

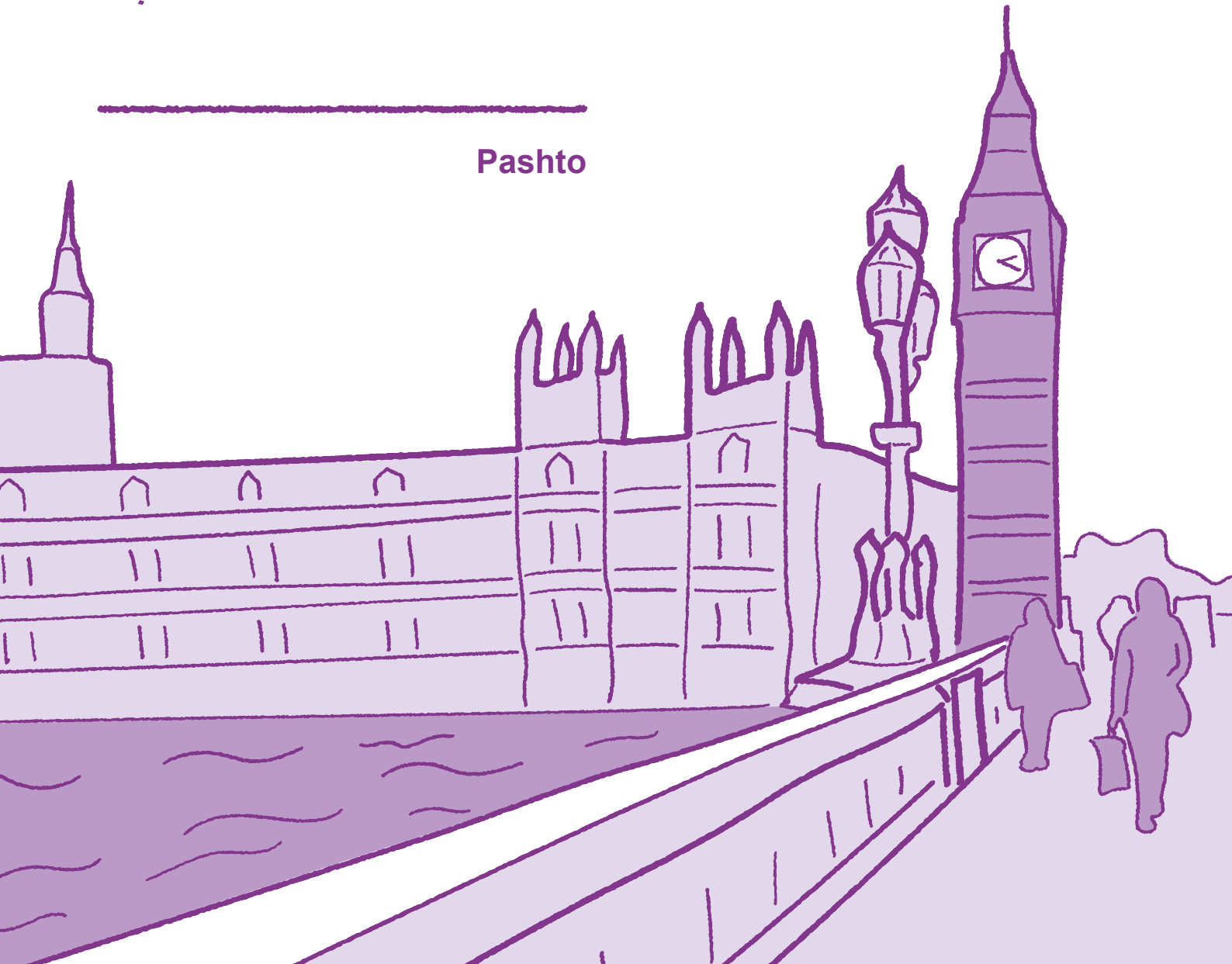


UK Visas  
& Immigration

د کورنیو چارو دفتر لارښود

# په یوکی کې حقونه او هیلی

Pashto



# د دې لارښود موخه

## دغه لارښود کډوالو استوګنځای کې پناه غوښتونکو لپاره دی او لاندنیو مواردو اړوند اړین معلومات لري:

- د یوکی کلتور، ارزښتونه او قانون
- روغتیايي او ولسي خدمتونه
- خوندي پاتې کېدل او ملاتړ ترلاسه کول

لطفاً دغه کتابګوتی احتیاط سره ولولئ او مهم معلومات په نښه کړئ. دغه کتابګوتی خوندي ځای کې کېږدئ تر څو وروسته ورته مراجعه وکولی شئ.

## تاسې باید ترلاسه کړئ:

- د سیمه ییزو خدمتونو اړوند معلومات په هغه ژبه چې تاسې پرې پوهېږئ، د مثال په توګه روغتیا، زده کړې، ترانسپورتي اړیکې او د ملاتړ خدمتونه.
  - «د کډوالو استوګنځای کې د اوسېدو لارښود» کتابګوتی چې د کډوالو استوګنځای کې د ژوند کولو اړوند معلومات پکې شامل دي.
- که تاسې ته نه وي درکړل شوي، لطفاً د خپل استوګنځای وړاندې کونکي څخه یې وغواړئ. تاسې د کورنیو چارو دفتر کتابګوتی ته لاس رسې لرلی شئ په:

[www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation](http://www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation)

[www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations](http://www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations)

## کومی ادارې دي چې ماته استوګنځای او ملاتړ وړاندې کوي؟

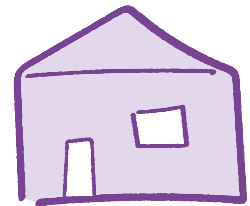
د کورنیو چارو دفتر چې په پای کې ستاسې د استوګنځای چې تاسې په کې ژوند کوئ او مالي ملاتړ مسؤل دی.



**Migrant Help** مشوره، ستونزې راپور کوونکی او ور والی AIRE وړاندې کوونکی دی چې کورنیو چارو دفتر له لوري ګومارل شوی. له کورنیو چارو دفتر څخه جلا خبریه ادارې هم شته چې خپلواکه مشوره وړاندې کوي. که د خپل ملاتړ، د ستونزې راپور ورکول، یا کورنیو چارو دفتر ته خپل حالت کې بدلون اړوند معلوماتو ورکولو په اړه معلوماتو ته اړتیا لرئ، تاسې باید Migrant Help سره په **0808 8010 503** چې وریا ده اړیکه ټینګه کړئ. ژباړونکي موجود دي.



ستاسې استوګنځای وړاندې کوونکی. د کورنیو چارو دفتر تاسې ته استوګنځای وړاندې کولو لپاره شخصي شرکتونه کاروي. د کډه کېدو څخه وروسته تاسې ته د کور افسر ټاکل کېږي چې ستاسې شته پوښتنې ځوابوي او تاسې ته به ستاسې د ملکیت معرفت او د سیمه ییز معرفت بڼه، کوم چې مالومات شامل دي لکه څنګه د عمومي ډاکټر سره ځان راجسټر کړئ او د سیمه ییزو سیمو نخښي.



دغه لارښود کې د شته ادارو جزئیات ګټورې اړیکې کې موندلی شئ. لطفاً په یاد ولرئ چې دغو ادارو لپاره د ژباړونکي خدمتونه شتون نه لري او ځینې ادارې په ټول یوکی کې خدمتونه نه وړاندې کوي. لطفاً د سیمې سره مشخص ادارو لپاره د سیمه ییز معرفت بڼې وګورئ.

## بېرنيو خدمتونو سره اړيکه نيول

د بېرنيو حالت کې، تاسې بايد له ځنډ پرته **999** سره اړيکه ونيسئ او د خدمتونو اپراتور ته د اړتيا وړ خدمتونه ووايست - اور، پوليس يا امبولانس دا مهمه ده چې بېرني په حالت کې يوازې دغه شمېره دايره کړئ.

که په انگليسي خبرې نشئ کولی، کله چې **999** سره اړيکه نيسئ د خپلې خوبې ژبې نوم واخلئ، او له هغې وروسته هغه ادرس چې بېرنيو خدمتونو ته اړتيا ده په ډاگه کړئ او ژباړونکي، که موجود وي به تاسې ته وړاندې شي. **999** ته زنگ وهل وړيا دي.

**پوليس:** کله چې تشدد کارول کېږي يا يې گواښ کيږي، يا جنايت کيدل ووينئ، تاسې بايد **999** ته زنگ ووهئ او پوليس وغواړئ. که غواړئ د جنايت اړوند راپور ورکړئ يا د داسې جنايت قرباني ياست چې بېرني عکسل العمل ته اړتيا نه لري، تاسې بايد **101** ته زنگ ووهئ.

**اور:** که په احتمالي توگه خطرناک اور ووينئ يا يې نښې لکه لوگي ووينئ، تاسې بايد له ځنډ پرته **999** ته زنگ ووهئ او د اور خدمتونه وغواړئ. خطرناک اور ته بايد نژدې نشئ او د وژلو هڅه يې ونه کړئ.

**امبولانس:** که د کوم کس ناروغي يا ټپ له امله بېرني روغتيايي حالت وي او ژوند يې خطر سره مخ وي، تاسې بايد **999** ته زنگ ووهئ او امبولانس وغواړئ. د بېرني روغتيايي اندېښنو لپاره چې امبولانس ته اړتيا نه لري، تاسې بايد **111** ته زنگ ووهئ. (لطفاً په ياد ولرئ چې د **111** خدمتونو شمالي ايرلينډ کې نشته).



## کومه پوښتنه لري؟

- د خپل معرفت او مالوماتو کتابگوټی وگورئ
- [www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum](http://www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum) or [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org) وگورئ.
- Migrant Help ته په **0808 8010 503** زنگ ووهئ



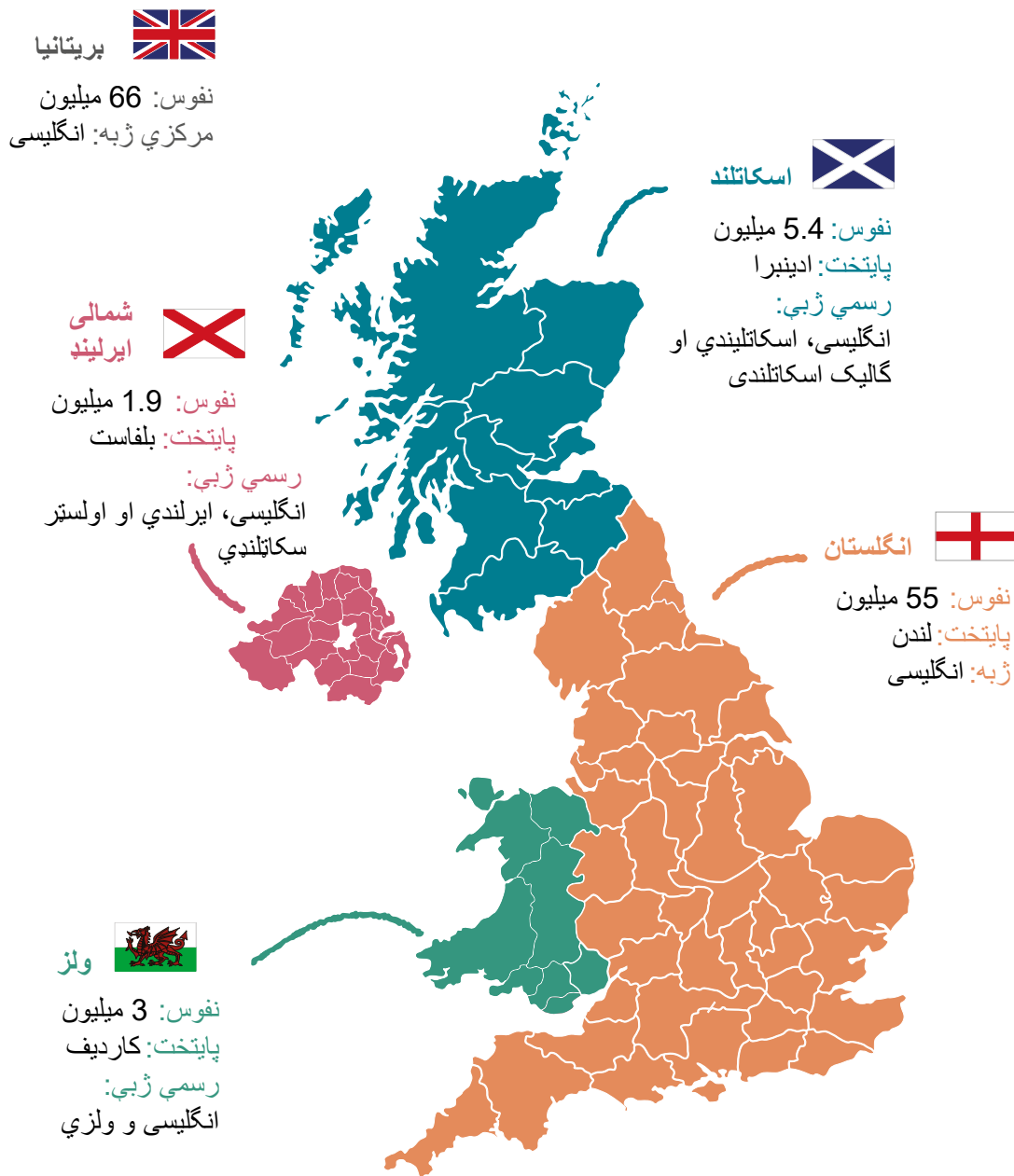
<b>6</b>	<b>برخه 1: د یوکی پېژندنه</b>
8	کلتور، ارزښتونه او مذهب
9	قانون او جنایت
12	د کرکي جنایات
<b>13</b>	<b>برخه 2: ګټور معلومات</b>
13	پېسي
13	دوکانونه
13	عامه ترانسپورت
14	زده کړه
15	کار او داوطلبانه کار
16	قانوني مشوره
16	د وخت سیمه او د ورځې رڼا کې سپما
17	د اوونیز رخصتی او د بانک رخصتی
17	انټرنټ ته لاس رسی
17	موبایل او عامه ټیلیفونونه
18	د تلویزیون جواز
18	کتابتونونه
18	د پوستي دفتر
<b>19</b>	<b>برخه 3: روغتیايي او ولسي خدمتونه</b>
19	روغتیايي خدمتونه
20	یو ډاکټر ته ورتلل
22	امیندواري
23	ټولنیزه پاملرنه
24	د عصبي روغتیا خدمتونه
<b>26</b>	<b>برخه 4: خوندي پاتي کیدل او ملاتړ ترلاسه کول</b>
27	د ماشومانو خونديتوب او پاملرنه کول
28	د جنسیت پر اساس تاوتریخوالی
33	عصري غلامي او انساني قاچاق
35	د زور زیاتي قربانیان
<b>36</b>	<b>برخه 5: ګټورې اړیکې</b>



# برخه 1:

## د یوکی پېژندنه

یوکی (UK)، چې رسماً د سترې بریتانیې او شمالي ایرلیند متحده پادشاهی بلل کیږي له څلورو هېوادونو جوړه شوي؛ انکلیند، سکاټلیند، ولز او شمالي ایرلیند. دا ځینې وختونه بریتانیا بلل کیږي.



یوکی یو پر اساسی قانون پادشاهی او پارلمانی جمهوریت دی. دا په دې معنی دی چې پاچا (اوسنی ملکه الیزبیت II) د هېواد مشره ده، خو واک په دموکراتیک ډول انتخاب شوی پارلمان سره دی. لومړی وزیر د حکومت رهبري کوي. حکومت اکثر هغه سترې سیاسي ډلې له لوري چې د ازاد او رڼو انتخاباتو له لارې انتخاب شوي وي جوړېږي.

سکاټلینډ، ولز او شمالي ایرلینډ هر یو خپل حکومت لري، او په داسې حال کې چې مسؤلیتونه یې توپیر لري، هغوی عموماً د روغتیايي پاملرنې او زده کړې د ستونزو مسؤلیت لري. سکاټلینډ او شمالي ایرلینډ د پولیسو مسؤلیت هم لري.

سیمه ییز چارواکي، چې شوراګانې هم بلل کېږي، په سیمه ییزو برخو کې د عامه خدمتونو او اسانتیاوو مسؤلیت لري. هغوی د سیمه ییزو خلکو له لوري ټاکل کېږي. هغه خدمتونه چې شوراګانو له لوري وړاندې کېږي کې شامل دي:

- د کور خدمتونه
- زده کړې او ښوونځي
- ټولنیزه پاملرنه
- د چاپیریال خدمتونه
- کثافت دانی، کثافت او بیا کارونه
- کتابتونونه
- د تفریح خدمتونه
- سرکونه او د تمخاونه
- ښېګڼې او ګټې
- عامه روغتیا

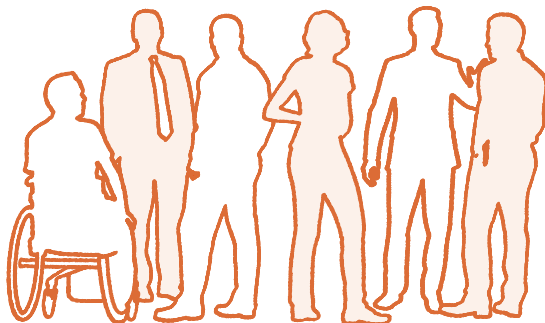
وړاندې شوي سیمه ییز خدمتونه او دا چې څوک یې وړاندې کوي ستاسې د اوسېدو په ځای تکیه کوي. ستاسې د سیمه ییز معرفت بڼه ته هغو خدمتونو اړوند چې چارواکي یې ستاسې سیمه کې وړاندې کوي ووايي.

روغتیايي پاملرنه مختلفو ادارو له لوري چې د روغتیا ملي خدمتونه (NHS) جوړوي وړاندې کېږي. یوکی کې روغتیايي پاملرنې اړوند نور معلومات **برخه 3** کې موندلی شئ.

# کلتور، ارزښتونه او مذهب

د قانون له مخې خوندي شوو حقونو او ازاديو پر بنسټ، يوکی کې مور شريک ارزښتونه لرو چې په کې شامل دي:

- د قانون درناوی او اطاعت کول
  - د نورو خلکو د حقونو درناوی کول، په شمول د هغوی د شخصي نظرونو
  - نورو سره د ورته والي چلند کول.
- يوکی کې د بيان او څرگندونو ازادي هغو قوانينو په مرسته چې دغو بنسټيزو حقونو خونديتوب لپاره موجود دي هڅول کېږي. خو بيا هم، دغه ازادي نورو ته زيان رسولو يا کرکې خپرولو لپاره پلمه نشي گرځېدلې.
- د شريک ارزښتونو ترڅنګ، دا غېر قانوني دي چې د خلکو سره د خوندي شوي ځانګړتياويو پر اساس تبعيض او ناوړه چلند وکړل شي لکه:
- **نژاد:** يوکی په خپل نژادي تنوع وياړ کوي چې د مختلف کلتورونو استازيتوب کوي. د يوکی ځيني سيمي د نورو په پرتله زيات تنوع لري، په ځانګړی ډول ستر ښارونه.
  - **مذهب او عقیده:** ټول خلک خپل عقیده عملي کولی او لمانځلی شي په دې شرط چې د نورو عقيدو ته درناوی ورکوي او د يوکی قوانينو سره توپير نه لري. عبادتخايونه لکه کليسا، جماتونه او د يهودانو عبادتخايونه مختلف ښارګوټو او سترو ښارونو کې موجود دي.
  - **جنسیت:** نارينه او ښځې مساوي حقوق لري او بايد مساوي چلند ورسره وشي. د نارينه او ښځو مساوات د يوکی د کلتور مهمه برخه ده.
  - **جنسي دريځ:** انگلستان کې د ورته جنسيت ترمنځ جنسي اړيکې ته ښه راغلاست ويل کېږي او منل کېږي او قانون له مخې خوندي شوی. ورته جنسيت لرونکي جوړي واده او همداراز مدني ملګرتيا کولی شي.
  - **جنسيت بدلونه:** خلک قانوني حقوق لري تر څو خپل جنسيت بدل کړي او په هغه پېژندګلوي کې به قبليرې او ملاتړ به يې کيږي کوم چې هغوي غواړي.
  - **عمر:** خلکو سره د هغوی د عمر پر بنسټ، که ځوان وي يا بوډا، ناوړه چلند د قبلولو وړ نه دی.
  - **معلومات:** يوکی کې، ادارو څخه تمه کېږي چې معلومات لپاره مناسب تعديلونه رامنځ ته کړي (د خنډونو لکه زينه، د اشارې ژبې ژباړه د اوارولو لپاره بدلونونه)، او عامه ترانسپورت اکثره په تخفيف يا وړيا وي.
- دا چې يو شخص څنګه ښکاري، فکر او چلند کوي يو يا زياتو خوندي شوو ځانګړتياويو پورې تړلي چې بايد درناوی يې وشي: د مثال په توګه، د هغوی د کاليو بڼه کېدای شي د هغوی مذهب پورې تړلي وي.

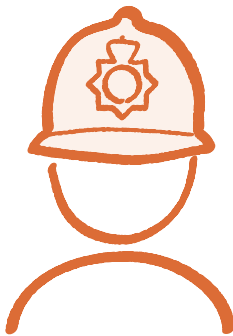


# قانون او جنایت

یوکی کې هر یو کس د قانون له لوري خوندي شوی. هغه خلک چې له قانون سرغړونه کوي به د جنایي ورته والي سستم له مخې په جزا محکوم شي او جریمه یا زندان ته استول کېدی شي. ځینې فعالیتونه چې نورو هېوادونو کې جواز لري کېدای شي یوکی کې د منلو وړ نه وي او د قانون تطبیق ستاسې مسؤلیت دی. په ورته ډول؛ ځینې فعالیتونه چې نورو هېوادونو کې یې اجازه نشته کېدای شي یوکی کې قانوني وي. د یوکی، سکاټلینډ، ولز او شمالي ایرلینډ قوانین توپیر لري، مهم بدلونونه د سیمې د معرفت په بسته یا موادو کې په نښه شوي.

## پولیس

پولیس ستاسې مرستې، همکاري او خونديتوب لپاره دی. که چېرې تاسې د یو جنایت قرباني یاست، یا یو جنایت وینی چې کیرې، یا عمومي ملاتړ ته اړتیا لرئ، د بېلګې په توګه، که بې درکه شوي یاست، تاسې باید په مستقیم ډول پولیسو ته لارسی ولرئ یا ورسره اړیکې ټینګې کړئ. پولیس سره له لاندې لارو اړیکه نیولی شئ:



- د بېرني حالت کې 999 ته زنگ وهل
- د پولیسیمه بیزي حوزې ته تلل یا زنگ وهل
- سرېبره له دې، یا تاسې په بې نومه توګه د **Crime Stoppers** له لارې د جنایت راپور ورکولی شئ. **Crime Stoppers** یوه خپلواکه خبریه مؤسسه ده چې تاسې ته 100% په بې نومه توګه د جنایاتو مخنیوی کول قدرت درکوي. د هغوی د اړیکو شمېره په **ګټوري اړیکې** کې موندلی شئ.

که کله توقیف شوي یاست، تاسې به عموماً د پولیسو حوزې ته بدرګه کړل شئ. پولیس باید تاسې ته ستاسې حقونه په هغه ژبه چې تاسې پرې پوهېږئ تشریح کړي. دې کې لاندې حقونه شامل دي:

- وریا قانوني مشوره
- یو کس ته ویل چې چېرته یاست
- ناروغی په صورت کې روغتیايي مرسته لرل
- که کمزوري یاست د پولیسو حوزې ته د یو مناسب بالغ کس غوښتنه وکړئ.

## د عمر دلیل:

یوکی کې ځینو څېزونو پېرېدولو لپاره، تاسې باید ثابت کړئ چې تاسې د یو خاص عمر څخه پورته یاست، عموماً 18 کاله. دې کې الکل او سګرېټ شامل دي. تاسې خپل عمر د رسمي سند لکه پاسپورټ، د هويت ملي کارت یا د موټر چلونې جواز بنودلو سره ثابتولی شئ.



## الکل:

الکل یوازې جواز لرونکو سیمو کې پلورل کېدی شي. که غواړئ الکل واخلي، باید عمر مو له 18 کالو څخه زیات وي. له 18 څخه ټیټ عمر لرونکو ته الکل پلورل جنایت ګڼل کېږي. عامه ځایونو کې نشه او ګډوډ ګرځېدل هم جرم دی. ځینو ښارګوټو او ښارونو کې، عامه ځایونو کې الکل څښل غیر قانوني دی.



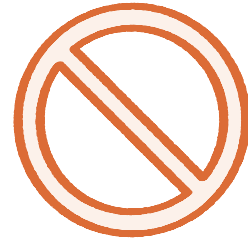
## سګرېټ:

سګرېټ او تمباکو تولیداتو پېرېدولو لپاره، د برېښنايي سګرېټ او سیګار په ګډون، د کس عمر باید له 18 څخه زیات وي. عامه ځایونو کې دننه (لکه رستورانټ، دوکانونه، اولسي ترانسپورت او روغتونونه) کې سګرېټ څښل غیر قانوني دی. عامه ځایونو کې سګرېټ څښلو له امله جریمه کېدلی شئ. که ډاډه نه یاست چې ایا په یو ځانګړي ځای کې سګرېټ څښلی شئ، شاوخوا نښې او خبرتیاوې وګورئ.



## منع شوي مخدره توکي:

مخدره توکي استعمالول ستاسې په روغتیا اغېز کوي او د مړینې لامل ګرځي. د کنټرول شوو مخدره توکو لړل، وړاندې کول یا جوړولو کې ښکېلتیا غیر قانوني دی. رواني توکي چې «قانوني نشه» بلل کېږي هم ډېر خطرناک دي، او تاسې باید له قانون سره غږونه کوئ که چېرې یې وړاندې کوئ یا یې ځان سره ساتئ.



## افراطي چلند:

که د داسې چلند شاهد یاست چې تاسې اندېښمن کړي، د تروریزم پورې تړلو فعالیتونو په ګډون، پولیس سره اړیکه نیولی شئ. اندېښنه مه کوئ، ځنډ مه کوئ، فوري اقدام وکړئ. شکمنو فعالیتونو راپور ورکولو لپاره پولیس سره په محرم ډول 0800 789 321 یا [www.gov.uk/ACT](http://www.gov.uk/ACT) له لارې اړیکه ونیسئ.

## جنسي رضامندي:

يوکي کي د رضامندی عمر 16 کاله دی. دا لږ تر لږه هغه عمر دی چې يو کس پکي په قانوني ډول جنسي فعالیتونو کې د برخه اخیستلو لپاره رضایت بنودلی شي. له 16 څخه ټیټ عمر لرونکي هلکان او نجونې جنسي فعالیتونو ته رضایت نشي بنودلی. هغوی سره هر دغه ډول فعالیت په نابالغو د جنسي تیری جدي جرم گنل کېږي.

## د ټولني ضد چلند:

د ټولني ضد چلند کي زیات د قبلولو وړ نه دي فعالیتونه چې يو کس، د هغوی ټولني يا د هغوی چاپیریال ته زیان رسوي شامل دي. دا د بل کس له لوري هغه اقدام کیدی شي چې تاسي وارخطا، ځورولې يا خپه کولی شي. دې کي د عامه خونديتوب، عامه گډوډي يا عامه زیان جنايات يا انډېبنې هم شامل دي.

دې کي ځورونه، له اندازې زیات شور مانشور، او ډارونکي چلند شامل دی. دغه ډول چلند کونکي هر کس به پولیسو ته واستول شي. د کورنیو چارو دفتر د استوگنځای کسان به له کورنیو چارو دفتر څخه د استوگنځای حق او ملاتړ له لاسه ورکړي.

لاندې فعالیتونه د عامه گډوډي د جناياتو مثالونه دي:

- گند خپرول
- خیرات ټولول
- جگړه کول
- ډارونکي يا ناوړه چلند کول
- وسله گرځول
- عامه بربنډېدل
- توکل
- نامناسبه او جنايي ژبه کارول

که د ټولني – ضد چلند اړوندې ستونزې تجربه کوئ، يا اړوند يې انډېبنه لرئ، يا د ټولني د خونديتوب نورې ستونزې لرئ، باید خپل سیمه ییز پولیسو ځواکونو سره يا د پولیسو عادي شمېرې، 101، سره اړیکه ونیسئ. بېرنيو حالاتو کي، تل 999 ته زنگ وځئ.

# د کرکي جنايات

## د کرکي جنايت څه دی؟

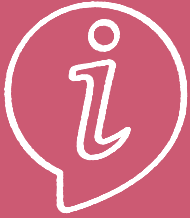
د کرکي جرم هغه جرم دی چې د يو کس يا ملکيت په وړاندې د ځانگړی خوندي ډلو په وړاندې غوسې يا کرکي له امله ترسره شوي وي. دا د خوندي شوو ځانگړتياوو له کبله کېدای شي. د کرکي جرم کول له قانون څخه سرغړونه ده.

د کرکي جرم مختلفي بڼې لري چې لاندیني په کې شامل دي:

- فزیکي برید
  - ملکیت ته زیان د مثال په توگه وړانکارۍ، سوځول.
  - دارونکی يا اخطار ورکونکی چلند
  - ناوړه لیکونه، پانې يا پوستري
  - شفاهي بنکنځلي
  - پرلپکه ځورونه او بنکنځلي
  - قتل
- که د تبعیضي پېښې يا جرم شاهد یاست یا مو تجربه کړی وي پولیسو ته راپور ورکړئ؟ د تبعیضي جرم اړوند معلومات [www.gov.uk/report-hate-crime](http://www.gov.uk/report-hate-crime) کې موندلی شئ.
- سربیره له دې، په لاندې ادرس د کرکي د جرم راپور ورکولی شئ:
- [www.stophateuk.org](http://www.stophateuk.org)، د خپل موقعیت پر بنسټ
  - [www.report-it.org.uk/scotland](http://www.report-it.org.uk/scotland) سکاټلینډ کې
  - د بنځینه یا نارینه همجنس بازانو، دو جنسه یا جنسیت بدل کړی LGBT کس اړوند راپور ورکولو لپاره [www.galop.org.uk/hatecrime](http://www.galop.org.uk/hatecrime)
- که د کرکي د جرم قرباني یا اغېزمن یاست، قربانیانو ملاتړ کې د Victim Support لخوا عملي او احساساتي ملاتړ موجود دی. Victim Support (VS) خپلواکه خیریه اداره ده چې د جرم قربانیانو ملاتړ ته ځانگړې شوې. د هغوی د اړیکو جزئیات [گټور پارکي](#) کې موندلی شئ.

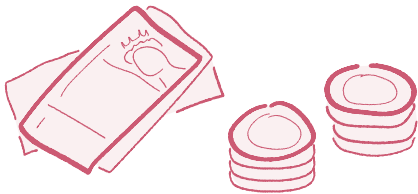






## برخه 2: گټور معلومات

### پيسې



د يوکې اسعار سټرلینګ پاوند (£) دی. اکثر و ځایونو کې نقدې پيسې قبلېږي، خو په زیاته کچه خلک د توکو او خدمتونو لپاره د بېټ/کړېټ کار تونه کاروي. پيسې په 1p, 2p, 5p, 10p, 20p, 50p, £1 او £2 سکو او همداراز £5, £10, £20 او £50 نوټونو کې موجودې دي. £1 (يو پاوند) = 100p (100 پېنيز، يا پنس)

### دوکانونه



د کور سودا اخیستلو لپاره ډېر سپر مارکیتونه شتون لري. کاري وختونه مختلف وي، او غټ سپر مارکېټونه اکثره له کوچینو سیمه ییزو په پرتله کم بیعه وي او زیاتو ساعتونو لپاره پرانیسې وي. تاسې باید د څوږو پيسې هم ورکړئ، بیا کارول به یې یو ښه نظر وي.

### عامه ترانسپورت

د اورګاډی اکثر و خدمتونو کې له سفر وړاندې باید ټکېټ واخلي، د ټکېټ پرته سفر کولو په صورت تاسې باید جریمه شئ. ټکېټونه که له وړاندې څخه واخیستل شي کم بیعه وي. یوکی کې وخت او د ټکېټ بیې توپیر کوي. نور معلومات خپل سیمه ییز اورګاډی تمخای او دا چې چېرته په کې سفر کولی شئ موندلی شئ:

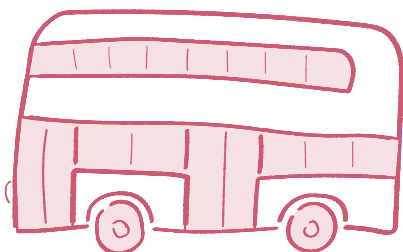
[www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk)

د اورګاډي د سفر بدیل انتخاب لوی بسونه دي. بسونو کې سفر عموماً کم بیعه انتخاب دی خو منزل تر رسېدل زیات وخت نیسي. په لاندې ادرس تر ټولو نژدې بسونو تمخای او دا چې چېرته په کې سفر کولی شئ موندلی شئ:

[www.nationalexpress.co.uk](http://www.nationalexpress.co.uk) یا [www.megabus.co.uk](http://www.megabus.co.uk)

که سیمه ییز بس کې سفر کوئ، تاسې خپل ټکېټ بس ته ختلو پر مهال او ډرپور ته د دې ویلو چې غواړئ چېرته ولاړ شئ او دا چې د بېرته راتللو ټکېټ غواړئ، اخیستلی شئ، مګر دا چې لندن کې ژوند وکړئ. لندن لپاره د ترانسپورت معلومات [www.tfl.gov.uk](http://www.tfl.gov.uk) کې موندلی شئ. د بس مهالوېش د بسونو اکثره تمخایونو کې موندل کېدی شي.

ستاسې د ژوند سیمې پر بنسټ د ترانسپورت خدمتونو مختلفو شرکتونو له لوري وړاندې کېږي، او هر شرکت مختلف اړتیاوي لري چې تاسې یې څنګه کاروئ او یا د خدمتونو پيسې ورکوئ. د سفر کارت یا د ډله ییز سفر ټکېټ، کوم چې یوه ډله توانوي یوه ورځ کې په ټیټه بیعه زیات سفرونه وکړي، امکان لري. که معلول یا بوداګان یاست کېدای شي د وړیا یا په تخفیف د سفر اجازه ولری. دغه حقونه د سیمو پر بنسټ مختلف دي.



موټر چلونکی یا ټکټ دفتر څخه د ترانسپورت یا ټکټ معلوماتو اړوند اضافي معلوماتو لپاره پوښتلی شئ. که کومه ځانگړې اړتیاوې وي، په خپله سیمه کې خپل د سیمه ییز معرفت بسته وگورئ. Migrant Help هم کولی شي اضافي مشوره او معلومات وړاندې کړي.

## زده کړه

ټول ماشومان باید 16 – 5 (انگلیند کې 18-5) کلونو ترمنځ بشپړ وخت زده کړې وکړي. دا د والدینو یا سرپرست مسؤلیت دی چې ډاډه ترلاسه کړي چې ماشومان یې ښوونځی ته ځي. که خپل ماشوم ته زده کړه ورنکړئ کېدای شي محاکمه شئ. تاسې په نورمال ډول لومړی له سیمه ییز شورا څخه اخطارونه او د مرستې وړاندېزونه ترلاسه کړئ.

### خپل ماشوم ښوونځی کې څنگه راجستر کولی شم؟

ستاسې د کور افسر به تاسې ته په دې اړوند چې څنگه خپل ماشوم ښوونځی کې راجستر کړئ مشوره درکړي. ټاکل شوی ښوونځی کېدای شي ستاسې استوګنځای ته تر ټولو نژدې ښوونځی نه وي. که کورنیو چارو دفتر څخه د پناه ملاتړ او استوګنځای ترلاسه کوئ، ستاسې ماشوم به د ښوونځی د وړیا خوړو مستحق وي. ښوونځی سره په دې اړه، او د سفر ترتیبات او یونیفورمونه اړوند خبرې وکړئ، ځکه چې کېدای شي ښوونځی تاسې سره دغو برخو کې هم مرسته وکړي. د راجستر کولو پر مهال د خپل ماشوم د اضافي اړتیاوې په اړه د ښوونځي سره خبرې وکړئ.

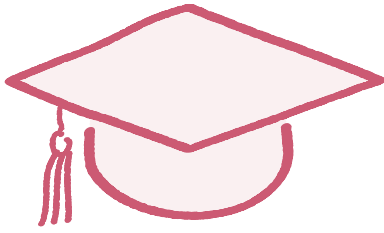


### د لویانو زده کړه:

د ځوانانو زده کړه په اتومات ډول پناه غوښتونکو لپاره شتون نه لري، خو بیا هم، زیات پوهنځایونه او د زده کړو خیریه ادارې د زده کړو فرصتونه برابروي، د مثال په توګه، په نورو ژبو خبرې کوونکو لپاره انگلیسي ژبه (ESOL).

- وېلز کې، ESOL او د اړینو مهارتونو نورې ټولګې د ټیټو کچو لپاره وړیا دي او سیمه ییزو پوهنځایونو او همداراز د ټولني ډلو له لارې موجود دي. کارډېف، نیوپورټ، سوانسي او ریکسهم کې نوملیکنه د REACH هب له لارې کیږي. تاسې همداراز کېدای شي د وېلز ژبې زده کړې فرصت هم ولرئ.
- سکاتلینډ کې، Scottish Funding Council هغو پناه غوښتونکو لپاره چې نیمایي وخت زده کړې لپاره یا عادي کورسونو ته ځي فیسونه معاف کوي.
- نورو برخو کې سیمه ییز معیارونه وگورئ. نور، که ستاسې د پناه ادعا ستاسې د تېروتنې پرته 6 میاشتو کې اواره نشوه، تاسې به ESOL کورسونو کې د 50% تخفیف مستحق یاست.

## لوري زده كړي:



که اکادمیک اړتیاوې پوره کوي، لوري زده کړې ترلاسه کولی شي. لورو زده کړو لپاره ښه انگلیسي اړین ده، او د انگلیسي ژبې د ازموینې نړیوال سیستم (IELTS) ازموینه د وړتیا یوه منل شوی معیار دی. خو بیا هم، تاسې باید خپله خپل مالي ملاتړ وکړئ یا وظیفه یا بخشش ترلاسه کړئ، ځکه چې تاسې د زده کونکو ملاتړ لپاره د عیضه کولو مستحق نه یاست. لورو زده کړو ته د لاس رسی خپلواک معلومات موندلی شي: [www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education](http://www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education)

## کار او داوطلبانه کار

### ایا زه د کار کولو اجازه لرم؟

تاسې تر هغې پورې چې ستاسې ARC کارت یا 201 Bail فورمه کې لیکل شوی نه وي د کار جواز نه لری. دې کې د سوداګري کول هم شامل دي. که ستاسې ادعا 12 میاشتو څخه ستاسې تېروتنې پرته روانه ده، تاسې د UKVI د پناه غوښتونکو د کار ډلې له لارې چې ستاسې ادعا ارزوي د کار د جواز غوښتنه کولی شي. که بریالی شي، تاسې به د هغه دندو کې د کار کونکو پکې کمښت وي چې دنده کولو پورې محدود شي چې چې دلته یې لېست ورکړل شوی: [www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list](http://www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list) که په غیر قانوني توګه کار کولو کې وموندل شوي، تاسې او ستاسې ګومارونکی به محاکمه شي. خپل د پناه غوښتنې ادعا په جريان کې هېڅکله خپل شخصي کار یا وړیا کار کولو اجازه نه لری.

### ایا داوطلبانه فعالیتونو کې برخه اخیستلی شم؟

د کورنیو چارو دفتر تاسې هڅوي چې خیریه یا عامه سکتور ادارو په داوطلبانه فعالیتونو کې ونډه واخلي. داوطلبانه فعالیتونه تاسې ته خپلې سیمه ییزې ټولني سره د مرستې او ښکېلتیا ارزښتناک فرصت برابروي. دا اړینه ده چې داوطلبانه کار کول باید قراردادي مسؤلیت (مثلاً د ځانګړو ساعتونو لپاره د کار اړتیا) او وروالی او هېڅ ډول تادیبه ونلری، پرته له هغو لګښتونو چې دغو فعالیتونو پر مهال مو کړی.

## قانوني مشوره

تاسي ڪڍڻ شي خپل د پناه غوڻڻي اڀوند د قانوني مشوري او/ يا استازيتوب غوڻڻه وڪري. ڪڍڻ شي نورو ڇڙونو اڀوند هم قانوني مرستي ته اڀتيا ولري.

Legal Aid په محكمه ڪي د قانوني مشوري، منڱريٽوب او پريزيٽيشن لڳڻت ادا ڪولو ڪي مرسته ڪولي شي. دولت دغي موخي لپاره بودجهه جلا ڪوي، او Legal Aid تاديه په نيغه توگه قانوني مشوري وړاندي ڪونكي ته وركول ڪپري. ڪه څه هم دا د دولت بودجهي څخه وركول ڪپري، Legal Aid وړاندي ڪونكي په بشپړه توگه ڪورنيو چارو دفتر څخه خپلواڪ دي. چيرته چي Legal Aid موجود وي، اڀتيا نشته تاسي د دغي مشوري پيسي وركري.



د تولي قانوني قضيي د Legal Aid له لوري نه تمويلپري او تاسي ڪڍڻ شي په دي اڀه مشوري ته اڀتيا ولري. خو بيا هم، د پناه ملاتر ترلاسه ڪولو پر مهال، ڪه ستاسي قضيي مستحق وي تاسي به د Legal Aid وړ وپيژندل شي.

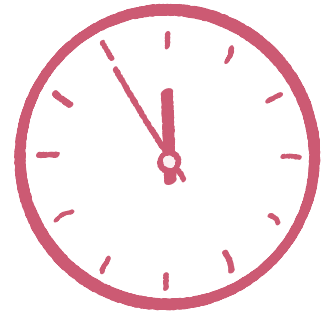
اڀه چي خپل وڪيل او پناه غوڻڻي سيستم څخه څه تمه ولري معلومات درڪوي، د قانوني سيستم او همداراز هر پراو ڪي ستاسي حقونو او انتخابونو اڀوند عمومي ڪتنه وړاندي ڪوي. دغه سرچينه هم مختلفو ڙبو ڪي موجوده ده.

## د Legal Aid مشاور پيدا ڪري:

- د قانون مرکزونو شبكه: [www.lawcentres.org.uk](http://www.lawcentres.org.uk). ٽول يوڪي ڪي د ٽولني مرکزونه يو شمير ستونزو باندي چي پناه غوڻڻه، ڪڍوالي، بنڀڳنه او ڪور په ڪي شامل دي Legal Aid مشوره وړاندي ڪوي.
- سيمهيز قانوني مشوري ڪلينيڪ ولٽوي: [www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you](http://www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you).
- قانوني مشاور پيدا ڪري: [www.gov.uk/find-a-legal-adviser](http://www.gov.uk/find-a-legal-adviser) or at [www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/](http://www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/).

## د وخت سيمه او د ورخي رٺا ڪي سيمه

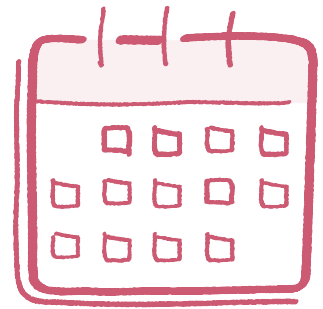
د ڙمي جريان ڪي د يوڪي د وخت سيمه گرنيوچ اوسط وخت (GMT) او اوڀري په جريان ڪي GMT + 1 (چي د برٽانيا د اوڀري وخت يا BST هم بلل ڪپري) دي. د لمر رٺا څخه ڊپري استفادي لپاره، يوڪي (نور اروپا سره يو ځاي) د مارچ په وروستي ڪي خپل ساعت يو ساعت وړاندي ڪوي، او د اڪٽوبر په وروستي ڪي بي بڙته شاته ڪوي.



## د اوونیز رخصتی او د بانک رخصتی

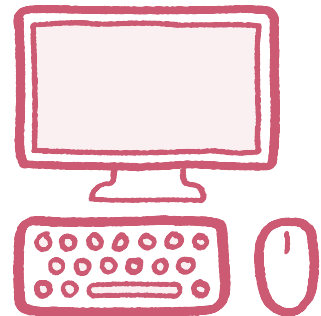
د یوکی اوونیز رخصتی شنبه او یکشنبې وي او اکثره دفترونه ترلې وي. بانکونه او د پوستې دفترونه اکثره دوشنبه – جمعه او د شنبې سهار پرانیستي وي، خو د شنبې په غرمه او یکشنبې ترلې وي. بیا هم، اکثره دوکانونه او رستورانونه د شنبې او یکشنبې په ورځو پرانیستي وي.

د کال په اوږدو کې څو عامه رخصتی هم شته، چې د بانک رخصتی بلل کېږي. ځینې یې ټول یوکی کې پلي کېږي او ځینې یې یوکی او وېلز، سکاټلینډ یا شمالي ایرلینډ پورې ځانګړی وي. زیاتره بنوونکي او سوداګریزې ادارې ترلې وي، خو دوکانونه، رستورانونه او تفریحي ځایونه اکثره پرانیستي وي. **Migrant Help**، ستاسې استوګنځای وړاندې کوونکی او بېرني مرستې به د کال اوږدو کې د ورځې 24 ساعتونه موجود وي.



## انټرنټ ته لاس رسی

یوکی کې انټرنټ ته د لاس رسي ډېر لارې موجودې دي. که څیرک موبایل لری اکثره کوچني او غټ بنارونه 4جې شبکه لري خو کارول به یې مشکل وي نو خپلې کارونې ته پاملرنه وکړئ او لګښت اړوند یې خپل خدمتونو وړاندې کوونکی څخه معلومات ترلاسه کړئ. عامه وای فای هم یوکی کې په عام کېدو دی. کتابتون او انټرنټ کېفې کې انټرنټ ته وړیا لاس رسی لری شی. انټرنټ کېفې کې خپل کمپیوټر کې د انټرنټ کارولو لګښت په دې پورې چې څومره وخت مو کارولی اړه لري.



## موبایل او عامه تیلیفونونه

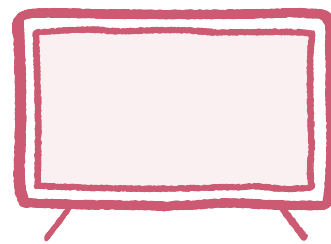
د موبایل لګښت مختلف وي، خو بنسټیز موبایلو نو په £10 هم ترلاسه کولی شی. څیرک موبایلو، چې انټرنټ ته لاس رسی لري، ډېر ارزښتناک دي. تاسې عامه تیلیفون چېرې چې میاشتنی پیسې یې ورکوئ او قرارداد کوئ موبایل کارولی شی، خو دا بانکي حساب ته اړتیا لري. تاسې اکثره سپر مارکېټونو او ورځپاڼو پلورنځیو کې یو ځل کارېدونکی سم کارت کې «ټاپ اپ» اضافه کولی شی. له یوکی څخه بهر اړیکه او له خپلې معرفي دباندي انټرنټ کارونه به ډېر زیات ارزښت لري

که موبایل یا تیلیفون نه لری، عامه تیلیفونونه د اړیکو نیولو لپاره تر ټولو غوره لاره ده. د اړیکې لګښت په واټن او د اړیکو په اوږدوالي تکیه کوي



## د تلویزیون جواز

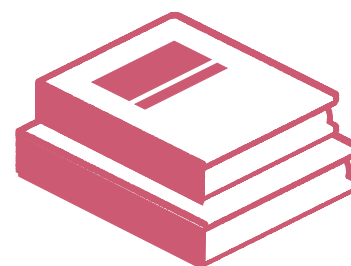
هره کورنی باید د تلویزیون یا د رسیور یا د تلویزیون پروگرامونو ثبتونکی هر ډول اوزار کارولو څخه مخکې د تلویزیون (TV) جواز ترلاسه کړي. ستاسې استوګنځای وړاندې کوونکی تاسې ته تلویزیون نه درکوي، خو که تلویزیون ترلاسه کړئ یا په آنلاین تلویزیون پروگرامونه گورئ، تاسې باید د تلویزیون جواز واخلي. دې کې لپ ټاپ او موبایل کې تلویزیون کتل شامل دي. که له جواز پرته تلویزیون گورئ، تاسې محاکمه کېدلی شئ. په لاندې ډول د تلویزیون جواز پېرېدولی شئ:



- سیمه ییز پوستي دفتر ته ورتلوو سره
- د تلویزیون د جواز د مرستې اړیکې سره په 0845 567 567 اړیکه نیولو سره.
- دغه ادرس څخه کتنې سره [www.gov.uk/tv-licence](http://www.gov.uk/tv-licence).

## کتابتونونه

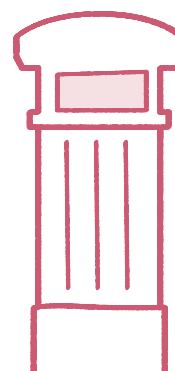
کتابتونونه اکثره سیمه ییزو شوراګانو له لوري وړاندې کېږي. کتابتونونه کې کتاب یا مجله په وړیا ډول پور اخیستلی شئ، کمپیوټر کارولی شئ، انټرنټ کارولی او نورو سرچینو ته لاس رسی لرلی شئ. کتابتون کې راجسټر کېدو لپاره، تاسې باید د هويت کوم سند او د ادرس ثبوت وړاندې کړئ. ځینې کتابتونونه وړیا ټولګی، لکه انګلیسي، د کارمخینې لیکل او معلوماتي ټکنالوژۍ مهارتونه وړاندې کوي او ډېر یې د ماشومانو لپاره فعالیتونه وړاندې کوي.



## د پوستي دفتر

د یوکی اکثره ښارګوتو او ښارونو کې د پوستي دفترونه شته. د پوستي دفترونه ډېر خدمتونه، د پوست او بانکي خدمتونو په ګډون، وړاندې کوي.

د پوستي دفترونه تقریباً 09:00am - 17:30pm پورې دوشنبې څخه شنبې پورې پرانیستي وي. ځینو سیمو کې، کاري ساعتونه لنډ وي. د پوستي اکثره دفترونه د یګشني ورځ او بېنک رخصتۍ کې تړلي وي. په دې اړه تفصیلي معلومات [www.postoffice.co.uk](http://www.postoffice.co.uk) کې موندلی شئ.





# برخه: 3

## روغتیایی او ولسی خدمتونه

خپل روغتیا او خونديتوب ته پاملرنه ډېره مهمه ده او په اصل کې ستاسې خپل مسؤلیت دی. که کومه ستونزه یا روغتیایی اندېښنه په گوته کړئ، وړاندې شوو معلوماتو کارولو سره تاسې باید مناسب چينل ته ځان ورسوئ، که دا د جې پي (عمومي ډاکټر) سره د ملاقات وخت وي یا خیریه ادارې سره اړیکه نیول وي.

## روغتیایی خدمتونه

یوکی د روغتیا ملي خدمتونه (NHS) لري چې وریا دی. دې کې عمومي عملیاتونه چې ابتدایي پاملرنه وړاندې کوي، او روغتونونه چې دواړه بېرني او عادي ثانوي خدمتونه وړاندې کوي شامل دي. NHS هغو ته خدمتونه وړاندې کوي چې روغتیایی درملني ته اړتیا لري او د حمل څخه مخنیوی، کورنی پلان، صحي خواړه او عصبي روغتیا برخو کې هم مرسته کوي. د NHS وېب پاڼه د شته روغتیایی خدمتونو او ملاتړ تفصیلات وړاندې کوي. خدمتونه ستاسې استوګنې ځای سره توپیر کوي.

انګلیند: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

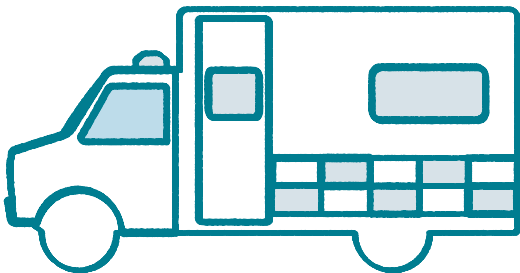
وېلز: [www.wales.nhs.uk](http://www.wales.nhs.uk)

سکاټلیند: [www.scot.nhs.uk](http://www.scot.nhs.uk)

شمالي ایرلیند: [www.hscni.net](http://www.hscni.net)

### روغتیایی بېرني حالت کې باید څه وکړم؟

999 سره اړیکه ونیسئ او که چېرې تاسې یا بل څوک جدي ناروغ یا ټپي وي او ژوند یې خطر سره مخ وي د امبولانس غوښتنه وکړئ. امبولانس به ناروغ تر ټولو نژدې د پېښو او عاجل حالاتو مرکز (A&E)، چې د پېښو څانګه هم بلل کېږي) ته ولېږدوي. که هلته رسولو لپاره امبولانس ته اړتیا نه لري، خپل د نژدې A&E اړوند تفصیلات د NHS وېب پاڼه کې موندلی شئ. A&E کوچنیو روغتیایی ستونزو لپاره مه کاروئ.



د A&E څانګه ژوند ته جدي ګواښ جوړېدونکو بېرنيو حالات چې په لاندې ډول دي مديریت کوي:

- پرکاله کېدل
  - جدي ګډوډ حالت او غوټې چې نه تم کېږي
  - د سيني درد
  - د ساه اخيستلو مشکلات
  - د حساسيت جدي عکسل العمل
  - جدي سوځېدنه يا جوښي اوبه
  - حمله
  - د ويني جدي جريان چې نه تم کېږي
  - ستره پېښه لکه د سرک ترافیکي پېښه.
- که بېرني طبي پاملرني ته اړتيا لري، خو ژوند ګواښونکی حالت نه دی 111 ته زنگ ووهی، کوم چې به تاسې غوره سيمه ييزو خدمتونو ته راجع کړي. دا د NHS بېرني درملني يا له ملاقات وخت پرته مرکز، کوم چې کوچني ناروغی له ملاقات وخت پرته درملنه کوي کېدلی شي.
- عادي روغتيايي پاملرني لپاره، خپل عمومي ډاکټر سره بايد د ملاقات وخت وټاکي.
- که ډاډه نه یاست چې کومو خدمتونو ته اړتيا لري، NHS ته په 111 زنگ ووهی.

## يو ډاکټر ته ورتلل



يو پناه غوښتونکی په توګه، تاسې عمومي ډاکټر سره د راجستر کېدو او د NHS وړيا پاملرني ور یاست. ستاسې عمومي ډاکټر ستاسې سيمه ييز کورنی ډاکټر دی. هغوی لور مهارتونه لري او د روغتيايي پاملرني ټولو برخو کې روزل شوي دي. عمومي عملياتونه مختلف خدمتونه وړاندې کوي. که د روغتون پاملرني ته اړتيا لري عمومي ډاکټر به تاسې راجع کړي.

عمومي عمليات عموماً دوشنبې څخه تر جمعي پوري د سهار 8:30 څخه د ماښام تر 6:30 پوري پرانيستی وي او ځيني عمليات خونې د يکشنبې په ورځ هم پرانيستی وي. خو بيا هم، دا ستاسې سيمي کې د عملياتو خدمتونو پوري اړه لري. لطفاً ډاډه ترلاسه کړئ چې د عمليات د پيل وخت معلوم کړئ.

## عمومي ډاکټر سره څنګه ځان راجستر کړم؟

ستاسې استوګنځای وړاندې کونکی به تاسې ته په دې اړوند چې څنګه ځان عمومي ډاکټر سره راجستر کړي معلومات درکړي. مختلف استوګنځای ته رسېدو په ورځ د تر ټولو نژدې عمومي ډاکټر خدمتونه د NHS وېب پاڼې څخه په آنلاین ترلاسه کولی شئ.

استوګنځای وړاندې کونکي به همداراز امیندواري بنځي، 9 میاشتو څخه کوچني ماشومان او له وړاندې څخه دغه حالت لرونکي (اوردمهاله ناروغي چې دوامداره درملو ته اړتيا لري لکه د شکرې ناروغي، د زړه ستونزې، ساه بندي، مېرګي، هېموفېليا، نري رنځ، اېډز؛ او جدي عصبي روغتيايي ستونزې) يا هغه کسان چې د عمومي ډاکټر ملاقات وخت ته بېرني اړتيا لري مختلف استوګنځای ادرس ته رسېدو څخه وروسته 5 ورځو کې دننه عمومي ډاکټر سره راجستر کېدو لپاره یوسي.

لطفاً خپل سيمه ييزه ساحه کې عمومي ډاکټر سره د ځان راجستر کولو اړوند نورو معلوماتو لپاره خپل سيمه ييز معرفت بستې ته مراجعه وکړئ.



## کله باید عمومي ډاکټر ته ولاړ شم؟

هغه مهال عمومي ډاکټر ته ولاړ شئ چې بېرني حالت نه وي او تاسې بايد خپل روغتيايي اړوند ډاکټر يا نرس سره وگورئ. عمومي ډاکټر ملاقات وخت څخه وړاندې بديلي لارې، لکه خپله سيمه بيز درملتون ته تگ پام کې ونيسئ.

## څنگه د ملاقات وخت اخلم؟

عمومي ډاکټر يا نرس ته ورتللو لپاره، تاسې بايد د ملاقات وخت واخلئ. دا شخصاً د عمومي ډاکټر عمليات ځای ته تگ يا تيليفون يا په آنلاين امکان لري. لطفاً لومړی راجسټر کېدو پر مهال خپل د عمومي ډاکټر لومړيتوب وگورئ.

- تاسې د نارينه يا بنځينه عمومي ډاکټر يا نرس غوښته کولی شئ او ستاسې عمومي عمليات به يې د ترسره کېدو هڅه کوي.
- تاسې بايد عادي ملاقات وختونو لپاره څو ورځې صبر وکړئ. که فکر کوئ په بېرني ډول ډاکټر ووينئ د سټري مشيو ځای ته د ملاقات وخت ټاکلو پر مهال وويست چې غواړئ بېرني ملاقات وخت وټاکئ.
- د کورنۍ هر غړي ته د ملاقات جلا وخت وټاکئ ځکه چې عمومي ډاکټر يا نرس هر د ملاقات وخت کې يوازې د يو ناروغ معاینه کوي.
- داد ترلاسه کړئ چې خپل ملاقات وخت لپاره په وخت رسېږئ او که نشئ راتللی نو فسخ يې کړئ.

## ايا خپله ژبه کې روغتيايي مرسته ترلاسه کولی شم؟

د NHS خدمتونو لپاره څومره ژر چې امکان ولري د خپلې اړتيا هر ډول ژبه يا ارتباط څرگنده کړئ او ستاسې اړتياوې به تر امکاني حده بڼه پوره شي. دا د ژباړونکي يا د اسنادو په هغه ژبه کې وړاندې کېدای شي چې تاسې پرې پوهېږئ.

## زما لپاره نور کوم خدمتونه موجود دي؟

تاسې د NHS وړيا نسخې، د غاښونو او سترگو پاملرنه ترلاسه کولی شئ. نسخې ستاسې عمومي ډاکټر له لوري ليکل کېږي او وړاندې کېږي کوم چې تاسې بايد درملتون ته خپل HC2 سند سره يو ځای يوئ. د HC2 سند دغو خدمتونو ته ستاسې وروالې تاييدوي. که د HC2 سند مو نه وي ترلاسه کړی، تاسې بايد عمومي ډاکټر دفتر څخه د HC1 فورمه وغواړئ يا دغې غوښتنې لپاره Migrant Help سره اړيکه ونيسئ.

پناه غوښتونکي د امیندواری ټول خدمتونه په وریا ډول د ترلاسه کولو وړ دي. څومره ژر چې درته مالومه شي چې امیندواری یاست تاسې باید د خپل عمومي ډاکټر سره د ملاقات وخت وټاکئ. عمومي ډاکټر به تاسې زېږون څخه وړاندې پاملرنې لپاره سیمه ییز امیندواری خدمتونو ته راجع کړي. قابله یا ډاکټر چې تاسې ته زېږون څخه وړاندې پاملرنه وړاندې کوي به ډاډمن شي چې تاسې او ستاسې ماشوم تر امکانې حده روغ وي. هغوی به:

- ستاسې او ستاسې د ماشوم روغتیا معاینه کړي
  - تاسې ته روغ امیندواری لولو لپاره گټو معلومات درکړي (د بڼه خوړاو او ورزشونو اړوند مشورو په ګډون)
  - امیندواری، د زېږون درد او زېږون په جریان کې ستاسې پاملرنې لپاره ستاسې غوراوي او انتخابونو اړوند بحث وکړي.
  - ستاسې هر ډول پوښتنې ته ځواب وویل شي.
- که د امیندواری په جریان کې ستونزې ولری، خپل عمومي ډاکټر سره باید د ملاقات وخت وټاکئ یا NHS ته په 111 زنگ ووهئ کوم چې به تاسې ته د راتلونکې اقدام اړوند مشوره درکړي.

## که امیندواره یم، ایا د اضافي ملاتړ لپاره وړ یم؟

که امیندواری یاست تاسې د امیندواری په جریان کې په اوونیز ډول £3 اضافه ترلاسه کولو مستحق یاست. تاسې همداراز £300 د موروالې تادبي غوښتنه کولی شئ تر څو ماشوم لپاره څېزونه واخلئ یا £250 که چېرې تاسې برخه 4 ملاتړ ترلاسه کوئ. تاسې باید د ماشوم زېږون څخه 8 اوونۍ مخکې یا زېږون څخه 6 میاشتې وروسته غوښتنه وکړئ.

- ماشوم د زېږون څخه مخکې غوښتنه کولو لپاره، تاسې باید Migrant Help ته خپل اصلي MATB1 سند یا د خپلې امیندواری نور شواهد وړاندې کړئ. تاسې د MATB1 سند خپلې ډاډې یا ډاکټرې څخه چې د امیندواری پاملرنه وړاندې کوي ترلاسه کولی شئ.
- تاسې همداراز که چېرې ماشوم مو له یوکی څخه بهر زېږېدلی وي او د 3 میاشتو څخه لږ عمر لري، یا نورو استثنایي قضیو کې یې عریضه کولی شئ.

## ایا زه به اضافي مالي ملاتړ ترلاسه کوم کله چې زما ماشوم وزېږېږي؟

تاسې باید د خپل ماشوم زېږون ژره تر ژره راجستر کړئ. په دې اړوند چې څنګه خپل ماشوم راجستر کولی شئ [www.gov.uk/register-birth](http://www.gov.uk/register-birth) کې لارښود موندلی شئ. له هغې وروسته تاسې باید Migrant Help ته خپل ملاتړ برابرولو لپاره د زېږون اصلي اوږده سند وړاندې کړئ. همداراز ستاسې ماشوم لپاره د معیاري کس بیه شامله کړئ، کله چې ستاسې ماشوم 1 کال څخه لږ عمر لري تاسې به په اوونیزه توګه £5 او هر 1 څخه تر 3 کاله عمر لرونکی ماشوم لپاره £3 ترلاسه کړئ.

## څنګه د اضافي مالي ملاتړ لپاره عریضه کولی شم؟

Migrant Help سره په 0808 8010 503 یا برېښنالیک له لارې: [as@migranthelpuk.org](mailto:as@migranthelpuk.org) اړیکه نیولی شئ



## ټولنيزه پاملرنه

که د ناروغۍ يا معلوليت له امله چې په جدي توگه ستاسې ژوند يې اغېزمن کړی ټولنيزې پاملرنې ته اړتيا لری، دا اکثره ستاسې سيمه ييز شورا له لوري، له روغتيايي درملنې پرته کوم چې NHS له لوري ورکول کېږي وړاندې کېږي. ټولنيزې پاملرنې کې لاندیني شيان شامل دي:

- اوزار لکه د قدم و هلو چوکاټ يا شخصي زنگ
- ستاسې استوگنځای کې تراميم لکه بې له دروازې شاوړ
- تاديه شوو پاملرونکو څخه عملي مرسته
- ورځني مرکزونه تر څو تاسې او ستاسې پاملرونکي ته دمه ورکړي.

د ټولنيزې پاملرنې تر لاسه کولو لومړنی قدم خپل سيمه ييز شورا څخه د اړتيا ارزونې تر لاسه کول دي. هر کس د اړتيا ارزونې غوښتنه کولی شي: ستاسې عمومي ډاکټر يا روغتون تاسې ورته راجع کولی شي، يا اکثره ملاتړ کوونکي خدمتونه چې دغه لارښود کې پوښښ ورکړل شوي تاسې سره دغه برخه کې مرسته کولی شي. نور معلومات [www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services](http://www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services) کې موندلی شئ.

له ارزونې څخه وروسته، ستاسې هره اړتيا د پاملرنې او ملاتړ پلان برخې په توگه ليکل کېږي. دا به په منظمه توگه ارزول کېږي تر څو ويني چې څه کار کوي او څه نه کوي، او ايا دا اوس هم ستاسې تر ټولو ښه ملاتړ دی. که د پناه غوښتونکي استوگنځای کې ژوند کوئ او د تراميمو اړتيا وي، ستاسې استوگنځای وړاندې کوونکی به د شورا ارزونې سره سم اقدام وکړي.

که د ډېرې لورې کچې اړتياوې لری چې د پناه غوښتونکي استوگنځای په پرتله استوگنې پاملرنې تنظيماتو کې په غوره توگه پوره کېدی شي، دا به ارزونې کې وپېژندل شي او شورا به د استوگنې پاملرنه وړاندې کړي. سيمه ييز شورا گاني د پناه غوښتنې پروسې پيل کې چېرته چې اړتيا وي په بېره د اړتياو د ارزونې مسؤليت لري تر څو استوگنځای او ملاتړ وړاندې کړي لکه څنگه چې [www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process](http://www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process) کې وړاندې شوي دي. نورو قضيو کې د اړتياو ارزونه اکثره ځنډ سره مخ کېږي ځکه چې د دغو خدمتونو تقاضا ډېر زياته ده.

# د عصبي روغتيا خدمتونه

## عصبي روغتيا څه ده؟

په دېرو لارو، عصبي روغتيا فزيکي روغتيا ته ورته ده: هر څوک يې لري او مور بايد يې بايد پاملرنه وکړو. ښه عصبي روغتيا په دې معنا ده چې تاسې کولی شئ په هغه ډول فکر، احساس او عکس العمل وکړئ چې تاسې ورته اړتيا لرئ او غواړئ خپل ژوند تېر کړئ. که د کمزوري عصبي روغتيا تجربه وکړئ تاسې د فکر کولو، احساس کولو او عکس العمل ستونزمن کېږئ، او حتی کنټرولول يې ناشوني کېږي. دغه حالتونه له اندېښنو څخه چې مور ټول يې د ورځني ژوند په توگه تجربه کولو څخه نيولې تر جدي اوږدمهاله ستونزو پورې کېدای شي. اضطراب، له پېښې وروسته د فشار گډوډی او خپگان تر ټولو عامو ستونزو څخه دي. همداراز، خواری او ویده کېدو سره ستونزه د عصبي روغتيايي ستونزو ښې کېدلې شي.

## څه وکړم که د خپل عصبي روغتيا په اړه اندېښمن يم؟

که څو اوونيو څخه زياتې مودې لپاره احساس کوئ چې حالت مو ښه نه دی او ستاسې کمزور عصبي روغتيا ستاسې ورځني ژوند اغېزمنوي، عمومي ډاکټر سره خبرې کولو لپاره د ملاقات وخت وټاکئ. عمومي ډاکټر بايد په مستقيم ډول تاسې سره دغو ستونزو کې مرسته وکړي يا به مو نورې مرستې ته راجع کړي. دا د ملگرې يا د کورنۍ غړي سره خبرې کولو کې مرسته کولی شي. د NHS وېب پاڼه او خيريه بنسټونو کې مشورې هم موجودې دي.

- د بېرني طبي مشورې لپاره، د مثال په توگه که مو ځان ته زيان اړولی وي يا ځان ته د زيان اړولو اندېښنه لرئ، د NHS مرستو کرښې ته په 111 زنگ وېلی شئ.
- عادي ستونزو لپاره، خپل عمومي ډاکټر سره يا خيريه بنسټونو سره اړیکه نيولی شئ.



## د ملاتړ او مشورې لپاره چا سره اړیکه نیولی شم؟

### • NHS

د مشورې او ملاتړ نورې اړیکې د NHS وېب پاڼه کې موندلې شې.

[www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/)

### • Mind

Mind یوه د عصبي روغتیاخبریه اداره ده چې مختلفې مشورې او ملاتړ وړاندې کوي. د هغوی ډله مختلفو موضوعاتو اړوند معلومات وړاندې کولی شي په شمول؛ د عصبي روغتیا ډولونه، له کوم ځایه مرسته ترلاسه شي، درملنې او بدیل درملنې. نورو معلوماتو لپاره، په لاندې لارو Mind سره اړیکه نیولی شئ:

د Mind کرښې سهار 9 څخه د مازدیگر 6 پورې، دوشنبې څخه تر جمعې پورې (پرته له بانګي رخصتیو) پرانیستی وي.

تیلیفون: 0300 123 3393

پیغام: 86463

برېښنالیک: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

وېب پاڼه: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

### • The Samaritans

The Samaritans تاسې ته هر کله چې وغواړئ، ستاسې په خوښه – هر هغه څه اړوند چې تاسې اندېښمن کړي یاست د خبرو خوندې ځای وړاندې کوي. هغوی له هغو خلکو سره چې نور نه غواړي ژوند وکړي خبرو کې تخصص لري، خو بیا هم تاسې دغه ډول احساس نه کوئ که غواړئ خبرې وکړئ. هغوی سره اړیکه د ورځې 24 ساعته، د کال 365 ورځې په لاندې لارو وریا کیدای شي:

وېب پاڼه: [www.samaritans.org/how-we-can-help-you](http://www.samaritans.org/how-we-can-help-you)

تیلیفون: 116 123.

برېښنالیک: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

### • Refugee Council

Refugee Council خبریه اداره ده چې ټوله یوکی کې مختلفو ځایونو کې معالجوي خدمتونه وړاندې کوي. نورو معلوماتو لپاره او د دې کتلو لپاره چې ایا خدمتونه یې ستاسې سیمه کې شته، د هغوي په وېب پاڼې وگورئ. [www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/)





# برخه 4:

## خوندي پاتي کيدل او ملاتړ ترلاسه کول

هر څوک د دې پام کې نيولو سره چې څوک دی او کوم حالت کې دی د خونديتوب حق لري. هغو کسانو لپاره چې د جرمونو قرباني وي، په شمول د جنسيت پر بنسټ تاوتریخوالي، انساني قاچاق او ځورونې، ځانگړی ملاتړ موجود دی. که د جرم قرباني یاست لور شمېر ملي ادارې شتون لري چې ملاتړ وړاندې کولی شي. کلتور، مذهب، دود د جرمونو ترسره کولو لپاره د منلو وړ پلمې نه دي.

که پوهېږئ چې تاسې یا یو څوک چې تاسې یې پېژنئ په نږدې خطر کې دی، تل باید بېرنيو خدمتونو ته په 999 څومره ژر چې امکان لري اړیکه ونیسئ.

که نه، تاسې لاندې لېست شوی ادارو سره د مشورې او ملاتړ لپاره اړیکه نیولی شئ، یا پولیسو سره د هغوی په عادي شمېره (101) اړیکه نیولی شئ. یو آشنا او باوري کس، لکه یو بنوونکی، یو ډاکټر یا د کور یو افسر ته ویل هم مرسته کولی شي.

همداراز Migrant Help سره هم اړیکه نیولی شئ. که چېرې دغه برخه کې ذکر شوو څېزونو څخه هر یو له لوري اغېزمن شوي یاست یا فکر کوئ ځانگړی ملاتړ یا مشورې څخه گټه پورته کولی شئ، Migrant Help تاسې هغه ادارې ته چې درسه مرسته کولی شي راجع کولی شي.

د کورنيو چارو دفتر، زموږ استوگنځای وړاندې کوونکي، پولیس او سیمه ییزې شورا گانې ټول مسؤلیت لري چې تاسې سره په یوکی کې د خوندي وخت تېرولو کې مرسته وکړي.

### ساتنه څه ده؟

ساتنه داسې یوه اصطلاح ده چې هغه اقداماتو چې د یو کس روغتیا، صحت او بشري حقونو خونديتوب لپاره، کوم چې خلکو ته فرصت ورکوي – په ځانگړی ډول ماشومان، ځوانان او کمزوري لویان – له ناوړه چلند، زیان او غفلت څخه ازاد ژوند وکړي ویل کېږي.

# د ماشومانو خونديتوب او پاملرنه کول

## ماشومانو څخه ناوړه گټه اخيستنې:

ماشومانو څخه ناوړه گټه اخيستنې هر هغه اقدام دی چې بالغو کسانو له لوري ترسره کېږي او ماشوم ته زیان رسوي. دې کې شامل دي:

- جنسي ناوړه گټه اخيستنې
  - غفلت
  - جنسي اعضا قطع کول
  - فزيکي ناوړه گټه اخيستنې
  - احساساتي ناوړه گټه اخيستنې
  - ناوړه گټه اخيستنې لپاره د ماشوم سينگارول
  - د نورو کړنې چې ليدل شوي او ماشومان يې اغېزمن کړي وي، د مثال په توگه د کورني تاوتریخوالي يا کور کې ماشوم څخه ناوړه استفاده او کور کې يو ماشوم، کوچنی يا ځوان ماشوم يوازې پرېښودل
  - يو کوچنی، ماشوم، يا تنکی ځوان په کور کې يوازې پرېښودل
- که يو ماشوم د والدينو يا سرپرست له لوري وهل شوی، ډيول، زيانمن شوی يا له پامه غورځول شوی وي، ټولنيز خدمتونه مداخله کولی شي. جدي قضيو کې، ماشوم به د سيمه ييزې شورا پاملرنې ته يوړل شي.

## ماشومان يوازې پرېښودل:

والدين يا سرپرست د خپل ماشوم خونديتوب، پاملرنې او روغتيا قانوني مسؤليت لري. ماشوم يوازې پرېښودل که چېرې هغوی خطر سره مخ کړي قانون څخه سرغړونه ده. دې کې ماشوم يوازې د نورو ماشومانو پاملرنې ته پرېښودل هم شامل دي. والدين بايد له دې څخه وړاندې چې لکه کور يا موټر کې يوازې پرېږدي قضاوت وکړي چې ماشوم څومره هوښيار دی.

ماشومانو باندې د جبر د مخنيوي ملي ټولنه (NSPCC) وايي:

- ډېر کم له 12 کالو څخه تيب ماشومان دومره هوښيار وي چې اوږدې مودې لپاره يوازې پرېښودل کېدی شي.
  - 16 کالو څخه تيب ماشومان د شپې يوازې پرېښودل منع دي.
  - ماشومان، کوچني او تنکي ځوانان هېڅکله بايد يوازې پرېښودل شي
- که والدين خپل ماشوم له څارنې پرته په داسې ډول چې د غير ضروري رنځ يا روغتيا ته زیان لامل شي پرېږدي محاکمه به شي.

نور معلومات او مشورې په دغه ادرس موندلی شئ

[www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/](http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/)

## ملاټر او مشورې لپاره چا سره اړیکه نیولی شم؟

• NSPCC (ماشومانو باندې د ظلم مخنیوي ملي ټولنه)

NSPCC د ماشومانو خونديتوب، خورونې مخنیوی کولو او د ماشومانو خورونه له منځه وړلو لپاره کار کوي. که چېرې داسې د یو ماشوم اړوند اندېښمن ځوان کس یاست د هغوی د مرستې کرښې سره اړیکه ونیسئ، یا که ماشوم یاست د محرمې مرستې او ملاټر لپاره د Childline سره اړیکه ونیسئ.

### د اړیکې تفصیلات:

وېب پاڼه: [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

د NSPCC د مرستې کرښه: 0808 800 500

Childline: 0800 1111 (24 ساعته)

## د جنسیت پر اساس تاوتریخوالی

د جنسیت تاوتریخوالی د ناوړه کټې اخیستنې مختلفې بڼې تر پوښښ لاندې نیسي په شمول د کورني تاوتریخوالي، خورونې او تنگول، تېری او جنسي تېری، د بنځینه تناسلي آلې قطع کول، اجباري واده، د عزت لپاره ناوړه کټه اخیستنه او قاچاق.

### کورنی خورونه

#### کورنی خورونه څه ده؟

کورنی خورونه کې د کنترولولو، اجباري یا گواښونکي چلند، تاوتریخوالی یا ناوړه کټه اخیستنه د هغو کسانو ترمنځ چې نږدې د ژوند ملگري یا د کورنۍ غړي وي شامل دي.

که تاسې د کورنۍ خورونې قرباني یاست او نه یاست چې خپل ناوړه کټه اخیستونکو سره پاتې شئ. چارواکي به تاسې سره په درنښت او درناوی چلند وکړي. د کورنیو چارو دفتر ډاډ تر لاسه کولی شي چې تاسې ته ستاسې ناوړه کټه اخیستونکو څخه لرې استوګنځای وړاندې کړي، یا ستاسې ناوړه کټه اخیستونکي به کور څخه بهر کړي تر څو تاسې خوندي شئ، همداراز د یو جلا غوښتنلیک کولو او د کورنیو د معاملاتو قانون له لارې هم مرسته تر لاسه کولی شئ. حتی که تاسې ونه غواړئ چې خپل ناوړه کټه اخیستونکي پرېږدئ، ستاسې خونديتوب لپاره به اقدامات ترسره شي. مور پوهېږو چې ناوړه کټه اخیستنې حالت کې د دې پرېکړه چې څه باید وکړو ډېره ستونزمنه ده او مور سپارښت کوو چې خپل غوره راتلونکي لپاره مشوره وکړئ.



## ملاټر او مشورې لپاره چا سره اړیکه نیولی شم؟

لور شمیر خیریه بنسټونه شته چې د کورنۍ ځورونې قربانیانو ته مختصه مرسته او ملاټر وړاندې کوي او نارینه، بنځینه او بنځینه همجنس پرستان، نارینه همجنس پرستان، دوه جنسه او جنسیت بدل کړو لپاره ځانگړې شمېرې لري. مختص پناهځایونه هم قربانیانو لپاره موجود دي کوم چې د ځایي ملاټر او همداراز استوگنځای څخه به گټه پورته کوي.

### انگلیند کې بنځینو لپاره:

وېب پاڼه: [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)

تیلیفون: 0808 2000 247

برېښنالیک: [helpline@womensaid.org.uk](mailto:helpline@womensaid.org.uk)

### سکاټلیند کې بنځینو لپاره:

وېب پاڼه: [www.womensaid.scot](http://www.womensaid.scot)

تیلیفون: 0800 027 1234

برېښنالیک: [helpline@sdaafh.org.uk](mailto:helpline@sdaafh.org.uk)

### وېلز کې بنځینو لپاره:

وېب پاڼه: [www.livefearfree.gov.wales](http://www.livefearfree.gov.wales)

تیلیفون: 0808 8010 800

پیغام: 078600 77333

برېښنالیک: [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

### د نارینه ځانگړي خدمتونه:

نارینه لپاره د نارینه د مشورې کرښه

تیلیفون: 0808 801 0327 (دوشنبه تر جمعه، 9-5)

برېښنالیک: [info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk)

مین کاینډ هیلپ لاین

تیلیفون: 01823 334244

### شمالي ایرلینډ کې بنځینو لپاره:

وېب پاڼه: [www.womensaidni.org](http://www.womensaidni.org)

تیلیفون: 0808 801 1414

پیغام: 07797 805 839

برېښنالیک: [24hrsupport@dvhelpline.org](mailto:24hrsupport@dvhelpline.org)

### LGBT او مشخص د مرستې کرښه:

تیلیفون: 0800 999 5428

برېښنالیک: [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

که د خپل چلند په اړه اندېښمن یاست د **Respect Phonenumber** سره تماس نیولی شئ چې زرگونه عاملینو، نارینه او بنځو، سره یې د تیلیفون، برېښنالیک او انټرنټي خبرو له لارې مرسته کړي. د **Respect Phonenumber** ټولو هغو کسانو لپاره ده چې خپل ملگري (نارینه، بنځینه، مختلف یا ورته جنسي اړیکو کې) په وړاندې خپل یا نورو چلند څخه اندېښمن وي. نور معلومات په دغه ادرس موندلی شئ. [www.respectphonenumber.org.uk](http://www.respectphonenumber.org.uk)

تیلیفون: 0808 802 4040 دوشنبه – جمعه سهار 9 – مازدیگر 5

برېښنالیک: [info@respectphonenumber.org.uk](mailto:info@respectphonenumber.org.uk)

## جنسي خورونه

### جنسي ناوړه گټه اخیسته څه ده؟

جنسي خورونه له هغه کس سره راضي نه دی یا قانوني رضایت نشي ورکولی قصدي جنسي اړیکه ده. یوکی کي د رضایت ورکولو قانوني عمر 16 کاله دی. که له دې کم عمر لرونکو سره مو جنسي اړیکي لرلي، حتی د هغوی په خوښه، دا یوه جدي قانوني سرغړونه ده. د جنسي خوروني ځيني مثالونه په لاندې ډول دي:

- له 16 څخه لږ عمر لرونکی سره، حتی د هغوی په رضایت جنسي اړیکي
- جنسي اړیکي چې اجباري (گواښ یا زور) پکې شامل وي
- ویده، پرکاله، نشه یا په الکولو نشه شوی کس سره جنسي اړیکي
- ملگري سره، واده په گډون د هغوی له رضایت پرته جنسي اړیکي
- له رضایت پرته، د جنسي تمایل انخوړونه، او د ماشومانو جنسي انخوړونه شریک کول
- د هر عمر هر کس د جنسي خوروني قرباني کېدلی شي

### ملاټر او مشوري لپاره چا سره اړیکه نیولی شم؟

- یوکی او وېلز لپاره (یوازي ښځو او نجونو لپاره):  
دغه وېب پاڼې څخه تر ټولو نژدې د تیري د بحران مرکز یا د اړیکي تفصیلات ترلاسه کړئ  
[www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre](http://www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre)

### • سکاټلینډ لپاره:

- وېب پاڼه: [www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)  
تیلیفون: 08088 01 03 02 (مازديگر 6 څخه تر نیمه شپه پرانیستی وي)  
برېښنالیک: [support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)

### • شمالي ایرلینډ لپاره:

- یوه 24 ساعته د کورنۍ او جنسي تاوتریخوالي د مرستې کرښه ټولو ښځو او نارینه لپاره چې تیري یا جنسي شخړې، د قرباني یا ژغورل شوو د ملگرو او کورنۍ په گډون لپاره پرانیستی دی. په محرمة توگه 0808 802 1414 زنگ ووهئ، یا [24hrsupport@dvhelpline.org](mailto:24hrsupport@dvhelpline.org) ته برېښنالیک واستوئ. نورو معلوماتو لپاره [www.belfastdvp.co.uk/get-help](http://www.belfastdvp.co.uk/get-help) څخه لیدنه وکړئ.

### • نارینه لپاره – Safeline:

- Safeline ځانگړې خیریه اداره ده چې جنسي ناوړه گټه اخیستنې څخه مخنیوی او قربانیانو ته بېرته رغېدو کي ملاټر وړاندې کولو لپاره کار کوي. هغوی د ژغورل شوو نارینو لپاره ځانگړی شوی د مرستې کرښه چلوي. لطفاً په یاد ولرئ چې Safeline د ملاټر خدمتونه دي نه د بحران خدمتونه. نورو معلوماتو لپاره [www.safeline.org.uk](http://www.safeline.org.uk) وگورئ یا ورسره اړیکه ونیسئ  
برېښنالیک: [support@safeline.org.uk](mailto:support@safeline.org.uk)  
تیلیفون: 0808 800 5005

## عزت پر بنسټ، شخړه

### عزت پر بنسټ تاوتریخوالی څه دی؟

'عزت پر بنسټ' تاوتریخوالی د ناوړه گټه اخیستنې یوه بڼه ده او د هغه جرم یا پېښې لکه د شخړې یا قتل اقدام، کوم چې د کورنۍ او/یا ټولني عزت ساتلو لپاره ترسره شوي وي تشریح کونکی اصطلاح دی. دا عموماً، خو تل نه، د ښځو او نجونو په وړاندې د هغوی کورنۍ یا ټولني له لوري ترسره کېږي.

هغوی چې، د عزت جرمونه، ترسره کوي اکثره دا د دې لپاره کوي چې هغوی فکر کوي چې قرباني داسې کوم کار کړی چې د هغوی د کورنۍ یا ټولني د شرم لامل ګرځېدلی. د عزت پر بنسټ تاوتریخوالی جرم دی او قانون کې د منلو وړ دفاع نه لري.

## ملاتړ او مشورې لپاره چا سره اړیکه نیولی شم؟

### • Karma Nirvana

Karma Nirvana یوه ملي خیریه مؤسسه ده چې د عزت پر بنسټ تاوتریخوالي او اجباري ودونو قربانیانو ملاتړ کوي. د اړیکې تفصیلات ګټورې اړیکې کې موندلی شئ.

## اجباري واده

### اجباري واده څه دی؟

کله چې واده کوئ یا که وغورئ چې واده وکړئ تاسې حق لرئ چې واده لپاره کس انتخاب کړئ. اجباري واده هغه مهال دی چې تاسې د واده لپاره فزیکي فشار (لکه ګواښ، فزیکي تاوتریخوالي یا جنسي تاوتریخوالي) یا احساساتي یا رواني فشار (لکه تاسې ته احساس درکول شي چې د کورنۍ د شرم لامل ګرځئ) سره مخ شئ.

یوکی کې اجباري واده غیر قانوني دی. دې کې شامل دی:

- دباندي یو کس په نوموړی اجباري واده کولو لپاره راوستل (که اجباري واده پېښ شي که نه)
  - هغه کس سره چې واده ته د رضایت ښودلو عصبي توان نه لري (که فشار پرې راوړل شوی وي که نه)
- که د اجباري واده د مخنیوي هڅه کوئ یا اجباري واده پرېښودلو لپاره مرستې ته اړتیا لرئ **Forced Marriage Unit (FMU)** سره اړیکه ونیسئ.

### Forced Marriage Unit

اېمېل: [fmu@fco.gov.uk](mailto:fmu@fco.gov.uk)

تېلېفون: **020 7008 0151**

دوشنبه تر جمعه، 9 تر مازدیګر 5

کاري ساعتونو پرته: **020 7008 1500**

### که ستاسې یو اشنا خطر کې واقع وي:

که پوهېږئ چې یو کس بهر ته د اجباري واده لپاره وړل شوی له **FMU** سره اړیکه ونیسئ.

مور ته ټول تفصیلات راکړئ، د مثال په ډول:

- کس چېرته تللی
- کله به بېرته راستون شي
- کله مو وروستی ځل ترې معلومات درلود

**FMU** به اړوند سفارت سره اړیکه ونیسې. نورو معلوماتو لپاره [www.gov.uk/stop-forced-marriage](http://www.gov.uk/stop-forced-marriage) څخه لیدنه وکړئ.

## ملاټر لپاره چا سره اړیکه نیولی شم؟

- **Karma Nirvana** یوه ملي خیریه اداره ده چې د عزت بنسټ خورونې او اجباري واده قربانیانو ته ملاټر وړاندې کوي. د اړیکې تفصیلات اړینې اړیکې کې موندلې شئ.
- له دی سر بېره، سکاتلینډ لپاره د سکاتلینډ د کورنۍ خورونې او اجباري واده د مرستې کرښې سره په **0800 027 1234** اړیکه نیولی شئ یا [www.sdafmh.org.uk](http://www.sdafmh.org.uk) څخه لیدنه وکړئ.

## د بڼو جنسي اعضا قطع کول (FGM)

### FGM څه دی؟

د بڼو جنسي اعضا قطع کول (ځینې وختونه، قطع کول، یا «د بڼو ختنه» بلل کېږي) هغې پروسې ته ویل کېږي چې د بڼو تناسلي اعضا کې غیر طبي موخو لپاره د بدلون یا ټپ لامل ګرځي. انګلستان کې دغه کړنه ستاسې مورنۍ کلتور ته پاملرنې پرته غیر قانوني دی. FGM دغې پروسې په جریان کې یا وروسته ژوند کې، د جدي روغتیايي ستونزو لامل ګرځي. بهر کې د FGM ترسره کولو ترتیباب هم غیر قانوني دی.

که FGM شوي یاست یا اندېښمن یاست چې تاسې یا ستاسې کوم آشنا دغه خطر سره مخ دی، دغې برخې کې مرسته موجوده ده. په یاد ولرئ چې هېڅوک تاسې ته د فزیکي یا احساساتي زیان رسولو اجازه نه لري، او FGM دغه هېواد کې اجازه نه لري.

- که اندېښنه لرئ چې د FGM خطر سره مخ یاست، باید هغه کس چې پرې اعتبار لرئ لکه ښوونکي یا د ښوونځي نرس سره خبرې وکړئ. هغوی ستاسې د مرستې او خوندي ساتلو وړتیا لري.
- که څوک بېرني خطر کې وي، پولیسو سره اړیکه ونیسئ.
- که تاسې باندې فشار اچول شوی وي چې خپله لور باندې FGM ترسره کړئ، خپل عمومي ډاکټر، روغتیايي کتونکي یا بل روغتیايي پاملرنې متخصص څخه مرسته وغواړئ.
- که ستاسې FGM شوي وي، خپل عمومي ډاکټر، قابله یا بل روغتیايي پاملرنې متخصص ته وویاست.

## ملاټر او مشورې لپاره چا سره اړیکه نیولی شم؟

### Daughters of Eve

Daughters of Eve یوه بې له ګټو اداره ده، چې FGM ترسره کوونکو ټولنو څخه د ځوانو کسانو فزیکي، عصبي، جنسي او تولید مثل روغتیايي حقونو کې پرمختګ او خوندي کوي. وېب پاڼه: [www.dofeve.org/get-help-now](http://www.dofeve.org/get-help-now) پیغام: **07983030488**

### ماشومانو سره زیاتې څخه د مخنیوي ملي ټولنه (NSPCC)

NSPCC د FGM لپاره د مرستې کرښه لرئ چې هر وخت ورسره اړیکه نیولی شئ — دا وریا ده او اړتیا نشته چې خپل نوم ورته ووايست. هغوی ته برېښنالیک هم استولی شئ. نورو معلومات لپاره وېب پاڼې څخه یې کتنه وکړئ.

برېښنالیک: [fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk)

تیلیفون: **0800 028 3550**

وېب پاڼه: [www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm](http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm)

# عصري غلامي او انساني قاچاق

## عصي غلامي څه دی؟

بشري قاچاق په دوکه یا زور د استثمار حالت لپاره د یو کس استخدامول، انتقالول یا تر لاسه کول دي. د مثال په توګه، کېدای شي تاسې ته ویل شوي وي چې تاسې یوکی ته په قانوني ډول کار کولو لپاره راځئ، خو یوکی ته رسېدو سره په تاسې په جبر سره د کور مزدور یا فاحشي په توګه کار شوی وي او تاسې ته د نه منلو په صورت کې د ځورونې ګواښ شوی وي.

د قاچاق قربانيان اکثره خبر نه وي چې قاچاق شوي. عصري غلامي مختلفې بڼې لري چې د انسانانو قاچاق، اجباري کار، بندګي او غلامي په کې شامل دي. حتی که پناه غوښتونکي یاست او د کورنیو چارو دفتر استوګنځای کې ژوند کوي، بیا هم ممکن دی چې د عصري غلامي فعاله قرباني کېدای شي.

د بشري قاچاق او عصري غلامي مسؤلین جدي جنایت ترسره کوي او کېدای شي عمر قید سره مخ شي.

لطفاً په یاد ولرئ چې قاچاقبرانو سره جګړه کولو یا هغوی یا د هغوی قربانيانو ته په دې اړه چې تاسې راپور ورکړی خبرولو سره ځان او نور خطر کې مه واقع کوي.

یو ځل چې د بشري قاچاق قرباني په توګه وپېژندل شوی، تاسې به د National Referral Mechanism ته راجع شئ. د پروسي له لارې اضافي ملاتړ، لکه مالي مرسته، خوندي استوګنځای، روغتیايي خدمتونو ته لاس رسې او مشاوره او قانون پلي کوونکو سره اړیکې کې مرسته موجوده ده.

که شک لرئ تاسې، یا ستاسې کوم اشنا، د انساني قاچاق یا عصري غلامي قرباني دی، پولیسو سره په **999** اړیکه ونیسئ. که نه غواړئ پولیسو سره اړیکه ونیسئ د عصري غلامي مرستې کرښې سره په **0800 0121 700** اړیکه نیولی شئ یا د Modern Slavery Helpline فورمه ډکه کړئ.

Migrant Help د هغوی ټول مشاورین د عصري غلامي نښې پېژندلو لپاره روزول شوي او پولیس ته مو راجع کولی شي.

که داسې معلومات لرئ چې یوکی کې د قربانيانو پېژندګلو، موندنه او ژغورنې لامل شي، د Modern Slavery Helpline سره **0800 0121 700** اړیکه نیولی شئ.

نورو معلوماتو لپاره [www.unseenuk.org](http://www.unseenuk.org) څخه لیدنه وکړئ.

## ملاټر او مشوري لپاره چا سره اړيکه نيولی شم؟

### • The Salvation Army

The Salvation Army يوکی او وېلز کې د عصري غلامی ټولو ځوانو قربانيانو ته مختصص ملاټر وړاندې کوي. هغوی د مراجعې محرمه کړبنه لري، 24 ساعته او اوونۍ کې 7 ورځې هر هغه څوک لپاره چې شکمن دی چې هغوي، يا هغه څوک چې هغوی ورسره مخ شوي کېدای شي د عصري غلامی قرباني او مرستې ته اړتيا ولري پرانيستی دی. نورو معلوماتو لپاره يې وېب پاڼې کتلی شئ.

وېب پاڼه: [www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery](http://www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery)

تېلېفون: **0300 303 8151**

### • سکاتلینډ لپاره – ټریفیکنگ او یرنس رایزنګ الاینس TARA

TARA قاچاق څخه ژغورل شوو لپاره د هغو بنځو پېژندنې او ملاټر کې مرستې لپاره چې سوداګريزې جنسي ناوړه ګټه اخیستنې لپاره قاچاق شوي د ملاټر خدمتونه دي. نورو معلومات لپاره وګورئ [www.glasgow.gov.uk/TARA](http://www.glasgow.gov.uk/TARA)، **0141 276 7724** ته زنگ ووهئ يا [CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk](mailto:CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk) ته برېښنالیک واستوئ.

# د زور زیاتي قربانيان

## خوړول څه دی؟

خوړول د ایالتي چارواکو له لاري یا د هغوي په سلا، یا د غیر دولتي کسانو په مرسته، لکه اورپکي یا جنایي ډلو په وسیله د ځانگړې موخي لپاره قصداً سخت فزیکي یا ذهني درد رسولو (لکه جزا، مالومات ترلاسه کول یا د یو کار لپاره اړ کول) ته ویل کیږي.

## ملائر او مشوري لپاره چا سره اړیکه نیولی شم؟

### • Freedom from Torture

Freedom from Torture یوکی کې زور زیاتي څخه ژغورل شو لپاره درملنه او ملائیر وړاندې کوي. خدمتونه یې یوکی کې موجود دي، د لندن له مرکزونو څخه تر مانچسټر، برمنگم، نیوکاسل او گلاسگو پورې. هغوی د زور زیاتي اغېز په برخه کې مرستي لپاره په صدمې متمرکز درملنه وړاندې کوي. دې کې له پېښې وړاندې د فشار اختلال نښې لکه ناوړه خوبونه او یادونه شامل دي. هغوی پېچلي صدمه، خپګان او نورو عصبي اړتیاو برخه کې هم مرسته کوي. هغوی خپلو پېرېدونکو ته له تجربو څخه بېرته وتلو او خپل ژوند بېرته جوړولو کې مرستي لپاره اضافي خدمتونه وړاندې کوي. دې کې نوبتګري ډلې لکه موسیقي او باغواني، ټولنيزې ډلې او فزیکي درملنې شاملې دي.

خپلو پناه غوښتونکو پېرېدونکو لپاره، هغوی عملي مشوري هم وړاندې کوي. د مثال په توګه، کور او روغتيايي ملائیر ته د لاس رسې اړوند معلومات. مختصص ډاکټران یې یوکی کې د پناه غوښتونکو د زور زیاتي خپلواکه شواهد وړاندې کړي.

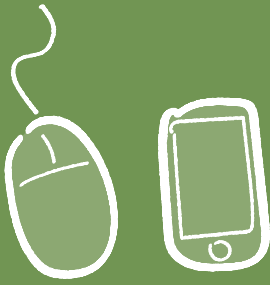
وېب پاڼه: [www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors](http://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors)  
تېلېفون: 020 7697 7777

### • The Helen Bamber Foundation

The Helen Bamber Foundation د بشري حقونو خپریه ده چې هغو کډوالو او پناه غوښتونکو سره چې سخت بشري ظلم څخه ژغورل شوي ملائیر کوي. هغه خلکو سره چې هغوی کار کوي پري د شکنجې، انساني قاچاق، مذهبي یا سیاسي ځورونه، اجباري کار، جنسي ناوړه کټه اخیستنې، د جنسیت او عزت پر بنسټ شخړې په ګډون ظلم شوی. دغه بنسټ د ګډې پاملرنې جامع ماډل چې درملنه، بڼېګڼه او قانون، قاچاق ضد ملائیر، طبي مشورتي خدمتونه او ټولني سره د ادغام پروګرام په کې شامل دي وړاندې کوي.

The Helen Bamber Foundation په کامډن، لندن کې موقعیت لري او محدود توان لري چې له امله یې یوازې لندن څخه مشتریان قبلوي. بیا هم، ځانګړو قضیو کې هغوی یوازې طبي – قانوني راپور وړاندې کولو لپاره مشتریان قبلوي. دا هغه څه دی چې خپل قانوني استازی سره یې اړوند بحث وکړی.

ار جاع دلته کېږلی شي: [www.helenbamber.org/referrals/](http://www.helenbamber.org/referrals/)  
تېلېفون: 0203 058 2020



# برخه 5:

## گتوري اړيکي

### بېرني اړيکي:

بېرني خدمتونه (اور/پوليس/امبولانس): 999

عادي پوليس: 101

عادي NHS: 111 (NI کي نشته)

د ليني ملي گازو بېرني مرستي

انگلیند، سکاټلینډ او ولز: 0800 111 999

شمالي ايرلينډ: 0800 002 001

### مشوره، د ستونزي راپور ورکول او وړوالی (AIRE) وړاندې کوونکی:

#### Migrant Help:

Migrant Help يوه خيريې بنسټ دی چې ملي خدمتونه چې مشوره، د ستونزي راپور ورکول او وړوالی (AIRE) بلل کېږي، له کورنيو چارو دفتر څخه جلا چلوي. Migrant Help تاسې ته د پناه پروسې او ستاسې حقونو اړوند خپلواکه مشوره او لارښوونه وړاندې کولی شي. هغوی تاسې يوکی کي شته نورو خدمتونو سره آشنا کولی شي. Migrant Help کرښه تاسې ته ستونزو اړوند ستاسې په خپله ژبه معلومات درکوي. هغه موضوعات چې هغوی په کې تاسې سره مرسته کولی شي په لاندې ډول دي:

• څنگه د پناه غوښتنه وکړئ

• مالي ملاتړ

• قانوني استازيتوب موندل

• د پناه غوښتنې پروسې

• روغتيايي پاملرنې ته لاس رسې

• د استوګنځای ملاتړ

• د پناه غوښتنې نورې ستونزې

نورو معلوماتو او په 10 ژبو ژباړل شوی مشوري لپاره [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org) څخه ليدنه وکړئ يا

Migrant Help سره اړيکه ونيسئ:

تېلفون: 0808 8010 503

برېښنالیک: [as@migranthehelpuk.org](mailto:as@migranthehelpuk.org)

ادرس: Migrant Help

Charlton House

Dour Street

Dover

CT16 1AT



## خیریه ادارې:

### :Refugee Action

Refugee Action یوه خیریه اداره ده چې یوکی کې فعالیت کوي. پناه غوښتونکو ته یې خدمتونه مختلفو ستونزو اړوند معلومات او مشورې وړاندې کولو کې مرسته کوي، دغو ستونزو کې شاملې دي:

- د پناه غوښتنې پروسه
- د پناه غوښتنې ادعا
- خپل د پناه ادعا پر مهال هغه ملاتړ چې ور یې یاست تر لاسه کول
- د بي کورۍ ملاتړ

هغوی د پناه غوښتونکو سره د برمنګم، برادفورد، لېورپور، لندن او مانچسټر دفترونو څخه کار کوي. نورو معلومات لپاره [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk) ته ولاړ شئ

### :Refugee Council

Refugee Council هغو خلکو څخه چې د پناه غوښتنې پروسه یې روانه ده ملاتړ کوي. هغوی تاسې ته لاندې ملاتړ وړاندې کولی شي.

- روغتیا ته د کډوالو د لاس رسې پروګرام (HARP) – پناه غوښتونکو او کډوالو ته د یوکی روغتیايي سیستم ته لاس رسې کې مرسته کوي.
- **Barnsley Advice Project** – هغو کسانو ته چې د پناه غوښتنې پروسه یې روانه وي هره دوښنبه، سه شنبه او پنجشنبه د مرکزونو له لارې ملاتړ او مشوره ورکوي.
- **London Destitution Service** – هغو کسانو ته چې پناه یې رد او بي ځایه شوي د بحران ملاتړ او عملي مشورې ورکوي.

لطفاً وې پانې څخه یې لیدنه وکړئ: [www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/) نورو معلوماتو لپاره.

Refugee Council همداراز جلا شوو پناه غوښتونکو ماشومانو (چې UASC هم بلل کېږي) ځانګړی ملاتړ وړاندې کوي او دلته اړوند معلومات موندلی شئ: [www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/)

که پناه درکړل شي، Refugee Council لندن، هارټفوردشایر او یورکشایر او همبرسایډ کې نوي کډوال پېژندل شوو لپاره د ادغام او کار خدمتونه وړاندې کوي. دغو خدمتونو کې شامل دي:

- **ادامه – ورکولو ملاتړ** – د هېواد ځانګړو برخو کې، هغو نوو کډوال پېژندل شوو لپاره چې بي کوره دي یا د بي ځایه کېدو خطر سره مخ دي د مشورې خدمتونه.
- **ټولنيز ادغام** – ځوانانو او کورنیو لپاره مناسبې غونډې، ورکشاپونه او ټولنيز فعالیتونه چې هغوی سره خپلو سیمه ییزو ټولنو سره وصل کې مرسته وکړي.
- **دنده دندې** متخصصه ډله یې هغو کسانو ته چې یوکی کې معاش لرونکي دندې لټه کې دي مرسته او مشور ورکوي.

Refugee Council هر ډول خدمتونو اړوند تفصیلاتو لپاره وګورئ: [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)

## Scottish Refugee Council (یوازې سکاټلینډ)

Scottish Refugee Council سکاټلینډ کې کډوالو او پناه غوښتونکو سره خپل د ګلاسګو مرکزي دفتر څخه کار کوي. که د کډوالی او پناه غوښتنې ستونزې اړوند د مشورې او معلوماتو لټه کې یاست تاسې سره مرسته کولی شې. نورو معلوماتو لپاره [www.scottishrefugeecouncil.org.uk](http://www.scottishrefugeecouncil.org.uk) وګورئ یا تیلیفوني خدمتونو سره یې **0141 223 7979** باندې اړیکه ونیسئ، د اوونۍ ورځو کې 10am – 12pm او 2pm – 4pm پرته له چهارشنبې څخه چې په دغه ورځ یوازې 2pm – 4pm موجود وي (سهار بند وي).

## Welsh Refugee Council (یوازې وېلز)

Welsh Refugee Council سره خپلو حقونو باندې پوهېدو او دا چه څنگه ورته لاس رسې ولرئ مرسته کوي. هغوی مالي ملاتړ او قانوني استازیتوب، روغتیايي پاملرنې ته لاس رسې، استوګنځای، او پناه غوښتنې اړوند نورو ستونزو کې هم مرسته کوي. هغوی یو په یو معلومات، مشوره او ملاتړ د مخ په مخ ملاقات، تیلیفون یا انټرنټ له لارې د ژباړونکې په شتون کې که اړتیا وي وړاندې کوي. نورو معلوماتو لپاره وګورئ [www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum](http://www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum).

## British Red Cross

British Red Cross د کډوالو، پناه غوښتونکو او نورو کمزورو مهاجرینو بېرنيو اړتیاو برخه کې مرسته وړاندې کوي. د هغوی مرسته په دې پورې چې چیرې ژوند کوئ اړه لري.

په کې شامل دي:

- د خوارو پارسلونه او کوپونونه
- څه لږې پیسې
- کالي
- د صفایې توکي
- کمپلي
- د ماشوم توکي.

کېدای شي اضافي مرسته هم وړاندې کړي. ستاسې حالت او ژوند کولو ځای پام کې نیولو سره دې کې کېدای شي شامل وي:

- د سفر کوپونونه
- ګټې او د مسلک مشورې
- روغتیايي پاملرنه – عمومي ډاکټر یا غاښونو ډاکټر سره ځان راجستر کړئ
- تاسې سره ملاقات وختونو ته تلل
- د یوکی ژوند سره اموخته کېدل
- لورموندنه – خپل سیمه ییزې ساحې سره اشنا کېدل
- احساساتي ملاتړ
- د کورنیو یو ځای کول.

نورو معلوماتو او خپل سیمه ییز کډوالو خدمتونو لپاره، [www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages](http://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages) وګورئ

که جگړې، طبیعي افت یا کډوالی له امله سره جلا شوي یاست، **The Red Cross** همداراز کولی شي خپل د کورنی نړیوال ردیابي خدمتونو له لارې ستاسې ورک خپلوان پیدا کولو کې مرسته وکړي. **The Red Cross** تاسې سره ورکه شوې کورنی موندلو، خپلې کورنی ته پیغام استولو (خو پیسې او کڅوړي نه) یا بندي شو کسانو لپاره د توقیف سند تر لاسه کولو کې مرسته کولی شي. دا د کورنیو بېرته یو ځای کولو لپاره وړیا او محرم خدمتونه دي. هغوی ستاسې له اجازې پرته ستاسې معلوماتو نورو سره نه شریکوي. نورو معلوماتو لپاره، وېب پاڼه وگورئ: [www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family](http://www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family)

تاسې کتلی شئ چې ایا ستاسې کورنی تاسې لټوي او همداراز د هغوی د څېرې ردیابي وېب پاڼه کې خپل تصویر اچولی شئ: [www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx](http://www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx)

## Doctors of the World

که روغتیايي پاملرنې تر لاسه کولو کې ستونزه لرئ ډله یي تاسې ته وړیا او محرم ملاتړ درکولی شي – ستاسې د کډوالی حالت او دا چې د یوکی کومې برخې کې ژوند کې ته پاملرنې پرته. همداراز لاندې برخو کې هم مرسته کولی شي:

- روغتیايي پاملرنې ته خپل د لاس رسې حقونه پیژندل
- یو ډاکټر یا نرس سره خبرې کول (که له وړاندې څخه عمومي ډاکټر سره راجسټر نه یاست)
- عمومي ډاکټر سره راجسټرول
- مختصو خدمتونو ته لاس رسې
- وړیا نسخه، د سترگو ازموینه او غاښونو پاملرنه تر لاسه کول
- د HIV او STIs ازموینې ترسره کول
- کورنی پلان ته لاس رسې.

د کلینیکي مشورې کرښه: **0808 1647 686** (وړیا تیلیفون).  
دغه کرښه 10am – 12 نیمایي ورځې پورې، دوشنبه تر جمعه پرانیستی وي.  
د ژباړې خدمتونه هغو کسانو لپاره چې په انګلیسي نه پوهېږي وړاندې کېږي.

[www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1#](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1#) for more information  
څخه لیږنه وکړئ.

## The UK Lesbian and Gay Immigration Group (UKLGIG)

UKLGIG هغو ښځینه او نارینه همجنس بازان، دوه جنسه، جنسیت بدل کړو، کویر او دوجنسه (LGBTQI+) ته چې د پناه غوښتنه کړې احساساتي ملاتړ او قانوني مشوره ورکوي. هغوی تاسې سره همداراز خپلې سیمې کې د LGBTQI+ ادارې چې پناه غوښتونکو څخه ملاتړ کوي موندلو کې مرسته کوي. نورو معلوماتو لپاره [www.uklgig.org.uk](http://www.uklgig.org.uk) څخه لیږنه وکړئ یا **020 7922 7811** باندې اړیکه ونیسئ یا [admin@uklgig.org.uk](mailto:admin@uklgig.org.uk) باندې برېښنالیک واستوئ.

## Galop

Galop هغو کسانو لپاره چې دوه جنسي، یو جنسي، د جنسیت بدلون، جنسي شخړې یا کورنی ځورونې سره مخ شوي وي ملاتړ او مشوره وړاندې کوي. هغوی همداراز نارینه او ښځینه همجنس بازان، دوه جنسه و کویر څخه کوم چې پولیس سره ستونزه یا جنایي عدلي سیستم اړوند پوښتنې لري ملاتړ کوي.

Galop په بشپړه توګه خپلواک دی – هغوی د ټولني له لوري رهبري کېدونکې ډله ده او له پولیسو سره اړیکه نه لري. که وغواړئ په محرمه توګه ورسره خبرې کولی شئ.  
Galop اړوند نورو معلوماتو لپاره [www.galop.org.uk](http://www.galop.org.uk) څخه لیږنه وکړئ ورسره د برېښنالیک له لارې په [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk) اړیکه ونیسئ

Galop همداراز ملي LGBT+ د کورنۍ خورونې مرستې کرښه هم چلوي چې په **0800 999 5428** موجود وي. دوشنبه او پنجشنبه 8pm – 10am، چهارشنبه او سه شنبه 8pm – 10am پورې پراښتې وي او سه شنبه 1pm – 5pm – دوه جنسه لپاره ځانگړي خدمتونه لري.

تاسې همداراز Galop سره تبعیضي جرم اړوند **0207 704 2040** ته زنگ و هلو یا [advice@galop.org.uk](mailto:advice@galop.org.uk) ته برېښنالیک له لارې خپلواکه مشوره ترلاسه کړئ.

## Micro Rainbow

Micro Rainbow په ځانگړی ډول پناه غوښتونکو او کډوالو بنځینه او نارینه همجنس بازان، دوه جنسه، جنسیت بدل کړو (LGBTI) څخه ملاتړ کوي. هغوی دغه کار دريو پروگرامونو سره ترسره کوي:

1. خوندي کور: هغوی هغه کورونه چې یوازې LGBTI پناه غوښتونکو لپاره ځانگړي شوي چلوي. اړیکې: [housing@microrainbow.org](mailto:housing@microrainbow.org)
  2. ټولنیز ادغام: هغوی د LGBTI پناه غوښتونکو ملاتړ او د هغوی اړیکې جوړولو او ذهني حالت غوره کولو لپاره تیاتر، نڅا، او ذهني فعالیتونه ترسره کوي. اړیکې: [social@microrainbow.org](mailto:social@microrainbow.org)
  3. کارموندنه: هغوی له تاسې څخه ادامه ورکولو څخه ملاتړ لکه نړیوال کرېډېټ ته لاس رسې او د دندې مهارتونه ترلاسه کولو کې مرسته کوي. اړیکې: [movingon@microrainbow.org](mailto:movingon@microrainbow.org)
- Micro Rainbow لندن، برمنگم، مانچسټر، لیډز او لیور پول کې فعالیت کوي او LGBTI پناه غوښتونکو او کډوالو سره ټول هېواد کې خپل د مرستې کرښې **020 3096 7869** له لارې ملاتړ کوي. نور معلومات یې وېب پاڼه کې موندلی شئ [www.microrainbow.org](http://www.microrainbow.org)

## Karma Nirvana

Karma Nirvana یوه ملي خیریه اداره ده چې د عزت پر بنسټ ناوړه گټه اخیستنه او اجباري واد قربانیانو ملاتړ کوي. د عزت په نامه جرمنه په عمر، عقیده، جنسیت یا جنسي تمایلاتو سره نه مشخص کېږي، هغوی ټولو قربانیانو سره کار او ملاتړ کوي.

هغوی د مرستې یوه کرښه چلوي چې قربانیانو او مسلکي کسانو لپاره نیغ ملاتړ او لارښود وړاندې کوي.

نورو معلوماتو لپاره [www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk) وگورئ. Karma Nirvana سره اړیکې لپاره، د هغوی د مرستې کرښې ته **0800 599 9247** (دوشنبه تر پنجشنبه 9am – 5pm) زنگ و هلی شئ یا په [info@karmanirvana.org.uk](mailto:info@karmanirvana.org.uk) برېښنالیک استولی شئ.

## City of Sanctuary

City of Sanctuary د خپلواکو ډلو او متحد شوو کسانو ټولې دی چې یوې موخې لپاره چې یوکی کې ټولو پناه ځای لټونکی کسانو ته ښه راغلاست لپاره یو ستر ټولنیز خوځښت جوړول دی سره ټول شوي.

نورو معلوماتو او سیمه ییز ملاتړ ډلو ته لاس رسې لپاره [www.cityofsanctuary.org](http://www.cityofsanctuary.org) څخه لیدنه وکړئ

## Victim Support

Victim Support (VS) یوه خپلواکه خیریه اداره ده چې د جرم قربانیانو ملاتړ ته ځانگړي شوي. موخه یې خلکو څخه ملاتړ لپاره متخصصه مرسته وړاندې کول دي تر څو هغوی بېرته روغ او خپل ژوند پیل کړي.

انگلیند او وېلز

وېب پاڼه: [www.victimsupport.org.uk](http://www.victimsupport.org.uk)

تېلېفون: 08 08 16 89 111 (24 ساعته)

سکاټلینډ

وېب پاڼه: [www.victimsupportsco.org.uk](http://www.victimsupportsco.org.uk)

تېلېفون: 0800 160 1985 (دوشنبه – جمعه، 8am-8pm)

شمالي ایرلینډ

وېب پاڼه: [www.victimsupportni.com](http://www.victimsupportni.com)

## Crime Stoppers

Crime Stoppers یوه خپلواکه خیریه بنسټ دی کوم چې تاسې ته په 100% محرم ډول د جرم ختمولو لپاره د غږ اوچتولو ځواک درکوي. هغوی په دې اړه چې څنگه هغه خلک چې تاسې ته مهم دي له جرم څخه خوندي ساتلي شي، تر څولو هر څوک د خونديتوب احساس وکړي. که د جرم قرباني یاست هغوی معلومات نشي پروسس کولی.

د اړیکې تفصیلات:

وېب پاڼه: [www.crimestoppers-uk.org](http://www.crimestoppers-uk.org)

تېلېفون: 0800 555 111 (24 ساعته)

## Citizens Advice

د خلکو حقونو او مسؤلیتونو اړوند وړیا، خپلواک، محرم او بې طرفه مشوره وړاندې کوي. هغوی همدراز جنسیتي شخړې، ماشوم څخه ناوړه گټه اخیستنې او اضافي ادارې چې تاسې ته مرسته وړاندې کولی شي اړوند اضافي معلومات ورکولی شي. نور معلومات یې وېب پاڼه کې موندلی شي: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) سکاټلینډ لپاره [www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk) څخه لیدنه وکړئ





