



صنعتی بنیاد پر تشدد  
کے حوالے سے  
معلوماتی کتابچہ

ناشر

دستک چیر ٹیمیل ٹرسٹ

info@dastak.org.pk

لے آؤٹ

وژنریز ڈویژن

visionariesdesign@yahoo.com

# صنفي بنياد پر تشدد کے حوالے سے معلوماتی کتابچہ

لاہور

اس معلوماتی کتابچے کو بنانے کا مقصد عورتوں کو صنفی تشدد سے تحفظ اور قانونی مدد فراہم کرنے والے اداروں کے بارے میں آگاہ کرنا ہے تاکہ وہ تشدد کی صورت میں ان اداروں سے رابطہ کر کے مفت مدد حاصل کر سکیں۔

1- ایمر جنسی نمبرز

رابطہ نمبر	ادارہ	نمبر شمار
1122	ریسیو 1122	1
115	ایڈھی ایسولینس	2
15	پولیس مددگار ہیلپ لائن	3
16	فائر بریگیڈ	4
8787	آئی جی پنجاب	5

## 2- ہیلپ لائنیں:

نمبر شمار	ادارہ	سروسز کی تفصیلات	رابطہ نمبر
1	وزارتِ انسانی حقوق	<ul style="list-style-type: none"> <li>• انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں پر قانونی مشاورت</li> <li>• پولیس سٹیشنوں اور دیگر متعلقہ اداروں کے کام کو جانچنا</li> <li>• متعلقہ مدد فراہم کرنے والے اداروں سے صنفی تشدد کے شکار متاثرہ افراد کو متعارف کرواتا ہے۔</li> </ul>	<p>ٹول فری ہیلپ لائن:</p> <p>1099</p>
2	پنجاب کمیشن برائے حقوق خواتین	<ul style="list-style-type: none"> <li>• متاثرین کیلئے قانونی معاملات پر رہنمائی</li> <li>• شکایات متعلقہ مدد فراہم کرنے والے اداروں کے حوالے کرنا</li> </ul>	<p>ٹول فری ہیلپ لائن</p> <p>1043:</p>
3	دستک	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ہیلپ لائن کے ذریعے صنفی تشدد کے شکار متاثرین کو موجودہ سہولیات، قانونی مشاورت، مدد فراہم کرنے والے اداروں اور دستک شیلٹر سروسز کے بارے میں معلومات فراہم کرنا</li> </ul>	<p>ہیلپ لائن:</p> <p>0333 4161610</p>
4	کمیشن برائے انسانی حقوق پاکستان، لاہور آفس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لاہور میں موجود شکایت سیل انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں بشمول صنفی بنیاد پر تشدد سے متعلق مختلف اقسام کی شکایات وصول کرتا ہے۔</li> </ul>	<p>شکایت سیل:</p> <p>0333 2006800</p> <p>فون:</p> <p>042 35864994</p> <p>042 35838341</p> <p>042 35865696</p>

### 3- کرائسز سنٹرز:

نمبر شمار	ادارہ	سروسز کی تفصیلات	رابطہ نمبر
1	ہیومن رائٹس کرائسز سنٹر برائے خواتین، لاہور آفس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• یہ ادارہ سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ پنجاب کی جانب سے سہولیات فراہم کرتا ہے۔</li> <li>• صنفی بنیاد پر تشدد کے شکار متاثرین کیلئے تحفظ، مشاورت، ثالثی، قانونی مشورہ فراہم کرتا ہے اور ان کے کیس متعلقہ مدد فراہم کرنے والے اداروں کو بھیجتا ہے۔</li> <li>• ادارہ متاثرین کو رہائش فراہم نہیں کرتا۔</li> </ul>	<p>فون:</p> <p>042 99230059</p> <p>042 99230058</p> <p>موبائل فون نمبر:</p> <p>0322 4684185</p> <p>ایڈریس:</p> <p>نیو مسلم ٹائون، ڈسٹرکٹ لاہور، پنجاب، پاکستان - 54700</p>
2	عورتوں کے خلاف تشدد سے تحفظ کا ادارہ، ملتان	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صنفی تشدد کی شکار خواتین کے مسائل کے حل کیلئے پولیس کی مداخلت، میڈیکل لیگل رپورٹ، قانونی امداد، متاثرین کی بحالی، مشاورت اور ثالثی جیسی تمام سہولیات ایک چھت تلے مہیا کی جاتی ہیں۔</li> </ul>	<p>فون:</p> <p>061 67410512</p> <p>ایڈریس: سوشل ویلفیئر کمپلیکس، تیال روڈ، ڈسٹرکٹ ملتان</p>

#### 4- پرائیویٹ پناہ گاہیں

نمبر شمار	ادارہ	سروسز کی تفصیلات	رابطہ نمبر
1	دستک چیرٹیبل ٹرسٹ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایک ایسی پناہ گاہ جو صنفی تشدد کی شکار متاثرہ خواتین اور ان کے بچوں کو پناہ کیلئے رہائش مہیا کرتی ہے۔</li> <li>• انتہائی خطرات کے حامل کیسز کیلئے سخت سیکورٹی کو یقینی بناتی ہے۔</li> <li>• رہائشی خواتین کو مفت قانونی امداد، کرائس مینجمنٹ سروسز مسائل کے حل، نفسیاتی مشاورت، متاثرین کی بحالی، ضروری علاج معالجہ، اور متاثرین کے بچوں کی تعلیمی سہولیات بھی مہیا کرتی ہے۔</li> </ul>	<p>فون نمبرز: 042 35294834-5 عام معلومات: 0333 4169696 ہیلپ لائن: 0333 4161610</p>
2	(BMT) بلی میوریل ٹرسٹ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایک ایسی پناہ گاہ جو صنفی تشدد کی شکار متاثرہ خواتین اور ان کے بچوں کو پناہ کیلئے رہائش کی ضرورت مہیا کرتی ہے</li> <li>• ادارہ اپنی رہائشی خواتین کو مالیاتی و معاشی طور پر خود مختار بنانے پر توجہ دیتی ہے</li> <li>• اس کے علاوہ قانونی امداد، نفسیاتی مشاورت، تعلیمی اور ہنر مندی کی تربیت کی سہولیات بھی مہیا کرتا ہے</li> </ul>	<p>فون: نمبرز: 042 35751192-93 موبائل 0301 4777902 نمبرز: 0303 4190020 ایڈریس: 9 سکندر علی ہلی روڈ، گلبرگ 2، ڈسٹرکٹ لاہور، پنجاب</p>
3	بلیقیس ایڈھی ہوم، لاہور	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایڈھی ہوم کی پناہ گاہوں کا دائرہ کار وسیع ہے، جن میں صنفی تشدد کے شکار متاثرین کے ساتھ ساتھ مختلف نوعیت کے سماجی و معاشی مسائل کے شکار بے گھر مرد، خواتین اور بچوں کو بھی پناہ</li> </ul>	<p>فون نمبر: 042 35156363 ایڈریس: گلی نمبر 2، کالج روڈ، ٹائون شپ، ڈسٹرکٹ لاہور</p>

	<p>کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• یہ ادارہ قانونی مدد فراہم نہیں کرتا۔</li> </ul>		
<p>فون نمبر: 042 35457317</p> <p>ایڈریس: 160 حمزہ ٹائون، بالمقابل یوحنا آباد، فیروز پور روڈ، ڈسٹرکٹ لاہور</p>	<p>کلاس ایک ایسی پناہ گاہ ہے جو صنفی تشدد کی شکار متاثرہ خواتین اور ان کے بچوں کو پناہ کیلئے رہائش کی ضرورت مہیا کرتی ہے۔</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ادارہ نفسیاتی مشاورت، قانونی امداد اور ہنرمندی کی تربیت جیسی سہولیات فراہم کرتا ہے۔</li> <li>• اینٹوں کے بھٹوں سے بازیاب خاندان، انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں کے شکار مسلم و غیر مسلم افراد کو، عارضی رہائش گاہ فراہم کی جاتی ہے۔</li> </ul>	<p>کلاس۔ سنٹر فار لیگل ایڈ اسسٹنس اینڈ سی ٹلمنٹ، لاہور</p> <p>CLAAS- Centre for Legal Aid Assistance &amp; Settlement Lahore</p>	4
<p>موبائل نمبر:</p> <p>0344 3362627</p> <p>0333 6667107</p> <p>0313 3826267</p> <p>0321 2070463</p> <p>ایڈریس: پلاٹ نمبر 72، بلاک B، نیشنل اقبال، فیروز پور، ڈسٹرکٹ لاہور</p>	<p>یہ ٹرسٹ بوڑھے افراد کے ساتھ صنفی تشدد کے متاثرین کو بھی رہائش کی سہولیات فراہم کرتا ہے۔</p>	<p>بنتِ فاطمہ اولڈ ہوم، ٹرسٹ، لاہور</p>	5

## 5- سرکاری پناہ گاہیں

### ا۔ دارالامان

نمبر شمار	ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹرز، پنجاب	رابطہ نمبر
1	لاہور	فون نمبر: 042 37468403 موبائل نمبر: 0300 4491909 ایڈریس دارالامان: E-36/30 نزد نواں کوٹ پولیس سٹیشن، چوک یتیم خانہ، بند روڈ، ڈسٹرکٹ لاہور
2	بہاولپور	موبائل نمبر: 0311 6012364, 0306 0729299 ایڈریس دارالامان: ایئر پورٹ روڈ، نزد بغداد پولیس سٹیشن، ڈسٹرکٹ بہاولپور
3	راولپنڈی	فون نمبر: 051 4920304 موبائل نمبر: 0334 5294675 ایڈریس دارالامان: سوشل ویلفئیر کمپلیکس ڈیپارٹمنٹ نمبر 2، نزد DPS سکول، شمس آباد، ڈسٹرکٹ راولپنڈی
4	گجرانوالہ	فون نمبر: 055 9330619 موبائل نمبر: 0321 5362997 ایڈریس دارالامان: C-539 سٹلائٹ ٹاؤن، ڈسٹرکٹ گجرانوالہ
5	ڈی۔ جی۔ خان	فون نمبر: 064 9260470 موبائل نمبر: 0333 7575151



ایڈریس دارلآمان: سوشل ویلفئیر کمپلیکس، نزد جیل روڈ، ڈسٹرکٹ ڈی۔ جی۔ خان		
ایڈریس دارلآمان: بھٹونگر، جھال روڈ، نزد عائشہ میٹرنٹی ہسپتال، ڈسٹرکٹ ساہیوال	ساہیوال	6
ایڈریس دارلآمان: نیوسٹائٹ ٹائون، Z بلاک، کمشنر کالونی، ڈسٹرکٹ سرگودھا	سرگودھا	7
ایڈریس دارلآمان: امیر آباد، راجوانہ روڈ، ڈسٹرکٹ ملتان	ملتان	8
ایڈریس دارلآمان: 519-A نزد قاسم پارک، غلام محمد آباد، ڈسٹرکٹ فیصل آباد	فیصل آباد	9

ب۔ دار لصلاح

نمبر شمار	شہر	تفصیلات	رابطہ نمبر
1	لاہور	<ul style="list-style-type: none"> <li>حکومت کی زیر سرپرستی چلنے والی پناہ گاہیں</li> <li>طلاق یافتہ اور بیوہ خواتین کیلئے عارضی رہائش کی ضرورت مہیا کرتی ہے۔</li> <li>ماہانہ وظیفے کی صورت میں مالی امداد</li> </ul>	<p>موبائل نمبرز:</p> <p>03344365276</p> <p>0300 4127872</p> <p>ایڈریس: سوشل ویلفیئر کمپلیکس،</p> <p>سیکٹر D1 عمرچوک، ٹاون شپ،</p> <p>ڈسٹرکٹ لاہور</p>

6- مفت قانونی امداد

نمبر شمار	ادارہ	سروسز کی تفصیلات	رابطہ نمبر
1	ڈسٹرکٹ اینڈ سیشن کورٹ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ایسے افراد جو قانونی مقدمہ چارہ جوئی کیلئے مالی حیثیت نہ رکھتے ہوں، قانونی مدد حاصل کرنے کیلئے ڈسٹرکٹ اور سیشن جج کو درخواست دے کر مفت قانونی مدد حاصل کر سکتی ہیں۔</li> </ul>	<p>ڈسٹرکٹ اینڈ سیشن کورٹ، لاہور</p> <p>042 99213200</p> <p>042 99210131</p> <p>ایڈریس: لوئر مال روڈ، داتا گنج بخش</p> <p>ٹاون، ڈسٹرکٹ لاہور</p>
2	پنجاب کمیشن برائے حقوق خواتین	<ul style="list-style-type: none"> <li>ادارے کے پاس وکلا کا ایسا بینل موجود ہے جس کے ذریعے صنفی تشدد کے شکار خواتین کیلئے قانونی مشاورت کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔</li> </ul>	<p>فون نمبر:</p> <p>042 99268000-4</p>

غیر سرکاری تنظیموں کی طرف سے قانونی امداد کی سہولیات

<p>ایمر جنسی ہیلپ لائن: 0300 8427079 فون نمبر: 042 35842266-7</p>	<p>خواتین، مذہبی اقلیتوں، صنفی تشدد کے شکار متاثرین اور اپنے بنیادی حقوق سے محروم افراد کو مفت قانونی امداد فراہم کرتا ہے۔</p>	<p>عاصمہ جہانگیر لیگل ایڈ سیل</p>	<p>3</p>
<p>فون نمبر: 042 35294834-5 عام معلومات: 0333 4169696 ہیلپ لائن: 0333 4161610</p>	<p>• دستک ایک پناہ گاہ ہے۔ یہ اپنے رہائشیوں کے علاوہ بھی متاثرین کو قانونی مشاورت اور قانونی امداد مہیا کرتا ہے۔</p>	<p>دستک چیر ٹیبیل ٹرسٹ</p>	<p>4</p>
<p>ہیلپ لائن: 080039393 فون: 04235852180</p>	<p>• ڈیجیٹل رائٹس فاؤنڈیشن (DRF)، لاہور یہاں خواتین کو کمپیوٹر، فون، انٹرنیٹ، سوشل میڈیا پر ہراسانی اور دھمکیوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔</p>	<p>ڈیجیٹل رائٹس فاؤنڈیشن، لاہور (DRF)</p>	<p>5</p>
<p>فون: 042: 36668692</p>	<p>• NCJP نیشنل کمیشن فار جسٹس اینڈ پیس انتہائی متوسط طبقے جن میں صنفی تشدد کے شکار متاثرین کیلئے قانونی مشاورت اور قانونی امداد فراہم کرتا ہے۔</p>	<p>نیشنل کمیشن فار جسٹس اینڈ پیس۔ NCJP</p>	<p>6</p>

<p>فون: 042 37249484 ایڈریس: 15 فین روڈ، مزنگ چوگئی، ڈسٹرکٹ لاہور، پنجاب،</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ادارہ وسیع سطح پر متاثرین، جن میں صنفی تشدد کے شکار افراد کیلئے سول اور کریمنل دونوں اقسام کے کیسز کیلئے مفت قانونی مدد فراہم کرتا ہے۔</li> </ul>	<p>FLASH- فری لیگل ایڈ سوسائٹی فار دی ہیلمپ لیس</p>	<p>7</p>
<p>فون نمبر: 042 35457317 ایڈریس: 160 حمزہ ٹائون، بالمقابل یوحنا آباد، فیروز پور روڈ، ڈسٹرکٹ لاہور</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ادارہ وسیع سطح پر انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں کے متاثرین، جن میں صنفی تشدد کے شکار افراد کیلئے قانونی مشاورت اور مدد فراہم کرتا ہے۔</li> </ul>	<p>CLAAS- سنٹر فار لیگل ایڈ اسسٹنس اینڈ سیٹلمنٹ، لاہور Centre for Legal Aid Assistance &amp; Settlement Lahore</p>	<p>8</p>
<p><b>عوامی خدمت کیلئے رضا کار وکلا</b></p>			
<p>فون نمبر: 042 35457317 اسامہ خاور ایڈووکیٹ: 0321 2894404</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• انڈس لافریم اپنی کمرشل سروسز کے ساتھ ضرورت مندوں کو سول اور فوجداری دونوں اقسام کے کیسز کیلئے قانونی امداد اور مشاورت کیلئے رضا کارانہ خدمات فراہم کرتی ہے۔</li> </ul>	<p>انڈس لائیڈوو کیٹس اینڈ پالیسی کنسلٹنٹ، لاہور</p>	<p>9</p>
<p>علی جاوید درونگر:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لغاری اینڈ رونگر ایڈووکیٹس اینڈ کارپوریٹ</li> </ul>	<p>لغاری اینڈ رونگر ایڈووکیٹس اینڈ</p>	<p>11</p>

0345 4786695 اصغر لغاری: 0321 8449404 فون: 042 35775506	کونسلز خاندانی مقدمات اور صنفی تشدد کے شکار متاثرین کو رضا کارانہ خدمات فراہم کرتے ہیں۔	کارپوریٹ کونسلز
--	---	-----------------

## 7- قانونی و طبی ملاحظہ

تقریباً تمام سرکاری ہسپتالوں میں میڈیکولیکل خدمات فراہم کی جاتی ہیں جو تشدد کے شکار طبی ملاحظہ اور علاج کی سہولت حاصل کر سکتے ہیں۔		
نمبر شمار	تحصیل ہیڈ کوارٹرز ہسپتال (THQs) اور رورل ہیلتھ سنٹرز (RHCs)	رابطہ نمبر
1	سرجن میڈیکولیکل، پنجاب	محمد علی بخاری: 0321- 5720514 0313- 4407414
2	میو ہسپتال	فون: 042 99211129
3	سروسز ہسپتال	فون: 042 99203047
4	جناح ہسپتال	فون: 042 99231400
5	سرگنارام ہسپتال	فون: 042 99200572
6	شاہدرہ ٹیچنگ ہسپتال	فون: 042 99332617
8	نواز شریف ہسپتال، کی گیٹ	موبائل نمبر: 0318 8456123
9	رورل ہیلتھ سنٹر، رائیونڈ	فون: 042 35390886

0321 7988212: موبائل نمبر:	رورل ہیلتھ سنٹر، اعوان ڈھائی والا	10
0342 6560983: موبائل نمبر:	رورل ہیلتھ سنٹر، برکی	11
042 37499331: فون:	رورل ہیلتھ سنٹر، چوہنگ	12

### 8- نفسیاتی صحت و مدد کا مرکز

نمبر شمار	ادارہ	تفصیلات	رابطہ نمبر
1	امنگ ہیلتھ لائن	امنگ Umang ایک ایسی ہیلتھ لائن ہے جو پریشان حال خواتین کیلئے نفسیاتی و ذہنی مدد 24 گھنٹے مہیا کرتی ہے۔	ہیلتھ لائن: (صبح 9 سے رات 9 بجے تک) 03346973040 ہیلتھ لائن: (رات 9 سے صبح 9 بجے تک) 0317 4288665
2	روزن، ہیلتھ لائن	روزن Rozan پریشان حال اور صنفی تشدد کی شکار خواتین کیلئے ”مشاورت بذریعہ ٹیلی فون“ کی سہولت مہیا کرتی ہے۔	ہیلتھ لائن: 0304 1111741

### 9- معاشی بحالی کیلئے مدد

نمبر شمار	ادارہ	تفصیلات	رابطہ نمبر
1	اخوت، لاہور	اقتصادی اور مالیاتی خود مختاری کیلئے غریب افراد اور خاندانوں کیلئے بلاسود چھوٹے کاروباری قرضوں کی سہولت فراہم کرتا ہے۔	UAN:042 111 448 464 فون: 042 35122743 ایڈریس: 19 سوک سنٹر سیکٹر A2، ٹائون شپ، ڈسٹرکٹ لاہور، پاکستان

UAN:042 111 981 981 فون: 042 35248916 ایڈریس: C 1، شاہراہ نظریہ پاکستان، نزد ایکسپوسنٹر، سروس روڈ، K بلاک، جوہر ٹائون، فیئر ۲، ڈسٹرکٹ لاہور، پاکستان	کم آمدنی والے گھرانوں خصوصاً خواتین کیلئے چھوٹے کاروباری سرمایے کی سہولیات مہیا کرتا ہے۔	کشف فاؤنڈیشن، پاکستان	2
--	---	--------------------------	---

## 10- بچوں کے تحفظ کی سروسز

### ا۔ ہیلمپ لائنز

رابطہ نمبر	تفصیلات	ادارہ	نمبر شمار
ہیلمپ لائن: 042 1121	بیورو کی طرف سے فراہم کردہ ہیلمپ لائن بچوں کے خلاف جنسی و جسمانی تشدد کی اطلاع کرنے کیلئے استعمال کی جاسکتی ہے تاکہ متاثرہ بچوں کو بچایا اور تحفظ فراہم کر کے ان کے خاندانوں کے ساتھ دوبارہ ملایا جا سکے۔	چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفر ویل بیورو، لاہور	1

### ب۔ بچوں کیلئے پناہ گاہیں

رابطہ نمبر	تفصیلات	ادارہ	نمبر شمار
ہیلمپ لائن: 042 1121 فون: 042 99252275-6 موبائل: 0321 8472898	یہ بیورو ۱۵ سال سے کم عمر بچوں کیلئے پناہ، دیکھ بھال، نفسیاتی مشاورت، متاثرین کی بحالی، تعلیم، پیشہ ورانہ تربیت کی سہولیات فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ بیورو تشدد کے شکار بچوں کی بازیابی، قانونی معاملات	چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفر بیورو، لاہور	1

	میں تعاون، اور بچوں کی ان کے خاندانوں تک رسائی کا مناسب انتظام کرتا ہے۔		
فون: 6-042 35918035	یہ ادارہ یتیم بچوں کو پناہ فراہم کر کے ان کی تعلیم اور خوراک کی سہولت فراہم کرتا ہے۔	SOS ویلج، لاہور	2

### ج۔ بچوں کیلئے قانونی امداد اور نفسیاتی مشاورت

رابطہ نمبر	تفصیلات	ادارہ	نمبر شمار
مشاورت کیلئے براہ راست نمبر: 051 2850574 موبائل نمبر: 0333 4254432 ہیڈ آفس: 051 2260636، 051 2856950	ساحل ادارہ جسمانی و جنسی تشدد کے شکار متاثرہ بچوں کو قانونی مدد اور نفسیاتی مشاورت کی سہولیات فراہم کرتا ہے	ساحل، لاہور	1