



برتانیې ته ښه راغلاست

PASHTO
BRIGHT PATH FUTURES



نویسندگان - جوزفین رازل و محمد عمر آرین



برتانیې ته ښه راغلاست

دا چې تاسو دلته یاست، ډېر خوښ یو. دا لارښود د بریتانیا د ژوند یو لنډ پیژندنه وړاندې کوي او پکې ډېر ګټور معلومات شامل دي، چې په راتلونکو اونیو کې به ستاسو د عادتېدو او تنظیم کېدو کې مرسته وکړي. دلته ډېر څه شته چې باید زده شي، نو دا یوازې د بنسټیزو معلوماتو یوه برخه ده.

په دې لارښود کې موږ بېلابېلو موضوعاتو ته ګورو، هم عملي او هم کلتوري. دا لارښود هغو خلکو ته هم ګټور دی چې نوي راغلي کسان ملاتړ کوي، څو هغوی ته دا روښانه شي چې څه تمه ولري.

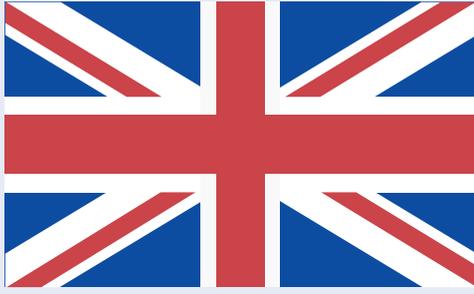
موږ دلته د بریتانیا د قوانینو په اړه ډېر معلومات شامل کړي دي. لکه څنګه چې کلتور او قانون له یو هېواد څخه بل ته ډېر توپیر لري، او دا امکان شته چې څوک د معلومات نه درلودلو له امله ستونزې سره مخ شي. کېدای شي ډېر خلک ځینې له دغو پېچلو موضوعاتو سره کار ونه لري، خو موږ غواړو ډاډ ترلاسه کړو چې هېڅوک د غلط فهمۍ یا تېروتنې له امله له ستونزو سره مخ نه شي.

هیله لرو چې دا لارښود به تاسو ته ګټور وي. مننه او تاسو ته نېکمرغي غواړو.

جوز او عمر

منځيانگه

	کتنه
4	حکومت او استازیتوب
5	نفوس او دین
5	مورنۍ ژبې
6	کلتور
7	خوندیتوب
8	د ماشومانو ساتنه
8	د ټولنیزې پاملرنې په اړه
9	د ښځو لپاره مساوات او خوندیتوب
9	داخلي ناوړه چلند پیژندل
10	ډیجیټل خوندیتوب
12	روغتیا او NHS (ملي روغتیايي خدمتونه)
13	بیرنۍ او نورې د اړیکو شمیرې
15	تعلیم
16	د برتانيا اسعار
19	بودیجه
20	د گټو ډولونه
23	هستوگنې
24	استخدام
25	ټرانسپورټ
26	مهم اسناد
27	ستاسو هوساینه
28	یوه اړیکه پیدا کول او واده کول
29	د LGBTQIA ایل جی بی ټی کیو ای کلتور او حقوق
30	جنایي عدالت او د جرم راپور ورکول
31	په انگلستان کې عام جنایي جرمونه لاندې شامل دي؛
32	د خپلو گاونډیانو سره لیدنه او ملگري پیدا کول
33	کلیدي کلتوري توپیرونه
34	



UNITED KINGDOM



ENGLAND



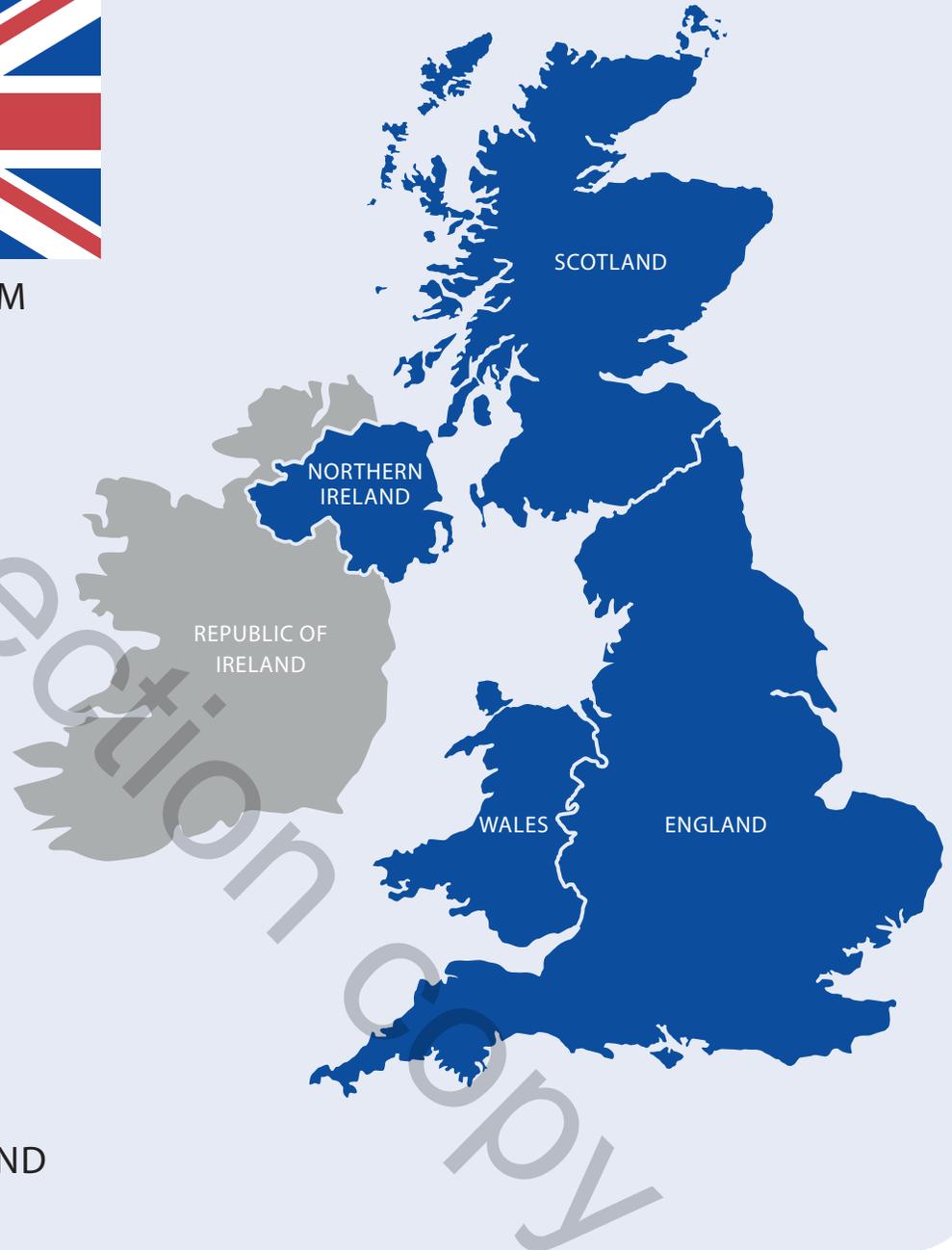
WALES



SCOTLAND



NORTHERN IRELAND



عمومي کتنه

برېتانيا له څلورو هېوادونو جوړه ده: انگلستان، سکاټلنډ، وېلز، او شمالي آيرلنډ. ځينې وخت ورته "لويه برېتانيا" هم ويل کېږي. هر هېواد خپل ځانگړی تاريخ، کلتور، پېژندنه او بيرغ لري.

د برېتانيا بنسټيز ارزښتونه دا دي: ولسواکي، د قانون واکمني، درناوی، زغم، فردي ازادې، او د ټولو خلکو لپاره مساوات.



حکومت او استازیتوب

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.

مورنی ژبې

په بریتانیا کې انگلیسي د خلکو اصلي ژبه ده. وېلز دوه ژبې سیمه ده، چېرته چې شاوخوا ۲۹.۵٪ خلک وېلشي وايي. په سکاټلنډ کې هم ځینې لږکیو ژبې ویل کېږي، لکه اسکاټلنډي گېلیک او سکاټس.

په ډېرو سیمو کې خلک ځانگړی سیمه یز لهجه لري، چې پوهېدل پرې وخت نیولی شي!



نفوس و دین

وروستی سرشمېرنه ښيي چې په انګلستان او ویلز کې د نفوس له نیمايي کم (۴۶.۲٪) خلک ځانونه عیسویان ګڼي، پداسې حال کې چې ۳۷.۲٪ خلک هیڅ مذهب نه لري. دا معنا لري چې برېتانیه په ډېرو برخو کې یوه سکولر یا غیردیني ټولنه ده.

دویم ستر مذهب په برېتانیه کې اسلام دی، چې ۳.۹ میلیونه خلک یا ۶.۵٪ نفوس یې جوړوي.

په برېتانیه کې ټول ښوونځي مکلف دي چې دیني زده کړې (Religious Education - RE) د مضمون په توګه تدریس کړي. سیمه ییزې شوراګانې د دې مضمون نصاب ټاکي، خو مذهبي ښوونځي او اکاډمۍ کولی شي خپل نصاب جوړ کړي. تاسې کولای شئ د خپلې غوښتنې له مخې خپل ماشوم د دیني مراسمو له ګډون څخه وباسئ.

تاسو په برېتانیه کې دا حق لرئ چې خپل مذهب په سوله ییز او علني ډول ادا کړئ. تاسو کولای شئ د خپل مذهب جامې یا مذهبي نښې (سمبولونه) په عامه ځایونو کې واغونډئ، دا ستاسو قانوني حق دی. که چیرې تاسو د مختلف دین یا قوم څخه د کوم چا لخوا ځورول کېږئ، نو پولیس به ستاسو مرسته وکړي، ځکه چې دا کار د قانون خلاف دی.

په ټول برېتانیه کې، په ځانګړي ډول په ښاري سیمو کې، د عبادت لپاره بېلابېل ځایونه شته. که تاسو غواړئ دا ځایونه ومومئ او ورته لاسرسی ولرئ، نو له خپل دوسې کارکوونکي یا د ټولنیز ملاتړ افسر سره اړیکه ونیسئ.





کلتور

د هنر، موسیقي او کلتور ډیر لوی جشنونه په بریتانیا کی شتون لري، لکه په لندن کې د ناپینګ هیل کارنیوال او په سکاټلینډ کې د اډینبورګ فستیوال. مور په ډېرو ښارگوټو او ښارونو کې د سینماوو او کنسرتونو سره د هنرونو او ډرامو یو پرمختللی سکتور لرو.

دوه اصلي عیسوي موسمي جشنونه کرسمس او ایسټر دي. د نورو مذهبونو دودونو او دستورونو لکه اختر (مسلمان)، دیوالي (هندو) او هنوکا (یهودي) په بریتانیا کې په پراخه کچه پیژندل شوي او په عامه توګه لمانځل کیږي. چې ډېری کاروبارونه او دولتي دفترونه بند وي، او دوکانونه ممکن خلاص وي خو د کمو ساعتونو لپاره. د اختر، دیوالي یا حنوکه په څېر نورو مناسبتونو لپاره کومه رسمي رخصتي نشته.



خونديتوب

په بریتانیا کې هر څوک د خوندي ژوند حق لري. د ماشومانو او ناتوانه لویانو ساتنه زموږ گډ مسؤلیت دی، او موږ ټول باید د خپلو کورنیو او ټولنو غړو ته پاملرنه وکړو. مسلکي کسان روزل شوي دي چې د لاندې هر ډول ناوړه چلند نښې وڅاري: فزیکي، جنسي، رواني یا عاطفي او مالي ناوړه چلند، غفلت، او عصري بندهگي یا غلامی.

د ماشومانو ساتنه



په ځینو هیوادونو کې دا دودیز ډول منل شوی چې ماشومان کولای شي یوازې په کور کې پاتې شي، یا مشران ماشومان د خپلو کوچنیو وروڼو او خویندو ساتنه وکړي. خو په بریتانیا کې تاسو نشئ کولای خپل ماشومان یوازې په کور کې پرېږدئ، او نه هم باید یو له ۱۲ کلونو کم عمره ماشوم ته د نورو کوچنیانو د پاملرنې اجازه ورکړئ. واره ماشومان باید بې له څارنې په عامو ځایونو لکه پارکونو یا سړکونو کې ونه گرځي.

نرسری یا ورکتون، ښوونځي او کالجونه دا مسؤلیت لري چې ستاسو د ماشومانو ساتنه وکړي. که چېرې دغو ادارو ته کومه اندېښنه پیدا شي، نو هلته معمولاً یو د ساتنې مسئول یا د ساتنې مشر وي چې د اندېښنو پیژندلو، څیړلو او مدیریت کولو لپاره کار کوي، که دا اندېښنې دوی پخپله پیژندلي وي یا بل څوک ورته ویلي وي. هلته نور مسلکي کسان لکه ښوونکي او د ښوونې مرسته کوونکي هم شته چې دا ډول مسؤلیتونه لري. دغه اندېښنې به په جدي توګه وڅیړل شي، او ښایي اړینه وي چې د اړوندو خدماتو لکه د ټولنیزو خدماتو (Social Services) یا حتی پولیسو سره اړیکه ونیول شي، دا به د خطر د جدیت پورې اړه ولري.

د دوی موخه دا ده چې ډاډ ترلاسه شي ماشومان او ناتوانه لویان خوندي دي، او که ممکنه وي، د کورنۍ سره مرسته وکړي څو خطر کنټرول کړي. که چېرې خطر لوړ وي، نو موقتي ترتیبات یا تدابیر نیول کېږي څو د خطر سره مخ کس خوندي وساتل شي. دا کیدای شي داسې وي چې فرد د خپل عادي استوګنځي څخه بل خوندي ځای ته ولېږدول شي. که اړتیا وي، دایمي ترتیبات هم په پام کې نیول کیدای شي.

تر کومه ځایه چې امکان ولري، محرمیت به وساتل شي، خو که یو ماشوم یا ځوان د ضرر له خطر سره مخ وي، نو معلومات باید له نورو اړوندو مسلکي کسانو سره شریک شي څو ډاډ حاصل شي چې دوی خوندي او ملاتړ شوي دي.

REFERENCES

<https://www.england.nhs.uk/safeguarding/about/>

د لویانو ټولنیزه پاملرنه

د لویانو ساتنه دا معنا لري چې هغه کسان چې د زیان رسېدو له خطر سره مخ دي، خوندي وساتل شي. یو بالغ کس چې له خطر سره مخ دی، کېدای شي د معلولیت (فزيکي یا ذهني)، عمر یا ناروغۍ له امله د ټولنیزو پاملرنو خدماتو ته اړتیا ولري، او بیا چې دوی نشي کولی د ځان ساتنه وکړي. د ساتنې مسئولیت د هر چا پر غاړه دی، او باید دا ډول پېښې وپېژندل شي او راپور ورکړل شي (هره شورا ممکن د راپور ثبتولو بېله طریقه ولري).

د لویانو ټولنیزه پاملرنه کولای شي هغو کسانو ته عملي مرسته وړاندې کړي چې له ناتوانۍ، فزيکي یا ذهني ناروغۍ سره مخ دي، څو وکولای شي خپلواک، خوندي او ښه ژوند ولري. دا خدمات کولای شي په کور دننه، د پاملرنې په کور کې، یا په ټولنه کې وړاندې شي. د لویانو د ټولنیزې پاملرنې په اړه نور معلومات له خپلې سیمې شورا څخه ترلاسه کولی شئ.

د ښځو لپاره مساوات او خونديتوب

په برېتانيا کې ښځې او سړي په ډېرو موقعو کې یو ځای وي - په ټولنیزو محفلونو کې، کار کې او عامه ځایونو کې. ښځې او سړي مساوي گڼل کېږي، او له همدې امله هغوی ته یو شان معاش ورکول کېږي، یو ډول کارونه ترسره کوي، او د پرېکړو کولو مساوي حقونه لري، لکه څنګه چې زور او ځوان خلک هم دغه حقونه لري.

ښځې کولای شي هر ډول لباس واغوندي - داسې لباس چې جلد یا وېښتان ښکاره کوي، دلته عادي گڼل کېږي. داسې لباس اغوستل دا معنا نه لري چې ښځه د جنسي پاملرنې غوښتنه کوي، او که چیرې څوک جنسي هڅې وکړي - لکه په کلب کې یا د شپې په کوڅه کې - دا کار کېدای شي د جنسي ځورونې جرم وي. ډیره مهمه ده چې د هر ډول جنسي اړیکې لپاره بشپړ او روڼ رضایت واخیستل شي، په ځانګړي ډول که بل کس د الکل یا نشه یي توکو تر اغېز لاندې وي.

دا هم ډېر مهم دي چې له ماشومانو (د ۱۶ کلونو نه کم عمره کسانو) سره هېڅ ډول جنسي یا نېږدې اړیکه ونلري - دا د قانون خلاف کار دی. له ۱۶ کلونو نه کم عمره ماشومانو سره د انټرنټ له لارې خبرې کول، د دې په نیت چې له هغوی سره جنسي اړیکه جوړ شي، "ګرومینگ" بلل کېږي او دا هم جرم دی - ځانګړي پولیسې ډلې د دغو مجرمانو د نیولو لپاره کار کوي.



د کورني تاوتریخوالي پېژندنه

په بریتانیا کې کورنی تاوتریخوالی یو غیرقانوني عمل دی. هیڅوک اجازه نه لري چې بله ښځه، ماشوم یا نارینه ووېي، وگواښي، سپکه یې کړي او یا پرې کنټرول ولري. دلته هر څوک د کورني تاوتریخوالي قرباني کېدای شي، پرته له دې چې د هغه/هغې جنسیت، عمر، قومیت، دین، ټولنیز او اقتصادي حالت، جنسي تمایل یا شالید څه وي.

کورنی تاوتریخوالی کېدای شي د دوو هغو کسانو ترمنځ هم پېښ شي چې یو له بل سره نږدې شخصي اړیکه ولري او په دغه اړیکه کې یو بل سره ناوړه او زیانرسوونکی چلند کوي.

شخصي اړیکه لرل پدې معنا دي:

- تاسو یو له بل سره واده کړی یا مو مخکې واده کړی و
- تاسو یو د بل مدني ملگري یاست، یا مخکې وی
- تاسو یو له بل سره د واده موافقه کړې (که څه هم دا موافقه لغوه شوې وي)
- تاسو د مدني ملگرتیا موافقه کړې (که څه هم دا موافقه ختمه شوې وي)
- تاسو یو له بل سره نژدې او شخصي (عاطفي یا جنسي) اړیکه لرئ یا مو لرله
- تاسو دواړو د یوه ماشوم سره د والدین رول درلود یا لرئ
- تاسو خپلوان یاست

اوړه یا تاوتریخجن چلند کېدای شي لاندې ډولونه ولري:

- فزیکي یا جنسي ناوړه گټه اخیستنې
- تاوتریخجن یا گواښوونکی چلند
- کنټرول کوونکی یا جبري چلند
- اقتصادي ناوړه چلند – دا پکې شامل دي هغه کړنې چې ستاسو پر دې وړتیا منفي اغېز کوي چې پیسې، ملکیت، یا خدمات تر لاسه، وکاروئ یا وساتئ
- رواني، عاطفي یا بل ډول ناوړه چلند
- او دا مهمه نه ده چې دا چلند یوازې یو ځل شوی وي یا په دوامداره ډول ترسره شوی وي.

که تاسو باور لرئ چې تاسې یا خوک چې تاسې یې پېژنئ ښايي د کورني تاوتریخوالي قرباني وي، نو ځینې نښې شته چې باید ورته پام وشي، لکه:

- ځان له کورنۍ او ملگرو څخه گوښه کول یا یوازیتوب
- د بدن پر برخو د داغونو، سوځېدنو یا د چیچلو نښې لرل - په برېتانيا کې تاوتریخوالي یا گواښوونکي چلند هېڅکله د منلو وړ نه دی
- د مالي چارو کنټرولېدل، یا دومره پیسې نه ورکول چې د خوړو، شخصي اړتیاوو یا دوا او تداوي لپاره بس وي.
- له کوره د وتلو اجازه نه لرل، یا د زده کړې مرکز (لکه کالج) ته د تگ مخنیوی
- د انټرنېټ یا ټولنیزو رسنیو کارول څارل، یا د چا لخوا پیغامونه، ایمیلونه لوستل
- پرله پسې سپکول، ټیټ گڼل، یا دا ویل چې ته هېڅ ارزښت نه لرې - دا ډول چلند عاطفي ناوړه چلند گڼل کېږي
- د جنسي اړیکو لپاره فشار راوړل - حتی که واده هم شوی وي، پر مېرمن یا مېرېه جنسي زور راوستل د قانون خلاف دي؛ په واده شوو کسانو کې هم جنسي تېری یو جرم دی
- دا ویل چې تاوتریخوالي ستا خپله گناه ده، یا دا چې ته زیات غبرگون ښيي

که تاسو د کورني تاوتریخوالي تجربه کوئ، نو باید سمدستي له پولیسو سره اړیکه ونیسئ. د عاجل حالت لپاره ۹۹۹ ته زنگ ووهئ، او د غیر عاجلو حالاتو لپاره ۱۰۱ ته زنگ ووهئ. پولیس به دا قضیه لکه نورې جرمي پېښې وڅېړي. که تاسو رسمي بیان ورکړئ، نو یا پولیس یا د تاجي څارنوالۍ اداره (Crown Prosecution Service) به پریکړه کوي چې ایا تور پورته کړي او که نه. هغوی کېدای شي قضیه محکمې ته یوسي یا خبرداری ورکړي. خو، په ځینو مواردو کې که پولیس باور ولري چې کافي شواهد لري، نو هغوی به تور وړاندې کړي حتی که قرباني رسمي بیان هم ورنه کړي. دا کار د دې لپاره کېږي چې قرباني خوندي پاتې شي.



ډیجیټل خونديتوب

په برېټانیه کې، ډېری معاملي آنلاین ترسره کېږي او ډیجیټل وسایل او ټکنالوژي په پراخه ډول کارېږي. دا معنا لري چې جنایتکاران یا فریبکاران ډېرې بېلابېلې لارې لري چې خلک وغولوي، ستاسې پیسې واخلي یا ستاسې حساب هک کړي، نو تاسو باید ډېر پام وکړئ.

فریبکاران ډېر وخت هڅه کوي چې تاسو د بانکي معلوماتو، پیسو لېږلو یا رمز ورکولو ته وهڅوي. دوی ښايي ځان د بانک یا بل باوري ارگان په توګه وښيي او حتا جعلی وېبپاڼې جوړوي تر څو تاسو قانع کړي چې دا اصلي دي.

فریبکاران له ډېرو لارو کار اخلي، لکه تلیفوني زنگونه، برېښنالیکونه، پیغامونه یا واټس اپ. «کلیک بېټ» هغه مهال وي چې دوی هڅه کوي تاسو یوه لینک ته داخل کړئ، او حتا د محبت فریبونه هم شته چې یو څوک ځان ته د مینې علاقه مند ښيي.

- نو تاسو څنګه خپل ځان خوندي کولی شئ؟
- دوه مرحلې تصدیق (multi-factor authentication) فعاله کړئ
- قوي رمزونه وکاروئ
- هېڅکله فریبکارو پیغامونو ته ځواب مه ورکوئ
- انټی وایرس سافټ وېر نصب کړئ
- خپلې ټولنیزې شبکې شخصي وسائې
- د پیسو لېږلو پر مهال ډېر احتیاط وکړئ
- او که د کومې معاملي یا فریب هڅې په اړه اندېښنه لرئ، له خپل بانک سره تماس ونیسئ.

ډېری ډولونه د سایبري جرمونو شتون لري. دا لینک تفصیلي معلومات ورکوي چې څنګه آنلاین له فریب سره مخ کېدلی شئ:

Online fraud & Cybercrime /
(Police.uk (www.police.uk





روغتیا او NHS

په برېتانیه کې تاسو نشئ کولی د یو متخصص ډاکټر (لکه د روغتون مشاور) خدمت ته لاسرسی ومومئ پرته له دې چې د کورنۍ ډاکټر (GP) له خوا ورته مراجعه نه وي شوي. د بېرني روغتیايي خدمت پرته، تاسو به تل مخکې له مخکې وخت واخلي او د NHS سره ثبت شوي وئ.

تاسو نشئ کولی درمل تر لاسه کړئ (د یو شمېر محدودو پړانیستو درملو پرته) پرته له دې چې ډاکټر نسخې درکړئ. روغتیايي خدمتونه په برېتانیه کې د ملي روغتیايي خدمت او خصوصي روغتیايي سکتور له لارې ورکول کېږي. د برېتانیې خلک د ملي روغتیايي خدمت ډېر قدر کوي. دا معنا لري چې هر څوک کولی شي وړیا روغتیايي خدمتونه تر لاسه کړي، پرته له ځینو استثناؤ، لکه نسخې درمل او د غاښونو درملنه، چې دا هم ورځ تر بلې محدودېږي او د ملي روغتیايي خدمت له لارې یې موندل ځینې وختونه ستونزمن وي، په ځانګړي ډول د برېتانیې په ځینو سیمو کې.

د نورو روغتیايي خدمتونو ته لاسرسی هم ستونزمن کېدی شي. د بېلګې په توګه، په ډېرو سیمو کې د GP سره ملاقات کول، یا د ملي روغتیايي خدمت غاښونو ډاکټر سره ثبتدل اسان نه دي، او تاسو به یې د متخصص ډاکټر لپاره اوږده نوبت ته منتظر پاتې شئ. ځینې خلک په داسې حالاتو کې پریکړه کوي چې د خصوصي روغتیايي بیمې یا طبي خدمت لپاره پیسې ورکړي.

د ملي روغتیايي خدمت NHS له خوا لاندې خدمتونه وړاندې کېږي:

- NHS Direct - دا یو وېب پاڼه ده چې د روغتیايي حالتونو په اړه معلومات لري او دا ښيي چې څنګه روغتیايي خدمتونو ته لاسرسی ومومئ: <https://www.nhs.uk>
- 111 - دا یو تلفوني کرښه ده چې تاسو کولی شئ هر وخت (۲۴ ساعته، ۷ ورځې) له یو روغتیايي متخصص سره خبرې وکړئ، د خپلو نښو نښانو یا اندېښنو په اړه مشوره واخلي، او خدمتونو ته راجع شئ، لکه: خپل کورنۍ ډاکټر، بیړنی کورنۍ ډاکټر، بیړنی روغتون، ځایي پیاده خدماتي مرکزونه (Walk-in Centres) یا د امبولانس خدمتونه.

- د کورنۍ ډاکټر مرکزونه - دلته تاسو کولی شئ د مختلفو روغتیایي متخصصینو سره ووينئ، د عمومي روغتیایي ستونزو لپاره. دا متخصصین کېدای شي کورني ډاکټران، نرساني، د ټولني قابله، ټولنيز تجویز کوونکي او نور وي. تاسو باید له خپل نږدې کورنۍ ډاکټر سره ثبت شئ مخکې له دې چې دوی ته ولاړ شئ. د ثبتېدو وروسته، تاسو ته یو ځانگړی NHS یا ملي روغتیایي خدمت شمېره درکول کېږي. یاده وساتئ، تاسو یواځې له یوه کورنۍ ډاکټر سره ثبتېدلای شئ، او یوازې کولی شئ هغه کورنۍ ډاکټر ته لاړ شئ د داسې حالتونو لپاره چې متخصص درملنې ته اړتیا نه لري که اړتیا وي، نو کورنۍ ډاکټر به تاسو متخصص ته راجع کړي
- مشاورین او متخصصین - دا ډاکټران اکثره په روغتونونو کې وي. د دوی خدمتونو ته د لاسرسي لپاره باید له خپل GP (کورنۍ ډاکټر) څخه راجع شئ
- A&E (د بېرنيو پېښو او عاجلو حالتونو څانگه) - تاسو کولی شئ هر وخت (۲۴ ساعته، ۷ ورځې) د ټپونو یا بېرنيو درملنو لپاره هلته ولاړ شئ. له مخکې ثبتېدل ضروري نه دي؛ دوی کولی شي ستاسو یا ستاسو د ماشومانو نوم او د زېږېدو نېټه له سیستم څخه پیدا کړي، نو مهمه ده چې د دا معلوماتو ویل او لیکل زده کړئ
- د ملي روغتیایي خدمت د Walk-in مرکزونه - دا هم د A&E څانگو ته ورته دي، ځکه چې بېرني او غیر ژوند گواښونکي طبي حالتونه یا ټپونه ارزوي او درملنه کوي. د دې مرکزونو شتون له یو سیمې تر بل سره فرق کوي، نو تر تگ مخکې 111 ته زنگ ووهئ
- د سترگو د پاملرنې لپاره د High Street Opticians - دا مرکزونه د سترگو او ځینو اورېدني ستونزو لپاره مرسته کوي. تاسو باید له نږدې د سترگو متخصصین سره تماس ونیسئ، د وخت اخیستو او لگښتونو د تایید لپاره. ځینې عینکې وړیا ورکول کېږي، خو د ځینو لپاره به فیس وي
- د غاښونو کلینیکونه - د NHS یا د ملي روغتیایي خدمت د غاښونو ډاکټر موندل ستونزمن دي ځکه چې ملي کچه کې کمښت شته، او د انتظار وختونه اوږده وي. خو که تاسو ثبت یاست، کولای شئ سهار زنگ ووهئ تر څو وگورئ چې کوم نوبت لغوه شوې دي که نه. تاسو کولی شئ له 111 څخه د بېرني غاښونو ملاقات هم واخلي، خو باید له سیمه ییز غاښونو ډاکټر سره ثبت وسئ

- درملتونونه - نسخې درمل درکوي، او درمل فروشان د عامو روغتیایي ستونزو په اړه مشورې هم ورکوي. که وضعه نلري او بیکاره یست یا مشخصه مرسته یا د دولت مالی کمک تر لاسه کوي، نو د نسخې درملو پیسې نه ورکوي

- بې نسخې درمل یا دوا - دا هغه درمل دي چې پرته له نسخه اخیستل کېږي، لکه د درد ضد درمل، د حساسیت ضد درمل، د معدې اسید کموونکي، او ویتامینونه



- د NHS يا د ملي روغتيايي خدمت موبایل اپليکیشن - د ملاقاتونو مدیریت، نسخه غوښتل، د 111 خدمت آنلاین کارول، او د روغتیا تاریخ کتلو لپاره کارول کېږي. دا اپليکیشن له Play Store يا App Store څخه ډاونلوډ کولی شئ او په خپل موبایل کې یې نصب کړئ.
- د رواني روغتیا ملاتړ - ځایي روغتيايي ادارې د رواني روغتیا لپاره بېلابېل خدمات وړاندې کوي. کولی شئ له خپل کورنۍ ډاکټر څخه وپوښتنئ یا 111 ته زنگ ووهئ تر څو پوه شئ ستاسو په سیمه کې څه ډول ملاتړ شته...

بیرنۍ او نورې د اړیکو شمیرې

999 ته زنگ ووهئ که چېرې تاسو ته د اور وژنې خدمت ته اړتیا وي، یا که یو واقعي طبي بیرنۍ حالت وي او تاسو ته امبولانس پکار وي، او یا که تاسو فوري خطر احساسوئ او پولیسو ته اړتیا لرئ. د تلیفون ځواب ورکونکی به له تاسو نه ستاسې نوم او پته وپوښتي، نو دا معلومات له ځان سره چمتو ولرئ.

101 د پولیسو لپاره غیر بیرنۍ شمېره ده، او 111 د روغتيايي مشورې لپاره غیر بیرنۍ شمېره ده. سماریتاز یوه خیریه اداره ده چې که تاسو چاته د خبرو اړتیا لرئ، نو ۲۴ ساعته عاطفي ملاتړ درکوي: 116123

NSPCC یوه ملي خیریه اداره ده چې د ماشومانو د خونديتوب لپاره کار کوي - 08088005000
www.nspcc.org.uk

CAB یو ملي مشورتي خدمت دی چې د مرستو، د ژوند لگښتونو، پورونو تنظیم، او نورو مهمو مسایلو په اړه معلومات او مشورې ورکوي - 08002231133
www.citizensadvice.org.uk

08001381625 د کرکې جرم لپاره ځانگړې شمېره ده. که تاسو له نژادي یا مذهبي سپکاوي سره مخ یاست، نو کولی شئ دې شمېرې ته زنگ ووهئ.

د همجنس پالو (لیزبین او گی) خلکو لپاره ملاتړ:
+Switchboard LGBT مرسته لیک -
08000119100



د ښوونځي داخله

په برتانيه کې هر ماشوم تر ۱۸ کلنۍ پورې د ښوونځي د زده کړو حق لري. تاسې کولای شئ خپل ماشوم د خپلې خوښې ښوونځي ته شامل کړئ، خو که هلته ځای نه وي، نو حکومت به په نږدې ښوونځي کې چې ځای ولري، ځای درکړي. ښايي ښوونځی لري وي، خو بیا هم دا ستاسې قانوني مسؤلیت دی چې خپل ماشوم ښوونځي ته واستوئ، حتی که د ترانسپورت ستونزه هم وي.

ښوونځي او د عمر ډلې

- نرسري یا ورکتون د ۴ کلنۍ پورې ماشومانو لپاره وي
- ابتدایي ښوونځي د ۴ څخه تر ۱۱ کلونو ماشومانو لپاره دي
- ثانوي یا لوړې ښوونځي د ۱۲ څخه تر ۱۶ کلونو ماشومانو لپاره دي
- کالجونه یا سکسټ فارم د ۱۶ څخه تر ۱۸ کلونو ځوانانو لپاره دي

که ستاسې ماشوم په وېلز کې ښوونځي ته ځي، نو دا مهمه ده چې پوه شئ چې هلته پنځه ډولونه د ابتدایي ښوونځيو شتون لري. هر یو د ویلزي ژبې د زده کړې لپاره بیل ډول لاره لري. ځینې ښوونځي یوازې په ویلزي ژبه درس ورکوي، او ځینې نور په انګلیسي ژبه درس ورکوي خو ویلزي ژبه یې یو مضمون وي. مهرباني وکړئ د نورو معلوماتو لپاره له خپل ځایي ښوونځي سره تماس ونیسئ.

د معذور یا معلولیت لرونکو ماشومانو لپاره زده کړه

هغه ماشومان چې ذهني یا بدني معلولیت ولري، یا خو به په عادي ښوونځي کې د ځانګړي ملاتړ (EHCP) د زده کړې، روغتیا او پاملرنې پلان له لارې مرسته ترلاسه کړي، او که هلته زده کړه نشي کولای، نو هغوی ته به په ځانګړي ښوونځي (SEN) د ځانګړي زده کړې اړتیاوې او ملاتړ کې ځای ورکړل شي. که ستاسې ماشوم اضافي ملاتړ ته اړتیا ولری نو له خپل ځایي چارواکو سره خبرې وکړئ.

د ښوونځي رخصتۍ

په برتانيه کې د ښوونځيو رخصتۍ په مختلفو سيمو کې بېلابېلې نېټې لري، خو ډېری سيمه یيز حکومتونه اوږدې دوې رخصتۍ لري (شاوخوا شپږ اونۍ) چې شاوخوا دوه اونۍ په کرسمس کې، دوه اونۍ په ایسټر کې. او د اونۍ درې منځنۍ دورې رخصتۍ (نیم مهاله) دي. ښوونځي کله ناکله د ښوونکو د روزنې لپاره هم تړل کېږي. د رخصتو نېټې د خپل ماشوم له ښوونځي څخه پوښتنه وکړئ. ډېر ښوونځي د رخصتو پر وخت د ماشومانو لپاره کمپونه، سهارني پروگرامونه او د ښوونځي له خلاصېدو وروسته خدمات وړاندې کوي، چې دا د کارکوونکو مور او پلار لپاره مرسته کوي.

حاضري

د پنځو کلونو څخه تر ۱۶ کلونو پورې ښوونځي ته تگ لازمي دی. ټول ماشومان باید په بشپړ وخت ښوونځي ته لار شي، او د هغوی حاضري کتل کېږي. که ستاسو ماشومان ډیر وخت ښوونځي ته لار نشي، سيمه ايز چارواکی به له تاسو څخه پوښتنه وکړي چې ولې او والدين کولی شي د ماشومانو د ښوونځي څخه د لرې ساتلو لپاره جریمه شي. که ماشوم ناروغ وي او ښوونځي ته نشي تللی، نو باید د رخصتۍ په هماغه سهار ښوونځي ته خبر ورکړئ. د ښوونځي ورځې نږدې شپږ ساعته وي، له دوښنې تر جمعې.

د ښوونځي وړيا خواړه

ټول هغه ماشومان چې په ريسپيشن، لومړي يا دوهم ټولگي کې دي، هغوی ته به په اوتومات ډول وړيا ښوونځي ډوډۍ ورکول کېږي. خو د نرسري، درېيم تر شپږم ټولگي، يا ثانوي ښوونځي ماشومانو لپاره به تاسې باید د ښوونځي ډوډۍ پيسې ورکړئ، مگر که تاسې د وړيا ډوډۍ لپاره شرايط پوره کوئ. د درېيم ټولگي نه پورته د وړيا ډوډۍ د معلوماتو لپاره له خپل ماشوم ښوونځي سره تماس ونیسئ. د نورو معلوماتو او د ښوونځيو د اړیکو لپاره له خپل سيمه یيز شورا (کونسل) سره تماس ونیسئ.

د ښوونځي يونيفورم

هر ښوونځی بېل يونيفورم لري، نو مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسې ماشوم د هغه ښوونځي سمه يونيفورم اغوستې وي چې هغه پکې شامل دی. ښوونځی معمولاً تاسې ته مخکې له دې وايي چې ماشوم باید څه ډول جامې واغوندي. د ښوونځي يونيفورم تاسې کولی شئ له يونيفورم پلورنځيو يا ځينو سوپرمارکيټونو څخه واخلي. که تاسې نشئ کولای يونيفورم وپېرئ، نو له د ښوونځي له مدير سره خبرې وکړئ، کېدای شي مرسته وکړي، يا په سيمه کې يو خيريه بنسټ وي چې وړيا يونيفورم برابر کړي.



په برتانيه کې د کالجونو (FE Colleges) موخه دا ده چې ۱۶ څخه تر ۱۸ کلونو ځوانانو ته زده کړې برابرې کړي. کالجونه ډېر ډول سندونه او کورسونه وړاندې کوي - زده کوونکي کولای شي A Levels، Higher National Diplomas، مسلکي ډیپلومونه، BTEC کورسونه، او همداراز د کمې انگليسي لپاره اسانه مسلکي کورسونه انتخاب کړي. کالجونه د ځوانانو (اکثره ۱۹-۱۶ کلن) او لویانو دواړو لپاره پرانېستي وي، او ځینې وخت د ۱۴-۱۶ کلنو لپاره هم وي.

ډېر محلي کالجونه ESOL صنفونه لري - دا صنفونه د هغو کسانو لپاره دي چې انگليسي د دویمې ژبې په توګه زده کوي. ښوونکي ډېر دوستانه او تجربه لرونکي وي، او د خلکو سره د برتانيې ژوند ته په عادت کېدو کې مرسته کوي. صنفونه د هر کچې لپاره وي. که تاسې انگليسي نه شئ ویلی او دا مو د کار موندلو مخه نیسي، نو تاسې ته به ویل کېږي چې ESOL کورسونه واخلي. اکثره صنفونه ګډ وي (نارینه او ښځینه یوځای)، او د هر عمر خلک پکې ګډون کوي.

پوهنتونونه

پوهنتون هغه ځای دی چېرې چې خلک د لیسانس یا ماسټر (لوړو زده کړو) لپاره زده کړه کوي. دا کورسونه د هغو کسانو لپاره دي چې عمر یې له ۱۸ کلونو پورته وي او د درېیمې کچې سند (لکه A Level یا ورته بل سند) ولري. تاسې کولای شئ د حکومت نه پور واخلي، څو د کورس فیس او د ژوند لګښتونه پوره کړئ. پوهنتون سند یا ډګري د یو ښه مسلک لپاره ډېر مهم وي، په ځانګړې توګه په هغو صنعتونو کې چې ځانګړي روزنې او راجسټريشن ته اړتیا لري، د مثال په توګه لکه د طب او قانون ځینې دندې.

د کېوالو زده کوونکو لپاره سکالرشپونه،

مرستې او نور ملاتړ

ځینې پوهنتونونه هغو کېوالو ته مالي مرسته وړاندې کوي چې غواړي لیسانس یا ماسټري ولولي.

STAR - Student Action for Refugees معلومات او لارښوونې ورکوي چې څنګه کېوال کولای شي مالي او نور ملاتړ ترلاسه کړي.

نور معلومات دلته پیدا کولی شئ:

<https://star-network.org.uk/access-to-university/scholarships/list/> www.star-network.org.uk



د برېتانيا اسعار

د برېتانيا اصلي کرنسي پونډ ده.

و ارزښت ښودل شوی دی:



$$2p + 2p + 1p = 5p$$



$$5p + 5p = 10p$$



$$10p + 10p = 20p$$

$$20p + 20p + 10p = 50p$$



$$50p + 50p = \text{£}1$$

$$\text{£}1 + \text{£}1 = \text{£}2$$



$$\text{£}2 + \text{£}2 + \text{£}1 = \text{£}5$$



$$\text{£}5 + \text{£}5 = \text{£}10$$



$$\text{£}10 + \text{£}10 = \text{£}20$$



بودجه بندی

په بریتانیا کې اوس ډېرې کورنۍ د قیمتونو د زیاتوالي له امله له ستونزو سره مخ دي چې خپل بلونه پرې نه شي کولای. دا مهمه ده چې په دقت سره بودجه جوړه کړئ او له پور څخه ځان وساتئ. ستاسو سیمه ییز CAB (د اتباعو مشورتي دفتر) یا کتابتون کولای شي تاسې د پور مشورې متخصصینو ته معرفي کړي.

بانکداری

په ارزانه سوپرمارکېټ (لکه Aldi یا Lidl) کې ښايي ۱۴ درته دا شیان برابر کړي:

- یو ډوډی
- ۱ کیلو وریجی
- ۱ کیلو پیاز
- د شپږو ټماټرو یوه بسته
- ۵۰۰ گرامه ساده مستې

یو تاوده ژمنۍ کوټ ښايي د ارزانه پلورنځي نه د ۳۰۴ څخه تر ۴۰۴ پورې وي. تاسو کولای شئ ارزانه دویم لاس (کارېډلي) کالي د ebay وېب پاڼې نه واخلي:

www.ebay.co.uk

یا د خپره دوکانونو نه چې په سرکونو کې وي (charity shops).

تاسو کولای شئ د انلاین بودجه بندی وسیله وکاروئ، ترڅو خپله پیسه په عقلاني ډول مصرف کړئ:

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

بانکداری

د بانک د حسابونو اصلي ډولونه او د هغوی استعمال.

- جاري حسابونه (Current accounts): تاسې کولای شئ جاري حساب د خپل ورځني مالي ژوند د تنظيم لپاره وکاروئ. دا حساب معمولاً ستاسې د معاش او یا مرستو د ترلاسه کولو لپاره کارېږي، او ورسره خپل لگښتونه تعقیبولی شئ او بلونه پرې کولی شئ. بانک به تاسې ته یو ډیبیټ کارت (debit card) هم درکړي، چې تاسې پرې په دوکانونو یا ATM ماشینونو کې کار کولی شئ. ځینې وخت بانک تاسې ته اوورډرافټ (یعنې لنډمهالی پور) یا د نورو ډولونو پورونو ته هم لاسرسی درکوي. تاسې کولای شئ ډایریکټ ډیبیټ او سټېنډینګ آرډر هم تنظیم کړئ. د سپما حسابونه (Savings accounts): تاسې کولای شئ د سپما حساب وکاروئ ترڅو خپل پیسې د راتلونکې لپاره، بېړنیو حالاتو لپاره، یا د قیمتي شیانو د پېرلو لپاره وساتئ. د سپما حساب معمولاً ستاسې پر پیسو سود درکوي، خو باید دا وگورئ چې ستاسو بانک څه اندازه سود درکوي. تاسې کولای شئ د سپما په اړه نوره معلومات د "Money Helper" وېبپاڼې څخه واخلي:
<https://www.moneyhelper.org.uk/en/savings>





- اساسي بانک حسابونه (Basic bank accounts): که ستاسو عايد کم وي يا ستاسو د اعتبار درجه ښه نه وي، نو ښايي تاسې ته عادي جاري يا د سپما حساب پرانيستل سخت وي. په دې حالت کې، تاسې کولای شئ يو اساسي بانک حساب پرانيږئ. تاسې کولی شئ له يو بانک يا د کور جوړولو ټولني څخه وغواړئ چې تاسې ته يو اساسي حساب پرانيږي. بانک يا ټولنه بايد تاسې ته ووايي چې آیا دوی اساسي حسابونه ورکوي که نه. که ورکوي، نو بايد تاسو ته شرایط وښيي چې د حساب پرانيستلو لپاره يې بايد پوره کړئ.
- شريک حسابونه (Joint accounts): تاسې کولی شئ يو بانک حساب له بل چا سره په شريکه پرانيږئ. مثلاً، تاسې ښايي وغواړئ چې د کور لگښتونه د خپلې مېرمن، خاوند، يا ملګري سره شريک تنظيم کړئ. څنگه يو بانک حساب پرانيستل شي؟ د بانک حساب پرانيستلو لپاره، معمولاً بايد يو د غوښتنې فورمه ډکه کړئ. دا کار تاسې کولای شئ يا د بانک په څانګه کې، يا آنلاين، او ځينې وختونه د ټليفون له لارې هم ترسره کړئ. تاسې بايد د خپل پېژند لپاره اسناد وړاندې کړئ، چې پکې مو بشپړ نوم، د زېږېدو نېټه، او پته شامل وي. بانک معمولاً له تاسې دوې جلا سندونه غواړي چې وښيي تاسې څوک ياست.

څنگه يو بانک حساب پرانيستلی شی

د بانک حساب د پرانيستلو لپاره، تاسې معمولاً بايد د غوښتنې يوه فورمه (application form) ډکه کړئ. اکثره وخت، تاسې دا کار کولی شئ د بانک په څانګه کې، آنلاين، او ځينې وختونه د ټليفون له لارې هم وکړئ. تاسې بايد همداراز د خپل پېژند اسناد وړاندې کړئ، چې پکې مو بشپړ نوم، د زېږېدو نېټه، او پته شامله وي. معمولاً له تاسو غوښتل کېږي چې بانک ته دوې جلا سندونه وښايئ چې ستاسې پېژندنه تصدیق کړي.

GOV.UK Universal Credit

BETA This is a new service: your feedback will help us to improve it.

Sign in to your Universal Credit account

You will have created an account when you made your claim.

Username

[Forgotten username](#)

Password

[Forgotten password](#)

Sign in

If you have never claimed Universal Credit

You may be able to use the [Universal Credit online service](#) to:

- create a Universal Credit account
- make a claim
- join your partner's claim

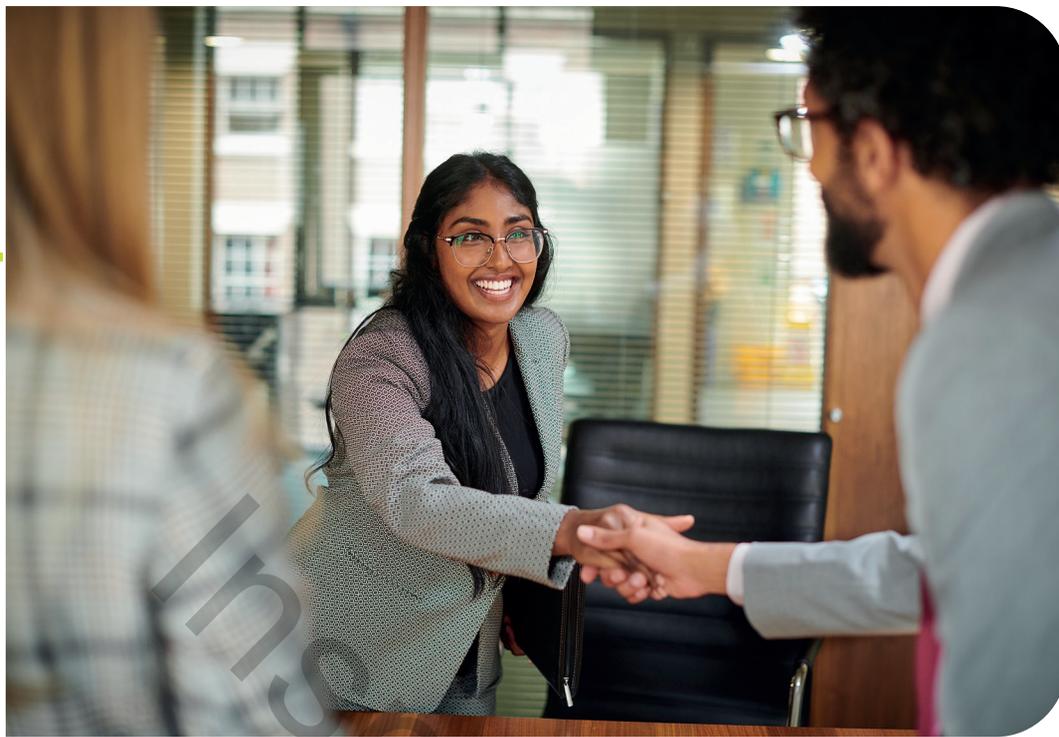
د مرستو ډولونه

که تاسې د ژوند د لگښتونو له امله له ستونزو سره مخ یاست، نو ښايي تاسې له دولت نه مالي مرستې ترلاسه کړئ. تاسې باید یو د مرستو حسابوونکی وکاروئ، ترڅو وگورئ چې تاسې کومو مرستو ته حقدار یاست. دا وسیله ستاسې شخصي حالت ته په پام سره نتیجه درکوي.

- یونیورسل کریډیټ (Universal Credit): دا مرسته هغو کسانو ته ورکول کېږي چې کولای شي کار وکړي او فعاله توګه د کار لټون کوي - که دا بشپړ وخت کار وي یا نیم وخت. که تاسې دا مرسته اخلی، نو باید د کار غوښتنې مشاور سره منظم ملاقاتونه وکړئ، او یو ادعا کوونکی ژمن لیک لاسلیک کړئ. په دې ژمن لیک کې به وښايئ چې څنګه د کار لټون کوئ، کومو دندو ته مو غوښتنلیک کړی، مرکو ته تللی یاست، یا کومې زده کړې او روزنې مو کړې دي.
- د استوګنې مرسته (Housing Benefit): که ستاسو د یونیورسل کریډیټ پیسو کې د کرایې مرسته هم شامله وي، نو تاسې به باید کرایه خپله له همدې پیسو ورکړئ، حتی که تاسې په ټولنیز کور کې اوسېږئ. خو که له مالي ستونزو سره مخ یاست، پور لرئ یا د کرایې پاتې حساب لرئ، نو کولای شئ له DWP (د کار او تقاعد اداره) وغواړئ چې کرایه مو مستقیماً مالک ته ورکړي.
- د کار ناتوانۍ مرسته (Employment Support Allowance): دا مرسته هغو کسانو ته ورکول کېږي چې د روغتیايي ستونزې یا جسمي معلولیت له امله کار نه شي کولی که دا دايمي وي یا موقتي. تاسې ته ښايي معاینات وشي، ترڅو معلومه شي چې دا ناروغي یا معلولیت څنګه تاسې له کار کولو منع کوي.
- شخصي خپلواکه مرسته (Personal Independent Payment - PIP): دا مرسته هغو کسانو ته ورکول کېږي چې له فزیکي، رواني یا ذهني ناروغۍ سره ژوند کوي او ورځنۍ چارې ترسره کول ورته سخت وي. تاسې کولای شئ PIP وغواړئ، که مرسته درسه کوي څوک یا نه، فرق نه کوي. مهم دا دی چې د ناروغۍ له امله تاسې ته ورځنۍ ژوند یا تګ راتګ ستونزمن شوی وي.
- د ماشوم مرسته (Child Benefit): دا مرسته هغو کسانو ته ورکول کېږي چې د ۱۶ کلونو نه کم عمره ماشوم ساتنه کوي - او که ماشوم یې تر ۲۰ کلونو پورې په بشپړه زده کړه یا روزنه کې وي، بیا هم دا مرسته ورکول کېږي. مور یا پلار دواړه کولای شي دا مرسته وغواړي. د هرې یادې شوې مرستې لپاره، تاسې به ارزښابي ته ولاړ شئ ترڅو دا معلومه شي چې آیا تاسې حقدار یاست که نه. د ارزښابي نتیجه به تاسې ته وویل شي. که تاسې د هغې نتیجه سره موافق نه واست، نو کولای شئ شکایت یا اپیل وکړئ.

مور یا پلار دواړه کولای شي دا مرسته وغواړي.

د هرې یادې شوې مرستې لپاره، تاسې به ارزښابي ته ولاړ شئ ترڅو دا معلومه شي چې آیا تاسې حقدار یاست که نه. د ارزښابي نتیجه به تاسې ته وویل شي. که تاسې د هغې نتیجه سره موافق نه واست، نو کولای شئ شکایت یا اپیل وکړئ.



کارموندنه

Job Centre Plus هغه ځای دی چېرې چې تاسو سره د کار پیدا کولو کې مرسته کېږي. هلته به یو د کار مشاور ولری. هغه به ستاسو سره مرسته وکړي چې خپل مهارتونه وپېژنی، او یو پلان جوړ کړي چې ستاسو له حالت سره سم وي. که تاسو هغه کار لپاره لازم مهارتونه یا زده کړې ونه لرئ، کیدای شي تاسو ته ووايي چې نیمه ورځ زده کړه وکړئ.

تاسو کولی شئ کار د انټرنیټ یا د خلکو له لارې پیدا کړئ. د انلاین لارې دا دي. د دندو ویب پانې، د کار لټون سایټونه او د اړیکو جوړولو پانې. د انلاین نه لارې دا دي: له خلکو پوښتنه، پیژندگلوي او د کار نندارتونونو ته تلل. Job Centre کولی شي پدې ټولو کې ستاسو سره مرسته وکړي.

که تاسو د یو شرکت سره کار کوئ، نو باید لږ تر لږه معاش درکړل شي. د ۲۳ کلونو نه پورته خلکو ته معاش زیات وي. ځینې کارونه شفتي وي. تاسو ته کیدای شي اونیز، دوه اونیز یا میاشتنی معاش درکړل شي (دا معاش بلل کېږي).

که تاسو د شرکت له خوا استخدام شوي یاست، نو له معاش نه مخکې مالیه ایستل کېږي. که خپل کار کوئ، نو باید د حکومت ویب پانې کې ځان ثبت کړئ:

<https://www.gov.uk/working-for-yourself> خپلواکه کار کوونکي باید خپله مالیه پخپله ورکړي، نو کله چې پیسې ترلاسه کوئ، لږ څه یې د مالیه لپاره وساتئ.

هستوگني

په بریتانیا کې د ځینو مهمو برخو لپاره کارکوونکي کم دي، لکه:

د پالنې کارکوونکي / د ملی روغتیا کارکوونکي
د هوټل، رستورانټ یا صفا کار
فابریکې (تولید) کارکوونکي
د لاری (لوی موټر) چلوونکي
فورک لیفت چلوونکي
د دفتر کارکوونکي
د امنیت کارکوونکي

د دې کارونو لپاره روزنه اخیستل یوه ښه گټه ده.

کور / هستوگنه

په بریتانیا کې د ارزانه کورونو کمښت دی، او له همدې امله د شخصي کرایې بازار ډېر سیالي لري. په ځینو سیمو کې د کرایې لپاره کور پیدا کول له نورو ډېر سخت دي.

که څوک غواړي کور واخلي، نو باید لږ تر لږه د کور د بېي ۱۰٪ پیسې جمع کړي (چې دې ته ډیپازټ وايي). بیا باید یو ځانگړی پور واخلي چې دې ته مورگیج (mortgage) وايي. دا پور یوازې هغه کسانو ته ورکول کېږي چې عاید یې کافي وي. له همدې امله ډېر خلک، په ځانگړي ډول ځوانان، نه شي کولای چې خپل لومړی کور واخلي.





ترانسپورت

په بریتانیا کې د سفر کولو ډېرې لارې شته، او د ترانسپورت ښه سیستمونه موجود دي. لاندې ځینې مهمې لارې ښودل شوي دي. د خپلې سیمې د عامه ترانسپورت معلوماتو لپاره دا وېب پاڼه وگورئ:

<https://www.traveline.info>

د سړک له لارې (موټر) - په بریتانیا کې موټر چلول تر ټولو عامه او مشهوره طریقه ده. د موټر چلولو لپاره باید تاسو جواز ولرئ، موټر مو بیمه شوی وي، او ټرافیکي مالیه پرې شوې وي. که غواړئ موټر واخلي، کولی شئ د موټر د MoT حالت او تاریخ آنلاین وگورئ:

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

د کارول شوي موټر اخیستو لپاره نور معلومات دا <https://www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla>

ځای کې دي:

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

د اورگاډي له لارې- په بریتانیا کې د اورگاډو شبکه موجوده ده، او اکثره لوی ښارونه او کلي د اورگاډي سټېشنونه لري.

د بس یا کوچ له لارې- په ډېرو سیمو کې محلي بسونه روان وي، چې ښارونه او کلیو ترمنځ تگ راتگ کوي. دا اکثره د اوو ورځو لپاره چلېږي، خو د ماښام او اونۍ په پای کې یې وخت کم وي. کوچونه د ښارونو ترمنځ هم چلېږي.

ټکسي- تاسو په خپله سیمه کې د ټکسي خدمات موندلی شئ. Uber هم یو ملي ټکسي سیستم دی چې په ډېرو سیمو کې چلېږي. د دې لپاره باید د دوی اپلیکیشن وگورئ چې پوه شئ آیا ستاسو په سیمه کې کار کوي که نه. دوی ستاسو په سیمه کې فعالیت کوي.





مهم اسناد

خٲینی مهم اسناد شته چٲی باید ډېر خوندي وساتل شي، ځکه که تاسو یې له لاسه ورکړئ، نو بېرته ترلاسه کول یې گرانه او قیمته وي.

دغه اسناد اکثره وخت له تاسو غوښتل کېږي چٲی وشایئ. په برېتانيا کې د پیژندنې غلا یوه جدي ستونزه ده، نو غله اکثره پاسپورټ، د موټر چلولو جواز، او نور پیژندپانې اسناد غلا کوي.

له همدې امله، دا اسناد د گانو، نغدو پیسو او نورو مهمو شیانو سره یو ځای پټ او خوندي وساتئ.

ستاسو هوساينه

ډېرې آسانې لارې شته چې تاسو کولی شئ خپل خيال وساتئ او فشار يا خپگان کم کړئ. تاسو کولی شئ د Bright Path Futures وېبپاڼه ته لار شئ: www.brightpathfutures.com

په Translations برخه کې تاسو کولی شئ امیکو کارتونه په پښتو يا دري ژبه کې ښکته کړئ. دا کارتونه درسره مرسته کوي چې څنگه خپل مزاج ښه کړئ او فشار کم کړئ.

د هوساينې مهم موضوعات پکې دا دي د بدن ساتنه، له ځان او نورو سره اړيکې، د خپل وخت تنظيم او تمرکز، ځان څرگندول / الهام اخيستل په کارتونو کې ډېرې ښې لارې شته چې تاسو يې هڅه کولی شئ. ډيری نظرونه شتون لري.



AmikoCards™

د اړیکې پیدا کول یا واده کول

په برېتانيا کې ډېر خلک له واده مخکې اړیکې (لکه هلک ملګری، انجلۍ ملګرې یا شریک ژوند) لري. ځینې خلک یو ځای ژوند کوي خو هیڅکله واده نه کوي، حتی که ماشومان هم ولري.

په برېتانيا کې خلکو ته دا ازادي ورکړل شوې چې څنگه اړیکه ولري، او دا کار عادي او د منلو وړ بلل کېږي. خلک کولی شي خپل ژوند ملګری/ملګرې خپله وټاکي، د مور یا پلار اجازه ته اړتیا نه وي.

که تاسو غواړئ خپل د کور ځوانانو ته د واده مناسب شخص پیدا کړئ، نو دا ښه خبره ده. خو د چا د زور یا جبر واده کول غیرقانوني کار دی. مهمه ده چې دواړه هلک او نجلۍ باید دا واده په خپله خوښه وکړي.

ډېر هغه ځوانان چې په برېتانيا کې زېږېدلي یا لوی شوي، د برېتانيا له کلتور سره ځان عیاروي، او هغوی ته دا عادي ښکاري چې هلک یا انجلۍ ملګری ولري، یا د خپل زړه د خوښې کس سره واده وکړي. دا توپيرونه کولای شي د نسلونو ترمنځ





د همجنس پالو، ترانس جینډر، او نورو جنسي هویت لرونکو خلکو کلتور او حقونه

په بریتانیا کې ټول خلک برابر گڼل کېږي، او د ټولنې ټولو برخو (لکه کار، عامه ځایونه، ټولنیزې غونډې او نور) کې د گډون حق د قانون له مخې خوندي دی. دلته د جنسیت او جنسي تمایلاتو مختلف ډولونه شته، چې ټول قانوني او د منلو وړ گڼل کېږي. زغم (تحمل) او درناوی د بریتانیا مهم ارزښتونه دي. هر څوک کولی شي پدې هېواد کې پخپله خوښه خپل شخصي تصمیمونه ونیسي.

جزایي عدالت او د جرم راپور ورکول

که تاسو د جرم قرباني شئ، نو باید سمډلاسه پولیسو ته راپور ورکړئ. تاسو ته به د جرم یو نمبر درکړل شي، او د تحقیقاتو نتیجه به درسره شریکه شي. که جرم کوچنی وي، نو کیدای شي تاسو ته د پیغام له لارې معلومات درکړل شي. خو که جرم جدي وي، نو پولیس به تاسو سره مخامخ اړیکه ونیسي او معلومات درکړي. د بیړني حالت لپاره د پولیسو شمېره 999 ده، او د غیر بیړني حالاتو لپاره 101 ده.

د عامو خلکو لپاره دا غیرقانوني ده چې پخپله له مجرمینو سره جگړه یا غچ واخلي. دا د پولیسو کار دی چې له جرم سره چلند وکړي. خلک یوازې دا کولی شي چې د مجرمینو په اړه معلومات یو بل سره شریک کړي، تر څو نور خلک له خطر څخه خبر شي.



په برېتانيا کې عام جرمونه



په برېتانيا کې عام جرمونه پدې کې شامل دي؛

- غلا
- دوکه يا فريب
- ځورول يا تعقيبول
- د شرابو څښاک وروسته موټر چلول
- فزيکي بريد
- د خطرناکو وسلو لرل
- د نشه يي توکو اړوند جرمونه
- جنسي جرمونه

که تاسو د يو جرم له امله ونيول شئ، تاسو حق لرئ چې قانوني مرسته ترلاسه کړئ. دا ډېری وخت وړيا وي او د پوليسو لخوا برابرېږي. دې ته قانوني مرسته ويل کېږي.

که تاسو پوليسو نيولي ياست، دوی کولی شي تاسو تر ۲۴ ساعتونو پورې وساتي. که جرم جدي وي، نو دا موده نوره هم اوږدېدای شي.

تاسو ممکن محکمې ته د حاضرېدو لپاره تر نيول کېدو لاندې وساتل شئ. لومړی به تاسو ابتدايي محکمه ته وړاندې شئ. هلته به پرېکړه وشي چې، تاسو زندان ته واستول شئ، د مشروط ضمانت سره خوشې شئ، يا هېڅ نوره قانوني تعقيب ونه شي.

که تاسو بندي شئ، نو زندان ته وړل کېږئ تر څو چې بيا عدالت ته وړاندې شئ. که د ضمانت شرايطو لاندې خوشې شئ، نو دا ډېر مهم دي چې تاسو دغه شرايط ومنئ، تر څو بله جرم ونه کړئ يا بيا ونيول نه شئ.

که تاسو محکمې ته وړاندې نه شوی، لا هم پوليس کولی شي تاسو ته د پوليسو د ضمانت شرايط ورکړي. دا همدومره مهم دي لکه د عدالت لخوا ورکړل شوي شرايط.

که تاسو مجرم وبلل شئ، نو پرېکړه يا خو د پوليسو لخوا کېږي يا د محکمې لخوا. پوليس کولی شي تاسو ته رسمي اخطار درکړي. که جرم جدي وي، نو دا قضيه Magistrates Court يا Crown Court ته ځي. دواړه محکمې کولی شي د بند سزا ورکړي. نورو ته د دوی په سيمه کې د فعاليت په اړه خبرداری ورکوي. هرڅوک چې د جرم سره د مبارزې لپاره د پوليسو پرځای عمل کوي په انګلستان کې قانون ماتوي.

ټولنيز چلندونه

په برېتانيا کې، لکه نورو هېوادونو، داسې ناوېلې ټولنيز اصول شته چې خلک يې ممکن نه وي خبر کله چې نوې راځي.

د بيلگې په ډول، تاسو بايد په قطار کې ودرېږئ او د نوبت درناوی وکړئ. که څوک هڅه وکړي چې د قطار مخې ته لاړ شي، خلک ناراضه کېږي.

په برېتانيا کې اکثره خلک با ادبه دي او داسې کلمې ډېر کاروي لکه: مننه، بخشنه غواړم، بښنه غواړم – دا د عادي ادب نښه ده.

کله چې تاسو له چا سره لومړی ځل گورئ، خلک معمولاً شخصي پوښتنې نه کوي، ځکه دا د احترام نه خلاف گڼل کېږي. همداراز، فزيکي تماس يا مينه ښودل (لکه د ملگري سره لاس نيول يا غېږ ورکول) چې په ځينو هېوادونو کې عام دي، دلته معمولاً يوازې د کورنۍ ترمنځ کېږي.

په ځينو هېوادونو کې په بل چا کېږدل يا سترگې نيغول د درناوي نښه گڼل کېږي، خو په برېتانيا کې دا کار بې ادبي يا ازار ورکول گڼل کېږي، او که حالت جدي شي، جنجال هم رامنځته کولی شي.

په عامه ځايونو لکه کتابتون، روغتون يا عام ترانسپورت کې بايد په ټيټه غږ خبرې وشي. په کور کې هم تاسو اجازه نه لرئ چې موسيقي يا ټلويزيون دومره لوړ واورئ چې گاونډيان پرې خراب شي. که دا کار وکړئ، گاونډيان کولی شي ستاسو شکايت ښاروالۍ يا پوليسو ته وکړي.

په برېتانيا کې، په عامه ځای کې تف کول يا ټوک وهل بې ادبي گڼل کېږي. همداراز، تاسو بايد چټلي پر ځمکه ونه غورځوئ – کثافات بايد د زباله دان کار واخلي يا يې کور ته يوئ.

تر ټولو مهمه خبره دا ده چې وخت ډېر ارزښت لري. تاسو بايد تل وخت ته پابند اوسئ – که ناوخته شئ، نو ښايي مهم فرصت له لاسه ورکړئ، لکه د ډاکټر نوبت يا دندې مرکې ته.

د دې نالوستو ټولنيزو "اصولو" پوهېدل او رعايت کول، تاسو سره مرسته کوي چې په ټولنه کې ځان

برابر کړئ او له خلکو سره ښه اړيکې جوړې کړئ.





له خپلو ګاونډيانو سره ليدل او د دوستانو جوړول

په برېتانيا کې خلک اکثره مهربانه او مرسته کوونکي وي، حتی له هغو سره هم چې نه يې پېژني. که تاسو بند پاتې ياست، لاره ورکه وي يا مغشوش ياست، نو دا عادي خبره ده چې له خلکو مرسته وغواړئ، حتی په عامه ځايونو يا بس کې.

خو دلته خلک د ملګرتيا او د نوو کسانو پېژندلو په برخه کې يو څه احتياط کوي، نو تاسو بايد مهربانه واوسئ او له هغو خلکو سره چې وينئ، خبرې وکړئ - مثلاً په پارک کې، د ښوونځي انګر کې، يا د بس تمځي کې. خو دا تمه ولرئ چې دا وخت نيسي چې ګاونډيان تاسو خپل کور ته راوبلي يا ډېر نږدې ملګري شي.

خلک ځينې عادي موضوعات کاروي تر څو خپله مهرباني وښيي، حتا که ډېر نه پېژني. د هوا په اړه خبرې کول يوه مشهوره موضوع ده - نو دا ښه ده چې د دې ډول خبرو لغاتونه زده کړئ.

تاسو کولی شئ خلک د سيمې په غونډو کې ووينئ - لکه د ښوونځي ميلې، يا هغه پيښې او کلبونه چې په پوسترو يا محلي کتابتون کې اعلان شوي وي.

Meet-up يوه انلاين پاڼه ده چې داسې غونډې وړاندې کوي چې خلک پکې يو بل وپيژني او ګډ فعاليتونه وکړي. ځينې سيمې ټولنيز کافي هم لري.

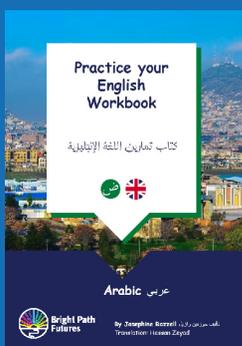
Inspection copy only



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

Also in our shop:



Practise Your English: an illustrated book with animated audio versions, covering comprehensive practical and cultural topics for new arrivals

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)

Practise Your English for Under18-s: a special edition of Practise Your English with additional language content to help children & young people prepare for life at primary or secondary school.

Our resources are translated into the following languages:

Albanian
Amharic
Arabic
Dari (Afghan Farsi)

French
Pashto
Romanian
Sorani Kurdish

Spanish
Tigrinya
Ukrainian
Vietnamese





NHS
Leicester City Clinical Commissioning Group
West Leicestershire Clinical Commissioning Group
East Leicestershire and Rutland Clinical Commissioning Group

Working with
BritishRedCross

little challenges

UNIVERSITY OF LEICESTER

COMMUNITY FUND

BRIGHT PATH FUTURES

© Bright Path Futures © ٲول حقوقه خوندي دي - مهرباني وکړئ د دې کتاب کومه برخه مه چاپ کوې، ډيجيټلي يې مه شريکوي يا بل ډول کومه برخه يې مه توليدوي يا د ليکوالانو له ليکلي اجازې پرته د سوداگريزې گټې لپاره وپلورئ.