

मज्बुत परिवार

Strong families

Nepali/नेपाली



छोराछोरीको जीवनमा परिवार भने कै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चिज हो। तपाईंको परिवारलाई बलियो बनाउनाले अष्ट्रेलियाको नयाँ जीवनमा घुलमिल हुन सबैलाई मद्दत पुग्न सक्छ।

परिवारलाई मज्बुत बनाइराख्नु

मज्बुत परिवारहरूमा, मान्छेहरू:

- > एक-अर्कालाई मद्दत र समर्थन गर्छन्
- > प्रेम र आदर देखाउँछन्
- > कुराकानी गर्छन अनि सुन्छन्
- > उनीहरूको स्वास्थ्यको ख्याल गर्छन्
- > एकअर्काको भावनाको बारेमा ध्यान राख्छन्
- > एकजुट भै समस्याको समाधान गर्छन्
- > शुखद क्षणहरूमा रमाइलो गर्छन्
- > पर्दा सहयोग माग्छन्।

अष्ट्रेलियामा आउने परिवारहरूले कठोरता वा हिंसाको अनुभव भोगेको वा उनीहरूको मनपर्ने व्यक्तिहरू वा ठाउँहरू गुमाएको हुन सक्छ। जब परिवारका सदस्यहरूले आफु सुरक्षित भएको र आफुलाई हेरचाह गरिएको महसुस गर्छन्, त्यसले उनीहरूलाई निको पार्न मद्दत गर्न सक्छ।

मज्बुत परिवारहरूले एकअर्काको भिन्नतालाई स्वीकार गर्छन्। सबै जनाले माया र आदर पाएको अनुभव गर्छन्।



भेला भै रमाइलो गर्नाले
पारिवारिक सम्बन्धलाई बलियो
बनाउँछ।

प्रायःजसो महिलाहरु
अरूको हेर्चाह गर्दै व्यस्त
हुन्छन्। उनीहरूको स्वास्थ्य पनि
महत्त्वपूर्ण हो।



पारिवारिक स्वास्थ्य

स्वस्थ हुनु भनेको परिवारमा सबैका लागि महत्त्वपूर्ण हो। यसमा मद्दत पुग्ने केहि चीजहरू निम्नानुसार छन्:

- > स्वस्थ खाना खानुहोस्
- > सक्रिय रहनुहोस्
- > मनगो सुत्नुहोस्
- > छालालाई घामबाट जोगाउनुहोस्
- > कोही बीमारी भए भने डक्टरलाई देखाउनुहोस्। महिला र पुरुषहरूको जाँचको बारेमा सोध्नुहोस्
- > छोराछोरीको पनि जाँच गराउनुहोस्। कसैलाई कानको समस्या छ भने सुन्न, बोलन र शिक्षामा असर पर्न सक्छ
- > नियमित रूपमा दाँतको डक्टरलाई देखाँउनुहोस्। प्रायः बालबालिकाले दाँतको उपचार निःशुल्क पाउन सक्छन्
- > सबै जनालाई रोगहरूबाट बचाउने खोप लगाउन निश्चित गर्नुहोस्, विशेष गरी छोराछोरीलाई।

स्वस्थकर खाना

स्वस्थ भोजनले हृदय रोग, मोटोपन, मधुमेह र केहि क्यान्सरहरू रोक्न मद्दत गर्दछ। यि अष्ट्रेलियामा ठूला समस्याहरू हुन्।

तल भनेअनुसार गरे राम्रो हुनेछ:

- > सब्जि, रातो माँसु, माछा, भात, फलफूल, अण्डा, दहि-दुध जस्ता खानेकुरा राख्नुहोस्
- > तपाईंको सांस्कारको स्वस्थ खाना खाई राख्नुहोस्
- > चिल्लो वा बोसो, नुन वा चिनी ज्यादा भएको खानेकुरा जस्तै चिप्स, चकलेटहरू छोराछोरीले मागे पनि कम दिनुहोस्
- > धाराको सादा पानी पिउनुहोस्
- > सक्नु हुन्छ भने छोराछोरीलाई तपाईंको (आमाको) दुध खुवाउनुहोस्।

स्वस्थ गर्भवस्था

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने, बच्चाको लागि राम्रो हुनेछ, यदि तपाईंले:

- > नियमित रूपमा डक्टर वा नर्सलाई देखाउने गर्नु भयो भने
- > चुरोट वा रक्सी खानु भएन भने।

यदि तपाईंको बच्चा भैसकेको छ र तपाईंलाई दुख लागेको वा पिर परेको छ भने, आफ्नो डक्टर वा नर्सले मद्दत गर्न सक्छन्।

गर्भवती महिला वा कलीला छोराछोरीको नजिकै धूम्रपान गर्नाले उनीहरूको स्वास्थ्यमा हानि पुग्छ। तपाईंलाई धूम्रपान छोड्न र आफ्नो स्वास्थ्य सुधार गर्न डक्टरहरूले मद्दत गर्न सक्छन्।

सक्रिय रहनु पुरै
परिवारका लागि राम्रो
हो। हिड्न जानुहोस्, पार्कमा
खेल्नुहोस्, तपाईंलाई मनपर्ने
कुराहरू गर्नुहोस्।



मानिसहरूलाई कस्तो लाग्छ

मज्जुत परिवारहरूले भावनाको बारेमा ख्याल गर्छन्।
अष्ट्रेलियामा आइपुगेका परिवारहरूले यस्तो महसुस गर्न सक्छन्:

- > नयाँ जीवनको बारेमा खुसी र उत्साहित भएको
- > सुरक्षित भएकोमा राहत
- > पछाडी छोडिएका मानिसहरूका बारे चिन्ता
- > आफु सुरक्षित ठाँउमा भएपनी अतीतले सताएको।

आमाबाबुहरू

कहिलेकाहिँ पारिवारिक भूमिका परिवर्तन भएकाले तनाव उत्पन्न गर्न सक्छ।

- > आमाहरू छोराछोरीसंग घरमा हुँदा एकलो, दुखी या थकित महसुस गर्न सक्छन्, खास गरी उनीहरूले अरुबाट थोरै सहयोग पाउने गरेका छन भने।
- > काम छैन भने बुवाहरू निराश वा रिसालु हुनसक्छन्। उनीहरूलाई आफ्नो परिवार पाल्ने भूमिका वा घर मुलीको स्थान गुमाएको महसुस हुन सक्छ, त्यसमा पनि घरमा महिलाहरूले धेरै पैसा पाउदैछन् भने त झन।
- > कोहि बुवाहरू अभिभावकिय काममा बडी लाग्छन तर उनीहरूलाई यसमा बानी पर्न समय लाग्न सक्छ।
- > धेरै आमाबाबुलाई आफन्त परिवारबाट पहिलाको भन्दा थोरै सहयोग पाएकाले एकलो महसुस हुनसक्छ।

छोराछोरी

छोराछोरीले पनि तनाव र शोक महसुस गर्न सक्छन्। उनीहरूले आफ्ना भावनाहरू व्यवहारद्वारा देखाउछन्।

छोराछोरी:

- > एकदम नबोल्ने, डराउने, रिसालु या धेरै झगडा गर्ने हुन सक्छन्
- > ओछ्यानमा पिसाब गर्ने, बिरामी हुने, सुत्नमा वा खानमा समस्या देखाउन सक्छन्।

यस्ता प्रतिक्रियाहरू तनावले गर्दा हुने गर्छन्, तर यस्तै छोराछोरीलाई ठुला मान्छेबाट मदत चाहिएको हो भन्ने बुझाउछ। यदि तपाईं आफ्ना छोराछोरीको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, डक्टर, उनीहरूको स्कूल वा अरु संस्थासंग कुराकानी गर्नुहोस्।

दुख, युद्ध, हिंसाबाट बाच्न वा प्रियजनहरूलाई गुमाएर जिउन निकै साहस चाहिन्छ। यदि कसैलाई डर लाग्ने, दुख्ने वा एकलोपनको महसुस हुने गर्छ भने, सहयोग दिने संस्थाहरू छन् है।

यदि परिवारमा कोही दुखी वा चिन्तित छन्, वा रिसाउछन भने, उनीहरू ठीक छन वा छैनन भनि सोध्नुहोस्।

पारिवारिक हिंसा

पारिवारिक हिंसा सबै समुदाय र संस्कारको समस्या हो। यो हुनु कहिल्यै पनि राम्रो होईन। यसले परिवारमा सबैलाई हानि पुर्याउछ।

हिंसा भन्नाले के बुझिन्छ, र त्यसमा के पर्छन:

- > शारीरिक, जस्तै पिट्नु, घचेट्नु, चिमट्नु, कपाल तान्नु
- > भावनात्मक, जस्तै लज्जित बनाउनु, कसैको बारेमा झूट बोल्नु
- > उनीहरूलाई देश फिर्ता गरिन्छ भनेर, आफ्नो छोराछोरी गुमाउनु पर्छ भनेर, दाइजो वा अन्य ऋणको बारेमा धम्क्याउनु
- > राहदानी वा अन्य कागजातहरू जफत गर्नु
- > कसैलाई आफ्नो परिवार वा साथीहरूसंग भेट गर्न नदिनु
- > कसैको संस्कृति वा धर्मको सम्मान नगर्नु
- > पैसा नियन्त्रण गर्नु वा गर्भनिरोधकको प्रयोगमा रोक लगाउनु
- > कसैलाई इच्छा बिपरित यौन कृयाकलाप गर्न बाध्य बनाउनु।

पति, पत्नी, युवा वा विस्तारित परिवारका सदस्यहरूद्वारा हिंसा हुनसक्छ। प्रायजसो पारिवारिक हिंसा महिलाहरु र छोराछोरी माथी हुन्छ।

घरको हिंसाले
वयस्कहरूलाई
छोराछोरीको हेरचाह गर्न
गार्हो बनाउँछ।

हिंसाले छोराछोरीमा कसरी असर पार्छ

पारिवारिक हिंसाको तनावले छोराछोरीलाई हानि पुर्याउछ, भलेही उनीहरूले नदेखेका वा नसुनेका हुन।

- > त्यसले उनीहरूको मस्तिष्कको काम गराइलाई असर गर्छ - उनीहरू राम्ररी बढ्न वा पढ्न पनि सक्दैनन्।
- > उनीहरू डराउन र एकलो महसुस गर्न सक्छन्।
- > उनीहरू स्कूलमा हुँदा, घरमा के हुँदै होला भन्ने कुराले पिरोली रहन सक्छ।
- > गर्भमा भएका बच्चाहरू पनि प्रभावित हुन सक्छन्।

यदि अशान्ति छ भने, छोराछोरीलाई भन्नुहोस कि त्यसमा उनीहरूको दोष छैन। उनीहरूलाई सहयोग चाहिएमा सहयोग दिलाई दिनुहोस्।

मज्बुत परिवारमा
हिंसाको लागि कुनै स्थान
हुँदैन। यो अष्ट्रेलियामा कानून
विरुद्ध हो।





सुरक्षित रहनका लागि

तपाईं लगायत तपाईंका छोराछोरीको लागि सुरक्षाको योजना हनुपर्ने आवश्यक छ।

- > तपाईंहरूलाई सुरक्षित महसुस भएन भने कहाँ जानुहुन्छ त्यो बिचार गरी राख्नुहोस्।
- > छोराछोरीलाई मद्दत गर्ने मानिसहरूलाई कसरी सम्पर्क गर्ने भनि सिकाउनुहोस्।
- > खतरा हुँदा 000 मा पुलिसलाई कसरी फोन गर्ने भनि सिकाउनुहोस्।

किन उम्किन गाह्रो हुन सक्छ

पारिवारिक हिंसाबाट उम्किन गाह्रो हुन सक्छ। धेरै मानिसहरू यसरी डराउँछन्:

- > आफुलाई, आफ्ना छोराछोरीलाई वा विदेशमा रहेका परिवारलाई अझ बढी हिंसा होला भनेर
- > आफ्ना छोराछोरी गुम्छन भनेर
- > उनीहरूको समुदायले दोष लाउला वा अस्वीकार गर्ला कि भनेर
- > अष्ट्रेलियामा बस्न नपाइने हो कि भनेर।

हुन सक्छ:

- > उनीहरूको जाने ठाउँ कतै नहोला, वा मदत गर्ने कोही नहोला
- > उनीहरू डराएर संस्थाहरूलाई सम्पर्क गर्न नसकलान्, वा त्यस बारे थाहै होला, विशेष गरी यदि अंग्रेजी उनीहरूको पहिलो भाषा होइन भने।

तपाईं एक्लो हुनुहुन्न र सहयोग मिल्न सक्छ। आफ्नो विस्वासिलो साथी वा परिवारसंग कुरा गर्नुहोस्, वा संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्। अवस्था जटिल हुनु अघि नै यो गर्नु वेश हो।

यदि तपाईं हिंसा प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, बरु यस्ता संस्थाहरू छन् जसले तपाईंलाई अझ राम्रा तरिकाहरू सिक्न मद्दत गर्न सक्छन्। हिंसा कहिल्यै पनि समाधान होइन।

संस्थालाई सम्पर्क गर्ने

तपाईंलाई सहयोग गर्नका लागि संस्थाहरू छन्।

- > यस पुस्तिकाको अन्त्यमा बताइएका डक्टरहरू, स्कूलहरू र संस्थाहरू सोधपुछ सुरू गर्नलाई असल ठाउँहरू हुन्।
- > धेरै त निःशुल्क हुन्छन्।
- > तपाईं कस्तो प्रकारको भिसामा हुनुहुन्छ भन्ने कुराले फरक पार्दैन।
- > चाहे तपाईं अझै सम्म घरमा संगै बसी रहनु भएको होस वा सम्बन्ध छोडी सकेको होस्, तपाईंले मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ।
- > तपाईंलाई अपठेरो लाग्ने दोभाषे 'मलाई चाहिँदैन' भन्न सक्नु हुन्छ। यसको सट्टा तपाईंले फोनको दोभाषे माग्नु सक्नु हुन्छ।

यदि तपाईं आफ्नो भिसाको बारेमा सुर्ता गर्दै हुनुहुन्छ भने, कानूनी मद्दत लिनु जरुरी छ। यस पुस्तिकाको अन्त्यमा बताइएका निःशुल्क कानूनी सेवाहरू हेर्नुहोस्।

यदि तत्काल खतरा छ भने 000 मा पुलिसलाई फोन गर्नुहोस्। तपाईंलाई दोभाषे चाहिँन्छ भने, तपाईंको भाषाको नाम भन्या भन्यै गर्नुहोस्, जस्तै 'नेपाली, नेपाली, नेपाली' वा 'जोङ्खा, जोङ्खा, जोङ्खा'।

सेवा(संस्था)हरु

आपतकालीन

000 मा फोन गर्नुहोस पुलिस, आगलागी, एम्बुलेंसका लागि (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 मा फोन गर्नुहोस प्रहरी उपस्थितिका लागि यदि समस्या छ भने तर तत्काल खतरा छैन भने

दोभाषेहरु

दोभाषण तथा अनुवादन केन्द्र (Interpreting and Translating Centre)
1800 280 203 मा फोन गर्नुहोस, बिहान ८.३० - बेलुका ५ बजे सम्म, सोम देखि शुक्र
फोनमा वा आम्ने साम्ने दोभाषेका लागि www.translate.sa.gov.au

अनुवादन तथा दोभाषण सेवा (टिस नेसनल) (Translating and Interpreting Service (TIS National))
13 14 50 मा फोन गर्नुहोस, दिउँसो वा रातिको कुनै पनि समयमा फोन दोभाषेका लागि
www.tisnational.gov.au

स्वास्थ्य र सकुसल्ला

हेल्थडाइरेक्ट (Healthdirect)
1800 022 222 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात यदि कोही बिरामी वा घाइते भएमा www.healthdirect.gov.au

नेशनल होम डक्टर सर्भिस (National Home Doctor Service)
13 74 25 मा फोन गर्नुहोस, कार्यालय समय पछि डक्टरलाई घरमा बोलाउन
<https://homedoctor.com.au>

बच्चाहरुलाई फोनद्वारा मद्दत (Kids Helpline)
1800 551 800 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात
फोनमा र अनलाइन सहयोग ५ - २५ वर्षको उमेरका लागि www.kidshelpline.com.au

लाइफलाइन (Lifeline)
13 11 14 मा फोन गर्नुहोस, दिन वा रातको कुनै बेला कसैलाई दुखित, चिन्तित महसुस भए वा आफैलाई हानी पुर्‍याउने सोच आएमा www.lifeline.org.au

रिफ्युजी हेल्थ सर्भिस (Refugee Health Service)
8237 3900 मा फोन गर्नुहोस वा 1800 635 566 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
21 Market Street, Adelaide
नयाँ आएका शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूको लागि स्वास्थ्य सेवा

चाएल्ड एन्ड फेमिली हेल्थ सर्भिस (सि.ए.एफ.एच.एस.) (Child and Family Health Service (CaFHS))
1300 733 606 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
एपोइन्टमेन्टकालागी
बालक तथा ० - ५ वर्षको उमेरका बच्चाकालागी नि:शुल्क सेवा। नर्सहरूले बालबालिकाको स्वास्थ्य, खाने, सुत्ने र विकासबारे मद्दत गर्न छन्
बच्चाको स्वास्थ्य तथा आमाबाबुको जानकारीका लागि www.cyh.com हेर्नुहोस

बाल र किशोरावस्था मानसिक स्वास्थ्य सेवा(सि.ए.एम.हेच.एस.) (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))
8161 7198 वा 1800 819 089 मा फोन गर्नुहोस (देहातका ग्राहकहरू) ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
० - १५ वर्षका उमेरका बालबालिकाको लागि नि: शुल्क परामर्श सेवा
www.wch.sa.gov.au/camhs

रिलेसन्सिप अष्ट्रेलिया (बहुसांस्कृतिक सेवा) (Relationships Australia (Multicultural Services))
1300 364 277 वा 1800 182 325 मा फोन गर्नुहोस (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
पारिवारिक सम्बन्ध, बालबालिका र किशोर, जुवा, घरेलु हिंसा, एचआईभी, हेपाटाइटिसका लागि सहयोग www.rasa.org.au

स्टार्स (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))
8206 8900 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
81 Angas Street, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier
अष्ट्रेलिया आउनु अघि युद्ध, हिंसा, आफ्ना प्रियजनहरू गुमाएको जस्तो घटनाले प्रभावित भएका जो कोहिका लागि www.sttars.org.au

पारिवारिक हिंसा

घरेलु हिंसा संकट फोन सेवा (Domestic Violence Crisis Line)
1800 800 098 मा फोन गर्नुहोस, दिन वा रातको कुनै बेला सहयोग दिने सेवाका लागि
<http://womenssafety.org.au>

प्रवासी महिलाहरूको सहयोग कार्यक्रम (Migrant Women's Support Program)
8152 9260 मा फोन गर्नुहोस, ८.३० बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
पारिवारिक हिंसामा परेका प्रवासी महिलाहरू र बच्चाहरूका लागि नि:शुल्क गोपनीय सहयोग
<http://womenssafety.org.au>

१८०० रेस्पेक्ट (1800 RESPECT)
1800 737 732 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात
पारिवारिक हिंसा वा यौन आक्रमणको बारेमा कसैसंग फोनमा वा अनलाइन कुरा गर्नुहोस
www.1800respect.org.au

हिंसा वा रिस बारे सहयोग लिने

घरेलु हिंसा संकट फोन सेवा (Domestic Violence Crisis Line)
1800 800 098 मा फोन गर्नुहोस, दिन वा रातको कुनै बेला सहयोग दिने सेवाका लागि
<http://womenssafety.org.au>

रिलेसन्सिप अष्ट्रेलिया (Relationships Australia)
1300 364 277 वा 1800 182 325 मा फोन गर्नुहोस, (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
मज्जुत परिवार बनाउनलाई कसैसंग कुरा गर्नुहोस www.rasa.org.au

कानूनी

कानूनी सेवा आयोग (Legal Services Commission of SA)
सल्लाहको लागि 1300 366 424 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र नि: शुल्क कानूनी सल्लाह www.lsc.sa.gov.au

उत्तरी सामुदायिक कानूनी सेवा (Northern Community Legal Service)
8281 6911 मा फोन गर्नुहोस वा 1300 558 555 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
26 John Street, Salisbury
नि: शुल्क कानूनी जानकारी। अन्य क्षेत्रहरूको लागि संपर्क विवरण
www.northerncommunitylegalservice.weebly.com

महिला कानूनी सेवा एस.ए. (Women's Legal Service SA)
8221 5553 वा 1800 816 349 मा फोन गर्नुहोस, (देहातबाट फोन गर्दा) १० बजे बिहान - ४ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
महिलाहरूको लागि नि: शुल्क कानूनी सहयोग www.wlsa.org.au

बहुसांस्कृतिक सेवा

ए.एम.इ.एस. अष्ट्रेलिया (AMES Australia)
7224 8550 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
Ground floor, 212 Pirje Street, Adelaide
7224 8500 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
2/59 Commercial Road, Salisbury
शरणार्थी तथा नवआगन्तुक प्रवासीहरूको लागि बसोबास सेवाहरू
www.ames.net.au/locations/find-sites

अष्ट्रेलियन माइग्रेन्ट रिसेर्स सेन्टर (Australian Migrant Resource Centre)
8217 9500 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
23 Coglein Street, Adelaide
बसोबास, पारिवारिक सम्बन्ध र पारिवारिक हिंसा सेवाहरू प्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूका लागि।
शहर र देहातका स्थानहरूका लागि www.amrc.org.au हेर्नुहोस

अष्ट्रेलियन रिफ्युजी एसोसिएशन (Australian Refugee Association)
8354 2951 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
1 Brown Terrace, Salisbury
शरणार्थीहरूको लागि सहयोग र समर्थन www.australianrefugee.org

मुस्लिम महिला एसोसिएशन एस.ए. (Muslim Women's Association of SA)
8212 0800 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ३ बजे अपरान्ह, सोम देखि शुक्र
Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide
कार्यक्रमहरू र मुस्लिम महिला र उनीहरूको परिवारको लागि सहयोग www.mwasa.org.au

अभिभावकिय कार्य

अभिभावक मद्दत फोन (Parent Helpline)
1300 364 100 मा फोन गर्नुहोस, बाल स्वास्थ्य र अभिभावक कार्यमा सल्लाहको लागि

इस्लामिक्यर - अभिभावक मद्दत फोनलाइन (Islamicare - Parenting Helpline)
1800 960 009 मा फोन गर्नुहोस, हप्ताको ७ दिन
किशोर/किशोरीका आमाबाबुका लागि गोपनीय सहयोग <http://Islamicare.org.au>

रेजिड चिल्ड्रेन नेटवर्क (Raising Children Network)
अभिभावकिय भूमिकाबारे जानकारी तथा बिभिन्न भाषाहरूमा भिडियोहरू
<http://raisingchildren.net.au>

पेरेंटिङ एस.ए. (Parenting SA)
'बाबु हुनु' तपाईंको अभिभावकिय शैली कस्तो छ? लगायत अन्य बहुसांस्कृतिक अभिभावकलाई विविध शिर्षकहरूमा सरल र सामान्य मार्गनिर्देशहरू
www.parenting.sa.gov.au

यो आमाबाबुका लागि सजिलो निर्देशिका (पेरेंट इजि गाइड) पेरेंटिङ एस.ए. ले दक्षिण अष्ट्रेलियामा नयाँ र फस्टाउदै गरेका बहुसांस्कृतिक समुदायका परिवारहरूका लागि विकास गरेको ९ वटा मध्ये एउटा हो। कयाँ सेवा/ संस्थाहरू र परिवारहरू जस्तै यि निर्देशिकामा निलोभ रूपमा आफ्नो ज्ञान र योग्यता योगदान गर्नु भएको छ, वहाँहरू विशेष गरी यि परिवारहरू र कर्मचारी सदस्यहरू हुन जसका तस्वीरहरू यिनीहरूमा राखिएका छन्, वहाँहरूलाई हामी धेरै आभार ब्यक्त गर्न चाहन्छौं। पेरेंटिङ एस.ए., शिक्षा विभाग र महिला तथा बालस्वास्थ्य सञ्जाल (वुमेन्स एन्ड चिल्ड्रेन्स हेल्थ नेटवर्क)को एक साझेदार हो।

फोन (08) 8303 1660

www.parenting.sa.gov.au

पेरेंट इजि गाइड हरू दक्षिण अष्ट्रेलियामा नि:शुल्क छन्
महत्वपूर्ण: यि जानकारी योग्य पेशेवरको सल्लाहको साटो दिन लक्षित गरिएका होईनन।

© दक्षिण अष्ट्रेलिया सरकार प्रथम उत्पादन 01/2019



Government of South Australia