

## در این شماره

- ۱ جابجایی مرکز امداد گرنفل
- ۱ تمدید مهلت مشاوره تحقیق و تفحص
- ۲ آخرین اخبار کمکهای مالی
- ۲ اطلاعات تحویل خودرو
- ۳ سلامت روان کودکان و نوجوانان
- ۴ آخرین اخبار اسکان
- ۴ دریافت نامه‌ها
- ۴ سوالات رایج

## هدف از این خبرنامه

این بیست و دومین شماره خبرنامه گروه اقدام گرنفل است. مایل هستیم شما را در جریان آخرین اطلاعات و خدمات قابل استفاده قرار دهیم. این خبرنامه به زبانهای انگلیسی و عربی هم قابل تهیه است. برای کسب آخرین اطلاعات ما را در تویتر به شناسه [grenfellsupport@](mailto:grenfellsupport@) و در فیسبوک به نشانی [facebook.com/grenfellsupp](https://www.facebook.com/grenfellsupp) ort دنبال کنید یا به وبسایت ما به نشانی [www.gov.uk](http://www.gov.uk) مراجعه نمایید.

## انتقال مرکز امداد گرنفل به محل جدید در The Curve

داشت در این محل با همدیگر دیدار کنند.

این مرکز همه روزه از ساعت ۱۰ صبح تا ۸ شب باز بوده و کمک و مشاوره توسط موسسات و در موضوعات مختلفی مانند ان اچ اس، کمک هزینه‌ها، اداره پست، مددکاری اجتماعی برای بزرگسالان و کودکان، و اسکان ارائه خواهد شد. سایر خدمات عبارتند از:

- حمایت عاطفی
- محل نگهداری اطفال
- مکانهای خوراک و دستشویی
- محلی برای سفارش لباسهای جدید داوطلبین محلی هم برای ادامه کار خطیر کمک به آسیب دیدگان به هر شکل ممکن حضور دارند.

امروز (پنجشنبه ۲۰ ژوئیه)، مرکز امداد گرنفل از وست‌وی به مکانی جدید در نشانی The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP منتقل شد تا مدت طولانی‌تری فعال باشد.

این محل که درست نزدیک ایستگاه خیابان لاتیمار و مرکز ورزشی وست‌وی قرار دارد تضمین می‌کند که آسیب دیدگان آتش‌سوزی برج گرنفل خواهند توانست با هم دیدار کرده و کماکان به خدمات لازم دسترسی داشته باشند.

مرکز جدید که امروز افتتاح شد مجموعه‌ای از خدمات را در اختیار ساکنین قرار خواهد داد. آسیب دیدگان آتش‌سوزی برج گرنفل و خانواده‌ها و دوستان و همسایگانشان امکان خواهند

## جلسات حضوری بدنبال تمدید مهلت مشاوره

برای نوشتن و ارسال پیشنهاداتتان، کامپیوتر موجود هست. یک نفر مشاور مستقل هم حضور دارد تا هدف از مشاوره و نحوه ارسال پیشنهادات را به شما توضیح دهد. در صورت نیاز مشاور میتواند در تهیه پیش نویس به شما کمک کند.

زمان جلسات این هفته در محل کلیسای متدیست ناتینگ هیل واقع در Notting Hill Methodist Church, 240 Lancaster Road, W11 4AH بشرح زیر است:

- پنجشنبه ۲۰ ژوئیه ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر
- جمعه ۲۱ ژوئیه ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر

اطلاعات جلساتی بعدی در خبرنامه های آتی اعلام خواهد شد.

مهلت ارابه پیشنهادات برای تعیین اصول اساسی تحقیق و تفحص بار دیگر تا روز جمعه ۴ اوت (اگوست) تمدید شد.

این مهلت قبلاً یکبار بمدت دو هفته (تا ۲۸ ژوئیه) تمدید شده بود.

بسیار مهم است که آسیب دیدگان آتش‌سوزی بتوانند نظرات خود را در مورد روند تحقیق و تفحص و سوالاتی که باید پاسخ داده شود مطرح کنند. برای کمک به شما بمنظور ارائه پیشنهاداتتان، جلسات حضوری آزاد، این هفته و هفته آینده، در محل کلیسای متدیست ناتینگ هیل برگزار خواهد شد.

## آخرین اخبار کمکهای مالی

اگر در حادثه آتس آسیب دیده‌اید منابع مالی متعددی برای کمک به شما فراهم است.

### وزارت کار و مستمری

دولت یک بودجه ۵ میلیون پوندی اضطراری برای کمک به آسیب دیدگان برج گرنفل اختصاص داده است که شامل پرداخت تضمینی ۵۰۰۰ پوند به حساب بانکی هر خانواده و ۵۰۰ پوند نقد به هر شخص میشود که خانه‌شان را کاملاً از دست داده‌اند تا در تامین نیازهای اولیه مثل خوراک و پوشاک کمک کند.

**نحوه درخواست:** لطفاً برای کسب راهنمایی در مورد نحوه درخواست به مرکز امداد گرنفل مراجعه نمایید.

**روش جایگزین:** با افراد ذیل تماس بگیرید.

آقای فیل بلک

pblack@westminster.gov.uk

تلفن: ۰۲۰۷ ۶۴۱ ۲۶۷۸

آقای دیوید هاجکینسون

dhodgkinson@westminster.gov.uk

تلفن: ۰۲۰۷ ۶۴۱ ۸۱۶۲

دریافت این مبلغ هیچ تاثیری روی سایر کمک هزینه‌هایی (بنفیت) که دریافت می‌کنید ندارد.

### خیریه جان لیون

کمک مالی برای گروه‌ها یا سازمانهایی که با کودکان و افراد جوان کار میکنند قابل دسترس است. این کمک خیریه‌های ثبت شده، شرکتهای عام المنفعه، گروههای محلی غیرانتفاعی، مدارس و گروههای مذهبی محلی را در بر میگیرد.

**نحوه درخواست:** سازمانها باید فرم درخواست را بصورت آنلاین در نشانی اینترنتی [www.jlc.london/news/grenfell-tower-disaster](http://www.jlc.london/news/grenfell-tower-disaster) پر کنند.

### لندن فاندرز

یک بودجه ۱ میلیون پوندی برای سازمانهای محلی و خیریه‌های کوچکتر که برای یاری در کمک به آسیب دیدگان این فاجعه پیشقدم شده اند قابل دسترسی است. هدف از این بودجه جبران هزینه‌های سازمانها و اطمینان از این است که فعالیت آنها تداوم خواهد داشت

**نحوه درخواست:** لطفاً فرم درخواست و راهنمای فرم را از نشانی اینترنتی [www.londonfunders.org.uk/trust-and-foundation-fundingand-support-community-groupsaffected-grenfell-fire](http://www.londonfunders.org.uk/trust-and-foundation-fundingand-support-community-groupsaffected-grenfell-fire) دانلود و تکمیل کنید.

## چه خدماتی ارائه می‌شود؟

افرادی که در رابطه با تحقیقات پلیس بر روی آتش‌سوزی می‌خواهند با پلیس صحبت کنند لطفاً با شماره تلفن ۰۳۲ ۴۵۳۹ ۰۸۰۰ با پلیس متروپولیتان تماس بگیرید.

## سایر شماره تماسهای مهم

**خدمات مربوط به از دست دادن عزیزان:**

در ۲۴ ساعت شبانه‌روز با شماره تلفن رایگان راهنمایی ۱۶۷۷ ۸۰۸ ۰۸۰۸ نشانی ایمیل [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk) تماس بگیرید.

**سوالات مربوط به صدور پاسپورت المثنی، ویزا و مهاجرت به بریتانیا** لطفاً با تلفن مشاوره ۲۴ ساعته ۰۳۰۰ ۲۲۲ ۰۰۰ تماس بگیرید.

**کیفیت هوا و مواجهه با دود:** اگر نگران بروز علائم بیماریهای مرتبط با آلودگی هوا هستید باید به پزشک مراجعه کرده یا با شماره ۱۱۱ وزارت بهداشت (ان اچ اس) تماس بگیرید.

**خدمات بهداشت روان وزارت بهداشت (ان اچ اس):** برای دریافت خدمات در زمینه بهداشت روان، در ۲۴ ساعت شبانه روز با شماره ۰۸۰۰ ۲۳۴ ۶۵۰ یا نشانی ایمیل [cnw-tr.spa@nhs.ne](mailto:cnw-tr.spa@nhs.ne) تماس بگیرید.

**کمک به قربانیان:** در ۲۴ ساعت شبانه روز با تلفن خدمات حمایتی عاطفی و بالینی برای آسیب‌دیدگان ۱۱۱ ۱۶۸۹ ۰۸۰۸ تماس گرفته و یا به وبسایت [victimsupport.org.uk](http://victimsupport.org.uk) مراجعه کنید.

شما همچنین می‌توانید در مرکز امداد گرنفل، خدمات جسمی و روانی دریافت دارید. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۱۳۳ ۰۷۷۱۲ ۲۳۱ تماس بگیرید.

همچنین می‌توانید از ۸ صبح تا ۸ شب، برای اخذ کمک با صلیب سرخ به شماره ۰۸۰۰ ۴۵۸ ۹۴۷۲ تماس بگیرید.

برای دریافت منظم خبرها ما را در تویتر به شناسه [@grenfellsupport](https://twitter.com/grenfellsupport) و در فیسبوک به نشانی [www.facebook.com/grenfellsupport](https://www.facebook.com/grenfellsupport) دنبال کنید یا به وبسایت ما به نشانی [www.gov.uk](http://www.gov.uk) مراجعه نمایید.

## صندوق اضطرار لندن

قرار است وارثین افرادی که متأسفانه در حادثه آتش‌سوزی برج گرنفل جانشان را از دست دادند ابتدائاً ۲۰۰۰۰ پوند دریافت کنند. افرادی که زخمی شده و هفت روز در بیمارستان بستری شدند ۱۰۰۰۰ پوند دریافت خواهند کرد. افرادی هم که زخمی شده و شش ساعت یا بیشتر در بیمارستان بستری شدند ۳۵۰۰ پوند خواهند گرفت. متعاقباً مبالغ بیشتری هم پرداخت خواهد شد.

سه مرکز از مراکز عمده تامین مالی برای آسیب دیدگان آتش‌سوزی برج گرنفل، صلیب سرخ بریتانیا، بنیاد کی اند سی، و صندوق محرومین ایونینگ استاندارد با همکاری بنیاد لندن کمیونیتی، با صندوق اضطرار لندن متحد شده‌اند تا مبالغ اهدایی را فوراً بدست آسیب دیدگان برسانند.

**نحوه درخواست:** افسران ارتباط با خانواده (FLO) با خانواده‌های داغدار در ارتباط هستند فرم درخواست را در اختیار آنها قرار داده و در تکمیل فرم کمک میکنند. همچنین می‌توانید با تلفن امداد صلیب سرخ به شماره ۰۸۰۰ ۴۵۸ ۹۴۷۲ تماس بگیرید.

## بنیاد پورتبلو راگی

هنگامیکه آسیب دیدگان برج گرنفل و خیابان گرنفل واک محل اقامت دائمی یا موقت خود را دریافت کنند مبلغ ۱۰۰۰۰ پوند هم خواهند گرفت.

**نحوه درخواست:** لطفاً با تماس با بنیاد پورتبلو راگی با تلفن ۰۲۰ ۷۲۲۹ ۲۹۲۸ و ایمیل [newhomesteam@rpt.org.uk](mailto:newhomesteam@rpt.org.uk) درخواست نمائید.

## خودروهای رها شده در پارکینگ

اگر خودروی شما در پارکینگهای نزدیک برج گرنفل مانده و تمایل دارید آنرا بردارید، میتوانید. لطفاً بین ساعات ۱۲ تا ۱ بعد از ظهر به محدوده محصور شده پلیس مراجعه کنید و پلیس به شما در خارج کردن خودرویتان کمک خواهد کرد.

## حمایت روانی از کودکان، نوجوانان و جوانان

آتش‌سوزی برج گرنفل کودکان و جوانانی زیادی را افسرده و وحشتزده کرده است. اگر فرد جوانی در خانواده شما، یا شخصی که شما از او مراقبت میکنید دچار مشکل شده باشد خدمات زیادی برای کمک به وی موجود است.

### پشتیبانی تلفنی

### جلسات حمایت از والدین و خانواده در برابر فشار شدید

برنامه مخصوصی برای مشاوره درمانی گروهی، که توسط متخصصین مراقبتی شرایط بحرانی اجرا خواهد شد برای والدین و خانواده‌هایی که در اثر آتش‌سوزی برج گرنفل آسیب دیده‌اند، از ماه سپتامبر برگزار خواهد شد.

اجرای این جلسات مشاوره کار مشترک متخصصین مراقبتی شرایط بحرانی و موسسه فول او لایف (Full of Life) هست که گروهی حمایتی برای کودکان و نوجوانان معلول و خانواده‌هایشان است.

این جلسات در تاریخهای زیر در مرکز فول او لایف واقع در Kensal House, 379 Ladbroke Grove برگزار خواهد شد:

- ۱۹ سپتامبر ساعت ۱۱:۳۰ صبح
- ۴ اکتبر ساعت ۱۱:۳۰ صبح
- ۸ نوامبر ساعت ۱۱:۳۰ صبح
- ۲۲ نوامبر ساعت ۱۱:۳۰ صبح
- ۶ دسامبر ساعت ۱۱:۳۰ صبح

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۹۹۹۴ ۹۹۶۲ ۰۲۰ و یا نشانی ایمیل [info@fulloflifekc.com](mailto:info@fulloflifekc.com) تماس بگیرید.

### کمکهای بیشتر

اگر فکر می‌کنید کودک یا نوجوانی به خدماتی اضافه بر آنچه که اینجا ذکر شده نیاز دارد می‌توانید با تلفن اختصاصی پاسخگویی ان اچ اس به شماره ۰۲۳۴ ۶۵۰ و یا نشانی ایمیل [cnw-tr.spa@nhs.net](mailto:cnw-tr.spa@nhs.net) تماس بگیرید. این سرویس ۲۴ ساعته فعال است. لطفاً به اپراتور بگوئید که به سبب حادثه آتش‌سوزی گرنفل تماس گرفته‌اید.

می‌شود. هنردرمانی می‌تواند روشی فوق‌العاده برای حل مشکلات عاطفی کودکان و نوجوانان باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر توسط شماره تلفن ۰۵۴ ۸۳۴ ۰۷۹۳۲ و یا نشانی ایمیل [s.rudnik@gold.ac.uk](mailto:s.rudnik@gold.ac.uk) با سوزان رادنیک تماس بگیرید.

در طول تابستان، د بیگ هاوس کلاسهای نمایشنامه پرانرژی در مراکز اجتماعی محلی برگزار خواهد کرد. آنها محلی ایمن برای کودکان و نوجوانان ایجاد می‌کنند تا احساسات خود را از طریق نمایشنامه کشف کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر با داون هاوولی به نشانی ایمیل [dawn@thebighouse.uk.com](mailto:dawn@thebighouse.uk.com) تماس بگیرید.

### مدارس، کلوبهای جوانان، مراکز بازی، و مراکز کودک

- شورای کنزینگتون و چلسی در مدرسی که تحت تاثیر آتش‌سوزی بوده‌اند برنامه‌های حمایتی از قبیل مشاوره تک به تک برای دانش‌آموزان آسیب دیده و کمک به خانواده‌ها را برگزار می‌کند. برای اطلاع در مورد خدمات قابل استفاده در مدرسه فرزندتان با دفتر مدرسه صحبت کنید.
- امکان فعالیتهای بیشتری در کلوبهای جوانان و مراکز بازی فراهم است از قبیل مشاوره، بازی‌درمانی و هنردرمانی، و حمایت توسط سازمانهای سلامت روانی مانند پلیس توبی (Place2Be) و مایند (Mind).

مراکز کودک در محلات و سایر مراکز کودکباری امکان دارند تا به خانواده‌ها در یافتن و دسترسی به خدمات مشاوره کمک کنند.

### حمایت از کودکان معلول و کودکانی که مشکل یادگیری دارند

- فول او لایف (Full of Life) کنزینگتون و چلسی خدمات مشاوره در منزل را برای والدینی که کودک معلول دارند ارائه میدهد. برنامه‌ای برای استراحتهای کوتاه مدت اضافی برای تابستان پیش‌بینی شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت آنها مراجعه کنید.

- افراد زیر ۲۵ سال می‌توانند در هر موقع با شماره تلفن ۰۸۰۰ ۱۱۱۱ تماس بگیرند تا در هر ساعت از شبانه روز با یک مشاور آموزش دیده و آماده کمک گفتگوی تک به تک داشته باشند.
- افراد جوان همچنین می‌توانند در ۲۴ ساعت شبانه روز با تلفن امداد ساماریتینز به شماره ۱۲۳ ۱۱۶ تماس بگیرند.
- خط امداد صلیب سرخ بریتانیا هم آماده کمک به افرادی است که در حادثه آتش‌سوزی برج گرنفل آسیب دیده‌اند. برای خدمات بالینی و عاطفی از ۸ صبح تا ۸ شب با شماره تلفن ۹۴۷۲ ۴۵۸ ۰۸۰۰ تماس بگیرید.

### خدمات آنلاین

- وبسایت [Kooth.com](http://Kooth.com) خدمات مشاوره آنلاین رایگان برای کودکان ۱۱ تا ۱۹ ساله است.
- ان اچ اس گو (NHS Go) خدمات اطلاعات بهداشتی شامل مشاوره در مورد نحوه مقابله با استرس بعد از حادثه‌های عظیم را به افراد جوان زیر ۲۵ سال ارائه می‌کند. به وبسایت [www.nhs.gov.uk](http://www.nhs.gov.uk) مراجعه نمایید.

### سازمانهای محلی

- هدف بنیاد گود گریف این است که تضمین شود کودکان و نوجوانان کسی را برای همدردی و حمایت محرمانه داشته باشند. مجموعه‌ای از برنامه‌ها در طول تابستان اجرا خواهند شد تا کودکان و نوجوانان سرگرم شده و اگر در آتش‌سوزی برج گرنفل آسیب دیده باشند پشتیبانی تک به تک دریافت کنند. اطلاعات این برنامه‌ها در آینده نزدیک اعلام خواهد شد.
- هر شب از ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر برنامه‌های هنردرمانی توسط روانکاوان تعلیم دیده در محل مرکز میراث فرهنگی اسلامی المنار برگزار

## سوالات متداول

### آیا آسیب دیدگان مجبورند قبوض خدماتی تسویه نشده خود را پرداخت کنند؟

دولت و شرکتهای خدماتی، بسته کمکی مخصوصی را در مورد آب و برق و گاز و تلفن برای آسیب دیدگان برج گرنفل اعلام کردهاند. این شامل موافقت شرکتهای خدماتی با حذف بدهی تسویه نشده آسیب دیدگان آتشسوزی میشود. این علاوه بر بودجه ۵ میلیون پوندی برای پرداخت بابت مواد ضروری، غذا، پوشاک و غیره است. اطلاعات بیشتر، اینجا قابل تهیه است: <https://goo.gl/yhcniU>

### آیا اگر کمک ۵۵۰۰ پوندی را دریافت کنم استحقاق من برای دریافت کمک هزینه‌ها (بنفیت) تغییر خواهد کرد؟

وزارت کار و مستمری اعلام کرده که کمک هزینه‌های مبتنی بر درآمد شما، با دریافت این مبالغ تغییر نخواهد کرد. سایر کمک هزینه‌ها هم منجمله پرداختهای استقلال فردی نیز تغییر نخواهند کرد. و هر مبلغی که از بابت شرایط اضطراری دریافت میکنید معاف از مالیات خواهد بود.

## آخرین اخبار اسکان

یافتن مسکن مناسب نیاز هر شخصی که در آتش سوزی آسیب دیده است همچنان بالاترین اولویت ما است و برای رسیدن به این هدف سخت تلاش می‌کنیم. پیشنهادات مسکن موقتی بصورت روزانه ارائه میشود و می‌دانیم که خانواده‌ها در این زمینه و مسئله پذیرش پیشنهاد مسکن موقتی نگران هستند. تاکنون ۱۶۹ پیشنهاد مسکن ارائه شده و از این میان ۳۷ پیشنهاد پذیرفته شده و ۱۱ خانواده در مسکن جدید مستقر شده‌اند.

برای برخی اتخاذ چنین تصمیم مهمی خیلی زود است. برای برخی دیگر ملاحظات زیادی هست که باید بررسی کنند مانند نیازهای افراد سالخورده، نزدیکی به مدرسه، و حل مسئله تاریخی پرجمعیتی. انتخاب مسکنی موقت برای خانواده‌هایی که گرفتار مصیبتی عظیم شده و عزیزانشان را از دست داده اند تصمیم بزرگی است و ما نهایت تلاشمان را میکنیم تا مطمئن گردیم آنها زمان کافی برای انتخاب خانهای مناسب و در زمانی مناسب را دارند.

### دولت تعهد داده به خانواده‌ها اطمینان دهد:

- نیازهایشان برتر از هر چیزی است، بقیه مسائل جایگاه دوم را دارند.
- اجاره مسکنشان افزایش نخواهد داشت و مسکن جدید با همان شرایط مسکن خودشان در برج گرنفل یا خیابان گرنفل ارائه خواهد شد.
- تضمین اقامت مادام العمر خواهند داشت.
- مجبور نخواهند بود بمدت طولانی در مسکن موقتی بمانند
- پذیرش پیشنهاد مسکن موقتی بمعنای از دست دادن اولویتشان برای دریافت مسکن دائمی نیست.
- هیچکس مجبور به پذیرش مسکن خاصی نیست و عدم پذیرش
- چنین مسکنی بمعنی بی خانمان شدن اجباری آنان نخواهد شد.
- در مسکن های موقتی، بمدت ۱۲ ماه، از پرداخت اجاره و هزینه آب و برق و گاز معاف خواهند بود.
- در برخی موارد، اگر از مسکن موقتی خوششان بیاید، امکان این هست که از آن مسکن بعنوان مسکن دائمی استفاده کنند (این امر هنگام ارائه مسکن به آنها مطرح خواهد شد).

برای اطلاعات بیشتر با مرکز اسکان به شماره تلفن ۰۲۰ ۷۳۶۱ ۳۰۰۸ تماس بگیرید.

## دریافت نامه‌ها

نامه‌هایتان را بصورت رایگان به آدرس دیگری هدایت کنید:

- آنلاین در نشانی اینترنتی [royalmail.com/redirection](http://royalmail.com/redirection)
- در اداره پست
- تماس با رویال میل با شماره تلفن ۰۱۷۵۲ ۳۸۷۰۵۵

اگر مجددا در منزل خود مستقر شده‌اید و هنوز نامه‌هایتان به آدرس دیگری میرود، فراموش نکنید با تماس با رویال میل با شماره تلفن ۰۱۷۵۲ ۳۸۷۰۵۷ روند هدایت نامه‌هایتان را لغو کنید.

کارت شناسایی خود به مرکز تحویل رویال میل در غرب لندن به نشانی، Unit 20-23, West London Delivery Office, 7 Premier Park Road, London, NW10 7NZ مراجعه کنید. اگر کارت شناسایی ندارید یا میخواهید نامه‌هایتان را از مرکز امداد گرنفل تحویل بگیرید، لطفا با شماره تلفن ۰۱۷۵۲ ۳۸۷۰۵۵ تماس بگیرید. ساعات کار مرکز امداد گرنفل از ساعت ۱۰ صبح تا ۸ شب در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و پنجشنبه است. روزهای سه‌شنبه و جمعه ساعات کار ۱۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر است. در غیر اینصورت به روشهای زیر میتوانید

برای رساندن نامه‌های افراد آسیب دیده از آتشسوزی برج گرنفل روند جدیدی وضع شده است. از روز دوشنبه ۲۴ ژوئیه (جولای) رویال میل تحویل نامه به تمام آدرسهای قابل دسترس را از سر خواهد گرفت. اگر مایل هستید نامه‌هایتان را خودتان از اداره پست تحویل بگیرید یا آنها را به آدرس دیگری هدایت کنید، لطفا با رویال میل به شماره تلفن ۰۱۷۵۲ ۳۸۷۰۵۵ تماس بگیرید. اگر نامه‌هایتان را خودتان از اداره پست تحویل بگیرید، باید در روزهای دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر با