

# 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 وي تر 19 کلنۍ پورې (د پاملرنې) کورسونه د مور او پلار، کیترز 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 طریقی زده کړئ.

2. **د ذهني صحت سپورټ**. په دې مشکل وختونو کې باید مور د خپل ذهني صحت پاملرنه وکړو. د ځوانانو لپاره چې عمر یې 11—25 وي، فورمونه، لارښوونې او صلاح کارې په **Kooth** باندې موجوده ده. که ستاسو ماشوم چې عمر یې 0—25 وي او سپورټ يعني ملاتړ ته اړتیا لري، نو له **Pause** سره په 0207 841 4470 تماس ونیسئ او یا **email**. بالغان له **MIND** څخه په 0121 262 3555 زنگ وټولو و 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 (یخچال، د کالیو ماشین وغیره) نه لرئ نو **لوکل ویلفیئر پراویز** لوی فرق کولای شي. **ډسکریشنري هاؤسنگ پیمټیس** کیدای شي په کرایه کې مرسته وکړي. او په ټول برمنگهم کې **فود سنکس** هم د کومک لپاره موجود دي.

4. **کورني تشدد**. د هغه ښځینو لپاره چې له کورني تشدد نه اغیزمنې شوي 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 یي توکو او شرابو سره مشکلات**. یو نوی او محرمانه اپي **Staying Free** په اینډروائډ او اپل باندې موجود دی. د لاسرسی 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 و هلو 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 فکر مند یاست، نو لطفاً د برمنگهم د ماشومانو مشورې او سپورټ خدماتو ته په 0121 303 1888 زنگ ووهئ. په بیرني حالاتو کې، چې پکې له ماشوم سره زیاتې شامل دي، له پولیسو سره په 999 تماس ونیسئ. تاسو له پولیسو سره **chat** هم کولای شئ.