**فهرست**

**ښه راغلاست 2**

1. **ستاسې موقتي نوی کور 3**

* ستاسې کرایه 4
* اړین خدمتونه او بلونه 4
* د کور خځلې یا کثافات 6
* عاجلې شمېری 8

1. **مالي امور، پیسې او ګټې یا بېنېفېټز 9**

* ستاسې حقوق 9
* ګټې یا بېنېفېټز 9
* پیسو مدیریت یا کنترول 10

1. **سودا او خوراکی توکی 13**

* آنلاین سودا اخیستل 13
* دخوراکی توکو مرسته 14
* دصحی پیل لپاره واوچر 16

1. **کار او تعلیم 17**

* کار 17
* تعلیم 18
* د انګلیسي زده کول 20

1. **روغتیایی خدمتونه 21**

* عمومي داخله ډاکټر پیدا کول 21
* حادثات اوعاجلې پېښې 22
* ذهني روغتیا 23

1. **په انګلستان کې ژوند 24**

* کلتور 24
* د مهاجرینو ملاتړ 25
* لمونځ او دین یا مذهب 26
* ملي رخصتئ او جشنونه 27
* ځایي معلومات، تفریحي کارونه او چکر ځایونه 28

1. **د شخصی ادغام کیدو پلان (پیپس)**

**ښه راغلاست!**

ښاغلي/اغلې کرایه نشینه،

دا چې تاسې موقتي کور ته د انتقال په حال کې یاست، مونږ تاسې ته د ویل آف وایټ هارس ناحیې کونسل له طرفه تود ښه راغلاست وایو.

مونږ به د تاسو سره ستاسې په نوي موقتي کور او ګاونډ کې د ځای پر ځای کیدو کی مرسته وکړو. د ښه راغلاست دغه بسته به تاسې ته یو څه اړین معلومات درکړي لکه ستاسې استوګنځي په هکله معلومات، د شاوخوا سیمې په هکله معلومات، او دا چې د خوراک، روغتیا، مکتب، چکر او ورزش لپاره له کوم ځای څخه مرسته ترلاسه کړئ.

تر هغه وخته چې تاسې په بریتانیا کې د خپل ځان لپاره دایمي کور پيدا کوئ په دغه استوګنځي کې به تاسې وکولای شی چې خوندي ژوند وکړئ او د ځایي ټولنې برخه وګرځئ. زمونږ هیله ده چې تاسې د خپلی اړتیا وړ هر څه به ولری. مونږ به تاسې سره د همدغه ښه راغلاست بستې په هکله مخامخ خبرې وکړو او که تاسې کومی پوښتنې درلودی هغه به ځواب کړو.

په عین حال کې، مونږ هیله مند یو چې ستاسې نوی کور به تاسې ته د خوندیتوب احساس درکړي او تاسې به په دغه ولسوالی کې د ژوند سره ښه بلد شی.

په درنښت،





اډریانه پارټریج

رئیس عمومي مرستیاله

ویل آف وایټ هارس ناحیې کونسل

**ستاسو د دایمي کور پیدا کولو په لړ کې راتلونکی ګام**

تر هغه چې تاسې د خپل ځان او کورنۍ دداوسیدلو لپاره دایمي کور پیدا کوئ مونږ تاسې سره مرسته وکړو چې په دغه موقتي استوګنځای کې ځای پر ځای شئ.

تاسې ته به د کورونو افسر او ټولنېزو چارو ملاتړ کارکوونکی درکړل شي چې له تاسو سره کار وکړي.

د ټولنېزو چارو ملاتړ کارکوونکی به له تاسو سره ځای پر ځای کېدو کې مرسته وکړي، ددغه بستې معلومات به تاسې درته واضح کړي او تاسې سره به کومک وکړي ترڅو تاسې ددې جوګه شی چې یوه دایمي کور ته کډه وکړئ.

د کورونو افسر به تاسې ته د دایمي کور پیدا کولو لارې چارې وښيي او په دی پروسه کې به له تاسو سره مرسته وکړي.

تر هغه چې تاسې په دغه کور کې ژوند کوی، مونږ غواړو چې تاسې د امکان تر حده راحته واوسئ. دغه بسته به تاسو ته د همدی کور، بریتانیا او دهغی ساحي په هکله چې تاسې په کې اوسېږئ، معلومات درکړي.

مونږ ستاسې د ښه راغلاست لپاره خوراکي بسته تیاره کړې او ستاسې نوي موقتي کورکی په اول ماښام کې به مونږ تاسې ته تیاره ډوډۍ درکړو.

مونږ به تاسو ته د خریداری کارتونه هم درکړو چې د هغوی په کارولو به تاسې خوراکی توکی او د کور اړین شیان واخېستلای شئ. دا کارت به د یو ځل لپاره درکړل شي **او په راتلونکي کي به** **د بیا ځل د پاره به مونږ و نه شو کولای چې له تاسو سره د پیسو یا خوړو کومک وکړو. مونږ به تاسې سره د کور مصارفو سنجش یا بودجه سازی کې کومک وکړو ترڅو تاسې خپلې پیسې اداره/کنټرول کړی که چېرې تاسو اوغواړی.**

که تاسو کومه پوښتنه لری، د ستاسو ټولنيزو چارو حمایوي آمر له ستاسو سره مرستی ته حاضر ده.

د ستاسې کورونو افسر \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ده.

د ستاسې ټولنیز چارو حمایوي آمر \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ده.

همدا رنګه تاسو کولای شئ په 422600 01235 شمیری د (3 پهانتخاب) سره اړیکه ونیسئ او د ټولنیزمرکز له ټیم سره خبرې کولای شی.

د دوشنبې څخه تر پنجشنبې د سهار له 8:30 بجو څخه تر 5 بجو پورې ، او دجمعی مه ورځ د سهار له 8:30 بجو څخه تر 4:30 پورې خلاص وي).

**د ستاسې نوي کور ترتیبات**

هغه کور ته چې تاسو کډه کېږئ د دفاع وزارت له خوا کونسل ته په موقت ډول په اجاره ورکړل شوی ده، ستاسې د کور مالک کونسل ده او مونږ تاسو ته کور په کرایه درکوو، تاسو کرایه نشین یاست.

تاسو به مونږ ته هره میاشت کرایه راکوئ.

که چېرې تاسو د کور په برخه کې نقدي کومک یا بینیفیټ مستحق یاست د ستاسې ټولنیز چارو ملاتړ کارکوونکی به له تاسو سره د درخواست کولو په هغه برخه کې کومک وکړي. دا به له تاسو سره د کرایې په ورکړه کې مرسته وکړي.

ستاسې د کور د مالک په صفت، مونږ به تاسو ته کوردر ښکاره کړو او له تاسو نه به اوغواړو چی د کرایه نشینۍ قرارداد امضاء کړئ.

**د کرایه نشینۍ قرارداد څه شئ ده؟**

* دا د کور څښتن او کرایه نشین د حقوقو او مسئولیتونو په هکله یو حقوقي سند ده، چې د دواړو لورو د خوندیتوب لپاره جوړ شوی ده.
* دا به تاسې ته اووایي چې ستاسې د کور مالک (کونسل) د څه کولو ژمنه کړې او په دی کور کی د اوسید پر محال ستاسو مسئولیتونه څه دي.
* د موقت اوسیدو قرارداد کې به د کور د وسایلو’سجل کول ' شامل وي. هغه به تاسې ته واضح کړي چې په کور کې کوم وسایل د کورد مالک مربوط دي او دا چې باید همغه وسایل د ستاسې قرارداد ختمیدو نه پس باید په کور کې پاتې شي.
* د ستاسو د میشت کیدو لپاره، مونږ د تاسو لپاره د ضرورت وړ یو تعداد وسایل اخیستی چې تاسې یې په خپل موقت استوګنځي کې کارولی شئ. د هغو شیانو لست مونږ تاسو ته درکړی ده.
* یو تعداد وسایل زمونږ له خوا تاسو ته ډالی شوی دي تاسې کولای شی چې کله تاسو بل کور ته کډه کوی هغه شیان له ځان سره یوسی. د هغو شیانو لست مونږ تاسې ته درکړی ده. که چېرې د هغه شیانو له جملې کوم یو یې مات یا ورک شي، په بدل کې یې مونږ به ونشو کولای چی بدل یی درکړو.
* که چېرې تاسو نورو شیانو ته اړتیا لرئ باید په خپلو پیسو یې واخلئ، مونږ به و نه کولای شي چی تاسو ته نورکوم شي درکړی.

**اړین خدمات او بلونه – اوبه، ګاز، برق**

**د نل سړی اوبه د څښاک لپاره مناسبې دي.**

ستاسې موقتي کور ته اوبه، ګاز او برق د خصوصي شرکتونو له خوا تهیه کېږي.

* ستاسې اوبو، ګاز او برق مصرف د میتر په واسطه اندازه کېږي. معمولأ کوم شرکتونه چې تاسو ته دغه اړین خدمات عرضه کوي له تاسو څخه به غواړي چې په خپل وخت د میتر نمبر هغوی ته ورکړي ترڅو هغوی وکولای شی چی د مصرف سنجش یی وکړي. دبدیل په ډول کیدای شي چی دوی تاسوته یو سمارټ میتر درکړي.
* کله چې تاسوکور ته انتقال شی، مونږ به د میتر نمبر واخلو او شرکتونو ته به یې ورکړو.
* کله چې تاسې کور ته په کډه انتقال شی مونږ به تاسې ته د میترونوځایونه دروښیو.
* ستاسو د ګاز تهیه کوونکی \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ده.
* ستاسو د برق تهیه کوونکی \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ده.
* ستاسو د اوبو تهیه کونکی \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ده.

که چېرې تاسو ته د بلونو یا پیسو پری کولو کې ستونزه پیدا شي یا د مربوطه خدماتو پهعرضه کې کومه ستونزه پیدا شي، له مربوطهعرضه کوونکي شرکت سره تماس ونیسئ، هغوی به له تاسو سره مرسته وکړي.

ددغې برخې په پای کې د مرستندویه شمېرو لست ده چې په بېړنیو/عاجلو حالاتو کې ورڅخه کار اخیستلای شئ.

* **د کونسل مالیه**

دا پیسې هر کور ځايي کونسل ته ورکوي چې هغوی یې په ځايي خدماتو لکه مکتبونو، کتابخانو او صفايی مصرف کوي. شاید تاسې د مالي مرستی مستحق اوسېدو له کبله کمه مالیه ورکړئ؛ د مثال په توګه: که تاسو کم عاید ولرئ او د 16000 پونډو څخه کمه سپما یا بچت ولرئ. که چېرې تاسې د تخفیف مستحق یاست ستاسې ټولنیز چارو ملاتړ افسر به تاسې سره په دغه برخه کې مرسته وکړي.

* **د تلویزیون جواز**

تاسې باید د تلویزون جواز ولرئ ترڅو ژوندی تلویزیوني یا انټرنیټي خپرونې اوګورئ – لکه بی بی سی، آی ټي وي ایکس، آل فور ، یوټیوب، امازون پرایم ویډیو، ناو ټي وي.

اړینه ده چې ستاسو د تلویزون جواز میعاد ختم نه وي ځکه که چېرې پرته له جواز تاسې ژوندی تلویزیونی پروګرامونه ګورئ کېدای شي چی تر 1000 پاونډو پوری جریمه شئ.

**نوټ:** که چېرې تاسې ریکارډ شوي پروګرامونه لکه نیټ فلیکس یا ډیزني پلس ګورئ، د تلویزیون جواز ته اړتیا نه لرئ.

د تلویزیون جواز اخیستو لپاره دغه لینک ته مراجعه وکړئ: www.tvlicensing.co.uk

* **بیمه**

کولای شی چې د خپل موقتي کورد ’وسایلو د بیمې‘ په هکله فکر وکړئ ترڅو د کور وسایلو د تخریب یا غلا په صورت کې حمایه ولرئ. په خپله د کور بیمه (چې د موقت کور ساختمان ته د زیان رسیدو په صورت کې د تاوان مخنیوی لپاره وي) ته تاسو اړتیا نه لرئ ځکه د کور مالک (د ویل آف وایټ هارس ناحیې کونسل) باید د هغه بیمې بیه ادا کړي.

* **انټرنټ**

تاسو په خپلو پیسو د ځان لپاره انټرنټ اخیستلای شئ. که چېرې تاسې د یونیورسل کریډیت اخلی، د شپږ میاشتو لپاره وړیا د کور برودبنډ لپاره درخواست کولای شئ. د خپل جاب سنټر دکاررهنما یا کار کوچ څخه د نورو معلوماتو غوښتنه وکړئ.

* **ټولنيزې تعرفې**

د هغه کسانو لپاره چې یونیورسل کریډیت، تقاعد و یا نور امتیازي ګټې یا بېنېفېټز اخلي، ټولنيزې تعرفې د بروډبنډ انټرنټ او تیلیفوني اړیکو ارزانه بستې دي. بعضې شرکتونه دغه بستو ته ’ضروري‘ یا ’ابتدایی‘ بروډبنډ وايي.

**په انګلستان کې موجوده ټولنیزې تعرفې (نرخونه د جون 2023 دي)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **بسته** | **میاشتینۍ نرخ** | **اوسط سرعت** |
| بي ټي د کور اړتیاوړ 2 | 20 پاونډ | شاوخوا 67 میګابیټ في ثانیه |
| اي اي ابتدایي | 12 پاونډ | تر25 میګابیټ في ثانیه |
| ناو ابتدایي براډبینډ | 20 پاونډ | 36 میګابیټ في ثانیه |
| سکای ابتدایي براډبینډ | 20 پاونډ | 36 میګابیټ في ثانیه |
| ویرجین میډیا اړین براډبینډ | 12.5 پاونډ | 15 میګابیټ في ثانیه |

تاسې باید معلوم کړی چې کومې بستې ستاسې په سیمه کې موجود دي**.**

**د موبایل تیلیفونونه**

تاسې د خپل ځايي موبایل تیلیفون دوکان څخه د موبایل تیلیفون او سیم کارت لکه EE، O2 یا Vodafon پېرلی شئ. تاسې له دوه لارو دا خدمات کارولای شئ:

* داسې موبایل واخلئ چې د ’مصرف مطابق لګښت‘ ورکړئ یعنې تاسې د خپلو تیلیفوني اړیکو او لیکل شوي پیغامونو په اندازه لګښت ورکړئ. که چېرې تاسو کمې پيسې لرئ، د ’مصرف مطابق لګښت‘ موبایل به د میاشتینۍ معین لګښت په نسبت د تاسو لپاره ډېر مناسب وي. **یا**
* میاشتنی قرارداد وکړئ چې په نتیجه کې تاسې هره میاشت په معینې اندازه پیسې د تیلیفوني تماسونو او لیکلي پیغامونو لپاره ادا کوئ.

که چېرې تاسو اوس موبایل تیلیفون نه لرئ، کولای شئ یو مستعمل موبایل ترلاسه کړئ. د خپل ټولنیزو چارو ملاتړ افسر سره خبرې وکړئ شاید هغه تاسې د کوم داسې خیریه بنسټ سره معرفي کړی چې د تاسو سره مرسته وکولای شي.

**ستاسې کور ګرمول**

اکثریت کورونه مرکز ګرمۍ لري، چېرې چې اوبه د ګاز یا برق په واسطه ګرمېږي هلته په ټول کور کې د مرکزګرمیو له لارې ګرځول کېږي. ګاز او برق اوس مهال ډېر قیمته دي. تاسې شاید ځیرک میتر ته اړتیا ولرئ تر څو هر وخت اوګورئ چې څومره مصرف مو کېږي.

**په کور کې دننه د نم یا رطوبت یا خولې چاره کول**

بدبختانه، نم او اوبړۍ (اوبړۍ یو جالین موجود دی چې په نمجنو ځایونو کې پیدا کېږي) کیدای شی چی دا یوه مسله کیدای شي. حتی د انګلستان په ښه هواداره کورونو کې هم پیدا کېږي. اړینه ده چې خپل کور ته تازه هوا ورکړئ. د پخلي په وخت کې د هوا کش پکي حتماً کاروئ، او تاسو هڅول کیږی چی وخت ناوخت کړکۍ خلاصوئ، ښه ده چې د سهار له خوا یې خلاصې کړی او په خاصه توګه د هغو ځایونو چېرته چې خلک خوب کوي.

**څنګه د نم یا رطوبت کچه راټیټولۍ شم؟**

په خپل کور کې یو څه کارونه کولای شئ تر څو دغه احتمالي موضوع کنترول کړئ.

**د اوبو بخار کچه ټیټه کړي:** هغه ورځني مهم کارونه چې کم وخت کې ډېرې اوبه مصرفوی لکه پخلۍ، د لباسونو مینځل او وچول، حمام او غسل کول دي.

**پخلۍ:** د پخلي دیګونو سرونه پټ ساتئ او چاینکونه د جوش په حالت کې مه پرېږدئ.

**لباسونو مینځل او وچول:** که امکان ولري کالي مو په آزاده هوا کې د خشکه شویۍ له لارې پرېمنېځی. که چېرې آزاده هوا کې خشکه شويي ممکن نه وي نو بیا په یو داسه کوټه کې یې وکړئ چې ښه ګرمه وي اوښه هواکشي ولري، لکه تشناب/حمام.

**کړکۍ او تندري وچ کړئ:** که دا دواړه لانده شي، د یوی ټوټی په واسطه یې وچ کړی، په مرکز ګرمۍ او یا هم منقل باندې یې مه وچوئ.

**تشنابونه او حمامونه:** تشنابونه او حمامونه ګرم او هوا یې تازه وساتئ.

**د کور چټلۍ یا خځلې**

مونږ به تاسوته د چټلیو یا خځلو ټولولو لپاره د کثافاتو سطلونه درکړو، دا سطلونه په دوامداره توګه خالي کېږي. ستاسې په سیمه کې، د هر ډول کثافاتو لپاره بیلابیل رنګ کې سطلونه ایښودل شوي دي چی وښایی کوم ډول کثافات په کوم رنګ سطل کی اچول کیږی.

**شین (لوی):** ټول هغه شیان چې د پروسس نه پس بېرته کارول کېږي لکه کاغذي اشیاء، کارتن، شیشه، خالي پلاستیکي بوتلونه، بوتلونه، خاورین لوښي، طشتونه او پتنوسونه وغیره. فلزات: ایروسول، کلین ناسوزه کاغذ، د خوراکي توکو قوطي، د خوراکي توکو اوسپنیز یا المونیمي قوطي.

**شین (واړه):** ټول هغه خام او پاخه خواړه لکه اضافه شوي یا سوځېدلي/خراب شوي خواړه.

**تور/خړ:** عمومي کثافات (ټول هغه کثافات چې قابلیت د پروسس د دوباره استعمال لپاره ونلري). ډېرۍ کورونه د کثافاتو سطلونو په منځ کې تور رنګ کې پلاستیکي خلطې کاروي. تاسې کولای شئ دغه خلطې په فروشګاوو یا سوپرمارکېټونو کې واخلئ.

‌

**نصواري:** د باغچو کثافات (لکه واښه، پاڼې، خپل سري بوټي، ګلان او بوټي، د شاخونو قلم شوي شاخچی، سرونه - (باید د 10 سانتي متر نه غټ نه وي). ددغه خدماتو لپاره اضافي کلنۍ فیس ده.

تاسو کولای شئ پدی اړه نور معلومات په لاندی ویب سایت کی پیداکړی.

www.whitehorsedc.gov.uk/recycling.

که چېرې کومه پوښتنه لرئ، زمونږ د صفايۍ شعبې سره د مشورې لپاره تماس نېولۍ شئ.

تیلیفون. 610610 03000

برېښنالیک یا ایمېل: admin.vale@biffa.co.uk

**عاجلې پېښې او کومک**

اړينه ده چې پوه شئ چې د مشکل په وخت کې څنګه کومک ترلاسه کړی.

**اور**: **که کور کې مو اور ولګید، د کور ټول وګړي د کوره بهر کړئ او هماغلته اوسئ. 999 ته زنګ اووهئ او د اور وژونکو غوښتنه وکړئ. کور ته د شیانو اخیستلو لپاره مه ورځئ.**

د ګازو لیک: که چېرې د ګازو بوی احساس کوئ شاید کوم ځای سوری شوی وي.

* د ګازو عمومي وال پيدا کړئ، ګازو جریان بند کړئ، کړکۍ او دروازې خلاصې کړئ.
* روښانه برقي شیان مه خاموشه او روښانه کوئ، حتي ګروپونه هم مه روښانه یا خاموشه کوئ (ځکه کولای شي چې اور ولګوي).
* هېڅ سپرغۍ یا لمبه مه جوړوئ لکه د اورلګید روښانه کول یا د سګرټ روښانه کول.
* د ګازو ملي شبکې عاجلو پېښو ته په 111999 0800 شمېره زنګ اووهئ.

**ګاونډیان**

په عموم کې خلک ښه او دوستانه رفتار لري. شاید ستاسې ګاونډیان تاسې ته سلام یا ستړي مه شۍ اووايي، که تاسې راحته احساس کوئ په ځواب کې تاسې هم ورته سلام کولای شئ. شور ما شور (په خاصه توګه د شپې له خوا) د ستاسې ګاونډیان خواشینې کولائ شي.

که چېرې څوک ستاسې کور ته په غیر قانوني توګه داخل شي او یا تاسې ته جدي ستونزې جوړوي، د 999 شمېرې ته زنګ اووهئ او د پولیسو غوښتنه وکړئ.

**عاجلې د تیلیفون شمېرې**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ادارې نوم** | **د ادارې کار** | **د ادارې ټیلیفون شمېره** |
| عاجل یا بېړڼي خدمات | اور، امبولانس او د پولیسو عاجل خدمات | 999 |
| ملي روغتیایي خدمات (ان اچ اس) | غیر عاجل صحي یا روغتیایي خدمات | 111 |
| پولیس | غیر عاجل جرایمو خدمات | 101 |
| تیمز د اوبو شرکت | د پاکو اوبو تهیه کوونکۍ او د ناپاکو اوبو لرې کولو مسئولیت هم لري | عاجلو پېښو لکه د اوبو بندیدو په صورت کې 9800 316 0800 سره تماس نیسئ |
| د ګازو ملي شبکې عاجلې پېښې | که چېرې کور کې د ګاز په لیک کېدو شکمن یاست، زنګ ورته اووهئ | 999 111 0800 |
| د برېښنا ملي شبکې توزیع او عاجلې پېښې | که چېرې برق مو قطع شي زنګ ورته اووهئ | 105 |
| د ویل آف وایټ هارس ناحیې کونسل | دا محلي اداره ده چې د کونسل مالیات، کثافات دانیو، کورونو او پلانونو مسئوله ده | 422422 01235 |
| د ویل آف وایټ هارس ناحیې کونسل ټولنیز مرکز | دا محلي اداره ده چې هغه خلکو ته مشوره او لارښوونه کوي څوک چې مالي ستونزې لري یا کوم بل ډول عملی کومک ته اړتیا لري | 422600 01235  3 انتخاب کړئ |
| آکسفورډشیر ولسوالۍ کونسل | دا محلي اداره ده چې د لویو سرکونو، ټولنیز خدماتو او تعلیم په برخو کې کار کوي | 792422 01865 |
| سوها | حفظ و مراقبت او ترمیمات کوي | 01235515900 |
| پناه غوښتونکو ښه راغلاست یا اسایلم وېلکم | خیریه موسسه ده چې مهاجرینو او پناه غوښتونکو سره کومک کوي. | 722082 01865 |
| دمهاجرينو منابع | خیریه بنسټ ده چي د مهاجرینو او پناه غوښتونکو سره مرسته کوي. | 01865403280 |
| یونیورسل کریډیټ | که چېرې تاسې عاید نه لرئ یا کم عاید لرئ، دا تاسې سره نقد کومک کوي تر څو ضروري مصارف وکولائ شئ. | 5644 328 0800 |
| وېل کمیونېټي امپکټ | وړیا او بې طرفه مالي مشورې ورکوي. | 765348 01235 |

**د اراپ پروګرام له مخی ستاسې حقوق**

د بریتاینا اراپ پروګرام د ګټه اخیستونکي په صفت ( د افغانانو د ځای پرځای کولو او مرستې پالیسي) پروگرام تاسو او ستاسې د کورنۍ غړي کولای شي چې:

* په بریتانیا کې تر هغه چې تاسې اوغواړئ ژوند، کار او زده کړې وکړئ
* وړیا ګټو یا بینفیټو ته درخواست وکړئ
* عامه خدماتو څخه ګټه پورته کړئ لکه عامه روغتیايي خدمات او مکتبونه
* په بریتانیا کې د پنځه کاله ژوند کولو وروسته د بریتانیا تابعیت غوښتنه وکړئ.

**که تاسې همدا اوس یا تازه بریتانیا ته راغلي یاست**

تاسې ته به د اوسېدو بایومتریک جواز (بي آر پي) درکړل شي. دا په بریتانیا کې د ستاسې اوسېدو حق ثابت کوي او تاسې ددې جوګه کوي چې خپل هویت ثابت کړئ، په بریتانیا کی د بانکي حساب جوړولو لپاره د هویت تثبیت اړین وي.

ستاسې په بي آر پي کې به شامل وي:

* ستاسې نوم، د تولد او زېږېدو نېټه
* ستاسې د ګوتو نښې یا چاپ او ستاسې د مخ عکس (همدا بایو متریک معلومات دي)
* ستاسې د مهاجرت حالت او ستاسې د اوسېدو شرایط
* دا چې آیا تاسې د عامه خدماتو لکه نقدی مرستو یا بینیفیټز او روغتیایي خدماتو څخه ګټه اخېستلای شئ که نه. په دغه برخه کې به د ستاسې ټولنیزو چارو ملاتړ افسرله تاسو سره مرسته وکړي.

**نقدي کومک یا بینیفیټز او د پیسو مشورې**

په یوه بل وطن کې ژوند کول، د شیانو نرخونو، د کور مصارفات بلونه اود اړتیا وړ شیانو اخېستلو سره بلدتیا یو اندازه وخت نېسي. ستاسو د ټولنیزو چارو ملاتړافسر به هر وخت د ستاسې لارښونې ته موجود وي تر څو تاسو په دې پوه شئ چې بینیفیټز څنګه کار کوي او دا چې تاسې د محلي ادارو یا بنسټونو په مرسته څنګه خپلې پیسې اداره کولای شئ لکه د ښاریانو مشوره یا سيټزنز اډوایس (7907 278 0808).

د نقدي کومکونو له جملې یو يې یونیورسل کرېډېټ ده چې تاسو ورته مستحق یې او ورته درخواست کولای شئ. دا نقدي مرسته د هغو خلکو لپاره ده چې کم عاید ولري او یا بی کاره وي. چی شامل د کور مصارفو او ماشومانو مصارفو لپاره مرسته کوي او د هغه خلکو سره هم مرسته کوي چې معیوب وي، د کور غړو خدمت او پالنه کوي او یا دومره مریض وي چې د کار کولو توان و نه لري. غوښتنلیکونه عموماً په آنلاین بڼه اجرا کېږي.

تاسې کولای شئ چې دلته غوښتنه وکړئ:

www.universal-credit.service.gov.uk/start

د آنلاین غوښتنې لپاره تاسې له ځان سره باید لاندې شیان ولرئ:

* بانکي حساب
* ستاسې برېښنالیک یا ایمیل
* موبایل تیلیفون
* د هویت تثبیت یا کارت

که چېرې تاسې د یونیورسل کرېډېټ غوښتنه کې مرستی ته اړتیا لرئ، د ښاریانو مشورو یا سيټیزنز اډوایس ته زنګ وهلی شئ او د درخواست کولو مشاور سره خبرې کولای شئ. که چېرې تاسې په بله ژبه لارښوونې ته اړتیا لرئ کولائ شئ د ترجمان غوښتنه اوکړئ.

د تیلیفون په لیکه کومک د دوشنبې تر جمعې د سهار له 8 بجو د مازدیګر تر 6 بجو په 444 8 144 0800 شمېره غوښتلی شئ.

یا د انټرنیټ له لارې www.gov.uk/universal-credit/how-to-claim

**میاشتینۍ بوديجه**

دا ډېره اړینه ده چې تاسې په خپل میاشتینی عاید او مصارفاتو پوه شئ. تاسو باید خپله بودیجه وسنجوی تر څو وپوهېږې چې د بلونو ورکولو وروسته څومره پیسې ستاسو د خوراک او نورو مصارفاتو لپاره پاتې کېږي. ستاسو حمایوي آمرین له تاسو سره په دغه برخه کې کومک کولای شي.

**که بانکي حساب جوړول غواړئ**

تاسې کولای شئ چې بانکي حساب آنلاین جوړ کړئ او یا هم نږدې نمایندګې ته په خپله ورشئ او جوړ یې کړئ. د محلي نمایندګیو لست ددی دوسیې په محلي معلوماتو برخه کې موجود ده.

که چېرې بانکي حساب جوړولو کې کومک ته اړتیا لري ستاسو و ټولنیزو چارو ملاتړ افسر له تاسې سره کومک کولای شي او یا هم تاسې:

* د ښاریانو مشورو یا سيټیزنز اډوایس ته زنګ وهلی شئ، که ترجمان ته اړتیا لرئ ترجمان هم غوښتلای شئ: 7907 278 0808

اکثره بانکونه د حساب جوړلو لپاره مشابه شرایط لري. تاسې باید خپل د هویت تثبیت اسناد له ځان سره ولرئ چې ستاسو نوم او فعلي آدرس وښیي لکه پاسپورټ چې تاریخ تیرنه وي، د برق یا اوبو بل او یا هم د هویت کارت. بانک به تاسې ته کارت (ډیبيټ یا کریډیټ کارت) او محرم کوډ/پین (ستاسې شخصي د هویت تثبیت نمبر) در اولیږی، هغه تاسې په دوکانونونو او ای ټي ام (د پیسو ورکړې اتومات ماشینونو) کې د نغدو پیسو اخیستلو لپاره کارولائ شئ. بانکونه کولای شي چې خارجې اسعار یا پیسې په پاونډو تبادله کړي.

**بانکونه**

د بانکونو نږدې نمایندګې شاید په لویو ښاریو کې وجود ولري. د تازه معلوماتو لپاره لاندې انټرنېټې آدرسې وګورئ.

* **بارکلیز بانک** www.barclays.co.uk/branch-finder
* **اچ اس بي سي بانک** www.hsbc.co.uk/branch-finder
* **لویډز بانک** branches.lloydsbank.com
* **نټ ویسټ بانک** www.natwest.com/search-results/locator.html
* **سانتندرد**  branchlocator.santander.com

**د انګلستان پیسې**

که چېرې تاسې بریتانیا ته په اول ځل راغلي یاست، شاید د انګلستان له پیسو سره نابلده وی. بریتانیایي پاونډ ‘£’ (جي بي پي) چی په سترلینگ پوند هم پیژندل کیږي په ټول انګلستان کې رسمي پیسې دي. په هر پاونډ کې 100 پوله یا 'پنس‘ یا ‘p' دي. پاونډ ته په عامیانه ژبه کې 'کوېډ‘ ویل کېږي. په اکثره ځایونو کې نغدې پیسې منل کیږي خو د نغدو پیسو پرته ځایونه مخ په زیاتیدو دی پدی معنی چی ورځ تر بلې خلک ډیبیټ کارت کریډیټ کارت او د دموبایل اپلکیشن لکه اپل پی او ګوګل پي د خریداری او خدماتو لپاره کاروي.

**سکې**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1p** | **2p** | **5p** | **10p** | **20p** | **50p** | **£1** | **£2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**نوټونه**

|  |  |
| --- | --- |
| **10£** | **5£** |
| **A close-up of a currency  Description automatically generated** | **A close up of a currency  Description automatically generated** |
| **30£** | **20£** |
| **A close up of a currency  Description automatically generated** | **A close up of a currency  Description automatically generated** |

مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چی ځینی سوداګر د ٥٠ پونډ نوټونو په اخیستلو کی زړه نا زړه وی.

**څنګه کولاس شی چی خپل کور ته پیسې ولېږئ**

بل ملک ته د څو لارو له لارې پیسې لېږلای شئ:

* د بانک له لاری لیږل: د خپل بانک سره د خپل بانکی حساب څخه د پیسو لیږلو پر لارو او دا چی څومره مصرف ورباندی راځی خبرې وکړئ.
* د پوسته خانې له لارې بین المللي حواله کولای شئ. له دې لارې تاسې کولای شی نغدې پیسې ورکړی ولې اضافي فیس لري.
* د نیوز ایجنټ له طریقه: دوی هم لکه د بل هر ډول بین المللي حوالې په څېرد ویسټرن یونین حوالې سیستم کاروي. ، دا په ډېرو ملکونو کې کارول کېږي او فیس یا کمیشن هم لري.

**پوسته خانه**

ددې لپاره چې خپل ځانته تر ټولو نږدې پوسته خانه پیدا کړئ، د دغه لینک څخه کار واخلئ www.postoffice.co.uk/branch-finder

تاسې کولای شئ د هغه بانکونو له لارې چې تاسې په کې حسابونه لرئ او یا هم د پوسته خانې له لارې بهر ته پیسې ولېږی. بهر ته د پیسو لېږد باندې مصرف راځي. د مربوطه ادارې سره یې واضح کړئ.

په ابینګډن، ډیدکاټ، فرینګډن، آکسفورډ، سوینډن او وانټج کې نمایندګۍ شته دي.

**پوسته خانه**

په بریتانیا کې 'رایل میل' د پوست ملي سروېس ده. کله چی یو خط لیږی مهمه ده چې:

* 'پوست کوډ' او آدرس په خط باندې وليکي.
* د عادي لېږلو لپاره 'دوهمه درجه ټاپه' او د ژر لېږلو لپاره 'اوله درجه ټاپه' واخلئ.
* هر چېرې مو چې د پوست بکسه ولیده په هماغه کې خپل خط واچوئ، د پوست بکسې په اکثره ځایونو او کوڅو کې موجودی دي.
* خورا مهم شیان کولای شي چی د امضأ اخیستو لپاره 'تعقیب' کړی ترڅو په محرمه او امن توګه ولېږدول شي. نور معلومات د رایل میل په لاندي ویب سایت کی موجوددي:- www.royalmail.com/sending

په بریتانیا کې عموماً نرخونه ثابت دي. دلته په نرخونو چنه وهل مناسب کار نه ده. نرخونه د یوه دوکان تر بل فرق کولای شي.

اکثره خلک خپل خوراکي توکي له مغازو یا سوپرمارکېټونو لکه الدي، ازدا، کوپراتیف، آیسلند، لیدل، سینزبری، تیسکو او ويت روز څخه اخلي. هر دوکان او مغازه د پلاستیکي کڅوړې پیسې جلا اخلي. ددې لپاره چې اضافه مصرف ځان وساتئ پلاستیکې کڅوړې له ځان سره وړئ. بعضې مغازې یو څه حلال خوراکي توکي پلوري. د حلال خوراک لپاره په پاکټ 'حلال' لیکل اوګورئ یا 'د نژادي خوراکونو په' برخه کی یی اوګوری.

**آنلاین خرېداري کول**

تاسو کولای شی چی د ورځني مصرف شیان خپل کور ته را اوغواړی. که چېرې تاسې په خپله د ترانسپورت وسیله نه لری نو دا کار د تاسې لپاره مناسب ده. ددې کار لپاره تاسې ته پکار ده چې د خپلې خوښې مغازې یا سوپرمارکېټ سره په وړیا توګه حساب پرانیزی او باید د آنلاین خریداری لپاره ډیبیټ یا کریډیټ کارت ولرئ. کور ته د سودا رسولو مصرف پدې توپیر کوی چی تاسو څه اندازه پیسې په سودا مصرفوی.

مهمې مغازې یا سوپرمارکېټونه چې اوس لپاره زمونږ په ناحیو کې آنلاین خریدارۍ خدمات وړاندې کوي، دا دي:

**الدي** www.aldi.co.uk

**ازدا** www.asda.com

**آیس لینډ** www.iceland.co.uk

**سېنسبریز** www.sainsburys.co.uk

**ټیسکو** www.tesco.com

**ویټ روز** www.waitrose.com

که چېرې غواړئ په دغه پروسه ځان ښه پوه کړئ د خپل ټولنیزو چارو حمایوي آمر سره اړیکه ونیسئ.

**اسلامي شیان**

اسلامي شیانو او حلال شیانو لپاره لاندې ذکر شوي دوکانونو سره تماس ونیسئ. ددوئ له جملې اکثریته یې آکسفورډ کې موقعیت لري، که چېرې تاسې په خپله موټر نه لرئ د عامه ټرانسپورټ له لارې ورتللای شئ.

* **ویلو بروک فارم**: هیمپټن ګې، OX5 2QQ - ټیلیفون: 849957 01865
* **ماروک ډیلي**: 66 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1JB – ټیلیفون 247707 01865
* **تهمید سټورز**: 53 کاولي واټ، اکسفورډ،OX4 1HP – ټیلیفون:

203202 01865

* **پاک د حلال غوښو مرکز**: 235 کاولي واټ، اکسفورډ،OX4 1UH – ټیلیفون: 790849 01865
* **ام اې نیوز او حلال غوښو مرکز**: 112 کرکټ واټ، اکسفورډ اواکسOX4 3DL – ټیلیفون: 7908494 01865
* **شاه جلال خوراکه فروشي لمتد** Broad Street, 64 سویندن، SN1 2DX
* **سمپلي فرېش:** 236-238 کاولي واټ، اکسفکاوليOX4 1UH – ټیلیفون: 200600 01865
* **ډېلیس حلال خوراکه فروشي او قصابي**: 131 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1HU
* **نور د حلال غوښو مرکز**: 106 مګډالن واټ، کاولي، اکسفورډ، OX4 1RG – ټیلیفون: 722911 01865
* **شرقي او کانټینټال فروشګاه**: 152 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1GG – ټیلیفون: 204791 01865
* **یوم یا وای او ام:** 140-142 براډوې، ډېډکاټ، OX11 8RJ – ټیلیفون:

812763 01235

**خوراکي توکو کومک**

اوس مهال خوراکي توکي قیمته دي، ولې د کومک لپاره هم ډېر څه شته دی. که چېرې تاسې په خپله یا هم د ستاسې کوم آشنا د خوراکي توکو له کمښت سره مخ وي، اکثره وخت ستاسې په ټولنه کې د کومک لپاره خدمات موجود وي. خوراکي توکو بانکونه، د خوراک کندوان او ټولنیز یخچالونه د ټولنیزو خوراکي خدماتو بېلګې دي. تاسې به د خپل اړتیا وړ ټول شیان د ټولنې خوراکي شبکو له لارې لاس ته را نه وړئ ولې ستاسود پیسو په مصرف کې به کموالۍ راولي.

**د خوراکي توکو بانکونه څه شی دي او زه څنګه له دغه کومک ګټه اخیستلائ شم؟**

خوراکي توکو بانکونه هغه خلکو ته چې په بحراني وضعیت کې وي په موقته توګه عاجل خوراکي توکي ورکوي. هر هغه څوک چې د مسلکي ادارې له خوا خوراکي توکو بانک ته معرفي شوي وي، خوراک مواد ترلاسه کولای شي. بعضې خواراکي بانکونه شخصی عریضې هم مني. په عامه توګه تاسې ته خوراکي توکو بسته درکول کېږي چې د یو کورنۍ اړتیا وړ شیان په کې شامل وي.

**د خوراکي توکو کندو څه شئ ده او زه څنګه له دغه کومک ګټه اخېستلائ شم؟**

خوراکي توکو کندووان په ارزانه بیه د عضویت پروګرامونه دي چې هر څوک په کې ګډون کولائ شي، اعضاء یا غړي یی کولای شي چی په ارزانه بیه خوراکي توکي ترلاسه کړي. هر هغه څوک چې غواړي پیسې بچټ کړي او خوراکي توکو ضایع کېدو کې کمښت راولي، کولای شي چې د خپل محلي خوراک کندو څخه خوراکي توکي لاس ته راوړي. غړي کولای شي چې هر هفته تر 10 نه خرابېدونکي خوراکي توکي واخلي او ورسره تازه مېوې او سبزیجات هم واخلي.

**ټولنیز یخچالونه څه دي او له دغه کومک څخه څنګه ګټه اخیستلائ شم؟**

ټولنیز یخچالونه د ټولنې له خوا د خوراکي توکو ویش پروګرامونه دي چې هدف یې د خوراکي توکو ضایع کېدلو کمول دي. هر څوک کولائ شي چې د خپل محلي ټولنیز یخچال څخه خوراکي توکي لاس ته راوړي، د عضویت اخیستنې یا غړیتوب فیس هم نه لري.

محلي کاروباري تجاران او خلک د خوراکي توکو کومک کوي، د کومک شوي ذخیرې اندازې او نوعیت ته په کتو هر څوک منصفانه د خپل سهم مطابق مواد د ځان لپاره اخیستلائ شي.

ددغه معلوماتي بستې محلي معلوماتو برخې ته مراجعه اوکړئ که غواړئ چې خپل محلي خوراکي توکو خدماتو آدرس او یا د تماس شمېرې پیدا کړئ. ستاسې ټولنیزو چارو ملاتړ افسر به هم په دغه برخه کې تاسې ته رهنمايي وکړي او شاید تاسې د اړوند ادارو سره په تماس کې کړي.

**د خوراکي توکو کومک**

* **ابینګډن ټولنېز یخچال**

د روغتیا او هوساینی مرکز، کرب تری پلیس، ابینگدن، OX14 3GD

* + دوشنبې په ورځ د ماسپېښين د 4-4.30 بجو، پنج شنبې د ماسپیښین 1-2 بجو، هفتې په ورځ د سهار 10.30-11.30 بجو
  + اضافي خوراک خلکو ته ورکوي ترڅو د خوارکي توکوله ضایع کېدو څخه مخه ونیسي او تاسې کولای شئ پرته له دې چې څوک مو ورته معرفي کړي، ګټه ورڅخه واخلئ
* **ابینګډن ټولنیز کندو**

ترینیتی چرچ سنتر، ابینگدن OX14 1DB

* + د جمعې په ورځ د ماسپېښين د 2-3.30 بجو کار کوي
  + دا د غړیتوب پروګرام ده ترڅو غړي وکولای شي خوراکي توکي په ارزانه بیه لاس ته راوړي، د لا نور معلوماتو لپاره دغه لینک وګورئ:

www.sofea.uk.com/community-larder/abingdon-community-larder

* **ابینګډن خوراکي توکو بانک**

کرایست چرچ، نورت کورت رود، ابینگدن OX14 1PL

* + شمالي خوراکي توکو بانک د سه شنبې او جمعې په ورځو د سهار له 11 بجو تر غرمې 1 بجې پورې کار کوي
  + جنوبي خوراکي توکو بانک د چارشنبې په ورځ د ماسپېښین له 2:30- 1 بجو پورې کار کوي.

پرستن رود کمیونیتی سنتر، میدگیت کلوز، ابینگدن، OX14 5NR

* + باید جنوبي اکسفورډشیر او ویل آف وایټ هارس ناحیو د کونسلونو له خوا ورته معرفي شئ او یا هم د ښاریانو مشورو یا سيټزنز اډوایس له خوا ورته معرفي شئ.
* **فرینګډن خوراکي توکو بانک**
  + د دوشنبې، چهارشنبې او جمعې په ورځو د سهار له 10 د غرمې تر 12 بجو پورې کار کوي.
  + باید جنوبي اکسفورډشیر او ویل آف وایټ هارس ناحیو د کونسلونو له خوا ورته معرفي شئ او یا هم د ښاریانو مشورو یا سيټزنز اډوایس له خوا ورته معرفي شئ.

د تماس نېولو معلوماتو لپاره ددوئ ویب سایټ (www.faringdon-foodbank.com) ته مراجعه وکړئ.

* **واچ فیلډ او شري وینم ټولنیز کندو**

سینت البانز چرچ، ۱۸ آیرن ساید درایف، واچفیلد، SN6 8RL

* + د دوشنبې په ورځ د سهار له 10 تر غرمې 12 بجو، د چارشنبې په ورځ غرمې 12.30 تر 2.30 بجو، او د جمعې په ورځ د ماسپېښين له 4 تر 6 بجو کار کوي.
  + په وړیا توګه ټولو اوسېدونکو ته خوراکي توکي ورکوي، د کوم چا له خوا معرفي کولو ته ضرورت نشته

د تماس نیولو په هکله معلوماتو لپاره ددوی (www.watchfield.org) ویب سایټ ته مراجعه وکړئ

* **مختلط ټولنیز یخچال**

پورت وی وانتج، د بیکان، پورت وی، وانتج، OX12 9BX

* + دوشنبې په ورځ د ماسپېښين له 2-6 بجو، چارشنبه د سهار له 10 تر ماسپېښین 3 بجو او د شنبې په ورځ د سهار له 10 تر غرمې 1 بجو پورې کار کوي.
  + هر څوک چې اړتیا لري د کوم چا له خوا د معرفي کېدو پرته د خپل اړتیا وړ خوراکي توکې له دغه ځایه لاس ته راوړلئ شي.

* **مختلط ټولنیز کندو**

پورټ وې وانټج

* + د جمعې په ورځ د ماسپېښین له 2.30-4.30 کار کوي.
  + د غړیتوب پروګرام لري (افرادو لپاره 3.50 پاونډه یا کورنیو لپاره 7 پاونډه جمع 10 پاونډه د داخلې فیس)، غړي خوراکي توکي په ارزانه بیه رانېولئ شي، د لانورو معلومات لپاره دغه لینک اوګورئ: www.sofea.uk.com/community-larder/wantage-community-larder

**د صحتمنده پیل خریدارۍ کارتونه**

که چېرې تاسې حامله یی او یا هم له 4 کلونو کم عمره ماشوم ولرئ، تاسې شاید د صحتمنده پیل پروګرام مستحق شئ. دغه پروګرام تاسې ددې جوګه کوي چې ابتدایي خوراکي توکې لکه شيدې، مېوه او سبزیجات وپیری.

**څنګه کولای شم درخواست ورته وکړم؟**

* د صحتمنده پیل ویب سایټ (www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply) څخه آنلاین فورم ډک کړئ، بیا یې چاپ کړئ، د صحت نه یې ځان ډاډه کړئ او لاسلیک یې کړئ یا
* د خپلې قابلی یا صحي مسئول څخه د فورم غوښتنه وکړئ یا
* د صحت منده پیل تیلیفوني اړیکې (7010 330 0300) سره تماس ونېسئ او ورڅخه اوغواړئ چې د پوستې له لارې تاسې ته فورم ولېږي.

**په بریتانیا کې کار کول**

که تاسې په فکري او جسماني توګه د کار جوګه یاست، د کار پیدا کول به له تاسو سره دایمي استوګنځي په پیدا کولو کې مهم رول ولوبوي. تاسې په بریتانیا کې د پیسو په بدل کې د کار فرصتونو ته د لاسرسي حق لرئ او په دغه برخه کې د تاسې کومک لپاره خدمات وجود لري.

تاسې کولای شئ چې د خپل محلي جاب سنټر پلس څخه مشوره واخلئ. جاب سنټر پلس تاسې سره د کاري فرصتونو یا ویکنسیانو، تریننګ او د ګټو یا بینیفیټز غوښتو په برخه کې معلومات درکولای شي. ددغه بستې محلي معلوماتو برخه کې په دی هکله معلومات شتون لري. ددی بنسټ کارکونکي له تاسو سره د وظیفوپه غوښتنلیکونوپه ډکولو کې مرسته کولای شي او تاسې د پناه غوښتونکو ښه راغلاست یا اسایلم وېلکم او مهاجرینو منابعو موسسو یا ریفیوجي ریسورسز له لارې هم وظیفه ترلاسه کولای شئ.

* **سوینډن جاب سنټر –** سپرینګ ګارډنز هاوس، شهزادګۍ کوڅه، سوینډن، SN1 2HY

0190 169 0800

* **ابینګډن جاب سنټر پلس –** 38-44 سټرټ کوڅه، ابینګډن، OX14 3QS

0190 169 0800

* **مهاجرینو منابع یا ریفیوجي ریسورس –** info@refugeeresource.org -

403280 01865

* **پناه غوښتونکو ښه راغلاست یا اسایلم وېلکم –** advice@asylum-welcome.org -

722082 01865

**د تحصیلي اسنادو تبدیلي**

که چېرې تاسې د خپل وطن تحصیلي اسناد لرئ، NARIC هغه د تاسې لپاره ترجمه کولای شي او د بریتانیا معیارو سره یې پرتله کولو ورسته ددرجې تثبیت کولای شي. باید تاسې ددغه کار لپاره دوی ته فیس ورکړئ.

تیلیفون: 258614 01242

ویب سایټ: www.naric.org.uk

**دواطلبانه کارکول**

دواطلبانه کارکول له نویو خلکو سره د لېدو، خپلې انګلیسې ژبې پخولو او د کاري مهارتونو جوړولو لپاره خورا ګټه ور ده. هغه تجربه چې تاسې په دواطلبانه کارو کې لاس ته راوړئ له تاسو سره د پیسو په بدل کې د کار موندلو کې هم ګټه کوي.

په بریتانیا کې دواطلبانه کار هغه وړیا کار ده په کوم کې چې تاسې خپل شخصي وخت په دوامداره توګه د کاروبارونو او موسسو د کومک لپاره وقف کوئ او دغه کار ته ډېر ارزښت ورکول کېږي. تاسې د خپلی علاقی او مهارتونو مطابق دواطلب کار کولای شئ او په داسې ورځو او وختونو کې کار کولای شئ چې تاسې لپاره مناسب وي.

که ستاسو د دواطلبانه کار او اوسني فرصتونو په هکله نور معلومات په کار وي، تاسو د اکسفورډ شیر ټولنیز او دواطلب حرکت سره د تیلفون له لاري پدی شمیره : 251946 01865 یا د ددی ایمیل آدرس له لاري vol@ocva.org.uk تماس نیولی شی او یا ددوی لاندی ویب پاڼه وګوری www.ocva.org.uk

**تعلیم او د انګلیسي زده کړه**

د 5 تر 18 کلنو ماشومانو لپاره زدکړه **وړیا** او **جبري** ده. ټول والدین مکلف دي چې خپل ماشومان مکتب ته ولېږي. همداشان، دولت باید ډاډ ترلاسه کړي چې د ماشومانو لپاره په مکاتبو کې ځای پیدا کړي او په لوړ معیار تعلیم ورکړي. ستاسې ماشومان په مکتب کې شاید د وړیا ډوډۍ مستحق وي. د نورو معلوماتو او کومک لپاره د مکتب سره تماس ونیسئ.

د ابتدایه او متوسطه زده کړو تعلیمي کال د سپټمبر په میاشت کې پیل کېږي او د بل کال جولائ کې پای ته رسېږي.

د2023 – 2024 لپاره اکسفورډ شیر ولسوالۍ کونسل د ښوونځیو رخصتۍ په لاندی ویب پاڼه کي کتلای شي. www.oxfordshire.gov.uk/residents/schools/term-dates-and-holidays

اکتوبر نیمه دوره 23 اکتوبر – 27 اکتوبر

کریسمس رخصتۍ 21 ډیسامبر – 5 جنوري

پسرلي نیمه دوره 12 فبروري – 16 فبروري

ایسټر یا پاک عید رخصتۍ 29 مارچ – 12 اپریل

پسرلي آخر نیمه دوره 27 مئ – 31 مئ

د 2023 – 2024 ویلټ شیر ولسوالۍ کونسل مکاتبو رخصتۍ دلته پیدا کېږي

publicholidays.co.uk/school-holidays/england/Wiltshire

اکتوبر نیمه دوره 19 اکتوبر – 27 اکتوبر

کریسمس رخصتۍ 21 ډیسامبر – 3 جنوري

پسرلي نیمه دوره 12 فبروري – 16 فبروري

ایسټر یا پاک عید رخصتۍ 29 مارچ – 12 اپریل

پسرلي آخر رخصتۍ 27 مئ – 31 مئ

**وړکتون او د مکتب آمادګۍ دوره ( 0 – 5 کلنو لپاره)**

د ماشومانو لپاره وړکتون یا د مکتب آمادګۍ دوره کې شمولیت جبري نه ده. دولتي وړکتونونه عموماً وړیا وي ولې اوږد انتظار غواړي. بعضې 2، 3 او 4 کلن د وړیا لومړنیو زده کړو مستحق وي.

د شاملیدو او یا وړیا مستحق ګرځېدو لپاره مشوره د **کورنیو معلوماتو خدماتو** سره موجود وي.

**د اکسفوردشیر ایمیل آدرس:**

fisenquiries@oxfordshire.gov.uk یا تیلیفون 323332 01865

**د ویلت شیر ایمیل آدرس:**

familyservice@swindon.gov.uk

یا د تیلفون شمیره:

01793465111

**ابتدايي زده کړې**

5 کلن (یا 4 کلن د زوکړې تاریخ پورې اړه لري) ماشومان ابتدایه ښوونځي ته ځي. ستاسې ماشوم تعلیمي وده د کال په جریان کې نظارت کېږي.

**متوسطه زده کړې**

د 11-16 کلنو لپاره زده کړو ته متوسطه زده کړې ویل کېږي. د رخصت کېدو د مخه، شاګردان عموماً جي سي اس اي (د متوسطه زده کړو عمومي شهادتنامې) امتحان یا ازموینه ورکوي.

تعلیمي کال په دوران کې مکتب کې د شاملېدو لپار تاسې باید د کال په منځ کې د انتقال فورمه د اکسفورډ شیر ولسوالۍ کونسل په ویب سایټ کې ډکه کړئ: www.oxfordshire.gov.uk

عرایض په 15 ورځو کې طی مراحل کېږي خو زیات وخت هم اخیستلای شي. که چېرې تاسې د عریضې په هکله مخامخ کومک ته اړتیا لرئ، دغه کومک اکسفورډ ولسوالۍ په تالار کې بدون د وخت اخیستو ترلاسه کولای شئ.

تاسې خپل ځان ته تر ټولو نږدې ابتدایه او متوسطه مکتبونه دلته پیدا کولای شئ: www.oxfordshire.gov.uk/residents/schools/list

که تاسې د مکتب عریضو په هکله پوښتنې لرئ، په **مکتب کې د شاملولو ټیم** سره تماس ونیسئ: admissions.schools@oxfordshire.gov.uk یا تیلیفون 2487 241 0345

**16 کلنۍ څخه وروسته زده کړې**

په انګلستان کې دا قانون ده چې شاګردان باید د 18 کلنۍ پورې په یو نه یو ډول زده کړو کی بوخت وي. له دې کبله، کله چې تاسو د متوسطه ښوونځي څخه په 16 کلنۍ کې فارغ شوئ، تاسې باید له لاندې کارو څخه یو وکړئ:

* پوره وخت زده کړې وکړئ لکه کالج یا شپږم فورم
* د محلي کاروبارونو یا اداراتو سره شاګردي وکړئ
* نیمه ورځ زده کړې یا شاګردي وکړئ او (20 ساعته یا زیاد په هفته کې) د پیسو په بدل کې کار یا دواطلب کار وکړئ

شپږم فارم مکتبونه تر 18 کلنۍ پورې د جي سي اس اي له مرحلی پورته زده کړې ورکوي. په شپږم فارم ښوونځیو او کالجونو کې یو تعداد کورسونه کیدای شی چی پکی شامل شئ لکه الف درجه او ملي حرفوي فراغت (ان وي کیو).

**د پوهنتون زده کړې**

که تاسې د خپلو جبري زده کړو له پوره کولو وروسته د نورو زده کړو هوډ لرئ، تاسې پوهنتون ته تللای شئ. د پوهنتون درسونه تخصصي وي او په تحقیق ډېره توجه کوي. کله چې تاسې خپلې زده کړې پوره کړئ تاسې ته به علمي سند یا ډګري درکړل شي.

په ټوله بریتانیا کې مختلف قسمه فاکولتې یا تخصصي رشتې په پوهنتونونو کې تدريس کېږي. هره رشته د شمولیت لپاره د انګلیسي ژبې او علمي درجو یا نمرو لپاره خپل ځانګړي شرایط لري. رشتې په عامه توګه 3 کاله لوستل کېږي ولې بعضې رشتې کیدای شي زیات وخت ونیسی او ځینی لږ وخت ونیسی. تاسې د تحصیلي رشتو په هکله د معلومات او یا په پوهنتونونو کې د داخلې په هکله معلومات د پوهنتونونو او کالجونو شمولیت خدماتو (یو سي اې اس) څخه تر لاسه کولای شئ: www.ucas.com

په پوهنتون کې د زدکړو لپاره تاسې باید فیس ادا کړئ، دا چې تاسې ته په بریتانیا کې د ژوند کولو دایمی اجازه درکړل شوې ده تاسې کولای شې چې د زده کوونکو مالي تمویل لپاره غوښتنه وکړئ. ددې سره به تاسې د زده کړو لپاره قرضه درکړل شی او د پوهنتون څخه تر فراغت وروسته کله چې په کار کولو بوخت شئ هغه وخت به دا پور بېرته ادا کړئ. که تاسې د محصلینو مالي تمویل په هکله نور معلومات غواړئ، مهرباني وکړی دلته وګورئ: www.gov.uk/browse/education/student-finance

**په بریتانیا کې د مهاجرینو زده کړې (آر اي یو کې)**

REUK د ځوانو مهاجرینو او پناه غوښتونکو سره په انګلستان کی تعلیم ته په لاسرسی کی مرسته کوي. نور معلومات ددوی په ویب سایټ کې وګورئ: www.reuk.org

**د انګلیسي ژبې زده کړه**

**انګلیسي د نورو ژبو ویونکو لپاره (اي اس او ال)**

ESOL درسونه د ستاسې انګلیسي ژبې پخولو لپاره خورا مهم دي. د ESOL اکثره درسونه په پیسو دي ولې که تاسې ځينې خاصی ګټې یا بینیفټز ترلاسه کوئ او یا بی کاره یاست کولای شئ دا زده کړې په وړیا توګه وکړئ.

په اکسفورډ شیر کې له څو ځایو په وړیا توګه د انګلیسي ژبې زده کړې کولای شئ. ستاسو د ټولنیزو چارو حمایوي آمر په دغه برخه کې تاسې سره کومک کولای شي.

**ابینګډن او ویټني کالج**

585 555 01235

enquiries@abingdon-witney.ac.uk

www.abingdon-witney.ac.uk

**پناه غوښتونکو ته ښه راغلاست**

د پناه غوښتونکو او مهاجرینو لپاره فردي او یا یو په یو کومک ورکوي، په خاصه توګه د هغه چا لپاره چې د کوم دلیل له وجې په کالج کې درسونو ته تګ نه شي کولائ. د ESOL ابتدايي او لوړې درجې تدریس کېږي او د پرمختګ کولو فرصتونه هم لري.

تماس: office@asylum-welcome.org

**اکسفورډ شیر ولسوالۍ کونسل**

www.oxfordshire.gov.uk/residents/children-education-and-families/education-and-learning/adult-learning/english-courses-adults

**اکسفورډ بزنس کالج**

0000 242 0333

enquiries@oxfordbusinesscollege.ac.uk

www.oxfordbusinesscollege.ac.uk

**اکسفورډ بین المللي ډیجیټل انسټیټوټ**

1188 8293 020

admissions@oidigitalinstitute.com

www.oxfordinternationaleducationgroup.com/oi-digital-institute

**اوپن پوهنتون**

www.open.edu/openlearn

تاسې کولای شئ چې ددوئ ویب سایټ په اصلي پاڼه د لټون په ځای کې 'وړیا انګلیسي کورسونه' ولیکی او کورسونه پیدا کړئ.

**ESOL –** غیر رسمي درسونه

* هره سه شنبه د سهار له 10 بجو تر غرمې 12 بجو، دي چارټر، ابنګډن،OX14 3LY ،
* 520374 01235

انګلستان د روغتیاپالنې وړیا سیستم لري چې د ملي روغتیایي خدماتو ('ان اچ اس') په نوم یادېږي. تاسې ددې حق لری چې د ان اچ اس له خدماتو ګټه پورته کړئ. په اولین قدم کې تاسې خپل ځان باید د عمومي داخله ډاکټر (جي پي) سیمه ایز ډاکټرسره ثبت کړئ.

**زه څنګه نږدې جي پي پیدا کولای شم؟**

حتی که تاسې صحت مند او په ځان جوړ هم یاست، اړینه ده چې تاسې د خپل ځایي ډاکټر سره ځان ثبت کړئ. تاسې د ان اچ اس لټون وسېلې له لارې کولای شئ هغه ډاکټر پیدا کړئ چې نوي مریضان ثبت کوي:

www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

**زما جي پي ما سره څه کومک کولای شي؟**

د جي پي معاینه خانې په لاندې مواردو کې مشورې ورکوي:

* صحي مشکلات – معاینه او تداوي
* جنسي صحت، د حمل مخنیوي او د اولاد راوړلو پلان جوړول
* واکسیناسیون او د وجود معافیت
* اعصابي او عاطفي روغتیا
* نورو صحي او ټولنیز خدماتو ته د تاسې معرفي کول
* ددوا اخیستلو لپاره دنسخو لیکل

**څنګه د معاینې لپاره وخت یا نوبت اخیستلای شم؟**

اکثره جي پي معاینه خانې خپل ځانګړي معمول لري. تاسې کولای شئ د تیلیفون له لارې، د مخامخ ورتګ له لارې او یا هم په آنلاین توګه نوبت واخلئ. د خپلې معاینه خانې څخه د هغوۍ د نوبت اخیستنې سیستم په هکله وپوښتئ او په هماغه طریقه نوبت واخلئ.

کله چی تاسو په لمړي ځل راش ستاسو ټولنیزو چارو حمایوي آمر به له تاسو سره په دې برخه کې مرسته وکولای شي.

**خپله د اړتیا وړ دوا څنګه تر لاسه کړم؟**

که چېرې تاسې دوا ته اړتیا لرئ، ستاسې جي پي به تاسې ته نسخه درکړي (رسمي فورمه ده چې د دواګانو لست په کې ذکر وي). هغه دواخانې یا درملتون ته وروړئ. که چېرې تاسې ویل فئیر بینیفیټز اخلئ او یا د حمل د مخنیوی دوا اخلئ، تاسې ته په وړیا توګه دوا درکول کېږي. که چېرې تاسې پیسې ورکوئ، د نسخو قیمت عموما 9.65 پاونډ ده.

**آیا زه د هر ډول دوا لپاره نسخو ته اړتیا لرم؟**

نه، بعضې دواګانې، چې ورته او ټي سي دواګانې ویل کېږي، په دواخانو او سوپرمارکیټونو کې بدون د ډاکټر معاینې یا جي پي نسخو اخیستلای شي – د مثال په توګه، د ټوخي، ساړه وهلو، بدهضمئ وغیره دواګانې. که چېرې د دوا استعمال په طریقه نه پوهیږئ، د دواخانې فارمسیست یا جي پي څخه یې په اړه وپوښتئ.

فارمسیستان د دواګانو متخصصین دي، ستاسې سره په کوچنیو صحي پېښو کې کومک کولای شي. دوی د روغتیاپالنې مسلکي غړي دي، دوی تاسې ته طبي مشورې او یا هم او ټي سي یا بی نسخی دواګانې د مختلف قسم امراضو لکه ټوخۍ، ذکام، د ستوني درد، د خېټې ستونزې او مختلف قسمه دردونو کې درکولای شي. که چېرې ستاسې د مرض علایم جدي وي، فارمسیستان په کافي اندازه تربیه شوی ترڅوډاډمن شي چی له تاسو سره په سمه توګه مرسته وکړي. د مثال په توګه هغوی به تاسو ته اووایي چې آیا تاسو باید له عمومي داخله ډاکټرسره اوګورئ، نرس اوګورئ که کوم بل د روغتیاپالنې مسلکي کس سره اوګورئ.

**آیا زه د وړیا واکسین مستحق یم؟**

هو، تاسې د جدي امراضو په مقابل کې په وړیا توګه واکسین کېدالی شئ. د خپل جي پي سره خبرې اوکړئ چې تاسې او ستاسې کورنۍ کومو واکسینونو ته اړتیا لرئ ترڅو په امن اوسئ. په بریتانیا کې اکثریته خلکو لږ تر لږه د کرونا واکسین یو دوره واکسین ترلاسه کړی ده. که چېرې تاسې د کرونا ویروس لرئ او یا د کرونا وایروس درلودو شک لرئ، د بریتانیا دولت کرونا مشورو او تازه معلوماتو ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ: gov.uk/covid

تاسې شاید د ان اچ اس له لارې د کرونا وړیا واکسین مستحق اوسئ. د خپل جي پي یا ځایي صحي کلینیک سره د خپل نوبت اخیستو په هکله خبرې اوکړئ.

تاسې 119 ته هم د مشورې لپاره زنګ وهلی شئ. که ضرورت وي د ترجمان غوښتنه هم کولای شئ.

**حادثات او عاجلې پېښې**

**زه عاجل مریض یم، د کومک لپاره چېرته لاړ شم؟**

که چېرې تاسې عاجله مریضي لری او نه شی کولای په خپله محلي کلینیک ته لاړ شی، 999 ته زنګ اووهئ. تاسې د ترجمان غوښتنه هم کولای شی**.**

که په خپله تللای شئ، د حادثاتو او عاجله پېښو (A&E) شعبې ته ورشئ. دا شعبې هره ورځ 24 ساعته د مریضانو تداوی لپاره فعاله وي. تاسو د مخه نوبت اخیستو ته اړتیا نه لری ولې شاید تر ډیر وخته په انتظارو اوسي ترڅو تداوی شئ. خپل ځايي کلینیک دلته پیدا کړئ:

www.nhs.uk/service-search/find-an-accident-and-emergency-service

**زه عادي یا وړوکي طبي مرستی ته اړتیا لرم، د مرستی لپاره چېرته لاړ شم؟**

تاسو د NHS عاجل خدماتو مرکز ته مراجعه کولای شئ، هغوی به تاسې ته بدون د نوبت اخېستلو د کم عاجلو امراضو او زخمونو لکه سوځېدل، د ماشومانو تبه، د پوستکي سور کېدل یا دانې، د تنفس مشکلات او میکروبي پېښو په برخه کي تداوي او مشورې درکړي.

هر څوک کولای شي چې د عاجل خدماتو مرکز ته مراجعه وکړي، دا مهمه نه ده چې په کوم ځای کې د جي پي سره ثبت دي. که چېرې تاسې نه پوهېږي چې چا سره اوګورئ، کولای شئ چې 111 ته زنګ اووهئ او مشوره اوغواړئ، تاسې د ترجمان غوښتنه هم کولای شئ.

**ما ته تر ټولو نږدې لویه شفاخانه کومه ده؟**

**ابنګډن:** جان ریډکلیف شفاخانه، هیډلی وې، هیډنګټن، آکسفورډ، OX3 9DU

**شري وینم او واچ فیلډ:** - ګریت ویسټرن شفاخانه، مارل بورو واټ، سوینډن، SN3 6BB

**زه د غاښونو ډاکټر ته اړتیا لرم، څنګه یې پیدا کړم؟**

تاسو خپل ځای ته نږدې د غاښونو ډاکټر چې نوي مریضان مني په دغه لینک کې پیدا کولای شئ: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist.

د 18 کلونو څخه د کم عمره ماشومانو لپاره د غاښونو تدادی وړیا ده، او یا که تاسې حامله یاست او یا په تېرو دولس میاشتو کې مو ماشوم زېږولۍ وي، د غاښونو تداوي تاسې ته وړیا ده. که چېرې تاسې ځینی خاص د ویل فئیر بینیفیټز اخلئ، د غاښونو تداوي دتاسو لپاره هم وړیا کېدلای شي. اړینه ده چې د غاښونو له ډاکتر څخه وار د مخه وپوښتئ چې آیا هغوی د NHS مریضان مني که نه.

که چېرې تاسې د غاښونو عاجل تداوي ته اړتیا لرئ، 111 ته د غاښونو عاجل تداوی لپاره زنګ اووهئ. تاسې د ترجمان غوښتنه هم کولای شئ.

**د سترګو متخصص**

تاسې د سترګو په ډېرو معاینه خانو کې د NHS وړیا د سترګو معاینه کولای شئ. اړینه ده چې وار د مخې ورڅخه وپوښتئ چې آیا د NHS مریضان مني که نه. که چېرې تاسې عینکو ته ضرورت لری، تاسې ته به NHS د خریداری کارتونه درکړي. تاسې د HC2 فورمې ته د وړیا سترګو تداوی لپاره اړتیا لرئ.

د محلي معلوماتو په برخه کې د NHS محلي سترگو ډاکټرانو لست شته دی.

**اعصابي روغتیایي خدمات**

که چېرې تاسو احساس کوی چی روزمره خفه یی او یا اندیښمن یاست او یا دداسی حالاتو سره د مقابلی توان نه لری، ښه به وی چې د کومک غوښتنه وکړئ. په بریتانیا کې ددغه شان مریضانو لپاره خاص خدمات وجود لري چی تاسو ورڅخه کار اخیستلای شی. دا دوستانه او بې قضاوته ځایونه دي چې هر څوک ورتللای شي او د جي پي له خوا معرفي کېدو ته اړتیا هم نه لري.

که چېرې تاسې احساس کوی چې کومک ته اړتیا لرئ، تاسې د اعصابي تخصصي تداوی ته د افغانانو ګرم ښه راغلاست سرویس له لارې مراجعه کولای شئ. د نورو معلوماتو او یا هم د ځان ثبتولو لپاره 7979 317 0203 ته زنګ اووهئ او یا هم afghanservice@candi.nhs.uk ایمیل وکړئ.

**مدغم کیدل**

دغه برخه له تاسو سره مرسته کوې چې بریتانیايي ټولنه کې ورګډ او بلد شی او خپلواکه ژوند وکړئ.

**ښه اخلاق**

په بریتانیا کې خلک په عامه توګه نرم خویه دي، په خاصه توګه د نابلده خلکو سره نرم خویه دي. په بریتانیا کې دا رواج ده کله چې د چا له مخې تېرېږئ ورته وایی 'بخښنه غواړم، که چېرې د چا نه کوم شئ غواړئ ورته وایی چې 'مهرباني وکړئ'، که په کومه خبره پوه نه شئ یا خبره وا نه ورئ 'اوبخښئ' ورته وایئ او که څوک یو شی درکړي تاسې په بدل کې ورته 'مننه' وایئ.

که چیرې د کوم کار لپاره نوبت په کار وي لکه په دوکان کې یا بس ته د ختلو په وخت کې، خلک په قطار ودرېږي. بعضې خلک، په خاصه توګه ښخې، دا نه خوښوي چې بیګانه خلک ورته په ځیر وګوري. البته، که د چا سره خبرې کوئ، هغوی ته سترګو په سترګو کتل ادب گڼل کیږي.

**وخت مراعت کول**

خلک عموم کې هر کار په وخت کوي. که چېرې ستاسې ملاقات د سهار په 11 بجو وي، تاسې باید په 11 بجو حاضر شئ. که چېرې په تاسو ناوخته کېږي، دا د ادب نښه ده چې وار د مخې مقابل شخص ته خبر ورکړئ او ناوختیدو دلیل ورته اووایئ. که چېرې د ډاکتر یا بانک ملاقات ته مو ناوخته کړو، شاید خپل نوبت د لاسه ورکړئ.

**برابري**

بریتانیا داسې قوانین لري چې د خلکو سره بدون د هغوی نژاد، کلتور، جنسیت، معلولیت، دین، عقاید، جنسي میلان او عمر ته په کتو ښه او مساوي چلند تضمین کوي. همنجس ګرايي قانوني ده او عیب نه ګڼل کېږي. داسې قوانین وجود لري چې د ماشومانو حقوق تضمین کوي او د معلولیت لرونکو په خلاف د تبعیض مخه نیسي. د خپل نظر اظهار ته خلک هڅول کېږي.

که چېرې تاسو کله هم داسی احساس وکړچې له تاسو او یا د ستاسې کورنۍ سره تبعیض کېږي، خپل د ټولنیز چارو حمایوي آمر سره خبرې وکړئ.

**ډیموکراسي اود بیان آزادي**

خلک آزاد دي چې سیاسي ګوندونو کې شامل شي او یا رایه ورته ورکړي. ژورنالستان آزاد دي چې ددوی په راوپورونو کی معلومات حقیقت لری څېړنه وکړي او په آزاده توګه بدون د افترا د هرشي په هکله راپور نشر کړي. اکثریته خلک په پخه توګه د قانون تابع دي او د قانون احترام کوي، او په عین حال کې په آزاده توګه خپل نظرونه هم څرګندوي.

**هغه کارونه چې بریتانیا کې غیر قانوني دي**

* **نژادي ځورونه**

دا غیر قانوني ده چې څوک د ستاسې نژاد، مذهبي عقایدو، ژبې، رنګ یا قوم له وجې تاسو تهدید کړي، ورټی، توهین او یا له تاسو سره په نامناسبه توګه چلند وکړي. که چېرې تاسې د نژادي ځورونې قرباني یاست، پولیسو ته خبر ورکړئ. که چېرې تاسې په خپله پولیسو ته خبر نه شی ورکولائ، تاسې یو داسې کس یا سرویس ته چې تاسې پرې باور لرئ خبر ورکولای شئ تر څو هغوی د ستاسو له طرفه شکایت ثبت کړي.

* **جنسي ځورونه**

جنسي ځورونه او تیرۍ د نارینه و او ښځو په مقابل کې غیر قانوني دي. جنسي ځورونه د خوښې خلاف یا نه رضایت ته ویل کېږي لکه جنسي ویناوې، کتل او نږدی کیدل د بل کس خواته جنسي ځورنه بلل کېږي. جنسي تېرۍ هر ډول فزیکي یا جسماني عمل ته ویل کېږي چې د یو چا د اجازې یا خوښي پرته په هغه اجرا کېږي او باید په عاجل ډول پولیسو ته خبر ورکړل شي. که چېرې داسې پېښه په مکتب کې ستاسې ماشوم ته پېښه شي هغوی وهڅوئ چې معلم ته شکایت وکړي. تاسو په خپله هم باید د معلم یا سرمعلم سره خبرې وکړئ.

* **قصداً ماشومانو ته زیان رسول**

هر ډول فزیکي برخورد چې د ماشوم په بدن نشان، شین والۍ یا د پوستکي ګرېدو باعث وګرځي غیر قانوني ده او ډیرجدي بلل کیږی. د ماشومانو والدین یا ساتونکي باید په دې وپوهیږي که چېرې دوی ماشوم ته د وهلو له لارې زیان ورسوي، دوی قانون ماتوي او کیدای شی چی قانوني چلند ورسره وشي.

* **18 کلنۍ کم عمرو باندې سګریټ خرڅول**

د 18 کلنو کم عمر کسانو باندې سګریټ یا تمباکو خرڅول غیرقانوني دي، که څه هم د 16 کلونو پورته کسان سګریټ څکولای شي.

* **18 کلنۍ کم عمرو باندې شراب خرڅول**

که چېرته تاسې 18 کلن او یا هم پورته اوسئ (باید خپل عمر ثابت کړئ) تاسې په قانوني توګه شراب اخېستلای او څښلی شئ که ولې په عامه ځایونو کې د حد نه زیاتی نشې په حالت کې تاسې د پولیسو له خوا نیول کېدلای شئ. که څه هم تاسې تر 18 کلنۍ پورې شراب نه شی اخیستلای، ولې د مشرانو په شتون کې تاسې د 16 یا 17 کلو په عمر کې شراب څښلای شئ. تاسې بیئر، واین او سایډر د ډوډۍ سره څښلای شې (ولې اخیستلای یې نه شئ).

* **د مخدره موادو استعمال او یا خرڅول**

بدون له نسخی دوا یا مخدره مواد چې بریتانیا کې غیر قانوني دي په دری برخو ویشل شوي دي (الف، ب، ج) چې د هر یو ساتل او خرڅول مختلف ډول جزا لري. د مخدره موادو له جملې عام یې ایکسټسي، ال اس ډي، هیروئيڼ، کوکاین، کریک، جادويي سماروق، امفېټاماین او چرس دي.

* **بخششي او رشوت**

ماموریت لرونکي کس لکه د پولیسو افسر یا د کونسل مامور ته بخششي ورکول د منلو نه ده. په دی کار د رشوت ګمان کېدلای شي او غیر قانوني ده.

* **کورنۍ تاوتریخوالۍ او بد چلند**

په بریتانیا کې د کورنۍ یا ملګرو له خوا له تاسو سره هر ډول تاوتریخوالۍ غیر قانوني ده. دا کېدلای شي چې فزیکي، عاطفي یا رواني بدچلند واوسي او د بد چلند په هکله شکایت کولو کې هېڅ شرم نشته که چېرې هغه د تاسو سره کېږي او یا هم ستاسو خواشا د بل چا سره کېږي. له هغو کسانو سره چی د کورني تاوتریخوالي سره مخ دی د مرستی لپاره خاص سازمانونه وجود لري. دا هم امکان لري چې پولیس ته له ورتګ څخه پرته د ځورونې یا کورني تاوتریخوالي شکایت ثبت کړئ. تاسې د جرم راپور مستقیماً کومک کوونکي ادارې ته ورکولای شئ.

**کورني تاوتریخوالي ملي تیلیفون (24 ساعته فعاله وي)**

تیلیفون شمېره: 2000247 0808

**ښځو سره د کورني تاوتریخوالي کومک تیلیفون (24 ساعته فعاله وي)**

تیلیفون شمېره: 247 2000 0808

**د مهاجرینو کورني تاوتریخوالي تیلیفون (24 ساعته فعاله وي)**

تیلیفون شمېره: 5443 599 0870

که تاسو د خطر احساس کوئ، بدون له وېرې پولیسو ته په ٩٩٩شمیری زنګ اووهئ:

**نور کومک**

**د مهاجرینو او پناه غوښتونکو سره مرسته**

په اکسفورډ شیر کې داسې سازمانونه شته چې د مهاجرینو او پناه غوښتونکو سره مرستی کوي. دا کومک په مختلف ډولونو کېدلای شي لکه د کار موندنې برخه کې، د تریننګ په برخه کې، حمایوي ګروپونو په صورت کې او د مشورو په بڼه، همدا شان عملي مرستی که چیرته تاسو بایسیکل یا لپ ټاپ ته اړتیا لري.

**پناه غوښتونکو ښه راغلاست یا اسایلم وېلکم**

پناه غوښتونکوته د ښه راغلاست یا اسایلم وېلکم هغه پناه غوښتونکو، مهاجرینو او آسیب پذیره کډوالو ته چې په اکسفورډ شیر کې اوسېږي معلومات، مشورې او عملي مرستی ورکوي. دوی د بالغو، ځوانانو او کورنیو سره کومک کوي چې زمونږ د متنوع ټولنې د برخې په حیث د امن احساس وکړي، په عزت کې ژوند وکړي او درک شي.

7 یونټ، نیوټیک پلیس، مګډلن واټ، اکسفورډ، OX4 1RI

advice@asylum-welcome.org – 722082 01865 – واټس اپ 300683 07784

**مهاجرینو منابع** **یا ریفیوجي ریسورس**

مهاجرینو منابع یا ریفیوجي ریسورس د پناه غوښتونکو، مهاجرینو او آسیب پذیره کډوالو سره رواني، ټولنیز او عملي کومکونه کوي تر څو د هغوی کړاوونو مداوا وشي، او د اکسفورډ شیر متنوع ټولنې غړي په صفت نوی ژوند جوړ کړي.

د موسیقی پخوانۍ تالار، 106 – 108 کاولي واټ، اکسفورډ، OX4 1JI

info@refugeeresource.org – 403280 01865 / 0055 458 0845

**لمونځ او دین / مذهب**

بریتانیا یو کثیرالفرهنګي او کثیرالعقیدوي مملکت ده چېرته چې د ټولو ادیانو او عقایدو عزت کېږي. هغوی چې مسلمان دي متعدده انتخابونه لري. په اکسفورډشیر کې اکثره جوماتونه په اکسفورډ ښار کې موقعیت لري چې د عامه ټرانسپورټ له لارې ورته تګ راتګ کولای شئ.

**د ابینګډن مسلمانان**

قرآن او تجوید درسونه، ښځینه ډلې، نارینه ډلې، د ماشومانو میاشتیني ټولنیزې چارې. د جمعې لمونځ د کلي په تالار کې ادا کېږي.

رېډلي کلي تالار، ګوزایکر، ابینګډن، OX14 3BL

www.abingdonmuslims.org – 533 604 01235 – info@abingdonmuslims.org

**ډیدکاټ مسلمانانو ټولنه (سونیان)**

د جمعې لمونځ په تالار کې ادا کېږي.

فلیټ میډو ټولنې تالار، سینډرینګم واټ، ډیډکاټ،OX11 8TP

www.didcotmasjid.co.uk – 511985 01235 – admin@didcotmasjid.co.uk

**مرکزي اکسفورډ مسجد (سوفیان)**

منزل وې، اکسفورډ، اواکس4 1ډي جې

547 245 01865 – info@coms.org.uk

**مدینه مسجد (سونیان)**

2 سټینلي واټ، اکسفورډ،OX4 1QZ

366200 01865 – info@MadinaMasjidOxford.co.uk

**اهل بیت سنټر (شیعه ګان)**

1 اکسفورډ واټ، اکسفورډ، OX4 2EN

295943 07881 – info@ahlulbaytcentreoxford.org

**سوینډن مسجد**

124 – 125 براډ کوڅه، سوینډن، DN1 2DR

523831 01793 – www.swindonmasjid.com

**ملي رخصتۍ او جشنونه**

**بانکي رخصتۍ:** دا ملي رخصتۍ دي چې اکثریته کاروبارونه او خدمات بند وي. دا د کریسمس، نوي کال، ایسټر او د مئ او اګست په میاشتو کې وي. کله نا کله دا په نورو وختونو کی هم وی چی ملی جشنونه پکی لمانځل کیږی. دا اکثره د دوشنبې یا جمعې په ورځو وي. تاسې هر کله چې اوغواړی د بانکي رخصتیو په هکله معلومات دلته ترلاسه کولای شئ: www.gov.uk/bank-holidays

**کریسمس – 25 ډیسامبر:** په دوديزه توګه دا د عیسی مسیح د زېږون لمانځل دي، کریسمس په پراخه توګه د کورنیو سره په وخت تېرونه او د ډالیو په راکړه ورکړه لمانځل کېږي.

**ایسټر –** د مارچ او اپریل تر منځ یوه ورځ ده: د عیسی مسیح دوباره ژوندي کېدل لمانځي. خلک کورنیو ته د چاکلیټو هګیو په ورکولو سره دا ورځ لمانځي.

**نور دیني/مذهبي جشنونه:** د اختر، دیوالي او هنوکا په څېر جشنونه د هغو خلکو له خوا لمانځل کېږي چې په خپله یې لمانځل غواړي او د ټولنې له خوا ورته درناوی کېږي.

**نوي کال شپه – 31 ډیسامبر:** خلک ډېرۍ وخت د نوي کال پیل د میلو او نیمې شپې ته د معکوس حساب په کولو سره لمانځي.

**ولنټاین یا د مینانو ورځ – 14 فبروري:** خلک د مینې او الفت سره تړلې دا ورځ د هغو سره چې دوی مینه ورسره لري د کارتونو او ډالیو په ورکړه لمانځي.

**هالووین – 31 اکټوبر:** ماشومان په ډاروونکو لباسونو او څېرو ځانونه سنګار کړي او د 'ټرېک که تحفی' لپاره روان شي چېرته چې دوی د ګاونډیانو دروازې وهلو سره ورته وایی چی 'ټرېک که تحفی'. ماشومانو ته د کور څښتنان بیا خواږه ورکوي.

**ګای فاکز شپه/د لوی اور شپه – 5 نوامبر:** دا د ګای فاکز په یاد لمانځل کېږي کله چې هغه هڅه وکړه چی د پارلمان ودانی والوځوي او ناکام شو. دا په اورلوبو یا پټاقيو او لوی اور روښانه کولو سره لمانځل کېږي.



**ځایي معلومات - ابینگدن**

**اکسفورډ شیر چېرته ده؟**

اکسفورډ شیر د انګلستان په جنوب شرق کې یوه ولایت ده. تر ټولو لوی ښار یې اکسفورډ ده، چې د خپل مشهور پوهنتون لپاره پېژندل کېږي.

**تاسې به چېرته ژوند کوئ؟**

ستاسې نوې کور به وېل آف وایټ هارس کې واقع وي، چې د اکسفورډشیر یوه ناحیه ده او د لویو شنو ساحو او کلیوالي ساحو لپاره مشهوره ده. د ویل آف وایټ هارس مهمې ښاریې/ښارګوټي ابینګډن، وانټج او فرنګډن دي.

د اټکل مطابق 126،700 شمېر خلک ویل آف وایټ هارس ناحیې کې ژوند کوي.



**ابېنګنډن او شېپان ته تر ټولو نږدې تسهیلات**

**خوراکه فروشي -** وړوکۍ دوکان چې خوراکي توکي او د کور اړتیا وړ شیان خرڅوي.

* کاسټ کټر – چولس وېل واټ، شېپان، ابېنګډن، OX13 6HA

**سوپر مارکېټ –** د خوراکي توکو لوی مرکز

* الدي – ووټن واټ، ابېنګډن، OX14 1FE

**درملتون -** د ډاکټر نسخې پرته دوا لپاره

* شمالي ابېنګډن درملتون – 45 للوئیډ آخر، ابېنګډن، OX14 1XR

**ډاکټر معاینه خانه**  - تکړه ډاکټران د غیر عاجله صحي پېښو سره کومک کوي (معاینې د مخه نوبت اخیستل ورته په کار ده)

* فامیلي صحي مرکز – مرچم واټ، ابېنګډن، اکسفورډشیر، OX14 1BT

**غاښونو ډاکټر -** هر ډول غاښونو تداوي (معاینې د مخه نوبت اخیستل غواړي)

* سټرټ کوڅه غاښونو معاینه خانه – 45 سټرټ کوڅه، ابېنګډن، OX14 3JF

**حادثاتو او عاجلو پېښو شفاخانه –** د عاجلو پېښو په صورت کې سم دستي او ضروري صحي خدمات وړاندې کوي

* جان رېډ کلېف شفاخانه، هېډلي وې، هېډنګټن، اکسفورOX3 9DU

**عادي/کوچني زخمونو یونټ –** د غیر عاجله زخمونو تداوی مرکز

* ابینګډن ټولنې شفاخانه، مرچم واټ، ابینګډن OX14 1AG

**د سترګو دید او غوږونو معاینې**

* سپېک سېورز، یونټ 16، ابي شاپنګ سنټر، ابېنګډن، OX14 3QT

**پوسته خانه** – ترټولو نږدې پوسته خانه ابېنګډن ده.

* 5-13 ویست ستریت، هیلین ستریت، ابینگدن. OX14 5BL

**جمعې لمونځ –** رېډلي کلي تالار، ګوز اېکر، رېډلي، ابینګډن، OX14 3BL

**سفر کول**

**بس اډه یا ایستګاه –** چېرته چې محلي بس سروېس ترلاسه کولای شئ (د یو کس یو طرفه کرایه فعلآ 2 پاونډه ده)

د سفر آنلاین پلان جوړونکي څخه کار واخلئ www.oxfordbus.co.uk/plan-your-journey

www.bustimes.org

* له ډالټن بارکز تر آکسفورډ – بس سروېس 33
* له ابېنګډن تر آکسفورډ – بس سرویس، X1, X2 او X3
* له ابینگدن تر دیکات ستیشن – بس سرویس X2 او 33

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| بس سرویس 33: ډالتن بارکز تر اکسفورد | بس سروېس X1 ښار بېورلي کلوز تر اکسفورډ |

**ټکسي شرکت –** د کورله دروازې مو تر منزله رسولو خدمات چی شامل د:

* سوز ټکسیان – 554085 01235
* 001 تکسیان – 01865240000
* ابینگدن تکسیان – 07515163031

ډيری نوري د تکسیانو کمپنی هم وجود لري. تاسوباید ډاډ ترلاسه کړي چی هغوی قانوني جواز ولري.

**ویل آف وایټ هارس کې چکر ځایونه او ساعت تېرولو کارونه**

**کتابخانې**

په وړیا توګه د کتابونو، کمپیوټرونو او انټرنټ څخه کار واخلئ. بعضې کتابخانې د ماشومانو او کورنیو لپاره وړیا د نوآورۍ صنفونه هم جوړوي. کتابخانې عموماً د دوشنبې تر شنبې فعاله وي. تاسې خپله ځایي کتابخانه په دغه لینک کې موندلای شئ:

www.oxfordshire.gov.uk/residents/leisure-and-culture/libraries/find-library

**تاسو ته تر ټولو نږدې کتابخانه د ابېنګډن کتابخانه ده –** دي چارټر، ابېنګډن، OX14 3LY

**ساعت تیرۍ مرکزونه او لامبو حوضونه**

ویل آف وایټ هارس کې مونږ درې د ساعت تېرۍ مرکزونه لرو او یو میداني موسمي حوض لرو. لاندې اوګورئ چې کوم مرکزونه کیدای شی تاسو ته نږدې وي.

**وایټ هارس تفریحی او ټېنس مرکز**

پته: آډ لېټ ډرایو، ابېنګډن، OX14 3PJ

تیلیفون: 540700 01235

جیم، لامبو وهنې حوض اود اندام جوړولو صنفونه لري. که چېرې تاسو یونیورسل کرېډېټ اخلی د غړیتوب لپاره د تخفیف غوښتنه کولای شئ.

**ابېنګډن میداني یا د آزادې فضاء حوض او سپلاش پېډ**

پته: 1 ابي کلوز، ابېنګډن، OX14 3ZB تیلیفون:529321 01235 د ابي چمن میداني حوض د اوړي په موسم کي خلاص وي. . ددې لپاره چې په ګرمه هوا کې خواشيني نه شی له ورتګ د مخه باید نوبت ونیسئ. د تازه معلوماتو لپاره

زمونږ ویب سایت ته مراجعه وکړی

whitehorsedc.gov.uk/abbeymeadow

A swimming pool in a park

Description automatically generated

د ابېنګډن میداني حوض

**فرینګډن ساعت تیرۍ مرکز**

پته: فرنم واټ، فرینګډن، اکسفورډ شیر SN7 7LB

تیلیفون: 241755 01367

ورزشي کلوپ، لامبو وهنې حوض اود اندام جوړولو صنفونه لري. که چېرې تاسو یونیورسل کرېډېټ غړي یاست د غړیتوب لپاره تخفیف غوښتنه کولای شئ.

**وانټج ساعت تېرۍ مرکز**

پته: پورټ وې، وانټج OX12 9BY

تیلیفون: 766201 01235

ورزشي کلوپ، لامبو وهنې حوض اود اندام جوړونی صنفونه لري. که چېرې تاسو یونیورسل کرېډېټ اخلی د غړیتوب لپاره تخفیف غوښتنه کولای شئ.

**نور جذاب ځایونه**

**دي بیکن**

پورټ وې، وانټج اکسفورډ شیر OX12 9BX

763456 01235

دي بیکن، دځايي ټولنې د خوشالۍ او اشتراک لپاره دوامداره پروګرام له لارې صنفونه، ژوندۍ موسیقي، تیاتر، ډراپ ان ګروپز او فلمونه نندارې ته وړاندې کوي.

ددوی ویب سایت وګورئ: www.beaconwantage.co.uk

**یوموف**

یوموف په ټول ولایت کې وړیا یا ارزانه تفریحي فعالیتونه کورنیو ته وړاندې کوي. ډېر خوندور کارونه لري چې د مکتب په رخصتیو او یا هم د هفتې په رخصتیو کې ورڅخه په ګډه خوند اخیستلای شئ. زمونږ د کونسل ویب سایټ د نورو معلوماتو لپاره اوګورئ: www.whitehorsedc.gov.uk/youmove

تاسوهمدارنگه د فعاله ټولنو ډلې سره له لاندې لارو په مستقیم ډول اړیک نېولای شئ:

تیلیفون: 422240 01235

ایمیل: active.communities@southandvale.gov.uk

مهربانی وکړی په خپله سیمه کې د تازه فعالیتونو یا نندارو دلست په هکله **د ویل آف وایټ هارس ناحیې کونسل** ویب سایټ اوګورئ: www.whitehorsedc.gov.uk/find-activities-to-suit-you

**فیمیلیز آکسفورډشیر** مزیداره نندارې او ځایونه د کتلو لپاره لري، تاسواوستاسو کورنیو ته ته ډېر معلومات او نظریی درکوی. ددې لپاره چې د کورنیو ښه ساعت تېر شي هغوی د تاسې سیمې ته غوره وړاندیزونه، نندارې او معلومات هم وړاندې کوي.

www.familiesonline.co.uk/families-magazines/families-oxfordshire-magazine

**ابي باغونه او ابي چمنونه**

د پارک پوستي کوډOX14 3JE ده.

ښکلي اجتماعی باغونه سره د لوبو ځایونو لري. په اوړي کې میداني حوض او سپلاش پېډ څخه لېدلی شئ. باغونه د تېمس سیند تر څنګ واقع دي او تاسې د نهر په غاړه پیاده قدم وهلی شئ.

ابي باغونه د ابینګډن ښارګوټي مرکز ته نږدې د ابي کلوز آخرته واقع دي.

**ویل او ډاون لنډ موزیم**

چرچ ستریت، وانټج، اکسفورډشیر OX12 8BL

771447 01235

د وېل او ډاون لینډ موزیم د بریتانیا اکسفورډشیر وانټج ښارګوټي بیروبار نه ډک مارکېټ کې واقع ده. په موزیم کې مختلف بخشونه لکه د وېل آف وایټ هارس سیمې کلتوري میراث تشریح ګالرۍ، د یو ښکلي باغ او څپر یا سایه بان لرونکي کافه موجود دي. دا د ځایي اوسېدونکو او چکر وهونکو لپاره مرکزي حیثیت هم لري تر څو له دغه ځایه د وانټج اطرافي ساحو خوند واخلي او ستاینه یې وکړي.

**وایټ هارس (سپین اسپ) تپه اوفنګټن**

SN7 7UK

مشهوره سپین اسپ د بریتانیا په یوه تپه کې تر ټولو پخوانۍ د تباشیرو جوړه شوې څېره ده، شاید تر 3000 کالو هم زیات لرغوني وي. هغې ته نږدې د اژدها تپه، چې یوه طبیعي 10 متره لوړه غونډۍ ده، د سېنټ جارج افسانې سره د تړاو په پار نومول شوې ده.



**کورنر ستون هنری مرکز**

25ستیشن رود، دید کات، آکسفوردشیر، OX11 7NE تیلفون شمیره 01235 515144

د کورنر ستون هنری مرکز د لوړي کچي ژوندي اجرا پروګرامونه، فعالیتونه او نور ننداری ته وړاندي کوی. ددوئ ویب سایت وګوری: www.cornerstone-arts.org

په آکسفوردشیر کی ډیرڅه د کولو لپاره موجود دي، ډیر یی په وړیا توګه په لاسرس کی دی. د نورو معلوماتو لپاره د آکسفوردشیر د تجربو ویب سایت وګورئ: www.experienceoxforshire.org

تاسو آکسفورد ته په نږدی سیمه کی اوسیږی. دجذابو ځایونو په هکله د معلوماتو لپاره د آکسفورد ښار د کونسل ویب سایت ته مراجعه وکړی: oxfordcity.co.uk/explore-oxford/travel-and-tourism

ټول معلومات د 2023 کال تر جون میاشتی پوري سم دي.