



بۈيۈك برىتانىيەدىكى

ئۇيغۇرلار ئۈچۈن قوللانما

تەشەككۈر

بىز بۇ قوللانمىغا كەچۈرمىشلىرى ۋە تەۋسىيەلىرىنى ئورتاقلاشقان ئۇيغۇرلارغا تولۇق مەنئەتدارمىز. بىز Fragomen LLP ۋە Rainbow Migration دىكى ئادۋوكاتلارغا، خىتاي ئادۋوكاتلىرىغا، رەقەملىك بىخەتەرلىك ۋە روھىي ساغلاملىق مەسلىھەتچىلەرگە رەھمەت ئېيتىمىز. بىز يەنە بۇ قوللانمىدىكى رەسىملەرنى سىزغان سارا سۈزۈككە رەھمەت ئېيتىمىز.

The Rights Practice نىڭ خىزمىتى ھەرقايسى ھۆكۈمەتلەر ۋە شەخسىي فوندى جەمئىيەتلەر بەرگەن ياردەملەر بىلەن ئەمەلگە ئاشقان. بۇ قوللانما بۈيۈك بىر تاننىيە تاشقى ئىشلار، ئىتتىپاقداش دۆلەتلەر ۋە تەرەققىيات ئىشخانىسى (Foreign, Commonwealth and Development Office) نىڭ قوللىشى بىلەن تۈزۈلدى.

ئېنىقلىما

بۇ قوللانما پەقەت ئومۇمىي ئۇچۇر تەنھەلىشى مەخسەت قىلىنغان بولۇپ، قوللانمىدا ھېچقانداق مەزمۇن قانۇنلۇق ياكى باشقا كەسپىي مەسلىھەتلەر بىلەن تەمىنلەشنى مەقسەت قىلمايدۇ.

قوللانمىنىڭ مەزمۇنى پەقەت The Rights Practice نىڭ مەسئۇلىيىتى، ھېچقانداق جەھەتتىن ئىئانە قىلغۇچىلارنىڭ كۆز قارىشىنى ئەكس ئەتتۈرمەيدۇ. روھىي ساغلاملىق مەسلىھەتچىسىگە مۇناسىۋەتلىك باب روھىي ساغلاملىققا بولغان چۈشەنچىنى بەرپا قىلىشنى مەقسەت قىلىنغان. ئېغىر روھىي ساغلاملىق مەسلىسى كۆرۈلگەندە كەسپىي ياردەم تەلەپ قىلىش كېرەك.

The Rights Practice بۇ قوللانمىنىڭ ئۇيغۇرلار ئولتۇراقلاشقان باشقا دۆلەتلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ئۆزگەرتىپ ئىشلىتىلىشىنى قارشى ئالىدۇ. ئەگەر بۇ نەشرىنى ئۆزگەرتىشىڭىز بىزنى تىلغا ئېلىڭ ۋە بىزگە خەۋەر بېرىڭ.

The Rights Practice
The Foundry
17 Oval Way
London SE11 5RR
United Kingdom

www.rights-practice.org

The Rights Practice is a UK registered charity (1133616). We support those working for human rights.

The Rights Practice 2022.

All rights reserved. This publication is copyright, but may be reproduced by any method without fee for advocacy, campaigning and teaching purposes, but not for resale. Acknowledgement must be given to The Rights Practice.

1- باب كۆچمە نلىك ۋە پاناھلىنىش

- 1 ۋىزا
- 2 پاناھلىق تىلەش
- 3 ئائىلە ئەزالىرى بىلەن جەم بولۇش
- 4 ئىسمىنى ئۆزگەرتىش
- 5 ئېكسپىلاتاتسىيە نىڭ ئالدىنى ئېلىش
- 6 ئادۋوكات تېپىش

2-باب بۈيۈك برىتانىيەدىكى ھوقۇقىڭىز

- 1 ئۇچۇر بىخەتەرلىكى
- 2 كەمسىتىش
- 3 بانكا مۇلازىمەتلىرىنى ئىشلىتىش
- 4 مائارىپ
- 5 خىزمەت
- 6 ساقچىلار بىلەن ئالاقە قىلىش
- 7 ساغلاملىق
- 8 تۇرالغۇ
- 9 ئىجتىمائىي كاپالەت
- 10 ئاياللار ۋە قىزلارنىڭ ھوقۇقى

3- باب خىتاي قانۇنى

- 1 خىتاي قانۇن سىستېمىسى
- 2 خىتاي تۇتۇپ تۇرۇش قانۇنى
- 3 جىنايىتى ئىشلار دەۋاسى
- 4 ھۆججەتلەر
- 5 خىتاي ئادۋوكاتىنى تەيىنلەش
- 6 تەشۋىقات پۇرسىتى

4- باب ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىش

- 1 بۈيۈك برىتانىيە ھۆكۈمەت رەسمىي يوللىرى
- 2 ب د ت مېخانىزمى
- 3 خەلقئارالىق تەشكىلاتلار

5- باب پاراكەندىچىلىك

- 1 پاراكەندىچىلىك دېگەن نېمە ؟
- 2 پاراكەندىچىلىكنىڭ شەكىللىرى
- 3 ئۆتكۈزۈپ بېرىش
- 4 پاراكەندىچىلىككە ئىنكاس قايتۇرۇش

6-باب روھىي ساغلاملىق

- 1 روھىي ساغلاملىق دېگەن نېمە
- 2 كۆپ ئۇچرايدىغان روھىي ساغلاملىق مەسىلىرى
- 3 روھىي زەربە
- 4 نازارەت قىلىنىش ۋە دۆلەتنىڭ پاراكەندىچىلىكى
- 5 جىنىس ۋە روھىي ساغلاملىق
- 6 روھىي زەربىدىن ئەسلىگە كېلىش
- 7 ئۆزىگە كۆيۈنۈش
- 8 روھىي ساغلاملىق كەسپىي خادىملىرىدىن ياردەم سوراش
- 9 ئومۇمىي ئۇچۇر ۋە ياردەملەر

7- باب رەقەملىك بىخەتەرلىك

- 1 توردىكى ئالاقە
- 2 پارول
- 3 مەۋھۇم شەخسىي تورلار (VPNS)
- 4 شىفىرلاشتۇرۇش
- 5 تور بېكەتلىرىنى زىيارەت قىلىش
- 6 ۋىرۇسقا قارشى تۇرۇش

8- باب پايدىلىق ئۇچۇرلار

- 1 تىل ۋە مەدەنىيەت
- 2 مائارىپ ۋە ئىشقا ئورۇنلىشىش
- 3 ھەقسىز ياردەملەر
- 4 مۇناسىۋەتلىك ئالاقىلىشىش ئورۇنلىرى

54

55

55

56

56

58

59

59

62

65

66

67

68

70

70

72

72

73

74

74

75

75

76

76

77

78

79

7

8

10

16

17

18

20

22

23

25

27

27

28

29

30

32

33

34

37

37

38

39

41

43

44

47

48

51

53

مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشنىڭ ئۆزى بىر مۆجىزە

ئەقلىگە سىغقان بولسا مۆجىزە بولمايتى

دېمەك

بىز بىر مۆجىزە

-تاھىر ھامۇت ئىزگىل

بۇ قوللانما بۈيۈك برىتانىيەدە ياشايدىغان ئۇيغۇرلار ئۈچۈندۇر. بۇ مۇھاجىرەتتىكى ئۇيغۇرلار بىلەن ئۇلارنىڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان مەسىلىلىرى ۋە ئېھتىياجى ھەققىدە مەسلىھەتلىشىش نەتىجىسىدە تۈزۈلگەن.

بۇ قوللانمىنى خىتاينى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئاسىيانى ئاساس قىلغان كىشىلىك ھوقۇق خەير-ساخاۋەت ئورگىنى The Rights Practice تەييارلىدى. بىز خىتاي ھۆكۈمىتىنىڭ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدا (ئۇيغۇر دىيارى) ئېلىپ بېرىلۋاتقان ئىنسانىيەتكە قارشى جىنايەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان كىشىلىك ھوقۇق دەپسەندىچىلىكىگە ئىزچىل كۆڭۈل بېرىۋاتىمىز. بىز پارلامېنتتا يىغىنى ئۆتكۈزۈپ، بۇ ۋەزىيەتكە بولغان تونۇشىنى ئۆستۈردۇق ۋە دوكلات تەييارلاپ، ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ ئەھۋالىغا ۋە ئۇيغۇر دىيارىدىكى جىنايى ئىشلار قانۇنىنىڭ ئىشلىتىلىشىگە نەزەر تاشلىدۇق.

2017-يىلدىن باشلاپ، خەلقئارا جەمئىيەت ئۇيغۇر دىيارىدىكى ئۇيغۇر ۋە باشقا تۈركىي مىللەتلەرگە قاراتقان كەڭ كۆلەمدە خالىغانچە تۇتۇپ تۇرۇش، قىيناش ۋە نازارەت قىلىش قىلمىشلىرىنى تونۇپ يەتتى. يۈزمىگىلىغان ئۇيغۇرلار ئائىلىلىرى ئۆيلىرىدىن ئايرىلىۋېتىلدى. ئۇيغۇر مەدەنىيىتى ۋە دىنىي ئېتىقاتى ھۇجۇمغا ئۇچراپ، مەسچىت ۋە مازارلار ۋەيران قىلىندى. چەتئەلدە ياشايدىغان نۇرغۇن ئۇيغۇرلار ۋەتەن ئىچىدىكى تۇغقانلىرى بىلەن ئالاقىلىشالمايۋاتىدۇ، ياكى ئۇلار بىلەن ئەركىن ئالاقە قىلالمايدۇ.

بۇ قوللانمىنىڭ مەزمۇنى بىزنىڭ خىتاي ۋە خەلقئارا قانۇن ھەققىدىكى مول تەجرىبىلىرىمىز، شۇنداقلا مۇھاجىرەتتىكى ئۇيغۇرلار بىلەن بولغان سۆھبەتكە ئاساس قىلىنغان. بىز يەنە بۈيۈك برىتانىيەدىكى كۆچمەنلەر ۋە قانۇن مۇتەخەسسىسلىرىدىن پىكىر ئالدۇق.

بىز پاراڭلاشقان نۇرغۇن كىشىلەر ئۇيغۇر دىيارىدىكى ئائىلە ئەزالىرىنىڭ تەقدىرى توغرىسىدا ئۇچۇر ئېلىشكە بەكمۇ ئىنتىزار ئىدى. نۇرغۇن كىشىلەر بىزگە بۈيۈك برىتانىيەدىكى خىتاي ئەمەلدارلىرى تەرىپىدىن ئۇچرىغان پاراكەندىچىلىكلەرنى سۆزلەپ بەردى. بۈيۈك برىتانىيەدە ياشاۋاتقان ھېچكىم ئۆزىنى خەۋپ ئىچىدە ھېس قىلماستىكى كېرەك. ئۇچۇرغا ئېرىشمەي تۇرۇپ بۇ دۆلەتتە ياشاش تولىمۇ مۇشكۈل ۋە ئائىلە ئەزالىرىدىن ئايرىلىش كىشىنى تولىمۇ ئازابلايدۇ.

بۇ قوللانما بۈيۈك برىتانىيەدە ياشايدىغان ئۇيغۇر دىيارىدىن كەلگەن ئۇيغۇر ۋە باشقا تۈركىي مىللەتلەر ئۈچۈن يېزىلغان. بۇ قوللانمىنىڭ سىزنىڭ برىتانىيەدىكى ھوقۇقىڭىزنى، شۇنداقلا خىتاينىڭ

مۇناسىۋەتلىك قانۇنلىرىنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىشىڭىزگە ياردەم قىلىشنى ئۈمىد قىلىمىز. بىز سىزنىڭ ئەنگىلىيەدە ئۆزىڭىزنى بىخەتەر ھېس قىلىشىڭىزنى، بۇ يەردە تەمىنلەنگەن نەسىھەتلەرنىڭ ئۆزىڭىزنى پاراكەندىچىلىكتىن قوغدىشىڭىزغا ۋە روھىي ساغلاملىقىڭىزغا كۆڭۈل بۆلۈشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمىز. ھەممىدىن مۇھىمى بۇ قوللانمىنىڭ يېڭى بىر دۆلەتتە گۈللىنىشىڭىزگە ۋە ئۇيغۇر دىيارىدا ياشاۋاتقان دوستلىرىڭىز ۋە تۇغقانلىرىڭىزغا يۈز بەرگەنلەرنىڭ سوزىقىنى قىلالىشىڭىزغا ياردەم قىلىشنى ئۈمىد قىلىمىز.

بۇ قوللانمىنىڭ ھەر بىر بابقا مۇناسىۋەتلىك قانۇنلارنى ئىشلىتىش، كونكرېت ھەرىكەتلەرنى قانداق ئېلىپ بېرىش ۋە كېرەكلىك ئورگانلارنىڭ ئالاقىلىشىش ئۇسۇللىرى توغرىسىدىكى تەكلىپلەرنى كىرگۈزدۇق.

بابلاردىن قىسقىچە بايان

1-باب: كۆچمە نلىك ۋە پاناھلىنىش

بۇ بابتا ئوخشىمىغان تىپتىكى ۋىزا، بۈيۈك بىرتانىيەدە پاناھلىق تىلەش جەريانى، شۇنداقلا ئېكسپىلاتاتسىيەنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدە ئەمەلىي مەسلىھەتلەر بېرىلگەن.

2-باب: بۈيۈك بىرتانىيەدىكى ھوقۇقلار

بۈيۈك بىرتانىيەدىكى ئالاقىدار قانۇنلارغا ۋە ھوقۇقلىرىڭىزغا مۇناسىۋەتلىك بولغان كەمسىتىش، بانكا، خىزمەت، ساقچىلار بىلەن باردى-كەلدى قىلىش، تۇرالغۇ ۋە ئىجتىمائىي كاپالەتكە دائىر ئۇچۇرلار بىلەن يېتەكچىلىك قىلىش.

3-باب: خىتاي قانۇنى

تۇتۇپ تۇرۇش ۋە جىنايى ئىشلار دەۋاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان خىتاينىڭ قانۇن سىستېمىسىنىڭ چۈشەندۈرۈشى. بۇ بابتا يەنە ئائىلە ئەزاسىنىڭ تۈرمىگە قامالغان ئەھۋال ئاستىدا ئائىلىسىگە بېرىلدىغان ھۆججەتلەر، خىتايدا ئادۋوكات تەيىنلەش ھوقۇقىڭىز قاتارلىقلارنى چۈشەندۈرۈلگەن.

4-باب: ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىش

بۇ باب ئۇيغۇر دىيارىدىكى ئائىلە ئەزالىرىڭىز ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان قاناللار توغرىسىدا تەكىلپ بېرىدۇ. بۇ قاناللار يەرلىك پارلامېنت ئەزاسى ۋە بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى مېخانىزمىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

5-باب: پاراكەندىچىلىك

بۇ باب سىزگە پاراكەندىچىلىكنىڭ شەكىللىرىنى تونۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ، ھەمدە ئۆزىڭىزنى پاراكەندىچىلىكتىن قانداق قوغداش توغرىسىدا مەسلىھەت بېرىدۇ.

6-باب: روھىي ساغلاملىق

بۇ بابتا ياخشى روھىي ساغلاملىقنىڭ ئېنىقلىمىسى، روھىي ساغلاملىقىڭىزغا قاراشنىڭ مۇھىملىقى، روھىي ساغلاملىق مەسىلىسىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۈستىدە ئىزدىنىمىز ۋە ئۆزىڭىزنى قانداق ئاسراش توغرىسىدا ئەمەلىي مەسلىھەت بېرىمىز.

7-باب: رەقەملىك بىخەتەرلىك

بۇ باب رەقەملىك بىخەتەرلىكىڭىزگە كاپالەتلىك قىلىش، شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنى قوغداش ۋە مەخپىيەتلىكىڭىزنى قوغداش ئۈچۈن قوللىنىدىغان ئەمەلىي باسقۇچلار بىلەن تەمىنلەيدۇ.

8-باب: پايدىلىق ئۇچۇرلار

بۇ بابتا بۈيۈك بىرتانىيەدە ھاياتىڭىزنى داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن سىزگە ياردەم بېرەلەيدىغان باشقا تەشكىلاتلارنىڭ ئۆلىنىشلىرىنى، مائارىپ ۋە تىل ئۆگىنىشكە ئائىت كۆرسەتمىلەرنى، ئېھتىياجلىق كىشىلەر ئۈچۈن تەمىنلەنگەن ھەقسىز مەنبەلەرنى تاپالايسىز.

1- باب كۆچمەنلىك ۋە پاناھلىنىش

مۇھاجىرەتتىكى نۇرغۇن ئۇيغۇرلار بۈيۈك برىتانىيەنى ئۆز ئىچىگە ئالغان دۆلەتلەرگە ئوقۇش ياكى خىزمەت سەۋەبىدىن كەلگەن. ئۇيغۇر دىيارىدىكى خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرى تەرىپىدىن ئېلىپ بېرىلىۋاتقان زىيانكەشلىكلەر تۈپەيلىدىن، بەلكى سىزمۇ بۈيۈك برىتانىيەدە ئۆزىنىڭ تۇرۇشنىڭ يولىنى ئىزدىگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. مەيلى قىسقا مۇددەت ياكى ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشنى خالاڭ، ھەر خىل تاللاشلىرىڭىز بار.

بۈيۈك برىتانىيەنىڭ كۆچمەنلەر ۋە ۋىزا سىستېمىسى مۇرەككەپ ۋە ئۇلارنى چۈشىنىش تەس. بۇ بابنىڭ سىزنىڭ ھوقۇقىڭىز، ۋىزا تاللىشىڭىز ۋە بۈيۈك برىتانىيەدە قېلىشنى ئىلتىماس قىلىش جەريانىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىشىڭىزگە ياردەم قىلىشنى ئۈمىد قىلىمىز.

بۇ باب تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. ۋىزا
2. پاناھلىق تىلەش
3. ئائىلە ئەزالىرى بىلەن جەم بولۇش
4. ئىسىم ئۆزگەرتىش
5. ئېكسپىلاتاتسىيەنىڭ ئالدىنى ئېلىش
6. ئادۋوكات تېپىش



1 ۋىزا

ئوقۇغۇچىلار ۋىزىسى

ئوقۇغۇچىلار ۋىزىسى سىزنى تۆۋەندىكى شەرتلەرنى كۆزدە تۇتۇپ بۈيۈك برىتانىيەدە ئوقۇش مۇددىتى ئىچىدە ئوقۇش رۇخسىتىگە ئىگە قىلىدۇ:

- 16 ياشتىن يۇقىرى
- ئىجازەت بېرىلگەن ئورگاندىكى دەرسكە شەرتسىز تەكلىپكە ئېرىشكەن
- ئۆزىڭىز ۋە دەرسلىكىڭىزگە ھەق تۆلەش ئۈچۈن ئىقتىسادىي ۋاسىتىلىرىڭىز بار
- تەلەپ قىلىنغان ئىنگلىز تىلى سەۋىيەگە يېتىش

ئىجازەت بېرىلگەن ئورگانلارنىڭ مىسالى:

- مۇستەقىل ۋە خۇسۇسىي مەكتەپلەر ياكى ئالىي مەكتەپلەر
- ئۇنىۋېرسىتېت قاتارلىق ئالىي مائارىپ ئاپپاراتلىرى

ئىجازەتنامە ئالغان ئورگانلارنىڭ تىزىملىكىنى بۇ يەردىن كۆرۈڭ:

gov.uk/government/publications/register-of-licensed-sponsors-students

ئەگەر ئۇزۇنراق تۇرۇپ ئوقۇشنى داۋاملاشتۇرۇشنى ئويلىسىڭىز ياكى پۈتۈنلەي يېڭى دەرس ئۆگەنمەكچى بولسىڭىز، ئوقۇغۇچىلار ۋىزىسىنى ئۆزگەرتىش لازىم.

ۋىزاڭىزنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، سىز چوقۇم بۈيۈك برىتانىيەنىڭ ئوقۇغۇچىلار ۋىزىسى بىلەن تۇرۇۋاتقان بولۇشىڭىز كېرەك، ھەمدە ئىجازەت بېرىلگەن ئورگاندىكى دەرسكە شەرتسىز تەكلىپكە ئېرىشكەن بولۇشىڭىز كېرەك. ئادەتتە، سىز يەنە ئۆگۈنىشىڭىزنىڭ ھازىرقى دەرسلىكىڭىزدىن يۇقىرى سەۋىيىدە بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ، ئۆگىنىشىڭىزدە ئىلگىرلىككە ئىگەلىشىڭىزنى كۆرسىتىشىڭىز كېرەك. بۇ يەردە ئۇزۇن مەزگىل تۇرۇشنىڭ باشقا تەلەپلىرى، خىراجىتى ۋە باشقا تاللاشلىرى توغرىسىدىكى تەپسىلاتلارنى

بۇ ئۇلۇشنىڭ كۆرۈڭ: <http://www.gov.uk/student-visa>

ئەگەر سىز بۈيۈك برىتانىيەنىڭ سىرتىدا بولسىڭىز، ئوقۇغۇچىلار ۋىزىسىنى ئەڭ بالدۇر بولغاندا ئوقۇشىڭىزنىڭ باشلىنىشتىن ئالتە ئاي بۇرۇن ئىلتىماس قىلالايسىز. ئەگەر ھازىر مەۋجۇت بىر ۋىزا بىلەن بۈيۈك برىتانىيەدە تۇرۇۋاتقان بولسىڭىز، ئەڭ بالدۇر بولغاندا ئوقۇشىڭىزنىڭ باشلىنىشتىن ئۈچ ئاي بۇرۇن ئىلتىماس قىلالايسىز.

ئەگەر سىزدە تۆۋەندىكى ۋىزادىن بىرسى بولسا، ئوقۇغۇچىلار ۋىزىسىغا ئالماشتۇرالماسىز: زىيارەت ۋىزىسى (visit visa)، قىسقا مۇددەتلىك ئوقۇغۇچىلار ۋىزىسى، بالا ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئاتا-ئانا ۋىزىسى (Parent of a Child Student visa).

چوقۇم ھازىرقى ۋىزا ۋاقتى توشۇشتىن بۇرۇن ئىلتىماس قىلىشىڭىز كېرەك، يېڭى دەرس ھازىرقى ۋىزا ۋاقتى توشقاندىن كېيىنكى 28 كۈن ئىچىدە باشلىنىشى كېرەك.

ئەگەر سىز بۈيۈك برىتانىيەنىڭ سىرتىدا بولسىڭىز، ئوقۇغۇچىلار ۋىزىسىغا قانداق ئىلتىماس قىلىش ۋە توردىكى ئىلتىماس جەدۋىلىنى بۇ ئۇلۇشتىن كۆرۈڭ: <http://www.gov.uk/student-visa/apply>

ئەگەر بۈيۈك برىتانىيە باكلاۋۇرلۇق ئۇنۋانى، ئاسپىرانتلىق ئۇنۋانى ياكى باشقا لايىقەتلىك دەرسلەرنى تاماملىغاندىن كېيىن برىتانىيەدە قېلىشنى ئويلىسىڭىز، ئاسپىرانتلىق ۋىزىسىنى ئىلتىماس قىلىشىڭىز بولىدۇ. ئۇ سىزدە بار بولغان سالاھىيەتكە ئاساسەن 2 يىلدىن 3 يىلغىچە بۈيۈك برىتانىيەدە ياشاش ۋە ئىشلەشكە يول قويدۇ. سىز ئوقۇغۇچى ۋىزىسى بىلەن لايىقەتلىك دەرسنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىغانلىقىڭىزنى ئىسپاتلىيالىشىڭىز كېرەك. قايسى دەرسلەرنىڭ لايىقەتلىك ئىكەنلىكىنى ۋە ئۇلارنىڭ ئەڭ تۆۋەن ئوقۇش مۇددىتىنى بۇ يەردىن تەكشۈرەلەيسىز: <http://www.gov.uk/graduate-visa/course-you-studied>

ئوقۇش پۈتۈرۈش ۋىزىسىنى چوقۇم ھازىرقى ۋىزىنىڭ ۋاقتى توشۇشتىن بۇرۇن ئىلتىماس قىلىشىڭىز كېرەك. ئوقۇش پۈتۈرگەنلىكىڭىز ياكى دەرسنى تاماملىغانلىقىڭىز ئۈچۈن گۇۋاھنامە

تاپشۇرۇۋېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق — مائارىپ تەمىنلىگۈچىڭىزنىڭ دەرسىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىغانلىقىڭىزنى كۆرسەتكەن بىر ئىسپات بولسلا بولىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىشىمىز كېرەككى، ئوقۇش پۈتتۈرۈش ۋىزىسىنى ئۇزارتالمايسىز، لېكىن باشقا ۋىزاغا ئالماشتۇرۇشىڭىز مۇمكىن، مەسىلەن ئىقتىدارلىق ئىشچىلار ۋىزىسى.

خىزمەت ۋىزىسى

ئەگەر سىز بۈيۈك برىتانىيەدە ئىشلەشنى ئويلىسىڭىز، ئادەتتە ئىقتىدارلىق ئىشچىلار ۋىزىسى ئىلتىماس قىلىشىڭىز كېرەك. بۇ خىل ۋىزا لايىقەتلىك كەسپتە تەستىقلانغان خىزمەت تەمىنلىگۈچى ئۈچۈن ئىشلەش مەقسىتىدە بۈيۈك برىتانىيەدە تۇرالايسىز. تەستىقلانغان خىزمەت بەرگۈچىلەرنىڭ تىزىملىكىنى بۇ يەردىن كۆرۈڭ: <https://www.gov.uk/government/publications/register-of-licensed-sponsors-workers>

ئىقتىدارلىق ئىشچىلار ۋىزىسىغا ئېرىشىش ئۈچۈن، چوقۇم:

- ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى (Home Office) ئىجازەتنامىسى ئالغان خىزمەت تەمىنلىگۈچى ئۈچۈن ئىشلەش
- خىزمەت تەمىنلىگۈچىنىڭ بۈيۈك برىتانىيەدە سىزگە بەرگەن رولى توغرىسىدىكى ئۇچۇر بىلەن “كاپالەتچىلىك گۇۋاھنامىسى” بولۇشى كېرەك
- لايىقەتلىك كەسپلەر تىزىملىكىدىكى خىزمەتنى قىلىش
- ئەڭ تۆۋەن ئىش ھەققىگە ئېرىشىش—بۇ قانداق ئىش قىلىدىغانلىقىڭىزغا باغلىق
- تەلەپ قىلىنغان ئىنگلىز تىلى سەۋىيىسىگە يېتىش

قانداقلا بولمىسۇن، يېشىڭىزغا، ئوقۇش گۇۋاھنامىڭىزغا ۋە سىز تەمىنلىگەن خىزمەتكە ئاساسەن مائاش تەلپىدە بىر قىسىم ئالاھىدە ئەھۋاللار بار. لايىقەتلىك كەسپلەر تىزىملىكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئىقتىدارلىق ئىشچىلار ۋىزىسىغا قانداق ئىلتىماس قىلىش توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن، بۈيۈك برىتانىيە ھۆكۈمەت تور بېتىنى زىيارەت قىلىڭ: <https://www.gov.uk/skilled-worker-visa>

خىزمەتكە مۇناسىۋەتلىك ۋىزىنى ئۇزارتىش ئۈچۈن، سىز چوقۇم ئوخشاش خاراكتېردىكى خىزمەتتە ئىشلىشىڭىز ھەمدە دەسلەپكى ۋىزىنى قوللىغان ئوخشاش خىزمەت تەمىنلىگۈچىگە ئىشلىشىڭىز كېرەك.

ئائىلە ۋىزىسى

ئەگەر بۈيۈك برىتانىيەدە تۇرىدىغان ۋىزا شەرتىگە توشقان ئائىلىڭىز بىلەن بىللە تۇرماقچى بولسىڭىز، ئائىلە ۋىزىسىنى ئىلتىماس قىلىشىڭىز بولىدۇ.

بۇ شەرتكە توشىدىغان ئائىلە ئەزالىرىنىڭ مىسالى:

- جۇرگىز ياكى ھەمراھىڭىز
- پەرزەنت
- ئاتا-ئانا
- سىزگە ئۇزۇن مۇددەتلىك قارايدىغان تۇغقىنىڭىز

شەرتكە توشىدىغان ئائىلە ئەزالىرى ئادەتتە برىتانىيە ياكى ئېرلاندىيە پۇقراسى بولۇشى، بۈيۈك برىتانىيەدە ئولتۇراقلىشىشى، ياۋروپا ئىتتىپاقىنىڭ ئولتۇراقلىشىش پىلانى سىلايتىگە ئىگە بولۇشى ياكى ئىنسانپەرۋەرلىك قوغدىشىغا ئېرىشكەن مۇساپىر ياكى شەخس سۈپىتىدە تۇرۇش ھوقۇقى بار بولۇشى كېرەك.

ئەگەر سىز ھازىر بۈيۈك برىتانىيەدە ياشىسىڭىز، سىزنىڭ بۈيۈك برىتانىيەدە قېلىش ھوقۇقىڭىز بار ئەھۋال ئاستىدا شەرتكە توشىدىغان ئائىلە ئەزالىرىڭىزنىڭ سىزگە قوشۇلۇشىغا ياردەم قىلىشىڭىز بولىدۇ.

ئائىلە ۋىزىسىغا ئېرىشىش ئۈچۈن، كىشىلەر چوقۇم تۆۋەندىكىلەرنى قىلالايدىغانلىقىغا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك:

- ئۇلارنىڭ ئائىلە ئەزالىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى ئىسپاتلاش
- ئۇلارنىڭ ئىنگلىز تىلىغا ئائىت بىلىملىرىنى ئىسپاتلاش
- ۋىزا ئۈچۈن كىرىم تەلپىگە يېتىش



ئائىلە ۋىزىسىنىڭ شەرتكە توشۇش ئۆلچىمىدە بىر قاتار ئىمتىيازىلار بار. بۇ ئىمتىيازىلار ۋە تەپسىلىي تەلەپلەر ھەققىدە بۇ ئۇلۇشىنى كۆرۈڭ: <https://www.gov.uk/uk-family-visa>

ئەگەر سىز بۈيۈك برىتانىيەدە ئائىلە ۋىزىسى بىلەن تۇرۇۋاتقان بولسىڭىز، ئائىلە ئەزالىرىڭىز بىلەن بىللە تۇرۇش ۋاقتىنى ئۆزگەرتىشنى ئىلتىماس قىلىشىڭىز بولىدۇ، ھەمدە بۈيۈك برىتانىيەدە تۇرۇش رۇخسىتىڭىز توشۇشنى بۇرۇن ھەر ۋاقىت قىلالايسىز (ئەمما ئادەتتە ئەڭ بالدۇر دېگەندە ۋىزىڭىزنىڭ ۋاقتى توشۇشىغا 3 ئاي قالغاندا ئىلتىماس قىلالايسىز). سىز يەنە باشقا ۋىزا لىنىيىسىدىن ئائىلە ۋىزا تۈرىگە ئۆتسىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر سىز بۈيۈك برىتانىيەدە خىزمەت ياكى ئوقۇش ۋىزىسى ئاساسىدا ئولتۇراقلاشقان بولسىڭىز، ئائىلە ۋىزىسى ئىلتىماس قىلالايسىز، ئەمما سىز بىر ئائىلە كىشىلىرى بىلەن بىللە تۇرۇشنى ئىلتىماس قىلىشىڭىز بولىدۇ.



بۈيۈك برىتانىيەدە ئىلتىماس قىلىش ۋە يېڭىلاشنى ئۈمىد قىلىدىغان ۋىزا تىزىملىكى توغرىسىدا بۇ توربەتنى زىيارەت قىلىڭ: <https://www.gov.uk/browse/visas-immigration>

بەزى كىشىلەر ۋىزا ئۆزگەرتىش تاللىشىڭىزنى بىلىشتە قىيىنچىلىققا دۇچ كېلىشىڭلار مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋالدا، تېزىدىن قانۇندىن مەسلىھەت سوراش تولىمۇ مۇھىم. بۇ توغۇرلۇق تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن، بۇ بابنىڭ 6-تارمىقىنى ئوقۇپ ئادۋوكات تېپىش ئارقىلىق مەسلىھەت سورىشىڭىز بولىدۇ.

پاسپورت يېڭىلاش

نۇرغۇن ئۇيغۇرلار خىتاي پاسپورتىنى يېڭىلاشتىن ئەنسىرىگەن بولۇشى مۇمكىن. بەزى كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ خىتاي ئەلچىخانىسى تەرىپىدىن برىتانىيەدە ياشايدىغان باشقا ئۇيغۇرلار بىلەن ئالاقە قىلىشقا قوشۇلغان كېلىشىمگە ئىمزا قويۇشنى تەلەپ قىلغانلىقىنى سۆزلەپ ئۆتتى. ئۇلار يەنە پاسپورتلىرىنى خىتاينىڭ لوندوندىكى باش ئەلچىخانىسىدىن تاپشۇرۇپ ئېلىشتىن بۇرۇن خىتاي كومپارتىيىسىگە سادىق بولۇش ۋە مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىنى قوغدايدىغانلىقىغا ۋەدە بەرگەن.

بۈيۈك برىتانىيەدە، ئەركىن پىكىر بايان قىلىش، ئارىلىشىش، ۋە تىنچ شەكىلدە يىغىلىش ھوقۇقىڭىز بار. خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرى تەلەپ قىلغان ماددىلارغا ئىمزا قويۇش برىتانىيەدە ياشىغانىڭىزدا بۇ ھوقۇقلاردىن بەھرىمەن بولۇشىڭىزنى توسالمايدۇ.

2 پاناھلىق تىلەش

چەتئەللەردە ياشايدىغان نۇرغۇن ئۇيغۇرلار ئەگەر قايتىپ كەتسە، خىتاي ھۆكۈمىتى تەرەپتىن كەلگەن زىيانكەشلىكتىن قورققانلىقى ئۈچۈن پاناھلىق تىلەشنى قارار قىلغان. بۈيۈك برىتانىيەدە ئۇيغۇرلار ۋە ئۇيغۇر دىيارىدىن كەلگەن باشقا تۈركىي مىللەتلەرنىڭ پاناھلىق تەلپىنىڭ ئىستاتىستىكىسى يوق. ئەمما قانداقلا بولمىسۇن، ئومۇمىي ئەھۋالدىن ئېيتقاندا، بۇ سان 2017-يىلدىن باشلاپ كۆپەيدى.

نۇرغۇن دۆلەتلەر ئۇيغۇر پاناھلىق تىلگۈچىلەرنىڭ خىتايفىغا قايتىپ كەتكەندە ناچار مۇئامىلىگە ئۇچراش ۋە قىيناش خەۋپى سەۋەبىدىن، رەت قىلىنغانلارنى چېگرادىن قوغلاپ چىقىرىشنى توختاتتى.

بۈيۈك برىتانىيەدە بولسا، ئافغانىستان پۇقرالىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇش پىلانى قاتارلىق ئىلتىماسنى تېز بىر تەرەپ قىلىش پىلانىغا ئوخشىمايدىغان يېرى، نۆۋەتتە ئۇيغۇر ۋە تۈركىي مىللەتلەرنىڭ پاناھلىق ئىلتىماسى ھەر كىشىنىڭ ئايرىم ئەھۋالىغا ئاساسەن قارار بېرىلىدۇ.

بۇ بۆلۈمدە بىز پاناھلىق تىلەشنىڭ بارلىق باسقۇچلىرىدا بۈيۈك برىتانىيەنىڭ پاناھلىنىش تۈزۈمى ۋە ھوقۇقىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتىمىز.

پاناھلىق تەلپىنىڭ ئاساسى

بۈيۈك برىتانىيەدە كۆچمەنلەر ۋە پاناھلىنىش ئورنى ھۆكۈمەت تارمىقى بولغان ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى تەرىپىدىن باشقۇرۇلىدۇ. ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى يەنە زەھەرلىك چېكىملىك سىياسىتى، جىنايەت، ئوتتىن مۇداپىئەلىنىش ۋە قۇتقۇزۇش، تېررورلۇققا قارشى تۇرۇش ۋە ساقچى قاتارلىق باشقا ساھەلەرگە مەسئۇل.

سىز يەنە رەسمىي تارتىلىپ، بارماق ئىزىڭىز ئېلىندۇ. پاناھلىنىش تەكشۈرۈشى ئۈچۈن ئۆزىڭىزنىڭ ۋە ئائىلە تاۋابىئاتلىرىڭىزنىڭ (ھەمراھىڭىز ۋە 18 ياشتىن تۆۋەن بالىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) ھۆججىتى لازىم بولىدۇ.

پاناھلىنىش تەكشۈرۈشىگە كېرەك بولغان ھۆججەتلەر:

- پاسپورت ۋە ساياھەت ھۆججەتلىرى
- كىملىك ھۆججەتلەر، مەسىلەن كىملىك، تۇغۇلغانلىق ئىسپاتى ۋە توي خېتى
- ياكى مەكتەپ خاتىرىسى
- سىزنىڭ ئىلتىماسىڭىزغا ياردىمى بار دەپ قارىغان ھەر قانداق نەرسە

تەكشۈرۈشتە سىزدىن سورىلىدىغان بىر قىسىم سوئاللار:

- يۇرتىڭىزدىن ئايرىلغان ۋە بۈيۈك بىرتانىيەگە كەلگەن ۋاقىت
- بۈيۈك بىرتانىيەگە قانداق كەلگەنلىكىڭىز
- نېمىشقا يۇرتىڭىزدىن ئايرىلغانلىقىڭىز
- يۇرتىڭىزغا قايتىشتىن قورقۇپ-قورقمايدىغانلىقىڭىز، نەگەر قورقسىڭىز، قورقۇشىڭىزنىڭ سەۋەبى
- ئائىلە ئەھۋالىڭىز

”نەگەر ئۆزىڭىزنى ئىنگىلىز تىلىدا ئىپادىلەش تەس ھېسقىلىسىڭىز، تەرجىمان تەلەپ قىلىشىڭىز كېرەك“

پاناھلانغۇچى سالاھىيىتىگە ئېرىشىش ئۈچۈن، پاناھلىق تىلەشنىڭ بەش ئاساسلىق سەۋەبى بار. زىيانكەشلىكتىن قورقۇش تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولۇشى كېرەك:

- ئىرق / مىللەت
- دىنىي ئېتىقاد
- دۆلەت تەۋەلىكى
- سىياسىي قاراش
- ئۆز دۆلىتىنىڭ ئىجتىمائىي، مەدەنىيەت، دىنىي ۋە سىياسىي ئەھۋالىغا ئاساسەن خەتەرگە تەۋەككۈل قىلىدىغان ئالاھىدە ئىجتىمائىي گۇرۇپپىنىڭ ئەزالىرى (مەسىلەن، جىنسى، جىنسىي كىملىكى ياكى جىنسىي يۆنىلىشى)

ئەمما، بۈيۈك بىرتانىيە ھۆكۈمىتى نەگەر سىز بىخەتەر ئۈچىنچى دۆلەت ئارقىلىق بۇ دۆلەتكە كەلسىڭىز ياكى بىخەتەر ئۈچىنچى دۆلەت بىلەن ئالاقىڭىز بار دەپ قارىسا، 2021-يىلى 1-يانۋاردىن كېيىن قىلىنغان پاناھلىق تەلپىنى ئويلىشىشنى رەت قىلىشى مۇمكىن.

بىخەتەر ئۈچىنچى دۆلەت بولسا سىز ئۇ دۆلەتنىڭ پۇقراسى ئەمەس بولغان تەغدىردە، سىزگە زىيان-زەخمەت يەتكۈزۈمەيدىغان، سىزنى زىيانغا ئۇچرايدىغان باشقا دۆلەتكە ئەۋەتمەيدىغان دۆلەتنى كۆرسىتىدۇ.

پاناھلىققا ئىلتىماس قىلىش

بۈيۈك بىرتانىيەگە كىرگەندە پاناھلىق تىلەش

ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى كىشىلەرنىڭ بۈيۈك بىرتانىيەگە كىرگەندىن كېيىن دەرھال پاناھلىق تىلەشنى كۈتىدۇ. بۇ سىز كەلگەن ئايروودروم ياكى دېڭىز پورتىدا بولىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر چېگرا خىزمەتچىلىرىگە پاناھلىق تىلەش ئارزۇسىنى ئېيتىدۇ.

سىز بىر خىزمەتچىگە ئۇقتۇرۇش قىلغاندىن كېيىن، چېگرادا سىزدىن قىسقا تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلىدۇ، بۇ يەردە سىزنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشىڭىز ۋە پاناھلىق تىلەش سەۋەبىڭىز ھەققىدە سوئال سورىيدۇ.

پاناھلىنىش تىزىملىتىش لىنىيىسى

تېلېفون: 03001234193

دۈشەنبەدىن پەيشەنبە كۈنى سائەت 09.00 دىن 16:45 كىچە

جۈمە، ئەتىگەن سائەت 09.00 دىن 16:30 غىچە



ئەگەر سىز يوقسۇللۇق خەۋىپىگە دۇچ كېلىپ، ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ سىزنى تۇرالغۇ بىلەن تەمىنلىشىگە ئېھتىياجلىق بولسىڭىز، تېلېفون قىلغاندا ئۇلارغا بۇنى دېيىشىڭىز كېرەك، ئاندىن تېزىدىن ئۇچرىشىش ئېلىپ بېرىشىڭىز كېرەك. سىز تېلېفون قىلىپ بولغاندىن كېيىن، پاناھلىق قوبۇل قىلىش ئورنى كېيىنكى ۋاقىتلاردا سىزگە تېلېفون قىلىدۇ (بۇ بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىن بولۇشى مۇمكىن) ھەمدە تەكشۈرۈش كېلىشىشىڭىزنىڭ ۋاقتى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

تەكشۈرۈشنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، كۆچمەنلەر ئىدارىسىگە تەمىنلىگەن ئادرېسسىڭىزغا ARC كارتىسى ئەۋەتىلىدۇ. بۇ كارتىنىڭ ئۈستىدە سۈرىتىڭىز بولىدۇ ھەمدە پاناھلىق تەلەپ قىلغانلىقىڭىزنى كۆرسىتىدۇ.

”ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى بەرگەن بارلىق ھۆججەتلەرنى ساقلاش ناھايىتى

مۇھىم“

ئەگەر ئۆزىڭىزنى قامدايدىغان پۇلىڭىز بولمىسا، ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى باشقۇرىدىغان تۇرالغۇ ۋە ئاساسلىق تۇرمۇش خىراجىتىنى ئىلتىماس قىلىشىڭىز بولىدۇ. بۇ بايىتىكى پاناھلىق تەلەش بۆلىكى ۋە 2-بايىت بۈيۈك برىتانىيەدىكى ھوقۇق توغرىسىدىكى مەزمۇنلارنى ئوقۇڭ.

كۆپىنچە ئەھۋاللاردا، پاناھلىق تىلىگەن كىشىلەرنىڭ ئىشلىرى رۇخسەت قىلىنمايدۇ. ئەگەر رۇخسەتسىز ئىشلەۋاتقاندا تۇتۇلسىڭىز جازالىنىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر ئىشلىشىڭىزگە رۇخسەت بېرىدىغان ۋىزىڭىز بار ئەھۋالدا پاناھلىق ئىلتىماسى سۇنىشىڭىز، سىزنىڭ ئىلتىماسىڭىزغا قارار بېرىلگەچە ئىشلىشىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر سىز پاناھلىق تەلەش قارارىڭىزنى 12 ئايدىن ئارتۇق ساقلىغان بولسىڭىز، ئىشلەشكە رۇخسەت قىلىش ئىلتىماسىنى قىلىشىڭىز بولىدۇ. ئەگەر بۇ رۇخسەت قىلىنسا، سىز پەقەت ”كەمچىل كەسىپ

ئەگەر سىز قىيىن-قىستاقنىڭ ھايات قالغۇچى بولسىڭىز، پاناھلىق تەلەپىڭىزگە مۇستەقىل ئىسپات بىلەن تەمىنلەيدىغان تىببىي-قانۇن دوكلاتىغا ئېرىشىشىڭىز كېرەك. دوكلاتتا ئىستانبۇل كېلىشىمنامىسىدە بېكىتىلگەن خەلقئارا قانۇن ئۆلچىمى قوللىنىلىدۇ. برىتانىيە ئاممىۋى تەشكىلاتلىرىنىڭ قىيىنچىلىق خالاس (Freedom from Torture) تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇر كۆرۈڭ.

<https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports>

تەكشۈرۈش كېيىن، سىزگە ئۆزىڭىزنىڭ بەرگەن جاۋابلىرىڭىز ۋە ھۆججەتلىرىڭىزنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسى بېرىلىدۇ. سىز قانۇن بويىچە ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىگە بەرگەن ئادرېسسىڭىزدا تۇرۇشىڭىز تەلەپ قىلىنىدۇ.

سىزدىن ھەپتىلىك ياكى ئايلىق ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىگە دوكلات قىلىشىڭىز تەلەپ قىلىنىشى مۇمكىن. سىزدىن تۇرغۇدەك يېرى بار-يوقلۇقى سورىلىدۇ، ئەگەر يوقسۇل بولسىڭىز، ۋاقىتلىق تۇرالغۇ بىلەن تەمىنلىنىشىڭىز مۇمكىن.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىڭىكى، ئەگەر سىز دۆلەتتە قانۇنسىز تۇرىۋاتىدۇ دەپ قارالسىڭىز كۆچمەنلەر قاماخخانىسىغا سوللىنىشىڭىز مۇمكىن، ئەمما بۇنىڭ ئېھتىمالى تۆۋەن. ئەگەر بۇ ئەھۋال يۈز بەرسە، تېزىدىن تۇتۇپ تۇرۇش ئورنىدا ئادۋۇكات بىلەن كۆرۈشۈشنى تەلەپ قىلىشىڭىز كېرەك. بۇ ”تۇتۇپ تۇرۇش ۋەزىپىسىنى مەسلىھەت بېرىش پىلانى“ (Detention Duty Advice Scheme) دەپ ئاتىلىدۇ، سىز تۇتۇپ تۇرۇش ئورنىدا ئادۋۇكاتنىڭ كۆرۈشۈشنى ساقلاۋاتقان كىشىلەر تىزىملىكىگە ئىسمىڭىزنىڭ قوشۇلۇشىنى تەلەپ قىلىشىڭىز كېرەك.

بۈيۈك برىتانىيەدە تۇرۇپ پاناھلىق تەلەش

ئەگەر سىز بۈيۈك برىتانىيەگە كىرىپ بولغاندىن كېيىن پاناھلىق ئىلتىماسى قىلماقچى بولسىڭىز، تېلېفون ئارقىلىق پاناھلىنىش ئورنىدا تىزىمغا ئېلىنىش ئۈچۈن كۆرۈشۈشنى تەلەپ قىلىشىڭىز بولىدۇ. ئادۋۇكاتىمۇ سىز ئۈچۈن پاناھلىنىش ئورنىدا تىزىمغا ئېلىش كېلىشىشىڭىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ.

پاناھلىنىش جەريانىدا سىزگە ۋەكىللىك قىلىدىغان ئادۋوكات تېپىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز. ئادۋوكاتىڭىز نەگەر سىز بۇ مەزگىلدە ھېچقانداق يېڭىلانما تاپشۇرۇۋالمايدىغان بولسىڭىز، ھەر 3 ئايدا بىر قېتىم ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى بىلەن ئىلتىماسىڭىزنى سۈرۈشتۈرىشىڭىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ.

بۇ بايىنىڭ 5-تارمىقىدا ئادۋوكاتنى قانداق تېپىش چۈشەندۈرۈلگەن.

تۆۋەندىكىلەر بولسا ئادۋوكاتنىڭ سىز ئۈچۈن تەمىنلىيەلەيدىغان خىزمەتلىرىدۇر:

- رەسمىي باياناتلارنى بېزىش
- نەۋالىڭىزنىڭ قانچىلىك كۈچلۈك ئىكەنلىكى توغرىسىدا سىزگە مەسلىھەت بېرىدۇ
- نەگەر تۆتۈلسىڭىز قويۇپ بېرىلىشىڭىزنى ئىلتىماس قىلىدۇ
- پانالىق تىلەش ئىلتىماسىڭىزغا چىقارغان قارارغا نارازى ئىز قىلىسىڭىز دېلورىڭىزنى تەييارلاپ، سىزگە ۋەكىللىك قىلىدۇ
- نەۋالىڭىزغا نېمە بولىدىغانلىقى توغرىسىدا سىزگە مەسلىھەت بېرىدۇ
- تەلپىڭىزنى چۈشەندۈرۈشكە ئېھتىياجلىق بولغان باشقا ئۇچۇرلارغا ئېرىشىدۇ، مەسلىھەت تېپىپى دوكلاتى ياكى مۇنەخەسسىنىڭ يۇرتىڭىزدىكى نەۋال توغرىسىدىكى دوكلاتى دېگەندەك.

پاناھلىنىش زىيارىتى پاناھلىق ئىلتىماسىنىڭ ئىكەنلىكى مۇھىم قىسمى. سىزنى زىيارەت قىلغۇچى ئوخشىمىغان شەكىلدە سىزدىن نۇرغۇن سوئاللارنى سورايدۇ، بۇ بىر نەچچە سائەت داۋاملىشىدۇ.

سوئاللارغا ئادۋوكاتىڭىز بىلەن بىرلىكتە تەييارلىق قىلىڭ، چۈنكى پاناھلىنىش جەريانىدا ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىگە تەمىنلىگەن ئۇچۇرلارنىڭ بىردەك بولۇش تولىمۇ مۇھىم.

تېزىملىكى “ (shortage occupation list) دىكى خىزمەتلەرنى ئىشلىيەلەيسىز. ئەمما، تەلپىڭىز رەت قىلىنسا، سىزنىڭ ئىشلەش ھوقۇقىڭىز ئاخىرلىشىدۇ.

ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ تور بېتىنى زىيارەت قىلىڭ ھەمدە ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ خىزمەت ئىلتىماسىغا ئىجازەت بېرىش ھەققىدىكى كۆرسەتمىسىنى ئوقۇڭ: <https://www.gov.uk/government/publications/handling-applications-for-permission-to-take-employment-instruction>



پاناھلىق تىلىگەن كىشىلەرگە ئاممىۋى مەبلەغگە ئېرىشمەسلىك (No Recourse to Public Fund) شەرتى بېرىلىدۇ، يەنى ئۇلار باج كرېدىتى ياكى تۇرالغۇ ياردىمى قاتارلىق تەمىنات تەلەپ قىلالمايدۇ (تەمىنات توغرىسىدا 2-بايىنىڭ 8-تارمىقىغا قاراڭ).

ئەمما، ئەنگىلىيەدە ھۆكۈمەت مەبلەغ سالغان باشقا تىلدا سۆزلىگۈچىلەر ئۈچۈن ئىنگلىز تىلى (ESOL) دەرسلىكى قاتارلىق ئاممىۋى دەرسلىكلەر ئاممىۋى مەبلەغ تۈرىگە تەۋە بولمايدۇ.

دەسلەپكى مەلۇمات سوئاللار

تەكشۈرۈشتىن كېيىن سىزگە دەسلەپكى ئۇچۇر سوئال قەغىزى بېرىلىدۇ ياكى ئەۋەتىلىدۇ.

پاناھلىنىش زىيارىتى

تەكشۈرۈشتىن كېيىن، ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ پاناھلىق زىيارىتىڭىزنى قوبۇل قىلىشىنى ساقلاشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭغا 6 ئايدىن بىر يىلغىچە ۋاقىت كېتىدۇ، بەزى كىشىلەر تېخىمۇ ئۇزۇن ساقلايدۇ.

مۇساپىرلارنىڭ ئەھۋالى ئۇلارنىڭ شەخسىي زىيانكەشلىكىگە ئۇچرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدىغان كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

مۇساپىرلىق سالاھىيەتى (Refugee status)

ئەگەر سىزگە مۇساپىرلىق سالاھىيىتى بېرىلسە سىزگە بۈيۈك برىتانىيەدە قېلىش ئۈچۈن 5 يىل رۇخسەت بېرىلىدۇ، يەنى سىزنىڭ كەلگۈسى 5 يىل ئىچىدە بۈيۈك برىتانىيەگە كىرىشىڭىز ۋە تۇرۇشىڭىزغا رۇخسەت قىلىنىدۇ. سىزنىڭ ئىشلەش، ئاممىۋى مەبلەغكە ئېرىشىش ۋە ئائىلە يىغىلىشى ئۈچۈن ئىلتىماس قىلىشىڭىزغا رۇخسەت قىلىنىدۇ (بۇ بايىنىڭ 3-تارمىقىغا قاراڭ).

ئىنسانپەرۋەرلىك قوغداش (Humanitarian protection)

ئىنسانپەرۋەرلىك قوغداش شەخسىي زىيانكەشلىك سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى ئۇرۇش ياكى ئىچكى توقۇنۇش قاتارلىق زوراۋانلىق سەۋەبىدىن ئېغىر تەھدىت ياكى زىيان خەۋىپىگە دۇچ كەلگەن كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

باشقا تۈرلۈك قوغداشقا ئېرىشىدىغان سالاھىيەتەر

ئەگەر ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى سىزنىڭ تەلپىڭىزنى مۇساپىرلار سالاھىيىتى ياكى ئىنسانپەرۋەرلىك قوغداشنى قوبۇل قىلىشقا ماس كەلمەيدۇ دەپ قارىسا، ئەمما سىز قايتقاندىن كېيىن قېيىنلاش خەۋىپىگە دۇچ كەلسىڭىز، چەكلىمىلىك ئايرىلىش (Restricted Leave) ھوقۇقى بېرىلىدۇ.

ئىنسانپەرۋەرلىكنى قوغداش مۇساپىرلارنىڭ ئورنى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش ھوقۇققا ئىگە، بىردىنبىر پەرقى ساياھەت ئۈچۈن تارقىتىلغان ھۆججەتنىڭ تۈرى. مۇساپىرلىق سالاھىيىتىگە ئىگە بىر كىشى يىغىن ساياھەت ھۆججىتىگە ئىلتىماس قىلسا بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، ئىنسانپەرۋەرلىك كاپالىتى بېرىلگەن كىشى ئۆزىنىڭ پاسپورتىنى ئىشلىتەلەيدۇ ياكى پاسپورتىنى ئىشلىتەلمەيدىغانلىقى ئىسپاتلانسا، ساياھەت گۇۋاھنامىسى ئالسا بولىدۇ.

سىز ئەر ياكى ئايال زىيارەتچى تەلەپ قىلىشىڭىز بولىدۇ، ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى ئادەتتە بۇ تەلەپنى قاندۇرىدۇ. ئەگەر ئېھتىياجلىق بولسىڭىز، ئەر ياكى ئايال تەرجىماننى تەلەپ قىلىشىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر سىز قۇرامىغا يەتكەن بولسىڭىز ھەمدە قانۇن ياردىمىگە ئېرىشكەن بولسىڭىز، ئادۋوكاتىڭىز ئادەتتە سىز بىلەن پاناھلىنىش زىيارىتىگە قاتناشمايدۇ.

ئەگەر سىز پاناھلىق زىيارىتىڭىزنى قوبۇل قىلغاندا كۆچمەنلەر تۇتۇپ تۇرۇش يېرىدە بولسىڭىز، ئادۋوكاتىڭىزنىڭ قانۇن ياردىمى قانۇندىكى قاتنىشىشىغا رۇخسەت قىلىنىدۇ، شۇڭا سىز بىلەن سۆھبەتكە قاتناشسا بولىدۇ.

ئەگەر ئارام ئالماقچى بولسىڭىز، ئاغرىق ھېس قىلىشىڭىز ياكى تەرجىماندىن نارازى بولسىڭىز، سۆھبەتتە ئوتتۇرىغا قويۇشىڭىز كېرەك. سىزدىن "قوشىدىغان نەرسە" بار-يوقلۇقى سورايدۇ، سىز قاچۇرۇپ قويغىنىڭىزنى ھېس قىلغان، مۇھىم دەپ قارىغان ياكى جاۋاب بېرىشتە خاتالىق ئۆتكۈزگەنلىكىڭىزنى ھېس قىلغانلىقىڭىزنى ئىپادە قىلىشىڭىز بولىدۇ.

بارلىق زىيارەت خاتىرىسىنى خاتىرىلەشكە ھوقۇقلۇق. سۆھبەت ئاخىرلاشقاندا، سىزگە بارلىق سۆھبەت خاتىرىسىنى ۋە ئاۋاز خاتىرىسىنى بېرىشكە كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. بۇ ئارقىلىق خاتا چۈشەنچە بار-يوقلۇقىنى، سىز ياخشى چۈشەندۈرمىگەن دەپ ئويلىغان ياكى خاتا يېزىلغان نەرسىلەرنى تەكشۈرەلەيسىز. ئەگەر خاتالىق ياكى ئۇقۇشاسلىق بولسا، ئادۋوكاتىڭىزنىڭ ياردىمىدە بايانات تاپشۇرسىڭىز بولىدۇ.

پاناھلىنىش زىيارىتىدا سورۇلۇش ئېھتىمالى بولغان سوئاللارنى بىلىش ئۈچۈن، پاناھلىنىش ئەمەلىي زىيارىتى توغرىسىدىكى قوللانمىنى ئوقۇڭ. بۇ زىيارەتكە تەييارلىق قىلىش تولىمۇ مۇھىم: <https://righttoremain.org.uk/toolkit/asylumiv/>



پاناھلىنىش قارارى

قوبۇل قىلىنغان قارار

ئەگەر ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى بۈيۈك برىتانىيەدە قوغداشقا موھتاج دېگەن تەلپىڭىزنى قوبۇل قىلسا، سىزگە مۇساپىرلار سالاھىيىتى ياكى ئىنسانپەرۋەرلىك قوغداش ھوقۇقى بېرىلىدۇ.

قوبۇل قىلىنغان قارارىدىن كېيىن سىزگە بېرىلىدىغانلار:

بىئولوگىيەلىك ئولتۇراقلىشىش ئىجازەتنامىسى (Biometric Residence Permit):

بۇ بىئولوگىيەلىك كارتا سىزنىڭ بۈيۈك بىرېتانيەدە تۇرۇش، ئىشلەش ۋە ئوقۇش ھوقۇقىڭىزنىڭ ئىسپاتى. بىئولوگىيەلىك كارتىڭىزنى كىملىك شەكلىدە ئىشلىتىشىڭىز كېرەك. بۈيۈك بىرېتانيەدە بانكا ھېساباتىغا ئىلتىماس قىلغاندا ئۇنى كۆرسىتىشىڭىز كېرەك. بانكا ھېساباتىغا قانداق ئىلتىماس قىلىش توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن بۈيۈك بىرېتانيەدىكى 2-باب ھوقۇق، بانكا قوللانمىسىدىن پايدىلىنىڭ.

دۆلەتلىك سۇغۇرتا نومۇرى:

دۆلەتلىك سۇغۇرتا نومۇرىڭىز سىزگە خاس بولغان پايدىلىنىش نومۇرى. ئۇ دۆلەت سۇغۇرتىسى ۋە ئىجتىمائىي كاپالەت سىستېمىسىنى باشقۇرۇشتا ئىشلىتىلىدۇ (بۈيۈك بىرېتانيەدىكى ئىجتىمائىي كاپالەتنىڭ 2-بابىدا تېخىمۇ كۆپ مەزمۇنلارنى كۆرۈڭ). بۇ سۇغۇرتا نومۇرى ئۆمۈر بويى ئۆزگەرمەيدۇ. ئۇ دۆلەتنىڭ سۇغۇرتا ھەققى ۋە سىز تاپشۇرغان باجنىڭ ئىسمىڭىزغا مۇۋاپىق خاتىرىلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. دۆلەتلىك سۇغۇرتا نومۇرىڭىز بىئولوگىيەلىك ئولتۇراقلىشىش ئىجازەتنامىسىنىڭ كەينىگە بېسىلىدۇ.

رەت قىلىنغان قارار

بۈيۈك بىرېتانيەنىڭ ئۇيغۇر دىيارىدا ئېلىپ بېرىلۋاتقان زىيانكەشلىك ۋە خىتاينىڭ ئۇيغۇرلارغا قارشى دۆلەت ھالقىغان باستۇرۇش ئۇسۇلىغا قارشى پوزىتسىيىسىنى كۆزدە تۇتقاندا، بىز ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ ئۇيغۇر ياكى باشقا تۈركىي مىللەتنىڭ ئۇيغۇر دىيارىدىن كەلگەن پاناھلىق تەلپىنى رەت قىلغان قارارىنى ئۇچراتىمىدۇق.

شۇنداق بولسىمۇ، ئەگەر ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى سىزنىڭ تەلپىڭىزنى رەت قىلسا، ئادۋوكاتىڭىز بىلەن ھەمكارلىشىپ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ قارارىغا قارشى شىكايتىڭىزنى ئوتتۇرىغا قويالايسىز.

بۇ تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- رەت قىلىش خېتىدىكى مەزمۇنلارغا قاراپ، رەت قىلىشنىڭ سەۋەبىنى چۈشىنىش
- سىز خاتا دەپ قارىغان ئىشلار توغرىسىدا بايانات تەييارلاش
- باياناتىڭىزنى قوللايدىغان ئىسپات بىلەن تەمىنلەش
- كۆچمەنلەر سوتچىسى ئالدىدا بىرىنچى دەرىجىلىك سوتتا ئوتتۇرىغا قويۇلىدىغان رەت قىلىشقا بولغان نارازىلىق ئىزىنى تەييارلاش.

ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى تەرىپىدىن رەت قىلغاندىن كېيىن نېمە ئىش قىلالايدىغانلىقىڭىز توغرىسىدا ياخشى قوللانما بار، Right to Remain نىڭ ئۇچۇر ئامبىرى ياخشى تەكلىپلەرنى بېرىدۇ:



<https://righttoremain.org.uk/toolkit/refusal/>

پاناھلىق ياردەملىرى

ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى پاناھلىق تىلگۈچىلەرنىڭ پاناھلىنىش جەريانىدىكى ئىقتىسادىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ياردەم بېرىدۇ.

دەسلەپكى ياردەم

دەسلەپكى تەكشۈرۈش زىيارىتىنى قوبۇل قىلغاندا، كۆچمەنلەرنى زىيارەت قىلغۇچى ئىلتىماس قىلغۇچىنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى ۋە ئۇلارنىڭ تۇرىدىغان جايى بار-يوقلۇقىنى سورايدۇ.

ئەگەر كىم بىلەن بىللە تۇرالايدىغانلىقىڭىزنى بىلمىسىڭىز ھەمدە يېنىڭىزدا پۇلىڭىز بولمىسا، ۋاقىتلىق تۇرالغۇغا ئورۇنلاشتۇرىدۇ. بۇ ئادەتتە پاناھلىق تىلگۈچىلەرنىڭ ياتاق بىناسى بولىدۇ. سىزنى يەنە يېمەكلىك ۋە تازىلىق ئۆيى بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ 98-بۆلەك (جىددىي) ياردەمى دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاملىق ياردەم

سىز بۇ دەسلەپكى تۇرالغۇدا بىر مەزگىل تۇرغاندىن كېيىن، كېيىن باشقا يەرگە ئورۇنلاشتۇرۇلسىز، بۇ دۆلەتنىڭ ھەرقانداق يېرىدە بولۇشى مۇمكىن. بۇ ياتاق ئادەتتە پاناھلىق تىلىگەن باشقىلار بىلەن ئورتاق تۇرىدىغان ياتاق بىناسى ياكى ئۆي بولىدۇ. بۇ 95-يۆلەك (داۋاملىق) ياردەمى دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەر بىر ئادەمگە ھەپتىسىگە 39.63 فوندىستېرلىك ياردەم پۇلى بېرىلىدۇ. چوڭلار ۋە بالىلارغا ئوخشاش مىقداردا بېرىلىدۇ. بۈيۈك بىرتانىيەدە قەيەردە تۇرىدىغانلىقىڭىز توغرىسىدا ھېچقانداق تاللىشىڭىز يوق. سىز بىرتانىيەنىڭ ھەر قانداق يېرىگە تارقالغان بولىسىز. بۇ پۇللار ئاسپېن كارتىسى دەپ ئاتىلىدىغان كارتا ئارقىلىق تۆلىنىدۇ.

ئەگەر دوستىڭىز ياكى ئائىلە ئەزالىرىڭىز بولسا ئۇزۇن مۇددەت تۇرالايسىز، ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى دىن پەقەت ئاساسلىق تۇرمۇش خىراجىتى ئۈچۈن پۇل بىلەن تەمىنلىشىنى تەلەپ قىلىشىڭىز بولىدۇ. بۇ پاناھلىق تىلىگەنلەر ئۈچۈن "ئەقەللىي ياردەم" دەپ ئاتالغان.

مۇھىم ئالاقىلىشىش ئورۇنلىرى

ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىدىن پاناھلىق تىلەش ئىلتىماسى ئۈچۈن، كۆچمەنلەر ياردەمچىسى بىلەن ئالاقىلاشىشىڭىز بولىدۇ: <https://www.migranthelpuk.org/>

ئۇلارنىڭ ھەقسىز پاناھلىنىش تېلېفونى ھەر يىلى ھەر كۈنى 24 سائەت مۇلازىمەت بەرمەكتە:

0808 8010 503



ئۇلار سىزگە تۆۋەندىكى ياردەملەرنى قىلالايدۇ:

- تۇرالغۇ مەسلىسى
- ئىنگلىز تىلى دەرسلىرىنى تېپىش

- پاناھلىق تىلەش توغرىسىدىكى سوئاللار
- قانۇنىي ۋەكىللىك قىلىش
- مەكتەپ تېپىش
- ئەگەر تۇرۇش رۇخسىتىڭىز بېرىلسە، بۈيۈك بىرتانىيەدە تۇرمۇش بەرپا قىلىش

ساغلاملىق

پاناھلىق تىلىگۈچى بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن، دۆلەتلىك ساغلاملىق مۇلازىمىتى (NHS) دىن ھەقسىز داۋالىنالايسىز. سىز يەنە ئېرىشەلەيسىز: چىشىڭىزغا ھەقسىز چىش ئاسراش دورا ئۈچۈن ھەقسىز رېتسېپ ھەقسىز كۆرۈش قۇۋۋىتى سىنقى ۋە كۆز ئىينەك ئۈچۈن پۇل تۆلەشكە ياردەم بېرىدۇ.

شۇنداقتىمۇ ھەقسىز ساغلاملىق مۇلازىمىتىگە ئېرىشىش ئۈچۈن، ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ قوللىشىغا ئىلتىماس قىلىشىڭىز كېرەك. سىز يەنە NHS تۆۋەن كىرىم پىلانغا ئىلتىماس قىلىشىڭىز ۋە HC2 (ساغلاملىق خىراجىتىگە تولۇق ياردەم) گۇۋاھنامىسىنى تاپشۇرۇۋېلىشىڭىز كېرەك، ھەقسىز مۇلازىمەتكە ئېرىشىدىغانلىقىڭىزنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن بۇ گۇۋاھنامىنى كۆرسىتىشىڭىز كېرەك.

ساقلىقنى ساقلاشقا ئېرىشىش ئۈچۈن ۋە NHS تۆۋەن كىرىم پىلانغا دائىر ئۇچۇرلارغا ئېرىشىش ئۈچۈن بۇ ئۇلۇشقا قاراڭ: <https://www.nhs.uk/nhs-low-income-scheme>

بۈيۈك بىرتانىيەدىكى ھوقۇق ھەققىدىكى 2-بابتا ساقلىقنى ساقلاشقا ئېرىشىش ھەققىدىكى تەپسىلاتلارنى ئوقۇڭ.

3 ئائىلە ئەزالىرى بىلەن جەم بولۇش

ئۇيغۇر دىيارىدا داۋاملىشىۋاتقان خەۋپ تۈپەيلى يالغۇز قالغان بولۇشىڭىز ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەردىن ئايرىلغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئەلۋەتتە سىز يەنىلا يۇرتىڭىزدا ياكى بۈيۈك بىرتانىيە سىرتىدا تۇرۇۋاتقان ئائىلە ئەزالىرىڭىز بىلەن بۈيۈك بىرتانىيەدە جەم بولۇشنى خالايسىز.

بۇنىڭ ئۈچۈن چوقۇم رەسمىي مۇساپىر دەپ ئېتىراپ قىلىنىشىڭىز ياكى كەم دېگەندە بەش يىل ئىنسانپەرۋەرلىك قوغدىلىنىشىنىڭ ئاستىدا بولۇشىڭىز كېرەك. ئىلتىماس قىلىش ھەقسىز. سىز بۇ ئىلتىماس ئارقىلىق ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ قوللىغۇچىسى بولالايسىز.

كىم لايىقەتلىك بولىدۇ؟

بۈيۈك برىتانىيەدە جەم بولۇش شەرتىگە توشىدىغان ئائىلە ئەزالىرى بولسا، يۇرتىڭىزدىن ئايرىلىشتىن بۇرۇن ئائىلە بىرلىكىنى تەشكىل قىلغانلار بولۇشى لازىم:

- جۆرىسى ياكى ھەمراھى
- 18 ياشتىن تۆۋەن بالىلار

ئاتا-ئانىڭىز ياكى قېرىنداشلىرىڭىز ئائىلە جەم بولۇش بەلگىلىمىسىدە لايىقەتلىك بولمايدۇ. لېكىن، ياشانغان ئاتا-ئانىلار قۇرامىغا يەتكەنلەرگە تايىنىش نىسپىي يولى ئارقىلىق ئىلتىماس قىلسا بولىدۇ، ئەگەر ئۇلار ياش، كېسەل ياكى مېيىپ ھالەتتە بولسا، ئۇلارنىڭ بۈيۈك برىتانىيە ۋە ئامېرىكا مەبلەغىگە مۇراجىئەت قىلماي، بۈيۈك برىتانىيەدە تۇغقانلىرى تەرىپىدىن تەمىنلىيەلەيدىغان ئۇزۇن مۇددەتلىك شەخسىي بېقىشقا مۇھتاجلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىشى لازىم.

قانداق ئىلتىماس قىلىش كېرەك؟

لاياقەتلىك قۇرامىغا يەتكەن ئائىلە ئەزالىرىڭىز ئۆزى ئۈچۈن بۈيۈك برىتانىيەدە جەم بولۇشنى ئىلتىماس قىلىشى كېرەك. شۇنداقلا، قوللىغۇچى بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن بالىڭىزغا ۋاكالىتەن ئىلتىماس قىلىشىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر بۇ ئىلتىماس بۈيۈك برىتانىيەنىڭ سىرتىدا قىلىنسا، مۇناسىۋەتلىك دۆلەتتە ئىلتىماس قىلىش جەريانى ۋە ھۆججەتلىرىنى چۈشىنىش كېرەك.

سىز بۈيۈك برىتانىيەگە ئېلىپ بارماقچى بولغان كىشى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزنى ۋە ئۇ كىشىنىڭ سالاھىيەت ھۆججىتى ۋە قانۇنىي سالاھىيىتىڭىزنى ئىسپاتلايدىغان دەلىل-ئىسپات توپلاشنى باشلىشىڭىز كېرەك.



ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ بۈيۈك برىتانىيە ھۆكۈمەت تور بېكىتىدە ئۆز ئىچىگە ئېلىنغان دەلىل-ئىسپاتلارنىڭ تۈرىنى بۇ يەردىن تاپالايسىز: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/947066/family-reunion-guidance-v5.0ext.pdf

بۇ يەردىن ئىلتىماس جەدۋىلىنى تاپالايسىز ۋە تۈردىكى ئىلتىماس بېتىگە ئۇلىنالايسىز: <https://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion>

ئەگەر كەسپىي قانۇن ياردىمىڭىز بولمىسا، بۈيۈك برىتانىيە قىزىل كرېست جەمئىيىتىنىڭ ئائىلە جەم بولۇش جەريانىدىكى قوللانمىسى سىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ: <https://www.redcross.org.uk/-/media/documents/get-help/get-help-as-a-refugee/british-red-cross-guide-to-family-reunion.pdf>



4 ئىسمىنى ئۆزگەرتىش

ئەگەر سىز شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدا تۇغۇلغان بولسىڭىز، رەسمىي ھۆججەتلەردە بېرىلگەن ئىسمىڭىز ئۇيغۇرچىدىن خىتايچىگە تەرجىمە قىلىنغان بولۇشى مۇمكىن. بۇ بۆلۈمدە ئىسمىڭىزنى ئۇيغۇرچە تەلەپپۇز شەكلىدە يېزىلىشىغا ئۆزگەرتىشنى چۈشەندۈرىمىز.

بۈيۈك برىتانىيەدىكى كىملىك ھۆججىتىدىكى ئىسمىڭىزنى ئۆزگەرتىش ھوقۇقىڭىز بار، مەسىلەن بۈيۈك برىتانىيە پاسپورتى ياكى كۆچمەنلىك ئەھۋالىڭىزغا مۇناسىۋەتلىك ھۆججەتلەر.

ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكىنىڭ تارقاتقان ھۆججەتلىرىدە كىمنىڭ ئىسمىنى ئۆزگەرتەلەيدىغانلىقى توغرىسىدىكى تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارنى بۇ يەردىن كۆرۈڭ: <https://www.gov.uk/government/publications/change-of-name-guidance/use-and-change-of-names>

دېمەك، پەقەت كەسپىي ئادۋوكاتلار، شۇنداقلا كۆچمەنلەر مۇلازىمەت كومىسسارى ئىشخانىسى (Office of the Immigration Services Commissioner) غا تىزىملىتىلغان مەسلىھەتچىلەر ۋە كەسپىي خادىملارلا سىزنىڭ كۆچمەنلەر تەلپىڭىز بىلەن سىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ.

ئەگەر سىز قانۇن تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلغان تەمىنلىگۈچىدىن مۇلازىمەت تەلەپ قىلغان بولسىڭىز، تەلپىڭىزدە زۆرۈر بولمىغان كېچىكىش ۋە باشقا مەسلىھەت كۆرۈلمىگەن بولاتتى.

ئەگەر سىز ئۆزىنى كۆچمەنلەر مەسلىھەتچىسى دېگەن شەخسنىڭ گۇمانلىق ئېلېكترونلۇق خەت ياكى ئۇچۇرلىرىنى تاپشۇرۇۋالغان بولسىڭىز، تەلپىڭىزنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن ھەق تۆلەشنى تەلەپ قىلسا ياكى بۇ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغانلىقىڭىزغا ئىشەنسەڭىز، بۈيۈك بىر تاننىيە پۇقراسى ئالدامچىلىق ھەرىكىتى (Action Fraud) بىلەن ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ. بۇ بولسا ئالدامچىلىق ۋە تور جىنايىتى ئۈچۈن دوكلات مەركىزىدۇر.



بۇ مۇلازىمەتكە 0300 123 2040 ياكى توردىكى مەلۇم قىلىش قورالى ئارقىلىق ئېرىشكىلى بولىدۇ: actionfraud.police.uk/reporting-fraud-and-cyber-crime

مەبلەغ سېلىش ئالدامچىلىقى

سىز كەسپىي ۋە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەر بىلەن ئۇچرىشىشىڭىز مۇمكىن، ئۇلار تېز ھەم يۇقىرى پايدا بىلەن مەبلەغ سېلىشنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ مەبلەغ سېلىش ئالدامچىلىقى بولۇشى مۇمكىن. ئۆزىڭىزنى مەبلەغ سېلىش ئالدامچىلىقىدىن قوغدايدىغان ئۇسۇللار بار.

مالىيە قارارى چىقىرىشتىن بۇرۇن، ئۇيغۇر مەھەللىسىدىكى ئىشەنچلىك دوستلار ۋە باشقىلار بىلەن سۆزلىشىڭ. مالىيە ھەرىكىتىنى باشقۇرۇش ئورگىنى (Financial Conduct Authority) دىن تەكشۈرۈپ، ئۆزىڭىزنىڭ شىركىتىنىڭ مالىيە ھەرىكىتىنى باشقۇرۇش ئورگىنى تەرىپىدىن باشقۇرۇلۇپ — باشقۇرۇلمايدىغانلىقىنى تەكشۈرۈڭ.

مەبلەغ سېلىش ئالدامچىلىقىدىن قانداق ساقلىنىش توغرىسىدا مالىيە ھەرىكىتىنى باشقۇرۇش ئورگىنىنىڭ قوللانمىسىنى ئوقۇڭ: <https://www.fca.org.uk/scamsmart/how-avoid-investment-scams>

ئىسمىڭىزنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىسىم ئۆزگەرتىش باياناتىنى (deed poll) تەييارلىشىڭىز كېرەك. 16 ياشتىن ئاشقان ھەر قانداق كىشى كونا ئىسمىدىن ۋاز كېچىش ۋە يېڭى ئىسمىنى يېزىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ باياناتىنى يازالايدۇ. سىز چوقۇم بۇ ھۆججەتنى كەم دېگەندە 18 ياشتىن يۇقىرى ئىككى كىشىنىڭ گۇۋالىقى بېرىشى بىللە ھەر قايسى تەرەپلەرنىڭ ئىمزا سىنى قويدۇرىشىڭىز كېرەك.

ئىسمىڭىزنى ئۆزگەرتىش ھەققىدىكى ئۇچۇرلارغا ئېرىشىش ئۈچۈن بۈيۈك بىر تاننىيە ھۆكۈمەت تور بېتىدىن تەپسىلاتىنى كۆرەلەيسىز: <https://www.gov.uk/change-name-deed-poll>

گۇۋاھنامە ئارقىلىق ئىسمىڭىزنى ئۆزگەرتكەندىن كېيىن، بار بولغان ھۆججەتلىرىڭىزنى بالدۇرراق ئالماشتۇرۇشنى ئىلتىماس قىلىشىڭىز كېرەك.

5 ئېكسپىلاتاتسىيەنىڭ ئالدىنى ئېلىش

سىز كۆچمەنلەر ۋە پاناھلىنىش ھوقۇقىڭىزغا مۇناسىۋەتلىك بەزى قانۇن-ئىزاملارنى بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. ئۇيغۇر دىئاسپوراسىدىكى بىر قىسىم كىشىلەر بۈيۈك بىر تاننىيەنى ئۆز ئىچىگە ئالغان باشقا دۆلەتكە كۆچۈپ بارغاندا ئېكسپىلاتاتسىيە قىلىنىش خەۋىپىگە دۇچ كېلىشى مۇمكىن.

مەيلى بۈيۈك بىر تاننىيەگە ساياھەتكە چىققاندا ياكى ھەر قانداق بىر دۆلەتكە ئاباغ باسقۇنىڭىزدا بولسۇن، سىز ئېكسپىلاتاتسىيە قىلىنىدىغان ھەر خىل ئۇسۇللارنى بىلىشىڭىز ۋە چۈشىنىشىڭىز، سىزنىڭ يوشۇرۇن خەۋىپلەرنى بايقىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە بۇ خىل قالايمىقانچىلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

لاياقەتسىز ۋە ئالدامچىلىق مەسلىھەتلىرى

كۆچمەنلەر دېلوسىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە ئۇرۇنۇۋاتقان نۇرغۇن كىشىلەرگە نىسبەتەن، بار بولغان قانۇن مۇلازىمىتىگە بولغان تونۇشنىڭ يېتەرسىزلىكى ئۇلارنى لايىقەتسىز ۋە ئالدامچىلىق مەسلىھەتلىرىنى قوبۇل قىلىش خەۋىپىگە دۇچار قىلىدۇ. قانۇندا مۇنداق دېيىلدى: شەخسلەر لايىقەتلىك ئادەم بولمىسا، كۆچمەنلەر مەسلىھەتلىرى ياكى كۆچمەنلەر مۇلازىمىتى بىلەن تەمىنلىنەلمەيدۇ.

ھازىرقى زاماندىكى قۇللۇق ۋە ئادەم ئەتكەسچىلىكى

بۈيۈك برىتانىيەدە ئادەم ئەتكەسچىلىكى ۋە ھازىرقى زاماندىكى قۇللۇق قانۇنسىزدۇر. ئادەم ئەتكەسچىلىكى بىر شەخسنىڭ باشقىلار تەرىپىدىن ئېكسپىلاتاتسىيە قىلىنىش مەقسىتىدە ساياھەتكە ئورۇنلاشتۇرۇلغان ياكى قۇلايلىق يارىتىلغان ۋاقىتدۇر.

بۇ ساياھەت تۆۋەندىكىدەك ھەرىكەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- باشقا دۆلەتتىن بۈيۈك برىتانىيەگە كېلىش
- بۈيۈك برىتانىيەدىن ئايرىلىشقا مەجبۇرلانغان
- بۈيۈك برىتانىيە ئىچىدە يۆتكىلىدۇ.

ئادەم ئەتكەسچىسى ساياھەتنى ئورۇنلاشتۇرۇش جەريانىدا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن باشقىلارنى ئېكسپىلاتاتسىيە قىلىشنى ئويلاپ، بۇ جەرياندا باشقىلارنى ئېكسپىلاتاتسىيە قىلماقچى بولغان كىشىگە ياردەم قىلغان ۋە ياردەم بەرگەن كىشى بولۇۋالالايدۇ.

”ئالداپ سېتىلغان كىشىنىڭ ساياھەت قىلىشقا دەسلەپتە قوشۇلغان بولسىمۇ،

بۇ يەنىلا ئەتكەسچىلىك جىنايىتى دەپ ھېسابلىنىدۇ“

ئەتكەسچىلىكنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغانلارغا ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرى قۇللۇق، چاكارلىق ۋە مەجبۇرىي ئەمگىكىگە دۇچار بولۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ھازىرقى زاماندىكى قۇللۇققا قارشى قانۇنى (2015) نىڭ 1-تارمىقىدىكى جىنايەت قاتارىغا كىرگۈزۈلگەن.

بەزى كىشىلەر دەسلەپتە ئۆزلىرىنىڭ بۇ جىنايەتكە ئۇچرىغانلىقىنى تونۇپ يېتەلمىسىمۇ، بۇ ئەھۋالنىڭ بار-يوقلۇقىنى ئېنىقلاشقا ياردەمى بولىدىغان كۆرسەتكۈچلەر بار.

ئەگەر تۆۋەندىكى ئەھۋاللار يۈز بەرگەن بولسا، ئۇنداقتا سىز قۇللۇق، چاكارلىق ۋە مەجبۇرىي ئەمگەككە يۇلۇققان بولىشىڭىز مۇمكىن:

- خىزمەتكە قوبۇل قىلغۇچى تەرىپىدىن زوراۋانلىق تەھدىتىگە ياكى زوراۋانلىقىغا ئۇچرىسىڭىز
- سىزنىڭ ئەركىنلىكىڭىز چەكلەنسە
- خىزمەتكە قوبۇل قىلغۇچى كۆچمەنلىك ئەھۋالىڭىز سەۋەبىدىن سىزنى ھۆكۈمەتكە دوكلات قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا تەھدىت سالسا
- مائاشىڭىز تۇتۇپ قېلىندى
- سىز ئادەم ئىشلەتكۈچى ئورۇننىڭ مالىيە قەرزى سەۋەبىدىن ئىشلەشكە مەجبۇر بولسىڭىز

پاسپورتىڭىزنىمۇ ئېلىۋېلىشى مۇمكىن، ياكى سىزگە قانۇنلۇق ئىش ھەققى بېرىلمەسلىكى مۇمكىن.

ئەتكەس قىلىنغان كىشىلەر يەنە تۆۋەندىكىدەك قىلمىشلار بىلەن پايدىلىنىدۇ:

- جىنسىي ئېكسپىلاتاتسىيە، مەسىلەن، باسقۇنچىلىق ياكى جىنسىي تاجاۋۇزچىلىق
- ئەزالارنى ئېلىۋېتىش.

ئادەم ئەتكەسچىلىكىدە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار زورلۇق، تەھدىتكە ياكى ئالدامچىلىققا ئۇچرىغاندىن كېيىن مۇلازىمەت قىلىشقا مەجبۇرلىنىشى مۇمكىن، شۇنداقلا ئۇلار مەلۇم بىر ئاجىزلىق سەۋەبىدىن پايدىلىنىشى مۇمكىن، مەسىلەن بالىلار ياكى جىسمانىي ۋە روھىي توسالغۇغا ئۇچرىغانلارنى نىشان قىلىشى مۇمكىن.

ئەگەر سىز ئەتكەسچىلىك ۋە ئېكسپىلاتاتسىيەنىڭ قۇربانىغا ئايلانغانلىقىڭىزغا ئىشەنسەڭىز، جىددىي ئەھۋالغا يولۇققىنىڭىزدا 999 ياكى جىددىي ئەھۋال نۇمۇرى بىلەن 101 بىلەن ئالاقىلىشىڭ.

ئادەم ئەتكەسچىلىكى ۋە ھازىرقى زاماندىكى قۇللۇقنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغان بىر تۈركۈم كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ كەچۈرمىشلىرى نەتىجىسىدە جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن زەخمىلىنىدۇ. بۈيۈك برىتانىيەدىكى ساغلاملىق ھوقۇقىڭىز ۋە ھوقۇق-



مەنپەئەتلىرىنى قوغداش ۋە ھېسسىياتىڭىزنى ياخشىلاش ئۈچۈن قوللانمىنىڭ 2-باب بۈيۈك برىتانىيەدىكى ھوقۇق ۋە 6-باب روھىي ساغلاملىق بابلىرىغا قاراڭ.

مۇھىم ئالاقىلىشىش ئورۇنلىرى

ھازىرقى زاماندىكى قۇللۇق ياردەم لېنىيەسى (The Modern Slavery Helpline) كۆچمەنلىك ئەھۋالىڭىزنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر سىزنى قوللايدۇ. بارلىق تېلېفونلار نامسىز ۋە مەخپىي بولۇپ، ئىنگلىز تىلىدىن باشقا تىللاردا ياردەم بېرىدۇ:

0800 121 7000 

ئىنگلىيەدىكى يېڭى مەھسۇلات سانائىتىدىكى ئىشچىلارنى ئېكسپلۇاتاتسىيە قىلىشتىن قوغداشقا مەسئۇل ھۆكۈمەت ئورگىنى بولغان Gangmasters and Labour Abuse Authority (gla.gov.uk):

0800 432 0804 
intelligence@gla.gov.uk 

6 ئادۋوكات تېپىش

بۈيۈك برىتانىيەدە، ئادۋوكات قانۇندىن مەسلىھەت بېرىشكە لايىقەتلىك بولغانلارنى كۆرسىتىدۇ. ئادۋوكاتلارنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئىككى تۈرى بار:

- قانۇندىن مەسلىھەت بېرىدىغان ئادۋوكاتلار
- سوتتا دېلوغا ۋەكىللىك قىلىدىغان ئادۋوكاتلار.

ھەمدە، ئادۋوكات "دېلو بېجىرگۈچىلەر" دەپ ئاتالغان مەسلىھەتچىلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، ئۇلار ئادەتتە ئاممىغا قانۇن مۇلازىمىتى قىلىدىغان خەير-ساخاۋەت تەشكىلاتلىرىدا ئىشلەيدۇ.

ئادۋوكاتىڭىز بىلەن ئالاقە قىلىش

ئادۋوكاتىڭىز بىلەن كۆرۈشۈشتىن بۇرۇن، ئۇلارغا ئەھۋالىڭىز ھەققىدە نېمىلەرنى دېيىشىڭىز كېرەكلىكىنى، بىرەر نوقتىنى جەزىملەشتۈرەمسىڭىز، ئۇلاردىن قايسى ئۇچۇرلارنى تېپىشىڭىز كېرەكلىكىنى ئويلىشىشىڭىز كېرەك. بۇ سىزنىڭ دېلوغا مۇناسىۋەتلىك بارلىق ئۇچۇرلارنى ئادۋوكاتقا كۆرسىتىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ مەسلىھەتلىرىنىڭ ئىمكانقەدەر كۈچلۈك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

ئادۋوكاتىڭىز بىلەن كۆرۈشكەندە تۆۋەندىكىلەرنى تەلەپ قىلىشىڭىز بولىدۇ:

- تەرجىمان دېگەندەك تىل ياردىمى
- ئەگەر ئادۋوكاتىڭىزنى چۈشىنەلمىسىڭىز ئۇ نوقتىنى قايتا تەكرارلىشى تەلەپ قىلىش
- ئۇلارنىڭ مۇھىم سۆزلەرنى ياكى مۇھىم مەسلىھەت نۇقتىلىرىنى يېزىش
- ئارام ئېلىش

يىغىندىن ئايرىلىشتىن بۇرۇن، شۇلارنى ئۆزىڭىزگە ئەسكەرتىڭ

- بارلىق سوئاللىرىڭىزغا جاۋاب بېرىلىدۇ
- ئۇلارغا ئەھۋالىڭىزغا ئائىت بارلىق ئۇچۇرلار تولۇق بېرىلىدۇ

ئادۋوكاتىڭىز ئادەتتە بۇ ئۇچۇرلارنىڭ قىسقىچە مەزمۇنىنى خەت ياكى ئېلېكترونلۇق خەت ئارقىلىق ئەۋەتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئاددىي، قولايلىق تىل ئىشلىتىشىنى تەلەپ قىلىشىڭىزمۇ بولىدۇ.

قانۇن خىراجىتىنى كۆتۈرۈش

سىزنىڭ ئادىل سوتلىنىش ھوقۇقىڭىز 1998-يىلدىكى كىشىلىك ھوقۇق قانۇنىنىڭ 6-ماددىسى بىلەن قوغدىلىدۇ، ئەگەر سىز سوتتا مەسلىھەت ياكى ۋەكىل تېپىشقا قۇربىتىڭىز يەتمەسە، دۆلەت سىزنى قانۇن ياردىمى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

كۆچمەنلەر دېلولىرىنىڭ ئىز-دېرىكىنى تەكشۈرگەن شەخسلەرنىڭ ئادىل سوتلىنىش ھوقۇقى قاتارلىق كىشىلىك ھوقۇققا دەخلى-تەرۇز قىلىش خەۋىپى بولمىسا، قانۇن ياردىمىدىن بەھرىمەن بولمايدۇ.

لېكىن، شەخسلەر ئالاھىدە ئەھۋال مەبلەغى (Exceptional Case Funding) نى تاپشۇرۇۋېلىشنى ئىلتىماس قىلسا بولىدۇ.

ئالاھىدە ئەھۋال مەبلەغى كۆچمەنلەر دېلولىرىنىڭ چىقىمىنى قامداشتا قوللىنىلىدىغان كۆپ ئۇچرايدىغان ئۇسۇل بولسىمۇ، ئىلتىماس قىلىش جەريانى مۇرەككەپ بولىدۇ، شۇڭا ئادۋوكاتىڭىزدىن مەسلىھەت سورىشىڭىز ناھايىتى مۇھىم، ئۇ سىز ئۈچۈن ۋاكالىتەن مەبلەغىنى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلدا ئىلتىماس قىلالايدۇ.

سىز قانۇن ياردىمىدىن بەھرىمەن بولالمىغان، ھەمدە قانۇن مەسلىھەتچىلىكى ۋە ۋەكىللىك قىلىش خىراجىتىنى ئۈستىڭىزگە ئالامىغان ئەھۋالدا، ئادۋوكاتىڭىزنىڭ دېلوڭىزنى ھەقسىز تاماملىشى مۇمكىن، بۇنى *pro bono* دەپ ئاتايدۇ.

ئاممىۋى زىيارەت داۋا ئادۋوكات تېپىش ئۈچۈن، ئادۋوكاتلار كېڭىشىنىڭ تور بېتىدىن ئىزدەڭ <https://directaccessportal.co.uk/search/1/barrister>



كۆچمەنلەر مەسلىھەت سىزگە مەسلىھەت بېرەلەيدىغان سىزگە ئەڭ يېقىن ئادۋوكاتنى تۆرەندىكى ئۆلىنىشتىن تاپالايسىز: <https://solicitors.lawsociety.org.uk> ياكى سىز تۇرۇۋاتقان ئەڭ يېقىن قانۇن مەركىزى بىلەن ئالاقىلىشىڭ: <https://lawcentres.org.uk/about-law-centres>

مۇھىم ئالاقىلىشىش ئورۇنلىرى

ئەگەر سىزنىڭ ياخشى مەسلىھەت سوراشقا ئېھتىياجلىق بولسىڭىز، LawWorks قاتارلىق تەشكىلاتلار بىلەن ئالاقىلىشىپ، يېقىن ئەتراپتىكى قانۇن ئامبۇلاتورىيەسىنى تاپالايسىز: <https://www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you>

Advocate تىن سوتقا ۋەكىللىق قىلىدىغان ئادۋوكاتى تېپىڭ: <https://weareadvocate.org.uk/apply-for-help/how-our-service-works.html>

2-باب بۈيۈك برىتانىيەدىكى ھوقۇقىڭىز

بۇ بابنىڭ مەقسىتى برىتانىيەدە (بىرلەشمە پادىشاھلىقى) ياشاۋاتقان ۋاقىتىڭىزدىكى قانۇنىي ھوقۇقىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىشىڭىزگە ياردەم بېرىش. بۈيۈك برىتانىيە ئەنگىلىيە ۋە ۋېلش، شوتلاندىيە، شىمالىي ئىرېلاندىيەدىن ئىبارەت ئۈچ قانۇن سىستېمىسىغا ئايرىلدى. بىز بۇ قوللانمىدا ئەنگىلىيە ۋە ۋېلشتا توختىلىمىز.

قايسى قانۇنىي ھوقۇقلاردىن بەھرىمان بولىدىغانلىقىڭىزنى بىلىش تولىمۇ مۇھىم، چۈنكى بۇ كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۇچرايدىغان ئادەتتىكى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشقا پايدىلىق. بەزى ئەنسىرەشلەر ئومۇميۈزلۈك بولسىمۇ، بەزى مەسىلىلەر مۇھاجىرەتتىكى ئۇيغۇرلارغا بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك.

بۇ باب تۆۋەندىكى ئاساسىي ھوقۇقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. ئۇچۇر بىخەتەرلىكى
2. كەمسىتىش
3. بانكا مۇلازىمەتلىرىنى ئىشلىتىش
4. مائارىپ
5. خىزمەت
6. ساقچىلار
7. ساغلاملىق
8. تۇرالغۇ
9. ئىجتىمائىي كاپالەت
10. ئاياللار ۋە قىزلارنىڭ ھوقۇقى



1 ئۇچۇر بىخەتەرلىكى

بەلكىم بۇرۇن شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنىڭ بىخەتەرلىكى تەھدىتگە ئۇچۇرغان بولۇشى مۇمكىن. خىتاي دائىرلىرىنىڭ شەخسىي ئۇچۇرلارغا تۇتقان سىياسەتلىرىنىڭ تەسىرى تۈپەيلى سىزنى بۈيۈك برىتانىيەدىكى تەشكىلاتلارنىڭ ئۇچۇرلىرىڭىزنى قانداق بىر تەرەپ قىلىدىغانلىقىغا ۋە ساقلايدىغانلىقىغا ئىشەنچىڭىز كەمچىل بولۇشى مۇمكىن.

بۈيۈك برىتانىيەدە سىزنىڭ سانلىق مەلۇماتلارنى قوغداش ھوقۇقىڭىز بار، نازارەت قىلىش ۋە پاراكەندىچىلىكلەردىن قوغدىلىنىشىڭىز كېرەك.

سانلىق مەلۇماتنى قوغداش

سانلىق مەلۇماتنى قوغداش كىشىلەر خەۋەردارسىز ۋە رۇخسىتسىز سانلىق مەلۇماتلىرىنىڭ ساقلىنىش ۋە تارقىتىلىشتىن قوغداش جەريانىدۇر. سانلىق مەلۇماتنى قوغداش قانۇنى (2018) شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنىڭ تەشكىلات، كارخانا ياكى ھۆكۈمەتنىڭ ئىشلىتىشىنى كونترول قىلىدۇ. بۇ ئورگانلار تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- ساقچىلار
- ساقلىقنى ساقلاش مۇلازىمىتى
- ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى قاتارلىق ئاممىۋى ئورگانلار

شەخسىي سانلىق مەلۇماتلار كىملىكىڭىزنى بەلگىلىيەلەيدىغان ئۇچۇرلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، بۇلار:

- ئۆيىڭىزنىڭ ئادرېسى
- تۇغۇلغان كۈنىڭىز
- ئېلخەت ئادرېسىڭىز
- تېلېفون نومۇرىڭىز
- ئىناۋەتلىك كارتىڭىز
- بانكا تەپسىلاتلىرى

سىزگە مۇناسىۋەتلىك ساقلىغان كونكرېت ئۇچۇرلارمۇ بار:

- گېن سانلىق مەلۇماتلىرىڭىز
- بارماق ئىزى ۋە يۈز سۈرەت قاتارلىق بىئولوگىيەلىك سانلىق مەلۇماتلار
- ئىرقىڭىز، مىللىتىڭىز، دىنىڭىز ۋە جىنسىي يۆنىلىشىڭىزگە مۇناسىۋەتلىك سانلىق مەلۇماتلار
- ساغلاملىققا مۇناسىۋەتلىك سانلىق مەلۇماتلار

ھوقۇقىڭىز

2018-يىللىق سانلىق مەلۇماتنى قوغداش قانۇنىغا ئاساسەن، ھۆكۈمەت ۋە باشقا تەشكىلاتلارنىڭ سىز ھەققىدە ساقلىغان ئۇچۇرلارنى بىلىش ھوقۇقىڭىز بار. بۇ تۆۋەندىكى ھوقۇقنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى تەلەپ قىلىش
- بىر تەشكىلاتنىڭ قايسى خىل شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىشنى بىلىشىڭىز لازىم
- ئۇلار سىزنىڭ سانلىق مەلۇماتلىرىڭىزنى قاچانغىچە ساقلىماقچى
- ئەگەر سانلىق مەلۇماتلىرىڭىزنىڭ قانۇنسىز ئىشلىتىلىۋاتقانلىقىغا ئىشەنچىڭىز بولسا كىمگە بۇ توغۇرلۇق شىكايەت قىلالايسىز
- خاتا بولغان شەخسىي ئۇچۇرلارنى تۈزىتىش
- شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىشنى چەكلەش ياكى قارشى تۇرۇش
- سانلىق مەلۇماتلارنى ئۆچۈرگۈزۈش

ئەگەر شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىز سىزنىڭ رۇخسىتىڭىزىز ئاشكارىلاندى دەپ قارىسىڭىز، سانلىق مەلۇماتلىرىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىشقا مەسئۇل تەشكىلات ياكى ئورگاننى دەرھال ئېنىقلىشىڭىز كېرەك.

شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزغا ئائىت مەلۇماتنى تەلەپ قىلىش ئۈچۈن تېلېفون ياكى يازما ئارقىلىق ئۇلار بىلەن ئالاقىلاشىشىڭىز بولىدۇ. بۇ ماۋزۇغا ئۇلىشىش تەلپى (subject access request) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ قايتۇرغان جاۋابىغا رازى بولمىسىڭىز، ئۇچۇر كومىسسارىلىقىغا (Information Commissioners) ئىزز قىلىشىڭىز بولىدۇ.



ھۆكۈمەتنىڭ سانلىق مەلۇماتىنى قوغداش ھەققىدە بېرىلگەن ئۇچۇرلارنى بۇ يەردىن كۆرۈڭ: <https://www.gov.uk/data-protection>

بۇ 2018-يىللىق سانلىق مەلۇماتىنى قوغداش قانۇنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2018/12/contents/enacted>

ئۇچۇر كومىسسارلىقى ئىشخانىسى بولسا بۈيۈك برىتانىيەدىكى سانلىق مەلۇماتلارنىڭ قوغدىلىشىنى نازارەت قىلىدىغان ئاممىۋى ئورگىنىدۇر، ئۇ يېزىق شەكىلدە ماۋزۇ ئۆلىشىش تەلپىنى تۈزۈش توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇر بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇلارنىڭ تور بېتى: <https://ico.org.uk/your-data-matters/your-right-to-get-copies-of-your-data>

خەۋەرلىشىش

كىشىلىك ھوقۇق قانۇنى (2010) دىكى شەخسلىك ۋە پىكىر بايان قىلىش ھوقۇقىڭىزنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە چەكلىمىسىز خەۋەرلىشىش ھوقۇقىڭىزنى قوغدايدۇ.

ئۇچۇر ئوغۇرلاش ئارقىلىق كومپيۇتېر ماتېرىياللىرىغا رۇخسەتسىز كىرىش كومپيۇتېرنى يامان غەرەزلىك ئىشلىتىش قانۇنى (1990) دىكى جىنايى قىلمىش ھېسابلىنىدۇ. بۇ قانۇنغا ئاساسەن، قىلمىش سادىر قىلغۇچىنىڭ رۇخسەتسىز ئۇچۇرغا ئېرىشكەن بولۇشى كېرەك. بۇ خاتىرە كومپيۇتېر ياكى ئەقلىي ئىقتىدارلىق تېلېفون قاتارلىق ئۇچۇرلارنى ساقلاش، بىر تەرەپ قىلىش ۋە ئېرىشىشكە ئىشلىتىلىدىغان ئۈسكۈنىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى خاككېرەش ئارقىلىق كومپيۇتېر ئۈسكۈنىڭىزگە رۇخسەتسىز كىرىپ ئوغرىلىق ياكى تەھدىت سېلىشى جىنايەت سادىر قىلىش قانۇنغا خىلاپتۇر.

”بىر شەخس بۈيۈك برىتانىيەدە بولمىغان ئەھۋالدىمۇ، كومپيۇتېردىكى ماتېرىياللارغا رۇخسەتسىز ئېرىشىشە مۇناسىۋەتلىك جىنايەتلەر بىلەن ئەيىبلەندۇ“

بۇ جىنايەتلەرنى سادىر قىلغان شەخس جىنايەت بىلەن زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنىڭ ئورنى (يەنى ئەنگىلىيە ۋە ۋېلش) ئوتتۇرىسىدا كەم دېگەندە بىر مۇھىم باغلىنىش بولسا ئۇ كىشى ئەيىبلىنىشى مۇمكىن. مۇھىم باغلىنىش بىر شەخسكە ياكى ئەنگىلىيە ۋە ۋېلشتىكى بىر ئۈسكۈنىگە ھۇجۇم قىلىش، شۇنداقلا رۇخسەتسىز ئۇ ئۈسكۈنىنى زىيارەت قىلىش ۋە بۇ رايونلاردا زور خەتەر ۋە زىيان كەلتۈرۈپ چىقارغان ئەھۋاللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

شىفىرلاش ئۈچىنچى تەرەپنىڭ شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنى زىيارەت قىلىشىدىن ئەنسىرىمگەن ئاساستا رەقەملىك ئالاقىنى ئىشلىتىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇن رەقەملىك بىخەتەرلىك توغرىسىدىكى 7-بەتتە قاراڭ.

كومپيۇتېرنى يامان غەرەزلىك ئىشلىتىش قانۇنى:

<https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1990/18/section/1>

ئەگەر سىزنىڭ تور ئالاقىڭىز ياكى كومپيۇتېر ئۈسكۈنىلىرىڭىزنىڭ رۇخسەتسىز باشقا بىر تەرەپتىن نازارەت قىلىنىۋاتقانلىقىغا ئىشەنسىڭىز، دەرھال ساقچى بىلەن ئالاقىلىشىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز. تېلېفوندا ۋەقەنى دوكلات قىلىش ئۈچۈن 101 گە تېلېفون قىلىڭ. سىز ۋەقەنى بىۋاسىتە دوكلات قىلىشنى خالىسىڭىز دۆلەتلىك ساقچى تور بېتىدىكى ئىزدەش ئىقتىدارىنى ئىشلىتىپ ئەڭ يېقىن ساقچىخانىنى تېپىڭ: <https://www.police.uk/ru/find-a-police-force/>

2 كەمسىتىش

كەمسىتىش بىر شەخسكە، ياكى بىر گۇرۇپپا ئىنسانلارغا ئادالەتسىزلىك بىلەن ياكى بىر تەرەپلىمە قاراپ مۇئامىلە قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

بۈيۈك برىتانىيەدە ئولتۇرۇشلۇق پۈتۈن كىشىلەرنىڭ باراۋەرلىك قانۇنى (2010) ۋە كىشىلىك ھوقۇق قانۇنى (1998) نىڭ 14-ماددىسىدا بەلگىلەنگەن كەمسىتىشتىن خالاس بولۇش ھوقۇقىغا ئىگە.

باراۋەرلىك قانۇنى كەمسىتىشنىڭ ھەر خىل شەكىللىرى ۋە تۈرلىرىدىن ساقلايدۇ. بۇ ئاممىۋى ساھەدىكى تەشكىلاتلارنىڭ سىياسىتى ۋە ئەمەلىيىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كەمسىتىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بۇ ئاممىۋى تارماقلارنىڭ باراۋەرلىك مەجبۇرىيىتى (public sector equality duty) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مەجبۇرىيەتتە ھۆكۈمەت ئورگانلىرى سىزنىڭ كىملىكىڭىزنىڭ مەلۇم تەرىپى سەۋەبىدىن مۇلازىمىتىنى قوبۇل قىلغان باشقىلارغا سېلىشتۇرغاندا بىر تەرەپلىمىلىك قارىمىسلىققا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك. دېمەك، مۇلازىمەتلەر چوقۇم ئاكتىپ ھالدا:

- قانۇنسىز كەمسىتىشنى تۈگىتىشى كېرەك
- پۇرسەت باراۋەرلىكىنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك
- بەزى ئالاھىدىلىككە ئىگە كىشىلەر بىلەن ئىگە بولمىغان كىشىلەر ئوتتۇرىسىدا ياخشى مۇناسىۋەتنى رىغبەتلەندۈرۈشى كېرەك

دىنىي ئەركىنلىك

دىنىي ئېتىقاد ئەركىنلىكى بۈيۈك برىتانىيەدىكى كىشىلىك ھوقۇق قانۇنىنىڭ (1998) 9-ۋە 10-ماددىلىرىدىكى ئىنسانلارنىڭ كىشىلىك ھوقۇقى سۈپىتىدە كاپالەتكە ئىگە قىلىنغان. ھەر بىر كىشىنىڭ شەخس ياكى دۆلەت ئورگانلىرىنىڭ مەجبۇرىيىتى بولمىغان ئاساستا بىر دىنغا كىرىش، دىننى ئۆزگەرتىش ياكى ئۇنىڭدىن ۋاز كېچىش، شۇنداقلا باشقا دىنىي ئىبادەتنى نامايان قىلىشقا ۋە ئۇنىڭغا قاتنىشىشقا ھوقۇقلۇق.

دىنىي ئىبادەتنى ئىپادىلەش ۋە ئۇنىڭغا قاتنىشىشنىڭ مىساللىرى:

- ئاممىۋى سورۇنلاردا دىنىي كىيىملەرنى كىيىش (مەسىلەن ھىجاب كىيىش)
- ئاممىۋى ياكى شەخسىي سورۇنلاردا دىنىي ئېتىقادى توغرىسىدا سۆزلەش
- ئۆيىدە، خىزمەت ئورنىدا ياكى ھەج پائالىيىتىدە بولسۇن دىنىي ئىبادەتلەرگە قاتنىشىش

برىتانىيەدىكى كەمسىتىشتىن قوغدىلغان باشقا تۈرلەر

باراۋەرلىك قانۇنىمۇ مەلۇم ئالاھىدىلىككە ئاساسەن باشقىلارنى كەمسىتىشنى قانۇنسىز دەپ قارايدۇ. بۇلار قوغدىلىدىغان ئالاھىدىلىك دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئالاھىدىلىكى بار ھېچقانداق بىر شەخسنى كەمسىتىشكە بولمايدۇ.

باراۋەرلىك قانۇنى (2010) تەرىپىدىن قوغدىلىدىغان ئالاھىدىلىكلەر:

- ياش
- مەجرۇھ
- قايتا بېكىتىلگەن جىنس كىملىكى
- ئۆيلەنگەن تۈر ياكى پۇقراۋى جۇپ بولۇپ ياشاش
- ھامىلدار ۋە تۇغۇتلۇق
- جىنس
- جىنسىي پۈنىلىش
- ئىرق
- دىن ياكى ئېتىقاد

بۈيۈك برىتانىيەدىكى كىشىلىك ھوقۇق قانۇنىنىڭ 14-ماددىسىدا يەنە پۇقرالىق سالاھىيىتى، كۆچمەنلىك ئەھۋالى ياكى جىنايى ئىشلار تارىخى قاتارلىق باشقا ئالاھىدىلىكلەرگە ئاساسەن باشقىلارنى كەمسىتىش قانۇنسىز دەپ كۆرسىتىلدى.

بۈيۈك برىتانىيەدە قانۇنسىز كەمسىتىشنىڭ ئوخشىمىغان تۈرلىرى:

بىۋاسىتە كەمسىتىش: بۇ مەلۇم بىر ئالاھىدىلىك سەۋەبىدىن باشقىلارغا ئوخشىمايدىغان ۋە ناچار مۇئامىلە قىلىنغاندا يۈز بېرىدۇ.

مەسىلەن، سىز يات جىنسىلىق. ئۆيىنى ئىجارىگە كۆرسەتكەن ئۆي ئىگىسى سىزنى ھەمىچىسى دەپ ئويلاپ سىزگە ئۆيىنى ئىجارىگە بېرىشنى رەت قىلغان. بۇ باراۋەرلىك قانۇنىدىكى قوغدىلىدىغان ئالاھىدىلىك بولغان جىنسىي كىملىكى بولۇپ سىزنى ئۆيىنىڭ ئىگىسى بىۋاسىتە كەمسىتكەن.

ۋاسىتىلىك كەمسىتىش: بۇ خىل كەمسىتىش شەكىلدە ئوخشاش ئۇسۇلدا ھەممەيلەنگە قارىتىلغان ئورۇنلۇق قائىدە ياكى سىياسەتنى سىزنىڭ نەھۋالىڭىزغا قارىتا سەۋەبىز شەكىلدە پايدىسىز ئورۇنغا قويۇشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن، ئەگەر بىرەيلەن خىزمەت ئورنىڭىزدا خىزمەتچىلەرگە ھىجاب قاتارلىق دىنىي كىيىملەرنى كىيىشنى چەكلەپ، ئەمما كرىست تاقاش دىگەندەك باشقىلارنىڭ دىنىي كۆرسىتىشىگە يول قويغان بولسا، سىز بۇ كىيىنىش تۈزۈمى تەرىپىدىن ئايرىمچىلىققا ئۇچۇرسىڭىز بۇ ۋاسىتىلىك كەمسىتىش ھېسابلىنىشى مۇمكىن.

پاراكەندىچىلىك سېلىش: بۇ سىزنىڭ غۇرۇرىغا تېگىدىغان ياكى سىزنى ھاقارەتلىيدىغان ھەرىكەتلەرنى كۆرسىتىدۇ. خالانمايدىغان بۇ خىل ھەرىكەتلەر سىزنىڭ ئىززەت-ھۆرمىتىڭىزگە دەخلى-تەرۇز قىلىش، ھەمدە سىزگە دۈشمەنلىك ۋە خارلايدىغان مۇھىت يارىتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. تەپسىلاتىنى 5-بۇقىم قاراڭ.

مەسىلەن، سىز بىر ئايال بولۇشىڭىز مۇمكىن. خىزمەتكە مۇناسىۋەتلىك ئىشلاردا خىزمەتداشلىرىڭىز ياكى خوجايىنلىرىڭىز بىلەن بولغان ئەندىشىڭىزنى ئوتتۇرىغا قويغىنىڭىزدا، ئەر خىزمەتداشلىرىڭىز سىزگە بۇ سىزگە "ھەيىزىڭىز كەپتۇدە يەنە" دېگەندەك ھاقارەتلىيدىغان باھالارنى بەرسە، بۇ توغرىسىدا جىنسكە مۇناسىۋەتلىك پاراكەندىچىلىك سېلىش ئاساسىدا ئەرز قىلىشىڭىز بولىدۇ.

جازالاش: بۇ سىزنىڭ شىكايەت قىلغانلىقىڭىز، كەمسىتىش ئەرزىسىنى ئوتتۇرىغا قويغانلىقىڭىز، باشقىلارنىڭ كەمسىتىش شىكايىتىنى قوللىغانلىقىڭىز ياكى باشقىلارنىڭ كەمسىتىش بىلەن

شۇغۇللانغانلىقى توغرىسىدا مۇستەقىل شىكايەت قىلغانلىقىڭىز ئۈچۈن جازالانغانلىقىڭىزنى كۆرسىتىدۇ. بۇ قىلمىشلار "قوغدىلىدىغان ھەرىكەتلەر" (protected acts) دەپ ئاتىلىدۇ.

مەسىلەن، بىر خىزمەتدېشىڭىز سىزنىڭ ئالدىڭىزدا ئۇيغۇر دىيارىدىكى لاگېردا تۇتۇپ تۇرۇش ھەققىدە بولمىغۇر چاقچاق قىلدى. سىز ئۇ خىزمەتدېشىڭىز ئۈستىدىن پاراكەندىچىلىك سالغانلىقى ھەققىدە شىكايەت قىلىدىڭىز، نەتىجىدە، خىزمەتتە ئۆستۈرۈلىشىڭىز رەت قىلىندى. بۇ جازالانغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ، ئەگەر بۇ نەھۋالى ئىسپاتلىيالىسىڭىز، باراۋەرلىك قانۇنىغا ئاساسەن باشلىقىڭىز قارىتا كەمسىتىشكە قارشى ھەرىكەتكە ئۆتۈش ئىمكانىيىتىڭىز بار بولىدۇ.

كەمسىتىشكە قارشى تەدبىرلەر

ناۋادا مۇلازىمەت تەمىنلىگۈچىلەر، قاتناش، ھۆكۈمەت تارماقلىرى ياكى ئۆي ئىگىلىرى قاتارلىق بىر قىسىم كىشىلەر ياكى تەشكىلاتلار تەرىپىدىن ئادالەتسىز مۇئامىلەلەر ئېلىپ بېرىلسا، قانۇنسىز كەمسىتىش بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر سىز كىملىكىڭىز سەۋەبىدىن باشقىچە مۇئامىلىگە يۇلۇقىشىڭىز، ئىشلەتكۈچىنىڭ نامۇۋاپىق مۇئامىلىسى قانۇنسىز كەمسىتىش بولۇشى مۇمكىن.

ئەگەر قانۇنسىز كەمسىتىشكە يۇلۇقىشىڭىز، بىر قانچىخىل يول بىلەن ھوقۇقىڭىزنى قوغدىيالايسىز، ئۆزىڭىزگە نېمىنىڭ مۇۋاپىق ئىكەنلىكىنى ئويلىشىشىڭىز كېرەك. Citizens Advice (<https://www.citizensadvice.org.uk>) سىزنىڭ تاللىشىڭىز ھەققىدە ئۇچۇر تەمىنلىيەلەيدۇ. ئەگەر سوتقا ئەرز سۇنماقچى بولسىڭىز ئادۋوكات بىلەن ئالاقىلىشىڭ. قانۇن مەسلىھەتچىسىنى قانداق تېپىش ھەققىدە 1-بۇقىم 6-بۆلىكىگە قاراڭ.

بۈيۈك برىتانىيەدىكى كىشىلىك ھوقۇق ھەققىدىكى ئاسان ۋە چۈشۈنۈشلۈك ئۇچۇرلارنى بۇ يەردىن كۆرۈڭ: <https://www.bih.org.uk/easy-read-human-rights-info>

3 بانكا مۇلازىمەتلىرىنى ئىشلىتىش

بانكىدا ياكى مالىيە جەمئىيەتدە (building society) ھېسابات ئېچىش ئىقتىدارى بولسا شەخسنىڭ گۈللەنىشى ۋە مالىيە بىخەتەرلىكىنىڭ مەركىزىدۇر. بۈيۈك برىتانىيەدە بارلىق چەكلىك ياكى مەڭگۈلۈك ياشاش ئىجازىتى بار ئاھالىلەرنىڭ بانكا ھېسابات ئېچىش ھوقۇقلۇقى باردۇر.

بانكا ھېساباتىنى ئېچىشىڭىزغا نېمىلەر كېرەك؟

بانكا ھېساباتىغا تىزىملىتىشنى ئىلتىماس قىلغاندا، سالاھىيىتىڭىزنىڭ ئىسپاتلايدىغان ھۆججەتلىرى تەمىنلىشىڭىز تەلەپ قىلىنىدۇ. بىر قانچە بانكا تىزىملاش جەريانىدا بۈيۈك برىتانىيەدىكى ئۆيىڭىزنىڭ ئادرېسىنى ئىسپاتلىشىڭىزنى تەلەپ قىلىدۇ، گەرچە بۇ بانكىغا باغلىق.

سالاھىيىتىڭىزنى ۋە ئادرېسىڭىزنى ئىسپاتلاشقا ئىشلىتىلىدىغان ھۆججەتلەرنىڭ ئورتاق مىساللىرى: پاسپورت؛ بىئولوگىيەلىك ئولتۇراقلىشىش كىنىشكىسى، شوپۇرلۇق كىنىشكىسى، تۇغۇلۇش ئىسپاتى ياكى ئاممىۋى مۇلازىمەت شىركىتى ياكى ھۆكۈمەت تارماقلىرىنىڭ ئىسمى ۋە ئادرېسىڭىز تولۇق يېزىلغان خېتى.

ئەگەر سالاھىيىتىڭىزنى ۋە ئادرېسىڭىزنى ئىسپاتلايدىغان ھۆججەتلەرنى تەمىنلىيەلمىسىڭىز، بانكىلارنىڭ بەزى ئەھۋاللاردا تۆۋەندىكى ھۆججەتلەرنى ئويلىشىشنى تەلەپ قىلىشىڭىز بولىدۇ:

- ھۆكۈمەت ياكى يەرلىك ئورگان تەمىنات تەلەپ قىلىش ئۈچۈن تارقاتقان خەت ياكى سالاھىيەت ئىسپاتى
- ئەگەر سىز بۈيۈك برىتانىيەدە چەتئەللىك ئوقۇغۇچى سالاھىيىتىدە ئوقۇۋاتقان بولسىڭىز، ئوقۇشقا قوبۇل قىلىش خېتى ياكى مەكتىپىڭىزگە تىزىملىتىش خاتىرىسىنى كۆرسەتسىڭىز بولىدۇ

- سىزنىڭ بۈيۈك برىتانىيەدىن پاناھلىق تىلىگەن شەخس ئىكەنلىكىڭىزنى ئىسپاتلايدىغان ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى تارقاتقان ئىلتىماس تىزىملاش كارتىسى
- باشقا ئىچكى ئىشلار مىنىستىرلىكى بەرگەن ساياھەت ھۆججىتى ۋە تۇرۇشلۇق ئورنىڭىزنى ئىسپاتلايدىغان خەت قاتارلىق ھۆججەتلەر
- نوپۇزلۇق مەنبەلەردىن كەلگەن خەت، مەسىلەن تۇرالغۇ ئورگىنى، پاناھلىنىش ئورنى ياكى ساراي

بانكىلارنىڭ يۇقىرىدىكى شەكىلدە ئىسپاتلانغان كىملىكلەرنى قوبۇل قىلماسلىقىمۇ مۇمكىن، ئەمما سىزگە ھېسابات ئاچماسلىق قارارىنى چۈشەندۈرۈشى قانۇن تەرىپىدىن تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئۆزىڭىزنى بانكا ھېساباتى ئېچىش ياكى بانكىنى ئىشلىتىشتىن قانۇنسىز چەكلەنگەن دەپ قارىسىڭىز، تۆۋەندىكى ئورۇنلاردىن كەسپىي مەسلىھەت سورىشىڭىز كېرەك:

سىزنىڭ يەرلىك پۇقرالار مەسلىھەت بېرىش ئىدارىسى (يېقىن ئەتراپتىكى پۇقرالار مەسلىھەت سوراش تور بېكىتىدىن بىرنى تېپىڭ: citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-citizens-advice/)



قانۇن مەركىزى، ئۇ سىزگە ئۆزىنى بانكىغا يوللاش ۋە زۆرۈر تېپىلغاندا تېخىمۇ كۆپ ھەرىكەت قوللىنىشقا ياردەم بېرەلەيدۇ. ئىشۋىلىرىنىڭ تولۇق تىزىملىكى: <https://www.lawcentres.org.uk/about-law-centres/law-centres-on-google-maps/alphabetically>

4 مائارىپ

شۇنى بىلىش كېرەككى، بۈيۈك برىتانىيەدە ياشايدىغان ھەر بىر ياش-ئۆسمۈرنىڭ دۆلەت تەۋەلىكى، تۇغۇلغان يۇرتى ۋە كۆچمەنلىك ئورنىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، كىشىلىك ھوقۇق قانۇنىنىڭ (1998) بىرىنچى كېلىشىمنىڭ 2-ماددىسىدا مائارىپقا ئېرىشىش ھوقۇقى قوغدىلىدۇ.

دېمەك، ھۆكۈمەت بارلىق ئاماللارنى قىلىپ، ياش-ئۆسمۈرلەرنىڭ ئوقۇش سەۋىيەسىگە يېتەرلىك ۋە ماس كېلىدىغان ئۈنۈملۈك مائارىپقا ئىگە بولۇشى، ھازىرقى مائارىپ ئورگانلىرىغا كىرىشى ۋە ئىنگىلىز تىلى، دۆلەت تىلى مائارىپىغا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك.

بارلىق بالىلار 16 ياشقىچە مەجبۇرىي مائارىپ قوبۇل قىلىدۇ. 18 ياشقىچە بولغان بارلىق ياشلار بۇنىڭدىن كېيىن داۋاملىق مائارىپ ياكى تەربىيەلەشنى داۋاملاشتۇرۇشى كېرەك.

ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئادەتتە ئومۇمىي مائارىپ گۇۋاھنامىسى (ياكى GCSEs) ۋە ئالىي دەرىجىلىك سالاھىيەت (A Levels) نى تاماملىسا تېخىمۇ كەڭ كەسىپ تاللاش پۇرسىتى بولىدۇ.

ئوقۇغۇچىلار GCSE نى تاماملىغاندىن كېيىن باشقا تاللاشلارمۇ بار. مەسىلەن، ئەگەر سىز مەلۇم بىر كەسىپكە قىزىقسىڭىز، ئالىي دەرىجىلىك سالاھىيەتنى ئوقۇشنىڭ ئورنىغا، كەسپىي ۋە تېخنىكا لايىقەتلىك دەرسلىرىنى تاللىسىڭىز بولىدۇ. باشقا تاللاشلار ۋە ئۇلارنىڭ قارشى ئېلىنىش تەپسىلاتىنى بۇ يەردىن كۆرۈڭ: <https://www.bbc.co.uk/news/education-49249684>



18 ياشتىن كېيىنكى تاللاشلار

18 ياشتىن يۇقىرىلارغا بولسا، ئەھۋالى، ھازىرقى ئوقۇش گۇۋاھنامىڭىز، مائارىپ ۋە كەسىپ ئارزۇيىڭىزغا ئاساسەن سىزگە بىر قاتار تاللاشلار بار. بۇ تاللاشلار ئۈنۈپىرىستېت ياكى ئاسپىرانتلىق ئۇنۋانى، كەسپىي تەربىيەلەش ۋە شاگىرتلىق، بىرلەشمە خىزمەت-ئوقۇش پروگراممىسى، پراكتىكا ياكى پۈتۈن كۈنلۈك خىزمەت قاتارلىق ئالىي مائارىپ پروگراممىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئىنستىتۇت ۋە ئالىي مەكتەپلەرگە ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىش مۇلازىمىتى (UCAS) نىڭ تور بېتىدىن 18-يىلدىن كېيىنكى ئۆگىنىش تاللانمىلىرىنىڭ تېخىمۇ كۆپ مىساللىرىنى تاپالايسىز:

<https://www.ucas.com/>

بۇ تاللاشلار ئىقتىسادىي ئاساس تەلەپ قىلىشىمۇ، ئالىي مائارىپتا ئوقۇۋاتقان ئوقۇغۇچىلار ئۈچۈن ئوقۇغۇچىلار مالىيەسى، 16 دىن 19 ياشقىچە بولغان ئوقۇش ياردەم پۇلى قاتارلىق لايىھە مەبلەغ پىلانلىرى ياردەم بېرەلەيدۇ.

ئۆزىڭىزنىڭ ھەق سالايتىڭىزنى ئېنىقلاش، ئەڭ تەپسىلىي ۋە ئەڭ يېڭى مەسلىھەتكە ئېرىشىش ئۈچۈن سىز قىزىققان ئالىي مائارىپ ئورگىنى بىلەن ئالاقىلىشىڭ.

ئەمما، بۇ لايىھەلەرنىڭ لايىقەتلىك بولۇش تەلەپلىرى بار. ئەڭ ياخشىسى ئوقۇغۇچىلارنىڭ مالىيە بېتىدىن لايىقەتلىك بولۇش شەرتىنى بۇ يەردىن تەكشۈرۈپ كۆرۈڭ: <https://www.gov.uk/student-finance>



5 خىزمەت

ئەگەر سىز خىزمەت تاپماقچى بولسىڭىز، باشتا ھوقۇقىڭىزنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلىشىڭىز كېرەك. بۈيۈك برىتانىيەدە ئىشقا ئورۇنلىشىشنىڭ ئاساسلىق تۈرلىرى:

- ئەمگەك توختامى بىلەن ئىشلەيدىغان خىزمەتچى
- ئىشچى
- ئۆزىگە ئىشلەش ياكى ھۆددىگە ئالغۇچى
- چەكلىك شىركەتنىڭ مۇدىرى

خىزمەت سالايتىڭىزگە ئاساسەن، سىز مەلۇم خىزمەت ھوقۇقىدىن بەھرىمەن بولىسىز. مەسىلەن، بىر ئىشچى بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن، تۆۋەندىكىلەرنى ھوقۇقلاردىن بەھرىمان بولىسىز:

- دۆلەت ئەڭ تۆۋەن ئىش ھەققىگە ئېرىشىش
- مائاشتىن ئورۇنسىز تۇتۇپ قېلىشتىن قوغدىلىش
- قانۇندا بەلگىلەنگەن مائاشلىق ئەڭ قىسقا دەم ئېلىش
- قانۇندا بەلگىلەنگەن ئەڭ تۆۋەن دەم ئېلىش ۋاقتى

- ھەر ھەپتىدە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 48 سائەتتىن ئارتۇق ئىشلىمەسلىك ياكى تاللىشىڭىز بۇ ھوقۇقتىن ۋاز كېچىش
- قانۇنسىز كەمسىتىشتىن قوغدىلىش
- پاش قىلغاندىن كېيىن قوغداش - خىزمەت ئورنىدىكى خاتا قىلمىشلارنى دوكلات قىلىش
- قوشۇمچە خىزمەت قىلغىنىڭىزدىن يامان مۇئامىلەردىن قوغدىلىش

ئىشچىلار ئادەتتە تۆۋەندىكى قانۇنلۇق ھوقۇققا ئىگە ئەمەس:

- ئەگەر ئۇلارنىڭ خىزمىتى ئاخىرلاشسا، ئەڭ تۆۋەن ئۆتۈرۈش مۇددىتى
- ئادالەتسىز ئىشتىن بويىستىشتىن قوغدىلىش
- ئەركىن ئىشلەش سالايتىنى تەلەپ قىلىش ھوقۇقى
- تاسادىپىي ۋەقەلەرگە رۇخسەت سوراڭ
- قانۇندا بەلگىلەنگەن خىزمەتچى قىسقارتىش ھەققى

”ئادەم ئىشلەتكۈچى ئورۇننىڭ پاسپورتىڭىزنى ياكى ساياھەت ھۆججىتىڭىزنى تۇتۇپ قېلىش ھوقۇقى يوق“

ئەگەر سىز 16 ياشتىن 22 ياشقىچە بولسىڭىز، دۆلەتنىڭ ئەڭ تۆۋەن مائاشىدىن بەھرىمەن بولىسىز. بۇ يەردە دۆلەتنىڭ ئەڭ تۆۋەن ئىش ھەققى ۋە تۇرمۇش مائاشىنىڭ بېرىلىۋاتقانلىقىنى تەكشۈرۈڭ:

<https://www.gov.uk/am-i-getting-minimum-wage>

ھازىرقى خىزمەت سالايتىڭىز ۋە ھوقۇقىڭىزنى بۇ يەردىن تەكشۈرەلەيسىز: <https://www.gov.uk/employment-status>

مۇھىم ئالاقىلىشىش ئورۇنلىرى

خىزمەت ھوقۇقىڭىز ياكى ئىشتىكى مەسلىھەتنى بىر تەرەپ قىلىش توغرىسىدا مەسلىھەت ئېلىشنى خالىسىڭىز، مەسلىھەت بېرىش، مۇرەسسە قىلىش ۋە كېسىم مۇلازىمىتى (Advisory, Conciliation and Arbitration Service) بىلەن ئالاقىلەشسىڭىز بولىدۇ. ئۇ ھۆكۈمەتنىڭ مەبلەغىنى قوبۇل قىلىدىغان مۇستەقىل ئاممىۋى ئورگان.

ئۇلار ئىشقا ئورۇنلىشىش قانۇنى توغرىسىدا مەسلىھەت بېرىپلا قالماي، خىزمەت ئورنىدىكى ياخشى تەجربە ۋە خىزمەت ئورنىڭىزدا ئىشلىتەلەيدىغان مۇنبەرلەرنى تەمىنلەيدۇ: <https://www.acas.org.uk>

6 ساقچىلار بىلەن ئالاقە قىلىش

سىز بۈيۈك برىتانىيەدە ياشاش جەريانىدا بىر قانچە قېتىم ساقچىلارغا يۇلۇشقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ساقچىلارنىڭ ۋەزىپىسى سىزگە ياردەم بېرىش، ئەگەر سىز زىيانكەشلىققا ئۇچۇرسىڭىز ياكى جىنايەتنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى كۆرسىڭىز، ساقچىلارغا دوكلات قىلىشتىن قورقماڭ.

ساقچىلارنىڭ ھوقۇقىنى ساقچى ۋە جىنايى ئىشلار ئىسپاتلىرى قانۇنى (1984) دا بېكىتىلگەن بولۇپ، ئاممىنى، ئۇلارنىڭ ھوقۇقىنى ۋە قانۇننى قوغداشنى مەقسەت قىلىدۇ. سىز بۇ يەردىن ساقچى ۋە جىنايى ئىشلار ئىسپاتلىرى قانۇنى بەلگىلىگەن ساقچىلارنىڭ ھوقۇقى ھەققىدە تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارغا ئىگە بولالايسىز: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1984/60/contents>

ساقچىلار باراۋەرلىك قانۇنى (2010) غا ئاساسەن ھوقۇقىنى يۈرگۈزۈشى ھەمدە قوغدىلىدىغان ئالاھىدىلىككە ئاساسەن سىزنى كەمسىتمەسلىكى كېرەك. تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن بۇ بابنىڭ 2-تارمىقىغا قاراڭ.

ساقچىلار ئۈستىدىن شىكايەت قىلىش

ئەگەر سىز بىر ساقچىنىڭ ھوقۇقىدىن قالايىمىقان پايدىلىنىپ، كىشىلىك ھوقۇق قانۇنى (1998) ۋە باراۋەرلىك قانۇنى (2010) دىكى ھەر قانداق ئاساسىي ھوقۇققا دەخلى-تەرۇز قىلدى دەپ ئويلىسىڭىز، بىۋاسىتە يەرلىك ساقچىغا شىكايەت قىلىشىڭىز بولىدۇ.

سىز يەرلىك ساقچىنى ئىزدەش تور بېتىدىن پايدىلىنىپ مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرلارنى تاپالايسىز:

<https://www.police.uk/putfind-a-police-force/>

ئەرز-شىكايەتلەرنى مۇستەقىل ساقچى ھەرىكەت مىزانى ئىشخانىسىغا ئەۋەتسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئۇ ساقچىغا مۇناسىۋەتلىك ئەڭ ئېغىر ۋە سەزگۈر ۋەقەلەر ۋە ئەيىبلەشلەرنى تەكشۈرىدىغان ئاممىۋى نازارەتچى بولۇپ، ئەزىزلىرىڭىزنى يەرلىك ساقچىغا تاپشۇرىدۇ: <https://policeconduct.gov.uk/complaints-reviews-and-appeals/make-complaint>

7 ساغلاملىق

ئەنگىلىيە ۋە ۋېلشنىكى دۆلەتلىك ساغلاملىق مۇلازىمىتى (NHS) ساقلىقنى ساقلاشنى ئومۇميۈزلۈك تەمىنلەيدۇ، گەرچە بۇ سىزنىڭ ئەھۋالىڭىزغا باغلىق بولىدۇ.

كۆچمەنلەر ساغلاملىق ھەققى بولسا، بۈيۈك برىتانىيەگە كەلمەكچى بولغان قىسقا مۇددەتلىك زىيارەتچىلەر ۋە مۇددەتسىز تۇرۇش (indefinite leave to remain) ئىلتىماسىنى قىلغانلاردىن سىرت، ۋىزا ئىلتىماس قىلغۇچىلارنىڭ كۆپىنچىسىدىن ئېلىنىدىغان ھەقتۇر.

شۇنداق بولغان تەغدىردىمۇ، داۋالاشقا ئېھتىياجى بولغان ۋە ھاياتى خەتەر ئاستىدا بولغان كىشىلەر قوشۇمچە ھەقتى تاپشۇرمىغان بولسىمۇ داۋالاشنى رەت قىلىنمايدۇ.

ساقچى ئۆزىنىڭ ھوقۇقىنى يۈرگۈزگەندە ساقچى فورمىسىنى كىشىنىڭ ھاجىتى يوق، ئەمما چوقۇم تۇتۇش ئىجازەت نامىسىنى كۆرسىتىشى كېرەك. سىز قانۇن بويىچە ساقچىدىن سىزنى قايسى تەكشۈرۈش، سوراق قىلىش ياكى قولغا ئېلىش ھوقۇقلىرىنى ئىشلەتكەنلىكىنى سوراڭىز ھوقۇقلۇق. ساقچىلارنىڭ سىزگە ئەتراپلىق جاۋاب قايتۇرۇش مەجبۇرىيىتى بار.

نامايىش قىلىش ھوقۇقى

بۈيۈك برىتانىيەدە تىنچ نامايىش قىلىش ھوقۇقىڭىز باردۇر. كىشىلىك ھوقۇق قانۇنى بىر شەخسنىڭ يىغىلىش ئەركىنلىكىنى قوغدايدۇ، بۇ نامايىش ۋە ئاممىۋى نامايىشلاردا پىكىر ئەركىنلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ئەمما ئۇ دەرھال زوراۋانلىق پەيدا قىلىدىغان ياكى زوراۋانلىق ھەرىكەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھەرىكەتلەرنى قوغدىيالايدۇ.

ساقچىغا ئوخشاش دۆلەت ئورگانلىرى نامايىشچىلارنىڭ كۆز قارىشىغا قوشۇلمىسا، قولايىسىزلىق ۋە ئاۋارىچىلىكنى ئويلاپ ياكى قارشى كۆز قاراشتا بولغان گۇرۇپپىلىرىنىڭ نامايىشتا يۈز بەرگەن جىددىيلىك سەۋەبىدىن نامايىشنى توختۇتۇش ھوقۇقى يوقتۇر.

دۆلەت بىخەتەرلىكىگە ياكى جامائەت خەۋپسىزلىكىگە تەھدىت سالدىغان، جىنايەتنىڭ ياكى قالايىمىقانچىلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى باشقا كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكى، ئەخلاقى، ھوقۇقى ۋە ئەركىنلىكىنى قوغداش قاتارلىق ئەھۋاللاردا نامايىش قىلىش ھوقۇقى چەكلىك بولىدۇ. تاج تەپتىش مەھكىمىسىنىڭ (Crown Prosecution Services) نامايىش جەريانىدا جىنايەت دەپ قارالغىلى ئىمكانىيىتى بار قىلمىشلارنى بۇ ئۇلۇشتا كۆرۈڭ:

<https://www.cps.gov.uk/legal-guidance/offences-during-protests-demonstrations-or-campaigns>

بىمارلارنىڭ ھوقۇقى

ئەگەر سىز بۈيۈك برىتانيەگە يېقىندا تۇنجى قېتىم كەلگەن بولسىڭىز، دۆلەتىڭىز ياكى گراژدانلىق سالاھىيىتىڭىزنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بەزى تۈرلەردىكى ھەقسىز، ئاممىۋى ساغلاملىق ھوقۇقىدىن بەھرىمەن ئىكەنلىكىڭىزنى بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن.

بىمارلار دۆلەتلىك ساغلاملىق مۇلازىمىتى نىزامىغا ئاساسەن بىر قاتار ھوقۇقلارغا ئىگىدۇر. بۇلار ئىززەت-ھۆرمەت، كۆيۈنۈش ۋە داۋالاش سۈپىتىگە كاپالەت بېرىش قاتارلىق پرىنسىپلارنى ئاساس قىلىدۇ.

بىمارلارنىڭ ھوقۇقى تۆۋەندىكىلەرنى مىساللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- ئەھۋالنى چۈشەنگەن ھالدا ئىجازەت بېرىش ھوقۇقى: بىمار چوقۇم تېببىي خادىم تەۋسىيە قىلغان داۋالاشنىڭ مۇمكىنچىلىكى بار پايدىسى ۋە خەتىرىنى چۈشىنىشى ۋە بۇنىڭ ئاساسىدا داۋالاشنى تەستىقلىشى كېرەك.
- بىمارلارنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ساقلاش: تېببىي خادىم بىمارنىڭ مەسلىھەت سوراش جەريانىدا دېگىننى ئاشكارىلاشلىقى كېرەك.
- كەمسىتىشكە ئۇچرىماسلىق: بىمارلار قوغدىلىدىغان ئالاھىدىلىكى تۈپەيلى ئۆلچەمدىن تۆۋەن داۋالانماسلىقى كېرەك (تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن بۇ بابنىڭ 2-تارمىقىغا قاراڭ).

دوختۇرغا تىزىملىتىش

بۈيۈك برىتانيەدە، ئومۇمىي داۋالىغۇچىلار (GPs) بولسا دائىم ئۇچرايدىغان تېببىي كېسەللەكلەرنى داۋالاشقا مەسئۇل، ھەم بىمارلىرىنى جىددىي ياكى ئالاھىدە داۋالاش ئۈچۈن دوختۇرخانىغا ۋە باشقا داۋالاش مۇلازىمىتىگە يوللاشقا مەسئۇل. بىز تۆۋەندە ئومۇمىي داۋالىغۇچىلارنى شىپاخانا دەپ ئاتايمىز.

ئەنگىلىيەدىكى ھەممە كىشى ھەقسىز شىپاخانىغا تىزىملىتىش بولىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىق ئېھتىياجى ئۈچۈن دەسلەپكى داۋالاشنى قوبۇل قىلالايدۇ. بارلىق پاناھلىق تىلگۈچىلەر ۋە مۇساپىرلار شىپاخانىغا تىزىملىتىش ۋە دۆلەتلىك ساغلاملىق مۇلازىمىتىگە تەۋە دوختۇرخانىدا ھەقسىز داۋالاشقا ھوقۇقلۇق. داۋالاش ئۈچۈن ئادىس ياكى كۆچمەنلىك ئەھۋالى،

كىملىك ياكى دۆلەتلىك ساغلاملىق مۇلازىمىتى نومۇرى قاتارلىق ئىسپاتلارنى كۆرسىتىش مەجبۇر بولمىسىمۇ، بەزى شىپاخانىلار بۇنى تەلەپ قىلىشى مۇمكىن.

تۆۋەندىكى كىملىكلەر سىزنىڭ شىپاخانىغا تىزىملىتىشىڭىزغا لازىم بولۇشى مۇمكىن:

- پاسپورت
- تۇغۇلغانلىق ئىسپاتى
- كۆز ۋە چىش ئاسراش قاتارلىق ساغلاملىق ھەققىنى چىقىم قىلالايدىغان بىمارلارغا HC2 گۇۋاھنامىسى بىلەن تەمىنلىنىدۇ.
- مېھمانخانا ياكى ياتاق تىزىملاش جەدۋىلى ياكى تۇرالغۇ تەمىنلىگۈچىنىڭ ئەۋەتكەن خېتى.

ئەگەر ئۆي كۆچكەن بولسىڭىز، ھازىرقى داۋالاش جەريانىدا مەسلىھەت بولۇشىڭىز ياكى بىمارلار تىزىملىكىدىن چىقىرىۋېتىلگەن بولسىڭىز، سىزنىڭ شىپاخانىنى ئۆزگەرتىش ھوقۇقىڭىز بار.

سىز ئۆيىدىن ئايرىلغاندا داۋالاشقا ئېھتىياجلىق بولسىڭىز، شىپاخانىغا تىزىملىتىلگەن بولسىڭىز ياكى جىددىي داۋالاشقا ئېھتىياجىڭىز بولسا، ھەر قانداق شىپاخانا بىلەن ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر 14 كۈندىن ئارتۇق داۋالاشقا ئېھتىياجلىق بولسىڭىز، ۋاقىتلىق تۇرۇشقا ياكى ئۇزۇن مەزگىللىك بىمار سۈپىتىدە تىزىملىتىشىڭىز كېرەك بولۇشى مۇمكىن. بۇنى 3 ئايغىچە قىلغىلى بولىدۇ ھەمدە سىزنىڭ مەۋجۇت بولغان شىپاخانا بىلەن تىزىملىتىلگەن بولسىز.

كېرەكلىك ئالاقىلىشىش يوللىرى

شېپاخانىغا تىزىملىتىشتا مەسىلىگە يولۇقسىڭىز ئەنگىلىيە دۆلەتلىك ساغلاملىق مۇلازىمىتى خېرىدارلار ئالاقىلىشىش مەركىزى بىلەن ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ

0300 311 2233



england.contactus@nhs.net



سىز يەنە يەرلىك ساغلاملىق نازارەتچىسى (Healthwatch) قاتارلىق تەشكىلاتلار بىلەن ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ، بىمار بولۇش ھوقۇقىڭىز دەخلى-تەرۇزگە ئۇچرىدى دەپ قارىسىڭىز، ئۇلار سىزگە مەسلىھەت ۋە ئۇچۇر تەمىنلەيدۇ.

بۈيۈك برىتانىيەدىكى بارلىق ساغلاملىق نازارەتچى مۇلازىمەتلىرىنىڭ تىزىملىكىنى تۆۋەندىكى ئۇلىنىڭ ئىزدەش ئىقتىدارىدىن تاپقىلى بولىدۇ: <https://www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list>

8 تۇرالغۇ

بۈيۈك برىتانىيەدە تۇرالغۇغا قارىتا ئېنىق قانۇن بولمىسىمۇ، ھوقۇقىڭىز كىشىلىك ھوقۇق قانۇنى (2018) تەرىپىدىن قوغدىلىنىدۇ، مەسىلەن سىزنىڭ ياشاش ھوقۇقىڭىز، شەخسىي ۋە ئائىلە تۇرمۇشىڭىز ھۆرمەت قىلىنىش ۋە مال-مۈلۈككە ئېرىشىش ھوقۇقىڭىز سىزنىڭ دۆلەتتىكى تۇرالغۇ ھوقۇقىڭىز بىلەن ئالامدە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

بۇ ھوقۇقلار 1988-ۋە 2004-يىللىرىدىكى تۇرالغۇ ئۆي قانۇنى، ئۆي (ئىنسانلارنىڭ ياشاشقا ماسكىلىش) قانۇنى (2018) ۋە ئىجارە ھەققى قانۇنى (2019) قاتارلىق قانۇنلاردىكى بەلگىلىمىلەرنى ئاساس قىلىدۇ.

بۇ قانۇنلارنىڭ بەلگىلىمىلىرى ئۆيىڭىزنىڭ قانۇنىي بىخەتەرلىكى، مۇۋاپىق باھادا بولۇشى، ئولتۇراقلىشىشچانلىقى ۋە قولايلىقلىقىنى قوغداش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. ب د ت نىڭ ئىقتىسادىي، ئىجتىمائىي ۋە مەدەنىيەت ھوقۇقى ئەھدىنامىسىغا برىتانىيە ئىمزا قويۇلغانلىقى ئۈچۈن بۇ پرىنسىپلارغا بويسۇنىش مەجبۇرىيىتى باردۇر.

تۇرالغۇ ئىجارە ئېلىش ھوقۇقى

بۈيۈك برىتانىيەدە تۇرۇش ھوقۇقى بار ھەر بىر شەخسنىڭمۇ تۇرالغۇ ئىجارە ئېرىش ھوقۇقى بار. بۇ ھوقۇققا مۇددەتسىز تۇرۇش ئىجازىتى ياكى مۇقىم ئولتۇراقلىشىش ئىجازىتى قاتارلىق ئىجارەتلەرنى ئالغان شەخسلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تۇرالغۇ قانۇنى (1998) شەخسىي ئىجارە بازىرىدا ئىككى خىل ئىجارىگە بېرىلگەن بولۇپ، ئۆيىنى ئىشلىتىش ئۈچۈن ئىجارە ئالغۇچىدىن ئۆي ئىگىلىرىگە قەرەللىك پۇل تۆلىشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئىجارىگە بېرىش ئۇسۇلى كاپالەتلىك ئىجارىگە ئېلىش بولۇپ، مۇقۇم (6 ياكى 12 ئاي) ياكى قەرەللىك كېلىشىم (ھەر ئايدا ياكى ھەر 3 ئايدا بىر قېتىم يېڭىلىنىدۇ) ئۆي ئىگىسىنىڭ تۇرالغۇ ئۆيىنى ئىجارە ئالغۇچىغا بېرىشىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، ئەمما بۇ ئۆي ئىگىسى يەرلىك كىگەش بولماسلىقى كېرەك.

سىز باشقا تۈردىكى ئىجارە ئېلىش تۈرلىرىنى ھەمدە ھازىر قايسى خىل ئىجارە ئۆيىدە تۇرۇۋاتقانلىقىڭىزنى بىلىش ئۈچۈن Shelter نىڭ تور بېتىنى زىيارەت قىلىڭ: https://england.shelter.org.uk/housing_advice/private_renting/types_of_renting_agreement

ئىجارىگە بېرىش كېلىشىمى بىر نەچچە رۇخسەت قىلىنغان ھەقلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۆي ئىگىسىنىڭ قايسى ھەقلەرنى ئېلىشقا رۇخسەت قىلىنغانلىقى توغرىسىدىكى تەپسىلاتلارنى 2019-يىللىق ئىجارە ھەققى قانۇنىدىن ئوقۇڭ:

<https://www.gov.uk/government/publications/tenant-fees-act-2019-guidance>

ئۆي ئىگىلىرى ھوقۇقىڭىزنىڭ قوغدىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن چوقۇم بىر قىسىم مەجبۇرىيەتلەرنى ئادا قىلىشى كېرەك:

- دەسلەپكى ئىجارە پۇلىڭىزنى ھۆكۈمەت تەستىقلىغان ئىجارە ئۆي ئامانەت پىلاندا ساقلىماق
- ئەگەر سىز ئىجارە بېرىش كېلىشىمىنىڭ شەرتىنى ھازىرلىغان بولسىڭىز، بۇ ئامانەت پۇل ئىجارە مۇددىتىڭىزنىڭ ئاخىرىدا قايتۇرۇلۇشى كېرەك
- ئىجارىگە ئالغۇچى تۇرالغۇنىڭ ئىنسانلارنىڭ ياشىشىغا ماس كېلىشىگە كاپالەتلىك قىلىشى، ئىستېمال سۈيى، تاماق ئېتىش ۋە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە، يۇيۇش ئەسلىھەلىرى قاتارلىق شەرتلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى لازىم
- بۇزۇق يەرلەرنىڭ رېمونت قىلىنىشىغا كاپالەتلىك قىلىشى

ئۆي ئىگىسى پەقەت قانۇنىي رەسمىيەتلەرنى بېجىرىش ئارقىلىق ئىجارىگە ئالغۇچىنى قانۇنلۇق ھالدا ئۆيىدىن چىقىراالايدۇ، تېخىمۇ كۆپ تەپسىلاتلارنى بۇ ئۇلىنىشتىن كۆرۈڭ:



<https://www.gov.uk/private-renting-evictions>

ئىجتىمائىي تۇرالغۇ

ئىجتىمائىي تۇرالغۇ ئوچۇق بازاردا ئىجارىگە بېرىش ياكى سېتىۋېلىشقا قۇربى يەتمەيدىغان شەخسلەر ۋە ئائىلىلەر ئۈچۈندۇر.

مۇقىم ئولتۇراقلاشقان، 18 ياشتىن ئاشقانلار بۈيۈك برىتانىيەدە ئىجتىمائىي تۇرالغۇغا ئىلتىماس قىلسا بولىدۇ. بۇ جەريان ئادەتتە شەھەر مەمۇرىيىتى قاتارلىق يەرلىك ئورگانلاردىكى ۋە تۇرالغۇ ئېھتىياجىغا ئاساسەن ساقلاش تىزىملىكى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تۇرالغۇ كەمچىل ۋە ئېھتىياج يۇقىرى بولغاچقا، ساقلاش ۋاقتى ناھايىتى ئۇزۇن بولىدۇ.

يەرلىك كېڭەش بىلەن ئالاقىلىشىش ئۈچۈن، پوچتا نومۇرىڭىزنى بۇ ھۆكۈمەتنىڭ تور بېتىغا كىرگۈزۈش ئارقىلىق تاپالايسىز: <https://www.gov.uk/find-local-council>

ئەرزىلەرنى ھەل قىلىش

مەيلى ئۆي-ماكانىڭىز قېلىش خەۋىپى سەۋەبىدىن ياكى قانۇنسىز قوغلاپ چىقىرىلىشىڭىزدىن ئەنسىرەپ ياكى ئۆي-مۈلۈك ھوقۇقىڭىزنىڭ دەخلى-تەرۇزغا ئۇچرىغانلىقىغا ئىشەنسىڭىز، ئۆي ئىگىسىنىڭ قوغلاپ

چىقىرىش ئۇقتۇرۇشىغا قارشى سوتقا ئەرز قىلالىشىڭىز مۇمكىن. قارارغا قارشى سوتقا ئەرز قىلىش ئۈچۈن بالدۇرراق مەسلىھەتچى ياكى ئادۋوكات بىلەن ئالاقىلىشىشىڭىز تولىمۇ مۇھىم. قانۇنىي مەسلىھەتچى تېپىشنى بىلىش ئۈچۈن 8-بابقا قاراڭ.

9 ئىجتىمائىي كاپالەت

ئىجتىمائىي كاپالەت پەقەت كېسەل، يېتەرلىك بولمىغان ياكى تۆۋەن كىرىملىك كىشىلەر ئۈچۈن دۆلەت تەمىنلىگەن ھەر خىل ياردەملەرنى كۆرسىتىدۇ. برىتانىيەدىكى ئورتاق ئىجتىمائىي كاپالەت پىلانىنىڭ مىسالى:

- دۆلەت سۇغۇرتا مۇلازىمەتلىرى (National Insurance Services)، كېسەللىك، ئىشسىزلىق، قازا قىلىش ۋە پىنسىيەگە چىقىش قاتارلىق ھەر خىل ئەھۋاللارغا نەق پۇل بىلەن تەمىنلەيدۇ.
- دۆلەتلىك ساغلاملىق مۇلازىمىتى (The National Health Service) برىتانىيەدىكى پۇخرالارنى داۋالاش، چىش ۋە كۆرۈش قۇۋىتى ئاجىزلىقىنى داۋالاش بىلەن تەمىنلەيدىغان دۆلەتلىك ساغلاملىق مۇلازىمىتى.

پاراۋانلىق نېمىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؟

پاراۋانلىق تۈزۈمى برىتانىيەنىڭ ئىجتىمائىي كاپالەت بەلگىلىمىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى.

ئۇ ئىشسىزلار، مېيىپلار، يارىلانغانلار ياكى قوشۇمچە بالا بېقىش ياكى بېقىش مەسئۇلىيىتى بار بولغان كىشىلەرگە ئەمەلىي ياردەم بېرىش مەجبۇرىيىتى بار.

پاراۋانلىقنىڭ ئورتاق مىساللىرى تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- ئۇنىۋېرسال ئىناۋەتلىك چىقىم (Universal Credit)، خىزمەت يېشىدىكى (ئادەتتە 18 تىن يۇقىرى) تۆۋەن كىرىم ئالدىغان كىشىلەرگە ياردەم بېرىدۇ.

مەجبۇرىيىتى بار. بۈيۈك برىتانىيە گەرچە ئىستانبۇل ئەھدىنامىسىنى ئىمزالىغان بولسىمۇ ئەمما تېخى تەستىقلىمىدى.

شۇنداقچىمۇ، ئاياللار، جىنسىيىتىنى ئالماشتۇرغان ئاياللارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان ئاساستا، جۈملىدىن بارلىق ئاياللارنىڭ پاراكەندىچىلىك ياكى زىيانكەشلىككە ئۇچراش ۋە كەمسىتىلىشكە ئۇچراش نىسبىتى يەنىلا يۇقىرى، ھەمدە ئائىلە زوراۋانلىقى ۋە جىنسىي ۋە جىنسىي زوراۋانلىققا ئۇچراش نىسبىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

ئائىلە زوراۋانلىقى دېگەن نېمە؟

برىتانىيەنىڭ ئائىلە زوراۋانلىقى قانۇنى (2021) دا ئائىلە زوراۋانلىقىغا ئېنىقلىما بەرگەن، بۇ جىسمانى جەھەتتىن خورلاش، جىنسىي پاراكەندىچىلىك، پىسخىكا ياكى روھىي جەھەتتىن خورلاش ئەھۋاللىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بۇ ئېنىقلىما يەنە سىزنى كونترول قىلغاندەك ۋە خورلىغۇچىغا بېقىندىغاندەك ھېس قىلدۇردىغان سىزنى كونترول قىلىش ياكى مەجبۇرلاش ھەرىكەتلىرىنى، شۇنداقلا يېمەكلىك ۋە پۇل-مۇئامىلە قاتارلىق ئاساسلىق ئېھتىياجىڭىزدىن مەھرۇم قىلىدىغان ئىقتىسادىي خورلاشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

جىنس ۋە جىنسىي زوراۋانلىق دېگەن نېمە؟

جىنس ۋە جىنسىيىنى ئاساس قىلغان زوراۋانلىق، كىشىنىڭ رۇخسىتسىز ئېلىپ بېرىلغان ۋە جىنسىي قائىدە ياكى كۈچ باراۋەر بولمىغان مۇناسىۋەتنى ئاساس قىلغان ھەر قانداق زىيانلىق قىلمىشلارنى كۆرسىتىدۇ.

جىنسىي جىنايەت قانۇنى (2003) تۆۋەندە ئېلىپ بېرىلغان ھەر قانداق بىر جىنسىي پائالىيەتنى جىنايى قىلمىش دەپ ھۆكۈم چىقىرىدۇ:

- باشقىلارنىڭ ئىرادىسىگە ياكى ئۇلارنىڭ رازىلىقىغا قارشى
- 16 ياشتىن تۆۋەن بالا بىلەن
- روھىي كېسىلى بار كىشىگە قارشى

- خىزمەت ئىزدىگۈچىلەرنىڭ تەمىناتى (Job Seekers Allowance)، ئىشسىزىلار ياكى ھەپتىدە 16 سائەتتىن ئاز ئىشلەيدىغانلار ئۈچۈن.
- خىزمەت ۋە ياردەم پۇلى (Employment and Support Allowance)، كېسەل ياكى مېيىپىلىك سەۋەبىدىن ئىشلەش ئىقتىدارى جەكلىك كىشىلەرگە تەمىنلىنىدۇ.
- شەخسىي مۇستەقىللىق ھەققى (Personal Independence Payment)، 16 ياشتىن 65 ياشقىچە بولغانلار كېسەل ياكى مېيىپىلىك سەۋەبىدىن قوشۇمچە بېقىش ئېھتىياجى بار بولغان كىشىلەرگە تەمىنلىنىدۇ. بۈيۈك برىتانىيەدىكى بىر قانچە پاراۋانلىق تەشكىلاتىنىڭ يۇقىرى لايىقەتلىك تەلپى بار. مەسىلەن، مەھسۇسلار، ئوقۇغۇچىلار ياكى چەتئەللىكلەر ھۆكۈمەت مەبلەغىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

برىتانىيە ھۆكۈمىتىنىڭ تور بېتىدە قانداق قىلغاندا پاراۋانلىق ھەققىنى ئالالايدىغانلىقىڭىزغا قارىتا باھالالايدىغان پايدا ھېسابلىغۇچ تىزىملىكى بار. تەپسىلاتىنى بۇ يەردىن كۆرۈڭ: <https://www.gov.uk/benefits-calculators>

ئەگەر سىز مەلۇم بىر مەنبەئە تەلپىڭىز خاتا رەت قىلىندى دەپ قارىسىڭىز، سىزنىڭ يەرلىك پۇقرالار مەسلىھەت بېرىش ئىدارىسى ياكى قانۇن مەركىزى بىلەن ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ، ئۇلارنىڭ سىزگە يېتەكچىلىك قىلالايدىغان ۋە ۋاكالىتەن تەشەببۇس قىلالايدىغان مۇتەخەسسەس مەسلىھەتچىلىرى بار.

10 ئاياللار ۋە قىزلارنىڭ ھوقۇقى

جىنسىي باراۋەرلىكى ئادىل جەمئىيەتنىڭ ئاچقۇچلۇق ئامىلى بولۇپ، بۇ بۈيۈك برىتانىيەدە بىر قانچە دۆلەت ئىچى ۋە خەلقئارالىق قانۇنلار تەرىپىدىن قوغدىلىدۇ.

برىتانىيە ب د ت نىڭ ئاياللارغا قارىتىلغان كەمسىتىشنى تۈگىتىش ئەھدىنامىسىغا (CEDAW) ئىزا دۆلەت. دۆلەت ئىچىدە ئاياللارنىڭ ھوقۇقى كىشىلىك ھوقۇق قانۇنى ۋە باراۋەرلىك قانۇنىغا ئاساسەن قوغدىلىدۇ.

ياۋروپا كېڭىشىنىڭ ئىستانبۇل ئەھدىنامىسىنى تەستىقلىغان دۆلەتلەر ئائىلە زوراۋانلىقىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئاياللار ۋە قىزلارغا قارىتىلغان ھەر خىل زوراۋانلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە جىنايەتچىلەرنى سوتلاش

13 ياشتىن تۆۋەن بالا قانۇنلۇق ھالدا جىنسىي پائالىيەتكە قوشۇلۇش ئىقتىدارى يوق دەپ قارىلىدۇ. بۈيۈك برىتانىيەدە جىنسىي پائالىيەتكە قوشۇلۇش بېشى 16 ياش.

جىنسىي جىنايەت دەپ قارىلىدىغان بىر قاتار جىنايەتلەر بار، بۇلار باسقۇنچىلىق ياكى جىنسىي تاجاۋۇزچىلىق، بالىلارغا جىنسىي پاراكەندىچىلىك سېلىش، توردى ياكى يۇز تۇرانە ھالدا باشقىلارنى جىنسىي مەقسەتتە پايدىلانماق جىنايەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ھەر قانداق جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئىككى مۇھىم تەرەپلىرىنىڭ بىرى قوشۇلۇش ئۇقۇمى بولۇپ، بۇ دېمەك بىرىڭىز باشقا بىر شەخس بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا قوشۇلۇش ياكى قوشۇلماستىن.

ئەگەر بىرى زەھەرلىك چېكىملىك ياكى ھاراق تەسىرىدە، ئاڭلىق ياكى ھوشسىز ھالەتتە جىنسىي پائالىيەتكە قوشۇلغان بولسا، بۇ قوشۇلۇش بولۇپ ھېسابلىمايدۇ.

مۇناسىۋەتلىك دائىرىلەرگە بىلدۈرۈش

ئەگەر سىز خەتەرگە يولۇقسىڭىز، جىنسىي ياكى جىنسىي ئاساس قىلغان جىنايەت سادىر بولدى دەپ ئويلىسىڭىز، 999 غا تېلېفون قىلىپ دەرھال ساقچىغا خەۋەر قىلىشىڭىز كېرەك.

سىز يەنە ساقچىخانىنى زىيارەت قىلىپ بىر ۋەقەنى مەلۇم قىلىشىڭىز بولىدۇ ۋە بۇ نوقتىدا مۇتەخەسسسلەرنىڭ مەخسۇس قوللىشىغا ئېرىشەلەيسىز.

تۆۋەندىكى ئۆلىمىنىڭ ئىزدەش ئىقتىدارىنى ئىشلىتىپ يەرلىك ساقچىنى تاپالايسىز: <https://www.police.uk/put/find-a-police-force/>

ئەگەر تېلېفوندا ياكى بىۋاسىتە ۋەقە مەلۇم قىلالىمىسىڭىز ياكى بۇ خىل ئۇسۇلدا مەلۇم قىلىشنى خالىمىسىڭىز، توردى ساقچى بىلەن ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ.

مەسىلەن، لوندون ساقچىلىرىنىڭ تور بېكىتىدە ھەر خىل جىنايەتلەرنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغانلار ئۈچۈن بىخەتەر ۋە مەخپىي تور قانلىق بار. بۇ قانالىنى بۇ يەردىكى ساقچى تور بېتىدىن كۆرەلەيسىز: <https://www.met.police.uk/ro/report/ocr/af/how-to-report-a-crime>

دۆلەتلىك ئائىلە زوراۋانلىقىنى مەلۇم قىلىش تېلېفونى خەير-ساخاۋەت ئورگىنى Refuge تەرىپىدىن باشقۇرۇلىدىغان ھەقسىز مۇلازىمەت نومۇرى، بۇ ئارقىلىق نەق مەيداندا تور ئارقىلىق پاراڭلاشىڭىز بولىدۇ: <https://www.nationaldahelpline.org.uk>

0808 2000 247

بۇ تېلېفون لىنىيىسى 24 سائەت ئۇچۇق بولۇپ، جىنسىي پاراكەندىچىلىكنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئائىلە زوراۋانلىقىغا ئۇچرىغان ئاياللارغا مەخسۇس مەسلىھەت ۋە ئۇچۇر بېرەلەيدۇ، زۆرۈر تېپىلغاندا ئۇلار جىددىي تۇرالغۇ بىلەن ئەۋەتەلەيدۇ.

ئەگەر سىز ساقچى بىلەن ئالاقىلىشىشتىن ئىمىنىسىڭىز، بۇ مۇلازىمەتتە تېخىمۇ راھەت ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. سىزنىڭ رۇخسىتىڭىزىز ئۇچۇرىڭىزنى مۇناسىۋەتلىك ئورگانلارغا ئەۋەتەلەيدۇ.

ياردەمگە ئېرىشىشتە توسالغۇ بولسا، Refuge كىشىلەرگە تەرجىمە ۋە مەدەنىيەت جەھەتتىكى ئالاھىدە مۇلازىمەتلەر تەمىنلىنىدۇ.

ئەگەر جىنسىي ياكى جىنسىنى ئاساس قىلغان جىنايەت نەتىجىسىدە مەسلىگە يولۇققانلىقىڭىزنى بايقىسىڭىز، 6-باب روھىي ساغلاملىققا قاراڭ.

بىر ۋەقەنى مەلۇم قىلغاندىن كېيىن، سىزدىن سالامەتلىك تەكشۈرتىشىڭىز تەلەپ قىلىنىشى مۇمكىن. بۇ باسقۇچ ناھايىتى مۇھىم، چۈنكى سالامەتلىك تەكشۈرۈش باسقۇنچىلىق ياكى جىنسىي تاجاۋۇزچىلىققا ئائىت ھەر قانداق ئىسپاتلارنى، شۇنداقلا سىزگە تارقىتىلغان ھەر قانداق يۇقۇملانغان جىنسىي كىسەلنى تەكشۈرىدۇ.

ئەگەر سىز تەكشۈرۈشنى قوبۇل قىلىسىڭىز، جىنسىي تاجاۋۇز دىلوسىنى ھاۋالە قىلىش مەركىزى (Sexual Assault Referral Centres) ئەدلىيەلىك تەكشۈرۈش، ساقچىغا مەلۇم قىلىشنى ئورۇنلاشتۇرۇش قاتارلىق مۇلازىمەتلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ يەردىن ئەڭ يېقىن جىنسىي تاجاۋۇز دىلوسىنى ھاۋالە قىلىش مەركىزىنى تاپالايسىز: <https://www.nhs.uk/service-search/other-services/Rape-and-sexual-assault-referral-centres/LocationSearch/364>

ئىسپاتلارنى خاتىرىلەش

ئىلگىرى جىنسىي ياكى جىنسىي زوراۋانلىققا ئۇچرىغان، ھەمدە ۋەقەنى ئۇزۇن بىر مەزگىلگىچە مەلۇم قىلمىغانلار ئۈچۈن، بۇ زىيانكەشلىككە ئۇچرىشىشنى قوللايدىغان دەلىل-ئىسپاتقا مۇناسىۋەتلىك مەسلىلەر بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر سوتقا ئىز قىلىشنى تاللىسا، بۇ ئەھۋال ئۇلارنىڭ سوتتا ئۆتۈش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ساقچىلارنىڭ تەكشۈرۈشىگە دەلىل-ئىسپاتلار ياردەم بېرىدۇ ۋە پەقەتلا ئىككى تەرەپنىڭ دېگىنىگە قاراشلىق بولۇپ قالمايدۇ.

جىنسىي جىنايەت جەريانىدا ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن دەلىل-ئىسپاتلارنى قانچە تېز خاتىرىلەشكە باشلىسا، دېلو شۇنچە ئوڭۇشلۇق ئىلگىرىلىشى مۇمكىن.

خاتىرىلەشكە ئەرزىدىغان دەلىل-ئىسپاتلار، جىنايەتنىڭ ۋاقتى ۋە ئورنى قاتارلىق بايانىڭىزنى ئىسپاتلايدىغان بىئولوگىيىلىك ئىسپات، سۈرەت، سىن، قىسقا ئۇچۇر ياكى ئىجتىمائىي تاراتقۇدىكى يازمىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.



3- باب ختاي قانۇنى

ئۇيغۇر دىيارىدىكى كەڭ كۆلەملىك تۇتۇپ تۇرۇش ھەرىكىتىدىن كېيىن، نۇرغۇن ئۇيغۇرلار ۋە چەتئەللەردە ياشايدىغان باشقا تۈركىي مىللەتلەرنىڭ ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرى تامامەن كەمچىل.

نۇرغۇن كىشىلەر تۇققانلىرىنىڭ جازا لاگېرلىرىدا ياكى تۈرمىلەردە بولىشىدىن، ۋە ياكى مەجبۇرىي ئەمگەككە سېلىنىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. بىز بىلەن سۆھبەت ئېلىپ بارغان ئۇيغۇرلار ختاي ھۆكۈمەت دائىرلىرىدىن ئۇچۇر تەلەپ قىلىش ھوقۇقىنى قانداق يۈرگۈزۈشنى بىلمەيدىغانلىقىنى ۋە ختاينىڭ قانۇن سىستېمىسىگە بولغان چۈشەنچىسىنىڭ كەمچىللىكىنى سۆزلەپ ئۆتتى.

بۇ باب ختاي قانۇن سىستېمىسى ۋە قولغا ئېلىنغانلارنىڭ ھوقۇقىنى چۈشىنىشىڭىزگە ياردەم قىلىشنى مەقسەت قىلدۇ. بىز بۇ بابنىڭ سىزگە ختاي ۋە خەلقئارا قانۇن بويىچە ھەقلىق ئۇچۇرلارنى تەلەپ قىلىشىڭىزغا تېخىمۇ ئىشەنچ ئاتا قىلىشنى ئۈمىد قىلىمىز.

ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىش توغرىسىدا تېخىمۇ كۆنكرېت مەسلىھەتلەرنى بۇ قوللانمىنىڭ 4-بابىدىن كۆرۈڭ.

بۇ بابتا تۆۋەندىكىلەرنى سۆزلەپ ئۆتەيمىز:

1. ختاي قانۇن سىستېمىسى
2. ختاي تۇتۇپ تۇرۇش قانۇنى
3. جىنايى ئىشلار دەۋاسى
4. ھۆججەتلەر
5. ختايدا ئادۇۋكات تەيىنلەش
6. تەشۋىقات پۇرسەتلىرى

1 ختاي قانۇن سىستېمىسى

ئەھۋالدىن خەۋەردار ھالدا ھوقۇقىڭىزنى يۈرگۈزۈش ۋە ئائىلە ئەزالىرىڭىزنىڭ داۋاسىنى قىلىش ئۈچۈن ختاي قانۇن سىستېمىسىنى بىر ئاز چۈشىنىشىڭىز ناھايىتى مۇھىم.

ختاي جىنايى ئىشلار قانۇنىنى شۇ سىياسىي مۇھىتنى كۆزدە تۇتۇپ تۇرۇپ چۈشىنىش كېرەك. ختاي قانۇنى ئىمپېرىيە قانۇنىي ئەنئەنىسى، 20-ئەسىردىكى مودېرنىزىمچىلار ئوتتۇرىغا قويغان ئىسلاھات، 1949-يىلدىن كېيىنكى قانۇن ۋە ختاي كومپارتىيىسىنىڭ (ج ك پ) سىياسىي قانۇنىي رولىغا ئاساسلانغان.

ج ك پ سىياسىتى ختايدىكى ھاكىمىيەت يۈرگۈزۈشنىڭ بارلىق قانۇن-تۈزۈملىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. جىنايى ئىشلار ئەدلىيە سىستېمىسى ج ك پ نىڭ مەنپەئەتلىگە بويسۇنىدۇ. ج ك پ نىڭ ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغىنى “جەمئىيەتنىڭ مۇقىملىقى” ۋە پارتىيىنىڭ ھاكىمىيەت يۈرگۈزۈش مۇھىتىنى قوغداش.

ختايدا جىنايى ئىشلار دېلولىرى سوتنى ئاساس قىلمايدۇ، ختاي سوتى ئادىل سوتلىنىش ھوقۇقىغا كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. ساقچى، تەپتىش مەھكىمىسى ۋە سوتلارنىڭ ھەممىسى سىياسىي ۋە قانۇن ئىشلىرى كومىتېتىدىكى “سىستېما ئىچىدە” خىزمەت قىلىدۇ. ھۆكۈمەت تەيىنلىگەن ياكى قانۇن ياردىمى بىلەن تەيىنلىگەن ئادۇۋكاتلار بۇ سىستېمىنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە ئىشلەيدۇ ۋە ئومۇمىي ئېيتقاندا مۇستەقىل ئەمەس.

باشقا ئادۇۋكاتلار، مەسلىھەت ھوقۇقىنى قوغداش ئادۇۋكاتلىرى سىستېمىنىڭ سىرتىدا. لېكىن ئۇلار سىياسىي جەھەتتە سەزگۈر دەپ قارالغان دېلولارنى قوبۇل قىلسا، ئۇلار جازاغا ۋە پاراكەندىچىلىككە ئۇچرايدۇ (تۆۋەندىكى 5-تارمىقتىكى ختاي ئادۇۋكاتىنى تەيىنلەشنى ئوقۇڭ).

“ختايدا جىنايى ئىشلار دېلولىرى سوتنى مەركەز قىلمايدۇ، ختاي سوتى ئادىل سوتلىنىش ھوقۇقىغا كاپالەتلىك قىلالمايدۇ”

ختايىمۇ بىر قاتار خەلقئارالىق كىشىلىك ھوقۇق شەرتنامىسىگە قاتناشقان دۆلەت بولغاچقا ئۇنىڭ بۇ شەرتنامىلەرگە بويسۇنۇش مەجبۇرىيىتى بار (تەپسىلاتىنى تۆۋەندىكى تەشۋىقات پۇرسىتىنىڭ 6-تارمىقىغا قاراڭ).

2 ختاي تۇتۇپ تۇرۇش قانۇنى

2016-يىلدىن باشلاپ ئۇيغۇر دىيارىدا ئۇيغۇر ۋە باشقا تۈركىي مىللەتلەرنى تۇتۇپ تۇرۇش ئۈچۈن كەڭ كۆلەمدە جازا لايىھىسى ئىشلىتىلگەنلىكىگە ئائىت نۇرغۇن پاكىتلار ئوتتۇرىغا چىقتى. ختاي ھۆكۈمىتى دەسلەپتە ئۇلارنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى رەت قىلغان بولسىمۇ كېيىن “كەسپىي تەربىيەلەش مەركەزلىرى” نىڭ بارلىقىنى ئېتىراپ قىلغان.

بۇ ئاتالمىش “كەسپىي تەربىيەلەش مەركەزلىرى” ختاي قانۇنىدا قانۇنسىزدۇر. ختاي جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى قانۇن چىقىرىش قانۇنى (2000) نىڭ تەلپىگە ئاساسەن، جازا لايىھىسىنى ئىشلىتىش ئۈچۈن ھېچقانداق يېڭى قانۇن چىقارمىغان.

بۇنىڭ مۇھىملىقى شۇكى ختاي يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ھەر خىل شەكىلدىكى ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قىلىش ۋاسىتىلىرىغا قانۇنىي ئاساس بەرگەن.

ختاي دائىرىلىرى ئۇيغۇر دىيارىدا “كەسپىي تەربىيەلەش مەركەزلىرى” نى ئىشلىتىش توغرىسىدا ھېچقانداق قانۇن چىقارمىدى. جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى ئاساسىي قانۇنىنىڭ 37-ماددىسىدا “قانۇنسىز تۇتۇپ تۇرۇش، ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قىلىش ياكى پۇقرالارنىڭ ئەركىنلىكىنى چەكلەش” مەنىسى قىلىنىدۇ دەپ بېزىلغان.

ختاينىڭ قانۇن چىقىرىش قانۇنىنىڭ 8-ۋە 9-ماددىلىرىدا مۇنداق دېيىلگەن: ئەركىنلىككە چەك قويۇش پەقەت قانۇن تەرىپىدىن يول قۇيۇلۇش كېرەك، قانۇن چوقۇم مەملىكەتلىك خەلق قۇرۇلتىيى ياكى دائىمىي كومىتېتى تەرىپىدىن تەستىقلىنىشى كېرەك.

مەمۇرىي جازا قانۇنىنىڭ (2021) 10-ماددىسىدا يەنە “پەقەت قانۇنلا جىسمانىي ئەركىنلىكنى چەكلەيدىغان مەمۇرىي جازا تەسىس قىلالايدۇ” دېگەن پرىنسىپنى مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن.

2017-يىلى 3-ئايدا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى دائىرىلىرى ئاشقۇنلۇقنى يوقىتىش نىزامىنى ماقۇللانغان، ئۇيغۇرلارنىڭ دىنىي ۋە مەدەنىيەت ئادىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بىر قاتار “چېكىدىن ئاشقان” قىلمىشلارنى چەكلىدى. بۇ نىزام 2018-يىلى 10-ئايدا تۈزىتىلگەندىن كېيىن، “كەسپىي تەربىيەلەش مەركەزلىرى” نى ئۆز ئىچىگە ئالغان.

ختاي ئەمەلدارلىرى بۇ نىزامنىڭ دۆلەتنىڭ “ئاشقۇنلۇققا قارشى تۇرۇش” تىرىشچانلىقىنى “قانۇن تۈزۈلمىسى” بىلەن تەمىنلەيدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئەمما بۇ ئۆلكە بەلگىلىمىسى ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قىلىشنى قانۇنىي ھوقۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ ئەسلىھەلەردە تۇتۇپ تۇرۇش ھەم ئادالەتسىز ۋە كەمسىتىش خارەكتىرى مەۋجۇت.

ختاي دائىرىلىرىنىڭ ئۇيغۇر دىيارىدا بۇ مەركەزلەرنى ئىشلىتىشكە قانۇن تۇرغۇزماسلىق قارارىنىڭ ئۆزى ئۇيغۇر ۋە باشقا تۈركىي مىللەتلىرىگە قاراتقان كەمسىتىشنىڭ ئىسپاتىدۇر.

بىر كىشىنىڭ ختايدا ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قىلىنىشىنىڭ ئاساسلىق ئۈچ قانۇنىي يولى بار. ئەمما بۇلارنىڭ ختايدا قانۇنلۇق بولۇشى خەلقئارادا قانۇنلۇق ئىكەنلىكىدىن دېرەك بەرمەيدۇ.

بۇ ئۈچ يول:

- جىنايىتى ئىشلار دەۋاسى
- مەمۇرىي تەدبىر
- چىرىكلىككە قارشى تۇرۇش تەكشۈرۈشى

ختاي قانۇنىدا، جىنايىتى قىلمىش ۋە جىنايىتى ئەمەس قىلمىشلارنىڭ ھەر ئىككىسى بار، بۇلار ئوخشىمايدىغان شەكىلدە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. شۇڭا جىنايىتى تەرتىپلەر جىنايىتى قىلمىشلارنى بىر تەرەپ قىلىدۇ، مەمۇرىي تەدبىرلەر جىنايىتى ئەمەس قىلمىشلارنى بىر تەرەپ قىلىدۇ:

يەنە بىر تەرەپتىن، خىتايدىكى جىنايى ئىشلار دەۋالىرى پىرىنسىپ جەھەتتىن “كەسپىي تەربىيەلەش مەركەزلىرى” گە قارىغاندا ياخشىراق قانۇنىي كاپالەتكە ئىگە قىلالايدۇ. خىتاي قانۇنىغا ئاساسەن، جىنايى ئىشلار سىستېمىسىدا تۇتۇپ تۇرۇلۇۋاتقان شەخس ھەققىدە ئۇچۇر سوراش پۇرسىتى بار.

گەرچە جىنايى ئىشلار دەۋاسى تېخىمۇ ياخشى قانۇنىي قوغداش بىلەن تەمىنلىگەن بولسىمۇ، خىتاي خەلقئارا قانۇن بويىچە ئادىل سوتلىنىش ھوقۇقىغا كاپالەتلىك قىلالايدۇ.

تۆۋەندە بىز خىتاي جىنايى ئىشلار قانۇنىدىكى جەرياننى قىسقىچە بايان قىلىپ ئۆتىمىز:

سوتتىن بۇرۇن

خىتاي جىنايى ئىشلار قانۇنىغا ئاساسەن دائىرىلەر قولغا ئېلىشنى تەستىقلاشتىن ئىلگىرى بىر كىشىنى جېق بولغاندا 37 كۈن تۇتۇپ تۇرالايدۇ. جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ جىنايى ئىشلار دەۋا قانۇنىدا (2018) ساقچىلار قولغا ئېلىش دېلوسىنى تەپتىش مەھكىمىسىگە سۇنۇشتىن بۇرۇن، بىرىنى جېق بولغاندا 30 كۈن تۇتۇپ تۇرالايدىغانلىقى كۆرسىتىلدى. تەپتىش ئەمەلدارىنىڭ قولغا ئېلىشنى تەستىقلاشقا يەتتە كۈن ۋاقتى بار.

ئەمەلىيەتتە، بىر تۈرلۈك ئەھۋاللاردا تۇتۇپ تۇرۇش مۇددىتى ئۇزارتىلىدۇ ۋە بۇ ئەھۋاللار ھۆكۈمەت تەرىپىدىن دائىم سۈيىستېمال قىلىنىدۇ.

سوت

تەپتىش مەھكىمىسى دەلىل-ئىسپاتلاردىن رازى بولغاندىن كېيىن، بۇ دېلو سوتنىڭ قارار چىقىرىشىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان سوت باسقۇچىغا كىرىدۇ. لېكىن، يۇقىرىدا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك، خىتايدا جىنايى ئىشلار دېلولىرى سوتنى ئاساس قىلمايدۇ. كىشىلەر جىنايى ئىشلار سىستېمىسىغا كىرگەندىن كېيىن %99.9 نىيىلەندۇ.

- جىنايى قىلمىشلارغا قارىتا، سوتنىڭ رولى بار بولۇپ، ساقچى ۋە باشقا ئورگانلارنىڭ تەكشۈرۈش ھوقۇقى بار. خىتاي جىنايى ئىشلار ئەدلىيە سىستېمىسى پىرىنسىپ جەھەتتىن، جازا لاگېرلىرىغا ئوخشاش قانۇن سىرتىدا تۇتۇپ تۇرۇش تەدبىرلىرىگە قارىغاندا ياخشىراق قانۇنىي كاپالەت بېرىشى كېرەك.
- جىنايى ئەمەس قىلمىشلار ئادەتتە مەمۇرىي تەدبىرلەر بىلەن جازالىنىدۇ. مەمۇرىي جازا قانۇنى (2021) غا ئاساسەن، ساقچىلار بىر شەخسنى جىنايى ئىشلار جىنايىتى بىلەن ئەڭ كۆپ بولغاندا 20 كۈن تۇتۇپ تۇرالايدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بەزىدە مەمۇرىي دېلو جىنايى ئىشلار دېلوسىغا يۆتكىلىدۇ. دېمەك، بىرى مەمۇرىي تۇتۇپ تۇرۇش مۇددىتىنى تاماملىغاندىن كېيىن، ئۇ كىشى داۋاملىق جىنايى ئىشلار دېلوسىنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە تۇتۇلۇپ تۇرۇلدۇ، بۇ تۇتۇپ تۇرۇشنى ئەڭ ئۇزۇن تۇتۇپ تۇرۇش مۇددىتى بولغان 20 كۈندىن ئۇزارتىدۇ.

ئۇيغۇر دىيارىدىكى جىنايى ئىشلار قانۇنى ۋە تۇتۇپ تۇرۇشنىڭ ئوخشىمىغان شەكىللىرى توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشمەكچى بولسىڭىز، ئۇيغۇر دىيارىدىكى جىنايى ئىشلار دەۋاسى ھەققىدىكى دوكلاتىمىزنى ئوقۇڭ:

<https://www.rights-practice.org/news/abuse-of-law>



3 جىنايى ئىشلار دەۋاسى

يۇقىرىدا دېيىلگەندەك “كەسپىي تەربىيەلەش مەركەزلىرى” دە تۇتۇپ تۇرۇش خىتاي ئەدلىيە سىستېمىسىنىڭ سىرتىدا بولۇپ، خەلقئارا قانۇن بويىچە ئۆزىمەنچى بىر قىلمىش. شۇڭلاشقا، ئۇچۇر تەلەپ قىلىش ياكى بۇ لاگېرلارنىڭ بىرىدە تۇتۇپ تۇرۇلۇۋاتقان ھەر قانداق شەخسنىڭ تۇتۇپ تۇرۇلۇشىغا قارشى چىقىشى قىيىن.

ئادۋوكاتلارغا ئېرىشىش

جىنايى ئىشلار دەۋا قانۇنى (2018) نىڭ 39-ماددىسىدىكى بەلگىلىمە بويىچە، جاۋابكارلار قولغا ئېلىنغاندىن كېيىنكى 48 سائەت ئىچىدە ئادۋوكات بىلەن كۆرۈشۈشكە ھوقۇقلۇق. ئاقلغۇچى ئادۋوكاتلار جىنايەت گۇماندارى ۋە جاۋابكارلار بىلەن تۆۋەندىكى باسقۇچلاردا كۆرۈشۈش ۋە ئۇلار بىلەن ئالاقە قىلىش ھوقۇقىغا ئىگە:

- تۇتۇپ تۇرغان ئورنىدا
- ساقچىلارنىڭ تۇنجى سوراقىدىن كېيىن
- دەسلەپكى تەكشۈرۈش باسقۇچىدا

ساقچىلارنىڭ سوراق تارتىشىغا ئادۋوكاتلار قاتنىشالمايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇلار يەنە جاۋابكار بىلەن كۆرۈشۈشتە نۇرغۇن توسالغۇلارغا دۇچ كېلىدۇ. بەزىدە ئادۋوكاتلار دېلودىن چېكىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ، بولۇپمۇ سىياسىي جەھەتتىن سەزگۈر دەپ قارالغان دېلولاردا بۇ كۆپ ئۇچرايدۇ، ئۇلارنىڭ ھاۋالە قىلغۇچىسى ھۆكۈمەت بەلگىلىگەن ئادۋوكاتلارنى ئىشلىتىشكە مەجبۇر بولىدۇ.

ئادۋوكاتلار بىلەن بولغان ئالاقىگە كەلسەك، ئەمەلىيەتتە بەزى سەزگۈر دېلولاردا ھاۋالە قىلغۇچى قولغا ئېلىنىشتىن ئىلگىرى ئادۋوكاتنى تەيىنلىگەن تەقدىردىمۇ، ئۇ قولغا ئېلىنغاندىن كېيىن ئۇنىڭ بىلەن ھاۋالە قىلىنغان ئادۋوكاتنىڭ كۆرۈشۈشى تەس بولىدۇ. بەزىدە ئادۋوكات دېلودىن چېكىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ ۋە جاۋابكارنىڭ ئائىلىسى ھۆكۈمەت تەرىپىدىن تەيىنلەنگەن ئادۋوكاتلارنى ئىشلىتىشكە مەجبۇر بولىدۇ.

قانۇنىي ياردەم

2021-يىلى 8-ئايدا، يېڭى قانۇنىي ياردەم قانۇنى يولغا قويۇلدى ۋە 2022-يىلى 1-يانۋاردىن باشلاپ ئەمەلىيلەشتى. بۇ يېڭى قانۇن 1996-يىلى قۇرۇلغان ئىلگىرىكى سىستېمىنى يېڭىلايدۇ.

بۇ يېڭى قانۇنىي ياردەم قانۇنىغا ئاساسەن، جىنايى ئىشلار دېلودىدىكى جىنايەت گۇماندارىنىڭ تۆۋەندىكى ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە بولسا ئاپتوماتىك ھالدا قانۇنىي ياردەمگە ئېرىشىدۇ:

- 18 ياشتىن تۆۋەن

- ئەقلىي ئىقتىدارى كەمچىل
- كىرىمى تۆۋەن
- ئەگەر مۇددەتسىز قاماق جازاسى ياكى ئۆلۈم جازاسىغا ھۆكۈم قىلىنىش مۇمكىن بولسا

بۇ يېڭى قانۇننىڭ 27-ماددىسىدا يەنە مۇنداق دېيىلگەن: قانۇنىي ياردەم ئادۋوكاتلىرىنى تەيىنلىگەندە، جىنايى ئىشلار ئەدلىيە تارماقلىرى ”جىنايەت گۇماندارى ياكى جاۋابكارنىڭ ئاقلغۇچى بەلگىلەش ھوقۇقىنى چەكلىمەسلىكى ۋە ئۇنىڭغا زىيان يەتكۈزمەسلىكى كېرەك“.

لېكىن بۇنىڭ ئەمەلىيەتتە قانداق يولغا قويۇلدىغانلىقى تېخى ئېنىق ئەمەس، چۈنكى ئادۋوكاتلار خىزمىتىنى قىلغاندا نۇرغۇن چەكلىمىلەر، توسالغۇلار ۋە پاراكەندىچىلىكلەرگە دۇچ كېلىدۇ.

بەلگىلەنگەن تۇرالغۇدا نازارەت قىلىش (residential surveillance at a designated location)

ئەگەر بىرى تېررورلۇق پائالىيىتى، چوڭ پارىخورلۇق ياكى دۆلەت بىخەتەرلىكىگە خەۋپ يەتكۈزۈش جىنايىتىگە چېتىشلىق دەپ گۇمان قىلىنسا، ئۇلار ”بەلگىلەنگەن تۇرالغۇدا نازارەت قىلىش“ ئاستىدا تۇتۇپ تۇرالىنىدۇ. جىنايى ئىشلار دەۋا قانۇنىنىڭ 73-ماددىسىدا مۇنداق دېيىلگەن: ساقچىلار بىرىنى رەسمىي قولغا ئېلىشتىن ئىلگىرى، ھەر قانداق ئورۇن ياكى بىنادا نازارەت قىلىش ئاستىدا ئۇ كىشىنى تۇتۇپ تۇرسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر دىيارىدىكى ئۇيغۇر ۋە باشقا تۈركىي مىللەتلەر دۆلەت بىخەتەرلىك جىنايىتى بىلەن ئەيىبلەنىشكە دۇچ كېلىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، ئۇلار بەلگىلەنگەن تۇرالغۇدا نازارەت قىلىشنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. لېكىن، ئۇيغۇر دىيارىدىكى ئۇيغۇرلارغا چېتىشلىق يېقىنقى جىنايى ئىشلار دېلولىرىدا بەلگىلەنگەن تۇرالغۇدا نازارەت قىلىش ئىشلىتىلگەن ئەھۋال توغرىسىدا بىزدە ئۇچۇر يوق.

ختاي جىنايى ئىشلار قانۇنىدا تۇتۇپ تۇرۇلۇۋاتقان كىشىنىڭ يېقىن تۇغقانلىرى ھۆكۈمەتتىن بىر قاتار ھۆججەتلەرنى ئېلىشقا ھوقۇقلۇق.

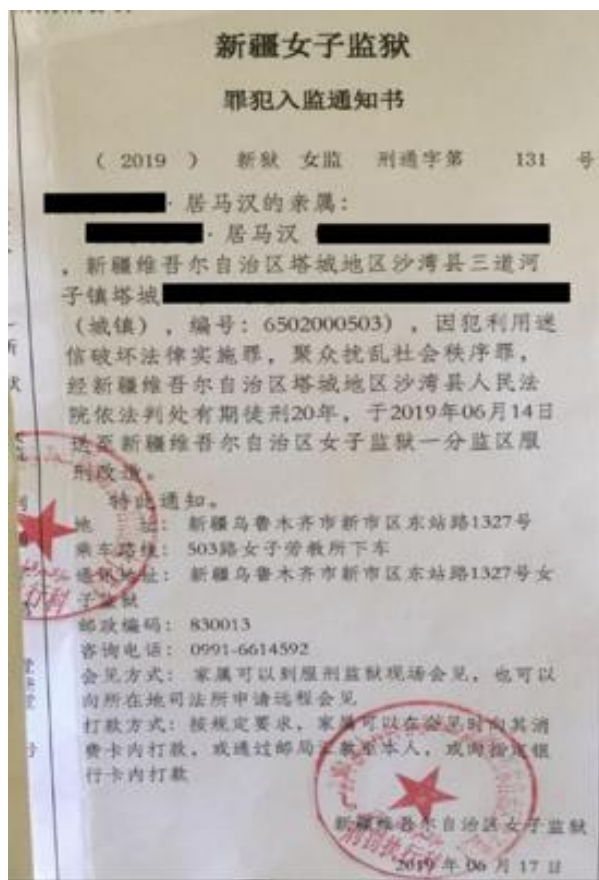
4 ھۆججەتلەر

ختاي جىنايى ئىشلار قانۇنىدا تۇتۇپ تۇرۇلۇۋاتقان شەخسنىڭ ئادۋوكاتىغا ۋە ئائىلىسىدىكىلەرگە بىر قانچە ھۆججەتلەر بېرىلىشى كېرەك.

قولغا ئېلىش ۋە تۇتۇپ تۇرۇش ھۆججەتلىرى

جىنايى ئىشلار قانۇنى بويىچە قولغا ئېلىنغانلارنىڭ يېقىن تۇغقانلىرىغا تۆۋەندىكى ھۆججەتلەرنى ئەۋەتەتتىكى كېرەك:

- جامائەت خەۋپسىزلىكى خادىملىرى (ساقچىلار) تەرىپىدىن تۇتۇلغاندىن كېيىنكى 24 سائەت ئىچىدە جىنايى ئىشلار بويىچە تۇتۇپ تۇرۇش ئۇقتۇرۇشى (刑事拘留通知书)
- ئەگەر ساقچىلار تۇتۇلغانلارنى قولغا ئېلىشقا تەۋسىيە قىلسا، قولغا ئېلىش ئۇقتۇرۇشى. بۇنى قولغا ئېلىنغاندىن كېيىنكى 24 سائەت ئىچىدە ئەۋەتەتتىكى كېرەك. گەرچە جىنايى ئىشلار دەۋا قانۇنىنىڭ 93-ماددىسىدا "ئۇلارغا ئۇقتۇرۇش قىلىش ئۇسۇلى بولمىغان ئەھۋالدىن سىرت" دەپ قوشقان. بۇ قولغا ئېلىش ئۇقتۇرۇشىدا جىنايەت گۇماندارىنىڭ سادىر قىلغان جىنايەتتىكى ئېنىق يېزىلىشى كېرەك.
- بەش كۈن ئىچىدە ئۇ كىشىنىڭ تۈرمىگە كەلگەنلىكى توغرىسىدا يازما ئۇقتۇرۇش (تۈرمە قانۇنى، 20-ماددا). بۇ تۈرمە ئۇقتۇرۇش قەغەزىدە ئادەتتە تۈرمە ۋە جازا مۇددىتى يېزىلىدۇ.



تۈرمىگە سولاش ئۇقتۇرۇشنىڭ مىسالى

بىزنىڭ ئېلىپ بارغان تەتقىقاتىمىز ۋە ئۇيغۇر ئاھەلىسى بىلەن ئېلىپ بارغان مۇلاھىزىلىرىمىزگە ئاساسەن ناھايىتى ئاز ساندىكى كىشىلەر ئائىلە ئەزالىرىنىڭ قولغا ئېلىنغانلىقى، قايسى تۈرمىدە تۇتۇپ تۇرۇلۇۋاتقانلىقى ياكى جازا مۇددىتى توغرىسىدىكى ھۆججەتلەرنى تاپشۇرۇۋالغان.

بۇ ئۇچۇرلارنى تەلەپ قىلىشنىڭ بىر قانچە خىل ئۇسۇلى بار. تەپسىلات ئۈچۈن ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىش ناملىق 4-بابقا قاراڭ.

سوت ھۆكۈمى

ختاي ھۆكۈملىرى تورى بولسا ھەر دەرىجىلىك سوت مەھكىمىلىرىنىڭ قارارلىرىنىڭ تور سانلىق مەلۇمات ئامبىرى بولىدۇ. ئۇ 2013-يىلى ختاي ئالىي خەلق سوت مەھكىمىسى تەرىپىدىن تەسىس قىلىنغان بولۇپ، كىشىلەر سانلىق مەلۇمات ئامبىرىدىن ئىزدەش ئارقىلىق مەلۇم بىرىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرلارنى تاپالىشى مۇمكىن.

لېكىن، يېقىندا دۆلەت بىخەتەرلىكىگە مۇناسىۋەتلىك جىنايەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان مىڭلىغان جىنايى ئىشلار سانلىق مەلۇماتلار بۇ ئامباردىن ئۇچۇرۇلدى. ئۇيغۇرلارغا مۇناسىۋەتلىك نۇرغۇن دېلۇلار بۇ ئامبارغا يۈكلەنمىدى.

ئەگەر سىز بۇ ھۆكۈملىرى تورىدىن ئىزدەۋاتقان جىنايى ئىشلار دېلوسىنى تاپسىڭىز، ختاي ئادۋوكاتلىرى سانلىق مەلۇماتنى دەرھال چۈشۈرۈپ ساقلىۋېلىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىدۇ.



ختاي ھۆكۈملىرى تورىنىڭ ئىزدەش بېتىڭىز كۆرۈنىشى

تور بېكەتكە يۈكلەنگەن دېلو ھۆججەتلىرىدە تۆۋەندىكى ئۇچۇرلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- جاۋابكارنىڭ ئىسمى، جىنسى، تۇغۇلغان ۋاقتى، مىللىتى قاتارلىق ئاساسلىق ئۇچۇرلار
- گەرچە ھۆكۈم ۋاقتىنىڭ ئۇزۇنلىقى ۋە خاراكتېرى ئوخشىمىسىمۇ، ھۆكۈم، جىنايەت ۋە جازا ھۆكۈم قىلىش جەريانىدىكى ئاساسلىق ئۇچۇرلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

لېكىن بۇ تور بېكەتنىڭ چەكلىمىسى ۋە كەمچىلىكى بار:

- سانلىق مەلۇمات ئامبىرىنى زىيارەت قىلىش ئۈچۈن SIM نومۇرى ئارقىلىق تىزىملىتىشىڭىز كېرەك
- توربەت ئاستا ئىشلەيدۇ، ئىزدەش ئىقتىدارى چەكلىك. مەسىلەن، بەزى ھۆمۈلەردە جاۋابكارلارنىڭ جىنسى ياكى مىللىتىنى سۆزۈپ ئىزدىگىلى بولمايدۇ
- پەقەت خىتايچە يېزىق ئارقىلىق ئىزدەش ئىقتىدارى بار
- دېلو تور بېكىتىگە تاللىنىپ يۈكلەنمىدى، دۆلەت بىخەتەرلىك جىنايىتى قاتارلىق نۇرغۇن دېلۇلار كەمچىل

ختاي ھۆكۈملىرى تورىدا ئاشكارىلىقنىڭ كەمچىلىكى ناھايىتى مۇھىم بىر نۇقتا. ئەگەر سىز مەلۇم بىر دىلونى ئىزدەپ تاپالمىسىڭىز، بۇ مەسىلىنىمۇ توپلاۋاتقان باشقا ئىسپاتلار قاتارىدا خاتىرىلەپ قويۇڭ. ب د ت نىڭ خەلقئارالىق شەرتنامە ئورگانلىرى ۋە ئالاھىدە تەرتىپلىرى بىلەن دېلولارنى ئوتتۇرىغا قويغىلى بولىدۇ (تۆۋەندىكى 7-تارماقتىكى تەشۋىقات پۇرسىتى ۋە ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىش ناملىق 4-بابىغا قاراڭ).

5 ختاي ئادۋوكاتىنى تەيىنلەش

ختايدا جىنايى ئىشلار دەۋاسى قىلىش ئۈچۈن خەلقئارالىق ئادۋوكات ياكى ختاي سىرتىدا تۇرۇشلۇق ئادۋوكات تەيىنلەش مۇمكىن ئەمەس.

نۇرغۇن ختاي ئادۋوكاتلىرى ئۇيغۇر دىيارىدا ياشايدىغان بىر ئۇيغۇرنىڭ دېلوسىنى سۈرۈشتە قىلىشقا ئىككىلىنىدۇ، ئۇلار بەلكىم جىنايى ئىشلار دېلوسىنىڭ ئۆزىگە بولغان خەتەرنى زور دەرىجىدە ئاشۇرۇۋېتىدىغانلىقىنى ھېس قىلىشى مۇمكىن. ختاي ئادۋوكاتلىرىنىڭ مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىشى تەس. كىشىلىك ھوقۇققا چېتىشلىق ۋە سىياسىي جەھەتتە سەزگۈر دەپ قارالغان دېلولارنى قوبۇل قىلىشنى خالىغان نۇرغۇن ختاي ئادۋوكاتلىرىنىڭ ئۆزلىرىمۇ زىيانكەشلىككە ئۇچرىدى ۋە ئۇلارنىڭ ئادۋوكاتلىق كېنىشكىسى بىكار قىلىندى.

ئەمما، نەزەرىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا ختايدا ئادۋوكات تەيىنلەشنىڭ مۇمكىنچىلىكى يەنىلا بار ۋە بەزىلەر دېلونى قوبۇل قىلىشنى خالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەتتا بىر ختاي ئادۋوكاتى دېلونى ئاقلاشنى كۆزگە ئالالمىسىمۇ، ئۇلار جاۋابكارلىق ئائىلىسىدىكىلەرگە ۋاكالىتەن جازا مۇددىتى ۋە تۈرمىگە قامالغان ئۇچۇرلارنى تەلەپ قىلىشنى خالىشى مۇمكىن.

گەرچە ئادۋوكاتنى ئەڭ ياخشىسى ختاي ئىچىدە تەيىنلەش كېرەك بولسىمۇ، سىز بەيدۇنى (Baidu) ئىشلىتىپ ختايدىكى ئادۋوكاتلار ۋە قانۇن شىركىتىنى ئىزدەپ باقسىڭىز بولىدۇ.

بىز قاراپ چىققان ئۇيغۇرلارنىڭ دېلولىرىدا، داۋاكار بولغىچىغا ئادۋوكات ۋەكىللىك قىلىدىغانلىقىغا ئائىت پاكىتلار بار، ئۇلارنىڭ ئىچىدە قانۇن ياردىمى ئادۋوكاتىمۇ (ھۆكۈمەت تەيىنلەنگەن) بار. لېكىن، ھۆكۈمەت تەيىنلىگەن ئادۋوكاتلار مۇستەقىل ئىشلىمەيدۇ.

麦麦提等四人参加恐怖组织一案一审刑事判决书

案由 煽动分裂国家 [点击了解更多](#)

案号 (2016)吉01刑初22号

发布日期 2016-08-17

浏览次数 257



吉林省长春市中级人民法院 刑事判决书

(2016)吉01刑初22号

公诉机关吉林省长春市P民检察院。

被告P 麦麦提·热西提 (Z 下简称麦麦提)，男，1991年3月10日出生于新疆维吾尔a 治区岳普湖县，维吾尔族，户籍地长春市南关区。因涉嫌犯参加恐怖活动组织罪，于2015年3月18日被刑事拘留，同年4月22日被逮捕，现羁押于吉林省看守所。

被告P 阿卜杜塞麦提·哈力克 (Z 下简称阿卜杜塞麦提)，男，1990年4月20日出生于新疆维吾尔a 治区英吉沙县，维吾尔族，户籍地长春市南关区。因涉嫌偷越国(边)境，于2015年3月14日被羁押于广东省珠海市第I 看守所，因涉嫌犯参加恐怖活动组织罪，于同年3月16日被刑事拘留，同年4月22日被逮捕，现羁押于吉林省看守所。

被告P 玉奴斯·阿布都艾尼 (Z 下简称玉奴斯)，男，1996年5月10日出生于新疆维吾尔a 治区于田县，维吾尔族，户籍地于田县。因涉嫌犯参加恐怖活动组织罪，于2015年3月18日被刑事拘留，同年4月22日被逮捕，现羁押于长春市第三看守所。

指定辩护P 鞠阳，长春市法律援助中k 律师。

被告P 热孜宛古丽·哈力克 (Z 下简称热孜宛古丽)，女，1995年2月10日出生于新疆维吾尔a 治区英吉沙县，维吾尔族，户籍地长春市二道区。因涉嫌偷越国(边)境，于2015年3月14日被羁押于广东省珠海市第I 看守所，因涉嫌犯参加恐怖活动组织罪，于2015年3月16日被刑事拘留，同年4月22日被监视居住，同年10月22日被取保候审。

吉林省长春市P民检察院Z 长检刑检刑诉【2015】84号起诉书指控被告P 麦麦提、阿卜杜

ختاي ھۆكۈملىرى تورىدىكى بىر سوت ھۆكۈمىنىڭ مىسالى

”ئەگەر سىز مەلۇم بىر دىلونى ئىزدەپ تاپالمىسىڭىز، بۇ مەسىلىنىمۇ توپلاۋاتقان

باشقا ئىسپاتلار قاتارىدا خاتىرىلەپ قويۇڭ“



تاشقى ئىشلار، ئىتتىپاقداش دۆلەتلەر ۋە تەرەققىيات ئىشخانىسى (The Foreign Commonwealth and Development Office) ختايدا ئۇلارغا ئىھتىياجى بولغان برىتانىيە پۇقرالىرى ئۈچۈن تەييارلىغان ئادۋوكاتلار تىزىملىكى بار. لېكىن، ئۇلار ئىنگلىزچە سۆزلەيدىغان ئادۋوكاتلار ۋە چىقىمى قىممەت. بۇ ئادۋوكاتلارنىڭ ھېچقايسىسى ئۇيغۇر دىيارىدا ئەمەس، شۇڭلاشقا ئۇلارنىڭ ساياھەت چىقىمىنىمۇ تۆلىشىڭىز كېرەك. ئۇلار يەنە ختايدىكى كىشىلىك ھوقۇق ئادۋوكاتلارغا ئوخشاش سىياسىي سەزگۈر دەپ قارالغان دېلوالارنى قوبۇل قىلىشتا ئوخشاش توسالغۇلارغا دۇچ كېلىشى مۇمكىن.

تاشقى ئىشلار، ئىتتىپاقداش دۆلەتكەر ۋە تەرەققىيات ئىشخانىسىنىڭ ختايدىكى ئادۋوكاتلار تىزىملىكى:

<https://www.gov.uk/government/publications/china-list-of-lawyers/list-of-lawyers-in-china>

ئۇلار پارتىيە دۆلەت سىستېمىسى ئىچىدە ۋە توسالغۇلارغا دۇچ كېلىش ئېھتىمالى بولغان تەغدىرىدۇمۇ، سىز يەنە تۇرۇشلۇق دۆلىتىڭىزدىكى ختاي باش ئەلچىخانىسى بىلەن بىۋاسىتە ئالاقىلاشسىڭىز ھەمدە ئادۋوكات تەيىنلەشكە ياردەم تەلەپ قىلىشىڭىز بولىدۇ.

سىز يەنە ختايدا ئادۋوكات تەيىنلەشكە توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ياردەمگە ئېرىشىش ئۈچۈن The Rights Practice بىلەن ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ: <https://www.rights-practice.org/contact>

6 تەشۋىقات پۇرسىتى

ختاي ئۆز دۆلىتىنىڭ قانۇندىكى مەسئۇلىيەتتىن باشقا، خەلقئارا قانۇندىكى مەجبۇرىيىتىمۇ بار. شەرتنامە قاتارلىق خەلقئارالىق قانۇنىي مېخانىزملارنى ئۇيغۇرلار ۋە پۇقرالار جەمئىيىتى گۇرۇپپىلىرى ئىشلىتىپ كونكرېت دېلوالارنى تەشەببۇس قىلالايدۇ، شۇنداقلا ئۇيغۇر دىيارىدىكى كىشىلىك ھوقۇق دەپسەندىچىلىككە بولغان تونۇشنى ئۆستۈرىدۇ.

ختاي بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىنىڭ بىر قاتار كىشىلىك ھوقۇق شەرتنامىلىرىنى ئىمزالىدى ۋە ماقۇللىدى، شۇڭا دۆلەتنىڭ بۇ شەرتنامىلەردە ئېتىراپ قىلىنغان ھوقۇقلارنى يولغا قويۇش مەجبۇرىيىتى بار. ھەر بىر شەرتنامىنىڭ ھوقۇقنىڭ ئىجرا قىلىنىشىنى نازارەت قىلىدىغان كومىتېت بار.

ھەر بىر كومىتېتنىڭ پۇقرالار جەمئىيىتى ۋە تەسىرگە ئۇچرىغان كىشىلەردىن ئۇچۇر توپلاش ۋە ئەھۋالنى خاتىرىلەش مەجبۇرىيىتى بار.

ختاي تۆۋەندىكى كىشىلىك ھوقۇق شەرتنامىلىرىنى ماقۇللىدى:

1980-يىلى 11-ئاينىڭ 1-كۈنى، ئاياللارغا قارىتىلغان كەمسىتىشنى تۈگىتىش ئەھدىنامىسى (Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women) ماقۇللاندى. بۇ ئەھدىنامە ئاياللارنى كەمسىتىشنىڭ نېمىلىكىنى بەلگىلەيدۇ ۋە ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ بۇ خىل كەمسىتىشنى تۈگىتىش مەجبۇرىيىتىنى بايان قىلدۇ.

ھەر خىل ئىرقىي كەمسىتىشنى تۈگىتىش خەلقئارا ئەھدىنامىسى (International Convention on the Elimination of All Forms of Racial Discrimination) بۇ ئەھدىنامە 1981-يىلى 12-ئاينىڭ 29-كۈنى ماقۇللاندى. ئىرقىي كەمسىتىشنى "ھوقۇقنى يۈرگۈزۈش، ئېتىراپ قىلىش ياكى ھۇزۇرلىنىشنى يوقىتىش ياكى ئاجىزلاشتۇرۇش مەقسىتىدە ئىرق، رەڭ، مىللىي كېلىپ چىقىشى ياكى يۇرتىنى ئاساس قىلغان ھەر قانداق پەرقلەندۈرۈش، چەتكە قېقىش ياكى چەكلەش" دەپ ئېنىقلىما بەردى. كىشىلىك ھوقۇق ۋە ئاساسىي ئەركىنلىكنى باراۋەر ئورۇنغا قويۇپ، ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ ئىرقىي كەمسىتىشكە قارشى تۇرۇش مەجبۇرىيىتىنى ئوتتۇرىغا قويدى.

قىيناش ۋە باشقا رەھىمسىز، ئىنسانىيەتسىز، ھاقارەتلىك مۇئامىلە ياكى جازالاشقا قارشى تۇرۇش ئەھدىنامىسى (Convention against Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment) 1988-يىلى 10-ئاينىڭ 4-كۈنى ماقۇللاندى. ئەھدىنامە "دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى قىيناش ۋە باشقا رەھىمسىز، ئىنسانىيەتسىز ياكى ھاقارەتلىك مۇئامىلەلەرگە قارشى تۇرۇش كۈرىشىنى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك قىلىش ئۈچۈن" قۇرۇلدى.

بالىلار ھوقۇقى ئەھدىنامىسى (Convention on the Rights of the Child) 1992-يىلى 3-ئاينىڭ 2-كۈنى ماقۇللاندى. بۇ ئەھدىنامە بارلىق بالىلارغا تەۋە ھوقۇقنى بەلگىلەيدۇ. ئەھدىنامەدە ھەرقايسى

تەرەپلەرنىڭ ھۆججەتتە بېكىتىلگەن مەجبۇرىيەتلەرنى ئىزاھلىشىغا ياردەم قىلىشنى مەقسەت قىلغان يېتەكچى پرىنسىپلار تېخىمۇ ئېنىق ئوتتۇرىغا قويۇلدى.

ئىقتىسادىي، ئىجتىمائىي ۋە مەدەنىيەت ھوقۇقى خەلقئارا ئەھدىنامىسى (International Covenant on Economic, Social, and Cultural Rights) 2001-يىلى 27-مارت تەستىقلاندى. بۇ ئەھدىنامە ھەرقايسى دۆلەتلەر ئۆز پۇقرالىرىغا تەمىنلىشى كېرەك بولغان ئىقتىسادىي، ئىجتىمائىي ۋە مەدەنىيەت ئامىللىرىغا مۇناسىۋەتلىك كەڭ ھوقۇقلارنى بەلگىلەيدۇ.

مېيىپلار ھوقۇقى ئەھدىنامىسى (Convention on the Rights of Persons with Disabilities) 2008-يىلى 8-ئاينىڭ 1-كۈنى ماقۇللاندى. ئەھدىنامە ھەر خىل مېيىپلارنىڭ بارلىق كىشىلىك ھوقۇقى ۋە ئاساسىي ئەركىنلىكلەردىن بەھرىمان بولۇشى كېرەكلىكىنى قايتا تەكىتلىدى. ئۇ يەنە مېيىپلارنىڭ ھوقۇقىنى يۈرگۈزۈشكە ماسلىشىشقا تېگىشلىك جايلارنىمۇ بەلگىلەيدۇ.

ختاي يەنە 1998-يىلى 5-ئۆكتەبىر خەلقئارا پۇقرالار ۋە سىياسىي ھوقۇق ئەھدىنامىسى (International Covenant on Civil and Political Rights) غا ئىمزا قويغان، ئەمما تېخى ماقۇللانمىدى. دېمەك، ختاي چوقۇم سەمىمىيلىك بىلەن ھەرىكەت قىلىشى ھەمدە خەلقئارا جىنايى ئىشلار سوت مەھكىمىسىنىڭ مەقسىتىگە زىت كەلمەسلىكى كېرەك، ئەمما ئۇ شەرتنامىنىڭ كونكرېت بەلگىلىمىلىرى بىلەن چەكلەنمەيدۇ.

ختاي يەنە ب د ت كىشىلىك ھوقۇق كېڭىشىنىڭ ئۇنىۋېرسال قەرەللىك تەكشۈرۈشى (Universal Periodic Review) ئارقىلىق تەكشۈرۈلۈشى ۋە مۇستەقىل كىشىلىك ھوقۇق مۇتەخەسسىسلىرى بولغان ب د ت نىڭ ئالاھىدە تەرتىپلىرى بىلەن ھەمكارلىشىشى كېرەك. (تېخىمۇ كۆپ تەپسىلاتلار ئۈچۈن ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىش دېگەن 4-بەتتە قاراڭ.

The Rights Practice قاتارلىق پۇقرالار جەمئىيىتى ئەزالىرى دوكلات سۇنۇپ، ئۇنىۋېرسال قەرەللىك تەكشۈرۈشكە ئەھۋال ئۇقتۇرالايدۇ ۋە شەخسنىڭ ياكى ئائىلىسىنىڭ رۇخسىتى بىلەن ب د ت نىڭ ئالاھىدە تەرتىپلىرىگە ئەرز سۇنسا بولىدۇ. ئۇنىۋېرسال قەرەللىك تەكشۈرۈشكە بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىغا ئەزا دۆلەتلەر ئۆزلىرىنىڭ كىشىلىك ھوقۇق خاتىرىسىنى باشقا ئەزا دۆلەتلەرنىڭ تەكشۈرۈشىدىن ئۆتكۈزۈشى كېرەك.



خەلقئارا كىشىلىك ھوقۇق شەرتنامىسىنىڭ ماقۇللاش، بىر دۆلەت شەرتنامىگە باغلىنىشقا قوشۇلغاندا، ھەمدە شەرتنامىدە ئېتىراپ قىلىنغان ھوقۇقنى ئىجرا قىلىشتىكى قانۇنىي مەجبۇرىيەتنى قوبۇل قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

شەرتنامىگە ئىمزا قويۇش دۆلەتنىڭ شەرتنامىگە رىئايە قىلىشنى خالايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەمما ئۇ قانۇن بىلەن چەكلەنمەيدۇ.

ب د ت كىشىلىك ھوقۇق شەرتنامىسى ئورگىنى The Rights Practice دەك پۇقرالار ئىجتىمائىي تەشكىلاتلىرى، بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى ئورۇنلىرى، كەسپىي گۇرۇپپىلار ۋە ئىلمىي ئورگانلارنىڭ ختايىنىڭ مەجبۇرىيىتىنى قانداق ئادا قىلىدىغانلىقى ياكى ئادا قىلمىغانلىقى توغرىسىدىكى ئۇچۇرلارنى قوبۇل قىلالايدۇ. شەخسلەر بۇ خىلدىكى تەشكىلاتلار بىلەن ھەمكارلىشىپ كىشىلىك ھوقۇق دەپسەندىچىلىكىنى خاتىرىلىسە بولىدۇ.



تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن The Rights Practice بىلەن ئالاقىلىشىڭ: <https://www.rights-practice.org/contact>

ياكى خەلقئارا كىشىلىك ھوقۇق مۇلازىمىتى (ISHR) تور بېتىنى كۆرۈڭ: <https://ishr.ch/>

مەسىلەن، ب د ت نىڭ ئىرقىي كەمسىتىشنى تۈگىتىش كومىتېتىنىڭ 2018-يىلى 8-ئايدا ختايىنى كۆزدىن كەچۈرۈشكە ئۈلگۈرتىپ The Rights Practice باشقا پۇقرالار جەمئىيىتى تەشكىلاتلىرى بىلەن بىرلىكتە كومىتېتقا دوكلات تاپشۇردى.

كومىتېت مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەكشۈرۈشىدىن كېيىنكى خۇلاسە دوكلاتىدا، ئىشەنچلىك مەنبەلەرنى نەقىل كەلتۈرۈپ مۇنداق دەيدى: ”جۇڭگو شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنى مەخپىي ئورالغان كەڭ كۆلەملىك جازا لاگېرىغا ئوخشاش ھالەتكە ئايلاندۇرۇپ قويدى. ئۇيغۇرلار، مۇسۇلمان دەپ تونۇلغان باشقىلار بىلەن بىللە، ئۇلارنىڭ مىللىي-دىنىي كىملىكىگە ئاساسلىنىپلا دۆلەتنىڭ دۈشمىنى دەپ قارىلدى“.

تەكشۈرۈشتىن كېيىن، ختاي ئىلگىرى رەت قىلغان ”كەسپىي مائارىپ ۋە تەربىيەلەش مەركەزلىرى“ نىڭ بارلىقىنى ئېتىراپ قىلدى.

خىتايدىكى كىشىلىك ھوقۇق: (HRIC) <https://www.hrichina.org/en/china-and-united-nations>

ئەگر ب د ت كىشىلىك ھوقۇق سىستېمىسى ۋە ئۇلار بىلەن قانداق ئالاقىلىشىشنى ئۆگەنمەكچى بولسىڭىز، ISHR نىڭ ئۆگىنىش تور بېتىنى زىيارەت قىلىڭ: <https://academy.ishr.ch/learn>

تەكشۈرۈش ۋە ئۇچۇر يوللاش ۋاقتى توغرىسىدىكى مەلۇماتلار ئۈچۈن: ب د ت كىشىلىك ھوقۇق ئالىي كومىسسارى ئىشخانىسى (OHCHR) <https://www.ohchr.org/en/countries/asiaregion/pages/cnindex.aspx>



خىتاينىڭ يەنە ئىرقىي قىرغىنچىلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى جازالاش ئەھدىنامىسى (ئىرقىي قىرغىنچىلىق ئەھدىنامىسى) (Convention on the Prevention and Punishment of the Crime of Genocide) گە باغلىق مەجبۇرىيىتى بار. ئىرقىي قىرغىنچىلىق ئەھدىنامىسى بۇ قىلمىشلار مىللىي، ئىرق، ئېتنىك ياكى دىنىي گۇرۇپپىنىڭ ھەممىسىنى ياكى بىر قىسمىنى يوقىتىش نىيىتى بىلەن ئادەم ئۆلتۈرۈش ۋە تۇغۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق بەش ھەرىكەتنى چەكلەيدۇ.

ئەزا دۆلەتلەرنىڭ باشقا دۆلەتتىكى ئىرقىي قىرغىنچىلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى جازالاش مەجبۇرىيىتى بار.

“ئەزا دۆلەتلەرنىڭ باشقا دۆلەتتىكى ئىرقىي قىرغىنچىلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى جازالاش مەجبۇرىيىتى بار”

نۆۋەتتىكى تەكشۈرۈشلەر:

ئەگر سىز ب د ت مېخانىزمىغا ئۇچۇر يوللاشنى قارار قىلىڭىز، پات ئارىدا ئۆتكۈزۈلدىغان تەكشۈرۈش ۋە دوكلات تاپشۇرۇش ۋاقتىغا دىققەت قىلىشىڭىز ناھايىتى مۇھىم. بەزىدە بۇ مۆھلەتلەر ب د ت تەرىپىدىن ۋاقىت يېقىنلاشقچە ئېلان قىلىنمايدۇ. نۆۋەتتىكى تەكشۈرۈشلەر:

ئاپالارغا قارىتىلغان كەمسىتىشنى تۈگىتىش كومىتېتىنىڭ تەكشۈرۈشى 2023-يىلىنىڭ بېشىدا مۆلچەرلەندى.

ئىقتىسادىي، ئىجتىمائىي ۋە مەدەنىيەت ھوقۇقى خەلقئارا ئەھدىنامىسى 2023-يىلى 1-ئاينىڭ بېشىدا مۆلچەرلەندى، تاپشۇرۇش ۋاقتى 2022-يىلى 12-ئايدا.

خەلقئارالىق تەشۋىقات ئاممىۋى تەشكىلاتلىرىمۇ ئۆزلىرىنىڭ تور بېكەتلىرىگە ئۇچۇر يوللاشنىڭ جەريانى ۋە مۇھىم ۋاقتى ھەققىدە ۋە تەھلىل بىلەن تەمىنلەيدۇ، مەسىلەن:

خەلقئارا كىشىلىك ھوقۇق مۇلازىمىتى (ISHR) <https://ishr.ch/>

4- باب ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىش

بۈيۈك برىتانىيە ۋە باشقا دۆلەتلەردە ياشايدىغان نۇرغۇن ئۇيغۇرلار ھازىرمۇ ۋەتەندىكى ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن ئالاقىلىشىشتا زور توسالغۇغا ئۇچۇرايدۇ. بۇ بەلكىم ۋەتەندە قالغان ئائىلىدىكىلەرنىڭ خىتاي دائىرىلىرى تەرىپىدىن ئاۋازچىلىك سېلىشتىن ئەنسىرەش بولۇشى ياكى ئۆيىدىكىلەر بىلەن بولغان ئالاقە تامامەن ئۈزۈلگەن بولۇشى مۇمكىن.

ھەركىمنىڭ خەلقئارا قانۇنى بويىچە يوقاپ كەتكەن ياكى تۇتۇلغان يېقىنلىرىنىڭ ئىزدىرىكىنى قىلىش ھوقۇقى بار، دۆلەت ئورگانلىرىنىڭمۇ بۇ خىل دېلوالارنى تەكشۈرۈش ۋە يوقاپ كەتكەنلەرنىڭ خەۋىرىنى ئېنىقلاش مەجبۇرىيىتى بار.

مۇھاجىرەتتىكى نۇرغۇن ئۇيغۇرلار ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ساق-سالامەت تۇرغانلىقى ھەققىدە ئۇچۇرلارغا ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. بۇ بابنىڭ سىزگە بۇ خىل ئۇچۇرلارغا ئېرىشىشكە ھەمدە ئائىلىڭىزدىكىلەر بىلەن قايتا ئالاقە ئورنىتىشقا ياردەم بېرىشنى ئۈمىد قىلىمىز.

بۇ باب تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. بۈيۈك برىتانىيە رەسمىي يوللىرى
2. ب د ت مېخانىزمى
3. خەلقئارالىق تەشكىلاتلار



1 بۈيۈك برىتانىيە ھۆكۈمەت رەسمىي يوللىرى

برىتانىيەدە ياشايدىغان بەزى ئۇيغۇرلار ئۆزىنىڭ يەرلىك پارلامېنت ئەزاسى بىلەن ئالاقىلىشىش ئارقىلىق ئائىلە ئەزالىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشەلگەن. لېكىن نۇرغۇن كىشىلەر ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ئەھۋالىنى خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرىدىن تەلەپ قىلسا ئۇلارغا خەۋپ كېلىشىدىن يەنىلا ئەنسىرەيدۇ. بۇ يولنىڭ سىزگە ماس كېلىپ-كەلمەيدىغانلىقىغا قارار بېرىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن برىتانىيەنىڭ سىياسىي سىستېمىسىنى چۈشىنىشىڭىز كېرەك.

بۈيۈك برىتانىيە سىياسىي تۈزۈلمىسى

بۈيۈك برىتانىيە تۆت دۆلەتتىن تەركىب تاپقان بىر دۆلەت - ئەنگىلىيە، شوتلاندىيە، ۋېلش ۋە شىمالىي ئىرلاندىيە.

بۈيۈك برىتانىيەنىڭ سىياسىي تۈزۈلمىسى كۆپ پارتىيە تۈزۈمىدىن شەكىللەنگەن بولۇپ، ئىككى چوڭ ئۈچ سىياسىي پارتىيە كونسېرۋاتىپلار پارتىيىسى (ھازىر ھۆكۈمەتتە)، ئىشچىلار پارتىيىسى (ھازىرقى ئاساسلىق ئۆكتەچى پارتىيە) ۋە ئەركىن دېموكراتلار پارتىيىسى.

برىتانىيەدە يەنە ئوخشىمىغان جايلارغا ۋەكىللىك قىلىدىغان پارتىيەلەرمۇ بار، مەسىلەن شوتلاندىيەدىكى شوتلاندىيە مىللىي پارتىيىسى ۋە ۋېلشنىڭ پلايد كەمرى (Plaid Cymru). بۇلاردىن باشقا يەنە بىر قىسىم پارلامېنت پارتىيىلىرى ۋە پارلامېنتتىن سىرتتىكى سىياسىي پارتىيەلەرمۇ بار.

پارلامېنت

پارلامېنت سايلانغان ۋە ياكى ھۆكۈمەت ئىشلىرىغا تەيىنلەنگەن كىشىلەردىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇلار ئايرىم-ئايرىم ئىككى پالاتاسىدا ئورۇن ئالىدۇ - ئاۋام پالاتاسى (House of Commons) ۋە بەگلەر پالاتاسى (House of Lords).

بۇ ئىككى پالاتاسى بۈيۈك برىتانىيە پۇقرالىرىغا ۋاكالىتەن ھۆكۈمەتنىڭ خىزمىتىنى تەكشۈرۈش ۋە مەسلىھەتلىرىنى سۈرۈشتۈرۈش، ئۈنۈملۈك قانۇن چىقىرىش ۋە شەكىللەندۈرۈش، مۇنازىرە قىلىش ۋە دۆلەتنىڭ گۈللىنىشىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان مەسلىھەتتە قارار چىقىرىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

ئاۋام پالاتاسى

ئاۋام پالاتاسى 650 پارلامېنت ئەزاسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئاۋامنىڭ چوڭ سايلامدا كەلگۈسى بەش يىلدا خىزمەت بېرىشكە تاللىغان بارلىق كىشىلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ باشقا سىياسىي پارتىيەلەردىكى كىشىلەرنى، شۇنداقلا مىنىستىر بولۇپ تاللانمىغان غەلىبە پارتىيىسىدىكى كىشىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بەگلەر پالاتاسى

بەگلەر پالاتاسى ئەزالىرىنىڭ بەزىلىرى مۇۋەپپەقىيەتلىرى ۋە تەجرىبىسى سەۋەبىدىن تەيىنلەنگەن بولسا، بەزىلىرىگە ئاتا - بوۋىلىرىدىن مىراس قالغان. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى سىياسىي پارتىيەگە تەۋە ئەمەس.

ھۆكۈمەت

چوڭ سايلامدا ئىككى كۆپ ئورۇنغا ئېرىشكەن سىياسىي پارتىيە كېلەر قېتىملىق چوڭ سايلامغىچە ھۆكۈمەتنى بەش يىل يېتەكلەيدۇ. غەلىبە قىلغان پارتىيىنىڭ رەھبىرى باش مىنىستىرلىككە تەيىنلىنىدۇ ۋە باشقا پارلامېنت ئەزالىرىنى كابىنېت مىنىستىرى ۋە تۆۋەن دەرىجىلىك مىنىستىر قىلىپ تاللاش ئارقىلىق ئۇلار بىلەن بىللە ھۆكۈمەتتە ئىشلەيدۇ.

پارلامېنت ئەزاسى كىم؟

پارلامېنت ئەزالىرى ئاۋام پالاتاسىدا ئەمەلدىن قىلىشى ۋە ئەندىشىسىگە ۋەكىللىك قىلىش ئۈچۈن سايلانىدۇ. ئۇلارنىڭ بۈيۈك برىتانىيەدىكى "سايلام رايونى" دەپ ئاتالغان مەلۇم بىر رايونغا بولغان مەسئۇلىيىتى بار.

پارلامېنت ئەزالىرى يېڭى قانۇنلارنى ئويلىشىپ ۋە ئوتتۇرىغا قويالايدۇ، ھەمدە ئاۋام پالاتاسىدا ئۇلارنىڭ سايلىغۇچىسى بولغان سىزگە مۇناسىۋەتلىك مەسلىھەتلىرىنى ئوتتۇرىغا قويۇشقا مەسئۇل. بۇ يەنە ھۆكۈمەت مىنىستىرلىرىدىن سىزگە تەسىر كۆرسىتىدىغان نۆۋەتتىكى مەسلىھەت ھەققىدە سوئال سوراشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

سايلام رايونى دېگەن نېمە ؟

سايلام رايونى ھەر بىر پارلامېنت ئەزاسى ۋەكىللىك قىلىدىغان كونكرېت جۇغراپىيىلىك رايون. ھەر بىر سايلام رايونىدا ياشايدىغان كىشىلەر سايلىغۇچى دەپ ئاتىلىدۇ. بۈيۈك برىتانىيە 650 پارلامېنت سايلام رايونىغا ئايرىلىدۇ. ئاۋام پالاتاسىدىكى بىر پارلامېنت ئەزاسى بىر سايلام رايونىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ.

مەسىلەن پاناھلىق ئىلتىماسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان كۆچمەنلەرگە مۇناسىۋەتلىك ئىشلاردا پارلامېنت ئەزاسى بىلەن ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ.

ماڭا ۋەكىللىك قىلىدىغان پارلامېنت ئەزاسىنىڭ كىملىكىنى قانداق بىلىمەن ؟



بۇ ئۇلۇنشتىكى مۇندەرىجىنىڭ ئۈستىدىكى بوشلۇققا پوچتا نومۇرىڭىزنى يېزىش ئارقىلىق سىزگە قايسى پارلامېنت ئەزاسىنىڭ ۋەكىللىك قىلىدىغانلىقىنى بىلەلەيسىز :

<https://members.parliament.uk/members/Commons>

پارلامېنت ئەزاسى بىلەن تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردا ئالاقىلاشسىڭىز بولىدۇ:

- ئۇلارنىڭ پارلامېنتتا مەلۇم مەسىلىنى ئوتتۇرىغا قويۇشنى ياكى ھۆكۈمەتنىڭ ھەرىكەت قىلىشىنى سۈيلىشىنى ئۈمىد قىلىسىڭىز
- ئۇلارنىڭ مەلۇم بىر ھۆكۈمەت سىياسىتىنى قوللىشىنى ياكى قارشى تۇرۇشنى ئۈمىد قىلىسىز
- شىكايەتلىرىڭىزنىڭ ھۆكۈمەت مۇلازىمەتى ياكى تارماقى تەرىپىدىن بىر تەرەپ قىلىنغانلىقىدىن رازى بولمىسىڭىز.

پارلامېنت ئەزاسى بىلەن ئالاقىلىشىش

خەت يېزىش پارلامېنت ئەزاسى بىلەن ئالاقىلىشىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى، چۈنكى ساقلانغان يازما خاتىرە كېيىن لازىم بولۇشى بولىدۇ.

سىز:

- ئاۋام پالاتاسى، لوندون SW1A 0AA ئادرېسقا خەت يېزىپ پارلامېنت ئەزاسىغا ئەۋەتسىڭىز بولىدۇ
- مۇندەرىجە بېتىدىكى ئالاقىلىشىش تەپسىلاتلىرىنى ئىشلىتىپ ئۇلارغا ئېلخەت يوللىسىڭىزمۇ بولىدۇ (يۇقىرىدا تەمىنلەنگەن ئۇلىنىشتا).

پارلامېنت ئەزاسىغا خەت يازغاندا ھەمىشە ئۆزىڭىزنىڭ ئادرېسىڭىزنى قوشۇپ قويۇشنى ئۇنتۇماڭ، شۇنداق بولغاندا ئۇلار سىزنىڭ سايلام رايونىدا تۇرىدىغانلىقىڭىزنى بىلەلەيدۇ.

خېتىڭىز ياكى ئېلخەتتە:

- ئۆزىڭىزنى تونۇشتۇرۇڭ ۋە قەيەردە تۇرداغانلىقىڭىزنى ئېيتىڭ
- ئالاقىلىشىشقا سەۋەپ بولغان مەسىلىلەرنى ئېنىق ۋە ئاددىي چۈشەندۈرۈڭ
- مۇۋاپىق بولسا ئۆزىڭىزنىڭ بۇ مەسىلىنىڭ تەسىرىگە قانداق ئۇچرىغانلىقىڭىز توغرىسىدا مىسال كەلتۈرۈڭ
- پارلامېنت ئەزاسىنىڭ نېمە قىلىشىنى خالايدىغانلىقىڭىزنى ئېنىق ئېيتىڭ (يەنى ھۆكۈمەت بىلەن ئالاقىلىشىپ ئەندىشىڭىزنى ئوتتۇرىغا قويۇشنى ياكى خىتاي ئەلچىخانىسىدىن سىزگە ۋاكالىتەن سوئال سوراش)
- پارلامېنت ئەزاسىنىڭ سىز بىلەن دائىم ئالاقىلىشىپ تۇرۇشنى ۋە باشقا پارلامېنت ئەزالىرىدىن ياكى خىتاي ئەلچىخانىسىدىن كەلگەن جاۋابلارنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى بېرىشىنى تەلەپ قىلىڭ
- سۆزدە ئەدەپلىك بولۇڭ

شۇنىڭغا دىققەت قىلىڭكى، خېتىڭىز ياكى ئېلخېتىڭىزنى پارلامېنت ئەزاسىغا ئەۋەتسە، بەلكى پارلامېنت ئەزاسى بىلەن ئىشلەيدىغان خىزمەتچىلەرمۇ ئوقۇيدۇ.

پارلامېنت ئەزاسى بىلەن ئالاقىلاشقاندىن كېيىن نېمە ئىش يۈز بېرىدۇ؟

سىزگە ۋەكىل پارلامېنت ئەزاسى بۈيۈك بىرتانىيەدە تۇرۇشلۇق خىتاي ئەلچىخانىسىنىڭ مۇناسىۋەتلىك تارمىقىغا خەت يېزىشى ياكى بۇ مەسىلىنى مۇزاكىرە قىلىش ئۈچۈن شەخسىي ئۇچرىشىش ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىڭكى، بەزى مەسىلىلەر پارلامېنت ياكى ھۆكۈمەتنىڭ بىۋاسىتە مەسئۇلىيىتىگە تەۋە ئەمەس، مەسىلەن كېڭەش بېجى، شەخسىي تالاش-تارتىش ياكى سوتنىڭ قارارى دېگەندەك. بۇ خىل ئەھۋال ئاستىدا ئالدى بىلەن يەرلىك كېڭەش ياكى سىزگە يېقىن پۇقرالارغا مەسلىھەت بېرىش ئىدارىسى (Citizen Advice Bureau) بىلەن ئالاقىلىشىڭ.

ئەگەر ئىككى ھەپتە ئىچىدە پارلامېنت ئەزاسىدىن خەۋەر ئالمىسىڭىز، يازغان ئېلخەت ياكى خەتلىرىڭىز توغرىسىدا تېلېفون قىلىپ سۈرۈشتۈرۈك ياكى ئۇلار بىلەن ئۇچرىشىش ئېلىپ بېرىڭ.

ئۇچرىشىش ئۈچۈن، پارلامېنت ئەزاسىنىڭ ئىشخانىسىغا تېلېفون قىلىشىڭىز بولىدۇ. ئالاقىلىشىش تەپسىلاتلىرىنى پارلامېنت ئەزالىرىنىڭ مۇندەرىجىسى (يۇقىرىدا تەمىنلەنگەن) ياكى يەرلىك ھۆكۈمەت ئىدارىسىدىن ياكى كۈتۈپخانىدىن تاپالايسىز.



قەلبىنۇرنىڭ ھېكايىسى

2020-يىلى، بىرتانىيەدە ياشايدىغان قەلبىنۇر تاغسىنىڭ ئۇيغۇر دىيارىدا ئۇزۇن مۇددەتلىك قاماق جازاسىغا ھۆكۈم قىلىنغانلىقىنى ئاڭلىغان. ئۇ 2017-يىلدىن باشلاپ تۇغقانلىرى بىلەن بولغان ئالاقىسىنى يوقاتقان.

تاغسىنىڭ ئۇچۇرىنى ئاڭلاپ قەلبىنۇرنىڭ خىيالىغا نۇرغۇن سوئاللار كەلگەن:

بۇ ئۇچۇرلار راستمۇ؟

ئەگەر شۇنداق بولسا، ئۇنداقتا ئۇنىڭ تاغسى نېمە ئۈچۈن ئەيىبلەنگەن؟

تاغسىنىڭ بالىلىرى نېمە ئەھۋالدا؟ ئۇنىڭ تاغسى ئۇلارنىڭ بىردىنبىر تايانچىسى ئىدى.

قەلبىنۇر يۇرتىغا قايتالمىغاچقا ئۇ پارلامېنت ئەزاسى بىلەن ئالاقىلىشىپ، ئۆزىگە ۋاكالىتەن تاغسىنىڭ ئەھۋالىنى خىتاي ئەلچىخانىسىدىن سوراشنى قارار قىلغان. شۇنىڭ بىلەن قەلبىنۇرنىڭ يەرلىك پارلامېنت ئەزاسى خاتى ئەلچىخانىسى بىلەن ئالاقىلاشقان ۋە بىر ئايدىن كېيىن جاۋاب تاپشۇرۇۋالغان.

ئەلچىخانا جاۋاب خېتىدە قەلبىنۇرنىڭ تاغسىنىڭ 15 يىللىق قاماق جازاسىغا ھۆكۈم قىلىنغانلىقىنى بايان قىلغان لېكىن ئۇنىڭ نېمە سەۋەپتىن جازاغا ھۆكۈم قىلىنغانلىقى ۋە تۇتۇپ تۇرۇش ئەھۋاللىرىنى چۈشەندۈرمىگەن.

قەلبىنۇر ھازىر داۋاملىق پارلامېنت ئەزاسى بىلەن ئالاقە قىلىپ خىتاي ئەلچىخانىسىنىڭ تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇر بېرىشىنى تەلەپ قىلىۋاتىدۇ.

2 ب د ت مېخانىزمى

ب د ت ئائىلىگىزدىكىلەرگە مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرلارنى ئېلىشنىڭ يەنە بىر يولى. ب د ت ئالاھىدە تەرتىپلىرى (Special Procedures) كىشىلىك ھوقۇق كېڭىشىنىڭ (Human Rights Council) مۇستەقىل ھوقۇق مۇتەخەسسىسلىرى بولۇپ، ئۇلارنىڭ مەلۇم بىر مەسىلە ياكى دۆلەتتە كىشىلىك ھوقۇق ھەققىدە دوكلات بېرىش ۋە مەسلىھەت بېرىش مەجبۇرىيىتى بار. ئۇلار خىزمەت گۇرۇپپىسى ۋە ئايرىم ئالاھىدە دوكلات بەرگۈچىلەر (Special Rapporteurs) ۋە ئالاھىدە ۋەكىللەرنى (Special Representatives) ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تەشۋىقات پۇرسىتى توغرىسىدا 3-باب خىتاي قانۇنىدىن كۆرۈڭ.

ب د ت كىشىلىك ھوقۇق ئالىي كومىسسارى ئىشخانىسى (OHCHR) نىڭ قوللىشى بىلەن ئالاھىدە تەرتىپلەر تۆۋەندىكىدەك ھەرىكەتلەرنىڭ ئېلىپ بېرىلىشىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- ئەگەر ئىمكانىيەت بولسا دۆلەت زىيارىتى ئېلىپ بېرىش
- مەلۇم قىلىنغان قانۇنغا خىلاپلىق قىلىش دېلولىرى ۋە تېخىمۇ كەڭ خاراكتېردىكى ئەندىشلەرگە ئاساسەن دۆلەت ۋە باشقىلار بىلەن ئالاقىلىشىش ئارقىلىق ھەرىكەت قىلىش
- بىر مەسىلىگە ياكى دۆلەتكە مەركەزلەشكەن يىللىق دوكلات تەييارلاش، تەكلىپ قىلىش چاقىرىقىدىن ئۇچۇر ئىزدەش ۋە مۇتەخەسسىسلەردىن مەسلىھەت سوراڭ
- تەشۋىقات بىلەن شۇغۇللىنىش، ئاۋامنىڭ تونۇشىنى ئۆستۈرۈش ۋە تېخنىكىلىق ھەمكارلىققا مەسلىھەت بېرىش

ئالاھىدە تەرتىپلەر ۋەزىيەتنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكىگە ئاساسەن ئوخشىمىغان ئەھۋاللاردا ئوخشىمىغان ھەرىكەت قىلالايدۇ.

ئۇلارنىڭ ھەرىكەت قىلىش ئۇسۇللىرى:

جىددىي مۇراجىئەتنامە

ئەگەر بۇ مەسىلە داۋاملىشىۋاتقان قانۇنغا خىلاپلىق قىلىش ھەرىكىتى بولسا، جىددىي مۇراجىئەتنامە تاپشۇرۇسىڭىز بولىدۇ، ئالاھىدە تەرتىپلەر سىزنىڭ ئىلتىماسىڭىزنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن بۇ خىل

مۇراجىئەتنامىلەرگە تېز ئىنكاس قايتۇرىدۇ ۋە شەخسلەرنىڭ ئەھۋالىنى ئايدىڭلاشتۇرۇشنى تەلەپ قىلىدۇ، ھەمدە ھۆكۈمەتلەرگە بۇ شەخسلەرگە بولغان مەسئۇلىيىتىنى ئەسكەرتىدۇ.

ئىبىننامە

ئەيىبلەش خېتى ئاللىبۇرۇن يۈز بەرگەن كىشىلىك ھوقۇق ئەھۋاللىرىنى بىر تەرەپ قىلغاندا تېخىمۇ ماس كېلىدۇ. ئالاھىدە تەرتىپلەر خەتتىكى ئەيىبلەشلەرنى بايان قىلىپ، ھۆكۈمەتتىن بۇ ئەيىبلەشلەر ھەققىدە ئۇچۇر تەلەپ قىلالايدۇ.

ب د ت نىڭ ئالاھىدە تەرتىپلىرى ھەققىدىكى تەپسىلاتلارنى چۈشەنمەكچى بولسىڭىز، كىشىلىك ھوقۇق ئالىي كومىسسارى ئىشخانىسى تور بېتىدىن بۇ ئۇچۇرلارغا ئېرىشەلەيسىز:



<https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/SP/Pages/Welcomepage.aspx>

ئالاقە تاپشۇرۇش

ئوخشىمىغان مەسىلىلەر ۋە دۆلەتلەر ئۈچۈن ب د ت نىڭ ئوخشىمايدىغان ئالاھىدە تەرتىپلىرى بار. ئەگەر ئالاقە تاپشۇرۇشنى تاللىسىڭىز، تەلپىڭىزنى مۇناسىۋەتلىك خىزمەت گۇرۇپپىلىرىغا ياكى ئايرىم ئالاھىدە دوكلات بەرگۈچىلەرگە ئەۋەتىش ئىنتايىن مۇھىم.

مۇھاجىرەتتىكى بەزى ئۇيغۇرلارنىڭ ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغىنى يوقاپ كەتكەن تۇغقانلىرى توغرىسىدا ئۇچۇرغا ئېرىشىش ۋە ئۇلارنىڭ جازا لاگېرلىرىدا بولۇپ-بولمىغانلىقىنى بىلىش (لاگېر) تۈرمىلەردە ياكى باشقا شەكىلدىكى جىنايىتى ئىشلار تۇتۇپ تۇرۇش ئورۇنلىرىدا تۇتۇپ تۇرۇلۇۋاتقانلىقى توغرىسىدا ئۇچۇرلارغا ئېرىشىش.

خالىغانچە تۇتۇپ تۇرۇش خىزمەت گۇرۇپپىسى بولسا، (The Working Group on Arbitrary Detention) ئىختىيارىي دەپ قارالغان ياكى خەلقئارا ئۆلچەمگە بويسۇنمىغان ئەركىنلىكتىن مەھرۇم

قىلىش دېلولىرىنى تەكشۈرىدۇ. ئۇلار جىددى ئىز ۋە خەۋەرلەرنى خىتاي ھۆكۈمىتىگە ئەۋەتىپ، ئايرىم دېلولىرىنى ئۇلارنىڭ دىققىتىگە سۇنالايدۇ ۋە ئۇچۇر تەلەپ قىلالايدۇ.

مەجبۇرىي ياكى ئىرادىسىگە قارشى غايىب بولۇش خىزمەت گۇرۇپپىسى (The Working Group on Enforced or Involuntary Disappearances) غايىب بولغان ئائىلە ئەزالىرىنىڭ خەۋىرى ياكى ئىز-دېرىكىنى سوراقتا ياردەم بېرىدۇ.

ئەگەر ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرى تەرىپىدىن قولغا ئېلىنغان ياكى قامالغانلىقىغا ئاساسىڭىز بولسا، ئەمما ھېچقانداق ئۇچۇرغا ئېرىشەلمىگەن بولسىڭىز، بۇ خىزمەت گۇرۇپپىسىغا ئىلتىماس سۇنسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر خىتاي جىنايىتى ئىشلار قانۇنى بويىچە ئائىلە ئەزالىرىغا ۋە ئادۋوكاتقا بېرىشكە تېگىشلىك ھۆججەت ۋە ئۇچۇرلارنى بىلىشنى خالىسىڭىز بۇ قوللانمىنىڭ 3-بابىغا قاراڭ.

سىزنىڭ ئەھۋالىڭىزغا ماس كېلىدىغان ئايرىم ئالاھىدە دوكلات بەرگۈچى گۇرۇپپىلىرىمۇ بار، ئۇلار پىكىر ۋە پىكىر بايان قىلىش ئىركىلىكىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە قوغداش ھەققىدىكى ئالاھىدە دوكلات بەرگۈچىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىلىشكە ئەرزىدىغان ئالاقە قىلىش يوللىرى

سىز ب د ت نىڭ ئالاھىدە تەرتىپلىرى بىلەن ئۆزىڭىز ئالاقە قىلىسىڭىز بولىدۇ ياكى مەخسۇس بۇ خىل خىزمەتلەرنى قىلىدىغان تەشكىلاتلارنى سىزگە ۋەكىل بولۇشنى تەلەپ قىلىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل تەشكىلاتلارنىڭ مىسالى:

- The Rights Practice <https://www.rights-practice.org/>
- <https://ishr.ch> International Services for Human Rights

مەيلى ئالاقىنى كىم تاپشۇرغان بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇ كىشى ياكى تەشكىلات خىزمەت گۇرۇپپىسى بىلەن بولغان ئالاقىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىشى ھەمدە تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارغا ياكى ئېنىقلانما بېرىش تەلپىگە تېزىدىن جاۋاب قايتۇرۇشى كېرەك.

ئالاقە تاپشۇرۇش ئۈچۈن، تور جەدۋىلىنى ئىشلەتسىڭىز ياكى ئېلخەت ئەۋەتسىڭىز بولىدۇ. ئەمما ب د ت نىڭ بۇ ئۇلۇنۇشتىكى تور جەدۋىلىنى ئىشلەتسىڭىز تاپشۇرۇلغان مەلۇماتىڭىزنىڭ قايسى باسقۇچتا ئىكەنلىكىنى بىلەلەيسىز <https://spsubmission.ohchr.org>

ئالاقىنى تاپشۇرغاندىن كېيىن ئۇچۇرلار تەكشۈرۈلۈپ، مۇناسىۋەتلىك ئالاھىدە تەرتىپ بۇيرۇقلىرىغا ئەۋەتىلىدۇ. سىزگە يوللىغان ماتېرىياللىرىڭىزنىڭ تاپشۇرۇپ ئېلىنغانلىقىنى بىلدۈرىدىغان ئېلخەت ئەۋەتىلىدۇ ۋە ئۇچۇرنىڭ تاپشۇرۇلغاندىن كېيىنكى 24 سائەت ئىچىدە بىر تەرەپ قىلىنىشى مۇمكىن.

لېكىن، يوللانغان ئۇچۇرلار يېتەرلىك بولمىسا تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت كېتىشى مۇمكىن، شۇڭا تەمىنلەنگەن ئۇچۇرلار تەپسىلىي ئەمما ئىخچام بولۇشى كېرەك. ئەگەر يوقاپ كېتىش ھەققىدىكى بەزى ئۇچۇرلار نامەلۇم بولسا، بۇ ئەھۋالنى تەلەپنى تاپشۇرغان ۋاقىتتا ئېنىق بايان قىلىسىڭىز بولىدۇ.

مەسئۇل بولغۇچى مەجبۇرىي يوقاپ كېتىش دېلوسىغا مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرلارنى يوللىغاندا، ئىمكانقەدەر تولۇق ئۇچۇر بىلەن تەمىنلەپ بېرىشىڭىزنى كۈتىدۇ، مەسىلەن:

- زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنىڭ تولۇق ئىسمى
- يوقاپ كەتكەن يىل، ئاي ۋە كۈن
- يوقاپ كەتكەن ورۇننىڭ ئۇچۇرى
- مۇناسىۋەتلىك بولغان دۆلەت ياكى دۆلەت تەرىپىدىن قوللانغان مەسئۇل كۈچلەر
- ئىزدەش ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ھەر قانداق ئۇچۇر
- بۇ ئالاقىنى تاپشۇرغان كىشىنىڭ سالاھىيىتى.

ماقۇللۇق ۋە مەخپىيەت ساقلاش

ب د ت نىڭ ئالاھىدە تەرتىپلىرى قانۇنغا خىلاپلىق قىلىش قىلمىشلىرىنى تەكشۈرۈش، جاۋابكارلارنى جازالاش ۋە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنى قۇتقۇزۇشنى مەقسەت قىلغانلىقتىن، ئۇچۇرلار

ئىمكانقەدەر ئەتراپلىق، تەپسىلىي ۋە ئېنىق بولۇشى كېرەك. شۇڭلاشقا، ھۆكۈمەتكە ئەۋەتىلگەن ئالاقە ئادەتتە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنىڭ ئىسمىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

لېكىن، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار ياكى ئۇلارنىڭ ۋەكىللىرى ئۇچۇرنى تاپشۇرۇشتا ئۆزلىرىنىڭ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنىڭ بىخەتەرلىكىدىن ئەنسىرەيدىغانلىقىنى ئېنىق ئوتتۇرىغا قويسا، مۇتەخەسسسلەر زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ ئىسمىنى دۆلەتلەر بىلەن بولغان ئالاقىدە تىلغان ئېلىپ-ئالماشلىقنى ئويلىشىدۇ.

ھەر قېتىملىق ئېلىپ بېرىلگەن كىشىلىك ھوقۇق كېڭىشىنىڭ يىغىنىدىن بۇرۇن، ئالاھىدە تەرتىپلەر ئارقىلىق ئەۋەتىلگەن ئالاقە ۋە جاۋابكار بىر دوكلاتتا ئېلان قىلىنىدۇ. بۇ دوكلاتلار مۇتەخەسسسلەر ئەۋەتكەن خەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى دەپ قارالغان كىشىنىڭ ئىسمىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ (18 ياشتىن تۆۋەن زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار ياكى جىنسىي زوراۋانلىققا ئۇچرىغانلار بۇنىڭ سىرتىدا).

ئەگەر تاپشۇرغان تەكلىپتە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىغا بولغان بىخەتەرلىك ئەندىشىسىنىڭ بارلىقى ئېنىق بولسا، دوكلاتتىمۇ بۇ كىشىنىڭ ئىسمى تىلغا ئېلىنمايدۇ.

زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار، ئۇلارنىڭ ئائىلە-تاۋابىئاتلىرى ياكى ۋەكىللىرىنىڭ تاپشۇرغان ئالاقىسىدا ئۇلارنىڭ تۆۋەندىكى مەزمۇنغا ماقۇل بولۇپ بولمايدىغانلىقىنى كۆرسىتىشى ئىنتايىن مۇھىم.



- ھۆكۈمەتلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئالاقىدە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ ئىسمىنى ئاشكارە شەكىلدە ئۇقتۇرۇش
- زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ ئىسمىنى كىشىلىك ھوقۇق كېڭىشىنىڭ دوكلاتىدا ئاشكارە تىلغا ئېلىش.

3 خەلقئارالىق تەشكىلاتلار

برىتانىيە قىزىل كرىست (Red Cross) جەمئىيىتى، خەلقئارا قىزىل كرىست جەمئىيىتى ۋە قىزىل ھىلال ئاي ھەرىكىتىنىڭ بۈيۈك برىتانىيە تارمىقى، ئىنسانپەرۋەرلىك تەشكىلاتلىرى بولۇپ، ھەر خىل خەۋىپنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلارغا ياردەم بېرىدۇ. خەۋىپكە ئۇچرىغۇچىلار جۈملىدىن زىيانكەشلىككە ئۇچراش خەتىرى بارلار ۋە چەتئەلدىكى ئائىلە-تاۋابىئاتلىرىدىن ئايرىلغانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بۈيۈك برىتانىيە قىزىل كرىست جەمئىيىتىنىڭ خەلقئارالىق كۆلەمدە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ئىز-دېرىكىنى سۈرۈشتۈرۈش مۇلازىمىتىنى بار بولۇپ، ئۇلار سىزنىڭ يوقاپ كەتكەن ئائىلە ئەزالىرىڭىزنى تېپىشىڭىزغا ياردەم بېرىلىشى ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەرگە ئۇچۇر ئەۋەتەلىشى مۇمكىن (پۇل ۋە پوسۇلكا ئەۋەتىشنى ئۆز ئىچىگە ئالمايدۇ). ئۇلار يەنە تۈرمىگە سولانغانلارنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش گۇۋاھنامىسىنى ئالالايدۇ.

بۇ ئۆلىنىش ئارقىلىق قىزىل كرىست توربېتىنىڭ ئىزدەش ئىقتىدارىنى ئىشلىتىپ سىزگە ئەڭ يېقىن ئائىلە ئەزاسىنى سۈرۈشتۈرۈش مۇلازىمىتىگە دائىر ئۇچۇرلارغا ئېرىشەلەيسىز <https://www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family/find-your-local-missing-family-service>

The Rights Practice سىزنىڭ بۇ ئائىلە ئەزاسىنى ئىزدەش مۇلازىمىتىنى ئىشلەتكەندىكى تەجرىبىڭىزنى بىلىشنى خالايدۇ. بىز بىلەن توربېتىمىز ئارقىلىق ئالاقىلىشالايسىز.

5- باب پاراكەندىچىلىك

ختاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرىنىڭ چەتئەللەردە ياشايدىغان ئۇيغۇرلارنى قورقۇتۇش ۋە ئۇلارغا پاراكەندىچىلىك سېلىش قىلمىشلىرى خەلقئارا خەۋەرلىرىدە كۆپ دوكلات قىلىندى. 2020-يىلى ئۆكتەبىردە، بىز بۈيۈك بىرتانىيەدىكى ئۇيغۇرلار ئارىسىدا تور تەكشۈرۈشى ئېلىپ باردۇق ۋە نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ كەچۈرمىشلىرىنى بىز بىلەن ئورتاقلاشتى. بەزى كىشىلەر ئۆزىنى تەھدىت ۋە قورقۇنچ ئىچىدە ھېس قىلغان بولسا، يەنە بەزىلەر پاراكەندىچىلىككە قانداق تاقابىل تۇرۇشنى بىلمەيدىغانلىقىنى ئىپادىلىدى.

بۇ باپتا ئۇيغۇرلار دۇچ كېلىۋاتقان ئوخشىمىغان شەكىلدىكى پاراكەندىچىلىكلەرنى ۋە ئۇلارغا ئۇچرىغاندا قانداق تاقابىل تۇرۇش توغرىسىدا توختىلىمىز.

بۇ باب تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. پاراكەندىچىلىك دېگەن نېمە؟
2. پاراكەندىچىلىكنىڭ شەكىللىرى
3. ئۆتكۈزۈپ بېرىش
4. پاراكەندىچىلىككە ئىنكاس قايتۇرۇش



1 پاراكەندىچىلىك دېگەن نېمە ؟

پاراكەندىچىلىك سىزنى راھەتسىزلەندۈرىدىغان، ئازابلايدىغان، ھاقارەتلەيدىغان ياكى تەھدىت ھېس قىلدۇرىدىغان ھەر قانداق ھەرىكەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

برىتانىيە 1997-يىلدىكى پاراكەندىچىلىكتىن قوغداش قانۇنى جىنايى ئىشلار ۋە ھەق تەلەپ تەدبىرلىرىنى تەمىنلەيدۇ. بىرى سىزگە پاراكەندىچىلىك سالغان بولسا، جىنايى ئىشلار سوت مەھكىمىسىدە نەرز قىلىشىڭىز بولىدۇ، سىز يەنە بۇ كىشى ئۈستىدىن ھەق تەلەپ سوتىدا ھەق تەلەپ دەۋاسى ئاچالايسىز.

1997-يىلدىكى پاراكەندىچىلىكتىن قوغداش قانۇنىدا مۇنداق تەكىتلىگەن: بىرلەشمە پادىشاھلىقىدا باشقا بىر كىشىنىڭ سىزگە بىر قېتىمدىن ئارتۇق پاراكەندىچىلىك ياكى ئاۋارىچىلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان قىلمىشلىرىدىن خالىي بولۇش ھوقۇقىڭىز بار. ئەمما بەزى قىلمىشلارنى پاراكەندىچىلىك دەپ جەزىملەشتۈرۈش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئىككى قېتىم يۈز بېرىشى ھاجەتسىز.

ئەگەر بۈيۈك برىتانىيەدە تۇرۇشلۇق بىرى سىزگە پاراكەندىچىلىك سالغان بولسا، ئۇ كىشى جىنايەت سادىر قىلغان بولۇشى مۇمكىن ۋە ئۇنىڭغا قاماق جازاسى ھۆكۈم قىلىنىشى مۇمكىن. بۇلار سىزگە ئۇچۇر، خەت-چەك، ئېلخەت ئەۋەتىش، ئاۋازلىق ئۇچۇر قالدۇرۇش، ئاغزاكى باھا بېرىش ۋە تەھدىت سېلىش، ئۆيىڭىزنىڭ سىرتىدا تۇرۇش ياكى سىزنىڭ يېنىڭىزغا چۈشۈش دېگەندەك قىلمىشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

باشقا دۆلەتتە خىتاي ئەلچىخانىلىرىنىڭ ئۇيغۇرلارغا تېلېفون ئۇرۇپ قورقاتقانلىقى ۋە تەھدىت سالغانلىقى توغرىسىدا خەۋەرلەر تارقالغان. برىتانىيەدىكى بەزى ئۇيغۇرلارغا قىلىنغان پاراكەندىچىلىكنىڭ كۆپىنچىسى ئۇيغۇر دىيارىدىكى ساقچى ياكى مەھەللە خىزمەتچىسى تەرىپىدىن كەلگەن.

چەتئەللەردە ياشايدىغان كۆپىنچە ئۇيغۇرلارغا نىسبەتەن ئۇندىدار يۇمشاق دېتالى ئۇلارنىڭ ئائىلىسى ۋە تۇغقانلىرى بىلەن بولغان ئالاقىنى ساقلايدىغان بىردىنبىر ۋاستە. لېكىن بۇ دېتالى خىتاي ھۆكۈمىتى يېقىندىن كۆزىتىدۇ ۋە نازارەت قىلىدۇ. خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرى دائىم ئۇيغۇرلارنى ئۇندىدار ئارقىلىق ئۆزلىرىنى قوشۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. (رەقەملىك بىخەتەرلىكنى قانداق ياخشىلاش توغرىسىدا 7-بابقا قاراڭ)

نۇرغۇن ۋاقىتلاردا، خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرى ۋەتەندىكى تۇغقانلىرىغا بېسىم ئىشلىتىش ئارقىلىق برىتانىيەدە ياشاۋاتقان ئۇيغۇرلارنىڭ شەخسىي ئۇچۇرلىرىنى تەلەپ قىلغان. بەزىدە ھەتتا باشقا دۆلەتلەردىكى تۇغقانلىرىنى تونۇيدىغانلىقىنى ئېيتقان كىشىلەر WhatsApp تە ئالاقلاشقان ئەھۋاللارمۇ بولغان.

2 پاراكەندىچىلىكنىڭ شەكىللىرى

پاراكەندىچىلىكلەر كۆپ ئەھۋالدا بىۋاسىتە، توردا ياكى تېلېفوندا يۈز بېرىدۇ. خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرىنىڭ ئۇيغۇرلارنى پاراكەندە قىلىش جەريانىدا كۆپ ئۇچرايدىغان تەلەپلەر:

- شەخسىي ئۇچۇرلارنى تەلەپ قىلىش: ۋىزا ئەھۋالى، خىتايغا قايتىش پىلانى، ئۆي ئادرېسى، شۇ كۈنلۈك گېزىت بىلەن بىللە تارتىلغان ۋە تونۇشلۇق ئىمارەت بىلەن تارتىلغان سۈرەت
- ئارىدا ئۇچۇر يوللاپ خىزمەت ياكى ئۆگىنىش ئەھۋالىنى سوراش
- برىتانىيەدە يۈز بېرىۋاتقان ئۇيغۇرلارغا مۇناسىۋەتلىك پائالىيەتلەرنى ۋە خىتاي كومپارتىيىسىگە تۇتقان پوزىتسىيىسىنى سوراش
- ئۇلارنىڭ مۇناسىۋەت چەمبىرىكىدىكى كىشىلەرنىڭ كىملىكى، ئۆي ئادرېسى قاتارلىق ئۇچۇرلارنى تەلەپ قىلىش
- برىتانىيەدىكى ئۇيغۇرلارغا مۇناسىۋەتلىك خەۋەرلەرنى تەلەپ قىلىش
- Instagram قاتارلىق ئىجتىمائىي تاراتقۇلاردىكى يازمىلارنى ئۇچۇرۇشنى تەلەپ قىلىش
- خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرىگە ئىشپىيون بولۇشنى تەلەپ قىلىش

- ئۇلارنىڭ يۇقىرىدىكى سوئاللارنى سورىغانلىقىنى باشقىلارغا ئېيتماسلىق

ۋەتەندىكى ئائىلىسىنى قوغداش ئۈچۈن ۋەتەن سىرتىدىكى ئۇيغۇرلار ئۆزلىرىنىڭ بۇ خىل تەلەپلەرگە باش ئېگىشتىن باشقا ئامالى يوق دەپ قارايدۇ.

3 ئۆتكۈزۈپ بېرىش

بۇ قوللانمىنى تەييارلىۋاتقاندا، دۇنيادا 35 دۆلەت خىتاي بىلەن ئىككى تەرەپلىك ئۆتكۈزۈپ بېرىش رەسمىي كېلىشىمنامىسى ئىمزالاندى. بۈيۈك برىتانىيەنىڭ خىتاي بىلەن ئۆتكۈزۈپ بېرىش شەرتنامىسى يوق.

ئىلگىرى، خىتاي ھۆكۈمىتى ئۆتكۈزۈپ بېرىشنىڭ ۋاسىتىسى سۈپىتىدە چەتئەللەردە ياشايدىغان ئۇيغۇرلارنى نىشانلاپ ئۇلارنى قايتىپ كېلىشىگە مەجبۇرلىغان. ھالبۇكى خىتاي بىلەن ئۆتكۈزۈپ بېرىش كېلىشىمى تۈزگەن بەزى دۆلەتلەرنىڭ بۇ خىل ئۆتكۈزۈپ بېرىش تەلەپلىرىگە قوشۇلۇش خەۋىپى تۆۋەن.

ئۆتكۈزۈپ بېرىشگە مۇناسىۋەتلىك قانۇنى ۋە قايسى دۆلەتلەرنىڭ ئۇيغۇرلارنى خىتايغا تاپشۇرۇپ بەرگەنلىكى توغرىسىدا Safeguard Defenders نىڭ «مۈكۈشمەك: خىتاينىڭ ئۆتكۈزۈپ بېرىش مەسلىسى» نى ئوقۇڭ. <https://safeguarddefenders.com/en/blog/hide-and-seek-major-report-chinas-extradition-campaign>



4 پاراكەندىچىلىككە ئىنكاس قايتۇرۇش

پاراكەندىچىلىكتىن قوغداش قانۇنى (1997) دىكى ھوقۇقلىرىنى كۆزدە تۇتۇپ، سىز بىلەن ئالاقىلىشىپ ئۇچۇر تەمىنلەشنى تەلەپ قىلغان كىشىگە ئۇلارنىڭ جىنايى قىلمىش سادىر قىلغانلىقىنى ئېيتالايسىز.

بۇ ئۇلارنىڭ كەلگۈسىدە سىز بىلەن ئالاقىلىشىشنى توسۇپ قالالايدۇ ھەمدە بۇ خىل ھەرىكەتنىڭ مۇھاجىرەتتىكى باشقا ئۇيغۇرلارنىڭ تۇرمۇشىدا يۈز بېرىش ئېھتىمالىنى ئازايتىدۇ.

”سىز ئۇلارغا ئۇچۇر بەرگەنسە، سىزدىن تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇر تەلەپ قىلىشى مۇمكىن“

ئەگەر سىز بىلەن ئۆزىنى خىتاي ساقچىسى ياكى مەھەللە خىزمەتچىسى دەپ تونۇشتۇرغان بىرى ئالاقىلاشسا، دەسلەپتە ئۇ كىشىنىڭ كىملىكىنى كۆرسىتىشنى تەلەپ قىلىڭ ھەمدە نومۇرلارنى خاتىرىلەڭ ياكى رەسىمگە تارتىڭ.

سىز بىلەن ئالاقىلاشقان كىشىنىڭ تولۇق ئىسمىنى چوقۇم سوراپ بىلىڭ. سىزگە تونۇشلۇق بەرمىگەن ئادەم بىلەن سۆزلىشىشنى رەت قىلىڭ. ئەگەر ئۇلار سىزگە بېسىم بەرسە، سىز ناتونۇش بىرى بىلەن سۆزلىشىشنىڭ قانۇن تەرىپىدىن تەلەپ قىلىنمايدىغانلىقىنى ئېيتىڭ.

ئەگەر ئۇلار شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنى سورىسا، ناتونۇش كىشىگە بۇ ئۇچۇرلارنى خالىمايدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىڭ.

ھەمىشە ئەدەپلىك بولۇشقا تىرىشىڭ، ئالدىرماي جاۋاب قايتۇرۇڭ ھەمدە ئۆزىڭىزگە بېسىم قىلىۋالماڭ. ئۇلارنىڭ نېمىشقا سىز بىلەن ئالاقىلاشقانلىقىنى ۋە سىزدىن ئۇ سوئاللارنى نېمىشقا سوراپىدىغانلىقىنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ. ئۇلارنىڭ سىزگە بەرگەن جاۋابى ھەقىقىي سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.



يۇقۇرقى تەلەپلەرنى قىلىشتىن بۇرۇن ئۇلار سىزنىڭ خىزمىتىڭىز، ئۆگىنىشىڭىز ياكى تۇرمۇشىڭىز ھەققىدە ئاددىي پاراڭلىشىشى مۇمكىن. ئۇلار ھەتتا سىز بىلەن نورمال ئالاقە قىلىدىغان كىشىلەر ھەققىدە سوئال سورىشىمۇ مۇمكىن.

ئۇلار بىلەن مۇمكىنقەدەر ئاز سۆزلىشىشكە ھەمدە ھېچقانداق ئۇچۇر بەرمەسلىككە تىرىشىڭ. سىز ئۇلارغا ئۇچۇر بەرگەنسە، سىزدىن تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇر تەلەپ قىلىشى مۇمكىن.

مۇجمەل جاۋاپ بېرىشكە تىرىشىڭ: سىزدىن تەلەپ قىلغان تەپسىلاتلارنى ئۇنتۇپ قالغانلىقىڭىزنى ئېيتىڭ ياكى ھەر قانداق سوئالغا "بىلمەيدىكەنمەن" دەپ جاۋاپ بېرىڭ.

تۆۋەندىكى يوللار ئارقىلىق بۇ تۈر ۋەقەلەرنى ساقچىغا مەلۇم قىلىشىڭىز بولىدۇ:

- جىددىي بولمىغان تېلېفون نومۇرى 101 غا تېلېفون قىلىش
- رەسمىي ساقچى تور بېتىدىن مەلۇم قىلىش www.police.uk
- ساقچى ئىدارىسىغا بېرىپ مەلۇم قىلىش

شۇنىڭغا دىققەت قىلىڭكى، سىز توردا دىلو مەلۇم قىلغاندا سىزنى يەرلىك ساقچىغا ئەۋەتىشتىن بۇرۇن سىزدىن بىر قانچە سوئال سورىلىدۇ. ئىمكانقەدەر ئۇچۇرنى كونكرېت ۋە توغرا بېرىشقا تىرىشىڭ. ئەگەر يەرلىك ساقچىلار توردا دىلو قوبۇل قىلمىسا تېلېفون قىلىپ ياكى ساقچىخانىغا بېرىپ مەلۇم قىلىشىڭىز بولىدۇ.

ۋەقەنى يۇرتۇرانە مەلۇم قىلىش ئۈچۈن، ساقچى ئىدارىسىنى تېپىش مۇلازىمىتىنى ئىشلىتىپ ئەڭ يېقىن ساقچى ئىدارىسىنى تاپالايسىز:



- لوندوندا بولسىڭىز <https://www.met.police.uk/contact/find-a-police-station/>
- بۈيۈك برىتانىيەنىڭ باشقا جايلىرىدا بولسىڭىز <https://www.police.uk/pt/find-a-police-force/>

بىزگە مەلۇم قىلىڭ

سىز يەنە تور بېتىمىزنىڭ پاراكەندىچىلىكىنى مەلۇم قىلىش جەدۋىلىنى تولدۇرۇپ پاراكەندىچىلىك دىلو-سىنى بىزگە مەلۇم قىلىشىڭىزمۇ بولىدۇ: <https://www.rights-practice.org/reporting-harassment>

بىز بىلەن ئالاقىلاشقان ئۇچۇرلىرىڭىز مەخپىي ساقلىنىپلا قالماستىن، ئۇلارنى سىزنىڭ رۇخسىتىڭىزىز باشقىلار بىلەن ئورتاقلاشمايمىز. مەلۇماتىڭىزنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن، بىز سىز بىلەن ئالاقىلىشىپ سىزدىن بىر قانچە سوئال سورىشىمىز مۇمكىن. بىز بۇنىڭدىن كېيىنكى باسقۇچتا نېمە قىلىشىڭىز توغرىسىدا سىزگە مەسلىھەت بېرىمىز.

بەزىلەر ئالدامچىلىق خارەكتىردىكى خىتاي ئەلچىخانىسىنىڭ خىزمەتچىسى نامىدا قىلىنغان تېلېفون تاپشۇرۇۋالغان. تېلېفوندا كىشىلەرگە خىتاي ئەلچىخانىسىغا بېرىپ خەت ياكى پوسۇلكىنى ئېلىۋېلىش كېرەكلىكىنى دېگەن. بۇ خىل ھەرىكەت كىشىنىڭ تەشۋىشلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە بۇ خىل تېلېفون نېمە ئۈچۈن ئۇلارغا كەلگەنلىكىنى قايتا قايتا ئويلايدۇ. ئەڭ ياخشى ھەل قىلىش چارىسى يەنە بۇ خىل تېلېفون كەلگەندە پەرۋا قىلماسلىق ھەمدە ئۇ نومۇردىن تېلېفون كېلىشىنى چەكلەش.

ئەگەر ئۇلار سىز بىلەن داۋاملىق ئالاقىلاشسا، سىز كەسكىن جاۋاب قايتۇرۇڭ ۋە ئۇلارنىڭ سىزنى ئىزدەپ سىلىكىنى تەلەپ قىلىشىڭىز كېرەك. ئەگەر ئۇلار تەھدىت سېلىشقا باشلىسا، ئۇلارنى برىتانىيە ساقچىلىرىغا مەلۇم قىلىدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىڭ. ئەگەر بۇ ئالاقە سىزنى تەشۋىشكە سالىدىغان بولسا، بۇ قوللانمىدىكى روھىي ساغلاملىق توغرىسىدىكى 6-بابتىن مەسلىھەت ئېلىڭ.



خاتىرە قالدۇرۇش

ۋەقەنى سىنغا ئېلىپ ياكى رەسىمگە تارتىپ، بارلىق پاراڭلىشىش تارىخىنى ساقلاپ خاتىرلىۋېلىشىڭىز ناھايىتى مۇھىم. ئەگەر بۈيۈك برىتانىيە دائىرىلىرىگە دىلو مەلۇم قىلماقچى بولسىڭىز، بۇ خاتىرىلەر سىزنىڭ دېگەنلىرىڭىزگە ئىسپات بولىدۇ.

”برىتانىيەدە تېلېفۇندا سۆزلەشكەن كىشىنىڭ بىرى بولسىڭىز قارشى تەرەپنىڭ رۇخسىتىسىز بۇ دىئالوگنى خاتىرىلەش ھوقۇقىڭىز بار“

ساقچىغا مەلۇم قىلىڭ

برىتانىيە ھۆكۈمىتى 2021-يىلى ئۇيغۇر دىيارىدىكى تۇتۇپ تۇرۇش لاگېرلىرى توغرىسىدىكى تاشقى ئىشلار كومىتېتىنىڭ (Foreign Affairs Committee) سوئاللىرىغا جاۋاب بەرگەندە، برىتانىيە ھۆكۈمىتىنىڭ خىتاي ھۆكۈمەت دائىرىلىرى تەرىپىدىن ئۇيغۇرلارغا قاراتقان پاراكەندىچىلىكنى نازارەت قىلىدىغانلىقىنى بايان قىلغان ھەمدە تەسىرگە ئۇچرىغانلارنى ساقچى بىلەن ئالاقىلىشىشقا دەۋەت قىلغان. بۇ برىتانىيەنىڭ سىرتىدا تۇرۇشلۇق كىشى تەرىپىدىن قىلىنغان پاراكەندىچىلىكنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

6-باب روھىي ساغلاملىق

مۇھاجىرەتتىكى ئۇيغۇرلار ۋەتەندىكى تۇغقانلىرى ھەققىدە ئۇچۇرغا ئېرىشىشكە ئىنتىزاردۇر. مۇساپىرلىقتىكى ھاياتنىڭ مۇقۇمسىزلىقى ۋە چارىسىزلىق تەشۋىش ۋە بېسىمنىڭ زور مەنبەسى بولالايدۇ. روھىي زەربىنىڭ تەسەرىگە خالىغانچە تۇتۇپ تۇرۇش ۋە قىيناشتىن ھايات قالغانلاردىن باشقىلارمۇ ئۇچۇرايدۇ. ئاخىرلاشمىغاندەك كۆرۈنىدىغان كىرىزىسنىڭ تەسىرىنى شەخس ۋە كوللىكتىپ سەۋىيىدە ھېس قىلغىلى بولىدۇ.

روھىي ساغلاملىق مەسىلىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك كەمسىتىلىشى مەۋجۇتتۇر. پىسخىكا كەسپىي خادىملار ئارىسىدا ئۇيغۇرلارنىڭ كىملىكى ۋە نېمىلەرنى باشتىن كەچۈرگەنلىكى ھەققىدە بىلىم كەمچىل. بۇ خىل توساقلار كىشىلەرنىڭ ھېسسىياتىنى ئىپادىلەش ۋە پىسخىكا كەسپىي خادىملار بىلەن پاراڭلىشىشنى قىيىنلاشتۇردۇ.

بۇ بابتا روھىي ساغلاملىق ۋە ساغلاملىققا بولغان ئېنىقلىما ھەققىدە ئارقا كۆرۈنۈش بىلەن تەمىنلەش، كۆپ كۆرۈنۈلدىغان مەسىلىلەرنى بايان قىلىش مەقسەت قىلىنغان. بۇ بابنىڭ مەلۇم دەرىجىدە ئۆزىڭىزنىڭ ئەھۋالىنى ئويلىشىڭىزغا ۋە زۆرۈر بولسا تېخىمۇ كۆپ چارىلەرنى ئىزدىشىڭىزگە ياردەم قىلىشىنى ئۈمىد قىلىمىز. بۇ باب تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. روھىي ساغلاملىق دېگەن نېمە؟
2. كۆپ ئۇچرايدىغان روھىي ساغلاملىق مەسىلىرى
3. روھىي زەربە
4. نازارەت ۋە دۆلەت تەرىپىدىن پاراكەندىچىلىك
5. جىنس ۋە روھىي ساغلاملىق
6. روھىي زەربىدىن ئەسلىگە كېلىش
7. ئۆزىنى ئاسراش
8. روھىي ساغلاملىق كەسپىي خادىملىرىدىن ياردەم سوراش
9. ئومۇمىي ئۇچۇر ۋە ياردەملەر



1 روھىي ساغلاملىق دېگەن نېمە

روھىي ساغلاملىق دېگەن بىر كېسەللىك ياكى ئاجىزلىقتىنلا خالاس بولۇپ قالماي، بەلكى پۈتۈنلەي جىسمانىي، روھىي ۋە ئىجتىمائىي ساغلاملىق ھالىتىنى كۆرسىتىدۇ.

سىز بەلكىم ئازابلىق خىيال ياكى ھېسسىياتى باشتىن كەچۈرگەن بولۇشىڭىز ۋە ئۇلارنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. روھىي ساغلاملىق مەسىلىسىنى باشتىن كەچۈرۈش ئادەمنى گاڭگىرتىپ قويدۇ. بەزىلىرىمىز بۇنىڭغا پەرۋا قىلماسلىقىمىز ياكى "ئەقلىمىزنى يوقىتىپ قويدۇق" دەپ ئويلىشىمىز مۇمكىن. جىسمانىي ساغلاملىققا ئوخشاش، روھىي ساغلاملىقىمىز ياخشىلايلى ۋە ساقلايلى.

ياخشى روھىي ساغلاملىق تۆۋەندىكىدەك مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- ئائىلە، خىزمەت ئورۇن، جامائەت ۋە دوستلارنىڭ تولۇق پارچىسى بولۇش
- بېسىمغا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى
- ھاياتىنىڭ مەنىسى ۋە ياشاشتىكى مەقسەت مۇدداسى
- قانائەت تۇيغۇسى

ئۆزىمىزگە خاس شۇنداق ھېسسىياتلاردا بولىمىز:

- بىز ئىرىكەن ۋە ھاياتىمىزنى بىز كونترول قىلىمىز
- بىز تەۋە بىر جەمئىيەت بار
- مۇستەقىل ھالدا ۋە باشقىلار بىلەن ساغلام مۇناسىۋەتلەر قۇرالايمىز
- نىشان تۇيغۇسى ۋە قەدىرلىنىش تۇيغۇسىنى ھېس قىلىمىز
- تۇرمۇشتىكى قىيىنچىلىقلارغا تاقابىل تۇرالايمىز

تۇرمۇشتىكى خىرىسلارغا ۋە روھىي زەربەلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان بولۇش مەلۇم دەرىجىدىكى ئېلاستىكىلىقىمىزنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇخىل ئالاھىدىلىكلەرنى يۈرۈش-تۈرۈش، ئوي-پىكىر ۋە ئىش - ھەرىكەتلەرنى ئۆگىنىش ئارقىلىق بەرپا قىلالايمىز.

2 كۆپ ئۇچرايدىغان روھىي ساغلاملىق مەسىلىرى

كۆپىنچە كىشىلەر ھاياتىنىڭ مەلۇم مەزگىلىدە روھىي ساغلاملىق مەسىلىسىگە دۇچ كېلىدۇ. بۇ ياشاش جەريانىدا يۈز بەرگەن خىرىس ۋە بېسىملارغا نىسبەتەن نورمال بىر ئىنكاستۇر. روھىي ساغلاملىق مەسىلىسى قىسقا ۋاقىت ياكى ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىشى مۇمكىن.

دۇنيانىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ چۈشكۈنلۈك ۋە تەشۋىشلىنىش ئالامەتلىرىنى ئوخشىمىغان ئۇسۇللار بىلەن تەسۋىرلەيدۇ. نۇرغۇن مەدەنىيەتتە كىشىلەر بەدىنىنىڭ قانداق ھېس قىلىدىغانلىقىنى تەسۋىرلەيدۇ، مەسىلەن، بېشى چىڭقىلىش ۋە باش ئاغرىش، ئاشقازان بىئارام بولۇش، يۈرەكى ئازابلىنىش ياكى ئاغرىش، مۇسكۇللارنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە ھەر ۋاقىت ھارغىنلىق ھېس قىلىش، باش قېيىش ۋە ھوشىدىن كېتىش.

مۇھاجىرەتتىكى نۇرغۇن ئۇيغۇرلار چۈشكۈنلۈك ۋە تەشۋىشلىنىشنىڭ ئۆزلىرىنىڭ كۈندىلىك ئىشلىرىنى قىلىشقا تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ھەققىدە سۆزلىدى. مەسىلەن، ئىشلەش، ئائىلە ئىشلىرى، قىزىقىشى ياكى قانائەتلىك مۇناسىۋەت قۇرماق قاتارلىقلار.

ھەممە ئادەم بەزىدە قايغۇ ياكى چۈشكۈنلۈكنى باشتىن كەچۈرىدۇ، ئەمما بەزى ۋاقىتلاردا قايغۇ سىزنىڭ ھاياتىڭىزنى ئىگىلىۋالغاندەك ھېس قىلىسىز. "چۈشكۈنلۈك" سۆزى ئۇزۇن ۋاقىت قايغۇلۇق ھېس قىلغىنىڭىزنى تەسۋىرلىگەن سۆز بولۇپ، ھەر قانداق بىر ئىش قىلىش ھەتتا سىز ياقىتۇرىدىغان ئىشلارنى قىلىشۇمۇ تەسكە توختايدۇ.

تۆۋەندىكىلەر بولسا سىزدە چۈشكۈنلۈك پەيدا بولغاندا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر:

ئىش - ھەرىكەت

- ئورۇندىن قوپۇپ كارىۋاتتىن چىقىش تەس بولۇش
- كۈندىلىك ۋەزىپىلەرنى باشلاش ۋە تاماملاش تەسكە توختاش
- ئائىلىڭىز ۋە دوستلىرىڭىز بىلەن ۋاقىت ئۆتكۈزۈشنى خالىماسلىق
- سىز ياقىتۇرىدىغان ئىشلارنى قىلماسلىق
- ئۆزىڭىزگە ئىلگىرىكىگە ئوخشاش قارىماسلىق (مەسىلەن ئاز يۇيۇنۇش)

- كېچىدە ئۇخلىيالماسلىق ياكى كۆپ ئويغۇنۇش
- ئادەتتىكىدىن كۆپ ئۇخلاش
- ئاز يېيىش ياكى ئادەتتىكىدىن كۆپ يېيىش
- زېھنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك
- قارار چىقىرالماسلىق

تەن

- يۈرىكىنى ئاغرىغاندەك ياكى ئېغىر ھېس قىلىش
- ھەر ۋاقىت ھارغىن ھېس قىلىش
- مۇسكۇل ئاجىزلاش ياكى ئاغرىش
- ئاچ ھېس قىلماسلىق
- باش ئاغرىش

ئوي - خىيال

- ئۆزىنى يېتەرلىك ئەمەس ياكى ئىشلارنى ھەمىشە خاتا قىلمەن دەپ ئويلاش
- باشقىلار مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ دەپ ئويلاش
- يۈز بېرىۋاتقان ۋەقەلەرگە تاقابىل تۇرالمايمەن دەپ ئويلاش
- ئۆزىنى ئۆلتۈرۈش خىيالىدا بولۇش

ھېسسىيات

- بۇرۇن ئۆزىنى خۇشال قىلالايدىغان ئىشلاردىن ياكى نىشانلاردىن خۇشال بولالماسلىق
- قايغۇ
- ئۈمىدسىزلىك
- تۇيۇقسىز ئاچچىقلىنىش
- جۈسلۇق

چۈشكۈنلۈكنىڭ سەۋەبلىرى

نۇرغۇن ئەھۋاللاردا چۈشكۈنلۈك كىشىنى ئەندىشىگە سالدىغان ياكى بېسىم پەيدا قىلىدىغان ۋەقەلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئائىلىدىن ئايرىلىش، يېقىن ئادىمىڭىزنىڭ ئۆلۈمى، ئۆزىڭىزنىڭ ئاساسلىق ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن يېتەرلىك پۇل ۋە ۋاستە بولماسلىق (مەسىلەن يېپەكلىك، كىيىم-كېچەك، تۇرالغۇ).

ھەرىكىتىمىز بىلەن كەيپىياتىمىز ئوتتۇرىسىدا زىچ مۇناسىۋەت بار. بىز ياقىتىۋىدىغان ئىشلارنى قىلىش بىزگە خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ. باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەت بىزگە ياخشى كۆرۈلگەن ۋە قەدىرلەنگەنلىكىمىزنى ھېس قىلدۇرىدۇ. ۋەزىپىلەرنى ئورۇنداش بىزگە مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى بېرىدۇ.

چۈشكۈنلۈككە تاقابىل تۇرۇشنىڭ بىر ئۇسۇلى بۇ ئايلانمىنى بۇزۇش. كۆپىنچە كىشىلەر ئايلانمىدا توختاپ قالىدۇ، چۈنكى ئۇلار كەيپىياتىنىڭ ياخشىلىنىشىنى ساقلاپ ھەرىكەتكە ئۆتمەيدۇ. مەسىلەن شۇكى، چۈشكۈنلۈكنىڭ يوقىلىشىنى ساقلىشىڭىز ناھايىتى ئۇزۇن ساقلىشىڭىز مۇمكىن.

ئايلانمىنى بۇزۇشنىڭ مىساللىرى

- بەزى كىشىلەرگە نىسبەتەن بۇ كۈندىلىك كىچىك ئىش بولۇشى مۇمكىن: مەلۇم ۋاقىتتا يوتقاندىن چىقىش، يۇيۇنۇش، تاماق ئېتىش ياكى قاچا يۇيۇش
- ھەر كۈنى كىچىك نىشان بەلگىلەش، بەك تەس ئىشتىن باشلىماق
- بەدەن چېنىقتۇرۇش كەيپىياتىمىزنى كۆتۈرەلەيدۇ، مېڭىپ كىرىك ياكى يوگا ئىشلەش، چېنىقىش ئۆيىگە قاتنىشىش
- دوستىڭىز بىلەن بىللە ۋاقىت كەچۈرۈش. مەسىلەن بىرلىكتە ئولتۇرۇپ چاي ئىچىش
- دىنىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش
- سىزنى راھەت ھېس قىلدۇرىدىغان ئىشلارنى قىلىش: يۇيۇنۇش، ئۆزىڭىز ياقىتىۋىدىغان مۇزىكىنى تىڭشاش، كىتاب ئوقۇش ياكى چېچىڭىزنى بېگى بىر پوسۇندا كەستۈرۈش.
- خوشياقچىسىمۇ ئاكتىپ بولۇشنىڭ مۇھىملىقىنى ئۆزىڭىزگە ئەسكەرتىش

تەشۋىش

تەشۋىش، چوڭ بېسىم، ياكى ئازابلىق تۇرمۇش ھادىسىلىرىگە، بولۇپمۇ نەتىجىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى بىلەلمىگەندە بەرگەن ئىكاستۇر. سىز بەلكىم نۇرغۇن ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئۇيغۇر دىيارىدىكى ئائىلىڭىزگە نېمە ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى، ئۇلارنى قاچان كۆرەلەيدىغانلىقىڭىزنى ئويلىشىڭىز مۇمكىن.

تەشۋىشنىڭ ئالامەتلىرى

تۆۋەندىكىلەر بولسا تەشۋىشلەنگەن كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر. بۇ ئالامەتلەر ئەندىشنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكىگە قارىتا بىر نەچچە كۈن، بىر نەچچە ھەپتە داۋاملىشىشى ياكى دائىملىق بولۇشى مۇمكىن:

تەن

- يۈرەك سوقۇشى تېز ياكى تەرتىپسىز بولۇش
- كۆكرەك سىقىلغاندەك ھېس قىلىش
- نەپەس ئېلىشى تەس بولۇش
- كۆڭلى ئېلىشىش
- ئاشقازان مەسىلىسى. ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، قەۋزىيەت ياكى ئىچى سۈرۈش
- باش ئاغرىش
- بېشىنى ئېغىر ھېس قىلىش
- مۇسكۇللاردا جىددىيلىشىش
- بەدەن ئۇيۇشۇش

ئوي

- نۇرغۇن ۋاقىت سەرپ قىلىپ كىشىنى ئەندىشگە سالدىغان ئەھۋالنى ئويلاش
- كۈندىلىك پائالىيەتلەرنى تەس ھېس قىلىش، مەسىلەن خىزمەت ياكى دوستلار بىلەن پاراڭلىشىش قاتارلىق ئىشلارنى تەس دەپ ئويلاش
- يامان ئىش يۈز بېرىدۇ دەپ ئويلاش

- ناچار ئىشلارنىڭ يۈز بېرىش ئېھتىماللىقىنى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى مۆلچەرلەش
- ئەگەر ناچار ئىش يۈز بەرسە تاقابىل تۇرالمايمەن دەپ ئويلاش
- بەزى ئەھۋاللارغا تاقابىل تۇرالمايمەن ياكى بەزى كىشىلەر بىلەن چىقىشالمايمەن دەپ ئويلاش
- بىر ئەھۋالنى قايتا-قايتا ئويلاش

تەشۋىشلىنىشنىڭ تۈرلىرى

ئومۇملاشقان تەشۋىشلىنىش كېسلى

ئومۇملاشقان تەشۋىشلىنىش كېسلى تۇرمۇشتا ئۇچرىغان ساغلاملىق، ئائىلە ياكى نورمال تۇرمۇش قاتارلىق بىر قاتار كۈندىلىك ئىشلار توغرىسىدا توختىماي ئويلاش ۋە ھەددىدىن زىيادە ئەنسىرەش بىلەن خاراكتېرلىنىدۇ. بۇ ئىشلاردىن ئەنسىرەش نورمال ئەھۋال بولسىمۇ، ئومۇملاشقان تەشۋىشلىنىش كېسلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئەنسىرەشنى توختىتالمايدۇ، ئەندىشە ئۇلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ.

ئىجتىمائىي ئەندىشە

ئىجتىمائىي ئەندىشىسى بار كىشىلەر ئىجتىمائىي ۋەزىيەتتىن قاتتىق قورقۇدۇ. ناتونۇش كىشىلەر بىلەن كۆرۈشۈش قاتارلىق كۈندىلىك پائالىيەتلەردىن ئەنسىرەشنىڭ ئالامەتلىرى تېلېفوندا سۆزلەش، خاتا گەپ قىلىش ۋە كىشىلەرنىڭ ئۇلارنى ياقىتىۋاتقانلىقىدىن ياكى ئۇلارغا سەلبىي باھا بېرىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. ئىجتىمائىي ئەندىشىسى بار كىشىلەردە ئىجتىمائىي پائالىيەت ئالدى-كەينىدە، شۇ جەرياندا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن تەشۋىشلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەسەبىي مەجبۇرلاش خاراكتېرلىك پىسخىكا قالايمىقانلىقى (Obsessive Compulsive Disorder)

بۇنىڭغا گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئەگەر بەزى تەرتىپلەرنى ئورۇندىيالماي قالغاندا ياكى مەلۇم ئۇسۇلدا ھەرىكەت قىلمىغاندا، ناچار ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. مەسىلەن، نەرسىلەرنى مەلۇم ئۇسۇلدا تىزىش ياكى رەتلەش، ساناش، بەزى سۆزلەرنى چېكىش ياكى تەكرارلاش ۋە نەرسىلەرنى تاشلىماسلىق. بۇلار ئادەتلەر ناچار ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن قىلىنىدۇ.

قورقۇش كېسىلى (Phobias)

قورقۇش كېسىلى بولسا گەرچە ئۇ ئىشتا ھەر قانداق بىر خەتەر يوق بولغان تەغدىرىمۇ يەنىلا قاتتىق قورقۇ ھېسسىياتىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سىزدە قورقۇش كېسىلى بولسا، ئىندىشىڭىزنى ناھايىتى كۈنكەرتىپ ئەھۋال ياكى جىسىم كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇشى مۇمكىن.

ۋەھىمە ھۇجۇمى (Panic attack)

ۋەھىمە ھۇجۇمى، تۇيۇقسىز بىر قاتار ئازابلىق تەجربىلەرنى ۋە كىشىنى ئازابلايدىغان فىزىكىلىق ئالامەتلەرنى باشتىن كەچۈرگەندە كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈرەكنىڭ يۈكۈلداپ سوقۇشى، سوقۇش تېزلىنىش، بوغۇلۇش ھېسى، كۆكرەك ئاغرىش، باش قېيىش ياكى ھوشىدىن كېتىش، سوغۇق ياكى ئىسسىقلىق سېزىمى، كۆڭلى ئېلىشىش ياكى ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كىشى بولسا يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىغانلىقىغا، ئۆلىدىغانلىقىغا ياكى ساراڭ بولۇپ قالىدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشىنىدۇ.

ۋەھىمە ھۇجۇمىغا ئۇچرىغاندا كىشى نورمالدەك كۆرۈنگەن بولسىمۇ، شۇ كىشىنى قورقىتىدىغان بەزى ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئۆزلىكىدىن تۇيۇقسىز قوزغىلىدۇ.

روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى (PTSD)

ئەگەر سىز ناھايىتى ئېچىنچىلىق ۋەقەنى باشتىن كەچۈرگەن ياكى كۆرگەندىن كېيىن كۈچلۈك تەشۋىشلىنىش ھېسسىياتىنى تەرەققىي قىلدۇرسىڭىز، سىزگە روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى دېئاگنوز بېرىلىشى مۇمكىن. روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى دائىر تېخىمۇ كۆپ چۈشۈنۈشكە ئىگە بولۇش ئۈچۈن بۇ باپتىكى 3-بۆلەككە قاراڭ.

3 روھىي زەربە

روھىي زەربە ئادەمنىڭ ھاياتىدا بىر ياكى بىر يۈرۈش باشتىن كەچۈرگەن ئېغىر جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى زىيان-زەخمەتلەرنى كۆرسىتىدۇ. روھىي زەربە بىر ئايرىم ۋەقە، مەسىلەن ئېغىر زەخمىلىنىش

ياكى بېقىن ئادىمىڭىزنىڭ ئۆلۈمى قاتارلىق ھادىسىلەر، ئۇزۇن مەزگىللىك نەزەربەنت شەكلىدە قاماش، دوستلىرى ۋە ئائىلىسىدىكىلەردىن ئايرىلىش، ئالاقە ئۈزۈلۈش قاتارلىق ئۇزۇن مۇددەتلىك ۋەزىيەتتىن بۇ خىل زەخمىلىنىش پەيدا بولىدۇ.

بىر زەخمىلىنىش ھادىسىسى باشقا كىشىلەرگە يۈز بەرگەن بۇ خىلدىكى ۋەقەلەرگە شاھىت بولۇش ياكى ئاڭلاشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

”ھەر قانداق ياش ۋە ئارقا كۆرۈنۈشتىكى كىشىلەر روھىي زەربەنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ“

ھەر قانداق ياش ۋە ئارقا كۆرۈنۈشتىكى كىشىلەر روھىي زەربەنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. بەزى كىشىلەردە دەرھال كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، يەنە بەزىلەردە زەخمىلىنىش ھادىسىسى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن نەچچە ئاي، ھەتتا نەچچە يىل ئىچىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

بەزى كىشىلەر زەخمىلىنىشنىڭ تەسىرىدىن ئاللىبۇرۇن ئەسلىگە كەلگەن بولۇشى مۇمكىن، پەقەت باشقا زەخمىلىنىش ئەھۋاللىرىغا دۇچ كەلگەندىن كېيىن بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرى قايتا قوزغىلىدۇ.

كوللىكتىپ روھىي زەربە

بىر دۆلەتنىڭ زوراۋانلىقى ۋە كىشىلەرنىڭ زىيانكەشلىككە ئۇچرىشى ياكى مەجبۇرىي يۇرتىدىن كۆچۈرۈلۈشى بولسا نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشىدا يۈز بەرگەن ئازابلىق ۋەقەلەردۇر.

ھازىر چەتئەللەردە ياشايدىغان ئۇيغۇر دىيارىدىن كەلگەن ئۇيغۇر ۋە باشقا تۈركىي مىللەتلەردە، نۇرغۇن كىشىلەر ئائىلە ئەزالىرىنى خىتاي دائىرىلىرى تەرىپىدىن تۇتۇپ تۇرۇشقا ۋە جازاغا تارتىشنىڭ، شۇنداقلا يېقىنلىرىغا نېمە بولغانلىقىنى بىلمەسلىكنىڭ تەسىرىگە دۇچار بولۇۋاتىدۇ. كوللىكتىپ ھالدا بۇ ئەھۋال تېخى ھەل بولمىغانلىقى ئۈچۈن، روھىي زەربىنى كىشىلەر كۆپ قاتلامدا ھېس قىلىشى مۇمكىن.

ئۇيغۇرلارغا نىسبەتەن، زەخمىلىنىشنىڭ تەسىرى:

- كىشىلىك ھوقۇق دەپسەندىچىلىكى
- كۆپ زىيان (ئۆي، ئائىلە ئەزالىرى، ئىجتىمائىي-ئىقتىسادىي ئورنى)
- ئائىلە بىرلىكىنىڭ بۇزۇلۇشى
- نامراتلىق
- ئېنىق بولمىغان كىلەچەك
- مىللىي ۋە دىنىي كەمسىتىش

بۇ كۆلىكتىپ ھالدا داۋاملىشىۋاتقان روھىي زەربە بولغىنىدەك، بەزىلىرىمىز بۇ كەچۈرمىشلەرنىڭ تەسىرىگە ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئۇچرايمىز.

روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى (PTSD)

روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى ئادەمنىڭ زەخمىلىنىش ھادىسىسى ياكى ھادىسىلەرنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن تارتقان كېسەللىك ئالامەتلىرى توپلىمى. ھەممە ئادەمدە ھادىسىسىدىن كېيىن بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى باشتىن كەچۈرۈش نورمال ئەھۋال بولسىمۇ، بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ تەبىئىي توختاپ قالسىمۇ، بەزى كىشىلەر ئۇزۇن مۇددەت كېسەللىك ئالامەتلىرىگە گىرىپتار بولىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ ئىنكاسى كېچىكىپ، بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى زەخمىلىنىش ھادىسىسى يۈز بېرىپ نەچچە ئايدىن كېيىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

روھىي زەربەدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى نىڭ ئالامەتلىرى:

زەربىلىك ۋەقەنى قايتا باشتىن كەچۈرۈش

قاباھەتلىك چۈشتە ۋەقە جەريانىدا يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئەسلەش. بۇ خىل چۈشكۈنلۈك كىشىنى بىئارام قىلىدۇ، چۈشتىن بەك قورقۇپ ئويغىنىدۇ.

ۋەقەگە دائىر ئەسلىمىلەر ھەقىقىي يۈز بەرگەندەك ھېس قىلىنىدۇ. بۇ خۇددى كىنوغا ئوخشاش پۈتكۈل ۋەقەنى ئەسلەش ياكى ۋەقەنىڭ بىر قىسىملىرىنى كۆرۈش ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ئەسلىمىلەر بىر شاۋقۇن بولۇشى مۇمكىن، مەسلەن بىرەيلەننىڭ ۋاقىرىغىنىنى ئاڭلاش ياكى ئېچىنىشلىق ۋەقە جەريانىدا

پۇرىغان بىر ھىد. بۇ خىل ئەسلىمىلەر يەنە ۋەقە جەريانىدا ھېس قىلىنغان جىسمانىي ئازابنى قايتا ئادەمنىڭ كۆز ئالدىغا كەلتۈرەلەيدۇ. بۇ خىل ئەسلىمىلەر دەخلىسىز ئەسلىمە ياكى چاقماق لامپىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۆزىنى قاجۇرۇش

بۇ كىشىلەرنىڭ ئۆزىگە يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئەسلەشتىن ساقلىنىشقا ياكى قورقۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇرۇنىشنى كۆرسىتىدۇ. كىشىلەر زەربىلىك ۋەقە ھەققىدە پاراڭلىشىشتىن ساقلىنىشى ياكى ئۇلار يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئەسلىتىدىغان، ئۇلارنى قورقىتىدىغان بەزى جايلاردىن، كىشىلەردىن ئۆزىنى قاجۇرۇشى مۇمكىن. مەسلەن، ئەگەر بىرەيلەن ماشىنا ۋەقەسىگە يولۇقسا، ئۇ كىشى ماشىنا ھەيدەشتىن ساقلىنىشى مۇمكىن، ياكى باغچىدا زىياكەشلىككە ئۇچرۇغان بولسا، ئۇلار باغچىغا بېرىشتىن ساقلىنىشى مۇمكىن.

زىيادە سەزگۈرلۈك

كىشىلەر ئۇلارغا تەسىر قىلغان ھادىسە ئاخىرلاشقان بولسىمۇ، ئۆزىنى بىخەتەر ھېس قىلىش تەسكە توختايدۇ. بۇ "زىيادە سەزگۈرلۈك" دەپ ئاتىلىدۇ. كىشىلەر بىر نەچچە خىل جىسمانىي ئالامەتلىرىنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتا زىيادە سەزگۈرلۈك ھالىتىگە ئۆتىدۇ:

- يۈرىكىنىڭ تېز سوقۇشىنى ھېس قىلىش
- كۆكرەك قىسمىدىكى چىڭىيىش سېزىمى ھېس قىلىش
- سىلىكىنىش، ئاشقازاندىكى جىددىيلىشىش
- ئارام ئېلىشى تەسكە توختاش.

بەزى كىشىلەر ھەمىشە خەتەرنىڭ ئالامەتلىرى تەرىپىدىن مۇھاپىزەت قىلىنىشى مۇمكىن. زىيادە سەزگۈرلۈك بىلەن بىرلىكتە يەنە ئۇيقۇلار، زېھنىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك ۋە ئاچچىقلىنىش قاتارلىق باشقا مەسىلىلەر قوشۇلۇشى مۇمكىن.

”ئېچىنىشلىق ۋەقەنى باشتىن كەچۈرگەنلەرنىڭ كۆپىنچىسىدە يەنە 'ھايات

قالغۇچىنىڭ ۋىجدان ئازابى' مۇ بولۇشى مۇمكىن“

ئېچىنىشلىق ۋەقەنى باشتىن كەچۈرگەن نۇرغۇن كىشىلەر يېقىنلىرى شۇ ئوخشاش ۋەقەدىن قېچىپ قۇتۇلالمايىغان ئەھۋال ئاستىدا ئۆزى قۇتۇلۇپ قالسا، ئۇلاردا گۇناھكارلىق ياكى نومۇس تۇيغۇسى بولۇشى مۇمكىن. بۇ خىل ھادىسە روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقنىڭ ئورتاق ئالامىتى بولۇپ، ”ھايات قالغۇچىنىڭ ۋىجدان ئازابى“ دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ بولۇپمۇ چەتئەللەردە ياشايدىغان ئۇيغۇرلار ئارىسىدا كۆپ ئۇچرايدۇ. مۇھاجىرەتتىكىلەر بۇ مەسىلىنى بارغانسېرى تونۇپ يەتتى ۋە بۇ مەسىلىلەرگە قارىتا تېخىمۇ ئوچۇق بولۇپ، روھىي ساغلاملىق خىزمەتچىلىرىدىن ياردەم سوراشنى خالايدىغان بولدى.

نادىرەنىڭ كەچۈرمىشى

نادىرە بۈيۈك برىتانىيەدە ياشايدىغان بولۇپ، ئۇ روھىي زەربەدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقىغا گىرىپتار بولغان ۋە ئۆتمۈشتىكى بىر ئىش سەۋەبىدىن قورقۇشى تامامەن يوقالمايىغان.

2017-يىلى يازدا، نادىرە ئائىلىسىدىكىلەرنى كۆرۈش ئۈچۈن ئىستانبۇلدىن قەشقەرگە قايتىپ كەلدى. ئۇ تۈركىيەدە بىر مەزگىل تۇرغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن گۇمانلانغان چىگرا خىزمەتچىلىرى ئۇنى سوراق قىلغان.

نادىرە ئۇلارغا تۈركىيەدىكى ھېچقانداق رادىكال تەشكىلاتنىڭ ئەزاسى ئەمەسلىكىنى قايتا-قايتا ئېيتقان بولسىمۇ، پاسپورتى مۇسادىرە قىلىنغان. ئۇنى كېيىن قەشقەردىكى دۆلەت بىخەتەرلىك ساقچىلىرى باغلاپ، كىشىلەر دۆلەت كامېرىغا سولغان.

ئۇ باشقا 15 ئايال بىلەن كىچىك كامېردا 48 سائەت تۇتۇلۇپ تۇرۇلغان. ئاخىرىدا ئاتا-ئانىسى خىتاي ساقچىلىرىغا باشقا ئۇيغۇرلار ھەققىدە ئۇچۇر يەتكۈزۈش تەلپىگە قوشۇلغاندىن كېيىن قويۇپ بېرىلگەن.

ئائىلە بىلەن ئايرىلىش

ئائىلە ئەزالىرىدىن ئايرىلغىنىڭىزدا، مەيلى ئۆلۈم-يېتىم سەۋەبىدىن بولسۇن ياكى باشقا دۆلەتكە كۆچۈش سەۋەبىدىن بولسۇن، بۇ ئەھۋاللار روھىي ساغلاملىقىڭىزغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن.

تەتقىقاتلارغا ئاساسەن، ئائىلىسىدىن ئايرىلغان ياكى ئۇلار بىلەن ئالاقىلىشىش ئىمكانىيىتى ۋە ۋاستىسى چەكلىك كىشىلەرنىڭ يۇقىرىدىكى تەشۋىشلىنىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى تېخىمۇ چوڭ. ئۇلار يەنە ئىزچىل داۋاملىشىۋاتقان قاتتىق قايغۇ (ياكى چۈشكۈنلۈك)، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش خىيالى ياكى روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى ھېسسىياتىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىگە دۇچ كېلىدۇ.

ۋاستىلىق روھىي زەربە

كۆپىنچە كىشىلەر بۇ خىلدىكى كەچۈرمىلەرنى ئاڭلىغاندا ھېسداشلىق قىلىدۇ، ئەمما بۇ سىزنىڭ روھىي ساغلاملىقىڭىزغىمۇ پەسلىتىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ ئەھۋال ”ۋاستىلىق روھىي زەربە“ دەپ ئاتىلىدۇ.

ۋاستىلىق روھىي زەربىنىڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئالامەتلىرى تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- باشقىلارنىڭ كەچۈرمىشلىرىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن مەۋجۇت بولغان ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى قايغۇ-ھەسرەت تۇيغۇلىرى
- بىرىگە ياكى بىر توپلۇمغا بىۋاسىتە ياردەم قىلالمايلىقىڭىز سەۋەبىدىن گۇناھ، نومۇس ۋە ئۆزىدىن گۇمانلىنىش ھېسسىياتى.
- ئۈمىدىنى يوقىتىش، چۈشكۈنلىشىش ياكى مەسخىرە قىلىش.
- باشقا بىر شەخس ياكى توپلۇمنىڭ ئەھۋالى بىلەن ئالدىراش بولۇپ، كۈندىلىك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈش.
- زەربىلىرىنى تەسۋىرلىگەن شەخستىن ئۆزىنى يىراق ھېس قىلىش، ھېسلىرى ئۇيۇشۇش ۋە مۇناسىۋەتسىز ھېس قىلىش.

4 نازارەت قىلىنىش ۋە دۆلەتنىڭ پاراكەندىچىلىكى

نازارەت قىلىش ۋە دۆلەت پاراكەندىچىلىكىنىڭ مۆلچەرلىگۈسىز ۋە مۇجەھەل خاراكتېرى روھىي ساغلاملىقنىڭ ناچارلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىز، دوستلىرىڭىز ياكى يېقىنلىرىڭىزنىڭ يېپىغا چۈشكەنلەر بار-يوقلىقى، ئېلېكترونلۇق ئۈسكۈنىلىرىڭىزنىڭ خاكاپلىنىش ئەھۋالىنى بىلىش زىيادە چوڭ بېسىم پەيدا قىلىپ، سىزگە تۆۋەندىكى شەكىلدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

زىيادە ھوشيارلىق

زىيادە ھوشيارلىق، ئېھتىماللىق بار تەھدىتكە قارىتا ئېھتىياتچانلىق بىلەن ھوشيارلىقنى ئۆستۈرۈش، نۇرغۇن ۋاقىتلاردا تىت-تىت بولۇش، نازارەت قىلىنىش، پاراكەندىچىلىك سېلىش ۋە خورلاش قاتارلىق خەتەرلىك ئەھۋاللاردىن توختىماي ئەندىشە قىلىش. ئەنسىرەشنى توختىتالمايلىقىڭىز ياكى نازارەت ئاستىدا قېلىش ئالامەتلىرىنى توختىماي تەكشۈرۈشىڭىزمۇ مۇمكىن.

زىيادە ھوشيارلىقتىكى مەسىلە شۇكى، بەلكىم سىز ھەقىقەتەن كۆزىتىلىۋاتقان ياكى پاراكەندىچىلىككە ئۇچۇرىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. شۇڭلاشقا، زىيادە ھوشيارلىق بىزنىڭ ئۆزىمىزنى ۋە باشقىلارنى تەييارلىشىمىز ۋە قوغدىشىمىزغا ياردەم بېرەلەيدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، ئۆزىمىزنى ھەر ۋاقىت خەتەرنىڭ ئەتراپىڭىزدا ئىكەنلىكىنى ئويلىنىدۇرىدۇ ۋە ھېس قىلدۇرىدۇ، لېكىن بۇ باشقا ئىشلارغا زېھىن بېرىش ۋە تۇرمۇشتىن ھۇزۇرلىنىشنى قىيىنلاشتۇرىدۇ.

جەمئىيەتتىن ئايرىلىش ۋە يالغۇزلۇق

مەيلى ۋەزىيەت ياكى ئۆزىڭىزنىڭ تاللاش سەۋەبىدىن بولسۇن، دوستلىرىڭىز ۋە تۇغقانلىرىڭىزنىڭ ساق-سالامەت بولۇشىنى ئويلاپ تۇرۇپ ئالاقىڭىزنى ئۆزگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئائىلىڭىزدىكىلەر ۋە دوستلىرىڭىزغا نىسبەتەن سىز بىلەن ئالاقىلىشىشنىڭ بىخەتەر ئەمەلىيىتى ھېس

قىلغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇ ئوخشاشلا كىشىنى ئازابلايدىغان بىر ئەھۋال. بۇلار روھىي ساغلاملىقىڭىزغا پائىسىپ تەسىر كۆرسىتىپ، سىزنى تېخىمۇ يالغۇز ۋە يېگانە ھېس قىلدۇرىدۇ.

نازارەت قىلىش ۋە دۆلەت پاراكەندىچىلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك داۋاملىشىۋاتقان بېسىم بەدىنىڭىزگە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئۇخلاشتا قىيىنلىش، باش ئاغرىش، ۋە مۇسكۇل ئاغرىش قاتارلىق جىسمانىي كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

سىز كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە پائالىيەتتىن ئۆزىڭىزنى تارتىشىڭىز مۇمكىن. ھەتتا قورقۇشتىن ئىلگىرىكىدەك ئىجتىمائىي ئالاقە ۋاسىتىلىرىنى ئىشلەتمەسلىكىڭىز ۋە يېغىلىشلارغا بارمايۋاتقانلىقىڭىز مۇمكىن. سىزگە يېقىنلىرىڭىزنى ئۆز ئىچىگە ئالغان كىشىلەرگە ئىشىنىش تەس توختىشى مۇمكىن. بۇ گۇمانلىنىش تۇيغۇسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نازارەت قىلىش ۋە دۆلەت پاراكەندىچىلىكىگە تاقابىل تۇرۇش

كۆزىتىش ۋە دۆلەت پاراكەندىچىلىكىنىڭ روھىي ساغلاملىقىڭىزغا كۆرسەتكەن تەسىرىنى ئازايتىش ئۈچۈن سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدىغان بىر قاتار ئىستراتېگىيەلەر بار. ئەمما ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغىنىنى قوللىنىشىڭىز تولۇمۇ مۇھىم.

بۇ تەكپۇڭنى ساقلاش ھەرىكىتىدەك ھېس قىلىندۇ - خەتەرنى ئازايتىش ۋە بىخەتەرلىكنى ساقلاش ئىشلىرىنى قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داۋاملىشىۋاتقان تەھدىتنىڭ بېسىمىغا تاقابىل تۇرۇشقا ياردەم بېرىدىغان مۇناسىۋەت ۋە پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللۇش.

كۆزىتىش ۋە دۆلەتنىڭ پاراكەندىچىلىكى نەتىجىسىدە ئارلاپ روھىي ساغلاملىقىڭىزنىڭ ناچارلىنىشى ۋە بېسىم ھېس قىلىنىشىڭىزنى قوبۇل قىلىشىڭىز كېرەك بولۇشى مۇمكىن، شۇڭا سىز كونترول قىلالايدىغان ئىشلار ۋە پائالىيەتلەرگە ئەھمىيەت بېرىپ، بۇ بېسىملارنىڭ بىر قىسمىنى يېنىكلىتىشىڭىز تولۇمۇ مۇھىم.

خەتەرنى ئازايتىشتىكى ئەمەلىي تەدبىر پاراكەندىچىلىكنى بىر تەرەپ قىلىش، بەزى ئەمەلىي رەقەملىك بىخەتەرلىك مەسلىھەتلىرى ۋە كۆرسەتمىلىرىنى چۈشىنىش ئۈچۈن 5-باب ۋە 7-بابنى كۆرۈڭ.

ئەگەر سىز پائالىيەتچى بولسىڭىز، سىز دۇچ كەلگەن قىيىنچىلىقلار توغرىسىدا دائىم ئويلىنىپ بېقىڭ ۋە سىزگە مۇھىم بولغان كىشىلەر بىلەن بىللە نېمە ئۈچۈن بۇ ئىشنى قىلىدىغانلىقىڭىز ھەققىدە مۇلاھىزە قىلىپ بېقىڭ.

5 جىنسى ۋە روھىي ساغلاملىق

ھەر قانداق كىشىنىڭ پاراكەندىچىلىك سېلىش، كەمسىتىش ۋە ھۇجۇمغا ئۇچۇرۇش قاتارلىق جاراھەتلەرنى باشتىن كەچۈرۈشى مۇمكىن. لېكىن، ئاياللار ۋە LGBTQ+ توپلۇمى جىنسىي كەمسىتىش، زوراۋانلىق ۋە جىنسىي زوراۋانلىقنىڭ تەسىرىگە ئۇچۇرغانلار نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. LGBTQ+ توپلۇمى جىنسىي ھەۋەسى ياكى جىنسىي سالاھىيىتىگە قارىتىلغان ئۆچمەنلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان زوراۋانلىققا تېخىمۇ كۆپ ئۇچىرىايدۇ.

LGBTQ+ كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئاتالغۇ بولۇپ، لېسبىيان (Lesbian)، ھەمجنس (Gay)، قوش جنس (Bisexual)، جىنسىي ھېسسىزلىق (Asexual)، جنس ئۆزگەرتكۈچىلەر (Transgender)، كۋېر (Queer)/جىنسىي كەملىكىدىن گۇمانلىنىۋاتقانلار (Questioning) ۋە قوشۇمچە تۈز ئەمەس (non-straight) ياكى جىنسىسىز، ئىككىلىك ئەمەس (non-binary)، جىنسىي كەملىكى ئۆزگۈرۈشچان (gender fluid people) قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئاتالغۇ ئوخشىمىغان جنس كەملىكى ۋە جىنسىي يۆنىلىشنىڭ مۇمكىن قەدەر سىغدۇرۇشچانلىقىنى مەقسەت قىلىدۇ.

جىنسىنى ئاساس قىلغان زوراۋانلىق (Gender Based Violence) شەخسنىڭ جىنسىغا ئاساسەن زىيانكەشلىك ھەرىكەتلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ جىنسىي باراۋەرسىزلىك ۋە ھوقۇقتىن سەلبىي پايدىلىنىشتا يىلتىز تارتقان.

ئاياللار ۋە LGBTQ+ كوللىكتىپى دائىم كەمسىتىش، پاراكەندىچىلىك سېلىش ۋە زوراۋانلىق ھەرىكەتلىرىنى باشتىن كەچۈرۈدۇ. ئاياللار ئۈچۈن بۇ قىلمىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى توسۇش تولمۇ قىيىن. بەزىدە كىشىلەر ئۆزىدە يۈز بېرىۋاتقان ئىشلارنىڭ خاتا ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ، شۇڭا جىنسىنى ئاساس قىلغان زوراۋانلىق ۋە ئائىلە زوراۋانلىقىغا بولغان تونۇشىنى ئاشۇرۇش ناھايىتى مۇھىم.

بىز قوللانمىنىڭ 2-بەدىكى ئاياللار ۋە قىزلارنىڭ ھوقۇقى ناملىق بۆلۈمىدە ئوخشىمىغان جىنسىنى ئاساس قىلغان زوراۋانلىق ۋە مۇناسىۋەتلىك قانۇنلارنى چۈشەندۈردۇق. 2-بەدىكى كەمسىتىش بۆلۈمى يەنە جىنسىي سالاھىيىتىڭىز ۋە جىنسىي يۆنىلىشىڭىزگە ئاساسەن كەمسىتىشكە دۇچ كەلگەندە، ھوقۇقىڭىزنى قوغداش ئۈچۈن نېمە تەدبىر قوللىنىۋالغانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرۈلدى.

جىنسىنى ئاساس قىلغان زوراۋانلىق ۋە كەمسىتىش قىلمىشلىرىمۇ سىزنىڭ روھىي ساغلاملىقىڭىزغا پائىلەت تەسىر كۆرسىتىدۇ. روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى زوراۋانلىقنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرايدىغان روھىي ساغلاملىق مەسىلىلىرىنىڭ بىرى. روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرى توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن بۇ بابنىڭ ”روھىي زەربە“ بۆلىمىنى ئوقۇڭ.

ئۆزىنى كۆزۈتۈش ۋە ئويلىنىش

كىشىلەردە پاراكەندىچىلىك ياكى جىنسىي زوراۋانلىق دىگەندەك ۋەقە يۈز بەرگەندىن كېيىن، ئاچچىقلىنىش، گاگىراش، نومۇس ۋە خورلۇق ھېسسىياتى پەيدا بولىدۇ. ھېچنەمىنى ھېس قىلماسلىق، ھېسسىيات جەھەتتە ماغدۇرسىزلىنىشمۇ بار بولۇشى مۇمكىن. ھېسنىڭ توغرا ياكى خاتاسى يوق، ئەمما مۇھىمى ھېسسىياتىڭىزنى قانداق تونۇش ۋە قوبۇل قىلىشنى بىلىشىڭىز.

بەزىدە، كىشىلەر ئۆزىنى ياكى كەملىكىنى يوقاتقاندا ھېس قىلىشى مۇمكىن. بۇ ئائىلە زوراۋانلىقى مەسىلىسىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇ يەنە كىشىلەرنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى ۋە باشقىلارغا ئىشىنىش ياكى مۇناسىۋەت شەكىللەندۈرۈش ۋە داۋاملاشتۇرۇش ئىقتىدارىغا تەسىر قىلىشى مۇمكىن.

ھەممەيلەننىڭ ئۆز كەملىكىنى بىلىشى ۋە ئۇلارنىڭ ھېسسىياتى، قىممەت قارىشى، ئادىتى ۋە ھەرىكەتلىرىنى پەرقلەندۈرەلەيدىغان بولۇشى ناھايىتى مۇھىم. بەزى ئەكس ئەتتۈرۈشچان سوئاللارنى خاتىرە قالدۇرۇش ئۆزىڭىزنى قايتا تونۇشىڭىزغا ياردەم بولۇشى مۇمكىن.

ئەكس ئەتتۈرۈش مەشىقى

1. سىز ئەڭ ياقىتىدىغان قىزىقىشىڭىز ياكى قانداق ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈش ئۇسۇللىرىڭىز بار؟
2. ئۆزىڭىز ياقىتىدىغان 5 نەرسىنى تەسۋىرلەڭ.
3. تۇرمۇشتىكى قىممەت قارىشىڭىز نېمە؟
4. ھاياتتىكى بەزى نىشانلىرىڭىز نېمە؟
5. ئىشەنچسىزلىكلىرىڭىز قايسى؟
6. ۋاز كېچىشنى خالايدىغان ئادەتلىرىڭىزنى بىلەلەمسىز؟ مەسىلەن: ئىجتىمائىي تاراتقۇلاردا مەقسەتسىز كۆپ ۋاقىت سەرپىيلىش، ھاراقىنى كۆپ ئىچىش، توردىن زۇرۇر بولمىغان نەرسىلەرنى سېتىۋېلىش قاتارلىقلار.
7. ھەر كۈنى قىلماقچى بولغان پايدىلىق مەشغۇلاتلارنى پەرقلەندۈرەلەمسىز؟ مەسىلەن: چوڭقۇر خىيال قىلىش، يوگا ئىشلەش، كۈندىلىك خاتىرە يېزىش، تەبىئەتتە مېڭىش.

6 روھىي زەربىدىن ئەسلىگە كېلىش

بۇنى ئاز-ئازدىن باشلاڭ. ياخشى ۋە ناچار كۈنلەر بولىدۇ. ئېسىڭىزگە يامان ئەسلىملەر كەلگەندە ھازىرقى ئەتراپىمىزغا بولغان سېزىمچانلىقىمىزنى يوقىتىمىز.

”سىز قىلالايدىغان ئەڭ مۇھىم ئىش باشقىلارغا ھېس قىلغانلىرىڭىزنى سۆزلەش“

نېمە ئىش بولغانلىقىنى سۆزلەڭ

سىز قىلالايدىغان ئەڭ پايدىلىق ئىشلارنىڭ بىرى بولسا يۈز بەرگەن ئىشلارنى سىز ئىشىنىدىغان بىرىگە سۆزلەپ بېرىش. كىشىلەر زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى بولۇشتىن نومۇس ھېس قىلىدۇ ۋە ئۇلارغا نېمە بولغانلىقىغا سۈكۈت قىلىشنى خالايدۇ. زىيانكەشلىككە ئۇچۇرغۇچىلار نومۇس قىلغۇدەك ھېچ ئىش

قىلمىسىمۇ، قىيناش ۋە باسقۇنچىلىق قاتارلىق زوراۋانلىق ھەرىكەتلىرى كىشىلەرنى نومۇس قىلدۇرۇشنى مەقسەت قىلغان.

ئىشەنچلىك بىرى بىلەن باشتىن كەچۈرگەنلىرىڭىز ھەققىدە پاراڭلىشىش تولمۇ مۇھىم. كىشىلەر ھەمىشە باشقىلارغا يۈز بەرگەنلەرنى ئېيتقىنىدا قارشى تەرەپنىڭ قوبۇل قىلغان ۋە قوللىغانلىقىغا ھەيران قالىدۇ. باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىش ۋە قوبۇل قىلىنىش بىزنى نومۇس تەرىپىدىن قاپسۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

يۈز بەرگەن ئىشلارنى سۆزلەش تەس بولۇشى مۇمكىن، ئۇ بىزنى ئەندىشىگە سالدىغان ۋە قورقۇنچلۇق روھىي زەربىدىن كېيىنكى بېسىم قالايمىقانچىلىقى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى قوزغىتىشى مۇمكىن، شۇڭا كەچۈرمىشلىرىنى ئەسلىمەسلىك ۋە ئۇلارنى تىلغا كەلتۈرمەسلىك تېخىمۇ ئاسانداك ھېس قىلىنىدۇ.

شەخسىي ئەھۋالىڭىز سەۋەبىدىن ياكى ئىلگىرى ياردەم سوراشتەك ناچار كەچۈرمىشلىرىڭىز سەۋەبىدىن بۇ توغرىلىق پاراڭلىشىش بىخەتەر تۇيۇلماستىنمۇ مۇمكىن. ئەگەر يۈز بەرگەن ئىشلار توغرىسىدا باشقىلار بىلەن پاراڭلىشالمىسىڭىز، ئۇلارنى يېزىڭ. ئىشەنچلىك ئادەم بىلەن پاراڭلىشىش بىلەن بىرگە ئىشلارنى يازسىڭىز ئازادە بولۇپ قېلىشىڭىزغا ياردىمى بولۇشى مۇمكىن.

ئارام ئېلىش

قورققاندا ياكى قاباھەتلىك چۈش كۆرگەندە ياكى يامان ئەسلىملەرنى باشتىن كەچۈرگەندە، سىزگە زېھنىڭىزنى بوشاشتۇرۇش تېخنىكىسى ياردەم بولىدۇ. سىز كۈندۈزى خالىغان ۋاقىتتا چوڭقۇر خىيال قىلىش ۋە دىققەتنى يېغىشقا ئوخشاش ئارام ئېلىش تېخنىكىسىنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. ئارام ئېلىش تېخنىكىسى توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ مەلۇماتقا ئېرىشىش ئۈچۈن بۇ بابنىڭ 7-تارمىقىغا قاراڭ.

يەرگە ئۇلۇنۇش

بارلىق سەزگۈرلىرىڭىزنى ئىشلىتىپ دىققىتىڭىزنى شۇ دەققىدە مەلۇم بىر يەرگە مەركەزلەشتۈرۈپ سىناپ بېقىڭ. سىناپ بېقىشقا پايدىلىق بىر قاتار ئىشلار بار، مەسىلەن:

دىققىتىڭىزنى قايتا يىغىڭ: مۇھىتىڭىزدىكى مەلۇم جىسمىگە زېھنىڭىزنى مەركەزلەشتۈرۈشكە تىرىشىڭ، مەسىلەن ئەتراپىڭىزدىكى جىسىملارنىڭ رەڭگى، شەكلى ۋە تۈزۈلۈشى، پۇتىڭىز ئاستىدىكى

يەرنى ھېس قىلىڭ، ئۈستەلدىكى كىتابلارنىڭ ماۋزۇسىغا دىققەت قىلىڭ ياكى بارمىقىڭنى ساناڭ. بۇ ئىشلارنى ئىچىڭىزدە ياكى يۇقىرى ئاۋازدا ئۆزىڭىزگە تەسۋىرلەڭ.

يەرگە ئۆلىنىش ئوبيېكتىنى تېپىڭ: ئەسلىمىگە قايتقاندا ياكى ھوشيارلىقنى يوقاتقاندا يېنىڭىزدا سىزگە راھەتلىك ھېسى بېرىدىغان نەرسىنى ئېلىپ يۈرۈڭ. سىز ئۈچۈن ئەھمىيىتى بار، ياكى ئالاھىدە تۈزۈلۈشى بار نەرسە ناھايىتى ئۈنۈملۈك بولىدۇ، مەسىلەن بىر قولىغلىق، بىر تىزىق مونچاق ياكى بېسىم توپى.

پۇراق: بۇ كۈچلۈك يەرگە ئۆلىنىش تېخنىكىسى. يېنىڭىزدا ئېلىپ يۈرەلەيدىغان بىر قەدەر كۈچلۈك، ئەمما يېقىملىق پۇراقنى تېپىڭ. مەسىلەن: پۇراق بىلەن داۋالاش مېيىنى قولىغلىقا سۈرتۈڭ.

يەرگە ئۆلىنىش ئىبارىسىنى تېپىڭ: مۇئەييەنلەشتۈرگەن ۋە ھازىرقى ھاياتلىقىڭىزنى ئەسكەرتىدىغان بىر نەچچە سۆزنى ئويلاڭ. ئىبارىلەر قىسقا "مەن ياخشى" دىن تارتىپ "مەن ھايات قالدىم، مەن كۈچلۈك، مەن ھايات، بەرداشلىق بېرەلەيمەن" دېگەندەك ئۇزۇن بايانلارغىچە بولىدۇ.

ئىشەنچلىك كىشىگە سۆزلەپ بېرىڭ: سىزگە يېقىن كىشىگە ئۆزىڭىزنىڭ يامان ئەسلىمىگە قايتقانلىقىڭىزنى ياكى سېزىمىڭىزنى يوقىتىدىغانلىقىڭىزدا ئۇلارنىڭ بۇ ئەھۋالنى قانداق پەرقلەندۈرۈپ بېرىدىغانلىقىنى ئېيتىڭ. ئۇلارغا ئەسلىڭىزگە قايتقانلىقىڭىزنى كۆرسىتىدىغان بىر سۆز ياكى ئىشارەتنى ئېيتىڭ. مەسىلەن، ئۇلاردىن ئىسمىڭىزنى چاقىرىشىنى ياكى قولىڭىزنى تۇتۇشىنى تەلەپ قىلىڭ.

7 ئۆزىڭىزگە كۆيۈنۈش

ئۆزىڭىزگە كۆيۈنۈش كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىنى بەرپا قىلىش ۋە قوغداش مەخسەتتە ئۆزىڭىزگە قىلىدىغان ئىشلار. ئۆزىمىزنى ئاسراش سەلبىي ۋەقەلەر ۋە تەجرىبىلەر، بېسىم ۋە باشقا روھىي ساغلاملىق مەسىلىلىرىگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىمىزنى ئۆستۈرىدۇ.

“ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان ئىشنى قىلىش تولمۇ مۇھىم”

ئۆزىڭىزگە كۆيۈنۈش بولسا ئۆزىمىزنى ئاسراش ئۈچۈن قىلغان كۈندىلىك، ھەپتىلىك ياكى دائىملىق ئادەتلەردۇر. ئۇ ئوخشىمىغان كىشىلەرگە ئوخشىمىغان مەنىنى بىلدۈرىدۇ. مەسىلەن، چېنىقىش ھەمىشە ئۆزىنى ئاسراشنىڭ بىر قىسمى بولۇشى كېرەك، ئەمما بۇ بىرى ئۈچۈن مېڭىش بولسا، باشقىلار ئۈچۈن يۈگۈرۈش بولۇشى مۇمكىن.

بەزى كىشىلەر بەلكىم ۋاقىتنى يالغۇز ئۆتكۈزۈشنىڭ ئازادە ۋە خۇشاللىقلارلىق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشى مۇمكىن، بەزىلەر ئەكسىچە كىشىلەرنىڭ ئەتراپىدا بولۇشنى خالايدۇ. ئادىتىمىزنى چۆرىدىگەن ھالدا بىر ئاز تونۇشقا ئېرىشىش ئارقىلىق، روھىي ساغلاملىقنى ساقلاپ قېلىش ۋە بېسىمىمىزنى كونتۇرول قىلىش ۋە ھەل قىلىشقا ياردەم بېرەلەيدىغان مەخسەتلىك مېتوتلارنى يېتىلدۈرەلەيمىز.

دائىم ئۇخلاش ۋە ئارام ئېلىش

ئۇيقۇ بىزنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىمىز ئۈچۈن قىلالايدىغان ئەڭ مۇھىم ئىشلارنىڭ بىرى. قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ بىر كېچە 7 سائەتتىن 9 سائەتكىچە ئۇخلىشى ۋە ھەر كۈنى ئوخشاش ۋاقىتتا ئۇخلاپ- ئويغۇنۇشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇخلاشتىن بۇرۇنقى ئادىتىنىڭ ئۇخلىشىغا ياردەم قىلىدىغانلىقىنى بايقىدى.

بۇ تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

- ھېچقانداق ئېكرانغا قارىماسلىق
- ئىسسىق بىر مۇنچىغا چۈشۈش
- راھەتلەندۈرىدىغان چاي ئىچىش
- كىتاب ئوقۇش
- چوڭقۇر ئويلىنىش

ساغلام ئوزۇقلىنىش ۋە چېنىقىش

ساغلام ئوزۇقلىنىش جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىڭىزنى قوغداشنىڭ مۇھىم قىسمى بولۇپ، مېۋە- چېۋە، كۆكتات، تالا، كاربون سۇ بىرىكمىسى، ئاقسىل ۋە تويۇنمىغان ياغلارنى يېيىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇنى چوقۇم تەڭپۇڭ ئۇسۇلدا قىلىش كېرەك، يەنى ھەر خىل يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىش كېرەك.

شاكىلات، مايدا پۇشۇرۇلغان بەرەڭگە قەلەمچىسى ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىك قاتارلىق ساغلام بولمىغان يېمەكلىكلەرگە بېرىلىش خاتا ئەمەس، چۈنكى بۇلار سىزنىڭ روھىي ساغلاملىقىڭىزغا ۋاقىتلىق ئاكتىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. لېكىن، بۇ خىل ماددىلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش سىزنىڭ جىسمانىي ساغلاملىقىڭىزغا خەتەر ئېلىپ كېلىدۇ، مەسىلەن قاندىكى خولېستېرولنى ئاشۇرۇش ۋە يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ سىزنىڭ روھىي ساغلاملىقىڭىزغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

قىزىقىش

ئۆزىڭىزنى خۇشاللىقلارلىق پائالىيەتلەرگە قاتناشتۇرسىڭىز سىزگە مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى، خۇشاللىق ۋە تۇرمۇشىڭىزغا مەنە بېرىدۇ، شۇڭا تېخىمۇ ياخشى روھىي ساغلاملىقنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ.

قىزىقىشنىڭ مىسالى كۆلىمىگە تەنھەرىكەت قىلىش، پىشۇرۇقلار پىشۇرۇش، تىككۈچلىك ياكى باغۋەنچىلىك بىلەن شۇغۇللىنىش، يېڭى ماھارەت ئۆگىنىش ۋە مەنۋى ياكى دىنىي پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئاكتىپ ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت

تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئىجتىمائىي يەكلىنىش سىزنىڭ جىسمانىي ۋە پىسخىكا ساغلاملىقىڭىزغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ھادىسىلەر COVID-19 تارقىلىشچان زۇكام ۋە مۇناسىۋەتلىك ئىجتىمائىي ئارىلىق ساقلاش ۋە ئۆز-ئۆزىنى ئايرىپ تۇرۇش تەرتىپى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولدى.

شۇڭا ئاكتىپ ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت شەكىللەندۈرۈش روھىي ساغلاملىقىمىز ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ئىشلارنىڭ بىرى. دوستلىرىمىز ۋە تۇغقانلىرىمىز بىلەن ۋاقىت ئۆتكۈزۈش بىزگە مۇناسىۋەتلىك باغلانغانلىقىنى ۋە ياخشى كۆرۈلگەنلىكىمىزنى ھېس قىلدۇرىدۇ ۋە مەسىلىلىرىمىزنى سۆزلەش ۋە قوللاشقا ئېرىشىش پۇرسىتى يارىتىپ بېرىدۇ.

قوللاش سىستېمىسىغا ئىگە بولۇش

بىز بىلەن مەسىلىلىرىمىز ھەققىدە بىخەتەر ھالدا پاراڭلىشالايدىغان بىر ئادەمنىڭ بولۇشىمۇ ناھايىتى مۇھىم.

ئازادە بولۇش مەشىقى

مەدەتئاسىيە، نەپەسلىنىش مەشىقى ۋە يوگا ئىشلەش ياخشى ئارام ئېلىش ئۇسۇللىرى بولالايدۇ.

مەدەتئاسىيە

مەدەتئاسىيە بىر قاتار تېخنىكىلار دەپ ئېنىقلىما بېرىشكە بولىدۇكى، ئۇ ئەتراپتىن شەۋەردار بولۇش ۋە يۇقىرى دەرىجىدىكى زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈشنى كۈچەيتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. مەدەتئاسىيە تېخنىكىسى كۆپتۇر، ئۇلارنىڭ ھەممىسى بېسىم ۋە تەشۋىشنى پەسەيتىشكە پايدىلىق. مەدەتئاسىيە نەپەس مەشىقىدىن تارتىپ تېخىمۇ مۇرەككەپ ئۇسۇللارغىچە داۋام قىلىدۇ. ئۇ سىزنىڭ خىياللىرىڭىزنى توختۇتۇپ، زېھنىڭىزنى مەركەزلەشتۈرۈش ئىقتىدارىڭىزنى ئۆستۈرىدۇ.

زېھنىيەتلىك

زېھنىيەتلىك ھەر دەققىدە بەدەن ئىچى ۋە سىرتىدا يۈز بېرىۋاتقان ئىشلارنى بىۋاسىتە بىلىشنى كۆرسىتىدۇ، ئۇ ياخشى روھىي ساغلاملىقنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق. زېھنىيەتلىك ئىنسانلارنىڭ تولۇق مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى ئاساسلىق قابىلىيىتى، بىزنىڭ قەيەردە ئىكەنلىكىمىزنى ۋە ھازىرقى پەيتتە نېمە ئىش قىلىۋاتقانلىقىمىزغا باھا بەرمىگەن ھالدا يۈزلىشىش. بەدەننى كۆزۈتۈش ئارقىلىق بۇ تەپەككۈر تېخنىكىسىنى سىناپ بېقىڭ:

بىر مىنۇت ۋاقىت سەرپ قىلىپ زېھنىڭىزنى بەدەنىڭىزگە مەركەزلەشتۈرۈڭ، بەدەنىڭىزنى كۆزۈتۈشكە باشلاڭ. يۇتىڭىزدىن باشلاپ پاچىقىڭىز، بەدەن گەۋدىڭىز، بىلىكىڭىز، بېشىڭىزغىچە كۆزۈتۈڭ. ھەر قانداق تۇيغۇغا دىققەت قىلىڭ.

نەپەس ئېلىش مەشىقى

نەپەسلىنىش مەشىقى بېسىمنىڭ يېقىمىنىزنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى ئازايتىپ، تەپەككۇرنى ئاستىلىتىدۇ، بېسىم ھېس قىلغاندا بىزگە خاتىرجەملىك ھېس قىلدۇرىدۇ.

قورساقتىن نەپەس

1. دۈمبىڭىزگە ياستۇق قويۇپ راھەت ئولتۇرۇڭ ۋە كۆزىڭىزنى يۇمۇڭ.
2. چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ ۋە ئۆزىڭىزنى مەركەز قىلىڭ، بارلىق غەم-ئەندىشلىرىڭىزنى ئۇنۇتۇڭ.
3. قولىڭىزنى قورسىقىڭىزغا قويۇپ، بۇرنىڭىزدىن چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ ۋە قورسىقىڭىزدا 4 نى سانىڭ. قورسىقىڭىزنىڭ خۇددى شاردەك ھاۋا بىلەن تولغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلىڭ.
4. بىر نەچچە دەقىقە شۇ ھالەتتە تۇرۇڭ، ئاندىن ئاغزىڭىزدىن ئاستا-ئاستا نەپەس چىقىرىڭ 4-6 سېكۇنت قورساق مۇسكۇلىڭىزنى قىسقارتىپ، بەدىنىڭىزدىكى بارلىق جىددىلىكنى قويۇۋېتىڭ.
5. قورساقتىكى نەپەسنى بىر نەچچە مىنۇت داۋاملاشتۇرۇڭ. ئەگەر ئىسسىڭىزگە بىر خىيال كەلسە، ئۇلارنى ئاستا-ئاستا قويۇپ ئۇنۇتۇڭ، بەدىنىڭىزگە كىرىپ-چىققان ھاۋانىڭ سۈرىتىگە قايتا دىققىتىڭىزنى بېرىڭ.

مەنىۋى پائالىيەتلەر

بەزى كىشىلەر ئۈچۈن مەنىۋى پائالىيەتلەر ئۆزىنى ئاسراشنىڭ مۇھىم بىر قىسمى، مەسىلەن دۇئا-تىلاۋەت سورۇنلىرىغا قاتنىشىش، دۇئا-تىلاۋەت قىلىش، روزا تۇتۇش ۋە باشقىلار ئۈچۈن خىزمەت قىلىش.

8 روھىي ساغلاملىق كەسپىي خادىملىرىدىن ياردەم سوراش

ئەگەر سىز قايسى خىل قوللاشقا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىڭىزنى جەزملەشتۈرەلمىسىڭىز، دوختۇر ئالامەتلەرگە دىئاگنوز قويۇش ئۈچۈن سىناق ئېلىپ بارالايدۇ، كېسەللىك ئالامەتلىرىڭىزنى كونترول قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە ئومۇمىي سالامەتلىكىڭىز ۋە ساغلاملىقىڭىزنى باھالاپ بېرەلەيدۇ. ئۇلار

سىزنى مەسلىھەتچى، پىسخولوگ ياكى پىسخىكا دوختۇرى قاتارلىق ساغلاملىق مۇلازىمىتىگە مۇراجىئەت قىلالايدۇ، ئۇلار ئالاھىدە شارائىتتا پاراڭلىشىش پۇرسىتى ۋە مۇتەخەسسسلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ.

ئەگەر ھاياتىڭىزنى ئاخىرلاشتۇرماقچى بولغاندەك ھېس قىلىسىڭىز، چوقۇم باشقىلارغا دېيىشىڭىز كېرەك. يالغۇز قىيىن ھېسسىيات بىلەن كۈرەش قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق.

116123



گە تېلېفون قىلىڭ، خالىغان ۋاقىتتا Samaritans دىكىلەر بىلەن پاراڭلىشىڭ، بۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش خىيالى بار كىشىلەرنى قوللايدىغان خەير-ساخاۋەت ئورگىنى. تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارنى ئۇلارنىڭ تور بېتىدىن تاپالايسىز: <https://www.samaritans.org/>

NHS ئارقىلىق سىزگە ئەڭ يېقىن شىپاخانىنى تاپالايسىز <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp> :

شىپاخانىغا تىزىملىتىش جەريانىدىكى تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارنى بۇ قوللانمىنىڭ 2-بەدىدىكى ھەق-ھوقۇق قىسمىدىن تاپالايسىز.

9 ئومۇمىي ئۇچۇر ۋە ياردەملەر

Mind (Mind.org.uk) روھىي ساغلاملىق توغرىسىدا ئۇچۇر ۋە ياردەم بىلەن تەمىنلەيدىغان خەير-ساخاۋەت ئورگىنى. ئۇلارنىڭ تور بېتى روھىي ساغلاملىق توغرىسىدا چۈشەنچىلەر، قىزىق لىنىيىلىك تېلېفون، زەھەرلىك چېكىملىكنى قالايمىقان ئىشلەتكەنلەرگە ياردەم بېرىش، بالىلار ۋە ياشلارنى قوللاش ۋە LGBTQ+ قوللاشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ھەقسىز قوراللار، چېنىقىش ۋە خىزمەت دەپتىرى:

ساغلاملىق جەمئىيىتى (thewellnesssociety.org) بېسىم ۋە تەشۋىشنى ئازايتىش، ئىشەنچ تۇرغۇزۇش ۋە باشقا نۇرغۇن تېمىلاردا ياردەم بېرىدىغان ھەقسىز مەنبە بىلەن تەمىنلەيدۇ. ماتېرىياللار ئوخشىمىغان تىللاردا مەۋجۇت.

Holistic Psychologist Free Future Self زۇرنال (Theholisticpsycholog.com) مەشىق دەپتەرى بولۇپ، ئۇ سىزنىڭ ھاياتىڭىزنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرىدىكى ئۆي-خىيالىڭىز، ئادىتىڭىز ۋە ھەرىكىتىڭىز ھەققىدە خاتىرە قالدۇرىشىڭىزغا ياردەم بېرەلەيدۇ ۋە YouTube ياكى iTunes دا SelfHealers ناملىق پادىكاست بار.

قىيىناش ۋە روھىي زەخمىلىنىشكە ئۇچۇرغانلار ئۈچۈن روھىي ساغلاملىق ياردىمىگە ئېرىشىش

بۈيۈك برىتانىيەدە بىر قاتار خەير-ساخاۋەت تەشكىلاتلىرى بار، ئەگەر سىز قىيىن-قىستاققا ئۇچرىغان بولسىڭىز، ھەمدە بۇ تەجرىبىنىڭ ئاقىۋىتىدىن داۋاملىق ئازابلاڭىز، ئۇلار سالامەتلىكىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرەلەيدۇ.

Freedom from Torture (freedomfromtorture.org): بۈيۈك برىتانىيە خەير-ساخاۋەت ئورگىنى قىيىن-قىستاققا ئۇچرىغانلارنى پىسخىكا جەھەتتىن داۋالاشقا ياردەم بېرىدۇ. بۇ تەشكىلات يەنە مۇرەككەپ روھىي زەخمىلىنىش، چۈشكۈنلۈك ۋە باشقا روھىي ساغلاملىق ئېھتىياجىغا ياردەم بېرىدۇ.

ئۇلار تېخى شەخسلەرنىڭ كەچۈرمىشلىرىدىن ئەسلىگە كېلىشى ۋە قايتا تۇرمۇش قۇرىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇلار مۇزىكا ۋە باغۋەنچىلىك، ئىجتىمائىي توپ ۋە فىزىكىلىق داۋالاش قاتارلىق ئىجادىي گۇرۇپپا پائالىيەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

خېلېن بامبېر فوندى جەمئىيىتى (helenbamber.org The Helen Bamber Foundation) بۈيۈك برىتانىيەدىكى خەير-ساخاۋەت ئورگىنى پىسخىكا جەھەتتىن داۋالاش، داۋالاش مەسلىھەتلىرى، قانۇنلۇق قوغداش، تۇرالغۇ ۋە پاراۋانلىق، قىيىن-قىستاق ۋە ئادەم ئەتكەسچىلىكىدە ھايات قالغانلارنى ئالداپ سېتىشكە قارشى تۇرۇشتەك خىزمەتلەرنى قىلىدۇ.

7- باب رەقەملىك بىخەتەرلىك

بۈگۈنكى رەقەملەشكەن دەۋىردە، رەقەملىك بىخەتەرلىكنى ياخشى چۈشىنىش ۋە تونۇشىمىز شەخسىي ئۇچۇرلىرىمىزنىڭ بىخەتەرلىكىنى قوغداشتا ئىنتايىن مۇھىم.

بۇ مۇھاجىرەتتىكى ئۇيغۇرلارغا ئۈچۈن تېخىمۇ شۇنداق، چۈنكى سىزلەر خىتاي دائىرىلىرى تەرىپىدىن توردا ۋە رەقەملىك ئۈسكۈنىلەردە ئاكتىپ نازارەت ۋە نىشانغا ئېلىنىش خەۋىپىگە دۇچ كېلىسىلەر.

بىر قانچە باسقۇچ ئارقىلىق سىز رەقەملىك بىخەتەرلىكىڭىزنى، شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنى ۋە مەخپىيەتلىكىڭىزنى قوغدىيالايسىز. بۇ بابنىڭ ئۆزىڭىزنى، ئائىلىڭىزدىكىلەر ۋە دوستلىرىڭىزنى ئىمكانقەدەر بىخەتەر تۇتۇش ئۈچۈن بۇ باسقۇچلارنى ياخشى چۈشىنىشىڭىزگە ياردەم قىلىشنى ئۈمىد قىلىمىز.

بۇ باب تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. توردىكى ئالاقە
2. پارول
3. مەۋھۇم شەخسىي تورلار (VPNs)
4. شىفىرلاش
5. تور بەتلەرنى زىيارەت قىلىش
6. ۋىرۇسقا قارشى تۇرۇش

1 توردىكى ئالاقە

تېز ئۇچۇرلىشىش

تېز ئۇچۇرلىشىش ئائىلە ۋە دوستلىرى بىلەن ئالاقىلىشىشنىڭ قۇلايلىق ئۇسۇلى. خىتايدا باشقا ئالاقە يۇمشاق دىئاللىرى چەكلەنگەنلىكى ئۈچۈن، مۇھاجىرەتتىكى نۇرغۇن كىشىلەر ئۇندىدار ئارقىلىق ئۇيغۇر دىيارىدىكى ئائىلە ۋە دوستلىرى بىلەن ئالاقە قىلىۋاتىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر خىتاي دائىرىلىرىنىڭ ئۇندىداردا ئۆزىنىڭ ۋە مۇناسىۋەت تورىدىكىلەرنىڭ ئۇچۇرلىرىنى ئاشكارىلاشقا مەجبۇرلانغانلىقىنى تىلغا ئالدى.

ئۇندىدار (ياكى خىتايچە ۋېيشىن)، خىتاي دائىرىلىرى تەرىپىدىن دائىم كۆزىتىلىدۇ ۋە تەكشۈرۈلىدۇ. بەزى تەتقىقاتچىلار يەنە بۇ دىئالنىڭ رەقەملىك ئۈسكۈنىڭىزنى زىيارەت قىلىشقا ئىشلىتىدىغان جاسۇسلۇق يۇمشاق دىئالنىڭ بىر شەكلى ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويدى. ئۆزىڭىزنى خىتاي دائىرىلىرىنىڭ نازارەت ۋە پاراكەندىچىلىكىدىن قوغداشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى بۇ دىئالنى قاچىلىماسلىق ۋە ئۇنى تامامەن ئىشلەتمەسلىك.

ئەگەر ئۇندىدارنى داۋاملىق ئىشلىتىشتىن باشقا ئامالڭىز يوقتەك ھېس قىلىشىڭىز، ئۇندىدارنى بىر قەدەر بىخەتەر ئىشلىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىڭ:

- كۈچلۈك پارول ئىشلىتىڭ، تۆۋەندىكى پارول ناملىق بۆلەكنى كۆرۈڭ
- ئۇندىداردا شەخسىي ياكى سەزگۈر ئىشلارنى مۇنازىرە قىلماڭ
- پەقەت ئۇندىدارنىڭ ئىشلىتىشىگە زۆرۈر بولغان ئىجازەتلەرنى بېرىڭ
- ئۇندىدار ئۈچۈن مەخسۇس تېلېفون ئىشلىتىڭ ھەمدە ئۇ تېلېفوندا باشقا شەخسىي ئۇچۇرلارنى ساقلىماڭ
- ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن ئۇندىدار ھېسابىڭىزدىن چېكىنىپ چىقىڭ

باشقا قوراللار

بىخەتەر، شىفىرلانغان پاراگلىشىش ئۈچۈن، باشتىن ئاخىرغىچە شىفىرلانغان ئۇچۇر ئەۋەتكۈچى سىگنال يۇمشاق دىتالى (Signal) ئىشلىتىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز. تۆۋەندىكى 4-بۆلەكتىن شىفىرلاشتۇرۇش ھەققىدىكى تەپسىلاتلارنى كۆرۈڭ.

سىگنال ئارقىلىق قىسقا ئۇچۇر ۋە سىنىق كۆرۈشۈش بىلەن بىخەتەر ھالدا ئالاقە قىلالايسىز. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئۇچۇرلىرىڭىزنى يوقىتىۋېتەلەيسىز. تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئىگە بولۇش ۋە سىگنالنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن بۇ ئۇلۇشقا بېرىڭ: <https://signal.org/en/>

ئەسكەرتىش: سىگنال يۇمشاق دىتالى پەقەت چەتئەلدە ئالدىن چۈشۈرگەن ۋە مەۋھۇم شەخسىي تورىنى ئىشلەتكەن ئاساستا خىتايدا ئىشلىتەلەيسىز، تېخىمۇ جېق تەپسىلاتلارنى مەۋھۇم شەخسىي تورلار ناملىق بۆلەكتىن كۆرۈڭ.

ئېلخەت

خۇسۇسىي شەخسىي ئېلېكترونلۇق خەتلەر ئۈچۈن، ProtonMail ۋە Tutanota دەك باشتىن ئاخىرغىچە شىفىرلانغان ئېلخەت مۇلازىمىتىنى ئىشلىتىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز. شىفىرلاشتۇرۇشنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى تۆۋەندىكى 4-بۆلەكتىن كۆرۈڭ.

ProtonMail ۋە Tutanota دىن ھەقسىز ھېساب ئېچىپ ئىشلىتەلەيسىز. ھېساب ئېچىش ئۈچۈن تېلېفون نومۇر ياكى ئېلخەت ئادرېسى تەلەپ قىلىنمايدۇ. تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇر ئۈچۈن بۇ يەردىكى ئۇلۇشقا بېرىڭ.

• ProtonMail ئۈچۈن <https://protonmail.com/>

• Tutanota ئۈچۈن <https://tutanota.com>

شىفىرلانغان ئوخشاش ئېلخەت مۇلازىمىتى ئىچىدە ئەۋەتىلگەن ئېلخەتلەر ئاپتوماتىك شىفىرلىنىدۇ. ئەمما سىز ProtonMail ياكى Tutanota دىن، مەسىلەن Gmail غا مەخپىي ئۇچۇرلارنى ئەۋەتسىڭىز ئېلخەتتىكىڭىزگە پارول بەلگىلەش ھەمدە ئايرىم ھالدا سىگنال دەك بىخەتەر قانال ئارقىلىق مەخپىي نومۇرنى تاپشۇرۇۋالغۇچى بىلەن ئورتاقلىشىڭ.

2 پارول

پارول سانلىق مەلۇماتلىرىڭىز ۋە ئۈسكۈنىلىرىڭىزنىڭ ئىمكانقەدەر قوغدىنىشقا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

كۈچلۈك پارولنىڭ ئالاھىدىلىكى:

- پارولنىڭ تەرتىپسىز ۋە ئىختىيارى شەكىلدە قۇرۇلۇشى
- سان، كىچىك ھەرپ، چوڭ ھەرپ ۋە بەلگىلەرنىڭ ئارلاشمىسى
- ھەر بىر تور ھېسابغا ئوخشىمىغان بىر پارول بولۇشى
- 17 ھەرپتىن قىسقا بولماسلىقى
- ھەر 90 كۈندە بىر قېتىم ئۆزگەرتىش

تۆۋەندىكى ئىشلاردىن ساقلىنىڭ:

- ئىسمىڭىز ياكى تونۇشىڭىزنىڭ تۇغۇلغان كۈنى قاتارلىق شەخسىي ئۇچۇرلارنى يازماڭ
- ئوخشاش بىر پارولنى بىردىن كۆپ ھېسابقا ئىشلەتمەڭ
- ھەرپ ۋە سانلارنى تەكرارلىماڭ
- كۈنۈپكا تاختىسىدىن بىر رەت ھەرپلەرنى ئىشلەتمەڭ
- پارولنى قەغەزگە يېزىپ ساقلىماڭ

پاروللىڭىزنى بىخەتەر ساقلاش

Google Chrome ياكى Firefox غا ئوخشاش تور كۆرگۈزىڭىزنىڭ پاروللىرىنى ساقلىشىغا رۇخسەت قىلىش قارىماققا قۇلايلىق دەك بولسىمۇ، بۇ بىخەتەرلىكىڭىزگە خەتەر ئېلىپ كېلىدۇ. ئۈسكۈنىڭىزنى ئىشلىتىۋاتقان باشقا كىشىلەرمۇ پاروللىرىڭىزنى ئىشلىتەلەيدۇ.

StrongBox (<https://strongboxsafe.com>) ۋە KeePassXC (<https://keepassxc.org>) غا ئوخشاش پارول باشقۇرغۇچىلار بىلەن كۈچلۈك پارول قۇرالايسىز ۋە ئۇلارنى بىخەتەر ساقلىيالايسىز. iOS سىستېمىسى ئۈچۈن Strongbox ۋە Windows ئۈچۈن KeePass XC نى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

ئۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ تور بېكەتتىن قانداق چۈشۈرۈش ۋە ئىشلىتىشنى باشلاش توغرىسىدا كۆرسەتمە تاپالايسىز.

3 مەۋھۇم شەخسىي تورلار (VPNs)

مەۋھۇم شەخسىي تور ئامبۇتى تور ئۆزلىشىدىن شەخسىي تور قۇرۇپ، توردىكى مەخپىلىك ۋە نامسىزلىقىڭىزغا يول قويىدۇ. مەۋھۇم شەخسىي تور تور ئادرېسلىرىنى (IP) نىقاڭلايدۇ، شۇڭا توردىكى ھەرىكەتلىرىڭىزنى ئاساسەن ئۆز قوغلىغىلى بولمايدۇ. مەۋھۇم شەخسىي تور مۇلازىمىتى بىخەتەر ۋە شىفىرلانغان ئۆزلىشىش ئورنىتىپ، بىخەتەر Wi-Fi قىزىق نۇقتىسىدىنمۇ مەخپىلىكنى قوغدىيالايدۇ.

بولۇپمۇ تۆۋەندىكى ئەھۋالدا مەۋھۇم شەخسىي تورنى ئىشلىتىش ئىنتايىن مۇھىم:

- قەھۋەخانا، ئايروپىلان ياكى مېھمانخانىلاردا ساياھەت قىلىش قاتارلىق ئامبۇتى Wi-Fi ئىشلەتكەندە
- ئۆيىڭىزگە ئۇلانغان Wi-Fi، چۈنكى تور مۇلازىمىتى تەمىنلىگۈچىڭىز تور سانلىق مەلۇماتلىرىڭىزنى كۆرەلەيدۇ
- يىراقتىن ئىشلىگەندە
- بانكا قاتارلىق تور مۇلازىمىتىنى ئىشلەتكەندە

مەۋھۇم شەخسىي تور مۇلازىمىتىنىڭ ھەممىسى بىخەتەر بولمايدۇ، ئەمما ProtonVPN ۋە Mullvad VPN ھەر ئىككىلىسى ئىشەنچلىك مەۋھۇم شەخسىي تور مۇلازىمىتى بولۇپ، تور پائالىيەتلىرىڭىزنى خاتىرىلىمەيدۇ.

- تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلار ئۈچۈن ۋە ProtonVPN نى چۈشۈرۈش ئۈچۈن : <https://protonvpn.com/>
- تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلار ئۈچۈن ۋە Mullvad VPN نى چۈشۈرۈش ئۈچۈن : <https://mullvad.net/en/>

لېكىن، خىتايدا مەۋھۇم شەخسىي تورنى ئىشلىتىش خىتاي قانۇنىغا خىلاپ، شۇڭا خىتاي ئىچىدىكى بىرەيلەندىن مەۋھۇم شەخسىي تور يۇمشاق دىتالىنى چۈشۈرۈش ياكى ئىشلىتىشنى تەلەپ قىلغاندا، قارشى تەرەپكە كېلىدىغان خەتەرنى ئويلىشىڭ.

4 شىفىرلاشتۇرۇش

شىفىرلاشتۇرۇش ئۇچۇرنى مەخپىي سېپىغا ئايلاندۇرۇش جەريانىدۇر. ئۇ ئوقۇغىلى بولىدىغان سانلىق مەلۇماتلارنى ئۆزگەرتىپ، ئۇنى قالايمىقان كۆرسىتىدۇ. باشتىن ئاخىرغىچە شىفىرلاش ئىقتىدارىغا ئىگە يۇمشاق دىتال ياكى شىفىرلانغان ئۈسكۈنىلەرنى ئىشلەتكەندە، سىز ۋە ئۇچۇرنى تاپشۇرۇۋالغۇچىلا مەزمۇنى كۆرەلەيدۇ.

شىفىرلانغان ئېلخەت ۋە ئۇچۇر يوللاش پروگراممىلىرىنى ئىشلىتىشتىن باشقا، سىز يەنە ئەقلىي ئىقتىدارلىق تېلېفون ۋە كومپيۇتېرلارنى شىفىرلاشتۇرۇپ، ئۇ ئۈسكۈنىلەردىكى ئۇچۇرلىرىڭىزنى قوغدىشىڭىز كېرەك.

كومپيۇتېرلىرىڭىزنى شىفىرلاش ئۇچۇن Windows تا Firewall نى، MacOS تا Firevault نى ئېچىڭ. ئەقلىي ئىقتىدارلىق تېلېفونلارغا كۈچلۈك پارول بەلگىلەڭ (بۇنىڭغا دائىر تېخىمۇ كۆپ مەزمۇنى پارول بۆلىكىدىن كۆرۈڭ).

ئەگەر سەزگۈر ئۇچۇرلارنى سانلىق مەلۇمات ساقلاش ئۈسكۈنىلىرىدە ساقلىغان بولسىڭىز، بۇلارنىڭ بىخەتەر بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. ئەگەر بارماق دىسكىسى، قاتتىق دىسكا ياكى باشقا سىرتقى ۋاسىتىدە سەزگۈر ئۇچۇرلار بولسا، ئۇلارنى شىفىرلاپ بىخەتەر جايدا ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىڭ.

Cryptomator ئارقىلىق سانلىق مەلۇمات ساقلاش ئۈسكۈنىلىرىڭىزدە شىفىرلانغان ھۆججەت قىسقۇچىسى قۇرالايسىز. Cryptomator نى بۇ ئۆزلىشىشتىن ئاسانلا چۈشۈرۈپ ئىشلىتەلەيسىز <https://cryptomator.org/>

5 تور بېكەتلەرنى زىيارەت قىلىش

DuckDuckGo نى ئىشلەتكەندە، تور كۆرگۈ ئاللىبۇرۇن شەخسىي ئىزدەش ئىقتىدارى ۋە ئىز قوغلاشنى توسۇش ئىقتىدارىنى ئىشلەتكەن بولۇپ، تور بېكەت شىفرلەندۈرۈلگەن.

DuckDuckGo نى بۇ يەردىن چۈشۈرەلەيسىز <https://duckduckgo.com/>

ئەگەر ئېلخەت ياكى ئۇچۇرلېشىش پروگراممىسىدا ناتونۇش بىر ئۇلىنىشنى تاپشۇرۇۋالسىڭىز، ئۇلىنىشنى ئېچىشتىن بۇرۇن URL (تور بەتنىڭ ئادرېسى) نى تەكشۈرۈڭ. بىزنى ئالداش ئۈچۈن لايىھەلەنگەن ئۇلىنىشلار، ئېلخەتلەر ۋە ئۇچۇرلار ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنى مۇھاجىرەتتىكى ئۇيغۇرلار ئارىسىدا بىلىش تېخىمۇ مۇھىم.

6 ۋىروسقا قارشى تۇرۇش

يامان غەرەزلىك يۇمشاق دىتال ھەر قانداق پروگرامما ئۈسكۈنىسى، تور مۇلازىمىتى ياكى تور گۇرۇپپىسىغا زىيان يەتكۈزۈش ئۈچۈن لايىھەلەنگەن. ئۈسكۈنىڭىزدىكى ۋىرۇس ۋە جاسۇسلۇق يۇمشاق دىتاللىرى قاتارلىق زىيانداش دىتاللار سانلىق مەلۇماتلىرىڭىزنى ئوغرىلىيالايدۇ. بۇ خىل دىتاللار نورمالدا شىفرلەنگەن بولۇپ ئۇلارنىڭ مەزمۇنىنى ھەم كۆرەلمەيسىز ھەم پۈتۈنلەي ئۇچۇرلەپسىز. شۇڭلاشقا سانلىق مەلۇمات ۋە ئۈسكۈنىلىرىڭىزنى قوغداش ئۈچۈن ۋىروسقا قارشى يۇمشاق دىتالنى ھەر دائىم ئىشلىتىپ ۋە ئۇنى يېڭىلاپ تۇرۇڭ.

ھەقسىز ۋە ئىشەنچلىك ۋىروسقا قارشى يۇمشاق دىتال ئۈچۈن: Malwarebytes <https://malwarebytes.com/> نى تەۋسىيە قىلىمىز.

يۇمشاق دىتالنىڭ يېڭى نۇسخىسى چىققاندا ھەمىشە يېڭىلاڭ. ئەمما، بۇ ئاگاھلاندۇرۇشلار پەقەت سىز قانچىلىغان يۇمشاق دىتالدىن كەلگەنلىكىگە ۋە تور كۆرگۈدە ئىختىيارىي كۆرۈنگەنلەر ئەمەس ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىڭ، چۈنكى بەزىدە بۇنداق ئاگاھلاندۇرۇشلار يامان غەرەزلىك يۇمشاق دىتاللارنىڭ ھۇجۇمى بولۇشى مۇمكىن.

يۇمشاق دىتالنى چۈشۈرۈشتىن بۇرۇن تۆۋەندىكىلەرنى تەكشۈرۈپ بېقىشىڭىز كېرەك:

- ئۇنى كىم ياساپ چىقىپتۇ، قەيەردە ياسىلىپتۇ؟ مەسىلەن، خىتايدا ياسالغان يۇمشاق دىتاللاردا ۋىرۇس بولۇشتەك ئەھۋاللار بار.
- تورا بۇ دىتال توغرىسىدا باشقىلار نېمە دەپتۇ؟
- ئۇلارنىڭ قايسى سانلىق مەلۇماتلارنى توپلايدىغانلىقى ۋە ئۇلارنى قانداق ئىشلىتىلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئېنىقلانما بېرىپتۇ؟

ئەگەر سىز تونۇيدىغان بىرىدىن باشقىچە غەيرىي ئۇچۇر تاپشۇرۇۋالسىڭىز، ئۇ كىشى بىلەن باشقا بىر ئۇسۇلدا ئالاقە قىلىپ ئۇچۇرنىڭ مەزمۇنىنى جەزىملەشتۈرۈڭ. بەلكىم ئۇ ئادەمنىڭ ھېسابى ئوغرىلانغان بولۇشى مۇمكىن.

ئەگەر ئۇ NHS كە ئوخشاش رەسمىي تور بېكەتتىن كەلگەندەك بولسا، توردىن ئۇچۇرنىڭ مەزمۇنى ئىزدەك، ئەگەر ئۇچۇرنىڭ ئىچىدە ئۇلۇنۇش بولسا، ئۇ ئۇلىنىشنىڭ بار-يوقلۇقىنى تەكشۈرۈڭ.

بىخەتەرلىك سەۋەبىدىن مەشغۇلات سىستېمىڭىزنى تەكشۈرۈش ئۈچۈن يۇمشاق دىتال چۈشۈرۈشنى تەلەپ قىلىدىغان تور بېكەتلەردىن ئېھتىيات قىلماق.

ئەگەر ئادرېسدا HTTP نى كۆرسەتكەن تور بېكەتلەرنى زىيارەت قىلىشىڭىز، شەخسىي ئۇچۇرلىرىڭىزنى ياكى بانكا ئۇچۇرلىرىڭىزنى كىرگۈزمەڭ. مەسىلەن، <http://example.com>

HTTPS بولسا HTTP نىڭ بىخەتەر نۇسخىسى، ئۇ ئۇچۇرلىرىڭىزنى شىفرلاپ، ئۇلىنىشنىڭ بىخەتەر بولۇشىغا كاپالەت قىلىدۇ.

تور كۆرگۈ ئارىسىدا Google Chrome ئەمەس، بەلكى Firefox ياكى DuckDuckGo نى ئىشلىتىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز. Firefox نى ئىشلەتكەندە تەكشۈرۈلگەن ئۆزگەرتىپ شەخسىي ھالەتتە توربەتلەرنى زىيارەت قىلالايسىز. بۇنداقچە سىزنىڭ توردىكى مەشخۇلات تارىخىڭىز ئاز ساقاللىنىدۇ.



8- باب پايدىلىق ئۇچۇرلار

بۇ باپتا سىزگە تېخىمۇ كۆپ مەسلىھەت ۋە پايدىلىق مەنبەلەر بىلەن تەمىنلەپ، بۈيۈك بىرتانىيەدە ئۆز ئۆيىڭىزدىكىدەك ھېس قىلىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمىز. بۇ ئۇيغۇر تىلى ۋە مەدەنىيەتكە مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرلار، شۇنداقلا ھەقسىز ئىنگلىز تىلى دەرس تەمىنلىگۈچىلەرنى ئىزدەش ۋە دەسلەپكى كەسىپ ئۈچۈن ياردەم بېرىش دېگەندەك ئۇچۇرلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بۇ باب تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. تىل ۋە مەدەنىيەت
2. مائارىپ ۋە ئىشقا ئورۇنلىشىش
3. ھەقسىز ياردەملەر
4. مۇناسىۋەتلىك ئالاقىلىشىش ئورۇنلىرى

1 تىل ۋە مەدەنىيەت

دۇنيا مىقياسىدا ياشاۋاتقان ئۇيغۇرلارنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، مۇھاجىرەتتە ئۇيغۇر مەدەنىيىتىنى ياشاش، تىلنى ئىشلىتىش ۋە شۇنىڭغا مۇناسىپ ئۇلارنى قوغداش ئېھتىياجىمۇ ئۆسۈۋاتىدۇ. بولۇپمۇ خىتاي ئىچىدىكى ھۆكۈمەت دائىرىلەر ئۇيغۇرلارنىڭ دىنىي ۋە مەدەنىيەت كېلىپ چىقىش سىياسەتلىرىنى يۈرگۈزۈۋاتقان يېقىنقى يىللاردا، ئۇيغۇرلار ئۈچۈن ئۇيغۇر تىلى ۋە مەدەنىيىتىنى قوغداش جەددى بىر كۈرەش.

قارشى ئېلىشقا ئېرىشكەن بالىلارغا قارىتىلغان ئۇيغۇر تىلى دەرسلىكىدىن باشقا، يەنە كەسپىي ئۇيغۇر ئوقۇتقۇچىلىرى تۈزىگەن تۈردىكى ئۇيغۇر تىلى مەنبەلىرىمۇ بار.

- تاشئالما ئانا تىل دەرسخانىسى: <http://tashalma.com/?cat=22>
بۇ تور بېكەتتىن ياش ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان ئېلىپبە، پېداگوگىكا ئۇيۇنلىرى ۋە بېسىپ چىقىرىشقا بولىدىغان ئۇيغۇرچە جىسىم رەسىملىرى قاتارلىق باشلانغۇچتىن ئوتتۇرا سەۋىيەگىچە ئۆگۈتۈش ماتېرىياللىرىنى تاپالايسىز.
- تۈركىيە ۋە شىۋىتسىيەگە جايلاشقان ئۇيغۇر تىلى ئوقۇتقۇچىلىرى باشقۇرىدىغان ئۇيغۇر ئانا تىلى تور مەكتىپى: <http://anatilmektep.com>
بۇنىڭدا ئۇيغۇر تىلىدىكى ئايلىق بالىلار گېزىتى قاتارلىق مەزمۇنلار بار. 2020-يىلى يازدا تۇنجى قېتىم توردا يازلىق مەكتەپ يولغا قويۇلدى.
- لوندون ئۇيغۇر تىلى مەكتىپى
مەكتەپ ئۆسمۈرلەرگە ھەپتە ئاخىرىدا دەرس بېرىدۇ.

ئېلخەت ئادرېسى: ukuyghurcommunity@protonmail.com

مەدەنىيەت

تارىم تورى: <https://www.thetarimnetwork.com>

تارىم تورى ئۇيغۇر مەدەنىيىتى، مائارىپى ۋە مەھەللە قۇرۇلۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان دۇنياۋىي ئۇيغۇر ياشلىرى تورى. بۇ تور بەت بولسا باشقا ئۇيغۇرلار بىلەن ئۇچرىشىش، پودكاستلىرى ۋە سۆھبەت يىغىنلىرىنى ئاڭلاش ۋە ئۇيغۇر دىئاسپورا جەمئىيىتىدىن خەۋەردار بولۇش پۇرسىتىنى تەمىنلەپ بېرىدۇ.

يېمەكلىك

يېمەكلىك مەدەنىيەتنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇلارنىڭمۇ ئۇلاد داۋاملىشىپ كەلگەن. ئۇيغۇر يېمەكلىرىنى بېشۇرۇش، ئىشلىتىش ۋە مەدەنىيەتنى ساقلاپ قېلىشنىڭ بىر يولى بولۇشى مۇمكىن. بۈيۈك بىرتانىيەدە بىر قانچە ئۇيغۇر ئاشخانىسى بار:

- ئەتلەس ئۇيغۇر رېستورانى: <https://etleswalthamstow.com/>
ئەتلەس رېستورانى بولسا 2017-يىلى شىمالىي لوندوننىڭ ۋالتامستوۋدا ئۇيغۇر مەدەنىيىتى، كىملىكى ۋە دىنىنى كېيىنكى ئۇلادلارغا يەتكۈزۈپ بېرىش بولغان بىر جۈپ ئەر-ئايال تەرىپىدىن

ئېچىلغان. ئۇلار يەنە شىمالىي لوندوننىڭ فىنچلېيدا ئىككىنچى تارماق رېستوران ئاچتى:

<https://etlesfinchley.com/>

• تۇرپان ئۇيغۇر رېستورانى: <https://www.turpan.co.uk/>

تۇرپان رېستورانى لوندوننىڭ مەركىزىدىكى خولىورنىغا جايلاشقان. ئۇ بىر ئائىلە ئاشخانىسى.

• قاراماي ئۇيغۇر تائاملىرى: <http://karamayleicester.com>

ئاشخانىلىرى لەستېر ۋە لوندوندىكى خومېرتونغا يېقىن ئورۇندا.

• دىلاران ئۇيغۇر رېستورانى: <http://dilarauyghurrestaurant.co.uk/>

دىلارا ئەسلىدە بىر تۈرك ئاشخانىسى بولۇپ، بىر نەچچە يىل ئىلگىرى يېڭى ئىگىلىرى تەرىپىدىن ئۆتكۈزۈۋېلىنغان ئارىلاشما ئۇيغۇرچە تۈرۈكچە رېستورانغا ئايلاندى. ئۇ شىمالىي لوندوننىڭ فىنسبۇرى باغچىسىغا جايلاشقان.

Migrateful مۇساپىرلار، پاناھلىق تىلگۈچىلەر ۋە كۆچمەنلەر باشچىلىقىدىكى ئاشپەزلىك دەرسلىرىنى بېرىدىغان خەير-ساخاۋەت ئورگىنى. ئۇلارنىڭ ئاشپەزلىك دەرسلىرى ئىنگلىز تىلى ئۆگىنىشى ۋە ئىشەنچ تۇرغۇزۇشقا ياردەم بېرىش، شۇنداقلا كىشىلەرنى تېخىمۇ كەڭ بولغان كوللىكتىپ بىلەن باغلاشنى مەقسەت قىلدۇ: <https://www.migrateful.org/>

2 مائارىپ ۋە ئىشقا ئورۇنلىشىش

باشقا تىلدا سۆزلىگۈچىلەر ئۈچۈن ئىنگلىز تىلى (ESOL)

بۈيۈك برىتانىيەدە ئىنگلىز تىلى ئۆگىنىش ئۇيغۇر ۋە باشقا تىللار سۆزلىگۈچىلەرنىڭ تىل ماھارىتىنى ئۆستۈرۈپلا قالماي، يەنە يېڭى كىشىلەر بىلەن كۆرۈشۈش پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ. سىز خىزمەت تېپىشىڭىز ياكى ئۆگىنىشىڭىز ئۈچۈن ئىنگلىز تىلى قابىلىيىتىڭىزنى ئۆستۈرۈشنى ئويلاشقان بولشىڭىز مۇمكىن. سىزنىڭ ئېھتىياجىڭىزغا ئاساسەن تالغىلى بۇلدىغان نۇرغۇن پروگراممىلار بار.

كۆچمەنلەر ۋە مۇساپىرلار ئۈچۈن ھەقسىز ئىنگلىز تىلى پروگراممىسى:

بۈيۈك برىتانىيەدە ئولتۇراقلىشىش سالاھىيىتىگە ئېرىشكەن مۇساپىرلارغا بۈيۈك برىتانىيەدىكى بىرىنچى يىلىدا باشقا تىلدا سۆزلىگۈچىلەر ئۈچۈن ھەپتەدە سەككىز سائەت ھەقسىز ئىنگلىز تىلى دەرسى باردۇر.

بۈيۈك برىتانىيەدىكى مۇساپىرلار خىزمىتىنى قىلىدىغان نۇرغۇن ئورۇنلار ۋە خەير-ساخاۋەت تەشكىلاتلىرىمۇ ھەقسىز ئىنگلىز تىلى دەرسلىكى تەمىنلەيدۇ. بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى لوندوندا، بۇنىڭ ئىچىدە:

• مۇساپىرلار كېڭىشى (The Refugee Council):

<https://refugeecouncil.org.uk/events/esol-classes/>

• ھەرىكەت ئۈچۈن ئىنگلىزچە (English for Action): <https://efalondon.org/esol-2/>

• بارنېت مۇساپىرلار مۇلازىمىتى (Barnet Refugee Service):

<http://www.ncgateway.org.uk/>

دەسلەپكى كەسىپ ۋە مائارىپ ئۈچۈن ياردەملەر

مۇساپىرلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئالىي مائارىپقا ئېرىشىش ۋە خىزمەت مەسلىھەتلىرى تەمىنلەيدىغان بىر قانچە تەشكىلات بار:

• ئىجتىمائىي ھەرىكەت فوندى (Social Mobility Foundation): 12 يىللىقتىكى

ئوقۇغۇچىلارغا يېتەكچىلىك قىلىش، ئۇلارنى پۇرسەت ۋە قوللاش مۇھىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ

<https://www.socialmobility.org.uk>

• Bright Network: پىراكتىكا ۋە خىزمەت ئىلتىماس قىلىش مەسلىھەتلىرىنى تەمىنلەيدۇ

<https://www.brightnetwork.co.uk>

• Star Network - مۇساپىرلار ئۈچۈن ئوقۇش مۇكاپات بۆلى ۋە ھەقسىز مائارىپ مەنبەسى

توغرىسىدا ئۇچۇر تەمىنلەيدۇ <https://star-network.org.uk/access-to-university/courses/>

پىدايىلىق

پىدايىلىق جەمئىيەتكە تۆھپە قوشۇش، يېڭى كىشىلەر بىلەن تونۇشۇش ۋە يېڭى ماھارەتكە ئېرىشىشنىڭ ياخشى يولى. ئۇ سىزنىڭ روھىي ساغلاملىقىڭىزغىمۇ پايدىلىق. پاناھلىق تىلگەنلەرگە بۇ جەريانغا ئۇزۇن بولغاچقا ئىشلەش رۇخسىتىسىز ئەھۋالدا، كىشى ئۆزىنى يالغۇز ھېس قىلىدۇ.

ۋېبسىپىت

The Bike Project بولسا ئىككىنچى قول ۋېبسىپىتنى ئېلىپ، ئوڭشاپ، لوندون ۋە بېرمىنھامدىكى مۇساپىرلار ۋە پاناھلىق تىلگۈچىلەرگە ئىئانە قىلدۇ: <https://thebikeproject.co.uk>

يېمەكلىك بانكىلىرى

يېمەكلىك بانكىسى ئېھتىياجلىق يېمەكلىكلەرنى سېتىۋالالايدىغانلارغا ھەقسىز يېمەكلىك تارقىتىدىغان خەير-ساخاۋەت تەشكىلاتلىرى.

يېمەكلىك بانكىسىنى ئىشلىتىش ئۈچۈن مەلۇم ئورگانلارنىڭ يېمەكلىك بانكىسىغا يوللىشى ۋە تالونى بېرىشى كېرەك. بۇنى قىلالايدىغان ئورگاننىڭ مىسالى بولسا پۇقرالارغا مەسلىھەت بېرىش ئىدارىسى ياكى يەرلىك كېڭەش.

سىز ئىككىنچى پۇقرالارغا مەسلىھەت بېرىش ئىدارىسىنى ئۇلارنىڭ تور بېتىدىن تاپالايسىز: <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/contact-us/>

يەرلىك كېڭەشنى ھۆكۈمەت تور بېتىدىن ئىزدەڭ: <https://www.gov.uk/find-local-council>

ھەقسىز كىيىم-كېچەك

قىزىل كرېست جەمئىيىتى مۇساپىرلار ۋە پاناھلىق تىلگۈچىلەرگە قىشلىق كىيىم-كېچەك ۋە باشقا بۇيۇملار بىلەن تەمىنلەپ قىشتىن ئۆتۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

ئۇلار يەنە مۇساپىر ئائىلىلەرنىڭ بوۋاقلار ۋە چوڭ بالىلىرىغا ھەقسىز كىيىم-كېچەك بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇلار يەنە باشقا نەرسىلەرنى تەمىنلىشى مۇمكىن، مەسىلەن، زاكا ۋە كۈندىلىك تۇرمۇش بۇيۇملىرى.

سىز قىزىل كرېست جەمئىيىتىنىڭ يەرلىك مۇساپىرلار مۇلازىمىتىنى بۇ يەردىن تاپالايسىز: <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/contact-your-local-refugee-service>

پىدائىيلىق ۋاقىتتىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ، ئوخشىمىغان كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىدىغان ياخشى پۇرسەت. پىدائىيلىق قىلىش جەريانىدا ئېرىشكەن تەجربىڭىز خىزمەت قىلالايدىغان ۋاقىتىڭىزدا ئەسقاتىدۇ.

سىزنىڭ ئورنىڭىز، قىزىقىشىڭىز ۋە ئىقتىدارىڭىزغا ئاساسەن پىدائىيلىق پۇرسىتىنى تاپقىلى بولىدىغان بىر قانچە جاي بار:

- دۆلەتلىك پۇقرالار مۇلازىمىتى (National Citizen Services) خەير-ساخاۋەت ئورگىنى ياشلار ئۈچۈن مەكتەپتە ياكى ئەنگىلىيەنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆز ۋاقتىدا پىدائىيلىق پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەش خىزمىتىنى قىلدۇ: <https://wearencs.com>
- لوندون كوماندىسى (Team London) لوندون شەھەر باشلىقى پىدائىيلار ئەترىتى. سىز لوندوننى ئاساس قىلغان نۇرغۇن پىدائىيە خىزمەت ئورنىنى تاپالايسىز: <https://www.london.gov.uk/what-we-do/volunteering/search/>
- Do-it دۆلەتلىك پىدائىيلارنى لوندوننىڭ ئىچى ۋە سىرتىدىكى نۇرغۇن تەشكىلاتلارغا تۇتاشتۇرىدىغان مەلۇمات ئامبىرى: <https://doit.life/cities>
- پىدائىيلارغا يېتىش (Reach Volunteering) دۆلەت ئىچىدىكى تەشكىلات ماھارەتلىك پىدائىيلارنى پائالىيەت باشقۇرۇش ياكى گرافىك لايىھىلەش قاتارلىق ئورۇنلارغا ئورۇنلاشتۇرىدۇ: <https://reachvolunteering.org.uk/i-want-volunteer>

3 ھەقسىز ياردەملەر

ۋېبسىپىت مىنىش دەرسلىرى

لوندون قاتناش ئىدارىسى (Transport for London) ھەقسىز ۋېبسىپىت مىنىش دەرسى بىلەن تەمىنلەيدۇ: <https://tfl.gov.uk/modes/cycling/cycle-skills>

بۇ مۇرەككەپ يول ئېغىزىدا ياكى قاتناش قىستاڭچىلىقى يۈز بەرگەندە مىنگۈچىنىڭ تېخىمۇ بىخەتەر ھېس قىلىش ئۈچۈن ئاساسىي ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش دەرسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

4 مۇناسىۋەتلىك ئالاقىلىشىش ئورۇنلىرى

قانۇن مەسلىھەتچىسى تېپىش

ھوقۇقىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىش ئۈچۈن ئەڭ يېقىن پۇقرالارغا مەسلىھەت بېرىش ئىدارىسىنى بىلەن ئالاقىلىشىڭ. بۇنى ئۇلارنىڭ تور بېتىدىن تاپالايسىز: citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/

ھۆكۈمەت نازارەت قىلىدىغان كۆچمەنلەر مەسلىھەتچىلەرنى بۇ home.oisc.gov.uk توربەتتىكى تىزىملىكتىن تاپالايسىز. مەسلىھەتچى بىلەن ئالاقىلىشىپ ئەھۋالىڭىزنى چۈشەندۈرگەندە، دېلونىڭ تېخىمۇ مۇرەككەپ تەرەپلىرىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش توغرىسىدا مەسلىھەت بېرەلەيدىغان ئادۋوكاتقا يوللىنىشىڭىز مۇمكىن.

تۇرالغۇ ھوقۇق ۋە جىددىي ئەھۋال ئۈچۈن

Shelter دىگەندەك خەير-ساخاۋەت تەشكىلاتلىرى سىزنىڭ تۇرالغۇ ھوقۇقىڭىز ۋە ھوقۇقىڭىز ھەققىدە مەسلىھەت ۋە ئۇچۇر بىلەن تەمىنلەيدۇ. 444 800 0808 نومۇرلۇق جىددىي ياردەم بېرىش تېلېفونى ئارقىلىق ياكى ئۇلارنىڭ توردا مەسلىھەت بېرىش مۇلازىمىتى بىلەن ئالاقە قىلىشىڭىز بولىدۇ: england.shelter.org.uk/get_help

ئەگەر جىددىي ئەھۋالغا يولۇقسىڭىز (مەسىلەن، قانۇنسىز قوغلانغان ياكى زوراۋانلىق بىلەن تەھدىتكە ئۇچراۋاتىسىز)، دەرھال ساقچىغا (999) تېلېفون قىلىشىڭىز كېرەك.

شېپاخانا ۋە چىش ئامبۇلاتورىيەسىنى تېپىش

يېنىڭىزدىكى شېپاخانىنى تېپىڭ: <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>

يېنىڭىزدىكى NHS گە تەۋە چىش دوختۇرىنى تېپىڭ: <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist>

therightspractice
partnerships for rights and justice
