BritishRedCross

Home Office

د کډوالو میرمنو ډیجیټلي ځواکمنتیا او ارتباط پروژه

د 1 او 2 ورکشاپونو د بدرګې لاربنود

د آنلاین کېدلو او آنلاین خدمتونو ته د لاسرسي پیژندنه

دا لارښود د یوې ملاتړکوونکي وسیلې په توګه د هغو میرمنو لپاره تدوین شوی چې د د کډوالو میرمنو ډیجیټلي ځواکمنتیا او ارتباط پروژې په ورکشاپونو کې برخه اخلي. دا د هغو میرمنو لپاره دی چې د کډوالی، بشردوستانه خوندیتوب یا د کډوالي کورنی بیا یوځای کیدلو حیثیت لري او په انګلستان کې ژوند کوي. نوموړې پروژه د کورنیو چارو وزارت د کډوالی پناه غوښتنې د ملاتړ او ادغام (Home Office Refugee Asylum Support and Integration Fund) د مالي سرچینو لخوا تمویلیږي، ترڅو هغو میرمنو سره چې د ډیجیټلي محرومیت سره مخ دي مرسته وکړي ترڅو د ادغام سرچینو او معلوماتو ته په آنلاین بڼه لاسرسي پیدا کړي.

مونږ غواړو د VOICE شبکې له غړو او استازو څخه مننه وکړو چې د خپلې تجربې څخه یې د نظر په چمتو کولو سره د دې پانګه ایزواسنادو په تدوینولو کې مرسته کړې. مواد په انګلیسي، امهاري (Amharic)، عربي، فارسي، کردي (سوراني) صومالي، تیګرینیایي (Tigrinya) او اردو کې چمتو شوي. تمه کیږي چې هغه کډوالي میرمنې چې په ورکشاپونو کې برخه نشي اخیستلای، ښایی لاهم دا د ستونزو هوارولو لپار ګټور وموميي او په دې کې شته معلومات د خپلې خوښې سره سم وڅیړي.

منځپانګې

سریزه 2
کلیدي اصطلاحات 3
د آنلاین کېدلو پیژندنه 4
د خپلو شخصي معلوماتو څخه خبرتیا 5
په انګلستان کې د انټرنیټ کارول 8
بریښنالیک 8
د هغه څه موندل چې تاسو یې په لټه کې یاست.... 10
د لټون انجن کارول.... 11
په ویب لټونګر کې د ژبو بدلول:.... 11
د یوې پاڼې ژباړل 13
خوندي لټون او لیدنه 15
د لټونګر د مخینې ړنګول.... 16
د کوکیانو (cookies) ړنګول.... 16
ناپیژانده او خصوصي لیدنه 16
د خوندي وټلو ټنی.... 17
ډیجیټل اولاد پالنه.... 17
آنلاین خدمتونو ته لاسرسی - زده کړه 18
آنلاین خدمتونو ته لاسرسی - کار 20
آنلاین خدمتونو ته لاسرسی - د کور پاملولو 22
که په خپل کور کې خوندي نه یاست 25
لنډیز 25

سریزه

دا وسیله د خدمتونو په آنلاین بڼه ترلاسه کولو په اړه د ښېړو سپارښتنو د څېړلو توان نلري او د یوې ابتدایي پیژندنې په توګه کټل کیږي چې هیله لري ستاسو پام ځینو کلیدي ټکو ته او چیرې چې تاسو نور معلومات ترلاسه کولای شئ، ورواړوي. که څه هم نوموړی لارښود د حقوقو په اړه ځیني معلومات لري، خو یو قانوني سند ندی. دا د هر هغه چا لپاره غیر قانوني کار دی چې

د کډوالۍ مشورو یا قانوني مشورو ورکولو باورلیک ونلري. مونږتر شوني بریده هغو اړوندو تخصصي سازمانونو ته مراجعه کوو چې کولای شي د اشخاصو لپاره مناسب معلومات چمتو کړي. دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې مونږ هیله لرو د حقونو او امنیت یا خوندیتوب ډاډمنوونکو میتودونو په اړه معلومات چمتو کړو، خو دا ژمنه نشو کولای چې معلومات یا لاره چاره یا کړنه به د خوندیتوب لامل شي.

د دې لاربښود په اوږدو کې به تاسو په متن کې ځای په ځای شوي داسي لینکونه (links) وموميئ چې، که کلیک (Click) وربانديې وکړئ، نو نوموړي ویب پاڼي ته به مو ورسوئ. د بېلګې په توګه، که تاسو په دلته کلیک وکړئ نو د برتانیا سره صلیب ویب پاڼي ته به ورسیږئ. مونږ تر شوني بریده هڅه کړې چې د ژباړل شویو سرچینو لینکونه پکې شامل کړو، خو پدې لاربښود کې ډېری لینکونه د معلوماتو لپاره دي چې په انګلیسي کې دي. پداسي حال کې چې مونږ د اتوماتیکي ژباړې په محدودیتونو اعتراف کوو، خو پدې لاربښود کې مو د نوموړي فعالیت د کارولو د څرنګوالي په اړه معلومات ورکړي دي.

مونږ دا منو چې پر ناوړه ګټې اخیستني او جنايي جرمونو پورې اړوندو موضوعاتو بحث کول کېدای شي حساس او ډېرې وختونه منع وي. زمونږ بشردوستانه ماموریت او د زیان نه رسولو اصل پدې معنی دی چې مونږ هغو کړنو ترسره کولو ته هڅاند یو چې د جندر پر بنسټ تاوتریخوالي مخنیوي لپاره زمونږ په واک کې دي، پشمول د هغو معلوماتو چمتو کولو چې د خلکو د ملاتړ کوي ترڅو داسي غوراوی وکړي چې دوي ځواکمن کړي او هغه پریکړې وکړي چې دوي خوندي وساتي.

کلیدي اصطلاحات

ډیټا - د حقایقو ټولګه، لکه شمیرې، کلمات، اندازه کول، مشاهدات یا د شیانو توضیحات

ډیجیټل - د کمپیوټري سیستم له لارې د ډیټا کارول یا ذخیره کول

د موبایل ډیټا - د ځان سره وړلو وړ وسیلي له لارې بې سیم انټرنیټ ته چمتو شوی لاسرسی

آنلاین - هغه څه چې د انټرنیټ / کمپیوټر سره د وصل کېدو په حال کې ترسره کیږي

شخصي ډیټا - هغه معلومات دي چې د یو کس هویت څرګندولای شي

د آنلاین کېدلو پیژندنه

د ملګرو ملتونو لخوا د انټرنیټ کارول او معلوماتو او مخابراتي ټیکنالوژۍ ته لاسرسی د راتلونکي ژوند د "لېرلړه" معیارونو[1] د یوې اړینې برخې په توګه پیژندل شوی، خو په انګلستان کې ډیری خلک کافي انټرنیټ ته لاسرسی نلري یا آنلاین کېدلو او د اړینو معلوماتو موندلو لپاره چې اړتیا ورته لري، هلې ځلې نه کوي.[2]

آنلاین کېدل – وائی فای (WiFi) او د ګرځنده تلیفون ډیټا

وائی فای (د انټرنیټ سره بي سیمه وصلت) ډیری وختونه په عامه ځایونو کې په وړیا ډول شته، خو په کور کې ډیری خلک د آنلاین ترلاسه کولو لپاره کومه ثابته لاره چاره نلري. انټرنیټ ته لاسرسی ډېری وختونه لګښت لري، هغه که ستاسو د کور د **براډبانډ (broadband)** لپاره د تادیې له لارې وي یا که **د ګرځنده تلیفون د ډیټا** کڅوړې د کارولو له لارې. براډبانډ د لوړ-سرعت انټرنیټ د اتصال یو ډول دی. د کور Wi-Fi ډیری داسې چمتو کونکي شته چې د براډبانډ لپاره د ټاکلي مودې تړونونه وړاندیزوي.

پرتلیزې ویب پاڼې ګټوري تامیدلای شي څکه چې دوي د انټرنیټ د سرعت، د میاشتني انټرنیټ ډیټا تخصیص، د تړون مودې او د لګښت د پرتله کولو **وړیا خدمت** چمتو کوي. د پرتلیزو ویب پاڼو بېلګې لاندې دي:

- **USwitch** دوي د براډبانډ غوره کولو د څرنګوالی په اړه لارښود هم لري
- **Compare the Market**
- **MoneySupermarket**

ځینې خلک د انټرنیټ سره د خپل لپ ټاپ یا د کور کمپیوټر **وصلېدو (tether)** لپاره د براډبانډ ترلاسه کولو پرځای د ګرځنده تلیفون ډیټا کڅوړې، د **MiFi** وسیلي یا ډانګلونه (dongles) کاروي. براډبانډ (Broadband) معمولا د ګرځنده تلیفون ډیټا په پرتله خورا معتبر او ګړندی ګڼل کیږي، خو دهر انټرنیټي خدمت د کار وړتیا توپیر درلودلای شي د بیلګې په توګه په دې پورې اړه لري چې تاسو چیرته ژوند کوئ او څومره خلک په دې وخت کې نوموړی خدمت کاروي.

ایا پوهیږئ چې څنګه د خپل انټرنیټ سرعت معلوم کړئ؟ Www.checker.ofcom.org.uk/broadband-test وګورئ

د ډیجیټلي محرومیت مخنیوی

خلک له دې کبله چې دوي ډیټا یا وسایل نلري، یا ډیجیټلي پوهه نلري، نو آنلاین خدمتونو ته د لاسرسي څخه ځان محروم شوي مومي.

ریفیوجي اکشن (Refugee Action) د ګرینټ(Greenet)، په همکارۍ د ډیجیټل شمولیت لپاره یو لارښود چمتو کړی او د ځیرکو تلیفونونو، لپټاپونو، ټابلیټونو، ګرځنده ډیټا معاملاتو او د براډبانډ او وائی فای روټرونو پیرود یا سرچینې لپاره ځینې **ګټوري لارښووني** لري، کوم چې د کډوالو د ملاتړ ادارو **LASSN** او **NACCOM** لخوا د ګډ کار پربنسټ رامینځته شوي. خبر اوسئ چې نوموړي معلومات د سازمانونو لپاره دي، نه د افرادو لپاره، خو بیا هم بنایي ستاسو لپاره ګټور وي.

[1] United Nations Sustainable Development Goals - //https://www.un.org/sustainabledevelopment/infrastructure-industrialization

[2] https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage/articles/exploringtheuksdigitaldivide/2019-03-04

د خپلو شخصي معلوماتو څخه خبرتیا

شخصي معلومات هر هغه څه دي چې ستاسو په پېژندلو کې مرسته کوي: نوم، عمر، پته، د زېږېدو نیټه، ستاسو د کډوالۍ وضعیت، بایومیټریک، برېښنالیک آدرس، ستاسو د موقعیت معلومات، یا د ID شمیرې لکه ستاسو د ملي بیمې شمیره یا BRP شمیره. کله چې د انټرنیټ کاروونکي آنلاین خدمتونو ته لاسرسي وومومي نو ډیری وختونه ورڅخه غوښتل کیږي چې خپل شخصي معلومات شریک کړي.

شخصي معلومات ولې اهمیت لري؟

آنلاین خدمتونه د خلکو پېژندلو او معلوماتو پروسس کولو لپاره شخصي ډېټا کاروي ترڅو دوي ته خدمت چمتو کړي. په آفلاین ډول هم تاسو ښایي وومومئ چې له تاسو څخه ډیری وختونه د شخصي معلوماتو د شریکولو غوښتنه کیږي، د بیلګې په توګه د قضیې کارکوونکي ښایي د شخصي معلوماتو غوښتنه وکړي ترڅو د غوښتنلیک فورمې په ډکولو کې مرسته درسره وکړي.
تقریباً په هره معامله او تعامل کې چې تاسو یې د ډیری سازمانونو سره لرئ؛ ستاسو د شخصي معلوماتو شریکول شامل دي، لکه ستاسو نوم، پته او د زېږېدو نیټه.

انګلستان په عنعنوي توګه معلوماتو ته اهمیت ورکوي لکه د زېږېدو نیټه، کوم چې د قانوني ثبت کولو سیسټم یوه برخه ده چې د خلکو پېژندلو، د دوي حقونو، او خدمتونو ته د دوي د لاسرسي د حق لپاره کارول کېږي. د زېږېدو نیټه کیدای شي د دې معلوموللو لپاره وکارول شي چې آیا یو شخص بالغ وګڼل شي (د 18 څخه پورته شخص) که ماشوم (د 18 څخه کم).

دا پوښتنې په پام کې ونیسئ:

ایا فکر کولای شئ چې څه وخت د وروستي ځل لپاره د شخصي معلوماتو د چمتو کولو غوښتنه درڅخه شوې وه؟
ایا پوهیږئ چې ولې ښایي د آنلاین خدمتونو لخوا د معلوماتو غوښتنه و شي
ایا پوهیږئ چې څنګه خپل شخصي معلومات خوندي وساتئ؟
ایا تاسو پوهیږئ چې څه وکړئ که تاسو د دې په اړه اندېښنه لرئ چې ستاسو معلومات څنګه کارول کیدای شي؟

دا چې کله د شخصي معلوماتو غوښتنه کیدای شي، عامې بېلګې یې په لاندې ډول دي:

- کله چې تاسو خپل GP ته تلیفون وکړئ، ستاسو د زېږېدو نیټې او/یا پتې تاییدولو لپاره.
- د خپلې ملي بیمې شمیرې چمتو کولو لپاره، کله چې تاسو د دندې مینډلو له مرکز سره اړیکه ونیسئ یا د دندې لپاره غوښتنه وکړئ.
- کاروبار یا کمپنۍ ته ستاسو د برېښنالیک پتې چمتو کولو لپاره ترڅو دوي په راتلونکي کې درسره اړیکه ونیسي.
- د بایومیټریک (د ګوتو نښان یا د مخ پېژندنې) په کارولو سره په آنلاین بڼه خپل بانکي حساب ته ننوتلو لپاره

آنلاین شخصي معلومات - خطرونه

د ویب پاڼې لیدلو، د یو څه لټون یا پیرودلو، د ټولنیزو رسنیو کارولو یا د برېښنالیک لیږلو له لارې، مونږ د خپلو عادتونو یا علاقمندیو په اړه آنلاین معلومات شریکوو. د معلوماتو شریکول د انټرنیټ کارولو یوه نه پرېښودل کیدونکې(حتمي) برخه ده.

دا مهمه ده چې د آنلاین معلوماتو شریکولو له اغیزو څخه خبر اوسئ، او د خپلو معلوماتو شریکولو په اړه په خپلو حقوقو پوه شئ.

شخصي معلومات د کمپنیو لپاره ارزښتناک او د پیسو ارزښت لري چې ښایي نوموړي معلومات په تجارتي اعلاناتو کې د اشخاصو په نښه کولو لپاره وکاروي. دا ښایي ستاسو د هویت له لاسه تللو لامل شي، دا په دې معنی ده چې **هویتي غلا** یو خطر کېدای شي، کله چې ستاسو د نوم، پتې او د زېږېدو نیټې په څېر ډېټا د جنایي موخو لکه؛ د بل شخص په نوم بانکي حسابونو پرانیستلو، د پورونو یا کریډیټ کارتونو اخیستلو یا د هوساینې امتیازونو (welfare benefits) ته د غوښتنې کولو لپاره وکارول شي چې یو بل 'تاسو'، پرته لدې چې تاسو پرې پوه شئ، رامینځته کړي.

ستاسو د آنلاین شخصي معلوماتو د خوندي کولو په اړه د نورو معلوماتو لپاره له **www.getsafeonline.org** څخه لیدنه وکړئ.

ولې باید خپله شخصي ډیټا خوندي وساتئ؟

ستاسو د انټرنیټ لټونګر (browser)، هغه ویب پاڼي چې تاسو ورڅخه لیدنه کوئ او هغه کمپنۍ چې تاسو ورسره تعامل لرئ، ستاسو کړنې څاري او ستاسو د آنلاین فعالیتونو یوڅه ډیټا ذخیره کوئ. ځینې وختونه دا د هرڅه سم کار کولو، ویب پاڼو پرانیستل کېدلو او ستاسو د لټونګر ښه فعالیت څخه د ډاډ ترلاسه کولو لپاره وي. خو نور وختونه، ښایي تاسو ددې لپاره وڅارل شئ چې د هغه څه په اړه ځان پوه کوئ چې تاسو ته په زړه پورې وي او ستاسو په اړه داسې ډیټا راټوله کړي په کومو چې بیا هغه تجارتي اعلانونه خبرولای شي چې تاسو یې په نښه کړي یاست.

تاسو باید د هغه څه په اړه چې په آنلاین ښه یې له خلکو سره شریکوئ، محتاط واوسئ. یو ګټور لاربښوونکی اصل **لږ ډېر دي** دی. هرڅومره چې تاسو د خپل ځان په اړه لږ توضیحات ورکړئ، ناسمو لاسونو ته به د معلوماتو د ورتګ خطر همهغومره کم وي.

د ډېټا شریکول؛ ستاسو معلومات او حقوق

شخصي ډیټا **ستاسو** معلومات دي، او تاسو حق لرئ چې محرم یې وساتئ. د ډیټا د خوندیتوب په اړه قوانین پدې معنی دي چې کمپنۍ او سازمانونه **باید** ستاسو ډیټا په سمه توګه او یواځې د هوکړه شویو موخو لپاره وکاروي. د خصوصي حریم قوانین څرګندوي چې انفرادي حقونه باید خوندي وساتل شي او کمپنۍ باید په قانوني توګه مونږ ته ووایي چې زموږ معلومات کله، څنګه او د کوم دلیل لپاره راټولیږي.

هغه سازمانونه، کمپنۍ یا اشخاص چې ستاسو له ډیټا څخه ناوړه ګټه پورته کوي یا یې د ضرر رسولو په نیت کاروي جریمه کیدای شي یا حتی د جرمي تورونو سره مخ کېدای شي. تاسو کولای شئ وګورئ چې، **موضوع ته د لاسرسي د غوښتنې** په کولو سره، کمپنۍ ستاسو کوم معلومات ساتي.

که تاسو د دې په اړه اندېښنه لرئ چې ستاسو معلومات څنګه کارول کیږي، ساتل کیږي، یا شریکېږي، نو باید لومړی کمپنۍ ته راپور ورکړئ. تاسو کولای شئ انتظامي ارګان، **د معلوماتي د کمیشنرانو دفتر (Information Commissioners Office)** www.ico.org.uk ته هم د اندیښنو راپور ورکړئ

زهرا د جامو يو نوی سيټ اخلي. هغه د تاديې لپاره دخل(till) ته ځي او خزانه دار(cashier) د هغې د بريښناليک پته غواړي ترڅو يو ډيجيټلي رسيد چمتو کړي زهرا ورسره هوکړه کوي او د خپل بريښناليک پته ورکوي. خزادنه دار بيا د هغې د کور پته هم غواړي ترڅو ډيجيټلي رسيد صادر کړي.

څه فکر کوئ چې زهرا بايد څه وکړي؟

پلورنځی د ډيجيټلي رسيد چمتو کولو لپاره د هغې د کور پتې ته **اړتيا نلري**، يواځې د هغې د بريښناليک پته بسنه کوي، نو دې معلوماتو غونډولو ته دوي اړتيا نلري. هغه ددې پرځای د رسيد يوه فزيکي کاپي غوښتلای شي.

تاسو څه فکر کوئ چې دوي به ولې دا اضافي معلومات غواړي؟

زهرا پوښتنه کوي چې دوي د هغې د کور د پتې معلوماتو ته څه اړتيا لري، او خزانه دار واضح کوي چې دوي هغې ته د يوه حساب پرانيستلو په موخه دې ته اړتيا لري. زهرا نه پوهيده چې دوي غواړي د هغې لپاره حساب پرانيځي. د نورو پوښتنو په ترڅ کې زهرا پوهيږي چې د حساب پرانيستلو لپاره د کارول شوي بريښناليک پته به هغې ته د مستقيمې بازار موندنې (د ليلام يا وړانديزونو په اړه بريښناليک ليږلو) لپاره وکارول شي. زهرا د حساب پرانيستلو څخه انکار کوي او واضح کوي چې که هغې ته له پلورنځي سره يو حساب پرانيستل شوی وي، نو دا به د دوي لپاره غير قانوني وي چې هغې ته د بازارموندنې موادو ليږلو لپاره د هغې معلومات وکاروي ځکه چې دا به د هغه هدف بدلون وي د کوم لپاره چې د هغې د بريښناليک پته ورکړل شوې وه.

که له تاسو څخه ستاسو شخصي معلومات غوښتل کيږي، لکه د زيږېدو نيټه، پوسټ کوډ (postcode) يا د شخصي حوالې (personal reference) نورې شميرې لکه ستاسو د ملي بيمې شميره يا BRP شميره کله چې يو خدمت ته لاسرسی مومئ، نو تاسو **حق** لرئ وپوښتئ چې ولې ورته اړتيا ده، او نه شريکول يې غوره کړئ – په ځانګړي توګه که دا د اړوندې يا مناسبې غوښتنې په څير و نه بريښي. په ځينو حالتونو کې، مخکې لدې چې، د بېلګې په توګه پوليسو، د کورنيو چارو وزارت يا نورو حکومتي يا عامه ادارو ته د شخصي معلوماتو نه چمتو کول غوره کړئ، ښايي تاسو د قانوني مشورې ترلاسه کولو هيله ولرئ. ستاسو خصوصي حريم مهم دی خو تر هرڅه مهم ندی؛ نور قوانين ښايي ستاسو د ځينو معلوماتو خصوصي ساتلو حق په پرتله لومړيتوب ولري او کمپنۍ ښايي قانوني مسؤليت ولري چې ستاسو معلومات په سوابقو کې وساتي يا شريک کړي.

په انګلستان کې د انټرنیټ کارول

څه فکر کوئ چې لاندې څرګندونې سمې دي که ناسمې؟

په انګلستان کې هرڅوک په معیاري بڼه کورنۍ انټرنیټ ته لاسرسي لري.

نه، خو د ملي احصایې دفتر په وینا، په 2020 کال کې 96 سلنه کورنی اتکل شوې وې چې انټرنیټ ته به لاسرسی لري. د دې معنی دا ده چې د خدمتونو لخوا داسې انګېرنې چې ډېری خلک به خامخا په کور کې انټرنیټ ته لاسرسی لري، رامینځته شوې وې.

په انګلستان کې په زیاتیدونکې ډول له خلکو غوښتل کېږي یا اړ ایستل کېږي چې مهم عامه خدمتونه په آنلاین بڼه ترلاسه کړي.

هو. د دندې له مرکز څخه دمالې ملاتړ لپاره غوښتنه کول، د استوګنځې شورا لپاره نوم لیکنه، یا د تعلیمي ځایګې لپاره غوښتنه، ډېرې وختونه (خو ټل نه) له تاسو غواړئ چې لومړی په آنلاین بڼه د یو شمیر غوښتنلیکونو یا نوم لیکنو هڅه وکړئ.

د بریښنالیک لیږل یا ترلاسه کول خورا مشهور انټرنیټي فعالیت دی

هو. د ملي احصایې دفتر (ONS) راپور ورکړی چې په 2018 کال کې د انګلستان 84 سلنه لویانو بریښنالیک لیږلی یا ترلاسه کړی. د مال متاع یا خدمتونو په اړه د معلوماتو موندل په 77 سلنه، دویم خورا مشهور فعالیت و. د مکاتبې، په ځانګړې توګه د آنلاین خدمتونو لپاره، د بریښنالیک یوه پته **اړینه** ده.

ډېری وخت داسې ثمه کېږي چې تاسو به ددې جوګه یاست چې د آنلاین سوړو یا پورټلونو (portals) له لارې خپل خصوصي حسابونه او ژوند اداره کړئ.

ډېرئ خلک ورځني اړین خدمتونه د انټرنیټ له لارې ترلاسه کوي. نږدې 76 سلنه خلکو په 2020 کې په آنلاین توګه په یوه بڼه انټرنیټي بانکداري ترسره کړې، نږدې 87 سلنه خلکو د توکو یا خدمتونو آنلاین پیرود کړی، او 32 سلنه خلکو له رستورانتونو څخه خواړه راغوښتي.

بریښنالیک

بریښنالیک د آنلاین خدمتونو سره د تعامل لپاره اړین دی. د هر آنلاین خدمت چمتو کونکې (د بېلګې په توګه، Ebay، ستاسو سیمه ایزه شورا، سوپر مارکیټ) سره به د حساب جوړولو لپاره اړتیا ولرئ چې یو بریښنالیک آدرس او پاسورډ چمتو کړئ چې یوازې تاسو پورې اړه ولري.

ډیر بیلابیل بریښنالیک چمتو کونکې شته، او دا **په تاسو پورې اړه لري** چې کوم چمتو کونکې غوره کوئ. مونږ د لاندې بېلګو په توګه (gmail.com) Google's [Gmail](http://gmail.com) او (outlook.com) Microsoft's [Outlook.com](http://outlook.com) عام چمتو کونکې کارولي دي. دا د مصرف کونکې اتل کوم (consumer champion Which) له مقرراتو سره سم وړیا او د باور وړ غوراوي دي [1].

ایا تاسو د بریښنالیک حساب (email account) لرئ یا پوهیږئ چې څنګه یې جوړ کړئ؟

د بریښنالیک پتې د جوړولو لپاره، د چمتو کونکې رسمي ویب پا ڼې ته لاړشئ د دې ادرسونو په ټایپ کولو سره د خپل لټونګر په پته یا په خپل لټون انجن (Search Engine) کې لټون وکړئ.

outlook.live.com

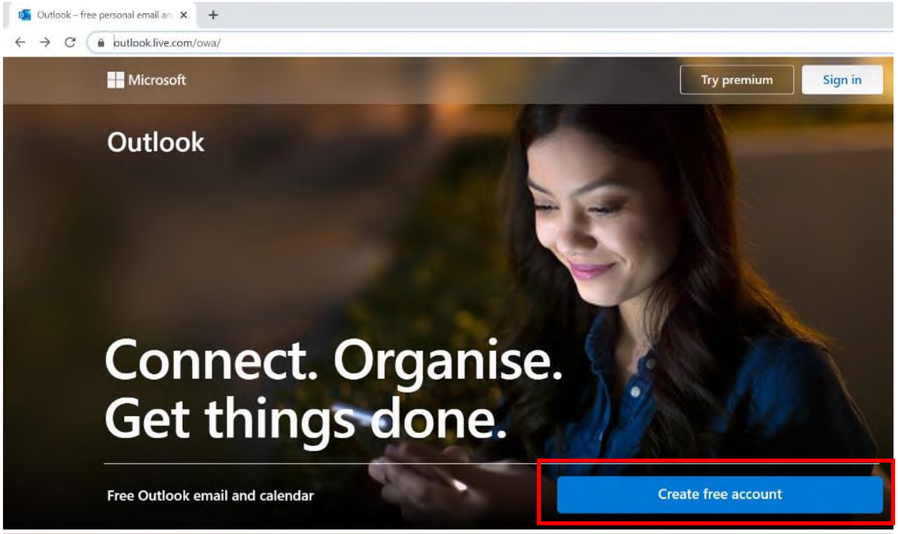
[/accounts.google.com/signup](http://accounts.google.com/signup)

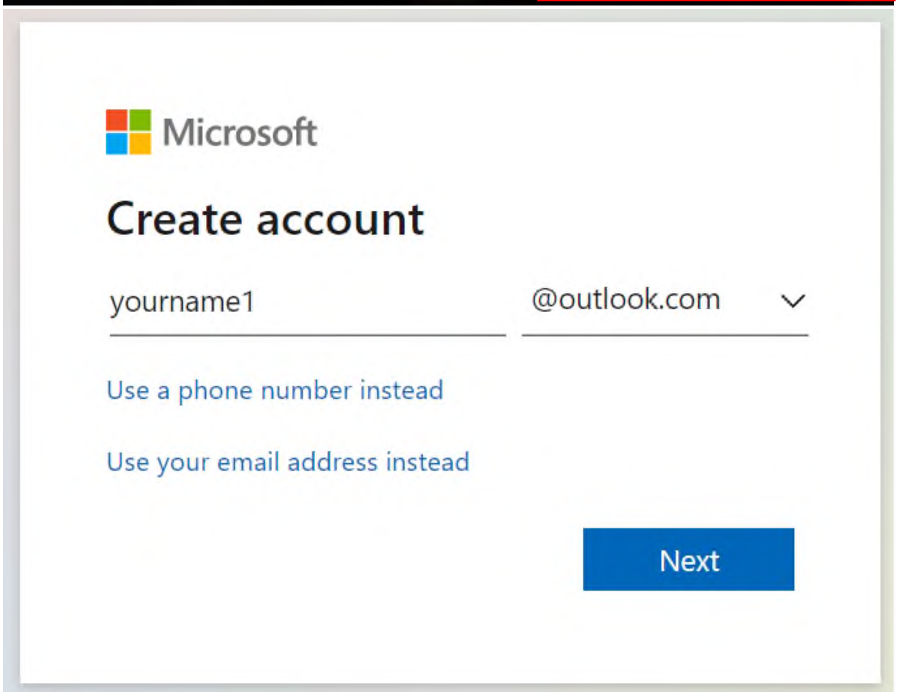
تاسو به اړتیا ولرئ په "اکاؤنټ جوړ کړئ(create account)" کلیک وکړئ او هغه فورمه ډکه کړئ چې ځرګندیږي، خپل نوم ورکړئ، پاسورډ جوړ کړئ او شخصي معلومات چمتو کړئ لکه ستاسو د زیږیدو نیټه. بیا به تاسو وکولای شئ خپل حساب ته ساین این (sign in) شئ او خپل بریښنالیک حساب وکاروئ ترڅو بریښنالیک واستوئ او ترلاسه کړئ.

دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې ستاسو بریښنالیک **قوي پاسورډ** ته اړتیا لري. دا د دریو تصادفي کلمو کارول، او د غټو حرفونو، شمیرو او سمبولونو د شاملولو په مانا دی، د بیلګې په توګه، 2Dog!LampBall1!

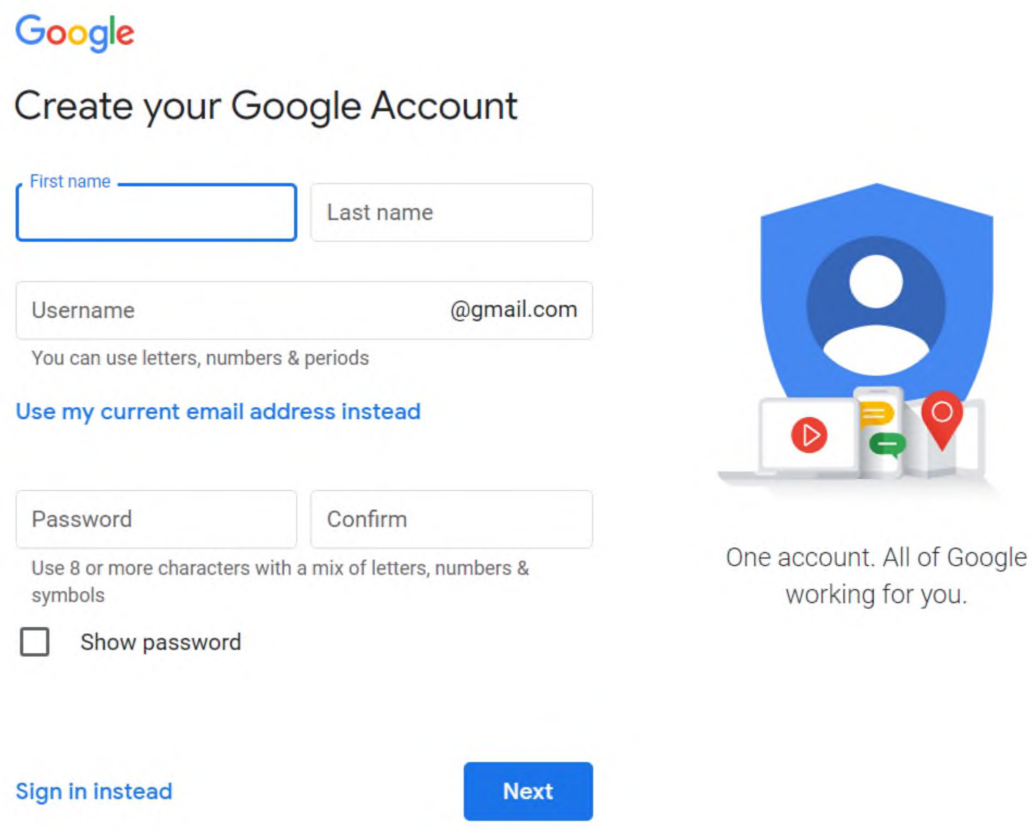
ځیني وختونه د بریښنالیک هغه نوم چې تاسو یې کارول غواړئ لا دمخه شتون لري. تاسو کولای شئ مختلف ترکیبونه وکاروئ تر څو داسي نسخه ومومئ چې ستاسو لپاره کار کوي او د لاسرسي وړ وي.

د Outlook ساین اپ (sign up) داسي ښکاري





Gmail داسي ښکاري:



د هغه څه موندل چې تاسو یې په لټه کې یاست

د آنلاین کېدلو لپاره **د انټرنیټ لټونګر** ته اړتیا لرئ. د انټرنیټ ډیر لټونګري شته، او یوه وسیله به معمولا د هغه لټونګر سره راځي چې دمخه د تولید کونکي لخوا پکې نصب شوی ده.

د لټونګر لپاره عام سمبولونه او ایکونه (icons) په لاندې ډول دي او که تاسو د خپل کمپیوټر په ډیسکټاپ کې له هغو څخه په یوه باندې کلیک وکړئ دا به تاسو د لټونګر **کورپاڼې** ته دننه کړي، له هغه ځایه تاسو کولای شئ د انترنټ لیدنه پیل کړئ.

Safari
Apple

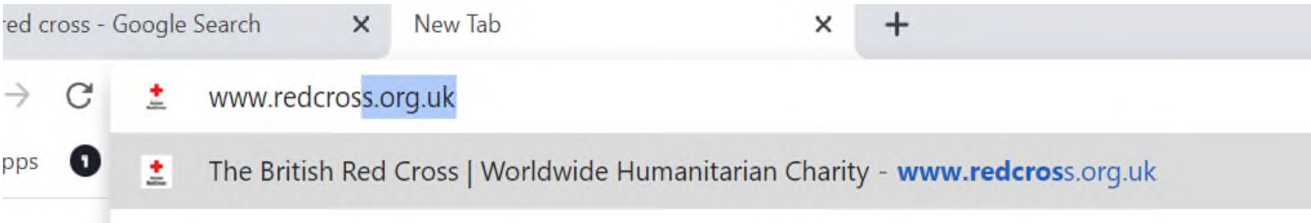
Firefox
Mozilla

Chrome
Google

Edge new
Microsoft

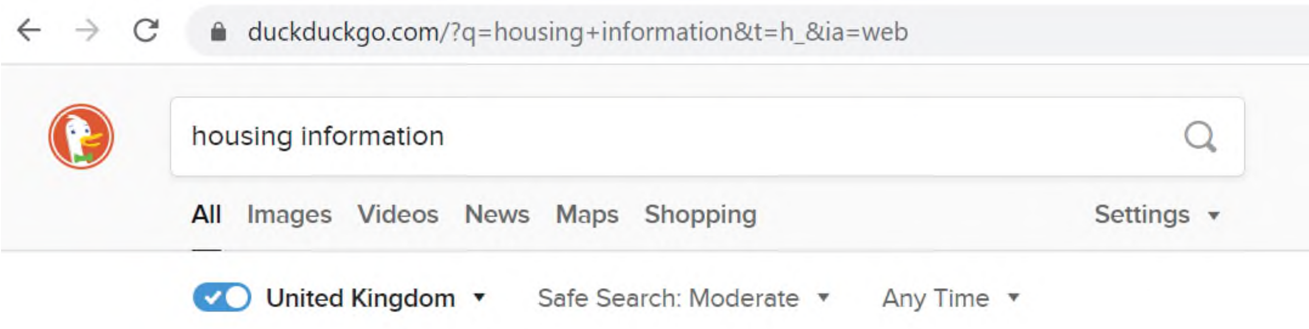
Opera
Opera Software

که تاسو پوهېږئ چې کومه ویب پاڼه غواړئ وګورئ نو کولای شئ د خپل انټرنیټ لټونګر په **address bar** یا **URL bar** کې یې ټایپ کړئ یا ولیکئ، چې معمولا د www. یا https:// سره پیل کیږي.



د لټون انجن کارول

د **لټون انجن (search engine)** په انټرنیټ کې د اړتیا وړ معلوماتو موندلو لپاره خورا ګټوره وسیله ده. د لټون انجنونو عامې بېلګې عبارت دي له ګوګل، Bing (بینګ) او یاهو څخه. د لټون انجن کارولو لپاره کلیدي کلمه پکې د هغې موضوع اړوند ولیکئ چې غواړئ ویې لټوئ. دا ویب پاڼې انټرنیټ لټوي او ستاسو د لټون او ارزونې لپاره پایلې راوړي.

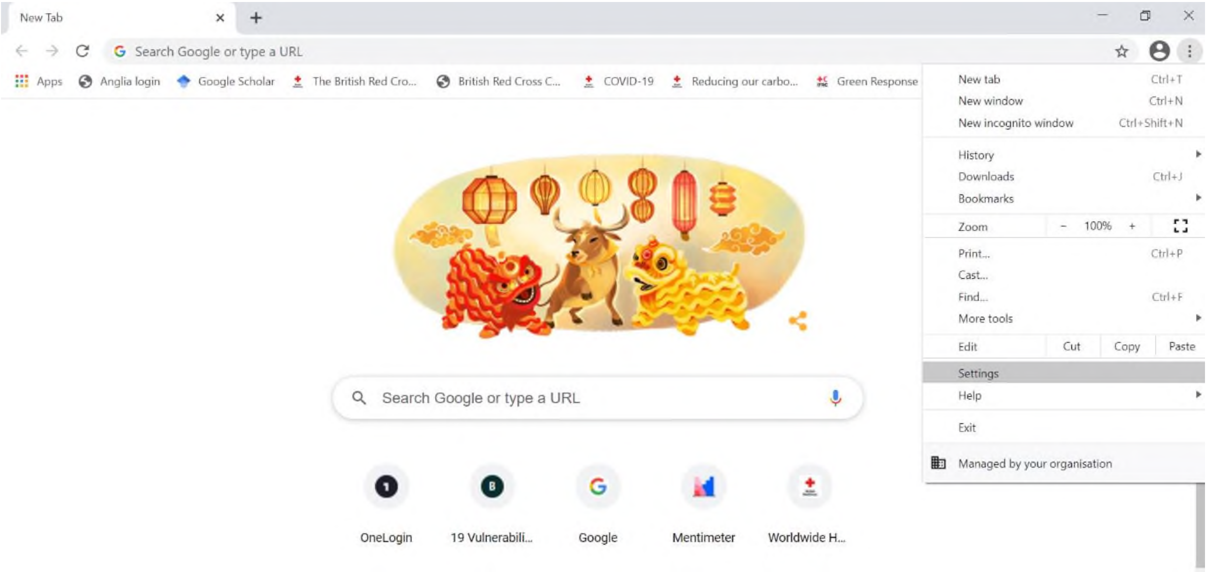


که پایلې کټ مټ هغه څه نه وي چې تاسو یې په لټه کې یاست، نو کولای شئ د نورو ځانګړو پایلو لپاره، د بېلګې په توګه د یوې ځانګړې اصطلاح"housing information" د لټون لپاره د بېلابېلو کلیدي کلمو، یا د اقتباسونو څخه وکړئ.

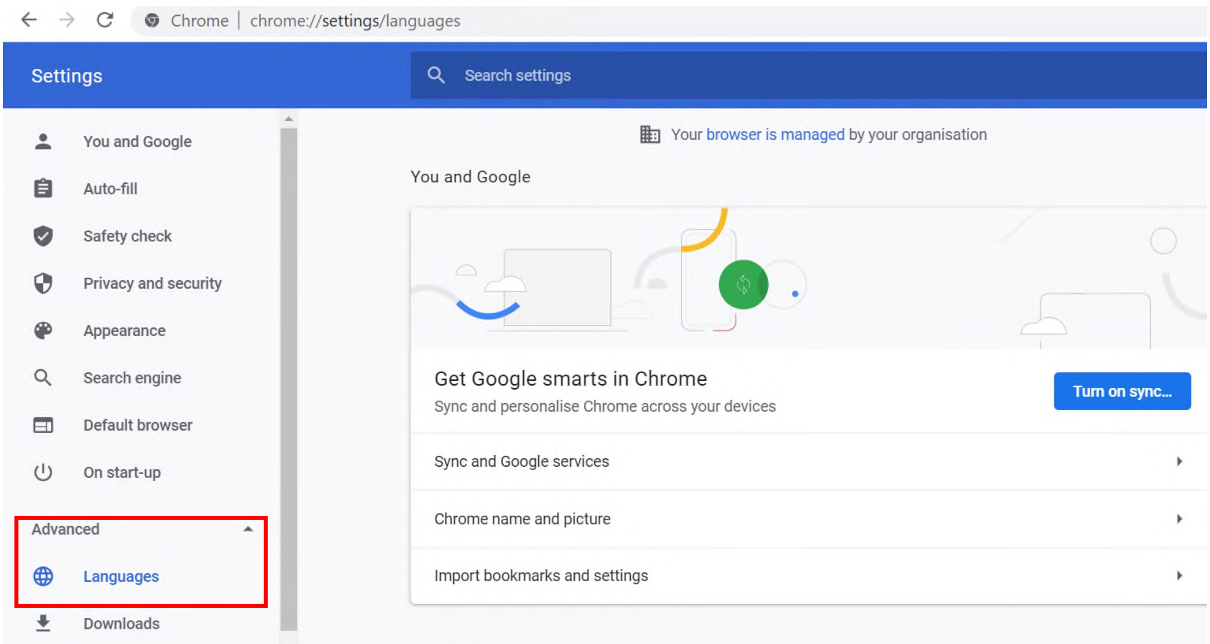
په ویب لټونګر کې د ژبو بدلول:

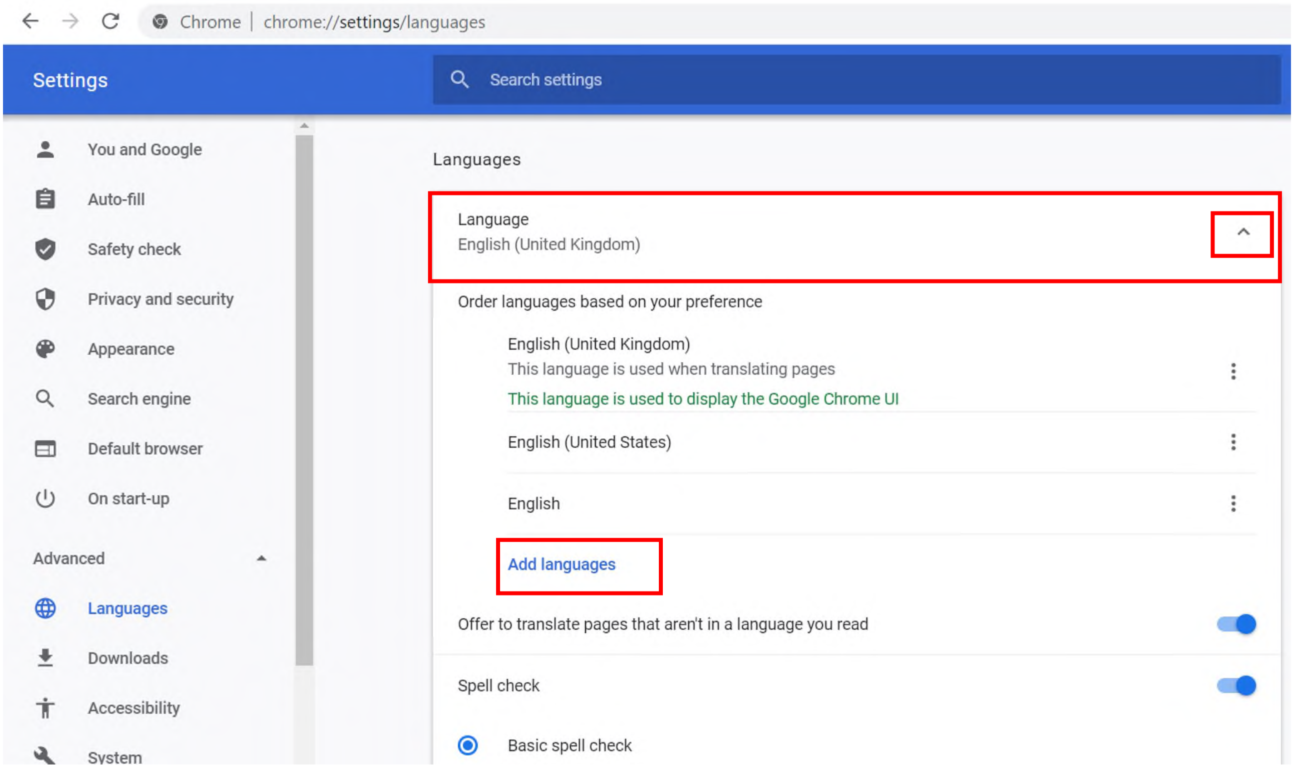
په لټونګر کې د یوې ژبې بدلولو لپاره به تاسو معمولاً د دې وړتیا ولرئ چې د انټرنیټ د لټونګر **د تنظیماتو له مینو** څخه یې ترسره کړئ. لاندې بېلګه کې د ګوګل کروم (Google Chrome) لټونګر کارول شوی دی.

د ګوګل کروم لټونګر پرانیزئ، د تنظیماتو مینو ته ورشئ



د ’advanced ‘ تڼۍ څخه په لاندې ډول. بیا هغه ژبه چې تاسو یې غواړئ په
‘Add Languages’ **drop-down menu** غوره او **انسټال یې کړئ**.



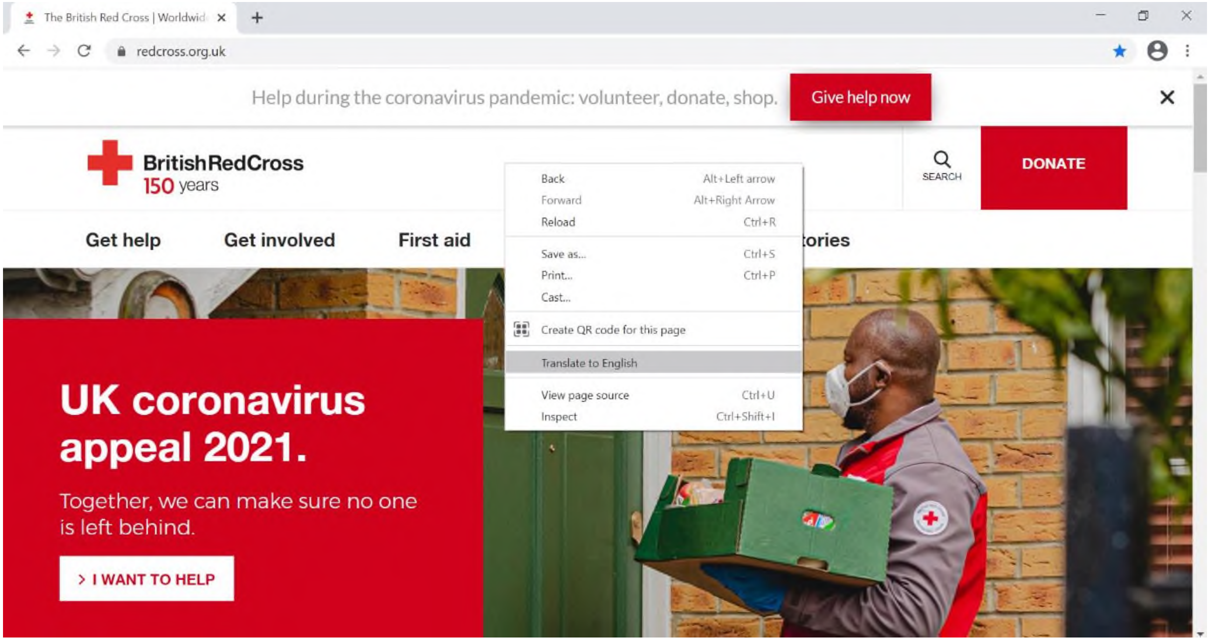


کله چې تاسو ژبه ومومئ، نو اړتیا لرئ چې هغه د **default language** (لومړینۍ او اصلي ژبې) په توګه وټاکئ، په دې توګه د هرې ویب پاڼې منځپانګې ته چې تاسو لاسرسی لرئ نو په اتوماتیک ډول ژباړل کیږي. په هرصورت، ژباړې ښایی په بشپړ ډول دقیقې نه وي.

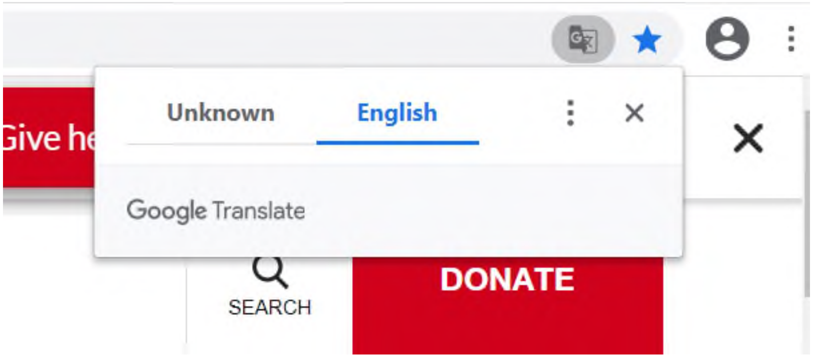
د یوې پاڼې ژباړل

تاسو د ګوګل کروم (کوم چې Google Translate کاروي) په کارولو سره کولای شئ د خپل لټونګر د تنظیماتو بدلولو پرته د ویب پا ڼې متن وژباړئ.

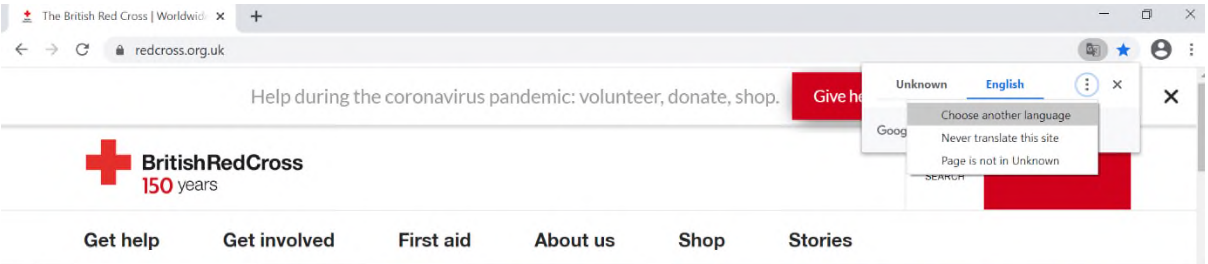
په ویب پاڼه باندې په خپل ماوس (mouse) ښي کلیک وکړئ او هغه اختیار غوره کړئ چې وایي،"انګلیسي ته ژباړه."(“Translate to English”) بیا تاسو کولای شئ هغه ژبه بدله کړئ چې پاڼه وربانديې ژباړل شوې ده.



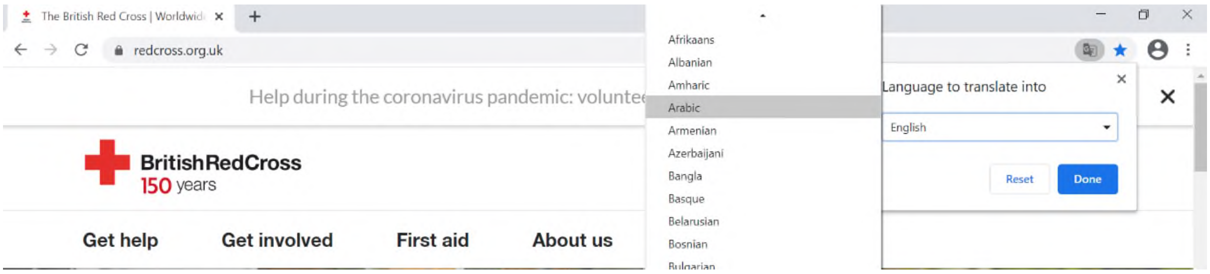
دا کار به دغه بکس ستاسو د لټونګر په پورتنی کونج کې خلاص کړي.



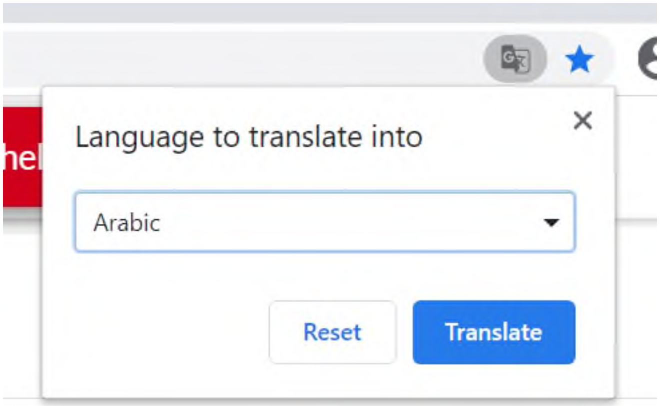
دا لټونګر اوس مهال په انګلیسي ژباړې ترسره کوي، نو په انګلسيي کلېک وکړئ او"بله ژبه غوره کړئ.



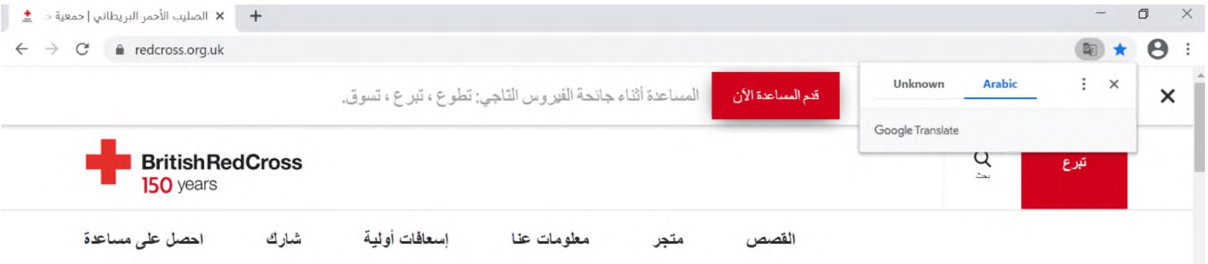
دا کار به د ډیرو مختلفو ژبو لست په انګلیسي رسم الخط کې (in English script) راڅرګند کړي. هره هغه ژبه غوره کولای شئ چې تاسو یې غواړئ.



او بیا د ژباړې په تڼی کلیک وکړئ.



دا باید په پام کې ونیول شي چې اتوماتیکه ژباړه بنایي د یو شخص لخوا د ژباړې په څیر دقیقه یا روښانه نه وي، خو د تلیفون د مهمو شمیرو یا د ځینو کلیدي معلوماتو په موندلو کې درسره مرسته کولای شي.



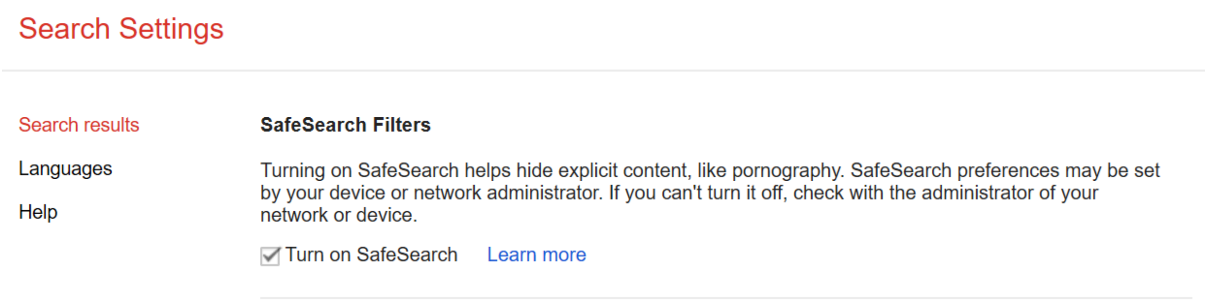
خوندي لټون او لیدنه

کله چې تاسو معلومات لټوئ، نو ستاسو د لټون مخینه او پایلې (search history and results) ستاسو د لټونګر لخوا زیرمه کیږي.

د لټون انجن (search engine) په کارولو د ټول انټرنیټ څخه د پایلو یوه پراخه لړۍ لاسته راتلای شي، او ځینې وختونه دا پایلې هغه عکسونه یا ویب پاڼې هم رانغاړي چې تاسو یې بنایي د لیدلو لیوالتیا ونلرئ یا بنایي ونه غواړئ هغه خلک یې ووینې چې د یوې شریکې وسیلې څخه کار اخلي.

د انټرنیټ په لټونګر کې د لټون خوندي یا معتدل (Safe or Moderate) تنظیمات فعالېدای شي ترڅو د لټون پایلې فلټر کړي او بربنډه مینځپانګه (explicit content) پټه کړي. د دې کار ترسره کولو څرنګوالي په اړه د معلوماتو لپاره **"[ستاسو لټونګر] + safe search settings"**. و پلټئ.

لاندې بېلګه د ګوګل کروم د خوندي لټون د تنظیماتو په اړه ده.



د لټونګر د مخینې ړنګول

که تاسو غواړئ د خپل لټونګر مخینه ړنګه کړئ، نو بڼایي و یي پلټئ چې دا کار څنګه ترسره کړئ، ځکه چې دا په بېلابېلو لټونګرونو کې توپیر لري. د خپلې وسیلې لپاره د سمو لارښوونو موندلو په موخه "delete browser history + [ستاسو لټونګر لکه؛ Mozilla Firefox]" وپلټئ.

عموماً، تاسو به دا د خپل لټونګر په پرانستلو او بیا د **More** په غوره کولو سره ترسره کړای شئ، ډېری وختونه دا د درېو ټکو په بڼه ښودل کیږي

... یا ⋮

History کلیک کړئ

Clear browsing data or clear historyکلیک کړئ.

Clear dataکلیک کړئ .

د کوکیانو (cookies) ړنګول

په ټولو ویب پاڼو کې له تاسو غوښتل کیږي چې د **کوکیانو** او ډیټا کارولو سره منښته وکړئ. کوکیاني ستاسو په وسیله کې کوچنې فایلونه ځای په ځای کوي ترڅو لکه د تاسو څوک یاست، هغه وخت چې تاسو ویب پاڼه ولیدله او تاسو څه وکړل په څېر معلومات خوندي کړي. کله چې تاسو یوه ویب پاڼه پرانیځئ نو کوکیاني ډېرې وخت د بربوکیزو پوښتنو یا بینرونو په توګه ځرګندیږي. د ډیټا خوندیتوب قانون له مخې کمپنۍ اړ دي چې تاسو ته ووایي چې کوکیاني به کومه ډیټا غونډوي او کله چې تاسو په هغه ویب یا نه کې یاست نو له تاسو وغواړي چې د کوکیانو کارول ومني یا اداره کړئ.

ځینې وختونه ستاسو د لیدنې مخینې (browsing history) پاکول به د هغه پټیا (cache) او کوکي معلوماتو پاکولو یو انتخاب هم درکړي کوم چې هغه مهال جوړ شوي او زېرمه شوي چې تاسو ویب پاڼې لیدلې.

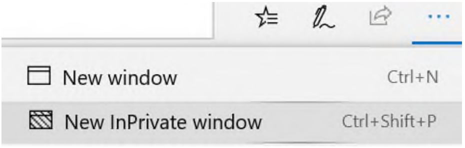
که تاسو [Microsoft Edge](#)، [Google Chrome](#)، یا [Mozilla Firefox](#) کاروئ، نو دا لینکونه ستاسو د کوکیانو ړنګولو لارښوونو ته ځي. تاسو کولای شئ په خپل لټونګر کې د **"[ستاسو لټونګر] clear cookies+"** پلټلو سره د کوکیانو او پټیا مخینې ړنګولو ځرګوالي په اړه لارښووني هم وپلټئ.

ناپیژانده او خصوصي لیدنه

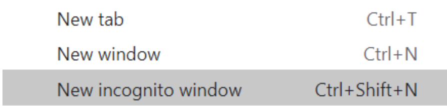
په ټولو انټرنیټي لټونګرو کې به دا هم شوني وي چې په 'خصوصي' یا 'ناپیژانده' بڼه یکې لیدنه وشي، پدې معنی چې هره هغه ویب پاڼه چې په دې بڼه لیدل کیږي د وسیلې په مخینه کې به زېرمه نشي. دا بڼایي هغه مهال مهم وي کله چې تاسو وغواړئ د هغو معلوماتو پلټنه یا لیدنه وکړئ چې حساس او خصوصي وي یا که تاسو د خپل خوندیتوب په اړه اندېښنه لرئ.

خصوصي یا ناپیژانده لیدنه د لاندې لارو فعالېدای شي:

په خپل لټونګر کې په **More** ⋮ کلیک وکړئ او غوره کړئ New Incognito Window:



یا

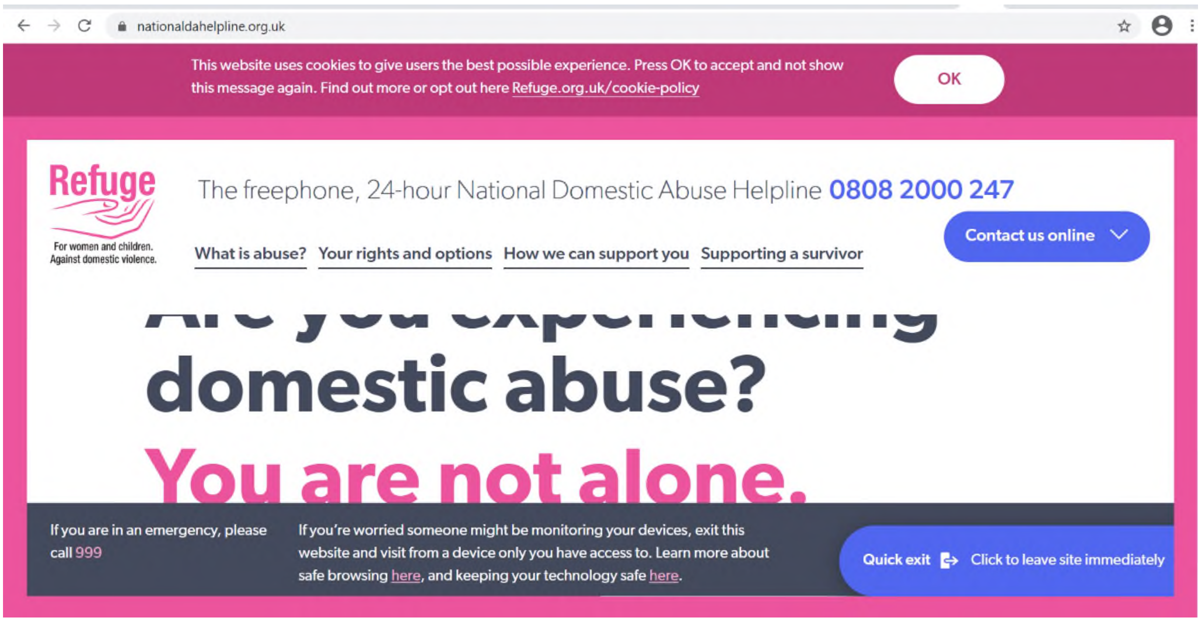


د خوندي وتلو تنۍ

ځیني ویب پاڼې چې د کورني او نورو ډولونو ناوړه ګټې اخیستنې په شمول د ښځو د مسلو په اړه حساس معلومات چمتو کوي به د **خوندي وتلو (Safe Exit)** تنۍ ولري. دا په یوه ویب پاڼه کې یو ځای دی چې کلیک کیږي او تاسو به سمدلاسه یوې نوې ویب پاڼې ته بوځي، کوم چې تولې هغه ډیجیټلي پلنیونې (tracks) پټوي له کومو څخه چې د ددې ویب پاڼې څخه ستاسو لیدنه څرګندیږي.

د خوندي وتلو تنۍ د خلکو سره د مرستې په موخه ډیزاین شوي ترڅو د ویب پاڼې څخه په چټکه او خوندي توګه ووځي، کله چې په آنلاین بڼه د معلوماتو لټون، دوي د یوه ناوړه ګټې اخیستونکي لخوا پیښېدونکي خطر سره مخ کوي.

تاسو ښایي د خوندي وتلو تنۍ کارولو تجربه کول وغواړئ ترڅو وګورئ چې څه پیښیږي او ستاسو سکرین د دوي له کارولو وروسته څنګه ښکاري. د کورنۍ ناوړه ګټې اخیستنې ملي کومکي لیکه کې www.nationaldahelpline.org.uk د ژر وتلو (quick exit) تنۍ کارولو هڅه وکړئ.



ډیجیټل اولاد پالنه

ډیجیټل اولاد پالنه پدې معنی ده چې پوه شئ چې ستاسو ماشوم آنلاین څه کوي. ماشوم پالي تنظیمات (د والدینو کنټرولونه یا parental controls) شته چې ستاسو لخوا په وسیلو (د بیلګې په توګه؛ تلیفونونو، ټابلیټونو) کې فعالېدای شي یا تاسو کولای شئ د خپلې ډیټا چمتوکوونکي (3، EE، BT، داسې نورو) سره اړیکه ونیسئ او ورڅخه وغواړئ چې د والدینو کنټرولونه فعال کړي.

ستاسو ماشوم به بیا و نه توانیږي چې د کوم نامناسب څه پلټنه وکړي. د [NSPCC په ویب پاڼه](http://www.nspcc.org.uk) کې د والدینو کنټرولونو د تنظیمولو څرنګوالي په اړه لا ډیرې سپارښتنې شته، او تاسو سره مرسته کوي چې پوه شئ چې څنګه د آنلاین خوندیتوب په اړه خپل ماشوم سره خبرې وکړئ او هغوي د انټرنیټ کارولو په وخت کې د خطرونو څخه خبر کړئ.

NSPCC www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety

آنلاین خدمتونو ته لاسرسی - زده کړه

موږ پوهېږو چې په انګلستان کې ډېری خدمتونه له تاسو څخه غواړي چې د خدمتونو لپاره په آنلاین بڼه هڅه وکړئ او راجستر شئ یا د انټرنیټ له لارې معلومات ډاونلوډ کړئ یا ومومئ. تاسو ښایي د خپل ځان یا کورنۍ لپاره د زده کړو فرصتونو په اړه د معلوماتو پیدا کول وغواړئ، د ښوونځي زده کړې لپاره غوښتنه وکړئ یا حتی په ډیجیټلي زده کړه کې برخه واخلئ. که تاسو د معلوماتو موندلو لپاره په آنلاین بڼه هڅې کولو ته اړ شئ، نو لاندې پاڼې ځینې لینکونه او معلومات چمتو کوي چې ښایي ګټور تمام شي.

د لویانو زده کړه

- د **ملي کریر خدمت (National Careers Service)** کولای شي تاسو هغو کورسونو سره وصل کړي چې ګډون پکې وړیا دی **www.nationalcareers.service.gov.uk**
- په سکاټلینډ کې تاسو ښایي د **زما د کار نړۍ (My World of Work)** څخه لیدنه وکړئ **www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train**
- په ویلز (Wales) کې، **کیریر ویلز (Careers Wales)** **www.careerswales.gov.wales**
- په شمالي آیرلینډ کې، **د NI لارښود (NI Direct)** **www.nidirect.gov.uk/campaigns/careers**
- د **مایګرنټ هیلپ (Migrant Help)**هم د انګلیسي د دویمي ژبې په توګه (ESOL) سربېره د لیرې زده کړې په اړه معلومات لري **https://www.migranthelpuk.org/distance-learning**.

تاسو ښایي په پام کې ولرئ چې بېرته پوهنتون ته ستانه شئ یا سند لرونکي شاګردی یا degree apprenticeship (چېرې چې تاسو کار کوئ، معاش اخلئ او وړتیا ترلاسه کوئ) کې برخه واخلئ. تاسو د نورو زده کړو، سند لرونکي شاګردۍ، او تمویل په موخه د غوښتنې کولو په اړه دلته معلومات موندلای شئ: **www.prospects.ac.uk**

د شاګردۍ په اړه معلومات دلته موندلای شئ: **www.gov.uk/apply-apprenticeship**

تاسو د پوهنتون، کالج، لنډو کورسونو او د ټولنې مرکز ټولګیو لپاره آنلاین غوښتنه کولای شئ. د پوهنتون غوښتلیکونه د **UCAS: www.ucas.com** له لارې سپارل کېږي

ځینې وختونه تاسو ښایي د **مرستې، بورس، پور** یا نور مالي ملاتړ ترلاسه کولو وړ اوسئ ترڅو ستاسو د زده کړې لګښت یا حتی د لویو یا نورو زده کړو پرمهال ستاسو د ژوند لګښتونه وپوښئ. دا ستاسو لخوا د غوره شوې زده کړې ډول یا رشتې، ستاسو عمر او ستاسو مالي او شخصي وضعیت پورې اړه لري. دا چې د ترلاسه کولو وړ یې یاست که نه، دلته یې پلټلای شئ: **www.gov.uk/further-education-courses/financial-help**

که تاسو مالي شرایط یا د وړتیا نور معیارونه پوره کړئ د بېلګې په توګه؛ که تاسو امتیازونه ترلاسه کوئ، نو ښایي نور چمتو کونکي تاسو ته د وړیا یا ډېر تخفیف لرونکي ګډون وړاندیز وکړي. یوه بېلګه یې **د کارګرانو د زده کړې ټولنه (WEA)** **www.wea.org.uk** یا **(WEA Scotland)** **www.weascotland.org.uk** ده چې د ټولنې لپاره د ژباړې، ساینس، ډیجیټل مهارتونو او مهارتونو په شمول زده کړې وړاندې کوي.

تاسو د خپلې سیمه ایزې دندې مرکز څخه پوښتنه کولای شئ چې که چیرې د روزنې (training) نور چمتو کوونکي وي کوم چې ستاسو په سیمه کې همدا ډول وړیا یا تخفیف لرونکي روزنه وړاندیزوي.

آنلاین کورسونه

د پوهنتونونو او کارګمارونکو په شمول د زده کړې ډېرې چمتو کوونکي اوس وړیا آنلاین کورسونه وړاندې کوي، او ځینې سوداګریز روزنیز سازمانونه هم خپل لګښت لرونکي کورسونه وړیا وړاندیزوي. د لاسلیک کولو دمخه ډاډ ترلاسه کړئ چې هیڅ لګښت ونلري او په یاد ولرئ چې د آنلاین زده کړو وړاندیزونکو خصوصي کمپنیو کیفیت تل د دولت لخوا نه څارل کېږي یا منظورېږي. د کورسونو مضامین او کچې په پراخه کچه توپیر درلودلای شي، او د ملي کریر خدمت **د یوه آنلاین کورس غوره کولو لارښود** لري چې ښایي تاسو سره د ښه کیفیت آنلاین کورسونو موندلو کې هم مرسته وکړي:

www.nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/getting-the-most-out-of-online-learning

د آنلاین وړیا کورسونو چمتو کونکو ځینې بېلګې په لاندې ډول دي:

- **Alison** www.alison.com/courses
- **Barclays Lifeskills** www.barclayslifeskills.com
- **Coursera** www.coursera.org
- FutureLearn
- **Pearson (UKlearns)** www.uklearns.pearson.com
- **Reed** www.reed.co.uk/courses/free
- **The Open University** www.open.edu/openlearn/free-courses/full-catalogue
- **Vision2Learn** www.vision2learn.com

خپل ډیجیټلي مهارتونه غښتلي کړئ

که ستاسو د کارموندنې شونتیاوو‌غښتلي کولو په موخه ستاسو د خپلې ګټې لپاره وي، یا که ستاسو د ماشومانو آنلاین زده کړې کې د مرستې کولو لپاره، تاسو ښايي په ځینو آنلاین روزنو کې ګډون ته پام وکړئ ترڅو د ډیجیټلي مهارتونو غښتلي کولو کې درسره مرسته وکړي. پدې کې لکه د Microsoft Office 365 یا Google Suite په څېر سافټویرونو کارولو ورتیاوو ترلاسه کولو یا یواځې د انټرنیټ کارولو څرنګوالی او آنلاین خوندي پاتې کېدو په اړه لا ډېرو پوهېدو په څېر شیان شامل دي.

پورته نومول شوي چمتو کو‌نکي ښايي ځینې ډیجیټل کورسونه وړاندې کړي، خو تاسو ښايي وغواړئ چې لاندې کښل شوي هم وګورئ:

- **Barclays Digital Eagles** www.barclays.co.uk/digital-confidence/eagles
- **Google Digital Garage** www.learndigital.withgoogle.com/digitalgarage/courses
- **Future Learn** www.futurelearn.com/subjects/it-and-computer-science-courses
- **Khan Academy** www.khanacademy.org/computing
- **Rolls Royce Digital Academy -** www.rolls-royce.com/products-and-services/digital-academy.aspx
- **WEA -** www.wea.org.uk/digital-skills

د ماشومانو د ښوونځي زده کړه

په انګلستان کې زده کړې د دولت لخوا وړیا چمتو کیږي، خو داسې خصوصي ښوونځي هم شته چیرې چې تاسو باید فیس ورکړئ، یا تاسو کولای شئ د خپلو ماشومانو لپار کورنی ښوونځی (homeschool) غوره کړئ. د 4 یا 5 او 16 کلونو ترمنځ ټول ماشومان باید ښوونځي ته لاړ شي. د ماشومانو د زده کړې پورې اړوند اصولو او تمو په اړه نور معلومات دلته موندل کیدای شي: www.gov.uk/browse/childcare-parenting/schools-education

تاسو په یوه دولتي لومړني ښوونځي کې د یوه ځایګي لپاره په آنلاین بڼه یا د شورا له لارې غوښتنه کولای شئ. حتی که تاسو د بلې شورا په سیمه کې هم د ښوونځیو لپاره غوښتنه کوئ، نو تاسو به د خپلې سیمه ایزې شورا له لارې غوښتنه کوئ. ډېر داسې مور او پلار/ زده کونکي شته چې د ښوونځي ځایګیو لپاره د آنلاین غوښتنلیک چمتو کولو ته ځنګه چې ښايي لاسرسی نلري او که ستاسو سیمه ایز ښوونځی یا شورا له تاسو وغواړي چې آنلاین غوښتنه وکړئ، نو دې کې هیڅ ستونزه نشته که وواياست چې تاسو پدې کې مرستې ته اړتیا لرئ. یواځې دا مهمه ده چې تاسو د داخلي وروستی نیټې څخه دمخه په وخت سره غوښتنلیک وسپارئ.

د **لومړني ښوونځي** (عمر 4-11) لپاره د غوښتنلیک په اړه **د خپلې سیمه ایزې شورا ویب پاڼې موندلو** په موخه دا لینک تعقیب کړئ او خپل پوسټ کوډ دلته ورکړئ

د **ثانوي ښوونځي** ځایګیو (11-16) غوښتلو لپاره د خپلې سیمه ایزې شورا ویب پاڼې موندلو په موخه دا لینک تعقیب کړئ او خپل پوسټ کوډ دلته ورکړئ

که تاسو د ښوونځي د داخلې او کاري ورتیا په اړه د لا ډېرو معلوماتو ترلاسه کول غواړئ، نو کولای شئ ښوونځي ته لاړ شئ (ډیری ښوونځي پرانستي ورځې لري)، د دوي ویب پاڼې وګورئ، د نومورې ښوونځي د **OFSTED** (د ښوونځي معیارونو) راپور یا د دوي [د ښوونځی د کاري ورتیا جدولونه (performance tables)](#) وپلټئ.

که تاسو ښوونځي ته د تګ د ځینو اړخونو لګښتونو پوره کولو لپاره **مالي مرستې** ته اړتیا لرئ، نو د خپل ښوونځي څخه د ښوونځي وړیا خوړو، تګ راتګ او یونیفورم په اړه مرسته غوښتلای شئ. د ښوونځي وړیا خواړو په اړه معلومات دلته موندلای شئ: **https://www.gov.uk/apply-free-school-meals**

د خپلي سیمه ایزې اداري ویب پاڼي ته په ورتګ یا د لټون انجن په کارولو هڅه وکړئ چي د خپل سیمه ایز ښوونځي د داخلي پروسي په اړه معلومات ومومئ. ایا پوهیږئ چي ستاسو په سیمه کې د لومړني ښوونځي او ثانوي ښوونځي ځایګیو لپاره د غوښتنلیک سپارلو وروستی نیټه کومه ده؟

آنلاین خدمتونو ته لاسرسی - کار

د لاندې پوښتنو په اړه فکر وکړئ او د اړوندو معلوماتو آنلاین موندلو هڅه وکړئ

- خپلو حقونو او استحقاقونو ته په کتو به تاسو په انګلستان کې د دندې پیلولو په اړه په کوم شي پوهېدل وغواړئ؟
- که تاسو د ګمارونکي په اړه پوښتني لرئ یا ورسره د لانجي په اړه مرستې ته اړتیا ولرئ نو ایا پوهیږئ چي چیرته لاړ شئ؟
- ایا په انګلستان کې هرڅوک د کار یو شان حقونه لري؟

د کار اړوند اصول

انګلستان د کار داسي قوانین لري چي کارکوونکي خوندي کوي او لږترلږه معیارونه تضمینوي.

- **ملي لږترلږه مزد،** د پیسو هغه اندازه راښیي چي ستاسو ګمارونکی یې باید د لږترلږه په توګه تاسو ته درکړي کوم چي ستاسو عمر ته په کتو توپیر لري
- **د کاري ساعتونو د وخت مقررات** بیانوي چي لویان باید د یوه کار ګمارونکي لپاره په اونی کې له 40 ساعتونو څخه زیات کار ونکړي مګر دا چي تاسو په خپل ترون کې د هغې ترسره کول په مشخص ډول غوره کړي وي.
- ډېری **د روغتیا او خوندیتوب قوانین** او اصول چي د کارکوونکو خوندي ساتلو لپاره ډیزاین شوي دي.
- **د توپیرپالنې ضد قوانین** چي وایي ستاسو کارګمارونکی نشي کولای تاسو سره د قانون له مخې خوندي یوې ځانګړنې (عمر، نژاد، جنسیت، جنسي لیوالتیا، دین، جنډر، معلولیت او داسې نورو) له امله بل ډول چلند وکړي.
- **د تادیه کېدونکي چوټي، ناروغۍ او مورکېدو یا پلارکېدو رخصتي قوانین** چي د هغې تادیه کېدونکې رخصتي موده او اندازه په ګوته کوي چي پدې شرایطو کې یې کارکوونکي مستحق ګڼل کېږي
- **د تقاعد د وندې قوانین** چي ستاسو کارګمارونکی اړباسي ترڅو د تقاعد تدبیرونه ولري

زهرا د خپل کارګمارونکي سره د خپلي تنخوا په اړه لانجه کوي. هغه وایي چي لږ تر لږه مزد نه ورکول کېږي. هغه 25 کلنه ده او په انګلستان کې د کارکوونکي په توګه کار کوي.

د معلوماتو د پلټلو لپاره د خپل انټرنیټ لټونګر په کارولو، زهرا ته باید لږ تر لږه په ساعت کې څومره پیسي ورکړل شي؟ که زهرا لا ځوانه وي یا که هغه په شاګردۍ (apprentice) کې وي، نو ایا دا بدلیږي؟

ځواب دلته موندلای شئ: www.gov.uk/national-minimum-wage-rates

ایا د کار ټول قوانین په هرچا چي په انګلستان کې کار کوي یو ډول پلي کېږي؟

نه. هغه قوانين چې پر تاسو پلي کيږي ښايي توپير ولري او دې پورې اړه لري چې تاسو يو کارګر، ځان ګمارونکی او که ګمارل شوی ګڼل کيږئ. د کار ځيني قوانين هم ستاسو د عمر (لږترلږه مزد، د اجازې لرونکو کارونو ډول او ساعتونه) پورې يا دا چې د څومره مودې لپاره ګمارل شوي ياست (چوټياني، د موروکېدو رخصتي او داسې نورو) اړه لري.

د يوې بېلګې په توګه، د صفر ساعت (zero-hour) تړونونه د کار د يو ډول په توګه په انګلستان کې په زياتيدونکي بڼه عام دي، کوم کې چې يو کس ته يوازې د هغو ساعتونو لپاره پيسې ورکول کيږي چې دوي پکې په رښتيا کار کوي او ښايي د تقاضا سره سم په اونۍ کې 0 يا 40 ساعته وي. د بېلګې په توګه، د اوبر (Uber) چلوونکي، د يو پلورنځي مرستيال يا د بار کارکوونکو کار. د کار دوديزو ترتيباتو برعکس، دا د ابتدايي عايد (تنخوا) تضمين نه کوي او که تاسو د ناروغۍ له امله له دندې لرې ياست نو پيسې نه درکوي .

که تاسو د صفر ساعتونو يو تړون له مخې کار کوئ نو بياهم دا حقونه لرئ: لږترلږه مزد، تاديه کېدونکي چوټياني، زنګ ته په تمې وخت د تاديې او په کار کې او د کاري ورځو ترمنځ په وقفو کې د آرام کولو حق. لا ډېر معلومات دلته ميندل کيږي: www.acas.org.uk/zero-hours-contracts

ددې قوانينو په اړه او په کار کې ستاسو د حقونو په اړه نور معلومات په آنلاين بڼه پيدا کيږي.

- **حکومت**: **www.gov.uk**
- **Acas** کوم چې کارکوونکو او کارګمارونکو ته د کاري چاپېريال حقونو او ترتولو ښه پرکټس (practice) په اړه وړيا سپارښتنې چمتو کوي **www.acas.org.uk/advice**
- **د اتباعو د سلا مشورې دفتر** **/www.citizensadvice.org.uk/work**

د سوداګرۍ اتحاديې (Trade Unions) د کار حقونو په اړه د ملاتړ او مشورې نورو سرچينو په توګه هم شته چې د کارکوونکو د ځيلې سموني (self-organisation) له لارې چمتو کيږي: **www.gov.uk/join-trade-union**

تاسو په وړيا او محرم ډول د پيسو مشورتي خدمت سره خبرې کولای شئ ترڅو درته د ځيلې تنخوا او مالي استحقاقونه روښانه شي:

د پيسو مشورتي خدمت **www.moneyadviceservice.org.uk**

د کرير سپارښتنې او د دندې پلټل

که تاسو د يو ځانګړي رول يا يوې ځانګړې دندې ترلاسه کولو څرنګوالي په اړه د معلوماتو په لټه کې ياست نو ښايي په لاندې ويب پاڼو کې د کرير سپارښتنې وګورئ. کله چې تاسو يوه داسې دنده ومومئ چې ورته غوښتنه کول غواړئ، نو ډيری به له تاسو وغواړي چې آنلاين فورمه ډکه کړئ يا CV (ستاسو د ورتياوو، مهارتونو او د کاري تجربې يو لنډيز) ورواستوئ. د اغيزمنې CV ليکلو څرنګوالي په اړه بېلګې، وړيا ټيمپليټونه او سپارښتنې د آنلاين پلټنې لارې موندلای شئ او لاندې ډيری ويب پاڼې هم دندو ته د غوښتنو په اړه سپارښتنې وړاندې کوي.

- **انګلېنډ** **www.nationalcareers.service.gov.uk**
- **سکاټلېنډ** **www.myworldofwork.co.uk** **or** **www.skillsdevelopmentscotland.co.uk**
- **ويلز** **www.careerswales.gov.wales**
- **شمالي ايرلېنډ** **www.nidirect.gov.uk/contacts/contacts-az/careers-service**

آنلاين د دندې مرکز:

- **انګلېنډ، سکاټلېنډ او ويلز**: **www.gov.uk/find-a-job**
- **شمالي ايرلېنډ**: **www.jobcentreonline.com/JCOLFront/Home.aspx**

رضاکاري

رضاکاري د نويو خلکو سره د ليدلو، نويو مهارتونو زده کولو او په انګلستان کې د ژوند سره آشنا کېدلو لپاره ګټوره لاره کېدای شي. **NCVO** د داسي يوه رضاکارانه فرصت موندلو لپاره سپارښتنې او وسايل چمتو کوي چې ستاسو لپاره مناسب وي. www.ncvo.org.uk/ncvo-volunteering/i-want-to-volunteer

يا ښايېد خپلې سيمې رضاکارۍ مرکز سره خبري وکړئ: www.ncvo.org.uk/ncvo-volunteering/find-a-volunteer-centre

ځينې سازمانونه به د رضاکارۍ د فرصتونو په اړه معلومات ولري خو داسي ويب پاڼې هم شته چې د رضاکارۍ فرصتونو لست جوړوي

- **Do It** www.do-it.org
- **CharityJob** www.charityjob.co.uk/Volunteer-Jobs
- **Volunteering Matters** www.volunteeringmatters.org.uk

آنلاين خدمتونو ته لاسرسی - د کور پاملرنه

يو کور څنګه پيدا کړم؟

په انګلستان کې استوګنځايونه پېچلي دي او ستاسو غوراوي په انګلستان کې ستاسو د اوسېدلو ځای او ستاسو د کورني وضعيت پوري اړه درلودلای شي. که پوښتنې لرئ نو Shelter (England, Scotland and Wales) او Housing Advice NI ستاسو د حقونو او استحقاقونو په اړه سپارښتنې چمتو کولای شي.

- Shelter (England)
- Shelter (Scotland)
- Shelter Cyrmu (Wales)
- Housing Advice NI (Northern Ireland)

څه فکر کوئ چې لاندې ګرځندوني سمې دي که ناسمې؟

1. که تاسو يونيورسل کريډيټ ترلاسه کوئ نو د استوګنځي لګښتونه به تل لنډوي.

که تاسو يونيورسل کريډيټ ترلاسه کوئ، دې حقيقت ته مو پام وي چې د يونيورسل کريډيټ څخه د استوګنځي لګښتونو لنډول محدود شوي، په دې معنی چې پرته له دې چې ورته پام وشي چې تاسو د شورا په استوګنځي کې ياست که په خصوصي کرايه شوي مېشتځای کې، په دواړو حالاتو کې ستاسو ادعا لپاره يو اعظمي بريد ټاکل شوی. که تاسو د استوګنځي لګښتونو اداره کولو، پور يا د کرايې بقاياوو په اړه پوښتنې لرئ نو **د اتباعو د سلا مشورې دفتر (Citizens Advice Burea)** يا **Advice NI** سره هم خبري کولای شئ.

- **Citizens Advice Bureau** www.citizensadvice.org.uk/housing/renting-privately/private-renting/get-help-with-renting-costs/
- **Advice NI** www.adviceni.net/advice/debt

که تاسو د استوګنځي لګښتونو تاديه کولو ستونزه لرئ نو ستاسو سيمه ايزه اداره ښايي د استوګنځي يوې اختياري تاديې په برابرولو درسره مرسته وکړای شي. تاسو ښايي **د شورا د مالياتو کمونې** يا ټيټو **نرخونو** مستحق هم شئ.

2. د شورا استوګنځای / ټولنيز استوګنځای (د سيمه ايزې اداري خپل استوګنځای) ستاسو د حقونو څخه دی او له همدې امله به تاسو تل ادا مرسته ترلاسه کړئ که غوښتنه يې وکړئ.

نه. حکومت کولای شي په ځينو حالاتو کې د کورنيو استوګنې کې مرسته وکړي، د بېلګې په توګه که چېرې مېشتځای کې ډېره ګڼه ګوڼه وي يا په خورا بد حالت کې وي، که تاسو د تاوتريخوالي خطر سره مخ ياست يا د بې کورۍ خطر سره مخ ياست. تاسو

د شورا استوګنځیو، چې ټولنیز استوګنځي هم بلل کېږي، په اړه حکومتي معلومات دلته میندلای شئ.
www.gov.uk/council-housing

دا مهمه ده چې پوه شئ چې هره شورا خپل اصول لري. تاسو به معمولا د انتظار په لست کې شامل شئ او شوراګاني د اړتیا پوره کولو لپاره کافي ملکیتونه نلري، نو دا چې تاسو به خامخا کور ترلاسه کوئ نه شي تضمینېدای.

3. که تاسو بې کوره یاست نو شورا درسره مرسته کولای شي.

که تاسو بې کوره یاست یا فکر کوئ چې په راتلونکو 56 ورځو کې بې کوره کېږئ، نو تاسو د خپلې سیمه ایزې اداري استوګنې دفتر یا Local Authority housing office (چې ورته سیمه ایزه شورا یا Local Council هم ویل کېږي) سره د اړیکې نیولو له لارې د شورا استوګنې ته غوښتنه کولای شئ. یا که په شمالي آیرلینډ کې یاست، نو د استوګنې اجرایوي اداري (Housing Executive) سره اړیکه نیولای شئ. که تاسو بې کوره یاست نو د مرستې ترلاسه کولو لپاره ځینې شرطونه شته. لاندې بنودل شوي دي چې د شورا استوګنې ته د بې کورۍ غوښتنلیک کولو په موخه د خپلې سیمه ایزې اداري استوګنې دفتر سره چېرته اړیکه ونیسئ،

– انګلېنډ او ویلز
– سکاټلېنډ
– شمالي ایرلېنډ

4. د شورا استوګنې لپاره غوښتنلیک د هغه چا له مخې پرېکړه کېږي چې ترټولو ورته ډېره اړتیا لري.

شورا (یا په شمالي آیرلینډ کې د استوګنې اجرایوي اداره) ددې نظارت کوي چې څوک یو ټولنیز کور ترلاسه کولای شي او د انتظار لستونه پرمخ بیایي. دوی پرېکړه کوي چې یو څوک د نمرو (points) یا که د "بندینګ" (banding) سیسټمونو پر بنسټ کور ترلاسه کړي، کوم چې د اړتیا پراساس دي. ستاسو شورا به ددې په اړه چې څوک غوښتنه کولای شي او څوک لومړیتوب لري، خپل اصول ولري. د خپلې شورا اصول د دوی په ویب پاڼه کې کتلای شئ.

د خپلې **ځایي شورا ویب پاڼه** دلته ومومئ: https://www.gov.uk/find-local-council

د شمالي آیرلینډ د استوګنې اجرایوي اداره: https://www.nihe.gov.uk/Housing-Help/Apply-for-a-home

5. کله چې ما شورا ته د خپلې اړتیا وویل، نو دوي به د هرڅه بندوبست وکړي او ماته به د اوسیدو لپاره دایمي ځای ومومي.

که تاسو له 16 کالو ډېر عمر ولرئ او په انګلستان کې د ژوند کولو حق لرئ نو د ټولنیزې استوګنې غوښتنې لپاره نوم لیکلای شئ. ځینې شوراګانې به خلکو ته داسې لارې چارې وړاندېز کړي چې د انتظار په لست کې د ثبت کېدو پر ځای دې د شته کورونو لپاره داوطلبي غوره کړي. که تاسو یې وړ یاست او غواړئ د شورا د استوګنې لپاره غوښتنه وکړئ، نو کولای شئ دا لینک تعقیب کړئ او خپل پوسټ کوډ داخل کړئ ترڅو ومومئ چې تاسو د استوګنې لپاره چېرته راجستر او د شورا د خپلو ملکیتونو د کرایه کولو لپاره کوم ځای داوطلبي کولای شئ.

ډېر دایمي ټولنیز استوګنځي ته رسېدل ښایي ډېرې میاشتې یا حتی کلونه وخت ونیسي، او دا ستاسو مسؤلیت دی چې کورونه ولټوئ او ورته داوطلبي وکړئ. کله چې د بې کورۍ غوښتنلیک جوړ شي، نو تاسو ښایي د مسافرخانې (bed and breakfast) یا لیلیې (hostel) په څېر بېړنۍ میشتځای کې ځای پرځای شئ او بیا تر هغې چې دایمي حل لاره میندل کېږي ښایي لنډمهاله میشتځای کې ځای پرځای شئ.

د شورا د کرایې د ډولونو، د خپل شورا کور ترمیمولو، شکایت کولو یا د خپل شورا کور اخیستلو په اړه تاسو کولای شئ د لا ډېرو معلوماتو لپاره دلته لینکونه تعقیب کړئ.

بېلګه ایزه څېرنه

زهرا او د هغې ماشومان انګلستان ته رسیدلي ترڅو د خپل ژوند ملګري سره د کډوالۍ کورنۍ بیا یوځای کیدو ویزې بانديې ژوند وکړي. زهرا، پوهېږي چې د ویزې په دې کټګورۍ کې هغه د عامه مالي سرچینو، پشمول د استوګنې اړوند لپاره، مستحقه کڼل کېږي. دوي باید یو نوی کور ومومي څکه چې د هغې د ژوند ملګری اوس مهال په مشترک کور کې ژوند کوي، او کورنۍ باید

په یوه خونه کې ویده شي. دوی تنګ دي. هغه او کورنۍ یې سیمه ایزو ادارو ته ورځي او د دوی د اختیارونو په اړه مشوري او د نوي کور موندلو لپاره مرسته غواړي.

تاسو څه فکر کوئ چې سیمه ایزه اداره به په څه پوهېدل وغواړي؟

وګورئ چې که تاسو په انټرنیټ کې د معلوماتو په لټون سره د خپلې سیمې هغه اصول وموندلای شئ چې د شورا لخوا د بې کورۍ یوه ارزونه کې څه شاملېږي.

زهرا وپوهېده چې شورا اړ نه ده چې هر چا ته چې بې کوره وي، استوګنځای چمتو کړي. هغه وپوهېده چې عموماً، په ټول انګلستان کې به ډېری شوراګانې به لاندې 5 شرطونو ته ګوري:

- ***دوي باید "قانوني" بې کوره وي** د بیلګې په توګه، د تاوتریخوالي یا اورلګیدنې او داسي نورو مواردو له امله له کور څخه ایستل شوي وي یا پکې نشي پاتې کېدای.*
- ***دوي باید د عامه مالي سرچینو شرایط پوره کړي چې** د کډوالۍ په وضعیت پورې تړاو لري*
- ***د ارتیا لومړیتوب کې وي:** دا کیدای شي هغه کورنۍ وي چې د 16 کلونو څخه کم عمره ماشومان ولري، امیندواره وي، د اوږ لګیدو، سیلاو یا بل ناورین له امله بې کوره وي یا د زیان منونکې په توګه طبقه بندي شوی وي (د بیلګې په توګه، د کورنۍ ناوړه ګټې اخیستنې په خطر کې).*
- ***بې له خپلې ګناه بې کوره وي** د بېلګې په توګه، که تاسو له دې امله شړل شوي یاست چې تاسو جرمي یا ټولنیز ضد چلند کوئ، یا د خپل کور پرېښودل غوره کړي وي پداسې حال کې چې تاسو پاتې کیدلای شوئ، نو دا به "قصدي بې کوره کېدل" وي.*
- ***د ځای سره یوه سیمه ایزه اړیکه ولرئ:** هلته ژوند وکړي یا کار وکړي، هلته کورنۍ ولرئ یا د کډوالۍ حیثیت ورکولو پر مهال هلته اوسیدلي وي.*

زهرا وپوهېده چې که چیرې دوی په هغه ځای کې چې سیمه ایزه یا محلي اړیکه ورسره نه پالي، د مرستې غوښتنه وکړي نو شورا کولای شي دوي بلې هغې شورا ته راجع کړي چې دوي ورسره سیمه ایزه اړیکه پالي. خو که تاسو د کورنۍ ناوړه ګټې اخیستنې په خطر کې یاست نو بیا دوي داسي نشي کولای! شورا د هغې کورنۍ د انتظار په یوه لست کې شاملوي او دا کورنۍ راجستر کوي ترڅو د شورا د ملکیتونو لپاره داوطلبي وکړي. دوی دا مني چې هلته ډېره ګڼه ګونه ده نو وړاندیز کوي چې یا بې په یوه هوټل کې 5 میاشتې لري بیرنۍ مېشتځای ته ولیږدوي او ددې لپاره یې راجستر کړي چې په ټولنیز استوګنځي کې داوطلبي وکړای شي، په دې بهیر کې وړاندیز کوي چې دوي باید خصوصي کرایي استوګنځي هم وپلټي.

د ټولنیز استوګنځای یا د شورا استوګنځای بدیلونه

<u>خصوصي کرایي استوګنځي</u>

په خصوصي توګه کرایه کول یو ښه انتخاب کیدای شي او بنایي ټولنیز استوګنځای ته د تم کېدلو په پرتله یې موندل اسانه او چټک وي. د کور ښتن څخه په خصوصي توګه د کرایه کولو لپاره د وړ کېدو کوم شرط نشته او په خصوصي توګه کرایه کول په انګلستان کې د یوه کور کرایه کولو لپاره ترټولو مشهوره لاره ده.

تاسو کولای شئ د آنلاین پلټنې له لارې د کرایه کولو لپاره خصوصي ځایونه ومومئ: د ټول انګلستان په سطحه چلېدونکې د کرایي ډېرې مشهورې ویب پاڼې شته. ځینې بېلګې یې لاندې دي یا تاسو کولای شئ په آنلاین بڼه د "[ستاسو سیمه] + house to rent" پلټنه وکړئ.

- **[Zoopla]**
- **[Rightmove]**
- **[Propertypal] (شمالي ایرلېنډ)**
- **[Spareroom]**

ستاسو سیمه ایزه شورا یا د استوګنې اجرایوي اداري ویب پاڼه به معمولاً د کرایه ځایونو سیمه ایزو استازو هغو ویب پاڼو سره یو لینک ولري چې پکې د لاسرسي وړ خصوصي ملکیتونه هم وي.

که تاسو یونیورسل کریډیټ ترلاسه کوئ، نو بنایي د کور ځینې ښتنان یا د کرایه ځایونو سیمه ایز استازي ومومئ چې وایي به چې دوي یې تاسو ته په کرایه نشي درکولای او د ملکیتونو اعلانونو کې به څرګندېږي چې "No DSS" (په دې معنی چې د

کور ګټې په شمول د دولتي فلاحي مالتړ په اړه هيڅوک نشته). په 2020 کې د يوه قانوني حکم را وروسته دا په انګلستان او نورو ځايونو کې غيرقانوني ګڼل کېدای شي او تاسو بايد د مشورې لپاره د شيلټر يا د اتباعو د سلا مشورې دفتر (Citizens Advice Bureau) سره خبرې وکړئ.

د استوګنې ټولنه

https://www.gov.uk/housing-association-homesد استوګنې ټولنې هغو خلکو ته استوګنځي وړاندېزوي چې لږ عايد لري يا اضافي مرستې ته اړتيا لري. تاسو کولای شئ د استوګنې ټولنې ته په مستقيم ډول يا د خپلې سيمه ايزې شورا له لارې غوښتنه وکړئ. همدارنګه په آنلاين بڼه پلټلای شئ چې ستاسو په ځای کې کوم شيان د لاسرسي وړ دي.

که په خپل کور کې خوندي نه ياست

که تاسو په کور کې د کورني ناوړه چلند سره مخ ياست يا که تاسو د نا امنۍ احساس له امله د خپل کور څخه تښتيدلي ياست نو تاسو د خپلې سيمه ايزې شورا دفتر ته د بې کورۍ غوښتنليک کولای شئ. دوي ښايي تاسو په بيړني ميشتځي کې ځای په ځای کړي يا تاسو پناه ځای يا بلې سيمې ته وليږدوي ترڅو خوندي شئ. د راتلونکو خوندي ګامونو د څرنګوالي په اړه د سپارښتنو لپاره تاسو بايد د خپلې سيمه ايزې شورا يا **د کورنۍ ناوړه ګټې اخيستنې ملي کومکي ليکې (National Domestic Abuse Helpline)** سره اړيکه ونيسئ. که تاسو سمدلاسه يو خطر احساسوئ نو تل د **پوليس**و سره په 999 اړيکه ونيسئ.

که تاسو تښتيدلی ياست، تاسو کولای شئ د ښځو په پناه ځای کې ځای ومومئ. پناه ځای يو خوندي کور دی چې ښايي په هغه سيمه کې چې تاسو اوسمهال پکې اوسيږئ، وي يا هلته نه وي.

د پناه ځای او **د کورنۍ ناوړه ګټې اخيستنې ملي کومکي ليکه** 0808 2000 247

لنډيز

تاسو ښايي اوس دا توان ولرئ چې

- يوه شئ چې ستاسو شخصي معلومات په آنلاين بڼه څنګه کارول کيدای شي
- د لټون پايلو کې د "خوندي" کيدو لپاره خپل لټون معتدل کړئ، په شخصي توګه لټون وکړئ او د خپل لټونګر مخينه پاکه کړئ.
- يوه ويب پاڼه وژباړئ او په خپل لټونګر کې ژبې بدلې کړئ
- د کليدي موضوعاتو په اړه معلومات ومومئ او پوه شئ چې که چيرې تاسو نورو معلوماتو ته اړتيا لرئ نو چېرته يې وپلټئ.