



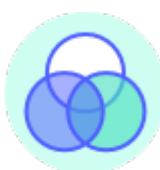
Be Prepared

پښتو
Pashtu

-عربی - آلمانی - انگلسي -
- فارسي - پښتو -

دا App د الكولو او بنګو په اړه دھوان کیوالپاره

دی اوخنګه دهغه سره باید په اطماني ډول چند وشي



© Ranta Images – stock.adobe.com

پوبنته نه ده "ولي؟" ، پوبنته دا ده چي "ولي نه؟"

BePrepared (د حوانو مهاجرینو لپاره د کلتوري حساس دېجېټل لنډ ه مداخله د
الکولو او بنګو ستونخو دکمولو لپاره) یوه برخه د
(په مهاجرینو کي د موادو پوري اروند اختلالاتو د مخنيوی او درمنلي لپاره)
انجمن ده

DAI-Labor
TU Berlin

PREPARE

katho
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Catholic University of Applied Sciences

Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung

SPONSORED BY THE
Federal Ministry of Education and Research

Funding number:
01EF1805D



© wutzkoh – stock.adobe.com

مسؤولین

DISuP (دمعتادیون او معنادیللو دمخنوي خیرني لپاره د آلمان
انسٹیتیوٹ) ، Katholische Hochschule NRW

مدیریت: Prof. Dr. Michael Klein

محتوا، مفهوم او همفهوي:

Laura Fischer, M.Sc. Psych.

Vera Kölligan, M.Sc. Psych.

(مصنوعي استعداد وویشلو لپاره لابراتوار)
DAI-Labor
Technische Universität Berlin

مدیریت:

Prof. Dr. Dr. h.c. Sahin Albayrak

تکنیکي پلي کول:

Nizar Ben-Sassi, Dipl.-Inform.

Paul Zernicke, Dipl.-Inform.

مفهوم او پیزاين:

YunYao Wang ، Dr. Jörn Schulz

ژباره

Bonner Institut für Migrationsforschung und Interkulturelles Lernen e. V.: Ihab El Sharkawi, Mohamed Inalo (arabisch), Djabar Kamalizade (farsi), Marie Lomberg (englisch), Dr. Abdullah Mohmand (paschtu)

Transfernetzwerk Soziale Innovation – s_inn:
Laura Corsten (englisch)

عملی کولوشریکان

- Bonner Institut für Migrationsforschung und Interkulturelles Lernen (BIM) e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Köln
- Evangelische Jugendhilfe Godesheim gGmbH
- Sozialdienst Katholischer Männer (SKM) Köln e.V.
- Stadt Köln (Wohnungswesen)

مستعار وریا علمی

د بیپرپارد (BePrepared) سروي یا مطالعه

ددي App لا بنه والي او د اغیز منتوب ازمونی لپاره د هر سري خه پوښتنی کېږي. دا تاسو لپاره پدي معنی:

په Play Store کي دا App وریا داونلود کړي

پېلي پوښتنو ته خواب ووای

App کارول



پوښتنو ته د ۴ اوئنيو ، ۳ میاشتو او ۶ میاشتو

وروسته بیا خواب ورکړي



دهري سروي وروسته تاسی د دی فرصت لري



چې یو کوپون د لس خخه ترینځلس یوروپه ارزښت

ترلاسه کړي

موږ ستاسي راکړل شوی معلومات خوندي ساتو



ستاسو معلومات د اپلیکیشن کارولو په جریان کي د عصری معیارونو مطابق خوندي شوی. هر هغه خه چې تاسو یې په اپلیکیشن کي د خپل ځان په اړه ورکړي، هغه بل چانه نه ورکول کېږي

د نورو معلوماتو یا پوښتنو لپاره ستاسو د اړیکی کس :

beprepared@katho-nrw.de

تاسي غواړي ...

يو خه بدل کړئ؟

دا App تاسو سره مرسته کوي ، چې
لومړیتوبونه وټاکی او ومومنی چې اوس څه شي
واقاما مهم دی



بدیلونه ومومنی؟

دا App تاسو سره په ورځنی ژوند کي ملګری
دی او تاسو ته بلنه درکوي چې نوي شیان
ازمايش کړي



خپل اهداف پخپله وټاکئ؟

که تاسي لبر نیشه یې توکي کاروئي یا په بشپړ
ډول یې قطع کوي ، نودا App ستاسوسره په
دی لاره کي مرسته کوي

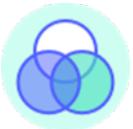


ترننظرلاندي یې ونسی؟

دا App تاسو ته په څرګنده توګه بنېي ، چې
تاسي هره ورڅ / اونۍ / میاشت کي څومره
صرف کړي دی
آرامش؟



دا App تاسو ته د احساساتو او د نیشه یې
نوکو صرف په اړه معلومات درکوي او تاسو
ته بنېي، چې خنګه بتاسي بیخی دالکول یا بنګو
پرته خان معیاره ولی شي



مالومات دالکولو او بنګو په اړه؟

بوه ازمونه او دواضخ متن دیر لند مالوماتو د
مرستي وراندېزونو ، قانونونو او خوندي
 مدیریت په اړه



ځایي ملاتر؟

دا App تاسو ته په نژدي سيمه کي د مشوري
مرکزونو په اړه معلومات درکوي - په بېرى
ژبو کې

