

## Vologda viloyatidagi foydali aloqalar

**Agar zo'rvonlik sodir bo'lsa, albatta yordam uchun murojaat qiling!**  
Yordam bepul va siz uni boshqa davlatda va boshqa tilda ham, fuqarolisiz va hujjatsiz olish huquqiga egasiz.

### Agar siz hozir xavf ostida bo'lsangiz

telefonlar orqali qo'ng'iroq qiling:  
102 (politsiya) yoki 112 (yagona favqulodda raqam)

**Nol balans va bloklangan raqam bilan** ham qo'ng'iroq qilish mumkin.

**Albatta** politsiyaga murojaat qilish kerak: zo'rvonlik - «shaxsiy masala» emas, bu har doim jinoyatdir.

**Istalgan vaqtda**, hatto tanada hech qanday iz qolmagan bo'lsa ham, zo'rvonlik haqida xabar berishingiz mumkin. Ammo politsiyaga qanchalik tez murojaat qilsangiz, tajovuzkorning javobgarlikka tortilishi ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Agar siz rus tilini yaxshi bilmasangiz yoki yoningizda hech qanday hujjat bo'lmasa ham, politsiya arizani qabul qilishga **majbur**.

Agar politsiyada arizani qabul qilishdan bosh tortsa, haqorat qilsa yoki pul talab qilsa, xodimlarning ma'lumotlarini yozib oling va huquqlaringizni himoya qilish uchun МВД России 8 800 222 74 47 bepul ishonch telefoniga xabar bering.

### Agar shoshilinch tibbiy yordam kerak bo'lsa

kaltaklanganda yoki jinsiy tajovuz qilinganda  
103 (tez yordam) yoki 112 (yagona tez yordam raqami)

**Bepul, policlarsiz** ОМС yoki ДМС.

**Agar sizda ro'yaxtdan o'tish va hujjatlarinigiz bo'lsa**, eng yaqin travmpunkt yoki shahar shifoxonasiga murojaat qiling.

Agar zo'rvonlik homiladorlikka olib kelgan bo'lsa, siz onalik haqida o'zingiz qaror qabul qilish huquqiga egasiz. Siz homiladorlikni shahar shifoxonasida **bepul** yoki xususiy klinikada to'lab to'xtatishingiz mumkin.

Kasalxonaga tibbiy yordam so'rab murojaat qilganingizda, u erda sodir etilgan zo'rvonlikni xabar berishingiz kerak. Shifokorlar politsiyaga ma'lumot berishlari **shart**.

Agar sizga shoshilinch tibbiy yordam ko'rsatilmasa yoki pul so'rsalsa, huquqlaringizni himoya qilish uchun yozma ravishda voz kechishlarini talab qilish kerak.

### Agar zo'rvonlik holatida yordam kerak bo'lsa

Kasalxonaga, politsiyaga qanday murojaat qilish, bolani zo'rvonlikdan qanday himoya qilish, oiladagi zo'rvonlik bilan nima qilish, qanday tushunish va yordam topish bo'yicha maslahatlar, bepul va anonim tarzda murojaat qilish mumkin:

#### Фонд «Силсила»

8 (800) 250-65-08, sos@silsila.help, www.silsila.help

**Xavfsiz oila va zo'rvonliksiz hayot mumkin!**

#### Давлат ташкилотлари

##### Управление по вопросам миграции

г. Вологда, ул. Ленина, д. 15  
тел. +7 (8172)78-65-06 – горячая линия  
e-mail: uvm35@mvd.ru

##### Уполномоченный по правам человека в Вологодской области

г. Вологда, ул. Пушкинская, д.20, каб.3.  
Тел.\факс: +7 (8172) 23-00-20 E-mail: Up@gov35.ru

##### Уполномоченный по правам ребенка в Вологодской области

г. Вологда, ул. Герцена, д. 2.  
Тел. +7 (8172) 23 00 30, Факс +7 (8172) 23 00 30 доб. 7732, доб.7731, доб.7735 E-mail: SPR@pvo.gov35.ru

#### Жамият ташкилотлари

##### Вологодское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест»

г. Вологда, переулоч Некрасовский, д. 3  
Тел. +7 (8172) 27-02-20 E-mail: 35region@redcross.ru

##### Благотворительный фонд «Дорога к дому»

г.Череповец, ул. Юбилейная, 26  
Тел. 8 911 506-87-71, 8 931 517-46-02  
Тел. оперативной помощи: (8202) 288-588  
E-mail: info@dorogakdomu.ru

##### Автономная некоммерческая организация «Кризисный центр для женщин»

г. Вологда, ул. Ярославская, дом 30  
Тел. +7 911 524-18-83 E-mail: kriziscentrvologda@mail.ru

##### Автономная некоммерческая организация «Кризисный центр для лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации»

г. Череповец, ул. Краснодонцев, д.26-а, кв.101  
Тел. 8-911-516-12-01, e-mail: krizis\_zentr\_cherepovez@mail.ru  
г. Великий Устюг, пер.Гончарный, д.33  
Тел. 8 981 506-00-83, E-mail: soc\_vu@mail.ru

г. Сокол, ул. Мамонова д.20  
Тел. 8 911 528-49-34, E-mail: proninceva1@yandex.ru  
г. Бабаево, ул. 1 Мая, д.51 кв. 7

Тел. 8 921 258-44-14, E-mail: ele.zw@yandex.ru  
г. Грязовец, ул. Советская, д.120 кв.61  
Тел. 8 951 735-28-84

г. Тотьма, ул. Ленина д.70 кв.12  
Тел. 8 911 442-82-52, E-mail: tklevtsova@inbox.ru  
г. Харовск, ул.Свободы д.22 кв.19  
Тел. 8 921 126-45-10, E-mail: ir.lav2011@yandex.ru

Буклет «Защита от дискриминации и насилия. Советы для мигранток», Вологодская область (на узбекском 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»

# KAMSITISH (DISKRIMINATSIYA) VA ZO'RAVONLIKDAN HIMOYA QILISH

## Migrant ayollar uchun maslahatlar

## JAMIYATDA XAVFSIZLIK

Har qanday mamlakatda bo'lgani kabi, Rossiyada ham, afsuski, ba'zida mahalliy aholi tomonidan chet el fuqarolariga nisbatan salbiy munosabatda bo'lish mumkin, ammo shuni bilish kerakki, Rossiya qonunchiligi har qanday zo'rvonlik va kamsitishni taqiqlaydi.

Ko'pincha salbiy munosabat bilim etishmasligi, migrantlar haqidagi yolg'on ma'lumotlarning ta'siri bilan bog'liq. Qo'rquv va salbiy reaksiyaga chet tilida baland ovozda suhbatlar, mahalliy aholi tomonidan qabul qilingan me'yorlardan farq qiladigan kiyim yoki g'ayrioddiy xatti-harakatlar sabab bo'lishi mumkin.

Albatta, siz o'z tilingiz, madaniyatingiz, urf-odatlaringizdan voz kechishga majbur emassiz, lekin shu bilan birga, siz kelgan mamlakat qonunlariga, jamoat joylarida qabul qilingan xatti-harakatlar me'yorlariga rioya qilishingiz kerak.

**Agar siz yoki farzandlaringiz salbiy munosabatga duch kelsangiz**, xotirjamlikni saqlashga harakat qiling va mojaroning yanada rivojlanishiga turtki bermang.

Vaziyat xavfli bo'lib borayotganini his qilsangiz, qo'shnilaringiz yoki o'tkinchilardan **yordam so'rashga uyalmang**.

**Agar siz yoki farzandlaringiz zo'rvonlikka duchor bo'lsa, hayotingiz yoki sog'lig'ingizga tahdid solayotgan bo'lsalar**, yordam uchun **102 (politsiya) yoki 112 (yagona tez yordam raqami)**ga qo'ng'iroq qilishingiz mumkin.

Rossiyaning asosiy qonuni - Konstitutsiyaga ko'ra - **kamsitishning har qanday shakli - ijtimoiy, irqiy, milliy, til yoki diniy mansublik asosida inson huquqlarini cheklash taqiqlanadi!**

Agar siz ishda, hujjatlarni rasmiylashtirishda, uy-joy ijaraga olishda, bolalarni maktab yoki bolalar bog'chasiga kiritishda, politsiya bilan muloqot qilishda, tibbiy yordam ko'rsatishda yoki boshqa holatlarda kamsitishlarga duch kelsangiz, yordam uchun davlat va jamoat tashkilotlariga murojaat qiling.

- ▶ Agar siz ishda kamsitishlarga duch kelsangiz (masalan, tengsiz ish haqi, milliy, diniy yoki boshqa xususiyatlar va boshqa sabablarga ko'ra ishga qabul qilishni rad etish) buzilgan huquqlarni tiklash, moddiy zararni qoplash to'g'risida ariza bilan sudga murojaat qilish huquqiga egasiz.
- ▶ Ba'zida mulkdorlar **uy-joyi ijaraga** berishdan bosh tortadilar, shuningdek, odamlarni milliy, diniy va boshqa xususiyatlarga ko'ra ajratadilar. Agar kamsitish fakti tasdiqlansa, mulkdor ma'muriy javobgarlikka tortilishi mumkin.
- ▶ **Politsiya xodimlari** fuqarolarning milliy xususiyatlariga hurmat ko'rsatishi, millatlararo va konfessiyalararo totuvlikni mustahkamlashi shart. Agar politsiya bilan muloqot qilishda kamsitishlarga duch kelsangiz, bepul ishonch telefoniga murojaat qiling МВД России 8 (800) 222-74-47.

▶ Agar **maktab yoki bolalar bog'chasi** xodimlari farzandlaringizni faqat boshqa millat yoki fuqarolik tufayli qabul qilishdan bosh tortsa, bu ham qoidabuzarlikdir. Yordam uchun tuman ta'lim bo'limiga (ПОНО) murojaat qilish huquqiga egasiz.

▶ Agar siz yoki farzandlaringizga **shoshilinch tibbiy yordam berishdan** bosh tortsalar yoki pul talab qilsalar, huquqlaringizni himoya qilish uchun yozma ravishda voz kechishlarini talab qilish kerak. Tibbiy yordam so'rashda kamsitish holatlarida siz joylashgan Rossiya Federatsiyasi mintaqasining Roszdravnadzoriga yoki Комитет/Департамент по здравоохранению murojaat qilish mumkin.

**Kamsitish holatlari haqida** monitoring@fadn.gov.ru elektron manziliga (Федеральное агентство по делам национальностей) va shuningdek Совет по развитию гражданского общества и правам человека при Президенте РФ **xabar berish mumkin**: 8 (495) 606-41-84, <http://president-sovet.ru/>  
Bundan tashqari, sizning hududingizdagi kamsitish holatlarida huquqlarni himoya qilishga Уполномоченный по правам человека yoki Уполномоченный по правам ребёнка yordam beradi.

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

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

## OILANGIZDA XAVFSIZLIK

**Xavfsizlik** - bu **har qanday** shaxsning asosiy va ajralmas huquqidir:

kattalar va bola,  
har qanday davlat fuqarosi  
ayol va erkak,  
hujjatlar bilan yoki hujjatlarsiz  
uylanganmi yoki yo'qmi,  
har qanday tilda gapiradigan.

Sizning va farzandlaringizning xavfsizligi va daxlsizligi **qonunlar bilan kafolatlangan, zo'rvonlik esa qabul qilinishi mumkin emas** (axloq nuqtai nazaridan) va **jazolanishi mumkin** (qonun nuqtai nazaridan).

Uy va oila hamma uchun xavfsiz bo'lishi kerak: xotin va er, ota-onalar va bolalar, har qanday qarindoshlar uchun. Ammo agar oila xavfli bo'lib qolsa, unda **oilaviy zo'rvonlik** sodir bo'layabti.

**Oiladagi zo'rvonlik - bu xavfsizlikka putur etkazadigan, zarar keltiradigan, jismoniy va ruhiy og'riq keltiradigan har qanday narsa:**

har qanday zarbalar,  
jinsiy aloqaga majburlash,  
yuziga urish, bo'g'ish, ushlar, itarish  
tahdidlar, haqoratlar  
va boshqalar.

Oiladagi zo'rvonlik **har qanday oilaviy munosabatlarda** sodir bo'lishi mumkin:

er va xotin,  
aka-uka va opa-singillar va o'gay aka-  
uka va opa-singillar  
ota-onalar va bolalar,  
amakilar, xolalar, bobo-buvilar.

Biroq, barcha holatlarda, har doim

**oiladagi zo'rvonlik xavfli, og'riqli va juda zararli.**

Baxt xavfli bo'lgan uyda yashamaydi. Zo'rvonlik sevgi, hurmat, quvonch, birga bo'lish istagi uchun joy qoldirmaydi. Bu faqat qo'rquv va og'riqni keltirib chiqaradi, shuningdek ...

**zo'rvonlik har doim zo'rvonlikni keltirib chiqaradi.**

Eridan xafa bo'lgan xotin uyda baxt va muhabbatni yaratolmaydi. Otasining onasini qanday kaltaklayotganini ko'rgan bola, keyin o'zi buni takrorlashi mumkin. Va agar bola ham zarbalar va qichqiriqlar bilan tarbiyalangan bo'lsa, uning baxtli bo'lib o'sishi qiyin bo'ladi va ehtimol, bunday tajribaga ega bo'lib, u o'z farzandlarini xafa qiladi.

**Ammo bu ayovsiz doirani buzish mumkin!**

Zo'rvonlik orqali tarbiyalashdan bosh torting.

Farzandlaringizga va oilangizga hurmat va muhabbat kuchliroq ekanini ayting.

Agar siz oilada biror narsa noto'g'ri ekanligini his qilsangiz, bu haqda aytib berishingiz mumkin.

А если вы сами находитесь в опасности, обязательно обратитесь за помощью.

Va agar o'zingiz xavf ostida bo'lsangiz, albatta yordam uchun murojaat qiling.

## O'zingizga yoki boshqa birovga xavf ostida yordam berish uchun esda tuting:

Agar siz zo'rvonlikni boshdan kechirgan bo'lsangiz, **bu sizning aybingiz emas**. Uni qo'lga kiritish yoki qo'zg'atish mumkin emas. Faqat zo'rvonlik qilgan kishi javobgar bo'ladi.

Siz uyalasizmi? Bu tez-tez sodir bo'ladi. Ammo **har kimsa zo'rvonlikdan aziyat chekishi mumkin**, hech kim xavfsiz emas. Zo'rvonlik qilgan kishi esa uyalishi kerak.

Siz o'zingizni baxtsiz his qilishga va yig'lashga haqingiz bor. Lekin **siz yolg'iz emassiz**, yordam berish mumkin. Asosiysi - jim bo'lmang!

Oiladagi zo'rvonlik **aylanada takrorlanadi va rivojlanadi**. Undan keyin zo'rvonlik qilgan kishining tavbasi va hatto munosabatlarning yaxshilanish davri ham bo'lishi mumkin. Ammo bu aldanchi: **zo'rvonlik har safar kuchliroq va xavfliroq bo'lib qaytadi**. Bu o'z-o'zidan ketmaydi va uni qilgan odam, hatto uning umidlarini oqlashga harakat qilsangiz ham, o'z-o'zidan to'xtamaydi.