

HAGAHA LADNAANTA JIILAALKA

Kugu caawinta inaad si
fiican u noolaato jilaalkan





HORUDHAC



H4All waxay ku faraxsan yihiin inay kula wadaagaan Hagaha Ladnaanta Jiilaalka 2022/23 waxayna aaminsan yihiin inuu faa'iido kuu yeesho. Waxaan si qoto dheer ula soconaa in macluumaadkaan uu yahay mid lama huraan ah sanadkan, maadaama dhibaataada kharashka nololaha ay saamayn ku yeelatay badanaa qoysaska.

London waa caasimadda deynta ee UK. Sida uu sheegaayo Adeegga Lacagta iyo Hawlgabka, 27% dadka reer London waxay u baahan yihiin la-talin deyn ah. Ilaa dhawaan, qaabka ugu badan ee deynta wuxuu ahaa baaqiga kirada, laakiin cilmi-baarista CAB ayaa daaha ka qaaday in, labadii sano ee la soo dhaafay, tani ay u gudubtay deynta bilasha tamarta.

Ra'yi ururin ay dhawaan samaysay GLA waxay heshay tirokoob walaac leh:

- 30% reer London waxay 'si dirqi ah u maareeyaan nooloshooda'
- 20% reer London waxay 'ku dhibtoodaan dhaqaalahooda'
- 20% dadka reer London ee dakhligoodu hooseeyo waxay noqdeen kuwo cunto la'aan ama alaab la'aan ah ama waxay lixdii bilood ee la soo dhaafay ku tiirsadeen taageero dibadeed.

Shaqadeena balaaran ee degmada oo dhan, waxaan ognahay in dadka degan Hillingdon ay ka muuqdaan tirooyinkan.

Ujeedada hagahani waa inuu ku siiyo tilmaam dhamaystiran si uu kaaga caawiyo in aad la qabsato caqabadahan iyo in si ladnaan leh ku joogto. Dukumeentiga si joogto ah ayaan u cusbooneysiin doonnaa.

Anigoo ku hadlaya magaca kooxda H4All oo dhan, waxaan idiin rajeynayaa xilli Jiilaal oo badbaado iyo caafimaad leh.

Vicki Harrison-Carr, Madaxa Horumarinta Bulshada

****Buuq-yarahaan talo-bixineed waxaa loogu talagalay inuu ku siiyo talo iyo tilmaamo waxtar leh oo ku saabsan sida loo maareeyo dhaqaalahaaga isagoo ku siinaya fikrado ku saabsan sidii aad u dhimi lahayd kharashka kaa baxo iyo haddii aad u baahato, wax ka qabashada deynta.**

Macluumaadka waxaa laga soo xigtay ilo lagu kalsoonaan karo oo hage ahaan kaliya ah, ma ahan mid sugan waxaana laga yaabaa inaad talo dheeraad ah ka hesho CAB ama internetka.**

BOGGA TUSMADA

Dhibaatada Kharashka Nolosha

- ▶ Nidaamyada dawladda iyo lacag-bixinta 3
- ▶ Caawinta Dawladda Hoose 12
- ▶ La-talinta deynta iyo xiriirada miisaaniyadda 14

Miisaaniyadda

- ▶ Biilasha guriga iyo qalabka korontada ee guriga 19
- ▶ Cuntooyinka la dhimay iyo kuwa bilaashka ah 25

Caafimaadka Jirka

- ▶ Is daryeelida 26
- ▶ Goorta la raadsho taageero caafimaad 28
- ▶ Taageerada Maxaliga 30

Caafimaadka Maskaxda

- ▶ Talooyinka ladnaanta maskaxdaada 35
- ▶ S.A.D. Waa maxay? 36
- ▶ Adeegyada Caafimaadka Maskaxda iyo khadadka taageerada ... 37
- ▶ Miyirka Maskaxda 38

Cuntada

- ▶ Badbaadinta soo iibinta cuntada 39
- ▶ Bankiyada maxaliga ee cuntada 41



NIDAAMYADA DAWLADDA IYO LACAG-BIXINTA

Xidhmada Taageerada Kharashka Nolosha



Lacag-bixinta kharashka Nolosha ee Naafada

Waa maxay?

Laga bilaabo 20-ka Sebtembar, dhammaan kuwa xaqa u leh waxay heli doonaan hal lacag-bixin £150 si lagu caawiyo dhibaataada kharashka nolosha.



Shuruudaha u qalmiitaanka

Waxaad u qalmi doontaa haddii aad hesho mid ka mid ah dheefoyinka soo socda:

- Gunnada Daryeelka
- Gunnada Daryeelka Joogtada ah
- Gunnada ku Nololka Naafada ee dadka Waaweyn
- Gunnada ku Nololka Naafada ee carruurta
- Lacag-bixinta Madaxbanaanida Shakhsiyeed

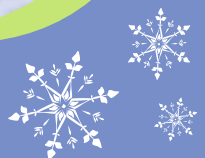


Qorshaha Taageerada Biilasha Tamarta

Waa maxay?

Laga bilaabo Oktoobar, waxaad heli doontaa lacag dhan £400 si ay kaaga caawiso kororka kharashka biilasha tamarta.

Waxaad arki doontaa qiimo dhimis oo ah £66 oo lagu dabaqay biilasha tamarta bilaha Oktoobar iyo Noofembar, iyo £67 bishii Diseembar ilaa Maarso 2023.





NIDAAMYADA DAWLADDA IYO LACAG-BIXINTA

Xidhmada Taageerada Kharashka Nolasha



£400

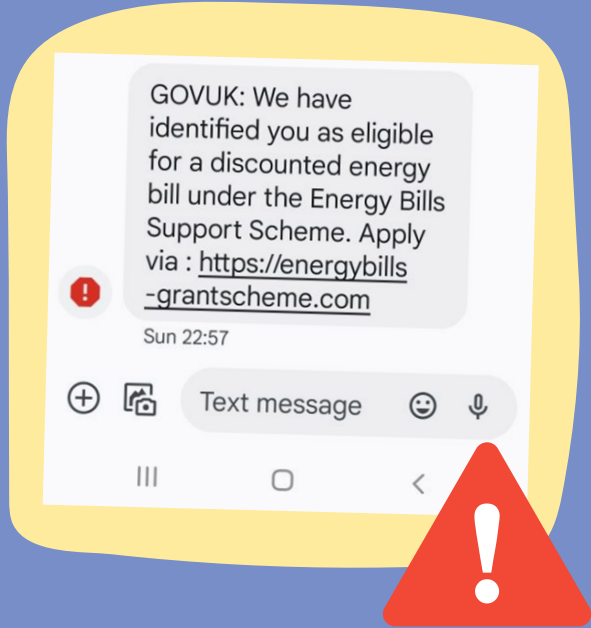
Nidaamka Tageerada Khiyaanada Bilasha Tamarta

Waa maxay?

Uma baahnid inaad codsato ama is-diiwaangeliso si aad u hesho ₹400. Waxaa si toos ah lagu dabaqi doonaa akoonkaaga tamarta.

Haddii aad hesho fariin qoraal mobayl sida midka sawirkan (bidix) ama iimayl oo ku weydiinaya inaad buuxiso foom ama 'geli faahfaahinta bankigaaga', markaa tani waa **khiyaano**.

Haddii aad hesho fariintan, iska indho-tir oo tirtir.



£25

Lacagaha Cimilada Qabow

Waa maxay?

Nidaamku wuxuu socdaa inta u dhaxaysa 1ga Nofeembar iyo 31ka Maarso.

£25 si toos ah ayaa loo bixinayaa inta lagu jiro xilliga ay cimiladu aad qabow u yihiin.

* Oofku waa inuu ku nool yahay koodka boostada "saxda ah". *

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo: www.gov.uk/cold-weather-payment



Shuruudaha u qalmitaanka

Waxaad u qalmi doontaa haddii aad hesho mid ka mid ah dheefoyinka soo socda:

- **Gunnada Guud (Universal Credit)** - haddi aanan shaqayn ama iskood u shaqaysto.
- **Taageerada Dakhliga**
- **Gunnada Shaqo-doonka ee ku Salaysan Dakhliga.**
- **Gunnada Shaqada iyo Taageerada ee la Xiriira Dakhliga.**
- **Gunnada Hawlgabka.**
- **Taageerada Dulsarka Amaahda Guriga.**



NIDAAMYADA DAWLADDA IYO LACAG-BIXINTA

Xidhmada Taageerada Kharashka Nolasha



£200 - 300

Lacag-bixinta shidaalka jiilaalka

Waa maxay?

Qof kasta oo da'da hawlgabka ah 25 Sebtembar 2022 ama ka hor (dhashay 25 Sebtembar 1956 ama ka hor) waxa uu heli doonaa £300, kaasoo dheeraad u ah £200-300 ee Lacag-bixinta Shidaalka Jiilaalka

Inta badan dadka xaq u leh waxay lacag-bixin banki oo toos ah heli doonaan Nofeembar ama Diseembar 2022.

Shuruudaha u qalmitaanka

Waxaad si toos ah u heli doontaa Lacagta Shidaalka Jiilaalka (uma baahnid inaad dalbato) haddii aad u qalanto iyo hesho:

- Hawlgabka Dawliga
- Taageerada Dakhliga
- Dheefo badbaado bulsheed kale (oo aanan ku jirin Lacag-bixinta Naafada Dadka Waaweyn ee Dawladda Iskotishka, Dheefta Guriyeynta, Dhimista Canshuurta Dawladda Hoose, Dheefta Ilmaha ama Gunnada Guud)



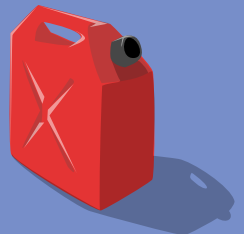
Macluumaad dheeri ah

Haddii aadan helin mid ka mid ah kuwan, ama haddii aad ku nooshahay dibadda, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad soo codsato.

Haddii aad hore u heshay Lacag-bixinta Shidaalka Jiilaalka, uma baahnid inaad mar kale dalbato aysan ka ahayn haddii aad dib u dhigtay qaadashada lacagta hawlgabka dawladda ama aad u guurtay dibadda.

Wakhtiga kama dambaysta ah ee aad dalban karto xilliga qaboobaha 2022 ilaa 2023 waa 31 Maarso 2023. Waxaad lacagta heli doontaa ka hor 13 Janaayo 2023.

Hubi akoonkaaga Nofeembar iyo Diseembar si aad u hubiso in lacagta lagu siiyay. Haddii aadan lacagtaada helin, kala xiriir Xarunta Lacag-bixinta Shidaalka Jiilaalka 0800 731 0169.





Maxay yihiin?

Hoos waxaa ku qoran liiska daboolaya adeegyada muhiimka ah ee aad ku heli karto bilaash ama qiimo jaban, haddii aad codsanayso Gunnada Guud, Gunnada Shaqo-doonka ama Hawlgab.



Daawoyin bilaash ah ee loogu talagalay dadka dakhligoodu eber yahay ama kuwa dakhligoodu yar yahay



Bilasha biyaha oo la xaddiday



Daawaynta ilkaha oo bilaash ah



Kharashka kala bar ah ee baska ama tareenka



Cuntooyinka dugsiga oo bilaash ah



Xubbinnimada jimicsiga bilaashka ah ama qiimaha laga dhimay



Kharashyada daryeelka ilmaha oo la dhimay



Khadka internetka oo bilaash ah ama raqiis ah oo laga helo TalkTalk, Virgin Media iyo BT



Bilasha canshuurta dawlada hoose oo la dhimay



Caawinta kharashyada shaqada cusub



Nidaamka Dhimista Guriga Diiran oo ah £150 ee bilasha shidaalka



Baaritaanyada indhaha iyo muraayadaha oo lacag laga dhimay



Waa maxay?

Haddii aad shaqo la'aan tahay oo aad shaqo raadinayso, waxaa laga yaabaa inaad London ku safarto qiimo dhimis.

Dadka haysta kaarka waxay xaq u leeyihiin qiimo dhimis 50% ah ee qaar ka mid ah tigidhada tareenada.

Qof kasta oo u qalma kaarka qiimo dhimista wuxuu la xiriiri karaa xarunta shaqada ee u dhow si uu macluumaad dheeraad ah uga helo kaarka iyo sida loo codsado: <https://find-your-nearestjobcentre.dwp.gov.uk/>



Shuruudaha u qalmitaanka

Kaarka waxaa heli kara kuwa shaqo la'aanta ah ee dalbanaya Gunnada Shaqo-doonka ama Gunnada Guud 3-9 bilood (kuwa 18-24 jirka ah) ama 3-12 bilood (kuwa ka weyn 25 jir).

Dadka kale ee qaato dheefoyinka waxaa laga yaabaa inay helaan Kaarka Dhimista Safarka ee Jobcentre Plus, 3 bilood gudaheeda laga bilaabo goorta ay dalbadeen dheefta iyo haddii ay si firfircoon la shaqeyaan la taliyaha Jobcentre Plus.

jobcentreplus



NIDAAMYADA DAWLADDA IYO LACAG-BIXINTA

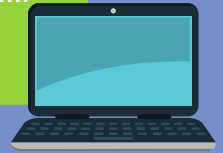
Khadka internetka (Broadband) marka aad hesho Dheefoyinka ama Gunnada Guud



Khadka internetka oo ka qiimo jaban

Khadka internetka marka aad hesho Dheefoyinka ama Gunnada Guud. Khadka internetka waa adeeg lagama marmaan ah, laakiin way adkaan kartaa in la helo lacagta lagu bixiyo haddii aad hesho dheefoyinka ama gunnada guud.

Dhibaataada kharashka Nolasha ayaa sii adkeynaysa arrimmaha, ku dhawaad qof kastaa wuxuu eegayaa siyaabaha uu u dhimi karo biilashooda. Nasiib wanaag, waxa jira dhawr waxyaabood aad samayn karto si aad internetka u gasho adigoo kharash badan ku bixin.



BT

BT Home Essentials

BT Home Essentials waa khad internet iyo telefoon qiimo jaban oo loogu talagalay dadka helo dheefoyin qaarkood. Qiimo dhimis aad u weyn oo ah £15 bishii, BT waxa ay sheegtay in isku celceliska xawaaridiisa yahay ilaa 67Mb.

Dheefaha

- Rakibaad bilaash ah - waxaad u baahan tahay oo kaliya inaad bixiso kharashka soo diridda router-ka
- Ma jiraan xaddidadka xogta ama wax soo dejinta ah
- Xawaaraha la dammaanad qaaday ama dib u hel £20
 - BT Smart Hub oo bilaash ah
 - Xitaa haddii aad joojiso dheefaha, waxaad weli bixin doontaa kaliya £15 (ilaa muddada heshiiskaaga ka dhammaado)

Shuruudaha u qalmitaanka

Si aad ugu qalanto, waxaad u baahan doontaa inaad hesho mid ka mid ah dheefoyinka soo socda:

- Gunnada Guud (dhammaan codsabayaasha)
- Taageerada Dakhliga
- Gunnada Shaqo-doonka (sharciyada u-qalmitaanka ayaa dabaqmaaya)
- Gunnada Shaqaalaynta iyo Taageerada (sharciyada u-qalmitaanka ayaa dabaqmaaya)
- Lacagta hawlgabka (dammaanada lacagta)

Waxaad u baahan doontaa inaad bixiso lambarkaaga Caymiska Qaranka markaad dalbanayso, si ay u hubiyaan inaad u qalanto.





NIDAAMYADA DAWLADDA IYO LACAG-BIXINTA

Khadka internetka (Broadband) marka aad hesho
Dheefoyinka ama Gunnada Guud



Virgin Media Essentials

Virgin waxay bixisaa khad internet e loogu talagalay qoysaska dakhligooda hooseeyo, waa £15 bishii. Khadka internetka Aasaasiga ah waa heshiis 30-maalmo ah oo rogrogis ah, taasoo macneheedu yahay in aadan ku xirneyn oo aad heshiiska ka bixi karto wakhti kasta. Waxa kaliya oo ay xayaysiisaa celceliska xawaarihiisa wax soo dejinta ee 15Mbps, laakiin waxa ay balan qaadaysaa in xawaarihiisa gaaban doonin wakhtiyada mushquulka ah.



Hyperoptic Fair Fiber

Haddii aad dheefoyin qaadato, Hyperoptic waxay ku siinaysaa qiimo dhimis weyn ee heshiisyada khadkooda internetka. Laguguma xiri doono heshiis dheer, qiimuhuna waxa uu ka bilaabmaa £15 bishii.

hyperoptic



Khadka Internetka Aasaaska ee NOW

Haddii aad hadda hesho Gunnada Guud ama Lacagta Hawlgabka, waxa aad £20 bishiiba ku heli kartaa NOW Fab Fiber, iyadoo celcelis ahaan xawaarihiisa wax soo dejinta yahay 36Mbps.

Waxa kale oo aad heli kartaa heshiis wicid aad bixinayso kaliya markii aad isticmaasho qorshaha wicitaanada, kaasoo lagu daray si bilaash ah. Markaa, waxa kaliya oo aad bixinaysaa wicida aad waddo, iyada oo aan kharash biloodle kale lagaa qaadin.



NOW
BROADBAND

BEDELKA KHADADKA INTERNETKA GURIGA



Khadka internetka guriga ayaa laga yaabaa inay tahay jawaabta cad ee lagu galo internetka, laakiin ma ahan xulushada kaliya ee aad haysato

Isticmaalka telefoonkaaga gacanta

Haddii aad haysato heshiiska telefoonka gacanta oo leh xog aan xaddidnayn, ama xog weyn, waxaad isticmaali kartaa telefoonkaaga caaqilka si aad u gasho internetka, halkii aad ka isticmaali lahayd heshiis khad internet guri.



Maktabada deegaankaaga

Maktabadda xaafaddaadu waxaad ka heli kartaa kombiyuutaro oo si bilaash ah ku isticmaali karto internetka, waxaa xittaa caadi ahaan laga helaa Wi-Fi bilaash ah, oo aad ku geli kartid internetka qalabkaaga.



Baraha WiFi ee bilaashka ah

Goobaha Wi-Fi-ga bilaashka ah ayaa ka jira dalka oo dhan: kafateeriyada, tareenada iyo agagaarka xarumaha wax iibsiga. Caadi ahaan waxaad ka heli kartaa meel aad ka gasho internet bilaash ah markaad guriga dibaddiisa joogto.

Magaalooyinka qaar sida London iyo Manchester waxay dadweynaha siiyaan Wi-Fi magaalada oo dhan laga helo, taas oo ah xulasho aad u fiican haddii aad ku nooshahay magaaloyinkaas.

Ku xir telefoonkaaga gacanta

Uma baahnid inaad lacag ku bixiso labo heshiis, midka khadka internetka guriga iyo midka telefoonka. Haddii khadka internetka telefoonkaaga gacanta xoog ku filan leeyahay, waxaad ku tiirsanaan kartaa internetka moobaylka si aad wax walba u sameysa. Waxaad telefoonkaaga gacanta u isticmaali kartaa sida khadka lagu galo internetka oo waxaad ku xiri kartaa qalabkaaga. Waa inaad ka taxadirtaa inaad dhaafin gunnada xogtaada telefoonka gacanta - raadi heshiisyo SIM kaliya ah oo raqiis ah ee leh xog sare ee internet.

Si kastaba ha ahaatee, dhammaan heshiisyada telefoonka gacanta ma ogolaanayaan inaad telefoonkaaga gacanta ku xirto qalab kale.

WiFi





Waa maxay?

Haddii uurkaaga ka weyn yahay 10 toddobaad ama aad leedahay ilmo ka yar 4 sano, waxaa laga yaabaa inaad xaq u yeelato inaad hesho caawimo si aad u iibsato cunto caafimaad leh iyo caano.

Maxaa ku lug leh?

Haddii aad u qalanto, waxaa lagu soo diri doonaa kaarka Healthy Start oo ay ku jirto lacag aad ku isticmaali karto dukaamada UK qaarkood. Dheeftaada waxa lagu dari doonaa kaarkan 4-tii todobaadba mar.

Waxaad isticmaali kartaa kaarkaga si aad u iibsato:

caanaha lo'da oo dareere ah miro iyo khudaar cusub, barafaysan, iyo qasacadaysan digir cusub, engegan, iyo qasacadaysan caanaha ilmaha oo laga sameeyay caanaha lo'da Waxa kale oo aad kaarkaada u isticmaali kartaa si aad u soo qaadato:

Fiitamiinada Healthy Start

Shuruudaha u qalmiitaanka

Haddii aad hesho Gunnada Guud, waxaad ka dalban kartaa internetka haddii:

aad leedahay ugu yaraan 10 usbuuc uur ah ama aad leedahay ugu yaraan hal ilmo oo ka yar 4 sano mushaarka bisha ee qoyskaaga 'ee aad ku hesho shaqada muddadaan' u yahay £408 ama ka yar yahay Haddii aad qaadato Gunnada Canshuurta ee ilmaha, waxaad ka dalban kartaa internetka haddii:

aad leedahay ugu yaraan hal ilmo oo ka yar 4 sano dakhliga qoyskaaga sanadkii uu yahay £16,190 ama ka yar

Miyaadan ahayn muwaadin British ah?

Haddii aadan ahayn muwaadin British ah laakiin ilmahaagu yahay Waxaa laga yaabaa inaad u qalanto qorshaha Healthy Start haddii dhammaan kuwan soo socdaa ay run yihiin:

- Waxaad haysataa ugu yaraan 1 canug Ingiriis ah oo da'diisu ka yar tahay 4 sano - hubi haddii ilmahaagu haysto dhalasho Ingiriis haddii aadan hubin
- Qoyskaagu waxa uu qaataa £408 ama wax ka yar bishii cashuurta ka dib
 - Ma dalban kartid 'lacag dadweyne' (tusaale ahaan, manfacyada) - xaaladdaada socdaal awgeeda ama aadan lahayn sharci socdaal

Ogolaanshahaaga daganaanshaha ee Biyometric (BRP) ama heerka socdaalkaaga ee aad ka heli kartid bogga internetka ayaa sheegaya haddii aadan codsan karin lacag dadweyne. Waxa kale laga yaabaa inaad hayso warqad ku saabsan arrintaan ee Home Office.



CAAWINTA DAWLADDA HOOSE

Hillingdon




Dawladaha hoose waxaa la siiyay lacag dheeraad ah si ay u socodsiiyaan qorshayaasha ikhtiyaarka ah ee maalgelinta. Tani macnaheedu waa in dawladaha hoose ay haystaan dabacsanaan badan oo ku saabsan sida ay u go'aansanayaan isticmaalka lacagta.

Haddii aad dhibtoonayso, waa inaad caawimo weydiisataa dawlada hoose ee deegaankaaga.



Sanduuqa Taageerada Guriga



Dawladdu waxay dhawaan ku dhawaaqday in deeq dhaqaale taageero qoys oo cusub la heli doono si loo caawiyo kuwa aad ugu baahan jiilaalkan.

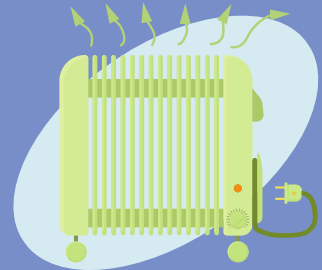
Sanduuqa ayaa socon doona ilaa Jimcaha 31ka Maarso 2023 waxaana loo isticmaali doonaa in lagu taageero qoysaska dakhligooda hooseeyo oo u baahan in laga caawiyo cuntada, tamarta iyo kharashyada kale ee muhiimka ah.

Nidaamka Amaahda Kululeeyaha

Nidaamkeena Amaahda Kululeeyaha wuxuu socdaa jiilaalka oo dhan, kaasoo lagu taageero dadka da'da ah marka cimiladu qabow noqdo.

Nidaamku wuxuu kululeeye koronto ah muddo gaaban siiyaa mulkiilayaasha Hillingdon ee da'doodu tahay 65+.

Kululeeyaha deg-degga waxaa badanaa si amaah ah lagu heli karaa ilaa 2 toddobaad.



Sanduuqa Taageerada Guriga

Si aad u codsato kululeeye amaah ah, deganayaasha haq u leh waxay wici karaan 01895 556633 (Isniin ilaa Jimcaha, 8 subaxnimo ilaa 6 galabnimo).

Xaaladaha degdega ah ee fiidnimada iyo maalmaha fasaxa ah, wac 01895 250111.





Taageerada Kiraystayaasha Dawladda Hoose

Haddii aad tahay kiraystaha guryaha
Dawladda hoose ee Hillingdon oo
aad qabto dhibaato dhaqaale, kooxda
taageerada kireystaha iyo dib-u-habaynta
daryeelka ayaa laga yaabaa inay ku
caawin karaan.

Kooxdu waxay samayn kartaa baaritaanka
caafimaadka gargaarka dheefaha si
loo hubiyo inaad hesho dhammaan
dheefoyinka aad xaqa u leedahay.



Sidee bay ku caawin karaan?

Waxay kaloo kugu caawin karaan:

- Dalbashada Gunnada Guud
- Dalbashada dhimista cashuurta
dalwadda hoose
- Dalbashada lacagta guriyeynta
ikhtiyaarka ah (haddii aad tahay
kireyste ku maqan baaqi kiro iyo/ama
ku jiro halis in guriga lagaa saaro)
- Miisaaniyad-samaynta (ayagoo
fahmaaya mudnaanta deymaha)
- Codsiga foorjarrada bankiga cuntada.

Gargaar dheeraad ah

Halka ay ku habboon tahay, kooxdu waxay sidoo kale:

- Ku siin karaan talo deyn aasaasi ah iyo waxay kugu toosin karaan
hay'adaha ku takhasuusan la-talinta deynta
- Waxay kuu diri karaan bixiyeyaasha shaqada iyo tababarka.

Si aad ula xiriirto, fadlan iimayl u dir

housingsupportworkerteam@hillingdon.gov.uk



Caawinta dadka waddada seexda

Haddii aad ka welwelsan tahay qof waddada seexda
(guri laawe ah), gaar ahaan cimilada qabow, oo aad rabto
in aad hubiso in ay helaan caawimaadda saxda ah iyo
taageerada ay u baahan yihiin, waxaad isticmaali kartaa habka
tixraaca ee StreetLink si aad u ogeysiiso dawladda hoose.

Street
Link

StreetLink waa shabakad internet iyo barnaamaj moobayl oo awood u siinaya xubnaha
dadweynaha inay ka wargeliyaan dawladda hoose iyo adeegyada wacyigelinta waddooyinka
dadka ay ku arkeen ayagoo waddooyinka seexda waxayna hubisaa in gargaarka
iyo taageerada si degdeg ah loo siiyo.

Booqo shabakadda internetka (streetlink.org.uk) ama soo deji barnaamajka moobaylka



LA-TALINTA DEYNTA IYO XIRIIRADA MIISAANIYADDA



Duqa Magaalada London – Hub

Hub'ka waxa uu ka kooban yahay macluumaad ku saabsan dheefaha, deeqaha iyo qiimo dhimista aad ka heli karto haddii ay ku haysato dhibaato dhaqaale Duqa Magaalada London, dawladda, dawladda hoose, hay'adaha samafalka iyo xarumaha talada. Macluumaadka ayaa laga yaabaa inuu adiga kugu habboon yahay, ama waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad la wadaagto qof aad taqaan.



Maxaa ka mid ah?

- Macluumaadka waxaa ka mid ah:
- Caawinta dakhligaaga
 - Caawinta bixinta biilashaada
 - Xisaabiyaha dheefaha
 - Haddii aanad heli karin manfacyada
 - Taageerada kuu dhow
 - Caawinta deymaha
 - Caawinta marka xaalad dhib ah jiro
 - Caawinta muhaajiriinta
 - Dadka dhegaha la' iyo dadka naafada ah
 - Lacagta iyo caafimaadka maskaxda

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

Money Helper

La taliyaha Deynta

La taliyayaasha deynta ee Money Helper waxay awoodaan inay:

- ku siiyaan talo ku saabsan hababka wanaagsan ee loo maareeyo lacagtaada
- hubiyaan haddii ay jiraan dheefoyin ama waxyaabo aad xaq u leedahay ee aad dalban karto
- kuu sheegayaan siyaabaha aad wax uga qabanayso deymaha kuu furan
- si degdeg ah kaa saaraan deynta
- ku haayaan wax kasta oo aad u sheegto si sir ah.

Talo Xor & Qarsoodi ah

Money helper wuxuu ku siinayaa talo bilaash ah oo qarsoodi ah ee ku saabsan:

- Dheefaha
- Qoyska & Daryeelka
- Dhibaatooyinka lacagta
- Lacag Kaydinta
- Lacagta maalin walba
- Guryaha
- Lacagta Hawlgabka & hawlgabka
- Shaqada





LA-TALINTA DEYNTA IYO XIRIIRADA MIISAANIYADDA



StepChange
Debt Charity

Hay'adda samafal ah ee Deynta ee Step Change

Waxay leeyihiin in ka badan 25 sano waayo-aragnimo ee bixinta talo ku takhasuusan deynta oo bilaash ah. Waxaan nahay adeegga taageerada deynta ee UK ee ku siinaya dabacsanaan buuxda.

Siday Ay Ku Caawin Karaan

- Waxaan bixinaa talo ku takhasuusan deynta oo bilaash ah iyo talo ku saabsan isticmaalka lacagta
- Waxaan ku sinaynaa talo ku saabsan xalka ama adeegga ugu fiican ee xaaladahaaga
- Waanu ku taageeraynaa inta aad wax ka qabanayso welwelkaaga lacagta, ilaa inta aad u baahan tahay caawimaadkeena
- Sidoo kale waxaanu u ololaynaynaa magacaaga si aanu u yarayno khatarta deynta dhibta leh iyo waxyeelada ay keento



www.stepchange.org - 0800 138 1111

DF Debt Free London
Free, expert advice you can trust

Debt Free London

Waxay bixiyaan talo bilaash ah, aan eex lahayn oo laga heli karo qof ahaan ama telefoon, Whatsapp iyo habka muuqaalka fiideyowga

Hel Talo ku saabsan

- Baaqiga Kirada
- Canshuurta Dawladda Hoose
- Biilasha tamarta
- Kaararka deynta
- Amaahda



www.debtfree.london - 0800 808 5700

LA-TALINTA DEYNTA IYO XIRIIRADA MIISAANIYADDA



Ururka Samafalka Khadka Deynta Qaranka (National Debtline)

Waxay ku siinayaan talo dayn bilaash iyo madax-bannaan ah oo telefoon iyo internetka laga baxsho.

Isticmaal Xaruntooda Qiimaha Nolasha si aad u ogaato haddii aad wax ka yar ka bixin karto kharashyada nolashaada iyo si aad u ogaato caawimo kasta oo dheeraad ah oo la heli karo.

* Weligood kuma soo wici doonaan oo macluumaadkaaga khaaska ah uma gudbin doonaan shirkado kale.*

KHADKA DEYNTA QARANKA (National Debtline)



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

Ururka Dawladda Hoose



Adeegaan waxa loo qaabeeyey in ay dawladda hoose la wadaagto deganayaashooda habka hawlgal ee ugu wanaagsan iyo ku caawiso taageerida kor u kaca qiimaha nolasha. Daraasado iyo iloyin ayaa laga heli karaa mowduuc kasta adigoo raacaya isku-xiriirka hoose:



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

Hel Talo Ku Saabsan

Waxaad isticmaali kartaa ilahaan si aad ka hesho talo ku saabsan wada hadalada aad la yeelan kartid shaqaalahaaga daryeelka caafimaadka arrimaha ku saabsan caafimaadkaaga maskaxda iyo lacagtaada. Waxaad kale oo aad u qaadan kartaa ballamada la-talinta deynta ama lacagta ee laga yaabo inaad tagto.

mhma.org.uk/toolkit



Mental Health & Money Advice

Talada Caafimaadka Maskaxda & Lacagta

Talada Caafimaadka Maskaxda iyo Lacagta waa ilo kaa caawinaya inaad fahamto, maamusho iyo wanaajiso caafimaadkaaga maskaxeed iyo maaliyadeed.



LA-TALINTA DEYNTA IYO XIRIIRADA MIISAANIYADDA



Caawinta Hillingdon: Talada Barnaamijyada Goobaha Bulshada

Iskaashiga Help4Hillingdon ee Hillingdon waxa uu ka kooban yahay afar urur oo si iskaashato ah u shaqeeyo: H4All, Bell Farm Christian Center, Talada Muwaadiniinta Hillingdon iyo DASH.

Barnaamijku wuxuu wax ka qabtaa sinnaan la'aanta isagoo bixinaya adeegyada la-talinta maaliyadda iyo dheefoyinka ee bankiyada cuntada iyo dugsiyada gaarka ah. Barnaamijku wuxuu faa'iidooyin maaliyadeed oo la taaban karo gaarsiiyay deganayaasha, iyada oo wadar ahaan badbaadiyay £270,000 labadii rubuc ee hore.

Waxa kale oo jira sanduuq yar oo dhibaato ah oo ay la-taliyayaashu heli karaan iyaga oo wakiiil ka ah isticmaalayaasha adeegga.



Hoos waxaa ku qoran waqtiyada iyo goobaha kala duwan ee aad tagi karto si aad talo u hesho. Hubi inaad baarto haddii aad u qalanto ka hor intaadan tegin

U FURAN DHAMMAAN DEGANAYAASHA HILLINGDON



Khamiis Subaxnimada



Goobta: Bell Farm
Christian Centre, West Drayton
Adeeg bixiyaha: Bell Farm
Christian Centre



LA-TALINTA DEYNTA IYO XIRIIRADA MIISAANIYADDA



Caawinta Hillingdon: Talada Barnaamijyada Goobaha Bulshada

Isticmaaleyaasha Bankiga Cuntada



Citizens
advice

**Arbacada 12 galabnimo -
2 galabnimo**

Goobta: St. Anselm's Church,
Hayes

Adeeg bixiyaha: Citizens Advice

**Jimcaha 12 galabnimo -
2 galabnimo**

Goobta: Yiewsley &
West Drayton Foodbank,
St. Matthew's Church, Yiewsley

Adeeg bixiyaha: Bell Farm
Christian Centre



**Sabtida 1-aad ee Bil kasta -
Subaxnimada**



Goobta: St Gregory the
Great Church, South Ruislip
Adeeg bixiyaha: DASH



Waalidiinta ardayda dhigta dugsiyada hoos ku xusan:

Fadlan Ballan Ka Samee Dugsiga

**Laba Talaado Bishiiba 9
subaxnimo - 12 galabnimo**

Goobta:
Dugsiga Hedgewood

Adeeg bixiyaha: DASH



**Bishii hal mar 2 saacadood inta lagu
jiro Wakhtiyada Kafeega Dugsiga ee
Subaxnimada**

Goobaha:

Dugsiga Grangewood
Dugsiga Pentland
Dugsiga Moorcroft
Sunshine House
Meadow High

Adeeg bixiyaha: DASH





BIILASHA GURIGA IYO QALABKA KORONTADA EE GURIGA



ofgem



Ofgem waxay bog internet ka hibeeyeen shabakaddooda internetka, kaasoo taxaya caawinta ay heli karaan dadka ku dhibtoonaya biilasha tamarta. Boggu wuxuu taxayaa tallaabooyinka aad qaadi karto marka xaaladdaada bilowdo inuu dhib noqdo.

Diyaarso Qorshaha
Lacag-bixinta

Ofgem waxa ay sheegaysaa in haddii aad ka welwelsan tahay bixinta biilasha tamarta, markaas waa in aad marka hore la xiriirto bixiyaha tamarta oo aad kala heshiiso “qorshe lacag-bixin”

Markaad qaban-qaabinayso qorshe lacag-bixin, waxaad codsan kartaa in dib loo eego lacagahaaga iyo dib-u-bixinta deynta, dhimista lacag-bixinta, iyo wakhti dheeraad ah oo aad wax ku bixiso.



Shabakadda internetka
Ofgem ee Talo-siinta Tamarta

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

Caawimo Kale
Oo La Heli Karo

- Codso inaad hesho lacagta xaaladaha adag
- Talo ku saabsan sida loo isticmaalo tamar ka yar
- Diiwangelinta Adeegga Mudnaanta (adeeg bilaash ah haddii aad ku jirto xaalad nugul ah)





BIILASHA GURIGA IYO QALABKA KORONTADA EE GURIGA

Deeqyada



Deeqyadaan waxay kaa caawin karaan inaad gurigaaga ka dhigto mid tamar ka yar isticmaalo, qaar badana waxay bixiyaan hubinta iyo kor u qaadida kululeeyaha.

Ofgem waxa ay sheegtay in aanad u baahnayn in aad macaamiil u noqoto shirkad tamareed oo gaar ah si aad ugu biirto qaar ka mid ah qorshayaashan.

Tag shabakadda internetka ee shirkaddaada tamarta si aad ka hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loo codsado.



Sanduuqa Bulb Energy



Sanduuqa OVO Energy



Sanduuqa E.ON Energy



Sanduuqa E.ON Next Energy



Sanduuqa Caawinta
Octopus 'Octo Assist'



Sanduuqa Taageerada
Macmiilka EDF Energy



Sanduuqa Dhibaataada
Scottish Power



Sanduuqa Taageerada
British Gas Energy

Haddii aadan ka heli karin deeq tamar bixiyahaada, waxaa laga yaabaa inaad deeq ka heli kartid British Gas Energy Trust. Deeqahan qof kastaa ayaa heli kara - uma baahnid inaad ahaato macaamiisha British Gas. Waxaad u baahan doontaa inaad hesho la-talinta deynta ka hor intaadan codsan





BILASHA GURIGA IYO QALABKA KORONTADA EE GURIGA



Qiimaha korontada

Macluumaad cusub oo laga helay British Gas ayaa muujinaysa in 23% ee tamarta aanu isticmaalno ay isticmaalaan 'qalab tamarta iska dhuuqo' - kuwani waa aalado isticmaala xaddi badan ee tamar ah inta ay heegan ku jiraan.

Celcelis ahaan biilka korontadu sanadkii waa ku dhawaad £474, £110 ka mid ah kharashkaas ayaa la badbaadin karaa haddii bareesada laga damiyo aaladaha sida TV-yada, kombiyuutarada iyo kombiyuutarada lagu ciyaaro.



Qiimoyinka ku baxa qolka musqusha

Qiimaha isticmaalka qubeyska shan daqiiqo laga bilaabo Oktoobar wuxuu noqon doonaa inta u dhaxaysa 30.33p iyo 45.50p

Biraha kulul ee lagu qallajiyo shukumaanada ee ku rakiban qolka musqusha waxaa ku bixi doonaa inta u dhaxaysa 13p ilaa 26p

Isticmaalka shan daqiiqo ee timo-qallajiyaha ayaa ku kici doona 8.67p



Qiimoyinka Qolka fadhiga

Qiimaha isticmaalka TV-ga LCD waa 13p ilaa 26p laba saacadood

Kumbuyuutar ama Laptop ayaa isticmaalo inta u dhaxaysa 1.04p ilaa 3.38p saacaddii.

Qiimaha isticmaalka nalka saqafka waa wax u dhaxaysa 2.08p iyo 5.20p saacaddii

Qiimaha isticmaalka kululeeyaha korontada waa £1.30p saacaddii





BILASHA GURIGA IYO QALABKA KORONTADA EE GURIGA

Qiimaha korontada



**Qiimoyinka ku baxa
qolka jiifka**

Isticmaalka nalka sariirta
dhinaceeda saacadiiba waa 3.12p

Isticmaalka buste koronto
waa inta u dhaxaysa 6.76p iyo
10.40p saacadii



Qiimaha korontada

Kooxda Go Compare waxay ogaadeen in
kharashka ku baxaysa isticmaalka qalabka
nadiifiyo kaarbedka hal saacadood laga
bilaabo Oktoobar uu noqon doono 52p

Qiimaha feeraynta dharka saacadiiba
waa 72.80p



Qiimaha jikada

Isticmaalka mashiinka weelaha dhaqo saacadiiba waxay noqon doontaa
54.60p ilaa 78p laakiin hadda waa wax u dhaxeeyso 29.40p iyo 42p.

Qiimaha karkarinta jalmadda biyaha seddax daqiiqo waxay noqon
doontaa 7.80p laakiin hadda waa 4.20p.

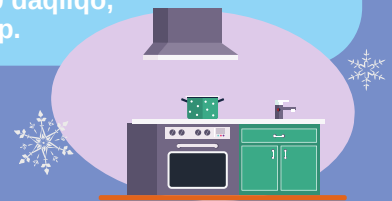
Isticmaalka foornada hal saac waxa ay noqon doontaa inta u dhaxaysa
104p ilaa 114p laakiin hadda waa 56p iyo 61.60p.

Isticmaalka mashiinka dharka dhaqo saacadiiba uxuu noqon doonaa
62.40p ilaa 67.60p laakiin hadda waa 33.60p ilaa 36.40p.

Intaa waxaa dheer, mikrowave-ku wuxuu kugu kici doonaa 5.20p ilaa
13p 10kii daqiiqo kasta ee aad isticmaasho laakiin hadda waa 2.80p ilaa 7p.

Isticmaalka qalajiyaha dharka ayaa noqon doono 104p ilaa 156p saacad
kasta laakiin hadda waa 56p ilaa 84p.

Ugu dambeyntii, rooti dubaha wuxuu kugu kici doonaa
20.80p ilaa 39p markaad isticmaasho 30 daqiiqo,
laakiin hadda waa 11.20p ilaa 21p.





BIILASHA GURIGA IYO QALABKA KORONTADA EE GURIGA

Taloyinka misaaniyad samaynta



Iyada oo celceliska biilka tamarta uu si aad ah kor u kacay laga bilaabo bishan, qoysas badan ayaa bilaabay inay sameyaan isbeddello si ay u dhimaan kharashaadka.

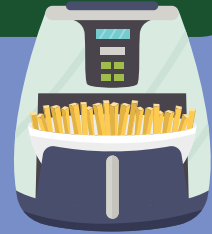
Tixgeli inaad soo iibsatiid cunto kariye si tartiib ah wax u kariyo ama qalabka hawada ku shiilo cuntada



Iibinta qalabka hawada wax ku shiilo iyo qalabka si tartiib ah wax ku kariyo ayaa aad u dhaqaale badan maadaama ay dadku raadinayaan wax ay ku beddelaan isticmaalka foornada. Qalabyadani waxay noqdeen kuwo caan ah waxtarkooda tamareed awgeeda - laakiin imisa lacag ah ayay dhab ahaantii badbaadin doona marka loo barbardhigo hababka cunto karinta ee caadiga ah?



VS



Qalabka si tartiib ah wax ku kariyo

Qalabka si tartiib ah cunto u kariyo wuxuu isticmaali doonaa qiyaas la mid ah tamarta hal nal xittaa haddii aad ka tagto asagoo shidan maalinta oo dhan, kaaso kaa caawinaysa dhimista kharashka tamarta marka loo eego foornada ama mashiinka cunto kariyaha gaaska ama korontada. Celcelis ahaan, qalabyada si tartiib ah wax ku kariyo waxay isticmaalaan qiyaastii 1.2kW muddo siddeed saacadood ah, kaaso ah 5p oo keliya saacaddii.

Qalabka hawada wax ku shiilo

Qalabyada hawada wax ku shiilo, ayaa dhanka kale, isticmaalo tamar ka yar foornooyinka intooda badan, sababtuna waa in ay si degdeg ah cuntada u kariyaan. Celcelis ahaan qalabka hawada wax ku shiilo wuxuu isticmaalaa 1kW, markaa la isticmaalo toban daqiiqo wuxuu kugu kacaayaa ku dhawaad 5p – kaasoo noqonaaya 30p saacaddii.

Mikrowave



Xittaa inkastoo mikrowave-yada laga yaabo in si kala duwan cuntada loogu karin sida hababka kale ee wax lagu kariyo, waxay ku fiican yihiin dib-u-kulaynta iyo baraf ka dhalaalinta cuntada. Way ka raqiisan yihiin saacaddii marka loo barbardhigo qalabyada hawada wax ku shiilo - celcelis ahaan mikrowave ee 700w marka la isticmaalo shan daqiiqo wuxuu kugu kacaayaa 1.98p, ama 23.8p saacaddiiba.





BILASHA GURIGA IYO QALABKA KORONTADA EE GURIGA

Taloyinka misaaniyad samaynta

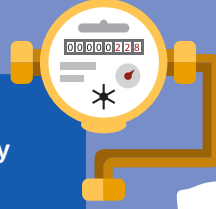


U beddel mitirka biyaha

U beddel mitirka biyaha haddii aad tahay
qof biyo yar isticmaalo.

Way fududahay in la iloobo biilka biyaha
maadaama aysan suurtoagal ahayn in la
beddelo shirkadda ku siiso.

Si kastaba ha ahaatee, dad badan ayaa lacag ku
badbaadin kara marka ay u beddelaan mitirka
biyaha; waxa la xisaabiyay in u guurista mitir biyo
ay badbaadinaysa celcelis ahaan £100 sannadkii.



Ka Digtoonow



Qaar ka mid ah isticmaalayaasha
aadka u culus ee biyaha ayaa
bixin doona lacag badan haddii
ay isticmaalaan mitir, markaa waa
inaad had iyo jeer ka hubisaa Ururka
Xisaabiyaha Macaamiisha ee Biyaha
si aad u aragto haddi uu faa'iido ku
yahay isticmaalka mitirka biyaha.

Heshiisyada telefoonka gacanta

Isticmaalka telefoonka gacanta ee qof kastaa wuu kala duwan yahay sidaa
darteed hubinta in isticmaalkaaga la mid yahay waxa uu heshiiska ku siiyo
ayaa kaa caawin doontaa inaad hubiso inaad bixin lacag dheeraad ah.

Shabakadda internetka ee Billmonitor ayaa baari kara biilashaada khadka
tooska ah si uu kuugu soo jeediyo taciifada kuugu fiican.

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



Heshiisyada adeegyada

Si aad u hesho
caawimo dheeraad ah oo ku saabsan
qorsheynta miisaaniyada,
u booqo bogga 14 si
aad ka hesho hay'adaha
kala duwan ee kaa
caawin kara
arrintan.

Haddii aad raadinaysa inaad
kaydsato lacag dheeraad ah, talada
guud waa inaad dib u eegto oo aad
joojiso qaar ka mid ah heshiisyada
adeegyada haddii ay qaali noqdaan ama
aad si joogto ah u isticmaalin.



CUNTOOYINKA LA DHIMAY IYO KUWA BILAASHKA AH

Cuntoyinka £1 ee laga helo maqaayoyinka looguna talagalay dadka ka wayn 60 jir



Asda waxa ay ku dhawaaqday qorsheyaal cusub oo 'kululeyn jiilaal' si lagu taageero macaamiisha iyo kooxaha bulshada ee la halgamaya Dhibaataada Kharashka Nolasha.

Dukaanka wayn waxa uu siinayaa dadka da'doodu tahay 60 jir iyo ka weyn fursad ay ku raaxaystaan maraq, rooti iyo shaah iyo kafee aan xadidnayn markii ay baxshaan kaliya £1, waxay tegi karaan hal ka mid ah 205 maqaayado maalinta oo dhan inta lagu jiro Nofeembar iyo Disembar. Hindisaha cusub waxa uu garab socon doona midka jira ee 'Carruurtu waxa ay wax ku cunaan £1' kaas oo weli si weyn caan u ah, iyada oo in ka badan 557,000 cuntoyin la bixiyey tan iyo markii la bilaabay dabayaaqadii Juunyo.



Weydii Henry

Hindisaha, kaas oo dhammaan doona dhammaadka Nofeembar, ama ilaa cuntoyinka ka dhammaadaan, ayaa la sheegay in ay dhiirigelisay 'deeqsinimada' aasaasaha Heinz Henry J Heinz. In ka badan 160,000 baradho ayaa laga heli doonaa 397 maqaayado ku dhax yaala dukaanka wayn ee Morrisons ee UK.

Kuwa doonaya inay ka faa'iidaystaan waxay u baahan doonaan inay 'weydiistaan Henry' marka ay joogaan maqaayada Morrisons. Qof kasta ayaa markaa la siin doonaa hal baradho oo forno lagu kariyay ee lagu daboolay digirta Heinz Banz, oo la socoto saladh. Heinz iyo Morrisons waxay rajeynayaan in hindisuhu uu caawin doono goysaska u baahan taageero dheeraad ah.

HEINZ **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 Banz on us.

Available from 26th October

From 24/10/2022 - 26/10/2022 with 'Henry' at the till point at any UK Morrisons Cafe to receive 1 free Heinz Banz & Jacket Potato. Banz sold and subject to availability. Limit of 1 per customer per Day. Offer to last while stocks last and subject to Morrisons.





IS DARYEELIDA

Muhiimadda is-daryeelka



Is-daryeeliddu waa daryeelka caafimaadkaaga iyo samaynta xulashoyin sax ah ee ku saabsan halka aad tagi kartid si aad ka hesho caawimo iyo talo marka aad u baahan tahay.

La hadal farmashiistahaaga

Cuduro badan oo caadi ah iyo dhaawacyo ayaa lagu daweyn karaa guriga - kala hadal farmashiistahaaga dawooyinka iyo talada waxa la sameeyo.



Armaajada daawoyinka

Hayso armaajo ku jiro daawoyin kugu filan. Daawoyinkaan waxaa ka mid noqon kara: daawoyinka ka hortagga xanuunka, daawada shubanka, daawada fuuqcelinta, dawooyinka dheefshiidka, daawoyinka hargabka iyo ifilada, xirmada gargaarka degdega ah ee ku jiro faashado, sharootoyinka yar ee nabarada la saaro, masaxarada jeermiska dila iyo kareemka, daawada lagu dhaqo indhaha, sharootoyinka jirka, faashad nadiif ah iyo heerkulbeeg.

Shabakadda internetka NHS ka raadi talo dheeraad ah oo ku saabsan waxa lagu keydiyo armaajada daawoyinka guriga.

Fiitaminka D

Maalmo gaaban, habeen madow iyo waqti badan oo gudaha ah ayaa ina dareensiin kara hoos u dhac. La'aanta iftiinka qorraxdu waxay sidoo kale sababi kartaa in qaar badan oo naga mid ah aysan helin qadarka saxda ah ee fiitaminka D, kaasoo sidoo kale gacan ka geysan kara niyadda hoose. Waxaa lagu talinayaa in aan dhammaanteen tixgelinno qaadashada 10 mikrogram ee fiitaminka D xilliyada dayrta iyo jiilaalka. Tani xitaa waa ka sii muhiimsan tahay haddii aadan badanaa u bixin dibadda ama haddii aad daboosho inta badan maqaarkaaga.

Xasaasiyad

Waxa jira xasaasiyo badan oo gudaha ah oo kicin kara hindhiso, indho-biyood, iyo diifka sanko xilliga jiilaalka - oo ay ku jiraan xayawaannada rabaayada ah, saxaarada baranbarada, caarada boodhka, iyo caaryada. Intaa waxaa dheer, waxaa laga yaabaa in aad u dhowdahay iyo aad la kulanto xasaasiyadaha gaar u ah xilliyada, sida qiiqa dabka, geedaha nooca pine, ubaxyada

Waxaa dheer, guryaha iyo xafiisyada qalalan Waxyaalaha qaarkood oo aad samayn karto si aad u yarayso tirada xasaasiyadda jiilaalka ee aad u dhowaan karto maalinba maalinta ka dambaysa waxaa ka mid ah isticmaalka mashiinka hawada qoyaana ka dhiga si aad u yarayso qallaylka gurigaaga ama xafiiskaaga, si joogto u dhuuq boodhka, iyo xayawaanka rabaayada si joogto ah u dhaq si aad u yarayso wasakhda jirkooda.





IS DARYEELIDA

Tallaallada



Tallaalka Ifilada

Waxaad heli kartaa tallaalka ifilada NHS ee bilaashka ah haddii aad ka weyn tahay 50 jir ama aad leedahay xaalado caafimaad wakhti dheer socda, sida cudurrada wadnaha. Tallaalka ifilada aad ayuu uga sii muhiimsan yahay jiilaalkan, maadaama uu fayruska korona weli wareegayo, wuxuu kugu caawin doonaa inaad iska ilaaliso inaad labada cudurba hal mar kugu dhacaan.



Xagee ka heli kartaa?

Waxaad ku qaadan kartaa tallaalka ifilada ee NHS:

Rugta GP-gaaga
Farmashiyaha ayaa bixiya adeegga - haddii aad tahay 18 jir ama ka weyn
Qaar ka mid ah adeegyada hooyada haddii aad uur leedahay

Shuruudaha u qalmitaanka

Tallaalka hargabka waxaa si bilaash ah lagu siiyaa NHS-ta dadka waaweyn ee:

- 50 jir ah iyo ka weyn (ay ku jiraan kuwa 50 jir noqon doona 31ka Maarso 2023)

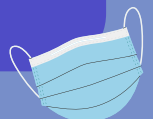
- Haysto xaalado caafimaad oo gaar ah
 - Uur leedahay
 - Ku jirto guriga daryeelka deegaanka ee muddada dheer
 - Hesho gunnada daryeelaha, ama aad tahay daryeelaha koowaad ee qof weyn ama naafo ah oo laga yaabo inuu khatar galo haddii aad jirran tahay
 - La nooshahay qof ay aad ugu suurto gal tahay inuu ku dhaco caabuq aad u xun maadaama hab-dhiskooda difaaca jirka uu daciif yahay, sida qof qaba HIV, qof unug lagu tallaalay, ama laga daweynayo kansarka, lupus ama bararka kala goysyada jirka

Kobciyaha COVID-19

Waxaa jira 2 qiyaasood oo xoojinaya tallaalka fayruska korona (COVID-19), kuwaaso aad awoodid inaad hesho:

Kobciyaha 1aad ee loogu talagalay qof kasta oo da'doodu tahay 16 jir iyo ka weyn, iyo qaar ka mid ah carruurta da'doodu u dhaxayso 12 ilaa 15, marka ay dhammeeyaan koorsada tallaalka COVID-19 ee aasaasiga ah Kobciye xilliyeedka (kobciyaha dayrta) ee dadka qaarkood, oo ay ku jiraan kuwa da'doodu tahay 65 sano ama ka weyn, kuwa khatar sare ku jira ama kuwa uur leh, iyo shaqaalaha caafimaadka iyo daryeelka bulshada

Haddi aanad weli qaadan kobciyaha tallaalka, wali waad u qalantaa oo wakhti kasta waad dalban kartaa.





GOORTA LA RAADSADO GARGAAR CAAFIMAAD

Sharraxaadda adeegyada



Booqashada GP-ga

Haddii rugta GP-gaagu rumaysto inaad u baahan tahay daawayn degdeg ah, GP'ga (ma ahan had iyo jeer GP-gaaga caadiga ah) wuxuu ku dadaali doonaa inuu ku arko sida ugu dhakhsaha badan.



Wicitaanka 111

Wac NHS 111. Waa lacag la'aan markii laga soo waco telefoonka gacanta ama telefoonka caadiga ah, wuxuuna furan yahay 24 saac ah, 365 maalmood sanadkii.

Wac NHS 111 haddii:

- U maleyneysid inaad u baahan tahay inaad tagto A&E ama aad u baahan tahay adeeg kale oo daryeelka degdegga ah ee NHS
- Aadan garanayn qofta aad wacdo ama aadan haysanin GP aad wacdo
- U baahan tahay macluumaad caafimaad ama talo ku saabsan waxa xiga ee la sameeyo
- Aad qabto xaalad degdeg ah ama dhibaato ku saabsan caafimaadkaaga dhimirka



Xarunta Daryeelka Degdegga ah

Xarunta Daryeelka Degdegga ah (UCC) waxay adeeg ballaan la'aan ah siisaa bukaanada tagaya waaxda Shilalka & Gurmadka (A&E) ee qaba xanuunno fudud oo aan nafta halis gelinayn iyo dhaawacyo u baahan in si degdeg ah loo daaweeyo.

Xarunta daryeelka degdegga ah waxay kuu furan tahay 24 saac maalintii 365 maalmood sanadkii.

Adeegyada GP-ga

GP-yadu waxay arki karaan diiwaanadaada caafimaad, kaaso siinaya sawir wanaagsan oo ku saabsan baahiyahaaga socda.

Waxay sidoo kale bixiyaan ogaanshaha, daaweynta iyo daryeelka xaaladaha muddada dheer sida neefta, sonkorowga iyo cudurrada wadnaha iyo sidoo kale:

- Baaritaanyada caafimaad iyo qoraalka dawooyinka
- U gudbinta khabiirada isbitaalka iyo adeegyada bulshada ku salaysan (tusaale ahaan caafimaadka maskaxda, takhtarka cagaha, jimicsiga, kalkaalisada degmada, jawaab celinta degdegga ah, daryeelka bulshada iyo mutadaawiciinta)
- GP'yada waxay sidoo kale mudnaanta siin doonaan carruurta

Qaybta Dhaawacyada Yaryar

Dhaawacyada yaryar waxaa ka mid noqon kara: jeexmida maqaarka, jir xoqid iyo nabar, gubasho fudud, qaniinyada xoolaha iyo lafo jaban oo fudud.

Adeegani ma ahan kiliinik 'ballan la'aan ah'; Bukaannada waa la kala soocaa oo ballan, haddii loo baahdo, laga samaysan karaa NHS 111 hab internet ama markii la soo waco 111. Haddii aad qabto dhaawac fudud, fadlan la xiriiir NHS 111.

Fadlan ogow in Qaybta Dhaawacyada Yayar (MIU) aysan daaweynin carruurta ka yar 4 sano.





GOORTA LA RAADSADO GARGAAR CAAFIMAAD



Xaaladaha Deg-degga ah iyo saacadaha
shaqada ka baxsan

**999 - marka ay tahay xaalad
degdeg ah oo dhab ah**

**HAD IYO JEER WAC 999 HADDII QOF SI DARAN U BUKO AMA
U DHAAWACMO, OO AY NOLOSHOODU KHATAR KU JIRTO.**

Tusaalooyinka xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka waxaa ka
mid ah (laakiin kuma xaddidsano):

- Xabad xanuun
- Dhibaato xagga neefsashada
- Miyir la'aan
- Dhiigbax culus
- Ku saxasho
- Lahaanshaha qalal ama suuxdin
- Lafaha oo jabay

Marka lagugu xiro hawlweedenka 999, waxa lagu waydiin doonaa
su'aalo si loo ogaado waxa khaldan. Bukaanka had iyo jeer waxaa loo
qaadi doonaa isbitaalka marka ay jirto baahi caafimaad. Si kastaba ha
ahaatee, shaqaalaha ambalaasku hadda waxay baaritaanno ogaansho
oo dheeraad ah ku sameeyaan goobta.

MARKA LOO BAAHAN YAHAY ADEEG CAAFIMAAD LAAKIIN UU RUGTA TAKHTARKAAGA XIRAN YAHAY:

**Saacadaha uu
GP-ga xiran yahay**

Wac rugta GP-gaaga oo raac tilmaamaha si aad ula xiriirto GP-gaada
saacadaha shaqada ka baxsan.

**Farmashiiyaha
xaafadda**

Farmashiiyaha xaafaddaada ayaa ku siin kara talo iyo daawaynta
dhibaatooyinka caadiga ah sida qufaca, hargabka, xanuunka iyo sidoo
kale talo ku saabsan cunto caafimaad leh iyo joojinta sigaarka.

NHS 111

Ka wac NHS 111 si lacag la'aan ah khadka guriga ama telefoonka gacanta,
24 saac maalintii, 365 maalmood sanadkii.

**Xarunta Daryeelka
Degdegga ah**

Xarunta Daryeelka Degdegga ah waxay ku taal albaabka laga soo galo
qaybta A&E ee Isbitaalka Hillingdon. Furan: 24 saacadood maalintii,
7 maalmood usbuucii. Wac: 01895 279939.

**Qaybta
Dhaawacyada Yaryar**

Furan: 9 subaxnimo ilaa 8 habeenimo, 7 maalmood usbuucii
(Maalinta Kirismaska waa xiran yahay). Wac: 01923 844201.





TAAGEERADA MAXALIGA

Meelaha diiran ee Hillingdon



St. Margaret's Church

Isniin - 10 - 12 galabnimo. Soo gal

Arbacada - 10 - 11.30 subaxnimo.

Praymates (Asxaabta dukashada) waalidiinta da'da yar & socod baradka.

Jimcada. 11 subaxnimo - 1 galabnimo.

Bankiga cuntada & goobta ballan la'aanta.

Goobta: Windsor Street, Uxbridge

La xiriiir: secretary@uxbridgeparish.org.

Tel: 01895 258766



Hillingdon Park Baptist Church

Isniinta ilaa Jimcaha. 12 galabnimo Qado.

£5 cunto 2 qayb ah iyo cabitaan bilaash ah

Goobta: 25 Hercies Rd, Uxbridge UB10 9L

La xiriiir: office@hillypark.org.uk.

Tel: 01895 814424



Christ Church

Isniin 10 - 2 galabnimo Ballan la'aan

Talaado & Khamiis. Maqaayadda – 10 – 2 galabnimo ee cunto fudud oo la awoodi karo.

Goobta: Redford Way, Uxbridge. UB8 1SZ

La xiriiir: publicity@christchurchuxbridge.org.uk.

Tel: 01895 258956



Salvation Army

Arbacada & Khamiista.
10 subaxnimo - 3 galabnimo.

Ballan la'aan oo leh cunto fudud.

Goobta: 16b Cowley Road Rd,
Uxbridge, UB8 2LT

La xiriiir: uxbridge@salvationarmy.org.uk.

Tel: 01895 234088

Sidoo kale raadinaayo deeqaha
jaakadaha diiran iyo funaanadaha
culus ee jiilaalka

Waterloo Road Church

Isniin. 10 - 11.30 subaxnimo Kooxda Carruurta
Socod Baradka

Arbacada (Bishii - Arbacada koowaad)
10 -11.00 subaxnimo. U imow cunto fudud

Sabti (Bishii - Sabtida koowaad)

9.30 subaxnimo - 11.30 subaxnimo. Cunto fudud

Goobta: Waterloo Rd,
Uxbridge UB8, 2QX

La xiriiir: contactus@waterlooadchurch.org.uk

Tel: 01895 257663





TAAGEERADA MAXALIGA

Adeegyada Hillingdon



HILLINGDON
LONDON

Hagaha Daryeelka iyo Taakulaynta Hillingdon waa shabakad internet ay deganayaasha ka heli karaan macluumaad iyo talo ku saabsan caafimaadka iyo daryeelka bulshada.

Waxaad u isticmaali kartaa shabakadan internet si aad u raadiso adeegyo kala duwan, bixiyeyaasha iyo dhacdooyinka ka jira Hillingdon agteeda adiga oo aadaya shabakada internetka ee hoose careandsupport.hillingdon.gov.uk/



Daryeelka Bulshada Dawladda Hoose ee Hillingdon ee Dadka Waaweyn
Ku joogida si diiran jiilaalka - Dawladda Hoose ee Hillingdon Qof kastaa wuu heli karaa qiimayn ku saabsan taageerada adeegyada bulshada. (Dadka haysta wax ka badan £23,250 oo kayd ah waxa loo qaataa inay yihiin kuwo iskood is-maalgelin kara waxaana lagu toosin doonaa adeeg kale)
Telefoon: 01895 556 633



healthwatch
Hillingdon

Healthwatch Hillingdon waxay la kormeessa adeegyada caafimaadka iyo daryeelka bulshada degmooyinka ee aad isticmaasho. Waxay sidoo kale kuu sheegi karaan sida loo helo macluumaadka kaa caawin doona inaad doorato adeegyada caafimaadka iyo daryeelka.

Waad la xiriiri kartaa haddii aad jeceshahay inaad la wadaagto ra'yigaaga ku saabsan adeegyada caafimaadka iyo daryeelka, ama aad raadinayso taageerada degaanka.

Waxaad Healthwatch Hillingdon kala xiriiri kartaa
Telefoon: 01895 272 997 Isniin ilaa Jimce 9 subaxnimo - 5 galabnimo
limayl ahaan: office@healthwatchhillingdon.org.uk





TAAGEERADA MAXALIGA

Adeegyada Hillingdon



**citizens
advice**

Xafiiska Talo-siinta Muwaadanka wuxuu dadka dhibaato qaba siiyaa talo iyo wuxuu ku caawiyaa wanaajinta siyaasadaha iyo dhaqamada saameeyn ku leh nolosha dadka. Waxay qiimeeyaan kala duwanaanshaha, kor u qaadaan sinnaanta waxayna ka hortagaan takoorka.

Talo-siinta Muwaadanka Hillingdon waxay doonaysaa inay bixiso adeegyo la heli karo oo ku haboon si ay u daboolaan baahida deganayaasha iyo baahida gaarka ah ee kuwa laga yaabo inay dhibaato ku qabaan helitaanka adeegyada.

Tel: 0344 848 7903

Shabakadda internetka:

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



Is-bahaysiga, Hillingdon Community Interest Company (CIC) waxaa laga aasaasey 43 takhtar GP oo ku yaala Hillingdon, iyagoo si dheellitirnaan leh u bixiya adeegyo iyagoo matalaya dhaqamada xubnaha. Waxay ujeedadoodu tahay inay rugaha Takhtarka Guud (GP) ee Hillingdon ka dhigaan kuwo waara ah iyo soo jiidasho leh oo laga shaqeeyo iyada oo loo marayo iskaashiga, taageerada iyo horumarinta shaqaalaha daryeelka aasaasiga ah, hirgelinta iyo bixinta adeegyada taageerada ayadoo loo oggolaanaya in rugaha takhtarka u shaqeeyaan si dheellitiran iyagoo bukaanka siinaayo daryeel hufan oo waxtar leh.

Hel wax ka badan ee ku saabsan cidda ay yihiin, waxa ay qabtaan iyo faahfaahinta adeegyadooda shabakaddaan internetka:
www.theconfederationhillingsdon.org.uk





TAAGEERADA MAXALIGA

Ururada samafalka



MyHealth waa barnaamajka waxbarashada iyo awood siinta bukaanka oo deganayaasha iyo bukaannada Hillingdon ee qaba xaalada caafimaad muddo dheer ah siiyo aqoon-is-weydaarsiyo xaaladeed oo bilaash ah, kaasoo xirfadle caafimaad ku fududeeyo fadhi kooxeed.

Aqoon-is-weydaarsiyada hadda socda waxaa ka mid ah:

- Sonkorowga Nooca 2
- Cudurka Sonkorowga ka hor
- Joojinta caadada
- Dhiig-karka & Kolestaroolka
- COPD
- Neefta caruurnimada
- Niyad-jabka dhalnada ka dib
- Asxaabta Waalida
- Cambaarta Carruurta Cunto & Nafaqo Si Loo Dhimo Miisaanka
- Walaaca & Niyad-jabka
- Maareynta Cadaadiska

Waxaad ballansan kartaa booskaaga bilaashka ah adiga oo la xiriiraya kooxda hoose

Tel: 01895 543 437

limayl: nhsnw.myhealth@nhs.net

Shabakadda internetka:

www.myhealthhillingdon.co.uk



MyHealth
My self, My life



H4All
stronger together

H4All CIO waa Hay'ad Samafal oo Isku-dhafan (CIO) oo ka kooban shan hay'adood oo samafal oo caan ah: Age UK Hillingdon Harrow & Brent, DASH, Carers Trust Hillingdon, Harlington Hospice iyo Hillingdon Mind.

Adeegyada H4All waxa ka mid ah:

Adeegga Ladnaanta

Adeeg ku saleysan Gudbin Bulshadeed bilaash ah oo loogu talagalay deganayaasha Hillingdon oo u baahan taageero si ay si wanaagsan u maareyaan xaaladaha caafimaad ee muddada dheer, daciifnimada iyo go'doominta bulshada.

Horumarinta Bulshada

Isku arrurinta tamarta, aqoonta, iyo agabka ka kala yimid dhammaan qaybaha mutaddaawiciinta si deganayaasha Hillingdon loo horumariyo nidaamyo taageerid maxalli ah ee xooggan.

Goobta Mutaddaawiciinta

Hal meel oo laga heli karo fursado mutaddaawacnimo oo ka dhex jira 5-ta shirkad samafal iyo kuwo kaleba.

Xarunta La-talinta

Adeegyo kala duwan oo la-talin ah si ay dadka uga caawiyaan inay fahmaan oo ay wax ka qabtaan arrimaha iyaga u noqon kara dhib.

Naxariista Hillingdon

Waa adeeg taageero oo ay hogaamiso bulshadu oo loogu talagalay dadka u dhow dhammaadka noloshooda, kuwa la nool xaalad caafimaad oo muddo dheer socda ama dabadheeraad ah, iyo kuwa cidlada ha ama bulshada ka go'doonsan. Waxa kale oo ay bixiyaan wehel, taageero shucuureed, iyo qof ku dhegeysta oo u hagi kara iyo ku caawin kara dadka si ay u helaan adeegyada laga yaabo inuu waxtar u lahaado iyaga.





TAAGEERADA MAXALIGA

Ururada samafalka



Harlington Hospice waa hoy bulshadeed ee lagu daryeelo dadka jirran ee dhowaan dhiman doonaa kuna yaala xaafada London ee Hillingdon. Waxay bixiyaan adeegyo ku toosan dadka goor dhow dhiman doonaa, waxayna taageeraan qoysaska leh baroordiiqnimo iyo qof ka dhintay.

Tel: 020 8759 0453

limayl: enquiries@harlingtonhospice.org

Shabakadda internetka: www.harlingtonhospice.org



Hillingdon

Hillingdon Mind waxay taageero, talo iyo macluumaad kala duwan siisaa dadka dhibaato ku qaba caafimaadka maskaxda ee gudaha xaafadda Hillingdon ee London. Waxay ujeeddadoodu tahay inay kor u qaadaan oo ay ilaaliyaan caafimaad maskaxeed wanaagsan ee dadka oo dhan.

Tel: 01895 271 559

limayl: mind@hillingdonmind.org.uk

Shabakadda internetka: www.mindinhillingdon.org.uk/



Hillingdon

Carers Trust Hillingdon waxay taageero iyo hagitaan siiyaan daryeelayaasha da' kasta ee xaafada London ee Hillingdon. Waxay ujeeddadoodu tahay inay ku siiyaan macluumaadka, talada, tababarka iyo taageerada aad u baahan tahay markaad noqoto daryeeye.

Tel: 01895 811206

limayl: office@hillingdoncarers.org.uk

Shabakadda internetka: <https://carerstrusthillingdon.org/>



Age UK Hillingdon, Harrow & Brent Waxay bixisaa adeegyo kala duwan oo duqoobida ka dhigaya mid ka wanaagsan. Si fiican ayey uga aasaasan yihiin degmada waxayna la shaqaynayaan dadka waayeelka ah in ka badan 25 sano.

Tel: 020 8756 3040

limayl: enquiries@ageukhnb.org.uk

Shabakadda internetka: www.ageuk.org.uk/hillingdonharrowandbrent



Ururka Naafada Hillingdon wuxuu bixiyaa talo, taageero iyo waxqabadyo u suurtagalinaaya dadka naafada ah inay maareeyaan noloshooda oo ay noqdaan kuwo madaxbannaan, kalsooni iyo qayb ka mid ah bulshada.

Tel: 020 8848 8319

limayl: info@dash.org.uk

Shabakadda internetka: www.dash.org.uk



TALOoyINKA LADNAANTA MASKAXDAADA



Talooyinka ugu sarreeya ee NHS

Waxaa jira dad badan oo da 'kasta leh oo la nool dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka oo haddii adiga ama qof aad daryeesho uu dhibaato ku qabo, isku day inaad qaado mid ka mid ah shanta tallaabo ee ladnaanta NHS si aad u wanaajiso caafimaadkaaga maskaxda:

La xiriir dadka kale



Cilaaqaadka wanaagsan ayaa muhiim u ah caafimaadka maskaxdaada. Waxay kaa caawin karaan inaad dhiso dareen qayb ka lahaansho, waxay ku siin karaan fursad aad kula wadaagto khibradaha wanaagsan iyo waxay ku siinayaan taageero niyadeed.

Jir ahaan firfircoonow

Ku joogista si firfircoon waa hab fiican oo lagu wanaajiyo ladnaanta maskaxdaada, laakiin tani macnaheedu ma ahan inaad aado goobta lagu jimicsado. Soco, kubad ku ciyaar beerta dhexdeeda ama ku koob ciyaar qolka fadhiga muusikada aad ugu jeceshahay.



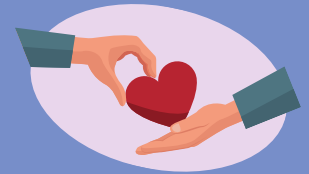
Baro xirfado cusub

Cilmi baaristu waxay muujinaysaa in barashada xirfado cusub ay sidoo kale wanaajin karto ladnaanta maskaxda taasoo kor u qaadaysa isku kalsoonidaada iyo ku siinaysa dareen ujeedo leh.



Dadka kale wax sii

Sadaqada iyo naxariistu waxay kaa caawin karaan hagaajinta ladnaantaada maskaxeed iyagoo abuuraya dareen wanaagsan waxayna kaa caawinayaan inaad la xiriirto dadka kale.



U fiirso xilligan xaadirka ah

U Qaado wakhti aad si dheeraad ah uga warqabto wakhtigan xaadirka ah, oo ay ku jiraan fikradahaaga iyo dareenkaaga, jirkaaga iyo aduunka kugu xeeran. Waxay si togan u bedeli kartaa dareenkaaga nololaha iyo sida aad u wajahdo caqabadaha.





S.A.D. - WAA MAXAY?

Niyad-jabka ku salaysan xilliyada (S.A.D.)



Waa maxay?

Niyad-jabka ku salaysan xilliyada (SAD) waa nooc niyad jab ah oo ku bilaabma iyo ku joogsada markii xilliyada is-beddelaan.

SAD waxaa mararka qaarkood loo yaqaan “niyad-jabka jiilaalka” sababtoo ah astaamuhu inta badan aad bay u muuqdaan oo aad bay u daran yihiin inta lagu jiro xilliga jiilaalka.

Dadka qaarkood ee qaba SAD waxaa laga yaabaa inay yeeshaan astaamo niyad-jab inta lagu jiro xagaaga waxayna dareemaan fiicnaan inta lagu jiro jiilaalka.



Astaamaha

- Niyad-jab hoose oo joogto ah
- Luminta raaxada ama xiisada hawlaha maalinlaha ah ee caadiga ah
 - Xanaaq degdega ah
- Dareen quusasho, eed iyo qiimo la'aan
- Dareen caajisnimo (tamar la'aan) iyo hurdo raba inta lagu jiro maalinta
- Hurdo in ka badan inta caadiga ah oo ay ku adag tahay in la kaco subaxdii
- Baahida karbohaydraytyada iyo korodhka miisaanka
 - Dhibaato xagga xoog saaridda
 - Kacsiga oo yaraaday

Dadka qaarkiis, calaamadahani waxay noqon karaan kuwo aad u daran oo saameyn weyn ku leh hawl maalmeedkooda.



Wax badan ka ogow: www.nhs.uk/mentalhealth/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview





ADEEGYADA CAAFIMAADKA MASKAXDA IYO KHADADKA TAAGEERADA



CNWL

**Adeegga Daawaynta
Hadalka (IAPT)**

Waa kuwee?

Adeegga Daawaynta Hadalka ee Hillingdon waa adeeg NHS oo si sir ah loo baxsho iyo bilaash ah, kaasoo bixiya daawayn nafsiyeed ee niyad-jabka iyo welwelka. Daaweynta hadalka iyo adeegyada la-talinta waxay ku habboon yihiin dadka qaba dhibaatooyinka ku bilaabmey dhawaan.

Dareenka niyad-jabka, welwelka, cabsida gaarka ah ee dhibaatooyinka, la qabsiga nolol maalmeedka iyo cilaqaadka, dhammaantood waxay ku habboon yihiin daawayn hadal kooban ayadoo diiradda la saaraayo dhibaataada.

Dadka raadinaya caawimaadda dhibaatooyinka aan ahayn niyad-jabka ama walaaca, ama kuwa dhibkooda u baahan daaweyn takhasus leh ama daaweyn degdeg ah oo aan lagu bixin karin goobta daryeelka aasaasiga ah, waxaa lagu toosin karaa adeeg takhasus ku habboon ama daryeelka labaad ee adeegyada caafimaadka maskaxda.



**Macluumaadka
xiriirka:**

Tel: 01895 206800

limayl: hillingtonalkingtherapies.cnwl@nhs.net

Shabaakadda internetka:

www.talkingtherapies.cnwl.nhs.uk



**Khadadka
Dhibaataada**

Khadka talo-bixinta
degdega ah ee sacadaha
xafiiska xiran yahay:
0800 0234 650

Hillingdon Samaritan:
116 123





MIYIRKA MASKAXDA



Waa maxay?

Miyirka Maskaxdu waxay ku lug leedahay in fiiro gaar ah la siiyo waxa ka socda gudaha iyo dibadda nafteena, daqiiqadba daqiiqad.

Way fududahay in la joojiyo fiirsashada adduunka nagu wareegsan. Sidoo kale way fududahay in la lumiyo xiriirka sida uu jirkeenu u dareemayo iyo in aan ku noolaano “madaxeena” - oo ku mushquulsan fikradaheena annaga oo aan joogsanin si aan u aqoonsanno sida fikradahaas ay saamayn ku leeyihiin shucuurteena iyo dabeecadeena.

Qayb muhiim ah oo ka mid ah miyirka maskaxda waa dib-ula-xiriirka jirkeena iyo dareenka ay la kulmaan. Tani macnaheedu waxaa weeye in fiiro gaar ah loo yeesho aragga, dhawaaqyada, urta iyo dhadhanka xilligan la joogo. Taasi waxay noqon kartaa wax fudud sida dareemka gacan-qabsiga aan gacanta ku qabanno markii aan jaranjarada kor ugu soconno.

Qayb kale oo muhiim ah oo ka mid ah miyirka maskaxda ayaa ah wacyiga fikradaha iyo dareenka marka ay dhacaan daqiiqad ilaa daqiiqad.

Wax badan ka sii akhri: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tipsand-support/mindfulness/>



Barnaamijyada Moobaylka Miyirka Maskaxda (Mindfulness)

casharo la hago oo ku saabsan miyirka maskaxda, hurdada, iyo si fudud u xasuusashada neefsashada, waa barnaamijka maalinlaha ah ee lagu dareemo fiicnaan.



Barnaamijka moobaylka #1 ee Hurdada, Baaraandegid iyo Khilaawada Nasashada, hurdada, muusigga, jirka, heer sare, muuqaallada



BADBAADINTA SOO IIBINTA CUNTADA

Talooyin loogu talagalay dukaamaysi raqiis ah oo wakhti dheer soconayo



Si fiican u isticmaalka cuntada aad iibsatay iyo yaraynta cuntada aad tuurto ayaa ah hab fiican oo aad lacag ku badbaadin karto.

1. Wax gadashada jumlo ahaan

Wax ku gadashada jumlo ahaan waa markii alaabada ayadoo tiro badan ah soo gadanayso. Waxay noqon kartaa hab fiican oo lacag lagu badbaadiyo, laakiin waxay sidoo kale sababi kartaa inaad soo iibsato wax aadan uu baahnayn, maadaama ay yihiin kuwo qiimo fiican leh!



3. Wax ku karinta xaddi badan

Waa markii aad hal maalin ku karsanayso hal toddobaad ama hal bil oo cunto ah, kadibna gelinayso qaboojiyaha ama barafeeyaha si aad goor dambe u cunto.

Waxaad awoodi doontaa inaad lacag kaydso maadaama ay diyaar kuu yihiin dhammaan cuntooyinka usbuuca, mana uu baahnid in aad iibsato qado ama cashada habeenka.



2. Summadaha gaarka ah

Suuqyada waaweyn ayaa mararka qaarkood ku soo saara alaabta caanka ah summad ayaga gaar u ah, sida ketchup'ka yaanyada. Alaabooyinkan summadaha gaarka ah ayaa caadi ahaan aad uga raqiisan summada rasmiga ah.

Dhalada 460g ee ketchup'ka rasmiga ah waa £2.80, marka loo barbar dhigo isla cabbirka ketchup-ka summada u gaarka dukaamada oo ah 55p



4. Cuntadaada beero

Beerashada mirahaada iyo khudaartaada waxay noqon kartaa hawl goys oo madadaalo leh iyo hab fiican oo lagu dhimo kharashyada biilka dukaamaysiga. Waxaad awood u lahaan doontaa inaad aragto oo aad si sax ah u ogaato waxa ku jira mirahaada iyo khudaartaada, kaasoo ka duwan khudaarta iyo miraha dukaamada oo aadan ogeyn nooca sunta cayayaanka ee lagu buufiyey.





BADBAADINTA SOO IIBINTA CUNTADA

Talooyin loogu talagalay dukaamaysi raqiis ah oo wakhti dheer soconaayo



5. Abaabul qaboojiyahaada

Hubi in qaboojiyahaagu habaysan yahay sidii markii aad furto si cad u arki kartid waxa aad haysato ka hor inta aanu xumaan.



6. Isticmaal Barafeysiyahaaga

Barafeysiyahaaga waa saaxiibkaaga ugu fiican marka aad rabto inaad lacag badbaadsato maadaama aad kaydin karto cuntada kuu soo harto oo aad ku hayn karto wakhti dheer.



7. Alaabta la dhimay

Isku day inaad wakhti hore ama wakhti dambe soo dukaameysato maadama wakhtiyadaas la helo alaabta qiimohooda la dhimay ee lagu dhejiyay calaamadaha jaalada ah, kuwaas oo si badbaado leh isla markiiba barafeysan karto (Suuqyada waaweyn ayaa bilaabay inay joojiyaan inay baakadka cuntada ku qoran taariikhda uu dhaco ama/ wakhtiga la isticmaalo).



8. Too good to go

Eeg barnaamajka moobaylka Too Good to Go. Inta badan waxaa jira cuntoyin lagu iibiyo qiimo jaban dhammaadka maalinta, inkastoo qaarkood aysan ahayn kuwa ugu caafimaadka badan! & waa inaad awood u leedahay inaad soo qaadato dalabkaaga.

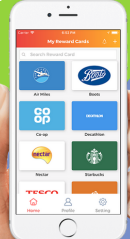


9. Qaado kaadhka abaal-marinta

Dukaamo waaweyn badan ayaa bixiya kaadhka abaal-marinta. Waxaad ku helaysaa dhibco markaad lacag ku kharash-garayso dukaanka. Waxaad markaa dhibcahaan ka isticmaali kartaa isla dukaanka.

Dukaamo waaweyn qaarkood ayaa qaba barnaamijyada moobaylka, barnaamajka ayaa soo bandhigi doonaa waxyaabaha qiimahooda la dhimay todobaadka iyo cuntada aad ku dhimi karto adiga oo isticmaalaya kaadhkaaga abaal-marinta.

Hubi inaad eegto barnaamajka moobaylka ka hor intaadan wax soo iibsan.





BANKIYADA MAXALIGA EE CUNTADA



Maxay yihiin?

Bankiyada cuntadu waa ururo samafal oo ay bulshadu maamusho oo cunto degdeg ah siiyo kuwa aan awoodin inay iyagu iibsadaan.



Yaa heli kara?

Waxaa baakadh cunto ka heli karaa kaliya dadka haysta foojarka cuntada. Si aad u hesho foojarka cuntada, waxaad waydiin kartaa takhtarkaaga, adeegaha bulshada, xirfadlaha caafimaadka ama talo-siinta muwaadiniinta.

Bankiyada cuntada ee Hillingdon

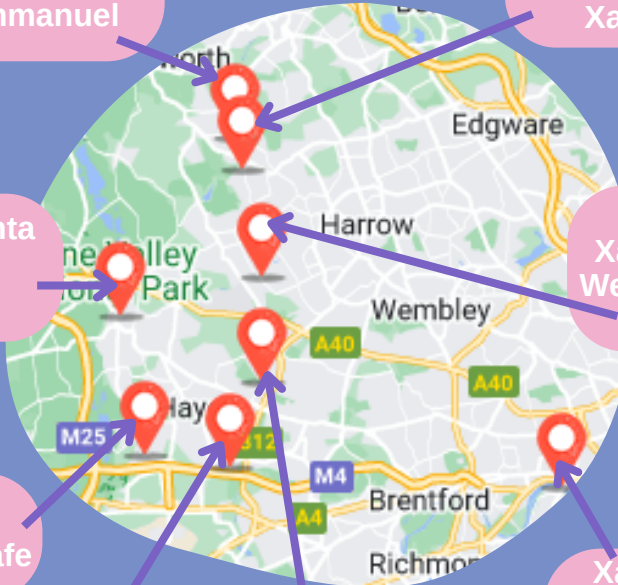


Northwood - Xarunta Kaniisadda Emmanuel

Northwood Hills - Xarunta URC

Uxbridge - Xarunta Kaniisadda ee St. Margaret

South Ruislip - Xarunta Kaniisadda Weyn ee Katooliga ee St. Gregory



West Drayton - Xaruunta Com Cafe

Xarunta Wayn ee Bankiga Cuntada Hillingdon

Hayes - Xarunta Oasis Life

Hayes - Xarunta St. Edmund





BANKIYADA MAXALIGA EE CUNTADA

Ciwaanka iyo waqtiyada furitaanka



Xarunta Wayn ee Bankiga Cuntada Hillingdon

30 Oxford Rd	ISNIIN	- 11:00 - 13:00
Denham	TALAADO	- 11:00 - 13:00
Uxbridge	ARBACO	- 11:00 - 13:00
UB9 4DQ	KHAMIIS	- 11:00 - 13:00
	JIMCE	- 11:00 - 13:00



Uxbridge - Xarunta Kaniisadda ee St. Margaret

St. Margaret's Church
Windsor Street
Uxbridge
UB8 1AB

JIMCE
11:00 SUBAXNIMO -
13:00 GALABNIMO

Northwood Hills - Xarunta URC

United Reformed Church
Joel Street
Northwood Hills
HA6 1NL

TALAADO
10:00 SUBAXNIMO -
12:00 GALABNIMO

West Drayton - xaruunta Com Cafe

Com Cafe
62 Byron Way
West Drayton
UB7 9JD

ARBACO &
KHAMIIS
10:00 SUBAXNIMO -
12:00 GALABNIMO

Northwood - Xaruunta Kaniisadda Emmanuel



Emmanuel Church
High Street
Northwood
HA6 1AS

JIMCE
11:00 SUBAXNIMO -
13:00 GALABNIMO

Hayes - Xarunta St. Edmund

St Edmund's Church
Edmunds Close
Hayes
UB4 0HA

SABTI
10:00 SUBAXNIMO -
12:00 GALABNIMO

South Ruislip - Xarunta Kaniisadda Weyn ee Katooliga ee St. Gregory

St Gregory The Great
Catholic Church
447 Victoria Road
Koonfurta Ruislip
HA4 0EG

SABTI
12:00 GALABNIMO -
14:00 GALABNIMO



BANKIYADA MAXALIGA EE CUNTADA

Foojarrada bankiga cuntada



Foojarrada Cuntada - Mind

 mind in Hillingdon

Hillingdon Mind waxay iskaashi la leedahay shabakadda bankiga cuntada ee deegaanka; Haddii aad macmiil tahay oo aad u baahan tahay foojarka bankiga cuntada fadlan la xiriir Nigel, Nikki ama Evelyn si ay kuu caawiyaan.



Macluumaadka xiriirka:

Nigel - nigel@hillingdonmind.org.uk

Nikki - nikkiw@hillingdonmind.org.uk

Evelyn - evelyn@hillingdonmind.org.uk

Ama wac 01895 271559



Xaddiddyada

Bankiga cuntada waxay ku xaddidan tahay saddex foojar qoyskiiba lix bilood gudahood laakiin waxa uu kuu ogolaanayaan inaad isticmaasho foojaro dheeraad ah haddii aad baahi dhaqaale aad u xun u qabto.

Foojarrada Cuntada - H4All



H4All waxa ay iskaashi la leedahay Shabakadda Trussel Trust; Haddii aad macmiil ka tahay H4All oo aad u baahan tahay foojarka bankiga cuntada fadlan kala xiriir kooxda 01895 54 34 34

Foojarrada Cuntada - Xarunta Bulshada

Haddii aad u baahan tahay foojar cunto, waxa kale oo aad kala xiriiri kartaa goobta xarunta 0203 949 5786 si aad ka hesho gudbin ama la xiriir xafiiska dawladda hoose ee xaafaddaada.



Citizens Advice

Foojarrada cuntada - CAB

Waxaad weydiisan kartaa Talada Muwaadiniinta inay kuu gudbiyaan bankiga cuntada. Caadi ahaan waxay kuu samayn doonaan ballan si aad xaaladaada kala hadasho marka hore. Wac 0800 144 8848 si aad u qaban-qaabiso ballan.





BANKIYADA MAXALIGA EE CUNTADA

Baakadaha bankiga cuntada



Maxaa ku jira xirmada bankiga cuntada?

Alaabta cuntada



Baakadaha cuntada caadiga ah waxaa ka mid ah:

- Badarka quraacda
- Maraq
- Baasto
- Bariis
- Yaanyada qasacadaysan/maraqa baastada
- Misir, digirta iyo iniinaha
- Hilib qasacadaysan

- Khudaarta qasacadaysan
- Shaah/kafee
- Miro qasacadaysan
- Buskudka
- Caano UHT
- Casiir miro



Bankiyada cuntadu waxay sidoo kale ku siin doonaan alaabta muhiimka ah ee aan cuntada ahayn sida alaabta musqusha iyo alaabta nadaafadda jirka markii ay awoodaan.



Alaabooyinka aan cuntada ahayn

- Qalabka musqusha - jir carfiye, xaashida musqusha, shaambada qubeyska, saabuunta xiirashada, shaambada timaha, saabuun, cadayga ilkaha, daawada cadayga, masaxarada gacmaha
- Alaabta guriga - saabuunta dareeraha ee dharka lagu dhaqo, saabuunta budada ah ee dharka lagu dhaqo, saabuunta dareeraha ee weelaha lagu dhaqo
- Alaabada dheddigga – suufka fayodhowrka iyo tampons-ka
- Qalabka ilmaha – xafaayadaha, masaxarada ilmaha iyo cuntada ilmaha
- Maaskarada wejiga iyo nadiifiyaha gacmaha

Deeqaha

Haddii aad awoodid, fadlan ku deeq bankiga cuntada ee xaafaddaada.

La xiriir ayaga si aad u ogaato alaabta ay aadka ugu baahan yihiin oo waad ugu geyn kartaa bankiga cuntada.



