سکاټلنډ ته ښه راغلاست
په ټوله نړۍ کې تر ټولو ښه
Wee هیواد

ګلاسکو ته ښه راغلاست"Glesga"

که څه هم چې ایډنبرګ د سکاټلنډ پایتخت دی، د دې هیواد تر ټولو لوی ښار ګلاسکو دی چې د 600000 شاواخوا اوسیدونکي لري. که تاسو خپل شاواخوا ته ځیر شئ نو تاسو به پوی شئ چې د نړي له ټولو برخو نه خلک په ګلاسکو کې ژوند کوي: له اروپایانو نه تر جنوبي امریکایانو، افریقایانو او اسیایانو پوري. له ډیرو کلونو راهیسي له نورو هیوادونو څخه خلک ګلاسکو ته راغلي چې دلته ژوند وکړي. د بیلګې په توګه، په 1800 کلونو کې ډیر شمیر آیرش خلک له سمندر نه واوښتل چې په ګلاسکو کې کار وکړي، او په نتیجه کې هغه خلک چې نن په ګلاسکو کې ژوند کوي له آیرش سره اړیکې لري.

د ګلاسکو خلک د «ګلاسکوینز» په نامه یادیږي او انګلیسي د هغوی اصلي ژبه ده، خو که تاسي په ښه انګلیسي خبرې وکړئ، ګلاسکویي لهجه باندې پوهیدل کیدای شي سخت کار وي. ګلاسکویان ځان ته خپلې کلمې او عبارات لری. په لومړې سر کې دا کیدای شي ډیر عجیب ښکاره شي خو د وخت په تیریدو سره کیدای شي تاسو له ځینو سره بلد شئ.

ځیني ګلاسکویي کلمې او عبارات

How zit gaun? = څه حال مو دی؟
Pure brilliant by the way. = دا ډیر ښه دی.
naw = نه
aye = هو
ginger = هغه نوم چې هر ډول د میوې اوبو ته ویل کیږي.
It's pure Baltic. = په رښتیا هم ډیر یخ دی.

که تاسو په ګلاسکو کې خپه شوی یاست او یا د یوازیتوب احساس کوئ، هر وخت ځینې شیان شته چې ویې کړئ – حتی که تاسو سره هیڅ پیسې هم نه وي! که تاسو په ګلاسکو کې د هغو شیانو په اړه چې وکړئ معلومات غواړئ له داسې یوه شخص څخه چې هغه تاسو ته ملاتړ او مرسته درکوي، پوښتنه وکړئ. یو بل ښه ځای چې له هغه نه پیل وکړئ ستاسو سیمه ییز کتابتون دی. له هغوی سره ستاسو په سیمه کې د فعالیتونو په اړه معلومات شته او همدا رنګه هغه شیان چې د ښار په نورو برخو کې کیږي.

د ګلاسکو په اړه ښه خبره دا ده چې له ښار څخه وتل او د سکاټلنډ کلي او له ښار څخه د باندې سیمې لیدل ډیر اسانه دی. ښاري بسونه یا اورګاډي به تاسو له ښار څخه د باندې یا داخل ته ورسوي یا ځینې محلي ډلې کیدای شي د سفرونو بندوبست وکړي (په 10 مخ کې «هغه ډلې چې ورسره یو ځای شئ» وګورئ).

Ceud Mille Failte

(چي کی-یو-تمپل-یوک-فالش-یو تلفظ کیږي)

آیا تاسو پوهیږئ چې 70000 سکاټلنډیان اوس هم په هغه ژبه خبرې کوي چې جیالیک نومیږي؟ جیالیک د سکاټلنډیانو پخوانۍ ژبه وه. دا ژبه تر ډیره په لوړو ځمکو او د سکاټلنډ په جزیرو کې ویل کیږي، خو نیژدې 7000 په جیالیک په ژبه خبرې کوونکي په ګلاسکو کې هم ژوند کوي.

د سکاټلنډ رواجي ښه راغلاست په جیالیک کې Ceud Mille Failte دی چې معنی یې ده (سل زره واري ښه راغلاست).

سودا اخیستل

په ګلاسکو کې د بریتانیې د دکانونو او مغازو ی ډیرې دي. د فیشني جامو له مغازو نه رانیولې بیا د ارزان بیه خوراکي دکانونو پورې. که تاسې د ارزانه او ښې بیې په لټه کې یاست، بیا نو دا خبره مهمه ده چې خپلې پیسې چیرته مصرف کړئ.

د خوراکي شیانو اخیستل

تاسي کولای شي په ګلاسکو کي د ټولي نړۍ خوراکونه واخلي. د خوراکونو دوکانونه له چینايي سوپرمارکیټونو څخه رانیولي تر منځنی ختیځ پاخه شوي خواړه او د کارابین د خوراکي شیانو ځرڅوونکو او هغه دکانونه چي حلال خوراکونه ځرڅوي پیدا کړئ.

د ګلاسکو بازارونه

که تاسو په ارزانه بیه اخیستلو په لټه کې یاست او تاسو د لویو بازارنو شور ماشور او بیره خوښیږي، د باراس مارکیټ یا د بلوچایرم کار بوټ سیل د کتلو ځایونه دی. په دې خایونو کې به تاسي په سلګونو غرفي ووینئ چې له تازه میوې رانیولې تر جامو پورې هر څه ځرڅوي.

د Barras مارکیټ

(د Gallowgate او London Road ترمینځ) ګلاسکو، د هرې شنبې او یکشنبې په ورځ د سهار له 10 بجو نه د مازدیګر تر 5 بجو پورې. هلته ځنګه ولاړ شئ: د ښار په مینځ کې له Union Street څخه بس نمبر 62 یا 40 ونیسئ.

Blochairn Car Boot Sale

130 Blochairn Road

د هرې یکشنبې په ورځ د سهار له 6 بجو نه د ماسپښین تر 4 بجو پورې. هلته ځنګه ولاړ شئ: د ښار په مینځ کې له Union Street څخه بس نمبر 9 یا 11 ونیسئ.

ډیر شمیر لوې سوپر مارکیټونه هم ځیني داسي خواړه ځرڅوي چې کیدای شي ستاسو خوښ شي. ډیر شمیر ارزان بیه سوپر مارکیټونه شته دی. ډیر شمیر سوپرمارکیټونه د هغو خوراکي شیانو نرخوانه را ښکته کوي چې باید په هماغه ورځ خرڅ شي.

په سکاټلنډ کې، موږ ولاړو اوبو ته 'loch' وایو. آیا تاسو پوهیږي چې Loch Lomond چې د سکاټلنډ له ډیرو لویو lochs (ولاړې اوبه) څخه ده د ښار له مرکز نه په اورګاډې کې یوازې 30 دقیقې فاصله لري؟

”دا ډېره سخته ده ځکه کله چې زه ګلاسکو ته راغلم، زه يوازې نجلى وم، زما په ژوند کې هيڅ په زړه پورې شى نه وه، د ډېرو ملګرو نه لرلو په وجه خپه وم او په خپل ځان د باور نه لرلو په وجه ډېره شرميدلم. کله چې تاسې اوس ما وويني چې ډېره خوشحاله او په ځان باورې يم، ډېره حيرانوونکي ده.“

Aisha -

په ګلاسکو کې د خوراکي موادو د خاصو دوکانو په اړه د نورو معلوماتو لپاره د دې لاربښود په پاى کې د **لاربښود کتاب** برخه وګورئ.

د جامو اخيستل

تاسو مجبور نه ياست چې په ګلاسکو کې د ښې کيفيت، فيشني جامو د اخيستل لپاره ډېرې پيسې مصرف کړئ. د جامو دکانونه لکه Primark, Dunnes او TK Maxx تول د ښار په مرکز کې واقع دي، ډول ډول جامې لري چې قيمتونه يې په ښار کې د جامو تر نورو دکانونو ډېر ښکته دي. د Asda او Tesco سوپرمارکيټونه هم ارزانه او په موډ برابرې جامې خرڅوي.

خيراتي دکانونه

هر څوک غواړي چې په ښه بيه سودا وکړي. خيراتي دکانونه له ارزان بيه شيانو ډک دي، د مثال په توګه جامې، کتابونه، موزيک او د کور د استعمال نور سامانونه. ښه خبره دا ده چې کله تاسو له خيراتي دوکانونو څخه کوم شى واخلئ ستاسو پيسې د يوه ښه مقصد او هدف لپاره مصرف کيږي! د خيراتي دوکانونو بېلګې دا دي: Oxfam, British Red Cross, Shelter او Save the Children. که تاسو صبر وکړئ ډېر وختونه کوله شئ چې په ښه ارزانه بيه خو ډېر نوي ماډل او فيشني جامې په دې دوکانونو کې پيدا کړئ.

د خيراتي دوکانونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره د دې لاربښود په پاى کې د **لاربښود کتاب** برخه وګورئ.

نايي يا د ويښتانو جوړونكي

په ګلاسكو كې ډير زيات نايان شته، كه څه ډير يي ګران بيه دي. مخكې تر دې چې خپل ويښته جوړ كړئ د قيمتونو پوښتنه وكړئ! ځيني نايان د زده كوونكو لپاره تخفيف وركوي. همدا رنګه ځيني افريقايي-كارابيني نايان هم په ګلاسكو كې شته. يو له دغو نايانو نه د ځمكې لاندې ګاډي د Kelvinbridge سټيشن نه د څو دقيقو په فاصله كې موقعيت لري، كوم چې د ښار په لويديځ كې دی. د نايانو او ويښتانو جوړونكو ځيني دوكانونه د ويښتانو ځاص توليدات خرڅوي، لكه مرى او مصنوعي ويښتان.

په ګلاسكو كې د افريقايي-كارابيني نايانو په اړه او د هغو خدمات چې هغوی يي ترسره كوي د معلوماتو لپاره د دې لارښود په پاى كې د **لارښود كتاب** برخه وګورئ.

فرهنګ او تفريح

په ګلاسكو كې ډير شمير فرهنګي فعاليتونه كيږي چې هيڅ مصرف هم نه لري. د نورو معلوماتو لپاره خپل سيمه ييز كتابتون يا د سيلانيانو د معلوماتو له مركز سره تماس ونيسئ، او يا هم د وړيا فعاليتونو د ليست لپاره دا لاندې ويبپاڼه وګورئ: www.scottishrefugeecouncil.org.uk/arts

د Mitchell كتابتون

په ګلاسكو كې يو لوی د ريفرنيس كتابتون.

North Street, Glasgow G3 7DN.

تيليفون: 0141 287 2999 يا 2876

كتابتونونه

محلي كتابتونونه تاسو ته اجازه دركوي چې په وړيا توګه كتابتونه په امانت واخلئ. همدا ډول تاسو كولای شئ چې د سندرو سي ډي يا ډي وي ډي په امانت واخلئ، كه څه هم بعضي وختونه د دې لپاره يو وړوكى فيس وي. دا د ليدلو لپاره ډير ښه ځايونه دي چې د محلي خدمتونو او پيښو په اړه معلومات ترلاسه كړئ.

ټول کتابتونونه په وړیا توګه انترنیت ته د لاسرسي خدمتونه وړاندې کوي او ځیني کتابتونونه يي د ښووني وړيا پروګرامونه لري چې له تاسو سره د ښوونځي په کارونو کې مرسته کوي. د کتابتون د ښووني د پروګرامونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره له خپل محلي کتابتون څخه پوښتنه وکړئ.

له کتابتون سره د یوځای کیدلو لپاره تاسو باید داسي اسناد ښکاره کړئ چې ستاسو نوم، پته او لاسلیک ولري او د غوښتنلیک فورمه بشپړه کړئ.

موزیم او هنري ګالري

ګلاسکو ډیر موزیمونو او ګالرۍ لري چې د اوونۍ په ډیرو ورځو له هغوی څخه لیدنه وړیا ده. د سیلانیانو د معلوماتو مرکز د ټولو موزیمونو او ګالریو لیست ولري، خو ځیني هغه يي د دي لارښود په پای کې په **لارښود کتاب** کې هم راغلي دي.

څه خبرې دي؟

په ګلاسکو د ټولو پیښو او ننداړو په اړه د معلوماتو لپاره تاسو کولای شئ دا لاندې ځایونه وګورئ: **د ګلاسکو د سیلانیانو مرکز**
11 George Square, Glasgow G2 1DY.
ټیلیفون: 0141 204 440
www.seeglasgow.com

سپورټ

که چیرې ستاسو عمر تر 18 کاله لاندې وي او په ګلاسکو کې ژوند کوئ، تاسو د لامبو وهلو حوضونو ته په وړيا توګه د ننوتلو مستحق یي (په 8 مخ کې د 'Young Scot Card' معلومات وګورئ) ډیر شمیر د لامبو وهلو حوضونه همدا رنګه یوازي د ښځو لپاره او یوازي د نارینه لپاره غونډې هم لري.

د لامبو وهلو ډېر شمير دا حوضونه په تفريحي مرکزونه کې دي، کوم چې همدا رنګه د لوبغاړو، فوټبال، کرکټ، لامبو وهل، رزمي سپورټونه، نڅا او ډېرو نورو برخو کې سپورټي کلبونه هم پرمخ بيايي.

په ګلاسګو کې د سپورټي پروګرامونو د فعاليتونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره www.glasgowclub.org ته ولاړ شئ او يا هم د دې لاربنود په پای کې د **لاربنود کتاب** برخه وګورئ.

د ښوونځي رخصتۍ

هر ښوونځی رخصتۍ لري. په ټول ښار کې د سپورټونو ډېر زيات ورېيا فعاليتونه شته دی. په خپله سيمه کې د فعاليتونو په اړه د معلوماتو لپاره لاندې ويبپاڼه وګورئ: www.holidayprogramme.glasgow.gov.uk

په ګلاسګو کې فعاله ونډه ولرئ

Operation Reclaim د ښار په ټولو برخو کې ډېرې سپورټي فعاليتونه پرمخ بيايي لکه فوټبال، کرکټ، باسکټبال او نڅا. که ستاسې عمر د 12 او 19 کلونو تر منځ وي او غواړئ چې په پورته ياد شويو فعاليتونو کې برخه واخلئ، له Operation Reclaim سره په دې شميره اړيکې ونيسئ: 0141 532 4667 يا 0141 779 5688 (sidekix)

په ګلاسګو کې، Celtic او Rangers د فوټبال سيمه ييز پروګرامونه چلوي چې د ځوانانو لپاره ورېيا دي. د نورو معلوماتو لپاره، د هغوی له ويبپاڼو څخه ليدنه وکړئ: www.celticfc.net او www.rangers.co.uk

د ګلاسکو Young Scot Card

که ستاسي عمر د 12 او 18 کلونو تر منځ وي تاسو کولای شئ چې Young Scot Card په وړیا توګه ترلاسه کړئ کوم چې تاسو ته په دوکانونو، د خوړلو ځایونو، سینماګانو او نورو پیښو کې حیرانوونکي تخفیف درکوي. همدا رنګه تاسو کولای شي په سپورټونو او تفریحي مرکزونو کې ځانګړي قیمتونه ترلاسه کړئ، چې په هغوی کې په وړیا توګه لامبو وهل او په جیم کې په ټیټه بیه غړیتوب شامل دي.

Young Scot Card څنګه ترلاسه کړئ؟

تاسو کولای شي د Young Scot Card د درخواست کولو فورمه له خپل محلي کتابتون، تفریحي مرکز یا د ښوونځي له دفتر څخه ترلاسه کړئ. تاسو باید دا فورمه بشپړه کړئ او هغه بیرته Young Scot ته (هغه آدرس ته چې په فورمه کې لیکل شوی) ولیږئ. د نورو معلوماتو لپاره له لاندې ویبپاڼې لیدنه وکړئ: www.youngscot.org.uk

سینما

ځینې وختونه سینماوې د بهرنیو ژبو فلمونه هم نندارې ته وړاندې کوي. د اونۍ په ورځو کې ټکټونه نور هم ارزانه وي خو د اونۍ په پای کې او د ماښام لخوا د ټکټونو بیه پورته کیږي.

ځینې سینماوې د زده کوونکو او نوي ځوانانو لپاره تخفیف ورکوي یا موسمي ټکټونه هم خرڅوي چې قیمت یې کیدای شي په یوه موده کې ورکړئ او تاسو ته دا اجازه درکوي هر څو ځله مو زړه وي سینما ته ولاړ شئ.

د سینما په اړه د نورو معلوماتو لپاره د دې لارښود په پای کې د **لارښود کتاب** برخه وګورئ.

”ګلاسکو ته په رارسيدلو سره زه د هر څه په اړه په شک کې وم. زه
مطمين نه وم چې د هغو ځايونو په اړه څه احساس درلود ځکه چې زما له
هيواد څخه ډير زيات توپير درلود.“ - Dia

تياتر

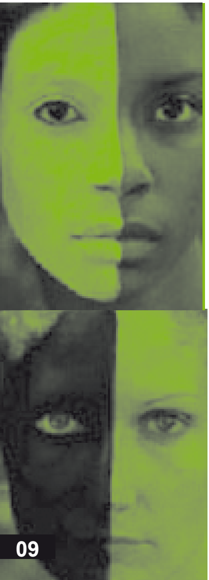
که تاسي له هنر سره علاقه لرئ او يا له د تياتر له ننداړو څخه خوند اخلئ، په ګلاسکو کې ډير زيات فرصتونه شته دی.

که تاسي له هنر سره علاقه لرئ نو
The Citizens Theatre Young Company امتحان کړئ. له
16 نه تر 21 کلونو پورې دي شميرې ته ټيليفون وکړئ 0141 418 6244،
www.tag-theatre.co.uk يا
Scottish Youth Theatre www.syt.org.uk

The Tron يو بل تياتر دی چې نويو ځوانانو د ډرامې زده کړه ورکوي. د هغوی د اوونيز ورکشاپ په اړه د نورو معلوماتو لپاره دي شميرې ته ټيليفون وکړئ: 0141 552 6657.

RSAMD YouthWorks Drama يو پروګرام دی چې د هر ډول خلکو او فزيکي او زده کړي او فرهنګي شاليد خلکو ته ښه راغلاست وايي. تاسو کولای شئ په ډيرو ټولګيو، پروژو او ننداړو کې برخه واخلئ. که په دي اړه علاقمند ياست مهرباني وکړئ او له هغوی سره په 0141 270 8213 شميره اړيکې ونيسئ او يا بريښناليک ورليږئ
youthworksdrama@rsamd.ac.uk

که تاسو غواړئ چې د تياتر ننداړې وګورئ، د نورو معلوماتو لپاره د هنر او تفريحي ويبپاڼې څخه ليدنه وکړئ:
www.s1play.com



بصري هنرونه

Street Level Photoworks د عکسونو او نوي ميډيا د هنر ګالري لري، او له مهاجرينو او پناه غوښتونکو سره يي د په ډيرو هنري پروژو باندې کار کړی دی. د هغوی له ويب سايټ څخه ليدنه وکړئ www.multi-story.org چې ځيني نتيجې ووينئ.

عبادت

ډېر شمیر مذهبي دلې په ګلاسکو کې د عبادت ځایونه لري. په دې اړه په خپلې سیمه ییز کتابتون کې پوښتنه و کړئ یا هم له هغو خلکو څخه چې ستاسو ملاتړ کوي پوښتنه وکړئ او دا ځان ته معلومه کړئ چې تاسو چیرې عبادت کولای شئ.

د دې لاربښود په پای کې د **لاربښود کتاب** برخه وګورئ چې د عبادت ځینې ځایونه ومومئ یا په **Yellow Pages** کې د 'عبادت ځایونه' لاندې وګورئ.

هغه دلې چې ورګډ شئ

Young Survivors Steps to the Future

دا دله د هغو نویو ځوانانو لپاره ده چې له خپلې کورنۍ څخه بیل شوي دي، په سکاټلنډ کې د پناه غوښتنې په لټه کې دي او په ګلاسکو کې اوسیږي او د هغوی پاملرنه کیږي. هغه نوي ځوانان چې یو شان علاقمندۍ او تجربې لري په میاشت کې یو ځل سره راټولیږي چې په هغو بیلابیلو موضوعاتو باندې خبرې وکړي چې د هغوی په ژوند باندې اغیزه کوي او د بیلابیلو فعالیتونو له لارې ښه وخت تیر کړي. دا دله دا چانس په لاس ورکړي چې له نویو ملګرو سره پیژندګلوي وشي او په بدلونونو باندې تاثیر وکړي. 0141 287 8810

The Princes Trust - The Shared Road Project

The Shared Road Project یو بل ښه فرصت دی چې له خلکو سره ولیدل شي. هغوی ځوانانو ته دا فرصت په لاس کې ورکوي چې په فلم، موزیک، ډارمه او نڅا، هنر او دیزاین، او سپورټ او بهرنې فعالیتونو کې خپل استعداد وڅیړي او وده ورکړي.

د دې لاربښود په پای کې **لاربښود کتاب** وګورئ چې د دې دلو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

اوس هم د کوم کار کولو په لټه کې یاست؟

www.glasgow.gov.uk ته ولاړ شئ او په ‘Young Glasgow’ باندې کلیک وکړئ چې په خپله سیمه کې د فعالیتونو په اړه خبر شئ، لکه د سپورټ، کمیډي، موزیک او نور فیستیوالونه.

تر 18 کلنۍ لاندې خلکو ته کلبونه.

په ګلاسکو کې ډیر شمیر کلبونه یوازې تر 18 کلنۍ پورته خلکو لپاره دي، خو بیا هم ځیني اصلي د شپې کلبونه په اوونۍ کې یو ځل داسې د کلب شپې جوړوي چې تر 18 کلنۍ لاندې ځوانانو لپاره وي. په کلبونو کې ډیر بیلابیل موزیکونه غږول کیږي، د مثال په توګه: R&B, Pop, Heavy Metal, Funk and Dance

ډیر ځوانان په بیل بیل ډول جامې اغوندي چې دا وښيي د هغوی څه ډول موزیک خوښیږي. په جامو او موزیک کې فیشنونه هر وخت بدلیږي خو دا ټول د خوند او ساتیرۍ یوه برخه ده.

که ستاسې عمر تر 18 کاله لاندې وي، د شپې کلبونو ته اجازه نشته چې په تاسو باندې الکول خرڅ کړي. که تاسو نشه کړې وي تاسو ته به د ننوتلو اجازه درنکړې شي. مخدره مواد غیرقانوني دي او که له تاسو سره مخدره مواد ونیول شي دا یو جرم دی او کیدای شي پولیس په هغه کې ورګډ شي.

د کلبونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره د دې لارښود په پای کې د **لارښود کتاب** برخه وګورئ.

Fugees United

د ځوانو سازنده ګانو يوه ډله ده چې د سندري ويلو، ريپ، بريک ډانس لپاره سره يو ځای کيږي او همدا رنګه د ګلاسکو د ښار په مرکز کې په منظم ډول د کلب شپي جوړوي او تنظيم کوي.

د Fugees United ډير غړي مهاجرين يا پناه غوښتونکي دي او د هغوی ځيني سندري د هغوی د تجربو په اړه دي. که تاسي له دي ډلي سره د يو ځای کيدلو هيله من ياست او يا غواړئ چي د هغوی په اړه نور معلومات ترلاسه کړ ئ او د هغوی موزيک واورئ، له دي ويبپاڼي څخه ليدنه وکړئ:
www.fugeesunited.com په ګلاسکو کې د موزيک ډيري نوري پروژي هم شته.

د نورو معلوماتو لپاره له Scottish Refugee Council سره اړيکي ونيسئ.

ګټور ویب سایټونه

Scottish Refugee Council یو ویب سایټ لري چې د نویو ځوانانو مهاجرینو او پناه غوښتونکو لپاره ځانګړی شوی دی. له www.scottishrefugeecouncil.org.uk څخه لیدنه و کړئ او بیا په ‘Youth’ باندې کلیک وکړئ چې ویب وسایټ ووینئ.

کله چې تاسي سکاټلنډ ته راورسیږئ کیدای شي د یوازیتوب او تجرید احساس وکړئ. په دي لاربسود کې شته معلومات کیدای شي په زړه پوري په نظر راشي خو کیدای شي تاسو اماده نه یي او یا په ځان کې دا اعتماد ونلري چې دا شیان په خپله ترسره کړئ.

هغه خلک چې له تاسو ملاتړ کوي کولای شي د لارې په موندلو کې له تاسو سره مرسته وکړي او له هغو شیانو سره چې ستاسو په نظر په زړه پوري دي برخه واخلئ. که تاسو په دي اړه له هغوی سره خبرې وکړئ هغوی به خوشحاله وي چې له تاسو سره دي فعالیتونو یا ځایونو د تګ لپاره له تاسو سره مرسته وکړي.

همدا رنګه ځیني اداري هم شته چې اجتماعي ملاتړ وړاندي کوي، د مثال په توګه پیژندګلوي (د ښار شاوخوا خپله لار موندل) او ملګرتیا کول (غیر رسمي یو په یو ملاتړ)

ځورول

په دي هيله چې تاسو به ښه ملګري پيدا کړئ او سکاټلنډ کې ښه احساس وکړئ. ځيني وختونه کيداى شي داسي ونشي او کوم څوک په ښوونځي يا چيرته چي تاسو ژوند کوئ له تاسو سره ګستاخانه او بى ادبانه رويه وکړي.

که تاسو دا فکر کوئ چي هغوى له تاسو سره بده رويه کوي، نو دي ته ځورول ويل کيږي، که تاسو دا احساس کوئ چي ځورول کيږئ تاسو کو لاى شئ مرسته او ملاتړ ترلاسه کړئ چي له هغي سره معامله وکړئ، که ستاسو د اوسيدلو په ځاى کې وي، په ښوونځي کې وي او يا هم کوم بل ځاى وي.

ځورول په ډيرو او بيلابيلو معني اخيستل کيږي. دلته ځيني هغه لارې دي چې ځوان کسان ځورول کيږي:

- په ډول ډول نومونو سره يادول
- ټوکې او مسخرې کول
- شاته تيل وهل يا کش کول
- وهل يا حمله کول
- ستاسو بکس يا نور شيان اخيستل يا بلې خوا ته غورځول
- ستاسو په اړه ناسمي خبرې خپرول
- له پامه غورځول او يا شاته پريښودل
- په دي باندې مجبورول چې پيسي يا نور شيان ورکړئ؛ او
- ستاسو د مذهب، رنګ يا جنس په وجه حمله کول، بدې خبري کول يا په بد نوم سره يادول.

ځورونه ژوبلوي. دا تاسو ويروي او خپه کوي. دا کيداى شي تاسو دومره په تشويش کې واچوي چې تاسو نشي کولاى چې په آرام سره ويده شئ. دا کيداى شي تاسو ته دا احساس درکړي چې تاسو ښه انسان نه ياست، او دا چې په تاسو کې کومه خرابي شته. ځورول کولاى شي تاسو ته دا احساس درکړي چي ملامتيا ستاسو ده.

په دې اړه زه څه کولای شم؟

که تاسو ځورول کيږئ، تاسو کولای شئ په دې اړه يو څه وکړئ. تاسو کولای شئ هغه بدل کړئ!

- لاس مه اخلئ
- د هغه څه په اړه چې پيښيږي يوه د يادداشت کتابچه وساتئ
- له خپل ملګري، ښوونکي، د ماشومانو د يونټ څخه کوم څوک، او يا هم داسي څوک چې تاسو په هغه باور او اعتماد لرئ، خبرې وکړئ
- له هغه کس څخه چې ستاسو ملاتړ کوي وغواړئ چې له تاسو سره د هغې په درولو کې مرسته وکړي. د مثال په توګه هغوی کولای شي ستاسو ښوونځي ته ورشي او له ښوونکي سره خبرې وکړي.

په ياد ولرئ کله چې يو نوی ځوای مشرانو ته د ځوروني په اړه خبرې کوی نو هغوی بايد په غور او دقت سره خبرو ته غوږ ونيسي.

په ياد ولرئ- دا خبره بلکل سمه ده چې يوه مشر ته ووايې چې تاسو ځورول کيږئ او دا چې د هغوی مرسته وغواړئ، خو تاسو مجبور نه ياست چې هغوی ته اجازه ورکړئ چې هر څه په خپل لاس کې واخلي. تاسو کولای شي له هغوی سره د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې تاسو غواړئ پيښ شي.

ما ته په درنه سترګه وګورئ

د هغوی د ويب سايټ د ځوروني خلاف برخه هغه معلومات وړاندې کوي چې د هر ډول پوښتني چې کيدای شي تاسو ولري ځواب کړي او دا چې که تاسو ځورول کيږئ نو له چا سره بايد خبرې وکړئ. www.respectme.org.uk

ChildLine
- د سکاټلنډ ځوروني خلاف د مبارزې کربنه

يوه ډيره ښه د مرستي کربنه چې د هغو خلکو خبرو ته غوږ نيسي او مرسته ورورسره کوي چې د ځوروني د مشکلاتو په اړه انديښنه لري. ټيليفون: **0800 44 11 11 (وړيا ټيليفون)** له دوشنبې تر جمعې پورې د ماسپښين له درې نيمو بجو د شپې تر لسو بجو پورې او د شنبې او يکشنبې په ورځو د ماسپښين له 2 بجو د شپې تر 8 بجو پورې (که د ځوروني خلاف د مبارزې کربښه بنده وي، مهرباني وکړئ او زموږ مرکزي شميرې ته زنګ ووهي (0800 11 11 11

one scotland
SCOTTISH EXECUTIVE

نسلي حملې او ځوروني

که چيرې تاسو په دې وجه باندې ځورول کيږئ چې د پوستکي رنګ مو بل ډول دی يا دا چې تاسې له بل هيواد څخه ياست، نو دې ته نسلي توپير ويل کيږي. په سکاټلنډ کې داسې قانون شته چې د ټولنې ټول غړي د نسلي توپير په مقابل کې وساتي. نسلي توپير د منلو وړ نه دی.

که چيرې تاسو او يا داسې يو بل کس چې تاسو يې پيژنئ د نسلي توپير په اساس ځورول کيږي تاسو بايد په دې اړه يوه داسې کس ته راپور ورکړئ چې په هغه اعتماد لرې يا هم مخامخ پوليسو ته خبر ورکړئ يا تاسو کولای شئ د نورو معلوماتو لپآره ChildLine ته ټيليفون وکړئ چې د نسلي توپير په اساس د ځوروني په اړه نور معلومات درکړي.

ډير خلک شته چې کولای شي تاسو ته ډير زيات معلومات درکړي چې له نسلي توپير سره څه ډول معامله وکړئ، تاسو کولای شئ له
Scottish Refugee Council يا
Glasgow Anti Racist Alliance (GARA) سره اړيکې ونيسئ.

د هغوی تفصيلات د دې لاربنود په پای کې په **لاربنود کتاب** کې وګورئ.

پوليس

ډير شمير نوي ځوانان په پوليسو باندې باور نه لرې ځکه چې په خپلو هيوادونو کې يې بدې تجربې ليدلې وي. سره له دې، په سکاټلنډ کې پوليس تبعيض کول يو جرم ګڼي او د مهاجرينو سره ناوړه چلند په ډيره جدي توګه خيري.

که چيرې تاسو پوليسو ته مخامخ د تبعيض د جرمونو په اړه د ارامې احساس نه کوئ، تاسو کولای شئ چې د هغې په اړه له Scottish Refugee Council سره خبرې وکړئ. دا د "3rd Party Reporting Scheme" په نوم ياديږي. www.strathclyde.police.uk

که تاسو پوليس ته په بيړنی حالت کې ضرورت لرئ، 999 ته ټيليفون وکړئ.