

Аммо ин кӯргиреҳро боз кардан мумкин аст!

Тарбияи зӯроваронаро бас кунед.

Ба бачаҳо ва хешовандони худ фаҳмонед, ки хурмат 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 кунад, ҳатман барои ёрӣ муроҷиат кунед.

БАРОИ ЁРӢ ДОДАН БА ХУД ВА ДИГАРОН ҲАНГОМИ ХАТАР БА ЁД ДОРЕД:

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

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

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

Зӯровари хонаводагӣ **такрор мешавад ва доирааш ва-сеъ мегардад**. Баъд касе, ки сабабгори зӯроварӣ гардида буд, эҳтимол пушаймон шавад ва ҳагто дар муносибатҳо давраи беҳтар фаро расад. Аммо ин фиреби назар аст: **зӯроварӣ бармегардад, ҳар дафъа зӯртару хатарноктар мешавад**. Он худ аз худ намегузарад ва касе, ки зӯроварӣ мекунад, ин корро худ бас намекунад, ҳагто шумо кӯшиш кунед, ки ба хоҳишҳои ӯ мувофиқ шавед ҳам.

Агар зӯровариро мушоҳида кардед, ҳатман аз пайи талаби ёрӣ шавед!

Ёрӣ **беул аст ва шумо ҳуқуқи гирифтани онро доред, ҳагто 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, ҳагто **тавозуни шумо сифр бошад ва рақам баста шуда бошад**.

Муроҷиат кардан ба политсия **ҳатман зарур аст**: зӯроварӣ – «кори шахсӣ» нест, ин ҳамеша чиноят аст.

Дар бораи зӯроварӣ **дар ҳар замони дилхоҳ**, ҳагто дар бадан доғҳои латуқӯб намонда бошад ҳам, муроҷиат кардан мумкин аст, аммо ҳар қадар зудтар ба политсия муроҷиат кунед, имкони политсия барои дастгир кардани тачовузкор бештар мешавад ва ӯ чазо хоҳад гирифт.

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

Агар ёрии таъҷилии тиббӣ

ҳангоми латуқӯб ва зӯровари чинсӣ лозим шавад, занг занед ба

103 (ёрии таъҷилӣ) ё 112 (рақами ягонаи хидмати фаврӣ)

Беул, бе полисҳои ОМС ё ДМС.

Агар шумо регистратсия ва ҳуччатҳо доред, ба наздиктарин нуктаи осебшиносӣ ё беморхонаи шаҳрӣ муроҷиат кунед. Агар зӯроварӣ боиси ҳомиладорӣ гардад, шумо ҳуқуқ доред **муस्ताкилона** масъалаи модаршавиро ҳал кунед. Ҳомиладориро **беул** дар беморхонаи шаҳрӣ ва пулакӣ дар клиникаи хусусӣ қатъ кардан мумкин аст.

Вақте ба беморхона барои гирифтани ёрии тиббӣ муроҷиат мекунад, ҳамон чо дар бораи зӯроварӣ ариза диҳед. Духтурон ухдадор ҳастанд, ки маълумотро ба политсия расонанд. Агар ба шумо расондани ёрии таъҷилии тиббиро рад кунанд, ё пул талаб кунанд, зарур аст, ки ин радкуниро ба тариқи ҳагтӣ талаб кунед, то минбаъд ҳуқуқҳои худро ҳимоя карда тавонед.

Агар дар ҳолати зӯроварӣ ёрӣ лозим шавад

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

Фонд «Силсила»

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

Онлаин бехатар ва ҳаёти бе зӯроварӣ имконпазир аст!

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

*Текст: БФ «ПСП-фонд», Фонд «Силсила»
Авторы-составители: Гончарова Д.В., Бабичева А. В.
редактор – Панич Б.Л.*

ҲИМОЯ АЗ ДИСКРИМИНАТСИЯ ВА ЗӢРОВАРӢ

Маслиҳатҳо ба муҳоҷирзанон

БЕХАТАРӢ ДАР ЧАМЪИЯТ

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

Ақсар вақт муносибати номатлуб аз сабаби набудани маълумот, таъсири иттилооти дурӯғ дар бораи муҳоҷирон ба амал меояд. Сухбат бо овози баланд бо забони хориҷӣ, тарзи либоспӯшии фарқкунанда аз меъёрҳои қабулшудаи аҳолии маҳаллӣ ё рафтори ғайримаммулӣ 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 қонунгузори кишвареро, ки ба он ҷо омадаед, меъёрҳои қабулшудаи рафтор дар ҷойҳои ҷамъиятиро риоя кунед.

Агар шумо ва бачаҳои шумо 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, ёрӣ пурсед.

Агар шумо ва бачаҳои шуморо таҳқир кунанд, ба ҳаёт ва саломатияшон таҳдид кунанд, шумо метавонед барои ёрӣ ба **рақамҳои 102 (политсия) 112 (рақами ягонаи хадмоти 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 кӯдакитон супурдани фарзандон, дар муошират бо политсия, ҳангоми гирифтани ёрии тиббӣ ва ҳолатҳои дигар мушоҳида кардед, барои ёрӣ ба ташкилотҳои давлатӣ ва ҷамъиятӣ 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 ҷабронии 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 маъмури кашаида мешавад.

▶ **Қормандони политсия** бояд ба хусусиятҳои миллии шаҳрвандон эҳтиром гузоранд, ба ризоияти байни-миллӣ ва байнимазҳабӣ муроҷиат кунанд. Агар шумо ҳангоми муошират бо политсия ба дискриминатсия дучор шудед, ба хати доғи бепули МВД России 8 (800) 222-74-47 муроҷиат кунед.

▶ Агар қормандони **мактаб ва ё кӯдакитон** қабули бачаҳои шуморо фақат барои мансубияти миллӣ ва шаҳрвандӣ рад кунанд – ин қонунвайронкунӣ аст. Шумо ҳуқуқ доред, ки дар сомонии Вазорати маорифи Федератсияи Русия www.edu.gov.ru дархости хаттӣ пешниҳод кунед ё ин ки ба Шӯъба, ё Қумитаи маорифи минтақае, ки дар он ҷо ҷойгир ҳастед, тамос гиред.

▶ 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. Дар ҳолатҳои дучор шудан бо таъҷиз (дискриминатсия) ҳангоми муроҷиат ба ёрии тиббӣ, шумо метавонед дар сомонии Хадмоти федералии назорат дар соҳаи тандурусти муроҷиат кунед www.roszdravnadzor.gov.ru ё ин ки ба Шӯъба, ё Қумитаи тандурустии минтақае, ки шумо ҷойгир ҳастед, муроҷиат кунед.

Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения +7 (499) 578-02-20

Дар бораи **ҳодисаҳои дискриминатсия** ба почтаи электронии monitoring@fadn.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 ёрӣ расонда метавонанд.

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

в Санкт-Петербурге: ombudsmanspb.ru, 8 (812) 241-46-77

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

БЕХАТАРӢ ДАР ОИЛАИ ШУМО

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

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

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

Хона ва оила барои ҳама: барои зан ва шавҳар, волидон ва фарзандон, ҳама хешовандон 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 халақдор мекунад, зиён меоварад ва боиси дарди ҷисмонӣ равоӣ мегардад:

ҳар зарба, маҷбур кардан ба алоқаи ҷинсӣ, торсақӣ, бӯғикунӣ, кашолақунӣ, таладиҳӣ, 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, амамаю 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 намемонад. Он фақат тарсу бим, дард ва балоҳои дигар меоварад...

зӯрварӣ зӯрварӣ меоварад.

Зане, ки шавҳар ӯро озор медиҳад, ба хона хушбахтиро муҳаббат оварда наметавонад. Бача чун мебиннад, ки падар модарашро латуқуб мекунад, мумкин баъдан ӯ ҳам ин қорро тақорр намояд. Агар бачаро ҳам бо задан ва доду фарёд тарбия кунанд, хушбахт шуданаш душвор мешавад ва ҳатто эҳтимол ин таҷрибаро баъдан дар бачаҳои худ таҷриба кунанд.