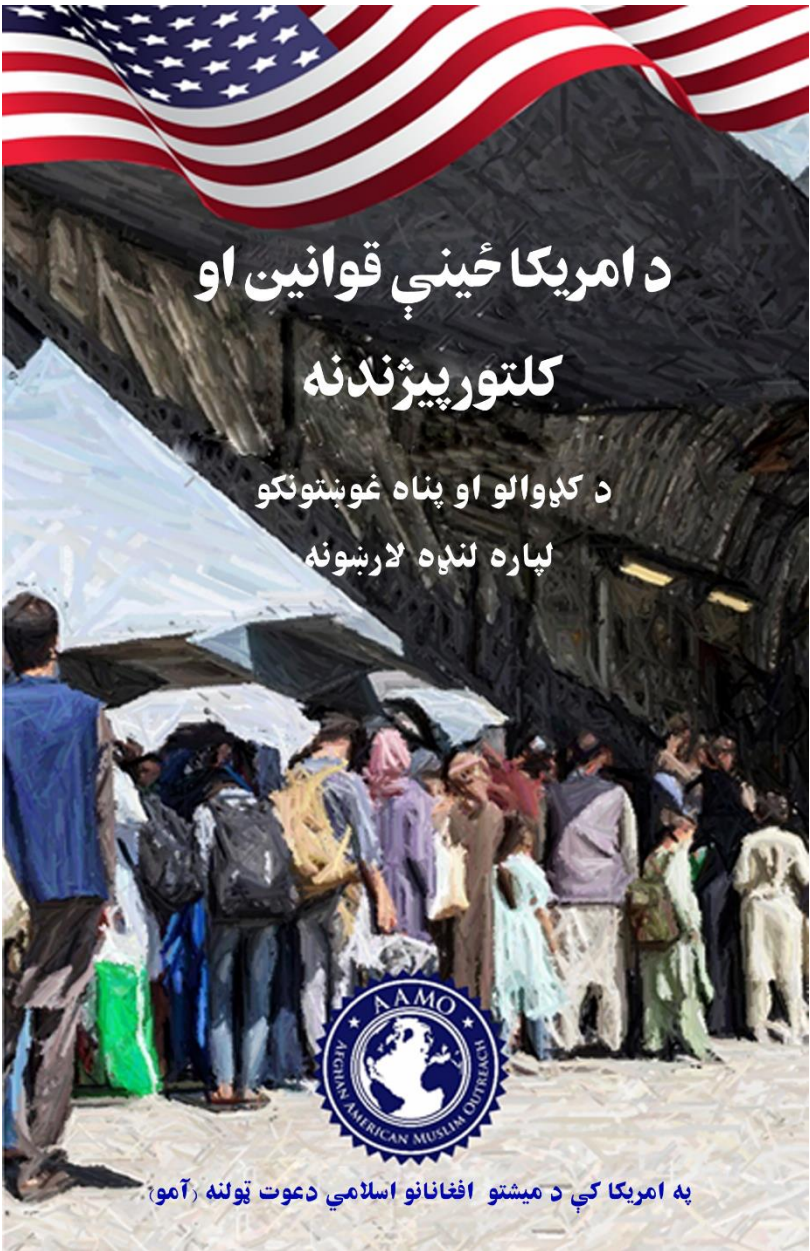




د امریکا ځینې قوانین او

کلتور پیژندنه

د کډوالو او پناه غوښتونکو

لپاره لنډه لارښونه



په امریکا کې د میشتو افغانانو اسلامي دعوت ټولنه (آمو)

د کتاب نوم: د کله والو او پناه غوښتونکو لپاره لنډه لارښونه
ترتیب او راټولونه: په امریکا کې د میشتو افغانانو اسلامي
دعوت ټولنه (آمو)

د چاپځای: کلیفورنیا، امریکا

چاپ شمېر: ۲۰۰ ټوکه

چاپ نېټه: اکتوبر، ۲۰۲۱ زېږدیز کال

د چاپ او خپریدو ټول حقوق محفوظ دي

لیک کړ

- 1 پیل خبرې.....
5 د امریکا په متحده ایالت کې د نوي ژوند پیل.....

لومړی څپر کې

- 7 د امریکا په متحده ایالتو کې د کډوالو بیا میشته کیدو.....
7 د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې په څه معنا؟.....
8 د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې رول.....
9 د ځای پر ځای کیدو په لومړۍ میاشت.....
9 د ځای پر ځای کیدو په لومړیو دریو.....
10 بل ځای یا سیمې ته کډه کول.....
10 اړین خدمتونه.....

دویم څپر کې

- 13 په متحده ایالاتو کې هستوګن کېدل (اوسېدل).....
14 د کور اسباب او وسایل.....
14 د هستوګنځي لګښت.....
15 کرایې کورونه، حقوق او مسؤلیتونه.....
16 د کور یا اپارتمان د مالک مسؤلیتونه (دنده).....
17 د اپارتمانونو په هکله قوانین او مقررات.....
19 په اپارتمانونو کې د کالیو وینځلو کوټه.....
19 د کالیو وینځلو ماشین د ګټې اخیستنې یا کارونې تګلاره.....
22 د ګاونډیانو سره د ښو اړیکو درلودل.....

دریم څپر کې

- 23 ترانسپورت یا د تګ راتګ وسیله.....
24 د عامه ترانسپورتي وسایلو ډولونه.....

- 26..... پیاده تگ او بایسکل غفلول
- 27..... د ټکسي خدمتونه او شریکه سوارلی
- 28..... ډریوري او د شخصي موټر لرل

خلورم څپرکي

- 29..... دنده
- 29..... د کار لټول یا د دندې تر لاسه کول
- 31..... د امریکا په متحده ایالاتو کې دندې د بریا راز
- 32..... د کارگر حقوق او مسؤلیتونه
- 33..... ایا د دندې په تر لاسه کولو کې له ما سره مرسته کېږي؟
- 33..... څرنگه د کار ځای ته لاړ شم؟
- 34..... د پناه غوښتونکو ښځو له پاره دنده
- 34..... کاري امتیازونه
- 34..... کورنۍ نفقه
- 35..... په کار سره د امتیازاتو تر لاسه کول
- 35..... ستاسو د انګلیسي ژبې غښتلتیا
- 36..... له نورو سره اړیکه لرل
- 36..... د کاري مهارتونو تر لاسه کول
- 36..... له ښاری ترانسپورت څخه ګټه اخیستنې یا د ډریوري زده کول
- 37..... دندې لرونکې میندې او مجردې میندې
- 38..... په کور دننه د ښځې او خاوند د رول تر منځ توپیر

پنځم څپرکي

- 39..... روغتیا یې خدمتونه
- 39..... لومړني روغتیا یې معاینات
- 40..... روغتیا یې مرکزونه او مؤسسات
- 43..... د صحي خدمتونو په برخه کې ستاسو حقوق
- 43..... امریکایانو ته د روغتیا مفاهیم

- 44 پاکوالی او د روغتیا ساتنه
- 45 مناسبه تغذیه
- 45 د رواني روغتیا ساتنه
- 46 د رواني روغتیا ساتنې سره اشنایی
- کوم وخت کې د خپلې رواني بڼې روغتیا له پاره د مرستې په لټه کې شو؟
- 48
- 48 کوچنیان:
- 49 ډېر عمر لرونکي:
- 50 ایا زما د روغتیا بې معایناتو لگښت ورکول کېږي؟
- 50 معلول وگړو ته کوم ډول خدمتونه وړاندې کېږي؟

شپږم څپرکي

- 51 ټولنیز خدمتونه
- 51 ټولنیزو خدمتونو ته د لاس رسۍ امتیازونه
- 52 د ټولنیزو خدمتونو ډولونه
- 53 بېړني خدمتونه او پولیس
- 54 عمومي خدمتونه
- 54 پولیس
- 54 عامه کتابتون
- 55 عامه پارکونه
- 55 تفریحي یا ټولنیز مرکزونه
- 56 پُسته خانه
- 56 د دولتي مرستې ډولونه
- 57 د نقدي مرستو پروگرام
- 58 د ځانگړو مرستو پروگرام له پاره شرایط
- 58 د بشپړونکې تغذیې مرستې پروگرام (SNAP)
- 59 تامینې بشپړونکې عاید پروگرام (SSI)

- 59..... د ماشومانو ساتنې مرستندويه پروگرام
- 59 غیر دولتي مرستې
- 59..... غیر دولتي ملي سازمانونه (NGO)
- 60 غیر انتفاعي ټولنیز سازمانونه (CBO)
- 61 دیني سازمانونه (مذهبي)

اووم څپرکي

- 62 زده کړه او تعلیم
- 62..... کوچنيان او نوي زلميان
- 63 د امریکا په متحده ایالاتو کې، د کوچنیانو د زده کړې:
- 64 د لوړ عمر لرونکو له پاره د زده کړې فرصتونه
- 66 کلتوري توافق یا سمون Cultural Adjustment

اتم څپرکي

- 68 د انگلیسي ژبې زده کړه
- 71 د انگلیسي ژبې ټولگی

نهم څپرکي

- 74 په متحده ایالاتو کې قوانین
- 74..... د قانون حاکمیت
- 75 قوانین څنگه رامنځته کېږي؟
- 76 قوانین د کومو کسانو په برخه کې عملي کېږي؟
- 76 عادلانه محاکمې څخه د برخمن کېدو حق
- 78..... د اساسي قانون څوارلسمه مقاله
- 78 د امریکې په متحده ایالاتو کې د قانون ډولونه
- 79 له تبعیض سره مبارزه
- 79 اصل برائت (تر څو چې جرم په محکمه ثابت نه وي)
- 80 د کپوالو قانوني وضعیت
- 80 د پناه غوښتنې وضعیت

82 دایمي هستوگن

82 تابعیت

83 عمومي دندې او حقوق

لسم څپرکي

85 کلتوري توافق

86 د کلتوري توافق په هکله د پام وړ ټکي

87 کورنۍ اړيکې

88 د امریکا کلتوري ارزښتونه او ټولنیز نورمونه

یو لسم څپرکي

90 د مالي چارو اداره کول

91 بانکي اسانتیاوې

92 له بانک څخه بانک ته مستقیمه تادیه

93 اعتبار او پوراخیستل

94 ډیپیت او کریډیت کارتونه

94 سفر له پاره پور

95 د بودیجې سنجش

95 د مالیې ورکړه یا تادیه کول

96 متفرقه معلومات

96 د کوچنیانو اړوند

97 د ډیریورۍ په اړوند

98 ټولنیز اصول (مقررات)

99 د حیواناتو ښکار

99 د عوه او تاوتریخوالی

100 له انټرنیټ څخه ګټه اخستل

101 د نورو حریم ته غیرقانوني دخول

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیل خبرې

په امریکا کې د مېشتو افغانانو اسلامي دعوت ټولنه (امو) د هرڅه دمخه تاسو ښاغلیو ته ښه راغلاست وایي او د هرډول همکاريو او خدمتونو د وړاندې کولو چمتوالی لري، یاده ټولنه ډاډ درکوي چې دغه کتاب تاسو د امریکې له قوانینو او کلتور سره اشنا کوي. دا کتاب تاسو ته د امو ټولنې او د ژغورنې نړیوالې کمېټې (IRC) له خوا ترتیب شوی او په وړیا توګه یې تاسو ته وړاندې کوي.

سره له دې چې تاسو په دې ورستیو څو میاشتو کې ګڼ شمېر ستونزې او ناخوالې لیدلې، مګر بیا هم الحمد لله الله تاسو او د کورنۍ غړيو ته مو په راتلونکي کې د یو ارام او په نسبي توګه د یو ښه ژوند کولو اسانتیا ورپه برخه کړې چې شکر ویل یې پر موږ واجب دي. د الله پر نعمت شکر ویل د برکت سبب ګرځي سره له دې کله چې یو مومن انسان د الله پر نعمتونو شکر وباسي نو د نوموړي د ژوند ټولې چارې برکتې او په ښه توګه پر مخ ځي، نوموړې مسئله په الهي ارشاداتو کې هم راغلې ده. قران پاک کې راغلي چې: که پر نعمت مو شکر و ویست، نو فکر، اداب، اخلاق، مال او دارايي مو برکتې کوو: **وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقُكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ**؛ [ابراهیم: ۷] ترجمه: او کله چې ستاسو رب

اعلان وکړ چې قسم دی که تاسو شکر وباسئ، نو زه به خامخا هرو مرو تاسو ته اضافه کړم که تاسو ناشکري وکړئ، نو بېشکه زما عذاب خامخا ډېر سخت دی. او دا خورا ډېره مهمه وعده ده چې الله تعالی خپلو بڼه ده گانو ته ورکړې ده.

په ټوله کې د ژوند شرایط په امریکې او غربي هیوادونو کې د شرقي هیوادونو او اسلامي هیوادونو په پرتله توپیر لري چې په دې سره مهاجر مسلمانان له یو لږ ستونزو سره مخامخ کېږي.

د ژوند په لومړیو کې که پېښیدونکو خطرونو ته پاملرنه ونه کړئ، نو په راتلونکې کې به د سختو ناخوالو سره مخامخ شئ. نوي راستانه شوي مهاجر باید د ستونزو، بریاوو، کورنیو ستونزو، په ځانگړې ډول د بڼې او خاوند ترمخ، اقتصادي چارو او همدا ډول د ماشومانو د روزنې او تربیې په هکله له مخکنیو مهاجرو څخه چې په کافي اندازه د امریکې د ژوندانه له شرایطو سره بلدتیا او تجربه لري زده کړه وکړئ، خو مو وخت ضایع نه شي.

په امریکې کې دیني او فرهنګي چارې، د ژبې زده کول او ټولنیزې اړیکې خپله د وګړي او کورنۍ پورې اړه لري. د امریکې د قانون او کلتور یا دود او دستور د زده کړې ترڅنګ پرموږ او تاسو واجب او لازمي دي چې زموږ راتلونکي نسلونه

خپل ديني او فرهنگي ارزښتونه ، ملي ژبه او هغه وياړمن دود او دستور چې له نيكونو موږ ته په ميراث پاتې دى هير نه كړو.

د اسلامي او افغاني هويت ساتلو له پاره كوم كډوال چې مخكې كلونه راغلي، له ډېر شمېر ستونزو سره مخامخ شوي دي. د ټولنو، مسجدونو، چاپي رسنيو رامنځته كول هغه لاسته راوړنې دي، چې افغان كډوالو په امريكې كې لاسته راوړې دي. نوي كډوال كولای شي له تعليمي مركزونو، افغاني او يا نورو مسجدونو نه په دې هيواد كې گټه واخلي او خپل ماشومان په اسلامي اخلاقو سمبال او ټولنيزو مسوليتونو سره برابر وروزي. د ماشومانو سالمه روزنه بايد د كورنيو له لومړيتوبونو څخه وي، ځكه د بلوغ يا د ځوانۍ له مرحلې وروسته ستونزمنه ده چې مور او پلار خپلو بچيانو ته سالمه روزنه ورکړای شي، ځكه د ټولنې، مكتب او رسنيو فشار او تاثير له اندازې زيات دى، نو كه چېرې د ماشومانو او كم عمره ځوانانو سالمې روزنې ته پوره پاملرنه ونه شي ډېر ژر له خپل اصلي ليدلوري وځي.

په امريكا كې ميشت د افغانانو اسلامي دعوت ټولنه په ډېر وياړ سره چمتو ده چې تاسو اسلامي تعليمي مركزونو او مسجدونو ته رهمنايي كړي. موږ هره گړۍ او هر ځاى كې حاضر يو ترڅو تاسو ته لازمي مشورې دركړو او تاسو كولای شئ د

برېښنالیک او گرځنده شمېرې په وسیله له موږ سره اړیکه کې شئ. تجربو ثابته کړې چې دین او اسلامي روزنه هغه لارې چارې دي چې کولای شي ماشومان له بد اخلاقو وساتي. تاسو چې امریکې په هر ښار کې هستوګن کېږئ کونښن وکړئ له مساجدو او اسلامي مکتبونو سره بلدتیا پیدا کړئ او د نوموړو مرکزونو له پروګرامونو څخه برخمن شئ چې ټول له پیسو پرته خدمتونه ترسره کوي.

افغانانو د امریکې په ډېر شمېر ښارونو کې ستر مسجدونه اباد کړي، چې ماشومانو ته د افغانستان په ملي ژبو او انګلیسي ژبې روزنه ورکوي. د ویاړ ځای دی چې کوم مهاجر مخکې کلونه راغلي ښه مسلمان او تعلیم لرونکي نسل یې ټولنې ته وړاندې کړی دی او تاسو به له یو څه مودې وروسته وګورئ چې افغان ځوانان (هلکان او انجونې) په امریکې کې د اسلامي او غربي زده کړو څخه برخمن دي چې دا موږ ته د ویاړ خبره ده.

په پای کې تاسو او د کورنۍ غړيو ته مو د هوسا ژوند غوښتونکې یم او هیله لرم چې راتلونکې افغان مسلمان نسل په امریکې کې په اسلامي اساساتو سمبال، یوه بېلګه او ویاړلی ملت واوسي. پردې سربېره امریکې ته د دویم هیواد په توګه او د افغانستان راتلونکي له پاره ګټور او رښتینی خدمتګار ثابت شي.

د امریکا په متحده ایالت کې د نوي ژوند پیل
په امریکې کې له ژوند کولو، ژبې، دود او دستور سره د بلدتیا
او په نوي ټولنه کې د ځان برابرولو له پاره یو شمېر مهارتونو ته
اړتیا لیدل کېږي ترڅو نوی ژوند پیل کړي.

د امریکې په متحده ایالت کې کارکوونکي، ښوونکي او د
کډوالو بیا میشته کیدونکو ادارې داوطلب کارکوونکي له دود
او دستور سره د بلدتیا ترسرلیک لاندې معلوماتي کورسونه
وړاندې کوي چې نوو راغلیو کډوالو ته ترتیب شوي دي او
تاسو ته ښه راغلاست وایي. په یادو کورسونو کې تاسو ته د
تگ را تگ، کار موندنې، او سیمه ایزو خدمتونو ته د لاس
رسی له پاره په ځانگړي ډول صحي چارو او تعلیمي زده کړو په
هکله دقیق معلومات وړاندې کوي.

له فرهنګ سره د بلدتیا کورس یو له مهمو کورسونو څخه دی
چې په دې سره به تاسو د نوي چاپېریال په اړوند اړین معلومات
ترلاسه کړئ. نوموړی کورس په ګروپي ډول د ټولګي په چوکاټ
او یا د اړتیا په وخت کې په یوازې ډول او ځانگړي ځای کټ د
کډوالو په ژبه وړاندې کېږي.

له دود او دستور سره د پیژنگلوی لارښود داسې ترتیب شوی
چې له تاسو سره مرسته کوي ترڅو زړه په ځان بسیا شي او لاندې
موضوعګانې یې خپرلي دي:

- د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې
- دنده ده یا کار
- د کور برابرول
- زده کړه او تعلیم
- صحي خدمتونه
- ټولنیز خدمتونه
- قانون او حقوق
- د انگلیسي ژبې زده کړه
- ترانسپورتي وسایل
- کلتوري توافق

لومړۍ څپرکې

د امریکا په متحده ایالتو کې د کډوالو بیا میشته کیدو مرستندویه ادارې

د کډوالو بیا میشته کیدو ادارې په څه معنا؟

د کډوالو بیا میشته کیدو اداره یو غیرانتفاعي سازمان دی چې د



یو عامه خصوصي بنسټ په توګه د امریکې متحده ایالت له دولت سره هغو کډوالو ته چې د کډوالۍ د منلو پروګرام له طریقه دې هیواد ته راځي مرسته ترسره کوي. د امریکې په متحده ایالت کې نهه (۹) د کډوالو

بیا میشته کیدو ادارې شتون لري، چې په ملي کچه فعالیت کوي. نوموړې ادارې د کډوالو بیا میشته کېدلو ملي ادارې د محلي دفترونو لرونکې دي، کېدلای شي محلي ادارې یې په مختلفو نومونو سره فعالیتونه ترسره کړي.

د کډوالو بیا میشته کیدو یو شمېر ادارې د ځینو مذهبي ډلو سره تړاو لري، مګر اجازه نه لري، خود پناه غوښتونکي سره د نژادي، مليتي، مذهبي، جنسیتي او یا جسماني او رواني معلولیت په اساس تبعیض وکړي.

کلونه کېږي چې د کډوالو بیا میشته کیدو ادارې له کډوالو سره چې د نړۍ له هره څوډه د امریکې متحده ایالاتو ته راځي د هغوی ځای پر ځای کولو کې فعالیتونه ترسره کوي او په لومړیو میاشتو کې د کډوالو او کورنیو سره یې اړینې مرستې ترسره کوي.

د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې رول

د امریکا متحده ایالت دولت لارښوونې تنظیموي او د کډوالو د بنسټیزو مرستو له پاره بودیجه ورکوي، مگر د کډوالو بیا میشته کېدو ادارې او نور سازمانونه پورته یادې شوې مرستې او ځینې نورې مرستې هم ترسره کوي. د کډوالو بیا میشته کېدو ادارې تاسو سره د نوي ژوند د پیل له پاره اړینې مرستې ترسره کوي. مرستې او خدمتونه محدودې دي، په دې معنا چې ټاکلې اندازه لري او کومې مرستې چې یو کډوال ترلاسه کوي، یو شمېر عواملو پورې اړه لري لکه د کورنۍ د غړو شمېر، د کورنۍ د غړو عمر، د اوسېدو ځای او د کډوال د ګټې یا عاید اندازه، د ژوند لګښت او عامه مرستې په ټوله امریکا کې یو ډول نه دي. که چېرې ستاسو کوم ملګری د امریکې په کوم ایالت کې مرستې ترلاسه کوي دا په دې معنا نه ده چې هرومرو به یې تاسو هم ترلاسه کوئ.

د ځای پرځای کیدو په لومړۍ میاشت کې د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې په په خدمتونو

د ځای پرځای کیدو په لومړۍ میاشت کې د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې په په خدمتونو کې لومړنۍ مرستې د یو مهاجر د ژوند د پیل له پاره د امریکا په متحده ایالت کې په پام کې نیول شوې دي.

په متحده ایالتو کې د کډوالو بیا میشته کیدو ادارې د کډوالو له پاره اړین خدمتونه او د دېرشو (۳۰) ورځو له پاره د هستوګنځي د کرایې تادیه کولو مسؤلیت په غاړه لري. ځینې مرستندویه ادارې ستاسو د لګښتونو پیسې تاسو ته لاس په لاس درکوي، دا په داسې حال کې ده چې ځینې سازمانونه کېدلای شي مصارف تر سره او تاسو ته د ترسره شویو لګښتونو د اندازې او ځای په هکله معلومات وړاندې کړي.

د ځای پرځای کیدو په لومړیو دریو میاشتو کې، د بیا میشته کیدو مرستې:

که چېرې د بیا میشته کیدو اړوند خدمتونو ته اړتیا لرئ کېدای شي له لومړیو دېرشو (۳۰) ورځو څخه تر نوي (۹۰) ورځو پورې دوام وکړي. تاسو باید کونښن وکړئ چې زر تر زره ځانته دنده پیدا کړئ، د کډوالو بیا میشته کېدو اداره دا مسؤلیت نه لري چې تاسو ته دنده پیدا کړي، همدا ډول نوموړې ادارې تاسو ته د

موبایل، تلویزون، موټر، کمپیوټر اخستلو او یا هم د مسافری پورونو او بیلونو د ورکړې کومه ذمه واري په غاړه نه لري. د لگښتونو او پورته ذکرشوو جنسونو د اخیستو له پاره باید کار وکړئ او په خپله پیسې وگټئ.

بل ځای یا سیمې ته کډه کول

د پر شمېر د لیلونه شتون لري چې له شپږو میاشتو څخه تر یوه کاله پورې په هغه ځایونو کې پاتې شي کوم چې د کډوالو بیا میشته کیدو د ادارې له خوا استول شوي یاست. که چېرې غواړئ چې کډه وکړئ، نو بل ځای ته د کډه کیدو او ټولو هغو اړینو خدمتونو چې تاسو ورته اړتیا لرئ په خپله مسؤلیت لرئ. مخکې له دې چې د کډې کولو نهایی پرېکړه وکړئ، بهتره ده چې د کډوالو بیا میشته کیدو له ادارې سره په اړیکه کې شئ، تاسو دغه ده لرئ چې د راستنیدو او یا کډې کولو څخه لس ورځې وروسته خپل نوي ادرس په هکله د امریکې دولت ته خبر ورکړئ.

اړین خدمتونه

اړین خدمتونه چې د کډوالو بیا میشته کیدو ټولې اړوندې ادارې یې باید پناه غوښتونکو سره په متحده ایالتونو کې د دېرشو ورځو په موده کې د هغه په لومړي هستوګنځي کې



ترسره کړئ او یا باید ډاډ ترلاسه کړئ چې یو د نورو وگړو (خپلوان، ملگری او یا کوم بل سازمان) په واسطه ترسره شوی دی. اړین خدمتونه عبارت دي له:

- په هوایی ډگر کې د کډوالو یا مهاجرو سره کتنه او د اوسیدو ترخایه یی د ترانسپورت اسانتیا برابرول.
- موسم او یا اقلیمي شرایطو ته په کتو د اړتیا وړ کالي برابرول، اړینه نه ده چې کالي دې نوي وي مگر دا چې باید پاک او د گټې اخیستنې وړ واوسي.
- د خوندي، پاک او د حفظ الصحې لرونکې کور برابرول.
- د کور هر مشر وگړي ته په لږ مقدار سره د شخصي لگښت له پاره د پیسو ورکړه.
- د ابتدایي میز و چوکۍ او د کورنور وسایل (ضروري نه ده چې لوبښي دې نوي وي) مگر پاک او باید د گټې اخیستنې وړ وي برابرول.
- د کورنۍ شمېر ته په کتو د غذایي توکو برابرول او یا د غذایي توکو د پلورلو له پاره مالیې مرسته کول، خو کورنۍ د دولت خوړو پروگرام (Food Stamps) کارت ترلاسه کړي.
- د نقدو پیسو او طبي مرستو د ترلاسه کولو په اړه مرسته کول.
- د ټولنیز امنیت کارت (Social Security Card) له پاره د غوښتنپانې په برخه کې مرسته کول.
- اړتیا ته په کتو د انگلیسي ژبې زده کړې په کورس کې د نوم لیکنې په برخه کې مرسته کول.

- د دندې اخستلو مرکې او د دندې په هکله معلوماتي زده کړو پرمهال د تگ را تگ له پاره د ترانسپورت يا وسيلې اسانتيا برابرول.
- اړتيا ته په کتو د اعلان شويو دندو د نوم ليکنې په پروسه کې مرسته کول.
- د اړتيا وړ وقايوي ازمينستونو او نورو صحي خدمتونو په برخه کې مرسته کول.
- له هغو نارينه وو سره د نوم ليکنې په پروسه کې مرسته کول چې عمرونه يې د ۱۸- ۲۵ کلونو پورې وي او غواړي په داوطلب ډول عسکري خدمت وکړي.
- بنوونځي ته د ماشومانو د داخلولو په پروسه کې مرسته کول.
- د ټولنې او په متحده ايالاتو کې د ژوندانه په دود او دستور باندې د پوهېدو شرايط برابرول.
- د هر ډول اړتياوو د پوره کولو له پاره د ترانسپورت او ترجمان اسانتيا برابرول.



دویم څپر کې

په متحده ایالاتو کې هستوګن کېدل)

(اوسېدل)



د امریکایي وګړو له پاره
اپارتمانونه یو د کم لګښته یا ارزانه
او پیدا کېدونکو ځایونو څخه دی
چې تاسو باید د لومړي ځل له پاره د
همداسې یو کور هیله او امید ولرئ.

کله چې د لومړي ځل له پاره متحده ایالاتو ته راځئ کېدلای شې
په اپارتمان او یا کوم هوټل کې ځای پر ځای شئ. همدا ډول امکان
لري چې خپل کوم نږدې خپلوانو کره چې له مخکې نه په متحده
ایالاتو کې ژوند کوي او اوسېږي، که چېرې مجرده یا ست کولای
شې د نورو همجنسه کډوال مجردانو سره یو ځای واوسېږي.

د کډوالو بیا میشته کیدو ادارې دا ډاډ ترلاسه کوي چې تاسو په
لومړۍ میاشت کې د اوسیدو ځای ولرئ او دا هستوګنځی باید
پاک، امنیتي او مناسبه کرایه ولري. په لومړیو وختونو کې به
ستاسو ګټه کمه وي، نو په دې اساس هستوګنځای به مو ستاسو
په خوښه او ذوق برابر نه وي، ولې په راتلونکي کې د کار او

مناسبې گټې په ترلاسه کولو سره کولای شئ چې یو د خپلې خوښې کورونیسې چې ستاسود گټې او اړتیاوو سره برابر وي.

د کور اسباب او وسایل

د کډوالو بیا میشته کیدو ادارې ګمارل شوې چې تاسو او کورنیو ته مو د کور ځینې ساده د اړتیا وړ اسباب د بېلګې په توګه میز، چوکۍ، د خوب توشکو له پاره پوښونه، د پخلنځي له پاره اسباب، اړین لوبڼي او د شخصي حفظ الصحې له پاره د اړتیا وړ جنسونه آماده کړي.

د یادولو وړ ده چې اړونه ده ادارې مکلفه نه دي چې د اړتیا وړ اسباب او وسایل دې په ټوله معنا نوي وي، باید د گټې وړ وي. همدا ډول د غیر ضروري وسایلو او اسبابو په اخیستلو کې هېڅ بېړه ونه کړئ او په لګښتونو کې باید له اسراف نه کار وانخلي.

د هستوګنځي لګښت

د هستوګنځي یا کور کرایه تر ډېره حده ګرانه او قیمته ده. د اوسیدو له پاره د یو مناسب ځای پیدا کول ستونزمن دي، معمولاً خلک د اړتیا وړ کورونه په کرایه نیسي. د کور کرایه په بېلابېلو ایالاتونو کې ډېر زیات توپیر لري، تردې چې په یو ایالت کې د ښارونو تر منځ او بیا د ښارونو په مختلفو برخو کې هم سره توپیر لري. په یاد ولرئ په هر ګوډ کې چې اوسېږئ د کور کرایه مو د میاشتنی لګښت اصلی برخه ده.

تاسي کولای شي چې له کور او يا اپارتمانہ کډه وکړئ، مگر اړينه ده چې د قرارداد نېټه په پام کې ولرئ او لږ تر لږه يو مياشت له وتو وړاندې د کور مالک ته په ليکلې بڼه د برېښنالیک په استولو سره خبر ورکړئ. په ياد ولري چې کډه کول هم لگښت لري، نو مخکې له دې چې د کور مالک سره قرارداد ختم کړئ په دې ډاډه کړئ چې د لگښتونو توان لرم.

کرایې کورونه، حقوق او مسؤلیتونه

د امریکا په متحده ایالتونو کې کراکښ او د کور مالک دواړه یو لږ حقوق او مسؤلیتونه په غاړه لري. د کور او یا اپارتمان د

کرا نیولو په وخت

RESIDENTIAL LEASE AGREEMENT

This Residential Lease Agreement ("Agreement") made this _____, 20____ is between _____ ("Landlord") with a mailing address of _____, City of _____, State of _____ AND _____ ("Tenant(s)").

Landlord and Tenant are each referred to herein as a "Party" and, collectively, as the "Parties."

NOW, THEREFORE, FOR AND IN CONSIDERATION of the mutual promises and agreements contained herein, the Tenant agrees to lease the Premises from the Landlord under the following terms and conditions:

کې باید یو قرار

داد د اجاره لیک

په نوم لاسلیک

کړئ. په اجاره

لیک کې تاسو کراکښ ګڼل کېږئ چې د یو ټاکلې مودې له پاره قرارداد لاسلیک کوئ. د قرار داد د نیتي له پیله تاسو د کرایې او نورو ښاري خدمتونو لکه اوبو، برېښنا او ځیني نورو لگښتونو مسؤلیت په غاړه لرئ، خو یی پر خپل وخت ادا او له کور یا اپارتمان څخه په ښه ډول ساتنه وکړئ. که چېرې څوک

وغواړي چې قرارداد د ټاکلې مودې څخه وړاندې ختم کړي، نو د دې امکان شته چې د پاتې میاشتو د کرایې په ورکړه مسول وگڼل شي او نوموړی عمل به ستاسو پر مالي اعتبار هم بد اغیز وکړي. همدا ډول که چېرې تغیرمکان یا کډه کوئ، نو یو شمېر کړنې باید ترسره کړئ چې عبارت دي له: د امریکا متحده ایالت حکومت، پُسته خانې او داسې نورو سره د خپل نوي ادرس شریکول. د دې ترڅنګ که غواړئ چې کډه وکړئ، نو د کډوالو بیا میشته کېدو له ادارو څخه لارښوونه اخیستلای شئ.

د کور یا اپارتمان د مالک مسؤلیتونه (دنه ده)

د اوسیدو د ځای یا مسکن قوانین د کور په مالک او کرای کښ پر دواړو پلي کېږي. د کور مالک دا دنه ده لري چې کور یې



باید د خوندیتوب او حفظ الصحي ځانګړي معیارونه ولري همدا ډول د کور مالک باید دا ډاډ ولري چې د کور د

برېښنا، اوبو او مرکزګرمۍ سیستم فعاله دی همدا ډول کور باید د اورلګېدنې یا دود د کشف په وسایلو سمبال وي او د حشرو، موزو او ځینو نورو خزندو څخه پاک وي. د دې ترڅنګ

د کورد قوانینو په رڼا کې د کور مالک نه شي کولای چې د نژاد، ملیت، مذهب، جنسیت، کورنۍ، جسمي او رواني وضعیت ته په کتوله کرایي کښ سره د قرارداد کولو ډډه وکړي.

د اپارتمانونو په هکله قوانین او مقررات

- کرایي کښ باید قرارداد په لیکلې بڼه ترسره اولاسلیک کړي.
- کرایي کښ باید د قرارداد پر وخت د لومړۍ او اخري میاشتې کرایه ورکړي. د اخري میاشتې کرایه د دې له پاره اخستل کېږي چې په راتلونکي کې که چېرې د کرا کښ له خوا اپارتمان ته کوم زیان رسیدلی وی، نو زیان ته په کتو ترې تاوان اخیستل کېږي.
- د اپارتمان کرایه باید پر ټاکلې نېټې ورکړل شي.
- کرا کښ باید د نورو ګاونډیانو په چارو کې مداخله ونه کړي. د ستونزې پر وخت باید مؤظف کس د کور مالک سره په اړیکه کې شي.
- کرا کښ تر هغه چې د کور له مالک په لیکلې بڼه اسناد ونه لري د کور په جوړښت کې کوم تغیر نه شي راوستلای.
- کرایه کښ اړینه بیمه د اورلګېدنې او یا نورو زیانونو له پاره تر لاسه کولای شي.

- خپل موټر باید په ټاکلی ځای کې چې د اپارتمان د ادارې له خوا درته ښودل کېږي ودروي.
- د اپارتمان دروازه باید د تل له پاره تړلې وساتي.
- د کور یا اپارتمان مالک دا حق لري ترڅو د کور څخه کتنه وکړي مگر له مخکې باید کړا کښ خبر کړي.
- که چېرې کړا کښ زیات شمېر کلیگانو ته اړتیا لري، نو په خپله دې ځانته جوړې کړي همدا ډول د کلیگانو او د پارکېنګ ریموټ د ورکېدو په صورت کې تاوان اخیستل کېږي.
- د اپارتمان د دروازې تر مخه د پای پاک یا قالینچې له اچولو ډډه وکړئ او که لیک، ورځپاڼه او یا کوم جنس مو د دروازې تر شاه شتون ولري زر تر زره یې کور ته دننه کړئ، خو نورو لارویو ته ستونزه پېښه نه کړي.
- که چېرې مو په اپارتمان کې کومه ستونزه پيدا کېږي، په بېره اپارتمان کې مؤظف کس یا د اپارتمان مالک ته خبر ورکړئ خو له ستونزې سره مخامخ نه شئ.
- د اپارتمان پر دېوالونو او لرگینو برخو میخ مه ټک وهي. یوازی چسپي شیان او کوچني مینسونه چې پر یوه زاویه لگول کېږي لگولی شئ.

په اپارتمانونو کې د کالیو وینځلو کوټه

د کالیو وینځلو کوټه د کالیو وینځلو پر ماشینونو او



وچوونکو ماشینونو سمبال وي، کله مو چې کالي ووينځل شول، نو سم د لاسه يي له ماشينه وباسئ، د کالیو وینځلو په ماشین کې د کالیو له رنگ ورکولو څخه ډډه

وکړئ همدا ډول مخکې له مخکې د استعمال په طریقي ځان پوه کړئ او که چېرې د ژبې ستونزه لرئ، نو غوښتنه کېږي چې په اپارتمان کې د مسؤل کس او یا د کور له مالک سره اړیکه وکړئ.

د کالیو وینځلو ماشین د گټې اخیستنې یا کارونې تگلاره

لومړی قدم: کالي باید د جنسیت او رنگ په نظر کې نیولو سره جلا شي. د دې ترڅنګ پر کالیو لگول شویو لیبلونو ته پاملرنه په کار ده، څو مو کالي په مناسبې طریقي سره ووينځي او کوم زیان ورته ونه رسيږي. همدا ډول د کالیو ځیني داسې ډولونه شتون لري چې ډېر نرم دي، نو اړینه ده چې دا ډول کالي په لاس او یا د ماشین په کمه درجه کې ووينځل شي.

دویم قدم: د ماشین د کار بټنه په دقیقه توګه وټاکئ. معمولاً د کالیو وینځلو ماشینونه دوه ډوله سرعت لري:

1. د ماشین داخلي پره په نیمه ډول تاویری او د کالیو د پاکولو سبب گرځي.

2. د ماشین داخلي پره په ډېر سرعت سره تاویری او د کالیو د شپړیدو سبب گرځي. د دی سره سره که چېرې تاسو خپل کالی په کالیو کې د ټنبل شوو سپارښتنو په رڼا کې ووينئ، نو جامې به مو په ښه ډول پاکې او د خرابیدو مخنیوی به یی هم شوی وي.

درېم قدم: د اوبو د تودوخې درجه وټاکئ.

د کالیو وینځلو په پروسه کې د اوبو تودوخه هغه عامل دی چې د کالیو پر جنسیت اغېزه لري. د بېلګې په توګه ډېرې تودې اوبه کېدلای شي د کالیو د تنګیدو، د رنګ پیکه کېدو او پر کالیو د ټاکو د را پیدا کېدو سبب شي او د برقي انرژۍ لګښت هم لوړیږي. جوش یا لوړ تودوخه لرونکې اوبه یوازې د ډېر ښیرن او غوړ توکرونو ته استعمال کړئ د بېلګې په توګه ځان پاک، د خوب شیتونه، پنډ توکرونه او د پخلنځي صافي ګانې.

د رنګه کالیو، لږ ښیرن کالیو له پاره له ترمو اوبو څخه ګټه واخلي. د دې ترڅنګ کومې جامې مو چې نرۍ دي او یا د رنګ ورکولو خطر لري، نو د سړو اوبو سره یی ووينئ.

په ټوله کې ویلای شو چې د ټیټې تودوخې یا ملایم اوبو سره د جامو وینځل یو له غوره تګلارو څخه ده چې په دې سره د برقي

انرژي، لگښت کميږي او له بله پلوه د چاپيريال خونديتوب هم ساتل کېږي.

څلورم قدم: د جامو وينځلو صابون، مايع او نور نرمونکي مواد وټاکئ، لومړی ځان ډاډه کړئ چې د کاليو پوډر يا نرمونکي مواد د ماشين په کومه برخه کې اچول کېږي همدا ډول د پوډر اندازه د جامو شمېر يا حجم او د ماشين په ډول پورې اړوند ده. همدا ډول د مايع پريوشکه او د صابون پر پوښ د کارونې لارښود شته بايد د هماغه لارښود په نظر کې نيولو ترې گټه واخلو خو د لگښت کچه را کمه او د چاپيريال ساتنه ترسره شي.

پنځم قدم: جامې په ماشين کې واچوئ. په ياد ولرئ که چيرې د جامو اندازه ډېره شي امکان لري چې کالي مو په ښه ډول پاک نه شي او ماشين به هم د يو لړ تخنيکي ستونزو سره مخ شي.

شپږم قدم: د کاليو وينځلو ماشين روښانه کړئ. کله چې مو جامې په ماشين کې واچولې پای کې يې د ماشين دروازه ښه ده کړئ او د فعاليت کولو يا Start تنۍ ته فشار ورکړئ. د کاليو وينځلو ماشينونه سره توپير لري ځينې ډولونه يې د دروازې نه تړل کېدو په صورت کې نښه ښکاره کوي، مگر داسې ډولونه هم شتون لري چې کومه نښه نه ښکاره کوي، نو اړينه ده چې ځان ډاډه کړو، د ماشين دروازه مو په درست ډول سره ښه ده کړې.

کله چې مو د جامو وينځل پای ته ورسیده، نو د ماشين دروازه خلاصه پرېږدئ، خو هوا ورته ورسپړي او د فنګسونو د را پيدا کېدو مخنيوی وشي.

د گاونډيانو سره د ښواريکو درلودل

د امريکا په متحده ايالاتو ښه گاونډي هغه دی چې د بل گاونډي حقوقو ته پاملرنه وکړي. ښه گاونډي تل له پاره کوښښ کوي خو د خپل اپارتمان نږدې او شا و خوا سيمه پاکه وساتي، خو نورو ته هيڅ ډول مزاحمت ونه شي. د شخصي کورونو په اړوند بايد وويل شي چې د کور چمنونه بايد منظم وساتل شي او ستره کثافات داني. مو د کثافات ټولولو په ورځ د کور مخې ته کېږدئ. همدا ډول د شپې له خوا خپل غبرونه ټيټ ساتل خو گاونډيانو ته مزاحمت پيښ نه شي.

دریم خبر کي

ترانسپورت یا د تگ راتگ وسیله

کله چې د لومړي ځل له پاره ټولنې ته داخلېږئ دا باید زده کړئ چې څنګه له یو ځای څخه بل ځای ته په اسانۍ سره تگ راتګ کولای شئ، ځکه ګڼ شمېر وګړي په متحده ایالاتو کې په خپله ډریوري کوي دا چې موټر لوړ قیمت لري، نو د ژوند په لومړۍ موده کې د موټر لرل ستونزمنه ده، کله چې ټولنه کې ځای پر ځای شوئ د ښاري ترانسپورت خدمتونو ته لاس رسی پیدا کوئ، په ډېر شمېر ښارونو کې یو یا دوه ډوله د عامه ترانسپورتي وسایط شتون لري. تاسو باید د ښاري ترانسپورت څخه د ګټې اخیستنې په تګلارې ځان پوه کړئ، همدا ډول د کډوالو بیا میشته کېدو ادارې تاسو وار د مخه د ښاري ترانسپورت خدمتونو سره اشنا کوي.

د امریکا په متحده ایالاتو د قدم وهل، بایسکل او موټر چلولو له پاره قوانین شتون لري. امریکې ته په راتګ سره د ژوند په لومړیو ورځو کې تر ډېره به د اړتیاوو پوره کولو له پاره پیاده ګرځئ، مګر په لږ ځنډ سره به د ښاري ترانسپورت خدمتونو نه ګټې اخیستلو ته چمتو شئ. په ښارونو کې عامه ترانسپورتي خدمتونه توپیر لري په دې معنا چې په ځینو ښارونو کې عامه ترانسپورتي خدمتونه ډېرو ځایونو نه تګ راتګ کوي، مګر په

ځينو ښارونو کې بيا امکان لري د لږې مودې له پاره خدمات وړاندې کړي او يا هيڅ شتون نه لري.

د خپل شخصي موټر لږ لږ يو لږ گټې او مسؤليتونه لري همدا ډول په متحده ايالاتو کې موټر گرځول لوړ لگښت لري.

پر دې بنسټ د ژوند په لومړۍ مرحله کې اړينه ده چې د عامه ترانسپورتي خدمتونو نه گټه واخلي خو چې دنده واخلې او د موټر اخیستلو توان تر لاسه کړئ. د دې ترڅنگ د موټر له پاره بيمه او د موټر چلونې لايسنس په هکله قوانين شتون لري اړينه ده چې د موټر مالک په يادو قوانينو پوه او پلي يې کړي.

د عامه ترانسپورتي وسايلو ډولونه

په ښارونو کې خلک کولای شي له عامه ترانسپورت څخه گټه



واخلي. تاسو بايد د هر ډول وسايلو د ختلو او بنکته کېدو په سمه طريقه ځانونه پوه کړئ، د امريکا په متحده ايالاتو کې

درې ډوله عامه ترانسپورتي وسايل شتون لري چې عبارت دی له: سرويس، د ځمکې لاندې او هوايي ريل څخه هر يو يې ځانگړې مهال ویش او ټاکلي تم ځايونه لري. د عامه

ترانسپورت نه په گټې اخیستنې سره باید کرایه ورکړو او یا د عامه ترانسپورت له پاره چې کوم ځانگړي کارتونه شتون لري ترلاسه کړئ. ستاسو د کرایې خرچه د سفر په پای کې ټاکلې محاسبه کېږي. د سفر کارتونه له تم ځایونو او نورو ځایونو څخه په نقدو پیسو او یا ډیجیټل کارت پواسطه پلورلی شي.



چند کلمات مهم برای استفاده از ترانسورت عامه	
Where is the bus stop or subway station?	د سرویس یا اورگادی تمځای چیرته دی؟
Where does this bus/ train go?	دغه سرویس یا اورگادی چیرته ځي؟
How much is the fare?	کرایه څومره ده؟
Where is the bus stop or rail station?	د بسونو او اورگادو تمځای چیرته دی؟
How can I get to the library/bank/pharmacy/grocery store?	څنگه کولای شم چې کتابتون/بانک/دوځانه/ یا خوراکه فروشی ته لاړ شم؟

کله چې ګڼه ګونه ډېره وي، نو کرایه هم لوړېږي همدا ډول ممکنه ده په ځنډ سره ورسېږي. که چېرې غواړئ د ګڼې ګوښت په ساعتونو کې په خپل وخت سره دندې ته ورسېږئ او یا کوم بل مهم ملاقات لرئ، نو کولای شئ د ټکسي، اوبر Uber او لفت Lyft چې د شخصي نقلیه وسایلو ډولونه دي ګټه واخلي، مګر کرایه یې لوړه ده.

پیاده تګ او بایسکل ځغلول

پیاده تګ او له بایسکل څخه ګټه اخیستل اسانه، ارزانه او د



انسان روغتیا ته ګټه رسوي. د امریکا په متحده ایالاتو کې د پیاده تګ او بایسکل ځغلولو له پاره هم ځانګړی قانون شتون

لري. همدا ډول د پیاده تګ او بایسکل ځغلولو پر مهال ترافیکي نښو او لوحو ته پاملرنه ولرئ چې له کومې ترافیکي ستونزې سره مخ نه شئ. د پیاده تګ پر مهال له پیاده لارو څخه استفاده وکړئ او له سرک نه په اوښتو کې هم پاملرنه ولرئ چې له ټاکلي ځای څخه چې په سرک کې نڅښه شوی ګټه واخلي. بایسکل مو په ټاکل شوي ځای کې ودروئ او قفل یې کړئ. د

دې ترڅنگ په یاد ولرئ چې په ځینو ښارونو کې د بایسکل ځغلولو له پاره ځانګړې ترافیکي، امنیتي مقررات او لاینونه شتون لري، د یادولو وړ ده ځینو ښارونو کې د بایسکل ځغلولو خولۍ او لایسنس هم اړین دی، نو په کار ده چې ترافیکي قوانین زده او عملي یی کړئ.

د ټکسي خدمتونه او شریکه سوارلي

د امریکا په متحده ایالاتو کې ټکسي، او بر Uber او لفت Lyft درې واړه د شریکې سوارلي خدمتونه لري. تر ډېره بریده له شریکې سوارلي خدمتونو نه ګټه اخیستنه نسبت عام ټکسي ته اقتصادي تمامیږي. دا چې



د ټکسي خدمتونه په انلاین ډول تر سره کېږي، نو موبایل د ټکسي ځانګړي پروګرامونه چې موبایل ته ډاونلوډیږي او

بانکي حساب له ډیجیټل کارت سره باید ولري، خو د سفر کرایه تادیه کړي. ټکسي کولای شي د سرک تر غاړې او یا په ټاکلو تم ځایونو کې ترلاسه کړي او که د انګلیسي ژبې سره بلدتیا لري، نو کولای شي د ټکسي کمپنۍ سره په اړیکه کې شي. د ټکسي ډرېوران زیات نقدی پیسې او یا ډیجیټل کارت مني، اړینه ده چې له سفر وړاندې ځان د کرایې د ورکړې په میتود ډاډه کړي. د

شریکې سوارلۍ او ټکسي څخه استفاده کول نسبت عامه ترانسپورت خدمتونو ته لوړ قیمت لري، نو سپارښتنه کېږي چې یوازې د اړتیا پر وخت ترې استفاده وکړئ.

ډریوري او د شخصي موټر لرل

شخصي موټر لرل ډېر شمېر گټې او مسؤلیتونه لري. موټر پورې تړلي لگښتونه د بېلگې په توګه میاشتنی قصد (که چېرې مو



په قرض اخستی

وي)، بیمه،

لایسنس، پلیټ ثبت،

تمخای کرایه، پترول

او ترمیم، پورته

لگښتونو ته په کتو

امکان لري ستاسو گټه یا عواید ډېر کم شي. پایله کې ویلای شو چې په لومړیو وختونو کې د عامه ترانسپورت خدمتونو نه گټه واخلي وروسته کله چې په دنده وګمارل شوی او د دې وس مو پیدا کړ چې شخصي موټر واخلي بیا پرېکړه وکړئ، مګر په یاد ولرئ چې لومړی باید د ډریوري په ازموینه کې بریالي شئ او لایسنس واخلي.

څلورم څپرکي

دنده

د امريکې په متحده ايالاتو کې د دندې لرل خورا مهم دي. د دندې لرل او ساتل د يوې کورنۍ راتلونکي او ځان بساينې يا



خود کفایي له پاره اړین ګڼل کېږي. د دندې لرل یو له هغه لاسته راوړنو څخه ده چې د شخص یا کورنۍ د خود کفایي سبب ګرځي او د

بريالیتوب نڅښه ده. د بیا میشته کېدو اراده ستاسو اړیکه یو له مرکزونو سره تړي چې د دندې اسانتیاوې برابرې وي، مګر د دندې ترسره لاسه کول او ساتلو په برخه کې ستاسو خپل رول د اهمیت وړ دی. د امریکا متحده ایالاتو ته په رسېدو سره باید د دندې ترلاسه کولو له پاره ځانونه آماده کړئ.

د کار لټول یا د دندې تر لاسه کول

ټول وګړي بنځینه او نارینه چې د ۱۸-۲۴ کالو پورې عمر او د کار کولو وړتیا ولري باید د دندې ترلاسه کول خپل لومړیتوب وټاکي. د دندې په لرلو سره له ځان او کورنۍ څخه ساتنه کولای شي. د دولتي مرستې کمې یا محدودې دي، نو پر دې بنسټ متحده ایالاتو ته په رسېدو سره د دندې ترلاسه کول اړینه دي.

دولت او د بيا ميشته کېدو اړوندې ادارې تاسو ته د دندې پيدا کولو ضمانت نه کوي. سره د دې چې تاسو به د يو شمېر کاري



مرکزونو سره انټرويو يا مصاحبه تر سره کړې وي، مګر بيا هم د کار تر لاسه کول ممکن دي، اونۍ يا مياشت وخت ونيسي. د دندې تر لاسه کولو او د

مصاحبې په هکله بايد له مسلکي غړو سره مشورې تر سره کړئ. له تاسو هيله کېږي که ستاسو تخصصي څانګې ته په کتو معاش يې کم هم وي، د لومړي ځل له پاره د هر ډول دندې له اجرا سره موافقه څرګنه ده کړئ، خو وکولای شئ کاري تجربه تر لاسه کړئ. که چېرې کومه دنده چې درته پيشنهاد يې ونه منئ يا يې رد کړئ امکان لري دولتي مرستې له لاسه ورکړئ. ډېر شمېر خلک د يوې دندې له پاره غوښتنه کوي، نو اړينه ده خو په ټيټه کچه د يو نوي کار له اجراء سره موافقه څرګنه ده کړئ او د مناسبې وظيفوي تجربې د لرلو له پاره شپږ مياشتې بايد په يوه دنده کې پاتې شئ.

د امریکا په متحده ایالاتو کې دندې د بریاراز

د امریکا متحده ایالت زیارکښه او زیار ایستونکو خلکو ته د چانسونو یا سهولتونو وطن



په نوم شهرت لري. د ښه دندې او لوړ معاش تر لاسه کولو له پاره په انگلیسي ژبه لوست او لیک کول شرط گڼل کېږي

او همدا ډول د نوو مهارتونو د زده کړې لیوالتیا باید ولری. که چېرې په خپل هیواد کې مو په کومه ځانگړې برخه کې کار کړی وي او تجربه لری، نو مخکې له دې چې هماغه کار په متحده ایالاتو کې پیل کړئ باید په اړونده ټولگيو کې برخه واخلي، خو شهادتنامه تر لاسه کړئ.

د امریکا په متحده ایالاتو کې نارینه او ښځینه کار کوي. ښځینه د ټولنې د کارنیمایۍ برخه تشکېلوي او د نارینه په شان هر ډول دنده ترسره کوي، مگر تر ډېره بریده په نارینه کارکوونکو نظارت یا څارنه ترسره کوي. همدا ډول د امریکا په متحده ایالاتو کې د څوارلس کلنۍ پورته عمر لرونکي ماشومان د نیمایۍ ورځې کار اجازه لري، مگر د دندې ډول او کاري ساعتونه چې کار پکې کوي یو څه محدودیتونه لري. اکثره ځوانان د ښوونځي له وخت نه وروسته، د اونۍ په پای کې د رخصتۍ په ورځو او یا هم د رخصتۍ په نورو ورځو کې نیمه ورځ کار کوي. د

يادولو وړ ده چې د ځوانو کارگرو د حقوقو ساتنې له پاره په متحده ايالاتو کې يو لړ قوانين شتون لري.

د کارگر حقوق او مسؤليتونه

د امريکا په متحده ايالاتو کې کار کوونکي د يو لړ حقوقو او مسؤليتونو لرونکي دي. تاسو حق لرئ چې د کار په مقابل کې اجوره يا تنخوا تر لاسه کړئ او د کار قوانين د کارگر د خوندیتوب ساتنه کوي. په متحده ايالاتو کې د ماليې ورکول خورا ارزښت لري. په دغه ده کې ستاسو مسؤل شخص د يو کډوال يا مهاجر په توگه د هيڅ ډول تبعيض حق نه لري او يا د سن، معلوليت، مليت، نژاد، جنسيت، جنسی ميلان او نورو



دلایلو پر بنسټ د دندې د اجراء او پرمختگ مخه مو ډب کړې. د يادولو وړ ده چې ځينې ځانگړې دولتي دندې يوازې د متحده ايالاتو

اوسيدونکو ترسره کولای شي. کارکوونکي حق لري، خو په يو ډاډمن له تبعيض څخه ليرې چاپيريال کې کار وکړي، جنسی زورونه هغه زورونې ته ويل کېږي چې د وگړي يا شخص د ويرې او ناراحتۍ سبب شي او د کار په چاپيريال کې دا د زغملو عمل نه دی.

ایا د دندی په ترلاسه کولو کې له ماسره مرسته کېږي؟

د بیامیشته کېدو اداره ستاسو اړیکه ستاسو په سیمه کې له هغو مرکزونو سره تړي چې د دندې سهولتونه رامنځته کوي، مگر تاسو یاست چې د دندې پیدا کولو او ساتلو کې اصلی رول لري. د دندې ترلاسه کول په متحده ایالاتو کې مهمه کړنه ده. همدا راز ستاسو لومړنۍ هیله ده امکان لري ستاسو له مسلک سره چې په خپل وطن کې مو درلوده همغږي ونه لري. لومړنۍ دنده مو کېدلای شي غیرمسلکې، ټیټ رتبه، مؤقت یا نیمه مؤقته وي. د نارینه او ښځینه و کار کول په دې هیواد کې دود او اړین دي.

څرنگه د کار ځای ته لاړ شم؟

ترانسپورتي خدمتونه او عامه ترانسپورت د امریکې په اکثره ښارونو کې شتون لري. د موټر یا ترانسپورت اسانتیا رامنځته کول د بیامیشته کېدو په پروسه کې شتون نه لري. پردې بنسټ د لومړۍ دندې له پاره شاید له عمومي ترانسپورت خدمتونو څخه ګټه واخلي.



د پناه غوښتونکو ښځو له پاره دنده ده



په متحده ايالاتو کې کاري مشغولتيا د يوې کورنۍ راتلونکي تضمينوي همدا ډول د يوې ښځې په توگه ستاسو د پرمختگ او مالي ثبات له پاره اړين گڼل کېږي.

ټول ډېر عمر لرونکې وگړي په ځانگړې توگه هغه کسان چې د ۱۸- ۲۴ کالو پورې عمر او کاري وړتيا لري بايد د دندې تر لاسه کول يې لومړيتوب وي.

کاري امتيازونه

دا چې مخکې مو هم يادونه وکړه متحده ايالاتو کې نارينه او ښځينه دواړه کار کوي. ښځې د کاري قوې نيمه برخه تشکيلوي او په هره کاري برخه کې د نارينه په خبر کار کوي، مگر تر ډېره پر نارينه ود څارنې دنده پرمخ وړي. د دندې اجرا او ساتل تاسو او کورنيو ته مو ډېرې ښيگڼې لري.

کورنۍ نفقه

کله چې ښځه او خاوند دواړه کار وکړي، نو کورنۍ عايد يا گټه به يې لوړه وي او د مياشتني بيلونو، کور کرایه، غذايي موادو او کاليو اخيستل به په اسانۍ سره ترسره کوي. دواړو کار کول د دې

زمینه برابروي چې په اسانۍ سره سپما وکړئ چې په دې سره به مو مالي مصونیت خوندي وي.

په کار سره د امتیازاتو تر لاسه کول

ځینې دندې د ځانګړو امتیازاتو لرونکې دي د بېلګې په توګه د صحت بیمه چې کاري مسؤل یې د خپل کارکوونکو د میاشتني لګښت ډېره برخه تادیه کوي او د صحت بیمې پاتې برخه د کارکوونکي له معاشه اخیستل کېږي. امریکایي وګړي د صحي بیمې په اړه د کاري ادرس له لارې متکي دي، ځکه د تداوی او روغتیايي خونديتوب لګښت خورا ګران دي. د کار یا دندې له لارې د روغتیايي بیمې تر لاسه کول یو ګټور او د حساب وړ امتیاز دی چې تاسو او د کورنۍ غړو ته مو په کم لګښت سره روغتیايي خدمتونه وړاندې کېږي.

تاسو د انګلیسي ژبې غښتلیا



له کور څخه بیرون کار کول تاسو ته مهلت درکوي، خو د انګلیسي ژبه تمرین او غښتلي کړئ، ځکه تاسو په کاري چاپېریال کې د خپلو

همکارانو او مشتریانو سره خبرې کوئ. د انګلیسي ژبې زده کړه، تاسو ته دا وړتیا درکوي خو په ټولنیزو چارو کې برخه واخلي او

ورځنۍ چارې د بېلگې په توگه د غذايي موادو پيرل، رنځورپوه او بانک ته تلل په ښه ډول مدیریت کړئ.

له نورو سره اړیکه لرل

دنه ده یا کاري چاپیریال تاسو ته دا زمینه برابروي چې د مختلفو وگړو سره اړیکه ولرئ، په دې سره به د امریکایي کلتور او ټولنې په هکله لا ډېره اشنایي ومومئ. همدا ډول د امریکایي کلتور او ټولنیزو اصولو سره اشنایي تاسی ته دا وړتیا درکوي چې په ښه ډول د نوي چاپیریال سره ځان عیار کړئ.

د کاري مهارتونو تر لاسه کول

لومړنۍ کار، چې ستاسو کاري مهارتونه او اړینې زده کړې لوړوي چې په دې سره تاسو راتلونکې دندې ته چمتو کېږئ. د نورو مهارتونو په ترلاسه کولو سره ستاسو پرمختګ یقیني کېږي او د لوړې تنخوا کار په ترلاسه کولو کې مو چانس ډېرېږي.

له ښاري ترانسپورت څخه گټه اخیستنه یا د ډریوري زده کول

کاري ساحې ته تگ راتگ تاسو دې ته اړباسي، خو د ښاري ترانسپورت خدمتونو څخه گټه واخلي یا ډریوري زده کړئ. د ښاري ترانسپورت یا ډریوري زده کړه مرسته کوي چې تاسې په خپل ځان ډاډه او ازاد شئ. همدا ډول له تاسو سره مرسته کوي، خو په خپل ښار او چاپیریال کې اشنا شئ او د نوي کور یا ژوند سره ستاسو اړیکه لا قوي کوي.

دندې لرونکې ميندې او مجردې ميندې

ډېر شمېر بنسټې چې کوچنيان لري ستونزمنه ده چې کورنۍ او وظيفوۍ چارې همماله پرمخ بوځي په ځانگړې توگه هاغه



ميندې چې مجرده دي. سره د

دې يو لړ حللارې شته چې

ميندو ته د کار زمينه

برابروي د بېلگې په توگه د

کوچنيانو سپارل د کوچنيانو

ساتنې مرکزونو ته ، دا خدمتونه وړيا نه دي.

Early Head Start د فدرال ادارې له خوا يو تمويلونکی

پروگرام دی چې د نوي زيږيدلي ماشوم تر درې کلنۍ پورې

مراقبت کوي دا پروگرام د هغه کورنيو له پاره دی کوم چې کم

عايد لري. يوبل پروگرام د Head Start په نوم دی چې د ۳-۴د

کلنو عمر لرونکو ماشومانو مراقبت کوي. په پورته

پروگرامونو کې داخله دواړه ډوله ميندو ته د دې زمينه

برابروي، خو دنده ترسره کړي. همدا ډول د ماشومانو د ساتنې

په برخه کې د ملگرو، گاونډيانو، د کورنۍ نورو غړو د بېلگې

په توگه نيکه، نيا، خور او ورور څخه مرسته وغواړي. د ميندو

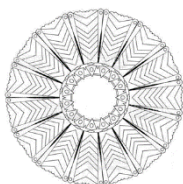
له پاره درېيمه حل لاره داده چې د نيمې ورځې کاري وختونو

کې دې کار وکړي په ځانگړې توگه د غرمې وروسته ساعتې

کارونه او یا د اونی وروستی دوی ورځی خو د مور او پلار له
ډلې یو یې وشي کولای د ماشومانو ساتنه او مراقبت وکړي.

په کور دننه د ښځې او خاوند درول ترمنځ توپیر

امریکایان د نارینه او ښځینه دواړو ازادی ته اهمیت ورکوي. په ډېرو کورنیو کې نارینه او ښځینه دواړه کار کوي. په ځینو وختونو کې د ښځې عاید لوړ وي. د دې تر څنګ په ځینو کورنیو کې ښځینه دنده لري، مګر نارینه نه دي توانیدلی چې دنده ترلاسه کړي نو پداسې حال کې کوم کوچنیان چې ښوونځي ته نه ځي تمه ده چې پلرونه کوچنیان وساتي. دا په داسې حال کې ده ممکن پلار دا احساس پیدا کړي چې په کور کې یې د رهبرۍ رول له لاسه ورکړی او یا ښځو کې ممکن داسې روحي تشویشونه را منځته کړي چې مسولیت لري نفقه پیدا کړی. د پایلې په توګه دا ویلای شو چې یو د بله رښتینی ملاتړ د پورته یادو شوو ستونزو په کموالی کې مرسته کوي.



پنځم څپرکي روغتيايي خدمتونه

په متحده ايالاتو کې د روغتيايي خدمتونو سيستم پيچلی دی. په



لومړيو کې پرې پوهېدل يو څه ستونزمن دي. په ياد ولرئ چې د کډوالو د ميشته کولو ادارې کولای شي ستاسو پوښتنو ته ځواب ووايي او لا ډېر معلومات درته وړاندې کړي.

لومړني روغتيايي معاينات

ستاسو لومړنۍ اړيکه به د روغتيايي خدمتونو له مراکزو سره شايد په لومړۍ ورځ تر سره شي. کله چې متحده ايالاتو ته داخل شؤ، نو د کډوالو ميشته کولو اداره په کم وخت کې روغتيايي مراکزو ته ستاسو د ورتگ زمينه برابروي. روغتيايي مراکزو ته د دې له پاره وړل کېږي چې ستاسو روغتيايي او جسمي ستونزې وپيژني چې ايا د دندې د اجرا توانايي لرئ يا نه، همدا ډول ماشومان مو ښوونځي ته د تگ له پاره جوگه دي که نه، د روغتيايي کتنې په وخت کې امکان لري ستاسو ماشومان واکسين شي، ځکه کله چې ماشومان ښوونځي کې داخله اخلي بايد د واکسين کارتونه له ځان سره ولري.

روغتيايي مرکزونه او مؤسسات

د امريکا په متحده ايالاتو کې ډېر شمېر روغتيايي مرکزونه او مؤسسات شته په لاندې ډول يې د ځينو يادونه کوو:

د عامې روغتيا اداره: چې د مرضونو پر وړاندې د واکسينو خدمتونه او نور وقايوي معاینات، د توبرکلوز مرض تشخيص او تداوي کوي. همدا ډول وقايوي صحي معاینات چې د مرضونو د مخنيوي سبب گرځي ترسره کوي. د کډوالو او پناه غوښتونکو له پاره پورته خدمتونه وړيا او يا هم په ډېر کم لگښت سره ترسره کېږي. په ياد ولړئ چې د معاینې له پاره وخت اخيستل اړين دي.

د صحت عامې مرکزونه او کلينیکونه: لومړني خدمتونه ترسره



کوي او صحي سلا مشورې ورکوي. د صحت عامې ځيني مرکزونه او

کلينیکونه د غاښ او سترگو په برخه کې خدمتونه وړاندې کوي همدا ډول ځيني ښاري کلينیکونه ځانگړي ناروغان لکه اميدوارې ښځې يا په ايډز باندې د اخته وگړو درملنه ترسره کوي.

کلنیکونه شخصی بیمې او دولتي بیمې (Medicaid) چې د کم



عاید لرونکو وگړو ته ورکول

کېږي مني او ډېر شمېر د

کلنیکونو خپل لگښت د ناروغ د

مالي توان پر بنیاد محاسبه کوي.

شخصي ډاکتران کېدلای شي عام

ډاکتر او یا متخصص و اوسي. عام ډاکتران ټول کلني صحي

خدمتونه د معایناتو سره تر سره کوي، مگر متخصص ډاکتر د

طبابت په یوه ځانگړې برخه کې فعالیت کوي. همدا ډول ځیني

متخصصان ځانگړې ډلې د بېلگې په توگه بنځینه یا ماشومان

تداوي کوي. د هر ډاکتر د تخصص برخه توپیر لري، ځیني یې د

انسان د بدن په ځانگړې برخې، لکه زړه یا سترگه کې زده کړې

لري او یا د طبي وسایلو د کارونې په برخه کې تخصص لري.

شخصی ډاکتر ته د مراجعې له پاره له وړاندې نوم لیکنه

وکړي، خو ستاسو د مالي توان او بیمې په هکله معلومات

ترلاسه شي.



روغتونونه: روغتون ته هغه

کسان ورځي چې ځانگړې

جدي ستونزه لري، چې

ځانگړو معایناتو او جراحی

ته اړتیا لري. معمولاً ډاکتر

تاسو روغتون ته استوي او يا د بېړنۍ خونې له لارې منل کېږي. په روغتون کې لگښت زيات وي، نو امکان لري ستاسو د مالي توان او يا بيمې ډول په هکله ځان ډاډه کړي، مگر د شفا خانو بېړنۍ څانگې د هغه وگړو له تداوي څخه چې بشپړ مالي توان نه لري انکار نه شي کولای.

د روغتونونو بېړنۍ خونه: د هغو ناروغانو له پاره ده چې په ناڅاپي ډول له صحي ستونزو سره مخ کېږي. بېړنۍ څانگې ته د



تگ له پاره د وخت اخیستو ته اړتیا نشته، مگر ډېر ناروغان په انتظار کې وي، نو د ډېر وخت له پاره باید انتظار وباسي. د بېړنۍ خونې

لگښت لوړ وي، نو که چېرې مو صحي ستونزه بېړنۍ نه وي بهتره ده له کلینیک یا ډاکتر سره وخت ونیسئ.

د تداوي بېړني کلینکونه: په ځینو ښارونو کې داسې کلینکونه



شتون لري چې زر يا په بېړنۍ توگه تداوي ترسره کوي دا ډول کلینیکونه د داسې حالت له پاره په پام کې

نیول شوي چې ستاسو روغتیا بهرنۍ مرستې ته اړتیا لري ولې د ستونزې شدت مو دومره نه دی چې بهرنۍ څانګه ته مراجعه وکړئ. بهرنۍ څانګې له پاره د وخت اخیستل اړین نه دي.

د صحي خدمتونو په برخه کې ستاسو حقوق

د امریکې متحده ایالاتو کې د معالجوي خدمتونو په برخه کې دوه ډوله حقوق لري. د ژباړن حق او صحي راز حق. د نوبت یا



وخت اخیستلو پر وخت او یا بهرنۍ څانګې ته د تلو پر مهال د روغتو کارکوونکو ته وواياست

چې ژباړن ته اړتیا لري او څه چې ستاسو، ډاکټر او نرس تر منځ بحث کېږي خوندي دی او صحي کارکونکې یې ستاسو له اجازې پرته ستاسو خپلوان، ملګرو او د دندې ادارې ته نه شي ویلای.

امریکایانو ته دروغتیا مفاهیم

د امریکا ډېر شمېر وګړي په کال کې یو ځل خپل ټول صحي معاینات ترسره کوي، خو د خپل صحي وضعیت په اړوند معلومات تر لاسه کړي او مخکې له دې چې صحي یا روغتیايي وضعیت یې خراب حالت ته لاړ شي د هغه په پیژندنه کې اقدام کوي. همدا ډول امریکایي وګړي کال کې دوه ځلې د

غابنونه پاكولو له پاره ډاكتر ته مراجعه كوي ترڅو د غابنونه يي پاك او له ناروغيو څخه وساتل شي. په امريكا كې ډېر شمېر خلك په دې اند دي چې پاكوالی يا نظافت، مناسبه تغذيه، ورزش، منظمه او مناسب خوب هغه عوامل دي چې د ناروغۍ په مخنيوي كې مرسته كوي.

پاكوالي او دروغتيا ساتنه

د امريكا ډېری وگړي هره ورځ ځان وينځي او په ورځ كې دوه ځلې غابنونه برسوي يا مسواك استعمالوي. همدا ډول په



منظمه توگه خپل وينستان وينځي او هره ورځ د تخرگ لاندې خوشبويه كوونكې كريمونه استعمالوي او

كالي هم په منظمه توگه بدلوي. خوشبو توليدونكي محصولات چې خلك يې د خپل پاكوالي او د خوله كولو د مخنيوي له پاره كاروي معمولاً په هټۍ گانو كې يې پيرلي يا اخيستلای شي. همدا ډول د شخصي پاكوالي مراعات كول د دندې تر لاسه كولو او ساتلو كې اغېزمن فكتور گڼل كېږي.

مناسبه تغذیه

مناسبه تغذیه په دې معنا چې له ګټورو خوړو ګټه واخلو، خو بدني روغتیا ولرو. همدا ډول د هغه خوړو په استفاده کې کموالی راولو کوم چې روغتیا یې ستونزې رامنځته کوي. د بېلګې په توګه ډېر خواړه، غوړي او مالګه لرونکي خواړه چې په دې کې سره کړي خواړه، خواړه او ګاز لرونکي شربتونه شاملېږي.

د رواني روغتیا ساتنه

په متحده ایالاتو کې خلک رواني روغتیا ته د جسمي روغتیا په څېر اهمیت ورکوي.



رواني روغتیا د انسان په احساساتو، عمل او فکر پورې اړه لري چې په ورځني ژوند کې د یو لږ ستونزو سره اړیکه لري. همدا ډول

رواني روغتیا ساتنه د روحي فشارونو او تشویشونو سره د مقابله په معنا ده. د دې ترڅنګ د اړتیا په وخت کې د رواني روغتیا متخصص ته تګ اړین ګڼل کېږي.

که چېرې ژوند پرتاسو داسې سخت تیریرې چې تاسو نه شی کولای خپلې ورځنۍ چارې پرمخ بوځي، نو د رواني روغتیا خدمتونو ته مراجعه وکړئ. د کډوالو میشته کېدلو ادارې تاسو ته د رواني روغتیا خدمتونو په هکله معلومات درکوي او ستاسو معلومات خوندي ساتي.

د رواني روغتیا ساتنې سره اشنایي

روغتیا ډېرې برخې لري چې رواني روغتیا یې یوه برخه ده. د روغتیا نړیوال سازمان یې داسې تعریفوی: رواني روغتیا په



دې معنا چې یو وگړي یا شخص د ټولو ټولنیزو او جسمي چارو په پرمخ وړلو کې وړتیا لري. له چاپېریال سره توافقه د اهمیت وړ دی. همدا ډول هغه کسان چې

وکولای شي له خپل چاپېریال سره په ځانگړې توگه د کورنۍ غړو، همکارانو، ګاونډیانو او ټولنې سره توافقه ترلاسه کړي، نو یاد کس به د ښه رواني روغتیا په لرلو سره د خپل ژوند ټولې چارې په ښه ډول سمبالې او د ژوند هر راز پېښیدونکې ستونزو سره مقاومت ولري. د دې ترڅنګ هغه وگړي چې د ټولنې یا چاپېریال سره توافقه نه حاصلوي او د خپل چاپېریال

سره په نامناسبه توگه برخورد کوي، د خپل او نورو شخصیت ته درناوی نه کوي، ټولنیز اصول په پام کې نه نیسي او خپله غصه کنټرول نه کړي، نو نوموړی کس له علمي پلوه د سالمې رواني روغتیا خاوند نه دی.

په دې ورستیو ډېرو کلونو کې زیات شمېر افغانان د جنگونو، زور زیاتۍ، زده کړې ته نه لاس رسی، د پاکو اوبو نه شتون، د مناسبې تغذیې نه شتون او داسې نورو ستونزو سره بیا هم د رواني روغتیا لرونکی دی، مگر زیات افغانان د رواني ستونزو سره لاس او گربوان دي. په تأسف سره باید وویل شي چې ډېر خلکې روحي او رواني ناروغۍ پټې پاتې کېږي. د دې ترڅنګ ډېر شمېر روحي او رواني ناروغان خپلې ستونزې پټوي. زموږ په گران هیواد افغانستان کې د روحي ستونزو د پټولو یو دلیل دا هم دی چې په ټولنه کې ځینی خرافاتي ډلې د ناسم قضاوت خطر سره مخامخ کېدلای شي.

د شکرځای دی چې د امریکا په متحده ایالاتو کې د رواني روغتیا ستونزې حل او د ناراحتۍ سرچېنې پیژندلو له پاره ډول ډول علاجونه شتون لري. په امریکا کې د افغان اوسیدونکو اسلامي دعوت ټولنه (امو) دا ویاړ لري چې کوم کړوال په ناڅاپي او چټک ډول له هیواده ووتل او یا هغه وګړي چې له نوي ژوند سره توافق نه لري او د روحي او رواني ستونزو سره لاس او گربوان دي د رواني روغتیا نارینه او نسځینه افغان

متخصصینو ته په مجاني توگه وروپېژنئ، خو دوی ته د رواني روغتیا په برخه کې اړینې مشورې ورکړي.

کوم وخت کې د خپلې رواني بڼې روغتیا له پاره د مرستې په لټه کې شو؟

زموږ هدف دا دی چې نوو راغلیو افغان کډوالو ته د رواني روغتیا د سلامتی نښې او علایمو پیژندنې د اهمیت په برخه کې روزنه ورکړل شي، همدا ډول د کورنیو ملاتړ او د ډاډمنې فضا رامنځته کول خو د خلکو او کورنیو د هوساینې او توانمندی سبب شي.

لاندې له یو شمېر نښو نښانو څخه یادونه کېږي که چېرې یو له دغو نښو څخه په تاسو کې وي، نو زرتزره له رواني متخصصینو سره په اړیکه کې شئ، ځکه تاسو او یا د کورنۍ غړي مو مرستې ته اړتیا لري.

کوچنایان:

- ✓ وهل او ټکول کول
- ✓ چېغې وهل
- ✓ له نورو خلکو لیرې کېناستل یا ټولنیزه اړیکه نه ساتل.
- ✓ د بدن غړو ته ستونزه پیدا کول (ځان وهل).
- ✓ بغیر له کوم دلیل له د وېرې احساس لرل.
- ✓ د نا امیدۍ یا بیچاره گۍ احساس.
- ✓ په خوب کې د تشو یا ادرار تلل.

✓ غواړم چې مېرشم يا له تانه کرکه لرم الفاظ ويل.

ډېر عمر لرونکي:

- ✓ د ناراحتي او خفگان احساس لرل.
- ✓ د گناه، شک او غصې احساس.
- ✓ د کورنۍ له غړو او دوستانو سره جنگ جگړې کول.
- ✓ په خوی او عاداتو کې توپير.
- ✓ د نااميدۍ او بې وسۍ احساس.
- ✓ له دليل پرته ژړا، فرياد او چپغې وهل.
- ✓ د اندازې ډېر يا کم خوراک او خوب.
- ✓ د زيان رسولو او ځان وژنې فکر ځان يا نورو.
- ✓ د خلکو او فعاليتونو نه ليريوالۍ.
- ✓ غير معقول استدلالونه.
- ✓ د ورځنۍ اجراء په برخه کې ناتواني لکه د ماشومانو د ساتنې په برخه کې.

لاندې د يو شمېر رواني او روحي خدماتي ادارو ادرسونه درکول کېږي، خو د اړتيا پر مهال ورسره اړيکه ونيسئ.

تيلفون شمېرې 2266-282(623)، 3845-985(310).

معلوماتي ادرسونه:

info@aamo-usa.com

info@qazizadafoundation.org

ایا زما دروغتیایی معایناتو لگښت ورکول کېږي؟

په امریکا کې ټول کډوال تر اتو (۸) میاشتو پورې له یو ډول معالجوي دولتي روغتیایی بیمې څخه برخمن کېږي. نوموړې روغتیایی بیمه ستاسې د روغتیا یا صحي مصارفو لگښت پوره کوي، مګر امکان لري چې د غاښونو او سترګو خدمتونه پکې شامله نه اوسي، نو اړینه ده چې امریکې ته په راتګ سره د نه ده پیدا کړي، خو کولای شي له هغه ادارې سره چې کارکوي ځانګړې بیمه ترلاسه کړي. د دې ترڅنګ که چېرې معلوله یاست یا مو عمر د ۶۵ کلو څخه لوړ وي د امریکا دولت وړیا روغتیایی بیمه درکوي.

معلول وګړو ته کوم ډول خدمتونه وړاندې کېږي؟

د امریکې قانون له معلولو وګړو ملاتړ او ساتنه کوي. د کډوالو میشته کېدلو ادارې له تاسو سره مرسته کوي، خو د معلولو کډوالو د حقوقو په اړه معلومات ترلاسه او ګټه ترې واخلي. د امریکې په متحده ایالاتو کې د معلولینو له پاره نقدي مرسته او روغتیایی بیمه په پام کې نیول شوې ده، نو معلول کډوال امریکې ته په داخلیدو سره د نوموړو کومکونو غوښتنه کولای شي، خو له دغو امتیازاتو څخه برخمن شي.

ټولنيز خدمتونه

متحده ايالاتو ته په رسېدو سره ممکنه ده چې د ټولنيزو خدمتونو مختلفو ډولونو ته لاس رسي پيدا کړئ. د ټولنيزو



خدمتونو ډول او مقدار له يو ځای څخه بل ځای توپير لري. د کډوالو ميشته کولو ادارې کولای شي تاسو ته د ټولنيزو خدمتونو په

اړه معلومات درکړي او همدا ډول ټولنيزو خدمتونو ته د لاس رسي په برخه کې چې تاسو يې وړيا په شرايطو برابر يئ مرسته تر سره کړئ. د دې تر څنگ تاسو په خپله هم کولای شئ د نوي چاپېريال په اړه معلومات تر لاسه او ټولنيزو خدمتونو ته په مستقله توگه لاس رسي پيدا کړئ. ټولنيز خدمتونه، مرستې، جامې له هغه منابعو څخه دي چې د ټولنې وگړي يې په واک کې لري. پورته خدمتونه د دولت، غيرانتفاعي ټولنو، ولسي ټولنو او يا د ديني او مذهبي سازمانونو له خوا ممکنه ده په وړيا او يا کم لگښت سره تر لاسه کړئ.

ټولنيزو خدمتونو ته د لاس رسي امتيازونه

د ټولنې پيژندل او کوم خدمات چې تاسو تر لاسه کوئ ستاسو د خود کفايي سبب گرځي. د بېلگې په توگه د مرستې يا خدماتو

یوه برخه کېدلای شي ستاسو د مالي ستونزې د حل سبب شي. د دې ترڅنګ په ټولنیزو خدمتونو کې د دندې پیدا کول او د انګلیسي ژبې زده کړه هم شامله ده. همدا ډول ځینې ټولنیزې مرستې تاسو ته دا امکانات برابروي چې د کورنۍ غړو سره مو په ځینو تفریحي پروګرامونو کې برخه واخلي.

په ټولنه کې فعاله اوسېدل یو له بنو تګلارو څخه ده چې د ټولنې له نورو وګړو سره اشنایي ومومئ او په دې سره کولای شئ له روحي فشارونو او تشویشونو څخه چې بل هیواد ته د کډوالۍ له امله پیدا کېږي کموالی راولئ.

په ټوله کې ټولنیزو خدمتونو سره بلدتیا په ځانګړې توګه اړینو خدمتونو سره د بېلګې په توګه پولیس ستاسو د امن او امنیت ضمانت کوي.

د ټولنیزو خدمتونو ډولونه

ټولنیز خدمتونه ډېر ډولونه لري. د دې ډلې یو شمېر یې وړیا او یا په کم لګښت سره ترلاسه کولای شي. ټولنیز خدمتونه ممکنه ده چې د دولت، ولسي ټولنو، مذهبي مرکزونو او یا د پانګونې شخصي ادارو له لوري تر سره شي. ټولنې خپلو اوسیدونکو ته د خدمتونو وړاندې کولو برخه کې سره توپیر لري. دلته یو لړ ډېر معلومات د ټولنیزو خدمتونو په اړوند درکول کېږي چې په متحده ایالاتو کې تاسو ته وړاندې کېږي.

بېرني خدمتونه او پولیس

ټولې ټولنې د پولیس، اطفایي او د بېرنيو طبي مرستو ادارې لري، چې خپلو اوسیدونکو ته خدمتونه ترسره کوي اود هغوی څخه ساتنه کوي.



که چېرې له پولیسو سره مخامخ شوی، هغوی ته غوره شي او ویره مکوي. د دې تر څنګ که چېرې له پولیس سره په خبرو یا مهاوره کې ستونزه لري، نو د ترجمان غوښتنه وکړي. په بېرني حالت کې د مرستې

غښتلو له پاره له (۹۱۱) تیلیفون نمبر سره اړیکه ونیسئ. د یادولو وړ ده که چېرې د انګلیسي ژبې مهارت نه لرئ یوازې د کومک (Help) یا بېرني (Emergency) کلیمې غږ وکړي او خپل د تیلیفون اړیکه مه پریکوي. د تیلیفوني اړیکې نه پرېکول دا ګټه لري چې مرستندویه بېرني اداره په نښه او پیدا کوي.

عمومي خدمتونه

په هره ټولنه کې عامه خدمتونه د ټولنې ټولو وگړو ته وړاندې کېږي. دلته د يو شمېر عامو عمومي خدمتونو نه يادونه کوو.

پوليس

د پوليس افسران، دولتي خدمتگاران دي چې د خلکو د ساتنې



او مرستې رسولو دنده په غاړه لري. که د پوليسو افسرتاسو ته د درېدو امر وکړي بايد ودرېږي. دهمېش له پاره

د پوليسو د امر اطاعت وکړي، او د پوليس پر وړاندې ارامه او ادبي رفتار تر سره کړي. که له پوليس سره په محاوره يا خبرې کولو کې د ژبې ستونزه لري، نو د ژباړن غوښته وکړي او حوصله من واوسي. د امکان په صورت کې د کډوالو د ميشته کولو له ادارې مرسته وغواړي.

عامه کتابتون

عامه کتابتونونه د کتاب او ځينو نورو موادو لکه سي ډي (CD)



او ډي وي ډي (DVD) لرونکي دي چې په امانت ډول او وړيا سره ترې

گټه اخیستل کېږي. که غواړئ چې د کتابتون له امکاناتو څخه د کتابتونو بېرون گټه واخلي، نو د کتابتون کارت جوړ کړئ. ترډېره کتابتونونه اضافي برنامې هم لري د بېلگې په توگه د کوچنیانو له پاره ځینې پروگرامونه او د لوړ عمر لرونکو له پاره د انگلیسي ژبې زده کړې ټولگي. همدا ډول ممکنه ده چې د گټې له پاره کمپیوټرونه هم په واک کې ولرئ.

عامه پارکونه

پارکونه په ازاده فضا کې د یو شمېر فعالیتونو له پاره د ټولو خلکو په واک کې قرار لري د بېلگې په توگه د پیاده تګ، ځغاستې، لوبو، ناستې او ارام کولو له پاره ځینې پارکونه د میله ځایونو، لوبې ځایونه او د ورزشي میدانونو لرونکي دي. همدا ډول پارکونه د فعالیتونو د ترسره کولو له پاره یو لړ مقررات لري، د مثال په ډول د کثافاتو اچول منع دی او وروسته له ماښامه پارکونه تړل کېږي. د یادولو وړ ده چې محلي پارکونو ته ننوتل وړیا دي ولې ملي او ایالتي باغونو ته ورننوتل کېدلای شي تکت اخیستلو ته اړتیا ولري.

تفریحي یا ټولنیز مرکزونه

تفریحي یا ټولنیز مرکزونه هغه ځایونه دي چې خلک کولای شي د څانگرو کړنو له پاره په یوه امنیتي



د نوو کډوالو له پاره لنډ لارښوود

چاپېريال کې سره راټول شي. د فعاليتونو بېلگې عبارت دي له: ورزش، لوبې، تعليمي ټولگي او يا نورو ټولنيزو غونډو کې نظرعلاقې ته گډون کول. تفريحي مرکزونه د کوچنيانو او لوی عمر لرونکو خلکو پر مخ خلاصه ده، کولای شي وړيا او يا د ټکټ په اخيستو سره پارک ته داخل شي.

پُسته خانه



له پُسته خانې کولای شئ خپل ليک او يا کڅوړه واستوئ. همدا ډول کولای شئ د پُسته خانې له ادارې څخه ځانگړی پُست نمبر وپيړئ. په امريکا کې پُسته خانې د فدرال دولت له خوا اداره کېږي.

د دولتي مرستې ډولونه

دولت يو شمېر ټولنيز خدمتونه وړاندې کوي، له دغه مرستو څخه يوازې هغه کسان او کورنۍ گټه اخيستلای شي چې په شرايطو برابر وي. مرستې سره توپير لري شايد تغذيه، مالي مرسته او يا صحي مرسته ترسره کړي.

دولتي پروگرامونه معمولاً د دولتي مرستندويه ټولنيزو ادارو له خوا مدیریت کېږي چې د شامليدو له پاره ټاکلې موده او ځانگړي اصول لري.

د دولتي مرستو يوه برخه د فدرال دولت له خوا ترسره کېږي، مگر زياتې مرستې د ايالتي او محلي دولت له خوا صورت مومي. پر دې بنسټ لاندې چې د کومو مرستو په اړه بحث کوو په هره ټولنه کې يې شتون امکان نه لري.

مرستو ته د لاسرسي شرايط نظر ښارونو ته سره توپير لري اوستاسو اقتصادي وضعيت پورې هم تړلې ده.

د کډوالو د بيا ميشته کېدو ادارې به تاسو سره مرسته وکړي خو شته برنامو ته لاسرسي پيدا کړي، ولې بهتره ده چې په خپله هم کمکي پروگرامونو ته د لاسرسي په طريقه پوه شئ.

لاندې د يو شمېر دولتي پروگرامونو او برنامو څخه يادونه کوو چې کډوالو ته په پام کې نيول شوي دي.

د نقدي مرستو پروگرام



کوم خلک چې د دندې د ترلاسه کولو په برخه کې ستونزه لري، دوه ډوله برنامې شتون لري چې په لنډمهالي ډول مالي مرستې ترسره کوي. اړمنو کورنيو ته مؤقتي مرستې (TANF): دا برنامه هغه کورنيو ته

ځانگړې شوې ده چې کوچنيان لري. د کډوالو نقدي مرسته (RCA): دا برنامه مجرد او متاهل کډوالو ته چې کوچنيان نه لري ځانگړې شوې ده.

د ځانگړو مرستو پروگرام له پاره شرایط

دېر شمېر د کډوالو د بیا میشته کېدلو ادارې نقدی مرستو پروگرام پر ځای د ځانگړو مرستو پروگرام پرمخ وړي، مگر له دې ډول مرستو څخه هغه کډوال گټه اخیستلای شي چې غواړي کار وکړي، مگر په لومړیو وختونو کې مرستې ته اړتیا لري.

کوم کډوال چې د ځانگړي پروگرام مرستو ته نوم لیکنه کوي، وعده کوي چې زرتزره به کار پیدا کوي په دې سره به هغو ته په متحده ایالاتو کې د ژوند د ۴ - ۶ لومړیو میاشتو پورې مالي مرسته، د کار او خدماتو په کله سلا مشور ورکول کېږي.

د بشپړونکې تغذیې مرستې پروگرام (SNAP)



د غذايي موادو تر لاسه کولو دا پروگرام د فدرال له خوا د هغو وگړو له پاره طرحه شوې ده کوم چې د ټيټ يا کم عايد لرونکي دي. په

دغه پروگرام کې شخص ته کارت ورکول کېږي چې هره میاشت کولای شي یوه ټاکلې اندازه د غذايي موادو واخلي. کډوال کولای شي د محلي دولت ادارې ته مراجعه وکړي او د غذايي مرستې د کو مک غوښتونکي شي. د غذايي مرستې اندازه د کورنۍ د وگړو شمېر او مالي گټې یا عايد پورې اړه لري. د یادې مرستې د ترلاسه کولو وروسته که چېرې د وگړو په شمېر او یا مالي وړتیا

(عايد) کې مو تغيير راځي، نو بايد اړوند محلي دفترونو ته خبر ورکړئ.

تاميني بشپړونکي عايد پروگرام (SSI)

تاميني بشپړونکي عايد پروگرام د فدرال ادارې له خوا تمويللېږي. دا پروگرام له هغه خلکو سره مرسته کوي چې نابينا، کم وسه او يا يې عمر ونه له ۶۵ کالو څخه لوړ او يا په ټوله کې هېڅ عايد ونه لري.

د ماشومانو ساتني مرستندويه پروگرام

د دې له پاره چې د کم عايد لرونکې کورنۍ مور او پلار کار ته لاړ شي، ځيني مرستندويه ټولنې شته چې ستاسو ماشومان په وړيا او يا کم لگښت سره ساتي.

غير دولتي مرستې

ځيني مرستندويه ادارې د بناريانو په مالي مرستو يا په ګډه د بناريانو په مالي مرستو او د دولت په مالي ملاتړ سره اداره کېږي. غير دولتي مرستندويه ادارې خپل اداري تشکېل لري، خو د خپلو فعاليتونو څارنه وکړي او نوموړې ادارې مکلفه دي د خپل کلني کاري راپور ارايه کړي، اما له دولت څخه جلا دي.

غير دولتي ملي سازمانونه (NGO)



غير دولتي ملي سازمانونه په ټول هيواد او هر ځای کې مرستې تر سره کوي. چې معمولاً په

ښار کې د یو مرکزي دفتر له لوری اداره کېږي. ځینې له دغو سازمانونو څخه امکان لري داسې مرستې تر سره کړي چې کډوالو له پاره ګټور تمام شي. د پیسو اندازه او د مرستې ډول هر موقیعت ته توپیر لري، مګر د دغه سازمانونو ډېر شمېر یې لاندې مرستې تر سره کوي:

- ✓ مشوره
- ✓ د کډوالۍ په هکله لارښوونې
- ✓ د انګلیسي ژبې کورسونه
- ✓ د کارموندنې خدمتونه
- ✓ د لیک او خبرو کولو له پاره د ژباړن اسانتیا

غیرانتفاعي ټولنیز سازمانونه (CBO)

Community Based
Organizations

CBO

نوموړي سازمانونه په یو محلي ټولنه کې فعالیت کوي او د ټولنې وګړو ته تفریحي، ټولنیز او د زده کړې خدمتونه وړاندې

کوي. ځینې سازمانونه کېدای شي تاسو په ماحول کې هم فعالیت ولري، دا سازمانونه د اصلي ملیت او قومیت پر بنسټ تشکیل شوي دي. دا سازمانونه د پخوانیو کډوالو او راستنیدونکو له خوا تشکیل شوي دي چې ځینې یې د لوړ عمر لرونکو له پاره د زده کړې برنامې، د ښځو د ګروپونو رامنځته کول، کلتوري او تفریحي برنامې تنظیموي.

دیني سازمانونه (مذهبي)

په دې سازمانونو کې کېدلای شي مسجد ، کلیسا ، کنیسه (د یهودو د راټولېدو ځای) او نور عبادتځایونه شامل چې عمده موخه یې د خپلو دیني لارښوونو په رڼا کې فعالیتونه دي. همدا ډول ډېر شمېر داسې دیني سازمانونه شته چې د ځینو مذهبي سازمانونو او یا اشخاصو څخه مالي مرسته ترلاسه کوي او یا له هغو سره اړیکه لري ، مګر د دغه سازمانونو موخه یوازې له اړمنو وګړو او کورنیو سره د هغوی مذهبي اړیکې ته په کتو مرسته ترسره کوي. ځیني یې د لوړ عمر لرونکو ته د انگلیسي ژبې کورسونه جوړوي او ځیني یې د جامو او د کور کاریدلي اسباب لکه: میز ، چوکۍ په برخه کې مرسته کوي.



زده کړه او تعليم

د امريکا په متحده ايالاتو کې د هر ډول تبعيض پرته لکه توانايي، جنسيت، عمر، نژاد، مذهب او جنسي ميلان ټول کوچنيان له زده کړې برخمن کېږي. دولتي ښوونځي وړيا دي. همدا ډول قوانين او مقرره د دولتي زده کړو په هکله شتون نه لري. کوچنيان په ټاکلي عمر کې ښوونځي ته په جبري تگ مکلفه دي او د ځوانۍ ترکلونو پورې دوام لري. په هر ايالت کې ښوونځي ته د جبري تگ دقيق عمر ټاکل کېږي. د ښوونځي اداره له والدينو څخه دا تمه لري چې خپلو کوچنيانو سره ښوونځي ته د تگ او نورو طريقو له لارې د زده کړې په پروسه کې برخه واخلي.

کوچنيان او نوي زلميان

په متحده ايالاتو کې، ټول دولتي ښوونځي وړيا دي. دولتي



ښوونځي د قانون په رڼا له هېڅ يو مذهبي ډلې سره اړيکه نه شي لرلای. د دې ترڅنگ په متحده ايالاتو کې خصوصي ښوونځي هم شتون لري چې ځيني يې د مذهبي ډلو سره تړاو لري.

خصوصي ښوونځي وړيا نه دي او ممکنه ده داخله یی لوړ قیمت ولري.

د امریکا په متحده ایالاتو کې د کوچنیانو له پاره د زده کړې څلور کتگورۍ شتون لري. کوچنیان چې په یو ټولګي کې زده کړې کوي، عمرونه یی سره توپیر لري چې دا توپیر د ۱-۲ کلنو پورې وي. همدا ډول په دولتي ښوونځیو کې هلکان او نجونې په یو ټولګي کې ګډې زده کړې کوي.

د امریکا په متحده ایالاتو کې، د کوچنیانو د زده کړې څلور کتگورۍ:

له ښوونځي وړاندې (Preschool): د زده کړې نوموړې کتگورۍ د ۳-۵ کلن عمر لرونکې کوچنیانو له پاره دی. د قانون په پنا کې دا کتگورۍ لازمي او اجباري نه ده او معمولاً وړیا نه وي.

لومړني ښوونځي (دوره): دا کتگوري له وړکتونه پیلېږي یعنې له ۵ کلنۍ څخه او تر پنځم یا شپږم ټولګي (۱۲ کلنۍ) پورې دوام کوي.

منځني ښوونځي (دوره): دا کتگوري د ۱۲-۱۴ کلونو نجونو او هلکانو ته ده چې معمولاً شپږم ټولګي نه یا اووم ټولګي نه تر ۸ یا ۹ ټولګي پورې دوام کوي.

لیسه یا عالي دوره: دا کتگوري د ۱۴- ۱۸ کلنو عمر لرونکو وگړو ته ده. او معمولاً له نهم څخه تر دولسم ټولگي پورې دوام کوي. کوم زده کړيالان چې د نوموړې دورې پروگرام پای ته ورسوي، د عالي لېسې شهادتنامه ورکول کېږي.

زده کړيالان، د عالي لېسې شهادتنامې په لرلو د لوړو زده کړو له پاره په کالج او پوهنتون کې داخله اخيستلای شي، په یاد ولرئ چې لوړې زده کړې وړيا نه دي. د دې ترڅنګ د لېسې له فراغت څخه وروسته د مسلکي زده کړو مرکزونه هم شته چې د کالج او پوهنتون څخه يې فیس کم دی.

د لوړ عمر لرونکو له پاره د زده کړې فرصتونه

امريکايان په دې باور دي چې د زده کړې له پاره هېڅ څوک نه ډېر زوړ او نه ډېر ځوان دی. د لوړ عمر لرونکو او لوړ عمره



ځوانانو ته د زده کړې فرصتونه شتون لري. که ووال بايد د تحصیل گټې او زیانونه د کار په پرتله په پام کې ولري. د زده کړې یا تحصیل په کولو سره ممکن په راتلونکې کې ښه کاري فرصتونه ولري، مګر که ووال بايد د خپل

ځان او کورنۍ د اړتیاوو پوره کولو له پاره لومړی کار پیل

کړي. همدا ډول د لوړ عمر لرونکو له پاره زده کړه لوړ لگښت لري. د ډېرو کډوالو له پاره، غوره دا ده چې کار وکړي او وروسته له وخته ښوونځي ته لاړ شي.

ډېرې ټولنې د لوړ عمر لرونکو له پاره د زده کړې مختلف فرصتونه برابروي د بېلگې په توګه:

- د انګلیسي ژبې د لیک او لوست ټولګي.
 - د کمپیوټر د زده کړې کورسونه.
 - خارجي ژبې، او د سکرټري مهارتونه.
 - عمومي تعلیمي پراختیا پروګرام (GED) دا پروګرام د ۱۸ کالو پورته عمر لرونکو له پاره دی، څوک چې د لېسې شهادتنامه نه لري.
 - تخنیکي او مسلکي زده کړې.
 - پوهنتونونه او کالجونه.
 - په ډېرو نورو برخو کې پرمختللي کورسونه.
- د ښوونځي او کالج د مختلفو ټولګیو لگښتونه سره توپیر لري. په ډېرو ښوونځیو او کالجونو کې که چېرې زده کړې پال مالي مرستې ته اړتیا ولري، مالي مرسته ورته ورکول کېږي.

کلتوري توافق یا سمون Cultural Adjustment

په عمومي توګه په متحده ایالاتو کې، د تدریس میتود له نورو هیوادو سره متفاوته ده. په ډېرو هیوادونو کې د تدریس میتود داسې دی چې یوازې ښوونکي خبرې کوي یعنې محور د درس ښوونکي دي، مګر دلته په متحده ایالاتو کې، میتود د درس مشارکتی دی، په دې معنا چې زده کوونکي او ښوونکي دواړه د موضوع په اړه بحث کوي او د زده کوونکي فکر او زیار ته ارزښت ورکوي. همدا ډول ګروپي کار ترسره کېږي، ولی زده کوونکي د خپل وړتیا په اساس ارزیابي کېږي.

ډېر شمېر تګلاری او میتودونه شته چې والدین د لږې انګلیسي ژبې په پوهېدو سره کولای شي خپل کوچنيانو سره مرسته وکړي. دلته د یو شمېر تګلارو څخه یادونه کېږي چې کډوال والدین له خپلو کوچنيانو سره د زده کړې په پروسه کې برخه واخلي:

- وپوښتنئ چې ایا ښوونځی به د اوږي په موسم کې، د ښوونځي له پیله وړاندې، د ښوونکو او درسي ټولګیو سره د اشنایي یا بلدتیا کومه برنامه جوړه کړي؟
(Orientation/ School Tour).
- له زده کوونکيو پوښتنه وکړئ چې نن مو څه زده کړي.

- له زده کوونکیو پوښتنه وکړئ چې کورنۍ د نه ده موڅه ده؟ او یا یې د کورنۍ دندې ځانگړې دوسیه وڅاري.
- که چېرې مو ماشوم په ښوونځي کې د انگلیسي ژبې ټولگي د دویمې ژبې په توگه (ESL) پروگرام شتون ولري، گډون پکې وکړئ.
- والدينو او ښوونکو ترمنځ په کنفرانسونو کې گډون وکړئ.
- د ښوونځيو په ځینو پروگرامونو کې برخه واخلي او مرسته وکړئ لکه ورزش او هنري کليو سره.
- د خپل ماشوم په ټولگي کې دا وطلبه شي.
- خپل ماشومان د موټر ترتمځای او یا ترښوونځي پورې بوځئ.
- د خپل ماشوم سره د کورنۍ دندې په ترسره کولو کې مرسته وکړئ.



د انگلیسي ژبې زده کړه

د متحده ایالاتو په ماحول کې له ژوند سره د سمون له پاره مشران او کشرانو ته د انگلیسي ژبې یادول او زده کول مهم دي.



که چېرې په انگلیسي ژبه خبرې ونه شی کولای نو شاید په متحده ایالاتو کې، ژوند تاسو ته ویروونکی په نظر راشي. همدا ډول کله چې د خبرې

کولو وړتیا مو محدوده وی، نو بیرون ته تګ، د دندې ترلاسه کول او کور ته سودا پلورل هم ستونزمنه ده. د انگلیسي ژبې زده کول نارینه او ښځینه کم عمره او لوړ عمره ټولو سره مرسته کوي، خو په ځان متکي شي همدا ډول لوړې دندې د ښه معاش سره ولري. د دې ترڅنګ د خپلو ګاونډیانو او ملګرو سره اړیکه وکړئ او په لږ وخت کې له نوي ژوند سره په متحده ایالاتو کې ځان عادت کړئ. د دندې ترلاسته راوړلو وړاندې ممکن د انگلیسي زده کړې ته وخت ونه لرئ، خو کله چې مو دغه ده ترلاسه کړه، اړینه ده چې د کار ترڅنګ خپله ژبه هم غښتلي

کړئ، خو چې مو د انگلیسي ژبه پیاوړې کېږي، په روغتون، محکمه او نورو ادارو کې د ژباړن اسانتیا شتون لري.

امریکان په دې نظر دي چې د زده کړې له پاره کوم ځانگړی وخت او عمر شتون نه لري، هروخت زده کړه کېدلای شي. د نوي ژبې زده کول وخت ته اړتیا لري او د زده کړې وړتیا بیا په وگړو کې توپیر لري. په ټولگي کې د انگلیسي ژبې زده کول د ښوونکي په وړتیا او د زده کړې په میتود پورې اړه لري. د دې ترڅنګ د انگلیسي ژبې زده کړې نورې تگلارې یا طریقي هم شته. همدا ډول د انگلیسي ژبې زده کړې پرمهال باید کار په لټه کې واوسو او په ټولنیزو فعالیتونو کې باید ګډون وکړئ.

د کډوالو بیا میشته کېدو محلي ادارې تاسو سره د انگلیسي ژبې په ټولگيو کې د نوم لیکنې په برخه کې مرسته کوي. د امریکا په متحده ایالاتو کې، د ټولې نړۍ خلک د انگلیسي ژبې په زده کړه بوخت دي، په ټولگي کې د زده کوونکو مخینه ممکنه ده توپیر ولري، مګر ګډ هدف لري، د انگلیسي ژبې زده کول.

د انگلیسي ژبې د زده کړې ګټې

د امریکا په متحده ایالاتو کې، انگلیسي ژبه یو له مروجو ژبې څخه ده. که انگلیسي ژبه زده نه کړئ، نو امریکایان به ستاسو په خبره پوه نه شي. همدا ډول د انگلیسي ژبه ستاسو د

پرمختګ او برياليتوب له پاره اړينه ده. د دې ترڅنګ که ماشوم لري، په انگليسي ژبې پوهېدل دا مرسته کوي، خو له ښوونځي سره په اړيکه کې شئ. دا چې يو پوه او باوري اوسيدونکی واوسي اړينه ده چې ژبه زده کړي. د يادولو وړ ده، که چېرې د انگليسي زده کړې ته غښتلي اراده ولري، نو زړه يې زده کړي. د انگليسي ژبې د زده کړې رول او اهميت په لاندې ډول دی:

- د دندې ترلاسه کولو او بریا له پاره.
- د ښوونځي له ښوونکو سره اړيکه کول.
- د خپلو کوچنيانو په خبرو پوهېدل.
- د ورځنيو چارو په مخه وړلو کې برلاسي.
- له ګاونډيانو سره خبرې کول.
- په نړيواله کچه د تلویزون، اخبار او انټرنیټ له لارې د حالاتو خبرېدل.
- په متحده ايالاتو کې د تابعيت اخيستلو له پاره.
- د همکارانو او نورو وګړو سره د خبرو کولو له پاره.
- له ډاکټر سره د ملاقات کولو له پاره، بغير له دې چې ژباړن ته اړتيا ولري.

د انگلیسي ژبې ټولګي

ډېر شمېر ټولنې شته چې متحده ایالاتو ته د نوو راغلیو کډوالو او راستنیدونکو له پاره د انگلیسي ژبې ټولګي اماده کوي، له دغو کورسونو نه ځیني وړیا خدمت کوي او د کډوالو د بیا میشته کېدو ادارې، له تاسو سره د دغه ډول فرصتونو ته د لاسرې په برخه کې مرسته کوي.

د انگلیسي ژبې ټولګیو کې متفاوته عمر، تحصیل او نژاد لرونکي نارینه او نسځینه و سره ګډ کېږي او زده کړې کوي.

په لومړنیو ټولګیو کې زده کونکي یوازې ساده او عملي ژبه زده کوي، خو یو کډوال په دې وټوانیږي چې خپل د ژوند چارې پرمخ یوسي. د مثال په توګه: د عبارت زده کړه، خو په پلورنځي کې د سودا په اخیستلو کې مرستندویه واقع شي او یا د عامه ترانسپورت مهال وېش ولولي. د انگلسي ژبې ځیني ټولګي د ځانګړو دندو لکه (هوټل او روغتیا) د ترسره کولو په هکله روزنه ورکوي.

په لوړه کچه ټولګیو کې زده کونکيو ته د ګرامر، لیک او لوست په برخه کې روزنه ورکوي. همدا ډول کالج ته د تللو اماده ګي ټولګي هم شتون لري.

د انگلیسي ژبې زده کړې له پاره مختلفې لارې شته، ډېر ځلې له مختلفو طریقو څخه استفاده کول ګټور ثابت شوي دي. لاندې له

يو شمېر طريقو څخه يادونه کوو چې له ټولگي څخه د باندې انگليسي ژبه پرې زده کېدلای شي:

د کار په چاپريال کې د انگليسي ژبې زده کړه: د دندې په ترلاسه کولو سره کېدای شي يو شمېر کليمې او جملي زده کړې چې د دندې پر مهال ويل کېږي. همدا ډول تاسو به د دندې د اجرا په وخت کې د خپلو همکارانو، مسؤلينو او مشتريانو سره مخامخ کېږئ، چې دا په خپله له تاسو سره د انگليسي ژبې په زده کړه کې مرسته کوي.

له عامو وگړو نه د انگليسي ژبې زده کړه: ټولنيز واوسئ او کونښن وکړئ چې د نويو وگړو سره اړيکه ولرئ. په لومړيو کې کله چې له ښاريانو، ګاونډيانو، ملګرو او نورو سره په انگليسي ژبه خبرې کوئ، يو څه ستونزمنه ده، ولې خلک به له تاسو سره دوستانه برخورد ولري او له تاسو سره به مرسته وکړي. په خپلو سيمو کې د انگليسي کلپونو يا د کلتوري سمون جلسو کې ګډون وکړئ، خو و کولای شئ په انگليسي ژبه خبرې وکړئ. د دې ترڅنګ کوم فعاليتونه چې خوښوئ کونښن وکړئ په ګروپي ډول يې تنظيم کړئ لکه بڼ، موزيم او يا چکر ته تګ، دا ميتود کولای شي تاسو سره د ژبې په زده کړه کې مرسته وکړي.

په مستقله توګه د انگليسي ژبې زده کړه: ځانته ډاډ ورکړئ او فکري قوت پيدا کړئ چې په کوم وخت کې کولای شئ انگليسي ژبه زده کړئ. کولای شئ دا کار د انگليسي فلم، تلویزون په کتو او يا د انگليسي پروګرامونو په تعقيبولو سره ترسره کړئ. همدا

ډول کوم کلیمې چې زده کوئ لیست یې کړئ او د دې ترڅنګ کونښن وکړئ په ښارونو کې لیکل شوي انګلیسي لوحې او اعلانونه ولولئ.

په کور دننه د انګلیسي ژبې زده کړه: د کورنۍ له نورو غړیو سره په انګلیسي ژبه د شته لوبو ترسره کول، دا کړنه په کور کې د یو تفریحي لوبې په توګه تنظیم کړئ. همدا ډول د خپل ماشوم د ټولګې په ځینو فعالیتونو کې د واطلبانه برخه واخلي، ځکه ماشومان ژر ژبه زده کوي او اړینه ده د ماشومانو سره هم مهاله پرمخ لاړه شئ.

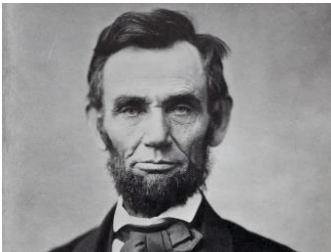
د انګلیسي ژبې د زده کړې موده: په لومړیو کې د انګلیسي ژبې زده کړه ستونزمنه ده او کېدلای شي ناهیلې شئ، دا یو طبیعي احساس دی. د زده کړې میتود او وړتیا د هر وګړي توپیر لري، نو باید له مختلفو میتودونو څخه ګټه واخلي، خو ځانته مناسب میتود وټاکئ. د نوې ژبې زده کړې د بریا راز په دې کې دی چې هره ورځ یې تمرین کړئ. که چېرې هره ورځ لس دقیقې په انګلیسي ژبه رادیو یا تلویزون ته غوږ ونیسئ، دا کار له تاسو سره مرسته کوي، خو ژبه زده کړئ. د وخت په تېرېدو او تمرین کولو سره کولای شئ چې په اسانۍ سره په انګلیسي ژبه خبرې وکړئ او د ژبې زده کول له تاسو سره مرسته کوي، خو په متحده ایالاتو کې، د ژوند سره توافقي حاصل کړئ. دا کار وخت ته اړتیا لري، که کونښن ته دوام ورکړئ، نو ستونزمنه نه ده.

نهم خبر کي

په متحده ايالاتو کې قوانين

د قانون حاکميت

د امريکا د متحده ايالاتو اساسي قانون په متحده ايالاتو کې نورو ټولو قوانينو او اصولو ته سرچينه ده. د متحده ايالاتو په قوانينو کې د کډوالو په ګډون د ټولو وګړو حقوق خوندي دي او د خلکو ساتنه کوي. همدا ډول ټول اوسيدونکي د قانون په پلي کولو او پوهېدلو مسؤليت لري، نو اړينه ده، متحده ايالاتو ته په راتګ سره په خپلو حقوقو پوه شي.



د خلکو حکومت، د خلکو له خوا،
د خلکو له پاره

پورته کليمی جمهور رييس آبراهام
لينکلن په کال (۱۹۲۳ م) د امريکې
د داخلي جنگونو په جريان کې

زمزمه کړې، چې په لنډه توګه د ديموکراسۍ اصلي مفهوم وړاندې کوي. په ديموکراسۍ کې دولت، د خلکو له منتخبو استازو له خوا تشکيلېږي چې د خلکو استازي دي. د همدې منتخبو استازو له لارې، قوانين د رايو په ورکولو سره جوړېږي، همدا ده چې په قانون کې د ټولو وګړو حقوق خوندي

کېږي. مدني مشارکت، د ښاريانو يو له مسؤليتونو څخه شمېرل کېږي.

قوانين څنگه رامنځته کېږي؟

د امريکا متحده ايالت يو فدرالي دولت دی. د پنځوسو ايالتونو لرونکی او هر ايالت يې جلا ايالتي حکومت لري. هره



ښاروالي په هر ايالت کې يو محلي حکومت لري. د فدرال قوانين، د فدرال دولت مقننه قوه (کانگرس) له خوا تعديل او وړاندیز کېږي او اجرائيه قوه (ريیس جمهور) يې تصویبوي.

ايالتي حکومتونه هم د فدرال دولت د درې ګونو قواوو (مقننه، قضائيه او اجرائيه) په پنا کې فعاليتونه ترسره کوي. همدا ډول ايالتونه محلي حکومتونه ټاکي او اجازه ورکوي، څو قوانين وضع کړي. کېدلای شي قوانين له يو ايالت څخه بل ايالت ته او يا له يو ښاروالۍ څخه بلې ښاروالۍ ته توپیر ولري. پناه

غوښتونکي بايد په ايالتي او محلي قانوني مواردو پوهه تر لاسه کړي، ځکه د قوانينو په مراعت کولو ټول مکلفه دي.

قوانين د کومو کسانو په برخه کې عملي کېږي؟

هېڅ وگړي له قانون څخه لور نه دي. که هغه په هر ټولنيز مقام او مالي وضعيت کې وي او يا بل هر ډول امتياز ولري. قوانين په ټولو يو شان پلي کېږي. د قانون ماتولو له پاره رشوت ورکول يو غير قانوني عمل دی. د منصب تر لاسه کولو او جرمي معافيت له پاره کوم مقام ته د رشوت ورکولو کوښښ هم د جزا وړ عمل دی.

په ټوله کې له قانون څخه نا خبري له قانون څخه د خلاصون سبب نه شي کېدلای. کوم کسان چې په ناخبرۍ سره قانون ماتوي، بايد راتلونکي ته يې ځير واوسئ، تردې که د قانون ماتولو اراده هم ونه لرئ.

عادلانه محاکمي څخه د برخمن کېدو حق

که چېرې کوم کس قانون ماتوي، د عادلانه محاکمې حق لري. د عادلانه محاکمې حق په دې معنا چې د متهم سره به د ټاکلې قانوني پروسې په بشپړولو کې عادلانه چلند ترسره کېږي. د امريکا متحده ايالاتو د اساسي قانون پينځم څپرکي (مقاله) د عادلانه محاکمې په اړه مطرح شوې، همدا ډول په شپږم او

څوارلسمه مقاله کې يې د عادلانه محاکمې په اړه نور
تضمينونه مطرح کړي دي.

د اساسي قانون پينځمه مقاله

که چېرې څوک په کوم جرم متهم کېږي يا د شخص د پانگې گټه
دولت اخلي، نو عادلانه



پرېکړه بايد تر سره شي.
همدارنکه نوموړی قانون
حکم کوي چې يو کس د يو
جرم په بدل کې دوه ځلې
متهم نه شمېرل کېږي. د دې

ترڅنگ دا هم راغلي چې يو کس نه شي مجبورولی، څو په
جنایي قضيه کې په خپل ځان شهادت ورکړي او د غرامت په نه
ورکولو سره د شخص شخصي مال نه شي استفاده کېدای.

د اساسي قانون شپږمه مقاله

په جرم متهم کس، د دې وړ دی چې د بې طرفه او باانصافه



هئيت له خوا په علني او غيرعلني
ډول د قانوني وکیل پر وړاندې
محاکمه شي. همدا ډول متهم حق
لري چې له لگیدلو الزامونو باخبره
او د شاهدانو پر وړاندې مقابله

وکړي او یا د خپل ځان په ګټه شاهدان راوړي.

د اساسي قانون څوارلسمه مقاله

د اساسي قانون څوارلسمه مقاله داسې حکم کوي چې ایالتونه د اساسي قانون له موادو سره په ټکر کې قوانین نه شي وضع کولای. همدا ډول څوارلسمه مقاله د عادلانه لاسرسي حق نه شي الزامي کولای، دا په دې معنا ده چې د پورته حقوقو د ساتنې او عادلانه محاکمې پروسه په هر ایالت کې ممکنه ده توپیر ولري.

د امریکې په متحده ایالاتو کې د قانون ډولونه



دا چې د امریکا په متحده ایالاتو کې قانون حاکم دی، کډوال باید له ډېرو قوانینو سره اشنایې ترلاسه کړي. همدا ډول په دې باید پوه شي چې د قانون ماتول څه پایلې لري.

د امریکا په متحده ایالاتو کې د قانون ماتول له جزا سره مل دی، دا په دې معنا نه ده چې تاسو له قانونه بې خبره یاست بخښل کېږي به. د ځینو سرغړونې سزا ممکن له هیواده د خارجولو سبب وګرځي. په دې اساس له قوانینو سره اشنایي او پیروي کول ډېر مهم دي.

د امریکا په متحده ایالاتو کې درې ډوله قوانین شتون لري.

د فدرال قوانین: لکه د نیشه یې توکو قاچاقبرو پر وړاندې د مبارزې قانون. د امریکې متحده ایالاتو پر ټولو وګړو د تطبیق وړ دی.

ایالتي قوانین: په هر ایالت کې توپیر لري لکه په ځینو ایالتونو کې د ډریورۍ لایسنس تر لاسه کولو عمر ۱۶ کاله بنودل شوی، مګر په نورو ایالتونو کې ۱۸ عمر کاله اړین دی.

محلي قوانین: دا هغه قوانین دي چې په ښارونو یا ښارګوټو کې تطبیقېږي. په دې کې ممکنه ده د غریزې ککړتیا او یا د موټرو تمځای په هکله قوانین شامل وي.

له تبعیض سره مبارزه

د متحده ایالاتو د قانون په پنا کې تبعیض منع ده. د یادولو وړ

**SPEAK UP
STOP DISCRIMINATION**

ده د تبعیض د منع قانون جزئیات په هر ایالت کې توپیر لري.

که چېرې د پوستکې رنګ، مذهب، او یا تابعیت له مخې له تاسو سره تبعیض کېږي، نو د قانوني اقدام حق لري.

اصل برائت (تر څو چې جرم په محکمه ثابته شوی نه وي)

که چېرې د امریکا په متحده ایالاتو کې د جرم په تور متهم شوې، ترهغه چې تاسو بهې گناه ثابتېږئ په محکمه کې د مدافع



وکیل لرل ستاسو حق دی. که د مدافع وکیل د نیولو مالي وس نه لرئ، نو محکمه ستاسو د مدافع وکیل مالي لگښت ورکوي.

د کډوالو قانوني وضعیت

د پناه غوښتنې وضعیت

په امریکا کې د استوګن کېدو سره (په لومړي کال)، تاسو به د

Departure Number: b2b633123 12
OMB No. 1551-0111
I-94
JAN 25 2006
April 23, 2006
First Name: SAMPLE
Last Name: JANE
Country of Citizenship: NEW ZEALAND
Birth Date (Day/Mo/Yr): 23/03/68
CBP Form I-94 (10/94)
STAPLE HERE
See Other Side

پناه غوښتنې په وضعیت کې واوسېږئ. په دې موده کې اړینه ده چې یوه کاپي د I-94 او د پېژندنې انځور لرونکی کارت چې د دولت له خوا درکول شوی همېشه له ځان

سره ولرئ، خو وکولای شئ خپل قانوني وضعیت ثابت کړئ. ترڅو چې د پناه غوښتنې وضعیت لرئ له اجازي پرته له متحده

ایالاتو څخه سفر نه شی کولای. د اسنادو اصل مو په یو امن او خوندي ځای کې وساتئ.

کډوال له لاندې حقوقو برخمن دي:

- د متحده ایالاتو هرې برخې ته سفر کول، مګر د لسو ورځو په موده کې د متحده ایالاتو د کډوالۍ او تابعیت ادارې ته د خپل نوي ادرس په هکله معلومات وسپارئ.
- د ملکیت پلورل.
- کار کول.
- بنوونځي ته تګ.
- له ښځې او مجرد ماشوم (۱۸ کلنۍ نه ټیټ) څخه مالي ملاتړ. که وغواړئ چې له خپلې ښځې او ماشوم سره په متحده ایالاتو کې یو ځای شئ د کډوالو بیا میشته کېدو ادارې به تاسو ته اړین معلومات درکړي.

کوم کارونه چې د پناه غوښتنې په موده کې نه شی ترسره کولای:

- د متحده ایالاتو پاسپورت، اردو سره دنده ده، ټاکنو کې برخه اخیستل او دولتي دندې د متحده ایالاتو تابعیت ته اړتیا لري.
- د کډوالۍ او تابعیت ادارې (USCIS) له اجازې پرته له هیواده بهر سفر کول.

- که چپري سفر له هيواده بهر اړين و، نو د کډوالو بيا ميشته کېدو ادارې به تاسو ته اړين معلومات درکړي.
- که چپري د پناه غوښتنې په موده کې له متحده ايالاتو څخه بهر سفر وکړئ، ممکنه ده چې بيا د داخلیدو اجازه درنه کړای شي.

دایمي هستوګن

په متحده ايالاتو کې له يو کال اوسیدو وروسته بايد د دایمي هستوګنې يا گرین کارت (LPR) له پاره غوښتنپاڼه ډکه کړئ. دا د وضعيت تعديل د قانون له پلوه خورا مهمه ده، په دې چې د متحده ايالاتو د پاسپورت ترلاسه کولو له شرايطو څخه ده. د کډوالۍ د قانون په هکله د نورو معلوماتو له پاره د کډوالو بيا ميشته کېدو له ادارو سره په اړیکه کې شئ، ترڅو مسؤل کس له تاسو سره مرسته وکړي او يا مو اړونده ادارو ته وروپيژني.

تابعیت



په متحده ايالاتو کې وروسته له څلور کلونو او نهه میاشتو کولای شئ د تابعیت له پاره

غوښتنه وکړئ. د کډوالۍ او تابعیت اداره (USCIS) همدا ډول د کډوالو بیا میشته کېدو ادارې دواړه د تابعیت ترلاسه کولو شرایط تاسو روښانه کوي. د بېلګې په توګه ټولنیز اصول او اخلاق مو مراعت کړي وي همدا ډول د انګلیسي ژبې، د متحده ایالاتو له تاریخ او دولت سره باید اشنایي ولرئ. کډوال چې کله د متحده ایالاتو تابعیت ترلاسه کړي، له ټولو هغه حقوقو برخمن کېدلای شي، چې په امریکا کې یو زیږیدونکی کس یې لري.

عمومي دندې او حقوق

- تاسو باید قوانین وپیژنئ او پرې پوه شئ.
- د امریکا ټول اوسیدونکي له مدني حقوقو برخمن دي. لکه د بیان ازادي، عبادت ازادي او سوله ییزې ټولېدنې.
- تاسو کولای شئ چې په متحده ایالاتو کې دنده ولرئ.
- ښاریان کولای شي په ټاکنو کې برخه واخلي.
- په متحده ایالاتو کې تبعیض منع دی. هیڅوک نه شي کولای تاسو د نژاد، دین، ملیت، جنسیت، لومړني تابعیت او رنګ ته په کتله دندې محروم کړي.
- په شرایطو برابر ټولو وګړو ته عمومي خدمتونه او امتیازونه ورکول کېږي.
- کولای شئ نوي ښار یا موقیعت ته کډه وکړئ.

- که په ورځینو چارو کې مو قانون تطبیق نه کړ، یعنې قانون مات کړئ، نو د پناه غوښتنې پر پروسه مو منفي اغېز کوي.
- د کور د انتقال کولو په صورت کې، USCIS دفتر ته خبرتیا ورکړئ.
- د ۱۸-۲۵ کلن عمر لرونکي نارینه دې د داوطلب عسکري خدمت له پاره نوم لیکنه وکړي.
- د ګټي مالیه باید ورکړئ. د ګټي مالیاتي فورمه (W-4) باید هر کال ډکه کړئ او دولت ته یې وسپارئ. فورمه خپله ډکولی شئ او یا له نورو څخه مرسته وغواړئ.
- د موټرچلونې له پاره لایسنس او د موټر له پاره بیمه اړینه ده.
- د ۲۱ کالو کم عمر لرونکو له پاره د الکولو اخیستل او څښل منع دي.
- پلار او مور باید د ماشومانو د روزنې قانوني سزا په اړوند زده کړې ولري.
- د څارنې پرته د ماشومانو پرېښودل یوازې منع دي.

کلتوري توافق

کلتوري توافق یو اوږد مهاله پروسه ده. په وگړو کې د کلتوري توافق موده توپیر لري، مگر ډېر شمېر خلک د کلتوري توافق حاصلولو له پاره ځانگړي مراحل تیروي. کوم خلک چې خپل کلی کور پرېږدي او په بل وطن کې میشت کېږي د یو لږ روحي ستونزو سره مخامخ کېږي، چې دا یو طبیعي احساس دی او د وخت په تېرېدو سره سمون مومي. د نوي ژوند له شرایطو سره د توافق له پاره احتمالاً له دوو څخه تر پینځه کلونو پورې اړتیا لري. څوک چې له تاسو سره د کلتوري توافق کولو له پاره مرسته کوي، صبر لرل، پراخ ذهن لرل، او د روحي فشارونو سره د مبارزې په هکله معلومات لرل د کلتوري توافق پروسې سره مرسته کوي. همدا ډول د دندې ترلاسه کول او د انگلیسي ژبې زده کول هم د کلتوري توافق په پروسه کې مرستندویه واقع کېږي. د دې ترڅنګ په نوي کلتوري ټولنه کې، د ژوندانه په دود او دستور پوهېدل اسانه نه دي، مګر د نویو کلتورونو او مهارتونو سره بلدتیا، به د خوښۍ وړ وي.

د کلتوري توافق په هکله د پام وړ ټکي

کلتوري توافق معمولاً څلور مرحلې لري، چې تاسو به يې تجربه کړې. عبارت دی له: غسل مياشت، کلتوري شوک، توافق او برلاسي.

• د کډوالي اوله مرحله (د غسل مياشت)

تاسو به د خوښي او جوش احساس ولري. ټول څيزونه به تاسو ته نوي او خوښوونکي وي. دا احساس به نوي مکان ته تر راتلو لږ وروسته وي.

کلتوري شوک مرحله: نوی راغلی کس، به کوښښ کوي ترڅو له نوي کلتور سره توافق حاصل کړي، ولې په دې موده کې به خفگان او تشویش کوي.

• د توافق مرحله:

له کلتوري شوک مرحلې وروسته، د آرامتيا په لور درومي، د آرامۍ احساس کوي او پر نوي ټولنې باوري کېږي.

• برلاسي مرحله:

تاسو چې له نوي ژوند او کلتور سره عادت اخلي، په دې موده کې هم کله نا کله له ستونزو سره مخامخ کېږئ. د کلتوري شوک سره د مبارزې له پاره له ملګرو سره د اړيکې لرل او ورزش کول يو ښه بېلګه ده. د دې ترڅنګ د ديني او معنوي منابعو څخه ګټه اخيستنې هم د مبارزې يو اصل ګڼل کېږي. همدا ډول په ټولنيزو چارو کې برخه اخستل لکه په

کلتوري برنامه کې ګډون او یا په داوطلبانه ډول د ځينو فعاليتونو تر سره کول، له تاسو سره په کلتوري توافق کې مرسته کولی شي. په ټولنيزو چارو کې ګډون له تاسو سره مرسته کوي، خو په چاپېريال کې له نورو مذهبي او قومي ګروپونو سره اشنایي پيدا کړئ، په دې سره مو انگلیسي ژبه غښتلې کېږي. همدا ډول د کډوالو بیا میشته کېدو ادارې له تاسو سره د ټولنې پیژندنې په برخه کې مرسته کوي، مګر ستاسو هڅه هم اړینه ده.

کورنۍ اړیکې

نوی ژوند ممکنه ده د کورنۍ د غړيو په عادت او رول کې په بدلون سره د کورنۍ په اړیکو هم اغېز ولري. همدا ډول د روحي فشار پيدا کېدو ستر عامل دا دی چې د کډوالو د کورنۍ غړيو په رول کې تغیر راکړي، ولی اړینې لارښوونې شتون لري، خو له روحي فشارونو سره مبارزه وکړي. د کورنۍ غړيو سره مو روښانه او صادقانه اړیکې ټینګې کړئ، خو د کورنۍ ټول غړي یو د بل له احساساتو او بدلون سره اشنایي ترلاسه کړي.

کډوال میندي او پلرونه ممکنه ده د یو لړ ستونزو او سختیو سره مخامخ شي، ځکه کوچنیان په چټکۍ سره له یو نوي کلتور سره توافق کوي. میندې او پلرونه ممکن د کوچنیانو ځینې غوښتنې او کردار د منلو وړ نه وي. ولې په متحده ایالاتو کې د

کوچنیانو د روزنې ځینې ډولونه نامطلوبه او یا غیر قانوني گڼل کېږي. په یاد ولرئ که چېرې مو دا درک کړه چې د کورنۍ اړیکه مو د کوچنیانو له کوم غړي سره ستونزه لري، د کډوالو بیا میشته کېدو له یوې ادارې سره اړیکه وکړئ چې د ستونزې د حل په برخه کې مرسته در سره وکړي.

د امریکا کلتوري ارزښتونه او ټولنیز نورمونه

د امریکا متحده ایالات یو متنوع ټولنه ده، چې له مختلفو نژادونو، قومونو، مذهبونو، ادیانو او نورو دودونو او عقایدو وګړي پکې هستوګن دي. البته په ټوله امریکا کې یو شمېر منل شوي کلتوري ارزښتونه او نورمونه شتون لري. زغم او ټولو وګړو ته احترام لرل، صرف نظر په دې چې د کومې عقیدې پیروي ده او یا څه ډول مخینه لري، په متحده ایالاتو کې یو له مهمو ارزښتونو څخه بلل کېږي. تاسو باید نورو ته احترام وکړئ او ویې منئ. همدا ډول له نورو څخه باید د منلو او متقابل احترام تمه ولرئ. ممکن ستاسو ځینې سنتي دودونه د امریکایي وګړو له دودونو سره خورا توپیر ولري. ځینې دودونه ممکن د منلو وړ نه وي، او یا غیر قانوني و شمېرل شي. سره د دې چې د امریکا خلک نورو کلتورونو او د ژوند ټیپونو ته درناوی لري، ځینې ارزښتونه، باورونه او دودونه شتون لري چې د متحده ایالاتو اوسیدونکي یې باید مراعت کړي:

- ✓ پر ځان بسيا او ځان ساتنې فلسفه، په امريکا کې يو کلتوري توافق او اساس دی.
- ✓ امريکايان د ښځو او سړيو پر مساوي حقوقو باوري دي. او د ښځو او سړيو استقلاليت ارزښتمن گڼي.
- ✓ تمه ده چې رسمي او غير رسمي جلسو او ملاقاتونو ته پر وخت حاضر شئ، په ځنډ يا تاخير سره راتلل به ادبي گڼل کېږي، او ممکن نه جبرانيدونکې پيښې سره مخامخ شئ. همدا ډول که دندې ته پر وخت حاضر نه شئ، امکان لري دنده مو له لاسه ورکړي.

د مالي چارو اداره کول

د امریکا متحده ایالاتو په مختلفو سیمو کې د ژوند لگښتونه توپیر لري. په ځینو سیمو کې لگښتونه لوړ دي، نو په دې اساس اړینه ده، لوړ عمر لرونکي خلک چې د کار توانایی لري زړ دنده واخلي. پاملرنه ولری چې د لگښت او عاید ترمنځ یو تعادل ولری. زیات امریکایان خپلي پانګې په بانکونو کې ساتي، ځکه د متحده ایالاتو دولت یې بیمه ورکوي، دا په دې



معنا ده چې که له بانک څخه پیسې غلا او یا کومه بله ستونزه رامنځته شي، د امریکا دولت یې د خسارې جبران کوي.

د الکترونيکي بانکدارۍ، اعتبار، قرضې او ماليه ورکونې په هکله معلومات ترلاسه کړئ.

د شخصي مالي چارو مدیریت

د شخصي مالي چارو مدیریت او مسؤلیت، دنده مو په خپله غاړه ده. د ډېر لگښت مخنیوي یوه تګلاره د بودیجې سنجش دی. د بودیجې سنجش زده کول یو له مهمو مهارتونو څخه دي. د بودیجې سنجش له پاره باید په خپل میاشتني عاید او

لگښت پوه اوسئ. د دې ترڅنگ د بودیجې سنجش له پاره باید د کورنۍ غوښتنې او اړتیاوې وپيژنئ. ځینې توکي شاید لوړ قیمت ولري، مگر اړینه نه وي، په دې سره به پوره بودیجه د کورنۍ اړینو اړتیاوو ته ونه لري. د کډوالو د بیا میشته کېدو ادارې د بودیجې سنجش په برخه کې له تاسو سره مرسته کولای شي.

بانکي اسانتیاوې

د امریکې متحده ایالاتو بانکونه ستاسو د پیسو ساتلو له پاره



یو ډاډمن انتخاب دی چې د فدرال تضمین او څارنې لاندې فعالیت تر سره کوي. بانکونه ډول ډول خدمتونه ترسره کوي، یو له هغو څخه د پیسو ساتلو بانکي ګڼون (حساب). جاري

ګڼون یا حساب تاسو ته دا زمینه برابروي چې خپل لګښتونه د چک، ډېټ کارت او یا الکترونيکي له طریقه تأدیه کړئ، یاده طریقه زیات امریکایانو ته د پیسو د نقد لېږد په پرتله اسانه او خوندي لاره ده. همدا ډول خپل د ګڼون یا حساب د پیسو مقدار په نظر کې نیولو سره لګښت وکړئ. د کډوالو د بیا میشته کېدو ادره، له تاسو سره د مناسب بانک په پیدا کولو کې مرسته کوي. که چېرې دیني او کلتوري ارزښتونو په پام کې نیولو سره د بانکدارۍ په اړه ځانګړی انتخاب لري د مثال په

ډول سود نه مني، ممکنه ده په خپله سیمه کې داسې بانک انتخاب کړئ چې ستاسو دیني ارزښتونو او عقایدو ته درناوی ولري. تاسو باید بانکي ګڼونې یا حساب ته د پیسو زیاتولو، د پیسو اخیستلو د اتومات ماشین یا ATM استعمال طریقه او چک سره بلدتیا ومومئ. تاسو کولای شئ خپلې پیسې په جاري او سپما ګڼونې کې وساتئ. همدارنګه جاري ګڼونې هغه کسانو ته ښه دی چې چک، ATM کارت او الکترونيکي راکړه ورکړه ترسره کوي او د سپما ګڼونې د پیسو ساتلو له پاره، خو



چې اړتیا ونه لرئ. په لومړي وخت کې تر ډېره جاري ګڼونې ته اړتیا لرئ. د وخت په تېرېدو سره کولی شئ دواړه ګڼونونه (حسابونه) خلاص کړئ. د

کريدیت کارت (اعتبار کارت) څخه په استفادې کولی شئ پیسې قرض واخلي، خو سود به ورکوئ. د ښه شالید یا مخینې له پاره اړینه ده، لګښتونه لکه دکور کرایه او بیلونه پر خپل ټاکلي وخت ورکړئ.

له بانک څخه بانک ته مستقیمه تادیه

زیات شمېر شرکتونه او صنعتي فابریکې د کارکونکو معاشونه په مستقیمه توګه د بانکي ګڼونې له طریقه تادیه کوي. په دې معنا چې ستاسو معاش مستقیماً ستاسو بانکي ګڼونې ته جمع کېږي. بانکي ګڼونې ته په مستقیمه توګه د معاش جمع

کېدل یو شمېر گټي لري، د بېلگي په توگه چک کېدلای شي ورک شي، ولې مستقیماً گڼون ته ستاسو د معاش جمع کېدل دا خطر نه لري، او یا په جعلی لاسلیک سره څوک ستاسو له گڼون څخه پیسې وباسي. همدا ډول که د معاش تادیه کولو په ورځ دنده کې نه یاست، معاش ته لاسرسی لرلای شئ. په مستقیمه توگه گڼون ته د پیسو جمع کېدو څخه وروسته، خپلې پیسې تر لاسه کولی شئ، مگر د چک له لارې تر دوو ورځو وخت نیسي چې خپلو پیسو ته لاسرسی پیدا کړئ.

اعتبار او پور اخیستل

د امریکا په متحده ایالاتو کې د پور اخیستلو ډېرې لارې شتون لري. اسانه لاره یې د کريدیت کارت لرل دي، مگر د کريدیت کارت له طریقه د پور اخیستلو اندازه محدوده ده، او د بېرته اداء کولو موده یې د سود ورکولو پرته هم لنډه ده. ډېر



شمېر امریکایان د ډېر مقدار پور اخیستلو له پاره، مستقیماً له بانک څخه غوښتنه کوي. د مثال په ډول د نوي موټر پېرل. کمه اندازه پور واخلي او پر ټاکلې مودې یې بېرته وسپاري، څو اعتبار تر لاسه کړي. ساده لاره د دې کار له پاره د یو کريدیت کارت اخیستل دي. پور ورکونکي ستاسو شالید یا مخینې ته گوري، څو وپوهیږي چې تاسو پورونه په خپل وخت ورکړي که

نه. که چېرې شاليد يا مخينه مو ښه وي، نو په اسانۍ سره به پور ترلاسه کړئ. د دې ترڅنگ که چېرې په ټاکلې مودې کې د پور په ورکولو برلاسي نه شئ، ممکن له قانوني څار سره مخ شئ. همدا ډول د پور اخیستلو سودي سیستمونه هم شتون لري.

ډيبيټ او کريډيټ کارتونه

ډيبيټ او کريډيټ کارتونه تقریباً سره ورته والی لري. دواړو کارتونو څخه د حضوري او الکترونيکي لگښت تادیه کولی شئ، مگر توپیر یې دا دی چې د ډيبيټ کارت په کارولو سره ستاسو له شخصي جاري او یا سپما گڼون څخه پیسې وضع کېږي. کريډيټ کارت تاسو ته د پیروډلو له پاره پور درکوي. که چېرې مو پور په ټاکلې موده تادیه نه کړ، نو باید څه اندازه پیسې د سود او جریمې په توگه ورکړئ.

سفر له پاره پور

کډوال کولی شي متحده ایالاتو ته د سفر له پاره، پرته له دې چې سود ورکړئ، پور واخلي. د سفر له پاره د پور په بدل کې له تاسو څخه غوښتنه کېږي، خو یو پرېکړه لیک لاسلیک کړئ چې پور به د ۴۲ میاشتو په موده کې تادیه کوئ. متحده ایالاتو ته په رارسېدو سره د پور ورکونکي لومړنی رسید (بیل) به ۶ میاشتې وروسته ترلاسه کړئ. متحده ایالاتو کې د ښه شالید یا سابقې لرلو لومړنی فرصت همدا دی، چې د سفر پور پر خپل

وخت تاديه كړئ. همدا ډول كه د پور په تاديه كولو كې ستونزه لري، نو د كډوالو د بيا ميشته كېدو ادارې ته خبر ور كړئ.

د بوديجې سنجش

تاسو د شخصي مالي چارو مسؤليت لري. مگر د كډوالو د بيا ميشته كېدو ادره كولى شي له تاسو سره د بوديجې په اماده كولو كې مرسته وكړي. بايد پوه شئ چې خومره پيسې لري، خومره يې لگښت كړئ او خومره يې سپما كړئ. هره مياشت بايد د كور كرايه او نور لگښتونه تاديه كړئ. كه چېرې كور مهاله پلانونه لري لكه د كور پيرل، نو له مياشتني لگښتونو څخه پاتې پيسې د خپل پس انداز بانكي گڼون كې جمع كړئ.

د ماليې وركړه يا تاديه كول.

په متحده ايالاتو كې ټول خلك د كډوالو په كډون د استفادې وړ ډېرو خدماتو تر لاسه كولو له پاره ماليه وركوي. د عامو زده كړو، سركونو او لويو لارو ترميم او مراقبت، پوليس، اطفايه، بېړنۍ مرستې او د ټولنيزو مرستو پروگرامونه د ماليې د وركړې له لارې تنظيمېږي. كوم وگړي چې په متحده ايالاتو كې ژوند كوي، درې ډوله ماليه وركوي.

- **د عوايدو ماليه:** هر كس چې كار كوي، د گټې يا عوايدو ماليه د فدرال ادارې ته وركوي، د دې ترڅنگ د ځينو ايالتونو وگړي، د گټې ايالتي ماليه هم وركوي. ماليه

ستاسو د کاري مسؤلينو له لوري، له معاش څخه وضع کېږي.

- **د شخصي ملکیتونو مالیه:** ممکنه ده، محلي دولتونه له املاکو څخه مالیه واخلي. د مثال په ډول له کور، ځمکې او تجارتي مرکزونو. د کور مالک مکلف دی چې د کرایې کور مالیه ورکړي. د دې ترڅنګ ځینې محلي دولتونه، کېدلی شي له نقلیه وسایلو هم مالیه واخلي.
- **د خرڅلاو مالیه:** په ډېرو ایالتونو کې، خلک د خرڅلاو په مالیه ورکولو مکلف دي، مګر په ځینو ایالتونو کې پر ځانګړو جنسونو د خرڅلاو مالیه شتون نه لري، د مثال په ډول پر دوا او خوړو (غذا). همدارنګه ممکنه ده، پر ځینو اجناسو لکه سګرټ او الکولو د مالیې نرخ لوړ واوسی.

متفرقه معلومات

د کوچنیانو اړوند

- کوچنیان مو باید له ۶ کلنۍ تر ۱۲ کلنۍ پورې ښوونځي ته لاړ شي.
- د کوچنیانو له وهلو، توهین او تحقیر څخه ډډه وکړئ او په حق کې یې بې غوري مه کوئ.
- په موټر کې، کوم کوچنیان مو چې له ۸ کالو کم عمر لري، حتماً یې د کوچنیانو په ځانګړي چوکۍ کېښوئ.

- په ځينو ايالتونو کې، په کور کې د ماشوم يوازې پريښودو له پاره ټاکلی عمر ښودل شوی، که يې عملي نه کړی قانوني چلند به در سره وشي.

د ډريورۍ په اړوند

- تاسو بايد خپل موټر ثبت او بیمه کړئ. همدا ډول د موټر اسناد، په موټر کې وساتئ.
- د ډريورۍ پرمهال لایسنس لرل اړین دي.
- په ترافيکې جاده کې، د سور څراغ پر مهال کېن لاس ته د تاوېدو اجازه لرئ، مگر پام وي چې په ځينو سیمو کې، د سور څراغ پرمهال کېن لور ته د تاوېدو په هکله هم محدودیتونه شتون لري.
- ډريور او نور کسان چې موټر کې شتون لري، د حرکت پر مهال ټول بايد کمربند وتړئ.
- د ښوونځيو د بس په لیدو سره له احتیاطه کار واخلئ په ځانگړې توگه، کله چې د ښوونځي د بس، سور څراغ روښانه و، موټر ودرول، څو چې بس خپل سور څراغ يا اشاره خاموشه کړي، ځکه زده کوونکی له بس نه په ښکته کېدو کې وي او له د سرک څخه تیرېږي.
- که د پولیسو يا امبولانس موټر د الارم څراغ يا غږ اورئ يا يې گورئ، نو غاړې ته شئ او لاره ورکړئ.

- نکاح (واده کول)، له خپلی ښځې سره جنسي اړیکه
- تاسو اجازه نه لرئ چې هم مهاله له څو ښځو سره نکاح وکړئ.
- د ښځې او د کورنۍ د نورو غړيو د وهلو او زیان رسولو اجازه نه لرئ.
- په زور د جنسي اړیکې ټینګول، غیرقانوني عمل دی، تردې چې له خپلي میرمنې سره هم په هغه صورت کې چې جنسي میلان ولري.
- د مور او پلار په ګډون، هېڅوک نه شي کولی تاسی د خوښې پرته واده کولو ته اړ باسي.
- تاسو کولی شئ له خاوند یا ښځې جلا شئ، که یو له تاسو، له بیلتون سره رضایت هم ونه لرئ.
- په متحده ایالتو کې د تابعیت اخیستلو په هدف واده کول جرم ګڼل کېږي. ممکن زنداني او یا نقدی جریمه شئ.

ټولنیز اصول (مقررات)

- له سرک څخه د اوختو له پاره یوازې له مشخص شوې سیمې څخه ګټه واخلي، د سرغړونې پرمهال ممکن جریمه شئ.
- په عمومي ځایونو او لارو کې، د کثافات اچولو اجازه نه لرئ.

- کرکه لرونکي اعمال غیر قانوني دي لکه: د بدن برېښتیا، فاحشه گري او فاحشه استخدا مول.
- د نشه یې توکو کارول، خرڅلاو او تیارول غیر قانوني دی. نوموړي مواد په قانون کې د کنترول شویو موادو په نوم یاد شوي دي.

د حیواناتو ښکار

- ښکاریان، د وحشي حیواناتو د ښکار له پاره باید اجازه لیک واخلي.
- د وحشي حیواناتو د ښکار له پاره په ټاکلې موده یا وخت کې او ځانگړي سلاح څخه استفاده کولی شی. په یاد ولری چې د کال په هر موسم کې د ښکار اجازه نه لری.
- د سپي او پیشو وژل، د سړو له پاره منع ده.
- په ډېرو حالاتو کې، د حیواناتو پر وړاندې تاوتریخوالی غیر قانوني عمل دی، د بېلگې په توگه وهل، وړی ساتل یا خواړه نه ورکول، شکنجه کول.

د دوه او تاوتریخوالي

- د بل کس سره د تاوتریخوالی کول د قانون خلاف عمل دی.
- دوه ډوله گډوډي یا بی نظمي، یو د دوو کسانو ترمنځ لاندې بل غیر معمولي چلند (بد رفتاري). همدا ډول بل ډول یې

دعوه (فزيكې حمله) په بل كس ده. د دې ترڅنگ تهديدول هم د بل كس پر حريم بريد گڼل كېږي چې ستر جرم دی.

له انټرنېټ څخه گټه اخستل

- له اجازې پرته، له معلوماتي ادرسونو يا سايټونو څخه د موادو تر لاسه کول (ډانلودول) لکه: د کتاب، سندرو او فلمونو غیر قانوني عمل گڼل کېږي او ممکن د معنوي ملکیت غلا وشمېرل شي.
- د قانون په پنا کې، د کم عمره کس سره د حضوري ملاقات تنظیمول، غیر قانوني عمل گڼل کېږي.
- د باورو شرکتونو له ادرسه د جعلی برېښنالیکونو لیږل د دې له پاره چې خلک وهڅوي، څو شخصي معلومات ښکاره کړي، لکه د کریډیټ کارت شمېره، پاسورډونه او داسې نور. پورته عمل ته په انګلیسي کې (Phishing) وایي، او جرم گڼل کېږي.
- انټرنټي او سایبري تعقیب جرم دی. دا په دې معنا چې د خلکو شخصي معلوماتو ته د لارسرسۍ له پاره د هغوی اکاؤنټونو هک شي.
- په انلاین ډول د نشه یي توکو خرڅلاو د قانون خلاف دي

- د گڼونې يا اکاونټ هک کول، شخصي اطلاعاتو ته لاسرسی او د ټولنيزو رسنيو اکاونټونو ته داخلېدل کولی شي ستاسو د زنداني کېدو سبب شي.

يو شمېر نور جرمونه

- د خلکو دوکه کول او د شخص يا دوکان څخه غلا کول جرم گڼل کېږي.
- د ټوپک او نشه يې ټوکو غيرقانوني خرڅلاو، د قانون خلاف دي.

د نورو حريم ته غيرقانوني دخول

- امريکايان، د خپل ملکيت او شخصي جنسونو د ساتنې په برخه کې خورا حساس دي، تاسو نه شئ کولی د کور د مالک له اجازې پرته د هغو حريم ته ننوځئ.
- په امريکا کې د اوسيدو اسناد
- که تاسو د دايمي هستوگنې اسناد لرئ، نو د کوره په وتلو سره يې له ځان سره ولرئ.