

په بریتانیا کې عموماً نرخونه ثابت دي. دلته په نرخونو چنه وهل مناسب کار نه ده. نرخونه د یوه دوکان تر بل فرق کولای شي.

اکثره خلک خپل خوراکي توکي له مغازو یا سوپرمارکېټونو لکه الډي، ازدا، کوپراتیف، آیسلند، لیدل، سینزبری، تیسکو او ویت روز څخه اخلي. هر دوکان او مغازه د پلاستيکي کڅورې پیسې جلا اخلي. ددې لپاره چې اضافه مصرف ځان وساتئ پلاستيکي کڅورې له ځان سره وړئ. بعضې مغازې یو څه حلال خوراکي توکي پلوري. د حلال خوراک لپاره په پاکټ 'حلال' لیکل او کورئ یا 'د نژادي خوراکونو په' برخه کې یې اوگوری.

آنلاین خریداري کول

تاسو کولای شئ چې د ورځني مصرف شيان خپل کور ته را او غواړئ. که چېرې تاسې په خپله د ترانسپورت وسیله نه لری نو دا کار د تاسې لپاره مناسب ده. ددې کار لپاره تاسې ته پکار ده چې د خپلې خوښې مغازې یا سوپرمارکېټ سره په وړیا توگه حساب پرانیزي او باید د آنلاین خریداری لپاره ډیبيټ یا کرډيټ کارت ولری. کور ته د سودا رسولو مصرف پدې توپیر کوی چې تاسو څه اندازه پیسې په سودا مصرفوی.

مهمې مغازې یا سوپرمارکېټونه چې اوس لپاره زمونږ په ناحیو کې آنلاین خریداری خدمات وړاندې کوي، دا دي:

www.aldi.co.uk	الډي
www.asda.com	ازدا
www.iceland.co.uk	آیس لینډ
www.sainsburys.co.uk	سېنسبریز
www.tesco.com	تیسکو
www.waitrose.com	ویت روز

که چېرې غواړئ په دغه پروسه ځان ښه پوه کړئ د خپل ټولنیزو چارو حمایتوي آمر سره اړیکه ونیسئ.

اسلامي شيان

اسلامي شيانو او حلال شيانو لپاره لاندې ذکر شوي دوکانونو سره تماس ونیسئ. ددوی له جملې اکثریته یې آکسفورډ کې موقعیت لري، که چېرې تاسې په خپله موټر نه لری د عامه ترانسپورت له لارې ورتلای شئ.

- ویلو بروک فارم: هیمپټن کې، OX5 2QQ - ټیلیفون: 01865 849957
- ماروک ډیلی: 66 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1JB – ټیلیفون 01865 247707
- تهמיד ستورز: 53 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1HP – ټیلیفون: 01865 203202
- پاک د حلال غوښو مرکز: 235 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1UH – ټیلیفون: 01865 790849
- ام ای نیوز او حلال غوښو مرکز: 112 کرکټ واټ، اکسفورډ او اکس OX4 3DL – ټیلیفون: 7908494 01865
- شاه جلال خوراکه فروشي لمتد، 64 سوینډن، SN1 2DX
- سمپلي فربش: 238-36 کاولي واټ، اکسفکاولي OX4 1UH – ټیلیفون: 01865 200600
- ډېلیس حلال خوراکه فروشي او قصابي: 131 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1HU
- نور د حلال غوښو مرکز: 106 مگډالن واټ، کاولي، اکسفورډ، OX4 1RG – ټیلیفون: 01865 722911
- شرقي او کانتیننټال فروشگاه: 152 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1GG – ټیلیفون: 01865 204791
- یوم یا وای او ام: 142-140 براډوی، ډېډکات، OX11 8RJ – ټیلیفون: 01235 812763

خوراکي توکو کومک

اوس مهال خوراکي توکی قیمتته دي، ولې د کومک لپاره هم ډېر څه شته دی. که چېرې تاسې په خپله یا هم د ستاسې کوم آشنا د خوراکي توکو له کمښت سره مخ وي، اکثره وخت ستاسې په ټولنه کې د کومک لپاره خدمات موجود وي. خوراکي توکو بانکونه، د خوراک کنډوان او ټولنیز یخچالونه د ټولنیزو خوراکي خدماتو بېلگې دي. تاسې به د خپل اړتیا وړ ټول شیان د ټولني خوراکي شبکو له لارې لاس ته را نه وړئ ولې ستاسود پیسو په مصرف کې به کموالی راوړي.

د خوراکي توکو بانکونه څه شی دي او زه څنگه له دغه کومک گټه اخیستلای شم؟

خوراکي توکو بانکونه هغه خلکو ته چې په بحراني وضعیت کې وي په موقته توگه عاجل خوراکي توکی ورکوي. هر هغه څوک چې د مسلکي ادارې له خوا خوراکي توکو بانک ته معرفي شوي وي، خوراک مواد ترلاسه کولای شي. بعضې خوراکي بانکونه شخصي عريضې هم مني. په عامه توگه تاسې ته خوراکي توکو بسته درکول کېږي چې د یو کورنۍ اړتیا وړ شیان په کې شامل وي.

د خوراکي توکو کنډو څه شی ده او زه څنگه له دغه کومک گټه اخیستلای شم؟

خوراکي توکو کنډووان په ارزانه بیه د عضویت پروگرامونه دي چې هر څوک په کې گډون کولای شي، اعضاء یا غړي یې کولای شي چې په ارزانه بیه خوراکي توکی ترلاسه کړي. هر هغه څوک چې غواړي پیسې بچت کړي او خوراکي توکو ضایع کېدو کې کمښت راوړي، کولای شي چې د خپل محلي خوراک کنډو څخه خوراکي توکی لاس ته راوړي. غړي کولای شي چې هر هفته تر 10 نه خرابېدونکي خوراکي توکی واخلي او ورسره تازه مېوې او سبزیجات هم واخلي.

ټولنیز یخچالونه څه دي او له دغه کومک څخه څنگه گټه اخیستلای شم؟

ټولنیز یخچالونه د ټولني له خوا د خوراکي توکو ویش پروگرامونه دي چې هدف یې د خوراکي توکو ضایع کېدلو کمول دي. هر څوک کولای شي چې د خپل محلي ټولنیز یخچال څخه خوراکي توکی لاس ته راوړي، د عضویت اخیستنې یا غړیتوب فیس هم نه لري.

محلي کاروباري تجاران او خلک د خوراکي توکو کومک کوي، د کومک شوي ذخیرې اندازې او نوعیت ته په کتو هر څوک منصفانه د خپل سهم مطابق مواد د ځان لپاره اخیستلای شي.

ددغه معلوماتي بستي محلي معلوماتو برخې ته مراجعه اوکړئ که غواړئ چې خپل محلي خوراکي توکو خدماتو آدرس او یا د تماس شمېرې پیدا کړئ. ستاسې ټولنیزو چارو ملاتړ افسر به هم په دغه برخه کې تاسې ته رهنمايي وکړي او شاید تاسې د اړوند ادارو سره په تماس کې کړي.

د خوراکي توکو کومک

• ابینگډن ټولنیز یخچال

د روغتیا او هوساینې مرکز، کرب تری پلیس، ابینگډن، OX14 3GD

- دوشنبې په ورځ د ماسپینین د 4-4.30 بجو، پنج شنبې د ماسپینین 1-2 بجو، هفتې په ورځ د سهار 10.30-11.30 بجو
- اضافي خوراک خلکو ته ورکوي ترڅو د خوراکي توکو له ضایع کېدو څخه مخه ونیسي او تاسې کولای شئ پرته له دې چې څوک مو ورته معرفي کړي، گټه ورڅخه واخلي

• ابینگډن ټولنیز کنډو

ترینیتی چرچ سنتر، ابینگډن OX14 1DB

- د جمعي په ورځ د ماسپینین د 2-3.30 بجو کار کوي
- دا د غړیتوب پروگرام ده ترڅو غړي وکولای شي خوراکي توکی په ارزانه بیه لاس ته راوړي، د لا نور معلوماتو لپاره دغه لینک وگورئ:

www.sofea.uk.com/community-larder/abingdon-community-larder

○

• ایبنګډن خوراکي توکو بانک

- شمالي خوراکي توکو بانک د سه شنبې او جمعي په ورځو د سهار له 11 بجو تر غرمې 1 بجې پورې کار کوي
- کر ایست چرچ، نورت کورټ رود، ایبنګډن OX14 1PL
- جنوبي خوراکي توکو بانک د چارشنبې په ورځ د ماسپېنېن له 2:30-1 بجو پورې کار کوي.
- پرسټن رود کمیونیتی سنټر، میدګیت کلوز، ایبنګډن، OX14 5NR
- باید جنوبي اکسفورډشیر او ویل آف وایټ هارس ناحیو د کونسلونو له خوا ورته معرفي شئ او یا هم د ښاریانو مشورو یا سیتزنز اډوایس له خوا ورته معرفي شئ.

• فرینګډن خوراکي توکو بانک

- د دوشنبې، چهارشنبې او جمعي په ورځو د سهار له 10 د غرمې تر 12 بجو پورې کار کوي.
- باید جنوبي اکسفورډشیر او ویل آف وایټ هارس ناحیو د کونسلونو له خوا ورته معرفي شئ او یا هم د ښاریانو مشورو یا سیتزنز اډوایس له خوا ورته معرفي شئ.

د تماس نېولو معلوماتو لپاره ددوی ویب سایټ (www.faringdon-foodbank.com) ته مراجعه وکړئ.

• مختلط ټولنیز یخچال

پورت وی و انتج، د بیکان، پورت وی، وانتج، OX12 9BX

- دوشنبې په ورځ د ماسپېنېن له 2-6 بجو، چارشنبه د سهار له 10 تر ماسپېنېن 3 بجو او د شنبې په ورځ د سهار له 10 تر غرمې 1 بجو پورې کار کوي.
- هر څوک چې اړتیا لري د کوم چا له خوا د معرفي کېدو پرته د خپل اړتیا وړ خوراکي توکي له دغه ځایه لاس ته راوړلی شي.

• مختلط ټولنیز کنډو

پورت وی و انتج

- د جمعي په ورځ د ماسپېنېن له 2.30-4.30 کار کوي.
- د غړیتوب پروګرام لري (افرادو لپاره 3.50 پاونډه یا کورنیو لپاره 7 پاونډه جمع 10 پاونډه د داخلي فیس)، غړي خوراکي توکي په ارزانه بیه رانېولی شي، د لانورو معلومات لپاره دغه لینک اوګورئ: www.sofea.uk.com/community-larder/wantage-community-larder

د صحتمنده پیل خریداری کارتونه

که چېرې تاسې حامله یی او یا هم له 4 کلونو کم عمره ماشوم ولری، تاسې شاید د صحتمنده پیل پروګرام مستحق شئ. دغه پروګرام تاسې ددې جوګه کوي چې ابتدایي خوراکي توکي لکه شیدې، مېوه او سبزیجات وپیری.

څنګه کولای شم درخواست ورته وکړم؟

- د صحتمنده پیل ویب سایټ (www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply) څخه آنلاین فورم ډک کړئ، بیا یې چاپ کړئ، د صحت نه یې ځان ډاډه کړئ او لاسلیک یې کړئ یا
- د خپلې قابلې یا صحي مسئلې څخه د فورم غوښتنه وکړئ یا
- د صحت منده پیل ټیلیفوني اړیکې (0300 330 7010) سره تماس ونېسئ او ورڅخه اوغواړئ چې د پوستي له لارې تاسې ته فورم ولېږي.