

بهذى ربيون بو نيوهام

ري نمايهك بو ئەوانهى له شويى نى
نيشته جي بوونى په نابهران ده ژين.

له مانگى جوني 2023

WE ARE NEWHAM.



به خيربين بو نيوهام خوشحالين به بووني نيوه ليره.

ناوه روكهكان

1. بهنه فيتهكان و پاره
2. خانوو بهره و نيشته جيكردن
3. خویندنی مندالان
4. خویندنی كهسی گهوره
5. تهندر وستی
6. ژنانی دووگیان و داپكان و مندالانی خوار تهمنی 5 سال
7. پشتگیری خوراك
8. خوشگوزهرانی دهروونی بو كهسانی گهوره
9. خوشگوزهرانی دهروونی بو مندالان
10. چاودیری سوشیال
11. خزمهتگوزاری مندالان و گهنجان
12. ئوفیسی فره خزمهتگوزاری One-Stop Shop
13. دامزراندن لهسهر کار و کاری خوبهخشی
14. چالاکی و پشتگیری بهخویرایی
15. پاراستنی كهسانی گهوره
16. سهلامهتی كومهلگا
17. نهو یاسایانهی كه ههمومان پیی دهژین

ئهم نامیلکهیه زانیاریت پندهدات سهبارهت بهوهی که تو و خیزانهکهت مافی چ پشتگیری و خزمهتگوزاریهکتان ههیه له نیوهام.

ئهگر پیویستت به یارمهتی ههیه دهتوانیت پهيوهندي بکهیت:

به خيربين تیمی نیوهام

02033733222، دووشه ممه تا ههینی کاتژمیر 10 ی بهیانی-5

ئیواره

Welcome.Newham@newham.gov.uk

1. بهنه‌فیته‌کان و پاره

نایا من شایسته‌ی چیم؟

ههفتانه 9.10 پاوند و مرده‌گریت بۆ ههر کەسێک له ماله‌که‌ندا ئه‌گەر له هۆتیلێکدا بژیت که خواردنت بۆ دابین بکات. ههفتانه 45 پاوند و مرده‌گریت بۆ ههر کەسێک له ماله‌که‌ندا ئه‌گەر له هۆتیلێکدا بژیت که خواردنت بۆ دابین نه‌کات. هه‌موو پاره‌که‌ت ده‌خه‌رتنه سه‌ر کارتی بانکی ASPEN.

پشتگیری په‌نابه‌ریت له‌لایه‌ن هۆم ئوفیس ده‌دریت و له‌لایه‌ن ریکخراوی مایگرانت هیلپ Migrant Help به‌رپوه‌ده‌بریت. ئه‌گەر ههر کیشه‌یه‌کت هه‌یه له‌گه‌ڵ کارتی ASPEN بپووسته‌ په‌یوه‌ندی به‌ ریکخراوی مایگرانت هیلپ Migrant Help بکه‌یت.

پاره‌دانی زیاده

- ئه‌گەر دووگیان بیت، مافی ئه‌وه‌ت هه‌یه له‌ ماوه‌ی دووگیانیدا ههفتانه 3 پاوندی زیاده و مره‌گریت
- بۆ ههر مندالێکی خوار ته‌مه‌نی 1 ساڵ، ههفتانه 5 پاوندی زیاده و مره‌گریت له‌سه‌ر پاره‌ی ئاسایی، و 3 پاوند بۆ ههر مندالێکی ته‌مه‌ن 1 بۆ 3 ساڵ.
- بری 300 پاوند یارمه‌تی مندال‌بوون. پپووسته‌ له‌ نیوان 8 ههفته‌ پپش ئه‌وه‌ی منداله‌که‌ بیت و 6 ههفته‌ دوا‌ی له‌دایکبوونی منداله‌که‌ داواکاری پپشک‌ه‌ش بکه‌یت.

2. خانووبه ره و نيشته جيڪردن

ئايا من شايسته ي چيم؟

تو شايسته ي يار مهتي بي مال و حال homelessness يان تر خانگردني خانووبه ره ي نه نجومه من له نه نجومه ني نيوهام نيت.

نه گهر ني گهرانيت له وه ي كه له وان هيه بي مال و حال بيت ده توانيت په يوه ندي به ريڪخراوي خيرخوازي بي مال و حال Shelter Homelessness Charity بكهيت: 0808 800 4444

نه گهر بي مال و حال Homeless بوويت ده توانيت داوي پشتگيري له ستافي نيوهام بكهيت كه دين بو هوتيله كهت بو نه وه ي يار مهتيت بدن بو نماژهدان بهو ريڪخراوانه ي كه ده توانن نيشته جيت بكهن.

3. خويندنى مندالان

نايا من شايستهى چيم؟

مندالانى تهمەن 3 - 4 سال دەتوانن خويندنى سالانى سەرەتايى early years بەخوڤرايى وەر بگرن.

هەموو مندالانى تهمەن 5 - 16 سال بەبى گويدانه دوڤى پەنابەرى، بە شيوهيهكى ياسايى پيوسته بچنە قوتابخانە.

مندالانى تهمەن 5 بۇ 11 سال دەچنە قوتابخانەى سەرەتايى. مندالانى تهمەن 11 بۇ 16 سال دەچنە قوناغى ناوهندى.

پيوستيت بە يارمەتى هەيه بۇ داواكارى قوتابخانە؟

لە كاتى سەردانەكانيان بۇ هاتنە ژوورەو لەگەل ريبەرى خيزاننىك Family Navigator قسە بکە

وەرە بۇ ئوفيسى يەك ويستگە One-Stop Shop ي نيوهام بۇ قسەکردن لەگەل ئەندامىكى تيمەكە بۇ نەرهى

يارمەتيت بدات لە داواكارى قوتابخانەى مندالەكەت. ئوفيسى يەك ويستگە One-Stop

Shop هەموو روژانى پينچ شەمە، كاتزمير 10 ي بەيانى تا 2 ي پاشنيوهرؤ

لە كتيبخانەى ستراتفورد، Stratford Library, 3 The Grove, E15 1EL

هەموو قوتابيانى تهمەنى سەرەتايى لە نيوهام ژەمى قوتابخانە بەخوڤرايى وەر دەگرن. تڪايە لەم بارەيهوہ لەگەل ريبەرى خيزاننىك قسە بکە.

4. خويندنى كەسى گەورە

ئايا من شايسىتەى چىم؟

تىمى فېربوونى كەسانى گەورەى ئەنجومەنى نيوھام چەندىن كۆرسى ھەيە بۇ كەسانى گەورەى تەمەن 19 سال و سەرووتر. زۆرىك لە كۆرسەكان گونجاون بۇ كەسانى سەرەتايى يان بۇ ئەوانەى دەيانەويت تواناكانيان بەرز بكنەوہ و ھەموو كۆرسەكان لە ھەندىك كاتدا لەگەل تودا دەگونجىت.

زۆر كۆرسى بىبەر امبەر پىشكەش دەكرىت:

- زمانى ئىنگلىزى
- شارەزايى بىركارى
- كارامەيى دىجىتالى
- بزىنس
- ھونەر و مۇدە fashion
- رازاندنەوہى كىك و چىشت لىنان

بۇ زانىارى زياتر سەردانى ئەم مالىپەرە بكة <https://onls.co.uk/index.php>

بۇ زانىارى زياتر لەسەر كۆرسى ئىنگلىزى و بىركارى دەتوانن پەيوەندى بكنە بە ژمارە تەلەفونى 02033738254.

پىويستە 6 مانگ يان زياتر لە بەرىتانىا ژىابىت بۇ ئەوہى بەشدارى كۆرسىكى خويندنى فەرمى بكنەيت. بۇ ناو تۆمار كردن پىويستىت بە ژمارەى ئىنشورانسى نىشتمانى National Insurance number نىە.

لە نيوھام رىكخراوہكان ھەن كە خويندن و كۆبوونەوہى كارامەيى بەخۇرايى پىشكەش بە خەلك دەكەن بەيى گويدانە ئەوہى چەند سالە لە بەرىتانىا بوون.

پەيوەندى بكنە بە تىمى بەخىر ھاتن نيوھام Welcome Newham كە دەتوانن وردەكارى زياتر و پىشتگىرى بدەن.

تەلەفون: 02033733222، دووشەمە تا ھەيىنى كاتژمىر 10ى بەيانى - 5ى ئىوارە

ئىمەيل: Welcome.Newham@newham.gov.uk

5. تەندروستی

نایا خزمەتگوزاری NHS چىيە؟

NHS كور تىكر اوھى خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتىمانىيە. ناماز ھىە بۇ ئەم خزمەتگوزارىيە پزىشكى و چاودىرى تەندروستىنەھى كە لەلایەن حكومتەھە پارەيان بۇ دابىن دەكرىت و دەتوانىت بە خۆرايى بەكارىان بەنىت.

نایا من شایستەي چىم؟

ھەر كەسنىك دەتوانىت ناوى خۆى تۆمار بىكات بۇ خزمەتگوزارى پزىشكان (پزىشكى گشتى) بەيى بەرامبەر. پىويست ناكات ناونىشانەكەت بسەلمىنىت يان ناسنامە پىشان بەدەيت بۇ ئەھى ناوت تۆمار بىكەيت بۇ پزىشكى گشتى.

بۇ كۆى پىرۆىت

دەتوانن يارمەتى بۇ تەندروستى جەستەيى و دەروونى لە ھەموو ئەم خزمەتگوزارىيە ھەر بىرگىن:

- پزىشكانى گشتى (GPs): ھەموو چاودىرى پزىشكى سەرتايى لەوانەش كوتان، ئەنفلۇزا، فشارى دەروونى، دلەر اوكت، خرايى بارى دەروونى و رەوانەكردن بۇ خزمەتگوزارىيە پىسپۆرەكان
- دەرمانخانەكان: بۇ نەخۆشى سووك و بۇ ھەرگرتى دەرمان بە رەچەتە
- بۇ ھەرگرتى نامۆزگارى و زانىارى پەيوەندى بىكەن بە ژمارە 111 لەوانەش كاتىك بىكەي پزىشكىكەت داخراوہ
- نەخۆشخانەكان: خزمەتگوزارىيە پىسپۆرەكان – بەزۆرى پىويستى بە رەوانەكردن لە پزىشكى گشتىەھە
- چاودىرى بەپەلە/روداوەكان و فرىاگوزارى: بۇ حالەتە فرىاگوزارىيەكان كاتىك كە پىويستت بە يارمەتى دەبىت دەستبەجى
- ئەگەر كەسنىك بە سەختى نەخۆش بوو يان بىرېندار بوو، يان ژيانى لە مەترسېدايە، پەيوەندى بىكە بە ژمارە 999

تۆ مافى بىروانامەي HC2ت ھەيە بۇ يارمەتيدان لە تىچووي تەندروستى.

بىروانامەي HC2 مافى ئەھمەت پىدەدات كە:

- رەچەتەي NHS بەخۆرايى ھەر بىرگىت
- چارەسەرى فرىاگوزارى ددانى NHS بەخۆرايى
- پىشكىنى چاوي NHS بەخۆرايى
- پىشكىرى بارۆكەي قز و پارچە قوماشى NHS بەخۆرايى
- يارمەتى تىچووي چاويلكە يان عەدەسەي چاودەدات
- يارمەتيدانى تىچووي ھاتوچۆكردن بۇ ھەرگرتى چارەسەرى NHS.

ئەھمەش راستەمۆخۆ لەلایەن UKVI (فەرمانگەي قىزە و پەنابەرى بەرىتانىا) ھوہ بۆت دەنېر دىرېت.

ئەگەر بىروانامەكەت ھەر نەگرتوھە، دەتوانىت داواي پىشكىرى لە ھۆتتەكە بىكەيت بۇ پىرېكردنەھى داواكارىيەكە و ناردى. ئەوان دەتوانن قۆرمەكەت پى بدەن.

دكتورەكانى قاوشى نەخۆشخانە

ئەگەر پزىشكى گشتىت نىە و كىشەت ھەيە لە تۆماركردن، دەتوانىت پەيوەندى بە پزىشكانى جىھانى بەرىتانىا بىكەيت بۇ پىشكىرى.

پەيوەندى بىكەن بە ھىلى نامۆزگار بىيەكانىان (تەلەفونى بەخۆرايى 08081647686) كراوہ دەبىت لە رۆژانى دووشەمە تا پىنج شەمە، كاتز مېر 10ى بەيانى - 12ى شەم. دەتوانن بە ھەرگىر پەيوەندى بىكەينەھە.

سەردانى كلنىكەكەيان بىكەن لە 92High Street, Stratford, E15 2NE-80 كراوہ دەبىت كاتز مېر 9.30 بەيانى-5ى نىوارە - سىشەمە (تەنھا نافرمتان و مندالان)، چوار شەمە و پىنج شەمە. دوا چاوپىكەوتن كاتز مېر 3ى پاشنىو ھەرۆيە. بەزۆرى كاتەكانى چاوپىكەوتن لە بەيانىاندا دەدرىت بۇيە باشتر وايە زووتر لە رۆژكەدا بىكەيت. لەوانەيە داوات لى بىرېت دواتر لە ھەمان رۆژدا بىكەيتەھە.

6. ژناتی دووگیان و دایکان و مندالانی خوار تهمەنی 5 سأل

له نیو هام خزمەتگوزاری هەیه که دەتوانیت یارمەتیت بدات ئەگەر دووگیان بیت یان مندالی خوار تهمەنی 5 سالت هەبیت.

ئەگەر تو دووگیانیت

چاودیزی مندالیوونت له ریگهی NHS بهخوړایی دەبیت. زانکوی نیو هام یهکهی مندالیوون و تیمی پسپوړی هەیه که دەتوانن له ریگهی دووگیانیت هه پشنگیریت بکەن. بۆ ناو تو مارکردن تکایه نامادەبن له نهخوشخانە ی نیو هام ناوچهی 12، نهومی خوار هوه بۆ پرکردن هه فۆرمی خوړهوانه کردنی پیش له دایکیوون و له ماوهی 2 ههفته دا مهو عیدت بۆ دەنیردریت. بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەم لینکه بکەن:

<https://www.bartshealth.nhs.uk/supporting-your-pregnancy-nuh>

سەردانکەری تەندروستی

تکایه په یوه نەدی بکەن به هیلی single point of access به ژماره ی تەلهفون 02033739983 یان ئیمەیل بنیرن بۆ CHIS@newham.gov.uk.

سەردانیکەری تەندروستی له گهەل مندالان و خیزانه کانیان کار دەکەن له ماوه ی دووگیانیه هه تا تهمەنی منداله که دەبیت به پینج سأل. سەردانیکەری تەندروستی تەندروستی و خوشگوزمرانی هه موو مندالانی تهمەن 0-5 سأل باشتر دەکەن و له ریگهی بهر مو پیشبردنی تەندروستی هه ریگری له نهخوشی دهکەن.

The Magpie Project پروژەى ماگپاي بکەن بۆ پشەنگيرى و چالاکييه بەخۆراييهکان. پارەى تىچووى ھاتوچۆ دەدرئیت.
ناونیشان: Forest Lane Lodge, Magpie Close, E7 9DE

- سەردانى پروژەى ماگپاي بکەن بۆ پشەنگيرى و چالاکييه بەخۆراييهکان. پارەى تىچووى ھاتوچۆ دەدرئیت.
- لە رۆژانى دووشەمە و چوارشەمە، کاتژمير 10ى بەيانی تا 1ى پاشنيوەرۆ، بچنە ناو کۆبوونەوئەمکانى مانەوہ و ياریکردنى پشەنگيرىکراوى ماگپاي. ھەر وەھا نانى بەيانی و نيوەرۆش دابین دەکرئیت. ئەمەش تەنھا لە کاتى وەرزی خویندن.
- ناوت تۆمار بکە بۆ وانەکانى گفتوگۆى ئینگلیزى لە رۆژانى پینج شەمە، کاتژمير 12.30 تا 2ى پاشنيوەرۆ. نانى نيوەرۆ دابین دەکرئیت.
- وانەى مۆسیقا و نانى بەيانی رۆژانى ھەینی کاتژمير 10ى بەيانی.
- جل و بەرگ و نامير و کارى کەپس بە ریککەوتن.

Newham Nurture نيوہام نۆرچەر

- سەردانى نيوہام نۆرچەر بکە بۆ يارمەتى لە کاتى دووگيانى و دواى مندالئوونت. پيويست بە حجزکردن ناکات، تەنھا سەردانى يەکێک لە دانیشتنەکان بکە. پارەى تىچووى ھاتوچۆ دەدرئیت. ئەگەر پرسيارتان ھەيە دەتوانن پەيوەندى بکەن بە نيوہام نۆرچەر بەم ژمارە تەلەفونە: 07542 128 205. دانیشتنەکان تەنھا لە کاتى وەرزی خویندن.
- کۆبوونەوئەمکانى مندالان و من لە رۆژانى دووشەمە لە کتیبخانەى ئيست ھام لە کاتژمير 2.30-12.30 (E6 2RT) و پینج شەمە کاتژمير 2.30-12.30ى پاشنيوەرۆ لە سەنتەرى کۆمەلایەتى سانت مارکس بیکتن (E6 5YA) بەرئۆدەچئیت. پشەنگيرى خۆراک پيدانى مندال بەردەستە.
 - کۆبوونەوئەمکانى دووگيانى ھەر دوو ھەفتە جارێک لە رۆژانى دووشەمە لە کتیبخانەى ئيست ھام لە کاتژمير 11ى بەيانی-2ى پاشنيوەرۆ (E6 2RT و پینجشەمە کاتژمير 10-1ى پاشنيوەرۆ لە سەنتەرى کۆمەلایەتى سانت مارکس (E6 5YA) بەرئۆدەچئیت. ھەوانەندەوہ مندال Creche بەردەستە پيويستى سەرمکيبەکانى مندال لە کاتى ھەلسەنگاندندا بەردەستە.
 - ۆرکشوپەکان بەردەستن لەسەر خۆراکدانى مندال، چاوديرکردنى کۆرپە، تەندروستى سیکسى، پلاندانانى خيزان و فريگوزارى سەرمەتايى کۆرپە.

7. پشنگیری خوراك

رىكخراومكان له نزيكموه هەن كه ژەمه گەرمەكان و بەر هەمە خوراكىيەكان بەخۆرايى دابىن دەكەن. هەروەها خواردنى بەخۆرايى، و دەتوانىت چىژ له چالاكىيە بەخۆرايىيەكان وەر بگرىت.

چالاكىيەكانى تر	حجز كردن	رۆژ و كاتەكان	ناونيشان	رىكخراو
<ul style="list-style-type: none"> • دانىشتنەكانى زمانى نىنگلىزى • باخدارى • بانكى خوراك، • چالاكى بۆ مندا لان • پشنگىرى خىزان • قاومخانەى كۆمەلاپەتى • پۆلى بىلاتس بەخۆرايى له كاتژمىر 10-11:00 بەياني. 	<ul style="list-style-type: none"> • لەوانەى تەنھا نامادەبىت 	<ul style="list-style-type: none"> • ژەمه گەرمەكان بەخۆرايى رۆژى سى شەمە كاتژمىر 10ى بەياني تا 2ى پاشنىوەرۆ 	Ascension Church Centre, Baxter Road, E16 3HJ	<ul style="list-style-type: none"> • كلىساي نەسنىشن • Ascension Church
<ul style="list-style-type: none"> • يار بيه تەختەيەكان • مەتلەكان Puzzles • سەيرى فىلمىك بكە • گروپەكانى گفتوگوى نىنگلىزى • وۆركشۆپى داھننەرانە 	<ul style="list-style-type: none"> • پىويست بە حجز كردن ناكات 	<ul style="list-style-type: none"> • ژەمه گەرمەكان بەخۆرايى سى شەمە، كاتژمىر 11.30 بەياني تا 3ى پاشنىوەرۆ 	88A Romford Rd, E15 4EH	Highway Vineyard Church
	<ul style="list-style-type: none"> • بۆ حجز كردن و زانىارى زياتر پەيوەندى بكەن. • 07473 159 269 	<ul style="list-style-type: none"> • ژەمه گەرمەكان بەخۆرايى رۆژى سى شەمە كاتژمىر 11:00 بۆ 13:30 (وەك بەشنىك له كۆبوونەوكانى ئىستاي كافىي بانكى خوراك) • رۆژانى چوار شەمە 12:30 بۆ 15:00 • رۆژى هەينى كاتژمىر 11:00 بۆ 13:30 (وەك بەشنىك له كۆبوونەوكانى ئىستاي كافىي بانكى خوراك) 	395 High Street, E12 6PG	بەرنامەى نوپكر دىنەوه
<ul style="list-style-type: none"> • كۆبوونەوكانى گروپى خوشگوزەرانى • پەيوەندى كۆمەلاپەتى 	<ul style="list-style-type: none"> • واتساپ 07491999289 	<ul style="list-style-type: none"> • سى شەمە كاتژمىر 11ى بەياني تا 1ى پاشنىوەرۆ • رۆژانى هەينى كاتژمىر 11ى بەياني تا 1ى پاشنىوەرۆ 	St Marks Community Centre, 218 Tollgate Road, E6 5YA	The 5es Development

		رۆزانی سیئ شهمه	All Saints Church, Church Street, Stratford, E15 3HU	All Saints West Ham
	پئویست به حجز کردن ناکات	بانکی خوراک رۆزانی دووشهمه و چوارشهمه و ههینی له کاتژمیر 9.30 ی شهو-12 ی شهو	TMO Building, 17 Doran Walk, E15 2JL.	The Dockland Settlements

8. خوشگوزهرانی دەررونی بۆ کەسانی گەورە

نایا من شایستەى چیم؟

دەتوانیت لە نیو هام دەستت بگات بە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی دەررونی بەخۆرایى

هێلى یارمەتى قەیرانى تەندروستی دەررونی نیو هام 24 کاتژمێر

پشتگیری بەخۆرایى بەر دەستە ئەگەر تەندروستی دەررونی خراپتر بێت یان لە نارەحەتیدا بێت و پتووستیت بە پشتگیری هەیه لە پەيوەندیبەكى پیشەیی تەندروستی دەررونی شارەزا: 0800 073 0066

چى بەر دەستە و چۆن دەتوانیت بە دەستى بەهینیت

- 1) چارەسەرەکانى قسەکردنى نیو هام: پشتگیری دەررونی بێبەرامبەر و نەینى بۆ ئەو یارمەتیت بدات لە بەر یۆبەردنى کێشه سۆزدارییەکان و هەستکردن بە باشتربوون www.newhamtalkingtherapies.nhs.uk. دەتوانریت وەرگیرێک بۆ هەر پتووستیەکی پەيوەندیکردن ریکبخریت. لەگەڵ پزیشکەکت قسە بکە یان خۆت رەوانە بکە بە پرکردنەوێ فرمیکی کورت www.newham.gov.uk/talkingtherapyselfreferral یان پەيوەندى بکە بە 8080 8475 020 دووشەمە-هەینی کاتژمێر 9 ی بەیانی-5 ی ئیوارە
- 2) کافى پیکەوێ نیو هام **Newham Together Café**: بۆشایى کۆمەڵایەتى سەلامەت بۆ ئەو کەسانەى کە تەمەنیان لە سەر ووی 18 سألەوێه کە کێشهیان هەیه لە رووبەر و بوونەوێ هەر گۆر انکار بیهک لە ژبانیاندا. ئیواران و کۆتایى هەفته کراوه دەبیت، کافى پیکەوێ بەخۆراییه و پتووست بە کاتیکى دیاریکراو ناکات (تەنها ئامادەین). دەتوانریت وەرگیر دابین بکرت ئەگەر پتووست بوو. <https://www.hestia.org/newham-together-cafe>. Rokeby Centre, Rokeby Community Hub, 63 Rokeby Street, London E15 3LS تەلەفون: 08081 968 710 یان ئیمەیل Nh.togethercafe@nhs.net
- 3) خزمەتگوزارى پشتگیری داواکارانى پەنا بەرى و پەنا بەران لە رۆژ هەلاتى لەندەن: پشتگیری بەخۆرایى بۆ تەندروستی سۆزدارى و کار و راهینان. تەلەفون: 020 8594 1514 یان ئیمەیل بۆ زانیارى admin@ucts.org.uk
- 4) admin@ucts.org.uk بۆ ئەو کەسە پێگەشتوانەى کە توشى خەم و لە دەستدان و خەمبارى بوون لە هەر کاتیکدا، چ لەم دوایاندا یان سألانىک لەمەوێر www.mithn.org.uk بۆ زانیارى زیاتر تەلەفون بکە بۆ 020 7510 1081 یان 020 7510 4268. ئیمەیل: nbs@mithn.org.uk
- 5) راپۆزکارى کۆتایى: کۆبوونەوێ راپۆزکارى و چارەسەرى بۆ گەنجان. تەلەفون بکە بۆ 0208 594 1514. ئیمەیل referrals@ucts.org.uk
- 6) هێلى یارمەتى بۆلۆ: هێلى یارمەتى نامۆژگارى، ئاراستەکردن، پشتگیری سۆزدارى و 8 دانیشتنى چارەسەرى بەخۆرایى لە لایەن چارەسەرەکانى شارەزای بارناردۆ پێشکەش دەکات بە داواکارانى پەنا بەرى لە بەریتانیا. ئەم دانیشتنانە لەوانەى لە دورووه لە رێگەى تەلەفونەوێ یان ئۆنلاینەوێ ئەنجام بدرین. پەيوەندیبەکان نەینین و ئیمە زانیارى کەسى لەگەڵ هۆم ئۆفیس هاوبەش ناکەین. هێلى یارمەتى کراوه دەبیت لە رۆژانى دووشەمە – هەینی (کاتژمێر 10 ی بەیانی-8 ی ئیوارە) و شەممە (10 ی بەیانی-3 پاشنیوەرۆ) لە رێگەى تەلەفون 0800 151 2605، ویبچات و ئیمەیل: [Boloh.helpline@barnardos.org.uk](mailto:boloh.helpline@barnardos.org.uk) مألپەر: <https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline>
- 7) خزمەتگوزارى راپۆزکارى پەرور دەکردنى نیو هام: **Newham Nurture Counselling Service**: پشتگیری خانمان لە رێگەى دووگیانى و تا دوو سأل دواى لەداکیبون. کۆبوونەوێکانى راپۆزکارى یەک بە یەک و اتا رووبەر و لە شوێنیکى سەلامەت و نەینى. وەرگیران بەر دەستن و بۆ هەر دانیشتنیک و حەواندەوێ مندال crèche دابین کراوه. Newham Nurture Counselling Services | NCT

9. خوشگوزهرانى دەررونى بۇ مندانان و گەنجان

نایا من شایستهی چیم؟

هیچ بەر بەستیک لە بەردەم پشتگیری تەندروستی و خوشگوزهرانیدا نیە بە پشتبەستن بە دۆخی پەنابەریت. هەموو مندانان و گەنجان دەتوانن خزمەتگوزاری تەندروستی دەررونی بەخۆراییی دەستبەگەوتیت ئەگەر تۆ داواکاری پەنابەری بیت.

هێلی یارمەتی قەیران

بۇ دەستگەیشتن بە هێلە یارمەتیە جۆراوجۆر مکانی قەیران بۇ مندانان و گەنجان، لەوانە Shout، هێلی مندانان Childline، سامەریتانەکان Samaritans، هێلی یارمەتی تەندروستی دەررونی بەپەلەى NHS (تەنھا ئینگلتەرا) و YoungMinds هێلی یارمەتی قەیرانی مندانان و گەنجان

<https://www.youngminds.org.uk/young-person/find-help/i-need-urgent-help/>

چی بەردەسته و چۆن دەتوانیت بەدەستی بەینیت

- 1) کووت: **Kooth** خزمەتگوزاری راویژکاری ئونلاین بەخۆراییی و سەلامەت و بیناو بۆ گەنجان تەمەن 10-16 سأل له شارى نیو هام. تەلەفۆن: 020 3984 9337 یان ئیمەیل: contact@kooth.com
 - 2) **ChatHealth** خزمەتگوزاری بۇ مندانانی تەمەن 11-19 سأل. خزمەتگوزارییەکی نەینی نامە ناردنە کە مندانان و گەنجان (تەمەن 11-19 سأل) دەتوانن پەيوەندی بە تیمی پەرسناری ناوخویی خۆیانەوه بکەن بۆ وەرگرتنی نامۆزگاری و پشتگیری نەینی <https://chathealth.nhs.uk>
 - 3) **کاتی تۆ: بەخۆرایییە، نەینی بۆ هەر کەسێک 5-18 سأل (تا 25 بۆ گەنجان توشبوو بە پێویستیەکانی خۆیندنی تاییەت و کەمئەندامی 12 دانیشتن یارمەتی مندانان و گەنجان دەدات بۆ پەرەپێدانی کارامەیی کە بۆ تۆ گونجاوه. کاتەکت دەتوانیت لە شوێنێکدا رووبەدات کە تۆ دەتەوێت، لە قوتابخانە، لە رێگەى زووم یان تەلەفۆن یان لە ناوچەى لاوانی نیو هام your.time@newham.gov.uk**
 - 4) **خەمباری مندانان بەریتانیا: یارمەتی ئەو مندانانە دەدات کە لە هەر کاتێکدا توشی لەدەستدان یان مردنی کەسێک بوون کە خوشیان دەوێت. بۆ ئەوەى ئەم پشتگیرییە بەکاربێنیت <http://www.headstartnewham.co.uk/activities/yourtime>**
 - 5) **هیاو بۆ گەنجان (گەنجانى ئیوان 16 بۆ 25 سأل): بەرنامەى راھینەرایەتی کە یارمەتیت دەدات بۆ گەیشتن بە ئامانجە کەسییەکانت، وەک باشتکردنی زمانى ئینگلیزى www.childbereavementuk.org تەلەفۆن: 0800 0288 840 یان ئیمەیل: londonsupport@childbereavementuk.org**
 - 6) **سەنتەرى دۆست بۆ گەنجانى پەنابەران و کۆچبەران: چالاکیی وەرزشی بەخۆراییی، ھاتوچۆی رۆژانە، فیربوونی کارامەیی نوێ و دەرڤەتی ناسینی کەسانی نوێ دابین دەکات. <https://hopefortheyoung.org.uk/>**
- www.dostcentre.co.uk/about-us

10. چاودىرى سۆشپال

ئايا چاودىرى سۆشپال چىيە؟

چاودىرى سۆشپال كەسالى گەورە ئامۇژگارى، زانىارى و ھاوكارى پېشكەش دەكات بۇ بەر موپېشېردنى سەر بەخۇيى تو له كۆمەلگەى ناوخۇيى تا ئەو جىگاپەى كە دەتوانرېت.

چارەسەرى پېشەپى

لەوانەپە تو ھەلسەنگاندنىك له چارەسەر كەرى پېشەپى (OT) وەر بگرىت.

لەوانەپە چارەسەرى پېشەپى فېرى شىوازى نوپى ئەنجامدانى كارەكانت بكات، ئامېرت بۇ دابىن بكات بۇ ئەوەى دۇنيا بېت كە تا دەتوانىت سەلامەت و سەر بەخۇيىت.

بۇ وەرگرتنى ئامۇژگارى پەپوەندى بكەن بە دەستگەپشتن بە چاودىرى سۆشپال كەسالى گەورە: 0208 430 2000 بۇاردەى 2.

تەلەفۇن 0208 430 2000 (بۇاردەى دووم) ئەگەر نىگەرانىت ھەپە سەبارەت بە ژيانى رۇژانە وەك؛

- بەرپوەبردى چاودىرى كەسى واتا گرنكى بەخۇدان
- شۇردن و پۇشپنى جل و بەرگ؛
- بەكار ھېنانى تەوالىت پان ھەمام
- دەستگەپشتن بە شوپنەكانى ناو مألەكە
- دەرچوون و ھاتووچۇكردن بۇ ناو كۆمەلگا

ئايا تو چاودىرىت؟

ئايا تو چاودىرى كەسكى پىگەپشتوو دەكەپت كە كەمەندامى جەستەپى، بى تووانىپى فېربوون، لەدەستدانى ھەست، نەخۇشى دەروونى، وابەستەپى ماددە ھۇشبەرەكان پان خواردەنەوەى كحولى پان نەخۇشى درپۇخاپەنى ھەپە؟

ئامانجى نپوھام پشكېرى لە نېشئەجىبوانمان بكات كە بەرپرسىارىتې چاودىرىپان ھەپە بۇ خىزان و ھاورى و دراوسىكان.

ئەگەر نىگەرانى رۇلى چاودىرىت و پىوېستىت بە ئامۇژگارى و زانىارىپە پەپوەندى بكە بە: دەستگەپشتن بە چاودىرى سۆشپال بە ژمارە 0208 430 2000 بۇاردەى 2.

11. خزمهتگوزاری مندالان و گهنجان

نایا چ خزمهتگوزارییهك بۆ مندالان و گهنجان له شاری نیوهام بهرهسته؟

سهنتهری مندالان شویننیکن بۆ ههموو ئهو خیزانانهی که مندالی خوار 5 سالانیان ههیه بۆ چیژوهرگرتن له چالاکیهکان و دهستگهیشتن به یارمهتی و ئامۆژگاری. زانیاری زیاتر دهتوانریت بدۆزینتهوه لێره -

<https://families.newham.gov.uk/kb5/newham/directory/family.page?familychannel=10>

ناوچهی گهنجان کراوهن بۆ پیشکەشکردنی کۆبوونهوهکانی گهنجان، پشتگیری یهك به یهك واتا پرووبهروو، و گهیاندن و ههروهها کۆبوونهوهی دیجیتالی. ئهم ئۆفهره بۆ گهنجانی تههمن 9-18 ساله.

پادلنیت Padlet ی لاوان زانیاری ههدات لهسهه نویتترین بهرنامهی رووداوهکان له ناوچه جیاوازهکانی گهنجان له

سههانسهری نیوهام <https://padlet.com/YESLBN/youth-empowerment--weekly-programme-r5x77y7xlyou>

ئیمهیل youth.zones@newham.gov.uk

ئهنجومهنی شارهوانی نیوهام دهتوانریت پشتگیری یارمهتی پیشوهختهی ئامانجدار پیشکەش بکات ئهگهر ههست بکهیت پئویستیت به پشتگیری زیاتره. ئهمه لهوانهیه له شیوهی کۆرسی پهروهردکردنی مندالدا بیت و ههروهها بهستنهوهی تۆ و مندالهکهت به سهنتهری مندالان و چالاکیهکانی تر له ناوچهی شارهوانیهکه. پهپوهندی بکهن به ناوهندی پاراستنی فره دهزگایی (MASH) به ژماره 02033734600. ناوهندی MASH تۆریکی گهورهی کارمهندانی پیشهیی ههیه که پیکهوه کاردهکهن بۆ پشتگیریکردنی مندالان و خیزانهکان. بۆ وردهکاری زیاتر دهتوانریت ههروهها سههردانی ئهم مألپههه بکهیت <http://www.newham.gov.uk/mash>

ئهگهر تۆ گهنجیک بیت و کارمندی سۆشیالت ههیه و دلخۆش نیت بهو خزمهتگوزارییهی که پیشکەشت دهکرت، ئهوا مافی ههندیک پشتگیریته ههیه له ریگهی مافیاریک واتا داکۆکیاریکی سهههخۆوه.

childrensrights@newham.gov.uk

12. بهخیرین بو ویستگه‌ی هاتنه ژووره‌وه One-Stop Shop ی نیو هام

یهك ویستگه‌ی هاتنه ژووره‌وه One-Stop Shop ی هفتانه دهر فته‌تیکتان بو دهر مخصینن بو دستگه‌یشتن به کومه‌لیك خزمه‌تگوزاری جیاواز به شیوه‌ی پرو به پروو پیشکەش ده‌کهن بو یارمه‌تیدان له دامه‌زراندنی ژیانیک له نیو هام. ئەمانه دانیشتنه‌کانی هاتنه ژووره‌وه‌ن بو یه پیویست به حجز کردن ناکات.

ویستگه‌ی هاتنه ژووره‌وه One-Stop Shop له کتیبخانه‌ی ستراتفورد، Stratford Library, 3 The Grove, E15 1EL هه‌موو رۆژانی پینج شه‌مه له کاتژمیر 10 ی به‌یانی تا 2 ی پاشنیوهرۆ ئەنجام ده‌درین. ستافه‌کان به چهن‌دین زمان قسه ده‌کهن و نیمه هه‌میشه به هه‌موو توانامانه‌وه هه‌ول ده‌ده‌ین وهرگیریکمان ده‌ست بکه‌ویت.

ئهم هاوکاریه‌ی که‌سییه‌ی خواره‌وه له ویستگه‌کانی هاتنه‌ژووره‌وه one-stop shop پیشکەش ده‌کریت:

- یارمه‌تیدانی ناو تۆمار کردن له‌لای پزیشکی گشتی
- پرسیاره‌کانی یونیتی‌رسال کریدیت
- پرسیاره‌کانی یارمه‌تی نیشته‌جی‌بوون Housing benefit، قهرزی خانه‌نشینی و به‌نه‌فیتی مندال child benefit
- پشتگیری وهرگرتن له قوتابخانه‌کان
- پشتگیری بی مال و حالی Homelessness
- رینمایی مۆله‌تی نیشته‌جی‌بوونی بایۆمه‌تری
- ناو تۆمار کردن بو فیربوونی ئینگلیزی بو قسه‌که‌رانی زمانه‌کانی تر
- هاوکاری دامه‌زراندن له‌سه‌ر کار و هه‌لی خۆبه‌خشانه
- یارمه‌تی شوینی نیشته‌جی‌بوون له خانووی که‌رتی تاییه‌ت به کرئ

تکایه‌ ناگادار بن که یهك ویستگه‌ی نیو هام به‌بی گویدانه دۆخیک بو هه‌موو که‌سیک به‌رده‌سته.

13. دامه‌زاندن له‌سه‌ر كار و كارى خۆبه‌خشى

به‌گشتى ريگهت پينادريت كار بكهيت له‌كاتيكدا چاوپيداخشاندن به داواكارى پهنابريه‌كهت ده‌كرت. نه‌گه‌ر برياريك له‌سه‌ر داواكارى سه‌رمتابى پهنابريت دواى ساليك نه‌را (و نه‌م دواكهوتنه بو تو ناگه‌رتهوه) ده‌توانيت داواى مؤلتهى كاركردن بكهيت. تنها ريگهت پنده‌درت له يه‌كيك له بوارمكاني ليستى پيشه‌ى كه‌مى كار بكهيت - <https://www.gov.uk/government/publications/skilled-worker-visa-shortage-occupations/skilled-worker-visa-shortage-occupations>.
نه‌م مافه كوئابى ديت نه‌گه‌ر دواچار داواى مافى پهنابريت وه‌ك سه‌ر كهوتوو نه‌بوو ديارى بكرت.

كارى خۆبه‌خشانه كارىكى بى موچه‌يه. ده‌توانيت يارمه‌تيدەر بيت له بنياتنانى ليها‌توويى و نه‌زمون بو كارى به پاره، هه‌روه‌ها دروستكردى پهبه‌ندى له‌گه‌ل خه‌ك، و كو‌مه‌لگا.
ده‌رفه‌ته‌كانى كارى خۆبه‌خشى ببينه له: <https://volunteers.activenewham.org.uk/index-classic>

نه‌گه‌ر فشارت له‌سه‌ره بو نه‌وهى به پاره‌يه‌كى كه‌م يان هيچ پاره‌يه‌ك كار بكهيت له‌وانه‌يه ببينه قوربانى كوئيلايه‌تى مؤديرن.

نه‌گه‌ر نيگه‌رانيت هه‌يه سه‌باره‌ت به ئيستغلالكردى مندا‌ليك له شوينى كاره‌كه‌ت، تكايه پهبه‌ندى به ناوه‌ندى MASH ي نيوهام بكه به ژماره تله‌فونى **020 3373 4600** له كاتى كاركرندا (رۆژانى دووشه‌مه تا پينچ شه‌مه، كاتژمير 9ى به‌يانى تا 5.15ى ئيواره يان هه‌ينى 9ى به‌يانى تا 5.00ى ئيواره) يان **020 8430 2000** له هه‌ر كاتيكى تردا و نه‌گه‌ر... ره‌وانه‌كردن به‌په‌له.

نه‌گه‌ر نيگه‌رانيت هه‌يه سه‌باره‌ت به ئيستغلالكردى كه‌سيكى گه‌وره له شوينى كاره‌كه‌ت، پهبه‌ندى بكه به هيلى يارمه‌تى پاراستنى 24 كاتژميرى به ژماره **020 3373 0440**

هه‌روه‌ها ده‌توانن پهبه‌ندى بكه‌ن به هيلى يارمه‌تى ره‌وانه‌كردى نه‌ينى سوپاى رزگارى Salvation Army له ژماره تله‌فونى **0800 808 3733**. له 24 كاتژمير و له حصوت رۆژى هه‌فته به‌رده‌سته.

14. چالاکى و پشتگىرى بهخۇرايى

ژمارمىهك رىكخراو له سهرانسەرى نىوھام پارەيان پىنەخشر اوھ بۇ گەياندى پروژەكان بۇ داواكارانى پەنابەرى و پەنابەران كە تازە ھاتوونەتە ناوچەكە. زۇر چالاکىي جىواز و ئۆفەرى پشتگىرى ھەپە كە ھەموو گروپە تەمەنىيەكان و رەگەزەكان دەگرتتەمە.

ئەگەر دەتەوئىت زانىارى زياترت ھەبىت دەربارەي چالاکىيە بەخۇرايەكان و پشتگىرىيەكان، لەوانەش رەوانەكردى پروژەيەك يان پروژەكان، تكايە پەيوەندى بە تىمى بەخىر ھاتن نىوھامەو بەكە:

ئىمەيل: Welcome.Newham@newham.gov.uk

ھېلى يارمەتى: 020 3373 3222 دووشەمە – ھەپنى كاتژمىر 10ى بەيانى-5ى ئىوارە

رىكخراو	بوارى پروژە	ناپا كى شاپستەپە؟
كۆمەلەي كۆمەلگەي بۇنى داونز	كۆبوونەوكانى دىجىتال	ئافرەتان
كارامىل رۆك	پشتگىرى ئەو گەنجانە بىكەن كە تەمەنىان لە نىوان 16 بۇ 25 سالدایە كە لە خویندن، رايئان يان دامەزراندندا نىن لەگەل چالاکىيەكان، فېربوون و دامەزراندن لەسەر كار	گەنجانى تەمەن 16 بۇ 25 سأل
كتىخانەي كۆمەلگەي كاستوم ھاوس CIC	ئاراستەكردن، گەشتى رۆژانە، وانەي ئىنگلىزى، ھونەر و پىشەسازى، و چالاکىيەكانى تر بۇ دروستكردى پەيوەندى كۆمەلایەتى	ھەموو ئەوانەي تازە ھاتوونەتە نىوھام
سەنتەرى دۇست Dost بۇ گەنجانى پەنابەر و كۆچبەران	كۆبوونەوھى و مرزشى ھەفتانە لە سەنتەرى كات بەسەربردنى نىوھام، ھەر وھە كۆبوونەوھى ھەفتانەي ئىنگلىزى و پلانى رايئەر.	تەمەنى 13-19 سألنخزمەتگوزارى بۇ مندالانى تەمەن 13-19 سأل.
قوتابخانەي سەمەي رۆژ ھەلاتى لەندەن	كلاسى يارى بالى ballet Classes بەخۇرايى بۇ مندالان و گەنجان	مندالانى نىوان 3 بۇ 5 سأل و خوار 18 سأل
مىراتى كۆمەلگەي ئىستىسايد Eastside Community Heritage	وانەي ئىنگلىزى و بەستەمەي خەلك بە شوئىن و ئەزمونە كەلتورىيەكان	ژنان و خىزانەكان

هه‌موو ئه‌وانه‌ی تازه هاتوونه‌ته نیو هام	هه‌فتانه 'په‌ناگه havens' له کاتژمیر 10 ی به‌یانی - 3 ی پاشنبه‌رو که په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی، گروپی منداڵ و منداڵی ساوا، بانکی منداڵان، گروپی گفتوگۆی ئینگلیزی، و وۆرکشۆپ پیشکەش ده‌کات	Highway Vineyard Church
هه‌موو ئه‌وانه‌ی تازه هاتوونه‌ته نیو هام	کۆمه‌لایه‌تی چالاکیی که یارمه‌تی دروستکردنی په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی ده‌ده‌ن - تینسی سه‌ر میز، هونه‌ر و په‌یشه‌سازی، یارییه‌ ته‌خته‌کان.	کلێسای هۆپ له نیو هام
داواکارانی په‌نابه‌ری و په‌نابه‌ران (16-25 سأل).	به‌رنامه‌ی راهینه‌رایه‌تی بۆ یارمه‌تیدانی داواکارانی په‌نابه‌ری و په‌نابه‌ران بۆ گه‌یشتن به‌ نامانجه‌ که‌سییه‌کان	هه‌یوا بۆ گه‌نجان Hope for the Young
ته‌مه‌نی سه‌روو 50 سألان	شاره‌زایی ICT و دیجیتالی بۆ سه‌رووی 50 سألان	مه‌کۆکانی کۆمه‌لگه‌ی په‌ره‌کانی لیتل ئیلفۆرد (liec)
ئافره‌تی دووگیان و دایکی تازه	یارمه‌تیدانی دایکانی داواکاری په‌نابه‌ری بۆ په‌ره‌بێدان و پراکتیزه‌کردنی زمانی ئینگلیزی خۆیان به‌ تیکه‌له‌یه‌که‌ له‌ فیربوونی پۆل و هه‌روه‌ها فیربوونی پراکتیکی له‌ ریگه‌ی هاتوچۆ له‌ ناوچه‌ی خۆیان	پروژه‌ی ماگپای Magpie
منداڵانی ته‌مه‌نی قوتابخانه	پشتگیری کرداری - کارتی ئۆیسته‌ری هاتوچۆ و دابینه‌کردنی جووتیک پیلاری به‌خۆراییی بۆ منداڵان.	نیو هام که‌یر 4 کالیس Newham Care4Calais و کۆمپۆست
هه‌موو ئه‌وانه‌ی تازه هاتوونه‌ته نیو هام	مه‌ته‌بخه‌ی کۆمه‌لگا که ژه‌مه‌ گه‌رمه‌کان به‌خۆراییی له‌ سه‌نته‌ری کۆمه‌لایه‌تی سانت مارکس St Marks Community Centre, 218 Tollgate Road E6 5YA	گه‌شه‌بێدانی منداڵانی ته‌مه‌ن 5 سألان The The5es Development
هه‌موو ئه‌وانه‌ی تازه هاتوون	ته‌ندروستی ده‌روونی له‌ ریگه‌ی وۆرکشۆپه‌کانی خۆشگوزه‌رانی و گه‌ران به‌دوای شوینه‌ سه‌وزه‌کاندا	تینده‌ر ستیکس Tinder Sticks
گه‌نجان	کۆبوونه‌وه‌کانی راوێژکاری و چاره‌سه‌رکردن بۆ گه‌نجان، یارمه‌تیدان له‌ چاره‌سه‌رکردنی به‌ر به‌سته‌کانی په‌ره‌بێدانی په‌یوه‌ندییه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کان و پیشکەشکردنی پشتگیری ته‌ندروستی ده‌روونی. نه‌و که‌سانه‌ی که گه‌شت ده‌کهن بۆ خزمه‌تگوزاری تیچووی گه‌شته‌که‌یان بۆ ده‌گه‌ر یته‌وه‌.	راوێژکاری کۆتایی C.I.C

15. پاراستنی کهسانی کهوره

تکایه پهیوهندی به پۆلیسهوه بکهن به ژماره 999 نهگهر مهترسی توندوتیژی یان نازاردانی دستهبهجیتان لهسهره لهلایهن کهسینکهوه له مالهکهنتدا - www.newham.gov.uk/health-adult-social-care/domestic-violence-support

سووکایهتیکردن چییه؟

سووکایهتی پیکردن لهوانهیه بهک کردهوه یان دووبارهبووهوه یان نهکردنی کاریکی گونجاو بئیت، که دهبئته هوی زیان یان نارمهتی. به چهندين شیوه پروودهات وهک:

- پشتگوئخستن کردهوهکانی جیههستن
- خو پشتگوئخستن
- سووکایهتی پیکردنی جهستهیی
- سووکایهتی پیکردنی دهروونی
- سووکایهتی کردنی دارایی و ماددی
- قاچاغچیتی کردن به مروث
- توانی رق و کینه

ههر کهسینک دهتوانیت نازاردهر بئیت و نازاردان له ههر شوئینیکیش پرووبدات

نایا چون نیگهرانییهک سهبارهت به کهسینکی کهوره له نیوهام بخهینهروو:

تکایه پهیوهندی بکهن به هیلی یارمهتی پاراستنی 24 کاتژمیری به ژماره تلهفونی .020 3373 0440

نیگهرانی سهبارهت به پاراستن به ریگای ئونلاین بخهروو - [https://newham-self.achieveservice.com/service/Report abuse or neglect of an adult](https://newham-self.achieveservice.com/service/Report%20abuse%20or%20neglect%20of%20an%20adult)

نایا پاراستن safeguarding چییه؟

پاراستنی کهسه گهرهکان واته پاراستنی کهسانی کهورهی له مهترسیدان له سووکایهتیکردن یان پشتگوئخستن به گرتنهبری ههنگاو بو ریگریکردن یان وهستاندن پروودانی.

کی کهسینکی کهورهیه له مهترسیدایه؟

کهسینکی کهورهی لاواز که له مهترسیدایه ههر کهسینکه تهمنی 18 سال و سهرووتره که:

- پیویستی به چاودیوی و پشتیوانی ههیه
- تووشی سووکایهتی پیکردن یان پشتگوئخستن بووه یان مهترسی سووکایهتی پیکردن یان پشتگوئخستن لهسهره
- ناتوانیت خوی بپاریزیت
- لیرهدها چهند جوریک له سووکایهتیکردن دهخهینهروو

16. سەلامەتی کۆمەلگە

رەفتاری دژە کۆمەلایەتی (ASB) بریتییە لەو رەفتارانەى که دەبێتە ھۆی ھەراسانکردن، زەنگ یان نارەحەتی بۆ کەسانی تر. بۆ نمونە:

- دراوسێی ژاوەژاویان بیزارکەر
- کاری تێکدەرانە
- رەفتاری شەرانگیزانە

ئەگەر ھەست دەکەیت قوربانی رەفتاری دژە کۆمەلایەتی ASB بوویت دەتوانیت راپۆرتی بکەیت لەلای ھاوبەشی سەلامەتی کۆمەلگە Community Safety Partnership ی نیوھام: **020 8430 2000**

سەردانی لاپەرەى 'ھاوبەشی سەلامەتی کۆمەلگە' بکەن بۆ زانیاری دەربارەى ئەوەى که چۆن ئەنجومەنى نیوھام کۆمەلگەکانى لە رەفتاری دژە کۆمەلایەتی ASB و تاوانەکان بە سەلامەتی دەھێڵێتەو:

<https://www.newham.gov.uk/council/community-safety-partnership/1>

تاوانی ڕق و کینە بەھۆی دوژمنایەتی بەرامبەر کەسێکەو دەست دەبێت بەھۆی:

- رەگەز / نەتەوہ / لە کوێوہ ھاتوویت
- ئایین یان بیروباوەر
- کەمئەندامی
- پیناسی رەگەز
- ئاراستەى سیکسی

جیاکاری بەرامبەر کەسێک بەھۆی ھەریەکێک لەمانە قبوڵ ناکریت و دەکریت نایاسایی بێت.

ئەگەر بوویتە قوربانی تاوانیکی ڕق و کینە دەتوانیت بە پەيوەندیکردن بە ژمارە 999 راپۆرتی بەدەیت بە پۆلیس.

ئەگەر نارەحەت بوویت لە قسەکردن لەگەڵ پۆلیس دەتوانیت راپۆرت بکەیت بۆ **0800 138 1625:StopHateUK**

17. نهو ياساينهی که ههموومان پپی دهژین

دهتوانیت ناگادارییهکی سزای جینگیر (FPN) بو تاوانه ژینگهیهکان وهر بگریت لهوانه:

- فریدانی زبل و خاشاک 150 پاوهند سزای پاره
- فریدانی کوئی جگهره 150 پاوهند سزای پاره
- تف کردنه سهر زهوی 150 پاوهند سزای پاره
- خواردن پیدان به کوترهکان 150 پاوهند سزای پاره
- خواردنهوهی مهی له شوینی گشتیدا 100 پاوهند سزای پاره.
- میزکردن لهپهردهم خهکدا 150 پاوهند سزای پاره

گرنگه بزاین که یاسا نازانیت یان تازه گهپشتووینه بهریتانیا بهرگری نیه نهگهر ناگادارییهکی سزای جینگیر FPNت بو دهر بچیت. نهگهر پارهی ناگادارییهکی سزای جینگیر FPN نهدهیت بانگهیشتی دادگا دهکرنیت و نهگهر تاوانبار بوویت تووماری تاوانکاریت پندهگات.

زانباری زیاتر

<https://www.newham.gov.uk/public-health-safety/fixed-penalty-notice/2>

<https://www.newham.gov.uk/news/article/867/newham-s-enhanced-enforcement-team-are-hitting-the-streets-to-clear-up-litter>