



Home Office

# د بنځو او نجونو پر ضد د تشدد د مخنيوي لپاره درې لازم اقدامات

1. د تشدد راپور ورکړئ
2. د تشدد د مخنيوي لپاره عمل وکړئ
3. له تشدد څخه یې خوندي کړئ

د تورپوستو او لږکیو د بنځو او کمکیانو  
لپاره یو لارښود

کوم چې تیار کړ شوی دی په  
شراکت د:  
ساوت هال بلیک سیسټرز



دا پرچه تاسي ته دربنډي چي څرنگه د تشدد او زياتي د مخنيوي کولو په باره کبني مرسته تر لاسه کولای شئ، او خپل ځان خوندي ساتلای شئ. تاسي دا له دوستانو سره د مرستې کولو لپاره هم کارولای شئ.

که څه هم دا پرچه پر هغو ستونزو تمرکز کوي کومې چي تورپوستو او لږکيو بنځو او ماشومانو ته ورپيښي دي، خو داسي مالومات هم لري کوم چي د کورني تشدد او جنسي تيري قربانيانو د کومک لپاره کارول کېدلای شي، هغوی که په هر ملټ يا توکم پوري تړلي وي.

د لوست د اسانتيا په خاطر په دې پرچي کي د قربانيانو/ بازماندگانو څخه عبارت بنځي دي، او له تيري کونکو څخه عبارت نارينه دي، دا ځکه چي د پېښو لوی اکثريت همداشان انعکاس مومي. خو بيا هم، د دی مانا دا هم نه ده چي تشدد او تيري د يوشان جنسي ارتباطاتو ترمنځ يا د بنځي لخوا د سپري پر ضد نه پېښيري.

دا پرچه د ساوت هال بلېک سيسترز سره په گډه ليکل شوی ده.

# 1. د بنځو او نجونو پرضد تشدد څه شی دی؟

ته باید دا لاندیني دري اقدامات واخلې:

1. د تشدد په باره کي راپور ورکه
2. له تشدد څخه د بچ کېدو په عمل لاس پوري که
3. له تشدد څخه ځان خوندي وساته

چي کله هم تا فوري خطر احساس کړو، نو پر 999 باندي پوليس ته زنگ ووهه. پوليس ته له زنگ وهلو څخه مه وېرېږه. د کورني او جنسي تشدد ټول ډولونه او ضرري اعمال اشد جنايات دي، او پوليس تا او ستا ماشومان خوندي کولای شي. د بي اېم اي د بنځينه خدماتو په گډون نور اژانسونه هم له تا سره مرسته او کومک کولای شي (د دې پرچي په اخبر کي يي فهرست وگورئ).

د بنځو او نجونو پرضد تشدد يو لړ پرتشدد او له تېري ټک چلند دی، چي دا لاندې پکي شامل دي:

- کورنی تشدد
- اجباري واده
- له جهېز سره تړلی زياتی
- د بنځي د تناسلي عضو قطع کول (بنځينه سنتي)
- د غيرت پر بنسټ تشدد – د غيرت په نامه جنايت
- جنسي تشدد
- زبرزنا
- جنسي حمله
- تنگول او وېرول

دا تېری ستا قصور نه دی، او پر تا يي زغمل لازم نه دي.

## 2. کورنی تشدد

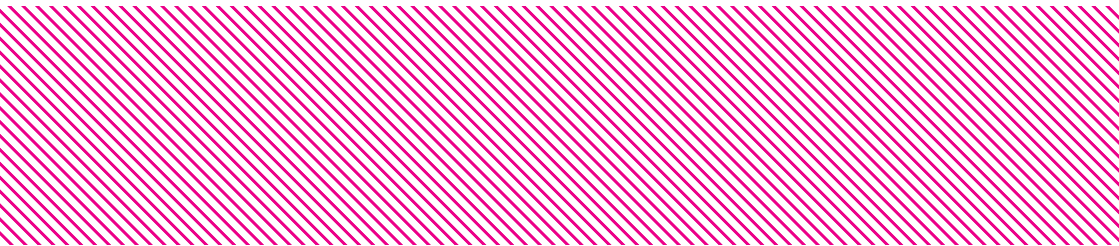
باید هغه کس خپل چلند بدل کړي څوک چې له تا سره زیاتې کوي، ته اړتیا نه لري چې خپل چلند بدل کړي

کورنی تشدد هم هغه شان دی لکه د د غیرت پر بنسټ تشدد که چیرې دا د کورنی/خپلځانې د غیرت ساتلو لپاره ترسره کیږي یا که ته دا وپره لرې چې که ته هغه تېري کونکي څخه بېله شي نو دا به د هغوی لپاره د شرم او بېعزتي باعث شي (وگورئ د غیرت پر بنسټ تشدد برخه)

کورنی تشدد یو داسې تېری دی کوم چې د ژوند او سني ملگري/بخواني ملگري یا د کورنی غړي (د خېښانو په گډون) لخوا ترسره کیږي او دا زیات ډولونه لري:

- دا کېدای شي چې جسماني تېری وي لکه وهل ټکول
- په دې کې کېدای شي چې عاطفي تېری هم شامل وي، لکه ابتزار (بلېک مېل)، ذهني ځورونه او د طلاق یا ستا یا ستا د ماشومانو د وژلو اخطارونه
- کېدای شي په دې کې کنټرول شامل وي – مانا دا چې تا ته اجازه نه وي چې له کوره بهر ووځي یا له خپلې کورنۍ یا دوستانو سره تماس ونیسي یا پیسو ته لاسرسی ولري یا د خپلې خوښې کار پیل کړي
- جنسي وپرونه او تنگونه هم د کورني او جنسي تېري یو ډول دی
- دا کېدای شي چې زبرزنا وي – که ته واده شوی هم بې نو دا مانا نه لري چې ستا مېړه دي دا حق ولري چې ستا له خوښې پرته له تاسره جنسي عمل کړي

په دې باندې پوهېدل ډېر مهم دي چې ته د اتهام وړ نه یې او نه یې باید ته وزغمي. هیڅوک باید د حملې، زیاتې یا سپکاوې هدف نه شي، او د خپلې کورنۍ یا ژوندملگري لخوا خو بېخي نه.



د کورني تشدد حکومتی تعریف دا رقم دی:

” د زورزیاتي رویه دا ده: د گزار، تهدیدونو، سپکاوې او ویرولو او یا د کوم بل تیري یو عمل او یا د عملونو یوه کړۍ چې قرباني ته د زیان رسولو، جزا ورکولو، او یا ویرولو لپاره کارول کېږي.“

د 16 کلنو یا زیات عمر کسانو څوک چې یا نږدې (جنسي) اړیکې لري او یا د یوې کورنۍ غړي وي او یا هم پخوا داسې پاتې شوي وي، تر مینځ تر د واک لاندې د راوستلو، د زور زیاتي او یا د تهدید آمیزه رویې، د تشدد او یا د تېري هر رقم پېښه او یا د پېښو یو کړۍ، پرته له دې چې نوموړي کسان کوم جنسیت لري. دا د لاندې ذکر شویو تیریو احاطه کوي خو پام دې وي چې یواځې دوی ته محدود نه دي.

- نفسیاتي
- جسماني
- جنسي
- مالي
- احساساتي

”تر واک لاندې د راوستلو رویه دا ده: د داسې مختلف النوع عملونو د ترسره کولو په وسیله د بل کس تر لاس لاندې او/یا خپل تابع کول، د ساتنې له وسائو څخه د هغه/هغې محرومول، د خپلې ذاتي گټې لپاره د هغه/هغې د وسائو او کیفیتونو کارول، او هغه له هغو لاروچارو څخه محرومول چې د ازادۍ، مزاحمت او د خلاصۍ لپاره یې اړینې دي او د هغوی د هرې ورځې چلند قابو کول.“

---

1 . په دې تعریف کوم چې قانوني تعریف نه دی، کښې هغه څه چې د 'غیرت' پر بنسټ تشدد بلل کېږي هم شامل دی، او د پنځینوو د تناسلي سنت او د اجباري واده احاطه هم کوي او دا خبره واضحه ده چې دا یوه جنس یا نژادي ډلې ته محدود نه دی.

### 3. زبرزنا او جنسي تېری

داسې سازمانونه شته چې له تا سره مرسته کولای شي. که ته غواړي نو پولیس ته یې د راپور ورکولو په پرېکړه کولو کې هم مرسته درسته کوي. هغوی ستا وکالت هم کولای او مشوره درکولای شي. که تا ته پوهېږي چې پولیس ته یې راپور ورکول غواړي، نو بیا ژرترزره دا کار وکړه.

ته نور مالومات او په خپله سیمه کې د مرستندویو سازمانونو تفصیلات په لاندې توګه پیدا کولای شي:

- نیشنل رېپ کرایسیس هېلپ لاین ته پر 0808 802 9999 زنگ ووهئ
- د رېپ کرایسیس (انګلستان او وېلز) وېبپاڼه [www.rapecrisis.co.uk](http://www.rapecrisis.co.uk) وګورئ
- د سروایور ټرسټ وېبپاڼه [www.thesurvivorstrust.org](http://www.thesurvivorstrust.org) وګورئ

د زبرزنا او جنسي تېری پېښه له هرچا سره او هرکله د یوه ناشنا کس، آشنا کس، دوست، د کورنۍ د غړي یا اوسني/پخواني ژوند ملګري لخوا د پېښېدو امکان لري. که چیرې ته پخپله خوښه جنسي عمل ته تیاره نه یې، نو بیا که دا هرچېرته او د هرچا لخوا له تا سره ترسره کېږي دا به زبرزنا وي او دا به یو جنایت وي:

- د خوښې مانا دا ده چې ته په فعالانه توګه جنسي عمل غوره کوي او په کولو یې راضي یې
- هېڅوک دا حق نه لري چې داسې وګني چې ستا خوښي یې ترلاسه کړي ده – دا پرواه نه کوي چې هغوی څوک دی یا دا چې ته له هغوی سره کومه رشته لري
- نامطلوبه جنسي لمس یوه حمله او یو جنایت دی

که چیرې له تا سره زبرزنا ترسره شوي وي یا جنسي حمله درباندې شوي وي، نو دا مهمه خبره په یاد وساتئ چې پر تا باندې هېڅ تور نه لګول کېږي

## 4. دولتي پيسو ته مراجعه نشته

د 1 اپريل 2012 څخه، هر هغه زوج/زوجه يا ژوندملگري/ملگري چې د کورني تشدد د قرباني په حيث د دايمي ويزې لپاره حقدار/حقداره وي او ډېر بې وزله وي تر ډيسټيټوشن ډومسټيک وايټنس (DDV) امتياز لاندې دولتي پيسو (بيلک فنډز) ته د لاسرسي لپاره درخواست ورکولای شي. د هغه کسانو څوک چې تر دې امتياز لاندې حقدار گرځي، په ويزه کښې او د ويزې سره په تړلي شرائطو کې بدلون راوستل کېږي چې دوی ته د دولتي پيسو ته د مرجعي لپاره لاره برابره شي. تر دې امتياز لاندې هغوی ته د 3 مياشتو عارضي ويزه ورکول کېږي چې په دغه وخت کې بايد تاسې د کورني تشدد تر قانون لاندې د دايمي ويزې لپاره درخواست ورکړئ. مور سپارښتنه کوو چې تاسې تر دې د مخه چې يوکی بارډر ايجنسي ته درخواست ورکړئ قانوني مشوره ترلاسه کړئ چې پوه شئ چې آيا تاسې د دايمي ويزې حقدار یئ او کڼه. او يا بيا تاسې نېغ په نېغه يوکی بارډر ايجنسي ته هم درخواست ورکولای شئ د ډومسټيک وايټنس (DDV) تر امتياز لاندې (د معلوماتو، فورمو او د لارښوونې لپاره وگورئ

[http://www.ukba.homeoffice.gov.uk/visas-immigration/while you are in \(the UK/ Domestic Violence](http://www.ukba.homeoffice.gov.uk/visas-immigration/while-you-are-in-the-UK/Domestic-Violence)

تاسې په درخواست کې د مرستي لپاره د BME او يا د بنځينوو له نورو موسسو سره رابطه کولای شئ.

که چيرې ته د يوه برتانوي تبعه، يا په برتانيه کې مېشت ناتبه کس د مېرمنې، ناواده شوي ژوندملگري د يو جنس ژوندملگري، يا ملکي ملگري (سول پارټنر) په توگې برتانيې ته راغلي يې يا پکې مېشته شوي يې او د کورني تشدد له کبله ستاسې رشته په لومړنيو پېنځو کلونو کې (او د هغو کسانو لپاره دوه کاله چې د جولای 2012 له 9مې نېټې څخه د مخه يې د ژوندملگري ويزه ترلاسه کړې وي) ماته شوي وي، نو کېدای شي چې د هغه څه مطابق کوم ته کورني تشدد ويل کېږي ته دا وړتيا ولري چې د دايمي پاته کېدو (چې اينډيفينټ ليو هم ورته وايي) درخواست ورکړي.

که چيرې ستا پر ويزې باندي دا الفاظ ليکل شوي چې "دولتي پيسو ته مراجعه نشته" نو ته به د دولتي پيسو حقداره نه يې، لکه د لوکل کونسل د هاوسينگ لخوا د کور او داسې ډېر نور ټولنيز امتيازات. مگر، که چيرې ته او مېندواره يې، ماشومان لري يا په کوم بل ډول له خطراتو سره مخامخ يې، لکه دماغي ناروغتيا يا طبي حالت يا معلولتيا، نو بيا ته بايد د ځايي کونسل له خدماتو (سوشل ورکر) سره د مرستي لپاره په تماس کې شي (او که امکان ولري نو تر داسې کولو وړاندي مشوره وکړه). په ځينو ويزو کې دا وي، چې ته د کونسل کور او نور امتيازاتو غوښتنه کولای شي، نو ته بايد هروخت دا مالومه کړې که داسې ممکنه وي.

کومی میړمنی چي لندن کي اوسېږي او د  
DDV تر امتیاز لاندې مرسته نه شي ترلاسه  
کولای، هغوی کولای شي چي مالي مرستې  
او کور او گوزارې لپاره له ساوت هال  
بلېک سیسټرز سره په تماس کي شي. تاسي  
ته [info@southallblacksisters.co.uk](mailto:info@southallblacksisters.co.uk)  
برېښنالیک لېږلای شئ یا  
020 8571 0800 ته زنگ وهلاى شئ.

له 1 اپریل 2012 وروسته به د سوچرن  
پروجېکټ پرځای یوه بله پروژې پیل شي.  
لطفاً له 31 مارچ 2012 وروسته د نورو  
جزیاتو لپاره [www.ukba.homeoffice.gov](http://www.ukba.homeoffice.gov)  
uk وگورئ.



## 5. په برتانيې کې د مېشت د اجازې لپاره درخواست

د کډوالۍ، پناه او ضوابط او مقرري تر تعديل لاندې وي نو ځکه خو تاسې ته پکار ده چې همېشه د دغو کارونو په باره کېني مشوره و غواړئ.

تاسې هرڅومره ژر چې کولای شئ بايد د کډوالۍ د يوه واجد شرايط خدمت يا وکیل سره په تماس کې شئ، او هغه چا ته لومړيتوب ورکړئ چا ته چې دولت فنډ ورکوي (د ليگل اپډ لمخې). هغوی به د دې جوگه وي چې تاسې ته مشوره درکړي چې په برتانيې کېني د مېشت په باره کې مخکې څه کول پکار دي. دا چې مرسته له کومه ځايه تر لاسه کولای شئ، او په همدې باره کې او کور او مالي مرسته د لاسرسي او د پناه غوښتنې د مرستې په باره کې د عمومي مالوماتو لپاره د بي پم اي له مېرمنو او د کډوالۍ مشاورتي سازمانونو سره په تماس کې شئ.

د کډوالۍ په باره کې د نورو مالوماتو لپاره، وگورئ

[www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/](http://www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/) يا برېښنا ليک وليکئ:

[UKBAPublicenquiries@ukba.gsi.gov](mailto:UKBAPublicenquiries@ukba.gsi.gov)

uk تاسې له يوکې بارډر اېجنسۍ سره هم پر 0870 606 7766 تماس نيولای شئ.

د کورني تشدد هغه قربانيان څوک چې د زوجې، ملکې، ناواده يا هم جنس ژوندملگري په توگه برتانيې ته راغلي وي هغوی د کډوالۍ د ظابطو لمخې کولای شي چې په برتانيې کې د دايمي مېشت د اجازې لپاره درخواست ورکړي. د کورني تشدد د قرباني په توگه د مېشت د اجازې د ورکړې لپاره دا ضروري ده چې ته دا ثابته کړي چې په پاسنيو ډولونو کې په يوه ډول تا ته برتانيې د داخلېدو يا دلته اوسېدو اجازه درکړ شوې وه او دا چې ته د کورني تشدد قرباني شوی يې او له همدې کبله ستا رسته د داخلېدو يا اوسېدو د مودې پای ته رسېدو مخکې ماته شوې ده.

د کورني تشدد يا د تشدد د نورو ډولونو قربانيان چې په برتانيه کې بل ډول ويزه ولري نو دوی بايد د مرستې لپاره او په برتانيه کېني د خواخوږۍ يا پر کوم بل بنسټ د کډوالۍ له ضوابطو څخه بهر د مېشت لپاره د درخواست ورکولو لپاره قانوني مشوره تر لاسه کړي. کومې بنځې چې دا وېره لري چې که کور ته ستني شي نو له تېري سره به مخامخ شي هغوی کولای شي چې د پناه غوښتنې يا بشري تحفظ په باره کېني مشوره و غواړي. تاسې بايد د خپلې ويزې پای ته رسېدو مخکې په برتانيې کې د مېشت لپاره درخواست ورکړئ، مگر که تاسې ځنډ کړی وي يا وخت درڅخه تېر وي نو بيا هم د درخواست په باره کې مشوره کولای شئ، مگر تاسې بايد د دا ډول ځنډ تشریحات ورکړئ.

## 6. د `غيرت` پر بنسټ تشدد/تېرى (اېچ بي وي)

- د اجباري واده ردول
  - افواگانې/ په نامناسب کار ترسره کولو ليدل کېدل
- د غيرت پر بنسټ تشدد ښايي زيات خطر و نه ولري ځکه چې په پراخه کورنۍ يا خپلخانه کې ښايي د هغو تېري کونکو شمېره زياته وي څوک چې کېدای شي د ښځو په وېرولو يا تېري کې زيات منظم وي. د کورنۍ يا خپلخاني نور کسان ښايي پر قرباني باندي فشار واچوي چې بېرته د تېري حالت ته ګرځېدل ومنې کني دوی به ورسره مرسته نه کوي.

د `غيرت` پر بنسټ تشدد يا د `غيرت` جنابت د تشدد يو داسې عمل دی چې مرکبينو د تشریح لمخې د کورنۍ/خپلخاني د `غيرت` د تحفظ يا دفاع په خاطر يې ارتکاب کيږي. په دغو جنايتونو کې دا لاندیني شامل دي:

- کورنۍ او جنسي تشدد
- اجباري واده
- جنسي وېرونه
- ټولنيزه شرمه او د کنټرول نور ډولونه او د تېري هغه اعمال کوم چې د پراخي کورنۍ يا خپلخاني د غړيو لخوا ترسره کيږي

قربانيانو ته پکار ده چې ژر تر ژره د مرستې په لټه کې شي چې خپل ځانونه او خپل ماشومان وژغوري.

ښځې ښايي د غيرت پر بنسټ تشدد سره مخامخ شي که چېرې پر هغوی باندي دا تور ولگول شي چې له دوديز کلتور او مذهبي توقعاتو سره سم ژوند نه کوي، د بېلګې په توګه دا لاندیني ډولونه:

- سينګار کول يا لويديځ کالي اغوستل
- هلک ملګری لرل يا له يوه داسې نارينه سره يوازي ليدل کېدل چې د کورنۍ غړی يې نه وي
- پرته له واده او مېندواره کېدل
- له يوه داسې کس سره تار لرل چې بل مذهب يا مليت لري

## 7. اجباري واده

په دې باره کې د مرستې ځانگړي خدمتونه او د کومک لپاره قانوني کاروايي شته که چيرې تاسې پخپله واده ته اړيستل کيرئ يا کوم داسې بل څوک پېرنئ چې له داسې حالت سره مخامخ وي. په دې کې د ملکي محکمې د هغه حکم ترلاسه کول هم شامل دي کوم چې له تاسې سره د اجباري واده په مخنيوي يا پرېښودلو کې مرسته کوي. که چيرې تاسې تشويش لرئ، نو تاسې يوه داسې کس ته حال ورکولای شئ چې تاسې ورباندې باور لرئ لکه يو استاد، پوليس يا بيا د مرستې له يوه ځانگړي سازمان سره تماس نيولای شئ (د دې پرې په اخبر کې يې فهرست وگورئ)

تاسې له ساوت هال سيسترز سره پر 020 8571 0800 باندې تماس نيولای شئ يا ورته پر info@southallblacksisters. co.uk باندې برېښنالیک ليکلای شئ

گورنمنټ فورسډ مېريج يونټ دا مسوليت لري چې هغو برتانوي تبعو ته مرسته او مالومات ورکړي څوک چې له خطر سره مخامخ دي، په بالقوه توگه له خطر سره مخامخ دي، يا په برتانيه کې دننه يا بهر د اجباري ودونو قربانيان وي. تاسې له هغوی سره پر 0207 008 0151 باندې تماس نيولای شئ يا د هغوی وېبپاڼه [www.fco.gov.uk/forcedmarriage](http://www.fco.gov.uk/forcedmarriage) کتلای شئ.

کله چې يو څوک د خپلې خوښې او اجازې برخلاف له يوه بل کس سره واده ته اړيستل شي نو دا يو اجباري واده بلل کيږي. کله چې له زوجينو څخه يو يا دواړه پر داسې واده خوښ نه وي، او يا د خوبوالي د اظهار وړتيا نه لري يا تر فشار لاندې وي نو دا اجباري واده بلل کيږي. په دې کې ښايي بدني، جنسي، رواني، مالي او عاطفي فشارونه شامل وي.

اجباري واده له يوه انتظام شوي واده څخه مختلف وي. په انتظام شوي واده کې کورنۍ ښايي د ژوندملگري په غوره کولو او يوه بل ته ورپېژندلو کې رول ولري. خو د انتظام د منلو يا ردولو خوبنه بيا هم بايد د متوقع زوجينو په لاس کې وي. په بله ژبه – خوښې پکې د توجه وړ کلیدي عنصر دی – افراد بايد همېشه د دې جوگه وي چې په ازادانه توگه هغه څوک غوره کړي چې دوی ورسره واده کول يا نه کول غواړي.

په ځينو صورتونو کې، خلک بهر ته بوتل کيږي خو هغوی په دې نه وي خبر چې هلته به په زور واده کولو ته اړيستل کيږي. کله چې هغوی هغه هېواد ته ورسيرې نو پاسپورټ ورڅخه واخيستل شي او ښايي ورته وويل شي چې نور نو بېرته خپل کور ته نه شي ستنېدلای.

## 8. د جهېز تېری

تېری په هیڅ بڼه هم د منلو وړ نه دی او ناسی چې له پولیس او بنځینه سازمانو، په ځانگړې توگه د بي اېم اي له بنځینه خدماتو څخه مرسته وغواړئ. او هم له یوه کورني وکیل څخه مشوره وغواړئ که چیري ناسی خپل زیورات بېرته ترلاسه کول غواړئ یا له د محکمي حکم ترلاسه کړئ چې خپل ځان خوندي وساتئ.

ناسی د ساؤتال بلیک سسټرز سره په 0208 5710800 باندې تماس نیولای شئ او یا ورته په [info@southallblacksisters.co.uk](mailto:info@southallblacksisters.co.uk) باندې برېښنا لیک هم لېږلای شئ.

په ځینو پېښو کې بنځي بنایي په دې له وپړولو یا تېري سره مخامخ شي ځکه چې د ودېدلو په وخت یې له ځانه سره کافي جهېز نه وي راوړي، که دا واده اجباري وي یا نه وي.

د بېخي زیات جهېز په غوښتنو کې بنایي پېرې نغدي پیسې، جایداد، زېور یا نور گرانې شیان شامل وي.

## 9. د بنځینه تناسلي عضو سنتي

که چیري تاسي د بنځینه قطع له خطر سره مخامه یئ یا وېره لرئ چې کوم بل څوک په برتانیې کې یا بهر له دې خطر سره مخامخ دی، نو له یوه داسي مسلکي کس سره خبره وکړئ چې تاسي باور ورباندې لرئ لکه یو استاد، نرس یا ډاکټر، یا یې پولیس او سوشل کبر سروسز ته راپور ورکړه. تاسي د بې اېم اې د مېرمنو یو ځانگړي سازمان یا د بنځینه قطع له یوه ځانگړي کلینیک سره هم تماس نیولای شئ. تاسي په خپله سیمه کې نیژدې د ځانگړي کلینیک لپاره وگورئ

[www.forwarduk.org.uk/resources/support/well-woman-clinics](http://www.forwarduk.org.uk/resources/support/well-woman-clinics)

په بنځینه تناسلي قطع کې د بنځي د تناسلي عضو بهرنی برخه قسماً یا کلاً ایسته کول کیري یا د غیرطبي اسبابو پر بنسټ د بنځي تناسلي عضو په بله بڼه زخمي کوي. په برتانیې کې دا یو جنایت دی ان که دا کس د قطع لپاره بهرني هیواد یورل شي لا هم. کله کله دې ته بنځینه سنتي یا 'سنت' هم ویل کیري.

بنځینه قطع جدي طبي پایلي لري، هم د قطع پر وخت، لکه د د زخم د گزک اخیستلو، او وروسته په ژوند کې بیا اورد مهاله معلولیت، د اومېندواری او زېروني سختي ستونزې، او ان مړینه ورته پېښیري.

# 10. ستاسي لپاره مرسته

دا اژانسونه به وکولای شي چې ستا لپاره شته قانوني لاري چاري ولټوي، په شمول د تېري کونکي پر خلاف د جنايي کاروایي او د ملکي يا کورنی محکمې لخوا د داسي حکمونو ترلاسه کول چې تا او ستا ماشومان وژغوري. دا اژانسونه تاسي ته په لاندینيو چارو کې مشوره هم درکولای شي:

- د کور پيدا کول
- د پيسو ستونزې
- روغتيا او دماغي روغتيا، په شمول د خپل ځان خوړولو
- ټولنيزه وزله
- تعليم او د ماشومانو اړتياوې

که چيري تاسي په کور کې اوسئ، نو دا مهمه ده چې د راتلونکي لپاره يو پلان ولرئ که چيري تاسي د تشدد او تېري له لاسه بل ځای ته تللو ته مجبوريرئ. دا لاندیني شيان په کور کې خوندي وساتئ، يا، بڼه به دا وي، چې له يوه باوري دوست سره يې وساتئ:

- مهم اسناد لکه د تولد شهادتنامې، د موټروانی لایسنس، پاسپورټ، د کډوالی اسناد، د محکمې احکام او د جايداد او مالي کاغذونه، او همداشان کرېډيټ او ډيبيټ کارتونه

تاسي پوهيرئ چې يوه له تېري ډکه رشته ماتول؛ د کورنی او خپلخاني د غړيو د کلتوري او مذهبي فشار مقابلې کول، او ستا د کډوالی او مرستې ته لاسرسې تشويش څومره گران کارونه دي. **خو تاسي بايد د مرستې له غوښتنو و نه وپريږئ.**

که چيري تاسي انگرېزي نه شئ ويلای، نو زياتره قانون څارونکي اژانسونه جوگه دي چې ستاسي لپاره د يوه مستقل ژباړن انتظام وکړي. که تاسي دا تشويش لرئ چې دا ژباړن به ستاسي کورنی ته ستاسي په باره کې حال ورکړي، نو تاسي د بل ژباړن غوښتنه کولای شئ.

له هغه چا سره خبرې وکړئ چې تاسي ورباندي باور لرئ او پوليس يا د کورني يا جنسي تېري ځانگړي سازمان يا سلاکار ته راپور وکړئ

- د خپلو او د ماشومانو د کالیو یوه ډکه کڅوړه او د کور د مخکیني دروازي او موټر یوه یوه اضافي کیلی، یوا داسي موبایل ټیلیفون چي پوره کرډیټ لري، نغدې پیسې او نور لازمي خیزونه، لکه هغه درمل چي تا ته ډاکټر درکړي وي

مگر د تگ په وخت کي که چيري تاسي خپل دا شيان له ځانه سره نه شئ وړلای نو هيڅ تشويش مه کوئ – تاسي هر وخت بېرته له پوليس سره يوځای راتلای شئ چي دا شيان یوسئ

**تاسي خپل ماشومان له ځانه سره بوځئ، که دا یو محفوظ کار وي.** او که نه وي، نو بیا له پوليس، کورني وکیل د کورني تشدد بنځینه سازمان یا سلاکار سره د مرستي لپاره په تماس کي شئ.

که چيري تاسي په بېرني حالت کي وځئ نو دا لاندیني دري ځایونه په یاد لرئ:

- پوليس ټاڼه
- د دوست کور
- د بنځو پناه گاه یا کورني/جنسي تشدد د مرستي اژانس

# 11. مرسته او کومک

- **بېړنی شمېرې او د کورني تشدد د مرستې کرښه**
  - پولیس، اېمبولانس او اوروژنه: 999 (24 ساعته)
  - د کورني تشدد ملي مرستندويه کرښه 0808 2000 247 (24 ساعته) د ویمین اېډ او ریفيوج لخوا په گډه چلېږي
- **د شمالي ايرلنډ، سکاټلنډ او وېلز لپاره مرستندويه کرښه**
  - ناردرن ايرلنډ ویمین اېډ د کورني تشدد 24 ساعته مرستندويه کرښه 028 9033 1818
  - د سکاټلنډ د کورني تشدد مرستندويه کرښه 0800 027 1234
  - د ټول وېلز د کورني تېرې او جنسي تشدد (وېلش ویمین اېډ) مرستندويه کرښه: 0808 80 10 800
  - ډاين وېلز/ډاين سيمرو مرستندويه کرښه: 0808 801 0321
  - بي اي ډيليو اېس او (په وېلز کې د بي اېم اي مېرمنو لپاره) مرستندويه کرښه: 0800 731 8147 (۴۲ ساعته)
  - زېرنا کرکېچ سکاټلنډ مرستندويه کرښه: 08088 010302 (مفت ټيليفون)
  - شمالي ايرلنډ زېرنا کرکېچ او جنسي تشدد مرکز مرستندويه کرښه: 028 9032 9002 (مفت ټيليفون)
- **ځانگړې مرستندويه کرښې**
  - ساوت هال بلېک سيسترز (د هغو بنځو لپاره چې له کورني/جنسي تشدد، اجباري واده، بنځينه تناسلي قطع، د غيرت تشدد او کډوالۍ/دولتي پيسو ته نه مراجعه له ستونزو سره مخامخ وي، مرستندويه کرښه: 020 8571 0800، او وېبپاڼه: [www.southallblacksisters.org.uk](http://www.southallblacksisters.org.uk)
  - د اجباري واده يونټ مرستندويه کرښه: 0207 008 0151 ، وېبپاڼه: [www.fco.gov.uk/forcedmarriage](http://www.fco.gov.uk/forcedmarriage)
  - د تنگولو مرستندويه کرښه مرستندويه کرښه: 0808 802 0300، وېبپاڼه: [www.stalkinghelpline.org](http://www.stalkinghelpline.org)



## اېف جي اېم

- د سړيو لپاره د مشورې کرښه  
مرستندويه کرښه: 0808 801 0327
- رېسپيکت ادوايس لاین (يوه داسې  
مرستندويه کرښه چې هغو خلکو ته مشوره  
ورکوي څوک چې پر خپلو ژوندملگرو  
تېری کوي او غواړي چې د دې کار په  
درولو کې ورسر مرسته وشي)  
مرستندويه کرښه: 0808 802 4040
- د ماشومان کرښه (د ماشومانو لپاره 24  
ساعته مرستندويه کرښه)  
مرستندويه کرښه: 0800 1111
- سماریټانز (24 ساعته مرستندويه کرښه که  
تاسې په گورم کې یئ)  
مرستندويه کرښه: 08457 90 90 90
- د ان کرافټ ټرسټ  
(د هغو کسانو ساتنه کوي چې د تېري له  
لاسه په زدکړه کې مشکل لري)  
مرستندويه کرښه: 0115 951 5400
- ريسپونډ (له هغو خلکو سره مرسته کوي  
چې په زدکړه کې مشکل لري، د هغوی  
کرونيو، پالونکو او مسلکي کسانو سره  
څوک چې له ټراما او تېري اغېزمن شوي  
وي)  
مرستندويه کرښه: 0808 808 0700
- وایس یو کې (له هغو خلکو سره مرسته  
کوي چې د زدکړې معلوماتو او نورې  
کمزورۍ لري، هغه خلک چې له جنایت  
او تېري سره مخامخ شوي وي)  
مرستندويه کرښه: 0845 122 8695

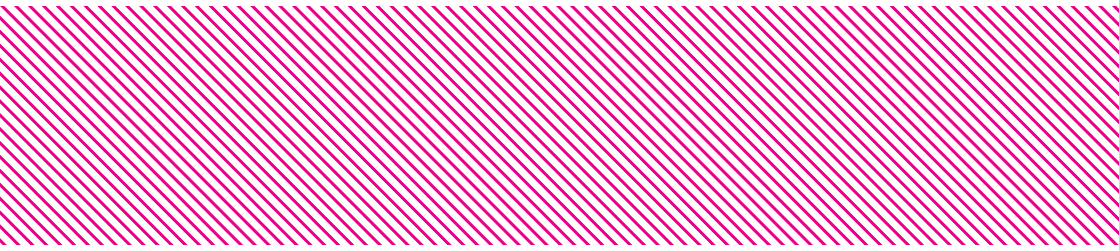
- فاونډېشن فار ویمین هېلت ریسرچ &  
ډیویلپمنټ  
مرستندويه کرښه: 020 8960 4000  
وېبپاڼه: [www.forwarduk.org.uk](http://www.forwarduk.org.uk)
- مېټروپولیتن پولیس  
(پر ماشومانو د تېري د څېړنې مرکز/  
ازور پروژې)  
مرستندويه کرښه: 020 7161 2888

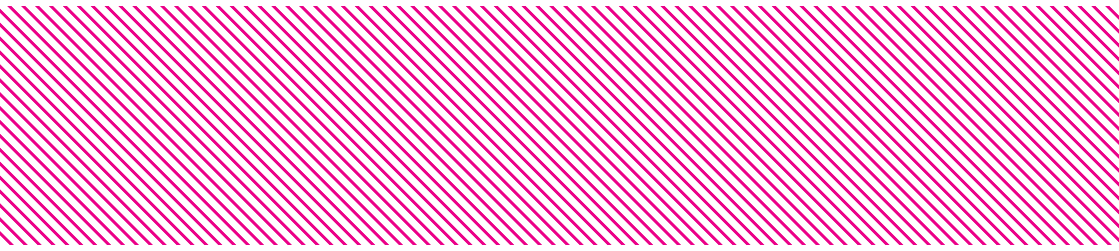
## ډیوالی، پناه غوښتنه او نه مراجعه

- سوچرن پروژې – ایوز هوسینګ فار ویمین  
مرستندويه کرښه: 020 7735 2062  
وېبپاڼه: [www.eaves4women.co.uk](http://www.eaves4women.co.uk)
- د ډیوالو د بڼېکړې لپاره مشترکه شورا  
مرستندويه کرښه: 020 7251 8708
- اسایلم اېډ  
مرستندويه کرښه: 0207 354 9264

## نور ځایونه

- بروکن ریڼیو (د همجنسو بڼځو، نارنه و،  
دوه جنسو، جنس بدلو لپاره)  
مرستندويه کرښه: 0300 999 5428





Pashto



Home Office

ای اېس بی اېن: 978-1-84987-551-6  
د هوم افس لخوا خپره شوه © کراؤن کاپي رايټ 2012

کاپياني يې پر کرښه باندې ليدل کېدای شي:

[www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls](http://www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls)



When you have finished with  
this publication please recycle it

**75% recycled**

This publication is printed  
on 75% recycled paper