

# د کامیابی لار

## PATHWAY TO SUCCESS

### PASHTO TRANSLATION

د حقیقتونو دا پلانه به ستاسې د تگ لار د تدبیر نه د پیری گټې په اغستو کې مرسته وکړي. دا یواځې یوه بله بې خونده فورمه نه ده چې ستاسې ټولنیز کارکوونکي بې ډکوي. دا واقعي یو مهم دستاويز دی کوم چې دا سموي چې تاسې څه کول غواړئ، تاسې کومې مرستې ته اړتیا لرئ او څه رنگه به د مشورې مجلس ستاسې مرسته وکړي.

دا د ځوانانو لپاره د حقائقو د وپړیا پانو له اړخه دي چې په خیال ساتنه کې تجربه لري. کوم چې Become وړاندې کړي دي. ([www.becomecharity.org.uk](http://www.becomecharity.org.uk)) د مشورو او مرستې لپاره یا ستاسې د حقونو په حقله معلوماتو لپاره د کنیر ایډوانس لائن په شمېره 023 0800 (د دفترې ورځو سحر د 10:30 نه تر ماسپڅین 3:00 بجو پوري) اړیکې اوکړئ یا برېښنالیک اوکړئ په [advice@becomecharity.org.uk](mailto:advice@becomecharity.org.uk)

## د لار تدبیر څه دي او دا ولې مهم دي؟



هر یو د خیال ساتنې لاندې کوچني به خامخه یو د لار تدبیر لري چې په عامه توگه ستاسې د شپاړسمې کیلزي نه شروع کيږي. دا قانون دی! ستاسو د لار تدبیر وائي چې څه رنگ به ستاسې د مشورې مجلس ستاسې په ځانگړي اوسیدو کې مرسته کوي. دا ستاسې، د مشورې د مجلس او ستاسې په ژوند کې د نورو مهمو کسبپانو تر منځه یوترون دي.

د ټولو نه مهم، دا تاسې ته یوه موقع وړاندې کوي چې خپلې هیلي او احساسات تر لاسه کړئ کوم چې لیکل شوي دي لکه څه رنگ چې به ستاسې تدبیر ستاسې سوچ قبولي.

## کله چې خپله د تگ لار تدبیر جوړوئ نو یاد ساتئ:

- د هر څه په حقله چې هم تاسې غمجن یاست هغه ښکاره کړئ.
- تل یو 'بې تدبیر' هم پکار دي د هغه وخت لپاره که چري معاملات د توقع مطابق نه وي.
- د خپل ایس ډبلیو/ پی ای سره ناموافقیت باید په احتیاط سره یادگیرنه وکړئ شي چې د هر کس فکر ښکاره وي.
- د نورو خلکو نه هم باید ستاسې د تدبیر په حقله پوښتنه وشي لکه ستاسې کورنۍ، رضاعي خیال

## بیا کتنې

ستاسې د لار تدبیر باید هر شپږ میاشتې وروسته بیا کتنه وشي ولې تاسې د دې د بیا کتنې څه وخت هم غوښتنه کولای شئ. که چري ستاسې په ژوند کې لوي بدلون وي نو باید یوه بیا کتنه وشي ځکه چې ستاسې تدبیر باید هغه څه څرگندوي څه چې وس کيږي.

کله چې ستاسې د لار د تدبیر بیا کتنه وشي نو تاسې او ستاسې ټولنیز کار کوونکي/ پی ای باید دا لاسلیک کړي او تاسې باید د دې یو نقل تر لاسه کړئ. دا خوندي کيږدئ او په قاعده یې گورئ چې دا یقیني کړئ چې هر کس ددې په سمون کې دی!

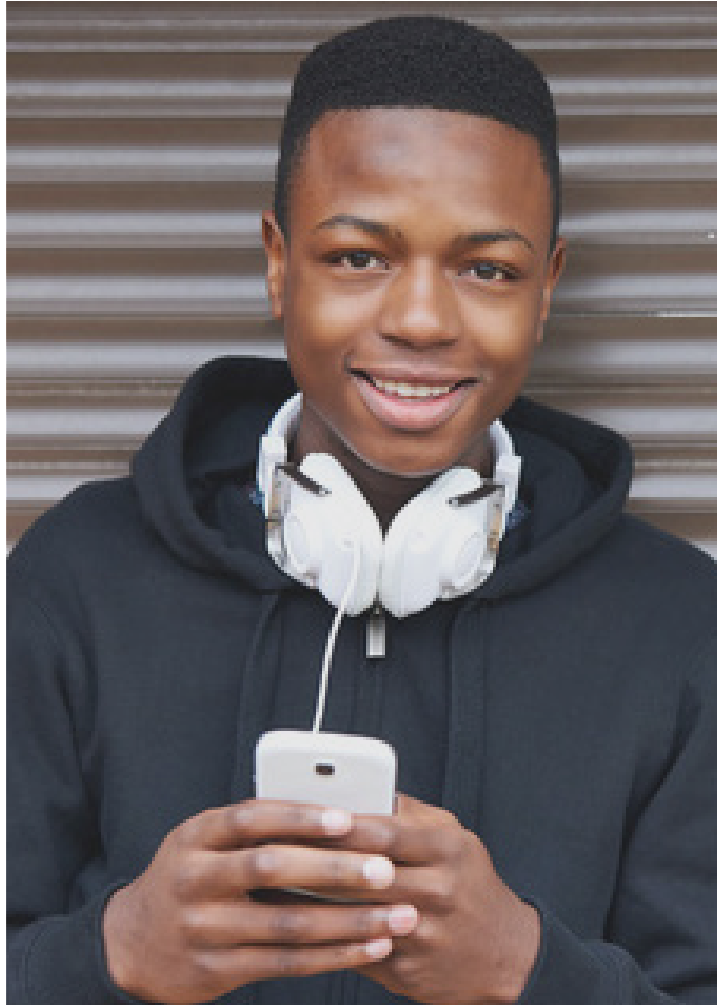
### مه هیروئ:

- چې دا ستاسې د ژوند په حقله دي
- تاسې به د دې په پوره کولو کې خامخه مشغول یاست
- دا باید اووایي چې ستاسې د مشورې مجلس به څه رنگه ستاسې مرسته کوي.
- تاسې باید تل د دې یو نقل ولرئ



**BECOME.**  
THE CHARITY FOR CHILDREN IN CARE  
AND YOUNG CARE LEAVERS

## زما د لار تدبير بايد څه راځير کړي؟



**روغتيا ...** که چري تاسي ته د روغتيا ستونزي وي نو ستاسي د لار تدبير بايد اووايي چي څه رنگ به د مشوري مجلس د دي په هوارولو کي مرسته وکړي. دا يواځي د ستونزو لپاره نه ده: دوي بايد دا وينا هم وکړي چي د مشوري مجلس به ستاسي د روغ جوړ ژوند په تيرولو کي څه رنگه مرسته کوي ( د مثال په توگه د جيم دغري جوړيدو کي ستاسي مرسته کول).

**تعليم، تربيت او روزگار ...** ستاسي تدبير بايد دا يقيني کړي چي تاسي هر هغه شي ولري کوم چي ستاسي د کاميابي لپاره پکار دي او د خپل ژوند د مقصد تر لاسه کولو لپاره په لاره سم ياست. په دي کي د ترلاسه کولو لپاره بنکاره هدف شمول کوي او څه رنگه به د مشوري مجلس ستاسي مرسته کوي چي پکي مالي مرسته هم شمول کوي ( د مطالعي لپاره لپږ ټاپ ته اړتيا لري...؟ دغه دلته اووايي!).

**تاسي څنگه احساسوي**  
... تاسي د خپل ځان په حقله څنگه احساسوي؟ تاسي د نورو خلکو سره څنگه معامله کوي؟  
آيا داسي څه شته چي هغه

مرستيال کيدو شي؟ خپل ټولنيز کار کوونکي/ پي اي خبر کړي چي هغوي د دي تعقيبول وکړي.

**کورني او ټولنيز جال ...** آيا تاسي د خپلي کورني سره بڼه تعلق ساتي؟ آيا تاسي ته خلق راغلي کله چي تاسي د مرستي لپاره بللي دي؟ ستاسي تدبير بايد دا اووايي چي څه رنگ به د مشوري مجلس ستاسي د بڼه ټولنيز او کورني تعلق جوړولو کي مرسته وکړي. که چري تاسي د خپلي کورني سره د اړيکي کولو په حقله غمجن ياست نو دلته اووايي!

**پيژندگلو ...** دا د هغه څه په حقله دي کوم چي تاسي ... تاسي جوړوي!! د خپل تير ژوند په حقله سولونو، په ژبه کي مرسته، مذهب، فرقه او جنسي معارفي کيدو کي او دا يقيني جوړولو کي چي تاسي د پيژندگلو صحي سندونه لري او څه رنگ خپلو دوسيو ته رسيدل کوي، کي ستاسي د مشوري مجلس بايد ستاسي مرسته وکړي.

**ستاسي عملي مهارتونه ...** دا بايد دي خبري ته خيال وکړي چي تاسي د يو بالغ په توگه ژوند تيرولو ته څومره تيار ياست. د ځانگړي ژوند تيرولو لپاره تاسي ته د څه زده کړه پکار ده ... او د مشوري مجلس په دغه کولو کي څومره بڼه مرسته کولاي شي؟

**پيسې ...** دا ډيره مهمه ده چه د محلي واک له اړخه د تر لاسه کيدونکي مالي مرستي يو بنکاره بيان وجود لري. دا بايد ستاسي وړتيا او نورې ترلاسه کيدونکي مرستي، څه رنگ او کله دغه تر لاسه کيږي بيان وکړي. دا بايد د هغه مرستي احاطه وکړي چي تاسي ته په بودجه ټاکلو، روپي بچ کولو او هغه فائدي چي ستاسي حق وي، کي پکار وي.

**تاسي چرته اوسيدو ...** ستاسي د مشوري مجلس به ستاسي د اوسيدو د ځاي کتنه کوي ( وسني يا تدبير شوي) او دا به گوري چي آيا دا ستاسي لپاره بڼه دي، په شمول د موقعيت، حفاظت، بلونو او کرا. د راروان وخت د اوسيدو د ځاي اختيار بايد څرگنده کړي شي په شمول د ځانگړي اوسيدو د ځاي او د دي کولو لپاره د څه کولو اړتيا ده. آيا تاسي د خپل اوسيدو په ځاي کي خوشاله نه ياست؟ هغوي خبر کړي!

\* د کوچنيانو اکت 1989 او د خيال ساتنه پريښودو اکت 2000 کي ذکر شوي

## 5

# په پاملرنه کې به تاسې چېرته اوسېږئ

## HAVING A PLACE TO LIVE PASHTO TRANSLATION

د پاملرنې لاندې ژوند  
په جريان کې ستاسې  
د استوګنې د ځايونو  
د ډول او پاملرنه  
پرېښودلو څخه  
وروسته د استوګنځي  
د غوراوي لارښود.

دا د هغه تنګي ځوانانو  
چې د پاملرنې له تجربې  
څخه تېر شوي وي لپاره  
د حقايقو د وړيا پانو څخه  
اخيستل شوي، د پاملرنې  
لاندې ماشومانو او د پاملرنه  
پرېښودونکو ځوانانو/  
پيغلو خبرې ادارې بيکم  
(Become) له خوا توليد  
شوي.



ځان يا نورو ته ژوبلې اړولې شئ، خو د دې هدف  
تاسې خوندي ساتل وي، نه چې تاسې ته جزا درکول.

د خپلوانو پاملرنه: دا هغه وخت وي کله چې  
تاسې په خپله کورنۍ کې د يو کس (ستاسې والدين نه)  
سره اوسېږئ چې د محلي چارواکو له خوا ستاسې د  
خپلوان پاملرنه کوونکي په توګه ټاکل شوي وي.

## تاسې چېرته اوسېدلې شئ کله چې په پاملرنه کې ياست

رضاعي کور: دا هغه وخت وي کله چې تاسې  
د يو رضاعي پاملرنه کوونکي سره اوسېږئ او هغه  
ستاسې پاملرنه د کورنۍ په کور کې کوي. دغلته بايد  
ستاسې سره نور د رضاعت لاندې ماشومان هم وي.  
رضاعي پاملرنه کوونکي بايد خپل ماشومان هم لري.  
تاسې به په رضاعي کور کې د لنډې مودې، يا اورېدې  
مودې لپاره ياست — ستاسې ټولنيز کار کوونکي بايد  
تاسې ته ووايي چې پلان څه دی او تاسې به د څومره  
مودې لپاره پاتې کېږئ. ستاسې رضاعي پاملرنه  
کوونکي به د محلي چارواکو يا د يوې ادارې لپاره کار  
کوي چې د رضاعت خپلواکه اژانس بلل کېږي، چې  
هغوي ته روزنه او مشاورت ورکوي چې څه رنگه يو  
ښه رضاعي پاملرنه کوونکي جوړ شي.

د ماشومانو کور: دا يو لوی کور وي چې نور  
ماشومان هم لري او د عملي يوه ډله به ستاسې پاملرنه  
کوي. تاسې به خپله خونه لرئ او دغلته د دمه کېدو،  
خوارو او لوبو توفو لپاره شريک ځايونه هم شتون  
لري.

د خنډ يا وقفي د پاملرنې استوګنځی: دا هغه  
وخت وي کله چې تاسې د خپل عادي ځای څخه پرته  
په يو مختلف ځای کې ژوند کوئ — د بېلګې په توګه که  
ستاسې عمومي پاملرنه کوونکي ناروغه وي يا د کوم  
لامله تللو ته وړتيا لري. دا مؤقتي وي.

يو خوندي استوګنځی: دا يو استوګنځی وي (د  
ماشومانو د کور په ډول) چې کلپ وي. تاسې بايد په  
دې کې ووسېږئ که خلک فکر کوي چې تاسې خپل

## ناڅاپه انتقال!

له پاملرنې وتلي ياست او عمر مو د 25 کالو  
څخه ټيټ وي). که تاسې فکر کوئ چې ستاسې  
نظرونو نه اورېدل کېږي، تاسې د خپل خپلواکه  
بيا کتنې افسر سره تماس نيولی شئ يا د يو وکیل  
څخه مرسته غوښتلې شئ (د حقايقو پاڼه 2 د  
نومونو لوبه (The Name Game) ولولئ که  
ډاډه نه ياست چې دا خلک څوک دي او څه رنگه  
ستاسې مرسته کولی شي).

که تاسې ته ووييل شي چې له يو استوګنځي  
څخه بل ته انتقال شئ او تاسې د دې تمه نه  
لرله، بيا دا ياد لرل مهم دي چې ستاسې هيلي  
او احساسات بايد له هغه خلکو له خوا پام کې  
ونيول شي چې د انتقالېدو په اړه پرېکړه کوي.  
که تاسې د انتقالېدونکي استوګنې په اړه اندېښنې  
لرئ بيا تاسې بايد د خپل ټولنيز کار کوونکي سره  
خبرې وکړئ او هغوي ته ووايي چې تاسې څه  
احساس کوئ (يا خپل مشاور ته ووايي که تاسې

Care  
ADVICE LINE  
FREEPHONE  
0800 023  
2033

BECOME.  
THE CHARITY FOR CHILDREN IN CARE  
AND YOUNG CARE LEAVERS



## تاسي چپرته اوسپړئ کله چې له پاملرني ووځئ



کله چې تاسي 16 کلن شئ ستاسي ټولنيز کار کوونکی به مو پر دې اړه مرسته پيل کړي چې د پاملرني پر بڼو څخه وروسته تاسي څه کول غواړئ. تاسي به د 18 کالو پورې له پاملرني څخه نه وځئ او دا يو ښه فکر دی چې په پاملرني کې پاتې شئ څومره چې کولی شئ، د هغه خلکو سره چې ستاسي پاملرنه کوي او په دې فکر کولو کې مو مرسته کوي چې په ژوند کې چپرته تلل غواړئ.

قانون وايي چې ستاسي محلي چارواکي بايد تاسي ته د اوسېدو لپاره يو مناسب استوګنځی درکړي کله چې پاملرنه پرېږدئ. ستاسي ټولنيز کار کوونکی بايد ستاسي د نظرونو په اړه پوښتنې وکړي چې چپرته اوسېدل غواړئ او هغوي بايد هر هره پرېکړه چې تاسي يې په شريکه د راتلونکي په اړه کوي په يو سند چې پاتو پلان بلل کيږي کې وليکي. (داده کړئ چې تاسي د دې يو نقل ترلاسه کړئ چې مو په یاد وي چې محلي چارواکو

د حقایقو پر دې پاڼه د لا زیاتو معلوماتو لپاره د پاملرني د مشاورت لیکي سره په 0800 023 2033 په اونیز کاري ورځو کې د سهار 10 څخه نیولی تر ماښام 5 ساعته تماس ونیسئ. موږ د پاملرني لاندې ماشومانو او د هغوي پاملرنه کوونکو لویانو د مرستې لپاره موجود یو.

ستاسي سره کومه ژمنه کړې ده).

کله چې تاسي د رضاعي یا استوګني د پاملرني څخه انتقالېږئ، هغه استوګنځی چې تاسي يې د خپل ټولنيز کار کوونکي یا شخصي مشاور سره په شريکه انتخاب کوي به په موجود شیانو تکیه کوي، او ستاسي په فکر تاسي (او هغوي) د څومره خپلواکي لپاره چمتو یاست. دلته ستاسي یو څو غوراوي دي:

ورکولو، بودیجه کولو او یوازې خو بیا هم د لویانو د مرستې لاندې اوسېدلو په جریان کې د یو څو میاشتو لپاره پاتې کېدې شئ.

**متخصص استوګنځی:** که چېرې تاسي ځینې اړتیاوې لرئ (د بېلګې په توګه، یو معلولیت) چې عامه ډول استوګنځی یې نشي پوره کولی، تاسي ته باید داسې استوګنځی درکړل شي چې ستاسي لپاره برابر وي.

**خپلواکه استوګنځی:** دا یو د کرایه استوګنځی دی چې اضافي ملاتړ لري که تاسي یې اړتیا لرئ، لکه مالیاتي مشاورت.

**د پوهنتون استوګنځی:** که چېرې تاسي پوهنتون ته ځئ، محلي چارواکي باید ستاسي لپاره ځای ولټوي چې د رخصتو په جریان کې پکې اوسېږئ (چې په پوهنتون کې هم کیدی شي) یا د دغه لپاره پېسي درکړي. د پاتې وخت لپاره خپل استوګنځی لټولو لپاره نورې لارې هم شتون لري – په دې سیریز کې د حقایقو پاڼه 4 ولولئ یا زموږ ویب پاڼه Propel.org.uk وګورئ چې په دې اړه معلومات ورکوي چې هر پوهنتون پاملرنه پرېښودونکو ته څه وړاندې کوي.

**پر ځای پاتې کېدل (Staying Put):** که

چېرې تاسي ښه میشت شوي یاست، په خپل رضاعي استوګنځی کې خوشاله یاست، او ستاسي رضاعي پاملرنه کوونکی غواړي چې پاتې شئ، تاسي د 21 کالو عمر پورې دغلته د پاتې کېدو غوښتنه کولی شئ. تاسي به د 18 کالو په عمر کې بیا هم 'پاملرنه پرېښودونکی' یاست، خو په اصل کې به په هیڅ کې هم زیات بدلون نه راځي.

**مرستندويه استوګنځی:** دا د 'پر ځای پاتې کېدلو' په ډول دی خو تاسي به د یو نوي پاملرنه کوونکي سره اوسېږئ او د رضاعي استوګنځی څخه به زیاته خپلواکي لرئ.

**د انتظار ځونه او مرستندويه استوګنځی:** د یوې لیلیه په ډول، خو ډېره ښه او د 10 څخه نیولی تر 100 کسانو لپاره. تاسي عموماً د یو کال پورې اوسېدلی شئ. هغوي د زده کړو، روزني او استخدام فرصتونه هم وړاندې کوي. ځینې ځوانان/پیلغلي په لیلیه یا نورو موقتي استوګنځیو کې هم میشتول کيږي لکه 'B&B'، خو دا هغه وخت مناسب وي کله چې تاسي د 18 کالو عمر څخه زیات یاست، او یوازې د لنډې مودې لپاره وي.

**روزنیز پلیټونه/مرستندويه استوګنځی (کله کله نیمایي خپلواکي بلل کيږي):** دا هغه پلیټس یا کوچني کورونه دي چېرته چې تاسي د خپلواکه ژوند تمرین کولی شئ. دا په هر محلي چارواکو کې بېلا بېل وي، خو تاسي دغلته د کرایه دارۍ انتظامولو مهارت ته وده



## 6

## د پاملرني په اړه بشپړه معلومات

## GET TO KNOW YOUR RIGHTS

PASHTO TRANSLATION

## د پاملرني د نظام او د پاملرني تر لاندې ستاسې د حقونو لارښود.

دا د هغه تنكي ځوانانو چې د پاملرني له تجربې څخه تېر شوي وي لپاره د حقايقو د وړيا پانو څخه اخیستل شوي، د پاملرني لاندې ماشومانو او د پاملرني پرېښودونکو ځوانانو/ پيغلو خبریه ادارې بيکم (Become) له خوا توليد شوي.



## ځلک پاملرني ته ولې داخلېږي؟

لور شمېر لاملونه شتون لري چې تاسې پاملرني ته ولې داخل شوي یاست. دا باید د دې لامله وي چې کورنۍ مو پاملرنه په مناسب ډول نشي کولی یا دا چې په کور کې کوم ناورین مخې ته راغلی وي. که لامل هر څه وي، دا یاد ساتل خوره مهم دي چې دا ستاسې غلطې نه ده او ډیر زیات ماشومان پاملرني ته داخلېږي.

## د 'پاملرني نظام' څه دی؟

که چېرې تاسې په بریتانیا کې د 18 کالو څخه ټیټ عمر ماشوم/ماشومه یاست او له کوم لاملو د خپلې کورنۍ سره اوسېدلی نشئ، حکومت باید ډاډه کړي چې تاسې خوندي یاست او ښه پاملرنه مو کيږي. تاسې به پاملرني ته ځئ او په هغه ځای کې به میشت یاست چې ځینې وختونه 'د پاملرني نظام' بلل کيږي، په دې معنا چې پاملرنه څرنگه تنظیميږي.

پاملرني ته داخلېدل باید یو حیرانونکی او زړه نا زړه وخت وي ځکه چې دا اکثر معنا لري چې هغه لویان چې مو ورسره په لنډ وخت کې لیدل شوي وي ستاسې د ژوند په اړه مهمې پرېکړې کوي، د بېلګې په توګه تاسې به چېرته اوسېږئ او کله به خپل والدین او خوښې ورونو سره ملاقات کوئ. سره له دې، دا ستاسې لپاره د یو نوي پیل فرصت هم کیدی شي. ستاسې ژوند به بې شکه مختلف وي، خو لور شمېر ځوانان وايي هغوي خوشاله و چې پاملرني ته ورل شوي و او دا د کورنۍ سره د ژوند تېرولو څخه ډېر ښه و.

## د پاملرني لاندې ژوند پر مهال د قانون کومې مادې اغېز لري؟

د ماشومانو د مادې 1989 برخه 31 – د پاملرني حکم

دا هغه وخت وي کله چې محکمه ستاسې د 'پاملرني حکم' ورکړي، ځکه چې دا احتمال موجود وي چې تاسې باید په بدني یا هیجاني توګه زیان ومومئ که چېرې په کور کې اوسېږئ. دا په دې معنا چې ستاسې د والدینو مرکزي مسؤلیت محلي چارواکي قبليوي.

که چېرې تاسې د محلي چارواکو په پاملرنه کې یاست، تاسې به د 'پاملرني لاندې ماشوم/ماشومه' (د پاملرني لاندې ماشوم لپاره قانوني نوم) بلل کيږئ او محلي چارواکي ستاسې د 'قانوني والدینو' رول په غاړه اخلي په دې معنا چې هغوي ستاسې د پاملرني مسؤلیت قبليوي. د پاملرني لاندې ماشوم/ ماشومي په توګه، د قانون له مخې یو شمېر شیان دي چې ستاسې محلي چارواکي بې باید ستاسو لپاره ترسره کړي چې ډاډه کړي تاسې خوندي یاست او ښه پاملرنه مو کيږي.

د ماشومانو د مادې 1989 برخه 20 – داوظایانه پاملرنه

که تاسې د مادې 20 سره سم د پاملرني لاندې یاست، په دې کې محکمه ښکېل نه وي او ستاسې والدین ورسره هم د محلي چارواکو سره په شریکه ستاسې قانوني مسؤلیت لري. دا کله کله هغه وخت مخې ته راځي چې د یو ماشوم/



ماشومي والدین په ځنډان کې وي، یا د یو تنكي ځوان/ پيغلي اړیکې د خپل والدینو سره قطع شوي وي، یا یو تنکی ځوان/ پيغله بې کوره وي. دا هغه وخت هم کیدی شي کله چې یو تنکی ځوان/ پيغله پاملرني ته د تللو غوښتنه وکړي.

Care  
ADVICE LINE  
FREEPHONE  
0800 023  
2033

BECOME.  
THE CHARITY FOR CHILDREN IN CARE  
AND YOUNG CARE LEAVERS

## 6

د حقایقو پر دې پاڼه  
د لا زیاتو معلوماتو  
لپاره د پاملرنې د  
مشاورت لیکي سره  
په 0800 023 2033 په  
اونیز کاري ورځو کې  
د سهار 10 څخه نیولی  
تر ماښام 5 ساعتو  
تماس ونیسئ.

**Care  
ADVICE LINE**  
FREEPHONE  
**0800 023  
2033**



## نو، تاسې د پاملرنې لاندې یاست ... تاسې کوم حقونه لرئ؟

ښه خبرونه دا دي: تاسې لور شمېر حقونه  
لرئ – نو ډاډه کړئ چې تاسې پوهېږئ دا کوم  
حقونه دي! دلته ځینې کارونه دي چې محلي  
چارواکي یې باید ستاسې لپاره وکړي:

← ډاډه کړئ چې تاسې د استوګنې لپاره  
خوندي ځای لرئ. (د دې په اړه زیاتو  
معلوماتو لپاره د حقایقو څلورمه پاڼه ولولئ.)

← هغوي باید ډاډه کړي چې تاسې زده کړي  
کوئ او یوه تګلار لرئ چې د شخصي زده  
کړو پلان (Personal Education Plan) بلل کېږي  
چې ډاډه کړي د زده کړو اړتیا مو پوره کېږي  
او د خپلو اهدافو تر لاسه کولو کې مو مرسته  
کېږي.

← هغوي باید ستاسې ته یو ټولنیز کار کوونکی  
وسپاري، او ستاسې د ټولنیز کار کوونکي دنده دا ده  
چې ډاډه کړي چې تاسې خوشاله یاست او پاملرنه مو  
ترسره کېږي. دا مهم دي چې تاسې احساس وکړئ  
چې کولی شئ د خپل ټولنیز کار کوونکي سره خبرې  
وکړئ او هغوي ته ووايئ چې څه ته اړتیا لرئ.

← هغوي باید ستاسې د روغتیا اړتیاوې پوره کړي  
– پر دې کې ستاسې بدني او ذهني روغتیا شامل دي.  
که تاسې فکر کوئ چې د روغتیا په اړه کوم ډول  
مرستې ته اړتیا لرئ، په یاد ولرئ چې تاسې د مرستې  
حق لرئ. خپل پاملرنه کوونکي یا ټولنیز کار کوونکي  
ته ووايئ.

### ستاسې ټولنیز کار کوونکی باید:

○ ستاسې د پاملرنې پلان ولیکي. په دې کې  
باید ستاسې ټول اړتیاوې پام کې ولرل  
شي، لکه ستاسې روغتیا او پرمختګ،  
د کورنۍ سره اړیکې، تاسې به چېرته  
اوسېږئ، ستاسې زده کړې، او یو شمېر  
نور. د پاملرنې لاندې وخت په جریان کې  
به ستاسې د پاملرنې پلان ستاسې سره مخ  
په وړاندې ځي. دا ستاسې سند دی نو دا  
مهم دي تاسې خپل ټولنیز کار کوونکي ته  
ووايئ چې کوم څه ستاسې لپاره مهم دي  
باید ستاسې په پلان کې لیکل شوي وي.

○ په اونۍ کې لږ تر لږه شپږ ځل تاسې وپیني.  
کله چې هغوي ملاقات کوي، باید ستاسې سره  
یوازې وخت تېر کړي او تاسې وپېژني.  
○ ستاسې نظرونو ته غور ونیسي او دا جدي  
وګڼي. هغوي باید ستاسې د ژوند په اړه  
پرېکړو کې تاسې ښکېل کړي. په دې کې  
شامل دي چې تاسې به چېرته اوسېږئ،  
څوک به ستاسې، ستاسې د زده کړو، روغتیا  
او کورنۍ سره تماس نیولو پاملرنه کوي.

ته ویلو څخه پیل وکړئ چې تاسې یو شکایت کول  
غواړئ. هغوي باید بیا د یو وکیل سره په تماس نیولو  
کې ستاسې مرسته وکړي او تاسې ته ووايي چې  
مخکې څه وکړئ.

یو وکیل ولرئ – د هغوي دنده دا ده چې ستاسې  
نظرونه د خلکو غورونو ته ورسوي که تاسې فکر  
کوئ چې پرېکړه کوونکي تاسې ته غور نه نیسي. یو  
وکیل د پاملرنې لاندې وخت په جریان کې په غونډو  
کې ستاسې مرسته کولی شي – هغوي به د پرېکړه  
کوونکو په پوه کولو کې ستاسې مرسته وکړي چې  
تاسې څه احساس کوئ او څه غواړئ.

## تاسې باید ولرئ یو:

خپلواک د بیا کتنې افسر (IRO) – د پاملرنې لاندې  
هر یو ماشوم/ماشومه یو IRO لري، او د هغوي رول  
دا دی چې ډاډه کړي ستاسې ټولنیز کار کوونکي ټول  
اړین کارونه ترسره کوي چې ستاسې مرسته وکړي.

## تاسې دا حق هم لرئ چې:

شکایت وکړئ – تاسې حق لرئ چې په رسمي ډول  
د خپلې پاملرنې په اړه یو شکایت وکړئ او محلي  
چارواکي باید تاسې خبر کړي چې د دې لپاره تاسې  
د چا سره تماس ونیسئ. خپل ټولنیز کار کوونکي