British Red Cross

Home Office

پرۆژەی بەتواناکردن و پەیوەنددانی دیجیتاڵی ئافرەتانی پەنابەر

ڕێنمایی بۆ یاوەریکردنی فێربوونی وۆرکشۆپی 3

پارێزراوی دیجیتاڵی

ئەم ڕێنما وەک ئامێرەێکی پشتگیری نووسراوە بۆ ژنانێک کە لە وۆرکشۆپەکانی پرۆژەی بەتواناکردن و پەیوەنددانی دیجیتاڵی ئافرەتانی پەنابەر بەشداری دەکەن. پرۆژەکە بۆ ئەو ئافرەتانە دانراوە کە باری یاسایی پەنابەری، مافی پاراستنی مرۆڤی یان دۆخی یەکگرتنەوەی خێزانی پەنابەریان هەیە و لە بەریتانیادا ژیان دەکەن. پرۆژەکە لەڕێگەی ئابوونەی وەزارەتی ناوخۆ تایبەت بە پشتیوانی و یەکخستنی پەنابەران و داواکارانی پەنابەری پارەی دابین دەکرێت.

ئێمە دەمانەوێت سوپاسگزاری بکەین لە ئەندامان و باڵوێزەکانی تۆڕی دەنگەکان (VOICES) کە پشتیوانییان لە دروستکردنی ئەم بەڵگە ڕاسپاردانە کردووە. بەرهەمەکان بە زمانی ئینگلیزی، ئەمەری، عەرەبی، فارسی، کوردی (سۆرانی)، سۆمالی، تیگرینیا و ئوردۆ لەبەردەستە. هیوا دەخوازرێت ئافرەتانی پەنابەر کە ناتوانن لە وۆرکشۆپەکاندا بەشداری بکەن هێشتا بە سوودبەخشی بزانن کە بەشێوەی دڵخوازی خۆیان لەسەرخۆ کار لەسەر پێداچوونەوە و لێکۆڵینەوەی زانیارییەکانی ئێرە بکەن.

ناوەرۆک

پێشەکی 3

زاراوە کلیلییەکان 3

پارێزراوی دیجیتاڵی چییە؟ 4

پێشنیارە پێویستەکان بۆ پارێزراوی دیجیتاڵی 4

بەکارهێنانی تێپەڕەووشە بەهێزەکان 4

بەکارهێنانی تێپەڕەووشە بەڕێوەبەر 5

ڕێکخستنی ڕەسەنیەتی دوو-هۆکاری 5

پاراستنی ئامێرەکانت لە ڤایرۆسەکان 5

کۆپی لێگرتنەوەی داتاکەت بکە 6

بە کورتەیی 6

ئەگەر شتەکان بەرەو خراپی چوو چی دەبێت بکرێت 6

جۆرە باوەکانی مەترسی لەسەرهێڵ 7

تەزویرکردن و فێڵبازی 7

فیشینگ 7

وێبگە پارێزراوەکان و وێبگە ناپارێزراوەکان 9

ئەگەر لەلایەن فێڵبازێکەوە بەئامانج کرابیت دەبێت چی بکەیت 10

پەیوەندییەکان لەسەرهێڵ 10

تەزویرکردنی خۆشەویستی 11

زۆرداریکردنی-ئنتەرنێتی 11

فریودانی منداڵ بۆ دیدار (Grooming) 12

بڵاوکردنەوەی تۆڵەسێنانەی وێنە و ڤیدیۆی ڕووت 12

شوێنکەوتن و چاودێری ئنتەرنێتی 13

دەستدرێژی ناوماڵی، هەراسانکردن و چاودێری 13

پوختە 15

پێشەکی

ئەم ئامرازە ناتوانێت بەتەواوی کۆلێنەوەی ئامۆژگاری دەربارەی دەستگەیشتن بە خزمەتەکان لەسەرهێڵ بکات و وەک پێشەکییەکی سەرەکی نیازکراوە کە هیوا دەخوازرێت سەرنجت ڕابکێشێتەسەر هەندێک خاڵی سەرەکی و ئەوەی کە لە کوێدا دەتوانیت زانیاری زیاتر پەیدا بکەیت.

ئێمە دانپێنانی ئەوە دەکەین کە لەکاتی گفتوگۆ لەسەر پارێزراوی دیجیتاڵی، لەسەر ئەو کێشانە قسە دەکەین کە سەبارەتە بە توندوتیژی لەسەر بناغەی-ڕەگەزی، دەستدرێژی و سەرپێچی تاوانی کە دەشێت هەستەوەر و زۆرکات کارێکی تابوو بێت. ئەرکی مرۆڤانەی ئێمە و ڕێسای ئازار نەدان مانای ئەوەیە کە ئێمە بانگکراوین کە ئەوەی لە توانماندایە بیکەین بۆئەوەی توندوتیژی لەسەر بناغەی-ڕەگەزی چارەسەر بکرێت، کە بریتییە لە دابینکردنی زانیاری بۆ پشتگیری لە خەڵک کە ئەو بڕاردانەی هەڵبژێرن کە بەتوانایان دەکاتەوە وەهەروەها ئەو بڕیارانەی دەربڕن کە دەیانپارێزێت.

لەدرێژایی ئەم ڕێنماییەدا لەناو تێکستەکەیدا بەستەرە گونجێندراوەکان دەبینیت، کە ئەگەر کرتە بکەیتە سەریان ئەم بەستەرانە دەتبەن بۆ وێبگە ئاماژەپێکراوەکە. بۆ نموونە، ئەگەر کرتە بکەیتە سەر ئێرە ئەوسا دەتبات بۆ وێبگەی ڕێکخراوەی خاچی سووری بەریتانی (British Red Cross). لە شوێنێکدا دەکرێت، ئێمە هەوڵمان داوە کە ڕێنماییەکە بەستەرەکانی سامانە وەرگێردراوەکانی تیادا بێت، بەڵام زۆربەی بەستەرەکان لەناو ئەم ڕێنماییەدا بەس بۆ زانیاری بە زمانی ئنگلیزییە. لەکاتێکدا ئێمە دانپێنانی سنووردارییەکانی وەرگێراندنی ئۆتۆماتیکی دەکەین، بەڵام لەناو ئەم ڕێنماییەدا دەربارەی چۆن بەکارهێنانی ئەم فرمانکەرە زانیاریمان پێشکەش کردووە.

ڕێنمایی گشتگیر لەبارەی پارێزراوی دیجیتاڵی بریتی لەوەی کە چۆن ئامێرەکانت بپارێزیت، هەروەها کاراییی بۆئەوەی خۆت و کەسانی دیکە لە مەترسی لەسەرهێڵ بپارێزیت لە وێبگەی www.getsafeonline.org.uk، و بنکەی نیشتمانی ئاسایشی ئنتەرنێتی (National Cyber Security Centre) www.ncsc.gov.uk لەبەردەستە. زانیاری و پشتیوانی زیاتر بۆ قوربانییەکانی دەستدرێژی لەسەرهێڵی لە وێبگەی وەستانی دەستدرێژی لەسەرهێڵی (Stop Online Abuse) – www.stoponlineabuse.org.uk لەبەردەستە. بۆ زانیاری یان پشتیگیری زیاتر، بۆ چارەسەرکردن یان ڕاپۆرتدانی تەندوتیژی لەسەر بناغەی ڕەگەزی، دەستدرێژی ناوماڵی یان هەراسانکردن، پەیوەندی بکە بە ڕێفیوج (Refuge) کە پەناگەیە یان بە هێڵیارمەتیدانی نیشتمانی دژە دەستدرێژی ناوماڵی (National Domestic Abuse Helpline) www.refuge.org.uk / www.nationaldahelpline.org.uk تەلەفۆن: 0808 2000 247.

ئەگەر نیگەرانییەکی ڕاستەوخۆت هەیە یان دەتەوێت تاوانێک ڕاپۆرت بدەیت، پەیوەندی بکە بە پۆلیس – 999 (بەپەلە) – 101 (بێ-پەلە)

زاراوە کلیلییەکان

پارێزراوی دیجیتاڵی - کردارەکان و نریتەکان بۆ پارێزراو هێشتنەوەی خۆت، و کەسانی دیکە وەهەروەها زانیاری کەسیی خۆت کاتێک کە ئنتەرنێت بەکار دەهێنیت

نێوان-کەسێتی - پەیوەندیدارە بە کارلێککردنەکانی بەین خەڵک

مەترسی لەسەرهێڵ – مەترسی یان کێشەیەک کە لەڕێگەی ئنتەرنێتەوە دەبێتەهۆی ڕووداو یان کردارێکی نەویستراو

تێپەڕەووشە – ڕیزێکی نهێنییە لە پیتەکان و هێماکان کە ڕێدەدات بۆ چوونەناو سیستەمێکی کۆمپیتەری یان خزمەتێک

هێمن – پارێزراو و بێمەترسی مانەوە، تووش مەترسی یان ئازار نەبوون.

پارێزراوی دیجیتاڵی چییە؟

پارێزراوی دیجیتاڵی مانای ئەوەیە کە ئاگادار بیت و بزانیت چۆن خۆت (و داتاکەت) لە مەترسییەکانی لەسەرهێڵ بپارێزیت. زۆرکات پارێزراوی دیجیتاڵی بەو مانایە کە بەس هەندێک نەریتی باشت هەبێت بۆئەوەی بەرزیانبوونت لەبەرامبەر تاوانی-ئنتەرنێتی، تەزویر، یان مەترسییەکان کەمتر بکەیتەوە. ئەمە بریتییە لە زانینی هەندێک لە فێڵەکان کە تاوانکاران دەتوانن بەکاری بهێنن بۆئەوەی خەڵک ناچار بکەن زانیاری یان پارە ڕادەستیان بکات، یان بۆئەوەی ژیانی کەسیی تایبەتیت داگیر بکەن.

سەرچاوەی زۆربەی جۆرە گشتییەکانی مەترسی لەسەرهێڵ ئەمانەیە

- ڤایرۆسەکان و زیانەواڵەکان کە هەوڵ دەدەن زانیاری کەسیی یا وردەزانیاری حیسابیت بدزن ("هەک")، یان بەرنامانەکان دامەزرێنن کە دەتوانن سیخوڕیت بەسەرەوە بکەن.
- تەزویری لەسەرهێڵ کە لەوێدا تاوانکاران هەوڵ دەدن قایلت بکەن بۆئەوەی زانیاری ڕادەست بکەیت
- هەرەشەکار، شوێنکەوتووی نەخوازراو و دەستدرێژیکەر کە ناونەزانراوی لەسەرهێڵ بەکار دەهێنێت بۆ هەراسانکردن، دەستدرێژیکردن یان کۆنترۆڵکردنت.

مەترسییەکانی لەسەرهێڵ توانای ئەوەیان هەیە کە کاریگەری لەسەر چاکی باری دارایی، هەڵچوونی، و کەسیی دابنێن. گرنگتر لە هەموو شتێک، بە لەبەرچاوگرتنی ئەم دەستمایە، ئاگاداربوون لە پارێزراوی دیجیتاڵی یارمەتی بە خەڵک دەدات کە دڵنیابوونیان لەسەرهێڵ زیاتر بکەنەوە.

پێشنیارە پێویستەکان بۆ پارێزراوی دیجیتاڵی

بەکارهێنانی تێپەڕەووشە بەهێزەکان

ئیمەیڵ و هەموو حیسابەکانی دیکەی لەسەرهێڵ بە یەک تێپەڕەووشە، یەک کلیل قفڵکراوە، بۆئەوەی کە نەهێڵێت کەسانی دیکە بچنەناو حیسابەکەت. دروستکردنی تێپەڕەووشەی ئاڵۆز یان "بەهێز" باشترین ڕێگایە بۆ ڕێگری لەوەی کەسێک دەستی بە زانیاری کەسیی تۆ بگات.

بەکارهێنانی تێپەڕەووشەیەکی بەهێز بۆ ئیمەیڵ پێویستە. ئەگەر هەکرێکی زانیاریدز بچێتەناو ئیمەیڵەکەت، دەتوانێت لەڕێگای بەکارهێنانی ئەمرازی 'لەبیرچوونەوەی تێپەڕەووشە (forgot password)' هەموو تێپەڕەووشەکانی حیسابەکانی دیکە بگۆڕێت و بچێتەناو زانیاری هەستیاری کەسیی لە هەموو حیسابەکانتدا.

هەکرەکان دەزانن زۆربەی ئێمە تێپەڕەووشەی وەک 123456، ڕێکەوتێکی گرنگ لە ژیانماندا یان ناوی منداڵێک هەڵدەبژێرین – نەخەڵەتێیت هیچ شتێک بۆ تێپەڕەووشە بەکار بهێنیت کە دەکرێت بەئاسانی بخەمڵێندرێت. تێپەڕەووشەی ئاسان دەکرێت بەخێرا بدۆزرێتەوە، بەڵام تێپەڕەووشەیەکی بەهێز دەرگا لە تاوانکاران دادەخات. شایانە کە کات بۆ داهێنانی تێپەڕەووشەیەکی بەهێز دابنێیت.

بۆ دروستکردنی تێپەڕەووشەی نوێی بەهێـــز ئەم هەنگاوانەی خوارەوە هەڵبگرە:

1. سێ ووشەی هەڕەمەکی بەخەرە پاڵ یەک: بۆ نموونە، rug، fire، fork بۆئەوەی rugfirefork دروست بێت.
2. پیتە گەورەکانی پێ زیاد بکە، بۆ نموونە، RugFireForK
3. ژمارەی پێ زیاد بکە، بۆ نموونە، 19RugFireForK90، و
4. هێماکانی پێ زیاد بکە بۆئەوەی کە تێپەڕەووشەکە ئاڵۆزاوتر بێت: !19RugFireForK90!

هەکرەکان لیستی ملیۆنان تێپەڕەووشەی سازکراو هاوبەش دەکەن و سێ ووشەی هەڕەمەکی ڕێگایەکی ئاسانە بۆ دروستکردنی تێپەڕە ووشەی نوێ کە ئەگەری زیاترە تێپەڕەووشەیەکی بێهاوتا و تایبەتی بێت بۆت و ئەگەری کەمترە کە بخەمڵێندرێت. بەقایمی ئامۆژگاری دەکرێیت کە تێپەڕەووشەکەت بەماوەیی بگۆڕیت و یەک تێپەڕەووشە بۆ هەموو حیسابەکانت بەکار نەهێنێت. هەروەها تێپەڕەووشە پێکهێنەر بژاردەیەکی باشە ئەگەر بۆ دروستکردنی تێپەڕەووشەی نوێ لەکێشەدایت.

بەکارهێنانی تێپەڕەووشە بەڕێوەبەر

ئەگەر نیگەرانیت لەسەرئەوەی کە تێپەڕەووشەی 'بەهێز' وەبیرت ناکەوێتەوە، دەتوانیت تێپەڕەووشە بەڕێوەبەرێک بەکار بهێنێت. تێپەڕەووشە بەڕێوەبەرەکان تێپەڕەووشەکەت لە وێبگەڕەکەدا (وەکوو گوگڵ کرۆم (Google Chrome) یان مایکرۆسۆفت ئێدج (Microsoft Edge)) خەزن دەکات، بۆئەوەی کە وێبگەڕەکە تێپەڕەووشەکەت بۆ وەبیر بهێنێتەوە. بەکارهێنانی تێپەرەووشە بەڕێوەبەرەکان زۆرکات پارێزراوترە لە بەکارهێنانی تێپەڕەووشەی خراپ یان لاواز بەڵام تێپەڕەووشەکەت لەبیرت بێت چونکە ئەگەری لەدەستدانی ئامێرەکەت هەیە. هەندێک لە کۆمپانیا تایبەتمەندەکانی بواری دژەڤایرۆس و پارێزراوی لەسەرهێڵ ئەگەر ئامرازە دژەڤارۆسەکانیان لێ بکڕیت وەک ستاندارد تێپەڕەووشە بەڕێوەبەرێک پێشکەش دەکەن؛ دیکەی کۆمپانیاکان تێپەڕەشە بەڕێوەبەر بەجیایی پێشکەش دەکەن.

ڕێکخستنی ڕەسەنیەتی دوو-هۆکاری

ڕەسەنیەتی دوو-هۆکاری بێجگە لە تێپەرەووشەکەت لەڕێگای پرسینی زانیارییەکی زیاتر چینێکی پاراستنی دیکە بۆ حیسابەکەت زیاد دەکات. ئەمە یارمەتی دەدات ڕێبگرێت لەوەی کە کەسانی دیکە بچنەناو حیسابەکەت، تەنانەت ئەگەر تێپەڕەووشەکەتیان هەبێت. ڕێنمایی لەبارەی چۆن چالاککردنەوەی ڕەسەنیەتی دوو هۆکاری بۆ ئیمەیڵ و میدیا کۆمەڵایەتییە بەناوبانگەکان لە وێبگەی **بنکەی نیشتمانی ئاسایشی ئنتەرنێتی** پەیدا دەکرێت لێرە.

پاراستنی ئامێرەکانت لە ڤایرۆسەکان

ڤایرۆسەکان بەرنامە شاراوەکانن کە لەڕێگای وێبگەکان، بەستەری ئیمەیڵ، هاوپێچکراوەکان یان میدیای لابردەنی (وەک دینگڵی USB) پەخش دەکرێتەوە. ڤایرۆسەکان دەتوانن تێکچوونێکی زۆر پێکبهێنن وەهەروەها دەتوانن دەرگای کۆمپیوتەرەکەت و حیسابەکانت لەسەر دابخەن، زانیاری یان داتای کەسیی بدزن بۆئەوەی بەکاری بهێنن یان بیفرۆشن، پارەکەت لێ ڕاکێشن، یان تەنانەت سەیری ژیانت لە ماڵەکەتدا بکەن. بە نیگەرانییەوە، هەرکەسێک نازانێت چۆن ئامێرەکانی لە ئەم مەترسییانە بپارێزێت، یان بۆ پاراستنیان کارڕایی لەئەستۆ بگرێت. فەرمانگەی ئاماری نیشتمانی (ONS) ڕایگەیاند کە لە ساڵی 2020 دا، ئەو گەنجانەی کە تەلەفۆنی زیرەکیان هەبوو، 17%ـی ئامرازی پاراستنی لەسەر تەلەفۆنە زیرەکەکەی دانەمەزراندبوو و 32%ـی نەیدەزانی کە ئاخۆ ئامرازی پاراستنی هەبێت یان نە.

ئامرازی **دژە-ڤایرۆس** ئامرازێکە کە لەسەر لاپتۆپ، تەبڵێت یان تەلەفۆن دادەمەزرێت کە، وەک پاسەوانێکی ئاسایشی، بەرنامە کێشە-دروستکەرەکان ڕادەوستێنێت کە ئامێرەکانت دووچار دەکەن. پاراستن لەڕێگەی دژە-ڤایرۆس بۆ کۆمپیوتەر، لاپتۆپ، تەبڵێت یان تەلەفۆنی زیرەک گرنگە بۆ یارمەتیدان بە ڕێگرتن لە مەترسییە باوەکان وەک:

- **ترۆجان** (**Trojans**) وەک بەرنامەیەکی کۆمپیوتەر خۆی پیشان دەدات کە دەتەوێت دایبگریت (وەک بەرنامەیەکی دژەڤایرۆس، وێنەیەک یان فیلمێکی بەخۆڕایی) بەڵام پرۆگرامێکی نابەحەزە (زیانەواڵە) یان پرۆگرامی نابەحەزی تیادایە کە چالاک دەبێتەوە کاتێک کە لەسەر کۆمپیوتەر یان تەلەفۆن دایدەمەزرێنێت.
- **پرۆگرامی سیخۆری** (**Spyware**) کە شوێنهەڵگری زانیارییە و بەمەبەستی تاوانکارییەوە ئەوەی لەسەر کۆمپیوتەری کەسییت دەکەیت چاودێری دەکات.
- **پرۆگرامی بانگەشە** (**Adware**) کە پەنجەرەی پۆپ-ئەپی دەکاتەوە کە هەوڵ دەدات شتومەکت پێ بفرۆشێت.
- **پرۆگرامی پارەخواز** (**Ransomware**) کە دەرگای ئامێرەکەت لەسەر دادەخات و داوای پارەپێدان دەکات.
- **پۆستی نەخوازراو** (**Spam**) ئەو بەرنامانە پێکدەهێنێت کە بە کرمی کۆمپیوتەر ناسراوەیە، کە لەڕێگای پەیوەندییە کراوەکانی ئنتەرنێتەوە دەچنەناو سیستەمەکەت، و لەوێدا دابەش دەبن بۆئەوەی "پۆستی نەخوازراو" ئیمەیڵی زۆر بنێرن بۆ پەیوەندییە ناسیاوەکانت. پەیوەندی ئیمەیڵی نەخوازراو بە **پۆستی نەخوازراو** یان **ئیمەیڵی بێکەڵک** (**junk email**) ئاماژەی پێدەکرێت. ئیمەیڵی نەخوازراو ئاساییانە دەتوانێت بێزارکەر بێت، بەڵام دەشتوانێت بۆ قۆڵبڕینی خەڵک و بڵاوکردنەوەی زانیاری بەکار ببرێت.

زۆربەی سیستەمەکان هەندێک ئامرازی پاراستنی **پرۆگرامی سیخۆری یان دژەڤایرۆس** لەپێشدا لەسەریان دامەزراوە، بۆ نموونە لاپتۆپەکان کە مایکرۆسۆفت ویندەوزی دە (Microsoft Windows 10) لەگەڵیاندایە لەپێشدا پرۆگرامی پارێزەری ویندەوز (Windows Defender) لەسەریان دامەزراوە.

دەتوانیت پارێزەری دژەڤایرۆسی زێدە وەربگریت: دژەڤایرۆس جاروبار بەخۆراییە، بەڵام هەندێکیش کۆمپانیا هەیە کە پرۆگرامەکانیان بە پارە پێشکەش دەکەن.

پرۆگرامی کۆنتر لەوانەیە هەندێک کونی تیادا هەبێت کە ڤایرۆسەکان دەتوانن دزەی تێبکەن. **بەڕۆژکردنەوە** ڕێدەدات کە ئەم کونانە پینە بکرێت. دەتوانیت بەرنامەکان و پرۆگرامەکان ڕێکبخەیت بۆئەوەی بە شێوەی ئۆتوماتیکی بەڕۆژبکرێتەوە کە هەر کونێکی ناو پرۆگرامی پاراستنەکەت پینە بکات. ئەمە مانای ئەوەیە کە پێویست ناکات لەبیرت پرۆگرامەکەت بەڕۆژ بکەیتەوە. جاروبار لەوانەیە پێویست بکات کە بەدەست ئامێرەکە بەڕۆژ بکەیتەوە و ئەگەر دۆخەکە وابێت ئاساییانە بیرخەرەوەیەک بەدەستت دەگات. پشتگوێی نەخەیت!

کۆپی لێگرتنەوەی داتاکەت بکە

ڤایرۆسەکان دەتوانن داتا و زانیاری کەسییت بسڕنەوە یان بیدزن. بۆ پاراستنی وێنە، فایل و زانیاری کەسییت پێویستە لەپێش بەڕۆژکردنەوەی ئامێرەکەت کۆپی لێگرتنەوەی داتاکەت بکەیت. کۆپی لێگرتنەوە مانای ئەوەیە کۆپییەک دروست بکەیت، کە لەڕێگای بەکارهێنانی بیرگەیەکی ڕەق ـ هەڵگرتنی ئەمە دەکرێت، بەڵام مانای ئاساییتری دروستکردنی کۆپییەک لە ئامێرەیەکی دیکەدایە یان لە کۆگای "cloud" (لەسەرهێڵ). ئەمە لەبەرئەوەیە کە جاروبار بەڕۆژکردنەوە دەتوانێت فایلەکان بگۆڕێت، بەڵام ئەگەر کۆپی لێگرتنەوەی داتاکەت کردبێت کە بتوانیت بەخێرا وەدەستی بخەیتەوە ئەوسا ئیتر هێرشی پرۆگرامە پارەخوازەکان ناتوانێت بەهەڕەشە پارەت لێوەربگرێت. دەتوانیت کۆپی لێگرتنەوەی ئۆتوماتیکی دابگرسێنیت کە مانای ئەوەیە کە پێویست نییە لەبیرت بێت کۆپی لێگرتنەوەی داتاکەت بکەیت.

ڕێنمایی زیاتر لەبارەی کۆپی لێگرتنەوەی داتاکەت پەیدا دەکرێت لێرە
www.getsafeonline.org/protecting-your-computer/Backups

بە کورتەیی

- تێپەڕەووشەیەکی جیاواز تایبەتی بۆ ئیمەیڵەکەت هەڵبگرە
- بپیشکنە بزانە ئاخۆ تێپەڕەووشەی ئیمەیڵەکەت و تێپەڕەووشەکانی حیسابەکانی دیکەت بەهێزن
- بپیشکنە بزانە ئاخۆ ئەزانیت چۆن تێپەڕەووشەکەت بگۆڕیت و ئەمە بەردەوام ئەنجام بدە
- یەک تێپەڕەووشە بۆ چەندین حیساب بەکار نەهێنیت و ئەگەر نیگەرانیت لەسەر فەرامۆشکردنی تێپەڕەووشەکانت بەکارهێنانی تێپەڕەووشە بەڕێوەبەرێک لەبەرچاو بگرە.
- ڕەسەنیەتی دوو هۆکاری بەکار بهێنە
- بپیشکنە بزانە ئاخۆ ئامێرەکەت دژەڤایرۆسی هەیە و چالاککراوە (و ئەگەر دڵنیا نیت پرۆگرامی دژەڤایرۆس وەربگرە)
- دژەڤایرۆسی ئامێرەکەت بەکار بهێنە و بەڕۆژی بکەرەوە – بۆ پاراستنی دژی ڤایرۆسەکان یان کەلێنەکان کە بەتازەیی پەرەیان سەندووە بەردەوام تەواوی سیستەمی ئامێرەکەت بپشکنە و دژەڤایرۆسی ئامێرەکەت بەڕۆژ بکەرەوە
- هۆشیاربە کە چی لە ئێنتەرنێت دادەگریت – ڕیکلام یان پرۆگرامەکانی سیخوڕی لەڕێگای هاوپێچکردنی خۆیان بەو شتانەوە کە دایدەگریت دەچنەناو کۆمپیوتەرەکەت لەبەرئەوە بپیشکنە بزانە لەکوێدا فایلەکان دادەگریت.

ئەگەر شتەکان بەرەو خراپی چوو چی دەبێت بکرێت

ئەگەر لە لاپتۆپەکەتدا بەستەرێکی ئێنتەرنێت کردووەتەوە یان لە ڕێنماییەکانی دامەزراندنی شتێک پەیرەویت کردووە بەڵام گوومانت هەیە، پرۆگرامی دژەڤایرۆس بکەرەوە و پشکنینێکی تەواو ئەنجام بدە. لەڕێگای پەیرەویکردن لەو ڕێنماییە کە پرۆگرامی دژەڤایرۆس دەیدات بێڵە دژەڤایرۆسەکە هەوڵ بدات دووچارییەکە چارەسەر بکات و ئامێرەکەت بگەڕێنێتەوە بۆ باری ئاسایی. ئەگەر دووچارییەکە چارەسەر نەکرێت لەوانەیە ناچار بیت کە لە پسپۆڕ یارمەتی وەربگریت.

هاوڕێ نزیکەکەت پەیوەندیت لەگەڵ دەکات و وادیارە زۆر خەمبار بێت. هاوڕێکەت فایلێک کە وایزانیوو وێنەیەکە لەناو ئیمەیڵێکدا کردووەتەوە. فایلەکە لەڕاستیدا ئەسپیکی ترۆجان بوو کە پرۆگرامی پارەخوازی تیادا شاراوە بوو و ئێستا هاوڕێکەت دەرگای چوونەناو کۆمپیوتەرەکەی لەسەر داخراوە. چی دەکەیت، و بە هاوڕێکەت دەڵێیت چی بکات؟

ئەگەر دووچاری پرۆگرامی پارەخواز بوویت، هۆشیاربە کە ئەگەر پارەدان بە پارەخوازییەکە هەڵبژێریت پارەکە بۆ چالاکی تاوانکارانە تەرخان دەکرێت و مسۆگەر نییە کە بتوانیت بچیتەناو ئامێرەکەت؛ ناپەسەندانە، پارەدانەکە لەوانەیە ئەو بیروبۆچوونە دروست بکات کە لەداهاتوودا ئامادەیت دووبارە پارە بدەیت و هێرشەکانی داهاتوو داوەت دەکات.

جۆرە باوەکانی مەترسی لەسەرهێڵ

تەزویرکردن و فێڵبازی

فێڵبازی ڕێگایەکە بۆ خەڵەتاندنی کەسێک کە پارە بدات یان وردەزانیاری کەسیی خۆی پێشکەش بکات، بۆئەوەی تاوانکارەکە بتوانێت لە حیسابەکەی دزی بکات یان ناسنامەکەی بدزێت. ئەمە دەکرێت بریتی بێت لە بەکارهێنانی ڤایرۆسەکان بۆ دزینی داتا لە کۆمپیوتەر یان لە حیسابی کەسێک لەسەرهێڵ یان ئامادەکردنی کەسێک لەڕێگای گومراکەری و خەڵەتاندنەوە بۆئەوەی بە ویستی خۆی پارە ڕادەست بکات.

فێڵبازی زۆرکات لەڕێگای بەکارهێنانی ئیمەیڵە ساختەکان (**فیشینگ**)، پەیامی تێکستی (**سمیشینگ**) یان تەلەفۆنکردن (**ڤیشینگ**) ئەنجام دەدرێت. ئیمەیڵەکان و پەیامە تێکستییەکان لەوانەیە بەستەرێک بۆ وێبگەیەکی ساختەی لەگەڵدا بێت کە فریوت دەدات زانیاری کەسیی خۆت لەوێ بنووسیت یان کاری بەستەرەکە وەکوو ڕاڕەوێکە و بە ڤایرۆسەکان ڕێدەدات بچنەناو کۆمپیوتەرەکەت. یان ئیمەیڵەکە لەوانەیە هاوپێچێکی لەگەڵدا بێت کە ڤایرۆسێکی تیادایە کە وردەزانیاری بانکی، زانیاری یان وێنەی کەسیی دەدزێت.

فێڵبازەکان وات پێدەکەن وابزانیت لەلایەن ڕێکخراوێکەوە کە دەیناسیت یان جاروباریش لەلایەن کەسێکەوە کە یارمەتی پێویستە پەیوەندیت لەگەڵ کراوە. فێڵبازەکان بەمەبەستکراون بۆئەوەی هەست بکەیت گووشار لەسەرتە بۆ بڕیاردان بۆ "ئەنجامدان" شتێک، زۆرکات بەپەلە – کردنەوەی بەستەرێک، پێدانی وردەزانیاری، کرتە کردنەسەر هاوپێچێک. بڕوای پێنەکەیت!

ئێمە کاتی بەشکردوومان نییە کە هەموو جۆرەکانی فێڵبازی و تەزویرکردن لێرەدا لیست بکەین. زانیاری زیاتر لەبارەی جۆرەکانی فێڵبازی کە تاوانکاران بەکاری دەهێنن، وەهەروەها ئامۆژگاری لەسەر چۆن ڕاپۆرتدانی تەزویر و تاوانی-ئێنتەرنێتی پەیدا دەکرێت لێرە: www.actionfraud.police.uk

فیشینگ

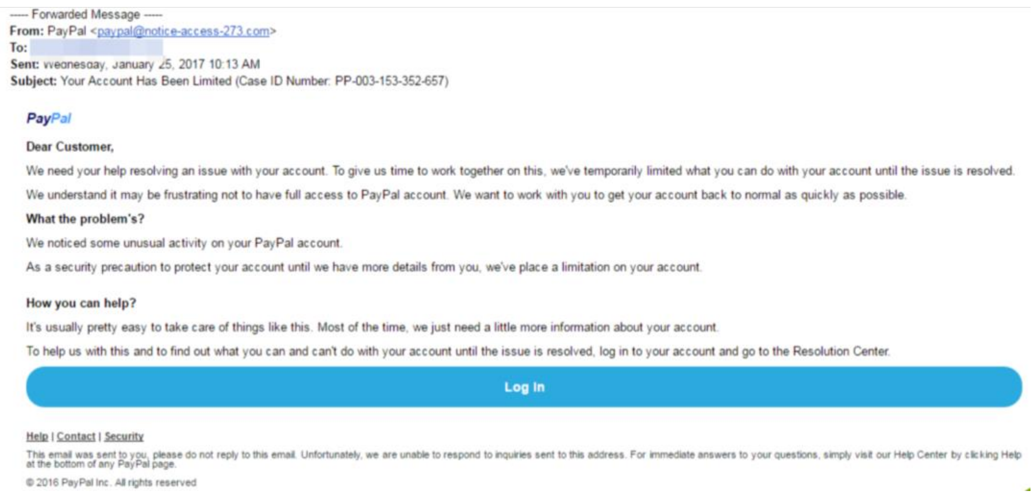
فیشینگ جۆرێکە لە فێڵبازی، کە لەوێدا تاوانکاری-ئێنتەرنێتی یەک "قوڵاب" بەکار دەهێنێت بۆئەوەی تاکە کەسەکان فریو بدات کە زانیاری کەسیی، زانیاری بانکی یان وردەزانیاری کارتی بانکی، یان وردەزانیاری حیساب و تێپەڕووشەکان تەرخان بکات. پاشان تاوانکارەکە ئەم زانیارییە بۆ چوونەناو حیسابەکانت و دزینی پارە یان دزینی پەیوەندییە ناسیاوەکانی ئیمەیڵەکەت یان دزینی ناسنامەکەت بەکار دەهێنێت. تاوانکاران دەتوانن ئیمەیڵێکی ساختەکراو بنێرن بۆ هەزاران کەس بەو هیواوە کە بتوانن تەنها هەندێک کەس فریو بدەن کە پارە یان زانیاریان پێبدات.

هەکرەکان و فێڵبازان زۆرباش کاری خۆنیشاندەری بە کەسێک یان بە ڕێکخراوێەک دەکەن کە متمانەی پێدەکەیت، و تەنانەت لەوانەیە ناوی خۆت و زانیاری کەسیی دیکەت بەکار بهێنن بۆئەوەی هەوڵ بدەن قایلت بکەن. ئەوان هەوڵ دەدەن لەڕێگای پێشنیارێکەوە بتخەڵەتێنن یان بە هەڕەشەیەک فریوت بدەن. بۆ نموونە، لەوانەیە وایپشان بدەن کە دەزگایەکی حکومەتییە بۆ نموونە فەرمانگەی باج پەیوەندیت لەگەڵ دەکات کە پارەت بۆ بگەڕێنێتەوە، بەڵام پێویستیان بە وردەزانیاری بانکی تۆیە بۆئەوەی پارەکەت پێبدەن. ئەوان دەتوان وایپشان بدەن کە کاونسڵی ناوچەکەتن، دەڵێن غەرامەیەکت هەیە کە پێویستە پارەی بدەیت ئەگینا دەچیتە دادگا، یان وایپشان بدەن کە بانکەکەتە یان نێوانکارێکی بانکییە وەک پەیپاڵ (PayPal) و دەڵێن کە دەرگای بەکارهێنانی حیسابی بانکەکەت لەسەر داخراوە.

[سەیری ئەم ڤیدیۆ بکە کە لەلایەن پۆلیسی شار (Metropolitan Police)ەوە سەبارەتە بە فیشینگ.]()

ڕێگایەکی خێرا بۆ پشکنینی ئەوەی کە لەڕاستیدا کێ ئیمەیڵی ناردووە بۆت و ئاخۆ ئیمەیڵەکە فێڵبازییەکی ساختەکراوە ئەوەیە کە ناونیشانی ئیمەیڵی نێرەرەکە سەیر بکەیت، نەک بەس ئەوەی لە بەشی "لەلایەن" (From) نیشان دەدات سەیر بکەیت. ئیمەیڵێکی ڕاست ئاساییانە لەلایەن ناونیشانی ئیمەیڵی ڕێخراوێکەوە دێت کە دەناسرێتەوە (بۆ نموونە، noreply@yourbank.com) بەڵام فێڵبازان و تاوانکاران ناتوانن ناوی ڕاستی دۆمەینی بانکەکەت یان ڕێکخراوەکە بەکار بهێنن، بۆیە زۆرکات ناونیشانی ئیمەڵەکەیان لە وشەی هەڕەمەکی و ژمارە دروستبووە (بۆ نموونە، noreply@1234bank12.com). ئەگەر ئیمەیڵەکە لەلایەن ناونیشانێکی تایبەتییەوە بێت (بۆ نموونە، person@gmail.com) بەدوورە کە لەلایەن ڕێکخراوێکی ڕەسمییەوە بێت – تەنانەت گوگڵ بۆ ناردنی ئیمەیڵی ڕێکخراوەیی ئیمەیڵیگوگڵ (GoogleMail) (@gmail) بەکار ناهێنێت.

به سەیرکردنی ئەم نموونە دەتوانیت ببینیت کە سەرەڕای ئەوش کە لە ئیمەیڵیکی ڕاستی دەچێت لەلایەن PayPal، بەڵام لەلایەن **ناوی دۆمەینێکی جیاوازە**: Paypal@**notice-accessxxx.com**


----- Forwarded Message -----
From: PayPal <paypal@notice-access-273.com>
To:
Sent: Wednesday, January 25, 2017 10:13 AM
Subject: Your Account Has Been Limited (Case ID Number: PP-003-153-352-657)

PayPal

Dear Customer,

We need your help resolving an issue with your account. To give us time to work together on this, we've temporarily limited what you can do with your account until the issue is resolved.

We understand it may be frustrating not to have full access to PayPal account. We want to work with you to get your account back to normal as quickly as possible.

What the problem's?

We noticed some unusual activity on your PayPal account.

As a security precaution to protect your account until we have more details from you, we've place a limitation on your account.

How you can help?

It's usually pretty easy to take care of things like this. Most of the time, we just need a little more information about your account.

To help us with this and to find out what you can and can't do with your account until the issue is resolved, log in to your account and go to the Resolution Center.

Log In

Help | Contact | Security

This email was sent to you, please do not reply to this email. Unfortunately, we are unable to respond to inquiries sent to this address. For immediate answers to your questions, simply visit our Help Center by clicking Help at the bottom of any PayPal page.

© 2016 PayPal Inc. All rights reserved

گرنگە هۆشیار بیت لەو ئیمەیڵانەی کە وادیارە زۆرزۆر باشە کە بشێت ڕاست بێت، یان ئیمەیڵێک کە گووشار دەخاتەسەرت بۆ بڕیاردانی خێرا تەنانەت ئەگەر لۆگۆی دروست بەکار بهێنن یان لە لۆگۆی یاسایی بچێت. هێمن بمێنەوە و بزانە چییە کە بۆت هاتووە. وەڵام نەدەیتەوە یان کرتە نەکەیتەسەر هیچ بەستەرێک. کاتێک کە بەستەرەکە بکەیتەوە ڤایرۆسەکان لەوانەیە لەسەر کۆمپیوتەرەکەت دامەزرێت بۆئەوەی زانیاری بدزن، یان لەوانەیە بتنێرێت بۆ وێبگەیەکی ئازاربەخش یان ساختەکراو و داوات لێبکات وردەزانیاری حیساب یان بانکی لەوێدا بنووسیت کە ئینجا لێت دەدزرێت.

ناسینەوەی ئیمەیڵە فێڵبازییەکان و ساختەکراوەکان

- ئایا نێرەری ئیمەیڵەکە دەناسیت؟ ئایا لە سڵاوکردنێکی گشتیدا ئاماژە بە ناوت دەکات؟
- ئایا ئیمەیڵەکە هەڵەی لە شێوەی نووسینی تیادایە یان بەشێوەیەکی خراپ نووسراوە؟
- ئایا ئیمەیڵەکە داوات لێدەکات شتێک ئەنجام بدەیت یان بەپەلەبوونی تیادا هەست دەکرێت یان ئایا هەڕەشەت لێدەکات؟
- ناونیشانی ئیمەیڵەکە بکەرەوە کە پەیامەکە لەوێوە نێردراوە. ئایا ناوی دۆمەینی دروستی هەیە؟
- ئایا ئیمەیڵەکە چاوەڕوانکراوە یان لەلایەن کۆمپانیایەکە کە هیچ مامەڵەت لەگەڵی نییە؟
- ئایا ڕێت پیشان دەدات بچیت بۆ وێبگەیەک، ئایا هێمای داخەرە لەسەر وێبگەکە هەیە و ئایا سەرەتای ناونیشانی وێبگەکە بە https:// دەستپێناکات؟

ڕێپیشاندانی زیاتر بۆ ناسینەوەی ئیمەیڵە ساختەکان پەیدا دەکرێت لێرە: www.ncsc.gov.uk

زەهرا ئیمەیڵێک وەردەگرێت کە وادەزانیت لەلایەن بانکەکەیەوە هاتووە – زەهرا ئیمەیڵەکە دەکاتەوە و دەبینێت کە ئەوان کاتییانە حیسابەکەیان ڕاگرتووە. زەهرا، بە ترسەوە، دەبینێت کە بانکەکەی چالاکی نائاساییی لە حیسابەکەیدا بینیوە و بڕیاری داوە بۆ پاراستنی حیسابەکەی دابخات. ئیمەیڵەکە دەڵێت زەهرا ناتوانێت حیسابی بانکەکەی بەکار بهێنێت هەتا کاتێک دەچێتەناو حیسابەکەی و دووبارە چالاکی دەکاتەوە هەروەها داوا لە زەهرا دەکات کە کرتە بکاتەسەر بەسەرەتێک. زەهرا دەزانێت کە بەیانی دەبێت پارەی کرێ بدات، و پێویستە بەپەلە بچێتەناو حیسابەکەی، بەڵام زەهرا بەگوومانە.

زەهرا تەلەفۆنت بۆ دەکات بۆ داوای ئامۆژگاری: چی بە زەهرا دەڵێیت و چۆن ئامۆژگاری دەکەیت؟

بەستەرەکە لەوانەیە مەترسیدار بێت. ئەمە دەکرێت بەو مانا بێت کە هەکرەکان هەوڵ دەدەن شتێک لەسەر کۆمپیوتەرەکەی زەهرا دامەزرێنن بەمەبەستی تاوانکاری، وەکوو دزینی زانیاری یان دەستگەیشتنی ڕێنەدراو بە زانیاری کەسیی زەهرا لەڕێگای هەککردنی حیسابەکانی بریتی لە ئیمەیڵ، بانک یان حیسابەکانی میدیای کۆمەڵایەتی. یان بەستەرەکە لەوانەیە زەهرا ببات بۆ وێبگەیەکی دیکە (نموونەیەکی ساختەکراو لە وێبگەی بانکەکە) کە داوای پێناسە (ID) و تێپەڕەووشە یان وردەزانیاری دیکەی بانکەکەی لێدەکات. کاتێک کە زەهرا ئەم زانیارییە بە وێبگەکە دەدات، حیسابی بانکەکەی و پارەکەی ڕادەست بە فێڵبازان کردووە.

بانکەکەت بۆ داواکردنی وردەزانیاری کەسییت لەڕێگای ئیمەیڵ، تەلەفۆن یان پەیامی تێکستی پەیوەندیت لەگەڵ ناکات. ئەگەر هەرکاتێک نادڵنیا بوویت کە ئاخۆ بەڕاستی بانکەکەتە کە پەیوەندیت لەگەڵ دەکات، نەک فێڵبازییەکی تەلەفۆنی، کۆتایی بە تەلەفۆنەکە بهێنە و لەسەرهێڵ بۆ ژمارە تەلەفۆنی خزمەتی کڕیارانی بانکەکە بگەڕە. ماوەی 5 خولەک چاوەڕوانی بکە لەپێش ئەوەی تەلەفۆن بکەیتەوە یان تەلەفۆنێکی دیکە بەکار بهێنە چونکە فێڵبازان دەتوانن درز بکەنەناو هێڵەکانی تەلەفۆن.

پاش قسەکردنی زەهرا لەگەڵ تۆ:

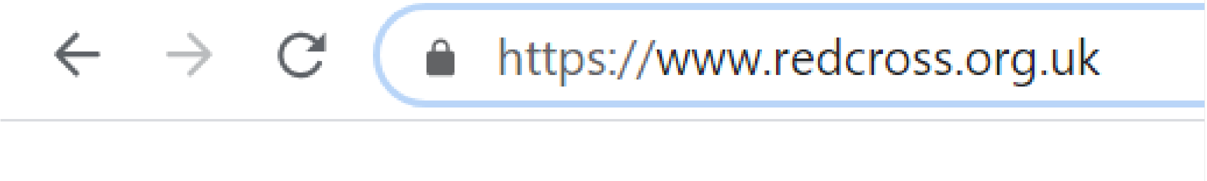
زەهرا لەسەرهێڵ بۆ ژمارە تەلەفۆنی خزمەتی کڕیاریانی بانکەکەی دەگەڕێت. بانکەکە ئەمە دەڕاستێنێت کە ئیمەیڵەکە ساختەکراوە و حیسابی بانکییەکەی زەهرا بەتەواوی کار دەکات. بانکەکە بە زەهرا دەڵێت کە بەستەرەکە لەنێو ئیمەیڵەکە چووبوو بۆ وێبگەیەک کە بە وێبگەی بانکەکە خۆی نیشان دابوو. بۆ قوربانیانی ئەم جۆر تەزویرە جاروبار دژوار دەبێت کە پارەکەیان لە بانک وەربگرنەوە ئەگەر بانکەکە بتوانێت بیسەلمێنێت کە بەهۆی هۆشیار نەبوونیان بووە.

زانیاری زیاتر لەبارەی ساختەکاری و فێڵبازی لە بنکەی نیشتمانی ئاسایشی ئنتەرنێتی پەیدا دەکرێت.
www.ncsc.gov.uk/guidance/phishing

وێبگە پارێزراوەکان و وێبگە ناپارێزراوەکان

گرنگە بتوانیت بیپشکنیت کە ئاخۆ هەر وێبگەیەک کە سەردانی دەکەیت پارێزراوە. هەر وێبگەیەک کە سەردانی دەکەیت لەوانەیە ناپارێزراو بێت، یان هەکرەکان کە ئیمەیڵی ساختەکراو دەنێرن بۆت لەوانەیە بتنێرن بۆ وێبگەیەکی ساختەکراو کە زۆر لە وێبگەی ڕەسەن دەچێت.

لە شوێنی ناونیشانی وێبگەڕەکەدا بگەڕە بۆ ئەم لۆگۆی داخەرە یان ئەم پیتانە https:// کە مانای ئەوەیە کە وێبگەکە پارێزراوە.



جاروبار هەم لۆگۆی **داخەرە** و هەم پیتەکانی **https** هەردووکیان دەبینیت، یان تەنها نیشانەی داخەرەکە دەبینیت، کە بە کۆمپیوتەرەکە یان وێبگەڕەکە پەیوەندیدارە. وێبگەیەک کە تەنها پیتەکانی **http** هەیە لەوانەیە پارێزراو نەبێت چونکە پیتی **'s'** دیاریدەکات کە وێبگەکە پارێزراوە.

ئەگەر داوات لێکرا بچیتەناو حیسابێک، وردەزانیاری پارەدان یان زانیاری دیکە دابین بکەیت دڵنیا بیت کە هەر وێبگەیەک بەکار دەهێنیت لە سەرەتای تووڵی ناونیشان نووسینی وێبگەڕەکەدا پیتەکانی "https" هەیە. تەنها کاتێک کە دڵنیایت وێبگەکە ڕەسەنە و پارێزراوە ئەوسا وردەزانیاری چوونەناو حیسابەکەتی تیادا بنووسە.

بۆ سەردان لە ماڵپەڕی وێبگەی بانکەکەت هەمیشە ناونیشانی تەواوی وێبگەکە بنووسە، بەتایبەت ئەگەر دەچیتەناو کاروباری بانکی لەسەرهێڵ. قەد بزوێنەری گەڕان بەکار نەهێنیت بۆئەوەی بچیتەناو وێبگەی بانکەکەت، چونکە ئەم کارڕا دەکرێت بۆ درزەی پارێزراوی و دزینی وردەزانیارییەکەت لەلایەن هەکرەکانەوە بەکار بهێندرێت.

کرداری دژ بە وێبگە ساختەکراوەکان و وێبگە فێڵبازییەکان لەئەستۆبگرە

لە هەوڵدان بۆ پاراستنی خۆت ڕێپیشاندانەکانی خوارەوەت لەبیر بێت:

- پرۆگرامەکانی وێبگەڕ، دژەڤایرۆس و دژە سیخوڕی ئامێرەکەت بەڕۆژکراوە بەڕێوە ببە
- دوورەپەرێزی بکە لەو وێبگە مەترسیدارانە کە ناپارێزراون یان لۆگۆی داخەریان نییە
- لەناو ئیمەیڵدا قەد کرتە نەکەیتەسەر بەستەرێک کە سەرچاوەکەی نەناسراوە یان گوماناوییە
- قەد لەڕێگای ئیمەیڵ یان تەلەفۆنەوە وردەزانیاری کەسیی، تێپەڕەووشەکان یان کۆدە پاراستنییەکانی خۆت نەنێریت

ئەگەر لەلایەن فێڵبازێکەوە بەئامانج کرابیت دەبێت چی بکەیت

ئیمەیڵەکە، تەلەفۆنەکە، پەیامەکە یان وێبگەکە ڕاپۆرت بدە.

ئەگەر ئیمەیڵێکت وەرگرتووە لەبارەیەوە دڵنیا نیت، بینێرە بۆ **خزمەتی ڕاپۆرتدانی ئیمەیڵی گوماناوی (SERS)** بۆ ئەم ناونیشانە report@phishing.gov.uk. ئەوان ئامۆژگاریت دەکەن ئەگەر ئیمەیڵی ساختەکراو بێت یان لە ئیمەیڵی ساختەکراو بچێت.

ئەگەر پەیامێکی تێکستیت وەرگرت کە گوماناوییە، دەتوانیت بەخۆڕایی بینێریت بۆ ژمارەی 7726. ئەم کارە بە دابینکاری تەلەفۆنەکەت ڕێدەدات کە لێکۆڵینەوەی پەیامە تێکستییەکە بکات و کارێک بکات ئەگەر پەیامەکە فێڵبازی بوو.

وردەزانیاری خۆت هاوبەش نەکەیت بەڵام لەجیاتی ئەوە بپشکنە. قەد بۆ ژمارەی ناو ئیمەیڵەکە تەلەفۆن نەکەیت یان کرتە نەکەیتەسەر بەستەرەکان چونکە لەوانەیە بتنێرێت بۆ حیسابێکی ساختەکراو. لەجیاتی ئەوە، بڕۆ سەرهێڵ و ئەو ژمارەی کە بەگشتی بڵاوکراوەتەوە پەیدا بکە و تەلەفۆن بۆ ئەو ژمارە بکە.

شوێن بەستەرەکان نەکەوێت بەبێ لێپرسینەوەی ئەوەی کە بۆ کوێت دەبەن. بۆ پشکنینی ئەوەی کە ئاخۆ وێبگەڕێک ڕەسەنە یان نارەسەن، وێبگەڕەکەت بکەرەوە و لەڕێگای نووسینی ناوی وێبگەکە لە تووڵی ڕێک پەیداکەری سامانە (URL) ڕاستەوخۆ بڕۆ بۆ وێبگەکە.

قەد تێپەڕەووشەکەت یان ژمارەی ناسینەوەی کەسیی ـت هاوبەش نەکەیت. گرنگ نییە ئەگەر وادەزانیت ئەو کەسەی کە داوات لێدەکات دایکتە یان باشترین هاوڕێت – تێپەڕەووشەکەت نەدەیت.

ئەگەر فێڵت لێکراوە کە وردەزانیاری بانکیت بدەیت دەستبەجێ بە بانکەکەت بڵێ.

ئەگەر پارەت لەدەستداوە، بە بانکەکەت بڵێ و وەک تاوانێک ڕاپۆرتی بدە بە دەزگای **کرداری تەزویری (Action Fraud)** (بۆ ئنگلیز، ویڵز و باکووری ئیرلەند) یان بە پۆلیسی سکۆتلەند **(Police Scotland)** (بۆ سکۆتلەند)، بە ئەنجامدانی ئەم کارە یارمەتی دەدەیت کە ڕێگری لە قوربانی بوونی کەسانی دیکە بکرێت.

کرداری تەزویری: www.actionfraud.police.uk

پەیوەندییەکان لەسەرهێڵ

لە ئەم بەشەدا ئێمە لەبارەی کاریگەری ئێنتەرنێت لە پەیوەندییە کەسییەکاندا قسە دەکەین. ئەوەی ئێمە لەسەرهێڵ ئەنجامی دەدەین دەتوانێت کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر ژیانی کەسییمان دابنێت. لەبەرئەوە، گرنگە زۆر هۆشیار بیت سەبارەت بەو زانیارییەی کە لەسەرهێڵ لەگەڵ کەسانی دیکە هاوبەشی دەکەیت.

ئێمە هەموومان دەمانەوێت لەگەڵ خەڵکی پەیوەندی بکەین، و ئەمە یەکێک لە باشترین شتەکانی ئێنتەرنێتە کە بەئاسانی دەتوانین لەگەڵ هاوڕێکان، خێزان و کەسانێکی هاوڕا و هاوبیر لە سەرانسەری جیهاندا پەیوەندی بکەین. هاوکات لەگەڵ ئەوەدا، تێگەیشتن

لەوەی کە پەیوەندییە ئنتەرنێتییەکان دەبێت بە هۆشیارییەوە بەڕێوە بچێت گرنگە، هەروەک دیدار لەگەڵ کەسێک لە شەقامێکدا، هەروەها کەسانێک دیانەوێت پەیوەندی لەگەڵ خەڵک دروست بکەن بەمەبەستی خراپەوە کە لەوانەیە ببێتەهۆی دەستدرێژی.

دەستدرێژی لەسەرهێڵ دەکرێت لەلاین کسانێکەوە بێت کە بەتەواوی نامۆن بۆت یان کەسانێک کە لەپێشەوە ناسراوەن بۆت، هەروەها هەندێک نموونەی دەستدرێژی نێو-تاکەکەسی لەسەرهێڵ لە خوارەوە سەیر دەکەین.

تەزویرکردنی خۆشەویستی

تەزویرکردنی خۆشەویستی کاتێک ڕوو دەدات کە کەسێک وێبگەیەک یان بەرنامە یێکی ژوانی لەسەرهێڵ بەکار دەهێنێت، و پەیوەندییەکی نێو-تاکەکەسی پەرە دەدات بۆ بەدەستهێنانی متمانە و ئینجا داوای پارە یان زانیاری کەسیی دەکات. ئەم کەسە لەوانەیە ژیاننامە یان پرۆفایلێکی ساختەکراو بۆ پێکهێنانی پەیوەندی بەکار بهێنێت، دەتوانێت وەک کەسێکی ڕەسەن و دڵسۆز نیشان بدات. زۆرکات ئەم کەسە پرسیاری کەسیی زۆر دەپرسێت، بەڵام لەبارەی خۆیەوە زۆر نیشان نادات یان قسە ناکات. ئەم کەسە چاوەڕوان دەبێت هەتا کاتێک کە دڵنیایە متمانەی پێکهێناوە و گۆگری سۆزەکەی بەکار دەهێنێت بۆ داوای یارمەتی، کە ئاساییانە پارەیە، بەڵام دەشکرێت داوای یارمەتی بۆ وەرگرتنی بەستەیەک یان تەرخانکردنی ناونیشانێکی پۆستی بێت. ئەم کەسە لەوانەیە وێنە یان ڕەسمی ناڕاست لە خۆی بنێرێت، کە زۆرکات لە ئنتەرنێت هەڵگیراوە.

قەد بۆ کەسێک کە لەسەرهێڵ دەیناسیت پارە نەنێریت یان پارەی لێ وەرنەگریت یان وردەزانیاری بانکیتی پێنەدەیت، گرنگ نییە چەنێک متمانەی پێدەکەیت یان چەنێک بڕوا بە چیرۆکەکەی دەکەیت.

ئەمە دەئەمە دەشێت بەڕاستی ناخۆش و شەرمهێنەر بێت ئەگەر هەست بکەیت فێڵت لێکراوە باوەڕ بکەیت دۆستایێک یان پەیوەندییەکی تایبەتت لەسەرهێڵ پێکهێناوە، بەڵام دەتوانیت ڕاپۆرتی بدەیت بە پۆلیسی [کرداری تەزویر](#) یان تەلەفۆن بکەیت بۆ ژمارەی 0300 123 2040.

بۆ پشکنینی سەرچاوەی وێنەیەک دەتوانیت *گەڕانی پەرچەڕەوەی وێنە* لەسەر ناوی وێنەکە ئەنجام بدەیت، کە ڕێت پێدەدات لە ئنتەرنێتدا گەڕانی وێنەکان بکەیت بۆئەوەی کەسانێکی دیکە وەک ئەو پەیدا بکەیت. دەتوانیت گەڕانی پەرچەڕەوەی وێنە ئەنجام بدەیت [لێرە](#).

زۆرداریکردنی-ئنتەرنێتی

زۆرداریکردنی ئنتەرنێتی زاراوەیەکی گشتییە بۆ زۆرداریکردن و هەراسانکردن لەسەرهێڵ یان لەڕێگای بەکارهێنانی تەکنۆلۆژی. ئەمە هەر شێوەکی دەستدرێژی لەسەرهێڵ دەگرێتەبەر کە بەمەبەستی ئازاردان، خەمویەژارە یان لەدەستدانی شتی کەسیی کەسێکی دیکە بێت. ئەوانەی زۆرداری دەکەن زۆرکات وێبگەکانی تۆڕی میدیای کۆمەڵایەتی وەک فەیسبووک (Facebook) یان تویتەر (Twitter)، سەکۆکانی پەیامناردن یان سەکۆکانی پەیوەندی ڕاستەوخۆ بەکار دەهێنن. زۆرداریکردنی ئنتەرنێتی دەشێت بەجیاوازی بێزارکەر بێت چونکە لەڕێگای ئنتەرنێت و تەلەفۆنی مۆبایلەوە گەڕان بۆ خەڵک لە هەرکاتێکدا دەکرێت، لەباتی ئەوەی کە تەنها لە بارودۆخێکی دیاریکراودا وەک خویندنگا یان لە شوێنی کار بکرێت.

ئەگەر کەسێک لەبارەتەوە شتی ناڕاست یان ئازاربەخش لە ئنتەرنێت یان میدیای کۆمەڵایەتی بڵاو دەکاتەوە، ئەمە دەکرێت بە هەراسانکردن مەزەندە بکرێت کە تاوانە. هەروەها، ئەگەر تەلەفۆنت بۆ دەکرێت کە هەڕەشەت لێدەکات یان دەتترسێنێت ئەو کەسە کە ئەم کارانە دەکات لەوانەیە خەریک سەرپێچی یاسایی بێت.

زۆرداریکردن دەتوانیت کاریگەری لەسەر هەرکەسێک دابنێت، بریتی لە منداڵان و کەسە گەورەکان، بەڵام ئەمە بەتایبەتی گرنگە کە ئاگادار بیت ئەگەر دایک یان باوک یان چاودێری منداڵان بیت. ئەگەر خۆت یان منداڵەکەت یان کەسێک کە دەیناسیت زۆرداری لیدەکرێت، بریتی لە زۆرداری لەسەرهێڵ، دەتوانیت بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری بە ژمارەی 0300 323 0169 تەلەفۆن بۆ [هێڵیارمەتیدانی نیشتمانی دژی زۆرداریکردن (National Bullying Helpline)](#) بکەیت.

فریودانی منداڵ بۆ دیدار (Grooming)

فریودانی منداڵ کاتێکە کە کەسێک پەیوندییەکی متمانەپێکراو و پەیوەندی لەگەڵ کەسێک دروست دەکات بۆئەوەی کە بتوانێت بەکارهێنانی خراپی لێبکات یان کۆنترۆڵی بکات. فریودانی منداڵان و هەرزەکاران لەسەرهێڵ جێی نیگەرانییەکی تایبەتە، کە لەوێدا منداڵێک بەمەبەستی دەستدرێژی سێکسی (لەسەرهێڵ یان ڕووبەڕوو)، گواستنەوەی دەرمانی نایاسایی یان بەمەستی خراپ بەکارهێنانی دیکە فریو دەدرێت.

فریودانی منداڵ دەکرێت لە درێژەی ماوەیەکی کورت یان درێژ ڕوو بدات و ئەوانەی منداڵ فریو دەدەن لەوانەیە پەیوەندییەکیش لەگەڵ خێزانی منداڵەکە دروست بکەن بۆئەوەی جێ متمانە، ڕەسمی و یارمەتیدەر نیشانیان بدات. هەرکەسێک بەبێ گرنگیدان بە نەژاد، ڕەگەز، تەمەنی یان پەیوەندییەکەی لەگەڵ منداڵەکە، دەتوانێت منداڵ فریودەر بێت.

فریودانی منداڵ دەکرێت لەسەرهێڵ ئەنجام بدرێت کە لەوێدا فریودەری منداڵ لەوانەیە خۆی بە هاوتەمەنی منداڵێک نیشان بدات و وێنە یان ڤیدیۆی کەسی دیکە دەنێرێت بۆئەوەی باوەڕی پێبکرێت. منداڵ فریودەرەکە لەوانەیە یاری بکات، ئامۆژگاری بکات، لەیەک تێگەیشتن نیشان بدات و خەڵات بکڕێت بۆ منداڵەکە بۆئەوەی جێگەی خۆی وەک کەسێکی متمانەپێکراو قایم و سمنت بکات، یان هەوڵ بدات منداڵەکە لە خێزان و هاوڕێکانی دوور بکاتەوە، هەڕەشەی ئابڕووبردن بەکار بهێنێت بۆئەوەی هەوڵ بدات منداڵێک لەسەر کردن یان نەکردنی کردارێک شەرمەزار بکات، یان بیرۆکەی "ڕازەکان" دادەهێنێت بۆئەوەی منداڵەکە کۆنترۆڵ بکات.

زانیاری زیاتر لەبارەی فریودانی منداڵ وەهەروەها لەبارەی سامانەکانی دیکە سەبارەت بەوەی چۆن لەگەڵ منداڵان لەبارەی دەستدرێژی و مەترسییەکانی لەسەرهێڵ قسە بکرێت لە وێبگەی هێڵیارمەتیدانی نیشتمانی ڕێگری لە توندی لەگەڵ منداڵ (NSPCC) لەبەردەستە. www.nspcc.org.uk

ئەگەر بەگومانیت کە منداڵێک لە مەترسیدایە دوودڵ نەبیت لەسەرئەوەی کە بە پۆلیسی ڕابگەیەنیت. هەروەها بۆ ڕاوێژکاری و پشتیوانی بۆ ڕاپۆرتدانی دەستدرێژی لەسەرهێڵ دەتوانیت لەگەڵ NSPCC پەیوەندی بکەیت.

بڵاوکردنەوەی تۆڵەسێنانەی وێنە و ڤیدیۆی ڕووت

بڵاوکردنەوەی وێنە و ڤیدیۆی ڕووت بەمەبەستی تۆڵەسەندن لە کاتێکدایە کە پەیام، وێنە یان ڤیدیۆی سێکسی بۆ کەسێکی دیکە دەنێریەت. کەسێک لەوانەیە وێنەیەکی خۆی یان کەسێکی دیکە بنێرێت. کەسێکی شت **بڵاوکەرەوەی تۆڵەسێن** (**sext**) دەکرێت هاوڕێ، هاوسەر یان کەسێکی دیکەی لەسەرهێڵ بێت، و لەوانەیە بریتی بێت لە وێنە و ڤیدیۆی تەواو ڕووت یان نیوەڕووت، ڕاوەستان لە وێنەیەکدا بەشێوەیەکی سێکسی یان قسەکردن لەبارەی کاری سێکسی.

لەکاتێکدا پەیامی سێکسی لە بەین دوو لایەنی ڕەزامەند دەکرێت بۆ یەکتر بنێریەت، بەڵام وێنەکان بەبێ ڕەزامەندی خاوەنی دەکرێت بەخێرا لە سەرانسەری ئینتەرنێتدا بڵاو بکرێتەوە. کاتێک کەسێکی دیکە وێنە یان ڤیدیۆیەکی لەسەرهێڵ لەگەڵ هاوبەش کرا دەتوانێت بۆ هەرکەسێکی دیکەی بنێرێت.

بڵاوکردنەوەی تۆڵەسێنانەی وێنە و ڤیدیۆی ڕووت لە کاتێکدایە کە هەرکەسێک وێنە یان ڤیدیۆی سێکسی کەسیی کەسێکی دیکە، بەبێ ڕەزامەندی خاوەنەکەی و **بەمەبەستی خەموپەژارە دروستکردن بۆ خاوەنەکەی**، بە کەسێک یان بە خەڵک نیشان دەدات یان بڵاوی دەکاتەوە.

هەروەها هەڕەشەکردن لە کەسێک لەسەر ئاشکراکردنی زانیاری و وێنەی کەسیی وەک هەڕەشەی ئابڕووبردنە و سەرپێچییەکی یاسایی تاوانبارانەیە. زانیاری زیاتر لەبارەی بڵاوکردنەوەی تۆڵەسێنانەی وێنە و ڤیدیۆی ڕووت لەبەردەستە لێرە:

هێڵیارمەتی دژی بڵاوکردنەوەی تۆڵەسێنانەی وێنە و ڤیدیۆی ڕووت (Revenge Porn Helpline) - 0845 6000 459
www.revengepornhelpline.org.uk/

قەد پەسەندکراو نییە کە کەسێک گووشار بخاتەسەر کەسێکی دیکە بۆ ناردنی وێنەی ڕووت.

گرنگە لەبیرت بێت ئەو وێنانە کە دەنێریەت، تەنانەت لەڕێگای بەکارهێنانی خزمەتێک وەک سناپچەت (Snapchat)، هێشتا دەکرێت وێنە لە شاشە بگیرێت و وێنەکە خەزن بکرێت. ئەگەر وێنەیەکی ڕووت یان سێکسیت ناردووە و نیگەرانیت لەسەرئەوەی کە چی لەوانەیە ڕوو بدات دەتوانیت لەڕێگای ڕێپیشاندانەکانی خوارەوە کاری لەسەر بکەیت:

- داوا بکە پەیامەکە بسڕیتەوە.
- وەڵامی هەڕەشەکان نەدیتەوە.

- لەگەڵ کەسێک قسە بکە و داوای پشتیوانی بکە. دەتوانیت لەگەڵ هێڵی‌یارمەتی دژی بڵاوکردنەوەی تۆڵەسێنانەی وێنە و ڤیدیۆی رووت پەیوەندی بکەیت.
- **ئەوەی کە رووویداوە راپۆرتی بدە.** دەتوانیت ناوەرۆکی دەستدرێژیکەرانەی ئەو وێبگەی کە وێنەکان لەوێدا بڵاوکراوەتەوە راپۆرت بدەیت. زۆربەی سەکۆکانی میدیای کۆمەڵایەتی ئامرازێکیان بۆ راپۆرتدانی ناوەرۆک هەیە. هەروەها پێویستە ئەم جۆرە هەراسانکردنە بە پۆلیس راپۆرت بدەیت. تەلەفۆن بکە بۆ 101 ئەگەر دۆخێکی بەپەلە نییە.

گرنگە ئاگادار بیت کە هاوبەشکردنی وێنەی رووتی کەسێکی تەمەن ژێر **18** ساڵ بەپێی یاسای تاوانی سێکسی (Sexual Offences Act 2003) دەستدرێژی لەسەر منداڵە و سەرپێچییەکی تاوانکارییە. کرداری وەک نیشاندان یان 'بڵاوکردنەوەی تۆڵەسێنی' وێنە و ڤیدیۆی رووتی کەسێکی تەمەن ژێر 18 ساڵ دەشێت لێکۆڵینەوەی پۆلیسی بەدوادا بێت.

ئەگەر نیگەرانیت لەسەرئەوەی وێنەی منداڵان هاوبەش کراوە یان نیگەرانی دیکەت لەسەر پاراستنی منداڵ لەسەرهێڵ هەیە، دەتوانیت بە بنکەی دژی چەوساندنەوەی منداڵ و ئاسایشی پاراستنی لەسەرهێڵ (Child Exploitation and Online Protection Safety Centre) راپۆرتیان بدەیت. www.ceop.police.uk

شوێنکەوتن و چاودێری ئینتەرنێتی

شوێنکەوتن شێوازی رەفتاری لەلایەن کەسێکی دیکەوەیە کە دەترسێنێت کە توندوتیژیت لەگەڵ دەکات یان خەم و پەریشانیت تووش دەکات و کاریگەری جیددی لەسەر چالاکییەکانی رۆژ-بە-رۆژت هەیە. ئەمە دەکرێت کۆکردنەوەی زانیاری لەبارەتەوە، خۆکردن بە کەسێکی دیکە، ناردنی پەیامی نەخوازراو یان پەیامی هەرەشاوی، چاودێری لێکردنت یان چوونەناو حیسابەکانت لەسەرهێڵ یان بڵاوکردنەوەی زانیاری لەبارەتەوە بێت. کەسێک کە شوێنکەوتن و چاودێری ئینتەرنێتی دەکات دەکرێت کەسێکی ناسراوەت یان کەسێکی نامۆ بێت. شوێنکەوتنی ئینتەرنێتی دەتوانێت کاریگەری جیددی لەسەر قوربانییەکەی دابنێت و سەرپێچییەکی تاوانکارییە.

هێڵی‌یارمەتیدانی نیشتمانی دژی شوێنکەوتنی ئینتەرنێتی (National Stalking Helpline) – 0808 802 0300
www.stalkinghelpline.org/faq/about-the-law/

ئەگەر نیگەرانیت لەسەرئەوەی کە دەستدرێژیکەرێک شوێنت کەوتووە یان چاودێریتی کردووە:

- دوورەپەرێزی بکە لە تێکەڵی لەگەڵ کەسەکە کە شوێنت کەوتووە، چونکە زۆرکات دەیەوێت قسەت لەگەڵ بکات بۆئەوی پەیوەندییەک دروست بکات. قەد قایل نەبیت دیداری لەگەڵ بکەیت و رووبەرووی نەبیتەوە.
- بە جیددی بگرە و چالاکییەکە بە پۆلیس راپۆرت بدە. دەتوانیت تەلەفۆن بکەیت بۆ 101 بۆئەوەی راستەوخۆ لەگەڵ پۆلیس قسە بکەیت بەڵام ئەگەر وادەزانیت مەترسییەکی بەپەلەیە تەلەفۆن بۆ 999 بکە.
- رێکخستنەکانی تایبەتمەندێتی خۆت لەسەر ئامێرەکەت بپشکنە، دڵنیا بە کە کەمترین ئاستی زانیاری لەبارەتەوە لەسەرهێڵ لەبەردەستە، هەروەها تاگکردن و نیشاندانی شوێنەکەت لەسەر ئامێرەکەت بکوژێنەوە.
- خەڵکی دەوروبەرت ئاگادار بکە. لەوانەیە پێویست بکات ئەوان بیشکنن کە چییان لەبارەتەوە هاوبەش کردووە و لەوانەیە پێویست بکات ئەوانیش رێکخستنەکانی تایبەتمەندێتی خۆیان بپشکنن.
- تۆمارێک لەوەی روو دەدات هەڵبگرە – دەتوانیت بۆ تەلەفۆنکردنەکان، پەیامەکان یان پۆستەکانی میدیای کۆمەڵایەتی لە شاشەی تەلەفۆنەکەت وێنە یان سکرینشۆت بگریت، کە مانای ئەوەیە کۆپییەکی بەڵگەیی رووداوەکەت هەیە ئەگەر تاوانکارەکە دواتر پەیامەکان و پۆستەکانی بسڕێتەوە.

دەستدرێژی ناوماڵی، هەراسانکردن و چاودێری

کەسێکی دەستدرێژیکەر توانای هەیە بۆ خراپ بەکارهێنانی تایبەتمەندییەکانی ئامێرێک کە ئینتەرنێتی چالاککراوە بۆئەوەی قوربانییەک چاودێری، پشکنین و کۆنترۆڵ بکات. ئەمە دەکرێت بریتی بێت لە چاودێری پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکە، پەیداکردنی شوێنەکەت لەرێگای ئامێرەکەتەوە، یان پشکنینی خەرجی کاروباری داراییت. کاتێک کە ئەم رەفتارانە لەلایەن هاوسەر، هاوسەری-پێشوو، ئەندامی خێزان یان سەرپەرشت دەقەومێنرێت، هەموویان بەپێی یاسای بەریتانیا بە شێوەیەک لە شێوەکانی دەستدرێژی ناوماڵی لەبەرچاو دەگیرێت.

ئەگەر نیگەرانیت لەسەر ئەوەی کە لەوانەیە کەسێک چاودێری تەلەفۆنی مۆبایڵەکەت یان هەر ئامێرەیەکی دیکەت بکات، هێڵیارمەتیدانی نیشتمانی دژی دەستدرێژی ناوماڵی [ئامرازێکی پێداچوونەی](#) هەیە بۆئەوەی یارمەتیت بدات ڕێکخستنەکانی ئامێرەکەت بگۆڕیت و پارێزراوتری بکەیتەوە.

هێڵیارمەتیدانی نیشتمانی دژی دەستدرێژی ناوماڵی (24 سەعاتە) 0808 220 0247

www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

ئایا لەگەڵ وتەکانی خوارەوەدا هاوڕایت؟

مەترسی لەسەرهێڵ لەڕاستیدا گرنگ نییە چونکە نییە لە دونیای 'ڕاستیدا'

نەخێر. دەستدرێژی لەسەرهێڵ جیددییە، کاریگەری جیددی لەسەر ژیانی خەڵک هەیە و دەسەڵاتبەدەستان دەبێت هەمیشە بەجیددی مامەڵەی لەگەڵ بکەن. شوێنکەوتن، چاودێری، و هەراسانکردن هەموویان ڕەفتاری زۆر-مەترسیدارە کە خەتای تۆی تیادا نییە. بۆ ڕاپۆرتدانی، داوای ئامۆژگاری بۆ چارەسەرکردنی مافداریت.

تاوانی هەراسانکردن مانای ئەوەیە کە لە ژیانی ڕاستیدا هەڕەشەی توندوتیژیت لەسەر کرابێت.

یاسا دەڵێت کە هەراسانکردن لە کاتێکدایە کە کەسێک بە شێوەیەک ڕەفتار دەکات کە بەمەستی دروستکردنی پەرێشانی و نیگەرانییە وەهەروەها ڕەفتارەکە زیاتر لە یەک جار ڕوو دەدات. ڕەفتارەکە دەکرێت ڕەفتاری جۆراوجۆر بێت کە لە جاری جیاواز و بەبۆنەی جیاوازەوە ڕوو دەدات. بۆ نموونە، تەنها یەک پەیام کە مەبەستی پەرێشانکردنی تۆیە هەراسانکردن نییە. دوو پەیام ڕەنگە هەراسانکردن بێت، یان تەلەفۆنکردنێک کە ئیمەیڵێکی هەڕەشاوی بەدوادایە دەشێت هەراسانکردن بێت.
چالاکییەکانی دیکە کە بە هەراسانکردن دیاریکراوە دەکرێت ئەوە بێت کە ئەگەر کەسێک شوێنت بکەوێت، لە ماڵەوە یان لە شوێنی کار چاودێری بکرێیت، زیاندان لە ماڵەکەت، یان ئەگەر بە شێوەیەکی ئازاربەخش و ناڕاست ڕاپۆرت بدرێیت بە پۆلیس لەکاتێکدا هیچ شتێکی خراپت نەکردووە.

زەهرا کچە پوورزایەکی هەیە کە زۆر لە یەک نزیکن. پوورزاکەی زەهرا لەمدواییەدا بە جۆرێکی جیاواز ڕەفتاری کردبوو، خەمبار، و زوو هەڵچوو بوو، و بەردەوام بەتووڕەیی پشکنینی تەلەفۆنەکەی دەکرد کاتێک پێکەوە بوون. لەدواییدا، کچە پوورزاکەی زەهرا وتی بە زەهرا کە بەباشی نەخەوتووە و زۆر پەرێشانە بەهۆی هەڕەشەکانی مێردەکەی پێشووی، کە لێی جیا دەبێتەوە. مێردەکەی بەردەوام پەیام و ئیمەیڵی بۆ دەنێرێت بۆئەوەی بڵێت کە ئەو هاوسەر و دایکێکی خراپە، و شەرمەزاری هێناوەتە سەر هەردوو خێزانەکەیان، هەروەها ئەوەی کە دەبێت بگەڕێتەوە بۆ لای مێردەکەی و لەگەڵی ژیان بکات. کچە پوورزاکەی زەهرا زۆر پەرێشان دەبێت کاتێک کە بیر لە ئەمە دەکاتەوە.

کچە پوورزاکەی زەهرا زیاتری ڕوون دەکاتەوە کە مێردەکەی پێشووی وێنەیەکی رووتی لە ئەو هەیە، کە لەکاتێکدا پەیوەندییەکان سەلامەتتر بوو وێنەکەیان پێکەوە گرتبوو. مێردەکەی کچە پوورزاکەی زەهرا هەڕەشەی لێ کردووە کە ئەگەر نەگەڕێتەوە بۆ لای وێنە رووتەکە بۆ خێزانەکەی دەنێرێت.

ئایا پوورزاکەی زەهرا قوربانییەکی تاوانە؟

بەڵێ. پوورزاکەی زەهرا قوربانییەکی تاوانی **هەراسانکردن و بەزۆر کۆنترۆڵ گرتنە دەستە**. ئەم هەڕەشانە لە پوورزاکەی زەهرا کراوە بۆئەوەیە هەوڵ بۆ کۆنترۆڵکردنی بدرێت. یاسا دەڵێت ئەم تاوانە لەکاتێکدایە کە کەسێک بەشێوەیەک ڕەفتار دەکات کە بەمەبەستی دروستکردنی پەرێشانی و نیگەرانی بێت بۆت. ڕەفتارەکە دەبێت زیاتر لە یەک جار ڕوو بدات.

چونکە ئەم ڕەفتارە لەلایەن مێردە پێشووەکەیەوە ئەنجامدراوە، ئەم هەراسانکردنە شێوەیەکە لە **کۆنترۆڵ گرتنەدەست** (جۆرێکە لە **دەستدرێژی ناوماڵی**). ئەمە تاوانێکی یاساییە. پوورزاکەی زەهرا دەبێت ئەم ڕەفتارە بە پۆلیس ڕاپۆرت بدات.

هەروەها هاوبەشکردنی وێنەی سێکسی کەسیی بەبێ ڕەزامەندی، بەمەبەستی دروستکردنی پەرێشانی و سووکایەتیکردن وەک مەترسی بڵاوکردنەوەی تۆڵەسێنانەی وێنە و ڤیدیۆی سێکسییە. هەڕەشەکە بەتەنها خۆی نابێتە تاوان، بەڵام ئەگەر مێردە پێشووەکەی پوورزاکەی زەهرا ئەم وێنەی لەسەرهێڵ، لەڕێگای ئیمەیڵ یان میدیای کۆمەڵایەتی، بریتی لە واتسئەپ (WhatsApp) یان خزمەیە پەیامنێرەکانی دیکە هاوبەش بکردایەت، ئەوسا دەبوو بە تاوان.

میردەکەی پوورزاکەی زەهرا هەروەها لەبارەی نامووسی خێزان و ئەوەی کە جیابوونەوەکەیان 'شەرمەزاری' هێناوەتەسەر خێزانەکە قسە دەکات. ئەوەی کە بە توندوتیژی 'نامووسی' ناسراوەیە شێوەیەکە لە دەستدرێژی کە پوورزاکەی زەهرا دەتوانێت لە ڕێکخراوەیەکی تایبەتکاری کارکردن لەگەڵ قوربانیانی دەستدرێژی هەڕەشەی بناغەلەسەر-نامووس پشتیوانی وەربگرێت. **کارما نیرڤانا (Karma Nirvana)** هێڵێیارمەتیدانی تەلەفۆنی لە ڕۆژانی دووشەممە هەتا هەینی بەڕێوە دەبات: 0800 5999 247 www.karmanirvana.org.uk

- پوختە

- لەپێش ناردنی پۆست بیری لێبکەرەوە. شتێک هاوبەش نەکەیت یان نەیخەیتەسەر ئنتەرنێت بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە هەستت چۆن دەبێت ئەگەر بکەوێتە دەست کەسێکی نادروست. کاتێک کە پۆستێک دەنێریت جاروبار کۆنترۆڵی لەدەست دەدەیت، بەتایبەت ئەگەر کەسێکی دیکە سکرینشۆت یان وێنەی لە شاشە گرتبێت.
- ناسنامەکەت بپارێزە و هەمووشت لەسەر میدیای کۆمەڵایەتی هاوبەش نەکەیت. میدیای کۆمەڵایەتی زۆرباشە بۆئەوەی بێڵیت هاوڕێکان و خێزان لە پەیوەندیدا بمێننەوە بەڵام بیری لێبکەرەوە کە ئاخۆ لەوانە بێت سەبارەت بە ژیانت زیاتر لەوەی مەبەستت بوو بە دونیا بڵێیت.
- بەهۆشیاری لەبەرچاوی بگرە کە ئەوەی لەسەرهێڵ هاوبەشی دەکەیت کێ دەتوانێت ببینێت، ڕێکخستنەکانی تایبەتمەندێتی ئامێرەکەت بپشکنە کە لە ئاستێکی بەرزدا ڕێخرابێت و بیری لێبکەرەوە کە لەگەڵ کێ قسە دەکەیت.
- ئاگاداربە لە نیشانەکانی فێڵبازی هەروەها چۆن گەران بۆ ئیمەیڵ و وێبگە فێلبازییەکان
- قەد زانیاری زۆر کەسیی وەکوو ناونیشانی پۆستی، ژمارە تەلەفۆن، ناوی تەواو، و ڕۆژی لەدایکبوون لەسەرهێڵ نەدەیت.
- قەد وردەزانیاری چوونەناو حیساب و تێپەڕووشەکانت نەدەیت.
- قەد ئیمەیڵ، فایڵ یان هاوپێچکراوە نەناسراوەکان نەکەیتەوە و ئاگاداربە لە ئیمەیڵی ساختەکراو و ئیمەیڵی فێڵبازی.