



والدیجی کی رجسٹری کے پرانے سے واقف ہونے کے لئے، آپ کو اپنی رجسٹریشن کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہے۔ اس پرانے کے ذریعے آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے اور آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے۔ اس پرانے کے ذریعے آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے اور آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے۔ اس پرانے کے ذریعے آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے اور آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے۔

آئی ڈی جی کے رجسٹریشن کے بارے میں جاننے کے لئے، آپ کو اپنی رجسٹریشن کی تاریخ جاننے کی ضرورت ہے۔ اس پرانے کے ذریعے آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے اور آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے۔ اس پرانے کے ذریعے آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے اور آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی رجسٹریشن کی تاریخ کیا ہے۔

آپ کو یہاں سے مدد ملی گئی ہے:

- ناظمہ بخش راجستری ہسپتالوں
- ہارڈ پوائنٹ
- ادارہ راجستری انٹرنل
- نیشنل کونسل (NSRF)

PP (eneelsen) (مدد جسمی/تعمیری خدمات)  
 Bekymingstelefonen Voksne for barn

ڈاکٹر آئیویں کے حق میں رائے فراہم کرنے والی پیشکش کیلئے فون  
 ٹیکٹ کے تمام نمبر 09-15 بجے کے دوران 870 03 940 کلنگا کر رہیں یا  
 bekymining@vfb.no کو ای میل بھیجیں۔

گرگرم ایڈاڈ کے ہنڈ گولی مسکرو ہوائے اب ان مددگار لوگوں سے رابطہ کرنے کے لئے آپ  
 یہاں سے رابطہ کر سکتے ہیں:

SOS telefoner - Kirkens SOS (پہلے کا کالڈی و ایلی ٹیلیفون)  
 فون نمبر: 815 33 300

Mental Helse Hjelpetelefonen (این سمٹ کیلئے مدد کو فون)  
 فون نمبر: 810 00 000

وب سائٹ: www.eidrettmeld.no

ان دونوں مدد کی ٹیلیفون سے پہلے ان لوگوں کے دوران کسی بھی وقت رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

کچھ ایسی ہیام بدترین حالتیں ہوتی ہیں جن کی حالت کو دیکھ کر ہی براہِ وقت کے ہارے سے بچاؤ مل کے  
 ہیں ان کا نام:

- "کھنڈ فرسٹ" (مستعد ہونے والی ہیام کھنڈی کے... سے پہلے سے بچنے میں)
- خود کشی کی دیکھ بھال (بیماریوں سے پہلے سے بچنے میں)
- گولڈن ایچ آئی وی سے متعلقہ بیماریوں سے بچنے میں
- ایچ آئی وی سے متعلقہ بیماریوں سے بچنے میں
- ایچ آئی وی سے متعلقہ بیماریوں سے بچنے میں
- ایچ آئی وی سے متعلقہ بیماریوں سے بچنے میں

کئی والدین اپنے بچوں کو متاثر ہو کر رہتے ہیں اور یہ بھی سمجھتا ہوں کہ بچوں  
 سے ایک بار بچھڑ جائیں۔ ایسے وقتوں میں والدین اپنی زندگی بگاڑ بھی سکتے ہوتے ہیں  
 جن کا علاج سب سے پہلے ہی ہونا چاہئے۔ آپ یہ سب سیکھ سکتے ہیں کہ والدین اپنی زندگی بگاڑ  
 کر کے بچوں سے کونسا فائدہ نہیں کر کے ہیں کہ بعض ایسے والدین اپنی باتوں پر پخت  
 کرتے ہیں جن میں ہمدردی سے ہمیں بہت کچھ سیکھنا ہے۔

کچھ اگر ماہر اپنے بچوں سے جدا ہو کر رہتے ہیں تو ان کے کام سب سے پہلے ان کا بچہ  
 ہی ہے۔ ایسے حالات میں اگر ماہر کو کھینچنا پڑے تو اس کا یہ کام ہے کہ والدین کی مدد کرے  
 کہ ان کی زندگی بگاڑ کر نہ دے۔ ایسے وقتوں میں والدین کی مدد کرنا بھی ایک کام ہے۔

کہ آپ کو یہ سب سیکھنا ہے کہ اس میں ہر وقت کتنی ہیں؟ - اگر ہاں تو آپ ان کو کتنے ہیں۔  
 بہت سے والدین اپنے بچوں کو خود کر کے بھی نہیں کرتے ہیں۔

اگر آپ کو پتا ہے کہ آپ بے لگاؤ ہو کر رہتے ہیں تو خود کر کے ہیں تو آپ کیلئے ایسا ہے اور  
 آپ کے بچے کیلئے ایسا ہے۔ آپ کو یہ سب سیکھنا ہے کہ والدین کی مدد کرنا بھی ایک کام ہے۔  
 خود کر کے آپ کو کھلی سوانح کے بچے کے لئے سب سے پہلے کیلئے نہیں ہے۔

اگر ہمدردی آپ کو ہر وقت سیکھنے دے کر رکھے، ایسا کر رہیں۔ خود ہی میں ایک تمام کر رہیں  
 ان سے سیکھنے کے لئے سب سے پہلے کا نام لیں۔



ماروے میں بچوں کو مارنا منع ہے۔ تو پھر جب ہمیں  
ماپوسی اور غصے کی حالت میں اور کوئی صل سمجھائی نہ دے  
تو ہم کیا کریں؟ کیا ہم ایسے پکر میں پھنسنے سے بچ  
سکتے ہیں کہ مسائل برا سمجھتے ہی جائیں؟

# جب مجھے اتنا غصہ آئے کہ میں قابو سے باہر ہو جاؤں .....

والدین اور نوجوانوں کے مابین  
کیے مصلحت اور رہنمائی

