

Ammo bu ayovsiz doirarni 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 uyalihi 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 aldamchi: **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.

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'yxatdan o'tish va hujjatlaringiz 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'ralsa, 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!

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

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

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-odatlaringsizdan 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'shnilaringsiz 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-joyni 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. Siz Rossiya Federatsiyasi Ta'lim vazirligining www.edu.gov.ru veb-saytida yozma so'rov yuborish huquqiga egasiz va / yoki siz joylashgan hududdagi Bo'linma, Departament yoki Ta'lim qo'mitasi bilan bog'lanishingiz mumkin.

- ▶ 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 olish uchun ariza berishda kamsitish holatlarida siz So'g'likni saqlash Sohasida Federal Nazorat Xizmatining veb-saytiga yozma murojaat qilishingiz mumkin.

www.roszdravnadzor.gov.ru va/yoki siz joylashgan hududdagi Sog'liqni saqlash Bo'limi, Departamenti yoki qo'mitasiga murojaat qiling.

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

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

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

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 yarata olmaydi. 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.