



# به بریتانیا خوش آمدید

DARI  
BRIGHT PATH FUTURES



نویسندگان - جوزفین رازل و محمد عمر آرین



## به بریتانیا خوش آمدید!



جای مسرت است که شما را اینجا داریم. این راهنما معلومات کوتاه و مفید در مورد مسایل کلیدی زندگی در بریتانیا را به شما ارائه میکند. موضوعات زیادی برای یادگیری وجود دارد ولی در اینجا معلومات ابتدایی و مهم با شما شریک ساخته می شود..

در این راهنما ما به موضوعات مختلف فرهنگی و عملی نگاه خواهیم کرد. این راهنما قابل استفاده افرادی که با افراد انتقال یافته به بریتانیا نیز می باشد تا آنها را قادر به درک بهتر و شناسایی تفاوت های فرهنگی کند.

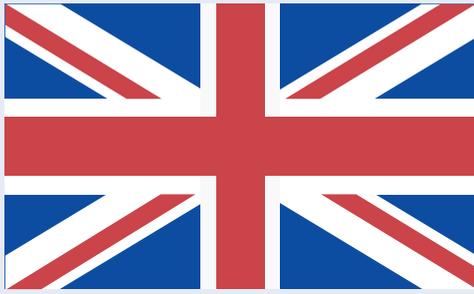
در این راهنما اطلاعات بیشتری در مورد قوانین بریتانیا گنجانیده شده است. از آن جایی که فرهنگ و قانون بریتانیا بسیار متفاوت از سایر کشور ها است؛ امکان دارد که به سادگی به دلیل درک غلط از قوانین دچار مشکلی شوید. افراد کمی امکان دارد از این چنین موضوعات آگاه باشند. اما تلاش ما این است که هیچ کسی به دلیل سو تفاهم دچار مشکلی نشود.

امیدواریم این کتاب راهنما برای شما مفید واقع شود. - با تشکر

جوز و عمر

# فهرست موضوعات

3	چشم انداز کلی
4	حکومت و نمایندگی
4	زبان های بومی
5	نفوس و دین
6	فرهنگ
7	حفاظت
7	مصئونیت و حفاظت از کودکان
8	مراقبت اجتماعی بزرگسالان
8	برابری و مصئونیت برای زنان
9	شناسایی موارد خشونت فامیلی
11	مصئونیت دیجیتال
12	خدمات صحتی و ان اچ اس
14	شماره های تماس خدمات عاجل
15	آموزش
18	واحد پول
19	مدیریت بودجه
20	بانکداری
22	انواع مزایای پولی (کمک های پولی دولت)
23	کار و استخدام
24	مسکن
25	حمل و نقل
26	اسناد مهم
27	سلامتی و صحت روانی
28	پیدا کردن رابطه یا ازدواج
29	فرهنگ و حقوق دگرباشان LGBTQIA+
29	عدالت جنایی و گزارش جرم
30	جرایم جنایی عام در بریتانیا شامل موارد ذیل میباشد:
31	رفتارهای اجتماعی
32	ملاقات با همسایگان و دوست یابی



UNITED KINGDOM



ENGLAND



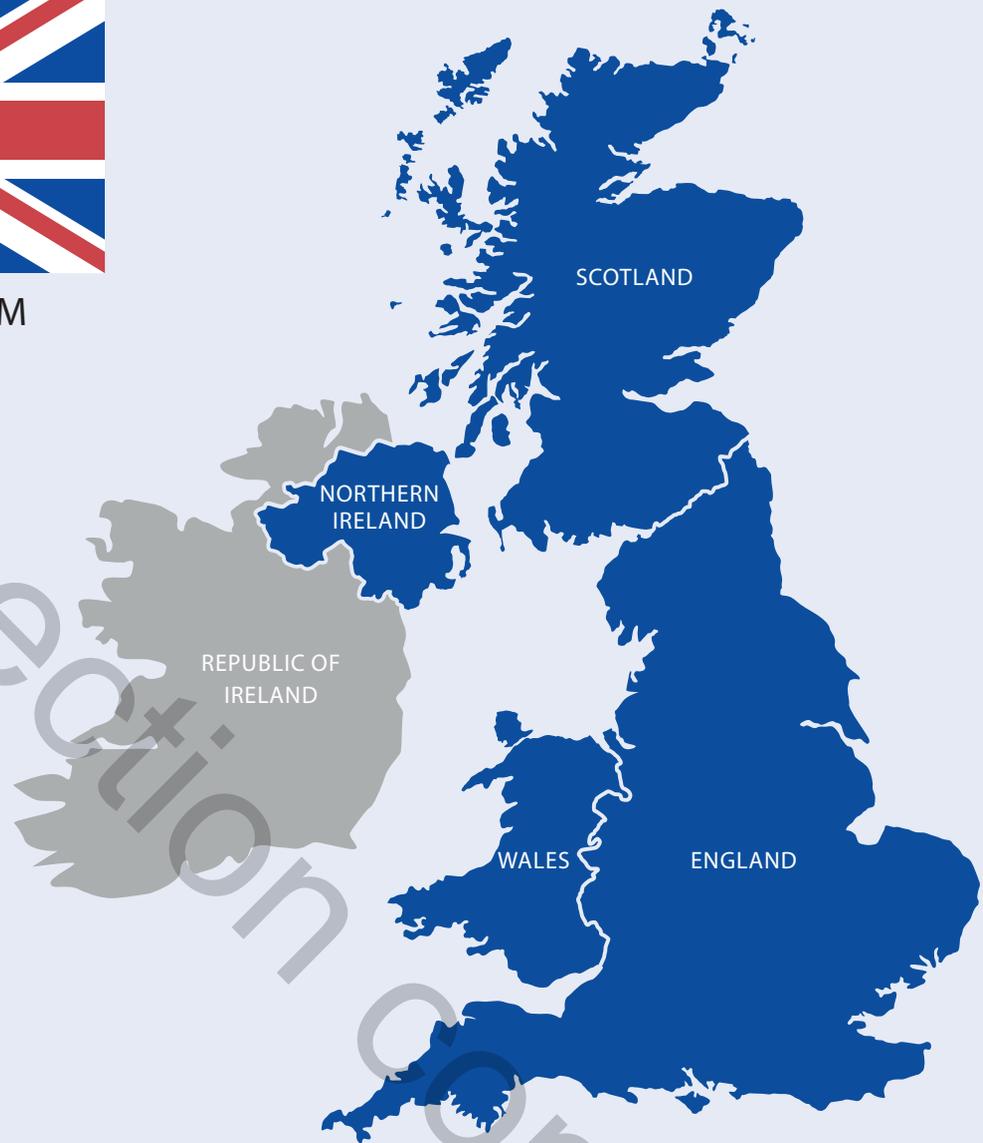
WALES



SCOTLAND



NORTHERN IRELAND



## چشم انداز کلی

بریتانیا از چهار کشور انگلستان، اسکاتلند، ولز و ایرلند شمالی تشکیل شده است. گاهی اوقات از آن به عنوان بریتانیای کبیر یاد می شود. هر کشوری دارای میراث، فرهنگ و هویت قوی و پرچم خاص خود است..

ارزش های اصلی بریتانیا شامل دموکراسی، حاکمیت قانون، احترام، بردباری، آزادی فردی و برابری برای همه است.



## حکومت و نمایندگی

نظام سیاسی بریتانیا متشکل از سلطنت مشروطه و دموکراسی می باشد، در حالی که پادشاه چارلز سوم رئیس رسمی دولت بوده و کشور توسط حکومت اداره می شود. انتخابات پارلمانی هر ۵ سال یک مرتبه برگزار میگردد و حزب سیاسی برنده انتخابات، حکومتی را که صدر اعظم رئیس همان حزب می باشد، تشکیل می دهد. در بریتانیا انتخابات محلی هر چهار سال یک بار برگزار می گردد. نماینده ملی (MP) و نماینده شورای محلی شما می توانند در صورتی که مشکلی داشته و یا مستحق کمک باشید، از شما نمایندگی کنند..

## زبان های بومی



زبان انگلیسی منحصیث زبان اول در سراسر بریتانیا صحبت می شود. در ولز مردم به زبان انگلیسی و ولش (زبان ولزی) صحبت می کنند. ۲۹.۵ درصد مردم به زبان ولش تکلم می کنند. زبان های اقلیتی دیگرمانند گالیک اسکاتلندی و اسکات در اسکاتلند وجود دارند. بسیاری از مناطق دارای لهجه های محلی قوی هستند که درک کردن آن برای تازه واردان در بریتانیا زمان می برد..

# نفوس و دین

به اساس آخرین سرشماری، نفوس بریتانیا بیشتر از ۶۷ میلیون نفر می باشد. بریتانیا تنوع و چند فرهنگی را ترویج نموده و دارای میراث فرهنگی متنوع می باشد. تبعیض در افراد به دلیل قومیت آنها در بریتانیا غیرقانونی است..

آخرین سرشماری نشان داد که کمتر از نیمی از جمعیت (۴۶.۲ درصد) در انگلستان و ولز مسیحی هستند، در حالی که ۳۷.۲ درصد هیچ دینی ندارند. این بدان معناست که از بسیاری جهات بریتانیا یک جامعه کاملاً سکولار است. دین اسلام با ۳.۹ میلیون پیرو یا ۶.۵ درصد کل نفوس دومین دین بزرگ در بریتانیاست..

در بریتانیا تمام مکاتب باید تعلیمات دینی را به حیث یک مضمون تدریس کنند. قنصول های محلی مسوول تصمیم گیری در مورد محتوای تعلیمات دینی اند اما مکاتب مذهبی و اکادمیک میتوانند محتوای تعلیمات دینی را خودشان ترتیب کنند. اگر می خواهید فرزندتان تعلیمات دینی را در مکتب فرا بگیرد، از اداره مکتب درخواست کرده می توانید..

شما حق دارید هر دینی را به صورت مسالمت آمیز و علنی در بریتانیا پیروی کنید و شعائر آن را به جا آورید. من حیث یک حق، شما در محیط بیرون از خانه می توانید لباس ها و یا سمبول های مذهبی خود را بپوشید. اگر از سوی سایر افراد اجتماع مورد آزار و اذیت قرار گرفتید، پلیس شما را مورد حمایت قرار می دهد، زیرا آزار و اذیت در بریتانیا خلاف قانون است..

در سرتاسر بریتانیا مخصوصاً در مناطق شهری چندین مکان عبادت وجود دارد. شما میتوانید با کیس ورکر خویش یا کارمند حمایت از رفاه در مورد اینکه چگونه این اماکن را پیدا کرده و به آن دسترسی پیدا کنید صحبت کنید.





## فرهنگ

جشنواره های بزرگ هنری، موسیقی و فرهنگی مانند کارناوال ناتینگ هیل در لندن و جشنواره ادینبورگ در اسکاتلند وجود دارد. در بریتانیا بخش هنری و نمایشی پر رونقی با تئاتر و کنسرت در بیشتر شهرها و محلات وجود دارد. دو جشن اصلی مسیحیان کریسمس و عید پاک (ایستر) هستند. آداب و رسوم و سنت های ادیان دیگر، مانند عید (مسلمانان)، دیوالی (هندوها) و هانوکای (یهودی ها) به طور گسترده در بریتانیا به رسمیت شناخته شده و به طور عمومی جشن گرفته می شود. باید تذکر داد که در تقویم تنها روز های کریسمس و ایستر رخصتی عمومی هستند که اکثر دفاتر و شرکت های بزرگ در این روز ها بسته بوده و دوکان ها برای ساعات محدود باز خواهند بود. برای جشن های مانند عید، دیوالی و هانوکا رخصتی رسمی وجود ندارد.



همه افراد در بریتانیا حق دارند در امنیت زندگی کنند. حفاظت از کودکان و بزرگسالان آسیب پذیر یک مسئولیت جمعی است و همه ما باید در خانواده و جوامع خود مراقب یکدیگر باشیم. اشخاص حرفه یی آموزش دیده اند تا مراقب هر یک از موارد زیر باشند: سوء استفاده فیزیکی، جنسی، روانی یا عاطفی و مالی، بی توجهی و برده داری مدرن..

## مصئونیت و حفاظت از کودکان



در تعدادی از کشورها با توجه به فرهنگ های حاکم؛ ممکن اطفال در خانه تنها باشند و یا فرزندان بزرگتر از خواهران یا برادران کوچک شان مراقبت کنند؛ اما در بریتانیا شما می توانید اطفال خود را در خانه تنها بگذارید و یا به کودکان زیر ۱۲ سال اجازت دهید که از کوچکترها مراقبت کنند. کودکان خورده سال نباید بدون نظارت در فضا های عمومی مانند پارک ها یا در خیابان رها کرده شوند.

مکتب ها، کالج ها و خدمات اجتماعی مسئولیت دارند تا از فرزندان شما محافظت نمایند. نگرانی های احتمالی در مورد مصئونیت فرزندان در نهاد های فوق الذکر معمولاً توسط یک شخص مسوول رسیدگی و مدیریت می شود. معلمین و دستیاران معلمین نیز در این نهادها مسوولیت مراقبت و محافظت را دارند. هر نوع تشویش و نگرانی مبنی بر مصئونیت به گونه کامل مورد بررسی قرار می گیرد و با توجه به شدت و خفت خطر، اگر لازم شود با نهاد های همکار مانند خدمات اجتماعی و پولیس تماس حاصل می شود. هدف غایی این است که اطفال و اشخاص در معرض خطر مصئون

بمانند. این نهادها در صورت امکان خانواده ها را کمک می کنند تا خطر را مدیریت کنند. اگر خطر تشخیص داده شده شدید باشد، اقدامات موقت یا تدابیر روی دست گرفته می شود تا اطمینان حاصل گردد که شخص مورد نظر مصئون می باشد. این اقدامات می تواند شامل فراهم آوری مکان مصئون برای شخص در معرض خطر دور از محل اقامت معمولی وی باشد. در صورت لزوم تدابیر دایمی در نظر گرفته می شود. در صورت امکان محرمیت موضوع حفظ خواهد شد، اما اگر کودک یا فرد جوانی در معرض خطر آسیب دیدن باشد، اطلاعات باید با سایر متخصصان مربوطه به اشتراک گذاشته شود تا از حمایت و مصئونیت آنها اطمینان حاصل شود..



# مراقبت اجتماعی بزرگسالان

حفاظت از بزرگسالان به معنی حفاظت ایشان از خطر صدمات میباشد. یک شخص بزرگسالی که صدمه دیده است، شاید به دلیل ناتوانی (خواه فیزیکی یا روانی)، سن یا مریضی به خدمات مراقبت اجتماعی ضرورت داشته باشد و شاید قادر به مراقبت و حفاظت از خود نباشد. حفاظت مسولیت هر شخص است که باید اینگونه افراد را شناسایی کند و راپور دهد (هر قنسول به شکل متفاوت قضایای راجع شده را طی مراحل میکند).

مراقبت اجتماعی بزرگسالان برای افراد ناتوان و مریضان فیزیکی یا روانی حمایت عملی را فراهم میسازد و آنها را کمک میکند تا به طور مستقل، امن و خوب زندگی کنند. این خدمات میتواند در داخل خانه، در خانه مراقبت از بزرگسالان یا در اجتماع ارایه گردد. شما میتوانید معلومات بیشتر در مورد مراقبت اجتماعی بزرگسالان را از طریق قنسول محلی خویش دریافت نمایید.

## برابری و مصئونیت برای زنان

در بریتانیا، زنان و مردان در اکثر موقعیتها از نظر اجتماعی، محل کار و اماکن عمومی با هم یکجا حضور دارند. زنان و مردان با هم برابر هستند و بنابراین معاش یکسانی دریافت میکنند، مشاغل یکسانی را انجام میدهند و از حقوق برابر تصمیم گیری برخوردارند. این موضوع در مورد جوانان و افراد مسن نیز صدق می کند.. زنان میتوانند هر طور که میخواهند لباس بپوشند. پوشیدن لباسهایی که جلد یا موی شما را نشان میدهند طبیعی تلقی میشود. زنانی که به این شکل لباس می پوشند توجه جنسی را به خود جلب نمی کنند و اگر شما رویکردهای جنسی را انجام دهید، مثلاً در یک کلوپ شبانه یا در خیابان در شب، ممکن است مرتکب جرم آزار جنسی شده باشید. دریافت رضایت کامل از هرگونه ارتباط جنسی، به خصوص اگر فردی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر باشد، مهم است..

نکته مهمی که باید در نظر گرفت این است که با یک شخص خوردهسال (زیر ۱۶ سال) نباید روابط جنسی یا هرگونه رابطه صمیمی را برقرار کرد. مکالمه آنلاین با اطفال زیر ۱۶ سال به منظور ایجاد یک رابطه جنسی با آنها به نام گرومینگ یاد میشود و این مخالف قانون میباشد. واحد های خاص پولیس کوشش میکنند تا این مجرمین را گرفتار کنند..



# شناسایی موارد خشونت فامیلی

خشونت فامیلی در بریتانیا غیرقانونی است. شما حق لت و کوب، تهدید، تحقیر و یا کنترل زن، کودک یا مرد دیگری را ندارید. در بریتانیا، هر کسی بدون در نظر داشت جنسیت، سن، قومیت، مذهب، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، جنسیت یا پیشینه خود می‌تواند قربانی آزار خانگی شود. خشونت فامیلی می‌تواند بین دو شخص که با هم شخصاً در ارتباط باشند اتفاق بیفتد که این رفتار یک سو استفاده محسوب می‌شود.

## ارتباط شخصی شامل موارد ذیل است:

- شما با یکدیگر ازدواج کرده اید و یا قبلاً ازدواج کرده بودید
- شما شرکای مدنی هستید و یا بوده اید
- شما توافق کردید که با یکدیگر ازدواج کنید (خواه به این توافق خامه داده اید یا نه)
- شما یک قرارداد مشارکت مدنی را منعقد کرده اید (خواه این قرارداد فسخ شده باشد یا نه)
- شما در یک رابطه شخصی صمیمی با یکدیگر هستید و یا بوده اید
- هرکدام شما یک رابطه والدینی در رابطه با عین طفل دارید و یا یک وقتی داشته اید
- شما با هم خویشاوند هستید

## رفتار توهین آمیز شامل یکی از موارد زیر است:

- آزار جسمی یا جنسی
- رفتار خشونت آمیز یا تهدید آمیز
- رفتار کنترولی یا اجباری
- سوء استفاده اقتصادی - این شامل رفتاری است که تأثیر نامطلوب قابل توجهی بر توانایی شما برای به دست آوردن، استفاده، یا نگهداری پول یا سایر دارایی‌ها، یا به دست آوردن اجناس یا خدمات دارد
- آزار روانی، عاطفی یا سایر موارد
- و فرقی نمی‌کند که این رفتار شامل یک حادثه واحد باشد یا یک شکل تکراری داشته باشد



## اگر فکر می کنید که شما یا شخص دیگری را که می شناسید ممکن است قربانی خشونت فامیلی شده باشد، علائمی وجود دارد که می توانید به آنها توجه کنید از جمله:

- گوشه گیری، یا منزوی شدن از خانواده و دوستان
- داشتن کبودی، سوختگی یا اثر دندان گرفتگی - خشونت یا رفتار تهدیدآمیز هرگز در بریتانیا خوب نیست
- کنترل مالی شما، یا پول کافی برای خرید غذا، وسایل شخصی یا دوا به شما داده نمی شود
- اجازه نداشتن از خانه خود خارج شوید یا از رفتن به دانشگاه منع می شوید
- نظارت بر استفاده از اینترنت یا رسانه های اجتماعی یا شخص دیگری که متن ها یا ایمیل های شما را می خواند
- به طور مکرر تحقیر می شوید، یا به شما گفته می شود که بی ارزش هستید یا از نظر عاطفی مورد سوء استفاده قرار می گیرید
- تحت فشار قرار گرفتن برای رابطه جنسی یا تماس جنسی - حتی زمانی که متاهل هستید. تحت فشار قرار دادن یا مجبور کردن همسران به داشتن رابطه جنسی خلاف قانون است و تجاوز جنسی همچنان بین افراد متاهل جرم است
- به شما گفته می شود که سوء استفاده تقصیر شماست، یا اینکه بیش از حد واکنش نشان می دهید

اگر با خشونت فامیلی مواجه هستید، باید از طریق تماس با ۹۹۹ یا ۱۰۱ برای حالات غیر اضطراری با پولیس تماس بگیرید و پولیس مانند هر جرم دیگری در زمینه تحقیق خواهد کرد. اگر بیانیه رسمی بدهید، پولیس یا دادستانی دولتی تصمیم خواهند گرفت که آیا اتهام را مطرح کند یا خیر. آنها ممکن است دوسیه را به محکمه ببرند یا اخطاریه صادر کنند. با این حال، در برخی از موارد خشونت فامیلی، اگر پولیس معتقد باشد که شواهد کافی در اختیار دارد، بدون عریضه قربانی پیگرد اتهامی خواهد کرد که این به جهت اطمینان از مصئونیت قربانی است..



# مصئونیت دیجیتال

در یک تعداد کشورها؛ اکثر معاملات توسط پول نقد صورت می گیرد. تنها عده کمی از مردم که کارمند دولت هستند و یا در شرکت های خصوصی کار می کنند؛ حساب بانکی دارند. اما در بریتانیا اکثر داد و ستد از طریق آنلاین صورت گرفته و ابزار دیجیتالی و تکنالوژی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند. به همین دلیل راه های مختلفی وجود دارد که مجرمان و یا کلاهبرداران بتوانند شما را فریب دهند تا پولتان را بگیرند و یا حسابتان را هک کنند. کلاه برداران اغلب سعی می کنند تا با فریب و نیرنگ شما را وادار به دسترس قرار دادن اطلاعات بانکی یا پول یا رمز عبور (پسورد)تان به آنها بکنند. آنها می توانند بسیار واقعی جلوه کنند، و ممکن است وانمود کنند که از بانک شما یا سازمان مورد اعتماد دیگری هستند. حتی می توانند وبسایت های جعلی را راه اندازی کنند تا شما را متقاعد کنند که واقعی هستند..

کلاه برداران از طریق طیف گسترده ای از رسانه ها کار میکنند: تماس تلفونی، ایمیل، پیامهای متنی یا پیامهای واتساپ. «بایت کلیک» که در آن سعی میکنند شما را وادار کنند روی یک لینک آنلاین کلیک کنید، و حتی کلاهبرداریهای عاشقانه که در آن شخصی وانمود میکند که به داشتن رابطه با شما علاقه مند است. برای محافظت از خود در برابر این کلاهبرداران می توانید از تنظیم شناسایی هویت چند عاملی؛ استفاده از رمزهای عبور قوی و نصب نرم افزار آنتی ویروس در وسایل تکنالوژیک خود استفاده نموده و نام های کاربری و رمز عبور رسانه های اجتماعی خود را خصوصی نگه دارید و با کسی شریک نکنید، در انتقال پول محتاط باشید و در صورت برخورد با وضعیت مشکوک، شکایت کنید. همچنان هرگز به پیام های کلاه برداری پاسخ ندهید و آنها را از وسایلتان حذف کنید..

انواع مختلفی از جرایم سایبری وجود دارد. این لینک اطلاعات دقیقی را در مورد راههایی که ممکن است به صورت آنلاین آسیب پذیر شوید، ارائه می دهد: کلاهبرداری آنلاین و جرایم سایبری |

(www.police.uk) /-(Police.uk)





## خدمات صحی و ان اچ اس

در بریتانیا شما نمیتوانید که بدون راجع شدن توسط جی پی به یک داکتر متخصص (مثلاً یک متخصص درشفاخانه) دسترسی پیدا کنید. به جز از مراقبت های صحی عاجل، برای بقیه ملاقات های تان با جی پی به وعده ملاقات از قبل تنظیم شده ضرورت دارید و باید ثبت خدمات صحی ملی یا ان اچ اس هم باشید. بدون نسخه داکتر نمیتوانید که دواي خود را دریافت کنید (بدون چند دواي محدود که بدون نسخه ميتوانيد از دواخانه دریافت کنید).

خدمات صحی در بریتانیا از طریق خدمات صحی ملی (NHS) و بخش صحی خصوصی در دسترس مردم قرار دارد. مردم در بریتانیا برای خدمات صحی ملی ارزش زیادی قائل هستند. این بدان معنی است که همه به مراقبت های صحی رایگان دسترسی دارند، به استثنای چند مورد مانند نسخه ها و داکتر های دندان، که یافتن آنها در NHS در برخی مناطق بریتانیا دشوار است..

دسترسى به سایر خدمات بهداشتی نیز می تواند چالش برانگیز باشد، برای مثال در بسیاری از مناطق کشور گرفتن وقت ملاقات با داکتر عمومی یا جی پی یا ثبت نام نزد داکتر دندان NHS همیشه آسان نیست و برای دسترسی به مراقبت های صحی تخصصی ممکن در لیست انتظار طولانی قرار بگیرید. برخی از افراد در چنین موارد بیمه صحی درمانی خصوصی یا مراقبت های صحی را انتخاب می کنند..

### NHS خدمات ذیل را ارائه می دهد:

- NHS direct - وب سائیتی است با اطلاعاتی در مورد شرایط صحی و نحوه دسترسی به مراقبت های صحی که لینک آن <https://www.nhs.uk> می باشد.
- شماره تماس ۱۱۱ - خط تیلیفونی که در آن می توانید در طول ۲۴ ساعت با یک متخصص صحت صحبت کنید و در مورد علائم یا نگرانی های خود راهنمایی دریافت کنید و به خدماتی مانند داکتر عمومی (جی پی، داکتر عمومی عاجل، مراکز خدمات صحی عاجل A&E یا مراکز خدمات محلی و یا آمبولانس راجع گردید.

- خدمات داکتر عمومی یا جی پی - که در آن می توانید طیف وسیعی از متخصصان صحت را در مورد مسائل صحت عامه ببینید. درین جمله داکتران عمومی، نرس ها، دایه ها، و تجویز کنندگان اجتماعی شامل میباشند. قبل از اینکه بتوانید به آنها مراجعه کنید، باید با نزدیکترین جی پی ثبت نام کنید. پس از ثبت نام یک شماره NHS منحصر به فرد به شما داده می شود. به یاد داشته باشید که شما فقط می توانید با یک جی پی ثبت نام کنید و در صورتی که نیازی به تشخیص تخصصی ندارید می توانید به جی پی مراجعه کنید و جی پی شما را در صورت نیاز به داکتران متخصص راجع خواهند ساخت.
- مشاوران و متخصصان عمدتاً در شفاخانه ها مستقر هستند - جهت دسترسی به آنها لازم است تا جی پی یا داکتر عمومی تان شما را به آنها راجع سازند.
- A&E (بخش حوادث و واقعات عاجل) جایی است که می توانید با دسترسی ۲۴ ساعته به آن برای درمان فوری مراجعه کنید. لازم نیست که از قبل در این مراکز ثبت نام کنید، اگر بتوانید نام و تاریخ تولد خود یا فرزندانان را بدهید، آنها شما را در سیستم پیدا خواهند کرد. لذا مهم است که طرز نوشتن نام های تان را به انگلیسی بیاموزید.
- مراکز پذیرش NHS - مشابه بخش های A&E هستند، زیرا ارزیابی و درمان را برای شرایط یا آسیب های صحت غیرتهدیدکننده به مرگ اما فوری ارائه می دهند. دسترسی به این موارد از منطقه ای به منطقه دیگر متفاوت است، بنابراین قبل از بازدید با ۱۱۱ تماس بگیرید.
- کلینک های چشم- که در مراقبت از چشم و برخی مشکلات شنوایی کمک می کنند. شما باید برای قرار ملاقات و تأیید هزینه ها با یک داکتر چشم محلی تماس بگیرید. برخی از عینک ها رایگان هستند، اما برای برخی، هزینه ای وجود دارد.
- جراحی دندان - دسترسی به داکتر دندان جدید از طریق NHS می تواند مشکل باشد زیرا در کشور کمبود داکتر دندان وجود دارد، و زمان انتظار می تواند طولانی باشد. اگرچه پس از ثبت نام می توانید از طرف صبح با آن اچ اس تماس بگیرید تا ممکن در صورت لغو وقت معاینه توسط کسی، امکان ملاقات به شما داده شود. همچنین می توانید از طریق ۱۱۱ به کلینک دندان که قبلاً راجستر شده اید، دسترسی پیدا کنید.
- دواخانه ها - دواخانه ها فقط دوا شامل نسخه را به شما می دهند، و در ضمن میتوانند به شما در مورد مشکلات عام روزمره مشوره دهند و مطابق به مشکل صحت تان دوا تجویز کنند. اگر وظیفه نداشته باشید و یا از مزایای پولی دولت استفاده نکنید، دوا های شامل نسخه برایتان بطور مجانی فراهم گردید.
- دواهای بدون نسخه - یعنی می توانید دواهایی را بدون نسخه خریداری کنید اما باید برای دریافت آن پول پرداخت کنید. این دواها معمولاً شامل مسکن های رایج، دوا های حساسیت، آنتی اسیدها و مکمل هایی مانند ویتامین ها و غیره میباشند.



- اپلیکشن NHS- از این اپلیکشن جهت گرفتن وقت ملاقات، درخواست دواهای مکرر، استفاده از خدمات ۱۱۱ به صورت آنلاین و بررسی سابقه صحتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. می‌توانید این اپلیکشن را از پلی استور یا اپ استور در موبایل تان دانلود نمایید.
  - حمایت از صحت روانی - مراکز خدمات صحت روانی محلی انواع طرح‌های حمایت از سلامت روان را اجرا می‌کنند. از داکتر عمومی خود بپرسید یا با ۱۱۱ تماس بگیرید تا بدانید در منطقه شما کدام خدمات صحت روانی وجود دارد.
  - Operation Crouge Scheme برای سربازان اسبق، سربازان تارک خدمت و نیروهای ذخیره نظامی برنامه حمایت صحت روانی را فراهم می‌کند. بنابراین افراد شامل برنامه ARAP با سابقه خدمات نظامی البته اعضای خانواده شان درین شامل نمی‌باشند، می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند. جهت دریافت این خدمات می‌توانید این اداره می‌توانید از طریق لینک ذیل در تماس شوید در غیرآن ما هم می‌توانیم شما را دراین ارتباط راهنمایی نموده و از شما حمایت کنیم. :
  - <https://www.nhs.uk/nhs-services/armed-forces-community/mental-health/veterans-reservists>
  - All Rise پروژه‌ی است که خدمات حمایتی را به زنان متخصص افغان که به خاطر وظایف خویش در افغانستان تحت تعقیب قرار گرفته که این باعث فشار و ضربه روحی (تراوما) بر آنها گردیده است و اکنون به بریتانیا نقل مکان کرده اند، فراهم نماید.
- <https://www.tt-intl.org/afghan-project>

## شماره های تماس خدمات عاجل

در موارد عاجل و حالات اضطراری مانند آتش سوزی، حالت عاجل صحتی و یا بروز خطر، جهت در تماس شدن با اطفاییه، امبولانس و یا پولیس به شماره ۹۹۹ در تماس شوید. در جریان تماس از شما نام و آدرسستان خواسته میشود، پس اینها را آماده داشته باشید و اگر ضرورت به ترجمان دارید، در اول مکالمه یاد آور شوید..

جهت تماس با خدمات پولیس در حالات غیرعاجل به شماره ۱۰۱ و تماس با خدمات صحتی غیرعاجل با شماره ۱۱۱ می‌توانید در تماس شوید. از طریق شماره های ۱۲۳ و ۱۱۶ با موسسه سامریان در صورتیکه نیاز داشته باشید با کسی درد دل کنید، تماس گرفته می‌توانید..

NSPCC یک موسسه خیریه ملی برای مصئونیت و حمایت از اطفال است که می‌توانید به شماره ۰۸۰۸۸۰۵۰۰۰ با آنها در تماس شوید و از طریق ویسایت [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) به معلومات بیشتر دسترسی پیدا کنید.

CAB خدمات مشاوره ملی برای کمک به مزایا، مصارف زندگی، مدیریت قرضه و اطلاعات عمومی و مشاوره در مورد هر موضوع دیگری است. شماره تماس این نهاد ۰۸۰۰۲۲۳۱۱۳۳ و وبسایت آن [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) می‌باشد. شماره جرایم ضد نفرت ۰۸۰۰۱۳۸۱۶۲۵ است که می‌توانید در صورت بد رفتاری نژادی یا مذهبی با آن تماس بگیرید. برای حمایت از افراد دگرباش به شماره های ۰۳۰۰۳۳۰۰۶۳۰ و ۱۱۹۱۰۰۰۸۰۰ به تماس شده می‌توانید..



# آموزش

## پذیرش در مکتب

همه کودکان در بریتانیا تا سن ۱۸ سالگی حق تحصیل تمام وقت (فول تایم) را دارند. شما می توانید برای مکتب مورد نظر خود درخواست شمولیت دهید، اما اگر سیت خالی نباشد و پذیرش در آن مکتب تکمیل گردیده باشد، مقامات محلی (بخش تعلیم و تربیه کونسل مربوط) مکتب دیگری را که امکان پذیرش اطفال تان را داشته باشد، به شما پیشنهاد می کند. تعدادی از مکاتب از خانه یا محل سکونت شما شاید در فاصله دور تر پیاده روی قرار داشته باشد. در این صورت مکلفیت قانونی شما است که طفل تان را سر وقت به مکتب برسانید..

## مکاتب و گروه های سنی

- کودکستان ها تا سن ۴ سالگی برای کودکان است.
- مکاتب ابتداییه برای کودکان ۴ تا ۱۱ ساله است.
- مکاتب متوسطه برای کودکان ۱۲ تا ۱۶ ساله است.
- کالج ها یا ترم ششم برای جوانان ۱۶-۱۸ ساله است.

اگر طفل تان در ویلز به مکتب میرود، قابل یادآوری است که در ویلز پنج نوع عمده مکتب ابتداییه وجود دارد و هرکدام روش مختلف تدریس زبان ویلز را دارند. بعضی ازین مکاتب تنها به زبان ویلز تدریس میکنند و مکاتب دیگر به زبان انگلیسی تدریس میکنند درحالیکه زبان ویلز تنها به حیث یک مضمون تدریس میگردد. لطفاً برای معلومات بیشتر این موضوع را با مکتب محلی تان چک کنید..

## آموزش برای کودکان معلول

کودکانی که دارای ناتوانی یادگیری یا جسمی میباشند یا در یک مکتب معمولی از طریق EHCP (طرح مراقبت صحتی تعلیمی) مورد حمایت بیشتر قرار خواهند گرفت و در صورتی که نتوانند در مکتب معمولی درس بخوانند، به SEN (مکاتب نیازهای آموزشی ویژه) معرفی خواهند شد. اگر فرزندان تان به حمایت بیشتری نیاز دارد، در این مورد با مقامات محلی خود صحبت کنید.



## رخصتی های مکاتب

تاریخ رخصتی های مکاتب در مناطق مختلف بریتانیا متفاوت است، اما رخصتی های مکاتب اکثر مقامات محلی در تابستان طولانی تر است (۶ هفته به گونه اوسط)، با حدود ۲ هفته در کریسمس، ۲ هفته در عید پاک (ایستر) و سه رخصتی بین سمستر (نیم ترم) هر هفته. مکاتب همچنین برای روزهای اضافی آموزش معلمان تعطیل می شوند. برای دانستن تاریخ دقیق رخصتی ها می توانید از مکتب فرزندان تان جنتری سالانه را به دست بیاورید. بسیاری از مکاتب برای کودکان کمپ های رخصتی و کلوپ های صبحانه و بعد از درس را فراهم میسازند که می تواند برای والدین شان مفید باشد..

## حاضری

حضور درمکتب برای اطفال بین پنج تا ۱۶ سال اجباری است. همه اطفال باید تمام وقت به مدرسه بروند و حاضری شان تحت نظارت میباشد. اگر فرزندان شما بیش از حد غیرحاضری داشته باشند، مقامات محلی از شما دلیل آنرا می پرسند. والدین به دلیل حاضر نکردن اطفال شان از مکتب جریمه شوند. اگر به دلیل بیماری قادر به حضور در صنف نباشند، باید در هنگام صبح اداره مکتب را از مریضی طفل تان مطلع بسازید. روزهای مکتب تقریباً شش ساعت از دوشنبه تا جمعه است..

## غذای رایگان از طرف مکتب

تمام اطفال شامل صنف ریسیپشن Reception در سال اول و سال دوم به شکل اتومات غذای رایگان از جانب مکتب دریافت خواهند کرد. برای اطفال شامل نرسری یعنی سال سوم تا ششم یا مکتب ثانوی، شما باید برای غذای چاشت مکتب پول پرداخت نمایید، مگر اینکه مستحق غذای رایگان مکتب باشید. شما میتوانید معلومات بیشتر در مورد غذای رایگان مکتب از سال سوم به بعد را با تماس گرفتن با مکتب طفل تان دریافت نمایید. برای معلومات بیشتر و معلومات در مورد تماس با مکتب با قنسول محلی تان در تماس شوید.

## یونیفورم مکتب

هر مکتب دارای یونیفورم متفاوت میباشد، بنابراین اطمینان حاصل کنید که برای طفل تان یونیفورم درست مکتب مربوطه را تهیه کنید. معمولاً قبل از اینکه طفل تان به درس خود درمکتب آغاز کند، از طرف مکتب در مورد اینکه کدام یونیفورم را بپوشد مطلع ساخته میشود. شما میتوانید یونیفورم مکتب را از دکانهای یونیفورم مکتب و بعضی از سوپرمارکیت ها خریداری نمایید. در صورتیکه خریدن یونیفورم مکتب برای تان مشکل است، میتوانید با مدیر مکتب در زمینه صحبت کنید و شاید بتوانند شما را کمک کنند یا کدام موسسه خیریه محلی بتواند به طور رایگان یونیفورم مکتب را برای تان فراهم بسازد.



در بریتانیا کالج های FE آموزش عالی را برای افراد ۱۶ الی ۱۸ سال فراهم میسازند. کالج ها یک طیف گسترده یی از آموزش ها را فراهم میسازند- شاگردان میتوانند از میان آموزش های سطوح A، دیپلوم ملی عالی یا Higher National Diplomas، دیپلوم مهارت و کورس های BTEC یکی را انتخاب کنند. همچنان برای افرادی که انگلیسی شان ضعیف است آموزش های حرفه یی موجود میباشد. کورس های کالج هم برای افراد جوان (اکثراً ۱۶ الی ۱۹ ساله) و هم برای بزرگسالان و گاه گاه برای افراد ۱۴ الی ۱۶ ساله قابل دسترس است.

بسیاری از کالج های محلی صنف های ESOL را برای متکلمین زبان های دیگر فراهم میسازد. معلمین این افراد را به شکل دوستانه کمک می کنند تا در انگلستان مستقر شوند و صنف مختلف برای سطوح مختلف برگزار می شود. اگر شما نمی توانید به زبان انگلیسی صحبت کنید و این یک مانع برای شما است، میتوانید در صنف های ESOL شرکت کنید. اکثر این صنف مختلط میباشد و افراد دارای سنین مختلف اعم از زنان و مردان در آن شرکت می کنند..

## دانشگاه ها

دانشگاه جایی است که شما برای دریافت درجه لیسانس یا فوق لیسانس در آن تحصیل خواهید کرد و کورس هایی به سطح ۳ (level ۳) که معادل لیول ای (A level) بوده و برای افراد بالای ۱۸ سال قابل دسترس میباشد. برای پرداخت فیس کورس و هزینه نگهداری (که شامل کرای اتاق، غذا، کتابها و غیره میباشد) میتوانید به قرضه دولتی درخواست کنید. یک سند تحصیلی می تواند گام مهمی برای به دست آوردن یک شغل یا کار به ویژه در صنایعی که نیاز به تخصص دارند مانند مراقبت های صحنی و شغل های حقوقی باشد..

## بورسیه ها و حمایت های دیگر برای محصلین پناهنده

برخی از دانشگاه ها به پناهندگانی که خواهان تحصیل برای بدست آوردن یک درجه تحصیلی یا سند ماستری باشند، حمایت مالی فراهم میسازند. STAR (Student Action for Refugees) اطلاعاتی را در مورد حمایت های مالی و سایر موارد در لینک ذیل ارائه می دهد:

[www.star-network.org.uk](http://www.star-network.org.uk)

[/https://star-network.org.uk/access-to-university/scholarships/list](https://star-network.org.uk/access-to-university/scholarships/list)



# واحد پول

واحد پول بریتانیا پوند (GBP) است. تصویر ذیل ارزش سکه ها و بانکنوت ها را نشان می دهد.



پول در بریتانیا به شکل سکه و بانکنوت می باشد. سکه ها شامل یک پنی، دو پنس، پنج پنس، ده پنس، بیست پنس و پنجاه پنس، یک پوند و دو پوند می باشد. یک پوند متشکل از صد پنس است.. بانکنوت ها در حال حاضر شامل پنج پوند، ده پوند و بیست پوند می باشد. در بریتانیا بیشتر معاملات خرید و فروش از طریق کارت بانک و حساب بانکی صورت می گیرد، اما با آنهم تعدادی از مردم در معاملات شان از پول نقد استفاده می کنند..





## مدیریت بودجه

در حال حاضر بسیاری از خانواده های بریتانیایی به دلیل افزایش تورم برای پرداخت مصارف خود با مشکل مواجه هستند. این مهم است که بودجه تان را با دقت بررسی کنید و ازگرفتن قرض خودداری کنید. CAB یا کتابخانه محلی شما می تواند شما را به کارشناسان قرضه معرفی کند.

### قیمت ها

با یک پوند از فروشگاه های ارزان قیمت مانند لیدل LIDL و الدی ALDI می توانید یکی از اجناس ذیل را خریداری نمایید:

- یک نان
- یک کیلوگرام برنج
- یک کیلوگرام پیاز
- یک بسته ۶ عددی بادنجان رومی
- ۵۰۰ گرم ماست ساده

یک جمپر زمستانی گرم ممکن است در یک مغازه ارزاتر ۳۰ تا ۴۰ پوند قیمت داشته باشد. لباس های..

دست دوم ارزان قیمت را می توانید از [www.ebay.co.uk](http://www.ebay.co.uk) یا دوکان های خیریه محلی تان خریداری کنید..

شما میتوانید از یک وسیله بودجه سازی آنلاین استفاده کنید که شما را در قسمت مصرف عاقلانه پول تان کمک نماید..

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/budgeting/budget-planner>



## پس انداز یا ارسال پول به خارج از کشور

در بریتانیا شما نیاز خواهید داشت تا مقداری پول پس انداز کنید. از این پول می توانید برای پیش پرداخت کرایه خانه، خرید موتر و یا پرداخت بل های برق یا گاز استفاده کنید. سعی کنید میان پس انداز و ارسال پول برای خانواده تان در خارج از کشور تعادل برقرار کنید.

مردم در بریتانیا رویکرد متفاوتی نسبت به خانواده دارند. اگرچه اعضای خانواده به یکدیگر کمک می کنند، اما معمولاً انتظار می رود که فرزندان بالاتر از هجده سال در تصمیم گیری های خود مستقل بوده و زیاد متکی به والدین و بزرگان نباشند. آنها خود مسئولیت تصمیم زنده گی خود را به دوش می گیرند از همین رو بار اقتصادی بر دوش والدین کمتر احساس می شود..

این بدان معنی است که مردم بریتانیا شاید روابط نزدیک شما را با خانواده تان یا نقش بزرگان در یک خانواده افغان را درک نکنند - اما شما همیشه می توانید در این زمینه توضیح دهید!

## بانکداری

شما به یک حساب بانکی در بریتانیا نیاز دارید. برای باز کردن حساب بانکی به مدرک تثبیت هویت مانند پاسپورت و سند نشاندهنده آدرس در بریتانیا ضرورت دارید. (معمولاً دو بل یا نامه از طرف دولت یا یک شرکت خصوصی که در آن نام و آدرس شما درج بوده و در سه ماه گذشته ارسال شده باشد، می تواند منحصیث سند تثبیت آدرس استفاده شود). در بریتانیا زنان و مردان معمولاً مسئولیت تصمیم گیری در مورد پول و مصارف را با یکدیگر به دوش می گیرند. بنابراین زنان نیاز دارند به پول خود دسترسی داشته باشند که درینصورت باید حساب بانکی یا حداقل کارت بانکی خود را در اختیار باید داشته باشند..

## انواع حساب های بانکی و کاربرد آنها

- حساب جاری - می توانید از یک حساب جاری برای کمک به مدیریت روزانه پول خود استفاده کنید. این معمولاً به عنوان حساب اصلی برای دریافت معاشات ویا مزایا، پیگیری مصارف و پرداخت بل ها استفاده می شود. همچنین ممکن است یک کارت نقدی دریافت کنید که می توانید از آن در مغازه ها و ماشین های پول نقد استفاده کنید. ممکن است بانک به شما اجازه دهد که اضافه برداشت داشته باشید و به انواع دیگر اعتبار دسترسی داشته باشید. به شما اجازه داده می شود که قرضه مستقیم و سفارشات ثابت را تنظیم کنید.
- حساب پس انداز - می توانید از حساب پس انداز برای نگهداشتن پولی که می خواهید برای آینده، برای مواقع اضطراری یا خریدهای گران قیمت پس انداز کنید، استفاده کنید. یک حساب پس انداز معمولاً به شما سود پول شما را می دهد. درینصورت باید دریافت کنید که نرخ سود در بانک شما چند میباشد. می توانید در وب سایت Money Helper - <https://www.moneyhelper.org.uk/en/savings> درباره پس انداز اطلاعات بیشتری کسب کنید.





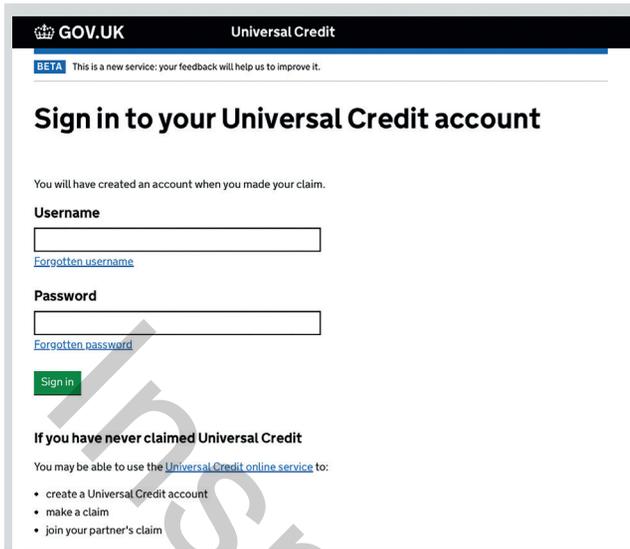
- حساب ابتدایی - اگر دارای سطح اعتبار ضعیف یا عاید کم هستید، شاید در باز کردن حساب استاندارد جاری یا حساب پس انداز به مشکل روبرو شوید. درین صورت میتوانید که یک حساب بانکی ابتدایی باز کنید. بانک مربوطه باید برای تان بگویند که آیا حساب بانکی ابتدایی را برای تان باز میکند یا خیر. در صورتیکه میکند پس باید شرایط باز کردن یک حساب را برای تان بگوید.
- حساب مشترک - شما همچنان می توانید که یک حساب بانکی مشترک با افراد دیگر باز کنید. برای مثال، ممکن است بخواهید این کار را برای مدیریت مصارف خانه با شخصی که با او زندگی می کنید یا با همسر یا شریک مدنی خود انجام دهید.

## طریق بازکردن حساب بانکی

برای باز کردن یک حساب بانکی، باید فورم درخواست را خانه پری کنید. می توانید این کار را در داخل بانک یا از طریق آنلاین انجام دهید و گاهی اوقات می توانید این کار را از طریق تلفن نیز انجام دهید. شما همچنین باید مدرکی مبنی بر هویت خود از جمله نام مکمل، تاریخ تولد و آدرس را ارائه دهید.



# انواع مزایای پولی (کمک های پولی دولت)



اگر در قسمت مصارف زندگی مشکل دارید، میتوانید به دولت درخواست بدهید تا برای حمایت تان مزایای پولی را به شما فراهم کند. برای اینکه بدانید که آیا مستحق این کمک میباشید، از یک سیستم محاسبه مزایا استفاده کنید تا دریافت کنید که مستحق این کمک استید چون این محاسبه وضعیت شخصی تان را مورد ارزیابی قرار میدهد.

- یونیورسل کریدیت - این مزیت پولی برای افرادی قابل دسترس میباشد که فعالانه در جستجوی کار بوده و وظیفه پارت تایم یا فول تایم را بدست آورده باشند. اگر شما ادعای این کمک را میکنید، پس از شما توقع خواهد رفت تا در مجالس منظم با مشاور کاریابی تان حاضر شده و متعهد به ادعای خود باشید. در چارچوب این تعهد از شما خواسته خواهد شد تا مدارکی را بر چگونگی قایم بودن تان بر این تعهد ارائه دهید. این مدارک و ثبوت ممکن شامل وظایفی باشد که به آن درخواست داده اید، یا حاضر شدن در مصاحبه های کاری یا تحصیلی و آموزشی برای انکشاف مهارت های تان تا مطمئن شوید که شما برای رول های کاری مشخص به شکل درست آموزش دیده اید.
- کرایه خانه - اگر پولی که توسط یونیورسل کریدیت به شما پرداخت میگردد شامل کمک به کرایه خانه تان باشد، پس معمولاً باید هر ماه از یونیورسل کریدیت تان به صاحبخانه تان پول کرایه را پرداخت کنید حتی اگر در خانه اجتماعی هم زندگی میکنید. اگر قرضدار هستید، کرایه عقب افتاده دارید یا با پول مشکل دارید، می توانید از DWP بخواهید کرایه شما را مستقیماً به صاحبخانه شما پردازد.
- کمک مالی برای استخدام - این مزیت برای افرادی است که به دلیل مشکل صحتی یا ناتوانی فیزیکی قادر به کار کردن به شکل دائمی یا موقتی نمیشوند. از شما تقاضا خواهد شد که در ارزیابی ها حاضر شوید تا معلوم شود که ناتوانی شما تا چه حد مانع کار کردن شما میشود.
- پرداخت استقلال شخصی PIP - این مزایا برای افرادی که به دلیل مرضی، ناتوانی یا وضعیت سلامت روانی به کمک مالی اضافی نیاز دارند، قابل دسترس است. شما بدون اینکه از کسی کمک بگیرید یا نه، می توانید از پرداخت پولی PIP مستفید شوید. شرط اساسی برای دریافت PIP این است که انجام کارهای روزمره یا رفت و آمد به دلیل شرایط جسمی یا روحی برایتان سخت باشد.
- کمک هزینه طفل (Child Benefit) - این مزایا برای افرادی که مسئولیت تربیت اطفال زیر ۱۶ یا ۲۰ سال را بر عهده دارند، قابل پرداخت است. افراد بین ۱۶ تا ۲۰ سال باید درحالت آموزش فول تایم باشند. این کمک هزینه را یکی از والدین طفل (مادر یا پدر) می تواند دریافت نماید.



برای اینکه واجد شرایط دریافت هر یک از کمک های پولی فوق باشید، از طرف نهاد های مربوط مورد ارزیابی قرار میگیرید و نتیجه آن با شما شریک ساخته می شود. اگر با نتیجه این تصمیم موافق نباشید، می توانید درخواست تجدید نظر کنید.



## کار و استخدام

مرکز کاریابی یا جاب سنترپلس جایی است که شما را در یافتن کار کمک خواهد کرد. شما یک مربی کار (Work Coach) خواهید داشت که به شما کمک می کند تا مهارت های خود را تشخیص دهید و یک لیستی از تعهدات را که شامل توانایی ها و مسولیت های شما میباشد برای تان تکمیل خواهد کرد. اگر برای شغلی که می خواهید در آن پیشرفت کنید، مهارت ها یا شرایط لازم را نداشته باشید، برای ارتقای مهارت ها ویا مدارک خویش ممکن به آموزش نیمه وقت (پارت تایم) نیاز داشته باشید.

برای یافتن وظیفه می توانید از روش های آنلاین و آفلاین استفاده کنید. روش آنلاین شامل استفاده از ویسایت ها جستجوی کار، تخته های اعلانات و شبکه های کاری می باشد. روش آفلاین شامل صحبت با استخدام کننده گان و شرکت در نمایشگاه های کاریابی میباشد. مرکز کاریابی (جاب سنتر) می تواند در این زمینه شما را کمک کند. اگر از طریق یک شرکت مشغول به کار هستید، مستحق حداقل دستمزد که برای افراد ۲۳ سال و بالاتر پرداخت میگردد میشوید که برای افراد جوانتر مقدار دستمزد کمتر میباشد. از شما شاید انتظار برود که در برخی وظایف به طور شیفت کار کنید. نظر به وظیفه یی که دارید ممکن به شما بطور هفته وار یا ماهوار پرداخت صورت گیرد که این را به نام معاش یاد میکنند.

اگر مستقیماً توسط یک کارفرما استخدام شده اید، مالیات شما قبل از پرداخت معاش کسر می شود. این را مالیه بر در آمد می گویند. اگر خود اشتغال (شغل آزاد) دارید باید در وب سایت دولتی ثبت نام کنید::

<https://www.gov.uk/working-for-yourself>

از افرادی که خود اشتغال هستند انتظار میرود تا مالیات را مستقیماً در ختم سال مالی یا شروع سال مالی جدید به دولت پردازند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که از عاید تان به اندازه کافی برای انجام این کار پس انداز می کنید..

## کدام شغل ها به آسانی به دست می آیند؟

بریتانیا در برخی از زمینه های کلیدی با کمبود کارگر مواجه است. به عنوان مثال:

- کارکنان مراقبت / کارکنان NHS
- کارکنان بخش پذیرایی مهمانان
- گارسون، سرکتر و غیره / نظیف
- تولید
- رانندگان لاری
- راننده گان فورکلیفت
- مدیران
- کارکنان امنیتی شخصی

بنابراین آموزش برای انجام این مشاغل می تواند یک مزیت باشد.

## مسکن

در انگلستان مسکن ارزان قیمت کمیاب اند و به همین دلیل بازارکرایه خانه های شخصی خیلی رقابتی میباشد. در برخی از مناطق محلی یافتن خانه کرایه خیلی پرچالش است.

شما می توانید یک اتاق را در خانه پی که ملکیت کسی دیگری است؛ به کراه بگیرید. یک سایت مشهوری که از طریق آن می توانید اتاق یا آپارتمان را به کراه بگیرید؛ اتاق ذیل می باشد: [www.spareroom.co.uk](http://www.spareroom.co.uk)

برای خرید خانه باید پول پس انداز کنید (معمولا حداقل ۱۰ درصد قیمت خانه)

و یک قرضه خاص به نام قرضه مسکن

بگیرید. شما فقط زمانی قرضه را دریافت خواهید کرد

که درآمد شما به اندازه کافی بالا باشد. به همین

دلیل است که خرید خانه اول برای بسیاری از افراد

به خصوص افراد جوان تر دشوارمیشد.





## حمل و نقل

برای سفر در سراسر بریتانیا راه های زیادی وجود دارد و سیستم های حمل و نقل به خوبی خدمات ارائه می کنند. برخی از این سیستم ها را می توانید در لینک ذیل مشاهده کنید. برای اطلاع از گزینه های حمل و نقل عمومی محلی به آدرس زیر مراجعه کنید:

<https://www.traveline.info>

از طریق جاده - موتور یک وسیله حمل و نقل محبوب در بریتانیا است. برای رانندگی موتور باید جواز رانندگی داشته باشید و بیمه و مالیات جاده را پرداخت کنید. اگر می خواهید موتور بخرید می توانید وضعیت موترا از نگاه مصونیت اش در سرک و برخوردار بودن از استندرد محیطی و تاریخچه آن را به صورت آنلاین بررسی کنید::

<https://www.gov.uk/check-mot-history>

<https://www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla>

معلومات بیشتر در مورد خرید موتور های مستعمل را از اینجا به دست آورده می توانید:

<https://www.citizensadvice.org.uk/consumer/buying-or-repairing-a-car/buying-a-used-car>

ریل - یک شبکه ریلی در سراسر بریتانیا و اکثر شهرهای بزرگتر وجود دارد و همه شهرها دارای ایستگاه ریل هستند.

اتوبوس و سرویس های شهری- وسیله اصلی حمل و نقل محلی، خدمات اتوبوس (بس های) محلی است که بین شهرها و قریه ها حرکت می کند. اینها هفت روز در هفته کار می کنند، اما ممکن است در عصرها و آخر هفته ها تعداد این بس ها کاهش یابد. اتوبوس ها میان قریه ها و شهر های بزرگ رفت و آمد می کنند.



تکسی - شما در منطقه خود به خدمات تکسی محلی دسترسی خواهید داشت که می توانند شما را از یک جا به جای دیگر انتقال دهند. تکسی اوپر (Uber) در اکثر نقاط بریتانیا قابل دسترس می باشد. باید آپلیکشن اوپرا بررسی کنید تا مطمئن شوید که در منطقه شما فعالیت دارد یا خیر..



# اسناد مهم

چند سند مهم وجود دارد که باید آنها را بسیار محفوظ نگه دارید، زیرا اگر این اسناد از نزد تان مفقود گردد پس بدست آوردن مجدد آنها دشوار خواهد بود. این اسناد درمواقع مختلف از شما درخواست میگردد. سرقت هویت در بریتانیا یک مشکل بوده و معمولاً سارقان اسناد هویت مثل پاسپورت یا جواز رانندگی را هدف قرار می دهند، بنابراین اسناد را با جواهرات و پول نقد تان محفوظ نگه دارید. اسناد مهم در تصویر ذیل نشان داده شده است..



## زنده گی در بریتانیا

اسناد مهمی که باید آنها را مصنون نگهدارید.



<https://www.redcross.org.uk>

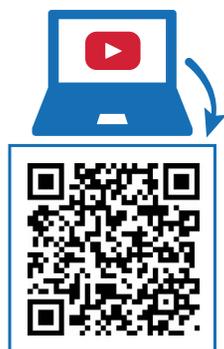
<https://www.brightpathfutures.com>



# سلامتی و صحت روانی

راه های ساده زیادی وجود دارد که می توانید از خودتان مراقبت کنید و استرس و وضعیت روانی ضعیف را کاهش دهید. می توانید PDF کارتهای امیکو را در وبسایت ما بیابید: [www.brightpathfutures.com](http://www.brightpathfutures.com)

از مینوی دانلودها برای انتخاب زبان پشتویا دری استفاده کنید. کارتها را بشناسید، زیرا آنها به شما کمک می کنند تا از تشویش و افسردگی رهایی یابید و احساس بهتر کنید. موضوعات کلیدی صحت روانی عبارت از مراقبت از خود، ارتباط با خود و دیگران، سازماندهی و تمرکز، و خود را بیان کردن میباشد. در این کارت ها ایده های زیادی برای آزمایش کردن وجود دارد.



AmikoCards™

# پیدا کردن رابطه یا ازدواج

بسیاری از افراد در بریتانیا قبل از ازدواج با یکدیگر رابطه میداشته باشند (دوست پسر، دوست دختر یا شریک زندگی) و برخی از افراد با هم زندگی می کنند و اصلاً ازدواج نمی کنند حتی اگر صاحب طفل هم شوند. در بریتانیا افراد در انتخاب چگونگی روابط آزادی بیشتر دارند و این یک امر عادی و قابل قبول میباشد. افراد می توانند بدون نیازه اجازه والدین یا مراقبان خویش شریک زندگی خود را انتخاب کنند..

شما می توانید به جوانان خانواده خود کمک کنید تا یک شریک زندگی مناسب پیدا کنند اما مجبور کردن کسی به ازدواج برخلاف میل او غیرقانونی به حساب میرود. بنابراین مهم است که ازدواج به دلخواه پسر و دختر باشد. بسیاری از افراد نسل دوم شروع به انطباق با فرهنگ بریتانیا می کنند و شاید فکر کنند که داشتن دوست دختر یا دوست پسر یا انتخاب همسر از طریق رابطه عاشقانه عادی میباشد. سازگاری با این موضوع برای نسل های مختلف خانواده در طول زمان می تواند دشوار باشد..





## فرهنگ و حقوق دگرباشان LGBTQIA+

در بریتانیا همه افراد از حقوق مساوی برخوردار بوده و شمول در تمام بخش ها چون استخدام، اماکن عمومی، اجتماعات و غیره مورد محافظت قانون قرار میگیرد. در بریتانیا انواع مختلف گرایش های جنسی وجود دارد که قانونی بوده و از نظر اجتماعی قابل قبول میباشند. مدارا و احترام از جمله ارزش های مهم بریتانیا به شمار میروند. هر فرد حق انتخاب گرایش جنسیتی خود را دارد و باید مورد برخورد احترام آمیز بدون در نظر داشت هویت جنسیتی و گرایش.

## عدالت جنایی و گزارش جرم

اگر قربانی جرم هستید، باید فوراً این موضوع را به پولیس گزارش دهید. به شما یک شماره جرم داده می شود و از نتیجه تحقیقات مطلع میشوید. برای جرایم کمتر جدی ممکن است از طریق پیام این شماره را به دست بیاورید ولی برای جرایم جدی تر پولیس شخصاً با شما تماس می گیرد تا به شما معلومات دهد. شماره واقعات عاجل پولیس ۹۹۹ و شماره واقعات غیر عاجل ۱۰۱ است..



این خلاف قانون است که افراد عام قانون را به دست خود بگیرند و سعی کنند با مجرمین مبارزه کنند. بلکه این وظیفه پولیس است که به جرم و جنایت پاسخ دهد و جوامع نمیتوانند این کار را برای خودشان انجام دهند به جز شریک ساختن معلومات در مورد مجرمین تا به دیگران یک هشدار باشد که در ساحت ایشان جرمی صورت گرفته است.

# جرایم جنایی عام در بریتانیا شامل موارد ذیل میباشند:



- سرقت
- تقلب
- آزار و اذیت و تعقیب
- رانندگی درحالت نشه
- حمله
- استفاده از سلاح های تهاجمی
- جرایم مربوط به مواد مخدر
- جرایم جنسی

اگر شما به دلیل یک جرم جنایی دستگیر شده اید، حق دارید که یک وکیل قانونی داشته باشید. این اکثراً مجانی بوده و از طریق کارکنان پولیس نگهدارنده قابل دسترسی می باشد. این را مساعدت حقوقی مینامند.

اگر تحت توقیف پولیس قرار گرفته اید، بطور قانونی برای ۲۴ ساعت تحت نظارت میباشید. با در نظر داشت شدت جرم تان شاید برای مدت بیشتری تحت توقیف باقی بمانید.

ممکن در جریان توقیف بخاطر جرمی که به آن متهم شده اید، به محکمه احضار گردید. در قدم اول در محکمه ماجستریت معرفی خواهید شد. این محکمه حکمی را مبنی بر توقیف یا رها کردن تان با شرایط وثیقه یا رهایی تان بدون کدام اجراءات بعدی صادر خواهد کرد. در صورت محکومیت به حبس برای تکمیل کردن مدت زمان حبس به زندان منتقل خواهید شد تا زمانیکه به محکمه بعدی احضار گردید. اگر با شرایط وثیقه محکمه آزاد شوید، باید به این شرایط پایبند باشید تا از ارتکاب هر گونه تخلف دیگر یا بازداشت مجدد جلوگیری کنید..

اگر به محکمه ماجستریت معرفی نشدید، می توانید از طرف پولیس تحت شرایط وثیقه آزاد شوید. این حالت به عنوان شرایط وثیقه پولیس شناخته می شود. این شرایط هم به اندازه شرایط وثیقه محکمه ماجستریت مهم میباشند. لازم است که به این موارد پایبند باشید تا از ارتکاب هر گونه تخلف دیگر یا دستگیری مجدد جلوگیری کنید..

اگر به جرمی محکوم شوید، ممکن است در اداره پولیس یا محکمه به آن رسیدگی صورت گیرد. پلیس می تواند به طور رسمی به شما هشدار دهد. با توجه به شدت جرم ممکن است در محکمه ماجستریت یا محکمه شاهی رسیدگی صورت گیرد و هر دو محکمه صلاحیت صدور حکم حبس را دارند..

# رفتارهای اجتماعی

در بریتانیا مانند هر کشور دیگری قوانین نوشته نشده‌ی بی برای رفتارهای اجتماعی وجود دارد که گاهی اوقات مردم کشورهای دیگر که برای اولین بار به بریتانیا می‌آیند از آن اطلاعی ندارند. بطور مثال در وقت انتظار در صف باید نوبت را رعایت کنید و به دیگران احترام بگذارید. رعایت نکردن نوبت باعث ناراحتی مردم می‌گردد.

اکثر مردم در بریتانیا مودب هستند و از کلماتی چون متشکرم، ببخشید و متأسفم بیشتر استفاده می‌کنند. در ملاقات ابتدایی با افرادی که قبلاً با آنها آشنایی ندارید، از پرسیدن سوالات شخصی اجتناب کنید. تماس فیزیکی و ابراز محبت کردن مانند دست به دست راه رفتن با یک دوست در سرک که شاید در برخی کشورها بسیار معمول باشد در بریتانیا رایج نیست. این موضوع تنها در روابط خانوادگی می‌تواند مصداق داشته باشد.

در حالی که ذل زدن یا خیره شدن به دیگران در برخی از کشورها نشانه تحسین یا احترام است، اما در بریتانیا این یک بی ادبی یا حتی نوعی آزار و اذیت تلقی می‌شود و در برخی شرایط حساس تر می‌تواند منجر به درگیری فیزیکی شود. در اماکن عمومی مانند کتابخانه‌ها، شفاخانه‌ها یا وسایل نقلیه عمومی معمولاً باید با صدای آرام صحبت کنید. شما نباید صدای موسیقی یا تلویزیون را در خانه خود به گونه‌ی بی که باعث اذیت همسایگان تان شود بلند کنید. در صورت انجام این کار همسایگان می‌توانند از شما به دلیل این رفتار ضد اجتماعی به قنصل یا پولیس شکایت کنند.

بر خلاف برخی از کشورها مردم بریتانیا تف کردن در اماکن عمومی را بی ادبانه می‌دانند. شما نباید کثافات را روی زمین بیندازید، بلکه از سطل کثافات استفاده کنید یا آن را با خود به خانه خود برده و در سطل کثافات تان بیندازید.

وقت در بریتانیا از ارزش زیادی برخوردار است و شما باید در جلسات، قرار ملاقات‌ها یا ضرب الاجل‌ها در وقت معین حضور داشته باشید و در صورت دیر رسیدن ممکن است فرصت مهمی چون قرار ملاقات با داکتر عمومی یا مصاحبه استخدامی را از دست بدهید.

دانستن این «قوانین» نانوشته اجتماعی و پیروی از آنها به شما کمک می‌کند با افرادی که در زندگی روزمره خود ملاقات می‌کنید و با آنها ارتباط برقرار می‌کنید هماهنگ شوید و با آنها ارتباط برقرار کنید.





## ملاقات با همسایگان و دوست یابی

مردم بریتانیا معمولاً با بیگانه ها بسیار دوستانه برخورد می کنند و اگر با مشکلی برمی خورید می توانید از افراد درخواست کمک کنید. مردم در بریتانیا در مورد دوست شدن با بیگانه ها از احتیاط کار می گیرند، بنابراین رفتار صمیمی داشته باشید و با همسایگان و افرادی که ملاقات می کنید صحبت کنید. به عنوان مثال زمانی که فرزندان خود را به پارک، مکتب یا ایستگاه بس می برید می توانید با افراد صحبت های معمولی داشته باشید. صحبت کردن در مورد آب و هوا بسیار معمول است و می توانید در مورد آن صحبت کنید. با شرکت در رویدادهای محلی هم می توانید با مردم آشنا شوید. برای مثال نمایشگاه های مکتب، یا رویدادهای ورزشی که روی پوسترها یا در کتابخانه محلی تان اعلان میشوند..

یک برنامه آنلاین به نام meet-up رویدادهایی را تبلیغ می کند که در آن افراد می توانند برای ملاقات با افراد جدید و انجام کار با دیگران اشتراک کنند. برخی مکان ها کافه های اجتماعی دارند. کار داوطلبانه در اوقات فراغت یک راه عالی دیگر برای ملاقات با افراد جدید و تمرین زبان انگلیسی است. از کتابخانه یا شورای محلی خود پرسید که از چی طریق می توانید در مورد فرصت های کار داوطلبانه معلومات به دست بیاورید..



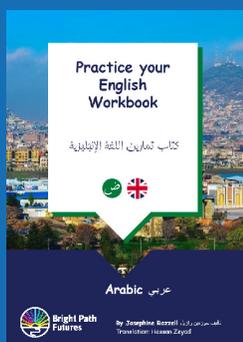
Inspection copy only



## Bright Path Futures Resources

Bright Path Futures is a small not-for-profit company making and distributing resources for refugees and asylum seekers.

You can buy copies of this workbook and our other books and resources from our shop:



[www.brightpathfutures.com/shop](http://www.brightpathfutures.com/shop)



Also in our shop:

**Practice Your English:** self-access videos and a workbook with key language for new arrivals, help with pronunciation and first language phonics picture keys for new readers. For all levels.

**Amiko cards** - simple reminders of ways to keep your self well and happy. Available as a:

- playing card pack (translated into all languages)
- colourful workbook with links to Amiko discussion videos (translated into all languages)
- set of four printed cloths for group work (English only)
- laminated A4 set of selected cards for group work (English only)
- A1 poster (English, Dari or Pashto versions)

**Practice Your English for School Children:** a special edition of Practice Your English with additional language content to help children prepare for life at primary or secondary school.

Our resources are translated into the following languages:

Albanian  
Arabic  
Dari (Afghan Farsi)  
Farsi (Iranian Farsi)

French  
Pashto  
Romanian  
Sorani Kurdish

Spanish  
Tigrinya  
Ukrainian  
Vietnamese

© All rights reserved - please do not print, digitally share or otherwise reproduce any section of this book or sell for commercial gain without written permission from the authors.





## BRIGHT PATH FUTURES

تمام حقوق محفوظ است - لطفاً بدون اجازه کتبی از نویسندگان، هیچ بخشی از این کتاب را چاپ، به صورت دیجیتالی به اشتراک نگذارید، یا به هر نحوی تکثیر و برای منفعت تجاری به فروش نرسانید.