

له برمنگهم نه، په مینه



مور ټول د کووډ-19 او د لاک ډاؤن کبله له ډېر سخت وخت نه تېر شوي یو. او د ډېرو کورنیو لپاره د دوبي په رخصتو کې هم شیان نه دي اسان شوي، نو د همدې کبله مور ستاسو د کومک لپاره حاضر یو. لاندې زموږ د پارټنرانو ترټولو زیات استعمالېدونکي خدمات ورکړل شوي دي، کوم چې کیدای شي ژوند لږ آسان کړي...



1. **آن لائن پیرنټنگ (د مور او پلار په حیث د ماشومانو پاملرنه) کورس** مور د برمنگهم د هر مور/پلار لپاره پیسې ورکړي دي چې دې کورس ته لاسرسی ولري **پیرنټنگ کورس**. د ترلاسه کولو لپاره فقط دا کوډ د پانې په سر ولیکئ "COMMUNITY". دغلته د هغه ماشومانو چې لا د مور په نس کې وې تر 19 کلنۍ پورې (د پاملرنې) کورسونه د موراپلار، کیټرز او نیا نیکه لپاره شته. د دې په هکله زده کړه وکړئ چې ستاسو ماشوم څنګه وده کوي، او د هغوی د چلند د انتظامولو لپاره طریقې زده کړئ.



2. **د ذهني صحت سپورټ**. په دې مشکل وختونو کې باید مور د خپل ذهني صحت پاملرنه وکړي. د ځوانانو لپاره چې عمرونه یې 11-25 وي، فورمونه، لارښوونې او صلاح کاري په **Kooth** باندې موجوده ده. که ستاسو ماشوم چې عمر یې 0-25 وي او سپورټ یعنې ملاتړ ته اړتیا لري، نو له **Pause** سره په 4470 0207 841 تماس ونیسئ او یا **email**. بالغان له **MIND** څخه په 0121 262 3555 زنگ وټولو او هلو سپورټ ترلاسه کولای شي. د عاجلې مرستې لپاره **Forward Thinking Birmingham** ته په 0300 300 0099 زنگ ووهئ.



3. **مالي مرسته** که تاسو خپل کار له لاسه ورکړی وي، او یا د خوراک او د (کور) کرایې لپاره ستونزې لرئ نو داسې خدمات شته چې مرسته کولای شي. که تاسو په مشکل کې یاست او خوراک، خښاک او اساسي سپین سامان (پخچال، د کالیو ماشین وغیره) نه لرئ نو **لوکل ویلفیئر پراویژن** لوی فرق کولای شي. **ډسکریشنري هاؤسنگ پیمټس** کیدای شي په کرایه کې مرسته وکړي. او په ټول برمنگهم کې **فود بنکس** هم د کومک لپاره موجود دي.



4. **کورني تشدد**. د هغه ښځینو لپاره چې له کورني تشدد نه اغېزمنې شوې دي لطفاً **لارښوونه** وگورئ یا په محرمانه توګه له **Birmingham and Solihull Women's Aid** سره تماس ونیسئ د نارینو لپاره لطفاً له **Respect** سره تماس ونیسئ.



5. **د نشه يي توکو او شرابو سره مشکلات**. یو نوی او محرمانه ایپ **Staying Free** په اینډروائډ او ایپل باندې موجود دی. د لاسرسي لپاره چې مخکې یې پیسې ورکړل شوي "birmingham11" کوډ استعمال کړئ. د چا سره د غږېدلو لپاره **Change Grow Live** ته زنگ ووهئ.



6. **د مړینې لپاره سپورټ**. دا یو ډېر خراب وخت وي چې خپل کوم عزیز له لاسه ورکړئ — له **Cruse** څخه 0121 687 8010 ته په زنگ وټولو مرسته ترلاسه کړئ.



7. **د فامیلونو لپاره وختي کومک**. که ستاسو په فامیل کې کوم څوک، د اولسي خدماتو یا ټولنیزو ګروپونو نه زیات کومک ته اړتیا لري، نو لطفاً زموږ د **voluntary sector local leads** سره تماس ونیسئ. مور 10 سیمې لرو چې تاسو په ټول ښار کې له سپورټ سره په تماس کې کولای شي.

که تاسو د کوم ماشوم په هکله فکرمند یاست، نو لطفاً د برمنگهم د ماشومانو مشورې او سپورټ خدماتو ته په 0121 303 1888 زنگ ووهئ. په بیړني حالاتو کې، چې پکې له ماشوم سره زیاتې شاملې دي، له پولیسو سره په 999 تماس ونیسئ. تاسو له پولیسو سره **chat** هم کولای شئ.