

# चौकट तोडून बघताना

रुष्मी दिवेकर  
प्रमिला नाईक

# चौकट तोडून बघताना

रश्मी दिवेकर  
प्रमिला नाईक



दिलासा-स्त्री अत्याचार निवारण केंद्र  
के.बी. भाभा रुग्णालय, वांद्रे (प.) मुंबई



सेंटर फॉर इनक्वायरी इनटू  
हेल्थ अँड अलार्इड थीम्स  
मुंबई

प्रकाशक :

सेहत (सेंटर फॉर इनक्वायरी इनटू हेल्थ अँड अलार्इड थीम्स)

सर्व्हे नं. २८०४-२८०५,

आराम सोसायटी रोड,

वाकोला, सांताक्रूझ (पू.), मुंबई-४०० ०५५.

फोन : २६६७३१५४ • २६६७३५७१

फॅक्स : २६६७३१५६

**E-mail** : cehat@vsnl.com

**Website** : www.cehat.org

दिलासा

विभाग क्र. १०१, अपघात विभागासमोर,

के.बी. भाभा रुग्णालय, वांद्रे (प.), मुंबई-४०० ०५०.

फोन : २६४००२२९ (डायरेक्ट) • २६४२२७७५ • २६४२२५४१

एक्स्टेंशन ४३७६, ४५११

**E-mail** : dilaasa@vsnl.net

[ सार्वजनिक आरोग्य विभाग - के.बी. भाभा रुग्णालय, वांद्रे (प.) आणि सेंटर फॉर इनक्वायरी इनटू हेल्थ अँड अलार्इड थीम्स (सेहत) यांच्या संयुक्त विद्यमाने ]

© सेहत

मुखपृष्ठ : प्रमिला नाईक

रेखाचित्रे : चंद्रशेखर जोशी

अक्षरजुळणी : प्रदीप कापडेकर

मुद्रक : साटम उद्योग

परेल, मुंबई-४०० ०१२.

## अनुक्रम

पुस्तिका कशासाठी .....	५
हिंसा म्हणजे काय ? .....	६
कौटुंबिक हिंसा म्हणजे काय ? .....	७
हिंसा कुठल्याही स्त्रीवर होऊ शकते .....	९
स्त्रियांवर होणाऱ्या हिंसेचे प्रकार .....	१०
हिंसेचे आरोग्यावर होणारे प्रकार .....	१४
हिंसाग्रस्त स्त्रीला आपण कशाप्रकारे मदत करू शकतो! .....	१५
सरकारी रुग्णालयात होणारी मदत .....	१९
पोलिस ठाण्यात तक्रार करायची वेळ आल्यास .....	२१
मुंबईतील काही संस्था जिथे मदत मिळू शकेल .....	२२

## पुस्तिका कशासाठी ....

प्रत्येकीला हिंसेपासून, मारझोडीपासून,  
त्रासापासून मुक्त कुटुंब हवे आहे.  
एकमेकींना आधार देऊन,  
एकमेकींमध्ये हिंसामुक्त जीवन  
जगण्याचा आत्मविश्वास  
निर्माण करूया.

वस्तीमध्ये कार्यकर्ता म्हणून काम करत असताना वस्तीतील अनेक स्त्रियांशी आपले जवळचे नाते निर्माण होते. त्यामुळे बऱ्याचदा स्त्रिया आपल्याशी मोकळेपणाने बोलतात अनेक गोष्टी सांगतात. कधी पैशाची अडचण, कामाचा ताण तर कधी घरात होणारा त्रास व मारहाणीबद्दलही बोलतात. कधी मदतही मागतात. अशा वेळेला त्यांच्याबद्दल कळकळ वाटत असते. मदत करायला हवी हे ही कळत असते. पण नक्की काय करायचं? मदत नेमकी कशी करायची? असा प्रश्न पडतो.

हिंसा म्हणजे काय? हिंसा कोणत्या प्रकारची असू शकते? हिंसेचे आरोग्यावर होणारे परिणाम कोणते? हिंसेला प्रतिबंध घालता येईल का? व कसा? हिंसाग्रस्त स्त्रियांना आपण काय मदत करू शकतो? या अनेक प्रश्नांची उत्तरे या पुस्तिकेच्या माध्यमातून सोप्या व चित्रमय स्वरूपात मांडण्याचा प्रयत्न करित आहोत. या पुस्तिकेचा कार्यकर्त्यांना उपयोग होईल अशी आशा वाटते.

या पुस्तिकेची संकल्पना नवजीत कम्युनिटी सेंटरच्या सिस्टर कुसूम व वस्तीतील कार्यकर्त्यांनी सुचवली याबद्दल आम्ही आभारी आहोत. या पुस्तिकेचा मसुदा वाचून त्यात सुधारणा करण्याचे काम अरूणा बुरटे, संगिता रेगे, पद्मा देवस्थळी, अश्विनी जोग, अर्चना मोरे, निलांगी नानल, वंदना कुलकर्णी, मृदुला सावंत तसेच “दिलासा” व “पहेल” मधील सहकाऱ्यांनी केले. आम्ही त्यांच्या मार्गदर्शनाबद्दल आभारी आहोत. चंद्रशेखर जोशी यांनी या पुस्तिकेसाठी समर्पक चित्रे काढली, त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार !

रश्मी, प्रमिला

## हिंसा म्हणजे काय?

आपल्या आजूबाजूला वेगवेगळ्या प्रकारची हिंसा होताना दिसते. सर्वसाधारणपणे गंभीर मारहाण, खुन, बलात्कार यालाच हिंसा मानले जाते. पण हिंसेचे स्वरूप अधिक व्यापक व खोल आहे. सबळ लोकांनी दुर्बळांवर जाणूनबुजून केलेला सत्तेचा वापर अशी साधी सोपी हिंसेची व्याख्या आहे. पण मग प्रश्न पडतो की सत्ता म्हणजे काय व ती कशी येते?

लिंग, जात, धर्म, हुद्दा, शिक्षण, पैसा यांमुळे समाजातील काही लोकांकडे सत्ता येत असते. या सत्तेच्या जोरावर पुरुष-स्त्रीवर, श्रीमंत-गरीबावर, शिक्षित-अशिक्षितावर, मालक-कामगारावर, सवर्ण-दलितांवर, बहुसंख्य-अल्पसंख्यांकांवर हिंसा करत असतात हे चित्र आपल्याला समाजात दिसते.

बरेचदा ही सत्ता पुरुषांच्याच हातात असते. स्त्रिया, गरीब, अशिक्षित, दलित, अल्पसंख्यांक या लोकांकडे तर तुच्छतेनेच पाहिले जाते. पण या सर्वांमध्येही स्त्रियांना सर्वात कमी लेखले जाते व तिचे स्थान दुय्यमच मानले जाते.

अपमान करण्यासाठी, धडा शिकविण्यासाठी, धाकात ठेवण्यासाठी, तुच्छ लेखण्यासाठी, नियंत्रण ठेवण्यासाठी सत्तेचा वापर केला जातो.

सर्व दुर्बळ घटकांवर होणाऱ्या हिंसेमध्ये स्त्रियांवर होणाऱ्या हिंसेचे प्रमाण सर्वात जास्त दिसून येते. स्त्रियांवर घरात व घराबाहेरही हिंसा होत असते.

पुढील प्रकरणामध्ये घरात होणाऱ्या हिंसेबद्दल आपण जाणून घेणार आहोत.

## कौटुंबिक हिंसा म्हणजे काय?

कौटुंबिक हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण कायदा, २००५ने केलेली कौटुंबिक हिंसेची व्याख्या

कौटुंबिक हिंसा म्हणजे असा कोणताही व्यवहार ज्यामुळे स्त्रीच्या मानसिक किंवा शारीरिक आरोग्याला, जिवाला तसेच सुरक्षिततेला धोका पोहोचेल. नातेवाईकांकडून हुंडा, संपत्ती किंवा मौल्यवान वस्तु आणण्यासाठी स्त्रीवर केलेली बळजबरी तसेच तिला किंवा तिच्या जवळच्या व्यक्तींना जीवे मारण्याची धमकी देणे.

“घर” ही स्त्रियांसाठी सर्वात सुरक्षित जागा मानली जाते. घरामध्ये प्रेम, सुरक्षितता, आपलेपणा असतो. स्त्रीवर तिच्या जवळच्या लोकांकडून मारहाण व छळ व्हायला लागतो तेव्हा, हेच घर तिच्यासाठी “असुरक्षित” बनते. हिंसेचे सर्वात भयानक प्रकार घरातच पहायला मिळतात हे अनेक अभ्यासांवरून सिद्ध झाले आहे.

भांड्याला भांडं लागलं की वाजणारच. पर्यायाने घर म्हटलं की नवरा बायको, सासू सुनेचं भांडण होणारचं. नवऱ्याने बायकोला मारलं तर काय बिघडलं, शेवटी नवराच आहे तो ! असं म्हणणारे अनेक लोक आपल्या आजूबाजूला असतात. नवऱ्याने बायकोला मारणे ही घरगुती गोष्ट आहे व त्यामध्ये इतरांनी न पडणे हेच योग्य असा सर्वमान्य समज आहे. पण घरात होणारी हिंसा हा संपूर्ण समाजाचा प्रश्न आहे. ती काही कोणाची वैयक्तिक बाब नाही.

मानवी अधिकार सर्वाना समान आहेत. घरात व घराबाहेर हिंसामुक्त जीवन जगण्याचा अधिकार स्त्रीलाही आहे हे विसरता कामा नये.

हिंसा, भेदभाव व समाजातील असमानता टिकवून ठेवणारी व्यवस्था बदलण्यासाठी लहानपणापासून मुलामुलींच्या मनात स्त्री-पुरुष समानता, अहिंसा, एकमेकांविषयी आदर ही मुल्ये रूजवायला हवीत.



## हिंसा कुठल्याही स्त्रीवर होऊ शकते !



मग ती

कोणत्याही जातीची, धर्माची, देशाची, रंगाची,

वयाची, शिकलेली, अशिक्षित,

गरीब वा श्रीमंत असो !

दर पाच स्त्रियांपैकी एकीवर कौटुंबिक हिंसा होते. ?

घरात होणारी हिंसा ही खाजगी बाब नसून तो एक

सामाजिक प्रश्न आहे.

## स्त्रियांवर होणाऱ्या हिंसेचे प्रकार

### शारीरिक हिंसा :

मारहाण करणे, गळा दाबणे, चिमटे काढणे, लाथा-बुक्क्या मारणे, जाळणे, भाजणे, उपाशी ठेवणे, दुखण्यावर इलाज करू न देणे ही शरीरावर होणाऱ्या अत्याचाराची काही उदाहरणे आहे. मारहाण किंवा छळ ज्यामुळे स्त्रीच्या जिवाला धोका पोहचू शकतो, अशा प्रकारच्या हिंसेला शारीरिक हिंसा म्हणतात



### मानसिक किंवा भावनिक हिंसा :

“घरी सगळे मला सतत घालून पाडून बोलतात, ह्या टोमण्यांचा मला खूप त्रास होतो”. बरेचदा बायका असे बोलताना आपल्याला आढळतात.

टोमणे मारणे, मनाला लागेल असं बोलणे, अपमान करणे, शिवीगाळ करणे, घराबाहेर पडू न देणे, संशय घेणे, सोडून देण्याची धमकी देणे. अशा प्रकारची वागणूक हीदेखील एक प्रकारची हिंसाच आहे ज्यामुळे मानसिक त्रास होतो. यालाच मानसिक किंवा भावनिक हिंसा म्हणतात.



## लैंगिक हिंसा

“माझा नवरा माझ्यासोबत बळजबरीने संबंध ठेवतो, माझी इच्छा किंवा माझे आजारपण याबद्दल त्याला काहीही देणे घेणे नसते.”

स्त्रीच्या इच्छेविरुद्ध संबंध ठेवणे, अश्लील हावभाव, अश्लील चित्रे चित्रपट बघायला भाग पाडणे, अशा प्रकारच्या हिंसेला लैंगिक हिंसा म्हणतात. अशा प्रकारच्या अत्याचाराबद्दल उघडपणे बोलणे स्त्रियांना खूप कठीण असते.



## आर्थिक हिंसा

“मी आजारी आहे तरी नवरा मला औषधपाण्याला पैसा देत नाही, मीच कमावलेले पैसे मागण्यासाठी मला लाचार व्हावं लागतं आहे.”

घरात खर्चाला पैसा न देणं, बायकांनी कमवलेले पैसे हिसकावून घेणे, माहेरून किंवा जवळच्या नातेवाईकांकडून पैसे किंवा मौल्यवान वस्तूंची मागणी करणे, नोकरी करण्याची परवानगी न देणे किंवा शेती, घर वा इस्टेटीतील वाटा न देणे अशा प्रकारच्या हिंसेला आर्थिक हिंसा म्हणतात.





## हिंसेचे आरोग्यावर होणारे परिणाम

आतापर्यंतच्या सगळ्या उदाहरणामध्ये आढळून आले की, हिंसेमुळे शरीराला दुखापत व मनावर आघात होत असतात. म्हणजेच हिंसेचे परिणाम स्त्रीच्या आरोग्यावर होत असतात. सतत डोकं दुखत राहणे, अंग दुखणे, भूक न लागणे, अंगावरून पांढरे जाणे, हाडं मोडणे, जखमा होणे अशा अनेक शारीरिक दुखापती हिंसेमुळे स्त्रियांना होतात.



घरात होणाऱ्या हिंसेचे शरीरावर होणारे परिणाम दिसून येतात मात्र मनाच्या पातळीवर देखील काही गाष्टी घडत असतात ज्या दिसून येत नाहीत. चिडचिड होणे, आत्मविश्वास गमावून बसणे, झोप न येणे, भीती वाटणे, एकटे वाटणे, उदास वाटणे, आयुष्यात कोणत्याही गोष्टीत रस न वाटणे, सतत रडणे, विचार करत राहणे, आतल्या आत कुढत राहणे, आत्महत्येचा प्रयत्न करणे या गोष्टी बाईच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतात.

## हिंसाग्रस्त स्त्रीला आपण कशा प्रकारे मदत करू शकतो !

समजा अशी एखादी स्त्री जिला घरात खूप जाच होतो, मारहाण होते जर आपल्याकडे आली तर आपण काय कराल ?



ती बाई आपलं मन मोकळं करेल, तिचं दुःख आपल्याला सांगेल असा प्रयत्न आपण करू शकतो. हिंसा सहन करणाऱ्या अशा अनेक मैत्रिणी आपलं मन मोकळं करतील अशी एक जागा आपण तयार करून एकमेकींना मदत करू शकतो, आधार देऊ शकतो. कारण, बोलून दुःखाला वाट मोकळी करून दिल्याने हलकं वाटतं आणि अन्यायाला प्रतिकार करण्याची उमेद मिळते.

जिच्यावर घरात हिंसा होत आहे अशी बाई जर आपल्या महिला मंडळात किंवा बचत गटात आली तर तिला होणारा त्रास ती सर्वासमोर उघडपणे बोलू शकत नाही. तिच्याशी बोलणे सुरू करण्याआधी मंडळाच्या खोलीत कोणी सारखे सारखे ये-जा करणार नाही, तसेच बोलत असताना खोलीत शांतता राहिल असे पहावे.



तिने सांगितलेल्या माहितीची कुठेही वाच्यता होणार नाही, तसंच तिची माहिती तिच्या विरोधात किंवा वस्तीत तिला एकटं पाडण्यासाठी वापरली जाणार नाही, असा तिला विश्वास द्यावा. नुसता विश्वास देऊन चालणार नाही तर ते पाळायलाही हवे.

तिला बोलू द्यावे, बऱ्याच वेळा तिची बाजू ऐकणारे कुणीच नसते. ती बोलत असताना आपण मध्ये मध्ये बोलू नये किंवा उलट सुलट प्रश्न विचारू नये.

समजा एखाद्या स्त्रीने असे सांगितले की तिचा सासरा तिच्यासोबत जबरदस्तीने संबंध ठेवतो. अशा वेळेस आश्चर्य दाखवू नये. तिच्यावर विश्वास ठेवावा. कारण अशा गोष्टी समाजात होत असतात पण बायका ते उघडपणे बोलू शकत नाहीत. लैंगिक हिंसेबद्दल बोलणे बाईला फार कठीण व त्रासदायक असते. म्हणून असा एखादा प्रसंग बाईने सांगितला तर तिला दोष देऊ नये.

जिच्यावर हिंसा होत आहे अशी बाई जेव्हा आपल्याकडे मदतीच्या अपेक्षेने येते तेव्हा खूपदा आपल्याला तिला असे सांगण्याचा मोह होतो की, “तू त्या घरी राहतेसच कशाला”, “सहन कर थोडं” किंवा “घर सोडून दे”. परंतु अशा प्रकारचा सल्ला देणे कटाक्षाने टाळावे.



कुठलीही स्त्री तिला घरात कितीही त्रास होत असेल तरी घर सोडण्याचा निर्णय घेत नाही. कारण तिला तिच्या घरापासून व मुलांपासून लांब जायचे नसते. कधीतरी परिस्थिती बदलेल, नवरा नीट वागायला लागेल अशी तिला आशा वाटत असते. घरात होणारा छळ व त्रास थांबला पाहिजे अशी तिची अपेक्षा असते.

परंतु परिस्थिती आपोआप बदलणार नाही. किंबहुना ती गप्प बसून सहन करीत राहिली तर तिच्यावर अधिकच अन्याय होईल. हे तिला समजावून सांगावे व तिच्यावर होणाऱ्या हिंसेमुळे ती स्वतःला दोष देत असेल तर, ती हिंसेचे कारण नाही. हिंसा करण्याचा अधिकार कोणालाही नाही. तसेच तिच्यावर होणाऱ्या हिंसेला ती जबाबदार नाही. हे तिला पटवून देणे.

तिने कुठल्याही परिस्थितीत कोणत्याही प्रकारची हिंसा सहन करू नये असे तिला समजावून सांगावे.

जर ती तुम्हाला सांगत असेल की छळाला कंटाळून तिच्या मनात स्वतःला संपविण्याचे किंवा आत्महत्येचे विचार येत आहेत, तिला आधार द्यावा.

मुलांमध्ये वेळ घालवावा, एकटं राहू नये, महिला मंडळात किंवा बचत गटाच्या कार्यक्रमाला यावे. आपलं मन ज्यात रमेल अशी एखादी गोष्ट करावी असे तिला सांगावे. तिच्यात जगण्याची उमेद निर्माण करावी.

यानंतरही तुम्हाला तिच्या बोलण्यावरून असे जाणवले की ती स्वतःचं काही बरं वाईट करून घेऊ शकते तर तिला औषधोपचार किंवा समुपदेशनाची गरज आहे हे ओळखावे. मानसोपचार तज्ज्ञ व डॉक्टरांच्या मदतीचा तिला काय फायदा होऊ शकतो हे समजावून सांगावे. तिची इच्छा असल्यास डॉक्टरकडे जाताना तिला सोबत करावी.

ती सांगत असेल की तिला होणारी मारहाण वाढली आहे. तिच्या घरातले लोक तिच्या जीवाचे काही बरे वाईट करू शकतात. असा प्रसंग ओढवला तर जीव वाचविण्यासाठी आरडाओरड करावी जेणेकरून आजुबाजुचे लोक मदतीला येतील असे तिला सांगावे.

असा एखादा प्रसंग तिच्यावर ओढवला तर तिला आपल्या घरी रहायला बोलवावे. गरज पडल्यास महिला मंडळाच्या किंवा बचत गटाच्या मैत्रिणींच्या घरी तिची राहण्याची सोय करावी.

## सरकारी रूग्णालयात होणारी मदत



एखाद्या स्त्रीला खूप मारहाण झालेली असेल किंवा घरात होणाऱ्या त्रासामुळे तिला बरं वाटत नसेल तर, योग्य ते उपचार करणे आवश्यक आहे. दुखणं अंगावर काढू नये असे केल्यास अधिक त्रास होऊ शकतो असे तिला सांगावे.

जवळच्या सरकारी दवाखान्यात तिला उपचारासाठी जाण्यास सांगावे. शक्य असल्यास आपणही तिच्या सोबत जावे. गंभीर मारहाण, जखम, दुखापत, जळणे, आत्महत्या किंवा तसा प्रयत्न अशा प्रकारच्या तक्रारींची सरकारी रूग्णालयात मेडीको लिगल केस (एमएलसी) म्हणून नोंद केली जाते.

स्त्रीवर हिंसा झाली याची नोंद असणारा एमएलसी हा एक महत्त्वाचा पुरावा आहे. पुढे मागे गरज पडल्यास या नोंदीचा कोर्टात पुरावा म्हणून वापर केला जाऊ शकतो.

## दिलासा

आपल्या दुःखाला वाट मोकळी करून द्यायला “दिलासा” या नावाने भाभा हॉस्पिटलने एक विभाग सुरू केला आहे. येथे हिंसाग्रस्त स्त्रियांशी बोलायला, कठीण परिस्थितीतून वाट काढायला अनुभवी, संवेदनशील जाणकार लोक आहेत. याशिवाय कायदेशीर मदत, पोलिसांची मदत, प्रसंगी एक-दोन दिवसाचा तात्पुरता निवारा यासाठीही “दिलासा” विभागात मदत मिळते.

## पोलिस ठाण्यात तक्रार करायची वेळ आल्यास...

वस्तीतली स्त्री जेव्हा पोलिस ठाण्यात तक्रार करायला जाते तेव्हा “बाई तू कशाला घरातल्या गोष्टी बाहेर आणतेस” किंवा तिलाच दम देऊन पोलिस तिची पाठवणी करून देतात. पण तक्रार लहान असो वा मोठी तिची दखल घेणे हे पोलिसांचे काम आहे.

तक्रारी दोन प्रकारच्या असतात.

### अदखलपात्र (एनसी)

यामध्ये भांडण, शिवीगाळ अशा प्रकारच्या गुन्ह्यांची फक्त नोंद केली जाते.

### दखलपात्र (एमआयआर)

यामध्ये गंभीर मारहाण, जिवे मारण्याची धमकी इत्यादी. अशा प्रकारच्या गंभीर गुन्ह्यांची नोंद केली जाते व या प्रकारच्या तक्रारीमध्ये पोलिसांना कारवाई करावीच लागते. या नोंदीला प्राथमिक माहिती अहवाल असेही म्हणतात.

अदखलपात्र व दखलपात्र गुन्हा नोंद केल्याची प्रत स्त्रीला मिळालयलाच हवी, याची खबरदारी घ्यावी.

आपल्याकडे मदतीसाठी आलेल्या स्त्रीला जर पोलिसात तक्रार करायची असेल तर वस्तीतल्या मैत्रिणींनी तिच्यासोबत जावे. यामुळे तिला थोडा धीर येईल. सर्वजणी मिळून गेल्यामुळे पोलिसही तिच्या तक्रारीची दखल घेतील.

## मुंबईतील काही संस्था जिथे मदत मिळू शकते

स्त्री आपल्याजवळ आपलं दुःखं बोलून मोकळी होते. आपण तिची बाजू ऐकूनही घेतो. आपल्या परीने तिला योग्य तो सल्लाही देतो. काही वेळेला या पलिकडेही तिच्या काही गरजा असू शकतात. वैद्यकीय, कायद्याची, पोलिसांची तसेच समुपदेशनाची गरज तिला भासू शकते. अशा वेळेला आपल्या आजुबाजुला असणाऱ्या काही संस्थांमध्ये या स्त्रीला पाठवावे.

### दिलासा - विभाग क्र. १०१

के.बी. भाभा हॉस्पिटल,  
बांद्रा (पश्चिम), मुंबई-४०० ०५०.  
फोन : २६४००२२९ /  
२६४२२७७५/२६४२२५४१  
विस्तारीत क्र. : ४३७६  
वेळ : सोमवार ते शुक्रवार ९ ते ४ वाजेपर्यंत  
शनिवारी ९ ते १२ वाजेपर्यंत

### दिलासा - विभाग क्र. १५

के.बी. भाभा हॉस्पिटल, बेलग्रामी रोड,  
कुर्ला (पश्चिम), मुंबई-४०० ०७०.  
फोन : २६५००२४१  
विस्तारीत क्र. : २१२  
वेळ : सोमवार ते शुक्रवार  
९ ते ४ वाजेपर्यंत  
शनिवारी ९ ते १२ वाजेपर्यंत

### वुमेन्स सेंटर

१०४ बी, सन राईज अपार्टमेंट,  
नेहरू रोड, वाकोला, सांताक्रुझ (पूर्व),  
मुंबई-४०० ०५५.  
फोन : २६६८०४०३ / २६६८५९९७

### महिला व मुलांकरिता सहाय्य कक्ष

पोलिस आयुक्तालयांचे कार्यालय  
पोलिस हेड क्वार्टर, रूम नं. ३६ अ ब्लॉक,  
गेट नं. ५, क्रॉफर्ड मार्केट समोर,  
मुंबई-४०० ००१.  
फोन : २२६२०१११  
विस्तारीत क्र. २०६  
दिवस : सोमवार, बुधवार ते शुक्रवार  
वेळ : १०.३० ते ६ वाजेपर्यंत

### महिला व मुलांकरिता सहाय्य कक्ष

दादर पोलिस स्टेशन, भवानी शंकर रोड,  
सैतान चौकी, दादर (पश्चिम), मुंबई-२८.  
फोन : २४९४०३०३  
विस्तारीत क्र. १८१

### महिला व मुलांकरिता सहाय्य कक्ष

कांदिवली पोलिस स्टेशन,  
एस.व्ही. रोड, शताब्दी हॉस्पिटल समोर,  
कांदिवली (पश्चिम) मुंबई-४०० ०६७.  
फोन : २४६९१७५३  
दिवस : सोमवार, बुधवार ते शुक्रवार  
वेळ : १०.३० ते ६ वाजेपर्यंत

महिला व मुलांकरिता सहाय्य कक्ष  
सी.बी.डी. बेलापूर पोलिस स्टेशन,  
सेक्टर १, सी.बी.डी. बेलापूर बस डेपो समोर,  
नवी मुंबई - ४०० ६१४.  
फोन : २७५८ ०२५५

### स्नेहा

छोटा सायन हॉस्पिटल, धारावी,  
मुंबई-४०० ०१७.  
फोन : २४०४२६२७ / २४०४००४५

### सख्य-महिला मार्गदर्शन कक्ष

दि इमेज, पहिला माळा, निर्मल नाका,  
नालासोपारा, तालुका-वसई, जिल्हा-ठाणे.  
फोन : ९५२५०-२४७१५४०

### आवाज-ए-निस्वॉ

१५१, प्रिन्सेस बिल्डिंग, फ्लॉट १३,  
पहिला माळा, आर. भट मार्ग,  
जे.जे. हॉस्पिटल समोर, मुंबई-४०० ००३.  
फोन : २३७५८४० / २३७५८४६२

### रेहनुमा लायब्ररी सेंटर

दारूलफला बिल्डिंग, पहिला माळा,  
सी विंग, रूम नं. १०२, मुंब्रा, कौसा.  
फोन : २५४९००३८

### स्त्री मुक्ती संघटना

फॅमिली कौन्सिलिंग सेंटर,  
मातोश्री रमाबाई आंबेडकर मॅटर्निटी होम जवळ,  
रामकृष्ण चेंबुरकर रोड, मुंबई-४०० ०७१.  
फोन : २५२९७१९८

### स्त्री मुक्ती संघटना

लोकमान्य टिळक वसाहत,  
रोड नं. ३, दादर (पूर्व).  
फोन : २४१७४३१८

### स्त्री मुक्ती संघटना

फॅमिली कौन्सिलिंग सेंटर, सेक्टर ३,  
सिडको कम्युनिकेशन सेंटर,  
वाशी पोलिस, स्टेशनजवळ, वाशी.  
फोन : २४१७४३१८ / २७८२१५६४

### स्वाधार

केशव गोरे स्मारक ट्रस्ट, आरो रोड,  
गोरेगांव (पश्चिम), मुंबई-४०० ०६२.  
फोन : २८७२०६३८

### आसरा

ए-४, तन्वर व्यु, सी एच एस प्लॉट-४३,  
सेक्टर-७, कोपरखैरणे,  
नवी मुंबई-४०० ७०१.  
फोन : २७५४६६६९

### मैत्र हेल्पलाईन

श्री गणेश दर्शन, ९वा मजला, आय पी एच,  
एल.बी.एस. मार्ग, हरी निवास सर्कल,  
नौपाडा, ठाणे (पश्चिम).  
फोन : २५४३३२७० / २५३६६५७७

## नोंद / निरिक्षण

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



'सेहत' (सेंटर फॉर हवकवायरी इन्टू हेल्थ अँड अन्लाईट बीम्स) हे अनुसंधान द्रष्टे संशोधन केंद्र आहे. आरोग्य विषयक लोकप्रियता संशोधन व सामाजिक कार्ये करण्यासाठी १९९१ साली सेहतची स्थापना झाली. आरोग्य व आरोग्य सेव्ये हा जनतेचा हक्क आहे, हा सभ्य समाजगत बद्द व्हावा या दिशेने सेहतचे संशोधन व इतर सामाजिक कार्ये चालते. सेहतने १९९४ पासून सामाजिक आरोग्यकाळी दुष्टीने महत्काळी काळीस घार पैलुंवर प्रकल्प चाली घेतले आहेत - आरोग्य-सेव्ये व स्वयं-अर्थकारण, आरोग्य-विषयक कायदे व नैतिकता, रुग्णांचे हक्क, सिगरेचे खास आरोग्य प्रश्न, स्त्रियांविरुद्ध हिंसा व मानवी अधिकार.



### दिलसा सवी अन्वाचार निवारण विभाग

आरोग्यसेवेच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या 'सेहत' या विभक्त सरकारी संस्थेबरोबर के.सी. चव्हा सन्मालय, घडि, मुंबई महानगरपालिका यांच्या सहकार्याने 'दिलसा' प्रकल्प कार्यरत आहे. 'दिलसा' हा प्रकल्प सर्वजनिक रुग्णांसाठी स्थित असून स्त्रियांवरील शोभा-काळीस कौटुंबिक हिंसेचे निवारण करणारा विभाग आहे. ह्ये कौटुंबिक हिंसापीडित स्त्रियांना सामाजिक आणि मनःसिक आचार दिलस जातो. या शिवाय प्रशिक्षण, संशोधन आणि जागरूकता निर्माण करणे, हे दिलसाचे इतर उपक्रम आहेत.