

**Агар зӯровари мушоҳида кардед, ҳатман аз пайи талаби ёрӣ шавед!**

Ёрӣ беул аст ва шумо ҳуқуқи гирифтани онро доред, ҳатто дар давлати дигар ва бо забони дигар, бе шаҳрвандӣ ва бе ҳуччат ҳам бошед.

**Агар шумо ҳуди ҳозир эҳсоси хатар мекунад**  
бо ин телефонҳо занг занед:

102 (политсия) ё 112 (рақами ягонаи хидмати фаврӣ)

Занг задан мумкин аст, ҳатто тавозуни шумо сифр бошад ва рақам баста шуда бошад.

Мурочиат қардан ба политсия ҳатман зарур аст: зӯроварӣ – «қори шахсӣ» нест, ин ҳамеша чиноят аст.

Дар бораи зӯроварӣ дар ҳар замони дилхоҳ, ҳатто дар бадан доғҳои латуқуб намонда бошад ҳам, мурочиат қардан мумкин аст, аммо ҳар қадар зудтар ба политсия мурочиат кунед, имкони политсия барои дастгир қардани тачовузкор бештар мешавад ва ӯ чазо хоҳад гирифт.

Политсия **ухдадор** аст, ки аризаро қабул кунад, ҳатто шумо бо забони русӣ бад суҳан меронед, ё ҳатто бо худ ҳуччат ҳам надошта бошед. Агар кормандони политсия шуморо таҳқир кунанд ё пул талаб кунанд, маълумот дар бораи онҳоро ба хати доғи беули МВД России 8 800 2227447, мурочиат кунед, то ҳуқуқатон поймол нашавад.

**Агар ёри таъчили тиббӣ**

хангоми латуқуб ва зӯроварии чинсӣ лозим шавад, занг занед ба 103 (ёри таъчилӣ) ё 112 (рақами ягонаи хидмати фаврӣ)

**Беул, бе полисҳои ОМС ё ДМС.**

**Агар шумо регистратсия ва ҳуччатҳо доред**, ба наздиктарин нуқтаи осебшиносӣ ё беморхонаи шаҳрӣ мурочиат кунед.

Агар зӯроварӣ боиси ҳомиладорӣ гардад, шумо ҳуқуқ доред **мустақилона** масъалаи модаршавиро ҳал кунед. Ҳомиладориро **беул** дар беморхонаи шаҳрӣ ва пулакӣ дар клиникаи хусусӣ қатъ қардан мумкин аст.

Вақте ба беморхона барои гирифтани ёри тиббӣ мурочиат мекунад, ҳамон ҷо дар бораи зӯроварӣ ариза диҳед. Духтурон ухдадор ҳастанд, ки маълумотро ба политсия расонанд.

Агар ба шумо расондани ёри таъчили тиббиро рад кунанд, ё пул талаб кунанд, зарур аст, ки ин радқуниро ба тариқи хаттӣ талаб кунед, то минбаъд ҳуқуқҳои худро ҳимоя қарда тавонед.

**Агар дар ҳолати зӯроварӣ ёрӣ лозим шавад**

барои маслиҳат оид ба тарзи мурочиат ба беморхона, политсия, чӣ тавр аз зӯроварӣ эҳтиёт қардани бача, бо зӯроварӣ дар хона мубориза бурдан, чӣ тавр фаҳмонидан ва дастгирӣ пайдо қардан **беул ва анонимӣ мурочиат кунед:**

**Фонд «Силсила»**

8 (800) 250-65-08, [sos@silsila.help](mailto:sos@silsila.help), [www.silsila.help](http://www.silsila.help)

**Оилаи бехатар ва ҳаёти бе зӯроварӣ имконпазир аст!**

## Робитаҳои муфид дар Ҷумҳурии Башқортостан

**Ташкилотҳои давлатӣ**

**МВД по Республике Башқортостан,**

Адрес: 450000, Уфа, ул. Ленина, д.7

Телефон: 8 (347) 279-32-92, 112

**Прокуратура Республики Башқортостан,**

Адрес: 450008, г. Уфа, ул. Крупской, д.19

Телефон: 8 (347) 272-71-42, 8 (347) 273-62-21, 8 (347) 272-82-02

**Уполномоченный по правам человека в Республике Башқортостан**

450008, г. Уфа, ул. Пушкина, д.95

Телефон: 8 (347) 280-85-37

**Уполномоченный по правам ребенка в Республике Башқортостан**

450008, Уфа, ул. Пушкина, д.95

Телефон: 8 (347) 280-85-25

**Ташкилотҳои ҷамъиятӣ**

**Региональная общественная организация по содействию социокультурной адаптации и правовой поддержке в области миграционных процессов «Миграция»**

г. Уфа, ул. Менделеева, д. 23 (Бизнес центр «Дружба»), офис 301 А

тел. 8 (347) 266-69-91; 8 (927) 23-66-99

**Региональное отделение Российского Красного креста**

г. Уфа, ул. Карла Маркса, 53

Телефон/ факс: 8 (347) 251-64-11

**Отделения помощи женщинам, оказавшимся в кризисной ситуации Республиканского ресурсного Центра «Семья»**

г. Уфа, ул. 50 лет СССР, д. 27/1, 8 (347) 286-02-53

г. Белорецк, ул. К.Маркса, д.46, 8 (34792)3-08-72

Татьяшинский район, с. В. Татышлы, ул. Ленина, д. 87,

8 (34778)2-1614

**АНО «Возможность» (экстренная помощь семьям в кризисных ситуациях),**

тел. горячей линии 8-800-444-1904

*Буклет «Защита от дискриминации и насилия. Советы для мигранток», Республика Башқортостан (на таджикском языке)*

*Текст: материалы БФ «ПСП-фонд», Фонд «Силсила»*

*- авторы-составители Гончарова Д.В., Бабичева А. В., редактор – Панич Б.Л.*

*Тираж: 300 экз.*

*Публикация подготовлена в рамках проекта «Развитие межрегионального сотрудничества НКО, работающих в сфере оказания помощи детям мигрантов в Северо-Западном и Приволжском федеральных округах»*

# ҲИМОЯ АЗ ДИСКРИМИНАТСИЯ ВА ЗҶУРОВАРӢ

## Маслиҳатҳо ба муҳоҷирзанон

## БЕХАТАРӢ ДАР ЧАМЪИЯТ

Ба мисли ҳар кишвари дигар дар Россия ҳам, мутаассифона, баъзан ба муносибатҳои номатлуб нисбати шахрвандони хориҷӣ аз ҷониби аҳолии маҳаллӣ дида мешавад, аммо доништан муҳим аст, ки қонунгузорию Россия ҳар гуна шакли зӯрварӣ ва дискриминатсияро манъ мекунад.

Аксар вақт муносибати номатлуб аз сабаби набудани маълумот, таъсири иттилооти дурӯғ дар бораи муҳочирон ба амал меояд. Сухбат бо овози баланд бо забони хориҷӣ, тарзи либоспӯшии фарқкунанда аз меъёрҳои қабулшудаи аҳолии маҳаллӣ ё рафтори ғайримаъмулӣ воқуниши ҳарос ва манфии атрофиёро ба амал меоваранд.

Албатта, шумо уҳдадор нестед, ки аз забони модарӣ ва фарҳангу анъанаҳои худ даст кашед, аммо зарур аст, ки ҳамзамон қонунгузорию кишвареро, ки ба он ҷо омадаед, меъёрҳои қабулшудаи рафтор дар ҷойҳои чамъиятиро риоя кунед.

**Агар шумо ва бачаҳоятон ба муносибати манфӣ дучор шудед**, кӯшиш кунед, ки оромиро нигоҳ доред ва муноқишаро тезтунд накунад.

**Шарм надоред ва аз ҳамсояхо, раҳгузарҳо**, агар вазъият хатарнок шавад, **ёри пурсед**.

**Агар шумо ва бачаҳои шуморо таҳқир кунанд, ба ҳаёт ва саломатияшон таҳдид кунанд**, шумо метавонед барои ёри ба рақамҳои 102 (политсия) 112 (рақами ягонаи ҳадамоти фаврӣ) занг занед.

Мутобиқи қонуни асосии Россия – Конститутсия – **ҳар гуна шакли дискриминатсия – маҳдуд кардани ҳуқуқи инсон бо аломатҳои иҷтимоӣ, наҷодӣ, миллӣ, забонӣ ва динӣ манъ аст!**

Агар шумо дискриминатсияро дар қор, ҳангоми пешниҳоди ҳуҷҷатҳо, ҳангоми иҷораи манзил, дар вақти ба мактаб ё кӯдакистон супурдани фарзандон, дар муошират бо полтсия, ҳангоми гирифтани ёрии тиббӣ ва ҳолатҳои дигар

▶ мушоҳида кардед, барои ёри ба ташкилотҳои давлатӣ ва чамъиятӣ муроҷиат кунед.

Агар шумо дар **ҷои қор ба дискриминатсия** (масалан, нобаробарии ҳаҷми маош бо сабаби мансубияти миллӣ, динӣ ва аломати дигар ва ғайра ба қор қабул накардан), шумо ҳақ доред, ки барои барқарор кардани ҳуқуқи худ, рӯёндани ҷуброни зиёни моддӣ ва маънавии худ ба суд муроҷиат кунед.

Баъзан соҳибмулкони аз иҷора додани манзил вобаста ба мансубияти миллӣ, динӣ ва аломатҳои дигар худдорӣ мекунад. Агар факти дискриминатсия тасдиқ шавад, соҳибмулк ба ҷавобгарии маъмурий кашида мешавад.

▶ **Қормандони полтсия** бояд ба хусусиятҳои миллии шахрвандон эҳтиром гузоранд, ба ризоияти байнимиллӣ ва байнимазҳабӣ мусоидат кунанд. Агар шумо ҳангоми муо-

▶ шират бо полтсия ба дискриминатсия дучор шудед, ба хаги доғи бепули МВД России 8 (800) 222-74-47 муроҷиат кунед.

Агар қормандони **мактаб ва ё кӯдакистон** қабули бачаҳои шуморо фақат барои мансубияти миллӣ ва шахрвандӣ рад кунанд – ин қонунвайронкунӣ аст. Шумо ҳақ доред, ки ба шӯъбаи маорифи ноҳия (РОНО) барои ёри муроҷиат намоед.

Агар ба шумо ва фарзандони шумо **расондани ёрии таъҷилии тиббиро** рад кунанд, ё пул талаб кунанд, талаб кунед, ки инро ба таври хаттӣ нависанд, то ки ҳуқуқи худро ҳимоя карда тавонед. Ҳангоми мушоҳидаи дискриминатсия дар вақти гирифтани ёрии тиббӣ ба Росздравнадзор ё Комитет/Департамент по здравоохранению дар минтақае, ки шумо истиқомат доред, муроҷиат кунед.

**Дар бораи ҳодисаҳои дискриминатсия** ба почтаи электронии [monitoring@fادن.gov.ru](mailto:monitoring@fادن.gov.ru) (Федеральное агентство по делам национальностей), инчунин ба Совет по развитию гражданского общества и правам человека при Президенте РФ: 8 (495) 606-41-84, <http://president-sovet.ru/> хабар диҳед.

Ғайр аз ин барои **ҳимояи ҳуқуқҳои шумо ҳангоми дискриминатсия** Уполномоченный по правам человека ё Уполномоченный по правам ребёнка дар минтақаи шумо ёри расонда метавонанд.

**Уполномоченный по правам человека в России:** [ombudsmanrf.org](http://ombudsmanrf.org), 8 (800) 707-56-67

**Уполномоченный по правам ребёнка в России:** [deti.gov.ru](http://deti.gov.ru), 8 (495) 221-70-65

## БЕХАТАРӢ ДАР ОИЛАИ ШУМО

**Бехатарӣ** – ҳуқуқи муҳимтарин ва ҷудонашавандаи **ҳар инсон** аст:

калонсол ва хурдсол, шахрванди ҳар кишвар, зану мард, ҳуҷҷатдор ва бехуҷҷат, оиладор ё мучаррад, соҳиби забони мухталиф.

Бехатарӣ ва дахлнопазирии шумо ва бачаҳоятонро **қонунҳо қафолат додаанд** ва **зӯрварӣ раво нест** (аз нуқтаи назари ахлоқ) ва **ҷавобгарӣ дорад** (аз нуқтаи назари қонун).

Ҳона ва оила барои ҳама: барои зан ва шавҳар, волидон ва фарзандон, ҳама ҳешовандон бояд бехатар бошанд. Аммо агар дар оила зиндагӣ хатарнок шавад, маълум мегардад, ки дар он **зӯрварии хонаводагӣ** аст.

**Зӯрварии хонаводагӣ – ин ҳамаи он чизе ҳаст, ки бехатариро ҳалалдор мекунад, зиён меоварад ва боиси дарди ҷисмонӣ равоӣ мегардад:**

ҳар зарба, маҷбур кардан ба алоқаи ҷинсӣ, торсақӣ, бӯғикунӣ, кашолақунӣ, теладихӣ, таҳдид, таҳқиру дашном ва бисёр чизҳои дигар.

Зӯрварии хонаводагӣ **дар ҳар гуна муносибатҳои оилавӣ** зоҳир мегардад:

байни мард ва зан, бародарону хоҳарони хунӣ ва хонда, волидон ва фарзандон, тағою амак, амаю хола, бибиҳою бобоҳо.

Ва дар ҳама ҳолатҳо зӯрварии хонаводагӣ **хатарнок, дардовар ва хеле зиёнбор аст.**

Дар хонае, ки хатарнок аст, хушбахтӣ ҷой намеёбад. Зӯрварӣ барои муҳаббат, ҳурмат, шодӣ, хоҳиши бо ҳам будан ҷой намеонад. Он фақат тарсу бим, дард ва балоҳои .... дигар меоварад...

**зӯрварӣ зӯрварӣ меоварад.**

Зане, ки шавҳар ӯро озор медиҳад, ба хона хушбахтию муҳаббат оварда наметавонад. Бача ҷун мебинад, ки падар модарашро латукӯб мекунад, мумкин баъдан ӯ ҳам ин қорро тақрор намояд. Агар бачаро ҳам бо задан ва доду фарёд тарбия кунанд, хушбахт шуданаш душвор мешавад ва ҳатто эҳтимол ин таҷрибаро баъдан дар бачаҳои худ татбиқ кунанд.

**Аммо ин қўргирехро боз кардан мумкин аст!**

Тарбияи зӯрваронаро бас кунед.

Ба бачаҳо ва ҳешовандони худ фаҳмонед, ки ҳурмат ва муҳаббат беҳтар аз ҳама чиз аст.

Агар бинед, ки дар оила эҳтимоли ягон нохушӣ аст, ба аҳли хона маслиҳат кунед.

Агар ба шумо ягон хатар таҳдид кунанд, ҳатман барои ёри муроҷиат кунед.

## БАРОИ ЁРИ ДОДАН БА ХУД ВА ДИГАРОН ҲАНГОМИ ХАТАР БА ЁД ДОРЕД:

**Шумо гунаҳгор нестед**, агар зӯрвариро аз сар гузаронида бошед. Ба он сазовор шудан ё онро барангехтан мумкин нест. Танҳо он кас гунаҳгор аст, ки зӯрварӣ кардааст.

Шумо шарм медоред? Бисёр вақт ҷунин мешавад. Аммо **ҳар гуна инсон ҳам метавонад аз зӯрварӣ озор бинад**, ҳеч кас қафолат дода наметавонад. Аммо он касе бояд шарм дорад, ки зӯрварӣ кардааст.

Шумо ҳақ доред, ки худро бадбахт ҳисобед ва гирия кунед. Аммо **танҳо нестед**, ёри мерасад. Муҳимтар аз ҳама – **ҳомӯш наистед!**

Зӯрварии хонаводагӣ **тақрор мешавад ва доирааш васеъ мегардад**. Баъд касе, ки сабабгори зӯрварӣ гардида буд, эҳтимол пушаймон шавад ва ҳатто дар муносибатҳои давраи беҳтар фаро расад. Аммо ин фиреби назар аст: **зӯрварӣ бармегардад, ҳар дафъа зўртару хатарноктар мешавад**. Он худ аз худ намегузарад ва касе, ки зӯрварӣ мекунад, ин қорро худ бас намекунад, ҳатто шумо кӯшиш кунед, ки ба хоҳишҳои ӯ мувофиқ шавед ҳам.