

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ: ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?



Children and Young People
with Disability Australia

**Take Charge
of Change**



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 8 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ "ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ" ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਰੋਤ www.cyda.org.au/takecharge 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਅਪੰਗਤਾ 101

ਅਪੰਗਤਾ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਲੁਕਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

- **ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ** ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।
- **ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਪਛਾਣ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ।
- **ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਭੇਦਭਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਣ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਤਾਕਤਾਂ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨਾ

ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣਾ

ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ GP, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਾਰਗਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਨੋਟ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Parent Handbook (ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ) ਵੇਖੋ।



ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- NDIS (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ)
- ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ
- ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Carer Allowance (ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਭੱਤਾ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਾਥੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ।

"ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ" ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।



ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਫ਼ਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ-ਫੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਫਾਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (2005) ਦੇ ਤਹਿਤ, ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ CYDA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ **ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਜਨਾ**
- ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP)**
- ਹੋਰ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼, ਲਚਕਦਾਰ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ" ਸਰੋਤ ਵੇਖੋ।



ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ** ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

ਮਦਦਗਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਲਾਈਫਲਾਈਨ** (ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ)
www.lifeline.org.au | 13 11 14
- **ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ** (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ)
www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇਅ** (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
www.carergateway.gov.au | 1800 422 737

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 8 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਵੀ ਵੇਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਕਿਤਾਬਚਾ
- ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ।

ਇਹ ਸਰੋਤ www.cyda.org.au/takecharge 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਬੇਦਾਅਵਾ: "ਟੇਕ ਚਾਰਜ ਆਫ਼ ਚੋਜ" ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਤੱਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ cyda.org.au 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖੋ।