



# उर्लाबारी नगरपालिका

## रोजगार सेवा केन्द्र

उर्लाबारी मोरङ



वैदेशिक रोजगारमा रहेका व्यक्तिहरूका पिवारका लागि  
वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श

सहभागी पुस्तिका

**SaMi**  
Safer Migration Programme





# उर्लाबारी नगरपालिका

## रोजगार सेवा केन्द्र

उर्लाबारी मोरङ

वैदेशिक रोजगारमा रहेका व्यक्तिहरूका परिवारका लागि

# वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श

## सहभागी पुस्तिका

सहभागीको नाम : \_\_\_\_\_  
बेगाना : \_\_\_\_\_  
मोबाइल नं. : \_\_\_\_\_  
समूहको नाम : \_\_\_\_\_  
कक्षा प्रारम्भ मिति : \_\_\_\_\_  
कक्षा सञ्चालन हुने बार र समय : \_\_\_\_\_

प्रकाशक  
उर्लाबारी नगरपालिका  
नगरकार्यपालिकाको कार्यालय  
उर्लाबारी, मोरङ  
प्रकाशन वर्ष : २०८२/०८३

## वित्तीय साक्षरता मोड्युल - १ घण्टा

संस्करण : पहिलो संस्करण २०८२  
मुद्रण प्रति : ६५  
मुद्रण : उर्लाबारी अफसेट प्रेस

---

यस पुस्तकमा भएका कथता, संवाद र पात्रहरू काल्पनिक हुन् । कसैको व्यक्तिगत वा पारिवारिक जीवनसँग मेल खान गएमा संयोग मात्र हुने छ ।

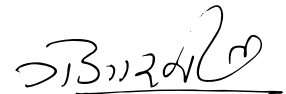
## शुभकामना



सुरक्षित आप्रवासन सामी कार्यक्रम उर्लाबारी नगरपालिकामा वि.सं. २०७८ सालदेखि बैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने र तिनका परिवारलाई लक्षित गरेर सो अन्तरगत वित्तीय साक्षरता, उद्यमशिलता, मनोसामाजिक परामर्श तथा अन्य किशिमका तालिमहरू सञ्चालन गर्दै आईरहेको सर्वविदितै छ । सबै प्रथम त माथि उल्लेखित गतिविधिहरू समावेश गरी पहिलो संस्करणमा यो पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा सबैमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

विशेष गरी उर्लाबारी नगरपालिकाबाट बैदेशिक रोजगारिमा गएर सिकेको सिप, ज्ञान र क्षमतालाई पूर्ण रूपमा स्थानीयकरण गर्न सकेको अवस्थामा आर्थिक समुन्नती हासिल गर्न सकिने अवस्था रहेको छ । उर्लाबारी नगरपालिकालाई स्वच्छ, समृद्ध र समतामुलक नगरेको रूपमा पूर्ण रूपमा रूपान्तरण गर्न सामी कार्यक्रमले उल्लेखीय भूमिका निर्वाह गरेको महसुस भएको छ । वित्तीय लक्ष्य तथा पारिवारिक खर्च व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित ज्ञान र सिपको कमी भई कमजोर पारिवारिक व्यवस्थापन, मनोसामाजिक समस्याका कारणले बैदेशिक रोजगारिबाट अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्न आर्थिक तथा सामाजिक मुल्य पनि चुकाई रहनु परेको छ । यस अवस्थामा विदेशबाट प्राप्त भएको विप्रेषणलाई घर परिवारका सदस्यलाई अधिकतम सदुपयोग गर्न मनोसामाजिक समस्याहरूलाई हल गर्ने क्षमता बिकासका लागि वित्तिया साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श सकारात्मक सुधारको औजार हो भन्ने हाम्रो साभना बुझाई छ ।

यो पुस्तिका प्रकासन गर्न सहयोग गर्नु हुने रोजगार सेवाकेन्द्रका कर्मचारीहरू, सामीमा कार्यरत कर्मचारीहरू सम्बन्धित अन्य विज्ञहरूलाई विशेष धन्यवाद व्यक्त गर्दछु । बैदेशिक रोजगारिमा संलग्न घर परिवारको आर्थिक प्रगतीमा यो पुस्तकले मार्ग निर्देशन गर्ने छ भन्ने विश्वास सहित सम्पूर्ण बैदेशिक रोजगारिमा रहेका व्यक्तिहरू र तिनका परिवारहरूमा शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

  
(गंगाप्रसाद खरेल)  
नगर प्रमुख

## शुभकामना

वैदेशिक रोजगारी नेपाली अर्थतन्त्र र सामाजिक संरचनाको एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनेको छ । वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त हुने विप्रेषण (रेमिट्यान्स) ले परिवारको आर्थिक अवस्था सुदृढ बनाउन मद्दत गरे तापनि यसको उचित व्यवस्थापनको अभावमा धेरै परिवारहरूले विभिन्न चुनौतीहरू सामना गरिरहनु परेको यथार्थ हामी सामु छ ।



यसै सन्दर्भमा, उर्लाबारी नगरपालिका र सुरक्षित आप्रवासन (सामी) कार्यक्रमको संयुक्त प्रयासमा वैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्तिहरूका परिवारका लागि लक्षित गरी सञ्चालन गरिएको “वित्तीय साक्षरता तथा मनोसामाजिक परामर्श” कार्यक्रम अन्तर्गत यो “सहभागी पुस्तिका” प्रकाशन हुन लागेकोमा मलाई निकै खुसी लागेको छ ।

विशेष गरी नगरपालिकाको न्यायिक समितिको संयोजक र सामाजिक विकासको जिम्मेवारी समेत सम्हाल्ने क्रममा मैले अनुभव गरेको छु कि, वित्तीय आफ्नको अभावले आर्थिक संकट निम्त्याउने र परिवारका सदस्यहरू बीचको सम्बन्धमा आउने उतारचढावले मानसिक तनाव सिर्जना गर्ने गर्दछ । यो पुस्तिकाले विप्रेषणको सही सदुपयोग (बचत र लगानी) गर्न सिकाउनुका साथै परिवारमा आइपर्ने मनोसामाजिक समस्याहरूलाई समाधान गर्न र सकारात्मक जीवनशैली अपनाउन निकै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ भन्ने मेरो विश्वास छ ।

यो उपयोगी सामग्री तयार गर्न सहयोग पुर्याउनुहुने रोजगार सेवा केन्द्रका कर्मचारीहरू, सामीमा कार्यरत कर्मचारीहरू यस कार्यमा प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न हुनुहुने सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूलाई म हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्त्यमा, यस सहभागी पुस्तिकाले वैदेशिक रोजगारीमा आधारित परिवारहरूको आर्थिक उन्नति र सुखमय सामाजिक जीवनका लागि एक सशक्त माध्यम बन्ने आशाका साथ पूर्ण सफलताको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

(मीनाकुमारी खतिवडा पौडेल)  
उप-प्रमुख

## उर्लाबारी नगरपालिकाका निर्वाचित पदाधिकारीहरू:



**गंगा प्रसाद खरेल**  
प्रमुख  
५८५२०७४६०८



**मिना कुमारी खतिवडा**  
उप-प्रमुख  
५८५२०७४६०५



**मिष्मराज बुढाथोकी**  
कार्यपालिका प्रवक्ता  
९८४२९३५२२२



**टिका भुजेल**  
सदस्य  
वडा नं. १  
५८९५३८५४५०



**सन्तकुमारी विश्वकर्मा**  
सदस्य/कार्यपालिका सदस्य  
वडा नं. १  
५८२४३७२८२७



**तिलक कुमार पाण्डे**  
अध्यक्ष  
वडा नं. १  
५८९६३५०७६५



**गणेशकुमार मार्नी**  
सदस्य  
वडा नं. १  
५८९७३६५६२२



**गौरीशंकर दाहाल**  
सदस्य  
वडा नं. १  
५८९३५७४७९३



**सिता बुढाथोकी**  
सदस्य/कार्यपालिका सदस्य  
वडा नं. २  
५८४२२०९६४५



**कुमार कँडेल**  
अध्यक्ष  
वडा नं. २  
५८५२०४४८३९



**नरबहादुर घिमाल**  
सदस्य  
वडा नं. २  
५८९८९३५३८४



**रुद्रबहादुर घिमाल**  
सदस्य  
वडा नं. २  
५८९९३८०२४६

## उर्लाबारी नगरपालिकाका निर्वाचित पदाधिकारीहरूः



**ज्योति धिमाल**  
सदस्य  
वडा नं. ३  
५८१०५५६३५०



**कृष्णकुमारी विश्वकर्मा**  
सदस्य  
वडा नं. ३  
५८१५३३६३०३



**मिष्मराज बुदाथोकी**  
अध्यक्ष  
वडा नं. ३  
५८४२१३५२२२



**मिश्रप्रसाद ढकाल**  
सदस्य  
वडा नं. ३  
५८५२०२३६२५



**कृष्णकुमार शापा**  
सदस्य  
वडा नं. ३  
५८५२६७६६७३



**कृष्णमाया कुँडरिया**  
सदस्य/कार्यपालिका सदस्य  
वडा नं. ४  
५८४२०२४२५१



**अमृता नेपाली**  
सदस्य  
वडा नं. ४  
५८१०५५७८२५



**कल्याणकुमार राई**  
अध्यक्ष  
वडा नं. ४  
५८५२०२५२३७



**सुरेन्द्र न्यौपाने**  
सदस्य  
वडा नं. ४  
५८४२३४८८५८



**शेखरनाथ दाहाल**  
सदस्य  
वडा नं. ४  
५८४२४५३८६१



**देवीकला राई**  
सदस्य  
वडा नं. ५  
५८४२३७५५६५



**रामकुमारी वि.क.**  
सदस्य  
वडा नं. ५  
५८०४०५५३२३



**रविन लामा**  
अध्यक्ष  
वडा नं. ५  
५८००५१३२६१



**सुरेश आचार्य**  
सदस्य  
वडा नं. ५  
५८०७३०७५३०



**विनोद धिमाल**  
सदस्य  
वडा नं. ५  
५८२५३७२२५८



**दुर्गावती लिम्बू**  
सदस्य  
वडा नं. ६  
५८४२०७६३५४



**पवित्रा विश्वकर्मा**  
सदस्य  
वडा नं. ६  
५८२५३३४३६५



**चिन्तामणी पौड्याल**  
अध्यक्ष  
वडा नं. ६  
५८४२०३४०२२



**मानबहादुर धिमाल**  
सदस्य  
वडा नं. ६  
५८०४०१०५४०



**बमबहादुर श्रेष्ठ**  
सदस्य  
वडा नं. ६  
५८४२११६८०३

## उर्लाबारी नगरपालिकाका निर्वाचित पदाधिकारीहरूः



**मनमाया तामाङ**  
सदस्य/कार्यपालिका सदस्य  
वडा नं. ७  
५८४२०६५०१७



**मञ्जु परियार**  
सदस्य  
वडा नं. ७  
५८०५३४३०५२



**उर्मिला थापा**  
अध्यक्ष  
वडा नं. ७  
५८४२१३०७५५



**सुमन कार्की**  
सदस्य  
वडा नं. ७  
५८१४३७०५५२



**सन्तोष निरौला**  
सदस्य  
वडा नं. ७  
५८४१८१८३५७



**चन्द्रा डाँगी**  
सदस्य  
वडा नं. ८  
५८०४०५८८४७



**कल्पना कामी रोक्छा**  
सदस्य/कार्यपालिका सदस्य  
वडा नं. ८  
५८०४३६५४५३



**कुलबहादुर कार्की**  
अध्यक्ष  
वडा नं. ८  
५८४२१८८२७७



**उम्बर बराल**  
सदस्य  
वडा नं. ८  
५८४२१८८३५७



**रुद्रप्रसाद लामिछाने**  
सदस्य  
वडा नं. ८  
५८४२१७५६०५



**विमला लिम्बू**  
सदस्य  
वडा नं. ९  
५८०१४४३३८८



**सावित्रा विश्वकर्मा**  
सदस्य  
वडा नं. ९  
५८२५३७०२०६



**नरबहादुर मोक्तान**  
अध्यक्ष  
वडा नं. ९  
५८४२२००५४६



**गणेशबहादुर किम्दाङ राई**  
सदस्य  
वडा नं. ९  
५८१७३६६७१०



**प्रकाश कन्दडवा**  
सदस्य  
वडा नं. ९  
५८१५३०५१५२



**कृष्णबहादुर बर्देवा**  
कार्यपालिका सदस्य  
५८४२०४३५६५

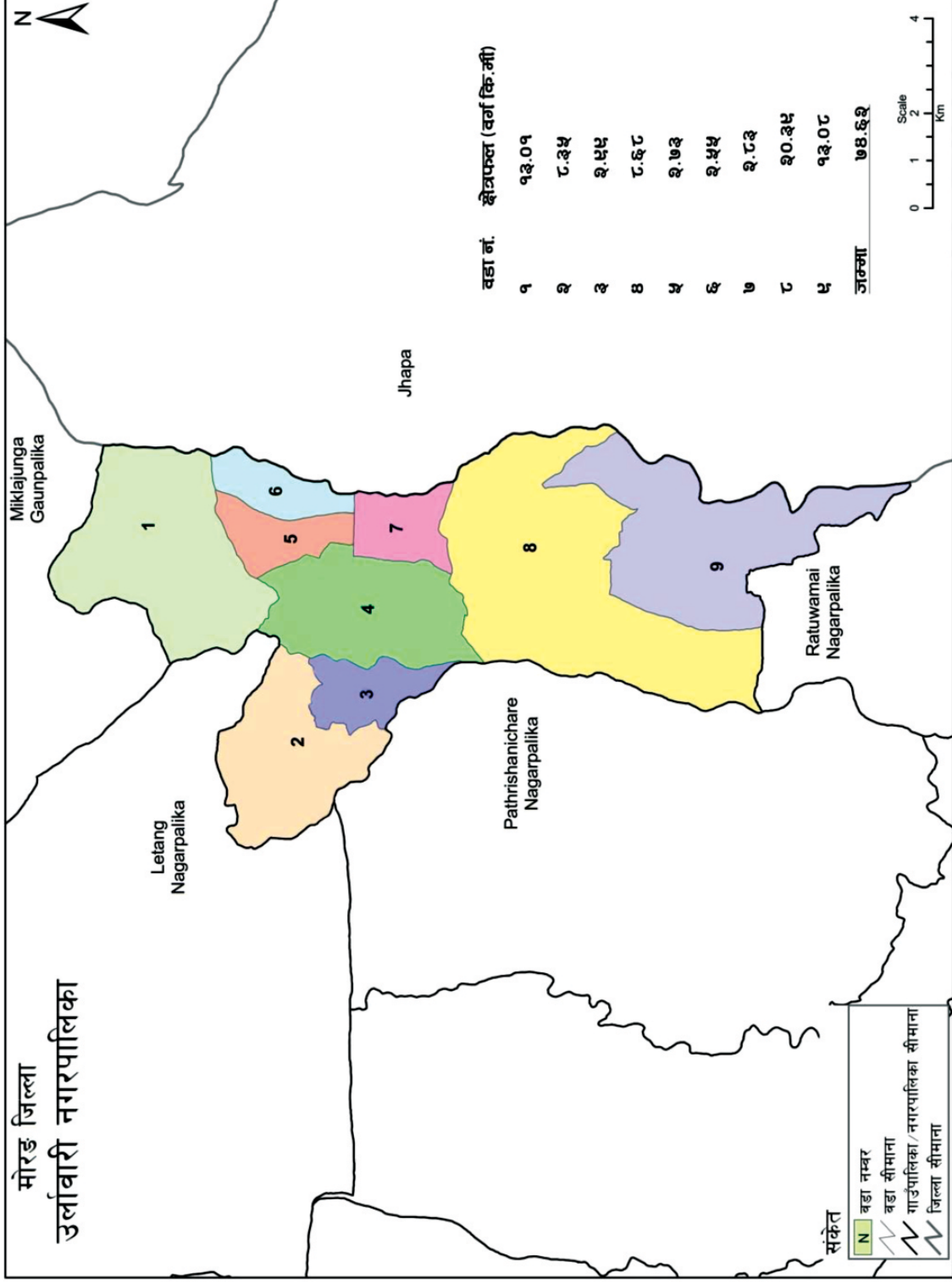


**उम्बरबहादुर भुजेल**  
कार्यपालिका सदस्य  
५८०५३५७४५५



**सुनिल घिमाल**  
कार्यपालिका सदस्य  
५८१६३२८८४५

# उर्लाबारी नगरपालिकाको नक्सा:



स्रोत: स्थलचित्र नक्सा (स्केल १:२५०००/१:५००००), मापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रीय तथ्यांक विभाग  
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, सर्वेक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

# विषय सूची

सत्र १	परिचय	१
सत्र २	वित्तीय साक्षरताबाट सम्पन्नतातिर	१३
सत्र ३	परिवार व्यवस्थापन	१८
सत्र ४	बालबालिकाको भविष्य	२२
सत्र ५	व्यवस्थित परिवार निर्माणका विधिहरु	२६
सत्र ६	वित्तीय लक्ष्य निर्धारण	२९
सत्र ७	वित्तीय लक्ष्य निर्धारणको अभ्यास	३२
सत्र ८	बजेटको परिचय र महत्व	३७
सत्र ९	पारिवारिक बजेट निर्माणको अभ्यास	४२
सत्र १०	सुरक्षित विप्रेषण	४७
सत्र ११	वैदेशिक रोजगारी र घरेलु हिंसा	५६
सत्र १२	बचतको परिचय र महत्व	६३
सत्र १३	बचत गर्ने प्रचलित तरिका वा विधिहरु	६९
सत्र १४	उद्यम र उद्यमशीलता	७७
सत्र १५	व्यवसायको छनोट प्रक्रिया	८३
सत्र १६	व्यावसायिक योजनाको अभ्यास	९०
सत्र १७	लाञ्छना र भेदभाव	९५
सत्र १८	ऋण परिचय तथा ऋण व्यवस्थापन	१००
सत्र १९	जोखिम, त्यसको असर र न्यूनीकरणका उपायहरु	१०४
सत्र २०	सूचना प्रविधि तथा विद्युतीय कारोवार	१११
सत्र २१	सुखी भविष्यका लागि वित्तीय अनुशासन	११६
सन्दर्भ सामग्रीहरु		





## सुरक्षित आप्रवासन (सामी) कार्यक्रम

सुरक्षित आप्रवासन (सामी) कार्यक्रम नेपाल सरकार र स्वीस सरकार बीचको द्विपक्षीय कार्यक्रम हो । यो कार्यक्रम, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय र स्थानीय सरकारहरूको नेतृत्वमा सञ्चालित छ । कार्यक्रमलाई स्वीस सरकार विकास सहयोग (एसडीसी) को तर्फबाट हेल्भेटास नेपालले प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराइरहेको छ ।

यस सामी कार्यक्रमले वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित, व्यवस्थित र उपलब्धिमूलक बनाउने लक्ष्य लिएको छ । वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त हुने प्रतिफललाई बढाउनु र सामाजिक लागतलाई घटाउन तिनै तहका सरकारहरूको संयुक्त प्रयासमा मुख्य गरी पाँचवटा क्षेत्रमा काम गर्दै आइरहेको छ । जसमा सूचनामा पहुँच, न्यायमा पहुँच, सीपमा पहुँच, वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श कार्यक्रम रहेका छन् । वित्तीय साक्षरता संभागमा डिप्रोक्स-नेपालले प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउँदछ । त्यसैगरी, मनोसामाजिक परामर्शमा मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र (सि. एम. सि. नेपाल) ले प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउँदछ ।

## वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक कक्षा सञ्चालनको उद्देश्य

आफ्नो परिवारको आर्थिक अवस्थालाई बलियो बनाउन तथा जीविकोपार्जनलाई सजिलो बनाउन तपाईंहरूका परिवारका सदस्यहरू वैदेशिक रोजगारमा हुनुहुन्छ । वैदेशिक रोजगारीलाई सकेसम्म व्यवस्थित बनाउने र वैदेशिक रोजगारबाट प्राप्त हुने आम्दानी वा विप्रेषणलाई सकेसम्म उपलब्धिपूर्ण र उत्पादनमुखी बनाउनु आजको आवश्यकता हो । परिवारको जीविकालाई सजिलो, व्यवस्थित बनाउन, समृद्ध भविष्य प्राप्त गर्न वित्तीय स्रोतको उचित उपयोग गर्नु पर्दछ । वित्तीय स्रोतको उचित उपयोगको लागि हामीलाई सही ज्ञान तथा सीप चाहिन्छ । हाम्रो भविष्यमा, वित्तीय स्रोतको चिन्ता नभइकन ढुक्कसँग जीवन बिताउनका लागि आजैबाट सही मार्गदर्शन हुनु पर्दछ । वित्तीय स्रोतको व्यवस्थापनका लागि उचित निर्णय लिनको लागि वैदेशिक रोजगारीबाट विप्रेषण प्राप्त गर्ने घर-परिवारलाई सक्षम बनाउनु हाम्रो मुख्य उद्देश्य हो ।

- (क) वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित र उपलब्धिमूलक बनाउन आवश्यक सूचना, जानकारी र संयन्त्रहरूको बारेमा जानकारी बनाउने ।
- (ख) वर्तमान आर्थिक अवस्थाबाट सम्पन्न परिवारको लक्ष्य प्राप्त गर्न मार्ग दर्शन गर्ने ।
- (ग) परिवारका सदस्यहरू, विशेषगरी महिला, बालबालिका, बृद्धबृद्धाहरूको हेरचाह र आपसी हितलाई बढाउने ।
- (घ) मनोसामाजिक समस्याहरूलाई घटाउने र हटाउने । हिंसा, लान्छनामुक्त समाजको सृजना गर्न सचेत गराउने ।
- (ङ) खर्च, आम्दानी, बचत, ऋण, सम्पत्ति, दायित्व, बजेट आदि बारेमा जानकारी दिने र अभ्यास गर्ने ।
- (च) विप्रेषणको सही सदुपयोग गर्ने उपायहरू बारे जानकारी दिने ।
- (छ) व्यवसाय-विकास मार्फत स्वरोजगारीका अवसरहरूका बारेमा जानकारी दिने ।
- (ज) जोखिमबाट बच्न पूर्व तयारीका उपायहरू अवलम्बन गर्न सिकाउने ।
- (झ) सम्बन्धित सरोकारवालाहरू तथा सहयोगी निकायहरूसँग सम्बन्ध स्थापित गर्न सहयोग गर्ने ।
- (ञ) वित्तीय स्रोतको परिचालन गर्दा उचित निर्णय लिन सक्षम बनाउने ।

## वैदेशिक रोजगारी

ठाउँ, उमेर, आफ्नो अवस्था अनुसार सबै मानिसका आ-आफ्नै आवश्यकता र चाहनाहरू हुन्छन् । धेरैजसो चाहना र आवश्यकताहरू पूरा गर्न सम्पत्ति वा पैसा नै चाहिन्छ । पैसा आउने मुख्य बाटो अथवा स्रोत मध्ये रोजगारी पनि एक हो । जीविकाका लागि वा सम्पत्ति कमाउन गर्ने कुनै काम अथवा इलमलाई रोजगारी भनिन्छ । कसैले आफैं आफ्नो रोजगारी सिर्जना गर्दछन् भने कसैले रोजगारी दिने व्यक्ति वा संस्थामा गई काम गर्ने गर्दछन् । आफैले रोजगारी सृजना गरी स्वदेशमा नै रोजगारी गर्नु एउटा उत्तम उपाय हो । विदेशमा रोजगारीको अवसर बढी भएको हुनाले धेरैजसो व्यक्तिहरू विदेशी रोजगारदाता व्यक्ति वा कम्पनीमा काम गर्न जाने गर्दछन् । यसरी जीविकाको लागि अथवा सम्पत्ति कमाउनको लागि विदेशमा गएर कुनै काम वा इलम गर्नुलाई वैदेशिक रोजगारी भनिन्छ ।

आजभोलि धेरै नेपालीहरू वैदेशिक रोजगारीमा रहेका छन् र यो धेरै नेपाली घरपरिवारको पारिवारिक आम्दानीको बलियो स्रोत बनेको छ । वैदेशिक रोजगार विभागको सूचनाको आधारमा हरेक दिन करीब पन्ध्र सय नेपालीहरू वैदेशिक रोजगारीको लागि जाने गर्दछन् । विदेशबाट आउने रकम हाम्रो अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड भएको छ । वैदेशिक रोजगार बोर्डको प्रतिवेदन अनुसार दैनिक ३ देखि ५ जना व्यक्तिको शव नेपाल भित्रि रहेको पनि छ ।



वैदेशिक रोजगारीको कारणले हाम्रो परिवार तथा समाजमा देखिएका सकारात्मक प्रभावहरू, परिवर्तनहरू के के हुन् ?

### वैदेशिक रोजगारीले पारेका सकारात्मक प्रभावहरू

- वैदेशिक रोजगारीले घरायसी आवश्यकताहरू जस्तै: राम्रो आहार, उपचार, छोराछोरी वा भाइबहिनीको शिक्षादीक्षा सजिलै पूरा गर्न सहयोग गरेको छ ।
- बिहेवारी गर्न, चाडपर्व मनाउन सजिलो भएको छ ।
- विदेश जानुपहिले नै ऋण थियो भने त्यो ऋण तिर्न सजिलो भएको छ ।
- घरघडेरी जोड्न, निजी सवारी साधन किन्न सजिलो भएको छ ।

- घरमा कुनै उद्यम वा व्यवसाय गर्न लगानीको अवसर जुटेको छ ।
- विदेशमा प्राविधिक काम गर्नेहरू मध्ये कतिपयले नेपालमा फर्केर पनि त्यही सीपसँग मिल्ने व्यवसाय गरेर राम्रो आम्दानी गरेका छन् । कतिपयले अरुलाई पनि रोजगारी दिएका छन् ।
- विदेश जाने व्यक्तिले फरक देशको हावापानी, संस्कृति बुझ्ने अवसर पाएका छन् । यसले व्यक्तिगत क्षमतामा विकास भएको छ ।
- महिलाहरूको नेतृत्व क्षमता बढेको छ । महिलाहरूको सामाजिक सहभागिता र इज्जत बढेको छ, आदि ।

वैदेशिक रोजगारीको कारणले हाम्रो परिवार तथा समाजमा देखिएका नकारात्मक प्रभावहरू, परिवर्तनहरू के के हुन ?

## वैदेशिक रोजगारीले निम्त्याएका चुनौतीहरू

- परिवारबाट टाढा रहनु पर्दा कतिपयलाई तनाव बढेको छ । । आमा-बाबु, छोरा-छोरी तथा परिवारको मायाले पिरोलेको देखिन्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूमा कार्यबोझ थपिएको छ ।
- खेतीबारी तथा उत्पादन बढाउन कठिनाई भएको छ ।
- सामाजिक रूपमा देखासिकी अझ बढेको छ ।
- खर्च गर्ने बानी बढ्दै गएको छ ।
- बालबालिकालाई हेरचाह र साथ दिन समयको अभाव भएको छ ।
- विदेशमा भनेको काम, तलब नपाएका घटनाहरू बढेका छन् ।
- शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरू पनि देखिएका छन् ।
- वैदेशिक रोजगारीको स्रोतमा निर्भरता बढेको छ, आदि ।

तर, जे-जस्तो भए पनि वैदेशिक रोजगारीले सृजना गरेका राम्रा अवसरहरूको सदुपयोग गर्दै सकारात्मक सोचका साथ अगाडि बढ्नुको विकल्प छैन । तसर्थ, चुनौतिहरू छन् भनेर तर्सनुभन्दा पूर्व तयारी र सजगताका साथ अगाडि बढ्नुनै उत्तम उपाय हो ।

वैदेशिक रोजगारबाट प्राप्त आम्दानीबाट केही परिवारले आफ्नो जीवनस्तरलाई धेरै माथि उठाएका छन् र सम्पन्न एवं सुखी भएका छन् । वैदेशिक रोजगारीमा विभिन्न सीपहरू सिकेर आफ्नो देशमा फर्केका कतिपय व्यक्तिहरूले त्यही सीप प्रयोग गरी नाम र दाम (पैसा) दुवै कमाएका छन् । त्यसैले वैदेशिक रोजगारी सम्पत्ति निर्माणको मुख्य उपाय हो । वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा विभिन्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

## वैदेशिक रोजगारमा रहेका श्रमिक र स्वरोजगारमा रहेका व्यक्तिको सामाजिक सुरक्षा योजना

यस योजनामा वैदेशिक रोजगारमा रहेका श्रमिक र स्वरोजगारमा रहेका व्यक्ति सहभागि हुन सक्नेछन् । आवद्ध हुनको लागि कोषको कार्यालय वा कोषले तोकेको निकाय, कार्यालय वा कोषको अनलाइन प्रणालीबाट निवेदन दिन सकिन्छ ।

### सुचिकृतको लागि

- श्रमिकको नेपाली नागरिकता वा राहदानीको प्रतिलिपि,
- श्रम स्वीकृतिको प्रतिलिपि (भारत बाहेक),
- आफुले श्रम गर्न जान लागेको देश, रोजगारदाता कम्पनी र ठेगाना,
- नेपालमा सम्पर्क गर्ने व्यक्तिको नाम थर, ठेगाना, नाता सम्बन्ध र सम्पर्क लगायत विवरण,

### योजनाहरु

**दुर्घटना तथा अशक्तता सुरक्षा योजना:** दुर्घटनामा परि अशक्त भएमा पाईने उपचार खर्च र निवृत्तिभरण ।

- दुर्घटनामा परि अस्पतालमा भर्ना भई उपचार गराउँदा १ लाख सम्मको भुक्तानी ।
- दुर्घटनाको कारण अस्थायी पूर्ण असक्षमता हुँदा न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ६०% रकम अशक्तता रहेसम्म मासिक रुपमा पाउने ।
- दुर्घटनाको कारण स्थायी असक्षमता भएमा न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ६०% सम्म रकम जीवनकालभर निवृत्तिभरण ।

**आश्रित परिवार सुरक्षा योजना:** योगदानकर्ताको मृत्यु पश्चात आश्रित परिवारले पाउने शैक्षिकवृत्ति, निवृत्तिभरण आदि ।

- मृत्यु भएको अवस्थामा निजको अठार वर्ष उमेर पुरा नभएको सन्ततिले अठार वर्ष सम्म आधारभूत पारिश्रमिकको ४०% शैक्षिकवृत्ति पाउने ।
- आश्रितलाई नेपाल सरकारले तोकेको न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ८०% प्रति महिना निवृत्तिभरण ।
- अन्तिम संस्कारको लागि पच्चिस हजार ।

**बृद्ध अवस्था सुरक्षा योजना:** वैदेशिक रोजगारीबाट नेपाल फर्किए पछि एकमुष्ट वा निवेदन दिई ६० वर्ष पछि निवृत्तिभरण रुपमा लिन सकिन्छ ।

कोषमा आवद्ध हुनको लागि न्यूनतम आधारभूत तलबको २१.३३% रकम बुझाउनु पर्छ । उदाहरणको लागि विद्यमान आधारभूत तलब १०,८२० लाई लिँदा कम्तिमा २,३०८ रुपैयाँ प्रतिमहिना वा सो रकमको ३ गुणा सम्मको रकम योगदान गर्न सकिन्छ ।

## सुविधा प्राप्त गर्ने अवस्था:

घटना घटेको मिति भन्दा अधिको बाह्र महिनामा कम्तीमा नौ महिनाको योगदान रकम कोषमा जम्मा गरेमा सुविधा प्राप्त हुन्छ ।

थप जानकारीको लागि पैसा नलाग्ने नं १११६ मा फोन गरी बुझ्न सकिन्छ ।

## अनौपचारिक क्षेत्रमा काम गर्ने श्रमिकहरुको सामाजिक सुरक्षा योजना

### योजनामा समावेश हुन कोषमा जम्मा गर्नु पर्ने रकम

सरकारको तर्फबाट ९.३७% र श्रमिकबाट ११% गरी जम्मा न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको २०.३७%

योजना	योजनाको अनुपात	सुविधाहरु
औषधि उपचार, स्वास्थ्य तथा मातृत्व सुरक्षा योजना	१०.३७ %	<p>पछिल्लो १२ महिनामा कम्तीमा ९ महिना योगदान गरेको योगदानकर्तालाई वार्षिक १ लाख सम्मको औषधि उपचार ।</p> <ul style="list-style-type: none"><li>मातृत्व सम्बन्धी उपचारको रु १ लाख सम्मको शोधभर्ना ।</li><li>न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिक बराबर शिशु स्याहार खर्च ।</li><li>महिला योगदानकर्तालाई ९८ दिन सम्मको सुत्केरी विदा बापतको न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ६०% ।</li><li>२४ हप्ता भन्दा बढी समयको गर्भपतनलाई समेत मातृत्व सरह सुविधा प्रदान हुने ।</li></ul>
दुर्घटना र अशक्तता सुरक्षा योजना		<ul style="list-style-type: none"><li>दुर्घटनाको औषधि उपचारको लागि रु ७ लाख सम्म सोध भर्ना ।</li><li>अस्थायी पुर्ण असक्षम हुँदा असक्षम रहेको समयको न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ६०% रकम ।</li><li>स्थायी अशक्त भएमा अशक्तताको अनुपातमा ६०% सम्म आजीवन निवृत्तिभरण ।</li></ul>
आश्रित परिवार सुरक्षा योजना		<ul style="list-style-type: none"><li>योगदानकर्ताको जुनसुकै कारणबाट मृत्यु भएमा जम्मा भएको रकम प्रतिफल सहित फिर्ता ।</li><li>आश्रित परिवारलाई न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ४०% प्रति महिना निवृत्तिभरण ।</li><li>२१ बर्ष भन्दा मुनिका बालवालिकालाई ४०% शैक्षिकवृत्ति ।</li><li>२५ हजार अन्तिम संस्कार खर्च ।</li></ul>

बृद्ध अवस्था सुरक्षा योजना	१०%	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ अवकास: रोजगारीको अन्त्य हुने वित्तिकै रकम भिक्न मिल्ने ।</li> <li>■ ३६ महिना योगदान गरेपछि ८०% सापटी पाइने ।</li> <li>■ निवृत्तिभरण योजना: ६० वर्ष उमेर पुगे पछि जम्मा भएको रकमलाई १६० ले भाग गर्दा आउने रकमलाई मासिक रूपमा निवृत्तिभरण पाउने ।</li> <li>■ निवृत्तिभरण पाइरहेको व्यक्तिको मृत्यु भएमा पति वा पत्निलाई ५०% आजीवन मासिक निवृत्तिभरण ।</li> </ul>
----------------------------	-----	---

- सामाजिक सुरक्षा कर १% बुझाउनु पर्ने ।
- अग्रिम रूपमा योगदान गरेमा १०% सम्म छुटको ब्यवस्था ।
- लगातार तीन वर्ष सम्म सामाजिक बीमाका योजनाको उपयोग नगरेमा २०% सम्मको रकम निवृत्तिभरण योजनामा हस्तान्तरण हुने ।

थप जानकारीको लागि कल गर्नुहोस्: १११६ वा लगइन गर्नुहोस्: [www.ssf.gov.np](http://www.ssf.gov.np) मा गइ सञ्चालित यो जनाहरूमा क्लिक गर्नुहोस् ।

## स्वरोजगार क्षेत्रका व्यक्तिहरूको सामाजिक सुरक्षा योजना

### योजनामा समावेश हुन कोषमा जम्मा गर्नु पर्ने रकम

न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिक वा न्यूनतम पारिश्रमिकको तीन गुणा रकमको ३१% सम्म

योजना	योजनाको अनुपात	सुविधाहरू
औषधि उपचार, स्वास्थ्य तथा मातृत्व सुरक्षा योजना	१ %	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पछिल्लो १२ महिनामा कम्तिमा ९ महिना योगदान गरेको योगदानकर्तालाई वार्षिक १ लाख सम्मको औषधि उपचार ।</li> <li>■ मातृत्व सम्बन्धी उपचारको रु १ लाख सम्मको शोधभर्ना ।</li> <li>■ न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिक बराबर शिशु स्याहार खर्च ।</li> <li>■ महिला योगदानकर्तालाई ९८ दिन सम्मको सुत्केरी विदा बापतको न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ६०% को दरले भुक्तानी ।</li> <li>■ २४ हप्ता भन्दा बढी समयको गर्भपतनलाई समेत मातृत्व सरह सुविधा प्रदान हुने ।</li> </ul>

दुर्घटना र अशक्तता सुरक्षा योजना	१.४%	<ul style="list-style-type: none"> <li>दुर्घटनाको औषधि उपचारको लागि रु ७ लाख सम्म सोध भर्ना ।</li> <li>अस्थाई पुर्ण असक्षम भएमा काममा नफर्केसम्म न्यूनतम आधारभुत पारिश्रमिकको ६०% रकम ।</li> <li>स्थाई अशक्त भएमा अशक्तताको अनुपातमा न्यूनतम आधारभूत तलवको ६०% सम्म आजिवन निवृत्तिभरण ।</li> </ul>
आश्रित परिवार सुरक्षा योजना	०.२७%	<ul style="list-style-type: none"> <li>योगदानकर्ताको जुनसुकै कारणबाट मृत्यु भएमा जम्मा भएको रकम प्रतिफल सहित फिर्ता ।</li> <li>आश्रित परिवारलाई न्यूनतम आधारभुत पारिश्रमिकको ४०% प्रति महिना निवृत्तिभरण ।</li> <li>२१ बर्ष भन्दा मुनिका बालवालिकालाई ४०% शैक्षिकवृत्ती ।</li> <li>२५ हजार अन्तिम संस्कार खर्च ।</li> </ul>
बृद्धावस्था सुरक्षा योजना	२८.३३%	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवकास: ८.३३% जम्मा रकम रोजगारीको अन्त्य हुने वित्तिकै फिक्न मिल्ने ।</li> <li>३६ महिना योगदान गरेपछि ८०% सापटी पाइने ।</li> <li>निवृत्तिभरण योजना: ६० वर्ष उमेर पुगे पछि जम्मा भएको रकमलाई १६० ले भाग गर्दा आउने रकमलाई मासिक रूपमा निवृत्तिभरण पाउने ।</li> <li>निवृत्तिभरण पाइरहेको व्यक्तिको मृत्यु भएमा पति वा पत्निलाई ५० % आजिवन मासिक निवृत्तिभरण पाउने ।</li> </ul>

- सामाजिक सुरक्षा कर १% बुझाउनु नपर्ने र अग्रिम रूपमा योगदान गरेमा १०% सम्म छुटको ब्यवस्था
- लगातार तीन वर्ष सम्म सामाजिक बीमाका योजनाको उपयोग नगरेमा २०% सम्मको रकम निवृत्तिभरण योजनामा हस्तान्तरण हुने ।

थप जानकारीको लागि कल गर्नुहोस्: १११६ वा लगइन गर्नुहोस्: [www.ssf.gov.np](http://www.ssf.gov.np) मा गइ सञ्चालित यो जनाहरूमा क्लिक गर्नुहोस् ।

## तयारीको चरणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- वैदेशिक रोजगारमा जाँदा के फाइदा छ ? परिवारको एउटा व्यक्ति जाँदा परिवार चलाउन तत्काल के असजिलो पर्दछ, त्यस्तो असजिलोलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने आदि विषयमा परिवारका सबै सदस्यहरूसँग बसेर छलफल गर्नु पर्छ ।
- आवश्यक कागजात जस्तै राहदानी, शैक्षिक, पेशागत अनुभवका प्रमाणपत्रहरू, आवश्यक भए भाषा, तालिमका प्रमाणपत्रहरू तयार गर्नु पर्छ ।
- वैदेशिक रोजगारीका निमित्त नेपाल सरकारबाट कुन-कुन मुलुकहरूमा जान स्वीकृति प्राप्त छ, सो बारेमा जानकारी लिनु पर्छ ।
- वैदेशिक रोजगार विभागमा दर्ता भएका अर्थात् नेपाल सरकारबाट इजाजत प्राप्त कम्पनीहरूका बारेमा वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइट ([www.dofe.gov.np](http://www.dofe.gov.np)) मा राखिएको छ ।
- मोबाइलमा सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी विभिन्न एपहरू जस्तै : वैदेशिक रोजगार विभागको वैदेशिक रोजगारी एप, शुभयात्रा एप तथा आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरू, वैदेशिक रोजगार विभागको र वैदेशिक रोजगार बोर्डको वेबसाइटबाट थप जानकारी लिन सकिन्छ । ११४१ मा फोन गरी अति आवश्यक सूचना तथा आफू जान चाहेको देशको विभिन्न जानकारीहरू पाउन सकिन्छ ।
- श्रम स्वीकृतिको लागि बैंक खाता खोल्नुपर्ने नियम छ । तसर्थ बैंक खातामा पैसा कसरी पठाउने, कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि छलफल गर्नु पर्छ ।
- आफूले छनोट गरेका देशमा जान कति खर्च लाग्छ वा कुनै शुल्क लाग्दैन ? आफ्ना विश्वासिला र जानकार मानिससँग त्यसको स्पष्ट जानकारी लिनु पर्छ ।
- जम्मा लाग्ने खर्च र जम्मा आमदानी हुने रकमको तुलना गर्नु पर्छ । खर्च भन्दा आमदानी बढी हुने भएमा मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय लिनु पर्छ ।
- वैदेशिक रोजगारदातालाई रकम बुझाँउदा रसिद लिएर मात्र बुझाउनु पर्दछ । र यदि रसिद नभएमा पनि प्रमाण जुटाउनु पर्छ । प्रमाण नभएको अवस्थामा न्याय पाउन सकिदैन ।
- आवश्यक पर्ने खर्च कति हो ? त्यो पैसा आफूसँग छ-छैन ? कति, कोसँग लिने हो ? निश्चित गर्नुहोस् । ऋण लिनु पर्ने अवस्थामा सकेसम्म स्थानीय वित्तीय संस्थाहरूबाट नै ऋण लिनुहोस् । ऋण लिँदा तिरेको अति चर्को ब्याजले वैदेशिक रोजगारीको प्रतिफल धेरै हुँदैन ।
- आवश्यकता अनुसार सीपमूलक तालिम लिनुपर्छ । सीप तालिम नलिई वैदेशिक रोजगारीमा जानु हुँदैन । आमदानी कम हुन्छ । प्रगतिको संभावना कम हुन्छ । अभिमुखीकरण तालिम लिनुहोस् ।
- स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस् । नक्कली प्रमाणपत्र बनाई विदेश गएमा फिर्ता पठाइदिन्छ । कमजोर स्वास्थ्य

भएको ब्यक्तिले विदेशमा काम गर्न सक्दैन ।

- वैदेशिक रोजगारका लागि तयार गरिएका आवश्यक कागजातहरूको फोटोकपि दुई प्रति बनाई एक प्रति आफूसँग र एकप्रति परिवारमा राख्न दिनुहोस् । श्रम गर्दा प्राप्त इमेल र पासवर्ड पनि सुरक्षित राख्नुहोस् ।
- वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी आप्रवासी स्रोत केन्द्र (MRC) मा सम्पर्क गरी जान लागेको मुलुकमा रहेको नेपाली दूतावासको फोन नम्बर लिनुहोस् ।
- वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी कार्यक्रमहरू हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् । उज्यालो अनलाइन हेर्ने गर्नुहोस् । फेसबुक वा अन्य माध्यममा भुटा वा अफवाहहरू पनि आउन सक्छन् । तुरुन्त विश्वास नगर्नुहोस् ।

## रोजगारमा जाने मुलुकमा (गन्तव्य मुलुक) पुगेपछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- इमान्दारितापूर्वक आफ्नो करारनामा (कामको शर्त) अनुसार काम गर्नु पर्छ ।
- आफ्नो खानपान र स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ ।
- गन्तव्य मुलुकको धर्म, संस्कृति, नीति नियमहरूको सम्मान तथा पालना गर्नु पर्छ ।
- नेपाली राजदूतावासका श्रम सहचारी र वैदेशिक रोजगार विभाग तथा आफूलाई पठाउने म्यानपावर कम्पनीको सम्पर्कमा रहनु पर्छ ।
- भिसाको मिति र एग्रीमेन्ट समाप्त हुनुपूर्व नवीकरण गर्नु पर्छ ।
- स्वीकृति बेगर आफूले काम गरेको कम्पनी छोड्नु हुँदैन । (ज्यानमा जोखिम हुने परिस्थिति बाहेक)
- कुनै विरोध, हडताल प्रदर्शनमा भाग लिनु हुँदैन । यो कानून विपरीत मानिन्छ ।
- सीपहरू सिक्नुहोस्, परिवारसँग नियमित सम्पर्कमा रहनु पर्छ ।
- पैसा पठाउँदा इजाजत प्राप्त कम्पनीबाट मात्र सुरक्षित तरिकाले पठाउनु होस् । हुण्डीबाट पठाउँदा प्रमाण हुँदैन । हुण्डीबाट पैसा पठाउनु गैरकानूनी कार्य हो ।
- कुनै पनि प्रतिबन्धित वस्तु तथा लागू पदार्थको प्रयोग, ओसारपसार गर्नु हुँदैन । अचार, सामान पठाउँदा ध्यान दिनुहोस् ।
- आफ्नो काम तथा अधिकार सम्बन्धी कुनै समस्या आएमा उपलब्ध कानूनी अधिकारीहरूसँग परामर्श लिनु पर्छ । वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट सहयोग पाइन्छ ।
- आवश्यक परेमा नेपाली दूतावासमा सम्पर्क गर्नु पर्छ ।

## वैदेशिक रोजगारबाट घरमा फर्कने तयारी गर्दा वा घरमा फर्केपछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- स्वदेश फर्कन आवश्यक तयारी गर्नु पर्छ । जस्तै: हवाई टिकट, ल्याउन मिल्ने सामानहरू, भिसाको म्याद आदि ।
- यात्रामा आवश्यक बाहेक अन्य नगद साथमा लिनु हुँदैन ।
- प्रतिबन्धित (साथमा ल्याउन नमिल्ने) सामानहरू साथमा ल्याउनु हुँदैन ।
- परिवारका सदस्य र राजदूतावासमा आफू फर्किन लागेको कुराको जानकारी गराउनु पर्छ ।
- स्वदेश फर्केपछि आफ्नो सीप अनुसारको व्यवसाय सञ्चालन गर्नको लागि प्रयास गर्नु पर्छ ।
- स्थानीय सरकार वा संघसंस्थाहरूसँग विभिन्न कार्यक्रमहरू रहेका हुन्छन् त्यसबारेमा बुझ्नुपर्छ ।
- आफ्ना सकारात्मक र सिकाइमुलक अनुभवहरूलाई छरिछिमेकमा भन्दा राम्रो हुन्छ ।
- विप्रेषणको रकमलाई सकेसम्म धेरै आम्दानी बढाउने, उत्पादनमूलक काममा नै खर्च गर्ने बानी गर्नु पर्दछ, अनावश्यक तडकभडक देखाउनु हुँदैन ।
- नेपालमा नै संभावनाहरू धेरै छन् । दृढ भएर प्रयास गर्नुपर्छ । वैदेशिक रोजगारी दीर्घकालिन रोजगारीको उपाय होइन ।
- थप जानकारीका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय नजिकै रहेको वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा गएर बुझ्नुहोस् ।

## सत्रका मुख्य सिकाइहरु:

- वैदेशिक रोजगार आम्दानीको एउटा विकल्प मात्र हो ।
- वैदेशिक रोजगारमा अवसर मात्र नभई धेरै चुनौतीहरु पनि छन् ।
- वैदेशिक रोजगारी लहलहै र हचुवामा छान्ने विषय होइन । यो योजनावद्ध हुनु पर्छ ।
- सही योजना, सीप तालिम र जानकारयुक्त हुँदा वैदेशिक रोजगारी बढी सुरक्षित र लाभदायक हुन्छ ।
- आप्रवासी स्रोत केन्द्रसँग आवश्यक सरसल्लाह गर्नु पर्छ ।
- सचेत रहनु पर्छ, प्रमाण जुटाउनु पर्छ ।
- वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त स्रोतको सदुपयोग गर्नु पर्छ ।
- वैदेशिक रोजगारीमा रहँदा विभिन्न सावधानीहरु अपनाउनु पर्छ ।
- वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केपछि स्वदेशमा नै केही गर्नु पर्छ ।

## क्रियाकलाप:

१. वैदेशिक रोजगारमा रहेका आफ्ना परिवारका सदस्यलाई रोजगार मुलुकमा रहँदा ध्यान दिनु पर्ने र फर्कने योजना गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरुको बारेमा टेलिफोनबाट जानकारी गराउनु होस् ।
२. परिवारको सदस्य जुन देशमा गएको हो, सो देशमा रहेको नेपाली राजदूतावासको सम्पर्क नम्बर पत्ता लगाउने र साथमा राख्ने, वैदेशिक रोजगारीमा जाँदाका जरुरी कागजातको घरमा एक-एक प्रति फोटोकपि छ, छैन जाँच गर्ने र नभएको अवस्थामा विदेशबाट पठाउन लगाउनुहोस् ।
३. विदेशमा रहनुभएको सदस्य कुन अवस्थामा हुनुहुन्छ जानकारी लिनुहोस् र कुनै समस्या भए वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा जानकारी गराउनु होस् ।
४. मोबाईलमा वैदेशिक रोजगारी एप (शुभयात्रा) डाउनलोड गर्न लगाई अध्ययन गर्न अनुरोध गर्नु होस् ।
५. थप जानकारी वा सहयोगका लागि आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सम्पर्क गर्नु होस् ।

## वित्तीय साक्षरताबाट सम्पन्नतातिर

खाने, लाउने, बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा जस्ता जीविकोपार्जनका लागि नभई नहुने कुराहरू पूरा गर्नको लागि पनि पर्याप्त आम्दानीका स्रोतहरू नहुनु अथवा ऋणको भर गर्नुपर्ने अवस्था आउनु विपन्नता हो। विपन्नतालाई गरिबी पनि भनिन्छ। समुदायमा कतिपय मानिसहरूको अवस्था यस्तै छ। शरीरलाई आवश्यक पर्ने खाना र मौसम अनुसारको लुगा नभएकोले शरीर स्वस्थ र बलियो छैन, छोराछोरीलाई राम्रोसँग पढ्ने लेख्ने व्यवस्था मिलाउन सकिएको छैन, बिरामी पर्दा उपचार खर्च जुटाउन गाह्रो छ, साहूको ऋण तिर्न समस्या छ, आफ्नो परम्परा अनुसारका चाडबाड मनाउन र बिहेवारीजस्ता संस्कारहरू धान्न गाह्रो छ र भविष्यमा आइपर्न सक्ने अप्ठ्याराहरू तथा विपत्तिहरूको लागि धेरथोर सम्पत्ति जोगाउन पनि समस्या नै छ।

यी सबै विपन्नताका अवस्था हुन्। समय अनुसार आवश्यकता तथा चाहना पूरा गर्ने इच्छा मानिसमा हुनु स्वभाविकै हो। त्यसैले सबभन्दा पहिले हामीले हाम्रो अहिलेको अवस्था कस्तो छ त्यो थाहा पाउनु पर्दछ।

आम्दानीको कमीका कारण तपाईंको परिवारमा केके समस्या परेका छन् ?

### यथास्थितिको चक्र

चित्रले के बुझाउन खोजेको होला ?

.....

.....

.....

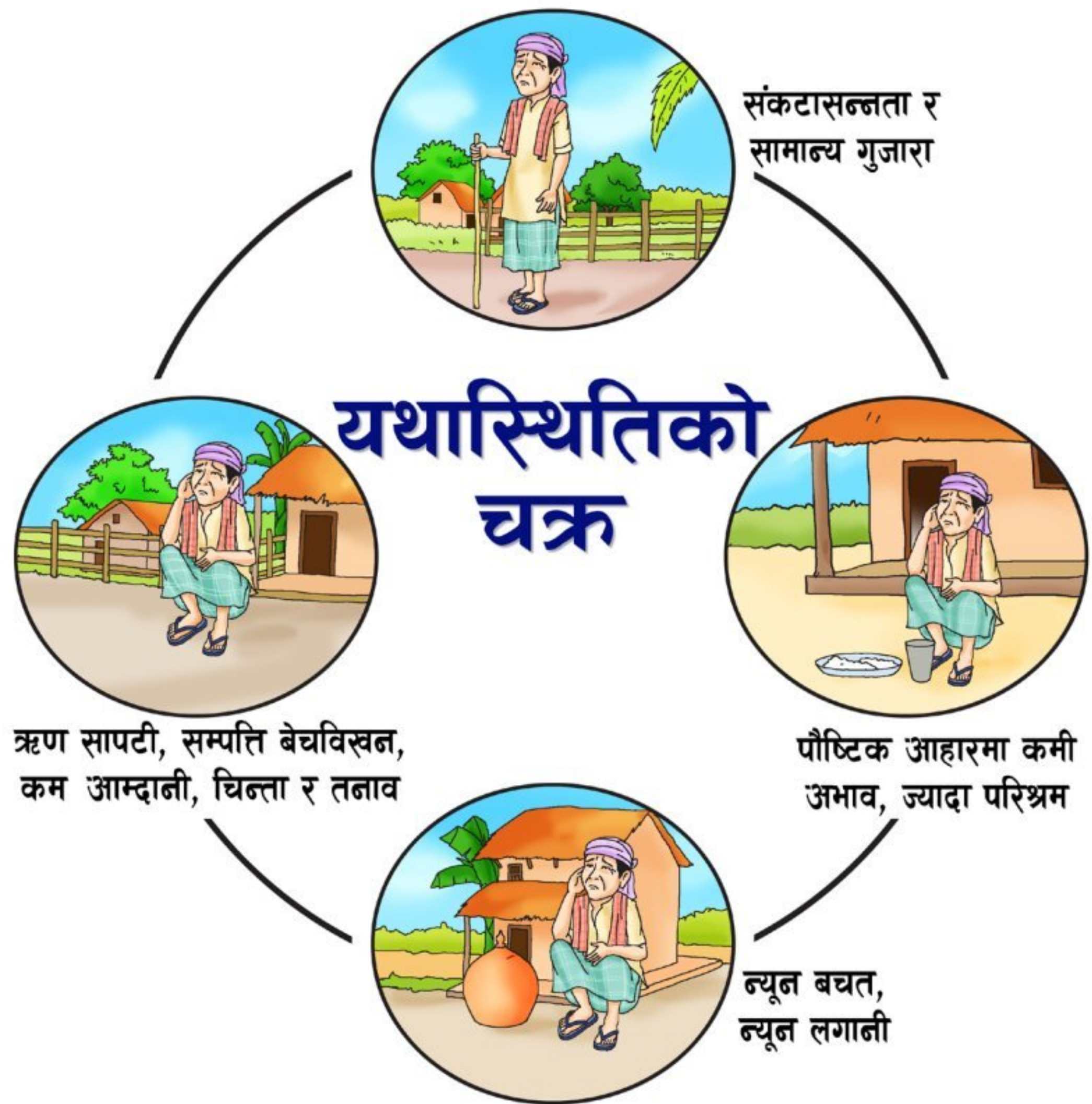
.....

.....

.....

के यो चक्र र हाम्रो परिवारको अवस्था मिल्दोजुल्दो छ ?

- मिल्दो छ
- केही मिल्दो छ
- मिल्दो छैन



गरिबीले मानिसलाई भन्नु गरिबीतिर धकेल्छ । एउटा समस्याले अरु धेरै समस्या निम्त्याउँदै जानु गरिबीको दीर्घकालीन असर हो । जस्तै : गरीबी भएपछि जीवनको न्यूनतम आवश्यकता पूरा गर्न पनि ज्यादा परिश्रम गर्नु पर्ने र त्यति गर्दा पनि पोषणयुक्त आहारको कमी नै रहने हुन्छ । यसले गर्दा बचत गर्न सक्ने र भविष्यको लागि लगानी गर्न सक्ने क्षमतामा पनि कमी आउँछ । न्यून बचत र न्यून लगानीको कारणले आमदानी कम हुन्छ भने सानो कार्यको लागि पनि भएको सम्पत्ति बेच्नु पर्ने, ऋण सापटी लिनु पर्ने अवस्था सृजना भई जीवनमा चिन्ता र तनाव बढ्दछ । यसले परिवारलाई थप संकट तर्फ लान्छ, अझ कमजोर बनाउँदछ र गरीबी भन्ने बढ्दै जान्छ । यो एउटा उदाहरण हो । गरिबीले पारेका यस्ता अन्य असरहरू हामीले अनुभव गर्न सक्दछौं । यसरी हामीले हाम्रो यथार्थ अवस्था वा विपन्नताको असरलाई राम्ररी छुट्याउन वा बुझ्न सक्यौं भने मात्र सम्पन्न र सुखी भविष्यको बाटो खोज्ने उत्साह आउने छ र हामी सफलतातिर लाग्नेछौं । त्यसैले आफ्नो अहिलेको अवस्थालाई राम्ररी सोच्नु पर्दछ र भविष्यको लागि सजिलो र सुखी बन्ने बाटो खोज्नु पर्दछ ।

## २. यथास्थितिमा रही रहने वा विपन्नता निम्त्याउने व्यवहारहरू र सम्पन्नताको बाटो



माथिको चित्रले के बुझाउन खोजेको होला ?

.....

.....

धेरै मानिसले विपन्नता हुनुको दोष भाग्यलाई दिने गर्दछन् । विपन्नताको मूल कारण विपन्नता हुने सोच र व्यवहारहरू हुन् । यस्ता गलत सोच र व्यवहारले मानिसहरू भन्नु गरिबीको दलदलमा फस्दै जान्छन् ।

गरिबी एक सोच हो । हरेक ढुंगाभित्र मूर्ति लुकेको हुन्छ भने जस्तो हरेक मानिसमा राम्रा सम्भावनाहरू पनि हुन्छन् । जसरी मूर्ति बन्नको लागि एउटा ढुंगाको नचाहिने भागहरूलाई काटेर चाहिने भागलाई मात्र राखिन्छ । यसरी नै तपाईं हाम्रो मन र दिमागमा भएको नराम्रो सोच र कार्यहरूलाई हटाएर राम्रो कामलाई निरन्तर जारी राख्ने हो भने विपन्नतालाई हटाउन सकिन्छ ।



मथिको चित्रले के बुझाउन खोजेको होला ?

.....

.....

## सम्पन्नता ल्याउने व्यवहारहरू

सम्पन्नता भन्नाले आफ्नो आवश्यकता र चाहना पूरा गर्न सक्ने पैसा वा सम्पत्ति आफूसँग भएको अवस्था बुझिन्छ । वास्तवमा यति नै सम्पत्ति भएपछि मात्र मानिस सम्पन्न हुन्छ भन्ने कुनै स्पष्ट आधार त हुँदैन तर हामीले समयको आवश्यकता अनुसार सजिलोसँग खाना, लुगाफाटो, बस्ने बास, छोराछोरीको शिक्षादीक्षा तथा स्वास्थ्य सुरक्षाको व्यवस्था गर्न सक्नु र भविष्यमा आइपर्ने विभिन्न अवस्थाको लागि केही जोगाउन पनि सक्ने अवस्थालाई सम्पन्नता भनेका छौं । सम्पन्नता सबै मानिसको साझा चाहना हो । तर चाहेर मात्र यो सजिलै प्राप्त हुँदैन । त्यसका लागि केही उपायहरू छन् । जस्तै:

- सकारात्मक सोच राख्ने ।
- अनावश्यक खर्च घटाउने ।
- धेरै परिश्रम गर्ने ।
- सोच विचार गरी काम गर्ने ।
- तडकभडक र विलासी स्वभावलाई त्यागिदिने ।
- आफ्नो र परिवारको आम्दानी-खर्चको योजना बनाउने ।
- भविष्यको सोच राखेर सकेसम्म धेरै बचत गर्नाले सम्पन्नता प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्ने ।
- वित्तीय साक्षर हुने र वित्तीय अनुशासन पालना गर्ने ।

## ३. वित्तीय साक्षरता

मानिसका जीवनचक्र अर्थात् जीवन र जीविकाका क्रममा आइपर्ने पहिल्यै अनुमान गर्न सकिने जस्तै: जन्म, विवाह, वृद्ध अवस्था आदि र आकस्मिक रूपमा आइपर्ने बिरामी, प्राकृतिक विपत्तिहरू जस्ता घटना आइपर्ने अवस्थाका लागि आवश्यक पर्ने पैसा तथा धनको उचित व्यवस्थापन गर्न तथा पूँजी निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने ज्ञान, सीपलाई वित्तीय शिक्षा वा साक्षरता भनिन्छ । यसभित्र आम्दानी खर्च, बजेट, बचत, ऋण, बीमा, विप्रेषण आदि विषयहरू पर्दछन् । वित्तीय शिक्षाले खर्चको व्यवस्थापन कसरी गर्ने, कसरी आम्दानी बढाउने र कस्ता वित्तीय सेवा प्रदायकहरूबाट कस्तो कस्तो र कस्ता वित्तीय सेवा लिन सकिन्छ भन्ने कुराको ज्ञान र सीप पनि प्रदान गर्दछ । वित्तीय साक्षरता अङ्क र अक्षर सिकाउने शिक्षा होइन । यद्यपि यसको लागि अंक र अक्षर जान्नु पर्ने हुन्छ ।

आफूसँग धेरै वा थोरै जति होस् केही न केही पैसा वा धन अवश्य हुन्छ । त्यो हुनु मात्र ठूलो कुरा होइन । मुख्य कुरा त त्यसको राम्रोसँग उपयोग भएको छ वा छैन त्यो नै हो । पैसा वा धनको सही उपयोग भएको छ भने हामी सुखी भविष्यको बाटो तर्फ लागेका हुन्छौं । सही उपयोग भएको छैन भने हाम्रो अवस्था भन् अष्टयारोतिर धकेलिन्छ । वित्तीय साक्षरताले पैसाको सही उपयोग गर्न सिकाउने, आम्दानी बढाउँदै लैजान पनि उत्साहित गर्ने र आम्दानी बढाउने विभिन्न नयाँ उपायहरू समेत सिकाउँदछ जसका कारण भविष्यका लागि आवश्यक रकमको जोहो हुन गई जीवनमा वित्तीय स्वतन्त्रता प्राप्त हुन्छ । अहिले पैसा नभई कसैको जीवन नचल्ने भएकोले यसको सही व्यवस्थापनको ज्ञान र सीप जो सुकैलाई पनि अति आवश्यक छ । त्यसैले वित्तीय साक्षरता अहिले सबैतिर फैलदै गइरहेको छ ।

## वित्तीय साक्षरताका महत्वहरू यसप्रकार छन् ।

- जीवनका वित्तीय आवश्यकता पूरा गर्न र भविष्यमा आइपर्न सक्ने आर्थिक चुनौतीहरूको व्यवस्थापन गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान सीप दिने ।
- आफ्नो पैसा वा धनको व्यवस्थापन गर्ने क्षमता बढाउने ।
- आफ्नो परिवारको वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्न सिकाउने ।
- वैदेशिक रोजगारबाट आउने अथवा विप्रेषणबाट प्राप्त हुने पैसाको सही उपयोग गर्ने ज्ञान र सीप दिने ।
- विप्रेषणबाट प्राप्त पैसाको सही उपयोग गरी जीवनस्तर उकास्न के कस्ता वित्तीय सेवाहरू उपयुक्त हुन्छन्, त्यस्ता सेवाहरू कहाँबाट पाइन्छ, कसरी ती सेवाहरू लिन सकिन्छ सो सम्बन्धी ज्ञान, सीप प्रदान गर्नु आदि ।
- वित्त प्राप्त गर्न जति कठिन छ, त्यसको संरक्षण र समुचित सदुपयोग गर्न त्यति नै अपरिहार्य छ ।

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- वित्तीय व्यवस्थापन सिकेर सिकन सकिने र व्यवहारमा ल्याउन सकिने विषय हो ।
- गरिबीले मानिसलाई भन्नु गरिबीतिर धकेल्छ, त्यसैले गरिबी हटाउने उपाय सोच्नु पर्दछ ।
- आफ्नो अवस्था र यसको असरको लेखाजोखा वा विश्लेषणले भविष्यको बाटो खोज्न उत्साहित गर्छ ।
- सम्पन्नता चाहने व्यक्तिले विलासिता, खर्चिलो बानी र भड्किला व्यवहारहरू त्याग्नु पर्दछ ।
- भविष्यको सोच राखेर काम गर्नु पर्दछ ।
- सम्पन्नता असम्भव कुरा होइन तर पर्खेर मात्र यो सम्भव छैन, प्रयत्न नै गर्नु पर्दछ ।
- सम्पन्नता प्राप्तिका लागि दृढ अटोट र प्रतिवद्धता चाहिन्छ ।
- वित्तीय साक्षरता व्यक्ति र परिवारको धनसम्पत्तिको सही प्रयोग गर्न सिकाउने ज्ञान-सीप हो ।
- वित्तीय साक्षरताको मद्दतले यथास्थितिबाट सम्पन्नता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

## क्रियाकलाप:

आफ्नो पारिवारिक जीवनस्तर राम्रो बनाउन आफ्नो परिवारमा के-कस्ता व्यवहारहरू छोड्न सकिन्छ र के-कस्ता व्यवहारहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ छलफल गर्नु होस् ।

परिवारको सम्पन्नताका लागि छोड्नुपर्ने व्यवहारहरू	सम्पन्नताका लागि परिवारले अवलम्बन गर्नुपर्ने व्यवहारहरू



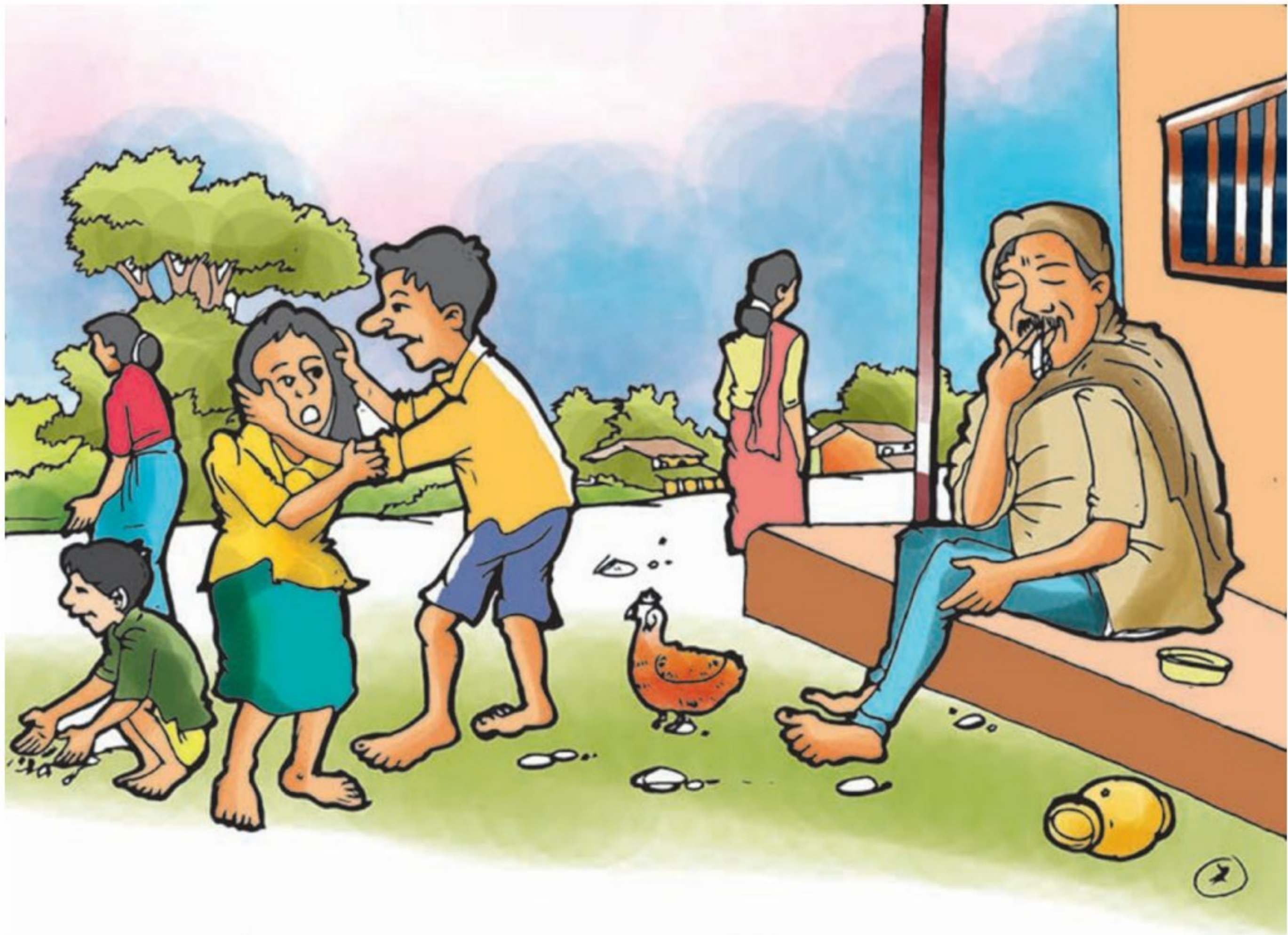
हामी परिवारमा बस्दछौं । परिवार भनेको एकाघरका व्यक्तिहरूको समूह हो । एकाघर भित्र श्रीमान्, श्रीमती, छोराछोरी र अन्य सदस्यहरू पनि हुन्छन् । परिवार ठूलो र सानो जत्रो पनि हुन्छ वा हुन सक्दछ । परिवारलाई सञ्चालन गर्न विभिन्न कामहरू गर्नुपर्ने हुन्छ । उमेर, अवस्था र सीप अनुसार परिवारका सबै सदस्यको आ-आफ्नो जिम्मेवारी पनि हुन्छ । परिवारमा आम्दानीका स्रोतहरू हुन्छन् र खर्चका शीर्षकहरू पनि हुन्छन् । यसरी परिवारका सदस्यहरूको जिम्मेवारी, गर्नुपर्ने कामहरूको योजना, आम्दानी खर्चको लेखाजोखा आदि सम्पूर्ण कुराको चाँजोपाँजो मिलाउने कामलाई पारिवारिक व्यवस्थापन भन्दछन् । परिवारको वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न, सफल र सुरक्षित भविष्य पाउनका लागि परिवारको राम्रो व्यवस्थापन हुनु जरुरी छ ।

राम्रो परिवार व्यवस्थापनको लागि धेरै पढेलेखेका मानिस हुनपर्छ र धेरै सम्पत्ति वा आम्दानी नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । परिवार व्यवस्थापन कठिन अथवा भन्भटिलो काम पनि होइन । सफल र सुखी भविष्यको बाटो लाग्न चाहने जो कोहीले पनि सजिलै आफ्नो परिवारको व्यवस्थापन गर्न सक्दछ । बरु विपन्न वा आम्दानीका स्रोत कम हुने परिवारले परिवारको व्यवस्थापनमा अझ बढी ध्यान दिनु अनिवार्य छ । परिवार व्यवस्थापनमा महिला र पुरुष दुवैको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।

## परिवार व्यवस्थापनको महत्व:

- परिवार व्यवस्थापनले परिवारको सम्पत्तिको राम्रो उपयोग गर्न सघाउँछ ।
- परिवारको वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न सघाउँछ ।
- परिवारमा सबैलाई जिम्मेवारीपूर्वक काम गर्न सिकाउँछ ।
- परिवारका सदस्यबीच आत्मीयता र विश्वास बढाउँछ ।
- आयमूलक व्यवसाय सञ्चालनमा हौसला बढाउँछ र व्यवसायलाई सफल बनाउन मद्दत गर्छ ।
- कामको बोझ सबैमा बाँडिने हुनाले सबैलाई हल्का हुन्छ ।
- परिवारको कुनै सदस्य वैदेशिक रोजगारमा हुँदा अथवा घर बाहिर हुँदा पनि घरको चाँजोपाँजो मिलाउन सहयोग पुग्दछ ।

यो चित्रमा देखिएको परिवारमा के भइरहेको छ ?



यो परिवार कस्तो लाग्यो ?

व्यवस्थित परिवार       अव्यवस्थित परिवार

कसरी ?

.....  
.....

यो चित्रमा देखिएको परिवारमा के भइरहेको छ ?

.....  
.....

यो परिवार कस्तो लाग्यो ?



व्यवस्थित परिवार       अव्यवस्थित परिवार

कसरी ?

.....  
.....  
.....  
.....

परिवार व्यवस्थापनमा आउने केही समस्या र समाधानका उपायहरू :

परिवारमा फरक फरक उमेर अवस्थाका मानिसहरू हुने भएकोले त्यसलाई मिलाउने अथवा समस्याहरूलाई समाधान गर्ने उपायहरू पनि छन् । तलको तालिकामा यस्ता समस्याहरू र समाधानका उपायहरू दिइएका छन् । ती मध्ये हाम्रो परिवारसँग मिल्ने समस्याहरूलाई हामी सोही अनुसार समाधान गर्न सक्दछौं ।

समस्याहरू	समाधानका उपायहरू
१. उमेर अवस्था अनुसार फरक फरक आवश्यकता र चाहना हुनु । २. महिला सदस्य अर्थात् छोरी, बुहारी, श्रीमतीले खुलेर आफ्ना कुरा राख्न नसक्नु । ३. धेरैजसो वा पूरै निर्णय बूढापाका वा पुरुष सदस्यले मात्र गर्नु ।	१. परिवारको आम्दानी वा आर्थिक स्रोत कति छ त्यसको दुरुस्त हिसाब गर्ने र आवश्यकताहरूमध्ये कुन नगरी नहुने हो त्यसको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने । २. परिवारका जेठा सदस्य वा पुरुष सदस्यले खुला रूपमा आफ्ना कुरा राख्ने वातावरण बनाउने । ३. छलफलबाट निर्णय गर्ने अभ्यास शुरु गर्ने, जिम्मेवारी विभाजन गर्ने ।

**समस्याहरू****समाधानका उपायहरू**

४. पारिवारिक आवश्यकता भन्दा आम्दानी थोरै हुनु र आम्दानी खर्चको हिसाब-किताब पनि नराखिनु ।
५. पारिवारिक छलफललाई खासै महत्व नदिनु ।
६. परिवारको कुनै निश्चित योजना वा वित्तीय लक्ष्य नहुनु ।
७. सबै सदस्यको जिम्मेवारी नतोकिनु र आफ्नो जिम्मेवारीको पालना पनि नगर्नु ।
८. खुल्ला रूपमा सबैले आफ्ना कुरा नराख्नु ।
९. केही धार्मिक तथा सांस्कृतिक परम्पराले अष्टेरो पार्नु ।
१०. व्यवस्थापनको महत्व नबुझ्नु र व्यवस्थापन क्षमता नहुनु ।
११. व्यवस्थापनमा विश्वास नहुनु अथवा “जस्तो पर्छ त्यस्तै टर्छ” भन्ने सोच हुनु ।
१२. देखासिकी खर्च गर्नु ।

४. आम्दानी बढाउन कुनै व्यावसायिक काम वा रोजगारी थाल्ने र पारिवारिक आम्दानी खर्चको हिसाब दुरुस्त राख्ने ।
५. छलफलको महत्व र फाइदाको जानकारी लिने ।
६. परिवारको आवश्यकताको आधारमा के काम, किन, कहिले, कसले गर्ने, खर्च कति लाग्छ, त्यसको दुरुस्त योजना बनाउने र वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्ने ।
७. उमेर अवस्था अनुसार सबैको जिम्मेवारी तोक्ने ।
८. परिवारभित्र खुला छलफलको अभ्यास बढाउने ।
९. पुराना रुढीवादी कुरामा विश्वास नगर्ने, नयाँ अभ्यास गर्ने ।
१०. पारिवारिक व्यवस्थापनका विषयमा चासो राख्ने समुदायमा हुने तालिम, गोष्ठी, बैठकहरूमा सहभागी हुने ।
११. पारिवारिक व्यवस्थापन राम्रो भएका घरबाट सिक्ने, ‘टरेकै छ’, ‘चलेकै छ’ भन्ने गलत धारणलाई हटाउने ।
१२. घाँटी हेरी हाड निल्नु ।

**सत्रका मुख्य सिकाइहरू:**

- परिवारमा आम्दानी-खर्चको हिसाब-किताब, राख्नु पर्छ ।
- परिवारको योजना, जिम्मेवारी बाँडफाँड आदि हुनु पर्दछ ।
- परिवारका काममा सबैको छलफल र एक अर्कामा विश्वास हुनु अनिवार्य हुन्छ ।
- राम्रो परिवार व्यवस्थापनले पारिवारिक आम्दानी वृद्धिमा सघाउँछ र सफल, सुरक्षित भविष्यको बाटो लगाउँछ ।
- परिवार व्यवस्थापनका धेरै समस्याहरू हामी हाम्रै प्रयासबाट समाधान गर्न सक्दछौं ।
- पारिवारिक छलफल, पारिवारिक योजना र परिवारका सदस्यहरू बीच कार्य जिम्मेवारी विभाजनले परिवारमा सुख निम्त्याउँछ ।
- परिवारमा एक अर्काप्रति आत्मीयता र विश्वासको भावना बढाउनु पर्दछ ।

**क्रियाकलाप:**

असल परिवार निर्माणको लागि माथि लेखिएका गुणहरूमध्ये तपाईंले कुनकुन काम गर्नु हुन्छ, त्यसको बारेमा आउँदो कक्षामा बताउनुहोस् ।

## बालबालिकाको भविष्य

### बालबालिकाको राम्रो व्यवहार



पढाइमा रुचि



ठूलालाई आदर



अतिरिक्त क्रियाकलापमा  
भाग लिने



घरायसी काममा  
सघाउने

### बालबालिकामा देखिन सक्ने गलत व्यवहार



अनावश्यक पैसा माग्ने



भगडा गर्ने



चुरोट खाने



दादागिरी देखाउने

बुबा वा आमा विदेश गएपछि कहिले आउनुहुन्छ, के ल्याइदिनुहुन्छ भनेर धेरै बालबच्चाले सोध्ने गरिरहन्छन् । यसबाहेक पनि कुनै बालबालिकामा भने घरमा उनीहरूको साथमा रहिदिने मानिसको कमी हुँदा बढी चकचक गर्ने, केही भनेमा म बाबालाई वा आमालाई भनिदिन्छु भन्ने, घुर्क्याउने, यो वा त्यो चाहियो भनेर अनावश्यक माग गर्ने आदि स्वभावहरूमा बृद्धि हुँदै गएको पनि हुन सक्दछ । यदि कुनै कारणबस परिवारमा बेमेल छ भने त बालबालिकामा भन्नु ठूला असरहरू पनि देखिन सक्छन् । परिवारमा कोहीसँग बोल्न नरुचाउने, एकान्तमा बस्न खोज्ने, सानो सानो कुरामा पनि रोइहाल्ने, घरभन्दा बाहिर बस्न रुचाउने र कतिपय बालबालिका त चुरोट, रक्सी जस्ता कुलतमा परेका घटनाहरू पनि समुदायमा भेटिएका छन् । अव्यवस्थित परिवारका बालबालिकाहरूमा यस्ता असरहरू भन्नु बढी देखिन सक्दछ ।

बुबा वा आमा विदेश जानुभन्दा पहिले र विदेश गइसकेपछि बालबालिकामा कुनै परिवर्तन भएको अनुभव गर्नुभएको छ ?

बुबा वा आमा विदेश भएका बालबालिकाको हेरचाह गर्दा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

## वैदेशिक रोजगारीले बालबालिकाहरूमा पार्न सक्ने असरहरू

वैदेशिक रोजगारीमा जानुको धेरै उद्देश्यहरू मध्ये एउटा प्रमुख उद्देश्य बालबालिकाहरूको उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि खर्चको जोहो गर्नु पनि हो । वैदेशिक रोजगारीको आयबाट छोराछोरीको शिक्षा, स्वास्थ्यमा खर्च गर्न सहज भएको छ । तर वैदेशिक रोजगारीको कारण अभिभावकहरूको साथ र सहयोग पूर्णरूपमा पाउन नसकेको अवस्थामा बालबालिकाहरूमा केही नराम्रा प्रभावहरू पनि परेका छन् ।

१. **सम्बन्धमा पार्ने असर:** यदि कुनै बालबालिकाले दुवै अभिभावकसँग बस्न पाएको छैन भने यसले त्यस बालबालिकाको अरुसँगको सम्बन्धमा असर गर्छ । उनीहरूमा आत्मविश्वासको कमी हुनुको साथसाथै एक्लो हुने डर पनि बढी हुन्छ । जसको फलस्वरूप उनीहरूमा एकोहोरोपना बढ्नु, आक्रामक व्यवहारको विकास हुनु र रक्सी चुरोटको कुलतमा फस्ने पनि सम्भव छ ।
२. **पढाइमा पार्ने असर:** दुवै अभिभावकसँग हुर्केका बालबालिकाको शैक्षिक प्रदर्शन एक्लो अभिभावकसँग हुर्केका बालबालिकाको भन्दा राम्रो हुन्छ । दुवै अभिभावकको भूमिका बालबालिकाको शिक्षाको क्षेत्रमा ज्यादै महत्वपूर्ण छ । विशेषज्ञका अनुसार कुनै एक अभिभावकको अनुपस्थितिले उनीहरूलाई असुरक्षित महसूस गराउँछ र उनीहरूको भावनात्मक विकासमा असर पुऱ्याउँछ ।
३. **आक्रामक व्यवहार:** एकल अभिभावकसँग हुर्केका बालबालिकाको व्यवहारमा असन्तुष्टि हुन्छ जसलाई उसले आक्रामक स्वभावको विकास पनि हुन सक्दछ । आमा बुबासँग छुट्टिएका बालबालिकामा चक चक गर्ने, जिद्दी गर्ने र भनेको नमान्ने जस्ता व्यावहारिक समस्या देखा पर्न सक्दछ । आमाबुबा दुवै सँगै हुँदा यस्तो आक्रामक स्वाभाव हटाउन सजिलो हुन्छ ।
४. **चिन्ता:** आमाबुबा मध्ये कुनै एक अभिभावकको अनुपस्थितिमा हुर्केका बालबालिकाहरूलाई चिन्ताका क्षणहरूको सामना गर्नु पर्ने हुन सक्छ ।
५. **सुरक्षामा पर्ने असर:** हामीले विभिन्न सञ्चारमाध्यममा बालबालिकाहरू यौन हिंसा तथा अपहरणजस्ता घटनाहरूमा परेको सुनेका छौं । अभिभावक विदेशमा भएको अवस्थामा यो जोखिम अझ बढेको पाइएको छ । यसैले बालबालिकाको सुरक्षालाई विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

### बिग्रिएको भविष्य

सुमन १० वर्षको हुँदा उनका बुवा वैदेशिक रोजगारीमा गएका हुन् । बुवा विदेश गएको करिब ३ वर्ष पुग्न लाग्यो । बुवा विदेश गएको केही दिनसम्म उसलाई बुवाको न्याम्रो लागि रहन्थ्यो । बुवा विदेश गएसँगै आमाको घरायसी जिम्मेवारी बढी हुन थाल्यो । विस्तारै सुमनले जति ध्यान र स्याहार आमाबाट पाउँथे त्यसमा कमी आउन थाल्यो । आमाको व्यवहारमा चिडचिडेपना देखिन थाल्यो । उनी सानो सानो कुरामा सुमनसँग भर्कने र रिसाउने गर्न थालिन् । सुमनलाई आमाको व्यवहारले असहज महसुस गराउन थाल्यो र उनलाई पढाइ प्रतिको चाहना कम हुँदै गयो र अधिकांश समय खेलेर नै बिताउन थाल्यो । आमाले विद्यालय पठाउन खोज्दा पैसा दिए जाने नत्र नजाने भनेर घुक्र्याउन थाल्यो । आमाले छोरालाई विद्यालय पठाउनलाई ५-१० रुपैयाँ दिन थालिन् । विस्तारै सुमनको यस्तो व्यवहार नियमित बन्दै जान थाल्यो । यता घर व्यवहारको बोझ उता छोराको व्यवहारमा परिवर्तनले सुमनको आमा चिन्तित बन्दै गइन् । सुमनलाई तह लगाउने सोच बनाएर आमाले उसलाई गाली गर्ने र पिट्ने गर्न थालिन् । आमाको यो व्यवहारले सुमन अझै बढी रिसाहा र आक्रामक हुन थाल्यो ।

के सुमनकी आमाले सुमनलाई तह लगाउन सकिन् ?

सकिन्  सकिन्न ।

छोराछोरीलाई पिटेर तह लगाउने तरिका ठिक होला कि बेठिक ?

ठिक  बेठिक

### अभिभावकले बालबालिकालाई गर्नुपर्ने व्यवहार

बालबालिकाहरू भाँडा बनाउने काँचो माटो जस्तै हुन् । उनीहरूलाई जस्तो बनाउन चाहियो त्यस्तै बनाउन सकिन्छ । मुख्यतया बालबालिकाहरूले हेरेर र सुनेर छिटो कुरा सिक्दछन् । परिवार र समुदायका मानिसहरूले कस्तो बोल्दछन्, कस्तो व्यवहार बच्चासँग गर्दछन् त्यही अनुसारको बानी बच्चामा विकास हुँदै जान्छ । यसर्थ राम्रो बानीको विकासको लागि बालबालिकाहरूसँग निम्नानुसारको व्यवहार गर्नु राम्रो हुन्छ ।

- बालबालिकालाई मायाले सम्झाउनु पर्दछ ।
- उनीहरूले गरेको सानो-सानो कामको पनि प्रशंसा गर्नु पर्दछ ।
- काम गर्नको लागि उत्प्रेरित गर्नु पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूको कुरा राम्रोसँग सुन्नु पर्दछ ।

- उनीहरूले सक्ने किसिमका कामहरू गर्न लगाउनु पर्दछ ।
- आफ्नो सामान आफैले मिलाएर राख्न र प्रयोग गर्न सिकाउनु पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूलाई राम्रो र असल कुराहरू भन्नु पर्दछ ।
- बालबालिकालाई मोबाईल र टि.भी.को बिकल्पमा अन्य खेल वा कार्य गर्नमा हौसला दिनु पर्दछ ।

## के गर्नु हुँदैन ?

- पिटेर तह लगाउन सकिन्छ भन्ने सोच्नु र गर्नु हुँदैन ।
- बालबालिकाको अगाडि परिवारका सदस्यहरू रिसाउने, भर्कने गर्नु हुँदैन ।

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- बाबु वा आमा बालबालिकाहरू भन्दा टाढा हुँदा बालबालिकाहरूले एक्लोपन महसुस गर्न सक्दछन् । यस्तो समयमा बालबालिकाहरूलाई भन्नु बढी माया र हौसला दिनु पर्दछ ।
- छोराछोरी नै आफ्ना भविष्य भएकोले वैदेशिक रोजगारीको कारणले छोराछोरीको पढाइ र व्यवहार बिग्रन दिनु हुँदैन ।

## क्रियाकलाप:

आफ्ना बालबालिका प्रति तपाईंले यस अघि देखाउँदै आएका कतिपय व्यवहार र भावनामा परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्नुपर्ने छ । अब तपाईंले कस्तो-कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ बताउनु होस् ।

## व्यवस्थित परिवार निर्माणका विधिहरू

परिवारमा फरक-फरक उमेरका मानिसहरू हुन्छन् । जस्तै कोही वृद्ध, कोही वयस्क, कोही केटाकेटी आदि । यी सबैका आवश्यकताहरू, चाहनाहरू र क्षमताहरू पनि फरक-फरक हुनु स्वाभाविक हुन्छ । परिवारमा कोही असक्त वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू पनि हुन सक्दछन् । त्यसैले परिवार व्यवस्थापन गर्दा यी सबै कुराहरूमा राम्ररी विचार पुऱ्याउनु पर्दछ । परिवारको सदस्य भैसकेपछि एक-अर्काको उमेर, अवस्थाको ख्याल गर्दै आ-आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नु पर्ने हुन्छ । परिवार व्यवस्थापनको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष आर्थिक स्रोत हो । पैसाको अभावमा परिवारका कतिपय आवश्यकताहरू पूरा गर्न असजिलो पर्दछ । त्यसकारण परिवार व्यवस्थापन हामीलाई नभई नहुने कुरा हो । परिवार व्यवस्थापनका मुख्य तीन उपायहरू छन्:

१. परिवार व्यवस्थापनका लागि पारिवारिक सञ्चार वा संवाद प्रभावकारी हुनु पर्दछ ।
२. पारिवारिक योजना बनाएर काम गर्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ ।
३. काम र जिम्मेवारी राम्रोसँग बाँडफाँड गर्नु पर्दछ ।

### घर सल्लाह

(साँझको समय, खाना खान परिवारका सबै सदस्यहरू बसेका छन्, नातिलाई भात खुवाएर सुत्न पठाएपछि गृहकार्य गर्नुछ भनेर ऊँ आँटीमुनि बसेर पढि रहेको छ । बुहारी भात पस्किन्छन्, ससुरा बुबा भात खान पिकामा बस्छन् ।)

बुहारी : बुबा, हजुरको छोरा विदेश गएको पनि चार महिना नाघिसक्यो, हगि !

ससुरा : त्यही त ! गर्दा भन्दा समय बिती हाल्नी, अस्ति भर्खर एयरपोर्टमा हात हल्लाएर भित्र गएथ्यो, तिमीसँग फोनमा कुरा त भैराख्या होला नि !

बुहारी : छ बुबा, कुरा त अस्ति मात्रै पनि भाथ्यो आमासँग पनि कुरा गराएँ । हजुरसँग नि ?

ससुरा : मसँग कुरा नभाको हप्ता १० दिन भैसक्यो । “काम भनेकै दिए । खान बस्न राम्रै छ, अब केही दिनमा अलिकति पैसा पठाउँछु” भन्थ्यो । तिमीलाई केही भनेन ?

बुहारी : भन्नुहुन्थ्यो, म सकेको पैसा पठाउँछु । यस पटक रु एक लाख (१,००,०००।-) जति होला, विस्तारै ऋणको ब्याज पनि तिर्दै जानु, घर खर्च पनि मिलाएर गर्नु । म बुबासँग कुरा गरूँला । तिमीहरू पनि सल्लाह गर्नु नि भन्नुहुन्थ्यो ।

ससुरा : ठिकै छ । ३, ३ महिनामा १ लाख जति पठाइदिन सक्यो भने त ..... । मिलाएर सबै कुरा गरौँला नि साँच्चि नातिको विद्यालयमा शुल्क पनि त तिर्नु छ नि हगि ?

बुहारी : त्यसो भए यसो गरौँ न त बुबा । हजुरको छोराले पैसा कसको खातामा पठाउने हो, कुन्नि ? मेरोमा पठाइदिनु भयो भने म ब्याज तिर्न चाहिने पैसा र बुबा, आमाको औषधी खर्चमा लाग्ने पैसा हजुरको खातामा सार्दिन्छु नि ।

ससुरा : ए । ल ल । मेरोमा पठाएछ भने मै पनि त्यसै गरौँला नि ।

बुहारी : बुबा । एक पटक बाबु (देवर) पनि काठमाडौँबाट आएको मौका पारी हामीले के काम गर्ने भन्ने योजना बनाउनु पर्दछ । हुन्न बुबा ?

ससुरा : किन नहुनु, हुन्छ, हुन्छ । तरकारी अल्लि पिरो पारिछौ तर सारै मिठो भो..... ।  
(पानी पिउँदै ससुरा उठ्छन् ।)

बुहारी : त्यति मात्र हैन बुबा । हजुरको छोरालाई आफूले दुःख गरेर कमाएको पैसा के गरे, कसो गरे भन्ने लाग्ला । अब पाशबुकमा आम्दानी खर्चको हिसाब राखौंला । ऋण समयमै चुक्ता गर्न सकियो भने त .....।

ससुरा : मैले तिम्रो कुरा बुझ्छु ..... । ऋण तिर्न पाए ..... घडेरी जोडौंला भन्ने छ, हैन ।

सासु : लौ लौ हजुरका ससुरा बुहारीको योजना राम्रो छ सफल पार्नु पर्छ । भोलि बिहानै खेताला खोज्न जानु पर्छ अहिलेलाई गएँ म त सुत्न । नातिलाई पनि निद्रा आइसक्यो । (हिँड बाबु सुत्न जाउँ) ।

यो संवाद कस्तो लाग्यो र किन ?

.....

.....

संवादवाट मुख्य के कुरा सिक्नु भयो ?

.....

.....

## व्यवस्थित परिवार निर्माणका लागि काम र जिम्मेवारीको बाँडफाँड

आफ्नो जीविकाका लागि सबैले केही न केही काम गर्नु पर्दछ । काम घरभित्रको वा बाहिरको जुनसुकै हुन सक्दछ । घरको नियमित काम बाहेक सामाजिक कार्य, बिहेवारी, पाहुनापाछा, सहकारी तथा संघसंस्थाको भेला, खेतीबालीको सिजनमा कामको जिम्मेवारी भन् धेरै हुन सक्दछ । वैदेशिक रोजगारीमा गएको परिवारमा त भन् विदेशमा हुने व्यक्तिले पहिले सम्हालेको कामहरु पनि परिवारको सदस्यमा थपिएर आउँछ । परिवारको सदस्यको काम गर्नसक्ने क्षमता अनुसार घरायसी काम र जिम्मेवारीको बाँडफाँड गर्ने र सबै मिलेर काम गर्ने अभ्यासले परिवारका सबै सदस्यलाई सजिलो बनाउँछ ।

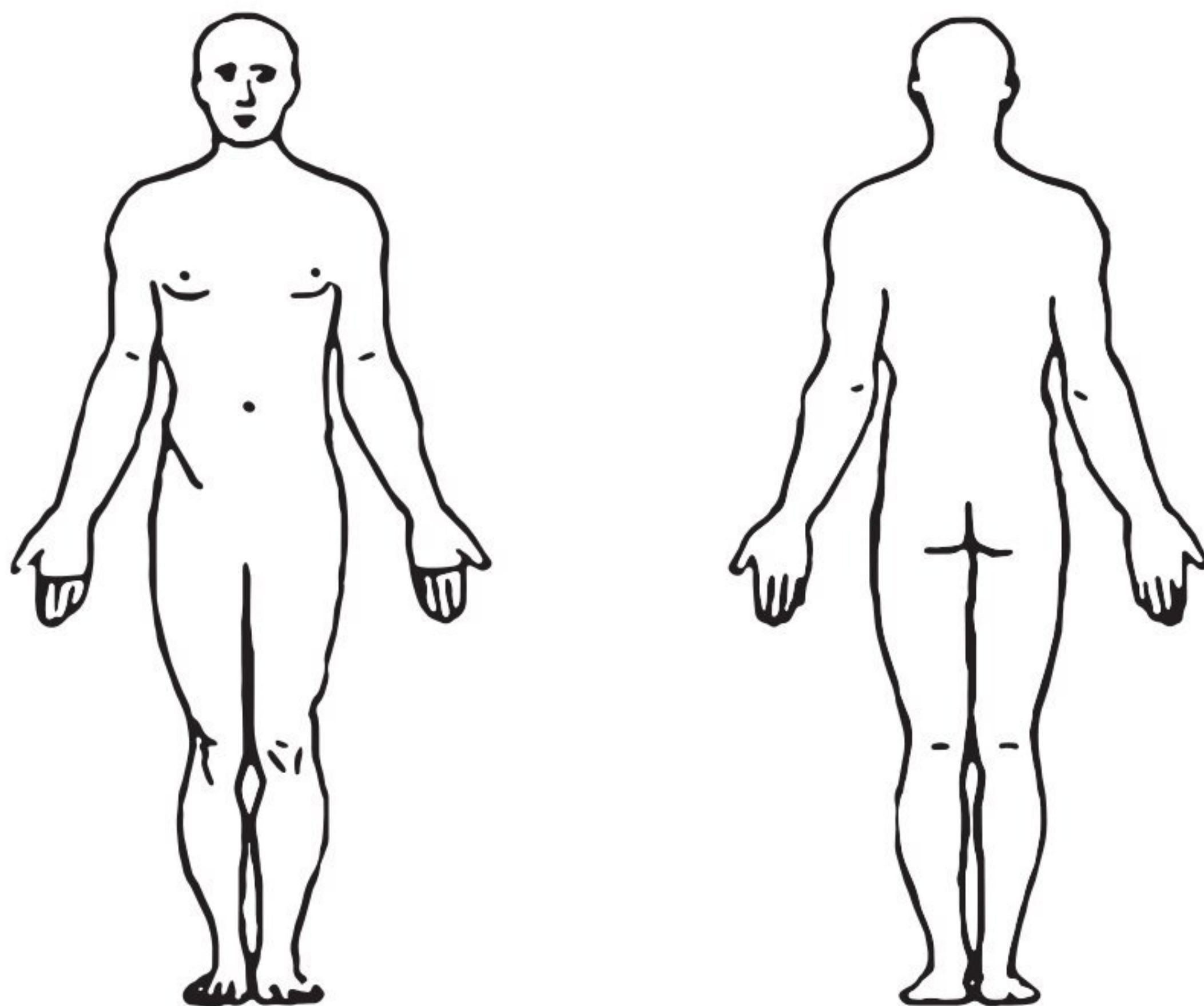
*परिवारको सदस्य श्रीमान्/छोरा/बुहारी/छोरी आदि विदेशमा काम गर्न गएपछि घर व्यवहार तथा खेतीपाती लगायतको कामको बोझले कस्तो महसुस गरिराख्नु भएको छ ?*

खुशी र सुखी परिवारका लागि एक सदस्यलाई परेको अप्ठ्यारो अर्कोले बुझ्नु पर्दछ । घरायसी कामहरु दिनुहुँ गरिरहनु पर्दछ । घरायसी काम एउटै व्यक्तिलाई मात्र गर्न लगाउँदा काम गर्ने व्यक्तिलाई शारीरिक र मानसिक दुवै असर पर्न सक्छ ।

- कार्यबोझ नबाँडिनाले लगातार काम गरिरहँदा शरीरले आराम पाउँदैन । बिरामी पर्न पनि सकिन्छ ।
- धेरै समय काम गर्नु पर्नाले खाना पनि समयमै खान नपाइन सक्छ । यसले शरीर भन् कमजोर हुन्छ ।

- आर्थिक जिम्मेवारीहरू लिँदा पैसाको अपुग हुन सक्दछ । व्यवहार कसरी मिलाउने भन्ने चिन्ता बढ्न सक्छ ।
- परिवारको अन्य सदस्यबाट टाढिन मन लाग्छ । छुट्टिई भिन्न हुन र एकलै बस्ने सोच आउन सक्छ ।
- परिवारको सदस्यप्रति माया र विश्वास हराउन सक्छ ।
- पिर हटाउन मदिराको सहारा लिने बानी बस्न सक्छ ।

काम र जिम्मेवारीलाई व्यवस्थापन गर्न हामीले हाम्रो मन र शरीरको सम्बन्धलाई बुझ्नु पर्दछ ।



### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- परिवार व्यवस्थापनका धेरै समस्याहरू हामी हाम्रै प्रयासबाट समाधान गर्न सक्दछौं ।
- पारिवारिक छलफल, पारिवारिक योजना र परिवारका सदस्यहरू बीच कार्य र जिम्मेवारी विभाजनले परिवारमा सुख निम्त्याउँछ ।
- परिवारमा एक अर्काप्रति आत्मीयता र विश्वासको भावना बढाउनु पर्दछ ।

### क्रियाकलाप:

आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी घरायसी कामको विभाजन गर्ने प्रयास गर्नु पर्ने छ । तपाईंको परिवारमा कसले के-के काम बाँड्न सक्नुहुन्छ होला ?

## वित्तीय लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्य निर्धारण भनेको आफूले आशा गरेको वा सोचेको ठाउँमा पुग्ने भविष्यको योजना बनाउनु हो । धेरै जस्तो योजना पूरा गर्न पैसाको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले रुपियाँ पैसाले मात्र पुरा हुने लक्ष्य वा योजनालाई वित्तीय लक्ष्य भनिन्छ । मानिसका आवश्यकताहरू पूरा गर्न चाहिने पैसाको परिमाण र सो पैसाको परिमाण जुटाउने स्रोतको योजना बनाउनु नै वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्नु हो । केही मिल्दाजुल्दा नै भए पनि आफ्नो उमेर, अवस्था र आवश्यकता अनुसार मानिसका वित्तीय लक्ष्यहरू फरक-फरक हुन्छन् ।

### राम्रो योजना

सिर्जना र केशव श्रीमान् श्रीमती हुन् । उनीहरूका १ छोरी, १ छोरा, बृद्ध आमा र उनीहरू समेत गरी ५ जनाको परिवार छ । उनीहरूको एउटा घर छ । पुख्र्यौली सम्पत्तिको अंशभागबाट पाएको राम्रो सिंचाई व्यवस्था भएको ५ रोपनी जमिन पनि छ । उनीहरूको जीविकाको मुख्य आधार त्यही जमिन हो । जहाँ उनीहरू केही न केही खेती गरिरहेका हुन्छन्, बाँभो रहन दिदैनन् । उनीहरूका छोराछोरी अहिले गाउँको साधारण विद्यालयमा पढिरहेका छन् । आमालाई दमको रोग देखिएको छ ।

आफ्ना छोराछोरीलाई शहरको राम्रो विद्यालयमा पढाउने उनीहरूको सपना छ । तरुन्तै आमाको दमको उपचार गर्नुपर्ने अवस्था छ । उनीहरूको आम्दानीको स्रोत तरकारी र दूध बिक्री नै हो । मौसम राम्रो नहुँदा कहिले उत्पादन कम हुन्छ र खर्च धान्न समस्या पर्छ । त्यसैले व्यावसायिक तरकारी खेती गरी आम्दानी बढाउने सोच बनाएका छन् । यसै वर्ष आफ्नो जग्गा साँध छुने गरी सडक खोलिएकोले साइकल किनेर तरकारी तथा मल बिउ ढुवानी गर्ने योजना पनि छ । केही वर्ष पछि सडकमै छेउमा व्यापारका लागि समेत सजिलो हुने गरी स्थायी घर बनाउने लक्ष्य उनीहरूले राखेका छन् ।

सिर्जना र केशवका वित्तीय लक्ष्य वा योजनाहरू के-के हुन् ?

.....  
.....

### समयको आधारमा वित्तीय लक्ष्यको वर्गीकरण

तपाईं हाम्रो पनि सिर्जना र केशवका जस्तै वित्तीय लक्ष्यहरू पक्कै छन् । तर यी लक्ष्यहरू सबै एकैचोटी पूरा गर्न सकिँदैन । आफ्नो आवश्यकता र आफूसँग हाल भएको रकमको आधारमा लक्ष्य कहिले सम्ममा पूरा गर्ने हो समयको आधारमा पनि योजना बनाउनु पर्दछ । समयको आधारमा वित्तीय लक्ष्यलाई छोट्याएपछि कति कति महिनामा कति कति रकम जम्मा गर्नुपर्ला भनेर योजना बनाउन सजिलो हुन्छ । वित्तीय लक्ष्यलाई समयको आधारमा वर्गीकरण गर्दा यसप्रकार गर्न सकिन्छ:

क) अल्पकालीन वा छोटो समयको लक्ष्य : छोटो समय वा एक वर्ष भित्रैमा सम्पन्न गर्नुपर्ने लक्ष्यलाई अल्पकालीन लक्ष्य भनिन्छ ।

ख) मध्यकालीन लक्ष्य : एक वर्ष भन्दा बढी पाँच वर्ष भित्रैमा हासिल गर्नुपर्ने लक्ष्यलाई मध्यकालीन लक्ष्य भनिन्छ ।

ग) दीर्घकालीन लक्ष्य : पाँच वर्षभन्दा बढी अवधिमा पूरा गर्नुपर्ने लक्ष्यलाई दीर्घकालीन लक्ष्य भनिन्छ ।

अब सिर्जना र केशवको लक्ष्यहरूलाई प्राथमिकताको आधारमा समय अनुसार वर्गीकरण गरौं ।

सिर्जना र केशवका अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन वित्तीय लक्ष्यहरू के-के रहेछन् ?

अल्पकालीन वित्तीय लक्ष्यहरू : .....

मध्यकालीन वित्तीय लक्ष्यहरू : .....

दीर्घकालीन वित्तीय लक्ष्यहरू : .....

## वित्तीय लक्ष्य निर्माणको महत्व



यो चित्र हेरेर तपाईंले के बुझ्नु भयो ?

हाम्रा आवश्यकताहरू धेरै छन् । जीवनका विभिन्न चरणमा विभिन्न घटनाहरू आइ पर्दछन् । जस्तै - विवाह हुन्छ, आफ्नो छुट्टै घर बनाउनुपर्ने हुनसक्छ, बच्चाबच्ची जन्मन्छन्, छोराछोरीलाई शिक्षा दीक्षा दिनु पर्ने हुन्छ, जीविकाको लागि विभिन्न पेशा वा व्यवसाय गर्नुपर्ने हुन्छ, बिरामी पर्न सकिन्छ, वृद्ध अवस्था आइ पर्दछ, मृत्यु हुन्छ इत्यादि । कुनै कुनै घटनाहरू आकस्मिक रूपमा पनि आइ पर्दछन् - जस्तै : बिरामी पर्न सकिन्छ, बालीनाली, पशुधन क्षति हुनसक्छ वा विपत्तिहरू पनि आउन सक्दछन् । यस्ता घटनाहरूलाई पहिल्यै विचार गरेर पैसाको राम्रो व्यवस्थापन गर्न सकेमा त्यस्ता अवस्थामा आउन सक्ने आर्थिक चुनौतीलाई समाधान गर्न सकिन्छ । यस्ता घटनाहरू सबै मानिसका लागि आइपर्न सक्दछन् । त्यसैले सबै मानिसका लागि वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्नु उत्तिकै महत्व छ । यसले जीवनकालका कुन अवस्थामा कति खर्च आवश्यक पर्न सक्छ र त्यसका लागि अहिल्यैदेखि के सोच बनाउनु पर्दछ भन्ने सिकाउँछ । समुदायका विपन्न परिवारका लागि र वैदेशिक रोजगारमा रहेका व्यक्तिहरूको परिवारमा व्यक्तिका लागि वित्तीय लक्ष्य निर्धारण भन्ने महत्वपूर्ण छ किनभने उनीहरूले आफूसँग भएको धेरथोर सम्पत्तिको सही सदुपयोग गर्नु पर्दछ, आम्दानीका उपायहरू खोज्नु पर्दछ र वैदेशिक रोजगारीबाट आएको पैसाको सही उपयोग गर्नुपर्दछ ।

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- जीवनचक्रमा आउने विभिन्न घटना र आवश्यकताहरूको विचार गरी आफ्ना वित्तीय लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नु पर्दछ ।
- वित्तीय लक्ष्य निर्धारणले भविष्यमा आइपर्न सक्ने वित्तीय चुनौतीहरूलाई समाधान गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- वित्तीय लक्ष्यहरू अल्पकालीन (छोटो अवधिका), मध्यकालीन (मध्यम अवधिका) र दीर्घकालीन (लामो अवधिका) हुन्छन् ।
- वित्तीय लक्ष्य निर्धारण सबैको लागि जरुरी छ । आम्दानी कम हुने परिवारका लागि वित्तीय लक्ष्य निर्धारणको भन् ठूलो महत्व छ । आफ्ना जीवनका आवश्यकता र प्राथमिकताका आधारमा वित्तीय लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नु पर्दछ ।

### क्रियाकलाप:

आफ्नो परिवारका अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन वित्तीय लक्ष्यहरूका बारेमा परिवारका सबै सदस्य मिली छलफल गर्नुहोस् । भैपरी आउने खर्चको लागि कोष निर्माण सहित कम्तिमा तीन वटा वित्तीय लक्ष्यहरू बनाउनु होस् । ती लक्ष्यहरू प्राप्तिको लागि के-के प्रयास गर्नुपर्ला त्यसको विवरण वा सूची तयार गर्नुहोस् ।

## वित्तीय लक्ष्य निर्धारणको अभ्यास



पहिल्यै देखि नै जीवनका विभिन्न अवस्थाका आवश्यकताहरूको पहिचान गरी तिनलाई पूरा गर्न चाहिने पैसाको सोच समेत बनाउनु वित्तीय लक्ष्य निर्धारण हो । लक्ष्यहरू धेरै हुन सक्दछन् । सामान्यतया लक्ष्यहरू यस प्रकारका हुन सक्दछन् ।

- क) आम्दानी बढाउने लक्ष्य : यसलाई हामी लगानीको लक्ष्य पनि भन्दछौं । स्वरोजगारका लागि कुनै व्यवसाय शुरु गर्नु वा भएको व्यवसायमा थप लगानी बढाउनु ।
- ख) ऋण भुक्तानी गर्ने लक्ष्य : ऋण छिटोभन्दा छिटो तिरेर त्यसमा लाग्ने ब्याज खर्चबाट बच्ने लक्ष्य ।
- ग) भैपरीका लागि बचत गर्ने लक्ष्य : आफ्नो जीवनमा अष्ट्यारो पर्दाको समयका लागि भनेर बचत गर्ने लक्ष्य ।
- घ) शिक्षाका लागि लक्ष्य : छोराछोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि उनीहरूलाई उच्च शिक्षा पढाउने उद्देश्यले गरिने बचत ।
- ङ) सम्पत्ति जोड्ने लक्ष्य : घरघडेरी, सुनचाँदी गरगहना, कम्प्युटर, मोबाइल, फ्रिज किन्ने लक्ष्य ।
- च) सामाजिक संस्कारका लागि लक्ष्य : चाडपर्व मनाउन, बिहेवारी, भोजभतेर गर्न, भ्रमण जान आदि उद्देश्यका लागि ।

माथि भनिएका लक्ष्यहरूमा पहिलो लक्ष्यले पैसा कमाउने छ भने अन्य लक्ष्यहरू भविष्यको आवश्यकताका आधारमा खर्च गर्नका लागि बनाइएका लक्ष्यहरू छन् । कमाइ गर्ने योजना भएन भने खर्च गर्ने योजना पूरा हुन सक्दैन । लक्ष्य निर्धारण गर्दा कमाइ बढाउन लगानी गर्ने लक्ष्य राखेमा अन्य लक्ष्यहरू पूरा गर्न सजिलो हुन्छ ।

## नमूना वित्तीय लक्ष्य

घरमुलीको नाम : .....

मिति : .....

क्र. सं	लक्ष्य विवरण	आवश्यक रकम	आफूसँग हाल भएको रकम	नपुग रकम	नपुग रकम पुरा गर्ने तरिका		पुरा गर्नुपर्ने समय (महिनामा)	आवश्यक मासिक बचत	बचत पूरा गर्ने स्रोत
					बचतगर्ने	ऋण लिने			
१	कमाउने लक्ष्य मुर्दा भैंसी किन्ने	८०,०००	२०,०००	६०,०००			२४ महिना	२,५००	भैंसीको दूध बिक्री, लोकल कुखुरा र अण्डा बिक्री (कमाउने लक्ष्यलाई ऋण योजनामा समावेश गरेर भए पनि काम शुरु गर्ने)
२.	ऋण तिर्ने लक्ष्य	२,४०,०००	०	२,४०,०००			३६ महिना	६,६६६।६७	विदेशको कमाइबाट मासिक रु. ५,०००
३.	आकस्मिकताका लागि बचत गर्ने लक्ष्य+ शिक्षाका लागि बचत : छोरीको बीमा गर्ने (किनकी बीमा गरेपछि आकस्मिकता पर्दा ऋण सापटी पाइन्छ)	६,००,०००	०	६,००,००० (वार्षिक रु. ३० हजार)			२४० महिना( २० वर्ष)	२,५००	भैंसीको दूध बिक्री चटपट पसल राख्ने
४.	सम्पत्ति जोड्ने लक्ष्य : फ्रिज किन्ने	३०,०००	०	३०,०००			१२ महिना	२,५००	५ कठामा खुर्सानी लगाउने ।
	<b>कुल</b>	<b>९,५०,०००</b>						<b>१४,९६६.६७</b>	

वित्तीय लक्ष्य प्राप्तिका लागि आफ्ना आम्दानीका स्रोतहरू र खर्चका शीर्षकहरू छुट्याउने

वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्दा आम्दानी खर्चको लेखाजोखा गर्नु पर्दछ । हामी के-के बाट कति आम्दानी गर्छौं ? त्यो के-के मा कति खर्च हुन्छ ? कति बाँकी रहन्छ वा रहँदैन ? हाम्रा वित्तीय लक्ष्यहरू पूरा गर्न अहिले भैरहेको आम्दानी पर्याप्त छ वा छैन ? यस कुराको जानकारी आम्दानी खर्चको लेखाजोखाबाट मात्र स्पष्ट हुन्छ ।

अब सिर्जना र केशवको एक महिनाको आम्दानी खर्चको अवस्थाको जानकारी लिऔं ।

सिर्जना र केशवको परिवारमा एक महिनामा जम्मा रु. ३१,००० आम्दानी हुन्छ । जसबाट खर्च गर्दै जाँदा रु. ३२,००० खर्च हुने र रु १,००० हरेक महिना नपुग हुने देखिन्छ । विस्तृत आम्दानी खर्च तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

आम्दानीका स्रोतहरू	रकम रु.	खर्चका शीर्षकहरू	रकम रु.
दूध बिक्री	३,५००	नुन, तेल, कपडा	१५,०००
अन्न तथा तरकारी बिक्री	३,५००	छोराछोरीको पढाइ खर्च	९,०००
आमाको बृद्ध भत्ता	४,०००	आमाको औषधि खर्च	३,०००

आम्दानीका स्रोतहरू	रकम रु.	खर्चका शीर्षकहरू	रकम रु.
वैदेशिक रोजगारी	२०,०००	राजुको वियरको खर्च	३,०००
		अन्य भैपरि आउने खर्च	२,०००
जम्मा आम्दानी	३१,०००	जम्मा खर्च	३२,०००

सिर्जना र केशवको अहिलेको आम्दानी र खर्चको लेखाजोखाबाट उनीहरूको खर्च नै धेरै देखिन्छ । यसबाट उनीहरूले निर्धारण गरेका वित्तीय लक्ष्यहरू पूरा हुँदैनन् । यस्तो अवस्थामा यो परिवारले सम्पन्न र सुखी भविष्यको बाटो पाउन सक्दैन ।

अब यो परिवारको लागि तपाईं के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

## खर्चको वर्गीकरण

फजुल / अनावश्यक खर्च






सक्सी

चुरोट

सैबी

चाहना / ऐच्छिक खर्च







आवश्यक खर्च







- जुन खर्च नगरी जीविकोपार्जन हुँदैन त्यस्ता खर्चहरूलाई आवश्यक (हरियो) खर्च भन्दछौं । जस्तै: खाद्यान्न, नुन, मसला, तेल, ग्यास, छोराछोरीको स्कूल फि, औषधि, ऋणको ब्याज आदि ।
- जुन खर्च हुँदा रमाइलो लाग्ने, खुसी मिल्ने तर नभए पनि फरक नपर्ने खर्चहरू ऐच्छिक खर्चहरू हुन् । जस्तै: नयाँ नयाँ कपडा किनिरहनु, घुमफिरका लागि धेरै पटक जानु, चाडपर्वमा देखावटी खर्च गर्नु । आदि । यी खर्चहरूलाई हामी चाहना वा ऐच्छिक (पँहेलो) खर्च भन्दछौं । यी खर्चहरू जति नियन्त्रण गर्न सक्यो त्यति नै बचत गर्न सकिने सम्भावनाहरू पनि बढ्दै जान्छन् ।
- जुन खर्चले आफ्नो शरीरलाई पनि हानि गर्दछ र पैसाको पनि नाश हुन्छ ती खर्चहरूलाई हामी फजुल/अनावश्यक (रातो) खर्च भन्दछौं । जस्तै: चुरोट, रक्सी, सुर्ती आदि रातो खर्च हुन् । यस्ता खर्चलाई पूर्ण रुपमा बन्द गर्नु पर्दछ ।

## आगामी ..... महिनाको आम्दानी खर्च

घरमुलीको नाम : .....

महिना :..... परिवार सदस्य संख्या.....

आम्दानी	रकम रु.	खर्च	रकम रु.
कृषिबाट आम्दानी		खाद्यान्न	
पशुधन, दूध बिक्रीबाट आम्दानी		शिक्षा	
तलब- ज्यालाबाट आम्दानी		स्वास्थ्य औषधि उपचार	
वैदेशिक रोजगारीबाट आम्दानी		लत्ता कपडा	
ब्याज आम्दानी		यातायात, ईन्धन	
घरभाडाबाट आम्दानी		बिजुली पानी	
निवृत्तिभरण		मोबाईल	
सामाजिक सुरक्षा भत्ता		मनोरञ्जन	
		दाइजो, उपहार	
		बजार घुमफिर	
		ऋणको ब्याज	
		चाडपर्व	
		चुरोट, सुर्ती, रक्सी, तास खेल्नु	
कुल आम्दानी		कुल खर्च	
आम्दानीबाट खर्च कटाएर बाँकी बचत			

हाम्रो समुदायका कतिपय परिवारको आम्दानी र खर्च बराबर जस्तो वा अझ आम्दानी भन्दा खर्च नै धेरै देखिन्छ । आम्दानी भन्दा खर्च धेरै हुनु समस्या हो । हामी सबैले खर्च गर्दा गर्ने पर्ने खर्च र नगरे पनि हुने खर्चहरू छुट्याउनु पर्दछ । ऐच्छिक खर्चहरूलाई घटाउँदै लैजानु पर्दछ र आम्दानीलाई बढाउँदै लैजाने उपायहरू खोज्नु पर्दछ ।

## वित्तीय लक्ष्य निर्धारण अभ्यास तालिका

सहभागीको नाम - ..... परिवार सदस्य सङ्ख्या - .....

क्र.सं	लक्ष्य विवरण	आवश्यक रकम	आफूसँग हाल भएको रकम	नपुग रकम पुरा गर्ने तरिका		लक्ष्य पूरा गर्ने समय (महिनामा)	आवश्यक मासिक बचत	बचत पुरा गर्ने स्रोत
				बचत गर्ने	ऋण लिने			

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- वित्तीय लक्ष्य भविष्यको पैसाको योजना हो ।
- वित्तीय लक्ष्यहरू निर्माण गर्दा कमाउने वा आम्दानी बढाउने लक्ष्यमा जोड दिनु पर्दछ ।
- वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्दा आवश्यक खर्च र नगरे पनि हुने खर्च छुट्याउन मद्दत गर्दछ । यसले अनावश्यक खर्चहरू घटाउन उत्प्रेरणा मिल्दछ ।
- वित्तीय लक्ष्य निर्माण गर्दा आफ्नो भविष्यका आवश्यकताहरूलाई प्राथमिकतामा राख्नु पर्दछ ।

### क्रियाकलाप:

- तपाईंको वा परिवारको वित्तीय लक्ष्यहरू के-के तय भए ? कति रकम आफूसँग छ ? कति जोहो गर्नु पर्छ ?
- आफ्नो अहिलेको वास्तविक खर्चमा आफुलाई कुन-कुन खर्च अनावश्यक वा फजुल खर्च भएको छ भन्ने लागेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् र त्यस्ता खर्च घटाउन के-के प्रयास गर्नु हुन्छ ? आउँदो कक्षामा बताउनुहोस् ।

## बजेटको परिचय र महत्व

आउँदो समयका लागि कहाँबाट कति-कति आम्दानी हुन्छ र कहाँ-कहाँ कति-कति खर्च गर्ने भन्ने योजना नै बजेट हो । यस्तो योजनामा आम्दानी-खर्चको दुरुस्त विवरण देखाइएको हुन्छ । समुदायका हरेक व्यक्तिसँग पनि केही न केही आम्दानीका स्रोतहरू हुन्छन् । कुनै आम्दानी नियमित रूपमा भैरहेका हुन्छन् भने कुनै कुनै निश्चित समयमा मात्र हुन्छन् । खर्च पनि कुनै नियमित हुन्छन् र कुनै आकस्मिक रूपमा आइपर्ने हुन सक्छन् । यसरी आफ्नो आम्दानी र खर्चको अनुमान गरेर हरेक परिवारले आफ्नो परिवारको बजेट बनाउन सक्दछ । बजेटमा कुन-कुन स्रोतबाट के-के आम्दानी हुनेछ त्यसको विवरण राखिएको हुन्छ भने कुन-कुन शीर्षकमा कति-कति खर्च हुनेछ त्यो पनि स्पष्ट खुलाइएको हुन्छ ।

### पारिवारिक बजेट बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. बजेट बनाउँदा सबभन्दा पहिले बजेट बनाउने अवधिको (मासिक, वार्षिक) आम्दानीका स्रोतहरूको निर्धारण र खर्चका शीर्षकहरूको जानकारी हुनु पर्दछ । जस्तै अधिल्लो दिन छलफल गरिएको परिवारको आम्दानीका स्रोतहरू कृषि उत्पादन बिक्री, ज्याला, मजदुरी, विप्रेषण, पशुधन आदि थिए र खर्चका शीर्षकहरू जीविकोपार्जन वा घरायसी खर्च, पढाइ, औषधी ऋण भुक्तानी, तरकारी खेती आदि थिए ।
२. आम्दानी भएपछि केही न केही काममा खर्च हुनु स्वभाविकै हो । तर खर्च पनि कुनै नगरी नहुने खर्च हुन्छन् भने कुनै नगरे पनि हुने खर्च हुन्छन् । नगरी नहुने खर्च अत्यावश्यक खर्च हुन् । जस्तै: जीविकोपार्जनका खर्च, शिक्षा स्वास्थ्यमा खर्च आदि । नगरे पनि हुने खर्चहरू अनावश्यक वा ऐच्छिक खर्च हुन् । यस्ता खर्चहरू आफ्ना इच्छा वा रहरहरू पूरा गर्न मात्र गरिन्छ । जस्तै: मनोरञ्जनका खर्चहरू, महङ्गा मोवाइल वा लुगा गहनाहरू, घुमघामका खर्चहरू आदि । जीविकोपार्जन बाहेक रीतिरिवाज मान्ने खर्च, चाडवाडका खर्चहरू, विवाह काजक्रिया आदि खर्चहरू आवश्यक खर्च हुन सक्दछन् तर भड्किलो तरिकाले गरिने रीतिरिवाज चाडवाड आदिका खर्चहरू भने ऐच्छिक वा फजुल खर्चहरू हुन् ।

### जयरामको कथा

जयरामको बुबा, आमा, छोरा, छोरी, श्रीमती सहित ६ जनाको परिवार छ । उनी दुवईमा २ वर्ष काम गरी भरखर घरमा फर्केका छन् । दुवईमा उनको कमाई राम्रो थियो । आम्दानी राम्रो भएकोले परिवारका सदस्यसँग रमाइलोसँग जीवन बिताउने भन्ने उनको इच्छा थियो । घरमा आउने वित्तिकै उनले साहूको ऋण तिरे । उनले भर्खरै ठूलो कलर टीभी पनि किनेका छन् र डिस् पनि राखेका छन् । उनका छोराछोरी गाउँकै साधारण विद्यालयमा पढ्छन् । विद्यालयको भर्ना समय भएकोले उनले छोराछोरी भर्ना गरी आवश्यक कापी, कलम, भोला तथा पोशाकहरू किनिदिएका छन् । घरलाई रङ्गरोगन गरी चिट्कक पारेका छन् । केही दिन अगाडि छोरा, छोरीको वर्थ-डे मनाएर उपहार स्वरूप छोरालाई साइकल र छोरीलाई मोबाइल किनिदिए । जयरामले एउटा दुहुनो भैंसी पनि किनेका छन्, जसले परिवारलाई आवश्यक पर्ने दूध पुगेको छ । खाना पकाउन सजिलो होस् भनेर गोबर ग्याँसको काम पनि गराइरहेका छन् । उनले बुबाको आँखाको मोतिविन्दुको अपरेसन पनि गराए । एउटा सुनको चुरा किनिदिएर उनले श्रीमतीको इच्छा पनि पूरा गरिदिएका छन् ।

माथिको कथाको आधारमा जयरामको आवश्यक खर्चहरू के-के थिए र ऐच्छिक (फुर्मायसी) खर्चहरू के-के थिए ?

आवश्यक खर्चहरू

१. ....
२. ....
३. ....
४. ....

ऐच्छिक खर्चहरू

१. ....
२. ....
३. ....
४. ....



माथिको चित्रहरूमा तपाईंहरूले के-के देख्नुभयो ?

तपाईंको विचारमा माथिको कुन-कुन खर्चमा आम्दानी चुहिन नदिनु राम्रो होला ?

अनावश्यक खर्चहरूको कटौती गर्न वा अनावश्यक खर्चका प्वालहरू थुन्न सकिएन भने जतिसुकै धेरै आम्दानी गरे पनि बचत बढाउन सकिएन भने सुखी र सुरक्षित भविष्यको चाहना पूरा हुन सक्दैन । आफूले निर्धारण गरेका वित्तीय लक्ष्यहरू पूरा गर्न पनि अनावश्यक खर्चहरूको कटौती गर्ने पर्ने हुन्छ । बजेट बनाउँदा ऐच्छिक खर्च सकेसम्म कम र फजुल खर्चहरू पूर्ण नियन्त्रण गर्न सके राम्रो हुन्छ ।

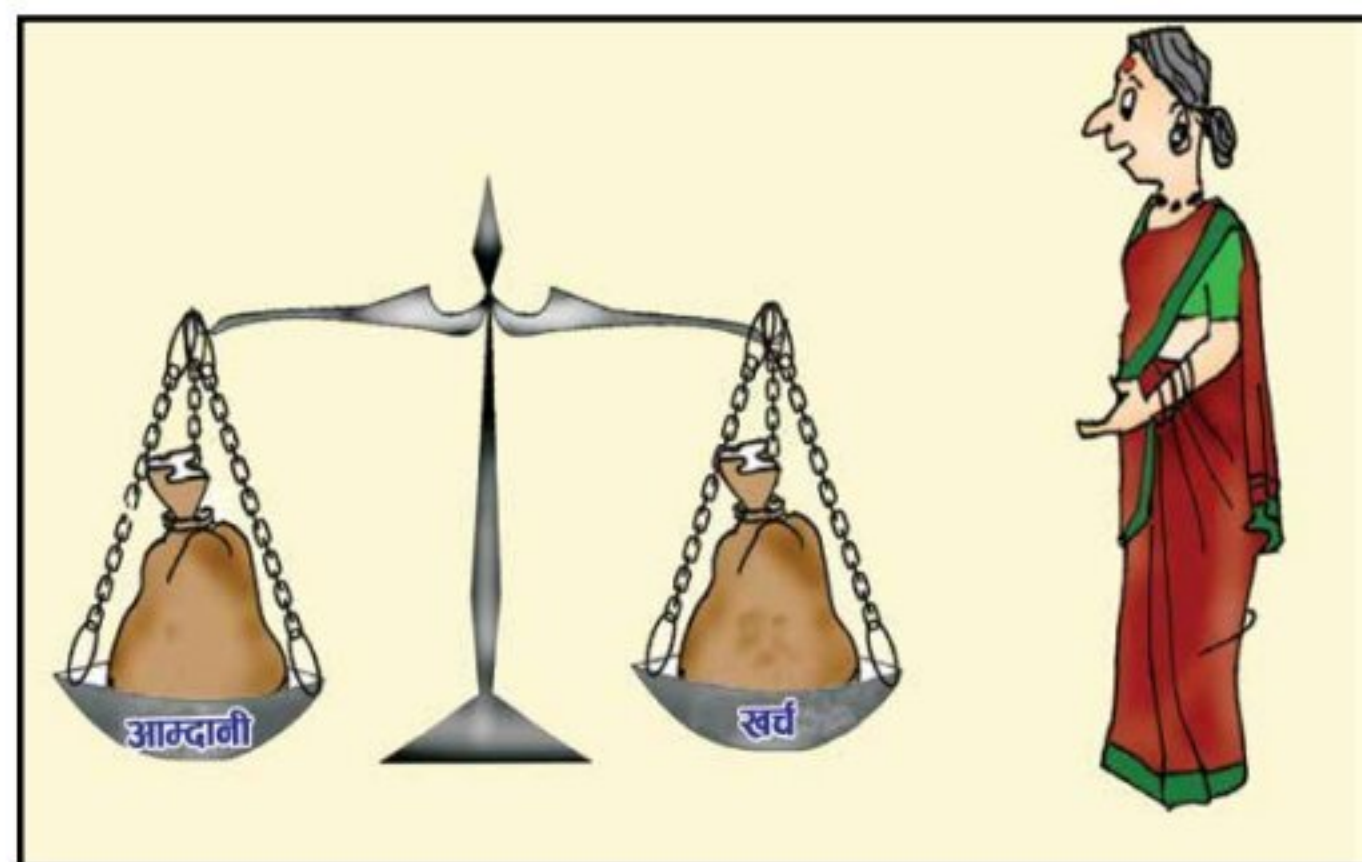
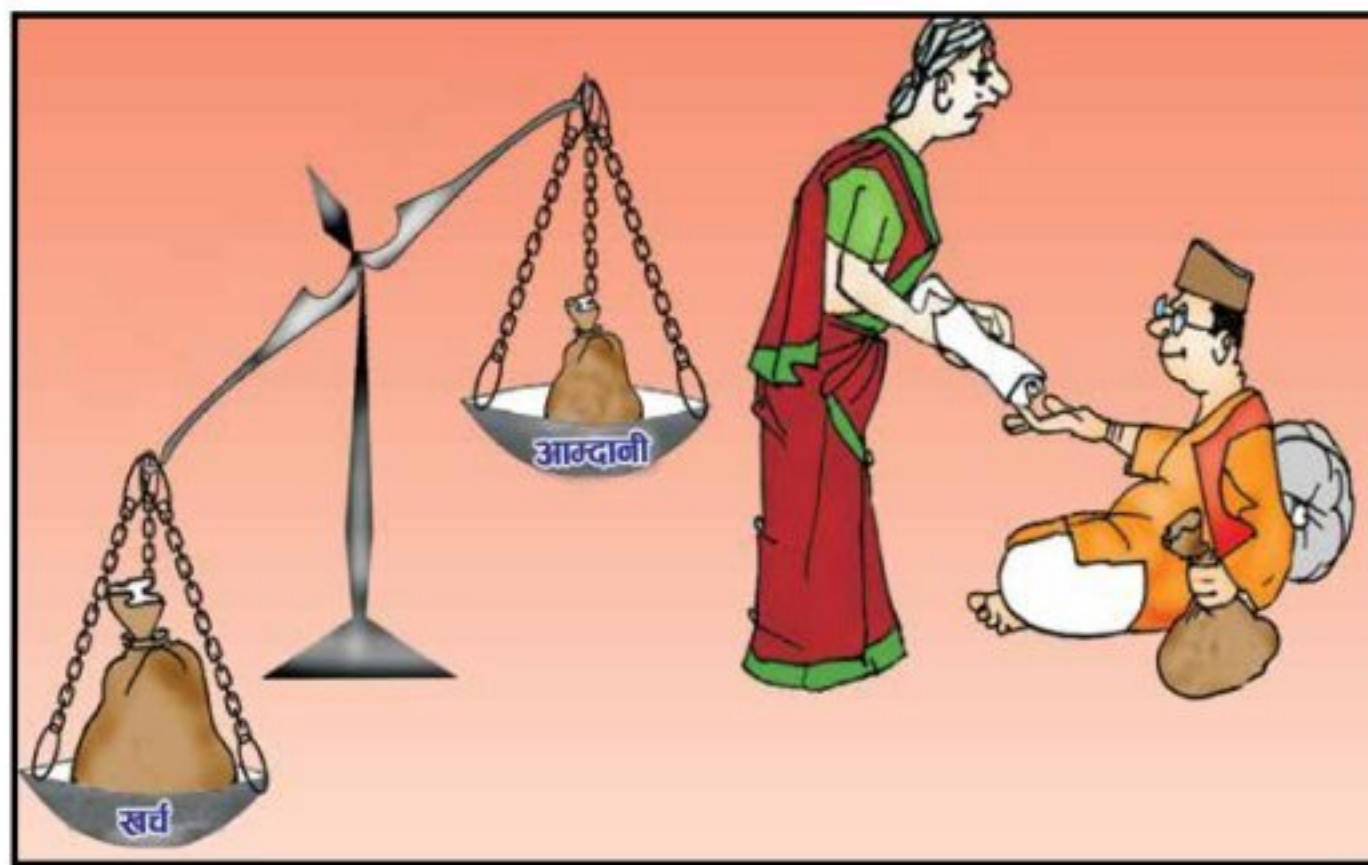
सबै परिवारका आम्दानीका स्रोतहरू र खर्चका शीर्षकहरू फरक-फरक हुन्छन् । त्यसकारण बजेट बनाउँदा आफ्ना परिवारका साना साना खर्चहरूलाई पनि उल्लेख गर्नु पर्दछ । वास्तविक बजेटमा आम्दानी र खर्चका साना साना शीर्षकहरू पनि उल्लेख हुन्छन् र त्यसले बजेटको मूल्याङ्कन गर्न सजिलो हुन्छ ।

## बजेटको महत्व

बजेट निर्माणले आम्दानी-खर्चको व्यवस्थापनमा ठूलो सहयोग पुऱ्याउँदछ । यो आफ्नो वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्ने बलियो आधार पनि हो । त्यसैले हरेक परिवारले आफ्नो परिवारको बजेट बनाउनु पर्दछ । बजेट निर्माणले समुदायका धनी, गरीब सबैलाई ठूलो सहयोग गर्दछ । आम्दानीका स्रोतहरू कम भएका परिवारहरू जसको आम्दानीभन्दा खर्च बढी छ तिनीहरूको लागि र विप्रेषणबाट आम्दानी हुने परिवारका लागि त बजेट निर्माणको अझ बढी महत्व रहेको छ । बजेट बनाउनुका मुख्य फाइदाहरू यसप्रकार छन् ।

- बजेटले आम्दानीका स्रोतहरू र खर्चका शीर्षकहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ ।
- आम्दानीलाई विभिन्न शीर्षकमा बाँडफाँड गर्न र अनावश्यक खर्च कटौती गर्न मद्दत गर्दछ ।
- कति बचत गर्ने र कति खर्च गर्ने भन्ने निर्णय गर्न सघाउँछ ।
- भविष्यको योजना गर्न र आफ्ना वित्तीय लक्ष्यहरू पूरा गर्न सघाउँछ ।
- आफ्नो पैसाको राम्रो व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्छ ।
- बजेट निर्माणले परिश्रमी बन्न, सोच विचार गरेर आवश्यक खर्च मात्र गर्न अर्थात् मितव्ययी हुन सिकाउँछ र सम्पन्न तथा सुरक्षित भविष्यको बाटोतर्फ डोहोऱ्याउँछ ।

## बजेटका विशेषताहरू



यी चित्रहरू हेरेर के बुझ्नु हुन्छ ?

यी तीनवटा चित्रले तीनवटा कुरा बुझाउन खोजेका छन् ।

- एउटामा आम्दानी भन्दा खर्च बढी छ । एउटामा बराबर र एउटामा खर्च भन्दा आम्दानी बढी छ ।
- खर्चभन्दा आम्दानी बढी भएको बजेट असल बजेट हो । यसले सम्पन्न र सुखी जीवनको संकेत गर्दछ ।
- बराबर अर्थात् घाटा न नाफाको बजेटले जीविकोपार्जन मात्रको अवस्था बुझाउँछ यो पनि त्यति राम्रो बजेट होइन ।
- आम्दानी भन्दा खर्च बढी भएको बजेटले त भन्नु गरिबीतिर अर्थात् असजिलोतर्फ धकेलिँदै गरेको संकेत गर्दछ । बजेट आफ्नो अवस्था अनुसार यथार्थ हुनु पर्दछ ।
- बजेट बनाउँदा परिवारका सबै सदस्यसँग छलफल गर्नु पर्दछ । मुख्यरूपमा खर्च कटौतीको निर्णय गर्नुपूर्व त्यस खर्चसँग सम्बन्धित पक्षलाई छलफलमा सामेल गराएमा निर्णय लागू गर्न सजिलो हुन्छ ।
- बजेट बनाएपछि त्यसको पालना गर्नुपर्छ र समय-समयमा पुनरावलोकन र संशोधन पनि गरिरहनु पर्दछ ।

## सत्रका मुख्य सिकाइहरु:

- बजेट भनेको निश्चित समयको आम्दानी खर्चको अनुमानित विवरण हो ।
- बजेट सबै परिवारले बनाउनु पर्दछ ।
- बजेट बनाउँदा परिवारका सबै व्यक्तिहरूसँग छलफल गर्नु पर्दछ ।
- बजेटले परिश्रमी र मितव्ययी हुन, खर्चको वर्गीकरण र प्राथमिकताको आधारमा खर्च गर्न सिकाउँछ । खर्चभन्दा आम्दानी बढी भएको बजेट असल बजेट हो ।
- बजेट बनाउँदा आम्दानी भन्दा खर्च बढी भएमा खर्च कटौती गर्ने वा आम्दानी बढाउने उपायहरु खोज्नु पर्दछ ।
- बजेट बनाएपछि त्यसको पालना गर्नुपर्छ र बेलाबेलामा पुनरावलोकन र संशोधन पनि गर्नु पर्छ ।

## क्रियाकलाप:

पारिवारिक बजेटको महत्व सम्बन्धमा आफ्नो परिवारमा छलफल गर्नु होस् । कुनै कार्य वा योजना गर्दा बजेट बनाएर मात्र शुरु गर्नुहोस् । परिवारमा हुने कुनै एउटा कार्य वा योजनाको बजेट बनाउनु होस् र पालना गर्नु होस् ।

## पारिवारिक बजेट निर्माणको अभ्यास



हामीले बजेट निर्माणको महत्व र त्यसका चरणहरूको बारेमा छलफल गरिसकेका छौं । यसैका आधारमा आजका कक्षामा आफ्नो परिवारको मासिक बजेट निर्माण गर्ने अभ्यास गर्नेछौं । बजेट निर्माण गर्दा आफ्ना वित्तीय लक्ष्यहरूलाई आधार मानेर बनाउनु पर्दछ । बजेट बनाउन पढेलेखेका मानिस नै हुनु पर्दछ भन्ने छैन । लेखपढ नभएका मानिसले पनि आफ्नो आम्दानी खर्चको हिसाब गर्न र बजेट बनाउन सक्दछन् ।

अब हामी एउटा पारिवारिक मासिक बजेटको उदाहरण हेरौं ।

### नमुना पारिवारिक मासिक बजेट

घरमुलीको नाम..... महिना:..... परिवार सदस्य संख्या: .....

आम्दानी विवरण	रकम रु.	खर्च विवरण	रकम रु.
घरायसी आम्दानी		अनिवार्य खर्चहरू	
कृषिबाट आम्दानी	३,०००	खाद्यान्न (नुन, तेल, मसला, ग्याँस)	५,०००
दूध बिक्रीबाट आम्दानी	५,०००	औषधि उपचार	५००

आम्दानी विवरण	रकम रु.	खर्च विवरण	रकम रु.
पशुधन बिक्रीबाट आम्दानी		विद्यालय शुल्क	३,०००
घरभाडा आम्दानी		इन्धन, यातायात	१,०००
ब्याज लाभांश आम्दानी		संचार, मोबाईलमा रिचार्ज	५००
कुल घरायसी आम्दानी (क)	८,०००	ऋणमा ब्याज	३,०००
		ऐच्छिक खर्च	
वैदेशिक रोजगारबाट आम्दानी (ख)	१०,०००	मनोरञ्जन	५००
		माछामासु	१,५००
		चाडपर्व	१,०००
		धार्मिक कार्यक्रम	
		घुमफिर	
		फजुल खर्च	
		चुरोट, सुर्ति, रक्सी, तास खेल्नु आदि ।	
कुल आम्दानी (क+ख)	१८,०००	कुल खर्च	१६,०००
खर्च घटाएर बाँकी बचत			२,०००

## आम्दानी खर्चको विश्लेषण

घरायसी आम्दानी रु. ८,०००	कुल खर्च रु. १६,०००
विप्रेषण प्रयोग गर्नुपर्ने खर्च रु. ८,०००	

घरायसी आम्दानीमा निर्भरता $८,०००/१६,००० = ५०\%$	यो परिवारमा आवश्यक खर्च रु. १०० मा ५० रुपैयाँ मात्र घरायसी आम्दानीले पुग्दो रहेछ ।
विप्रेषणमा निर्भरता : $८,०००/१६,००० = ५०\%$	जति धेरै विप्रेषणमा निर्भरता बढ्यो, यसले परिवारको सदस्यलाई सधैं बिदेश बस्न मात्र बाध्य बनाउँदछ । केही पनि जोगाड हुन सक्दैन ।

## अब यसैगरी हामी पनि हाम्रो पारिवारिक मासिक बजेट बनाऔँ ।

घरमुलीको नाम..... महिना:.....परिवार सदस्य संख्या: .....

आम्दानी विवरण	रकम रु.	खर्च विवरण	रकम रु.
घरायसी आम्दानी		अनिवार्य खर्चहरू	
कृषिबाट आम्दानी		खाद्यान्न (नुन, तेल, मसला, ग्याँस)	

आम्दानी विवरण	रकम रु.	खर्च विवरण	रकम रु.
घरायसी आम्दानी		अनिवार्य खर्चहरू	
दूध बिक्रीबाट आम्दानी		औषधि उपचार	
पशुधन बिक्रीबाट आम्दानी		विद्यालय शुल्क	
घरभाडा आम्दानी		इन्धन, यातायात	
ब्याज लाभांश आम्दानी		संचार, मोबाईलमा रिचार्ज	
कुल घरायसी आम्दानी (क)		ऋणमा ब्याज	
		ऐच्छिक खर्च	
वैदेशिक रोजगारबाट आम्दानी (ख)		मनोरञ्जन	
		माछामासु	
		चाडपर्व	
		धार्मिक कार्यक्रम	
		घुमफिर	
		फजुल खर्च	
		चुरोट, सुर्ति, रक्सी, तास खेल्नु आदि ।	
कुल आम्दानी (क + ख)		कुल खर्च	
मासिक बचत / घाटा (कुल आम्दानी - कुल खर्च)			

## खर्च आम्दानीको विश्लेषण

घरायसी आम्दानी रु.	कुल खर्च रु.
विप्रेषण प्रयोग गर्नुपर्ने खर्च रु.	

घरायसी आम्दानीमा निर्भरता	यो परिवारमा आवश्यक खर्च रु. .... मा .....रुपैयाँ मात्र घरायसी आम्दानीले पुग्दो रहेछ ।
विप्रेषणमा निर्भरता	जति धेरै विप्रेषणमा निर्भरता बढ्यो, यसले परिवारको सदस्यलाई सधैं विदेश बस्न मात्र बाध्य बनाउँदछ । केही पनि जोगाड हुन सक्दैन ।

## पारिवारिक हिसाब-किताबको दैनिक लेखा

हामीले प्राप्त गरेका रुपैयाँ पैसा कुन-कुन स्रोतबाट प्राप्त भएका हुन्, कुन-कुन शीर्षकमा खर्च भयो, कुन दिनमा कसलाई कति सापट दिइयो वा लिइयो आदि बारेमा लेखेर राख्नु पर्दछ । यसबाट तपाईंको परिवारमा रुपैयाँ पैसाको कहाँ कसरी प्रयोग भइरहेको छ, कुन शीर्षकमा आवश्यकता भन्दा बढी खर्च भइरहेको छ र कुनमा कम भएको छ भनी पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ ।



## सत्रका मुख्य सिकाइहरु:

- आफ्नो परिवारको बजेट बनाउँदा आम्दानी र खर्चको दुरुस्त वा यथार्थ विवरण उल्लेख गर्नु पर्दछ ।
- खर्चहरूमा कुन आवश्यक र कुन अनावश्यक खर्च हो त्यसको राम्ररी वर्गीकरण गर्नु पर्दछ ।
- आफ्ना वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्नको लागि अनावश्यक वा ऐच्छिक खर्चहरू कटौती गर्ने पर्दछ ।
- हरेक परिवारले अनिवार्य रूपमा बजेट बनाउनु पर्दछ ।
- बजेट शिक्षित वा पढेलेखेका मानिसले मात्र बनाउन सक्दछन् भन्ने होइन । लेखपढ गर्न नजान्ने मानिसले पनि आफ्नो आम्दानी खर्चको अनुमान वा हिसाब किताब गर्न सक्दछन् ।
- बजेट बनाउँदा आफ्नो वित्तीय लक्ष्यलाई आधार मानी बनाउनु पर्दछ ।
- बजेट आफ्नो आर्थिक अवस्था अनुसार यथार्थ हुनु पर्दछ ।
- दैनिक आम्दानी र खर्चको हिसाब किताब राख्ने बानीले बजेटको पालना गर्न सघाउँछ ।
- बजेट बनाएपछि त्यसलाई पालना गर्नुपर्छ र बेलाबेलामा बजेटको पालना भए- नभएको बारे अनुगमन गर्नु पर्दछ ।

## क्रियाकलाप:

परिवारमा छलफल गरी आउँदो महिनाको लागि बजेट बनाउनु होस् साथै परिवार वा व्यक्तिको आम्दानी खर्चको हिसाब टिपोट गर्नुहोस् ।

## सुरक्षित विप्रेषण

## विदेश



## स्वदेश



सामान्य अर्थमा विप्रेषण भनेको एउटा ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पैसा पठाउने काम हो । यसलाई रेमिटान्स वा मनी ट्रान्सफर पनि भनिन्छ । अहिले विप्रेषण भन्ने वित्तिकै वैदेशिक रोजगारीमा गएको व्यक्तिले घर परिवारलाई पठाएको पैसा हो भन्ने बुझ्न थालिएको छ । विप्रेषण नेपालका धेरै परिवारको आम्दानीको मुख्य स्रोत पनि बन्न पुगेको छ ।

आजभोलि धेरै युवाहरू नेपालबाट वैदेशिक रोजगारीका लागि गएका छन् । सरकारी सूचनाका अनुसार अहिले दैनिक करीब १,५०० नेपालीहरू रोजगारीका लागि विदेश जान्छन् । देशभित्र रोजगारीको अवसर कम देखेर मानिसहरू वैदेशिक रोजगारीमा गएका छन् । यसबाट धेरै विप्रेषण प्राप्त भएको छ । विप्रेषण हाम्रो परिवारको, समुदायको र देशकै एउटा बलियो आम्दानीको स्रोत बनेको छ । समुदायका प्राय धेरैजसो परिवारको कोही न कोही व्यक्ति वैदेशिक रोजगारीमा रहेका छन् ।

## अजयको कथा

खर्च बढ्दै जान थालेपछि अजयलाई परिवार धान्न गाह्रो हुन थाल्यो । उनले आफ्ने ठाउँमा कुनै रोजगारी पनि भेट्न सकेनन् । आखिर परिवार र आफ्ना नजिकका विश्वासिला मानिससँग सल्लाह गरेर वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय लिए । ईन्टरनेट/एफ एम रेडियो मार्फत वैदेशिक रोजगारीका विषयमा जानकारी लिन शुरु गरे र उनलाई वैदेशिक रोजगारीका लागि बिस्तृत जानकारी प्रशासन कार्यालय नजिकै रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रबाट पाउन सकिने विषय अवगत भयो । सोही अनुसार बिस्तृत जानकारी लिन जिल्ला प्रशासन कार्यालय नजिकै रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्र (सूचना केन्द्र) मा गएर आवश्यक कुराहरु बुझिसकेपछि सामी कार्यक्रम मार्फत ३० दिने निःशुल्क सीपमूलक तालिम पनि लिए । आवश्यक कागजातहरु तयार पारे । आफूले जान खोजेको देशको भाषा, धर्म, संस्कृतिको बारेमा जानकारी लिए । त्यसपछि इजाजत पाएको भरपर्दो कम्पनीसँग समन्वय गरी कतार गए ।

कतारमा अजयको आम्दानी राम्रो छ । उनी इमान्दार भएर काम गर्दछन् । आफ्नो शरीरको आराम र खानपिनमा पनि ध्यान दिन्छन् । कहिले काहीँ ओभर टाइमको काम पनि गर्दछन् । यसबाट उनको आम्दानी अझ थपिन्छ । उनी हरेक महिनामा आफूले कमाएर बचत गरेको पैसा रेमिट कम्पनी मार्फत बैंक खातामा जम्मा हुने गरी परिवारमा पठाउँछन् । उनी छिट्टै आफ्नो घरको ऋण तिर्न चाहन्छन् । छोराछोरीलाई राम्रो स्कूलमा पढाउने उनको रहर छ । तत्कालै घर मर्मत गरेर सामान्यतया सुविधायुक्त घरमा परिवार बसून् भन्ने उनले चाहेका छन् । भविष्यको लागि केही जग्गा जमीन जोड्ने र राम्रो पक्की घर बनाउने रहर पनि उनीसँग छ । वैदेशिक रोजगारीको अवस्था पछि के कसो होला, त्यसैले कमाएको पैसाबाट स्वरोजगारमूलक व्यवसाय सञ्चालन गरी गाउँमै बस्ने उनको भविष्यको सपना छ ।

अजयले आफ्नो कमाइबाट के-के गर्ने सपना देखेका छन् ?

.....

.....

यो कथा सुनेर के-के बुझ्नुभयो ?

.....

.....

वैदेशिक रोजगारीमा रहनु भएका तपाईंका परिवारका सदस्यले पैसा कसरी वा कुन माध्यमबाट पठाउने गर्नुभएको छ ?

.....

विदेशबाट पठाएको पैसा पाउन तपाईंहरूलाई केही अप्ठेरो परेको छ ?

### सुरक्षित विप्रेषण

आफ्नो परिवारको जीवनस्तर उकास्न परिवारका वित्तीय लक्ष्यहरू पूरा गर्न अनि सफल र सुरक्षित भविष्य बनाउन विदेशमा गई मानिसहरू दुःख गरेर पैसा कमाउँछन् । यसरी दुःख गरेर कमाएको पैसालाई सुरक्षित तरिकाले घरमा पठाउनु अति जरूरी छ । कमाइको लागि धेरै परिश्रम गर्नु जति महत्वपूर्ण हुन्छ, कमाइको पैसा सस्तो, छिटो र भरपर्दो तरिकाले घरमा पठाउनु पनि त्यति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । यसरी सुरक्षित माध्यमबाट पैसा पठाउने काम नै सुरक्षित विप्रेषण हो । कतिपय मानिसहरू कुनै व्यक्ति वा व्यापारीहरू मार्फत पनि पैसा पठाउने गर्दछन् । व्यापारीहरू मार्फत् पैसा पठाउने कामलाई हुण्डी गर्ने भनिन्छ । व्यक्ति वा हुण्डी दुवै माध्यमबाट पैसा पठाउनु सुरक्षित हुँदैन । यसरी पठाउँदा मानिसहरू ठगिएका, समयमा पैसा नपाएका घटनाहरू धेरै सुनिन्छन् ।

## रोजी र सुमनको संवाद

- रोजी : हेलो, हेलो, ए जुनाको बाबा बोल्नु भएको होइन ।
- सुमन : अँ, हो हो । म काममा थिएँ र फोन उठाउन ढिलो भयो । तिमि सञ्चै छौ ? अनि बाबु नानी पनि सञ्चै छन् ?
- रोजी : सञ्चै छन् । अहिले भर्खर स्कूलबाट आएका छन् । अनि तपाईंको अरू खबर के छ नि ? धेरै गर्मी होला ?
- सुमन : गर्मी नै छ तर ठिकै छ । अँ सुन न, पैसा पठाउँछु भनेको कोही मानिस नै भेट भएको छैन । कोही मानिस नपाए हुण्डीबाट भए पनि पठाउनु पर्ला पिर नगर है ।
- रोजी : ए ! साँच्चै अब पैसा पठाउँदा कुनै व्यक्ति वा हुण्डीबाट नपठाउनुस् है । बरू एक दुई दिन ढिलो भएर केही हुँदैन ।
- सुमन : तिमिले त अनौठो कुरा पो गन्यौ आज । अनि किन नि ? पहिले पठाएको पैसा पाएकी छैनौ र ?
- रोजी : अलि ढिलै भए पनि पाउन त पाएँ । तर हिजो हाम्रो वित्तीय साक्षरता कक्षामा छलफल भएको थियो । यसरी व्यक्ति वा हुण्डी मार्फत् पैसा पठाउँदा कहिले पैसा ढिलो पाइने, कहिले पैसा नै नपाइने जस्ता समस्या आउँदा रहेछन् । अनि व्यक्ति, हुण्डी चाहिँ विप्रेषण वा मनी ट्रान्स्फरको कानूनी इजाजत नपाएका अनौपचारिक माध्यम भएकोले कथंकदाचित पैसा हरायो भने कानूनले केही गर्न सक्दैन अरे ! व्यक्ति वा हुण्डीबाट पैसा पठाउनु गैर कानूनी हो अरे । आमदानीको स्रोत

नखुलेको सम्पत्ति अवैध मानिन्छ । हामीले जग्गा किन्ने भनेका छौं जग्गा किन्दा स्रोत देखाउनु पर्छ । त्यति मात्रै कहाँ हो र ! बैंकमा वा सहकारीमा बचत राख्दा पनि स्रोत खुलाउनु पर्दो रहेछ ।

सुमन : ए हो र ? तिमीले त कस्तो राम्रो कुरा गर्नु हो । दुःखको कमाइ हो । अब म कसरी पठाउँदा राम्रो हुन्छ विचार गरेर मात्रै पठाउँछु नि !

रोजी : अझै अरू सुन्नुहोस् न !

सुमन : छिटो भन ल ! म काममा छु, अहिले धेरै कुरा गरिरहन मिल्दैन ।

रोजी : पैसा पठाउँदा कानूनी इजाजत पाएका औपचारिक माध्यम (जस्तै: आइ.एम.इ., प्रभु मनी ट्रान्सफर, हिमाल रेमिट, वेष्टर्न युनियन मनी ट्रान्सफर आदि जस्ता कम्पनी) बाट पठाउनु पर्छ रे ! अझ यहाँको इजाजत पाएको कुनै वित्तीय संस्थामा खाता खोलेर खातामा नै सोभ्रै रकम जम्मा गर्दा धेरै राम्रो हुन्छ रे !

सुमन : ओ हो ! तिमीले राम्रो राम्रो कुरा पो सिकेकी रहिछौ । अहिलेलाई ऋण तिर्न पनि हतार छ, तिमीले भने जस्तै इजाजत पाएका कम्पनीमार्फत रकम पठाउँछु । अनि तिमी वित्तीय संस्थामा खाता खोल्ने कुरा मिलाउँदै गर । अर्को पटक खातामै पठाउँला हुन्छ ?

रोजी : हुन्छ हुन्छ । अनि पैसा पठाउँदा रसिद वा अरू कागजात वा कोड नं. जे हुन्छ नि त्यसको फोटोकपी पनि दुरुस्त राख्नु पर्छ अरे है त !

सुमन : ल ल कुरा बुझ् । म सबै कुरा गरेर छिटो पठाउँछु । बा, आमालाई र केटाकेटीलाई राम्रो ध्यान दिनु है । ल अहिले फोन राखौ ।

रोजी : हस् हस्, यताको पिर गर्नु पर्दैन । बरू आफ्नो स्वास्थ्यको राम्रो ख्याल गर्नुहोला नि !

यो सम्वाद कस्तो लाग्यो ? पैसा पठाउँदा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्ने रहेछ ?

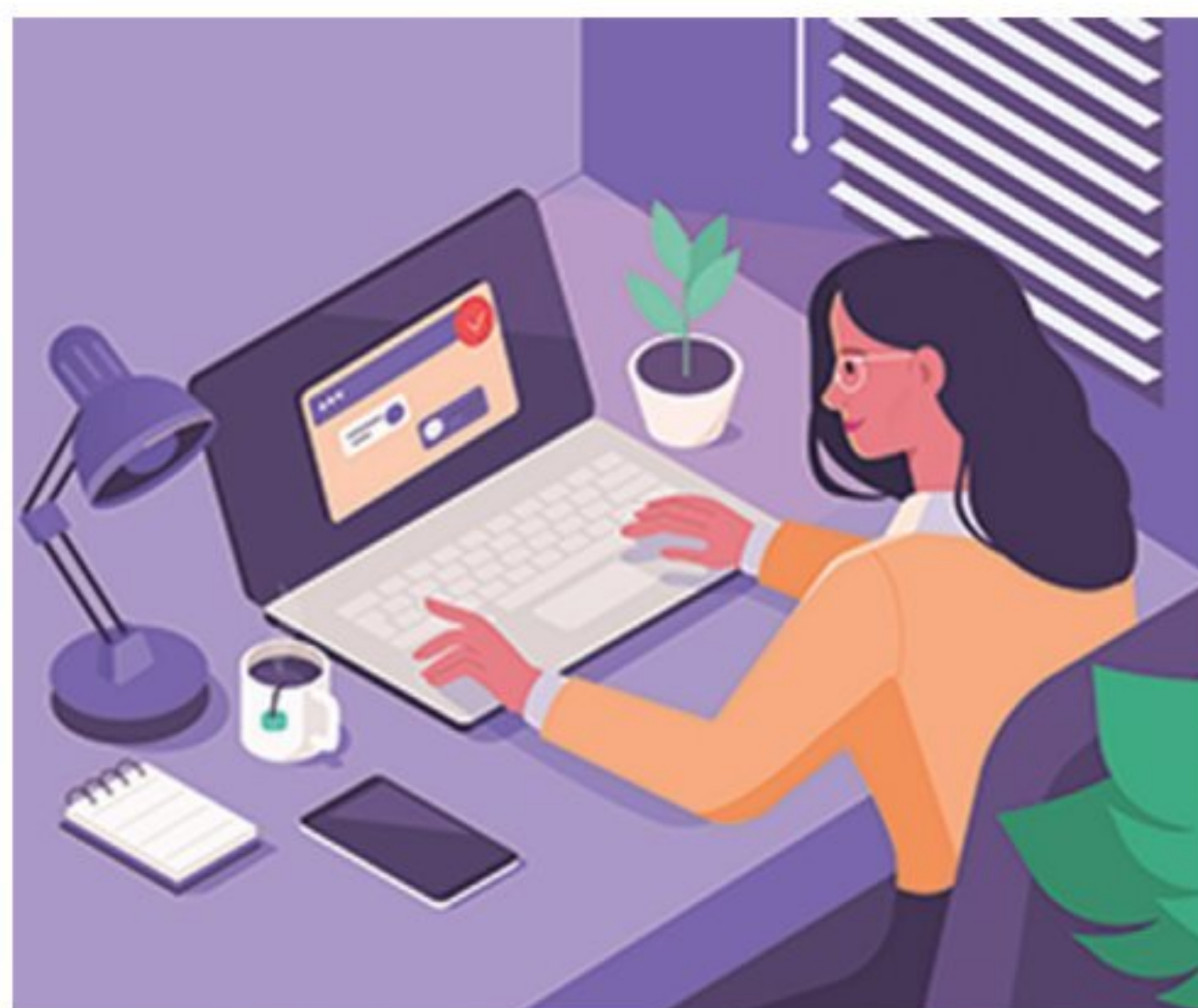
.....  
.....

## विप्रेषणको महत्व

- विप्रेषणले जीविकोपार्जनलाई सघाउँछ ।
- ऋणको बोझ भएमा हटाउन सहयोग गर्छ ।
- छोराछोरीलाई राम्रो पठनपाठनको अवसर जुटाउँछ ।

- आफ्ना वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न मद्दत गर्छ ।
- पैसाको बचत र आम्दानी बृद्धिको माध्यमबाट सम्पन्न र सुरक्षित भविष्य बनाउन सहयोग गर्छ ।
- सम्पत्ति बढाउन वा घरजग्गा, सुन चाँदी जस्ता गहना जोड्न सहयोग पुग्छ ।
- जीवनस्तर बढाउँदै लैजान्छ ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्ने आधार दिन्छ ।

## विप्रेषणको प्रयोग



यी चित्रमा के-के देखनुहुन्छ ?

.....  
.....

यस्तो दुःख गरेर कमाई गर्नुको उद्देश्य के होला ?

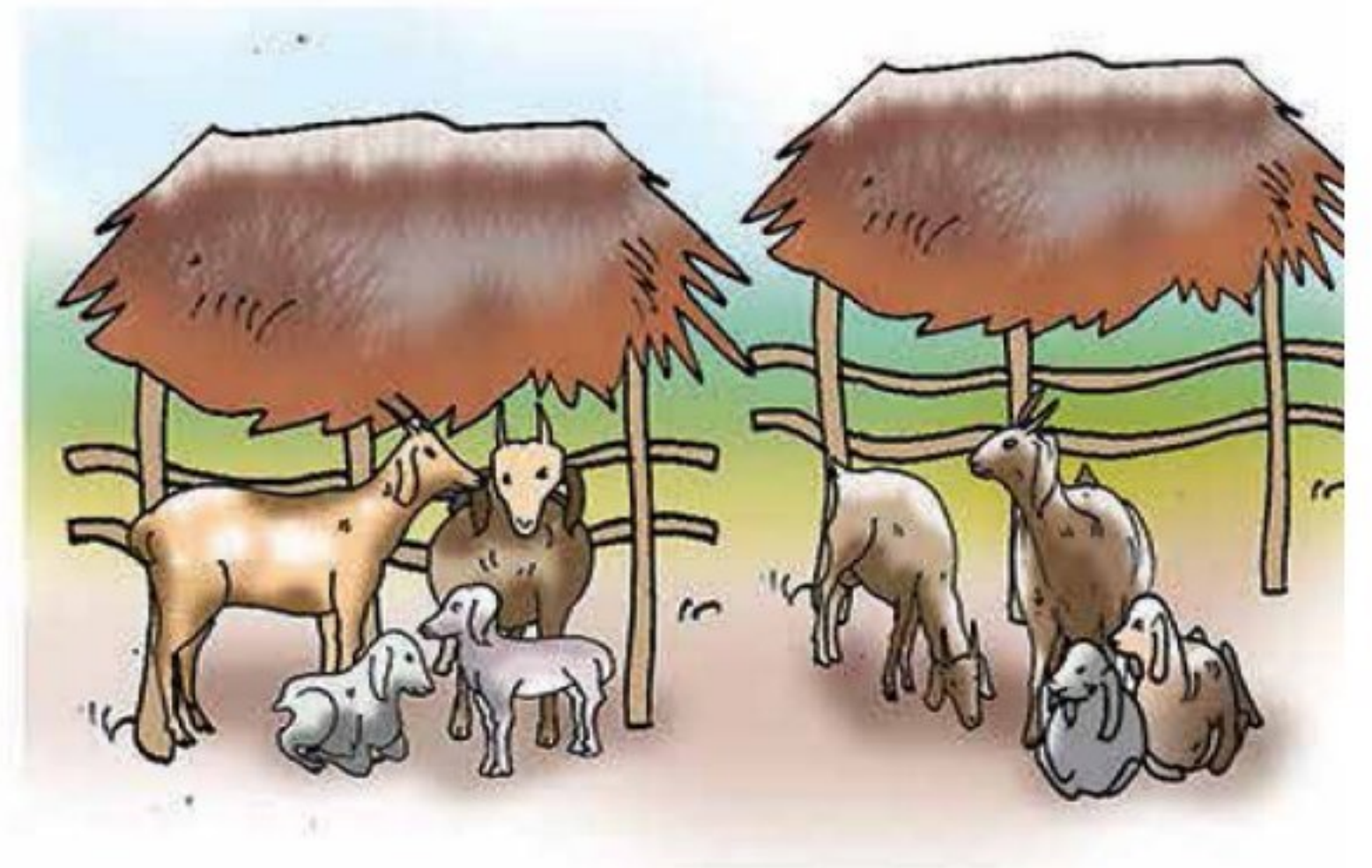
.....  
.....

सधै यसरी नै दुःख गर्न सकिएला त ?

.....  
.....



सिलाइ कटाइ



पशु पालन

के विप्रेषणबाट प्राप्त रकमको माथि चित्रमा देखाए जसरी सदुपयोग गर्न नसकिएला त ?

.....  
.....

के विप्रेषणबाट प्राप्त रकमलाई आम्दानी वृद्धि गर्ने उद्देश्यमा प्रयोग गर्न सकिँदैन त ?

.....  
.....

## विदेशको सीप, स्वदेशमा रोजगारी

मधुविलास चौधरी मलेसियामा काम गर्दछन् । बाबा, आमा छोरा, छोरी र श्रीमती सहितको पाँच जनाको परिवारको रेखदेख र शिक्षा दीक्षाको खर्च उनले नै गर्नुपर्छ । त्यसैले उनी धेरै परिश्रम गर्दछन् र इमान्दारी पूर्वक काम गर्दछन् । उनी मासिक २५,०००/- घरमा पठाउँछन् । उनकी श्रीमती रतिया पनि ज्यादै परिश्रमी छिन् । मधुविलासले पठाएको पैसालाई उनी सकेसम्म बचाउँछिन् । गाउँकै सहकारी र बैङ्कमा पनि खाता खोलेर पैसा राखेकी छिन् । केही पैसाले उनले दुई महिना अघिदेखि व्यावसायिक तरकारी खेती शुरु गरेकी छिन् । अब एक महिनामा तरकारी बेच्न योग्य हुन्छ । त्यसबाट २०,०००/- आम्दानी थपिने उनको अनुमान छ । गएको शनिबार रतिया र मधुविलासले वैदेशिक रोजगारी दिगो नहुने भएकोले बजार नजिकै सानो एउटा घडेरी किन्ने र आउँदो वर्ष त्यही घर बनाउने बारेमा फोनमा कुरा गरे । बजार नजिकै बसेपछि कुनै व्यवसाय गर्न र छोरा छोरी पढाउन सजिलो हुने उनीहरूको सोच छ । आफू अहिले इलेक्ट्रिसियनको काम गरेकोले स्वदेश फर्केपछि इलेक्ट्रिक सामानको पसल खोली राम्रो आम्दानी गर्न सकिने मधुविलासको विश्वास छ ।

## विदेशको कमाइ, मोजमस्तिमा रमाइ

अञ्जु राजारामकी श्रीमती हुन् । सानोतिनो कुनै व्यवसाय गर्ने जाँगर पनि नभएपछि र पाँच जनाको परिवार धान्न नसकेपछि राजारामले विदेश जाने सोच बनाई कामको खोजी गर्न थाले । उनको लागि कुनै राम्रो काम पाइएन, बरु अञ्जुको लागि कतारमा घरेलु कामदार (हाउसमेड) को काम पाइने भयो । छोराछोरी छोडेर कसरी जानु बरु यहीँ अलि बढी दुःख गर्नु जाती हुन्छ भन्ने उनले सोचेकी थिइन् तर घरको दुःख सम्भेर र श्रीमान्ले पनि जान बल गरेको हुनाले एक वर्षअघि कतार गएकी थिइन् । काम सजिलो भएकोले कमाइ ठिकै भैरहेको थियो । उनी मासिक २०,०००/- घरमा पठाउँथिन् । यता घरमा राजारामको स्वभाव राम्रो थिएन । छोराछोरीको पढाइमा खासै ध्यान दिँदैनथे । आफ्नै खेतबारीमा सजिलै उब्जाउन सकिने वस्तु पनि किनेर नै खान्थे । अञ्जुले पठाएको पैसा महिना नबित्दै सकिन्थ्यो । राजाराम प्रायः घर नजिकैको चिया पसल र रक्सी भट्टीमा गफ गर्दै समय बिताउँथे र श्रीमतीको कमाइको धाक लगाउँथे । बेलुका प्रायः रक्सीले मातेका हुन्थे । बेलाबेलामा ठिक्क पार्न श्रीमतीसँग फोनमा कुरा पनि गर्थे र छोराछोरीको बर्थ-डे राम्ररी मनाउनु पर्छ, राम्रो लुगा पनि किनिदिनु पर्छ भन्दै सकेसम्म धेरै पैसा पठाइदिन दबाब दिन्थे । भट्टीमा बसेर कुरा गर्दै - छोराछोरीलाई स्कूल पठाउने तयारी गर्दैछु पनि भन्थे । कुखुरा पाल्ने योजना बनाएको छु पैसा पठाइदिनु भनी उनले केही दिन अगाडि मात्र महङ्गो मोबाइल किनेका छन् ।

माथिको कथा अनुसार विप्रेषणको प्रयोग गर्ने तरिका कसको ठीक छ र कसरी ?

## विप्रेषण प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

यो चित्र अनुसार तपाईंलाई विप्रेषण प्रयोगको कुन-कुन तरिका ठीक लाग्यो ?



विप्रेषण पारिवारिक आम्दानीको एउटा राम्रो स्रोत हो तर त्यो स्थायी स्रोत भने होइन । त्यसैले विप्रेषण भएको बेला यसको जति राम्रोसँग प्रयोग गर्न सकियो त्यति नै भविष्य राम्रो बन्दछ । हाम्रो देशका आधाभन्दा बढी घर परिवारका कोही न कोही व्यक्ति वैदेशिक रोजगारमा छन् र त्यसबाट ठूलो रकम हाम्रा परिवारमा भित्रिन्छ । तर त्यो रकमको झण्डै दुई तिहाई भाग उपभोगमा र महङ्गा सामानहरूको प्रयोगमा खर्च भइरहेको बताइन्छ । यो ठूलो दुःखको कुरा हो । यसलाई विचार गरी हामीले विप्रेषणबाट प्राप्त भएको पैसालाई सकेसम्म उत्पादनमूलक काममा लगाउनु पर्छ अथवा भविष्यको सोच राखेरमात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

के तपाईं हामीले अहिले विप्रेषण प्रयोग गरिरहेको तरिका ठीक छ त ?

छैन भने अब कसरी प्रयोग गर्दा राम्रो होला त ?

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- विदेशमा बसेर काम गर्दाको कठिनाइलाई राम्ररी बुझेर विप्रेषणबाट प्राप्त रकमलाई उत्पादनमूलक काममा नै लगाउनु पर्दछ ।
- विप्रेषण प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले त्यसबाट आफ्नो परिवारको जीवनस्तर माथि उठाउन के सहयोग पुग्छ त्यो राम्ररी विचार गर्नु पर्छ ।
- रीतिरिवाज अनुसारको चाडपर्व मनाउनु उपयुक्त नै हो तर विलासी सामानहरूको प्रयोग गर्नु, तडक-भडक देखाउन विप्रेषणको प्रयोग गर्नु राम्रो होइन ।
- विप्रेषण आफ्नो सफल भविष्यको सपना पूरा गर्ने बलियो आधार बन्नु पर्दछ ।
- विप्रेषण पठाउँदा सुरक्षित र भरपर्दो माध्यमको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- विप्रेषणबाट आउने रकमलाई आफ्नो वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्ने काममा लगाउनु पर्दछ ।

### क्रियाकलाप:

तपाईंको घरमा प्राप्त हुने विप्रेषणबाट परिवारको आर्थिक उन्नतिको लागि के-के गर्ने सोच बनाउनु भएको छ । परिवारका सबै सदस्य बसेर छलफल गरेर भन्नु होस् ।

जस्तै: व्यावसायिक तरकारी खेती गर्ने, खुद्रा पसल गर्ने इत्यादि ।

## वैदेशिक रोजगारी र घरेलु हिंसा



घरेलु हिंसा भन्नाले कुटपिट, शारीरिक पीडा दिनु, बलजफती यौन सम्पर्क, यौन क्रियाकलाप र अरु मन नपर्ने यौन कार्य गर्न लगाउने जस्ता व्यवहारहरु पर्दछन् । तर सबै घरेलु हिंसा शारीरिक मात्रै हुँदैनन् । मानसिक यातना, जस्तै गाली गलौज, बेइज्जत गर्नु, चित्त दुख्ने गरी व्यंग्य गर्नु, खिसी गरी आत्मविश्वास कम गराउनु, आफन्त र साथीभाइसंग सम्पर्क गर्न नदिनु, धम्काउनु, कतै आवतजावत र कमाइ गर्न जाने कुरामा बन्देज लगाउनु जस्ता कुरा पनि घरेलु हिंसाभित्रै पर्दछन् ।

घरेलु हिंसा, घरभित्र वा घरपरिवारबाट हुने हिंसाहरु हुन् । यस्ता हिंसा अरु प्रकारको हिंसाभन्दा फरक र लुकेको वा दबाइएको अवस्थामा हुन्छन् । यस्ता हिंसा परिवारको एक सदस्यले अन्य सदस्यलाई आफ्नो अधीनमा राख्ने उद्देश्यबाट भएको हुन्छ । घरेलु हिंसाबाट विशेष गरी महिला र बालबालिकाहरु प्रभावित भएको पाइन्छ । घरेलु हिंसाको सबैभन्दा डरलाग्दो पक्ष भनेको महिलामाथि उसको आश्रय स्थल वा घर भित्रकै सदस्य, उसको आफ्नै श्रीमान्, देवर, जेठाजु, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, सासु, ससुरा आदिबाट हुने गरेको पाइन्छ । महिला, जसले सुरक्षा र माया ममता जसबाट प्राप्त गर्नुपर्ने हो, त्यही व्यक्तिहरुबाट पीडित हुनु परेको छ । अधिकांश यस्ता कुरा घरभित्र सीमित रहने भएकाले पनि प्रायजसो महिलाहरु यसको शिकार भइरहेका छन् ।

माथि उल्लेखित मध्ये धेरै क्रियाकलापहरू अपरिचित व्यक्तिहरूबाट पनि हुन सक्छन् । तर घरेलु हिंसामा भिन्नता के छ भने, हिंसा गर्ने व्यक्ति र पीडित एकै घरमा बस्दछन् । पीडा दिने व्यक्ति प्राय जसो पीडितको संरक्षक, अभिभावक, नजिकैको सम्बन्ध भएको र माया गर्नु पर्ने व्यक्ति हुन्छ । अर्को फरक भनेको अपरिचित व्यक्तिबाट हुने हिंसा कुनै एक घटना मात्र हुन्छ भने घरेलु हिंसामा पीडकले पीडितमाथि गर्ने व्यवहारको एउटा नियमित प्रकृया नै भइसकेको हुन्छ ।

## बसन्तीको पीडा

बसन्ती अहिले २५ वर्षकी छिन् । उनको विवाह भएको लगभग १० वर्ष भयो । उनका नौ वर्षीय एक छोरा र सात वर्षीया एक छोरी छिन् । उनका श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीको क्रममा साउदी गएको दुई वर्ष पुग्न लाग्यो । उनी संयुक्त परिवारमा नबसे पनि उनको सासु-ससुरा र जेठाजुको घर वरिपरि नै थियो । श्रीमान् विदेश गएको केही समयसम्म सबै ठिकठाक नै थियो । घरका सारा काम उनकै जिम्मामा थियो । घर भित्रको कामदेखि लिएर घर बाहिरका सारा कामको जिम्मा उनको नै हुन्थ्यो । बिजुली, पानीको पैसा तिर्नेदेखि लिएर घरका सामान किन्ने र घर व्यवहार सम्हाल्ने सम्मका काम उनैले गर्नुपर्थ्यो ।

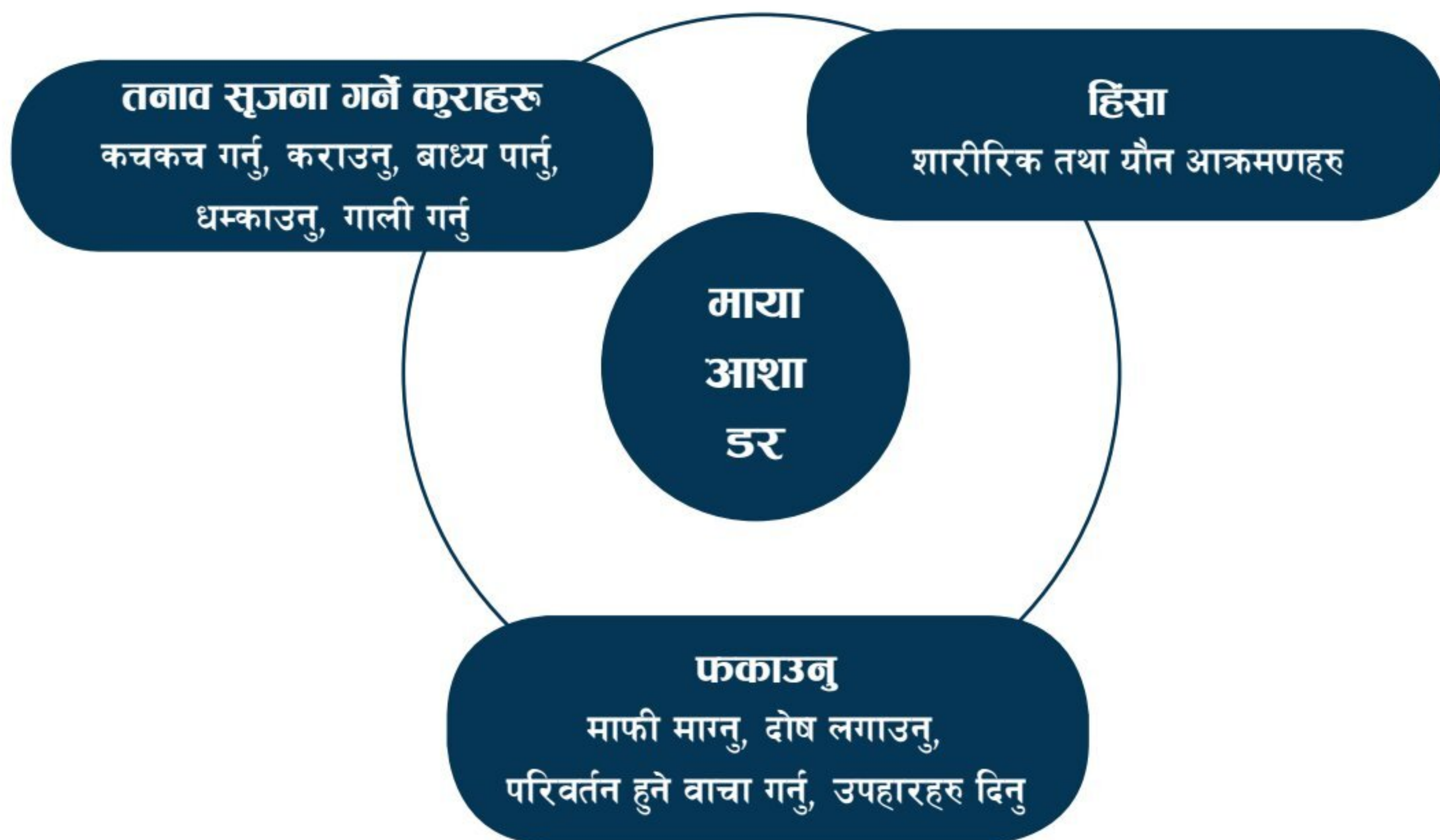
अलि राम्रो लुगा र कोरीबाटी गरेर घर बाहिर निस्कँदा उनका जेठानी र सासूले उनको कुरा काट्न थाले । विस्तारै उनीहरूले बसन्तीलाई 'श्रीमान्ले विदेशमा दुःख गरेर कमाएको पैसा सबै लिपिस्टिक किनेर सक्ने भई भनेर सुनाउन थाले । उनले दैनिक रुपमा यस्ता भनाइहरू सुन्दै र सहँदै गइन् । अब यो कुरा टोल छिमेकमा पनि फैलिन थाल्यो । श्रीमान् विदेशमा छ कसका लागि यति धेरै श्रृंगार गरेकी भन्ने जस्ता कुराहरूको सामना बसन्तीले गर्न थालिन् । यस किसिमका कुराहरू हुन थालेपछि उनलाई घर बाहिर जान मन लागेन । उनी एकलै बस्ने गर्न थालिन् । घरको काममा पनि उनलाई मन लागेन । उनी एकलै टोलाएर बस्न थालिन् ।

उनमा आएका परिवर्तनहरू पश्चात घर परिवारले विदेशमा रहेका श्रीमान्लाई फोन गरेर भए-नभएको कुरा सुनाउन थाले । जसको कारण उनका श्रीमान्ले पनि उनलाई फोन नगर्ने र यदि गरिहाले पनि गाली गर्ने नचाहिदो खोजीनिती गर्न थाले । बसन्तीलाई पीडा अझ थपिदै गयो । उनले आफ्नो छोरा छोरीको हेरविचार पनि गर्न सकिनन् । यो पीडाले उनको भोक निद्रा सबै हरायो । बसन्ती दिन दिनै कमजोर हुँदै गइन् । उनलाई बाँच्ने मन पनि हराउँदै गयो । उनले आफ्नो जीवनलाई खतम गर्छु भन्दै आत्महत्याको प्रयास गरिन् ।

के तपाईंहरूमध्ये कसैले आफुमाथि यस्तै हिंसाका घटनाहरू परेको अनुभव गर्नुभएको छ ?

## घरेलु हिंसाका कारणहरू

घरेलु हिंसाले कसैलाई पनि फाइदा गर्दैन । यो जान्दाजान्दै पनि कतिपय मानिसहरू घरेलु हिंसा गर्दछन् । तपाईंहरूको बिचारमा के कारणले मानिसहरूले घरेलु हिंसा गर्छन् होला त ?



## घरेलु हिंसाको चक्र

माथिको चित्रबाट प्रष्ट हुन्छ कि, श्रीमान् र बच्चाहरूको माया, अवस्था सुध्रिने आशा र धम्कीहरू सत्य होलान् भन्ने डरका कारण महिलाहरू प्राय घरेलु हिंसकै चक्रमा अल्झिरहन्छन् । पुरुषले माफी माग्ने, दोष लगाउने, परिवर्तन हुने वाचा गर्ने, उपहारहरू दिने कुरा वास्तवमा हृदयदेखि चाहेरै गरेका हुन्छन्, किनकि हामीले थाहा पाइसक्यौं कि घरेलु हिंसाले पुरुषलाई पनि असर गर्छ । तर जब तनाव सृजना गर्ने कुराहरू आइपर्थन्, हिंसाको चक्र फेरि चल्यो ।

**देखिने वा बाहिरी कारण :**

- यौन चाहनामा असन्तुष्टि
- अरुको कुरा सुनेर
- पराइ पुरुषसँग बोल्दा
- श्रीमती बढी जान्ने हुँदा रहिछे भन्ने ठानेर
- आदर नगर्दा

- दाइजो कम
- सरसफाइ नगर्दा
- कचकच गर्दा
- स्वीकृति नलिँदा
- छोरी मात्र जन्मिँदा
- भनेको कुरा नमान्दा, आदि ।

## नदेखिने वा भित्री कारण

---

- आफ्नो नियन्त्रण देखाउन ।
- आफू कमजोर छु भन्ने स्वीकार गर्न नसकेर ।
- सामाजिक संरचनाले ल्याउने सिकाइ (पिट्न हुन्छ भन्ने धारणा) ।
- कुण्ठाको अभिव्यक्ति (अन्य ठाउँमा व्यक्त गर्न नसकेर) ।
- रक्सी सेवन ।
- महिलाले सहनु पर्छ भन्ने मान्यता ।

पुरुषले महिला माथि हिंसा गर्ने कारण जे देखिएता पनि, कसैले पनि (पुरुष वा महिला) हिंसा गर्ने काम मान्य हुन सक्दैन र यसलाई कानूनद्वारा पनि बर्जित गरिएको छ । कसैकसैले श्रीमान्ले श्रीमतीलाई पिट्न मिलिहाल्छ नि भन्ने सोचाइ राख्छन् भने त्यो एकदम गलत सोचाइ हो । श्रीमतीको कुनै कुरा चित्त बुझेन भने त्यसलाई सामना गर्ने उपायहरू खोज्नु पर्छ, तर कुट्ने अधिकार कसैलाई पनि हुँदैन । कमजोर पुरुषहरूले आफ्नो कमजोरी लुकाउन पनि महिलालाई कुट्ने गर्छन्, किनभने बलियो पुरुषहरूले कसैलाई पिटेर आफूलाई बलवान् साबित गर्नु जरुरी हुँदैन । यस्ता हिंसाका घटना सहेर बसेमा भन्नु हिंसा बढ्दै जाने तर हिंसाका शुरुको चरणमा नै प्रतिकार गरेमा वा सहयोगका लागि सम्बन्धित निकायको सहयोग लिएमा थप क्षति हुनबाट जोगाउन सकिन्छ ।

## घरेलु हिंसाका असर र प्रभावहरू

---

घरेलु हिंसा गर्ने कारण जे भए पनि त्यसले ल्याउने असर र प्रभावहरू भने नकरात्मक नै हुन्छन् ।

घरेलु हिंसाले पीडितलाई मात्र नभई, उनका बच्चाहरू र पीडकलाई पनि असर पारेको हुन्छ ।

## पीडितहरूमा हुने असरहरू

---

- डराउने ।
- थकान महसुस हुने ।
- आत्मविश्वासमा कमी ।

- भित्री एकलोपना ।
- कसैले पनि मदत गर्दैन, बुभ्दैन भन्ने भावना, आफ्नै पीडामा जेलिनु ।
- समाजबाट अलग्गिनु ।
- आफू र अरुको जीवनप्रति चाख नहुनु (विशेष गरी आफ्नो बच्चाहरुको)
- आफ्नो बच्चाहरुलाई माया र हेरविचार गर्नुपर्छ भन्ने भावना भित्रदेखि नआउनु । त्यसैकारण उसले बच्चाहरुलाई वास्ता गर्दैन । उदाहरण : कुपोषण ।
- बच्चाहरुसंग रिसाउनु र पिट्नु ।
- खानामा रुचि नहुनु ।
- आफ्नो स्याहारमा कमी आउनु : यसको गहिरो असर स्वास्थ्यमा पर्न सक्छ । सधैं निराश रहने पीडितले आफ्नो स्याहार राम्ररी गर्दैनन्, त्यसैकारण उनीहरुले स्वस्थ रहने कुनै प्रयास गर्दैनन् र स्वास्थ्य संस्थामा पनि जाँदैनन् ।

### बालबालिकाहरुमा हुने असरहरु

---

- पीडितले मात्र होइन, बच्चाहरुले पनि पिटाइ खान सक्छन् ।
- डर लाग्ने हुन्छ ।
- ओछ्यानमा पिसाब गर्नु ।
- आफूलाई पीडा दिए पनि बच्चाहरु आफ्नो बुवाआमालाई माया गर्न चाहन्छन्, जसकारण उनीहरु भावनात्मक रूपमा दोधारमा पर्छन् ।
- आत्मविश्वासमा कमी ।
- पढाइमा ध्यान केन्द्रित नभई पढाइमा कमजोर हुन्छन् ।
- शारीरिक समस्याहरु पनि हुन सक्छ । पखाला, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने आदि ।
- तौल घट्दै जानु ।
- चकचके भएर पीडकमाथिको रीस पोख्न खोज्ने पनि हुन्छन् ।
- भगडालु स्वभाव बढ्दै जान सक्छ ।

### पीडकमा हुने असरहरु

---

- लाज हुनु ।
- परिवार तथा आफन्तहरुमा तनाव हुनु ।
- परिवारमा एकलो पर्नु ।
- परिवार भनेको खुशी पाइने ठाउँ होइन भन्ने लाग्नु ।
- बच्चाहरुले मन नपराउनु ।

- कानुनी कारवाही हुनसक्ने ।

## घरेलु हिंसाका समाधानका उपायहरू

---

घरेलु हिंसा सम्बन्धी कानून:

अहिले नेपालमा घरेलु हिंसा ऐन पनि बनिसकेको छ, जसअनुसार हिंसा पीडित वा त्यस्तो हिंसा देखेको वा थाहा पाएको व्यक्तिले पनि प्रहरी वा स्थानीय निकाय (गाउँपालिका, नगर पालिका विशेष गरेर न्यायिक समिति) वा राष्ट्रिय महिला आयोग मध्ये कुनैमा ९० दिनभित्र उजुरी गरेमा कारवाही हुने उल्लेख छ ।

महिला आयोगमा पीडित आफैं वा उसको तर्फबाट कसैले आयोगले तोकेको ढाँचामा निवेदन दिन सक्छ । हुलाक, आकाशवाणी, टेलिफ्याक्स, इमेल वा फोनबाट पनि मौखिक जानकारी बाट उजुरी गर्न सकिन्छ । पीडितको अनुरोध अनुसार अदालतमा परेको उजुरीमा कारवाही र सुनुवाइ हुँदा मुद्दाका पक्ष, विपक्ष, उनीहरूका कानून व्यवसायी र अदालतले अनुमति दिएका व्यक्ति मात्र प्रवेश गर्न सक्छन् ।

यस्तो कानूनी व्यवस्था भए पनि पीडितहरू हिंसा सहेर किन बसिरहन्छन् ? किन कतैबाट पनि सहयोग माग्न सक्दैनन् ? यसका कारणहरू यस्ता हुन सक्छन् :

- ती पीडितले कुरा बाहिर नजाओस् भन्ने चाहनाले ।
- अरुले थाहा पाएमा हिंसा भन् बढ्न सक्छ भन्ने डरले ।
- अन्त कतै जाने ठाउँ छैन भनेर ।
- अवस्था सुधैला नि भन्ने आशा ।
- सहयोग गर्ने व्यक्तिहरू, निकायहरू छन् भन्ने थाहा नभएर ।

## घरेलु हिंसाबारे अरुले थाहा पाए पीडितलाई हुने फाइदा र बेफाइदाहरू

---

फाइदाहरू :

- ती पीडितले आफू एक्लो भएको महसुस गर्दैनन् ।
- अरुबाट सहयोग मिल्न सक्छ ।
- ऊ /उनीमाथि हिंसा हुनु भनेको ऊ /उनको गल्ती हैन भन्ने महसुस हुन सहयोग मिल्छ ।

बेफाइदाहरू

- पीडितले थाहा पाएर कुटपिट भन् बढ्न सक्छ ।
- ती पीडितलाई समाजको अगाडि लाज लाग्न सक्छ ।
- अवस्था भन् बिग्रन सक्छ ।

## कसरी सहयोग गर्ने त ?

हामीले कुनै घरेलु हिंसा भएको महिलालाई सहयोग गर्न चाहन्छौं भने गर्ने पर्ने कुराहरु के हुन् त ?

- यदि कसैले आफूमाथि हिंसा भएको कुरा तपाईंलाई भन्छ भने, पीडितको अनुमति बिना त्यो कुरा कसैलाई पनि नभन्नुस् । पीडितको कुरा सुनिदिंदा मात्रै पनि पीडितलाई पीडा कम गर्न धेरै मद्दत मिल्न सक्दछ ।
- कसरी आफूलाई सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ भनी छलफल गर्न सकिन्छ । (सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई सुरक्षाका लागि अपनाउन सकिने तरिकाहरु सोध्न सकिन्छ) जस्तै: पीडक ज्यादै रिसाएको र अब कुटपिट शुरु गर्छन् भन्ने थाहा पाउने बित्तिकै सहयोगी छिमेकीको घरमा गइहाल्ने, हिंसा हुन लागेमा पीडितले केही संकेत गरेर छिमेकीलाई थाहा दिने (जस्तै: छिमेकीको छतमा पानी, ढुंगा फालेर, मोवाइलमा मिस कल दिएर वा फोन नै गरेर सहायता माग्ने) जसपछि छिमेकीले बचाउका लागि केही हारगुहार गर्न सक्लान् । )
- पीडकले सम्मान गर्ने छिमेकी वा अन्य कुनै व्यक्तिको सहयोग लिने ।
- मनोपरामर्श तालिम प्राप्त व्यक्तिसँग समस्या र पीडाबारे कुराकानी पनि गर्न सकिन्छ । घरेलु हिंसाबाट बढी प्रभावितलाई पहिचान गरेर मनोपरामर्शको लागि थप सहयोगको जरुरी भएका घटना (केस) हरूलाई सम्प्रेषण गर्ने ।
- यसबाहेक घरेलु हिंसाले पीडितको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्ने हुनाले त्यसबारे जनचेतना फैलाउने काम पनि आमा समूह र अन्य समूहहरुले गर्न सक्दछन् ।

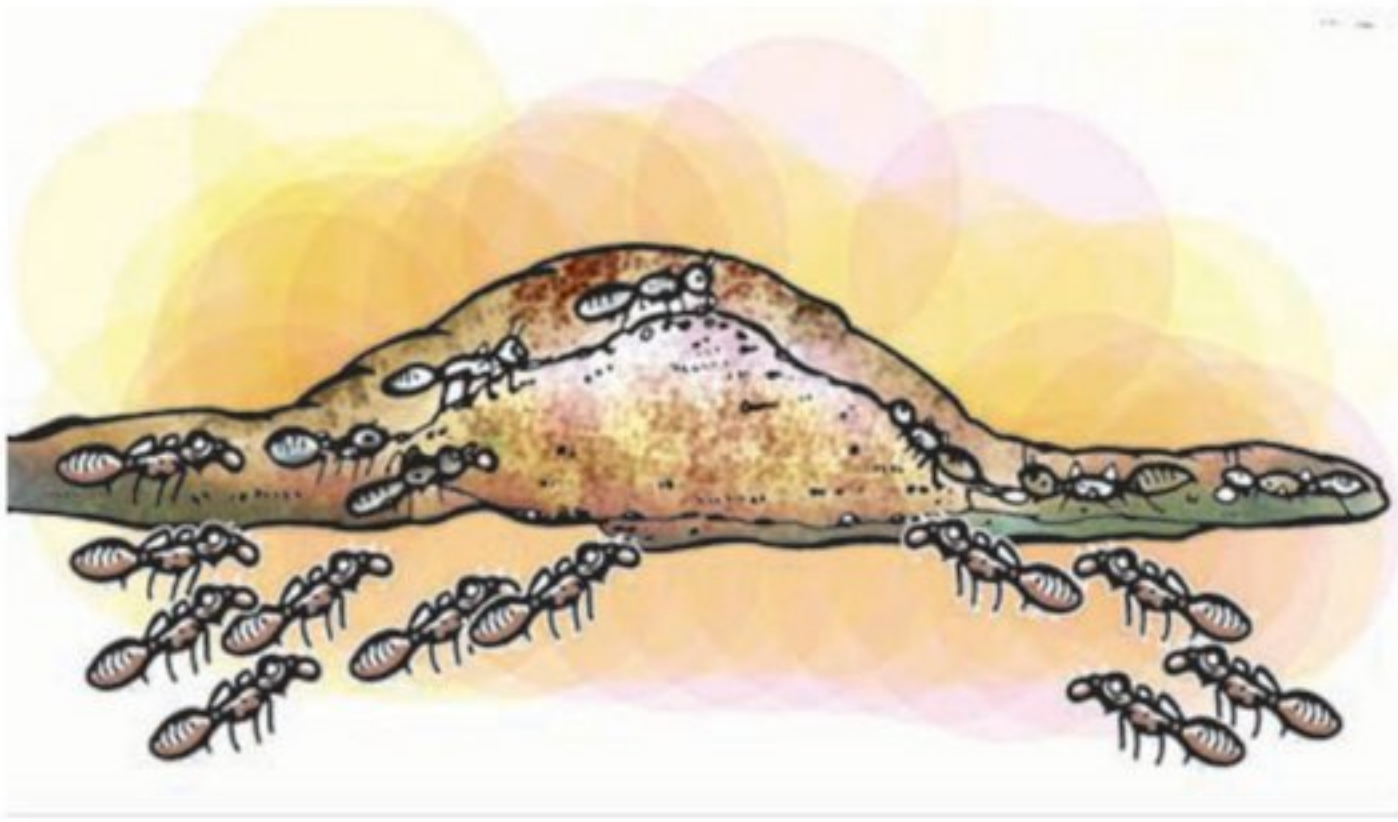
### सत्रका मुख्य सिकाइहरु:

- घरेलु हिंसा कानुनी अपराध हो । कसैले पनि यस्तो काम गर्नु हुँदैन ।
- घरेलु हिंसाले परिवारको भविष्य भन बिग्रँदै जान्छ । यसले कसैलाई पनि फाइदा गर्दैन ।
- घरेलु हिंसाबाट आफु पनि जोगिनु र अरुलाई पनि जोगाउनु हाम्रो कर्तव्य हो ।
- कसैले कसैमाथि घरेलु हिंसा गरेको देखिएमा तुरुन्तै सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराउनु पर्दछ ।

### क्रियाकलाप:

घरमा आफूको र घरपरिवारको सदस्यबाट पनि जानी-नजानी यस्ता हिंसा भएका छन् कि छलफल गर्नुहोस् र घरेलु हिंसाले पार्ने असरहरुको बारेमा जानकारी गराउनु होस् ।

## बचतको परिचय र महत्व



आफूसँग भएको नगद वा अरू कुनै जिन्सी वस्तुबाट भविष्यका लागि भनेर छुट्याएर राखिएको केही अंश वा भाग बचत हो । सुन, चाँदी, पशुधन, जग्गा आदिमा गरिएको लगानी पनि एक किसिमको बचत नै हो । बचत भविष्यको सहारा हो मानिस मात्र हैन मुसा, कमिला, मौरी आदि जीवजन्तुहरूले पनि भविष्यका लागि बचत गर्दछन् । बचत गर्दा आफूसँग भएको नगद वा जिन्सीबाट पहिल्यै केही भाग छुट्याएर राखिन्छ र बाँकीबाट उपभोग वा खर्च गरिन्छ । खर्च गरेर वा उपभोग गरेर बाँकी रहेकोलाई मात्र बचत गर्नु वास्तविक बचत होइन ।



आम्दानी - बचत = खर्च

ठीक

बचत + खर्च = आम्दानी

बेठीक

आम्दानी - खर्च = बचत

## मुसा गुरुको कथा

रमा र सीता दुई छिमेकी थिए । एकदिन दुवैजना खेतमा धान काट्दै थिए । एउटा मुसा धानको एउटा बालो लिएर दौडदै नजिकैको प्वालभित्र पस्यो । दुवैजना हाँसे । रमालाई आश्चर्य लाग्यो । उनी प्वालतिर गइन् । मुसा त्यहाँबाट भाग्यो तर प्वालभित्र मुसाले धेरै धानका बाला जम्मा गरेको रहेछ । त्यो देखेर रमालाई अनौठो लाग्यो र नयाँ सोच पनि आयो । सामान्य मुसाले त आफ्नो भविष्यको लागि भनेर धानको बाला थुपारेर राख्दो रहेछ भने मानिस भएर पनि मलाई त्यति ज्ञान भएको रहेनछ । अब आजैदेखि म दिनको कम्तीमा पाँच रूपैयाँ भने पनि बचत गर्दछु । उनले यो कुरा सीतालाई भनिन् । “दिनरात यत्रो दुःख गर्दा त केही भएन अब दिनको पाँच रूपैयाँ बचत गरेर के के न हुने सपना देख्यौ हा हा ....” भनेर सीताले रमाको कुरालाई हाँसोमा उडाइदिइन् । रमाले केही प्रतिक्रिया दिइनन् । तर मनमनै मुसाले धान जम्मा गरेभैं आफूले पनि बचत गर्दै गर्दै धेरै बनाउने अठोट गरिन् । सीता छिमेकका अरू साथीहरूसँग भेट हुँदा रमालाई “हाप्पी पाँच रूपैयाँकी दिदी” भनेर ठट्टा गर्ने गर्दथिन् ।

दिन बित्दै गए । बचत गर्ने बानीले रमाको खर्च गर्ने बानीमा पनि सुधार आयो । उनी खर्च गर्नुभन्दा पहिले यो आवश्यक खर्च हो होइन भनेर विचार गर्दथिन् । खर्च गर्ने बेला त्यही मुसा र मुसाले जम्मा गरेको धान उनको

मनमा आइहाल्दथ्यो । कुनै दिन त उनी पाँच रूपैयाँभन्दा बढी पनि जम्मा गर्दथिन् । एक वर्षमै उनको बचत २१५०/- भएछ । अब यो पैसा के गर्ने होला ? भनेर सोच्दा सोच्दै उनले तीन महिना अगाडि गाउँका दाजुभाइ र दिदी बहिनी मिलेर सहकारी खोलेको कुरा र सहकारीमा बचत राख्दा धेरै फाइदा हुने कुरा सम्झिइन्, अनि समय मिलाएर सहकारीमा गएर सदस्य बनिन् । उनले सहकारीको आफ्नो बचत खातामा एकमुष्ट २१५०/- राखिन् र महिना महिनामा नियमित १५०/- बचत थप्दै जाने अठोट गरिन् । बचतको ब्याज पनि बढ्दै गयो ।

परिवारको खर्च बढ्दै गएपछि परिवारसँग सल्लाह गरी रमाले व्यावसायिक तरकारी खेती गर्ने निधो गरिन् । सहकारीले उनको इमान्दारीता र राम्रो सोचाइलाई सम्भेर रु. १०,०००/- ऋण दियो । परिवारका सबै मिलेर परिश्रम गरे, तरकारी खेती राम्रो भयो । एक दिन उनी तरकारी लिएर बजार जान ठिक्क परेकी थिइन् सीता टुप्लुक्क आइपुगिन् । एकछिन उनीहरूको कुरा भयो । रमाको तरकारी बारी र बिक्रीको लागि बजारमा लैजान लागेको तरकारी देखेर सीताले छक्क पर्दै यो कसरी सम्भव भयो र कसले सिकायो भनेर रमालाई सोधिन् । रमाले मुसुक्क हाँस्दै - “मुसाले सिकायो अनि पाँच रूपैयाँले सम्भव भयो” भनिन् । सीताले ठट्टा होइन रमा साँच्चै सोधेको हो भने पछि, मैले पनि साँच्चै भनेको हो भन्दै रमाले मुसाले बुद्धि दिएको र पाँच रूपैयाँ बचत बढ्दै गएर यो सम्भव भएको सबै कुरा बताइन् । सीता पैसाको अति खाँचो परेर रमासँग सापट माग्ने आएकी रहिछन् । दुवै नजिकैको बजारसम्म कुरा गर्दै गए । रमाले तरकारी बेचेर ४५००/- नगद बुझिन् । सीताले त्यो हेरिइन् । अनि समयमै फर्काउ है त भन्दै रमाले सीतालाई १५००/- सापट दिइन् । सँगै धान काट्दाको दिन र त्यो मुसा सम्भेर सीता खिन्न हुँदै आफ्नो बाटो लागिन् र रमा चाहिँ बजारबाट आवश्यक किनमेल समेत गरेर रमाउँदै घर फर्किन् ।

यो कथा कस्तो लाग्यो ? राम्रो वा नराम्रो लेख्नुहोस् ।

.....  
 .....

बचत किन आवश्यक रहेछ ?

.....  
 .....

## बचतको फाइदा

- आजको सानो बचत भविष्यको ठूलो सहारा हो ।
- बचतले आफ्नो वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न सघाउँछ ।
- बचत गर्ने बानीले खर्चमा अनुशासित बनाउँछ ।
- आफ्नो परिवारको आम्दानी कम भएको समयमा आवश्यक घर खर्चमा सघाउँछ ।
- आकस्मिक अवस्थामा सघाउँछ ।

- बिरामी हुँदा, बुढ्यौलीको बेला आदि बिभिन्न अवस्थामा बचतको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

बचत पैसा धेरै हुने मानिसले मात्र गर्ने कुरा होइन, आम्दानी कम हुने मानिसले भन्नु बढी बचत गर्नु पर्दछ । यो विपन्न तथा यथास्थितिमा रहने मानिसहरूको साथी हो । वित्तीय शिक्षाका प्रसिद्ध लेखक स्टुअर्ट रुदरफोर्ड भन्दछन् - गरीबहरूले भन्नु धेरै बचत गर्नु पर्दछ किनभने बचत बिना उनीहरूको भविष्य चल्दैन ।

## बचतमा ब्याजको महत्व



ब्याज बचतको फल हो र बचतको विशेषता हो । बचत राखेपछि त्यसबाट तोकिए अनुसारको ब्याज प्राप्त हुन्छ । ब्याज साँवामा जोडिन्छ र त्यसले फेरि ब्याज कमाउँछ । यसरी आज राखेको सानो बचतले भविष्यमा ठूलो रूप लिन्छ र भविष्यको सहारा बन्दछ । बचतलाई एउटा वृक्षको बीउसँग तुलना गर्न सकिन्छ । जसरी एउटा सानो बीउ उम्रन्छ, वृक्ष बन्दछ र त्यसमा धेरै फलहरू लाग्दछन् त्यसरी नै आजको सानो बचत रकम पनि भोलि ठूलो रकम बन्न पुग्दछ र त्यसैले वृक्षमा फलहरू जस्तै धेरै ब्याज कमाउँछ । उदाहरणको रूपमा १० प्रतिशत ब्याज आउने गरी मासिक रु. १०००, ३००० र ५००० बचत गर्दा २५ वर्ष पश्चात ब्याज सहित जम्मा रकम क्रमशः रु. १२,९८,१८१ (बाह्र लाख अठ्ठानब्बे हजार एक सय एकासी), ३८,९४,५४४ (अठ्तीस लाख चौरानब्बे हजार पाँच सय चवालिस) र ६४,९०,९०६ (चौसठ्ठी लाख नब्बे हजार नौ सय छ ) हुन्छ । यो बचत वृद्धिको उदाहरण हो । सामान्यतया २५ वर्षबाट मासिक बचत शुरु गर्ने कुनै व्यक्तिले ५० वर्षको उमेरमा नै माथि हुने हिसाब अनुसारको रकम उपभोग गर्न पाउँछ ।

## बचत र ब्याजको हिसाब तालिका (१० प्रतिशतका दरले)

अवधि	मासिक रु १,००० बचत गर्दा			मासिक रु ३,००० बचत गर्दा			मासिक रु ५,००० बचत गर्दा		
	जम्मा बचत रकम रु	ब्याज	जम्मा रकम रु	जम्मा बचत रकम रु	ब्याज	जम्मा रकम रु	जम्मा बार्षिक बचत रकम रु	ब्याज	जम्मा रकम रु
५ वर्ष पश्चात	६०,०००	२०,५८७	८०,५८७	१,८०,०००	६१,७६२	२,४१,७६२	३,००,०००	१,०२,९३७	४,०२,९३७
१० वर्ष पश्चात	१२,०,०००	९०,३७४	२,१०,३७४	३,६०,०००	२,७१,१२२	६,३१,१२२	६,००,०००	४,५१,८७०	१०,५१,८७०
१५ वर्ष पश्चात	१,८०,०००	२,३९,३९७	४,१९,३९७	५,४०,०००	७,१८,१९०	१२,५८,१९०	९,००,०००	११,९६,९८४	२०,९६,९८४

अवधि	मासिक रु १,००० बचत गर्दा			मासिक रु ३,००० बचत गर्दा			मासिक रु ५,००० बचत गर्दा		
	जम्मा बचत रकम रु	ब्याज	जम्मा रकम रु	जम्मा बचत रकम रु	ब्याज	जम्मा रकम रु	जम्मा बार्षिक बचत रकम रु	ब्याज	जम्मा रकम रु
२० वर्ष पश्चात	२,४०,०००	५,१६,०३०	७,५६,०३०	७,२०,०००	१५,४८,०९०	२२,६८,०९०	१२,००,०००	२५,८०,१५०	३७,८०,१५०
२५ वर्ष पश्चात	३,००,०००	९,९८,१८१	१२,९८,१८१	९,००,०००	२९,९४,५४४	३८,९४,५४४	१५,००,०००	४९,९०,९०६	६४,९०,९०६

## बचत गर्दा अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायहरू

हरेक काममा जस्तै बचत गर्नमा पनि केही कठिनाइहरू हुन्छन् त्यो स्वाभाविक हो तर भविष्यको सोच गर्ने र सफलता चाहने मानिसले कठिनाइ मात्र सम्भेर हुँदैन तिनका समाधानका उपायहरू पनि खोज्नु पर्दछ । समस्याले समाधानका उपाय खोज्न पनि सिकाउँछ ।

- आजको थोरै बचतले पनि भविष्यको ठूलो समस्या टार्छ भन्ने विश्वास राख्ने र जसरी पनि बचत गर्ने अठोट गर्ने ।
- अनावश्यक वा ऐच्छिक (फजुल) खर्चहरू भए घटाउँदै लैजाने वा बन्द गर्ने ।
- एउटा मात्र आमदानीको स्रोतमा भर नपरी आमदानीका विभिन्न उपायहरू खोज्ने ।
- बचत गर्दा हुने फाइदाहरूको बारेमा जानकारी लिने ।
- खर्च गर्नुभन्दा पहिले केही न केही बचत गर्ने बानी बसाल्ने ।
- विपन्नताबाट सम्पन्नतातिर जान्छु भन्ने अठोट लिएर बचत गर्दै जाने ।
- बचत गर्ने अभ्यासलाई बानीको रूपमा विकास गर्ने ।
- सकेसम्म औपचारिक वित्तीय संस्थालाई प्राथमिकतामा राख्ने ।

## सत्रका मुख्य सिकाइहरु:

- खर्च गर्नुभन्दा अगाडि नै केही छुट्याएर राख्नु बचतको सही तरिका हो ।
- बचत भविष्यको आधार वा सहारा हो ।
- बचतले आफ्नो वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न सघाउँछ ।
- बचतले आवश्यक खर्च मात्र गर्ने बानी विकास गर्छ र पैसाको व्यवस्थापनमा अनुशासित बनाउँछ ।
- कमिला, मुसा जस्ता जीवजन्तुहरुले पनि भविष्यको लागि भनेर बचत गर्दछन् ।
- बचत एक बानी हो । यसलाई दृढतापूर्वक व्यवहारमा उतार्नु पर्दछ ।

## क्रियाकलाप:

बचत गरिरहेका आफ्ना कम्तीमा तीन जना छिमेकी वा साथीहरुलाई भेट्नुहोस् र उनीहरुले किन बचत गरेका रहेछन् र मासिक कति-कति बचत गर्दा रहेछन् सोध्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

आफूले बचत नगरेको भए बचत शुरु गर्ने र बचत शुरु गरेको भए बढाउने निर्णय गर्नु होस् ।

- हरि - ओहो ! सुन्तली दिदी नमस्कार छ है । आरामै हुनुहुन्छ ?
- सुन्तली - सञ्चै छु बाबु । ओहो ! हरिबाबुलाई भेटौं र केही कुरा गरौं जस्तो लागि रहेको थियो टुप्लुक्कै आइपुग्नु भयो । अनि बाबु पनि सञ्चै त हुनुहुन्छ नि !
- हरि - सञ्चै छु दिदी । वास्तवमा म रामलाल दाइलाई भेट्न आएको थिएँ, त्यही मेसोमा तपाईंलाई पनि नभेटी कसरी जाऊं भनेर पसेको नि !
- सुन्तली - धन्यवाद हरि बाबु । अनि मैले भेट्न खोजेको कुरा के थियो भने नि, अस्तित्वकारी बेचेर केही पैसा आएको थियो । त्यसमा केही त खर्च भैहाल्यो । आफूसँग भएपछि खर्च भैहाल्ने रहेछ । हिजो रमा बैनीले पनि बचतको कुरा गरेकी थिइन् । अब बचत शुरु गरौं कि भनेर नि ! कहाँ कसरी गर्दा राम्रो होला बाबु ?
- हरि - आज त दिदीले धेरै राम्रो कुरा गर्नुभयो । बचत गर्ने धेरै तरिका छन् । कोही मानिस आफ्नो बचत आफ्नो घरमा नै राख्दछन् । कोही मानिसहरू आमा समूह, उपभोक्ता समितिहरूमा सदस्य बन्दछन् र बचत पनि त्यहीँ राख्दछन् । कसैले सहकारीको सदस्य बनेर सहकारीमै बचत गरेका छन् । कोही कोही बैङ्क तथा अन्य लघु वित्त संस्थामा बचत गर्ने गर्दछन् । आफूसँग भएको पैसाबाट गाइबाख्रा आदि किन्नु, सुन किन्नु, जग्गा किन्नु पनि बचत नै हो । त्यो पनि पछि बढ्दै जान्छ ।
- सुन्तली - ओहो कस्तो राम्रो राम्रो कुरा पो सुनाउनु भयो । अनि यसरी विभिन्न प्रकारले बचत गर्नुका के-के फाइदा के-के बेफाइदा हुन्छन् नि बाबु ?
- हरि - (घडी हेर्दै) ओहो मलाई त ढिलो भैसकेछ । आज रामलाल दाइलाई भेटेको पनि सहकारीकै कुरा गर्न हो । तपाईं सबै प्रकारका बचतका तरिकाहरूका बारेमा सोच्दै गर्नु होला । म भोलि आउँछु, अनि फाइदा बेफाइदाको अरू बाँकी सबै कुरा गरौंला । हुँदैन त दिदी ?
- सुन्तली - हुन्छ हुन्छ । भोलि बिहान हरि बाबुलाई चिया पनि बनाइराख्छु है त ?
- हरि - हुन्छ हुन्छ । सबै आउँछु ।
- यो संवादबाट के-के कुरा बुझ्नुभयो ?

## बचतका प्रचलित तरिकाहरू र तिनका फाइदा तथा बेफाइदाहरू

बचतका तरिकाहरू	फाइदाहरू	बेफाइदाहरू
घरमा नै राखिने बचत	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ बचत गर्न सजिलो हुन्छ ।</li> <li>▪ पैसा हुँदा जति पनि थपेर राख्न सकिन्छ ।</li> <li>▪ आवश्यक पर्दा सजिलै उपलब्ध हुन्छ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ ब्याज आउँदैन ।</li> <li>♦ चोरी हुन सक्छ ।</li> <li>♦ अनावश्यक काममा पनि खर्च हुन सक्छ ।</li> </ul>
समूह वा उपभोक्ता समितिहरूमा गरिने बचत	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ राख्न वा भिक्न सजिलो हुन्छ ।</li> <li>▪ तोकिए अनुसार ब्याज पनि आउँछ ।</li> <li>▪ सामूहिक एकता र जिम्मेवारीको भावना बढ्छ ।</li> <li>▪ भनेको बेला सजिलै ऋण उपलब्ध हुन्छ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ पैसाको सुरक्षाको ग्यारेन्टी/निश्चित हुँदैन ।</li> <li>♦ स्पष्ट पारदर्शी हिसाब नहुने हुन सक्छ ।</li> <li>♦ कानूनी मान्यता भएको हुँदैन ।</li> </ul>
सहकारीमा गरिने बचत	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ प्राय स्थानीय स्तरमा नै सहकारी हुने हुनाले सजिलो हुन्छ ।</li> <li>▪ सुरक्षित हुन्छ ।</li> <li>▪ बैंकको भन्दा बढी ब्याज पाइन सक्छ ।</li> <li>▪ सदस्यहरूसँग सद्भाव र मित्रता बढ्छ ।</li> <li>▪ कानूनी मान्यता पाएको हुन्छ ।</li> <li>▪ विभिन्न बचत खाताको सेवा पाइन्छ ।</li> <li>▪ भनेको बेला सजिलै ऋण उपलब्ध हुन्छ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ सदस्य बन्न निश्चित शुल्क र रकम बुझाउनु पर्दछ ।</li> <li>♦ ठूलो रकम आवश्यक पर्दा नपाउन सकिन्छ ।</li> <li>♦ विप्रेषण, बीमा आदिको सेवा नभएको हुन सक्छ ।</li> </ul>
बैंक तथा लघुवित्त वित्तीय संस्थाहरूमा गरिने बचत	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ पैसाको सुरक्षा हुन्छ ।</li> <li>▪ कानूनी मान्यता हुन्छ ।</li> <li>▪ तोकिए अनुसार ब्याज पाइन्छ ।</li> <li>▪ एक ठाउँमा खाता भएपछि अन्य शाखाबाट पनि भिक्ने सुविधा हुन्छ ।</li> <li>▪ बचत, चल्ती, मुद्दति सबै खाता खोल्न पाइन्छ ।</li> <li>▪ विप्रेषण, ए.टी.एम.को सुविधा हुन्छ ।</li> <li>▪ ऋण कारोवार गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।</li> <li>▪ भनेको बेला सजिलै ऋण उपलब्ध हुन्छ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ घरभन्दा टाढा हुन सक्छ ।</li> <li>♦ सेवा लिन भन्फटिलो हुन्छ ।</li> <li>♦ विभिन्न प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ ।</li> <li>♦ ऋण लिँदा धितो, नागरिकता आदि राख्नु पर्ने हुन्छ ।</li> </ul>

बचतका तरिकाहरू	फाइदाहरू	बेफाइदाहरू
सुन, जग्गा, पशुधन खरिद गरी गरिने बचत	<ul style="list-style-type: none"> <li>मूल्य बढ्दै जान सक्छ ।</li> <li>बिक्री गर्न सजिलो हुन्छ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक पर्दा तुरुन्तै बेच्न वा नगदमा परिणत गर्न सकिँदैन ।</li> <li>मूल्य घटबढ हुनसक्छ ।</li> <li>पशुधन भए मृत्यु भई नाश पनि हुन सक्छ ।</li> </ul>
आर्थिक स्रोतमा असर पार्ने वस्तुको उपयोगमा गरिने जतन, हिफाजत र फारो गर्नु पनि बचतलाई सघाउनु हो ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>बिजुली धेरै खर्च नगर्ने ।</li> <li>खाने कुरा खेर नफाल्ने ।</li> <li>इन्धन धेरै खर्च नगर्ने ।</li> <li>सामानहरूको जतन गर्ने ।</li> </ul> आदि जस्ता व्यवहारले पनि खर्च हुन रोक्दछ । जसबाट बचत बृद्धि हुन्छ ।	

## सामान्यतया बचतको सिद्धान्तले यो तरिकालाई अपनाउन प्रेरित गर्दछ ।

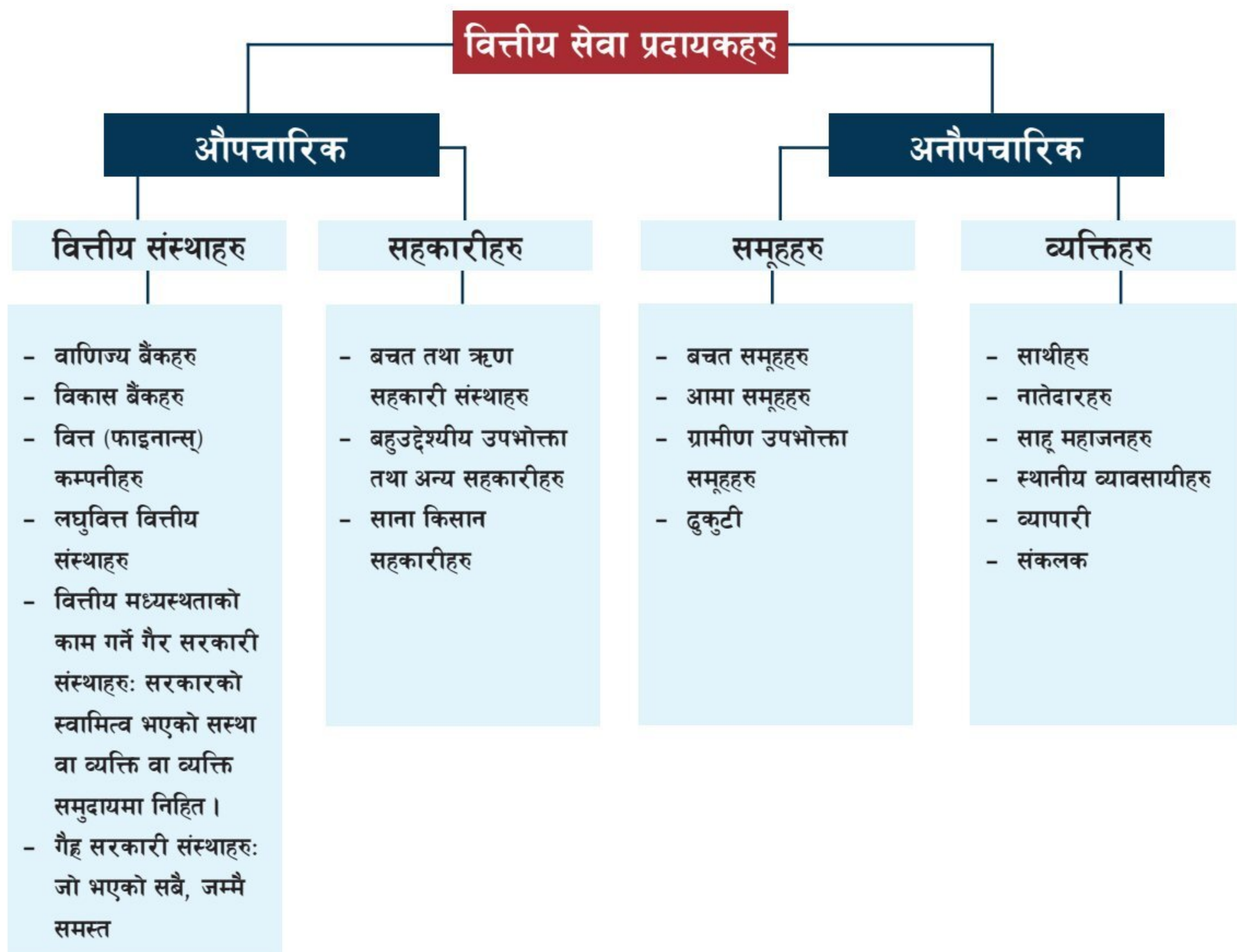
<p>बचत गर्नमा ७०-२०-१० को नियम लागू गर्न सिफारिस गरिन्छ ।          आफ्नो जम्मा आमदानीलाई (१००%) यस नियम अनुसार वर्गीकरण गर्ने प्रयास गर्नु होस् ।</p> <p>(१) ७० प्रतिशत मासिक खर्च गर्नको लागि          (२) २० प्रतिशत बचतको लागि (जसमध्ये)            - १० प्रतिशत भविष्यको लागि            - ५ प्रतिशत आपतकालीन सुरक्षाको लागि            - ५ प्रतिशत निश्चित लक्ष्यको लागि          (३) १० प्रतिशत ऋण चुक्ता गर्नको लागि</p>
---

## वित्तीय लक्ष्यका लागि मासिक बचत योजना

क्र. सं.	वित्तीय लक्ष्य विवरण	आवश्यक रकम	हाल आफुसंग भएको रकम	नपुग रकम	बचत गरी सक्नु पर्ने आवश्यक समय	नपुग रकम पुरा गर्ने तरिका		आवश्यक मासिक बचत	बचत पुरा गर्ने स्रोत	उपयुक्त बचत खाता
						ऋण लिने	बचत गर्ने			

## वित्तीय सेवा प्रदायकहरू

बचत, ऋण, विप्रेषण, बिमा आदि सेवा दिने संस्थाहरू सबै वित्तीय सेवा प्रदायकहरू हुन् । ती सबैले सबै किसिमका वित्तीय सेवा नदिन सक्दछन् । उनीहरूले दिने सेवाको स्तर र सेवाका आकारमा तिनीहरू बीच केही भिन्नता पनि छन् । ती सेवा प्रदायकहरू तपाईंहरूले भने जस्तै: साहू महाजन, बचत तथा ऋण समूहहरू, उपभोक्ता समूहहरू, साथीहरू, सहकारीहरू, लघुवित्त संस्थाहरू, वित्त कम्पनीहरू र बैङ्कहरू हुन् । आजभोलि यस्ता संस्थाहरूले हाम्रा जस्ता ग्रामीण समुदायसम्म नै पुगेर विभिन्न किसिमका वित्तीय सेवा दिन थालेका छन् । समुदायका मानिसहरूको लागि यो खुशीको कुरा हो । सरकारी नियम कानून अनुरूप दर्ता भई सञ्चालन भएका र सरकारबाट अनुगमन गरिने वित्तीय सेवा प्रदायकहरू औपचारिक हुन् र सरकारी नियम कानूनमा नबाँधिएका वा दर्ता नभएका चाहिँ अनौपचारिक हुन् । तलको तालिकाबाट औपचारिक र अनौपचारिक सेवा प्रदायकहरूको बारेमा स्पष्ट जानकारी हुन्छ ।



## गुनासो तथा व्यवस्थापन

विभिन्न संघ संस्था वा राज्यका निकायहरूको स्थापना नागरिकहरूलाई सेवा, सुविधा तथा सहयोग पुऱ्याउने ध्येयका साथ गरिएको हुन्छ । यस्ता संघ संस्था वा राज्यका निकायहरू केही लक्षित वर्गका नागरिकहरूलाई मात्र सेवा प्रदान गर्नका लागि स्थापित हुन्छन भने अधिकांश संघ संस्था वा राज्यका निकायहरूले विना विभेद सबैलाई सेवा, सुविधा तथा सहयोग पुऱ्याउँदछन् । वित्तीय साक्षरताका समूहमा समाहित समूहका सदस्यहरूलाई पनि आफ्ना लागि के कस्ता सेवा, सुविधा एवम सहयोगको आवश्यकता छ सोका बारेमा आफु प्रष्ट हुनु अत्यन्त जरुरी हुन्छ साथै ती सेवा, सुविधा एवम सहयोग प्राप्त गर्न आफ्ना गाउँ-ठाउँ नजिकै ती संघ-संस्थाका कार्यालय कहाँ छन् सोको जानकारी हुनु पर्दछ ।

आफुलाई आवश्यक सेवाका लागि ती कार्यालयहरूमा गई प्राप्त हुने सेवाका प्रकार, सेवा लिनका लागि गरिने प्रकृया, लाग्ने समय, आवश्यक कागजातहरूका साथै सम्पर्क गर्नु पर्ने शाखा वा व्यक्ति, लाग्ने शुल्क आदिका बारेमा जान्न कार्यालयहरूका अगाडि देखिने स्थानमा नागरिक बडापत्रका साथै सोधपुछ कक्ष राखिएको हुन्छ । बडा पत्रमा उल्लेखित सबै प्रकृया पुरा गर्दा पनि सेवा प्राप्त नभएमा सम्बन्धित कार्यालयले एक जना गुनासो सुन्ने अधिकारीको व्यवस्था गरेको हुन्छ । त्यस्ता अधिकारी समक्ष गुनासो राख्ने बानीको विकास गर्ने तथा गुनासो गरी आफ्नो समस्या वा गुनासोको व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ । गुनासो व्यवस्थापन कार्य गर्नु एक सचेत नागरिकको दायित्वमा पर्दछ । यस किसिमको प्रकृयालाई हामी गुनासो तथा त्यसको व्यवस्थापन भन्ने गर्दछौं । गुनासो व्यवस्थापनले सेवा प्राप्त नभएमा किन सेवा प्राप्त नभएको हो सो विषयमा सेवाग्राही प्रष्ट हुने मौका पनि मिल्दछ । यस्तै सबै संघ संस्था एवम राज्यका निकायहरूमा सेवा लिने दौरानमा सेवाग्राहीलाई मनमा लागेका विषयहरूको बारेमा प्रतिकृया वा पृष्ठपोषण प्रदान गर्नका लागि एक सुझाव पेटिकाको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । उक्त पेटिकामा आफ्ना सुझावहरू प्रदान गर्नु पनि सेवाग्राहीको कर्तव्यमा पर्दछ । सेवाग्राहीका यस्तो प्रकारका व्यवहार एवम् क्रियाकलापले सेवाप्रदायकलाई सेवाग्राहीप्रति उत्तरदायी बनाउन, छिटो, छरितो सेवा प्रदान गर्न र सेवाको गुणस्तर कायम गर्न मद्दत गर्दछ ।

वित्तीय साक्षर व्यक्तिले वित्तीय पहुँच बृद्धिका लागि आफुलाई पायक पर्ने स्थानमा रहेका आफ्नो आवश्यकता अनुसारको वित्तीय सेवाहरू प्रदान गर्ने वित्तीय संस्थाहरूसँग कारोवार गर्ने र कारोवारका दौरानमा वित्तीय संस्थाले प्रदान गर्ने वित्तीय सेवाहरू प्राप्त नभएमा किन नभएको हो त्यसका बारेमा गुनासो शाखामा आफ्नो गुनासो राखी जानकारी लिने र समयमा नै गुनासो व्यवस्थापन गर्ने बानीको विकास गर्ने गर्नाले सेवाग्राही तथा सेवाप्रदायक दुवैमा सुमधुर सम्बन्ध कायम हुने तथा दिगोरूपमा वित्तीय कारोवार गर्ने सहज बातावरण बन्दछ । सेवाग्राहीले प्रदान गर्ने प्रतिकृया, सुझाव तथा पृष्ठपोषणले वित्तीय संस्थालाई आफ्ना ग्राहकको सन्तुष्टिका लागि गर्न पर्ने सुधारका बारेमा जानकारी भई समयमा नै सुधारात्मक कदम चाल्न सहयोग मिल्दछ ।



# मन्थली नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बागमती प्रदेश, नेपाल

## नागरिक बडापत्र

क्र.सं.	सेवा/सुविधाको प्रकार	सेवाप्राप्तिले पुन्याउनु पर्ने प्रक्रिया र प्रमाण	स्थान्य शुल्क/दस्तावेज, क.	स्थान्य समय	सेवा प्रदान गर्ने अधिकारी	सम्बन्धी शाखा/उपशाखा
१.	विद्युत पत्र/विवेदन दर्ता	विवेदन, उजुरी, विद्युत पत्र माग्न प्रमुख/ उपप्रमुख/ कार्यालय प्रमुख वा अधिकार प्राप्त अधिकारीबाट लोक आदेश भएपछि	नि शुल्क	तुन्त	सम्बन्धित शाखा	दर्ता खलासी
२.	समाधान सिकाइस	सिकाइसको प्रकृति अनुसारका कागजात सहित विवेदन	रु. १००	सोही दिन	प्रमुख/उपप्रमुख	प्रशासन
३.	कम्प्युटर प्रमाणित	प्रमाणित गर्नुपर्ने कागजातको सम्कलन र प्रतिलिपि नागरिकताको प्रतिलिपि र आवश्यकता अनुसार सर्वेक्षण मुमुलका विवेदन	नि शुल्क	तुन्त	उपसचिव (प्र.)	परिचालन
४.	संस्था सुचिकृत/ कार्यक्रम स्वीकृत	संस्थाको विवरणको प्रतिलिपि संस्था दर्ता/निकालन/ कटपुस्त/ सेवा परीक्षणको प्रतिलिपि संस्था सुचिकृतको लागि सुचिकृत सम्बन्धी कार्यसमितिको निर्णय कार्यक्रम स्वीकृतको लागि संस्था सुचिकृत भएको पत्र र स्वीकृति प्राप्त गोचर कार्यक्रमको विवरण	आर्थिक ऐन बमोजिम	सोही दिन	प्र. प्र. अ. र नगर प्रमुख / उपप्रमुख	आर्थिक विकास/समाजकल्याण
५.	समुह दर्ता (टोलविकास, कृषक, परम्परागत, महिला समाज सामुदायिक समुहहरू)	विवेदन टोल/परिवहनको भोगाले गरेको समुह दर्ता सम्बन्धी निर्णय विवरण र प्रति नागरिकताको प्रतिलिपि सामयिक/राजस्व तिरेको रसिद जग्गाधारी प्रमाणपत्र बहाको सिकाइस	टोलविकास - रु. १००० अन्य समुह - रु. ५००	सोही दिन	प्र. प्र. अ. वा लोकिएको अधिकृत	सम्बन्धित शाखा/उपशाखा
६.	समुह नविकरण/गैस नविकरण सिकाइस	विवेदन र निर्णय गैस आ.व.को प्रगति प्रतिवेदन काठ दर्ता/कटपुस्त प्रमाणपत्र सेवा परीक्षण प्रतिवेदन	गैस - काठोवाको आधारमा, टोल विकास संस्था - रु. १००० र समुह - रु. ५००	सोही दिन	प्र. प्र. अ. वा लोकिएको अधिकृत	सम्बन्धित शाखा/उपशाखा
७.	विद्यालय दर्ता/ स्तवृद्धि (बोर्डिङ तथा गैरि)	विवेदन गुठी दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि नागरिकताको प्रतिलिपि नगरपालिकाले लोकेका कागजातहरू जग्गाधारी प्रमाणपत्र र नक्सा पास वा बहाल सम्बन्धीपत्रको प्रतिलिपि निविदा र व्यवस्थापन समितिको निर्णयको प्रतिलिपि सेवा परीक्षण प्रतिवेदन पाठ्यक्रम तथा शुल्कको विवरण बहा र नविकरण दुईवटा सामुदायिक विद्यालयको सिकाइस	आर्थिक ऐन बमोजिम	१५ दिन	प्र. प्र. अ.	शिक्षा, युवा तथा खेलकुद
८.	सरकारी विद्यालय सम्भारण अनुमती	विवेदन र प्रस्ताव पत्रमा विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्णय आफ्नै भवन भएमा सोको जग्गाधारी प्रमाणपत्र र नक्सा पासको प्रतिलिपि/बहाल सम्पत्ति भोलको व्यवस्थापन सम्बन्धी कागजातहरू बहा र शिक्षा अधिकृतको सिकाइस दुईवटा सामुदायिक विद्यालयको सिकाइस	पूर्व प्राथमिक - रु. २५०० प्राथमिक कक्षा १-५, २००० आधारभूत - रु. ४००० प्राथमिक - रु. ६०००	१५ दिन	प्र. प्र. अ.	शिक्षा, युवा तथा खेलकुद
९.	कक्षा ८ को प्रोविडन्टको प्रतिलिपि	पुरानो सरकारी प्रोविडन्ट विद्यालय र बहाको सिकाइस विद्यालयको जग्गाधारी वा नागरिकता बाबुको नागरिकता	रु. २५०	सोही दिन (६ महिना पिच पेश गर्नुपर्ने)	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	शिक्षा युवा तथा खेलकुद
१०.	निजी अस्पताल, पोलीक्लिनिक दर्ता/इजाजत	लोकिएको विवेदन पत्रमा कक्षा ८ दर्ता प्रमाणपत्र लोकिए अनुसार विवरण भरेको पत्रमा काठ दर्ता/कटपुस्त प्रमाणपत्र बहाको सिकाइस अनुमति समितिको सिकाइस रु. १० को टिकट टाँस गरेको विवेदन	दर्ता शुल्क प्रदेश काठमाडौं अनुसार र इजाजत शुल्क सामुदायिक/निजी अस्पताल रु. ५०००, पोलीक्लिनिक/परिवेद शेष रु. ४०००	१५ दिन	प्र. प्र. अ.	स्वास्थ्य
११.	विद्यमान नागरिक अधिपती उपचार सिकाइस	अस्पतालको रोग निदानको पत्र/सिकाइस बहाको विवेदन प्रमाणित सिकाइस पत्र विद्यमानको जग्गाधारी/नागरिकता प्रमाणपत्र	नि शुल्क	तुन्त	प्र. प्र. अ.	स्वास्थ्य
१२.	उद्योग व्यवस्थापनदर्ता/ इजाजत	विवेदन बहा कार्यालयको सिकाइस जग्गाधारी प्रमाणपत्र र नागरिकता बहालमा भए जग्गाधारी/परिचालनको सम्पत्ति विदेशी नागरिक भए ठेगाना खुल्ने प्रमाण संविधानहरूको सहमति पत्र कर र शुल्क तिरेको रसिद व्यवसायिक कार्यपत्र मुमुलका कार्यालयको हकमा दर्ता प्रमाणित कागज पासपोर्ट साइजको ३ प्रति फोटो	एकलाय सहम पुजिको - १०००, तीसलाय सहम पुजिको ३०००, पचासलाय सहम पुजिको ५०००, पचासलाय भन्दा बढी भए आर्थिक ऐन अनुसार	सोही दिन	प्र. प्र. अ. वा लोकिएको अधिकृत	राजस्व/उद्योग
१३.	सम्पति कर	पत्र जग्गाको सरकारी जग्गा धारी प्रमाणपत्र जग्गा पत्र बहाको जग्गा भए गरेको भए सो प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि सम्पति कर तिरेको सम्कलन रसिद नागरिकताको प्रमाणपत्र	आर्थिक ऐन बमोजिम	सोही दिन	राजस्व उपशाखा प्रमुख	राजस्व



“समुदायमा आधारित गतिशिल, उत्कृष्ठ संस्था”

# नवजागरण

## बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड

नागरिक बडापत्र

क्र.सं	विवरण	आवश्यक कागजात	सामने समय	सम्पर्क व्यक्ति	निति	कैफियत
१	सदस्यता प्रविष्टि प्रक्रिया	क) अनुसूचि १ बयोत्रिम फारम गर्ने ख) नागरिकताको प्रतिलिपि - १ प्रति ग) पासपोर्ट साईजको फोटो - ३ प्रति घ) हुकबलाको पासपोर्ट साईजको फोटो - १ प्रति ङ) संस्थाको कार्यालय बाहिरको नागरिकता भएको सदस्यको हुकमा कार्यालय भित्रको वा एकापरको परिवारको सदस्यको नाममा रहेको जग्गापनिवृत्तको प्रमाणपत्र वा कार्यालय भित्र बसेको भुने अन्य कुनै कागजातको प्रतिलिपि	१ दिन भित्र	सदस्य सहायता कक्षको कर्मचारी	सदस्यता निति	क) सदस्यताको लागि रु. ११०१- ख) सेवा सामग्रीको लागि रु. १११- ग) सदस्य वित्तकोष लागि रु. १००१- घ) होवर कमिमा १ घानको रु. १००१-
२	बचत जम्मा गर्ने प्रक्रिया	क) पासबुक	कार्यालय खुलेको दिन	१) बचत फाँटमा छटाइएको कर्मचारी २) संस्थाले बचत गर्नको लागि बजारमा छटाइएको कर्मचारी	बचत निति	क) नियमित बचतको लागि कमिमा रु. १००१- ख) मासिक बचत कमिमा रु. १००१- ग) आवधिक बचतमा सदस्यले न्युनतम रु. १०,०००१- देखि मासिकको रकम जम्मा गर्न सक्नेछ। घ) सदस्यका परिवार भित्र जम्बिएका कालबलिकारको जम्बिएको ६ महिना भित्र खोलेने खातालाई काल बचिच बचत खाता बनिन्छ। बस्ती खाता खोला संस्थाको तर्फबाट रु १००१- खातामा थप जम्मा गरिने छ। बस्ती खातामा मासिक न्युनतम रु १००१- जम्मा गर्नु पर्ने छ।
३	बचत फिर्ता गर्ने प्रक्रिया	क) पासबुक ख) फिर्ता बीवर	कार्यालय खुलेको दिन	बचत फाँट	बचत निति	क) नियमित बचतबाट बचत गरको ११ बर्ष पछि १०% फिर्ता हुनेछ ख) मासिक बचतबाट जम्मा बचतबाट १०% फिर्ता हुनेछ घ) काल बचिच बचत खाता बट छोरा/छोरी ११ बर्ष नापेपछि फिर्ता हुनेछ।
४	ऋण लिने प्रक्रिया	क) जग्गापनि प्रमाण पत्र ख) घर जग्गाको कानुन मा.ब को तिरा बा एकिक्त सम्पती कर तिरको रसिद, ग) पिठोको मापी, मक्या घ) घर कित्ता प्रमाणित ङ) पिठो मुन्याङ्कन घरको हुकमा म.पा. वा मा.पा.ले प्रमाणित नकालास प्रमाणपत्र, निर्माण सम्पन्न कागजात तथा मुन्याङ्कन छ) नागरिकताको फोटोकपी, हालसालै खिचेको फोटो ज) एकापरको परिवारको पिठो भएमा सम्बन्धीको मन्दुरीनामा क) आवस्यक ऋणको हुकमा आवस्यक दर्ता प्रमाणपत्र, प्यान/भ्याट नं पछिल्लो मा.ब. को कर बुझा प्रमाणपत्र) आवस्यक ऋणको हुकमा आवस्यक योजना (अनुसूचि ६ बयोत्रिम र अनुसूचि ६.१ बयोत्रिमको मन्द प्रवाह विवरण)	कार्यालय खुलेको दिन	१) ऋण फाँटमा छटाइएको कर्मचारी	ऋण निति	क) ऋण आवस्यकपत्र शुल्क १% ख) बचत फिर्ता वा जम्मातीमा प्रदान गर्ने ऋणमा रु १०१- ग) बचत सम्पती पिठोमा प्रदान गर्ने ऋणमा (रोकर माबमा) रु १००१- घ) बचत सम्पती पिठोमा प्रदान गर्ने ऋणमा (दृष्टिबन्धक सहितमा) रु ११०१- ङ) रु. १० लाख भन्दा माथिको ऋणको हुकमा संस्थाबाट लोकिएको मुन्याङ्कन कर्ताबाट पिठो मुन्याङ्कन गर्नुपर्नेछ।
५	ऋण लिने प्रक्रिया	क) ऋण कृतानी तालिका	कार्यालय खुलेको दिन	१) ऋण फाँटमा छटाइएको कर्मचारी २) मन्द काउण्टर	ऋण निति	
६	राहत कृतानी प्रक्रिया	क) घटना भएको जानकारी (बीबिच) ख) मनु दर्ताको प्रमाणपत्र प्रतिलिपि	१ बर्ष भित्र	सम्बालक/आवस्यकपत्र	राहत निति	क) सदस्यको मनु भएको अवस्थामा २०,०००१- ख) सदस्यको एकापरपरिवारको सदस्यको मनु भएमा प्रतिमासिक रु. ३,०००१- प्रदान गरिनेछ।
७	मुनाको तथा बुचना	क) मुनाको पुस्तिका वा बुचना पढीमा लिखित	बढीमा ७ दिन भित्र	सम्बालक/आवस्यकपत्र/बुचना अधिकारी	सदस्य सेवा निर्देशिका र मुनाको मुनुवाई कार्यालय	
८	सदस्यता त्याग	क) संस्थाले दिएको होवर प्रमाणपत्र ख) संस्थाले दिएको पासबुक	बढीमा ६० दिन	सम्बालक/आवस्यकपत्र	सदस्यता निति	क) संस्थामा सदस्यता त्याग गर्नुपूर्व संस्थामा तिर्नु बुझनुपर्ने सम्पूर्ण बर्षी बस्तीमा कृतान हुनुपर्नेछ। ख) सदस्य त्याग गर्दा रु. २००१- शुल्क तिर्नुपर्नेछ।

सम्पर्क व्यक्तिहरु: सोमेश थापा (सचिव) - ९८५४०४०९३६

रमेश कुमार उदाश (व्यवस्थापक) - ९८५४०४३०६९

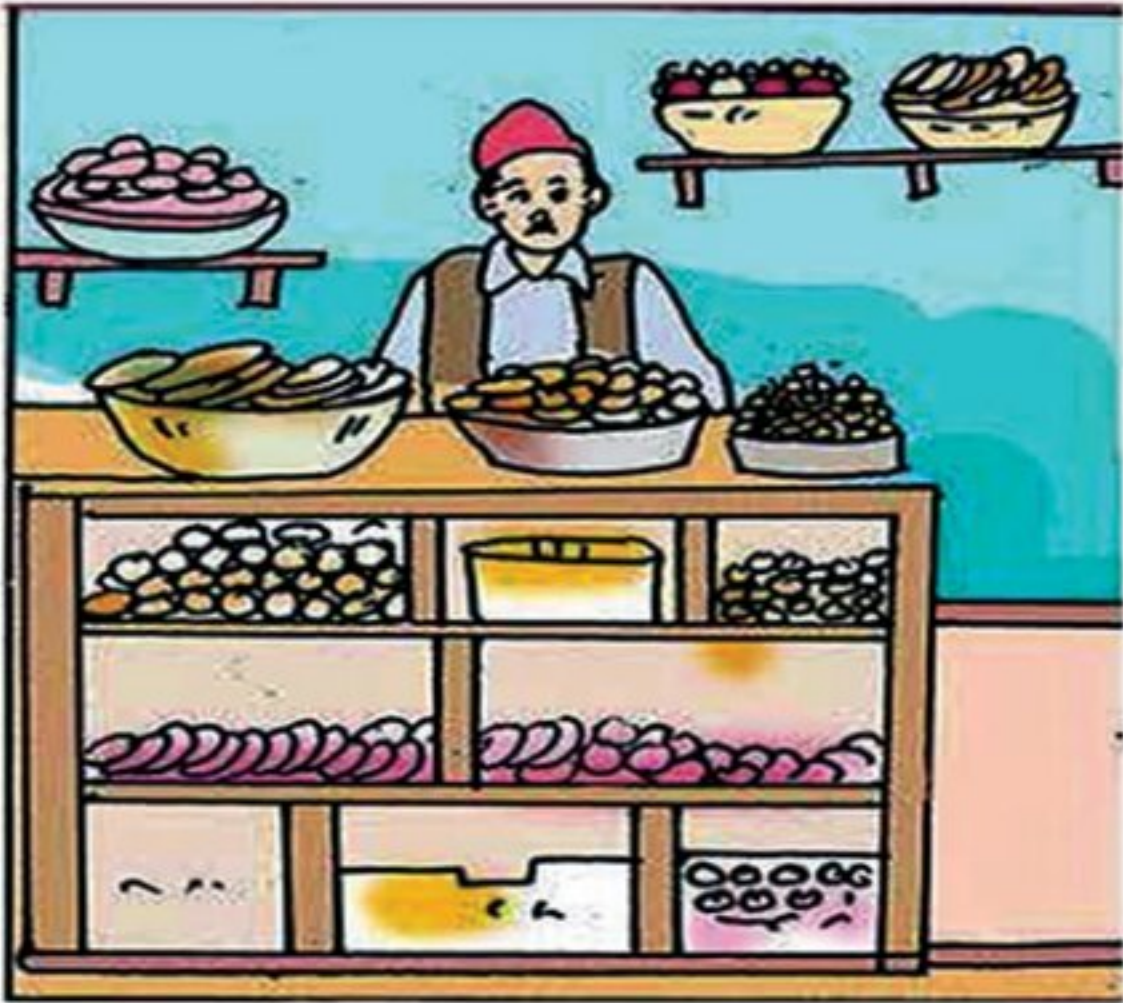
अफिस- ०४८ ५४०३८०, ०४८५४०६८० (ऋण शाखा)

## सत्रका मुख्य सिकाइहरु:

- अनावश्यक खर्चहरु घटाएर वा आम्दानीका अन्य उपायहरु खोजेर भए पनि बचत गर्ने पर्दछ ।
- बचत गर्नुभन्दा अगाडि कहाँ बचत गर्दा आफुलाई बढी फाइदा हुन्छ त्यो राम्ररी बिचार गर्नु पर्दछ ।
- खर्च गर्नुभन्दा अगाडि केही न केही बचत गरिहाल्ने बानी बसाल्नु पर्दछ ।
- बचत, ऋण, बिमा र विप्रेषण आदि वित्तीय सेवाहरु लिंदा आफ्नो आवश्यकता मिल्दो, विश्वासिलो, सजिलै पहुँच पुग्ने औपचारिक वित्तीय सेवा प्रदायकबाट नै लिनु पर्दछ ।
- सेवाग्राहीले गर्ने गुनासो व्यस्थापनका क्रियाकलापले सेवाप्रदायकलाई सेवाग्राहीप्रति उत्तरदायी बन्न र सेवाको गुणस्तर कायममा सहयोग गर्ने भएकाले यस्तो बानीको विकास गर्नु पर्दछ ।

## क्रियाकलाप:

१. बचत योजना निर्माणको अभ्यास गर्नु होस् ।
२. वित्तीय सेवा प्रदायकहरु छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुको बारेमा परिवारमा छलफल गरी आफ्नो परिवारलाई उपयुक्त हुने वित्तीय सेवा प्रदायक छनोट गर्नु होस् ।



### उद्यमशीलताको परिचय

उद्यमशीलता भन्नाले उद्यमी बन्ने क्रममा व्यक्तिमा देखिने व्यवहार हो । यो एउटा प्रक्रिया हो । यो एउटा उद्यमी बन्न चाहने व्यक्तिभित्र भएको गुण, विशेषता वा सीप हो जुन उद्यम स्थापना र सञ्चालनका लागि आवश्यक क्रियाकलापहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ । उद्यमशीलता अवसरको पहिचान, ग्राहकको चाहना, आवश्यकता र समस्या समाधान गर्न आफूसँग भएको दक्षता, क्षमता, कला, सीप, जाँगर, पैसा, बल, नयाँपनसँग सम्बन्धित छ । उद्यमशीलताले जोखिम स्वीकारको मान्यतालाई अनुसरण गर्छ र धैर्यशील भई काम सम्पन्न गर्छ ।

अतः व्यवसाय गर्ने शीलस्वभाव बोकेको व्यक्तिको सृजना **उद्यम**, व्यवसाय गर्ने व्यक्ति **उद्यमी** र उद्यमी बन्ने क्रममा उक्त व्यक्तिमा भएको सोच, देखिएका व्यवहार, क्रियाकलाप र स्वभाव **उद्यमशीलता** हो ।

## उद्यमीको परिचय

उद्यमी भनेको व्यवसायको सम्पूर्ण अभिभारा लिने व्यक्ति हो, जसले व्यवसाय आरम्भ गर्दछ, त्यसलाई सञ्चालन गर्दछ र त्यससँग सम्बन्धित विभिन्न क्रियाकलापहरूलाई कुशलतापूर्वक सम्हाल्दै व्यक्तिहरूको आवश्यकता परिपूर्ति गर्दै आफ्नो लागि सम्पत्ति वा नाफा आर्जन गर्दछ । उद्यमी भनेको आम साधारण व्यक्ति भन्दा अलिकति फरक व्यक्ति हो जसले अनिश्चिततामा काम गर्न र आत्मनिर्भर बन्न तत्परता देखाउँछ ।

## सफल उद्यमीका विशेषताहरू



## उद्यमशील व्यक्तिमा हुनु पर्ने व्यावसायिक गुणहरू

- स्थानीय स्तरमा के-कस्ता स्रोत र साधनहरू छन्, तिनको पहिचान गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।
- पहिचान गरेका स्रोत र साधनहरूमा आधारित व्यवसायहरू सञ्चालन गर्न सक्ने हुनु पर्छ ।
- व्यवसाय/उद्यमका लागि आवश्यक रकम जुटाउन सक्ने हुनु पर्छ ।
- उत्पादित वस्तुलाई बजारसम्म लगेर बेच्न सक्ने तत्परता हुनु पर्छ ।
- आफूले गर्न लागेको कामप्रति कटिबद्ध भएर लाग्न सक्ने हुनु पर्छ ।
- व्यवसाय/उद्यम गर्दा आउन सक्ने जोखिम लिन सक्ने हुनु पर्छ ।
- कुनै समस्या आएको अवस्थामा धैर्यताका साथ समस्याको सामना गर्न सक्ने हुनु पर्छ ।

- नयाँ सोच, धारणा एवम् प्रविधिको जानकारी लिन सक्ने हुनु पर्छ ।
- के काम कहिले गर्ने ? कसरी गर्ने ? कहाँ गएर गर्ने ? भन्ने कुरालाई योजनाका साथ अगाडि बढाउन सक्ने हुनु पर्छ ।
- सकारात्मक सोच भएको हुनु पर्छ ।

**के तपाईँ उद्यमी बन्न उपयुक्त हुनुहुन्छ ? उद्यमी बन्न आवश्यक गुणहरूको लेखाजोखा**

उद्यमी हुने र आफ्नै ब्यवसायको मालिक हुने वा व्यवसाय संचालन गर्ने कुराले तपाईँ उत्साहित हुनु भएको छ ? उद्यमी बन्नको लागि धेरै चुनौतीहरूको सामना गर्नु पर्छ र केही महत्वपूर्ण जिम्मेवारीहरू वहन गर्नुपर्ने हुन्छ । सर्वप्रथम म उद्यमी बन्नको लागि तयार छु कि छैन भन्ने कुरालाई जाँच्नु पर्छ । उद्यम गर्नको लागि उपर्युक्त अवस्था, व्यक्तिगत ज्ञान, सीप, क्षमता भएमा सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

आफुसँग भएको क्षमता वा सवल पक्षहरू, सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरूको खोजि गरी सक्षमताहरूलाई बढाएर उद्यमी बन्नको लागि तयार हुनु पर्दछ । उद्यमी हुनको लागि विशेष गुणहरू आवश्यक पर्दछन् । ती गुणहरू तत्काल उपलब्ध नभएमा त्यसको विकास वा सुधार गर्न सकिन्छ त्यसको लागि वास्तविक लेखाजोखा हुनु पर्दछ ।

**तपाईँसँग उद्यमी बन्नको लागि आवश्यक गुणहरू छन् ?**

क्षेत्र	विवरण	भएको ✓	सुधार वा विकास गर्नुपर्ने ✓
उत्साह	आफ्नै व्यवसाय गर्ने प्यास वा तडप् वा चाहना छ ?		
	तपाईँको आफ्नै व्यवसाय हुने कुराले तपाईँ, तपाईँको परिवार र तपाईँका समुदायमा कुनै अर्थ वा मूल्य राख्छ ?		
	व्यवसायलाई सफल बनाउनको लागि उत्साहित हुनुहुन्छ ?		
	अन्य कुरालाई छोड्नु परे पनि व्यवसाय नै गर्छु भन्ने सोच छ ?		
	व्यवसाय गर्ने अठोट छ ?		
लक्ष्य	तपाईँले गर्ने व्यवसायको भविष्यमा हुने प्रगतिको चित्र देखेर सोही अनुसारको लक्ष्य तय गर्न सक्षम हुनुहुन्छ ?		
	व्यावसायिक लक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि तपाईँको सामर्थ्यले भ्याएसम्म प्रयास गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ?		

क्षेत्र	विवरण	भएको ✓	सुधार वा विकास गर्नुपर्ने ✓
निर्णय	समस्या परेको अवस्थामा काम नपन्छाइकन निर्णय गर्नको लागि आवश्यक जानकारीहरू खोज्न, शान्त र निश्चिन्त भएर निर्णय लिन सक्नु हुन्छ ?		
जोखिम बहन गर्न सक्ने क्षमता	अहिलेसम्म एकदम सुरक्षित व्यवसाय पाइएको छैन । असफलता हुने संभावनासँग खेल्नु पर्ने हुन्छ । जोखिमको बारेमा सचेत हुनुहुन्छ ?		
	व्यवसाय असफल हुन सक्ने जोखिमलाई स्वीकार्नु हुन्छ ?		
	तपाईं कति ठुलो जोखिम मोल्दै हुनुहुन्छ भनेर त्यसको विश्लेषण गर्न सक्नु हुन्छ ?		
	आवश्यक परेको बेलामा व्यावसायिक र आर्थिक नोक्सानी उठाउन तयार हुनुहुन्छ ?		
तनाव सहन सक्ने क्षमता	कठिन निर्णय लिनु पर्दा, विभिन्न सरोकारवालालाई व्यवस्थापन गर्दा, धेरै समय काम गर्नुपर्ने अवस्थामा उद्यमीलाई तनाव हुन सक्छ । यस कुरालाई सकारात्मक रूपमा लिएर त्यसलाई सहन सक्नु हुन्छ ?		
	कठिन परिस्थितिमा पनि संभावना देख्नुहुन्छ ?		
सामाजिक सहयोग	व्यवसाय संचालन गर्नको लागि धेरै समय लाग्ने छ । त्यस्तो अवस्थामा तपाईंको परिवार, साथी र अन्य व्यक्तिहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्छन् ?		
आर्थिक अवस्था	व्यवसाय शुरुवात गर्नको लागि वित्तीय स्रोतमा पहुँच हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ । व्यवसायको लागि तपाईंले कुनै रकम छुट्याउनु भएको छ ?		
	तपाईंको परिवार वा साथीहरूले व्यवसायको लागि पैसा दिनुहुन्छ ?		
	तपाईंसँग बचत छ ?		
	बैंक वा सहकारीबाट ऋण लिन सक्ने संभावना छ ?		
व्यवसाय व्यवस्थापन सीप	प्रभावकारी रूपमा व्यवसाय संचालन गर्नको लागि व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञान तथा सीप हुनु पर्दछ । कुनै व्यवसाय संचालन गर्न आवश्यक पाटो जस्तै: सामानहरूको बजारीकरण, बेच्न, मूल्य तोक्न, कर्मचारीहरूलाई प्रोत्साहित गर्न तथा अरुबाट काम लिने आदि जस्ता क्षेत्रमा तपाईंको क्षमता छ ?		

क्षेत्र	विवरण	भएको ✓	सुधार वा विकास गर्नुपर्ने ✓
समुदाय प्रतिको प्रतिबद्धता	उद्यमीले समुदायको विकासको लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । तपाईंलाई यो भूमिकाको बारेमा थाहा छ ?		
	तपाईं समुदायको समग्र विकासको लागि प्रतिबद्ध हुनु हुन्छ?		
	जम्मा सूचक	२२ वटा	

### क्रियाकलाप:

उद्यमीको पहिचान फारम विश्लेषण गर्दा एक सफल उद्यमी बन्नको लागि कुन-कुन कुराहरूमा आफुलाई सुधार गर्नु पर्ने देखियो वा कुन-कुन क्षेत्रमा क्षमता विकास गर्नु पर्ने देखियो लेख्नु होस् ।

सोच र धारणामा परिवर्तन गर्नु पर्ने क्षेत्र

.....

.....

क्षमता विकास गर्नु पर्ने क्षेत्र

.....

स्थानीय सरकार, संघ संस्थाहरू तथा अन्य निकायहरूबाट क्षमता विकास गर्ने कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा रहेका हुन्छन् । आफ्नो इच्छा, चाहना अनुरूप संभावनाहरूको खोजी, अध्ययन र सचेत भइरहनु पर्दछ ।

## सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- हामी उद्यमी बन्नु पर्छ ।
- हामीभित्र भएका क्षमताहरूको विश्लेषण गर्नु पर्छ ।
- स्थानीय स्तरमा नै संभावनाहरू छन्, त्यसको खोजी गर्नु पर्छ ।
- व्यवसाय सञ्चालन सम्पत्ति आर्जन गर्ने एउटा तरिका हो र आफ्नो रोजगारी आफैँले सिर्जना गर्ने राम्रो उपाय पनि हो ।
- सानै रकमबाट पनि सञ्चालन गर्न सम्भव हुने, आफ्नै सीप अनुभवबाटै सञ्चालन गर्न सकिने, धेरै कामदार पनि नचाहिने, आम्दानी पनि हुने र व्यवसायको मालिक पनि आफैँ हुन पाउने हुनाले सबैले केही न केही लघु-व्यवसाय सञ्चालन गर्नु पर्दछ ।
- लघु-व्यवसायको सञ्चालन विप्रेषण प्राप्त गर्ने हरेक परिवारको लागि भन्नु अनिवार्य छ ।

## क्रियाकलाप:

आफ्नो परिवारले कुनै व्यवसाय सञ्चालन नगरेको भए लघुव्यवसाय संचालन गरेका आफ्ना कुनै छिमेकी वा नातेदारलाई भेट्ने व्यवसाय संचालनको अनुभव बारेमा छलफल गर्नुहोस् । त्यसैका आधारमा आफूलाई उपयुक्त हुने व्यवसाय रोज्नुहोस् र कुनै लघु-व्यवसाय संचालन गरिरहनु भएको भए त्यसलाई कसरी अझ राम्रो बनाउन सकिन्छ, परिवारमा छलफल गर्नुहोस् ।

## व्यवसायको छनोट प्रक्रिया

आफ्नो जीविकाको लागि मात्र नभई आम्दानी कमाउने उद्देश्यले गरिने उत्पादन, निर्माण तथा सेवा आदि क्रियाकलापहरू व्यवसाय हुन् । व्यवसाय सञ्चालन सम्पत्ति आर्जन गर्ने एउटा तरिका हो र आफ्नो रोजगारी आफैँले सिर्जना गर्ने राम्रो उपाय पनि हो । व्यवसायलाई आफ्नो काम आफैँले गर्ने क्रियाकलाप भनिन्छ । पसल सञ्चालन गर्नु, बिक्री गर्ने उद्देश्यले तरकारी खेती गर्नु, पशुपालन गर्नु, फलफूल खेती गर्नु, कुनै सीपको व्यवसाय गर्नु आदि सबै व्यवसाय हुन् । तोकिए अनुसार तलब लिने गरी अरुको लागि काम गर्नु चाहिँ व्यवसाय होइन, त्यो ज्यालादारीको काम हो । त्यसलाई जागिर पनि भन्दछन् । व्यवसायहरू पुँजीको लगानी, उत्पादन क्षमता, काम गर्ने मानिसको सङ्ख्या आदिका आधारमा ठूला, मझौला, साना वा लघु गरी विभिन्न किसिमका हुन्छन् । लघु व्यवसाय भनेका आम्दानी वृद्धिका लागि परिवारका सदस्यहरू मिलेर आफैँ सञ्चालन गर्न सकिने आम्दानी बढाउने क्रियाकलापहरू हुन् । परिवारको आम्दानी बढाउन थोरै तरकारी खेती, तरकारी संकलन, बिक्री, बाख्रापालन, मौरी पालन, कुखुरा पालन, दूध उत्पादन, खुद्रा पसलहरू संचालन, सिलाइ बुनाइ आदि सबै लघु व्यवसायका उदाहरणहरू हुन् । लघु व्यवसाय हाम्रा वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न वा हाम्रा जीवन चक्रमा आवश्यकता पूरा गर्न सघाउने बलिया आधार पनि हुन् । लघु व्यवसाय सञ्चालन गर्नु स्वरोजगार सिर्जना गर्नु हो ।

व्यवसाय आफैँमा सफल र असफल भन्ने हुदैन । व्यवसाय गर्ने व्यक्ति र व्यवसाय बीच तालमेल मिल्यो भने व्यवसाय सफल हुन्छ अन्यथा व्यवसाय असफल हुन सक्छ । त्यसैले व्यवसाय गर्नुपूर्व उद्यमीले आफ्नो गुण विशेषता र सीपहरू पहिचान गरिसकेपछि आफूले गर्ने व्यवसाय कस्तो हुने भन्ने तय गर्नु पर्छ । त्यसका लागि सर्वप्रथम आफूले गर्न चाहेको व्यवसायहरूको सूची तयार गर्नु पर्छ । व्यवसाय छनोट गर्दा बजारको ज्ञान र आवश्यकताको आधारमा छनोट हुनु पर्नेछ । बजार भन्नाले तपाईंको बस्तु वा सेवा खरिद गर्न चाहने व्यक्तिहरूलाई जनाउँछ, जसलाई हामी ग्राहक भन्छौं । कुनै क्षेत्रमा मानिस कसरी बस्छन्, पैसा तिरेर कस्तो बस्तु तथा सेवाहरू खरिद गर्छन् भन्ने कुरा ठाउँ अनुसार फरक हुन सक्दछ । बजारलाई राम्रोसँग विश्लेषण गर्दा यस भन्दा अघि बेवास्ता गरिएका वा याद नगरिएका विभिन्न व्यवसायहरू पनि देखिन सक्छन् । कुनै पनि व्यवसायको सोच बनाउँदा सिक्न वा बुझ्नको लागि तयार हुनु पर्दछ । पहिलो प्राथमिकता भनेको नै यसलाई बुझ्न र यसबारे सोच्नको लागि लगाउनु पर्छ । संभावित व्यवसायको सूची बनाउने जसबाट उपयुक्त व्यवसाय छनोट गर्न सकियोस् ।

### व्यवसायको प्रारम्भिक छनोट र यसका आधारहरू

प्रारम्भिक छनोट गर्दा मुख्य गरेर व्यक्तिगत इच्छा र अनुभव, पारिवारिक सहयोग र सम्बन्ध, व्यवसायबाट आशा राखेको आम्दानी र व्यवसायबाट समाज र वातावरणलाई पर्ने प्रभाव हेरेर मूल्याङ्कन गरिन्छ । यी आधारहरूको सम्बन्धमा तल स्पष्ट पारिएको छ ।

**क. व्यक्तिगत इच्छा र अनुभव:** कुनै पनि व्यावसाय गर्दा आफ्नो त्यस क्षेत्रमा अनुभव र इच्छा कतिको छ भन्ने कुरा विचार गर्नु पर्छ । यदि कुनै पनि व्यवसाय गर्दा आफूमा त्यस क्षेत्रमा अनुभव छ र उक्त व्यवसाय गर्ने इच्छा पनि छ भने उक्त व्यवसाय सफल हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

- ख. पारिवारिक सम्बन्ध र सहयोग: लघु तथा साना उद्यममा कामदार भन्दा परिवारका सदस्यको सहयोग धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले परिवारको सहयोग र साथ पाउन सकिन्छ कि सकिँदैन विचार गर्नु पर्छ ।
- ग. व्यवसायले भविष्यमा दिन सक्ने आम्दानी: आफूले गर्न चाहेको व्यवसायलाई कति बढाउन सकिन्छ र यसले आफ्नो सोच अनुसारको आम्दानी दिन सक्छ कि सक्दैन भनेर विचार गर्नु पर्छ ।
- घ. समुदाय र वातावरणको हित: आफूले गर्न चाहेको व्यवसायले समुदायलाई अहित गर्ने त होइन भनेर एक पटक व्यवसाय सुरु गर्ने बेलामै सोच्न सकियो भने त्यो व्यवसाय गर्ने वा नगर्ने निर्णय गर्न सकिन्छ ।

**उदाहरण: व्यवसायको प्रारम्भिक छनोट**

व्यवसायको प्रारम्भिक छनोट										
रुचि अनुसार सम्भाव्य व्यवसाय	१. दूध संकलन केन्द्र	२. क्याटरिङ सभिस	३. तरकारी संकलन केन्द्र	४. सिलाई कटाई पसल	५. बाखा पालन	६. जुत्ता, चप्पल र व्याग पसल	७. किराना पसल	८. खाना सहितको खाजा खाने होटल	९. फर्निचर व्यवसाय	१०. घर, कोठा र कार्यालयका सामान सार्ने सेवा
छनोटका आधार										
व्यक्तिगत इच्छा र अनुभव	२	१	२	३	२	१	१	१	१	१
पारिवारिक सम्बन्ध र सहयोग	२	१	१	३	२	२	३	१	१	१
व्यवसायले भविष्यमा दिन सक्ने आम्दानी	२	२	२	२	३	१	२	२	२	१
समुदाय र वातावरणको हित	२	२	२	२	२	२	२	२	१	२
जम्मा प्राप्त अङ्क	८	६	७	१०	९	६	८	६	५	५
नोट: छनोट आधार अङ्क : नराम्रो- १, सन्तोषजनक- २, राम्रो - ३										
माथि सूचीकृत भएका व्यवसाय प्रारम्भिक छनोट फारममा उतारी हरेक व्यवसायलाई दिइएको चार आधारहरूमा केन्द्रित भई मूल्याङ्कन गरिन्छ । मूल्याङ्कन गर्दा राम्रो लागेमा ३, सन्तोषजनक लागेमा २, र कमजोर (नराम्रो) लागेमा १ अङ्क प्रदान गरिन्छ ।										

प्रारम्भिक छनोटका लागि विकास गरिएको फारममा उल्लेख गरे अनुसार अंक दिई बढी अंक प्राप्त गर्ने पाँच वटा

विचारहरूको छनोट गर्ने । यसरी चारै वटा आधारहरूको जम्मा प्राप्त अङ्कलाई जोडेर धेरै आउने पाँच वटा व्यावसायिक विचारलाई छनोट गरी सूक्ष्म छनोट गर्न दोस्रो चरणमा प्रवेश गरिन्छ ।

**उदाहरण:** बढी अंक प्राप्त गर्ने पाँच वटा विचारहरूको सूची:

१. सिलाइ कटाइ पसल
२. बाख्रा पालन
३. दूध संकलन केन्द्र
४. किराना पसल
५. तरकारी संकलन केन्द्र

यसरी छनोट भएका विचारहरूलाई पुनः आठ वटा आधारहरू जस्तै बजार, कामदार, कच्चा पदार्थ, जनशक्ति, लगानी, प्रविधिको उपलब्धता, पूर्वाधार, सरकारी नीति र जोखिमको अनुमान तथा विश्लेषण गरी आठ वटा आधारबाट सूक्ष्म रूपमा छनोट गरी आफू सुहाउँदो दुई वटा व्यवसाय छनोट गर्नु पर्दछ ।

## **व्यवसायको सूक्ष्म छनोट र यसका आधारहरू**

सामाजिक र व्यावहारिक पक्षहरूमा छनोट गर्दा उपयुक्त देखिएका विचारहरूलाई पुनः प्राविधिक, आर्थिक र कानुनी दृष्टिबाट पनि उपयुक्त छ, छैन भनेर विश्लेषण गर्न पुनः पाँच वटा विचारलाई तल वर्णन गरिएका आठ वटा आधारबाट मूल्याङ्कन गरी दुई वटा उच्च अङ्क प्राप्त विचारहरूलाई यो चरणमा छनोट गरिन्छ । यसरी छनोट भएका दुई वटा विचारहरू पुनः अर्को चरणमा प्रवेश गराइन्छ । सूक्ष्म विश्लेषणका आधारहरू यस प्रकार रहेका छन् ।

### **क. बजार सम्बन्धी विश्लेषण**

बजार सम्बन्धी सूचनाहरू विश्लेषण गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्नु पर्छ:

- उत्पादन गर्ने भनिएको वस्तु वा सेवाको माग र आपूर्तिको अवस्था कस्तो छ ?
- भविष्यमा उत्पादनको माग बढ्दो छ कि घट्दो छ ?
- उत्पादन तथा सेवाको प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु तथा सेवा छ कि छैन ?
- प्रतिस्पर्धीहरूको अवस्था कस्तो छ ? उनीहरूको बजार रणनीति कस्तो छ ?
- आफ्नो र प्रतिस्पर्धीको (वस्तु/सेवा, प्रविधि र रणनीतिमा) मा भिन्नता वा समानता हुन सक्छ ।

### **ख. कच्चा पदार्थ सम्बन्धी विश्लेषण**

कच्चा पदार्थको विश्लेषण गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्छ:

- स्थानीयस्तरमा कच्चा पदार्थ प्राप्त हुन्छ कि हुँदैन? हुन्छ भने पर्याप्त छ कि छैन? हुँदैन भने उपलब्ध गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन ?
- भविष्यमा कच्चा पदार्थ नपाइएर हुन सक्ने असहजता र त्यसको व्यवस्थापन वा विकल्पहरु छन् वा छैनन् ?
- कच्चा पदार्थ नियमित उपलब्ध गराउन के-के पूर्व तयारी गर्नु पर्छ ?
- गुणस्तर, मूल्यमा उतारचढाव, खरिद गर्दा पाइने सुविधाहरु उधारो, छुट आदि के-के छन् ?

### ग. प्रविधि सम्बन्धी विश्लेषण

व्यवसायमा प्रयोग गरिने प्रविधि र प्रकृयाहरुका लागि निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्छ:

- वस्तु वा सेवामा प्रयोग हुने प्रविधि र प्राविधिकको उपलब्धताको अवस्था कस्तो छ ?
- प्रविधि प्रयोग गर्दा लाग्ने लगानी, यसबाट हुने फाइदा वा बेफाइदा र असरहरु के-के हुन् ?
- प्रविधि ल्याउन र दिगोरूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन ?
- प्रविधि कतै पुरानो र विस्थापित अवस्थाको पो हो कि ?

### घ. मानवस्रोत सम्बन्धी विश्लेषण

व्यवसायमा प्रयोग हुने मानव स्रोतहरुको प्रकृति, संख्या र उपलब्धतालाई लिएर निम्न कुराहरुमा विचार गर्नु पर्छ:

- सबै किसिमको मानव स्रोत (उत्पादनमा, बजार व्यवस्थापनमा, कार्यालय व्यवस्थापनमा) उपलब्ध हुने अवस्था छ कि छैन ? नियमित हुने कि नहुने? दक्षता पुग्ने कि नपुग्ने? देशभित्रै पाइने वा बाहिरबाट ल्याउनुपर्ने के हो ?
- न्यूनतम ज्यालादर/तलब कति तिर्नु पर्ने हो? आफ्नो क्षमताले तिर्न पुग्ला कि नपुग्ला ?
- कामदार नभएमा आफैँ सो कार्य गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन ?

### ङ. लगानी सम्बन्धी विश्लेषण

- व्यवसाय गर्न चाहिने लगानी कति हो ? उक्त लगानी व्यवस्था गर्न सकिन्छ वा सकिँदैन ? कसरी जुटाउन सकिएला ? आफ्नै लगानी वा ऋणबाट । लगानीका लागि कुनै अनुदान सहयोग कार्यक्रम छ, कि ?
- प्राथमिकतामा पर्ने व्यवसाय हो कि, व्याज छुट छ कि ?
- ऋण लिँदाको समय सीमा, व्याजदर, किस्ता तिर्ने समय कुन वित्तीय संस्थाको कति हो ?

### च. सरकारी नीति सम्बन्धी विश्लेषण

सबै कुरा सम्भाव्य भएर पनि सरकारी नीतिको कारण व्यवसाय गर्ने कि नगर्ने भन्ने निर्णय गर्नु पर्ने हुनाले निम्नानुसारको

कुराहरुमा विचार गर्नु पर्छ:

- उद्योगको वातावरणीय मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हो कि होइन ? अनुमतिपत्र लिनु पर्ने छ कि ? दर्ता गर्नु पर्ने निकायहरु कुन-कुन हो ? कति सहज वा असहज छ ?
- प्राथमिकतामा परेको व्यवसाय हो कि ? अनुदान, ऋण सहूलियत, कर छुट जस्ता व्यवस्थाहरु के-के छन् त ?
- भविष्यमा आउने सरकारको नीतिले पार्नसक्ने प्रभावका बारेमा पुर्वानुमान । अहिलेको परिवेशमा स्थानीय तह, प्रदेश सरकार र संघीय सरकार सबैको नीतिको बारे विचार गर्नु पर्दछ ।

#### छ. पूर्वाधार सम्बन्धी विश्लेषण

व्यवसायमा आवश्यक पर्ने वा नभई नहुने पूर्वाधार विश्लेषणका लागि निम्नकुराहरु विचार गर्नु पर्छ:

- व्यवसायलाई नभई नहुने पूर्वाधारहरु के-के हुन् ?
- पूर्वाधारहरु बाटो, पानी, बिजुली, सञ्चार, ढल निकास, वातावरण आदिको अवस्था कस्तो छ ?
- पूर्वाधार नभएमा निर्माणमा लाग्ने अनुमानित लागत कति पर्छ ? सम्भव छ कि छैन ?

#### ज. जोखिम अनुमान तथा विश्लेषण

व्यवसायमा जोखिम हुन्छ तर सबै व्यवसायमा आउने जोखिमको प्रकृति एउटै हुँदैन । आफ्नो व्यवसायमा कस्तो जोखिम आउन सक्छ भनेर निम्न कुराहरुमा विचार गर्नु पर्छ ।

- सम्भावित व्यवसायमा जोखिमको अवस्था कस्तो छ? धेरै समस्या आइरहने व्यवसाय हो या होइन ?
- समस्या आफैले समाधान गर्न सकिने हो वा आफूबाट समाधान हुन नसक्ने हो पूर्वानुमान गर्नु पर्छ ।
- बढी समस्या आइरहने क्षेत्रहरु के-के हुन्?

व्यवसायको प्रारम्भिक छनोटबाट बढी अङ्क आएका पाँच व्यवसायलाई व्यवसायको सूक्ष्म छनोट फारममा उतारिन्छ । त्यसपछि माथि दिइएका आधारहरुको आधारमा गहिरिएर प्रश्न गर्दै उपयुक्त अङ्क प्रदान गर्ने । यसरी प्राप्त अङ्कहरुको योगफलबाट बढी अङ्क प्राप्त भएका दुई वटा व्यवसाय छनोट गरेर अर्को चरणमा प्रवेश गर्ने ।

उदाहरण: व्यवसायको सूक्ष्म छनोट

व्यवसायको सूक्ष्म छनोट फारम					
सम्भाव्य व्यवसायहरु	१. सिलाइ कटाइ पसल	२. बाख्रा पालन	३. दूध संकलन केन्द्र	४. किराना पसल	५. तरकारी संकलन केन्द्र
छनोटका आधारहरु					
बजारको माग	३	३	३	१	३
कच्चा पदार्थको उपलब्धता	३	३	२	२	३
प्रविधिको उपलब्धता	३	२	२	३	२
मानवस्रोतको उपलब्धता	३	२	२	२	२
लगानीको उपलब्धता र क्षमता	३	३	३	२	२
सरकारी नीति	३	२	२	२	२
पूर्वाधारको स्थिति	१	२	१	१	१
जोखिमको पूर्वानुमान	२	२	१	२	२
<b>जम्मा</b>	<b>२१</b>	<b>१९</b>	<b>१६</b>	<b>१५</b>	<b>१७</b>
<b>नोट:</b> छनोट आधार अङ्क : नराम्रो- १, सन्तोषजनक- २, राम्रो - ३					
जोखिमको पूर्वानुमान गर्दा बढी जोखिम भएको र समाधान गर्न कठिन छ भने अङ्क दिँदा कम अङ्क र जोखिम व्यवस्थापन गर्न सकिने भए क्रमश बढी अङ्क दिनुपर्छ ।					

मूल्याङ्कन गर्दा राम्रो लागेमा ३, सन्तोषजनक लागेमा २ र कमजोर (नराम्रो) लागेमा १ अङ्क प्रदान गरिन्छ । यसरी आठ वटा आधारहरुको जम्मा प्राप्त अङ्कलाई जोडेर धेरै आउने दुई वटा व्यावसायिक विचारलाई छनोट गरी तेस्रो चरणमा प्रवेश गरिन्छ ।

उदाहरण: व्यवसायको सूक्ष्म छनोटबाट छानिएका दुई वटा व्यवसायको सूची:

१. सिलाइ कटाइको पसल ।
२. बाख्रा पालन ।

## व्यवसायको अन्तिम छनोट

अन्त्यमा, व्यवसायको छनोटको अन्तिम चरण अन्तर्गत छानिएका दुई वटा विचारहरूलाई पहिलो र दोस्रो गरी प्राथमिकीकरण गरिन्छ । त्यसपछि पहिलो र बैकल्पिक व्यवसायको थप अध्ययन गरी व्यावसायिक योजना निर्माण गरिन्छ जसमा लागत लाभ विश्लेषण समेत समावेश भएका हुन्छन् । यसरी कुनै परियोजना उपयुक्त छ कि छैन सम्भाव्यता विश्लेषण गर्दै व्यवसाय छनोटको अन्तिम निर्णयमा पुग्न सकिन्छ ।

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- व्यवसाय सञ्चालन पूर्व व्यवसाय छनोटका आधारहरूका बारेमा ज्ञान राख्ने र सोही अनुसार व्यवसाय छनोट गरी व्यवसाय गर्नु पर्दछ ।
- व्यवसायको अन्तिम छनोट गर्नु भन्दा अघि छनोटमा परेका व्यवसायको विभिन्न पक्षलाई दृष्टिगत गरी अगाडि बढ्नु पर्दछ ।

### क्रियाकलाप:

व्यवसाय छनोटका आधारहरूका बारेमा आफ्नो परिवारमा छलफल गरी कुनै दुई उचित व्यवसायको सूची बनाउनु होस् ।

## व्यावसायिक योजनाको परिचय

कुनै पनि काम व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्नको निमित्त राम्रोसँग सोच विचार गरी आवश्यक पूर्व तयारी गर्ने काम योजना हो । हामी कुनै ठाउँको यात्रा गर्दा के के सामान लाने, कति खर्च चाहिन्छ, कहाँ बस्ने, कति दिन पछि घर आउने हो सबै विचार गरी वा तयारी गरी यात्रा गर्छौं त्यो पनि एउटा योजना हो । राम्रो तयारी गरेर वा योजना बनाएर काम गर्दा काम सफल हुन्छ । कुनै व्यवसाय सञ्चालन गर्नुको मुख्य ध्येय आम्दानी बढाउनको लागि हो ।

तसर्थ कुनै पनि व्यवसाय स्थापना गरी सञ्चालन गर्नका लागि आवश्यक सम्पूर्ण पक्षहरू जस्तै कुन व्यवसाय गर्ने वा व्यवसायको नाम, सम्भावित बजार, आवश्यक कच्चा पदार्थ, उत्पादन परिमाण, उत्पादन लागत तथा खर्च, आवश्यक पुँजी र त्यसको व्यवस्थापन सम्बन्धी सम्पूर्ण पक्षहरूको बारेमा गरिएको योजनालाई नै व्यावसायिक योजना भनिन्छ । व्यावसायिक योजना भनेको व्यवसायको ऐना हो । व्यावसायिक योजना हेरेपछि प्रस्तावित व्यवसाय के कस्तो छ भन्ने छर्लङ्ग हुनुपर्दछ । तर राम्रो सोच विचार नगरी वा राम्रो योजना नबनाई व्यवसाय सञ्चालन गरियो भने त्यसले आम्दानी बढ्नुको सट्टा उल्टै लगानी डुब्ने र समय बरबाद हुने सम्भावना रहन्छ । त्यसैले व्यवसाय सञ्चालन गर्नु भन्दा अगाडि आफूले गर्न खोजेको व्यवसायको सम्भावना छ छैन ? लगानी कति लाग्छ ? नाफा कति हुन सक्ला ? आदि जस्ता कुराको राम्रोसँग लेखाजोखा गर्नु पर्दछ । यसैलाई व्यावसायिक योजना भन्दछन् । यस्तो योजना बनाउँदा धेरै फाइदा हुन्छ । जस्तै - व्यवसायका लागि कति खर्च चाहिन्छ ? व्यवसाय सफल हुन्छ हुँदैन ? नाफा नोक्सानको अवस्था के रहन्छ होला ? त्यसको अनुमान गर्न सजिलो हुन्छ ।

## व्यावसायिक योजनाको नमूना

### १. सिलाइ कटाइ पसल

१. व्यवसायको नाम	रेखा सहनी टेलर्स
२. व्यवसाय सञ्चालन गर्ने ठाउँ	बसहिया २४ जनकपुरधाम, धनुषा
३. व्यवसायको सम्भावित बजार	स्थानीय बासिन्दा, भाडामा बस्नेहरू, विद्यार्थीहरू
४. व्यवसाय सञ्चालनका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थ वा सामग्रीहरू	टाँक, चेन, चक, कपी कलम बक्रम, रुलर ।
५. व्यवसाय सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभव	३ महिनाको आधारभूत तालिम र सामान्य हिसाबकिताब राख्ने र नाफा नोक्सानको लेखाजोखा गर्न सक्ने ।
६. सम्भावित जोखिम	प्रतिस्पर्धीहरू आउन सक्ने, भनेको परिमाणमा कपडा सिलाउन नपाउने तथा पुरानो मर्मत पनि नपाउने आदि ।
७. आवश्यक पुँजी : (क) स्थिर पुँजी (टेलरिड मेसिन, काँची, स्केल, आइरन र फर्निचर आदि)	रु. ७०,०००/-

(ख) चालु पुँजी (आवश्यक कच्चा पदार्थ जस्तै टेप, चक, टाँक, चेन, बक्रम र कपी कलम आदि)	रु. २०,०००/-
(ग) नगद मौज्जात (दैनिक किनमेल, यातायात ढुवानी खर्च आदि)	रु. ५,०००/-
८. जम्मा पुँजी	रु. ९५,०००/-
९. लगानी वा पुँजीको स्रोत	
(क) आफ्नो पुँजी	रु. ५०,०००/-
(ख) ऋण सापटी	रु. ४५,०००/-
१०. बिक्री	
(क) दैनिक (५ सेट कुर्ता सुरुवाल x ३०० का दरले)	रु. १,५००/-
(ख) ३ सेट ब्लाउज (३ पिस x ५०० का दरले)	रु. १,५००/-
(ग) पुराना कपडा सिलाइ मर्मत	रु. २०० /-
११. कुल जम्मा दैनिक बिक्री	रु. ३२००/-
१२. उत्पादन लागत	
(क) कुर्ता सुरुवाल (५ पिसx १०० का दरले)	रु. ५००/-
(ख) ब्लाउज (३ पिस x १५० का दरले)	रु. ४५०/-
१३. जम्मा दैनिक उत्पादन लागत	रु. ९५०/-
१४. कुल नाफा (कुल जम्मा दैनिक बिक्री - दैनिक उत्पादन लागत)	रु. २,२५०/-
१५. दैनिक ज्याला सञ्चालक	रु. ८००/-
१६. दैनिक ज्याला सहयोगी	रु. ४००/-
१७. हासकट्टी (स्थिर सम्पत्ति रु. ७०,००० को वार्षिक २५%)	रु. ४८/-
१८. भाडा मासिक ५,००० को दैनिक	रु. १६७/-
१९. ऋणको ब्याज (रु.४५,००० को १८ प्रतिशतले दैनिक)	रु. २३/-
२०. विविध, खाजा खर्च	रु. १००/-
२१. जम्मा दैनिक प्रशासन तथा अन्य खर्च	रु. १,५३८/-
२२. दैनिक खुद नाफा (१४-२१)	रु. ७१२/-

## २. बाख्रापालन

१. व्यवसायको नाम	सीता बाख्रा फर्म
२. व्यवसाय सञ्चालन गर्ने ठाउँ (आफ्नै जग्गामा)	रुन्टीगढी गा.पा ४ होलेरी, रोल्पा
३. व्यवसायको सम्भावित बजार, उपभोक्ता	स्थानीय बासिन्दा र होटल, भाडामा बस्नेहरु र होलेरी बजारका मासु पसल ।

४. व्यवसाय सञ्चालनका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थ वा सामग्रीहरु	घाँसपराल, डालेघाँस, मकै दाना, चोक्कर, पानी, भ्याक्सीन, प्राविधिक सेवा ।
५. व्यवसाय सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभव	५ दिने बाख्रा पालन तालिम लिएको र पहिलादेखि नै बाख्रा पाल्दै आएको केही अनुभव छ र सामान्य हिसाब-किताब राख्ने र नाफा-नोक्सानको लेखाजोखा गर्न सक्ने ।
६. आवश्यक पुँजी :	
(क) स्थिर पुँजी (खोर ,दाना चोक्कर काट्ने मेसिन ,पानी ट्याङ्की, दानापानी खुवाने भाँडाकुँडा आदि र बाख्राका माउ १० वटा) ( १,५०,०००। +२,००,०००।)	रु. ३,५०,०००/-
(ख) चालु पुँजी (आवश्यक कच्चा पदार्थ जस्तै: घाँस पराल, डालेघाँस, मकै, दाना, चोक्कर, पानी, हँसियाहरु र औषधी आदि)	रु. ५०,०००/-
(ग) नगद मौज्जात (दैनिक किनमेल, यातायात ढुवानी खर्च आदि)	रु. १०,०००/-
७. जम्मा पुँजी	रु. ४,१०,०००/-
८. लगानी वा पुँजीको स्रोत	
(क) आफ्नो पुँजी	रु. २,००,०००/-
(ख) ऋण सापटी(व्याज १८ प्रतिशतको दरले)	रु. २,१०,०००/-
९. बिक्री	
(क) बार्षिक (२२५ के.जी.×९५० का दरले)	बार्षिक रु.२,१३,७५०/-दैनिक रु. ५८६/-
(ख) बार्षिक पाठापाठी (१० x १०००० का दरले)	बार्षिक रु.१,००,०००/- दैनिक रु. २७४/-
(ग) मल बिक्री	बार्षिक रु.१५,००० /- दैनिक रु. ४१/-
१०. कुल जम्मा बार्षिक/दैनिक बिक्री	बार्षिक रु.३,२८,७५०/- दैनिक रु.९०१ /-
११. उत्पादन लागत	
(क) बार्षिक (दाना चोक्कर औषधी)	बार्षिक रु.७२,००० /- दैनिक रु.१९७ /-
(ख) बार्षिक (घाँस पराल)	बार्षिक रु.३०,०००/- दैनिक रु. ८२ /-
१२. कुल जम्मा बार्षिक/दैनिक उत्पादन लागत	बार्षिक रु.१,०२,००० /- दैनिक रु.२७९/-
१३. कुल नाफा (कुल जम्मा बिक्री - कुल लागत)	बार्षिकरु.२,२६,७५०/- दैनिक रु.६२१/-
१४. बार्षिक /दैनिक ज्याला सञ्चालक	बार्षिक रु.९०,०००/- दैनिक रु. २४७/-
१५. बार्षिक /दैनिक ज्याला सहयोगी	बार्षिक रु.४२,०००/- दैनिक रु. २७/-

१६. ह्यासकट्टी (स्थिर सम्पत्ति रु. १,५०,००० को वार्षिक २० %)	रु. ३०,०००/- दैनिक रु.८२/-
१७. भाडा	रु. ०/-
१८. ऋणको ब्याज (रु. २१०,००० को १८ प्रतिशतले दैनिक)	वार्षिक रु. ३७,८००/- दैनिक रु.१०४/-
१९. विविध: बिजुली, पानी, खाजा	वार्षिक रु.१०,०००/- दैनिक रु.२७/-
२०. जम्मा वार्षिक/दैनिक प्रशासन तथा अन्य खर्च	वार्षिक रु. २,०९,८००/- दैनिक रु.५७५/-
२१. दैनिक खुद नाफा (१३-२०)	वार्षिक रु.१६,९५०/- दैनिक रु.४६/-

व्यवसाय सञ्चालन गर्दा आउन सक्ने जोखिमहरू: बन्दाबन्दीले गर्दा भने जति परिमाणमा उत्पादन र बिक्री हुन नसक्ने, प्रतिस्पर्धी व्यवसायीहरू आउन सक्ने इत्यादि । यस्तो प्रकृतिको व्यवसायमा पहिलो वर्ष नाफा कम हुने र दोश्रो वर्षबाट नाफा बढ्ने हुन्छ ।

## व्यावसायिक योजना निर्माणको अभ्यास

### व्यावसायिक योजनाको अभ्यास

१. व्यवसायको नाम	
२. व्यवसाय सञ्चालन गर्ने ठाउँ	
३. व्यवसायको सम्भावित बजार	
४. व्यवसाय सञ्चालनका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थ वा सामग्रीहरू	
५. व्यवसाय सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभव	
६. आवश्यक पुँजी :	
(क) स्थिर पुँजी	
(ख) चालु पुँजी	
(ग) नगद मौज्जात	
७. जम्मा पुँजी	
८. लगानी वा पुँजीको स्रोत	
(क) आफ्नो पुँजी	
(ख) ऋण सापटी	
९. बिक्री	
(क) ..... दैनिक (.....x .....का दरले)	

(ख) ..... (.....x .....का दरले)	
१०. जम्मा दैनिक बिक्री	
११. उत्पादन लागत	
(क) ..... दैनिक (.....x .....का दरले)	
(ख) ..... (.....x .....का दरले)	
१२. जम्मा दैनिक उत्पादन लागत	
१३. कुल नाफा (कुल दैनिक बिक्री - दैनिक उत्पादन लागत)	
१४. दैनिक ज्याला सञ्चालक	
१५. दैनिक ज्याला सहयोगी	
१६. ह्यासकट्टी (स्थिर सम्पत्ति रु. .... को वार्षिक २५%)	
१७. भाडा मासिक ..... को दैनिक	
१८. ऋणको ब्याज (रु. .... को .....प्रतिशतले दैनिक)	
१९. विविध खर्च	
२०. जम्मा दैनिक प्रशासन तथा अन्य खर्च	
२१. दैनिक खुद नाफा (१३-२०)	

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- व्यावसायिक योजनाको निर्माण गर्दा सानो भन्दा सानो विषयमा पनि जानकारी राख्नु पर्दछ र खर्च हिसाब गर्नु पर्दछ ।
- कूल लागत, प्रतिएकाई लागत र सामान्य नाफा नोक्सानको हिसाब हेरिसकेपछि नाफा हुने रहेछ भने मात्र व्यवसाय प्रारम्भ गर्न सकिन्छ ।
- व्यवसाय सञ्चालनको लागि ध्यान दिनुपर्ने आधारभूत पक्षहरूको जानकारी हुन्छ ।

### क्रियाकलाप:

व्यावसायिक योजना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू विचार गरेर र व्यावसायिक योजना फारामको उदाहरणको आधारमा आफ्नो परिवारको व्यावसायिक योजना बनाउनु होस् ।

कुनै व्यक्ति वा समूहलाई कुनै आस्था, विचार, धारणा, व्यवहार, काम, अवस्था आदिको आधारमा नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने, आरोप लगाउने, दोष लगाउने, घृणा गर्ने र होच्याउने काम कुरा लाञ्छना हो । लाञ्छनाले मानिसको इज्जत र मान सम्मानमा नराम्रो असर पार्दछ । वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित लाञ्छनामा कुनै पनि व्यक्तिलाई वैदेशिक रोजगारीमा भएका कारण नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्नु, आरोप लगाउनु, दोष लगाउनु, घृणा गर्नु र अवमूल्यन गर्नु हो । वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित लाञ्छना भनेको वैदेशिक रोजगारीमा परिवारका सदस्य भएकै कारणले बाँकी परिवारका सदस्यलाई विभिन्न ढंगले आरोप लगाउने जस्तै: विदेशीको बुढी परी चाल ढाल नै फरक छ नि, बुढाले विदेशबाट पैसा पठाइहाल्छ हेर न नक्कल पारेकी, गाँउको कोही मानिसहरूसँग बोल्थो भने पनि भुठो लाञ्छना लगाइदिने आदि हुन सक्छन् ।

### शान्तिको जीवन

गोपाल मलेसियामा काम गर्न गएको तीन वर्ष पुग्यो । उनले शुरुमा विदेश जाँदा जुन सपना र उद्देश्य लिएर गएका थिए आज ती सबै सपना चकनाचुर भएका छन् । वैदेशिक रोजगारमा जाने बेलामा उनकी श्रीमती र दुई सन्तान अनि आमा बुवा सबैलाई घर राम्रोसँग चलाउनु विदेशमा काम गरेर पठाएको पैसाले ऋण, घर व्यवहार र बच्चाहरूलाई राम्रो स्कुलमा पढाउनु भनेर उनले परिवारलाई सम्झाएका थिए । तर तीन वर्ष पनि नबित्दै उनको घर उजाडिएको छ । उनकी श्रीमतीसँग सम्बन्ध टुटेको छ भने दुई वटा बच्चाको अवस्था पनि दयनीय भएको छ ।

गोपाल विदेशमा गए पनि भनेको जस्तो काम नपाउँदा साहूसँग लिएको ऋण तिर्नका लागि आवश्यक पैसा पनि पठाउन सकेनन् । उनी गएको छ महिनासम्म त साहूहरूले खासै दुःख दिएनन् तर छ महिना पछाडिदेखि ऋण लगेको पैसा र त्यसको व्याज तिर्न दबाब दिन थाले । कहिलेकाँही गोपालले श्रीमतीलाई १०/१५ हजार रुपियाँ पनि यो बीचमा पठाएका थिए । तर त्यो पैसा बच्चाको पढाइको खर्च धान्न पनि नपुग्ने थियो । बुहारीलाई छोराले पैसा पठायो र उनले साहूको पैसा तिरिन् भनेर गोपालको बुबा आमाले बुहारीलाई गाली गर्ने, भगडा गर्ने गर्न थाले, कतिपय बेला त साहू आउँदा वा साहूलाई भनेर बुहारीसँग पैसा छ छोराले पठाएको छ जसरी पनि माग र पैसा उठाउ भनेर ससुराले भन्ने गर्थे । यसले गर्दा गोपालकी श्रीमती र ससुरासँग धेरै भगडा पथ्र्यो, कतिपय बेला साहूले उनलाई असाध्यै नराम्रो शब्दमा गाली गर्ने र धम्क्याउने गर्थ्यो । यो सबै कुरा बडो कठिनपूर्वक गोपालकी श्रीमती (शान्ति) ले सहने कोसिस गर्दैथिन् । श्रीमानसँग हुने कहिलेकाहीँको कुराकानीमा सबैकुरा दुःख पोख्न पनि उनी सक्दिनथिन् किनकि उनका श्रीमानले फोनमा पैसा छैन भनेर कुरा बन्द गर्थे । शान्तिको मनमा धेरै पिर थिए र कुराहरू खेल्दथे, उनी कुनै कुनै बेला निराश भएर एक्लो बसेर रुने र मर्ने बारेमा पनि सोच्दथिन् । उनलाई आफ्ना दुई वटा बच्चाहरूको धेरै माया लागेर आउँथ्यो र मर्ने कुरालाई मनको एउटा कुनामा थन्काउँदथिन् । उनको छिमेकमा केही साथीहरू थिए जस्ले उनको पिर मर्का सुन्ने गर्दथे । छिमेकका

हरिबहादुरले पनि उनलाई हौसला दिन्थे, संघर्ष गर्नु पर्दछ भनेर सम्झाउँथे । हरिबहादुरले उनका ससुरा सासूलाई पनि बुहारीसँग भगडा नगर्न सम्झाउँने गर्दथे । उनले गोपाललाई फोन गरेर उनको बुबा आमासँग कुरा पनि गराएका थिए तर केही पैसा बुहारीलाई पठाएको कुरा छोराले भनेपछि भने उनका बुबा बुहारीप्रति भन्नु शंका गर्न थाले ।

ससुराले शान्तिलाई हरिबहादुरसँग लागेकी भनेर बात लगाउन पनि थाले । यो सबै कुरा बारम्बार हुन थालेपछि शान्तिलाई भन्नु गाह्रो हुन थाल्यो । यस्तैमा गाउँको कसैले गोपाललाई मलेसियामा फोन गरेर उसकी श्रीमतीले छिमेकको हरिबहादुरसँग सम्बन्ध राखेको, गाउँमा धेरै कुरा हुन थालेको, गाउँमा बेइज्जत भएको जस्तो कुरा सुनाइदिए । यो कुराले गोपाललाई निकै तनाव भयो र उसले आफ्नो घर नजिकको काइँला दाइलाई फोन गरेर सोधे, काइँलाले पनि गाउँमा त्यस्तै हल्ला छ भनेपछि गोपालले श्रीमतीलाई फोन गरेर नराप्ररी गाली गरे र घर छोडेर नगए नेपाल फर्किएर घरबाट निकालि दिने धम्की समेत दिए । यो पीडा सहन नसकी शान्तिले घर छोडेर गइन् । अहिले गोपालका दुईवटा छोराछोरीहरु हजुरबा -हजुरआमासँग छन् । खान राम्रो पाएका छैनन्, शरीरमा गतिलो लुगा लगाउन पाएका छैनन्, विद्यालय पनि जान पाएका छैनन्, गाउँमा सबैले यस्ती आमाको छोरा छोरी भनेर जिस्काउने, छिमेकका साथीहरुले पनि उनीसँग नखेलने, एकल्याउने गरेका छन् । केही समय पछि गोपाल घर पुग्दा अलमल, दुःखी र चिन्तित देखिए । गाउँको एकजना भाउजूले कसरी उनको निर्दोष श्रीमतीले घर छोडेर जानु पर्‍यो भनेर सबै कुरा एकलै राखेर बताएपछि गोपाल छाँगाबाट खसेको जस्तो महसुस गर्न थाले । उनलाई आफ्नो परिवारको विचल्ली पार्ने मुख्य पात्र बाबु आमा नै भएको महसुस भयो, निकै रिस पनि उठ्यो । तर आफुले श्रीमतीलाई विदेशमा रहँदा राम्रोसँग बुझ्न नसकेको, उनले पीडा दुःख बारे भन्न लाग्दा पैसा छैन भनेर कुरा नगरेको तर छिमेकीको कुरा चाहिँ धेरै सुनेको जस्तो आफ्ना गल्ती सम्झँदै पश्चातापका साथ दिन बिताउन थालेका छन् ।

यो कथाले के सन्देश दिन खोजेको छ ?

.....

.....

यस्तो अवस्था आउन नदिन के-के गर्नु पर्छ होला ?

.....

.....

## लाञ्छनालाई मुख्यरूपमा दुई प्रकारमा बिभाजन गर्न सकिन्छ

क) आत्मलाञ्छना: आफैँले आफैँलाई अवमूल्यन गर्नु, आरोप लगाउनु, नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्नु । जस्तै: लाजसरम मान्नु, आफैँलाई वा अरुलाई दोष लाउनु, हीनभावना राख्नु, आत्महत्या गर्ने बिचार गर्नु, दण्डसजायको भागी महसुस गर्न ।

ख) **बाह्य लाञ्छना:** आफूभन्दा बाहेक अन्य व्यक्ति वा समूहले लाञ्छना लगाउने वैदेशिक रोजगारीमा रहेका श्रीमान्का श्रीमतीहरूले र वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका महिलाहरूले विशेषगरी लाञ्छना तथा भेदभावको अनुभव गरेका हुन्छन् । अरुले कुरा काट्ने, कानेखुसी गर्ने, नचाहिंदो हल्ला फैलाउने, परपुरुषसँग नाम जोडी चरित्र हत्या गर्ने जस्ता कृयाकलापहरू बाह्य लाञ्छना हुन् ।

## भेदभाव

कुनै व्यक्ति वा समूहलाई कुनै आस्था, विचार, धारणा, व्यवहार, काम, अवस्था आदिको आधारमा पक्षपातपूर्ण ढंगले तथा पूर्वाग्रहीपूर्ण ढंगले गरिने अनुचित तथा गलत व्यवहार भेदभाव हो । श्रीमान् वा परिवारका सदस्य विदेशमा गएकै कारणले आरोप लगाउने र उनीहरूलाई लाञ्छना लगाउने तथा उनीहरूलाई कुनै प्रकारको सामाजिक कार्यहरूमा सामेल हुन नदिने, उनीहरूका बालबालिकाहरूसँग आफ्ना बालबालिकाहरूलाई खेल्न र घुलमिल हुन नदिने आदि सबै भेदभाव हुन् । भेदभाव भित्र निम्न कुराहरू पर्दछन् ।

- छुट्टै व्यवहार गर्नु,
- बहिस्कार गर्नु,
- छेकथुन गर्नु,
- सहभागी नगराउनु,
- निकाला गर्नु आदि ।

## लाञ्छना तथा भेदभावका उदाहरणहरू

- श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीमा गएकोले परपुरुषसँग लागेको आरोप लगाउने,
- विदेशीको श्रीमती हो चालढाल नै फरक छ नि भन्ने,
- श्रीमान्ले विदेशबाट पैसा पठाएकै छ हेर न नक्कल पारेर हिंडेकी भन्ने,
- बालबालिकालाई “यसको आमा बिग्रेकी छे यिनीहरूसँग नखेल भन्ने”,

## वैदेशिक रोजगारीका कारण लाञ्छना लगाइने तथा भेदभाव गरिने क्षेत्रहरू

- १) **आफै:** आत्मबिश्वास तथा आत्मसम्मानमा कमी, गलत तथा नकारात्मक सोच राख्ने आदि (आत्मलाञ्छना) ।
- २) **समाज:** बहिस्कार, घृणा गर्ने, अलग्याउने, मित्रता तोड्ने, कुरा काट्ने, नचाहिंदो हल्ला फैलाउने, चरित्र हत्या गर्ने, सामाजिक कार्यमा अलग्याउने, घोचपेच गर्ने आदि ।
- ३) **घरपरिवार:** घरनिकाला गर्ने, सम्बन्ध बिच्छेद गर्ने, आरोप लगाउने, घृणा गर्ने, हेरबिचार नगर्ने, विदेशमा रहेको व्यक्तिलाई गलत कुरा लगाइदिने आदि ।

- ४) बालबालिका: नाम राख्ने, हेप्ने, जिस्काउने, तिरस्कार गर्ने, अलग्याउने, सँगै खेल्न र बस्न नमान्ने, खराब चरित्र भएको व्यक्तिको सन्तान भनेर बारम्बार चिढाउने, जिस्काउने, छेड हान्ने आदि ।
- ५) सञ्चार माध्यम: नकारात्मक हिसाबले बढाइचढाइ गरेर, सत्य तथ्यलाई बझ्याएर, गलत देखाउने हिसाबले समाचार प्रकाशन तथा प्रसारण गर्ने

## लाञ्छना तथा भेदभावका कारणहरू

- वैदेशिक रोजगारप्रतिको गलत तथा नकारात्मक धारणा जस्तै: श्रीमान्ले विदेशमा कमाउँछ, श्रीमतीले बसिबसि मोज गर्छे, पैसा उडाउँछे, खराब चरित्र भएको महिला मात्र विदेश जान्छन् आदि ।
- वास्तविकता थाहा नभएर ।
- गलत कुराहरू चाँडै फैलिनु ।
- सञ्चार माध्यममा सानो कुरालाई ठूलो रूपमा प्रस्तुत गरिनु ।
- आत्मविश्वास तथा आत्मसम्मानको कमी ।

अधिकांश यस्ता लाञ्छनाहरू खास गरी ईर्ष्या तथा बदला लिने मनशायले गरिएको पाइन्छ, जुन कुनै तवरले पनि मानवीय हुनै सक्दैन लाञ्छनाले व्यक्ति र परिवारलाई नराम्रो असर गर्दछ । लाञ्छनाले पार्ने मुख्य असरहरू यस प्रकार छन् ।

## असरहरू:

- एकलोपन महसुस हुने ।
- मन खिन्न हुने ।
- रिस उठ्ने ।
- निराशा बढ्दै जाने ।
- चिन्ता लाग्ने ।
- बदलाको भावना बढ्ने ।
- हिंसात्मक हुने ।
- नकारात्मक सोचाइ बढ्ने ।
- आत्मविश्वास तथा आत्मसम्मानमा कमी हुने ।
- जोखिम व्यवहार अपनाउने ।
- आपराधिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने ।
- सेवा सुविधाबाट बन्चित हुने जस्तै: उपचार, शिक्षा आदि ।
- व्यक्तित्व विकासमा बाधा पुग्ने ।

- लागूपदार्थ सेवन गर्ने ।
- आत्महत्या गर्ने आदि ।

## लाञ्छना तथा भेदभाव कम गर्न अपनाउने छ तरिकाहरू

- १) सत्य तथ्य कुराको जानकारी लिने: हाम्रो समाजमा सही र सत्य कुरा भन्दा, नकारात्मक र गलत कुराहरू चाँडै फैलिन्छ । यदि तपाईंहरूले यस्ता खालका भ्रमपूर्ण कुराहरू सुन्नु भएमा त्यसलाई विश्वास गरेर नकारात्मक धारणाको बिकास गर्नु र त्यसलाई फैलाउनुको साटो त्यसको बारेमा सत्य तथ्य कुराको जानकारी लिनु पर्छ ।
- २) अरु प्रतिको आफ्नो व्यवहार र प्रवृत्तिको बारेमा सचेत रहनुहोस्: हरेक व्यक्तिको बाल्यकालको सिकाइ र हुकिँदाको अनुभव फरक हुन्छ । त्यही सिकाइहरूको आधारमा हामीले सही र गलत सोचको बिकास गर्छौं । तर हामीले सोच्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन सक्छौं । हरेक व्यक्तिलाई कुनै पूर्वाग्रह बिना विशेष रूपले हेर्न सक्छौं । हरेक व्यक्तिको क्षमताको पहिचान र कदर गर्नुहोस् र उनीहरूप्रति सम्मानजनक व्यवहार देखाउनुहोस् ।
- ३) विचार गरेर मात्र बोल्नुहोस्: भनिन्छ नि बन्दुकको गोली र मुखको बोली फकिँदैन त्यसैले बोल्दाखेरी हामीले ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ । हामीले बोलेका शब्दहरूले कसैले बोल्ने र सोच्ने तरिकालाई असर गर्न सक्दछ । त्यसैले कसैको चित्त दुःखने र अपमानजनक शब्दहरूको प्रयोग नगर्नु होस् ।
- ४) अरुलाई शिक्षा दिनुहोस्: वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी सही सूचनाहरू सबै समक्ष पुऱ्याउनुहोस् । यदि तपाईंको परिवार, छरछिमेक, आफन्त वा सञ्चार माध्यमले समेत गलत तथा भ्रमपूर्ण सूचना र जानकारीहरू दिएमा उनीहरूको पूर्वाग्रही धारणाहरूलाई चुनौती दिनुहोस् । उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि उनीहरूको नकारात्मक शब्द र गलत वर्णनले वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिहरूको परिवारलाई भूठा र गलत आरोपहरू लाग्छन् ।
- ५) व्यक्तिको क्षमताको पहिचान गर्नुहोस्: श्रीमान् वा परिवारका सदस्य वा महिला स्वयं वैदेशिक रोजगारमा जानु भनेको निकै कठिन र चुनौतिपूर्ण कुरा हो । त्यो निर्णय गर्न सक्ने क्षमताको पहिचान गर्दै उनीहरूले निभाएका पारिवारिक जिम्मेवारीहरूको सम्मान गर्नुहोस् ।
- ६) सहयोग गर्नुहोस्: हरेक व्यक्तिको आत्मसम्मानको कदर गर्नुहोस् । यदि तपाईं त्यही अवस्थामा भएको भए अरुले तपाईंलाई कसरी व्यवहार गरुन् जस्तो लाग्छ ? त्यस्तै व्यवहार तपाईंले देखाउनुहोस् र लाञ्छना लागेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुहोस् । कुरा काट्ने व्यवहारमा कमी ल्याउनुहोस् ।

### क्रियाकलाप:

**छलफल गर्नुहोस्:** परिवारमा लाञ्छना र भेदभावले पर्ने असरहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । सत्य तथ्य नबुझी अनावश्यक कुरा गर्नु हुँदैन भन्ने सन्देश परिवारका सदस्यलाई पनि सुनाउनु होस् ।



अहिले पैसाबिना कसैको जीवन र जीविका नै चल्दैन । जीवनका हरेक आवश्यकताहरू पूरा गर्न पैसा नै चाहिन्छ । आफूसँग भएको पैसाले नपुगेको अवस्थामा निश्चित समय र शर्तमा हामी कसैबाट पैसा लिने गर्दछौं । यसरी एउटा निश्चित अवधिपछि तोकिएको व्याज सहित फिर्ता गर्ने शर्तमा लिइएको रकमलाई ऋण भनिन्छ । ऋण आफ्नो आवश्यकता अनुसार ठूलो वा सानो, लामो समय वा छोटो समयको जस्तो पनि हुन सक्दछ ।

## ऋणको महत्व

- आफ्ना आवश्यकता टार्न वा कुनै व्यवसाय सञ्चालन गर्न आफूसँग भएको पैसाले पुगेन भने थप एकमुष्ट पैसा पाउन ऋणले सहयोग गर्दछ ।
- ऋणले व्यवसायमा लगानी गर्न वा सफलताको लागि चुनौती लिन पनि सिकाउँछ ।
- उत्पादनमूलक काममा लगाइएको ऋणले परिवारको आम्दानीमा ठूलो सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- पैसाको परिचालन गर्ने क्षमता र व्यवसाय सञ्चालनको सीप विकास गर्छ ।

## ऋण लिनुपर्ने कारणहरू

१. जीविकोपार्जन वा उपभोग गर्न - जस्तै: खाद्यान्न र लुगा किन्न, विवाह गर्न, स्कुलको शुल्क तिर्न आदि ।
२. लगानी गर्न वा व्यवसाय सञ्चालन गर्न - जस्तै: बाख्रा पालन, तरकारी खेती, सिँचाइ मेसिन खरिद आदि ।
३. आकस्मिक समस्या टार्न - जस्तै: उपचार गर्न, विपत्ति पर्दा खर्च गर्न आदि ।

## ऋण व्यवस्थापन

मानिसहरू ऋणलाई “लिन सजिलो, तिर्न गाह्रो” भन्दछन् । ऋणको राम्रो योजना नहुँदाको अवस्थामा यो कुरा केही हदसम्म ठिकै पनि हो । किनभने धेरैजसो मानिसहरू हाँसी हाँसी ऋण लिन्छन् र तिर्ने बेलामा बेखुशी वा तनावमा हुन्छन् । ऋण तिर्नकै कारणले कतै भगडाको स्थिति नै आइपर्दछ र अझ ऋण तिर्न नसकेकै कारणले कति मानिसको घरबास नै उठेका

घटनाहरू पनि सुनिन्छन् । यी सबै अवस्था आउनुको कारण ऋण लिनुभन्दा अगाडि कुनै सोच विचार नै नगरी ऋण लिनु, लिएको ऋणलाई ठिक तरिकाले प्रयोग नगर्नु जस्ता धेरै कारणहरू हुन सक्दछन् । पहिल्यै विचार गरी ऋण लिएमा तिर्ने बेलामा बोझ हुँदैन बरु यसले खुशी ल्याउँछ । त्यसैले ऋण लिँदा निम्न कुरामा अनिवार्य ध्यान दिनु पर्दछ ।

जस्तै:

- के कामका लागि ऋण लिने हो, त्यसबाट के फाइदा हुन्छ त्यो विचार गर्नु पर्दछ ।
- परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नु पर्छ र सबैको सहमति लिनु पर्छ ।
- कति ऋण लिने हो, कति समयको लागि लिने हो र तिर्ने उपायहरू के हुन् राम्ररी सोच्नु पर्दछ ।
- लिएको ऋणको किस्ता तिर्नका लागि आम्दानीका स्रोतहरू परिचालन गर्नु पर्दछ ।
- ऋण लिँदा के-के खर्च लाग्छ ? के-के प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ ? कहाँबाट लिँदा उपयुक्त होला त्यो विचार गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो आम्दानी हुने समय र तिर्ने समय मिल्छ मिल्दैन सोच्नु पर्छ ।
- आम्दानी नबढ्ने र उपभोगमा मात्र सकिने कामका लागि कहिल्यै ऋण लिनु हुँदैन ।
- अहिलेको आम्दानी खर्चको अवस्था कस्तो छ ? विचार गर्नु पर्दछ ।
- गर्न खोजिएको काम के हो ? र त्यो कतिको फाइदा हुने खालको छ ?
- त्यो फाइदा लिन आफूले के-के काम गर्नुपर्ने हो ?
- यदि लिएको ऋण तिर्न असमर्थ हुने अवस्था भएमा त्यो तिर्ने विकल्प के हो ? विचार गर्नुपर्छ ।
- गर्न खोजेको कामको लागि आफूसँग अनुभव, सीप छ-छैन ? र उत्पादन गरेको वस्तुको बजार छ-छैन ?
- आफूसँग व्यवसाय सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने क्षमता कति छ ?

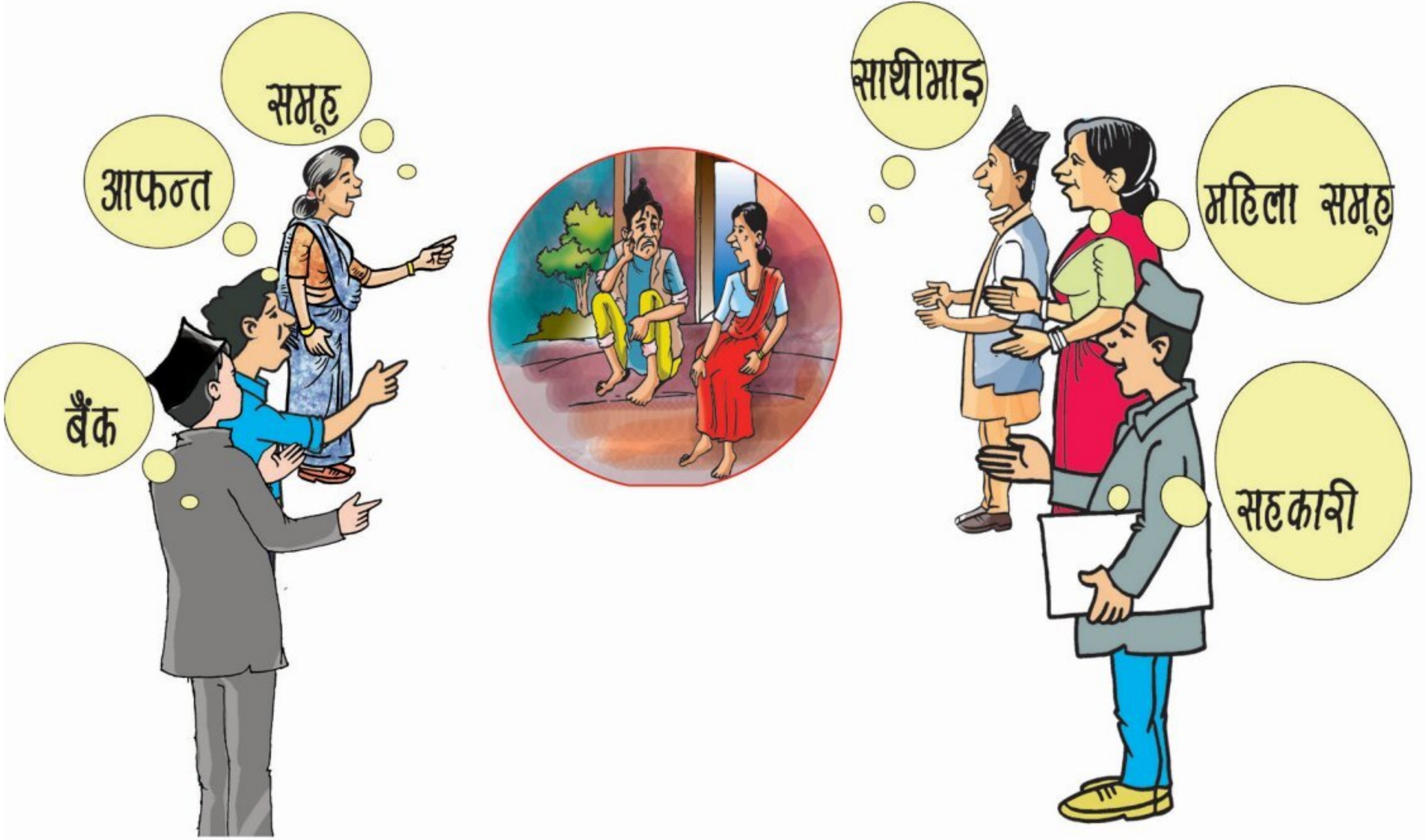
## ऋण भयो वरदान

तरकारी खेतीले परिवारको आम्दानीमा ठूलो सहयोग पुऱ्याएको हुनाले रमाले बाख्रापालन व्यवसाय पनि सञ्चालन गर्ने सोच बनाइन् र परिवारसँग सल्लाह पनि गरिन् । तर त्यसका लागि आफूसँग पर्याप्त पैसा थिएन । त्यसैले सहकारीबाट रु. १५,०००/- ऋण लिइन् । यो पैसा १८ महिनापछि १२ प्रतिशत ब्याजसमेत गरी भुक्तानी गर्नुपर्ने थियो । ब्याजसमेत गरी ऋण भुक्तानी गर्नुपर्दा समस्या पर्ने हो कि र ऋण लिएर पालेका बाख्रालाई रोग लाग्यो, मरे भने त भन्नु चुनौती आइपर्ने हो कि भन्ने अलिकति डर पनि उनको मनमा पसेको थियो । तर व्यवसाय गर्दा केही चुनौती पनि लिनुपर्छ भन्ने बलियो आँट लिएर उनले ऋण लिइन् र चार वटा बाख्रा किनिन् । परिवारका सबै मिलेर बाख्राको राम्रो स्याहार गरे । लिएको चार महिना पछि नै बाख्राले पाठा पाठी पाए र बाख्राको सङ्ख्या १० पुग्यो । त्यसमा छ वटा पाठा थिए । राम्रो स्याहारले गर्दा एक वर्षमै चार वटा पाठा बेच्न योग्य भए र तिनलाई बेचेर २२,०००/- आम्दानी गरिन् । त्यसबाट पुरै ऋण चुक्ता गरिन् । बाँकी ७०००/- मध्ये ४,०००/- ले अर्को एक वटा माउ बाख्रा थपिन् र ३,०००/- रूपैयाँले घर खर्चमा सघाइन् । अहिले उनीसँग साना ठूला गरी १५ वटा बाख्रा छन् । ऋण रमाको लागि वरदान बन्यो ।

## ऋणले तनाव बढायो

आफ्नै छिमेकी रमाले तरकारी खेतीबाट राम्रो आमदानी लिएको देखेर सीतालाई पनि लोभ लाग्यो । उनले नजिकको नाता पर्ने जुनादिदीसँग कुराकानी गरी मिलीजुली बचत समूहबाट चर्को ब्याजमा रु ५,०००/- ऋण लिइन् । साथीको सापटी तिर्नु छ भनी उनका श्रीमानले त्यो ५,०००/- मध्ये १,५००/- लिइदिए । बाँकी रु ३,५००/- लिएर तरकारीको बीउ बिजन किन्न सीता बजार गइन् । हाट बजारको दिन भएकोले छोराछोरी पनि उनीसँगै गए । अरू ७,००/- खर्च भयो । बाँकी पैसाले जति आएको बीउ बिजन किनेर सीता घर फर्किइन् । उनले तरकारी लगाइन् । परिवारको सहयोग र राम्रो स्याहार नभएकोले तरकारी राम्रो फल्ने संकेत देखिएन । अब तरकारीको स्याहार गर्नुभन्दा माइतकी पुरानी साथी शकुन्तलाको महिला कृषक समूहबाट पैसा लिएर मिलीजुली समूहको ऋण तिर्ने सोच सीताले बनाइन् । तर शकुन्तलाले २,५००/- भन्दा बढी दिन नमिल्ने र ब्याज पनि बढी नै लाग्ने बताएपछि जे भए पनि लिने नै निर्णय गरिन् र पुरानो ऋण मध्ये २,५००/- चुक्ता गरिन् । सीताले ब्याजसमेत गरी तरकारीको ऋण रु ४,०००/- तिर्न अझै बाँकी छ । त्यसमा जरिवाना पनि थपिनेछ । दोहोरो ऋण भएको र तिर्ने उपाय पनि केही नभएकोले सीता अहिले अफठेरो र तनावको अवस्थामा छिन् ।

## समयममै ऋण नतिर्दा हुने असरहरू



विभिन्न प्रश्नहरू मार्फत उत्पादनमूलक ऋण र उपभोग्य ऋणको पहिचान गर्ने:

१. अजयले तरकारी खेती गर्न रु. ५,०००/- ऋण लिए र तरकारी खेती शुरु गरे ।
२. मनिकलालले छोरालाई विदेश पठाउन भनी रु. १,००,०००/- ऋण लिइन् र २५,०००/- नातीको पासनीमा खर्च गरी ७५,०००/- मात्र विदेश जानका लागि खर्च गरिन् ।

जस्तै :

उत्पादनमूलक ऋण	उपभोग्य ऋण
बाख्रा पालन गर्न लिएको ऋण	दशैं मनाउन लिएको ऋण
पानीपुरी पसल गर्न लिएको ऋण	दाल, चामल किन्न लिएको ऋण
सिलाई मेशीन खरिद गर्न लिएको ऋण	छोरा छोरीको जन्म दिन मनाउन लिएको ऋण
मासु पसल स्थापनाका लागि लिएको ऋण	घर बनाउन लिएको ऋण

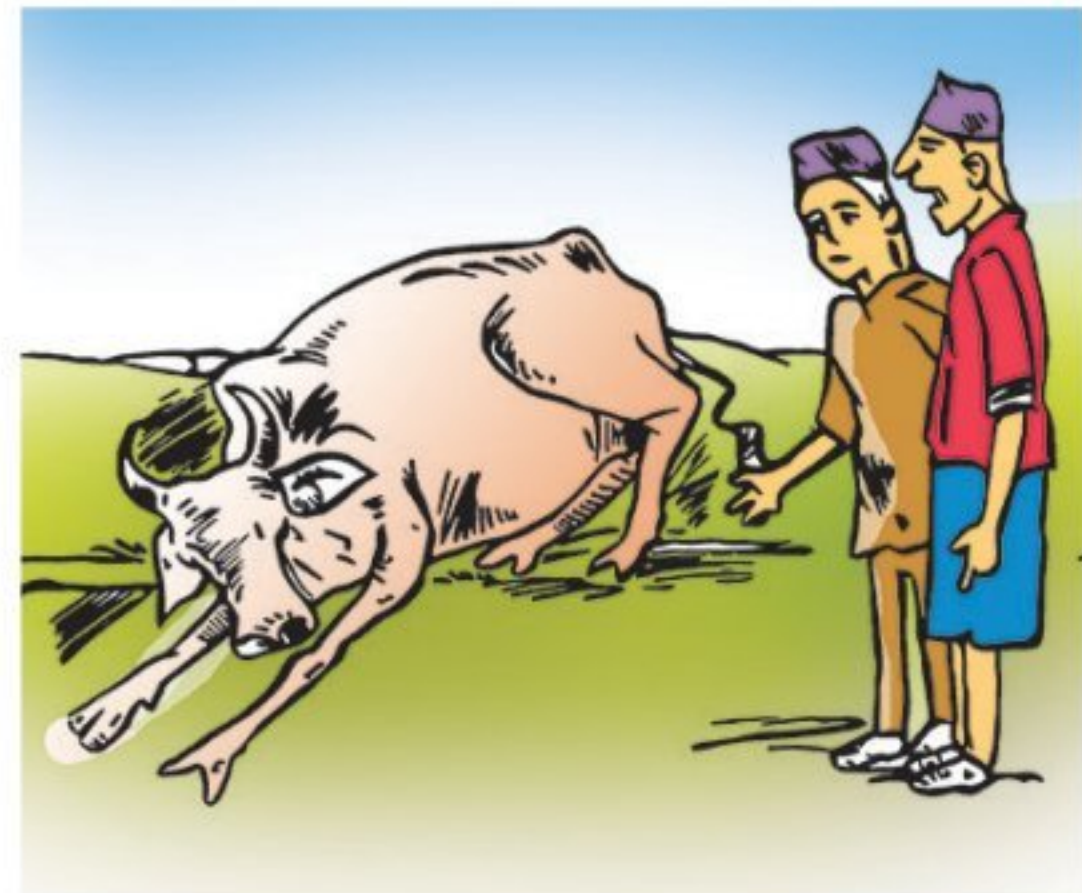
### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- ऋणले व्यवसाय सञ्चालन गर्न, आकस्मिक समस्या टार्न र जीविकोपार्जनमा सघाउँछ ।
- उत्पादनमूलक काममा सदुपयोग गरिएको ऋणले आम्दानी बढाउन ठूलो सहयोग गर्छ ।
- ऋणले पैसाको परिचालन गर्ने सीप सिकाउँछ र वित्तीय सेवा प्रदायकहरूमा पहुँच बढाउन सहयोग गर्छ ।

### क्रियाकलाप:

तपाईंको परिवारले कुनै ऋण लिएको भए त्यो उत्पादनमूलक वा उपभोग्य कुन प्रकारको ऋण हो छुट्याउनुहोस् र ऋण लिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको बारेमा परिवारमा छलफल गर्नुहोस् ।

## जोखिम, त्यसको असर र ब्यूनीकरणका उपायहरू



माथिका चित्रहरूमा हेनुहोस् र के-के भएको हो ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

कुनै पनि व्यक्ति, परिवार वा समुदायलाई हानि नोक्सानी वा दुःख हुने घटना घट्न सक्ने सम्भावनालाई जोखिम भन्दछन् । यस्ता घटनाहरू आकस्मिक रूपमा आइ पर्दछन् । बाढी पहिरो आउनु, आगलागी हुनु, भूकम्प आउनु,

दुर्घटनामा पर्नु, रोगलाग्नु, चोरी हुनु, पशुधन वा बालीनालीको क्षति हुनु सबै आकस्मिक रूपमा आइपर्न सक्ने जोखिमका घटना हुन् । यस्ता घटनाले मानिसका जीवनमा नराम्रा असरहरू पर्न सक्छन् ।

### जोखिमका घटना र यसबाट पर्न सक्ने असरहरू

सानो वा ठूलो जस्तोसुकै भए पनि जोखिमका घटनाहरूले व्यक्ति परिवार र समुदायलाई धेरै असर पार्दछन् । सम्पत्तिको हानि-नोक्सानी, आर्थिक बोझ, जीविकामा बाधा, मानसिक तनाव जोखिमका मुख्य असरहरू हुन् । जोखिमलाई पुरै हटाउन सकिँदैन तर यसलाई न्यूनीकरण गर्न र यसबाट हुने असरहरूलाई कम गर्न भने निश्चय नै सकिन्छ ।

### जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू

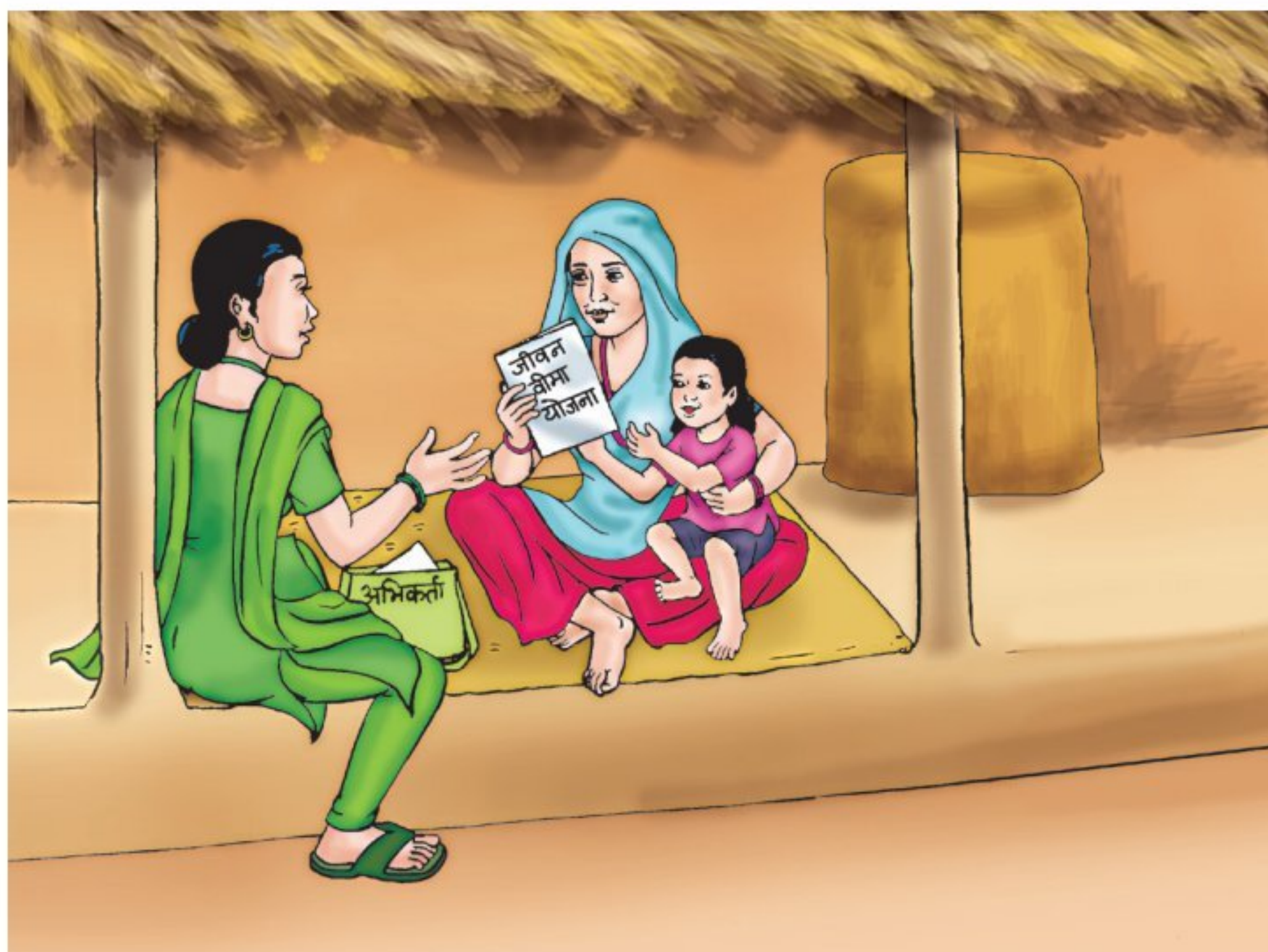
क) घटनाहुनुभन्दा अधिको पूर्व तयारी

ख) भएपछिका कार्यहरू

हामी जोखिमलाई पुरै हटाउन सक्दैनौं तर जोखिमलाई घटाउन र यसबाट हुने हानि नोक्सानीलाई कम गर्न भने अवश्य सक्दछौं । जोखिमको सम्भावनालाई विचार गरेर पहिल्यैदेखि सावधानी अपनाउनु, पूर्व सोच बनाउनु वा पूर्वतयारी गर्नु जोखिमलाई घटाउने विधि वा उपायहरू हुन् । यी प्रतिक्रियात्मक र सुरक्षात्मक गरी दुई किसिमका छन् ।

कुनै घटना घट्न गएमा त्यसलाई सामना गर्न अर्थात् त्यसबाट पर्न सक्ने प्रभावलाई कम गर्न आफूलाई तयारी अवस्थामा राख्ने उपाय वा विधिहरू सुरक्षात्मक विधि हुन् । यसलाई पूर्व तयारी पनि भनिन्छ । दुःखदायी घटना आउन नै नदिनु र आए पनि त्यसको असरबाट बच्ने व्यवस्था अगाडिदेखि नै गर्नु सुरक्षात्मक उपाय हो । सावधानी अपनाउने आकस्मिक प्रयोजनका सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्ने, बचत खाता खोल्ने, आम्दानीका विभिन्न उपाय अपनाउने बीमा गर्ने आदि कुराहरू सुरक्षात्मक विधि हुन् ।

त्यसरी नै जोखिमपूर्ण घटना घटिसकेपछि घटना अनुसार त्यसको व्यवस्थापन मिलाउन गरिने विधि प्रतिक्रियात्मक विधि हुन् । समूह कार्यमा तपाईंहरूले बताएका कुराहरू जस्तै: ऋण लिने, बढी समय काम गर्ने, केही सम्पत्ति बेच्ने, घटाउन सकिने खालका खर्चहरू भए घटाउने, आम्दानीका नयाँ स्रोतहरू खोज्ने, सबै जोखिमको घटनापछि त्यसको व्यवस्थापन गर्न अपनाइने उपायहरू हुन् । हामीले जोखिमको घटनाको सम्भावना, त्यसले पार्ने असर र अवस्था अनुसार सुरक्षात्मक र प्रतिक्रियात्मक उपायहरू अपनाई जोखिमबाट हुनसक्ने क्षति वा समस्यालाई सकेसम्म कम गर्नु पर्दछ ।



मानवीय तथा आर्थिक क्षति निम्त्याउने विभिन्न प्रकारका घटनाबाट आफूलाई सुरक्षित राख्ने वा त्यसको असरबाट कम प्रभावित हुने प्रकृत्यालाई हामी बीमा भन्दछौं । आफू लगायत परिवार एवम् आफूसँग भएका सम्पत्तिहरू घर, जग्गा, सवारी साधन, पशुपंक्षी तथा वालीनालीहरूमा पर्न सक्ने हानि-नोक्सानी र मृत्यु आदिको क्षतिबाट बच्नका लागि बीमा हामी सबैका लागि अपरिहार्य छ । बीमाले जीविकोपार्जनका लागि आवश्यक आर्थिक स्रोत साधनहरूको नोक्सानीबाट सृजित अवस्थामा सहयोग पुर्याउँदछ । भविष्यमा आइपर्ने दुर्घटनाहरू वा आर्थिक जोखिमबाट परिवारमा पर्ने आर्थिक संकटबाट हामीलाई सुरक्षा प्रदान गर्दछ । बीमाका कारण आफ्नो आर्थिक जोखिम अन्यत्र सर्दछ । बीमा सेवा प्रदान गर्नका लागि हाम्रा गाउँघरमा धेरै प्रकारका सेवा प्रदायक संस्थाहरू र तिनका अभिकर्ताहरूले काम गरिरहेका हुन्छन् ।

यस्ता काम गर्ने संस्थाहरूलाई बीमा कम्पनी भनिन्छ । यस्ता कम्पनीहरूले थोरै रकम विमितहरू (बीमा गर्ने मानिसहरू) सँग बीमा शुल्कका रूपमा लिन्छन् जसलाई प्रिमियम भनिन्छ । यस प्रकारको सानो बीमा शुल्कबाट भविष्यमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू जस्तो आगलागी, सडक दुर्घटना, वाली तथा पशुपंक्षीको क्षति, मानवीय रोगको उपचार जस्ता आर्थिक भार पर्ने खर्चहरूबाट सुरक्षा पाइन्छ ।

नेपालमा विभिन्न प्रकारका बीमाहरू जस्तो जीवन बीमा, दुर्घटना बीमा, वाली बीमा, पशुपंक्षी बीमा, स्वास्थ्य बीमा जस्ता बीमाका कार्यक्रमहरू संचालनमा रहेका छन् । यसर्थ बीमा हाम्रो जीवनका लागि भविष्यमा घट्न सक्ने घटनाहरूले निम्त्याउने आर्थिक संकटबाट बच्ने सुरक्षात्मक विधि वा उपाय हो ।

### बीमाका प्रकारहरू

- १) जीवन बीमा
- २) स्वास्थ्य बीमा
- ३) निर्जीवन बीमा
  - क) दुर्घटना बीमा
  - ख) सम्पत्ती बीमा
  - ग) कृषि (वाली तथा पशुपंक्षी) बीमा

## सागर र रूपा बीचको संवाद

सागर - ओहो ! रूपा दिदी नमस्कार, धेरै पछि आज मौकाले भेट हुन पाइयो नि ।

रूपा - मेरो पनि नमस्कार । हो त नि धेरै पछि पो भेट भयो । गाई पालेर दूध बेच्दा राम्रै आमदानी भएको छ । तर गाईको बीमा गराएको थिएन । अब गाईलाई केही भइहाल्यो भने त ठूलो समस्या आउँछ । त्यसै भएर बीमाको कुरा बुझौं भनेर लघुवित्त वित्तीय संस्थामा जान लागेको ।

सागर - ए ! अनि म पनि केरा खेतीबाट राम्रै आमदानी भएकोले केही ऋण लिएर खेती बढाउँ कि भनेर त्यतै जान लागेको ।

रूपा - ओहो हाम्रो जाने ठाउँ पनि एउटै परेछ, त्यही लघुवित्त वित्तीय संस्था । कस्तो संयोग !

सागर - हो त नि कस्तो साइत मिलेछ । (कुरा गर्दै जान्छन्) (दुवै लघुवित्त वित्तीय संस्थामा पुग्दछन् र म्यानेजरलाई भेट्न खोज्दछन् । संस्थाका सहयोगीले म्यानेजरको कोठामा पुग्दाइदिन्छन् ।

(दुवैले म्यानेजरलाई नमस्कार गर्दछन् । म्यानेजरले नमस्कार फर्काउँदै कुर्सीमा बस्न सङ्केत गर्दछन् ।

अनि उनीहरू बीच कुराकानी हुन्छ ।)

म्यानेजर - ओहो आज दुवै लघु उद्यमीलाई एकै ठाउँमा भेट्न पाउँदा खुशी लागेको छ । लौ भन्नुहोस् के सेवा गरौं ।

(रूपा र सागर पहिले को बोल्ने भनेभैं गरी मुखामुख गर्दछन्)

रूपा - (सागरतिर सङ्केत गर्दै) लौ सागर बाबु तपाईं नै पहिले आफ्नो कुरा राख्नुहोस् न त ।

सागर - धन्यवाद मेनेजर साहेब । मेरो कुरा चाहिँ के हो भने मैले केरा खेती गरेको छु र त्यसबाट राम्रै आम्दानी भएको छ । त्यसैले केही ऋण लिएर खेती विस्तार गरौं कि भनेर हजुरहरूसँग सल्लाह लिन आएको हुँ ।

म्यानेजर - यहाँहरूलाई सेवा गर्नु हाम्रो कर्तव्य नै हो । हुन्छ, सागरजी ऋणका बारेमा एकछिन पछि छलफल गरौंला । (रूपातिर हेर्दै) पहिला रूपाजीको कुरा पनि सुनौं न ।

रूपा - धन्यवाद हजुर । मैले पनि तीन वटा गाई पालेको छु । दूध उत्पादनबाट राम्रो आम्दानी पनि भैरहेको छ । तर गाई बिरामी परेमा अथवा केही भएर मरिहालेमा त ठूलो समस्या पर्न जान्छ । पशुको बीमा गयो भने पछि गाईको हानि-नोक्सानी हुँदा क्षतिपूर्ति रकम पाइन्छ भन्ने सुनेकी थिएँ । त्यसैको बारेमा राम्ररी बुझौं कि भनेर ।

म्यानेजर - दुवै जनाले एकदम राम्रो कुरा गर्नुभयो । अझ रूपाजीले त व्यवसाय सञ्चालन गर्ने मानिसको लागि जानकारी हुनै पर्ने र गर्ने पर्ने बीमाको कुरा गर्नुभयो ।

(म्यानेजर दुवैतिर फर्केर कुरा अगाडि बढाउँछन् ।)

जहाँसम्म सागरजीको कुरा छ, यस्ता राम्रा सफलतातिर लागेका व्यावसायीलाई ऋण सेवा दिएर सहयोग पुऱ्याउनु हाम्रो कर्तव्य नै हो । प्रक्रिया पूरा गरेर हेरेपछि ऋण उपलब्ध हुन सक्दछ । अब रूपाजीको कुरा भन्नु दुवैलाई आवश्यक कुरा हो । व्यावसायिक किसानहरूलाई आकस्मिक रूपमा पर्न आउने जोखिमबाट हुने असरले धनसम्पत्ति र व्यवसायमा हानि- नोक्सानी बेहोर्न नपरोस् भनेर अहिले पशुधन तथा बालीनालीको बीमाको व्यवस्था भएको छ । नियम अनुसार बीमा गरेपछि आफ्नो व्यवसायमा कुनै विपत्तिका कारणले हानि परेमा तोकिए अनुसार आंशिक वा पुरै क्षतिपूर्ति पाइन्छ । बीमाको प्रिमियममा सरकारले अनुदान पनि दिएको छ ।

(सागरतिर फर्किदै) सागरजीले पनि तुरुन्तै बालीनाली बीमाको नीति अनुसार केराखेतीको बीमा गराइहाल्नु पर्दछ । आज तपाईंहरूलाई मेरो यही सल्लाह छ । फेरि पछि भेटौं है त ।

(सागर र रूपा म्यानेजरलाई एकै स्वरमा धन्यवाद दिन्छन् र नमस्कार गर्दै निस्कन्छन् र एक अर्कालाई हस् त भन्दै आफ्नो आफ्नो बाटो लाग्दछन् ।)

(फर्केपछि रूपाले गाईको बीमा गर्दछिन् तर सागरले म्यानेजरको कुरालाई महत्व दिँदैनन् र

केराखेतीको बीमा गराउँदैनन् ।

(केही समयपछि रूपाको एउटा गाई बिरामी भएर मर्छ । ठूलो हावा हुरी र असिनाले फल्दै गरेको केराबारी सखाप हुन्छ । एउटा बीमा कम्पनीमा जाँदै गर्दा फेरि दुवैको भेट हुन्छ ।)

सागर - (निन्याउरो मुख लगाउँदै) नमस्कार रूपा दिदी । आज धेरै समयपछि फेरि भेट भयो नि ।

रूपा - नमस्कार नमस्कार सागर भाइ । हो त धेरै भयो भेट नभएको । अनि केरा खेती व्यवसाय राम्रै भैरहेको त छ नि भाइ । पहिले भनेभैँ खेती पनि बढाउनु भयो होला ।

सागर - हो ऋण गरेर खेती बढाएको थिएँ । तर (दिक्क मान्दै)

रूपा - भन्नाले केही समस्या आयो र सागर भाइ ।

सागर - हो नि दिदी फल्दै गरेका केरा ठूलो हावा हुरी र असिनाले सखाप पायो नि ।

रूपा - ओहो बरवादै भएछ नि । अनि बाली बीमा गराउनु भएको थिएन त । म्यानेजर साहेबले भन्नु भएको थियो नि ।

सागर - बीमाको किस्ता (प्रिमियम) तिर्न पर्ने अनि सबै प्रक्रिया पुरा गर्नुपर्ने भ्रष्ट भनेर बीमा गरिएन । अहिले ठूलो घाटा भयो । अब हरेस नै खान त भएन, बीमा पनि गर्नु पर्‍यो र खेती पनि गर्दैरहनु पर्‍यो भनेर भेट्न जान लागेको ।

रूपा - ए ! बिरामी परेर मेरो पनि एउटा गाई मर्‍यो । त्यसै भएर बीमाको क्षतिपूर्ति लिन आएको छु ।

(दुवै लघुवित्त संस्थामा जान्छन् । अभिवादन गर्दछन् । कर्मचारीसँग कुरा हुन्छ ।)

कर्मचारी - यहाँहरूलाई केही सेवा गर्नुपर्ने थियो कि ?

सागर - मेरो केरा खेती व्यवसाय छ । हावाहुरी असिनाले केही क्षति पनि भएको छ । अब बाली बीमा पनि गरौँ कि भनेर ।

कर्मचारी - (रूपातिर फर्केर) ए रूपाजीको गाईको बीमाको क्षतिपूर्तिको प्रक्रिया सबै पुरा भैसकेको छ । रु. ४०,०००/- को ९०% ले हुन आउने रु. ३६,०००/- को चेक तयार छ लिनु होला ।

कर्मचारी - (सागरतिर फर्केर प्रक्रियाको लागि केही कागज दिँदै) लौ यो लिएर जानुहोस् अनि यो अनुसारको प्रक्रिया पुरा भएपछि बीमा व्यवस्था हुन्छ । हस् त सेवा गर्ने अवसर दिनु भएकोमा धन्यवाद छ है ।

(रूपा हँसिलो अनुहारले चेक हातमा लिएर निस्कन्छन् र सागर निन्याउरो मुख लगाउँदै बीमा प्रक्रियाको कागज लिएर सँगै निस्कन्छन्)

## बीमा सेवा लिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

बीमा सेवाबाट धेरै फाइदा पुग्ने भए तापनि बीमा सेवा लिने प्रक्रिया पुरा भएन, त्यो कानूनी मान्यता अनुसार भएन भने र बीमा गराउने व्यक्ति विश्वासिला भएन भने सेवाको सट्टा उल्टै ठूलो भन्फट बेहोर्नु पर्ने र बीमाको लागि बुझाएको रकम नै गुम्न सक्ने हुन्छ । त्यसैले बीमा सेवा लिँदा निम्न कुराहरूमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।

जस्तै -

- बीमा कम्पनी कानूनी मान्यता पाएको हो-होइन विचार गर्नु पर्छ ।
- आफूले चाहे अनुसार सेवा त्यो कम्पनीले दिन्छ-दिँदैन राम्रो जानकारी लिनु पर्छ ।
- बीमा गर्नुभन्दा पहिला आफ्ना विश्वासिला र जानकार मानिससँग राम्ररी कुरा बुझ्नु पर्छ ।
- बीमा गराउने व्यक्ति मान्यताप्राप्त वा आधिकारिक हो-होइन ऊसँग त्यस्तो परिचयपत्र छ-छैन थाहा पाउनु पर्छ ।
- बीमा गराउँदा बनाइएका सबै कागजातको प्रतिलिपि सुरक्षित तरिकाले राख्नु पर्छ ।
- बीमा सम्बन्धी नीति नियमहरू फेरिइरहन सक्ने हुनाले त्यसको बारेमा जानकारी लिइरहनु पर्छ ।
- सकेसम्म आफूलाई पायक पर्ने, नियमित सम्पर्क भैरहने कम्पनी वा संस्थासँग सेवा लिँदा सजिलो र भरपर्दो हुन्छ ।

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- हाम्रा जीवनमा पनि विभिन्न जोखिमका घटनाहरू आइपर्न सक्ने हुनाले पहिल्यै सोच विचार गरी उपयुक्त उपायहरू अवलम्बन गर्नु पर्दछ ।
- जोखिमका सुरक्षात्मक विधि क्षति वा हानि-नोक्सानीबाट बच्न अझ राम्रो र सजिलो उपाय हो ।
- जोखिमबाट हुने सम्भावित आर्थिक नोक्सानीलाई कम गर्न बीमा गर्नु पर्दछ ।
- आधिकारिक व्यक्ति अर्थात मान्यता प्राप्त कम्पनी बाट बीमा गराउनु पर्दछ ।
- कृषि (पशुपंक्षी तथा बालीनाली) लगायत मानवीय स्वास्थ्यको पनि बीमा गर्न सकिन्छ ।

### क्रियाकलाप:

आफ्नो परिवारमा आउनसक्ने जोखिमहरूबाट बच्न कुन-कुन बीमा गर्न उपयुक्त होला परिवारमा छलफल गरी निर्णय गर्नुहोस् । जस्तै: स्वास्थ्य बीमा, जीवन बीमा, धान खेतीको बीमा, गाईको बीमा ।

## सूचना प्रविधि तथा विद्युतीय कारोबार

आजभोलि सूचना प्रविधिको प्रयोग विभिन्न क्षेत्रमा भइरहेको छ । बैंकिङ्ग क्षेत्रमा पनि मोबाइल र इन्टरनेटबाट हुने कारोबार बढ्दै गएको छ । यसै सन्दर्भमा वित्तीय साक्षरता सहजकर्ताले मन्थली नगरपालिकाका आत्मनिर्भर वित्तीय साक्षरता समूहका दिदी बहिनी तथा दाजुभाइहरूलाई सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी कसरी वित्तीय कारोबार गर्ने भन्ने बारे जानकारी गराउँदै हुनुहुन्छ ।

**सुम्निमा :** नमस्कार सबैलाई । आज हामी सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी कसरी वित्तीय कारोबार गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्दैछौं । सर्वप्रथम म वेभ साईटको बारेमा बताउँछु । तपाईंहरूले वेभ साईट भनेको सुन्नु भएको छ ?

**सविधा :** सुनेको त छ तर खासै थाहा छैन । त्यसैले बताउनुस् न ल ।

**सुम्निमा :** वेभ साईट भनेको सूचना तथा जानकारीहरूलाई विद्युतीय रूपमा राखिएको एउटा स्थान हो । उक्त स्थानमा जानको लागि एउटा ठेगाना चाहिन्छ । उक्त ठेगानामा गएपछि त्यहाँभित्र राखिएको सूचनामा हाम्रो पहुँच हुन्छ । अर्थात् त्यहाँ भएको सूचना पढ्न, हेर्न तथा आवश्यक परेमा आफ्नो लागि पछि पढ्न मिल्ने गरी उतार्न (download) सकिन्छ, छाप्न (प्रिन्ट गर्न) पनि सकिन्छ ।

**अतुल :** अनि, हामीलाई त्यो के-के गर्न काम लाग्दछ त ? के-के प्रयोजनको लागि उपयोग गर्न सकिन्छ?

**सुम्निमा :** राम्रो प्रश्न गर्नुभयो अतुल दाइ तपाईंले । म बताउँछु । ल सबैले ध्यान दिएर सुन्नुस् है । हामीलाई विभिन्न विषयमा जानकारी चाहिरहेको हुन्छ त्यो कसलाई सोध्ने, कसलाई सोध्ने भएको हुन्छ । आजकाल प्रायः सबै नै बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरू, अधिकांश बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाहरू, कृषि सहकारी संस्थाहरू, बीमा लगायतका सेवा प्रदायक संस्थाहरू आदिले आफ्नो वेभसाईटमा जानकारी तथा सूचना राखेका हुन्छन् । त्यसैले आफुलाई चाहिएको विषयमा वा संस्थाको बारेमा वा सेवा प्रदायकको बारेमा उनीहरूको वेभ साईटमा गई जानकारी लिन सकिन्छ । कसैलाई सोध्नु पर्दैन ।

**अविधा :** हामीसंग कम्प्युटर हुँदैन । त्यसको लागि कम्प्युटर चाहिन्छ होइन ?

**सुम्निमा :** हो ठीक भन्नुभयो । कम्प्युटर भए राम्रो तर कम्प्युटर नै चाहिन्छ भन्ने चाहिँ होइन । हामीसित भएको स्मार्ट मोवाइल फोन वा ट्याब्लेट भए पनि हुन्छ । हाल तपाईंहरूले आफ्नो परिवारसंग विदेशमा कुरा गर्न जुन मोवाइलको प्रयोग गर्नु भएको छ नि हो त्यसैलाई प्रयोग गरेर वेभ साईटमा गई सूचना हेर्न र पढ्न सकिन्छ तर इन्टरनेट चाहिँ चाहिन्छ ।

**रेखा :** वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी सूचना पनि पाइन्छ त ?

**सुम्निमा :** आहा, कस्तो राम्रो कुरा गर्नुभयो । वैदेशिक रोजगार बोर्डको वेभ साईट <https://www.feb.gov.np> त्यस्तै गरी वैदेशिक रोजगार विभागको वेवसाईट <https://www.dofe.gov.np/> साथै श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयको वेभ साईट <https://moless.gov.np/> मा गएर हेर्न र पढ्न सकिन्छ । त्यसैगरी वित्तीय क्षेत्रसंग सम्बन्धित विषयमा जानकारी लिन नेपाल राष्ट्र बैंकको वेभसाईट <https://www.nrb.org.np/> हेर्न सकिन्छ । यदि आफूलाई वेभसाईटको जानकारी नभएको तर सूचना चाहिँ चाहिएको सन्दर्भमा गुगलमा गई चाहिएको विषय टाइप गरेर खोजि गर्न पनि सकिन्छ जस्तो तलको चित्रमा हेरौं ।



**चन्द्रवती :** ईमेल भनेको चाहि के हो नि ?

**सुम्निमा :** कम्प्युटर वा मोवाइलमा टाइप गरेर लेखिएको पत्रलाई विद्युतीय माध्यमबाट विद्युतीय ठेगानामा पठाउने वा प्राप्त गर्ने विद्युतीय पत्र नै इमेल हो । यो तत्काल प्राप्त गर्न वा पठाउन सकिन्छ । यसमा फोटो आदि लगायत अन्य धेरै विषय समावेश भएको पुस्तक वा पुस्तकालाई पनि जोडेर पत्रसंगै पठाउन सकिन्छ । यसको लागि इमेल ठेगाना चाहिँ चाहिन्छ र मोवाइलमा इन्टरनेट जोडिएको हुनु पर्दछ । ईमेल आफ्नो सुविधा अनुसार अंग्रेजी वा नेपाली भाषामा लेख्न, पठाउन सकिन्छ ।

**चन्द्रवती :** आम्दानी खर्चलाई मोवाइलमा नै राख्न सके अझ राम्रो हुन्थ्यो कि ? त्यस्तो गर्न सकिन्छ र ?

**सुम्निमा :** त्यस्तो सुविधाहरू छन् । कापीमा राख्दा सबैले हेर्न मिल्छ । तर मोबाइलमा राख्दा अरुले हेर्न मिल्दैन तर सजिलो चाँहि हुन्छ । उपलब्ध मध्ये उदाहरणको लागि म तपाईंलाई सम्पत्ति मोबाइल एप चलाउन सिकाउँछु ।

**जाइदा :** ल सुम्नीमा जी, अब हामीलाई विद्युतीय कारोवारको बारेमा बताउनुहोस् ।

**सुम्निमा :** सूचना प्रविधिको विकाससँगै बैंकिङ तथा वित्तीय क्षेत्रले पनि विभिन्न प्रविधिहरू प्रयोगमा ल्याएको छ। जस्तै: ए.टी.एम., मोबाइल बैंकिङ, इन्टरनेट बैंकिङ, आदि। यी सबैलाई समग्रमा विद्युतीय (इ) बैंकिङ भन्न सकिन्छ। यस्ता प्रविधिको प्रयोगबाट सुरक्षित, छिटो र प्रभावकारी कारोबार गर्न सकिन्छ। यो सेवाको लागि बैंक गइरहनु पर्दैन। साथै चौबिसै घण्टा र हप्ताको सातै दिन कारोबार गर्न सकिन्छ।

**आस्मा :** इ-बैंकिङबाट कसरी कारोबार गर्न सकिन्छ, सुम्निमाजी ?

**सुम्निमा :** इ-बैंकिङको प्रयोग गर्न थालेपछि ग्राहकहरू कहिलेकाहीँ मात्र बैंकसम्म जाने र आउने गरे हुन्छ। कारोबारीहरूको प्रत्यक्ष भेटघाट विना नै एक अर्कासँग लेनदेन गर्न सकिन्छ। बैंकहरूले यस्तो सेवा गर्न मिल्ने तरिकाले आ-आफ्ना एप्सहरू बनाएका हुन्छन्। यस्ता एप्सहरूलाई स्मार्ट एप्स भनिन्छ।

बैंकबाट यस्तो सुविधा लिन बैंकमा खाता हुनुपर्दछ। साथै आफूलाई कुन कुन सेवा आवश्यक छ, त्यो थाहा पाई बैंकमा गई फारामहरू भर्नु पर्दछ। मोबाइल बैंकिङका लागि स्मार्टफोन हुन आवश्यक छ भने, एस्.एम.एस. सेवाका लागि जुनसुकै मोबाइल भए पनि हुन्छ।

**जरिना :** इ-बैंकिङबाट कस्तो सेवा लिन सकिन्छ ?

**सुम्निमा :** इ-बैंकिङबाट विभिन्न सेवा लिन सकिन्छ। जस्तै:

- विदेशबाट रकम सिधै आफ्नो खातामा जम्मा भएको थाहा पाउन,
- एक बैंकबाट अर्को बैंकमा रकम हस्तान्तरण गर्न,
- एक खाताबाट अर्को खातामा रकम हस्तान्तरण गर्न,
- एस्.एम.एस. बाट बैंकमा आफ्नो खातामा पैसा जम्मा भएको र भिकिएको जानकारी लिन,
- मोबाइलबाट आफ्नो खातामा रहेको रकमबारे जानकारी लिन,
- छोराछोरीको विद्यालयको शुल्क तिर्न,
- किनमेल गरेपछि बिलको भुक्तानी गर्न,
- टेलिफोन, बिजुली र पानीको बिल भुक्तानी गर्न,
- हवाईजहाज र बसको टिकट खरिद गर्न,
- फोन, इन्टरनेट आदि रिचार्ज गर्न,

- बीमाको प्रिमियम भुक्तानी गर्न,
- मोटरसाइकल, गाडी वा अन्य ऋणको किस्ता भुक्तानी गर्न आदि ।

**आईसा :** यस्तो किसिमको सेवाबाट हामीलाई के-के फाइदा छन् त, सुम्निमा जी ?

**सुम्निमा :** छन् ! यसको सेवाबाट धेरै फाइदाहरु छन् । जस्तै:

- कारोबारमा कुनै अतिरिक्त शुल्क लाग्दैन ।
- प्रायजसो केही सामान्य छुट (cash back) पनि आउँछ ।

- नगद लिएर हिंड्नु पर्दैन, त्यसैले नगद हराउँछ भन्ने चिन्ता लिनु पर्दैन ।
- मोबाइलबाटै धेरै काम हुने हुनाले समयको धेरै बचत हुन्छ ।

**प्रभा :** यो क्यु आर कोड भनेको पनि यस्तै हो ?

**सुम्निमा :** हो । विभिन्न रकमहरु तिर्न परेको बेला मोवाइल फोनको प्रयोग गरेर माथि चित्रमा देखाएजस्तो छिर्केबिर्के चित्रलाई देखाएपछि आफुले रकम भुक्तान गर्नुपर्ने पक्षको खातामा रकम हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ ।

**मालती :** सुम्निमाजीले आज हामीहरुलाई विद्युतीय (इ) बैंकिङबारे जानकारी दिनु भएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद ।

**इ- बैंकिङ सेवा लिँदा हामीले केही सतर्कता भने अपनाउनुपर्ने हुन्छ । जस्तो :**

- इ-बैंकिङबाट कारोबार गर्दा सेवाग्राहीले आफ्नो पासवर्ड सुरक्षित एवं गोप्यताका साथ राख्नु पर्दछ ।
- पासवर्ड (Password) राख्दा अरुले सजिलै पत्ता लगाउन नसक्ने खालको राख्नु पर्दछ ।
- अनलाइन भुक्तानीको सेवा दिने स्थानीय एजेन्सीहरुको विश्वसनीयता ख्याल राख्नु पर्दछ ।
- मोबाइलको नेटवर्क नभएको बेलामा यसले काम गर्दैन ।

आजभोलि ई-सेवा, Khalti, IME pay, Prabhu pay, Fonepay, Thaili जस्ता सेवा प्रदायकका एजेन्टहरु ठाउँ ठाउँमा पाइन्छन् । हाल मोबाइल बैंकिङका लागि दैनिक ५०,००० र इन्टरनेट बैंकिङका कारोबारका लागि दैनिक १० लाख रुपैयाँको सीमा तोकिएको छ ।

हाल बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरुले शाखारहित सेवा पनि दिएका छन् । यसका लागि बैंकले वित्तीय सेवा नभएका ठाउँमा बैंकका एजेन्टहरु तोक्छन् र ती एजेन्टले सानो हाते मशीन (POS) मार्फत वित्तीय सेवाले दिने सुविधाहरु दिन्छन् ।



(क्यु आर कोडको नमूना मात्र)

सूचना प्रविधिको सदुपयोग गर्नु पर्छ । बालबालिका तथा परिवारको हेरचाह, आम्दानी बढाउने कार्यमा समय खर्च गर्नु पर्छ ।

## सूचना प्रविधि चलाउँदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

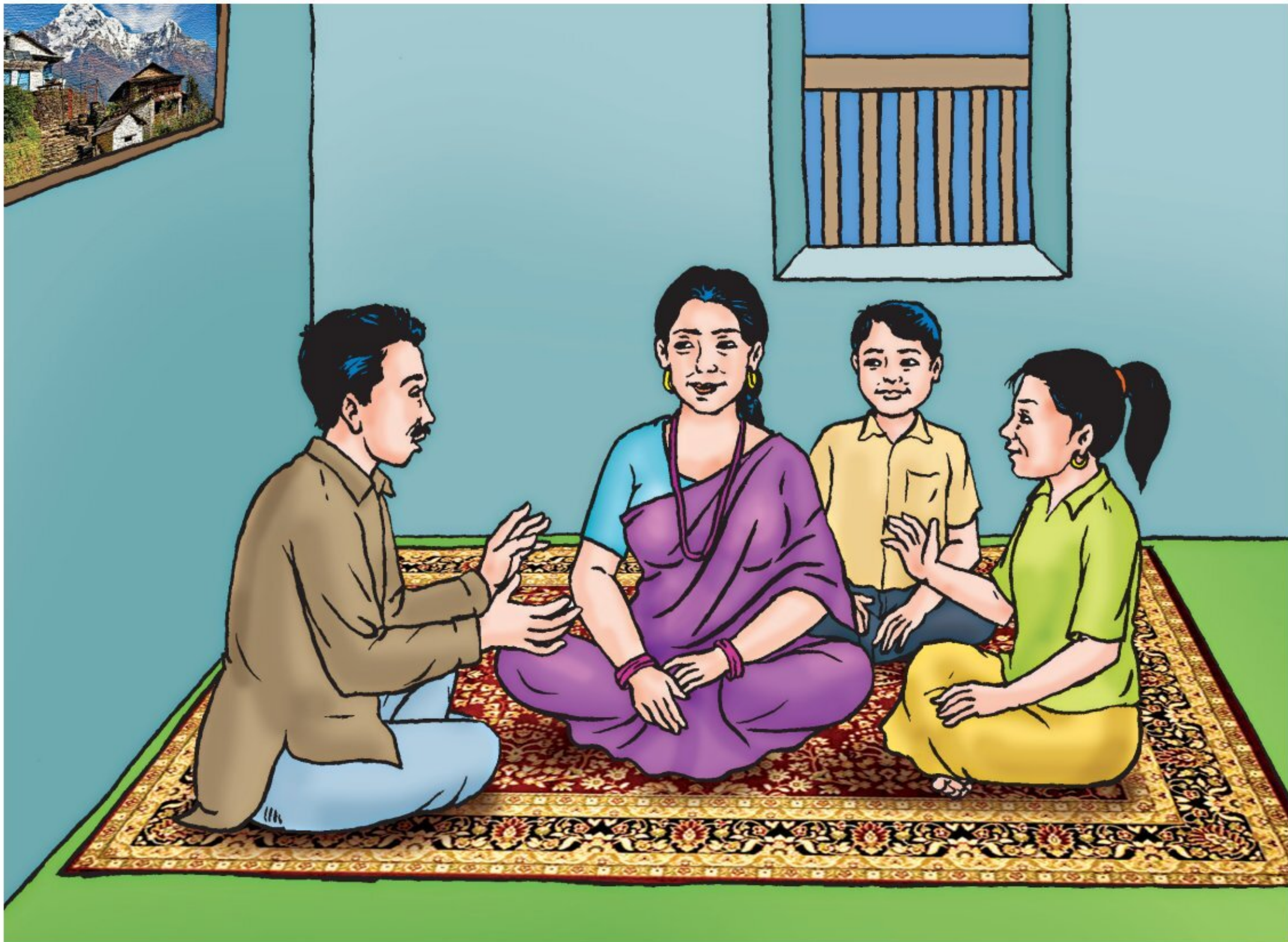
- फोटो तथा ब्यक्तिगत विवरणहरू सार्वजनिक गर्नु हुँदैन ।
- अशिलल र गोप्य प्रकारका ब्यक्तिगत कुराहरू कहिल्यै पनि पोष्ट गर्नु हुँदैन ।
- अरुलाई आक्षेप लाग्ने, रिस र डाहा प्रदर्शित गर्नु हुँदैन ।
- कोही कसैले रकम माग्नु सक्छन् बुझेर मात्र व्यवहार गर्नु पर्छ ।
- अनलाइनबाट कारोवार गर्दा पैसा घटेको पछि मात्र थाहा हुन्छ त्यसैले बजेट बनाएर वा योजना बनाएर मात्र खर्च गर्नु पर्छ ।
- अनलाइनमा आएका विभिन्न विज्ञापनहरूको प्रलोभनमा पर्नु हुँदैन । आफ्नो आवश्यकता र अवस्था अनुसार मात्र सामानहरू किन्नु पर्छ ।
- पासवर्ड वा कुनै कोड नं. गोप्य राख्नु पर्छ ।
- जुन पायो त्यही लिङ्कमा क्लिक गर्नु हुँदैन ।
- समाजमा डर फैलाउने, घृणा फैलाउने, सद्भाव खलल पार्ने पोष्टहरू शेयर गर्नु हुँदैन ।

### सत्रका मुख्य सिकाइहरू:

- कम्प्युटर, स्मार्ट मोवाइल वा ट्याबलेट मार्फत इन्टरनेटको प्रयोगबाट विद्युतीय कारोवार गर्न सकिन्छ ।
- बैंकबाट इ-बैंकिङ सुविधा लिन बैंकमा खाता हुनु पर्दछ साथै आफूलाई चाहिने सेवा कुन-कुन हो त्यो थाहा पाई बैंकमा गई फारम भरी सेवा लिनु पर्दछ ।
- इ-बैंकिङको प्रयोगले छिटो छरितो तथा सुरक्षित कारोवार हुने र ग्राहकहरू कहिले काहिँ मात्र बैंकसम्म जाने-आउने गरे हुन्छ ।

### क्रियाकलाप:

आफ्नो परिवारमा छलफल गरी, परिवारका लागि आवश्यक इ-बैंकिङ मार्फत प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् र ती सेवाहरू लिनका लागि नजिकैको बैंकमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



एउटा निश्चित नियमभित्र बस्नु वा नियममा रहनुलाई अनुशासन भन्दछन् । आफ्नो वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्नु, आम्दानी खर्चको नियमित रूपमा लेखाजोखा गर्नु, बजेट बनाउनु, आवश्यक, अनावश्यक खर्चहरूको वर्गीकरण गर्नु र प्राथमिकताको आधारमा खर्च गर्नु, सुरक्षित भविष्यको लागि बचत आरम्भ गर्नु, आम्दानी बढाउनु, कुनै न कुनै व्यवसाय सञ्चालन गर्नु, ऋणको सही प्रयोग गर्नु, बीमा गर्नु, वित्तीय व्यवस्थापनमा परिवारको सहभागिता विकास गर्नु, विप्रेषणको सही प्रयोग गर्नु, सबै वित्तीय अनुशासनका कार्यहरू हुन् । वित्तीय अनुशासनले हामीलाई सफल र सुरक्षित भविष्यतिर डोहोर्‍याउँछ र वित्तीय अनुशासन भएन भने भविष्य सधैं अन्धकार हुन्छ ।

पैसा वा सम्पत्ति भएर मात्र सम्पन्न र सुरक्षित जीवन प्राप्त हुन सक्दैन । सम्पत्ति भएर पनि त्यसको व्यवस्थापन र अनुशासन नभएर परिवारको अवस्था बिग्रँदै गएका उदाहरणहरू हामीले धेरै देखेका छौं, अनुभव गरेका छौं । त्यसरी नै थोरै सम्पत्ति भएर पनि त्यसको राम्रो व्यवस्थापन र अनुशासनले परिवारको अवस्था राम्रो हुँदै गएका उदाहरणहरू पनि हामीलाई थाहा छ । त्यसैले आफ्नो जीविकोपार्जनलाई माथि उकास्दै लैजान र भविष्यलाई सफल, सुरक्षित बनाउन

वित्तीय अनुशासनको पालना गर्न जरूरी छ । वित्तीय साक्षरताको मुख्य उद्देश्य पनि मानिसमा वित्तीय अनुशासनको विकास गर्नु, वित्तीय व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनु र अन्ततोगत्वा वित्तीय स्वतन्त्रता हासिल गर्नु नै हो । सम्पन्न र सुरक्षित भविष्यको सपना पूरा गर्ने यो एक मात्र बलियो उपाय हो ।

## वित्तीय व्यवस्थापनका उपायहरू

### १) आफ्ना वित्तीय अवस्थाको पूर्ण जानकारी राख्ने, लेखाजोखा अथवा विश्लेषण गर्ने

असल वित्तीय व्यवस्थापनका लागि पहिले आफ्नो वित्तीय अवस्थाको राम्रोसँग लेखाजोखा गर्नु पर्दछ । जस्तै: अहिलेको आफ्नो आम्दानी-खर्चको अवस्था के छ ? त्यसबाट आफ्ना तत्कालका आवश्यकता पूरा गरी भविष्यको लागि केही बचाउन सक्ने अवस्था हुन्छ- हुँदैन । कस्ता-कस्ता काममा कसरी खर्च भइरहेको छ ? ऋण तिर्नुपर्ने अवस्था छ-छैन ? भविष्यमा हुन सक्ने खर्चहरू र ती खर्चहरू धान्न के-के सम्भाव्य उपाय छन् ? आदि कुराको राम्रो लेखाजोखाबाट अब कस्ता-कस्ता उपायहरू अपनाउने, अथवा अबको बाटो के हो ? त्यो स्पष्ट गर्न र सोही अनुसार काम गर्न सजिलो हुन्छ ।

### २) आफ्ना वित्तीय लक्ष्यहरू निर्धारण गर्ने

वित्तीय लक्ष्य निर्धारण आफ्नो सफल भविष्यको योजना हो । जीवनचक्रमा आइपर्ने वा आइपर्न सक्ने विभिन्न घटनाहरूमा वित्तीय व्यवस्थापन गर्न वित्तीय लक्ष्य निर्धारणले ठूलो सघाउ पुऱ्याउँछ ।

### ३) बचत गर्ने र पारिवारिक बजेट बनाउने

बचत भविष्यको सहारा हो । त्यसैले वित्तीय लक्ष्यको आधारमा बचत योजना बनाउनु पर्दछ र आफ्ना आम्दानी-खर्चको लेखाजोखा गर्दै बजेट बनाएर मात्र खर्च गर्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

### ४) ऋण व्यवस्थापन गर्ने

कुनै व्यवसाय सञ्चालन, व्यवसायको विस्तार र विविधीकरणमा ऋणले ठूलो सघाउ पुऱ्याउँछ । तर ऋणको राम्रो योजना हुन सकेन भने ऋणले भन् धेरै समस्या निम्त्याउँछ । त्यसैले ऋण लिनु भन्दा अगाडि नै ऋणको आवश्यकता, त्यसको प्रयोग र ऋण तिर्ने स्रोतहरूको बारेमा पूर्व सोच राख्नु र सो अनुसार तयारी गर्नु ऋण व्यवस्थापन हो । ऋण व्यवस्थापनले आर्थिक समृद्धि प्राप्त गर्न सघाउँछ ।

### ५) जोखिम व्यवस्थापन गर्ने

जीवन चक्रमा कहिलेकाहिँ नसोचेका घटनाहरू आकस्मिक रूपमा आइ पर्दछन् । ती जोखिम हुन् । यस्तो अवस्थालाई विचार गरी पूर्व सावधानी अपनाउने, आकस्मिक कोषहरू खडा गर्ने, बीमा गर्ने आदि जोखिम व्यवस्थापनका कार्यहरू हुन् । यसबाट कुनै जोखिम आइपर्दा हुने आर्थिक बोझ घट्न सक्दछ ।

### ६) वित्तीय सेवाहरूमा पहुँच बढाउने र सेवाहरूको सही प्रयोग गर्ने

अहिले दिनानुदिन गाउँ घरसम्म पनि वित्तीय सेवाहरूको विस्तार भइरहेको छ । त्यसैले सबैले त्यस्ता सेवाहरूमा

आफ्नो पहुँच बढाउनु पर्छ र सेवाहरू लिई तिनको सही उपयोग गर्नु पर्दछ । उपलब्ध बचत, ऋण, बीमा, विप्रेषण आदि विभिन्न वित्तीय सेवाहरूको सही प्रयोगले वित्तीय व्यवस्थापनमा ठूलो सहयोग पुग्दछ ।

#### ७) व्यवसाय सञ्चालन विस्तार र विविधीकरण गर्ने

बढी परिश्रम गरेर आम्दानी बढाउने व्यवसायहरू थालनी गर्नु सम्पन्नता प्राप्त गर्ने आधार हुन् । इमान्दार र परिश्रमी व्यक्तिहरूका लागि व्यवसाय सञ्चालन गर्न लघुवित्त संस्थाहरूले सुलभ कर्जाहरूको व्यवस्था पनि गरेका हुन्छन् । व्यवसाय सञ्चालन गरेपछि त्यसलाई बढाउँदै लैजानुपर्छ र एउटा व्यवसायमा भर नपरी विभिन्न किसिमका व्यवसाय सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

#### ८) वित्तीय अनुशासनमा रहने

वित्तीय साक्षरताबाट वित्तीय ज्ञान सीप पाइसकेपछि सोही अनुसार असल वित्तीय व्यवहारमा रहनु पर्दछ । मितव्ययी, परिश्रम गर्ने बानी, वित्तीय लक्ष्य वा योजनाको कार्यान्वयन, वित्तीय सेवाहरूको सही प्रयोग आदि वित्तीय अनुशासनका कार्य हुन् । वित्तीय व्यवस्थापनमा महिलाहरू, बालबालिका आदि सबैलाई समावेश गर्नु पर्दछ । परिवारका सदस्यहरूको छलफल र सहभागिताको आधारमा मात्र पारिवारिक वित्तीय योजनाहरू बनाउनु पर्दछ र खर्च गर्ने कुरामा पनि सबैको सल्लाह मिल्नु पर्दछ ।

### वित्तीय स्वतन्त्रता वा वित्तीय सम्पन्नता अथवा वित्तीय समृद्धि हासिल

यो वित्तीय शिक्षा वा व्यवस्थापनको अन्तिम लक्ष्य हो । वित्तीय व्यवस्थापनका हरेक सिद्धान्तहरूको पालना गर्नुको मूल उद्देश्य नै जीविकोपार्जनलाई सजिलो बनाउँदै लैजाने हो र वित्तीय बोझबाट छुटकारा पाउनु हो । वित्तीय स्वतन्त्रता वा वित्तीय सम्पन्नता हासिल गर्न माथि उल्लेख भएका सिद्धान्तहरूको अनिवार्य रूपमा पालना गर्नु पर्दछ ।

### वित्तीय व्यवहारको समीक्षा

ज्ञान र सीप सिक्नु मात्र ठूलो कुरो होइन, मुख्य कुरा त्यसको व्यावहारिक प्रयोग हो । आफूलाई चाहिएको बेलामा नआउने किताबको ज्ञान र अर्काले लगेको सम्पत्तिको कुनै महत्व छैन भन्ने भनाइ छ । त्यसैले सिकेको कुरा आफ्नो अभ्यासमा आउनु पर्दछ । उदाहरणको लागि बचतकै कुरा गरौं, बचतको ज्ञान भनेको बचतको उद्देश्य र कहाँ कसरी जम्मा गर्ने त्यसको जानकारी हो । सीप भनेको बचतको योजना बनाउन सक्नु हो भने व्यवहार भनेको बचतका लागि पैसा छुट्याउनु अथवा नियमित बचत गर्नु हो । यसरी सम्पत्तिको व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञानलाई प्रयोगमा ल्याउनु असल वित्तीय व्यवहार हो ।

# सन्दर्भ सामग्रीहरू

१. वित्तीय साक्षरता तालिम पुस्तिका, मर्सिकोर नेपाल (सन् २०१३)
२. द्वितीय साक्षरता सहभागी तालिम पुस्तिका, मर्सिकोर नेपाल (सन् २०१३)
३. वित्तीय साक्षरता तालिम निर्देशिका, नेपाल राष्ट्र बैंक (वि.सं. २०६९)
४. प्रवासी कामदार तथा तिनका परिवारको लागि वित्तीय साक्षरता तालिम पुस्तिका, अक्सफोर्ड नेपाल (फागुन २०६९)
५. विप्रेषण प्राप्त गर्ने घरपरिवारका लागि वित्तीय साक्षरता पुस्तिका, आई. ओ. एम. डेभलपमेन्ट फण्ड
६. वित्तीय साक्षरता तालिम निर्देशिका, नेपाल बैंकिङ इन्स्टीच्यूट (पौष २०७१)
७. वित्तीय साक्षरता सहभागी पुस्तिका, समृद्ध पहाड, नेपाल
८. Financial Literacy Guide, RBI India
९. वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श, सहभागी अभ्यास पुस्तिका, नेफ्स्कूनको प्राविधिक साभेदारीमा सामी परियोजना चौथो संस्करण, २०७५
१०. वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श, सहभागी अभ्यास पुस्तिका, डिप्रोक्स-नेपालको प्राविधिक साभेदारीमा सामी परियोजना पाँचौ, छैटौँ र सातौँ संस्करण, २०७६, २०७७ र २०७९
११. व्यावसायिक साक्षरता, व्यवसाय विकास, भाग ५ र ६, ज्ञानमा आधारित एकीकृत दिगो कृषि परियोजना (किसान २) नेपाल, २०७५ र २०७७
१२. Generate Your Business Idea - ILO





फोन नं. : ०२१-५४३५१८, ५४३६५८

दमकल : ०२१-५४२०००, ५८५२०४२४५५

इमेल : [urlabarinagarpalika@gmail.com](mailto:urlabarinagarpalika@gmail.com)

वेबसाइट : [urlabarimun.gov.np](http://urlabarimun.gov.np)