सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी कार्यविधी, २०७८

स्वीकृत मितिः२०७८/०९/२० गते।

प्रस्तावनाः

नेपालको संविधान २०७२ को अनुसूची ८ को (५,६,७,१७) वमोजिम स्थानीय तहमा रहेको क्षेत्राधिकार र स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ३ मा गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार क्षेत्र अन्तर्गत दफा ११ को उपदफा "थ" मा भएको व्यवस्था वमोजिम स्थानीय सरकारलाई प्राप्त जिम्मेवारी पुरा गर्न तथा आफ्नो भौगोलिक क्षेत्रभित्रको वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित तथ्यांक संकलन गर्न, वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने व्यक्तिहरुलाई आवश्यक सूचना तथा परामर्श सेवा प्रवाह गर्न, सीप तालिममा पहुँच बढाउन, वैदेशिक रोजगारका कारण ठगी लगायतका समस्यामा परेका आप्रवासी कामदारहरुको न्यायमा सहज पहुँच बढाउन, वैदेशिक रोजगारका कारण उत्पन्न मनोसामाजिक समस्यामा रहेका आप्रवासी कामदार तथा तिनका परिवारका सदस्यहरुलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन साथै रोजगारीका लागि पटक-पटक वैदेशिक रोजगारीलाई नै दोहोर्याउनु पर्ने बाध्यतालाई कम गर्न विप्रेषणको अधिकतम् सदुपयोग एवं आयमुलक क्षेत्रमा परिचालनका लागि वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम संचालन गरी यस क्षेत्रको व्यवस्थापन गर्न र सामाजिक पुनःएकिकरणसँग सम्बन्धित कार्यक्रम संचालन गरी स्वदेशमा नै रोजगारीका अवसरहरु सिर्जना गरी वाध्यत्मक वैदेशिक रोजगारीलाई अन्त्य गर्न वाञ्छनीय भएकोले सुर्योदय नगरपालिकाको प्रशासकीय कार्यविधि (नियमित गर्ने) ऐन, २०७४ को दफा ४ बमोजिम सुर्योदय नगरपालिकाले **"सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी कार्यविधि २०७८"** स्वीकृत गरी लागू गरिएको छ।

परिच्छेद-१

प्रारम्भिक

१. संक्षिप्त नाम र प्रारम्भः

क. यो कार्यविधिको नाम 'सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी कार्यविधी २०७८' रहने छ।

ख. यो कार्यविधि नगर कार्यपालिकाबाट स्वीकृत भएको मिति देखि लागू हुनेछ।

२. परिभाषा तथा व्याख्याः विषय वा प्रसंगले अर्को अर्थ नलागेमा यस कार्यविधिमाः

क. "ऐन" भन्नाले स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ लाई सम्झनु पर्छ।

ख. "कार्यविधि" भन्नाले सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी कार्यविधि २०७८ लाई सम्झनु पर्दछ।

ग. "स्थानीय तह" भन्नाले सुर्योदय नगरपालिकालाई सम्झनु पर्दछ।

घ. मन्त्रालय" भन्नाले श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय सम्झनु पर्छ।

ङ. "विभाग" भन्नाले वैदेशिक रोजगार विभागलाई सम्झनु पर्दछ।

च. "बोर्ड" भन्नाले वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालयलाई सम्झनु पर्दछ।

छ. "आप्रवासी स्रोत केन्द्र" भन्नाले सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी सूचना तथा परामर्श सेवाका साथै वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी अन्य विशिष्टिकृत सेवा प्रदान गर्ने केन्द्रलाई सम्झनु पर्नेछ।

ज. "शाखा" भन्नाले सुर्योदय नगरपालिकाको संगठन संरचना अन्तर्गत रहेको श्रम तथा रोजगार शाखालाई सम्झनु पर्दछ। वा "उप-शाखा" भन्नाले सुर्योदय नगरपालिकाको संगठन संरचना भित्रको आर्थिक वा सामाजिक विकास शाखा अन्तरगत रहेको श्रम तथा रोजगार उप-शाखालाई सम्झनु पर्दछ।

झ. "मोड्युल" भन्नाले वित्तीय साक्षरता, मनोसामाजिक परामर्श सेवा, सीप तालिम, उद्यम विकास लगायतको सेवाहरु प्रवाह गर्नको लागि सम्बन्धित स्थानीय तहले तयार गरी लागू गरेको मोड्युलहरुलाई सम्झनु पर्दछ।

ञ. "सम्बन्धित निकाय" भन्नाले वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी विशेष सेवा प्रवाह गर्ने निकायहरु वैदेशिक रोजगार विभाग, वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय, कन्सुलर सेवा विभाग, गन्तब्यमुलुकहरुमा रहेका नेपाली

दुतावास र श्रम, रोजगार तथा समाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, साथै यस क्षेत्रसँग सम्बन्धित अन्य सरकारी निकायहरुलाई सम्झनु पर्दछ।

ट. "सेवा प्रदायक/विशेषज्ञ" भन्नाले सुर्योदय नगरपालिका द्वारा सार्वजानिक खरिद प्रक्रिया मार्फत परामर्श सेवा खरिद गरी सीप तालिम, कानुनी सेवा, वित्तीय साक्षरता, मनोसामाजिक परामर्श वा उद्यम विकासको क्षेत्रमा सेवा प्रवाहका लागि परिचालन गरेको व्यक्ति/संस्थालाई सम्झनु पर्दछ।

परिच्छेद-२

कार्यविधिको उद्देश्य तथा रणनीति

३. कार्यविधिको उद्धेश्यः

रोजगारी छनौट गर्ने अधिकार प्रत्यक नागरिकसँग रहेको छ। वैदेशिक रोजगारी पनि रोजगारीको एउटा बिकल्प हो। यस सुर्योदय नगरपालिकाबाट वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने युवाहरुको वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित र अधिक लाभदायक बनाउनका लागि सहयोग पुर्‍याउन, वैदेशिक रोजगारमा संलग्न व्यक्तिका परिवार र वैदेशिक रोजगारबाट फर्केर आएका व्यक्तिहरुहरुलाई लक्षित गरी सम्बन्धित कार्यक्रमहरु तर्जुमा गरी प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न यो कार्यविधी तयार गरिएको छ। त्यस्ता कार्यक्रमहरु तर्जुमा तथा संचालन गर्दा सुर्योदय नगरपालिका स्वयंले वा अन्य स्थानीय तहहरु, प्रदेश सरकार, संघीय सरकार तथा सम्बन्धित साझेदार संस्था/नियोगहरुसँको सहकार्य तथा साझेदारीमा कार्यक्रम संचालन गर्न सक्नेछ। यसको साथै आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरी वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरु तर्जुमा तथा कार्यान्वयन गर्दै सुरक्षित आप्रवासनको क्षेत्रमा सुशासन प्रवर्द्धनका लागि पारदर्शी र जवाफदेही ढंगबाट कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु यस कार्यविधिको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ। यसको साथै तपसिलका विशिष्ट उद्देश्यहरु रहेका छन्।

क. सुरक्षित वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित गतिविधिहरु (वैदेशिक रोजगारमा जाने, गएका व्यक्ति तथा तिनका परिवार र विदेशबाट फर्केर आएका व्यक्तिहरुलाई लक्षित गरी एकिकृत रुपमा योजना तर्जुमा गरी प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्ने।

ख. सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि नगर/गाउँपालिका स्वंयमले वा अन्य स्थानीय तहहरु, प्रदेश सरकार, संघीय सरकार तथा सम्बन्धित साझेदार संस्था/नियोगहरुसँको साझेदारीमा बजेट व्यवस्थापन र योजना तर्जुमा गरी कार्यक्रम संचालन गर्ने।

ग. वैदेशिक रोजगारमा जाने, गएका व्यक्ति, तिनका परिवार तथा विदेशबाट फर्केर आएका व्यक्तिहरुलाई लक्षित गरी सुर्योदय नगरपालिकाले अन्य स्थानीय तहहरुसँगको समन्वयमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय हाता भित्र आप्रवासी श्रोत केन्द्र स्थापना तथा संचालन गरी आवश्यक सूचना तथा परामर्श लगायतका सेवाहरु प्रवाह गर्ने वा सुर्योदय नगरपालिकाले आफ्नो पालिकाको प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम अन्तरगतको रोजगार सेवा केन्द्रबाट आफ्नो पालिका क्षेत्र भित्रका लक्षित सेवा ग्राहीहरुलाई सो सम्बन्धी सेवाहरु प्रवाह गर्ने छ।

घ. जिल्ला स्थित अन्य स्थानीय तहहरु, श्रम रोजगार तथा समाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार विभाग, वैदेशिक रोजगार वोर्ड, सीप तालिम प्रदान गर्ने निकायहरु, मनोसामाजिक परामर्श सेवा तथा वित्तीय साक्षरताको क्षेत्रमा विज्ञता भएका संस्थाहरुसँग समन्वय तथा सहकार्यलाई बढावा दिई कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्ने।

ङ. वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित संचालन भएका कार्यक्रम तथा गतिविधीहरुका प्रभावकारी कार्यान्वयन तथा अनुगमन गरी यस क्षेत्रको दीगो रुपमा व्यवस्थापन गर्ने।

४. रणनीति:

४.१.वैदेशिक रोजगारको क्षेत्र वहुसरोकारको विषय भएकोले यस क्षेत्रको व्यवस्थापनमा सम्बन्धित सम्पूर्ण सरोकारवालाहरुको भूमिका तथा संलग्नता महत्वपूर्ण हुनेछ। यस क्षेत्रको योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, व्यवस्थापन,

अनुगमन तथा समीक्षामा सम्बन्धित सबैको अर्थपूर्ण सहभागितामा जोड दिईने छ । यस स्थानीय तह भित्रका विषयगत शाखाहरु मार्फत योजनाहरु बनाउदा वैदेशिक रोजगारमा जाने, गएका व्यक्ति, तिनका परिवार र फर्किएर आएका व्यक्तिहरुसँग सम्बन्धित सवालहरुलाई प्राथमिकता दिई योजनामा समावेश गरिने छ ।

४.२. यस क्षेत्रको प्रभावकारी व्यवस्थापन, न्यून लागत, श्रोत साधनको अधिकतम् उपयोग र प्रभावकारी सेवा प्रवाहको लागि स्थानीय सरकार संचालन ऐनको दफा २६ को मर्म अनुसार आप्रवासी श्रोत केन्द्र सञ्चालन, जनशक्तिको व्यवस्थापन तथा क्षमता विकास, अनुगमन जस्ता कार्यहरुमा अन्य स्थानीय तहहरुसँग पनि सहकार्य गर्न सकिने छ । त्यसको साथै प्रदेश सरकार, संघीय सरकार अन्तरगतका सम्बन्धित मन्त्रालय, विभाग, वोर्ड तथा सम्बन्धित साझेदार संस्था/नियोगहरुसँग पनि समन्वय तथा सहकार्यमा जोड दिईने छ ।

४.३. जिल्ला प्रशासन/ ईलाका प्रशासन कार्यालयसँगको समन्वय तथा सहकार्यमा जिल्ला प्रशासन / ईलाका प्रशासन कार्यालय हाता भित्र सुरक्षित वैदेशिक रोजगारका लागि आप्रवासी श्रोत केन्द्रको स्थापना तथा संचालन गरिने छ । वा स्थानीय तहहरु स्वयंले प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम अन्तरगतको रोजगार सेवा केन्द्रबाट पनि आफ्नो स्थानीय तह क्षेत्र भित्रका लक्षित सेवा ग्राहीहरुलाई सो सम्बन्धी सेवाहरु प्रवाह गर्न सक्ने छ ।

४.४. आप्रवासी श्रोत केन्द्र स्थापना र संचालनका लागि एक र एक भन्दा बढी स्थानीय तहहरुले बजेट व्यवस्थापन, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, गुणस्तरीयता कायम र अनुगमन लगायतको क्षेत्रमा सहकार्य गरि सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्वन्धी निःशुल्क सूचना तथा परामर्श सेवा लगायतका सेवाहरु प्रदान गर्न सक्ने छ ।

परिच्छेद-३

योजना तर्जुमा, तथा कार्यक्रम सञ्चालनका क्षेत्रहरु

५. सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी तथ्यांक संकलन, योजना तर्जुमा तथा कार्यान्वयन:

५.१ वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी तथ्यांक संकलन तथा व्यवस्थापन:

यस सुर्योदय नगरपालिकाले आफ्नो भौगोलिक क्षेत्रभित्रको वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित समग्र तथ्यांक संकलन गर्ने छ । उक्त कार्यको लागि करिब १ महिनाको लागि प्रत्येक वडामा १/१ जना गणक नियुक्त गरी परिचालन गरिने छ र सो को संयोजन यस स्थानीय तहको सामाजिक/आर्थिक/श्रम तथा रोजगार शाखा (उप-शाखा) ले गर्ने छ । तथ्यांक संकलन गर्दा हाल वैदेशिक रोजगारमा रहेका संख्या, सीप तालिम तथा सूचनामा आप्रवासी कामदारको पहुँच, रेमिट्यान्स प्राप्ति तथा सो को उपभोग/उपयोग सम्बन्धी विवरण, सामाजिक लागत सम्बन्धिका जानकारीहरु र आप्रवासी कामदारहरूले सामना गर्नु परेको समस्या (सम्पूर्ण आप्रवासन चक्रमा) लगायतका विषयहरु समेटिने छ । यसको अलावा वैदेशिक रोजगारबाट फर्केर आएका व्यक्तिहरुको संख्या, उनीहरुले आर्जन गरेका सीप, दक्षता तथा पूंजी र उनीहरुद्वारा संचालित उद्यम तथा व्यावशाय लगायतको विवरणहरु संकलन गरी वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी वस्तुगत विवरण तयार गरिने छ । उक्त संकलित तथ्यांक तथा वस्तुगत विवरणको आधारमा यस क्षेत्रको प्रभावकारी व्यवस्थापनको लागि वार्षिक तथा आवधिक योजना तर्जुमा र बजेट व्यवस्था गरी कार्यक्रमहरु लागू गरिने छ ।

५.२ सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी सुचना, परामर्श तथा सेवा केन्द्र सञ्चालनः

(क) आप्रवासी स्रोत केन्द्र /रोजगार सूचना केन्द्र संचालन तथा व्यवस्थापन:

सुर्योदय नगरपालिकाले वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित र लाभदायक बनाउन वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने व्यक्तिहरुलाई सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धि सूचना तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्न आप्रवासी श्रोत केन्द्र/ रोजगार सूचना केन्द्र स्थापना गरि सञ्चालन गरिनेछ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय रहेको स्थानीय तह स्वयंले वा अन्य स्थानीय तहहरु सँगको समन्वयमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय हाता भित्र आप्रवासी स्रोत केन्द्र स्थापना गरी जिल्लाका सबै स्थानीय तहहरुबाट वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि राहदानी बनाउन आउने सेवाग्राहीहरुलाई सीप तालिम तथा सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी सूचना तथा परामर्श लगायतका सेवाहरु प्रदान गरिने छ । वा सुर्योदय नगरपालिकाले प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम अन्तरगतको

रोजगार सेवा केन्द्रबाट आफ्नो स्थानीय तह क्षेत्र भित्रका लक्षित सेवा ग्राहीहरुलाई सो सम्बन्धी सेवाहरु प्रवाह गर्ने छ। साथै उक्त श्रोत केन्द्र मार्फत वैदेशिक रोजगारको शिलशीलामा नेपाल भित्र वा गन्तव्य मुलुकमा समस्यामा परेका आप्रवासी कामदार तथा तिनका परिवारहरुलाई सहज न्याय, क्षतिपूर्ति, आर्थिक सहायता/राहत र उद्दारका लागि सम्बन्धित निकायहरुसँग समन्वय तथा सहकार्यमा आवश्यक सहजिकरण गरिनेछ। आप्रवासी स्रोत केद्रले सूचना प्रवाहलाई व्यापकता दिनको लागि संचार मध्यमहरु सँग पनि निकटतम् समन्वय तथा सहकार्यमा काम गर्ने छ। आप्रवासी स्रोत केन्द्र सञ्चालन तथा व्यवस्थापनका लागि न्यूनतम मापदण्ड एवं पूर्वाधारहरू अनुसूची १ बमोजिम ब्यवस्था गरिने छ। उक्त स्रोत केन्द्रले प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम अन्तर्गतको रोजगार सूचना केन्द्र सँग सूचना प्रवाह, सीप तालिममा सिफारिस, सूचना आदान प्रदान लगायतका क्षेत्रमा निकटतम् समन्वय र सहकार्य गरी कार्य संचालन गर्नेछ।

उक्त केन्द्रमा २ जना (आवश्यकता अनुसार, कम्तिमा १ जना महिला सहित) सुचना तथा परामर्शकर्ता नियुक्त गरी परिचालन गरिने छ। उनीहरुको योग्यता, अनुभव तथा सेवा सुबिधा परिच्छेद -५ को बुँदा नम्बर १० मा उल्लेख भए बमोजिमको हुनेछ। आप्रवासी श्रोत केन्द्र मार्फत सूचना तथा परामर्श सेवा प्रवाहको लागि अनुसूची २ अनुसारको परामर्शकर्ताको लागि सहयोगी हाते पुस्तिका तयार गरि कार्यान्वियन गरिने छ ।

(ख) रिटर्नी परिचालन: नगर क्षेत्र भित्रका दुरदराजका गाउँ तथा वस्ती स्तरमा सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी प्रचार प्रसार गरी सूचना सम्प्रेषण गर्न, वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी समस्याहरु पहिचान गरी थप विशिष्टिकृत सहयोगका लागि आप्रवासी श्रोत केन्द्रमा सिफारिस गरी पठाउन, विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुलाई सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी अभिमुखिकरण गर्न र वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी तथ्यांक संकलन तथा व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नका लागि वैदेशिक रोजगारमा कम्तीमा २ वर्ष काम गरी फर्केका महिला तथा पुरुषहरुलाई सम्बन्धित वडाहरुमा आंशिक वा पूर्णकालिन कर्मचारीका रुपमा रिटर्नीहरु परिचालन गरिनेछ। वैदेशिक रोजगारमा गई फर्केका व्यक्तिहरुले गन्तव्य मुलुकहरुको नियम कानुन, धर्म सँस्कृति, संस्कार, हावापानी र कामसँग सम्बन्धित व्यवहारिक ज्ञान तथा अनुभवहरु सम्भावित आप्रवासी कामदार तथा तिनका परिवारहरुलाई सही सूचना सम्प्रेषण गर्ने भएकोले वैदेशिक रोजगारलाई सुरक्षित, मर्यादित र व्यवस्थित बनाउनमा महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने छ।

(ग) समुदाय स्तरमा सचेतनामुलक कार्यक्रम: नगरपालिकाले वैदेशिक रोजगारलाई सुरक्षित तथा व्यवस्थित गर्नका लागि समुदाय स्तरमा गठन भई क्रियाशिल रहेका सामुदायिक समुहहरुमा वा वैदेशिक रोजगारमा जानका लागि प्रक्रियामा रहेका सम्भावित आप्रवासी कामदारहरुलाई वैदेशिक रोजगारको प्रक्रियामा हुन सक्ने सम्भावित जोखिम र सुरक्षाका उपायाहरुको बारेमा सुचना दिनकोलागि अभिमुखिकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ। समुदाय अभिमुखिकरण कार्यक्रम सञ्चालनका लागि सञ्चालन मोड्युल तयार गरी लागु गरिने छ। यसको अलावा स्थानीय तह तथा वडा कार्यालयद्वारा आवश्यकता अनुसारका सचेतनामुलक कार्यक्रमहरु (संदेश मुलक सडक नाटक, होर्डिंग बोर्ड आदि) निर्माण गरी समुदाय स्तरमा संचालन गरिने छ।

५.३. सीप तालिम संचालन तथा सहजिकरण: वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने सम्भावित आप्रवासी कामदारहरको पहिचान गरि वैदेशिक रोजगारमा रहँदा गर्नुपर्ने कामसँग सम्बन्धित सीप तालिम प्रदानको लागि वैदेशिक रोजगार वोर्डको सचिवालय, प्रदेश सरकार तथा नेपाल सरकार को प्राविधिक शिक्षा तथा ब्यावसायिक तालिम परिषद (CTEVT)) द्वारा मान्यता प्राप्त तालिम प्रदायक संस्थाहरुसँगको समन्वय र सहकार्यमा सीप तालिम सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गरिने छ। उक्त तालिमहरु गन्तव्य मुलुकको आवश्यक्ता तथा मापदण्ड अनुरुपको पाठ्यक्रम निर्माण गरी संचालन गरिने छ। तालिम सञ्चालन सम्बन्धी मोड्युल आवश्यकता अनुसार नेपाल सरकार को प्राविधिक शिक्षा तथा ब्यावसायिक तालिम परिषद

(CTEVT)वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालयर तालिम प्रदायक संस्थाहरुसँगको समन्वय र सहकार्यमा तयार गरी लागू गरिने छ।

५.४. न्यायमा सहजिकरण: वैदेशिक रोजगारको क्रममा हुने ठगी, बेपत्ता, अलपत्र, राहत/आर्थिक सहायता प्राप्ति तथा उद्दार लगायतका समस्याहरुमा आवश्यक सहयोगको लागि आप्रवासी श्रोत केन्द्र/ रोजगार सूचना केन्द्र मार्फत सहजिकरण गरिने छ। त्यस्ता समस्याहरुमा सहजिकरणका लागि समस्याको प्रकृति अनुसार जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, वैदेशिक रोजगार विभाग, न्यायाधीकरण, श्रम कन्सुलर, गन्तब्य स्थित नेपाली दुताबास, यस क्षेत्रमा क्रियाशील संघ संस्था लगायतका निकायहरु सँग प्रभावकारी समन्वय तथा सहकार्यमा जोड दिइने छ। वैदेशिक रोजगार सँग सम्बन्धित ठगीका समस्याहरु न्यायिक समितिको क्षेत्राधिकार भन्दा बाहिरको विषय भएकोले न्यायिक समितिले पनि जिल्ला प्रशासन कार्यालय तथा अधिकार प्राप्त निकायहरुसँग समन्वय तथा सहकार्य गर्ने छ।

५.५. वित्तीय सक्षरता सम्बन्धी कार्यक्रम: वैदेशिक रोजगारबाट प्राप्त विप्रेषण रकमको उचित व्यवस्थापन तथा आयमुलक क्षेत्रमा परिचालन गरी स्वरोजगारका अवसरहरु सिर्जना गर्न र चक्रिय रुपमा वैदेशिक रोजगारमा गईरहनुपर्ने वाध्यताको अन्त्यका लागि रेमिट्यान्स प्राप्त गर्ने परिवारका सदस्यहरुका साथै वैदेशिक रोजगारीमा जाने संभावित युवाहरूलाई व्यक्तिगत तथा समुहहरु गठन गरी वित्तीय साक्षरता कक्षा सञ्चालन गरिने छ। उक्त कार्यको लागि वैदेशिक रोजगार बोर्ड, वित्तीय संस्थाहरु तथा सो सँग सम्बन्धित विज्ञता हासिल गरेका संस्थाहरु सँग समन्वय तथा सहकार्य गर्न सकिने छ। वित्तीय साक्षरता कक्षा पश्चात सहभागिहरुले कक्षामा बचत बृद्दि, फजुल खर्चको नियन्त्रण, पारिवारीक बजेट निर्माण, व्यसायिक क्षेत्रको पहिचान, योजना निर्माण र वित्तीय अनुशासनका क्षेत्रमा विस्तृत अध्ययन गरी आयमुलक गतिविधिहरुमा संलग्न हुनेछन्। उक्त कक्षा व्यवस्थापन तथा संचालनका लागि वित्तीय साक्षरता सहजकर्ता नियुक्ति गरी परिचालन गरिने छ। वित्तीय साक्षरता सहजकर्ताको योग्यता, अनुभव तथा सेवा सुबिधा परिच्छेद -५ को बुँदा नम्बर १० मा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ। शुरुवातको चरणमा उक्त सेवालाई प्रभावकारी रुपमा व्यवस्थापन गर्न, सहजकर्ताको क्षमता विकास गर्न र कक्षा संचालनका लागि सिकाई सामाग्री बिकास गर्न विज्ञ व्यक्ति/संस्थाको सेवा खरिद गरी विशेषज्ञ सेवा लिन सक्ने छ। उक्त वित्तीय साक्षरता कक्षा सञ्चालन तथा व्यवस्थापनको लागि अनुसूची ३ अनुसारको मोड्युल तयार गरि लागू गरिने छ।

५.६. सीपको पहिचान, उपयोग तथा उद्यमशिलता विकास कार्यक्रम: वैदेशिक रोजगारबाट फर्केर आएका व्यक्तिहरु तथा विप्रेषण प्राप्त गर्ने घर परिवारका सदस्यहरूलालाई लक्षित गरी स्थानीय स्तरको सम्भाव्यता तथा ति व्यक्तिहरुको दक्षताको आधारमा योजना तर्जुमा गरी उद्यम विकास सम्बन्धी कार्यक्रम संचालन गरिने छ। जसको लागि युवा लक्षित घुम्ती कोष स्थापना गरिनेछ। उक्त कोष सञ्चालनको लागि कार्यविधि निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्न सकिनेछ। कार्यक्रम निर्माण एवं सञ्चालन गर्दा लक्षित वर्गको लागत सहभागिता तथा उत्पादनमा आधारित अनुदानको व्यवस्थालाई जोड दिइने छ। यसको लागि आवश्यक मापदण्ड तयार गरी कार्यक्रम संचालन गरिने छ। यसको साथै विदेशबाट फर्केर आएका व्यक्तिहरुसँग भएको सीप तथा दक्षता सम्बन्धिको विवरणलाई संकलन गरी रोष्टर बनाई राखिने छ। उक्त जनशक्तिलाई दक्षता र आवश्यकताको आधारमा स्थानीय स्तरमा संचालित विकास निर्माणको क्षेत्रमा परिचालन गरिने छ। यसको अलवा वैदेशिक रोजगारको क्रममा सीप हासिल गरेका तर प्रमाण पत्र नभएका व्यक्तिहरुलाई लक्षित गरी सीप परीक्षण कार्यक्रम संचालन गरिने छ। उक्त सीप परीक्षणका कार्यक्रम संचालन गर्दा नेपाल सरकारको सम्बन्धित निकायहरु र अन्य विकास साझेदारहरुसँग पनि आवश्यक समन्वय र सहकार्य गर्न सकिने छ। यस सम्बन्धी कार्यक्रम तर्जुमा,कार्यान्वयन तथा अनुगमनका लागि आवश्यक्ता अनुसार मापदण्ड तयार गरी लागू गरिने छ।

५.७ मनोसामाजिक परामर्श सेवा: वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्ति तथा तिनका परिवारहरुलाई वैदेशिक रोजगारका कारण उत्पन्न मानसिक समस्यालाई सम्बोधन गर्नका लागि मनोसामाजिक परामर्श सेवा सम्बन्धी योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गरिनेछ। उक्त सेवा प्रवाहका लागि मनोसामाजिक परामर्शकर्ता नियुक्ति गरी परिचालन गरिने छ। मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको योग्यता, अनुभव तथा सेवा सुबिधा परिच्छेद -५ को बुँदा नम्बर १० मा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ। शुरुवातको चरणमा उक्त सेवालाई प्रभावकारी रुपमा व्यवस्थापन गर्न तथा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको क्षमता विकास गर्न विज्ञ व्यक्ति/संस्थाको सेवा खरिद गरी विशेषज्ञ सेवा लिन सक्ने छ। मनोसामाजिक

परामर्श सेवा सञ्चालनका लागि मनोसामाजिक परामर्श सेवा सम्बन्धी विशेषज्ञ संस्था/निकायहरुसँगको समन्वय र सहकार्यमा कार्यक्रम तथा योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गरिने छ। उक्त सेवालाई स्थानीय तहले क्रमस आफ्नो स्वास्थ्य शाखामा आन्तरिकिकरण गर्दै लगिने छ। सो सेवा संचालनका लागि आवश्यक मोड्युल सम्बन्धित विशेषज्ञहरुको सहयोगमा तयार गरी कार्यान्वयन गरिने छ। यसको अलवा स्थानीय तह भित्र रहेका मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा दक्षता हासिल गरेका व्यक्तिहरुको सूची तयार गरी आवश्यकता अनुसार परिचालन गर्नेछ । गम्भीर मनोसामाजिक समस्या भएका र आर्थिक हिसाबले कमजोर भएका व्यक्तिहरुलाई आवश्यक उपचार सहयोगको लागि सहयोग कोष स्थापना तथा संचालन गरिने छ । यसको अलावा वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित सामाजिक लागत न्यूनीकरणका लागि सम्बन्धित सरोकारवालाहरुसंगको समन्वय तथा सहकार्यमा थप कार्यक्रमहरु संचालन गरिने छ।

५.८. अन्तरक्रिया तथा छलफलः कार्यक्रमः वैदेशिक रोजगार बहुसरोकारको क्षेत्र भएकोले नगरपालिकाको एकल प्रयासले मात्र पूर्ण नहुने भएकोले वैदेशिक रोजगारलाई सुरक्षित, व्यवस्थित, मर्यादित र उपलब्धीमूलक बनाउन तथा वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएर आएका व्यक्तिहरुको ज्ञान, सीपलाई प्रभावकारी रुपमा परिचालन लागि आवश्यक वातावरण सिर्जना गर्न सम्बन्धित सरोकारवालाहरुसँग नियमित छलफल तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिनेछ।

५.९. छात्रावृत्ति कार्यक्रमः यस सुर्योदय नगरपालिका क्षेत्र भित्रबाट वैदेशिक रोजगारका क्रममा मृत्यु भईअविभावक गुमाएका, बेपत्ता भएका र अंगभंग भएका व्यक्तिका बालबालिकाहरुलाई छात्रावृत्ति सहयोग प्रदान गरिने छ। बेपत्ता भएका व्यक्तिको हकमा ५ वर्ष देखि बेपत्ता भएका व्यक्तिका बालबालिकाहरुलाई समेटिने छ। त्यस्तो छात्रावृति प्रदान गर्दा वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय मार्फत प्रदान गर्ने छात्रावृत्ति सहयोगले नसमेटिएका बालबालिकाहरुको लागि मात्र व्यवस्था गरिने छ। छात्रावृत्ति सहयोगलाई दुई तहमा विभाजन गरी प्रदान गरिने छ। जस अनुसार आधारभूत तहका बालबालिकालाई वार्षिक ८ हजार र माध्यमिक तहका बालबालिकालाई बार्षिक १२ हजारका दरले छात्रावृत्ति प्रदान गरिने। यस्तो छात्रावृत्ति सरकारी, सामुदायिक तथा संस्थागत विधालयमा अध्ययनरत १८ बर्ष सम्मका विधार्थीहरुलाई प्रदान गरिने छ। जसको लागि विधार्थी अध्ययनरत विद्यालय र सम्बन्धित वडा कार्यालयले वैदेशिक रोजगारमा गई मृत्यु तथा अंगभंग ,बेपत्ता भएको प्रमाण सहित नगर/गाउँपालिकामा सिफारिस गर्ने छ । प्राप्त निवेदनहरुलाई नगर/गाउँपालिकाले आश्यक छानविन गरी छात्रावृत्ति प्रदान गर्ने छ। निवेदनको आवश्यक ढाँचा तथा फारमहरुको नमुना तयार गरि कार्यान्वयन गरिने छ।

परिच्छेद ४

सम्बन्धित विषयगत शाखा निर्धारण तथा निर्देशक समिति

६. सम्बन्धित विषयगत शाखा निर्धारणः

यस सुर्योदय नगरपालिकाले स्थानीय सरकार संचालन ऐन, २०७४ को परिच्छेद-११(प्रशासकीय संगठन) को दफा ८३ बमोजिम कार्यपालिका एवं नगरसभाको निर्णय अनुसार छुट्टै श्रम तथा रोजगार शाखा स्थापना गरेर वा समाजिक विकास शाखा अन्तरगत श्रम तथा रोजगार उप-शाखा स्थापना गरी सो शाखा/उप-शाखा मार्फत आन्तरिक तथा वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्ने छ। उक्त शाखाले अन्य शाखा/उप-शाखाहरुसँग समन्वय गरी कार्यक्रम तर्जुमा, बजेट विनियोजन, कार्यक्रम कार्यन्वयन, अनुगमन र समीक्षा लगायतको कार्यहरु गर्नेछ। अथवा स्थानीय शासन श्रोत पूस्तिका, २०७४ (८.५.८ विषय क्षेत्रगत योजना निर्माण तथा एकीकरण) अनुसार आर्थिक विकास शाखा अन्तरगत श्रम तथा रोजगार उप-शाखा स्थापना गरी आन्तरिक तथा वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्न सकिने छ। उक्त शाखा/उप-शाखाको संयोजन तथा शाखा प्रमुखको जिम्मेवारी रोजगार संयोजक वा कार्यपालिकाले तोकेको अधिकृत स्तरको कर्मचारीले गर्नेछ।

७. स्थानीय तहको सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी निर्देशक समितिः

वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित प्रभावकारी योजना निर्माण, व्यवस्थापन, कार्यन्वयन, अनुगमन तथा सम्बन्धित सरोकारवालहरुसँग समन्वय लगायतका कार्यमा दिशा निर्देश गर्न देहाय बमोजिमको नगर/गाउँपालिका स्तरीय सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी निर्देशक समितिको व्यवस्था गरिएको छ ।

अध्यक्षः	-प्रमुख
उपाध्यक्ष	-उप-प्रमुख
सदस्यहरुः	-आर्थिक विकास समितिका संयोजक/ सामाजिक विकास समितिका संयोजक
	-प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत,
	-आर्थिक विकास शाखा प्रमुख,
	-सामाजिक विकास शाखा प्रमुख,
	-स्वास्थ्य शाखा प्रमुख,
सदस्य सचिव	-रोजगार संयोजक वा श्रम तथा रोजगार शाखा/ उप-शाखाको शाखा प्रमुख,
आमन्त्रण	-उद्यमशीलता विकास अधिकृत (मेडपा),
	-जिल्ला प्रशासन/ ईलाका प्रशासन कार्यालय प्रतिनिधि,
	-जिल्ला/ ईलाका प्रहरी कार्यालय प्रतिनिधि,
	-जिल्ला/ स्थानीय तह स्थित बैंकका प्रतिनिधि,
	-वैदेशिक रोजगारीको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्थाका प्रतिनिधि,

स्थानीय तह स्तरीय सुरक्षित आप्रवासन समन्धी निर्देशक समितिले आवश्यक ठानेका अन्य व्यक्ति तथा पदाधिकारीहरुलाई आमन्त्रण गर्न सक्नेछ ।

८. स्थानी तहको सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी निर्देशक समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारः

- वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित (विदेश जाने व्यक्ति, तिनका परिवार र फर्किएर आएका व्यक्तिहरुलाई लक्षित गरी) योजना तर्जुमा, बजेट व्यवस्थापन र कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित शाखालाई आवश्यक दिशा निर्देश गर्ने,
- अन्य स्थानीय तहहरु, प्रदेश सरकार, संघीय सरकार अन्तरगतका श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार विभाग, वैदेशिक रोजगार वोर्ड, सम्बन्धित साझेदार संस्था, विकास नियोग, तालिम प्रदायक संस्था तथा सरोकारवालाहरुसँग आवश्यक समन्वय र सहकार्य गर्ने,
- आप्रवासी श्रोत केन्द्रको व्यवस्थापन तथा संचालनका लागि आवश्यक सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गर्नुका साथै उक्त श्रोत केन्द्र प्रभावकारी सन्चालनका लागि आवश्यक दिशा निर्देश गर्ने। वा स्थानीय तह को प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम अन्तरगतको रोजगार सेवा केन्द्र मार्फत सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धिको सेवा प्रवाहको लागि आवश्यक कार्य गर्ने,
- सूचना तथा परामर्श सेवा प्रवाह, वित्तीय साक्षरता, मनोसामाजिक परामर्श सेवा, सीप तालिम तथा समुदाय तहमा सचेतनामुलक गतिविधीहरु संचालन गर्न आवश्यक मोड्युल तयारीको लागि पृष्ठपोषण तथा सुझाव प्रदान गर्ने,
- रोजगारीको लागि आवश्यक सीप तालिमको ब्यवस्था गर्न, सीपयुक्त र ठगि मुक्त समुदाय घोषणा गर्न आवश्यक दिशा निर्देश गर्ने,
- निर्देशक समितिद्वारा कम्तिमा चौमासिक रुपमा आप्रवासी श्रोत केन्द्र लगायतको गतिविधिहरुको अनुगमन गरी समीक्षा गर्ने। साथै उपमेयर/उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा नियमित रुपमा अनुगमन कार्यलाई निरन्तरता दिने,
- अन्य विषयगत शाखा/समितिहरुसँग वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित योजना निर्माण तथा कार्यान्वयनको लागि आवश्यक समन्वय तथा छलफल गर्ने,

- आवधिक रुपमा बैठक बसी संचालित कार्यक्रमहरुको प्रगति समिक्षा गरी थप प्रभावकारीता अभिबृद्धिका लागि आवश्यक सल्लाह सुझाव तथा मार्गनिर्देश गर्ने,
- सुरक्षित आप्रवासनसँग (वैदेशिक रोजगार व्यवस्थापन) सम्बन्धित कार्यपालिकाद्धारा प्रदत्त अन्य कार्यहरु गर्ने।
- वडा स्तरमा वडाध्यक्षको संयोजकत्वमा श्रम तथा रोजगार व्यवस्थापन सम्बन्धी समिति गठन गरी सचेतनामुलक कार्यक्रमहरु संचालनको लागि दिसा निर्देश गर्ने।

परिच्छेद-५

श्रोत तथा जनशक्ति व्यस्थापन

९. श्रोत व्यवस्थापन:

संघीय सरकार र प्रदेश सरकारबाट प्राप्त हुने वित्तीय समानीकरण अनुदान र नगरपालिकाको अन्तरिक श्रोतबाट कार्यक्रम सञ्चालनको लागि आवश्यक बजेटको सुनिश्चित गरिनेछ। यसको साथै अन्य स्थानीय तहहरु, साझेदार संस्था/नियोग तथा दातृ निकाय, प्रदेश सरकार र संघीय सरकारसँगको बजेट साझेदारीतामा प्राप्त बजेटहरुलाई एकिकृत गरी कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यान्वयन गरिने छ।

१०. आवश्यक जनशक्ति व्यवस्थापन:

पद	संख्या	तह	योग्यता तथा अनुभव
अधिकृत	१	छैठौं	मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयबाट स्नातक तह उत्तीर्ण गरि कम्तीमा ३ वर्ष सामाजिक परिचालन वा सुरक्षित वैदेशिक रोजगारको क्षेत्रमा कार्य अनुभव भएको। समन्वय, सहजिकरण, योजना तथा बजेट तर्जुमा, कार्यान्वयन र अनुगमन तथा प्रतिवेदन सम्बन्धि अनुभव भएको।
आप्रवासी स्रोत केन्द्र परामर्शकर्ता	२	पाँचौ	मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट कम्तीमा १०+२ वा प्रविणता प्रमाण पत्र तह उत्तीर्ण गरि सामाजिक परिचालन वा सुरक्षित वैदेशिक रोजगार क्षेत्रमा कम्तीमा २ वर्ष काम गरेको। अनलाईन डाटा ईन्ट्री र प्रतिवेदनसम्बन्धी ज्ञान, वहुपक्ष समन्वय र सहकार्य सम्बन्धी ज्ञान, वैदेशिक रोजगार ऐन, नियम तथा निर्देशिका र कानून सम्बन्धी ज्ञान भएको।
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता	आवश्यकता अनुसार	पाँचौ	मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट कम्तीमा १०+२ वा प्रविणता प्रमाण पत्र तह उत्तीर्ण गरी मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी २ वर्ष अनुभव भई सुरक्षित वैदेशिक रोजगारको क्षेत्रमा काम गरेकोलाई प्राथमिकता।
वित्तीय साक्षरता सहजकर्ता	आवश्यकता अनुसार	पाँचौ	मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट कम्तीमा १०+२ वा प्रविणता प्रमाण पत्र तह उत्तीर्ण गरि २ वर्ष वित्तीय साक्षरता कक्षा सञ्चालन तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी अनुभव भई सुरक्षित वैदेशिक रोजगारको क्षेत्रमा काम गरेकोलाई प्राथमिकता।
सामाजिक परिचालक	आवश्यकता अनुसार	पाँचौ	मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट कम्तीमा १०+२ वा प्रविणता प्रमाण पत्र तह उत्तीर्ण गरि २ वर्ष सामाजिक परिचालनको क्षेत्रमा भएको। सुरक्षित वैदेशिक रोजगारको क्षेत्रमा काम गरेको वा वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएकालाई प्राथमिकता।
रिटर्नी परिचालन	आवश्यकता अनुसार	श्रेणी विहीन	कक्षा १० उत्तीर्ण गरि वैदेशिक रोजगारका लागि मलेशिया वा खाडिमुलुकमा गई कम्तीमा २ वर्ष काम गरि फकिएको हुनुपर्ने छ। सामाजिक परिचालन र समन्वय तथा सहजीकरण सम्बन्धि ज्ञान भएको।

कर्मचारी भर्ना तथा नियुक्ति गर्दा सुर्योदय नगरपालिकाको कर्मचारी भर्ना सम्बन्धी निर्देशिका तथा नेपाल सरकारको समावेशी मापदण्डलाई अनुशरण गरिने छ । सुर्योदय नगरपालिकामा सामी परियोजना अन्तरगत हाल कार्यरत जनशक्तिहरुको क्षेत्रगत विज्ञता एवं आवश्यकताको आधारमा क्रमस आन्तरीकिकरण गरी वैदेशिक रोजगारको क्षेत्र व्यवस्थापनलाई दिगो रुपमा संस्थागत गरिने छ।

परिच्छेद -६

विविध

११. समन्वय तथा सहकार्य :

वैदेशिक रोजगारीको क्षेत्र वहुसरोकारको विषय भएकोले अन्य स्थानीय तहहरु, प्रदेश सरकार, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार बिभाग, वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय तथा दातृ निकाय र विकास साझेदारहरुको सहकार्यमा सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिने छ। साथै स्थानीय तहले सञ्चालन गरेका सेवाहरुलाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न जिल्ला समन्वय समिति, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला शिक्षा समन्वय ईकाई, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, विषयगत विशेषज्ञ संस्थाहरु, आप्रवासनको क्षेत्रमा काम गर्ने संघ, संस्थाहरु तथा अन्य सम्बन्धित निकायहरुसँगको समन्वय तथा सहकार्यलाई जोड दिदै सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाईने छ।

१२. कार्यविधि संशोधन तथा खारेज गर्न सक्नेः

कार्यपालिकाले आवश्यकता अनुसार यो कार्यविधि संशोधन तथा खारेज गर्न सक्नेछ। यस कार्यविधि कार्यान्वयनको क्रममा कुनै वाधा उत्पन्न भएमा नगर प्रमुखले तत्काल पालिका स्तरीय सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी निर्देशक समितिको बैठक राखी बाधा अडकाउ फुकाउन सक्नेछ। यस कार्यविधिमा उल्लेख भएका कुराहरु नेपालको प्रचलित कानुनसँग बाँझिएमा बाँझिएको हदसम्म स्वतः अमान्य हुनेछ।

अनुसूचीहरू

अनुसूची- १: आप्रवासी स्रोत केन्द्र सञ्चालन तथा व्यवस्थापनका लागि न्यूनतम पूर्वाधार एवं मापदण्ड,

अनुसूची- २: आप्रवासी स्रोत केन्द्रका परामर्शकर्ताहरूका लागि सहयोगी पुस्तिका,

अनुसूची- ३: वित्तीय साक्षरता कक्षा सञ्चालन लागि सहभागी अभ्यास पुस्तिका,

अनुसूची १

आप्रवासी स्रोत केन्द्र सञ्चालनका लागि न्यूनतम आवश्यकता एवं पूर्वाधारहरू

मापदण्ड	न्यूनतम आवश्यकताहरू
स्रोत केन्द्रको अवस्थिति (स्थान)	आप्रवासन स्रोत केन्द्र, राहदानीको लागि निवेदन दिने स्थान जिल्ला प्रशासन कार्यालय/इलाका प्रशासन कार्यालयभित्र वा संगै जोडिएको स्थानमा हुनुपर्ने वा पालिका स्वयंले संचालन गर्ने हो भने आर्थिक/सामाजिक/रोजगार शाखा भित्र सेवाग्राहीको सहज पहुँच हुने स्थानमा संचालन गर्ने।
आप्रवासी स्रोत केन्द्रको आकार र कोठाहरू	कम्तीमा १२X१० फिट साइजका २ कोठा हुनुपर्दछ (एक कोठा पुरुष सेवाग्राही र अर्को कोठा महिला सेवाग्राहीको साथै एउटा केही ठूलो आकारको सभा कक्षामा समूहगत परामर्श कक्षको सहज पहुँच भएको हुनुपर्ने।
परामर्श दिने कार्यका लागि न्यूनतम जनशक्ति	दुई जना परामर्शकर्ता (२ जना महिला १ जना पुरुष)
न्यूनतम उपकरणहरू	ल्यापटप २, प्रिन्टर १, फोटोकपी मेसिन १, स्क्यानर १, प्रोजेक्टर १, स्पिकर टेलिभिजन १, इन्टरनेट सुविधा २, ल्यान्डलाइन टेलिफोन ३, अफिस टेबल ३ र कुर्सी २०
प्रचार प्रसार सामग्री	निम्न विषयमा आधारित प्रचार सामग्री चाहिनेछ: १.सुरक्षित आप्रवासन (वैदेशिक रोजगारका लागि) चाहिने आधारभूत सूचना भएको पुस्तिका, २.महिला कामदार केन्द्रित सूचना सामग्री, ३.सीप तालिम सम्बन्धी जानकारी भएको सामाग्री, ४. कानुनी सेवा तथा प्रावधान सम्बन्धी जानकारी भएको सामाग्री,
तथ्यांक/अभिलेख व्यवस्थापन	१.अनलाइन डाटा प्रणालीको व्यवस्था भएको, २.संभावित आप्रवासी, सीप तालिम, न्यायमा सहजीकरण लगायतका सेवाग्राहीहरुको प्रभावकारी बस्तावेजिकरणको व्यवस्था भएको,

आप्रवासी स्रोत केन्द्रका
परामर्शदाताहरूका लागि सहयोगी पुस्तिका
२०७६
(सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी)

परिच्छेद-१
परिचय

१.१ पृष्ठभूमि

नेपालको संविधानको धारा ५१ (झ) मा श्रम र रोजगार सम्बन्धी नीतिमा वैदेशिक रोजगारलाई शोषणमुक्त, सुरक्षित र व्यवस्थित बनाउनको साथै यी कामदारको रोजगारीको अधिकार प्रत्याभूति गरी यस क्षेत्रलाई नियमन र व्यवस्थापन गर्ने उल्लेख छ । यी संवैधानिक मार्गदर्शन कार्यान्वयनका लागि वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ र वैदेशिक रोजगार (पाँचौ संशोधन) नियमावली, २०७६ रहेको र यही कानून मार्फत वैदेशिक रोजगारीको क्षेत्रलाई नियमन तथा व्यवस्थापन गरिदैं आएको छ । स्थानीय सरकार संचालन ऐन, २०७४ ले वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित तथा व्यवस्थित वनाउनका लागि स्थानीय तहको भूमिका तथा जिम्मेवारीका वारेमा उल्लेख गरेको छ । सो ऐनले स्थानीय तहले रोजगार सूचना केन्द्रको स्थापना तथा व्यवस्थापन, सीपमूलक तालिम सञ्चालन, वित्तीय साक्षरता, तथ्याङ्क व्यवस्थापन, सामाजिक पूनः एकिकरण, वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त ज्ञान, सीप र उद्यमशीलताको उपयोग गर्न सक्ने व्यवस्था गरेको छ।

वैदेशिक रोजगारीमा जान इच्छुक व्यक्तिहरुको सूचना तथा सीपमा पहुँच अभिवृद्धि गर्न सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरु संचालनमा रहेका छन् । आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरुले प्रदान गर्ने सूचनाको एकरुपता तथा प्रभावकारीतालाई सुनिश्चित गर्न **परामर्शदाताहरूका लागि सहयोगी पुस्तिका, २०७१** कार्यान्वयनमा ल्याइएको थियो। सो पुस्तिकामा उल्लेखित विषयवस्तुलाई समयसापेक्ष परिमार्जन, सुधार तथा परिवर्तन गरी व्यावहारिक, सरल र प्रभावकारी बनाउन आप्रवासी स्रोत केन्द्रका परामर्शदाताहरूको लागि सहयोगी पुस्तिका, २०७६ तयार गरिएको छ।

यस संस्करण परिमार्जन र सुधार गर्न सम्बन्धित विषयका दक्ष व्यक्तिहरू, परियोजनासँग सम्बन्धित व्यक्तिहरू, स्रोत केन्द्रका परामर्शदाताहरूसँग छलफल गरी सुझाव संकलन गरिएको थियो । यसमा वैदेशिक रोजगारीको नीतिगत, कानुनी प्रकृयागत तथा संस्थागत संयन्त्रको बारेमा उपयोगी हुने सूचना तथा जानकारीहरू समेटिएका छन् । यो सहयोगी पुस्तिकालाई स्रोत सामग्री सम्पन्न बनाउन वास्तविकतामा आधारित घटना अध्ययन, तस्वीर, जानकारी र अन्य सामाग्रीहरू समावेश गरिएको छ। यस सहयोगी पुस्तिकाबाट आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा कार्यरत परामर्शदाताहरू लाभान्वित हुनेछन् र वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुको बुझाईमा एकरूपता कायम भई सोही अनुरूप सेवाग्राहीहरूलाई सेवा सम्प्रेषण हुने अपेक्षा राखिएको छ।

१.२ आप्रवासी स्रोत केन्द्रको परिचय

आप्रवासी स्रोत केन्द्रले वैदेशिक रोजगारीमा जान इच्छुक व्यक्तिहरुलाई सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीसँग सम्वन्धित सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्ने गर्दछ । यसको अतिरिक्त यस केन्द्रले वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी निःशुल्क सीप तालिम प्राप्त गर्ने तरिका र सो को प्रकृया, स्वदेश तथा गन्तव्य मुलुककमा समस्यामा परेका श्रमिकको लागि आवश्यकता बमोजिम न्यायमा पहुँचका लागि, गन्तव्य मुलुकमा समस्यामा परि नेपाल फर्कन चाहने

श्रमिकलाई सुरक्षित रूपमा स्वदेश फिर्ताको लागि आवश्यक प्रकृयाको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुका साथै आवश्यक सहजिकरण गर्दछ । वैदेशिक रोजगारीमा गएका परिवारका सदस्यका लागि वित्तीय साक्षरता कक्षा सञ्चालन गरी विप्रेषणलाई उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी गर्न र वैदेशिक रोजगारीको कारणले मानसिक समस्यामा परेका व्यक्ति र निजका परिवारलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने कार्य समेत आप्रवासी स्रोत केन्द्रले गर्दछ ।

१.३ आप्रवासी स्रोत केन्द्रले उपलब्ध गराउने सेवाहरू

आप्रवासी स्रोत केन्द्रले निम्न सेवाहरू उपलब्ध गराउँदछः

- सुरक्षित, मर्यादित र व्यवस्थित वैदेशिक रोजगारीको लागि भरपर्दो तथा तथ्यमा आधारित सूचनाहरू उपलब्ध गराउने,
- वैदेशिक रोजगारीमा जान ईच्छुक व्यक्तिहरूलाई सीप तालिम लिएर मात्रै विदेश जान सुझाव दिने,
- निःशुल्क सीप तालिमका लागि सेवाग्राहीलाई सेवाको प्रकृयाको बारेमा जानकारी गराई सम्बन्धित निकाय/संस्थामा सिफारिस गर्ने,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा श्रम स्वीकृति लिई अभिलेखबद्ध भएर जान र यसका प्रकृयाहरूबारे जानकारी गराउने,
- वैदेशिक रोजगारीमा जानु पूर्व इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) छनोट, स्वास्थ्य परीक्षण, बीमा, रोजगार करारनामा आदि हस्ताक्षर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको बारेमा जानकारी गराउने,
- वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी सहयोगी निकायहरू जस्तैः नेपाली राजदूतावास, श्रम सहचारी, वाणिज्य दूतावास, नेपाली आप्रवासी संघ-संस्थाहरू, श्रम कल सेन्टर आदिको बारेमा जानकारी तथा सम्पर्क नम्बरहरू उपलब्ध गराउने,
- गन्तव्य मुलुकमा बेपत्ता भएका वा जेलमा परेका नेपाली कामदारहरूको अवस्था पत्ता लगाउन र उद्धार गर्नका लागि सम्बन्धित निकाय, राजदूतावास र अन्य सम्बद्ध संघ-संस्थामा खबर गर्ने विषयमा सूचित गर्ने,
- वैदेशिक रोजगारीसम्वन्धी ठगी मुद्दाहरूको कानुनी उपचारका लागि सम्बन्धित निकायमा पहुँच बढाउन प्रकृया र पद्दतीमा सहजिकरण गर्ने,
- श्रमिकले गन्तव्यमुलुकमा रहँदा आफ्नो स्वास्थ्यसम्बन्धी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुको बारेमा जानकारी गराउने,
- वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट उपलब्ध हुने छात्रवृत्तिको सम्बन्धमा सहजिकरण गर्ने,
- सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित सामग्रीहरूको उत्पादन तथा वितरण गर्ने,
- वैदेशिक रोजगारीका क्रममा मृत्यु भएका र अङ्गभङ्ग भएका कामदारको हकमा वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट आर्थिक सहायता उपलब्ध गराउनका लागि सहजिकरण गर्ने ।

१.४ सहयोगी पुस्तिकाको उद्देश्य

यस सहयोगी पुस्तिकाको निम्न उद्देश्यहरू रहेका छन्ः

- वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित र व्यवस्थित बनाउन सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न सहयोग गर्ने,
- आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरूबाट प्रदान गरिने सेवा, सूचना तथा परामर्शको गुणस्तर, एकरुपता र प्रभावकारीता अभिवृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउने ।

१.५ सहयोगी पुस्तिकाको लक्षित समूह

आप्रवासी स्रोत केन्द्रका परामर्शदाताहरू लाई लक्षित गरी यो पुस्तिका तयार गरिएको हो र यसबाट स्रोत केन्द्रका दैनिक सेवा प्रवाहमा सरलीकरण तथा एकरूपता कायम हुने अपेक्षा गरिएको छ। साथै वैदेशिक रोजगारीको सन्दर्भमा जिज्ञासा राख्ने व्यक्तिहरू समेतका लागि पनि यो पुस्तिका उपयोगी हुनेछ ।

परिच्छेद-२
परामर्शदाताले सेवा प्रवाह गर्दा ध्यान दिनुपर्ने विषय

२.१ परामर्शदाताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

परामर्शदाताले सेवाग्राहीसँग परामर्श गर्दा निम्न कुराहरू अवलम्बन गर्नु पर्दछः

- बसाई व्यवस्थापन-
  - ✓ परामर्शलाई प्रभावकारी बनाउन सहभागीहरुको संख्या, स्थान र अवस्था अनुसार सहज बसाई व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ,
- सेवाग्राहीको अवस्था पहिचान गरी आवश्यकता अनुसार सान्दर्भिक सूचना प्रदान गर्ने-
  - ✓ सूचना तथा परामर्श लिन आउने व्यक्तिमा भएको विषयवस्तुमा ज्ञान र सूचना लिन आउनुको उद्देश्य राम्रोसँग थाहा पाउनु पर्दछ,
  - ✓ व्यक्तिको सूचना ग्रहण गर्ने क्षमता, शिक्षा तथा अनुभवको आधारमा सूचना प्रदान गर्ने विधिको चयन गर्नु पर्दछ,
  - ✓ व्यक्तिलाई कस्तो सूचना आवश्यक छ भन्ने विषय यकिन गरेर मात्र परामर्श सुरु गर्नु पर्दछ,
- स्थानीय भाषाको प्रयोग गर्ने-
  - ✓ परामर्श प्रदान गर्दा सेवाग्राहीले स्थानीय तहमा बोल्ने वा बुझ्ने भाषाको प्रयोग गर्नु पर्दछ,
  - ✓ सेवाग्राहीले नबुझ्ने, दोहोरो अर्थ लाग्ने र जटिल शब्दको प्रयोग नगरी सरल भाषामा जानकारी दिनु पर्दछ,
- तथ्यमा आधारित तथा अद्यावधिक सुचनाहरू प्रदान गर्ने-
  - ✓ परामर्श प्रदान गर्दा सही र तथ्यमा आधारित, अद्यावधिक सूचनाहरू प्रदान गर्नु पर्दछ,
  - ✓ जानकारी नभएका विषयबारे सम्बन्धित व्यक्ति र संस्थासँग सम्पर्क गरी आफू सो विषयमा जानकार भएपछि मात्र सूचना प्रदान गर्नु पर्दछ,
  - ✓ परामर्शदाताले वैदेशिक रोजगार ऐन, नियमावली, निर्देशिका तथा कार्यविधिहरु साथै समसामयिक परिमार्जनको वारेमा र जानकारी राख्नु पर्दछ ।
- दोहोरो संबाद गर्ने-
  - ✓ परामर्शदाताले आफ्नो तर्फबाट मात्र कुरा नगरि सेवाग्राहीहरूले सूचना सही तरिकाबाट लिइरहेको सुनिश्चित गरी सेवाग्राहीको आवश्यकता अनुरूप सूचना प्रवाह भएको छ वा छैन भनेर बीच-बीचमा जाँच गर्नु पर्दछ,
  - ✓ सेवाग्राहीहरूलाई पनि प्रश्नहरू राख्ने मौका दिनु पर्दछ । शारीरिक हाउभाउको अवलोकन गर्ने र उनीहरूको आवश्यकतालाई बढी ध्यान दिनु पर्दछ,

- समूह परामर्श-
    - ✓ एक जना भन्दा बढी सेवाग्राहीलाई परामर्श गर्नुपर्ने अवस्थामा उनीहरूको सरोकार र चाहना अनुरूप समुह बनाई सबैलाई मिल्ने सूचनाहरु राखी परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ,
- महिला सेवाग्राहीसँग परामर्श-
    - ✓ महिला सेवाग्राहीको विषय, संवेदनशिलता र सहजतालाई समेत ध्यान दिई सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ,
    - ✓ महिला सेवाग्राहीसँग आएका व्यक्तिहरुलाई पनि सम्भव भएसम्म आधारभूत जानकारी प्रदान गर्नुपर्दछ,
- आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सेवा लिन आउन अनुरोध गर्ने-
    - ✓ परामर्शको अन्त्यमा सेवाग्राहीहरूलाई सूचना सामग्री तथा सहयोगी निकायहरूको सम्पर्क नम्बरहरू उपलब्ध गराउनु पर्दछ,
    - ✓ आगामी दिनहरूमा पनि आवश्यक सूचना तथा परामर्शका लागि आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सम्पर्क राख्नका लागि अनुरोध गर्नु पर्दछ,
- ऐन तथा नियम सम्बन्धी अध्ययन-
    - ✓ वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित महत्वपूर्ण ऐन, नियमावली, नीति, नियम, मापदण्ड, निर्देशिका तथा कार्यविधिहरु समयानुकुल संशोधन हुने गर्दछन् । त्यसैले, परामर्शदाताहरु यस विषयमा अद्यावधिक हुनु पर्दछ,
    - ✓ राष्ट्रिय दैनिक पत्र पत्रिकाहरु, मन्त्रालयहरु, राजदूतावासहरु तथा सम्वन्धित निकायहरूका वेबसाईटहरु, भरपर्दा अनलाईन मिडियाहरु तथा नेपाली कामदारलाई लक्षित गरी बनेका विभिन्न मोवाईल एप्लिकेशनहरूबाट परामर्शदाताहरु आवश्यक सूचना तथा जानकारीका लागि अद्यावधिक हुनु पर्दछ,
- विविधताको सम्मान गर्नु पर्दछ,
- सन्तुलित सूचना संप्रेषण गर्नु पर्दछ, सकारात्मक र नकारात्मक दुबै पाटोलाई समेट्ने गरी तटस्थता अपनाई सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ,
- सेवाग्राहीलाई बुझ्न सहज हुने गरी व्यवहारिक तथा वास्तविक घटनाक्रमहरूको उदाहरण प्रश्तुत तथा श्रब्य दृश्य सामग्रीहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ,
- परामर्शदाताको पोशाक, भाषा, व्यावहार जस्ता व्यक्तिगत आचारणहरू सरल र सहज हुनु पर्दछ ।

२.२ परामर्शदाताले गर्न हुने/नहुने कार्यहरू

गर्न हुने कार्यहरू	गर्न नहुने कार्यहरु
✓ सेवाग्राहीसँग विश्वासको वातावरण सिर्जना गरी मित्रवत व्यवहार गर्नु पर्दछ,	x झूटा आश्वासन दिनु हुदैन,
✓ आप्रवासी स्रोत केन्द्रको उद्देश्य र सेवाहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी दिनु पर्दछ,	x बिना तथ्य अनुमानका आधारमा सूचना दिनु हुदैन,

✓ सेवाग्राहीसँग परिचय गरी जिज्ञासा र अपेक्षाको पहिचान गर्नु पर्दछ,	x वैदेशिक रोजगारका लागि उत्प्रेरित वा निरुत्साहित गर्नु हुदैन,
✓ सेवाग्राहीको जिज्ञासा र अपेक्षा राम्ररी सुनेर मात्र सही, निष्पक्ष, सन्तुलित र तथ्यमा आधारित सूचना प्रदान गर्नु पर्दछ,	x कुनै एक गन्तव्य मुलुकका लागि सिफारिस गर्नु हुदैन,
✓ सामाजिक मूल्य, मान्यता र भावनामा चोट नपुग्ने गरी परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ,	x कुनै पनि निर्दिष्ट व्यक्ति, रोजगार व्यवसायी मार्फत रोजगारमा जान सिफारिस गर्नु हुदैन,
✓ सेवाग्राहीले राखेका जिज्ञासा वा प्रश्नको बारेमा आफूलाई जानकारी नभएको अवस्थामा पछि कुनै माध्यमबाट पत्ता लगाएर खबर गर्छौं भनी विनम्र अनुरोध गर्नु पर्दछ,	x ठगी गर्ने म्यानपावर कम्पनी वा एजेन्टलाई व्यक्तिगत रुपमा कूटपीट गर्ने, धम्क्याउने वा आफैं कारबाही गर्नुहुदैन,
✓ वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित नीति, ऐन, नियम लगायत तथ्याङ्क तथा अन्य जानकारीहरूको बारेमा परामर्शदाता सधै अद्यावधिक रहनु पर्दछ,	x वैदेशिक रोजगारका लागि पैसा उठाउने, जमानी बस्ने, कागजात संकलन गर्ने जस्ता कार्य गर्नु हुदैन,
✓ वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी निकायहरू जस्तै- श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार विभाग, वैदेशिक रोजगार बोर्ड, स्थानीय तहका सामाजिक विकास विभाग, गैह्र सरकारी संघ-संस्था र अरू आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरूसँग निरन्तर सम्पर्क र समन्वय गर्नुपर्दछ,	x कानून विपरितका कार्यहरु गर्नु हुदैन ।
✓ वैदेशिक रोजगारीको क्रममा समस्या वा ठगीमा परेका सेवाग्राहीलाई न्याँय तथा क्षतिपूर्तीको लागि सम्बन्धित निकायमा आवेदन दिन प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ र आवश्यक सहयोग पनि गर्नुपर्दछ,	x सेवाग्राही बीचको जात, धर्म, लिंग, उमेर, भौगलिक स्थिति र अन्य कुनै पनि आधारमा भेदभाव गर्नु हुदैन ।
✓ समस्यामा परेका सेवाग्राहीहरूको समस्याको प्रकृति अनुसार सम्बन्धित निकायहरू तथा सहयोगी संघ-संस्थाहरूमा थप सहयोगका लागि सिफारीस गर्नुपर्दछ,	x डर, त्रास, प्रलोभनमा परि कुनै प्रकारको नाजायज फाइदा लिनु हुदैन ।
✓ सेवाग्राहीहरूलाई वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित समाजिक लागतको बारेमा जानकारी दिनुपर्दछ,	–
✓ सेवाग्राहीले दिएको व्यक्तिगत सूचना तथा जानकारीहरूको गोपनियता कायम गर्नु पर्दछ,	–
✓ स्थानीय तहमा रहेका रोजगार सेवा केन्द्रहरूसँग समन्वय र सहकार्य गर्नुपर्दछ,	-
✓ स्वदेशमा उपलब्ध रोजगारी तथा रोजगारीको सम्भावनाहरुको बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ ।	

परिच्छेद-३
सूचना तथा परामर्श विधि

३.१ परामर्शदाताले सहभागीहरूसँग परिचय गर्ने विधि

आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आउने व्यक्तिहरूले आप्रवासी स्रोत केन्द्रले के गर्छ ? सूचना तथा परामर्शदाताले किन परामर्श उपलब्ध गराइरहेको छ ? भन्ने नबुझेका हुन सक्दछ । पहिलो भेटघाटमा परामर्शदाताको छोटो परिचय दिई आप्रवासी स्रोत केन्द्रको उद्देश्यको बारेमा बताएमा परामर्शदाता र स्रोत केन्द्रप्रति सेवाग्राहीको विश्वास र भरोसा वृद्धि भई प्रदान गरिएको सूचना तथा परामर्शको प्रभावकारीता बढ्न सक्दछ ।

उद्देश्य

परामर्शदाताले परामर्श सुरु गर्नु अघि आपसी परिचय गरी सहभागीसँग आत्मीयता बढाएर सूचना दिने र सेवाग्राहीले सूचना तथा परामर्श सहज रुपमा ग्रहण गर्ने वातावरण सिर्जना गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू

अनौपचारिक रुपमा परिचय गर्नुपर्ने भएकोले विशेष सामाग्रीहरूको प्रयोग आवश्यक नभए पनि सहज बसाईको व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

परिचय विधि

परिचय प्रक्रिया अगाडि बढाउन तल नमूना प्रश्नहरू दिइएका छन् । तल उल्लेखित नमूना प्रश्नहरूको आवश्यकता र अवस्था अनुसार प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

वैदेशिक रोजगारीमा जान इच्छुक व्यक्तिहरू सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी सूचना तथा जानकारी लिन आउँदा परामर्शदाता तथा सहजकर्ताले छोटकरीमा आप्रवासी स्रोत केन्द्रले सहयोग गर्नसक्ने विषयहरू बताई थप प्रश्नहरू पनि सोध्न सक्नुहुनेछ । तर सेवाग्राहीलाई हतास बनाउने गरी एक पक्षीय रूपमा प्रश्न गर्नु हुदैन । प्रश्न सरल, मित्रवत र उदाहरण सहित गर्दा बुझ्न र बुझाउन सहज हुन्छ ।

क्रियाकलाप उदाहरणः

- आफ्नो परिचय दिनेः मेरो नाम ....हो । म.......पदमा कार्यरत छु ।
- यो आप्रवासी स्रोत केन्द्रबारे पहिले कतै सुन्नुभएको थियो वा स्रोत केन्द्रको वारेमा तपाईलाई पहिला कसैले जानकारी दिनु भएको थियो ?

सेवाग्राहीबाट उत्तर पाइसकेपछि आप्रवासी स्रोत केन्द्रले गर्ने मुख्य कामहरूबारे छोटो जानकारी दिने र विषय प्रवेशका लागि अनुमति लिने। अनुमति लिँदा परामर्शको लागि करिव ५ देखि १० मिनेट लाग्ने कुरा बताउनुहोस् ।

- पासपोर्ट कुन उद्देश्यले बनाउन लाग्नु भएको हो ?
- पासपोर्टको फारममा भएको नामको आधारमा सम्मानजनक तरिकाबाट नाम लिने ।
- कहाँ बस्नुहुन्छ ?
- हाल के काम गर्दै हुनुहुन्छ ?
- परिवारका सदस्यहरु मध्ये कोही वैदेशिक रोजगारीमा जानुभएको छ ?
- पहिला पनि वैदेशिक रोजगारीमा जानु भएको थियो ? कोही कसैले वैदेशिक रोजगारीमा पठाई दिन्छु भनेको छ ? कुन देश जाने सोच बनाउनु भएको छ ? कुन काममा जाने सोच बनाउनु भएको छ ? कुनै सीप तालिम सिक्दै हुनुहुन्छ ? सिक्नुभएको छ?

यी प्रश्नहरुबाट परामर्शदाताले पासपोर्ट बनाउनुको उद्देश्य पढ्न, तीर्थयात्रा, घुम्न वा वैदेशिक रोजगारीको लागि हो भन्ने उत्तर प्राप्त गर्न सक्दछ र कुन सेवाग्राहीलाई परामर्शको प्राथमिकतामा राख्ने भन्ने कुरामा मार्गनिर्देश गर्दछ। **उदाहरणको लागि पढ्न, तीर्थयात्रा वा घुम्न जानेहरुलाई आप्रवासी स्रोत केन्द्रबारे छोटो जानकारी दिने तर वैदेशिक रोजगारीमा जान लागेका व्यक्तिहरूलाई भने आवश्यकता अनुसार विस्तृत सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ । लेखापढी कम भएका सहभागीहरूलाई सरल भाषामा परामर्श उपलब्ध गराउनु पर्दछ।**

३.२ सूचना तथा परामर्शको लागि विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्ने विधि

"हामी वैदेशिक रोजगारीमा जानका लागि प्रोत्साहित गर्दैनौं साथै जसले वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गर्नु भएको छ, उहाँहरूलाई निरुत्साहित पनि गर्दैनौं ।" वैदेशिक रोजगारीका लागि जाने व्यक्तिहरू ठगी तथा समस्यामा नपरुन् र रोजगारीबाट बढी भन्दा बढी उपलब्धि हासिल होस् भन्ने हाम्रो उद्देश्य हो । हामी मुख्यतः सूचना त दिन्छौं नै, सँगसँगै वैदेशिक रोजगारीको क्रममा समस्या परेको बेला सहयोग तथा समस्या समाधनका लागि सहजिकरण पनि गर्दछौं । सूचना दिनका लागि तपाईंसँग पनि केही प्रश्न चाहीं सोध्छु है ? हुन्छ ?

प्रायः वैदेशिक रोजगारीमा जान लागेका व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवारका सदस्यहरूको भरोसा तथा विश्वास स्थानीय तथा **अवैधानिक एजेन्टहरू**[1] माथि हुने गर्दछ। यसका प्रमुख कारणहरूमा अवैधानिक एजेन्ट स्थानीय हुनु, भेटघाटको लागि सहज पहुँच हुनु, नागरिकता तथा पासपोर्ट बनाउन सहयोग गर्नु, उनीहरूसँग धेरै समय छलफल, परामर्श गर्नु र कतिपय अवस्थामा ती अवैधानिक एजेन्टहरू आप्रवासी कामदारका नातागोताका हुनु वा साइनो गाँसिएका हुनु आदि हुन् । ठगीका घटनाहरू जस्तैः एजेन्टले पासपोर्ट तथा पैसा लिई समयमा विदेश नपठाउनु, विदेश पठाए पनि भनेको जस्तो काम तथा तलव नपाउनु र त्यस्ता समस्यामा परेका बेला ती एजेन्टहरू कामदारको सम्पर्कमा नआउनु तथा सहयोग नगर्नु जस्ता अप्ठ्याराहरू हुने गरेका छन् ।

[1] कानुन बमोजिम आधिकारिक एजेन्ट रहने प्रावधान छैन । वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ मा रहेको एजेन्ट सम्बन्धी व्यवस्थामा संशोधन भए संगै नेपाल भित्र एजेन्टको व्यवस्था हटेको छ। हाल नेपाल भित्र वैदेशिक रोजगारीका लागि कार्यरत सबै एजेन्टहरु अवैधानिक हुन् ।

परिणामस्वरूप, वैदेशिक रोजगारीमा जान लागेका व्यक्तिहरू विश्वसनीय व्यक्ति/संस्थाको खोजी गरिरहेको अवस्था छ ।

तसर्थः पहिलो पटक आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आउने सेवाग्राहीहरूको विश्वास स्रोत केन्द्रले जित्न सक्नुपर्छ । यसो भए सेवाग्राहीहरू पूनः आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आउने वातावरण बन्न सक्छ र विश्वसनीय सूचना प्राप्त गर्ने आधार बन्छ । प्रायः आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आउने सेवाग्राहीहरू पासपोर्ट बनाउन वा अन्य कार्यालय प्रयोजनको कामले आएकाहरु हुने गर्दछन् । यस्तो बेला उनीहरूसँग समय थोरै हुन्छ र उनीहरूको ध्यान पासपोर्ट बनाउने कुरामै केन्द्रित भएको हुन्छ । त्यसैले यो भेटघाट प्रायः सानो (५ देखी १५ मिनेटको) हुन्छ । यसतो अवस्थामा परामर्शदाताले प्रभावकारी सञ्चार र विश्वासको वातारण सिर्जना गर्न सके भने मात्रै ती सेवाग्राहीहरू आप्रवासी स्रोत केन्द्रको सूचना तथा परामर्शमा विश्वस्त भई वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा हुनसक्ने ठगी, समस्या तथा जोखिमहरूबाट आफूलाई जोगाउन सक्दछन् ।

यद्दपी विश्वास आर्जन गर्न सहज छैन, त्यसका लागि परामर्शदाताले प्रदान गर्ने सूचना तथा परामर्शको विश्वसनीयता र प्रदान गर्ने शैली सेवाग्राहीको मन छुने खालको हुन आवश्यक हुन्छ । तसर्थः स्रोत केन्द्रमा आएका सेवाग्राहीहरूसँग निम्न अनुसार छलफल तथा कुराकानी गर्न सकियो भने विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्न सकिन्छ ।

नमूना उदाहरणः

वैदेशिक रोजगारीको सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पक्षहरू छन् । वैदेशिक रोजगारीबाट कसैले राम्रो प्रतिफल लिएका छन् त कोहि ठगीमा परेका छन् ।

- **वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा तपाई पनि ठगीमा पर्न सक्नुहुन्छ, तसर्थः सतर्क हुनुहोस् !**

दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरू ! तपाईंहरू पनि वैदेशिक रोजगारीमा जाने विचारमा हुनुहुन्छ, कोही पासपोर्ट बनाउन आउनुभएको छ भने कोही अन्य कामले, त्यसैले तपाईंहरूको ध्यान पनि त्यसमै छ होला । वैदेशिक रोजगारीको क्रममा धेरै मानिसहरू ठगी तथा समस्यामा पर्ने गरेका छन्, तपाईंहरूलाई कत्तिको थाहा छ ? तपाईंको गाउँका कोही छिमेकी वा आफन्त वा साथीभाई त्यस्ता ठगीमा परेका छन् ? (सहभागीहरूका ३-४ वटा फरक फरक घटनाहरू सुन्ने र अवस्था अनुसार ती घटनालाई जोड्ने)

- **वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा आफु ठगी वा अन्य समस्यामा परेमा, त्यसबाट कसरी बच्ने केही जानकारी छ ?**

केही जवाफहरू लिइसकेपछि तल उल्लेख गरिएका महत्वपूर्ण सूचनाहरूलाई हाम्रो समुदायमा घटिसकेका घटनाहरूबाट पाठ सिक्ने र आफूलाई नै पर्नसक्ने सम्भावित जोखिमहरूप्रति सजग गराउने गरी सूचनाहरू उपलब्ध गराउने । तल उल्लेख गरिएका सावधानीहरूलाई छलफलका क्रममा जोड्दै लाने अनि अन्त्यमा सबै जानकारीहरू प्रदान भए नभएको सुनिश्चित गर्ने।

सतर्कता नं. १ः मान्यता प्राप्त इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत् वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र विदेश जाने ।

यस सम्बन्धमा हामी तपाईहरूलाई एउटा घटना सुनाउँछौं । यसै पुस्तिकामा उल्लेख भएको **घटना अध्ययन नं. २** को प्रयोग गर्ने ।

सतर्कता नं. २ः सम्बन्धित विषयमा सीप तालिम लिएर जाने (तपाईसँग विदेशमा गएर काम गर्नलाई के सिप छ ?)

देशिक रोजगारीमा सीप तथा तालिमको महत्व सम्बन्धी **घटना अध्ययन नं. १ र ३** को प्रयोग गर्ने।

सतर्कता नं. ३ः हरेक लेनदेनको भरपाई तथा रसिद लिने

पासपोर्ट अथवा रकम बुझाउँदा अनिवार्य रुपमा भरपाई वा रसिद लिनु पर्छ । भरपाईको महत्व सम्बन्धी **घटना अध्ययन नं. २** को प्रयोग गर्दै भरपाई र रसिदमा आफूले तिरेको रकम उल्लेख छ, छैन हेर्नुपर्छ भनी बताउने ।

सतर्कता नं. ४, सबै कागजपत्रहरूको एक प्रति प्रतिलिपि घरमा छोड्ने

वैदेशिक रोजगारका सिलसिलामा आवश्यक पर्ने कागजपत्रहरूको प्रतिलिपि गरी आफूसँग र परिवारका सदस्यहरूसँग राख्दा हुने फाइदा र जोखिमबारे **घटना अध्ययन नं. २** को प्रयोग गर्ने ।

सतर्कता नं. ५, आप्रवासी स्रोत केन्द्र तथा अन्य सम्बन्धित सहयोगी निकायहरूको सम्पर्क नं. तथा ठेगाना उपलब्ध गराउने

वैदेशिक रोजगार विभाग, वैदेशिक रोजगार बोर्ड, श्रम कल सेन्टर, आप्रवासी स्रोत केन्द्र लगायत अन्य सम्बन्धित सहयोगी निकायहरूको सम्पर्क नम्बर तथा ठेगानाहरू दिने ।

३.३ आप्रवासी स्रोत केन्द्र प्रति सेवाग्राहीको विश्वास बढाउने केही तरिकाहरु

- पासपोर्ट लिए पछि एकपटक यहाँ देखाउन ल्याउनु होला। कसै कसैको पासपोर्टमा गल्ति (Typing Mistake) भएको पनि हुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा हामी तपाईको पासपोर्ट हेरी त्यहाँ भएका विवरण ठिक भए नभएको जाँच गर्न सहयोग गर्दछौं ।
- तपाँईले सम्पर्क गरेको वा सम्पर्क गर्न खोजेको इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) इजाजत प्राप्त हो होइन भन्ने कुरा हामी वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाईट वा वैदेशिक रोजगारी मोबाईल एप्लिकेशनबाट जाँची तपाईलाई सही जानकारी प्रदान गर्दछौं ।
- श्रम स्वीकृति भए नभएको बुझ्नका लागि आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा पनि आउन सक्नु हुनेछ अथवा हामिलाई सम्पर्क गर्नु सक्नु हुनेछ ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि घरमा कुन-कुन कागजपत्र छोड्ने हो त्यस बारेमा हामी जानकारी प्रदान गर्दछौं ।
- यदि सेवाग्राही बसोबास गर्ने क्षेत्रमा रिटर्नी स्वयंसेवक (Returnnee Migrant Volunteer) भएको अवस्थामा रिटर्नी स्वयंसेवकको नाम र नम्बर सेवाग्राहीलाई उपलब्ध गराउने ।
- फोटोकपी सेन्टरमा पासपोर्टको लागि फारम बुझाएर घर फर्कनेहरु पनि पाइएकाले, फारम बुझाउनु अघि स्रोत केन्द्रमा आउने सेवाग्राहीलाई फारम बुझाई सकेपछि पनि स्रोत केन्द्रमा आउनका लागि अनुरोध गर्ने ।

आँखा चिम्लेर कसैलाई पनि विश्वास नगर्नुस्, हरेक कागजपत्र तथा जानकारी हेर्नुहोस् र कुनै कुरा नबुझे प्रश्न सोध्नुहोस् । यदि कसैले तपाईंलाई आश्वासन दिन्छ भने त्यसको प्रमाण माग्ने गर्नुहोस् । जस्तैः

आश्वासन दिनेको भाषा	**तपाईंको प्रश्न तथा खोजी**
तलब धेरै हुन्छ,.............	कति रुपैयाँ हुन्छ ? करार/सम्झौतापत्र कहाँ छ ?
ओभर टाइम धेरै हुन्छ, ...	कति घण्टा हुन्छ ? कहाँ लेखिएको छ ? (कम्पनीले नदिन पनि सक्छ)
कम्पनी गजब छ, ...	खै पहिला को गएको छ ? त्यसको फोन नं. दिनुस् । (यदि फोन पाइयो भने फोन गरेर बुझ्ने)
डाइरेक्ट कम्पनीमा हो...	कम्पनीको बारेमा कसरी थाहा पाउनु भयो ? धेरै जना व्यक्तिहरु सप्लाई कम्पनी मार्फत काम गर्नु परेका गुनासोहरु आएका छन् ।
अरु कसैलाई नभन नत्र बिग्रन्छ, ...	कसैलाई नभन्नु भनेमा धेरै शंका गर्नुस् र झन् धेरै प्रमाण जम्मा गर्न ध्यान दिनुहोस् अन्यथा ठगीमा पर्ने सम्भावना हुन्छ । यस्ता कुरा आप्रवासी स्रोत केन्द्र वा सरकारी निकाय समक्ष यथार्थ विवरण बताउनुहोस् ।

आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आउने सेवाग्राहीहरू समुहमा र व्यक्तिगत रुपमा आउने गर्दछ । यसरी आएको सेवाग्राहीहरुलाई सामुहिक र व्यक्तिगत रुपमा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ । सामुहिक परामर्शको क्रममा सुरक्षित बैदेशिक रोजगार सम्बन्धी समग्र जानकारी प्रदान गर्नु पर्ने हुन्छ । सो अवधिमा तलका मुख्य पाँच सुचनाहरु अनिबार्य प्रदान गर्न छुटाउनु हुदैन । यसरी सामुहिक रुपमा परामर्श तथा जानकारी प्रदान गरिसके पछि बुँदा न. ३.४ अन्तर्गत उल्लेख भए अनुसार सेवाग्राहीको अवस्था र आवश्यक्ताको आधारमा व्यक्तिगत रुपमा थप परामर्श तथा जानकारी दिनु पर्दछ ।

मुख्य पाँच सूचनाहरू

पहिलो पटक आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आएका सेवाग्राहीलाई न्यूनतम ५ वटा सूचना दिएर विश्वासको वातावरण सिर्जना गरिसकेपछि थप परामर्शका लागि सेवाग्राही इच्छुक भएमा अवस्था अनुसारको परामर्श उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

१. नेपाल सरकारबाट इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी)मार्फत् वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र विदेश जाने ।
२. सीप तालिम लिएर मात्र विदेशमा काम गर्न जाने र सीप तालिमका लागि आवश्यक सूचनाहरू प्रदान गर्ने ।
३. पासपोर्ट दिँदा र रकम बुझाउँदा बुझिलिएको भरपाई अनिवार्य लिनुपर्ने जानकारी प्रदान गर्ने ।
४. विदेश जानुअघि प्राप्त सबै कागजपत्रहरूको १ प्रति फोटोकपी घर परिवारमा र अर्को १ प्रति आफूसँग अनिवार्य रुपमा राख्ने । श्रम स्वीकृतिका लागि अनलाइन फारम भर्दा प्राप्त हुने **Username** र **Password** सुरक्षित र गोप्य राख्नु पर्दछ । श्रम स्वीकृतिको अवस्था थाहा पाउन, अर्को पटक पुनः श्रम स्वीकृति लिन र उजुरी गर्न परेमा यो आवश्यक हुन्छ ।
५. आप्रवासी स्रोत केन्द्र लगायत सम्वन्धित देशको राजदुतावास, सो मुलुकमा रहेको आफूले चिनेजाने व्यक्तिको सम्पर्क नम्बर तथा अन्य सम्बन्धित सहयोगी निकायहरूको नाम, सम्पर्क नम्बर र ठेगाना उपलब्ध गराउने । नेपाली कामदारलाई लक्षित गरी बनेको मोवाईल एप्लिकेशन **“वैदेशिक रोजगारी”** वारे सूचना दिने।

समापन नोटः हामी वैदेशिक रोजगारलाई प्रोत्साहन गर्दैनौं र निरुत्साहित पनि गर्दैनौं । हाम्रो उद्देश्य वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णय गरेका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित र धेरै उपलब्धीमूलक रोजगारीका लागि आवश्यक पर्ने सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु हो । तपाईको विवेकपूर्ण निर्णयले तपाईको भविष्य निर्धारण गर्दछ र हामी तपाईंका साथी हौं । यदि तपाईंलाई वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी कुनै कुरा बुझ्नु पर्यो भने हामी कहाँ आउनुहोस्, फोन गर्नुहोस् वा विदेश नै पुगिसक्नु भएको छ भने पनि हामी सजिलैसँग पुग्यौं भनी फेसबुक, मोवाइल, मेसेन्जर जस्ता माध्यमहरु मार्फत जानकारी गराउनुहोस् । दुर्भाग्यवस वैदेशिक रोजगारीको क्रममा कुनै समस्या आइपरेमा त्यसको समाधानको लागि हामी पहल तथा सहजिकरण गर्दछौं । आज तपाईंहरूसँग समय थोरै भएकाले हामीले थोरै छलफल गर्यौं । यस सम्बन्धमा अझै धेरै जानकारीहरू लिनुपर्ने हुन्छ, जस्तैः नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) छनोट गर्ने, निःशुल्क सीप तालिम र यसबाट हुने फाइदाहरू, ठगीमा परे न्याय पाउन कहाँ र कसरी सम्पर्क गर्ने, गन्तव्यमुलुक स्थित कुनै समस्या परे के गर्ने, कानुनी उपचारका लागि कहाँ सम्पर्क गर्ने जस्ता विषयहरूबारे जानकारी लिन आप्रवासी स्रोत केन्द्र आउँदै गर्नुहोला । स्रोत केन्द्र तपाईंको लागि हो र हामी तपाईंहरूका सहयोगी हौं । तपाईंको सधैं उन्नति प्रगति होस् ।धन्यवाद ।

३.४ सेवाग्राहीको अवस्था तथा वैदेशिक रोजगारीको चरणगत परामर्श

आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आउने व्यक्तिहरूको सूचना, जानकारी तथा परामर्श लिने चाहना वा आवश्यकता फरक-फरक हुन सक्दछन् । वैदेशिक रोजगारीको प्रकृयामा सेवाग्राही कुन चरणमा रहेको छ वा उनीहरूलाई कस्ता सूचना आवश्यक छ भन्ने कुरा पहिचान गर्न जरूरी हुन्छ र सोही अवस्था/चरण अनुसार सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ । यसरी सेवाग्राहीको अवस्था/चरण अनुसारको सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्ने कार्य व्यक्तिगत परामर्शको लागि बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

सेवाग्राहीहरू आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा एकैपटक पाँच-सात जना वा सो भन्दा बढी आउने सम्भावना धेरै हुन्छ। यस्तो समूहमा पहिले नै सूचना लिइसकेका र पहिलोपटक सूचनाका लागि आएका दुवै खाले व्यक्तिहरू हुन सक्छन् । त्यसकारण पहिले सूचना लिइसकेका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको चासो र आवश्यकता अनुसार परामर्श उपलब्ध गराउनु पर्दछ।

- सेवाग्राहीले मलाई यो सूचना आवश्यक छ भनेर सिधै अनुरोध गर्न सक्दछन् । यस्तो अवस्थामा उनीहरूले मागेको सूचना र सम्बन्धित सूचनाहरू सकेसम्म बढी प्रदान गर्नु पर्दछ ।
- कतिपय अवस्थामा स्रोत केन्द्रमा आएका सेवाग्राहीलाई परामर्शदातासँग के सोध्ने, के-के जानकारी आफूलाई चाहिन्छ भन्ने थाहा नहुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा पनि सेवाग्राहीको आवश्यकता पहिचान गरी उचित सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ ।

उद्देश्यः वैदेशिक रोजगारीमा जान इच्छुक व्यक्तिको सही अवस्था/चरण पत्ता लगाई त्यसै अनुसार आवश्यक सूचना र परामर्श प्रभावकारी रुपमा प्रदान गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरूः प्रश्नसूची, श्रब्य दृश्य सामग्री ।

विधिः प्रश्नोत्तर र छलफल

प्रक्रियाः वैदेशिक रोजगारीमा जाने विषयसँग सम्बन्धित सूचना, जानकारी तथा परामर्श प्रदान गर्ने कार्यलाई प्रभावकारी र व्यवस्थित बनाउन सहयोग पुग्ने उद्देश्यले केही महत्वपूर्ण प्रश्न सोधी उनीहरूको आवश्यकता पहिचान गर्न सकिन्छ । नमूनाका लागि केही प्रश्न तल उल्लेख गरिएका छन् र ती प्रश्नहरू सेवाग्राहीको वैदेशिक रोजगारीको अवस्था/चरण अनुरूप सोध्नु पर्ने हुन्छ ।

नमूना प्रश्नहरु

- पासपोर्ट के का लागि (रोजगार, शिक्षा, विदेश भ्रमण, तीर्थयात्रा आदि) बनाउँदै हुनुहुन्छ ?
- रोजगारीका लागि विदेश जाने निर्णय गरिसक्नु भयो ?
- कुन देश जाने निर्णय गर्नु भएको छ ?
- कुन काममा जाने विचार छ ?
- कुनै सीप तालिम लिनुभएको छ ?
- कसैले वैदेशिक रोजगारको सुनौलो भविश्य/आश्वसन दिएको छ कि ?

- तपाईं कसरी अनि कसको सहयोगमा वैदेशिक रोजगारमा जाने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ ?
- इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) सँग सम्पर्क भइसक्यो ? सम्पर्क भएको हो भने त्यो कम्पनीको नाम थाहा छ ?
- पासपोर्ट बनाउन एक्लै आउनु भएको हो कि कसैले सहयोग गर्नु भएको छ ?
- बुझाउनु पर्ने रकम बुझाई सक्नु भयो ? कति रकमको रसिद लिनु भयो ?
- भिसा पाइसक्नु भयो ?
- पारिश्रमिक कति पाइन्छ भनेको छ ? वा सुविधाहरू के के छन् ?
- करार सम्झौता गर्नु भयो ?
- कुन एयरपोर्टबाट जाँदै हुनुहुन्छ ? कहिले जाने निश्चित भएको छ ?
- कागजपत्रको प्रतिलिपि बनाउनु भयो ? एक प्रति कागजपत्रहरू परिवारलाई छोड्नु भयो ?
- सहयोगी निकायहरूको सम्पर्क नाम, ठेगाना तथा सम्पर्क नम्बरको जानकारी छ ?

(सेवाग्राहीको अवस्था र आवश्यकता अनुसार परामर्शदाताले थप प्रश्नहरू पनि सोध्न सक्नेछ)

वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएर पुनः जान चाहने व्यक्तिहरुलाई सोधिने प्रश्नहरु

- ✓ कुन देश जानुभएको थियो ?
- ✓ कति समयमा फर्कनु भयो ? (यसबाट समय पुरा भएर आए नआएको थाहा हुन्छ) यदि समय पुरा नगरि आएको भए, कारण सोध्नुपर्दछ ।
- ✓ कागजपत्र छोडेर जानुभएको थियो ?
- ✓ सीप तालिम केही सिकेर जानु भएको थियो ?
- ✓ पुरानै काममा जान लाग्नु भएको हो की नयाँ काममा ?
- ✓ नयाँ कामको लागि कुनै सीप तालिम आवश्यक पर्छ ?
- ✓ विदेश जाँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु मध्ये कुनै कुरा भन्न चाहनुहुन्छ ?

हालसम्मको अनुभव र परामर्श केन्द्रमा आएका सेवाग्राहीहरूको चासोका आधारमा निम्न अवस्था/चरणहरूको पहिचान भएकाले ती अवस्था/चरणहरूको लागि सोही बमोजिम सूचना तथा परामर्शको वर्गिकरण गरिएको छ ।

१. वैदेशिक रोजगारीमा जाने वा नजाने द्विविधाजनक अवस्था

पासपोर्ट बनाउने प्रक्रियामा रहेका अधिकांश व्यक्तिहरू वैदेशिक रोजगारीमा जाने वा नजाने भन्ने बारेमा निर्णय गरी सकेका हुँदैनन् ।

उद्देश्यः वैदेशिक रोजगारीमा जाने वा नजाने द्विविधाको अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरूका लागि आवश्यक सूचना तथा परामर्श उपलब्ध गराउने।

विधिः छलफल, अन्तरक्रिया, सफलता तथा असफलताका कथा (सम्भव भए), सन्दर्भ सामग्रीहरूको प्रदर्शन ।

प्रक्रियाः स्वदेशमा रोजगारीका विकल्पहरूबारे छलफल गर्ने र वैदेशिक रोजगारीमा जाने वा नजाने कुरामा फेरी एक पटक विचार गर्न अनुरोध गर्ने ।

आवश्यक सन्दर्भ सामग्रीहरूः

- वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारले जान्नै पर्ने महत्वपूर्ण कुराहरू
- सीप सिक्नुका फाइदाहरू
- रकम बुझाउँदा लिनुपर्ने रसिद तथा भरपाईको नमूना फारम

यस अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्नुपर्ने न्युनतम सूचना, जानकारी र परामर्शहरू

- स्वदेशमा नै रोजगारी गरौं । स्वदेशमा पनि रोजगारीका अवसरहरू छन् ।
- सीप सिक्नुका फाइदाहरूः वैदेशिक रोजगारीमा जाने भए सीप तालिम लिएर मात्र जाऔं ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जानका लागि पर्याप्त सूचना तथा जानकारी लिएर मात्र निर्णय गरौं । वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित र उपलब्धीमूलक बनाऔं ।

यस अवस्थाका सेवाग्राहीहरू विदेश जाने वा नजाने निर्णय गरी नसकेको अवस्थामा हुने भएकाले उनीहरूलाई नेपालमा नै रोजगारीका सम्भावनाहरू रहेको जानकारी उपलब्ध गराउन छोटो छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्नु पर्दछ ।

स्वदेशमा रोजगारीका अवसरहरू

नेपालमा नै बसेर काम गर्नु बढी सुरक्षित र दिगो हुन सक्दछ । नेपालमा पनि रोजगारीका अवसरहरू छन् । स्वदेशमा विभिन्न रोजगारीका लागि रोजगारमूलक परियोजनाले निःशुल्क सीप सम्बन्धी तालिमहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन् । सिकर्मी, डकर्मी, इलेक्ट्रीसियन, प्लम्बर, मोबाइल मर्मत, मोटरसाइकल मर्मतजस्ता तालिम लिँदा नेपालमै राम्रो कमाइका अवसर मिल्न सक्दछ वा आफै उद्यमी बन्न सक्दछौं। विदेश जाँदा पुरा गर्नु पर्ने प्रक्रिया र लाग्ने खर्चलाई स्वदेशमा नै उपयोग गरेर आय आर्जन गर्न सकिन्छ कि ?

क. प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम

नेपालको संबिधानको धारा ३३ ले रोजगारीको हकलाई मौलिक हकका रुपमा समावेश गरेको छ । सोही मौलिक हकको कार्यन्वयन गर्न रोजगारीको हक सम्बन्धी ऐन, २०७५ जारी भएको छ । नेपाल सरकारले आर्थिक वर्ष ०७५/७६ को नीति तथा कार्यक्रम र बजेट मार्फत सार्वजनिक विकास निर्माणका कार्यहरुमा रोजगारीका अवसर सिर्जना गरी कुनै पनि नेपाली नागरिकहरू वाध्यताले वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्ने अवस्थाको अन्त्य गर्ने योजना अगाडी सारेको छ । सरकारका विभिन्न तह (संघ, प्रदेश र स्थानीय) अन्तर्गतका मन्त्रालय तथा निकाहरुबाट सञ्चालन हुने सार्वजनिक विकास निर्माण सम्बन्धी कार्यक्रम तथा आयोजनाहरुमा रोजगारीलाई प्राथमिकता दिईएको छ । स्रोत केन्द्रका परामर्शदाताले संघीय सरकार, प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहका यस्ता महत्वपुर्ण कार्यक्रमहरुका वारेमा जानकारी राख्दै स्वदेशमा काम गर्न ईच्छुक सेवाग्राहीहरुलाई यस विषयमा जानकारी प्रदान गर्नु पर्दछ।

ख. रोजगार सेवा केन्द्र

नेपाल सरकारले रोजगारीको हक सम्बन्धी ऐन २०७५ को दफा १० को उपदफा (१) ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी सम्बन्धित स्थानीय तह मातहत कार्य गर्ने गरी प्रत्येक स्थानीय तहमा रोजगार सेवा केन्द्र स्थापना गरेको छ[२] । रोजगार सेवा केन्द्रले वेरोजगार व्यक्तिको तथ्याङ्क संकलन, रोजगारीका अवसरहरुको पहिचान तथा सूचना प्रवाह, रोजगारदाताहरुका लागि कामदार उपलब्धताको जानकारी, आफ्नो क्षेत्रभित्र रहेको रोजगारदाताहरुको सूची अद्यावधिक राख्ने तथा रोजगार सम्बन्धी अन्य सेवाहरु प्रदान गर्ने काम गर्दछ । वेरोजगार व्यक्तिहरुलाई न्यूनतम रोजगार प्रदान गर्न आवश्यक रोजगार कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने योजना नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहहरुको रहेको छ। स्थानीय तहमा रोजगार सेवा केन्द्रसँग आप्रवासी स्रोत केन्द्रले सहकार्य र समन्वय गर्नु पर्दछ।

स्वदेशमा नै रोजगारी गरौं । स्वदेशमा पनि रोजगारीका अवसरहरू छन् । विदेश जाने भए पर्याप्त सूचना र सीप तालिम लिएर मात्र जाऔं ।

मलाई थाहा छ, तपाईंले वैदेशिक रोजगारीको नाममा आफ्नो गाउँमा भएका ठगीका घटनाहरू, मोटो रकम बुझाएर पनि भने अनुसारको काम र पारिश्रमिक विदेशमा नपाएका जस्ता घटनाहरू सुन्नु र देख्नु भएको होला । वैदेशिक रोजगारीमा जाने क्रममा यस्ता ठगी तथा समस्याहरूबाट जोगिन सहयोग गर्ने उद्देश्यले हामी तपाईंको सहयोगको लागि यो स्रोत केन्द्रमा छौं । यसै प्रसंगमा म तपाईंसँग केही प्रश्न सोध्न चाहन्छु, हुन्छ ? तपाईं के काम गर्न, कुन देशको कुन शहरमा जाँदै हुनुहुन्छ, थाहा छ कि ?

(यदि थाहा छैन भन्ने उत्तर आएमा, परामर्शदाताले कमदक्ष, अर्धदक्ष र दक्ष काम तथा प्रतिफलको भिन्नताबारे विषय उठान गरी छलफल शुरु गर्न सक्नु हुनेछ)

घटना अध्ययन नं. १ः
सामूहिक प्रयासको प्रतिफल मिठो र बढी हुन्छ

सर्लाही जिल्लामा 'नवराज वर्कसप' नामको मोटरसाइकल मर्मत केन्द्र छ । मर्मत केन्द्रमा चार जना मिस्त्रीलाई भ्याई नभ्याई काम छ । मर्मत गर्ने मोटरसाइकलहरू पालो पर्खेर बसिरहन्छन् । यो मोटरसाइकल मर्मत तालिमका ४ जना सफल प्रशिक्षार्थीहरूले सञ्चालन गरेको नयाँ मर्मत केन्द्र हो ।

सर्लाही जिल्लाका ८ कक्षा उत्तिर्ण गरेका ४ जना युवाहरू नारायण श्रेष्ठ, बाबु महतो, रामपुकार महतो र रवी महतो केही समय परम्परागत खेतीपाती गर्थे भने बाँकी समय बेरोजगार भई बस्नु पर्ने अवस्था थियो ।

[२] खण्ड ६८, संख्या ४३ नेपाल राजपत्र भाग ५ मिति २०७५/०८/२४ ,नेपाल सरकार, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयको सूचना

उनीहरूले तालिम प्रदायक संस्था मार्फत ३९० घण्टे मोटरसाइकल मर्मत तालिम र सातदिने उद्यमशीलता विकास तालिम लिए ।

तालिमका दौरान छलफल हुँदा चारै जनाको अभिरुची मेल खायो । उनीहरूले मिलेर मोटरसाइकल मर्मत केन्द्र खोल्ने निधो गरे । सोही अनुरुप रानीगञ्जमा मोटरसाइकल मर्मत केन्द्र खोल्ने योजना बनाए । तर तालिम प्रदायक संस्थाले तालिमका दौरान तयार पारेको वर्कसप नै उनीहरूलाई दिने निर्णय गरेकाले उनीहरूले त्यही वर्कसप सञ्चालन गरे । उनीहरूले मासिक ३ हजार रुपैयाँ घरभाडा तिर्ने गरेका छन् भने कमाएको थप रकमबाट वर्कसपमा आवश्यक अरु औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू थप्दै गएका छन् । उनीहरूको मासिक कमाई करिब ४५ हजार रूपैया हने र खर्च कटाएर खुद नाफा ३० हजार जति हुने गरेको छ । भविष्यमा पनि लगानीको समस्या नहोस् भनेर उनीहरूले दैनिक ५० रुपैयाँ स्थानीय सहकारीमा जम्मा गर्ने गरेका छन् । त्यसैगरि जटिल किसिमको मर्मतको काम आए अनुभवी मिस्त्री तथा प्रशिक्षक बोलाई गराउने र त्यसै बेला आफूले सिक्ने गरेका छन् । उनीहरूले आफुहरू चारजना मिलेर मर्मत केन्द्र चलाउँद व्यवसायिक जोखिम कम हुने गरेको र यस्तो सामुहिक प्रयासको प्रतिफल पनि मिठो भएको अनुभव सुनाउने गरेका छन् । भविष्यमा लगानी बढाउदै लैजाने, मोटरसाइकलका पार्टपुर्जाको पसल पनि राख्ने, सीप परीक्षण तह २ र ३ को जाँच दिने र वर्कसप ठूलो बनाउने उनीहरूको सामूहिक योजना रहेको छ । यसरी ४ जना प्रशिक्षार्थीहरू आफैं मिस्त्री तथा उद्यमीको रुपमा काम गरी व्यवसायलाई राम्रो हिसाबले सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

मुख्य सन्देशहरू

- स्वदेशमा पनि अवसरहरू छन् । सीप तालिम लिएर स्वदेशमा नै मेहनत गरेर काम गर्न सकिन्छ। वैदेशिक रोजगारमा नै जानुपर्छ भन्ने छैन ।
- सीप भयो भने स्वदेश होस् वा विदेश, जहाँ भए पनि काम लाग्छ ।

नोटः यस सहयोगी पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका घटना अध्ययन विवरण परामर्शदाताको बुझाइका लागि विस्तृत रुपमा उल्लेख गरिएको छ । परामर्शदाताले सूचना लिन आएका व्यक्तिहरूलाई आवश्यकता अनुसार छोटकरीमा यस्ता घटना र सवालबारे प्रष्ट हुने गरी जानकारी दिनु पर्दछ ।

२. पासपोर्ट बनाउने प्रक्रियामा रहेको अवस्था

यस अवस्थाका व्यक्तिहरू वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गरी पासपोर्ट बनाउने प्रक्रियामा रहेका हुन्छन् । विदेश जाने निर्णय आफैंले गरेर वा अन्य व्यक्तिहरू जस्तै परिवार, नातागोता वा साथीहरूको दबाब र लहलहैमा पनि पासपोर्ट बनाउन आएका हुन सक्दछन् । विदेश जाने मानसिकता तयार भएको तर एजेन्ट वा इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी)सँग भेट भएका तथा नभएका व्यक्तिहरू यस अवस्थामा पर्दछन् ।

उद्देश्यः वैदेशिक रोजगारीका लागि पासपोर्ट बनाउने प्रक्रियामा रहेका व्यक्तिहरूको लागि आवश्यक महत्वपूर्ण जानकारी तथा परामर्श उपलब्ध गराउने ।

विधिः छलफल, अन्तरक्रिया, सम्भव भएसम्म तथ्यमा आधारित कथा, सन्दर्भ सामाग्रीहरूको प्रदर्शन ।

प्रक्रियाः यस अवस्थाका व्यक्तिहरू पासपोर्ट बनाउने प्रक्रियामा रहेका हुन्छन् र उनीहरूले वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गरिसकेका हुन्छन् । उनीहरूका लागि आवश्यक सूचना, जानकारी तथा परामर्शको आवश्यकता पहिचान पश्चात छलफल प्रक्रिया सुरु गर्न उनीहरूसँग निम्न प्रश्नहरू राख्न सकिन्छः

छलफलका लागि सम्भावित प्रश्नहरूः

- ✓ तपाई अहिले के काम गर्दै हुनुहुन्छ ?
- ✓ विदेश जानका लागि तपाईलाई कति खर्च लाग्छ थाहा छ ? खर्चको जोहो कसरी गर्नु हुन्छ ? (ऋण कति लिनुपर्ला ? ऋणको व्याज कति लाग्ला ?)
- ✓ विदेशमा महिनाको कति आम्दनी होला ? कति खर्च होला ? कति बचत होला ?
- ✓ नेपालमा हुने कमाई र विदेशमा हुने कमाईलाई तुलना गर्दा नेपालमा नै रोजगारी गर्नु बढी फाइदा होला की ?
- ✓ विदेशमा काम गर्न जाँदा लाग्ने रकम र नेपालमा नै कुनै सीप सिकेर काम गरेमा तपाईले कति कमाउन सक्नुहुन्छ होला ?

आवश्यक सामग्री/जानकारीहरू

- ✓ वैदेशिक रोजगारीका लागि आवश्यक महत्वपूर्ण जानकारीहरु
- ✓ सीप सिक्नुका फाइदाहरू
- ✓ रकम बुझाउँदा लिनुपर्ने रसिद तथा भरपाईको नमूना फारम
- ✓ व्यक्तिगत तवरबाट वैदेशिक रोजगारीमा जाँदाका जोखिमपूर्ण अवस्थाहरू

यस अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्नुपर्ने न्यूनतम सूचना, जानकारी र परामर्शहरू

- स्वदेशमा नै रोजगारी गरौं । स्वदेशमा पनि रोजगारीका अवसरहरू छन् ।
- सीप सिक्नुको फाइदाहरुः विदेश जाने नै भए पर्याप्त सूचना र सीप तालिम लिएर मात्र जाऔं ।
- इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी)मार्फत् जाँदाका फाइदाहरू र व्यक्तिगत सम्पर्क तथा प्रयासबाट मात्र जाँदा हुने सम्भावित जोखिमहरू ।
- इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी)लाई तिर्नुपर्ने अधिकतम रकम।
- वैदेशिक रोजगारीका लागि भएको मागपत्र (Job demand) हेर्ने तरिका।
- वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि परिवारसँग छोड्नुपर्ने कागजात र ती कागजातहरुको महत्व ।

इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत् वैदेशिक रोजगारमा जाँदा हुने फाइदाहरू

- श्रम स्वीकृति लगायत सम्पूर्ण प्रकृयाको म्यानपावर कम्पनीले जिम्मा लिने गर्दछ ।

- म्यानपावर कम्पनीले रोजगार सम्झौता अनुसार विदेशमा काम, कम्पनी र तलब (पारिश्रमिक) फरक परेमा समस्या समाधान गर्ने जिम्मेवारी लगायत कामदार तथा तीनका परिवारले पाउने क्षतिपूर्तिका लागि समेत जिम्मेवार हुनु पर्ने हुन्छ ।

अवैधानिक एजेन्टमार्फत् वैदेशिक रोजगारमा जाँदाका जोखिमहरू

- अवैधानिक एजेन्टमार्फत जान लागेका वा गएका कामदारहरू बढीमात्रामा समस्यामा परेका पर्ने गरेका पाइएको छ, तसर्थ यसरी व्यक्तिगत सम्पर्क तथा अवैधानिक एजेन्टमार्फत वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा ठगीमा पर्ने जोखिम बढी हुन्छ ।
- अवैधानिक एजेन्ट मार्फत जादाँ शुल्क बढी पर्न जान्छ ।
- वैदेशिक रोजगारीको क्रममा कुनै समस्या परिहालेमा सहयोग पाउन तथा त्यो अवैधानिक एजेन्टलाई जिम्मेवार बनाउन कठीन हुन्छ ।
- कानुन अनुसार अव एक जना पनि आधिकारिक एजेन्ट छैनन्। वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ मा रहेको एजेन्ट सम्बन्धि व्यवस्थामा संशोधन भए सँगै नेपाल भित्र एजेन्टको व्यवस्था हटेको छ । तथापी, यस्ता अवैधानिक एजेन्टहरू देशै भरी सकृय हुन सक्छन् ।

घटना अध्ययन नं. २:

अवैधानिक एजेन्टले कसरी ठग्छन् वा धोका दिने गर्छन्? उदाहरण: एजेन्टको विश्वास गर्दा पैसा डुब्यो र ऋण माथि ऋण थपियो ।

खोटाङ जिल्ला बस्ने दिलिप खत्री (नाम परिवर्तन) फलफूल टिप्ने काम भनेर तनहूँको सिताराम (नाम परिवर्तन) अवैधानिक एजेन्ट[3] मार्फत् वैदेशिक रोजगारीका लागि मलेसिया गएका थिए । यसका लागि उनले सयकडा ३ का दरले साहुबाट ऋण लिई ७२ हजार रुपैयाँ सो एजेन्टलाई बुझाएका थिए । रकम बुझाउँदा कुनै भरपाई वा रसिद लिएका थिएनन् । उनलाई एजेन्टमाथि पूर्ण विश्वास थियो र भरपाई लिनुपर्छ भन्ने थाहा पनि थिएन । भरपाईको के कुरा उनलाई त्यो एजेन्टको थर समेत थाहा थिएन, ठेगानाको नाममा तनहुँ भन्ने मात्र थाहा थियो । त्यत्तिमात्र होइन, कुन इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपवार कम्पनी)बाट जान लागेको भन्ने समेत उनलाई थाहा थिएन । दिलिपले सम्पूर्ण कागजपत्र मलेसिया पुग्नासाथै एजेन्टले भने बमोजिम रोजगारदाता कम्पनीलाई नै बुझाएका थिए ।

मलेसिया पुगेपछि उनले फलफूल टिप्ने कामको सट्टामा फलाम चुट्ने काम पाए । उनले मेरो काम फलफूल टिप्ने हो भनि कम्पनीमा निवेदन गरे पनि कम्पनीले तिमीलाई यही कामको लागि बोलाएको हो, यही काम गर्नुपर्छ भनिरह्यो । भनेको काम नपाएपछि उनले यसबारे घरमा फोन गरी जानकारी गराए । आप्रवासी स्रोत केन्द्रबारे रेडियो र छिमेकीबाट थाहा पाएपछि उनकी आमा आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आइन् र दिलिपको मलेसिया

[3] हालको कनुनी व्यवस्था अनुसार एजेन्ट अवैधानिक हुन्।

स्थित अवस्था बताइन् । आप्रवासी स्रोत केन्द्रले दिलिपकी आमासँग दिलिप जाँदाका कागजपत्रहरू भिसा, सम्झौता पत्र, करार, नागरिकता, पासपोर्टको फोटोकपी, रकम तिरेको भरपाईको फोटोकपी माग्यो । तर कुनै पनि कागजपत्र घरमा नभएकाले आमाले दिनसक्ने कुरा नै भएन । स्रोत केन्द्रले त्यसपछि दिलिपलाई फोन गरेर मगाउन भन्यो तर दिलिपसँग पनि कुनै कागजपत्र नभएकाले पठाउन सकेनन् ।

हस्ताक्षर गरेको सम्झौता पत्रमा उल्लेख भएको भन्दा फरक काम तथा तलब भएको अवस्थामा परिवारले कामदारका हकमा वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी दिन सक्छ । कामदार विदेशबाट फर्केको एक वर्षभित्र वैदेशिक रोजगार विभागमा इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) विरुद्ध उजुरी दिई क्षतिपूर्ति दाबी गर्न सकिन्छ । स्वयं ठगीमा परेको व्यक्ति नेपाल आए पनि आवश्यक कागजात तथा प्रमाणहरू नभएको र त्यो एजेन्ट आफ्नो साथीले चिनेको साथी भएर ऊ विरुद्ध मुद्दा हाल्न गाह्रो भएकाले दिलिप मलेसिया जाँदा लागेको खर्च वालुवामा पानी हालेझैं भयो । त्यत्ति मात्र होइन साहुबाट सयकडा ३ का दरले लिएको ऋणको व्याज र साँवा चुक्ता गर्न झन् गाह्रो भएको थियो ।

मुख्य सन्देशहरू

- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा इजाजतप्राप्त प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत् वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र जाने ।
- रकम दिँदा भरपाई लिएर मात्र दिने ।
- सबै कागजपत्रको एक प्रति फोटोकपी (पासपोर्ट, भिसा, सम्झौतापत्र, श्रम स्वीकृति, रकम तिरेको भरपाई, बिमाको कागज, मेडिकल रिपोर्ट) आफूसँग लैजाने र परिवारसँग एक प्रति छोड्ने
- सीप तालिम लिएर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाने ।
- च्यातेर फाल्नु भनेका कागजहरू पनि लुकाएर तथा जोगाएर राख्ने। समस्या परेका बेलामा ती कागजहरूले दरिलो प्रमाणको रुपमा काम गर्दछ ।
- वैदेशिक रोजगारीका क्रममा ठगीमा परे सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा जाने । यस्ता ठगीमा परेका मुद्दाहरूमा यस स्रोत केन्द्रले सम्बन्धित निकाय सम्म पुग्न सहयोग गर्दछ र आवश्यक पनि गर्दछ ।
- वैदेशिक रोजगारीबाट हुने लाभ र जाँदा लाग्ने लागतको विश्लेषण गर्नु आवश्यक छ । (आफू जाँदा लाग्ने खर्च, विदेशमा गएर हुने कमाइ, आफूले ऋण लिँदा तिर्नुपर्ने व्याज जस्ता कुराको हिसाब गर्नु आवश्यक छ)

वैदेशिक रोजगारका लागि लाग्ने देशगत लागत

वैदेशिक रोजगारीका लागि लाग्ने देशगत लागत खर्चको वारेमा परामर्शदाताहरुलाई थाहा हुनु पर्दछ। श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार विभाग, श्रम कल सेन्टरबाट यस्तो जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

३. अवैधानिक एजेन्टको सम्पर्कमा आइसकेको अवस्था

वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने अवैधानिक एजेन्टको सम्पर्कमा पुगिसकेका व्यक्तिहरू यस अवस्थामा पर्दछन् । यस अवस्थामा रहेको व्यक्तिले पासपोर्ट बनाई सकेको हुनसक्दछ वा बनाउने तयारीमा हुनसक्दछ । कुनै न कुनै रुपमा विदेश पठाउन सहयोग गर्छु भन्ने आश्वासन एजेन्टबाट पाइसकेको हुन्छ । साथै वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी केही जानकारीहरू पनि प्राप्त भएको हुन सक्दछ । सम्भवतः सबै कुरा राम्रो र सुनौलो भविष्यको कुरा मात्र सुनाइएको हुन सक्दछ ।

उद्देश्यः वैदेशिक रोजगारीका लागि अवैधानिक एजेन्ट मार्फत जाने सोचमा भएका वा निर्णय गरिसकेका व्यक्तिहरूका लागि आवश्यक महत्वपूर्ण जानकारी तथा परामर्श उपलब्ध गराउने ।

विधिः छलफल, अन्तरक्रिया, सम्भव भएसम्म तथ्यमा आधारित कथा, सन्दर्भ सामग्रीहरूको प्रदर्शन ।

प्रक्रियाः यस अवस्थाका व्यक्तिहरू कुनै अवैधानिक एजेन्ट वा व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष/ अप्रत्यक्ष माध्यमबाट सम्पर्कमा आइसकेका हुन्छन् । विदेशमा गर्ने काम, तलब, सुविधा तथा लाग्ने खर्चबारे प्रारम्भिक जानकारीहरू थाहा भएको हुनसक्छ । परामर्श अगाडि बढाउन केही प्रश्नहरू राखेर छलफल तथा अन्तरक्रिया सुरु गर्न सकिन्छ।

उदाहरणका लागि निम्न प्रश्न तथा संवादहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- एजेन्टले कुन इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत् प्रकृया अगाडि बढाएको छ ?
- रकम बुझाएको भए भरपाई/रसिद छ कि छैन ?

(धेरैजसो अवस्थामा अवैधानिक एजेन्टहरू आफ्नै नातेदार वा चिनजानका हुन्छन् । परामर्शदाताले सेवाग्राहीलाई ऊ जान लागेको काम, पारिश्रमिक र अवलम्बन गरिरहेको प्रकृयाबारे सोध्न सक्छन्)

आवश्यक सामग्री/जानकारीहरू

- वैदेशिक रोजगारीका लागि आवश्यक महत्वपूर्ण जानकारीहरु
- रसिद/भरपाईका नमुना
- एजेन्टहरू मार्फत् वैदेशिक रोजगारीमा जाँदाका जोखिमबारे जानकारी

यस अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्नुपर्ने न्यूनतम सूचना, जानकारी र परामर्शहरू

- हाल नेपाल भित्र कार्यरत सबै एजेन्टहरु अवैधानिक हुन् । अवैधानिक एजेन्टहरुबाट जाँदा हुने जोखिमहरु ।
- इजाजतत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत जाँदा हुने सुनिश्चितता र व्यक्तिगत सम्पर्क र प्रयासबाट जाँदा हुने सम्भावित जोखिमहरू ।
- वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित अवैधानिक एजेन्टलाई सोध्नैपर्ने केही महत्वपूर्ण प्रश्नहरू ।
- सीप सिक्नुका फाइदाहरूः वैदेशिक रोजगारीमा जाने नै भए सूचना, सीप तालिम लिएर मात्र जाऔं।

- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा लाग्ने खर्च र आम्दानीको विश्लेषण ।
- इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) लाई तिर्नुपर्ने सेवा शुल्क वापतको अधिकतम रकम ।

*(आवश्यकता अनुसार माथि **घटना अध्ययन नं. २** प्रश्तुत गर्ने)

इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी)
वैदेशिक रोजगारीका लागि इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत् वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिनु पर्दछ । इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) वैधानिक छ/छैन ? भन्ने कुरा वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाईट www.dofe.gov.np हेरेर तथा वैदेशिक रोजगारी मोबाईल एप्लिकेशनबाट पत्ता लगाउन सकिन्छ । स्रोत केन्द्रले पनि म्यानपावर कम्पनीको वैधताबारे बुझिदिनु पर्दछ ।

इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत् जाँदा हुने सुनिश्चितता र व्यक्तिगत सम्पर्क तथा अवैधानिक एजेन्ट मार्फत जाँदा हुने सम्भावित जोखिमहरू

**(यस विषयसँग सम्वन्धित विवरणहरू अगाडि उल्लेख भएको हुँदा सोही विषयवस्तुहरूलाई नै आवश्यकता र चासो अनुसार परामर्शदाताले सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ)*

सीप सिक्नुका फाइदाहरू: विदेश जाने नै भए सही सूचना र सीप तालिम लिएर मात्र जाऔं ।

**(यस विषयसँग सम्वन्धित विवरणहरू पछाडी उल्लेख भएको हुँदा सोही विषयवस्तुहरूलाई नै आवश्यकता र चासो अनुसार परामर्शदाताले सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ)*

४. इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) सँग भेट भएको अवस्था

वैदेशिक रोजगारीमा जाने सिलसिलामा इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) सँग सम्पर्क भइसकेको अवस्थाका व्यक्तिहरू यस अवस्थामा पर्दछन् । यस अवस्थामा रहेका व्यक्तीहरूले म्यानपावर कम्पनीको नाम, पठाउने देश, काम, सुविधाबारे प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त गरेका हुन सक्दछ ।

उद्देश्य: इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) सँग भेट भइसकेका सम्भावित आप्रवासी कामदारलाई आवश्यक महत्वपूर्ण सूचना तथा परामर्श उपलब्ध गराउने ।

विधि: छलफल, अन्तरक्रिया, तथ्यमा आधारित कथा, सन्दर्भ सामाग्रीहरूको प्रदर्शन ।

प्रक्रिया: सेवाग्राहीलाई सोध्न सकिने सम्भावित प्रश्नहरू:

- तपाईंले कुन म्यानपावर कम्पनीसँग सम्पर्क राख्नुभएको छ ?
- इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) सरकारबाट इजाजतपत्र प्राप्त रोजगार व्यवसायी हो/होइन?

- यदि इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) वैधानिक होइन भने सो कम्पनीबाट प्रकृया वा कुनै कारोबार गर्नुहुदैन ।

आवश्यक सामग्री/जानकारीहरू

- सीप तथा तालिम प्राप्त गर्नुको महत्व सम्बन्धी जानकारी
- वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारहरूले म्यानपावर कम्पनीलाई तिर्नुपर्ने अधिकतम रकम/ शुल्क सम्बन्धी जानकारी
- रसिद/भरपाईको नमूना

यस अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्नुपर्ने न्यूनतम सूचना, जानकारी र परामर्शहरू

- इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) को वैधानिकता पहिचान सम्बन्धी जानकारी ।
- कामदारले सम्झौता गर्नु पूर्व ध्यान दिनुपर्ने तथा सम्झौतापत्रमा हेर्नुपर्ने कुराहरुको जानकारी ।
- श्रम स्वीकृति लिईसकेपछि वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाईट मार्फत् काम, तलब जाँच गर्ने तरिका।
- सीपको महत्व (पछाडी उल्लेख भए बमोजिम) ।

इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी)को छनोट

इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत् वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा बढी सुरक्षित र भरपर्दो हुन्छ । म्यानपावर कम्पनी वैधानिक हो वा होइन भनेर वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइटमा हेर्न सकिन्छ । साथै, यस आप्रवासी स्रोत केन्द्रबाट पनि जानकारी लिन सकिन्छ ।

यो अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरूले जान्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरू

- आफु जान लागेको देश, कम्पनी, काम, जम्मा कति खर्च लाग्छ ? ओभरटाइम पाइन्छ कि पाइँदैन ? रोजगार करार अवधि कति हो ? रोजगार सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नुअघि आफैंले पढेर वा बुझेर मात्र सही गर्नुपर्दछ। कानुनमा भएको व्यवस्था अनुरूप सरकारले रोजगार करार (सम्झौता) नेपाली भाषामा पनि अनिवार्य हुनैपर्ने गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ ।
- नेपाल सरकारले विदेश जानु पूर्व कामदारको लागि अभिमुखिकरण तालिम अनिवार्य गरेको छ । वास्तविक तालिम नलिई प्रमाणपत्र मात्र लिए कामदार सही सूचनाबाट वञ्चित भई थप जोखिम सामना गर्नुपर्ने हुन सक्दछ । महिलाको हकमा भने सो तालिमवापत तिरेको शुल्क वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट फिर्ता पाउन सक्ने प्रावधान छ।
- म्यानपावर कम्पनीले एकभन्दा बढी रोजगार सम्झौतापत्रमा हस्ताक्षर गर्न लगाएमा कामदारले विशेष सतर्कता र होसियारी अपनाउनु पर्दछ । ती दुई थरी रोजगार सम्झौतामा के भिन्नता छ, थाहा पाउनु जरुरी छ । म्यानपावर कम्पनी वा निजको कर्मचारी/प्रतिनिधिले च्यातेर फाल्नु भनेका कागजपत्रहरू आँफु र आफ्नो

परिवारसँग सुरक्षित राख्नु पर्दछ । पछि कुनै समस्या आए उजुरी गरी क्षतिपूर्ति माग गर्न ती कागजपत्रले महत्वपूर्ण प्रमाणको रूपमा काम गर्दछ ।

- आफूले तिरेको रकमको रसिद/भरपाई लिन बिर्सनु हुँदैन । वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित न्यूनतम आधारभूत कागजात आफूले प्राप्त नगरि रकम बुझाउनु हुँदैन । कतिपय म्यानपावर कम्पनी वा उनका कर्मचारीहरू आफुले लिएको रकमको भरपाई दिन मान्दैनन् वा आनाकानी गर्छन् । त्यसैले सरकारले कुन देश जाँदा कतिसम्म अधिकतम रकम बुझाउनु पर्ने भनि तोकेको सीमाबारे जानकारी लिई अधिकतम सीमाभन्दा बढी रकम तिर्नु हुँदैन । आफूले तिरेको रकमको भरपाई लिए मात्रै आफूलाई समस्या परेका बेला उजुरी गरी बुझाएको रकम फिर्ता गराउन सहज हुन्छ । पछि, केहि गरी समस्या परे आफूसँग भएको भरपाई बमोजिमको मात्र रकम क्षतिपुर्ति पाइन्छ ।

इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) लाई तिर्नुपर्ने अधिकतम रकम

**(यस विषयसँग सम्वन्धित विवरणहरू अगाडी उल्लेख भएको हुँदा सोही विषयवस्तुहरूलाई नै आवश्यकता अनुसार परामर्शदाताले सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ)*

५. मुख्य गन्तव्यमुलुकहरू सम्बन्धी परामर्श तथा जानकारी

परामर्शदाताले सेवाग्राही जान लागेको गन्तव्य मुलुक पहिचान गरी वा सेवाग्राहीले जान्न चाहेको गन्तव्य मुलुकको बारेमा तथ्यमा आधारित जानकारी प्रदान गर्नु पर्दछ । यस भागमा प्रमुख गन्तव्य मुलुकहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी प्रश्तुत गरिएको छ । यो जानकारी वैदेशिक रोजगार बोर्डले प्रकाशन गरेको **प्रवास डायरी, २०७६** बाट साभार गरिएको छ । यहाँ समावेश गरिएको गन्तव्य मुलुक बाहेकका अन्य मुलुकको बारेमा जानकारी दिनु परे परामर्शदाताले सम्बन्धित आधिकारिक निकायमा सम्पर्क गरी थप सूचना प्रदान गर्नु पर्दछ ।

क. साउदी अरबको बारेमा संक्षिप्त जानकारी

साउदी अरब	
राजधानी	: रियाद
शासन व्यवस्था	: राजतन्त्र
मुद्रा	: रियाल
तापक्रम	: बढीमा ५८ डि. सेन्टीग्रेड घटीमा १७ डि. सेन्टीग्रेड (जाडोमा अत्यन्तै जाडो गर्मीमा अत्यन्तै गर्मी)
भाषा	: अरेबिक , अंग्रेजी, हिन्दी
कृषिमा आश्रित जनसंख्या	: ३ प्रतिशत (भेडा, कुखुरा, गहुँ, जौ, तरबुजा, कागती, गोलभेडा आदि)
जनसंख्या	: पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन प्रशोधन

धर्म	: इस्लाम (रामजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान , पिउन, होहल्ला गर्न पाईदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो । कुरानलाई त्यहाँ संबिधान सरह मान्ने गरिन्छ । प्राथनाको समयमा मस्जिदको वरिपरि बस्नु हुदैन । साथै प्राथना गरिरहेको व्यत्तिलाई बो लानउनु पनि हुदैन ।

ख. बहराइनको बारेमा संक्षिप्त जानकारी

बहराइन	
राजधानी	: मनामा
शासन व्यवस्था	: राजतन्त्र
मुद्रा	: बहराइन दिनार
तापक्रम	: बढीमा ५५ डि. सेन्टीग्रेड घटीमा १७ डि. सेन्टीग्रेड
भाषा	: अरेबिक , अंग्रेजी, हिन्दी
कृषिमा आश्रित जनसंख्या	: ३ प्रतिशत (भेडा, कुखुरा, गहुँ, जौ, तरबुजा, कागती, गोलभेडा आदि)
जनसंख्या	: पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन प्रशोधन
धर्म	: इस्लाम (रामजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान ,पिउन, होहल्ला गर्न पाईदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो । कुरानलाई त्यहाँ संबिधान सरह मान्ने गरिन्छ)

ग. यूएईको बारेमा संक्षिप्त जानकारी

यूएई (दुबई)	
राजधानी	: अबुधाबी
शासन व्यवस्था	: राजतन्त्र / ७ वटा राज्यको संगठन
मुद्रा	: दिराम
तापक्रम	: बढीमा ५५ डि. सेन्टीग्रेड घटीमा १७ डि. सेन्टीग्रेड
भाषा	: अरेबिक , अंग्रेजी, हिन्दी,ऊर्दु पर्सियन
उधोग	: पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन प्रशोधन
धर्म	: इस्लाम ९६ प्रतिशत (रमजानको बेला

	सार्वजनिक स्थानमा बसी खान ,पिउन,होहल्ला गर्न पाईदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो । कुरानलाई त्यहाँ संबिधान सरह मान्ने गरिन्छ।

घ. कतारको बारेमा जानकार

कतार	
राजधानी	: दोहा
शासन व्यवस्था	: राजतन्त्र
मुद्रा	: रियाल
तापक्रम	: बढीमा ५५ डि. सेन्टीग्रेड घटीमा १७ डि. सेन्टीग्रेड
भाषा	: अरेबिक , अंग्रेजी, हिन्दी,
उधोग	: पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन प्रशोधन
धर्म	: इस्लाम ९३ प्रतिशत (रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन, होहल्ला गर्न पाईदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो । कुरानलाई त्यहाँ संबिधान सरह मान्ने गरिन्छ)

ङ. कुबेतको बारेमा संक्षिप्त जानकारी

कुबेत	
राजधानी	: कुबेत सिटी
शासन व्यवस्था	: राजतन्त्र
मुद्रा	: कुबेत दिनार
तापक्रम	: बढीमा ५८ डि. सेन्टीग्रेड घटीमा १७ डि. सेन्टीग्रेड
भाषा	: अरेबिक , अंग्रेजी, हिन्दी,
उधोग	: पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन प्रशोधन
धर्म	: इस्लाम (रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन, होहल्ला गर्न पाईदैन र मक्का, मदिनाको फोटो खिच्न पाइदैंन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो र कुरानलाई त्यहाँ संबिधान सरह मान्ने गरिन्छ)

च. मलेसियाको बारेमा जानकारी

मलेसिया	
राजधानी	: क्वलालम्पुर
शासन व्यवस्था	: संबैधानिक राजतन्त्र
मुद्रा	: RM (मलेसियन रिङ्गिट्स)
राष्ट्रिय भाषा	: मलेसियन / अन्य भाषाहरुमा अंग्रेजी, हिन्दी
तापक्रम	: बढीमा ३२ डि. सेन्टीग्रेड घटीमा २१ डि. सेन्टीग्रेड
भाषा	: मले ,चाईनिज र अंग्रेजी
उधोग	: पेट्रो रसायन, रबर, पर्यटन, धातु
धर्म	: ५८ प्रतिशत इस्लाम २७ प्रतिशत बौद्ध , ७ प्रतिशत हिन्दु
ऐन नियम	: ओसा ऐनलाई लेबर ल भनिन्छ ।

छ. दक्षिण कोरियाको बारेमा संक्षिप्त जानकारी

दक्षिण कोरिया	
राजधानी	: सियोल
संसदीय व्यवस्था	: जनताबाट प्रत्यक्ष निर्वाचित राष्ट्रपति रहन्छ ।
मुद्रा	: वन
राष्ट्रिय भाषा	: कोरियन
हावापानी	: सुख्खायुक्त चिसो र छोटो समय गर्मी हुन्छ
धर्म	: क्रिस्चियन २९ प्रतिशत छन । बौद्ध धर्मालम्बी २३ प्रतिशत छन् र ४६ प्रतिशत मानिसले कुनै धर्म मान्दैनन् । २ प्रतिशत अन्यमा पर्दछन् ।
संबिधान	: मौलिक कानुन रहेको छ
भिसा	: सिंगल र मल्टिपल गरी २ प्रकारका भिसा छन ।

ज. ओमानको बारेमा संक्षिप्त जानकारी

ओमान	
राजधानी	: मस्कट
शासन व्यवस्था	: राजतन्त्र
मुद्रा	: रूपैयाँ
तापक्रम	: बढीमा ५५-५८ डि. सेन्टीग्रेड घटीमा १७-२०

	डि.सेन्टीग्रेड (जाडोमा अत्यन्तै जाडो गर्मीमा अत्यन्तै गर्मी)
भाषा	: अरेबिक
उधोग	: पेट्रोलियम ग्याँस, तेल उत्पादन प्रशोधन
धर्म	: इस्लाम ९० प्रतिशत (रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन, होहल्ला गर्न पाईदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो र कुरानलाई त्यहाँ संबिधान सरह मान्ने गरिन्छ । प्रार्थनाको समयमा मस्जिदको वरिपरि बस्नु हुदैन । साथै प्रार्थना गरिरहिको व्यत्तिलाई बोलानउनु पनि हुदैन ।

झ. जोर्डनको बारेमा संक्षिप्त जानकारी

जोर्डन	
राजधानी	: अस्मन
शासन व्यबस्था	: राजतन्त्र
मुद्रा	: जोर्डनियम डिनार (JD)
क्षेत्रफल	: ८९,३४२ वर्ग कि.मी.
तापक्रम	: समान्यतया जाडोमा ८ डि. सेन्टीग्रेड घटीमा गर्मीमा ३३ डि. सेन्टीग्रेड
भाषा	: अरेबिक, अंग्रेजी
जनसंख्या	: ९५,३१,७१२ सन् २०१५को जनगणना(अनुसार)
उधोग	: पर्यटन, सूचना प्रबधि, कपडा उधोग, मल उधोग, औषधी उत्पादन प्रशोधन र तेल प्रशोधन
धर्म	: इस्लाम

६. सबै प्रक्रिया पूरा गरेर वैदेशिक रोजगारमा जाने तयारीमा रहेको अवस्था

वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिई सकेपछि विदेश यात्राको तयारीमा रहेका व्यक्तिहरू यस अवस्थामा पर्दछन्।

उद्देश्यः वैदेशिक रोजगारीका लागि कामदारको रुपमा विदेश जाने तयारीमा रहेका व्यक्तिहरूलाई आवश्यक महत्वपूर्ण सूचना तथा परामर्श उपलब्ध गराउने ।

विधिः छलफल, अन्तरक्रिया, सम्भव भएसम्म सफलताका कथा, सन्दर्भ सामग्रीहरूको प्रदर्शन ।

यस अवस्थाका सेवाग्राहीहरूलाई प्रदान गर्नुपर्ने न्यूनतम सूचना, जानकारी र परामर्शहरू

- गन्तव्य मुलुकबारे सामान्य जानकारी प्रदान गर्ने ।
- विदेशमा रहँदा आवश्यक पर्ने सम्पर्क टेलिफोन नम्बर तथा ठेगानाहरूको जानकारी प्रदान गर्ने ।
- रोजगार सम्झौता अनुसार काम तथा सुविधाहरू उपलब्ध नभए उजुरी गर्ने प्रक्रियाबारे जानकारी प्रदान गर्ने ।
- आफ्नो कमाइको सुरक्षा र विप्रेषण सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्ने ।
- विदेशमा कामदारको हैसियतमा रहँदा गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरू स्पष्ट पार्ने ।
- श्रम स्वीकृति अवधि भन्दा बढी समय र प्रचलित कानुन बमोजिम पुनः श्रम स्वीकृति नगरि वैदेशिक रोजगारीमा रहेमा हुने जोखिमहरुको बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने ।

आवश्यक सामग्री/जानकारीहरूः

- गन्तव्य मुलकबारे सामान्य जानकारी
- गन्तब्य मुलुकमा रहेका सहयोगी निकायहरूको विवरण

प्रक्रियाः

- सर्वप्रथम वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्राप्त श्रम स्वीकृति कामदारको साथमा छ/छैन ? पहिचान गर्ने । छैन भने श्रम स्वीकृतिको महत्वबारे जानकारी दिने ।
- कुन मुलुकको कुन शहरमा कुन रोजगारदाताकोमा के—कस्तो काम र पारिश्रमिक एवं सुविधा पाउने गरी जान लागेको हो, बुझेको छ/छैन ? यकिन गर्ने । रोजगार करार, भिसा लगायत कागजात छन्/छैनन्? रोजगार करार (सम्झौता) को नेपाली अनुवादपत्र अनिवार्य छ, त्यसको समेत जानकारी दिने ।
- इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) ले दुई किसिमका रोजगार करार (सम्झौता) मा हस्ताक्षर गराउँछ भने, कामदार अत्यन्त होसियार र सतर्क हुनु आवश्यक छ । यी दुवै कागजातमा के अन्तर छ भन्ने कुरामा सतर्क हुनु आवश्यक छ । जान लागेको अन्तिम अवस्थामा त्यस्तो करारमा हस्ताक्षर गराउँछ भने दुवै किसिमका रोजगार करार (सम्झौता) पत्र आफूसँगै सुरक्षित राख्नु पर्दछ। म्यानपावर कम्पनीले च्यातेर फाल्नु भनेका कागजात पनि सुरक्षित राख्नु पर्दछ । श्रम गन्तव्य मुलुकमा पुगेपछि आफू ठगिएको महसुस भए उजुरी गर्दा ती कागजातले बलियो प्रमाणका रुपमा काम गर्दछ ।
- वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित सबै कागजातहरू (भिसा, स्वास्थ्य परिक्षण प्रमाणपत्र, बीमा गरेको कागज, अभिमुखिकरण तालिम लिएको प्रमाणपत्र, कल्याणकारी कोषवापत तिरेको भर्पाई, म्यानपावर कम्पनीलाई सेवा शुल्कवापत तिरेको रकमको भर्पाई, करारपत्रको सेवा शर्त, श्रम स्वीकृति गरेको कागज आदि) को २ प्रति फोटोकपी गरी एक प्रति घरमा सुरक्षित राख्ने र अर्को एक प्रति आफुसँगै सुरक्षित राख्नु पर्दछ ।

- नेपालकै विमानस्थल प्रयोग गर्नु पर्दछ । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा श्रम डेस्क छ, त्यहाँ आफ्नो सम्पूर्ण कागजपत्रहरू जाँच गरी र छाप लगाउनु पर्दछ । नेपालबाहेक अन्य देशका विमानस्थलको प्रयोग गर्दा ठगी तथा बेचबिखनमा पर्ने जोखिम हुन्छ । यदी, भारत लगायत अन्य देशको बाटो/विमानस्थल प्रयोग गरी जानुपर्ने भए वैदेशिक रोजगार विभागबाट स्वीकृति पत्र लिनु अनिवार्य छ ।
- गन्तव्य मुलुक पुगेपछि रोजगार करारपत्र वमोजिमको काम, तलब र सुविधा नपाए इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) विरुद्ध उजुरी गर्न सकिन्छ र निःशुल्क कानुनी परामर्श तथा सहयोगका लागि कामदारका परिवारलाई आफ्नो जिल्ला स्थित सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सम्पर्क राख्न अभिप्रेरित गर्नु पर्दछ ।
- गन्तव्य मुलुक पुगेपछि रोजगारदाताले अर्को नयाँ रोजगार करारमा हस्ताक्षर गर्न लगाएर पहिलाको रोजगार करार फिर्ता लिन चाहेमा त्यस्तो कागजको मोबाइलले फोटो खिची तुरुन्त आफ्नो घरमा वा आफ्नो विश्वासिलो व्यक्ति वा स्रोत केन्द्रमा पनि पठाउन सल्लाह दिनु पर्दछ । पछि उजुरी गर्नु परेमा यो पनि महत्वपूर्ण प्रमाण हुन्छ ।
- गन्तव्य मुलुकहरूमा (विषेश गरी खाडी मुलुकहरू) पुगेपछि रोजगारदाता मन परेन, करारनामामा उल्लेख भए अनुसार तलव तथा सेवा सुविधाहरू दिएन, तपाईंमाथि दुर्व्यवहार भयो भने तत्काल सम्बन्धित निकायमा (नेपाली राजदूतावास/वाणिज्य दूतावास वा त्यहाँको श्रम कार्यालय वा अदालत) गई उजुरी गर्नुपर्छ ।रोजगारदाता/मालिक छोडेर करार अवधि नसकिँदै अर्को रोजगारदाताकोमा आँफुखुसी भागेमा अनियमित अर्थात् गैह्रकानुनी कामदार भइन्छ। यस्तो अवस्थामा प्रहरीले पक्राउ गरे हिरासतमा बस्नु पर्ने हुन्छ र जरिवाना तथा जेल सजाय पनि भोग्नुपर्ने हुनसक्छ ।
- आफ्नो रोजगारदाता असन्तुष्ट भएको कुरा अरु खराब नियत भएका साथीभाईले थाहा पाएको खण्डमा कामदारलाई राम्रो काम र दामको प्रलोभन दिई काम छोडेर भाग्न उक्साउन सक्छन् । धेरै नेपाली दाजुभाइहरू यस्तो उक्साहटमा भागेर पछि ठूलो कानुनी र आर्थिक समस्यामा परेका प्रशस्त उदाहरणहरू छन् । तसर्थ कसैको पनि उक्साहट वा प्रलोभनमा परेर गैऱ्हकानुनी तवरले रोजगारदाता बदल्नु हुदैन । अनियमित वा गैह्रकानुनी तवरले बसेमा कामदारलाई समस्या परेमा अथवा नेपाल फर्कनु परेमा धेरै कठिन हुन्छ ।
- गन्तव्यमुलुकमा रहँदा आफुले कमाएको आम्दानीलाई बैंक वा रेमिट्यान्स कम्पनी मार्फत् नेपालमा पठाउनुपर्छ । व्यक्तिगत माध्यम वा हुन्डीबाट रकम पठाउँदा ठगिने र हराउने सम्भावना हुन्छ । विदेश पुगेपछि कसरी रकम घरमा पठाउने र घरपरिवारले कसरी सजिलै रकम प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने विषयमा परिवारमा सल्लाह गर्न अनुरोध गर्ने ।

७. अध्ययन तथा विदेश भ्रमणका लागि जाने सेवाग्राहीहरु

आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आउने सेवाग्राहीहरु अध्ययन गर्न, विदेश भ्रमण गर्न, कार्यक्रममा सहभागी हुन, तीर्थ यात्रा गर्न, व्यापारिक प्रयोजन लगायतका अन्य उद्देश्यले पासपोर्ट बनाउने व्यक्तिहरु हुन सक्दछन । कहिले काहीँ, यस्ता प्रयोजनका लागि विदेश जाने भनेर कोही व्यक्तिहरू वैदेशिक रोजगारीमा जान लागेको पनि हुन सक्दछ । यदी परामर्शदातालाई यस कुरामा संका लागेमा गहन अवलोकन तथा छड्के प्रश्नहरु सोध्नु सान्दर्भिक हुन्छ।

यस्ता अध्ययन तथा रोजगारी बाहेक अन्य कामले विदेश भ्रमण गर्न जाने व्यक्तिहरूलाई आप्रवासी स्रोत केन्द्रबारे छोटो जानकारी दिने तर वैदेशिक रोजगारीमा जान लागेका व्यक्तिहरूलाई भने आवश्यकता अनुसार विस्तृत सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ ।

३.५ वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व सीप तालिम सम्बन्धी परामर्श

परामर्शदाताले आप्रवासी स्रोत/सूचना केन्द्रमा आएका सेवाग्राहीहरूलाई वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि सीप तालिम लिनु अनिवार्य हुने कुरामा जोड दिनु पर्दछ । सीप सिकेर वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा प्रकृयागत लागत कम हुनुको साथै आकर्षक पारिश्रमिक पाउने सम्भावना बढी हुने गर्दछ । यसको साथै, गन्तव्य मुलुकमा पुगे पश्चात सुरिक्षित र सम्मानजनक काम पाउन सकिन्छ जस्ले गर्दा वैदेशिक रोजगारी बढी उपलब्धिमुलक हुने गर्दछ । सीप नसिकी वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा साधारण कामदार (लेबर)को रूपमा काम गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो काम प्रायजसो अप्ठ्यारो, गाह्रो र सारिरीक मिहेनत बढी गर्नु पर्ने हुन्छ । यसको बाबजुद पारिश्रमिक पनि कम हुने र काममा जोखिमता पनि बढी हुने अवस्था रहन्छ ।त्यसैले, सीप सिकेर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जानु पर्दछ भन्ने कुरालाई विशेष जोड दिनु पर्दछ ।

परामर्शदाताले सीपसम्बन्धी तालिमहरू तथा सीप तालिम प्रदायक निकाय र संस्थाहरूको बारेमा जानकारी लिन आवश्यक छ । जस्तैः वैदेशिक रोजगार बोर्ड, स्थानीय तहबाट सञ्चालन गरिएका तालिमहरु, तालिम प्रदायक संस्थाहरू लगायत परियोजनाहरूले प्रदान गर्ने सीप विकास सम्बन्धी तालिमहरू ।

सुरक्षित आप्रवासन परियोजना (सामी)ले वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गरिसकेका सीप तालिमको लागि आवश्यक पर्ने योग्यताहरू पुरा भएका व्यक्तिहरूलाई निःशुल्क व्यवसायिक सीप सम्बन्धी तालिमहरू प्रदान गर्दछ । जसमा तालिम अवधिभर खान र बस्न पनि पैसा लाग्दैन ।

वैदेशिक रोजगारीबाट विभिन्न सीप आर्जन गरी स्वदेश फर्केका कामदारहरूको निःशुल्क सीप परीक्षण

वैदेशिक रोजगारीको क्रममा गन्तव्य मुलुकबाट विभिन्न सीप आर्जन गरी स्वदेश फर्केका कामदारहरूले आफूले आर्जन गरेको सीप तथा दक्षतालाई परीक्षण गराई सीप आर्जनको प्रमाणपत्र लिन चाहेमा वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालयले अन्य सम्बन्धित सरोकारवाला निकायहरूसँगको सहकार्यमा ती स्वदेश फर्केका कामदारहरूको निःशुल्क सीप परीक्षण गराउने कार्य गर्दछ।

*(यी माथि उल्लेखित सीप सम्बन्धी कुराहरू परामर्शदाताले आवश्यकता अनुसार अघिल्ला परामर्शका चरणहरूमा पनि प्रयोग गर्नु पर्दछ)

घटना अध्ययन नं. ३ः

सीप सिक्नुको महत्व तथा फाइदाहरू

(सीप तालिम लिनेहरूले पाउने सुविधा र फाइदाबारे घटना अध्ययनबाट उदाहरणहरू दिने)

खोटाङ जिल्लाका राम राई (नाम परिवर्तन) ले वैदेशिक रोजगारीमा जाने सोच बनाए । वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा धेरै जना ठगीमा परेका, गन्तव्य मुलुक पुगेपछी नेपालमा भने अनुसारको काम तथा तलब नपाएको, वैदेशिक रोजगारीको लागि भनि लिएको ऋण तिर्न नसकि घरबार समेत गुमाएका जस्ता घटना छरछिमेकमा उनले देखेका थिए । कसरी सुरक्षित र भरपर्दो वैदेशिक रोजगारीमा जाने भन्ने चिन्ताले उनलाई पिरोलिरहेको थियो । त्यसै बेला उनले रेडियोबाट सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी जानकारी दिन स्थापना भएको स्रोत केन्द्र र निःशुल्क सीप तालिमका बारेमा थाहा पाएर सूचना लिन उनी स्रोत केन्द्रमा पुगे । स्रोत केन्द्रमा उनले वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरूबारे जानकारी पाउनुका साथै विदेश जानुअघि सीप तालिम लिदाँ हुने फाइदाहरूबारे पनि जानकारी पाए । सीप तालिमको महत्व थाहा पाएपछि सीप सिक्ने निर्णय गरे । स्रोत केन्द्रबाट निःशुल्क सीप तालिम दिने संस्था, त्यसको ठेगाना र सम्पर्क नम्बर लिई उनी तालिम लिन घर सल्लाह गरी काठमाडौं हिँडे ।

उनले स्काफोल्डीङको दुई महिने निःशुल्क तालिम लिए । तालिम अवधिमै उनको अन्तरवार्ता लिन धेरै विदेशी रोजगार कम्पनी र इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) का प्रतिनिधिहरू तालिम केन्द्रमा आए । त्यसरी कामदार छनौट प्रकृया अन्तर्गत अन्तरवार्ताको लागि आएका रोजगार कम्पनीहरू मध्ये उनले सबैभन्दा राम्रो सुविधा दिने कम्पनी छानी सोही मार्फत् साउदी अरेबिया जानका लागि छनोट भए । स्काफोल्डीङ कामको लागि मासिक रु ४०,००० तथा निःशुल्क खाने र बस्ने सुविधासहित जाने निर्णय गरे । उनले म्यानपावर कम्पनीलाई छनोट सेवा शुल्क वापत जम्मा १० हजार रुपैयाँ बुझाएका थिए । उक्त रकम खाडी मुलुकमा एजेन्टमार्फत् काम गर्न जानेहरूको भन्दा निकै न्यून थियो । विदेश जानुअघि उनले तयार गरेका सम्पूर्ण कागजातहरूको एक/एक प्रति घर पठाएका थिए र आफ्नी पत्नीलाई ती कागजपत्रहरू सुरक्षित राख्न भनेका थिए । रामका अनुसार गन्तव्य मुलुक पुगे पश्चात आफुले काम गरिरहेका रोजगारदाता कम्पनीमा सम्झौतामा उल्लेख भएबमोजिम तलब र अन्य सुविधाहरू पाइरहेका छन् । उनी तलब र ओभरटाइम समेत गरेर मासिक ४५ देखि ५० हजारसम्म कमाउँछन् । खान, बस्नको सुविधा उनलाई रोजगारदाता कम्पनीले उपलब्ध गराएको छ । राम लगायत सीप सिकेर जानेहरूले सरकारले तोकेको न्युनतम रुपैयाँ मात्र तिरेका छन् भने सीप नसिकि जानेहरूले सरकारले तोके भन्दा अधिक्तम रकम तिरेको रामले टेलिफोनबाट स्रोत केन्द्रलाई बताए । रामको भनाई अनुसार उनले सीप सिकेर गएका कारणले थोरै लागतमा विदेशमा काम गर्न जान पाए र उनको तलब पनि सीप तालिम नलिई साधारण काम (लेबर)मा जाने साथीहरूको भन्दा धेरै थियो । रामकै अनुसार सीप सिकेर जानेलाई त्यहाँ ट्रेंड र सीप नसिकी जानेलाई हेल्पर भन्छन् । निश्चित रूपमा हेल्परको तलब ट्रेंडमा जानेभन्दा कम हुन्छ । हेल्परलाई जहाँसुकै जे पनि काम गर्न पठाइन्छ भने ट्रेंडमा

जानेले निश्चित काम गर्नुपर्दछ । यसै कारण उनी आफूलाई सीप सिकेर विदेशमा काम गर्न गएकोमा भाग्यमानी र बुद्धिमान ठान्छन् ।

मुख्य सन्देशहरू

- विदेशमा काम गर्न जाने नै हो भने पर्याप्त सूचना र सीप तालिम लिएर मात्र जाऔं ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जाने सोच बनाएका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी नजिकका स्रोत/सूचना केन्द्रमा गई वैदेशिक रोजगारीका प्रक्रियाहरू, ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू तथा निःशुल्क सीप तालिम सम्बन्धी जानकारी लिन सुझाव दिने ।
- सीप तालिम लिन इच्छुक सेवाग्राहीहरूलाई निःशुल्क सीप तालिमको लागि आवश्यक पहल तथा सहयोग गर्ने ।
- सीप तालिम नलिईकन नक्कली सीप प्रमाणपत्र बनाई वैदेशिक रोजगारीमा जानु हुदैन, त्यसो गरे गन्तव्य मुलुक पुगे पश्चात कामदारलाई नै समस्या हुन्छ भन्ने सन्देश दिने ।

३.६ वैदेशिक रोजगारीका लागि घरेलु कामदार सम्बन्धी परामर्श

*(वैदेशिक रजगारीकको घरेलु कामदारको सन्दर्भमा नेपाल सरकारको प्रचलित नीति तथा कानुन बमोजिम सूचना तथा परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने)

सेवाग्राही महिला भए उहाँहरूको विषय र सन्दर्भ सार्वजनिक रुपमा प्रस्तुत गर्नु उपयुक्त नहुन सक्छ । महिलासँग सम्बन्धित विषयहरू सामाजिक मूल्य मान्यताका आधारमा संवेदनशील हुनुका साथै महिला सेवाग्राहीलई आफ्नो जिज्ञासा, प्रश्न तथा अन्य समस्या खुलेर राख्न असहज हुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा महिलालाई महिला परामर्शदाताबाट छुट्टै र विशेष परामर्श सेवा प्रदान गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

उद्देश्यः

- घरेलु कामदारका लागि आवश्यक पर्ने सीप, भाषा र व्यवहारको जानकारी प्रदान गर्ने ।
- विदेश जाँदा प्रयोग गर्ने विमानस्थल, इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) को विषयमा जानकारी प्रदान गर्ने ।
- विदेशमा आवश्यक पर्ने सम्पर्क नम्बर, सम्पर्क स्थान र निकायहरूको जानकारी प्रदान गर्ने ।
- घरेलु कामको प्रकृति तथा जोखिमहरूबारे जानकारी दिने ।

आवश्यक सामग्रीहरूः

- वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारले जान्नै पर्ने महत्वपूर्ण कुराहरू
- घरेलु महिला कामदारले बुझ्नु पर्ने कुराहरू

विधिः छलफल, हाते सामग्रीको प्रयोग

प्रक्रिया

महिला सेवाग्राहीहरूका लागि परामर्श सुरु गर्दा कुन देश जान लागेको हो, को मार्फत् जान लागेको हो, पारिवारिक अवस्था कस्तो छ? जस्ता कुराहरू नम्र तरिकाबाट सोधी उहाँहरूलाई बढी भन्दा बढी आफ्ना कुराहरू राख्ने मौका दिनु पर्दछ । सबै कुरा सुनिसकेपछि मात्र आवश्यक जानकारी तथा सूचना प्रदान गर्नु पर्दछ । आवश्यकता अनुसार छुट्टै परामर्श गरिसकेपछि साथमा आउने परिवारका सदस्य, नातेदार वा साथीलाई पनि महत्वपूर्ण कुराहरु बताउनु पर्दछ ।

घरेलु कामको सन्दर्भमा महिला सेवाग्राहीहरूले नेपाल सरकारको प्रचलित कानुन बमोजिम रहेर वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गरिसेकेको अवस्थामा उनीहरूको निर्णयलाई परामर्शदाताले सम्मान गर्नु पर्दछ । हामी तपाईको जाने निर्णय वा विचारलाई सम्मान गर्छौं, हामी तपाईको वैदेशिक रोजगारी सफल रहोस् भन्ने चाहान्छौं र त्यसका लागि तपाईले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुको बारेमा परामर्श गर्दछौं भन्दा ती महिला सेवाग्राहीहरुको विश्वास जित्न सकिन्छ। स्रोत केन्द्र तपाईलाई सही सूचना दिन र सहयोग गर्न सधै तत्पर छ भनी महिला सेवाग्राहीहरुलाई विश्वस्त पार्नु पर्दछ ।

घरेलु महिला कामदारको रुपमा गन्तव्यमुलुकमा काम गर्ने महिलाले मूलतः के–के काम गर्नुपर्छ ? जस्तैः विद्युतीय उपकरणको प्रयोग (लुगा धुने मेसिन चलाउने, खाद्यपदार्थ राख्ने/चिस्याउने फ्रिजको प्रयोग, लुगामा लगाउने इस्त्रीको प्रयोग, भूईं सफा गर्ने भ्याकुम क्लिनर, भाँडा सफा गर्ने मेसिनको प्रयोग, खाना तताउने मेसिन ओभनको प्रयोग), बालबालिका तथा शिशु हेर्ने र स्याहारशुसार गर्ने, दैनिक १७/१८ घण्टासम्म पनि काम गर्नुपर्ने हुनसक्छ, अरू कम्पनीहरूमा काम गर्दा जस्तो विदा नपाउन सक्ने जस्ता जानकारीहरु पनि प्रदान गर्नु पर्दछ । यद्दपि, सबै घरेलु कामदार शोषणमा पर्छ वा दुःख नै पाउछ भन्ने मात्र पनि होइन, यदि प्रकृयागत हिसाबले घरेलु कामसँग सम्बन्धित सीप तालिम लिई, बोलिचालिका लागि आधारभूत भाषाको ज्ञान लिई विदेश गएमा अनि रोजगारदाता असल भएमा घरेलु कामदारको विदेश बसाई सहज र सफल हुने गरेका विगतको अनुभव छ ।

अवैधानिक तवरबाट श्रम स्वीकृति नलिई घरेलु काममा जाँदा र श्रम स्वीकृति लिई कम्पनीको काममा जाँदा हुने अन्तरको बारेमा सूचना दिनुपर्दछ ः

घरेलु कामदारको रुपमा वैदेशिक रोजगार	कम्पनीको कामदारको रुपमा वैदेशिक रोजगार
रोजगारदाताले रोजगार करार/सम्झौता नगर्न सक्दछ, साथै नातेदारहरुको घरमा कामका लागि पठाइदिन पनि सक्दछ ।	रोजगारदाताले कामदारसँग रोजगार करार/सम्झौता गर्दछ । सेवा सुविधा, काम गर्ने स्थान तोकिएको हुन्छ ।
दैनिक रूपमा बिहान ४ वा ५ बजेदेखि बेलुका ११ वा १२ बजे रातिसम्म पनि काम गर्नुपर्ने हुन सक्दछ।	काम गर्ने समय निश्चित हुन्छ। प्रायजसो दैनिक ८ घण्टाको कार्य समय हुन्छ ।
धेरै समय काम गरे पनि अतिरिक्त समय गरेको कामको पारिश्रमिक पाईदैन ।	८ घण्टा भन्दा धेरै समय काम गरेमा अभरटाइमको रूपमा हिसाब गरिने छ र कम्पनीको नियम अनुसार अतिरिक्त पारिश्रमिक पनि पाइन्छ ।

धेरैजसो घरेलु महिला कामदारले हप्ताको एक दिन पनि छुट्टी पाउँदैनन् ।	हप्तामा १ दिन र कम्पनीको नियमानुसार अन्य सरकारी विदाहरु पनि पाइन्छ । विदामा बाहिर घुम्न जान पाइन्छ ।
रोजगारदाताले आफ्नो घरबाट बाहिर निस्कन नदिने हुँदा, अप्ठेरो परेको बेला राजदूतावास लगायतका अन्य सहयोगी निकाय/संस्थाहरू कहाँ गएर आफ्नो गुनासो सुनाउन वा उजुरी गर्न कठीन हुन्छ ।	राजदूतावास लगायतका अन्य सहयोगी निकाय/संस्थाहरू सम्म पुग्न र सहयोग प्राप्त गर्न सहज हुन्छ ।
घरको चौघेरामा सिमित हुनुपर्छ ।	कामदार शिबिर/होस्टेलमा समूहमा वस्न पाईन्छ।
ठुलो परिवारमा पनि एक जनाले नै काम गर्नुपर्ने हुन सक्छ । घरका सबै जसो काम गर्नु पर्ने हुन्छ ।	कम्पनीमा धेरै साथीहरु मिलेर काम गरिन्छ । के काम गर्ने भन्ने कुरा निश्चित हुन्छ । साथीहरुसँग मनका कुराहरु साट्न पाइन्छ ।
अन्य सहयोगी साथीहरुको साथ पाउन कठिन हुन्छ ।	कुनै समस्या परेमा अन्य साथीहरुले सहयोग गर्न सक्ने संभावना धेरै हुन्छ ।
बीमा नहुन पनि सक्दछ ।	बीमा गरिएको हुन्छ ।

गन्तव्य मुलुकमा अधिकांश घरेलु काम प्रायः मेसिनले गर्नुपर्ने हुन्छ । घरेलु कामदारका लागि दिइने ३० दिने सीप तालिम घरेलु काममा जाने कामदारहरुले अनिवार्य रुपमा लिनु पर्छ, जस्ले गर्दा गन्तव्यमुलुकमा घरेलु कामका लागि प्रयोग हुने मेसिनको बारेमा जानकारी हुनुको साथै ती मेसिनहरू चलाउन सकिन्छ। यस्ता तालिम नलिई नक्कली प्रमाणपत्र बनाउने, नजानेको काम जान्दछु भनेर ढाँटेर वैदेशिक रोजगारीमा जानु हुँदैन । यसबाट पछि आफैं समस्यामा परिन्छ । यसका अलावा आफू काम गर्नका लागि जान लागेको गन्तव्य मुलुकको सामन्य घरायसी काम र बोलिचालीका भाषा सिकेर जानु उपयुक्त हुन्छ भन्ने जानकारी प्रदान गर्ने ।

अवैधानिक एजेन्टले वैदेशिक रोजगारमा जान लाग्ने पैसा अहिले म हालि दिन्छु कमाए पछि पैसा दिनु भनेको हुन सक्छ अथवा पैसा मागेको पनि हुनसक्छ । महिलालाई घरेलु कामदारका रुपमा पठाउने इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी)ले गन्तव्य मुलुकको रोजगारदाताबाट कामदार खोजिदिए वापत पहिल्यै रकम पाइसकेको हुन्छ, त्यसैले कामदारले कुनै पनि शुल्क/रकम बुझाउनु पर्दैन भन्ने कुरा वुझाउन अत्यन्तै जरुरी छ ।

गन्तव्य मुलुकमा रहँदा घरेलु कामदार समस्यामा पर्ने जोखिम बढी हुनछ र यस्तो अवस्थामा सहयोगका लागि नेपाली राजदुतावास वा अन्य निकाय समक्ष पुग्न कठीन हुन्छ। यसको बाबजुद घरेलु कामदारको महत्वपूर्ण कागजातहरू जस्तै पासपोर्ट, भिसा सबै घरधनी तथा रोजगारदातासँग हुने हुदाँ शोषणमा पर्न सक्ने जोखिम बढी हुन्छ। त्यसैले समस्या परेको बेलामा सहयोगी निकायहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्न वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित सबै कागजातहरू (जस्तैः पासपोर्ट, भिसा, सम्झौतापत्र, शुल्क तिरेको भरपाई, बिमाको कागज, मेडिकल रिपोर्ट) को एक प्रति प्रतिलिपि आफूसँग सुरक्षित राख्नु पर्दछ र आर्को एक प्रति आफ्नो घर परिवारमा छोड्नु पर्दछ भन्ने बारे सेवाग्राहीलाई सूचना प्रदान गर्नु पर्दछ।

गन्तव्य मुलुक पुगिसकेपछि कुनै कारणले काम चित्त बुझेन (जस्तैः घरधनी/रोजगारदाता मन परेन, जानुअघि भनेको जस्तो काम र तलव भएन, दुर्व्यहार भयो) भनेर आफूखुसी करार अवधी नसकी नेपाल फर्किन गाह्रो छ। घरधनी/रोजगारदाताले पनि आफुले रकम तिरेर ल्याएको मान्छे फर्कोस् भन्ने चाहँदैन र नेपाल फर्कने अनुमति हत्तपत्त दिँदैन । सोही कारणबाट कतिपय नेपाली घरेलु महिला कामदारहरू श्रम शोषण सहेर करार अवधिभर काम गर्न बाध्य छन् । तसर्थ रोजगारीमा जानुअघि नै सबै कुरा बुझेर, इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत् वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर स्वदेशी विमानस्थलबाट मात्र जानु पर्दछ । वैदेशिक रोजगारीका लागि घरेलु काममा जोखिम बढी हुने भएकाले अन्य सुरक्षित रोजगारीको क्षेत्र जस्तै, कम्पनी, सुपरमार्केट, होटेल, सिलाई बुनाई, व्यूउटीपार्लर आदिमा सीप सिकेर जान प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ ।

घरेलु कामदारका रुपमा वैदेशिक रोजगारमा जाने देश, अवस्था, योग्यता, उमेर तथा प्रक्रियाहरु सरकारको निर्णय अनुसार वेला वेलामा परिवर्तन हुन सक्दछ । सोही अनुसार अद्यावधिक जानकारीहरु परामर्शदाताले प्रदान गर्नु पर्दछ ।

केही महत्वपूर्ण कुराहरु

- परामर्शदाताले घरेलु कामदारको रुपमा काम गर्न जान ईच्छुक महिलाहरुलाई घरेलु कामदारको रुपमा वैदेशिक रोजगारीमा जानु हुँदैन भनेर दुरूत्साहन गर्नु हुदैन । यस सम्बन्धमा भएका नेपाल सरकारको प्रचलित कानुन, जोखिम तथा विकल्पहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नु पर्दछ ।
- घरेलु काममा वैदेशिक रोजगारीमा जानु हुँदैन भन्दा महिलाहरुले स्रोत/सूचना केन्द्रले वैदेशिक रोजगारीमा जान रोक्ने रहेछ भनेर सूचना केन्द्रमा नआउन सक्दछन् र सूचनाको पहूँचबाट झनै टाढा हुने सम्भावना हुन्छ। तसर्थ घरेलु कामको यथार्थताको जानकारी दिने र जाने वा नजाने निर्णय सेवाग्राहीलाई नै गर्न दिनु पर्दछ ।
- सरकारको घरेलु कामदारलाई वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने सम्बन्धी कानून, नियमहरु जस्तैः कुनै देशमा घरेलु काममा जान प्रतिबन्ध छ वा छैन, अरु प्रावधानहरु के के छन् ? सो को वारेमा यथार्थ जानकारी प्रदान गर्नु पर्छ |
- आप्रवासी स्रोत/सचना केन्द्रले कामदारको सुरक्षा तथा हितको लागि काम गर्दै आइरहेको र भविष्यमा

घटना अध्ययन नं. ४ः

फूलकुमारीले घरेलु कामदारका रुपमा काम गर्दाको अनुभव

मेरो घर सर्लाही जिल्ला हो र मैले आफ्ना २ छोरा र ३ छोरीहरूलाई घरमा छाडी घरेलु कामदारका रुपमा कुवेतमा काम गर्न गएकी थिएँ । मलाई कुवेत पुऱ्याउने क्रममा विरगन्ज रक्सौल नाकाबाट २० देखी २२ जना महिलाहरूको समूहमा भारतको मुम्बई हुँदै सुभद्रा (नाम परिवर्तन) नामकी एजेन्टले पुऱ्याएकी थिइन् । सिमानामा प्रवेश गर्ने क्रममा सुरक्षा कर्मी तथा मानव अधिकार कर्मीले सोध्दा, म माईत जाँदैछु र ऊ सुभद्रा (अवैधानिक एजेन्ट) मेरो दिदी हो भन्नु भनेर सिकाइएको थियो । मलाई इन्डियाबाट किन लगिँदैछ, मलाई नेपालबाट पठाउँदा हुँदैन, भनी जिज्ञासा राख्दा एजेन्टले नेपालमा झन्झट धेरै हुन्छ, तिमीलाई जानबाट रोक्न पनि सक्छ, खर्च धेरै लाग्छ र रोजगारदाताले भारतबाटै टिकट दिएको छ आदि भन्यो । साथै भारत जाँदा बाटोमा पनि विदेशमा खुब कमाइ हुन्छ, कस्तो राम्रो बस्नखान व्यवस्था गरिएको हुन्छ, घरको सम्झना नै आउँदैन भनी लोभ्याउँदै दिल्ली लगियो । त्यहाँ मलाई १२ दिन राखियो, लखनऊमा १ दिन र त्यहाँबाट मुम्बईको एयरपोर्ट हुँदै कुवेत पुऱ्याइएको थियो ।

अहिले आएर बुझ्दा, त्यो एजेन्टले मलाई गैह्रकानुनी रुपमा नेपालबाट श्रम स्वीकृति नलिई कुवेत उडाएको रहेछ । त्यसैले मलाई उसले इन्डियाबाट उडायो ।

कुवेत एयरपोर्ट पुगिसकेपछि मलाई कामदार सप्लाई गर्ने अफिसमा लगियो । त्यहाँ नेपाली लगायत अन्य मुलुकका महिलाहरू थिए । त्यहिँ अफिसमा मेरो स्वास्थ्य परिक्षण गरियो । त्यसपछि, एउटी कुवेती महिला कामदार लिन आएकी हुँदा त्यहाँ भएका सबै महिलाहरूलाई लाइनमा राखी उनलाई छान्न लगाईयो, पहिलो दिनमै म छानिएँ । मलाई त्यसपछि ती कुवेती घरधनीले आफ्नो गाडीमा राखेर उनकी घरमा लगिन् । भोलीपल्ट घरधनीले घरका कामहरू जस्तै झाडुपोछा लगाउने, कपडा धुने, ट्वाइलेट सफा गर्ने, आइरन गर्ने, बच्चालाई कसरी नुहाउने आफ्नो भाषामा इसारा गरेर सिकाइन् । त्यसै अनुरुप सधैं बिहान ५ बजे सबेरै उठेर म काम गर्थें । पहिले मेसिनले पोछा लगाउनु पर्थ्यो । त्यसपछि मेसिनमा लुगाधुने, ट्वाइलेट सफा गर्ने काम गर्थें । घाम नलागेका बेला लुगा सुकाउने काम पनि मेसिनले नै गर्नु पर्थ्यो ।

म काम गर्ने कुवेती घर असाध्यै ठूलो थियो, घरको सरसफाइ मैले नै गर्नुपर्थ्यो । साथै ती कुवेती घरधनीकी ८ वटा बच्चाहरू (६ छोरा, २ छोरी) थिए र उनीहरूको रेखदेख गर्ने काम पनि मैले गर्नु पर्थ्यो । बच्चाले भनेको कुरा नगर्दा, नबुझ्दा बच्चा रिसाउने र मलाई पिट्ने, गाली गर्ने गर्थे । दैनिक १७/१८ घण्टा काम गर्नु पर्थ्यो । घरबाट बाहिर कतै जान पाइँदैनथ्यो। बिदा पनि कहिल्यै हुँदैनथ्यो । २ वर्ष लगातार काम गरे । बुर्का लगाएर बस्नु पर्थ्यो । सुरुको २/३ महिनासम्म भाषा नबुझ्ने समस्या धेरै भयो, सबै काम इसाराले र साहुनीले सिकाए अनुसार गर्थें । काममा गल्ती भएर होला कहिलेकाहीं घरधनीले गाली गर्थिन, तर म घरधनीले बोलेको केही बुझ्दिनथें, खालि टुलुटुलु उसको मुख हेर्थें र नमस्कार गरेजस्तो हात जोडेर उसको अगाडि उभिरहन्थें । एक दिन कपडामा आइरन गर्दा कपडा जलेकाले १० दिनार जरिवाना तिर्नु पर्यो ।

विदेशमा घरेलु कामदारका रुपमा जाँदा खाना पकाउने तथा सरसफाइसँग सम्बन्धित मेसिन चलाउने सीप र भाषाको ज्ञान भयो भने काम गर्न सजिलो हुन्छ । काम नजानेको र काम बिग्रेको कारणले थप हिंसामा पर्छौं । त्यहाँ हाम्रो जस्तो कुचोले घर सफा गरिँदैन । त्यसका लागि भ्याकुम क्लिनर र पोछा लगाउने मेसिन हुन्छ, त्यहाँ हातले होइन, मेसिनले लुगा धोइन्छ । पोछा लगाउने मेसिनमा कपडा भिजाएर सेट गरी गुडाउनु पर्छ । त्यो गुडाउँदै जाँदा आफैं पोछा लाग्दै जान्छ । खाना पकाउने अनेक प्रकारका इलेक्ट्रोनिक मेसिन हुन्छन् र ती सबै चलाउन सीप चाहिन्छ । यस्ता मेसिन चलाउने सीप जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ र यी सबै काम सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ नत्र गाली, हिंसाको साथै पैसा तिराउँछन् ।

नेपाली महिलाहरू सिलाई तथा बुनाई सम्बन्धी सीप तालिम लिएर जोर्डनका गार्मेन्ट कम्पनीहरूमा रोजगारीका लागि जाने गरेका छन्ः

घटना अध्ययन नं. ५ः

जोर्डनमा गार्मेन्ट कम्पनीमा कार्यरत नेपाली महिलाको अनुभव

सम्झना नेपाली (नाम परिवर्तन)को घर कावासोती नगरपालिकामा पर्छ । श्रीमानको निधन भएपछि छोरा हुर्काउने र पढाउने जिम्मेवारी उनको काधमा आयो । श्रीमान्को मृत्यु पश्चात उनी माइतीमा बस्दै आएकी थिईन। नेपालमा ज्याला मजदुरी गरेर छोरा पढाउने, घर चलाउने आधार नदेखे पछि उनी वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णयमा पुगिन् । उनको गाँउबाट ४ जना उनीसँगै पढेका साथीहरु गार्मेन्ट सम्बन्धी सिलाई तथा बुनाईको सीप सिकेर गार्मेन्टको काममा जोर्डन पुगेका थिए । सम्झनाले ती साथीहरुसँग कुरा गरिन् र सीप सिकेर वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा काम गर्न सजिलो हुने कुरा थाहा पाईन । पासपोर्ट बनाउने क्रममा उनी स्रोत/सूचना केन्द्रमा पुगिन र गार्मेन्टको लागि आवश्क सीप तालिमको बारेमा सम्पूर्ण जानकारी हासिल गरिन्।

सम्झनाको पारिवारिक र आर्थिक अवस्था देखेर स्थानीय अवैधानिक एजेन्ट उनलाई घरेलु काममा जानका लागि प्रोलोभन देखाउथे तर स्रोत केन्द्रमा आएपछि घरेलु काममा जाँदा कामको समय सिमा नहुने, ओभर टाईम नहुने, घरबाट बाहिर निस्कन नपाइने, साथीसँग सम्पर्कमा बस्न नपाइने भएकाले श्रम शोषण तथा बिभिन्न हिंसाको जोखिम पनि हुने लगायतका कुराहरू थाहा पाए पछि उनी सीप सिकेर गार्मेन्टको काममा जोर्डन जाने निर्णय गरिन।

स्रोत/सूचना केन्द्रको सहयोगमा एक महिनाको निःशुल्क तालिम लिएर उनी जोर्डन गईन । त्यहाँ उनलाई खाना र बस्ने ब्यवस्था कम्पनी आफैले गरेको छ । २०७३ साल देखी उनी जोर्डनमा गार्मेन्ट कम्पनीमा कार्यरत छिन्। उनी सिधै इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) मार्फत फ्रि भिसा फ्रि टिकटको प्रावधान अनुसार जोर्डन पुगेकी थिइन् । उनीसँग नेपाली मात्रै नभएर भारतीय, बंगलादेशी महिला पनि कम्पनीले उपलब्ध गराएको होस्टलमा बस्छन् । उनले ओभर टाईम सहित मासीक ३० हजार देखी ३५ हजार सम्म बचत गरी घरमा पठाउने गरेकी छिन् ।

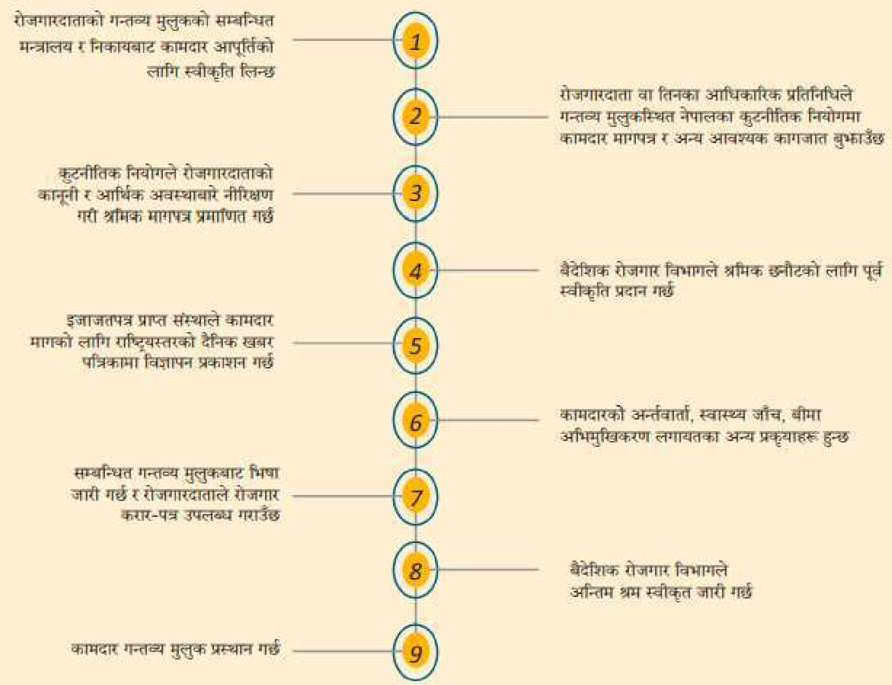
३.७ वैदेशिक रोजगारीको लागि कामदार छनोट प्रकृया सम्बन्धी परामर्श

वैदेशिक रोजगारीको सन्दर्भमा कामदार छनोट प्रकृया एक महत्वपुर्ण प्रकृया हो । सामान्यतया, गन्तव्यमुलुकस्थित रोजगारदाताले त्यहाँको सम्बन्धित मन्त्रालय वा निकायबाट आप्रवासी कामदार/श्रमिक आपुर्तिको लागि स्वीकृति लिने देखि नेपालस्थित वैदेशिक रोजगार विभागले अन्तिम श्रम स्वीकृति प्राप्त गरी कामदार गन्तव्य मुलुकको लागि प्रस्थान गर्ने सम्मको प्रकृयालाई कामदार छनोट प्रकृया भन्ने बुझिन्छ । कामदार छनोट प्रकृयामा गन्तव्य मुलुकस्थित रोजगारदाता, नेपाली कुटनीतिक नियोग, नेपालस्थित वैदेशिक रोजगार विभाग, इजाजतपत्र प्राप्त संस्था लगायतका अन्य नीजि क्षेत्रहरू संलग्न हुने गर्दछ । यस छनोट प्रकृयाको बारेमा तल बुदाँगत रूपमा संक्षिप्त उल्लेख गरिएको छ, यी प्रकृयाहरूको बारेमा परामर्शदाताले सेवाग्राहीहरूलाई बुझ्ने शैलीमा विस्तृत रूपमा जानकारी प्रदान गर्नु पर्दछः

- गन्तव्य मुलुकस्थित रोजगारदाताले त्यँहाको सम्बन्धित मन्त्रालय तथा निकायबाट आप्रवासी कामदार आपुर्तिको लागि कामदारको रोजगारीको क्षेत्र, संख्या, आधारभूत सेवा तथा सुविधा लगायतका कुराहरू खुलाई स्वीकृति लिने गर्दछ ।
- रोजगारदाताले गन्तव्य मुलुकस्थित नेपाली कुटनीतिक नियोग खासगरि राजदुतावासमा नेपाली कामदार आपुर्तिको लागि कामदार मागपत्र पेश गर्ने गर्दछ ।
- गन्तव्य मुलुकस्थित नेपाली कुटनीतिक नियोगले सम्बन्धित रोजगारदाताको कानुनी तथा आर्थिक अवस्थाको बारेमा निरिक्षण गरी कामदार मागपत्र प्रमाणित गर्ने गर्दछ ।
- नेपालस्थित वैदेशिक रोजगार विभागले सबै आवश्यक कागजात जाँच गरी कामदार छनोटको लागि पुर्व स्वीकृति प्रदान गर्ने गर्दछ ।
- इजाजतपत्र प्राप्त संस्थाले राष्ट्रिय स्तरको दैनिक खबर पत्रिकामा वैदेशिक रोजगार नियामवली, २०६५ बमोजिम कामदार मागको लागि बिज्ञापन प्रकाशन गर्ने गर्दछ ।
- कामदारको अन्तरवार्ता, स्वास्थ्य जाँच, बीमा, अभिमुखिकरण तालिम लगायतका अन्य आवश्यक प्रकृया पुरा गर्ने गरिन्छ ।
- कामदारले गन्तव्य मुलुकबाट रोजगारीको लागि भिसा प्राप्त गर्ने गर्दछ ।
- वैदेशिक रोजगार विभागले यी सबै कागजात/प्रकृया पुरा गरी सकेपछि अन्तिम श्रम स्वीकृति जारी गर्ने गर्दछ ।
- यस पश्चात, कामदार रोजगारीको लागि गन्तव्य मुलुक प्रस्थान गर्ने गर्दछ ।

***यद्यपी, कामदार छनोट प्रकृया सबै गन्तव्य मुलुकको हकमा समान नहुन सक्छ, जस्तै दक्षिण कोरियाको हकमा फरक छ ।**

चित्रः वैदेशिक रोजगारीका लागि कामदार छनोट प्रकृया



स्रोत: नेपाल श्रम आप्रवासन प्रतिवेदन, २०२०

३.८ सुरक्षित विप्रेषण तथा वित्तीय साक्षरता सम्बन्धी परामर्श

वैदेशिक रोजगारीको मुख्य उद्धेश्य भनेको नै पैसा कमाउनु हो । विदेशको कमाई दिगो नहुन पनि सक्छ, त्यसैले खर्च गर्दा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । आफूले कमाएको रकम के गर्ने, केमा खर्च गर्ने भन्ने विषय नितान्त व्यक्तिगत निर्णय हो । रकमको प्रयोग गर्दा सही निर्णय लिन सके मात्र यसबाट बढी मात्रामा फाइदा लिन सकिन्छ । पैसा कति कमाइन्छ भन्दा पनि कति बचत वा लगानी गर्न सकियो भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ । वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा लाग्ने खर्च र विदेशबाट हुन सक्ने कमाई तथा नेपालमा नै रोजगारी गर्दा हुने कमाई र विदेशमा गई काम गर्दा हुने कमाईको बारेमा तुलना गरी लाभ हुने काममा मात्र जानु पर्दछ भन्ने सूचना प्रदान गर्नु पर्दछ । साथै, वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेश जानु अघि नेपालमा बैंक खाता खोल्नु पर्दछ र विदेशबाट रकम नेपाल पठाउँदा औपचारिक माध्यम जस्तैः रेमिट्यान्स् कम्पनी, बैंक आदि मार्फत पठाउनु पर्दछ भनी सेवग्राहीलाई जानकारी प्रदान गर्नु पर्दछ ।

वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त रकमलाई सुरक्षित र उपलब्धिमूलक बनाउने धेरै उपायहरु छन् ती मध्ये केही उपायहरुको बारेमा आप्रवासी स्रोत केन्द्रका परामर्शदाताले सेवाग्राहीको आवश्यकता र चासोलाई सम्बोधन हुने गरी सूचना तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्दछ ।

- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा जति सक्दो कम खर्चमा जानु पर्दछ ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जानको लागि यदि ऋण लिनु पर्ने भएमा धेरै ब्याजदर पर्ने गरी व्यक्तिबाट ऋण लिनु हुँदैन । ऋण प्रदान गर्ने संस्थाहरु जस्तै बैंक, सहकारी जस्ता सेवा प्रदायकबाट लिनु पर्दछ ।

- विदेश पुगेपछि परिवारमा कसले ? कहाँबाट ? कसरी ? विप्रेषण प्राप्त गर्ने र त्यो विप्रेषणलाई कसरी ? उपयोग गर्ने भन्ने बारेमा परिवारमा सरसल्लाह वा सहमति गरेर मात्र विदेश जानु पर्दछ । जसले गर्दा प्राप्त भएको विप्रेषणको प्रयोगलाई लिएर हुन सक्ने घरायसी झगडा, मन मुटावलाई न्यूनिकरण गर्न सहयोग मिल्दछ ।
- विदेशमा वा परिवारमा धेरै खर्च गर्ने बानीलाई घटाउनु पर्दछ । विदेशको कमाई अस्थायी भएकोले गर्दा समयमा नै यसको सदुपयोग गर्नु पर्दछ । धेरै मनोरञ्जन, फजुल खर्च, देखासिखी गर्न भन्दा बचत बढाउन प्रतिस्पर्धा गर्नु पर्छ ।
- रकम लिएर आउँदा जाँदा सुरक्षा अपनाउँनु पर्दछ । साथी लिएर हिड्ने, धेरै रकम बोकेर नहिड्ने जसले गर्दा रकम तथा ज्यानको सुरक्षा बढाउँछ । सापटी दिने, ढुकुटी खेल्ने जस्ता कार्य नगर्ने ।
- हुन्डी वा ब्यक्तिगत रुपमा घरमा पैसा नपठाउने । यसरी रकम पठाउँदा हराउने, र जिम्मेवारी नलिने हुन्छ । यो कानुन विपरित कार्य पनि हो । घर जग्गा खरिद गर्दा, बैंकमा रकम जम्मा गर्दा वा अन्य धेरै प्रयोजनका लागि कमाईको स्रोत खुलाउनु पर्ने हुन्छ, हुण्डीबाट पठाएको रकम आधिकारिक नहुँने हुँदा स्रोत खुलाउन कठिनाई पर्छ । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध बैंक तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोली बैंक मार्फत नै कारोवार गर्ने
- घर परिवार तथा कामदारले आम्दानी तथा खर्चको विवरण लिखित रुपमा राख्नु पर्छ । त्यस्तैगरि कारोवार सम्बन्धित सम्पूर्ण कागजपत्रहरू सुरक्षित राख्ने ।
- विदेशको कमाईलाई बढी भन्दा बढी बचत गर्ने र सुरक्षित र बढी प्रतिफल दिने क्षेत्रमा लगानी गर्ने । घरमा रहेका परिवारका सदस्यहरुले पनि आय आर्जनका थप विकल्पको खोजी गर्ने, बचत बृद्धि, लगानी बृद्धि, पारिवारिक द्वन्द न्युनिकरण, सामाजिक सद्भाव तथा सहयोगी भावना बढाउने कार्य गर्ने ।
- परिवारका सदस्यहरुको विछोड नभई एक आपसमा मायाँ र सहयोग गरी नेपालमा नै आयआर्जन गर्ने योजना बनाउने । जसको लागि विदेशबाट फर्किएर नेपालमा नै कुनै उद्यम गर्ने सोच राख्ने र योजना बनाउँने ।

३.९ उजुरी/गुनासो र ठगी सम्बन्धी परामर्श

वैदेशिक रोजगारीमा जाने वा गएका व्यक्तिहरु विभिन्न किसिमका समस्याहरुमा पर्न सक्दछन् । त्यस्ता समस्याहरु जस्तैः पासपोर्ट लिएर लामो समय सम्म फिर्ता नदिएको, वैदेशिक रोजगारीमा पठाउछु भनी झुटो आश्वासन दिई रकम लिएर लामो समय सम्म नपठाएको, विदेशमा सम्झौता अनुसार काम र पारिश्रमिक नपाएको, लामो समय देखि विदेश गएको व्यक्ति परिवारसँग सम्पर्क विहिन भएको, गन्तव्य मुलुकमा अलपत्र परेको, वैदेशिक रोजगारको क्रममा मृत्यु तथा अंगभंग भएको, गन्तव्य मुलुकमा जेल परेको, मेडिकल फेल भएर फर्कनु परेको लगायतका मुद्दाहरु हुन सक्दछन् ।

त्यस्ता मुद्दा लिएर पीडितहरु आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा सहयोगको लागि आउन सक्दछन् । यसरी आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आएका पीडित सेवाग्राहीहरुलाई जिम्मेवारपूर्वक तरिकाले सहयोग गर्ने दायित्व आप्रवासी स्रोत केन्द्र तथा परामर्शदाताको रहन्छ । परामर्शदाताले पीडितको कुरा ध्यानपूवर्क सुनेर मुद्दाको प्रकृति र उपलव्ध प्रमाणहरुको वारेमा अध्ययन गर्नु पर्दछ । उपलव्ध प्रमाणहरु हेरी पीडितलाई सहयोगको लागि आवश्यक

प्रमाण, प्रकृया, मुद्दाको लागि लाग्ने समय आदिको वारेमा जानकारी प्रष्ट तरिकोले दिनु पर्दछ । साथै आवश्यक प्रमाण तथा कागजातहरु अपुग भएको भए सो कुराहरु संकलन गर्न आवश्यक सहयोग पनि गर्नु पर्ने हुन सक्दछ । यदि कानुनी प्रकृयाका लागि प्रमाण पुगेको भए आवश्यक सहयोगको लागि परामर्शदाताले सम्वन्धित निकाय तथा साझेदार संस्थामा सिफारिस गर्नु पर्दछ । यसरी सिफारिस गर्दा मुद्दाको प्रकृति हेरी निम्नानुसारका निकायहरुमा सिफारिस गर्नु पर्दछ ।

वैदेशिक रोजगारीका मुद्दाहरुमा कानुनी सहयोगको लागि सम्बन्धित संयन्त्रहरू:

वैदेशिक रोजगारीका मुद्दाहरु	**कानुनी सहयोगको लागि संयन्त्रहरू**	**कति समय भित्र उजुरी गर्ने ?**	**आवश्यक कागजातहरू**
वैदेशिक रोजगार कसुर/ठगी (रकम लिई विदेश नपठाएको)	जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा वैदेशिक रोजगार विभाग ।	जहिले सुकै पनि उजुरी दिन सकिन्छ ।	१. इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) भए रकम बुझाएको वा बुझिलिएको भर्पाई । २. व्यक्ति/अवैधानिक एजेन्टलाई दिएको हो भने वैदेशिक रोजगार प्रयोजनका लागि दिएको भन्ने जनाइएको भर्पाई, आई.एम.ई स्लिप वा बैंक भौचर वा लिखत प्रमाण । ३. पीडितको राहदानी वा प्रतिलिपी । ४. वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी निज पिडकसँग भएका च्याट लगायत अन्य थप प्रमाण । जस्तैः भिसा, करार, अफर लेटर आदी ।
पासपोर्ट जफत	जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा वैदेशिक रोजगार विभाग ।	जहिले सुकै पनि उजुरी दिन सकिन्छ (तर धेरै विलम्व गर्नु हुँदैन) ।	१ राहदानीको प्रतिलिपी । २. नागरिकताको प्रतिलिपी ।
क्षतिपुर्ति (रोजगार करारमा उल्लेख भएको भन्दा फरक कम्पनी, काम, तलब वा सेवा सुविधा)	जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा वैदेशिक रोजगार विभाग	विदेशमा पुगेपछि कम्पनी, काम, तलब वा अन्य सेवा सुविधा फरक परेमा काम भए गरेको मितिले १ वर्ष भित्र वा कामदार नेपाल फर्केको मितिले १ वर्ष भित्र उजुरी गरी सक्नु पर्दछ ।	१. रकम बुझिलिएको भर्पाई । २. पीडितको राहदानी । ३. श्रम स्वीकृति । ४. सम्झौता÷करारपत्र । ५. प्रवेषाज्ञा ६. हवाई टिकट/Air Bill/Cargo Bill ७. कम्पनी,काम र सेवा सुविधा फरक परेको प्रमाण । जस्तैः Salary Payment Sheet ।
आर्थिक सहायता तथा बीमा (वैदेशिक रोजगारमा गएको कामदारको करार अवधिमा वा करार अवधि समाप्त भएको १ वर्षभित्र कुनै कारणले मृत्यु भएमा वा अङ्गभङ्ग भएमा वा गम्भीर विरामी भएमा)	वैदेशिक रोजगार वोर्ड वा स्थानीय तह (गाउँपालिका, नगरपालिका वा उपमहानगरपालिका / महानगरपालिका)	मृत्यु भएको एक वर्ष भित्र / नेपाल फर्केको एक वर्ष भित्र वा स्वदेशमा अङ्गभङ्ग वा गम्भीर विरामी भएकोमा सो को १ वर्ष भित्र।	१. मृत्यु/ अङ्गभङ्ग वा गम्भीर बिरामी हुने व्यक्तिको राहदानी वा ट्राभल डकुमेन्ट र नागरिकताको प्रतिलिपी २.जाँदा आउँदाको हवाई टिकट ३.श्रम स्वीकृति । ४.करार पत्र । ५.मृत्यु भएको अवस्थामा मृत्यु दर्ता प्रमाण पत्र/ अङ्गभङ्ग वा गम्भीर बिरामी भएको अवस्थामा अस्पतालको प्रमाण सम्बन्धी कागजातको प्रतिलिपी ।

			६.मृतकसँगको नाता प्रमाणीत गरिएको कागज पत्र (नेपालीमा) । ७.मृतक अविवाहित भएमा अविवाहित भएको सिफारिस पत्र । ८.सम्बन्धित पालिकाको शिफारिस पत्र । ९.निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी । नोटः माथि उल्लेखित सम्पूर्ण कागजात नोटरीबाट प्रमाणीत गराइएको हुनु पर्दछ ।
उद्दार (गन्तव्य मुलुकमा पुगे पश्चात अलपत्र परेमा)	कन्सुलर सेवा विभाग/वैदेशिक रोजगार विभाग/वैदेशिक रोजगार बोर्ड ।	गन्तव्य मुलुकमा अलपत्र पर्नासाथ वा आफन्तलाई जानकारी प्राप्त हुनासाथ ।	१.पीडितको राहदानीको प्रतिलिपी । २.श्रम स्वीकृति। ३.करार पत्र । ४.संभव भएसम्म पिडितबाट उद्दार गरिनु पर्ने कारण उल्लेख गरिएको कागज । ५.निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी ।
लाश फिर्ता	वैदेशिक रोजगार बोर्ड	तत्काल	१. मृतक कामदारको राहदानी प्रतिलिपी । २. श्रम स्वीकृतिको पत्र । ३. सम्झौता÷करारपत्र । ४.निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी ।
कानुनी सहायता (गन्तव्य मुलुकमा कुनै फौजदारी अभियोग लागी पक्राउ परेमा वा मुद्दा चलेमा)	वैदेशिक रोजगार बोर्ड	पक्राउ परेको सूचना प्राप्त हुनासाथ वा पक्राउ परी वकिलको आवश्यकता पर्ना पूर्व नै	१. कामदारको राहदानी प्रतिलिपी । २. श्रम स्वीकृतिको पत्र । ३. सम्झौता÷करारपत्र । ४.थुनामा रहेको प्रहरी कार्यालय वा कारागारको नाम, ठेगाना र संभव भएसम्म सम्पर्क नं । ५.निवेदकको नागरिकताको प्रतिलिपी ।
मेडिकल फेल (नेपालमा मेडिकल पास भई गएकोमा गन्तव्य मुलुकमा स्वास्थ्य परिक्षण गर्दा फेल भएर फर्कनु परेमा)	श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय वा वैदेशिक रोजगार विभाग वा वैदेशिक रोजगार वोर्ड वा श्रम तथा रोजगार कार्यालय	स्वास्थ्य परिक्षणका कारण फिर्ता भएको कामदारले स्वदेश फिर्ता भएको मितिले ९० दिनभित्र	१. नेपालमा र विदेशमा स्वास्थ्य परिक्षण गराएको सक्कल रिपोर्ट वा सो को प्रमाणीत प्रतिलिपि २. स्वास्थ्यका कारणले स्वदेश फर्कनु परेको प्रमाणित कागजपत्र, ३. आतेजाते हवाई टिकट र बोर्डिङ पास । ४. कामदारको राहदानीको प्रतिलिपी । ५. विशेषज्ञ समितिले मागे बमोजिमका अरु कागज पत्र ।
छात्रवृत्ति	सम्बन्धित विधालय माफर्त वैदेशिक रोजगार वोर्ड	अभिभावकको मृत्यु वा अङ्गभङ्ग वा अशक्त विरामी परे पश्चात तत्काल	१. राहदानीको प्रतिलिपी र श्रम स्वीकृतिको निस्सा (कामदारको) । २. अविभावकको नागरिकता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी । ३. मृत्यु भएको अवस्थामा मृत्यु दर्ता प्रमाण पत्र/ अङ्गभङ्ग वा गंभिर बिरामी भएको प्रमाणीत गर्ने सरकारी मान्यता प्राप्त चिकित्सकको प्रमाणको प्रतिलिपी । ४.नाता प्रमाणीत पत्रको प्रतिलिपी ।

			५.वैदेशिक रोजगारीको क्रममा मृत्यु / अङ्गभङ्ग/अशक्त वा गंभिर बिरामी भएको भनि सम्बन्धित स्थानिय निकायको शिफारिस ।

यसरी सम्बन्धित निकायमा सिफारिस गरिएका मुद्दाहरुमा पीडितहरुले छिटो न्याय पाउने अपेक्षा राखेका हुन्छन् । तर कानुनी प्रकृयामा जादा सम्बन्धित निकायहरुमा समयमै मुद्दा दर्ता भए पनि कतिपय मुद्दाहरुको लागि बढि समय लाग्न सक्छ । खास गरी गन्तव्यमुलुकमा भएका घटनाहरुलाई सम्बन्धित मुलुकमा रहेको दुतावास लगायत विभिन्न निकायहरुमा आवश्यक सहयोग तथा प्रकृयाको लागि पठाउनु पर्ने हुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा मुद्दाको जानकारी आउन तथा छिनोफानो हुन सोंचे भन्दा वढि समय लाग्न सक्दछ। त्यसैले यस्ता विषयहरुमा सेवाग्राहीहरुलाई समयमा नै प्रष्ट वताउनु पर्दछ ।

कानुनी सहायता तथा आवश्यक सहयोगको लागि सिफारिस गरिएको मुद्दाहरुको प्रगति अवस्थाको विषयमा आप्रवासी स्रोत केन्द्रले नियमित रुपमा सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गरी जानकारी लिनु पर्दछ । उक्त प्राप्त जानकारीलाई सेवाग्राही अर्थात तिनको आफन्तलाई सोही वमोजिम नियमित रुपमा सम्प्रेषण गर्नु पर्दछ । परामर्शकताले मुद्दाको किनारा नलागे सम्म यो प्रकृयालाई नियमित रुपमा अगाडी वढाउनु पर्दछ ।

आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा दर्ता भएका कतिपय मुद्दाहरुमा मनोसामाजिक समस्या पनि हुन सक्दछन् । खास गरी परिवारका सदस्यको मृत्यु तथा वेपत्ता भएको अवस्थामा र अन्य अवस्थामा पनि मनोसामाजिक समस्या हुन सक्दछ । यदि त्यस्तो व्यक्ति तथा मुद्दाहरु फेला परेमा आवश्यक सहयोगको लागि मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग भेट गराउने वातावरण मिलाउनु पर्दछ । सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग भेट गराउँदा वा भेट गर्ने प्रस्ताव गर्दा संवेदनशीलता अपनाउनु आवश्यक छ ।

३.१० मनोसामाजिक परामर्श सेवा सम्बन्धी परामर्श

वैदेशिक रोजगारीको कारणले कामदार तथा उनीहरुका परिवारले भोग्नु परेका जटिल सामाजिक परिस्थिति (सामाजिक लागत) जस्तैः घरेलु हिंसा, पारिवारिक सम्बन्धमा तनाव, पैसाको प्रयोगको विषयले परिवारमा द्वन्द, सामाजिक लाञ्छना (विशेष गरेर श्रीमतीहरुलाई), कामदारका बालबालिकाहरु उपयुक्त अभिभावकत्व विना हुर्कने, विदेशमा कामदारको मृत्युले निम्त्याएको आघातजन्य परिस्थितिले देखापरेका मन, भावना, सोचाइसंग सम्बन्धित समस्या भोगिरहेका सेवाग्राहीहरुसंग काम गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्ता समस्या जटिल भएमा मानसिक रुपमा विक्षिप्त हुने र आत्महत्या गर्ने सम्म जोखिम निम्तिन सक्दछ । यस्ता सेवाग्रहीलाई व्यतिगत अथवा पारिवारिक मनोसामाजिक परामर्श जरुरी हुन्छ । सो परामर्श सुरक्षित तथा गोपनिय वातावरणमा गर्नु जरुरी हुन्छ । यी सबै परिस्थितिहरुलाई सम्वोधन गर्न आप्रवासी स्रोत केन्दले यस्ता सेवाग्राहीहरुलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्नु पर्ने हुन्छ । आप्रवासी स्रोत केन्दसंग नै मनोसामाजिक परामर्श क्षेत्रमा तालिम प्राप्त मनोसामाजिक परामर्शकता उपलब्ध भएमा यस्ता समस्या भोगिरहेका सेवाग्राहीहरुलाई मनोसामाजिक परामर्शकताकोमा मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि सिफारिस गर्नु पर्दछ । यदि आप्रवासी स्रोत केन्दमा तालिम प्राप्त मनोसामाजिक परामर्शकता उपलब्ध नभएमा त्यस स्थानीय तहमा वा जिल्लामा यस्तो किसिमको सेवाहरु दिने निकाय, संस्थामा सिफारिस गर्नु पर्दछ ।

३.११ वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी मोबाईल एप्लिकेसन सम्बन्धी परामर्श

हाल वैदेशिक रोजगारीमा जाने नेपाली कामदारहरुलाई लक्षित गरी विभिन्न मोवाईल एप्लिकेशनहरु वनेका छन्।

क. "वैदेशिक रोजगारी"

वैदेशिक रोजगार विभाग अन्तर्गत **"वैदेशिक रोजगारी"** मोबाइल एप्लिकेशन सञ्चालनमा रहेको छ । यो मोबाइल एप्लिकेशन डाउनलोड गरी वैदेशिक रोजगारी बारे सूचना, इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी), अभिमुखीकरण तालिम प्रदायक संस्था, महत्वपूर्ण सम्पर्क, पुनःश्रम स्वीकृति लगायतका विषयमा आधिकारिक जानकारी तुरून्त प्राप्त गर्न सकिन्छ । साथै, यो मोबाइल एप्लिकेशन मार्फत वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी वैदेशिक रोजगार विभाग समक्ष गुनासो पनि टिपाउन सकिन्छ । मोबाइलको प्ले स्टोरबाट सजिलै यो एप्लिकेशन डाउनलोड गर्न सकिन्छ । यसबारे सेवाग्राहीलाई जानकारी दिनु पर्दछ ।

"वैदेशीक रोजगारी" मोबाइल प्लिकेशन सम्बन्धी अनलाईन भिडियो लिंकहरू:

https://ujyaaloonline.com/story/22647/2019/7/2/mobile-app-for-important-foreing-job-information
https://youtu.be/5-bGGLvsBPc
https://twitter.com/Ujyaalo/status/1146297952702541826

ख. "शुभ यात्रा" मोवाइल एप्लिकेशनः यो मोबाइल एप्लिकेशन मुलभूत रूपमा वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिहरूलाई लक्षित गरी वैदेशिक रोजगारसँग सम्वन्धित बिषयहरूमा उनीहरूको सूचनामा पहूँच अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले बनाइएको छ । यो एप्लिकेशन "प्लेस्टोर" मा उपलब्ध छ।

ग. "प्रवासीको साथ" मोवाइल एप्लिकेशनः यो मोवाइल एप्लिकेशनले वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिहरूलाई आम्दानी, खर्च र बचतको हिसाव राख्दै यस विषयमा प्रभावकारी निर्णय लिन मद्दत गर्दछ। यो एप्लिकेशन "फाईनान्सियल क्याल्कुलेटर, एपस्टोर, प्ले स्टोर र वेब भर्जन" मा पनि उपलब्ध छ।

३.१२ वैदेशिक रोजगार व्यवस्थापन प्रणाली (FEIMS) सम्बन्धी परामर्श

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयले वैदेशिक रोजगारीलाई सहज, सरल तथा छरितो बनाउनका लागि वैदेशिक रोजगार सूचना व्यवस्थापन प्रणालीको विकास गरेको छ । यो प्रणालीमा अध्यागमन विभाग, पासपोर्ट विभाग, कन्सुलर सेवा विभाग, कुटनीतिक नियोगहरु, वैदेशिक रोजगार विभाग, इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी), अभिमूखिकरण तालिम प्रदायक संस्था, स्वास्थ परिक्षण गर्ने संस्था, बैंक, बिमा कम्पनीहरु लाई एकीकृत गरिएको छ । सूचना तथा सेवा प्रवाहलाई प्रविधि मैत्री ढंगले सहज, सुलभ र गुणस्तरीय तरिकाले सरोकारवाला निकाय तथा व्यक्तिहरु समक्ष पुर्‍याई वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित र व्यवस्थित बनाउनका लागि वैदेशिक रोजगार सूचना व्यवस्थापन प्रणालीको अभ्यास गरिएको हो । यसबाट वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित सेवा प्रवाह छरितो र पारदर्शी बनाउने अपेक्षा गरिएको छ ।

वैदेशिक रोजगार सूचना व्यवस्थापन प्रणालीले आप्रवासी कामदारलाई हुने फाईदाहरु

स्रोतः वैदेशिक रोजगार विभाग

परिच्छेद-४
विविध

४.१ वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित सरकारी निकाय तथा सहयोग संयन्त्रहरू

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय वैदेशिक रोजगारीको समग्र व्यवस्थापन तथा नियमन गर्ने नेपाल सरकारको माथिल्लो निकाय हो । श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा क्षेत्रका नीति, योजना र कार्यक्रमहरू विशेषतः आन्तरिक रोजगारीको व्यवस्थापन तथा वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित र व्यवस्थित बनाउनका लागि नीति, कानुन, मापदण्ड तय गरी नियमन गर्ने कार्य यस मन्त्रालयले गर्दछ । साथै वैदेशिक रोजगारीबाट आर्जित सीप, प्रविधि र पूंजीको उपयोगबाट आन्तरिक रोजगारी प्रवर्द्धन गर्नु पनि यस मन्त्रालयको जिम्मेवारी रहेको छ । यसका साथै नीति तथा ऐन, नियम कार्यान्वयन गराउन मातहतका निकायहरूको अनुगमन, मूल्यांकन गरी निर्देशन दिने काम पनि मन्त्रालयले गर्दछ ।

वैदेशिक रोजगार विभाग

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय अन्तर्गत वैदेशिक रोजगारलाई सुरक्षित, व्यवस्थित तथा नियमन गर्ने कार्यान्वयन तहको मुख्य निकाय वैदेशिक रोजगार विभाग हो । वैदेशिक रोजगार विभागले वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी ऐन, नियम, निर्देशिकाको कार्यान्वयन गर्ने गर्दछ । यसैगरि वैदेशिक रोजगार व्यवसाय सञ्चालनको लागि व्यवसायीलाई इजाजतपत्र प्रदान, नवीकरण, कारबाही तथा संस्था खारेज गर्ने, वैदेशिक रोजगार अभिमुखीकरण सम्बन्धी तालिम प्रदान गर्ने संस्थालाई अनुमति प्रदान गर्ने तथा नियमन गर्ने कार्य विभागको जिम्मेवारी भित्र पर्दछ । घरेलु कामदारलाई तालिम दिने संस्थाको दर्ता, नवीकरण तथा नियमन गर्ने, वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी उजुरीको अनुसन्धान सम्बन्धी कार्य गर्ने, अनुसन्धानका आधारमा वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरणमा मुद्दा दायर गर्ने जस्ता जिम्मेवारी पनि विभागको रहेको छ । इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) बिरूद्धको उजुरीमा अनुसन्धान गरी निर्णय गर्ने, वैदेशिक रोजगारका कसुरमा हुने विभागीय दण्ड सजाय सम्बन्धी अर्धन्यायिक कार्य गरी कामदारलाई राहत तथा क्षतिपूर्तिका लागि निर्णय तथा सहजिकरण गर्ने, वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी ठगी नियन्त्रण गर्ने, वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी गुनासो व्यवस्थापन गर्ने लगायत कामदारहरूको उद्धारमा सहजिकरण गर्ने कार्य विभागले गर्दछ । विभाग अन्तर्गतका विराटनगर, धनुषा, वुटवल, पोखरा, सुर्खेत र धनगढी स्थित श्रम तथा रोजगार कार्यालयहरुबाट समेत हाललाई पुनःश्रम स्वीकृति प्रदान गर्ने गरी कार्य शुरु गरिएको छ । यस अतिरिक्त, यस विभाग अन्तर्गत वैदेशिक रोजगारीको लागि दक्षिण कोरिया जाने नेपाली कामदारहरूको भाषा तथा सीप परीक्षण गर्नका लागि इम्प्लोइमेन्ट परमिट सिस्टम (EPS) कोरिया शाखा र यसगरि जापानको लागि पनि जापान इकाई रहेको छ ।

वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरण

वैदेशिक रोजगार विभागमा परेको मुद्दा विभागमै किनारा लगाउन नसकेमा वा मुद्दाको प्रकृति अनुसार न्यायिक छिनोफानो गर्नुपरेमा वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरणमा पठाउने व्यवस्था वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ ले गरेको छ । कानुन बमोजिम वैदेशिक रोजगार विभागबाट सजाय हुने भनी लेखिएको बाहेक अरू मुद्दाको अनुसन्धान, कारबाही र किनारा/फैसला गर्नका लागि तीन सदस्यीय वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरणको गठन सो ऐन बमोजिम भएको छ । न्यायाधिकरणले वैदेशिक रोजगार विभागले दायर गरेका वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित मुद्दाहरु मात्र हेर्ने गर्दछ ।

वैदेशिक रोजगार बोर्ड

वैदेशिक रोजगारीको क्षेत्रलाई सुरक्षित, मर्यादित र व्यवस्थित बनाउने उद्देश्यले वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारको हक हितको संरक्षण गर्न आवश्यक कार्य गर्ने प्रयोजनका लागि श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्री/राज्यमन्त्रीको अध्यक्षतामा कार्यकारी निर्देशक सदस्य-सचिव रहने गरी २५ सदस्यीय वैदेशिक रोजगार बोर्डको गठन गरिएको छ । बोर्डले अन्तर्राष्ट्रिय श्रम बजारको अध्ययन गर्ने गराउने र नयाँ अन्तर्राष्ट्रिय श्रम बजारको खोजी गर्ने गराउने, सुरक्षित वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धनका लागि सूचना संकलन, प्रशोधन र प्रकाशन गर्ने, नेपाल सरकारलाई नीतिगत सुधारका लागि आवश्यक सल्लाह सुझाव प्रदान गर्ने, वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषको परिचालन गर्ने, वैदेशिक रोजगारीमा गएका कामदारको हित तथा संरक्षण सम्बन्धी आवश्यक कार्य गर्ने गर्दछ । यसैगरि वैदेशिक रोजगारीबाट फर्कीएका कामदारहरूले आर्जन गरेका सीप, पुंजी र प्रविधि उपयोग गरी राष्ट्रहितको लागि कार्यक्रम तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन र मूल्यांकन गर्ने जिम्मेवारी पनि बोर्डको रहेको छ ।

साथै, वैदेशिक रोजगारीमा रहँदा कामदारहरुको उपचार गर्नुपर्ने अवस्थामा उपचार खर्च उपलब्ध गराउने, वैदेशिक रोजगार अभिमुखीकरण तालिम दिने संस्थाको अनुगमन गर्ने, वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धी कानुन अध्ययन गरी पुनरावलोकनका लागि सरकारलाई सुझाव प्रदान गर्ने, वैदेशिक रोजगारीको क्रममा मृत्यु भएका व्यक्तिका परिवारलाई आर्थिक सहायता र तीनका बालबालिकालाई छात्रबृति उपलब्ध गराउने, अंगभंग भएकालाई राहत प्रदान गर्ने जस्ता कार्यहरू पनि वैदेशिक रोजगार बोर्डले गर्दछ ।

व्यावसायिक तथा सीप विकास तालिम प्रतिष्ठान

दक्ष र सीपयुक्त जनशक्ति उत्पादन गरी रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्ने र गरिबी निवारण तथा समग्र आर्थिक विकासमा सघाउ पुऱ्याउने उद्देश्यले व्यावसायिक तथा सीप विकास तालिम प्रतिष्ठानले विभिन्न विधामा निःशुल्क सीप तालिमहरू प्रदान गर्ने गर्दछ । प्रतिष्ठानको कार्यालय भैसेपाटी, ललितपुरमा रहेको छ भने यस काठमाडौं कार्यलय लगायत इटहरी र बुटवल केन्द्र मार्फत तालिम प्रदान गरिन्छ ।

कन्सुलर सेवा विभाग, परराष्ट्र मन्त्रालय

विदेशमा नेपाली आप्रवासी कामदार लगायत विभिन्न पेसा व्यवसाय गरी बसेका नेपाली नागरिकहरूलाई आवश्यक पर्ने कानुनी सहयोग, क्षतिपूर्ति तथा बिमा रकम कानुनी हकदारलाई दिलाउने प्रक्रिया, अलपत्र परेका नेपालीहरूको उद्धार, मृत्यु भएकाको शव नेपाल झिकाउने जस्ता कार्यहरू सम्पादन गर्नका लागि विदेशस्थित नेपाली नियोगहरूसँग आवश्यक समन्वय गर्ने कार्य परराष्ट्र मन्त्रालय अन्तर्गत रहेको यस विभागले गर्दछ ।

नेपाली राजदूतावास तथा नियोगहरू

देशको कूटनीतिक सम्बन्धका लागि खोलिने राजदूतावासहरूको वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपालीहरूलाई सहयोग गर्न मुख्य भूमिका रहन्छ । वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपाली कामदारलाई सहयोग गर्नुपर्ने दायित्व बढ्दै गएपछि सरकारले नेपालीहरुको प्रमुख श्रम गन्तव्य मुलुकहरूमा श्रम काउन्सेलर तथा श्रम सहचारी राख्ने व्यवस्था गरेको छ । सोही अनुरूप मलेसिया तथा खाडीका मुलुकहरू र दक्षिण कोरियामा श्रम काउन्सेलर तथा श्रम सहचारीहरू रहेका छन् । उनीहरूले वैदेशिक रोजगारीको सन्दर्भमा राहदानी नवीकरण, मागपत्र प्रमाणीकरण, कामदारको उद्धार, उजुरीको सुनुवाइ, कामदारको मृत्यु भएमा शवको व्यवस्थापन, लगाएतका अस्थायी यात्रा अनुमतिपत्र जारी गर्ने, विभिन्न कागजपत्रहरुको प्रमाणीकरण गर्ने जस्ता कार्यहरु गर्दछन् ।

श्रम तथा रोजगार कार्यालयहरु

नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ को दफा ८१ को उप दफा (१)ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी श्रम तथा व्यवसायजन्य सुरक्षा विभाग अन्तर्गतका विराटनगर, धनुषा, पोखरा, बुटवल, धनगढी र सुर्खेतमा रहेका श्रम तथा रोजगार कार्यालयहरुलाई आफ्नो क्षेत्राधिकार भित्र रही वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी कार्य गर्ने गरी केही अधिकारहरु प्रत्यायोजन गरेको छ। श्रम तथा रोजगार कार्यालय विराटनगर, धनुषा, पोखरा, बुटवल, सुर्खेत तथा धनगढीमा पूनः श्रम स्वीकृतिको निस्सा (स्टिकर) दिने कार्यको थालनी भई सकेको छ। सोको जानकारी छुट्टीमा आएर फर्कने क्रममा रहेका कामदारहरुलाई महत्वपूर्ण हुन्छ।

क्र.स.	कार्यालय	प्रदेश	स्थान/कार्यक्षेत्र
१	श्रम तथा रोजगार कार्यालय	१	विराटनगर
२	श्रम तथा रोजगार कार्यालय	२	धनुषा
३	श्रम तथा रोजगार कार्यालय	गण्डकी	पोखरा
४	श्रम तथा रोजगार कार्यालय	५	वुटवल
५	श्रम तथा रोजगार कार्यालय	कर्णाली	सुर्खेत
६	श्रम तथा रोजगार कार्यालय	सुदूरपश्चिम	धनगढी

कल सेन्टर

नेपाल सरकारले श्रम सम्बन्धी, आन्तरिक वा वैदेशिक रोजगार र सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धित सबै किसिमका गुनासा, जिज्ञासा र सुझाव संकलन र सम्बोधन गर्ने उद्देश्यले श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, सिंहदरबारमा "कल सेन्टर" सञ्चालन गरेको छ ।

सम्पर्कः टेलिफोनः नेपालबाट- ११४१, १६६००१५०००५ / विदेशबाट-१७७१५९७०००८ भाईबरः +९७७-९८०१८०००१३ ईमोः +९७७-९८०१८०००१३ फेसबुक म्यासेन्जरः https://www.facebook.com/molcallcenter/ ईमेलः callcenter@fepb.gov.np

४.२ वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्रमाणीत रोजगारीका अवसरहरू खोज्ने तरिका

Job Portal

वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्रमाणित/स्वीकृत वैदेशिक रोजगारीको विवरण यस विभागको वेबसाइट https://foreignjob.dofe.gov.np/ बाट खोज्न र हेर्न सकिन्छ । वैदेशिक रोजगार सूचना व्यवस्थापन प्रणाली (FEIMS) बाट दैनिक रुपमा वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी विवरणहरु यो वेब Job Potral मा राखिन्छ । यसको प्रमुख उद्देश्य उपलब्ध भएका वैदेशिक रोजगारीका अवसरहरुको यथार्थ विवरण उपलब्ध गराउनु र वैदेशिक रोजगारीमा जान लागेका कामदारहरुलाई अवैधानिक एजेन्टहरुबाट हुने सम्भावित ठगीबाट जोगाउनु रहेको छ ।

यस Job Potral बाट वैदेशिक रोजगारीमा जान लागेका कामदारहरुले देहायबमोजिमका आधारमा कामको खोजी गर्न सक्दछन्।

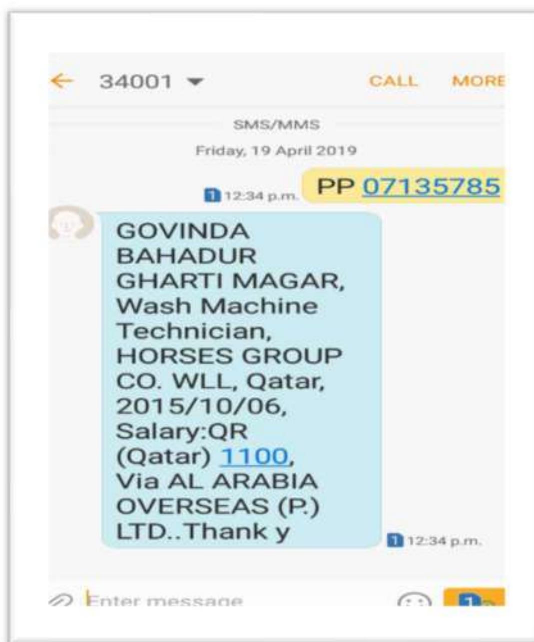
- Gender (लिङ्ग)
- Employer details (रोजगारदाताको विस्तृत विवरण)
- Destination Countries (गन्तव्य मुलुक)
- Deployment Location (काम गर्ने स्थान)
- Job Category (कामको वर्गीकरण)
- Post(पद)
- Salary range in destination countries (गन्तव्य मुलुकमा कामदारको औषत तलब)
- Name of the Recruitment Agencies of Nepal including contact details (नेपालको इजाजतपत्रवाला कम्पनीको नाम र सम्पर्क विवरण)
- Number of workers requested (माग भएको कामदारको संख्या)

- Lot no issued by DoFE (वैदेशिक रोजगार विभागबाट जारी भएको लट नं)
- Lot no date of issuance (लट नं. जारी भएको मिति)
- Salary equivalent to Nepali Rupee (तलब बराबर हुने नेपाली रुपयाँ)
- Employment duration in years (रोजगार अबधि)
- Working Hours (including daily working hours, no of days in a week, overtime and other allowances as food and accommodations provided or not by the employer should be also reflected) कार्य समय (दैनिक कार्य समय, हप्तामा काम गर्नुपर्ने दिन, अतिरिक्त समयको काम र अन्य भत्ता, खान र बस्ने सुबिधा छ वा छैन आदि सहित)
- Air ticket and Visa cost (हवाई टिकट र प्रवेशा ज्ञाशुल्क)

वैदेशिक रोजगारीका अवसरहरु तथा त्यस सम्बन्धी जानकारी तल राखिएका भिडियो लिंकहरूमार्फत थाहा पाउन सकिन्छः

https://ujyaaloonline.com/story/22652/2019/7/2/foreign-job-search-through-online
https://youtu.be/OWP8YdjwKJo
https://twitter.com/Ujyaalo/status/1146295164979335168

४.३ श्रम स्वीकृति भए नभएको थाह पाउन-३४००१ मा SMS गरी सुचना लिने तरिका



वैदेशिक रोजगारीमा जान श्रम स्विकृती नभइ हुदैन । वैदेशिक रोजगार विभागबाट आफ्नो श्रम स्विकृती भएको छ की छैन भन्ने कुरा मोबाईल मार्फत SMS गरेर थाहा पाउन सकिन्छ । SMS मार्फत तपाइको मोवाइलमा आउने उत्तरबाट तपाईले विदेशमा गर्नुपर्ने काम, पद, काम गर्ने कम्पनी, जान लागेको देश, श्रम स्विकृती पाएको मिति, पाउने तलब, लाग्ने खर्च र पठाउने इजाजतपत्र प्राप्त (म्यानपावर कम्पनी)को बारेमा तुरुन्तै थाहा पाउन सक्नु हुन्छ। साथै तपाइको श्रम स्विकृती भएको छैन भने पनि तुरुन्तै थाहा पाउनु हुन्छ ।

जानकारी लिने तरिकाः मोबाइलको म्यासेज बक्स (म्यासेज लेख्ने ठाँउ)मा जाने र PP टाइप गरी एक Space (स्पेस) दिइ आफ्नो पासपोर्ट नम्बर टाइप गरी ३४००१ मा पठाउने। SMS पठाएको केही समयमा तपाईको मोबाइलको मेसेज बक्समा उत्तर आउनेछ ।

४.४ सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी

क. सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी सम्वन्धी केही महत्वपूर्ण जानकारीहरु

“स्वदेशमा नै रोजगारी गरौं, वैदेशिक रोजगारीमा जाने नै भए सही सूचना लिएर र सीप सिकेर मात्र जाऔं ।”	
सीप तालिम	▪ सीप सिकेर विदेश जाँदा तलब बढी हुन्छ ।
श्रम स्वीकृति	▪ विदेशमा काम गर्न जानका लागि वैदेशिक रोजगार विभागबाटबाट श्रम स्वीकृति अनिवार्य लिनुपर्छ । अन्यथा, तँपाई समस्यामा परेमा उद्धार गर्न कठिन र नेपाल सरकारबाट पाउने आर्थिक सहयता पाउन सकिन्दैन । ▪ श्रम स्वीकृति लिँदा अभिमुखीकरण तालिम, जीवन बीमा र स्वास्थ्य परिक्षण हुने हुँदा वैदेशिक रोजगारी बढी सुरक्षित हुन्छ । ▪ आफू गएको देशमा करार/श्रम स्वीकृतिको अवधी भन्दा बढी समय बस्ने हो भने पुनःश्रम स्वीकृति अनिवार्य लिनुपर्छ ।
भरपाई तथा प्रमाण	▪ नेपाल सरकारबाट स्वीकृतिप्राप्त म्यानपावर कम्पनीलाई मात्र राहदानी र पैसा दिनुपर्छ । ▪ पैसा वा राहदानी दिँदा त्यसको रसिद, भर्पाई वा तमसुक अनिवार्य लिनुपर्छ । ▪ काम तथा तलब फरक परेमा वा ठगीमा क्षतिपूर्ति लिन वा न्याय पाउनका लागि रसिद वा भरपाईले प्रमाणको काम गर्छ ।
कागजपत्रहरूको सुरक्षा	▪ सबै कागजपत्रहरू (जस्तै : राहदानी, भीषा, करार पत्र, श्रम स्वीकृति, रकम तिरेको रसिद, बीमाको कागज, मेडिकल रिपोर्ट) सुरक्षित राख्नुपर्छ । समस्यामा परेर नेपाल फर्कनु परेमा क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न यसले प्रमाणको काम गर्छ । ▪ श्रम स्वीकृतिको लागि अनलाईन फारम भर्दा प्राप्त हुने Username र Password सुरक्षित र गोप्य राख्नुपर्छ । श्रम स्वीकृतिको अवस्था थाह पाउन, पुनःश्रम स्वीकृति लिन वा कुनै उजुरी गर्नु परेमा यो आवश्यक हुन्छ ।
नेपालको विमानस्थल प्रयोग	▪ आफ्नै देशको विमानस्थलबाट मात्रै विदेश जानुपर्छ । भारत तथा अन्य बाटो भएर जाँदा ठगीमा वा अलपत्र पर्ने संभावना बढी हुन्छ ।
सहयोगी निकाय/संस्थाहरू	▪ नेपाली दूतावास तथा सहयोगी संस्थाहरूको बारेमा जानकारी लिने र ती निकायहरूको सम्पर्क नम्बर आफुसंग सुरक्षित राख्नुपर्छ ।
❖ वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपाली कामदारहरुलाई लक्षित गरी बनाईएको “वैदेशिक रोजगारी” मोबाइल एप्लिकेशन डाउनलोड गरी वैदेशिक रोजगारका बारेमा आवश्यक सूचनाहरु पाउन सकिन्छ।	
❖ निःशुल्क सीप तालिम तथा थप जानकारीका लागि सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी सूचना प्रदान गर्ने आप्रवासी स्रोत केन्द्र (सूचना केन्द्र) मा सम्पर्क राख्नुहोस ।	

४.५ व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति लिएर वैदेशिक रोजगारमा जाँदाका जोखिमहरू

- व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति सम्बन्धी प्रचलित निर्देशिका अनुसार व्यक्तिगत रुपमा खाडी मुलुकमा वैदेशिक रोजगारीमा जानका लागि खाडी क्षेत्रका मुलुकमा कार्यरत आफन्तले पठाएको भिसा र रोजगार सम्झौता हुनु पर्दछ । साथै, गन्तव्य मुलुकस्थित नेपाली नियोग/राजदुतावसबाट मागपत्र प्रमाणीत हुनु अनिवार्य छ । आफन्त भन्नाले बाबु, आमा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी, छोरा, छोरी, पति वा पत्नीलाई मात्र जनाउँछ । यी बाहेक अन्य व्यक्तिले पठाएको भिसाबाट व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति पाईँदैन । तसर्थ यसमा चनाखो हुनपर्दछ ।
- कारणवश, व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति लिई विदेशमा काम गर्न जाँदा कुनै समस्या परिहालेमा आफुलाई भिसा पठाउने आफन्तको सहयोग गर्ने सामर्थ्य नहुन सक्छ र आफै जवाफदेही हुनु पर्ने हुन्छ ।
- मलेसिया र खाडीका मुलुकहरूमा पुग्नासाथ रोजगारदाताहरुले कामदारको पासपोर्ट आफूले लिने गर्दछन् । रोजगारदाताले देश छाड्ने प्रवेशाज्ञा (Exit Visa) नबनाइदिए सम्म घर फर्कन पाईँदैन ।
- व्यक्तिगत प्रयास र प्रकृयाबाट जाने कामदारको हितलाई ध्यानमा राखी सरकारले व्यक्तिगत श्रम स्वीकृतिको प्रकृया अलि विस्तृत र बलियो बनाएको छ ।
- जानी जानी गलत कागजात बनाइ र भिजिट भिसामा जानु हुँदैन ।
- धेरै व्यक्तिहरू नेपालबाट श्रम स्वीकृति प्राप्त नगरि भारतीय बाटो हुँदै गएका पनि छन् । यस्ता अवस्थामा ती व्यक्तिहरूले जीवन बिमा वापतको सेवा सुविधा तथा वैदेशिक रोजगार बोर्ड मार्फत पाउने क्षतिपुर्तिवापतको रकम प्राप्त गर्न सक्दैन ।

४.६ वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी विद्यमान कानुनहरू

वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित महत्वपूर्ण ऐन, नियमावली, नीति, नियम, मापदण्ड, निर्देशिका तथा कार्यविधिहरु

- नेपालको संविधान (२०७२)
- वैदेशिक रोजगार ऐन,२०६४, वैदेशिक रोजगार नियमावली, २०६४
- स्थानीय सरकार सञ्चालनका सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न वनेको ऐन, २०७४
- वैदेशिक रोजगार नीति, २०६८
- व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति सम्बन्धी निर्देशिका, २०६९
- वैदेशिक रोजगारमा गएका नेपाली कामदारको कानूनी प्रतिरक्षा सम्बन्धी निर्देशिका'२०७५
- वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी मागपत्र जाँचबुझ निर्देशिका '२०७५
- वैदेशिक रोजगारमा घरेलु कामदार पठाउने सम्बन्धी निर्देशिका'२०७२
- वैदेशिक रोजगार छात्रवृति सञ्चालन कार्यविधि, २०७१
- कामदारका परिवारलाई स्वास्थ्य उपचार सहयोय सम्वन्धी मापदण्ड, २०७३
- वैदेशिक रोजगारका सिलसिलामा मृत्यु/अङ्गभङ्ग/गम्भीर विरामी भएका कामदारको परिवारको सदस्यलाई छात्रवृतिमा पेशागत तालिम र डिप्लोमा तथा प्रवीणता प्रमाणपत्र तहको तीन वर्षे प्राविधिक शिक्षा प्रदान गर्ने सम्वन्धी कार्यविधि, २०७४
- इजरायलमा नेपाली केयर गिभर पठाउने सम्बन्धी कार्यविधि, २०६८

४.७ वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति

श्रम स्वीकृति लिई वैदेशिक रोजगारीमा गई श्रम स्वीकृतको अवधी भित्र मृत्यु भएका वा पूर्ण रूपमा अशक्त वा गम्भीर विरामी भएका कामदारका बालबालिकाहरुलाई वैदेशिक रोजगार बोर्डले वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति सञ्चालन कार्यविधि, २०७१ अनुसार छात्रवृत्ति प्रदान गर्दछ । यसका लागि आफ्ना जिल्लाका सम्बन्धित शैक्षिक संस्थामा वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति सञ्चालन कार्यविधि, २०७१ को अनुसुचि (१) बमोजिमको ढाँचा अनुसार निवेदन दिनु पर्दछ।

विद्यार्थीले निवेदन पेश गर्ने निकाय

मृत्यु भएका वा पूर्णरुपमा अशक्त भएका आप्रवासी कामदारका बालबालिकाले आफू अध्ययनरत शैक्षिक संस्थामा माथि उल्लेख भए बमोजिम अनुसुचि (१) बमोजिमका ढाँचामा निवेदन दिनु पर्नेछ ।

सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यालयस्तर (पूर्व प्राथमिक कक्षा वा नर्सरी वा सो सरह देखि कक्षा १२ सम्म) का १८ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुले मात्र निबेदन दिन सक्नेछन ।

निवेदन साथ संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु (हाल सम्म छात्रवृत्ति प्राप्त नगरेका हरूका लागि)

- कामदारको श्रम स्वीकृतिको निस्सा(स्टिकर)को प्रतिलिपि
- निवेदकका संरक्षकको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
- वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा मृत्यु भएका कामदारको मृत्यु दर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
- मृत्यु भएका वा पूर्ण रुपमा अशक्त भएका कामदारको पासपोर्टको प्रतिलिपि र पासपोर्ट नं. (बोर्ड सचिवालयबाट आर्थिक सहायता प्रदान गर्दा लगाएको छाप समेत)
- वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा अशक्त भएको कामदारको पूर्णरुपमा अशक्त भएको खुल्ने प्रमाण कागजात
- निवेदकको जन्मदर्ताको प्रतिलिपि
- निवेदक र कामदार वीचको नाता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
- सम्बन्धित स्थानीय तहको सिफारिस

यस अगाडि देखि नै वैदेशिक रोजगारी छात्रवृत्ति प्राप्त गरिरहेका बालबालिकाहरुको हकमा सम्वन्धित विद्यार्थीको निवेदन र अध्ययन गरिरहेको विद्यालयको कक्षा खुल्ने सिफारिस पत्र पेश गर्नुपर्ने छ ।

वैदेशिक रोजगारीको क्रममा मृत्यु भएमा मृतक कामदारको नजिकको हकदारले वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट पाउने आर्थिक सहयोगको लागि स्थानीय तहबाट समेत निवेदन दिन सक्ने व्यवस्था छ।

नोटः वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति सञ्चालन कार्यविधि, २०७१ वैदेशिक रोजगार बोर्डको वेबसाइट **www.fepb.gov.np** र शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको वेबसाइट **www.doe.gov.np** बाट डाउनलोड गरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

४.८ नुमूना फारमहरू

क. इजाजतपत्र प्राप्त संस्था (म्यानपावर कम्पनी) ले दिने भरपाईको नमूना

भरपाईको नमूना

पान नं.................. (छाप) इजाजतपत्र नं.............

रसिद नं......

एबिसी म्यानपावर सप्लाई प्रा.लि. तिनकुने, काठमाडौं

श्री ....बाट रु......................अक्षरुपी ....रुपैयाँ प्राप्त भयो ।

रुपैयाँ तिर्नेको सही रुपैयाँ बुझ्नेको सही

ख. रकम दिंदा लिनुपर्ने भरपाईको नमुना

रुपैयाँ बुझिलिएको भरपाई

रुपैयाँ लिनेको	**रुपैयाँ दिनेको**
बुवाको नाम :	बुवाको नाम : ....
ठेगाना :	ठेगाना : ....
स्थायी ठेगाना :	स्थायि ठेगाना : ....
अस्थायी ठेगाना :	अस्थायी ठेगाना : ....
रुपैयाँ लिनेको नाम,थर :	रुपैया दिनेको नाम,थर : ....
उमेर :..	उमेर :..

तपाई साहुलाई .... देशको...................... सहरको................................. .... कम्पनीमा...............................पदमा मासिक पारिश्रमिक प्रति महिना................. रिङ्गेट/रियाल/नेपाली रुपैया अक्षेरुपी रु ....मात्र प्राप्त हुने गरी वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने शर्तमा तपाईं...बाट आजको मितिमा रु.................. अक्षेरुपी.................... .... मात्र लिएको ठिक साँचो हो । आजको मितिले ....भित्र तपाईंलाई उल्लेखित काममा वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने छु ।उक्त भाखाभित्र वैदेशिक रोजगारीमा पठाउन नसके वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ वमोजिम कानुनी कारवाही गरी मेरो घरघरान जायजेथाबाट असुल उपर गरी लिएमा मेरो मञ्जुरी छ भनी मेरा मनोमान राजीखुशी सँग तपसिलका साक्षीको रोहवरमा यो वैदेशिक रोजगारीका लागि रुपैयाँ वुझेको भरपाई कागज गरी दायाँबायाँ सहीछाप गरी तपाईं साहुलाई दिएँ ।

तपसिल

साक्षीको सही ....

.... जिल्ला...........गा.पा./न.पा. वडा नं....... बस्ने बर्ष .....को १

........जिल्ला...........गा.पा./न.पा. वडा नं. बस्ने बर्ष .....को .... १ फारम भर्ने ....जिल्ला...........गा.पा./न.पा. वडा नं. बस्ने बर्ष .....को .... मिति २०... साल ....महिना........गते रोज.....शुभम् ....

रुपैयाँ लिनेको   रुपैयाँ दिनेको

दायाँ   बायाँ   दायाँ   बायाँ

ग. पासपोर्ट दिँदा लिनुपर्ने भरपाईको नमूना

पासपोर्ट बुझिलिएको भरपाई

पासपोर्ट लिनेको	**पासपोर्ट दिनेको**
बाजेको नाम :	बाजेको नाम : ....
बुवाको नाम :	बुवाको नाम : ....
ठेगाना :	ठेगानाः ....
स्थायी ठेगाना :	स्थायी ठेगाना : ....
अस्थायी ठेगाना :	अस्थायी ठेगाना : ....
पासपोर्ट लिनेको नाम,थर :	पासपोर्ट दिनेको नाम,थर : ....
उमेरः..	उमेरः..

तपाईं साहुलाई .... देशको........................ सहरको.................................. .... कम्पनीमा ....पदमा मासिक पारिश्रमिक प्रति महिना.................. रिङ्गेट/रियाल/नेपाली रुपैया अक्षेरुपी रु .... मात्र प्राप्त हुने गरी वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने शर्तमा तपाई .... बाट आजको मितिमा तपाईंको पासपोर्ट नं. .... भएको पासपोर्ट बुझिलिएको ठिक साँचो हो । आजको मितिले......................... भित्र तपाईंलाई उल्लेखित काममा वैदेशिक रोजगारमा पठाउने छु । उक्त भाखाभित्र वैदेशिक रोजगारमा पठाउन नसके वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ वमोजिम कानुनी कारवाही गरी लिएमा मेरो मञ्जुरी छ भनी मेरा मनोमान राजीखुशीसँग तपसिलका साक्षीको रोहवरमा यो वैदेशिक रोजगारीका लागि पासपोर्ट वुझेको भरपाई कागज गरी दायाँबायाँ सहीछाप गरी तपाईं पासपोर्ट धनीलाई दिएँ ।

तपसिल

साक्षीको सही ....

.... जिल्ला............गा.पा./न.पा. वडा नं. बस्ने बर्ष .....को १

.... जिल्ला............गा.पा./न.पा. वडा नं. बस्ने बर्ष .....को .... १ फारम भर्ने ....जिल्ला............गा.पा./न.पा. वडा नं. बस्ने बर्ष .....को .... मिति २०... साल ....महिना........गते रोज.....शुभम् ....

पासपोर्ट लिनेको पासपोर्ट दिनेको

दायाँ	बायाँ	दायाँ	बायाँ

घ. छात्रवृत्तिका लागि दिन निवेदनको ढाँचा

वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति सञ्चालन कार्यविधि, २०७१ को अनुसुचि (१)

(छात्रवृत्तिका लागी दिन निवेदनको ढाँचा)

(कार्यविधिको दफा ८ (क) सँग सम्बन्धित)

मिति

श्रीमान प्रधानाध्यापक ज्यू,

विषयः छात्रवृत्ती उपलब्ध गराई पाउँ ।

उपरोक्त विषयमा मेरा वुवा/आमा नाताका .... वैदेशिक रोजगारीका सिलसिलामा मिति...........................मा ....देशमा मृत्यु/अंगभंग/ अशक्त विरामी भएकोले शैक्षिक वृत्तिका लागी नेपाल सरकार, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट प्राप्त हुने छात्रवृत्ती उपलब्ध गराई पाउँ ।

संलग्न कागजातहरु

- श्रम स्वीकृती निस्साको प्रतिलिपि– (कामदारको)
- नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि– (अविभावकको)
- मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र/अंगभंग/गम्भिर विरामी भएका प्रमाणित गर्न सरकारी मान्यताप्राप्त चिकित्सकको प्रमाणको प्रतिलिपि ।
- नाता प्रमाणित पत्रको प्रतिलिपि
- वैदेशिक रोजगारीका क्रममा मृत्यु/अंगभंग/अशक्त विरामी भएका भनि सम्बन्धित स्थानिय निकायको सिफारिस ।

निवेदक

नाम, थर

ठेगाना

कक्षा

रोल्नं.

४.९ वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारका लागि सहयोगी सरकारी निकायहरू

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, सिंहदरबार, काठमाडौं, नेपाल

Phone.: 977-1- 4211678/791/733
Fax: 977-1- 4211877
E-mail: info@moless.gov.np
www.moless.gov.np

परराष्ट्र मन्त्रालय, सिंहदरबार, काठमाडौं, नेपाल

Government of Nepal
Ministry Of Foreign Affairs
Singha Durbar, Kathmandu, Nepal
Contact Details
Phone.: 977-1- 4200182/183/184/185
Toll Free No: 1660-01-00186
Fax: 977-1- 4200061/056/160
E-mail: info@mofa.gov.np

वैदेशिक रोजगार विभाग, बुद्धनगर, काठमाडौं, नेपाल

Tel: +977-1-4782616/710
Fax: +977-1-4782686
Email:info@dofe.gov.np
Website: www.dofe.gov.np

वैदेशिक रोजगार बोर्ड, विजुलीवजार, काठमाडौं, नेपाल

Tel: +977-1- 4220567, 4220311
E-mail:info@fepb.gov.np
Website: www.fepb.gov.np

९.१० विदेशस्थित नेपाली नियोगहरुको सम्पर्क ठेगानाहरू

1. **Embassy of Nepal in Malaysia**
   Wisma Paradise (Level 1, 3 and 9)
   No. 63 Jalan Ampang
   50450 Kuala Lumpur, Malaysia
   Office Tel No. 03-2020 1898 03-2020 1899
   Extension Numbers: Consular: 1, Passport: 2, Jail & Detention: 3, Labour: 4, Insurance & Deaths: 5 & Visa: 6
   03-20201901 (Labour Section)
   हटलाइन मोबाइल नम्बर (नेपालीहरूको लागिमात्र ।) ०१६-२४७२७७७
   Fax No. 03-2020 1894
   Email: eonkualalumpur@mofa.gov.np
   Working Hours: 09:00am to 05:00pm, Monday – Friday

2. **Embassy of Nepal in the State of Kuwait**
State of Kuwait
Al-Jabriya Area
Block No. 8, Street No. 13, Building No. 514
Telephone: (00965) 25321603, 25321604, 25321605
Fax: (00965) 25321601, 25321628
Website: www.kw.nepalembassy.gov.np
Email: eonkuwait@mofa.gov.np

3. **Embassy of Nepal in Doha, State of Qatar**
Doha, State of Qatar, Zone Number-56, Rawdat Umm Al-Theyab Street, Street Number-681, Abu Hamour Area (Ain Khaled)
Phone No. +974 44675681 +974 44675680
Email: nembdoha@gmail.com, Post Box No. 23002

4. **Embassy of Nepal in Abu Dhabi, UAE**
Villa No.5, Plot No. 1, Sector 19_2, Al Aradah Street, Al Nahyan Area, Abu Dhabi, United Arab Emirates
Pox Box No. 38282
Call us: +971 2 634 4767, +971 2 634 4385
Fax us: +971 2 634 4469
Email us: eonabudhabi@mofa.gov.np
Facebook: Facebook.com/nepalembassyuae; Twitter: NepalEmbassyUAE; Website: ae.nepalembassy.gov.np

5. **Embassy of Nepal in Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia**
Address: Al Urubah Street, Al-Jouf Road (Near Sulaimaniya Hotel)
Riyadh 11693, Kingdom of Saudi Arabia
Post Box No.: 94384
Telephone: +966-11- 4611108/ 4645170
Hotline: +966 559389600
Fax: +966-11- 4640690
Website: www.sa.nepalembassy.gov.np
Email: eonriyadh@mofa.gov.np
Working Hours:
(08.00 -15:00 hrs. (From Sunday to Thursday)
Days off: Friday & Saturday

6. **Embassy of Nepal in Muscat, Oman**
Embassy of Nepal, Muscat, Oman
P.O.Box 517, PC 116
Shatti Al-Qurum
Villa 2563, Road 2834,
Muscat, Sultanate Of Oman
Tel: +968 24696177; +968 24696883
Fax: +96824696772
Hotline number of Embassy – 00968 71592490
Email: eonmuscat@mofa.gov.np; eonmuscat@gmail.com
OFFICE HOURS: 8.30 am – 3.30 pm

7. **Embassy of Nepal in Bahrain**
   Embassy of Nepal
   P.O.Box 75933
   Villa 2397, Road 2437, Area 324
   Juffair, Manama, Kingdom of Bahrain.
   Tel: +973 17725583
   Fax: +973 17720787
   Email: eonmanama@mofa.gov.np

8. **Embassy of Nepal in Tel Aviv, Israel**
   Embassy of Nepal, Tel Aviv
   2 Kaufman St. 14th floor Tel Aviv 68012.
   Tel: +972(0)3 510 0111
   Fax: +972(0)3 516 7965
   Email: nepal.embassy@012.net.il
   Web: www.il.nepalembassy.gov.np

9. **Embassy of Nepal, Korea**
   19, 2gil Seonjam-ro, Seongbuk-gu, Seoul
   (Embassy Location)
   Tel. No. 0082 (02) 37899770/1
   Fax No. 0082 (02) 7368848
   Email: eonseoul@mofa.gov.np
   nepembseoul2015@gmail.com
   nepembseoul@yahoo.com
   Website: kr.nepalembassy.gov.np
   Consular Contact Number for Urgency:
   1) Deputy Chief of Mission: 01033224848 (for diplomatic and other special matters)
   2) Counsellor (Labour): 01055086118 (for EPS and other labour related matters)
   3) First Secretary: 01040072068 (for consular matters)

नेपाल सरकार

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

वैदेशिक रोजगार बोर्ड

विजुलीवजार, काठमाडौं

फोन नं. ०१-४२२०३११,०१-४२२०५६७, फ्याक्स नं. ०१-४२२०५४३

ईमेलः-info@fepb.gov.np, वेवसाइटः- http://fepb.gov.np

नेपाल सरकारले श्रम सम्बन्धी, आन्तरिक वा वैदेशिक रोजगार र सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धित सबै किसिमका गुनासा, जिज्ञासा र सुझाव संकलन र सम्बोधन गर्ने उद्देश्यले श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, सिंहदरबारमा **'कल सेन्टर'** सञ्चालन गरेको छ।

सम्पर्क:

टेलिफोन: नेपालबाट-**११४१, १६६००१५०००५** / विदेशबाट-**१७७१५९७०००८**

भाईबर: +**९७७-९८०१८०००१३** / ईमो: +**९७७-९८०१८०००१३**

फेसबुक म्यासेन्जर: https://www.facebook.com/molcallcenter/

ईमेल: callcenter@fepb.gov.np

थप सम्पर्कका लागिः

सुरक्षित आप्रवासन परियोजना (SaMi)

परियोजना सहयोग इकाई

फोनः +977-1-5537148, 5521063

इमेलः sami.np@helvetas.org

ललितपुर

नेपाल सरकार
श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडिसि

वैदेशिक रोजगारमा रहेका व्यक्तिहरुका परिवारका लागि

वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श

सहभागी अभ्यास पुस्तिका

सहभागीको नाम :______________________

ठेगाना :______________________

मोबाइल नं :______________________

समूहको नाम :______________________

कक्षा प्रारम्भ मिति :______________________

कक्षा सञ्चालन हुने बार र समय :______________________

HELVETAS NEPAL

SaMi Safer Migration Project

वैदेशिक रोजगारमा रहेका व्यक्तिहरूका परिवारका लागि

वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श

सहभागी अभ्यास पुस्तिका

संस्करण	:	प्रथम संस्करण २०७१
	:	दोस्रो संस्करण २०७२ परिमार्जित
	:	तेस्रो संस्करण २०७३ परिमार्जित
	:	चौथो संस्करण २०७५ परिमार्जित
	:	पाँचौ संस्करण २०७६ परिमार्जित
सर्वाधिकार	:	प्रकाशक
मुद्रक	:	सामा प्रिन्टर्स प्रा. लि.

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

प्राक्कथन

सामी परियोजना नेपाल सरकार र स्वीस सरकार बीच भएको द्विपक्षीय सम्झौता अनुसार श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय र स्थानीय सरकारहरूको नेतृत्वमा संचालित छ । परियोजनाको लागि प्राविधिक सहयोग हेल्भेटास नेपालले उपलब्ध गराइरहेको छ । विगतमा यस डिप्रोक्स नेपालले विभिन्न दातृ निकायहरूको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा अनौपचारिक शिक्षाका कार्यक्रममा संलग्न रही वित्तीय साक्षरता, व्यावसायिक साक्षरता, पोषण शिक्षा र जीवन उपयोगी सीप मार्फत १ लाख भन्दा बढी सहभागिहरूलाई दीक्षित गर्न सफल भएका थियौं । त्यस्तैगरी, सामी परियोजना अन्तर्गत वित्तीय साक्षरता कार्यक्रममा प्राविधिक सहयोग गरी ३९ जिल्लाका १५६ स्थानीय तहमा वैदेशिक रोजगारीबाट विप्रेषण प्राप्त गर्ने करिव ५० हजार घरपरिवार सम्म पुग्ने अभियानमासरिक भएका छौं ।

वैदेशिक रोजगारी र विप्रेषणको प्राप्तिले घरपरिवार, समाज तथा राष्ट्रमा नै विभिन्न किसिमका सकारात्मक प्रभाव परिरहेको देखिन्छ । देशको ब्यापार घाटा कम गर्न, विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न तथा देशको आर्थिक संयन्त्रलाई चलायमान बनाउन वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त हुने विप्रेषणले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

यसका बावजुद वैदेशिक रोजगारीबाट विप्रेषण पाउँन हामीले ठुलो मुल्य पनि चुकाउनु परेको छ । विप्रेषण उपयोग गर्ने हालको प्रवृत्ति हेर्दा दीर्घकालमा सकारात्मक उपलब्धि हुन सक्ने देखिँदैन । वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त विप्रेषणको उचित प्रयोग मार्फत दिगो विकास गर्नु हामी सबैको लागि एउटा चुनौती बनेको छ ।

तसर्थ, विप्रेषण प्राप्त परिवारका सदस्यलाई समृद्ध जीवनको आधारभूत अवधारणा, पारिवारिक लक्ष्य निर्धारण, आम्दानी तथा खर्चको हरहिसाब, बजेट व्यवस्थापन, विलासी वस्तुहरूको तथा देखासिकी जीवन शैलीमा खर्च कटौती, विभिन्न वित्तीय क्षेत्रमा पहुँच अभिवृद्धि गरी बचत वृद्धि, ऋण व्यवस्थापन, आय आर्जनमा लगानी, जोखिम व्यवस्थापन, जस्ता विषयहरूमा ज्ञान र सीप प्रदान गरी विप्रेषणको उपयोग गर्दा सही निर्णय लिन सक्ने क्षमता विकास गर्न यस वित्तीय साक्षरता कार्यक्रमले सहजिकरण गर्नेछ ।

यस वित्तीय साक्षरता कार्यक्रमसँगै मनोसामाजिक परामर्शको पनि सेवा उपलब्ध हुनेछ । यी कक्षाहरू मार्फत परिवार ब्यवस्थापन, बालबालिकाको भविष्य, घरेलु हिंसा, सामाजिक लान्छना तथा सामाजिक भेदभावहरूलाई कम गर्ने प्रयास गरिनेछ ।

यस पुस्तिका प्रकाशनको नेतृत्व लिई महत्वपूर्ण योगदान दिनु हुने डिप्रोक्स–नेपालका निर्देशक तथा विषयविज्ञ कैलाश रिजाल र सि.एम.सी. नेपालका साथै यस पुस्तिकाको पहिलो संस्करण देखि नै अभिन्न रूपमा संलग्न सामी परियोजनाका वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम संयोजक सनत सापकोटा प्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु । यस पुस्तिकाको पाँचौ संस्करण सम्म आईपुग्दा विभिन्न संघ संस्थाका महानुभावहरू, विद्वान, विषय विज्ञको योगदान रहेको छ, उहाँहरूबाट प्राप्त योगदान, अमूल्य सल्लाह र सुझावहरूका लागि हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

प्रकाशक

नेपाल सरकार
श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

फोन नं. ४२११९९१, ४२११८१५
४२११६९६, ४२११९६३
फ्याक्स: ९७७-१-४२११८७७
इमेल: info@moless.gov.np
वेबसाइट: www.moless.gov.np

पत्र संख्या:-
चलानी :-

सिंहदरबार, काठमाडौं
नेपाल

शुभकामना

स्थानीय सरकार मार्फत संचालन हुने सुरक्षित आप्रवासन परियोजना सामी (तेस्रो चरण) अन्तर्गत वैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्तिका परिवारहरुका लागि सञ्चालन गरिने वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श कार्यक्रमका सहभागिहरुको लागि अभ्यास पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा खुशी लागेको छ ।

वैदेशिक रोजगारीबाट ठुलो मात्रामा भित्रिने विप्रेषणले देशको आर्थिक समृद्धि र रुपान्तरणमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । वैदेशिक रोजगारीबाट विप्रेषणका अतिरिक्त प्रविधि, सीप, दक्षता तथा नवीन अनुभवहरु समेत भित्रिएको हुन्छ । वित्तीय व्यवस्थापन र पारिवारिक खर्च व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपका कमीका कारण कतिपय परिवारले वैदेशिक रोजगारको नकारात्मक मूल्य चुकाउनु पर्ने हुन सक्दछ । त्यसैले विप्रेषण प्राप्त गर्ने घरपरिवारका सदस्यहरुलाई विप्रेषण आयको अधिकतम सदुपयोग गर्दै उद्यमशिलता, स्वरोजगारी सृजना तथा पारिवारिक खर्च व्यवस्थापन गर्ने सन्दर्भमा क्षमता विकासका लागि वित्तीय साक्षरता कक्षाहरु सञ्चालन गर्न जरुरी भएको छ । त्यसैगरी मनोसामाजिक परामर्शबाट पारिवारिक व्यवस्थापन, व्यक्तिगत समस्याको समाधान तथा परिवार, समाज बीचको सौहार्दता बढाउन बल पुग्ने देखिन्छ ।

वैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्तिका परिवारको लागि वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श कार्यक्रमको लागि सहभागि अभ्यास पुस्तिकाको कार्यान्वयनबाट वैदेशिक रोजगारमा रहेका नेपाली कामदारहरुका परिवारले प्राप्त गरेको विप्रेषणको उचित उपयोग गर्न, वित्तीय सेवाहरुमा पहुँच बढाउन सहयोग मिल्ने साथै बचतको दर बढ्ने र मनोसामाजिक घटनाहरुमा कमी आउने अपेक्षा राखिएको छ । यसबाट आन्तरिक रोजगारीको सम्भाव्यतालाई बढावा दिई आर्थिक तथा सामाजिक जोखिमहरुलाई कमगर्दै वित्तीय अनुशासनको जग निर्माण गर्ने कार्यमा समेत सघाउ पुग्ने विश्वास लिएको छु ।

अन्त्यमा, यो हाते पुस्तिका तयारीमा संलग्न हुनु हुने श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयका कर्मचारी मित्रहरु, सामी परियोजना सहयोग एकाई लगायतका विज्ञहरुलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । वैदेशिक रोजगारीमा संलग्न घरपरिवारको उचित व्यवस्थापनद्वारा प्राप्त विप्रेषण, ज्ञान तथा सीपको उच्चतम उपयोगबाट वैदेशिक रोजगारमा संलग्न व्यक्ति र परिवारको उन्नती एवं प्रगतिमा यस प्रशिक्षण पुस्तिकाले मार्गदर्शन गरी महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सकोस भन्ने कामना गर्दछु ।

मिति: २०७६।०८।२६

(विनोद के.सी.)

सचिव

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

विषय सूची

सत्र १ : सहभागीहरुको परिचय १

सत्र २ : विपन्नताबाट सम्पन्नतातिर ५

सत्र ३ : वैदेशिक रोजगारी १२

सत्र ४ : परिवार व्यवस्थापन १७

सत्र ५ : बालबालिकाको भविष्य २३

सत्र ६ : व्यवस्थित परिवार निर्माणका विधिहरु २७

सत्र ७ : वित्तीय लक्ष्य निर्धारण ३१

सत्र ८ : वित्तीय लक्ष्य निर्धारणको अभ्यास ३५

सत्र ९ : बजेटको परिचय र महत्व ४१

सत्र १० : पारिवारिक बजेट निर्माणको अभ्यास ४६

सत्र ११ : सुरक्षित विप्रेषण ५०

सत्र १२ : विप्रेषणको प्रयोग ५६

सत्र १३ : वैदेशिक रोजगारी र घरेलु हिंसा ६१

सत्र १४ : बचतको परिचय र महत्व ६८

सत्र १५ : बचत गर्ने प्रचलित तरिका वा विधिहरु ७३

सत्र १६ : वित्तीय सेवा प्रदायकहरुको चिनारी र छनौट ७९

सत्र १७ : लघु व्यवसायको परिचय ८२

सत्र १८ : व्यावसायिक योजना ८६

सत्र १९ : लाञ्छना र भेदभाव ९१

सत्र २० : ऋणको परिचय र महत्व ९७

सत्र २१ : ऋण व्यवस्थापन १०१

सत्र २२ : जोखिम, त्यसको असर र न्यूनीकरणका उपायहरु १०५

सत्र २३ : बीमा १०८

सत्र २४ : सुखी भविष्यका लागि वित्तीय अनुशासन ११४

सन्दर्भ सामग्रीहरु ११८

सत्र
१

सहभागीहरूको परिचय

आफ्नो जीविकोपार्जनलाई सजिलो बनाउन अथवा आफ्नो परिवारको आम्दानी बढाउन तपाईंहरूका परिवारका सदस्यहरू वैदेशिक रोजगारमा हुनुहुन्छ । वैदेशिक रोजगार कसैका लागि चाहना भएपनि धेरैका लागि भने बाध्यता नै भएको देखिएको छ । वैदेशिक रोजगारलाई सकेसम्म व्यवस्थित बनाउने र वैदेशिक रोजगारबाट प्राप्त हुने आम्दानी वा विप्रेषणलाई उपलब्धिपूर्ण र उत्पादनमुखी बनाई परिवारको जीविकालाई सजिलो, व्यवस्थित बनाउन र सुरक्षित तथा सुखी भविष्यको लागि उपयोगी

बनाउन स्वदेशमा रहने व्यक्तिको भूमिका अझ बढी रहन्छ । यस सहभागी अभ्यास पुस्तिका मार्फत समग्रमा तल उल्लेख गरिएका विषयहरूको जानकारी दिने लक्ष्य रहेको छ ।

(क) वित्तीय रूपमा साक्षर बनाउने ।

(ख) खर्च, आम्दानी, बचत, ऋण, बजेट आदि बारेमा जानकारी दिने ।

(ग) विप्रेषणको सही सदुपयोग गर्ने उपायहरूका बारेमा जानकारी दिने ।

(घ) व्यवसाय प्रवर्द्धन मार्फत स्व-रोजगारीका अवसरहरूका बारेमा जानकारी दिने ।

(ङ) जोखिमबाट बच्न पूर्व तयारीका उपायहरू अवलम्बन गर्न सिकाउने ।

(च) वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, मर्यादित र उपलब्धिमूलक बनाउने ।

(छ) वैदेशिक रोजगारीले गर्दा उत्पन्न भएका र भविष्यमा उत्पन्न हुनसक्ने समस्याहरूबाट पर्नसक्ने प्रभाव कम गर्ने उपायहरूको खोजी गर्ने ।

(ज) व्यवस्थित परिवार निर्माणमा सहयोग गर्ने ।

आफ्नो परिचय

मेरो नाम .... हो । मेरो घर .... न.पा./गा.पा. वडा नं. ...., ... टोलमा पर्दछ । मेरो परिवारबाट मेरो ...., ... देशमा जानुभएको छ । म आज वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श कक्षामा सहभागी हुन आएको छु ।

वैदेशिक रोजगारीले पारेको प्रभाव

आफ्नो जीविकाको बाध्यताले गर्दा धेरैजसो नेपालीहरू अहिले वैदेशिक रोजगारीमा छन् । अहिलेको समयमा रोजगारीको सिलसिलामा आफ्नो घरपरिवारभन्दा टाढा गएर रोजगारी गर्नु सामान्य भइसकेको छ भने यसका केही नराम्रा पक्षहरू पनि छन् । वैदेशिक रोजगारीले केही राम्रा उपलब्धिहरू पनि दिएको छ ।

वैदेशिक रोजगारीले पारेका राम्रा पक्षहरू

१. वैदेशिक रोजगारीले घरायसी आवश्यकताहरू, जस्तैः राम्रो आहार, उपचार, छोराछोरी वा भाइबहिनीको शिक्षादीक्षा सजिलै पूरा गर्न सहयोग गरेको छ ।

२. बिहेवारी गर्न, चाडपर्व मनाउन सजिलो भएको छ ।

३. विदेश जानुपहिले नै ऋण थियो भने त्यो ऋण तिर्न सजिलो भएको छ ।

४. घरघडेरी जोड्न, निजी सवारी साधन किन्न सजिलो भएको छ ।

५. घरमा कुनै उद्यम वा व्यवसाय गर्न लगानीको अवसर जुटेको छ ।

६. विदेशमा प्राविधिक काम गर्नेहरूमध्ये कतिपयले नेपालमा फर्केर पनि त्यही सीपसँग मिल्ने व्यवसाय गरेर राम्रो आम्दानी गरेका छन् । कतिपयले अरूलाई पनि रोजगारी दिएका छन् ।

७. विदेश जाने व्यक्तिले फरक देशको हावापानी, संस्कृति बुझ्ने अवसर पाएका छन् । यसले व्यक्तिगत क्षमता विकास भएको छ ।

वैदेशिक रोजगारीले ल्याएका नराम्रा पक्षहरू

वृद्ध र बिरामी भएका बुबाआमालाई छोडेर हिंड्नुपरेको छ । भर्खर बिहे गरेको श्रीमती वा गर्भवती श्रीमतीलाई छोडेर परदेश हिँड्नुपरेको छ । छोराछोरीले बुबा वा आमाको माया कस्तो हुन्छ एकै साथ अनुभव गर्न पाएका छैनन् । यस्तै कतिपय दिदीबहिनीहरू आफ्ना कलिला छोराछोरी छोडेर विदेशिनुपरेको छ । यसले छोराछोरीमा भावनात्मक असर परेको छ ।

छोराछोरीहरू विस्तारै किशोरावस्थामा प्रवेश गर्दै जाँदा परिवारमा विदेशको कमाई आउने, किशोरावस्थाका छोराछोरीको चाहना बढ्दै जाने, मोबाइल, ल्यापटप, मोटरसाईकल जस्ता सामग्रीको माग गर्ने तर तिनको सही उपयोग नहुने, छोराछोरीलाई अनुशासनमा राख्न बुबा आमा दुवै हुँदा जति सजिलो हुन्थ्यो, त्यो सजिलो नहुने भएकाले छोराछोरीमा कहींकतै विकृतिको जोखिम पनि बढ्दै गएको छ ।

अधिकांश नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूको लागि वैदेशिक रोजगार बाध्यताको विषय बनेको छ । विदेशमा गरिने काम चुनौतीपूर्ण त छ नै यही चुनौतीपूर्ण र जोखिमपूर्ण कामका लागि विदेश जान पनि ठूलै कसरत गर्नुपर्दछ । सही सूचना र सीप नभएकोले दलालहरूको ठगीमा परी चर्को रकम बुझाउन त परेको छ नै त्यस बाहेक विदेश गएका कतिपयले तोकिए अनुसारको काम र तलब नपाएका घटनाहरू पनि प्रशस्त देखिएका छन् ।

यस्तै कतिपय परिवारमा वैदेशिक रोजगारमा गएको व्यक्ति समस्यामा परेर वा समस्यामा नपरे पनि कतिपयले परिवारको सदस्यसँग सम्पर्कमा नआएर पनि परिवार समस्यामा परेका छन् । यसले परिवारका सदस्यमा पिर चिन्ता थपिएको छ । मनमा समस्या भएपछि यसको असर शारीरिक रूपमा पनि पर्दछ । बालबालिकाहरूमा झन् गम्भीर असर पार्दछ । आर्थिक समस्या आउन पनि सक्दछ ।

तर जे जस्तो भएपनि वैदेशिक रोजगारीले सृजना गरेका राम्रा अवसरहरूको सदुपयोग गर्दै सकारात्मक सोंचका साथ अगाडि बढ्नुको विकल्प छैन । तसर्थ, अँध्यारोलाई गाली गर्नुभन्दा दियो बाली उज्यालो पार्नु उत्तम उपाय हो ।

सहभागी प्रतिबद्धता पत्र

म .... जिल्ला .... गाउँपालिका/उप/महा/नगरपालिका वडा नं. ...., ... मा बस्ने .... वैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्तिहरूका परिवारका लागि सञ्चालित वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श कक्षामा नियमित सहभागी हुन मन, वचन र कर्मदेखि नै निम्न अनुसारका प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु ।

प्रतिबद्धताहरू

१) कक्षामा नियमित रूपमा उपस्थित हुनेछु । छलफल तथा समूह कार्यहरूमा पूर्ण रूपमा सहभागी हुनेछु ।

२) कक्षाद्वारा बनाइएका नीति नियमलाई पूर्ण पालना गर्नेछु र आफूले पाएको जिम्मेवारी पूरा गर्नेछु ।

३) वित्तीय साक्षरता कक्षाबाट सिकेका ज्ञान, सीपलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्नेछु र परिवारका सदस्यलाई पनि सो ज्ञान सीप सिकाउनेछु ।

४) परिवारमा प्राप्त बिप्रेषणलाई परिवारको वित्तीय लक्ष्यको आधारमा उत्पादनमूलक अर्थात् सम्पत्ति बढ्ने काममा नै खर्च गर्नेछु र वित्तीय सेवाहरूको प्रयोग गर्ने छु ।

५) पारिवारिक आम्दानी वृद्धि र स्वरोजगारी निर्माणका लागि कुनै न कुनै लघु व्यवसाय सञ्चालन गर्नेछु ।

६) अनावश्यक खर्चहरू घटाउँदै लैजाने छु वा पूरै बन्द गर्नेछु र सकेसम्म धेरै बचत गर्नेछु ।

७) पैसा वा सम्पत्तिको व्यवस्थापन, जीविकोपार्जन साथै अन्य पारिवारिक कार्यहरूमा परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्नेछु ।

८) परिवारका सदस्यहरूलाई जिम्मेवारीपूर्वक माया, ममता प्रदान गर्नेछु । बृद्ध अभिभावकहरूको हेरविचार गर्नेछु ।

९) यस कार्यक्रममा सहभागी सदस्यहरूको छलफलमा व्यक्त सूचना तथा जानकारीहरू दुरूपयोग गर्ने छैन । यसै सूचनाको आधारमा मूल्यांकन पनि गर्ने छैन ।

वित्तीय अनुशासनको पूर्ण पालना गर्दै आफ्नो सम्पन्न र सुरक्षित भविष्य निर्माणको लागि माथि उल्लेख गरिएका ९ वटा प्रतिबद्धताहरू पूरा गर्न सहमति जनाउँदै यो प्रतिबद्धता पत्रमा हस्ताक्षर गर्दछु ।

नाम :

हस्ताक्षर:

परिवारको अर्को सदस्य (रोहवर) नामः **हस्ताक्षरः**

मितिः

सत्र
२

विपन्नताबाट सम्पन्नतातिर

खाने, लाउने, बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा जस्ता जीवनयापनका 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 मानिसको 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 स्वाभाविकै हो । त्यसैले सबभन्दा पहिले हामीले हाम्रो अहिलेको अवस्था कस्तो छ त्यो थाहा पाउनु पर्दछ ।

आम्दानीको कमीका कारण तपाईंको परिवारमा के के समस्या परेका छन् ?

....

....

१. विपन्नताको चक्र

चित्रले के बुझाउन खोजेको होला ?

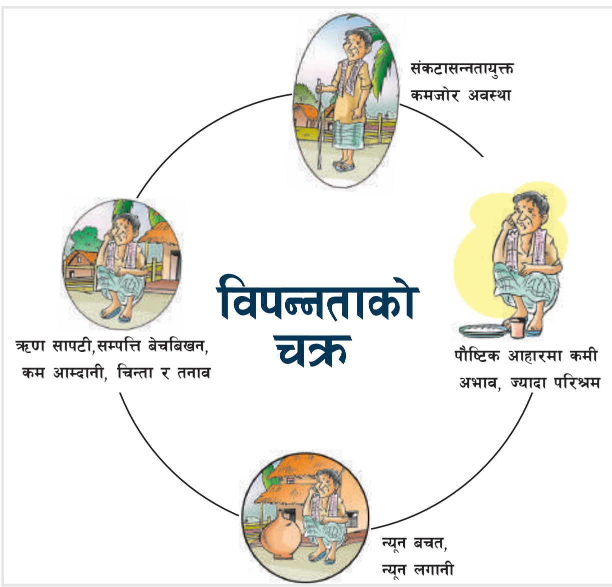
....

....

....

के यो चक्र र हाम्रो अवस्था मिल्दोजुल्दो छ ?

- ☐ मिल्दो छ
- ☐ केही मिल्दो छ
- ☐ मिल्दो छैन



गरिबीले मानिसलाई झन्. गरिबीतिर धकेल्छ । एउटा समस्याले अरू धेरै समस्या निम्त्याउँदै जानु गरिबीको दीर्घकालीन असर हो । जस्तै : गरिबी ग्रस्त भएपछि जीवनको न्यूनतम आवश्यकता पुरा गर्न पनि ज्यादा परिश्रम गर्नुपर्ने र त्यति गर्दा पनि पोषणयुक्त आहारको कमी नै रहने हुन्छ । यसले गर्दा बचत गर्नसक्ने र भविष्यको लागि लगानी गर्नसक्ने क्षमतामा पनि कमी आउँछ । न्यून बचत र न्यून लगानीको कारणले आम्दानी 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 संकटासन्न र कमजोर बनाउँदछ र गरिबी झन् बढ्दै जान्छ । यो एउटा उदाहरण हो । गरिबीले पारेका यस्ता अरू असरहरू हामीले धेरै अनुभव गर्न सक्दछौँ । यसरी हामीले हाम्रो यथार्थ अवस्था वा विपन्नताको असरलाई राम्ररी छुट्याउन वा बुझ्न सक्यौँ भने मात्र सम्पन्न र सुखी भविष्यको बाटो खोज्ने उत्साह आउने छ र हामी सफलतातिर लाग्नेछौँ । त्यसैले आफ्नो अहिलेको अवस्थालाई राम्ररी सोच्नु पर्दछ र भविष्यको लागि सजिलो र सुखी बाटो खोज्नुपर्दछ ।

२. विपन्नता निम्त्याउने व्यवहार र सम्पन्नताको बाटो

माथिको चित्रले के बुझाउन खोजेको होला ?

....

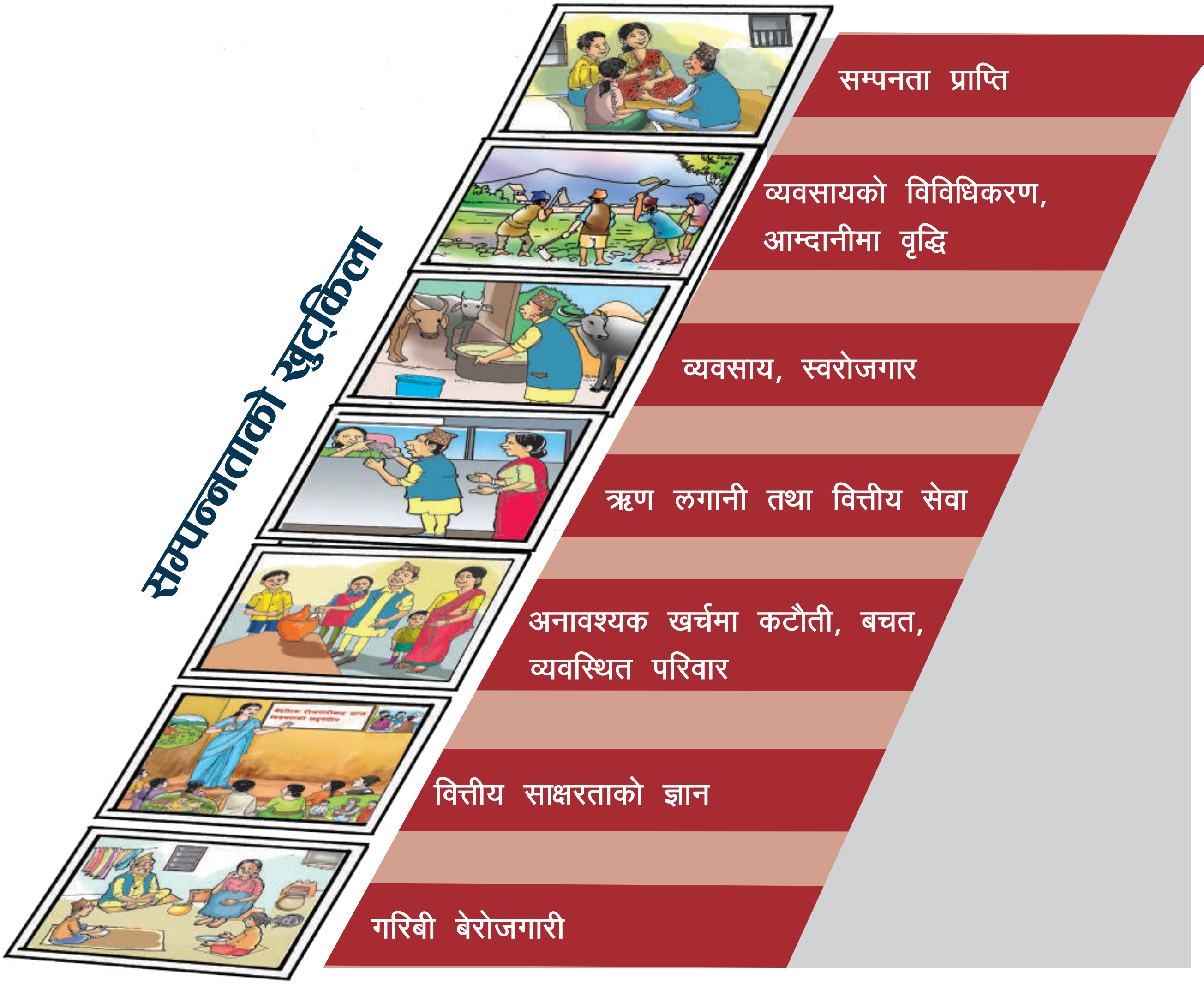
....

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

विपन्नता निम्त्याउने व्यवहारहरू

सोचगत गरिबी	व्यवहारगत क्रियाकलापहरू
क) देखासिकी गर्ने सोच ।	क) कुनै आयआर्जनको काम नगरी समय बिताउने ।
ख) मसँग केही छैन । म केही गर्न सक्दिनँ ।	ख) निराश भएर मनमा नकरात्मक कुरा मात्र लिएर बस्ने ।
ग) म मेरो परिवारका सदस्य वा सबैसँग मिल्न सक्दिनँ ।	ग) परिवारमा नियमित छलफल नगर्ने ।
घ) मलाई कसैले साथी बनाउँदैन ।	घ) छरछिमेकलाई सहयोग नगर्ने । उल्टो अप्ठ्यारोमा पारिदिने ।
ङ) जस्तो पर्छ, त्यस्तै टर्छ भन्ने सोच ।	ङ) कुनै योजना र लक्ष्य नबनाउने ।
च) थोरै थोरै बचतले के नै पो परिवर्तन हुन्छ र भन्ने सोच ।	च) बचत नगर्ने ।
छ) अरूको डाहा र ईर्ष्या ।	छ) अरूको प्रगतिमा डाहा गर्ने र कुरा काटेर बस्ने ।
ज) अरूभन्दा म ठूलो भन्ने अहंकार/सोच	ज) जे कुरालाई पनि हल्का रूपमा लिने ।
झ) लक्ष्य, योजना र छलफलरहित परिवार ।	झ) बिहे, व्रतबन्ध जस्ता कार्यमा अनावश्यक तडकभडक गर्ने ।
ञ) स्वेच्छाचारिता, उपभोगमुखी जीवनशैली ।	ञ) देखासिकी गर्ने ।

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



माथिको चित्रले के बुझाउन खोजेको होला ?

....

....

सम्पन्नता ल्याउने व्यवहारहरू

सम्पन्नता भन्नाले आफ्नो आवश्यकता र चाहना पूरा गर्न सकिने पैसा वा सम्पत्ति आफूसँग भएको अवस्था बुझिन्छ । वास्तवमा यति नै सम्पत्ति भएपछि मात्र मानिस सम्पन्न हुन्छ भन्ने कुनै स्पष्ट आधार छैन 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 छौँ ।

सम्पन्नता सबै मानिसको साझा चाहना हो । तर चाहेर मात्र यो सजिलै प्राप्त हुँदैन । त्यसका लागि केही उपायहरू छन् ।

जस्तैः

- 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 ।

३. वित्तीय साक्षरताको परिचय

मानिसका जीवनचक्र अर्थात् जीवन जीविकाका क्रममा आइपर्ने पहिल्यै अनुमान गर्न सकिने जस्तैः 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, बिप्रेषण 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 अंक 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 लागेका हुन्छौँ । सही उपयोग भएको छैन भने हाम्रो अवस्था झन् अप्ठ्यारोतिर धकेलिन्छ । वित्तीय साक्षरताले पैसाको सही उपयोग गर्न सिकाउने, आम्दानी बढाउँदै लैजान पनि उत्साहित गर्ने र आम्दानी बढाउने विभिन्न नयाँ उपायहरू समेत सिकाउने हुनाले वित्तीय साक्षरताको ठूलो महत्व छ । एक वाक्यमा भन्नु पर्दा पैसा व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञान र सीप नै वित्तीय साक्षरता हो । अहिले पैसा नभई कसैको जीवन नचल्ने भएकोले यसको सही व्यवस्थापनको ज्ञान र सीप जो सुकैलाई पनि अति आवश्यक छ । त्यसैले वित्तीय

साक्षरता अहिले सबैतिर फैंलदैं 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 सिक्न सकिने र व्यवहारमा ल्याउन सकिने विषय हो ।
- गरिबीले मानिसलाई झन् गरिबीतिर धकेल्छ, त्यसैले गरिबी हटाउने उपाय सोच्नुपर्दछ ।
- 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 गर्नुपर्दछ ।
- सम्पन्नता असम्भव कुरा होइन तर पर्खेर मात्र यो सम्भव छैन, प्रयत्न नै गर्नुपर्दछ ।
- सम्पन्नता प्राप्तिका लागि दृढ अठोट र प्रतिवद्धता चाहिन्छ ।
- वित्तीय साक्षरता व्यक्ति र परिवारको धनसम्पत्तिको सहीप्रयोग गर्न सिकाउने ज्ञान सीप हो ।

क्रियाकलाप

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

अभ्यास

आफ्नो परिवारमा छोड्न सकिने व्यवहार	सम्पन्नताका लागि परिवारले अवलम्बन गर्नुपर्ने व्यवहार

सत्र
३

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 भनेको रोजगारी हो । जीविकाका लागि वा सम्पत्ति कमाउन गर्ने कुनै काम अथवा इलमलाई रोजगारी भनिन्छ । कसैले आफैँ आफ्नो रोजगारी सिर्जना गर्दछन् भने आफैँ रोजगारी सिर्जना गर्न नसक्नेले रोजगारी दिने व्यक्ति वा संस्थामा गई काम गर्नुपर्ने हुन्छ ।

नेपालमा रोजगारीको अवसर पहिल्याउन नसक्दा 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 भन्दछन् । आजभोलि धेरै नेपालीहरू वैदेशिक रोजगारीमा रहेका छन् र यो धेरै नेपाली घरपरिवारको मुख्य आम्दानीको स्रोत बन्न पुगेको छ ।

आजभोलि वैदेशिक रोजगारी पारिवारिक आम्दानीको बलियो स्रोत बनेको छ । वैदेशिक रोजगार विभागको सूचनाको आधारमा अहिले नेपालका कूल घरधुरीमध्ये करिब ५६ प्रतिशत भन्दा बढी घरधुरी वैदेशिकरोजगारीमा संलग्न छन् र हरेक दिन करिब बाह्रसय नेपालीहरू वैदेशिक रोजगारीको लागि जाने गर्दछन् । यसबाट धेरै नेपाली घर परिवारको आम्दानीको मुख्य स्रोत वैदेशिक रोजगारी भएको स्पष्ट हुन्छ । 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 दिनुपर्दछ ।

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 गर्नुहोस् ।
- आवश्यक कागजात जस्तै राहदानी, शैक्षिक, पेशागत अनुभवका प्रमाणपत्रहरू, आवश्यक भए भाषा, तालिमका प्रमाणपत्रहरू तयार गर्नुहोस् ।
- वैदेशिक रोजगारका निमित्त नेपाल सरकारबाट कुन-कुन मुलुकहरूमा जान स्वीकृति प्राप्त छ, सो बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।
- वैदेशिक रोजगार विभागमा दर्ता भएका अर्थात् नेपाल सरकारबाट इजाजत प्राप्त कम्पनीहरूका बारेमा जानकारी लिनुहोस् । यस्तो सूचना वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइट (www.dofe.gov.np) मा राखिएको छ । आफैंलाई वेबसाइट हेर्ने सम्बन्धी ज्ञान छ भने आफैले हेर्ने र छैन भने जानकार मानिसको सहयोग लिई हेर्नुहोस् ।
- मोबाइलमा सुरक्षित आप्रवासन सम्बन्धी विभिन्न एप जस्तै : वैदेशिक रोजगार विभागको **वैदेशिक रोजगारी एप**, शुभयात्रा एप तथा आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरू, वैदेशिक रोजगार विभागको र बोर्डको वेबसाइटबाट तथा ११४१ मा फोन गरी अतिआवश्यक सूचना तथा आफू जान चाहेको देशको विभिन्न जानकारीहरू पाउन सकिन्छ ।

- आफूले छनौट गरेका देशमा जान कति खर्च लाग्छ वा कुनै शुल्क लाग्दैन, आफ्ना विश्वासिला र जानकार मानिससँग त्यसको स्पष्ट जानकारी लिनुहोस् । जो कोही मानिस वा एजेन्टको मात्र विश्वास नगर्नुहोस् । यस्ता सूचना वैदेशिक रोजगार विभागबाट लिन राम्रो हुन्छ ।
- वैदेशिक रोजगारदातालाई रकम बुझाँउदा रसिद लिएर मात्र बुझाउनु पर्दछ ।
- 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 ।
- आवश्यकता अनुसार सीपमूलक तालिम, अभिमुखीकरण तालिम लिनुहोस् ।
- स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस् ।
- वैदेशिक रोजगारका लागि तयार गरिएका आवश्यक कागजातहरूको फोटोकपि २ प्रति बनाई एक प्रति आफूसँग र एकप्रति परिवारमा राख्न दिनुहोस् ।
- वैदेशिक रोजगार सूचना केन्द्रमा सम्पर्क गरी जान लागेको मुलुकमा रहेको नेपाली दुतावासको फोन नम्बर लिनुहोस् ।
- वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी रेडियो कार्यक्रमहरू स्थानीय एफ.एम हरू मार्फत् नियमित सुन्नुहोस् ।

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

- इमान्दारितापूर्वक आफ्नो करारनामा (कामको शर्त) अनुसार काम गर्नुहोस् ।
- आफ्नो खानपान र स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुहोस् ।
- गन्तव्य मुलुकको धर्म, संस्कृति, नीति नियमहरूको सम्मान तथा पालना गर्नुहोस् ।
- त्यहाँस्थित नेपाली राजदूतावासका श्रम सहचारी र वैदेशिक रोजगार विभाग तथा आफूलाई पठाउने म्यानपावर कम्पनीको सम्पर्कमा रहनुहोस् ।
- कामको स्वीकृति र भिसाको मिति समाप्त भए लगत्तै नवीकरण गर्नुहोस् ।
- स्वीकृति वेगर आफूले काम गरेको कम्पनी नछोड्नुहोस् ।
- कुनै विरोध प्रदर्शनमा भाग नलिनुहोस् ।
- सीपहरू सिक्नुहोस्, परिवारसँग नियमित सम्पर्कमा रहनुहोस् र पैसा पठाउँदा

इजाजत प्राप्त कम्पनीबाट मात्र सुरक्षित तरिकाले पठाउनुहोस् ।

- कुनै पनि प्रतिबन्धित वस्तु तथा लागू पदार्थको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- आफ्नो काम तथा अधिकार सम्बन्धी कुनै समस्या आएमा उपलब्ध कानूनी अधिकारीहरूसँग परामर्श लिनुहोस् ।
- आवश्यक परेमा नेपाली दूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- मद्यपान र धुम्रपान सकेसम्म नगर्नुहोस, गर्ने परे सुरक्षित स्थानमा बसी उचित मात्रामा गर्नुहोस् ।

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

- स्वदेश फर्कन आवश्यक तयारी गर्नुहोस्, जस्तै : हवाई टिकट, ल्याउन मिल्ने सामानहरू भिसाको म्याद आदि ।
- यात्रामा आवश्यक बाहेक अन्य नगद साथमा नलिनुहोस् ।
- प्रतिबन्धित (साथमा लैजान नमिल्ने) सामानहरू साथमा नलिनुहोस् ।
- परिवारका सदस्य र राजदूतावासमा आफू फर्किन लागेको कुराको जानकारी गराउनुहोस् ।
- स्वदेश फर्केपछि आफ्नो सीप अनुसारको व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- आफ्ना अनुभवहरूलाई छरछिमेकमा बताउनुहोस् ।
- विप्रेषणको रकमलाई सकेसम्म धेरै आम्दानी बढाउने, उत्पादनमूलक काममा नै खर्च गर्ने बानी गर्नुपर्दछ, अनावश्यक तडकभडक नदेखाउनुहोस् ।
- थप जानकारीका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय नजिकै रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा गएर बुझ्नुहोस् ।
- बिदामा आउन लागेको भए काम गर्ने रोजगारदाता कम्पनीमा औपचारिक बिदा लिनुहोस् । भिसाको म्याद र फर्कने हवाई टिकट निक्यौंल गर्नुहोस् ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- वैदेशिक रोजगारी आम्दानीको एक बलियो स्रोत हो ।
- वैदेशिक रोजगारीमा अवसर मात्र नभई धेरै चुनौतीहरू पनि छन् ।
- वैदेशिक रोजगारमा जानुभन्दा पहिले त्यससँग सम्बन्धित विषयहरू जस्तै काम गर्ने कम्पनी, सुविधाहरू आदि करारपत्रमा आफैले हेर्नुपर्छ ।
- गन्तव्य मुलुकमा पुगेपछि पनि विभिन्न सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ ।
- वैदेशिक रोजगारबाट आएको कमाइलाई उत्पादनमूलक काममा लगाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. वैदेशिक रोजगारमा रहेका आफ्ना परिवारका सदस्यलाई रोजगार मुलुकमा रहँदा ध्यान दिनुपर्ने र फर्कने योजना गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको बारेमा टेलिफोनबाट जानकारी गराउनुहोस् ।

२. परिवारको सदस्य जुन देशमा गएको हो, सो देशमा रहेको नेपाली राजदूतावासको सम्पर्क नम्बर पत्ता लगाउने र साथमा राख्ने, वैदेशिक रोजगारीमा जाँदाका जरूरी 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 सूचना तथा परामर्श केन्द्रमा जानकारी गराउनुहोस् ।

४. मोबाइलमा वैदेशिक रोजगारी एप डाउनलोड गर्न लगाई अध्ययन गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

सत्र
४

परिवार व्यवस्थापन

हामी परिवारमा बस्दछौँ । परिवार भनेको एकाघरका व्यक्तिहरूको समूह हो । एकाघर भित्र श्रीमान् श्रीमती छोराछोरी र अन्य सदस्यहरू पनि हुन्छन् । परिवार ठूलो र सानो जत्रो पनि हुन्छ वा हुनसक्दछ । 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 जरूरी छ ।

राम्रो परिवार व्यवस्थापनको लागि धेरै पढेलेखेका मानिस हुनपर्छ र धेरै सम्पत्ति वा आम्दानी नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । परिवार व्यवस्थापन कठिन अथवा झन्झटिलो काम पनि होइन । सफल र सुखी भविष्यको बाटो लाग्न चाहने जो कोहीले पनि सजिलै आफ्नो परिवारको व्यवस्थापन गर्न सक्दछ । बरू विपन्न वा आम्दानीका स्रोत कम हुने परिवारले परिवारको व्यवस्थापनमा अझ बढी ध्यान दिनु अनिवार्य छ । परिवार व्यवस्थापनमा महिला र पुरूष 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 भैरहेको छ ?

....

....

यो परिवार कस्तो लाग्यो ?

☐ व्यवस्थित परिवार ☐ अव्यवस्थित परिवार

कसरी ?

....

....

यो चित्रमा देखिएको परिवारमा के भैरहेको छ ?

....

....

....

यो परिवार कस्तो लाग्यो ?

☐ व्यवस्थित परिवार ☐ अव्यवस्थित परिवार

कसरी ?

....

....

व्यवस्थित परिवार

रमाको ५ जनाको सानो परिवार छ । छोराछोरी स्थानीय विद्यालयमा पढ्छन् । उनका श्रीमान् अनन्त ३ वर्ष मलेसियामा रोजगारी गरी फर्केपछि अहिले घरमै छन् र कहिलेकाँही ज्यालादारीको काम पनि गर्दछन् । सासूआमा ६८ वर्षकी भइन् । पैत्रिक सम्पत्ति खासै केही नभए पनि रमा र अनन्तको लगनशीलता र परिवारको राम्रो व्यवस्थापनले गर्दा उनीहरूको जीवनले सुखको बाटो समातेको छ । उनीहरू हरेक काम गर्दा पहिले घरका सबै मानिस बसेर सल्लाह गर्दछन् । आ-आफ्नो कामको भाग लगाउँछन् र सबैले जिम्मेवारीपूर्वक मिलेर काम गर्दछन् । सबैको एक अर्काप्रति विश्वास र आत्मीयता छ ।

आफ्नो बारीमा भैरहेको तरकारी खेतीलाई बढाएर केही आम्दानी पनि गर्ने बारेमा उनीहरू सबै मिलेर सल्लाह गरे । जसका लागि तरकारी लगाउने स्याहार गर्ने जिम्मेवारी रमा र अनन्तले लिए । तरकारी खेतीमा लाग्न परेपछि ज्याला मजदुरीमा जाने समय नमिल्ने भएकोले बरू यौटा गाई पनि थपेर दूध पनि बिक्री गर्ने कि भन्ने सोच पनि उनीहरूले राखे । सासू आमाले भान्साको काम गर्ने, त्यसमा छोराछोरीले सघाउने निर्णय गरे । तरकारी अलि थोरै भएको बेला स्कूल जाँदा नजिकैको बजारसम्म तरकारी पुऱ्याउने जिम्मा छोराछोरीले लिए र आम्दानी खर्चको दुरूस्त हिसाब राख्ने काम पनि उनीहरूकै भयो । हरेक दिन बेलुका उनीहरू आ- आफ्ना कामका बारेमा छलफल गर्दछन् र भोलिपल्टको कामको योजना बनाएर मात्र विश्राम गर्दछन् । चाडपर्व वा अन्य कुनै विशेष दिनहरू हाँसीखुसी रमाइलोसँग मनाउँछन् । छोराछोरीको पढाइ पनि राम्रो छ । समुदायमा रहेका समूह वा सहकारीमा उनीहरूको राम्रो सहभागिता छ । समुदायका मानिसका दुःख सुखमा पनि सधैँ उनीहरू सहयोगी बन्दछन् ।

अव्यवस्थित परिवार

उपेन्द्रको दुई छोरी एक छोरा श्रीमती कमला र वृद्ध बाबुसमेतको ६ जनाको परिवार छ । पैतृक सम्पत्ति राम्रै भएकोले उनले सानैदेखि शहरको विद्यालयमा गएर पढ्ने अबसर पाए । अहिले उनी स्थानीय विद्यालयमा शिक्षक छन् । अन्नबालीको बिक्री र उपेन्द्रको तलब परिवारको आम्दानीको स्रोत हो । तर उपेन्द्रको तलब कति आउँछ केमा खर्च हुन्छ परिवारलाई त्यसको कुनै जानकारी नै हुँदैन । अन्नबाली बिक्रीबाट आएको केही पैसाले कमला छोराछोरीको पढाइ खर्च र घरखर्च चलाउँछिन् । जीविकाका लागि नगद अपुग भएको अवस्थामा कहिले काँही जग्गा जमीन पनि बेच्दछन् ।

उपेन्द्रको परिवारमा परिवारका सदस्य बीच कुनै कुराको सल्लाह, छलफल, कामको योजना वा जिम्मेवारीको बाँडफाँड केही हुँदैन । उपेन्द्र आफैँ कतिबेर कहाँ हुन्छन् त्यसको केही जानकारी परिवारलाई हुँदैन । एक अर्काको काममा सघाउने वा एक अर्काको काममा विश्वास गर्ने बानी कसैसँग छैन । घरको मर्मत संभार, खेतीबाली, पशुधनको खरिद बिक्रीजस्ता काममा पनि उपेन्द्र आफू एक्लै निर्णय गर्दछन् । आम्दानी खर्च, ऋण धनको बारेमा परिवारमा कसैसँग छलफल हुँदैन । खेतबारी प्रशस्त भएर पनि बढ्दै गरेको पारिवारिक खर्च धान्न कुनै व्यावसायिक उत्पादन गरेका छैनन् । सहकारीले उत्पादनमूलक काम बाहेक घरायसी खर्चका लागि ऋण दिन नमानेपछि उपेन्द्रले सहकारीको सदस्य समेत छोडे र फिर्ता लिएको बचत, शेयरको रकम फजुल खर्चमा नै सिद्ध्याए । आमा समूहबाट लिएको रू. ५,०००/– ऋण पटक पटक ताकेता गर्दा पनि नतिरेको हुनाले कमला पनि समूहबाट निकालिएकी छन् ।

यी दुईबीच तपाईंहरूलाई कसको परिवार मन पर्‍यो र किन ?

....

....

व्यवस्थित वा असल परिवारका गुणहरू के के होलान् ?

१. ....

२. ....

परिवार व्यवस्थापनमा आउने केही समस्या र समाधानका उपायहरू

परिवारमा फरक फरक उमेर अवस्थाका मानिसहरू हुने भएकाले 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 ।	१. परिवारको आम्दानी वा आर्थिक स्रोत कति छ त्यसको दुरूस्त हिसाब गर्ने र आवश्यकताहरूमध्ये कुन नगरी नहुने हो त्यसको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने ।
२. महिला सदस्य अर्थात् छोरी, बुहारी, श्रीमतीले खुलेर आफ्ना कुरा राख्न नसक्नु ।	२. परिवारका जेठा सदस्य वा पुरूष सदस्यले खुला रूपमा आफ्ना कुरा राख्ने वातावरण बनाउने त्यस्तो उत्प्रेरणा दिने ।
३. धेरैजसो वा पूरै निर्णय बुढापाका वा पुरूष सदस्यले मात्र गर्नु ।	३. छलफलबाट निर्णय गर्ने अभ्यास शुरू गर्ने, जिम्मेवारी विभाजन गर्ने ।
४. पारिवारिक आवश्यकता भन्दा आम्दानी थोरै हुनु र आम्दानी खर्चको हिसाब किताब पनि नराखिनु ।	४. आम्दानी बढाउन कुनै व्यावसायिक काम वा रोजगारी थाल्ने र पारिवारिक आम्दानी खर्चको हिसाब दुरूस्त राख्ने ।
५. पारिवारिक छलफललाई खासै महत्व नदिनु ।	५. छलफलको महत्व र फाइदाको जानकारी लिने ।
६. परिवारको कुनै निश्चित योजना वा वित्तीय लक्ष्य नहुनु ।	६. परिवारको आवश्यकताको आधारमा के काम, किन, कहिले कसले गर्ने, खर्च कति लाग्छ त्यसको दुरूस्त योजना बनाउने र वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्ने ।
७. सबै सदस्यको जिम्मेवारी नतोकिनु र आफ्नो जिम्मेवारीको पालना पनि नगर्नु ।	७. उमेर अवस्था अनुसार सबैको जिम्मेवारी तोक्ने ।
८. खुल्ला रूपमा सबैले आफ्ना कुरा नराख्नु ।	८. परिवाभित्र खुला छलफलको अभ्यास बढाउने ।
९. केही धार्मिक तथा सांस्कृतिक परम्पराले अप्ठेरो पार्नु ।	९. पुराना रूढीवादी कुरामा विश्वास नगर्ने, नयाँ अभ्यास गर्ने ।
१०. व्यवस्थापनको महत्व नबुझ्नु र व्यवस्थापन क्षमता नहुनु ।	१०. पारिवारिक व्यवस्थापनका विषयमा चासो राख्ने समुदायमा हुने तालिम, गोष्ठी, बैठकहरूमा सहभागी हुने ।
११. व्यवस्थापनमा विश्वास नहुनु अथवा "जस्तो पर्छ त्यस्तै टर्छ" भन्ने सोच हुनु ।	११. पारिवारिक व्यवस्थापन राम्रो भएका घरबाट सिक्ने, 'टरेकै छ', 'चलेकै छ' भन्ने गलत धारणलाई हटाउने ।
१२. देखासिकी खर्च गर्नु ।	१२. घाँटी हेरी हाड निल्नु ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- परिवारमा आम्दानी खर्चको हिसाब-किताब, वित्तीय लक्ष्य, परिवारको योजना, जिम्मेवारी बाँडफाँड आदि हुनुपर्दछ ।
- परिवारका काममा सबैको छलफल र एक अर्कामा विश्वास हुनु अनिवार्य हुन्छ ।
- राम्रो परिवार व्यवस्थापनले पारिवारिक आम्दानी वृद्धिमा सघाउँछ र सफल, सुरक्षित भविष्यको बाटो लगाउँछ ।

क्रियाकलाप

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

सत्र
५

बालबालिकाको भविष्य

बालबालिकाको राम्रो व्यवहार

पढाइमा रूची

ठूलालाई आदर

अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग लिने

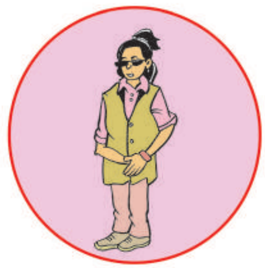
घरायसी काममा सघाउने

बालबालिकामा देखिन सक्ने गलत व्यवहार

अनावश्यक पैसा माग्ने

झगडा 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 बुबालाई वा आमालाई भनिदिन्छु भन्ने, घुर्क्याउने, यो वा त्यो चाहियो भनेर अनावश्यक माग गर्ने आदि स्वभावहरूमा वृद्धि हुँदै गएको पनि हुन सक्दछ । यदि कुनै कारणबस परिवारमा बेमेल छ भने त बालबालिकामा झन ठूला असरहरू पनि देखिन सक्छन् । परिवारमा कोहीसँग बोल्न नरूचाउने, एकान्तमा बस्न खोज्ने, सानो सानो कुरामा पनि रोइहाल्ने, घरभन्दा बाहिर बस्न रूचाउने र कतिपय बालबालिका त चुरोट, रक्सी जस्ता कुलतमा परेका घटनाहरू पनि समुदायमा भेटिएका छन् । अव्यवस्थित परिवारका बालबालिकाहरूमा यस्ता असरहरू झन् बढी देखिन सक्दछ ।

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

....

....

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

....

....

वैदेशिक रोजगारीले बालबालिकामा पार्नसक्ने असरहरू

वैदेशिक रोजगारीमा जानुका धेरै उद्देश्यहरूमध्ये एउटा प्रमुख उद्देश्य बालबालिकाको उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि खर्चको जोहो गर्नु पनि हो । वैदेशिक रोजगारीको आयबाट छोराछोरीको शिक्षा, स्वास्थ्यमा खर्च गर्न सहज भएको छ । यसका केही नराम्रा प्रभावहरू पनि छन् ।

सम्बन्धमा पार्ने असर: यदि कुनै बालबालिकाले दुवै अभिभावकसँग बस्न पाएको छैन भने, यसले त्यस बालबालिकाको अरूसंगको 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 संभावना पनि हुन्छ ।

पढाइमा पार्ने असर: दुवै अभिभावकसँग हुर्केका बालबालिकाको शैक्षिक प्रर्दशन एक्लो अभिभावकसँग हुर्केका बालबालिकाको भन्दा राम्रो हुन्छ । दुवै अभिभावकको भूमिका बालबालिकाको शिक्षाको क्षेत्रमा ज्यादै महत्वपूर्ण छ । विशेषज्ञका अनुसार कुनै एक अभिभावकको अनुपस्थितिले उनीहरूलाई असुरक्षित महसुस गराउँछ र उनीहरूको भावनात्मक विकासमा असर पुर्‍याउँछ ।

आक्रामक व्यवहार: एकल अभिभावकसँग हुर्केका बालबालिकाको व्यवहारमा असन्तुष्टि हुन्छ जसले उसमा आक्रामक स्वभावको विकास पनि हुन सक्दछ । चकचक गर्ने, जिद्दी गर्ने र भनेको नमान्ने जस्ता व्यावहारिक समस्या आमा बुबासँग छुट्टिएका बालबलिकामा देखा पर्न सक्दछ । आमा बुबा दुवै सँगै हुँदा त्यस्तो आक्रामक स्वभाव हटाउन सजिलो हुन्छ् ।

चिन्ता: आमा बुबामध्ये कुनै एक अभिभावकको अनुपस्थितिमा हुर्केका बालबालिकाहरूलाई चिन्ताका क्षणहरूको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

सुरक्षामा पर्ने असर : हामीले विभिन्न सञ्चार माध्यममा बालबालिकाहरू यौन हिंसा तथा अपहरण जस्ता घटनाहरूमा परेको सुनेका छौं । अभिभावक विदेशमा भएको अवस्थामा यो जोखिम अझ बढेको पाइएको छ । यसैले बालबालिकाको सुरक्षालाई विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

वैदेशिक रोजगारीले पारेका असर र त्यसको प्रभावहरूको विश्लेषण

बिग्रिएको भविष्य

सुमन १० वर्षको हुँदा उनका बुबा वैदेशिक रोजगारीमा गएका हुन् । बुबा विदेश गएको करिब ३ वर्ष पुग्न लाग्यो । बुबा विदेश गएको केही दिनसम्म उनलाई बुबाको न्यास्रो लागिरहन्थ्यो । बुबा विदेश गएसंगै 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 झर्किने र रिसाउने गर्न थालिन् । सुमनलाई आमाको व्यवहारले असहज महसुस गराउन थाल्यो । उनलाई पढाइ प्रतिको चाहना कम हुँदै गयो र अधिकांश समय खेलेर नै बिताउन थाले । आमाले विद्यालय पठाउन खोज्दा पैसा दिए जाने नत्र जान्न भनेर घुर्क्याउन थाले । आमाले छोरालाई विद्यालय पठाउनलाई ५-१० रूपैयाँ दिन थालिन् । विस्तारै सुमनको यस्तो व्यवहार नियमित बन्दै जान थाल्यो । यता घर व्यवहारको बोझ उता छोराको व्यवहारमा परिवर्तनले सुमनकी 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 आत्रामक हुन थाल्यो ।

के सुमनको आमाले सुमनलाई तह लगाउन सकिन् ?

☐ सकिन् ☐ सकिनन् ।

छोराछोरीलाई पिटेर तह लगाउने तरिका ठिक होला कि बेठिक ?

☐ ठिक ☐ बेठिक

अभिभावकले बालबालिकालाई गर्नुपर्ने व्यवहार

बालबालिकाहरू भाँडा बनाउने काँचो माटोजस्तै हुन् । उनीहरूलाई जस्तो बनाउन चाह्यो, त्यस्तै बनाउन सकिन्छ । मुख्यतया बालबालिकाहरूले हेरेर र सुनेर छिटो कुरा सिक्दछन् । उनीहरू परिवार र समुदायका मानिसहरूले कस्तो बोल्दछन्, कस्तो व्यवहार बालबालिकासँग गर्दछन् त्यही अनुसारको बानी बालबालिकामा विकास हुँदै जान्छ । यसर्थ राम्रो बानीको विकासका लागि

बालबालिकाहरूसँग निम्न अनुसारको 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 आँफैले मिलाएर राख्न र प्रयोग गर्न सिकाउनु पर्दछ
- बालबालिकालाई राम्रो र असल कुराहरू भन्नु पर्दछ ।
- बालबालिकालाई मोबाइल र टि.भी.को विकल्पमा अन्य खेल वा कार्य गर्न हौसला प्रदान गर्नुपर्दछ ।

के गर्नु हुँदैन ?

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

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- बुबा वा आमा बालबालिकाहरू भन्दा टाढा हुँदा बालबालिकाहरूले एक्लोपन महसुस गर्दछन् । यस्तो समयमा बालबालिकालाई झन् बढी माया र हौसला दिनु पर्दछ ।
- छोराछोरी नै आफ्ना भविष्य भएकोले वैदेशिक रोजगारीको कारणले छोराछोरीको पढाइ र व्यवहार बिग्रन दिनु हुँदैन ।

क्रियाकलाप

आफ्ना बालबालिकाप्रति तपाईंले यसअघि देखाउँदै आएका व्यवहार तथा भावनामा परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्नु पर्नेछ । अब कस्तो कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ बताउनुहोस् ।

सत्र
६

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 कुराहरूलाई राम्ररी विचार पुऱ्याउनु पर्दछ । परिवारको सदस्य भैसकेपछि एक अर्काको उमेर, अवस्थाको ख्याल गर्दै आ-आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । परिवार व्यवस्थापनको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष आर्थिक स्रोत हो । पैसाको अभावमा परिवारका कतिपय आवश्यकताहरू पूरा गर्न असजिलो पर्दछ । त्यसकारण परिवार व्यवस्थापन हामीलाई नभै नहुने कुरा हो । परिवार व्यवस्थापनका मुख्य तीन उपायहरू छन् :

१. परिवार व्यवस्थापनका लागि पारिवारिक सञ्चार वा सम्बाद प्रभावकारी हुनुपर्दछ ।
२. पारिवारिक योजना बनाएर काम गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
३. काम र जिम्मेवारीको राम्रोसँग बाँडफाँड गर्नुपर्दछ ।

संवाद

घरसल्लाह

(साँझको समय, खाना खान परिवारका सबै बसेका छन्, नातिलाई भात खुवाएर सुत्न पठाएपछि गृहकार्य गर्नुछ भनेर उ आँटीमुनि बसेर पढि रहेको छ । बुहारी भात पस्किन्छिन्, ससुरा बुबा *भात खान पिर्कामा बस्छन् ।)*

बुहारी : बुबा, हजुरको छोरा विदेश गएको पनि ४ महिना नाघिसक्यो, हगि !

ससुरा : त्यही त ! गर्दा भन्दा समय बिती हाल्नी, अस्ति भर्खर हवाईअड्डामा 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 रू 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 साँच्ची नातिको विद्यालयमा शुल्क पनि त तिर्नुछ नि हगि ?

बुहारी : त्यसो भए यसो गरौं न त बुबा । हजुरको छोराले पैसा कस्को 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 गरौंला नि ।

बुहारी : बुबा । एक पटक बाबु (देवर) पनि काठमाडौंबाट 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 । बाबु आएको बेलामा आम्दानी खर्च राख्ने खाता बनाई दिएर जानुस् भन्नुपर्छ । हिसाब राखौंला । ऋण समयमै चुक्ता गर्न सकियो भने त ....

ससुराः मैले तिम्रो कुरा बुझ्याछु .... । ऋण तिर्न पाए .... घडेरी जोडौंला भन्ने छ, हैन ।

सासुः हजुरका ससुरा बुहारी मनकै लड्डु खाइ रहनुस् । गएँ म त सुत्न । नातिलाई पनि निद्रा आइसक्यो । (हिंड बाबु सुत्न जाउँ) ।

यो संवाद कस्तो लाग्यो र किन ?

....

....

संवादबाट मुख्य के कुरा सिक्नुभयो ?

....

....

व्यवस्थित परिवार निर्माणका लागि काम र जिम्मेवारीको बाँडफाँड

आफ्नो जीविकाका लागि सबैले केही न केही काम गर्नुपर्दछ । काम घरभित्रको वा बाहिरको जुनसुकै हुन सक्दछ । घरको नियमित काम बाहेक सामाजिक कार्य, विहेबारी, पाहुनापाछा, सहकारी तथा संघसंस्थाको भेला, खेतीबालीको सिजनमा कामको जिम्मेवारी झन् धेरै हुन सक्दछ । वैदेशिक रोजगारीमा गएको परिवारमा त झन् विदेशमा हुने व्यक्तिले पहिले सम्हालेको कामहरू 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 बोझ बढ्दा कस्तो महसुस गरिराख्नु भएको छ ?

....

....

कामको बोझ बढेकोले आफ्नो स्वास्थ्यमा केही समस्याहरू पनि देखिएका छन् ?

....

....

काम र जिम्मेवारीको बाँडफाँड नहुँदा के कस्ता असरहरू पर्न सक्दछन् ?

....

....

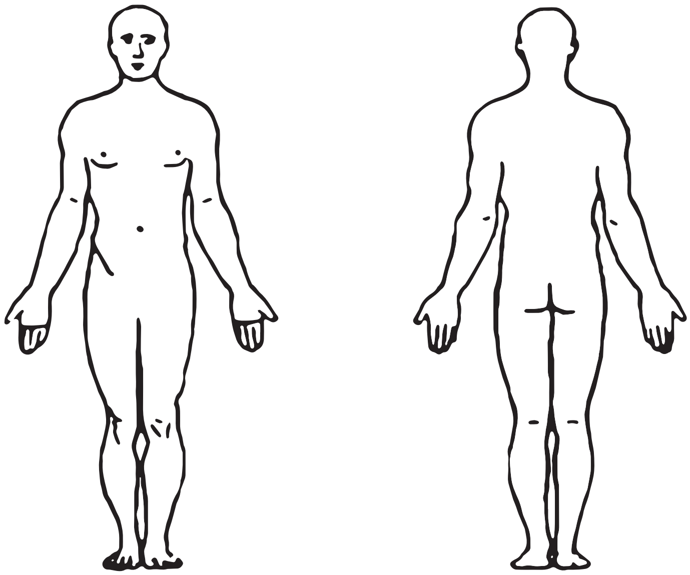
खुशी र सुखी परिवारका लागि एक सदस्यलाई परेको अप्ठ्यारो अर्कोले बुझ्नु पर्दछ । घरायसी कामहरू दिनुहुँ गरिरहनु पर्दछ । घरायसी काम एउटै व्यक्तिलाई मात्र गर्न लगाउँदा काम गर्ने व्यक्तिलाई शारीरिक र मानसिक दुवै असर पर्न सक्छ ।

- कार्यबोझ नबाँडिनाले लगातार काम गरिरहँदा शरीरले आराम पाउँदैन । बिरामी पर्न पनि सकिन्छ ।
- धेरै समय काम गर्नुपर्नाले खाना पनि समयमै खान नपाइन सक्छ । यसले शरीर झन् कमजोर हुन्छ ।
- आर्थिक जिम्मेवारीहरू लिँदा पैसाको अपुग हुन सक्दछ । व्यवहार कसरी मिलाउने भन्ने

चिन्ता बढन सक्छ ।

- परिवारको अन्य सदस्यबाट टाढिन मन लाग्छ । छुट्टिई भिन्न हुन र एक्लै 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 बुझ्नुपर्दछ ।



सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- 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

आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी घरायसी कामको विभाजन गर्ने प्रयास गर्नुपर्ने छ । सबैले आ-आफ्नो घरमा के के काम बाँड्न सक्नुहुन्छ छलफल गर्नुहोस् ?

सत्र
८

वित्तीय लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्य निर्धारण गर्नु भनेको आफूले आशा गरेको वा सोचेको ठाउँमा पुग्ने भविष्यको योजना बनाउनु हो । कतिपय योजना पूरा गर्न पैसाको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले ती वित्तीय लक्ष्य हुन् । केही मिल्दाजुल्दा नै भए पनि आफ्नो उमेर, अवस्था र आवश्यकता अनुसार मानिसका वित्तीय लक्ष्यहरू फरक फरक हुन्छन् ।

राम्रो योजना

रमा र राजु श्रीमान् श्रीमती हुन् । उनीहरूका १ छोरी, १ छोरा, वृद्ध आमा र उनीहरू समेत गरी ५ जनाको परिवार छ । उनीहरूको एउटा घर छ । पुर्ख्यौली 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, बाँझो रहन दिंदैनन् । उनीहरूका छोराछोरी अहिले गाउँको साधारण विद्यालयमा पढिरहेका छन् । आमालाई दमको रोग देखिएको छ ।

आफ्ना छोराछोरीलाई शहरको राम्रो विद्यालयमा पढाउने उनीहरूको सपना छ । तुरुन्तै 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 सोंच 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 ।

रमा र राजुका वित्तीय लक्ष्य वा योजनाहरू के के हुन् ?

....

....

वित्तीय लक्ष्यको वर्गीकरण

तपाईं हाम्रो पनि रमा र राजुका जस्तै वित्तीय लक्ष्यहरू पक्कै छन् । तर यी लक्ष्यहरू सबै एकैचोटि पूरा गर्न सकिंदैन । आफ्नो आवश्यकता र आफूसँग हाल भएको रकमको आधारमा लक्ष्य कहिले सम्ममा पूरा गर्ने हो समयको आधारमा पनि योजना बनाउनु पर्दछ । समयको आधारमा वित्तीय

लक्ष्यलाई छुट्याएपछि कति कति महिनामा कति कति रकम जम्मा गर्नुपर्ला भनेर योजना बनाउन सजिलो हुन्छ । वित्तीय लक्ष्यलाई समयको आधारमा वर्गीकरण गर्दा यस प्रकार 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 ५ वर्षभित्रैमा हासिल गर्नुपर्ने लक्ष्यलाई मध्यकालीन लक्ष्य भनिन्छ ।

ग) **दीर्घकालीन लक्ष्य :** ५ वर्षभन्दा बढी अवधिमा पूरा गर्नुपर्ने लक्ष्यलाई दीर्घकालीन लक्ष्य भनिन्छ ।

अब रमा र राजुका लक्ष्यहरूलाई प्राथमिकताका आधारमा समयअनुसार वर्गीकरण गरौँ ।

रमा र राजुका अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन वित्तीय लक्ष्यहरू के-के रहेछन्?

अल्पकालीन लक्ष्यहरू : ....

मध्यकालीन लक्ष्यहरू : ....

दीर्घकालीन लक्ष्यहरू : ....

वित्तीय लक्ष्य निर्माणको महत्व

यो चित्र हेरेर तपाइँले के बुझ्नुभयो ।

....

....

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 झनै 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 लक्ष्य निर्धारण सबैको लागि जरूरी छ । आम्दानी कम हुने परिवारका लागि वित्तीय लक्ष्य निर्धारणको झन् ठूलो महत्व छ । आफ्ना जीवनका आवश्यकता र प्राथमिकताका आधारमा वित्तीय लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नु पर्दछ ।
- वित्तीय लक्ष्यहरू अल्पकालीन (छोटो अवधिका), मध्यकालीन (मध्यम अवधिका) र दीर्घकालीन (लामो अवधिका) हुन्छन् ।

क्रियाकलाप

आफ्नो परिवारका अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन वित्तीय लक्ष्यहरू बारेमा परिवारका सबै सदस्य मिली छलफल गर्नुहोस् र ती लक्ष्यहरू प्राप्तिको लागि के के प्रयास गर्नुपर्ला त्यसको विवरण वा सूची तयार गर्नुहोस् ।

सत्र
८

वित्तीय लक्ष्य निर्धारणको अभ्यास

पहिल्यैदेखि 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 शुरू गर्नु वा भएको व्यवसायमा थप लगानी बढाउनु ।

ख) **ऋण भुक्तान गर्ने लक्ष्य :** ऋण छिटोभन्दा छिटो तिरेर त्यसमा लाग्ने ब्याज खर्चबाट बच्ने लक्ष्य ।

ग) **भैपरीका लागि बचत गर्ने लक्ष्य :** आफ्नो जीवनमा अप्ठ्यारो पर्दाको समयका लागि भनेर बचत गर्ने लक्ष्य ।

घ) **शिक्षाका लागि लक्ष्य :** छोराछोरीको उज्ज्वल भविष्यको लागि उनीहरूलाई उच्च शिक्षा पढाउने उद्देश्यले गरिने बचत ।

ङ) **सम्पत्ती जोड्ने लक्ष्य :** घरघडेरी, सुनचाँदी गरगहना, कम्प्युटर, फ्रिज किन्ने लक्ष्य ।

च) **सामाजिक संस्कारका लागि लक्ष्य :** चाडपर्व मनाउन, विहेवारी, 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 ।

नमुना वित्तीय लक्ष्य

घरमुलीको नाम : .... मिति : ....

क्र. सं.	लक्ष्य विवरण	आवश्यक रकम	आफूसँग भएको रकम	नपुग रकम	पूरा गर्नुपर्ने समय (महिनामा	मासिक आवश्यक बचत	पूरा गर्ने श्रोत
१	कमाउने लक्ष्य : मुर्रा भैंसी किन्ने	८०,०००	२०,०००	६०,०००	२४ महिना	२,५००	भैंसीको दूध बिक्री (कमाउने लक्ष्यलाई ऋण योजनामा समावेश गरेर भए पनि काम शुरू गर्ने)
२.	ऋण तिर्ने लक्ष्य	२,४०,०००	०	२,४०,०००	३६ महिना	६,६६७	विदेशको कमाइबाट मासिक रू. ५०००
३.	आकस्मिकताका लागि बचत गर्ने लक्ष्य + शिक्षाका लागि बचत : छोरीको बीमा गर्ने (बीमा गरेपछि आकस्मिकता पर्दा ऋण सापटी पाइन्छ ।	५,००,०००	०	५,००,००० (वार्षिक रू. ३० हजार)	२४० महिना (२० वर्ष)	२,५००	भैंसीको दूध बिक्री
४.	सम्पत्ति जोडने लक्ष्य : फ्रिज किन्ने	३०,०००	०	३०,०००	१२ महिना	२,५००	५ कठ्ठामा खुर्सानी लगाउने ।
	कुल	**८,५०,०००**				**१४,१६७**	

वित्तीय लक्ष्य प्राप्तिका लागि आफ्ना आम्दानीका स्रोतहरू र खर्चका शीर्षकहरू छुट्याउने

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

अब रमा र राजुको एक महिनाको आम्दानी खर्चको अवस्थाको जानकारी लिऔं ।

रमा र राजुको परिवारमा एक महिनामा तरकारीबाट सरदर रू. ३,५०० आउँछ । दूध बिक्रीबाट पनि सरदरमा रू. ३,५०० र आमाको वृद्ध भत्ताबाट ३,००० समेत गरी जम्मा रू. १०,००० आम्दानी हुन्छ । जसमध्ये नुन, तेल, कपडा आदि घरायसी खर्चमा मासिक रू. ४,००० खर्च हुन्छ । त्यसैगरी छोरा छोरीको पढाइका लागि रू. ३,००० खर्च हुन्छ । आमाको लागि मासिक रू. १,००० को औषधि पनि किन्नु पर्छ र अन्य भैपरि आउने खर्च रू. १,००० हुन्छ । कहिलेकाहीँ बजार गएको बेला राजुलाई फुर्मायस खर्च गर्ने बानी बसेको छ, जसमा उनको सरदर रू. २,००० खर्च हुन्छ । यसरी रमा र राजुको मासिक खर्च रू. ११,००० हुन पुग्दछ ।

आम्दानीका श्रोतहरू	रकम रू.	खर्चका शीर्षकहरू	रकम रू.
दूध बिक्री	३,५००	नुन तेल कपडा	४,०००
अन्न तथा तरकारी बिक्री	३,५००	छोराछोरीको पढाई खर्च	३,०००
आमाको वृद्ध भत्ता	३,०००	आमाको औषधि खर्च	१,०००
		राजुको खर्च	२,०००
		अन्य भैपरी आउने खर्च	१,०००
जम्मा आम्दानी रू.	१०,०००	जम्मा खर्च रू.	११,०००

रमा र राजुको 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

- जुन खर्च नगरी जीविकोपार्जन हुँदैन त्यस्ता खर्चहरूलाई आवश्यक (हरियो) खर्च भन्दछौं । जस्तैः 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 । जस्तैः नयाँ नयाँ कपडा किनिरहनु, घुमफिरका लागि जानु, चाडपर्वमा धेरैथरि परिकार बनाउनु 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 नाश पनि हुन्छ ती खर्चहरूलाई हामी फजुल/अनावश्यक (रातो) खर्च भन्दछौं । जस्तै चुरोट, रक्सी, सुर्ती आदि रातो खर्च हुन् । यस्ता खर्चलाई पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुपर्दछ ।

आगामी .... महिनाको खर्च आम्दानी

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

आम्दानी	रकम रू.	खर्च	रकम रू.
कृषिबाट आम्दानी		खाद्यान्न	
पशुधन, दूध बिक्रीबाट आम्दानी		शिक्षा	
तलब ज्यालाबाट आम्दानी		स्वास्थ्य औषधि उपचार	
वैदेशिक रोजगारीबाट आम्दानी		लत्ता कपडा	
ब्याज आम्दानी		यातायात, इन्धन	
घरभाडाबाट आम्दानी		बिजुली पानी	
पेन्सन		मोबाइल	
सामाजिक सुरक्षा भत्ता		मनोरञ्जन, केबुल टिभि	
		बजार घुमफिर	
		ऋणको ब्याज	
		चाडपर्व	
		दाइजो, उपहार	
		चुरोट, सुर्ती, रक्सी, तास खेल्नु	
कुल आम्दानी		**कुल खर्च**	
आम्दानीबाट खर्च कटाएर बाँकी बचत			

हाम्रो समुदायमा कतिपय परिवारको आम्दानी भन्दा खर्च धेरै देखिन्छ । आम्दानी भन्दा खर्च धेरै हुनु समस्या हो । हामी सबैले खर्च गर्दा गर्नैपर्ने खर्च र नगरे पनि हुने खर्चहरू छुट्याउनु पर्दछ । ऐच्छिक खर्चहरूलाई घटाउनु पर्दछ र आम्दानीलाई बढाउँदै लैजाने उपायहरू खोज्नु पर्दछ ।

वित्तीय लक्ष्य निर्धारण अभ्यास तालिका

सहभागीको नाम : ....परिवार सदस्य संख्या : ....

क्र. सं.	लक्ष्य विवरण	आवश्यक रकम	आफूसँग भएको रकम	नपुग रकम	पूरा गर्नुपर्ने समय (महिनामा)	मासिक आवश्यक बचत	पूरा गर्ने श्रोत

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- वित्तीय लक्ष्य भविष्यको पैसाको योजना हो ।
- वित्तीय लक्ष्यहरू निर्माण गर्दा कमाउने वा आम्दानी बढाउने लक्ष्यलाई जोड दिनुपर्छ ।
- वित्तीय लक्ष्य निर्धारण गर्दा आवश्यक खर्च र नगरे पनि हुने खर्च छुट्याउन मद्दत गर्दछ । यसले अनावश्यक खर्चहरू घटाउन उत्प्रेरणा मिल्दछ ।
- वित्तीय लक्ष्य निर्माण गर्दा आफ्ना भविष्यका आवश्यकताहरूलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

आफ्नो अहिलेको वास्तविक खर्चमा आफूलाई कुन कुन खर्च अनावश्यक वा फजुल खर्च भएको छ भन्ने लागेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् र त्यस्ता खर्च घटाउन के के प्रयास गर्नुहुन्छ ? आउँदो कक्षामा बताउनुहोस् ।

सत्र
९

बजेटको परिचय र महत्व

आउँदो समयका लागि कहाँबाट कति कति आम्दानी हुन्छ र कहाँ कहाँ कति रकम खर्च गर्ने भन्ने योजना नै बजेट हो । यस्तो योजनामा आम्दानी खर्चको दुरूस्त विवरण देखाइएको हुन्छ । समुदायका हरेक व्यक्तिसँग 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 सक्दछन् । बजेटमा कुन कुन स्रोतबाट कति कति रकम आम्दानी हुनेछ त्यसको विवरण राखिएको हुन्छ भने कुन कुन शीर्षकमा कति कति रकम 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 अघिल्लो दिन छलफल गरिएको परिवारको बजेटका 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 स्वाभाविकै हो । तर खर्च पनि कुनै नगरी नहुने खर्च हुन्छन् भने कुनै नगरे पनि हुने खर्च हुन्छन् । नगरी नहुने खर्च अत्यावश्यक खर्च हुन् । जस्तैः 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 दुबईमा 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 डिस पनि राखेका छन् । उनका छोराछोरी गाउँकै साधारण विद्यालयमा पढ्छन् । विद्यालयको भर्ना समय भएकोले उनले छोराछोरी भर्ना गरी आवश्यक कापी, कलम, झोला तथा पोशाकहरू किनिदिएका छन् । घरलाई रङ्गरोगन गरी चिटिक्क पारेका छन् । केही दिन अगाडि छोरा, छोरीको वर्थ डे मनाएर उपहार स्वरूप छोरालाई साइकल र छोरीलाई मोबाइल किनिदिए । जयरामले एउटा दुहुनो भैसी पनि किनेका छन्, जसले परिवारलाई आवश्यक पर्ने दूध पुगेको छ । खाना पकाउन सजिलो होस् भनेर गोवर ग्याँसको काम पनि गराइरहेका छन् । उनले बुबाको आँखाको मोतीविन्दुको अपरेशन 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	*ऐच्छिक खर्चहरू*
१.	१. ....
२.	२. ....
३.	३. ....
४.	४. ....
५.	५. ....
६.	६. ....

माथिको चित्रहरूमा के के देख्नुभयो ?

....

....

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

....

....

अनावश्यक खर्चहरूको कटौती गर्न वा अनावश्यक खर्चका प्वालहरू थुन्न सकिएन र 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 गर्नै पर्ने हुन्छ । बजेट बनाउँदा ऐच्छिक खर्च सकेसम्म कम र फजुल खर्चहरू पूर्ण नियन्त्रण गर्न सके राम्रो हुन्छ ।

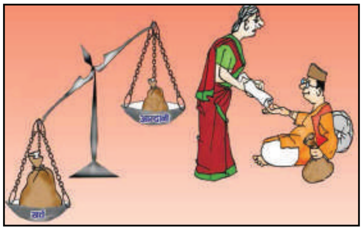
सबै परिवारका आम्दानीका स्रोतहरू र खर्चका शीर्षकहरू फरक फरक हुन्छन् । त्यसकारण बजेट बनाउँदा आफ्ना परिवारका साना साना खर्चहरूलाई पनि उल्लेख गर्नु पर्दछ । वास्तविक बजेटमा आम्दानी र खर्चका साना साना शीर्षकहरू पनि उल्लेख हुन्छन् र त्यसले बजेटको मूल्यांकन गर्न सजिलो हुन्छ ।

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 बुझ्नुहुन्छ ?

....

....

यी तीनवटा चित्रले तीनवटा कुरा बुझाउन खोजेका छन् । यौटामा आम्दानी भन्दा खर्च बढी छ । यौटामा बराबर र यौटामा 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 । आम्दानीभन्दा खर्च बढी भएको बजेटले त झन् गरिबीतिर अर्थात् असजिलोतर्फ धकेलिँदै गरेको संकेत गर्दछ । बजेट आफ्नो अवस्था अनुसार यथार्थ हुनु पर्दछ । बजेट बनाउँदा परिवारका सबै सदस्यसँग छलफल गर्नु पर्दछ । मुख्य रूपमा खर्च कटौतीको निर्णय गर्नु पूर्व त्यस खर्चसँग सम्बन्धित पक्षलाई छलफलमा सामेल गराएमा निर्णय लागू गर्न सजिलो हुन्छ । परिवारका अन्य सदस्यहरूले बजेट कार्यान्वयनमा सहयोग गर्दछन् । बजेट बनाउँदा आम्दानी भन्दा खर्च बढी भएमा खर्च कटौती गर्ने वा आम्दानी बढाउने उपायहरू खोज्नु पर्दछ । बजेट बनाउँदा नियमित रूपमा गर्नुपर्ने बचत र ऋणको भुक्तानीलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्दछ । बजेट बनाएपछि त्यसको पालना गर्नुपर्छ र समय समयमा पुनरावलोकन र संशोधन पनि गरिरहनु पर्दछ ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- 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 बनाएपछि त्यसको पालना गर्नुपर्छ र बेलाबेलामा पुनरावलोकन र संशोधन पनि गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

पारिवारिक बजेटको महत्व सम्बन्धमा आफ्नो परिवारमा छलफल गर्नुहोस् ।

सत्र
१०

पारिवारिक बजेट निर्माणको अभ्यास

हामीले बजेट निर्माणको महत्व र त्यसका चरणहरूको बारेमा छलफल गरिसकेका छौँ । यसैका आधारमा अब आफ्नो परिवारको मासिक बजेट निर्माण गर्ने अभ्यास गर्नेछौँ । बजेट निर्माण गर्दा आफ्ना वित्तीय लक्ष्यहरूलाई आधार मानेर बनाउनु पर्दछ । बजेट बनाउन पढेलेखेका मानिस नै हुनुपर्दछ 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 रू.	खर्च विवरण	रकम रू.
घरायसी आम्दानी		***अनिवार्य खर्चहरू :***	
कृषिबाट आम्दानी	३,०००	खाद्यान्न (नुन तेल मसला, ग्याँस)	५,०००
दूध बिक्रीबाट आम्दानी	५,०००	औषधि उपचार	५००
पशुधन बिक्रीबाट आम्दानी		स्कूल फि	३,०००
घरभाडा आम्दानी		इन्धन, यातायात	१,०००
ब्याज लाभांश आम्दानी		संचार, मोबाइलमा रिचार्ज	५००
कुल घरायसी आम्दानी (क)	८,०००	ऋणमा ब्याज	३,०००
वैदेशिक रोजगारबाट आम्दानी (ख)	१०,०००	***ऐच्छिक खर्च :***	
		मनोरञ्जन	५००
		माछामासु	१,५००
		चाडपर्व	१,०००
		धार्मिक कार्यक्रम	
		घुमफिर	
		फजुल खर्च :	
		चुरोट, सुर्ती, रक्सी, तास खेल्नु आदि	
		कुल खर्च	
कुल आम्दानी (क + ख)	१८,०००		१६,०००
खर्च घटाएर बाँकी बचत			२,०००

खर्च आम्दानीको विश्लेषण :

घरायसी आम्दानी : रू. ८,०००	कुल खर्च : रू. १६,०००
बिप्रेषण प्रयोग गर्नुपर्ने खर्च : रू. ८,०००	

घरायसी आम्दानीमा निर्भरता ८०००/१६०००=५०%	यो परिवारमा आवश्यक खर्च रू. १०० मा ५० रूपैंया मात्र घरायसी आम्दानीले पुग्दो रहेछ ।
विप्रेषणमा निर्भरता : ८०००/१६०००=५०%	जति धेरै विप्रेषणमा निर्भरता बढ्यो, यसले परिवारको सदस्यलाई सँधै विदेश बस्न मात्र बाध्य बनाउँदछ । केही पनि जोगाड हुन सक्दैन ।

अब यसैगरी हामी पनि हाम्रो परिवारको मासिक बजेट बनाऔं ।

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

आम्दानी विवरण	रकम रू.	खर्च विवरण	रकम रू.
घरायसी आम्दानी		अनिवार्य खर्चहरू :	
कृषिबाट आम्दानी		खाद्यान्न (नुन तेल मसला, ग्याँस)	
दूध बिक्रीबाट आम्दानी		औषधि उपचार	
पशुधन बिक्रीबाट आम्दानी		स्कूल फि	
घरभाडा आम्दानी		इन्धन, यातायात	
ब्याज लाभांश आम्दानी		संचार, मोबाइलमा रिचार्ज	
कुल घरायसी आम्दानी (क)		ऋणमा ब्याज	
वैदेशिक रोजगारबाट आम्दानी			
(ख)		ऐच्छिक खर्च :	
		मनोरञ्जन	
		माछामासु	
		चाडपर्व	
		धार्मिक कार्यक्रम	

		घुमफिर	
		फजुल खर्च :	
		चुरोट, सुर्ती, रक्सी, तास खेल्नु आदि	
		कुल खर्च	
कुल आम्दानी (क + ख)			
खर्च घटाएर बाँकी बचत			

खर्च आम्दानीको विश्लेषण :

घरायसी आम्दानी : रू.	कुल खर्च : रू.
विप्रेषण प्रयोग गर्नुपर्ने खर्च : रू.	

पारिवारिक हिसाब किताबको दैनिक लेखा

हामीले दैनिक रूपमा प्राप्त गरेका रूपैयाँ 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 रूपैयाँ पैसाको कहाँ कसरी प्रयोग भइरहेको छ, कुन शीर्षकमा आवश्यकता भन्दा बढी खर्च भइरहेको छ र कुनमा कम भएको छ भनी पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ ।

दैनिक नगद आएको र गएको हिसाब राख्नको लागि दैनिक नगद कारोवार खाता प्रयोग गर्नुपर्दछ । त्यसैगरी कहीं कतैबाट उधारो खरिद गरिएको छ भने त्यसलाई उधारो खरिद खातामा लेख्नु पर्दछ । सामान किन्न जाँदा उधारो खरिद खाता नै बोकेर बिक्रेता (पसले) को मा गई सामान किनिसकेपछि आफ्नो उधारो खरिद खातामा विवरण स्पष्ट रूपमा भर्न लगाउनु पर्दछ । यसबाट पछि रकम तिर्ने बेलामा द्विविधा उत्पन्न हुँदैन, साथै उधारो खर्चमा मितव्ययिता समेत हुन्छ । त्यसैगरी रकम कसैलाई दिंदा वा लिंदा त्यसका लागि नगद लेनदेन खातामा विवरण राख्नु पर्दछ ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- आफ्नो परिवारको बजेट बनाउँदा आम्दानी र खर्चको दुरूस्त 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 गर्नुपर्दछ, बेलाबेलामा बजेटको पालना भए नभएको बारे अनुगमन गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप

परिवारमा छलफल गरी आउँदो महिनाको लागि बजेट बनाउनुहोस् ।

सत्र
११

सुरक्षित विप्रेषण

विदेश

स्वदेश

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

आजभोलि नेपालबाट धेरै युवाहरू वैदेशिक रोजगारीका लागि गएका छन् । सरकारी सूचनाका अनुसार अहिले दैनिक करिब १,२०० 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 भेट्टाएनन् । आखिर परिवार र आफ्ना नजिकका विश्वासिला मानिससँग सल्लाह गरेर वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय लिए । रेडियोमा कार्यक्रम सुने र वैदेशिक रोजगारीका लागि जानकारी लिन जिल्ला प्रशासन कार्यालय नजिकै रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्र (सूचना केन्द्र)मा गए र आवश्यक कुरा बुझिसकेपछि सामी परियोजनामार्फत ३० दिने नि:शुल्क सीपमूलक तालिम पनि लिए । आवश्यक कागजातहरू 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 ध्यान दिन्छन् । कहिले काहीँ ओभर टाइम काम पनि गर्दछन् । यसबाट उनको आम्दानी अझ थपिन्छ । उनी हरेक महिनामा आफूले कमाएर बचत गरेको पैसा रेमिट कम्पनी मार्फत परिवारमा पठाउँछन् । उनी छिट्टै आफ्नो घरको ऋण तिर्न चाहन्छन् । छोराछोरीलाई राम्रो स्कूलमा पढाउने उनको रहर छ । तत्कालै घर मर्मत गरेर सामान्यतया सुविधायुक्त घरमा परिवार बसुन् 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 बुझ्नुभयो ?

....

....

सुरक्षित विप्रेषण

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

....

....

विदेशबाट पठाएको पैसा पाउन तपाईँहरूलाई केही अप्ठेरो परेको छ ?

....

....

आफ्नो परिवारको जीविकालाई सजिलो र राम्रो बनाउन, परिवारका वित्तीय लक्ष्यहरू पूरा गर्न र सुरक्षित भविष्य बनाउन मानिसहरू विदेश गएर दुःख गरी पैसा कमाउँछन् । यसरी दुःख गरेर कमाएको पैसालाई सुरक्षित तरिकाले घरमा पठाउनु अति जरूरी छ । कमाइको लागि धेरै परिश्रम गर्नु जति महत्वपूर्ण कुरा 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 मार्फत 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 ।

संवाद

सुरक्षित विप्रेषण सम्बन्धी रोजी र सुमनको संवाद

रोजी : हेलो, हेलो, ए जुनाको बुबा बोल्नु भएको होइन ।

सुमन : अँ हो हो । म काममा थिएँ र फोन उठाउन ढिलो भयो । तिमी 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 ठीकै 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 : तिमीले त अनौठो कुरा पो गऱ्यौ 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 । व्यक्ति, हुण्डी चाहिँ विप्रेषण वा मनी ट्रान्स्फरको कानूनी इजाजत नपाएका अवैध माध्यम भएकोले कथंकदाचित पैसा हरायो भने कानूनले केही गर्न सक्दैन अरे ! व्यक्ति वा हुण्डीबाट पैसा पठाउनु गैरकानूनी हो । आम्दानीको स्रोत नखुलेको सम्पत्ती अवैध मानिन्छ । हामीले जग्गा पनि त किन्ने भनेका छौं । जग्गा किन्दा स्रोत देखाउनु पर्छ, त्यति मात्र कहाँ हो र ! बैंक/सहकारीमा बचत राख्दा पनि स्रोत खुलाउनु पर्दो रहेछ ।

सुमन : ए हो र ? तिमीले त कस्तो राम्रो कुरा गऱ्यौ । दु:खको 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 (जस्तैः 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 सोझै 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 दुरूस्त राख्नु पर्छ अरे है त !

सुमन : ल ल कुरा बुझेँ । म सबै कुरा गरेर छिटो पठाउँछु । बा, आमालाई र केटाकेटीलाई राम्रो ध्यान दिनु है । ल ऐले फोन राखौँ ।

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

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

....

....

सुरक्षित विप्रेषणको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- विप्रेषण गर्दा (पैसा पठाउँदा) औपचारिक अर्थात् कानूनी इजाजत प्राप्त गरेका संस्थाहरू जस्तै - लघुवित्त वित्तीय संस्थाहरू, बैंक वा मनी ट्रान्स्फर कम्पनीहरूबाट मात्र पठाउनु पर्दछ ।
- सकेसम्म छिटो रकम प्राप्त हुनसक्ने सेवा शुल्क वा कमिसन कम लाग्ने संस्था मार्फत पठाउनु पर्दछ ।
- पैसा पठाउँदा सुरक्षा र किफायती दुवैलाई ध्यान दिनु पर्दछ ।
- पठाउने विदेशी मुद्राको सटहीदर बढ्दो वा घट्दो कस्तो छ राम्रोसँग विचार गरी हुँदासम्म सटहीदर राम्रो भएको अवस्थामा पठाउनु राम्रो हुन्छ । सटहीदर भन्नाले विदेशको पैसा नेपाली पैसासँग साट्दा आउने दर हो ।
- विश्वासिलो र प्रतिष्ठित कम्पनी छनोट गर्नुपर्दछ ।
- पैसा पठाउँदा प्रयोग भएका कागजात रसिद वा कोड नम्बर वा पिन नम्बर जे हुन्छ त्यो जतनसाथ फोटोकपी गरी राख्नुपर्दछ ।
- व्यक्ति, हुण्डीबाट कहिल्यै पनि पैसा पठाउनु हुँदैन ।
- बैंक खाता खोली खातामा नै पैसा पठाउनु सबभन्दा सुरक्षित र राम्रो तरिका हो ।
- पैसा पठाउने सम्बन्धी कुरा गर्दा सकेसम्म अनावश्यक मानिसले नसुन्ने गरी कुरा गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ, आफ्नै मोबाइलबाट फोन वा SMS गर्नुपर्दछ ।

विदेशबाट पैसा पठाउँदा मात्र होइन परिवारका सदस्यले पैसा प्राप्त गर्दा पनि केही कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।

- विश्वासिला मानिस बाहेक कसैलाई पनि यति कमाइ हुन्छ यो बेलामा यति पैसा आउँछ भनी अनावश्यक कुरा गर्ने बानी गर्नु हुँदैन ।
- पैसा प्राप्त गर्ने बित्तिकै घरमा नराखी तुरुन्तै बैंक वा वित्तीय संस्थाको खातामा जम्मा गर्नु पर्दछ ।
- पैसा लिन जाँदा आफ्नो विश्वासिलो मानिस वा आफ्नो परिवारको सदस्यलाई साथी लैजानु पर्दछ ।

- पैसा प्राप्त गरेपछि अनावश्यक रवाफ वा तडकभडक देखाउनु हुँदैन ।
- बैंकमा खाता खोली सोझै बैंक खातामा पैसा जम्मा हुने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ र आवश्यकता अनुसार झिक्नुपर्दछ ।

विप्रेषणको महत्व

- विप्रेषणले जीविकोपार्जनलाई सघाउँछ ।
- ऋणको बोझ भएमा हटाउन सहयोग गर्छ ।
- छोराछोरीको राम्रो पठन पाठनको अवसर जुटाउँछ ।
- आफ्ना वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न मद्दत गर्छ ।
- पैसाको बचत र आम्दानी वृद्धिको 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 ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- विप्रेषण आफ्नो सफल भविष्यको सपना पूरा गर्ने आधार बनाउनु पर्दछ ।
- विप्रेषण गर्दा सुरक्षित र भरपर्दो माध्यमकै 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 गर्नुहोस् ।

सत्र
१२

विप्रेषणको प्रयोग

के सधैँ चित्रमा देखिए जसरी नै परिवारबाट टाढा बसेर दुःख गर्न सकिएला ?

....

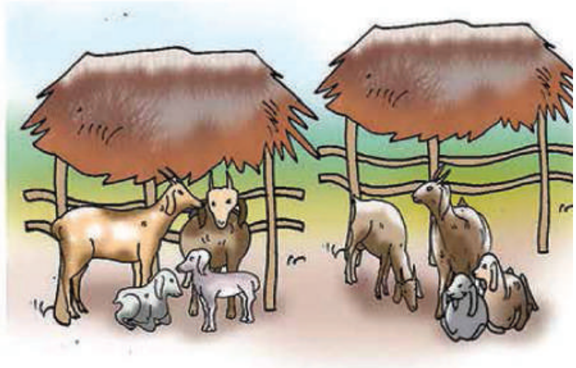
....

यस्तो दुःख गरेर कमाई गर्नुको उद्देश्य के होला ?

....

....

सिलाई कटाई



पशु पालन

के विप्रेषणबाट प्राप्त रकमको यसरी सदुपयोग गर्न नसकिएला त ?

....

....

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

....

....

आफ्नै ठाउँमा राम्रो रोजगारी प्राप्त भएको वा स्वरोजगार शुरू गर्न सकेको भए धेरैलाई विदेश जाने रहर हुँदैनथ्यो । धेरै नेपालीहरू चाहनाले भन्दा पनि बाध्यताले वैदेशिक रोजगारीमा गएका छन् । केही थोरै बाहेक वैदेशिक रोजगार धेरैजसो कठिन नै हुन्छन् । सधैँभरि परिवारबाट टाढा रहेर विदेश बस्न सकिँदैन । यसैले वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्ति वा परिवारका सदस्यले बुझ्नैपर्ने कुरा भनेको विदेशको आम्दानीलाई स्वदेशमा कमाइ हुने काममा लगाई विदेशको बसाईलाई छोट्याउनु हो ।

विदेशको सीप, स्वदेशमा रोजगारी

मधुविलास चौधरी मलेसियामा काम गर्दछन् । बाबु आमा छोरा छोरी र श्रीमती सहितको ५ जनाको परिवारको रेखदेख र शिक्षादीक्षाको खर्च उनले नै गर्नुपर्छ । त्यसैले उनी धेरै परिश्रम गर्दछन् र इमान्दारीता 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 बैंकमा पनि खाता खोलेर पैसा राखेकी छिन् । केही पैसाले उनले २ महिना अघिदेखि व्यावसायिक तरकारी खेती शुरू 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 । आफूले 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 ५ जनाको परिवार धान्न नसकेपछि राजारामले विदेश जाने सोच बनाई कामको खोजी गर्न थाले । उनको लागि कुनै राम्रो काम पाइएन, बरू अञ्जुको लागि कतारमा घरेलु कामदार (हाउसमेड)को काम पाइने भयो । छोराछोरी छोडेर कसरी जानु बरू यहीँ अलि बढी दु:ख गर्नु जाती हुन्छ भन्ने उनले सोचेकी थिइन् तर घरको दु:ख संभेर र श्रीमान्ले पनि जान बल गरेको हुनाले १ वर्ष अघि कतार गएकी थिइन् । काम सजिलो भएकोले कमाइ ठीकै 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 प्राय: घर नजिकैको चिया पसल र रक्सी भट्टीमा गफ गर्दै समय बिताउँथे र श्रीमतीको कमाइको धाक लगाउँथे । बेलुका प्राय: 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 कुराहरु

माथिको चित्र अनुसार विप्रेषण प्रयोगको कुन कुन तरिका ठीक लाग्यो ?

....

....

विप्रेषण पारिवारिक आम्दानीको एउटा राम्रो स्रोत हो तर स्थायी स्रोत भने होइन । त्यसैले विप्रेषण प्राप्त 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 तिहाइ भाग उपभोग, विलासिता र महङ्गा सामानहरूको प्रयोगमा खर्च भइरहेको बताइन्छ । यो ठूलो दु:खको कुरा हो । यसलाई विचार गरी हामीले विप्रेषणबाट प्राप्त भएको पैसालाई सकेसम्म आम्दानी बढाउने काममा लगाउनु पर्छ अथवा भविष्यको सोच राखेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

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

....

....

छैन भने अब कसरी प्रयोग गर्दा राम्रो होला त ?

....

....

विप्रेषण प्रयोग हुने ३ चरणहरू :

चरण १ : सुरूमा विदेशिएको व्यक्ति विदेश जानका लागि लिएको ऋण तिर्नका लागि केन्द्रित रहन्छ । विप्रेषण प्राप्त गर्ने व्यक्तिले ऋण तिरिसक्दछ । यस अवधिमा विप्रेषण रकम केही मात्र बचत हुन्छ वा सबै पैसा सकिन्छ ।

चरण २ : विदेशिएका व्यक्तिको चाहना घरमा परिवारको स्थायित्व होस् भन्ने हुन्छ र उसले घर खर्च चलाउन र घरको अवस्था सुधार्नका लागि पैसा पठाउन थाल्दछ ।

चरण ३ : विदेशिएको व्यक्तिले घरमा केही सम्पत्ति जोड्न घरमा पैसा पठाउन थाल्दछ । जस्तै : उत्पादनमूलक काममा लगाउन, व्यवसाय सुरू गर्न आदि । विप्रेषण प्राप्त गर्ने व्यक्तिले केही पैसा आफ्नै वित्तीय लक्ष्य हासिल गर्न पनि प्रयोग गर्न सक्दछ । साथै घर बनाउन या जग्गा किन्नमा पनि लगाउन पनि सक्दछ ।

माथिका चरणहरूको आधारमा तपाईं कुन विप्रेषण प्रयोगको चरणमा हुनुहुन्छ ?

☐ चरण १ ☐ चरण २ ☐ चरण ३

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 ।

क्रियाकलाप

विप्रेषणलाई कसरी प्रयोग गर्दा परिवारको उन्नति प्रगति हुन्छ ? घरका सबै सदस्य बसेर छलफल गर्नुहोस् ।

सत्र
१३

वैदेशिक रोजगारी र घरेलु हिंसा

घरेलु हिंसा भन्नाले कुटपिट, शारीरिक पीडा दिनु, बलजफ्ती यौन क्रियाकलाप र अरू मन नपर्ने यौन कार्य गर्न लगाउने जस्ता व्यवहारहरू पर्दछन् । सबै घरेलु हिंसा शारीरिक मात्रै हुँदैनन् । मानसिक यातना, गाली गलौज, बेइज्जत गर्नु, चित्त दुख्नेगरी भन्नु, खिसी गरी आत्मविश्वास कम गराउनु, आफन्त र साथीभाइसँग सम्पर्क गर्न नदिनु, धम्काउनु, कतै आवतजावत र कमाइ गर्न जानेकुरामा बन्देज लगाउनु जस्ता कुरा पनि घरेलु हिंसाभित्रै पर्छन् ।

घरेलु हिंसा, घरभित्र वा घरपरिवारबाट हुने हिंसाहरू हुन् । यस्ता हिंसा अरू 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 बालबालिकाहरू प्रभावित भएको पाइन्छ । घरेलु हिंसाको सबैभन्दा डरलाग्दो पक्ष भनेको महिलामाथि उसको आश्रय स्थल वा घरभित्र घरपरिवारकै सदस्य उसको आफ्नै श्रीमान्, देवर, जेठाजु, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, सासू, ससुरा आदिबाट हुने गरेको पाइन्छ । महिला, जसले सुरक्षा र माया ममता जसबाट प्राप्त गर्नुपर्ने हो, त्यही व्यक्तिहरूबाट पीडित हुनु परेको छ । अधिकांश यस्ता कुरा घरभित्र नै सीमित रहने भएकाले पनि प्रायजसो महिलाहरू यसको शिकार भइरहेका छन् ।

माथि उल्लेखित मध्ये धेरै क्रियाकलापहरू अपरिचित व्यक्तिहरूबाट पनि हुन सक्छन् । तर घरेलुहिंसामा भिन्नता के छ भने, हिंसा गर्ने व्यक्ति र पीडित एकै घरमा बस्दछन् । पीडा दिने व्यक्ति प्रायःजसो 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 ९ वर्षीया एक छोरा र ७ वर्षीया एक छोरी छिन् । उनका श्रीमान वैदेशिक रोजगारीको क्रममा साउदी गएको २ वर्ष पुग्न लाग्यो । उनी संयुक्त परिवारमा नबसे पनि उनको सासू ससुरा र जेठाजुको घर वरिपरि नै थियो । श्रीमान् विदेश गएको केही समयसम्म सबै ठिकठाक नै थियो । घरका सारा काम उनकै जिम्मामा थियो । घरभित्रको 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 रूपमा 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 एक्लै बस्ने गर्न थालिन् । घरको काममा पनि उनलाई मन लागेन । उनी एक्लै 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 छोराछोरीको हेरविचार पनि गर्न सकिनन् । उनलाई यो पीडाले भोक निन्द्रा सबै हरायो । बसन्ती दिन दिनै कमजोर हुँदै गइन् । उनलाई बाँच्ने मन पनि हराउँदै गयो । उनले आफ्नो जीवनलाई खतम गर्छु भन्दै आत्महत्याको प्रयास गरिन् ।

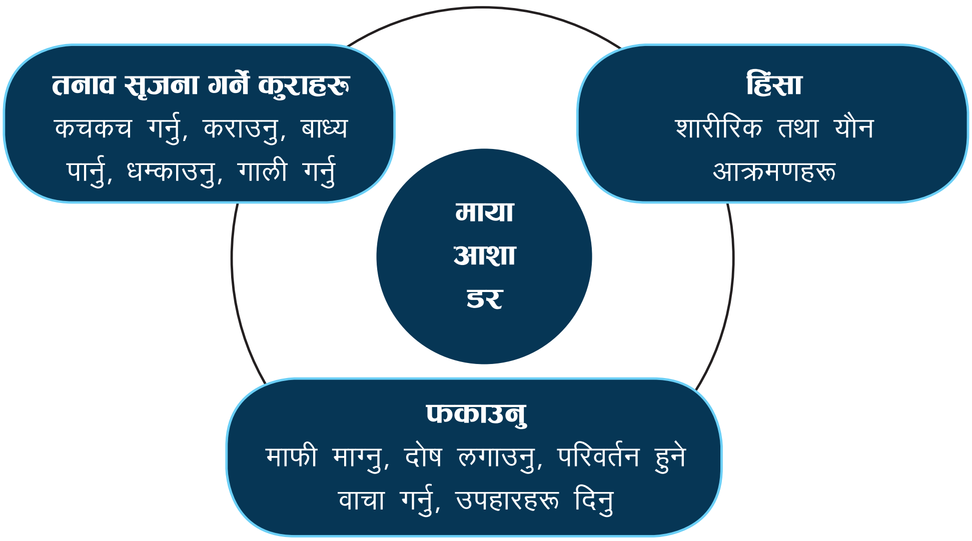
के तपाईहरूमध्ये कसैले आफूमाथि यस्तै हिंसाका घटनाहरू परेको अनुभव गर्नुभएको छ ?

....

....

घरेलु हिंसाको कारणहरू बताउने

घरेलु हिंसाले कसैलाई पनि फाइदा गर्दैन । यो जान्दाजान्दै पनि कतिपय मानिसहरू घरेलु हिंसा गर्दछन् । तपाईहरूको विचारमा 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 हिंसाकै चक्रमा अल्झिरहन्छन् । पुरूषले माफी माग्ने, दोष लगाउने, परिवर्तन हुने वाचा गर्ने, उपहारहरू दिने कुरा वास्तवमा हृदयदेखि चाहेरै गरेका हुन्छन्, किनकि हामीले थाहा पाइसक्यौं कि घरेलु हिंसाले पुरूषलाई पनि असर गर्छ । तर जब तनाव सृजना गर्ने कुराहरू आइपर्छन्, हिंसाको चक्र फेरि चल्छ ।

देखिने वा बाहिरी कारण :

- यौन चाहनामा असन्तुस्टि
- श्रीमती बढी जान्ने हुँदा
- सरसफाइ नगर्दा
- छोरी मात्र जन्मिदा
- अरूको कुरा सुनेर
- आदर नगर्दा
- कचकच गर्दा
- भनेको कुरा नमान्दा आदि
- पराइ पुरूषसँग बोल्दा
- दाइजो कम
- स्वीकृति नलिँदा

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 सहनुपर्छ भन्ने मान्यता ।

पुरूषले महिलामाथि हिंसा गर्ने कारण जे देखिएता पनि, कसैले पनि (पुरुष वा महिला) हिंसा गर्ने काम मान्य हुन सक्दैन र यसलाई कानूनले पनि बर्जित गरिएको छ । कसैकसैले श्रीमान्ले श्रीमतीलाई पिट्न मिलिहाल्छ नि भन्ने सोचाइ राख्छन् भने त्यो एकदम गलत सोचाइ हो । श्रीमतीको कुनै कुरा चित्त बुझ्रेन भने त्यसलाई सामना गर्ने उपायहरू खोज्नु पर्छ, तर कसैले कसैलाई पनि कुट्ने अधिकार हुँदैन । कमजोर पुरूषहरूले आफ्नो कमजोरी लुकाउन पनि महिलालाई कुट्ने गर्छन्, किनभने सबल पुरूषहरूले कसैलाई पिटेर आफ्नो सबलता साबित गर्नु जरूरी हुँदैन । यस्ता हिंसाका घटना सहेर बसेमा झन् हिंसा बढ्दै जाने तर हिंसाका शुरूको चरणमा नै प्रतिकार गरेमा वा सहयोगका लागि सम्बन्धित निकायको सहयोग लिएमा थप क्षति हुनबाट जोगाउन सकिन्छ ।

घरेलु हिंसाका असरहरू :

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 एक्लोपना ।
- थकान महसुस हुने ।
- कसैले पनि मद्दत गर्दैन, बुझ्दैन भन्ने भावना, आफ्नै पीडामा जेलिनु ।
- समाजबाट अलग्गिनु ।
- आफू र अरूको जीवनप्रति चाख नहुनु (विशेषगरी आफ्नो बच्चाहरूको) ।
- आफ्नो बच्चाहरूलाई माया र हेरविचार गर्नुपर्छ भन्ने भावना भित्रदेखि नआउनु । त्यसैकारण

उसले बच्चाहरूलाई वास्ता गर्दैन । उदाहरण : कुपोषण ।

- बच्चाहरूसँग रिसाउनु र पिट्नु ।
- खानामा रूचि नहुनु ।
- आफ्नो स्याहारमा कमी आउनु : यसको गहिरो असर स्वास्थ्यमा पर्न सक्छ । सधैं निराश रहने पीडितले आफ्नो स्याहार राम्ररी गर्दैनन्, त्यसैकारण उनीहरूले स्वस्थ रहने कुनै प्रयास गर्दैनन् र स्वास्थ्य संस्थामा पनि जाँदैनन् ।

बालबलिकाहरूमा हुने असरहरू :

- पीडितले मात्र होइन, बच्चाहरूले पनि पिटाइ खान सक्छन् ।
- डर लाग्ने हुन्छ ।
- ओछ्यानमा पिसाब गर्नु ।
- आफूलाई पीडा दिए पनि बच्चाहरू आफ्नो बुबाआमालाई माया गर्न चाहन्छन्, जसकारण उनीहरू भावनात्मक रूपमा दोधारमा पर्छन् ।
- आत्मविश्वासमा कमी हुन्छ ।
- पढाइमा ध्यान केन्द्रित नभई पढाइमा कमजोर हुन्छन् ।
- शारीरिक समस्याहरू पनि हुन सक्छ । पखाला, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने आदि ।
- तौल घट्दै जान्छ ।
- चकचके भएर पीडकमाथिको रिस पोख्न खोज्ने पनि हुन्छन् ।
- झगडालु स्वभाव बढ्दै जान सक्छ ।

पीडकमा हुने असरहरू :

- लाज हुनु ।
- परिवार तथा आफन्तहरूमा तनाव हुनु ।
- परिवारमा एक्लो पर्नु ।
- परिवार भनेको खुशी पाइने ठाउँ होइन भन्ने लाग्नु ।
- बच्चाहरूले मन नपराउनु ।
- कानूनी कारवाही हुनसक्ने ।

घरेलु हिंसाका समाधानका उपायहरू

क) 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 ढांचामा निवेदन दिन सक्छ । हुलाक, आकाशवाणी, टेलिफ्याक्स, इमेल वा फोनबाट पनि मौखिक जानकारीबाट 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 भएपनि पीडितहरू हिंसा सहेर किन बसिरहन्छन् ? किन कतैबाट पनि सहयोग माग्न सक्दैनन् ? यसका प्रमुख कारणहरू यस्ता हुन सक्छन् :

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

घरेलु हिंसाबारे अरूले थाहा पाए पीडितलाई हुने जोखिमहरू :

फाइदाहरू :

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

बेफाइदाहरू पनि हुन सक्छन् :

- पीडकले थाहा पाएर कुटपिट झन् बढ्न सक्छ ।
- ती पीडितलाई समाजको अगाडि लाज लाग्न सक्छ ।
- अवस्था झन् बिग्रन सक्छ ।

कसरी सहयोग गर्ने ?

- यदि कसैले आफूमाथि हिंसा भएको कुरा तपाईलाई भन्छ भने, पीडितको अनुमतिबिना त्यो कुरा कसैलाई पनि नभन्नुस् । पीडितको कुरा सुनिदिंदा मात्रै पनि पीडितलाई पीडा कम गर्न धेरै मद्दत मिल्न सक्दछ ।

- कसरी आफुलाई सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ भनी छलफल गर्न सकिन्छ । जस्तैः पीडक ज्यादै रिसाएको र अब कुटपिट शुरू गर्छन् भन्ने थाहा पाउने बित्तिकै सहयोगी छिमेकीको घरमा गइहाल्ने, हिंसा हुन लागेमा पीडितले केही संकेत गरेर छिमेकीलाई थाहा दिने (जस्तैः 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 जरूरी भएका घटना (केस)हरूलाई सम्प्रेषण गर्ने ।
- यसबाहेक घरेलु हिंसाले पीडितको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्ने हुनाले त्यसबारे जनचेतना फैलाउने काम पनि आमा समूह र अन्य समूहहरूले गर्न सक्दछन् ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- घरेलु हिंसा कानूनी अपराध हो । कसैले पनि यस्तो काम गर्नुहुंदैन ।
- घरेलु हिंसाले परिवारको भविष्य झन बिग्रँदै जान्छ । यसले कसैलाई पनि फाइदा गर्दैन ।
- घरेलु हिंसाबाट आफु पनि जोगिनु र अरूलाई पनि जोगाउनु हाम्रो कर्तव्य हो ।
- कसैले कसैमाथि घरेलु हिंसा गरेको देखिएमा तुरून्तै सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराउनु पर्छ ।

क्रियाकलाप

घरमा आफ्नो र घरपरिवारको सदस्यबाट पनि जानी नजानी यस्ता हिंसा भएका छन् कि छलफल गर्नुहोस् र घरेलु हिंसाले पार्ने असरहरूको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

सत्र
१४

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 होइन, मुसा, कमिला, मौरी आदि जीवजन्तुहरूले पनि भविष्यको 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 ✗ आम्दानी - खर्च = बचत

मुसा गुरूको 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 ५ रूपैयाँ भने पनि बचत गर्दछु । उनले यो कुरा सीतालाई भनिन् । "दिनरात यत्रो दु:ख गर्दा त केही भएन अब दिनको ५ 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 गरेझैँ आफूले पनि बचत गर्दै गर्दै धेरै बनाउने अठोट गरिन् । सीता छिमेकका अरू साथीहरूसँग भेट हुँदा रमालाई "हाम्री ५ 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 ५ रूपैयाँभन्दा बढी पनि जम्मा गर्दथिन् । एक वर्षमै उनको बचत २१५०/- भएछ । अब यो पैसा के गर्ने होला ? भनेर सोच्दा सोच्दै उनले ३ 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 २,१५०/- 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 सम्झेर रू. 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 ५ रूपैयाँले सम्भव भयो" भनिन् । सीताले ठट्टा होइन रमा साँच्चै सोधेको हो भनेपछि, मैले पनि साँच्चै भनेको हो भन्दै रमाले मुसाले बुद्धि दिएको र ५ रूपैयाँ बचत बढ्दै गएर यो सम्भव भएको सबै कुरा बताइन् । सीता पैसाको अति खाँचो परेर रमासँग सापट माग्न आएकी रहिछन् । दुवै नजिकैको बजारसम्म कुरा गर्दै गए । रमाले तरकारी बेचेर ४,५००/- नगद बुझिन् । सीताले त्यो हेरिरहिन् । अनि समयमै फर्काउ है त भन्दै रमाले सीत(ालाइ १,५००/- सापट दिइन् । सँगै धान काट्दाको दिन र त्यो मुसा सम्झेर सीता खिन्न हुँदै आफ्नो बाटो लागिन् र रमा चाहिँ बजारबाट आवश्यक किनमेल समेत गरेर रमाउँदै घर फर्किन् ।

यो कथा कस्तो लाग्यो र किन ?

....

....

बचत किन आवश्यक रहेछ ?

....

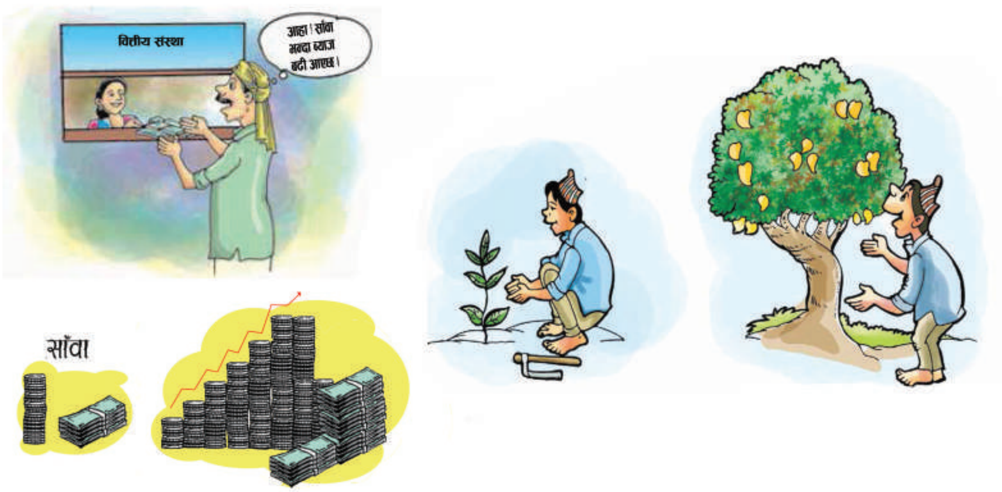
....

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 विभिन्न अवस्थामा बचतको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

बचत पैसा धेरै हुने मानिसले मात्र गर्ने कुरा होइन, आम्दानी कम हुने मानिसले झन् बढी बचत गर्नु पर्दछ । यो विपन्न मानिसहरूको साथी हो । वित्तीय शिक्षाका प्रसिद्ध लेखक स्टुअर्ट रूदरफोर्ड भन्दछन् - गरीबहरूले झन् 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 विऊसँग तुलना गर्न सकिन्छ । जसरी एउटा सानो विऊ 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 १२ प्रतिशत ब्याज आउने गरी मासिक रू.५००। मात्र बचत गर्दै गए पनि ५० वर्षमा १,५२,६४,११६ (एक करोड बाउन्न लाख, चौसट्ठी हजार एकसय सोह्र) हुन्छ । यो बचत वृद्धिको उदाहरण हो । सामान्यतया १५ वर्षबाट मासिक रू. ५०० बचत शुरू गर्ने कुनै व्यक्तिले ६५ वर्षको उमेरमा माथि हुने हिसाब अनुसार १,५२,६४,११६ पाउँछ । त्यसरी नै मासिक रू.१०० मात्र बचत जम्मा गर्दै जाँदा पनि १२ प्रतिशतका दरले ब्याज थपिदै जाँदा ५० वर्षमा रू. ३०,५२,८२३ हुन्छ ।

बचत नगर्नुका कारणहरू

- बचत गर्न जाने ठाँउ झन्झटिलो हुनु ।
- परिवारको आम्दानी नै कम छ । खाइ खर्चमा नै सकिन्छ भन्ने सोच हुनु ।
- बचत के हो र किन गर्ने भन्ने ज्ञान नहुनु ।

- थोरै बचत गरेर केही हुने होइन भन्ने नकारात्मक सोच हुनु ।
- भविष्यको सोच नहुनु र बचतको भविष्यप्रति विश्वास नहुनु ।
- आम्दानी कम हुनु, नियमित नहुनु र खर्च गरेपछि बचेको मात्र बचत गर्ने हो भन्ने सोच हुनु ।
- बचत कहाँ गर्ने हो भन्ने थाहा नहुनु र दुरुस्त हिसाब हुँदैन, अरूले खाइदिन्छन् भन्ने सोच्नु ।

बचत गर्दा आइपर्ने समस्याका समाधानका उपायहरू

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

- 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 आम्दानीको स्रोतमा भर नपरी आम्दानीका विभिन्न उपायहरू खोज्ने ।
- बचत गर्दा हुने फाइदाहरूको बारेमा जानकारी लिने ।
- खर्च गर्नुभन्दा पहिले नै केही बचत गर्ने बानी बसाल्ने ।
- विपन्नताबाट सम्पन्नता तिर जान्छु भन्ने अठोट लिएर बचत गर्दै जाने ।
- बचत गर्ने बानीलाई आदतको रूपमा विकास गर्ने ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- 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, मुसाजस्ता जीवजन्तुहरूले पनि भविष्यको लागि भनेर बचत गर्दछन् ।
- बचत एक बानी हो । यसलाई दृढतापूर्वक व्यवहारमा उतार्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप

बचत गरिरहेका आफ्ना कम्तीमा ३ जना छिमेकी वा साथीहरूलाई भेट्नुहोस् र उनीहरूले किन बचत गरेका रहेछन् र मासिक कति-कति बचत गर्दा रहेछन् सोध्नुहोस् र आफूले बचत नगरेको भए बचत शुरू गर्ने र बचत सुरु गरेको भए बढाउने निर्णय गर्नुहोस् ।

सत्र १५

बचत गर्ने प्रचलित तरिका वा विधिहरू

हरि : ओहो ! सुन्तली दिदी नमस्कार छ है । आरामै हुनुहुन्छ ?

सुन्तली : सञ्चै छु बाबु । ओहो ! हरिबाबुलाई भेटौँ र केही कुरा गरौँ जस्तो लागिरहेको थियो टुप्लुक्कै आइपुग्नुभयो । अनि बाबु पनि सञ्चै त हुनुहुन्छ नि !

हरि : सञ्चै छु दिदी । वास्तवमा म रामलाल दाइलाई भेट्न आएको थिएँ, त्यही मेसोमा तपाईंलाई पनि नभेटी कसरी जाउँ भनेर पसेको नि !

सुन्तली : धन्यवाद हरि बाबु । अनि मैले भेट्न खोजेको कुरा के थियो भने नि, अस्ति तरकारी बेचेर केही पैसा आएको थियो । त्यसमा केही त खर्च भैहाल्यो । आफूसँग भएपछि खर्च भैहाल्ने रहेछ । हिजो रमा बहिनीले पनि बचतको कुरा गरेकी थिइन् । अब बचत शुरू गरौँ 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 बैंक तथा अन्य लघुवित्त वित्तीय संस्थामा बचत गर्ने गर्दछन् । आफूसँग भएको पैसाबाट गाइ बाख्रा आदि किन्नु, सुन किन्नु, जग्गा किन्नु पनि एक किसिमले 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 तरिकाका बारेमा सोच्दै गर्नुहोला । म भोलि आउँछु, अनि फाइदा र बेफाइदाहरूको अरू बाँकी सबै कुरा गरौँला । हुँदैन त दिदी ?

सुन्तली : हुन्छ हुन्छ । भोलि बिहान हरि बाबुलाई चिया पनि बनाइराख्छु है त ?

हरि : हुन्छ हुन्छ । सबेरै आउँछु ।

यो संवादबाट के के कुरा बुझ्नुभयो ?

....

....

बचतका तरिकाहरू

- घरमा नै गरिने बचत
- समूह वा उपभोक्त समितिहरूमा गरिने बचत
- सहकारीमा गरिने बचत
- बैंक तथा लघुवित्त वित्तीय संस्थाहरूमा गरिने बचत
- सुन, जग्गा, पशुधन आदिमा लगानी गरेर गरिने बचत

बचतका प्रचलित तरिकाहरूको फाइदा बेफाइदा

बचतका तरिकाहरू	*फाइदाहरू*	*बेफाइदाहरू*
घरमा नै राखिने बचत	♦ बचत गर्न सजिलो हुन्छ । ♦ पैसा हुँदा जति पनि थपेर राख्न सकिन्छ । ♦ आवश्यक पर्दा सजिलै उपलब्ध हुन्छ ।	♦ ब्याज आउँदैन । ♦ चोरी हुन सक्छ । ♦ अनावश्यक काममा पनि खर्च हुन सक्छ ।
समूह वा उपभोक्ता समितिहरूमा गरिने बचत	♦ राख्न वा झिक्न सजिलो हुन्छ । ♦ तोकिए अनुसार ब्याज पनि आउँछ । ♦ सामूहिक एकता र जिम्मेवारीको भावना बढ्छ । ♦ भनेको बेला सजिलै ऋण उपलब्ध हुन्छ ।	♦ पैसाको सुरक्षाको ग्यारेन्टी/निश्चित हुँदैन । ♦ स्पष्ट पारदर्शी हिसाब नहुने हुनसक्छ । ♦ कानूनी मान्यता भएको हुँदैन ।
सहकारीमा गरिने बचत	♦ प्राय स्थानीय स्तरमा नै सहकारी हुने हुनाले सजिलो हुन्छ । ♦ सुरक्षित हुन्छ । ♦ बैंकको भन्दा बढी ब्याज पाइन सक्छ । ♦ सदस्यहरूसँग सद्भाव र मित्रता बढ्छ । ♦ कानूनी मान्यता पाएको हुन्छ । ♦ विभिन्न बचत खाताको सेवा पाइन्छ । ♦ भनेको बेला सजिलै ऋण उपलब्ध हुन्छ ।	♦ सदस्य बन्न निश्चित शुल्क र रकम बुझाउनु पर्दछ । ♦ ठूलो रकम आवश्यक पर्दा नपाउन सकिन्छ । ♦ विप्रेषण, बीमा आदिको सेवा नभएको हुनसक्छ ।

बचतका तरिकाहरू	*फाइदाहरू*	*बेफाइदाहरू*
बैंक तथा लघुवित्त वित्तीय संस्थाहरूमा गरिने बचत	♦ पैसाको सुरक्षा हुन्छ । ♦ कानूनी मान्यता हुन्छ । ♦ तोकिए अनुसार ब्याज पाइन्छ । ♦ एक ठाउँमा खाता भएपछि अन्य शाखाबाट पनि झिक्ने सुविधा हुन्छ । ♦ बचत, चल्ती, मुद्दती सबै खाता खोल्न पाइन्छ । ♦ विप्रेषण, ए.टी.एम. को सुविधा हुन्छ । ♦ ऋण कारोवार गर्न पनि सजिलो हुन्छ । ♦ भनेको बेला सजिलै ऋण उपलब्ध हुन्छ ।	♦ घरभन्दा टाढा हुन सक्छ । ♦ सेवा लिन झन्झटिलो हुन्छ । ♦ विभिन्न प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ । ♦ ऋण लिँदा धितो, नागरिकता आदि राख्नुपर्ने हुन्छ ।
सुन, जग्गा पशुधन खरिद गरी गरिने बचत	♦ मूल्य बढ्दै जान सक्छ । ♦ बिक्री गर्न सजिलो हुन्छ ।	♦ आवश्यक पर्दा तुरुन्तै बेच्न वा नगदमा परिणत गर्न सकिँदैन । ♦ मूल्य घटबढ हुनसक्छ । ♦ पशुधन भए मृत्यु भई नाश हुन सक्छ ।

बचत सेवा अर्थात् बचतका प्रकारहरू

बचत सेवा/बचतका प्रकार	*विशेषताहरू*	*प्रयोग गरिने खाता*
नियमित बचत	यो नियमित, दैनिक, साप्ताहिक वा मासिक रूपमा गरिने बचत हो । आफूलाई आवश्यक पर्दा झिक्न सकिन्छ र ब्याज पनि बढी पाइन्छ ।	नियमित बचत खाता
ऐच्छिक बचत	यस बचतमा ब्याज कम हुन वा नहुन सक्दछ । तर आकस्मिक अवस्था आइपर्दा जम्मा भएजति रकम नै प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	चल्ती बचत खाता
आवधिक बचत अथवा मुद्दती बचत	यो निश्चित अवधि जस्तै १ वर्ष, ५ वर्ष आदि) तोकेर गरिने बचत हो । यसमा ब्याजदर र बचतको अवधि पहिले नै तोकिएको हुन्छ र यसमा ब्याजदर पनि धेरै हुन्छ । तोकिएको समय अगाडि नै झिक्न परेमा जरिवाना तिर्नु पर्दछ ।	मुद्दती वा आवधिक बचत खाता

आजभोलि मानिसहरूले आफ्ना आवश्यकता अनुसार विभिन्न किसिमका बचतहरू गर्न थालेका छन् र बचतको सेवा दिने संस्थाहरूले त्यस्ता सेवाहरू प्रचलनमा ल्याएका छन् । ती बचतहरू मध्ये नियमित रूपमा (जस्तै दैनिक, साप्ताहिक, मासिक) गरिने बचतहरू नियमित बचत हुन् । आफ्नो कमाइको आधारमा ऐच्छिक रूपमा धेरै वा थोरै गरिने ऐच्छिक बचतहरू र निश्चित अवधि तोकेर (जस्तै : १ वर्ष, ५ वर्ष आदि) गरिने बचत आवधिक वा मुद्दती बचत हुन् । हामीले आफ्नो वित्तीय लक्ष्यसँग मिल्दो बचत गर्नु पर्दछ ।

बचत सेवा छनोटका आधारहरू

- आफूले चाहेको बचत सेवा कुन वित्तीय संस्था (सहकारी, लघुवित्त र बैंक आदि) मा पाइन्छ र आफू बसेको ठाउँबाट त्यो कति टाढा छ ?
- त्यस्तो सेवा प्रयोग गर्न कत्तिको सजिलो छ ?
- त्यस्तो बचत खाता खोल्न कति रकम चाहिन्छ ?
- जम्मा गरेको रकमको सुरक्षा व्यवस्था कस्तो छ ?
- ब्याज कति पाइन्छ ?
- हिसाब किताब कत्तिको पारदर्शी हुन्छ ? र आफूले हेर्न चाहेको बेला हेर्न पाइन्छ कि पाइँदैन?

बचत योजना

आफ्ना वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्ने मुख्य आधार बचत हो । तर बचतको पनि योजना हुनुपर्छ । बचतको योजना गर्दा आफ्नो वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न कति महिना वा वर्ष लाग्दछ, कुल कति रकम चाहिन्छ र त्यसका लागि कति रकम बचत गर्दै जानुपर्ने हो त्यसको हिसाब गर्नु पर्दछ । बचत योजना त्यसैका लागि हो । बचत योजनाले आफ्नो वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्दा आउने आर्थिक बोझलाई हटाउँछ र वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न सघाउँछ ।

बचत योजनाको उदाहरण

बचत लक्ष्य र बचत लक्ष्य पूरा गर्न गर्नुपर्ने काम	आवश्यक कुल रकम	आवश्यक पर्ने समय	प्रतिमहिना आवश्यक पर्ने बचत	उपयुक्त बचत खाता
क) अल्पकालीन :				
छोराछोरीको पढाइ शुल्क तिर्ने	६,०००/-	१२ महिना	५००/-	नियमित बचत वा ऐच्छिक बचत
ऋण भुक्तानी गर्ने	३,४५०/-	३ महिना	१,१५०/-	
ख) मध्यकालीन				

कुखुरापालन गर्ने	१०,०००/-	१८ महिना	५५५/-	नियमित बचत
घरको छाना मर्मत गर्ने	७,०००/-	१४ महिना	५००/-	
ग) दीर्घकालीन				
पक्की घर बनाउने	२,५०,०००/-	६० महिना	४,१६५/-	आवधिक बचत
जम्मा आवश्यक रकम रू	**२७,६४५०/-**		**६,८७०/-**	

बचतको योजना बनाउँदा एउटै महिनामा धेरै बचत गर्नुपर्ने देखिन सक्छ । मानिसलाई त्यति धेरै रकम एकै महिनामा कहाँबाट बचत गर्ने, यो त पूरा गर्न सकिँदैन भन्ने लाग्न सक्छ । तर मुख्य कुरा भनेको आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा गर्न कति पैसा आवश्यक पर्छ भनी थाहा पाउनु पनि महत्वपूर्ण कुरा हो । यसले थप आम्दानी कसरी बढाउने भनेर सोच्न सहयोग मिल्दछ । जति सकिन्छ बचत बढाउँदै गयो भने सकेसम्म ऋण लिनु पर्दैन । यदि परिहाल्यो भने पनि धेरै लिनु पर्दैन । यो एउटा उदाहरण हो । हामीले आफ्नो बचत योजना बनाउँदा आफ्ना वित्तीय लक्ष्य सम्झनुपर्छ र वित्तीय लक्ष्य पूरा गर्न के काम गर्नु पर्ने हो अर्थात् आम्दानीका स्रोत कहाँबाट आउने हो सोही अनुसार बनाउनु पर्दछ ।

बचत योजनाको अभ्यास

बचत लक्ष्य र बचत लक्ष्य पूरा गर्न गर्नुपर्ने काम	आवश्यक कुल रकम	आवश्यक पर्ने समय	प्रतिमहिना आवश्यक पर्ने बचत	उपयुक्त बचत खाता

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- अनावश्यक खर्चहरू घटाएर वा आम्दानीका अन्य उपायहरू खोजेर भए पनि बचत गर्नै पर्दछ ।
- बचत गर्नुभन्दा अगाडि कहाँ बचत गर्दा आफूलाई बढी फाइदा हुन्छ त्यो राम्ररी विचार गर्नु पर्दछ ।
- खर्च गर्नुभन्दा अगाडि केही न केही बचत गरिहाल्ने बानी बसाल्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप

परिवारमा छलफल गरी आफ्नो भविष्यको लक्ष्य अनुसारका बचत योजनाहरू बनाउनुहोस् ।

सत्र
१८

वित्तीय सेवा प्रदायकहरूको चिनारी र छनौट

बचत, ऋण, विप्रेषण, बीमा 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 : साहूमहाजन, बचत तथा ऋण समूहहरू, उपभोक्ता समूहहरू, साथीहरू, सहकारीहरू, लघुवित्त संस्थाहरू, वित्त कम्पनीहरू र बैंकहरू हुन् । आजभोलि यस्ता संस्थाहरूले हाम्रा जस्तै ग्रामीण समुदायसम्म नै पुगेर विभिन्न किसिमका वित्तीय सेवा दिन थालेका छन् । समुदायका मानिसहरूको लागि यो खुशीको कुरा हो । सरकारी नियम कानून अनुरूप दर्ता भै 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 ।

वित्तीय सेवा प्रदायकहरू

- **औपचारिक**
  - वित्तीय संस्थाहरू
    - वाणिज्य बैंकहरू
    - विकास बैंकहरू
    - वित्त (फाइनान्स्) कम्पनीहरू
    - लघुवित्त वित्तीय संस्थाहरू
    - वित्तीय मध्यस्थताको काम गर्ने गैह्र सरकारी संस्थाहरू
  - सहकारीहरू
    - बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाहरू
    - बहुउद्देश्यीय उपभोक्ता आदि अन्य सहकारीहरू
    - साना किसान सहकारीहरू
- **अनौपचारिक**
  - समूहहरू
    - बचत समूहहरू
    - आमा समूहहरू
    - ग्रामीण उपभोक्ता समूहहरू
    - ढुकुटी
  - व्यक्तिहरू
    - साथीहरू
    - नातेदारहरू
    - साहू महाजनहरू
    - स्थानीय व्यवसायीहरू
    - व्यापारी
    - संकलक

औपचारिक र अनौपचारिक दुवै सेवा प्रदायकका आ–आफ्नै सेवाका सर्तहरू र अन्य विशेषताहरू अर्थात फाइदा बेफाइदा हुन्छन् हामीले ती सबैको राम्रो जानकारी लिएर मात्र सेवा लिनु पर्दछ ।

औपचारिक र अनौपचारिक वित्तीय सेवा प्रदायकका फाइदा बेफाइदाहरू

बचत सेवा प्रदायकहरू	फाइदा	बेफाइदा
औपचारिक (बैंकहरू, सहकारी तथा लघुवित्त वित्तीय संस्था आदि)	सरकारको नियम कानून अनुसार दर्ता भएका र सरकारले अनुगमन गर्ने हुनाले ठग्ने, झुक्याउने गर्दैनन्, विश्वासिला हुन्छन् ।	खाता खोल्न विभिन्न प्रक्रियाहरू पूरा गर्नु पर्दछ ।
	धेरै सेवाहरू उपलब्ध हुने हुनाले आफुले चाहे अनुसार सेवा लिन सकिन्छ ।	जतिबेला चाहियो त्यतिबेला सेवा लिन पाइँदैन कार्यालय समय पर्खनु पर्दछ ।
	तोकिए अनुसार ब्याज पाइन्छ ।	
	पैसाको दुरुस्त हिसाब हुन्छ र पैसाको सुरक्षा पनि हुन्छ ।	
	पैसालाई उत्पादनशील काममा लगाउन उत्साहित गरिन्छ ।	
	कुनै औपचारिक संस्थाले विप्रेषण, बीमाको सेवा पनि दिन सक्दछन् ।	
अनौपचारिक (समूह, साहू, साथी, नातेदार व्यापारी उपज संकलक)	राख्न, झिक्न वा लिन कुनै नियम वा प्रक्रिया पूरा गर्नु पर्दैन ।	ठगिने, झुक्याइने सम्भावना हुन्छ ।
		हिसाब दुरूस्त नहुने, विश्वास नहुने हुन्छ र पैसाको सुरक्षाको प्रत्याभूति (ग्यारेन्टी) हुँदैन ।
	आफूलाई इच्छा लागेको बेला राख्न, झिक्न वा लिन र आफूले इच्छा गरेको जुनसुकै काममा खर्च गर्न सकिन्छ ।	पैसा हराएमा वा खाइदिएमा कानूनी उपचार हुँदैन ।
		ब्याज बढी हुन्छ ।

वित्तीय सेवा प्रदायक छनोटका आधारहरू

सबै वित्तीय सेवा प्रदायकका आफ्ना आफ्ना सेवाका प्रकार र शर्तहरू हुन्छन् । तिनै शर्तका आधारमा तिनीहरूले सेवा प्रदान गर्दछन् । ती शर्तहरू र सेवाहरू बाहेक कुनै आफू बसेको ठाउँ नजिकै हुन्छन्, कुनै टाढा हुन्छन्, त्यसैले वित्तीय सेवा प्रदायकहरू छनोट गर्दा निम्न केही कुराहरूमा अनिवार्य ध्यान दिनुपर्दछ ।

वित्तीय सेवा प्रदायक छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- आफू बसेको ठाउँबाट सेवा प्रदायक कति टाढा छ ? जान आउन कति समय लाग्दछ ?
- वित्तीय सेवा प्रदायक औपचारिक हो कि अनौपचारिक हो ?
- त्यो वित्तीय संस्थाबाट आफ्नो आवश्यकता अनुसारको सेवा (जस्तै बचत, ऋण, विप्रेषण, बीमा आदि) पाइन्छ वा पाइँदैन ?
- सेवा लिने प्रक्रिया सरल वा झन्झटिलो कस्तो छ ? सेवा शुल्क वा अन्य कस्ता शुल्कहरू तिर्नुपर्छ?
- तुलनात्मक रूपमा ब्याजदर बढी वा घटी के छ ?
- संस्थाको ख्याति कस्तो छ ?
- आवश्यक कागजातहरू के के चाहिन्छ ?
- सेवा लिन कति समय लाग्छ ?
- हिसाब किताब कत्तिको पारदर्शी र विश्वासिलो छ ?
- जरिवानाको व्यवस्था कस्तो छ ?
- त्यहाँका कर्मचारीहरूको व्यवहार कस्तो छ ?
- संस्था खोल्ने र सेवा प्रदान गर्ने समय ।

सबै सेवा प्रदायकहरूसँग सबै विशेषताहरू नहुन सक्दछन् । त्यसैले कुन चाहिँ सेवा प्रदायक आफ्नो लागि बढी उपयुक्त, बढी अनुकुल हुन सक्दछ सोही अनुसार विचार गरी छनोट गर्नु पर्दछ । कुनै सेवा प्रदायकले सेवाग्राहीलाई आफूतिर आकर्षित गर्न विभिन्न बनावटी कुरा गर्न पनि सक्दछन्, त्यसैले आफ्ना विश्वासिला जानकार मानिससँग पनि छलफल गरी सेवा प्रदायक छनोट गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- बचत, ऋण, बीमा र विप्रेषण आदि वित्तीय सेवाहरू लिंदा औपचारिक वित्तीय सेवा प्रदायकबाट नै लिनु पर्दछ ।
- वित्तीय सेवा प्रदायक छनोट गर्दा आफ्नो आवश्यकता मिल्दो, विश्वासिलो र धेरै किसिमका सेवा लिन मिल्ने, आफूलाई पायक पर्ने सेवा प्रदायकहरू छनोट गर्नुपर्दछ ।
- वित्तीय सेवा प्रदायक छनोट गर्दा आफ्ना विश्वासिला र जानकार मानिससँग पनि सल्लाह लिँदा राम्रो हुन्छ ।

क्रियाकलाप

वित्तीय सेवा प्रदायकहरू छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको बारेमा परिवारमा छलफल गरी आफ्नो परिवारलाई उपयुक्त हुने वित्तीय सेवा प्रदायक छनौट गर्नुहोस् ।

सत्र
१७

लघु व्यवसायको परिचय

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 अरूको 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 हुन । 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 ।

हाम्रो समुदायमा के कस्ता लघु व्यवसायहरू सञ्चालन भैरहेका छन् त्यसबारे छलफल गरी तिनको सूची बनाऔँ ।

....

....

स्वरोजगार र ज्यालादारी काम वा जागिरको भिन्नता

उद्यमीले काम सृजना गर्दछ र अरूलाई सम्पन्न गर्न दिन्छ । तर कामदार वा जागिरेले काम लिन्छ र गर्दछ। स्वभाव र चारित्रिक विशेषताको दृष्टिले यी दुईमा ठूलो फरक पाइन्छ ।

उद्यमी	*कामदार/जागिरे*
♦ पेशाको सुरक्षा भन्दा सम्पत्तिलाई बढी महत्व दिन्छ ।	♦ पेशाको सुरक्षालाई बढी महत्व दिन्छ ।
♦ लामो समयसम्म काममा खट्छ	♦ नियमित रूपले निश्चित समयसम्म मात्र काम गर्दछ ।
♦ ठूलो आम्दानी हासिल गर्न सक्दछ ।	♦ दिगो तर थोरै आम्दानीमा नै समय बिताउँछ ।
♦ सम्पत्तिको सृजना आफ्नै लागि गर्दछ ।	♦ अरूको लागि पैसा कमाइ दिने काम गर्छ ।
♦ जोखिम मोल्न हिचकिचाउँदैन ।	♦ जोखिम उठाउन चाहँदैन र सक्तैन ।
♦ आफ्नै फाइदाका लागि पद्धति निर्माण गर्दछ ।	♦ रोजगारदाताको फाइदाका लागि पद्धति बनाइदिन्छ ।
♦ खुद मुनाफाबाट कर तिर्छ ।	♦ कुल आम्दानीबाट कर तिर्छ ।
♦ परिवतर्नलाई सहजरूपले लिन्छ ।	♦ परिवर्तन सजिलै स्वीकार गर्दैन ।
♦ कम उमेरमै धनी बन्न सक्छ ।	

◆ सुतेको बेलामा पनि पैसा कमाइ रहन्छ ।	◆ बढी उमेरमा पनि आर्थिक रूपले सुरक्षित हुँदैन ।
◆ नयाँ नयाँ काममा हात हाल्न रूचाउँदछ ।	◆ काम गरेको बेलामा मात्र पैसा कमाउँछ ।
	◆ पुरानै कामलाई देहोऱ्याइरहन्छ ।
◆ आफ्नो मालिक आफै हो ।	◆ रोजगारदातालाई मालिक मान्दछ ।

लघु व्यवसायको महत्व

कुनै न कुनै आम्दानीका स्रोत नभै जीवन जीविका चल्दैन र जीवनचक्रका आवश्यकताहरू पनि पूरा हुन सक्दैनन् । आफैँले सिर्जना गरेको व्यवसायबाट आएको आम्दानी दिगो र भरपर्दो हुन्छ । त्यसैले सबैका लागि लघु व्यवसायको ठूलो महत्व छ । विप्रेषण प्राप्त गर्ने परिवारको लागि यो झन् महत्वपूर्ण छ किनभने विप्रेषण सधैं भैरहने आर्थिक स्रोत होइन । लघु व्यवसायले ती परिवारलाई मुख्य तीन फाइदा पुऱ्याउँछ । पहिलो मुख्य फाइदा भनेको यसले विप्रेषणलाई उत्पादनमूलक काममा लगानी गर्ने अवसर दिन्छ । दोस्रो मुख्य फाइदा भनेको विदेशमा बसेर काम गर्दाको अनुभव र सीपलाई प्रयोग गर्ने अवसर दिने हो । जस्तै - विदेशमा डेरी फार्ममा काम गर्ने मानिसले यहाँ फर्केपछि पनि दूध उत्पादन व्यवसाय गर्न सक्छ । बिजुली सम्बन्धी काम गरेकोले यहाँ पनि बिजुली सम्बन्धी काम नै गर्न सक्छ । तेस्रो मुख्य फाइदा भनेको आम्दानीलाई निरन्तरता दिनु हो । व्यवसाय सञ्चालनले गर्दा वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केपछि पनि आम्दानी भैरहन्छ र छोराछोरीको पढाइ, नियमित बचत, बिरामी हुँदा उपचार आदि विभिन्न जरूरी कुरामा सजिलो हुन्छ ।

सानो रकमको लगानीबाट सम्भव हुने, आफ्नै सीप अनुभवबाटै सञ्चालन गर्न सकिने, धेरै कामदार नचाहिने वा आफ्नै परिवारका सदस्यबाटै गर्न सकिने भएकोले उत्साह भएका जो कोही व्यक्तिले लघु व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्दछन् । यसमा त्यत्ति ठूलो चुनौती हुँदैन र परिवारमा आम्दानी बढाउन धेरै मद्दत पनि पुऱ्याउँछ । त्यसैले लघु व्यवसायको ठूलो महत्व छ ।

लघु व्यवसायका महत्वहरू :

- आम्दानी वृद्धि हुने ।
- धेरै कामदार नचाहिने, आफ्नै परिवारका सदस्यबाट पनि सम्भव हुने ।
- स्वरोजगारको अवसर सिर्जना गर्ने ।
- गाउँ घरमै पाइने स्रोत साधनहरू उपयोगमा आउने ।
- परिवार र समाजको आवश्यकता पूरा हुने ।
- वेरोजगारीको समस्या समाधान हुने ।
- सानो सानो रकमबाट पनि सञ्चालन गर्न सकिने ।
- पुनः वैदेशिक रोजगारीमा जानु नपर्ने ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- 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 आफैं हुन पाउने हुनाले सबैले केही न केही लघु व्यवसाय सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।
- लघु व्यवसायको सञ्चालन विप्रेषण प्राप्त गर्ने हरेक परिवारको लागि झन् अनिवार्य छ ।

क्रियाकलाप

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

सत्र
१८

व्यावसायिक योजना

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 गर्नु आम्दानी बढाउनको लागि हो । 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 गर्नुभन्दा अगाडि आफूले गर्न खोजेको व्यवसायको सम्भावना छ छैन ? लगानी कति लाग्छ ? नाफा कति हुन सक्ला ? आदि जस्ता कुराको राम्रोसँग लेखाजोखा गर्नुपर्दछ । 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 ।

व्यवसायको योजना बनाउँदा ध्यान दिनु पर्ने मुख्य कुराहरू :

भविष्यमा व्यवसाय बढाउँदै लैजान सकिने सम्भावना छ कि छैन ?

व्यवसायलाई दर्ता गर्नुपर्ने र कर पनि तिर्नुपर्ने हो कि ?

कस्तो वा के व्यवसाय सञ्चालन गर्ने होला ?

आफैले सञ्चालन गर्न सकिन्छ कि कोही कामदार चाहिन्छ ?

उत्पादन गरेको वस्तु/सेवा किन्ने मानिस को होलान् ?

कस्तो तालिम, प्रविधि र सामान औजारहरू आवश्यक पर्ला ?

एक महिना वा वर्षदिनमा कति उत्पादन गर्न सकिएला र कति बिक्री होला ?

आवश्यक परेको स्रोत साधन स्थानीय स्तरमा उपलब्ध छ कि छैन

कति रकम चाहिएला र कति वित्तीय संस्थाबाट ऋण लिनुपर्ला ?

खर्च कति होला र आम्दानी कति होला ?

व्यवसायको योजना बनाउँदा थाहा पाउनु पर्ने कुराहरू :

- के व्यवसाय सञ्चालन गर्ने हो ?
- कुन ठाउँमा सञ्चालन गर्ने हो र त्यहाँ यातायातको सुविधा छ कि छैन ?
- व्यवसायबाट के वस्तु उत्पादन हुने हो र एक महिनामा वा वर्षभरिमा कति उत्पादन गर्ने लक्ष्य हो ?
- उत्पादित वस्तु कहाँ बिक्री हुन्छ र अरूले त्यस्तो वस्तु उत्पादन गरेका छन् वा छैनन् ?
- उत्पादित वस्तुको उपभोग गर्ने व्यक्ति कति होलान् ?
- सञ्चालन गर्न के के मा कति कति खर्च लाग्छ ? के के औजार, मेसिन आवश्यक पर्छन्?
- आवश्यक कच्चा पदार्थ कहाँ पाइन्छ ? (जस्तै : चिया खाजा पसलको लागि दूध, पिठो तरकारीहरू, मासु आदि कच्चा पदार्थ हुन् ।)
- कामदार कति चाहिन्छन्, तिनलाई कति ज्याला तिर्नु पर्ला ?
- व्यवसाय दर्ता गर्नुपर्छ, पर्दैन ? दर्ता गर्नु पर्ने भए कहाँ दर्ता गर्नु पर्दछ ? दर्ता शुल्क / नवीकरण शुल्क कति पर्छ ?
- कर कार्यालयमा गई प्यान, भ्याटमा दर्ता गर्नुपर्छ कि पर्दैन ?
- कति पैसा लाग्छ ? आफूसँग कति छ र थप पैसा कहाँबाट लिने हो ?
- प्रति इकाई (जस्तै : एक वटा, एक किलो, एक लिटर आदि) को कति लागत मूल्य पर्छ ? बिक्री गर्दा कतिमा बेच्ने ?
- नाफा नोक्सान कति हुन आउँछ ? र कति फाइदा हुनसक्छ ?
- व्यवसायलाई भविष्यमा बढाउँदै लैजान सकिने आधारहरू के के छन् वा होलान् ? नाफामा कति कर तिर्नुपर्छ ?

माथिका कुराहरूको राम्रो लेखाजोखा गरेर व्यवसाय थालनी गर्दा व्यवसाय सफल बन्दछ । यी कुराहरू झन्झटिला कुराहरू होइनन् र यति कुराहरूको विचार गर्न धेरै लेखपढ गरेको हुनुपर्छ भन्ने पनि छैन । हामीले माथि भनेका कुरामा विचार पुऱ्याउन सक्दछौँ र साधारण व्यावसायिक योजना बनाउन सक्दछौँ । त्यसैले सानो नै किन नहोस् व्यावसायिक योजना बनाएर मात्र व्यवसाय सञ्चालन गर्ने अभ्यास हामीले आजैदेखि गर्नुपर्दछ । व्यवसायको योजना बनाउँदा आफ्ना परिवारमा सदस्यसँग राम्रोसँग छलफल गर्नुपर्दछ ।

व्यवसायको सफल सञ्चालनका लागि व्यावसायिक योजना बनाउनु अनिवार्य छ । आफैँले व्यावसायिक योजना बनाउन नसके कुनै व्यक्ति वा संस्थाका कर्मचारीहरूको सहयोग लिएर भए पनि व्यावसायिक योजना बनाउनु पर्दछ ।

व्यावसायिक योजना नमूना चार्ट

सरल व्यावसायिक योजनाको उदाहरण	
१. व्यवसायको नाम	मिलन चिया खाजा पसल
२. व्यववसाय सञ्चालन गर्ने ठाउँ	गंगा जमुना गाउँपालिकामा रहेको थुम्का डाँडा
३. व्यवसायको सम्भावित बजार	स्थानीय विद्यालय, गाउँपालिका कार्यालय र स्वास्थ्यचौकी
४. व्यवसाय सञ्चालनका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थ वा सामग्रीहरू	दूध, तरकारी, गेडागुडी, पिठो, मासु आदि ।
५. व्यवसाय सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभव	खाजा बनाउने अनुभव, सामान्य हिसाब किताब राख्ने र नाफा नोक्सानको लेखाजोखा गर्नसक्ने ।
६. आवश्यक पुँजी : (क) स्थिर पुँजी (भाडाकुडा, फर्निचर आदि)	रू. ५५,०००/-
(ख) चालु पुँजी (आवश्यक कच्चा पदार्थ जस्तै दूध, तरकारी, गेडागुडी, पिठो, मासु, बिस्कुट आदि)	रू. ३५,०००/-
(ग) नगद मौज्दात (दैनिक किनमेल, यातायात ढुवानी खर्च आदि)	रू. १५,०००/-
७. जम्मा पुँजी	**रू. १,०५,०००/-**
८. लगानी वा पुँजीको श्रोत	
(क) आफ्नो पुँजी	रू. ५५,०००/-
(ख) ऋण सापटी	रू. ५०,०००/-
९. बिक्री	
(क) चिया दैनिक (१०० कप × १५ का दरले)	रू. १,५००/
(ख) खाजा सेट (५० सेट × ४० का दरले)	रू. २,०००/
१०. जम्मा दैनिक बिक्री	**रू. ३,५००/-**
११. उत्पादन लागत (क) चिया (१०० कप × ७ का दरले)	रू. ७००/-
(ख) खाजा सेट (५० सेट × २० का दरले)	रू. १,०००/-
१२. जम्मा दैनिक उत्पादन लागत	**रू. १,७००/-**
१३. कुल नाफा (कुल दैनिक बिक्री - दैनिक उत्पादन लागत)	रू. १,८००/-
१४. दैनिक ज्याला सञ्चालक	रू. ५००/-
१५. दैनिक ज्याला सहयोगी	रू. २५०/-

१६. ह्रासकट्टी (स्थिर सम्पत्ति रू. ५५,००० को वार्षिक २५%)	रू. ३८/-
१७. भाडा मासिक ३००० को दैनिक	रू. १००/-
१८. ऋणको ब्याज (रू. ५०,००० को १८ प्रतिशतले दैनिक)	रू. २५/-
१९. विविध खर्च	रू. १००/-
२०. जम्मा दैनिक प्रशासन तथा अन्य खर्च	**रू. १,०७१/-**
२१. दैनिक खुद नाफा (१३-२०)	**रू. ७४९/-**

व्यवसाय सञ्चालन गर्दा आउन सक्ने जोखिमहरू : स्थानीय विद्यालय बिदा हुने, भने जति परिमाणमा बिक्री हुन नसक्ने, प्रतिष्पर्धी व्यवसायहरू आउनसक्ने इत्यादि ।

सरल व्यावसायिक योजनाको उदाहरण	
१. व्यवसायको नाम	
२. व्यववसाय 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 मौज्दात	
७. जम्मा पुँजी	
८. लगानी वा पुँजीको श्रोत	
(क) आफ्नो पुँजी	
(ख) ऋण सापटी	
९. बिक्री	
(क)	
(ख)	
१०. जम्मा दैनिक बिक्री	
११. उत्पादन लागत (क)	

(ख)	
१२. जम्मा दैनिक उत्पादन लागत	
१३. कुल नाफा (कुल दैनिक बिक्री - दैनिक उत्पादन लागत)	
१४. दैनिक ज्याला सञ्चालक	
१५. दैनिक ज्याला सहयोगी	
१६. ह्रासकट्टी (स्थिर सम्पत्तिको वार्षिक २५%)	
१७. भाडा मासिक रू. .... दैनिक	
१८. ऋणको ब्याज	
१९. विविध खर्च	
२०. जम्मा दैनिक प्रशासन तथा अन्य खर्च	
२१. दैनिक खुद नाफा (१३-२०)	

व्यवसाय सञ्चालन गर्दा आउन सक्ने जोखिमहरूको पनि विश्लेषण गर्नु पर्दछ ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- सानो, ठूलो जत्रो भए पनि योजना बनाएर मात्र व्यवसाय सुरू गर्नु पर्दछ ।
- व्यवसायको योजना बनाउँदा अनुभव, सीप, बजार र लगानी आदिको विचार गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप

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

सत्र
१९

लाञ्छना र भेदभाव

कुनै व्यक्ति वा समूहलाई कुनै आस्था, विचार, धारणा, व्यवहार, काम, अवस्था आदिको आधारमा नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने, आरोप लगाउने, दोष लगाउने, घृणा गर्ने र होच्याउने कामकुरा लाञ्छना हो । लाञ्छनाले मानिसको इज्जत र मानसम्मानमा 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 कोही गाउँको मानिसहरूसँग बोल्यो भने पनि झुठो लाञ्छना लगाइदिने आदि हुन सक्दछन् ।

शान्तिको जीवन

गोपाल मलेसियामा काम गर्न गएको करिव ३ वर्ष पुग्यो । उनले शुरूमा 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 बुबा सबैलाई घर राम्रोसँग चलाउनु विदेशमा काम गरेर पठाएको पैसाले ऋण, घर व्यवहार र बच्चाहरूलाई राम्रो स्कुलमा पढाउनु भनेर परिवारलाई सम्झाएका थिए । तर तीन वर्ष पनि नबित्दै उनको घर उजाडिएको छ । उनकी श्रीमतीसँग सम्बन्ध टुटेको छ भने २ वटा बच्चाको पनि अवस्था दयनीय भएको छ ।

गोपाल विदेशमा गए पनि भनेको जस्तो काम नपाउँदा साहूसँग लिएको ऋण तिर्नका लागि आवश्यक पैसा पनि पठाउन सकेनन् । उनी गएको ६ महिनासम्म त साहूहरूले खासै दु :ख दिएनन् तर ६ महिना पछाडिदेखि ऋण लगेको पैसा र त्यसको व्याज तिर्न दवाव दिन थाले । कहिले काँही गोपालले श्रीमतीलाई १०/१५ हजार पैसा पनि यो बीचमा पठाएका थिए । तर त्यो पैसा बच्चाको पढाइको खर्च धान्न पनि नपुग्ने थियो । बुहारीलाई छोराले पैसा पठायो र उनले साहूको पैसा तिरिनन् भनेर गोपालको बुबा आमाले बुहारीलाई गाली गर्ने, झगडा 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 उनका ससुरासँग धेरै झगडा पर्थ्यो । कतिपय बेला साहूले उनलाई असाध्यै नराम्रो शब्दमा गाली गर्ने र धम्क्याउने गर्थ्यो । यो सबै कुरा बडो कठिनपूर्वक गोपालकी श्रीमती (शान्ति) ले सहने कोसिस गर्दैथिन् । श्रीमान्सँग हुने कहिले काँहीको कुराकानीमा सबैकुरा दुःख पोख्न पनि उनी सक्दिनथिन् किन कि उनका श्रीमान्ले फोनमा पैसा छैन भनेर कुरा बन्द गर्थे । शान्तिको मनमा धेरै पिर थिए र कुराहरू खेल्दथे, उनी कुनैकुनै बेला निरास भएर एक्लो बसेर रूने र मर्ने बारेमा पनि सोच्दथिन् । उनलाई आफ्ना २ वटा वच्चाहरूको धेरै माया लागेर आउथ्यो 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 झगडा नगर्न सम्झाउने गर्दथे । उनले गोपाललाई फोन गरेर उनको बुबा आमासँग कुरा पनि गराएका थिए तर केही पैसा बुहारीलाई पठाएको कुरा छोराले भनेपछि भने उनका बुबा बुहारीप्रति झन शंका गर्ने गर्न थाले ।

ससुराले शान्तिलाई हरिबहादुरसँग लागेकी भनेर बात लगाउन पनि थाले । यो सबै कुरा बारम्बार हुन थालेपछि शान्तिलाई झन् गाह्रो हुन थाल्यो । यस्तैमा गाउँको कसैले गोपाललाई मलेसियामा फोन गरेर उसकी श्रीमती 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 काइला दाइलाई फोन गरेर सोधे, काइलाले पनि गाउँमा त्यस्तै हल्ला छ भनेपछि गोपालले श्रीमतीलाई फोन गरेर नराम्ररी गाली गरे र घर छोडेर नगए नेपाल फर्किएपछि घरबाट निकालिदिने धम्की समेत दिए । यो पीडा सहन नसकी शान्तिले घर छोडेर गइन् । अहिले गोपालका दुईवटा छोराछोरीहरू 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 गर्दछन् । छिमेकका साथीहरूले पनि उनीसँग नखेल्ने, एक्ल्याउने गरेका छन् ।

केही समयपछि, गोपाल घर पुग्दा अलमल,दुःखी र चिन्तित देखिए । गाउँको एकजना भाउजूले कसरी उनको निर्दोष श्रीमतीले घर छोडेर जानु पऱ्यो भनेर सबै कुरा एक्लै राखेर वताएपछि गोपाल छागाँबाट 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 बारेमा भन्न लाग्दा पैसा छैन भनेर कुरा नगरेको तर छिमेकीको कुरा चाहिँ धेरै सुनेको जस्तो आफ्ना गल्ती सम्झदै पश्चातापका साथ दिन बिताउन थालेका छन् ।

यो कथाले के सन्देश दिन खोजेको छ ?

....

....

यस्तो अवस्था आउन नदिन के के गर्नुपर्छ होला ?

....

....

लाञ्छनालाई मुख्यरूपमा २ प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

क) आत्मलाञ्छना : आफैंले आफैंलाई अवमूल्यन गर्नु, आरोप लगाउनु, नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्नु । जस्तैः लाजसरम मान्नु, आफैलाई वा अरूलाई दोष लाउनु, हीनभावना राख्नु, आत्महत्या गर्ने विचार गर्नु, दण्डसजायको भागी महसुस गर्नु,

ख) बाह्य लाञ्छना : आफूभन्दा बाहेक अन्य व्यक्ति वा समूहले लाञ्छना लगाउने वैदेशिक रोजगारीमा रहेका श्रीमान्का श्रीमतीहरूले र वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका महिलाहरूले विशेष गरी लाञ्छना तथा भेदभावको अनुभव गरेका हुन्छन् । अरूले कुरा काट्ने, कानेखुसी गर्ने, नचाहिंदो हल्ला फैलाउने, परपुरूषसँग नाम जोडी चरित्र हत्या गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू 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 । भेदभावभित्र निम्न कुराहरू पर्दछन् ।

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

लाञ्छना तथा भेदभावका उदाहरणहरू

- श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीमा गएकोले परपुरूषसँग 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:

आफै : आत्मबिश्वास तथा आत्मसम्मानमा कमी, गलत तथा नकारात्मक सोच राख्ने आदि (आत्मलाञ्छना) ।

समाज : बहिस्कार, घृणा गर्ने, अलग्याउने, मित्रता तोड्ने, कुरा काट्ने, नचाहिंदो हल्ला फैलाउने, चरित्र हत्या गर्ने, सामाजिक कार्यमा अलग्याउने, घोचपेच गर्ने आदि ।

घरपरिवार : घर निकाला गर्ने, सम्बन्धबिच्छेद गर्ने, आरोप लगाउने, घृणा गर्ने, हेरबिचार नगर्ने, विदेशमा रहेको व्यक्तिलाई गलत कुरा लगाइदिने आदि ।

बालबालिका : नाम राख्ने, हेप्ने, जिस्काउने, तिरस्कार गर्ने, अलग्याउने, संगै खेल्ने र बस्न नमान्ने, खराब चरित्र भएको व्यक्तिको सन्तान भनेर बारम्बार चिढाउने, जिस्काउने, छेड हान्ने आदि ।

संचार माध्यम : नकारात्मक हिसाबले बढाइचढाइ गरेर, सत्यतथ्यलाई बङ्ग्याएर, गलत देखाउने हिसाबले समाचार प्रकाशन तथा प्रसारण गर्ने ।

लाञ्छना तथा भेदभावका कारणहरू:

- वैदेशिक रोजगारीप्रतिको गलत तथा नकारात्मक धारणा जस्तै: श्रीमान्ले विदेशमा कमाउँछ, श्रीमतीले बसी बसी मोज गर्छे, पैसा उडाउँछे, खराब चरित्र भएकी 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 लिन गरिएको पाइन्छ, जुन कुनै तवरले पनि मानवीय हुनै सक्दैन । लाञ्छनाले व्यक्ति र परिवारलाई नराम्रो असर गर्दछ । लाञ्छनाले पार्ने मुख्य असरहरू यसप्रकार छन् ।

असरहरू:

- एक्लोपन 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 अपनाइने ६ तरिकाहरू:

१) **सत्य तथ्य कुराको जानकारी लिने:** हाम्रो समाजमा सही र सत्य कुरा भन्दा, नकारात्मक र गलत कुराहरू चाँडै फैलिन्छ । यदि तपाईँहरूले यस्ता खालका भ्रमपूर्ण कुराहरू सुन्नु भएमा त्यसलाई विश्वास गरेर नकारात्मक धारणाको विकास गर्नु र त्यसलाई फैलाउनुको साटो त्यसको बारेमा सत्य तथ्य कुराको जानकारी लिनु पर्छ ।

२) **अरूप्रतिको आफ्नो व्यवहार र प्रवृत्तिको बारेमा सचेत रहनुहोस्:** हरेक व्यक्तिको बाल्यकालको सिकाइ र हुर्किँदाको अनुभव फरक हुन्छ । त्यही सिकाइहरूको आधारमा हामीले सही र गलत सोचको विकास गर्छौं । तर हामीले सोच्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन सक्छौं । हरेक व्यक्तिलाई कुनै पूर्वाग्रहबिना विशेष रूपले हेर्न सक्छौ । हरेक व्यक्तिको क्षमताको पहिचान र कदर गर्नुहोस् र उनीहरूप्रति सम्मानजनक व्यवहार देखाउनुहोस् ।

३) **बिचार गरेर मात्र बोल्नुहोस्:** भनिन्छ नि बन्दुकको गोली र मुखको बोली फर्किंदैन

त्यसैले बोल्दाखेरी हामीले ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ । हामीले बोलेका शब्दहरूले कसैले बोल्ने र सोच्ने तरिकालाई असर गर्न सक्दछ । त्यसैले कसैको चित्त दुःख्ने र अपमानजनक शब्दहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।

४) **अरूलाई शिक्षा दिनुहोस्:** वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी सही सूचनाहरू सबै समक्ष पुऱ्याउनुहोस् । यदि तपाइँको परिवार, छरछिमेक, आफन्त वा संचार 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 रोजगारीमा गएका व्यक्तिहरूको परिवारलाई झूठा र गलत आरोपहरू लाग्छन् ।

५) **व्यक्तिको क्षमताको पहिचान गर्नुहोस्:** श्रीमान् वा परिवारका सदस्य वा महिला स्वयं वैदेशिक रोजगारीमा जानु भनेको निकै कठिन र चुनौतीपूर्ण कुरा हो । त्यो निर्णय गर्न सक्ने क्षमताको पहिचान गर्दै उनीहरूले निभाएका पारिवारिक जिम्मेवारीहरूको सम्मान गर्नुहोस् ।

६) **सहयोग गर्नुहोस्:** हरेक व्यक्तिको आत्मसम्मानको कदर गर्नुहोस् । यदि तपाई त्यही अवस्थामा भएको भए अरूले तपाईँलाई कसरी व्यवहार गरून् जस्तो लाग्छ, त्यस्तै व्यवहार तपाईँले देखाउनुहोस् र लाञ्छना लागेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुहोस् । कुरा काट्ने व्यवहारमा कमी ल्याउनुहोस् ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

- लाञ्छना र भेदभावले कस्ता कस्ता प्रकारका असरहरू निम्त्याउँछन् भन्ने विषयमा जानकारी हुन्छ ।
- वैदेशिक रोजगारीमा गएका सदस्यहरूलाई लाञ्छना र भेदभाव गरिने क्षेत्रको पहिचान हुन्छ ।
- लाञ्छना र भेदभावलाई कम गर्न अपनाइने तरिकाहरूको बारेमा जानकारी भई कम गर्ने उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

परिवारमा लाञ्छना र भेदभावले पर्ने असरहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । सत्यतथ्य नबुझी अनावश्यक कुरा गर्नु हुँदैन भन्ने सन्देश परिवारका सदस्यहरूलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

सत्र
२०

ऋणको परिचय र महत्व

अहिले पैसाबिना कसैको जीविका नै चल्दैन । जीवनका हरेक आवश्यकताहरू पूरा गर्न पैसा नै चाहिन्छ । आफूसँग भएको पैसाले नपुगेको अवस्थामा निश्चित समय र शर्तमा हामी कोही व्यक्ति वा वित्तीय संस्थाबाट पैसा लिने गर्दछौँ । यसरी एउटा निश्चित अवधिपछि तोकिएको ब्याज 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 आम्दानी वृद्धिमा ठूलो सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- पैसाको परिचालन गर्ने क्षमता र व्यवसाय सञ्चालनको सीप विकास गर्छ ।

ऋण लिनुपर्ने कारणहरू

- **जीविकोपार्जन वा उपभोग गर्न** – जस्तै : खाद्यान्न र लुगा किन्न, विवाह गर्न, स्कुलको शुल्क तिर्न आदि ।
- **लगानी गर्न वा व्यवसाय सञ्चालन गर्न** – जस्तै : बाख्रा पालन, तरकारी खेती, सिँचाइ मेसिन, खरिद आदि ।
- **आकस्मिक समस्या टार्न** – जस्तै : उपचार गर्न, विपत्ति पर्दा खर्च गर्न आदि ।
- **स्थायी सम्पत्ति जोडन** – जस्तै : गरगहना, सवारी साधन, घरजग्गा खरिद आदि ।

ऋणले तनाव बढायो

आफ्नै छिमेकी रमाले तरकारी खेतीबाट राम्रो आम्दानी लिएको देखेर सीतालाई पनि लोभ लाग्यो । उनले नजिकको नाता पर्ने जुनादिदीसँग कुराकानी गरी मिलीजुली बचत समूहबाट चर्को ब्याजमा रू ५,०००/- ऋण लिइन् । साथीको सापटी तिर्नु छ भनी उनका श्रीमान्ले त्यो ५,०००/- मध्ये १,५००/- लिइदिए । बाँकी रू 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 बताए पछि जे भए पनि लिने नै निर्णय गरिन् र पुरानो ऋण मध्ये २,५००/- चुक्ता गरिन् । सीताले ब्याजसमेत गरी तरकारीको ऋण रू ४,०००/- तिर्न अझै बाँकी छ । त्यसमा जरिवाना पनि थपिनेछ । दोहोरो ऋण भएको र तिर्ने उपाय पनि केही नभएकोले सीता अहिले अप्ठेरो र तनावको अवस्थामा छिन् ।

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 रू. 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 झन् 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 ४ वटा बाख्रा किनिन् । परिवारका सबै मिलेर बाख्राको राम्रो स्याहार गरे । लिएको ४ महिना पछि नै बाख्राले पाठा पाठी पाए र बाख्राको सङ्ख्या १० पुग्यो । त्यसमा ५ वटा पाठा थिए । राम्रो स्याहारले गर्दा १ वर्षमै ४ वटा पाठा बेच्न योग्य भए र तिनलाई बेचेर २२,०००/– आम्दानी गरिन् । त्यसबाट पूरै ऋण चुक्ता गरिन् । बाँकी ७०००/- मध्ये ४,०००/– ले अर्को १ 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 ।

उत्पादनमूलक अर्थात् आम्दानी बढ्ने काममा लगाइएको ऋण उत्पादनमूलक ऋण हो र उपभोगमा खर्च गरिने अर्थात् अनुत्पादक काममा लगाइएको ऋण उपभोग्य ऋण हो । उत्पादनमूलक ऋणले आम्दानी बढाउन मद्दत पुऱ्याउँछ, आकस्मिक काममा सहयोग पुऱ्याउँछ र जीवनस्तर उकास्न सहयोग गर्दछ । उपभोग्य ऋणले झन् झन् ऋणको बोझ थप्दै जान्छ, ऋण तिर्नै नसके सम्पत्ति नै बेच्न पर्ने र तनावमा बाँच्न पर्ने अवस्थासम्म पुऱ्याउँछ । ऋण लिँदा जुन प्रयोजनका लागि लिएको हुन्छ त्यही शीर्षकमा नै लगाउनुलाई ऋणको सदुपयोग भनिन्छ । त्यसैले ऋणलाई सदुपयोग गरी उत्पादनमूलक काममा नै लगाउनुपर्छ ।

तलको ऋण उपयोगको उदाहरण हेर्नुहोस् र यी ऋण उत्पादनमूलक कि उपभोग्य ऋण हुन र किन बताउनुहोस् ।

१. अजयले तरकारी खेती गर्न रू. ५,०००/– ऋण लिए तर तरकारीभन्दा कुखुराबाट छिटो फाइदा हुने देखेर कुखुराका चल्ला किने तर कुखुरा पालन उनको योजनामा थिएन ।

....

....

२. मनिकलालले छोरालाई विदेश पठाउन भनी रू. १,००,०००/– ऋण लिए र २५,०००/– नातिको पास्नीमा खर्च गरी ७५,०००/– मात्र विदेश जानका लागि खर्च गरे ।

....

....

३. सन्तमायाले चिया खाजा पसल व्यवसाय चलाउन रू. १५,०००/– ऋण लिइन् । उनले ऋणको किस्ता तिरिसकिन् । उनीसँग अहिले एउटा फ्रिज छ, पसलमा सामान छन् र नगद ३,०००/– पनि साथमा छ ।

....

....

४. कृष्णमानले फर्निचर उद्योग खोल्न भनी १२ प्रतिशत ब्याजमा रू. २५,०००/– ऋण लिए र फर्निचर उद्योग नगरी सो पैसा २४ प्रतिशतमा ब्याज बुझाउने शर्तमा छिमेकीलाई दिए ।

....

....

५. दीपाले सिलाइ व्यवसाय गर्न १५,०००/–ऋण लिएकी थिइन् । उनले पूरै ऋण भुक्तानी गरिसकिन् । अहिले उनी सँग २ वटा मेसीन र केही कपडा छन् ।

....

....

६. धनमानले रू. १८,०००/– पुरानो ऋण चुक्ता गर्नुपर्ने थियो । त्यसैले उनले घर मर्मत गर्न भनी रू. ३०,०००/– ऋण लिए । उनले रातदिन आफैं परिश्रम गरी घर मर्मत गरेर जोगाएको कर्मी ज्याला खर्चबाट पुरानो ऋण मध्ये १५,००० चुक्ता गरे ।

....

....

७. राममानले आफ्नो साथीको अनुरोध स्वीकार गरी संस्थाबाट सिँचाइका लागि मोटर किन्ने भनी २५,०००/– ऋण लिए र साथीलाई दिए अहिले साथी विदेशतिर भागेकोले ऋण चुक्ता गर्न नसकी कालो सूचीमा छन् (कारवाहीमा परेका छन्) ।

....

....

८. रविकान्तले १० महिना अगाडि बाख्रा पालन गर्न २०,०००/–ऋण लिएर ५ वटा बाख्रा किनेका थिए । त्यसमध्ये उनले दुई किस्तामा गरी १२,०००/– समयमै भुक्तानी गरिसके । अब ४ महिनामा ८,०००/ भुक्तानी गर्नुपर्छ । उनीसँग अहिले २ वटा बेच्नयोग्य खसी समेत ९ वटा बाख्रा छन् र एउटा बीउबोका किन्ने योजना पनि बनाएका छन् ।

....

....

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 ।

सत्र
२१

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 झगडाको 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 सोचविचार नै नगरी ऋण लिनु, लिएको ऋणलाई ठिक तरिकाले प्रयोग नगर्नु जस्ता धेरै कारणहरू हुन सक्दछन् । पहिल्यै विचार गरी ऋण लिएमा तिर्ने बेलामा बोझ हुँदैन बरू यसले खुशी ल्याउँछ । त्यसैले ऋण लिंदा निम्न कुरामा अनिवार्य ध्यान दिनु पर्दछ ।

जस्तै :

- के कामका लागि ऋण लिने हो, त्यसबाट के फाइदा हुन्छ त्यो बिचार गर्नु पर्दछ ।
- तिर्ने उपायहरू के हुन्, राम्ररी सोच्नु पर्दछ ।
- परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुपर्छ र सबैको सहमति लिनुपर्छ ।
- कति ऋण लिने हो, कति समयको लागि लिने हो भन्ने कुराको निर्णाय गर्नु पर्दछ ।
- लिएको ऋणको किस्ता तिर्नका लागि विभिन्न आम्दानीका स्रोतहरू परिचालन गर्नु पर्दछ ।
- ऋण लिँदा के के खर्च लाग्छ ? के-के प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ ? कहाँबाट लिंदा 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 सो को जानकारी लिनु पर्दछ ।
- गर्न खोजिएको काम के हो ? र त्यो कत्तिको फाइदा हुने खालको छ ?
- त्यो फाइदा लिन आफूले के के काम गर्नुपर्ने हो ?
- गर्न खोजेको कामको लागि आफूसँग अनुभव, सीप छ छैन ? र उत्पादन गरेको वस्तुको बजार छ कि छैन ?
- आफूसँग व्यवसाय सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने क्षमता कति छ ?

चन्द्रलालको ऋण योजना

चन्द्रलालले दुईवटा दुहुना गाई पालेका छन् । घरमा केही तरकारी खेती पनि छ । बिहान बेलुकाको समय उनी गाई र तरकारीको काममा सघाउँछन् । दिउँसो ज्यालादारीको काममा जान्छन् । श्रीमतीले तरकारी खेती र गाईको स्याहार गर्दछिन् । दुई छोराछोरी स्कूल पढ्दछन् ।

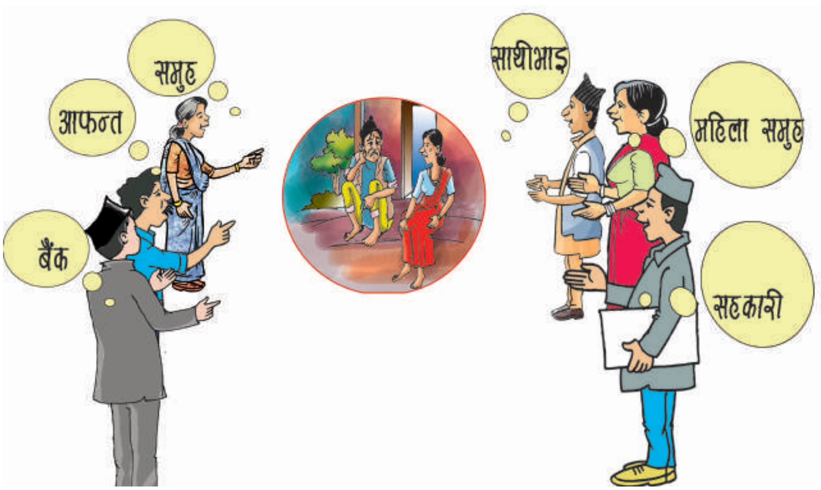
उनले गाई पालनका लागि वार्षिक १२ प्रतिशतका दरले १६ महिनाका लागि ३२,०००/- ऋण लिएका छन् । त्यो ऋण पूरै भुक्तानी गर्न अब ८ महिना बाँकी छ । उनीहरूको अहिलेको आम्दानी तरकारीबाट ३,५००/-, दूध बिक्रीबाट १०,५००/- ज्याला मजदुरीबाट ५,५००/- गरी १९,५००/- हुन्छ । त्यसमा तरकारीको बीउ १,५००/- गाईलाई दाना ५,०००/- छोराछोरीको पढाइ खर्च २,५००/- घर खर्च ४,०००/- गाईको किस्ता ३,०००/- गरी मासिक १६,०००/- खर्च हुन्छ र आम्दानीबाट खर्च कटाउँदा ३,५००/- बचत हुन्छ । सुख्खा याममा तरकारी कम फल्ने र गाईको दूध कम हुने चुनौती पनि उनीहरूसँग छन् ।

दैनिक ज्यालादारीको कुनै निश्चित नहुने हुँदा बरू अर्को एउटा गाई किनेर दूध उत्पादन बढाउने सोच चन्द्रलालले बनाएका छन् । अहिले दुहुनो गाइको लागि ३०,०००/- ऋण लिनुपर्छ । १ वर्षमै भुक्तानी गरे ब्याजमा केही प्रतिशत छुट हुन आउँछ । छुटपछि हुन आउने २७,५००/- तिर्न मासिक रू.२३०० छुट्याउनु पर्ने हुन्छ ।

अब तपाईं चन्द्रलाललाई गाई किन्ने बारेमा के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

....

समयमै ऋण नतिर्दा हुने असरहरू



यो चित्रले के बुझाउन खोजेको होला ?

....

....

संवाद

ऋण व्यवस्थापन सम्बन्धी मनिषा र गौतमको संवाद

मनिषा : ओहो ! गौतम दाजु नमस्कार अनि कता नि यति हतार गर्दै ?

गौतम : नमस्कार नमस्कार मनिषा बहिनी, आज मौरी पाल्नका लागि लिएको ऋणको किस्ता भुक्तानी गर्नु पर्ने छ । अनि बजारमा यो मह पनि पुऱ्याउनु पर्ने भएर हतार गरेको नि ।

मनिषा : हो त नि । गौतम दाजुको जाँगर देखेर पनि लोभै लाग्छ । मैले पनि खाजा पसलको लागि ऋण लिएको थिएँ । भाखा पनि कटिसक्यो भुक्तानी गरेको छैन । (दिक्क मान्दै) पसल नचलेर राम्रो आम्दानी पनि भएन ।

गौतम : हेर्नुहोस् बहिनी, ऋण लिइसकेपछि समयमा त्यसको भुक्तानी गर्नु ऋणीको जिम्मेवारी हो । त्यसैले समयमा भुक्तानी गरिहाल्नु पर्दछ । कहिले काँही व्यवसाय असफल हुन पनि सक्छ तर तिर्ने अन्य उपायहरू पनि त सोच्नु पर्छ । नत्र आफैलाई धेरै बेफाइदा हुन्छ ।

मनिषा : ए ! अँ साँच्चै समयमा ऋण नतिर्दा के के हुन्छ दाजु ?

गौतम : धेरै असर पर्छ नि बहिनी, पहिलो कुरा त जरिवाना नै तिर्नुपर्ने हुन्छ । समाजमा आफ्नो इज्जत, प्रतिष्ठा र विश्वास गुम्छ । फेरि फेरि ऋण लिन पर्दा पाइँदैन । ऋण नतिर्ने ऋणीको रूपमा कालोसूचीमा पर्न सकिन्छ । अनि आफूलाई आर्थिक बोझ र तनाव हुन्छ, धितो पनि गुम्न सक्छ नि बैनी । त्यसैले ऋृण लिएपछि हामीले समयमा त्यसको भुक्तानी गर्नुपर्छ ।

मनिषा : ओहो ! धेरै नराम्रो पो हुँदो रहेछ । अब कतैबाट अर्को ऋण लिएर भए पनि ऋण भुक्तानी गरिहाल्छु ।

गौतम : ऋणको कालो सूचीमा परेको मानिसको नाम ऋण दिने सबै सेवा प्रदायक संस्थामा पठाएको हुन्छ । त्यसैले एक संस्थामा ऋण नतिर्नेले अरू संस्थाबाट ऋण पाउँदैन । बरू कसैबाट सापटी गरी वा अरू कुनै उपायले समयमै ऋण भुक्तानी गर्नु धेरै राम्रो हुन्छ है बैनी ।

मनिषा : मैले आजसम्म यस्तो कुरा बुझेकै रहेनछु । अब जसरी हुन्छ एक दुई दिनभित्रै

ऋण तिरिहाल्छु ।

गौतम : मेरो सल्लाह पनि यही हो बैनी । मलाई पनि हतार छ आज लागि हाल्छु ।

मनिषा : धन्यवाद है गौतम दाजु । पछि आवश्यक पर्दा भेट्न आउँछु ।

गौतम : भैहाल्छ नि आउनु न है त ।

यो संवादबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ?

....

....

ऋणको भाखा नाघ्नुका कारणहरू

- ऋण तिर्ने समयको ख्याल नगर्नु ।
- व्यवसाय राम्रो नहुनु वा लगानीबाट सोचेजति प्रतिफल नआउनु ।
- बिरामी प्राकृतिक प्रकोप जस्ता आकस्मिक अवस्थाहरू आइपर्नु ।
- ऋणको पैसा तोकिएको काममा नभै अन्यत्रै खर्च हुनु ।
- आम्दानी नियमित नहुनु ।
- ऋणको राम्रो योजना गर्न नसक्नु ।
- ऋणप्रति जिम्मेवार नहुनु, अनुशासित नहुनु ।
- बढी जोखिम भएको व्यवसाय छनोट गर्नु ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

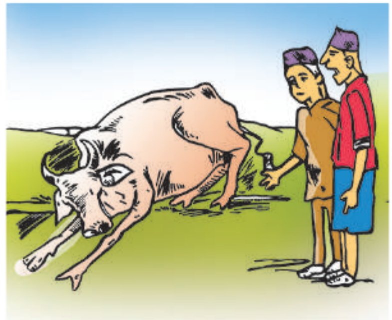
- ऋणको योजना गर्दा आफ्नो आम्दानीको अवस्था,गर्न खोजेको काम, आफ्नो अनुभव, हुन सक्ने फाइदा आदिको राम्रो विचार गर्नु पर्दछ ।
- समयमा ऋण नतिर्दा धेरै नराम्रा असरहरू पर्ने हुनाले समयमा नै ऋण तिर्नु पर्दछ ।
- विभिन्न कारणले कहिलेकाहिँ ऋणको भाका नाघ्ने अवस्था आउन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा अन्य उपायहरूको खोजी गर्नु पर्दछ, आत्तिनु हुँदैन ।

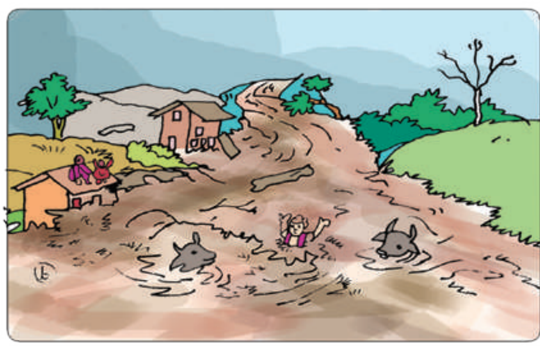
क्रियाकलाप

तोकिएको समयमा ऋण नतिर्दा हुने असरहरूको विचार गरी आफ्नो परिवारले पनि कुनै ऋण तिर्नु पर्ने भएमा तोकिएकै समयमा तिर्ने योजना बनाउनुहोस् र अरूलाई पनि त्यही सल्लाह दिनुहोस् ।

सत्र
२२

जोखिम, त्यसको असर र न्यूनीकरणका उपायहरू





माथिको चित्रहरू हेर्नुहोस् 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 आइपर्दछन् । बाढी पहिरो आउनु, आगलागी हुनु, भूकम्प आउनु, दुर्घटनामा पर्नु, रोगलाग्नु, चोरी हुनु, पशुधन वा बालीनालीको क्षति हुनु सबै आकास्मिक रूपमा आइपर्न सक्ने जोखिमका घटना हुन् । यस्ता घटनाले मानिसका जीवनमा नराम्रा असरहरू पार्न सक्छ ।

जोखिमका घटना र यसबाट पर्न सक्ने असरहरू

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

जोखिम घटाउने उपायहरू

हामी जोखिमलाई पूरै हटाउन सक्दैनौँ तर जोखिमलाई घटाउन र यसबाट हुने हानि नोक्सानीलाई कम गर्न भने अवश्य सक्दछौँ । जोखिमको सम्भावनालाई विचार गरेर पहिल्यैदेखि सावधानी अपनाउनुपूर्व 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 तपाइँहरूले बताएका कुराहरू जस्तैः 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 ।

सत्रका मुख्य सिकाइहरू

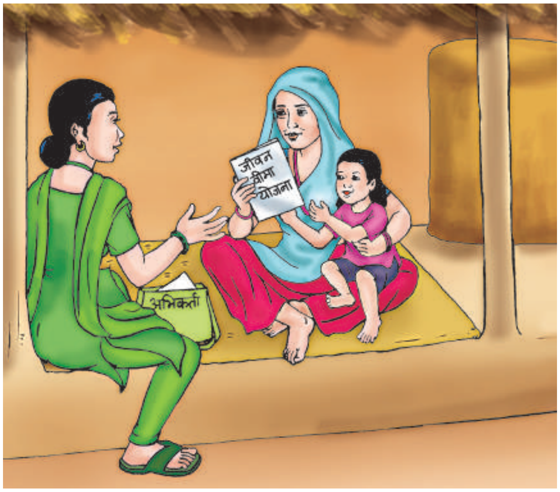
- हाम्रा जीवनमा पनि विभिन्न जोखिमका घटनाहरू आइपर्न सक्ने हुनाले पहिल्यै सोंच विचार गरी उपयुक्त उपायहरू अपनाउनु पर्दछ ।
- जोखिमका सुरक्षात्मक विधि क्षति वा हानि नोक्सानीबाट बच्न अझ राम्रो र सजिलो उपाय हो ।
- आफ्नै सानो सावधानीले पनि ठूलो समस्या आउनबाट बच्न सकिन्छ, त्यसैले हरेक काम गर्दा र आगो, बिजुली, कृषि औजारहरू आदिको प्रयोग गर्दा आफूले सावधानी अपनाउनु पर्दछ र बच्चाबच्ची र परिवारका अरू सदस्यलाई पनि सावधानी अपनाउन भन्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप

आफ्ना परिवारमा आइपर्न सक्ने जोखिमका घटनालाई विचार गरी आकस्मिक प्रयोजनका सामग्रीको व्यवस्था गर्नु, खाता खोल्ने, थप आम्दानीका उपायहरू खोजी गर्ने वा जनधनको बीमा गर्ने बारेमा परिवारमा छलफल गर्नुहोस् ।

सत्र
२३

बीमा



"बाँचे आफूलाई मरे सन्तानको सुरक्षाका लागि"

मानवीय तथा आर्थिक क्षति निम्त्याउने विभिन्न प्रकारका घटनाबाट आफूलाई सुरक्षित राख्ने वा त्यसको असरबाट कम प्रभावित हुने प्रकृयालाई 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 बिमितहरू (बीमा गर्ने मानिसहरू) सँग बीमा शुल्कका रूपमा लिन्छन् जसलाई प्रिमियम भनिन्छ । यस प्रकारको सानो बीमा शुल्कबाट भविष्यमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू जस्तो आगलागी, सडक दुर्घटना, बाली तथा पशुपंक्षीको क्षति, मानवीय रोगको उपचार जस्ता आर्थिक भार पर्ने खर्चहरूबाट सुरक्षा पाइन्छ ।

नेपालमा विभिन्न प्रकारका बीमाहरू जस्तो जीवन बीमा, दुर्घटना बीमा, बाली 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 ।

संवाद

बीमा सम्बन्धी संवाद

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

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

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

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

सागर : हो त नि कस्तो साइत मिलेछ । (कुरा गर्दै जान्छन्) (दुवै लघुवित्त संस्थामा पुग्दछन् र म्यानेजरलाई भेटन् खोज्दछन् । संस्थाका सहयोगीले म्यानेजरको कोठामा पुर्‍याइदिन्छन् । दुवैले म्यानेजरलाई नमस्कार गर्दछन् । म्यानेजरले नमस्कार फर्काउँदै कुर्सीमा बस्न सङ्केत गर्दछन् । अनि उनीहरू बीच कुराकानी हुन्छ ।)

म्यानेजर : ओहो ! आज दुबै लघु उद्यमीलाई एकै ठाउँमा भेट्न पाउँदा खुशी लागेको छ । लौ भन्नुहोस् के सेवा गरौँ ।

(रूपा र सागर पहिले को बोल्ने भने झैं गरी मुखामुख गर्दछन्)

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

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

म्यानेजर : यहाँहरूलाई सेवा गर्नु हाम्रो कर्तव्य नै हो । हुन्छ, सागरजी ऋणका बारेमा एकछिन पछि छलफल गरौँला । (रूपा तिर हेर्दै) पहिला रूपाजीको कुरा पनि सुनौँ न ।

रूपा : धन्यवाद हजुर । मैले पनि ३ वटा गाई पालेको र दुध बेच्ने गरेको छु । दुध बिक्रीबाट राम्रो आम्दानी पनि भैरहेको छ । तर गाई बिरामी परेमा अथवा केही भएर मरिहालेमा त ठूलो समस्या पर्न जान्छ । पशुको बीमा गऱ्यो भने पछि गाईको हानि नोक्सानी हुँदा क्षतिपूर्ति रकम पाइन्छ भन्ने सुनेकी थिएँ । त्यसैको बारेमा राम्ररी बुझौं कि भनेर ।

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

(म्यानेजर दुवैतिर फर्केर कुरा अगाडि बढाउँछन् ।)

जहाँसम्म सागरजीको कुरा छ, यस्ता राम्रा सफलतातिर लागेका व्यवसायीलाई ऋण सेवा दिएर सहयोग पुऱ्याउनु हाम्रो कर्तव्य नै हो । प्रक्रिया पुरा गरेर हेरेपछि ऋण उपलब्ध हुन सक्दछ । अब रूपाजीको कुरा झन् दुबैलाई आवश्यक कुरा हो । व्यावसायिक किसानहरूलाई आकस्मिक रूपमा पर्न आउने जोखिमबाट हुने असरले धनसम्पत्ति र व्यवसायमा हानि नोक्सानी बेहोर्न नपरोस् भनेर अहिले पशुधन तथा बालीनालीको बीमा 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 भेटौँ 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 दुबैको 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 । पहिले भनेझैँ 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 अस्तिको ठूलो हावा हुरी र असिनाले सखाप पार्‍यो नि ।

रूपा : ओहो बरबादै भएछ नि । अनि बाली बीमा गराउनु भएको थिएन त । म्यानेजर साहेवले भन्नु भएको थियो नि ।

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

रूपा : ए ! बिरामी परेर मेरो पनि एउटा गाई मर्‍यो नि । त्यसै भएर बीमाको क्षतिपूर्ति लिन आएकी 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 फर्कर) ए रूपाजीको गाईको बीमाको रकमको बारेमा प्रक्रिया सबै पुरा भैसकेको छ । रू. ४०,०००/– को ८०% ले हुन आउने रू.३२,०००/– 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 निस्किन्छिन् र सागर निन्याउरो मुख लगाउँदै बीमा प्रक्रियाको कागज लिएर सँगै निस्कन्छन्)

यो संवादबाट के बुझ्नुभयो ?

....

....

बीमा सेवा लिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

बीमा सेवाबाट धेरै फाइदा पुग्ने भए तापनि बीमा सेवा लिने प्रक्रिया पुरा भएन, त्यो कानूनी मान्यता अनुसार भएन र बीमा गराउने व्यक्ति विश्वासिला भएनन् भने सेवाको सट्टा उल्टै ठूलो झन्झट 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 गर्नुपर्छ ।
- आफूले चाहे अनुसार सेवा त्यो कम्पनीले दिन्छ दिँदैन राम्रो जानकारी लिनु पर्छ ।
- बीमा गर्नुभन्दा पहिला आफ्ना विश्वासिला र जानकार मानिससँग राम्ररी कुरा बुझ्नुपर्छ ।
- बीमा गराउने व्यक्ति मान्यताप्राप्त वा आधिकारिक अभिकर्ता हो/होइन ऊसँग त्यस्तो परिचयपत्र छ छैन थाहा पाउनु पर्छ ।
- बीमा गराउँदा बनाइएका सबै कागजातको प्रतिलिपि सुरक्षित तरिकाले राख्नुपर्छ ।
- 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

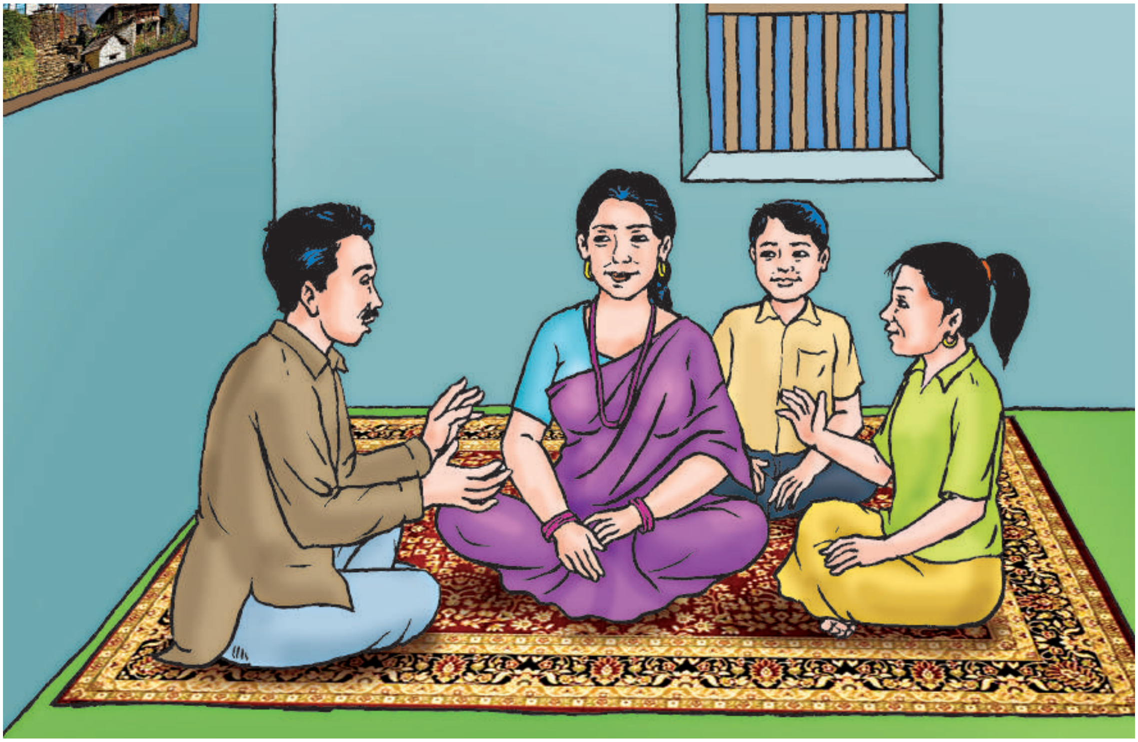
- जोखिमबाट सम्भावित नोक्सानीलाई कम गर्न बीमा गर्नु पर्दछ ।
- आधिकारिक व्यक्ति मार्फत् मान्यता प्राप्त कम्पनीबाट बीमा गराउनु पर्दछ ।
- पशुपंक्षि तथा बालीनाली लगायत मानवीय स्वास्थ्यको पनि बीमा गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

आफ्नो परिवारमा छलफल गरी आफ्नो परिवारमा आउन सक्ने जोखिमहरूबाट बच्न कुन कुन बीमा गर्नु उपयुक्त होला छलफल गरी निर्णय गर्नुहोस् ।

सत्र
२४

सुखी भविष्यका लागि वित्तीय अनुशासन



एउटा निश्चित नियमभित्र बस्नु वा नियममा रहनुलाई अनुशासन भनिन्छ । 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 डोहोऱ्याउँछ । 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 छौँ, अनुभव गरेका छौँ । 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 र वित्तीय व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनु नै हो । सम्पन्न र सुरक्षित भविष्यको सपना पूरा गर्ने यो एक मात्र बलियो उपाय हो ।

वित्तीय व्यवस्थापनका उपायहरू

१) आफ्नो 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 बनाउने ।

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

३) बचत गर्ने र पारिवारिक बजेट बनाउने ।

बचत भविष्यको सहारा हो । त्यसैले वित्तीय लक्ष्यको आधारमा बचत योजना बनाउनु पर्दछ र आफ्नो परिवारको आम्दानी खर्चको लेखाजोखा गर्दै बजेट बनाएर मात्र खर्च गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ।

४) ऋण व्यवस्थापन गर्ने ।

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

५) जोखिम व्यवस्थापन गर्ने ।

जीवन चक्रमा कहिलेकाहीँ नसोचेका घटनाहरू आकस्मिक रूपमा आइपर्दछन् । 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) बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले दिने 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 मात्र भर नपरी विभिन्न किसिमका व्यवसाय सञ्चालन गर्नु पर्दछ ।

८) वित्तीय अनुशासनमा रहने ।

वित्तीय साक्षरताबाट वित्तीय ज्ञान सीप पाइसकेपछि सोही अनुसार असल वित्तीय व्यवहारमा रहनु पर्दछ । मितव्ययिता, परिश्रम गर्ने बानी, वित्तीय लक्ष्य वा योजनाको कार्यान्वयन, वित्तीय सेवाहरूको सही प्रयोग आदि वित्तीय अनुशासनका कार्य हुन् । वित्तीय व्यवस्थापनमा महिला, बालबालिका आदि सबैलाई समावेश गर्नुपर्दछ । 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

भनाइछ । 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 सामग्रीहरु

१. वित्तीय साक्षरता तालिम पुस्तिका, मर्सिकोर नेपाल (सन् २०१३)

२. वित्तीय साक्षरता सहभागी 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, अक्सफार्म नेपाल (फागुन, २०६९)

५. विप्रेषण प्राप्त गर्ने घरपरिवारका लागि वित्तीय साक्षरता पुस्तिका, आई.ओ.एम. डेभलपमेन्ट फण्ड

६. वित्तीय साक्षरता तालिम पुस्तिका, नेपाल बैंकिङ ईन्स्टीच्यूट (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 साझेदारीमा सामी परियोजना, चौथो संस्करण, २०७५