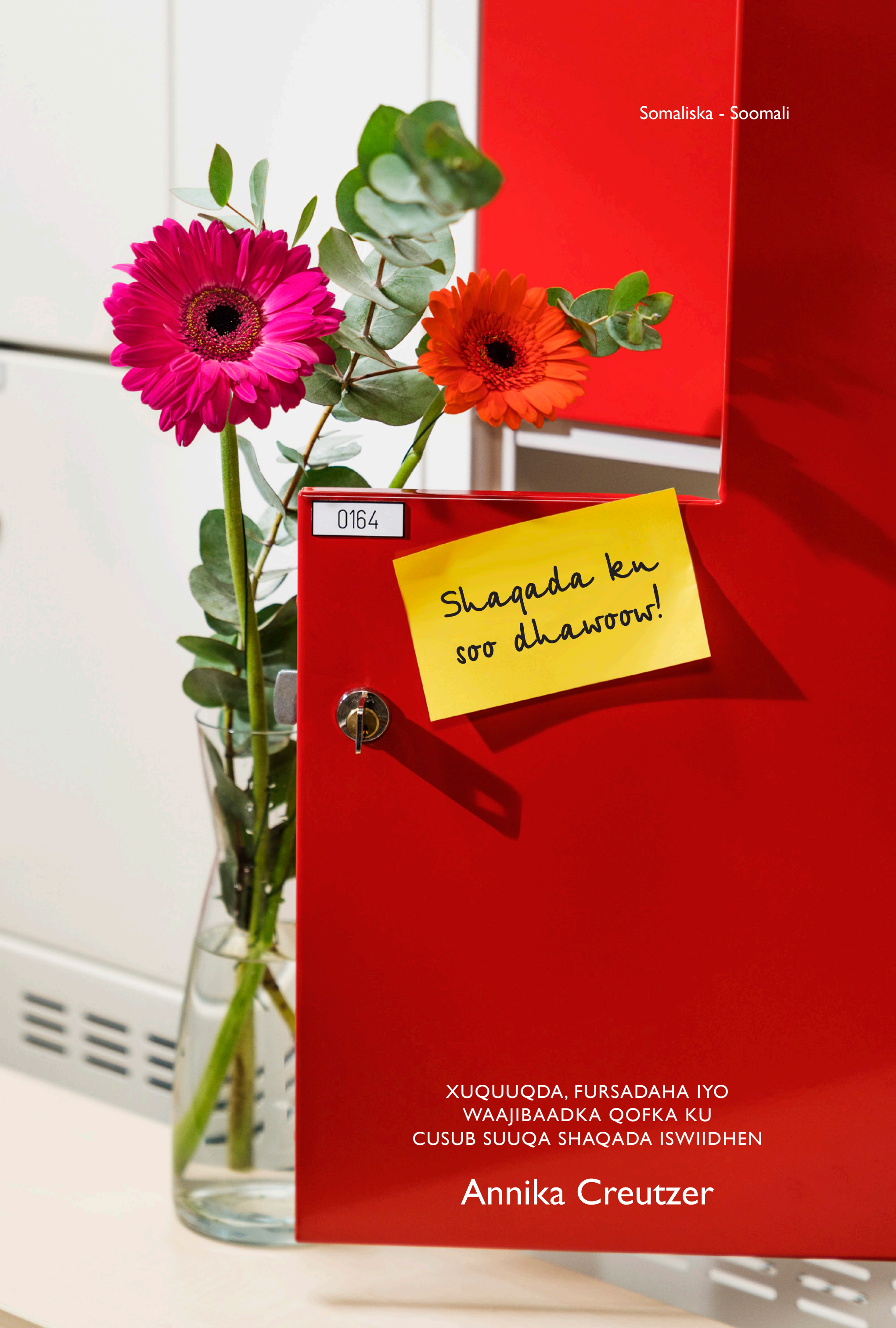
Somaliska - Soomali



XUQUUQDA, FURSADAHA IYO WAAJIBAADKA QOFKA KU CUSUB SUUQA SHAQADA ISWIIDHEN

Annika Creutzer

SOODHAWOW KU SHAQADA!

Xuquuqda, fursadaha iyo waajibaadka qofka ku cusub suuqa shaqada Iswiidhen

Diyaarisay Annika Creutzer

Hordhac

Mushaharka ka sokow waxaa Shaqo cusub laga faa'iidaa waxyaalo badan. Waxaa laga helaa saaxiibo lala shaqeeyo iyo fursad in qayb laga noqdo koox dad ah. Waana waddo horay loo raaco. Shaqada ugu horreysa kaddib waxaa qofka u fududaata in uu helo shaqo kale ama waxbarasho bilaabo.

Marka la shaqaaleeyo wuxuu qofka helaa caymis uu badbaado ka helo. Haddii qoobta shaqada looga dhaqmo heshiiska ururada shaqaalaaha iyo shaqabixiyayaasha, waxaa markaas aad u kordha badbaadada caymiska. Heshiiska ururada shaqaalaaha iyo shaqabixiyayaashu wuxuu kaloo keenaa mushahar hawlgab oo mustaqbalka lagu badbaado. Waxaad buuggaan ka baran kartaa micnaha heshiiska ururada shaqaalaaha iyo shaqabixiyayaasha.

Waxaad u baahan tahay inaad wax badan ogaato mar haddii aad ku cusub tahay suuqa shaqada Iswiidhen. Buuggani wuxuu kaa caawinayaa waddadii aad u mari lahayd iyo inaad si fudud u fahanto xiriirka ka dhexeeya mushaharka, caymiska iyo lacagta hawlgabka. Inaad aqoon u yeelayo lacagta hawlgabku waxay kaloo fursad kuu siineysaa inaad gaarto go'aan wax-ku-ool ah.

Waxaa laga yaabaa inaad ka mid tahay dadka dhowaan qaxootinimada ku yimid oo hadda shaqo bilaabay. Ama aad tahay qof dhallinyar oo sidaas awgeed ku cusub suuqa shaqada. Dadka oo dhan waa la meeleynayaa iyadoo loo eegayo xuquuq, waajibaad iyo fursado isku mid ah.

Dhammaanteen waxaa faa'iido inoogu jirtaa in qof waliba helo shaqo. Waana wax u wanaagsan bulshada oo dhan marka dad badani shaqeeyaan oo sidaas dhaqaalaha qaranku sare ugu kaco. Siyaabo badan ayey taasi Iswiidhen uga dhigeysaa dal hodan ah.

HADDABA SI AY

u fududaato in la ogaado waxa la sameynayo nolosha qaybaheeda ayaa waxa ugu muhiimsan loo yeelay midab basali ah.

KUWO BADAN OO KA MID AH

shaqooyinka cusub ayaa ka jiri doona dugsiyada, goobaha daryeelka caafimaadka iyo goobaha xannaanada iyadoo heshiis shaqo lala gelayo maamulada degmooyinka iyo gobolada dalka. Warbixin gaar ah oo ku qoran bog cagaaran ayaa si gaar ah kuugu caddeyneysa shaqooyinka aad heleyso qaarkood.

Tusmada

		Bogga
1.	Shaqo ayaad heshay	5
2.	Caymis ayaad ku jirtaa	14
3.	Marka aad shaqeyso ayey lacagta hawlgabku kuu urureysaa.	17
4.	Carruur iyo shaqo	23
5.	Caymis haddii aad dhimato	25
6.	Markii aad gabowdo	26
7.	Waxaa wanaagsan in lala socdo	28

1.
Shaqo ayaad heshay

Heshiiska shaqada

Marka aad shaqo bilowdo waxaa lagu siinayaa qoraalka heshiiska shaqada. Waxa ku qoran warqadda heshiiska shaqada oo aad adiga iyo shaqa-bixiyuhu kala saxiixaneysaan waxaa ka mid ah:

- Magaca shaqabixiyaha
- Adareeska goobta shaqada iyo lambarka shirkadda
- Inta saacadood oo aad shaqeyneyso maalintii ama toddobaadkii
- Mushaharka aad qaadaneyso
- Gunnada aad qaadaneyso haddii aad shaqeyso saacado dheeraad ah ama saacado waqti dambe
- Shaqada aad qabaneyso
- Wixii kharash cunto jiif oo lagaa jarayo
- Waqtiga ogeysiinta ruqsada shaqada
- Nooca shaqada
- Taariikhda aad shaqada bilowday iyo taariikhda ay kuu dhammaaneyso (haddii shaqadu tahay mid waqti loo qabtay)
- Tirada maalmaha fasaxa oo aad xaq u leedahay

Nooca shaqadu waa mid muhiim ah Waxay sharraxeysaa habka laguu shaqaaleeyey Shaqo waxay noqon kartaa **shaqaaleyn sii soconeysa**. Waxaa kaloo lagu magacaabaa shaqaaleyn joogto ah. Kolkaas waxaa jira xeerar gaar ah oo la raaco marka shaqada lagaa ruqseynayo ama aad dooneyso inaad ka tagto. Sharciga looga dhaqmo dhammaan goobaha shaqada waxaa lagu magacaabaa Sharciga ilaalinta shaqaalaha oo loo soo gaabiyo LAS. Waxaa kaloo jira heshiisyo shaqo oo shuruudahaasi ku qoran yihiin. Cutubkaan dhammaadkiisa ka sii akhriso warbixin dheeraad ah oo ku saabsan heshiiska shaqada.

MAR WALBA HUBI

inaad heshay qoraalka warqadda heshiiska shaqaaleynta! Haddii kale waxaa dhici kara in lagugu khiyaamo shaqada iyo mushaharka.

Shaqaaleyntu waxay kaloo noqon kartaa shaqaaleyn waqti xaddidan. Waxaa jira noocyo badan oo shaqaaleyn waqti xaddidan ah:

- **Shaqaaleynta guud ee waqti xaddidan (AVA)**. Waxaad og tahay maalinta aad bilaabeyso iyo maalinta aad dhammeyneyso. Marka aad shaqeyso saacado laguu baahan yahay waxaa lgu magacaabaa shaqaaleyn saacado ah, Waxaa kaloo dhici kara inaad shaqeyso maalmo gaar ah. Kaydso caddeynta mushahar-bixinta (warqad shaqabixiyuhu bil walba kuu soo diro oo mushaharka aad heshay ku qoran yahay). Waxaad u baahnaan kartaa inaad tusto xafiiska caymiska dadweynaha marka aad xanuunsato si aad lacag jirro u hesho.
- **Shaqa-kusime**. Waxaad ogaaneysaa marka aad shaqada bilaabeyso, qofka aad ku sii simeyso iyo taariikhda ay ku eg tahay. Mararka qaarkood waxaa dhici karta in laguu sii dheereeyo shaqada kusimidda haddii qofka aad ku simeysaa uu soo daaho sabab uun.
- **Shaqo xilliyeed**. Waxaad ogaaneysaa marka aad bilaabeyso iyo inay tahay shaqo ku xiran waqti sabab gaar ah leh. Shaqadu waxay dhammaaneysaa marka xilligu dhammaado. Badanaa waxay ku xiran xilliyada sannadka sida qof korka ka ilaaliya goobaha lagu dabaasho ama shaqo baraf-xaaqid.
- **Shaqaaleyn tijaabin ah**. Waxay shaqada tijaabintu socon kartaa ugu badnaan lix bilood, waxaadna qabaneysaa shaqada laguugu tagalay inay waqti dambe joogto ama tijaabin kuu noqoto. Shaqada tijaabinta oo socota ayaad ka tegi kartaa laakiin waxaa jira xeerar loo raaco habka looga tegayo. Haddii aan lagu ruqsayn ama aadan adigu ka tegin waxay shaqadaasi si toos ah isugu beddeleysaa shaqo joogto ah.
- **Haddii aad 67 sano ka weyn tahay** Kolkaas wuxuu shaqabixiyuhu kula gelayaa heshiis gaar ah oo aan loo baahnayn in la raaco xeerarka shaqada joogtada ah.

Saacadaha shaqada

Saacadaha aad shaqeyneyso waa inay ku qoran yihiin heshiiska shaqaaleynta. Caadi ahaan shaqo waqti buuxa waxay la mid tahay 35 ilaa 40 saac toddobaadkii. Shaqada waqtiga dhiman waxaa lagu qoraa boqolkiiba inta ka tahay shaqada buuxda, sida boqolkiiba 80 ama 50. Waxaa kaloo lagu sheegi karaa saacadaha ama maalmaha la shaqeynayo toddobaadkii ama bishii.

Sharcigu wuxuu caddeynayaa inta uu qofku shaqayn karo maalintii, toddobaadkii iyo sannadkii. Waxaana halkaas ku qoran xeerar ku saabsan biririfta iyo nasashada. Tusaale ahaan waa in uu waqti wax la cuno iyo tiro saacado ah oo la seexdo ama la nasto ka hor inta aan shaqada dib loogu noqon.

Waxaa qaadaneysaa mushahar!

Mushaharka

Mushaharka aad qaadaneyso waa in uu ku qoran yihiin heshiiska shaqaaleynta. Waxaa jiri kara noocyo kala duwan mushaharro ah. Wuxuu noqon karaa

- Mid go'an oo bishiiba mar la qaato
- Mid la qaato saacadaha la shaqeeyey
- Mid isbeddela oo noqon kara mid ku xiran shaqada la qabtay ama gunno

Waxaad kaloo xaq u yeelan kartaa in lacag dheeraad lagugu haddii aad shaqeyso maalmaha fasaxa ama habeenimada. Waxaa lagu magacaabaa lacagta shaqada waqtiyada qallafsan.

Iswiidhen kama jiro sharci goynaya mushaharka ugu hooseeya sida dalal kale oo badan. Laakiin waxaa goobaha shaqada badankood ka jira heshiiska lagu magacaabo heshiiska loo wadadhan yahay. Kolkaas waxaa lagu heshiiyey mushaharka ugu yaraan kara marka loo kala duwanaanshaha shaqooyinka, waxqabadka iyo da'aha dadka. Waxaa la maqlaa in la qaato **mushahar heshiiska waafaqsan**. Laakiin ma jiraan wax shaqabixiyaha ka hortaagan in uu bixiyo mushahar sare.

Goobaha shaqada oo heshiiska guud ka jirin lagama bixiyo mushahar ugu hooseeya oo la isku raacay. Shaqabixiyaha ayaa go'aamin kara mushahar si kasta u hooseeya. Cutubkaan dhammaadkiisa ka sii akhriso warbixin dheeraad ah oo ku saabsan heshiiska guud ee shaqada.

Sida ugu badan waxaa mushaharada la bixiyaa 25ka bil walba. Mushaharka waxaa lagu shubayaa koontada aad shaqabixiyaha u gudbisay.

Mushahar aad hesho waa mushahar saafi ah oo canshuurtii laga jaray. Shaqabixiyaha ayaa mushaharkaaga ka gooya canshuurta waajibka kugu ah. Waxaa lagu magacaabaa **canshuurta asaasiga ah**. Hadba qiyaasta canshuurta shaqabixiyuhu kaa jarayo waxaa laga arki karaa jadwalka canshuuraha oo Wakaaladda canshuuruhu daabacdo. Ka sii akhriso www.skatteverket.se.

Shaqabixiyuhu wuxuu kaloo mushaharka ka goynayaa khidmad lagu magacaabo **khidmadda shaqada**. Khidmadda shaqada waxaa ku jira lacagta hawlgabka loo kaydiyo, lacagta bukaanka, lacagta waalidka ama haddii shaqada lagu dhaawacmo iyo qayb canshuur ah oo dowladda loo dirayo. Haddii aad dhalatay ka hor 1952 (sannadka 2018), khidmadda shaqadu waa mid yar kuwa kale. Sidaas awgeed waxaa shaqabixiyaha u raqiis ah in uu shaqaaleeyo qof da' weyn.

Heshiiska guud ee shaqada

Goobaha shaqada Iswiidhen badankood waxaa looga dhaqmaa heshiiska guud ee shaqada. Waa heshiis dhexmaray shaqabixiyayaasha iyo shaqaalaha oo ku saabsan mushaharada iyo shuruudaha shaqaaleynta. Shuruudahaasi waxay khuseeyaan dhammaan dadka dhaqeeya. Waxaa heshiiskaas wadasaxiixa ururada shaqabixiyayaasha iyo ururada shaqaalaha.

Waxaa jira ururo shaqaale oo qaabbilsan xirfadaha badankood. Ururka shaqaalaha oo kugu habboon wuxuu ku xiran yahay meesha aad ka shaqeyso, shaqada aad qabato iyo waxbarashadaada. Waxaa jira ururo hoosaad shaqaale.

DHAMMAAN DADKA

ka shaqeeya xafiisyada dowladdu waxay ku jiraan heshiiska guud ee shaqada, Waxaa jira heshiis khuseeya dadka u shaqeeya maamulada degmooyinka iyo gobollada iyo mid khuseeya shaqaalaha hay'adaha dowladda.

INTA UGU BADAN

dadka u shaqeeya shirkadaha gaarka loo leeyahay waxay sidoo kale ku jiraan heshiiska guud ee shaqada. Laamaha shirkadaha gaarka loo leeyahay waxaa ka jira heshiisyo badan oo kala duwan, laakiin labo ayaa ugu weyn. Urur hawlwadeenada hay'adaha iyo mid dadka shaqaalaha ah. Haddii aad u shaqeyso cid gaar ah, waxaad heshiiska shaqada oo adiga ku khuseeya weyddiin kartaa ururka shaqaalaha, xafiiska mushaharbixinta ama shaqabixiyaha.

Dadka ururka shaqaalaha ka tirsan oo qur ah ayaa saamayn ku yeelan kara arrimaha ururka shaqaaluhu ku soo qaadayo wadahadalada cusub. Tusaale ahaan in la meelmariyo in mushaharada sare loo qaado iyo waqtiga fasaxa la dheereeyo. Marka aad ururka shaqaalaha ku biirto waxaad bixineysaa khidmad, waxaa ka faa'iideysaa waxyaalo badan oo ka mid yihiin caymis jaban iyo ka qaybgalka koorsooyin.

Waxaa jira heshiis qaran oo dalka oo dhan khuseeya. Wuxuu asaas u yahay heshiis-hoosaadyada shaqada. Heshiisyada hoose waxay yeelan karaan faa'iidooyin ay ka mid yihiin dhar shaqo oo lacagla'aan ah ama nidaam in la dejiyo jadwal saacadaha shaqada.

Heshiiska guud ee shaqada waxaa laga heli karaa faa'iidooyin dheeraad oo khuseeya qofku marka uu hawlgab noqdo ama xanuunsado. Waxaa kaloo jiri kara camaysiyo aan ka jirin goobaha shaqada oo aan ka tirsanayn heshiiska guud ee shaqada.

Heshiiska shaqada ee goobta aad ka shaqayso waxaa ka mid ah xeerar ku saabsan:

- Nooca shaqada
- Mushaharada iyo gunnooyinka kale
- Saacadaha shaqada
- Fasax ka baxsan fasaxa sharciga ah
- Shaqa-ka-tegid
- Lacagta hawl-gabka ee shaqada

Waxaa kaloo ku jira caymiska haddii:

- Aad xanuunsato
- Shil kugu dhaco ama dhaawacanto
- Aad shaqala'aan noqoto

Caymisyada ku jira heshiis guud ee shaqada waxaa lagu magacaabaa caymisyada heshiiska. Shaqabixiyaha ayaa bixiya lacag loo kaydiyo marka hawlgabka iyo caymisyo kala duwan. Sii akhriso qaybta 3.

QAYBAHA

ka wadaxaajooda heshiiska shaqada ee degmooyinka, gobolada iyo qaybaha dalku waa kuwaan: Ururka shaqabixiyayaasha degmooyinka iyo gobolada, SKL, waa shaqabixiye heshiis shaqada la gala ururada dhexe ee shaqaalaha oo 1.1 milyan oo xubno ka ahi ay yihiin shaqaalaha degmooyinka iyo gobollada. SKL waa ururka shaqabixiyayaasha oo Iswiidhen ugu weyn. Shirkadaha iyo ururada shaqabixiyayaasha degmooyinka waxay ka tirsan yihiin Dalladda ururada shaqabixiyayaasha Pacta oo gala heshiiska Pacta oo u dhigma Heshiiska guud ee shaqada.

Ururka shaqaalaha oo ugu ballaarani waa ururka shaqaalaha degmooyinka oo nus milyan ay xubin ka yihiin Ururada kale oo waaweyn waxaa ka mid ah Ururka shaqaalaha caafimaadka iyo ururka Vision. Waxaa kaloo jira dalladda jaamiciyiinta oo matala 17 urur jaamiciyiin oo ka tirsan ururka Saco.

HADDII UUSAN

heshiis guud ee shaqo ka jirin meesha aad ka shaqeyso waxaa kolkaas muhiim ah inaad baarto waxa aad taas beddelkeeda heleyso. Caymis ma ku jirtaa? Maxaad lagu siiyaa haddii aad xanuunsato? Shirkaddu ma bixisaa lacagta kaydka hawlgabka? Shirkadaha doonaya inay kharashka iska yareeyaan ma bixiyaan lacagtaas. Laakiin markaas adiga ayaa bixinaya haddii aad dhaawacanto ama xanuunsato, mustaqbalkana waxaad heleysaa lacag hawlgab oo yar.

Shaqa-ka-tegid

Haddii ay shaqadaadu tahay mid joogto ah, kolkaas shaqabixiyuhu shaqada kaama ruqseyn karo sabab la'aan. Xeerka ilaalinta shaqaalaha, **LAS**, waxaa ku qoran qodobbo sharci ah oo ku saabsan marka aad shaqada waayi karto iyo sida ay tahay in uu shaqabixiyuhu sameeyo. Xeerka LAS wuxuu khuseeyaa shaqaalaha da'doodu tahay ilaa 67 sano. Waxaa shaqada lagaaga eryi karaa **shaqa-la'aan awgeed**. Taasina waxay keeni kara waxsoosaarka shirkadda oo xumaada iyo iyadoo aan dadka oo dhan shaqo loo hayn ama iyadoo dib-u-habayn ama isbeddel lagu sameeyey oo ay shaqadaadu sidaas meesha uga baxdo.

Waxaa kaloo shaqada lagaaga joojin karaa **sababo shakhsi ah**. Waxaa kaloo sabab u noqon kara in aadan si wanaagsan u dhaqmin ama shaqada ka soo daahdo ama aadan shaqada si wanaagsan u qaban. Laakiin waa in marka hore laguu digay iyadoo caadi ahaan la sameeyey baaritaan bal haddii shaqo kale laguu beddeli karo.

Haddii shaqabixiyuhu ku khasban yahay in uu shaqaale ruqseeyo shaqa-yaraan awgeed, waa in ay taasi u dhacdaa hadba sida loo soo kala horreeyey. Halkudheg fudud ayaa ah "kii ugu dambeeyey ha baxo". Qofkii ugu dambeeyey shaqaaleynta ayaa marka hore la ruqseynayaa. Waxaa jira mar aan la raacayn nidaamkaas oo ah marka uu jiro qof shaqaale ah oo leh aqoon iyo waaya-aragnimo shirkaddu u baahan tahay.

Xeerka LAS wuxuu kaloo qeexayaa inta ay tahay muddada ogeysiinta shaqa-ka-joojinta. Xilliga ogeysiinta shaqa-ka-joojintu waa waqtiga aad shaqayneyso oo mushahar qaadaneyso adigoo lagu ruqseeyey. Xilliga ogeysiinta shaqa-ka-joojintu waa ugu yaraan hal bil. Haddiise heshiis guud oo shaqo halkaas ka jiro, xilliga ogeysiinta shaqa-ka-joojintu waa dheeraanayaa. Da'da qofku jiro ayaa saamayn ku yeelan karta muddada ogeysiinta shaqa-ka-joojinta.

Adiga naftaadu waad ka tegi kartaa shaqada haddii aad dooneyso inaad matalan shaqo kale u beddelato ama degmo kale u guurto. Waxaa kolkaas jira xeerar ku saabsan inta bilood oo lagaaga baahan yahay inaad sii sheegto taariikhda aad shaqada ka tegeyso. Caadi ahaanna waa inaad shaqaysaa xilliga ogeysiinta shaqa-ka-tegidda oo dhan.

Haddii aad shaqala'aan noqoto

Marka aad shaqeyso waxaa wanaagsan inaad ka fekerto waxa dhaqaalahaaga ku dhici doona haddii aad shaqala'aan noqoto. Hab la isu ilaaliyo ayaa ah in la galo khasnadda shaqala'aanta.

Waayo haddii aad ku jirto khasnadda shaqala'aanta waxaad heleysaa lacag aad ku noolaato ilaa aad shaqo cusub ka heleyso. Lacagta khasnadda shaqala'aantu waxay u dhigantaa qayb mushaharkaaga ah. Waxaad heleysaa boqolkiiba 80 mushaharkaaga, ama ugu badnaan 910 karoon maalintii boqolka maalmood oo ugu horreeya. Intaas kaddibna waxaa heleysaa boqolkiiba 70 ama ugu badnaan 760 karoon maalintii.

Waxaa jira ilaa 30 khasnado shaqala'aan oo khuseeya xirfado iyo waxbarashooyin kala duwan. Haddii aadan aqoon u lahayd khasnadda shaqala'aanta oo kugu habboon, waxaad kala hadli kartaa ururka shaqaalaha ee a-kassa.net ama bogga Xafiiska shaqada oo arbetsformedlingen.se/a-kassa, halkaas oo aad ka heleyso warbixin ku qoran 12 luuqadood af-iswiidhishka ka sokow.

Haddii aad xubin ka tahay urur shaqaale, waxay u badan tahay inaad ku jirto khasnad shaqala'aan. Wadashaqayn ayaa ka dhexeysa ururada shaqaalaha iyo khasnadaha shaqala'aanta. Laakiin uma baahnid inaad xubin ka noqoto urur shaqaale si aad u gasho khasnad shaqala'aan. Marka aad gasho khasnadda shaqala'aanta waxay bil walba bixineysaa khidmad dhan 100 iyo xoogaa karoon.

Haddaba si aad laguu siiyo lacagtaas, waa inaad shaqala'aan tahay oo ka qoran tahay Xafiiska Shaqada, aadna diyaar u tahay shaqo. Lacagtaasna waxaa bixinaya khasnadda shaqala'aanta aad ku jirto.

Haddii aadan ku jirin khasnad shaqala'aan waxaad heleysaa lacag asaasi ah. Waana inaad 20 sano buuxsatay. Lacagtaas asaasiga ahi waa ugu badnaan 365 karoon maalintii. Lacagta shaqala'aanta iyo tan asaasiga ah waxaa la qaataa ugu badnaan 300 oo maalmood. Haddiise aad haysato carruur ka yar 18 sano, maalmaha waa laguu dheereynayaa.

Nasasho

Fasaxa shaqada

Dhammaan dadka shaqeeyaa waxay xaq u leeyihiin fasax. Laakiin xaq uma lihid inaad fasax qaadato marka aad doonto. Waa inaad **codsi fasax** u gudbisaa shaqa-bixiyaha. Shaqabixiyuhu waa kaa diidi karaa codsigaaga haddii aysan ku habbooneyn shaqada ama fasaxa shaqaalaha kale. Haddiise shaqabixiyuhu Haa yiraahdo, waxay la micne tahay fasaxii waa la oggolaaday.

Waxaad xaq u leedahay afar toddobaad oo isku xiga oo aad shaqada fasax ka qaadato (fasaxa weyn) inta u dhexeysa bilaha Juun iyo Agoosto sida waafaqsan **sharciga fasaxa shaqada**. Laakiin waxaa heshiiska guud ee shaqada ku qornaan kara si taas ka duwan. Tusaale ahaan waxay noqon kartaa in shaqadaadu tahay mid badanaaba xilliga kulaylaha la qabto.

Fasaxa shaqadu caadi ahaan waa tiro maalmo ah oo aad shaqada ka nasato. Xilliga fasaxa waxaad qaadaneysaa **mushahar fasax**. Laakiin haddii aad shaqeyneyso in ka yar saddex bilood, waxaa kolkaas fasaxa laguugu beddelayaa lacag – Kolkaas waxaa lagu siinayaa **lacagta beddelka fasaxa**.

Haddii aad shaqeyso ma heleysid mushahar caadi ah marka aad fasax ku jirto laakiin waxaad heleysaa mushaharka fasaxa oo badanaaba u dhigma mushaharka caadiga ah. Waxaa lagu magacaabaa fasax mushahar la qaato.

Sharciga fasaxu wuxuu qorayaa in dhammaan shaqaaluhu xaq u leeyihiin 25 maalmood oo fasax ah. Goobaha shaqada oo uu ka jiro heshiiska guud ee shaqadu waxaad xaq u leedahay in ka badan 25 maalmood oo fasax shaqo ah.

HESHIISKA GUUD EE SHAQADA OO KHUSEEYA

shaqaalaha degmooyinka iyo gobollada waxaa dadka da'da weyn la siinayaa maalmo fasax shaqo oo dheeraad ah.

Da'da	-39 sano	40–49 sano	50 sano–
Tirada maalmaha fasaxa	25	31	32

Waqti dhiman

Qofka aad waqti buuxa shaqayn waxay u noqoneysaa waqti dhiman. Taasi waxay ku xirnaan kartaa in shaqada aad qabato ay tahay mid waqti dhiman ah. Waxay kaloo noqon kartaa in lagaa soo beddelay shaqo waqti buuxa. In muddo dheer la shaqeeyo saacado yar mushaharka keliya saamayn kuma yeelaneyso. Waxay adkayn kartaa waxa la qabto la iska beddelo ama in waxbarasho la bilaabo oo sidaas lagu waayo fursad lagu helo xiiso leh oo mushahar fiican.

Iswiidhen dumarka ayaa ku badan dadka shaqeeya waqti dhiman. Arrimo badan ayaana sabab u noqon kara. In dumarka ay u badan yihiin dadka shaqeeya saacado yar ayaa ah sababaha ugu weyn oo uu mushaharka iyo lacagta hawlgabka dumarku uga yar yihiin kuwa ragga.

Haddii aad dooneyso inaad kordhiso ama yareyso saacadaha shaqada waxaad kala hadleysaa shaqabixiyaha. Mararka qaarkood foom ayaad codsigaaga ku soo qoreysaa. Goor hore soo gudbi! Saacadaha shaqada oo la beddelo waxay saamayneysaa jadwalka iyo shaqooyinka kale. Haddii aad ku bilowdo shaqo saacado buuxa, oo aad mar dambe saacadaha shaqada yareyso, waxaad xaq u leedahay inaad dib ugu noqoto saacadihii markii hore lagugu shaqaaleeyey.

Waalid ahaan oo saacadaha shaqada lagaaga yareeyey.

Waxaad xaq u leedahay fasax waalid haddii ilmo kuu dhasho. Warbixin dheeraad ah ka sii akhriso cutubka 4.

Sida waafaqsan sharciga fasaxa waalidka, waxaad kaloo xaq u leedahay inaad saacadaha shaqada yareyso afar meelood oo meel ilaa ilmuhu ka gaarayo siddeed sano. Heshiisyada guud ee shaqada qaarkood xadka da'du intaas waa uu ka sarrayn karaa, oo badanaaba ilaa 12 sano. Haddii aad shaqeyso siddeed saac waxaad xaq u leeyahay inaad lix saac u degto. In u dhiganta ayaa mushaharkaaga hoos loo dhigayaa. Waxaad xaq u leedahay inaad dib ugu noqoto saacadihii markii hore lagugu shaqaaleeyey.

Waxbarasho

Haddii aad dooneyso inaad waxbarasho bilowdo, waxaad xaq u leedahay inaad shaqada fasax ka qaadato adigoo mar dambe dib ugu noqon kara. Waxaad lagu magacaabaa fasax waxbarasho. Waqtigaasna wax mushahar ah ma qaadaneyso.

Inta aysan waxbarashadu bilaaban waa inaad goor hore codsi u gudbisaa shaqabixiyaha. Balse waa inaad waqti soo shaqeyneysey si aad xaq ugu yeelato fasaxaas.

Sabab kale

Haddii aad fasax u baahato sabab uun, waa inaad taas weyddiisataa shaqabixiyaha. Shaqabixiyaha ayaa go'aaminaya inaad fasax qaadato iyo in kale. Caadi ahaan saacadaha aad shaqada ka maqan tahay ayaa mushaharkaaga laga dhimayaa.

2.
Caymis ayaad ku jirtaa

Haddii aad xanuunsato

Haddii aad xanuunsato oo aadan shaqayn karin, waxaad mushaharka beddelkiisa heli kartaa lacagta bukaanka. Kuma filna inaad xanuunsan tahay ama dhaawac ku soo gaaray, ee waa in **awooddaada shaqo is dhintay** – aadan awoodin inaad shaqeyso. Af caadi ah waxaa lagu yiraahdaa inaad **xanuun ku qoran tahay**. Awood-la'aanta shaqayntu waxay kaloo ku xirnaan kartaa shaqada aad qabato. Waxaa laga yaabaa in aysan dhib lahayn haddii hargab qaba aad baabuur waddo, laakiin aad ka shaqeyso goobaha caafimaadka ma joogi kartid shaqada ee waa inaad xanuun ku qoran tahay.

Looma baahna in awooddaada shaqadu ay gebi ahaanba xun tahay. Waxaa lacag lagugu siinayaa haddii awooddaada shaqadu ay dhiman tahay afar meelood oo meel ama bar ama afar meelood oo saddex meelood. Haddii awooddaada shaqadu isdhinto boqolkiiba konton, kolkaas bar ayaad shaqeyneysaa, barka kalena waxaa lagu siinayaa lacagta bukaanka.

Haddii aad shaqada xanuun awgiis uga maqnaato muddo toddobaad ka badan, waa inaad la timaaddaa **warqad xanuun oo dhakhtar qoray** oo aad u gudbiso shaqabixiyaha. Dhakhtarka ku baaray ayaa qoraya warqaddaas xanuunka ama jirrada. Haddii aad marar badan waqti gaaban shaqada ka maqnayd, wuxuu shaqabixiyuhu xaq u leeyahay in uu kaa dalbo warqad dhakhtar.

Marka aad xanuun awgiis jirro ku qoran tahay, waxaad heleysaa lacagta bukaanka. Lacagta bukaanku waxay ka kooban tahay lacag bukaan oo aad ka heleyso Xafiiska caymiska dadweynaha iyo mushaharka bukaanka oo aad ka heleyso cidda aad u shaqeyso. Waxaad shaqabixiyaha ka heli kartaa mushahar bukaan oo ku cad heshiiska guud ee shaqada, kaas oo micne u leh dhaqaalahaaga haddii aad xanuunsan tahay.

GAL
barta Ersättningskollen oo ah ersattningskollen.se si aad u hesho caawimaad aad ku xisaabiso lacagta aad heleyso marka aad xanuunsan tahay.

Haddii aad xanuun ku qoran tahay muddo sannad ka badan, waxaad kolkaas lacag ka heleysaa Xafiiska caymiska dadweynaha. Haddii heshiis guud oo shaqo jirana waxaad heleysaa lacag dheeraad ah. Waxaad warbixin dheeraad ah ka heli kartaa xafiiska mushaharbixinta ama Xafiiska caymiska dadweynaha.

Haddii aadan shaqayn karin muddo dheer, ama noloshaada oo dhan, waxaad heli kartaa **lacagta dhaqdhaqaaqyada ama bukaanka** oo aad ka heleyso Xafiiska caymiska dadweynaha. Lacagta dhaqdhaqaaqyada ama bukaanku waxay ku salaysan tahay mushaharkii aad qaadan jirtey.

Haddii ka yar tahay 30 sano waxaa lagu siinayaa lacagta dhaqdhaqaaqyada, haddiise aad ka weyn tahay 30 sano laakiin ka yar tahay 65 sano, waxaad heleysaa lacagta bukaanka. Labadaas lacagba waxaad la qaadan karaa ¼, ½, ¾ ama lacagta oo dhan taas oo ku xiran hadba inta awooddaada shaqadu isdhintay. Haddii aad ku jirto heshiiska guud ee shaqada waxaad heleysaa lacag dheeraad ah oo ka baxsan tan aad ka hesho Xafiiska caymiska dadweynaha. Haddii aad donneyso inaad wax dheeraad ah ka ogaado, la hadal ururka shaqaalaha ama xafiiska mushaharbixinta.

Caawimaad inaad shaqada ku noqoto

Sharci ahaan waa in shaqabixiyuhu ku caawinaa haddii aad **xanuunsato ama dhaawacanto** si aad shaqada dib ugu soo noqoto. Dhaawac shaqo waxaa laga wadaa shil ka dhacay shaqada dhexdeeda, ama adigoo ku socota ama ka timid ama jirro ama cudur shaqada lagaa qaadsiiyey.

Shaqabixiyuhu wuxuu taageero ka helaya Xafiiska caymiska dadweynaha oo gacan uga geysanaya siyaabo kala duwan oo lagugu caawini karo.

Tababarka inaad shaqada dib ugu soo laabato waxaa lagu magacaabaa dhaqancelin shaqo. Kolkaas waxaad lacag dhaqancelin ka heleysaa Xafiiska caymiska dadweynaha. Waana lacag u dhiganta lacagta bukaanka.

FIIRO GAAR AH!

WAA
muhiim inaad hesho caawimaad sida ugu dhaqsaha badan. haddii aad u baahan tahay dhaqancelin shaqo. Marka muddada aad xanuun ku qorn tahay sii dheeraataba waxaa adkaanaya inaad shaqada dib ugu soo noqoto. Waxay noqon kartaa in aadan dhexgelin dadka aad la shaqayso ama aadan aqoonkororsi aad ugu baahan tahay shaqadaada.

HADDII AAD KU JIRTO

heshiiska guud ee shaqada siyaabo kala duwan ayaad caawimaad ku heli kartaa haddii aad shaqada ku dhaawacanto. Gal barta ersättningskollen.se si aad uga akhrisato waxa aad heli karto sida waafaqsan heshiiska guud ee shaqada.

FIIRO GAAR AH!

DHAMMAAN SHAQAALAHA

degmo ama gobol waxay ku jiraan caymiska dhaawaca shaqada oo laga helo lacag dheeraad ah. Waxaa lagu magacaabaa Caymiska badbaadada ee dhaawaca shaqo, TFA-KL. Haddii aad shaqada ku dhaawacanto, waa inaad ku wargelisaa caymiska AFA Försäkring. Waxay ugu fududahay marka la isticmaalayo aqoonsiga elektarooniga ah. Xafiiska mushaharbixinta ayaa ku caawini kara.

Khidmadaha ururada shaqaalaha qaarkood waxaa ku jira caymis bixinaaya lacag marka uusan qofku shaqayn karin. Ka ogow ururka shaqaalaha ama goobta shaqada.

3.
Marka aad shaqeyso ayey lacagta hawlgabku kuu urureysaa.

Qof waliba shaqada noloshiisa qabto ayuu ka kaydsadaa lacagta hawlgabka. Qof waliba isaga ayaa shaqaysta lacagta hawlgabka.

SHAQADA
laba si ayaa lacag hawlgab looga helaa - lacagta hawlgabka guud iyo lacagta hawlgabka shaqada.

Lacagta hawlgabka aad heleyso waxay leedahay qaabka buuraha ahraam.

- Salka waxaa ka muuqda lacagta hawlgabka guud oo sharciga ku qoran oo ay bixiso Hay'adda arrimaha hawlgabka.
- Dhexda waxaa ku yaal lacagta hawlgabka oo shaqada lagu helo, waxaana bixisa shirkad caymis. Lacagta hawlgabka shaqada waxaa badanaaba lagu go'aamiyaa heshiiska guud ee shaqada.
- Hal sarena waxaa ka muuqda lacagta aad gaar ahaan u kaydsatay.

Jaantuska lacagaha hawlgabka

- Kayd gaar ah
- Lacagta hawlgabka shaqada oo lagu magacaabo hawlgabka heshiiska
- Hawlgabka guud oo ah lacagta hawlgabka dakhliga
- Hawlgabka guud oo ah lacagta hawlgabka saamiga

Lacagta hawl-gabka guud

Lacagta hawlgabka guud waxaa bixisa Hay'adda arrimaha hawlgabka. Waxay u qaybsan tahay saddex – **hawlgabka dakhliga, hawlgabka saamiga iyo hawlgabka la ballanqaaday**. Marka aad shaqayso oo mushahar qaadato, waxaa kuu kaydsamaya hawlgabka dakhliga iyo hawlgabka saamiga. Waxaa kaloo laga xisaabiyaa lacagta bukaanka, lacagta waalidka ama lacagta shaqala'aanta. Lacagta hawlgabka la ballanqaaday waa lacag lagu lagu kaalmeeyo qofka mushaharkiisu yaraa. Dadka lacagtaan hela badankood waxay shaqaysteen qayba ka mid ah hawlgabka dakhliga iyo hawlgabka saamiga.

Shuruudo ayaa ku xiran in la qaato lacagta hawlgabka la ballanqaaday oo haddii aad u yaraato waxaa jira kaalmo dheeraad ah - **kaalmada masruufka**.

HADDII AAD DOONEYSO INAAD
wax dheeraad ah ka ogaato hawlgabka guud - gal barta www.pensionsmyndigheten.se. Waxaad kaloo waci kartaa adeegga dadweynaha oo 0771-776 776. Waxaa jira telefoono iyo waqtiyo gaar ah oo la helo caawimaad turjubaanno afaf kala duwan. Xafiisyada adeegga dadweynaha oo ay iska kaashadaan Hay'adda arrimaha hawlgabka, Xafiiska caymiska dadweynaha iyo Wakaaladda canshuuraha ayaad la xiriiri kartaa oo ka heli kartaa warbixino.

Lacagta hawlgabka dakhliga

Sannad walba oo aad shaqeyso waxaa lagaa bixiyaa boqolkiiba 15 oo loo kaydiyo lacagta hawlgabka dakhliga, taas oo lagu saleeyey boqolkiiba 93 mushaharkaaga canshuurta ka hor. Haddii ay bishii ku soo gasho 20000 oo karoon canshuurta ka hor, markaas 3000 oo karoon ayaa noqonaya kaydka hawlgabka oo sannadkii noqonaya 36000 oo karoon.

Lacagta hawlgabka saamiga ah

Lacagta hawlgabka saamiga ahi waxay kuugu kaydsameysaa sida lacagta hawlgabka dakhliga. Waa lacagta dakhliga laga jaro oo u dhiganta boqolkiiba 2.5 dakhliga. Haddii ay bishii ku soo gasho 20 000 karoon, waxay noqoneysaa 500 karoon oo ah 6 000 karoon sannadkii.

Waxaa lacagahaas lagu kaydiyaa khasnad ay leedahay Hay'adda arrimaha hawlgabka. Waxaad kala dooran kartaa shan saami, waxaadna kharash la'aan ku kala beddeli kartaa barta pensionsmyndigheten.se.
Laakiin uma baahnid inaad doorato. Waxaa jira saami lagu magacaabo Såfan oo loogu talagalay dadka aan wax dooran ama aan dooneyn inay saami doortaan. Dad badan ayaa doorta Såfan maadaama uu macaashkeedu aad u soo fiicnaaday.

Waxaad warbixin dheeraad ah oo ku saabsan saamiyada ka heleysaa hay'adda arrimaha hawlgabka. Haddii aad dooneyso inaad barato sida lacag loogu kaydsado saamiyada waxaad ka baran kartaa fondkollen.se.

Lacagta hawlgabka dakhliga iyo lacagta hawlgabka saamiga labadaba waxaad ka heli lacag hawlgab oo ku salaysan dakhli dhan 42 031 karoon bishii (504 375 kr/sannadkii 2018). Haddii dakhligaagu intaas ka sarreeyo kuma heleyso lacag hawlgab oo dheeraad ah.

Lacagta hawlgabka la ballanqaaday

Hawlgabka guud waxaa ku jira difaac asaasi ah - hawlgabka la ballanqaaday. Waana sida ay u dhawaaqeyso in qof waliba helo lacag hawlgab guud. Haddii wax soo shaqeysey ama saacado yar shaqeysey ama aadanba shaqayn waxaad xaq u yeelan kartaa ballanqaadka lacag hawlgab. Dadka qaata lacagta hawlgabka ballanqaadka ah waxay xoogaa ku kabid ah ka helaan lacagta hawlgabka dakhliga iyo tan hawlgabka saamiga. Waxay khuseysaa dadka qaata lacag hawlgab oo ka yar 10 000 karoon bishii.

Laakiin waxaa jira shuruudo ku xiran helitaanka lacagta hawlgabka ballanqaadka. Si loo helo **lacag hawlgab ballanqaad** ah oo buuxa waa in Iswiidhen la degganaa 40 sano oo u dhexeysa 16 ilaa 65 sano. Si loo helo **wax lacag hawlgab oo ballanqaad ah** waa in Iswiidhen la degganaa ugu yaraan saddex sano oo ah ka hor inta aan la buuxsan 65 sano. Haddii aad ku soo noolayd dal ka tirsan Midowga Yurub iyo dalalka Norwey, Island, Liechtenstein iyo Switzerland, waxaad kolkaas xisaabsan kartaa waqtigii aad halkaas ku noolayd si aad buuxiso shuruudda saddexda sano. Hay'adda arrimaha hawlgabka ayaa kaa caawini karta sidii aad u xisaabin lahayd inaad xaq u leedahay lacagta hawlgabka ballanqaadka.

Haddii aad Iswiidhen ka heshay sharci joogitaan **qaxootinimo ama magangelyo** waxaad soo xisaabsan kartaa waqtigii dalkaaga. Haddii waa inaad Iswiidhen soo degtay sannad ka hor inta aadan buuxsan 65 sano. Waxaad kaloo xisaabsan kartaa waqtigii aad Iswiidhen joogtay oo laga soo bilaabo markii aad codsatay sharciga degganaanshaha. Haddii aad tahay **qof ehelnimo ku yimid** ma xisaabsan karto sanooyinkii aad dalkaaga ku noolayd. Haddii lacag hawlgab ka hesho dal kale, waxay taasi wax ka dhimeysaa lacagta hawlgabka ballanqaadka ah.

Caawimaadda kale oo la siiyo dadka hawlgabka ah

Lacagta hawlgabka ka sokow waxaad marka aad buuxsato 65 sano xaq u yeelan kartaa **lacag ah kaalmo kiro**. Haddii lacagtaada hawlgabku aad u hooseyso waxaad xaq u yeelan kartaa **kaalmo kiro oo gaar ah**. Haddii iyadoo kaalmadaas kirada lagu siiyey ay lacagta hawlgabku gaari weydo "heer macquul ah in lagu noolaado", waxaad heli kartaa **kaalmada masruufka waayeelka**.

Kaalmo iyo deeq noocee ah ayaa laga helaa hawlgabka?

Haddii aad ku cusub tahay suuqa shaqada Iswiidhen waxaad heli kartaa kaalmo iyo deeqo kala duwan. Deeqaha qaarkood ayaa laga helaa lacag hawlgab, qaar kalena lagama helo. Mararka qaarkood waxaa kuu kordha waqti aad xaq ugu yeelato lacagta hawlgabka ballanqaadka ah.

Hab sahlan ayaa ah in deeqaha iyo kaalmooyinka canshuurta laga bixiyaa laga heli karo lacag hawlgab dakhli iyo lacag hawlgab saami.

MAXAA LAGA HELAYAA

gunnada hawlgabka Iswiidhen?

Magangelyadoon	Qofna xaq u ma leh lacagta hawlgabka ee Iswiidhen
Waxaa la helay sharciga degganaanshaha	Xaqa lacagta hawlgabka ballanqaadka ah
Kaalmada shaqadoonka	Ma ahan mid ku salaysan hawlgabnimada
Deeqda horumarinta	Ma ahan mid ku salaysan hawlgabnimada
Kaalmada kaqaybgalka dhaqdhaqaaqyada	Mid ku salaysan hawlgabnimada
Kaalmada masruufka	Ma ahan mid ku salaysan hawlgabnimada
Deeqda carruurta	Ma ahan mid ku salaysan hawlgabnimada
Kaalmada kirada	Ma ahan mid ku salaysan hawlgabnimada
Lacagta waalidka	Mid ku salaysan hawlgabnimada
Lacagta shaqala'aanta	Mid ku salaysan hawlgabnimada
Lacagta bukaanka	Mid ku salaysan hawlgabnimada
Lacagta bukaanka iyo kaqaybgalka dhaqdhaqaaqyada	Mid ku salaysan hawlgabnimada

Tixraaca: Hawlgabkayga/qoraaga

Sannad-carruureed

Inaad ilmo dhashay micneheedu ma ahan in lacagta hawlgabku kaa yaraaneyso. Sababtaas ayaana xaq laguugu siiyey in lacag hawlgab kuu kaydsanto afarta sano oo ilmaha ugu horreysa, waxaana lagu magacaabaa xaqa sannad-carruureedka. Kaalmadaan waxaa sannad walba la siiyaa labada waalid kan ugu dakhliga yar. Waxaa jira habab kala duwan loo xisaabiyo xaqa lacagta hawlgabka, Hay'adda arrimaha hawlgabka ayaana xisaabineysa kan kuu wanaagsan.

Haddii waalidku yahay magangelyadoon waxaa sannad-carruureedka laga soo xisaabinayaa sannadka midkood sharci helo ilaa ilmuhu ka jirsanayo afar sano.

Waxbarasho

Haddii aad wax ka barato kulliyad, jaamacad ama wax u dhigma oo kaalmada ardayda ka hesho CSN, kolkaas dowladda ayaa bixineysa khidmadda hawlgabka. Laakiin waa lacag hawlgab oo yar. Marka ay ugu badan tahay waxay u dhigantaa lacagta hawlgabka oo la helo marka dakhligu yahay 35 000 karoon sannadkii.

Lacagta hawl-gabka ee shaqada

Lacagta hawl-gabka ee shaqadu waa lacag uu shaqabixiyuhu bixiyey. Haddii aad u shaqeyso maamul degmo ama gobol ama dowladda waxaad mar walba xaq u leedahay lacagta hawlgabka shaqada. Haddii aad u shaqeyso shirkado gaar ah waxaad sida ay ugu badan tahay mar walba heleysaa lacagta hawlgabka shaqada. Tobankii qof oo Iswiidhen ka shaqeeyaba sagaal ayaa qaata lacagta hawlgabka shaqada.

HADDII UU

jiro heshiis guud oo shaqo, waxaad og tahay inaad heleyso lacagta hawlgabka shaqada.

Waxaa jira shirkado gaar loo leeyahay oo ku jirin heshiiska guud ee shaqada oo haddana doorta inay bixiyaan lacagta hawlgabka.

Inta lacagta hawlgabka shaqadu le'eg tahay waxay ku xiran tahay mushaharka aad qaadato iyo inta sano oo aad shaqeyneyso. Waana isku haddii mushaharkaasi yahay mid bil la bixiyo ama mid saacad lagu bixiyo. Lacagta hawlgabka shaqadu waxay ku salaysan tahay mushaharka canshuurta ka hor.

Sida ugu badan waxaad sannad walba mushaharkaaga canshuurta ka hor ka bixisaa khidmad u dhiganta 4.5 boqolkiiba. Haddii ay ku soo gasho 20 000 karoon waxaad 900 karoon ku bixisaa lacagta hawlgabka shaqada. Laakiin khidmad intaas ka badan ayaad bixineysaa haddii mushaharkaagu aad u sarreeyo. Xadku waa 39 000 karoon oo mushahar bil ah (2018). Mushaharka xadkaas ka sarreeya waxaad bixineysaa in u dhiganta boqolkiiba 30 mushaharka.

Heshiisyo guud oo shaqo badankood la bixiyaa khidmad hawlgab oo dheeraad oo lagu magacaabo lacagta hawlgabka isbeddesha. Waxaa kaloo jiri kara heshiis hoosaad xaq kuu siin kara inaad hesho lacag hawlgab oo dheeraad ah.

Lacagta hawlgabka shaqadu muhiim ayuu u yahay dhaqaalahaaga markii aad gabowdo. Taasi waxay gaar u khuseysaa qofka goor dambe shaqo ka bilaabay Iswiidhen oo aysan u ururin lacag hawlgab oo badan.

Waxaad dooran kartaa sidii aad u kaydsan lahayd - haddii aad dooneyso

Heshiis walba oo shaqo waxaa lagu doortay shirkado caymis oo aad kala dooran karto. Waxaa aad kala dooran kartaa kuwa la soo bandhigay iyadoo khidmadda heer hoose loo dhigay. Khidmaddaas hoos loo dhigay waxay la micne tahay in la helayo lacag badan oo hawlgab.

U MA BAAHNID

inaad doorato! Dhammaan heshiisyada waaweyn nidaamyo wanaagsan ayaa la sii doortay, sidaas awgeed u ma baahnid inaad ka welwesho inaad wax doorato. Waxba ha ka welwelin.

Haddii shaqabixiyuhu kaa bixiyo hawlgab gaar ah, waxaad kolkaas heleysaa dhawr nooc oo yaryar oo aad kala doorato. Laakiin badanaaba khidmad sare ayaa laga bixiyaa. Haddii aadan helin lacag hawlgab shaqo ama aad tahay shirkadle, waa inaad qorsheysaa sidii aad ku heli lahayd lacag hawlgab haddaad dhaqaale u hayso.

HADDAAD TAHAY

shaqaale degmo ama gobol waxaad marka hore dooran kartaa caymiska aad ka gasho Shirkadda caymiska KPA Pension. Waa caymis ay khubaro aqoon u lihi maamulaan oo ay lacagta ku maalgeliyaan saamiyo iyo guryo oo leh damaanadqaad. Damaanadqaadku wuxuu la micne yahay inaad ugu yaraan heleyso qiyaas lacag hawlgab ah. Caymiska caa-diga ah ee KPA Pension waa uu ka soo kordhay intaas oo oo qiimaha iyo lacagta hawlgabku waxay noqotay mid ka badan lacagta ballanqaadka.

Lacagta hawlgab shaqo oo waafaqsan heshiiska guud ee shaqadu wuxuu leeyahay **xarun doorasho** oo aad ka heli karto warbixin dheeraad ah, doorashana ka samayn karto. Xagga hoose waxaa ku qoran liis. Waxaad kaloo xarunta doorashada wax ka weyddiin kartaa ururka shaqaalaha ama xafiiska mushaharbixinta.

Kulligood hal meel ka akhriso.

Dadka badankood waxay shaqada joojiyaan iyagoo meelo kala duwan ka haysta lacag hawlgab shaqo. Waxaad lacagaha hawlgabka kala socon kartaa barta minpension. se. Haddii wax mugdi kaaga jiro la xiriir adeegga dadweynaha oo telefoonku yahay 0771-89 89 89. Xarunta adeegga dadweynuhu waxay la shaqeysaa xafiiska adeegga dadweynaha ee Hay'adda arrimaha hawlgabka oo micneheedu yahay in turjubaan lagaa caawini karo.

4.
Carruur iyo shaqo

Haddii aad waalid noqoto waxaad Iswiidhen ka heleysaa lacag badbaadin ah iyo waqti aad ilmahaaga kula joogto. Waxaad xaq u leedahay inaad ilmaha guriga la joogto ilaa sannad iyo bar. Oo marka aad shaqada ku soo noqoto waxaad xaq u leedahay inaad halkaas ka sii waddo shaqadii aad horay u haysey.

Laakiin waxaa adigana ku saaran waajibaad. Waa inaad shaqabixiyaha ku wargelisaa inaad in ilmo kuu dhalanayo laba bilood ka hor waqtiga ilmuhu dhalanayo. Oo aad shaqabixiyaha kula heshiisaa waqtiga aad shaqada ka maqnaaneyso. Taasi waxay khuseysaa aabbaha iyo hooyada labadaba.

Marka dhasho waxay labada waalid xaq u leeyihiin inay ilmaha guriga la joogaan muddo toban maalmood ah. Waxaa maalmahaas lagu magacaabaa maalmaha aabbaha.

Haddii ilmo kuu dhasho waxaad **lacagta waalidka** ka heleysaa Xafiiska caymiska dadweynaha, taas oo hadba ku xiran mushaharka aad qaadato iyo inta aad soo shaqeyneysey. Haddii aad ku jirto heshiiska guud ee shaqada waxaad kolkaas heleysaa **mushaharka waalidka ama lacag waalid oo dheeraad ah**. Laakiin marka lagu xisaabiyo lacagtaas dheeraadka ah waxaad heleysaa boqolkiiba 90 mushaharkaagii inta uu doono ka noqdee. Mushaharka waalidka waxaa badanaaba la bixiyaa lix bilood, waana mushahar caadi ah.

HADDII AAD DOONEYSO INAAD

inaad xisaabiso inta ay tahay lacagta waalidku iyo lacagta buuxinta ah, waxaad geleysaa barta knegdeg.se oo aad ka akhrisan karto qiyaasta ugu dhow. Waxaad isbarbardhigi kartaa heshiisyo kala duwan.

Haddii aad Iswiidhen la soo gasho ilmo yaryar waxaad kolkaas xaq u leedahay lacagta waalidka. Haddii ilmuhu sannad ka yar yahay waxaad leedahay maalmo u dhigma ilmaha Iswiidhen ku dhashay ama ilmaha la soo korsaday. Haddii ilmuhu Iswiidhen yimaado da'da u dhexeysa sannad ilaa laba sano, wuxuu waalidku leeyahay ugu badnaan 200 oo maalmood. Haddiise ilmuhu yimaado isagoo buuxsaday laba sano, maalmuhu waa ugu badnaan 100 maalmood. Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan caymiska waalidka kala xiriir Xafiiska caymiska dadweynaha. Bogga internet ee Xafiiska caymiska dadweynaha waxaad ka heleysaa barta **Föräldrakollen**. Halkaas ayaad labadiinna waalid ka qorsheyn kartaa fasaxa waalidka iyo sidii aad u qaybsan lahaydeen. Haddii aad dooneyso inaad ogaato lacagta waalidka oo aad ka heleyso Xafiiska caymiska dadweynaha, gal oo ka akhriso barta **Kassakollen**.

IN ISKU SI LOO QAYBSADO

ayaa badanaaba ugu wanaagsan. Lacagta dheeraadka ah oo ku qoran heshiiska guud ee shaqada waxay qoyska faa'iido u leedahay marka labada waalid midkiiba qaato fasax ah ugu yaraan lix bilood. Haddii hooyada oo badanaaba mushaharkeedu hooseeyo ay inta badan ilmaha guriga ku hayso, wuxuu qoysku halkaas ku waayayaa lacag badan.

Waxaad xaq u leedahay inaad guriga la joogto ilmo xanuunsan. Waxaana lagu magacaabaa xannaanaynta ilmaha xanuunsan. Waxaad bogga internet ee Xafiiska caymiska dadweynaha ka akhrisan kartaa warbixin dheeraad ah oo ku saabsan xannaanaynta ilmaha xanuunsan. Haddii aad ku jirto heshiiska guud ee shaqada waxay heleysaa lacag waalid oo sare.

5.
Caymis haddii aad dhimato

Iswiidhen waxaa ka jira kaalmo dhaqaale oo la siiyo qoyska marka waalid dhinto. Waxaana lagu magacaabaa **lacagta caymiska qofka laga dhintay** oo la helayo xataa haddii aan la shaqayn. Hay'adda arrimaha hawlgabka ayaana maamusha.

Haddii aad shaqayso waxaad samaysan kartaa caymiska qoysku ku badbaado. Taasi waxay mar walba imaneysaa marka lagu jiro heshiis guud oo shaqo. Laakiin laga shaqeeyo meel aan ku jirin heshiis guud ee shaqo, wuxuu shaqabixiyuhu dooran karaa in uu bixiyo caymiska shaqaalaha. Haddii aad ka shaqeyso goob shaqo oo aan ku jirin heshiis guud ee shaqo, waxaa muhiim ah inaad hubsato in uu jiro caymis qoyska helo haddii aad dhimato.

MA DOONEYSAA INAAD

wax dheeraad ah ka ogaato waxa la samaynayo haddii qof ehel ahi dhinto? Gal barta efterlevandeguiden.se. Waxaa bartaas ku qoran warbixino ka socda Hay'adda arrimaha hawlgabka, Wakaaladda canshuuraha iyo Xafiiska caymiska dadweynaha.

Haddiikashaqeysogoobshaqoookujirtaheshiisguudeesahqo,waxaadmarkaaskujirtaa caymis lagu magacaabo TGL, **Caymiska nolosha shaqaalaha**. Waana caymis qoyska hal mar la siinayo haddii aad dhimato, kaas oo ui dhexeeya qiyaastii 45 000 karoon iyo 270 000 karoon. Intaas waxaa dheer oo la bixiyaa lacag dheeraad ah ee duugta.

Haddii aad u shaqeyso dowladda ama maamul degmo iyo mid gobol, waxaa jira caymis gaar ah oo ah **caymiska dadka laga dhintay**. Haddii aad u shaqeyso shirkad gaar ah ma heleyso badbaadadaas.

Ururo badan oo shaqaale, gaar ahaan ururka shaqaalaha degmooyinka ayaa leh **caymis shaqaale** oo qoysku helayo haddii aad dhimato. Caymiska ururka shaqaalaha degmooyinku bixiyo waa 300 000 karoon.

Ururka shaqaaluhu wuxuu shaqaalaha ugu deeqayaa caymis wanaagsan oo ay iibsan karaan. Shuruudaha caymisku waa isku mid shaqaalaha oo dhan oo sidaas awgeed ma ahan qaali.

6.
Markii aad gabowdo

Ma jirto **da' cayiman oo hawlgab lagu noqdo** Iswiidhan. Laakiin waxaa jira da'o kala duwan oo loogu talagalay caymis-bulshadeedyo iyo lacago hawlgab. Dhammaan arrimaha hawlgabka waxaad ka heleysaa barta minpension.se. Waxaad kaloo halkaas ka akhrisan kartaa da'da lagu bixiyo iyo inta sano oo la qaadanayo.

Waxaad xaq u leedahay inaad sii shaqeyso ilaa aad ka gaarto 67 sano. Taasi waxay ku qoran tahay sharciga ilaalinta shaqaalaha, LAS. Mararka qaarkood waxaad shaqayn kartaa waqti intaas ka dheer, laakiin waa in markaas la qoraa heshiis cusub oo shaqaalayn. Sharciga LAS ma jiraayo markaas.

HADDAAD SOO HORMARSATO

inaad hawlgab gasho, waxaa yaraanaya lacagta hawlgabka. Maadaama lacagtaas loo qaybinayo sanooyin badan. Haddii aad sii shaqeyso waxaa sii buuxsamaya Lacagta hawlgabka.

Haddii aad qaadato lacagta shaqala'aanta, tan bukaanka ama aad jirro ku qoran tahay, waa ay joogsanayaan lacagahaasi marka buuxsato 65 sano. Beddelkooda waxaad heleysaa lacagta hawlgabka ballanqaadka ah. Fekerku waa in kaalmadaas lagu beddelo lacag hawlgab. La xiriir Hay'adda arrimaha hawlgabka si aad u hesho lacagta hawlgabka ballanqaadka ah. Laga bilaabo 65 sano waxaad xaq u leedahay **kaalmada kirada** iyo **kaalmada masruufka waayeelka**.

Canshuurta laga qaado lacagta hawlgabku waa kala duwan tahay, taas oo ku xiran hadba da'daada. Laga bilaabo sannadka aad buuxsato 66 sano waxaa yaraanaya canshuurta. Marka da'daas la gaaro waxaa kaloo yaraanaya canshuurta mushaharka oo shaqabixiyaha ayey raqiis u noqoneysaa in uu ku shaqaaleeyo.

Waxaa laga yaabaa inaad ku talajirtyo inaad Iswiidhen ka guurto marka aad hawlgab noqoto. Kolkaas waxaa wanaagsan inaad ogaato sharciyada kala duwan oo ku saabsan marka la guuro oo dal kale la dego.

Haddii aad waqti gaaban deggan tahay dal kale waxaa lagugu xisaabinayaa inaad weli Iswiidhen ku nooshahay. Iswiidhen ayaadna ku qaadaneysaa lacagta hawlgabka oo canshuurta ka bixineysaa. Warbixin dheeraad ah oo arrintaas ku saabsan waxaad ka heleysaa Wakaaladda canshuuraha.

Waxaad xaq u yeelan kartaa **lacag hawlgab oo aad ka hesho dal kale** haddii aad ku soo noolayd oo ka soo shaqeysay qayb noloshaada ka mid ah. Inta aadan codsan lacagta hawlgabka la xiriir Hay'adda arrimaha hawlgabka. Marka la eego lacagta hawlgabka shaqada adiga ayaa baaraya inaad xaq u leedahay lacag hawlgab oo aad ku hesho shaqooyin dalal kale.

7.
Waxaa wanaagsan in lala socdo

Waxaa jira meelo badan oo la xiriiro si wax looga ogaado mushaharada, lacagaha hawlgabka iyo arrimo kale.

Hay'adaha

Dhammaan hay'aduhu waxay leeyihiin boggag internet. Badanaaba waxaad halkaas ka gudbin kartaa codsiyadaada adigoo toos wax uga beddelaya oo la kaashanaya aqoonsiga elektarooniga ah oo aad ka heshay bangigaaga.

Waxaad kaloo booqan kartaa mid ka mid ah **xafiisyada adeegga**. Oo ah wadashaqayn ka dhexeysa Hay'adda arrimaha hawlgabka, Xafiiska caymiska dadweynaha iyo Wakaaladda canshuuraha. Sawir guud ayaad ka heleysa marka wax waliba isku meel ku urursan yihiin. Waxaa Iswiidhen ku yaal ilaa 100 xafiis adeeg bulsho.

Haddii aad dooneyso inaad la hadasho adeegga dadweynaha waxaad wacaysaa hay'addaas. Turjubaan ayaa laguu qaban karaa laakiin waa inaad horay u sii sheegtaa ama aad weyddiisataa qof af-iswiidhish ku hadla in uu waco oo kuu ballamiyo.

Xafiiska caymiska dadweynaha: forsakringskassan.se, telefoon 0771-524 524
Wakaaladda canshuuraha: skatteverket.se, telefoon 0771-567 567
Xafiiska shaqada: arbetsformedlingen.se, telefoon 0771-416 416
Hay'adda arrimaha hawlgabka: pensionsmyndigheten.se, telefoon 0771-776 776

Degmooyinka

Mas'uuliyadda degmooyinka waxaa ka mid noocyo kala duwan kaalmo iyo gargaar bulsho ah. Caadi ahaan waxaa arjiyada la soo qorto wax ka qabta maamulka arrimaha bulshada ee degmada.

Degmooyinka waxaa ka hawlgala aqoonyahanno qaabbilsan miisaaniyadda iyo deymaha oo bixiya talooyin, taageero iyo talooyin ku saabsan sidii qofku u habayn lahaa dhaqaalihiisa. La kulanka lataliyayaashaasi waa lacag la'aan oo waxaa waajib ku ah adkaynta sirta xirfadda. Waxaa dhici kara in saf loo galo oo waqti la sugo. Sidaas awgeed goor hore la xiriir haddii aad caawimaad u baahan tahay. Barta internet ee **Hallå Konsument**, hallakonsument.se waxaad kala socon kartaa kharashka macquulka ee qoysaska adigoo halkaas ka samayn karaa xisaabin gaar ah.

Ururada shaqaalaha

Ururada shaqaalaha waxaad ka heleysaa talooyin iyo caawimaad. Caawimaaddaas waxaa marka hore la siiyaa dadka xubinta ka ah. Waxaad la hadli kartaa wakiilka ururka shaqaalaha oo jooga goobta aad ka shaqeyso ama la xiriir xafiiska dhexe ee ururka shaqaalaha. Haddii aad dooneyso inaad xubin ka noqoto urur shaqaale, ka warayso dadka aad isla shaqeysaan ururka shaqaale oo kugu habboon.

Dalladda ururada shaqaalaha oo loo soo gaabiyo LO waxay leedahay telefoon loogu talagalay dadka shaqeeya xilliga kulaylaha laakiin laga caawino dadka aan ka tirsanayn urur shaqaale. Telefoonkaas caawimaadduna wuxuu furan yahay saacad walba. Telefoonka caawimaadda ee ururka shaqaalaha oo ah 020-65 00 65 waxaad ka heleysaa caawimaad ku saabsan shaqaynta saacado dheeraad ah, shaqaynta xilliga fasaxa kulaylaha iyo shaqooyinka kale ee waqtiga gaaban. Waxaad kaloo su'aalahaaga u diri kartaa barta www.ung.lo.se/facketshjalpteelfon.

Boggag internet oo wanaagsan

Barta **Ersättningskollen**, ersattningskollen.se, waxaad ka ogaaneysaa lacagta aad heli karto marka aad xanuunsato ama shaqada ku dhaawacanto.

Barta **Fondkollen**, fondkollen.se, waxaad ka baraneysaa sida saamiyo loo kaydsado iyo caawimaad sidii aad u dooran lahayd saamiyada kugu habboon. Waxay noqon kartaa lacagta hawlgabka saamiga ah, lacagta hawlgabka shaqada ama kaydin saamiyo kale.

Barta **Föräldrakollen** waxay kaa caawineysaa u xisaabin lahaydeen fasaxa waalidka oo aad u qaybsan lahaydeen. Barta Kassakollen waxaa ku xisaabin kartaa lacagta waalidka, lacagta bukaanka iyo lacagaha kale oo laga helo Xafiiska caymiska dadweynaha. Gal barta forsakringskassan.se oo ka raadi baraha Föräldrakollen iyo Kassakollen.

Barta **Knegdeg**, knegdeg.se, waxaad ka heleysaa caawimaad haddii aad u shaqayso shirkad gaar ah oo aad ka xisaabineyso lacagta aad heleyso marka aad jirrato, shaqada ku dhaawacanto, fasax waalid ku jirto iwm. Boggaan waxaa isla sameeyey PTK iyo 26 urur shaqaale.

Barta **Sunt arbetsliv**, suntarbetsliv.se, waxaad ka heleysaa marka aad u shaqayso maamulada degmooyinka, gobolada caawimaad iyo talasiin ku saabsan sidii goobta shaqadu u noqon lahayd meel wanaagsan oo caafimaad leh. Halkaas waxaad ka akhrisan kartaa sida meelo kale looga xalliyey dhibaatooyinka bey'adda shaqada.

Barta **Arbetsmiljöupplysningen**, arbetsmiljoupplysningen.se, waxaad ka heleysaa warbixin ku saabsan bey'adda shaqada iyo hawsha wakiilka ururka shaqaalaha iyo rugta daryeelka caafimaadka goobta shaqada. Waxaad kaloo ka heleysaa talooyin ku saabsan meelihii aad caawimaad kala xiriiri lahayd.

Barta **Fackförbunden**, fackforbunden.se, waa bog internet oo aad ka ogaan karto ururka shaqaale oo ku habboon xirfaddaada. Waxaa kaloo halkaas laga helayaa ururo shaqaale oo kala duwan oo khasnaddooda shaqala'aanta iyo caymisyadooda la isbarbardhigi karo.

Barta **Min Pension**, minpension.se. Waxaad halkaas ka heleysaa lacagaha hawlgabka iyo inta aad heli doonto mustaqbalka. Waxaad kaloo ka ogaan kartaa sida lacagaha hawlgabka isu beddelayaan haddii aad shaqada kordhiso ama yareyso ama lacagta hawlgabka soo hormarsato ama dib u dhigato.

Barta **Verksamt**, verksamt.se. Waxaad halkaan ka heleysaa caawimaad haddii aad ku talajirto inaad ganacsi bilowdo ama aad horay mid ugu jirtey. Waxaad kaloo ku haysan kartaa boggag kuu gaar ah iyo inaad kala xiriirto hay'adaha iyo adeegyada kale adigoo isticmaalaya aqoonsiga elektarooniga ah. Verksamt waa wadashaqayn u dhexeysa Wakaaladda canshuuraha, Wakaaladda guryaha iyo Xafiiska shaqada.

Barta **Xafiiska caymiska macaamiisha iyo Xafiiska bangiga iyo miisaaniyadda macaamiisha**, konsumenternas.se. Halkaas waxaad ka ogaan kartaa kaydinta, amaahashada iyo caymisyada. Waxaad isbarbardhigi kartaa koontooyin, caymisyo carruur, lacago hawlgab shaqo iyo waxyaalo kale oo kala duwan. Xafiisyadaasi waxay talooyin lacagla'aan ah ku bixiyaan e-meyl ama telefoon.

Xarunta doorashada lacagaha hawlgabka shaqada

Barta doorashada qaabka hawlgabka ee **Pensionsvalet** (pv.se) oo loogu talagalay shaqaalaha degmooyinka iyo gobolada.

Barta Xarunta kala doorashada ee **Valcentralen** (valcentralen.se) oo loogu talagalay shaqaalaha degmooyinka iyo gobolada, bangiga iyo miisaaniyadda iwm.

Barta **Collectum** (collectum.se) oo loogu talagalay shaqaalaha shirkadaha gaar ah oo ka tirsan heshiiska ITP.

Barta **Fora** (fora.se) ee shaqaalaha shirkadaha gaarka ah oo ka tirsan heshiiska SAF-LO.

Barta **Wakaaladda hawlwadeenada dowladda** (spv.se) oo qaabbilsan shaqaalaha dowladda.

Shirkadaha caymiska hawlgabka

Waxaad ka heleysaa habkii aad kula xiriiri lahayd shirkadaha caymiska oo maareeya lacagaha hawlgabka iyo ogeysiinta hawlgabka oo laguu soo diro sannad walba. Waxaad kaloo ka heleysaa warbixino ku saabsan Xarunta kala-doorashada.

HADDII AAD KU JIRTO

Haddii aad hawlgab kaga jirto shirkadda KPA Pension ama aad dooneyso inaad wax ka weyddiiso lacagta hawlgabka shaqaalaha degmooyinka iyo gobolada, waxaad waceysaa xafiiska adeegga oo ah 020-650 500. Halkaas waxaa dadka lagu caawimaa 17 luuqadood. Sidoo kale haddii aad caawimaad uga baahato shirkadda caymiska Folksam oo telefoonku yahay 0771-950 950.

Mudan in la akhriyo

Shirkadda KPA Pension waxay iskaashi la leedahay Annika Creutzer oo soo saartay buugaag badan oo mudan in la akhristo oo aad ka soo degsan karto dhammaantood barta www.kpa.se/bok. Waxaa jira labo buugtaas ka mid ah oo la soo gaabiyey laguna turjumey luuqado badan.

- **La wareeg awoodda hawlgabkaaga – toban debin oo ay tahay in dumarku iska ilaaliyaan.**
  Waxaa buuggaan lagu soo qaadayaa arrimo ay tahay in la iska ilaaliyo si loo helo lacag hawlgab oo waxtar leh marka waqtigeeda la gaaro.

- **Waa xilligii hawlgabka la isku hagaajin lahaa – haddii aad qof dumar ah tahay sidaan ayaad lacagta hawlgabka oo ugu wanaagsan u heleysaa.**
  Buuggu wuxuu ku socdaa qofka da'diisu tahay 55 sano oo lagu sharraxayo waxa ay tahay in laga fekero inta aan lacagta hawlgabka la qaadan.

- **Shaqada ku ammaan ah – caymisyo iyo caawimaad kale oo loogu talagalay shaqaalaha degmooyinka iyo gobolada.**
  Sida cinwaanka laga fahmi karo waxaa buuggaan loogu talagalay dadka ku hawllan arrimaha hawlgabka. Waxaa loogu talagalay la kaashato xiriirka aad la leedahay dadka aad isla shaqaysaan.

Annika Creutzer

waxay ka mid tahay khubarada xagga dhaqaalaha oo ugu caansan. Waxay ku shaqeysaa dhaqaaleyahan, suxufi iyo weriye iyadoo ka soo shaqaysay wargeysyada Aftonbladet iyo Privata Affärer. Annika Creutzer waxay kaloo caan ku tahay muxaaradooyinka iyadoo talooyinkeeda wax-ku-oolka ee xagga dhaqaalaha laga la socdo barogaramka Plånboken ee P1. Maanta waxaa u socda shirkadda Creutzer & Co oo ay iyadu leedahay.

Shirkadda KPA Pension

waa shirkad qaabbilsan caymiska hawlgabka shaqaalaha degmooyinka iyo gobolada. Waxaa degmooyinka iyo gobolada ka shaqeeya ama ka soo shaqeeyey dad kor u dhaafaya 1.6 milyan oo lacagtooda hawlgabka shaqadu ugu kaydsan yahay shirkadda KPA Pension.

Lacagta hawlgabka waxaa maalgelin loogu sameeyaa hab ammaan ah oo dhaqan wanaagsan leh iyadoo laga fekerayo dadka iyo bey'adda. Sidaas awgeed marnaba lacagtaas kuma maalmgelinno hub, tubaako, khamaar ama khamri. Intaas ka sokow waxaan qaadannaa khidmadda ugu yar suuqa caymiska.

Sawirqaade Petter Karlberg

Qaadaha sawirka bogga dambe Kate Gabor

Qaabka xuruufta qoraalka Palatino, Gill Sans

Qaabeynta Eva Bergfeldt

Qoraha asalka Karin Johansson

Hoggaanka soosaarka Anna Seger

Hoggaanka mashruuca Emma Bernquist

Waxaa laga yaabaa inaad ka mid tahay kumanaal qof oo dhowaan dalka qaxootinimo ama jacayl ku yimid oo hadda shaqo bilaabay. Ama aad tahay qof dhallinyar oo sidaas awgeed ku cusub suuqa shaqada. Mushaharka ka sokow waxaa shaqo cusub laga faa'iidaa waxyaalo badan. Waxaa laga helaa saaxiibo lala shaqeeyo iyo fursad in qayb laga noqdo koox dad ah. Laakiin taasi waxay la micne tahay mas'uuliyad iyo waajibaad.

Buuggani wuxuu kaa caawinayaa waddadii aad u mari lahayd iyo inaad si fudud u fahanto xiriirka ka dhexeeya mushaharka, caymiska iyo lacagta hawlgabka. Marka la shaqaaleeyo wuxuu qofku helaa caymis uu badbaado ka helo. Haddii qoobta shaqada looga dhaqmo heshiiska ururada shaqaalaaha iyo shaqabixiyayaasha, waxaa markaas aad u kordha badbaadada caymiska. Waa maxay heshiiska guud ee shaqadu? Taas iyo arrimo kale ayaa buugga looga hadlayaa si dadka loogu fududeeyo waxyaalaha badanaaba fahamkoodu adag yahay.

Annika Creutzer, aqoonyahan dhaqaale oo khabiir ah, ayaan maqalnaa iyadoo barogaraamka Plånboken ee P1 uga warrameysa arrimo dhaqaalaha la xiriira. Buuggaan waxay dadka kula qaybsaneysaa aqoonteeda iyo waxa loo baahan yahay marka shaqo la bilaabo.

KPA PENSION

Qiyaasta qiimaha 59:- oo canshuurtu ku jirto

Miljömärkt trycksak, 0341 0142, BrandFactory AB KPA3114 18-04