

ونٹر ویلنسیس ڈائریکٹری

موسم سرما میں تندرست رہنے
میں آپ کی مدد کرنا





تعارف



H4All کو ونٹر ویل بیننگ ڈائریکٹری (جاڑے میں بہبود سے متعلق ڈائریکٹری) 2022/23 آپ کے ساتھ شیئر کرنے کی مسرت حاصل ہے اور اعتماد ہے کہ یہ آپ کو کارآمد معلوم پڑے گی۔ ہم اس امر سے بخوبی واقف ہیں کہ یہ معلومات اس سال پہلے سے زیادہ مفید ضروری ہیں، نیز گزارے کی لاگت کا بحران اکثریتی گھرانوں کو متاثر کر رہا ہے۔ لندن یوکے کی مقروض راجدھانی ہے۔ منی اینڈ پنشنز سروس کے مطابق، تعجب خیز 27% اہل لندن کو قرض سے متعلق مشورہ درکار ہے۔ حالیہ دنوں تک، قرض کی عام ترین شکل کرایہ کے بقایے تھے، لیکن CAB کی تحقیق نے انکشاف کیا ہے کہ، پچھلے دو سالوں میں، توانائی کا قرض اس پر حاوی ہو گیا ہے۔

GLA کی طرف سے ایک حالیہ پول میں کچھ فکر انگیز اعداد و شمار ملے ہیں:

- 30% اہل لندن 'بس کسی طرح گزارہ کر رہے ہیں'
 - 20% اہل لندن 'مالی لحاظ سے جدوجہد کر رہے ہیں'
 - 20% کم آمدنی والے اہل لندن کے پاس غذائی یا لازمی اشیاء ختم ہو گئی ہیں اور پچھلے چھ ماہ میں وہ خارجی تعاون پر منحصر تھے
- پورے بورو میں وسیع پیمانے کے ہمارے کاموں سے، ہمیں علم ہے کہ ہیلنگڈن کے باشندوں کی عکاسی ان اعداد و شمار میں کی گئی ہے۔ اس ڈائریکٹری کا مقصد آپ کو ایک جامع رہنمائی مہیا کرنا ہے تاکہ ان چیلنجوں کو نیویگیٹ کرنے اور تندرست رہنے میں آپ کو مدد ملے۔ ہم اس دستاویز کو باقاعدگی سے اپ ڈیٹ کرتے رہیں گے۔ H4All کی پوری ٹیم کی جانب سے، میں آپ کے لیے ایک بہت صحت مند اور محفوظ جاڑے کے موسم کا متمنی ہوں۔

وکی ہیریسن - کر (Vicki Harrison-Carr)، ہیڈ آف کمیونٹی ڈیولپمنٹ

**یہ مشاورتی کتابچہ آپ کو اپنے اخراجات کم کرنے اور اگر ضرورت پڑی تو قرض سے نمٹنے کے طریقوں سے متعلق آپ کو آئیڈیاز دے کر آپ کے مالی امور کا نظم کرنے کے طریقوں کے بارے میں مفید مشورہ اور تجاویز فراہم کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔

معلومات کو معتبر ذرائع سے صرف رہنمائی کے بطور اخذ کیا گیا ہے، یہ صراحتی نہیں ہے اور آپ CAB کی معرفت یا انٹرنیٹ پر مزید مشورہ تلاش کر سکتے ہیں۔**

مشمولات کا صفحہ

گزارے کی لاگت کا بحران

- 3 سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں ◀
- 12 کونسل کی مدد ◀
- 14 قرض سے متعلق مشورہ اور بجٹ سازی سے متعلق روابط ◀

بجٹ سازی

- 19 گھریلو بل اور اپلائنٹسز ▶
- 25 تخفیف شدہ اور مفت کھانے ▶

جسمانی صحت

- 26 اپنی ذات کا خیال رکھنا ▶
- 28 طبی تعاون کب حاصل کیا جائے ▶
- 30 مقامی تعاون ▶

ذہنی صحت

- 35 آپ کی ذہنی بہبود کے لیے تجاویز ▶
- 36 S.A.D یہ کیا ہے؟ ▶
- 37 ذہنی صحت خدمات اور امدادی لائنیں ▶
- 38 باخبری ▶

غذا

- 39 غذا کی خریداری پر بچت کرنا ▶
- 41 مقامی فوڈ بینکس ▶

سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں

گزارے کی لاگت کا امدادی پیکج



معذوری کے سبب گزارے کی لاگت کی ادائیگی

£150

اہلیت کا معیار

- اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی مل رہا ہے تو آپ اہل ہوں گے:
- حاضری بہتہ
 - مستقل حاضری بہتہ
 - بالغان کے لیے معذوری کے سبب گزارہ بہتہ
 - بچوں کے لیے معذوری کے سبب گزارہ بہتہ
 - ذاتی آزادی سے متعلق ادائیگی

یہ کیا ہے؟

20 ستمبر سے، تمام اہل افراد کو گزارے کی لاگت کے بحران میں مدد کے لیے یک وقتی £150 کی ادائیگی موصول ہوگی۔



توانائی کے بلوں میں امدادی اسکیم

£400

یہ کیا ہے؟

اکتوبر سے، آپ کو توانائی کے بلوں کی بڑھتی لاگتوں میں مدد کے لیے £400 کی ادائیگی ملنی چاہیے۔

آپ کو اکتوبر اور نومبر میں توانائی کے اپنے بلوں میں لاگو شدہ £66، اور دسمبر سے مارچ 2023 تک ہر ماہ £67 ڈس کاؤنٹ نظر آنے گا۔



سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں

گزارے کی لاگت کا امدادی پیکیج



توانائی کے بلوں میں امدادی اسکیم SCAM

£400

یہ کیا ہے؟

آپ کو £400 موصول کرنے کے لیے درخواست دینے یا رجسٹر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ آپ کے توانائی اکاؤنٹ پر خود بخود لاگو ہوگا۔

اگر آپ کو تصویر میں نظر آنے والا متن (بائیں طرف) یا ای میل موصول ہوتا ہے جس میں آپ سے کہا جاتا ہے کہ 'فارم مکمل کریں' یا 'بینک کی تفصیلات درج کریں' تو پھر یہ ایک گھوٹالہ ہے۔

اگر آپ کو یہ متنی پیغام موصول ہوتا ہے تو، اسے نظر انداز کریں اور اسے حذف کر دیں۔

GOVUK: We have identified you as eligible for a discounted energy bill under the Energy Bills Support Scheme. Apply via : <https://energybills-grantscheme.com>

Sun 22:57

Text message



اہلیت کا معیار

اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی مل رہا ہے تو آپ اہل ہوں گے:

• یونیورسل کریڈٹ - اگر وہ ہر سر روزگار یا از خود ہر سر روزگار نہیں ہیں۔

• انکم سپورٹ

• آمدنی پر مبنی جاب سیکرز الاؤنس۔

• آمدنی سے متعلق ملازمت اور امدادی ہتھ۔

• پنشن کریڈٹ۔

• رہن کے سود کے لیے امداد۔

سردی کے موسم میں ادائیگیاں

£25

یہ کیا ہے؟

یہ اسکیم 1 نومبر اور 31 مارچ کے بیچ چلتی ہے۔

ہر سردی کے موسم کی مدت کے دوران £25 خود بخود ادا کیا جائے گا۔ وہ فرد لازمی طور پر "تحریک یافتہ" پوسٹ کوڈ میں

بی رہتا ہو۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

www.gov.uk/cold-weather-payment



سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں

گزارے کی لاگت کا امدادی پیکج



جاڑے میں ایندھن کی ادائیگی

£200-300

اہلیت کا معیار

آپ کو ونٹر فیول پیمنٹ خود بخود ملے گی (آپ کو دعویٰ کرنے کی ضرورت نہیں ہے) اگر آپ اہل ہیں اور آپ کو ملتا ہے یا تو:

- ریاستی پنشن
- انکم سپورٹ

• سوشل سیکیورٹی کا دیگر بینیفٹ

(جس میں اسکاٹش حکومت کی جانب سے

ایڈلٹ ڈس ایبیلیٹی پیمنٹ، ہاؤسنگ بینیفٹ، کونسل

ٹیکس میں تخفیف، چائلڈ بینیفٹ یا یونیورسل

کریڈٹ شامل نہیں ہے)

یہ کیا ہے؟

جو بھی شخص 25 ستمبر 2022 کو یا اس سے پہلے پنشن پانے کی عمر کا ہے (جس کی پیدائش 25 ستمبر 1956 سے پہلے ہوئی ہو) اسے £200-300 ونٹر فیول پیمنٹ (جاڑے میں ایندھن کی ادائیگی) کے علاوہ £300 فاضل ملے گا

یہ موصول کرنے والے بیشتر لوگوں کو نومبر یا دسمبر 2022 میں ڈائریکٹ ڈیبٹ کے ذریعے ادائیگی موصول ہوگی۔



اضافی معلومات

اگر آپ کو ان دونوں میں سے کوئی نہیں ملتا ہے، یا اگر آپ بیرون ملک رہتے ہیں تو، آپ کو دعویٰ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

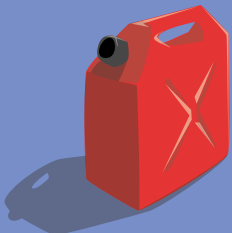
اگر آپ کو ونٹر فیول پیمنٹ پہلے موصول ہوئی ہے تو، آپ کو دوبارہ دعویٰ کرنے کی ضرورت نہیں ہے الا یہ کہ آپ نے ریاستی پنشن کو مؤخر کر دیا ہو یا بیرون ملک منتقل ہو گئے ہوں۔

جاڑا 2022 تا 2023 کے لیے آپ کے لیے دعویٰ کرنے کی آخری تاریخ 31 مارچ 2023 ہے۔

آپ کو 13 جنوری 2023 تک ادائیگی ہو جانی چاہیے۔

نومبر اور دسمبر میں اپنا اکاؤنٹ چیک کر کے یقینی بنائیں کہ آپ کو ادائیگی ہو چکی ہے۔

اگر آپ کو اپنی ادائیگی نہیں ملتی ہے تو، ونٹر فیول پیمنٹ سنٹر سے 0800 731 0169 پر رابطہ کریں۔





سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں

مفت یا تخفیف شدہ لاگت والی خدمات



یہ کیا ہیں؟

ذیل میں ایک فہرست ہے جو ان اصل خدمات کا احاطہ کرتی ہے جنہیں آپ مفت میں یا تخفیف شدہ لاگت پر موصول کر سکتے ہیں، اگر آپ یونیورسل کریڈٹ، جاب سیکرز الاؤنس یا پنشن کا دعویٰ کر رہے ہیں۔



متعینہ حد تک پانی کے بل



ان لوگوں کے لیے مفت نسخے جن کی صفر آمدنی ہے یا جن کی کم آمدنی ہے



آدھی قیمت پر بس یا ریل کے کرایے



مفت دانت کا علاج



مفت یا رعایتی پر جم کی رکنیت



مفت اسکولی کھانے



مفت یا سستا براڈ بینڈ TalkTalk، ورجن میڈیا اور BT کی طرف سے



رعایتی نگہداشت طفل کی لاگتیں



نئی نوکری کی لاگتوں میں مدد



تخفیف شدہ کونسل ٹیکس بل



آنکھ کے ٹیسٹ اور رعایتی چشمے



ابندھن کے بلوں پر £150 چھوٹ کی وارم ہوم ڈس کاؤنٹ اسکیم





سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں

جاب سنٹر پلس ٹریول ڈس کاؤنٹ



یہ کیا ہے؟

اگر آپ بے روزگار ہیں اور کام کی تلاش میں ہیں تو، آپ لندن میں رعایت پر سفر کر سکتے ہیں۔

کارڈ ہولڈرز چندہ ریل ٹکٹوں پر 50% رعایت کے مستحق ہیں۔

رعایتی کارڈ کے لیے اہل کوئی بھی شخص کارڈ اور درخواست دینے کے طریقے سے متعلق مزید معلومات کے لیے اپنے قریب ترین جاب سنٹر سے رابطہ کر سکتا ہے:
<https://find-your-nearestjobcentre.dwp.gov.uk/>



اہلیت کا معیار

یہ کارڈ جاب سیکرز الاؤنس یا یونیورسل کریڈٹ کا دعویٰ کرنے والے بے روزگار افراد کے لیے 9-3 ماہ (18-24 سال کی عمر) یا 12-3 ماہ (25 سال سے زائد عمر) کے لیے دستیاب ہے۔

دیگر بینیفٹ موصول کنندگان کو جاب سنٹر پلس ٹریول ڈسکاؤنٹ کارڈ ان کے دعویٰ کرنے سے اور اگر وہ جاب سنٹر پلس کے مشیر کے ساتھ فعال طور پر مشغول ہیں تو 3 ماہ سے ملے گا۔

jobcentreplus





سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں

بینیفٹس یا یونیورسل کریڈٹ پر ہونے پر براڈبینڈ



کم میں براڈبینڈ

بینیفٹس یا یونیورسل کریڈٹ پر ہونے پر براڈبینڈ۔ براڈبینڈ دور جدید کی ایک ضرورت ہے، لیکن اگر آپ بینیفٹس یا یونیورسل کریڈٹ پر ہیں تو اس کی ادائیگی کرنے کے لیے پیسے حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

گزارے کی لاگت کے بحران نے معاملات کو پہلے سے زیادہ سخت بنا دیا ہے اور لگ بھگ ہر کوئی اپنے بلوں کو کم کرنے کے طریقے تلاش کر رہا ہے۔ شکر ہے کہ، چند چیزیں ایسی ہیں جو آپ بھاری بھر کم خرچ کیے بغیر جڑے رہنے کے لیے کر سکتے ہیں۔



اہلیت کا معیار

اہل قرار پانے کے لیے، ضروری ہے کہ آپ کو درج ذیل مراعات میں سے ایک موصول ہو رہی ہوں:

- یونیورسل کریڈٹ (تمام دعویٰ کنندگان)
- انکم سپورٹ

- جاب سیکررز الاؤنس (اہلیت کے اصول لاگو ہوتے ہیں)
- ملازمت اور امداد بہتہ (اہلیت کے اصول لاگو ہوتے ہیں)
- پنشن کریڈٹ (ضمانتی کریڈٹ)

آپ کو آرڈر کرتے وقت اپنا نیشنل انشورنس نمبر فراہم کرنا ہوگا، تاکہ وہ چیک کر سکیں کہ آیا آپ اہل ہیں۔

BT ہوم ایسنشینلز

BT

BT ہوم ایسنشینلز کم لاگت والا ایک براڈبینڈ اور فون پلان مخصوص بینیفٹس والے لوگوں کے لیے ہے۔ £15 ماہانہ بھاری رعایتی قیمت پر، BT کے بقول آپ کو 67Mb کی اوسط رفتار نظر آنے گی۔

فوائد

- مفت انسٹالیشن - آپ کو بس راؤٹر کی ڈیلیوری کی ادائیگی کرنی ہوتی ہے
- کوئی ٹیٹا لمٹ یا ڈاؤن لوڈ کی تحدید نہیں
- ضمانت یافتہ مشہر رفتار ورنہ £20 واپسی
- مفت BT اسمارٹ بپ
- آپ کی بینیفٹس ختم ہو جانے پر بھی، آپ صرف £15 ادا کریں گے (آپ کے معاہدے کی میعاد پوری ہونے تک)



سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں

بینیفٹس یا یونیورسل کریڈٹ پر ہونے پر براڈبینڈ



ورجن میڈیا ایسنشینلز

ورجن کم آمدنی والے گھروں کے لیے £15 ماہانہ براڈبینڈ پیش کرتی ہے۔ ایسنشینل براڈبینڈ 30 روزہ رولنگ کنٹریکٹ ہے، مطلب یہ کہ آپ لاک ڈاؤن نہیں ہوتے ہیں اور کبھی بھی چھوڑ سکتے ہیں۔ یہ صرف 15Mbps کے اوسط ڈاؤن لوڈ کی تشہیر کرتا ہے، لیکن وعدہ ہے کہ مصروف اوقات میں یہ آپ کو سست رفتار نہیں کرے گا۔



ہائپر آپٹک فائبر فائبر

اگر آپ بینیفٹس پر ہیں تو، ہائپر آپٹک آپ کو اپنے براڈبینڈ پیکجز پر نمایاں رعایت پیش کرتا ہے۔ طویل تر کنٹریکٹ پر آپ لاک ڈاؤن نہیں ہوں گے اور قیمتیں £15 ماہانہ شروع ہوتی ہیں۔



NOW براڈبینڈ کی بنیادی باتیں

اگر آپ کو فی الحال یونیورسل کریڈٹ یا پشن کریڈٹ مل رہا ہے تو، آپ کو £20 ماہانہ NOW فائبر کی رکنیت، نیز 36Mbps کی اوسط ڈاؤن لوڈ کی رفتار ملے گی۔

آپ کو پے ایز یو یوز (حسب استعمال ادائیگی) والا کال پلان بھی مل سکتا ہے جو اضافی لاگت کے بغیر شامل ہوتا ہے۔ لہذا، آپ جو کالز کرتے ہیں صرف ان کے لیے ادائیگی کرتے ہیں، نیز کوئی ماہانہ چارج نہیں ہوتا ہے۔

NOW

BROADBAND





ہوم براڈبینڈ کے متبادل

ہوم براڈبینڈ آن لائن ہونے کا واضح جواب ہو سکتا ہے، لیکن یہ آپ کے پاس موجودہ واحد اختیار نہیں ہو سکتا ہے



آپ کی مقامی لائبریری

نہ صرف آپ کی مقامی لائبریری میں کمپیوٹرز ہیں جنہیں آپ مفت انٹرنیٹ رسائی کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں، بلکہ وہاں پر عام طور پر مفت Wi-Fi بھی ہوتا ہے، جسے آپ اپنی ڈیوائسز سے مربوط کر سکتے ہیں۔



اپنے فون سے ٹیٹھر کریں

آپ کو ہوم براڈبینڈ اور فون ڈیل دونوں کے لیے ادائیگی نہیں کرنی ہوتی ہے۔ اگر آپ کا سگنل کافی مضبوط ہے تو، آپ کوئی بھی کام کرنے کے لیے اپنے موبائل انٹرنیٹ پر انحصار کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے فون کو پورٹیبیل ہاٹ اسپاٹ پر بدل سکتے اور پھر اپنی ڈیوائس کو اس میں ٹیٹھر کر سکتے ہیں۔ آپ کو صرف یہ احتیاط برتنی ہوگی کہ اپنے موبائل ڈیٹا کی اجازت سے اوپر نہ جائیں - سستا SIM تلاش کریں جو صرف زیادہ ڈیٹا لمٹ کے ساتھ ڈیل کرتے ہوں۔

تاہم، سارے موبائل فون کنٹریکٹس ٹیٹھرنگ کی اجازت نہیں دیں گے۔



اپنا موبائل استعمال کریں

اگر آپ کے پاس لا محدود ڈیٹا والا، یا ڈیٹا کی بڑی حد والا موبائل فون کنٹریکٹ ہے تو، آپ ہوم براڈبینڈ کنٹریکٹ لینے کی بجائے، انٹرنیٹ تک رسائی کے لیے اپنا اسمارٹ فون استعمال کر سکتے ہیں۔



مفت عوامی WiFi کے مقامات

مفت Wi-Fi ہاٹ اسپاٹس پورے ملک میں: کیفے یا ٹرینوں میں اور شاپنگ سنٹرز کے گرد موجود ہیں۔ آپ ان کے آس پاس رہنے کے دوران مفت انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنے کی کوئی جگہ تلاش کر سکتے ہیں۔

کچھ شہر جیسے لندن اور مینچسٹر عوامی، شہر پیما Wi-Fi فراہم کرتے ہیں، جو اس علاقے میں اگر آپ رہتے ہیں تو زبردست اختیار ہے۔



سرکاری اسکیمیں اور ادائیگیاں

بیلدی اسٹارٹ



یہ کیا ہے؟

اگر آپ 10 ہفتے سے زیادہ کی حاملہ ہیں یا آپ کے پاس 4 سال سے کم عمر کا بچہ ہے تو آپ صحت بخش غذا اور دودھ خریدنے میں مدد پانے کی اہل ہوسکتی ہیں۔

اس میں کیا چیز شامل ہے؟

اہلیت کا معیار

اگر آپ کو یونیورسل کریڈٹ ملتا ہے تو، آپ آن لائن درخواست دے سکتے ہیں اگر:

اگر آپ کم از کم 10 ہفتے کی حاملہ ہیں یا آپ کے پاس 4 سال سے کم عمر کا کم از کم ایک بچہ ہے ملازمت سے آپ کی فیملی کی مابانہ اس مدت میں گھر لے جانے کی تنخواہ، £408 یا اس سے کم ہے۔

اگر آپ کو چائلڈ ٹیکس کریڈٹ ملتا ہے تو، آپ آن لائن درخواست دے سکتے ہیں اگر:

اگر آپ کے پاس 4 سال سے کم عمر کا کم از کم ایک بچہ ہے

آپ کی فیملی کی سالانہ آمدنی £16,190 یا اس سے کم ہے۔

اگر آپ اہل ہیں تو، آپ کو ایک بیلدی اسٹارٹ کارڈ بھجوا جائے گا جس میں پیسے ہوں گے جسے آپ بچے کی کچھ دکاتوں میں استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کا بینیفٹ ہر 4 ہفتے پر آپ کے کارڈ میں جوڑ دیا جائے گا۔

آپ اپنا کارڈ درج ذیل چیزیں خریدنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں:

سادہ سیال گانے کا دودھ تازہ، منجمد، اور ڈبہ بند پھل اور سبزیاں تازہ، خشک، اور ڈبہ بند دالیں گانے کا دودھ پر مبنی انفینٹ فارمولا والا دودھ آپ اپنا کارڈ درج ذیل کو اکٹھا کرنے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں:

بیلدی اسٹارٹ وٹامنز

برطانوی شہری نہیں ہیں؟

اگر آپ برطانوی شہری نہیں ہیں لیکن آپ کا بچہ ہے تو آپ بیلدی اسٹارٹ اسکیم کے لیے اہل ہو سکتے ہیں اگر درج ذیل سبھی باتیں صادق آتی ہیں:

• آپ کے پاس کم از کم 1 برطانوی بچہ 4 سال سے کم عمر کا ہے۔ اگر آپ پریقین نہیں ہیں تو چیک کریں کہ آیا آپ کا بچہ برطانوی شہری ہے

• آپ کی فیملی ٹیکس کے بعد £408 یا اس سے کم فی ماہ کماتی ہے

• آپ 'عوامی فنڈز' (جیسے، بینیفٹس) کے لیے دعویٰ نہیں کر سکتے - یا تو اپنے ترک وطن کی حیثیت کی وجہ سے یا اس وجہ سے کہ آپ ترک وطن کی حیثیت نہیں رکھتے ہیں

اگر آپ عوامی فنڈز کا دعویٰ نہیں کر سکتے تو آپ کا پایومیٹرک ریزیڈنٹس پرمٹ (BRP) یا آپ کے آن لائن ترک وطن کی حیثیت بتانے گی۔ آپ کو اس بارے میں ہوم آفس کی طرف سے ایک خط بھی مل سکتا ہے۔





کونسل کی مدد

ہیلنگڈن



HILLINGDON
LONDON

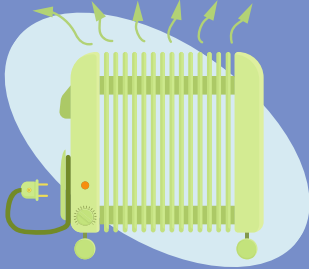
کونسلز کو صوابدید والی فنڈنگ اسکیمیں چلانے کے لیے اضافی پیسے دیے جاتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کونسلز جس طریقے سے پیسے کو استعمال کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں ان کے بارے میں ان کے پاس کافی لچک ہوتی ہے۔

اگر آپ کو پریشانی ہو رہی ہے تو، آپ کو چاہیے کہ اپنی مقامی کونسل سے مدد طلب کریں۔

گھریلو امداد فنڈ

حکومت نے حال ہی میں اعلان کیا ہے کہ ایک نئے گھریلو امداد فنڈ کی گرانٹ اس جاڑے میں سب سے زیادہ ضرورت مندوں کی مدد کے لیے دستیاب ہوگا۔

فنڈ جمعہ 31 مارچ 2023 تک چلے گا اور کم آمدنی والے ان گھرانوں کی امداد کرنے کے لیے استعمال کیا جائے گا جن کو غذا، توانائی اور دیگر لازمی لاگتوں میں مدد درکار ہے۔



گھریلو امداد فنڈ

ہیٹر لون کی درخواست کرنے کے لیے، اہل مکین 01895 556633 پر (پیر تا جمعہ، 8 بجے صبح تا 6 بجے شام) کال کر سکتے ہیں۔

شام کے اوقات میں اور ویک اینڈز پر ہنگامی حالت کے لیے، 01895 250111 پر کال کریں۔

ہیٹر لون اسکیم

ہماری ہیٹر لون اسکیم پورے جاڑے میں چلتی ہے، جو موسم سرد تر ہو جانے پر عمر دراز لوگوں کو امداد پیش کرتی ہے۔

یہ اسکیم 65+ سال کے ہیلنگڈن کے مکان مالکوں کو الیکٹرک ہیٹر کا قلیل مدتی لون فراہم کرتی ہے۔

ایمرجنسی ہیٹر لون عموماً 2 ہفتے تک کے لیے دستیاب ہیں۔





کونسل کی مدد

ہیلنگڈن



HILLINGDON
LONDON

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

وہ درج ذیل میں بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- یونیورسٹی کریڈٹ کا دعویٰ کرنا
- کونسل ٹیکس میں تخفیف کے لیے درخواست دینا
- صوابدید والی رہائش کی ادائیگی کے لیے درخواست دینا (اگر آپ کرایہ کے بقایے والے کرایہ دار ہیں اور/یا بے دخلی کے خطرے میں ہیں)
- بجٹ سازی (اور ترجیحی و غیر ترجیحی قرضوں کو سمجھنا)
- فوڈ بینک کے واؤچرز کے لیے درخواست دینا۔

کونسل کے کرایہ داروں کے لیے امداد

اگر آپ ہیلنگڈن کونسل کے کرایہ دار ہیں اور مالی لحاظ سے پریشان ہیں تو، رفاہی اصلاح اور کرایہ داری میں تعاون ٹیم مدد کر پائے گی۔

ٹیم رفاہی بینیفٹ کی صحت کی جانچ کر کے یقینی بنائے گی کہ آپ کو وہ تمام بینیفٹس موصول ہو رہے ہیں جن کے آپ مستحق ہیں۔



مزید مدد

مناسب ہونے پر، ٹیم یہ کام بھی کر سکتی ہے:

- بنیادی قرض سے متعلق مشورہ فراہم کرنا اور قرض سے متعلق مشورہ کی تخصیصی تنظیموں کے پاس آپ کو بھیجنا
- ملازمت اور تربیت فراہم کنندگان کے لیے آپ کو سائن پوسٹ کرنا۔
- رابطہ کرنے کے لیے، براہ کرم

housingsupportworkerteam@hillington.gov.uk پر ای میل کریں

سونے کی مناسب جگہ نہ رکھنے والوں کی مدد کرنا

اگر آپ کو سونے کی مناسب جگہ نہ رکھنے والے کسی فرد کے بارے میں تشویش لاحق ہے، خاص طور پر سرد موسم میں، اور یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ انہیں درست مدد اور تعاون ملے تو، آپ کونسل کو بتانے کے لیے **StreetLink** کا ریفرل سسٹم استعمال کر سکتے ہیں۔

StreetLink ایک ویب سائٹ اور موبائل ایپ ہے جو عوام الناس کو لوکل اتھارٹیز اور اسٹریٹ آؤٹ ریج سروسز کو ان لوگوں کے بارے میں متنبہ کرنے کا اہل بناتی ہے جنہیں انہوں نے سونے کی مناسب جگہ نہ رکھنے والوں کے طور پر دیکھا ہو اور یقینی بناتی ہے کہ مدد اور تعاون جلدی سے دیا جا سکتا ہے۔

ویب سائٹ (streetlink.org.uk) ملاحظہ کریں یا ایپ ڈاؤن لوڈ کریں





قرض سے متعلق مشورہ اور بجٹ سازی سے متعلق روابط



میئر آف لندن

کیا چیز شامل ہے؟

- سانٹ میں شامل ہے:
- آپ کی آمدنی میں مدد
 - آپ کے بلوں کی ادائیگی میں مدد
 - بینیفٹس کی کونسل
 - اگر آپ کو بینیفٹس نہیں مل سکتے
 - آپ کے قریب میں امداد
 - قرضوں کے معاملے میں مدد
 - بحران میں مدد
 - تارکین وطن کے لیے مدد
 - بھرے اور معذور افراد
 - پیسہ اور ذہنی صحت

میئر آف لندن - بب

یہ بب ان بینیفٹس، گرانٹس اور ڈس کاؤنٹس پر مشتمل ہے جو اگر آپ کو مالی پریشانی لاحق ہے تو میئر آف لندن، حکومت، آپ کی مقامی کونسل، چیریٹی، اور مشاورتی مرکز کی طرف سے مل سکتے ہیں۔ معلومات کا ربط آپ سے ہو سکتا ہے یا آپ اپنے کسی واقف کار سے انہیں شیئر کر سکتے ہیں۔

www.london.gov.uk/what-we-do/communities/help-cost-living

مفت اور رازدارانہ مشورہ

منی ہیلپرز درج ذیل کے بارے میں مفت اور رازدارانہ مشورہ دیتے ہیں:

- بینیفٹس
- فیملی اور نگہداشت
- پیسے کے مسائل
- بچتیں
- روزانہ کا پیسہ
- گھر
- پنشنز اور ریٹائرمنٹ
- کام

قرض سے متعلق مشیران

- منی ہیلپر میں موجود قرض سے متعلق مشیران یوں کر سکتے ہیں:
- آپ کے پیسے کا نظم کرنے کے بہتر طریقوں کی بابت آپ کو مشورہ دینا
 - چیک کر کے یہ دیکھنا کہ آیا کوئی ایسے بینیفٹس یا استحقاق ہیں جن کا آپ دعویٰ کر سکتے ہیں
 - جو قرضے آپ کے لیے کھلے ہوئے ہیں ان سے نمٹنے کے طریقوں کے بارے میں آپ کو بتانا
 - آپ کو جلدی سے قرض سے باہر نکالنا
 - ان سے آپ کی کہی ہوئی ہر بات خفیہ رکھنا۔

www.moneyhelper.org.uk/en - 0800 011 3797





قرض سے متعلق مشورہ اور بجٹ سازی کے روابط



وہ کس طرح آپ کی مدد کر سکتے ہیں

- ہم مفت، رازدارانہ اور قرض سے متعلق ماہرانہ مشورہ اور بیسے کے معاملے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں
- ہم آپ کے حالات کے لیے بہترین حل یا خدمت تجویز کرتے ہیں
- آپ کے بیسے کی فکروں سے آپ کے نمٹنے کے دوران ہم آپ کا تعاون کرتے ہیں تاوقتیکہ آپ کو ہماری مدد درکار ہو
- ہم قرض کے مسئلے اور اس کی وجہ سے ہونے والے ضرر کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کی جانب سے مہم بھی چلاتے ہیں



StepChange
Debt Charity

اسٹیپ چینج ڈیٹ
چیریٹی

مفت، ماہرانہ قرض سے متعلق مشورہ فراہم کرنے میں انہیں 25 سالوں سے زیادہ کا تجربہ ہے۔
ہم یو کے کی واحد قرض سے متعلق پوری امدادی خدمت ہیں جو آپ کو مکمل لچک دیتی ہے۔

www.stepchange.org - 0800 138 1111



Debt Free London
Free, expert advice you can trust

درج ذیل پر مشورہ طلب کریں

- کرایہ کے بقایے
- کونسل ٹیکس
- یوٹیلیٹی بل
- کریڈٹ کارڈز
- لون

ڈیٹ فری لندن

وہ مفت، غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرتے ہیں جو بذات خود یا بذریعہ فون، WhatsApp اور ویڈیو چیٹ دستیاب ہے

www.debtfree.london - 0800 808 5700



قرض سے متعلق مشورہ اور بجٹ سازی کے روابط



نیشنل ڈیٹ لائن

نیشنل ڈیٹ لائن چیریٹی

وہ مفت اور آزادانہ قرض سے متعلق مشورہ فون پر اور آن لائن دیتے ہیں۔ ان کا کوسٹ آف لیونگ ہب استعمال کر کے پتہ کریں کہ آیا آپ اپنے گزارے کی لاگت کے لیے کم ادائیگی کر سکتے ہیں اور جو کوئی اضافی مدد دستیاب ہو سکتی ہے اس بارے میں جانیں۔ وہ کبھی بھی آپ کو غیر مطلوبہ کال نہیں کریں گے اور آپ کی ذاتی معلومات دوسری کمپنیوں کو مہیا نہیں کریں گے*۔



<https://nationaldebtline.org/cost-living-hub-ew/> - 0808 808 4000

لوکل گورنمنٹ ایسوسی ایشن

یہ ہب بہترین طرز عمل شیئر کرنے اور کونسلز کی مدد کرنے کے لیے بنایا گیا ہے تاکہ وہ گزارے کی لاگت میں ہونے والے اضافہ میں اپنے مکینوں کی امداد کریں۔ کیس اسٹڈیز اور وسائل ہر عنوان کے لیے ذیل کے لنک کو فالو کرنے پر مل سکتے ہیں:



www.local.gov.uk/our-support/safer-and-more-sustainablecommunities/cost-living-hub

Mental Health & Money Advice

مینٹل ہیلتھ اینڈ منی ایڈوائس

مینٹل ہیلتھ اینڈ منی ٹول کٹ آپ کی ذہنی اور مالی صحت کو سمجھنے، اس کا نظم کرنے اور اسے بہتر بنانے میں آپ کی مدد کے لیے ایک وسیلہ ہے۔



mhma.org.uk/toolkit



قرض سے متعلق مشورہ اور بجٹ سازی کے روابط



ہیلنگٹن کے لیے مدد: کمیونٹی سیٹنگز
پروگرام میں مشورہ

ہیلنگٹن میں Help4Hillingdon پارٹنرشپ چار پارٹنر تنظیموں پر مشتمل ہے: H4All، بیل فارم
کرسچین سنٹر، سٹیزنس ایڈوائس ہیلنگٹن اور DASH۔

یہ پروگرام فوڈ بینکوں اور خصوصی اسکولوں میں مالی امور اور بینیفٹس سے متعلق مشاورتی
خدمات مہیا کر کے عدم مساوات کو نمٹاتا ہے۔ اس پروگرام نے مکینوں کے لیے نمایاں مالی منافع
حاصل کیا ہے، نیز پہلی دو سہ ماہی میں کل £270,000 کی بچت کی ہے۔

ایک چھوٹا سا تنگدستی فنڈ بھی ہے جس تک مشیران صارفین خدمت کی جانب سے رسائی حاصل
کر سکتے ہیں۔



ذیل میں وہ مختلف اوقات اور مقامات ہیں جہاں آپ مشورہ لینے کے لیے جا سکتے ہیں۔ جانے
سے پہلے چیک کر کے یقینی بنائیں کہ آپ اہل ہیں

ہیلنگٹن کے تمام مکینوں کے لیے کھلی رسائی



جمعرات کی صبح

مقام: Bell Farm

Christian Centre, West Drayton

فراہم کنندہ: Bell Farm Christian
Centre





قرض سے متعلق مشورہ اور بجٹ سازی کے روابط



ہیلنگٹن کے لیے مدد: کمیونٹی سیٹنگز
پروگرام میں مشورہ

فوڈ بینک کے صارفین



جمعہ 12 بجے دوپہر تا
2 بجے دوپہر

مقام: Yiewsley & West
Drayton Foodbank,
St. Matthew's Church,
Yiewsley
فراہم کنندہ: Bell Farm
Christian Centre



بدھ 12 بجے دوپہر تا 2 بجے دوپہر

citizens
advice

مقام: St. Anselm's
Church, Hayes
فراہم کنندہ: سٹیزنس ایڈوائس

ہر ماہ کا پہلا سنیچر -
صبح کے وقت



مقام: St Gregory the
Great Church, South Ruislip
فراہم کنندہ: DASH



درج ذیل اسکولوں میں جانے والے طلبہ کے والدین:

براہ کرم اسکول کی معرفت اپائنٹمنٹ طے کریں

ماہ میں ایک بار دو گھنٹے کے لیے
اسکول کی کافی مارٹنگ کے دوران

مقامات:

Grangewood School
Pentland School
Moorcroft School
Sunshine House
Meadow High

فراہم کنندہ: DASH



دو منگل ہر ماہ 9 بجے صبح تا 12
بجے دوپہر

مقام:

Hedgewood School

فراہم کنندہ: DASH





گھریلو بل اور اپلائنسز



Ofgem نے اپنی ویب سائٹ پر ایک صفحہ وقف کر رکھا ہے جس پر اپنی توانائی کے بلوں کے معاملے میں پریشان لوگوں کے لیے دستیاب مدد مندرج ہے۔ اس صفحہ پر معاملات مشکل ہونا شروع ہونے پر اختیار کرنے لائق اقدامات مندرج ہیں۔

ofgem

ادائیگی کے منصوبے کا انتظام کریں

Ofgem کا بیان ہے کہ اگر آپ اپنے توانائی کے بلوں کی ادائیگی کے بارے میں فکر مند ہیں تو، پھر آپ کو سب سے پہلے اپنے توانائی فراہم کنندہ سے رابطہ کر کے ”ادائیگی کے منصوبہ“ کا انتظام کرنا چاہیے

ادائیگی کا منصوبہ طے ہو جائے پر، آپ اپنی ادائیگی اور قرض کی واپسی ادائیگی کا جائزہ لینے، جزوی پیمنٹ کی تخفیفات، اور ادا کرنے کے لیے مزید وقت کی گزارش کر سکتے ہیں۔

توانائی سے متعلق مشورہ کے لیے
Ofgem کی ویب سائٹ

<https://www.ofgem.gov.uk/information-consumers/energyadvice-households/getting-help-if-you-cant-afford-your-energy-bills>

دستیاب دیگر مدد

- تنگدستی فنڈوں تک رسائی کی درخواست
- کم توانائی استعمال کرنے کے طریقے سے متعلق مشورہ
- ترجیحی خدمت کے لیے رجسٹریشن (اگر آپ مصیبت زدہ صورتحال میں ہیں تو مفت امدادی خدمت)





گھریلو بل اور اپلائنسز گرائنٹس



یہ گرائنٹس آپ کے گھر کو توانائی کے لحاظ سے مزید کارگر بنانے میں مدد کر سکتی ہیں اور کئی گرائنٹس ہوائلر کی مفت جانچیں اور اپ گریڈز پیش کرتی ہیں۔

Ofgem کا کہنا ہے کہ ان میں سے کچھ اسکیموں میں شامل ہونے کے لیے آپ کو کسی مخصوص توانائی فرم کا گاہک ہونا ضروری نہیں ہے۔



درخواست دینے کے طریقے سے متعلق مزید معلومات کے لیے توانائی سپلائروں کی ویب سائٹ پر جائیں۔



OVO انرجی فنڈ



بلب انرجی فنڈ



E.ON نیکسٹ انرجی فنڈ



E.ON انرجی فنڈ



EDF انرجی کسٹمر سپورٹ فنڈ



آکٹوپس 'آکٹو اسسٹ فنڈ'



برٹش گیس انرجی سپورٹ فنڈ



اسکاٹش پاور بارڈشپ فنڈ



اگر آپ کو اپنے سپلائر سے گرائنٹ نہیں مل پاتی ہے تو، آپ برٹش گیس انرجی ٹرسٹ کی طرف سے گرائنٹ پانے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ یہ گرائنٹس کسی کے لیے بھی دستیاب ہیں - آپ کا برٹش گیس کا گاہک ہونا ضروری نہیں ہے۔ درخواست دینے سے قبل آپ کو قرض سے متعلق مشورہ لینا ہوگا





گھریلو بل اور اپلائنسز بجلی کی لاگتیں



برٹش گیس کی جانب سے ماخوذ نئے ڈیٹا سے پتہ چلتا ہے کہ ہماری توانائی کا 23% استعمال 'ویمپائر ڈیوائسز' سے آتا ہے — یہ وہ گیجٹس ہیں جو اسٹینڈ بائی میں ہونے پر نمایاں مقدار میں توانائی استعمال کرتے ہیں۔

اوسط سالانہ بجلی کا بل لگ بھگ £474 ہوتا ہے، اور پلگ میں لگی ڈیوائسز جیسے ٹی وی، کمپیوٹر اور گیمز کنسولز کا سوئچ آف کر کے اس میں سے £110 بچایا جا سکتا ہے۔

باتھ روم کی لاگتیں

اکتوبر سے پانچ منٹ کے لیے شاور چلانے کی لاگت
30.33p اور 45.50p کے بیچ ہوگی

گرم کیے ہوئے ٹاویل ریل کی لاگت فی گھنٹہ 13p تا 26p
ہوگی

پانچ منٹ ہیٹر ڈرائر کے استعمال پر 8.67p کی
لاگت آئے گی



اقامتی کمرے کی لاگتیں

دو گھنٹے کے استعمال کے لیے LCD TV کی لاگت 13p تا
26p ہوگی

کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ سے آپ کو 1.04p تا 3.38p فی گھنٹہ کے
بیچ لاگت آئے گی۔

اور بیڈ لائٹ سے آپ کو 2.08p اور 5.20p فی گھنٹہ کے بیچ
کی لاگت آئے گی۔

بجلی والے ہیٹر سے آپ پر £1.30p فی گھنٹہ لاگت آئے گی





گھریلو بل اور اپلائنرز بجلی کی لاگتیں



باتھ روم کی لاگتیں

سربانے کی روشنی ایک گھنٹے استعمال کرنے پر
آپ پر 3.12p کی لاگت آئے گی

جبکہ بجلی والے کمبل پر آپ پر 6.76p اور
10.40p فی گھنٹہ کے بیج کی لاگت آئے گی

الیکٹریکلز کی لاگتیں

گو کمپینر (Go Compare) کی ٹیم نے پتہ لگایا
کہ اکتوبر سے ایک گھنٹے تک بوور چلانے کی
لاگت 52p ہوگی

ایک گھنٹے تک آرن کرنے کی لاگت
72.80p ہوگی



کچن کی لاگتیں

ایک گھنٹے تک ڈش واشر استعمال کرنے کی لاگت 54.60p سے 78p ہوگی جبکہ یہ ابھی 29.40p اور
42p کے بیج ہے۔

ایک کبوتلی پانی تین منٹ تک ابالنے پر آپ کو 7.80p کی لاگت آئے گی جبکہ ابھی یہ 4.20p ہے۔

ایک گھنٹے تک اوون استعمال کرنے کی لاگت 104p سے 114p کے بیج ہوگی جبکہ ابھی یہ 56p اور
61.60p کے بیج ہے۔

واشنگ مشین پر 62.40p تا 67.60p فی گھنٹہ کی لاگت آئے گی جبکہ ابھی یہ 33.60p تا 36.40p ہے۔
ان سب کے علاوہ، مائیکروویو کی لاگت آپ پر ہر 10 منٹ کے استعمال کے لیے 5.20p تا 13p ہوگی لیکن
ابھی اتنی ہی دیر استعمال کرنے پر 2.80p تا 7p کی لاگت آتی ہے۔

ٹمبل ڈرائر کے ہر گھنٹے کے استعمال کے لیے آپ کو 104p تا 156p کی لاگت آئے گی اور ابھی یہ 56p تا
84p ہے۔

سب سے آخر میں، ٹوسٹر کی لاگت آپ پر ہر 30 منٹ کے استعمال کے لیے 20.80p تا 39p ہوگی لیکن ابھی
11.20p تا 21p کے بیج لاگت آتی ہے۔





گھریلو بل اور

اپلائنسز

بجٹ سازی سے متعلق تجاویز



اسی ماہ سے اوسط توانائی کے بل میں اضافہ کے ساتھ، بہت سارے گھرانے لاکٹوں میں کٹوتی کرنے کی کوشش میں تبدیلیاں کر رہے ہیں۔



سلو کوکر یا اینر فرائر خریدنے پر غور کریں

اینر فرائر اور سلو کوکر کی فروخت زیادہ کفایتی ہے کیونکہ خریداروں کو اوون استعمال کرنے کا متبادل مل جاتا ہے۔ یہ اپلائنسز توانائی کی اپنی کفایت کے سبب زیادہ مقبول ہو گئے ہیں۔ لیکن پکانے کے مزید روایتی طریقوں کے مقابلے وہ واقعاً کتنی رقم کی بچت کریں گے؟



اینر فرائر

اینر فرائر، اس بیچ، اینر فرائر بیشتر اوون سے زیادہ توانائی کے لحاظ سے کارگر ہیں اس حقیقت کی وجہ سے کہ وہ تیزی سے کھانا پکاتے ہیں۔ اینر فرائر کا اوسط واٹج 1kW ہے، لہذا اسے 10 منٹ تک استعمال کرنے پر لگ بھگ 5p کی لاگت آنے گی۔ جو 30p فی گھنٹہ بنتا ہے۔

VS



سلو کوکر

سلو کوکر لگ بھگ بجلی کے بلب جتنی مقدار میں ہی توانائی استعمال کرے گا چاہے آپ اسے پورے دن آن چھوڑ دیں، جس سے اوون یا باب کے مقابلے توانائی کی لاگتیں کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اوسطاً، سلو کوکر آٹھ گھنٹے کے وقفے میں لگ بھگ 1.2kW استعمال کرتے ہیں، جو محض 5p فی گھنٹہ بنتا ہے۔



مائیکرو ویو

یوں تو مائیکرو ویو کھانا پکانے کے دوسرے طریقوں کی طرح ہمہ گیر نہیں ہو سکتا، مگر غذائیں دوبارہ گرم کرنے اور ڈیفراسٹ کی پسندیدگیوں کے لیے ان کا اپنا ہی استعمال ہے۔ وہ اینر فرائر کی بہ نسبت فی گھنٹہ ارزاں تر بھی کام کرتے ہیں۔ پانچ منٹ تک استعمال کرنے پر اوسطاً 700w مائیکرو ویو پر لگ بھگ 1.98p، یا ایک گھنٹہ تک چلنے پر 23.8p کی لاگت آنے گی۔



گھریلو بل اور

اپلائنسز

بجٹ سازی سے متعلق تجاویز



پانی کے میٹر میں سونچ کریں

اگر آپ کم پانی استعمال کرنے والے ہیں تو پانی کے میٹر میں سونچ کریں۔

پانی کا اپنا بل بھول جانا آسان ہے کیونکہ سپلائر کو سونچ کرنا ممکن نہیں ہے۔

تاہم، بہت سارے لوگ پانی کے میٹر میں سونچ کر کے پیسے کی بچت کر سکتے ہیں؛ حساب لگایا گیا ہے کہ میٹر میں منتقل ہو جانے سے اوسط صارف کو £100 سالانہ کی بچت ہوتی ہے۔

آگاہ رہیں

پانی کے کچھ بھاری بھرم استعمال کنندگان اگر میٹر استعمال کرتے ہیں تو انہیں زیادہ ادائیگی کرنی پڑے گی، لہذا آپ کو ہمیشہ کنزیومر کونسل فار واٹر کے کیلکولیٹر سے چیک کر کے دیکھنا چاہیے کہ آیا سونچ کرنا زیادہ کارآمد ہے۔

موبائل فون کنٹریکٹس

ہر کسی کے موبائل فون کا استعمال مختلف ہوتا ہے لہذا آپ اپنا فون جس انداز میں استعمال کرتے ہیں اسی انداز میں اپنے کنٹریکٹ سے ملانا یقینی بنانے سے یہ یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ آپ فاضل ادائیگی نہیں کرتے ہیں۔

ویب سائٹ بل مانیٹر آپ کے آن لائن بلوں کا تجزیہ کر کے آپ کے لیے بہترین نرخ تجویز کر سکتی ہے۔

<https://www.billmonitor.com/consumer/>

سبسکریپشنز

اگر آپ زائد بچت کرنے کے متمنی ہیں تو، ایک عمومی تجویز یہ ہے کہ اپنی کچھ سبسکریپشنز کا جائزہ لیں اور اگر وہ مہنگی ثابت ہو رہی ہیں یا آپ انہیں باقاعدگی سے استعمال نہیں کرتے ہیں تو انہیں منسوخ کریں۔

بجٹ کی منصوبہ بندی میں مزید مدد کے لیے، اس امر میں مدد کر سکنے والی مختلف تنظیموں کے لیے صفحہ 14 دیکھیں۔

تخفیف شدہ اور مفت کھانے

ASDA



£1 کیفے میل ڈیل 60 سے زائد
عمر والوں کے لیے

گزارے کی لاگت کے بحران سے پریشان گاہکوں اور کمیونٹی گروپوں کی امداد کے لیے Asda نے 'ونٹر وارمر' کی نئی پہل کی ایک رینج کا اعلان کیا ہے۔

سپر مارکیٹ 60 سال اور زائد عمر کے لوگوں کو اپنے 205 کیفے میں پورے دن اور ہر روز پورے نومبر اور دسمبر میں محض £1 کے عوض سوپ، ایک رول اور لا محدود چائے اور کافی کا مزہ لینے کا موقع پیش کر رہی ہے۔ یہ نئی پہل موجودہ 'کٹز ایٹ فار £1، (Kids eat for £1)' پیشکش کے ساتھ چلے گی جو بدستور انتہائی مقبول ہو رہی ہے، نیز اواخر جون میں آغاز کے بعد سے 557,000 سے زیادہ کھانے پیش کیے جا چکے ہیں۔



بینری سے معلوم کریں

کہا جاتا ہے کہ یہ پہل، جو نومبر کے آخر میں ختم ہو جائے گی یا جب تک اسٹاک ہے تب تک چلے گی، بینرز کے بانی Henry J Heinz کے 'فراخدا لہ جذبہ' سے تحریک یافتہ ہے۔ یوکے میں پورے 397 مورینسنز کیفے میں 160,000 سے زائد اسپڈز دستیاب ہوں گے۔

اس سے فائدہ اٹھانے والوں کو مورینسنز کیفے پہنچنے پر 'بینری سے معلوم کریں' کی ضرورت ہوگی۔ اس کے بعد ہر شخص کو بینرز بینز سے ڈھکا ہوا ایک جیکٹ آلو، سلاد کے ساتھ دیا جائے گا۔ بینرز اور مورینسنز کو اس پہل سے زائد تعاون کی طالب فیملیز کو مدد ملنے کی امید ہے۔



HEINZ ESTD 1869 Morrisons

ASK FOR HENRY

We want to give a little helping hand this half term... something our founder Henry Heinz was known for. Just 'Ask for Henry' at a Morrisons cafe and get a warming and hearty jacket potato with Heinz on us.

Available from 26th October

ASK FOR HENRY - 20/10/22 Use for Henry at the till point at any UK Morrisons Cash for heating a Free Heinz Beans & Jacket Potato meal while stocks last and subject to availability. Limit of 1 meal per customer per day. Offer is not transferable and cannot be exchanged for cash.





اپنی ذات کا خیال رکھنا

خود سے دیکھ بھال کی اہمیت



خود کی دیکھ بھال خود اپنی صحت کا خیال رکھنے اور آپ کو مدد اور مشورہ درکار ہونے پر اس کے لیے جہاں جانا ہے اس بارے میں صحیح انتخابات کرنے کے بارے میں ہے۔

طبی خانہ



اچھی طرح اسٹاک کردہ طبی خانہ رکھیں۔ اس میں شامل ہو سکتے ہیں: درد کش دوائیں، اسہال مخالف دوائیں، باز آبدگی کے مرکب، بدبضمی کی تدابیر، سردی اور فلو کی تدابیر، فرسٹ ایڈ کٹ مع بینڈیج، پلاسٹر، دافع عفونت، صافیاں اور کریم، آئی واش، طبی ٹیپ، جراثیم سے پاک پٹی اور تھرما میٹر۔

اپنے فارماسسٹ سے بات کریں

بہت ساری عمومی بیماریوں اور ضرر کا علاج گھر پر کیا جا سکتا ہے – تدابیر اور جو کچھ کرنا ہے اس سے متعلق مشورہ کے بارے میں اپنے فارماسسٹ سے بات کریں۔



دوا کے اپنے خانے میں کیا چیز رکھی جائے اس بارے میں مزید مشورہ NHS کی ویب سائٹ پر تلاش کریں۔



الرجیاں

اندرون میں الرجی پیدا کرنے والی بہت ساری ایسی چیزیں ہیں جو جاڑے میں چھینکنے، آنکھ میں پانی آنے، اور ناک بہنے کو تحریک دے سکتی ہیں — بشمول پالتو جانور، کاکروچ کی بیٹ، دھول کے ذرات اور پھپھوندی۔ اس کے علاوہ، موسم کے ساتھ مخصوص الرجی پیدا کرنے والی چیزوں جیسے آگ والی جگہوں، دیودار کے درخت، پھولوں کے بار کی زد میں آپ کے آنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے

پلس، سوکھے ہونے گھر اور دفاتر

کچھ چیزیں جو آپ روزمرہ کی بنیاد پر اپنے آس پاس موجود جاڑے میں الرجی پیدا کرنے والی چیزوں کی تعداد کم کرنے کے لیے اختیار کر سکتے ہیں ان میں اپنے گھر یا دفتر میں سوکھا پن کم کرنے کے لیے ہیومیڈیفائر استعمال کرنا، باقاعدگی سے دھول کی ویکومنگ کرنا اور ڈینڈر کم سے کم کرنے کے لیے پالتو جانوروں کو اکثر نہلانا شامل ہیں۔

وٹامن D



مختصر تر دن، تاریک تر راتیں اور اندرون میں زیادہ وقت ہمیں پستی کا احساس دلا سکتا ہے۔ دھوپ کی کمی کا مطلب یہ بھی ہے کہ ہم میں سے بہت سارے لوگوں کو وٹامن D کی صحیح مقدار نہیں مل رہی ہے، اور یہ بھی پست مزاجی میں معاون ہو سکتی ہے۔ تجویز کی جاتی ہے کہ ہم سبھی موسم خزاں اور سرما میں 10 مائیکرو گرام وٹامن D کا تکملہ لینے پر غور کریں۔ اگر آپ بہت زیادہ باہر نہیں جاتے ہیں یا اگر آپ اپنی بیشتر جلد ڈھک کر رکھتے ہیں تو یہ اور بھی اہم ہے۔





اپنی ذات کا خیال رکھنا ٹیکہ کاریاں



NHS

یہ آپ کو کہاں سے
مل سکتا ہے؟

آپ NHS کا فلو کا ٹیکہ یہاں پر لگوا سکتے ہیں:

آپ کی GP سرجری
خدمت پیش کرنے والی فارمیسی - اگر آپ کی
عمر 18 سال یا اس سے اوپر ہے
اگر آپ حاملہ ہیں تو زچگی کی کچھ خدمات

فلو کا انجیکشن

اگر آپ کی عمر 50 سال سے اوپر ہے یا آپ کو مخصوص
طویل مدتی کیفیات لاحق ہیں، جیسے دل کا مرض ہے تو آپ
NHS کا مفت فلو کا انجیکشن لگوا سکتے ہیں۔ فلو کا
انجیکشن اس جاڑے میں پہلے سے زیادہ اہم ہے، نیز
کورونا وائرس اب بھی گردش کر رہا ہے، کیونکہ اس سے
دونوں بیماری ی یکبارگی ہونے سے روکنے میں مدد ملے گی۔

اہلیت کا معیار

فلو کا ٹیکہ NHS میں ان بالغان کو مفت دیا جاتا ہے:

- جن کی عمر 50 سال اور زائد ہے (بشمول جو لوگ 31 مارچ 2023 کو 50 سال کے ہو جائیں گے)
- جنہیں صحت کی مخصوص کیفیات لاحق ہیں
- جو حاملہ ہیں

• جو طویل مدتی رہائشی نگہداشت میں ہیں

• جنہیں نگران کا بہتہ ملتا ہے، یا جو کسی ایسے عمر دراز یا معذور فرد کے اصل نگران ہیں جن کو آپ کے بیمار
ہو جانے پر خطرہ لاحق ہو سکتا ہے

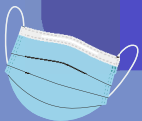
• جو ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہیں جس کو کمزور نظام مامونیت کے سبب شدید انجیکشن لاحق ہونے کا زیادہ امکان
ہے، مثلاً ایسا فرد جو HIV کے ساتھ جی رہا ہے، ایسا فرد جس نے ٹرانسپلانٹ کروایا ہے یا جو کینسر، لوپس
یا گتھیا نما وجع المفاصل کے مد نظر مخصوص معالجے کروا رہا ہے

COVID-19 بوسٹر

کورونا وائرس (COVID-19) کے ٹیکے کی 2 بوسٹر خوراکیں ہیں جو آپ لینے کے اہل ہو سکتے ہیں:

پہلا بوسٹر 16 سال اور اس سے زائد عمر کے ہر کسی کے لیے، اور 12 تا 15 سال کی عمر کے کچھ ان
بچوں کے لیے جب وہ اپنا بنیادی COVID-19 ٹیکہ کاری کا کورس مکمل کر لیں، موسمی بوسٹر (موسم خزان
والا بوسٹر) کچھ لوگوں، بشمول ان لوگوں کے لیے جن کی عمر 65 سال یا اس سے زائد ہے، جو زیادہ خطرے
میں ہیں یا حاملہ ہیں، اور صف اول کے صحت و سماجی نگہداشت کے کارکنان کے لیے

اگر آپ نے ابھی تک بوسٹر خوراک نہیں لی ہے تو، آپ اب بھی اہل ہیں اور کبھی بھی بک کر سکتے ہیں۔





طبی مدد کب حاصل کی جائے

خدمات کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنا



GP سروسز

GP کو آپ کے طبی ریکارڈوں تک رسائی حاصل ہوتی ہے جس سے انہیں آپ کی رواں ضروریات کی بہتر تصویر ملتی ہے۔

وہ طویل مدتی کیفیات جیسے دمہ، ذیابیطس اور دل کے مرض کے مدنظر تشخیص، علاج اور نگہداشت نیز درج ذیل چیزیں بھی فراہم کرتے ہیں:

- طبی ٹیسٹس اور نسخے
- ہسپتال میں اسپیشلسٹ اور کمیونٹی پر مبنی خدمات کے نام ریفرلز (جیسے ذہنی صحت، پیر کے امراض، فزیوتھراپی، ڈسٹرکٹ نرسنگ، تیز رفتار جوابی اقدام، سماجی اور رضاکارانہ نگہداشت)
- GP بچوں کو فوقیت بھی دین گے

معمولی ضرر سے متعلق یونٹ

معمولی ضرر میں شامل ہو سکتے ہیں: کٹ، خراشیں اور کھرونج، معمولی جلنا، جانوروں کا کاٹنا اور بٹیوں کی معمولی ٹوٹ پھوٹ۔

یہ سروس 'واک ان' کلینک نہیں ہے؛ مریضوں کی تقدیم بندی کی جاتی ہے اور، اگر ضرورت ہو تو، NHS 111 کی معرفت آن لائن یا 111 پر کال کر کے اپائنٹمنٹس بک کی جاتی ہیں۔ اگر آپ کو معمولی ضرر ہے تو، براہ کرم NHS 111 سے رابطہ کریں۔

براہ کرم نوٹ کر لیں کہ 4 سال سے کم عمر کے بچوں کا علاج MIU نہیں کرتا ہے۔

GP سے ملنا

اگر آپ کی GP سرجری کو یقین ہے کہ آپ کو فوری علاج درکار ہے تو، ایک GP (جو ہمیشہ آپ کا باقاعدہ GP نہیں ہوتا ہے) جتنی جلدی ممکن ہو آپ کو دیکھنے کی اپنی بہترین کوشش کریں گے۔



111 پر کال کرنا

NHS 111 پر کال کریں۔ یہ آپ کے موبائل یا لینڈ لائن سے مفت کال ہے اور یہ 24 گھنٹے چلنے والی سروس ہے، جو سال کے 365 دن کھلی رہتی ہے۔

NHS 111 پر کال کریں اگر:

- آپ کے خیال سے آپ کو A&E جانے کی ضرورت ہے یا NHS کی دیگر فوری نگہداشت کی خدمت درکار ہے
- آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کس کو کال کریں یا کال کرنے کے لیے آپ کے پاس GP نہیں ہے
- آپ کو اس بارے میں صحت کی معلومات یا مشورہ درکار ہے کہ آگے کیا کرنا ہے
- آپ کو اپنی ذہنی صحت کے بارے میں ایمرجنسی یا بحران درپیش ہے



ارجنٹ کیئر سنٹر

ارجنٹ کیئر سنٹر (UCC) فوری توجہ کے طالب غیر جان لیوا معمولی بیماریوں اور ضرر میں مبتلا ہو کر ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی (A&E) ڈیپارٹمنٹ میں آنے والے مریضوں کے لیے واک ان سروس فراہم کرتا ہے۔

ارجنٹ کیئر سنٹر آپ کے لیے روزانہ 24 گھنٹے، سال کے 365 دن کھلا رہتا ہے۔



طبی مدد کب حاصل کی جائے

ایمرجنسی اور اوقات کار کے

علاوہ خدمات



999 – جب واقعی ایمرجنسی ہو

اگر کوئی شخص سنگین حد تک بیمار ہو، یا زخمی ہو اور ان کی زندگی خطرے کی زد میں ہو تو ہمیشہ 999 پر کال کریں۔

طبی ایمرجنسی کی مثالوں میں درج ذیل (لیکن بلا تحدید) شامل ہیں:

- چھاتی میں درد
- سانس لینے میں پریشانی
- بیہوشی
- بھاری جریان خون
- دم گھٹنا
- غشی یا حافظہ گم ہو جانا
- ہڈیاں ٹوٹنا

999 آپریٹر سے آپ کے جڑ جانے پر، آپ سے کچھ سوالات پوچھ کر معلوم کیا جائے گا کہ کیا غلط ہوا ہے۔ مریضوں کو اس کے لیے طبی ضرورت درپیش ہونے پر انہیں ہمیشہ ہسپتال لے جایا جائے گا۔ تاہم، ایمبولنس کا عملہ اب مزید تشخیصی ٹیسٹ کرتا ہے اور جانے وقوعہ پر ہی بنیادی طریق کار انجام دیتا ہے۔

جب طبی توجہ درکار ہو لیکن آپ کی مقامی GP سرجری بند ہو:

اپنی GP پریکٹس کو کال کریں اور ہدایات پر عمل کر کے اپنے GP کی اوقات کار کے علاوہ خدمات سے رابطہ کریں۔

آپ کی مقامی فارمیسی کھانسی، سردی، تکلیف اور درد، نیز صحت بخش کھانا اور سگریٹ نوشی چھوڑنا جیسے عمومی مسائل کے لیے مشورہ اور علاج پیش کر سکتی ہے۔

لینڈ لائن یا موبائل فون سے 111 NHS پر، روزانہ 24 گھنٹے، سال کے 365 دن مفت کال کریں۔

UCC ہیلنگن ہسپتال کے A&E ڈیپارٹمنٹ کے داخلی دروازے کے قریب ہے۔ کھانے کا وقت: روزانہ 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن۔ کال: 01895 279939۔

کھانے کا وقت: 9 بجے صبح تا 8 بجے رات، ہفتے کے 7 دن (کرسمس کے دن بند رہتا ہے)۔ کال: 01923 844201۔

GP کے فاضل اوقات

مقامی فارمیسی

NHS 111

ارجنٹ کیئر سنٹر

معمولی ضرر سے متعلق یونٹ



مقامی تعاون ہیلنگڈن کی گرم جگہیں



سینٹ مارگریٹ چرچ

پیر - 10 بجے صبح تا 12 بجے دوپہر۔ ٹراپ ان
بدھ - 10 بجے صبح تا 11.30 بجے صبح۔ نوعمر والدین اور نونہالوں کے
لیے Praymates (عبادت کے ساتھی)
جمعہ۔ 11 بجے صبح تا 1 بجے دوپہر۔ فوڈ بینک اور ٹراپ ان۔
مقام: Windsor Street, Uxbridge
رابطہ: secretary@uxbridgeparish.org.
ٹیلیفون: 01895 258766



ہیلنگڈن پارک ہسٹسٹ چرچ

پیر تا جمعہ۔ 12 بجے دوپہر۔ لنچ، 2 کورس
اور مفت مشروب کے لیے £5
مقام: 25 Hercies Rd, Uxbridge UB10 9L
رابطہ: office@hillypark.org.uk
ٹیلیفون: 01895 814424



کرانسٹ چرچ

پیر - 10 بجے صبح تا 12 بجے دوپہر ٹراپ ان
منگل اور جمعرات۔ کیفے - 10 بجے صبح تا 2 بجے دوپہر
سسٹے ریفریشمنٹس کے لیے۔
مقام: Redford Way, Uxbridge. UB8 1SZ
رابطہ:
publicity@christchurchuxbridge.org.uk.
ٹیلیفون: 01895 258956



واٹرلو روڈ چرچ

پیر۔ 10 بجے صبح تا 11.30 بجے صبح ٹوٹلر گروپ
بدھ (مابانہ - پہلا بدھ) 10 بجے تا 11.00 بجے صبح۔
ریفریشمنٹس کے لیے ٹراپ ان
سنیچر (مابانہ - پہلا سنیچر)
9.30 بجے صبح تا 11.30 بجے صبح۔
ریفریشمنٹس
مقام: Waterloo Rd, Uxbridge UB8
2QX
رابطہ:
contactus@waterlooadchurch.org.uk
ٹیلیفون: 01895 257663

سالویشن آرمی

بدھ اور جمعرات۔ 10 بجے صبح تا 3 بجے سہ پہر۔
ریفریشمنٹس کے ساتھ ٹراپ ان۔
مقام: 16b Cowley Road Rd, Uxbridge
UB8 2LT
رابطہ:
uxbridge@salvationarmy.org.uk.
ٹیلیفون: 01895 234088
جاڑے کے لیے گرم کوٹ اور
جمپر کے عطیات بھی مانگ رہے ہیں





مقامی تعاون ہیلنگڈن سروسز



کیئر اینڈ سپورٹ ڈائریکٹری ہیلنگڈن ایک ویب سائٹ ہے جس پر
مکین صحت اور سماجی نگہداشت کے بارے میں معلومات اور
مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ یہ ویب سائٹ استعمال کر کے ذیل کے ویب پتے پر جا کر
ہیلنگڈن کے آس پاس مختلف خدمات، فراہم کنندگان اور ایونٹس
تلاش کر سکتے ہیں

careandsupport.hillingdon.gov.uk/



HILLINGDON
LONDON



ہیلنگڈن کونسل ایڈلٹ سوشل کیئر

جاڑے میں گرم رہنا - ہیلنگڈن کونسل

سماجی خدمات کے تعاون کے لیے کوئی بھی ایک تشخیص کروا
سکتا ہے۔ (£23,250 سے زیادہ بچت والے افراد کی درجہ بندی
سیلف فنڈرز کے بطور کی جاتی ہے اور انہیں دوسری خدمت کے
پاس بھیجا جائے گا)
فون: 01895 556 633



ہیلتھ واچ ہیلنگڈن آپ کے زیر استعمال بورو کی صحت اور سماجی
نگہداشت کی خدمات کی نگرانی کرتا ہے۔ وہ آپ کو ایسی خدمات
حاصل کرنے کا طریقہ بھی بتا سکتے ہیں جو صحت اور سماجی
نگہداشت کی خدمات کے بارے میں انتخابات کرنے میں آپ کی مدد
کریں گی۔

healthwatch
Hillingdon

چاہے آپ صحت اور نگہداشت کی خدمات کے بارے میں اپنے تاثرات
شیئر کرنا چاہتے ہوں، یا آپ کو مقامی تعاون کی تلاش ہو - آپ رابطہ
کر سکتے ہیں۔

آپ ہیلتھ واچ ہیلنگڈن سے اس پر رابطہ کر سکتے ہیں
فون: 01895 272 997 پیر تا جمعہ، 9 بجے صبح تا 5 بجے شام
اس پر ای میل کریں: office@healthwatchhillingdon.org.uk





مقامی تعاون ہیلنگڈن سروسز



سٹیزنس ایڈوائس بیورو کی غرض لوگوں کو درپیش مسائل کے لیے انہیں درکار مشورہ فراہم کرنا اور لوگوں کی زندگیوں پر اثر ڈالنے والی پالیسیوں اور طریق کار کو بہتر بنانا ہے۔ وہ تکتیریت کی قدر کرتے ہیں، برابری کو فروغ دیتے ہیں اور امتیاز کو چیلنج کرتے ہیں۔

سٹیزنس ایڈوائس ہیلنگڈن کی غرض مقامی لوگوں کی ضرورتیں اور جو لوگ خدمات تک اپنی رسائی میں محرومی کا شکار ہو سکتے ہیں ان کی مخصوص ضرورتیں پوری کرنے کے لیے دستیاب اور مناسب خدمات فراہم کرنا ہے۔

citizens
advice

ٹیلیفون: 0344 848 7903

ویب: www.hillingdoncab.org.uk/get-advice/

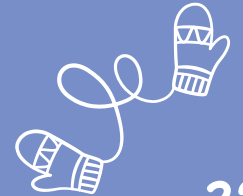


کنفیڈریشن، ہیلنگڈن کمیونٹی انٹریسٹ کمپنی (CIC) کی تشکیل ہیلنگڈن میں 43 عدد GP پریکٹسز سے ہوئی ہے، جو ممبر پریکٹسز کی جانب سے بڑے پیمانے پر خدمات مہیا کرتی ہیں۔ ان کی غرض ہیلنگڈن میں جنرل پریکٹس کو دیر پا اور باہمی شراکت، تعاون اور ابتدائی نگہداشت کی افرادی قوت کے فروغ کے ذریعے کام کرنے کے لیے ایک پرکشش جگہ بنانا، جنرل پریکٹس کو بڑے پیمانے پر کام کرنے دے کر امدادی خدمات نافذ اور ڈیلیور کرنا جبکہ کارگر اور مریض کی مؤثر نگہداشت فراہم کرنا ہے۔



The Confederation
Better Health Through Collaborative Primary Care

وہ کون ہیں، وہ کیا کرتے ہیں، اور ان کی خدمات کے بارے میں مزید معلومات ان کی ویب سائٹ پر مزید تفصیل سے پتہ کریں:
www.theconfederationhillingdon.org.uk





مقامی تعاون چیریٹیز



MyHealth مریض کی تعلیم اور تفویض اختیار کا ایک پروگرام ہے جو ہلنگڈن کے مکینوں اور مریضوں کو مفت طویل مدتی کیفیت سے متعلق ورکشاپس پیش کرتا ہے اور ان سبھی کو گروپ سیٹنگ میں ہیلتھ پروفیشنل کے ذریعے سہولت بہم پہنچائی جاتی ہے۔



ہمارے موجودہ ورکشاپس میں شامل ہیں:



- ذیابیطس ٹائپ 2
- پری ڈائیبیٹیز
- سنّ یاس
- ہائپرٹینشن اور کولیسٹرول
- COPD
- بچپن میں دمہ
- بعد از ولادت افسردگی
- ڈیمینشیا فرینڈز
- پیڈیاٹرک ایگزیم
- وزن گھٹانے کے لیے خوراک اور تغذیہ
- اضطراب اور افسردگی
- تناؤ کا نظم و نسق



آپ ذیل میں ٹیم سے رابطہ کر کے مفت جگہ بُک کر سکتے ہیں

ٹیلیفون: 01895 543 437

ای میل: nhsnw.myhealth@nhs.net

ویب: www.myhealthhillingdon.co.uk



H4All CIO ایک چیریٹیل انکارپوریٹڈ آرگنائزیشن (CIO) ہے جو پانچ مشہور چیریٹیز پر مشتمل ہے: ایچ ہلنگڈن ہیرو اینڈ برینٹ، DASH، کینرز ٹرسٹ ہلنگڈن، ہارلنگٹن ہاسپتال اور ہلنگڈن مائٹڈ۔

H4All سروسز میں درج ذیل شامل ہیں:



ویل بینگ سروس

ہلنگڈن کے جن مکینوں کو طویل مدتی صحت کی کیفیات، کمزوری اور سماجی علیحدگی کا بہتر طور پر نظم کرنے کے لیے تعاون درکار ہے ان کے لیے مفت سوشل پرسکراننگ پر مبنی خدمت۔

کمیونٹی کا فروغ

ہلنگڈن کے مکینوں کے لیے مضبوط مقامی امدادی نظام فروغ دینے کے لیے سارے رضاکار سیکٹر سے توانائی، جانکاری، اور وسائل کو ایک ساتھ جمع کرنا۔

والنٹیئر بپ

5 چیریٹی پارٹنرز میں اور اس سے ماورا والنٹیئر کے مواقع پتہ کرنے کے لیے واحد رسائی کا مقام۔

کاونسلنگ بپ

مشاورتی خدمات کی ایک رینج ان مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے میں لوگوں کی مدد کرنے کے لیے جو ان کے لیے مصیبت کی وجہ ہو سکتے ہیں۔

کمپینٹی ہلنگڈن

کمیونٹی کی زیر ہدایت ان لوگوں کے لیے جو اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہی، جو طویل مدتی یا دیرینہ صحت کی کیفیت کے ساتھ جی رہے ہیں، اور تنہا یا سماجی لحاظ سے الگ تھلگ لوگوں کے لیے ایک امدادی خدمت ہے۔ وہ ہمارے، جذباتی تعاون، اور ایک سامع بھی پیش کرتے ہیں اور جو خدمات لوگوں کے لیے مدد کرنے والی ہو سکتی ہیں ان تک رسائی حاصل کرنے میں ان کی رہنمائی اور اعانت کر سکتی ہیں۔





مقامی تعاون چیریٹیز



ہارلنگٹن ہاسپٹالس کمیونٹی کا شفا خانہ ہے جو ہارلنگٹن کے پورے لندن بورو میں کام کر رہا ہے۔ وہ لوگوں کو ان کی زندگی کے اختتام پر خدمات اور صدمہ اور محرومی میں مبتلا فیملیز کو تعاون فراہم کرتے ہیں۔

ٹیلیفون: 020 8759 0453
ای میل: enquiries@harlingtonhospice.org
ویب: www.harlingtonhospice.org



ہارلنگٹن مائنڈ ہیلنگڈن کے لندن بورو میں ہی ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا لوگوں کے لیے تعاون، مشورہ اور معلومات کی ایک رینج فراہم کرتا ہے۔ ان کا مقصد سبھی کے لیے اچھی ذہنی صحت کو فروغ دینا اور اس کا تحفظ کرنا ہے۔

ٹیلیفون: 01895 271 559
ای میل: mind@hillingtonmind.org.uk
ویب: www.mindinhillington.org.uk/



ہیلنگڈن کاررز ٹرسٹ ہارلنگڈن، ہارلنگڈن کے پورے لندن بورو میں ہر عمر کے نگرانوں کو تعاون اور رہنمائی پیش کرتا ہے۔ ان کا مقصد آپ کے ایک نگران بننے پر آپ کو درکار معلومات، مشورہ، تربیت اور تعاون فراہم کرنا ہے۔

ٹیلیفون: 01895 811206
ای میل: office@hillingtoncarers.org.uk
ویب: <https://carerstrusthillington.org/>



ایج یو کے ہارلنگڈن، ہارلنگڈن برینٹ وسیع پیمانے کی ایسی خدمات فراہم کرتا ہے جو بعد کی زندگی کو بہتر بناتی ہیں۔ وہ بورو میں اچھی طرح قائم شدہ ہیں اور انہوں نے 25 سال سے اوپر کے عمر دراز لوگوں کے ساتھ اور ان کے لیے کام کیا ہے۔

ٹیلیفون: 020 8756 3040
ای میل: enquiries@ageukhbb.org.uk
ویب: www.ageuk.org.uk/hillingdonharrowandbrent/



ڈیسلمنٹ ایسوسی ایشن ہارلنگڈن ایسا مشورہ، تعاون اور سرگرمیاں فراہم کرتا ہے جو معذور افراد کو اپنی زندگی کو کنٹرول کرنے اور مزید خود مختار، پراعتماد اور کمیونٹی کا حصہ بننے دیتے ہیں۔

ٹیلیفون: 020 8848 8319
ای میل: info@dash.org.uk
ویب: www.dash.org.uk





آپ کی ذہنی بہبود کے لیے تجاویز



NHS کی معروف تجاویز

ذہنی صحت کے مسائل کے ساتھ جینے والے ہر عمر کے بہت سارے لوگ ہیں اور اگر آپ یا جس کا آپ خیال رکھتے ہیں اسے جدوجہد کا سامنا ہے تو، اپنی ذہنی صحت بہتر بنانے کے لیے بہبود کے تنہا NHS کے پانچ اقدامات میں سے محض ایک کو اپنانے کی کوشش کریں:

دوسرے لوگوں سے جڑیں

اچھے تعلقات آپ کی ذہنی بہبود کے لیے اہم ہیں۔ وہ تعلق داری کا ایک شعور بنانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، مثبت تجربات شیئر کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں اور جذباتی تعاون دیتے ہیں۔



جسمانی لحاظ سے فعال رہیں

فعال رکھنا آپ کی ذہنی بہبود کو بہتر بنانے کا ایک زبردست طریقہ ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو جم میں جانا ضروری ہے۔ سیر کریں، باغیچے میں گھومیں پھریں یا بس اپنی من پسند موسیقی پر اقامتی کمرے کے گرد رقص کریں۔



نئے ہنر سیکھیں

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ نئے ہنر سیکھنا آپ کی خود اعتمادی کو بڑھا کر اور آپ کو مقصد کا شعور دے کر آپ کی ذہنی بہبود کو بھی بہتر بنا سکتا ہے۔



دوسروں کو دیں

دینے کے اعمال اور ہمدردی مثبت احساسات تخلیق کر کے اور دوسرے لوگوں سے جڑنے میں آپ کی مدد کر کے آپ کی ذہنی بہبود کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔



موجودہ لمحے پر توجہ دیں

کچھ وقت نکال کر موجودہ لمحے، بشمول اپنے خیالات اور احساسات، اپنے جسم اور اپنے آس پاس کی دنیا سے مزید واقفیت حاصل کریں۔ یہ زندگی کے بارے میں سوچنے کے آپ کے انداز اور چیلنجوں کو آپ جس طریقے سے نمٹاتے ہیں اس کو مثبت طریقے سے تبدیل کر سکتا ہے۔





S.A.D - یہ کیا ہے؟

موسمی اثر کا عارضہ



یہ کیا ہے؟

موسمی اثر کا عارضہ (SAD) ایک قسم کی افسردگی ہے جو موسمی طرز میں آتی جاتی ہے۔

SAD کو بعض اوقات ”جاڑے کی افسردگی“ کے بطور جانا جاتا ہے کیونکہ علامات جاڑے میں مزید بدیہی اور مزید شدید ہوتی ہیں۔

SAD والے کچھ لوگوں میں گرمیوں میں علامات ہو سکتی ہیں اور وہ جاڑے کے دوران بہتر محسوس کرتے ہیں۔



علامات

• دائمی پست مزاجی

• نارمل روزمرہ کی سرگرمیوں میں مسرت یا دلچسپی ختم ہو جانا

• چڑچڑاہٹ

• تنہائی، قصوروار اور نکمے پن کے احساسات

• دن کے اوقات میں کابل (توانائی میں کمی) اور خوابیدہ محسوس کرنا

• معمول سے زیادہ طویل وقت تک سونا اور صبح میں بیدار ہونا مشکل معلوم پڑنا

• کاربوہائیڈریٹس کی طلب ہونا اور وزن بڑھانا

• توجہ مرکوز کرنے میں پریشانی

• جنسی تحریک میں کمی

کچھ لوگوں کے لیے یہ علامات شدید ہو سکتی ہیں اور اس کا نمایاں اثر ان کی دن بہ دن کی سرگرمیوں پر پڑ سکتا ہے۔



اس پر مزید پتہ کریں: www.nhs.uk/mentalhealth/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview



ذہنی صحت خدمات اور امدادی لائنیں



CNWL ٹاکنگ تھراپی سروس (IAPT)

یہ کون ہیں؟

ہیلنگڈن ٹاکنگ تھراپی ایک مفت، رازدارانہ NHS کی خدمت ہے جو افسردگی اور اضطراب کے عوارض کے لیے نفسیاتی علاج فراہم کرتی ہے۔

ٹاکنگ تھراپی اور مشاورتی خدمات ایسے مسائل والے لوگوں کے لیے مناسب ہیں جو کافی حد تک حال ہی میں پیدا ہوئے ہیں۔

پست مزاجی کے احساسات، اضطراب، مخصوص خوف یا یومیہ زندگی اور تعلقات پر قابو پانے میں مسائل، یہ سب مختصر فوکس والی ٹاکنگ تھراپی کے لیے مناسب ہیں۔

افسردگی یا اضطراب کے علاوہ مسائل میں مدد طلب کرنے والے لوگ، یا جن کی مشکلات ایسے تخصیصی یا جامع علاج کی طالب ہوں جو ابتدائی نگہداشت کی سیٹنگز میں فراہم نہیں کرائی جا سکتیں انہیں مناسب اسپیشلسٹ یا ثانوی نگہداشت کی ذہنی صحت خدمات کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔



بحرانی لائنیں

اوقات کار کے علاوہ
ارجنٹ ایڈوائس لائن:
0800 0234 650

ہیلنگڈن سماریٹنز: 116 123



رابطہ کی تفصیلات

ٹیلیفون: 01895 206800
ای میل: hillingdontalkingtherapies.cnwl@nhs.net
ویب: www.talkingtherapies.cnwl.nhs.uk



یہ کیا ہے؟

باخبری میں ہمارے اندر اور باہر جو بھی معاملہ پیش آ رہا ہے اس پر، لمحہ بہ لمحہ توجہ دینا شامل ہے۔

اپنے آس پاس کی دنیا کو نوٹس کرنا بند کر دینا آسان ہے۔ ہمارے اجسام جس طریقے سے محسوس کر رہے ہیں اس طریقے سے لمس زائل ہو جانا آسان ہے اور ”بہت زیادہ غور و فکر کر کے“ جینا ختم کر دینا بھی آسان ہے۔ اپنے خیالات میں پھنس کر رہ جانا اور یہ نوٹس بھی نہیں کرنا کہ وہ خیالات کس طریقے سے ہمارے جذبات اور رویے کو تحریک دے رہے ہیں۔

باخبری کا ایک اہم حصہ ہمارے اجسام سے اور انہیں سامنا ہونے والی حسیت سے دوبارہ جڑنا ہے۔ اس کا مطلب موجودہ لمحے کے مناظر، آوازوں، بو اور ذائقوں پر توجہ دینا ہے۔ یہ ہمیں زینے چڑھتے وقت ریلنگ کے احساس جیسی کوئی سادہ سی چیز ہو سکتی ہے۔

باخبری کا دوسرا اہم حصہ ہمارے خیالات اور احساسات کی لمحہ بہ لمحہ پیش آنے کے وقت ان کی واقفیت ہونا ہے۔

مزید اس پر پڑھیں: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tipsand-support/mindfulness/>

باخبری سے متعلق ایپس

باخبری، نیند، اور بس سانس لینا یاد رکھنے پر زور دہایت اسباق، یہ بہتر محسوس کرنے کے لیے روزمرہ کی ایپ ہے۔

 headspace®

#1 ایپ نیند، مراقبہ، حصول تسکین کے لیے غور و فکر، نیند، موسیقی، جسم، ماسٹر کلاس، مناظر

 Calm

غذا کی خریداری پر بچت کرنا

سستی اور دیر پا خریدای کے لیے تجاویز



آپ نے جو غذا خریدی ہے اس کا صحیح استعمال کرنا اور غذا کی بربادی کو روکنا پیسے بچانے کا ایک زبردست طریقہ ہے۔

2. خود کے برانڈ

سپر مارکیٹس بعض اوقات مقبول آئٹموں کے خود اپنے ورژن تیار کرتے ہیں، جیسے ٹماٹر کیچپ۔ خود کے برانڈ والے یہ آئٹم نامی برانڈ کی بہ نسبت عام طور پر زیادہ سستے ہوتے ہیں۔

نامی برانڈ کے کیچپ کی 460 گرام کی بوتل £2.80 کی ہے جبکہ اسی سائز کے خود کے برانڈ کا کیچپ 55p کا ہے

1. وافر مقدار میں خریدنا

وافر مقدار میں خریدنا سامان بڑی مقدار میں خریدنے کا عمل ہے۔ یہ پیسے بچانے کا ایک زبردست طریقہ ہوسکتا ہے، لیکن یہ ہمیں محض پیسے کی اچھی مالیت کے سبب، ایسی چیزیں خریدنے کے جال میں بھی پھنسا سکتا ہے جن کی ہمیں ضرورت نہیں ہے!



3. بیچ کوکنگ

جب آپ ہفتے یا مہینے بھر کے لیے غذا ایک دن پکانیں اور باقی کو فریج یا فریزر میں رکھ دیں تاکہ آپ اسے بعد میں استعمال کر سکیں۔

آپ پیسے بھی بچا پاتے ہیں کیونکہ آپ کے پاس ہفتے بھر کے لیے سارا کھانا ہوگا لہذا آپ کو لنچ یا رات کے لیے ڈنر نہیں خریدنا پڑے گا۔

4. خود اپنا اگانیں

خود اپنے پھل اور سبزیوں اگانا فیملی کے لیے پرلطف سرگرمی اور آپ کی خریداری کے بلوں پر لاگتیں کم کرنے کا ایک زبردست طریقہ ہو سکتا ہے۔ آپ یہ دیکھنے اور جاننے پر قادر ہیں کہ تازہ پیداوار میں کیا چیز آتی ہے، برخلاف اسٹور میں موجود پیداوار کے جہاں آپ کو یہ معلوم نہیں ہوتا ہے کہ ان پر کس کیڑے مار دواؤں کا چھڑکاؤ کیا گیا ہے۔



غذا کی خریداری پر بچت کرنا

سستی اور دیر پا خریدای کے لیے تجاویز



5. فریج کو منظم کریں

یقینی بنائیں کہ آپ کی فریج منظم ہے تاکہ آپ اسے کھول سکیں اور جو کچھ آپ نے رکھا ہے اسے خراب ہونے سے پہلے دیکھ سکیں۔

6. فریزر کا استعمال کریں

بات پیسے بچانے کی بو تو آپ کا فریزر آپ کا بہترین دوست ہے کیونکہ آپ بچی کھچی چیزیں منجمد کر سکتے اور انہیں طویل تر مدت کے لیے رکھ سکتے ہیں۔

7. تخفیف کردہ آئٹمز

پیلے لیبل والے اسٹیکرز کے لحاظ سے تخفیف شدہ استعمال کے مدنظر پہلے یا بعد میں خریداری کرنے کی کوشش کریں، جسے آپ اسی وقت بحفاظت منجمد کر سکتے ہوں (سپرمارکیٹس بہترین قبل از استعمال کی آخری تاریخ والی چیزیں مرحلہ وار نکالنا شروع کر رہے ہیں)۔

8. ٹو گڈ ٹو گو

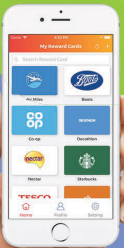
ٹو گڈ ٹو گو ایپ چیک کریں۔ دن کے آخری حصے میں اکثر مول بھاؤ ہوا کرتا ہے، ویسے ان میں سے کچھ صحت بخش ترین انتخابات نہیں ہوتے ہیں! اور آپ کو اپنا آرڈر لینے پر قادر ہونا ضروری ہے۔

9. لائٹنی کارڈ لیں

بہت سارے سپر مارکیٹ لائٹنی کارڈ پیش کرتے ہیں۔ آپ کو سپرمارکیٹ میں پیسے خرچ کرنے پر پوائنٹ ملنے ہیں۔ پھر آپ بلنگ کاؤنٹر پر ان پوائنٹ کو ریڈیم کرا سکتے ہیں۔

کچھ سپر مارکیٹس کی ایپس ہوتی ہیں، یہ ایپ اس ہفتے کی ڈیل اور اپنے ریوارڈ کارڈز استعمال کر کے جو غذائی آئٹم آپ رعایتی قیمت پر لے سکتے ہیں انہیں ڈسپلے کرتی ہیں۔

خریداری کے لیے جانے سے پہلے ایپ یقینی طور پر چیک کریں۔





مقامی فوڈ بینکس



ان تک کون رسائی حاصل
کر سکتا ہے؟

صرف فوڈ واؤچر رکھنے والے افراد فوڈ
پارسل موصول کر سکتے ہیں۔ فوڈ واؤچر
کے لیے ریفر کروانے کے واسطے، آپ
اپنے ڈاکٹر، سماجی کارکن، صحت کے
پیشہ ور فرد یا سٹیژنس ایڈوائس سے
کہہ سکتے ہیں۔

یہ کیا ہیں؟

فوڈ بینکس کمیونٹی کے ذریعے چلنے والی رفاہی
تتظیمیں ہیں جو ان لوگوں کو ہنگامی غذا فراہم کرنے
میں مدد کرتی ہیں جو خود اپنی غذا خریدنے کے متحمل
نہیں ہو سکتے۔



ہیلنگڈن میں فوڈ بینکس

Northwood - Emmanuel
Church Centre

Northwood Hills -
URC Centre

Uxbridge - St.
Margaret's Church
Centre

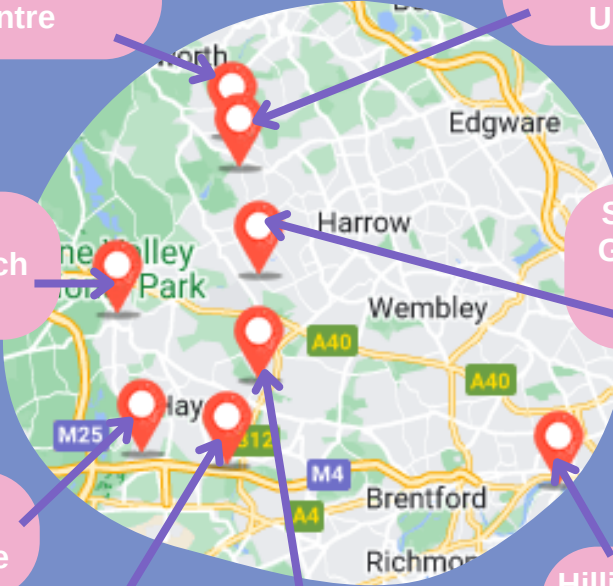
South Ruislip - St.
Gregory The Great
Catholic Church
Centre

West Drayton -
Com Cafe Centre

Hillingdon Foodbank
Main Centre

Hayes - Life
Oasis Centre

Hayes - St. Edmund
Centre





مقامی فوڈ بینکس

پتہ اور کھانے کے اوقات



بیننگٹن فوڈ بینک کا اصل مرکز

11:00 تا 13:00	- پیر	30 Oxford Rd
11:00 تا 13:00	- منگل	Denham
11:00 تا 13:00	- بدھ	Uxbridge
11:00 تا 13:00	- جمعرات	UB9 4DQ
11:00 تا 13:00	- جمعہ	



اکسبریج - سینٹ مارگریٹ چرچ سنٹر

جمعہ	11:00 بجے صبح تا 13:00 بجے دوپہر	St. Margaret's Church Windsor Street Uxbridge UB8 1AB
------	----------------------------------	--

ویسٹ ڈریٹن - کام کیفے سنٹر

بدھ اور جمعرات
10:00 بجے صبح
تا 12:00 بجے دوپہر

Com Cafe
62 Byron Way
West Drayton
UB7 9JD

نارتھ ووڈ ہلز - URC سنٹر

منگل
10:00 بجے صبح
تا 12:00 بجے دوپہر

United Reformed Church
Joel Street
Northwood Hills
HA6 1NL

نارتھ ووڈ - ای-مینوئل چرچ سنٹر

جمعہ
11:00 بجے صبح تا 13:00 بجے دوپہر

Emmanuel Church
High Street
Northwood
HA6 1AS



ساؤتھ رونسلیپ - سینٹ گریگری گریٹ کیٹھولک چرچ سنٹر

سنیچر
12:00 بجے دوپہر
تا 14:00 بجے دوپہر

St Gregory the Great
Catholic Church
447 Victoria Road
South Ruislip
HA4 0EG

ہائیز - سینٹ ایڈمنڈ سنٹر

سنیچر
10:00 بجے صبح
تا 12:00 بجے دوپہر

St Edmund's Church
Edmunds Close
Hayes
UB4 0HA



مقامی فوڈ بینکس فوڈ بینک واؤچرز



mind in Hillingdon



فوڈ واؤچرز - مانڈ

ہیلنگڈن مانڈ نے مقامی فوڈ بینک نیٹ ورک کے ساتھ شراکت کی ہے؛ اگر آپ کلانٹ ہیں اور فوڈ بینک واؤچرز درکار ہے تو، براہ کرم مدد کے لیے نیجل، نکئی یا ایولین سے رابطہ کریں۔



تحدیدات

فوڈ بینک فی گھرانہ چھ ماہ میں تین واؤچرز کی حد رکھتا ہے لیکن اگر آپ سخت مالی ضرورت رکھتے ہیں تو مزید واؤچرز کے اجرا کی اجازت دے سکتا ہے۔

رابطہ کی تفصیلات

نیجل - nigel@hillingdonmind.org.uk

نکئی - nikkiw@hillingdonmind.org.uk

ایولین - evelyn@hillingdonmind.org.uk

یا 01895 271559 پر کال کریں



فوڈ واؤچرز - H4All



H4All نے ٹروسٹل ٹرسٹ نیٹ ورک کے ساتھ شراکت کی ہے؛ اگر آپ H4All کے کلانٹ ہیں اور فوڈ بینک واؤچرز درکار ہے تو، براہ کرم ٹیم سے 01895 54 34 34 پر رابطہ کریں

فوڈ واؤچرز - کمیونٹی ہب

اگر آپ کو فوڈ واؤچرز درکار ہے تو، آپ ریفرل کے لیے 0203 949 5786 پر کمیونٹی ہب سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں یا اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

فوڈ واؤچرز - CAB

آپ سٹیزنس ایڈوائس سے فوڈ بینک کے لیے خود کو ریفر کروانے کی گزارش کر سکتے ہیں۔ وہ عموماً سب سے پہلے ایک مشیر کے ساتھ آپ کی صورتحال پر گفتگو کرنے کے لیے آپ کے واسطے ایک اپائنٹمنٹ طے کریں گے۔ اپنی اپائنٹمنٹ کا انتظام کرنے کے لیے 0800 144 8848 پر کال کریں۔

citizens
advice



مقامی فوڈ بینکس فوڈ بینک کے پارسل



فوڈ بینک کے پارسل میں کیا چیز شامل ہوتی ہے؟

فوڈ آئٹمز

- ڈبہ بند سبزیاں
- چائے/کافی
- ڈبہ بند پھل
- بسکٹ
- UHT دودھ
- پھل کا جوس

ایک تمثیلی فوڈ پارسل میں شامل ہوتا ہے:

- سیریل
- سوپ
- پاستا
- چاول
- ڈبہ بند ٹماٹر/پاستا ساس
- مسور، پھلیاں اور دالیں
- ڈبہ بند گوشت

فوڈ بینکس ممکن ہونے پر لازمی غیر غذائی آئٹمز جیسے اسباب آرائش اور حفظان صحت کے پروڈکٹس بھی فراہم کریں گے۔



عطیات

اگر آپ قادر ہیں تو، براہ کرم اپنے مقامی فوڈ بینک کو عطیہ کریں۔

آپ ان سے پوچھ کر پتہ کر سکتے ہیں کہ انہیں کس چیز کی سب سے زیادہ ضرورت ہے اور فوڈ بینک میں وہ چیز پہنچا سکتے ہیں۔

غیر غذائی آئٹمز

- اسباب آرائش – عفونت ربا، ٹوائلٹ پیپر، شاور جیل، شیونگ جیل، شیمپو، صابن، ٹوتھ برش، ٹوتھ پیسٹ، دستی صافیاں
- گھریلو آئٹمز – لائڈی سیال ڈٹرجنٹ، لائڈری پاؤڈر، دھلائی کرنے والا سیال
- زنانہ پروڈکٹس – سینیٹری ٹاویل اور ٹیمپون
- بچوں کی رسد – نیپیز، بے بی وائپس اور بچوں کی غذا
- فیس ماسک اور ہینڈ سینیٹائزر

DONATIONS



