپیش ہیں، تو اپنے حقوق کو جاننا ضروری ہے۔ [مزید معلومات کے لیے میئر آف لندن کی کرایہ داروں کے حقوق پر رہنمائی ملاحظہ کریں](#)۔

ہاؤسنگ سپورٹ میں مدد حاصل کرنے کے بارے میں معلوم کریں اگر آپ کی امیگریشن کی حیثیت محدود کرتی ہے کہ [آپ کس سپورٹ کا دعویٰ کر سکتے ہیں](#)۔

بچوں کی دیکھ بھال کی ادائیگی میں مدد

حکومت بچوں کی دیکھ بھال کے اخراجات کی ادائیگی کے لیے خاندانوں کی مدد کے لیے متعدد امدادی اسکیمیں فراہم کرتی ہے۔ کئی مختلف اسکیمیں ہیں جن کے آپ حقدار ہو سکتے ہیں۔

MAYOR OF LONDON

حکومت کی طرف سے بچوں کی مفت دیکھ بھال

حکومت کی [جائڈ کیئر جوائسز](#) کی ویب سائٹ پر مختلف پیشکشوں اور حقداروں کے بارے میں معلومات کی ایک رینج موجود ہے، بشمول:

- ٹیکس سے پاک بچوں کی دیکھ بھال
 - اہل دو سال کے بچوں کے لیے 15 گھنٹے مفت جائڈ کیئر
 - تین اور چار سال کے بچوں کے لیے 14 گھنٹے مفت جائڈ کیئر
 - تین اور چار سال کے بچوں کے ساتھ کام کرنے والے خاندانوں کے لیے 30 گھنٹے مفت جائڈ کیئر
 - بچوں کی دیکھ بھال کے لیے ٹیکس کریڈٹ
 - بچوں کی دیکھ بھال کے لیے یونیورسل کریڈٹ
- چیک کریں کہ [حکومت کے جائڈ کیئر کیلکولیٹر](#) کا استعمال کرتے ہوئے بچوں کی دیکھ بھال کے اخراجات میں آپ کو کیا مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ 10 ہفتوں سے زیادہ حاملہ ہیں یا آپ کا بچہ 4 سال سے کم ہے، تو آپ صحت مند کھانا اور دودھ خریدنے کے لیے حکومت سے مدد حاصل کرنے کے حقدار ہو سکتے ہیں۔ - [ہیلتھی اسٹارٹ واؤجز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے NHS ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔](#)

[جائڈ کیئر میں مدد حاصل کرنے کے بارے میں معلوم کریں اگر آپ کی امیگریشن کی حیثیت محدود کرتی ہے کہ آپ کس سیورٹ کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔](#)

ٹی وی اور براڈ بینڈ کی قیمت میں مدد

اگر آپ براڈ بینڈ یا موبائل فون خدمات کی ادائیگی کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو کچھ فراہم کنندگان یونیورسل کریڈٹ یا دیگر فوائد کا دعویٰ کرنے والے لوگوں کے لیے سسٹم ٹیرف (جسے سماجی ٹیرف کہتے ہیں) پیش کرتے ہیں۔

سوشل ٹیرف

کچھ فراہم کنندگان سماجی ٹیرف پیش کرتے ہیں جو صرف ان صارفین کے لیے دستیاب ہوتے ہیں جو کچھ سرکاری فوائد حاصل کرتے ہیں۔

[Ofcom نے ان اہل گھرانوں کے لیے براڈ بینڈ اور دیگر انٹرنیٹ سروسز کے لیے سوشل ٹیرف کی ایک فہرست مرتب کی ہے جو شاید اپنی براڈ بینڈ یا فون سروسز کے متحمل ہونے کے لیے جدوجہد کر رہے ہوں۔](#)

[آپ جان سکتے ہیں کہ آیا آپ یونیورسل کریڈٹ یا دیگر فوائد کے لیے اہل ہیں۔](#) یہ صرف ان لوگوں کے لیے نہیں ہیں جو بے روزگار ہیں۔

اگر آپ فوائد یا سماجی ٹیرف کے اہل نہیں ہیں، تو بہترین راستہ فراہم کنندگان کو تبدیل کرنا ہے، یا آپ کا معاہدہ ختم ہونے پر اپنے فراہم کنندہ سے بات چیت کرنا ہے۔ آف کام کے پاس منظور شدہ موازنہ اسکیموں کی فہرست ہے۔ [Ofcom کے پاس منظور شدہ موازنہ اسکیموں کی فہرست ہے۔](#)

ٹی وی لائسنس

MAYOR OF LONDON

اگر آپ کی عمر 75 سال سے زیادہ ہے اور آپ [ینشن کریڈٹ](#) کا دعویٰ کر رہے ہیں، آپ کیئر ہوم میں رہتے ہیں، یا آپ نابینا ہیں، تو آپ مفت ٹی وی لائسنس حاصل کر سکتے ہیں۔ [ٹی وی لائسنسنگ میں اہلیت کے بارے میں معلومات موجود ہیں۔](#)

[ادائیگی کے منصوبے](#) بھی ہیں جو آپ کو اپنے ٹی وی لائسنس کے لیے چھوٹے، زیادہ قابل انتظام حصوں میں ادائیگی کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

کونسل ٹیکس کی لاگت میں مدد

آپ کی مقامی کونسل کے پاس کونسل ٹیکس کی لاگت کو کم کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے طریقے ہو سکتے ہیں۔

کونسل ٹیکس میں کمی اور چھوٹ

اگر آپ یونیورسل کریڈٹ یا دیگر فوائد کا دعویٰ کر رہے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنا کونسل ٹیکس کم کر سکیں۔ کچھ مقامی کونسلوں میں کم آمدنی والے لوگوں کے لیے کونسل ٹیکس میں کمی کی اسکیمیں چلاتی ہیں۔

اگر آپ اکیلے رہتے ہیں تو آپ اپنے کونسل ٹیکس پر رعایت کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے گھر میں واحد بالغ ہیں، تو آپ کو اپنے کونسل ٹیکس بل پر 25 فیصد رعایت ملے گی۔

اگر آپ 18 سال سے کم عمر کے کسی کے ساتھ رہتے ہیں، اگر آپ طالب علم ہیں یا آپ کسی طالب علم کے ساتھ رہتے ہیں، اگر آپ کی دیکھ بھال کرنے والے ہیں، یا آپ کے گھر کی قدر میں بڑی تبدیلیاں ہیں تو آپ رعایت کا دعویٰ بھی کر سکتے ہیں۔ آپ کو کتنی رعایت ملتی ہے اس کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کہاں رہتے ہیں، کیونکہ ہر کونسل اپنی اسکیم چلاتی ہے۔

سٹیزن ایڈوائس میں کچھ [رہنمائی موجود ہے کہ یہ کیسے معلوم کیا جائے کہ آیا آپ اپنے کونسل ٹیکس میں رعایت یا کمی کے اہل ہیں، اور درخواست کیسے دیں۔](#)

کونسل ٹیکس میں چھوٹ

حکومت نے حال ہی میں اعلان کیا ہے کہ کونسل ٹیکس بینڈ AD میں جائیدادوں میں رہنے والے لوگوں کو ان کے کونسل ٹیکس بل پر £150 کی چھوٹ ملے گی، تاکہ ایندھن اور مہنگائی کی بڑھتی ہوئی قیمتوں میں مدد مل سکے۔ کچھ لوگ جن کی آمدنی کم ہے جو EH بینڈ میں جائیدادوں میں رہتے ہیں، یا جو کونسل ٹیکس ادا نہیں کرتے ہیں، وہ بھی اپنی کونسل سے تعاون حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنا کونسل ٹیکس براہ راست ڈیبٹ کے ذریعے ادا کرتے ہیں، تو ادائیگی خود بخود آپ کو بھیج دی جائے گی۔ اگر آپ براہ راست ڈیبٹ کے ذریعے ادائیگی نہیں کرتے ہیں، تو آپ کو ادائیگی کے لیے اپنی کونسل میں درخواست دینا ہوگی۔ [چیریٹی Turn2Us ادائیگی کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتا ہے۔](#)

اگر آپ کے بقایا جات ہیں تو مدد

[کونسل ٹیکس ایک ترجیحی قرض ہے۔](#) اس کا مطلب ہے کہ ان کی ادائیگی نہ کرنے کے نتائج دیگر قسم کے بلوں کی ادائیگی نہ کرنے کے نتائج سے زیادہ ہیں۔

اگر آپ کونسل ٹیکس کی ادائیگی سے محروم رہتے ہیں، تو آپ پورے سال کا کونسل ٹیکس ایک ساتھ ادا کرنے کے ذمہ دار ہو سکتے ہیں، اس پر منحصر ہے کہ آپ کس مقامی اتھارٹی کے علاقے میں ہیں۔ آپ بیلف کی کارروائی کے تابع بھی ہو سکتے ہیں۔

MAYOR OF LONDON

اگر آپ اپنی کونسل ٹیکس کی ادائیگیوں میں پیچھے رہ جاتے ہیں، تو آپ کو جلد از جلد اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کرنا چاہیے اور ان کے ساتھ ادائیگی کا منصوبہ ترتیب دینے کی کوشش کرنا چاہیے۔ ان کے آپ سے رابطہ کرنے کا انتظار نہ کریں۔

آپ کو ان کو یہ بتانا پڑے گا کہ آپ کتنی ادائیگی کی استطاعت رکھتے ہیں آپ ایسا کرنے کے لیے [نیشنل ڈیبٹ لائن](#) سے بجٹ ٹول استعمال کر سکتے ہیں یا آپ مدد کے لیے [قرض کے مشورے کی سروس](#) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ٹیمپلیٹ خطوط جو آپ اپنے مقامی اتھارٹی کو لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں [StepChange](#) سے دستیاب ہیں۔

اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جسے breathing space جگہ کہا جاتا ہے۔ [Breathing Space](#) سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

کونسل ٹیکس کے بقایا جات سے نمٹنے کے لیے مزید معلومات اور معاونت [StepChange](#) یا [Citizens Advice](#) سے دستیاب ہے۔

آپ کی مقامی کونسل سے دوسری مدد

اگر آپ مالی مشکلات کا شکار ہیں تو، آپ کی مقامی کونسل دیگر مدد کے ساتھ بھی مدد کر سکتی ہے جیسے کہ یک طرفہ گرانٹ یا ہنگامی صورت حال کے لیے ادائیگی، یا آپ کو مقامی فوڈ بینک سے رجوع کرنا۔ آپ کو ایک بار کی امدادی ادائیگیوں کے لیے اہل ہونے کے لیے ہمیشہ فوائد کا دعویٰ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

[مزید معلومات کے لیے ہمارا "Find financial support near you" ٹول پر جائیں۔](#)

نقل و حمل کے اخراجات میں مدد

اگر آپ نقل و حمل کی ادائیگی کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ مفت اور رعایتی سفری اختیارات کے حقدار ہو سکتے ہیں۔

لندن بسوں اور ٹراموں میں رعایتی سفر

اگر آپ یونیورسل کریڈٹ یا کچھ دیگر فوائد کا دعویٰ کر رہے ہیں، تو آپ کو [لندن بسوں اور ٹراموں میں رعایتی سفر مل سکتا ہے۔](#)

[معلوم کریں کہ آپ کن فوائد کے حقدار ہو سکتے ہیں۔](#) - یہ صرف ان لوگوں کے لیے نہیں ہیں جو بے روزگار ہیں۔

اگر آپ بے روزگار ہیں اور کام کی تلاش میں ہیں، اور کچھ فوائد کا دعویٰ کر رہے ہیں، تو آپ کو [بس، ٹیوب، ٹرام، DLR، لندن اور گراؤنڈ، Tfl ریل اور لندن میں زیادہ تر نیشنل ریل خدمات پر رعایتی سفر مل سکتا ہے۔](#) اپنی نئی ملازمت پر جانے کے پہلے چند مہینوں میں، آپ اپنے کرایوں میں مدد کے اہل بھی ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی [Jobcentre Plus office](#) سے رابطہ کریں۔

دیگر اقسام کے مفت یا رعایتی سفر کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، بشمول بچوں، طلباء، سابق فوجیوں، اور 60 سال سے زیادہ عمر کے ہر فرد کے لیے، [Tfl ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔](#)

2016 میں، لندن کے میٹرو نے اپنی ایک گھنٹے کی 'ہاپر' بس کا کرایہ بھی شروع کیا۔ 'Hopper' fare کا مطلب ہے کہ بس اور ٹرام کے مسافر آپ کا سفر شروع کرنے کے ایک گھنٹے کے اندر ایک کی قیمت پر دو سفر کر سکتے ہیں۔

MAYOR OF LONDON

[Scope's website](#) پر بہرے اور معذور افراد کے لیے سفری مراعات کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں۔

سائیکلنگ

سائیکل چلانا ایک اور بھی سستا طریقہ ہے، ساتھ ہی ساتھ تفریح اور آپ کی صحت کے لیے اچھا ہے۔ [Cycling, Tfl](#), [Money Saving Expert](#) and [For All](#) کے پاس نئی بائیک خریدنے اور پیسے بچانے کے بارے میں کچھ رہنمائی ہے، بشمول گرانٹس جہاں آپ اپنی موٹر سائیکل مفت حاصل کر سکتے ہیں۔

میئر لندن میں چہل قدمی اور سائیکلنگ کو آسان، محفوظ اور زیادہ سستی بنانے کے لیے [Tfl](#) کے ذریعے کام کر رہا ہے۔

پیٹرول اور ڈیزل کے اخراجات پر پیسے بچانے میں مدد

بہت سے ڈرائیوروں نے توانائی کے دیگر بلوں کے ساتھ اس سال پیٹرول اور ڈیزل کی قیمتوں میں اضافہ دیکھا ہے۔ اپنے ایندھن کے اخراجات کو بچانے کے طریقے کے بارے میں خیالات کے لیے، [Money Saving Expert](#) پر جائیں ایک [fuel cost calculator](#) آپ کو اپنے سفر کی منصوبہ بندی اور بجٹ میں مدد کر سکتا ہے۔

صحت کے اخراجات میں مدد

کچھ NHS خدمات، جیسے دانتوں کے ڈاکٹر، فیس وصول کرتے ہیں۔ اگر آپ کی آمدنی کم ہے، تو آپ ان اخراجات کی ادائیگی میں مدد کے حقدار ہو سکتے ہیں۔

NHS کے اخراجات

اگر آپ کی آمدنی کم ہے، تو آپ NHS کے کچھ اخراجات پر رعایت حاصل کر سکتے ہیں، جیسے طبی نسخے، دانتوں کی دیکھ بھال، آنکھوں کی دیکھ بھال اور وگ اور فیرک سپورٹ۔

NHS ویب سائٹ میں اس بارے میں [معلومات شامل ہیں کہ صحت کے اخراجات میں مدد کسے حاصل کی جائے](#)۔ اگر آپ ایک ماہ میں ایک سے زیادہ نسخوں کے لیے ادائیگی کرتے ہیں، تو آپ نسخہ "سیزن ٹکٹ"، جسے "نسخے کی ادائیگی کا سرٹیفکیٹ" کہا جاتا ہے، استعمال کر کے پیسے بچا سکتے ہیں۔ [MoneySavingExpert](#) کے پاس اس بارے میں [معلومات ہیں کہ آیا یہ آپ کے لیے بہترین کام کر سکتا ہے](#)۔

تاریکین وطن کے لیے کچھ NHS خدمات کے لیے کچھ اضافی چارجز ہیں اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ آپ کی امیگریشن کی حیثیت مفت NHS دیکھ بھال کے آپ کے استحقاق کو کیسے متاثر کر سکتی ہے، اور اگر آپ مالی طور پر جدوجہد کر رہے ہیں تو آپ کس طرح مدد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں، [NRPF نیٹ ورک پر جائیں](#)۔

[Mental Health اور Money Advice](#) کے پاس مشورے ہیں ان کی ویب سائٹ پر اگر آپ [ہسپتال جاتے ہیں تو پیسے کے انتظام کے بارے میں](#)، اور اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ جب آپ جاتے ہیں تو آپ پر قرض نہ ہو۔

سماجی نگہداشت کے لیے ادائیگی کرنا

اگر آپ یا کسی کو آپ کی دیکھ بھال کی سماجی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، تو آپ کو عام طور پر ان کی کچھ یا تمام دیکھ بھال کے لیے ادائیگی کرنے کی ضرورت ہوگی۔ - تاہم، یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا آپ اخراجات میں کسی مدد کے لیے اہل ہیں یا نہیں، آپ اپنی مقامی کونسل سے مالیاتی تشخیص (یعنی ٹیسٹ) کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

مالیاتی تشخیص کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں [NHS website](#) پر۔

MAYOR OF LONDON

جیریٹی ایج یو کے کے پاس دیکھ بھال کی ادائیگی کے بارے میں [مزید معلومات ہیں](#)۔

دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مزید معلومات ہمارے [Help for Deaf and Disabled Londoners](#) کے صفحہ پر دیکھیں۔

جانوروں کے ڈاکٹر کے بل

اگر آپ کے پالتو جانور کا بیمہ نہیں کیا گیا ہے تو، ڈاکٹروں کے بل بہت مہنگے ہو سکتے ہیں۔

[People's Dispensary](#) the [Royal Society for the Prevention of Cruelty for Animals \(RSPCA\)](#) The [for Sick Animals \(PDSA\)](#) آپ کو مائیکرو چپنگ، نیوٹرنگ اور ویکسینیشن سمیت مفت، یا سبسڈی والے علاج فراہم کر سکتی ہے۔ [My Pet Child](#) پر اپنے مقامی علاقے میں ویٹ بلوں کے ساتھ مدد تلاش کریں۔

کھانے کے اخراجات میں مدد

اگر آپ کو کھانے پینے کا خرچہ برداشت کرنے میں مشکلات کا سامنا ہے، تو آپ اپنی مقامی کونسل یا حکومت سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ حاملہ ہیں یا چار سال سے کم عمر کا بچہ ہے تو مدد

اگر آپ 10 ہفتوں سے زیادہ حاملہ ہیں یا آپ کا بچہ 4 سال سے کم ہے، تو آپ صحت مند کھانا اور دودھ خریدنے کے لیے حکومت سے مدد حاصل کرنے کے حقدار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ اہل ہیں، تو آپ کو ایک [Healthy Start](#) بھیجا جائے گا جس پر رقم ہوگی جیسے آپ برطانیہ کی کچھ دکانوں میں استعمال کر سکتے ہیں، اور کارڈ ہر 4 ہفتوں میں آپ کے حقدار کے ساتھ خود بخود ٹاپ ہو جائے گا۔ آپ اپنے اور اپنے بچے کے لیے مفت وٹامن حاصل کرنے کے لیے بھی کارڈ کا استعمال کر سکتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ [ہیلتھی اسٹارٹ](#) کے لیے آن لائن فارم، ای میل یا فون کے ذریعے درخواست دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس عوامی فنڈز کا کوئی ذریعہ نہیں ہے، تو آپ تب بھی صحت مند آغاز حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں اگر آپ کا بچہ (بچے) 4 سال سے کم ہے اور برطانوی شہری ہے۔

پیسہ بچانے کا عمومی مشورہ

MoneySavingExpert نے ایک وسیع فہرست اور تجاویز اور خیالات جمع کیے ہیں کہ اگر آپ جدوجہد کر رہے ہیں تو کیا کرنا ہے۔ اس میں آپ کو خرچ کرنے سے روکنے، مفت (یا سستا) کھانا حاصل کرنے اور اپنی ہفتہ وار دکان پر پیسے بچانے میں مدد کرنے کے لیے تجاویز شامل ہیں۔ [زندگی گزارنے کی لاگت سے متعلق گائیڈ ملاحظہ کریں](#)۔

کچھ لوگوں کے لیے، بجٹ ترتیب دینے سے بلوں کے اوپر رہنے اور پیسے بچانے میں مدد مل سکتی ہے۔ MoneyHelper تنظیم نے آپ کے پیسے کا انتظام کرنے اور بجٹ ترتیب دینے کے لیے ایک گائیڈ بنایا ہے بجٹ سازی کے ساتھ شروع کرنے کے بارے میں رہنمائی کے لیے، MoneyHelper ملاحظہ کریں۔ مزید مدد کے لیے، ان کا [Couch to Financial](#) [Fitness Plan](#) ایک مفت، مرحلہ وار پروگرام ہے، جو آپ کو اپنے پیسوں کے انتظام کے بارے میں بہتر محسوس کرنے میں مدد کرنے اور قرض سے نمٹنے، بجٹ کا بفر بنانے، اخراجات میں کمی اور ایک بجٹ قائم کریں۔

قرضوں کی ادائیگی میں مدد

اگر آپ قرض کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو ایسے اقدامات ہیں جو آپ اپنے قرضوں کو مزید قابل انتظام بنانے کے لیے اٹھا سکتے ہیں۔

قرض کا مشورہ

اپنے قرضوں کا انتظام کرنے کے بارے میں مشورہ اور معلومات

نیشنل ڈیبٹ لائن کے پاس [تین قدمی گائیڈ](#) ہے جو آپ کی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کے بارے میں مفید مشورے اور معلومات فراہم کرتی ہے۔

- قرض سے متعلق کئی مفت اور رازدارانہ مشورے کی خدمات ہیں جن سے آپ رابطہ کر سکتے ہیں:
- [Debt Free London](#) کے پاس ایک مفت ہیلپ لائن ہے جس تک آپ فون، واٹس ایپ یا ویڈیو چیٹ کے ذریعے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ہیلپ لائن مئی تک 24 گھنٹے کام کرتی ہے۔
 - قرض کے مشورے تک آن لائن یا [StepChange](#)، [Christians Against Poverty](#) یا [National Debtline](#) سے فون کے ذریعے بھی رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔
 - آپ [Debt Free London](#) کے ذریعے روبرو مشورہ بھی حاصل کر سکتے ہیں یا اپنی [local Citizens Advice branch](#) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

قرض کے مشورے کی خدمات بجٹ کے مشورے کے ذریعے اور، اگر آپ اہل ہیں، قرض کے حل تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر کے آپ کے مالیات کا انتظام کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ قرض کے حل ان اختیارات کی رینج کا حوالہ دیتے ہیں جو لوگوں کو اپنے قرضوں کا انتظام کرنے میں مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔ ان میں دیوالیہ پن، قرض کے انتظام کے منصوبے یا انفرادی رضاکارانہ انتظامات جیسی چیزیں شامل ہیں۔ [قرض کے حل کے بارے میں تفصیلی معلومات حاصل کریں اور کون درخواست دینے کا اہل ہے۔](#)

[قرض کے حل کے لیے درخواست دینے سے پہلے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو اتنی مالی مدد مل رہی ہے جتنی آپ کے لیے دستیاب ہے یا آپ کے اخراجات کو کم کرنے کے لیے اقدامات کر رہے ہیں۔](#)

Breathing Space اسکیم

اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جسے breathing space جگہ کہا جاتا ہے۔ The Breathing Space اسکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ Breathing Space ادائیگی کی چھٹی نہیں ہے اور آپ کو اس وقت اپنے قرضوں کی ادائیگی جاری رکھنے کی ضرورت ہوگی۔

Breathing Space تک رسائی حاصل کرنے کے لیے آپ کو قرض کے مشورے کی خدمت سے گزرنا ہوگا جو آپ کی اہلیت کا اندازہ لگا سکتی ہے اور آپ کی جانب سے اسکیم کے لیے درخواست دے سکتی ہے۔

[The National Debtline has Breathing Space کے بارے میں مزید معلومات اور اہلیت سے متعلق تفصیلات ہیں۔](#)

دماغی صحت کی حمایت

قرض میں رہنا بہت دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے اور آپ کی ذہنی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی ذہنی صحت کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو مدد دستیاب ہے۔

MAYOR OF LONDON

یہ فیکٹ شیٹ [National Debtline](#) قرض اور ذہنی صحت سے نمٹنے کے بارے میں مفید معلومات فراہم کرتی ہے۔

چیریٹی Rethink کے پاس [بیسے کے انتظام اور فوائد کے بارے میں بھی معلومات ہیں۔](#)

مینٹل ہیلتھ Breathing Space

اگر آپ دماغی صحت کے بحران کا علاج کروا رہے ہیں، تو آپ Mental Health Breathing Space کے اہل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جسے breathing space جگہ کہا جاتا ہے۔

[breathing space](#) سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

The Mental Health Breathing space آپ کے علاج کی مدت کے علاوہ 30 دن تک رہتی ہے۔ دماغی صحت کی سانس لینے کی جگہ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے کی ضرورت نہیں ہے، تاہم آپ کو ایک منظور شدہ مینٹل ہیلتھ پروفیشنل سے دستخط شدہ ثبوت فارم کی ضرورت ہوگی جو کہے کہ آپ اپنی دماغی صحت کے لیے علاج کروا رہے ہیں۔

Mental Health اور Money Advice provide صحت کی بریدنگ سپیس تک رسائی کے بارے میں [مزید تفصیلات اور معلومات فراہم کرتا ہے۔](#)

زبردستی قرض

اگر آپ کو ایسے لین دین کرنے پر مجبور کیا گیا ہے جس کی وجہ سے آپ قرض لے گئے ہیں، یا اگر آپ نے اپنے نام پر دھوکہ دہی سے قرض لیا ہے، تو اسے زبردستی قرض کہا جاتا ہے جو کہ [معاشی بدسلوکی](#) کی ایک شکل ہے۔

اگر آپ زبردستی قرض سے متاثر ہوئے ہیں تو مدد

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ زبردستی قرض سے متاثر ہو سکتے ہیں، تو معاشی بدسلوکی سے بچنے کے لیے مدد، معلومات اور ممکنہ حل دستیاب ہیں [Surviving Economic Abuse](#)۔

اگر آپ اپنی صورت حال کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو [می ایڈوائس پلس ان لوگوں کے لیے ایک مفت ہیلپ لائن پیش کرتا ہے جو معاشی بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں۔](#)

متبادل طور پر، اگر آپ کسی ایسے کمزور بالغ کی دیکھ بھال کرتے ہیں جو آپ کے خیال میں معاشی بدسلوکی کا سامنا کر رہا ہو تو [ڈس لرننگ ڈس ایبلٹی چیریٹی مینکیپ ان کی مدد کرنے کے بارے میں مشورہ پیش کرتی ہے۔](#)

مجھے پہلے کون سا قرض ادا کرنا چاہئے؟

اگرچہ تمام قرضوں سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے، بعض قرضوں کو "ترجیحی قرضوں" کے طور پر درجہ بندی کیا جاتا ہے کیونکہ ان کے ساتھ معاملات نہ کرنے کے نتائج زیادہ ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اپنا کرایہ یا رہن ادا نہیں کرتے ہیں تو آپ کو بے دخلی یا دوبارہ قبضے کی کارروائی کا نشانہ بنایا جا سکتا ہے۔

اگر آپ قرض کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ کو اپنے ترجیحی قرضوں کی ادائیگی کو ترجیح دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔ [Citizens Advice](#) کے پاس [ترجیحی قرضوں کی مکمل فہرست پر تفصیلات موجود ہیں۔](#)

متبادل طور پر، آپ کچھ انتہائی دباؤ والے قرضوں کے لیے دستیاب سپورٹ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں:

اپنے کرایہ کے بقایا جات کی ادائیگی کے لیے تعاون

اگر آپ اپنا کرایہ ادا کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے مالک مکان سے رابطہ کریں تاکہ انہیں مطلع کیا جا سکے، اور جو آپ پر واجب الادا ہے اسے ادا کرنے کا طریقہ پیش کریں۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے ہیں، تو آپ کو بے دخلی کی کارروائی کا نشانہ بنایا جا سکتا ہے۔

اپنے مالک مکان سے رابطہ کرنے سے پہلے، آپ کو ایک بجٹ بنانا چاہیے جس سے یہ ظاہر ہو کہ کیا ادا کرنے کی استطاعت ہے۔ آپ ایسا کرنے کے لیے [نیشنل ڈیبٹ لائن](#) سے بجٹ ٹول استعمال کر سکتے ہیں یا آپ مدد کے لیے [قرض کے مشورے کی سروس](#) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ شیلٹر نے ایک [ٹیمپلیٹ خط بھی فراہم کیا](#) ہے جسے آپ اپنے مالک مکان کو لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے مالک مکان کو کم ادائیگی کی پیشکش کرتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اسے فوراً ادا کرنا شروع کر دیں اور اپنے اور مالک مکان کے درمیان ادائیگیوں یا مواصلات کا ریکارڈ رکھیں۔

اگر آپ اپنی رہائش کے اخراجات کو پورا کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ آیا آپ کو وہ تمام مالی امداد مل رہی ہے جو آپ کے لیے دستیاب ہے۔

اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جسے breathing space جگہ کہا جاتا ہے۔ [Breathing Space](#) سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

اگر آپ کا مالک مکان کرایہ کے بقایا جات کے لیے بے دخلی کی دھمکی دے رہا ہے، تو آپ کو اپنی مقامی کونسل کی ہاؤسنگ آپشن سروس یا کسی آزاد ایڈوائس ایجنسی جیسے شیلٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

اگر آپ کو اپنے پرائیویٹ مالک مکان یا لیٹنگ ایجنٹ کے ساتھ مسائل درپیش ہیں، تو اپنے حقوق کو جاننا ضروری ہے۔ مزید معلومات کے لیے میئر آف لندن کی کرایہ داروں کے حقوق پر رہنمائی ملاحظہ کریں۔

[ہاؤسنگ سپورٹ میں مدد حاصل کرنے کے بارے میں معلوم کریں اگر آپ کی امیگریشن کی حیثیت محدود کرتی ہے کہ آپ کس سپورٹ کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔](#)

اگر آپ سے ایک مورٹگجیج کی قسط ادائیگی نہیں کی گئی تو مدد

اگر آپ نے اپنے رہن پر ادائیگی قسط چھوڑ دی ہے، تو آپ کے بقایا جات ہوں گے اور آپ کے گھر کو دوبارہ قبضے میں لینے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ تاہم، یہ ہمیشہ ایک آخری حربہ ہوگا اور اگر آپ بقایا جات میں پڑ جاتے ہیں تو قرض دہندہ کو آپ کے ساتھ منصفانہ سلوک کرنا چاہیے اور آپ کو موقع فراہم کرنا چاہیے کہ وہ آپ کے واجب الادا رقم کی ادائیگی کے لیے ایک سستی ادائیگی کا منصوبہ تجویز کرے۔

اگر آپ رہن کی ادائیگی سے محروم رہتے ہیں، تو آپ کو اپنے قرض دہندہ سے اپنے اختیارات پر بات کرنے کے لیے ان سے رابطہ کرنا چاہیے۔ جب آپ ایسا کرتے ہیں تو اس کی تفصیلات حاصل کرنا مفید ہوگا کہ آپ کیا رقم ادا کر سکتے ہیں۔ آپ ایسا کرنے کے لیے [نیشنل ڈیبٹ لائن](#) سے بجٹ ٹول استعمال کر سکتے ہیں یا آپ مدد کے لیے قرض کے مشورے کی سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

[چیریٹی StepChange کے پاس کچھ دوسرے آیشنز کے بارے میں مزید تفصیل ہے جن پر آپ کا قرض دہندہ آپ کے ساتھ بات کر سکتا ہے اور اگر آپ اپنے رہن کی ادائیگیوں کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں تو آپ اٹھا سکتے ہیں۔](#)

MAYOR OF LONDON

اگر آپ کو کچھ فوائد مل رہے ہیں، تو آپ محکمہ برائے کام اور پنشن سے سپورٹ فار مارٹگیج انٹرسٹ (SMI) قرض کے اہل ہو سکتے ہیں۔ [اہلیت اور درخواست دینے کے طریقہ سے متعلق تفصیلات کے لیے براہ کرم حکومت کی ویب سائٹ دیکھیں۔](#)

اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جیسے breathing space جگہ کہا جاتا ہے۔ [Breathing Space](#) سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

اپنے کرایہ کے بقایا جات کی ادائیگی کے لیے تعاون

[کونسل ٹیکس ایک ترجیحی قرض ہے۔](#) اس کا مطلب ہے کہ ان کی ادائیگی نہ کرنے کے نتائج دیگر قسم کے بلوں کی ادائیگی نہ کرنے کے نتائج سے زیادہ ہیں۔

اگر آپ کونسل ٹیکس کی ادائیگی سے محروم رہتے ہیں، تو آپ پورے سال کا کونسل ٹیکس ایک ساتھ ادا کرنے کے ذمہ دار ہو سکتے ہیں، اس پر منحصر ہے کہ آپ کس مقامی اتھارٹی کے علاقے میں ہیں۔ آپ بیلف کی کارروائی کے تابع بھی ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنی کونسل ٹیکس کی ادائیگیوں میں پیچھے رہ جاتے ہیں، تو آپ کو جلد از جلد اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کرنا چاہیے اور ان کے ساتھ ادائیگی کا منصوبہ ترتیب دینے کی کوشش کرنا چاہیے۔ ان کے آپ سے رابطہ کرنے کا انتظار نہ کریں۔

آپ کو ان کو یہ بتانا پڑے گا کہ آپ کتنی ادائیگی کی استطاعت رکھتے ہیں آپ ایسا کرنے کے لیے [نیشنل ڈیبٹ لائن](#) سے بجٹ ٹول استعمال کر سکتے ہیں یا آپ مدد کے لیے قرض کے مشورے کی سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ٹیمپلیٹ خطوط جو آپ اپنے مقامی اتھارٹی کو لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں [StepChange](#) سے دستیاب ہیں۔

اگر آپ کو کچھ فوائد مل رہے ہیں [تو آپ کونسل ٹیکس کی ادائیگیوں میں مالی مدد کے اہل ہو سکتے ہیں۔](#)

اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جیسے breathing space جگہ کہا جاتا ہے۔ [Breathing Space](#) سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

کونسل ٹیکس کے بقایا جات سے نمٹنے کے لیے مزید معلومات اور معاونت [StepChange](#) یا [Citizens Advice](#) سے دستیاب ہے۔

اپنے گیس اور بجلی کے بقایا جات کی ادائیگی کے لیے تعاون

گیس اور بجلی ترجیحی بل ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کی ادائیگی نہ کرنے کے نتائج دیگر قسم کے بلوں کی ادائیگی نہ کرنے کے نتائج سے زیادہ ہیں۔ اگر آپ پیسے کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ کو اپنے یوٹیلیٹی بلوں کی ادائیگی کو ترجیح دینے کی کوشش کرنی چاہیے کیونکہ اگر آپ ادائیگی نہیں کرتے ہیں تو آپ کو توانائی کی سپلائی منقطع ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

MAYOR OF LONDON

اگر آپ کو اپنی گیس اور بجلی کی ادائیگی میں مشکل پیش آرہی ہے، تو آپ کو اپنے توانائی فراہم کرنے والے سے رابطہ کرنا چاہیے کیونکہ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو سستے نرخ پر ڈالا جا سکتا ہے۔ کچھ توانائی فراہم کرنے والوں کے پاس مشکل فنڈ ہو سکتا ہے جس تک آپ کسی بھی رقم کی ادائیگی میں مدد کے لیے رسائی حاصل کر سکتے ہیں جو آپ پر واجب الادا ہے۔ اگر آپ قرض کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ مدد کے لیے قرض کے مشورے کی خدمت سے رابطہ کر سکتے ہیں

ایسی متعدد سکیمیں ہیں جو کہ آپ کو انرجی بلز میں بچت کرنے کیلئے مدد کر سکتی ہیں۔ [معلوم کریں کہ آپ کو کیا امداد حاصل ہو سکتی ہے۔](#)

اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کی breathing space کے اہل ہو سکتے ہیں دا [Breathing Space](#) سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔

نیشنل ڈیٹ لائن نے ایک فیکٹ شیٹ بنائی ہے جو آپ کے گیس اور بجلی کے بلوں کے بقایا جات سے نمٹنے کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتی ہے۔

اگر آپ کا توانائی فراہم کرنے والا آپ کی توانائی کی سپلائی منقطع کرنے کی دھمکی دے رہا ہے، تو [Citizens Advice](#) میں معلومات موجود ہیں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں۔

بے ڈے لونز

تنخواہ کے قرض کے متبادل کے بارے میں مشورہ اور معلومات

اگر آپ اپنے اخراجات پورے کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ تنخواہ کے قرض پر غور کر سکتے ہیں۔ بے ڈے لون ایک قلیل مدتی قرض ہے جس کا مقصد آپ کو اس وقت تک لے جانا ہے جب تک کہ آپ کو اگلی ادائیگی نہ ہو جائے۔

تاہم، ان قرضوں پر سود کی شرح بہت زیادہ ہو سکتی ہے اور تیزی سے بڑھ سکتی ہے۔ اگر آپ بے ڈے لون لینے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو یہ متبادل پر غور کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

بے ڈے لون پیسہ ادھار لینے کا ایک بہت مہنگا طریقہ ہو سکتا ہے اور بہت سے لوگ بے ڈے لون لیتے ہیں کیونکہ وہ کہیں اور کریڈٹ حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ [StepChange](#) دستیاب متبادلات پر رہنمائی پیش کرتا ہے۔

آپ کے بے ڈے قرض کے قرضوں کی ادائیگی کے لیے معاونت

اگر آپ اپنے موجودہ قرضوں کا انتظام کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو آپ [Debt Free London](#) سے مفت، خفیہ قرض کا مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر موجودہ بے ڈے قرضوں کی ادائیگی کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو [StepChange](#) کچھ مفید معلومات فراہم کرتا ہے کہ آپ قرض سے نمٹنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو غیر قانونی قرض دینے کا نشانہ بنایا گیا ہے، تو آپ کیا کر سکتے ہیں اس بارے میں معلومات اور وسائل [Citizens Advice](#) یا [StepChange](#) سے دستیاب ہیں۔

فوائد کا دعویٰ کرنے اور اپنی آمدنی بڑھانے میں مدد

بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ اپنی آمدنی میں اضافہ کر سکتے ہیں اور اپنی جیب میں زیادہ رقم حاصل کر سکتے ہیں۔

ان تمام فوائد اور ٹیکس کریڈٹس کا دعویٰ کرنا جن کے آپ حقدار ہیں اس کا ایک اہم حصہ ہے۔ کام پر منصفانہ سلوک کیا جانا اور آپ کے حقوق تک رسائی حاصل کرنا آپ کی آمدنی کو بچانے اور بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اپنی ملازمت کو تبدیل کرنا اور اپنی صلاحیتوں کو فروغ دینا آپ کی آمدنی بڑھانے کا ایک اور طریقہ ہے۔ اگر آپ کسی خاص واقعات یا حالات سے متاثر ہوئے ہیں تو آپ معاوضے کا دعویٰ کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں جو آپ کی آمدنی بڑھانے میں بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

فوائد اور ٹیکس کریڈٹس کا دعویٰ کرنا

ان فوائد اور ٹیکس کریڈٹس کا دعویٰ کرنا جن کے آپ حقدار ہیں اپنی آمدنی بڑھانے کا ایک طریقہ ہے۔ آپ کے انفرادی اور خاندانی حالات کے لحاظ سے مدد کی مختلف شکلیں دستیاب ہیں۔ مثال کے طور پر، چاہے آپ کام پر ہیں یا کام سے باہر، کام کرنے کی عمر کے ہیں یا پنشن کی عمر کے، آپ کی معذوری ہے یا نہیں اور اگر آپ کے بچے ہیں یا دیگر دیکھ بھال کی ذمہ داریاں۔ اگر آپ کام کرتے ہیں یا اگر آپ بے روزگار ہیں تو آپ فوائد کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ لوگوں کو وہ حمایت حاصل ہو جس کے وہ حقدار ہیں، اس لیے یہ جانچنا ضروری ہے کہ آپ دعویٰ کر رہے ہیں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں۔

فوائد اور ٹیکس کریڈٹس کا دعویٰ کرنے کے بارے میں مشورہ اور معلومات

ان فوائد اور ٹیکس کریڈٹس کا دعویٰ کرنا جن کے آپ حقدار ہیں خود کرنا ایک مشکل کام ہو سکتا ہے لیکن ایسی تنظیمیں ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں اور اس عمل کو آسان بنا سکتی ہیں۔

[Citizens Advice](#)، [Turn2us](#) اور [Money Saving Expert](#) کی ویب سائٹ پر عمل کے ذریعے معلومات اور رہنمائی حاصل کریں۔

میں کس طرح جان سکتا ہوں کہ میں کیا دعویٰ کر سکتا ہوں؟

فوائد کیلکولیٹر یہ جانچنے کا ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے کہ آپ ہر چیز کا دعویٰ کر رہے ہیں جو آپ کو ہونا چاہیے، اور آپ کو اس بات کا بہتر اندازہ ہو سکتا ہے کہ آپ کتنا دعویٰ کر رہے ہیں۔ آن لائن بہت ساری اچھی مثالیں ہیں جن میں [Turn2Us](#)، [Money Saving Expert](#) اور [EntitledTo](#) شامل ہیں۔

شروع کرنے سے پہلے، یہ یقینی بنانا اچھا خیال ہے کہ آپ جانتے ہیں:

- آپ کی کسی بھی کمائی سے آپ کی کل آمدنی
- آپ کا کرایہ کیا ہے (اگر قابل اطلاق ہو)
- آپ کا کونسل ٹیکس بینڈ
- آپ کے بچے کی دیکھ بھال کی قیمت۔

یونیورسل کریڈٹ

یونیورسل کریڈٹ کام کرنے کی عمر کے لوگوں کے لیے بنیادی فائدہ ہے اور رہنے اور رہائش کے اخراجات میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یونیورسل کریڈٹ دستیاب ہے اگر آپ کا کام ہے یا چھوٹا گیا ہے، ملازم ہیں یا خود ملازم ہیں اور وسیع پیمانے پر تعاون کا احاطہ کرتے ہیں، اس لیے یہ جانچنے کے قابل ہے کہ آیا آپ دعویٰ کر رہے ہیں۔

MAYOR OF LONDON

آپ کو دیگر فوائد چھوڑ کے یونیورسل کریڈٹ میں جانے کے لیے بھی کہا جا سکتا ہے۔
یونیورسل کریڈٹ کا دعویٰ کرنے کا بنیادی طریقہ حکومت کی [ویب سائٹ کے ذریعے ہے](#)۔ متبادل طور پر، Citizens Advice سے 'دعویٰ کرنے میں مدد' سروس بھی دستیاب ہے۔ اگر آپ پہلے سے ہی یونیورسل کریڈٹ کا دعویٰ کر رہے ہیں اور اپنے دعوے کا انتظام کرنے میں مدد کی ضرورت ہے، تو پہلا رابطہ محکمہ برائے ورک اینڈ پنشن (DWP) میں آپ کے ورک کوچ سے ہوگا لیکن کئی مشورے دینے والی تنظیمیں بھی ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں جیسے [Turn2Us](#) یا [Money Saving Expert](#)۔

چائلڈ کیئر

حکومت بچوں کی دیکھ بھال کے اخراجات کی ادائیگی کے لیے خاندانوں کی مدد کے لیے متعدد امدادی اسکیمیں فراہم کرتی ہے۔ کئی مختلف اسکیمیں ہیں جن کے آپ حقدار ہو سکتے ہیں۔ حکومت کی [چائلڈ کیئر چوائسز](#) کی ویب سائٹ پر مختلف پیشکشوں اور حقداروں کے بارے میں معلومات کی ایک رینج موجود ہے، بشمول:

- ٹیکس سے پاک بچوں کی دیکھ بھال
- اہل دو سال کے بچوں کے لیے 15 گھنٹے مفت چائلڈ کیئر
- تین اور چار سال کے بچوں کے لیے 14 گھنٹے مفت چائلڈ کیئر
- تین اور چار سال کے بچوں کے ساتھ کام کرنے والے خاندانوں کے لیے 30 گھنٹے مفت چائلڈ کیئر
- بچوں کی دیکھ بھال کے لیے ٹیکس کریڈٹ
- بچوں کی دیکھ بھال کے لیے یونیورسل کریڈٹ۔

ڈس ایبیلٹی بینیفٹس

اگر آپ بہرے یا معذور ہیں تو آپ اضافی فوائد کے حقدار ہو سکتے ہیں۔

آپ اس بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں عمومی فائدہ کی خدمات سے جو آپ سے آپ کی معذوری کے بارے میں سوالات پوچھ سکتے ہیں اور آپ کو کس مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ [Disability Rights UK](#) جیسی تنظیمیں بھی ہیں جو معاونت حاصل کرنے کے طریقہ کے بارے میں ماہرانہ معلومات فراہم کرتی ہیں۔

پنشن کریڈٹ

پنشن کریڈٹ ایک بینیفٹ ہے جو ریاستی پنشن کی عمر سے زیادہ لوگوں کے لیے بنایا گیا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ ہر کسی کی آمدنی کی ایک مخصوص سطح ہے۔

پنشن کریڈٹ کے دو حصے ہیں۔ پہلا حصہ گارنٹی کریڈٹ ہے جو کم از کم ہفتہ وار آمدنی کی ضمانت دیتا ہے اور دوسرا سیونگ کریڈٹ ہے جو آپ کی بچت کے لحاظ سے کچھ آمدنی فراہم کر سکتا ہے۔ پنشن کریڈٹ آپ کو سپورٹ کی دیگر اقسام جیسے [کونسل ٹیکس میں کمی](#)، [دانتوں کے اخراجات](#) اور [سرد موسم کی ادائیگیوں کے لیے اہل بنا سکتا ہے](#)۔

[پنشن کریڈٹ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں](#)۔

آپ پنشن کریڈٹ کے بارے میں مزید معلومات [سرکاری ویب سائٹ](#)، [ایچ یو کے کی ویب سائٹ](#) اور [آزاد عمر کی ویب سائٹ](#) پر بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

ملازمت، تربیت اور ہنر

ملازمت میں منتقل ہونا، اپنی ملازمت کو تبدیل کرنا اور تربیت میں حصہ لینا اور اپنی مہارتوں کو فروغ دینا آپ کی آمدنی بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے۔

MAYOR OF LONDON

جائز اینڈ سکل

میئر لندن والوں کی وہ مہارتیں حاصل کرنے میں مدد کر رہا ہے جس کی انہیں اچھی ملازمتوں تک رسائی حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ لندن کے میئر کے ذریعے بالغوں کے سیکھنے کے ہزاروں کورسز دستیاب ہیں، اور اگر آپ کم تنخواہ پر ہیں، فی الحال بے روزگار ہیں یا 19-23 سال کی عمر کے ہیں تو آپ اپنا کورس مفت حاصل کر سکتے ہیں۔

[اس بارے میں معلوم کریں کہ میئر کس طرح مہارتوں میں سرمایہ کاری کر رہا ہے اور کورس کرنے کے لیے اپنے قریب یا آن لائن مواقع تلاش کریں۔](#)

کام پر آپ کے حقوق

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جو بھی کام کرتے ہیں اس کے لیے آپ کو مناسب معاوضہ مل رہا ہے اور آپ کے تمام روزگار کے حقوق اور استحقاق تک رسائی حاصل کرنا آپ کی آمدنی کے تحفظ اور بڑھانے کا ایک کلیدی طریقہ ہے۔

مناسب ادائیگی کی جارہی ہے

اگر آپ کسی اور کے لیے کام کرتے ہیں تو کم از کم رقم ہے جو آپ کو کام کرنے والے ہر گھنٹے کے لیے ادا کی جانی چاہیے۔ یہ آپ کی عمر اور بعض اوقات ملازمت کی قسم کے لحاظ سے مختلف ہو سکتا ہے

قومی کم از کم اجرت 18 سے 23 سال کی عمر کے لوگوں کے لیے فی گھنٹہ کی کم از کم شرح مقرر کرتی ہے اور قومی اجرت 23 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے فی گھنٹہ کی شرح مقرر کرتی ہے۔

[صحیح رقم ادا کرنے کے ساتھ ساتھ یہ یقینی بنانا بھی ضروری ہے کہ آپ ٹیکس، طلباء کے قرض یا پنشن کے تعاون کی صحیح رقم ادا کر رہے ہیں اور یہ کہ کوئی بھی کٹوتی درست ہے۔](#)

کام پر آپ کے حقوق

اس کے ساتھ ساتھ آپ کو کیا معاوضہ دیا جاتا ہے، یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ کو کام پر اپنے حقوق اور استحقاق معلوم ہوں۔ مثال کے طور پر، آپ کس ادا شدہ چھٹی کے حقدار ہیں، آپ کی بیماری کی تنخواہ، اور فالتو پن کا حق۔

[ہمارے ایمپلائمنٹ رائٹس سبب کے ذریعے اپنے حقوق اور استحقاق کے بارے میں جانیں۔](#)

رقم ادھار لینا

رقم ادھار لینا آپ کے اخراجات کو پھیلانے، بڑی ادائیگیوں اور غیر متوقع اخراجات کا انتظام کرنے کا ایک مفید طریقہ ہو سکتا ہے۔ رقم ادھار لینا ایک سنجیدہ فیصلہ ہے اور آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ آپ ادائیگیوں کو برداشت کر سکتے ہیں بصورت دیگر آپ کو طویل مدتی میں بہت زیادہ ادائیگی کرنا پڑ سکتی ہے، مستقبل میں قرض لینا مشکل ہو سکتا ہے یا بدترین حالات میں اپنا گھر بھی کھو سکتے ہیں۔

مختلف رقم ادھار لینے کے بہت سے طریقے ہیں۔ آپ کو اس بارے میں سوچنا چاہیے کہ آپ کے لیے کون سے اختیارات دستیاب ہیں اور کیا، اگر کوئی ہے، آپ کا بہترین انتخاب ہے۔

سٹیزن ایڈوائس کے پاس اپنی [ویب سائٹ](#) کا ایک سیکشن ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ رقم ادھار لینے کے لیے کیا آپشنز ہیں۔ مئی اینڈ پنشن سروس اپنے [مئی سیلر ٹول](#) کے ذریعے رقم ادھار لینے کے بارے میں معلومات اور مشورہ فراہم کرتی ہے۔

کریڈٹ یونینز

کریڈٹ یونینز رکنیت کی تنظیمیں ہیں جو آپ کو دوسرے قرض دہندگان کے مقابلے میں کم شرح سود پر رقم ادھار لینے کی اجازت دیتی ہیں۔ آپ جہاں رہتے ہیں، اپنے کام کے ذریعے یا آپ کی ہاؤسنگ ایسوسی ایشن، مقامی عبادت گاہ یا پیشہ ورانہ تنظیم کے ذریعے کریڈٹ یونین تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی کریڈٹ یونین تلاش کریں ویب سائٹ پر جا کر [کریڈٹ یونین تلاش کر سکتے ہیں](#)۔

لندن:

- [لندن میوچل کریڈٹ یونین](#) ساؤتھ وارک، لیمبتھ، ویسٹ منسٹر یا کیمڈن میں رہنے والے اور کام کرنے والے لوگوں کے ساتھ ساتھ لندن میں صحت اور تعلیم کے پیشوں میں کام کرنے والے لوگوں اور ملک بھر میں مسلح افواج کے ارکان کے لیے خدمات فراہم کرتی ہے۔

شمالی لندن:

- [نارتھ لندن کریڈٹ یونین](#) اینفیلڈ، ہارنگے، اور والتھم فاریسٹ میں رہنے والے یا کام کرنے والے لوگوں کے لیے خدمات فراہم کرتی ہے۔

جنوبی لندن:

- [Croydon Plus](#)، Sutton، Croydon Plus، اور Merton میں رہنے والے، کام کرنے، مطالعہ کرنے یا رضاکارانہ خدمات انجام دینے والے لوگوں کے لیے خدمات فراہم کرتا ہے۔

مغربی لندن:

- [Hillingdon Credit Union](#) کے لوگ جو ایلنگ، ہیمرسمتھ اور فلہم، ہلنگڈن، ہیرو، ہنسلو، کنگسٹن اپون ٹیمز، مرٹن، رچمنڈ اپون ٹیمز، اور وینڈز ورتھ میں رہتے ہیں یا کام کرتے ہیں۔
- [London Credit Plus Credit Union](#) کریڈٹ یونین ان لوگوں کے لیے خدمات فراہم کرتی ہے جو ہیمرسمتھ اینڈ فلہم، وینڈز ورتھ، کنسنگٹن اور چیلسی، رچمنڈ، ہنسلو، اور ویسٹ منسٹر میں رہتے ہیں یا کام کرتے ہیں نیز یونائیٹڈ دی یونین کے ممبران لندن میں رہتے ہیں یا کام کرتے ہیں۔

مشرقی لندن:

- [لندن کمیونٹی کریڈٹ یونین](#) ان لوگوں کے لیے خدمات فراہم کرتی ہے جو ہیکنی، ہیرونگی، آٹلنگٹن، نیوہم، ٹاور ہیملٹس، والتھم فاریسٹ اور سٹی آف لندن میں رہتے ہیں، کام کرتے ہیں یا تعلیم حاصل کرتے ہیں۔
- [لیری کریڈٹ یونین](#) ان لوگوں کے لیے خدمات فراہم کرتی ہے جو ہیورنگ، بارکنگ اور ڈیگنہم اور ریڈ برج میں رہتے ہیں یا کام کرتے ہیں۔

آپ کے کاروبار کے لیے سپورٹ

اگر آپ اپنے کاروبار کو قائم کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں یا آپ سوچ رہے ہیں، تو آپ کی رسائی ہو سکتی ہے۔

کاروباری مشورے اور فنڈنگ کے مواقع

[آپ لندن بزنس ہیلپ لائن پر جا کر اس بارے میں مزید جان سکتے ہیں کہ آپ کے کاروبار کو کیا مدد مل سکتی ہے۔](#) اس میں مفت اور غیر جانبدارانہ کاروباری مشورے تک رسائی، فنڈنگ کے مواقع اور آپ کے عملے کی حفاظت کا طریقہ شامل ہے۔

آپ 1098 998 0800 پر بزنس سپورٹ ہیلپ لائن کے ذریعے یا enquiries@businesssupporthelpline.org پر ان کے ای میل کے ذریعے بھی کاروباری مشورے تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

MAYOR OF LONDON

اگر آپ کو برطانیہ میں بغیر کسی پابندی کے کام کرنے کی اجازت ہے تو کوئی بھی کاروبار کھول سکتا ہے۔

معاوضے کی اسکیمیں

معاوضے کی اسکیمیں دستیاب ہیں اگر آپ کسی خاص مسئلے سے متاثر ہوئے ہیں جس کے نتیجے میں آپ کو مالی معاوضہ مل سکتا ہے۔

سفری معاوضے کی اسکیمیں

اگر آپ سفر میں تاخیر اور خلل سے متاثر ہوئے ہیں تو معاوضے کی اسکیمیں دستیاب ہیں۔

اگر آپ کو ٹرین کے ذریعے سفر کرنے میں تاخیر ہوئی ہے تو آپریٹر عام طور پر اہم تاخیر کے لیے کچھ معاوضے کی پیشکش کرے گا۔ [Citizens Advice](#) یا [Transport for London](#) کی ویب سائٹ پر جا کر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

جھٹیوں کے معاوضے کی اسکیمیں

اگر آپ چھٹی پر تھے تو کچھ غلط ہوا تو آپ معاوضے کے حقدار ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی فلائٹ منسوخ ہو گئی یا خاصی تاخیر ہوئی یا آپ کا ٹریول آپریٹر منہدم ہو گیا۔ یہ آپ کے حالات کے لحاظ سے مختلف ہوگا لیکن یہ دیکھنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

مزید معلومات کیلئے [Citizens Advice website](#) سٹیزن ایڈوائس ویب سائٹ ملاحظہ کریں

ونڈرش معاوضہ اسکیم

Windrush Compensation Scheme ان لوگوں کے لیے ایک سرکاری معاوضہ اسکیم ہے جنہیں نقصان ہوا کیونکہ وہ یہ ثابت کرنے سے قاصر تھے کہ انہیں برطانیہ میں رہنے کا حق حاصل ہے۔ اس میں کام کرنے کے قابل نہ ہونا، صحت کی دیکھ بھال تک رسائی یا تعلیم تک رسائی شامل ہو سکتی ہے۔

یہ اسکیم ان لوگوں کے لیے کھلی ہے جو 1973 سے پہلے دولت مشترکہ کے ملک سے برطانیہ آئے تھے، والدین اور یا دادا دادی کے ساتھ وہ لوگ جو 1973 سے پہلے دولت مشترکہ کے ملک سے یو کے آئے تھے، یا آپ 31 دسمبر 1988 سے پہلے کسی بھی ملک سے یو کے آئے تھے۔

یہ اسکیم ان لوگوں کے لیے بھی کھلی ہے جن کے خاندان کے کسی قریبی فرد کو نقصان ہوا ہے یا ان لوگوں کے لیے جو کسی متاثرہ شخص کی جائیداد کی نمائندگی کرتے ہیں۔ [مزید معلومات کے لیے حکومت کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں](#)۔

آپ [قومی مشورے فراہم کنندگان جیسے سٹیزن ایڈوائس کے ذریعے دعوے کے لیے مدد طلب کر سکتے ہیں](#)۔

بحران میں مدد

کسی کو بھی ایسی بوزیشن میں نہیں ہونا چاہیے جہاں وہ اپنے یا اپنے خاندان کے لیے ضروری سامان برداشت نہ کر سکے، لیکن زندگی گزارنے کی بڑھتی ہوئی لاگت کا مطلب ہے کہ لندن کے زیادہ باشندوں کے لیے اس خطرے کا سامنا ہے کہ وہ اپنا گزارہ پورا نہ کر سکیں۔ اگر آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کو کھانا خریدنے اور گرم رکھنے کے درمیان انتخاب کا سامنا ہے، یا آپ کو اپنا گھر کھونے کا خطرہ ہے، تو آپ کسی قسم کی بحرانی امداد کے اہل ہو سکتے ہیں۔

MAYOR OF LONDON

زیادہ تر معاملات میں، آپ کہاں رہتے ہیں اس کے لحاظ سے دستیاب سپورٹ کی قسم مختلف ہوتی ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کس کونسل کے علاقے میں رہتے ہیں، تو آپ [حکومت کے یوسٹ کوڈ چیکر میں اپنا یوسٹ کوڈ درج کر کے چیک کر سکتے ہیں](#)۔

یہ صفحہ آپ کو عملی اور مالی مدد تلاش کرنے میں مدد کرنے کے لیے بنایا گیا ہے، لیکن مالی بحران آپ کی ذہنی صحت کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ [اگر آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے تو، Shout 85258 ایک مفت، رازدارانہ، 7/24 ٹیکسٹ میسجنگ سپورٹ سروس ہے جس پر اس شخص کے لیے جو اس سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہا ہے۔](#)

گرانٹس اور فنڈنگ

اگر آپ ضروری اشیاء کے متحمل ہونے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو کچھ خیراتی ادارے آپ کو ایک طرفہ گرانٹ فراہم کر سکتے ہیں، جسے آپ کو واپس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

خیراتی گرانٹس کے بارے میں مشورہ اور معلومات

بہت ساری خیراتی تنظیمیں ہیں جو بحران کا سامنا کرنے والے لوگوں کو مدد فراہم کرتی ہیں۔

تاہم، اہلیت پیچیدہ ہو سکتی ہے، کیونکہ یہ خیراتی ادارے اکثر چھوٹے ہوتے ہیں اور صرف ان لوگوں کی مدد کرتے ہیں جو ایک مخصوص مقامی علاقے میں رہتے ہیں، یا ایک مخصوص قسم کا پس منظر یا تجربہ رکھتے ہیں۔ [Turn2Us](#) گرانٹ سرچ آپ کو یہ معلوم کرنے میں مدد کر سکتی ہے کہ آیا آپ کسی خیراتی امداد کے اہل ہیں۔

مقامی فلاحی امداد

اگر آپ کسی بحران کا سامنا کر رہے ہیں تو آپ کی مقامی کونسل مالی یا دوسری قسم کی مدد فراہم کر سکتی ہے۔

مقامی فلاحی امداد کے بارے میں مشورہ اور معلومات

بہت سی مقامی کونسلیں بحران کا سامنا کرنے والے رہائشیوں کے لیے بھی مدد فراہم کرتی ہیں۔ آپ کہاں رہتے ہیں اس کے لحاظ سے مدد کی قسم مختلف ہوگی، اور مختلف کونسلیں اپنی اسکیموں کو مختلف چیزیں کہیں گی۔

آپ کے مقامی علاقے میں کیا دستیاب ہے یہ جاننے کے لیے، ہمارا صفحہ ["اپنے قریب مالی امداد تلاش کریں"](#) دیکھیں۔

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کس کونسل کے علاقے میں رہتے ہیں، تو آپ [حکومت کے یوسٹ کوڈ چیکر میں اپنا یوسٹ کوڈ درج کر کے چیک کر سکتے ہیں](#)۔

بے گھری

اگر آپ اپنا گھر کھونے کے بارے میں فکر مند ہیں تو ان اقدامات کے بارے میں معلوم کریں جو آپ اٹھا سکتے ہیں۔

اگر آپ بے گھر ہو جائیں تو مدد

اگر آپ بے گھر ہو جاتے ہیں تو مدد دستیاب ہے، اور ایسے اقدامات بھی ہو سکتے ہیں جو آپ اس مقام سے پہلے اٹھا سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے گھر میں رہ سکیں۔ [Shelter's website](#) آپ کے حالات کی بنیاد پر دستیاب اختیارات کے بارے میں تفصیلات فراہم کرتی ہے۔

MAYOR OF LONDON

آپ یہ بھی جان سکتے ہیں کہ کیا کرنا ہے اگر آپ کو بے دخلی کی دھمکی دی جا رہی ہے کیونکہ آپ کرائے پر بیچھے ہیں۔

لندن میں بے گھر ہونے کے بارے میں مزید معلومات، بشمول میٹرز لائف آف دی سٹریٹس پروگرام، ہمارے [Homelessness Hub](#) پر بھی دستیاب ہے۔

اگر آپ کو بے دخل کیا جا رہا ہے تو سپورٹ

آپ یہ بھی جان سکتے ہیں کہ کیا کرنا ہے اگر آپ کو بے دخلی کی دھمکی دی جا رہی ہے کیونکہ آپ کرائے پر بیچھے ہیں۔

لندن میں بے گھر ہونے کے بارے میں مزید معلومات، بشمول میٹرز لائف آف دی سٹریٹس پروگرام، ہمارے [Homelessness Hub](#) پر بھی دستیاب ہے۔

فوڈ بینک، بیبی بینک اور فیول بینک

مختلف قسم کی خیراتی تنظیمیں ہیں جو غیر مالیاتی یا "اندرونی" مدد فراہم کرتی ہیں جیسے کہ خوراک، ایندھن کے واؤچرز، حفظان صحت کی مصنوعات یا کپڑے۔

ان کو اکثر 'بینک' کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک فوڈ بینک کھانے کے پارسل فراہم کرے گا، ایک بیبی بینک چھوٹے بچوں کے لیے حفظان صحت اور لباس کی اشیاء فراہم کرے گا۔ عام طور پر، اس قسم کی مدد صرف مشورے کی خدمت یا دیگر امدادی تنظیم، جیسے مقامی شہریوں کے مشورے کے حوالے سے دستیاب ہوتی ہے، جیسا کہ مقامی [Citizens Advice](#)۔

خوراک، بیچے یا ایندھن کے بینک کو تلاش کرنے میں مدد

دستیاب مدد آپ کے رہنے کی جگہ کے لحاظ سے بھی مختلف ہوگی، اور مقامی ایڈوائس سروس کو معلوم ہوگا کہ آپ کے علاقے میں کیا دستیاب ہے۔

اگر آپ کی نقل و حرکت محدود ہے جو آپ کو فوڈ بینک سے اشیاء جمع کرنے سے روکتی ہے، تو کچھ مفت ڈیلیوری سروس پیش کر سکتے ہیں

مالی بدسلوکی سمیت بدسلوکی سے بچ جانے والوں کی مدد

معلوم کریں کہ اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا گھریلو زیادتی کا شکار ہے تو مدد کیسے حاصل کی جائے۔

اگر آپ مالی بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں تو مدد -

اگر آپ کا ساتھی، سابق پارٹنر یا آپ کے ساتھ رہنے والا کوئی شخص آپ کے پیسے اور مالیات کو کنٹرول کرتا ہے، تو ہو سکتا ہے آپ کو گھریلو بدسلوکی کی معاشی شکل کا سامنا ہو۔

اس میں کوئی ایسا شخص شامل ہو سکتا ہے جو آپ کی آمدنی، اخراجات، بینک اکاؤنٹس، بلوں اور/یا قرض لینے پر کنٹرول رکھتا ہو، بشمول آپ کے نام پر قرض لینا۔

MAYOR OF LONDON

می ایڈوائس پلس ان لوگوں کے لیے ایک مفت ہیلپ لائن پیش کرتا ہے جو مالی بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں، اور [Surviving Economic Abuse](#) اور [Refuge](#)۔ مزید معلومات اور مدد دستیاب ہے۔

اگر آپ گھریلو بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں تو مدد -

اگر آپ ہیں، یا سوچتے ہیں کہ آپ کسی بھی قسم کے گھریلو بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں، بشمول معاشی اور/یا مالی، تو یہ قابل قبول نہیں ہے اور مدد دستیاب ہے۔

یو کے گورنمنٹ کی طرف سے [گھریلو بدسلوکی کی رہنمائی کا ویب صفحہ](#) ان جگہوں کی فہرست دیتا ہے جہاں آپ کو مفت، خفیہ مشورہ مل سکتا ہے۔

ویمنز ایڈ ویب سائٹ میں [ایک ڈائریکٹری بھی شامل ہے جو آپ کو مقامی سپورٹ سروس تلاش کرنے میں مدد دے سکتی ہے](#)، نیز انگریزی کے علاوہ 16 زبانوں میں [رہنمائی کے دستاویزات](#) بشمول برطانوی اشاروں کی زبان۔

بہرے اور گونگے لنڈنرز کیلئے مدد

اگر آپ یا کوئی جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ بہرے، معذور ہیں، یا آپ کی صحت کی طویل مدتی حالت ہے، تو آپ کو صحت یا معذوری کے اضافی اخراجات کے لیے مالی مدد اور مشورہ مل سکتا ہے۔

ڈس ایبلٹی بینیفٹس

اگر آپ بہرے، معذور ہیں یا آپ کی صحت کی طویل مدتی حالت ہے تو آپ اضافی فوائد کے حقدار ہو سکتے ہیں۔ [حکومت کی ویب سائٹ](#) پر معذوری سے متعلق مالی امداد کی حد کے بارے میں معلومات دستیاب ہیں۔

اگر آپ کی آمدنی کم ہے یا آپ کام سے باہر ہیں، تو آپ [یونیورسل کریڈٹ](#) حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ یونیورسل کریڈٹ کا دعویٰ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو کوئی بھی ٹیکس کریڈٹ یا ذرائع سے جانچ گئے فوائد جو آپ کو پہلے سے مل رہے ہیں (سوائے کونسل ٹیکس میں کمی کے) بند ہو جائیں گے۔ یہ تب بھی ہوگا جب آپ کے یونیورسل کریڈٹ کلیم کا نتیجہ صفر ایوارڈ میں ہو۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے لیے کون سا آپشن بہترین ہے، کسی مشورے کی تنظیم سے رابطہ کریں جیسے [Contact](#)، [Scope](#) یا [Disability Rights UK](#)۔

بالغوں کے لیے

ذاتی آزادی کی ادائیگی 16 (PIP) سال سے پینشن کی عمر کے لوگوں کے لیے ایک فائدہ ہے جنہیں روزمرہ کی زندگی میں حصہ لینے میں رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، بشمول گھومنے پھرنے۔ معذوری کے حقوق UK کے پاس [ذاتی آزادی کی ادائیگی کا دعویٰ کرنے کے لیے ایک گائیڈ موجود ہے](#)۔

ڈس ایبلٹی چیریٹی [Scope](#) کے پاس اس بارے میں رہنمائی موجود ہے [کہ فائدے کے دعوے کے فارم کیسے پُر کیے جائیں](#)۔ [Scope معذوری کے فوائد کے بارے میں مزید معلومات بھی فراہم کرتا ہے اور آپ کس طرح معذور ہونے کے اخراجات کو فنڈ کر سکتے ہیں](#)۔

بچوں کے لیے

ڈس ایبلٹی لیونگ الاؤنس 16 (DLA) سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے صحت کی حالت یا معذوری کا بنیادی فائدہ ہے۔ DLA ان اضافی اخراجات کو پورا کرنے میں مدد کرتا ہے جو آپ کے بچے کی معذوری کے نتیجے میں ہو سکتے ہیں۔ چیریٹی [رابطہ](#) DLA اور دیگر مالی امداد بشمول گرانٹس کے لیے دعویٰ کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

خاندان کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے

دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے کیئررز الاؤنس بنیادی فائدہ ہے۔ آپ اسے حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں اگر آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں وہ درمیانی یا سب سے زیادہ شرح پر معذوری کے رہنے والے الاؤنس کے نگہداشت کے جزو پر ہے، یا اگر اسے ذاتی آزادی کی ادائیگی کا یومیہ زندگی کا حصہ ملتا ہے۔ [Carers UK](#) کو بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مالی مدد کے بارے میں مشورہ ہے۔

توانائی کے اخراجات میں مدد

معذور افراد، اوسطاً، غیر معذور افراد کے مقابلے میں زیادہ توانائی کے اخراجات رکھتے ہیں۔ یہ گرم رہنے کے لیے طبی اور نقل و حرکت کے آلات کو چارج کرنے یا اعلیٰ سطح پر حرارتی نظام چلانے کی ضرورت کی وجہ سے ہے۔

اگر آپ اپنے توانائی کے بلوں کی ادائیگی کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، تو ایسے طریقے ہیں جن سے آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ چیریٹی انکوژن لندن کے پاس [یہ رہے اور معذور افراد کے لیے توانائی کی بڑھتی ہوئی قیمتوں میں مدد حاصل کرنے کے لیے ایک مددگار گائیڈ ہے](#)۔ آپ کو اپنے توانائی فراہم کنندہ سے ترجیحی خدمت کے رجسٹر میں شامل کیے جانے کے بارے میں پوچھنا چاہیے جس کا مطلب ہے کہ آپ کو اضافی مدد ملے گی اور سردیوں کے دوران آپ کا رابطہ منقطع نہیں ہو سکتا (1 اکتوبر - 31 مارچ)۔

اگر آپ کے پاس پری پیمنٹ میٹر ہے اور آپ کسی خرابی کے ساتھ رہتے ہیں جس کا مطلب ہے کہ آپ کی بجلی بند ہونے سے آپ کی صحت کو نقصان پہنچے گا، اگر آپ ان سے کہیں تو آپ کی انرجی کمپنی کو اسے عام میٹر سے تبدیل کرنا چاہیے۔ [سٹیزن ایڈوائس کے پاس اس بارے میں مزید معلومات ہیں](#)۔

آپ کا توانائی فراہم کنندہ آپ کو قبل از ادائیگی میٹر پر منتقل نہیں کر سکتا اگر آپ "انتہائی کمزور صورت حال" میں ہوں، چاہے آپ قرض میں ہوں۔ [Ofgem کے پاس اس بارے میں مزید معلومات ہیں](#)۔

اگر آپ گھر میں آکسیجن کنسنٹریٹر استعمال کرتے ہیں، تو آپ اس کے استعمال کردہ بجلی کے لیے چھوٹ حاصل کر سکتے ہیں۔ [دائرہ کار دعویٰ کرنے کے طریقہ کے بارے میں تفصیلات فراہم کرتا ہے](#)۔

مزید جاننے کے لیے، [این گیس، بجلی اور پانی کے بلوں میں مدد حاصل کرنے کے لیے بیماری عمومی معلومات دیکھیں](#)۔

سماجی نگہداشت کے اخراجات میں مدد

اگر آپ یا کسی کو آپ کی دیکھ بھال کی سماجی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، تو آپ کو عام طور پر ان کی کچھ یا تمام دیکھ بھال کے لیے ادائیگی کرنے کی ضرورت ہوگی۔ تاہم، یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا آپ اخراجات میں کسی مدد کے لیے اہل ہیں یا نہیں، آپ اپنی مقامی کونسل سے مالیاتی تشخیص (یعنی ٹیسٹ) کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ مالیاتی تشخیص کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں [NHS website](#) پر۔

آپ کی مقامی کونسل کے لیے آپ سے سماجی نگہداشت کے لیے ادائیگی کرنے سے زیادہ رقم وصول کرنا قانون کے خلاف ہے۔ ڈس ایبلٹی جسٹس پروجیکٹ میں [آپ کے حقوق کے بارے میں تفصیلی رہنمائی ہے](#) اور اگر آپ دیکھ بھال کے متحمل نہیں ہیں تو آپ کیا کر سکتے ہیں۔

MAYOR OF LONDON

مالیاتی تشخیص میں آپ کی معذوری کی وجہ سے آپ کے کسی بھی اخراجات کو مدنظر رکھنا چاہیے، لیکن بعض اوقات ایسا نہیں ہوتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے ذرائع کی جانچ کے دوران آپ کی معذوری سے متعلق اخراجات کو مدنظر نہیں رکھا گیا تھا، تو آپ مالیاتی دوبارہ تشخیص کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

چیریٹی انکلوژن لندن کے پاس ایک [ٹیمپلیٹ لیٹر](#) ہے جسے آپ اپنی مقامی کونسل کو اس کی درخواست کرنے کے لیے بھیج سکتے ہیں۔ آپ کو اضافی توانائی شامل کرنی چاہیے جو آپ طبی یا نقل و حرکت کے آلات کو چارج کرنے یا اپنے حرارتی نظام کے لیے استعمال کرتے ہیں، ہر آئٹم کی توانائی کی کھپت کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات اور اپنے انرجی بل کی ایک کاپی شامل کریں۔

مقامی حکام کا فرض ہے کہ وہ معذور بچوں کو کچھ خدمات فراہم کریں جو وہ عام طور پر وصول نہیں کرتے ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو یا آپ کے بچے کو اضافی مدد کی ضرورت ہے، تو آپ کو اپنے مقامی اتھارٹی سے رابطہ کرنا چاہیے۔ رابطہ میں آپ کے [معذور بچے کے لیے آپ کی مقامی اتھارٹی سے مدد حاصل کرنے کے بارے میں ایک گائیڈ موجود ہے](#)۔ اہم راستے میں آپ کے بچے اور خاندان کی ضروریات کا جائزہ لینا شامل ہے۔

ڈیف اینڈ ڈس ایبلڈ پیپلز آرگنائزیشنز کا "اسکریپ کیئر چارجز" اتحاد نگہداشت کے معروضوں سے متعلق [آپ کے قانونی حقوق کے بارے میں مددگار ویڈیوز فراہم کرتا ہے](#)۔

اگر آپ کو مزید مشورے کی ضرورت ہو تو، آپ Disability Right's UK [کی مفت پرسنل بجٹ ہیلپ لائن کو 0404 0330 995](#) پر کال کر سکتے ہیں۔ ہیلپ لائن دیکھ بھال اور معاونت کی خدمات اور سماجی نگہداشت کی فنڈنگ تک رسائی کے طریقہ کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ یہ ہر منگل اور جمعرات کو صبح 9.30 بجے سے دوپہر 1.30 بجے تک کھلا رہتا ہے۔

مراعات، رعایتیں اور گرانٹس

اگر آپ بہرے یا معذور ہیں، یا آپ کا بچہ بہرا یا معذور ہے تو آپ سفر، ثقافتی سرگرمیوں اور روزمرہ کی زندگی پر بہت سی رعایتیں اور رعایتیں حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کا ذاتی معاون، دیکھ بھال کرنے والا یا دوست کبھی کبھی آپ کے ساتھ کہیں جانے کے لیے مفت یا رعایتی ٹکٹ حاصل کر سکتا ہے۔

Scope فراہم کرتا ہے [معلومات، رعایتوں، ڈسکاؤنٹس اور ساتھی ٹکٹوں کے بارے میں](#)۔

ویب سائٹ Disability Grants [نے مقبول رعایتوں اور رعایتوں کی ایک مفید فہرست جمع کی ہے](#)۔ اس میں صرف لندن میں دستیاب مراعات شامل ہیں۔

کچھ خیراتی ادارے اور ٹرسٹ معذوری کے سامان، تعطیلات، رہائش اور باہر کے دنوں کی لاگت میں مدد کے لیے گرانٹ فنڈ فراہم کرتے ہیں۔ آپ [Disability Grants UK](#) کی ویب سائٹ یا [Turn 2 Us](#) کے گرانٹ سرچ ٹول کا استعمال کرتے ہوئے گرانٹ تلاش کر سکتے ہیں۔

دماغی صحت اور فلاح و بہبود کی معاونت

پیسے اور قرض کے ساتھ جدوجہد کرنا ایک دباؤ اور تنہا تجربہ ہوسکتا ہے۔ کچھ لوگ احساس جرم یا شرم محسوس کرتے ہیں، یا وہ اس بات کی فکر کرتے ہیں کہ دوسرے کیا سوچیں گے۔ یہ پریشان کن ہو سکتا ہے اور یہ یاد رکھنا

MAYOR OF LONDON

ضروری ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں، اور یہ بہت سے لوگوں کے لیے ایک مشکل وقت ہے۔ چیزوں کو درست کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے، لیکن جان لیں کہ مدد دستیاب ہے۔

چاہے آپ اپنے مالیات پر زیادہ کنٹرول محسوس کرنا چاہیں، یا اپنی ذہنی صحت کے لیے مخصوص مدد چاہیں، آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کے لیے آپشنز دستیاب ہیں۔

- [MIND](#) دماغی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنے والے لوگوں کو مشورہ اور مدد فراہم کرتا ہے۔
- [مینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن](#) دماغی صحت کے مسائل اور سیکھنے کی معذوری والے ہر فرد کے لیے معلومات اور مدد فراہم کرتی ہے۔
- [Samaritans](#) ان لوگوں کے لیے ایک خفیہ مدد ہے جو پریشانی یا مایوسی کا سامنا کرتے ہیں۔
- [Papyrus](#) پینتیس سال سے کم عمر کے لوگوں کو ایک ہیلپ لائن سروس پیش کرتا ہے جو خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی کے خیالات کا سامنا کر رہے ہیں۔
- [Rethink Mental Illness](#) فراہم کرتا دماغی بیماری میں مبتلا لوگوں کو مدد اور مشورہ فراہم کرتا ہے۔

میں اپنے پیسے اور دماغی صحت کا انتظام کیسے کر سکتا ہوں؟

پیسے اور ہماری ذہنی صحت کے درمیان روابط کو پہچاننا بہت سے لوگوں کے لیے ایک اہم پہلا قدم ہو سکتا ہے۔ دماغی صحت کا خیراتی ادارہ مائٹڈ پیسوں کے مسائل اور دماغی صحت کے [درمیان تعلق کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتا ہے](#)، اور ان دونوں کو سنبھالنے کے طریقے کے بارے میں نکات فراہم کرتا ہے۔

یقین نہیں ہے کہ سپورٹ کے لیے کہاں یا کس سے رجوع کرنا ہے؟ بہت سارے اختیارات ہیں جو بہت زیادہ ہو سکتے ہیں، لیکن یہاں کچھ ہیں جن پر آپ غور کر سکتے ہیں:

- اگر آپ قرض یا پیسے کی پریشانیوں سے نبرد آزما ہیں، تو خیراتی ادارے [Debt Free London](#) کے پاس ایک ہیلپ لائن ہے جو مفت، غیر جانبدارانہ مشورے اور مدد کی پیشکش کرتی ہے۔ آپ 0800 808 507 پر مفت کال کر سکتے ہیں۔
- [NHS' Every Mind Matters](#) ان اقدامات کی وضاحت کرتا ہے جو آپ اپنے پیسوں پر زیادہ کنٹرول محسوس کرنے میں مدد کے لیے اٹھا سکتے ہیں، نیز اگر آپ کو ضرورت ہو تو مفت مدد۔
- [مینٹل ہیلتھ اینڈ مانی اینڈوائس](#) ویب سائٹ میں ایسے لوگوں کی مدد کرنے کے لیے تجاویز، ٹولز اور حقیقی زندگی کی کہانیاں شامل ہیں جو ذہنی صحت اور پیسے کے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔ ['ہم کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟' ٹول](#) آپ کو مشورہ دے سکتا ہے جو آپ کے لیے موزوں ترین ہے۔
- [Money A&E](#) اور [Mental Health and Money Advice](#) کے ماہرین کے ساتھ [مالی اضطراب کو سنبھالنے پر ایک NHS فلاح و بہبود کا ویبینار دیکھیں](#)
- NHS نے مالی پریشانیوں سے نمٹنے کے بارے میں کچھ [عملی مشورے شیئر کیے ہیں](#)، بشمول فعال رہنے کی اہمیت، شراب نوشی کا انتظام کرنا اور معمول پر قائم رہنا۔
- اگر آپ کے یوٹیلیٹی بلز کے بقایا جات ہیں، تو آپ 60 دن کے تحفظ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں جس کے دوران آپ کے قرض دہندگان آپ کے قرضوں میں سود یا فیس شامل نہیں کر سکتے اور نفاذ کی کارروائی نہیں کر سکتے، جسے breathing space جگہ کہا جاتا ہے۔ Breathing Space سکیم قرضوں سے نمٹنے کے کچھ دباؤ کو کم کر سکتی ہے اور آپ کو قرض کے مشورے تک رسائی حاصل کرنے یا فوائد یا مالی مدد تک رسائی حاصل کر کے اپنی مالی صورتحال کو بہتر بنانے کا وقت دے سکتی ہے۔ قرض کے انتظام کے بارے میں مزید معلومات ہماری ویب سائٹ کے ["Help With Debt"](#) سیکشن پر دستیاب ہے۔
- اگر آپ مزید عمومی ذہنی صحت کی معاونت تلاش کر رہے ہیں، تو چند اختیارات میں شامل ہیں:
- [Mind's Infoline](#) 3393 123 0300 پر ہفتے کے دنوں میں صبح 9 بجے سے شام 6 بجے تک دستیاب ہے۔ ہر اس شخص کے لیے فون لائن جو دماغی صحت کے مسائل، مدد کہاں سے حاصل کی جائے، علاج کے مختلف اختیارات اور خدمات کے بارے میں مزید جاننا چاہتا ہے۔ وہ آپ کو اپنی [مقامی Mind in London](#) [service](#) کے بارے میں بھی بتا سکتے ہیں

MAYOR OF LONDON

- NHS دماغی صحت کی خدمات اور معاونت کی ایک رینج پیش کرتا ہے بشمول بات کرنے والے علاج۔ آپ اپنے جی پی سے بات کر سکتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آپ کے لیے کیا دستیاب ہے۔

میں اپنی ذہنی صحت کے لیے فوری مدد کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

ذہنی صحت کے بحران کو اتنی ہی سنجیدگی سے لینا چاہیے جتنا کہ جسمانی صحت کے بحران کو۔ اگر آپ خود کو محفوظ رکھنے سے قاصر ہیں اور فوری مدد کی ضرورت ہے، تو آپ کو رابطہ کرنا چاہیے:

- NHS فوری ذہنی صحت کی ہیلپ لائن۔ [اپنے لیے متعلقہ ہیلپ لائن تلاش کریں](#)۔
- Samaritans، جن سے آپ کسی بھی ایسی چیز کے بارے میں بات کر سکتے ہیں جو آپ کو پریشان کر رہی ہو، چاہے کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہو۔ آپ 116123 پر مفت کال کر سکتے ہیں۔
- [Shout](#) جب آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہو تو 7/24 کرائسز ٹیکسٹ سپورٹ کی پیشکش کرتا ہے۔ "SHOUT" کو 85258 پر ٹیکسٹ کریں۔

میری صحت کو بہتر بنانے کے کون سے آسان طریقے ہیں؟

اگر پیسہ آپ کو احساس کمتری، پریشانی یا تنہائی کا احساس دلا رہا ہے، تو ایسی چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں اور اپنی صحت کو روز بروز بہتر کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں:

- [Thrive LDN](#) کے پاس اپنی ویب سائٹ پر آپ کی لچک پیدا کرنے اور صحت کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے خیالات، الہام اور وسائل کو اکٹھا کرنے کے لیے ایک وقف جگہ ہے۔ یہ ان چیزوں پر توجہ مرکوز کرتا ہے جو اچھی فلاح و بہبود کو قابل بناتی ہیں، سماجی روابط، فعال رکھنے اور خود کی دیکھ بھال سے لے کر کمیونٹی میں رضاکارانہ خدمات انجام دینے والوں کے لیے آلات تک۔ آپ 36 زبانوں میں [ترجمہ شدہ فلاحی رہنمائی](#) بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔
- NHS سے منظور شدہ ویب سائٹ [Good Thinking](#) میں نیند، اضطراب، کم موڈ اور تناؤ میں مدد کے لیے ٹولز اور ٹپس ہیں۔ آپ اپنی ذہنی صحت کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کے لیے خود تشخیص کر سکتے ہیں۔
- تنہائی ایک ایسا مسئلہ ہے جو ہماری زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر ہم سب کو متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ خود کو تنہا محسوس کر رہے ہیں، تو [the NHS's Every Mind Matters](#) ویب صفحہ تنہائی کے بارے میں مفید مشورے دیتا ہے اور ان کمیونٹیز کی فہرست دیتا ہے جن میں آپ شامل ہو سکتے ہیں۔
- نوجوانوں کے لیے، [Young Minds](#) اس بارے میں مفید مشورہ فراہم کرتا ہے کہ تنہائی سے کیسے نمٹا جائے اور وہ چیزیں جو آپ تنہا محسوس کرنے سے روکنے کے لیے کر سکتے ہیں۔
- بوڑھے لوگوں کے لیے، [the Silver Line](#) معلومات، مشورے یا صرف بات چیت کے لیے ایک مفت، خفیہ ہیلپ لائن ہے۔ یہ دن میں 24 گھنٹے اور ہفتے کے 7 دن کھلا رہتا ہے۔ 08004708090 پر کال کریں۔