

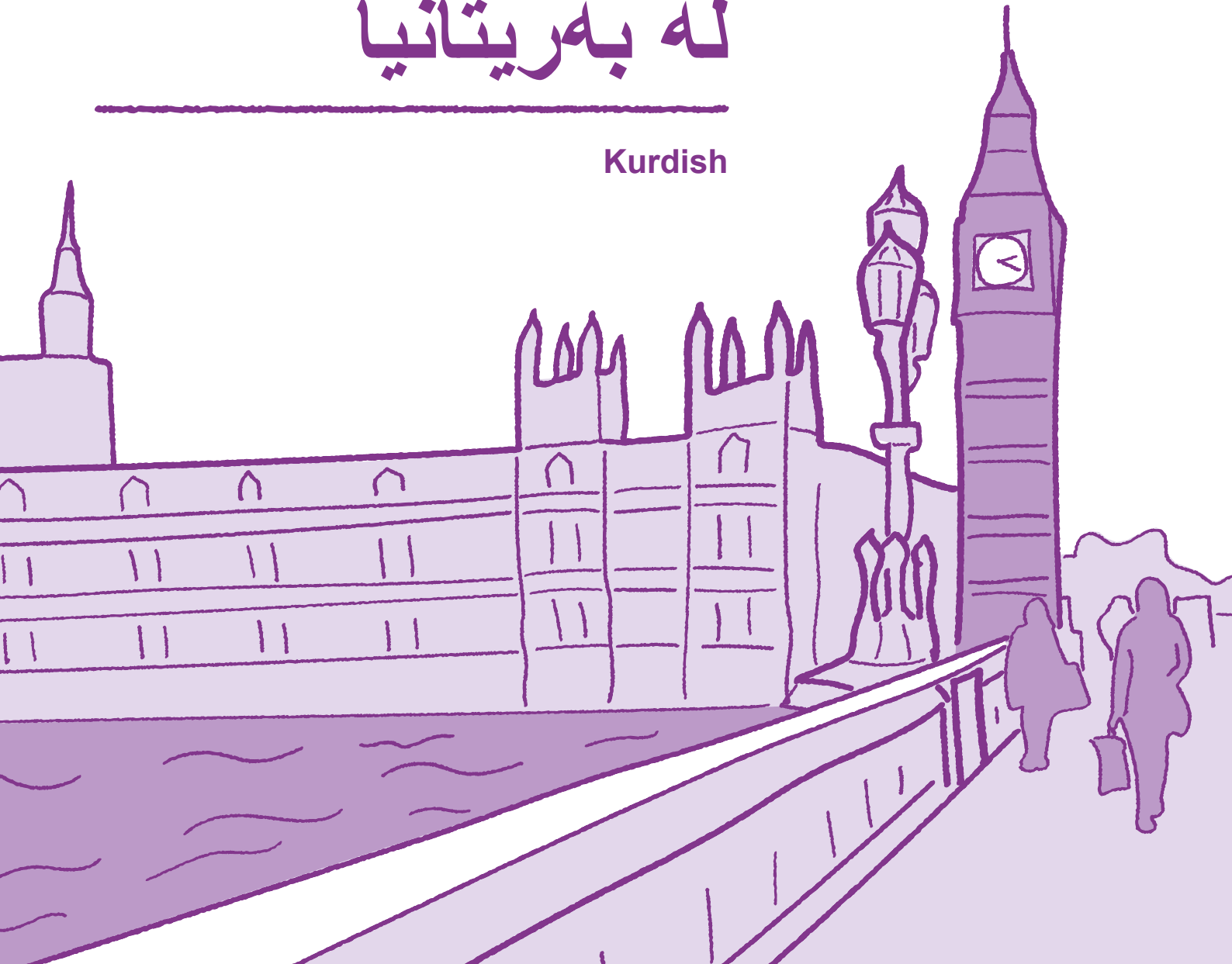


UK Visas
& Immigration

رێبهری Home Office به مه بهستی

مافهكان و چاوهر وانییهكان له بهریتانیا

Kurdish



ئامانجى ئەم رېيەريە

ئەم رېيەريە بۇ ئەم كەسانەيە كە داواي پەنابەرى دەكەن لە شوينى نىشتەجىيووۋەي پەنابەرى، وە زانىارى گرنكى تىدايە دەربارەي:

- ياسا و كەلتور و بەھاكانى بەرىتانيا
- خزمەتگوزار يېھكەنى تەندروستى و خوشگوزەرانى
- مانەوہ بە سەلامەتى و وەرگرتنى پالېشتى

تەكايە ئەم نامىلكەيە بە تەواي بخوينەوہ و زانىارىيە گرنكەكەنى دياربەكە (ھايلايت بەكە). ئەم نامىلكەيە لە شوينىكى پارىزراو ھەلبەرە، بۇ ئەوہى دواتر بەگەر نىتەوہ سەرى.

تۆ ھەر و ھە ئەمانەي خوارەو ھش و ەردەگريت:

- زانىارى دەربارەي خزمەتگوزارى ناوخويى، بۇ نمونە تەندروستى، خويندن، ھىلەكەنى گواستتەوہ، وە خزمەتگوزار يېھكەنى پالېشتىكردن، بە زمانىك كە تۆ تىبىگەيت.
 - نامىلكەي 'رېيەريەك بۇ ژيان لە شوينى نىشتەجىي پەنابەرى'، كە زانىارى تىدايە دەربارەي ژيان لە شوينى نىشتەجىيوونى پەنابەرى.
- ئەگەر ئەمەت پىنەدراوہ، تەكايە داواي وەرگرتنى بەكە لە داينكەرى شوينى نىشتەجىيوونت. ھەر و ھە تۆ دەتوانى دەستت بەگات بە نامىلكەكەنى Home Office لە رېگەي ئونلاين لەم سايتەي خوارەوہ:

www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation

www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations

کامانەن ئەم دامەزراوانە (ریکراوانە) کە شۆینی نیشتهجیوون و پالپشتیم بۆ دابین دەکەن؟

The Home Office کە بەشێوەیەکی سەرەکی بەرپر سياره لەم شۆینی نیشتهجیوونە کە تۆ تیايدا دەژیت، وە هەر وەها بەرپر سياره له پالپشتی داراییت.

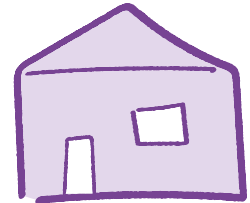


Home Office

Migrant Help ئامۆژگاری پندەرن، راپۆرت دەردەکەن و دابینکەری (AIRE) رێگەپێدراون کە لەلایەن Home Office راسپێردراون. ئەوان خێرخوازین و جیاکراوەن لە Home Office، کە ئامۆژگاری سەر بەخۆ پیشکەش دەکەن. ئەگەر تۆ پتووستیت بە زانیاری هەیه دەربارە پالپشتی، ئاگادار کردنەوە دەربارە هەر حالەتیک (کیشەیهک)، یاخود ئاگادار کردنەوەی Home Office دەربارە گۆرانکارییەک لە بارودۆخی خۆت، پتووستە پەيوەندی بکەیت بە Migrant Help لەرێگە زمارە تەلەفۆنی 0808 8010 503 کە پەيوەندییەکە بەخۆراييه. وەرگێر بەر دەستن.



دابینکەری شۆینی نیشتهجیوونت. Home Office کۆمپانیای تایبەت بەکار دینیت بۆ دابینکردنی شۆینی نیشتهجیوون بۆ تۆ. کاتیک داخڵ دەبیت، فەرمانبەریکی نیشتهجیوونت بۆ دادەنریت کە بەر دەست دەبیت بۆ وەلامدانەوی هەر پر سياریک کە تۆ هەتتیت، هەر وەها یارمەتیت دەدات لە شۆینی نیشتهجیوون و گۆرزی ناوخوای، کە بریتیه له زانیاری دەربارە چۆنیهتی ناوتۆمار کردن له جی پی (GP) وە نەخشە ناوچە ناوخوای.



وردهکاری دامەزراوەکان لەم رێبەرییەدا دەتوانریت بدۆزینەوە له (ژمارە) پەيوەندی بەسوود. تکایە ئاگاداری ئەوێه کە خزمەتگۆزارییەکانی وەرگێران لەوانەیه بەر دەست نەبیت بۆ ئەم دامەزراوانە، وە هەندیک لە دامەزراوەکان خزمەتگۆزارییەکان دابین ناکەن لە تەواوی ناوچەکانی شانشینە یەگرتووکان. تکایە سەیری گۆرزیەکانی (packs) دانانی ناوخوای بکە بۆ دامەزراوەکانی تایبەتمەندی هەرمی.

پهيوهندی کردن به خزمهتگوزار پيههکائی فریاکهوتن

له حالهتی فریاکهوتندا، تو پيوسته راسته خو پهيوهندی بکهیت به 999 و به ئيشپیکهری خزمهتگوزار پيههکه بلنیت که چ جوره خزمهتگوزار پيههکت پيوسته – ناگر، پولیس یاخود نه مبولانس. گرنگه که تو لهکاتی فریاکهوتندا تهیا پهيوهندی بهم ژمارانهوه بکهیت.

نهگه ناتوانی به ئینگلیزی قسه بکهیت، ناوی نهو زمانه بهینه که دتهوانی قسهی پی بکهیت یهکسهر دواي نهوهی پهيوهندی دهکیت به 999، وه پاشان ناو نیشانی حالهتی فریاکهوتنه که میان پیللی، وه دواي نهوه و مرگيریکت بو دابین دهکريت نهگه بردهست بیت. پهيوهندی کردن به 999 بهخو راییه.

پولیس: نهگه توندوتیژی یان هر شه بهکارهات، یاخود شاهیدی نهجامدانی تاوانیک بوویت، نهوا پيوسته پهيوهندی بکهیت به 999 و داواي پولیس بکهیت. نهگه دتهویت راپورت بدهیت دهر باره ی تاوانیک، یان نهگه تو بوو یته قوربانی تاوانیک که پيوستی به وه لامدانهوهی فریاکهوتن نه بیت، نهوا پيوسته پهيوهندی بکهیت به 101.

ناگر: نهگه معترسی نهگهری بوونی ناگر یان نیشانهی بوونی ناگرت بینی، بو نمونه دووکل، نهوا پيوسته یهکسهر پهيوهندی بکهیت به 999 و داواي خزمهتگوزاری ناگر بکهیت. پيوسته تو ههولی نزیکبونهوه یان کوژاندنهوهی ناگریکی معترسیدار نه دیت.

نهمبولانس (فریاکهوتن): نهگه حالهتی فریاکهوتنی نه دندروستی ههجو، کاتیک که سیک زور نهخوش بوو یان بریندار بوو وه ژیانیان له معترسیدابوو، نهوا پيوسته پهيوهندی بکهیت به 999 وه داواي نهمبولانس بکهیت. بو حالهتی پزیشکی بهپله که پيوستی به نهمبولانس نییه، پيوسته پهيوهندی بکهیت به 111. (تکایه ناگاداری نهوه که خزمهتگوزاری 111 له ئیر له ندای باکوور بردهست نییه).



پرسیاریکت ههیه؟

- سهیری نامیلکهی زانیاری و ناساندن بکه
- سهردانی www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum یاخود www.migranthelpuk.org بکه
- پهيوهندی بکه به Migrant Help له ریگهی 0808 8010 503

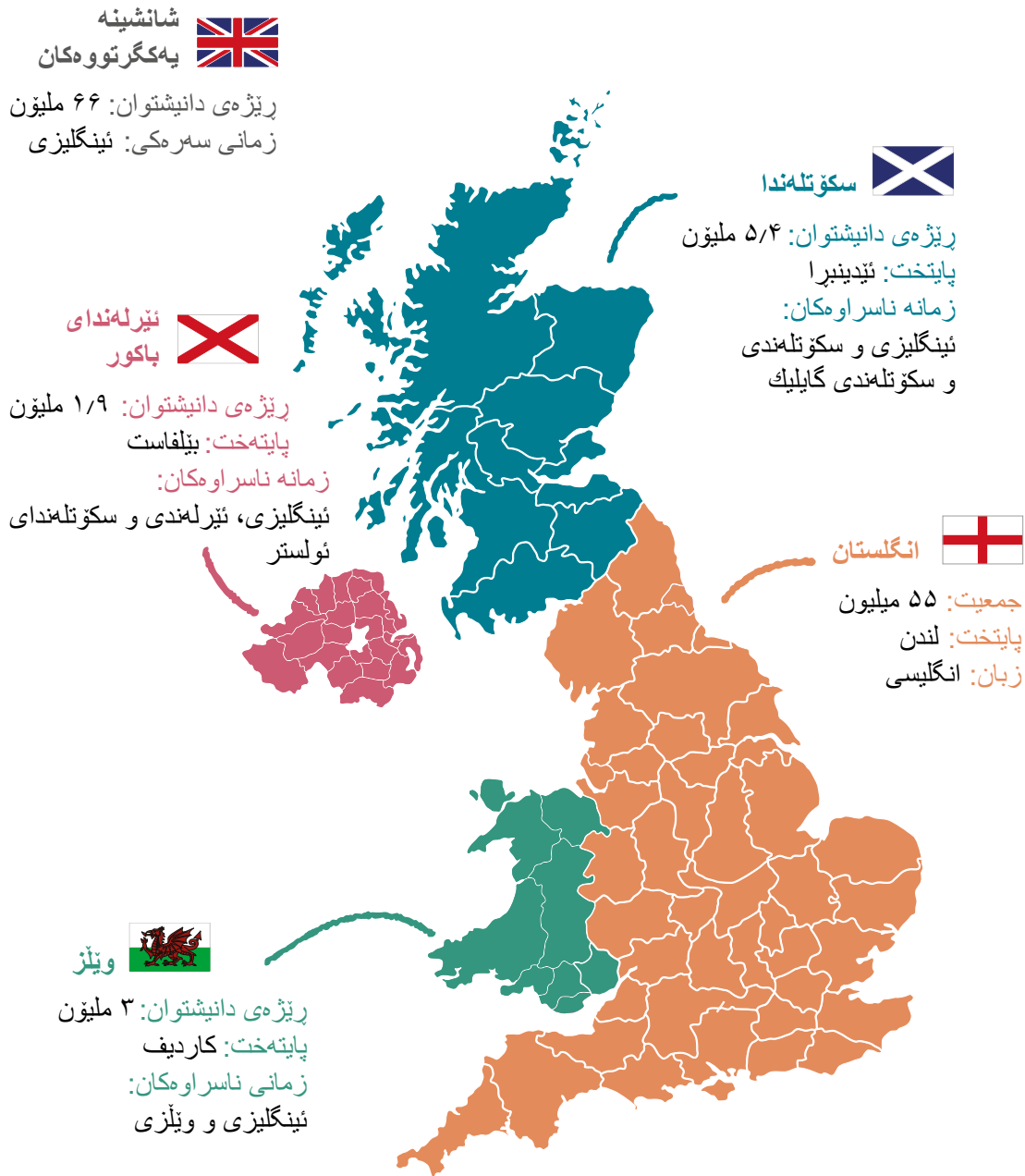
ناوهرۆكهكان

6	پرگه‌ی 1: پیناسه‌یه‌کی به‌ریتانیا
8	كلتور و به‌هاكان و ئابین
9	یاسا و تاوان
12	تاوانه‌كانی رقلنبوونه‌وه
13	پرگه‌ی 2: زانیاری به‌سوود
13	پاره
13	دووكانه‌كان
13	گواستنه‌وه‌ی گشتی
14	په‌روه‌رده و خویندن
15	كار كردن و خۆبه‌خشی
16	نامۆزگاری یاسایی
16	كاتی ناوچه‌یی و كاته‌كانی هاوین
17	كۆتایی هه‌فته و پشوری بانكه‌كان
17	ده‌ستكه‌وتنی ئه‌نته‌رنه‌ت
17	مۆبایل و ته‌له‌فۆن به‌پاره
18	مۆلمه‌تی ته‌له‌فزیۆن
18	كۆتیبخانه‌كان
18	نوسینگه‌ی پۆسته
19	پرگه‌ی 3: خزمه‌تگوزاریه‌كانی ته‌ندروستی و خۆشگوزهرانی
19	خزمه‌تگوزاریه‌كانی ته‌ندروستی
20	سه‌ردانیه‌كردنی پزیشك
22	سكپری
23	چاودیزی كۆمه‌لایه‌تی
24	خزمه‌تگوزاریه‌كانی ته‌ندروستی مێشكی
26	پرگه‌ی 4: مانه‌وه به‌سه‌لامه‌تی و وه‌رگرتنی پالپشتی
27	پاراستن و چاودیه‌كردنی مندان
28	توندوتیژی له‌سه‌ر بنه‌مای جینده‌ر
33	به‌ندایه‌تی مۆدیرن و بازرگانی كردن به‌مرۆف
35	قوربانیه‌كانی ئه‌شكه‌نجهدان
36	پرگه‌ی 5: سه‌رچاوه‌ی په‌یوه‌ندیه‌ به‌سووده‌كان



پرگه‌ی 1: پیناسه‌یه‌کی به‌ریتانیا

شانشینه به‌گرتووهمکان (UK)، که به‌شویومیه‌کی فره‌می پنی ده‌گوت‌ریت شانشینه به‌گرتووهمکانی به‌ریتانیای گموره و نیرله‌ندای باکور، له چوار ولات پیکهاتووه؛ نینگلت‌هرا، سکوتله‌ندا، ویلز و نیرله‌ندای باکور. همدیک کات پنی ده‌گوت‌ریت به‌ریتانیا.



بهریتانیاپاشایهتی دستوری و دیموکراسی پەرلهمانییه. ئەمەش بەم واتایه دیت که پاشا (له ئیستادا شازن ئیلنزابیسی 2) سەرۆکی وڵاته، بهلام دەسهلات دهکەوتیه دهستی پەرلهمانی دیموکراسی ههلبژێردراو. سەرۆک و وزیران حکومت بهزیوه دهبات. بهشیوهیهکی ئاسایی، حکومت له لایهن گهورهترین حزبی سیاسیهوه پیکدههینریت که له ریگهه ههلبژاردنیکه ئازاد و دادپهروهرا نه ههلبهژێردریت.

سکۆتلهندا و ویلز و ئیرلهندای باکوور، ههریهکهیان حکومتی خویان ههیه، لهو کاتهی که بهرپرسیارییهتیان جیاوازه، بهلام بهشیوهیهکی ئاسایی ئەوان بهرپرسیارییهتی خویندن و تهنروستی دهگرنه ئەستو. سکۆتلهندا و ئیرلهندای باکوور ههروهها بهرپرسیارییهتی کاروباری پۆلیسیش دهگرنه ئەستو.

دهسهلاتدارانی ناوخۆیی، ههروهها ئەنجومه نیشی پیدهگوتریت، بهرپرسیارن له خزمهتگوزارییه گشتیهکان و دامهزراوهکان له ناوچهیهکی ناوخۆییدا. ئەوان له ریگهه دانیشتوانی ناوخۆیهوه ههلبژێردراون. ئەو خزمهتگوزارییهکانه که له لایهن ئەنجومه نهکانهوه دابینهکرین بریتین له:

- خزمهتگوزارییهکانی نیشتهجێکردن
- پهروهده و خویندن و قوتابخانهکان
- چاودیزی کۆمه لایهتی
- خزمهتگوزارییهکانی ژینگه
- خاشاک و پاشماوه و ریسایکل
- کتێبخانهکان
- خزمهتگوزارییهکانی ئاسوودهیی
- ریگاگان و راگرتنی ئۆتۆمبیل (پارکینگ)
- خوشگوزهرانی و سوودهکان
- تهنروستی گشتی

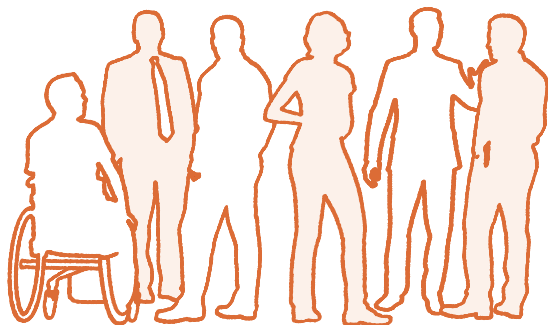
خزمهتگوزارییه گشتیهکان دابینهکراون، لایهنی دابینهکەر دههستتیه سهه ئه شوینهی که لێی دهژیت. دهستهی پیشوازیکهه ی ناوخۆیی، زانیاریت پیدهدهن دهبارهی ئەو خزمهتگوزارییهکانه که له لایهن دهسهلاتدارانی ناوچهکهه ی تو دابینهکرین.

چاودیزی تهنروستی دابینهکراوه له لایهن کۆمه لایهکی له دامهزراوهی لیکجیاوازهوه، که ههموویان خزمهتگوزاری تهنروستی نیشتمانی (NHS) پیکدههینن. زانیاری زیاتر دهبارهی چاودیزی تهنروستی له بهریتانیا (UK) دهوانرێ بدۆزرتیهوه له **برگهه 3**.

کلتور و بهاکان و ناپین

لهسر بنه‌مای مافه‌کان و نازادییه‌کان که به یاسا پاریزراوه، له بیریتانیادا تیمه به‌هاکانمان هاوبه‌شن، وه‌کو:

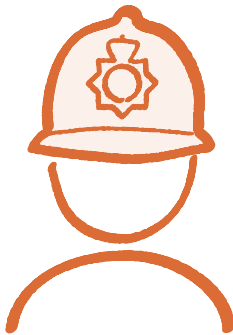
- ریزگرتن و پابه‌ندبوون به یاسا
 - ریزگرتن له مافه‌کانی کهسانی تر، له‌وانه مافی بیروباومری تاییهت به‌خویان
 - مامله‌کردن له‌گه‌ل خه‌لکی به دادپه‌روه‌رانه
- هانی نازادی قسه‌کردن و نازادی دهربرین دهرنیت له بیریتانیادا، نه‌مه‌ش یاسای تاییهت به‌خوی هه‌یه بو پاراستنی ئه‌م مافه سه‌ره‌مکیانه. به‌لام، ئه‌م نازادییه ناتوانن بکریته بیانوو بو نازاردان و بلاوکردنه‌وه‌ی رق و کینه.
- هاوشان له‌گه‌ل به‌ها هاوبه‌شه‌کان، ئه‌مه دژی یاسایه که جیاکاری له‌نیوان خه‌لکدا بکریت و به که‌متر سه‌یر بکرین له‌بهر تاییه‌تمه‌ندی پاریزراو، بو نمونه وه‌کو:
- **ئه‌ته‌وه** بیریتانیا شانازی به‌وده‌کات که له‌رووی نه‌ته‌وه‌بیه‌وه هه‌مه‌چه‌شنه و چه‌ندین کلتوری جیاوازی تیدایه. هه‌ندیک شوین له بیریتانیادا هه‌مه‌چه‌شنیان زیاتره به به‌راورد به شوینی دیکه، به‌تاییه‌تی له شاره گه‌وره‌کاندا.
 - **ناپین و بیروباومر** هه‌موو که‌س‌یک ده‌تواننیت په‌یره‌وه‌ی ناپینی خوی بکات و ئاهه‌نگی بیروباومری خوی بگرتن و ریز له بیروباومری کاسانی تر ده‌گرتن و نه‌مه دژی یاساکانی بیریتانیا نییه. شوینه‌کانی په‌رس‌ت‌ش (عیباده‌ت) وه‌کو که‌نیه و مزگه‌وت و که‌نیشه (په‌رس‌ت‌گای جووله‌که) ده‌توانن ب‌دو‌زریته‌وه له زوریک له شاروچه‌کان و شاره‌کان.
 - **ره‌گه‌ز** پیاوان و ژنان مافی یه‌کسانیان هه‌یه، وه ده‌بی به یه‌کسانی مامله‌یان له‌گه‌لدا بکریت. یه‌کسانی نیوان پیاوان و ژنان به‌شیکه‌ی سه‌ره‌کی کلتوری بیریتانیا‌یه.
 - **ناراسته‌ی ره‌گه‌زی**: په‌یوه‌ندی نیوان هه‌مان ره‌گه‌ز ئاساییه و ریزگه‌ب‌دراوه له بیریتانیادا، وه هه‌روه‌ها به یاسا پاریزراوه. دووانه‌ی هه‌مان ره‌گه‌ز ده‌توانن هاوسه‌رگیری بکه‌ن، وه دووانه‌ی هه‌مان ره‌گه‌ز هه‌روه‌ها ده‌توانن هاوبه‌شی مه‌دنی پیکه‌ب‌ینن.
 - **گورینی ره‌گه‌ز**: خه‌لک مافی یاساییان هه‌یه له گورینی ره‌گه‌زیان، وه ده‌بی قبول بکرین و پالپشتی بکرین به‌و ریزگه‌یه‌ی که خویان دیاریده‌که‌ن.
 - **ته‌مه‌ن**: قبول‌کراو نییه که مامله‌ی خراب له‌گه‌ل خه‌لکیدا بکریت له‌بهر ته‌مه‌نیان، جا نه‌گه‌ر گه‌نج بن یان پیر بن.
 - **خه‌لکانی خاوه‌ن پیداو‌یستی تاییه‌ت**: له بیریتانیادا، دامه‌زراوه‌کان ده‌بی ریزگه‌ستن و چاکسازی شیوا بکه‌ن بو که‌سانی خاوه‌ن پیداو‌یستی تاییه‌ت (گورانکاری بکه‌ن بو یارمه‌تیدان له چاره‌سه‌رکردنی به‌به‌سته‌کان، وه‌کو ره‌مپه، یاخود وه‌رگیرانی زمانی نیشانه (نیشاره))، وه له گواسته‌وه‌ی گشتیدا داشکاندنیا‌ن بو کراوه یان به‌خو‌رابی کراوه بو‌یان.



چو‌نییه‌تی دهرکه‌وتن، بیرکردنه‌وه و هه‌لسوکه‌وتی که‌س‌یک له‌وانه‌یه په‌یوه‌ندی به یه‌ک یان زیاتری تاییه‌تمه‌ندی پاریزراو هه‌بیت و پنیسته ریزی لئیگیریت: بو نمونه، شیوازی جلو‌به‌رگیان له‌وانه‌یه په‌یوه‌ندی به ناپینانه‌وه هه‌بیت.

هموو كەسئىك له بهرئانیا به ياسا پارێزراوه. ئهوانهى ياسا شكێنى دهكهن، دادگایى دهكرێن له رێگهى سیستهمى دادگهرى تاوان وه لهوانهیه سزای دارایی بدرێن یاخود زیندانی بكرێن. ههندیک چالاکی دیاریکراو كه له ولاتانی تر دا رێگهیان پێدراوه، لهوانهیه له بهرئانیا دا رێگهى پێ نهدریت، وه بهرپر سيار بیهتی تویه كه پابهندی یاساکان بیت. بههمان شێوه، ههندیک چالاکی دیاریکراو كه له ولاتانی تر دا رێگهیان پێنهدراوه، لهوانهیه له بهرئانیا دا یاسایی بن. ههروهها چهند جیاوازییهك ههیه لهئێوان یاساکانی ئینگلترا، سکوئلهندا، وئێز وه ئیرلهنداى باکوور، جیاوازییه سهرهکیهكان دیاریکراون (هایلانکر اون) له ئامراز مکانی پیشوازی ناوخری.

پۆلیس



پۆلیس ئامادهیه بۆ ئهوهی یارمهتیت بدات و هاوکاریت بکات و بتپارێزیت. پتویسته تو نهرسیت له زیکبونوه یان پهيوهندی کردن به پۆلیس نهگهر تو قوربانی تاوانیک بیت، وه نهگهر تو شاهیدی بینینی تاوانیک بوویت، یاخود پتویستیت به هاوکار بیهکی گشتی ههبوو، بۆ نمونه نهگهر وون بوویت. دهتوانی پهيوهندی به پۆلیسهوه بکهیت بهم رێگایانهی خواروه:

- پهيوهندی کردن به 999 له حالهتی فریاکهوتندا (لهناکاودا)
- سهردانی کردنی بنکهی پۆلیسی ناوخری یان تهلهفون کردن بۆیان
- له جیگروهی ئهماندا، دهتوانی وهکو كەسئىكى نهاسراو راپورت بدهیت له رێگهی **Crime Stoppers**. **Crime Stoppers** خیرخوازییهکی سهر بهخۆیه كه هیزی ئهومت پندهدات قسه بکهیت بهمهیهستی وهستاندنی تاوان، 100% شاراو هیه. ژماره ی پهيوهندیان دهتوانی بدۆزیتوه له ژماره ی پهيوهندی بهسوود.

نهگهر دهستگیر کرایت، ئهوا تو بهشێوهی ناسایی دهرئیت بۆ بنکهی پۆلیس. پۆلیس دهئیت مافهکانت بۆ روونبکاتهوه بهو زمانه ی كه تو تپیدهگهیت. ئهمانه ئهم مافانهش دهگریتوه بۆ:

- ئامۆژگاری یاسایی بهخۆراپی
- به كەسئىك بلئیت كه تو لهكوئیت
- وهگرتنی یارمهتی تهنروستی نهگهر نهخوش بیت
- نهگهر تهمهنهت بچوك بیت یان كهمتوانا بیت، دهتوانی داوی كەسئىكى گهروهی گونجاو بکهیت له بنکهی پۆلیسدا.

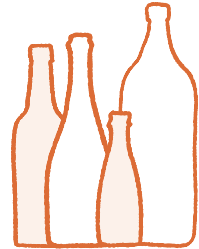
به‌لگه‌ی ته‌مه‌ن:

بۆ کرینی ههندیک کالای دیاریکراو له به‌ریتانیادا، تو ده‌بی بیسه‌لمنیت که له ته‌مه‌نیک دیاریکراو دایت، به زوری 18 سال. ئه‌مه‌ش ماده‌ کحولیه‌کان و جگه‌ره ده‌گریته‌وه. ده‌توانی ته‌مه‌نی خۆی بسه‌لمنی له‌ریگه‌ی پیشاندانی به‌لگه‌نامه‌ی فه‌رمی، وه‌کو پاسه‌پورت، کارتی ناسنامه‌ی نیشتمانی، یاخود مۆله‌تی لیخو‌رین.



خوار دنه‌وه کحولیه‌کان:

ناتوانیت خوار دنه‌وه کحولیه‌کان بفرو‌شریت ته‌نیا له‌و شوینانه‌ی که مۆله‌تیا ن هه‌یه. ئه‌گه‌ر ده‌ته‌ویت خوار دنه‌وه‌ی کحولی بکریت، ئه‌وا پئویسته ته‌مه‌نت له سه‌رووی 18 سالییه‌وه بیت. ئه‌مه‌ تاوانه ئه‌گه‌ر تو خوار ده‌وه‌ی کحولی بۆ که‌سیکی ته‌مه‌ن خوار 18 سالان بکریت. هه‌روه‌ها ئه‌مه‌ش تاوانه ئه‌گه‌ر سه‌رخۆش بیت و په‌شوی له‌ ناوچه‌یه‌کی گشتی دروست بکه‌یت. له ههندیک شار وچه‌که و شاردا، کاریکی نایاساییه ئه‌گه‌ر خوار دنه‌وه‌ی کحولی بخۆیته‌وه له شوینیک گشتیدا.



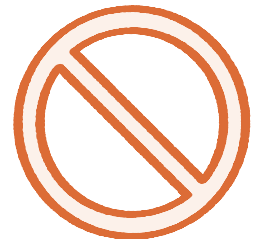
جگه‌ره‌کیشان:

بۆ کرینی جگه‌ره و به‌ر هه‌مه‌کانی تری توتن، له‌وانه جگه‌ره‌ی ئه‌لیکترۆنی و سیگار، پئویسته که‌سه‌که ته‌مه‌نی له سه‌رووی 18 سالییه‌وه بیت. ئه‌مه‌ نایاساییه ئه‌گه‌ر له هه‌ر شوینیک گشتی داخراودا جگه‌ره بکیشیت (وه‌کو ریس‌تورانته‌کان، دووکانه‌کان، گواسته‌وه‌ی گشتی و نه‌خۆشخانه‌کان). تو سزای دارایی ده‌دریبت ئه‌گه‌ر له شوینی گشتیدا جگه‌ره بکیشیت. ئه‌گه‌ر دلناییت له‌وه‌ی که ده‌توانی له ههندیک شوینی دیاریکراودا جگه‌ره بکیشیت یاخود نا، ئه‌وا له شوینه‌که‌دا سه‌یری نیشانه‌ی تیبینییه‌کانی تایه‌ت به جگه‌ره‌کیشان بکه.



ده‌رمانه‌ گه‌ده‌غه‌کراوه‌کان:

وه‌گرنتی ماده‌ی هۆشبه‌ر له‌وانه‌یه به‌شویه‌یه‌کی کاریگه‌ر کاربکاته سه‌ر ته‌ندروستیت و ده‌کرئ بیته‌ هۆی مردنت. هه‌بوون و دا‌بینه‌کردن و به‌شداریکردن له‌ دروستکردنی ماده‌ی هۆشبه‌ری کۆنترۆل‌کراو کاریکی نایاساییه. ئه‌و ماده‌ی که کاریگه‌ری ده‌که‌نه سه‌ر ده‌روون وه‌کو 'لیگه‌ل هاپس' () ئه‌وانیش زۆر مه‌ترسیدارن، وه‌ تو له‌وانه‌یه یاسا بشکینیت ئه‌گه‌ر هه‌لبستی به‌ دا‌بینه‌کردنی یان هه‌لگرنتی.



هه‌لسوکه‌وتی توند‌ه‌وی:

ئه‌گه‌ر هه‌ر هه‌لسوکه‌وتیکت بینی که جیی سه‌رنجیوو له‌لات، وه‌کو ئه‌و چالاکیانه‌ی که له‌وانه‌یه په‌یوه‌ندی به تیرۆره‌وه هه‌بیت، ده‌توانی په‌یوه‌ندی به پۆلیسه‌وه بکه‌یت. دوو‌دل مه‌به، دوا‌ی مه‌خه، ته‌نیا کار دانه‌وت هه‌بیت. له‌کاتی بینی هه‌ر چالاکیه‌کی گومانای ناگاداری پۆلیس بکه‌وه به نه‌ینی له‌ریگه‌ی ژماره‌ی 0800 789 321 یاخود www.gov.uk/ACT.

ره زامندی سینکسی:

تەمەنی ره زامندی له شانشینە یەگرتووەکان 16 سألە. ئەمە کەمترین تەمەنە کە هەر تاکیک لەرووی یاساییەوه تەمەنی گونجاوه کە ره زامەندی پێدەرئیت بەشداری له چالاکی سینکسی بکات. کوران و کچانی خوار تەمەنی 16 سالی لەرووی یاساییەوه ناتوانن بەشداری له چالاکی سینکسی بکەن. هەر چالاکیەک لەگەڵ ئەمانەدا بە تاوانیکی گەورە دادەنرئیت و دەچئیتە چوارچێوهی دەستدرئیزی سینکسی لەرووی یاساوه.

هەلسوکەوتی دژە-کۆمەلایەتی:

هەلسوکەوتی دژە-کۆمەلایەتی مەودایەکی فراوانی چالاکی دەگرئیتەوه کە نازاری تاکەکان، کۆمەلگاکانیان یان ژینگەیان دەدات. ئەمە لەوانەیه کاریک بئیت لەلایەن کەسێکی ترمهه کە وات لئێدەکات هەست بە وریاکردنەوه، بئزازی یان خەمباری بکەیت. ئەمە ترسان له تاوان یاخود دڵەراوکی سەلامەتی گشتی، نارێکی گشتی وه بئزارکردنی گشتی دەگرئیتەوه.

دەکرئ ئەمانەش بگرئیتەوه، بئزارکردن، دەنگی بەرز و بئزارکەر، وه هەلسوکەوتی هەرەشەئامیز. هەر یەکیک ئەم هەلسوکەوتانە ئەنجامدات، دەکرئ ببریته لای پۆلیس. ئەوانەهی کە له شوینی نیشتهجیبوونی Home Office دەژین، دەکرئ مافی نیشتهجیبوون و پالپشتیان لەدەست بەدن له Home Office.

ئەم چالاکیانەهی خواروه نموونەهی تاوانن لەسەر سیستەمی گشتیدا:

- فرئیدانی قوتوی بەئال (زبَل)
 - دەرۆزەکردن
 - شەرکردن
 - بەکارهینانی هەرەشه و هەلسوکەوتی جنئودان
 - هەلگرئتی چەک
 - خۆدەرختن (خۆرووتکردنەوه) له شوینی گشتیدا
 - تفکردنەوه
 - بەکارهینانی زمانی نەشیار و هەرەشەئامیز
- ئەگەر کێشەت تووشبووه لەرئێگەهی هەلسوکەوتی دژە-کۆمەلایەتی، یان هەر دوو دلیبەکت هەیه دەر بارەهی ئەم بابەتە، یاخود دەر بارەهی هەر بابەتێکی تری سەلامەتی کۆمەلگە، ئەوا پێویستە پەیمەندی بکەیت بە هئیزی پۆلیسی ناوخۆیی تاییبەت بە خۆت یان پەیمەندی بکە بە ژمارەهی پۆلیسی ئاسایی (نافر یاکەوتن)، 101. لەکاتی فریاکەوتندا، هەمیشە پەیمەندی بکە بە 999.

تاوانهکانی رقلیبوونهوه

تاوانهکانی رقلیبوونهوه چین؟

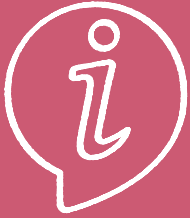
تاوانی رقلیبوونهوه تاوانیکه که له دژی کهسیک یان مولکیک ئهجام دهدریت که هانددریت لهریگهی توورهی یان رقلیبوونهوه بهرووی چهند کوملهیهکی پاریزراوی دیاریکراو. ئههش لهوانیه بههوی ههندی تاییهتمهندی پاریزراو بن. ئههه تاوانه که تاوانی رقلیبوونهوه ئهجام بههیت.

تاوانی رقلیبوونهوه دهکری چهندین شیواز لهخوبگریت، وهکو:

- هیرشی جهستهیی
 - تیکدانی مولک، بو نمونه تیکدان و بهئهقهست ناگر بهردان.
 - ههلسوکوتی هههشهئامیز و ترساندن.
 - نامه و بلاوکراوه و پوستری توندوتیژ
 - سووکایهتی پیکردنی زارهکی
 - سووکایهتی و ترساندن لهریگهی ئونلین
 - کوشتن
- ئهگهر تو رووداوی رقلیبوونهوه یان تاوانت بهسههاتوه یان بینوته، دهتوانی ناگاداری پولیس بکهپتهوه. زانیاری لهسهه ناگادارکردنهوهی پولیس دهربارهی تاوانی رقلیبوونهوه دهتوانریت بدوزریتهوه له سابتی www.gov.uk/report-hate-crime
- ههروهها جگه لهههش، دهتوانی راپورت بههیت دهربارهی تاوانی رقلیبوونهوه لهریگهی:
- www.stophateuk.org، دههستهته سهه شوینهکههت
 - www.report-it.org.uk/scotland له سهکوتلهندا
 - www.galop.org.uk/hatecrime بو راپورت کردن دهربارهی تاوانی رقلیبوونهوه له دژی کهسانی لیسبیان، گهی، بایسیکچوال یان ترانسگیندهه (LGBT)

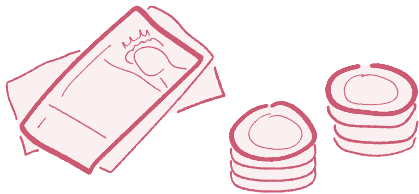
پالپشتی کرداری و ههستی بهردهسته ئهگهر تو قوربانی یان چوو بیته ژیر کاریگهری تاوانی رقلیبوونهوه له Victim Support (VS). Victim Support (VS) خیرخوازیهکی سهه بهخویه که تاییهتمهنده به پالپشتیکردنی قوربانیانی تاوان. ژمارهی پهیهندیان دهتوانریت بدوزریتهوه له ژمارهکانی پهیهندی بهسهوه.





پرگه‌ی 2: زانباری به‌سوود

پاره



دراوی به‌بریتانیا بریتیه له پاوهندی ئیسترلینی (£). پارهی کاش له زوربه‌ی شوینه‌کان و مرده‌گیریت، به‌لام زیاتر خه‌لک کارتی متمانه (کریدیت کارت) به‌کار دینن بۆ پارهدانی کالآ و خزمه‌تگوزارییه‌کان. پارهی کاش به‌رده‌سته و ه‌کو £2 مو £1، 50p، 20p، 10p، 5p، 2p، 1p کۆین وه هه‌روه‌ها، £10، £5، £20 and £50 (1 پاونده) = 100p (100 پینس)

دووکانه‌کان



چه‌ندین سوپهرمارکیت به‌رده‌ستن که تو ده‌توانی ته‌ره‌میوه‌ی لی بکریت. کاتژمیره‌کانی کرانه‌وه جیاوازن، وه زوربه‌ی کات سوپهرمارکیت هه‌ره‌کان هه‌رزانترن به به‌راورد له‌گه‌ل بچوکه ناو‌خۆبیه‌کان که زیاتر به کراویمی ده‌میننه‌وه. زوربه‌ی کات ده‌بی نرخی جانتای (نایلون) هه‌لگرتنی کالآکان به‌دیت، بۆیه بیرۆکه‌یه‌کی باشه ئه‌گه‌ر دووباره به‌کاریان به‌نینیته‌وه.

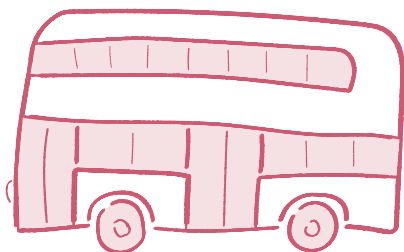
گواستنه‌وه‌ی گشتی

له زوریک له خزمه‌تگوزارییه‌کانی شه‌مه‌نده‌فهردا، پۆیسته بلیت (تیکیت) بکریت به‌ر له گه‌شتکردن، ده‌کرئ سزای دارایی بدرییت ئه‌گه‌ر به‌ی بلیت گه‌شت بکه‌یت. بلیته‌کان هه‌رزانترن ئه‌گه‌ر پیش گه‌شته‌که‌ت بیکریت. کات و نرخی بلیته‌کان جیاوازن له سه‌رتاسه‌ری به‌بریتانیا. ده‌توانی زانباری زیاتر به‌ده‌ستینیت له بنکه‌ی شه‌مه‌نده‌فهری ناو‌خۆبێ خۆت، یاخود له ویب‌سایتی شه‌مه‌نده‌فهری نیشتیمانی: www.nationalrail.co.uk

جیگه‌ره‌وه‌ی بژاردی گه‌شتکردن به شه‌مه‌نده‌فهر بریتیه له پاس. گه‌شتکردن به پاس زورجار بژاردیه‌کی هه‌رزانتره، به‌لام له‌وانه‌یه کاتیکی زورتر بخایه‌نیت تا ده‌گه‌یه شوینی مه‌به‌ست. ده‌توانی نزیکترین شوینی وه‌ستانی پاس و ئه‌و شوینه‌ی ده‌توانی گه‌شتی بۆ بکه‌یت بدۆزیته‌وه له: www.nationalexpress.co.uk یاخود www.megabus.co.uk

ئه‌گه‌ر گه‌شت به پاس بکه‌یت، ئه‌وا له‌وکاته‌دا پلیم ده‌بریت که ده‌چیته ناو پاسه‌که به ناگادارکردنه‌وه‌ی شو‌فیره‌که که بۆ کۆی ده‌چیت، وه ئایا پلیمتی گه‌رانه‌وه‌ت ده‌وتت یان نا، ته‌نیا له‌و حاله‌ته نه‌بیت ئه‌گه‌ر تو له له‌نده‌ن بژیت. زانباری گواستنه‌وه‌ی له‌نده‌ن ده‌توانرئ بدۆزیته‌وه له سایتی www.tfl.gov.uk. خشته‌ی کاتی پاس ده‌توانرئ به‌ده‌ست به‌ینریت له زوربه‌ی شوینه‌کانی وه‌ستانی پاس.

خزمه‌تگوزارییه‌کانی گواستنه‌وه له‌لایهن کۆمپانیای جیا‌جیا‌وه دابین‌کراون، که ئه‌مه‌ش ده‌وه‌ستتیه سه‌ر ئه‌وه‌ی که له‌کوئ ده‌ژی، وه هه‌ر کۆمپانیایه‌ک داوا‌کاری جیا‌جیای هه‌یه له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی که چۆن خزمه‌تگوزارییه‌که به‌کار دینیت وه چۆن پاره ده‌ده‌یت. له‌وانه‌یه بکریت که کارتی گه‌شتکردن یان پلیمتی گه‌شتکردنی به‌کۆمه‌ل بکریت، که رینگه به گه‌شتکردنی به‌کۆمه‌ل یان چه‌ندان گه‌شت له‌روژیکدا ده‌دات، به نرخیکی هه‌رزانتره. له‌وانه‌یه به خۆراییی یان به نرخیکی که‌متر بتوانی گه‌شت بکه‌یت ئه‌گه‌ر له‌رووی چه‌سته‌یه‌وه که‌متوانا بیت یاخود به‌ته‌من (پیر) بیت. ئه‌م ماف و ده‌ستکۆتانه ده‌گۆرین به‌گۆیره‌ی هه‌ریمه‌کان.



بۆ زانیاری زیاتر دەر باره‌ی پلایت و گواستنمه‌ه، ده‌توانی پرسیار له شوفیری پاس یان نوسینگه‌ی پلایت بکه‌یت. سهیری گورزه‌ی پشوازی ناوخۆیی بکه‌هنگه‌ر هه‌ر داواکاریه‌کی دیاریکراو هه‌بیت له ناوچه‌که‌ی تودا. هه‌روه‌ها Migrant Help له‌وانه‌یه‌ه بتوانن ئامۆژگاری و زانیاری زیاتر دا‌بینکهن.

په‌روه‌ده و خویندن

هه‌موو منداڵان پێوسته‌ له خویندنی کاتی ته‌واو (فول تایم) بن که ته‌مه‌نیان له نیوان 5-16 سالاندا‌یه (5-18 له ئینگلت‌ه‌رادا). به‌ر پرسیاریه‌تی باوان یان پارێزهری منداڵانه‌ که دلنیا‌بن له‌وه‌ی منداڵه‌کانیان ئاماده‌ی قوتابخانه‌ ده‌بن. ده‌کرێ دادگایی بکه‌ریت هه‌نگه‌ر منداڵه‌که‌ت نه‌به‌یت بۆ خویندن. زۆربه‌ی جار له سه‌رماتادا ئاگاداری و ئۆفهری یارمه‌تیدانته‌ له‌لایهن هه‌نجومه‌نی ناوخۆه‌ پێده‌گات.

چۆن منداڵه‌که‌م له قوتابخانه‌دا تۆمار ده‌که‌م؟

کارمه‌ندی نیشه‌جیبیوون ئامۆژگاریت ده‌کات دەر باره‌ی چۆنیه‌تی تۆمارکردنی منداڵ له قوتابخانه‌دا. قوتابخانه‌ی دیاریکراو له‌وانه‌یه‌ه نزیکترین قوتابخانه‌ نه‌بیت له شوینی نیشه‌جیبیوونت. هه‌نگه‌ر تۆ پالێشتی په‌نابه‌ری و نیشه‌جیبیوون له Home Office و هه‌ر ده‌گریت، منداڵه‌که‌ت به‌شیه‌یه‌کی ئاسایی مافی ئه‌وه‌ی ده‌بیت که ژمه‌ خواردنی خۆرای و هه‌ر بکه‌ریت له قوتابخانه‌دا. قسه‌ له‌گه‌ڵ قوتابخانه‌ بکه‌ دەر باره‌ی ریکه‌ستنی گه‌شتکردن و جلی قوتابخانه‌، چونکه‌ له‌وانه‌یه‌ه قوتابخانه‌ بتوانی یارمه‌تیت بدات سه‌بارته‌ به‌م کارانه‌ کاتیک منداڵه‌که‌یت تۆمار ده‌که‌یت، قسه‌ له‌گه‌ڵ قوتابخانه‌ بکه‌ هه‌نگه‌ر منداڵه‌که‌ت هه‌ر پێداو‌یسته‌یه‌کی تری هه‌بیت.

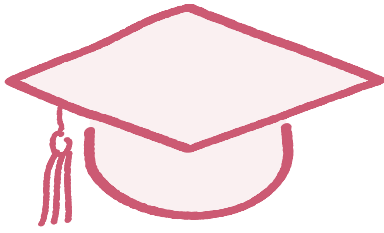


خویندنی گه‌وران:

خویندنی گه‌وران به‌شیه‌یه‌کی ئۆتۆماتیکه‌ی به‌رده‌ست نییه‌ بۆ ئه‌وانه‌ی داوای په‌نابه‌ری ده‌کهن، له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا زۆریکی تر له کۆلیژه‌کانی خویندن و دامه‌زراره‌ خێرخوازیه‌کان هه‌لی خویندن دا‌بین ده‌کهن، بۆ نمونه‌، وانه‌کانی ئینگلیزی بۆ ئه‌وانه‌ی به‌ زمانه‌کانی تر قسه‌ ده‌کهن (ESOL).

- له ویلز، ESOL وه پۆله‌کانی تری کارامه‌یی سه‌ره‌تایی به‌ خۆرای به‌رده‌ستن بۆ ئاسته‌ نزمه‌کان وه له کۆلیژه‌ ناوخۆیه‌کان به‌رده‌ستن، وه هه‌روه‌ها له گروپه‌کانی کۆمه‌لگه‌ش به‌رده‌ستن. له کاردیف، نیوپۆرت، سوانزی و ریکسه‌م به‌شداری کردن له‌ریگه‌ی بنکه‌ی سه‌رمکی ریح (REACH) هه‌هه‌بیت. هه‌روه‌ها ده‌رفه‌تی فیربوونی زمانی ویلزیه‌ت ده‌بیت.
- له سکۆتلنده‌دا، هه‌نجومه‌نی پاره‌ دا‌بینکهری سکۆتلنده‌ی کرێ که‌مه‌ده‌کاته‌وه‌ بۆ داواکارانی په‌نابه‌ری ئه‌وانه‌ی ده‌چنه‌ کۆلیژ بۆ خویندنی به‌شیه‌کی رۆژ (پارت تایم) وه بۆ کۆرسی ئاسته‌ نزمه‌کان.
- سه‌یری پێوانه‌ ناوخۆیه‌کان بکه‌ له ناوچه‌کانی تر دا. جگه‌ له‌مانه‌، هه‌نگه‌ر داواکاری په‌نابه‌ریت بریاری له‌سه‌ر نه‌درا داوی 6 مانگ، به‌ی بوونی هیچ هه‌له‌یه‌که‌ له‌لایه‌نی تۆ، ئه‌وا مافی ئه‌وته‌ ده‌بیت که 50% ی پاره‌ی کۆرسه‌کانی ESOL و هه‌ر بکه‌ریت.

خویندنی بالا:



ئەگەر داواکارییه ئەکادیمییکانت تێدابوو، دەتوانی بچیتە خویندنی بالا. بۆ چوونە خویندنی بالا، پێویستیت بە ئاستیکی باشی زمانی ئینگلیزی هەیه، تاقیکردنەوەی سیستەمی تیستی زمانی ئینگلیزی نێودەوڵەتی (IELTS) پێوانەیی وەرگیراوی تواناکانتە. لەگەڵ ئەوەشدا، تۆ دەبێ لەرووی داراییەوه پالێشتی خۆت بکەیت، یاخود سکولەرشیپ یان مۆلەت بەدەستبێنیت، چونکە تۆ مافی ئەوەت نییه کە داواکاری پێشکەش بکەیت بۆ پالێشتی قوتابی. زانیاری سەر بەخۆ لەسەر پێشکەشکردن بۆ خویندنی بالا دەتوانی بدۆزیتەوه لە: www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education.

کارکردن و خۆبەخشی

ئایا مافی کارکردن هەیه؟

تۆ رینگەت پێنەراوه کاربکەیت تەنیا ئەگەر کارتی ARC یان فۆرمی Bail 201 رینگەت پێنەرات. ئەمە کاری بازرگانی دەگریتەوه ئەگەر داواکاری پەنابەریت بۆ ماوهی 12 مانگ وەلام نەدراپەوه بەی بوونی هیچ هەڵەیهک لەلایەنی تۆ، دەتوانی داوای مۆلەت بکەیت بۆ کارکردن لە تیمی کاری پەنابەری UKVI کە مامەڵەیی داواکارییهکەت جێبەجێ دەکات. ئەگەر سەرکەوتوو بوویت، ئەوا دەتوانی ئەم کارانە بکەیت کە لەم لیستەدا هەن: www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list. ئەگەر ئەو زانرا کە تۆ بەشێوهیهکی نایاسایی کار دەکەیت، خۆت و خاوەن کارەکەت رووبەرۆی دادگایی کردن دەبنەوه. لەماوهی داواکاری پەنابەریتدا، بەهیچ شێوهیهک ناتوانیت کاری سەر بەخۆت یان کاری بەخۆرای بکەیت.

ئایا دەتوانم لە چالاکییه خۆبەخشییهکان بەشداری بکەم؟

Home Office هانت دەدات کە بەشداری بکەیت لە چالاکییهکانی خۆبەخشی له دامەزراوهکانی خێرخوازی یان کەرتی گشتی. کاری خۆبەخشی دەتوانی دەر فەتیکە بە هادارینت بۆ بەشداریکردن و تیکە لاو بوون لەگەڵ کۆمەڵگەیی ناوخری. ئەو گرنگە کە کاری خۆبەخشی هیچ جۆره پابەندبوونیکە ریککەوتنی تێدا نەبێت (بۆ نمونە، داواکاری کارکردن بۆ چەند کاتژمێریکی دیاریکراو) یان بوونی ماف بەی بوونی پارەدان، جگە لەو خەرجیانهی کە هەن لەمیانێ جێبەجێکردنی ئەم چالاکییه.

ناموژگاری یاسایی

تو پیوستیت به ناموژگاری یاسایی و یان نوینر دهبیت که په یوهسته به داواکاری په نابهریت. تو هسروهه لهوانه په پیوستیت به یارمته یاسایی هه بیت له شتی تردا.

Legal Aid ده توانی یارمته بیت بدات له تیچوهه کانی ناموژگاری یاسایی و نیوهنگیری و نوینر ایته له دادگادا. حکومت پاره تر خاندمهکات بو نم مهسهسته، وه Legal Aid راسته خو پارمه دات به دابینه کیری ناموژگاری یاسایی. هر چنده نهمه له پاره ی حکومت دهریت، به لام دابینه کیرانی Legal Aid به ته وای سر به خون له Home Office. کاتیک Legal Aid به ردهسته، تو پیوست ناکات پاره ی نهم ناموژگاری به دهیت.



Legal Aid پاره نادات بو ههمو جوړه حالته یاساییه کان، وه تو لهوانه په پیوستیت به ناموژگاری هه بیت دهر پاره ی نهمه. هر چنده، لهوکاته ی که تو پالپشتی په نابهری وهر دهگریت، نهوا تو مافی وهر گرتی Legal Aid ده بیت نهگر حالته که شیاو بیت.

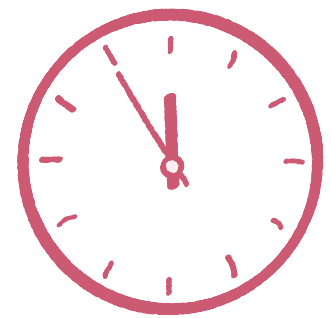
www.righttoremain.org.uk/toolkit ریبه ریکی سر به خو په بیت ده بیت که چ چاوه و انبیه که هه بیت له پاریزه که و سیسته می په نابهری، له ریگی پیدانی تیرو انبیه کی فراوان له سر سیسته می یاسایی و مافه کانت و وه بژارده کان له هر قوناغیکدا. نهم سر چاوه به چندن زمانی تریش به ردهسته.

ناموژگاری Legal Aid بدوزه وه:

- توری سهنتری یاسا: www.lawcentres.org.uk سهنتره کانی کومه لگه له بهریتانیدا ناموژگاری Legal Aid پینشکهش دهکن له پاره ی چندن بابت وکو په نابهری، کوچهری، خوشگوزهرانی وه نیشه جیوون.
- کلینیکی ناموژگاری یاسایی ناو خویی بدوزه وه: www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you
- ناموژگاری یاسایی بدوزه وه: www.gov.uk/find-a-legal-adviser یان له ریگی www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/

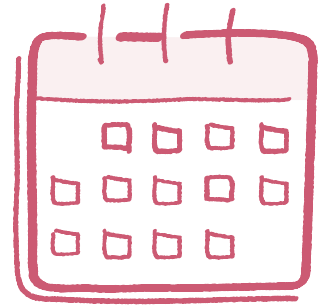
کاتی ناوچه یی و کاته کانی هاوین

کاتی ناوچه یی بهریتانیا کاتی گرینچه (GMT) له کاتی مانگه کانی زستاندا، وه GMT +1 (هروهه پیی دهگوتریت کاتی هاوینی بهریتانی BST) له کاتی هاویندا. بو نهوه ی زیتر کاتر میره کانی روژ به ردهست بن، بهریتانیا (شانیه شانی و لاتانی تری نهروپا) کاتی خوی بو یهک کاتر میر ده بته پیش له کوتاییه کانی مانگی ناداردا، وه پاشان یهک کاتر میر دهیگر ینننهوه دواوه له کوتاییه کانی مانگی نوکتو بهر دا (تشرینی یهکم).



کۆتایی ههفته و پشوو بانکهکان

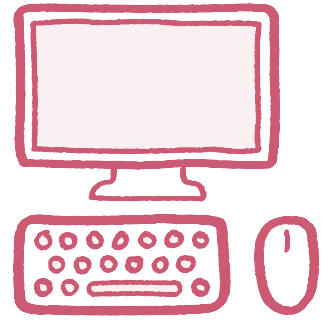
کۆتایی ههفتهی بهریتانیا دهکۆنیه روژانی شههمه و یهکشهمه، لهو کاتهدا زۆریه نوسینگهکان داخراون. بانکهکان و نوسینگهکانی پۆسته به زۆری له روژانی دوو شههمه-ههینی، وه له بهیانانی شههمهدا کراوهن، بهلام له نیوارانی روژی شههمه و تهوای روژی یهکشهمه داخراون. هههچنده، زۆریه ریستورانتهکان بهکراوهیی دهمننهوه له روژانی شههمهدا، وه له زۆریه کاتی روژانی یهکشهمهدا.



له میانی تهوای سالد چهندین پشوو گشتی ههمن، ههروهها به پشوو بانکهکانیش دناسرین. ههندیکیان جیههجهدهبن له تهوای بهریتانیا، وه ههندیکیان تاییهتتمهندن به ئینگلترا و ویلز، سکوتلندا یان ئیرلندا باکوور. قوتابخانهکان و زۆریه شوینهکانی کارکردن دادمخرین، بهلام دوکانهکان و ریستورانتهکان و دامزراوهکانی ئاسودهیی به زۆری کراوه دهبن. Migrant Help، دابینکری شوینی نیشتهجیبوون وه خزمهتگوزارییهکانی فریاکووتن له ههموو کاتهکانی سالد بهردهست دهبن، 24 کاتزمیر له روژیکدا.

دهستکۆتیی ئهنتهرنیت

چهندین ریگا ههمن بۆ دهستکۆتیی ئهنتهرنیت له بهریتانیا. زۆریه شاروچکه و شارهکان مهوادی داتای فۆرجی 4G ههیه ئهگهر تۆ مۆبایلی زیرهکت ههیت، بهلام بهکارهینانی ئهمه لهوانیهه نرخی گران بیت، بۆیه دلنیا به لهوهی که چاودیری ریژهی بهکارهینانی دهکویت و پشکنین بۆ تیچووکان به که له دابینکری خزمهتگوزارییهکهدا. وایفای گشتی خهریکه زیاتر بهردهست دهیت له بهریتانیا. ههروهها دهتوانی ئهنتهرنیتت دهست بهکۆتیی له کتیبخانهکان به خۆرای، یاخود له قاومخانهی ئینتهرنیت. تیچووی بهکارهینانی کۆمپیوتەر له قاومخانهی ئینتهرنیت، زۆریه کات دهوستتیه سهه ئه کاتهی که تۆ بهسههیدههیت و بهکاریدههیت.



مۆبایل و تهلهفون به پاره

مۆبایلهکان لهرووی تیچوووه جیاوازن، بهلام مۆبایله بنههتیهکان بهردهستن به £10. مۆبایله زیرهکهکان، که دهتوانی له ریگهیاوه داخلی ئهنتهرنیت بییت، نرخیان گرانتره. دهتوانی پاردان بهدهستبهیت له شوینهی که پارهی لی دههیت بۆ ئهوه بره که بهکاریدههیت، یان بهشاری بهکویت و مانگانه پاره بههیت بۆ بهکارهینانی مۆبایل، بهلام لهم بژاردهیهدا پنیوستیت به حیسابی بانکی ههیه. دهتوانی سیمکارتت پرکههتهوه به کارتی پرکردنهوهی فهوری له زۆریه سوپهمارکیت و روژنامه فرۆشهکان. پهیهندی تهلهفونی بۆ دهروهی بهریتانیا و بهکارهینانی ئهنتهرنیت له دهروهی شوینی بوونی هیهکه، لهوانیه نرخی زۆر گران بیت.

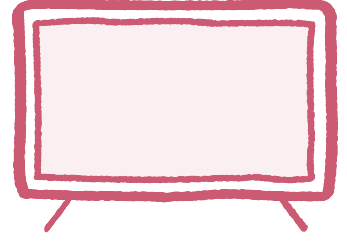


تهلهفونی شوینه گشتیهکان ریگایهکی سوودهخشه بۆ پهیهندی کردن ئهگهر تۆ مابایل یان تهلهفونی به وایهت نهیت. تیچووی پهیهندی جیاوازه، دهوستتیه سهه دریزی مهوادی و ماوهی پهیهندییهکه.

مۆلەتى تەلەفزیون

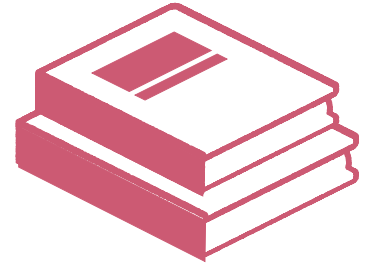
ھەموو خیزانیک پۈیستە مۆلەتى تەلەفزیون بکرن پېش بەکار ھینانى تەلەفزیون، یان ھەر پېداویستییهکی تر بۆ ئیشپیکردن و تۆمارکردنى بەرنامەکانى تەلەفزیون. دابینکەرى شوینى نیشتەجیبوونت وای لى چاومروان ناکریت کە تەلەفزیونت بۆ دابین بکات، بەلام ئەگەر تەلەفزیون بەدەستبھینیت یان سەیرى تەلەفزیون بکەیت لەرئىگەى ئونلاين، ئەوا پۈیستە مۆلەتى تەلەفزیون وەر بگريت. ئەمە سەپرکردنى تەلەفزیون لەرئىگەى لاپتۆپ یان موبایلش دەگریتەوه. ئەگەر سەیرى تەلەفزیون بکەیت بەبى مۆلەى، دەتوانرئ دادگایى بکرنیت. دەتوانى مۆلەتى سەپرکردنى تەلەفزیون بکريت لەرئىگەى:

- نووسینگەى پۈستەى ناوخویى
- پەيوەندى کردن بە ھىلى یارمەتى مۆلەتى تەلەفزیون 0845 567 567.
- سەردانىکردنى سائىتى www.gov.uk/tv-licence.



کتبخانەکان

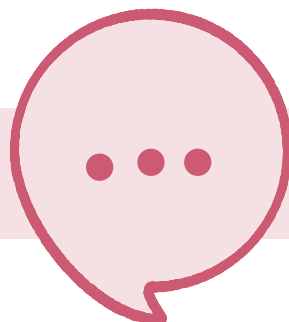
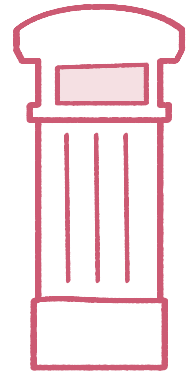
کتبخانەکان لەلایەن ئەنجومەنى ناوخو دابینکراون. لە کتبخانەدا دەتوانى کتاب یان گۆفار بە رووخسەت (کاتى) وەر بگريت یان کۆمپيوتەر بەکاربھینیت و بېسەنتیەوه بە ئینتەرنېت، وە ھەر وەھا دەتوانیت دەستت بە سەرچاوەى تریش بگات بەخۆرایی. بۆ ناو تۆمار کردن لە کتبخانەدا، پۈیستە فۆرمى ناسنامە و بەلگەى ناوئیشان پېشان بەیت. ھەندیک لە کتبخانەکان وانەى خۆراپیش پېشکەش دەکەن، وەکو ئینگلیزى، نووسینەوهى سى قى، وە کارامەى نایتى، وە زۆربەیان چالاکى پېشکەش دەکەن بۆ مندا لان.



نوسینگەى پۈستە

نوسینگەى پۈستە دەتوانرئ لە زۆربەى شاروچکەکان و شارەکان بدۆزینەوه لە بەریتانادا. نوسینگەکانى پۈستە ژمارەیهکی زۆرى خزمەتگوزارى دابیندەکەن، لەوانە خزمەتگوزارى پۈستەى و بانكى.

نوسینگەکانى پۈستە بەشئوہیەکی ناسایى لە کاتژمیر 09:00 تاوەکو 17:30 دەکرینەوه لە رۆژى دووشەممە تاوەکو شەممە. لە ھەندیک ناوچەدا، کاتژمیرەکانى کردنەوه کەمترن. زۆربەى نوسینگەکانى پۈستە دادەخرین لە رۆژانى یەکشەممە و رۆژانى پشووہکانى بانک. دەتوانى زانیارى زیاتر و وردتر بەدەست بھینیت لە www.postoffice.co.uk.





برگه‌ی 3:

خزمه‌تگوزاریه‌کانی تهن‌روستی و خوشگوزهرانی

چاودئیرکردنی تهن‌روستی و سه‌لامه‌تی خۆت گرنه‌گه و به‌شيوه‌یه‌کی سه‌ره‌کی به‌رپرسياریه‌تی خۆته. نه‌گه‌ر گره‌فتيک يان حاله‌تيکی تهن‌روستیت هه‌ستپيکرد، به به‌کاره‌ينانی نه‌و زانیاریه‌نه‌ی که پيندراون، پيوسته به‌چيته لای لایه‌نی گونجاو، جا نه‌مه چاوپيکه‌وتن له‌لای پزیشکی گشتی GP بئیت ياخود په‌يوه‌ندی کردن بئیت به دامه‌زراوه خیرخواریه‌کان.

خزمه‌تگوزاریه‌کانی تهن‌روستی

به‌ريتانيا خزمه‌تگوزاری تهن‌روستی نيشتمانی (the NHS) هه‌یه که به‌خۆرايه. نه‌مه نه‌شته‌رگه‌ریه‌کانی پزیشکی گشتی ده‌گرته‌وه، که چاودئیری سه‌ره‌کی دابين ده‌کات، وه نه‌خۆشخانه‌کانیش که هه‌ردوو حاله‌تی فریاکه‌وتن و چاودئیری لاهه‌کی رۆتینی دابين ده‌کهن. خزمه‌تگوزاری تهن‌روستی نيشتمانی NHS خزمه‌تگوزاری دابين ده‌کات بۆ نه‌وانه‌ی پيوستیان به چاره‌سه‌ری پزیشکی هه‌یه، هه‌روه‌ها يارمه‌تی پيشکەش ده‌کات له بواره‌کانی رێگرکردن له سکپربوون، پلاندانانی خیزانی، خواردنی تهن‌روست و تهن‌روستی مېشکی. وييسایتي خزمه‌تگوزاری تهن‌روستی نيشتمانی NHS به‌وردی زانیاری تئيدايه ده‌باره‌ی خزمه‌تگوزاری تهن‌روستی و پالپشتيه به‌رده‌سته‌کان. خزمه‌تگوزاریه‌کان جياوازن به‌گۆيره‌ی نه‌و شوينه‌ی تيايدا ده‌ژیت.

نېنگلته‌را: www.nhs.uk

ويلز: www.wales.nhs.uk

سکوته‌لندا: www.scot.nhs.uk

ئيرله‌ندای باکوور: www.hscni.net

ده‌بئ چي بکه‌م له حاله‌تی فریاکه‌وتنی (له‌ناکاوی) تهن‌روستیدا؟

په‌يوه‌ندی بکه به 999 و داوای نه‌مبۆلانس بکه نه‌گه‌ر تو يان که‌سيکی تر به شيوه‌یه‌کی مه‌ترسیدار نه‌خۆش يان بريندار بئیت و ژيانيان له مه‌ترسيدا بئیت.

نه‌مبۆلانسکه که‌سه‌که ده‌باته نزیکترین سه‌نته‌ری فریاکه‌وتن و

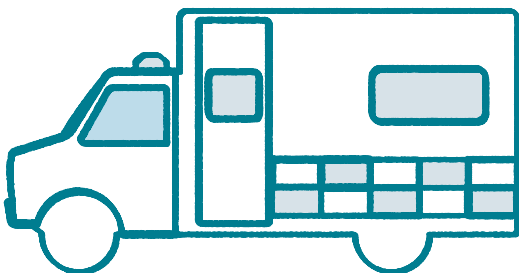
رووداو (A&E)، هه‌روه‌ها دناسریت به

به‌شی قوربانی) نه‌گه‌ر پيوستیت نه‌بوو به

نه‌مبۆلانس بۆ نه‌وه‌ی بئباته شوينه‌که، ده‌توانی ورده‌کاری نزیکترین

A&E بدۆزیتوه له وييسایتي NHS.

A&E به‌کاره‌ينه بۆ کيشه‌ی پزیشکی لاهه‌کی.



بهشی A&E مامهله دهکات لهگهڵ فریاکووتنیک که مەترسی راسته‌قینه له‌سه‌ر ژيان درووست بکات، وەکو:

- له‌هۆشخۆچوون
- حالهتی شیواوی توند که ناوه‌ستیت
- نازاری سینگ
- هه‌ناسه‌دانی به زهممهت
- کاردانه‌وه‌کانی هه‌ستیارای توند
- سووتانی توند و قوڵ
- جه‌له‌ی مێشک
- خۆنیه‌ر‌بوونی توند که نه‌توانرێ بوه‌ستینریت
- شوک‌بوونی گه‌وره، وەکو رووداوی هاتو‌و‌چۆی رینگاکان

ئه‌گه‌ر پنیوستیت به‌چاودیری پزیشکی به‌په‌له‌ هه‌بوو، به‌لام مەترسی له‌سه‌ر ژيانت نییه، په‌یوه‌ندی بکه به 111 که ناراستهت دهکات بۆ باشترین خزمه‌تگوزاری ناو‌خۆیی. ئەمەش له‌وانه‌یه‌ چاره‌سه‌ری به‌په‌له‌ی NHS بێت، یان برۆ بۆ سه‌نته‌ر که چاره‌سه‌ری لاوه‌کی پشک‌ه‌ش دهکات به‌بێ بوونی واده‌ی چاوپنیکه‌وتن.

بۆ چاودیری پزیشکی ناسایی (به‌په‌له‌ نه‌بیت)، پنیوسته‌ واده‌یه‌ک دابنیت له‌گه‌ڵ پزیشکی گشتی GP.

ئه‌گه‌ر دلناییت له‌وه‌ی که چ جو‌ره خزمه‌تگوزاریه‌کت پنیوسته، په‌یوه‌ندی بکه NHS 111.

سه‌ردانیکردنی پزیشک



وه‌کو که‌سێک که داوای په‌نابه‌ریت کردوه، تو مافی ئه‌مهت هه‌یه که ناوت تو‌مار بکه‌یت له‌لای پزیشکی گشتی GP و چاودیری NHS به‌خۆرابی وه‌ر‌بگریت. پزیشکی گشتیت GP پزیشکی خیزانی ناو‌خۆییته. ئه‌وان کارامه‌یی به‌رزیان هه‌یه و راهینانیان کردوه له‌سه‌ر هه‌موو لایه‌نه‌کانی چاودیری پزیشکی. نه‌شته‌ر‌گه‌ریه‌کانی GP پزیشکی گشتی چه‌ندین خزمه‌تگوزاری پشک‌ه‌ش ده‌کهن. ئه‌گه‌ر پنیوستیت به‌چاودیری نه‌خۆشخانه هه‌بیت، پزیشکی گشتی GP چوونت بۆ ئه‌وی ریکه‌ه‌خات.

نه‌شته‌ر‌گه‌ریه‌کانی پزیشکی گشتی له‌ رۆژانی دووشه‌مه تاوه‌کو هه‌ینی کراون، له‌نیوان 8.30am به‌یانی تاوه‌کو 6.30pm ئیواره، وه هه‌ندیک له‌ نه‌شته‌ر‌گه‌ریه‌کان له‌ رۆژانی شه‌مه‌شدا کراون. هه‌ر‌چه‌نده ئه‌مه ده‌هه‌ستیته‌ سه‌ر خزمه‌تگوزاریه‌کانی پزیشکی گشتی له‌ ناوچه ناو‌خۆیه‌که‌ندا. تکایه دلنایابه له‌ کاته‌کانی کردنه‌وه‌ی نه‌شته‌ر‌گه‌ریه‌کان.

چۆن ناوم تو‌مار ده‌که‌م له‌لای پزیشکی گشتی؟

دابینه‌که‌ری شوینی نیشه‌جی‌بوونت زانیاریت پنده‌دات ده‌رباره‌ی چۆنیه‌تی ناو تو‌مارکردن له‌لای پزیشکی گشتی. هه‌روه‌ها ده‌توانی نزیکترین راهینانه‌کانی پزیشکی گشتی له‌ ئونلاین بدۆزیته‌وه‌ له‌ ویساییتی NHS په‌یوه‌ندیدار له‌رۆژی گه‌یشتن به‌ شوینی نیشه‌جی‌بوونت.

دابینه‌که‌رانی شوینی نیشه‌جی‌بوون هه‌روه‌ها یارمه‌تی ئه‌و که‌سانه‌ش ده‌ده‌ن وەکو، ژنی سکیر، مندالانی ته‌مه‌ن خوار 9 مانگی که حاله‌تیکی پشومه‌خته‌یان هه‌بیت (حاله‌تی ماوه‌ درێژ که پنیوستی به‌ ده‌رمانی به‌ر‌ده‌وام هه‌بیت، بۆ نمونه، نه‌خۆشی شه‌که‌ره، بوونی کیشه‌ له‌ د‌دا، ره‌یۆ، په‌رکه‌م (صرع)، هه‌مو‌فیلیا، سیل، نایدز، وه حاله‌ته‌ تونده‌کانی ته‌ندروستی مێشکی) یان نه‌وانه‌ی پنیوستیان به‌ واده‌ی چاوپنیکه‌وتنی به‌په‌له‌ی پزیشکی گشتی هه‌یه بۆ تو‌مارکردنی ناویان له‌ماوه‌ی 5 رۆژی کارکردندا له‌ کاتی گه‌یشتن‌یان به‌ ناو‌نیشانی نیشه‌جی‌بوونیان.

تکایه بگه‌ریوه سه‌ر گورزه‌ی پشوازی ناو‌خۆیی بۆ زانیاری زیاتر ده‌رباره‌ی ناو تو‌مارکردن له‌لای پزیشکی گشتی له‌ ناوچه‌ی ناو‌خۆیی خۆتا.

کەى پۆيسته پزىشكى گشتى بېينم؟

سەردانى پزىشكى گشتى بکە ئەگەر حالەتەكە لەناکاو نەبوو، وە پۆيستبوو پزىشکىک يان پەرسنارىک بېينىت دەربارەى تەندروستىت. سەبرى جىگرەو مەکانىش بکە بەر لەمەوى وادەى چاوپىکەوتن دابنىت لەگەل پزىشكى گشتىدا، وەکو سەردانکردنى دەرمانسازى ناوخۆيىت.

چۆن وادەى چاوپىکەوتن دادەنم؟

بۆ بېينى پزىشكى گشتى ياخود پەرسنار، پۆيسته وادە دابنىت. ئەمەش دەکرئ لەرنگەى چوونت بۆ شوينى پزىشكى گشتى يان تەلەفون کردن بۆيان، ياخود لەرنگەى ئۆنلاینەو دەکرىت. تکايە پزىشكى گشتى پەسەند دياربىکە لەو کاتەى کە بۆ يەكەم جار دەچىت بۆ ناو تومارکردن.

- دەتوانى داواى پەرسنار يان پزىشكى گشتى نۆر يان مئ بکەيت و شوينى پزىشكى گشتى هەموو هەولنىک دەدەن تا ئەم کارەت بۆ بکەن.
- لەوانەى پۆيست بىت چەند رۆژىک چاومرئ بکەيت بۆ حالەتى چاوپىکەوتن کە پەلە نەبىت. ئەگەر وای دەبىننىت کە پۆيسته بەپەلە پزىشک بېينىت، بە سکر تىرەمە بلئ کە پۆيستىت بە چاوپىکەوتنى بەپەلە هەيە کاتىک وادەى چاوپىکەوتن دادەننىت.
- وادەى چاوپىکەوتنى جيا دابنى بۆ هەريەکىک لە ئەندامانى خىزان، چونکە پزىشكى گشتى يان پەرسنار تەنيا يەك نەخۆش دەبىننىت لە هەر چاوپىکەوتنىکدا.
- دۇنيابە لەمەوى کە لەکاتى خۆيدا دەگەيت بە شوينى چاوپىکەوتنەکە، وە چاوپىکەوتن هەلبو شىنەو ئەگەر نەتوانى نامادەبىت.

نایا دەتوانم يارمەتى پزىشكى بە زمانى خۆم وەر بگرم؟

ئەو رەوونىکەو کە چ جۆرە زمان يان رىکخستنى پەيوەندى پۆيسته لە نزىکترىن دەرفەتى گونجاولى کە دەچىت بۆ خزمەتگوزارى NHS، وە لەویدا بەگوێرەى توانا پىداو پىستىيەکانت بۆ جىبەجىدەکرىن. ئەمەش لەوانەى وەرگىر يان دابىنکردنى بەلگەنامە بىت بۆ ئەمەوى بە زمانىک بخوینرئەو کە تو تىي دەگەيت.

چ جۆرە خزمەتگوزارىيەكى تر بەردەستەن بۆ من؟

تو هەروەها لەوانەى رەچەتەى NHS بەخۆرايى وەر بگريت، لەگەل چاودىر يکردنى ددان و چاو. رەچەتە نووسراو و دابىنکراون لەلايەن پزىشكى گشتى خۆت، کە پاشان دەبى بىيەيت بۆ دەرمانخانە لەگەل پروانامەى HC2. پروانامەى HC2 دووپاتى رەوايى تو دەکاتەو بۆ ئەم خزمەتگوزارىيانە. ئەگەر پروانامەى HC2 ت وەر نەگرتووه، پۆيسته داواى فۆرمى HC1 بکەيت لە رايانانى پزىشكى گشتىدا، ياخود پەيوەندى بکە بە Migrant Help و داواى ئەمەيان لئ بکە.

ئەوانەى داواى پەنابەرى دەكەن مافى ئەمیان كە ھەموو خزمەتگوزارىيەكانى مندالبوون وەر بگرن بەخۆرايى. لەو كاتەى كە بۆت دەردەكەوتىت كە تۆ سەكپىرى، يەكسەر وادەى چاوپىنكەوتن دابنئى لەلای پزىشكى گشتى. پزىشكى گشتى دەنتىرئىت بۆ خزمەتگوزارى مندالبوونى ناوخۆيى بۆ كردارى چاودىرئىكردنى پىش مندالبوون. مامان يان پزىشك چاودىرئىكردنى پىش مندالبوونت بۆ دابىن دەكەن، وە دۇنيا دەبن لە تەندروستى خۆت و مندالەكەت. ئەوان ئەم كارانە دەكەن:

- پشكئىن دەكەن بۆ تەندروستى خۆت و مندالەكەت
- زانىارى بەسوودت پىدەدەن بۆ ئەوەى يارمەتئىت دەن كە ماوئىەكى سەكپىرى تەندروستت ھەبئى (لەوانە نامۆزگارى دەربارەى خواردنى تەندروست و راھئىنان كردن)
- گەتوگۆ بكە دەربارەى بۆاردە و ھەلئىزاردەكان بۆ چاودىرئىكردن لەماوەى سەكپىرى و مندالبوون
- وەلامدانەوەى ھەر پرسىارىك كە تۆ ھەتئىت.

ئەگەر رووبەر ووى ھەر زەحمەتئىبەك بووئىتەو لەماوەى سەكپىردا، پئوئىستە وادەى چاوپىنكەوتن دابنئىت لەگەل پزىشكى گشتى، يان پەيوەندى بكە بە NHS لەرئىگەى ژمارە 111 كە پاشان نامۆزگارىت دەكەن دەربارەى ھەنگاوەكانى داھاتوو.

نایا مافى ئەووم ھەيە كە پالپشتى زياتر وەر بگرم ئەگەر سەكپىرم؟

ئەگەر تۆ سەكپىر بئىت ئەوا مافى ئەووم ھەيە كە £3 زياتر وەر بگريت لە ھەر ھەفتەئىبەكدا لەماوەى سەكپىردا. ھەر وەھا دەتوانى داواكارى پىشكەش بكەيت بۆ وەرگرتنى £300 ى پارەدانى مندالبوون بۆ ئەوەى يارمەتئىت بدات لە كرىنى شتەكان بۆ مندالەكەت، ياخود £250 ئەگەر تۆ پالپشتى برگەى 4 وەر دەگريت. پئوئىستە داواكارى پىشكەش بكەيت لەئىوانى 8 ھەفتە پىش لەدايەكبوون و 6 ھەفتە داواى لەدايەكبوونى مندالەكەت.

- بۆ ئەوەى داواى پارەكە بكەيت پىش ئەوەى مندالەكەت لەدايەكئىبئىت، پئوئىستە پروانامەى ئۆرىجىنالى MATB1 يان بەلگەئىبەكى تری سەكپىرى پىشانى Migrant Help بەدئىت. دەتوانى پروانامەى MATB1 بەدەست بەئىتئىت لەرئىگەى ئەو مامان يان پزىشكەى كە چاودىرى پىش مندالبوونت بۆ دابىن دەكات.
- ھەر وەھا دەتوانى داواكارى پىشكەش بكەيت ئەگەر مندالەكەت لە دەروەى بەرىتانىا لەدايەكبوونئىت و تەمەنى لە 3 مانگ كەمتر بئىت، يان لە ھەندئى حالەتى ناوازەى تردا.

نایا پالپشتى زياترى دارايى وەر دەگرم كاتئىك مندالەكەم لەدايەك دەبئىت؟

پئوئىستە بە زووترئىن كات لەدايەكبوونى مندالەكەت تۆمار بكەيت. رئىنمايى دەربارەى چۆنئىبەتى تۆمار كردنى مندالبوون دەكرئى بدۆز رئىتەو لە www.gov.uk/register-birth پاشان پئوئىستە پروانامەى لەدايەكبوونى درئىزى رەسەن (ئۆرىجىنالى) دابىن بكەيت بۆ Migrant Help بۆ ئەوەى پالپشتئىت بۆ فەراھەمبەكرئىت. ھاوكات لەگەل دابىنكردنى رئىزەى ستانداردى كەسى بۆ مندالەكەت، لەوكاتەى كە مندالەكەت تەمەنى خوار 1 سالانە، تۆ £5 زياتر وەر دەگريت لە ھەر ھەفتەئىبەكدا، وە £3 بۆ ھەر مندالئىكى تەمەن 1 تا 3 سالان.

چۆن داواكارى پىشكەش دەكەم بۆ پالپشتى دارايى زياتر؟

پەيوەندى بكە بە Migrant Help لەرئىگەى 0808 8010 503 يان ئىمەيل بنئىرە بۆ as@migranthelpuk.org



چاودیری کۆمه لایهتی

ئهگەر پنیوستیت به چاودیری کۆمه لایهتی ههیه بههۆکاری نهخۆشیههک یان پهککهتووییهک (پیداویستی تایهت) که بهشیومهکی زۆر کار دهکاته سهڕ ژیانی رۆژانهت، ئەمه له لایهن ئهنجومهنی ناوخۆیی دابین دهکرتیت، که جیاپه له چار سهڕکردنی پزیشکی که NHS دابینی دهکات. چاودیری کۆمه لایهتی ئەم شتانه دهگریتهوه:

- کهلوپهلی وهکو چوار چیهی پیاده و ئاگادار کردنهوی کهسی
- گۆرانکاری له شوینی نیشهتیهیوونت وهکو رۆشتن بۆ همام
- یارمهتی پراکتیکی (کرداری) له لایهن چاودیری کهری پاره پیدراو
- سهنتهری رۆژ یان ئەو کهسهی یارمهتیت دهتات پشوو وهر بگریت.

ههنگاوی یهکم له وهرگرتنی چاودیری ئەوهیه که ههلسهنگاندنی پیداویستیهکانت بۆ بکرتیت له لایهن ئهنجومهنی ناوخۆیی. ههموو کهسێک دهتوانی داواکاری پزیشکیش بکات بۆ ههلسهنگاندنی پیداویستیهکان: پزیشکی گشتی یان نهخۆشخانه دهتوانی بتننیر بۆ ئەم شوینه، یان بۆ زۆریک له خزمهتگوزاریهکانی پالپشتی که له رینماییهکهدا باسکراون که دهتوانن یارمهتیت بدهن. زانیاری زیاتر دهتوانن دهست بخرتیت له www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services

دوای ههلسهنگاندنهکه، ههڕ پالپشتیهکت پنیوست بێت وهکو چاودیری و پلانی پالپشتی بۆت دنوسریت. ناوهناوه پیداچوونهوی بۆ دهکرتیت بۆ ئەوهی بزانیرت که چ شتیک کار دهکات و چی کار ناکات، وه بۆ ئەوهی بزانیرت که نایا هیشتا ئەم کاره که دهکرتیت باشترین پالپشتیه بۆ تو.

ئهگەر تو له شوینی نیشهتیهیوونی پهنا بهری دهژیت و پنیوستی به گۆرانکاری ههیه، دابین کهری نیشهتیهیوون پنیوست دهکات بهگۆیرهی ههلسهنگاندنی ئهنجومهنهکه کارناسانی بکات.

ئهگەر ئاستی پیداویستیهکانت بهرز بوون و وا باشتر بوو که له شوینیکی تر بیت جگه له شوینی نیشهتیهیوونی پهنا بهری، ئەمه له ههلسهنگاندنی پیداویستیهکاندا دهستنیشان دهکرتیت و ئهنجومهنهکه چاودیری نیشهتیهیوون دابین دهکات. ئهنجومهنهکانی ناوخۆیی بهر پرسیارن لهوهی که ههلسهنگاندنی بهپهله بکهن بۆ پیداویستیهکان لهکاتی پنیوست و له سههرتای پرۆسهی پهنا بهریدا، بۆ ئەوهی شوینی نیشهتیهی گونجاو و پالپشتی دابین بکرتین، ههرومهکو هاتوو له حالهتهکانی تردا، پنیوسته چاوهڕێ بکهیت بۆ ههلسهنگاندنی پیداویستیهکان، چونکه ئەم خزمهتگوزاریه داواکاری زۆری لهسههره.

خزمه‌ت‌گوزارییه‌کانی تهن‌دروستی می‌شکی

ته‌ندروستی می‌شکی چییه؟

له زور ریگادا، تهن‌دروستی می‌شکی وه‌کو تهن‌دروستی ده‌روونی وایه: هه‌موو کس هه‌یه‌تی و پی‌ویسته گرنگی پی‌یده‌ین. تهن‌دروستی می‌شکی باش واتای به‌شپوهیه‌کی گشتی بیرکردنه‌وه و هه‌ست کردن و کاردانه‌ویه، به‌و شپوهیه‌ی که ده‌توئی و پی‌ویسته بژی‌ت. به‌لام نه‌گهر بچیه‌ ماوه‌یه‌کی تهن‌دروستی می‌شکی لاواز، له‌وانه‌یه بگه‌یه‌ته نه‌وه‌ی که تو زوریه‌ی کات بیرکردنه‌وه و هه‌ستکردن و کاردانه‌ومت نه‌سته‌م ده‌ییت، یاخود هه‌رگیز ناکریت خۆت رابینیت له‌گه‌لیدا. مه‌ودای نه‌و حاله‌تانه‌ی که مایه‌ی دوودلین که نیمه‌ پیایدا ریپهر ده‌بین وه‌کو به‌شپک له‌ ژیانی روژانه دوگوریت بو حاله‌تی توندی مه‌ودا دریز. نیگهرانی، شیواوی دواي شوک وه‌ خه‌موکی باوترین کیشه‌کانن. سه‌ره‌رای نه‌مانه، بوونی کیشه له‌ خواردن و خه‌وتن له‌وانه‌یه نیشانه بن بو حاله‌تی تهن‌دروستی می‌شکی.

ده‌بی چی بکه‌م نه‌گهر من دوودل بم ده‌باره‌ی تهن‌دروستی می‌شکیم؟

نه‌گهر تو هه‌ستت به‌ نزمی سروشت و باری ده‌روونی خۆت کرد بو زیاتر له‌ چهند هه‌فته‌یه‌ک، وه‌ نه‌گهر تهن‌دروستی می‌شکی لاوازت کاریگهری کرده سه‌ر ژیانی روژانه‌ت، واده‌یه‌ک دابنی بو‌نه‌وه‌ی قسه بکه‌یت له‌گه‌ل پزیشکی گشتی. پزیشکی گشتی له‌وانه‌یه بتوانی راسته‌وخو یارمه‌یت بدات له‌م کیشه‌نهدا، یان ده‌تئیریت بو یارمه‌تی زیاتر. له‌وانه‌یه نه‌وه یارمه‌تیده‌ییت نه‌گهر قسه له‌گه‌ل هاوریه‌یه‌ک یان نه‌ندامی‌کی خیزانه‌که‌ت بکه‌یت. هه‌روه‌ها ناموژگاری به‌رده‌سته له‌ ویب‌سایتی NHS و لای خیرخوازییه‌کان.

- بو ناموژگاری پزیشکی به‌په‌له، بو نمونه نه‌گهر زیانت به‌خۆت گه‌یاند یان دوودلی له‌وه‌ی که له‌وانه‌یه زیان به‌خۆت بگه‌یه‌نیت، ده‌توانی په‌یوه‌ندی بکه‌یت به‌ هیلی یارمه‌تی 111 ی NHS.
- بو نه‌و حاله‌تانه‌ی که به‌په‌له نین، ده‌توانی په‌یوه‌ندی بکه‌یت به‌ پزیشکی گشتی ناوخویی یان بچیه‌ لای دامه‌زراوه خیرخوازییه‌کان.



دهتوانم پهيوهندی به کي بکهم بؤ پالپشتي و ناموژگاري؟

• NHS

پهيوهندی ناموژگاري و پالپشتي زياتر دهنوانري له وئيسايټي NHS بهدست بهيټريټ.

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/

• Mind

Mind بریتیه له خیرخواری تهندرستی میثکی که ژمارهیهکی زوری ناموژگاري و پالپشتي پیشکesh دهکمن. کوملهکهيان دهنوانن زانياري دابين بکمن دهربارهی زوريک له بابتهکاني و هکو؛ جورمکاني تهندرستی میثکی، لهکوئ يارمعتي و مردهگريټ، دهرمان و چارهسمری جيگرهوه. بؤ زانياري زياتر، دهنوانی پهيوهندی به Mind بکهيټ بهم ريگايانهی خوارهوه:

Mind's lines له کاتژمير 9am بهياني تاوهکو 6pm نيواره بهردهستن، له روژاني دووشهمه تاوهکو هيني (جگه له روژاني پشوی بانکهکان)

تلهفون: 0300 123 3393

نامه (پيام) 86463

نيمهيل: info@mind.org.uk

وئيسايټ: www.mind.org.uk

• ساماريتانهکان (The Samaritans)

The Samaritans شويننيکی پاريزراوت پیشکesh دهکمن بؤ قسه کردن له هممو کاتيکدا که بتهوي، بهو ريگايهی تو حمزت لئيهټي – دهربارهی هر شتيک که هته. نومان تايهټمهندن له قسهکردن لهگهل خهلک، نوانهی که نايانهوي چيتر بزین، هرچنده تو مهرج نييه نيو ههستت ههبيت نهگر دتهويټ قسه بکهيټ. دهکريټ بهخوريټي پهيوهنديان پيوه بکريټ، 24 کاتژمير له روژيکدا، 365 روژ له ساليکدا بهم ريگايانهی خوارهوه:

وئيسايټ: www.samaritans.org/how-we-can-help-you

تلهفون: 116 123

نيمهيل: jo@samaritans.org

• Refugee Council

Refugee Council دامهزر او ميهکی خیرخواريه که خزمهتگوزاري چارهسمرکردنی پزيشکی پیشکesh دهکات له ژمارههک ناوچهی بهريټانيدا. بؤ زانياري زياتر و بؤهوي بزاني که نايان خزمهتگوزاريهک له ناوچهکي تو بهردهسته ياخود نا، سهردانی وئيسايټيان بکه www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health





برگه‌ی 4:

مانه‌وه به سه‌لامه‌تی و وه‌رگرتی پالپشتی

هموو که‌سئیک مافی نه‌وه‌ی هه‌یه که سه‌لامه‌ت بیت (پاریزراو بیت) به‌یی گویدانه نه‌وه‌ی که نه‌وان کین و له چ بارودوخی‌کدان. پالپشتی دیاریکراو به‌رده‌سته بو نه‌وانه‌ی که بوونه‌ته قوربانی تاوانه‌کان، وه‌کو توندوتیژی جینده‌ری، کرین و فروشتنی مروّف، وه نازاردان. کومه‌لئیک دامه‌زراوه‌ی نیشتمانی هه‌ن که ده‌توانن پالپشتی دابین بکه‌ن نه‌گه‌ر تو قوربانی تاوانیک بیت. کلتور و ناین و نه‌ریته‌کان به‌هانه‌ی باوه‌رپیکراو نین بو نه‌جامدانی تاوانه‌کان.

نه‌گه‌ر بروات وایه که تو یان که‌سئیک که تو ده‌یناسی له معترسییه‌کی نزی‌کدان، پیوسته هه‌میشه په‌یوه‌ندی بکه‌یت به خزمه‌تگوزار بیه‌کانی فریاکه‌وتن له‌ریگه‌ی ژماره 999 له زووترین کاتدا.

جگه له‌مه، ده‌توانی په‌یوه‌ندی به‌و دامه‌زراوانه بکه‌یت که له خواره‌ودا هاتون بو وه‌رگرتی ناموژگاری و پالپشتی، یاخود په‌یوه‌ندی بکه به ژماره‌ی ناساییان (نا فریاکه‌وتن) (101). هه‌روه‌ها له‌وانه‌یه یارمه‌تیده‌ر بیت نه‌گه‌ر به که‌سئیک بلئیت که دیناسیت و متمانه‌ت پی‌هه‌یه، بو نمونه ماموستا، بزیشک یان کارمه‌ندیکی نیشته‌جیکردن.

هه‌روه‌ها ده‌توانی په‌یوه‌ندی بکه‌یت به Migrant Help. نه‌گه‌ر تو که‌وتوویه‌ته ژیر کاریگه‌ری هه‌ر به‌کئیک له‌و شتانه‌ی که له‌م برگه‌یه‌دا باسکراون، یان وای بو‌ده‌چی که سوودمه‌ند ده‌بیت له پالپشتی یان ناموژگاری که‌سئیک تاییه‌تمه‌ند Migrant Help ده‌توانی بنتئیری بو دامه‌زراوه‌یه‌ک که له‌وانه‌یه بتوانن یارمه‌تیت بدن.

Home Office، دابینه‌کهرانی شوینی نیشته‌جیبون، پولیس وه نه‌جمه‌نه‌کانی ناوخوی، هه‌موویان به‌رپرسیار بیه‌تیان هه‌یه له یارمه‌تیدانت وه بو نه‌وه‌ی دلنیا‌بن که تو سه‌لامه‌ت و پاریزراو ده‌بیت له کاتی مانه‌وت له به‌ریتانیا‌دا.

پاراستن چیه‌ه؟

پاراستن چه‌مکئیکه به‌کار دیت بو نوینه‌ریکردنی پیوانه‌کان بو پاراستنی ته‌ندروستی، خوشگوزهرانی و مافه‌کانی مروّقی تاکه‌کان، که ریگه به خه‌لکی ده‌دات – به‌تاییه‌تی مندالان و گه‌نجان و گه‌ورانی که‌متوانا – بو نه‌وه‌ی بژین دوور له مامه‌له‌ی خراب و نازاردان و فم‌اموش کردن.

پاراستن و چاودیرکردنی مندالان

نازاردانی مندالان:

نازاردانی مندالان هەر کرداریک دهگریتهوه که له لایهن کەسیکی گهوره یان مندالیکهوه ئه‌نجام بدریت که زیان به مندال بگهیهنیت. که دهکری ئه‌مانه بگریتهوه:

- هراسانکردنی سیکسی
 - فهراموش کردن
 - شیواندنی ئه‌ندامی زاوژی مییه
 - نازاردانی جهستهیی
 - نازاردانی سۆزداری
 - کاریکردنی مندال له کینگهی نازه‌لان به‌مه‌به‌ستی نازاردانی
 - کرداره‌کان که ئه‌نجام ده‌درین که مندالیک ده‌بیینیت یان کاریگه‌ری ده‌بیت له‌سه‌ری، بۆ نمونه توندوتیژی ناو خیزان یان خراب به‌کار هینانی ماده‌کانی بیهوشکەر له‌و ماله‌ی منداله‌که‌ی تیا‌دا ده‌ژیت.
 - جیه‌بشتنی مندالی ساوا، مندالی بچوک یاخود مندالی هه‌راش به‌ته‌نیا له‌ ماله‌وه
- ئه‌گه‌ر مندالیکی لێی بدریت، زه‌بری توندی به‌ر بکه‌ویت، نازار بدریت یان فهراموش بکرنیت له‌ لایهن باوان یان پاریزه‌ر، خزمه‌تگوزاری کۆمه‌لایه‌تی ده‌توانن ده‌ستوه‌ردان بکه‌ن. له‌ حاله‌تی توندا، له‌وانه‌یه‌ منداله‌که‌ ببریته ژیر چاودیری ئه‌نجومه‌نی ناو‌خویی.

جیه‌بشتنی مندال به‌ته‌نیا:

باوان یان پاریزه‌ری مندال به‌ر پرسیاریه‌تی یاسایان هه‌یه له‌ پاراستن و چاودیرکردن و خوشگوزهرانی منداله‌کانیان. ئه‌مه‌ تاوانه ئه‌گه‌ر مندال به‌ته‌نیا جیه‌بشتریت له‌ شوینیک که مه‌ترسی دروست بکات له‌سه‌ریان. ئه‌مه ئه‌وه‌ش ده‌گریتهوه که مندال به‌جیه‌بشتریت به‌ته‌نیا له‌ژیر چاودیری مندالی تر‌دا. باوان ده‌بی دادگه‌ری به‌کار به‌هینن له‌وه‌ی که ئایا منداله‌که‌یان تا چه‌ند گه‌رمیه به‌ر له‌وه‌ی که بریار بدن ئایا منداله‌که‌ به‌ته‌نیا به‌جیه‌ده‌هینن یان نا، بۆ نمونه له‌ ماله‌وه یان له‌ناو ئۆتومبیلدا.

کۆمه‌لگه‌ی نیشتمانی بۆ نه‌هه‌بشتنی توندوتیژی دژی مندالان (NSPCC) ده‌لی:

- مندالانی خوار ته‌مه‌ن 12 سالان به‌ده‌گه‌من به‌ته‌واوی گه‌شه‌یان کردوه تا به‌ته‌نیا به‌جیه‌بشترین بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ
 - مندالانی خوار ته‌مه‌نی 16 سالان نابێ به‌ته‌نیا له‌شه‌ودا به‌جیه‌بشترین
 - مندالانی ساوا، مندالی بچوک وه مندالی که‌میک گه‌شه‌کردو هه‌رگیز نابێ به‌ته‌نیا به‌جیه‌بشترین
- ده‌کری باوان دادگایی بکرن ئه‌گه‌ر مندالیان به‌جیه‌بشترین به‌ی سه‌ر په‌رشتی کەسیکی تر، 'به‌شیومه‌یه‌ک که نازار و برینداری تووشی ته‌ندروستی منداله‌که‌یان بکه‌ن!'

زانباری زیاتر و نامۆزگاری ده‌توانری بدۆزریتهوه له‌ ویسایتی www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/

دهتوانم پهيوهندی به کي بکهم بو پالپشتی و ناموژگاری؟

• NSPCC (کومه لنگه ی نیشتمانی بو ریگه گرتن له توندوتیژی دژی مندالان)

NSPCC کاردهکات بو پاراستنی مندالان، ریگه گرتن له نازاردان و وه وا له حالتهی نازاردانی مندال بکات که بیته شتیکی رابردوو. دهتوانی پهيوهندی بکهمیت به هیلی تلهفونیان نهگه تو که سیکي گهورهیت و نیگه رانی دهر باره ی مندالیک، یان دهتوانی پهيوهندی بکهمیت به Childline نهگه تو مندالیت بو پالپشتی و یارمهتی نهینی.

وردهکاری پهيوهندیکردن:

ویسایت: www.nspcc.org.uk

هیلی تلهفونی NSPCC: 0808 800 500

Childline: 0800 1111 (24 کاترمیر)

توندوتیژی لهسه ر بنه های جیندر

توندوتیژی جیندري چندین جوری نازاردان دهگریتهوه، لهوانه توندوتیژی خیزانی، هراسانکردن و راوهوونان، دستدریژی سیکسي و هیرشى سیکسي، شیواندنی ئەندامی زاووزی میینه، هاوسه رگیری به زورهملی، نازاردان لهسه ر بنه های شهرهف و بازارگانی پیکردنیان.

نازاردانی خیزانی

نازاردانی خیزانی چیه؟

نازاردانی خیزانی هه ر رووداو یک یان شیوازیکی کونترۆلکردن، کرداری بهزورهملی یان ههلسوکوهتی هه ره شه نامیز دهگریتهوه. ههروه ها توندوتیژی یاخود نازاردانی نیوان نهوانه ی که نیستا یان پیشووتر هاوړی یهکترن یان نهندامانی یهک خیزانن دهگریتهوه.

نهگه تو قوربانی نازاردانی خیزانیت، پیویست ناکات لهگه ل کهسی نازارده ر بمینیتهوه. دهسه لاتداران به ریز و بهه اوه مامه لته لهگه لدا دهکن. Home Office دلنیات دهکاتوه له پیدانی شوینی نیشته جیبوون و پالپشتی دوور لهو کهسه ی نازارت ده دات، یاخود کهسی نازار پنده ر دوورده خریتهوه لهو شوینه ی تو ی تیا دا ده ژیت بو نهوه ی که تو سه لامهت و پاریزراو بیت، وه ههروه ها تو دهتوانی داواکاری په نابهری بهجیا پیشکesh بکهمیت، هاوشان لهگه ل بابتهکانی یاساکانی خیزان. ههروه ها دهتوانی چند ههنگاو یک بزین، تهنا نهت نهگه ر خوشت نهتهو یت که نهو کهسه بهجیه نیلیت که نازارت ده دات. نیمه نهوه بهرز دهنر خیزان که لهوانه یه زور زه محمهت بیت بریار بدهیت چی بکهمیت نهگه ر تو له حالته تیکدا بیت که نازار بدرییت، وه نیمه زور به په روشی داوات لی دهکهمین که داوا ی ناموژگاری بکهمیت بهو شیوهیه که باشته رینه بو تو.

دهتوانم پهيوهندی به کي بکهه بؤ پالپشتی و ناموژگاری؟

ژماره یکه خیرخواری همن که یارمته تاییهتمهه دابین دهکن و پالپشتی قوربانینیانی نازاردراوانی خیزانی دهکن، که ریگای پهيوهندی تاییهتییان ههیه بؤ پیاوان، ژنان، لیسبیان، گهی، بایسکیچوال و ه ترانسگیندهر. پهناهری تاییهتمهه بهردهستن بؤ قوربانیان که دهتوانن سوود بگههمن و پالپشتی بپشکهش بکهه له شوینی نیشهجیوونهکه.

بؤ ژنان له نینگلتههرا:

ویسایت: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

تلهفون: 0808 2000 247

ئیمیل: helpline@womensaid.org.uk

بؤ ژنان له سکوتلههنا:

ویسایت: www.womensaid.scot

تلهفون: 0800 027 1234

ئیمیل: helpline@sdafmh.org.uk

بؤ ژنان له ویلز

ویسایت: www.livefearfree.gov.wales

تلهفون: 0808 8010 800

نامه (پهیم): 078600 77333

ئیمیل: info@livefearfreehelpline.wales

خزمهتگوزاریهکانی تاییهتمهه به پیاوان

هیلی ناموژگاری پیاوان بؤ پیاوان:

تلهفون: 0808 801 0327 (دوشهه تا ههینی، 5-9)

ئیمیل: info@mensadvice.org.uk

هیلی یارمته جوری پیاوان:

تلهفون: 01823 334244

بؤ ژنان له نیرلههنا ی باکوور:

ویسایت: www.womensaidni.org

تلهفون: 0808 801 1414

نامه: 07797 805 839

ئیمیل: 24hrsupport@dvhelpline.org

LGBT + هیلی یارمته تاییههت:

تلهفون: 0800 999 5428

ئیمیل: help@galop.org.uk

ههگه تۆ نیگههانی ههلسوکوته خوتی، دهتوانی پهيوهندی بکههت به. **Respect Phonenumber** که یارمته ههزاران کهسی داوه له تاوانباران، نیر و می، له ریگهی تلهفون و ئیمیل و ویبچات. **Respect Phonenumber** بؤ هههکه که نیگههانن دهههه ههلسوکوته خویان یان ههلسوکوته کهسیکی تر له بهرامبهه هاوکارهکانیان (نیر، می، له نارزهوهمههانی سیکی بهرامبهه یان پهيوهندی سیکی هههه رهگهه). زانیاری زیاتر دهتوانی بدوزیتهه له www.respectphonenumber.org.uk

تلهفون: 0808 802 4040 دوشهه تا ههینی 5pm-9am

ئیمیل: info@respectphonenumber.org.uk

ههراسانکردنی سیکسی

نازاردانی سیکسی چیه؟

نازاردانی سیکسی ههرا کرداریکی پهپوهندی سیکسی بهمه بهسته لهگهله که سیک که رهزامه ندی یاخود لهرووی یاساییهوه ناتوانی رهزامه ندی بیت. تهمنی یاسایی بو رهزامه ندی سیکسی له بهریتانیا 16 ساله. نهگه توه پهپوهندی سیکسی هه بیت لهگهله که سیک لهخوار هم تهمنه، تهناهت به رهزامه ندی خوشیاند، همه تاوانیکی گهورهیه. ههندیک نمونه له نازاردانی سیکسی همانه:

- پهپوهندی سیکسی لهگهله که سیک خوار تهمنی 16 سالی، تهناهت به رهزامه ندی خوشیان.
- پهپوهندی سیکسی که روقینهی لهگهله بیت (هه رهشه یان هیز)
- پهپوهندی سیکسی لهگهله که سیک که خوتبیت، لههوشخوی چوبیت، دهرمانی پندرابیت، یان بی توانا بیت بههوی خواردهوهی کحولی.
- پهپوهندی سیکسی لهگهله هاوکاریک بهی رهزامه ندی، تهناهت نهگه هاسری بهکتریش بن
- بلاوکردهوهی وینهی سروشتی سیکسی بهی رهزامه ندی، وه بلاوکردهوهی هه جوره وینهیهکی سیکسی مندالان
- هه که سیک له هه تهمنیکدا بیت، دهکری بیته قوربانی نازاردانی سیکسی

دهتوانم پهپوهندی به کن بکه بو پاپشتی و ناموزگاری؟

- بو نینگلتهرا و ویلز (تهنیا بو ژنان و کچان):
نزیکنترین سهنتهری قهرانهکانی دهستدیزی سیکسی و وردهکاری پهپوهندیکردن پییان بدوزمهوه لهریگه
سهردانیکردنی

www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre

- بو سکوتلهندا:

و بیسایت: www.rapecrisisscotland.org.uk

تهلهفون: 08088 01 03 02 (کراویه لهنیوان 6pm نیواره و نیوهشه)

نیمیل: support@rapecrisisscotland.org.uk

- بو نیلهندای باکور:

هیلی تلهفونی یارمتهی بو توندوتیزی سیکسی و خیزانی 24 کاتزمیر کراویه بو هممو ژنان و پیاوان، نهوانهی قوربانی دهستی توندوتیزی سیکسی و دهستدیزی سیکسین، لهوانه هاوریان و خیزان له قوربانیان و رزگار بووهکان. به ممانهوه پهپوهندی بکه به 0808 802 1414، یان نیمیل بنیره بو 24hrsupport@dvhelpline.org بو زانیاری زیاتر سهردانی هم و بیسایت بکه. www.belfastdvp.co.uk/get-help

- بو پیاوان – Safeline

Safeline خیرخواز بیهکی تایهتهمندن کاردهکن بو ریگمگرتن له نازاردانی سیکسی و پاپشتی کردنی قوربانیان له چاکیونههیان. نهوان هیلکی تایهت بو رزگار بووانی پیاوان بهریهدهبن. تکایه ناگاداری نهوه بکه Safeline خزمهتگوزاری پاپشتیه نهک خزمهتگوزاری قهرانهکان. بو زانیاری زیاتر سهردانی هم لینکه بکه www.safeline.org.uk یان پهپوهندیان پیوه بکه لهریگه:

نیمیل: support@safeline.org.uk

تهلهفون: 0808 800 5005

توندوتیزی 'لهسهه بنههه' شهههه'

توندوتیزی 'لهسهه بنههه' شهههه' چیه؟

توندوتیزی 'لهسهه بنههه' شهههه' جوړیکی نازاردانه وه چه مکیکه که پیناسهه تاوانیک یان روو داویک دهکات بو نمونه کردار مکانی توندوتیزی، یان کوشتن، که روو داوه یان لهوانهه روو بدات بو پارستن یان بهرگریکردن له

شهره‌فی خیزان و/یا کۆمه‌لگه. ئەمه به‌شێوه‌یه‌کی سهره‌کی، به‌لام هه‌میشه‌ نا، ئەنجام ده‌دریت له‌ دژی ژنان و کچان، له‌ریگه‌ی خیزان یان کۆمه‌لگه‌که‌یانوه.

ئه‌وانه‌ی 'تاوانی شهره‌ف' ئەنجام ده‌ده‌ن، زۆر جار ئه‌و کاره‌ ده‌کهن چونکه‌ بره‌وايان وایه‌ که‌ قوربانیه‌که‌/ قوربانیه‌کان کارێکیان ئەنجامداوه‌ که‌ شهره‌مزارییان هه‌یناوه‌ بۆ خیزان یان کۆمه‌لگه‌که‌یان. توندوتیژی له‌سه‌ر بنه‌مای شهره‌ف تاوانه‌ و له‌لای یاسا به‌رگری له‌ ناگریت.

ده‌توانم په‌یوه‌ندی به‌ کێ بکه‌م بۆ پالپشتی و نامۆژگاری؟

• Karma Nirvana

Karma Nirvana خێرخوازییه‌کی نیشتمانییه‌ که‌ پالپشتی پێشکه‌شی ئازادراوان له‌سه‌ر بنه‌مای شهره‌ف و هاوسه‌رگیری به‌زۆره‌ملی ده‌کات. ورده‌کاری په‌یوه‌ندیکردن پێنانه‌وه‌ ده‌توانن ب‌دۆزێته‌وه‌ له‌ په‌یوه‌ندی به‌سه‌ود.

هاوسه‌رگیری زۆره‌ملی

هاوسه‌رگیری زۆره‌ملی چیه‌؟

تو مافی هه‌لبژاردنی نه‌وت هه‌یه‌ که‌ له‌گه‌ڵ کێ هاوسه‌رگیری ده‌که‌یت، وه‌ که‌ی هاوسه‌رگیری ده‌که‌یت وه‌ نایا هاوسه‌رگیری ده‌که‌یت یاخود نا. هاوسه‌رگیری زۆره‌ملی ئه‌وکاته‌یه‌ که‌ تو رووبه‌رووی پالپه‌ستوی جه‌سته‌یی ده‌بیته‌وه‌ بۆ ئەنجامدانی هاوسه‌رگیری (بۆ نمونه‌، هه‌ر شه‌ه، توندوتیژی جه‌سته‌یی یان توندوتیژی سێکسی) یاخود پالپه‌ستوی ده‌روونی و سۆزداری (بۆ نمونه‌، ئەگه‌ر وات لێبکریت که‌ تو ده‌بیته‌ مایه‌ی شهره‌مزاری بۆ خیزانه‌که‌ت).

هاوسه‌رگیری زۆره‌ملی له‌ به‌ریانیادا نایاسایه‌. که‌ ئەم حاله‌تانه‌ ده‌گرێته‌وه‌:

- بردنی که‌سێک بۆ ده‌روه‌ی ولات بۆ ئه‌وه‌ی زۆری لێبکه‌یت که‌ هاوسه‌رگیری بکات (جا ئەگه‌ر ئەم هاوسه‌رگیریه‌ ئەنجام بدریت یان نا)
- هاوسه‌رگیری له‌گه‌ڵ که‌سێک که‌ توانای می‌شکی که‌م بێت تا ئه‌وه‌ی ره‌زامه‌ندی بدات له‌سه‌ر هاوسه‌رگیری (جا ئەگه‌ر پالپه‌ستوی خرابیته‌ سه‌ر یاخود نا)

پێویسته‌ په‌یوه‌ندی بکه‌یت به‌ (FMU) Forced Marriage Unit ئەگه‌ر ده‌توێت پروسه‌یه‌کی هاوسه‌رگیری به‌زۆره‌ملی بوه‌ستنی یاخود پێویستیت به‌ یارمه‌تی هه‌یه‌ له‌ جێهێشتنی هاوسه‌رگیریه‌که‌ که‌ به‌ زه‌بری هێز ده‌یانهریت پێتی بکه‌ن.

Forced Marriage Unit (FMU)

نیمه‌یل: fmu@fco.gov.uk

ته‌له‌فۆن: 020 7008 0151

دووشه‌مه‌ تا هه‌ینی، 9am به‌یانی تا 5pm نیواره

به‌ده‌ر له‌ کاتژمێره‌کانی کارکردن: 020 7008 1500

ئه‌گه‌ر که‌سێک که‌ تو ده‌یناسی له‌ مه‌ترسیدا بێت:

په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌ یه‌که‌ی هاوسه‌رگیری به‌ زۆره‌ملی FMU ئەگه‌ر تو که‌سێک ده‌ناسی که‌ براوته‌ ده‌روه‌ی ولات بۆ ئه‌وه‌ی هاوسه‌رگیری به‌ به‌کار هێنانی هێز پێبکریت.

هه‌ولێده‌ زۆرترین ورده‌کاری به‌خه‌ته‌روو، بۆ نمونه‌:

- که‌سه‌که‌ بۆ کوێ چوه‌
- که‌ی ده‌گه‌رێنه‌وه‌
- که‌ی بوو که‌ دواجار گوێبێستیان بوو

یه‌که‌ی هاوسه‌رگیری به‌ زۆره‌ملی FMU په‌یوه‌ندی ده‌کات به‌ کونسولخانه‌ی په‌یوه‌ندیدار بۆ زانیاری زیاتر سه‌ردانی ئەم لینکه‌ بکه‌ www.gov.uk/stop-forced-marriage

دەتوانم پەيوەندى بە كى بكمە بۇ وەرگرتنى پالپشتى؟

• Karma Nirvana

Karma Nirvana خىرخوازيبەكى نىشتىمانىيە كە پالپشتى قوربانىنى ئازاردان لەسەرنەمەى شەرەف و ھاوسەرگىرى زۆرەملى دەكات. وردەكارى پەيوەندى كردن پىيانەمە دەتوانى بەدەست بەئىرئىت لە پەيوەندىيە بەسوودەكان

- سەرەراى ئەمانە، بۇ سەلتولەندا دەتوانى پەيوەندى بەكىت بە ھىلى يارمەتى ھاوسەرگىرى بەزۆرەملى و ئازاردانى خىزانى لەرئىگەى **0800 027 1234** يان سەردانى لىنىكى www.sdafmh.org.uk

شېواندى ئەندامى زوزى مېينە (Female Genital Mutilation (FGM))

شېواندى ئەندامى زوزى مېينە (FGM) چىيە؟

شېواندى ئەندامى زوزى مېينە (ھەندىك كات پى دەگوتىت 'بىرىنى' يان 'خەتەنەى مېينە') دەگەرتەمە چەند كردارىكى دىارىپكراو كە دەكرئ گورانكارى يان برىن دروست بەكات بۇ ئەندامەكانى زوزى مېيە بەئى ھوكارى پزىشىكى. ئەم كرادە لە بەرىتانىادا ناپاسايىە بەئى گويدانە بنچىنەى كلتورى كەسەكان. شېواندى ئەندامى زوزى مېينە (FGM) دەكرئ كەسەكە توشى ھالەتى تەندروستى مەترسىدار بەكات، جا چ لەكاتى ئەنجامدانى كارەكە بىت يان پاشان ھەر وھا ئەموش ناپاسايىە كە FGM رىكبەھىت تا لەدەرەوى و لات ئەنجامبەرت.

يارمەتى بەردەستە ئەگەر ھالەتى FGM ھەبوو يان نىگەرانى لەمەى كە خوت يان كەسىك كە دەنەسى لە مەترسىدايە. ئەموت لەبىرئىت كە ھىچ كەسىك رىگەى پىنەدراو كە لەرووى جەستەى يان سوزدارى ئازارت بەدات، وھ FGM رىگەى پىنەدراو لەم و لاتەدا.

- ئەگەر نىگەرانى لەمەى كە مەترسى FGM لەسەرە، پىويستە قسە لەگەل كەسىك بەكىت كە مەمانەت پى ھەيە وھو ماموستا يان پەرسارى قوتابخانە. ئەوان دەتوانن يارمەت بەدن و پارىزگاربت لى بەكن.
- ئەگەر كەسىك لە مەترسى راستەقىنەدا بوو، پەيوەندى بە پولىس بەكە.
- ئەگەر تو لەزىر پالپەستودايت كە كردارى FGM لەسەر كچەكەت بەرئىت، داواى يارمەتى لە پزىشىكى گشتى، سەردانىكەرى پزىشىكى يان كەسانى ترى چاودىرىكەرى پزىشىكى بەكە.
- ئەگەر كردارى FGM لەسەر ئەنجامدراو، بە پزىشىكى گشتى، مامان يان كەسانى چاودىرىكەرى پزىشىكى بلى.

دەتوانم پەيوەندى بە كى بكمە بۇ پالپشتى و ناموزگارى؟

• Daughters of Eve

Daughters of Eve دامەزراو ھەيكى قازانچ نەويستە، كارەكات بۇ پالپشتىكردن و پاراستنى مافەكانى تەندروستى جەستەى و مېشىكى و سىكىسى و مندالبونى گەنجان لەم كۆمەلگەيانەى كردارى FGM ئەنجام دەدن.

وئىسايەت: www.dofeve.org/get-help-now

نامە: **07983030488**

• كۆمەلگەى نىشتىمانى بۇ رىگەگرتن لە توندوتىزى دژى مندالان (NSPCC)

NSPCC ھىلىكى يارمەتى ھەيە بۇ FGM كە دەتوانى لە ھەموو كاتىكدا پەيوەندىيان پىو بەكىت – ئەم ھىلە بەخۆرايە و تو پىويست ناكات ناوى خوتيان پى بلىت. ھەر وھا دەتوانى ئىمەپلىان بۇ بنئىرئىت. بۇ دەستكەوتنى زانىارى زياتر، سەردانى وئىسايەت يان بەكە.

ئىمەيل: fgmhelp@nspcc.org.uk

تەلەفون: **0800 028 3550**

وئىسايەت: www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm

بهنديهتي مؤديرن و بازرگاني كردن به مروّف

بهنديهتي مؤديرن چيه؟

بازرگاني كردن به مروّف بريته له دهستنيشانكردن و گواستنوه يان و مرگرتني كهسيك بهشيوه ي فيلكردن يان رقليوونوه له حالتهكاني چوساندنوهيان. بو نمونه، لهوانيه پينگوترابيت كه تو دنيته بهريتانيا بو كاركردني ياسايي، بهلام همركاتيك دهگهته بهريتانيا بهزور كار ت پندهكرت و هكو خزمهتكاري ناومال يان و هكو لهشفرؤش (سوزاني)، وه ههرشه ي توندونيزيت لي دهكرت نهگس رهتي بكهيموه.

قوربانيني بازرگانيكردن زوربه ي جار نازانن كه بازرگانينان پيكراره. بهنديهتي مؤديرن دهتواني چهندين شيوه وهربرگريت، و هكو بازرگانيكردن به خلكي، كاركردني به بهكارهيناني هيز، رقوكينه و بهنديهتي. تهناهت نهگس تو داواي مافي پهناهرت كردبيت و له شويني نيشتهجييووني Home Office بژيت، هيشتا نهگس له هوه ههيه كه تو قورباني دهستي بهنديهتي مؤديرن بيت.

نهوانه ي كه بهرپرسيارن له بازرگانيكردن به مروّف يان بهنديهتي مؤديرن (سهردم) تاوانكي گهوره نهجام دهن و لهوانيه تووشي سزاي بهندكردني ههتههتايي بينوه.

تكايه نهوت لهبير بيت كه خوت يان كهسيكي تر نهخته ژير مهترسي له رووبهرووبونهوي بازرگانيكهران يان ناگاداركردنوهيان ياخود نهگس قوربانيت و راپورتت لهسر داوان.

همركاتيك و هكو نهگس بوون به قورباني بازرگانيكردن به مروّف دانرايت، نهوا تو دهبريت بو National Referral Mechanism. پاليشتي زياتر بهردهستن لهم پرسهيهدا، و هكو يارمهتي دارايي، شويني نيشتهجييووني پاريزاو و سهلامت، خزمهتكوزاري تهنروستي و راويژكردن و يارمهتيدانت له پهيوهنديكردن به جييهجيكر ياسا.

نهگس گومانن ههيه كه خوت يان كهسيك كه تو دهيناسي، لهويه قورباني بازرگانيكردن به مروّف يان بهنديهتي مؤديرن بيت، پهيوهندي به پوليسهوه بكه 999. نهگس ناتهويت پهيوهندي به پوليسهوه بكهيت، دهتواني پهيوهندي بكهيت به Modern Slavery Helpline 0800 0121 700 يان فورمي Modern Slavery Helpline پر بكهيموه.

ههروهها دهتواني قسه لهگهل Migrant Help بكهيت. ههموو ناموزگار يكهراينان راهينانينان پيكراره بو ناسينهوي نيشانهكاني بهنديهتي مؤديرن و دهتوانن بگهرينهوه بو پوليس.

نهگس تو زانباري وات پنيه كه دهبيته هوي دهستنيشانكردن، دوزينهوه و گيرانهوي قوربانينان له بهريتانيدا، دهتواني پهيوهندي بكهيت به Modern Slavery Helpline 0800 0121 700.

بو زانباري زياتر سهرداني www.unseenuk.org بكه

دهتوانم پهيوهندی به کن بکهم بو پالپشتی و ناموژگاری؟

• The Salvation Army

The Salvation Army پالپشتی تاییه تمه ند دابینه کات بو هه موو قوربانانی به ندایه تی مودیرن له ئینگلته را و ویلز. هیلی یارمه تیدانی ناردنی نه نییان هه یه، که 24 کاترمیر له رۆژیکدا و 7 رۆژ له ههفته یه کدا به ردهسته بو هه رکه سیک که گومانیان هه یه که خویان یان که سیک که بینویانه له وانیه قوربانانی دهستی به ندایه تی مودیرن بووبن و پیوستیان به یارمه تی هه بیت. بو زانیاری زیاتر دهتوانی سهردانی ویساییتیان بکهیت.

ویسایت: www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery

تلهفون: 0300 303 8151

• بو سکوتلهندا – هاوپهیمانی بهر زکردنه وهی هوشیاری بهرامبهر بازرگانیکردن (TARA)

TARA خزمهتگوزاری پالپشتیه بو رزگار بووانی دهستی بازرگانیکردن، بو یارمه تیدانان له دهستنیشانکردن و پالپشتیکردنی ژنان، ئهوانه ی که له وانیه بازرگانیان پیوهکرابیت بهمه بهستی بهر ژه وهندی سیکسی بازرگانی. بو زانیاری زیاتر سهردانی ئه م لینکه بکه www.glasgow.gov.uk/TARA یان پهيوهندی بکه به 0141 276 7724 یاخود ئیمیل بنیره بو CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk.

قوربانیانی ئەشکەنجەدان

ئەشکەنجەدان چیه؟

ئەشکەنجەدان دەتوانرێ پێناسەبکریت وەک زەرەرگەیانندی بە مەبەست توندی جەستەیی یان نازاری میشتکی و نازارچەشتن، بە مەبەستێکی دیاریکراو (وەک، سزادان، وەرگرنتی زانیاری یان بەزۆر پێ ئەنجامدانی کاریک) لەرێگە، یان بە رەزامەندی دەسلەتدارانی دەوڵەت یاخود لەلایەن ئەنجامدەرانێ تر، وەک یاخیبەکان یان کۆمەڵە تاوانبەرەکان.

دەتوانم پەيوەندی بە کێ بکەم بۆ پالپشتی و نامۆزگاری؟

• Freedom from Torture

Freedom from Torture چارەسەر و پالپشتی داویندەکات بۆ رزگاربووانی دەستی ئەشکەنجە لە بەریتانیادا. خزمەتگوزاریبەکانیان بەر دەستن لە بەریتانیادا، لە سەنتەری لەندن، مانچێستەر، بیرمینگھام، نیوکاسل وە گلاسکۆ. ئەوان ئەو چارەسەری وردی حالەتی شوکیوون پێشکەش دەکەن بۆ یارمەتیدانی ئەوانەمی ئەشکەنجە دراوان. ئەوانە دەکرێ نیشانەکانی شتواری پالپەستوی داوی شوکیوون بگرێتەو وەک خەمی ناخۆش و یاداگاریبە تالەکانی رابردوو. ئەوان دەتوانن یارمەتی بدەن لە حالەتی شوکی توند، خەمۆکی و پێداویستیبەکانی تری تەندروستی میشتکی. ئەوان خزمەتگوزاری تریش پێشکەش دەکەن بۆ یارمەتیدانی خەلک تا چارەسەر وەر بگرن لەو شتانەمی بەسەریان هاتوو و ژیانی خۆیان بنیادبننەو. ئەم کارانە دەکرێ دروستکردنی گروپی بیت وەک گروپی موسیقا و بەخچەوانی، گروپی کۆمەڵایەتی و چارەسەری جەستەیی.

بۆ ئەو کەسانەمی داوی پەنا بەریان کردوو، دەتوانن نامۆزگاری پراکتیکی پێشکەش بکەن. بۆ نمونە، زانیاری دەربارەمی دەستگەشتن بە شوینی نیشتهجیبوون و چاودێری تەندروستی. پزیشکە تایبەتمەندیبەکانیان دەتوانن بەلگەمی سەر بەخۆ ئەشکەنجەدان داوین بکەن بۆ ئەو کەسانەمی داوی پەنا بەریان کردوو لە بەریتانیادا.

وێبسایت: www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors

تەلەفۆن: 020 7697 7777

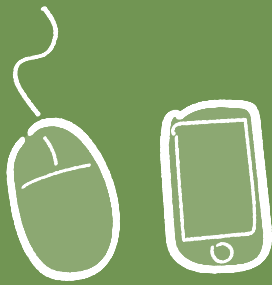
• The Helen Bamber Foundation

The Helen Bamber Foundation خێرخوازیبەکی مافەکانی مەرۆفە کە پالپشتی کۆچبەرەکان و ئەوانەش دەکات کە داوی مافی پەنا بەری دەکەن، ئەوانەمی رزگاربووی توندوتیژی مەرۆبی توند. ئەو کەسانەمی کە ئەوان کاریان لەسەر دەکەن، پروبەرۆوی کاری وەحشیگەرە بوونەتەو لەوانە ئەشکەنجەدان، بازرگانیکردن بە مەرۆف، چەوساندنەوی سیاسی یان ئایینی، کارکردنی بەزۆر، چەوساندنەوی سیکشی، توندوتیژی لەسەر بنەمای جیندەری یان شەرف. دامەزراوەکە مۆدیلێکی ئەوای چاودێری داویندەکات کە ئەمانە دەگرێتەو، چارەسەرکردن، خوشگوزەرانی و یاسایی، پالپشتی دژە-بازرگانیکردن، خزمەتگوزاری رابوێکاری پزیشکی و بەرنامەمی تیکەلاوکردن و کۆمەڵگە.

The Helen Bamber Foundation بنکەمی سەرەکی لە کامدین، لەندنە، وە بەهۆمی توانای سنوورداری، دەتوانن خەلک وەر بگریت تەنیا لە لەندنە. هەرچەندە لە هەندێ حالەتدا دەتوانن خەلک وەر بگرن تەنیا بە مەبەستی پێشکەشکردنی راپۆرتی یاسایی – پزیشکی. ئەمە شتیکە کە تۆ دەبی لەگەڵ نوینەری یاسایی گفتوگۆی لەبارەمی بەکەیت.

دەکرێ ناردن لێرەدا ئەنجام بدریت: www.helenbamber.org/referrals/

تەلەفۆن: 0203 058 2020



برگه‌ی 5:

سەرچاوه‌ی په‌یوه‌ندییه به‌سووده‌گان

په‌یوه‌ندییه‌کانی فرایکه‌وتن:

خزمه‌تگوزارییه‌کانی فرایکه‌وتن (ئاگر/ پۆلیس/ ئه‌مبولانس): **999**

پۆلیسی نا فرایکه‌وتن: **NHS101**

ی نا فرایکه‌وتن: **111** (به‌رده‌ست نییه له NI)

فرایکه‌وتنی تۆری گازی نیشتمانی:

ئینگلترا، سکوتله‌ندا و ویلز **0800 111 999**

ئیرله‌ندای باکوور: **0800 002 001**

دابینه‌کهری نامۆژگاری و راپۆرت ده‌رکردن و شیایوی (AIRE):

Migrant Help:

Migrant Help دامه‌زراوه‌یه‌کی خێرخوازییه که خزمه‌تگوزارییه‌کی نیشتمانی به‌ریوه‌ده‌بات پینی ده‌گوتریت نامۆژگاری و راپۆرت ده‌رکردن و شیایوی (AIRE) که جیایه له Migrant Help. Home Office ده‌توانی نامۆژگاری و رینمایی سه‌ربه‌خۆت پینشکesh بکات له پروسه‌ی په‌نابه‌ری و مافه‌کانت. ئه‌وان هه‌روه‌ها ده‌توانن ئاراسته‌ت بکه‌ن به‌ره‌م خزمه‌تگوزاری تری به‌رده‌ست له به‌ریتانیا. هێلی یارمه‌تی خۆراییی Migrant Help ده‌توانن نامۆژگاریت پینده‌ن به‌ زمانی خۆت. ئه‌و بابته‌انه‌ی که ده‌توانن له‌باره‌یه‌وه یارمه‌تیت به‌ن ئه‌مانه ده‌گرتیه‌وه:

- چون داواکاری په‌نابه‌ری پینشکesh ده‌کیت
- پالپشتی دارایی
- دۆزینه‌وه‌ی نوینه‌ری یاسایی
- پروسه‌کانی په‌نابه‌ری
- وه‌رگرتنی چاودیری ته‌ندروستی
- پالپشتی شوینی نیشته‌جیوون
- هه‌ر بابته‌تیکه‌ی تری په‌نابه‌ری

بۆ زانیاری زیاتر و نامۆژگاری وه‌رگێردراو بۆ 10 زمان، سه‌ردانی www.migranhelpuk.org بکه، یان په‌یوه‌ندی بکه به Migrant Help له‌ریگه‌ی:

ته‌له‌فۆن: **0808 8010 503**

ئیمه‌یل: as@migranhelpuk.org

ناونیشان: Migrant Help

Charlton House

Dour Street

Dover

CT16 1AT

دهزگا خیرخوازییہکان:

:Refugee Action

Refugee Action خیرخوازییہکے کہ لہ نینگلتھرادا کاردہکات. خزمہتگوزارییہکانیان بؤ ئوانہی داواى مافی پناہیری دہکن دہتوانی یارمہتی دابینکردنی زانیاری و ناموژگاری بدات لہ چندین بواردا، لہوانہ:

- پروسہی پناہیری
 - پیشکش کردنی پناہیری
 - وەرگرتنی ئہو پالپشتیبیہی کہ مافی خوتہ وەریبگری لہوکاتہی داواکاری پناہیری پیشکش دہکیت
 - پالپشتی ئوانہی بی مالن
- ئوان کاردہکن لہگمل ئوانہی داواى پناہیری دہکن لہ نوسینگہکانیان لہ بیرمینگہام، برادفورد، لیفہرپول، لہندن وە مانچیسٹەر بؤ زانیاری زیاتر بچؤ سەر www.refugee-action.org.uk

:Refugee Council

Refugee Council پالپشتی دابیندہکات بؤ ئہو کسانہی کہ بہ پروسہی پناہیری تئدہپہرن. ئوان دہتوانن ئہم پالپشتیبیہی خوار موہ دابینبکن:

- **دہستگہیشتن بہ تہندروستی بؤ بہرنامہی پناہیران (HARP)** – یارمہتی ئہو کسانہی دہدات کہ داواى پناہیری دہکن وە یارمہتی ہموو پناہیران دہدات لہ سیستہمی تہندروستی لہ بہریتانیدا.
- **Barnsley Advice Project** – دابینکردنی پالپشتی و ناموژگاری بؤ ئہو کسانہی بہناو پروسہی پناہیری دہرون لہریگہی بہرنامہی درۆپ-ئینس (drop-ins) لہ ہموو رۆژانی دووشہممہ، سیشہممہ وە پینجشہممہ.
- **London Destitution Service** – پالپشتی لہکاتی قہیرانہکاندا وە ناموژگاری پراکتیکی (کرداری) بؤ ئوانہی داواى پناہیریان رەتکراوہتہوہ و زور ہہزارن.

تکایہ بگہرئوہ بؤ ویسایتہکہمیان: www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/ بؤ زانیاری زیاتر.

Refugee Council ہروہا پالپشتی تاییہتہمہند دابیندہکات بؤ مندالانی جیابوہوہ کہ داواى پناہیریان کردوہ (دہناسری بہ UASC) وە دہتوانی زانیاری پھیوہندار بدوزیتہوہ لیرہدا: www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/

ئہگہر مافی پناہیریت وەرگرت، Refugee Council کومہلئیک خزمہتگوزاری دامہزراندن و تیکہلاوبوون دابیندہکات بؤ ئوانہی کہ تازہ مافی پناہیریان وەرگرتوہ لہ لہندن، ہیردفوردشایت، یورکشایر وە ہمبیرساید. ئہم خزمہتگوزارییانہ ئہمانہش دہگرتتہوہ:

- **پالپشتی رۆیشتن بہرہو داہاتوو** – لہ ہندیک شوینی دیاریکراوی ولاتدا، خزمہتگوزاری ناموژگاری بؤ ئوانہی تازہ مافی پناہیریان وەرگرتوہ، ئوانہی بی مالن یان لہ مہترسی ہہزاریدان.
- **تیکہلاوبوون بہ کومہلگہ** – چند رووداونیک و وورکشوپ و چالاکی کومہلایہتی دؤستانہ بؤ گہوران و خیزان ریکدہخات تا یارمہتی خہلک بدات پھیوہندی بیہستن لہگمل کومہلگہی ناوخویاندا.
- **دامہزراندن** – تیمی دامہزراندنی شارہزایان یارمہتی و ناموژگاری پیشکش دہکن بؤ ئوانہی بہداوی کاریکدا دہگہرین کہ پارہیان دہستبکہوتت لہ بہریتانیدا.

بؤ زانیاری زیاتر دہبارہی ہەر خزمہتگوزارییہکی تری ئ Refugee Council ، سہردانی ئہم لینکہ بکہ:

www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Scottish Refugee Council (تەنیا سکۆتلەندا)

Scottish Refugee Council کار دەکات لەگەڵ پەنا بەران و ئەوانەى داواى پەنا بەر بیان کردووه له سکۆتلەندا، که بنکهى سەر مکیان له گلاسکویه. ئەوان دەتوانن یارمەتى پێشکەش بکەن ئەگەر تۆ بەدواى نامۆزگارى و زانیاریدا دەگەریت دەربارهى پەنا بەران و کاروبارى پەنا بەرى. بۆ زانیاری زیاتر، سەردانى ئەم ساینه بکه www.scottishrefugeecouncil.org.uk یاخود پەيوەندى بکه به خزمەتگوزارى نامۆزگارى لەرێگهى **0141 223 7979**، که بەردەسته له رۆژانى ههفتهدا له 10am - 12pm وه 2pm - 4pm جگه له رۆژانى چوارشەممه که بەردەسته له 2pm - 4pm (بەیانیان داخراوه).

Welsh Refugee Council (تەنیا وێلز)

Welsh Refugee Council دەتوانى یارمەتیت بدات له تیگەیشتن له مافەکانت وه چون دەستت پێیان دەگات ئەگەر له وێلز بژیت. ئەوان هەروەها دەتوانن یارمەتیت بدن له دۆزینەوهى پالپشتى دارایی و نوینەرایەتى یاسایی، دەست گەیشتن به چاودێرى دارایی، شوینی نیشتهجیبوون، وه زۆریکی تر له کاروبارهکانی پەنا بەرى. ئەوان دەتوانن زانیاری و نامۆزگارى و پالپشتى یهك-بۆ-یهك دابینبکەن له دانیشتنی رووبەر وودا وه لەرێگهى تەلهفون یان ئینتەرنێتدا لەگەڵ وەرگێرێک ئەگەر پێویست بکات. بۆ زانیاری زیاتر سەردانى ئەم لینکه بکه www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum

British Red Cross

British Red Cross دەتوانى یارمەتى پێشکەش بکات له پێداویستییە بەپەلهکانی پەنا بەران، ئەوانەى داواى پەنا بەرى دەکەن وه هەروەها کۆچبەرانى تری کەمتوانا. ئەو یارمەتییەى پێشکەشی دەکەن دەوستنێته سەر ئەو شوینەى تیایدا دەژى که لەوانەیه ئەمانەى خوار موه بگرتەوه:

- گورزەى خواردن و پسووله
- برێکی کەم پارە
- جلوبەرگ
- پێداویستییەکانی ناودەست
- بەتانی
- کەلوپەلهکانی مندالی ساوا

ئەوان لەوانەیه بتوانن یارمەتى زیاتر پێشکەش بکەن. بەگوێرەى بارودۆخى تۆ، وه ئایا لەکوێ دەژى، که ئەمانه دەگرتەوه:

- پسوولهى گەشتکردن
- سوودەکان و نامۆزگارى پێشەى
- چاودێرى تەندروستی – تۆمارکردن لای پزیشکی گشتی یان ددان
- هاوڕێیەتى کردنت لەکاتی چاوپێکەوتنەکاندا
- گونجاندنت له ژيانى بەریتانیا
- ئاراستەکان – یارمەتیدانته له ناسینی ناوچهى ناوخبییت
- پالپشتى سۆزدارى
- کۆکردنەوهى خیزان

بۆ زانیاری زیاتر و دۆزینەوهى خزمەتگوزارى پەنا بەرى ناوخبی، سەردانى ئەم لینکه بکه www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages

Galop ههروهه ها هیلای یارمندی نازاردانی خیزانی LGBT+ نیشتمانی بهریو دهیمن، که بهردستن لهریگهی 0800 999 5428 کراوهن له رۆژانی دووشههمه و پینجشهمه له کاتژمیر 10am بهیانی تا 8pm ئیواره، چوارشهمه و سیشهمه 10 am بهیانی تا 8pm ئیواره، وه له سیشهمه له 1pm نیوهرۆ تا 5pm ئیواره تاییهته به پیشکەشکردنی خزمەتگوزاری به ترانسجکچوال.

ههروهه دهتوانی پهيوهندی بکهیت به Galop بۆ نامۆژگاری سهربهخۆ دهربارهی توانی رقلیبوونهوه لهریگهی ژمارهی 0207 704 2040 یان لهریگهی ئیمهیلی advice@galop.org.uk

Micro Rainbow

Micro Rainbow پالپشتی دهکات له لئسببان، گهی، بایسیکچوال، ترانس وه نیرهموک (LGBTI) بهتاییهتی لهو کهسانهیی که تازه داوی پهناهبهریان کردوه و گۆچهبهرن. ئەوان کارمکانیان دهکهن له سێ بهرنامهدا:

1. نیشتهجیکردنی سهلامهت: ئەوان سهربهپرشتی ههندی خانوو دهکهن که تاییهته به داواکراوانی پهناهبهری

LGBTI. پهيوهندی: housing@microrainbow.org

2. تیکه لای کۆمهلهگه: ئەوان سهربهپرشتی چالاکیهکانی شانۆ، سهما، وه سهرنجدانی تهواوی مێشکی دهکهن بۆ پالپشتیکردنی داواکارانی پهناهبهری LGBTI بۆ بنیادنانی پهيوهندی و برمودان به تهندرستی مێشکییان.

پهيوهندی: social@microrainbow.org

3. ههلی کار: ئەوان دهتوانن یارمهتیت بدن له پالپشتی کردنی ههنگاونان بهرمو داهاوو وهکو گهیشتن به دلنیایی

جیهانی و بهدهستهینانی کارامهیی کارکردن. پهيوهندی: movingon@microrainbow.org

Micro Rainbow له ههندن، بیرمینگهام، مانچستهر، لیدس وه لیفرپول کاردهکات، وه پالپشتی LGBTI پینشکەش دهکات بۆ داواکارانی پهناهبهری و پهناهبهران بهشیهیهکی نیشتمانی لهریگهی هیلای یارمندی لهریگهی 020 3096 7869 زانیاری زیاتر دهتوانی بۆ زرتیهوه لهریگهی ویبسايتیان www.microrainbow.org

Karma Nirvana

Karma Nirvana خیرخوازییهکی نیشتمانییه که پالپشتی پینشکەشی نازاردراوان لهسهه بنههای شهرف و هاوسهگری بهزۆرهملی دهکات. تاوانهکانی لهسهه بنههای شهرف ناوستیته سهه تهمن، بیروباوه، رهگهز وه سینکسی، ئەوان پالپشتی پینشکەش دهکهن و کاردهکهن لهگهڵ تهواوی قوربانیان.

ئەوان هیلای یارمندی نیشتمانییان ههیه که پالپشتی و رینمایی راستهوخۆ پینشکەش دهکات بۆ ههموو قوربانیان و تاییهتمههاندان.

بۆ زانیاری زیاتر سهردانی ئەم لینکه بکه www.karmanirvana.org.uk بۆ پهيوهندی کردن به Karma Nirvana، دهتوانی پهيوهندی بکهیت به هیلای یارمهتییان لهریگهی 0800 599 9247 (دووشههمه تا ههینی 9am بهیانی تاوهکو 5pm ئیواره) یاخود دهتوانی ئیمهیلیان بۆ بنیاری لهریگهی info@karmanirvana.org.uk

City of Sanctuary

City of Sanctuary کۆمهلهک گرۆپ و تاکی سهربهخۆن که بۆ یهک مهههست یهکیان گرتوه که پینکدیت له بنیادنانی جوولیهیهکی کۆمهلهیهتی گهورهتر بۆ دلنیابوون لهوهی که ههموو ئەو خهلهکانهیی که بهداوی پهناگهه دهگهڕین لهناو بهریتانیا دا دهتوانن بهشدارین.

بۆ زانیاری زیاتر و گهیشتن به گرۆپهکانی پالپشتی ناوخۆیی سهردانی ئەم ساینه بکه www.cityofsanctuary.org

Victim Support

Victim Support (VS) خیرخوازییهکی سهربهخۆیه که تاییهتمههنده به پالپشتیکردنی قوربانیان تاوان. نامانجیان ئەوهیه که یارمندی تاییهتمههند دا بینکهن بۆ پالپشتیکردنی خهلهک بهمهههستی راهاتن و چاکبوونهوهیان تا ئەوکاتهی که وا ههست دهکهن که هاتوونهتهوه سهه هیلای ژبانی ناسایی خۆیان.

ئینگلتەرا و ویلز

ویبسایت: www.victimsupport.org.uk

تەلەفون: **08 08 16 89 111** (24 کاتژمێر)

سکۆتلەند

ویبسایت: www.victimsupportsco.org.uk

تەلەفون: **0800 160 1985** (دووشەممە تا هەینی، 8am تا 8pm)

ئێرلەندای باکوور

ویبسایت: www.victimsupportni.com

Crime Stoppers

Crime Stoppers خێرخوازییەکی سەر بەخۆیە کە توانای ئەوەت پێدەدات کە بەبەرزێ قسە بکەیت بۆ وەستاندنی تاوان، 100% نەناسراوە. ئەوان هەروەها نامۆژگاری بلاودەکەنەوه لەسەر ئەوەی کە چۆن ئەو خەڵکانە دەپارێزیت کە گرنگ بەلاتەوه له تاوان، بۆ ئەوەی هەموو کەسێک هەست بە سەلامەتی بکات. ئەوان ناتوانن چارەسەری زانیاری بکەن ئەگەر تۆ قوربانی تاوان بیت.

وردەکاری پەيوەندیکردن:

ویبسایت: www.crimestoppers-uk.org

تەلەفون: **0800 555 111** (24 کاتژمێر)

Citizens Advice

کە هەڵدەستی بە داوینکردنی نامۆژگاری خۆرای، سەر بەخۆ، نەینی و دروست لەسەر ماف و بەرپر سياربیهتیەکانی تاکەکان. ئەوان هەروەها دەتوانن زانیاری زیاتر داوینبکەن لەسەر توندوتیژی جێندەری، نازاردانی مندالان وە دامەزراوەی تر کە لەوانەیه بتوانن یارمەتی داوینبکەن. دەتوانی شتی زیاتر بزانی لە ویبسایتەکیان:

ویبسایت: www.citizensadvice.org.uk بۆ سکۆتلەندا سەردانی ئەم ویبسایتە بکە www.cas.org.uk

