

Warqadani waxay sharaxaysaa kalaanta xubnahaada baarlamaanka (**XB**), siday kuu caawin karaan iyo sida aad uula xiriiri kartid.

Kaalinta Xubinta baarlamaanka

XB waxay mas'uuliyad ka saran tahay saddex kooxood:
kuwa soo doortay, baarlamaanka iyo xisbigooda siyaasada.

600+ degmooyin ee UK leedahay ha Xubin Baarlamaan yaa loo dooranaya Aqalka Dhexe . Waajibbaadka XB ka saran Baarlamaanka waxaa ka mid ah in ay ka qaybqaataan doodaha iyo inay u codeeyaan sharciga iyo arimo kale. Waxaa kaloo ka mid noqon karaan gudiga baaraysa qawaaniinta cusub ama shaqada waaxyaha dawlada. Qaarkood waxay leeyihiin kaalinta wasiir dawladeed ama afhayeen mucaaradka.

XB waxay caawin karaan cod -bixiyayaashooda ayagoo talo ka siinaya dhibaatooyinka(gaar ahaan kuwa ka dhasha shaqada hay'adaha dawlada), ayagoo baarlamaanka ka dhex matalaya waxyaabaha ay tabanayaan codbixiyayaashooda ama uugu shaqaynaya degmadiisa sidii madax magac u yaal ah.

Badanaa XB way taageeraan xisbigooda ayagoo la codaynaya hogaankooda markii la joogo Aqalka Dhexe ama ayagoo u shaqaynaya sida qof xisbiga u matalaya degmadiisa.

Waa kuma xubintayda baarlamaanka?

Hadii aad taqaan cinwaankaada oo dhan ama internet heli kartid , ciduu ka socdo xubintaada baarlamaanku waxaad ka heli kartaa:

www.locata.co.uk/commons/

Hadii kale waxaad ka waci kartaa xafiiska warbixinta ee Aqalka Dhexe, Teleefonka 020 7219 4272 ama waydii gudiga degmedaada.

Sida loola xiriiri Xubintaada baarlamaan

Badanaa waxaa uugu fiican marka hore inaad kula xiriirto qoraal; warqad, Faakis ama emailka oo kaa

caawinaya inaad si cad oo qayaxan wax uugu sharaxdid si intuusan isku dayin inuu ku caawiyo uu si taxadar leh uuga fekeri dhibaataada.

Xubin kasta oo baarlamaan waxaad warqad uugu hagaajin kartaa:

House of Commons, London SW 1A 0AA

Dhamaan XB waxay xafiisyo ku leeyihiin Westminster ama waxay leeyihiin qorshe lagula macaamilo warqadaha u yimaad ama waa loo gudbiyaa markay London ka maqan yihiin, marka waxaa fiican in halkaa loogu diro warqadaha, meeshii loogu diri lahaa xafiiskooda degmeda ama cinwaanka guriga.

Teleefoon baad u diri kartaa xafiiska Westminster ee xubin kasta oo baarlamaan adigoo u marinaya xafiiska xiriirinta telefoonada ee 020 7219 3000. Hadii xubin baarlamaan uu teleefon ku leeyahay degmeda laga soo doortay, waa inaad awoodi kartid inaad ka heshid lambarka telefoonka buuga lambarada telefoonada ee xaafada " Members of Parliament" hoosteeda. Dhamaan XB dadweynaha may ogeysiin cinwaanka Emaildooda, laakiin siday u badan yihiin xubnaha baarlamaanka fariin waad gaarsiin kartaa adigoo u marinaya warqad la buuxinayo hoosteeda, isticmaalayana

liistada ku qoran:

www.parliament.uk/directories/hc/olists/alms.cfm

Liistadani waxaa kale oo kugu xiriirinaysaa boggaga internetka Xubnaha Baarlamaanka.

XB badankooda waxay ku qabtaan degmooyinkooda "surgeries"(waqtiyo dadka su'aalaha uuga jawaabaan, caawiyaana) halkaas oo dadku uula imaan karaan dhibaatooyinkooda. Si aad u heshid waqtiyada "surgeries"ka iyo si aad balan u samaysatid waa inaad ka wacdid xafiiska xubintaada Baarlamaan ama Westminster ama degmeda.

Sidee kuu caawin karaa Xubintaada Baarlamaan ?

XB deeqsiyiin bay ku yihiin caawinta iyo talo bixinta, guud ahaana waxay isku dayaan inay codbixiyayaashooda ka caawiyaan dhibaatooyin badan oo kala duwan. XB ma laha shaqa qayaxan, waxayna khusaysaa xubin kasta oo Baarlamaan arinta ay ka shaqaynayaan. Hase yeeshee, waxay aad ugu dhowdahay inay kaa caawiyaan dhibaatooyinka khuseeya hawlaha dawlada dhexe sida:

- **Benefits** (lacagta la siiyo dadka aan shaqayn), **Pensions** (lacagta hawlgabka) **national insurance** (cashhurta qaranka) , iyo arimo kale oo Waaxda Shaqada iyo Hawlgabka la tacaamusho;
- **Immigration** (Socdaalka) iyo dhibaatooyinka kale ee uu la tacaamulo xafiiska "Home Office"(waaxda dawlada ee qaabilsan qaanuunka, booliska, xabsiyada iyo arimaha socdaalka);
- **Tax Problems** (Dhibaatooyinka Cashuurta) ee ku lug leh waaxda cashuur aruurinta, meelaha cashuurta lagu qaado iyo cashuurta badeecada gudaha.
- Dhibaatooyinka la xiriira **NHS**;
- Dhibaatooyinka la xiriira **Child Support Agency**
- **Deeqda iskuulada iyo waqtiyada la xirayo iskuulada**
 - Dhibaatooyinka la xiriira hawlaha maamulada xaafadaha waxaa loo gudbin karaa gudiga xaafada. Sidoo kale, Wales, Scotland iyo Northern Ireland khidmooyinka qaar waxaa mas'uul ka ah gole mas'uuliyada lagu wareejiyay , wayna ka sii fiicnaan lahayd hadii aad la xiriirtid degmadaada xubinta uuga jirta ururkaas

Sida caadiga ah Xubinta baarlamaanka waxay samaynaysaa wax kasta oo ay awoodo si ay u caawiso constituents laakiin ma awoodo inay taageerto arin kasta, waxayna dareemi kartaa inaysan ahayn qofka uugu haboon caawimadaas.



Adiga iyo Xubintaada Baarlamaan

Waa hage kuu sheegaya waxa uu qabto Xubintaada Baarlamaan iyo sida ay kuu caawin Karaan.

Hadii aysan ku caawin Karin waxay kuu tilmaami karaan cid kale oo uuga haboon sida "Citizens Advice Bureau" (xafiisa Talo siinta muwaadiniinta ee xaafada, ama urur kale oo xaafada. Talo dhinaca sharciga waxaa Laguu diri karaa abukaate.

Waa inaad dhibaatooyinkaada mar kasta u gudbisaa Xubinta Baarlamaanka ee xaafada halkii aad cid kale u gudbin lahayd.

constituency kasta waxay leedahay hal Xubin Baarlamaan, waxayna u joogaan inay matelaan dhamaan constituents, uma joogaan inta u codaysay oo keliya.

Waxaa jira habab badan oo uu Xubinta Baarlamaanku awoodo inuu kuu caawiyo. Si fudud bay kuu siin karaan talo, ama ayagoo ku matelaya bay warqad u diri karaan mas'uuliyiinta xafiisyada ama Wasiiro. Waxay awoodi karaan ayagoo ku matelaya inay arin maamul xumo xafiis u diraan "**Parliamentary Ombudsman**"

Hadii ay ku haboon tahay, Xubintaada Baarlamaanka waxay dooran kartaa inay u gudbiso arinkaada Aqalka Dhexe ayadoo u marinaysa su'aalaha baarlamaanka ama dood lagu hakaday talo xubin soo qortay inta kalena ku raacday. **XP**ku ayagoo metelaya codbixiyayaashooda waxay soo bandhigi karaan codsi wadajir loo qoray.

Warbixin Dheeraad ah
Waxii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan kaalinta Xubinta Baarlamaanka waxaa laga heli karaa warqada **HCIO** ee "You and Your MP". Waxaad ka heli kartaa bogga internetka : www.parliament.uk/factsheets

Xiriiro

Warbixinta ku saabsan Aqalka Dhexe:

House of Commons Information Office

House of Commons, London SW1A 2TT

Tel: **020-7219 4272**

E-mail: hcinfo@parliament.uk

Web: www.parliament.uk/directories/hcio.cfm

Fax: **020-7219 5839**

Warbixinta iskuulada, macalimiinta iyo cayaalka:

Parliamentary Education Unit

House of Commons, London SW1A 2TT

Tel: **020-7219 2105**

E-mail: edunit@parliament.uk

Web: www.explore.parliament.uk

Fax: **020-7219 0818**

Warbixinta "House of Lords" (Aqalka Suldaanada)

House of Lords Information Office

House of Lords, London SW1A 0PW

Tel: **020-7219 3107**

E-mail: hlinfo@parliament.uk

Fax: **020-7219 0620**

Kaydka warbixinta iyo warqadaha labada aqal:

House of Lords Record Office

House of Lords, London SW1A 0PW

Tel: **020-7219 3074**

E-mail: hlro@parliament.uk

Fax: **020-7219 2570**

Lambaro kale oo muhiim ah

Si aad uula xiriirto MPs/Peers:	020 7219 3000
Conservative Party:	020 7222 9000
Labour Party:	020 7802 1000
Liberal Democrat Party:	020 7222 7999
Plaid Cymru:	029 2064 6000
Scottish National Party:	0131 525 8900
European Parliament:	020 7227 4300
Typetalk (maqalku ku adag yahay)	0870 240 9598