

Covid-19 मा अभिभावकको जिम्मेवारी

आर्थिक तनावको बेला पारिवारिक बजेट

COVID-19 (कोरोना) को कारणले गर्दा लाखौं मानिसहरू रुपियाँ पैसा बारे चिन्तित बनेका छन् । यसले हामीलाई थकित, क्रोधित अनि विचलित पार्न सक्छ । बच्चाहरु वा किशोर किशोरीले विभिन्न प्रकारका चिजविज हरुको माग गर्दा कलह मच्चिन सक्छ । हामीले उनीहरूलाई परिवारको बजेट बनाउन समावेश गराउँदा यसले उनीहरूलाई धेरै मद्दत मिल्छ ।

परिवारको बजेट बनाउन बच्चाहरु र किशोरकिशोरीहरु लाई समावेश गराउनुहोस् ।

- तनावको घडीमा पनि हामी पैसा कसरी खर्च गर्ने भनेर बजेट बनाएर निर्णय लिन सक्छौं ।
- सँगै बजेट बनाउँदा बच्चाहरूलाई यो बुझ्न मद्दत मिल्छ कि हामी सबैले कठिन घडीमा कठिन निर्णय लिन पर्दछ ।
- यसले परिवारलाई महिनाभरि खर्च पुर्याउन अनि कम पैचो गर्न सहयोग गर्दछ ।



तपाईंले सहायता पाउन सक्नुहुन्छ ।

कोरोना विपदको यो समयमा सरकारले पैसा वा खाना (राहत) बाँडेको हुन सक्छ ।

तपाईंको (वरि परि) समुदायमा केही राहत वितरण भएको छ कि भनेर सोधपुछ गर्नुहोस् ।

अब हामीले के गन ?

- लखनका लागि एउटा कागज र कलम लिनुहोस् ।
- तपाईं अनि तपाईंको परिवारमा महिनाभर कुन कुन कुरामा खर्च गर्नुहुन्छ त्यसको चित्र बनाउनु होस् ।
- प्रत्येक शीर्षकमा के कति खर्च हुन्छ हरेक चित्रको छेउमा लेख्नु होस् ।
- तपाईंसँग हरेक महिना कति पैसा हुन्छ त्यो पनि लेख्नुहोस् ।

आवश्यकता अनि चाहनाको विषयमा बताउनु होस् ।

- आवश्यकता : तपाईंको परिवारको लागि जिउनका लागि महत्वपूर्ण तथा अत्यावश्यक वस्तुहरू के के हुन् ? (खाना, हात धुने साबुन, विरामी वा अशक्त सदस्यको लागि आवश्यक सामग्री)
- चाहना रु के के कुराहरू छन् जुन हुँदा राम्रो हो तर अत्यावश्यक होइनन् ?
- घरको खर्चलाई कसरी घटाउन सकिन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस् ।

आफ्नो बजेट बनाउनुहोस्

- एक भोला हुँदा वा त्यस्तै स-साना टुक्राहरू जम्मा गर्नुहोस् । यी टुक्राहरूलाई पैसा सँग तुलना गर्नुहोस् ।
- कुन शीर्षकमा के कति खर्च गर्ने भनेर निर्णय गर्नुहोस् अनि चित्रको छेउमा हुँदा (पैसा) राख्नु होस् ।
- भविष्यको लागि वा अर्को कुनै आपदको लागि तपाईंले सानो भन्दा सानो रकम जम्मा गर्न सक्नु भयो भने पनि धेरै राम्रो हुन्छ ।

धेरै राम्रो ! लाखौं मानिसहरू यो लाभदायक मानेका छन् ।

थप जानकारीको लागि तल दिइएको लिंकमा थिच्नुहोस् ।

डब्लु एच् ओ को सुभाव

युनिसेफको सुभाव

जर भाषामा

प्रमाण (बाधर)

