# A picture containing holding, drawing Description automatically generatedله برمنګهم نه، په مينه

A close up of a logo

Description automatically generated

موږ ټول د کووډ—19 او د لاک ډاؤن کبله له ډېر سخت وخت نه تېر شوي يو۔ او د ډېرو کورنيو لپاره د دوبي په رخصتيو کې هم شيان نه دي اسان شوي، نو د همدې کبله موږ ستاسو د کومک لپاره حاضر يو۔ لاندې زموږ د پارټنرانو ترټولو زيات استعمالېدونکي خدمات ورکړل شوي دي، کوم چې کيدای شي ژوند لږ آسان کړي۔۔۔۔

1. A close up of a logo

   Description automatically generatedA close up of a logo

   Description automatically generated****آن لائن پيرنټنګ (د مور او پلار په حيث د ماشومانو پاملرنه) کورس**** موږ د برمنګهم د هر مور/پلار لپاره پيسې ورکړي دي چې دې کورس ته لاسرسی ولري [پيرنټنګ کورس](https://inourplace.heiapply.com/online-learning/)۔ د ترلاسه کولو لپاره فقط دا کوډ د پانې په سر وليکئ “*COMMUNITY*”۔ دغلته د هغه ماشومانو چې لا د مور په نس کې وي تر 19 کلنۍ پورې (د پاملرنې) کورسونه د موراوپلار، کيئررز او نيا نيکه لپاره شته۔ د دې په هکله زده کړه وکړئ چې ستاسو ماشوم څنګه وده کوي، او د هغوی د چلند د انتظامولو لپاره طريقې زده کړئ۔
2. A close up of a logo

   Description automatically generated****د ذهني صحت سپورټ****۔ په دې مشکل وختونو کې بايد موږ د خپل ذهني صحت پاملرنه وکړو۔ د ځوانانو لپاره چې عمرونه يې 11—25 وي، فورمونه، لارښوونې او صلاح کاري په [Kooth](http://www.kooth.com) باندې موجوده ده۔ که ستاسو ماشوم چې عمر يې 0ّ—25 وي او سپورټ يعني ملاتړ ته اړتيا لري، نو له Pause سره په 4470 841 0207 تماس ونيسئ او يا [email](mailto:askbeam@childrenssociety.org.uk)۔ بالغان له [MIND](https://www.mind.org.uk/?gclid=Cj0KCQjwpNr4BRDYARIsAADIx9yIupzENb35YuRV85Zwdii-ObWoBX__ar_fL7sIYzi8OpbJ7Ig6-uIaAuvAEALw_wcB) څخه په 3555 262 0121 زنګ وهلو سپورټ ترلاسه کولای شي۔ د عاجلې مرستې لپاره [Forward Thinking Birmingham](https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/) ته په 0099 300 0300 زنګ ووهئ۔
3. A close up of a logo

   Description automatically generated****مالي مرسته**** که تاسو خپل کار له لاسه ورکړی وي، او يا د خوراک او د (کور) کرايې لپاره ستونزې لرئ نو داسې خدمات شته چې مرسته کولای شي۔ که تاسو په مشکل کې ياست او خوراک، خښاک او اساسي سپين سامان (يخچال، د کاليو ماشين وغيره) نه لرئ نو [لوکل ويلفيئر پراويژن](http://www.birmingham.gov.uk/lwp) لوی فرق کولای شي۔ [ډسکريشنري هاؤسنګ پيمنټس](https://www.birmingham.gov.uk/info/20017/benefits_and_support/373/extra_help_with_your_housing_costs_council_tax) کيدای شي په کرايه کې مرسته وکړي۔ او په ټول برمنګهم کې [فوډ بينکس](https://www.findfoodbanksbrum.org.uk/project_category/food-banks/) هم د کومک لپاره موجود دي۔
4. A close up of a logo

   Description automatically generated****کورنی تشدد****۔ د هغه ښځينوو لپاره چې له کورني تشدد نه اغېزمنې شوې دي لطفاً [لارښوونه](https://www.birmingham.gov.uk/info/50113/advice_and_support/1219/domestic_abuse_advice) وګورئ يا په محرمانه توګه له [Birmingham and Solihull Women’s Aid](https://bswaid.org)۔ سره تماس ونيسي د نارينوو لپاره لطفاً له [Respect](https://mensadviceline.org.uk/). سره تماس ونيسئ۔
5. ****د نشه يي توکو او شرابو سره مشکلات****. يو نوی او محرمانه ايپ Staying Free په اينډروائډ او ايپل باندې موجود دی۔ د لاسرسي لپاره چې مخکې يې پيسې ورکړل شوي "*birmingham11" کوډ استعمال کړئ۔* د چا سره د غږېدلو لپاره [Change Grow Live](https://www.changegrowlive.org/drug-and-alcohol-service-birmingham). ته زنګ ووهئ۔
6. A close up of a logo

   Description automatically generated****د مړينې لپاره سپورټ****. دا يو ډېر خراب وخت وي چې خپل کوم عزيز له لاسه ورکړئ —له [Cruse](http://www.cruse.org.uk/get-help). څخه 8010 687 0121 ته په زنګ وهلو مرسته ترلاسه کړئ۔
7. A close up of a logo

   Description automatically generated****د فاميلونو لپاره وختي کومک****. که ستاسو په فاميل کې کوم څوک، د اولسي خدماتو يا ټولنيزو ګروپونو نه زيات کومک ته اړتيا لري، نو لطفاً زموږ د [voluntary sector local leads](https://www.birmingham.gov.uk/info/50224/birmingham_children_s_partnership/2218/from_birmingham_with_love/9). سره تماس ونيسئ۔ موږ 10 سيمې لرو چې تاسو په ټول ښار کې له سپورټ سره په تماس کې کولای شي۔

که تاسو د کوم ماشوم په هکله فکرمند ياست، نو لطفاً د برمنګهم د ماشومانو مشورې او سپورټ خدماتو ته په [1888 303 0121](tel:0121%20303%201888) زنګ ووهئ۔ په بيړني حالاتو کې، چې پکې له ماشوم سره زياتی شامل دی، له پوليسو سره په 999 تماس ونيسئ۔  تاسو له پوليسو سره [chat](https://www.west-midlands.police.uk/contact-us) هم کولای شئ۔

