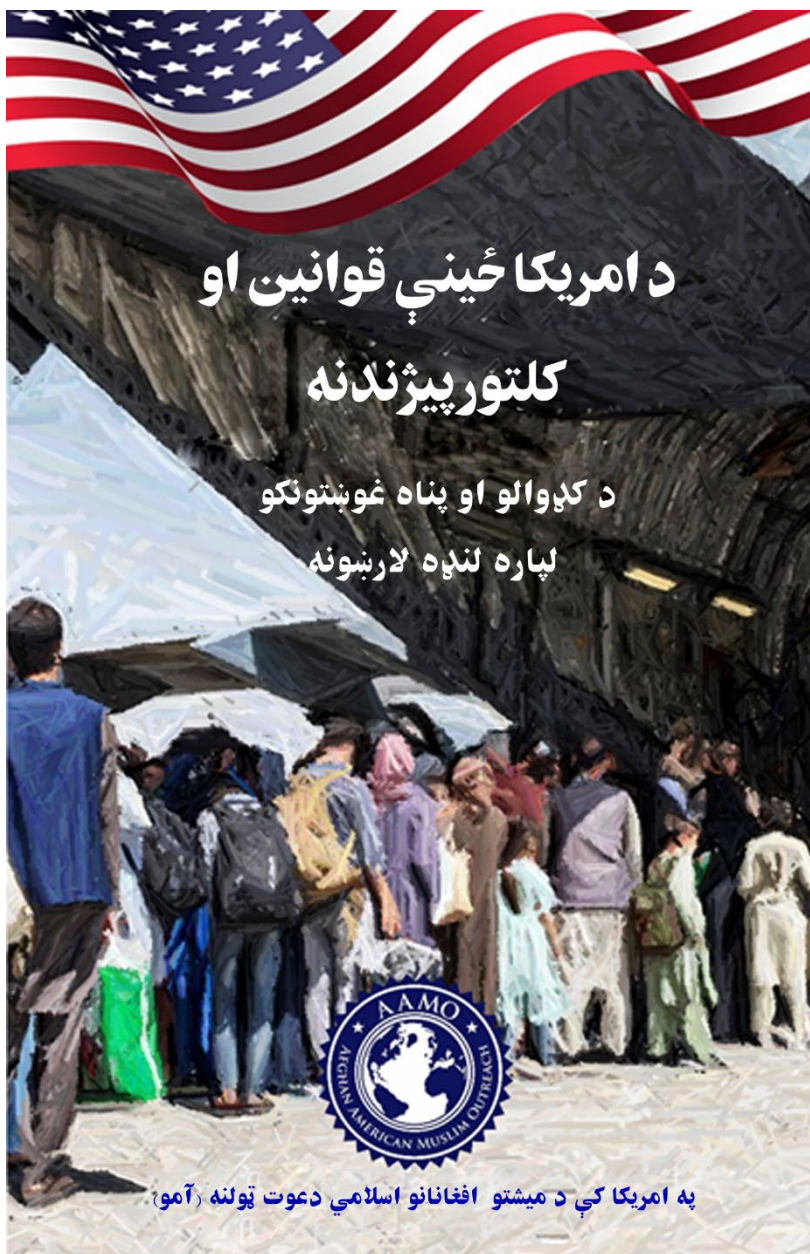




د امریکا ځینې قوانین او

کلتور پیژندنه

د کډوالو او پناه غوښتونکو

لپاره لنډه لارښونه



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

د کتاب نوم : د کډوالو 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

- ۱..... پیل خبرې
- ۲..... د امریکا په متحده ایالت کې د نوي ژوند پیل

لومړۍ څپرکې

- د امریکا په متحده ایالتو کې د کډوالو بیا میشته کیدو مرستندویه ادارې
- ۶..... د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې په څه معنا؟
- ۷..... د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې رول
- ۸..... د ځای پر ځای کیدو په لومړیو درېو میاشتو کې، د بیا میشته کیدو مرستې:
- ۸..... بل ځای یا سیمې ته کډه کول
- ۹..... اړین خدمتونه

دویم څپرکې

په متحده ایالاتو کې هستوګن کېدل (اوسېدل)

- ۱۲..... د کور اسباب او وسایل
- ۱۲..... د هستوګنځي لګښت
- ۱۳..... کرایې کورونه، حقوق او مسؤلیتونه
- ۱۴..... د کور یا پارتمان د مالک مسؤلیتونه (دنه ده)

- د ابارتمانونو په هکله قوانین او مقررات ۱۴
- په ابارتمانونو کې د کالیو وینځلو کوټه ۱۶
- د کالیو وینځلو ماشین د کټې اخیستنې ۱۶
- د ګاونډیانو سره د ښو اړیکو درلودل ۱۸

دریم څپرکی

ترانسپورت یا د تلک راتلک وسیله

- د عامه ترانسپورتي وسایلو ډولونه ۲۰
- پیاډه تلک او بایسکل ځغلول ۲۲
- د ټکسي خدمتونه او شریکه سواری ۲۲
- ډریوري او د شخصي موټر لرل ۲۳

څلورم څپرکی

دنده

- د کار لټول یا د دندې تر لاسه کول ۲۴
- د امریکا په متحده ایالاتو کې دندې د بریا راز ۲۵
- د کارګر حقوق او مسؤلیتونه ۲۶
- آیا د دندې په تر لاسه کولو کې له ما سره مرسته کېږي؟ ۲۷

- ۲۷ ۲۷ ثرنګه د کار ځای ته لار شم؟
- ۲۸ ۲۸ د پناه غوښتونکو بڼو له پاره دنده ده
- ۲۸ ۲۸ کاري امتیازونه
- ۲۸ ۲۸ کورنۍ نفقه
- ۲۹ ۲۹ په کارسره د امتیازاتو تر لاسه کول
- ۲۹ ۲۹ ستاسو د انگلیسي ژبې غښتلتیا
- ۳۰ ۳۰ له نورو سره اړیکه لرل
- ۳۰ ۳۰ د کاري مهارتونو تر لاسه کول
- ۳۰ ۳۰ له ښاری ترانسپورت څخه کټه اخیستنه یا د ډیریوري زده کول
- ۳۱ ۳۱ دندې لرونکې میندې او مجردې میندې
- ۳۲ ۳۲ په کور دننه د بڼې او خاوند د رول ترمنځ توپیر

پنځم څپرکی

روغتیايي خدمتونه

- ۳۳ ۳۳ لومړني روغتیايي معاینات
- ۳۴ ۳۴ روغتیايي مرکونه او مؤسسات
- ۳۵ ۳۵ روغتونونه:
- ۳۶ ۳۶ د روغتونونو بهرنۍ خونه:

- د تداوي بېرني کلينکونه:..... ۳۶
- د صحي خدمتونو په برخه کې ستاسو حقوق..... ۳۷
- امريکايانو ته د روغتيا مفاهيم..... ۳۷
- پاکوالی او د روغتيا ساتنه..... ۳۸
- مناسبه تغذيه..... ۳۸
- د رواني روغتيا ساتنه..... ۳۹
- د رواني روغتيا ساتنې سره اشنايي..... ۳۹
- ايا زما د روغتيايي معایناتو لګښت ورکول کېږي؟..... ۴۳
- معلول وګړو ته کوم ډول خدمتونه وړاندې کېږي؟..... ۴۳

شپږم څپرکی

ټولنيز خدمتونه

- ټولنيزو خدمتونو ته د لاس رسۍ امتيازونه..... ۴۴
- د ټولنيزو خدمتونو ډولونه..... ۴۵
- بېرني خدمتونه او پوليس..... ۴۶
- عمومي خدمتونه..... ۴۶
- پوليس..... ۴۶
- عامه کتابتون..... ۴۷

عامه پارکونه.....	۴۷
تفریحي يا ټولنيز مرکونه.....	۴۸
پُسته خانه.....	۴۸
د دولتي مرستې ډولونه.....	۴۹
د نقدي مرستو پروگرام.....	۴۹
د ځانګړو مرستو پروګرام له پاره شرایط.....	۵۰
د بشپړونکې تغذیې مرستې پروګرام (SNAP).....	۵۰
تامیني بشپړونکی عاید پروګرام (SSI).....	۵۱
د ماشومانو ساتنې مرستندویه پروګرام.....	۵۱
غیر دولتي مرستې.....	۵۱
غیر دولتي ملي سازمانونه (NGO).....	۵۲
غیرانتفاعي ټولنیز سازمانونه (CBO).....	۵۲
دیني سازمانونه (مذهبي).....	۵۳

اووم څپرکی زده کړه او تعلیم

کوچنيان او نوي زلميان.....	۵۴
د امريکا کې د کوچنيانو د زده کړې څلور کتګورۍ.....	۵۵

- ۵۵ له ښوونځي وړاندې (Preschool):
- ۵۵ لومړني ښوونځي (دوره):
- ۵۵ منځني ښوونځي (دوره):
- ۵۵ لېسه يا عالي دوره:
- ۵۶ د لوړ عمر لرونکو له پاره د زده کړې فرصتونه:
- ۵۷ کلتوري توافق يا سمون Cultural Adjustment:

اتم څپرکی

د انگليسي ژبې زده کړه

- ۶۰ د انگليسي ژبې د زده کړې کچې:
- ۶۱ د انگليسي ژبې ټولګۍ:
- ۶۲ د کار په چاپيريال کې د انگليسي ژبې زده کړه:
- ۶۲ له عامو وګړو نه د انگليسي ژبې زده کړه:
- ۶۳ په مستقله توګه د انگليسي ژبې زده کړه:
- ۶۳ په کور دننه د انگليسي ژبې زده کړه:
- ۶۳ د انگليسي ژبې د زده کړې موده:

نهم خپرکی
په متحده ایالاتو کې قوانین

- د قانون حاکمیت..... ٦٥
- قوانین څنګه رامنځته کېږي؟..... ٦٦
- قوانین د کومو کسانو په برخه کې عملي کېږي؟..... ٦٦
- عادلانه محاکمې څخه د برخمن کېدو حق..... ٦٧
- د اساسي قانون پينځمه مقاله..... ٦٧
- د اساسي قانون شپږمه مقاله..... ٦٨
- د اساسي قانون څوارلسمه مقاله..... ٦٨
- د امریکې په متحده ایالاتو کې د قانون ډولونه..... ٦٨
- له تبعیض سره مبارزه..... ٦٩
- اصل برائت (تر څو چې جرم په محکمه ثابته شوی نه وي) ٧٠
- د کډوالو قانوني وضعیت..... ٧٠
- د پناه غوښتنې وضعیت..... ٧٠
- کوم کارونه چې د پناه غوښتنې په موده کې نه شي ترسره کولای:..... ٧١
- تابعیت..... ٧٢
- عمومي دندې او حقوق..... ٧٣
- په خپلو حقوقو پوه شئ..... ٧٥

- ۷۵ د نفرت جرم يا پېښو ته ځواب ورکول
- ۷۶ د نفرت جرم يا پېښو څخه وروسته څه کول ؟
- ۷۷ د يو زده کوونکې په حيث په خپلو حقوقو پوه شئ
- ۸۰ د يو کارمن په توگه خپل حقوق وپېژنئ
- ۸۱ د يو کارمن په توگه خپل حقوق وپېژنئ
- ۸۲ د سفر په وخت په خپلو حقوقو پوه شئ
- ۸۵ د قانون د پلي کولو په وخت خپل حقوق وپېژنئ

لسم څپرکی کلتوري توافق

- ۸۹ د کلتوري توافق په هکله د پام وړ ټکي
- ۹۱ کورنۍ اړيکې
- ۹۱ د امريکا کلتوري ارزښتونه او ټولنيز نورمونه
- ۹۳ يولسم څپرکی
- ۹۳ د مالي چارو اداره کول
- ۹۳ د شخصي مالي چارو مدیریت
- ۹۴ بانکي اسانتياوې
- ۹۵ له بانک څخه بانک ته مستقیمه تادیه
- ۹۶ اعتبار او پور اخيستل

- ۹۷ ډیټیت او کړیډیت کارتونه
- ۹۷ سفر له پاره پور
- ۹۸ د بودیجې سنجش
- ۹۸ د مالي ورکړه یا تادیه کول
- ۹۹ متفرقه معلومات
- ۱۰۱ ټولنیز اصول (مقررات)
- ۱۰۲ دعوه او تاوتریخوالی
- ۱۰۳ د نورو حریم ته غیرقانوني دخول

بسم الله الرحمن الرحيم

پیل خبرې

په امریکا کې د مېشتو افغانانو اسلامي دعوت ټولنه (امو) د هرڅه دمخه تاسو ښاغلیو ته ښه راغلاست وایي او د هر ډول 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 الحمدلله الله ﷻ تاسو او د کورنۍ غړيو ته مو په راتلونکي کې د یو ارام او په نسبي توګه د یو ښه ژوند کولو اسانتیا ور په برخه کړې چې شکر ویل یې پرموږ واجب دي. د الله ﷻ پر نعمت شکر ویل د برکت سبب ګرځي سره له دې کله چې یو مومن انسان د الله ﷻ 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: 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 پېرسخت دی. او دا خورا پېره مهمه وعده ده چې الله تعالی خپلو ښه ګانو 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 يو لړ ستونزو سره مخامخ کېږي.

د ژوند په لومړيو کې که پېښيدونکو خطرونو ته پاملرنه ونه کړي، نو په راتلونکې کې به د سختو ناخوالو سره مخامخ شي. نوي راستانه شوي مهاجر بايد د ستونزو، برياوو، کورنيو ستونزو، په ځانگړې ډول د ښځې او خاوند ترمنځ، اقتصادي چارو او همدا ډول د ماشومانو د روزنې او تربیې په هکله له مخکنيو مهاجرو څخه چې په کافي اندازه د امريکې د ژوندانه له شرايطو سره بلدتيا او تجربه لري زده کړه وکړي، خو مو وخت ضايع نه شي.

په امريکې کې ديني او فرهنگي چارې، د ژبې زده کول او ټولنيزې اړيکې خپله د وگړي او کورنۍ پورې اړه لري. د امريکې د قانون او کلتور يا دود او دستور د زده کړې ترڅنگ 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 نیکونو موږ ته په ميراث پاتې دی هیر نه کړو.

د اسلامي او افغاني هويت ساتلو له پاره کوم کډوال چې مخکې کلونه راغلي، له ډېر شمېر ستونزو سره مخامخ شوي دي. د ټولنو، مسجدونو، چاپي رسنيو رامنځته کول هغه لاسته راوړنې دي، چې افغان کډوالو په امريکې کې لاسته راوړې دي. نوي کډوال کولای شي له تعليمي مرکزونو، افغاني او يا نورو مسجدونو نه په دې هيواد کې گټه واخلي او خپل ماشومان په اسلامي اخلاقو سمبال او ټولنيزو مسوليتونو سره برابر وروزي. د ماشومانو سالمه روزنه بايد د کورنيو له لومړيتوبونو څخه وي، ځکه د بلوغ يا د ځوانۍ له مرحلې وروسته ستونزمنه ده چې مور او پلار خپلو بچيانو ته سالمه روزنه ورکړای شي، ځکه د ټولنې، مکتب او رسنيو فشار او تاثير له اندازې زيات دی، نو که چېرې د ماشومانو او کم عمره

ځوانانو سالمې روزنې ته پوره پاملرنه ونه شي ډېر ژر له خپل اصلي ليدلوري وځي.

په امريکا کې ميشت د افغانانو اسلامي دعوت ټولنه په ډېر وياړ سره چمتو ده چې تاسو اسلامي تعليمي مرکزونو او مسجدونو ته رهنمايي کړي. موږ هره گړۍ او هرځای کې حاضر يو ترڅو تاسو ته لازمي مشورې درکړو او تاسو کولای شئ د برېښنالیک او گرځنده شمېرې په وسيله له موږ سره اړيکه کې شئ. تجربو ثابته کړې چې دين او اسلامي روزنه هغه لارې چارې دي چې کولای شي ماشومان له بد اخلاقو وساتي. تاسو چې امريکې په هر ښار کې هستوگن کېږئ کوښښ وکړئ له مساجدو او اسلامي مکتبونو سره بلدتيا پيدا کړئ او د نوموړو مرکزونو له پروگرامونو څخه برخمن شئ چې ټول له پيسو پرته خدمتونه ترسره کوي.

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

په پای کې تاسو او د کورنۍ غړيو ته مو د هوسا ژوند غوښتونکي يم او هيله لرم چې راتلونکي افغان مسلمان نسل په امريکې کې په اسلامي اساساتو سمبال، يوه بېلگه او وياړلی ملت واوسي. پردې سربېره امريکې ته د دويم هيواد په توگه او د افغانستان راتلونکي له پاره گټور او ريښتني خدمتگار 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 نوې 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 تګ راتګ، کار موندنې، او سیمه ایزو خدمتونو ته د لاس رسي له پاره په ځانګړي ډول صحي چارو او تعلیمي زده کړو په هکله دقیق معلومات وړاندې کوي.

له فرهنگ 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 ځانګړي ځای کې د کډوالو په ژبه وړاندې کېږي.

له دود او دستور سره د پېژنگلوۍ لارښود داسې ترتيب شوى چې
له تاسو سره مرسته كوي ترڅو زړ په ځان بسيا شي او لاندې
موضوعگانې يې خپرلي دي:

- د كډوالو د بيا ميشته كيدو ادارې
- دنده يا كار
- د كور برابرول
- زده كړه او تعليم
- صحي خدمتونه
- ټولنيز خدمتونه
- قانون او حقوق
- د انگليسي ژبې زده كړه
- ترانسپورتي وسايل
- كلتوري توافق



لومړۍ څپرکې

د امریکا په متحده ایالتو کې د کډوالو بیا میشته

کیدو مرستندویه ادارې

د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې په څه معنا؟

د کډوالو بیا میشته کېدو 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، څو د 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 ګوډه 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 بیامیشته 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 گټې یا عاید اندازه، د ژوند لگښت 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 پر ځای کیدو په لومړۍ میاشت کې د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې خدمتونه

د ځای پر ځای کیدو په لومړۍ میاشت کې د کډوالو د بیا میشته کیدو ادارې 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 لگښتونو پیسې تاسو ته لاس په لاس درکوي، دا په داسې

حال کې ده چې ځينې سازمانونه کېدلای شي مصارف تر سره اوتاسو ته د ترسره شويو لگښتونو د اندازې او ځای په هکله معلومات وړاندې کړي.

د ځای پر ځای 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 کوبښن وکړئ چې زر تر زره ځانته دغه ده پیدا کړئ، د کډوالو بیا میشته کېدو اداره دا مسؤلیت نه لري چې تاسو ته دغه ده پیدا کړي، همدا ډول نوموړې ادارې تاسو ته د موبایل، تلویزون، موټر، کمپیوټر اخستلو او یا هم د مسافرۍ پورونو او بیلونو د ورکړې کومه ذمه واري په غاړه نه لري. د لگښتونو او پورته ذکر شوو جنسونو د اخیستو له پاره باید کار وکړئ او په خپله پیسې وگټئ.

بل ځای یا سیمې ته کډه کول

ډېر شمېر دلیلونه 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 نه یې پرېکړه وکړئ، بهتره ده چې د کډوالو بیا میشته

کیدو له ادارې سره په اړیکه کې شئ، تاسو دغه ده لری 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



بې 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 وګړو (خپلوان، ملګری او یا کوم بل سازمان) په

واسطه ترسره شوی دی. اړین خدمتونه عبارت دي له:

- په هوایی ډګر کې د کډوالو یا مهاجرو سره کتنه او د اوسیدو ترځایه 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 مګر دا چې باید پاک او د ګټې اخیستنې وړ واوسي.
- د خوندي، پاک او د حفظ الصحې لرونکې کور برابرول.
- د کور هر مشر وګړي ته په لږ مقدار سره د شخصي لګښت له پاره د پیسو ورکړه.
- د ابتدایي میز و چوکۍ او د کورنور وسایل (ضروري نه ده چې لوبښي دې نوي وي) مګر پاک او باید د ګټې اخیستنې وړ وي برابرول.

- د کورنۍ شمېر ته په کتو د غذايي توکو برابرول او يا د غذايي توکو د پلورلو له پاره مالي مرسته کول، خو کورنۍ د دولت خوړو پروگرام (Food Stamps) کارت ترلاسه کړي.
- د نقدو پيسو او طبي مرستو د ترلاسه کولو په اړه مرسته کول.
- د ټولنيز امنيت کارت (Social Security Card) له پاره د غوښتنپانې په برخه کې مرسته کول.
- اړتيا ته په کتو د انگليسي ژبې زده کړې په کورس کې د نوم ليکنې 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 ازميوستونو او نورو صحي خدمتونو په برخه کې مرسته کول.
- له هغو نارينه وو سره د نوم ليکنې په پروسه کې مرسته کول چې عمر ونه يې د ۱۸- ۲۵ کلونو پورې وي او غواړي په داوطلب ډول عسکري خدمت وکړي.
- ښوونځي 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.

دويم څپرکې

په متحده ايالاتو کې هستوگن کېدل (اوسېدل)

د امريکايي وگړو له پاره اپارتمانونه يو د کم لگښته يا ارزانه او پيدا کېدونکو ځايونو څخه دي چې تاسو بايد د لومړي ځل له پاره



د همداسې يو کور هيله او اميد ولرئ. کله چې د لومړي ځل له پاره متحده ايالاتو ته راځئ کېدلای شي په اپارتمان او يا کوم هوټل کې ځای پرځای شئ. همدا ډول امکان

لري چې خپل کوم نږدې خپلوانو کره چې له مخکې نه په متحده ايالاتو کې ژوند کوي او اوسېږي. که چېرې مجرد ياست کولای شې د نورو همجنسه کډوال مجردانو سره يو ځای واوسېږئ.

د کډوالو بيا ميشته کيدو ادارې دا ډاډ ترلاسه کوي چې تاسو په لومړۍ مياشت کې د اوسيدو ځای ولرئ او دا هستوگنځی بايد پاک، امنيتي او مناسبه کرایه ولري. په لومړيو وختونو کې به ستاسو گټه کمه وي، نو په دې اساس هستوگنځای 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 يو د خپلې خوښې کور ونيسئ چې ستاسود گټې او اړتياوو 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 ګټې 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 یوایالت 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 میاشتنۍ لګښت اصلی برخه ده.

تاسې کولای شې چې له کور او یا اپارتمان ګډه وکړئ، مګر اړینه ده چې د قرارداد نېټه په پام کې ولرئ او لږ تر لږه یو میاشت له وتو وړاندې د کور مالک ته په لیکلې بڼه د برېښنالیک په استولو سره خبر ورکړئ. په یاد ولري چې ګډه کول هم لګښت لري، نو مخکې له دې چې د کور مالک سره قرارداد ختم کړئ په دې ډاډه کړئ کړئ چې د لګښتونو توان لرم.

کرایہ کورونہ، حقوق او مسؤلیتونه

د امریکا په متحده ایالتونو کې کراکین 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

کړی. په اجاره

لیک کې تاسو کراکین ګڼل کېږئ چې د یو ټاکلې مودې له پاره قرار داد لاسلیک کوئ. د قرار داد د نیتي له پیله تاسو د کرایې او نورو بناري خدمتونو لکه اوبو، برېښنا او ځیني نورو لګښتونو 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 قرار داد د ټاکلې مودې څخه وړاندې ختم کړي، نو د دې امکان شته چې د پاتې میاشتو د کرایې په ورکړه مسول وګڼل شي او نوموړی عمل به ستاسو پر مالي اعتبار هم بد اغیز وکړي. همدا ډول که چېرې تغیر مکان 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 تر څنګ 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 الصحې ځانگړي معیارونه ولري همدا ډول د کور مالک باید دا ډاډ ولري چې د کور د برېښنا، اوبو او مرکزگرۍ سیستم فعاله دی همدا ډول کور باید د اور لگېدنې یا دود

د کشف په وسایلو سمبال وي او د حشرو، موبرو او ځینو نورو خزندو څخه پاک وي. د دې ترڅنګ د کور د قوانینو په رڼا کې د کور مالک نه شي کولای چې د نژاد، ملیت، مذهب، جنسیت، کورنۍ، جسمي او رواني وضعیت ته په کتو له 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 کرایي کښ له خوا اپارتمان ته کوم زیان رسیدلی وي، نو زیان ته په کتو ترې تاوان اخيستل کېږي.
- د اپارتمان کرایه باید پر ټاکلې نېټې ورکړل شي.

- کرا کښ باید د نورو گاونډیانو 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 مالکه په لیکلې بڼه اسناد ونه لري د کور په جوړښت کې کوم تغیر نه شي راوستلای.
- کرایه کښ اړینه بیمه د اور لگېدنې او یا نورو زیانونو له پاره تر لاسه کولای شي.
- خپل موټر باید په ټاکلې ځای کې چې د اپارتمان د ادارې له خوا درته ښودل کېږي ودروې.
- د اپارتمان دروازه باید د تل له پاره تړلې وساتې.
- د کور یا اپارتمان مالک دا حق لري تر څو د کور څخه کتنه وکړي مگر له مخکې باید کرا کښ خبر کړي.
- که چېرې کراکښ زیات شمېر کلیگانو ته اړتیا لري، نو په خپله دې ځانته جوړې کړي همدا ډول د کلیگانو او د پارکېنگ 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 پې کور ته دننه کړئ، څو نورو لارویو ته ستونزه پېښه نه کړي.
- که چېرې مو په اپارتمان کې کومه ستونزه پیدا کېږي، په بېره اپارتمان کې مؤظف کس یا د اپارتمان مالک ته خبر ورکړئ څو له ستونزې سره مخامخ نه شئ.
- د اپارتمان پر دېوالونو او لرگینو برخو میخ مه ټک وهئ. یوازې چسپي شیان او کوچني مینونه 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 يی له ماشیننه وباسئ، د کالیو وینځلو په ماشین کې د کالیو له رنگ ورکولو څخه ډډه وکړئ همدا ډول مخکې له مخکې د استعمال په طریقې ځان پوه

کړئ او که چېرې د ژبې ستونزه لرئ، نو غوښتنه کېږ یچې په اپارتمان کې د مسؤل کس او یا د کور له مالک سره اړیکه وکړئ.

د کالیو وینځلو ماشین د گټې اخیستنې

کالي باید د جنسیت او رنگ په نظر کې نیولو سره جلا شي. د دې ترڅنګ پر کالیو لګول شویو لیبلونو ته پاملرنه په کار ده، څو مو کالي په مناسبې طریقې سره ووينځي او کوم زیان ورته ونه رسېږي. همدا ډول د کالیو ځینې 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.

معمولا د کالیو وینځلو ماشینونه دوه ډوله سرعت لري:

۱. د ماشین داخلي پره په نیمه ډول تاوېږي اود کالیو د پاکولو سبب ګرځي.

۲. د ماشین داخلي پره په ډېر سرعت سره تاوېږي او د کالیو د شپړیدو سبب ګرځي. د دی سره سره که چېرې تاسو خپل کالي

په کالیو کې د ټنبل شوو سپارښتنو په رڼا کې ووينځئ، نو جامې به مو په ښه ډول پاکې او د خرابیدو مخنیوی به یی هم شوی وي.

درېیم 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 بېلگې 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 ټوکرونو ته استعمال کړئ د بېلگې په توګه ځان پاک، د خوب شپیتونه، پنډ ټوکرونه او د پخلنځي صافي ګانې. د رنګه کالیو، لږ ښیرن کالیو له پاره له تېرمو 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 ووينځئ. 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 انرژۍ لګښت کميږي او له بله پلوه د چاپیریال خونديتوب هم ساتل کېږي.

خلوړم قدم: د جامو وینځلو صابون، مایع او نور نرمونکي مواد وټاکئ، لومړی ځان ډاډه کړئ چې د کالیو پوډر یا نرمونکي مواد د ماشین په کومه برخه کې اچول کېږي همدا ډول د پوډر اندازه د جامو شمېر یا حجم او د ماشین په ډول پورې اړوند ده. همدا ډول د مایع پرېوشکه او د صابون پر پوښ د کارونې لارښود شته باید د هماغه لارښود په نظر کې نیولو ترې ګټه واخلو خو د لګښت کچه راکمه او د چاپیریال ساتنه ترسره شي.

پنځم قدم: جامې په ماشین کې واچوئ. په یاد ولرئ که چېرې د جامو اندازه ډېره شي امکان لري چې کالي مو په بڼه ډول پاک نه شي او ماشین به هم د یو لږ تخنیکي ستونزو سره مخ شي.

شپږم قدم: د کالیو وینځلو ماشین روښانه کړئ. کله چې مو جامې په ماشین کې واچولې پای کې یې د ماشین دروازه بڼه ده کړئ او د فعالیت کولو یا Start تنۍ ته فشار ورکړئ. د کالیو وینځلو ماشینونه سره توپیر لري ځینی ډولونه یې د دروازې د نه تړل کېدو په صورت کې نښه ښکاره کوي، مگر داسې ډولونه هم شتون لري چې کومه نښه نه ښکاره کوي، نو اړینه ده چې ځان ډاډه کړو، د ماشین دروازه مو په درست ډول سره بڼه ده کړې.

کله چې مو د جامو وینځل پای ته ورسیده، نو د ماشین دروازه خلاصه پرېږدئ، خو هوا ورته ورسیري او د فنگسونو د را پیدا کېدو مخنیوی وشي.

د گاونډیانو سره د ښو اړیکو درلودل

د امریکا په متحده ایالاتو 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 سیمه پاکه وساتي، خو نورو ته هیڅ ډول مزاحمت ونه شي. د شخصي کورونو په اړوند باید وویل شي چې د کور چمنونه باید منظم وساتل شي او ستره کثافات دانۍ مو د کثافات ټولولو په ورځ د کور مخې ته کېږدئ. همدا ډول د شپې له خوا خپل غبرونه تیت ساتل خو گاونډیانو ته مزاحمت پېښ نه شي.

دریم خپرکی

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 ډیریوري 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 لاسرسی 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 ځینو ښارونو کې بیا امکان لري د لږې مودې له پاره خدمات وړاندې کړي او یا هیڅ شتون نه لري. د خپل شخصي موټر لرل یو لږ ګټې او مسؤلیتونه لري همدا ډول په متحده ایالاتو کې موټر ګرځول لوړ لګښت لري.

پر دې بنسټ د ژوند په لومړۍ مرحله کې اړینه ده چې د عامه ترانسپورتي خدمتونو نه ګټه واخلي خو چې دغه ده واخلي او د موټر

اخيستلو توان تر لاسه کړئ. د دې تر څنگ 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 ګټه



واخلي. تاسو بايد د هر ډول وسايلو د ختلو او ښکته 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 يی ځانګړی

مهال ویش او ټاکلي تم ځايونه لري. د عامه ترانسپورت نه په ګټې اخيستنې سره بايد کرایه ورکړو او يا د عامه ترانسپورت له پاره چې کوم ځانګړي کارتونه شتون لري تر لاسه کړئ. ستاسو د کرایې خرچې د سفر په پای کې ټاکلې محاسبه کېږي. د سفر کارتونه له تم ځايونو او نورو ځايونو څخه په نقدو پيسو او يا ډيبيټ کارت پواسطه پلورلی شي.

د عامه ترانسپورت لپاره د کارولو لپاره خو مهم ټکي
<i>Where is the bus stop or subway station?</i> د سرويس يا اورگاډي تمځای چیرته دی؟
<i>Where does this bus/ train go?</i> دغه سرويس يا اورگاډی چیرته ځي؟
<i>How much is the fare?</i> کرایه څومره ده؟
<i>Where is the bus stop or rail station?</i> دبسونو او اورگاډو تمځای چیرته دی؟
<i>How can I get to the library / bank / pharmacy / grocery store?</i> څنگه کولای شم چې کتابتون/بانک/دوخانه/ يا خوراکه فروشی ته لاړ شم؟

کله چې ځنډه ډېره وي، نو کرایه هم لوړیږي همدا ډول ممکنه ده په ځنډه سره ورسیرئ. که چېرې غواړئ د ځنډې ګوښت په ساعتونو کې په خپل وخت سره دندې ته ورسیرئ 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 تگ او بایسکل ځغلول

پیاده تگ او له بایسکل څخه ګټه اخیستل اسانه، ارزانه او د انسان



روغتیا ته ګټه رسوي. د

امریکا په متحده ایالاتو کې

د پیاده تگ او بایسکل

ځغلولو له پاره هم ځانګړی

قانون شتون لري. همدا

ډول د پیاده تگ او بایسکل

ځغلولو پر مهال ترافیکي

نښو او لوحو ته پاملرنه ولری چې له کومې ترافیکي ستونزې سره

مخ نه شی. د پیاده تگ پر مهال له پیاده لارو څخه استفاده وکړی او

له سرک نه په اوښتو کې هم پاملرنه ولری چې له ټاکلي ځای څخه

چې په سرک کې نڅښه شوی ګټه واخلي. بایسکل مو په ټاکل شوي

ځای کې ودروئ او قفل یی کړئ. د دې ترڅنګ په یاد ولری چې

په ځینو ښارونو کې د بایسکل ځغلولو له پاره ځانګړې ترافیکي،

امنیتی مقررات او لینونه شتون لري، د یادولو وړ ده ځینو

ښارونو کې د بایسکل ځغلولو خولۍ او لایسنس هم اړین دی، نو

په کار ده ده چې ترافیکي قوانین زده او عملي یی کړئ.

د ټکسي خدمتونه او شریکه سوارلی

د امریکا په متحده ایالاتو کې ټکسي، او بر Uber او لفت Lyft درې

واړه د شریکې سوارلی خدمتونه لري. تر ډېره بریده له شریکې

سوارلی خدمتونو نه ګټه اخیستنه نسبت عام ټکسي ته اقتصادي

تمامیږي.

دا چې د ټكسي خدمتونه په انلاين ډول تر سره كېږي، نو موبایل د ټكسي ځانگړي پروگرامونه چې موبایل ته ډاونلوډېږي او بانكي حساب له ډيبیت کارت سره باید ولري، خو د سفر کرایه تادیه کړي.



ټكسي کولای شي د سرک تر غاړې او یا په ټاکلو تم ځایونو کې ترلاسه کړي او که د انگلیسي ژبې سره بلدتیا لري، نو کولای شي د ټكسي کمپنۍ سره په اړیکه کې شي. د ټكسي ډرپوران زیات

نقدی پیسې او یا ډيبیت کارت مني، اړینه ده چې له سفر وړاندې ځان د کرایې د ورکړې په میتود ډاډه کړئ. د شریکې سوارلۍ او ټكسي څخه استفاده کول نسبت عامه ترانسپورت خدمتونو ته لوړ قیمت لري، نو سپارښتنه کېږي چې یوازې د اړتیا پر وخت ترې استفاده وکړئ.

ډرپوري او د شخصي موټر لرل

شخصي موټر لرل ډېر شمېر گټې او مسؤلیتونه لري. موټر پورې



تړلي لگښتونه د بېلگې په توگه میاشتنی قصد (که چېرې مو په قرض اخستی وي)، بیمه، لایسنس، پلټ 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 دننه ده وگمارل شوی او د دې وس مو پیدا کړ چې شخصي موټر واخلي بیا پرېکړه وکړئ، مگر په یاد ولرئ چې لومړی باید د ډرپورۍ په ازموینه کې بریالي شئ او لایسنس واخلي.

څلورم څپرکی

دنده

د امریکې په متحده ایالاتو کې د دندې لرل خورا مهم دي. د دندې لرل او ساتل د یوې کورنۍ راتلونکې او ځان بساینې یا خود کفایې له پاره اړین ګڼل کېږي. د



دندې لرل یو له هغه لاسته راوړنو څخه ده چې د شخص یا کورنۍ د خود کفایې سبب ګرځي او د بریالیتوب نڅېنه ده. د بیا میشته کېدو اراده ستاسو اړیکه یو له مرکزونو

سره تړي چې د دندې اسانتیاوې برابر 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 – ۶۴ 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 بیا میشته کېدو اړوندې ادارې تاسو ته د دندې پیدا کولو ضمانت

نه کوي. سره د دې چې تاسو به د یو شمېر کاري مرکزونو سره انټرویو یا مصاحبه تر سره کړې وي، مګر بیا هم د کار ترلاسه



کول ممکن دي، اونۍ یا میاشت وخت ونیسي. د دندې ترلاسه کولو او د مصاحبې په هکله باید له مسلکي غړو سره مشورې تر سره کړئ. له تاسو هیله کېږي که ستاسو تخصصي

څانګې ته په کتو معاش یې کم هم وي، د لومړي ځل له پاره د هر ډول دندې له اجرا سره موافقه څرګنه ده کړئ، خو وکولای شئ کاري تجربه ترلاسه کړئ. که چېرې کومه دنده چې درته پیشنهادیږي ونه منئ یا یی رد کړئ امکان لري دولتي مرستې له لاسه ورکړئ. ډېر شمېر خلک د یوې دندې له پاره غوښتنه کوي، نو اړینه ده خو په ټیټه کچه د یو نوي کار له اجراء سره موافقه څرګنه ده کړئ او د مناسبې وظيفوي تجربې د لرلو له پاره شپږ میاشتې باید په یوه دنده کې پاتې شئ.

د امریکا په متحده ایالاتو کې دندې د بریا راز

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 انګلیسي ژبه لوست او لیک کول شرط ګڼل کېږي او همدا ډول د نوو مهارتونو د زده کړې لیوالتیا

بايد ولرئ. كه چبرې په خپل هيواد كې مو په كومه ځانگړې برخه كې كار كړى وي او تجربه لرئ، نو مخكې له دې چې هماغه كار په



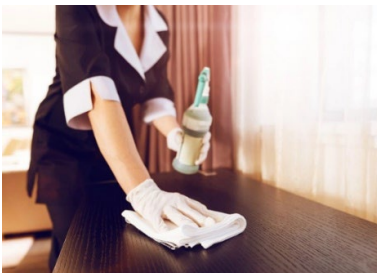
متحده ايالاتو كې پيل كړئ بايد په اړونه ده ټولگيو كې برخه واخلي، خو شهادتنامه ترلاسه كړئ.

د امريكا په متحده ايالاتو كې

نارينه او بنځينه كار كوي. بنځينه د ټولنې د كارنيمايې برخه تشكېلوي او د نارينه په شان هر ډول دنده ترسره كوي، مگر تر ډېره بريده په نارينه كاركوونكو نظارت يا څارنه ترسره كوي. همدا ډول د امريكا په متحده ايالاتو كې د څوارلس كلنۍ پورته عمر لرونكي ماشومان د نيمايې ورځې كار اجازه لري، مگر د دندې ډول او كاري ساعتونه چې كار پكې كوي يو څه محدوديتونه لري. اكثره ځوانان د ښوونځي له وخت نه وروسته، د اونۍ په پاى كې د رخصتۍ په ورځو او يا هم د رخصتۍ په نورو ورځو كې نيمه ورځ كار كوي. د يادولو وړ ده چې د ځوانو كارگرو د حقوقو ساتنې له پاره په متحده ايالاتو كې يو لړ قوانين شتون لري.

د كارگر حقوق او مسؤليتونه

د امريكا په متحده ايالاتو كې كار كوونكي د يو لړ حقوقو او



مسؤليتونو لرونكي دي. تاسو حق لرئ چې د كار په مقابل كې اجوره يا تنخوا تر لاسه كړئ او د كار قوانين د كارگر د خونديتوب ساتنه كوي. په متحده ايالاتو كې د ماليې وركول خورا ارزښت

لري. په دغه ده کې ستاسو مسئول شخص د يو کډوال يا مهاجر په توگه د هېڅ ډول تبعيض حق نه لري او يا د سن، معلوليت، مليت، نژاد، جنسيت، جنسي ميلان او نورو دلايلو 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، جنسي 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.

آيا د دندې په ترلاسه کولو کې له ما سره مرسته کېږي؟

د بيا ميشته کېدو اداره ستاسو اړيکه ستاسو په سيمه کې له هغو مرکزونو سره تړي چې د دندې سهولتونه رامنځته کوي، مگر تاسو ياست چې د دندې پيدا کولو او ساتلو کې اصلي رول لري. د دندې ترلاسه کول په متحده ايالاتو کې مهمه کړنه ده. همدا راز ستاسو لومړنۍ هيله ده امکان لري ستاسو له مسلک سره چې په خپل وطن کې مو درلوده همغږي ونه لري. لومړنۍ دغه ده مو کېدلای شي غير مسلکي، ټيټ رتبه، مؤقت يا نيمه مؤقته وي. د نارينه او ښځينه و کار کول په دې هيواد کې دود او اړين دي.

څرنگه د کار ځای ته لاړ شم؟

ترانسپورتي خدمتونه او عامه ترانسپورت د امريکې په اکثره ښارونو کې شتون لري. د موټر يا ترانسپورت اسانتيا رامنځته کول د بيا ميشته کېدو په پروسه کې شتون نه لري. پردې بنسټ د لومړۍ دندې له پاره شايد له عمومي ترانسپورت خدمتونو څخه گټه واخلي.

د پناه غوښتونکو بنځو له پاره د نه ده

په متحده ايالاتو کې کاري مشغولتيا د يوې کورنۍ راتلونکي تضمينوي همدا ډول د يوې بنځې 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 ۱۸-۶۴ کالو پورې عمر او کاري وړتيا لري بايد د دندې تر لاسه کول پې لومړيتوب وي.

کاري امتيازونه

دا چې مخکې مو هم يادونه وکړه متحده ايالاتو کې نارينه او ښځينه دواړه کار کوي. بنځې د کاري قوې نيمه برخه تشکېلوي او په هره کاري برخه کې د نارينه په څېر کار کوي، مگر تر ډېره پر نارينه و د څارنې د نه ده پرمخ وړي.

د دندې اجرا او ساتل تاسو او کورنيو ته مو ډېرې ښېگڼې لري.

کورنۍ نفقه

کله چې بنځه او خاوند دواړه کار وکړي، نو کورنۍ عايد يا گټه به پې لوړه وي او د مياشتني بيلونو، کور کرایه، غذايي موادو او کاليو اخيستل به په اسانۍ سره ترسره کوي. دواړو کار کول د دې زمينه برابروي چې په اسانۍ سره سپما وکړي چې په دې سره به مو مالي مصؤنيت خوندي وي.

په کارسره د امتیازاتو تر لاسه کول

ځینې دندې د ځانگړو امتیازاتو لرونکې دي د بېلگې په توگه د صحت بیمه چې کاري مسؤل یې د خپل کارکوونکو د میاشتني لگښت ډېره برخه تادیه کوي او د صحت بیمې پاتې برخه د کارکونکي له معاشه اخیستل کېږي. امریکایي وگړي د صحي بیمې په اړه د کاري ادرس له لارې متکي دي، ځکه د تداوی او روغتیايي خوندیتوب لگښت خورا گران دي. د کار یا دندې له لارې د روغتیايي بیمې تر لاسه کول یو گټور او د حساب وړ امتیاز دی چې تاسو او د کورنۍ غړو ته مو په کم لگښت سره روغتیايي خدمتونه وړاندې کېږي.

ستاسو د انگلیسي ژبې غښتلتیا

له کور څخه بیرون کار کول تاسو ته مهلت در کوي، خو د انگلیسي ژبه تمرین او غښتلتی کېږئ، ځکه تاسو په کاري چاپیریال کې د خپلو



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

چارې د بېلگې په توگه د غذایی موادو پیرل، رنځورپوه او بانک ته تلل په ښه ډول مدیریت کړئ.

له نورو سره اړیکه لرل

دنه ده یا کاري چاپېریال تاسو ته دا زمینه برابروي چې د مختلفو وګړو 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 چاپېریال سره ځان عیار کړئ.

د کاري مهارتونو ترلاسه 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 ګټه اخیستنه یا د ډریوري زده کول

کاري ساحې ته تګ راتګ تاسو دې ته اړباسي، خو د ښاري ترانسپورت خدمتونو څخه ګټه 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 چاپېریال کې اشنا شئ او د نوي کور یا ژوند سره ستاسو اړیکه لا قوي کوي.

دندې لرونکې ميندې او مجردې ميندې

ډېر شمېر بنځې چې کوچنيان لري ستونزمنه ده چې کورنۍ او وظيفوۍ چارې همپاله پرمخ بوځي په ځانگړي توگه هاغه ميندې



چې جرده 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 ۳-۴ کلنو عمر لرونکو ماشومانو مراقبت کوي. په پورته پروگرامونو کې داخله دواړه ډوله ميندو ته د دې زمينه برابروي، خو دغه 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 يا د اونۍ وروستۍ دوې ورځې خو د مور او پلار له ډلې يو يې وشي کولای د ماشومانو ساتنه او مراقبت وکړي.

په کور دننه د ښځې او خاوند د رول ترمنځ توپیر

امریکایان د نارینه او ښځینه دواړو ازادۍ 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 دنه ده لري، مګر نارینه نه دي توانیدلي چې دنه ده 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 کړي. د پایلې په توګه دا ویلای شو چې یو د بله رښتیني ملاتړ د پورته یادو شوو ستونزو په کموالی کې مرسته کوي.



پنجم خپرکی

روغتیایی خدمتونه

په متحده ایالاتو کې د روغتیايي خدمتونو سیستم پیچلی دی. په لومړیو کې پرې پوهېدل یو څه ستونزمن دي. په یاد ولرئ چې د کډوالو د میشته کولو ادارې کولای شي ستاسو پوښتنو ته ځواب ووايي او لا ډېر معلومات درته وړاندې کړي.



لومړني روغتیايي معاینات

ستاسو لومړنۍ اړیکه به د روغتیايي خدمتونو له مراکزو سره شاید په لومړۍ ورځ تر سره شي. کله چې متحده ایالاتو ته داخل شوی، نو د کډوالو میشته کولو اداره په کم وخت کې روغتیايي مراکزو ته ستاسو د ورتګ زمینه برابروي. روغتیايي مراکزو ته د دې له پاره وړل کېږي چې ستاسو روغتیايي او جسمي ستونزې وپيژني چې ایا د دندې د اجرا توانيې لري یا نه، همدا ډول ماشومان مو ښوونځي ته د تګ له پاره جوګه دي که نه، د روغتیايي کتنې په وخت کې امکان لري ستاسو ماشومان واکسين شي، ځکه کله چې ماشومان ښوونځي کې داخله اخلي باید د واکسين کار تونه له ځان سره ولري.

روغتیایې مرکزونه او مؤسسات

د امریکا په متحده ایالاتو کې ډېر شمېر روغتیایې مرکزونه او مؤسسات شته. په لاندې ډول یې د ځینو یادونه کوو:

د عامې روغتیا اداره: چې د مرضونو پر وړاندې د واکسینو خدمتونه او نور وقایوي معاینات، د توبرکلوز مرض تشخیص او تداوي کوي. همدا ډول وقایوي صحي معاینات چې د مرضونو د مخنیوي سبب گرځي تر سره کوي. د کډوالو او پناه غوښتونکو له پاره پورته خدمتونه وړیا او یا هم په ډېر کم لگښت سره ترسره کېږي. په یاد ولری چې د معاینې له پاره وخت اخیستل اړین دي. د صحت عامې مرکزونه او کلینیکونه: لومړني خدمتونه ترسره



کوي او صحي سلا مشورې ورکوي. د صحت عامې ځیني مرکزونه او کلینیکونه د غاښ او سترگو په برخه کې خدمتونه وړاندې کوي همدا ډول ځیني ښاري کلینیکونه ځانګړي

ناروغان لکه امیدوارې ښځې یا په ایډز باندې د اخته وګړو درملنه ترسره کوي.

کلینیکونه شخصي بیمې او دولتي بیمې (Medicaid) چې د کم عاید



لرونکو وګړو ته ورکول کېږي مني او ډېر شمېر د کلینیکونو 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، مګر متخصص ډاکتر د طبابت په یوه ځانګړې برخه کې فعالیت کوي. همدا ډول ځیني متخصصان ځانګړې ډلې د بېلګې په

توگه بنځینه یا ماشومان تداوي کوي. د هر ډاکټر 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. شخصي ډاکټر 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 ډاکټر تاسو روغتون ته استوي او یا د بهرنۍ خونې له لارې منل کېږي. په روغتون کې لگښت زیات وي، نو امکان

لري ستاسو د مالي توان او یا بیمې ډول په هکله ځان ډاډه کړي، مگر د شفاخانو بهرنۍ 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 خانګې ته د تګ له پاره د وخت اخیستو ته



اړتیا نشته، مګر ډېر ناروغان په انتظار کې وي، نو د ډېر وخت له پاره باید انتظار وباسي. د بېړنۍ خونې لګښت لوړ وي، نو که چېرې مو صحي ستونزه بېړنۍ نه وي

بهره ده له کلینیک یا ډاکټر سره وخت ونیسئ.

د تداوي بېړني کلینکونه:

په ځینو ښارونو کې داسې کلینکونه شتون لري چې زړ یا په بېړنۍ



توګه تداوي ترسره کوي دا ډول کلینیکونه د داسې حالت له پاره په پام کې نیول شوي چې ستاسو روغتیا بېړنۍ مرستې ته اړتیا لري ولې د ستونزې شدت مو دومره نه دی چې بېړنۍ

خانګه ته مراجعه وکړئ. بېړنۍ خانګې 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 بېړنۍ خانګۍ ته د تلو پر مهال د روغتو کارکوونکو ته وویاست 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 د روغتیا 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 غاښونو پاکولو له پاره ډاکټر ته مراجعه کوي تر څو د غاښونه یې پاک او له ناروغیو څخه وساتل شي. په امریکا کې ډېر شمېر خلک په دې اند دي چې پاکوالی یا نظافت، مناسبه تغذیه، ورزش، منظمه او مناسب خوب هغه عوامل دي چې د ناروغۍ په مخنیوي کې مرسته کوي.

پاکوالی او د روغتیا ساتنه

د امریکا ډېری وګړي هره ورځ ځان وینځي او په ورځ کې دوه ځلې غاښونه برسوي یا مسواک استعمالوي. همدا ډول په منظمه



توګه خپل وینښتان وینځي او هره ورځ د تخرګ لاندې خوشبویه کوونکې کریمونه استعمالوي. او کالي هم په منظمه توګه بدلوي. خوشبو

تولیدونکي محصولات چې خلک یې د خپل پاکوالي او د خوله کولو د مخنیوي له پاره کاروي معمولاً په هټۍ ګانو کې یې پیرلی یا اخیستلای شي. همدا ډول د شخصي پاکوالي مراعات کول د دندې تر لاسه کولو او ساتلو کې اغېزمن فکتور ګڼل کېږي.

مناسبه تغذیه

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

د رواني روغتيا ساتنه

په متحده ايالاتو کې خلک رواني روغتيا ته د جسمي روغتيا په څېر

اهميت ورکوي. رواني

روغتيا د انسان په احساساتو،

عمل او فکر پورې اړه لري

چې په ورځني ژوند کې د يو

لږ ستونزو سره اړيکه لري.

همدا ډول رواني روغتيا

ساتنه د روحي فشارونو او



تشويشونو سره د مقابلې په معنا ده. د دې ترڅنگ د اړتيا په وخت

کې د رواني روغتيا متخصص ته تگ اړين گڼل کېږي.

که چېرې ژوند پر تاسو داسې سخت تيريږي چې تاسو نه شئ کولای

خپلې ورځنۍ چارې پرمخ بوځي، نو د رواني روغتيا خدمتونو ته

مراجعه وکړئ. د کډوالو مېشته کېدلو ادارې تاسو ته د رواني

روغتيا خدمتونو په هکله معلومات درکوي او ستاسو معلومات

خوندي ساتي.

د رواني روغتيا ساتنې سره اشنايي

روغتيا ډېرې برخې لري چې رواني روغتيا يې يوه برخه ده. د

روغتيا نړيوال سازمان يې داسې تعريفوي: رواني روغتيا په دې

معنا چې يو وگړي يا شخص د ټولو ټولنيزو او جسمي چارو په پر

مخ وړلو کې وړتيا لري. له چاپېريال سره توافق د اهميت وړ دی.

همدا ډول هغه کسان چې وکولای شي له خپل چاپېريال سره په

ځانگړې توگه د کورنۍ غړو، همکارانو، گاونډيانو او ټولنې سره

توافق 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 پیښیدونکې ستونزو سره مقاومت ولري. د دې ترڅنګ هغه وګړي چې د ټولنې یا چاپېریال سره توافق نه حاصلوي او د خپل چاپېریال سره په نامناسبه توګه 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 ورستيو 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، مګر زیات افغانان د رواني ستونزو سره لاس او ګرېوان دي. په تأسف سره باید وویل شي چې ډېر ځلې روحي او رواني ناروغۍ پټې پاتې کېږي. د دې ترڅنګ ډېر شمېر روحي او رواني ناروغان خپلې ستونزې پټوي. زموږ په ګران هیواد افغانستان کې د روحي ستونزو د پټولو یو دلیل دا هم دی چې په ټولنه کې ځینې 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 کډوال 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 روغتيا نارينه او ښځينه افغان متخصصينو ته په مجاني توگه ور وپېژنئ، څو دوی ته د رواني روغتيا په برخه کې اړينې مشورې ورکړي.

کوم وخت کې د خپلې رواني ښې روغتيا له پاره د مرستې په لټه کې شو؟

زموږ هدف دا دی چې نوو راغليو افغان کډوالو ته د رواني روغتيا د سلامتۍ ښې او علایمو پیژندنې د اهمیت په برخه کې روزنه ورکړل شي، همدا ډول د کورنیو ملاتړ او د ډاډمنې فضا رامنځته کول څو د خلکو او کورنیو د هوساینې او توانمندی سبب شي. لاندې له یو شمېر ښو ښانو څخه یادونه کېږي که چېرې یو له دغو ښو څخه په تاسو کې وي، نو زر تر زره له رواني متخصصینو سره په اړیکه کې شئ، ځکه تاسو او یا د کورنۍ غړي مو مرستې ته اړتیا لري.

کوچنيان:

- ✓ وهل او ټکول کول
- ✓ چټکې 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 مړ شم یا له تا نه کرکه لرم الفاظ ویل.

ډېر عمر لرونکي:

- ✓ د ناراحتي او خفگان احساس لرل.
- ✓ د گناه، شک او غصې احساس.
- ✓ د کورنۍ له غړو او دوستانو سره جنګ جګړې کول.
- ✓ په خوی او عاداتو کې توپیر.
- ✓ د ناامیدۍ او بې وسۍ احساس.
- ✓ له دلیل پرته ژړا، فریاد او چپغې وهل.
- ✓ د اندازې ډېر یا کم خوراک او خوب.
- ✓ د زیان رسولو او ځان وژنې فکر ځان یا نورو.
- ✓ د خلکو او فعالیتونو نه لیريوالی.
- ✓ غیر معقول استدلالونه.
- ✓ د ورځنۍ اجراء په برخه کې ناتواني لکه د ماشومانو د ساتنې په برخه کې.

لاندې د یو شمېر رواني او روحي خدماتي ادارو ادرسونه درکول کېږي، خو د اړتیا پر مهال ورسره اړیکه ونیسئ.

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

معلوماتي ادرسونه: info@aamo-usa.com info@gazizadafoundation.org



ايا زما د روغتيايي معايناتو لگښت ورکول کېږي؟

په امريکا کې ټول کډوال تر اتو (۸) مياشتو پورې له يو ډول معالجي دولتي روغتيايي بيمې څخه برخمن کېږي. نوموړې روغتيايي بيمه ستاسې د روغتيا يا صحي مصارفو لگښت پوره کوي، مگر امکان لري چې د غاښونو او سترگو خدمتونه پکې شامله نه اوسي، نو اړينه ده چې امريکې ته په راتگ سره دغه پيدا کړي، خو کولای شي له هغه ادارې سره چې کارکوي ځانگړې بيمه ترلاسه کړي. د دې ترڅنگ که چېرې معلوله ياست يا مو عمر د ۶۵ کلو څخه لوړ وي د امريکا دولت وړيا روغتيايي بيمه درکوي.

معلول وگړو ته کوم ډول خدمتونه وړاندې کېږي؟

د امريکې قانون له معلولو وگړو ملاتړ او ساتنه کوي. د کډوالو هميشه کېدلو ادارې له تاسو سره مرسته کوي، خو د معلولو کډوالو د حقوقو په اړه معلومات ترلاسه او گټه ترې واخلي. د امريکې په متحده ايالاتو کې د معلولينو له پاره نقدي مرسته او روغتيايي بيمه په پام کې نيول شوې ده، نو معلول کډوال امريکې ته په داخلیدو سره د نوموړو کومکونو غوښتنه کولای شي، خو له دغو امتيازاتو څخه برخمن شي.



شپږم خپرکی

ټولنیز خدمتونه

متحده ایالاتو ته په رسېدو سره ممکنه ده چې د ټولنیزو خدمتونو مختلفو ډولونو ته لاسرسی پیدا کړئ. د ټولنیزو خدمتونو ډول



او مقدار له یو ځای څخه بل ځای توپیر لري. د کډوالو میشته کولو ادارې کولای شي تاسو ته د ټولنیزو خدمتونو په اړه معلومات درکړي او همدا ډول ټولنیزو خدمتونو ته د لاس

رسی په برخه کې چې تاسو یې وړیا په شرایطو برابر یئ مرسته تر سره کړئ. د دې تر څنګ تاسو په خپله هم کولای شئ د نوي چاپیریال په اړه معلومات تر لاسه او ټولنیزو خدمتونو ته په مستقیمه توګه لاسرسی پیدا کړئ. ټولنیز خدمتونه، مرستې، جامې له هغه منابعو څخه دي چې د ټولنې وګړي یې په واک کې لري. پورته خدمتونه د دولت، غیرانتفاعي ټولنو، ولسي ټولنو او یا د دیني او مذهبي سازمانونو له خوا ممکنه ده په وړیا او یا کم لګښت سره تر لاسه کړئ.

ټولنیزو خدمتونو ته د لاسرسی امتیازونه

د ټولنې پیژندل او کوم خدمات چې تاسو تر لاسه کوئ ستاسو د خود کفایي سبب ګرځي. د بېلګې په توګه د مرستې یا خدماتو یوه برخه کېدلای شي ستاسو د مالي ستونزې د حل سبب شي. د دې

ترڅنگ په ټولنيزو خدمتونو کې د دندې پيدا کول او د انگليسي ژبې زده کړه هم شامله ده. همدا ډول ځينې ټولنيزې مرستې تاسو ته دا امکانات برابروي چې د کورنۍ غړو سره مو په ځينو تفريحي پروگرامونو کې برخه واخلي.

په ټولنه کې فعاله او سېدل يو له بنو تگلارو څخه ده چې د ټولنې له نورو وگړو سره اشنايي ومومي او په دې سره کولای شئ له روحي فشارونو او تشويشونو څخه چې بل هيواد ته د کډوالۍ له امله پيدا کېږي کموالی راولئ.

په ټوله کې ټولنيزو خدمتونو سره بلدتيا په ځانگړې توگه اړينو خدمتونو سره د بېلگې په توگه پوليس ستاسو د امن او امنيت ضمانت کوي.

د ټولنيزو خدمتونو ډولونه

ټولنيز خدمتونه ډېر ډولونه لري. د دې ډلې يو شمېر يې وړيا او يا په کم لگښت سره ترلاسه کولای شي. ټولنيز خدمتونه ممکنه ده چې د دولت، ولسي ټولنو، مذهبي مرکزونو او يا د پانگونې شخصي ادارو له لوري ترسره شي. ټولنې خپلو اوسيدونکو ته د خدمتونو وړاندې کولو برخه کې سره توپير لري. دلته يو لړ ډېر معلومات د ټولنيزو خدمتونو په اړوند درکول کېږي چې په متحده ايالاتو کې تاسو ته وړاندې کېږي.

بېرني خدمتونه او پوليس

ټولې ټولنې د پوليس، اطفايي او د بېرنيو طبي مرستو ادارې لري، چې خپلو اوسيدونکو ته خدمتونه ترسره کوي او د هغوی څخه ساتنه کوي.



که چېرې له پوليسو سره مخامخ شوی، هغوی ته غوږ شي او ويره مکوي. د دې تر څنگ که چېرې له پوليس سره په خبرو يا مهوره کې ستونزه لري، نو د ترجمان غوښتنه وکړي. په بېرني حالت کې د مرستې غښتلو له پاره له (۹۱۱) تيليفون نمبر سره اړيکه ونيسي. د يادولو وړ ده که چېرې د انگليسي ژبې مهارت نه لري يوازي د کومک

(Help) يا بېرني (Emergency) کلیمې غږ وکړي او خپل د تيليفون اړيکه مه پريکوي. د تيليفوني اړيکې نه پرېکول دا ګټه لري چې مرستندويه بېرني اداره په نښه او پيدا کوي.

عمومي خدمتونه

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

پوليس



د پوليس افسران، دولتي خدمتګاران دي چې د خلکو د ساتنې او مرستې رسولو دنده په غاړه لري. که د

پولیسو افسر تاسو ته د درېدو امر وکړي باید ودریږئ. دهمېش له پاره د پولیسو د امر اطاعت وکړی، او د پولیس پر وړاندې ارامه او ادبی رفتار تر سره کړی. که له پولیس سره په محاوره یا خبرې کولو کې د ژبې ستونزه لري، نو د ژباړن غوښتنه وکړي او حوصله من و اوسی. د امکان په صورت کې د کډوالو د میشته کولو له ادارې مرسته وغواړي.

عامه کتابتون

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



ډي وي ډي (DVD) لرونکي دي چې په امانت ډول او وړيا سره ترې گټه اخيستل کېږي. که غواړئ چې د کتابتون له امکاناتو څخه د کتابتون بهرون گټه واخلي، نو د کتابتون

کارت جوړ کړئ. تر ډېره کتابتونونه اضافي برنامې هم لري د بېلگې په توگه د کوچنيانو له پاره ځيني پروگرامونه او د لوړ عمر لرونکو له پاره د انگليسي ژبې زده کړې ټولگي. همدا ډول ممکنه ده چې د گټې له پاره کمپيوټرونه هم په واک کې ولرئ.

عامه پارکونه

پارکونه په ازاده فضا کې د يو شمېر فعاليتونو له پاره د ټولو خلکو



په واک کې قرار لري د بېلگې په توگه د پياده تگ، ځغاستې، لوبو، ناستې او ارام کولو له پاره ځيني پارکونه د ميله ځايونو، لوبې ځايونه او د ورزشي

میدانونو لرونکي دي. همدا ډول پارکونه د فعالیتونو د ترسره کولو له پاره یو لږ مقررات لري، د مثال په ډول د کثافتو اچول منع دی او وروسته له مابینامه پارکونه تړل کېږي. د یادولو وړ ده چې محلي پارکونو ته ننوتل وړیا دي ولې ملي او ایالتي باغونو ته ورننوتل کېدلای شي تکت اخيستلو ته اړتیا ولري.

تفریحي یا ټولنیز مرکزونه

تفریحي یا ټولنیز مرکزونه هغه ځایونه دي چې خلک کولای شي د ځانگړو کړنو له پاره په یوه امنیتي چاپېریال کې سره راټول شي. د فعالیتونو بېلگې عبارت دي له: ورزش، لوبې، تعلیمي ټولگي او یا نورو ټولنیزو غونډو کې نظر علاقې ته گډون کول. تفریحي مرکزونه د کوچنیانو او لوی عمر لرونکو خلکو پر مخ خلاصه ده، کولای شي وړیا او یا د ټکټ په اخیستو سره پارک ته داخل شي.



پُسته خانه



له پُسته خانې کولای شئ خپل لیک او یا کڅوړه واستوئ. همدا ډول کولای شئ د پُسته خانې له ادارې څخه ځانگړی پُست نمبر وپیرئ. په امریکا کې پُسته خانې د فدرال دولت له خوا اداره کېږي.

د دولتي مرستې ډولونه

دولت یو شمېر ټولنیز خدمتونه وړاندې کوي، له دغه مرستو څخه یوازې هغه کسان او کورنۍ گټه اخیستلای شي چې په شرایطو برابر وي. مرستې سره توپیر لري شاید تغذیه، مالي مرسته او یا صحي مرسته ترسره کړي.

دولتي پروگرامونه معمولاً د دولتي مرستندویه ټولنیزو ادارو له خوا مدیریت کېږي چې د شاملیدو له پاره ټاکلې موده او ځانګړي اصول لري.

د دولتي مرستو یوه برخه د فدرال دولت له خوا ترسره کېږي، مګر زیاتې مرستې د ایالتي او محلي دولت له خوا صورت مومي. پر دې بنسټ لاندې چې د کومو مرستو په اړه بحث کوو په هره ټولنه کې یې شتون امکان نه لري. مرستو ته د لاسرسي شرایط نظر بنارونو ته سره توپیر لري اوستاسو اقتصادي وضعیت پورې هم تړلې ده.

د کډوالو د بیا میشته کېدو ادارې به تاسو سره مرسته وکړي خو شته برنامو ته لاسرسی پیدا کړي، ولې بهتره ده چې په خپله هم کمکي پروگرامونو ته د لاسرسي په طریقه پوه شئ.

لاندې د یو شمېر دولتي پروگرامونو او برنامو څخه یادونه کوو چې کډوالو ته په پام کې نیول شوي دي.

د نقدي مرستو پروګرام



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 کورنیو ته مؤقتي مرستې (TANF): دا برنامه هغه

کورنیو 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

ډېر شمېر د کډوالو د بیا میشته کېدلو ادارې نقدي مرستو پروگرام پر ځای د ځانگړو مرستو پروگرام پر مخ 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 زړتر زړه 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 سلامشور 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 لرونکې 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 يا عايد پورې

اړه لري. د یادې مرستې د ترلاسه کولو وروسته که چېرې د وگړو په شمېر او یا مالي وړتیا (عاید) کې مو تغیر راځي، نو باید اړوند محلي دفترونو ته خبر ورکړئ.

تأمینی بشپړونکی عاید پروگرام (SSI)

تأمینی بشپړونکی عاید پروگرام د فدرال ادارې له خوا تمویلېږي. دا پروگرام له هغه خلکو سره مرسته کوي چې نابینا، کم وسه او یا بې عمر ونه له ۶۵ کالو څخه لوړ او یا په ټوله کې هیڅ عاید ونه لري.

د ماشومانو ساتنې مرستندویه پروگرام

د دې له پاره چې د کم عاید لرونکې کورنۍ مور او پلار ته لار شي، ځینې مرستندویه ټولنې شته چې ستاسو ماشومان په وړیا او یا کم لگښت سره ساتي.

غیر دولتي مرستې

ځینې مرستندویه ادارې د ښاریانو په مالي مرستو یا په ګډه د ښاریانو په مالي مرستو او د دولت په مالي ملاتړ سره اداره کېږي. غیر دولتي مرستندویه ادارې خپل اداري تشکېل لري، خو د خپلو فعالیتونو څارنه وکړي او نوموړې ادارې مکلفه دي د خپل کلني کاري راپور ارایه کړي، اما له دولت څخه جلا دي.

غیر دولتي ملي ساز مانونه (NGO)

غیر دولتي ملي ساز مانونه په ټول هیواد او هر ځای کې مرستې تر سره کوي. چې معمولاً په ښار کې د یو مرکزي دفتر له لوري اداره کېږي. ځینې له دغو سازمانونو څخه امکان لري داسې مرستې تر سره کړي چې کډوالو له پاره گټور تمام شي. د پیسو اندازه او د مرستې ډول هر موقعیت ته توپیر لري، مگر 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 ساز مانونه (CBO)

نوموړې ساز مانونه په یو محلي ټولنه کې فعالیت کوي او د ټولنې وګړو ته تفریحي، ټولنیز او د زده کړې خدمتونه وړاندې کوي. ځینې ساز مانونه کېدای شي تاسو په ماحول کې هم فعالیت ولري، دا ساز مانونه د اصلي ملیت او قومیت پر بنسټ تشکیل شوي دي. دا ساز مانونه د پخوانیو کډوالو او راستنیدونکو له خوا تشکیل شوي دي چې ځینې یې د لوړ عمر لرونکو له پاره د زده کړې برنامې، د



بښځو د گروپونو رامنځته کول، کلتوري او تفريحي برنامې تنظيموی.

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 پراخه کچه فعالیتونه دي. همدا ډول ډېر شمېر داسې دیني سازمانونه شته چې د ځینو مذهبي سازمانونو او یا اشخاصو څخه مالي مرسته تر لاسه کوي او یا له هغو سره اړیکه لري، مگر د دغه سازمانونو موخه یوازې له اړمنو وگړو 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.



اووم خپرکی

زده کړه او تعلیم

د امریکا په متحده ایالاتو کې د هر ډول تبعیض پرته لکه توانایی، جنسیت، عمر، نژاد، مذهب او جنسي میلان ټول کوچنیان له زده کړې برخمن کېږي. دولتي ښوونځي وړیا دي. همدا ډول قوانین او مقرره د دولتي زده کړو په هکله شتون نه لري. کوچنیان په ټاکلي عمر کې ښوونځي ته په جبري تگ مکلفه دي او د ځوانۍ ترکلونو پورې دوام لري. په هر ایالت کې ښوونځی ته د جبري تگ دقیق عمر ټاکل کېږي. د ښوونځي اداره له والدينو څخه دا تمه لري چې خپلو کوچنیانو سره ښوونځي ته د تگ او نورو طریقو له لارې د زده کړې په پروسه کې برخه واخلي.

کوچنیان او نوي زلمیان

په متحده ایالاتو کې، ټول دولتي ښوونځي وړیا دي. دولتي ښوونځي



د قانون په رڼا له هېڅ یو مذهبي ډلې سره اړیکه نه شي لرلای. د دې ترڅنګ په متحده ایالاتو کې خصوصي ښوونځي هم شتون لري چې ځینې یې د مذهبي ډلو سره تړاو لري. خصوصي ښوونځي

وړیا نه دي او ممکنه ده داخله یی لوړ قیمت ولري. د امریکا په متحده ایالاتو کې د کوچنیانو له پاره د زده کړې

څلور کتگوري شتون لري. کوچنيان چې په يو ټولگي کې زده کړې کوي، عمر ونه بڼي سره توپير لري چې دا توپير ۱-۲ کلنو پورې وي. همدا ډول په دولتي ښوونځيو کې هلکان او نجونې په يو ټولگي کې گډې زده کړې کوي.

د امريکا کې د کوچنيانو د زده کړې څلور کتگوري:

له ښوونځي وړاندې (Preschool):

د زده کړې نوموړې کتگوري د ۳-۵ کلن عمر لرونکي کوچنيانو له پاره دی. د قانون په رڼا کې دا کتگوري لازمي او اجباري نه ده او معمولاً وړيا نه وي.

لومړني ښوونځي (دوره):

دا کتگوري له وړکتونه پيلېږي يعنې له ۵ کلنۍ څخه او تر پنځم يا شپږم ټولگي (۱۲ کلنۍ) پورې دوام کوي.

منځني ښوونځي (دوره):

دا کتگوري د ۱۲-۱۴ کلونو نجونو او هلکانو ته ده چې معمولاً شپږم ټولگي نه يا اووم ټولگي نه تر ۸ يا ۹ ټولگي پورې دوام کوي.

ليسه يا 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 کړ بالان، د عالي لېسې شهادتنامې په لرلو د لوړو زده کړو له پاره په کالج او پوهنتون کې داخله اخیستلای شي، په یاد ولری چې لوړې زده کړې وړیا نه دي. د دې ترڅنگ د لېسې له فراغت څخه وروسته د مسلکي زده کړو مرکزونه هم شته چې د کالج او پوهنتون څخه یې فیس کم دی.

د لوړ عمر لرونکو له پاره د زده کړې فرصتونه



امریکایان په دې باور دی چې د زده کړې له پاره هیڅ څوک نه ډېر زوړ او نه ډېر ځوان دی. د لوړ عمر لرونکو او لوړ عمره ځوانانو ته د زده کړې فرصتونه شتون لري. کډوال باید 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، مگر کډوال باید 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 تعليمي پراختيا پروگرام (GED) دا پروگرام 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 ټولګيو لګښتونه سره توپیر لري. په ډېرو ښوونځيو او کالجونو کې که چېرې زده کړې مالې مرستې ته اړتیا ولري، مالې مرسته ورته ورکول کېږي.

کلتوري توافق يا سمون Cultural Adjustment

په عمومي توګه په متحده ايالاتو کې، د تدريس میتود له نورو هیوادو سره متفاوته ده. په ډېرو هیوادونو کې د تدريس میتود داسې دی چې یوازې ښوونکی خبرې کوي یعنې محور د درس ښوونکی دی، مګر دلته په متحده ايالاتو کې، میتود د درس مشارکتی دی، په دې معنا چې زده کوونکی او ښوونکی دواړه د موضوع په اړه بحث کوي او د زده کوونکي فکر او زیارته ارزښت ورکوي. همدا ډول ګروپي کار ترسره کېږي، ولې زده کوونکی د خپل وړتیا په اساس ارزيايي کېږي.

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

- وپوښتنې 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 کوونکیو پوښتنه وکړئ چې نن موڅه زده کړي.
- له زده کوونکیو پوښتنه وکړئ چې کورنۍ دغه موڅه ده؟ او یا یې د کورنۍ دندې ځانګړې دوسیه وڅاري.
- که چېرې مو ماشوم په ښوونځي کې د انگلیسي ژبې ټولګي د دویمې ژبې په توګه (ESL) پروګرام شتون ولري، ګډون پکې وکړئ.
- والدینو او ښوونکو ترمنځ په کنفرانسونو کې ګډون وکړئ.
- د ښوونځیو په ځینو پروګرامونو کې برخه واخلي او مرسته وکړئ لکه ورزش او هنري کلیو سره.
- د خپل ماشوم په ټولګي کې داوطلبه شي.
- خپل ماشومان د موټر تر تمځای او یا تر ښوونځي پورې بوځئ.
- د خپل ماشوم سره د کورنۍ دندې په ترسره کولو کې مرسته وکړئ.



اتم خپرکی

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 غښتلې 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 ځانګړی وخت او

عمر شتون نه لري، هروخت زده كړه كېدلای شي. د نوي ژبې زده كول وخت ته اړتيا لري او د زده كړې وړتيا بيا په وگړو كې توپير لري. په ټولگي كې د انگليسي ژبې زده كول د ښوونكي په وړتيا او د زده كړې په ميتود پورې اړه لري. د دې ترڅنگ د انگليسي ژبې زده كړې نورې تگلارې يا طريقې هم شته. همدا ډول د انگليسي ژبې زده كړې پرمهال بايد كار په لټه كې واوسو او په ټولنيزو فعاليتونو كې بايد گډون وكړئ.

د كډوالو بيا ميشته كېدو محلي ادارې تاسو سره د انگليسي ژبې په ټولگيو كې د نوم ليكنې په برخه كې مرسته كوي. د امريكا په متحده ايالاتو كې، د ټولې نړۍ خلك د انگليسي ژبې په زده كړه بوخت دي، په ټولگي كې د زده كوونكو مخينه ممكنه ده توپير ولري، مگر گډ هدف لري، د انگليسي ژبې زده كول.

د انگليسي ژبې د زده كړې گټې

د امريكا په متحده ايالاتو كې، انگليسي ژبه يو له مروجو ژبې څخه ده. كه انگليسي ژبه زده نه كړئ، نو امريكايان به ستاسو په خبره پوه نه شي. همدا ډول د انگليسي ژبه ستاسو د پرمختگ او برياليتوب له پاره اړينه ده. د دې ترڅنگ كه ماشوم لري، په انگليسي ژبې پوهېدل دا مرسته كوي، څو له ښوونځي سره په اړيكه كې شي. دا چې يو پوه او باوري اوسيدونكی واوسي اړينه ده چې ژبه زده كړئ. د يادولو وړ ده، كه چېرې د انگليسي زده كړې ته غښتلي اراده ولرئ، نو زر به يې

زده كړئ. د انگليسي ژبې د زده كړې رول او اهميت په لاندې ډول دی:

- د دندې ترلاسه کولو او بریا له پاره.
- د ښوونځي له ښوونکو سره اړیکه کول.
- د خپلو کوچنیانو په خبرو پوهېدل.
- د ورځنیو چارو په مخته وړلو کې برلاسي.
- له ګاونډیانو سره خبرې کول.
- په نړیواله کچه د تلویزون، اخبار او انټرنیټ له لارې د حالاتو خبرېدل.
- په متحده ایالاتو کې د تابعیت اخیستلو له پاره.
- د همکارانو او نورو وګړو سره د خبرو کولو له پاره.
- له ډاکټر سره د ملاقات کولو له پاره، بغیر له دې چې ژباړن ته اړتیا ولري.

د انګلیسي ژبې ټولګی

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

د انګلیسي ژبې ټولګیو کې متفاوته عمر، تحصیل او نژاد لرونکي نارینه او ښځینه 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 و توانېږي 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 انگليسي ژبې ځينې ټولگي د ځانگړو دندو لکه (هوټل او روغتيا) د ترسره کولو په هکله روزنه ورکوي.

په لوړه کچه ټولگيو کې زده کونکيو ته د گرامر، ليک او لوست په برخه کې روزنه ورکوي. همدا ډول کالج ته د تللو اماده کي ټولگي هم شتون لري.

د انگليسي ژبې زده کړې له پاره مختلفې لارې شته، ډېر ځلې له مختلفو طريقو څخه استفاده کول گټور 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 چاپېريال کې د انگليسي ژبې زده کړه:

د دندې په تر لاسه کولو سره کېدای شي يو شمېر کليمې او جملې زده کړئ چې د دندې پر مهال ويل کېږي. همدا ډول تاسو به د دندې د اجرا په وخت کې د خپلو همکارانو، مسئولينو 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 کوښښ وکړئ چې د نويو وگړو سره اړيکه ولرئ. په لومړيو کې کله چې له ښاريانو، ګاونډيانو، ملگرو 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 گډون وکړئ، خو و کولای شئ په انگليسي ژبه

خبرې وکړی. د دې ترڅنګ کوم فعالیتونه چې خوښوئ کوښښ وکړئ په ګروپي ډول یې تنظیم کړئ لکه بڼ، موزیم او یا چکر ته تګ، دا میتود کولای شي تاسو سره د ژبې په زده کړه کې مرسته وکړي.

په مستقلة توګه د انگلیسي ژبې زده کړه:

ځانته ډاډ ورکړئ او فکري قوت پیدا کړئ چې په کوم وخت کې کولای شئ انگلیسي ژبه زده کړئ. کولای شئ دا کار د انگلیسي فلم، تلویزون په کتو او یا د انگلیسي پروګرامونو په تعقیبولو سره ترسره کړئ. همدا ډول کوم کلیمې چې زده کوئ لیست یې کړئ او د دې ترڅنګ کوښښ وکړئ په ښارونو کې لیکل شوي انگلیسي لوحې او اعلانونه ولولئ.

په کور دننه د انگلیسي ژبې زده کړه:

د کورنۍ له نورو غړیو سره په انگلیسي 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 ټولګي په ځینو فعالیتونو کې د واطلبانه برخه واخلي، ځکه ماشومان ژر ژبه زده کوي او اړینه ده د ماشومانو سره هم مهاله پرمخ لاړ شئ.

د انگلیسي ژبې د زده کړې موده:

په لومړیو کې د انگلیسي 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 کړی. که چېرې هره ورځ لس دقیقې په انګلیسي ژبه رادیو یا تلویزون ته غوږ ونیسی، دا کار له تاسو سره مرسته کوي، خو ژبه زده کړی. 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 توافق حاصل کړی. دا کار وخت ته اړتیا لري، که کوښښ ته دوام ورکړئ، نو ستونزمنه نه ده.



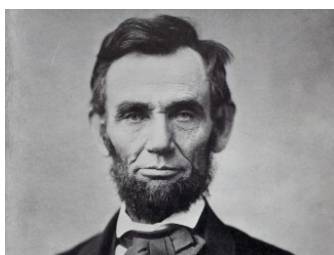
نهم خپرکی

په متحده ایالاتو کې قوانین

د قانون حاکمیت

د امریکا د متحده ایالاتو اساسي قانون په متحده ایالاتو کې نورو ټولو قوانینو او اصولو ته سرچینه ده. د متحده ایالاتو په قوانینو کې د کډوالو په ګډون د ټولو وګړو حقوق خوندي دي او د خلکو ساتنه کوي. همدا ډول ټول اوسیدونکي د قانون په پلي کولو او پوهېدلو مسؤلیت لري، نو اړینه ده، متحده ایالاتو ته په راتګ سره په خپلو حقوقو پوه شي.

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

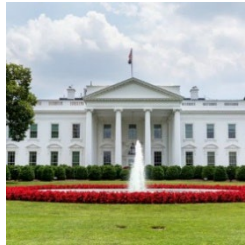


پورته کلیمې جمهور رییس آبراهام لینکلن په کال (۱۹۶۳ م) د امریکې د داخلي جنگونو په جریان کې زمزمه کړې، چې په لنډه توګه د دیموکراسۍ اصلي مفهوم وړاندې کوي. په دیموکراسۍ کې دولت، د خلکو له

منتخبو استازو له خوا تشکیلېږي چې د خلکو استازي دي. د همدې منتخبو استازو له لارې، قوانین د رایو په ورکولو سره جوړېږي، همدا ده چې په قانون کې د ټولو وګړو حقوق خوندي کېږي. مدني مشارکت، د ښاریانو یو له مسؤلیتونو څخه شمېرل کېږي.

قوانین څنگه رامنځته کېږي؟

د امریکا متحده ایالت یو فدرالي دولت دی. د پنځوسو ایالتونو لرونکی او هر ایالت یې جلا ایالتي حکومت لري. هره ښاروالی په هر ایالت کې یو محلي حکومت لري. د فدرال قوانین، د فدرال



دولت مقننه قوه (کانګرس) له خوا تعدیل او وړاندیز کېږي او اجرائیه قوه (رییس جمهور) یې تصویبوي. ایالتي حکومتونه هم د فدرال دولت د درې ګونو قواوو (مقننه، قضائیه او اجرائیه) په پرتله کې فعالیتونه ترسره کوي. همدا ډول ایالتونه محلي حکومتونه ټاکي او اجازه ورکوي، څو قوانین وضع کړي. کېدلای شي قوانین له یو ایالت څخه بل ایالت ته او یا له یو ښاروالۍ څخه بلې ښاروالۍ ته توپیر ولري. پناه غوښتونکي باید په ایالتي او محلي قانوني مواردو پوهه تر لاسه کړي، ځکه د قوانینو په مراعت کولو ټول مکلفه دی

قوانین د کومو کسانو په برخه کې عملي کېږي؟

هیڅ وګړي له قانون څخه لور نه دی. که هغه په هر ټولنیز مقام او مالي وضعیت کې وي او یا بل هر ډول امتیاز ولري. قوانین په ټولو یو شان پلي کېږي. د قانون ماتولو له پاره رشوت ورکول یو غیر قانوني عمل دی. د منصب تر لاسه کولو او جرمي معافیت

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، باید راتلونکي ته یې ځیر واوسئ، تردې که د قانون ماتولو اراده هم ونه لرئ.

عادلانه محاکمې څخه د برځمن 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 امریکا متحده ایالاتو د اساسي قانون پینځم څپرکی (مقاله) د عادلانه محاکمې په اړه مطرح شوې، همدا ډول په شپږم او څوارلسمه مقاله کې یې د عادلانه محاکمې په اړه نور تضمینونه مطرح کړي دي.

د اساسي قانون پینځمه مقاله

که چېرې څوک په کوم جرم متهم کېږي یا د شخص د پانګې ګټه



دولت اخلي، نو عادلانه پرېکړه باید ترسره شي. همدارنګه نوموړی قانون حکم کوي چې یو کس د یو جرم په بدل کې دوه ځلې متهم نه شمېرل کېږي. د دې ترڅنګ دا هم راغلي چې

یو کس نه شي مجبورولی، خو په جنایي قضیه 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 هڅیت له خوا په علني او غیر علني 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، کېوال باید له ډېرو قوانینو سره اشنايې ترلاسه کړي. همدا ډول په دې باید پوه

شي چې د قانون ماتول څه پايښت لري. د امريکا په متحده ايالاتو کې د قانون ماتول له جزا سره مل دی، دا په دې معنا نه ده چې تاسو له قانونه بې خبره ياست بخښل کېږي به. د ځينو سرغړونې سزا ممکن له هيواده د خارجولو سبب وگرځي. په دې اساس له قوانينو سره اشنايي او پيروي کول ډېر مهم دي.

د امريکا په متحده ايالاتو کې درې ډوله قوانين شتون لري.

د فدرال قوانين: لکه د نيشه بې توکو قاچاقبرو پر وړاندې د



مبارزې قانون. د امريکې متحده ايالاتو پر ټولو وگړو د تطبيق وړ دی.

ايالتي قوانين: په هر ايالت کې توپير لري لکه په ځينو ايالتونو کې د ډريوري لايسنس تر لاسه کولو عمر ۱۶ کاله بنودل شوی، مگر په نورو ايالتونو کې ۱۸ عمر کاله اړين دی.

محلي قوانين: دا هغه قوانين دي چې په ښارونو يا ښارگوټو کې تطبيقېږي. په دې کې ممکنه ده د غبريزې ککړتيا او يا د موټرو تمځای په هکله قوانين شامل وي.

له تبعيض سره مبارزه

د متحده ايالاتو د قانون په رڼا کې تبعيض منع ده. د يادولو وړ ده

**SPEAK UP
STOP DISCRIMINATION**

د تبعيض د منع قانون جزئيات په هر ايالت

کې توپیر لري. که چېرې دپوستکې رنگ، 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 ثابت نه وي)

که چېرې د امریکا په متحده ایالاتو کې د جرم په تور متهم شوې،



تر هغه چې تاسو بې گناه ثابتېږئ په محکمه کې د مدافع وکیل لرل ستاسو حق دی. که د مدافع وکیل د نیولو مالي وس نه لری، 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 پناه



غوښتنې په وضعیت کې واوسیږئ. 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 ولری، خو وکولای شئ

خپل قانوني وضعیت ثابت کړئ. ترڅو چې د پناه غوښتنې وضعیت لرئ له اجازي پرته له متحده ایالاتو څخه سفر نه

شي 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 ایالات د کډوالۍ او تابعیت ادارې ته د خپل نوي ادرس په هکله معلومات وسپارئ.
- د ملکیت پلورل.
- کار کول.
- ښوونځي 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 شي د کډوالو بیا میشته کېدو ادارې به تاسو ته اړین معلومات درکړي.

کوم کارونه چې د پناه غوښتنې په موده کې نه شي 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 چېرې سفر له هیواده بهر اړین و، نو د کډوالو بیا میشته کېدو ادارې به تاسو ته اړین معلومات درکړي.

- که چېرې د پناه غوښتنې په موده کې له متحده ايالاتو څخه بهر سفر وکړئ، ممکنه ده چې بيا د داخلیدو اجازه درنه کړای شي. دايمي هستوگن

په متحده ايالاتو کې له يو کال اوسیدو وروسته بايد د دايمي هستوگنې يا گرین کارت (LPR) له پاره غوښتنپاڼه ډکه کړئ. دا د وضعیت تعديل د قانون له پلوه خورا مهمه ده، په دې چې د متحده ايالاتو د پاسپورت ترلاسه کولو له شرایطو 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 مسئول 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 بيا ميشته 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 انگلیسي ژبې، د متحده ايالاتو له تاریخ او دولت سره بايد اشنایي ولرئ. کډوال چې کله د متحده ايالاتو 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.
- بناریان کولای شي په ټاکنو کې برخه واخلي.
- په متحده ایالاتو کې تبعیض منع دی. هېڅوک نه شي کولای تاسو د نژاد، دین، ملیت، جنسیت، لومړني تابعیت او رنګ ته په کتو له دندې محروم کړي.
- په شرایطو برابر ټولو وگړو ته عمومي خدمتونه او امتیازونه ورکول کېږي.
- کولای شئ نوي ښار یا موقعیت 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 گټې مالیه باید ورکړئ. د گټې 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 موټر چلونې 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.

د یو مسلمان په توګه خپلو حقوقو پوه شئ

جوړونکي: د اسلامي اړیکو په اړه امریکایي شورا

Council on American-Islamic Relation (CAIR)

KNOW YOUR RIGHT

د نفرت جرم یا پیښو ته ځواب ورکول

- د نفرت جرم د یو شخص یا ملکیت په مقابل کې یا په ټوله او یا هم په نصبي ډول هغه پیښه ده چې انگیزه یې د زیانمن د نژاد، مذهب، قومیت، جنسیت، معلولیت او په ځینو حالاتو کې د جنسې تمایلو او جنسیت پېژندنې یا اظهار پر اساس ولاړه وي. په دا ډول پیښو کې فزیکي تاوتریخوالی، د خبرو له لارې تهدید او په ملکیت باندې بریدونه شاملېدی شي.



- که ستاسو په موجودیت کې یو کس بل کس د خبرو له لارې تهدید کړي نو له هغه کس سره لاندې مه کوئ. د هغې پر ځای د زیانمن کس سره خبرې پیل کړئ او زیان رسوونکې ته اعتنا مه کوئ. د زیانمن کس سره په عادي مسایلو خبرې وکړئ او د زیان رسوونکې څخه خوندي فاصله ونیسئ ترڅو هغه ولاړ شي. که اړتیا وي زیانمن کس یو مسوون ځای ته ورسوئ.

د ظلم او کبر څخه د خلاصون لار یواځې
یووالی او ټولنیز پیوستون دی

د نفرت جرم يا پيښو څخه وروسته څه کول ؟

- که چېرې تاسو تر بريد لاندې ياست او يا د تهديد احساس کوئ، سمدستي ۹۱۱ ته زنگ ووهئ.
- د طبي او رواني روغتيا پلټلنه او غوښتنه وکړئ. کومه درملنه چې تر لاسه کوئ، اسناد يې وساتئ.
- پيښه مستند کړئ. وليکئ چې څه پېښ شول، څنگه ژبه وکارول شوه، او که امکان يې درلود د پيښې انځورونه واخلي.
- راپور. د پيښې په هکله څرکندونې وکړئ او ځان ډاډمن کړئ چې نور کسان د نفرت د جرم ښکار نه دي او CAIR ته راپور ورکړئ.
- که په عاجل حالت کې نه ياست او د خپل مهاجرت په اړه اندېښنې لرئ نو مهرباني وکړئ د مشورې لپاره د مهاجرت وکیل سره اړيکه ونيسئ چې څنگه د راپور ورکول ستاسو د مهاجرت قضيه کې شامل کړي.



د یو زده کوونکې په حیث په خپلو حقوقو پوه شئ

یادونه: لاندې حقوق په دولتي ښوونځیو او یا هغه ښوونځي چې دولتي بودیجه (پیسې) ترلاسه کوي د تطبیق وړ دي. که تاسو کومه مسئله لرئ او په شخصي ښوونځي کې زده کړه کوئ، د خپل سیمه ایز CAIR دفتر سره اړیکه ونیسئ

رخصتي او لمونځونه

- ښوونځي نشي کولی چې زده کوونکي د هغوی په مذهبي ورځو کې د غیر حاضریدو له کبله سزا ورکړي. تاسو باید د اخترونو لپاره مخکې له مخکې د رخصتیو غوښتنه وکړئ.
- تاسو کولی شئ چې په انفرادي ډول او یا په ډله ایزه توګه په ښوونځي کې لمونځ وکړئ. CAIR تاسو ته مشوره درکوي چې د لمونځ لپاره داسې وخت غوره کړئ چې د ښوونځي له فعالیتونو او د ټولګی له وخت سره یو نه وي.
- ښوونځي مسوولیت نه لري چې د لمونځ لپاره ټاکلې خونه ولري، خو زده کوونکي باید داسې ځای ته لاسرسی ولري چې د لمونځ لپاره مناسب وي.
- تاسو ته کیدی شي چې اجازه درکړل شي چې د جمعې لمونځ لپاره ښوونځي پرېږدئ، مګر دا تل شونې او حتمي نه ده. تاسې باید د ښوونځي د چارواکو سره همغږي شئ که تاسو غواړئ چې دا کار وکړئ.

موږ ټول حق لرو چې په خپل طبیعت واوسو او په خوندي او منل شوې ښوونیز چاپیریال کې زده کړه وکړو

د جامو اغوستلو پالیسي

- تاسو حق لرئ چې خپل حجاب یا خولۍ واغوندئ، او یا بل څیر ځان پټ کړئ، سره له دې که ستاسو ښوونځی د جامو پالیسي یا یونیفورم هم ولري.
- که تاسو نه غواړئ چې د ښوونځی په هغو فعالیتونو کې برخه واخلي چې تاسې ورته باید حجاب لیرې کړئ او یا ځان په داسې ډول برېښد کړئ چې ستاسې دیني عقاید د هغې اجازه نه ورکوي، لکه لامبو وهل، ستاسو ښوونځی باید ستاسې لپاره یو بدیل فعالیت برابر کړي.
- که نه غواړئ چې په داسې فعالیتونو کې ګډون وکړئ چې په هغې کې د مخالف جنس سره نږدیکت رامنځته کیږي، تاسې کولای شئ د بدیل فعالیت غوښتنه وکړئ.
- تاسو حق لرئ چې په سپورتي لوبو کې د ګډون په وخت کې اوږدې او پټې سپورتي لوبو جامې واغوندئ (ستاسو ښوونځی ستاسو د مذهبي پریکړې له امله نشی کولی چې تاسو د لامبو وهلو په سیالیو کې له سیالۍ څخه ودروي چې اوږدې او پټې د لامبو جامې مو اغوستې وي)

رېډول او تعرضات

- ایالتي دولتي قوانین ډېر توپیر لري خو په عمومي توګه دا قوانین اجرا دي چې ستاسو ښوونځي:
- تاسو د ځورونې او تبعیض څخه ساتي .
 - تاسو د ځورونې او تبعیض څخه ساتي .
 - د مذهب، نسل او ملیت پر بنسټ رېډول منع دي. ښوونځی باید خپله د رېډولو پالیسي عامه کړي.

- د رېږولو د شکایتونو د خپرلو لپاره یوه پروسه ولري. که تاسو په ښوونځي کې یو ښوونکي یا بل بالغ کس ته ووايست چې تاسو رېږل کېږئ، دوی مسوولیت لري چې اقدام وکړي چې تاسو سره مرسته وکړي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د غورونې یا تعرض د راپور له کبله، یا د خپلو مذهبي کړنو لپاره د امکاناتو د غوښتنې لپاره نه جزایي کېږئ.



رېږول څه دی ؟

- * رېږول کیدی شي چې د شخص، نوټ، برښنايي پیغام، یا آنلاین د برېښنالیک یا ټولنیزو رسنیو له لارې ترسره شي.
- * رېږول کولای شي د انزوا څخه تر ژبني سپکاوي او تر فزیکي تاوتریخوالی پورې واوسي، او معمولاً د یو اوږد وخت په ترڅ کې رامینځته کیږي.
- * رېږول کولای شي چې ډیر ډولونه ولري. ځینې عامې ستونزې چې مسلمان زده کوونکي ورسره مخ دي هغه د سر څخه د پروني او خولې کش کول دي، د بل دین بدلولو لپاره فشار راوړل، په ټولګي کې د اسلام په اړه د سپکاوي ډکې تبصرې، او فزیکي ناوړه چلند دی.
- * رېږول کیدی شي د یوه زده کوونکې لخوا د بل زده کوونکې او یا د ښوونکې او یا ادارې لخوا د زده کوونکې په وړاندې ترسره شي.

د یو کارمن په توګه خپل حقوق وپېژنئ

اوم څپرکي ستاسې لاندني حقوق تضمینوي:

- مناسب ديني امکانات:
د کار مالک باید یو کارکوونکې ته د امکان تر حده شرایط برابر کړي چې خپله مذهبي عقیده او اعمال ترسره کړای شي خو په شرط د دې چې د کار مالک کاروبار تم نه کړي او تاوان ورته ونه رسوي. که چیرې د کار مالک تاسې ته د ديني عباداتو د سرته رسولو امکاناتو برابر نه کړي، ديني تبعیض ترې جوړیدی شي. په ديني اعمالو کې د بریرې لرل، د لمونځ د وخت تفریح، د حجاب اغوستل او د جمعې لمونځ ته تلل شامل دي.
- په کار ګمارنه، کار نه د شړلو او ترفیع کې عدل او انصاف:
ستاسې د کار مالک حق نه لري چې ستاسې د کاري موقف په هکله ستاسې دین په نظر کې ونیسي.
- له دښمنۍ پرته کاري چاپیریال:
ستاسې د کار مالک باید ډاډمنتیا رامنځته کړي چې تاسې د مسلمانانو ضد سپکاو او ناخوش آینده او زیات فشار سره مخ نشئ چې د خپل دین څخه واړوئ.
- پرته د انتقام د ویرې څخه د تبعیض په اړه د شکایت حق:
ملي قانون ستاسې حق تضمینوي چې د کار د تبعیض په اړه د ادعا شوي عمل راپور ورکړئ. ستاسو د کار مالک قانوني حق نه لري چې ستاسو د شکایت په مقابل کې ستاسې نه انتقام واخلي.

موږ ټول حق لرو چې په خپل طبیعت واوسو او په خوندي
او منل شوی کاري چاپیریال کې کار وکړو

د یو کارمن په توګه خپل حقوق وپېژنئ:

- د ۱۹۶۴ کال د مدني حقوقو اوم خپرکی کاکړ د کاري تبعیض په مقابل کې چې د توکم، مذهب، رنگ، ملي اصلیت او جنس په اساس ولاړ وي په دولتي او خصوصي هغو کارځایونو کې ساتې چې لږ تر لږه ۱۵ کارکوونکي ولري. اووم خپرکی ملي قانون دی او په ټول هیواد کې پلي کېږي. ستاسو ایالت ممکن د کاکړ د حقوقو د ساتنې په خاطر د ملي قوانینو ترڅنګ اضافه ځانګړي قوانین هم ولري.
- د ایالتي قوانینو د مرستې لپاره خپل سیمه ایز د CAIR دفتر سره اړیکې ټینګې کړئ.

کله چې د کار په ځای کې د تبعیض سره مخ شوی:

- آرام او بادبه اوسئ
- زیاتې کوونکې کس ته ووايست چې اعمال یې تبعیضي دي.
- د تبعیضي عمل راپور د کاري ځای مشرتابه ته په لیکلې بڼه ورکړئ.
- د یادښتونو په خوندي کولو، د تفصیلي ژورنال په ساتلو، د شاهدانو شتون او لیکلې شکایتونو په ورکولو سره د تبعیض ټول اسناد ثبت کړئ او خوندي یې وساتئ. د ټولو موادو کاپي حتمي وساتئ. مهمه ده چې کاغذي شواهدو په لاس ولرئ.
- هیڅ ډول اسناد مه لاسلیک کوئ او یا پرته د وکیل له مشورې څخه استعفا ورنکړئ.
- د راپور د ثبتولو لپاره د CAIR سره اړیکه ونیسئ.

د سفر په وخت په خپلو حقوقو پوه شئ

CBP کولای شي چې لاندې پوښتنې وکړي:

- ستاسو تابعیت.
- ستاسو د سفر موخه.
- هغه څه چې تاسو د ځان سره امریکا ته راوړئ کوم چې د تګ پر مهال له تاسو سره نه وو.
- ستاسې بکسونه او کڅوړې او د هغې د مینځ خیزونه وپلټي او معاینه یې کړي.
- په فزیکي توګه ستاسو برېښنایي توکې ستاسې څخه واخلي، خو دوی نشي کولای چې تاسو مجبور کړي چې خلاص یې کړئ.
- CBP د برېښنایي معلوماتو د پلټنې په برخه کې محدودیتونه لري. د نورو معلوماتو لپاره د CAIR سره اړیکه ونیسئ

CBP نشي کولای:

- چې ستاسې د دین، توکم، یا قومیت پر بنسټ تاسو د اضافه پلټنې او پوښتنې لپاره په نڅینه کړي.
- پرته له باوري معلوماتو څخه ستاسو څخه عمومي پوښتنې وکړي او دوی دې ته لار هواره کړي چې دوی باور وکړي چې تاسو ګواکې قانون ماتوي. د بیلګې په توګه، دوی ستاسو د شخصي ژوند په اړه پوښتنه نشي کولای، یا چیرته وخت تیروي، کار کوي یا عبادت کوي.
- چې تاسو د دین، توکم، یا قومیت پر بنسټ د اضافه پلټنې او پوښتنې لپاره په نڅینه کړي.

TSA پلټنې نشي کولای:

- پرته له باوري معلوماتو څخه ستاسو څخه عمومي پوښتنې وکړئ او دوی دې ته لار هواره کړي چې دوی باور وکړي چې تاسو ګواکې قانون ماتوئ. د بیلګې په توګه، دوی ستاسو د شخصي ژوند په اړه پوښتنه نشي کولای، یا چیرته وخت تیروئ، کار کوئ یا عبادت کوئ.
- زلوني درواچوي یا درباندي ټولې جامې وباسې چې پلټنه مو وکړي.

کله چې تاسو په سرحد کې د خپلو حقوقو څخه استفاده کوئ ؟

- کله چې تاسو په سرحد کې په خپلو حقوقو څخه استفاده کوئ ستاسو د مهاجرت په حالت څه تاثیر کوي؟
- امریکايي اتباع د پوښتنو د ځواب د نه ورکولو له کبله امریکا ته د راننوتلو څخه نشي بنديدلای. د دې حق د عملې په صورت کې کیدای شي د ځنډ سره مخ شي.
 - د شنه (مهاجر) کارت لرونکي امریکا ته د راننوتلو څخه نشي بنديدلای په استثنا د دې چې سفر يې لنډ او د (۱۴) (a) ۱۱۰ USC پر اساس بېګناه نه وي. د دې حق د عملې په صورت کې کیدای شي د ځنډ سره مخ شي
 - مقاماتو ته د پوښتنو او پلټنو د نه ځواب ورکولو په صورت کې غیر تابعیت لرونکي ویزه لرونکي هېواد ته د ننوتلو څخه بنديدلای شي. د هیواد څخه د وتلو نه مخکې د وکیل سره خبرې وکړئ.

- د ټولو هغو کسانو د نومونو او پیژندپاڼو د شمېرو غوښتنه وکړئ چې په دې کار کې یې لاس درلود. دا ټول معلومات د ځان سره ولیکئ.
- د یو مشر کاکر (آمر) سره د خبرو کولو غوښتنه وکړئ
- پوښتنه وکړئ چې آیا تاسو د خپل نوم، ظاهري وجې، لباس، توکم، قومیت، دین یا ملی اصلیت له امله په نخبه شوي یاست.
- له شاهدانو څخه وغواړئ چې خپل نومونه او د اړیکو معلومات درکړي.
- د پېښې وروسته سمدستي د حقایقو بیان راپور ولیکئ. د الوتنې شمېره، د الوتنې نېټه او د هوايي شرکت نوم په خپل راپور کې شامل کړئ.
- د شکایت کولو لپاره د CAIR سره اړیکه ونیسئ.
- د هوايي شرکت پیلوټ کیدای شي یو مسافر د الوتنې څخه منع کړي که چیرې نوموړی د مسافر د کتنې او نظارت څخه وروسته په دې باور ولري چې مسافر د الوتنې خونديتوب ته ګواښ دی. پیلوټ نشي کولای چې ستاسو څخه پوښتنه وکړي او یا مو د تبعیضي موقف له کبله چې په هغې کې دین، د توکم مبدا، جنسیت، قومیت او سیاسي عقیده شامله ده، رد کړي.

د هوايي شرکت د مسافر په توګه تاسو حق لرئ چې د هوايي شرکت او امنیتي پرسونل لخوا درسره د ادب او احترام نه ډک چلند وشي. که چیرې تاسو باوري یاست چې تاسو سره توپيري او تبعیضي چلند شوی دی نو د شکایت کولو حق لرئ. که تاسو باور لرئ چې تاسو سره توپيري چلند شوی دی نو سمدستي:

د قانون د پلي کولو په وخت خپل حقوق وپېژنئ

ستاسو حقوق کله چې تاسو د قانون د پلي کولو سره مخامخ کېږئ

- تاسو حق لرئ چې چوپ پاتې شئ او د قانون د پلي کوونکو هېڅ ډول پوښتنو ته ځواب ور نکړئ (محلي، ايالتی، يا ملي [فدرالي]). سوالونو ته د ځواب نه ورکول ستاسو په مقابل کې نه شي استعماليدی او په دې هم دلالت نه کوي چې ګواکې تاسو د پټولو لپاره څه لرئ. د قانون پلي کوونکي ممکن له تاسو څخه د پيژندنې يا د موټر د ثبت د اسنادو غوښتنه وکړي. خو دا تم او پوښتنې بايد لنډې وي او مجبور نه ياست چې نورو پوښتنو ته ځواب ورکړئ.

- تاسو حق لرئ چې وکیل ولرئ کله چې د قانون د پلي کوونکو



(محلي، ايالتی، يا فدرالي) سره خبرې کوئ، سره له دې چې تاسو نه نيول شوي ياست او يا په کوم قانوني مشکل کې ياست. دا حقوق

ټولو افرادو، اتباعو او غير اتباعو ته د لاسرسنې وړ دي.

- غير اتباع بايد د مهاجرت د حالت په اړه پوښتنو ته ځواب ونه وايي. د خپل تابعيت په اړه دروغ مه وياست يا جعلی اسناد مه وړاندې کوئ.

د قانون پلي کوونکي بايد ستاسو کور ته د ننوتلو لپاره د لټون امر ولري. که دوی وايي چې دوی د لټون امر لري، پرته له دې

چې هغوی ته د کور د ننوتلو اجازه ورکړئ، غوښتنه ترې وکړئ چې د لټون د امر سند د کړکۍ له لارې دروښکاره کړي یا سند د دروازې لاندې کورته داخل کړي، او یا داسې نورې لارې). د لټون امر په دقیق ډول مشخص وي چې څه پلټل کیدلای شي او باید د قاضي لخوا لاسلیک شوی وي. که د لټون امر بشپړ نه وي یا تاسو پکې یوه تېروتنه وگورئ نو ورته ووايست چې تاسو د لټون اجازه نه ورکوئ. په احترام او په ادب اوسئ او په یاد ولرئ چې تاسو حق لرئ چې چوپ پاتې شئ. که تاسو وکیل لرئ، نو سمدستي له خپل وکیل سره اړیکه ونیسئ او د لټون په وخت کې د وکیل سره په تلفون کې پاتې شئ. یادښتونه واخلئ یا فلم واخلئ چې څه اخستل کېږي او کوم ځایونه پلټل شوي دي، خو په لټون کې مداخله مه کوئ. د لټون امر د قانون پلي کوونکو ته ستاسې د نیولو حق نه ورکوي. د هغو څیزونو پر بنیاد چې ستاسو په کور کې د لټون پر مهال پیدا شوي، د قانونو عملي کوونکي تاسې نیولای شي. د نیولو پر وړاندې مقاومت مه کوئ.

■ د قانون پلي کولو ته درواغ ویل، ناسمه او بیلابیل بیانونه ورکول جرم دی او هیڅکله باید په هېڅ ډول شرایطو کې دا کار ترسره نه کړئ.

کله چې د قانون عملي کوونکي تاسې ته نږدې کيږي تاسو باید څه وکړئ ؟

- که په کور کې یاست، بهر ووځئ او مخکې له دې چې له دوی سره خبرې وکړئ، ځان پسې دروازه ترشا وتړئ.
- که په کار کې یاست، د خپل شخصي کار ځای څخه یې لیرې راهنمایي کړئ.
- که تاسې ته زنگ ووهل شي یو آرام ځای ته ولاړ شئ.

- د افسر يا اجنټ څخه د دوی د سوداګرۍ کارېدو غواړئ، يا د ادارې نوم، د افسر / اجنټ نوم، د ټيلفون شمېره او برېښنالیک ترلاسه کړئ.
- بيا ورته په ادب سره وواياست چې "زما وکیل به تاسو سره اړیکه ونيسي" او خبرې پای ته ورسوئ.
- د قانوني مرستې لپاره سمدستي CAIR سره اړیکه ونيسي.

- که تاسو ته د قانون عملي کوونکي په عام ځای کې نږدې شي نو څه به کوئ:
- که تاسو پياده یاست او ودرول شئ تاسو اړ نه یاست چې کومو پوښتنو ته ځواب ورکړئ، مګر که پوښتنه یې وکړه نو خپل نوم، پته، او عمر مو ورکړئ، (او که چیرې تاسو ته ټکټ درکول کیږي نو پیژندپاڼه هم ورکړئ). کیدای شي دا ټول تاسو سره مرسته وکړي چې د نیولو څخه مو مخنیوی وکړي.
 - پرته له دې چې افسر ته وواياست تاسو خپل جیب او کڅوړې ته لاس مه ننباسئ (دوی ممکن فکر وکړي چې تاسو وسله راباسئ).

که تاسو نیول شوی یاست:

- که تاسو نیول شوی یاست، پولیس حق لري چې تاسو او ستاسو شاوخوا سیمه ولټوي. سره له دې تاسو باید په ادب او روښانه توګه پولیس ته څرګند کړئ چې "زه د لټون سره رضایت نه لرم."
- مخکې له دې نه چې ستاسو څخه پوښتنې وکړي، افسر باید تاسو ته ستاسو د نیولو حقوق ولولي چې هغې کې ستاسو چوپ پاتې کېدل او د وکیل حق شامل دي. د خاموشۍ د حق نه د استفادې لپاره تاسو باید په ادب او واضح ډول سره وواياست چې "زه غواړم

چوپ پاتې شم. "چوپ پاتې کیدل ستاسو په مقابل کې نه شي کارول کیدای. تاسو باید په څرگند ډول ووايست چې د وکیل د لرلو حق لرئ او باید ووايست چې "زه غواړم د وکیل سره خبرې وکړم." که تاسو د ۱۸ کلنۍ څخه ټیټ یاست نو تاسو غوښتلای شئ چې د خپل مور او پلار یا سرپرست سره خبرې وکړئ. یو ځل مو چې خپل حق تایید کړ، تر هغه وخت پورې چې د وکیل سره مو ملاقات نه وي کړی د پولیسو سره خبرې مه کوئ.

■ تاسو حق لرئ چې د افسر د نوم او د پیژندنې شمیرې د ترلاسه کولو غوښتنه وکړئ. خپل لاسونه ښکاره وساتئ چې پولیس یې ولیدلای شي. مقاومت مه کوئ، تیښته مه کوئ یا پولیسو افسر ته لاس مه وروړئ. ارام اوسئ، دلایل مه وایست او بحث مه کوئ. که تاسو د پولیسو موټر ته نږدې یا په موټر کې دننه ناست یاست، او که چېرې د پولیسو افسر تاسو ته نږدې هم نه وي او تاسو فکر کوئ چې تاسو یوازې یاست، په پام کې ولرئ هر څه چې تاسو وایست، ممکن ثبت شي.



لسم خپرکی

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 یې تجربه کړي. عبارت دی له: غسل میاشت، کلتوري شوک، توافق او برلاسي.

- د کډوالي اوله مرحله (د غسل میاشت)
تاسو به د خوښي او جوش احساس ولري. ټول خیزونه 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 ارامتیا په لور درومي، د ارامۍ احساس کوي او پر نوې ټولنې باوري کېږي.
- برلاسی 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 اړیکې لرل او ورزش کول یو ښه بېلګه ده. د دې ترڅنګ د دیني او معنوي منابعو څخه ګټه اخیستنه هم د مبارزې یو اصل ګڼل کېږي. همدا ډول په ټولنیزو چارو کې برخه اخستل لکه په کلتوري برنامه کې ګډون او یا په داوطلبانه ډول د ځینو فعالیتونو تر سره کول، له تاسو سره په کلتوري توافق کې مرسته کولی شي. په ټولنیزو چارو کې ګډون له تاسو سره مرسته کوي، خو په چاپېریال کې له نورو مذهبي او قومي ګروپونو سره اشنایي پیدا کړئ، په دې سره مو انګلیسي 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.

کورنی اړیکې

نوی ژوند ممکنه ده د کورنۍ د غړیو په عادت او رول کې په بدلون سره د کورنۍ په اړیکو هم اغېز ولري. همدا ډول د روحي فشار پیدا کېدو ستر عامل دا دی چې د کډوالو د کورنۍ غړیو په رول کې تغیر راځي، ولی اړینې لارښوونې شتون لري، خو له روحي فشارونو سره مبارزه وکړي. د کورنۍ غړیو سره مو روښانه او صادقانه اړیکې ټینګې کړي، خو د کورنۍ ټول غړي یو د بل له احساساتو او بدلون سره اشنايي تر لاسه 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 ګڼل کېږي. په یاد ولری که چېرې مو دا درک کړه چې د کورنۍ اړیکه مو د کوچنیانو له کوم غړی سره ستونزه لري، د کډوالو بیامېشته کېدو له یوې ادارې سره اړیکه وکړي 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 مخينه لري، په متحده ايالاتو کې يو له مهمو ارزښتونو څخه بلل کېږي. تاسو بايد نورو ته احترام وکړئ او ويې منئ. همدا ډول له نورو څخه بايد د منلو او متقابل احترام تمه ولرئ. ممکن ستاسو ځينې سنتي دودونه د امريکايي وگړو له دودنو سره خورا توپير ولري. ځينې دودونه ممکن د منلو وړ نه وي، او ياغیرقانوني وشمېرل شي. سره د دې چې د امريکا خلک نورو کلتورونو او ژوند ټيپونو ته درناوی لري، ځينې ارزښتونه، باورونه او دودونه شتون لري چې د متحده ايالاتو او سیدونکي يې بايد 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 غيررسمي جلسو او ملاقاتونو ته پر وخت حاضر شئ، په ځنډ يا تاخير سره راتلل بې 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 ورکړئ.



یولسم څپرکی

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 زر دنده واخلي. پاملرنه ولری چې د لگښت او عاید تر منځ یو تعادل ولری.

زیات امریکایان خپلې 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 مالیه 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

سښځ له پاره بايد په خپل مياشتني عايد او لگښت پوه اوسئ. د دې ترڅنگ د بوديچې سښځ له پاره بايد د کورنۍ غوښتنې او اړتياوې وپيژنئ. ځينې توکي شايد لوړ قيمت ولري، مگر اړينه نه وي، په دې سره به پوره بوديجه د کورنۍ اړينو اړتياوو ته ونه لرئ. د کډوالو د بيا ميشته کېدو ادارې د بوديچې سښځ په برخه کې له تاسو سره مرسته کولای شي.

بانکي اسانتياوې

د امريکې متحده ايالاتو بانکونه ستاسو د پيسو ساتلو له پاره يو ډاډمن انتخاب دی چې د فدرال تضمين او څارنې لاندې فعاليت تر سره کوي. بانکونه ډول ډول خدمتونه ترسره کوي، يو له هغو څخه د پيسو ساتلو بانکي گڼون (حساب). جاري گڼون يا حساب تاسو ته دا زمينه برابروي چې خپل لگښتونه د چک، ډېټ کارت او يا الکترونيکي له طريقه تاديه کړئ، ياده طريقه زيات امريکايانو ته د پيسو د نقد لېږد په پرتله اسانه او خونديلاره ده. همدا ډول خپل د گڼون يا حساب د پيسو مقدار په نظر کې نيولو سره لگښت وکړئ. د کډوالو د بيا ميشته کېدو اداره، له تاسو سره د مناسب بانگ په پيدا کولو کې مرسته کوي. که چېرې ديني او کلتوري ارزښتونو په پام کې نيولو سره د بانکدارۍ په اړه ځانگړی انتخاب لرئ د مثال په ډول سود نه مني، ممکنه ده په خپله سيمه کې داسې بانک انتخاب کړئ چې ستاسو ديني ارزښتونو او عقايدو ته درناوی ولري. تاسو بايد بانکي گڼون يا حساب ته د پيسو زياتولو، د پيسو اخيستلو د اتومات ماشين يا

ATM استعمال طريقه او چک سره بلدتيا و مومئ. تاسو کولای شئ خپلې پيسې په جاري او سپما گڼون کې وساتئ. همدارنگه جاري گڼون هغه کسانو ته ښه دی چې چک، ATM کارت او الکترونيکي راکړه ورکړه تر سره کوي او د سپما گڼون د پيسو ساتلو له پاره، خو چې اړتيا ونه لرئ. په لومړي وخت کې تر ډېره جاري گڼون ته اړتيا لرئ. د وخت په تېرېدو سره کولی شئ دواړه گڼونونه (حسابونه) خلاص کړئ. د کريدیت کارت (اعتبار کارت) څخه په استفادې کولی شئ پيسې قرض واخلي، خو سود به ورکوي. د ښه شاليد يا مخينې له پاره اړينه ده، لگښتونه لکه دکور کرایه او بيلونه 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 بانکې گڼون له طریقې تادیه کوي. په دې معنا چې



ستاسو معاش مستقیماً ستاسو بانکي گڼون ته جمع کېږي. بانکي گڼون ته په مستقیمه توګه د معاش جمع کېدل یو شمېر ګټې لري، د بېلګې په توګه 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 پيسې وباسي. همدا ډول که د معاش تادیه کولو په ورځ دنده کې نه یاست، معاش ته لاسرسی لرلای شئ. په مستقیمه توګه گڼون ته د پيسو جمع کېدو

څخه وروسته، خپلې پیسې تر لاسه کولی شئ، مگر د چک له لارې تر دوو ورځو وخت نیسي چې خپلو پیسو ته لاس رسی پیدا کړئ.

اعتبار او پور اخیستل



د امریکا په متحده ایالاتو کې د پور اخیستلو ډېرې لارې شتون لري. اسانه لاره یې د کریدیت کارت لرل دي، مگر د کریدیت 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، خو اعتبار تر لاسه کړي. ساده لاره د دې کار له پاره د یو کریدیت کارت اخیستل دي. پور ورکونکي ستاسو شالید یا مخینې ته گوري، خو وپوهیږي چې تاسو پورونه په خپل وخت ورکړي که نه. که چېرې شالید یا مخینه مو ښه وي، نو په اسانۍ سره به پور تر لاسه کړئ. د دې ترڅنګ 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.

ډيبیټ او کریډیټ کارټونه

ډیبیټ او کریډیټ کارټونه تقریباً سره ورته والی لري. دواړو کارټونو څخه د حضورې او الکترونیکی لگښت تادیه کولی شئ، مگر توپیر یې دا دی چې د ډیبیټ کارت په کارولو سره ستاسو له شخصي جاري او یا سپما گڼون څخه پیسې وضع کېږي. کریډیټ 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 توګه 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 ۴۶ 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 تادیه کړئ. همدا ډول که د پور په تادیه کولو کې ستونزه لرئ، نو د کډوالو د بیا میشته کېدو ادارې ته خبر ورکړئ.

د بودیجې سنجش

تاسو د شخصي مالي چارو مسؤلیت لرئ. مگر د ګډوالو د بیا میشته کېدو ادره کولی شي له تاسو سره د بودیجې په امداد کولو کې مرسته وکړي. باید پوه شئ چې خومره پیسې لرئ، خومره یې لګښت کړئ او خومره یې سپما کړئ. هره میاشت باید د کور کرایه او نور لګښتونه تادیه کړئ. که چېرې کوږ مهاله پلانونه لري لکه د کور پیرل، نو له میاشتنی لګښتونو څخه پاتې پیسې د خپل پس انداز بانکي ګڼون کې جمع کړئ.

د ماليې ورکړه یا تادیه کول.

په متحده ایالاتو کې ټول خلک د ګډوالو په ګډون د استفادې وړ ډېرو خدماتو تر لاسه کولو له پاره مالیه ورکوي. د عامو زده کړو، سرکونو او لویو لارو ترمیم او مراقبت، پولیس، اطفائیه، بېړنۍ مرستې او د ټولنیزو مرستو پروګرامونه د مالېې د ورکړې له لارې تنظیمېږي. کوم وګړي چې په متحده ایالاتو کې ژوند کوي، درې ډوله مالیه ورکوي.

- د عوایدو مالیه: هر کس چې کار کوي، د ګټې یا عوایدو مالیه د فدرال ادارې ته ورکوي، د دې ترڅنګ د ځینو ایالتونو وګړي، د ګټې ایالتي مالیه هم ورکوي. مالیه ستاسو د کاري مسؤلینو 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

ورکړئ. 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 سګرېټ او الکولو د مالیه نرخ لوړ واوسی.



متفرقه معلومات

د کوچنيانو اړوند

- کوچنيان مو بايد له ۶ کلنۍ تر ۱۶ کلنۍ پورې ښوونځي ته لاړ شي.
- د کوچنيانو له وهلو، توهين او تحقير څخه ډډه وکړئ او په حق کې يې بې غوري مه کوئ.
- په موټر کې، کوم کوچنيان مو چې له ۸ کالو کم عمر لري، حتماً يې د کوچنيانو په ځانگړي چوکۍ کېښوئ.
- په ځينو اېالتونو کې، په کور کې د ماشوم يوازې پريښودو له پاره ټاکلې عمر ښودل شوی، که يې عملي نه کړئ قانوني چلند به در سره وشي.

د ډريورۍ په اړوند

- تاسو بايد خپل موټر ثبت او بيمه کړئ. همدا ډول د موټر اسناد، په موټر کې وساتئ.
- د ډريورۍ پرمهال لايسنس لرل اړين دي .
- په ترافیکي جاده کې، د سور څراغ پر مهال کېن لاس ته د تاوېدو اجازه لرئ، مگر پام وي چې په ځينو سيمو کې، د سور څراغ پرمهال کېن لور ته د تاوېدو په هکله هم محدوديتونه شتون لري.
- ډريور او نور کسان چې موټر کې شتون لري، د حرکت پر مهال ټول بايد کمربند وتړئ.
- د ښوونځيو د بس په ليدو سره له احتياطه کار واخلئ په ځانگړې توگه، کله چې د ښوونځي د بس، سور څراغ روښانه و، موټر ودرؤئ ، خو 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 تیر یږي.

- که د پولیسو یا امبولانس موټر د الارم څراغ یا غبر اوری یا بې گوری، نو غاړې ته شی او لاره ورکړی.

- نکاح (واده کول)، له خپلې ښځې سره جنسي اړیکه

- تاسو اجازه نه لرئ چې هم مهاله له څو ښځو سره نکاح وکړئ.

- د ښځې او د کورنۍ د نورو غړیو د وھلو او زیان رسولو اجازه نه لرئ.

- په زور د جنسي اړیکې ټینګول، غیرقانوني عمل دی، تردې چې له خپلې 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 بیلټون 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 پر مهال 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 کړي او فاحشه استخدامول.

- د نشه يې توکو کارول، خرڅلاو او تیارول غیر قانوني دی. نوموړي مواد په قانون کې د کنترول شویو موادو په نوم یاد شوي دي.
- د حیواناتو بنکار
بنکاریان، د وحشي حیواناتو د بنکار له پاره باید اجازه لیک واخلې.
- د وحشي حیواناتو د بنکار له پاره په ټاکلې موده یا وخت کې او ځانګړي سلاح څخه استفاده کولی شئ. په یاد ولرئ چې د کال په هر موسم کې د بنکار اجازه نه لرئ.
- د سپي او پیشو وژل، د سرو له پاره منع ده.
- په ډېرو حالاتو کې، د حیواناتو پر وړاندې تاوتریخوالی غیر قانوني عمل دی، د بېلګې په توګه وهل، وږی ساتل یا خواړه نه ورکول، شکنجه کول.

دعوه او تاوتریخوالی

- د بل کس سره د تاوتریخوالی کول د قانون خلاف عمل دی.
- دوه ډوله ګډوډي یا بی نظمې، یو د دوو کسانو ترمنځ لاندې بل غیر معمولي چلند (بد رفتاري). همدا ډول بل ډول یې دعوه (فزيکي حمله) په بل کس ده. د دې ترڅنګ تهدیدول هم د بل کس پر حريم برید ګڼل کېږي چې ستر جرم دی.
- له انټرنیټ څخه ګټه اخستل
- له اجازې پرته، له معلوماتي ادرسونو یا سایټونو څخه د موادو تر لاسه کول (ډانلودول) لکه: د کتاب، سندرو او فلمونو غیر قانوني عمل ګڼل کېږي او ممکن د معنوي ملکیت غلا وشمېرل شي.

- د قانون په پړنا کې، د کم عمره کس سره د حضوري ملاقات تنظیمول، غیر قانوني عمل ګڼل کېږي.
- د باور وړ شرکتونو له ادرسه د جعلي بریښنالیکونو لیږل د دې له پاره چې خلک وهڅوي، خو شخصي معلومات ښکاره کړي، لکه د کریډیټ کارت شمېره، پاسورډونه او داسې نور. پورته عمل ته په انګلیسي کې (Phishing) وایي، او جرم ګڼل کېږي.
- انټرنټي او سایبري تعقیب جرم دی. دا په دې معنا چې د خلکو شخصي معلوماتو ته د لار سرسی له پاره د هغوی اکاونټونو هک شي.
- په انلاین ډول د نشه یي توکو خرڅلاو د قانون خلاف دي
- د ګڼو یا اکاونټ هک کول، شخصي اطلاعاتو ته لاسرسی او د ټولنیزو رسنیو اکاونټونو ته داخلېدل کولی شي ستاسو د زنداني کېدو سبب شي.
- یو شمېر نور جرمونه
- د خلکو دوکه کول او د شخص یا دوکان څخه غلا کول جرم ګڼل کېږي.
- د ټوپک او نشه یي توکو غیرقانوني خرڅلاو، د قانون خلاف دي.

د نورو حریم ته غیرقانوني دخول

- امریکایان، د خپل ملکیت او شخصي جنسونو د ساتنې په برخه کې خورا حساس دي، تاسو نه شئ کولی د کور د مالک له اجازې پرته د هغو حریم ته ننوځئ.
- په امریکا کې د اوسیدو اسنادکه تاسو د دایمي هستوګنې اسناد لرئ، نو د کوره په وتلو سره یې له ځان سره ولرئ.



انجمن دعوت اسلامی افغانان مقیم امریکا (آمو)

AFGHAN AMERICAN MUSLIM OUTREACH (AAMO)

P. O. BOX 7331 • Orange, CA 92863

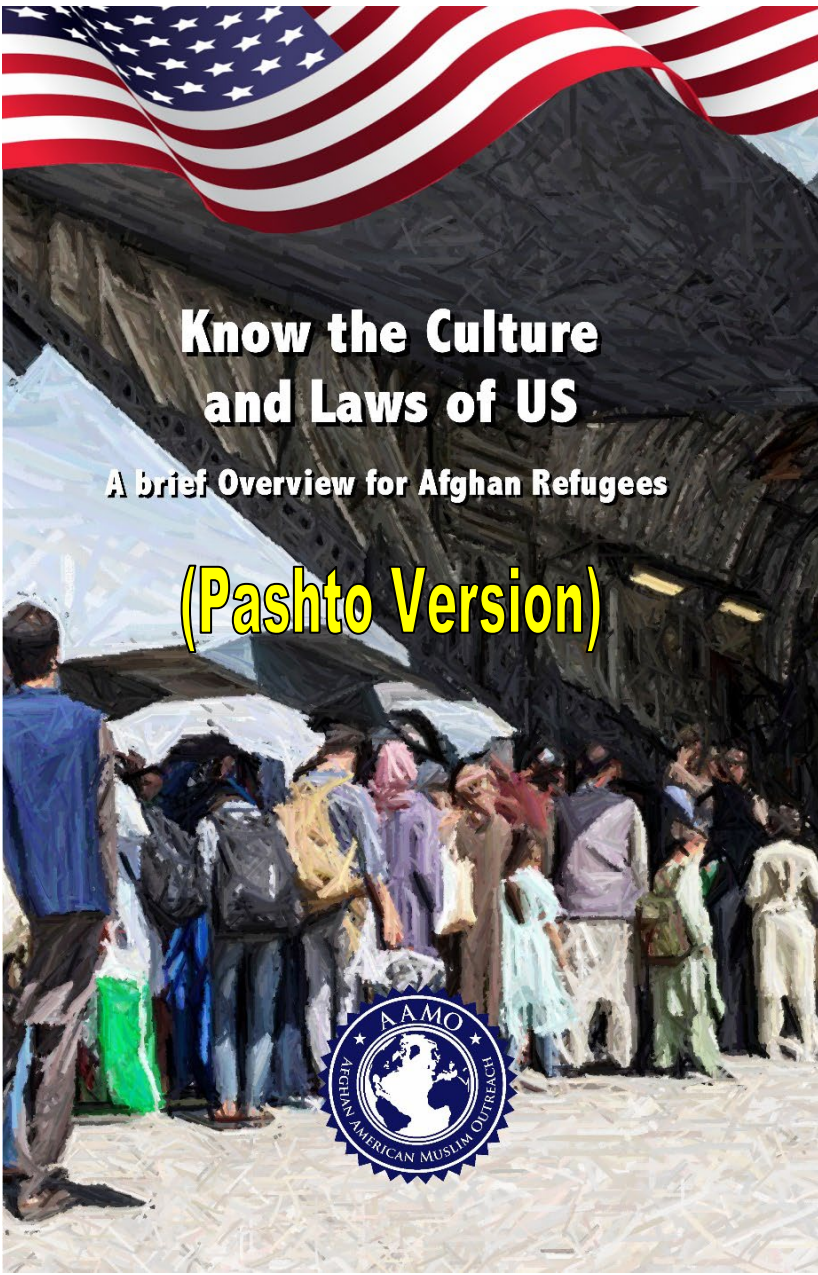
Email: info@aamo-usa.com • www.aamo-usa.com

Phone: (623) 282 - AAMO (2266)

• په امریکا کې د مېشتو افغانانو اسلامي دعوت ټولنه (آمو) یو غیرانتفاعی او غیر سیاسي جوړښت دی چې د کلیفورنیا په ایالت کې رسمي ثبت شویده. ددی ټولنې هدف افغانې ټولنې ته خدمت، د افغانانو او نورو مسلمانانو تر منځ چې په یو ښار کې سره ژوند کوی د همغږي او همکارۍ رامنځته کول دی. دا ټولنه د اسلامي دعوت او تبلیغ، د اسلام ځینې دفاع، دیني او نورو زده کړو ته د ځوانانو هڅول او دیني او مدني مسؤلیتونو ته د ځوانانو متوجع کول دي.

په امریکا کې د مېشتو افغانانو اسلامي دعوت ټولنه (آمو) د جنوبی کلیفورنیا د ځینو علاقمنديو افغانانو په همت او زیار سره (د ښځو، سړیو، انجونو او هلکانو په ګډون) د ۲۰۰۶ میلادی کال په اکتوبر میاشت کې تاسیس شو. د مرکزي بورډ غړي د مؤسسینو او په نورو ښارونو کې د ټولنې له استازو څخه ټاکل کېږي، او د یو شمیر جید علماوو، د افغانې ټولنې فعالینو چې د ټولنې مشورتي کمیټه تشکیلوي، تر لارښوونې لاندې فعالیت ترسره کوي.

د آمو ټولنې غړیتوب هر نارینه او ښځینه افغان چې د ټولنې اهداف، مرام او اساسنامې سره موافقت ولری، کولای شی د میاشتنی حق العضویت په ورکولو سره تر لاسه کړی. د متعال رب په رحم او مهربانې او د افغانانو ورونو په همکارۍ سره هیله مندیو چې، د یادو اهدافو تر لاسه کولو لپاره ګټور او ارزښتمنده ګامونه واخلو او په حقیقي معنی سره د اسلام مبارک دین په پیژندلو کې ګټور ثابت شوو. د لا زیاتو معلوماتو د تر لاسه کولو لپاره هیله ده د ټولنې www.aamo-usa.com ویب پاڼې ته مراجعه وکړي.

The background of the cover features a large American flag at the top, waving over a dark, textured surface. Below the flag, a group of people, including men, women, and children, are gathered. Some are carrying backpacks and bags, suggesting they are refugees or migrants. The scene is set in what appears to be a large, dark, possibly underground or industrial space.

Know the Culture and Laws of US

A brief Overview for Afghan Refugees

(Pashto Version)

