NEPALI

sttars
supporting survivors of
torture & trauma

sttars
supporting survivors of
torture & trauma

८१ एङगास स्ट्रीट एडिलेड
साउत (दक्षिण) अस्ट्रेलिया ५०००
(81 Angas Street, Adelaide
South Australia 5000)
टेलिफोन: (08) 8206 8900
नि:शल्क फोन: 1800 773 520
फ्याक्स: (08) 8223 2218
वेब: www.sttars.org.au

शरणार्थी र प्रवासी पृष्ठभूमीका मानिसहरु जसले यातना भोग्नु परेको वा बलप्रयोग हिंसा, युद्ध, मुद्धा वा अवैधरुपमा थुनामा परेका कारणले पीडा ब्यहोरीरहेका ब्यक्तिहरुलाई स्टार्स (STTARS)ले सहयोग गर्दछ ।

स्टार्स (STTARS)ले ब्यक्ति र समूहलाई परामर्श दिने, सहयोग तथा वकालत गर्ने, औषधीयुक्त मालिस तथा अन्य प्राकृतीक उपचारहरु गराउने गर्दछ ।

सिफारिस वा एपोइन्टमेन्ट बनाउनका लागि STTARS (स्टार्स)को फोन नम्बर 82068900 मा सोमबार देखि शुक्रबार विहान ९.०० बजी देखि बेलुका ५.०० बजी भित्र फोन गर्नुहोला ।

स्टार्स (STTARS) एउटा गैरसरकारी, राजनितीक तथा धार्मिक सम्बन्धन नभएको एक मुनाफारहित संस्था हो । हामीले १९९१ देखि यातना तथा अन्य पीडा भोगेका ब्यक्तिहरुलाई सेवा दिदैआएका छौं । हामी *यातना र पिडाबाट उम्केर बाँचेकाहरुकालागि अस्ट्रेलियाली सेवा मञ्च* (Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma) को सदस्य हौं ।

यदि तपाईं शरणार्थी वा प्रवासी पृष्ठभूमीको ब्यक्ति हुनुहुन्छ र तपाईंलाई निम्नानुसारका अनुभवहरु हुने गर्छन भने स्टार्स (STTARS)मा फोनसम्पर्क गर्नुहोला :

निदाउन गाह्रो हुने, आफ्नै शरिरबाट आफु अलगिएको जस्तो लाग्ने, भयानक सपना देख्ने, बेचैन वा आतंकित हुने, अत्याधिक र लामो शोक र दुःखमा परेको भएमा, लामो समय देखि अत्याधिक दोषमा वा रीसमा परेको भएमा, निरन्तर पिर्ने वा डरलाग्दा सम्झना आउने गरेमा, याद हराउदै गएको र आफु बिकामे भएको महसूस हुने गरेमा ।

वा तपाईं आफै :

बिगतका अनुभवहरु याद गराउने खालका अवस्थाहरुबाट, एक्लो भएजस्तो र अरुमाथि अनविस्वास गराउने, ध्यान दिन नसक्ने, एकहोरो एउटै सोचाई दोहोऱ्याउने, प्रायः कारणै बिना आत्तिने र झर्किने, पहिला आफु संग नजिक भएका ब्यक्तिबाट टाडा भएको महसूस गर्ने गराउने खालका अवस्थाहरुबाट र इष्टमित्रहरु र सामाजिक कियाकलापहरुबाट हट्ने र टाडा रहने नगर्नुहोस ।

स्टार्स (STTARS)ले दोभाषेको ब्यवस्था गरिदिन्छ ।

यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने 131 450 फोन गर्नु होला ।

स्टार्स (STTARS) गोपनिय छ ।

यसको अर्थ यो हो कि हामी तपाईंको मञ्जुरी बिना तपाईंका जानकारीहरु स्टार्स बाहिर कसैलाई पनि दिने छैनौं ।

स्टार्स (STTARS) निःशुल्क छ ।

यो भनेको के हो भने हाम्रो सेवा प्रयोग गर्न तपाईंलाई केही पैसा लाग्ने छैन ।

कसरी भेट्ने स्टार्स

(STTARS)

८१ एङगास स्ट्रीट एडिलेड साउत (दक्षिण) अस्ट्रेलिया ५०००
(81 Angas Street, Adelaide
South Australia 5000)
टेलिफोन: (08) 8206 8900
निःशल्क फोन: 1800 773 520
फ्याक्स: (08) 8223 2218
वेब: www.sttars.org.au

बस, ट्राम वा रेलमा यात्रा गर्दा :

एङगास स्ट्रीटस्थित स्टार्स (STTARS)मा पुग्नलाई सार्वजनिक यातायात नै सबै भन्दा सजिलो उपाय हो र धेरै जसो बसहरु भिक्टोरिया स्क्वायरमा रोक्ने गर्दछन्। भाडा नलाग्ने 99c City Loop bus (९९सि सिटी लुप बस) र एडिलेड ट्राम (शहर क्षेत्र भित्र मात्र भाडा नलाग्ने) दुइवटै एडिलेड रेल स्टेसनबाट छुटेर भिक्टोरिया स्क्वायरमा रोक्दछन् ।