

आगे बढ़ो और महिला हिंसा के खिलाफ आवाज़ उठाओ!

देश में हर रोज़ लड़कियों और महिलाओं को यौन हिंसा, घरेलू हिंसा और हिंसा के कई अलग-अलग रूपों का सामना करना पड़ता है। आंकड़े बताते हैं कि हर तीन में से एक महिला घरेलू हिंसा की शिकार है। मौजूदा कोरोना के दौर में लॉकडाउन ने लोगों को घरों में रहने के लिए मजबूर किया, लेकिन वहीं दूसरी ओर इसका नुकसान घरेलू हिंसा की बढ़ती घटनाओं के रूप में सामने आया। राष्ट्रीय महिला आयोग के आंकड़ों के अनुसार जहां एक ओर मार्च के पहले

महिला हिंसा के कई रूप हैं:

घरेलू हिंसा, भावनात्मक और मानसिक हिंसा, शारीरिक हिंसा जैसे तेजाब फेंकना, आर्थिक शोषण और यौनिक हिंसा जैसे बलात्कार, अश्लील टीका टिप्पणी, यौनिक चुटकिले, सीटी बजाना, धूमना, छेड़खानी, च्युंटी काटना, पकड़ना, अनवाहा स्पर्श, पीछा करना आदि।

सप्ताह में महिलाओं के विरुद्ध होने वाली हिंसा के 116 मामले सामने आए वहीं मार्च के अंतिम सप्ताह में ऐसे मामलों की संख्या बढ़कर 257 हो गई। लॉकडाउन की अवधि जैसे-जैसे बढ़ती गई ये आंकड़े भी तेजी से बढ़ते गए हैं।

घर हो या घर से बाहर, हिंसा मुक्त जीवन हर महिला का इंसानी अधिकार है। इसलिए आगे बढ़ो और हिंसा के खिलाफ आवाज़ उठाओ।

नीचे हरियाणा की कुछ सहायता सेवाओं की जानकारी दी गई है।

हरियाणा के वन स्टॉप सेंटर्स की सूची नीचे दी गई है, जहां हिंसा से परेशान महिला इलाज, काउंसलिंग तथा कानूनी सहायता ले सकती है-

क्र. सं.	पता
1	भिवानी वन स्टॉप सेंटर-निकट ज़िला पुनर्वास केंद्र, टोशान रोड, फ़ोन- 01664-240044, 7015932690, onestopcenter600@gmail.com
2	चरखी-दादरी वन स्टॉप सेंटर, वॉर्ड नं.-18, लोहारो रोड, केनरा बैंक के पास, फ़ोन-9813722646, 01250-297646, onestopcenterckd@gmail.com, Sunchauhan0007@gmail.com
3	सिविल अस्पताल, फरीदाबाद, फ़ोन-0129-2421006, 9033758060, Pofbd.wcd@gmail.com
4	वन स्टॉप सेंटर, डी.एस.पी., कोठी, गवर्मेन्ट बिल्डिंग, फतेहाबाद, फ़ोन-0166-7220551, 8396841445, 9728385858, Pofth.wcd@gmail.com

5	वन स्टॉप सेंटर, बाल उद्यान (डी.सी. निवास के सामने), निकट नेहरू स्टेडियम, गुड़गांव, हरियाणा- फोन-8684923568, 0124-2331100, pogrgwcd.123@gm ail.com
6	वन स्टॉप सेंटर, मिनी सेक्रेटेरिएट, निकट ए.डी.आर. सेंटर के पास, हिसार हरियाणा-125001, डी.पी. ऑफिस- फोन-01662-239097, सुरेश-8059242425 09416588635 pohsr.wcd@gmail. com
7	वन-स्टॉप सेंटर, सिविल अस्पताल, जींद- फोन-01681-298181, 9588795814 oacjind@gmail
8	वन स्टॉप सेंटर, पुरानी तहसील, झज्जर, भारती- 8860893610, डी.सी.पी. ओ.-9813064392, Pojir.wcd@gmail. c om, Lalitakalra08@gmail.com
9	वन स्टॉप सेंटर, महिला आश्रम,राज्य परिवहन निगम के पीछे, बस स्टैंड, करनाल ज़िला, हरियाणा- फोन-0184-2272121, 0184-2270175, oscsakhikarnal@gmail.com
10	वन स्टॉप सेंटर, पद्मा सिटी मॉल, निकट दिल्ली अस्पताल, कैथल फोन-9416384609, 02746-235420, 8384019428, oscskaithal@g mail.com
11	वन स्टॉप सेंटर, एच.एन-1495, वॉर्ड नंबर. 12, आज़ाद नगर, निकट सिविल अस्पताल, कुरुक्षेत्र, फोन-9896660260, kkrpsc@gmail.com
12	वन स्टॉप सेंटर, म.नं-772, पहली मंज़िल, सेक्टर-1, नारनौल ज़िला, हरियाणा 123001, फोन-8398891195, ponrl.wcd@gmail. c om
13	डी.पी.ओ. ऑफिस, एम.डी.ए. कॉम्प्लेक्स-नूंह- 122107, फोन-0721-7709090, oscnuh@gmail.com
14	वन स्टॉप सेंटर, रेड क्रॉस भवन, पानीपत, फोन-7082403278, oscpnp@gmail.com
15	वन स्टॉप सेंटर, न्यु मिनी सेक्रेटेरिएट बिल्डिंग, आर.एन-27, दूसरी मंज़िल, सेक्टर-1, पंचकुला, फोन-0172-2586600, 9416075049, oscsakhipkl@g mail.com
16	वन स्टॉप सेंटर, सिविल अस्पताल, दूसरी मंज़िल, पलवल, फोन-8076721376, oscpwl@gmail.com
17	वन स्टॉप सेंटर, जनरल हॉस्पिटल में ट्रॉमा सेंटर की पहली मंज़िल, रेवाड़ी ज़िला, हरियाणा- 123401, डी.पी. ऑफिस, फोन-012374-255230, 9996565104, porewari. wcd@gm ail.com
18	वन स्टॉप सेंटर, महिला आश्रम, गांधी कैम्प, रोहतक, करमिंदर- 9466106100, कमलेश- 9416630923, portk.wcd@gmail.com
19	वन स्टॉप सेंटर, बी-10, कोर्ट कॉम्प्लेक्स के पास, मिनी सेक्रेटेरिएट, बरनाला रोड, सिरसा, 01666-297752, हरीश- 9017728550, oscsirsa@gmail.com
20	वन स्टॉप सेंटर, किशोर विकास सदन, एटलस रोड, सांघी अस्पताल के पास, सोनीपत- 131001, फोन-9416976995, 7015492133, oscsonipat@gmail.com

घरेलु हिंसा के खिलाफ़ आप नीचे दिए गए हरियाणा के महिला थानों में शिकायत दर्ज करा सकती हैं-

महिला पुलिस थाना, अम्बाला, पुलिस लाइन रोड, पुलिस लाइन, अम्बाला-134003, फ़ोन- 0171 255 1091
महिला पुलिस थाना, बल्लभगढ़, फ़ोन- 0129-2980960
महिला पुलिस थाना, एन.आई.टी. फरीदाबाद जोन, से. 21, फरीदाबाद-121001, फ़ोन: 095822 00150
महिला पुलिस थाना, सेंट्रल फरीदाबाद जोन, साई मंदिर के पास, दौलताबाद गांव, से.-16, फरीदाबाद-121002, फ़ोन-0129 226 1092
महिला पुलिस थाना, इंदर कॉलोनी, से.-31, फरीदाबाद- 121003, फ़ोन- 01292-261092
महिला पुलिस थाना, गुड़गांव पूर्व, से.15, भाग 2, गुड़गांव- 122022, फ़ोन-9205892122
महिला पुलिस थाना, गुड़गांव- फ़ोन- 9205892107
महिला पुलिस थाना-पालम विहार, गुड़गांव-122006, फ़ोन- 092058 92107, 0124-2305900
महिला पुलिस थाना, से.-15, भाग 2, सिविल लाइंस, गुड़गांव- 122001, फ़ोन-0124 2305900
महिला पुलिस थाना, गुहाना- फ़ोन-9485600464
महिला पुलिस थाना- बरवाला रोड, न्यु पुलिस लाइन, हिसार, फ़ोन- 01662-271091, 88140-31091
महिला पुलिस थाना, करनाल, गांधी चौक, पुरानी कचहरी, करनाल- 132001, फ़ोन- 0184 225 1091
महिला पुलिस थाना, पुलिस लाइन, नारनौल-123001, फ़ोन-7056601091
महिला पुलिस थाना, से.-13-17, पानीपत, सेक्टर 6, एच.यू.डी.ए., हरियाणा- 132103, फ़ोन-0180-2691091, 2699143, 7056731091
महिला पुलिस थाना, रेवाड़ी, ज़िला पुलिस लाइन, रेवाड़ी बाइपास रोड, रेवाड़ी-123401, फ़ोन- 01274 251 722
महिला पुलिस थाना, सोनीपत, 127/23, पत्थर वाली गली, गांधी नगर, अग्रसेन नगर, सोनीपत- 131001, फ़ोन-130-2241091

संकट की स्थिति में आप हरियाणा के निम्न शेल्टर होम्स में संपर्क कर सकती हैं-
 ताऊ देवीलाल ओल्ड एज होम, सेक्टर 4, मार्केट के पीछे, गुड़गांव, फ़ोन-096549 40186
 समर्थ कम्युनिटी फ़ॉर सीनियर सिटीज़ंस, गुड़गांव, फ़ोन-088006 99599
 हैल्पेज इंडिया, चंडीगढ़, फ़ोन- 0172 -269 3869
 महिला आश्रम कॉम्प्लेक्स, जी.टी.रोड, निकट नगर निगम, डी.ए.वी. स्कूल के सामने, शक्ति
 कॉलोनी, करनाल, फ़ोन-184-2273694

हरियाणा में सुरक्षा अधिकारियों की सूची इस प्रकार है, जिनकी सहायता आप घरेलू हिंसा के मामलों में कानूनी सहयोग के लिए ले सकती हैं- ज़िलों के अनुसार यह सूची इस प्रकार है-

क्र. सं.	ज़िला	सुरक्षा अधिकारी का नाम	मोबाइल नं.
1	भिवानी	हरबंस कौर	8607222475
2	फरीदाबाद	हेमा कौशिक	9210474464
3	गुड़गांव और रेवाड़ी	मीना कुमारी	9968902506
4	हिसार और हांसी	बबीता चौधरी	9729011052
5	जींद (पी.ओ. नहीं है अब, पर वकील है)	कृष्णा चौधरी	9466125312
6	कैथल और जींद	सुनीता	9813453138
7	कुरुक्षेत्र	दीपशिखा	9729920004
8	महेंद्रगढ़	सरिता	9466117028
9	मेवात	मधु जैन	9466200554
10	पलवल	सुमन चौधरी	9813985280
11	पंचकुला	सोनिया सभरवाल	9501144188
12	पानीपत और करनाल	रजनी गुप्ता	9729022757
13	रेवाड़ी (पी.ओ. नहीं है अब, पर वकील है)	नीलम शर्मा	9416327237
14	रोहतक और झज्जर	करमिंदर	9466106100
15	सोनीपत	भानु गौर	9466111474

कुछ अन्य हैल्पलाइन नंबर-

- » पुलिस कंट्रोल रूम- 100
- » फायर और रेस्क्यू- 101
- » एम्बुलेंस हैल्पलाइन- 108
- » महिला हैल्पलाइन- 1091
- » चाइल्ड हैल्पलाइन- 1098
- » हैल्पडेस्क टोल फ्री नंबर- 8001802128
- » कोरोना/कोविड-19 हैल्पलाइन- 8558893911/1075,
(गुड़गांव और फरीदाबाद के अलावा)

हरियाणा महिला एवं बाल हैल्पलाइन	0124-2335100
संकट में महिलाओं के लिए हैल्पलाइन	9911599100
हरियाणा महिला आयोग (बि नं: 39-40, सी.ए.डी.ए. भवन, से.-4, पंचकुला)	0172-2584039 0172- 2583639
चंडीगढ़ महिला पुलिस	0172-2741900

हरियाणा में ज़िला विधिक सेवा प्राधिकरणों की सूची

1	कार्यकारी अध्यक्ष, हलसा, हरियाणा लीगल ऐड सर्विसेज़ अथॉरिटी (हलसा), पंजाब व हरियाणा हाई कोर्ट, चंडीगढ़, फ़ोन- 0172-2740071, hslsa.haryana@gmail.com
2	सदस्य सचिव, हलसा, हरियाणा लीगल ऐड अथॉरिटी, इंस्टीट्यूशनल प्लॉट नं 9, से-14, पंचकुला, हरियाणा, फ़ोन- 0172-2583309/ 2562309/ 2560245, hslsa.haryana@gmail.com
3	संयुक्त सदस्य सचिव, हलसा, हरियाणा लीगल ऐड अथॉरिटी, हरियाणा लीगल ऐड अथॉरिटी, इंस्टीट्यूशनल प्लॉट नं 9, से-14, पंचकुला, हरियाणा, फ़ोन- 0172-2586309/ 2562309/ 2560245, hslsa.haryana@gmail.com

4	सचिव, हाई कोर्ट विधिक सेवा समिति, पंजाब व हरियाणा हाई कोर्ट, चंडीगढ़, फ़ोन- 0172-2718317/2718223, supdt.lokadalat-phc@aij.gov.in
5	ज़िला विधिक सेवा प्राधिकरण (डलसा), अम्बाला ए.डी.आर. सेंटर, निकट ज्यूडिशियल कोर्ट कॉम्प्लेक्स, अंबाला, फ़ोन- 171-72532142, ambdlsa@gmail.com
6	भिवानी ए.डी.आर. बिल्डिंग, मिनी सेक्रेटेरिएट, भिवानी- 127021, फ़ोन- 01664-245934/ 245933, dlsabhiwani@gmail.com
7	चरखी-दादरी, कमरा नं 17, कोर्ट कॉम्प्लेक्स, चरखी दादरी, फ़ोन- 01250-223890, dlsacharkhidadri@gmail.com
8	फतेहाबाद ज़िला ए.डी.आर. सेंटर, कोर्ट कॉम्प्लेक्स के पीछे, मिनी सेक्रेटेरिएट, फतेहाबाद, कोर्ट, नं.- 01667-230123, 231174, dlsaftb@gmail.com
9	फरीदाबाद, कोर्ट कॉम्प्लेक्स की पुरानी बिल्डिंग, से.-12, फरीदाबाद, फ़ोन- 1029-2261596, 2261898, dlsafbd@gmail.com
10	गुडगांव ज़िला कोर्ट, निकट राजीव चौक, गुडगांव, फ़ोन- 0124-2300337, 0124-2221501, staffcjmgn@gmail.com
11	हिसार ज़िला ए.डी.आर. सेंटर निकट मिनी सेक्रेटेरिएट, हिसार, फ़ोन- 01662-235015, 270078, hisarlegalservices@gmail.com
12	जींद ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, फ़ोन- 01681-248049, 01681-245048, dlsajind@gmail.com
13	झज्जर ज़िला विधिक सेवा प्राधिकरण, झज्जर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स फ़ोन- 01251-252013, dlsajjr@gmail.com
14	करनाल ज़िला ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, से.-12, करनाल- 132001, फ़ोन- 0184-2266138, krltdlsa@gmail.com
15	कैथल ज़िला ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, कैथल- 136027, फ़ोन-01746-235635, 235759, dlsakaithal@gmail.com
16	कुरुक्षेत्र ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, कुरुक्षेत्र, फ़ोन- 01744-221224, 220216 dlsakrk@gmail.com
17	मेवात ज़िला ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, मेवात, फ़ोन-01267-271072, cjmmevat@gmail.com
18	नारनौल ज़िला ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, नारनौल, फ़ोन- 01282-250339, 250322, nrltdlsa@gmail.com
19	पंचकुला ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, से.-1, पंचकुला, फ़ोन- 0172&2585566, dlsapk1@yahoo.co.in

20	पानीपत, डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, पानीपत, फ़ोन- 0180-2640125, 2640222, dlsapnp@gmail.com
21	पलवल ए.डी.आर. सेंटर, भूतल, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, कुशलीपुर, पलवल- फ़ोन- 01275-297003, 298003, cjmdlsapalwal@gmail.com
22	रेवाड़ी ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, बवल रोड, रेवाड़ी, फ़ोन- 01274-220062, 223388, cjmdlsarwr@gmail.com
23	रोहतक ए.डी.आर. सेंटर, डी.एल.एस.ए., रोहतक, फ़ोन- 01262-257304, dlsartk@gmail.com
24	सिरसा ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, बरनाला रोड, सिरसा, फ़ोन- 01666-247002, srsdlsa@gmail.com
25	सोनीपत ए.डी.आर. सेंटर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, सोनीपत, फ़ोन- 0130-2220015, 2220057, dlsaspt@gmail.com
26	यमुना नगर, ज़िला कोर्ट कॉम्प्लेक्स, जगाधरी, फ़ोन- 01732-220840, dlsaynr@gmail.com

इसके अलावा नीचे दिए हुए सुकून सेंटर से भी आप सहायता ले सकती हैं (हरियाणा स्टेट हेल्थ रिसोर्स सेंटर द्वारा स्थापित)

क्र. सं.	ज़िला सिविल अस्पताल (डी.सी.एच)	काउंसलर का संपर्क
1	क. नं.-09, ट्रॉमा सेंटर, इमरजेंसी, सिविल अस्पताल-अंबाला	अर्चना- 9416913948 सुशील शर्मा- 8968332331
2	क.नं.-106, पहली मंज़िल, ज़िला सिविल अस्पताल, फरीदाबाद	योगिता- 8586865593 प्रीति- 9540054043
3	क.नं.-232, पहली मंज़िल, सिविल अस्पताल, से.-10, गुडगांव	संगीता- 9654953611
4	क.नं.-32, गुप्ता अस्पताल-हिसार, हरियाणा	तान्या आर्या- 09467423327
5	क.नं.-7, ट्रॉमा सेंटर, सिविल अस्पताल-करनाल	अनु- 9050216954
6	क.नं.-125, निकट इमरजेंसी, भूतल, ज़िला सिविल अस्पताल, पानीपत	धरमवीर-7988587637
7	क.नं. 100, पहली मंज़िल, सिविल अस्पताल, से-6, पंचकुला	परजीत- 8558894031
8	क.नं. 25, रोहतक	राहुल शर्मा- 09992995900
9	मुकुंद लाल सिविल अस्पताल-यमुना नगर	ऊषा- 7206980150 रीटा- 7206980150

बहनों, अगर आप के साथ हिंसा हो रही है तो कृपया इन बातों का ध्यान ज़रूर रखें-

- » आपके साथ हो रही हिंसा कानूनन जुर्म है लेकिन आप घबराइए नहीं, खुद को दोष ना दें, खामोशी तोड़ें और अपने इलाके या गांव की आंगनवाड़ी या आशा या ए.एन.एम. दीदी से अपने साथ होने वाले उन सभी व्यवहारों या हिंसा के बारे में बताएं।
- » हिंसा और मारपीट के माहौल को टालें, उससे बचें और मौका मिलते ही किसी सुरक्षित घर (मायका, सहेली या रिश्तेदार) में शरण लें और फिर वहां से जो भी उचित समझें कार्रवाई करें।
- » अपने और बच्चे के सभी ज़रूरी दस्तावेज़ अपने साथ रख लें। (जैसे जन्मपत्री, जन्म प्रमाणपत्र, मेडिकल पेपर, पहचान पत्र, शिक्षा व रोज़गार से जुड़े कागज़, बैंक व स्कूल से जुड़े कागज़, पति की आमदनी या संपत्ति से जुड़े सबूत, कोई ऐसे सबूत जो आपके मामले में प्रमाण हों जैसे हिंसा के बारे में पहले की गई शिकायतों की प्रतियां, एम.एल.सी. आदि के पेपर, अन्य सबूत जैसे विवाह के प्रपत्र या फोटो, पति के विवाहोत्तर संबंधों के प्रमाण आदि)
- » घर छोड़ने के बाद सबसे पहले इस घटना की जानकारी स्थानीय पुलिस थाने को दें और यह बताएं कि आप अपने साथ किस तरह की सामग्री या सामान लेकर निकली हैं (ताकि आप बाद में पति या ससुरालवालों द्वारा चोरी या जेवरात ले जाने के आरोप से बच सकें और घर छोड़ने के कारण या घटना को कानूनी रिकॉर्ड में लाया जा सके)
- » पुलिस से अपनी शिकायत/सूचना की रिसीविंग लेना न भूलें, याद रखें यह भविष्य में आपके लिए बहुत आवश्यक साबित हो सकती है।
- » यदि आपको कोई वकील या पुलिस अधिकारी धमकाता है, बिना किसी कारण पैसे की मांग करता है, आपको लगता है कि वह गलत जानकारी दे रहा है या गुमराह करने की कोशिश कर रहा है या विपक्ष से मिलकर मामले को उलझा रहा है, आपके विरुद्ध काम कर रहा है तो आप इस विषय में उच्च अधिकारियों, स्थानीय सेवा प्रदाता (महिला पंचायत आदि) या महिला संस्था से मदद ले सकती हैं।



हरियाणा कार्यालय: इताशा सोसायटी, गीतांजलि अस्पताल के सामने पटौदी,

हरियाणा 122503, फोन: 7494905530

दिल्ली कार्यालय: जागोरी: बी-114, शिवालिक, मालवीय नगर, नई दिल्ली 110017

फोन: 011 26691219/26691220, हैल्पलाइन: 011 26692700, 8800996640

फैक्स: 011 26691221, ईमेल: jagori@jagori.org

वेबसाइट: www.jagori.org, www.safedelhi.in, www.livingfeminisms.org