له برمنګهم 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 رخصتیو کې هم شیان نه دي اسان شوي، نو د همدې کبله موږ 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 پیرنټنګ (د مور او پلار په حیث د ماشومانو پاملرنه) کورس** موږ د برمنګهم د هر مور/پلار لپاره پیسې ورکړي دي چې دې کورس ته لاسرسی ولري [پیرنټنګ کورس](). د ترلاسه کولو لپاره فقط دا کوډ د پاڼې په سر ولیکئ "*COMMUNITY*". دغلته د هغه ماشومانو چې لا د مور په نس کې وي تر 19 کلنی پورې (د پاملرنې) کورسونه د موراوپلار، کیئررز 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 موږ د خپل ذهني صحت پاملرنه وکړو. 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 یعني ملاتړ ته اړتیا لري، نو له Pause سره په 4470 841 0207 تماس ونیسئ او یا [email](). بالغان له [MIND]() څخه په 3555 262 0121 زنګ وهلو سپورټ ترلاسه کولای شي. د عاجلې مرستې لپاره [Forward Thinking Birmingham]() ته په 0099 300 0300 زنګ 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، څنباک او اساسي سپین سامان (یخچال، د کالیو ماشین وغیره) نه لرئ نو [لوکل ویلفیئر پراویژن]() لوی فرق کولای شي. [ډسکریشنري هاؤسنګ پیمنټس]() کیدای شي په کرایه کې مرسته وکړي. او په ټول برمنګهم کې [فوډ بینکس]() هم د کومک لپاره موجود دي.

4. **کورنی تشدد**. د هغه ښځینوو لپاره چې له کورني تشدد نه اغېزمنې شوې دي لطفاً [لارښوونه]() وګورئ یا په محرمانه توګه له [Birmingham and Solihull Women's Aid](). سره تماس ونیسي د نارینوو لپاره لطفاً له [Respect](). سره تماس ونیسئ.

5. **د نشه یي 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 زنګ ووهئ.

6. **د مړینې لپاره سپورټ**. دا یو ډېر خراب وخت وي چې خپل کوم عزیز له لاسه ورکړئ —له [Cruse](). څخه 8010 687 0121 ته په زنګ وهلو 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. موږ 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 برمنګهم د ماشومانو مشورې او سپورټ خدماتو ته په 1888 303 0121 زنګ ووهئ. په بېړني حالاتو کې، چې پکې له ماشوم سره زیاتی شامل دی، له پولیسو سره په 999 تماس ونیسئ. تاسو له پولیسو سره [chat]() هم کولای شئ.