

# 生活ハンドブック

## په جاپان کې د ژوند لپاره لارښود کتاب

補完的保護対象者として認定された方の日本での暮らし  
のために  
تر بشپړونکي خونديتوب لاندې خلکو لپاره

にほんご  
<日本語/バシユトー語>  
جاپاني / پښتو

(公財) アジア福祉教育財団

難民事業本部

له کډوالو سره د مرستې مرکز (RHQ)

د آسیایي خلکو د هوساینې او زده کړو لپاره بنسټ (FWEAP)

۱۱۰

د یوې پېښې یا تکر په اړه په بیرنی توګه د راپور ورکولو لپاره، د ۱۱۰ شمېره په (وریا) ډول  
دایله کړئ

د نا بیرنیو سلا مشورو لپاره ۹۱۱۰ (وریا نه ده) شمېره دایله کړئ.  
د فاکس له لارې د بیرنیو پیغامونو لپاره په مهربانی سره شمېره د خپل ښار د پولیسو له څانګې  
یا عمومي دفتر څخه وغواړئ.

۱۱۹

د اور وژنې، خدمت مرستې او امبولانس لپاره له ۱۱۹ (وریا) شمېرې سره اړیکه ونیسی  
همداراز تاسو کولای شئ دې شمېرې ته فاکس پیغام واستوی

کله چې له ۱۱۰ یا ۱۱۹ سره اړیکه نیسی په مهربانی سره په آرام او روښانه ډول لاندې موارد  
ووايي

۱. دا یو بیرنی حالت دی

۲-موضوع څه شی ده

۳-تاسو چېرته یاست ( پته یا ځای )

۴. ستاسو نوم

۵. هغه شمېره چې تاسو یې له لارې اړیکه نیولې ده

که چېرې تاسو له یوه امبولانس سره اړیکه نیسی په مهربانی سره خپله د روغتیايي بیمې  
تصدیق پاڼه له خان سره چمتو و ساتی

## سرېزه

له کډوالو سره د مرستې مرکز (RHQ) د دولت لخوا د کمېسيون تر چتر لاندې په ۱۹۷۹ کال کې يې د بنسټ ډبره کېښودل شوه او په جاپان کې يې د هندي-چينايي کډوالو د مېشتېدنې څخه د ملاتړ په موخه د پروژو پلي کول په غاړه اخيستي دي. د هند او چين د کډوالو منل د ۲۰۰۵ په پای کې ودرېدل. په دې موده کې ۱۱,۳۱۹ کسانو په جاپان کې د مېشت کېدو اجازه ترلاسه کړه.

د ۲۰۰۲ د اګسټ په مياشت کې، د جاپان دولت پريکړه وکړه چې د هغو کسانو له مېشت کېدو سره مرسته وکړي، چې د عدليې وزارت لخوا د ۱۹۵۱ کال د پناه غوښتونکو د حالت (د کډوالو کنوانسيون) پر بنسټ د پناه غوښتونکو په توګه پېژندل شوي دي. د ۲۰۰۳ کال په مې کې، همدراز RHQ د کنوانسيون تر چتر لاندې کډوالو او د هغوی د کورنۍ له غړو څخه د جاپانې ژبې په زده کولو او د مېشتېدنې په آسانتياوو کې د مرکز تر مشرۍ لاندې د دندې د موندلو په برخه کې د ملاتړ وړاندې کول پيل کړل. اوس RHQ دا خدمتونه د RHQ د ملاتړ په مرکز کې وړاندې کوي.

د ۲۰۰۸ کال په اکتوبر کې، د کابينې له تصويب سره د جاپان دولت پريکړه وکړه چې د مېشتېدنې فرستونه وړاندې کړي. په کلنۍ توګه د ۳۰ برمايي کډوالو منل (د کورنۍ د واحد پر بنسټ منل شوي) چې په ټايلنډ کې د کډوالو په پندغالو کې ځای پر ځای شوي وو، په ۲۰۱۰ کال کې يې د پنځه کلنۍ آزمايښتي طرحې په توګه پيل کړه. له ۲۰۱۵ کال راپدېخوا، جاپان په مالزيا کې د مېشتو برمايي کډوالو منل پيل کړل او د ۲۰۱۹ کال په جون کې يې د کابينې په تصويب سره، د هغو کډوالو اندازه چې د منل کېدو امکان يې و د هغو کډوالو لپاره چې په لنډمهاله ډول په اسيا کې مېشت شوي و، بدلون وموند او د منل کېدو دا شمېرې هم زياتې شوې. د ۲۰۲۳ په ډسمبر مياشت کې، د جاپان دولت تر بشپړونکي ملاتړ لاندې خلکو لپاره د ملاتړ وړاندې کول پيل کړل. RHQ دې کډوالو ته د جاپانې ژبې زده کړې او د RHQ د ملاتړ په مرکز کې د دندې خدمتونه وړاندې کوي.

مور د زړه له کومې هيله لرو چې په جاپان کې مېشت کډوال د جاپان له ټولني سره سمون ومومي او په بېلابېلو برخو کې فعال شي. په ورته وخت کې، تر هغه وخت پورې چې د دوی ژوند يوه ثبات ته ونه رسېږي، دا احتمال شته دی چې د ډول خلکو لپاره د جاپانې رواجونو او مهم محفلونو درک کولو ورته ستونزمن وي او اړ شي چې له بېلابېلو ستونزو سره لاس او گريوان شي.

له دې امله، مور په دې لارښود کتاب کې په جاپان کې د ژوند لپاره لومړني اړين معلومات راغونډ کړي دي. مهرباني وکړئ له هغوی څخه د جاپان د بېلابېلو سيستمونو او قوانينو باندې د پوهېدو، د کره معلوماتو د ترلاسه کولو او په دې هېواد کې له خپل ژوند څخه د خوند اخيستلو لپاره کار واخلئ. همداراز، لا زياتې پوښتنې په آزادانه ډول د RHQ د سلا مشورې برخې يا د کډوالو له سلاکارانو څخه وپوښئ. مور هيله لرو چې تاسو به ډېر ژر خپلواکي او باثباته ژوند ته ورسېږئ.

که چېرې تاسو د دې کتاب په اړه کوم نظريات لرئ، په مهرباني سره په آزادانه ډول يې RHQ ته وړاندې کړئ.

۲۰۲۶ دمارچ مياشت

له کډوالو سره د مرستې مرکز

## د هغو کسانو لپاره چې ټاکل شوي په جاپان کې تر بشپړونکي خونديتوب لاندې استوګن شي:

۱. د استوګنې د حالت د بیا نوي کولو تګلارې  
ټول هغه کسان چې په جاپان کې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې ژوند کوي د مهاجرت کنټرول او کډوالو پېژندنې قانون (چې له دې وروسته د "مهاجرت قانون" په نوم یادېږي). دوی ته اجازه ورکول کېږي چې په جاپان کې د "اوردمهاله اوسېدونکي" په نوم د استوګنې حیثیت سره ژوند وکړي. د مېشت شویو کسانو لپاره د استوګنې تر ټولو عامې دورې یو، درې یا پنځه کلونه دي چې له دې امله اړینه ده چې دا دوره بیا ځلي نوې شي. د بیا ځلي نوې کولو د تګلارو په اړه د معلوماتو لپاره، په مهرباني سره ۱-۱-۱ څپرکي ته مراجعه وکړئ.

۲. د استوګنې کارت  
د هغو کسانو لپاره چې د بشپړونکي ملاتړ لپاره په شرایطو د برابرېدو له تاییدې وروسته د اوسېدو نوې حالت تر لاسه کوي، د استوګنې کارت ورکول کېږي. د استوګنې د کارتونو د ورکولو په اړه د جزئیاتو لپاره، په مهرباني سره ۱-۱-۲ څپرکي ته مراجعه وکړئ.

۳. د عامې روغتیا بیمه  
په جاپان کې هغه کسان چې د استوګنې حالت یې له درې میاشتو څخه زیات وي، مکلف دي چې د عامې روغتیا د بیمې له طرحې سره یو ځای شي. هغه کسان چې په خپل کار ځای کې یې په روغتیايي بیمه کې ګډون نه دی کړی، اړ دي چې د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ په دولتي اداره کې د روغتیايي بیمې په ملي طرحه کې ګډون وکړي. د جزئیاتو لپاره، په مهرباني سره ۵-۵-۳ څپرکي ته مراجعه وکړئ.

۴. سیمه ییز معلومات  
د دې لپاره چې له دې وروسته په جاپان کې له خپل ژوند څخه خوند واخلي، اړینه ده چې تاسو د سیمه ییزې ټولني لخوا ومنل شئ. د جلا کولو لارې او د کثافاتو غورځول، په سیمه ییزو ټولنو کې د غړیتوب اړینې اړتیاوې او د اوسېدونکو لپاره خدمتونه د یوې ناحیې د بلې په پرتله توپیر لري، له دې امله سپارښتنه کېږي، چې د سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر ته د مراجعې پر مهال دوی تایید کړئ.  
همداراز دا ستاسو لپاره مهم دي چې خپل ځان هغو ګاونډیانو ته ور وپېژنی چې تاسو ته څیرمه یا لاندې او ښکته پور کې ژوند کوي. دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي، چې د ګاونډیتوب په اصولو هم پوه شئ.  
د ګاونډ ټولنو غړي یا ورته ګروپونه به د هر ډول ستونزې د رامنځته کېدو په صورت کې له تاسو سره مرسته وکړي.

## د مطالبو لړلیک

### ۱ څپرکی قانوني تگلاري

- ۱-۱ د استوگني حالت "اوږد مهاله استوگنځای" ..... ۱
- ۲-۱ د استوگني کارت ..... ۴
- ۳-۱ جاپان ته د کورنۍ د غړو بلل ..... ۷
- ۴-۱ د واده تگلاري ..... ۸
- ۵-۱ د ماشوم د زيږېدو پر مهال تگلاري ..... ۱۰
- ۶-۱ د کورنۍ د يوه غړي د مر کېدو په صورت کې پروسېجرونه ..... ۱۲
- ۷-۱ د طلاق تگلاري ..... ۱۴
- ۸-۱ د دايمي استوگني لپاره د اجازي تر لاسه کول ..... ۱۶
- ۹-۱ تابعيت ..... ۱۸
- ۱۰-۱ د مهر ثبت کول (قانوني مهر) ..... ۲۰
- ۱۱-۱ له هېواد څخه بهر سفر کول ..... ۲۱
- ۱۲-۱ بل هېواد ته تلل ..... ۲۳

### ۲ څپرکی په جاپان کې ژوند کول

- ۱-۲ هغه اصول چې په سيمه ييز ټولنه کې بايد په پام کې ونيول شي ..... ۲۴
- ۲-۲ د پوليسو بکسونه ..... ۲۶
- ۳-۲ که چېرې په ژوند کې ستونزې لري ..... ۲۶
- ۴-۲ د ټولنيزې هوساينې شوراګانې ..... ۲۷
- ۵-۲ هغه ماشومان چې خونديتوب ته اړتيا لري ..... ۲۸
- ۶-۲ د ليدنو لپاره د يو ځای په پور اخیستل ..... ۲۸
- ۷-۲ د عامه سلا مشورو دفترونه (قانوني سپارښتنه، نور) ..... ۲۹
- ۸-۲ د موټر چلولو د جواز بدلون او تر لاسه کول ..... ۳۰
- ۹-۲ په ټلېفون کې ګډون کول ..... ۳۳

### ۳ څپرکی کار

- ۱-۳ د کار په لټه کې ..... ۳۴
- ۲-۳ د حرفوي روزنې تر لاسه کول ..... ۳۵

- ۳-۳ د اسنادو ترلاسه کول ..... ۳۶
- ۴-۳ د دندې بیمه ..... ۳۷
- ۵-۳ د کار اړوند پېښو له امله د رامنځته شویو زیانونو د جبران بیمه ..... ۳۹
- ۶-۳ د کار پرېښودل او بل شرکت ته تلل ..... ۴۰

#### ۴ څپرکی استوګنځای

- ۱-۴ عمومي استوګنځای او ښاري رنسانس یا نوي کولو د اداري (UR) استوګنځای ..... ۴۱
- ۲-۴ شخصي اجاره يي استوګنځای او نور ..... ۴۳
- ۳-۴ د یوه کور پیرل ..... ۴۴

#### ۵ څپرکی طبي درملنه

- ۱-۵ کله چې تاسو ناروغ یا ټپي وئ ..... ۴۵
- ۲-۵ په رخصتیاو او د شپې پر مهال بیړنی طبي آسانتیاوي ..... ۴۶
- ۳-۵ د عامې روغتیا بیمه ..... ۴۷
- ۴-۵ د دولتي نرسنگ د پاملرنې بیمه ..... ۴۹
- ۵-۵ طبي معاینات او واکسینونه ..... ۵۱
- ۶-۵ که چېرې تاسو طبي لگښتونه نشئ ادا کولای ..... ۵۲
- ۷-۵ که چېرې ذهني اضطراب لرئ ..... ۵۳
- ۸-۵ په کور کې د معلولیت لرونکو ماشومانو لپاره د مرستې او روزنې آسانتیاوي ..... ۵۴
- ۹-۵ میندواړي او د ماشوم زیږول ..... ۵۵

#### ۶ څپرکی زده کړې

- ۱-۶ په جاپان کې د زده کړو سیستم ..... ۵۹
- ۲-۶ د ابتدايه، متوسطې يا عالي لېسې د نومليکني مرحلې يا بدلول ..... ۶۱
- ۳-۶ په نرسري ښوونځي يا ورکتون کې نومليکنه ..... ۶۲
- ۴-۶ عالي لېسې ته تلل ..... ۶۵
- ۵-۶ پوهنتون او نورو ته تلل ..... ۶۷
- ۶-۶ عالي تخنيکي کاليجونه او حرفوي ښوونځي ..... ۷۰
- ۷-۶ که چېرې د ښوونځي د لگښتونو په ادا کولو کې له ستونزې سره مخ وئ ..... ۷۲
- ۸-۶ کله چې غواړئ له هېواد بهر زده کړې وکړئ ..... ۷۴

٧٦ ..... ٩-٦ د جاپاني ژبې زده کړې

### ٧ څپرکي ټکرونه، اورلگېدنه، امبولاتسونه

٧٨ ..... ١-٧ پېښې او غلاوي

٧٩ ..... ٢-٧ ترافیکي پېښې

٨٠ ..... ٣-٧ اور لگېدنه

٨٠ ..... ٤-٧ د زده کوونکي ناروغي يا ټپي کېدل

٨١ ..... ٥-٧ د گاز ليک يا سوري کېدل

### ٨ څپرکي طبيعي ناوړينو

٨٢ ..... ١-٨ زلزلې

٨٥ ..... ٢-٨ طوفانونه او سيلابونه

٨٧ ..... ٣-٨ د اورلگېدنې او زلزلې بيمه

٨٨ ..... ٤-٨ د ناوړين د قرباني تصديق پاڼه

### ٩ څپرکي ماليات، تقاعد، بيمه

٨٩ ..... ١-٩ د ماليې ډولونه

٩٠ ..... ٢-٩ د ماليې ادا کول

٩٣ ..... ٣-٩ وروستۍ مالياتي بيانیه

٩٣ ..... ٤-٩ که چېرې تاسو ماليه نشۍ ادا کولای

٩٤ ..... ٥-٩ په جاپان کې د دولتي تقاعد سيستم

٩٧ ..... ٦-٩ د دولتي تقاعد ډولونه او په شرايطو د برابرېدو حالتونه

١٠١ ..... ٧-٩ که چېرې تاسو د تقاعد فيس نشۍ ادا کولای

١٠٢ ..... ٨-٩ د خصوصي بيمې د طرحې ډولونه

## ۱ څپرکی قانوني تگلاری

### ۱-۱ د استوګني حالت "اوږد مهاله مېشت کېدل"

که چېرې تاسو د استوګني "اوږد مهال مېشت کېدلو" حالت ترلاسه کړي وي، کوم شيان بايد په ياد ولرئ؟

#### د "اوږد مهاله مېشت کېدو" حالت څه شی دی؟

"د اوږدمهاله مېشت کېدو" حالت هغو کسانو ته ورکول کېږي چې د ځانګړو حالاتو په پام کې نيولو سره د عدليې وزير لخوا د ټاکلي مودې لپاره په جاپان کې د استوګني اجازه ورکړل شوي وي. لکه څرنګه چې په جاپان کې د اوږدمهاله استوګنو لپاره د فعاليتونو په منځپانګه کې کوم محدوديت نشته، نو اوږدمهاله استوګن ته اړتيا نشته چې د کار لپاره "هغه فعاليت ترسره کولو اجازه ترلاسه کړي چې د پخوا ورکړل شوي د استوګني حالت لخوا اجازه نه وه ورکړل شوې". همدارنګه، اوږدمهاله استوګن ته په طلاق يا دندې پرېښودو په حالت کې د استوګني حالت بدلولو اړتيا نشته.

#### ۱. د استوګني حالت او د پاتې کېدو موده تاييد کړئ.

د استوګني حالت او د پاتې کېدو موده تاييد کړئ، که تاسو په جاپان کې د بشپړونکي خونديتوب تر چتر لاندې کسانو په توګه پېژندل شوي وي، نو لومړی بايد سمدستي د سيمه‌ييزو مهاجرت خدمتونو دفتر مسؤل چارواکي سره تاييد کړئ چې ايا تاسو ته په قانوني ډول په جاپان کې د پاتې کېدو لپاره نور تگلارو ترسره کول اړين دي. کله چې تاسو د استوګني حالت ترلاسه کړئ يا يې بدل کړئ، د استوګني حالت ډول او د پاتې کېدو موده تاييد کړئ، او وپوښتنئ چې راتلونکې نوي کول به کله ترسره شي.

لکه څرنګه چې ستاسو د استوګني حالت او وخت ستاسو د استوګني په کارت کې بنودل شوي دي، تاسو کولای شئ هغه پخپله تاييد کړئ، که چېرې تاسو نشئ کولای هغوی پخپله تاييد کړئ، تاسو کولای شئ د کډوالی د سيمه‌ييزو خدمتونو په يوه اداره کې د کډوالی له معلوماتو له مرکز څخه د زياتو جزئياتو غوښتنه وکړئ.

## ۲. د استوګني د دورې د بيا نوي کولو تګلارې مهمې دي

د اوږد مهال لپاره استوګن بايد په هر يو، درې يا پنځو کلونو کې يو ځل خپل د استوګني موده بيا نوي کړي. په مهرباني سره دې مورد ته پام وکړئ، ځکه د بيا نوي کېدو د غوښتنې نه کولو په صورت کې، په جاپان کې ستاسو اوسېدل د استوګني د نېټې په سبب باندې غير قانوني ګڼل کيږي او تاسو به د ايستل کېدو لپاره په شرايطو برابر شئ.

د استوګني د مودې غځول د کډوالۍ د سيمه ييزو خدمتونو په اداره کې د هغې سيمې د صلاحيت پر بنسټ ترسره کيږي چې تاسو پکې ژوند کوئ. په ټوله کې د استوګني د مودې د غځولو غوښتنه د پایته رسېدو له نېټې درې مياشتې وړاندې منل کيږي، له دې امله هر څومره ژر چې امکان لري چمتووالی ونيسئ. د هغو کسانو لپاره چې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې دي، د اوږد مهاله استوګن د استوګني د مودې د غځولو لپاره اړين اسناد په لاندې ډول دي. (په همدې حال کې، فردي قضيو ته په پام سره، کېدای شي له تاسو څخه وغوښتل شي چې اضافي مواد وسپارئ.)

(۱) د استوګني د مودې د غځولو لپاره د غوښتنليک فورمه

(۲) يو انځور (هغه کسان چې له ۱۶ کلونو څخه کم عمر لري، اړ نه دي چې انځور وسپاري)

(۳) د استوګني کارت

(۴) پاسپورټ يا د استوګني د حالت تصديق پاڼه (\*يا که چېرې نشئ کولای له پورته مواردو څخه هيڅ يو وړاندې کړئ، په ليکلي بڼه د دې اسنادو د وړاندې کولو د امکان نه لرلو وضاحت وړاندې کړئ)

(۵) په جاپان کې ستاسو د فعاليتونو سره سم اسناد

- د استوګني تصديق پاڼه (چې د کورنۍ د ټولو غړو په اړه معلومات نيسي)
- د مالياتو تصديق پاڼه (يا له مالياتو پرته) او د استوګني د ځای لپاره د مالياتو اداینه
- د نډې تصديق پاڼه (\*که چېرې د غوښتنليک استولو پر مهال دنده ولري)

## زه په جاپان کې د استوګني "لنډ مهاله استوګني" حالت کې د بشپړونکي ملاتړ لاندې شخص په توګه پېژندل شوی يم. آیا بايد کوم کار ترسره کړم؟

د استوګني (لنډمهاله استوګني) حالت هغو کسانو ته ورکول کېږي چې جاپان ته سياحت، لنډ مهاله سوداګرۍ، له کورنۍ سره د ليدني او نورو مواردو لپاره راځي.

دا حالت "لنډ مهاله استوګنه" بايد په هرو ۹۰ ورځو وغځول شي او اړوند شخص فعاليتونه محدود دی. له دې امله، د دې حالت لرونکي نشي کولای کار وکړي، مګر دا چې د فعاليت د ترسره کولو لپاره بل داسې څخه ترلاسه کړي چې له وړاندې د استوګني په حالت کې ورکړل شوي وي. همداراز، د بشپړونکي ملاتړ لاندې کسان نشي کولای بېلابېل اداري خدمتونه ترلاسه کړي، چې د دې حالت تر چتر لاندې راځي.

په همدې ډول، که چېرې په جاپان کې د مېشتېدنې پر مهال، خلک بشپړونکي ملاتړ د لنډ مهاله استوګني له حالت سره ترلاسه کوي، سپارښتنه کېږي چې د خپل حالت د بدلون لپاره د کډوالۍ د سيمه ييزې ادارې څخه د سيمه ييز صلاحيت پر بنسټ د اور مهاله استوګني غوښتنه وکړي، چې تاسو پکې ژوند کوئ. د استوګني د حالت د بدلون غوښتنه کولای شو هر وخت د اوسنۍ استوګني په لړ کې واستوو.

د هغه شخص لپاره چې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې دي، د استوګني د حالت د بدلون لپاره لاندې اسنادو ته اړتيا ده. (په همدې حال کې، فردي قضيو ته په پام سره، امکان لري له تاسو څخه وغوښتل شي چې اضافي اسناد وړاندې کړئ.)

(۱) د استوګني د حالت د بدلون لپاره د غوښتنليک فورمه

(۲) د استوګني کارت (\* که چېرې لنډ مهاله يا اوږد مهاله استوګن ياستئ)

(۳) پاسپورټ

(۴) فیس ۶۰۰۰ (اتلین غوښتنليک ۵۵۰۰ ین)

مهرباني وکړئ په ياد ولرئ چې اندازه به د ۲۰۲۶ مالي کال په جريان کې بدلون ومومي، نو مهرباني وکړئ د غوښتنليک ورکولو پر مهال ډاډ ترلاسه کړئ.

## ۲-۱ د استوگني کارت

يوه لنډ مهاله او اوږد مهاله استوگن ته يوازې هغه وخت د استوگني کارت ورکول کيږي کله چې د استوگني اړوند اجازې ورکړل شي. اړينه ده چې د تل لپاره د استوگني کارت له ځان سره ولري. هغه کسان چې له ۱۶ کلونو څخه کم عمر لري، اړ نه دي چې د دايمي استوگني کارت له ځان سره ولري، ځکه دوی له دې مسووليت څخه معاف دي.

### ۱. لومړی غوښتنلیک

(۱) د هغو کسانو لپاره چې هوايي ډگر کې د کښتکیدولو د اجازې له لارې نوي منځني او اوږدمهاله اوسیدونکي کيږي، په ناريتا هوايي ډگر، هانپدا هوايي ډگر، چوبو هوايي ډگر، کانسای هوايي ډگر، شين چې توسی هوايي ډگر، هیروشیما هوايي ډگر، او فوکوکا هوايي ډگر کې، د کښتکیدولو د اجازې تاپه به د دوی په پاسپورت کې ولگول شي، او د استوگني کارت به ورکړل شي د استوگن ځای له موندلو وروسته د ۱۴ ورځو په لړ کې، دوی باید خپل د استوگني کارت خپلې سیمه یيزې ښاروالی ته یوسي او خپله پته ثبت کړي.

هغه کسان چې د نورو بندرونو/هوايي ډگرونو څخه د ننوتلو اجازه ترلاسه کولو وروسته منځني یا اوږدمهاله اوسیدونکي کيږي، به د خپل محلي ښاروالی دفتر کې خپل پته ثبتولو وروسته د استوگني کارتونه ترلاسه کړي (په اصل کې، د استوگني کارتونه به د سیمه ایز مهاجرت خدمتونو دفتر څخه ثبت شوي پتي ته لیرل کيږي).

(۲) په جاپان کې زیږیدلو ماشومانو لپاره باید د زیږیدو له ۳۰ ورځو دننه باید د کډوالی د خدمتونو په سیمه ییز دفتر کې د استوگني حالت غوښتنه وشي.

\* د استوگني کارت د اعتبار موده لري. د هغو کسانو لپاره چې ۱۶ کاله یا له هغې زیات عمر لري، د دايمي استوگنو لپاره د استوگني کارت د اعتبار موده د ورکولو له نېټې وروسته ۷ کاله ده. د هغو دايمي استوگنو لپاره چې له ۱۶ کلونو څخه کم عمر لري، د دوی د زیږیدو ۱۶ مه کالیزه د دوی د استوگني کارت د اعتبار وروستی نېټه ده. د غیر دايمي اوسیدونکو لپاره چې عمر یې ۱۶ کاله یا ډیر وي، د استوگني کارت نېټه د دوی د پاتې کیدو مودې پای نېټه ده؛ او د هغو کسانو لپاره چې له ۱۶ کالو څخه کم عمر لري، د استوگني کارت پای نېټه د پاتې کیدو مودې پای نېټه یا د دوی د ۱۶ کلنيزې نېټې، هر یو چې لومړی راشي، ده.

\* د استوگني هغه کارتونه چې د ۲۰۲۳ کال د نومبر له ۱ نېټې وروسته له ۱۶ کلونو څخه کم عمر لرونکو کسانو ته ورکول کيږي، د استوگني کارت د پای نېټې یا د شخص د ۱۶ مې کلنيزې د ورځې مخکې پورې به اعتبار ولري، هر یو چې لومړی راشي.

## ۲. غځول/بدلون/بیا صادول

### (۱) غځول

هغه دایمي اوسیدونکي چې عمر یې ۱۶ کاله یا ډیر وي، کولی شي د پای نیټې څخه دوه میاشتې مخکې تر پای نیټې پورې، او هغه اوسیدونکي چې د استوګنې کارت یې د ۱۶ می کلیري په ورځ پای ته رسیري، کولی شي د ۱۶ می کلیري څخه شپږ میاشتې مخکې تر ۱۶ می کلیري پورې، د کډوالو د خدمتونو په سیمه ییزه صلاحیت لرونکي دفتر کې د استوګنې کارت د اعتبار مودې د نوي کولو غوښتنه وکړي. د استوګنې کارت د اعتبار مودې د نوي کولو لپاره اړین اسناد په لاندې ډول دي (یادونه: غوښتونکي کیدای شي د خپلو ځانګړو شرایطو په پام کې نیولو سره د اضافي اسنادو وړاندې کولو ته اړتیا ولري).

(۱) د استوګنې کارت د اعتبار مودې د نوي کولو د غوښتنلیک فورمه

(۲) یو انځور

(۳) پاسپورټ یا د استوګنې حالت سند (\* که تاسو د دې هیڅ یو وړاندې کولو توان نلری، نو د دې د نه وړاندې کولو وضاحت په یوه لیکلې بڼه).

(۴) د استوګنې کارت

(۲) په ثبت شویو جزئیاتو کې بدلونونه

کله چې تاسو خپله پته بدلوی، نو باید د نوي پتي ښاروالی دفتر کې د کډوالی د خدمتونو ادارې کمیشنر ته د استوګنې کارت سره د نوي پتي د بدلون په اړه خبر ورکړئ، دا کار باید د نوي پتي ته د کډه کیدو له نیټې څخه په ۱۴ ورځو کې دننه ترسره شي.

\* کله چې تاسو خپله پته بدلوی، له یاده مه باسی چې خپل لیرد په هغه ښاروالی کې ثبت کړئ چې تاسو ترې وځئ او د وتلو تصدیق پانه ترلاسه کړئ او وروسته له نوملیکني وړاندې یې د هغې سیمې د ښاروالی ادارې ته واستوئ چې تاسو هلته ورځئ.

تغییر دادن، که چېرې تاسو خپل کورنی نوم د واده له امله بدل کړی وي یا نوم، د زیربډو نیټه، جنسیت یا ملیت/خپله سیمه مو بدله کړی وي، له بدلون وروسته حتماً د ۱۴ ورځو په لړ کې د دې بدلون په اړه د کډوالی د خدمتونو سیمه ییز دفتر کمیشنر ته خبر ورکړئ.

### (۳) د استوگني د کارت بيا ځلي صادرول

که چېرې د هر دليل پر بنسټ تاسو ته د استوگني کارت نه وي درکړل شوی، چا پټ کړی وي، له منځه تللی وي يا ورک شوی وي، تاسو له هغې ورځې وروسته چې دې موضوع ته مو پام شوی دی د ۱۴ ورځو په لړ کې (يا که چېرې تاسو په دې وخت کې بهر او جاپان ته د بېرته راتلو ورځ مو وي) بايد د ځايناستي کارت لپاره د کډوالی د خدمتونو سيمه ييزي اداري ته خبرې ورکړئ.

### ۳. د استوگني د کارت د صادرولو لپاره غوښتنه ترسره کول

(۱) هغه کسان چې د لومړي ځل لپاره جاپان ته ځي، د استوگني د کارت لپاره په هوايي ډگر/بندر کې غوښتنه ترسره کوي. د ښکته کېدو پر مهال د استوگني د صادر شوي کارت لپاره کارول شوی انځور، هغه انځور دی چې د استوگني د حالت د غوښتنې په تصدیق پايه کې د ښکته کېدو په اجازه يا ويزه کې وړاندې شوی دی، د ښکته کېدو د غوښتنې پر مهال تاسو اړتيا نه لرئ چې بيا انځور ورکړئ.

(۲) د استوگني د بېلابېلو غوښتنليکونو يا خبرتياوو لکه د استوگني د غځولو د اجازي يا د استوگني د کارت غوښتنې کې بايد هغه انځور چې په وروستيو دري مياشتو کې اخيستل شوی دی د ضميمې په توگه د غوښتنې له فورم او نورو سره واستوئ.

يادښت: د استوگني هغه کارتونه چې د اعتبار موده يې په ۱۶ کلنۍ کې يا له هغې وړاندې پایته رسيزي، انځور نه لري.

## ۳-۱- جاپان ته د کورنی د غړو بلل

په جاپان کې له خپلې کورنۍ سره د گډ ژوند په موخه، هغه کسان چې تر بشپړونکي ملاتړ (د اوږدمهاله مېشت شویو کسانو، دایمي استوګنو او هغه جاپانیانو چې تابعیت یې تر لاسه کړي وي) هم کولای شي د نورو بهرنیانو په څیر د کدوالی د ورته تگلارو په پام کې نیولو سره جاپان ته د ورتګ بلنه ورکړي. د کورنی هغه غړي چې کولای شي بلنه ورکړي، په لاندې ډول دي. که چېرې د دې بلل شویو غړو ملیت یا د استوګنې ځای د دوی له اصلي هېواد سره توپیر ولري، په دې کې هیڅ ستونزه نشته ده.

(۱) د ژوند شریک

(۲) هغه طبعي ماشوم چې عمر یې کم وي یا مجرد وي

(۳) هغه په اولاد نیولی ماشوم چې له ۶ کلنو څخه کم عمر ولري

د یو کس د احضارولو پروسه د سیمه ایز مهاجرت دفتر لخوا ترسره کیږي (د نارینا هوایی ډګر ځانګې او د کانسای هوایی ډګر ځانګې پرته) چې د احضار کونکي د استوګنې ځای په اړه واک لري. ځینې ځانګې دفترونه دا خدمت نه اداره کوي، نو مهرباني وکړئ د تلیفون له لارې پوښتنه وکړئ. استازی کولای سی چې هغه کس د استازي په توګه د استوګنې لپاره د وړتیا سند لپاره غوښتنه وکړی چې غوښتل کیږي. (یو شمېر ځانګې دا ډول غوښتنلیکونه نه ترسره کوي، له دې امله په مهرباني سره له وړاندې یې د تلیفون له لارې تایید کړئ.) کله چې د استوګنې د حالت لپاره په شرایطو د برابرېدو تصدیق پانه ورکول کیږي، استازی باید د کورنی بلل شوي غړي ته دا تصدیق پانه واستوي، چې وروسته دوی باید دا تصدیق پانه د جاپان نږدې سفارت یا دپیلماټیکي نمایندګۍ ته یوسي او د اوږد مهاله ویزی غوښتنه وکړي. کله چې ویزه ورکړل شي، د کورنی غړی کولای شي جاپان ته دننه شي.

د استوګنې د حالت لپاره په شرایطو د برابرېدو تصدیق پانه د صادرېدو له نېټې وروسته د درې میاشتو لپاره اعتبار لري. که چېرې د تصدیق پانې څښتن به دې موده کې جاپان ته ولاړ نشي، نو هغه به یې اعتبار شي. له دې امله، کله چې د کدوالی د سیمه ییزې ادارې لخوا تصدیق پانه صادره شي، استازی باید په سمډستي ډول هغه د کورنی بلل شوي غړي ته واستوي او بلل شوی غړی باید د جاپان سفارت یا نږدې دپیلماټیکي نمایندګۍ ته مراجعه وکړي او ژر تر ژره د ویزی غوښتنه وکړي. له همدې امله سپارښتنه کیږي چې بلل شوی غړی باید وړاندې له دې چې د دې موضوع اړوند مرحلې په جاپان کې پیل کړي، جاپان ته د نوټلو لپاره پاسپورټ تر لاسه کړي. مهرباني وکړئ د سیمه ایز مهاجرت دفتر (د نارینا هوایی ډګر ځانګې او کانسای هوایی ډګر ځانګې پرته) کې پوښتنه وکړئ چېرې چې تاسو به د وړتیا سند لپاره د غوښتنلیک لپاره اړین اسنادو لپاره غوښتنه کوئ.

## ۱-۴ د واده تگلاري

### په جاپان کې واده

#### ۱. د واده لپاره شرايط

(۱) په هغه صورت کې چې خلک تر بشپړونکي خونديتوب لاندې وي په جاپان کې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې خلکو د واده شرايط د هغوی د اصلي هېوادونو (د خپلو هېوادونو) د نافذه قوانينو پر بنسټ دي.

#### ۲. د واده تگلاري

هغه بنځه يا نارينه چې غواړي واده وکړي، بايد د خپل واده سند د سيمه ييزې ښاروالۍ دفتر ته وړاندې کړي. په دې وخت کې اړتيا ده چې لاندې اسناد ضميمه کړي. د واده راجسټر کول د ښاروالۍ په هغه دولتي اداره کې منل کېږي چې هغوی ته اسناد سپارل شوي دي. په همدې حال کې، د واده لپاره په شرايطو د برابرېدو د تصدیق پانې په څير د اړينو اسنادو د نه وړاندې کولو په صورت کې، د حقوقي چارو دفتر يا د حقوقي چارو سيمه ييز دفتر چې د استوگنې په ځای کې صلاحيت لري، نومليکنه ارزوي او د هغوی د منلو يا نه منلو په اړه پریکړه کوي. د واده د ثبت فورمې د ښاروالۍ په دولتي اداره کې شته دي. فورمې بايد (که چېرې بهرنيان وي) د متاهل نارينه او ښځې او لږ تر لږه بايد د دوو بالغو شاهدانو لخوا لاسليک او مهر شي.

### اړين اسناد:

(الف) تر بشپړونکي ملاتړ لاندې شخص په توګه د حالت تصدیق پانډه

(ب) د واده لپاره د ور والي سوګند لیک

\* که چېرې شخص له داسې هېواد څخه وي چې دا ډول سوګند لیک نه صادروي يا د دې ډول سوګند لیک په تر لاسه کولو کې ستونزه لري، باید په لیکلې بڼه بیانیه وړاندې کړي چې په هغې کې د دې ډول سوګند لیک د نه وړاندې کولو دلایل او د حالت لیکلې اسناد (پاسپورټ، د ملت تصدیق پانډه، د کورنۍ د نوملیکنې د پانډه یوه کاپي، د زیرېږدو تصدیق پانډه او نورو په څېر د هويت پیژندلو اسناد) وړاندې کړي.

که چېرې ضمیمه شوي اسناد په بهرنۍ ژبه باندې لیکل شوي وي، په جاپاني ژبه د دوی ژباړه باید وسپارل شي په داسې حال کې چې د ژباړن نوم هم باید په روښانه ډول لیکل شوی وي.

\* پورته موارد په عمومي قضیو کې پلي کېږي. وړاندې له دې چې په حقیقي ډول د واده نوملیکنه وسپارئ په مهربانۍ سره په سیمه ییز ښاروالۍ کې اړونده دولتي دفتر ته مراجعه وکړئ لاندې موارد تشریح کړئ، اړینې تگلارې تایید کړئ او وروسته اسناد چمتو کړئ.

(الف) ستاسو د اصلي هېواد نوم

(ب) دا چې آیا تاسو تر بشپړونکي ملاتړ لاندې شخص په توګه د حالت تصدیق پانډه لرئ او که نه

(ج) دا چې آیا تاسو د سفر سند یا پاسپورټ لرئ یا په ټوله کې هیڅ شی نه لرئ

(د) ستاسو د استوګنې حالت

### ۳. د واده له ثبت وروسته

که چېرې د واده له امله، د یوه شخص نوم، ملیت، سیمه یا نور موارد بدلون ومومي، دا بدلونه باید د ۱۴ ورځو په لړ کې د کډوالۍ د خدمتونو په سیمه ییزه اداره کې ثبت شي.

## ۱- ۵ د یوه ماشوم د زیرېدو پر مهال تگلاري

۱. کله چې میندواري تایید شي، د میندواری یو لارښود کتاب ترلاسه کړئ

وروسته له هغې چې ستاسو میندواري د ډاکټر لخوا تایید شي، د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ ادارې ته مراجعه وکړئ، د میندواری د نوملیکنې فورمه ډکه کړئ، چې په هغې کې نوم، د زیرېدو نېټه، د روغتون نوم او نورو موارد په گوته کوي او د زیرون پر مهال د روغتیايي پاملرنې یو لارښود کتاب (د مور او ماشوم لپاره طبي سوابق) ترلاسه کړئ. دا تگلاره د میندواری پر مهال د ماشوم او مور او له زیرون وروسته د ماشوم د روغتیا د مدیریت لپاره هم اړینه ده. سر بېره پر دې، د دې تگلارې په مرسته مور او ماشوم کولای شي تر څو طبي معاینات او واکسین په وریا ډول ترلاسه کړي (چې د ښاروالۍ په دولتي اداره یا د عامې روغتیا په سیمه ییز مرکز کې په وریا ډول شته دي).

۲. کله چې یو ماشوم پیدا شي

(۱) د زیرون راجسټر کول (د ۱۴ ورځو په لړ کې)

کله چې ماشوم پیدا شي، د زیرون راجسټر کول باید د ۱۴ ورځو دننه د سیمه ییزې ښاروالۍ په دفتر کې وشي او د زیرون سند (چې د ډاکټر، قابلې او یا نورو لخوا چې په زیرون کې موجود وي، جاري کېږي) ورسره یو ځای وړاندې شي. په ورته وخت کې، د زیرون راجسټر کولو بشپړتیا په د مور او ماشوم د روغتیا کتابچه کې ثبت کېږي. د زیرون د راجسټر کولو له سپارلو وروسته، ماشوم ته به د "زیرېدنې له مخې لنډمهاله استوګن" په توګه د استوګنې کارت ورکړل شي. هیره مو نه شي چې خپل محلي ښاروالۍ دفتر ته ولاړ شئ ترڅو ماشوم د ملي روغتیا بیمې په طرحه کې شامل کړئ (د ټولنیز بیمې لپاره په خپل د کار ځای کې غوښتنه وکړئ) او د ماشوم د لګښت مرسته او د ماشومانو د طبي پاملرنې سند لپاره غوښتنه وکړئ.

(۲) د ماشوم پاملرنې ته پام وکړئ

که په جاپان کې یو ماشوم چې له والدینو څخه یو یې جاپانی او بل یې بهرنی وي دوه ګونې تابعیت (جاپانی او د بل هیواد تابعیت) ترلاسه کړي، هغه یا هغې باید مخکې له دې چې د ۲۰ کلونو عمر ته ورسېږي یوه تابعیت وټاکي.

که یو ماشوم چې یو والدین یې جاپانی او بل یې بهرنی وي په بهر کې زیرېدلی وي او دوه ګونې تابعیت (جاپانی او د بل هیواد تابعیت) ترلاسه کړي، نو مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چې ماشوم به د جاپان تابعیت له لاسه ورکړي که چېرې د زیرون راجسټر او د جاپانی تابعیت د دوام خبرتیا نږدې جاپانی بهرنیو دیپلوماتیک ادارې یا په جاپان کې د ماشوم د قانوني استوګنې د سیمې ښاروالۍ دفتر ته د درې میاشتو دننه نه وي سپارل شوی.

(۳) د ماشوم لپاره د استوګني وضعیت يا دایمي استوګني جواز (د ۳۰ ورځو دننه) غوښتنې پروسې بشپړې کړئ او د استوګني کارت ترلاسه کړئ.

که چېرې دواړه والدین بهرنیان وي، ماشوم نشي کولای چې د جاپان تابعیت ترلاسه کړي حتی که چېرې په جاپان کې هم زیږیدلی وي. په هغه صورت کې چې ماشوم بهرنی تابعیت ولري، یو ځل چې د زیږون ثبت د سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر لخوا ومنل شو، والدین کولی شي د زیږون ثبت کېدلو د ثبوت سند ترلاسه کړي. د خپل استوګنځي سیمې ته د زیږون د ثبت سند راوړئ. د مهاجرت سیمه ایز دفترونه (د نارینا هوایې ډګر د ځانګې دفتر او د کانسای هوایې ډګر د ځانګې دفتر پرته) تاسو به اړتیا ولرئ چې د کډوالۍ دفتر ته لار شئ او د استوګني جواز لپاره غوښتنه وکړئ (د زیږون څخه د ۳۰ ورځو په جریان کې). که چېرې د والدینو څخه یو یې د دایمي استوګني حالت ولري، د دایمي استوګني لپاره غوښتنلیک وسپارئ.

ستاسو د غوښتنلیک د پایلو خبرتیا به تاسو ته په وروستي نېټه (د غوښتنلیک شاوخوا ۶۰ ورځې وروسته) کې واستول شي. د استوګني د کارت د ترلاسه کولو لپاره، دا لیک د کډوالۍ د خدمتونو سیمه ییزې ادارې یا هغې ځانګې ته یوسئ، چې تاسو پکې ژوند کوئ.

## ٦-١ د کورنی د یوه غړي د مر کېدو په صورت کې تگلاری

د یوه خپلوان مرینه په رښتیا یو له غم څخه ډک حالت دی، مگر بیا هم د مر شوي شخص کورنی باید د تکفین او تجهیزات د مراسمو ترتیبات ونیسي. خاورو ته د سپارلو یا د په یاد راوړلو په څیر دا ډول مراسم د قومي او مذهبي آدابو او رواجونو پر بنسټ توپیر لري. له دې لارو څخه یوه دا ده چې د هغه هېواد له یو شمېر وگړو سره مشوري وشي چې د مره شوی شخص یا سیمه ییزه ټولنه پکې ده. بل لار دا ده چې دا ترتیبات د جنازې د تکفین او تجهیزات یو شرکت ته وسپارل شي. د مر شوي شخص کورنی یا هغه کسان چې له متوفی سره یې ژوند کاوه، باید لاندې اقدامات ترسره کړي. په یو شمېر مواردو کې، د جنازې د تکفین او تجهیزات شرکت دا تگلاری د دوی په استازیتوب بشپړوي.

### ١. د مړینې ثبت کول (د اوو ورځو په لړ کې)

د مرگ ثبتول باید د مرگ د تایید څخه په اوو ورځو کې دننه، د تسلیم کوونکي د استوگنې سیمې یا د مر شوي شخص د مړینې ځای صلاحیت لرونکي ښاروالی دفتر ته وسپارل شي. د مړینې ثبت باید د مړینې د یوې تصدیق پانې یا له مرگ وروسته د ډاکټر لخوا لیکل شوی وي.

### ٢. د ښخولو یا سوځولو لپاره د اجازې غوښتنلیک

کله چې تاسو د مړینې ثبت یوې دولتي ښاروالی ته وړاندې کوئ، تاسو ته په سمدستي توگه د ښخولو یا سوځولو اجازه درکول کېږي. (د ښاروالی دولتي دفتر دا ډول غوښتنې د شپې او ورځې په هر وخت کې قبلوي.)

### ٣. د متوفی شخص د استوگنې کارت د ١٤ ورځو په لړ کې بیرته ستون کړئ.

### ٤. د متوفی شخص لپاره په اقداماتو کې لاندې موارد شامل دي:

(١) که چېرې شخص دنده درلوده، د هغه/هغې له کار ځای سره اړیکه ونیسي او د مړینې د لگښتونو د ترلاسه کولو مرحلې او د ټولنیزې بیمې گټې ترلاسه کړئ.

(٢) که چېرې متوفی شخص په روغتيايي بیمه کې نوملیکنه کړې وي، یا د داسې کس د کورنی غړی وي چې په دې بیمه کې یې نوملیکنه کړې وي، د روغتيايي بیمې د ټولني یا د تقاعد د دفتر له لارې د ښخولو یا سوځولو د لگښتونو د ترلاسه کولو لپاره اقدام وکړئ.

(۳) که چپري متوفی د تقاعد یا روغتيايي بیمی په ملي طرحو کې نومليکنه کړي وي، د هغه/هغې د جنازې د لگښتونو د تگلارو لپاره د ښاروالی په سیمه ییزه اداره کې اقدام ترسره کړی.

\* په هغه صورت کې چې شخص درې کاله یا له هغې زیات د تقاعد بیمه ادا کړي وي او د تقاعد له ترلاسه کولو وړاندې مړ شوی وي، کولای شی د متوفی شخص د مشخص تقاعد لپاره غوښتنه وړاندې کړی.

(۴) که چپري متوفی د تقاعد تر لاسه کوونکی وي، د ادایني د ځنډولو مرحلې باید د تقاعد په یوه اداره یا په سیمه ییزه ښاروالی کې د تقاعد به ملي اداره کې له مړینې وروسته د ۱۰ ورځو په لړ کې (یا د ملي تقاعد په صورت کې په ۱۴ ورځو کې) ترسره شي.

(۵) که چپري متوفی د عمر بیمه، د سپما حسابونه یا ملکیتونه ولري، ځپل غوښتنې وسپاری او ثبت شوي نومونه بدل کړی.

(۶) که چپري عمومي لگښتونه (اوبه او برښنا) د شخص په نوم سره ادا شوي وي، ثبت شوی نوم بدل کړی.

(۷) د موبایل او کرډېټ کارتونو هوکړه لیکونه لغوه کړی.

## ۵. هدیره

امکان لري چې د خښځلو لپاره ځای وپېړی یا بی په پور واخلي. د هدیرې لاندې ډولونه د لاسرسي وړ دي:

• دولتي هدیرې (دا هدیرې په ښاروالی پورې تړاو لري چې د هر دین خلک مني او د خصوصي هدیرو په پرتله یې لگښت هم کم دی).

• خصوصي هدیرې (دا هدیرې د خیریه بنسټونو او دیني ادارو لخوا ادره کیږي).

• د معبد هدیرې (دا هدیرې د معابدو لخوا اداره کیږي او په هغوی په ځمکو کې موقعیت لري).

د قبرونو له ډبرو سر بېره، تاسو کولای شئ د دهبیرو او معابدو په شاوخوا کې د چارنل په نوم کورونه ووبنی چې دا هم یو غوراوی گنل کیږي. په جاپان کې، چارنل کورونه په لومړیو کې د قبر د چمتو کېدو تر وخت پورې د هډوکو د ساتلو لپاره کارول کېدل، مگر په دې وروستیو کې په قلف شویو ځایونو یا خانگرو چوکاټونو کې د تل لپاره د هډوکو د ساتلو امکان برابر شوي دي.

## ۷-۱ د طلاق تعلاري

په جاپان کې د طلاق درې اصلي لارې شته دي: د رضایت پر بنسټ طلاق، د منځګړیتوب پر بنسټ طلاق او د حوزې د محکمې له لارې د قضایې ادارې په واسطه طلاق. په هغه صورت کې چې میرمن او میره یو ډول تابعیت ولري، طلاق د هغه هېواد د قوانینو پر بنسټ ترسره کېږي. که چېرې له زوجینو څخه یو کس جاپاني وي او په جاپان کې استوګن وي، طلاق د جاپان د قوانینو پر بنسټ ترسره کېږي. په ټولو مواردو کې، که چېرې تر قانوني عمر ښکته ماشوم وي، د طلاق د پروسیجرونو سره سم، دواړه اړخونه باید پریکړه وکړي، چې څوک د والدینو حقونه لري.

### ۱. د رضایت پر بنسټ طلاق

د رضایت پر بنسټ طلاق تر ټولو آسانه لار ده، که دواړه خواوې د متقابلې سلا مشورې له لارې د طلاق په اړه موافقه وکړي، دوی د طلاق ثبتولو فورمه (چې په ښاروالۍ دفترونو کې موجوده ده) د اړونده خواوو او دوو شاهدانو د لاسلیکونو او مهرونو (یوازې د بهرنیانو په حالت کې لاسلیکونه) سره چمتو کوي او فورمه د ښاروالۍ دفتر ته سپاري. که چېرې د ښاروالۍ دفتر نوملیکنه ومني، نو طلاق ترسره کېږي.

### ۲. د منځګړیتوب پر بنسټ طلاق

په هغه صورت کې چې دواړه اړخونه ونشي کولای د متقابلې سلا مشورې پر بنسټ په طلاق باندې هوکړه وکړي یا د مقابل لوري قصد مشخص نه وي، له اړخونو څخه یو لوری کولای شي د منځګړیتوب لپاره د کورنۍ محکمې ته چې هلته صلاحیت لري، د منځګړیتوب غوښتنه وکړي. وروسته د کورنۍ د چارو مسوول قاضي او دوه منځګړي په جلا ډول د دواړو اړخونو نظریات اوري. د منځګړیتوب دا طریقه زیات لګښت نه لري یا ډېر وخت نه نیسي. سربېره پر دې، د کورنۍ محکمه د زوجینو د اړیکو اړوند سلا مشورې او همغږي ترسره کوي، له دې امله ګڼ شمېر خلک له دې طریقي څخه هم کار اخلي.

د منځګړیتوب پر بنسټ طلاق د وکیلانو دخالت ته اړتیا نه لري. د کورنۍ په محکمه کې د سلا مشوره برخه د اړینو اسنادو او د هغوی د بشپړولو د څرنګوالي په اړه لارښوونې وړاندې کوي. یوازینی د اړتیا وړ لګښت د عاید د مهر او پوستي مهر په موخه د اړیکو لپاره ۱,۲۰۰ ٪ دی (د لاریاتو جزئیاتو لپاره د کورنۍ له محکمې څخه غوښتنه ترسره کړئ)

### ۳. قضایي طلاق

که چبری طلاق د کورنی د محکمی له لاری د منځگریټوب پر بنسټ نشي ترسره کیدای، له دواړو اړخونو څخه یو لوری کولای شي د کورنی هغه محکمی ته چې په هغه سیمه کې صلاحیت لري، دا موضوع د رسېدنې په موخه وړاندې کړي. په دې صورت کې، کیدای شي له وکیلانو پرته دې تگلارو ته رسېدنه ستونزمنه وي. د حوزې په دفترانو کې د جاپان د حقوقي ملاتړ مرکز د انتخاب او د وکیلانو د حق الزحمې په اړه مشوره وړاندې کوي.

## ۸-۱ د دایمي استوګني لپاره د اجازي تر لاسه کول

که څه هم دایمي اوسیدونکي باید د کارت د پای ته رسیدو څخه دمخه د ټاکل شوي غوښتنلیک مودې په جریان کې د نوي استوګنځای کارت لپاره غوښتنه وکړي (وګورئ ۱-۲ د استوګني کارت (۱-۲)، دایمي اوسیدونکو ته اړتیا نشته چې د خپل استوګني موده نوي کړي، او په جاپان کې د دوی د فعالیتونو په اړه هیڅ ځانګړي محدودیتونه نشته. په همدې حال کې، لکه څرنګه چې د دایمي استوګني تر لاسه کولو اجازه د جاپان د تابعیت تر لاسه کولو په معنی نه دي، که چېرې دوی کوم جرم ترسره کړي کیدای شي دایمي استوګن هم و ایستل شي. سربیره پردې، که څه هم په اصل کې د تقاعد د پیسو تر لاسه کولو لپاره د تقاعد په سکیم کې د لږ تر لږه ۱۰ کلونو لپاره غړیتوب اړین دی وروسته له دې چې د وړتیا عمر ته ورسیري، یو ځانګړی شرط شته چې په کې د ۲۰ او ۶۰ کلونو ترمنځ د بهر هیوادونو کې تیر شوی وخت د دغو ۱۰ کلونو په حساب کې شمېرل کېدای شي. په همدې حال کې، د دې مورد لپاره د غوښتنې استولو په موخه، باید د تقاعد سن ته له رسیدو وړاندې، تاسو باید تابعیت یا دایمي استوګني حالت تر لاسه کړی وي، له دې امله سپارښتنه کېږي چې دا کار ژر تر ژره ترسره کړئ. لکه څرنګه چې تابعیت یا دایمي استوګن ځای د تقاعد د ګټو د تر لاسه کولو پر مهال د دورې د لنډېدو شرایطو رامنځته کوي، نو له دې امله سپارښتنه کېږي چې دایمي استوګني حالت تر لاسه کړئ.

### ۱. د دایمي استوګني لپاره غوښتنلیک

تقریباً ټول هغه خلک چې په جاپان کې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې ژوند کوي، د کډوالۍ د کنټرول او د کډوالو د پیژندلو د قانون پر بنسټ، اجازه لري چې په جاپان کې د اوږد مهاله استوګني له حالت سره مېشت شي. که چېرې دا ډول کسان وغواړي چې په دایمي ډول په جاپان کې مېشت شي، د دې قانون د ۲۲ مادې پر بنسټ، اړینه ده چې د استوګني د اجازي د تر لاسه کولو لپاره عدلیې وزیر ته مراجعه وکړي. دا ماده په واضح ډول وایی چې د عدلیې وزیر کولای شي چې د دوو شرطونو د وړاندې کولو په صورت کې دا اجازه ورکړي

(۱) متقاضی نیک چال چلند ولري.

(۲) هغه په مستقل ډول د ژوند کولو لپاره په کافي اندازه پانګه یا مهارتونه ولري او د هغه/هغې

دایمي اوسېدل د جاپان د ګټو سره سمون ولري.

د هغو کسانو لپاره چې تر بشپړونکي ملاتړ لاندې وي د عدليې وزير د حکم پر بنسټ که چېرې په پورته ډول ذکر شوی (۲) شرط ونه لري، د دايمي استوګني اجازه ورکول کيږي.

## ۲. شرايط

د دايمي استوګني د حالت د تر لاسه کولو لپاره، اړينه ده چې متقاضي په دايمي ډول د جاپاني ټولني د غړي په توګه د جاپان له قوانينو څخه پيروي وکړي او باثباته ژوند ولري.

## ۳. چېرته بايد غوښتنه وکړئ

غوښتنلیکونه د مهاجرت سيمه ايز دفتر ته سپارل کيږي چې ستاسو د استوګني ځای په اړه واک لري. په مهرباني سره په سيمه کې د مسوولو چارواکو له لارښوونو سره سم اړين اسناد چمتو او واستوئ.

## ۹-۱ تابعیت

### ۱. شرایط

تابعیت په دې معنی دی چې یو بهرنی وګړی د عدلیه وزیر په اجازه باندې د جاپان تابعیت تر لاسه کوي. د تابعیت د اجازې د تر لاسه کولو لپاره، لکه څرنګه چې د تابعیت قانون په ۵ ماده کې ذکر شوي دي، د لاندې شرایطو پوره کول اړین دي.

(۱) هغه لږ تر لږه د پنځو کلونو لپاره په دایمي ډول په جاپان کې په یوه پټه کې د قانوني استوګنې د حالت پر بنسټ ژوند کوي. (د پټې شرط)

(۲) هغه لږ تر لږه ۱۸ کلونه عمر ولري او د خپل هېواد د قوانینو پر بنسټ بلوغ ته رسېدلي وي. (د ور والي شرط)

(۳) هغه د یوه نیک چال چلند لرونکی شخص وي. (د چلند شرط)

(۴) هغه وکولای شي د خپلې پانګې یا مهارتونو پر بنسټ یا د ژوند د شریک یا نورو خپلوانو په مرسته، د ژوند ورځنۍ چارې پر مخ یوسي. (د معیشت یا ژوند ترسره کولو شرایط)

(۵) هغه ملیت نه لري او یا د جاپاني ملیت په تر لاسه کولو سره باید خپل پخوانی ملیت له لاسه ورکړي. (له دوه ګوني/څو ګوني تابعیت څخه د مخنیوي شرط)

(۶) د جاپان د اساسي قانون د پلي کېدو له ورځې راهیسې، هغه باید هیڅکله د جاپان د اساسي قانون یا د اساسي قانون له مخې رامینځته شوي حکومت د تاوتریخوالي له لارې د راپرځولو توطیې یا ملاتړ ونه کړي یا یو سیاسي ګوند یا بل سازمان رامینځته کړي یا ورسره یوځای شي چې پلان یې کړی وي. چې په دې ډول د رنګیدو پلوي کوي. (له اساسي قانون سره د سمون موندلو شرایط)

مګر د ژوند د جاپاني شریکانو، اولادونو او نورو په اړه، یو شمېر تګلارې شته دي چې د پټې، د ور والي او نورو مواردو شرط آسانه کوي. (د تابعیت قانون له ۶ تر ۸ مادې پورې).

## ۲. چېرته غوښتنه ترسره کړو

د تابعیت په غوښتنو کې د حقوقي چارو دفتر یا صلاحیت لرونکي سیمه ییز دفتر چې د متقاضی د استوګنې په ځای کې موقعیت لري، د اړینو اسنادو وړاندې کول شامل دي. متقاضی باید په حضورې ډول د حقوقي چارو دفتر ته مراجعه وکړي، د پوست یا استازي له لارې غوښتلیکونه نه منل کېږي. په همدې حال کې، که چېرې متقاضی له ۱۵ کلونو څخه کم عمر ولري، یو قانوني وکیل (معمولاً هغه شخص چې والدینو حقونه لري) کولای شي د متقاضی په استازیتوب دا مرحلې پر مخ یوسي. متقاضی ته په پام سره د تابعیت ترلاسه کولو لپاره غوښتلیکونه توپیر لري. د جزئیاتو لپاره، په مهرباني سره د حقوقي چارو له دفتر یا د حقوقي چارو له سیمه ییز دفتر څخه معلومات وغواړئ.

## ۳. "آیا د دایمي استوګنې د حالت د نه لرلو په صورت کې کولای شم د تابعیت لپاره غوښتنه ترسره کړم؟"

د تابعیت لپاره د غوښتنې ترسره کولو په موخه د دایمي استوګنې د حالت ترلاسه کول اړین نه دي.

## ۱۰-۱ د مهر ثبت کول (قانوني مهر)

په جاپاني ټولنه کې په اسنادو باندې د لاسليک پر ځای د اسنادو د محتوا د تاييد لپاره له مهر څخه کار اخيستل کېږي. د مهرونو دوه اصلي ډولونه شتون لري: غير راجسټر شوي غير رسمي مهرونه چې د "mitome-in" په نوم يادېږي د عمومي اسنادو لپاره کارول کېږي؛ او راجسټر شوي مهرونه چې د "jitsu-in" په نوم يادېږي د مهمو اسنادو لکه د موټرو يا املاکو پلور د هوکړه ليکونو لپاره کارول کېږي. کله چې ثبت شوی مهر وکاروئ، تاسو څخه به وغوښتل شي چې د مهر ثبتولو سند وسپاري کوم چې رسمي ثبوت دی چې مهر د مالک لخوا ثبت شوی وي. د مهر ثبتولو سندونه ستاسو د سيمه ييزې ښاروالۍ دولتي دفتر څخه صادر کېدای شي، مگر تاسو لومړی اړتيا لرئ چې خپل مهر ثبت کړئ.

د خپل مهر د ثبت کولو لپاره، د ثبت کولو لپاره مهر (په يوه مربع کې نقش چې د اړخونو اندازه يې لږ تر لږه ۸ ملي متره وي او له ۲۵ ملي ميټر څخه زيات نه وي)، د خپل استوګني کارت سره يوځای د خپل سيمه ييزې ښاروالۍ حکومتي دفتر ته يوسي. وروسته به تاسو ته د مهر د ثبتولو کارت درکړل شي. لکه څنگه چې تاسو اړ ياست هرکله چې تاسو د مهر ثبتولو سند صادر کړئ دا مهر ثبتولو کارت وښايست نو د خپل مهر ثبتولو کارت په خوندي ځای کې وساتئ. که تاسو بلې سيمې ته لاړ شئ، د مهر ثبت کول به په هغه ورځ لغوه شي چې تاسو بهر ځئ، نو تاسو اړتيا لرئ چې خپل مهر په هغه سيمه کې چې تاسو ورځئ بيا د ښاروالۍ په دولتي دفتر کې ثبت کړئ.

## ۱-۱۱ بهر ته سفر کول

### ۱. د بيا خلي ننوتلو اجازې او د بيا ننوتلو خاتگري اجازې

د بيا ننوتلو اجازه هغه اجازه ده چې له وړاندي د عدليې وزير لخوا په جاپان کې بهرنیو اوسیدونکو ته ورکړل شوي ترڅو په لنډمهاله توگه له هیواد څخه د وتلو وروسته جاپان ته د ننوتلو او د ننوتلو ساده طرز العملونو سره بیرته ننوځي. که چیرې اجازه ورکړل شي، نو دا ۴۰۰۰ ین لگښت لري (یوازې یو ځل)، په بدیل توگه، د ۷۰۰۰ ین فیس (څو قسطنو) ته اړتیا ده (د عوایدو پستی تکت سره ورکول کيږي). که چیرې آنلاین غوښتنه کوئ، د ۳۵۰۰ ین فیس (یوازې یو ځل) یا ۶۵۰۰ ین (څو قسطنو) ته اړتیا ده (د عوایدو پستی تکت سره ورکول کيږي). ستاسو د استوگني د مودې په چوکاټ کې، د اعتبار موده اعظمي حد پنځه کاله ده.

### ۲. هغه ټکي چې له حرکت وړاندي باید په پام کې ونیول شي

کله چې د جاپان څخه د وتلو لپاره هوایي ډگر ته ځئ، تاسو باید په یاد ولرئ چې خپل د استوگني کارت له ځان سره ولرئ. کله چې د وتلو طرز العملونو څخه تیريږي، تاسو اړتیا لرئ چې د خپل پاسپورت او د بيا ننوتلو اجازه لیک سره یوځای د کډوالی چارواکو ته د استوگني کارت وښیئ، له دې امله تل دا ترلاسه کړئ چې تاسو د خپل استوگنځي کارت له ځان سره لرئ.

### ۳. په هغه صورت کې چې یو تابعیت ترلاسه کړی جاپانی وي

یو متنوع جاپانی کولای شي د پاسپورت په ترلاسه کولو سره بهر ته سفر وکړي. د دې له امله چې شخص جاپانی دی، نو د بیرته راتگ پر مهال د ننوتلو اجازې ته اړتیا نه لري. کله چې یو بهرني هیواد ته سفر کوئ، معمولا تاسو اړتیا لرئ چې د هغه هیواد څخه ویزه ترلاسه کړئ، مگر جاپان اوس مهال د ۷۴ هیوادونو او سیمو سره د ویزې معافیت تر وړاندې لري (د سپټمبر ۲۰۲۵ پورې). که تاسو د سیاحت، خپلوانو لیدني او نورو لپاره د لنډې مودې لپاره دې هیوادونو یا سیمو ته سفر کوئ، تاسو ممکن د ویزې پرته سفر وکړئ، مگر مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چې د پاتې کیدو موده د هیواد پورې اړه لري، نو مهرباني وکړئ مخکې له مخکې وگورئ

که چیري یو څوک د بشپړونکي خونديتوب لاندې د اعتبار وړ پاسپورټ او د استوګني کارت سره جاپان پریردي او د یو کال په اوږدو کې بیرته داخل شي، اصولاً دوی د بیا ننوتلو اجازې ته اړتیا نه لري. دې ته د بیرته راتګ ځانګړې اجازه ویل کیږي. کله چې تاسو د بیا ننوتلو ځانګړې اجازې سره له جاپان څخه د وتلو اراده لرئ، نو داده اوسې چې خپل د استوګني کارت وړاندې کړئ او همدارنګه د خپل سفر / بنسټه کېدو کارت په هغه بکس چک کړئ چې "د بیا ننوتلو اجازې سره حرکت کول" پرې لیکل شوي دي. په یاد ولرئ چې د بیا ننوتلو ځانګړې اجازه د وتلو له نېټې څخه تر یوه کال پورې اعتبار لري، مګر که ستاسو د استوګني موده مخکې پای ته ورسیري، د بیا ننوتلو ځانګړې اجازه به په ورته وخت کې لغوه شي.

## ۱-۱۲ بل هیواد ته تلل

### ۱. د کډوالی ویزه

کله چې یو څوک په جاپان کې تر بشپړونکي خونديتوب لاندې وي چې د اوږدې مودې اوسیدونکي حالت یې تر لاسه کړی وي او غواړي له جاپان پرته بل هیواد ته کډوال شي، معمولاً دا اړینه ده چې د هغه هیواد له حکومت څخه د عادي بهرني وګړي په توګه د ننوتلو اجازه (د کډوالی ویزه) تر لاسه کړي.

### ۲. د یوه کډوال په توګه د ننوتلو اجازه

د کډوالو لپاره د ننوتلو جواز صادرولو سیستم له هیواد څخه بل هیواد سره توپیر لري، نو امکان لري چې عمومي تشریحات وړاندې کړي. مخکې له دې چې تاسو تګلارې پیل کړئ، علاقه لرونکو کسانو ته سپارښتنه کېږي چې په جاپان کې د هغه هیواد په سفارت یا قونسلګرۍ کې پوښتنه وکړي چې دوی غواړي کډوالی شي او د دې کار د ترسره کولو لپاره بل هیواد ته د کډوال په توګه د ور تګ په موخه کومو تګلارو ته اړتیا ده.

### ۳. د کار کوونکي تقاعد او ملي تقاعد

که یو څوک چې تر بشپړونکي خونديتوب لاندې وي او د اوږدمهاله استوګن وضعیت یې تر لاسه کړی وي په جاپان کې د کار کوونکو تقاعد یا ملي تقاعد لپاره وړ وي، دغه کس کولی شي له جاپان څخه ګټې تر لاسه کولو ته دوام ورکړي که څه هم بل هیواد ته کډه وکړي. مهرباني وکړئ د جاپان د تقاعد خدمت یا په یو تقاعد دفتر کې د هغو تګلارو په اړه تایید وکړئ چې په بل هیواد کې د جاپاني تقاعد ګټو تر لاسه کولو لپاره اړین دي مخکې له دې چې له جاپان څخه ولاړ شي.

### ۴. د تقاعد د ګټو د نه تر لاسه کولو په اړه په شرایطو نه برابرېدل

که چېرې یو شخص تر بشپړونکي خونديتوب لاندې وي چې د اوږدې مودې اوسیدونکي حالت یې تر لاسه کړی وي د تقاعد ګټې تر لاسه کولو وړ نه وي مګر د تقاعد د ملي طرحې یا د کار کوونکو د تقاعد په طرحه کې د شپږو میاشتو څخه ډیر وخت لپاره نوم لیکنه شوی وي، هغه شخص کولی شي د اصولو پر بنسټ - له جاپان څخه د وتلو وروسته د تقاعد د ملي یا د کار کوونکو د طرحې له مخې په یو ځلي د تقاعد غوښتنه وکړي. (په همدې حال کې په یاد ولرئ، که چېرې له هغه وخت څخه دوه کاله تیر شوي وي چې تاسو د تقاعد لپاره خپل په شرایطو برابرېدل له لاسه ورکړي دي، یا تاسو د معلولیت د لومړني تقاعد تر لاسه کوونکي وئ، تاسو نشئ کولای په یو ځل د تقاعد غوښتنه وکړئ). د جاپان څخه له وتلو وړاندې، په یو ځای توګه د تقاعد د مرستې غوښتل د جاپان د تقاعد له خدمتونو یا د تقاعد په یوه اداره کې تایید کړئ.

### <د تقاعد په اړه د پوښتنو کرښه>

(Navi Dial) ۱۱۶۵۰۰۰۵-۰۵۷

## ۲ څپرکی په جاپان کې ژوند کول

### ۱-۲ هغه اصول چې باید په سیمه ییزه ټولنه کې رعایت شي

په جاپان کې د آسانه ژوند لپاره کلی دا ده چې د خپلو ګاونډیانو جاپانیانو څخه د جاپانیانو د ورځني ژوند او ژواک په اړه زده کړه وکړئ. له دې امله، لومړی ګام دا دی چې په سیمه کې خپلو ګاونډیانو او د ګاونډ ټولنو مشرانو ته سلام ورکړئ. ستاسې په ګاونډ کې به د کثافاتو د ضایعاتو، محلي معلوماتو (د سرکولر پیغامونو لیردول)، د ګاونډ ټولني د چنډې او نورو په اړه اصولو او د سیمه ییزو پېښو په اړه معلومات وي. تاسو ته سپارښتنه کېږي چې له خپلو ګاونډیانو څخه زده کړئ تر څو سیمه ییز رواجونه او آداب زده کړئ. د جاپاني ټولني په عمومي اصولو کې بهر د کثافاتو غورځول او د کور دننه او بهر د شور ماشور نه رامنځته کولو په اړه له پام څخه کار اخیستل شامل دي.

#### ۱. د کثافاتو غورځول

(۱) کثافات په ګڼ شمېر لارو باندې جلا کېږي. د بیلګې په ډول، د سوځېدو وړ کثافات (د سبزجاتو، کاغذ او نورو شیانو ضایعات)، هغه کثافات چې د سوځېدو وړ نه وي (د PET بوتلونه، بنښنه یي بوتلونه، قوټي، ورځپاڼي، اخبارونه، مقوا، جامي او نور). په همدې حال کې، د جلا کولو طریقې ټولني ته په پام سره توپیر لري.

(۲) د کثافاتو د غورځولو لپاره کڅوړې هم د هرې ټولني لخوا پخپله ډیزاین کېږي.

(۳) یو شمېر شیان شته دي چې تاسو یې باید لرې ونه غورځوئ. د کور برېښنايي وسایلو (تلویزیون، یخچالونه او فریزرونه، د هوا یخوونکي، د جامو وینځلو ماشینونه، نور.) شخصي کمپیوټرونه، ټایرونه، د موټر پرزې او په همدې ډول نور شیان، په مهرباني سره د پرچون پلورنځي څخه د دې مواردو په اړه پوښتنه وکړئ. د نورو لویو کثافاتو لپاره لکه د برېښنايي وسایلو، فرنیچر، توشکو، بایسکلونو او داسې نورو لپاره چې په پورته ډول ذکر شوي دي، د خپل ځایي کثافاتو راټولولو دفتر یا د لوی کثافاتو معلوماتو دفتر سره اړیکه ونیسئ. د دې ډول کثافاتو د راټولو په بدل کې فیس ګرځول کېږي.

(۴) د کثافاتو لپاره چې غورځول کېدې شي، د کثافاتو د ایستلو ځای، ورځي او وخت ټاکل شوي.

(۵) د بیا کارونې وړ کثافاتو د ایستلو ځای، ورځي او وخت هم ټاکل شوي دي. ستاسو ټولنه به د کثافاتو د بندل او تصفیه کولو ځرنګوالي په اړه اصولو هم ولري.

## ۲. شور

په ياد ولړئ چې په کور کې دننه يا بهر په لور غږ خبرې يا بحث مه کوئ او په لور غږ يا غږونه مه کوئ چې د ګاونډي په کور کې اورېدل کېږي

## ۲-۲ د پولیسو عرفی

د پولیسو د مرکزونو تر څنګ زیاتره سیمې د پولیسو عرفی لري، چې د پولیسو په واک کې دي. د پولیسو په دې عرفو کې افسران په ګاونډ کې ګز مې کوي، ورک شوي ماشومان ګوري، ورک شوي او موندل شوي توکي ساتي او داسې نور. دوی سیمه ځایونو ته د تګ د لارو په اړه پوښتنو ته هم ځواب ورکوي.

## ۳-۲ که چېرې تاسو په ژوند کې له ستونزو سره مخ یاست

ستاسو د سیمه ییز ښاروالی د هوساینې دفتر (روغتیا او فلاحی مرکز) د هوساینې برخه هغو خلکو ته مشوره ورکوي چې په ژوند کې ستونزې لري، لکه د مور او پلار کورنۍ، او هغه خلک چې ناروغ یا بیکاره دي. اړین محافظت د هغو کورنیو لپاره شتون لري چې په سختی کې دي، خو دا د دوی د ستونزو حالت پورې اړه لري. د معیشت یا ژوند د خوندیتوب یو سیستم شتون لري چې د ژوند لږ تر لږه معیار تضمینوي او د خلکو سره مرسته کوي چې خپلواکي تر لاسه کړي. د معیشت یا ژوند په خوندیتوب کې د ژوند مرستې، تعلیمي مرستې، د کور مرستې، پاملرنې مرستې، طبي مرستې او داسې نور شامل دي. د مرستې اندازه چې تادیه کېږي د ژوند لپاره د اړتیا وړ لږترلږه څخه د کورنۍ عاید په کمولو سره محاسبه کېږي، کوم چې د روغتیا، کار او هوساینې د وزیر لخوا ټاکل شوي معیارونو سره محاسبه کېږي.

د ژوند خوندیتوب د هغو خلکو لخوا تر لاسه کېدی شي چې لاهم د مختلف نورو اختیارونو کارولو سره حتی د ژوند کولو کې ستونزې لري، په شمول (۱) د دوی شتمنی (سپما، املاکو، او نور)، (۲) د کار کولو وړتیا، (۳) د کورنۍ مرسته غړي او خپلوان، او (۴) نورې عامه ګټې. که تاسو غواړئ پوه شئ چې ایا تاسو د ژوند خوندیتوب تر لاسه کولو وړ یاست، مهرباني وکړئ د خپل ښاروالی د هوساینې له دفتر څخه پوښتنه وکړئ.

## ۲-۴ د ټولنيز هوساينې شوراگانې

د ښاروالۍ د ټولنيزې هوساينې شورا د معيشت د ملاتړ برخه لاندې کورنيو ته د مالي پورونو يا د حوزې د هوساينې د چارواکو لخوا لارښوونې چمتو کوي:

○ هغه کم عايدو کورنۍ چې له نورو څخه د پور په ترلاسه کولو کې ستونزې لري سرچينې (د معيشت ساتنې په برخه کې د کورنيو عايد تر ۱.۷ څلو پورې، د ادارې له مخې توپير لري)

○ کورنۍ د فزيکي معلوليت د لارښود کتاب سره، د رواني معلوليت تصديق پاڼه يا بېرته په پښو درېدو لارښود کتاب

○ هغه کورنۍ چې يو بودا غړي لري او دوی په ورځني ژوند کې پاملرنې ته اړتيا لري

لاندې څلور ډوله مالي پورونه شتون لري:

○ د عمومي ملاتړ مالي منابع

د ژوند د ملاتړ لگښتونو، د استوگنې د کرایې لگښتونو او د لنډمهالي ميشټيندي لگښتونو لپاره

○ د هوساينې مالي منابع

د هوساينې لگښتونو او کوچنيو بېرنيو اداينو لپاره

○ د ښوونيز ملاتړ مالي منابع

د ښوونيز ملاتړ لگښتونو او ښوونځي کې د شموليت په موخه د چمتو کېدو د لگښتونو لپاره

○ د عام ژوند مالي منابع د وثيقي په توگه د املاکو سره

د عام ژوند مالي منابع د وثيقي په توگه د املاکو سره

پورونه د بياکتنې او پريکړې تابع دي د بياکتنې معيارونو سره سم چې د هر ولايت د ټولنيز هوساينې شورا لخوا ټاکل شوي.

\* د مجردو والدينو کورنيو لپاره، د هوساينې دفتر د مجردو والدين د هوساينې گټو لپاره د جلا خدمت په اړه معلومات چمتو کوي.

## ۵-۲ هغه ماشومان چې محافظت ته اړتیا لري

که تاسو د کومو ماشومانو په اړه پوهیږئ چې د مور او پلار دواړو د مړینې، ناروغۍ یا په روغتون کې د بستر کېدو له امله سرپرست نه لري یا د والدينو لخوا ناوړه کټه اخیستنه لري د هوساینې دفتر یا د ماشومانو د لارښود مرکز سره اړیکه ونیسئ. دا ځایونه د دې په اړه چې د ماشومانو لپاره څه غوره دي چې محافظت ته اړتیا لري په اړه بې پراخه مشورې وړاندې کوي، په کور کې د نویو زیږیدلو ماشومانو یا محافظتي موسسو لپاره داخلیدل د اولاد په توګه نیونه، یا پالنه شامل دي. د اړیکه نیونکي محرمیت په پام کې نیول کېږي.

## ۶-۲ د غونډو لپاره د ځای په پور اخیستل

که چېرې تاسو غواړئ په خپل هیواد کې د جشن د ورځې لمانځلو لپاره د ټولني ګروپ ناسته یا راټولیدنه جوړه کړئ، تاسو کولی شئ په وریا یا ټیټه بیه یوه کوټه په پور واخلي چې ستاسو د هستوګنې په مجتمه کې د ناستې ځای یا د محلي ټولني مرکز یا مدني مرکز په څیر تاسیساتو کې غوښتنه وکړئ. د کرایې فیس د کارولو وخت، کرایه شوي ځای، کارول شوي تجهیزات او موخي پورې اړه لري. تاسو باید ژر تر ژره غوښتنه وکړئ که چېرې تاسو غواړئ د اونۍ په پای کې د بڼه ترانسپورت لاسرسي سره یو ځای وکاروئ. کله چې تاسو داسې ځای په کرایه کوئ، د تاسیساتو کارولو قواعدو او لارښوونو ته ډیره پاملرنه وکړئ چې څنګه بې پاک کړئ او له دوی څخه پیروي وکړئ.

## ۷-۲ د عامه مشورې دفترونه (قانوني مشوره او نور)

اداري او ښاروالی د عامه مشورې دفترونه وړیا فعالیت کوي، چې په هغې کې چې وکیلان ، د اداري اسنادو مشاورین او داسې نور مستقیم پوښتنو ته ځواب وايي. بېلابېل خدمتونه د حقوقي موضوعاتو، د ښځو موضوعاتو، بشري حقونو، د بهرنیانو د مسائلو، کور، ماليې، اداري مسائلو، تعلیم، د والدینو-ماشومانو اړیکو، ثبت، کار، معیوبینو، کورني تاوتریخوالی او لویانو په اړه مشورې وړاندې کوي.

مشورې ریزرف ته اړتیا لري او په ټاکلي وختونو او ورځو کې ترسره کیږي. له همدې امله، مهرباني وکړئ د خپلې ادارې یا د ښاروالی دولتي دفتر کې د مشورې دفتر پوښتنه وکړئ، تر څو ستاسو د پوښتنې محتوا بیان کړي. مهرباني وکړئ په یاد ولرئ، که څه هم، د مشورې ډیرې دفترونه په بهرنیو ژبو مشوره نه کوي، نو کیدای شي تاسو ته لارښوونه وشي چې د حکومتي دفتر یا د تبادلې نړیوالې اتحاديې ته لار شئ تر څو د ژباړې یا بهرنیو مشورتي خدمتونو په اړه پوښتنې وکړئ. بیا هم، د مشورې ځینې دفترونه د بهرنیانو مشورې مني. سربیره پر دې ، محتوا ته پام سره، کیدای شي ځینې مشورې لګښت ولري، نو مهرباني وکړئ مخکې لدې چې خپل ریزرف کول ترسره کړئ، چک یې کړئ. د جاپان د حقوقي ملاتړ مرکز (JLSC) څخه د وکیل لخوا د قانوني مشورې لپاره، لومړی په خپله اداره کې د JLSC ځانګې څخه د تلیفون له لارې پوښتنه وکړئ.

## ۸-۲ د موټر چلولو جواز بدلول او ترلاسه کول

په جاپان کې د موټر چلولو لپاره، تاسو باید جاپاني موټر چلولو جواز یا د نړیوال موټر چلولو جواز ولرئ. د موټر چلولو جواز بدلول یا ترلاسه کول باید د عامه خونديتوب کمیسیون کې په هغه اداره کې ترسره شي چېری چې تاسو اوسیرئ. د طرز العملونو او داسې نورو د معلوماتو په اړه، مهرباني وکړئ د پولیسو د مرکزي دفتر د موټر چلولو د جواز په مرکز کې پوښتنه وکړئ.

### ۱. که چېرې تاسو غورئ د خپل هیواد د موټر چلولو جواز د جاپاني موټر چلولو په جواز باندې بدل کړئ

لاندي توکي د غوښتنلیک لپاره اړین دي چې د بهرني هیواد د موټر چلولو جواز د جاپاني موټر چلولو په جواز باندې بدل کړئ:

- (۱) د بل هیواد د موټر چلولو معتبر جواز
- (۲) د هیواد د سفارت لخوا په جواز کې د اصلي ننوتلو جاپاني ژباړه چې هلته تاسو د موټر چلولو جواز یا د جاپان د موټرو فدراسیون (JAF) څخه ترلاسه کړئ
- (۳) یو پاسپورټ یا نور اسناد دا چې تاسو د دې جواز ترلاسه کولو وروسته لږ تر لږه درې میاشتې په اړوند هیواد کې پاتې شوي یاست
- (۴) د استوګني سند چې تابعیت یا ملیت په گوته کوي
- (۵) انځور
- (۶) د اجرا کولو فیس

د موټر چلولو د جواز په مرکز کې به دا وڅیړل شي چې ایا تاسو د خپل غوښتنلیک پر بنسټ د موټر چلولو لپاره اړینه پوهه او مهارتونه لرئ. که دا وپيژندل شي چې تاسو به په موټر چلولو کې کومه ستونزه ونه لرئ، تاسو به د موټر چلولو ازموینې برخې څخه معاف شئ او ستاسو د بدلولو اجازه به درکړل شي. په جاپان کې، د دوه ټایر لرونکو سکوترونو لپاره د جواز استثنا سره، تاسو نشئ کولی د موټر چلولو جواز ترلاسه کړئ پرته لدې چې تاسو ۱۸ کلن یا ډیر عمر ولرئ. له همدې امله، حتی که دوی د خپل هیواد څخه د موټر چلولو جواز ولري، د ۱۸ کلونو څخه کم عمر لرونکي خلک نشي کولی خپل جوازونه د جاپاني موټر چلولو جوازونو ته بدل کړي.

۲. که چیري تاسو د خپل هیواد څخه د موټر چلولو جواز نه لرئ مگر غواری نوي جاپاتي جواز ترلاسه کړئ

په جاپان کې د موټر چلولو دوه ډوله جوازونه شته دي: د شخصي موټرو لپاره لومړی ټولګي جواز او د سوداګریزو مسافر وړونکو موټرو لپاره د دوهم ټولګي جواز. په عمومي توګه، خلک د عمومي ټولګي جواز ترلاسه کوي. دلته د لومړي ټولګي لس ډوله جواز شتون لري او تاسو کولی شئ هر ډول موټر چلوئ چې ستاسو د جواز لخوا بنودل شوی وي یا له هغې کوچنی وي. د موټر چلولو جواز اصلي ډولونه په لاندې ډول دي:

لویه اندازه:

د لویې اندازې موټر چې ټول وزن یې لږ تر لږه ۱۱ ټنه وي او یا د اعظمي بار کولو ظرفیت یې لږ تر لږه ۶.۵ ټنه یا لږ تر لږه د ۳۰ تنو مسافرینو ظرفیت ولري.

منځنۍ اندازه:

د منځنۍ اندازې موټر چې ټول وزن یې لږ تر لږه ۷.۵ ټنه وي، له ۱۱ ټنو څخه کم وي او یا هم د اعظمي بار ظرفیت لږ تر لږه ۴.۵ ټنه، له ۶.۵ ټنو څخه کم یا د ۱۱ څخه تر ۲۹ تنو پورې د مسافرینو ظرفیت ولري.

نیمه منځنۍ اندازه:

د نیم منځنۍ اندازې موټر چې ټول وزن یې لږ تر لږه ۳.۵ ټنه او له ۷.۵ ټنو څخه کم وي او یا د اعظمي بار ظرفیت ۲ ټنه یا ډیر وي او له ۴.۵ ټنو څخه کم یا د ۱۰ تنو یا لږو مسافرینو ظرفیت ولري.

عادي:

عادي وسایط چې ټول وزن یې له ۳.۵ ټنو څخه کم وي او یا د اعظمي بار کولو ظرفیت له ۲ ټنو څخه کم وي یا د ۱۰ څخه کم د مسافرینو ظرفیت ولري.

لویه اندازه، دوه ټایره:

د لوی اندازې دوه څرخي موټرونه (د انجن دحجم اندازه ۴۰۰ سي سي څخه پورته)

عادي دوه ټایره:

عادي دوه څرخي موټرونه (له ۱۲۵ سي سي څخه تر ۴۰۰ سي سي پورې)

موټر سایکل:

موټر سایکلونه (د ۱۲۵ سي سي څخه کم موټر سایکلونه)

د دي جوازونو څخه، تاسو بايد د موټر سايکل يا د عادي دوه څرخي موټرو جواز تر لاسه کولو لپاره ۱۶ کلن يا ډير عمر ولرئ، د لوی اندازي دوه څرخي موټر، عادي موټر، يا نيمه لوی موټر تر لاسه کولو لپاره ۱۸ کلن يا - د منځنۍ اندازي موټر چلولو جواز ولري. د منځنۍ اندازي د وسایطو جواز د تر لاسه کولو لپاره تاسو بايد ۲۰ کلن يا ډير عمر ولرئ او لږ تر لږه دوه کاله د نيمه متوسط، منظم يا د ځانگړي درنو تجهيزاتو جواز ولرئ. د لوی اندازي موټر جواز تر لاسه کولو لپاره تاسو بايد ۲۱ کلن يا ډير عمر ولرئ او لږ تر لږه د دري کلونو لپاره د متوسط، نيمه متوسط، منظم يا ځانگړي درانه تجهيزاتو جواز لرئ. د جواز تر لاسه کولو لپاره، معمولاً خلک د موټر چلولو بنوونځي ته ځي چې د عامه خوندیتوب کمیسیون لخوا ټاکل شوي. که تاسو د موټر چلولو له ټاکل شوي بنوونځي څخه فارغ شوي یاست، تاسو د سرک از مويڼي اخیستلو څخه معاف یاست. له دي وروسته، تاسو کولی شئ جواز تر لاسه کړئ که تاسو د وړتيا از مويڼه او لیکلي از مويڼه کې بريالی شي (په جاپاني يا انگلیسي کې) چې د عامه خوندیتوب کمیسیون لخوا تر سره کيږي.

## ۹-۲ په تليفون كې گډون

كه چپري تاسو غواړئ د گرځنده تليفون خدمتونو لپاره ثبت نام وكړئ، د هر شركت جزئياتو په دقت سره واورئ د دوى د قرارداد جزئياتو (مياشتني لگښتونو) او د فعاليت ځانگړتياوې (د خدمتونو ساحه او نور). كله چې يو تړون پاى ته ورسيرئ شركت په احتياط سره غوره كړئ. كيداى شي تاسو ونشي كولى چې ستاسو د اوسيدو په حالت پورې اړوند داسې خدمت كې گډون وكړئ. سربيره پردې، په ياد ولرئ چې په روغتونونو، د اور گاډو او عامه ځايونو كې او د موټر چلولو پر مهال په گرځنده تليفونونو خبرې كول منع دي.

### ۳ څپرکی کار

#### ۱-۳ د کار لټه ترسره کول

که چېرې تاسو د کار په لټه کې یاست، کولی شئ د روغتیا، کار او هوساینې وزارت لخوا پرمخ وړل شوي د عامه کارموندني امنیت سیمه ییز دفتر کې د "Hello Work" خدمت وکاروئ. د "Hello Work" خدمت وریا د کارموندني مشورې او د دندې پیژندنه وړاندې کوي او تاسو کولی شئ د آنلاین سیستم په کارولو سره په بله سیمه کې هم د کار لټون وکړئ. د "Hello Work" ځینې څانګې د بهرنیانو د کارموندني خدمتونو مرکزونه لري (توکیو، ناګویا او اوساکا) او داسې مرکزونه هم شتون لري لکه، د Shinjuku بهرنیانو د کارموندني مرستې او لارښود مرکز، چې هلته په جاپان کې د کار جوازونو سره بهرني اوسیدونکو ته مشوره ورکول کیږي. په داسې حال کې چې د انګلیسي، چینایي او نورو ژبو ژباړونکي شتون لري، ریزرف کولو ته اړتیا ده، نو مخکې له دې چې تاسو ژباړونکي ته اړتیا ولرئ د ریزرف کولو لپاره مخکې له مخکې زنگ ووهئ.

سربېره پر دې، که تاسو د هغو خلکو لپاره د مناسب کار په لټه کې یاست چې ماشومان پالي، د میندو Hello Work کارول کېدای شي اسانه وي. د Hello Work مرکزونه د ماشومانو د لوبو ځایونه لري، دا آسانه کوي چې ماشومان له خانه سره راوړي. د Hello Work د میندو مرکزونه د کارموندني هر اړخیزه او د همغږي ملاتړ چمتو کوي، په شمول د وقف شوي د کاري سلاکاران (ریزرف کول اړین دي)، د ځایي چارواکو سره په اړیکه کې د ماشومانو د پاملرنې مرکزونو په اړه معلومات چمتو کول او د کار او ماشوم پالنې توازن لپاره د مناسب کاري فرصتونو په اړه معلومات وړاندې کوي. د خدمتونه په بشپړه توګه وریا دي.

که تاسو د نږدې خدمتونو موقعیت نه پیژنئ، د سیمه ییزې ښاروالۍ حکومتي دفتر یا یې انټرنیټ کې د <http://www.hellowork.mhlw.go.jp> پټې له لارې وګورئ، د کار موندلو نوري لارو په ګډون د دندې د خالي بستونو په مجلو کې لټون کول او په ورځپاڼو کې د مرستې غوښتونکي اعلانونه او ستاسو د خپل هیواد له پیژندونکو سره مشوره کول شامل دي.

### ۲-۳ د حرفوي زده کړو ترلاسه کول

حرفوي زده کړه د بي دندو کسانو (د Hello Work کار غوښتونکو) لپاره د بيا کار کولو د مهارتونو او پوهه ترلاسه کولو لپاره د جاپان د زرو، معلوليت لرونکو اشخاصو او کار غوښتونکو لپاره د کار موندني سازمان لخوا چمتو کيږي، يوه ثبت شوي اداري اداره چې د روغتيا، کار او هوساينې وزارت لخوا اداره کيږي. د ښاروالۍ سيمه ييز حکومتونه په هره سيمه کې د اوسيدونکو اړتياوو سره سم د بيا کار کولو روزنه هم چمتو کوي. ډيری کورسونه چې دوی د بي د بي دندو کسانو لپاره وړاندې کوي وړيا دي. بېلابېل کورسونه شته دي، له هغې ډلې يو شمېر يې خصوصي ښوونيزو انستيتيونو ته ورکول کيږي او ډيری وخت دا کورسونه له درې څخه تر ۱۲ مياشتو موده کې ترسره کيږي. په کورسونو کې د گډون د غوښتنې کولو د ځانگړي انستيتيوت په کرنلارو پورې اړه لري چې روزنه ورکوي. د لارښوونو معلوماتو لپاره، د جاپان سازمان د ويب پاڼې څخه ليدنه وکړئ د زرو، د معلوليت لرونکو اشخاصو او کار غوښتونکو (JEED) د کار موندنې لپاره، يا په مستقيم ډول د خپل سيمه ييز Hello Work په دفتر کې پوښتنه وکړئ.

### ۳-۳ د ورتیاوو ترلاسه کول

د هغو کسانو شمیر هم مخ په ډیریدو دی چې غواړي د خپل کاري وضعیت د ښه کولو یا د دندې بدلولو لپاره ورتیا ترلاسه کړي. درې ډوله ورتیاوې شته دي: ملي ورتیاوې چې د ملي قوانینو پر بنسټ دي او یا هم ورسره سمون لري، عامه ورتیاوې چې په ابتدايي توګه د دولتي ادارو لخوا اجازه ورکول کېږي او خصوصي ورتیاوې چې د خصوصي سازمانونو او شرکتونو لخوا پیژندل شوي دي او د دې ورتیاوو په منځ کې، ځینی شتون لري چې بغیر له هغې څخه کار نشي کولی (نرسان، د موټرو د ساتلو تخنیکي کسان او نور) او دا چې د فرد د مهارتونو اثبات وړاندې کوي (د عملي انګلیسي مهارت ازموینه، د جاپاني ژبې د مهارت ازموینه او داسې نور). اړینه خبر دا ده چې ورتیاوې د خپلو موخو سره سم په دقت سره وټاکي.

سربیره پر دې، د لارښود په کتابونو د ورتیاوو منځپانګې په اړه معلومات چمتو کوي د دوی په ترلاسه کولو کې د ستونزو کچه، لګښت او داسې نور، په انټرنیټ کې د معلوماتو لټون ترسره کول هم اسانه کوي. ځکه چې د ورتیاوو ترلاسه کول کې یو ټاکلی وخت او لګښت شامل دی، دا مشوره ورکول کېږي چې د ازموینې لپاره د مطالعي د پیل کولو دمخه د لګښت ګټې په پام کې ونیسي.

### ۳-۴ د دندې بیمه

هغه خلک کله چې د دندې په بیمه کې نوم لیکنه شوي وي، دوی کولی شي ځینې شرایط پوره کړي او دندې بیمه تر لاسه کړي "اساسی لگښت" (د بیکاری په نامه گڼه) د دې لپاره چې دوی ته اجازه ورکړي چې د بیکاری په وخت کې د خپل معیشت په اړه د اندیښنې پرته نوې دندې په لټه کې شي. هغه خلک چې د کار د بیمې پلان لخوا تر پوښښ لاندې نیول شوي وي او چا چې خپله دنده پرېښي ده، که چیرې لاندې "۱" یا "۲" پلي شي کولی شي، دوی د "بیکاری گټه" تر لاسه کوي.

۱. هغه کسان چې د Hello Work له دفتر څخه یې لیدنه کړې او د دندو لپاره یې غوښتنه کړې او په فعاله توګه د دندې د بېرته تر لاسه کولو هڅه کوي او هغه څوک چې، سره له دې چې په هر وخت کې د کار د بیا پیلولو لپاره تیار وي، بیکاره دي ځکه چې دوی نشي کولی د خپلو هڅو یا د Hello Work دفتر د هڅو له لارې دندې ومومي.

۲. هغه خلک چې د کار بیمې پلان لخوا د خپلې دندې پرېښودو دمخه د ۲۴ میاشتو په جریان کې لږ تر لږه د ۱۲ میاشتو لپاره تر پوښښ لاندې نیول شوي وي. په هر صورت، هغو خلکو په اړه چې د کمپنۍ د دیوالی کېدو له امله یې خپله دنده له لاسه ورکړې وي، گوښه کول، یا د نورو نه منلو وړ دلایلو سره، هغه څوک چې د دندې پرېښودو دمخه د ۱۲ میاشتو په جریان کې لږ تر لږه د شپږو میاشتو لپاره د کار بیمې پلان لخوا تر پوښښ لاندې نیول شوي وي، هم په شرایطو برابر دي.

د زرو بیمه شویو کسانو لپاره چې عمر یې ۶۵ کاله یا ډیر وي، یا بیمه شوي کسان چې د لنډې مودې لپاره ګمارل شوي (د بیلګې په توګه موسمي کارگران)، د گټو لپاره واجد شرایط د عادي بیمه شوي اشخاصو څخه توپیر لري، مګر دوی د لنډمهاله گټو لپاره واجد شرایط دي که چیرې دوی دا شرایط پوره کړي.

په ترتیب سره د کار د بیمې د تر لاسه کولو لپاره "اساسی لگښت"، تاسو باید د Hello Work په دفتر کې ټاکل شوي کړنلارې ترسره کړئ. اړین اسناد او توکي د بیکاری گټو د درخواست د تر لاسه کولو لپاره په لاندې ډول دي:

- (۱) د دندې د بیمې لیک لرونکي لپاره د استعفا کار تونه (د استعفا دوه کار تونه ۱ او ۲ شته دي، د استعفا تر وخت پورې د هغه شرکت له لوري کوم چې تاسو ورسره په کار بوخت وئ، صادرېږي.)
- (۲) د کار د بیمې سند

(۳) مهر

(۴) یو رسمي سند چې ستاسو پټه او عمر تاییدوي (د استوگني کارت، د موټر چلولو جواز)

(۵) یو انځور (مخامخ لید، ملا پورته، تقریباً ۳ سانتي متره لور او ۲.۵ سانتي متره پراخ)

(۶) د مقاضی د سوابقو د ساتلو کتاب

هغه نیټه چې د بیکاری گټو اداینه پیل کیږي د دې له مخې توپیر لري چې ایا تاسو د شرکت په خوښه یا مو پخپله خوښه استعفا ورکړي ده. د شرکت په خوښه کې تقاعد هغه قضیو ته اشاره کوي په کوم کې چې شرکت د سوداګرۍ د کمښت له امله دیوالي کیږي او تاسو د شرکت د مدیریت د ستونزو له امله استعفا ورکولو ته اړ شوي یاست، یا تاسو د تقاعد اجباري عمر ته له رسیدو وروسته استعفا ورکړئ. په داسې قضیو کې، د اووه ورځو له تیریدو څخه وروسته له هغې ورځې څخه چې بیکاره شوي یاست گټې ادا کیږي. گټې تاسو ته د اوو ورځو له انتظار وروسته هم ادا کیږي په هغه حالتونو کې چېرته چې ستاسو د ټاکلي مودې گومارني قرارداد نوي شوی نه وي، یا ستاسو له کنترول څخه بهر دلایلو لپاره مو خپله دنده پرېښي وي.

له بلې خوا، اختیاري استعفا هغه قضیو ته اشاره کوي چې تاسو کار په خپله خوښه پرېږدي، نه د شرکت، په داسې حالتونو کې، گټې ادا کیږي وروسته له هغه چې تاسو د کار موندلو لپاره غوښتنه ترسره کړي وي او بیا هغې څخه وروسته اوه ورځې او بیا درې میاشتې نور انتظار وکړئ.

په ټولو حالتو کې، گټې په هرو څلورو اونیو کې یو ځل "د بیکاری د تصویب ورځو" کې د تصویب شویو ورځو د شمیر لپاره اداینه ترسره کیږي. په یاد ولرئ که چېرې تاسو د اداینې د تصویب په ورځ د Hello Work دفتر ته حاضر نشی گټې به ادا نشي. هغه موده وخت چې یو څوک کولی شي د بیکاری گټې اداینې ترلاسه کړي د استعفا لامل هم داسې عواملو له مخې لکه د بیکاری بیمې د نوم لیکنې موده، او عمر توپیر لري. د لا زیاتو معلوماتو لپاره د خپل تر ټولو نږدې Hello Work په دفتر کې پوښتنه وکړئ.

### ۳-۵ د کار پورې مربوط د پېښې د جبران بیمه

د کار پورې مربوط د پېښې د جبران بیمې پلان اغیزمن شوي کارگر ته یا د هغه یا د هغې غمجنې کورنۍ ته گټې وړاندې کوي که چیرې اغیزمن کارگر د کار په جریان کې یا کار ته د تگ پرمهال په حادثه کې ټپي، ناروغ یا مړ شي، او په اصولو کې، د بیمې حق د گمارونکي لخوا اداینه کیږي. که چیرې اغیزمن شوی کارگر د کار یا کار ته د تگ پرمهال په حادثه کې ټپي شي د ټپي کیدو لپاره یو ثابت مقدار پیسې (د طبي درملنې جبران) د طبي لگښتونو د پوښلو لپاره ورکول کیږي او د زیانمن شوي کارگر د ورک شوي معاش لپاره د یوې برخې د جبران په توګه د هغه مودې په جریان کې کله چې اغیزمن شوی کارگر نشي کولی د ټپي کیدو له امله کار وکړي. که چیرې اغیزمن شوی کارگر په معیوبیت کې پاتې شي، دوی به یو مجموعي اداینه او/یا تقاعد ترلاسه کړي. که چیرې اغیزمن شوی کارگر په دی حادثه کې مړ شي له غمجنې کورنۍ ته گټه او هم د جنازې د لگښتونو لپاره پیسې ادا کیږي. د دې گټو د غوښتنې کولو لپاره، اغیزمن شوی کارگر چې د حادثې سره مخ شوی یا د هغې کورنۍ باید د بیمې گټې ادعا د کار معیارونو د کتنې دفتر ته وسپاري. سره له دې، که طبي اداره چې د اغیزمن شوی کارگر درملنه کوي د کار پورې اړوند د حادثې د جبران د بیمې د پلان یوه ټاکل شوی اداره (rosai shitei iryo kikan) وي، غوښتنلیکونه په مستقیم ډول د ادارې له لارې جوړیږي. د لا زیاتو جزئیاتو لپاره، مهرباني وکړئ د RHQ سره اړیکه ونیسئ یا د کار معیارونو د کتنې په دفتر کې پوښتنه وکړئ.

### ۳-۶ کار پریښودلو او بل شرکت ته بدلیل

۱. مهرباني وکړئ مخکې له دې چې خپله دنده بدله کړئ او بل شرکت ته لار شئ، دنورو په منځ کې، لاندې موضوعاتو ته په پام سره فکر وکړئ. ایا تاسو په نوي شرکت کې چې تاسو غواړئ ورشئ د شرایطو لکه معاش او کاری ساعتونو څخه راضی یاست؟

- (۱) ایا هغه نوی شرکت چې تاسو غواړئ ورشئ په اجتماعي بیمه کې یې نوم لیکنه کړئ؟ د کار بیمه، روغتیا بیمه، د کار کونکي تقاعد، د کار پورې اړوند د حادثې د جبران بیمه (او ایا دا به تاسو ته اجازه درکړي) اوردمهاله اوسیدونکي او نور په دې پلانونو کې نوم لیکنه وکړي؟
- (۲) ایا دا امکان لري چې له نوي شرکت سره داسې د کار هوکړه لیک ترسره شي چې پورته ستونزې تر پوښتنې لاندې ونیسي؟

### ۲. د یوه شرکت پریښودلو لپاره تگلاري

- (۱) کله چې تاسو له ډېر غور وروسته پریکړه وکړه، چې خپل شرکت پریردئ، مهرباني وکړئ د خپلې ارادې په اړه د خبرتیا نېټې څخه وروسته چې ستاسو په د گومارني په اوسني هوکړه لیک کې ټاکل شوي ده (د بیلگې په توگه، ستاسو د استعفا څخه یوه میاشت دمخه) گومارونکي ته واستوئ.
- (۲) ستاسو د استعفا په ورځ، مهرباني وکړئ خپل د کار کونکي والي د هويت سند او د روغتیا د بیمې سند شرکت ته بیرته ورکړئ.

هغه خلک چې سمدلاسه بل شرکت ته نه خي اړینه ده چې دا مراحل ترسره کړي چې د دوی د روغتیا بیمه د ملي روغتیا بیمې پلان کې انفرادي شمولیت ته او د کار کونکو د تقاعد ملي پلان ته بدل کړي.

دی ته هم پام وکړئ که تاسو د کار د بیمې پلان لخوا پوښل شوي یاست او ستاسو لپاره کار ته دوام ورکول ستونزمن کيږي ځکه چې تاسو باید د ماشوم پاملرنې یا نرسنگ پاملرنې کې ښکېل شئ، تاسو کولی شئ د داسې سیستم څخه گټه واخلئ کوم کې چې تاسو کولی شئ د Hello Work په دفتر کې د قانوني واک سره په ساحه کې غوښتنه وکړئ په کوم کې چې ستاسو د کار خای د ماشوم پاملرنې یا د پرستارۍ د پاملرنې موخو لپاره د کار څخه د موقتي رخصتې لپاره موقعیت لري، او گټه تر لاسه کوي (د ماشوم پاملرنې رخصتې گټه یا د کورنۍ پاملرنې رخصتې گټه) د محدودې مودې په جریان کې تاسو کار نشئ کولی. سربربره پر دې، که تاسو د ټولنيزې بیمې پلان تر پوښتنې لاندې یاست او د ناروغۍ یا ټپي کیدو درملني ته اړتیا لرئ، کیدای شي تاسو له کار څخه د غیر حاضرۍ په وخت کې د حادثې او ناروغۍ گټې تر لاسه کړئ. یو ځل چې تاسو له خپل شرکت څخه استعفا ورکړئ تاسو به د ماشوم پاملرنې رخصتې گټې او د کورنۍ پاملرنې رخصتې گټې لپاره نور واجد شرایط نه یاست، نو د استعفا یا رخصتې په اړه د خپل سرپرست سره د کار په محل کې بحث وکړئ او تر ټولو نږدې Hello Work دفتر، مخکې له دې چې تاسو پریکړه وکړئ.

## ۴ خپرکی استوګنځای

### ۱-۴ عامه استوګنځای او د ښاري بیارغونې اداره (UR) استوګنځای

#### ۱. په دولتي کورونو کې مېشتېدل

که چېرې تاسو غورئ چې هغه کور ته ورشئ چې د ادارې یا ښاروالۍ لخوا اداره کېږي، د سیمه ییز دولتي دفتر په اړونده اداره کې د خالي ځایونو (نوی استوګنځای، خالي استوګنځای) او د درخواست کولو لپاره شرایط (د عاید محدودیتونه او نور) په اړه پوښتنه وکړئ. په ادامه کې د یو شمېر اصلي برخو تشریح ترسره کوو. په عمومي توګه، د غوښتنلیک شرایطو کې د عاید او د کورنۍ د جوړښت محدودیتونه شامل دي او بریالي غوښتونکي د لائزې له لارې غوره کېږي. په Tokyo کې د لاسرسي وړ دولتي استوګنځایونه شتون د غوښتونکي د شمیر په پرتله ډیر کم دی او د داسې کور موندل په ځینو سیمو کې ستونزمن کار دی.

پوښتنې ګروپرنې	د بهرنيانو لپاره ځینې شرایط	
	د Tokyo هغه اوسېدونکي چې اوږد مهاله استوګن، دایمي استوګن یا په جاپان کې له یوه کال څخه زیات پاتې شوي وي	د Tokyo ښاري استوګنځای
Kanagawa Tochitamemono Hozen اداره د ولایت استوګنځای	په ولایت کې د دوی د بهرني راجسټر کېدو له بشپړیدو راهیسې بهرنيان کولی شي د شپږو میاشتو تیریدو وروسته درخواست وکړي	د Kanagawa اداره د ولایت استوګنځای
Saitama د برخې لرونکي استوګنځای د جوړونې شرکت	هغه بهرنيان چې په اداره کې ژوند یا کار کوي	د Saitama اداره د ولایت استوګنځای
Aichi د برخې لرونکي استوګنځای شرکت	هغه بهرنيان چې په اداره کې ژوند یا کار کوي	د Aichi اداره د ولایت استوګنځای
Osaka د برخې لرونکي استوګنځای شرکت	هغه بهرنيان چې په اداره کې ژوند یا کار کوي	د Osaka اداره د ولایت استوګنځای
Hyogo د برخې لرونکي استوګنځای شرکت	هغه بهرنيان چې په اداره کې ژوند یا کار کوي	د Hyogo اداره د ولایت استوګنځای

## ۲. د ښاري بيارغونې ادارې (UR) استوګنځای

په داسې حال کې چې له دولتي استوګنځای څخه قیمت دی، د بيارغونې ادارې لخوا جوړ شوي کورونه د خصوصي کورونو په پرتله چې ورته ځانګړتیاوي لري، ارزانه دي. په داسې حال کې چې خاص شرایط لکه میاشتنی عاید شته دي، مګر د ضمانت کوونکي د وړاندې کولو لپاره د اړتیا نشتون او د هوکړه لیک د غځولو لپاره د لګښت نه ورکولو په څیر یو شمېر ګټې هم لري. د استوګنځای ځانګړي کول په بنسټیزه توګه لومړی لومړیتوب دی. د لا زیاتو معلوماتو لپاره، له خپل سیمه ییز UR (د ښاري بيارغونې ادارې) د سوداګرۍ له مرکز سره اړیکه ونیسی.

د ښاري بيارغونې اداره (یو خپلواک اداري شرکت دی چې له دې وړاندې د جاپان د دولتي استوګنځای په توګه پیژندل کېده)

## ۴-۲ په خصوصي ډول په کرایه شوي کورونه او نور.

### ۱. چېرته یې لټون ترسره کړو

خلک د کورونو او اپارتمانونو د کرایې لپاره د جايدادونو استازي په انټرنټ يا په مجلو کې گوري. د خونو د ترتيب، ترانسپورت ته د لاسرسي او نورو عواملو پر بنسټ توپيرونه شتون لري، نو تاسو ته مشوره درکول کيږي چې بېره ونه کړئ او يو څو خوبې کورونو يا اپارتمانونو څخه يو غوره کړئ.

### ۲. د ملکیت له څښتن سره د هوکړه لیک ترسره کول

کله چې تاسو د کور يا اپارتمان د کرایه کولو لپاره پریکړه وکړه، تاسو باید د کور يا ملکیت له څښتن سره د کرایې هوکړه لیک ترسره کړئ. د دې ډول هوکړه لیکونو محتوا د سیمو پر بنسټ توپیر لري. په هوکړه لیک کې میاشتنی کرایه او د ادایې وخت، د اجارې موده، ضمانت، د کلی پیسې، د هوکړه لیک د نوي کولو نېټه او استوګنې شرایط مشخص شوي دي. تشریحات په خورا دقت سره واورئ او که چېرې موافق یاستئ، خپل لاسلیک وکړئ یا مهر مو ولگوئ. تاسو به یوازې د دې هوکړه لیک له لاسلیک کولو وروسته په کور یا اپارتمان کې استوګن شئ. سربېره پر دې، ډیری وخت د کرایې د هوکړه لیک لپاره ضمانت کوونکي ته اړتیا وي. د اړتیا وړ ضمانت کوونکي په اړه د معاملاتو د لارښوونې دفتر د سلاکار یا د کور د څښتن تشریحات په غور سره واورئ. په یو شمېر ځایونو کې د ضمانت کوونکي اړوند د سلا مشورې خدمتونه شته دي. د بیلګې په ډول، هغه خلک چې Kanagawa په ولایت کې ژوند کوي باید د کور د ملاتړ له مرکز سره اړیکه ونیسي (تلیفون: ۱۷۵۲-۰۴۵-۲۲۸).

هداراز د یادولو وړ ده چې په جاپان کې نوي ځای ته د لیرېد پر مهال، ډیری وخت له تاسو څخه غوښتل کيږي چې نه یوازې دا چې میاشتنی کرایه ادا کړئ، بلکې ضمانت او کلی پیسې هم ادا کړئ. د استوګنې له ځای څخه بهر ته د لیرېد وروسته، اضافه شوي یا د ضمانت په توګه ورکړل شوي پیسې به د پاکولو او رغونې د لګښتونو له ګرځولو وروسته بیرته ورکړل شي. د ضمانت او د کلی د پیسو اندازه سیمې او د کور څښتن ته په کتو توپیر لري.

### ۳. د کرایې له هر ډول باقیاتو څخه ډډه وکړئ

په جاپان کې ډیری د ملکیت څښتنان بهرنیانو ته د خپل استوګنځای په کرایه ورکولو کې شک لري، له دې امله سپارښتنه کيږي چې د کور یا اپارتمان په کرایه ورکولو وروسته، کوشش وکړئ چې له باقیاتو څخه ډډه وکړئ او د کور له څښتن سره د باور وړ اړیکو رامنځته کولو هڅه وکړئ. که چېرې د یو شمېر دلایلو له امله تاسو نشئ کولای کرایه په ټاکلې نېټه ادا کړئ، حتماً له وړاندې د کور څښتن ته خبر ورکړئ.

## ۳-۴ د کور پیرل

استوګنځای خورا قیمت دي، له دې امله په نغدي ډول د کور پیرل هم ستونزمن دي.

استوګنځای خورا قیمت دي، له دې امله په نغدي ډول د کور پیرل هم ستونزمن دي. له دې امله، خلک د استوګنځای پورونه تر لاسه کوي. په همدې حال کې، د لوی پور د تر لاسه کولو لپاره د پریکړې ترسره کولو پر مهال او په اوږد مهال کې د بیادایني په اړه باید له خورا احتیاط څخه کار واخلئ. دا مهمه ده پوه شئ چې تاسو څومره بیرته اداینه ترسره کولای شئ. یعنی، تاسو اړتیا لرئ چې له خپلې کورنۍ سره بشپړ بحث وروسته پریکړه وکړئ چې څومره وخت به ونیسي او هر ه میاشت به تاسو د څومره پیسو د بیرته ادایني وس ولرئ.

### ۲. د استوګنځای پورونه

د اوږدمهاله تیب سود له اندازې سره مناسب پورونه د عامه سازمانونو لکه د جاپان د کور مالي ادارې څخه تر لاسه کېدی شي (یوه شرط دا دی چې غوښتونکي باید دایمي اوسیدونکي وي او لږ تر لږه درې کاله د کار کونکو د تقاعد یا ملي تقاعد طرحې کې شامل شوی وي).

### ۳. د کارکوونکي د شتمنیو راټولولو د سپما سیستم

که چېرې تاسو په خپل کاري ځای کې د کارکوونکي د شتمنیو راټولولو د سپما په سیستم کې شامل یاست، نو کیدای شي تاسو وکولی شئ د دې سیستم لاندې موجود پورونه وکاروئ (یوه شرط دا دی چې قسطونه باید لږ تر لږه یو کال لپاره ادا شوي وي). د پور اخیستلو بله طریقه له خصوصي بانکونو او په دې ډول نورو ادارو څخه د پور اخیستل دي، مگر په دې صورت کې د سود اندازه لور وي.

په پورته ډول په بانکونو، د استوګن ځایونو د پلور شرکتونو او نورو ځایونو کې د ذکر شویو پورونو په اړه سلا مشوره د لاسرسي وړ ده.

## ۵ څپرکی طبي درملنه

### ۱-۵ کله چې تاسو ناروغ يا ټپي شوي وي

له هر څه وړاندي اړینه ده چې په خپل ورځني ژوند کې پام وکړئ چې ناروغ نشئ. په همدې حال کې، که چېرې تاسو ناروغ يا ټپي شوي، په چټکۍ سره ډاکټر ته مراجعه وکړئ. که چېرې امکان ولري، په یوه ځانګړې اداره د ځانګړي ډاکټر په اړه چې ستاسو په ګاونډ کې دی یوه پریکړه وکړئ تر څو ستاسو لپاره د یوه شخصي ډاکټر په توګه خدمت وکړي.

کله چې روغتون ته مراجعه کوئ، ډاډ تر لاسه کړئ چې د خپلې روغتيايي بیمې تصدیق پاته له ځان سره ولرئ. روغتيايي بیمه په دوه ډوله ده: "روغتيايي بیمه" چې ستاسو شرکت یې مسوولیت په غاړه لري او "د روغتيا ملي بیمه" چې د سیمه ییزې ښاروالۍ اداره یې مسوولیت په غاړه لري. بهرني زده کوونکي له دې بیمو څخه په یوه کې نومليکنه کوي. اوږد مهاله استوګن کډوال کولای شي په دواړو کې نومليکنه وکړي. که چېرې تاسو روغتيايي بیمه لرئ، په ډیری مواردو کې مدیر او یا د هغه یا هغې د کورنۍ غړي باید د طبي لګښتونو څخه یوازې له ۱۰% څخه تر ۳۰% پورې ادا کړي. د لوړ لګښت طبي لګښتونو تخفیف سیستم هم شته دی چې له مخې یې، که چېرې په میاشت کې د ورته ناروغۍ لپاره ادا شوي طبي لګښتونه له یوې ټاکلې اندازې څخه ډیر وي، نو د دې مقدار څخه ډیر مقدار او همدارنګه د اداینې په برخه کې د مرستې لپاره ځانګړي شوي طبي لګښتونه وروسته بیرته راستننږي.

په اصل کې، د ټرافیکي پېښو له امله د رامنځته شویو زیانونو طبي لګښتونه د موټر د بیمې لخوا ادا کېږي، ځکه موټر چلوونکي او د هغوی څښتن د موټر اړوند د درېیم اړخ د مسوولیت بیمه لري.

په کار ځای یا تګ راتګ یا د دندې اړوند ناروغۍ له امله رامنځته شویو زیانونو طبي لګښتونه د کار له امله د رامنځته شوي زیان د جبران د بیمې لخوا ادا کېږي. په مهربانۍ دندې ته د غوښتنلیک د استولو پر مهال چک کړئ چې آیا شرکت د پېښو له امله د رامنځته شوي زیان د جبران په بیمه کې نومليکنه کړي ده او که نه.

## ۵-۲ د رخصتو او شپې پر مهال بیرني طبي آسانتیاوي

د رخصتو یا شپې په وخت کې د بیرني مشوري خدمتونه د محلي طبي اتحاديې یا بل سازمان لخوا په داسې ځایونو کې لکه د ولسوالۍ د طبي درملنې مرکزونو کې چمتو کېږي او ډاکتران په نوبت سره دندې ته راځي. همدارنګه، په یوه ټولنه کې روغتونونه او کلینیکونه پریکړه کوي چې کوم تاسیسات به د رخصتې یا د شپې مشوري لپاره پرانیستي وي، نو د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ حکومتي دفتر ته مراجعه وکړي تر څو ومومي چې کوم روغتونونه یا کلینیکونه ستاسو په ګاونډ کې بیرني حالت ته ځواب وایي. بله طریقه دا ده چې د څیرمه ډاکتر سره مشوره وکړي چې تاسو په منظمه توګه د مشوري لپاره ورته مراجعه کوئ او پریکړه وکړي چې په بیرني حالت کې څه وکړي.

په سیمه ییزه توګه د کورني ډاکتر درلودل چې ورسره تاسو کولی شئ په ناڅاپي ډول د خپلې کورنۍ د غړو روغتیا په اړه بحث وکړئ، کیدای شي ستاسو د ډاډمن کېدو لامل شي.

## ۳-۵ د عامي روغتيا بيمه

### ۱. روغتيايي بيمه

هغه کسان چې په يوه شرکت يا بل خای کې گومارل کيږي، په ټولنيزه بيمه (د کار کوونکو په روغتيايي او تقاعد بيمه) کې نومليکنه کوي. شرکت يا بل گمارونکی به دا تگلاري ترسره کوي. سربېره پر دې، تر کفالت لاندې د کورنۍ غړي هم کولای شي ستاسو په کار خای کې د غوښتنې په ترسره کولو په روغتيايي بيمه کې نومليکنه وکړي. د روغتيا بيمې کار تونه د بيمې ورکونکي (د جاپان روغتيا بيمې مجمع، د روغتيا بيمې ټولني او نورو) لخوا د روغتيا بيمې طرحې د غوښتونکو او د دوی د کورنۍ هر غړي ته د دوی د کاري خايونو له لارې صادرېږي. گومارونکی او مدير دواړه د ټولنيزي بيمې نيم لگښتونه ادا کوي، شرکت هره مياشت له اصلي معاش څخه يوه اندازه گړخوي او بيمه کوونکي ته يې ادا کوي. له دې بيمې سره، مدير بايد له ۱۰% څخه تر ۳۰% پورې طبي لگښتونه ادا کړي.

### ۲. ملي روغتيايي بيمه

د ملي روغتيايي بيمې لپاره، مدير پخپله د ښاروالی په سيمه ييز حکومتی دفتر کې د نوم ليکنې تگلاري پرمخ وړي او د ادایني په خبرتياوو کې ټاکل شوي نيټي پوري د روغتيا بيمې پيسې ورکوي. د بيمې د حق اندازه د کورنۍ عايد او د غړو شمېر ته په پام سره ټاکل کيږي. هغه کسان چې د استوگني کار تونه يې تر لاسه کړي دي او د خپل کار خای له لارې په روغتيايي بيمه کې نومليکنه نه کوي، دوی بايد په ملي روغتيايي بيمه کې نومليکنه وکړي.

د "د ماشوم طبي پاملرنې سند" په وړاندې کولو سره، سرپرستان کولی شي د خپلې سيمه ييزې ښاروالی حکومت څخه مالي ملاتړ تر لاسه کړي تر څو د ماشومانو په طبي فيسونو کې له ۲۰% څخه تر ۳۰% پورې مرسته وکړي چې د روغتيايي بيمې يا ملي روغتيايي بيمې لخوا تر پوښښ لاندې نه وي نيول شوي او دا تر هغه وخت پوري چې ماشوم يو ټاکلي عمر (عمر د ښاروالی د هرې ادارې پر بنسټ توپير لري) ته ورسېږي. په ډېرو مواردو کې، د دې مالي ملاتړ معنی دا ده چې د ماشومانو طبي فيس وړيا دی. د "ماشوم طبي پاملرنې سند" تر لاسه کولو لپاره، د ښاروالی په حکومتی دفتر کې غوښتنه وکړئ چې هلته ماشوم د استوگن په توگه ثبت شوی وي.

### ۳. د لور لگښت لرونکي طبي پاملرنې د کټو سیستم

دلته د لور لگښت طبي پاملرنې کټي سیستم شته دی چې له مخې یې کله چې په طبي ادارو او درملتونونو کې په یوه میاشت کې د جیب څخه زیات د طبي فیس اداینه د یو ټاکلي حد څخه ډیره وي، له دې اندازې څخه زیات مقدار بیرته ادا کیږي. د لگښت محدودیت په عمر او د عاید په ډلبندي پورې تړاو لري. د لا زیاتو معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره د روغتیايي بیمې په کارت (یا د ملي روغتیايي بیمې کارت) کې له ذکر شوي بیمه کوونکي یا د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ له دفتر څخه پوښتنه وکړئ.

### ۴. د لور لگښت لرونکي طبي/نرسنگ پاملرنې د سیستم ترکیب

دلته د لور لگښت لرونکي طبي/نرسنگ پاملرنې فیس سیستم شته دی، چې په هغې کې چې د یوې خانګړې کورنۍ غړي چې په روغتیايي بیمه کې نوم لیکنه کوي د اګسټ څخه د ۱۲ میاشتو په اوږدو کې د جیب څخه بهر طبي او د نرسنگ پاملرنې لگښتونه له یو ټاکلي حد څخه ډیر وي تر اګسټ پورې، هغه مقدار چې د دې حد څخه ډیر وي بیرته ادا کیږي. په داسې حال کې، چې د لور لگښت طبي پاملرنې کټو سیستم میاشتنۍ فشار کموي، د لور لگښت طبي / د نرسنگ پاملرنې کټي یو سیستم دی چې په کلني توګه کورنیو ته یې ادا کوي کله چې په کورنۍ باندې دروند مالي فشار وي حتی د دوی طبي لگښتونه هم کم شوي وي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره، په مهربانۍ سره د خپلې روغتیايي بیمې له چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.

### ۵. د طبي لگښتونو ګرځول

سربېره پر دې، که د اصلي او د کورنۍ د غړو ټول طبي فیس چې د ورته مالي سرچینو څخه ژوند کوي د یوې ټاکلي اندازې (۱۰۰,۰۰۰ ین، یا که ټول عاید له ۲ میلیون ین څخه کم وي، نو دا حد د دې عاید د ۵٪ سره برابر دی)، څخه زیات وي، که چیرې دوی د عایداتو مالیه بیرته ورکړي، کیدای شي دوی مالیه بیرته ترلاسه کړي. د طبي لگښتونو ګرځول بلل کیږي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ له RHQ سره اړیکه ونیسئ.

## ۴-۵ د دولتي نرسنگ د خدمتونو بيمه

د نرسنگ پاملرنې بيمه يو سيستم دی چې په مرسته يې لور عمر لرونکي خلک کولای شي چې د ټولني د ټولو غړو ملاتړ له لارې د امکان تر حده باثباته ژوند کولو ته دوام ورکړي، د ټولني لخوا چمتو شوي اړينو خدمتونو د کارولو سربېره، حتی وروسته له هغې هم دوی د نرسنگ پاملرنې ته اړتيا ومومي. د ۴۰ کالو څخه ډير عمر لرونکي خلک د نرسنگ پاملرنې بيمې کې نوم ليکنه کوي او هره مياشت د بيمې ټاکل شوي اندازه ادا کوي (د بيمې ټاکل شوي اندازه د هر هغه کس د عايد سره سم محاسبه کيږي چې د نرسنگ پاملرنې بيمې طرحې کې شامل شوي وي). دا د بيمې حقونه او د ماليې پيښې د مالي سرچينې په توگه کارول کيږي تر څو خلک يې په مرسته وکولای شي چې د نرسنگ پاملرنې بيمې کې نوم ليکنه وکړي، چې دوی د نرسنگ پاملرنې ته اړتيا لري تر څو د نرسنگ پاملرنې بېلابېل خدمتونه تر لاسه کړي او يوازې د لگښتونو يوه برخه پخپله له جيب څخه ادا کوي.

### ۱. د نرسنگ د پاملرنې په بيمه کې نومليکنه کول

د نرسنگ پاملرنې په خدمتونو کې ثبت شوي خلک عبارت دي له ۱ له ۶۵ لور عمر لرونکي کسان (په ۱ ډلبندي کې بيمه شوي) او ۲ هغه کسان چې له ۴۰ څخه تر ۶۴ کلونو پورې عمر لري او په روغتيايي بيمه (په ۲ ډلبندي کې بيمه شوي) کې يې نومليکنه کړې وي. هغه خلک چې عمر يې د ۶۵ کالو څخه پورته وي دوی ملاتړ يا د نرسنگ پاملرنې ته اړتيا لري کولی شي د نرسنگ خدمتونه تر لاسه کړي، پرته له دې چې د ولې دلايل وړاندي کړي. هغه خلک چې عمر يې له ۴۰ څخه تر ۶۴ کلونو پورې وي چې دوی د لانديني سرطان يا د عمر پورې اړوند ناروغيو (خانگري ناروغيو) لکه د روماتايډ مفصلونو ناروغي له امله ملاتړ يا د نرسنگ پاملرنې ته اړتيا لري، دوی کولی شي د ټولني د نرسنگ خدمتونه تر لاسه کړي او يوازې د اصلي لگښتونو يوه برخه ادا کړي.

خلک د ۶۵ کلنې عمر ته له رسېدو يوه مياشت وړاندي د نرسنگ پاملرنې کارت تر لاسه کوي. هغه خلک چې له ۴۰ څخه تر ۶۴ پورې عمر لري ملاتړ يا د نرسنگ پاملرنې ته د دوی د اړتيا له تاييد وروسته، دوی د نرسنگ پاملرنې د بيمې کارت تر لاسه کوي. د نرسنگ خدمتونو د تر لاسه کولو پر مهال کارت اړين دی، له دې امله هغه په خوندي ځای کې وساتي.

### ۲. د معلوماتو برخې او د غوښتنې د ترسره کولو ځای

د نرسنگ خدمتونو د تر لاسه کولو لپاره، په ټولنيزو مشورتي مرکزونو (ټولنيز عمومي ملاتړ مرکز) يا د نرسنگ پاملرنې بيمې څانگې ته د خپلې سيمې د ښاروالۍ دفتر کې پوښتنه وکړئ او غوښتنه ترسره کړئ. د سلا مشوري لپاره غوښتنليکونه او غوښتنې د خدمتونو د غوښتونکي يا د کورنۍ د نورو غړو لخوا ترسره کيږي. د غوښتنليک د سپارلو وروسته، د ډاکټر د تصديق پر بنسټ د کورنۍ پلټنه به ترسره شي، او د غوښتونکي د ملاتړ او نرسنگ پاملرنې اړتياوو په اړه به پريکړه وشي (دې ته د نرسنگ پاملرنې اړتياوو کچه ويل کيږي). معمولاً د پريکړې خبرتيا له غوښتنې وروسته د ۳۰ ورځو په لړ کې استول کيږي. د نرسنگ خدمتونو ډولونه او

اندازه چې له هغوی څخه یو بی تاسو په یوه میاشت کې تر لاسه کولی شئ د "نرسنگ پاملرنې اړتیاوو کچې" سره سم ټاکل کېږي.

### ۳. په کور کې خدمتونه او د آسانتیاوو خدمتونه

د نرسنگ پاملرنې بیمې لاندې وړاندې کېدونکي خدمتونه په دوه لویو ګروپونو "په کور کې خدمتونه" او "د آسانتیاوو خدمتونه" ویشل کېدی شي.

"په کور کې خدمتونه" کې د کور لېدنې پر بنسټ خدمتونه لکه د کور مرسته، په کور کې حمام، په کور کې بیا رغونه، او د بهر خدمتونه لکه د ورځې خدمتونه پاملرنه او د ورځې پر مهال سرپا د بېرته په پښو درېدو خدمتونه شامل دي.

د "آسانتیاوو خدمتونه" هغو کسانو ته وړاندې کېږي چې د نرسنگ په آسانتیاوو کې بستري شوي وي. دا خدمتونه اړتیا وړ خدمتونو ته په پام سره په درې بېلابېلو ډولونو باندې ویشل کېږي. د ژوندانه مرستندویه خدمتونه چې عموماً د لوړ عمر لرونکو کسانو لپاره په نرسنگ کورونو کې (توکيو) چمتو کېږي، د بیا رغونې خدمتونه چې د خلکو د کور ته ستنېدو لپاره دي او عموماً د لوړ عمر لرونکو کسانو د روغتيايي خدمتونو په تاسیساتو (روکن) کې چمتو کېږي او هغه خدمتونه چې د هغو خلکو لپاره دي چې اوږدمهاله بستر پاتې کېدو ته اړتیا لري په اوږدمهاله روغتيايي پاملرنې تاسیساتو (ریویوګاتا بایوین) کې وړاندې کېږي.

د نرسنگ خدمتونو د تر لاسه کونکو او د هغوی کورنیو سره د هغوی د غوښتنو په اړه تر مشورې وروسته، د نرسنگ ملاتړ متخصصین چې د پاملرنې مدیران (د پاملرنې مدیران) بلل کېږي، په جزئیاتو سره د نرسنگ پاملرنې پلانونه جوړوي، چې په هغې کې د خلکو لخوا د تر لاسه کولو وړ خدمتونه او د هغوی د تر لاسه کولو مهال ویش شامل وي. د خدمتونو کاروونکي او د هغوی کورنۍ کولای شي خپل د پاملرنې مدیران انتخاب کړي او کولای شي د اړتیا په صورت کې یې بدل کړي. که چېرې د پاملرنې پلان د خدمتونو د کارونکي د ژوند له طریقي سره سمون ونه لري یا کومې ستونزې رامنځته شي، کولای شو پلان اصلاح کړو، له دې امله، د دې لپاره تر هغه وخت پورې چې ستاسو رضایت تر لاسه شي، دا موضوع د پاملرنې له مدیر سره شریکه کړئ. تاسو کولای شئ د پاملرنې د مدیرانو د انتخاب په اړه د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ د نرسنگ پاملرنې د بیمې په دفتر یا د لوړ عمر لرونکو کسانو د سلا مشورې په مرکز کې خبرې وکړئ.

## ۵-۵ طبي معاینات او واکسینونه

ځینې وخت اوسېدونکي کولای شي هغه طبي معاینات ترسره کړي چې د دوی د سیمه ییز دولتي بناروالی لخوا پلي کیږي. طبي معاینات د محدودو دور لپاره ترسره کیږي، له دې امله د خبرتیا له ترلاسه کولو وروسته، سپارښتنه کیږي چې په سمدستي ډول د پرې کېدو نېټه تایید کړئ او په ټاکل شویو طبي مرکزونو کې طبي معاینات ترسره کړئ.

ماشومان کولای شي هغه واکسینونه ترلاسه کړي چې د دوی د سیمه ییز حکومت لخوا په وړیا ډول وړاندې کیږي. د دې سیستم موخې د یو شمېر ناروغیو پر وړاندې د ماشومانو ساتنه ترسره کول دي. په همدې حال کې، په ۱۹۹۴ کال د واکسینونو د مخنیوي کونکي قانون پر بنسټ په اجباري ډول د واکسینونو ترسره کولو له بیاکتنې سره پابته ورسېدل. له همدې امله، والدین اوس کولی شي د ماشوم حالت، د هغه د حساسیت شتون او دا چې مخکې یې همدا واکسین ترلاسه کړی دی که نه، د کتلو وروسته پریکړه وکړي چې واکسین ترلاسه کړي دي او که نه. د بناروالیو لخوا چمتو شوي واکسینونه د DPT (د ډیفټیریا، تور ټوخی [خوړجنه ټوخی]، او ټیټانوس درې ګونې واکسین)، پولیو، BCG (یوازې د هغو کسانو لپاره چې په ټوبرکلین غیرګون کې مثبت وي)، شري، روبیلا، جاپاني انسيفالایټس، وایرسېلا، نیوموکوکس او د هیموفیلس انفلونزا ډول ب (Hib) لپاره دي. د دې واکسینونو د ترلاسه کولو عمر مشخص شوی دی. تاسو به د خپلې سیمه ییزې دولتي بناروالی څخه د واکسینونو د ترلاسه کولو خبرتیا ترلاسه کړئ، له دې امله په مهرباني سره جزئیات د خپلې بناروالی له دفتر څخه وغواړئ.

سرېبږه پر دې، وړیا واکسینونه او د ترلاسه کونکي د ادایني په بدل کې د لویانو لپاره شته دي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره، په مهرباني سره د خپل سیمه ییز روغتیايي مرکز کې پوښتنې وکړئ.

## ۶-۵ که چېرې تاسو نشئې کولای طبي لگښتونه ادا کړئ

که تاسو له اوږدمهاله يا جدي ناروغۍ څخه کرپړئ او د طبي لگښتونو د ادایني وس نه لرئ، تاسو کولی شئ د روغتون د طبي درملني د مشورې دفتر کې د يوې قضیې له کارکونکي سره خبرې وکړئ. دلته د لوړ لگښت لرونکې طبي پاملرنې پور سیستم هم شته دی، د کوم په واسطه تاسو کولی شئ د شاوخوا دوه میاشتو لپاره ستاسو د لوړ لگښت طبي پاملرنې لگښتونو سره مساوي مقدار پور واخلي تر څو چې ستاسو د لوړ لگښت طبي پاملرنې لگښتونه بیرته دا شوي نه وي. که چېرې تاسو عايد لرئ مگر په لنډمهاله توگه د پیسو ورکولو کې ستونزه لرئ، ستاسو سیمه ییزه د ټولنيزې هوساینې شورا د ټیټ سود عامه طبي لگښت پور سیستم وړاندیز کوي، نو مهرباني وکړئ د اړتیا په صورت کې د جزئیاتو په اړه پوښتنه وکړئ.

په ځینو ښاروالیو کې، هغه خلک چې د ملي روغتیا بیمې طرحې کې شامل شوي ځینې وختونه کولی شي د خان لپاره دا دایني کمولو (یا معافیت) څخه کار واخلي، نو دا مشوره ورکول کېږي چې د جزئیاتو لپاره د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ په دفتر کې پوښتنه وکړي. سربېره پر دې، طبي مرستې د هغو خلکو لپاره شته دي چې د ژوند خونديتوب تر لاسه کولو لپاره اړین شرایط پوره کوي. د نامعلوم لامل د ناڅرگندو ناروغیو لپاره او پرته له کومې ځانگړې درملنې، د خان لپاره د ادایني برخه د ۳۴۸ ناروغیو قضیه کې په جزوي یا بشپړ ډول د عامه لگښتونو لخوا تر پوښنې لاندې نیول کېږي (د ۲۰۲۵ کال د اپریل تر میاشتې پورې) چې د دولت لخوا ټاکل شوي چې درملنه یې ستونزمنه وي او زیات لگښت لرونکې طبي لگښتونو ته اړتیا لري. غوښتنلیکونه د عامې روغتیا په مرکزونو او نورو کې منل کېږي، خو لومړی په مهرباني سره د اړتیا په صورت کې د ډاکټر سره مشوره وکړئ. همداراز، که چېرې تاسو په ساري ناروغۍ اخته شوي یاست، بېلابېل معاینات او د مرستې ډولونه شته دي، له دې امله ژر تر ژره د عامې روغتیا له مرکز څخه مشوره وغواړئ.

## ۵-۷ که چېرې تاسو رواني اضطراب لرئ

### ۱. له مختلف کلتور سره د ژوند کولو له امله اضطراب

يو شمېر اوږد مهاله اوسېدونکي شته دي چې د چاپيريال بدلونونو له امله چې تولنه، کلتور او ژبه پکې شامل دي، په جاپان کې د ژوند کولو لپاره په فزيکي او ذهني توگه د سمون موندلو په برخه کې ستونزې لري. که چېرې ذهني اضطراب او فشار له درملني يا پاملرني پرته پريښودل شي، کيدای شي د جدي رواني اختلال لامل شي. په زياته کچه د الکولو او نشه يي توکو کارول هم کولای شي د رواني ختلال لامل شي.

### ۲. که چېرې اضطراب دوام ومومي، يوه متخصص ته مراجعه وکړئ

په روغتون کې بستر کولو دوه طريقې شته دي: په رضاکارانه ډول بستري کېدل، چې د اړوند شخص په رضایت پورې اړه لري، او د طبي پلوه محافظتي روغتون کې بستر کول، کله چې د رواني روغتيا يو ټاکل شوی ډاکټر دا ومني چې طبي درملنه او ساتنه اړينه ده او په روغتون کې بستر کولو لپاره د ناروغ د سرپرست رضایت ترلاسه کوي.

په روغتون کې بستر کولو دوه طريقې شته دي: په رضاکارانه ډول بستري کېدل، چې د اړوند شخص په رضایت پورې اړه لري، او د طبي پلوه محافظتي روغتون کې بستر کول، کله چې د رواني روغتيا يو ټاکل شوی ډاکټر دا ومني چې طبي درملنه او ساتنه اړينه ده او په روغتون کې بستر کولو لپاره د ناروغ د سرپرست رضایت ترلاسه کوي. د خان ته د زيان رسولو يا نورو ته د زيان رسولو خطر په صورت کې، په روغتون کې په اجباري ډول د بستري کولو طريقه هم شته ده، چې له مخې يې ناروغ لږ تر لږه د دوه ټاکل شويو رواني روغتيا ډاکټرانو لخوا معاینه کولو وروسته د ولايت د والي د صلاحيت پر بنسټ په اجباري توگه بستر کېږي. په اجباري ډول په روغتون کې د بستري کېدو لگښتونه د دولت لخوا ادا کېږي. رواني اختلالات د روغتيايي بيمې لخوا تر پوښښ لاندې نيول کېږي، مگر ناروغان کولی شي له داسې سيسټمونو څخه هم کار واخلي چې د بهرنيو ناروغانو طبي لگښتونه په جزوي ډول د دولت لخوا ادا کېږي: د لورې بيبي طبي لگښت سيسټم د ملي روغتيا بيمې طرحې لاندې او د رواني ناروغانو لپاره د طبي پاملرنې مالي ملاتړ پروگرام د رواني اړخه معلولو کسانو لپاره د سيمه ييزو حکومتونو لخوا پرمخ وړل کېږي. هغه خلک چې د خپلې لومړنۍ مشورې وروسته د شپږو مياشتو څخه ډير وخت لپاره مشورې ترلاسه کوي کولی شي د رواني معلوليت سند لپاره غوښتنه وکړي، چې کيدای شي د مالياتو کمولو او داسې نورو مواردو لپاره په شرايطو برابر وي. همداراز، په ټولنيز ډول په پښو درولو لپاره ښوونيز امکانات شته دي. مهرباني وکړئ د اړتيا په صورت کې د لا زياتو جزئياتو لپاره له خپل ډاکټر يا عامي روغتيا مرکز څخه پوښتنه وکړئ. د روږديتوب اړوند، لکه په الکولو يا نشه يي توکو باندې روږدي کېدل، مهرباني وکړئ د رواني روغتيا او هوساينې له يوه مرکز يا عامي روغتيا له مرکز سره مشوره وکړئ.

## ۵-۸ په کور کې د معلولیت لرونکو ماشومانو لپاره د مرستې او روزنې آسانتیاوې

د معلولیت لرونکو ماشومانو او معلولينو اړوند مشورې بايد د آسانتياوو دفتر يا د سيمه ييزې ښاروالۍ د هوساينې برخې ته واستول شي. هغه والدين چې د رواني يا فزيکي پلوه معيوب ماشومان (د ۲۰ کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان چې رواني يا فزيکي ستونزې لري او دوی د ډاکټر لخوا تصدیق ته اړتيا لري) په کور کې را لويوي، دوی ته د ماشومانو د روزنې ځانگړې مرسته ورکول کيږي. د لگښتونو د مرستې دا اندازه د معلولیت کچې ته په پام سره توپير لري. که چېرې د معلولیت کچه شديده وي، ماشوم ته پخپله په جلا ډول د معلول ماشوم د هوساينې د لگښتونو په موخه ادابنه ترسره کيږي. د يادولو وړ ده چې دا لگښتونو دا مرسته د سرپرست په عايد پورې تړاو لري.

همدارنگه، د بيا په پښو درېدو د روزنې آسانتياوې شته دي، چې په طبي پاملرنې، د ماشومانو پاملرنې او د معلولیت لرونکو ماشومانو په پالنه ټينگار کوي. په ټول هيواد کې داسې آسانتياوې شته دي چې د فزيکي اړخه معلولیت لرونکو ماشومانو لکه هغه ماشومان چې سخت ذهني او فزيکي معلولیت لري، کاڼه، رانده او گونگ وي د ودې اړند معلولیت په برخه کې د پاملرنې وړاندې کولو کې تخصص لري.

که خلک په ورځني ژوند کې پاملرنې ته اړتيا ولري، د لنډ مهالې پاملرنې لپاره د مالي مرستې او مرستندويه وسايلو سربرېره د کور مرستندويه ليزولو سيستم هم شته دی. د دې پروگرامونو په برخه کې سلا مشورې يا غوښتنليکونو استول بايد د دولتي ښاروالۍ ادارې يا د هوساينې ادارې دفتر کې ترسره شي.

هغه کسان چې فزيکي معلولیت لري کولی شي د فزيکي معلولیت سند لپاره غوښتنه وکړي، هغه څوک چې د فکري معلولیت لرونکي وي کولی شي د فکري معلولیت سند لپاره غوښتنه وکړي او هغه کسان چې رواني ناروغۍ لري کولی شي د رواني معلولیت سند لپاره غوښتنه وکړي. مهرباني وکړئ د دې هر سند لپاره د غوښتنليک څرنگوالي په اړه د معلوماتو لپاره د ښاروالۍ دولتي دفتر کې پوښتنه وکړئ. د معلولیت سند په ترلاسه کولو سره، يو څوک کولی شي د مالياتو کمښت يا معافيت، د عامه ترانسپورت خدمتونو لپاره تخفيف او داسې نور موارد ترلاسه کړي، ځکه چې هغه خدمتونه چې يو څوک يې ترلاسه کولی شي په ځانگړې سيمه ييز صلاحيت او د سند ډول او درجې پورې اړه لري، چې تاسو يې بايد د تصدیق د غوښتنليک په وخت کې له خپلې سيمه ييزې ادارې سره تاييد کړئ.

## ۹-۵ میندواری او د ماشوم پیدا کېدل

### ۱. کله چې میندواری تایید شي، د میندواری یو لارښود کتاب ترلاسه کړئ

وروسته له هغې چې ستاسو میندواری د ډاکټر لخوا تایید شي، د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ ادارې ته مراجعه وکړئ، د میندواری د نوملیکنې فورمه ډکه کړئ، چې په هغې کې نوم، د زیرېږدو نېټه، د روغتون نوم او نورو موارد په ګوته کوي او د زیږون پر مهال د روغتیايي پاملرنې یو لارښود کتاب (د مور او ماشوم لپاره طبي سوابق) ترلاسه کړئ. په ورته وخت کې، د میندوارو ښځو لپاره د طبي معاینې کارت ترلاسه کړئ. که څه هم د میندوارو ښځو لپاره طبي معاینه باید پخپله پیسې ورکړل شي، خو کله چې تاسو په ټاکل شویو طبي مؤسسو کې د طبي معاینې پر مهال خپل د معایناتو کارت وړاندې کړئ، نو تاسو کولای شئ د عامه مالي ملاتړ ترلاسه کړئ. دغه تگلارې د میندواری پر مهال د مور او ماشوم روغتیا او د زیږون وروسته د ماشوم د روغتیا مدیریت لپاره اړینې دي. سربیره پر دې، دغه تگلارې مور او ماشوم ته وړتیا ورکوي چې وربا طبي معاینې او واکسین ترلاسه کړي (چې په سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر یا سیمه ییزې عامې روغتیا مرکز کې شتون لري).

### ۲. منظم طبي معاینات

د خپل ډاکټر لارښوونې تعقیب کړئ او هڅه وکړئ چې هم مور او هم ماشوم د زیږون پر وروسته په روغ او راحته حالت کې تجربه کړي. که تاسو کومه اندېښنه لرئ، په مهربانۍ سره په آزادانه ډول له خپل ډاکټر یا د عامې روغتیا له مرکز سره مشوره وکړئ.

### ۳. د ماشوم د زیږون او پاملرنې رخصتي

که چېرې یوه ښځه په یوه شرکت یا نورو ځایونو کې کار کوي، هغې ته به اجازه ورکړل شي چې له زیږون وړاندې او وروسته رخصتي وکړي. سربیره پر دې، که چېرې دواړه والدین وغواړي چې د ماشوم پالنې رخصتي واخلي، په اصل کې، هغه پلار یا مور چې د یو کال څخه کم عمر ماشوم پالنه کوي کولی شي خپل کار ورکونکي ته غوښتنه وکړي او هر یو کولی شي د ماشوم پالنې تر یو کال پورې رخصتي واخلي (د مور په حالت کې، دا د زیږون رخصتي سره یوځای کېدی شي ترڅو یو کال پورې شي). د دې سربیره، د "لنډمهاله کاري سیستم" شتون لري چې د کار ساعتونه د ورځې تر شپږو ساعتونو پورې محدودوي د عمومي قاعدې په توګه د هغو والدینو لپاره چې تر دريو کلونو پورې ماشومان پالنه کوي، او "د ماشوم پالنې رخصتي" چې د لومړني ښوونځي د دریم ټولګي تر پایه پورې د یو ماشوم لپاره په کال کې تر پنځو ورځو پورې اخیستل کېدی شي، او د دوو یا ډیرو ماشومانو لپاره په کال کې تر لسو ورځو پورې. په یاد ولرئ، که څه هم، دغه پروګرامونه هغو والدینو لپاره د پلي کېدو وړ نه دي، چې د هغوی د ګومارنې موده تر اوسه له یوه کال څخه نه وي اوبښتي. که اړتیا وي، مهربانې وکړئ په خپل شرکت کې د شخصي یا کار چارو ځانګې څخه پوښتنه وکړئ.

#### ۴. کله ماشوم پیدا شي

د خپل ماشوم د زیږون تصدیق پاڼه د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر ته د ۱۴ ورځو په لړ کې وسپاری. همداراز، ټاکل شوي ادارو ته د خپل ماشوم د زیږون راپور سپارلو سره (د عامې روغتیا مرکزونه او نورې ادارې)، تاسو کولای شئ له کور څخه د عامې روغتیا د نرسانو د لیدني خدمت څخه هم برخمن شئ.

د خپل ډاکټر لارښوونې وڅارئ او په منظم ډول طبي معاینات او واکسین ترلاسه کړئ. د ځانګړو نیتو او نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د عامې روغتیا په مرکز کې غوښتنه ترسره کړئ. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې خپل د میندو د روغتیا لارښود کتاب د منظم طبي معایناتو او واکسین ناستې لپاره له ځانه سره ولرئ.

#### ۵. کله چې ستاسو ماشوم له اوسط وزن څخه کم وي

د کم وزن لرونکي ماشومان چې وزن یې له ۲۵۰۰ ګرامو څخه کم وي باید د زیږون په ځای کې د عامې روغتیا په مرکز کې ثبت شي. که چېرې ماشوم د زیږون پر مهال له ۲,۰۰۰ ګرامه څخه کم وزن ولري او ډاکټر تشخیص کړي چې ماشوم نرسنگ خدمت ته اړتیا لري او باید په یوه ټاکل شوي روغتون ته بستر شي، د سرپرست د عايد پر بنسټ، طبي او نرسنگ لګښتونو یوه برخه یا په بشپړه توګه معاف شي.

#### ۶. د میندو د روغتیا لارښود کتاب

ډاډ ترلاسه کړئ چې د میندو د روغتیا لارښود کتاب د ټولو ماشومانو پورې اړوند تګلارې او طبي معایناتو، واکسینونو، د ناروغۍ درملنې او داسې نورو مواردو لپاره وکاروئ. لارښود کتاب باید په خورا پام سره وساتل شي تر هغه چې ماشومان د لیسې او عالي لیسې زده کوونکي شي، ځکه چې دوی به په دې عمر کې د واکسین کولو لپاره په شرایطو برابر وي.

## ۷. د ماشوم د زیرېدو او پاملرنې جمعي کټي

له ناروغۍ پرته، د درملني بيمه د ميندواری او د ماشوم د زيرون لپاره نه پلي کيږي او ټول لگښتونه په بشپړه توگه ستاسو لخوا ادا کيږي. په روغتون کې د ماشوم د زيرون عادي لگښت د ۵۰۰,۰۰۰ څخه تر ۶۰۰,۰۰۰ پورې دی. په همدې حال کې، که چېرې تاسو په روغتيايي بيمه يا ملي روغتيايي بيمه کې نومليکنه کړي وي، يا د يوه چا تر سرپرستي لاندې ياستئ، يا که چېرې ميندواری څلور مياشتې يا له هغې زيات وخت وروسته مو ماشوم پيدا شوی وي، تاسو کولای شئ د زیرېدو او د پاملرنې د مجموعي کټي چې ۵۰۰,۰۰۰ پين دي، تر لاسه کړئ. په تصادفي توگه، کيداى شي تاسو دا گټه هم تر لاسه کړئ که چېرې تاسو د ميندواری له ۸۵ ورځې وروسته په مړ ډول د ماشوم زيرون يا سقط تجربه کړئ.

ميندواره ميرمنې چې د ملي روغتيا بيمې په پروگرام کې شاملې دي کولای شي د خپلې سيمه ييزې ښاروالۍ په دفتر کې د زيرون او ماشوم پاملرنې يو اړخيزه کټي لپاره غوښتنه وکړي او هغه ميندواره ميرمنې چې په خپل کار ځای کې په روغتيا بيمه کې نوم ليکنه کوي يا د يو چا تر کفالت لاندې وي، کولای شي د کار ځای له لارې د کټي لپاره بيمه کوونکي ته غوښتنه واستوي. همداراز، د مستقيمي ادابني يو پروگرام شته دی چې د هغې په مرسته طبي موسسې کولای شي د ميندوارو ميرمنو په استازيتوب د کټو غوښتنه وکړي او تر لاسه يې کړي. لکه څرنگه چې کټي په مستقيم ډول له بيمه کوونکي څخه د درملني ادارې ته ليريدول کيږي، اړينه نه ده چې له روغتون څخه د رخصت کېدو پر وخت د ماشوم د پيدا کېدو بشپړه لگښتونه ادا شي.

## ۸. د ماشوم د پيدا کېدو د لگښتونو په ادابنه کې د ستونزې په صورت کې

په روغتون کې د ماشوم د پيدا کېدو پر مهال د بستر کېدو يو پروگرام شته دی چې په مرسته يې کم عايد لرونکي کسان چې د ماشوم د پيدا کېدو پر مهال بستر کېدو ته اړتيا لري، په ټاکل شويو روغتونو کې بستر شي. سر بېره پر دې، د هوساينې خدمتونو تر لاسه کوونکي هم د ماشوم د پيدا کېدو مرسته تر لاسه کوي.

## ۹. پلان شوي ميندواري ښه يا د پام وړ ده

په بهرني هېواد کې ميندواري او د ماشوم پيدا کېدل يوازې د ښځې لپاره نه، بلکې د اوردمهاله مېشت کورنۍ د ټولو غړو لپاره يوه خوښې او مهمه پېښه ده. په همدې حال کې، که چېرې ميندواري په ناغوښتل شوي ډول وي، يا کورنۍ د ماشوم د پيدا کېدو د لگښتونو د څرنگوالي په اړه اندېښنه ولري، نو په دې صورت کې به له رواني اړخه اضطراب ډېر زيات وي. په د پام وړ توگه، ميندواري بايد پلان شوي وي. ښځه او ميرمه بايد د جنين د سقط يا عقيم کولو لپاره د اقدام تر سره کولو پر ځای د ميندواری د مخنيوي په برخه کې يو له بل سره همکاري وکړي. تاسو کولای شئ د ميندواری او وراثت په اړه د عامې روغتيا په مرکزونو (\*) او د نسايې او ولادي علومو څانگو او کلينيکونو (ډاکترانو چې د زيرون د خونديتوب قانون لخوا ټاکل شوي) کې د سقط او عقيم کولو په اړه پوښتنه وکړئ. (نارينه بايد د يورولوژي څانگې يا کلينيک ته مراجعه وکړي.)

په مهرباني سره د دې ډول سلا مشورو د لگښت او وخت د معلومولو لپاره له ځانگي يا کلنيک سره اړيکه ونيسئ.

له مور څخه د ملاتړ قانون، د اجتناب نه منونکو دلايلو پر بنسټ د مور څخه د ساتني په موخه د ميندواري تر دوه ويشتمې اونۍ پورې د جنين سقط کولو ته اجازه ورکوي، مگر د هغه خطر له امله چې د بنځي ژوند ته يې بايد د امکان تر کچې له دې کار څخه ډډه وشي. دا هم د يادولو وړ ده چې د جنين سقط کول د روغتيايي بيمې لخوا تر پوښښ لاندې نه نيول کيږي. په همدې حال کې، هغه خلک چې د ژوند کولو لپاره اړين شرايط يا امکانات لري، په هغه صورت کې چې د دوی قضيه د زيرون د قانون پر بنسټ اجازه ولري، کولای شي طبي مرسته ترلاسه کړي.

\* په يو شمېر حوزو کې روغتيايي مرکز د هوساينې دفتر ته څيرمه موقعيت لري.

## ٦ څپرکی زده کړې

### ٦-١ په جاپان کې د زده کړو سیستم

په جاپان کې اجباري زده کړې له ٦ کلنې څخه پیل، شپږ لومړني کلونه او له ١٢ کلنې وروسته درې کاله په عالي لېسه کې زده کړې شاملې دي. سربېره پر دې، درې کلنه عالي لېسه (د نیمه وخت دورو لپاره څلور کاله) او څلور کلن پوهنتونه شته دي. د دې ټولو بنوونیزو ادارو تعلیمي کال په اپریل میاشت کې پیل کیږي او د بل کال په مارچ میاشت کې پایته رسیږي.

سربېره پر دې، د ابتدایي ښوونځي څخه مخکې، د نرسري ښوونځي او ورکتونونه (د درې څخه تر پنځو کلونو پورې د ماشومانو لپاره د ښوونځي اسانتیاوي) شته دي چې د هغو والدینو په استازیتوب چې کار کوي، ناروغ وي یا له بل څه سره مخ وي، د ماشومانو پالنه ترسره کوي او همدارنگه د شپې په وخت کې د لوړو زده کړو لپاره د هغو خلکو لپاره ښوونځي چې د اجباري زده کړې موده یې پرته له دې چې ښوونځي ته ولاړ شي په بریالیتوب سره پایته رسولې دي. د اجباري زده کړو له بشپړولو وروسته، په بشپړونکو زده کړو کې عالي لېسې او پوهنتونونه او پر دې سربېره تخنیکي، حرفوي او متوسطه کالجونه شامل دي. هغه کسان چې غواړي له پوهنتون څخه له فارغ کېدو وروسته خپلو زده کړو ته دوام ورکړي، کولای شي د ماسټرۍ په دوره کې خپلو زده کړو ته دوام ورکړي.

سربېره پر دې، د هغو خلکو لپاره چې غواړي د ورځې په وخت کې کار وکړي او په ماښام کې زده کړه وکړي، د نیمه وخت لپاره پرمختللي عالي کورسونه، د ماښام پوهنتون کورسونه او له لږې واټن د زده کړو پوهنتونونه لکه د جاپان پراېنستي پوهنتون شته دي. د دې ادارو په اړه د لایاتو معلوماتو لپاره، په دې لارښود کتاب کې اړوندې پاڼې ته مراجعه وکړئ.



## ۶-۲ د نومليکني مرحلي يا د ابتدايي يا متوسطي لېسې بدلول

هغه ماشومان چې د شپږ کلنۍ عمر يې پوره کړی وي، د راتلونکي مالي کال له اپريل مياشتې وروسته په شپږ کلن ابتدايه ښوونځي کې زده کړې پيل کوي. له ابتدايه ښوونځي څخه له فارغ کېدو وروسته، ماشومان درې کلن متوسطه ښوونځي ته ځي. د بشپړونکي ملاټر لاندې کسانو ماشومان چې د اوږد مهاله استوگنې حالت يې تر لاسه کړی وي، د تمايل په صورت کې کولای شي په متوسطه او ابتدايه دولتي ښوونځيو کې شامل شي. په مهربانۍ سره د خپلې ښاروالۍ د زده کړو له بورډ سره په دې اړه مشوره وکړئ. هغه ماشومان چې ۱۶ کاله يا له هغې زيات عمر لري او اجباري زده کړې يې نه وي بشپړې کړي، کولای شي د شپږ پر مهال په متوسط عالي ښوونځيو کې نومليکنه وکړي، له دې که چېرې اړتيا وي په مهربانۍ سره د خپلې ښوونې او روزنې له سيمه ييز بورډ سره مشوره وکړئ.

### ۳-۶ په نرسری او ورکتون کې نوملیکنه

د ټولو هغو ماشومانو لپاره چې له ۳ څخه تر ۵ کلونو پورې عمر لري، نرسري، ورکتون او *kodomo-en* ته ورنگ په بنسټیزه توګه وړیا دی.

#### ۱. د نرسري ښوونځی

د نرسري ښوونځي د هغو ماشومانو لپاره د ورځنۍ پاملرنې اسانتیاوې برابرې چې کورنۍ یې نشي کولی د دوی ته پاملرنه وکړي، ځکه چې مور او پلار دواړه کار کوي، ناروغان دي او یا په دې ډول له نورو مواردو سره مخ دي، معمولاً، د نرسري ښوونځي د اتو اونيو څخه د ماشومانو پالنه کوي تر څو ابتدایي ښوونځي کې شامل شي، مګر دلته یو شمېر ښوونځي شته دي چې له یو کال څخه کم عمر لرونکي ماشومان نه مني. ډیری وخت د انتظار اوږده لېستونه وي، په داسې حال کې چې کیدای شي ماشومان د اړتیا یا بیړني والي پر بنسټ ومنل شي.

(۱) د نرسري ښوونځي ساعتونه  
د نرسري ښوونځي ته په پام سره کاري ساعتونه توپیر لري، مګر معمولاً دوی د اونۍ په ورځو کې د سهار له ۰۸:۳۰ څخه تر ۰۵:۰۰ بجو پورې او د شنبې په ورځو د سهار له ۰۸:۳۰ د غرمې تر ۰۸:۳۰ پورې (په یکشنبې او عمومي رخصتیو کې بند وي) پرانیستي وي. که چېرې تاسو له ۰۸:۳۰ وړاندې یا له ۰۵:۰۰ وروسته پاملرنې ته اړتیا لرئ (له رسمي ساعتونو وروسته پاملرنه)، نرسري ښوونځي ته مراجعه وکړئ.

(۲) د نرسري ښوونځي فیسونه  
درې کلنه دوره هغه دوره ده چې د هغې لپاره فیس وړیا دی، درې کلنه دوره د اپریل له ۱ نېټې وروسته د ماشوم تر درې کلنۍ پورې وي تر دې چې په ورکتون کې شامل شي. د خوړو او په ښوونځي کې د محفلونو لګښتونه د والدينو په غاړه دي. په همدې حال کې، عاید او د ماشومانو شمېر ته په پام سره، کیدای شي د مرستندوی خوړو له لګښتونو (جانبی خواړه، ناشتې او نور) څخه ډډه وشي. د ماشومانو لپاره له زېږېدو څخه تر دوه کلنۍ پورې، مېشت شویو کورنیو ته له ماليې پرته لګښتونه معاف دي.

(۳) د نوملیکنې غوښتنلیکونه  
که چېرې تاسو غواړئ خپل ماشوم د نرسري په ښوونځي کې شامل کړئ، د خپلې سیمې ییز ښاروالی په دولتي دفتر کې د ماشومانو د موضوعاتو اړوند برخې ته غوښتنلیک وسپارئ. غوښتنلیکونه د کورنۍ د حالت راپور او د کار تصدیق پانې په ځیر اسنادو ته اړتیا لري. په همدې حال کې، وړاندې کېدونکي اسناد به توپیر ولري او د محاسبې لپاره اړین

مالي کال به هم د غوښتنلیک شرایطو او وخت په پام کې نیولو سره توپیر ولري، نو مخکې له دې چې دوی ته چمتووالی ونیسئ، د ماشوم پالنې چارو مسوول د سیمه ییزې ښاروالۍ دفتر د اړوند څانګې وضاحت په دقت سره واورئ.

(۴) په نرسري ښوونځي کې ورځنۍ ژوند له کور څخه نرسري ښوونځي ته او له هغې ځای څخه بیرته کور ته د ماشوم د ستونزو مسوولیت د هغه/هغې د والدینو یا سرپرست په غاړه دی. د داخلېدو لومړۍ اونۍ یا شاوخوا ته "د سمون موندلو اونۍ" ویل کېږي، په دې موده کې ماشوم په پیل کې یوازې د یوه ساعت لپاره ګډون کوي او بیا په تدریجي ډول وخت اوږدوي تر څو چې هغه د نرسري ښوونځي ژوند سره عادت شي. والدین ډیرې وخت یو د اړیکو کتابچه تر لاسه کوي، چې په هغې کې چې نرسري ښوونځی مهم معلومات مور او پلار ته رسوي او د دې برعکس، تر څو د ماشوم لپاره لا ښه پالنه او پاملرنه برابرې کړي. که چېرې تاسو په جاپاني ژبه د لوستلو او لیکلو په اړه ډېر ډاډمن نه یاست، کله چې تاسو ښوونځي ته د خپل ماشوم د راوستلو او بیرته ستونزو لپاره راځئ، د سهار یا ماښام په وخت کې له د ټولګي له ښوونکي سره خبرې وکړئ تر څو مهم موضوعات، لکه د ماشوم د روغتیايي حالت تایید کړئ.

## ۲. ورکتون

ورکتون د هغو ماشومانو لپاره چې له درې کلنۍ څخه د ابتدايې ښوونځي په عمر وي، د ښوونځي وړاندې دورې په توګه په نظر کې نیول کېږي او کیدای شي دولتي یا خصوصي اداره وي. معمولاً تدریس د څلور ساعتونو لپاره د بیلګې په ډول د سهار له ۰۹:۰۰ څخه د ماسپینن تر ۲:۰۰ پورې وي. د یو ورکتون کارول وړیا دي (د میاشتني حد سره ۲۵,۷۰۰ ¥)، خو د داخله فیسونه، د ښوونځي بس فیسونه، د خوړو فیسونه او د ښوونځي د پېښو لګښتونه د والدین لخوا ورکول کېږي. په همدې حال کې، عاید او د ماشومانو شمېر ته په پام سره، کیدای شي د مرستندوی خوړو له لګښتونو (جانبی خواره، ناشتې او نور) څخه ډډه وشي.

د هغو ورکتونونو لپاره چې د ماشومانو او د ماشوم پالنې د ملاتړ نوي سیستم تابع نه وي، کیدای شي تاسو ته د فیسونو د معافیت لپاره تصدیق اړتیا وي، یا ستاسو محلي حکومت د بېرته ورکړې لپاره طرزالعملونو ته اړتیا ولري. په همدې حال کې، عاید او د ماشومانو شمېر ته په پام سره، کیدای شي د مرستندوی خوړو له لګښتونو (جانبی خواره، ناشتې او نور) څخه ډډه وشي. همداراز، ځینې ښاروالۍ د خصوصي ورکتونونو لپاره مالي مرستې وړاندې کوي، نو مهرباني وکړئ د خپل استوګن ځای اړوند ښاروالۍ څخه د جزئیاتو غوښتنه وکړئ.

### ۳. تایید شوی *kodomo-en*

تصدیق شوی *kodomo-en* یو نوی ډول تاسیسات دي چې د وړکتونونو او ورځني پاملرنې مرکزونو دندې ترسره کوي او د دوی دواړو د مثبتو یا قوت ټکو څخه ګټه اخلي. دې ته کولای شو ماشوم ته د پاملرنې د متحدو تاسیساتو په سترګه وګورو. هر ماشوم کولای شي ګډون وکړي، دې ته له پام پرته چې آیا د دوی والدین کار کوي او که نه. همداراز، دوی د ماشوم راورلو په برخه کې ملاتړ وړاندې کوي، لکه د ماشوم راورلو اړوند اندیښنو په اړه د سلا مشورې وړاندې کول او د داسې یو ځای رامنځته کول چې هلته والدین او ماشومان وکولای شي سره راغونډ شي.

## ٦-٤ عالی لېسې ته تلل

### ١. د شمولیت آزمویښي

په لېسه کې د شمولیت شرایط دا دي چې غوښتنلیک ورکونکي باید د متوسطه ښوونځي څخه فارغ شوی وي، یا یې معادل یا لور علمي تایید شوي اسناد ولري او باید د هغه ښوونځي د شمولیت په آزمویښو کې یې گډون کړی وي او بریالی شوی وي. هغه کسان چې د متوسطه ښوونځي څخه معادل علمي یا له هغې لور اسناد ولري، معنی یې دا ده چې د بېلگې په توگه، هغه کسان چې په بل هېواد کې یې نهه کلني زده کړه بشپړه کړي وي یا هغه کسان چې د متوسطه ښوونځيو د بشپړولو د کچې د تصدیق ازموینه کې بریالي شوي وي. هغه کسان چې له جاپان پرته نورو تابعیتونه لري کولای شي په دې آزمویښه کې گډون وکړي چې ١٥ کاله عمر ولري او د دې کال د مارچ میاشتې تر ٣١ نېټې پورې د نوملیکني لپاره تصمیم ولري.

په ډېری متوسطه ښوونځيو کې، د یو زده کوونکي راتلونکی مسیر، د بېلگې په توگه، کار یا نوره زده کړه، د ټولگي ښوونکي، د زده کوونکي او د والدینو ترمنځ د درې اړخیزو مشورو وروسته ټاکل کېږي، په داسې حال کې چې د زده کوونکي غوښتنې، وړتیا، علمي وړتیا، د کورنۍ اقتصادي وضعیت او نور په پام کې نیول کېږي. هغه زده کوونکي چې په بل هېواد کې له عالی لېسې څخه شوي وي، کیدای شي د دوی د زده کړو د ارزونې پر مهال له دوی څخه غوښتنه وشي چې له هغه ښوونځي څخه خپل د فراغت اسناد او فعالیت ترسره کولو تصدیق پاتې وړاندې کړي.

### ٢. د زده کړو فیسونه

هغه کورنۍ چې له مشخصې اندازې څخه کم عاید لري، دې ته له پام پرته چې زده کوونکي په ملي، دولتي یا خصوصي عالی لېسه کې زده کړې ترسره کړي دي، کولای شي د حضور د لگښتونو مالي مرستې ترلاسه کړي. د دې لپاره چې د سوېتیا مالي مرستې ترلاسه کړئ، باید مالیاتو تصدیق پاڼه او د غوښتنې فورمه وړاندې کړئ. د بشپړ وخت د عالی لېسې زده کوونکو لپاره د حاضرې ملاتړ ډېر تر ډېره مرستې اندازه په میاشت کې ٩,٩٠٠ ین ده (په میاشت کې ٢,٧٠٠ ین د نیم وخت - عالی لېسې زده کوونکو لپاره، په میاشت کې ٥٢٠ ین د لرې دولتي زده کړې - عالی ښوونځي زده کوونکو لپاره، ٩,٩٠٠ ین د نیم وخت او له لرې زده کړې خصوصي - عالی ښوونځي زده کوونکو لپاره ده). په همدې حال کې، که چېرې د زده کړو فیس له پورته اندازې څخه کم وي، د سوېتیا د ملاتړ مالي مرستې د زده کړو تر فیس پورې محدودې کېږي. همداراز، د خصوصي عالی ښوونځيو د زده کړې فیسونو د پام وړ مالي فشار په پام کې نیولو سره، د ټیټ عاید کورنیو زده کوونکو ته چې خصوصي عالی لیسو کې زده کړې کوي د سوېتیا ملاتړ د مرستې د کورنیو عاید سره سم پورته کېږي. مهرباني وکړئ د زیاتو مرستو لپاره د غوښتنلیک څرنګوالي په اړه د معلوماتو لپاره په مستقیم ډول له ښوونځي سره اړیکه ونیسئ.

### ۳. لیږدول

که چېرې یو زده کوونکی وغواړي چې د خپل ښوونځي په لړ کې د خپلې کورنۍ د لیږد له امله، بل ښوونځي ته ولاړ شي، په مهربانۍ سره د ښوونځي له ښوونکي او نورو کسانو سره مشوره وکړي، ځکه د هر ښوونځي شرایط یو له بل سره توپیر لري.

## ۵-۶ پوهنتون او نورو خایونو ته تلل.

۱. په جاپان کې پوهنتون یا کالج ته د بهرنیانو د شمولیت لپاره لاندې لارې چارې شته دي:

- (۱) تاسو د بهرني زده کوونکي په توګه د شمولیت په آزمویښه کې ګډون کوئ (الف) هغه پوهنتونونه چې د شمولیت آزمویښي یوازې د بهرنیو زده کوونکو لپاره ترسره کوي،
- (ب) هغه پوهنتونونه چې د بهرنیو وګړو او جاپانیانو لپاره د شمولیت یو ډول آزمویښي ترسره کوي، مګر د بهرنیو زده کوونکو د آزمویښو پایلې په جلا ډول ارزوي.
- (ج) هغه پوهنتونونه چې د بهرنیو او کورنیو زده کوونکو لپاره په ورته ډول د شمولیت آزمویښي اخلي.

دا چې له پورته لارو چارو څخه کومه یوه به عملي شي، په هر پوهنتون کې توپیر لري.

همداراز یو شمېر پوهنتونونه شته دي چې د نړیوالو زده کوونکو لپاره (EJU) د جاپان په پوهنتون کې د شمولیت په آزمویښه یا د جاپاني ژبې د مهارتونو په آزمویښه کې (چې د جاپان د زده کړو د خدمت لخوا ترسره کېږي) ګډون کول الزامي دي. کیدای شي د شمولیت آزمویښي سیستم بدلون ومومي، له دې امله په مهرباني سره جزئیات له هغه پوهنتون سره شریک کړئ چې تاسو غواړئ، پکې شامل شئ.

\* د جاپان د زده کړو د تبادلې خدمت (JEES)

د JLPT برخه ټیلیفون: ۰۳-۵۴۵۴-۵۲۱۵

(۲) که چېرې تاسو فارغ شوي وئ یا غواړئ د یوې جاپاني عالي لېسې څخه فارغ شئ

په دې صورت کې، په عمومي ډول، تاسو د جاپاني په توګه د شمولیت په آزمویښه کې ګډون کوئ. که چېرې تاسو ملي یا دولتي پوهنتون یا یو شمېر خصوصي پوهنتونونه غوښتنلیک استوئ، په پیل کې تاسو باید د پوهنتون د شمولیت په آزمویښه کې د آزمویښي په مرکزونو چې د هیواد په بېلابېلو برخو کې شته دي، ګډون وکړئ او بیا د همدې پوهنتون د شمولیت په آزمویښه کې ګډون وکړئ. د پوهنتون د شمولیت په ګډه آزمویښه کې د ګډون لپاره، تاسو باید د سپټمبر په پیل کې د غوښتنلیک فورمه ترلاسه کړئ او د پوست له لارې له غوښتنې وړاندې د اکتوبر په پیل کې د بانکي حوالي له لارې په آزمویښه کې د ګډون کولو فیس ادا کړئ. دا آزمویښه د جنورۍ میاشتې په پیل کې اخیستل کېږي. وروسته له دې، تاسو یوه پوهنتون ته غوښتنلیک استوئ. د هغو آزمویښه ورکوونکو لپاره چې د اصلي بناري سیمو څخه بهر دي، په پوهنتون کې د شمولیت په ګډه آزمویښه کې د ګډون کول تر ټولو اقتصادي انتخاب دی، ځکه تقریباً د عمومي آزمویښي له نیم لګښت څخه کم لګښت لري او هیڅ ډول د ترانسپورت یا استوګنځای لګښتونو ته اړتیا نشته ده.

هغه خصوصي پوهنتونونه چې له گډو آزموينو څخه په پوهنتون کې د شموليت لپاره کار نه اخلي، دوی د شموليت آزموينه د خپلو طريقو سره سم اخلي. سربره پر دې، يو شمېر ملي، دولتي يا خصوصي پوهنتونه شته دي چې د شموليت د سيستم سپارښتنه کوي. که چېرې په عالي لېسه کې د يوه زده کوونکي پايلې په پوهنتون کې د اړتيا وړ کچې څخه لوړ وي، کېدای شي دا زده کوونکي سپارښتل شوی شموليت ترلاسه کړي. همداراز، که چېرې تاسو په جاپان کې له عالي لېسې څخه هم فارغ شوي وي، يو شمېر پوهنتونونه شته دي چې تاسو ته اجازه در کوي چې د بهرني زده کوونکي په توگه د شموليت په آزموينه کې گډون وکړئ، له دې امله په مهرباني سره جزئيات په مستقيم ډول له هغه پوهنتون سره چک کړئ چې تاسو غواړئ پکې زده وکړئ.

(۳) که چېرې تاسو له عالي لېسې څخه فارغ شوي نه وي

(الف) حتی هغه خلک چې د عالي لېسې څخه فارغ شوي نه دي د پوهنتونونو، کالجونو او تخنيکي کالجونو لپاره د شموليت ازمويني لپاره وړ گڼل کېږي حتی که چېرې دوی د پوهنتون د شموليت په ازموينه کې بريالي شي \* . د دې ازمويني د ورکولو شرايط دا دي چې غوښتونکی بايد د هغه کال د مارچ په ۱۶ يا د ۳۱ کلونو څخه ډير عمر ولري چې په هغه کې ازموينه اخيستل کېږي او بايد د بشپړ وخت عالي لېسه يا تخنيکي کالج کې برخه وانخلي.

\* په پوهنتون کې د شموليت لپاره په شرايطو د برابرېدو آزموينه:

د پوښتنو لپاره، په مهرباني سره اړيکه ونيسئ: د ښوونې او روزنې، کلتور، ورزش، ساينس او ټکنالوژۍ وزارت د ټول عمر په اوږدو کې د زده کړو د ترويج برخه، ټليفون: ۰۳-۵۲۵۳-۴۱۱۱.

(ب) هغه کسان چې ۱۲ کاله زده کړې يې په يوه نړيوال ښوونځي کې له يوه معتبر نړيوال بنسټ څخه د تصديق پانې په ترلاسه کولو سره پايته رسولي وي، کولای شي د پوهنتون د شموليت په آزموينه کې گډون وکړي.

\* د لوېديځو ښوونځيو او کالجونو اتحاديې (WASC)، د عيسوي ښوونځيو نړيواله اتحاديې (ACSI) او د اروپايي نړيوالو ښوونځيو شورا (ECIS) په څير نړيوالي تصديق کوونکې ادارې پکې شاملې دي.

(ج) هغه کسان چې په بل هېواد کې په داسې يوه تعليمي اداره کې يوه دوره بشپړه کړې وي چې د هغه هېواد په ښوونيز نظام کې داسې مقام ولري چې د جاپان د متوسطه ښوونځي (په بله وينا، د ۱۲ کلونو ښوونځي معادل) سره برابر وي، کولی شي د پوهنتون کې د شموليت په آزموينه کې گډون وکړي.

(د) هغه کسان چې ۱۸ کلنۍ ته رسېدلي وي کولی شي د پوهنتونونو، کالجونو او تخنیکي کالجونو د شمولیت په ازموینو کې ګډون وکړي، که چېرې دوی د دغو ادارو د خپلواکي نوملیکنې د وړتیا د ارزونې له لارې د هغو کسانو د تعلیمي وړتیا معادل وپېژندل شي چې له متوسط ښوونځي یا عالي لېسې څخه فارغ شوي وي.

\* د کډوالو په چارو کې د ملګرو ملتونو د عالي کمیشنري (UNHCR) د لوړو زده کړو پروګرام د کډوالو په چارو کې د ملګرو ملتونو د عالي کمیشنري (UNHCR) د لوړو زده کړو یو پروګرام (د بورسيې پروګرام) د پوهنتونو او بشپړونکو ادارو په همکارۍ د کډوالو لپاره وړاندې کوي. د لازياتو معلوماتو لپاره، په مهرباني سره د UNHCR له دفتر سره د لاندې پتي له لارې اړیکه ونیسئ.

په جاپان کې د UNHCR نمایندګي

Minami Aoyama, Minato-ku, Tokyo ۱۱-۱۰-۶, Wesley Center

۰۳-۳۴۹۹-۲۰۱۱ جاپان تېلېفون: ۰۰۶۲-۱۰۷

۲. له پوهنتون څخه له فارغېدو وروسته، زده کوونکي کولای شي د ماسټري یا دوکتورا سند ترلاسه کولو لپاره بل تحصلي ادارې ته لار ومومي.

## ۶-۶ د لوړو زده کړو تخنیکي او حرفوي کاليجونه

### ۱. د لوړو زده کړو تخنیکي کالج

له متوسطه ښوونځي څخه له فارغېدو وروسته، زده کوونکی کولای شي له عالي لېسې سربرېره د لوړو زده کړو تخنیکي کالج ته ولاړ شي. تخنیکي کالج د پوهنتون یا د څوارلسم ټولګي لرونکي کالج په څېر د لوړو زده کړو یوه موسسه ده، چې د عالي لېسې فارغانو ته بشپړونکي پنځه کلني زده کړي په لوره کچه له تخصصي مهارتونو سره وړاندې کوي. تر ۲۰۲۶ کال پورې، په ټول جاپان کې ۵۱ ملي، ۳ عامه او ۴ خصوصي لېسې شتون لري. پداسې حال کې چې ډیری یې صنعتي پورې اړوند ځانګی وړاندې کوي، د سوداګریز کښتۍ، د مدیریت معلوماتو او ډیزاین په برخو کې هم ځانګی شتون لري. د ملي لېسې لپاره د زده کړې فیسونه په ټول هیواد کې یو شان دي چې په کال کې ۲۳۴۶۰۰ ین دی (د ۲۰۲۶ سروې). ډیری تخنیکي کاليجونه د زده کوونکي لپاره لیلی لري.

### ۲. حرفوي کالج

حرفوي کالج یو داسې پوهنځی دی چې موخه یې د واقعي ژوند یا کار لپاره د اړینو مهارتونو رامنځته کول او د عمومي زده کړو ښه کول دي. حرفوي کاليجونه اته رشتې لري: صنعت، کرهنه، طب، حفظ الصحة، زده کړې او ټولنیزه هوساینه، عملي سوداګري، فېشن او کورني علوم، کلتور او آزاد هنرونه. دا بېلابېل کورسونه په پراخه کچه ټولنیزو اړتیاوو ته د ځواب ویلو لپاره ګڼ شمېر برخې تر پوښښ لاندې نیسي. ګڼ شمېر کورسونه شته دي چې له لارې کولای شئ عمومي اسناد یا له فراغت وروسته د عمومي اسنادو د ترلاسه کولو په موخه د شمولیت آزمویني ته په شرایطو د برابرېدو لامل کېږي. کولای شو حرفوي کاليجونه د شمولیت اړینو اړتیاوو ته په پام سره په درې اصلي ډلبندیو باندې وویشو:

#### (۱) عالي کورس (د لوړو زده کړو حرفوي کالج)

د شمولیت شرط له عالي لېسې یا د هغې معادل ښوونیزې ادارې څخه فارغت دی. هغه زده کوونکي چې د ښوونې او روزنې وزارت د وزیر لخوا له مشخصو شویو حرفوي کاليجونو څخه فارغېږي، په پوهنتون کې د شمولیت لپاره د غوښتنې ترسره کولو لپاره په شرایطو برابر دي.

## (۲) حرفوي کورس (حرفوي پوهنځی)

د شمولیت شرط له عالي لېسې یا د هغې معادل بنسټ څخه فارغېدل دي. د مسلکي او حرفوي پوهنځيو فارغان چې ځانگړي شرایط لري، لکه لږ تر لږه دوه کاله زده کړې، هغوی ته د (د حرفوي هنرونو معادل) سند ورکول کېږي. همداراز هغه کسان چې په حرفوي پوهنځيو کې یې تخصصي کورسونه بشپړ کړي دي (یوازې هغه کسان چې دوه یا له هغې څخه د زیاتې مودې لپاره په روزنه کې و او د درسي ټولگي د ساعتونو مجموعي اندازه له ۱۷۰۰ څخه زیات وي یا یې ۶۲ کريدت ترلاسه کړي وي) کولای شي پوهنتون ته د لېږد لپاره غوښتنلیک وسپاري.

## (۳) عمومي کورس

د شمولیت لپاره هېڅ ډول خاص شرایط په نظر کې نه دي نیول شوي. دا کورسونه د هر هغه چا لپاره پرانېستي دي چې غواړي زده کړې وکړي.

## (۴) د شمولیت آزموینه

د اسنادو له پلټلو سربېره، ډیری حرفوي کالجونه له متقاضیانو څخه غواړي چې په مرکزي کډون وکړي، مقاله واستوي یا د کورس په آزموینو کې کډون وکړي. همداراز ګڼ شمېر کالجونه شته دي چې سپارښتنل شوی شمولیت پلی کوي. که چېرې تاسو د بهرني زده کوونکي په توګه د حرفوي پوهنځي د شمولیت په آزموینه کې کډون کوئ، له تاسو سره به په پوهنتون کې د شمولیت په څېر چلند وشي. که چېرې تاسو د جاپان د عالي لېسې یا د لوړو زده کړو د حرفوي کالج له فراغت وروسته (یا په نږدې وخت کې د فراغت په صورت کې) د شمولیت په آزموینه کې کډون وکړئ، نو باید په مستقیم ډول د مسلکي پوهنځي د شمولیت په آزموینه کې کډون وکړئ.

## ۶-۷ که چېرې تاسو د ښوونځي د لگښتونو په ادا کولو کې له ستونزو سره مخ یاست

کله چې د لا زیاتو زده کړو لپاره چمتووالی نیسئ، د شمولیت ازموینو لپاره د زده کړې تر څنګ، د خپلو کورنیو سره د زده کړې فیسونو او نورو لگښتونو په اړه له ازموینو مخکې خبرې اترې وکړئ او موخیز پوهنځی په خورا احتیاط سره وټاکئ. د هغو زده کوونکو لپاره چې په رښتیا هم د کورنۍ او شخصي سرچینو له لارې د ښوونځي لگښتونه په ورکولو کې ستونزه لري، په لاندې ډول د یو شمېر ادارو لېست راوړل شوی دی چې بورسونه یا پورونه آسانتیا برابروي. هغه خلک چې علاقه لري باید په مسقیم ډول له دې ادارو څخه پوښتنې وکړي. سربېره پر دې، یو شمېر سیمه ییز حکومتونه، پوهنتونونه او نور د بورسي سیستمونه لري، له دې امله د هغوی په اړه د پوښتنو له ترسره کولو څخه ډډه مه کوئ. همداراز دا هم امکان لري چې په هره ښاروالۍ کې د ټولنیزې هوساینې د شورا د هوساینې د پور سیستم له لارې د زده کړو لپاره پیسې په پور واخلي. دا ډول پورونه د عالي لېسې او له هغې څخه د پورته زده کوونکو لپاره د لاسرسي وړ دي.

د ادارې نوم	په شرایطو برابر ترلاسه کوونکي/اندازه	پوښتنې گروپونې
له کډوالو سره د مرستې مرکز (RHQ) د زده کړو او روزنې مالي مرسته (Grant)	هغه کسان او د هغوی کورنۍ چې د بشپړونکي خونديتوب لاندې دي. زده کوونکي له ابتدايه ښوونځي څخه تر پوهنتون پورې (د پوهنتون او عالي لېسې زده کوونکي باید په کار بوخت زده کوونکي وي) مجموعي اندازه (¥۱۰۰,۰۰۰-¥۲۰,۰۰۰)	د RHQ دفتر تلیفون: ۰۳-۶۷۲۱-۷۵۷۰ د Kansai د خانګې دفتر تلیفون: ۰۷۸-۳۶۱-۱۷۰۰
د جاپان د زده کوونکو د خدمتونو اداره (JASSO)، چې مخکې د جاپان د سکالرشيف بنسټ و (پور)	د پوهنتون د زده کوونکو لپاره د لومړۍ ډلبندۍ سکالرشيف د مالي لگښتونو مرسته (۲۰۱۳ مالي کال)، له فراغت وروسته د سود له ګټې پرته بیرته ورکول کېږي  ملي او دولتي پوهنتونونه: په کور کې ژوند کول: ¥۴۵,۰۰۰ له کور څخه لرې ژوند کول: ¥۵۱,۰۰۰	په مهربانۍ سره له خپل پوهنتون څخه د غوښتنلیک د شرایطو په اړه پوښتنې وکړئ.

پوښتنې گروپونې	په شرایطو برابر ترلاسه کوونکي/اندازه	د ادارې نوم
	<p>خصوصي پوهنتونونه:  په کور کې ژوند کول: ۴۵۴.۰۰۰  له کور څخه لرې ژوند کول: ۴۶۴.۰۰۰</p>	
	<p>دويمه کټگوري سکالرشيف</p> <p>له سود سره د بېرته ادابني وړ پور) د زده کوونکي د نومليکني په صورت کې له سود پرته)</p> <p>ملي، دولتي او خصوصي پوهنتونونه :  مياشتني فیس: له ۲۰۰۰۰ ین څخه تر ۱۲۰۰۰۰ ین پورې (د ۱۰۰۰۰ ین په زیاتوالي سره)</p>	

(د ۲۰۲۶ کال پورې)

## ۸-۶ کله چي تاسو غواړئ بهر زده کړې وکړئ

ځيني کسان چي تر بشپړونکي ملاتړ لاندې دي او د اوردمهاله استوگنې حالت يې تر لاسه کړی وي، کيدای شي په بهر کې د کورنۍ غړي يا خپلوان ولري او غواړي خپل کورني غړي هغو هيوادونو ته د زده کړې لپاره واستوي. په دې حالت کې، اړينه ده چي د اړوند هيواد له سفارت سره مخکې له مخکې اړيکه ونيسي ترڅو د کډوالۍ د تگلارو په اړه معلومات تر لاسه کړئ، ځکه د په دې برخه کې د هر هيواد تگلارې توپير لري.

په ټوله کې له هېواد څخه بهر د زده کړو د لگښتونو د پوره کولو لپاره څلور لارې (د زده کړو لگښت، د پرواز لگښت، د ژوند تيرولو لگښتونه او نور) شته دي:

(الف) له بهرني حکومت څخه سکالرشيفونه

(ب) د جاپان له حکومت څخه سکالرشيفونه

(ج) د خصوصي سکټور سکالرشيفونه او

(د) خپلواک صندوقونه

له دې ډلې، په اصولي ډول د متقاضيانو لپاره له (الف) څخه تر (ج) پورې په شرايطو برابرېدل تر هغو کسانو پورې محدود دی چي د جاپان تابعيت لري او تر لاسه کوونکي د متقاضيانو له مينځ څخه ټاکل کيږي. د خپلواکو صندوقونو څلورمې ډلبندي ته په پام سره، په دې کې د هر څه لپاره پخپله د ترتيباتو جوړول لکه د پوهنتون ټاکل او د وروستي پريکړې ترسره کول شامل دي. همداراز له هېواد څخه بهر د زده کړو ډولونه توپير لري. د بيلگې په توگه، کيدای شي تاسو د جاپاني پوهنتون کې خپل ځای ساتلو په ترڅ کې په بهر کې زده کړې وکړئ (د تبادلې زده کوونکي په توگه، د رخصتۍ په مهال بهر کې زده کړې او نور) يا له جاپان څخه د عالي لېسې له فراغت وروسته له د بل هېواد په پوهنتون کې شامل شئ. د نومليکني ترسره کولو تگلارې به په دې ډولونو پورې تړاو ولري. سربېره پر دې، د بهرنۍ ژبې په توگه د انگليسي نمرې (TOEFL) په متحده ايالاتو او استراليا کې د پوهنتون لپاره د انتخاب کېدو په پروسه کې يو مهم اړخ گڼل کيږي.

همداراز يو شمېر هېوادونه بهرنيو زده کوونکو ته اجازه نه ورکوي چي نيمه وخت کار ترسره کړي، له دې امله د دې دورې لپاره په سم ډول د مالي پلان جوړول اړين دي. په هر حال، که چيرې غواړئ له هېواد بهر زده کړې وکړئ نو له لاندې ادارو سره اړيکه ونيسئ.

پوښتنې گروپونې:

- ټلېفون: ٠٤٥-٩٢٤-٠٨١٢ (JASSO) د جاپان د زده کوونکو د خدمتونو اداره
- <http://www.jasso.go.jp>
- ټلېفون: ٠٣-٣٥٨٠-٣٢٣١ (USA) د جاپان - متحده آیالاتو ښوونیز کمیسیون
- ټلېفون: ٠٦-٦٣١٥-٥٩٧٠ (USA) د کانساس امریکایي مرکز
- ټلېفون: ٠٣-٣٢٣٥-٨٠٣١ (UK) د بریتانیا شورا
- ټلېفون: ٠٣-٣٥٨٢-٥٩٦٢ (Germany) د جرمني د عملي تبادلې خدمت

## ۶-۹ د جاپاني ژبي زده کړي

له هر څه وړاندي، ستاسو لپاره اړينه ده چې پريکړه وکړ چې غواړئ په کومه کچه په جاپاني ژبه ورتيا ولرئ. تاسو بايد د خپلې اوسنۍ ورتيا او موخي سره سم يو ښوونځی او مواد د خپلو جاپاني کاونديو او په کار کې د خلکو سره خبرې کول، د عالي ليسي يا پوهنتون ته وده ورکول، د خپلې دندې لپاره ځانگړي اصطلاحات زده کول، يا د کتابونو او ورځپاڼو لوستل پر بنسټ وټاکئ. که چېرې تاسو په کافي اندازه وخت او پيسې ولرئ، يو غوراوی دا دی چې د جاپاني ژبي تعليمي تاسيساتو ته لار شئ چې د جاپاني ژبي زده کړي (يعني د جاپاني ژبي ښوونځي يا ښوونځي ته د پوهنتون د ننوتلو ازمويني چمتو کولو لپاره) د ودې په موخه د ټولني لخوا تصديق شوی وي. په جاپاني ژبه د يوه معتبر ښوونځي د ټاکلو پر مهال، د جاپاني ښوونځيو په اړه د جاپاني ژبي د زده کړې د ټولني معلومات گټور دي. تاسو کولای شئ د جغرافيوې سيمې، د کورس فيس او نورو مواردو په څير شرايط وليکئ.

(<http://www.nisshinkyo.org/english/index.html>)

د دې جاپاني ژبو ښوونځيو د زده کړو کلنی فيس په اوسطه ډول له ۷۰۰,۰۰۰ تر ۹۰۰,۰۰۰ پورې دی. په ټوله کې دوی گڼ شمېر ټولگي لري، له دې امله د کار پر مهال مطالعه کول هم زياتو هڅو ته اړتيا لري.

که چېرې تاسو غواړئ له جاپاني ژبي ښوونځي پرته په بل ځای کې زده کړې وکړئ، په ډيری سيمو خصوصي ادارې او رضاکاران شته دي چې په وړيا ډول يا يوازې د درسي موادو د لگښت پر بنسټ په جاپاني ژبه باندې تدريس کوي. بېلابېلې لارې چارې شته دي، له هغې کور ته مراجعه کول، د ښوونځي په څير زده کړې چې په هغې کې د شموليت آزموينو لپاره مطالعه شامل ده او د يکشنبې په ورځو يا مازديگر پر مهال د سيمه ييزې ټولني له مرکزونو څخه د زده کړو لپاره کار اخيستل شامل دي. د دې ښوونځيو او سازمانونو په اړه، تاسو ته سپارښته کېږي چې په دقت سره د داسې عواملو په پام کې نيولو سره چې ستاسو د استوگنې ځای، موخي او د مطالعې سره سمون لري، غوره وکړئ. که چېرې تاسو نورو معلوماتو ته اړتيا لرئ د خپل سيمه ييز ولايتي يا د ښاروالۍ دولتي دفتر يا د سيمه ييزې نړيوالې تبادلې اتحاديې د نړيوالو چارو برخه کې پوښتنې وکړئ.

سربېره پر دې، RHQ په جاپاني ژبه د زده کړو سلاکاران لري چې د درسي موادو، په ځانگړو سيمو کې په جاپاني ژبه د تدريس کېدونکو ټولگيو او په جاپاني ژبه د زده کړو په اړه تر بشپړونکو ملاتړ لاندې کسانو پوښتنو ته ځواب ورکوي، چې د اوږد مهاله استوگنې حالت يې

ترلاسه کړی وي. د جاپاني ژبو رضاکاره دلو او عمومي سیمه ییزو ادارو په ملاتړ سره، RHQ پر دې سربېر تر بشپړونکي ملاتړ لاندې کسانو ته د جاپاني ژبې اړوند معلومات راتولوي او وړاندې کوي. په مهرباني سره د پوښتنو لپاره لاندې ځایونو ته مراجعه وکړئ:

**پوښتنې گروپونې:**

د جاپاني ژبې د زده کړو د ترویج لپاره ټولني ټلېفون: ۰۳-۶۳۸۰-۶۵۵۷

له کډوالو سره د مرستې مرکز، د آسیایي خلکو د زده هوساینې او زده کړو لپاره بنسټ

مرکز ټلېفون: ۰۳-۳۴۴۹-۷۰۱۱

د کنسای د ځانگي دفتر ټلېفون: ۰۷۸-۳۶۱-۱۷۰۰

## ۷ څپرکی ټکرونه، اورلگېدنه، امبولانسونه

### ۷-۱ ټکرونه او غلا

که چېرې تاسو د تاوتریخوالي قرباني وئ یا مو ترافیکي پېښه کړې وي، له پولیسو سره اړیکه ونیسئ (تلیفون: ۱۱۰). په تلیفون کې آرام اوسئ او خپل نوم په روښانه ډول ووايئ، څه پېښه، چېرته او کله رامنځته شوي ده. ۱۱۰ شمېره وریا ده او په مستقیم ډول تاسو له پولیسو سره نښلوي. کله چې تاسو له یوه دولتي تلیفون څخه کار اخلئ، تاسو سکې یا له وړاندې ادایني کارت ته اړتیا نه لرئ. کیدای شي یو ښه نظر دا وي چې خپل نوم، پته او د نږدې ودانۍ نوم ولیکئ چې کولی شي په لوی هیرگانا یا رومن لیکونو کې د کاغذ په یوه پاڼه کې د ښې په توګه کار ورکړي او خپل تلیفون ته نږدې یې کېږدي تر څو تاسو له کور څخه د پولیسو سره د اړیکو نیولو پر مهال د ویرې احساس ونه کړئ.

که چېرې غله له تاسو څخه کوم څه غلا کړي وي، په سمدستي ډول د پولیسو تر ټولو نږدې غرفې (KOBAN) ته خبر ورکړئ یا د پولیسو له ۱۱۰ شمېرې سره اړیکه ونیسئ او د جرم راپور ثبت کړئ. راپور به د پولیسو په پلټنو کې یو مهم سند وي، له دې امله د غلا شوي څیز جزئیات او نور موارد ولیکئ. د بیمه شویو توکو اړوند، ستاسو لخوا د جرم په اړه د وړاندې شوي راپور د منل کېدو شمیره وغواړئ او د بیمې له شرکت څخه د ادعا لپاره پیسې وغواړئ. که چېرې تاسو یو څه هیر یا له لاسه ورکړئ، د له لاسه ورکولو راپور له پولیسو سره ثبت کړئ. که چېرې کارت نغدي یا د کرېډټو وي، په سمدستي توګه د اعتباري کارت بانک یا شرکت ته خبر ورکړئ. که چېرې په سمدستي ډول دوی ته خبر ورته کړئ، د دې امکان شته دی چې ستاسو پیسې وکارول شي. که چېرې تاسو خپل پاسپورټ، د استوګنې کارت یا د استوګنې د حالت تصدیق پاڼه له لاسه ورکړئ، پولیسو ته خبر ورکړئ او د خبرتیا شمېره تر لاسه کړئ، چې تاسو یې باید د بیاخلي صادرولو د مرحلو د ترسره کولو پر مهال اړونده کار کوونکو ته وسپارئ.

## ۲-۷ ترافیکی پیښې

۱. له پولیسو سره اړیکه ونیسئ. له "۱۱۰" شمېرې سره اړیکه ونیسئ یا د شتون په صورت کې په مستقیم ډول د پولیسو څېرمه غرمه کې پولیس چارواکي ته خبر ورکړئ.

۲. پولیس به د پیښې ځای وپلټي.

۳. نوم، پته، مخاطب، د پلټ شمېره، د بیمې شرکت او نور هغه موارد چې له پیښې (لکه موټر چلوونکی او نور) سره تړاو لري، مشخص کړئ.

۴. د ترافیکی پیښې تصدیق پاڼه چې د زیان د جبران او د بیمې د اداینې د غوښتنې لپاره اړینه ده، د موټر د خوندي چلولو له مرکز څخه ترلاسه کړئ. د غوښتنلیکونو فورمې د پولیسو په مرکزونو او غرفو کې د لاسرسۍ وړ دي.

۵. که چېرې تاسو په پیښه کې ټپي شوي وي او فکر کوئ دا یوازې یو کوچنی ټپ دی، د معاینې لپاره ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

۶. که چېرې یو څوک ټپي وي نو له دوی سره مرسته وکړئ. که چېرې امبولانس ته اړتیا وي، "۱۱۹" ډایل کړئ او له یوه امبولانس سره اړیکه ونیسئ.

که چېرې تاسو د ترافیکی پیښې اړوند کومه ستونزه لرئ، تاسو کولای شئ د ولایت د پیښو یا د سیمه ییزې ښاروالۍ د سلا مشورې له دفتر څخه لارښوونې ترلاسه کړئ.

د جاپان د قانوني ملاتړ مرکز د ترافیکی پیښو په اړه سلا مشوره وړاندې کوي (ریزرف کول اړین دي). شرایطو او حالتونو ته په پام سره دوی د محکمې د لگښتونو لپاره هم له وړاندې اداینه ترسره کوي. د لارښاتو معلوماتو لپاره لاندې ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ او د اړوندې سلا مشورې خدمت وپلټئ.

\*د جاپان د قانوني ملاتړ مرکز: <http://www.houterasu.or.jp/>

## ۳-۷ اورلگېښنه

د اطفایي له مرکز سره اړیکه ونیسئ.

د اور لگېدنې د رامنځته کېدو په صورت کې، په لور غږ سره خپلو ګاونډیانو ته خبر ورکړئ او د اطفایي له مرکز سره اړیکه ونیسئ تر څو د اور مړه کولو موټر را وغواړي. "۱۱۹" یې شمېره ده. کله چې تاسو اړوندې برخې یا چارواکي ته ورغلی، آرام اوسئ او په روښانه ډول ووايئ چې چېرته (ستاسو ملکیت یا ساختمان) کې اورلگېښنه رامنځته شوې ده او دا چې هلته څه شې دي.

## ۴-۷ ناڅاپي ناروغي یا زیان رسېدل

له یوه امبولانس سره اړیکه ونیسئ

د ناڅاپي ناروغۍ یا زیان رسېدو په صورت کې له "۱۱۹" سره اړیکه ونیسئ او یو امبولانس وغواړئ. که چېرې زیان رسېدل یا ناروغي کمه وي، د ټکسي یا شخصي موټر په واسطه روغتون ته ولاړ شئ. له "۱۱۹" سره د اړیکې پر مهال آرام اوسئ او په روښانه ډول ووايئ چې حالت بیرنی دی، څه پېښ شوي دي، چېرته (ستاسو پته)، نوم او خپل د تېلفون شمېره چې اړیکه مو پرې ټینګه کړي ده هم ووايئ. که چېرې د کورنۍ غړي یا نور شته وي، د امبولانس د غږ په اورېدو سره له دوی څخه وغواړئ چې ولاړ شي او هغوی ته لارښوونه وکړي. له امبولانس سره د اړیکې نیول پر مهال هغه کسان چې د درملنې تصدیق پاته یا د ناروغ ای دي کارت (د هغه روغتون لپاره چې په منظم ډول ورځي) باید چمتو ولري.

## ۷-۵ د گاز ليک يا سوري کپډل

۱. ستاسو په کور کې د گاز ليک کپډل خورا خطرناک دي. هغه گاز چې تاسو يې په کور کې کاروئ، يو مشخص بوی لري، له دې امله کله چې په گاز کې کومې ستونزې ته مو پام شو، گاز خاموش کړئ، کرکې پرانيږئ او په کور کې اور يا بريننا هيڅ سويچ مه روښانوئ. دا خطر هم شته دی چې گاز د اور لويې، روښانه سگرتو، لاپټر او نورو له امله که څه هم کوچني وي، اور واخلي او انفجار وکړي. د هوا د تصفيه کولو وسايلو يا ايړکنديشن څخه کار مه اخلئ.

۲. د خپل گاز په ميټر کې اصلي ځای مشخص کړئ او خاموش يې کړئ.

۳. په کورونو کې دوه ډوله گاز کارول کيږي: ال پي (LP) گاز (پروپان گاز) او سيټي گاز. سيټي گاز د هوا څخه سپک دی، له دې د سوري کېدو په صورت کې په چټکي را جمع کيږي. کرکې پرانيږئ او اجازه ورکړئ چې تازه هوا راشي. پروپان گاز له هوا څخه دروند دی، له دې امله دواړه پرانيږئ او له بورس او نورو شيانو سره يې وباسئ.

۴. که چېرې تاسو د گاز ليک کېدو ته پام شو، هر وخت د رخصتيو ورځو او د شپې پر مهال د گاز تر ټولو نږدې شرکت ته خبر ورکړئ. د ال پي گاز په صورت کې د سلنډر خوله بنده کړئ او په سلنډر باندې له ليکل شوي شمېرې سره اړيکه ونيسئ.

## ۸ څپرکی طبیعي ناورینونه (آفتونه)

### ۱-۸ زلزلي

جاپان هغه هیواد دی چې په زیات کچه زلزلي تجربه کوي. د ۱۹۹۵ کال د لوی هانشین-اواجی زلزلي او د ۲۰۱۱ کال د لوی ختیځ جاپان زلزلي څخه ارزښتناک درسونه زده کولی شو، چې په یوه شیبه کې یې شمېره قیمتي ژوندونه او شتمنی وپجاري کړی، زموږ لپاره مهمه ده چې تل ذهني او مادي چمتووالی ولرو تر څو زیانونه تر لږه حده پورې محدود کړو.

#### ۱. د مقابلي لپاره ورځني اقدامات

- (۱) په خپل کور کې خوندي ځای وگورئ. (د فرنیچرونو تر څنګ خطرناک ځایونه لکه د جامو الماری چې کیدای شي را ولویږي).
- (۲) له درې ورځو لپاره د څښاک اوبه زیرمه کړئ (په ورځ کې د هر کس لپاره له ۲ څخه تر ۳ لیټرونو پورې).
- (۳) یو بکس یا د بیړني حالت لپاره غوټه برابره کړئ او ډاډ تر لاسه کړئ چې د کورنۍ ټول غړي د هغوی د ساتنې له ځای څخه خبر دي. مهم شیان چې باید په داسې یوه بستی کې وساتل شي، د بېلګې په توګه، یوه څراغ، بیټری، د څښاک اوبه، خوراکی توکي، د لیږد وړ راډیو، نغدي پیسې (د ۱۰٪ سګي به د عامه تلیفونونو لپاره ګټورې وي)، د پیژندنې سندونو کاپي، پاسپورټونه، قیمتي شیان (لکه د بانک کتابونه)، د اور بتی یا لایټر، شمعي، د لومړنۍ مرستې کټ (هغه کسان چې ناروغی لري باید دوا هیر نکړي)، د خونديتوب خولی او د بیړني حالت خولی، دستګشي، جرابې او زیربیراني، د ژمي جامې، د اوبو ضد شیت او رسی شامل دي.
- (۴) د خپل کور فرنیچرونه د اوسپنیزو نیوونکو وسیلو په واسطه کلک کړئ تر څو خراب نشي.
- (۵) په کرکیو، کوچنیو الماریو او کابینټونو باندې د ماتېدو پر وړاندې مقاومت لرونکی فلم ونښلئ، تر څو د بښنو له خپرېدو څخه مخنیوی وکړي.
- (۶) د بیړني حالت او د هغه شخص د تلیفون شمېرې ولیکئ چې ستاسو په ژبه باندې خبرې کوي.
- (۷) د وتلو سیمه ییزو ځایونو او تر ټولو نږدې روغتون ته لارې وگورئ (د وتلو د ځایونو په اړه له وړاندې د خپل سیمه ییزې ښاروالۍ څخه پوښتنه وکړئ).

## ۲. کله چې زلزله وشي

- (۱) که چېرې تاسو له کور څخه بهر یاستی، له هر څه وړاندې د خپل ځان د خونديتوب په اړه فکر وکړئ او تر ټولو نږدې خوندي ځای ته ولاړ شئ.
- (۲) که چېرې تاسو د کور دننه وئ، گاز یا منقل چې تاسو کار ترې اخلئ او د پخلي نور وسایل چې کیدای شي د اور لگېدنې لامل شي، خاموش کړئ. که چېرې اور لگېدلی وي، نو هغه په سمدستي ډول د اور خاموش کونکي ډبې په وسیله مړ کړئ.
- (۳) په خوندي ډول د وتلو څخه د ډاډ تر لاسه کولو لپاره دروازه پرانیزي.
- (۴) هڅه وکړئ چې د تلویزیون، راډیو، ټلیفون او نورو وسایلو له لارې د زلزلې په اړه معلومات تر لاسه کړئ.
- (۵) په ویریدلي حالت کې له ودانۍ څخه مه وځئ. کله چې لرزه تر یو کچې پورې کمه شوه، خپل د بیروني حالت بکس را واخلئ، له خپل سر څخه د خونديتوب د خولې په واسطه ساتنه وکړئ او آزادي فضا ته ولاړ شئ.
- (۶) د خپلې کورنۍ د غړو او ګاونډیانو تر څنګ پاتې شئ او یو د بل په کنټرول کولو سره په چټکۍ د وتلو ځای ته ولاړ شئ.
- (۷) که چېرې تاسو موټر چلوئ، په ناڅاپي ډول له بریک نیولو څخه ډډه وکړئ. کله چې تاسو غواړئ د سرک کین اړخ ته ولاړ شئ، نو په تدریجي ډول چټکتیا کمه کړئ. د ګازو یا د لوړ فشار لرونکي ګاز تاسیساتو یا د پلي تګ کوونکو پل ته څیرمه مه دریرئ.
- (۸) که چېرې تاسو د یوه اوږده سرک په اوږدو کې پلي قدم وهئ، مرکز ته حرکت وکړئ، که چېرې تاسو په یوه سوداګریزه یا تقریحي سیمه کې یاستئ د ساین بورډونو، د برېښنا او اوبو وسایلو او د کرکې د هیندارو په څیر وسایلو ته چې د لویدلو امکان لري، ډېر پام وکړئ.

## ۳. له زلزلې وروسته

له زلزلې وروسته د کوچنیو ټکانونو او سونامي خطر شته دی. تر خپل وسه پورې هڅه وکړئ چې له راډیو، ورځپاڼو، تلویزیون او نورو څخه کره معلومات تر لاسه کړئ. که تاسو د لویې زلزلې وروسته کور ته په راستنېدو کې پاتې راغلی، اړوند کسانو، شرکت، ښوونځي او نورو انډېنمنو خواوو ته د خپلې کورنۍ د خونديتوب او د تخلیې ځای په اړه خبر ورکړئ.

#### ۴. د آفتونو لپاره د تلفوني پيغامونو خدمت (تلفون: ۱۷۱)

که چېرې طبيعي آفت رامنځته شوی وي، کيدای شي د آفت له سيمې سره د تلفون له لارې اړيکه نيول ستونزمن وي. په دې صورت کې، تاسو کولای شئ د ناورينو لپاره د ځانگړو تلفوني پيغامونو څخه کار واخلئ. دا د غريز پيغام د تختې يو ډول دی. يو شخص د ناورين په سيمه کې د کورنۍ د خونديتوب او نورو په اړه معلومات ثبت کوي او خلک په نورو سيمو کې کولای شي پيغام واورې. همداراز د ناورين په سيمه کې خلکو ته د پيغام استولو امکان شته دی. NTT خلکو ته خبر ورکوي چې د تلفوني پيغامونو دا ډول خدمتونه د ټلویزيون يا راډيو له لارې بې پيل کړي دي. د کارولو لپاره "۱۷۱" دایل کړئ او په جاپاني ژبه د لارښوونې په څارولو سره، پيغام ثبت کړئ، يا هغې ته غور ونيسئ.

#### ۵. په څو ژبو باتدي د ناورين په اړه گټور معلومات

په جاپان کې د ژوند په اړه د گټورو معلوماتو سر بېره، په بېرنيو شرايطو لکه طبيعي ناورينونو او نورو کې د اړينو اقداماتو په اړه په لاندې ويب سايت کې معلومات وړاندې کوي.

د بهرنيو وگړو څخه په ورځني ژوند کې د ملاتړ پورټل.

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

## ۲-۸ طوفان او سيلاب

### ۱. د طوفان او سيلاب لپاره چمتو کېدل

په جاپان کې له اوږدې څخه تر مني پورې ګڼ شمېر طوفانونه وي او ځيني وخت شديد بادونه او سيلاب رامنځته کونکي بارانونه ګڼ شمېر زيانونه د ځمکې د بڼو بڼو يا سيلاب په ډول رامنځته کوي. د شديدو بادونو او سيلاب رامنځته کونکو بارانونو په اړه بايد لاندې لارښوونې په نظر کې ونيسي:

(۱) د کور شاوخوا وګورئ او هر ډول اړينې رغونې او د پياوړي کولو چارې ترسره کړئ تر څو د امکان تر کچې پورې زيان کم کړئ.

(۲) کړکې د بسته بندۍ يا ويټل پټۍ سره تقويه کړئ او د شتون په صورت کې دروازې او د طوفان دروازې بندې کړئ.

(۳) د کثافتاتو سطرونه، د ګلدانۍ ګلونه، ګانې او نور شته توکي د ودانۍ په برنډه کې وساتئ يا يې د کور دننه راوړئ تر څو د شديد باد پر مهال د هغوی له شل کېدو څخه مخنيوی وشي.

(۴) د تلویزیون آنتن او نور شيان د لرګي د وسايلو په واسطه پياوړي کړئ.

(۵) د کور شاوخوا د اوبو د وتلو لارې له هر ډول اضافي توکو څخه پاکې کړئ او په دې لارو کې راټولې شوي دورې او ناوې پاکې او بڼه والی پکې راولئ.

(۶) که چېرې په داسې سيمه کې ژوند کوئ چې هلته د اوبو د راټولېدو امکان وي، د امکان تر کچې پورې فرنيچرونه، برېښنايي توکي او نور لوړ ځای ته وليردوئ.

(۷) لکه څرنگه چې امکان لري، برېښنا پرې شي، د روښانه کولو څراغ، د ليرد وړ راديو او نور اړين وسايل په داسې ځای کې کېږدئ چې کورنۍ ټول غړي يې د ځای په اړه پوه شي.

(۸) د بېرني حالت وسايل چمتو کړئ او په آسانۍ سره د لاسرسۍ وړ ځای کې يې کېږدئ.

(۹) د وتلو تر ټولو نږدې ځای او لار وګورئ.

د بناروالی دولتي دفترونه، د اور وژني مرکزونه او د سيمه یيزې انجینري دفترونه (په هره سيمه کې نومونه توپير لري) د خطر نقشي لري چې د ایستلو ځایونه او لارې ښيي، چې د سخت باران په صورت کې د ځمکې ښویندي خطر شتون لري، نو مهرباني وکړئ دا د ترلاسه کړئ چې وگورئ مخکې له دې چې تاسو په هغه حوزه کې چې تاسو اوسېږئ خوندي یاست او ټول اړین احتیاطي تدابیر ونیسئ.

## ۲. که چېرې طوفان راشي

- (۱) په شدید باد کې بهر مه وځئ. که چېرې تاسو واقعاً اړ یاست چې بهر ولاړ شئ، د خونديتوب له جامو یا ډبلې خولۍ څخه کار واخلئ.
- (۲) د برښنا له پرې شویو پایو او خورنده مزو څخه ځان لرې وساتئ.
- (۳) د اوبو او هوا حالاتو ته ډېر پام وکړئ او د سپارښتنې یا وتلو د امر په صورت کې، په چټکۍ سره ووځئ. په ځانگړي ډول، هغه کورنۍ چې لوړ عمر لرونکي، ناروغ یا نوي زیږیدلي ماشومان لري، باید په چټکۍ سره ووځي.

## ۳-۸ د اورلگېدنې او زلزلې بيمه

که چېرې تاسو د غلا، اورلگېدنې يا د طوفان د زيانونو له امله د مالياتو د کموالي يا د ادابني د ځنډولو ادعا لرئ، تاسو به د ناورين - د قرباني تصديق پانې ته اړتيا ولرئ. د بناړوالي په دولتي ادارو، د پوليسو او اطفايي په مرکزونو کې د غوښتنې فورمې شته دي. د اقتصادي ستونزو سربيره چې د اور، طوفان يا سيلاب زيانونو په پايله کې رامېنځته کېدې شي، د رواني اړخه بدې پېښې هم رامنځته کېږي. که چېرې ستاسو په کور کې اور ولگيږي او د گاوندېو ملکيتونو ته زيان رسوي، تاسو هم د رامنځته شوي زيان مسوول ياست. تاسو يوازې اړ نه ياست چې د اور وژني احتمالي سرچينو څخه په دوامداره توگه خبر اوسئ، بلکې د اور او زلزلې دواړه بيمې کې نوم ليکنه وکړئ تر څو د ناورينونو لپاره چمتووالی ونيسئ، چې کيدای شي هر وخت پېښ شي.

د ناورين بيمې ډيری ډولونه شته دي چې انتخاب يې کړئ، مگر تاسو کولی شئ بېلابېل ډولونه يوځای کړئ، لکه د اور، طوفانونو، بادونو، سختو بارانونو او داسې نورو څخه رامنځته شوي زيانونو بيمې. په ياد ولرئ چې د اور وژني بيمه د زلزلې په پايله کې رامنځته شوی اور تر پوښښ لاندې نه نيسي، نو سپارښتنه کيږي چې د زلزلې په بيمه کې هم گډون وکړئ. همداراز، که چېرې تاسو د اسوگني کمپليکس يا اپارتمان کې ژوند کوئ، تکولی شئ د اپارتمان اوسيدونکو جامع بيمه هم ترلاسه کړئ. د نورو جزئياتو لپاره، د بيمې په شرکت کې پوښتنې وکړئ.

## ۸-۴ د ناورين د قرباني تصديق پاڼه

که چېرې ستاسو کور يا ملکيت د طبيعي ناورين لکه اور يا زلزلې له امله زیانمن شوی وي، د خپلې سيمه یيزې ښاروالۍ دفتر يا د اور وژنې مرکز ته مراجعه وکړئ تر څو د ناورين د قرباني تصديق لپاره د غوښتنلیک فورمه ډکه او وسپاري. د سيمې له پلټلو وروسته، تاسو ته به د ناورين د قرباني تصديق پاڼه درکړل شي. د ناورين د تصديق پاڼې هغه اسناد دي چې د ناورين له امله د رامنځته شوي زیان او د يو چا کور او ملکيت ته د زیان اندازې ثبوت وړاندې کوي. له تاسو څخه به وغوښتل شي چې نه يوازې د بيمې اداینو او مالياتو تخفیفونو ادعا کولو پرمهال د ناورين قرباني تصديق پاڼه، بلکې د ښاروالۍ د نورو بېلابېلو اقداماتو لکه د طبيعي پيښو قربانيانو سره د مرستې گټې او د ښوونځي د زده کړې فیس کمولو لپاره هم وړاندې کړئ.

د غوښتنې تگلارې ښاروالۍ ته په پام سره توپير لري، له دې امله، په مهربانۍ سره د دې کار له ترسره کولو وړاندې د دې کار د ترسره کولو څرنگوالی تاييد کړئ.

## ۹ څپرکی مالیات، تقاعد، بیمه

### ۹-۱ د مالیې ډول

دوه ډوله یعنی ملي او سیمه ییز مالیات شته دي.

هغه کسان چې په جاپان کې ژوند کوي او له یوه کال څخه زیات په جاپان کې پاتې کیږي، د دوی ملیت ته له پام پرته، دوی اړ دي چې مالیات ادا کړي. تر بشپړونکي ملاتړ لاندې کسان هم باید مالیات ادا کړي. ملي مالیات دولت او سیمه ییز مالیات ولایت او سیمه ییزې ښاروالۍ ته ادا کیږي. اصلي ملي مالیات د عاید مالیه ده که چې معمولاً په سرچینه کې له معاش څخه ګرځول کیږي. اصلي سیمه ییز مالیات د سیمه ییز حکومت لخوا د هغې حوزې د صلاحیت پر بنسټ چې تاسو پکې ژوند کوئ، ګرځول کیږي، دا ولایت او ښاروالی د استوګنو مالیات دي. په جاپان کې په عاید باندې د مالیاتو اندازه د معاش په زیاتېدو سره ډېرېږي.

همداراز، د عوایدو او د مالیاتو بېلابېل کسرونه شته دي، نو حتی د ورته معاش سره، هغه مقدار چې شرکت یې په سرچینه کې کموي او د کور اخیستلو معاش به د کسرونو ډولونو او مینځپانګو سره توپیر ولري. د مالیاتو د اداینې د تصدیق پانې وړاندې کول، د کډوالو د سیمه ییزو خدمتونو یا د حقوقي چارو د ادارې او نورو لپاره لکه د غځولو لپاره غوښتنه یا د استوګنې د حالت بدلون، د دایمي استوګنې اجازې او د تابعیت تر لاسه کولو لپاره اړین دي. د دې پر ځای چې د داسې ډول موقعیت د رامنځته کېدو په صورت کې وویږي او د یوه کار د ترسره کولو لپاره ناوخته شي، دا د تر لاسه کړی چې خپل مالیات له ټاکل شوي نېټې څخه وړاندې په خپل وخت ادا کړي. سربېره پر دې، که چېرې تاسو خپلو والدینو، میرمنې یا هغو اولادونو لپاره چې په خپل هېواد کې ژوند کوي، پیسې استوی، له څیرمه مالیاتي ادارې څخه پوښتنه وکړئ تر څو وګورئ چې آیا تر کفالت لاندې د کورنۍ غړو لپاره د کسرونو لپاره په شرایطو برابر یاستی او که نه.

## ۹-۲ د ماليي ادا کول

د مالياتو د وروستی اظهارنامې په دوام او د عاید په بدل کې د مالياتو د اداینې لپاره او د اوسېدونکو لپاره ماليات تشریح شوي دي.

### ۱. په منبع کې ګرځول کېدونکي ماليات

د هغو خلکو په اړه چې د یوه شرکت لپار کار کوي، د دوی د میاشتنې معاش څخه په سرچینه کې د کال د وروستي معاش د ادا کولو پر مهال د کال د پای په تعدیل سره ګرځول کېږي.

### (په میاشتنې ډول ګرځول کېدونکي ماليات)

د میاشتنې معاش څخه په سرچینه کې د عایداتو ماليي اندازه او داسې نور د معاش عاید لپاره د مالياتو د جدول پر بنسټ دي.

### (د کال د پای تعدیل)

څرنګه چې په ټول عایداتو باندې د عاید مالیه چې باید د کال لپاره وضع شي او د میاشتنې معاش څخه په سرچینه کې د عایداتو د مالياتو ټوله اندازه چې د میاشتنې تنخوا څخه په منبع کې ګرځول کېږي، یو له بل سره سمون نه لري، د اړتیا وړ اضافي یا زیاتي اداینې په وخت کې د هر کال د وروستي معاش پر بنسټ محاسبه کېږي. دا د کال د پای تعدیل ګنل کېږي.

په عاید باندې د مالياتو په محاسبه کې کولای شو بېلابېل کسرونه لکه د میرمنې، تر کفالت لاندې او معلولیت لرونکو کسانو، په خانګرې توګه د ژوند د شریک لپاره په کسرونو کې د بیمې بېلابېل حقونه پلي شي. له دې امله، کله چې د پای د کال د تعدیل وخت را ورسېږي، د معاش د بیمې د حقونو او د ژوند د شریک لپاره د خانګرو کسرونو فورمې به وویشل شي. په دې فورمه کې اړین نومونه ولیکئ او که چېرې تاسو د ژوند بیمه یا بل ډول بیمه لرئ، دا د ژوند بیمې، زلزلي بیمې او داسې نورو لپاره د کسر سند سره یوځای وسپارئ. سربربره پر دې، که چېرې په توضیحاتو کې کوم بدلون راغلی وي باید د تړاو لرونکي لپاره د معاش اخیستونکي د کسرونو په اعلامیه کې، لکه د کال په جریان کې د ماشوم زیږون یا د تړاو لرونکي واده پکې شامل کړئ او اړینه ده چې جزئیات او د دې بدلون اعلامیه وسپارئ.

سربربره پر دې، هغه کسان چې کلنی معاش یې له شل میلیونه یو څخه زیات دي او هغه کسان چې د کال په لړ کې له دوو یا زیاتو ځایونو څخه معاش تر لاسه کړی وي، دوی د کال په پای کې د تعدیل لپاره په شرایطو برابر نه دي.

## ۲. د عايد اعلاميه

هغه كسان چې متفرقه يا معاملاتو د لارښوونې له دفتر څخه عايد لري، هغه كسان چې له دوو يا زياتو خاينونو څخه معاش ترلاسه كوي او هغه كسان چې له معاش پرته ۲۰۰,۰۰۰ ۛ عايد لري (د ژباړې فيسونه، د درس وركولو فيس او نور) بايد وروستۍ مالياتي اظهارنامه ډكه كړي. دا كسان بايد خپل عايد د تير كال لپاره (له جنورۍ - ډسمبر) پورې د خپلې سيمې له صلاحيت لرونكې مالياتي ادارې سره د فيرورۍ له ۱۶ د مارچ تر ۱۵ پورې هر كال او اضافي ماليات په يوه مالياتي اداره كې اعلان كړي. كيدای شي ادابني د بانكي ليريد له لارې ترسره شي.

د وروستۍ مالياتي اظهارنامې لپاره د غوښتنې فورمې د مالياتو ادارې د معلوماتو په برخه كې شته دي، مگر د هېواد مالياتي ادارې ويب سايت كې هم يوه برخه شته ده چې تاسو كولاى شئ له لارې يې خپله مالياتي اظهارنامه په آنلاين ډول چمتو او واستوئ. تاسو بايد په سرچينه كې د ګرځول شويو مالياتو تصديق پانې مهر او موم ډول چمتو كړئ او هغه كسان چې كيدای شي د كسر غوښتنه وكړي، تاسو بايد د هر ډول كسرونو لپاره د اړتيا وړ اسناد ضميمه كړئ. كه چپري تاسو خپل مالياتي اظهارنامه د مالياتو په اداره كې چمتو كړئ، كار كوونكي به ستاسو پوښتنو ته ځواب دركړي، مگر تاسو بايد پخپله مالياتي اظهارنامه بشپړه كړئ. په لاندې حالتونو كې، كله چې تاسو وروستۍ مالياتي اظهارنامه وړاندې كوئ، امكان لري چې د مالياتو بيرته ادابنه شته وي. د ځانګړو شرايطو او نورو مواردو په اړه د لا زياتو جزئياتو لپاره، په مهربانۍ سره د مالياتو له نږدې ادارې څخه پوښتنې وكړئ.

(۱) كه د هغه كس طبي لګښتونه چې دا اعلاميه وړاندې كوي او د هغوى كورنۍ غړي چې ورته مالي سرچينې شريكوي، په مجموع كې له ۱۰۰,۰۰۰ ۛ څخه زيات وي (يا كه د كال ټول عايد له ۲ ميليونه ين څخه كم وي، نو د دې مجموعې ۵%)، د دې اندازې څخه زيات مقدار د عايداتو څخه د تخفيف په توګه حساب كيدى شي.

(۲) كه چپري د ناورين، غلا يا اختلاس له امله خپلې پانګې ته زيان ورسوئ، تاسو كولاى شئ ثابته اندازه د عايد كسر په توګه وغواړئ. دا د تلف كېدو د زيانونو د كسر په توګه پيژندل كيري.

(۳) كه چپري تاسو ځمكه يا كور پيرلى وي، يا مو په كور كې په اساسي ډول رغونې ترسره كړې وي، پور او ځانګړي شرايط ولرئ، كولاى شو د پور باقي مانده د مالياتو د كسر په توګه محاسبه كړو.

### ۳. د اوسېدونکو مالیات

د اوسېدونکو مالیات ستاسو د تیر کال له عاید څخه د هغې سیمه ییزې ښاروالۍ د ادارې لخوا اخیستل کیږي چې تاسو د تیر کال د جنورۍ په ۱ نېټه هلته ژوند کاوه. له دې امله که چېرې تاسو اوس دنده او عاید نه لرئ، خو په تیر کال کې مو عاید درلود نو تاسو به په مالیاتو کې شامل شئ. کله چې د استوګنو مالیات اخیستل کیږي، یوه ادعا په مستقیم ډول د پست له لارې ستاسو کور ته استول کیږي او تاسو کولای شئ د ښاروالۍ په دولتي اداره، بانک یا د پست په اداره کې یې ادا کړئ. که چېرې تاسو په یوه شرکت کې گومارل کیږئ، په عاید باندې د مالیاتو په څیر شرکت به اوسېدونکو مالیات په مستقیم ډول ستاسو له معاش څخه وگرځوي او ستاسو لپاره به یې ادا کوي.

هغه کسان چې په عاید باندې د مالیاتو اظهارنامه یې وړاندې کړي ده او د یوه شرکت کار کوونکي یا نیمه وخت کار کوونکو ... دي چې له معاش پرته بل عاید نه لري او گومارونکو د هغوی د معاش راپور سیمه ییزې ښاروالۍ ته سپارلی وي، دوی د اوسېدونکو مالیاتي اظهارنامې ته اړتیا نه لري. په هر حال، د بیلګې په توګه هغه خلک چې د خپلو والدینو د مرستو او ملاتړ پر بنسټ ژوند کوي او په داسې کورنۍ کې ژوند نه کوي چې په هغې کې تر کفالت لاندې کسان وي (د بیلګې په توګه، هغه مشران خلک چې په خپلواکه توګه ژوند کوي او هغه محصلین چې له کور څخه لرې په خپلواکه توګه ژوند کوي)، یا هغه خلک چې په تېر کال کې هیڅ عاید نه درلود، اړتیا لري چې د استوګنې د مالیې راپور وړاندې کړي. که چېرې تاسو ډاډه نه یاست چې آیا د مالیاتي اظهارنامې وړاندې کولو ته اړتیا لرئ او که نه، په مهربانۍ سره د خپلې سیمه ییزې ښاروالۍ له دفتر څخه پوښتنه وکړئ.

### ۳-۹ وروستی مالیاتی اظهارنامه

د وروستی مالیاتی راپور لپاره، مالیه ورکونکي خپله د تېر کال د جنورۍ له ۱ څخه تر دسمبر ۳۱ پورې عاید او د هغه عاید پر بنسټ د مالیې اندازه اعلانوي او دغه راپور د خپلې استوګنې په سیمه کې د قضایي صلاحیت لرونکي مالیاتي دفتر ته سپاري. دغه مراحل په مالیاتي دفتر کې د راتلونکي کال له فبرورۍ ۱۶ څخه تر مارچ ۱۵ پورې ترسره کېږي. تاسو به د سرچینې پر ځای د مالیې تخفیف اسنادو، که اړتیا وي بېلابېلو اسنادو، رسیدونه او مهر ته اړتیا ولرئ.

### ۴-۹ که چېرې تاسو مالیه نشئ ادا کولای

له ټاکل شوي نېټې څخه وړاندې د مالیاتو د نه ادا کولو په صورت کې، د باقیاتو جریمه اضافه کېږي. په همدې حال کې، که چېرې تاسو د ناروغۍ یا کار او بار د بندېدو له امله نشئ کولای مالیه ورکړئ، تاسو کولای شئ د مالیاتو د ورکولو د ځنډولو لپاره د مالیاتو ادارې ته مراجعه وکړئ. ستاسو د غوښتنې د تایید په صورت کې کولای شئ د بیلګې په ډول خپل مالیات د یوه کال په لړ کې په قسطونو سره ادا کړئ او په دې وخت کې د باقیاتو جریمه تر یوې کچې پورې معاف کېږي. د مالیاتو د نه ورکولو دلایلو ته په پام سره، د اوسیدونکو د مالیاتو لپاره په قسطونو یا د ځنډول شویو اداینو طرحې شته دي. د اړتیا په صورت کې په مهربانۍ سره د خپلې سیمه ییزې بناروالۍ د مالیاتي برخې څخه پوښتنه وکړئ.

## ۹-۵ په جاپان کې د دولتي تقاعد سیستم

په داسې حال کې چې دا مورد له یو شخص څخه تر بلې پورې توپیر لري، مگر د عمر په زیاتېدو سره ډېر کم امکان لري چې د ځوانۍ په څیر کار وکړو او مور د عاید د ترلاسه کولو د کمښت له خطر سره مخ کېږو. د جاپان د دولتي تقاعد حقونه د یوه ټولنیز سیستم په توګه یو مهم رول ترسره کوي، چې په مرسته یې خلک کولای شي چې د تقاعد د کلونو په لړ کې د امکان تر کچې پورې له مالي اړخه د خونديتوب احساس وکړي.

د جاپان د دولتي تقاعد سیستم د هر فرد د وندو راټولولو او بیا ورته د پیسو بیرته ورکولو پر بنسټ نه دی، بلکې، دا سیستم پر دې ولاړ دی چې له مشرانو څخه د ځوان نسل لخوا ملاتړ کېږي، په دې سیستم کې د اوسني کارکوونکي نسل ونډې د مشرانو نسلونو د تقاعد د اداینو لپاره کارول کېږي.

په جاپان کې له ۱۹۸۶ کال راپدېخوا د بهرنیو په ګډون د ټولو هغو کسانو لپاره چې له ۲۰ څخه تر ۶۰ کلونو پورې عمر لري، د دولتي تقاعد په یوه طرحه کې نوملیکنه اجباري ده. د تقاعد په طرحو کې ملي تقاعد (د ټولو اوسېدونکو لپاره)، د کار کوونکو د تقاعد بیمه (د خصوصي سکتور او نورو برخو معاش ترلاسه کوونکو کار کوونکو لپاره) او متقابلو مرستو ټولنو (د دولتي سکتور د کار کوونکو لپاره) شامل دي.

۱. د تقاعد د طرحې ګډون کوونکي په درې ډوله دي: د ۱ ډلبندي بیمه شوي کسان، د ۲ ډلبندي بیمه شوي کسان، د ۳ ډلبندي بیمه شوي کسان. ټول باید له دې ډلبنديو څخه په یوه پورې تړاو ولري.

د ۱ ډلبندي بیمه شوي کسان د شخصي کار لرونکي کارګران، د کرهنې، ځنګل ساتنې او کب پالنې د سکتور کار کوونکي او د هغوی کورنۍ، زده کوونکو او بې دندې کسانو په ګډون چې په ۲ او ۳ ډلبندي کې شامل نه دي. د تقاعد د بیمې حق کولای شو په نغدي ډول په ټاکل شویو مالي ادارو، د پست دفترانو، د هوساینې دفترانو، بانکي حوالی یا انټرنټ له لارې او نورو لارو څخه ادا کړو. هغه کسان چې په ۱ ډلبندي پورې تړاو لري، باید له خپلې سیمه ییزې بناروالۍ سره راجسټر شوي وي.

د ۲ د بلبندی بیمه شوي کسان: د يوه شرکت يا دولتي کار کوونکي او نور کسان چې د کار کوونکو د تقاعد په بیمه او د متقابلو مرستو ټولنو په تقاعد کې يې نوملکينه کړي وي. د تقاعد حقونه له معاش څخه ګرځول کېږي.

د ۳ د بلبندی بیمه شوي کسان په ۲ پورې تړاو لرونکو کسانو تر کفالت لاندې د ژوند شريکان (هغه کسان چې د کار کوونکو د تقاعد په بیمه او د متقابلو مرستو ټولنو په تقاعد کې يې ګډون کړی وي). د ژوند د دواړو شريکانو د بیمې حق د کار کوونکو د تقاعد د بیمې حق او د متقابلو مرستو د ټولنو د تقاعد لخوا ادا کېږي، له دې امله په جلا ډول د ادایني لپاره اړتیا نشته ده. هغه خلک چې په ۳ د بلبندی پورې تړاو لري باید د خپل ژوند د شريک(ي) له ګومارونکي سره راجسټر شي.

۲. د کار کوونکو د تقاعد بیمه په اجباري ډول په لاندې مواردو کې پلي کېږي: (الف) د ملي دولتي او سیمه ییزو ادارو او شرکتونو کار خای (ب) په خانګرې صنایعو کې بوخت د خصوصي ادارو کار خایونه (\* ) چې په هر ټاکلي وخت کې له پنځو څخه زیات کار کوونکي ګوماري. هغه کار کوونکي چې په اړونده کار خایونو کې عادي کار کوونکي دي، دوی په تقاعد کې شامل ګڼل کېږي. په شرایطو برابر کار خایونو باید هغه نیمه وخت کار کوونکو ته هم نوملکينه وکړي یا يې په پکې شامل کړي، چې په ورځ کله ۴/۳ ساعتونو څخه زیات یا په اونۍ کې له ۴/۳ کاري ورځو څخه زیات کار وکړي. ګمارونکي او کار کوونکي هر یو خپله ۵۰% ونډه ادا کوي.

\* تولید، سیول انجنیري او ودانۍ جوړول، معدن، برښنا او ګاز، هوايي او ځمکنۍ ترانسپورت، د سوداګریزې حفظ الصحې خدمت، مالي چارې او بیمه، انبار او کرایي، طبي او روغتیايي خدمتونه او نور.

۳. کله چې په تقاعد کې د شمولیت غوښتنلیک تګلاره بشپړه شي، تاسو ته د به د لومړني تقاعد د خبرتیا شمېره درکړل شي. ستاسو د لومړني تقاعد د خبرتیا شمېره د یوه پیژندیز سند په توګه د تقاعد یا د هغوی په اړه د پوښتنو کولو پر مهال کارول کېږي، له دې امله دا خورا مهم سند دی. تاسو به د عمر تر پای پورې هغې ته اړتیا ولری، له دې امله هغه په یوه خوندي ځای کې وساتئ.

۴. هغه کسان چې د تقاعد په بیمه کې يې نوملکينه کړي ده او په خانګرو شرایطو باندې برابر وي، دوی ته به د معلولیت، ژغورل کېدو یا لوړ عمر لرلو تقاعد ورکړل شي. د اصولو پر بنسټ د دې لپاره چې د لوړ عمر ابتدایي تقاعد تر لاسه کړئ تاسو باید د ۱۰ کلونو (د ۲۰۲۴ کال دجنورې تر میاشتې پورې ) راهیسې د تقاعد په طرحه کې نوملکينه کړي وي، چې په هغې له ادایني څخه د معافیت دورې سر بهیره د بیمې د حق اداینه شامله ده. په همدې حال کې، که چېرې تاسو د ۱۰ کلونو لپاره په دې طرحه کې نوملکينه نه وي کړي، کیدای شي وکولای شئ د وخت په یوه خانګرې دوره کې (چې هغې ته "kikan kara" ویل کېږي) په شرایطو برابر وګڼل شئ، خو بیا هم په دې دوره کې به اداینه ترسره نشي. که چېرې د بیمې د حقونو مجموعي کلونه، له ادایني

څخه د معافیت له هري دورې، د "kara kikan" دورې سره له ۱۰ کلونو څخه زیات شي، په دې صورت کې تاسو به د لوړ عمر د ابتدایي تقاعد تر لاسه کولو لپاره په شرایطو برابر وي.

<د بهرنیو وگړو لپاره د ځانگړي عمر د ابتدایي تقاعد "kara kikan" استثنا>

هغه کسان چې د ۲۰ کلنی او د مې کلنی د زیربڼې د ورځې مخکې تابعیت اخیستی وي، یا هغه کسان چې دایمي استوگنځی اجازه تر لاسه کړې وي، او د ۱۹۶۱ کال د اپریل ۱ او د تابعیت اخیستلو یا د دایمي استوگنې د تر لاسه کولو د ورځې مخکې بې په جاپان کې پټه نه درلوده (\*۱) (البته د ۲۰ کلنی نه مخکې او د ۶۰ کلنی نه وروسته وخت نه شاملوي)، کولای شي دا موده د "kara kikan" مودې په توگه وشماري.

(\*۱): د مدني قانون د ۲۲ مادې پر بنسټ، پټه هغه ځای ته ویل کیږي چې هلته یو شخص د خپل ژوند تر سره کولو تهداب ایزدي.

سربیره پر دې، بهرنی کسان چې د تقاعد په طرحه کې بې د شپږو میاشتو څخه زیات گډون کړی وي او ځینی ځانگړي شرایط پوره کوي، لکه په بهر کې ژوند کول او د تقاعد هیڅ ادینې نه تر لاسه کول، کولی شي په یو ځل د وتلو مرسته ادعا وکړي، په دې شرط چې دا ادعا د جاپان څخه د خپلې پټې پرېښودو د وخت څخه د دوو کلونو په موده کې وکړي.

## ۶-۹ د دولتي تقاعد ډولونه او په شرايطو د برابرېدو حالتونه

لکه څرنگه چې د دولتي تقاعد طرحه د نسلونو ترمنځ د ملاتړ پر بنسټ يو چوکاټ دی، چې لاندې گټې لري او د تقاعد خصوصي سيستمونه بيا دا گټې نه لري.

<د دولتي تقاعد د طرحې پنځه گټې>

(الف) د تقاعد اندازه د ادابني اندازې او د توکو بيو ته په پام سره ادا کيږي.

(ب) تقاعد تر لاسه کوونکي د مرگ تر وخت پورې تقاعد تر لاسه کوي.

(ج) د معلوليت يا د کورنۍ د يوه غړي د له لاسه ورکولو په صورت کې، د معلوليت او پاتې کسانو تقاعد هم ادا کيږي.

(د) دولتي پيسې د تقاعد د حقونو د ورکولو لپاره مصرف کيږي.

(ه) د تقاعد د طرحې ونډې په بشپړه توگه په عايد باندې له مالياتو څخه ګرځول کيږي (د ټولنيزې بيمې ګرځول)

د معلوليت، د کورنۍ د پاتې غړو او د لور عمر لرونکي تقاعد د هغو کسانو لپاره چې د تقاعد په طرحه کې يې نومليکنه کړې ده، په لاندې لارو باندې ادا کيږي:

### ۱. د معلوليت تقاعد

#### د معلوليت ابتدايي تقاعد

د معلوليت اساسي تقاعد هغو کسانو ته ورکول کيږي چې د هغه ناروغۍ يا ټپ د لومړنۍ طبي معايې په نېټه د ملي تقاعد طرحې لخوا تر پوښښ لاندې نيول شوي وي چې د دوی معلوليت لامل شوي وي او هغه کسان چې د معلوليت د تصديق په ورځ د معلوليت د درجې جدول له مخې په قانوني توگه د ۱ درجې يا ۲ درجې معلوليت لرونکي په توگه تشخيص شوي وي. د معلوليت د تصديق پانې د معيارونو، وخت، طريقو او نورو په اړه د لازياتو معلوماتو لپاره، د جاپان د سيمه ييز تقاعد د خدمت له دفتر څخه پوښتنه وکړئ.

\* يادښت: د معلوليت د ابتدايي تقاعد تر لاسه کولو لپاره، تر لاسه کوونکي بايد د تقاعد ونډې ادا کړي (يا له دې کار څخه معاف شوي وي) د دوه پر درېيمې برخې څخه زيات د مودې لپاره چې دوی بايد د دوه کالو او دوو مياشتو څخه دمخه د ونډې پيسې ورکړي ي، چې په هغه مياشت کې چې دوی

خپله لومړنی طبي معاینه کوي یا په بدیل ډول دوی باید د کال لپاره د دوی د تقاعد ټولې مرستې د هغه میاشتي څخه دوه میاشتني نېټې پورې چې دوی یې لومړنی طبي معاینه کړي وي، ادا کړي وي.

### **د معلولیت لرونکو کار کوونکو تقاعد**

هغه کسان چې له وړاندې د ناروغۍ یا د زیان رسېدو له امله د رامنځته شوي معلولیت په لومړنی طبي معاینه کې د ملي تقاعد د طرحې تر پوښښ لاندې نیول کېږي او په هغه ورځ چې د معلولیت تصدیق پاته ترلاسه کوي، دوی د ۱ درجې د معلولیت لرونکي په توګه پیژندل کېږي، یا ۲ درجه معلولیت د لومړني معلولیت د تقاعد د معیارونو تر چتر لاندې، د معلولیت د تقاعد سربېره د کار کوونکو ابتدایي تقاعد هم ورکول کېږي. که چېرې معلولیت له ۲ درجې څخه ښکته وي، نو دوی ته د معلولیت ۳ درجه تقاعد ورکول کېږي. مګر په هغه صورت کې چې ناروغي یا ټپ له لومړنی طبي معاینې وروسته د پنځو کلونو په لړ کې ښه شي او د معلولیت شدت په مقررې کې د ذکر شویو مواردو څخه کم وي، چې کار کوونکي یې پر بنسټ د معلولیت تقاعد لپاره وړ ګرځي، د معلولیت مرسته (په مجموعي ډول یو ځل) ادا کېږي.

\* یادښت: د کار کوونکو د تقاعد یا د معلولیت د مرستې د ترلاسه کولو لپاره، تاسو باید د معلولیت د لومړني تقاعد د بیمې د حق شرایط پوره کړئ.

### **۲. د کورنۍ د پاتې غړي تقاعد**

#### **د کورنۍ د پاتې غړي ابتدایي تقاعد**

کله چې یو څوک د تقاعد په ملي طرحه کې د ګډون پر مهال وفات کېږي، د دې شخص تر کفالت لاندې د ژوند شریک له اولادونو/۱۸ کلونو یا کم عمر لرونکو (د ۱۸ کلنۍ تر پای یا د معلولیت په صورت کې تر ۲۰ کلنۍ پورې) کولای شي د کورنۍ د پاتې غړي ابتدایي تقاعد ترلاسه کړي.

\* یادښت: د کورنۍ د پاتې غړي لخوا د تقاعد ترلاسه کولو لپاره، متوفی شخص باید دوه پر درې وخت لپاره یا د هغه له مړینې دوي میاشتي وړاندې د تقاعد بیمه ادا کړي وي (یا له ادایني څخه معاف شوی وي) یا متوفی باید د خپل کال د تقاعد ټوله بیمه له مړینې دوي میاشتي وړاندې ادا کړي وي.

### د کورنی د پاتي غړي لپاره د کار کوونکي تقاعد

کله چې يو شخص په داسې حال کې وفات شي چې د تقاعد په ملي طرحه کې يې گډون کړی وي (کله چې يوه شخص د گډون پر مهال د پنځو کلونو په لړ کې د له ناروغۍ او زيان وروسته چې اداينه يې ترسره کوله، وفات شي) د متوفی شخص د کورنی يو غړی به (په د لومړيتوب په ترتيب سره، ۱. د ژوند شريک يا ماشومان، ۲. والدین، ۳. لمسيان، ۴. نيکه او نيا) به د کورنی د پاتي غړي په توگه د کار کوونکي تقاعد ترلاسه کړي. په همدې حال کې، خاوند، والدین يا نيکه يا نيا بايد ۵۵ کاله عمر ولري تر څو د تقاعد حقونه وغواړي او له ۶۰ کلنۍ يا له هغې وروسته، ادايني پيل کيږي.

- هغه ماشومان يا د ژوند شريک چې ماشومان لري، دوی ته به هم د کورنی د پاتي غړي ابتدايي تقاعد ادا شي. په همدې حال کې، ماشوم بايد داسې کس وي چې د کورنی د پاتي غړو د تقاعد د ترلاسه کولو لپاره په شرايطو برابر وي.

- د دې لپاره چې د کورنی يو پاتي غړی د کار کوونکي تقاعد ترلاسه کړي، اړينه ده چې دوی د کورنی د پاتي غړي لخوا د ابتدايي تقاعد د بيمې د اداينې اړينې اړتياوې پوره کړي.  
- هغه ميرمنې چې له ۳۰ کلونو څخه کم عمر لري او ماشومان نه لري، د پنځو کلونو لپاره د تقاعد اداينې ترلاسه کوي.

د اداينې شرايط خورا دقيق دي، له دې امله په مهربانۍ سره د جاپان د تقاعد خدمتونو له دفتر څخه پوښتنې وکړئ.

### ۳. د لور عمر لرونکو تقاعد

هغه کسان چې له ۲۰ کلنۍ څخه تر ۶۰ کلنۍ پورې يې د ۴۰ کلونو لپاره د تقاعد د ملي بيمې لپاره اداينه ترسره کړي وي، له ۶۵ کلنۍ (له ۲۰۲۶ کال) وروسته په ۸۳۱۷۰۰ اندازه د لور عمر لرونکو لپاره د ابتدايي تقاعد د ترلاسه کولو حق لري. د هغو کسانو لپاره چې د کار کوونکو د تقاعد په بيمه کې يې گډون کړی وي، د لور عمر لرونکو کار کوونکو تقاعد دې اندازې ته اضافه کيږي. په داسې حال کې چې د تقاعد حقونه له ۶۵ کلنۍ وروسته ادا کيږي، مگر که چېرې تاسو له ۶۰ څخه تر ۶۴ کلنۍ پورې د هغې غوښتنه وکړئ، کولای شئ د تقاعد د اداينې نيټه مخکې راولئ. په همدې حال کې، کله چې تاسو اداينه په دې ډول پر مخ وړئ، ستاسو د لور عمر لرونکي د تقاعد اندازه د عمر تر پای پورې کميږي. سر بېره پر دې، هغه کسان چې له يوه کال څخه زيات يې د کار کوونکو د تقاعد په بيمه کې نومليکنه کړی وي، کولای شي له ۶۵ کلنۍ وړاندې د ځانگړو اداينو د ترلاسه کولو لپاره (چې د هغو زيربډو نيټې ته په پام سره توپير لري) د لور عمر لرونکو کار کوونکو د تقاعد غوښتنه وکړي.

د تقاعد اندازه د دوی د نوملیکنې په وخت، د هغه یا هغې اوسط معیاري میاشتني معاش او نورو عواملو پورې تړاو لري. د میاشتني بیمې حق زیات دی، مگر د تقاعد حقونه د هغو اوږد مهاله استوګنو لپاره اړین دي، چې غواړي په راتلونکي کې په جاپان کې ژوند وکړي. د دې په اړه د پوښتنې لپاره چې آیا تاسو کولای شئ تقاعد ترلاسه کړئ او که نه، څومره او په دې ډول نورو مواردو لپاره، د خپل تقاعد لارښود کتاب (نارنجي یا آبي) د خپل ابتدايي تقاعد شمېره د جاپان د سیمه ییز تقاعد د خدمتونو دفتر ته یوسی. کله چې تاسو په دې ډول پوښتنې ترسره کوئ، دې موضوع ته د رسېدنې مسوول ته ووايئ یا ورته وښیئ چې د بهرنیو وګړو لپاره د ځانګړي لوړ عمر د ابتدايي تقاعد "kara kikan" استثنا شته ده.

د تقاعد ملي قانون، بشپړونکي احکام (۳۴ شمېره قانون، د ۱۹۸۵ د مې ۱)  
"د بیمې د حق د اداینې او نورو مواردو په اړه استثنا" ۸-۵-۱۱ مادي د حکومت ۵۴ شمېره  
مصوبه، ۱-۱۲ ماده، د ۱۹۸۶ کال د مارچ ۲۸

د نورو جزئیاتو لپاره، خپل د تقاعد لارښود یا ستاسو د ابتدايي تقاعد خبرتیا کارت را واخلي او د جاپان د تقاعد خدمتونو له سیمه ییز دفتر څخه په دې اړه پوښتنې وکړئ.

## ۷-۹ که چپري تاسو د تقاعد فیس نشئ ادا کولای

که چپري تاسو د غیر منتظره بي دندې والي، ټپي کېدو يا ناروغی له امله خپل عايد له لاسه ورکړی وي او له اقتصادي اړخه د بيمې د حق ادا کول درته ستونزمن شي، تاسو کولای شئ د سيمه یيزې بناروالی د ملي بيمې څخه د مرستې غوښتنه وکړئ. که چپري ستاسو غوښتنه د عايد په اړه له پلټنو وروسته تاييد شوه، ستاسو د بيمې فیس به تر ۲۵٪، ۵۰٪، ۷۰٪ يا ۱۰۰٪ پورې معاف شي. (دا معافیت د نوي کېدو وړ دی). د بشپړ يا جزئي معافیت دوره د تقاعد د کتو او د اندازې لپاره په شرایطو د برابرېدو د محاسبې پر مهال په نظر کې نیول کېږي (۸۷.۵٪ د ۲۵٪ معافیتونو، ۷۵٪ د ۵۰٪ معافیتونو، ۶۲.۵٪ د ۷۵٪ معافیتونو، ۵۰٪ د بشپړ معافیت په صورت کې)، مگر که چپري تاسو د بيمې د حق ادا کولو د معافیت د مرحلو په پام کې نیولو پرته ودرئ، په هېڅ صورت په شرایطو د برابرېدو پر مهال په نظر کې نه نیول کېږي او کیدای شي تقاعد تر لاسه نه کړئ. سربېره پر دې، د معافیت د مرحلو د رعایت کولو په صورت کې، د معلولیت ابتدایي تقاعد او د کورنۍ د پاتې غړي تقاعد به په هماغه ډول رسېدنه وشي، لکه څرنګه چې تاسو د بيمې حق ادا کړی دی.

## د تقاعد د هغې کلنۍ اندازې (د ۲۰۲۵ کال د اپریل میاشتې پورې مبلغ) لپاره لارښود چې تاسو به یې تر لاسه کړئ

د لور عمر لرونکو ابتدایي تقاعد	که چپري تاسو د ۴۰ کلونو لپاره ادا کړي وي:	۸۳۱۷۰۰
	که چپري تاسو د ۴۰ کلونو لپاره په بشپړه توګه معاف شوي وي:	۴۱۵۸۵۰
د معلولیت ابتدایي بيمه	۱ درجه:	۱۰۳۶۶۲۵
	۲ درجه:	۸۲۹۳۰۰
د کورنۍ د پاتې غړي ابتدایي تقاعد	يو ميرمن له يوه ماشوم سره:	۸۲۹۳۰۰

## ۸-۹ د خصوصي بیمې ډولونه

په داسې حال کې چې په ټولنیزه بیمه کې نوملیکنه اجباري ده، خصوصي بیمه به داسې یوه بیمه ده چې تاسو کولای شئ د هغو برخو تر پوښښ لاندې نیولو لپاره پکې نوملیکنه وکړئ چې ټولنیزه بیمه یې تر پوښښ لاندې نه نیسي. د انتخاب لپاره بېلابېل ډولونه شته دي.

کولای شو خصوصي بیمه په دوو ډلو باندې وویشو: د ژوند بیمه، د معلولیت په صورت یا د لاسه ورکولو په صورت کې د زیان جبران کولو، یا د ناروغۍ، ټپي کېدو یا مړینې له امله د عاید په ساتلو کې ناتوانۍ صورت کې مالي پوښښ وړاندې کوي او د ژوند پرته بله بیمه، د ناورینونو یا پېښو له امله رامنځته شوی زیان یا له لاسه ورکولو لپاره د زیان جبران وړاندې کوي. د ژوند بیمه په دوو ډلبنديو باندې ویشل شوی ده: د مړینې لپاره پیسې ورکول او له تقاعد وروسته د پیسو ورکول، طبي لگښتونه او داسې نور. له ژوند پرته د بیمې اصلي ډولونه، د زیانونو د جبران بیمې او د ناورینونو او زلزلو له امله رامنځته شويو زیانونو لکه اورلگېدنې او د زلزلې بیمه ده او د موټر بیمه، چې د ترافیکي پېښو له امله د رامنځته شوي زیانونه تر پوښښ لاندې نیسي. د موټر د بیمې دوه بېلابېل ډولونه شته دي:

### د موټر بیمه

(الف) د موټر د مسوولیت اجباري بیمه  
که چېرې تاسو موټر لرئ، نو نوملیکنه پکې اجباري ده. دا بیمه یوازې د زیان رسېدو یا په ترافیکي پېښو کې د نورو اړخونو د مړینې زیانونو جبران تر پوښښ لاندې نیسي. د مړینې په صورت کې د هر شخص لپاره ډېر تر ډېر د زیان د جبران اندازه ۳۰ میلیون ین او د ټپي کېدو لپاره ۱.۲ میلیون ین دي. په خپل موټر کې د تل لپاره د موټر د مسوولیت بیمې د تصدیق پاتې لرل اجباري دي او د دې مورد په پام کې نه نیول کېدای شي تر ۳۰۰۰۰۰ ین پورې د جریمې لامل شي. د موټر د مسوولیت لرلو په بیمه کې نوملیکنه نه کول یا د بیمې د داسې تصدیق پاتې درلودل چې د اعتبار موده یې پایته رسېدلې وي، کېدای شي تر یوه کال زندان یا تر ۵۰۰۰۰۰ ین پورې نغدي جریمې لامل شي.

(ب) د موټر رضاکارانه بیمه  
د موټر د رضاکارانه بیمې بېلابېل ډولونه شته دي چې په هغې کې د مسوولیت بیمه (نورو اړخونو او د دوی نقلیه وسیلې ته زیان ورکول)، د پېښو بیمه (تاسو او په نقلیه وسیله کې د نورو کسانو لپاره د زیان د جبران) او د موټر بیمه (ستاسو د شخصي موټر لپاره د زیان جبران) پکې شامل دي. په دې ډول بیمه کې نوملېکنه کول په خپله خوښه دي، مگر ترسره کول یې حیاتي دي. په اوسنیو ترافیکي شرایطو کې، کیدای شي تاسو هر وخت یوازې دا نه چې د پېښې قرباني بلکې گرم پکې وگڼل شئ او د فزیکي یا مالي زیانونو د جبران لپاره په لوړه کچه ادعاگانو سره مخ شئ.

په خصوصي بیمه کې، یو شمیر د بیرته نه گرځېدو ډولونه شته دي چې تر یوې کچې پورې ستاسو لخوا ادا شوي بیمه بیرته ادا کوي، چې ستاسو د سپما له حساب سره یوڅه ورته والی لري. د بیمې بېلابېلې طرحې د لاسرسي وړ دي، له دې امله د هغوی د انتخاب پر مهال باید په دقت سره د خپل ځان د راتلونکي او احتمالي بېرنيو حالتونو په اړه فکر وکړئ.

په یاد ولرئ، چې په عاید باندې د مالیاتو د محاسبې پر مهال، کیدای شي د ژوند د بیمې او زلزلي د بیمې یوه برخه فیښونه تر یوې کچې پورې ستاسو له عاید څخه وگرځول شي.

生活ハンドブック  
(パシュトー語)  
په جاپان کې د ژوند لپاره لارښود کتاب  
(پښتو)

発行日 2026年3月

編集・発行 (公財) アジア福祉教育財団 難民事業本部

東京都港区南麻布5-1-27

電話 (03) 3449-7011

協力団体 (50音順)

特定非営利活動法人 かながわ難民定住援助協会

社会福祉法人 さぼうと21

特定非営利活動法人 難民支援協会 (JAR)

社会福祉法人 日本国際社会事業団 (ISSJ)

国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR)

۲۰۲۶ دمارچ میاشت

د خپرېدو نېټه:

له کډوالو سره د مرستې مرکز (RHQ) ایدیت او چاپ شوی دي په واسطه د:

د آسیایي خلکو لپاره د هوساینې او زده

کرو بنسټ (FWEAP)

Minami-Azabu, ۵-۱-۲۷

Minato-ku, Tokyo

تلیفون: ۳۴۴۹-۷۰۱۱: (۰۳)

همکاري کونکي ادارې (د الفاء تورو په ترتیب):

په Kanagawa کې د کډوالو د مېشت کېدو د ملاتړ ټولنه

د جاپان نړیوال ټولنیز خدمتونه (ISSJ)

د کډوالو لپاره د جاپان ټولنه (JAR)

ملاتړ ۲۱ د ټولنيزي هوساینې بنسټ

د کډوالو په چارو کې د ملگرو ملتونو د عالي کمېشنري دفتر (UNHCR)