3 . خوراکي توکی او سودا اخیستل

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 الدي، ازدا، کوپراتیف، آیسلند، لیدل، سینزبری، تیسکو او ویټ روز څخه اخلي. هر دوکان او مغازه د پلاستیکي کڅوړې پیسې جلا اخلي. ددې لپاره چې اضافه مصرف ځان وساتئ پلاستیکي کڅوړې له ځان سره وړئ. بعضې مغازې یو څه حلال خوراکي توکي پلوري. د حلال خوراک لپاره په پاکټ 'حلال' لیکل اوګورئ یا 'د نژادي خوراکونو په' برخه کې یې اوګورئ.

آنلاین خرېداري کول

تاسو کولای شی چې د ورځني مصرف شیان خپل کور ته را اوغواړی. که چېرې تاسې په خپله د ترانسپورت وسیله نه لرئ نو دا کار د تاسي لپاره مناسب ده. ددې کار لپاره تاسې ته پکار ده چې د خپلې خوښې مغازې یا سوپرمارکېټ سره په وړیا توګه حساب پرانیزی او باید د آنلاین خریداری لپاره ډیبیټ یا کریډیټ کارت ولرئ. 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:

الدي	www.aldi.co.uk
ازدا	www.asda.com
آیس لینډ	www.iceland.co.uk
سېنسبریز	www.sainsburys.co.uk
ټیسکو	www.tesco.com
ویټ روز	www.waitrose.com

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

اسلامي شیان

اسلامي شیانو او حلال شیانو لپاره لاندې ذکر شوي دوکانونو سره تماس ونیسئ. ددوئ له جملې اکثریته یې آکسفورډ کې موقعیت لري، که چېرې تاسې په خپله موټر نه لرئ د عامه ټرانسپورټ له لارې ورتللای شئ.

- **ویلو بروک فارم:** هیمپټن ګې، OX5 2QQ - ټیلیفون: 01865 849957
- **ماروک ډیلي:** 66 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1JB – ټیلیفون 01865 247707
- **تهمید سټورز:** 53 کاولي واټ، اکسفورډ،OX4 1HP – ټیلیفون: 01865 203202
- **پاک د حلال غوښو مرکز:** 235 کاولي واټ، اکسفورډ،OX4 1UH – ټیلیفون: 01865 790849
- **ام اي نیوز او حلال غوښو مرکز:** 112 کرکټ واټ، اکسفورډ اواکس OX4 3DL– ټیلیفون: 7908494 01865
- **شاه جلال خوراکه فروشي لمټد** 64 Broad Street, سویندن، SN1 2DX
- **سمپلي فرېش:** 236-238 کاولي واټ، اکسفکاولي OX4 1UH – ټیلیفون: 01865 200600
- **ډیلیس حلال خوراکه فروشي او قصابي:** 131 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1HU
- **نور د حلال غوښو مرکز:** 106 مګډالن واټ، کاولي، اکسفورډ، OX4 1RG – ټیلیفون: 722911 01865
- **شرقي او کانټینټال فروشګاه:** 152 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1GG – ټیلیفون: 01865 204791
- **یوم یا وای او ام:** 140-142 براډوې، ډېډکاټ، OX11 8RJ– ټیلیفون: 01235 812763

3 . خوراکي توکی او سودا اخيستل

خوراکي توکو کومک

اوس مهال خوراکي توکي قيمته دي، ولې د کومک لپاره هم ډېر څه شته دی. که چېرې تاسي په خپله يا هم د ستاسي کوم آشنا د خوراکي توکو له کمښت سره مخ وي، اکثره وخت ستاسي په ټولنه کې د کومک لپاره خدمات موجود وي. خوراکي توکو بانکونه، د خوراک کندوان او ټولنيز يخچالونه د ټولنيزو خوراکي خدماتو بېلګې دي. تاسي به د خپل اړتيا وړ ټول شيان د ټولني خوراکي شبکو له لارې لاس ته را نه وړئ ولې ستاسود پيسو په مصرف کې به کموالی راولي.

د خوراکي توکو بانکونه څه شی دي او زه څنګه له دغه کومک ګټه اخيستلای شم؟

خوراکي توکو بانکونه هغه خلکو ته چې په بحراني وضعيت کې وي په موقته توګه عاجل خوراکي توکي ورکوي. هر هغه څوک چې د مسلکي اداري له خوا خوراکي توکو بانک ته معرفي شوي وي، خوراک مواد ترلاسه کولای شي. بعضې خوارکي بانکونه شخصي عريضي هم مني. په عامه توګه تاسي ته خوراکي توکو بسته درکول کېږي چې د يو کورنی اړتيا وړ شيان په کې شامل وي.

د خوراکي توکو کندو څه شئ ده او زه څنګه له دغه کومک ګټه اخېستلای شم؟

خوراکي توکو کندووان په ارزانه بيه د عضويت پروګرامونه دي چې هر څوک په کې ګډون کولای شي، اعضاء يا غړي يی کولای شي چې په ارزانه بيه خوراکي توکي ترلاسه کړي. هر هغه څوک چې غواړي پيسي بچت کړي او خوراکي توکو ضايع کېدو کې کمښت راولي، کولای شي چې د خپل محلي خوراک کندو څخه خوراکي توکي لاس ته راوړي. غړي کولای شي چې هر هفته تر 10 نه خرابېدونکي خوراکي توکي واخلي او ورسره تازه مېوې او سبزيجات هم واخلي.

ټولنيز يخچالونه څه دي او له دغه کومک څخه څنګه ګټه اخيستلای شم؟

ټولنيز يخچالونه د ټولني له خوا د خوراکي توکو ويش پروګرامونه دي چې هدف يې د خوراکي توکو ضايع کېدلو کمول دي. هر څوک کولای شي چې د خپل محلي ټولنيز يخچال څخه خوراکي توکي لاس ته راوړي، د عضويت اخيستني يا غړيتوب فيس هم نه لري.

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

ددغه معلوماتي بستي محلي معلوماتو برخې ته مراجعه اوکړئ که غواړئ چې خپل محلي خوراکي توکو خدماتو آدرس او يا د تماس شمېرې پيدا کړئ. ستاسي ټولنيزو چارو ملاتړ افسر به هم په دغه برخه کې تاسي ته رهنمايي وکړي او شايد تاسي د اړوند ادارو سره په تماس کې کړي.

د خوراکي توکو کومک

- **ابينګډن ټولنيز يخچال**

د روغتيا او هوسايني مرکز، کرب تری پليس، ابينګډن، OX14 3GD

- دوشنبي په ورځ د ماسپښين د 4-4.30 بجو، پنج شنبي د ماسپښين 1-2 بجو، هفتي په ورځ د سهار 10.30-11.30 بجو
- اضافي خوراک خلکو ته ورکوي ترڅو د خوارکي توکوله ضايع کېدو څخه مخه ونيسي او تاسي کولای شئ پرته له دې چې څوک مو ورته معرفي کړي، ګټه ورڅخه واخلئ

3 . خوراکي توکی او سودا اخیستل

- **ابینګډن تولنیز کندو**

ترینیتی چرچ سنتر، ابینګدن OX14 1DB

- د جمعې په ورځ د ماسپښین د 2-3.30 بجو کار کوي
- دا د غړیتوب پروګرام ده ترڅو غړي وکولای شي خوراکي توکي په ارزانه بیه لاس ته راوړي، د لا نور معلوماتو لپاره دغه لینک وګورئ: www.sofea.uk.com/community-larder/abingdon-community-larder
-

- **ابینګډن خوراکي توکو بانک**

کرایست چرچ، نورت کورت رود، ابینګدن OX14 1PL

- شمالي خوراکي توکو بانک د سه شنبې او جمعې په ورځو د سهار له 11 بجو تر غرمې 1 بجې پورې کار کوي
- جنوبي خوراکي توکو بانک د چارشنبې په ورځ د ماسپښین له 2:30 -1 بجو پورې کار کوي. پرستن رود کمیونیتی سنتر، میډګیت کلوز، ابینګدن، 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 سیټزنز اډوایس له خوا ورته معرفي شئ.

- **فرینګډن خوراکي توکو بانک**

- د دوشنبې، چهارشنبې او جمعې 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 سیټزنز اډوایس له خوا ورته معرفي شئ.

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

- **واچ فیلډ او شري وینم تولنیز کندو**

سینت البانز چرچ، ۱۸ آیرن ساید درایف، واچفیلډ، SN6 8RL

- د دوشنبې په ورځ د سهار له 10 تر غرمې 12 بجو، د چارشنبې په ورځ غرمې 12.30 تر 2.30 بجو، او د جمعې په ورځ د ماسپښین له 4 تر 6 بجو کار کوي.
- په وړیا توګه ټولو اوسېدونکو ته خوراکي توکي ورکوي، د کوم چا له خوا معرفي کولو ته ضرورت نشته

د تماس نیولو په هکله معلوماتو لپاره ددوی (www.watchfield.org) ویب سایټ ته مراجعه وکړئ

- **مختلط تولنیز یخچال**

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

- دوشنبې په ورځ د ماسپښین له 2-6 بجو، چارشنبه د سهار له 10 تر ماسپښین 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 راوړلئ شي.

- **مختلط تولنیز کندو**

پورټ وي وانټج

- د جمعې په ورځ د ماسپښین 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 داخلې فیس)، غړي خوراکي توکي په ارزانه بیه رانیولئ شي، د لانورو معلومات لپاره دغه لینک اوګورئ: www.sofea.uk.com/community-larder/wantage-community-larder

3 . خوراکي توکی او سودا اخیستل

د صحتمنده پیل خریداری کارتونه

که چیرې تاسې حامله یی او یا هم له 4 کلونو کم عمره ماشوم ولرئ، تاسې شاید د صحتمنده پیل پروګرام مستحق شئ. دغه پروګرام تاسې ددې جوګه کوي چې ابتدايي 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 مسئول څخه د فورم غوښتنه وکړئ یا
- د صحت منده پیل تیلیفوني اړیکي (0300 330 7010) سره تماس ونېسئ او ورڅخه اوغواړئ چې د پوستي له لارې تاسې ته فورم ولېږي.

ټول معلومات د 2023 کال تر جون پوري سم دي.