یہ راہنمائی ویڈیوبرطانیه میں آنے والے پناہ گزینوں ، مہاجرین اور نئے آنے والے لوگوں کے لیے برطانیه میں طرز زندگی کے بارے میں ہے ۔اس میں خوش آمدید

کسی بھی نئے ملک میں پہنچنے میں بہت سے چیلنجزہوتے ہیں ۔اور لوگوں کو ناواقف نظام ،قوانین ،معاشرتی اصول، توقعات ،حقوق اور ذمه داریوں میں تیزی سے ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے ۔

یہ معلومات پناہ گزین اور اسائلم سیکر سے حاصل کی گئی ہے تاکه آپ کے لئے مددگار ثابت ہوسکے ویڈیوز دیکھیں۔

[Regional Refugee Forum North East YouTube Channel](www.nemp.org.uk/resources/)
www.nemp.org.uk/resources/

برطانیہ میں بطور والدین بچوں کی پرورش

اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنا

برطانیه میں قانون اور زندگی

یہ ویڈیوئے مہاجرین اور پناہ گزینوں کے لیے نارتھ ایسٹ مائیگریشن پاٹنرشپ کے ویلکم اینڈ انڈکشن پروگرام کاحصه ہیں ۔اورریجنل رفیوجی فارم نارتھ ایسٹ کے اشتراک سے بنائے گئے ہیں جن کے نمائندوں نے ان ویڈیوز کو ان کی زبانوں میں ترجمه کیا ہے
آر آر ایف اور اسیٹپس ٹیز کی نمائندہ عابدہ نئیرکا شکریه جنھوں نے اس کا اردو ترجمه کیا

REGIONAL REFUGEE FORUM north east
North East Migration Partnership

برطانیہ میں بطور والدین بچوں کی پرورش

والدین کو نئے ملک میں پہنچنے تک کئی آزمائشوں سے گزرنا پڑتاہے ۔آپ کو فوری طور پر غیر معروف نظاموں ،قوانین ، سماجی اصولوں ، توقعات ، حقوق اور ذمہ داریوں سے ہم آئنگ ہونے کی ضرورت ہوتی ہے ۔یہ ویڈیو برطانیہ کے تعلیمی نظام کی وضاحت کرتی ہے ۔جیساکہ آپ اسکولوں سے کیا توقع کر سکتے ہیں اور اسکول والدین کو کیا کرنے کو کہتے ہیں ۔یہ بچوں کو جسمانی اور جذباتی نقصان سے محفوظ رکھنے کے لیے برطانیہ کے قوانین اور توقعات کی بھی وضاحت کرتاہے ۔یہ واقعی اس لیے اہم ہے کہ آپ یہاں اپنے بچوں کی نگرانی اور نظم و ضبط کیسے کرتے ہیں ۔ معلومات کا انتخاب ان والدین کے زریعے کیا جاتاہے جو اس چیلنج سے گزرتے ہیں ۔یہ اس بات پر مبنی ہے کہ جب وہ پہلی بار برطانیہ پہنچے تھے تو وہ کیا چاہتے تھے ۔انہیں امید ہے کہ اس سے آپ کو اپنے بچے کی مدد کرنے اور مستقبل میں پیدا ہونے والے مسائل کو روکنے میں مدد ملے گی ۔

دیکھیں ویڈیو
https://youtu.be/bolyOA27ma0
www.nemp.org.uk/resources/

آپ اس معلومات کا خلاصہ بیان کرنے والے کتابچے ڈاون لوڈ اورپرنٹ کرسکتے ہیں
www.nemp.org.uk/parenting-in-the-uk-leaflets/
اور www.nemp.org.uk/education-in-the-uk-leaflets/

فہرست

1۔بچوں کو نقصان سے محفوظ رکھنے اور ان کی توانائی کو برقرار رکھنے میں مختلف ایجنسیوں کا کردار
2۔آپ کے بچے کی پانچ سال کی عمر سے پہلے معاونت
3۔پانچ سے گیارہ سال کی عمر کے لیے تعلیم ۔ پرائمری سکول
4۔سکول جانے کے بارے میں قانون
5۔گیارہ سے سولہ سال کی عمر کے لیے تعلیم اور سیکنڈری سکول
6۔تعلیم اور تربیت ۔سولہ اور اٹھارہ سالہ کے لیے
7۔پناہ گزینوں کے لیے وظائف سمیت اٹھارہ سال کے بعد تعلیم اورتربیت
8۔اپنے بچوں کو غنڈہ گردی ،نفرت اور سائبر کرائمز سے بچانا
9۔اپنے بچوں کی شراب ،منشیات ،تمباکوسے بچنے،اور جنسی تعلقات سے متعلق قوانین کے دائرے میں رہتے ہوئے کیسے مدد کریں ۔
10۔سلیپ اوور سے متعلق توقعات اور کیا ہونا چاہیے ۔
11۔گھر اور گھر سے باہر بچوں کی نگرانی
12۔بچوں اورگاڑیوں کے بارے میں قوانین
13۔بچوں کو ڈسپلن سکھانے کے بارے میں قانون
14۔بچوں کو ڈسپلن سکھانے کے متبادل راستے جس میں جسمانی تکلیف نہ ہو۔
15۔والدین کے درمیان تشدد یا بدسلوکی کےبچے پر اثرات
16۔ خواتین کے جنسی اعضا کاٹنے یا ختنے سے متعلق قانون
17۔بچے کی آواز یا حق
18۔والدین کے حقوق

اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنا

ہے ۔اس ویڈیو میں بتایا گیا ہے کہ برطانیہ کی نینشل ہیلتھ سروس یا این ایچ ایس کی طرف سے صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کس طرح اورکب کی جاسکتی ہے ۔اس کے علاوہ خود نگہداشت اور صحت مند زندگی کے بارے میں راہنمائی بھی ہے۔

دیکھیں ویڈیو
https://youtu.be/FdNm3FC_Pog
www.nemp.org.uk/resources/

پ اس معلومات کا خلاصہ کرنے والا کتابچہ ڈاون لوڈ اور پرنٹ کر سکتے ہیں ۔
www.nemp.org.uk/looking-after-your-health-leaflets/

فہرست :

1 ۔ کسی ڈاکٹرکے ساتھ اندراج کرنا ،ملاقات کا وقت متعین کرنا ،ترجمان کے لیے پوچھنا اور ڈاکٹر کے زریعے دیگر ماہر صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کرنا ۔
2۔اپنی دیکھ بھال کیسے کریں ۔این ایس ایچ 111 اور 999 ٹیلی فون لائن کی سہولت
3۔ایچ سی ون اور ایچ سی 2سرٹیفکیٹس ظاہر کرتے ہیں کہ آپ کس طرح مفت علاج کے اہل ہیں
4۔ادویات تک رسائی اور نسخے کو کیسے سمجھا جائے ۔
5۔بچوں کی صحت
6۔آنکھوں اور دانتوں کی دیکھ بھال
7۔صحت سے متعلق اسکریننگ پروگرام
8۔مانع حمل اور جنسی صحت
9۔ اپنے آپ کو خوش رکھنا(خاص طور پر تلخ تجربات اور مستقل اضطراب سے نمٹنے کے لیے)
10۔صحت مند زندگی ۔ غذا اور ورزش

برطانیه میں قانون اور زندگی

اس ویڈیو میں برطانیه میں پولیس کا کردار، اہم قوانین اور برطانیه میں معاشرتی زندگی کی توقعات کی وضاحت کی گئی ہے ۔ہم امید کرتے ہیں کہ اس سے آپ کو معاشرے میں آباد ہونے میں مدد ملے گی اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد اور مشورہ حاصل کریں ۔

دیکھیں ویڈیو
https://youtu.be/DOrAO3H-SiA
www.nemp.org.uk/resources/

آپ اس معلومات کا خلاصه کرنے والا کتابچه ڈاون لوڈ اور پرنٹ کر سکتے ہیں ۔
www.nemp.org.uk/laws-and-life-in-the-uk-leaflets/

فہرست :
1۔پولیس سروسزز کا کردار
2۔اقدار ،ذمه داریاں ،حقوق اورحق آزادی
3۔دوسروں کے ساتھ بات چیت
4۔گھر میں رہنا
5۔کام پر
6۔ڈرائیونگ
7۔شراب ،تمباکو اورمنشیات
8۔اگر آپ کو جارحیت کا سامنا کرنا پڑتاہے
9۔کب پولیس روکنے اور تلاشی لینے کا حق رکھتی ہے
10۔جنسی تعلقات ،گھریلو تشدد ،خواتین کا ختنه کرنے ،غیرت پر مبنی تشدد اور زبردستی شادی سے متعلق قوانین
11۔اپنے بچوں کی حفاظت اور ان کی دیکھ بھال کرنا
12۔پولیس کے بارے میں شکایت کیسے کریں
13۔ٹیلی فون کے زریعے اور کسی ہنگامی صورت حال میں ،ذاتی طور پر یا آن لائن پولیس سے کیسے رابطه کریں ۔