

প্ৰমেরে সাথে বার্মিংহাম থাকে



কোভিড-১৯ এবং লকডাউনের কারণে আমরা সকলকেই খুবই কঠিন সময় পেরিয়েছি। অনেকে পরিবারের জন্য গরমের ছুটিকালীন সময়ে পরিস্থিতি কোনও ভাবেই সহজ হয়ে যায় না এবং সেই কারণে আমরা আপনার সাহায্য করতে চাই। আমাদের পার্টনারদের সর্বাধিক ব্যবহৃত কিছু পরামর্শ এবং সাপোর্ট নম্বিবর্ণিত রয়েছে যা হয়তো জীবনকে খানকিটা সহজ করে তুলতে সাহায্য করতে পারে...



1. **অনলাইন প্যারেন্টিং কৌর্স।** আমরা বার্মিংহামের প্ৰত্যেকটি মা-বাবার জন্য আগাম অর্থ পরিশোধ করছে যাতো তারা যনে একটি [প্যারেন্টিং কৌর্স](#) অ্যাক্সেস করতে পারনে। কলমে করার জন্য শুধুমাত্র পৃষ্ঠার উপরে "COMMUNITY" অ্যাক্সেস কোড এন্টর করুন। গরভে থাকাকালীন সময় থেকে ১৯ বছর বয়সী বাচ্চাদের বাবা-মা ও কয়োরার এবং ঠাকুরদা-ঠাকুরমাদের জন্য কৌর্স উপলব্ধ আছে। শখুন যো আপনার সন্তান কভাবে বকিশতি হয় এবং তাদের ব্যবহার সামালানোর জন্য পরামর্শ গ্রহণ করুন।



2. **মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা।** এই কঠিন সময়ে আমাদেরকে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যেরে দেখাশোনা করতে হবে। ১১ থেকে ২৫ বছর বয়সী তরুণ-তরুণীদের জন্য [Kooth](#)-এ ফোরাম ও গাইড এবং পরামর্শ উপলব্ধ আছে। যদি আপনার ০ থেকে ২৫ বছর বয়সী বাচ্চার সাহায্যেরে প্ৰয়োজন হয় তাহলে 0207 841 4470 নম্বরে কল করে Pause-এর সঙগে যোগাযোগ করুন অথবা তাদেরকে [ইমেইল](#) পাঠান। 0121 262 3555 নম্বরে কল করে প্ৰাপ্তবয়স্কেরা [MIND](#) থেকে সহায়তা গ্রহণ করতে পারনে। অথবা জরুরী সাহায্যেরে জন্য 0300 300 0099 নম্বরে [Forward Thinking Birmingham](#) কে কল করুন।



3. **আর্থিক সহায়তা।** যদি আপনি আপনার চাকরি হারিয়েছেন অথবা খাবার কনো বা ভাড়া পরিশোধ করা আপনার জন্য মুশকলি হয়ে উঠছে তাহলে এমন সকল পরামর্শ আছে যারা আপনার সাহায্য করতে পারে। যদি আপনি সঙকটে রয়েছেন এবং আপনার খাবার বা জ্বালানী বা মৌলিক ঘরোয়া সরঞ্জামেরে প্ৰয়োজন হয় তাহলে [Local welfare provision](#)-এর সাহায্য আপনার অনেকে উপকার হতে পারে। ভাড়ার ক্ষতেরে হয়তো [Discretionary Housing Payments](#) সাহায্য করতে পারে। এবং আপনার সাহায্য করার জন্য বার্মিংহাম জুড়ে [ফুড ব্যাঙ্ক](#) আছে।



4. **ঘরোয়া সহসিতা।** ঘরোয়া সহসিতায় প্ৰভাবিত মহিলাদের এবং বাচ্চাদের ক্ষতেরে অনুগ্রহ করে [নরিদশেনা](#) দেখুন অথবা গোপনীয়ভাবে [Birmingham and Solihull Women's Aid](#)-এর সঙগে যোগাযোগ করুন। পুরুষদেরে ক্ষতেরে অনুগ্রহ করে [Respect](#)-এর সঙগে যোগাযোগ করুন।



5. **ড্ৰাগ বা অ্যালকোহল নিয়ে সমস্যা।** Staying Free (স্টেইং ফ্রি) নামক একটি নতুন ও স্বতন্ত্র অ্যাপ অ্যান্ড্রয়েড বা অ্যাপলে উপলব্ধ আছে। আগাম পরিশোধিত অ্যাক্সেস গ্রহণ করার জন্য "birmingham11" কোড ব্যবহার করুন। কারোর সঙগে কথা বলার জন্য [Change Grow Live](#) কে কল করুন।

6. **শোক সম্পর্কিত সহায়তা।** এখন কোনও প্ৰিয়জনকে হারানোর খুবই খারাপ সময় - 0121 687 8010 নম্বরে কল করে বা [Cruse](#) কর্তৃক আপনি সহায়তা গ্রহণ করতে পারনে।



7. **পরিবারেরে জন্য আর্থিক হলেপ।** যদি আপনার পরিবারে কারোর সরকারী পরামর্শ বা কমিউনিটি গ্রুপদেরে থেকে আরও সাহায্যেরে প্ৰয়োজন আছে তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের [ভলান্টারি সেক্টর লোকাল লিডদেরে](#) সঙগে যোগাযোগ করুন। আমাদের দশটি শাখা আছে যা আপনাকে শহর জুড়ে সাহায্যেরে সঙগে কনকেট করতে পারে।



যদি আপনি কোনও শিশুর বিষয়ে উদ্বেগ্ন আছেন তাহলে অনুগ্রহ করে 0121 303 1888 নম্বরে বার্মিংহামস চিল্ড্রেনস অ্যাডভাইস অ্যান্ড সাপোর্ট সার্ভিসকে কল করুন। শিশু নরিয়াতন সহ কোনও জরুরি অবস্থায় 999 নম্বরে পুলিশের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। আপনি পুলিশের সঙ্গে [চ্যাট](#) ও করতে পারনে

