Аммо ин кӯргирехро боз кардан мумкин аст!

Тарбияи зӯроваронаро бас кунед.

Ба бачаҳо ва хешовандони 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 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**, ҳеҷ кас кафолат дода наметавонад. Аммо он касе бояд шарм дорад, ки зӯроварӣ кардааст.

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

Зӯроварии хонаводагӣ **такрор мешавад ва доирааш васеъ мегардад**. Баъд касе, ки сабабгори зӯроварӣ гардида буд, эҳтимол пушаймон шавад ва ҳатто 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, ҳатто шумо кӯшиш кунед, ки ба хоҳишҳои ӯ мувофиқ шавед ҳам.

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

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

Агар шумо худи ҳозир эҳсоси хатар мекунед

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**.

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

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

Политсия **ӯҳдадор** аст, ки аризаро қабул кунад, ҳатто шумо бо забони русӣ бад сухан меронед, ё ҳатто бо худ ҳуҷҷат 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 латукӯб ва зӯроварии ҷинсӣ лозим шавад,

занг занед ба

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

Бепул, бе полисҳои ОМС ё ДМС.

Агар шумо регистратсия ва ҳуҷҷатҳо доред, ба наздиктарин нуқтаи осебшиносӣ ё беморхонаи шаҳрӣ муроҷиат кунед.

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

Вақте ба беморхона барои гирифтани ёрии тиббӣ муроҷиат мекунед, ҳамон ҷо дар бораи зӯроварӣ ариза диҳед. Духтурон ӯҳдадор 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 хаттӣ 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 **бепул ва анонимӣ муроҷиат кунед:**

Фонд «Силсила»
8 (800) 250-65-08, sos@silsila.help,www.silsila.help

Оилаи бехатар ва ҳаёти бе зӯроварӣ имконпазир аст!

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

Текст: материалы БФ «ПСП-фонд», Фонд «Силсила» - авторы-составители Гончарова Д.В., Бабичева А. В., редактор – Панич Б.Л.
Тираж: 900 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 ЗӮРОВАРӢ

Маслиҳатҳо ба муҳоҷирзанон

2022

БЕХАТАРӢ ДАР ҶАМЪИЯТ

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

Аксар вақт муносибати номатлуб аз сабаби набудани маълумот, таъсири иттилооти дурӯғ дар бораи муҳоҷирон ба амал меояд. Суҳбат бо овози баланд бо забони хориҷӣ, тарзи либоспӯшии фарққунанда аз меъёрҳои қабулшудаи аҳолии маҳаллӣ ё рафтори ғайримаъмулӣ вокуниши ҳарос ва манфии атрофиёнро ба амал меоваранд.

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

Агар шумо ва бачаҳоятон ба муносибати манфӣ дучор шудед, кӯшиш кунед, ки оромиро нигоҳ доред ва муноқишаро тезутунд накунед.

Шарм надоред ва аз ҳамсояҳо, раҳгузарҳо, агар вазъият хатарнок шавад, **ёрӣ пурсед.**

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

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

Агар шумо дискриминатсияро дар кор, ҳангоми пешниҳоди ҳуҷҷатҳо, ҳангоми иҷораи манзил, дар вақти ба мактаб ё кӯдакистон 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 кор ба дискриминатсия** (масалан, нобаробарии ҳаҷми маош бо сабаби мансубияти миллӣ, динӣ ва аломати дигар ва ғайра ба кор қабул накардан), шумо ҳақ доред, ки барои барқарор кардани ҳуқуқи худ, рӯёндани ҷуброни зиёни моддӣ ва маънавии худ ба суд муроҷиат кунед.

- Баъзан соҳибмулкон **аз иҷора додани манзил** вобаста ба мансубияти миллӣ, динӣ ва аломатҳои дигар худдорӣ мекунанд. Агар факти дискриминатсия тасдиқ шавад, соҳибмулк ба ҷавобгарии маъмурӣ кашида мешавад.

- **Кормандони политсия** бояд ба хусусиятҳои миллии шаҳрвандон эҳтиром гузоранд, ба ризоияти байнимиллӣ ва байнимазҳабӣ мусоидат 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 кормандони **мактаб ва ё кӯдакистон** қабули бачаҳои шуморо фақат барои мансубияти миллӣ ва шаҳрвандӣ рад кунанд – ин ғайриқонунӣ аст. Шумо ҳақ доред, ки ба шуъбаи маорифи ноҳия (РОНО) барои ёрӣ муроҷиат намоед.

Комитет по образованию Санкт-Петербурга: k-obr.spb.ru, 8 (812) 576-20-19

- 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.

Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга: kzdrav@gov.spb.ru, 8 (812)571-08-74

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

в Санкт-Петербурге: spbdeti.org, 8 (812) 576-70-00

БЕХАТАРӢ ДАР ОИЛАИ ШУМО

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

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

Бехатарӣ ва дахлнопазирии шумо ва бачаҳоятонро **қонунҳо кафолат додаанд** ва **зӯроварӣ 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 **зӯроварии хонаводагӣ** аст.

Зӯроварии хонаводагӣ – ин ҳамаи он чизе ҳаст, ки бехатариро халалдор мекунад, зиён меоварад ва боиси дарди ҷисмонию равонӣ мегардад:

ҳар зарба, маҷбур кардан ба алоқаи ҷинсӣ, торсакӣ, бӯғикунӣ, кашолакунӣ, теладиҳӣ, таҳдид, таҳқиру дашном ва бисёр чизҳои дигар.

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

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

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

Дар хонае, ки хатарнок аст, хушбахтӣ ҷой намеёбад. Зӯроварӣ барои муҳаббат, хурмат, шодӣ, хоҳиши бо ҳам будан ҷой намемонад. Он фақат тарсу бим, дард ва балоҳои .... дигар меоварад…

зӯроварӣ зӯроварӣ меоварад.

Зане, ки шавҳар ӯро озор медиҳад, ба хона хушбахтию муҳаббат оварда наметавонад. Бача чун мебинад, ки падар модарашро латукӯб мекунад, мумкин баъдан ӯ ҳам ин корро такрор 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 кунад.