د ژوند د مهارتونو درسي پلان (کریکولم)

پیلیزه کچه

ډول:

د متحده آیالتونو په کلتور کې اړیکې

لوستونه

شفاهي اړیکې 2

غیر- شفاهي اړیکې.....14

شخصي معلومات.....25

سم معلومات د ناسمو معلوماتو پر وړاندې 39

د ټولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانګه (DSHS):
د کډوالو او پناه غوښتونکو د مرستې دفتر

© 2021 Refugee Women's Alliance, Seattle, WA

لوست:

شفاهي اړيکې

موخې

په دې لوست کې به تاسو له لاندې مواردو سره آشنا شئ:

- د غير مهمو مسايلو په اړه مودبانه خبرې اترې
- دعتکوم څه له ګاونډيانو سره د خبرو کولو لپاره مناسب دي؟
- په اړيکو کې کلتوري توپيرونه
- د ټليفوني اړيکو او ليکلو پيغامونو لپاره بنسټيز مهارتونه

مطالب

نوې کلیمې 3
ستاسو په هېواد کې 3
ورځنۍ خبرې اترې 4
رسمي او یا غیر رسمي کلیمې 6
کوم شیان مناسب دي چې د هغې په اړه خبرې وکړو؟ 8
په ټلیفون کې خبرې کول 10
د لیکلي پیغام استول 11
را نغاړل 12

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
شفاهي	هغه څه چې تاسو يې په کلیمو کې وایئ
غیر- شفاهي	هغه څه چې تاسو يې له کلیمو پرته وایئ، د بیلګې په توګه، د خپل وجود په خوځولو سره
د غیر مهمو مسایلو په اړه مودبانه خبرې اترې	د ورځنیو کاریدونکو شیانو په اړه خبرې کول
غیر رسمي	د ملګرو او کورنۍ په څېر آرام و اوسئ
رسمي	د عامر/سوپر وایزر او مشر شخص سره
بیا اړیکه نیول	له یو چا سره وروسته اړیکه نیول
یو پیغام ورته پریښده	یوه شخص ته په غږیز پیغام کې او یا د بل شخص له لارې ووایئ چې تاسو اړیکه نیولې وه
غږیز پیغام	په ټلیفون کې ثبت شوی پیغام،چې تاسو کولای شئ هغه وروسته واورئ
د غږیز پیغام چک کول	د خپل ټلیفون پیغامونو ته غوږ ونیسئ
یو پیغام واستوئ	یو شخص ته لیکلی پیغام واستوئ
یو ماورایي پیغام	د یوه شخص څخه ټلیفوني پیغام او یا لیکلی پیغام وګورئ

ستاسو په هېواد کې

- په خپل هېواد کې څه ډول سلام کوئ؟
- آیا تاسو هر چا ته په یو ډول سلام کوئ؟
- کله چې تاسو له یوه نوي شخص سره مخامخ کېږي نو څه وایاست؟

ورځنۍ خبرې اترې

ښه راغلاست او د غير مهمو مسايلو په اړه مودبانه خبرې اترې

کله چې د يو شخص له څنګ تېرېږئ نو "های/سلام " او يا "سلام" ووايياست. تاسو کولای شئ په سړک، پلورنځي او يا نورو ځايونو کې سلام وکړئ.

له سلام ويلو وروسته، پوښتنه وکړئ، چې څنګه ياست؟ او يا څه خبرې دي؟

تاسو کولای شئ په ښه سره ځواب ور کړئ. لنډ ځواب غوره دی

که چېرې تاسو غواړئ نورې خبرې وکړئ، نو **د غير مهمو مسايلو په اړه مودبانه خبرو اترو څخه کار واخلئ. لنډې خبرې** د غير مهمو مسايلو په اړه مودبانه خبرې اترې دي. تاسو کولای شئ د هوا حالاتو، ترافيکو او يا نورو شيانو په اړه خبرې وکړئ.

له يوه نوي شخص سره ملاقات کول

کله چې تاسو له يو شخص سره د لومړي ځل لپاره وينئ، د دوی لاسونه وخوځوئ او خپل لومړی نوم ورته ووايئ.

ورته ووايئ، سلام زما نوم (....) دی _____

فعاليت: له يوه ملګري سره يې تمرين کړئ.

Maria خپل زوی ښوونځي ته راولي.

هغه Saba، يو بله مور وينې. هغه Saba نه پېژني.

Maria: *سلام، زه Maria يم. ستاسو نوم څه شی دی؟*

Saba: *سلام. زما نوم Saba دی. ستاسو سره له ليد خوښه شوم.*

Maria: *زه هم ستاسو سره له ليد خوښه شوم.*

د کار په اړه خبرې وکړئ

ډېرى خلک پوښتنه کوي، تاسو څه کار کوئ؟

د دې معنى دا ده چې تاسو څه ډول کار ترسره کوئ؟ او يا ستاسو دنده څه ده؟

Maria: *تاسو څه کار کوئ؟*

Saba: *زه ښوونکې يم. زه د انګليسي درس ور کوم. تاسو څه کار کوئ؟*

Maria: *زه په يوه هوايي ډګر کې کار کوم.*

Saba: *دا ډېر په زړه پورې دە! ډېر ښه، زه بايد کار ته ولاړه شم. خداى پامان.*

Maria: *زه هم. خداى پامان.*

د معلوماتو غوښتنه وکړئ.

کله چې تاسو مرستې ته اړتيا لرئ، تاسو کولای شئ له يو چا څخه پوښتنه وکړئ.
تاسو کولای شئ د لاربښوونو غوښتنه وکړئ. تاسو کولای شئ په پلورنځي کې د يوه توکي د موندلو لپاره د مرستې غوښتنه وکړئ.

د مرستې غوښتلو په وخت، ووايئ:

- اوو، پښنه غواړم. آيا زه يوه پوښتنه کولای شم؟
- اوو زما سره مرسته کوئ؟
- اوو آيا يوشيبه وخت لرئ؟ آيا زه يوه پوښتنه کولای شم؟

رسمي او يا غير رسمي کليمې

له يوه ملګري سره يې تمرين کړئ.

Maria خپل زوی ښوونځي ته راولي. هغه خپله ښوونکي وينې.

Maria: آغلې Lopez سهار مو نيکمرغه.

اغلې Lopez: سهار مو نيکمرغه. څنګه ياست؟

Maria: زه ډېره ښه يم، مننه. زه د Jose مور يم.

اغلې Lopez: ډېر ښه. هغه ډېر ښه زده کوونکی دی.

Marya: زه خوښه يم. آيا زه يوه پوښتنه کولای شم؟

اغلې Lopez: هو. څه ډول ستا سره مرسته کولای شم؟

Maria: Jose په رياضي کې مرستې ته اړتيا لري. آيا هغه کولای شي له ښوونځي وروسته مرسته تر لاسه کړي؟

اغلې Lopez: هو. زه کولای شم تاسو ته دا معلومات په برښنالیک در واستوم.

Maria: مننه.

پوښتنې:

- اغلې Lopez څوک ده؟
- Maria څه شي وغوښتل؟

Maria د آغلې Lopez سره د خبرو کولو لپاره له رسمي کليمو څخه کار واخيست. د ښوونکي/ښوونکي او د ټولنې د مشر په څير له مهم شخص سره د خبرو کولو لپاره له رسمي کليمو څخه کار واخلئ.

له ملګرو سره د خبرو کولو لپاره له غير رسمي کليمو څخه کار واخلئ.

رسمي	غير رسمي
سلام.	سلام! سلام!
څنګه ياست؟	څه خبرې دي؟
تاسو څنګه ياست؟	حالات څه ډول دي؟

رسمي	غير رسمي
ډېر ښه. منnه.	زه ښه يم. تاسو څنګه ياست؟
او تاسو؟	زه هم ښه يم. تاسو؟
آيا امکان لري چې زما سره مرسته وکړئ، په مهربانۍ سره؟	آيا زما سره مرسته کولای شئ؟
دا زمونږ د وياړ دی.	خپلې شاوخوا ته ځير شئ.
منnه، چې ما ته مو وخت راکړ.	بايد ولاړ شم.
	د بيا ليدو په هيله.
ښه ورځ ولرئ.	ځان ته مو پام کوئ. ښه ورځ ولرئ!
د خدای پامان.	د ليدو په هيله. خدای پامان.

فعاليت: تاسو څه وايئ؟

په دې لوست او نورو لوستونو کې به تاسو په متحده آيالتونو کې له کلتوري توپيرونو سره آشنا شئ.

تاسو څه وايئ؟

1 کيسه:

تاسو کتابتون ته ولاړ شئ. کتابتون واله له تاسو څخه پوښتنه کوي، چې آيا مرستې ته اړتيا لرئ. تاسو څه وايئ؟

(أ) هو، په مهربانۍ سره. آيا تاسو کولای شئ زما سره د تابعيت اړوند کتاب په موندلو کې مرسته وکړئ؟

(ب) زه د تابعيت اړوند کتاب ته اړتيا لرم.

2 کيسه:

کتابتون واله د تابعيت په اړه دوه کتابونه پيدا کوي. هغه تاسو ته په کتابتون کې د تابعيت اړوند ټولګيو په اړه وايي. هغه ستاسو سره د کتابونو به کتلو کې مرسته کوي. تاسو څه وايئ؟

(أ) له مرستې مو منnه.

(ب) ښه، د خدای پامان.

3 کيسه:

تاسو خپل ګاونډی وينئ. هغه تاسو ته وايي چې تاسو تيره اونۍ ناروغ وئ. تاسو څه وايئ؟

(أ) ښښنه غواړم. هيله لرم چې اوس به ښه ياست.

(ب) تيره اونۍ هوا ډېره ښه وه.

ځوابونه:

- 1 کيسه:

(أ) کله چې د مرستې غوښتنه کوئ نو (په مهربانۍ سره) ووايئ.

- 2 کيسه:

(أ) کله چې تاسو مرسته ترلاسه کړه نو ووايئ (مننه).

- 3 کيسه:

(أ) کله چې يو څوک ناروغ او يا سخته ستونزه لري نو ووايئ (زه ښښنه غواړم).

کوم شيان مناسب دي چې د هغې په اړه خبرې وکړو؟

په متحده آيالتونو کې خلک نه خوښوي چې د يو شمېر شيانو په اړه خبرې وکړي.

د بيلګې په ډول، دوی د خلکو د سن، پيسو، سياست (رايو ور کولو او دولت) او يا دين په اړه خبرې نه کوي.

فعاليت: خبرې

کوم څه له ګاونډيانو سره د خبرو کولو لپاره مناسب دي؟ د کوم شي په اړه خبرې کول مناسب نه دي؟

يو له بل سره خبرې وکړئ. د خپلو نظرياتو لپاره له لاندې لېست څخه کار واخلئ.

آيا د دوی په اړه له داسې خلکو سره خبرې کول سم دي چې تاسو يې نه پېژنئ؟

د هرې موضوع لپاره د ✓ سم نښه وليکئ.

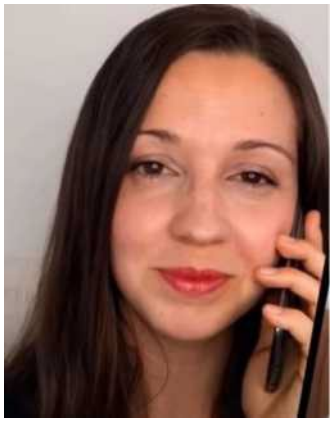
	مناسب دي چې په اړه يې خبرې وکړو	غوره دي چې په اړه يې خبرې ونه کړو
د هوا حالات	✓	
يو نوی فلم		
لوبې		
خبرونه		
ستاسو کورنۍ		
سن (تاسو څو کلن ياست)		
د بدن اندازه		
ستاسو دنده		
ستاسو معاش		
رايه ور کول		
خدای او دعا کول		
ستاسو نور ګاونډي		
هغه شيان چې تاسو يې د مسخرې لپاره ترسره کوئ		
ستاسو اصلي هېواد		

له يوه ملګري سره يې خبرې وکړئ.

➤ ستاسو په هېواد کې کوم څه د خبرو کولو لپاره مناسب دي؟ د کوم شي مناسب نه دي؟

په ټليفون کې خبرې کول

موږ هره ورځ له ټليفون څخه ګټه اخلو. په ببلابېلو ژبو په ټليفون کې خبرې کول آسانه نه دي.



تاسو کولای شئ ووايئ:

- **په مهربانۍ سره لږ ورو خبرې وکړئ.** = تاسو ډېرې تيزې خبرې کوئ
- **ببنه غواړم. زه ستاسو خبرې نه شم اوريدلی.** = تاسو ډېرې ورو خبرې کوئ
- **کولای شئ په مهربانۍ سره دا بيا تکرار کړئ؟** = دا بيا ووايئ

اړيکه ونيسئ

تاسو غواړئ له Saba سره خبرې وکړئ. تاسو کولای شئ ووايئ:

- اوو آيا زه کولای شم له Saba سره خبرې وکړم؟
- اوو آيا Saba هلته شته ده؟

يو پيغام ورته پرېږدئ

تاسو غواړئ له Saba سره خبرې وکړئ. Saba هلته نشته. تاسو کولای شئ ووايئ:

- آيا زه کولای شم يو پيغام ورته پرېږدم؟
- دا زما نوم او د ټليفون شمېره ده.

ټليفون ته ځواب ور کړئ

تاسو يوه ټليفوني اړيکه ترلاسه کوئ. ټليفون ته ځواب ور کړئ تاسو کولای شئ ووايئ:

- دا Maria ده.
- سلام. Maria يم.
- سلام، Maria خبرې کوم.

تاسو هغه شخص چې د ټليفون له لارې خبرې کوي نه پېژنئ. تاسو کولای شئ وپوښتئ:

- ببنه غواړم، تاسو څوک ياست؟
- آيا زه پوښتنه کولای شم چې چا اړيکه نيولې ده، په مهربانۍ سره؟

د اړيکې پرې کول.

تاسو خبرې کول پايته و رسول. تاسو کولای شئ ووايئ:

- اوو، چې ما ته مو وخت راکړ. خدای پامان.
- اوو، ښه ورځ ولرئ. خدای پامان.
- اوو، ستاسو سره خبرې کول ډېر غوره و. خدای پامان.
- اوو، زه بايد ولاړ(ه) شم. د بيا خبرو کولو په هيله. خدای پامان.

د ليکلي پيغام استول

ډيرى خلک په ټليفون کې د خبرو کولو په پرتله ليکلى پيغام استوي. ليکلي پيغام چټک او آسانه دى.

➤ چا ته تاسو ليکلى پيغام استوئ؟

ښايي تاسو له يوه ډاکټر، د عاښونو له ډاکټر او يا نورو څخه ليکلى پيغام ترلاسه کړئ.

ليکلي پيغام ته ځير شئ.

➤ هغه د چا له لوري دى؟

➤ ولې دوي استولى دى؟

➤ تاسو بايد په ځواب کې څه ورته ووايئ؟

لارښوونې:
کله چې تاسو لیکلی پیغام استوئ نو د هغې املا وګورئ.
د مرکې پر مهال لیکلی پیغام مه استوئ.
د موټر چلولو پر مهال لیکلی پیغام مه استوئ.

پوښتنې

- نن ورځ مو چا ته لیکلی پیغام واستولو؟
- هر ورځ تاسو څومره لیکلي پیغامونه استوئ؟
- څومره لیکلي پیغامونه ترلاسه کوئ؟

فعالیت: هغه و آزمایئ

له خپل ټلیفون څخه کار واخلئ.

خپل یوه ټولګیوال او یا ښوونکي ته لیکلی پیغام واستوئ.

خپله املا وګورئ، تر څو دوی ستاسو په پیغام پوه شي.

را نغاړل

څه وخت تاسو خبرې وکړې...

- ستاسو لپاره ستونزمن څه شی دي؟
  - مخامخ خبرې کول
  - په ټلیفون کې
  - لیکلي پیغام له لارې
  - له یوه نوي شخص سره ملاقات کول
  - د معلوماتو غوښتنه کول

- څه ډول کولای شئ په هغه کې ښه شئ؟
- له دې لوست څخه کوم لغتونه ښه و، چې تاسو يې تمرين کړئ؟

لوست:

غير- شفاهي اړيکې

موخې

په دې لوست کې به تاسو له لاندې مواردو سره آشنا شئ:

- په متحده آيالتونو کې کلتوري تمې.
- کلتوري توپيرونه، تاسو کولای شئ پټ کلتوري توپيرونه ووينئ
- شخصي واټن او د بدن ژبه

مطالب

نوي کليمي 15
ستاسو په هېود کې، په متحده آيالتونو کې. 16
کلتوري توپيرونه 17
د ليدلو وړ او پټ کلتور 19
شخصي واټن..... 22
د بدن حرکات 23
را نغاړل..... 24

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
کلتور	هغه شیان چې خلک یې ترسره کوي او فکر کوي چې عادي دي
بې ادبه	ښه نه دي، هغه کار چې تاسو یې باید ترسره نه کړئ.
کلتوري توپیرونه	هغه شي چې خلک یې په بېلابېلو ځایونو کې په اړه بیلابیل فکر کوي او یا ترسره کوي یې.
د سترګو له لارې اړیکې	د شخص سترګو ته کتل
مخالف جنس	یو سړی، که چېرې تاسو ښځه یاست، یوه ښځه، که چېرې تاسو نارینه یاست
د لیدلو وړ	یو شی چې تاسو کولای شئ ویې وینئ
پټ شوي	یو شي چې ستونزمنه وي چې تاسو یې ووینئ او یا په ګوته یې کړئ
شخصي واټن	تاسو له بل شخص سره څومره نږدې او یا لرې راحت یاست
د بدن حرکات	د کلیمو له کارولو پرته، د خپل بدن د غړو ته حرکت ور کول

ستاسو په هېود کې، په متحده آيالتونو کې.

بيلابيل هېوادونه مختلف **کلتورونه** لري. هغه شی چې ستاسو په هېواد کې عادي دي، ښايي په متحده آيالتونو کې **بې ادبه** او يا بد وګڼل شي.

فعاليت: هو او يا نه؟

ستاسو په هېواد کې څه شی سم دي؟ په متحده آيالتونو کې څه شی سم دي؟

له هو او يا نه څخه کړئ تاو کړئ. د خپلو ځوابونو په اړه خبرې وکړئ.

	زما هېواد	متحده آيالتونه.
تاسو بايد په يوه ميلمستيا کې به وخت حاضر شئ.	هو/ نه	هو/ نه
دا ډېر اړينه ده چې موسکي شئ او مهربانه و اوسئ.	هو/ نه	هو/ نه
کله چې ښه ملګري سلام کوي دوی يو بل په غېږ کې نيسي.	هو/ نه	هو/ نه
ډېری وخت ښځې ماشومانو ته پاملرنه کوي.	هو/ نه	هو/ نه
نارينه پخلی او يا د کور کارونه نه کوي.	هو/ نه	هو/ نه
نارينه او ښځې کولای شي ښه ملګري و اوسي.	هو/ نه	هو/ نه
هغه خلک مه لمس کوئ چې تاسو يې نه پېژنئ.	هو/ نه	هو/ نه
خلک فکر کوي چې ډېر ښه دی چې سخت کار کوي.	هو/ نه	هو/ نه

کلتوري توپيرونه

کلتوري کيسې

کيسې ولولئ. تاسو څه کار کوئ؟

1 کيسه:

تاسو په يوه پلورنځی کې ياستئ. تاسو يو شخص وينئ چې نه يې پېژنئ. دوی له تاسو سره د **سترګو له لارې اړيکه** ټينګوي. تاسو څه کار کوئ؟

1. موسکی کېږئ او سلام ورته کوئ.
2. هيڅ کار نه ترسره کوئ.

2 کيسه

تاسو غواړئ له خپل ملګري(ې) سره پارک ته ولاړه شئ، مګر باران وريږي. تاسو څه وايئ؟

1. ستونزه نشته. راځه چې سبا ولاړ شو!
2. اوو، نه. زه ډېر خفه يم(ه).

3 کيسه

يو ملګري تاسو د مابنام په 6 بجو د شپې ډوډۍ ته بلنه در کړې ده. تاسو څه وخت هلته ور ځئ؟

1. د مابنام له 6:00 څخه تر 6:15 دقيقو پورې.
2. د مابنام له 6:30 څخه تر 7:00 دقيقو پورې.

4 کیسه

ستاسو په هېواد کې نارینه او ښځې د ستړي مشو په حالت کې لاسونه نه ور کوي.
تاسو له یوه **مخالف جنس** سره ملاقات کوئ. تاسو باید څه ترسره کړئ؟

1. دوي ته لاس ور کړئ.
2. ووایئ چې تاسو پښنه غواړئ، مګر تاسو نه شئ کولای د دوی لاس ونیسئ.

ځوابونه

- **1 کیسه:**
په متحده آیالتونو کې خلک ډېر وخت د سترګو له لارې د اړیکو د ټینګولو پر مهال موسکا کوي او سلام ور کوي.

- **2 کیسه**
په متحده آیالتونو کې به ډیری خلک ووایي (الف). دا ډېر اړینه ده چې مهربانه و اوسئ.
ځینې خلک فکر کوي چې دا ښه نه دي چې خفه او یا په قهر ښکاره شئ.

- **3 کیسه**
هلته د مابنام له 6:00 څخه تر 6:15 پورې ولاړ شئ. مه ډېر مخکې ورځئ او نه ډېر ناوخته.

- **4 کیسه**
تاسو اړ نه یاست چې لاسونه ور کړئ. تاسو کولای شئ ووایئ، ښښنه غواړم، زه د خپل کلتور پر بنسټ تاسو ته لاس نه شم در کولای.

د ليدلو وړ او پټ کلتور

د **ليدو وړ** توپيرونه آسانه دي چې ويې وينئ.
بيلګه:

خلک په بيلابيلو هېوادونو کې بيلابيل خواړه خوري.

پټ توپيرونه آسانه دي چې ويې وينئ.

بيلګه:

په يو شمېر هېوادونو کې ناوخته کېدل ستونزه نه لري.

پټ شوي توپيرونه د ستونزو د رامنځته کېدو لامل کيدای شي.

خلک نه پوهيږي چې کلتور توپير لري.

دوی فکر کوي چې يو شخص د دې له امله چې کلتور يې يو ډول نه دی بې ادبه او يا بد دی.

ستونزه څه ده؟

جملې ولولئ. آيا دلته کوم د ليدلو وړ او يا پټ شوی توپير شته؟

د ليدلو وړ لپاره له V څخه او د پټ شوي لپاره له H څخه کړئ تاو کړئ.

1. Bisrat وايي: په متحده آيالتونو کې ټول خلک بوخت دي. زما په هېواد کې، هر څوک کولای شي آرام وکړي.

   آيا دا کوم د ليدلو وړ او يا پټ شوی توپير دی؟ **H / V**

2. Mai وايي: ملګري مې زما کور ته راغئ. هغه خپل بوټان ونه ايستل. زه هک پک شوم!

   آيا دا کوم د ليدلو وړ او يا پټ شوی توپير دی؟ **H / V**

3. Lucia وايي، زما په هېواد کې ماشومان قهوه او شيدې څښي. په متحده آيالتونو کې ماشومان قهوه نه څښي.

   آيا دا کوم د ليدلو وړ او يا پټ شوی توپير دی؟ **H / V**

4. Amir وايي، يوه سړي زما ښځې ته سلام وکړ. هغه ډېر بې ادبه دی. هغه بايد د يوې ښځې سره خبرې ونه کړي.

   آيا دا کوم د ليدلو وړ او يا پټ شوی توپير دی؟ **H / V**

5. Mateo وايي، خلک په متحده آيالتونو کې زما څخه لرې اوسي. نپوهېږم چې دليل يې څه دی. آيا د دوی زه نه خوښېږم؟

   آيا دا کوم د ليدلو وړ او يا پټ شوی توپير دی؟ **H / V**

ځوابونه

2 او 3 د لیدلو وړ توپیرونه دي. دا ډېر آسانه ده چې توپیر ووینئ او د هغې په اړه خبرې وکړئ.

1 او 4 او 5 پټ شوي توپیرونه دي. دا ډېره ستونزمنه ده چې پوه شو چې ولې شیان توپیر لري:

- Bisrat نه پوهیږي چې په متحده آیالتونو کې په وخت اوسېدل ډېر مهم دي.
- Amir نه پوهیږي چې په متحده آیالتونو کې نارینه او ښځې خبرې کوي. دا سړی مهربانه دی، نه بې ادبه.
- Mateo نه پوهیږي چې په متحده آیالتونو کې ځومره نږدې ودرپږي. په خپله هېواد کې هغه خلکو ته نږدې درپږي.

خبرې

- نور د لیدلو وړ توپیرونه کوم دي؟
- آیا د کومو پټو شویو توپیرونو په اړه فکر کولای شئ؟
- د پټو شویو توپیرونو له امله کومې ستونزې رامنځته کیدلی شي؟

شخصي واټن

- له بل هېواد څخه يو ملګرى پيدا کړئ
- له خپل ملګري څخه د 6 فوټو (2 مترو) په واټن کې ودرېږئ.
  آيا دا د خبرو کولو لپاره مناسب واټن دى؟ آيا دا ډېر لرې او يا که ډېر نږدې دى؟
- له خپل ملګري څخه د 4 فوټو په واټن کې ودرېږئ. تاسو څه ډول احساس کوئ؟
- له خپل ملګري څخه د 3 فوټو او يا 2 په واټن کې ودرېږئ.
- له خپلو ځوابونو کړى تاو کړئ.

ستاسو ځوابونه			
6 فوټه دي...	ډېر لرې	مناسب	ډېر نږدې
4 فوټه دي...	ډېر لرې	مناسب	ډېر نږدې
3 فوټه دي...	ډېر لرې	مناسب	ډېر نږدې
2 فوټه دي...	ډېر لرې	مناسب	ډېر نږدې

- آيا تاسو د خپل ملګري په څېر يو ډول ځوابونه لرئ؟
- آيا په ټولګي کې ټول اشخاص په همدې ډول ځوابونه لري؟

له نورو خلکو څخه ستاسو د خوښې وړ **شخصي واټن** څومره دی.

- آيا ستاسو په هېواد کې خلک د متحده آيالتونو په پرتله ډېر نږدې او يا لرې ودرېږي؟

شخصي واټن د بيلابيلو خلکو سره هم توپير مومي.

- آيا تاسو يوې ښځې او يا نارينه له نږدې درېدلو سره ستونزه نه لرئ؟
- آيا تاسو په بس کې خپلې خور او يا يوې ښځې ته له نږدې درېدلو سره ستونزه نه لرئ؟

په متحده آيالتونو کې شخصي واټن ډېر مهم دی.

له هغه شخص څخه چې تاسو يې نه پېژنئ، لږ تر لږه 3 فوټه لرې ودرېږئ.

هغه خلک مه لمس کوئ چې ستاسو ښه ملګري نه دي.

د بدن حرکات

د **بدن حرکات** يو لار ده چې تاسو د بدن د غړو په خوځولو سره يو څه وايئ.

کوم حرکت تاسو د څه لپاره کاروئ...

- سلام!
- هو
- نه
- نه پوهېږم
- په دې ډول
- زه
- تاسو
- ښه!
- پيسې
- په مهربانۍ سره خبرې مه کوئ
- زه ستاسو خبرې نه شم اوريدلی
- راځه چې خبرې وکړو او يا زما سره اړيکه ونيسه
- عددونه (1، 2، 3، 4، 5...)
- پيسې
- هيله لرم
- دلته راشه
- ودرېږئ
- کښينئ
- سمه ده
- _____؟

خبرې

- ستاسو په هېود کې او نورو هېوادونو کې د بدن کوم حرکت يو ډول دی؟
- کوم توپير لري؟
- د بدن کوم حرکت بايد تاسو ترسره نه کړئ؟
- ستاسو په هېواد کې د بدن کوم حرکات بې ادبي ګڼل کېږي؟
- آيا د بدن هغه حرکات پېژنئ چې په متحده آيالتونو کې بې ادبي ګڼل کېږي؟

را نغاړل

خبرې

- تاسو په متحده آيالتونو کې د کومو کلتوري توپيرونو په اړه پوهېږئ؟
- آيا هغه پټ شوي او يا د ليدلو وړ توپيرونه دي؟
- تاسو څومره شخصي واټن خوښوئ؟
- له خپل ملګري سره د 30 ثانيو لپاره خبرې وکړئ. له کليمو پرته، يوازې له بدني حرکاتو کار واخلئ.

لوست:

شخصي معلومات

موخې

په دې لوست کي به تاسو له لاندې مواردو سره آشنا شئ:

- شخصي اسناد او کارتونه
- شخصي معلومات
- څه وخت او چېرته بايد خلکو ته د خپلو معلوماتو په اړه ووايئ
- مهم پاڼي څه ډول وساتئ

مطالب

نوي کلیمي 26
اسناد، کارتونه او فورمونه..... 27
خوندي معلومات 31
را نغاړل..... 38

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
شخصي	له تاسو پرته په بل هیڅ پورې اړه نه لري
سند	یوه مهمه پاڼه یا فورم
سوابق	مهم معلومات، لکه له ښوونځي، بانک، روغتون او یا دولت څخه ستاسو په اړه معلومات.
د بانک سټیټمنټ	ستاسو د بانک له لوري یو پاڼه ده،څرګندوي چې تاسو څومره پیسې لرئ، څومره مو ترلاسه کړې او څومره مو مصرف کړې دي
ډکول	په سند یا فورم کې ټول ځوابونه لیکل
فورم	یو پاڼه ده چې په هغې کې ډېر شمېر بوښتنې شته چې تاسو ځوابونه ور کوئ
خوندي	خوندي
د هویت غلا کول	د پیسو د لاسه راوړول و یا غیر قانوني کار د ترسره کولو لپاره د یو چا د شخصي معلوماتو کارول.
د معاش ترلاسه کولو پاڼه	یو پاڼه په ګوته کوي چې تاسو د یوې دورې لپاره په کار ځای کې څومره پیسې ترلاسه کړې دي.
په برخو ویشل	یو توکی په کوچنیو برخو ویشل

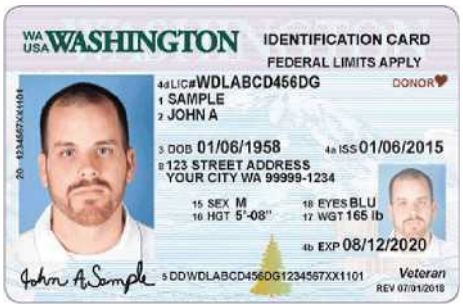
اسناد، کارتونه او فورمونه

فعاليت: شخصي اسناد

يو **شخصي** توکی په يوه شخص پورې اړه لري. خلک بېلابېل کارتونه او **اسناد** لري (مهمې پاڼې).

تر انځورونو لاندې د شخصي کارتونو او اسنادو نومونه وليکئ.

کرېډټ کارت	د موټر چلوونکي لايسنس	د زېږېدو تصديق پاڼه	روغتيايي **سوابق**
پاسپورټ	د ټولنيز خوندېتوب کارت	**د بانک سټېټمنټ**	د بيمې کارت



نځورونه: *dol.wa.gov*

د موټر چلوونکي لايسنس

Beginning Balance	Withdrawals/ Fees*	Deposits	Dividends/ Interest	Ending Balance
997.88			2.33	1,000.21
9,027.73	(658.28)	2,833.47	1.88	11,204.80
	2020 Year-to-Date Total			2019 Year-to-Date Total
		0.00		0.00
		0.00		0.00

د دې کارتونو او اسنادو په اړه خبرې وکړئ.

- آيا تاسو کوم يو لرئ؟
- هغه د څه لپاره دي؟
- څه وخت تاسو هغې ته اړتيا لرئ؟

بيلګه: *زه يو کريډټ کارت لرم. زه له هغې څخه په پلورنځيو او آنلاين ډول د توکو د پيرلو لپاره کار اخلم.*

فعالیت: د فورمو ډکول

فورمه یو پاڼه ده. تاسو معلومات په پاڼه کې لیکئ.

د **ډکولو** معنی دا ده چې تاسو په پاڼه کې خپل معلومات لیکئ.

تاسو په فورمې کې خپل معلومات لیکئ، کله چې تاسو...

- ډاکټر ته مراجعه کوئ
- د بانک یو حساب جوړوئ
- آپارتمان پیرئ
- د موټر چلوونې لایسنس آزمویښه ور کوئ
- یو دنده مومئ

خبرې

- بل کوم وخت تاسو اړ یاست چې فورم ډک کړئ؟
- تاسو څه ډول معلوماتو ته اړتیا لرئ؟

دا فورمه ډک کړئ:

د زده کوونکي د نوملیکنې فورم

وروستی نوم	لومړی نوم	منځنی نوم
د زېږېدو نېټه (میاشت/ورځ/کال)	جنسیت	د ټولنیز خوندیتوب شمېره
د کوڅې پته		Apt. #
ښار	آیالت	زېپ کوډ
په ټلیفون کې ☐ د کور ☐ ټلیفون ☐ کار ☐ نور		
د پخواني ښوونځي نوم	د شمولیت کال	

- دا فورم د څه لپاره دی؟
- آیا کولای شئ پوښتنو ته ځواب ور کړئ؟
- آیا خپل د ټولنیز خوندیتوب شمېرې ته اړتیا لرئ؟

لارښوونه: *که چېرې تاسو یوې پوښتنې ته ځواب نه شئ ور کولای نو تاسو کولای شئ* ***N/A*** *ولیکئ.*

د بیلګې په ډول، که چېرې تاسو منځنی نوم نه لرئ نو N/A ولیکئ.

د N/A معنی دا ده چې ځواب نشته او یا د پلي کېدو وړ نه ده.

خوندي معلومات

نورو خلکو ته د يو شمېر معلوماتو ويل ستونزه نه لري.

نور معلومات بايد **خوندي** وساتل شي. د خوندي معنی دا ده چې په امن کې وساتل شي.

له خوندي معلوماتو سره خورا احتياط وکړئ. د هغې په اړه خلکو ته مه وايئ.

څه شی بايد خوندي وي؟

لږ خوندي
خلکو ته د دې معلوماتو په اړه ويل ډېری وخت ستونزه نه لري.

نوم

د ټولنيز خوندیتوب

ډېر خوندي
دا معلومات خوندي وساتئ!

نوم
د ټولنيز خوندیتوبشمېره
د ټليفون شمېره
د بانکي حساب شمېره
روغتيايي سوابق
د موټر چلوونکي د ليسنس شمېره
د برښنالیک پته
د برښنالیک پاسورډ
د کور پته
د زېږېدو نېټه (ورځ/مياشت/کال)
د پاسپورټ شمېره
د کرېډټ کارت شمېره

فعاليت: د ټولنيز خوندیتوب شمېره

تاسو څه وخت خپل د ټولنيز خوندیتوب شمېرې (SSN) ته اړتيا لرئ؟

څه وخت تاسو...

1. هو / نه ...نوې دنده ومومئ
2. هو / نه ...خپل مالیات ترسره کړئ
3. هو / نه ...د بانک نوی حساب جوړ کړئ
4. هو / نه ...د دولت څخه پیسې ترلاسه کړئ (لکه د بې دندیتوب)
5. هو / نه ...یو آپارتمان ترلاسه کړئ
6. هو / نه ...ډاکټر ته مراجعه وکړئ
7. هو / نه ...خپل کارت ترلاسه کړئ
8. هو / نه ...یو موټر وپیرئ
9. هو / نه ...خپل ماشوم ښوونځی پیل کړئ
10. هو / نه ...له خپل بانک سره د ټلیفون له لارې اړیکه ونیسئ

ځوابونه

#1-4: هو، د درلودلو په صورت کې د ټولنيز خوندیتوب شمېرې ته اړتيا لرئ.

#5-8: ډېر احتمال لري چې تاسو د خپل ټولنيز خوندیتوب شمېرې ته اړتيا ولرئ. که چېرې تاسو د خپلو ټولنيز خوندیتوب شمېره نه کاروئ، دوی پریکړه کولای شي چې له تاسو سره مرسته ونه کړي.

#9: د ښوونځي د پیل کولو لپاره تاسو د ټولنيز خوندیتوب شمېرې ته اړتيا نه لرئ. ښوونځی کولای شي وپوښتي. دا سمه ده چې دوی ته ونه وایئ.

#10: بانک ته د ټلیفون له لارې خپله د ټولنيز خوندیتوب شمېره مه وایئ. ښایي دوی له تاسو وغواړي چې وروستي 4 رقمونه ووایئ (xxx-xx-1234) دا ستونزه نه لري.

فعالیت: خپل معلومات خوندي وساتئ!

د هویت غلا کول د پیسو د لاسه راوړول او یا د قانون د ماتولو لپاره د یو چا د شخصي معلوماتو کارول. که چېرې یو څوک ستاسو په معلوماتو بوهېږي، نو دوی کولای شي د ستونزو د رامنځته کېدو سبب شي.

(A) د کرېډټ کارت معلومات	(B) بربنالیک او پسورډ
(C) د بیمې معلومات	(D) د ټولنیز خوندیتوب شمېره

A، B، C او یا D ولیکئ:

1. که چېرې د یو چا ستاسو د بربنالیک پاسورډ زده وي _____، دوی کولای شي ستاسو ملګرو او کورنۍ ته بربنالیکونه ولیکي. دوي کولای شي ستاسو پسورډ بدل کړي، تر څو تاسو ونه شئ کولای خپل بربنالیک وګورئ.

2. که چېرې د یو چا ستاسو د کریډټ کارت پسورډ زده وي _____، دوی کولای شي په آنلاین ډول توکي وپیري. دوي کولای شي ستاسو پیسې مصرف کړي.

3. که چېرې د یو چا ستاسو د بیمې کارت معلومات زده وي _____، دوي کولای شي ډاکټر ته مراجعه وکړي. دوی کولای شي روغتیایي پاملرنه ترلاسه کړي. تاسو او یا ستاسو بیمه د دوی لپاره اداینه ترسره کوي.

4. که چېرې د یو چا ستاسو خوندي معلومات زده وي _____، دوی کولای شي ډېر کارونه ترسره کړي. د بیلګې په ډول دوی کولای شي مالیات ستاسو له معلوماتو سره ثبت کړي. دوی کولای شي داسې کرېډټ کارت ترلاسه کړي چې ستاسو له نوم څخه پکې کار اخیستل کېږی.

فعاليت: ستاسو په بټوه کې څه شی دي؟

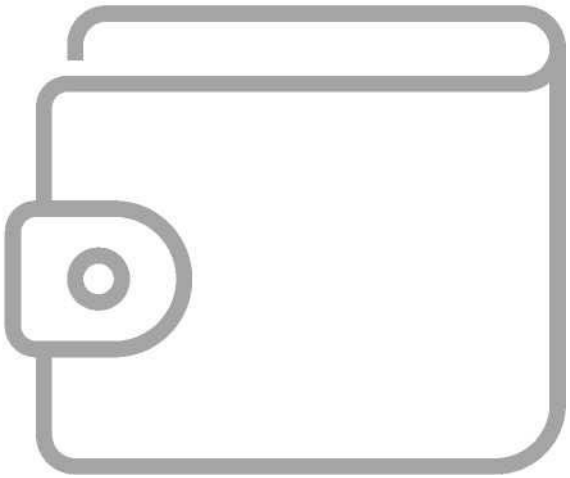
اړين معلومات او کارتونه په خوندي ځای کې وساتئ.

تاسو په خپل جيبي بکس او يا بټوه کې کوم کارتونه او اسناد لرئ؟

په کور کې خوندي ځای څه شي دي؟

په انځورونو کې هغه وليکئ.

ستاسو په بټوه کې:



په کور کې خوندي:

له ټولګي سره د خپلو ځوابونو په اړه خبرې وکړئ.

لارښوونه:

د اړينو کارتونو او اسنادو کاپۍ واخلئ.

هغه په يوه خوندي ځای کې کيږدئ.

که چيرې تاسو کوم شی ورک کړئ، نو دا غوره ده چې د هغې يوه کاپي له ځان سره ولرئ.

فعاليت: د شخصي معلوماتو استول

کله چې تاسو نورو خلکو ته خپل شخصي معلومات وايئ نو خورا زيات احتياط وکړئ.

خبرې:

- څومره خوندي دی _____؟

برښنالیک
د شخص په واسطه
Facebook Messenger

ټلیفوني اړیکې
د پوسټ دفتر
لیلکي پیغامونه

ډېر خوندي: د شخص په واسطه
که چېرې تاسو یو څوک پېژنئ او باور پرې لرئ، نو تاسو کولای په شصي ډول خپل معلومات هغې ته ووایئ.
ځینې وخت خوندي: ټلیفوني اړیکې، د پوسټ دفتر
ډیری وخت د پوسټ دفتر خوندي وي. تاسو کولای شي د پوسټ له راجستر شوي پاکټ څخه کار واخلئ. د پوسټ دفتر له استولو وړاندې د لاسلیک غوښتنه کوي. د ټلیفون له لارې په هغه صورت کې خوندي دي چې تاسو له یوه داسې شخص سره خبرې کوئ چې باور پرې لرئ. خورا احتیاط وکړئ. هیڅکله د ټلیفون له لارې خپل پاسورډ، د پین کوډ شمېره او یا د ټولنیز خوندیتوب شمېرې مه ووایئ.
خوندي نه دي: برښنالیک، لیکلي پیغامونه، Facebook Messenger
برښنالیک، لیکلي پیغامونه او Facebook له انټرنټ څخه کار اخلي. ځینې وخت نور خلک کولای شي دا معلومات وګوري. له دې لارې هیڅ وخت خوندي معلومات مه استوئ.

فعاليت: ويې ساتئ او يا په برخو يې وويشئ؟

مهم معلومات بايد تر څه وخت پورې وساتئ؟

45 ورځو	1 کال	1 تر 5 کلونو	5 کاله	7 کاله

سند	څومره وخت؟
1. د مالیې سوابق	_____ کلونه
2. **د معاش رسید** (ستاسو له کار څخه)	_____ کال، تر څو پورې چې مالیات ادا کوئ
3. د کریډټ کارت سټیټمنټ	_____ ورځې
4. د بانک سټیټمنټ	_____ کال (او یا د مالیاتو لپاره ډېر وخت)
5. د بیمې سوابق	_____ د نوې بیمې له ترلاسه کولو کلونه وروسته
6. روغتیايي سوابق	_____تر _____ هغه کال وروسته چې تاسو بنه شئ
7. ستاسو اوبو، بربنا، تلیفون او نورو لپاره بلونه.	تر هغې چې تاسو بل ادا کوئ

معلومات له https://www.atg.wa.gov/what-shred

ځوابونه

(1) 7 کاله (2) 1 کال (3) 45 ورځې (4) 1 کال (5) 5 کاله (6) 1 تر 5 کلونو

پوښتنې

له پخوانيو اسنادو سره تاسو څه کوئ؟

د بيلګې په ډول، له 7 کلونو وروسته، تاسو د خپلو مالياتو له سوابقو سره څه کوئ؟

(a) هغه د خځلو په سطل کې واچوئ

(b) له هغې څخه نوي توکي جوړ کړئ

(c) هغه په کوچنيو برخو وويشئ

ځواب

(c) هغه پاڼې ټوټې کړئ چې تاسو اړتيا ورته نه لرئ.

خلک کولای شي ستاسو پاڼې د خځلو او يا بېرته ترلاسه کولو له سطلونو څخه را واخلي. (a) او (b) دا ډېر خطرناک دي.

په کوچنيو برخو د پاڼو د ويشلو لپاره د ټوټې کوونکي وسيلې څخه کار واخلئ. د زړو کريډټ کارتونو او ای ډي کارتونو لپاره له قيچۍ څخه کار واخلئ.

تاسو بايد پاڼې له په لاندې برخو کې په برخو وويشئ:

- ستاسو د بانکي حساب شمېره
- ستاسو د زېږېدو نېټه
- پسورډونه او يا پين کوډونه
- ستاسو لاسليک
- ستاسو د ټولنيز خوندیتوب شمېره

همداراز تاسو کولای شئ پانې په لاندې ډول هم په وویشئ:

- ستاسوبشپړ نوم
- ستاسوپته
- ستاسو د ټلیفون شمېره
- ستاسو د برېښنالیک پته

لارښوونه: *که چېرې تاسو توټه کوونکې وسیلې ته اړتیا لرئ، تاسو کولای شئ...*

1. په خپل ښار کې یو ځای وموميئ چې پانې پکې په برخو وویشئ. په کتابتون او یا د تولنې په مرکز کې یې غوښتنه وکړئ.

2. د زړو پانو د توټه کولو لپاره د خپلې قضیې له مدیر څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.

3. که چېرې تاسو ډېرې زیاتې پانې نه لرئ، تاسو کولای شئ پخپله د قیچۍ په وسیله پانې توټې کړئ.

را نغاړل

خبرې

- څه ډول شخصي کارتونه او اسناد تاسو لرئ؟
- تاسو څه وخت خپل د ټولنیز خوندیتوب شمېرې ته اړتیا لرئ؟
- د خپلو شخصي معلوماتو د خوندي ساتلو لپاره کومې درې لارې شتون لري؟

لوست:

سم معلومات د ناسمو معلوماتو پر وړاندې

موخې

په دې لوست کې به تاسو له لاندې مواردو سره آشنا شئ:

- درغلي څه شي دي
- د برښنالیک له لارې درغلۍ او د ټلیفون له لارې درغلۍ
- ناغوښتل شوي (junk) پوستونه څه شی دي

مطالب

نوي کلیمي 40
نرمښت ور کول 41
درغلي څه شی دي؟ 41
د برښنالیک له لارې درغلۍ 42
د ټلیفون له لارې درغلۍ 45
ناغوښتل شوي (JUNK) پوستې 47
WHOLE FOODS غواړي ما ته پیسې را کړي؟ 50
را نغاړل 51

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
درغلي	هغه معلومات چې سم نه دي او د خلکو د غولولو لپاره کارول کېږي
فېشېنګ	له خلکو څخه د شخصي معلوماتو د ترلاسه کولو هڅه ترسره کول
ناغوښتل شوي (spam)	هغه بربنالیکونه چې تاسو یې نه غواړئ
بېرنی	تاسو اړ یاست چې یو شی ډېر ژر وګورئ او یا ترسره یې کړئ
په شرایطو برابر	تاسو کولای شئ یو کار ولرئ او یا ترسره یې کړئ
د اړیکه نیوونکي ای ډي	ستاسو په ټلیفون کې، هغه د اړیکه نیوونکي شخص نوم او شمېره وایي
د رباټ لخوا اړیکه	د ماشین لخوا اړیکه، نه د اصلي شخص لخوا
حلزوني پوسټ	د پاڼو هغه پوسټ چې ستاسو کور ته استول کېږي
ناغوښتل شوي (junk) پوسټ	هغه پوسټونه چې تاسو یې نه غواړئ

نرمښت ور کول

انځور ته وګورئ.

- آيا هغه ريښتينی دی؟
- تاسو څه ډول پوهيږئ؟
- آيا تاسو هيښوونکي برښنالیکونه او يا ټليفوني اړيکي ترلاسه کړي دي؟

درغلي څه شی دي؟

موږ هره ورځ ډېر شمېر برښنالیکونه، ټليفوني اړيکې او ليکلي پيغامونه ترلاسه کوو.

له دې معلوماتو څخه يو شمېر سم دي. يو شمېر نور ناسم دي.

ښايی خلک ستاسو پيسې او يا معلوماتو وغواړي. دوی داسې شيان وايي چې سم نه دي. دا يوه **درغلي ده**.

د يوې درغلۍ لپاره ښايي له ټليفون، پوسټ، ټولنيزو رسنيو او يا برښنالیک څخه کار واخيستل شي.

د بيلګې په ډول يو شخص کولای شي ستاسو سره اړيکه ونيسي.

دوي کولای شي ووايي، سلام. ما له بانک څخه اړيکه نيولې ده. دوي کولای شي ستاسو د شخصي معلوماتو غوښتنه وکړي.

دا سم نه دي، مګر سم ښکاري.

لارښوونې: *هغه شخص ته چې تاسو یې نه پېژنئ، خپل شخصي معلومات مه وایئ.*

بانک او یا دولت به د ټلیفون او یا برښنالیک له لارې ستاسو د شخصي معلوماتو غوښتنه ونه کړي.

که چېرې کوم شي درغلي وي، نو تاسو یې څه ډول پېژنئ؟ تاسو کولای شئ د یو ملګري، ښوونکي او یا د قضیې له مدیر څخه پوښتنه وکړئ.

د برښنالیک له لارې درغلی

آیا تاسو هره ورځ خپل برښنالیکونه لولئ؟

ډېری خلک ډېر زیات برښنالیکونه ترلاسه کوي.

90% برښنالیکونه مهم نه دي.

دا تبلیغات او غولنې دي.

فعالیت: آیا دا برښنالیک ریښتینی دی؟

- آیا هغه ریښتینی دی؟ آیا دا یوه درغلي ده؟
- تر هغو شیان لاندې کړښه کش کړي چې هیښوونکي او یا بد ښکاري.

From: GlobalPay <VT@globalpay.com>
Subject: Restore your account
Date: February 7, 2014 3:47:02 AM MST
To: David

Hide

1 Attachment, 7 KB | Save | Quick Look

Dear customer,

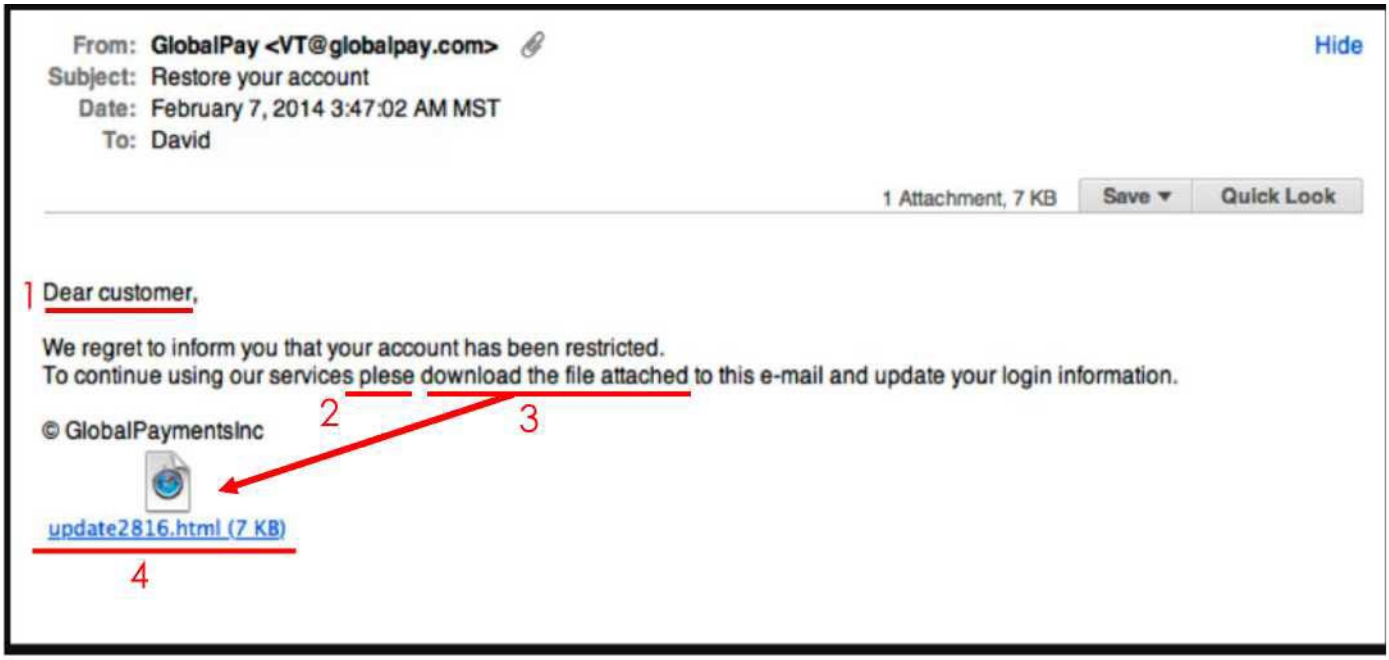
We regret to inform you that your account has been restricted.
To continue using our services plese download the file attached to this e-mail and update your login information.

© GlobalPaymentsInc

update2816.html (7 KB)

ځوابونه

دا برښنالیک یوه درغلي ده.



دلته 4 هیښوونکو شیانو ته شاره کوو.

ښایي نور هم شتون ولري!

1. ګرانه پیرودونکیه (ستاسو له نوم پرته)
2. لیکنې تیروتنه (په مهربان، نه په مهربانې سره)
3. ډانلوډ (له خپل برښنالیک څخه یو فایل مه ډانلوډ کوئ)
4. فایل (ریښتیني شرکت به ستاسو برښنالیک ته یو فایل وانه ستوي)

فعالیت: سم/ناسم

1. تل په خپل بربنالیک کې په لینکونو باندې کلیک وکړئ.	سم	ناسم
2. تاسو کولای شئ هغه بربنالیک ډیلیټ کړئ چې وایې تاسو به ډېرې پیسې ترلاسه کړئ.	سم	ناسم
3. له خپل بربنالیک څخه د ټولو فایلونو ډانلوډ کولو ستونزه نه لري.	سم	ناسم
4. ستاسو له بانک څخه بربنالیکونه تل درغلي ده.	سم	ناسم
5. ښایي ستاسو ډاکټر تاسو ته یو بربنالیک واستوي.	سم	ناسم

ځوابونه

1. **ناسم،** یوازې له هغه شخص څخه په ترلاسه کړو لینکونو باندې کلیک وکړئ چې تاسو یې پېژنئ.
2. **سم،** هغه بربنالیک چې تاسو ته وایي چې ډېرې پیسې به ترلاسه کړئ هیڅکله ریښتینی نه دی.
3. **ناسم،** له هغه شخص څخه ترلاسه کړي فایلونه مه ډانلوډ کوئ چې تاسو یې نه پېژنئ.
4. **ناسم،** ستاسو بانک کولای شي ستاسو بربنالیک ته معلومات واستوي. لومړی، تاسو اړ یاست چې دوی ته د خپل بربنالیک پته ووایاست.
5. **سم،** ستاسو ډاکټر کولای شي تاسو ته بربنالیک واستوي. تاسو کولای شئ د ډاکټر له دفتر سره اړیکه ونیسئ او پوښتنه وکړئ چې هغه سم دی او که نه.

لارښوونه: *خپلو ماشومانو ته ووایاست چې په بربنالیک کې په لینکونو او یا د فایلونو په ډانلوډ باندې کلیک ونه کړي. دوي کولای شي لومړی له تاسو څخه وپوښتي.*

د ټلیفون له لارې درغلۍ

کله چې تاسو یوه ټلیفوني اړیکه ترلاسه کوئ، د اړیکه نیوونکي ای ډي تاسو ته وایي چې چا اړیکه نیولې ده.

- که چېرې ستاسو ټلیفون (نامعلوم اړیکه نیوونکی) ووایي، تاسو کولای شئ له هغې صرف نظر وکړئ.
- که چېرې هغه مهم وي، نو دوی به تاسو ته یو پیغام پرېږدي.
- ډېرى نوي ټلیفونه تاسو ته د درغلیو په اړه وایي. پیغام وایي د درغلۍ احتمال او یا د درغلۍ خبرداری.

فعالیت: نامعلوم اړیکه نیوونکی

کیسې ولولئ. تاسو باید څه ترسره کړئ؟

کیسه #1

د یوې بڼځې اړیکې.

هغه وایي چې نوموړي ستاسو د قضیې له مدیر سره د ټولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانګه (DSHS) کې کار کوي.

تاسو دا بڼځه نه پېژنئ.

هغه ستاسو د ټولنیز خوندیتوب د شمېرې غوښتنه کوي؟

تاسو باید څه ترسره کړئ؟

1. خپل د ټولنیز خوندیتوب شمېره (SSN) هغې ته ووایئ. هغه ډېره بڼکلې ده.
2. هغې ته ووایئ چې تاسو به د خپلې قضیې له مدیر سره اړیکه ونیسئ. تاسو کولای شئ خپل د قضیې مدیر ته د خپل ټولنیز خوندیتوب شمېره (SSN) ووایئ.

کیسه #2

تاسو د برېښنا له شرکت څخه یو غږیز پیغام ترلاسه کوئ.

چې که چېرې تاسو له دوی سره ببرته اړیکه ونه نیسئ او اداینه ترسره نه کړئ، دوی به ستاسو برېښنا پرې کړي.

تاسو باید څه ترسره کړئ؟

1. هیڅ نه.
2. له دوی سره ښېرته اړیکه ونیسئ او د خپل کریډټ کارت معلومات ورته ووایئ.

کیسه #3

تاسو په خپل ټلیفون کې یو غږیز پیغام ترلاسه کوئ:

د خپل سفارش د لغوه کولو لپاره 1 تنې کیکاږئ. په مهربانۍ سره د پیرودونکو د ملاتړ له ټیم سره د خبرو کولو لپاره اړیکه ونیسئ.

تاسو باید څه ترسره کړئ؟

1. تاسو نه غواړئ چې خپل سفارش لغوه کړئ. 1 تنې کیکاږئ او یا هڅه وکړئ چې له دوی سره ښېرته اړیکه ونیسئ.
2. پیغام پاک کړئ.

ځوابونه

کیسه #1

2. هغې ته ووایئ چې تاسو به خپله د قضیې له مدیر سره اړیکه ونیسئ. هغه شخص ته چې تاسو یې نه پېژنئ، خپل شخصي د ټولنیز خوندیتوب شمېره (SSN) مه وایئ.

کیسه #2

1. هیڅ کار نه ترسره کوئ. د برښنا شرکت تاسو ته د ټلیفون له لارې نه وایي چې بل ادا کړئ

کیسه #3

2. پیغام پاک کړئ. دا دروبات لخوا اړیکه ده، د ماشین لخوا یو پیغام، نه د اصلي شخص له لورې. هغه ډیرو خلکو ته استول شوی دی.

لارښوونه: *که چېرې اړیکه نیوونکی تاسو ته خپل او یا د شرکت نوم ونه وایی، هغه یوه درغلي ده.*

ناغوښتل شوي (JUNK) پوسټ

ناغوښتل شوي (junk) پوسټ (برښنالیک او یا د پاڼو پوسټ) یو پوسټ دی چې تاسو ورته اړتیا نه لرئ.

ځینې پوسټونه ډېر مهم ښکاري.

تاسو اړ یاست چې څه شی وساتئ؟

څه شی تاسو کولای شئ د ښپرته کارولو وړ او یا په برخو وویشئ؟

فعالیت: ستاسو کورنۍ

د پوسټ انځور ته وګورئ.

څه شی مهم دي؟

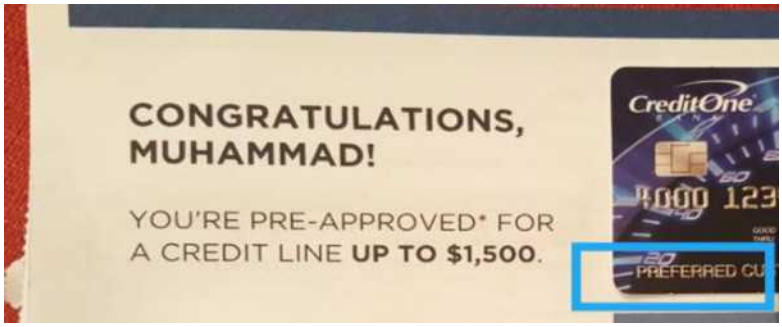
ناغوښتل شوي (junk) پوسټ څه شی دي

آیا تاسو غواړئ دا پوسټ وساتئ، د بیرته کارولو وړ یې کړئ او یا په برخو یې وویشئ؟

هغه پاڼې وساتئ چې مهمې دي. د بیلګې په ډول، هغه بلونه چې تاسو یې باید ادا کړئ.

هغه پاڼې د بیرته کارولو وړ وګرځوئ چې مهمې نه دي او شخصي معلومات پکې نه شته.

هغه پاڼې په برخو وویشئ چې مهمې نه دي او شخصي معلومات پکې نه شته.

	دایره
پوسټ 1	
پوسټ 2	
پوسټ 3	
پوسټ 4	

ځوابونه

پوښتنه 1

د لګښتونو بل: وساتئ.

بل یو پاڼه ده چې تاسو ته وایي پیسې ادا کړئ.

ټول هغه بلونه وساتئ چې په لاندې ډول وایي: د اداینې وخت.

دا ډېره اړینه چې له ټاکل شوي وخت وړاندې اداینه ترسره کړئ.

پوښتنه 2

د پلورنځي فلایر: له هغې څخه نوي توکي جوړ کړئ.

د پلورنځي فلایر تاسو ته په ځیرمه پلورنځیو کې غوره بیې په ګوته کوي.

تاسو اړ نه یاست چې دا وساتئ او هغه شخصي معلومات نه لري.

پوښتنه 3

د کرېډټ کارت غوښتنلیک: په برخو ویشل.

خورا احتیاط وکړئ. د کرېډټ کارت په غوښتنلیک کې ستاسو شخصي معلومات شامل دي.

پوښتنه 4

د حساب معلومات: وساتئ.

دا پاڼه تاسو ته وایي چې وروسته څومره اداینه ترسره کړئ.

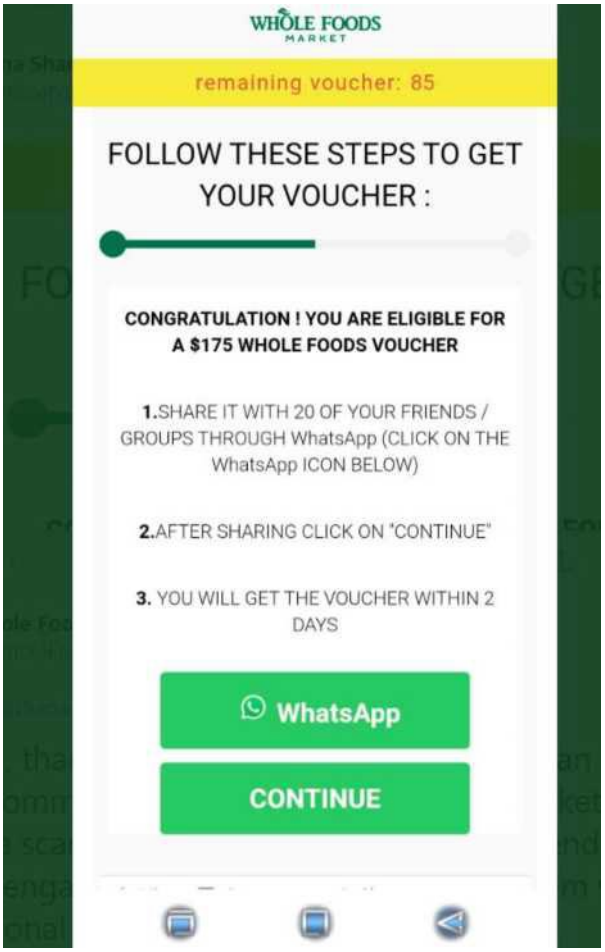
وایي، دا بل نه دی. تاسو اړ نه یاست چې اوس یې ادا کړئ.

WHOLE FOODS غواړي ما ته پيسې را کړي؟

دلته د لوست له پيل څخه کيسه شتون لري.
پيغام ته ځير شئ

له يوه ملګري سره خبري وکړئ.

- آيا فکر هغه ريښتينی دی او که درغلي ده؟
- څه ډول کولای شئ چک يې کړئ؟



ځواب

تاسو کولای شئ وپوښتئ:

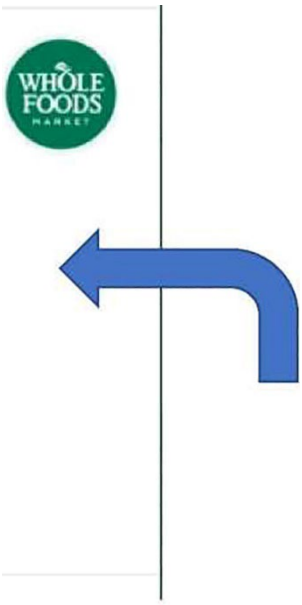
Whole Foods ته يو پيغام واستوئ.

غوښتنه وکړئ چې آيا دا معلومات ريښتيني دي او که نه.

څه شوي دي؟

Whole Foods په هماغه ورځ ځواب ور کړی دی.

دوی ویلي چې هغه ریښتینی نه دی. هغه یوه درغلي وه!



Whole Foods Market . جون 17

سلام Diana، له چک کولو منه. نه دا د Whole Foods Market څخه یو رسمي ارتباط نه دی او د فیشینګ درغلی د هڅې په ډول ښکاري. مونږ سپارښتنه کوو چې تاسو د استوونکي سره ښکیل نه شئ او یا دوی ته هیڅ ډول شخصي معلومات وړاندې نه کړئ. ځان ته مو پام کوئ!

را نغاړل

خبرې

- آیا تاسو ډېر زیات ناغوښتل شوي (junk) پوسټ ترلاسه کړي دي؟
- آیا تاسو د کوم ډول درغلیو په اړه پوهیږئ؟
- که چېرې کوم شي درغلي وي، نو تاسو یې څه ډول پېژنئ؟