स्वागतम् संयुक्त राज्य अमेरिकामा

शरणार्थीहरुको लागि
सहयोगी पुस्तक
Nepali Version

CAL

COR Cultural Orientation Resource Center

स्वागतम् संयुक्त राज्य अमेरिकामा

शरणार्थीहरुको लागि सहयोगी पुस्तक

चौथो संस्करण

२०१२

सांस्कृतिक श्रोत केन्द्र (Cultural Orientation Resource Center)
सेन्टर फर अप्लाइड लिंग्विस्टिक्स (Center for Applied Linguistics)
वाशिंगटन डी.सी.द्वारा तयार गरिएको

यस पुस्तकका विषय-सूचीहरु जनसंख्या, शरणार्थी तथा आप्रवास विभाग
र संयुक्त राज्य अमेरिकाको परराष्ट्र मंत्रालय (Bureau of Population, Refugees and Migration and
United States Department of State) को खर्चबाट तयार गरिएका हुन् तथापि यो पुस्तकले संस्थाको नीतिको
प्रतिनिधित्व गर्दैन । पाठक वा प्रयोगकर्ताले यो पुस्तक संघीय सरकारले अंगिकार गरेको हो भन्ने बुझ्नु हुंदैन ।

स्वागतम् संयुक्त राज्यमा : शरणार्थीहरुको लागि सहयोगि पुस्तकको यो संस्करणका विषयसूचीहरु निम्नलिखित संघ संस्थाहरुका प्रतिनिधिहरुले सेन्टर फर अप्लाइड लिंग्विस्टिक्सलाई प्रदान गर्नु भएको जानकारीमा आधारित छ :

Church World Service
Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Refugee Resettlement
Department of State, Bureau of Population, Refugees, and Migration
Episcopal Migration Ministries
Ethiopian Community Development Council
Hebrew Immigrant Aid Society
International Catholic Migration Commission
International Organization for Migration
International Rescue Committee
Lutheran Immigration and Refugee Service
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
United States Conference of Catholic Bishops
World Relief

फोटो साभार :

Center for Applied Linguistics
Jibril Mohamed Hirsi
Lutheran Social Services of Fargo, North Dakota
Mike Stanley, Mike Stanley Productions
Resettlement Support Center Africa (Church World Service)
Resettlement Support Center East Asia (International Rescue Committee)
Resettlement Support Center South Asia (International Organization for Migration)
Resettlement Support Center Turkey and the Middle East (International Catholic Migration Commission)
Sichan Siv
Tri-Cities World Relief Office, Richland, WA
Youth Co-Op, Inc.
Zohra Daoud

हामी यो प्रकाशनमा योगदान पुऱ्याउने सबैलाई धन्यवाद दिन्छौं । हामी खासगरी पुनर्वास सहयोग केन्द्र र सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कार्यगत समूहका सदस्यहरुलाई धन्यवाद दिन्छौं ।

योजना व्यवस्थापक : मिखाल प्यानर
सम्पादन : डोनाल्ड ए रनार्ड
मुख्यपृष्ठ कला : अहमद एलकर्खीको चित्रकला
मुख्यपृष्ठ र भित्रि बनोट तथा प्रकाशन : एस डब्लु क्रियेटिभ्स

ISBN: 978-0-87281-067-9

यस प्रकाशनको गतिविधि फाँटमा प्रयोग गरिएका नामहरु काल्पनिक हुन् । साच्चिकै कुनै पनि व्यक्तिसंग मिल्न गएमा पूर्णतः संयोग मात्र हुनेछ ।

सांस्कृतिक अभिमुखीकरणमा स्वागतम्

यो स्वागतम् संयुक्त राज्य अमेरिकामा सहयोगी पुस्तकले तपाईको पहिलो केही महिनाको लागि तैयारी गर्न मद्दत पुऱ्याउने छ। यस पुस्तकले तपाई नयाँ ठाउँमा बस्दा, काम खोज्दा, अमेरिकीसंग भेट्दा तथा अमेरिकी संस्कृति र समाजमा घुलमिल हुँदा के अपेक्षा गर्ने त्यो भन्छ।

विषय - सूचीहरु

परिच्छेद एक :	पुनर्वास यात्रा	६
परिच्छेद दुई :	संयुक्त राज्य अमेरिका र अमेरिकी संस्कृति	१४
परिच्छेद तीन :	संयुक्त राज्य अमेरिकाको भ्रमण	२६
परिच्छेद चार :	पुनर्वास संस्था	४४
परिच्छेद पांच :	घरबास	५६
परिच्छेद छ :	सामाजिक सेवाहरु	६८
परिच्छेद सात :	यातायात	८०
परिच्छेद आठ :	स्वास्थ्य सेवा	९०
परिच्छेद नौ :	अर्थ व्यवस्थापन	१०८
परिच्छेद दश :	सांस्कृतिक समझोज्न तथा परिवर्तित भूमिका	१२६
परिच्छेद एघार :	संयुक्त राज्य अमेरिका अन्तर्गत अधिकार र कर्तव्यहरु	१४४
परिच्छेद बाह्र :	रोजगार	१६०
परिच्छेद तेह्र :	अंग्रेजी भाषाको सिकाई	१८२
परिच्छेद चौध :	शिक्षा	१९६
परिच्छेद पन्ध्र :	गतिशील यात्रा	२१२
अनुसूचीहरु :		२२०
	ए. सही उत्तरहरु	२२०
	बी. साधारण पुनर्वास सम्वन्धि शब्दावली	२२३
	सी. भावनाका मुद्राहरु	२२६

१

परिच्छेद एक
पुनर्वास यात्रा

धेरै संख्यामा अन्य शरणार्थीहरु झैं तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वास गर्ने र एउटा नयाँ जीवन सुरु गर्ने निर्णय गर्नु भएको छ। एउटा स्थायी निवासी हुन पुनर्वास पहिलो खुड्किलो हो तथा धेरैका लागि कुनै दिन संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिक बन्नु हो। पुनर्वास एउटा लामो प्रकृया हो जस्ले तपाईको जीवन फेर्ने छ अनि यसले धेरै चुनौतिहरु र अवसरहरु ल्याउनेछ। प्रत्येक व्यक्तिहरुको लागि अनुभव फरक फरक हुनेछ। आफ्नो यात्राको लागि जसै तपाई तयारीहरु गर्नुहुन्छ ,उत्साहित र चिन्तित दुबै महशुस हुनु सामान्य कुरा हो।

यस परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» तपाईको पहिलो सहयोगिको रुपमा पुनर्वास कर्मचारीको भूमिका
» तपाईको सफलताको साँचो आत्मनिर्भरता।

पुनर्वास धेरै चुनौति अनि अवसरहरु भएको एउटा लामो प्रकृया हो। संयुक्त राज्य अमेरिका पुगेको केही महिनाहरुमा पुनर्वासका कर्मचारीहरु तपाईका प्रमुख सहयोगीहरु हुनेछन्।

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वासको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
साहस	courage	साहस भनेको बहादुर हुनु र डर वा खतराको सामना गर्नु हो।
	determination	
	goals	
	independent	
	journey	
	resettlement	
	self-reliance	

पुनर्वासका कर्मचारीहरु तपाईको मुख्य सहयोगी हुनेछन् । यसकारण उनीहरुसंग आफ्ना प्रश्न र सरोकारका विषयहरु भन्नुस् ।

चाहनाहरु र फिक्रीहरु

तपाईको भविष्यको लागि तलका कोष्ठहरुमा आफ्नो चाहनाहरु र फिक्रीहरुको चित्र कोर्नुस् वा लेख्नुस् ।

चाहना	फिक्री

चाहना	फिक्री

तपाईले अमेरिकाको जीवनको बारेमा के सुन्नु भएको छ ? तल तपाईले सुनेको कुराको चित्र कोर्नुस् अथवा लेख्नुस् । यो सहयोगी पुस्तक पढिसकेपछि यो पाना फेरी हेर्नुस् । कुन कुरा अहिलेसम्म सही छ वा कायम छ त्यसमा घेरा लगाउनुस् र कुन कुरा हाल सही छैन त्यसलाई काटेको चिन्ह लाउनुस् ।

अमेरिकामा जीवनयापन सजिलो हुनेछैन खासगरी शुरु शुरुमा त्यहाँ जीवन शुरु गर्न तपाईलाई मद्दत गर्ने मानिस हुनेछन् । संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वास संस्थाका कर्मचारी तपाईका प्रमुख सहयोगी/पथप्रदर्शक हुनेछन् । विभिन्न सेवाहरुसंग तपाईलाई जोड्न उनीहरुले तपाइसंग काम गर्नेछन् जस्तैः रोजगार सेवाहरु र अंग्रेजी कक्षाहरु । उनीहरुसंग तपाईलाई सहयोग गर्ने ज्ञान र अनुभव छ । त्यसकारण आफ्ना प्रश्नहरु र फिक्री वा चिन्ताका विषयहरु उनीहरुलाई भन्नुस् ।

जीवन बेला बेलामा गाऱ्हो हुनेछ तर सकारात्मक भै राख्नुस् अनि याद राख्नुस् सबै कुरा राम्रो हुनेछ ।

आफ्नो पुनर्वासको लागि तपाईले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुहुनेछ । तपाई भन्दा पहिले ३० तीस लाखभन्दा बढीले आफ्नो जीवनको पुनर्निमाण गरेकाछन् र संयुक्त राज्य अमेरिकी समान आफ्नो योगदान दिएकाछन् र तपाईले पनि त्यो योगदान दिनु हुनेछ । निम्नलिखित केहि सफल अमेरिकीहरुका उदाहरण छन् जसले संयुक्त राज्य अमेरिकामा शरणार्थीकोरुपमा आफ्नो जीवन शुरु गरेका थिए ।

मैडलिन अलब्राइट : चेक गणराज्यबाट (पूर्व चेकोस्लोभाकिया) आउनु भएकी संयुक्त राज्य अमेरिकाको परराष्ट्र मन्त्री

जोहोरा दाउदः अफगानिस्तानबाट आउनु भएकी संयुक्त राज्य अमेरिकामा रहेको अफगानी महिलालाई सहयोग गर्ने संस्थाकी सह-संस्थापक

अलवर्ट आइन्स्टाइन : जर्मनीका नोवेल पुरस्कार विजेता

ग्लोरिया स्टेफेन : क्यूवाकी प्रसिद्ध गायिका

जीव्रल मोहम्मद हिर्सी : सोमालिया बाट आउनु भएका नयाँ अमेरिकीहरुलाई सहयोग दिने एउटा बिना लाभ लिने संस्थाको कार्यकारी निर्देशक

वाईक्लेफ जाँ : हाइटीका प्रख्यात कलाकार तथा गायक

सिचान सिभ : कम्वोडियाका अमेरिकी राजदूत

कुमारले पुनर्वास संस्थामा उसको केश म्यानेजर (फाँटवाला प्रबन्धक) तथा रोजगार विशेषज्ञ समक्ष परामर्शका लागि अनुरोध गऱ्यो र आफ्नै प्रयासमा कसरी रोजगारीको खोजी गर्ने भन्ने कुरा सिक्यो । कृष्ण घरैमा वा पुनर्वास संस्थाको कार्यालयमा बस्यो र काम पाउन कार्यालयका कर्मचारीलाई पर्खिरह्यो । तपाईको विचारमा, शायद, कसले पहिला काम पायो होला ? समयमा सफलता पाउन को सफल भयो होला?

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

सफल हुन तपाई प्रख्यात हुनुपर्दैन । धेरैजसो शरणार्थीहरु आफ्नो खास खास लक्ष्यहरुको दिशातिर पुग्न प्रत्येक दिन कठिन परिश्रम गरेर सफल हुन्छन् । उदाहरणको लागि उनीहरुले आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित र स्वास्थ्य राख्छन्, आत्मनिर्भर हुन काम खोज्दछन्, अंग्रेजी सिक्दछन् अनि आफ्नो छोराछोरी र समुदायलाई टेवा दिन्छन् । आफ्नो बुद्धि, ज्ञान, साहस र दृढ अठोटको सहाराले तपाई पनि सफल हुन सक्नुहुन्छ ।

जव नौउ पौउ आफ्नो तीनजना केटाकेटी सहित पहिलो पटक संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुगिन् त्यसवेला उनको पहिलो काम कार्यालयमा सरसफाई गर्ने थियो जव कि उनी आफ्नो देशमा सचिव भएर काम गर्थिन् । काम मन परेको थिएन तर उनले गरिन् । किनभने, उनले परिवारलाई हेर्नु पर्थ्यो । यद्यपि, उनले केही अंग्रेजी जानेकी थिईन् तर राम्ररी कुराकानी गर्न सक्दिन थिइन् । आज ६ वर्ष पछि उनी रिसेप्सनिष्ट भएर काम गर्दैछिन् जहाँ उनले धेरै वर्षसम्म सरसफाईको काम गरिन् र सचिव (सेक्रेटरी) हुनकै लागि अध्ययन गर्दैछिन् । कुनै दिन कार्यालय प्रबन्धक हुने आशा राखेकी छिन् । नौउ पौउले सफल हुन के गरिन्?

तपाईका लक्ष्यहरु

तपाईले आफ्नो लक्ष्यको बारेमा सोच्ने यो राम्रो अवसर हो । आफू कहाँ पुग्नु भएको छ र कता जाँदै हुनुहुन्छ यसको बारेमा सोच्नुस् । तपाईको आफ्नो पुनर्वास यात्राको व्याख्या गर्न तलका कोठामा चित्र कोर्नुस् ।

तपाई को हो ?	आफ्नो मातृभूमिमा केटाकेटी हुंदा तपाईले के गर्नु भयो ?	आफ्नो मातृभूमिमा वालिग हुंदा तपाईले के के गर्नु भयो ?	तपाईले शरण लिएको देशमा के के गर्नु भयो ?
आफ्नो पुनर्वासको पहिलो महिनामा तपाई के के हासिल गर्न चाहनुहुन्छ ?	आफ्नो पुनर्वासको पहिलो वर्षमा तपाई के के हासिल गर्न चाहनुहुन्छ ?	आफ्नो पुनर्वासको पांच वर्षमा तपाई के के हासिल गर्न चाहनुहुन्छ ?	आफ्नो पुनर्वासको दश वर्षमा तपाई के के हासिल गर्न चाहनुहुन्छ ?

समापन *

ठीक की बेठीक ? तपाईको विचारमा तपाई संयुक्त राज्य अमेरिकाको पुनर्वासको बारेमा कत्तिको जान्नुहुन्छ ? तल दिएको भनाईहरुसंग आनो ज्ञान परीक्षण गर्नुस् तलका भनाईहरु पढनुस् र ठीक लाग्छ भने *ठीक* शब्दमा घेरा हाल्नुस् र बेठीक लाग्छ भने *बेठीक* शब्दमा घेरा हाल्नुस् ।

१. तपाईले आफ्नो सफल पुनर्वासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु हुनेछ ।	ठीक	बेठीक
२. संयक्त राज्य अमेरिकामा संसारभरिवाट आएका मानिसहरु बस्छन ।	ठीक	बेठीक
३. संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबै समुदायहरु एकनासे छन् ।	ठीक	बेठीक
४. तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो बसाई सजिलो पार्न पुनवार्स संस्थासंग मिलेर काम गर्नुपर्नेछ ।	ठीक	बेठीक
५. तपाईको समुदायमा तपाइको लागि नागरिक सेवाहरु र सरकारी सहयोग प्राप्त हुनेछ ।	ठीक	बेठीक
६. संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुगेको भोलिपल्ट नै तपाइले एउटा गाडी किन्नु पर्नेछ । जसबाट आफ्नो नयाँ समुदायमा तपाई पुग्न सक्नुहोस् ।	ठीक	बेठीक
७. संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै जसो बालिग पुरुषहरु र महिलाहरुले काम गर्नुपर्ने हुन्छ ।	ठीक	बेठीक
८. तपाइले अंग्रजी सिक्नु पर्दैन ।	ठीक	बेठीक
९. सरकारी विद्यालय निःशुल्क हुन्छ र कानुन अनुसार ६ वर्ष देखि १६ वर्षका केटाकेटीहरुले पढनै पर्छ ।	ठीक	बेठीक
१०. तपाईको स्वीकृति बिना डाक्टरले तपाइको स्वास्थ्यको बारेमा तपाईबाहेक कसैलाई पनि भन्न पाउदैनन् ।	ठीक	बेठीक

* सही उत्तरहरु पाना नं २२०मा अनुच्छेद ए. मा दिइएका छन् ।

११.	शरणार्थीहरु लगायत संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबैजनाको आधारभूत मानव अधिकार हुन्छ ।	**ठीक**	**बेठीक**
१२.	तपाइले आफ्नो केही संस्कृति र मान्यताहरु त्याग्नु पर्नेछ र अमेरिकी संस्कृति अंगाल्नु पर्नेछ ।	**ठीक**	**बेठीक**

तपाईलाई सबै सही उत्तरहरु थाहा नभएको भए ठीकै छ । यो पुस्तकले पुनर्वासका महत्वपूर्ण तथ्यहरु पुनरालोकन गर्नेछ र तपाईलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्दा के के अपेक्षा गर्ने त्यसको तयारी गर्न मद्दत गर्नेछ ।

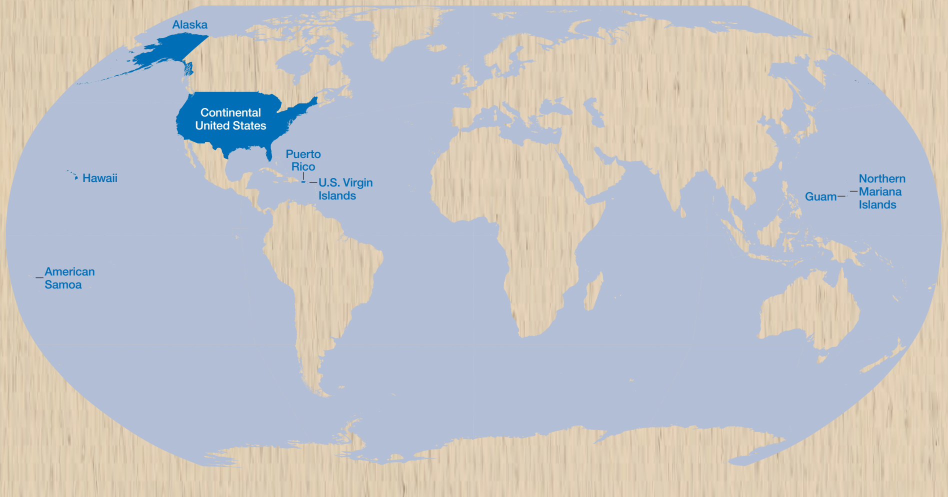
२

परिच्छेद दुई
संयुक्त राज्य अमेरिका र अमेरिकी संस्कृति

संयुक्त राज्य अमेरिका आकार र जनसंख्याको आधारमा संसारमै तेश्रो सबभन्दा ठूलो देश हो । यो विभिन्न क्षेत्र र जलवायुहरु भएको भूमि हो र यो विभिन्न जनजाति, जातीय, धार्मिक तथा भाषाको पृष्ठभूमि भएका नागरिकहरुबाट बनेको छ । तथापि यो एक राष्ट्र हो: अमेरिकीहरुको एउटा राष्ट्र । यद्यपि अमेरीकीहरु संसारभरीबाट आएका हुन् तथापि धेरैजसो अमेरिकीहरु केही काम गर्दा एउटा निश्चित आधारभूत निष्ठा अनुसार भाग लिन्छन् । यी निष्ठा र व्यवहार तपाईको भन्दा बेग्लै हुन सक्छन् ।

यस परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» समुदायहरु मध्येका विभिन्नताहरु
» अमेरिकी संस्कृति र मान्यताहरु



मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिका र अमेरिकी संस्कृतिको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ । अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन् ।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस् । त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस् , यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस् । पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस् , यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस् ।
संस्कृति	culture	याहुया परिवार आफ्नो डार्फूरी संस्कृतिमा गौरव गर्छन् अनि अमेरिकी संस्कृतिको बारेमा सिक्न इच्छुक छन् ।
	community	
	customs	
	diversity	
	identification	
	language	
	newcomers	
	population	
	tradition	

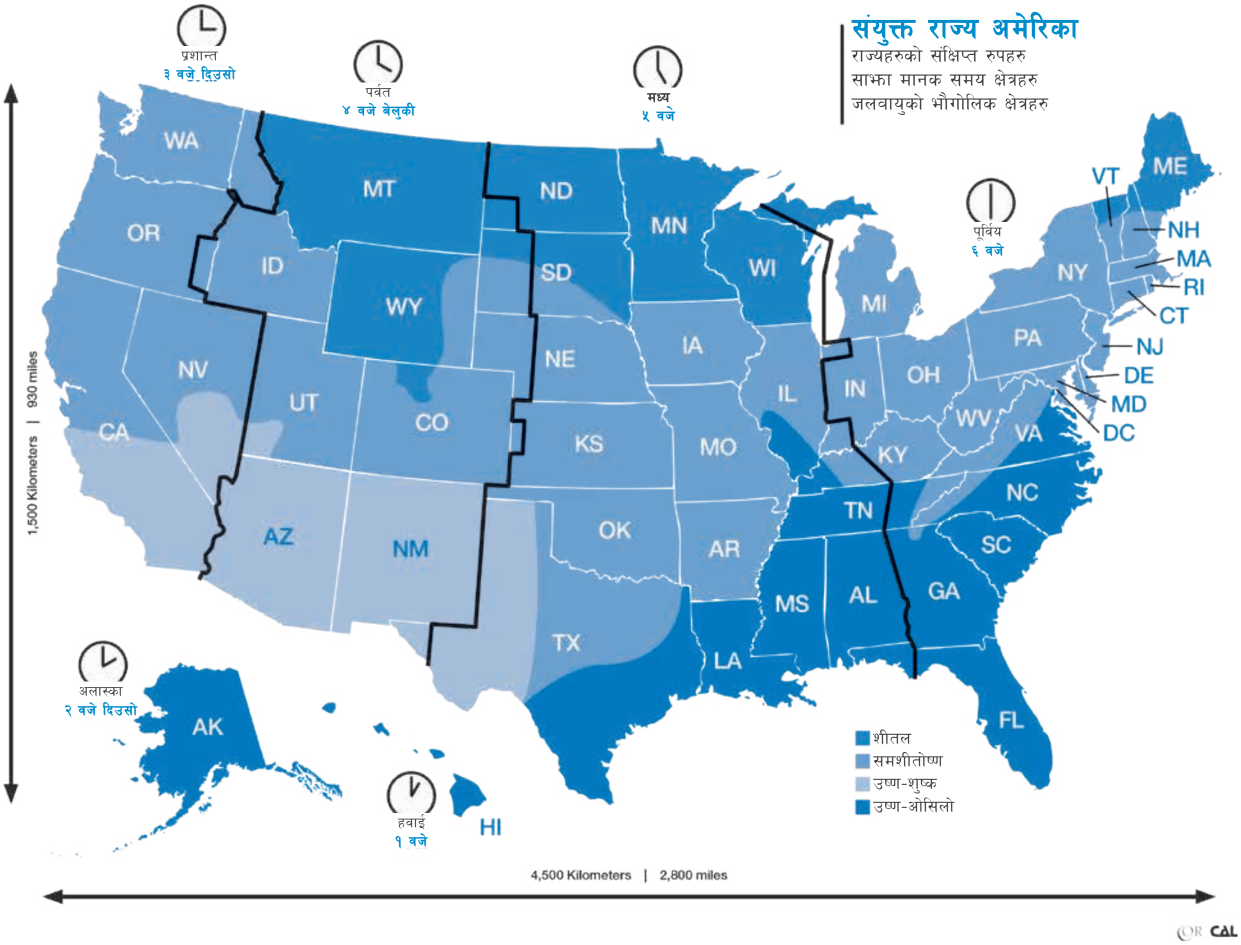
संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रत्येक समुदाय फरक हुन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकाको बारेमा तपाईले अरुबाट जे सुन्नु भएको छ तपाईको लागि सत्य नहुन पनि सक्छ ।

समुदायहरु मध्ये विभिन्नता

संयुक्त राज्य अमेरिकामा समुदायहरु धेरै प्रकारले एकअर्काभन्दा भिन्न हुन्छन् । उनिहरु भिन्न हुने एउटा प्रकार जातीय तथा जनजाति बीचको मिश्रण हो । एक समुदायबाट अर्को समुदायको स्थानिय कानुन पनि भिन्न हुन्छन् । यो कारणले गर्दा संयुक्त राज्य अमेरिकाको बारेमा तपाईले जे सुन्नु भएको छ, संयुक्त राज्य अमेरिकामा बसीरहेका तपाईका परिवार- जन र मित्रहरुबाट सुनेतापनि, तपाईको लागि सत्य नहुन पनि सक्छ । तपाईको पुनर्वास संस्थाले नयाँ समुदायको बारेमा सिक्न र के अपेक्षा गर्ने भन्ने बुझ्न तपाइलाई मद्दत गर्नेछ र प्रत्येक समुदायको नवआगन्तकहरुसंग काम गर्ने आ-आफ्नो तरिका हुन्छ ।

तीन वर्ष अघि जव डीनाको काकाको छोरा (कजन) र उसको परिवार संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुर्नस्थापित भए , उनीहरु एउटा ठूलो घरमा बस्थे । डीना तीनवटा सुत्नेकोठा (बेडरुम) भएको डेरामा आफु जस्तै उमेरका अन्य दुईजना महिलाहरुसंगै एउटा कोठा दिएर राखेकोमा खुशी थिईनन् । उनलाई लाग्यो कि उनले दाई (कजन)को जस्तै एउटा घरमा बस्नुपर्छ । किन डीनाको घर कजनको भन्दा फरक थियो ? उनले के महशुस गर्नुपर्थ्यो?

संयुक्त राज्य अमेरिकाको नक्सा



तपाई आफ्नो संस्कृति अथवा पृष्ठभूमिको बारेमा सोच्नुहोस् ।

- ❒ तपाई कुन कुन भाषाहरु बोल्नुहुन्छ ?
- ❒ तपाई कुन कुन खाना खानुहुन्छ ?
- ❒ तपाईको घरहरु कस्ता छन् ?
- ❒ तपाईको सबभन्दा महत्वपूर्ण रीतिथिति अथवा परम्परा के के हुन् ?

तल तपाईको संस्कृति अथवा पृष्ठभूमीको वारेमा चित्र कोर्नुस् वा लेख्नुस् , उदाहरणको लागि रीतिथितिहरु, परम्पराहरु अथवा खानाहरु ।

२ संयुक्त राज्य अमेरिका र अमेरिकी संस्कृति

अमेरिकीहरु आत्म-निर्भरता र कडा परिश्रमको इज्जत गर्छन् साथै प्रश्न सोध्ने व्यक्तिको आदर गर्छन् ।

मित्र र अपरिचितहरुलाई भेट्दा अमेरिकीहरु हाँसी खुशी कुरा गर्छन् ।

अमेरिकामा तपाइले भेट्दा केहि महानुभावलाई तपाईको संस्कृति अथवा पृष्ठभूमिवारे राम्ररी थाहा पाउने इच्छा हुनेछ । अघिको पानामा तपाईले जुन चित्र कोर्नु भएको छ वा जे लेख्नु भएको छ एक जना सहपाठि वा साथीलाई सुनाउने अभ्यास गर्नुस् ।

अमेरिका र अमेरिकी संस्कृतिको बारेमा

एक मात्र अमेरिकी संस्कृति छ भन्ने छैन् । संयुक्त राज्य अमेरिका अन्य देशहरुबाट आएका नागरिकहरुको एउटा देश हो जसले आफूसंग अनेकौं विभिन्न साँस्कृतिक परम्पराहरु र व्यवहार ल्याएका छन् तथापि त्यहाँ खास स्तरको व्यवहारहरु मान्य हुन्छ र धेरै जसो अमेरिकीहरुले त्यसको अपेक्षा राख्छन् । तपाईको आफ्नो संस्कृति र मुलुकभन्दा यी बेग्लै हुन्छन् । आफ्नो वरिपरि के हुँदैछ त्यो नियालेर विचार गर्नु भयो भने, तपाईले काम गर्ने नयाँ तरिका सजिलै अंगिकार गर्नु भयो भने, र मानिसका व्यवहारले तपाईलाई अचम्भित पार्दाखेरी सोध्न हच्किनुहुन्न भने संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाई बढी सफल हुनुहुनेछ । अमेरिकी मान्यताहरु, मनोबृत्तिहरु र व्यवहारहरुको बारेमा जान्न केहि कुराहरु तल लेखिएका छन्:

आत्मनिर्भरता । अमेरिकीहरु आत्मनिर्भर ता र कडा परिश्रमको इज्जत गर्छन् । उनीहरु नव-आगन्तुकहरुले यथाशीघ्र काम पाउन र उनीहरुले आफ्नो अनि आफ्ना परिवारहरुको हेरचाह गरुन भन्ने अपेक्षा गर्छन् । उनीहरु अंग्रेजी बोल्न नजान्ने नवआगन्तुकहरुले सक्दो चाँडो भन्दा चाँडो सिकुन भन्ने अपेक्षा गर्छन् ।

प्रश्नहरुको सोधाई । अमेरिकी जसले प्रश्न सोध्छन् ती व्यक्तिहरुको आदर गर्छन् । प्रश्न सोद्धाखेरी तपाई सिक्न र बुझ्न प्रयत्न गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने ठान्छन् । जव कुनै कुरा कसरी गर्ने भन्ने तपाईलाई आउदैन, प्रश्न सोध्न नडराउनुस् । धेरैजसो अमेरिकीहरु तपाईलाई मद्दत गर्न खुशी हुनेछन् ।

विकास एउटा सामुदायिक संग्रहालय (म्युजियम) मा स्वयंसेवक थियो । संग्रहालयमा उसले एकजना वृध्द अमेरिकी महिला स्वयंसेविकालाई भेट्यो । उनी धेरै मिलनसार थिईन् साथै बिकास र उसको संस्कृतिबारे सबैकुरा सिक्न र बुझ्न चाहन्थिन् । तर ती महिलाले सोधेका कुनै कुनै प्रश्न बिकासलाई अति नै व्यक्तिगत लाग्थ्यो । तपाईलाई बिकासले कस्तो सोच्यो होला भन्ने लाग्छ ? यदि तपाई बिकास हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

एकजना साथीसंग एक अर्काको बारेमा पालै पालो प्रश्न सोध्ने अभ्यास गर्नुस् । तल केही प्रश्नहरु दिईएका छन् जुन तपाइले सोध्न सक्नुहुन्छ ।

- ❒ तपाईको घर कहाँ हो ?
- ❒ तपाई यहाँ आएको कति भयो ?
- ❒ तपाई कोसंग बस्नुहुन्छ ?
- ❒ तपाईको छोरा छोरी छन् ?

आफ्नो साथीसंग अरु तपाइँ के के सोध्न चाहनुहुन्छ ? आफैले ती प्रश्नहरु सोच्नुहोस् र सोध्नुहोस् ।

तल केहि अन्य अमेरिकी मान्यता, परम्परा र व्यवहारहरु दिइएकाछन् ।

अनौपचारिकता । अन्य देशका नागरिकहरुभन्दा अमेरिकीहरु अक्सर बढी अनौपचारिक हुन्छन् । सामाजिक भेलाहरुको अवस्थामा उनीहरु प्राय: पहिलो नामले बोलाउंछन् । व्यापारिक भेलाहरुको अवस्थामा औपचारिकरुपमा परिचय हुनुभन्दा पहिले थरभन्दा पहिले श्रीमान, सुश्री, श्रीमती अथवा डाक्टर जोडेर बोलाइन्छ ।

आफ्नो देशमा हुँदा माउं थिंग आफ्नो समुदायको नेता थियो । संयुक्त राज्य अमेरिकाको नयाँ समुदायमा उसको केश म्यानेजर (फाँटवाला प्रबन्धक) एक महिला छिन् जो उ भन्दा धेरै वर्ष कान्छी छिन्, जसले माउं थिंगलाई उसको पहिलो नाम बाट बोलाउँछिन्, सोझै आंखामा हेरेर कुरा गर्छिन्, र उसलाई आफ्नो बराबरी सरह व्यवहार गर्छिन् । यदि तपाई माउं थिंग भएको भए कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? के गर्नुहुन्थ्यो ?

स्वागत गर्ने अवस्थामा । अमेरिकीहरु धेरैजसो प्रशन्न मुद्रामा देखिन्छन् र आफ्नो साथीहरु अथवा नव-आगन्तुकहरुसंग भेट्दा हाँसी हाँसी कुरा गर्छन् । पुरुष तथा महिला एक अर्कासंग परिचित हुँदा हात मिलाउँदा अथवा उनीहरुलाई अरु व्यक्तिसंग कसैले परिचित गराउँदा पनि हात मिलाउछन् ।

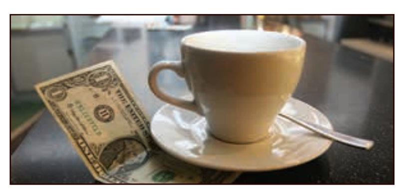
समयको पालना गर्नु अमेरिकीहरुको लागि धरै महत्वपूर्ण हुन्छ अनि बारम्बार काममा ढीलो पुग्नुभयो भने तपाईको जागिर जान सक्छ ।

सँधै आफ्नो घर वा डेराबाट बाहिर जाँदा कुनै न कुनै परिचयपत्र आफूसंग लिएर निस्कनुस् । अंग्रेजी बोल्नुहुन्न भने, आफूसंग आफ्नो फोन नम्बर र ठेगाना लिएर निस्कनुस् ।

समयको पालन । अमेरीकीहरु समयको पालना गर्नु धेरै महत्वपूर्ण ठान्दछन् । अमेरिकी समयमा पुग्ने कोशिस गर्छन् र अरु पनि समयमा पुगुन् भन्ने अपेक्षा गर्छन् । कुरा गर्न समय माग्नु र समयमा पुग्नु जरुरी हुन्छ । कुनै कार्यालयमा कसैलाई भेट्नुभन्दा पहिले यदि तपाईले समय माग्नु भएको छैन भने त्यो व्यक्तिले तपाईसंग नभेट्न पनि सक्छ । यदि तपाईले समयमा भेट्न सक्नुहुन्न भने अथवा १५ मिनेट ढीलो हुन्छ भन्ने लाग्यो भने तपाईले फोन गर्नुपर्छ र ढीलो हुन्छ भन्नुस् र क्षमा याचना गर्नुहोस् । काममा पुग्न यदि तपाई ढीलो हुनुभयो भने जागिर पनि जान सक्छ । तपाईको काममा हरेक दिन समयमा पुग्नु अति महत्वपूर्ण हुन्छ ।

गोपनीयता । अमेरिकीहरु व्यक्तिगत गोपनीयतालाई उच्च मान्यता दिन्छन् । प्राय: मानिसहरु पहिले नै खवर नगरी अथवा नबोलाइकन एक-अर्काको घर जादैनन् । आर्थिक मामिलाहरु व्यक्तिगत कुरो मानिन्छ र कसैले पनि अरुसंग कति कमाउनु हुन्छ वा उहाँले घर वा गाडी किन्दा कति मोल तिर्नुभयो भनी सोध्नुलाई अशिष्ट मान्दछन् । अमेरिकीहरु भर्खरै मात्र परिचित अथवा चिनजान भएको व्यक्तिसंग पैसा, उमेर वा व्यक्तिगत जीवनको बारेमा प्रश्न सोध्नुलाई पनि अशिष्ट वा अभद्र ठान्दछन् ।

आना उही सडकको तल्लो पट्टिको आफ्नो छिमेकीहरुलाई साथीहरु बनाउन पाएकोमा खुशी थिईन् । एक साँझ घर फर्किदै गर्दा उनीहरुसंग भेट गर्न आनाले साथीहरुको ढोकाको घण्टी बजाईन् र त्यसबेला उनी अचम्मित भइन् र दु:खी भईन्, जव उनीहरुले आनालाई भेटघाट गर्ने समय उपयुक्त थिएन भनेर भने किनभने उनीहरु बेलुकाको खाना (डिनर) खाँदैथिए । के आनाको छिमेकीहरु आनासंग मित्रता राख्न चाहदैनथे ? यदि तपाई आना हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?



बकस । अमेरिकीहरु प्राय:जसो रेष्टुराँमा खाना ल्याउने वेटर वा वेट्रेस, ट्याक्सी-चालक, वा कपाल काट्नेलाई लागेको मोलभन्दा १५ देखि २० प्रतिशत बकस (Tip) दिन्छन् । यदि कसैले तपाईको झोला बोक्यो भने प्राय:जसो एक डलर प्रतिझोला दिने अपेक्षा गरिन्छ । प्रहरी अधिकृत वा सरकारी कर्मचारीलाई बकस दिनु हुन्न किनभने यसो गर्दा घूस दिएको भन्ने ठहरिन्छ ।

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

मदिरा तथा धुम्रपान । संयुक्त राज्य अमेरिकामा मदिराको सेवन र बेचविखनको विषयमा अनेकौं कानुनहरु छन् । मदिरापान गर्ने वा नगर्ने निर्णय व्यक्तिगत रुचि/इच्छा हो र संयुक्त राज्य अमेरिकामा मदिरापान अस्विकार गर्नुलाई कहिल्यै पनि अशिष्ट मानिदैन । यदि तपाई मदिरापानको असरमा गाडी हाँक्नुहुन्छ भने कानुनको खिलाफ ठहरिन्छ । तपाईले भवनहरुमा र सार्वजनिक स्थलहरुमा जस्तै रेस्टुराँमा धुम्रपान गर्न पाउनुहुन्न र केहि शहरमा भवनको नजिक समेत धुम्रपान गर्न पाउनुहुन्न । धेरैजसो अमेरिकीहरु चुरोट पिउँदैनन् र अरुले उनीहरुको घर भित्र धुम्रपान नगरुन भनि अपेक्षा गर्दछन् । (अरु विस्तृत जानकारीको लागि अमेरिकी कानुनहरुको बारेमा परिच्छेद ११ मा पढ्नुस् ।

मो अङ्ग १९ वर्षको भयो । उसलाई स्मिथको परिवारले बेलुकाको खाना (डिनर) खानको लागि बोलाएको थियो । त्यहाँ मो अङ्गलाई खानाकोसाथै उनीहरुले एक ग्लास रक्सी पनि दिए । मो अङ्गलाई के गर्ने भन्ने थाहा भएन । उसले रक्सी पिउँदा के नियम कानुनको उल्लंघन गरेको हुन्थ्यो ? के मो अङ्गले रक्सी पिउनै पर्छ ?

सुरक्षित भएर बस्नु । तपाई जहाँसुकै बसे पनि तपाइले सुरीक्षत भएर बस्न आधारभूत पाइलाहरु चाल्नुपर्छ जस्तै घरमा र गाडिमा ताल्चा मार्नुस्, आफूसंग ठूलो धनराशी/नगद पैसा लिएर नहिडनुस् र थाहा छ भने आफू बसेको समुदायमा राती कुनै ठाउँमा जानुहुदैन भने त्यहाँ सकभर नजानुस् ।

व्यक्तिगत परिचय-पत्र लिएर हिड्नु । व्यक्तिगत परिचयपत्र भएका अमेरिकीहरु सरकारी वा व्यापारिक काम पर्दा खास परिचय पत्र प्रणालीको प्रयोग गर्छन् । तपाइले जहाँसुकै सधैं आफ्नो आई-९४ (I-94) कार्ड र रोजगार अनुमति पत्र (EAD) कार्ड, संस्थाको नाम ठेगाना र फोन नं आफ्नो साथ लिएर हिड्नु पर्छ । यदि तपाई अंग्रेजी बोल्नुहुन्न भने आफ्नो अथवा जस्लाई भेट्न जानुहुन्छ उहाँको फोन नं र ठेगाना लिएर हिड्नुस् । आफ्ना सामाजिक सुरक्षा-पत्र (सोसल सेकुरेटी कार्ड) को सक्कल प्रति लिएर नहिंड्नुस् । यस्लाई आफ्नो घरमा सुरक्षित ठाउँमा राख्नुस् ।

नियमको पालना । अमेरिकी नियमहरुको पालना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास राख्दछन् । लाम लागेर आफ्नो पालो कुर्नु र गाडी चलाउँदा रोक्नुस् भन्ने संकेतहरु भएको ठाउँमा रोक्नु नियम भित्र पर्छन् ।

पाना नं १८, १९, २० र २१ मा उल्लेखित मान्यता, मनोबृति अथवा व्यवहारमा घेरा हाल्नुस् जुन तपाईको विगतका अनुभवहरुभन्दा बेग्लै छन् ।

पाना नं १८ देखि २१ सम्म छलफल गरिएका मान्यताहरु मध्ये कुन कुन मान्यताको पालना गर्न तपाईलाई बढी कठिन होला जस्तो लाग्छ यसको बारेमा सोच्नुस् । तल दिएको तालिका पूरा गर्नुस् । तपाइको लागि एउटा उदाहरण दिईएकोछ ।

कुन मान्यताहरु, परम्पराहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्दा पालना गर्न गाह्रो हुन् सक्छन् ?	यी परिवर्तनहरुसंग आफू घुलमिल हुन् तपाईले आफूलाई कसरी मद्दत गर्नुहुन्छ ?
पुरुष तथा महिला दुबैसंग हात मिलाउनु पर्ने अपेक्षा गरिन्छ ।	मुस्कान सहित म मानिसलाई स्वागत गर्नेछु अनि म उहाँहरुलाई मेरो नाम र म कहाँबाट आएको भन्छु ।

मरियम, संयुक्त राज्य अमेरिकाको नयाँ परम्परा र मान्यताहरुमा घुलमिल हुने कोशिस गर्दैथिईन् । उनी आफु आत्मनिर्भर हुन कोशिस गर्दैथिईन् । जानुपर्ने ठाउँहरुमा समयमा वा अझै केही समय अगाडि नै पुग्थिन् र छिमेकीको गोपनीयता सम्मान गर्थिन् । तर हरेक दिन उनी आफु निराश हुन्थिन् र आफ्नो देशलाई अति नै सम्झिरहन्थिन् । तपाईलाई किन मरियम खुशी नभए जस्तो लाग्छ ? यदि तपाई मरियम हुनु भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

आफ्नो एकजना साथीसंग संयुक्त राज्य अमेरिकामा अत्यधिक भावनाको बेगवाट कसरी बच्ने त्यस्तो उपायहरुको बारेमा कुरा गर्नुस् ।

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।
यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. के संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबै समुदायहरु उस्तै हुन्छन् ?

ए. हो ।

बी. होइन ।

२. नवआगन्तुकहरुसंग अमेरिकीहरुले भेट्दा निम्नलिखित मध्ये कुन कुन प्रचलित स्वागत गर्ने तरिकाहरु हुन् ।

ए. अंगालो मारेर ।

बी. मुस्कान सहित ।

सी. हात मिलाएर ।

डी. गालामा म्वाइ खाएर ।

इ. बी र सी ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नम्बर २२० मा दिईएका छन् ।

३. निम्नलिखितहरु मध्ये अमेरिकीहरुले कुनचाहिंलाई उच्चतम् मान्यता दिन्छन् ?

ए. आत्मनिर्भरता ।

बी. प्रश्न सोधेकोमा ।

सी. ठूलो आवाजले बोल्दा ।

डी. समयमा उपस्थित हुंदा ।

इ. ए. बी. डी. ।

४. निम्नलिखित उदाहरणहरु मध्ये कुन व्यक्ति आत्मनिर्भर हुनेतिर छैन ।

ए. त्यो व्यक्ति जो तुरुन्तै अंग्रेजी सिक्न थाल्छ ।

बी. त्यो व्यक्ति जस्ले आफ्नो मित्रहरु र परिवारलाई उनीहरुको ठाउँमा कुनै कामहरु पाइन्छ कि भनी सोध्दछ ।

सी. त्यो व्यक्ति जसलाई काम खोज्ने चासो छैन र उसको लागि पुनर्वास संस्थाले नै सबै कुरा प्रदान गरोस् भन्ने सोध्दछ ।

डी. त्यो व्यक्ति जसले अमेरिकी जीवनको बारेमा राम्ररी नियालेर र प्रश्नहरु सोचेर सिक्ने कोशिश गर्छ ।

५. सोच्नुस् कि तपाइको अमेरिकी छिमेकीहरुले तपाईलाई उनीहरुको घरमा आउन निम्तो दिन्छन् र तपाईलाई रक्सी पिउनु हुन्छ कि भनि सोध्दछन् । तपाईलाई अठ्यारो लाग्छ किनभने तपाई मदिरापान गर्नुहुन्न । संयुक्त राज्य अमेरिकामा कसैले दिएको रक्सी पिउँदिन भन्नु वा अस्विकार गर्नु के अभद्र हुन्छ ।

ए. हुन्छ ।

बी. हुंदैन ।

परिच्छेद दुई २

३

परिच्छेद तीन
संयुक्त राज्य अमेरिकाको भ्रमण

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको प्रवेशको लागि स्वीकृति भएपछि भ्रमण थाल्नु भन्दा पहिले केही अन्य खुड्किलाहरु पार गर्नुपर्ने हुन्छ र यी खुड्किलाहरुमा स्वास्थ्य परीक्षणहरु र सुरक्षा सम्बन्धि स्वीकृतिहरु पर्छन् । सक्नुहुन्छ भने यो पर्खाईको अवधिमा अंग्रेजी सिक्न शुरु गर्नुस् ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» स्वास्थ्य परीक्षण तथा सुरक्षा जाँचपास
» तपाईको लागि तोकिएको पुनर्वास संस्था
» भ्रमणको बन्दोबस्तिहरु
» तपाईको संयुक्त राज्य अमेरिकाको भ्रमणको विस्तृत विवरण

तपाई संयुक्त राज्य अमेरिकाको भ्रमणमा जानुभन्दा पहिले तपाईले स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्नेछ साथै तपाईबाट कुनै खतरा छैन भनी सुरक्षा सफाई प्रमाणीकरण गराउनु पर्नेछ ।

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा भ्रमणको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ । अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन् ।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस् । त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस् , यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस् । पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस् , यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस् ।
झोलाहरु/बाकसहरु	bags	
	departure	
	identification	
	luggage	
	medical	
	occupation	
	passport	
	travel	

स्वास्थ्य परीक्षणले तपाइको पुनर्वास गर्ने संस्थालाई अमेरिकामा पुग्दा तपाईलाई कुनै स्वास्थ्य अवस्थाको उपचार गराउनु पर्नेछ भन्ने जानकारी दिन्छ ।

तपाई सयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनुभन्दा पहिले तपाईको पुनर्वास संस्थालाई तपाईको नाम, उमेर, जातीय समुह र तपाई कुन भाषा बोल्नुहुन्छ थाहा हुनेछ ।

पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई कुन ठाउँमा पुनर्स्थापित गर्ने भन्ने रोज्न तपाईबारे जानकारीको प्रयोग गर्नेछ ।

स्वास्थ्य परीक्षण

स्वास्थ्य परीक्षणहरु तपाईको परिवारको सबैजना सदस्यहरुलाई अनिवार्य छ । स्वास्थ्य परीक्षणहरु निःशुल्क हुन्छ र पुनर्वास सहयोग केन्द्रका कर्मचारीले तपाईको लागि समय मिलाउंछन् । तपाईको स्वास्थ्य सम्बन्धि जानकारी तपाईलाई पुनर्वास प्रकृयामा सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई मात्र भनिन्छ ।

स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्ने तीन कारणहरु छन् :

- ❐ तपाई अथवा तपाईको परिवारको कोही सदस्यलाई स्वास्थ्य समस्या छ र उपचार गराउनै पर्छ भने त्यो थाहा पाउन ।
- ❐ अरु व्यक्तिलाई सर्ने रोग तपाईको परिवारमा कसैलाई पनि छैन भनी ठेगान गर्न अनि तपाई वा तपाईको परिवारको कुनै सदस्यलाई संयुक्त राज्य अमेरिका प्रवेश गर्नबाट वञ्चित हुन नपरोस् भनी ठेगान गर्न ।
- ❐ संयुक्त राज्य अमेरिकामा कुनै स्वास्थ्य अवस्थाहरुको उपचार गराउनु पर्छ भने तपाईको पुनर्वास संस्थालाई जानकारी दिन ।

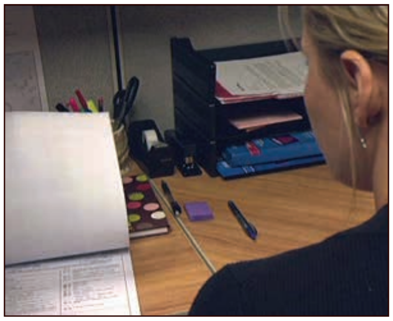
सांस्कृतिक अभिमुखीकरण

संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनुभन्दा पहिले धेरैजसो शरणार्थीहरुले पुनर्वास सहयोग केन्द्रका कर्मचारीहरुले दिएको सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कार्यक्रम (CO) ले यस पुस्तकमा भेटिएका जानकारीहरुको आधार मा अमेरिकी जीवनको बारेमा थाहा दिन्छ । सांस्कृतिक अभिमुखीकरणको उदेश्य अमेरिकी जीवनको बारेमा तपाईलाई वास्तविक अपेक्षाको विकास गर्न मद्दत पुर्याउनु तथा संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलो केही महिनाको अनुभव कस्तो हुन्छ भन्ने बुझाउनु हो ।

सुरक्षा सम्बन्धि स्वीकृति/सफाइ

संयुक्त राज्य अमेरिकाको भ्रमण गर्नुभन्दा पहिले सबै शरणार्थीहरुले सरकारी निकायहरुद्वारा संचालित सुरक्षा सम्बन्धि सफाई प्राप्त गर्नै पर्छ। साधारणतया राष्ट्रिय सुरक्षा विभागले अन्तर्वाता गर्नुभन्दा पहिले सुरक्षा सम्बन्धि सफाई प्रकृया संचालित गरिन्छ। प्रस्थान गर्नुभन्दा पहिले कहिलेकांही अन्य सुरक्षा सम्बन्धि सफाई प्रकृया पनि गर्नै पर्छ।

तोकिएको पुनर्वास संस्था



प्रस्थान गर्नुभन्दा पहिले संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउन स्वीकृत प्रत्येक व्यक्तिलाई एउटा पुनर्वास संस्था तोकिएको हुन्छ। पुनर्वास सहयोग केन्द्रले तपाईको बारेमा पुनर्वास संस्थालाई निम्नलिखित जानकारी पठाउनेछ :

- ❒ तपाईको नाम, उमेर, शिक्षा र पेशा।
- ❒ तपाईसंग आउने परिवारका सदस्यहरुको नाम, उमेर, शिक्षा र पेशाहरु।
- ❒ तपाईको जात, जन्मेको देश, भाषा र धर्म।
- ❒ संयुक्त राज्य अमेरिका आउंदा जचाउनु पर्ने कुनै स्वास्थ्य समस्याहरु।
- ❒ संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिले देखि बसेका तपाईको नातेदारहरु अथवा साथीहरुको नाम, ठेगानाहरु र टेलिफोन नम्बरहरु।

तपाईको पुनर्वास गर्ने ठाउँको छनौट

तपाईको पुनर्वास गर्ने ठाँउको छनौट गर्न राष्ट्रिय पुनर्वास संस्थाले तपाईको बारेमा जानकारीहरुको प्रयोग गर्ने छन्। यदि तपाईको रगतको नाता पर्ने परिवारका (पति वा पत्नी, छोरा-छोरी, आमा बा, दाजु-भाइ अथवा दिदी-बहिनी) संयुक्त राज्य अमेरिकामा छन् भने र तपाईले उनीहरुको ठेगाना वा फोन नम्बरहरु पुनर्वास सहयोग केन्द्रलाई दिनुहुन्छ भने त्यो संस्थाले तपाईलाई सोही शहरमा पुनर्स्थापना गर्न प्रयत्न गर्नेछ। तपाईको आफ्नै परिवार बाहेक कोही नातेदार अथवा एकजना साथी नजिक तपाईलाई पुनर्स्थापित गर्न माग गर्नुहुन्छ भने पुनर्वास संस्थाले त्यो क्षेत्रमा तपाईलाई आवश्यक सेवाहरु र तपाईले काम पाउने सम्भावना छ छैन त्यो विचार गर्नेछ। रगतको नाता नपर्ने तपाईका नातेदारहरुलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्स्थापना गर्ने विचार गरिरहिएको छ भने तपाईले सोही समुदायमा तपाईको पुर्वास गर्न माग गर्न पाउनुहुन्छ तर त्यस्तै हुन्छ भन्ने कुनै ठेगान हुंदैन।

यदि तपाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो परिवार तथा मित्रहरु भएको ठाउँमा पुनर्स्थापित हुन चाहनुहुन्छ भने हालको जानकारी (नाम, ठेगाना) दिनु महत्वपूर्ण हुनेछ ।

प्रस्थान गर्न पर्खिरहेको अवस्थामा आफ्ना परिवारको बारेमा कुनै पनि जानकारी परिवर्तन भएको छ भने अन्तराष्ट्रिय आप्रवास कार्यालय अथवा पुनर्वास सहयोग केन्द्रका कर्मचारीलाई पक्कै पनि भन्नुस् । तपाईले भन्नु भएन भने तपाई समयमा प्रस्थान गर्न सक्नु हुनेछैन ।

तपाईको अन्तराष्ट्रिय आप्रवास कार्यालयको झोलामा भएका सम्पूर्ण कागजातहरु अति महत्वपूर्ण हुन्छन् । भ्रमणको बेला हर-बखत तपाईको त्यो झोला आफ्नो साथमा राख्नुस् ।

पुनर्वास संस्थासंग संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिले देखि बसेका तपाईको परिवार र साथीहरुकोबारेमा हालसम्मको जानकारी छैन भने, तपाईलाई उनीहरुभन्दा धेरै टाढा पुनर्वासित गर्न सकिनेछ । पुनर्वास संस्थालाई आफुले सक्दो जानकारी दिनुस् जसले गर्दा पुनर्वास सहयोग केन्द्रका कर्मचारीहरुले तपाईलाई उचित हुने ठाँउ रोज्न सक्नेछन् । यो जानकारी दिंदा तपाईको आप्रवास अवस्था वा तपाई कहिले प्रस्थान गर्ने त्यसलाई असर गर्दैन । जानकारी दिंदा अमेरिकामा तपाईलाई कहां पुनर्वासित गर्ने भन्ने कुरालाई मात्र असर गर्छ । यो जानकारी दिंदा तपाईलाई नै फाईदा हुन्छ ।

पुनर्वास संस्थाले तपाई बस्ने शहर रोजेपछि पुनर्वास सहयोग केन्दले तपाईलाई भ्रमणको व्यवस्था गर्न मद्दत गर्नेछ । तपाईको प्रस्थानभन्दा पहिले कहाँ बस्नु हुनेछ भन्नेछन् ।

तपाईले थाहा पाएको लगत्तै तल दिईएका जानकारीहरु भर्नुस् । संयुक्त राज्य अमेरिका नपुगुन्जेल यसका केही जानकारीहरु तपाईले थाहा नपाउन पनि सक्नुहुन्छ ।

मेरो नयाँ शहर: ______________________________

मेरो नयाँ राज्य: ______________________________

मेरो पुनर्वास संस्था: ______________________________

मेरो पुनर्वास संस्थाको लागि सम्पर्क सम्बन्धि जानकारी: ______________

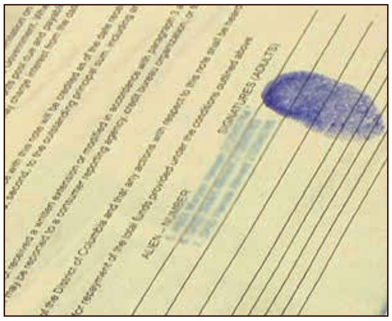
____

भ्रमण व्यवस्था

आप्रवासको लागि अन्तर्राष्ट्रिय संगठनले तपाईको संयुक्त राज्य अमेरिकाको भ्रमणको व्यवस्था गर्नेछ । भ्रमणको लागि पर्खिरहनु भएको अवस्थामा तपाईको परिवारमा कुनै पनि परिवर्तनहरु जस्तैः विवाह, मृत्यू वा जन्म भएका छन् भने अन्तरराष्ट्रिय आप्रवास संगठन वा पुनर्वास सहयोग केन्द्रका कर्मचारीलाई खबर गर्नु पर्छ । गर्नु भएन भने तपाई तोकिएको समयमा प्रस्थान गर्न पाउनुहुन्न । तपाईको प्रस्थान मिति ढिलो हुन सक्छ ।

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

भ्रमणको लागि ऋण



संयुक्त राज्य अमेरिकाको तपाईको भ्रमण खर्च तिर्न तपाईको परिवार ऋण पाउन कानुन योग्य छ । १८ वर्ष माथिका परिवारका सदस्यहरु प्रत्येकले आफैंले ऋण पाउंछन् । प्रकृया पुगेको बेलामा तपाईले लिएको ऋण तिर्ने करारपत्रमा सहिछाप गर्नुहुनेछ । यो करार-पत्र तपाईले अमेरिका पुगेको ३ वर्ष भित्र आफुले लिएको भ्रमण ऋण तिर्छु भनी गरेको बाचा हो ।

केही महिना पछि, पूजाको परिवारले उनीहरुको अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवास संगठन को प्रतिज्ञा - पत्रकोसाथ एउटा भुक्तानी गर्नुपर्ने रसिद पाए । पूजाले यस्तैबारे हस्ताक्षर गरेको कुरा सम्भिmन् तर केको लागि थियो त्यो भने सम्भिmन सकिनन् । ऋण चुक्ता गर्ने महत्वको बारेमा उनलाई तपाई के भन्नुहुन्छ ? यदि पूजाको अरु धेरै प्रश्नहरु भए उनले कसलाई सोध्नु पर्छ ?

तपाई अमेरिका आईपुगेको केही महिना पछि तपाईको पुनर्वास संस्थाले प्रत्येक महिना तपाईले लिएको ऋणको केही अंश तिर्नुस् भनी तपाईलाई उधारो रसिद वा विवरण पठाउन शुरु गर्नेछ । तपाईले तिरेको रकम एउटा कोषमा जम्मा हुन्छ जसले संयुक्त राज्य अमेरिका भ्रमण गर्ने अन्य शरणार्थीहरुलाई सहयोग गर्छ । यो ऋण तिरेपछि तपाईले आफ्नो ऋण तिरेको राम्रो इतिहास बनाउन शुरु गर्नुहुन्छ । (यसको बारेमा बढी कुरा बुझ्न परिच्छेद ९ पढ्नुस्) । एकपटक पनि म्यादमा भुक्तानी गर्न भुल्दा तपाईको ऋण इतिहास खराव हुने कारण हुन सक्छ । कुनै कारणवश तपाई भुक्तानी दिन सक्नुहुन्न भने आफ्नो पुनर्वास संस्थामा गएर तुरुन्तै कुरा गर्नुस् ।

अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवास संगठनको झोला र आगमनको पोका

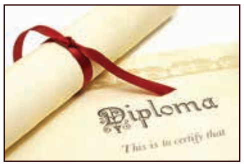
तपाईले प्रस्थान गर्नुभन्दा पहिले अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवास संगठनका कर्मचारीले तपाईलाई एउटा प्लाष्टिकको झोला दिनेछन् जसभित्र एउटा भ्रमण सम्बन्धि पोका भएको खाम र थुप्रै साना साना खामहरु हुनेछन् । यी खामहरुमा तपाईको आई.नाईन्टी फोर, भंसारलाग्ने सामानहरुको घोषणा गर्ने फारामहरु, स्वास्थ्य परीक्षण सम्बन्धि फारामहरु र एक्सरे वा सी.डी.हरु, पुनर्वास सम्बन्धि सक्कली कागजातहरु, हवाईजहाज सम्बन्धि पत्र र तपाईको हवाई टिकटहरु हुनेछन् । अमेरिका प्रवेश गर्न अनि तपाईको अन्तिम गन्तव्यस्थल भ्रमण गर्न तपाईलाई यी कुराहरु चाहिनेछन् । आफ्नो आइ. ओ. एम.को झोला र कागजातहरुप्रति सजग रहनुस् । ती संधै आफैसंग राख्नुस् । खामहरु नखोल्नुस् । आफ्नो बाकस भित्र वा आफुसंग नल्याउने झोला र बाकस भित्र आइ. ओ. एम.को झोला वा त्यसभित्रको खामहरु नराख्नुस् । जब तपाई आफुले प्रवेश गर्न अनुमति भएको ठाउँमा पुग्नुहुन्छ (तपाई आईपुगेको पहिलो अमेरिकी हवाई अड्डा), एकजना आइं ओ. एम. का कर्मचारीले तपाईलाई भेट्नेछन् र आप्रवास प्रकृया पुरा गर्न सहयोग गर्नेछन् । कृपया याद राख्नुस् आइ. ओ. एम. का कर्मचारी वा अमेरिकी आप्रवास अधिकारीलेमात्र तपाईको कागजातहरु खोल्न पाउँछन् ।

केही खास खास सामानहरु यो देशमा नल्याउनु होला । आफ्नो वा बाकसमा तपाईले यी सामानहरु राख्दा होस् गर्नुहोला ।

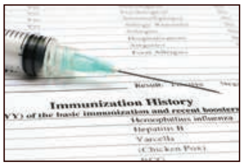
तल केही कागजातहरुका नमूनाहरु तपाईले आफुसंग लानु राम्रो हुन्छ । तपाईको आइ. ओ. एम.को झोलामा लाने कागजातहरुको अतिरिक्त तपाईको परिवारले तपाईसंग कुन कुन कागजातहरु लानेछन् तल लेखिएका ती कागजातहरुमा घेरा हाल्नुस् ।

डाक्टरको स्वास्थ्य सम्बन्धि सिफारिस औषधिपत्र प्रेस्क्रिप्सन्स

शैक्षिक लब्धांकपत्रहरु



डिग्री, डिप्लोमा वा प्रमाणपत्रहरु



खोपको रेकर्डहरु

जन्मदर्ता प्रमाणपत्रहरु

वैवाहिक प्रमापत्रहरु

महत्वपूर्ण कागजातहरुको अंग्रेजी अनुवादहरु

स्वास्थ्य सम्बन्धि रेकर्डहरु

तल खाली ठाउँमा तपाईलाई आवश्यक अन्य कुनै पनि जरुरी कागजातहरुबारे चित्र कोर्नुस् अथवा लेख्नुस्

आफ्नो साथमा लाने झोलामा सबै महत्वपूर्ण कागजातहरु राख्न नबिर्सनु होला ।

यात्राको सामानः झोला/बाकसहरु

विमान सेवा दिनेहरुले प्रत्येक व्यक्तिले ल्याउन पाउने झोला/बाकसहरुको संख्या, वजन र आकार तोकेको हुन्छ । यी तोकिएका सीमाहरु तपाई कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ त्यसमा फरक हुन सक्छ । प्रस्थान गर्नुभन्दा पहिले तपाईलाई कतिवटा झोला/बाकस आफुसंग लान सक्नुहुन्छ भनी भनिनेछ । धेरैजसो आफुसंग एक झोला वा एक बाकस ल्याउने स्वीकृति छ । तपाईलाई अर्को जांच भएको एउटा झोला वा बाकस पठाउन पनि स्वीकृति छ । जाँच गरिएको झोला वा बाकस त्यस्तो हो जुन विमानको सामान राख्ने क्षेत्रमा राखेर लगिन्छ । भ्रमणको बेला कुनै पनि सामान नहराओस् भनी तपाईका झोला र बाकसहरु राम्ररी सुरक्षित तरिकाले बन्द गर्नुस् । विमानमा आफुसंग ल्याउने झोला (क्यारीअन ब्याग) मा जरुरी कागजातहरु राख्न नबिर्सनुस् । क्यारीअन ब्याग भनको त्यो झोला हो जुन तपाई आफुसंग विमानमा लान पाउनुहुन्छ ।

प्रे मेयले झोला/बाकसहरु राम्ररी तयार गरिन् तर उनलाई हवाईजहाज भित्र जव उनका तीनजना केटाकेटीहरुले जाडो भयो भनेर भने के गर्नु नगर्नु ठम्याउन सकिनन् । प्रे मेयले उनको केटाकेटीहरुलाई उडानमा जाडो नलागोस् भनेर आफुसंगै बोक्ने झोलामा के के राख्नुपर्थ्यो ?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा निषेधित सामानहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुनले आफुसंग केही खास सामानहरु अमेरिका ल्याउन मनाही गरेकोले भित्र ल्याउन स्वीकृति दिदैन । तपाईले हातहतियार ल्याउन पाउनुहुन्न । आफुसंग ल्याएको झोलामा कुनैपनि तीखो सामानहरु जस्तैः चक्कुहरु अथवा कैंचीहरु लान पाउनुहुन्न तर त्यस्तो सामान तपाईले विमान भित्र आफुसंग नजाने आफ्नो झोला र बाकसमा राख्न पाउनुहुन्छ । अमेरिकामा ल्याउन निषेधित सामानहरु हुन् : वोटविरुवाहरु, फलफुलहरु, सागसब्जीहरु, आलो मासु, र लागु पदार्थहरु । तपाईले डाक्टरले लेखेको औषधि ल्याउन पाउनुहुन्छ तर औषधि एउटा बट्टामा र लेबलसाथ हुनुपर्छ । तपाईसंग डाक्टरले लेखेको प्रेस्कृप्सन आफुसंग ल्याएको औषधि संगसंगै हुनुपर्छ ।

फाराहले आफुसंगै बोक्ने झोलामा सानो सियो राखेकी थिइन् । जब विमानस्थलका कर्मचारीले हवाईजहाजमा सियो लिएर जान मिल्दैन भने, त्यसबेला उनी धेरै रिसाएकी थिईन् । फाराहले बेग्लै तरिकाले के गर्नु पर्थ्यो ?

अमेरिका भित्र कुन कुन सामान ल्याउन पाउनुहुन्छ भन्ने बारेमा प्रश्नहरु छन् भने आई. ओ. एम. का कर्मचारीलाई सोध्नुस् ।

यो पाना र अर्को पानामा सामानहरुको तीन समूहहरुको चित्रहरु देखाईएका छन् । विमानमा राखेर पठाउने जांच गरिएको झोला/बाकसमा राखिनुपर्ने सामानहरुको लागि १ लेख्नुस् । आफुसंग लाने झोला/बाकसमा राखिनु पर्ने सामानहरुको लागि २ (दुइ) लेख्नुस् । लिएर जान नपाईने (निषेधित) सामानहरुको समूहलाई ३ (तीन) लेख्नुस् । *

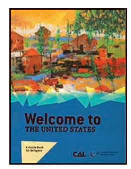
१। यी सामानहरुक तपाईको जांच गरिएको झोला/बाकसमा राख्नु पर्छ ।

२। यी सामानहरु आफुसंग लाने झोला/बाकसमा राख्नु पर्छ ।

३। यी सामान ल्याउन पाउनुहुन्न ।

ए.

मसीना बच्चाहरुको लागि खाना, दुधको बोतल र दिसा पुछ्ने डाईपर



स्वागत पुस्तक

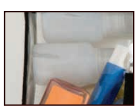
बच्चाले खेल्ने आवाज नआउने खेलौनाहरु

शैक्षिक, स्वास्थ्य सम्बन्धि र अन्य महत्वपूर्ण कागजातहरु

न्यानो लुगाहरु

सूर्तिको सानो बट्टा

किताबहरु अथवा पत्रिकाहरु



प्रष्ट देखिने प्लनष्टिकको झोलामा थोर मात्राको झोलिलो पदार्थ

पैसा

प्रेस्कृप्सन सहितको औषधिहरु

घडी

खाजाहरु

छाता

गर-गहनाहरु

* सही जवाफ अनुसुचि"ए" पाना नं: २२० मा दिईएका छन्

बी.

हातहतियार वा हतियारको रुपमा प्रयोग गर्न सकिने कुनै पनि वस्तु

बोटविरुवा र जनावरहरु

चोरिएका सफ्टवेयर गीत, फिल्म, आदि

फलफुल तथा सागसब्जिहरु

अवैध लागू पदार्थहरु

लाईटर/सलाईका बट्टाहरु

सनाखत गर्न नसकिने खाने चक्कीहरु

पानी र पेय पदार्थहरु

विउहरु र मसलाहरु

सी.

वाद्ययन्त्रहरु

बढीमा बढी सीलबन्दि र लेबल भएको रक्सीको २ वोतलहरु

तस्वीर/सम्भनाहरु

पुस्तकहरु

लुगाफाटाहरु

सौच सम्बन्धि सामानहरु

तीखा बस्तुहरु

रेडियो

जाडोको ज्याकेट

तपाईले हवाइजहाज भित्र धुम्रपान गर्न पाउनुहुन्न ।

हवाई उडानको बेला तपाईलाई दिएको खाना र पानी वा सोडा वा फलफूलको रस पिउन नबिर्सनु होला । यसो गर्दा हवाई उडानको बेलामा तपाई बलियो र स्वस्थ्य रहनुहुन्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको आफ्नो बसाई सराई गर्न तपाई झोलार बाकसहरुमा के के लाने हो त्यसको बारेमा सोच्नुस् । चित्र कोरेर वा लेखेर वा दुवै प्रयोग गरेर तल दिइएका कोष्ठमा प्रश्नहरुको उत्तर दिनुस् ।

तपाईले आफुसंग के के सामानहरु लानुहुन्छ ?	के के सामानहरु छोडेर जानुहुन्छ ?

तपाईको यात्रा

हवाई यात्रा

तपाईले विमान यात्रा गरेको यो तपाईको पहिलो पटक हुन सक्छ ।

भ्रमणको विषयमा तपाई वा तपाईको परिवारका अन्य सदस्यहरुको कुनै पनि गुनासाहरु छन् भने सो बारेमा सोच्नुस् । विमानमा चढ्नुभन्दा पहिले सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कक्षाहरुमा तपाईले यी गुनासाहरु भन्नु पर्छ ।

यहाँ तल सम्झनाको लागि केही महत्वपूर्ण कुराहरु दिईएका छन्:

सीटबेल्ट । विमान उड्ने वेलामा, अवतरण गर्ने बेला र विजुली बत्तिमा सीट बेल्टको चिन्ह देखिने बेलामा सीटको पेटी लाउनै पर्छ । सबै बेला सीटको पेटी लाउनु राम्रो विचार हो ।

धुम्रपान । कुनैपनि उडानहरुमा धुम्रपान मनाहि छ ।

उडान परिचारीकाहरु । उडान परिचारीकाहरुले यात्रुहरु सुरक्षित र आरामदायक हुन् भनी निश्चित गर्छन् उडान परिचारीकाहरुद्वारा दिईएको निर्देशनहरु मान्नुस् । तपाईलाई केही चाहिन्छ भने, जस्तै पानी वा एउटा सिरक, एकजना उडान परिचारीकासंग माग्नुस् ।

वीन टुनले संयुक्त राज्य अमेरिका जाने विमानमा दिईएको निशुल्क खाना खाएनन् किनभने उनले त्यस्तो खाना देखेका थिएनन् । संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुग्दा उनी एकदमै भोकाएका थिए । यस्तो परिस्थिति नआओस् भनी तपाईले के गर्न सक्नुहुन्थ्यो ? यदि विमानमा भोक लाग्यो या तिर्खा लाग्यो भने तपाईले सहयोगकोलागि कसलाई भन्नु पर्छ ?

खाना । अन्तर्राष्ट्रिय उडानहरुमा खाना र पेय पदार्थ निशुल्क हुन्छन् । लामो उडान भरी तपाईलाई धेरै पटक खानाहरु दिईनेछन् । तपाईलाई दिइएको खाना अवश्य खानुस् जसले गर्दा तपाईको लामो यात्रा भरी तपाई सबल र स्वस्थ्य रहनु हुनेछ ।

पानी । हवाईजहाज भित्र हावा सुख्खा रहन्छ यसकारण पानी पिउनु तपाईको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । पिउनु भएन भने तपाईलाई विरामी भए जस्तै वा धेरै थकाई लाग्छ ।

रक्सी । धेरैजसो उडानहरुमा तपाईले रक्सी किन्न पाउनुहुन्छ तर विमान भित्र रक्सी पिउनु राम्रो विचार होईन किनभने यसले तपाईको शरिरमा पानीको मात्रा कम गर्ने र सुख्खा बनाउन सक्छ ।

व्यायाम । तपाई उडानभरी घण्टौं स्थीर भएर बसी रहनु हुने हुनाले विमानभित्र धेरै पटक उभ्भिनु, हातखुट्टा तन्काउनु, र हिंड्नु राम्रो हो ।

हावाको चापमा परिवर्तन । तपाईको कानहरु फुट्ला जस्तो लाग्नेछ । चाप कम गर्न गम चपाउनुस्, जुस अथवा पानी पिउनुस् ।

सिटमा परिवर्तन । विमानमा हरेक यात्रुलाई एउटा सिट तोकिएको हुन्छ र उडान समयभरी सोही सिटमा बसीरहनु पर्छ । परिवार वा साथीहरुले स्वीकार गरेमा तपाईले सीट साट्न पाउनुहुन्छ ।

अन्तराष्ट्रिय आप्रवास कार्यालयका प्रतिनिधिहरुले सिकिस्त विरामीहरु वा हिंड्न नसक्ने शरणार्थीहरुलाई संगसंगै लिएर जान सक्छन् ।

जव तपाई आनो अन्तिम गन्तव्यस्थल हवाईअड्डा पुग्नुहुन्छ, त्यहाँ तपाईको नातेदार, साथी वा पुनर्वास संस्थाको कर्मचारी तपाईलाई स्वागत गर्न आउनेछन् ।

वालबच्चाहरु । दुई वर्षभन्दा मुनिका बच्चाहरु उडानभरी आमाबाबूको काखमा बस्छन् भने उल्लेखनीयरुपमा घटाईएको भाडामा उड्न पाउनेछन् । यात्राको लागि बच्चाको खाना र दिसा पिसाप नचुहिने डाईपरहरु धेरै संख्यामा लान नबिर्सनुस् ।

चर्पीहरु । विमानमा चर्पीहरु हुन्छन् । चर्पी भित्र दिसा पुछेको कागज मात्र फ्यांक्नु पर्छ । सिंकको टुटीको पानी हात धुन मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ । पिउनको लागि होईन ।

बान्ता आउने विमारीपन । यदि तपाई विमान भित्र विरामी हुनु हुन्छ र बान्ता गर्नुछ भने तपाईको अगाडि सिटको पछिल्लो खल्तिमा बान्ता गर्ने झोला हुन्छन् । झोलाको प्रयोग गरेपछि चर्पीको भित्र फोहर फाल्ने बाक्सामा फाल्नुस् ।

पारगमन स्थल ।

केही शरणार्थीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा आइपुग्नुभन्दा पहिले एक वा बढी पारगमन स्थल भएर जानु पर्छ । पारगमन स्थल भनेको एउटा ओर्लने ठाँउ हो जुन धेरैजसो अर्को विमान फेर्न बनाईएका हुन्छन् । पारगमन स्थलमा तपाईले आप्रवास जांचपास गर्ने ठाँउ भएर जानु पर्छ । अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवास संगठनका एकजना प्रतिनिधि अथवा विमान सेवाको कर्मचारीले तपाईलाई अर्को उडान पत्ता लाउन मद्दत गर्नेछन् । संयुक्त राज्य अमेरिकामा अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवास संगठनका प्रतिनिधिहरुले तपाईलाई तपाई ओर्लेको पहिलो प्रवेश केन्द्रमा भेट्नेछन् अनि आगमन सम्बन्धि प्रकृयाहरुमा सघाउनेछन् । तपाईलाई चाहिन्छ भने, उनीहरुले राती सुत्न एउटा ठाँउको व्यवस्था गरी मद्दत गर्नेछन् अथवा तपाईको पुनर्वास स्थलसम्म भ्रमण गर्न मद्दत गर्नेछन् । यदि तपाईको स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या छ भने आइ.ओ.एम. (IOM) ले तपाईका भ्रमण अवधिभरी सहयोग गर्न एकजनाको व्यवस्था निश्चित गर्नेछ ।

आप्रवास प्रकृयाहरु

अमेरिकी आप्रवास अधिकृतहरुले प्रवेश नाकामा तपाईको कागजात भएको आगमनको पोका खोल्नेछन् र कागजातहरुको जाँच गर्नेछन् । विरलै कागजातहरुमा गल्ति/त्रुटी गरिन्छन्, उदाहरणको लागि तपाईको नाम गलत लेखिनु । यी कागजातहरुमा कुनै त्रुटी भेट्नुहुन्छ भने त्रुटीको बारेमा आफ्नो गन्तव्यस्थलमा पुनर्वास संस्थालाई खबर गर्नु सबभन्दा राम्रो कुरा हो जसले गर्दा संस्थाको कुनै कर्मचारीले सच्याउन मद्दत दिन सक्छन् ।

आइ-नाइन्टी फोर र इएडी कार्ड

तपाईको आइ नाइन्टी फोर कार्डमा छाप लाईन्छ अनि तपाईलाई फिर्ता दिईनेछ । तपाईको रोजगार स्वीकृत कागजपत्र लिनको लागि तपाईको फोटो खिचिन्छ र हस्तछाप लिईन्छ । तपाईको इएडी कार्डको प्रकृया शुरु गरिनेछ र तपाईको पुनर्वास संस्थालाई बुझाईने छ र आइ नाइन्टी फोर र ईएडी कार्डहरु बहुतै महत्वपूर्ण कागजातहरु हुन्छन् किनभने ती कागजातहरुले अमेरिकामा तपाईको शरणार्थीको स्तर हुन्छ र तपाईलाई काम गर्न अनुमति छ भन्ने प्रमाणित गर्छन् ।

भन्सार

जव तपाईले आप्रवास प्रकृयाहरु सिध्याउनु भएको हुन्छ, तपाईले आफ्नो झोला/बाकसहरु लिएर भन्सार शाखातिर जानुहुन्छ । भन्सार अधिकृतहरुले तपाईको भन्सार तिर्ने घोषणाको फाराम जांच गर्नेछन् र तपाईका झोला/बाकसहरु खानातलाशी गर्न सक्छन् । तपाईको झोला/बाकसहरु भन्सारमा जाँच पास सकेपछि, आफ्नो अन्तिम यात्राको अन्तिम भागको लागि तयार हुनुहुनेछ ।

रातभरीको यात्रा विश्राम

तपाईको दोश्रो उडानमा भ्याउन सक्नुहुन्न भने तपाईले रात भरी प्रवेश केन्द्रमा विताउनु पर्नेछ । यस्तो भएमा अर्को दिन तपाईको अन्तिम गन्तव्यस्थलसम्म उडान नहुन्जेलसम्म अर्न्राष्ट्रिय आप्रवास संगठनले तपाईलाई सुत्न होटेलमा एउटा कोठा र खानाको व्यवस्था गर्नेछ ।

अन्तिम गन्तव्यस्थल

प्रवेश केन्द्रमा तपाईकोबारे जानकारी भएको एउटा आइ. ओ. एम. कार्ड पाउनु हुनेछ साथै तपाईलाई कथम्कदाचित कसैसंग कुरा गर्न मद्दत चाहिन्छ भने आकस्मिक टेलिफोन नम्बर पाउनु हुनेछ । त्यो कार्ड एउटा गांसिएको मालामा हुनेछ जसलाई तपाईले आफ्नो घाँटी वरिपरि लाउन सक्नुहुन्छ । जव तपाई अन्तिम हवाई स्थलमा पुग्नुहुन्छ , एकजना नातेदार, साथी अथवा तपाईको पुनर्वाससंस्थाको प्रतिनिधिले झोला/बाकसहरु लिने क्षेत्र मा तपाईलाई भेट्नेछन् । कुनै कारणवश तपाईलाई भेट्न कोही पनि छैन भने तुरुन्तै विमान सेवा कम्पनिको एक जना अधिकृतसंग सम्पर्क गर्नुस् । त्यो अधिकृतले तपाईको पुनर्वास संस्था अथवा तपाईको नातेदार वा आइ. ओं एम.कार्डमा भएको आकस्मिक फाने नम्बर प्रयोग गरी सम्पर्क गर्न सघाउनेछ ।

राई परिवार थकाई तर उत्सुकता महशुस गर्दै उनीहरुको नयाँ शहरको विमानस्थलमा पुगे तर त्यहाँ विमानस्थलमा उनीहरुलाई भेट्नको लागि कोही पनि आएको थिएन। राई परिवारले के गर्नु पर्छ होला ?

आफू पुगेको विमानस्थलमा कोही पनि भेट्न आउनु भएन भने पीर नगर्नुस्। शान्त हुनुस् अनि विमानस्थलको प्रहरीसंग सहयोगको लागि सम्पर्क गर्नुस्।

सोच्नुस् आफ्नो गन्तव्यस्थल पुगेपछि तपाईलाई कस्तो लाग्न सक्छ। अनुसूची सी. मा हेर्नुस्: पाना नं. २२६मा भएको भावना दर्शाउने अनुहारहरु हेर्नुस् र सोच्नुस् कस्ता अनुहारहरुले ती भावना झल्काउंछन्। तल भएको गोल घेरामा ती अनुहारको चित्र कोर्नुस्।

- ❒ के तपाई थाक्नु हुनेछ? भोक वा तिर्खा लाग्ने छ ?
- ❒ के तपाई खुशी हुनुहुनेछ ? वा चिन्तित हुनुहुनेछ ?
- ❒ के तपाई भावातिरेक महशुस गर्नुहुनेछ ? चिन्तित ?
- ❒ तपाईको विचारमा नयां वातावरणमा तपाईको शरीर व्यवस्थित हुन कति दिन लाग्ला ?

लामो यात्रा पछि तपाई धेरै थाक्नु भएको होला तर एक दुई दिनमा तपाईले राम्रो हुंदै गएको महसुस गर्नु हुनेछ।

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।
यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. तपाईको साथीले स्वास्थ्य परीक्षण तथा सुरक्षा सम्बन्धि सफाईको काम सिध्याउनु भएको छ । त्यसपछि उहाँको श्रीमतीले बच्चा जन्माउंछिन् । आफुले के गर्ने भनेर तपाईको साथी चिन्तित हुनुहुन्छ । के उहाँले आइ. ओ. एम. (IOM) अथवा पुनर्वास सहयोग केन्द्रका कर्मचारीलाई उहाँको परिवारमा एकजना थपिएको कुराको सूचना दिनु पर्छ ?

ए. हो किनभने यदि उहांले सूचित गर्नुहुन्न भने उहाँको प्रस्थान मिति ढीलो हुन सक्छ ।

बी. होईन, किनभने यदि उहाँले सूचित गर्नुहुन्छ भने, उहाँको प्रस्थान मिति ढीलो हुन सक्छ ।

२. के तपाईले आफुसंग नजाने झोला/बाकसमा आइ. ओ. एम. को झोला राख्नुहुन्छ ?

ए. हो ।

बी. होईन ।

सी. तपाईको आ.ओ.एम.को झोला जहाँ राखेपनि कुनै फरक पर्दैन ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नम्बर २२० मा दिईएका छन् ।

३. आफ्नो झोला/बाकसहरु तैयार गर्दा संयुक्त राज्य अमेरिकामा निषेधीत भएको कुन कुन सामानहरु राख्नुहुन्न ?

ए. विरुवाहरु ।

बी. सलाईहरु ।

सी. अवैध लागु पदार्थहरु ।

डी. डाक्टरले लेखेको पूर्जा सहितको औषधिहरु ।

इ. ए. बी. र सी. ।

४. अन्तर्राष्ट्रिय उडानहरुमा दिईएका खानाहरुको लागि के तपाईले पैसा दिनु पर्छ ?

ए. हो ।

बी. होईन ।

५. जब तपाई आफ्नो अन्तिम गन्तव्य हवाई अड्डा आईपुग्नुहुन्छ तपाईलाई स्वागत गर्न पर्खिरहेका सम्भवतः क-कस्लाई भेट्नुहुन्छ होला ?

ए. एकजना साथी ।

बी. एकजना नातेदार ।

सी. पुनर्वास संस्थाका कर्मचारी ।

डी. माथिका सबै (अथवा कुनै एक) ।

६. एउटा ऋण करारपत्रमा सहीछाप गर्दा तपाई संयुक्त राज्य अमेरिका आएको कति वर्ष भित्र आफुले लिएको भ्रमण कर्जा तिर्ने बाचा गर्नुहुन्छ ?

ए. १ वर्ष ।

बी. ३ वर्ष ।

सी. ५ वर्ष ।

डी. १० वर्ष ।

परिच्छेद तीन ३

४

परिच्छेद चार ४
पुनर्वास संस्था

नयाँ समुदायमा पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरु तपाईको प्रमुख सहयोगीहरु हुनेछन् । उनीहरुले भनेका कुरा ध्यान दिएर सुन्नुस् । सकेसम्म तपाई अनि तपाईको परिवारबारे जानकारी दिनुस् । उनीहरुसङ्ग शरणार्थीहरुलाई अमेरिकामा पहिलो केही हप्ता अनि महिनाहरु सहयोग गरेको अनुभव छ र उनीहरुले तपाईको नयाँ समदायको जीवनको बारेमा सही सही जानकारी दिन सक्छन् ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछन्

» तपाईको पुनर्वास संस्थाको भूमिका
» ती सेवाहरु जुन तपाईको पुनर्वास संस्थाले प्रदान गर्दछ अथवा तपाईले पाउनुस् भनी निर्क्यौल गर्छ
» आफ्नो पुनर्वास संस्थासङ्ग काम गर्दा तपाईको अधिकार र कर्तव्यहरु

पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरुले भनेको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुस् । उनीहरुले अमेरिकी जीवन-शैलीको बारेमा सही सही जानकारी दिन सक्छन् ।

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वास संस्थाको भूमिकाको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
संस्था	agency	संस्था एउटा कम्पनी वा संगठन हो जसले अन्य कम्पनी अथवा मानिसहरुलाई मद्दत गर्छ।
	assistance	
	case manager/ caseworker	
	help	
	responsibilities	
	rights	
	services	
	staff	

शरणार्थीको पुनर्स्थापना गर्न अमेरिकी सरकारले पुनर्वास संस्थाहरुसंग मिलेर काम गर्छ ।

अमेरिकाको पहिलो ३० दिनसम्म तपाईलाई आवश्यक सरसामान अनि आधारभूत खर्चहरु दिएर तपाईको पुनर्वास संस्थाले सहयोग गर्नेछ ।

तपाईले पुनर्वास संस्थासंग आफ्नो वा आफ्नो परिवारको बारेमा महत्वपूर्ण कुरा के के हुन् त्यो सुनाउनु पर्छ । उदाहरणको लागि तपाईहरुको नामहरु, उमेरहरु, आदि ।

पुनर्वास संस्थाको भूमिका

संयुक्त राज्य अमेरिकामा सरकारले शरणार्थीहरुलाई पुनर्स्थापन गर्न पुनर्वास संस्थाहरुसंग मिलेर काम गर्छ र सरकारले शरणार्थीहरुले पाउने आधारभूत सेवाहरुको लागि विशेष निर्देशनहरु स्थापित गर्छ र कोषको अनुदान दिन्छ । पुनर्वास संस्थाहरु तथा अन्य संगठनहरुले सेवाहरु प्रदान गर्छन् र अन्य सहयोगहरु पनि दिन सक्छन् । पुनर्वास संस्थाले तपाईको जीवनको पहिलो दिन तथा महिनाहरुमा तपाईलाई आवश्यक सामग्रीहरु तथा सेवाहरु प्रदान गर्नेछ । पुनर्वास संस्थाले तपाईको नयाँ जीवन शुरुगर्न जरुरी अन्य सेवाहरुसंग पनि सम्पर्क गराउनेछ ।

ज्यानेट, एक जवान महिला, एक महिनाभन्दा बढी समय देखि संयुक्त राज्य अमेरिकामा बसिरहेकिछिन् । यस अवधिमा पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले अरु सबै शरणार्थीहरुलाई दिए सरह उनलाई पनि सेवा दिए । एकदिन, ज्यानेटले उनको केश म्यानेजर (फाँटवाला प्रबन्धक) लाई फोन गरी उनलाई किराना पसल (ग्रोसरी स्टोर)मा लिएर जान भनिन् । केश वर्कर (फाँटवाला प्रबन्धक) ले ज्यानेटलाई भन्यो कि उ अहिले एकजना नयाँ शरणार्थीलाई स्वास्थ्य परीक्षण गराउन क्लिनिक लिएर जानुपर्ने र धेरै व्यस्त भएकोले आउन सक्दैन । उसले ज्यानेटलाई उसंग एक दुइ पटक किराना पसल गएको र उनलाई खाना किन्न राशन-पत्रको प्रयोग गर्ने तरिका थाहा छ भन्यो । उसले किराना पसल उनको घर नजिक भएकाले हिंडेर पनि जान सकिने कुरा भन्छ । उसले अब यस्ता कुराहरु गर्न ज्यानेट आफैले कोशिस गर्नुपर्ने र सहयोगको लागि नजिकै बस्ने आफ्नो भाईलाई पनि सोध्नु पर्छ भनि ज्यानेटलाई भन्छ । ज्यानेट रिसाएकी छिन् र उसको केश वर्कर (फाँटवाला प्रबन्धक)ले वेवास्ता गर्दैछ जस्तो लाग्छ । ज्यानेटले किन केश वर्करले उनलाई वास्ता नगरिरहेको महशुस गरिन् ? ज्यानेटलाई किन केश वर्करले लिएर जानपर्ने भन्ने चाहन्छिन् ? किन केश वर्करले ज्यानेटलाई किराना पसल लिएर जान सक्दैन ? यदि जनेटले केश वर्करको बारेमा तपाईसंग गुनासो या उजुरी गरेमा तपाई ज्यानेटलाई के भन्नुहुन्छ ?

परिच्छेद चार ४

पहिलो ३० दिनहरु

पुनर्वास संस्थाहरुले तपाईलाई अमेरिकामा पहिलो ३० तीस दिनसम्म आधारभूत सेवाहरु र घरखर्चहरु दिएर सहयोग गर्नेछ। केही संस्थाहरुले आफैले तपाईका लाग्ने खर्च तिर्नेछन् र अरुलेचांहि तपाईलाई पैसा दिनेछन् र तपाई आफैले लागेको खर्चहरु तिर्नुहुनेछ।

९० दिनसम्म

यदि तपाईलाई चाहिने पुनर्वास सेवाहरु आएको मिति देखि ३० तीस दिन भित्र पूरा गर्न सकिदैन भने ३० दिनको म्याद ९० दिन सम्म थप्न सकिनेछ। तर याद राख्नुस्: अमेरिकीहरु आत्मनिर्भर हुनुलाई मान्यता दिन्छन् यसकारण तपाईले आफ्नो जीवनको जिम्मेवारी वहन गर्न जति सक्दो चाँडो नोकरी गर्नु हुनेछ भनी अपेक्षा गरिनेछ।

अमेरिकामा बस्दाको जीवनको बारेमा तपाईलाई लागेको सबभन्दा महत्वपूर्ण कुराहरु सिक्न चाहनुहुन्छ भने त्यो झल्किनेगरी तल दिईएका चित्रलाई घेरा हाल्नुस्।

अधिकार र कर्तव्यहरु

यातायात

अंग्रेजी कक्षाहरु

घरवास

अर्थ व्यवस्थापन

पुनर्वास संस्थाको भूमिका

सामुदायिक सेवाहरु

रोजगार

शिक्षा

स्वास्थ्य

अमेरिकामा सांस्कृतिक रहनसहनको अवस्था

तपाईलाई विभिन्न सेवाहरु प्रदान गर्न पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरुले स्वयंसेवकहरु, तपाईको नातेदारहरु तथा समाजका अन्य सदस्यहरुसंग मिलेर काम गरेको देख्नु हुनेछ ।

एकजना साथीसंग तपाईले बढी भन्दा बढी जान्न चाहेको कुराहरुको बारेमा आफ्नो केश म्यानेजर (फाँटवाला प्रबन्धक) संग कुरा गरेजस्तो भूमिका खेल्नुस् । त्यो भूमिकामा तल दिइएका हरफलाई वाक्यमा पूरा गर्नुस् :

- ❒ के तपाईले मलाई ....को बारेमा अझ बढी भन्न सक्नुहुन्छ ?
- ❒ म .... को बारेमा अन्योलमा छु ।
- ❒ के तपाईले मलाई ....गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?
- ❒ म ....को बारेमा अझ बढी सिक्न चाहन्छु ।
- ❒ मलाई .... को अर्थ थाहा छैन ।

अनि आ - आफ्नो भूमिका फेर्नुस् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुग्नुभन्दा अघि, फुर्वा र सीता माया आफुहरुले जानकारी पाउन चाहेको कुराहरुको एक सूची तयार पारे । ती हुन्: घरबास, केटाकेटीको शिक्षा, अंग्रेजी कक्षा, र नोकरीको खोजी । संयुक्त राज्य अमेरिकामा केही दिनको बसाई पछि, फुर्वा र सीता मायाले महशुस गरे कि उनीहरुको त्यो सूची परिवर्तित भएको थियो । अब उनीहरु आफ्नो विकासको लागि अरु कुराहरु: श्रमशक्ति, अर्थ व्यवस्थापन सामुदायिक सेवा र सांस्कृतिक रहनसहनको चिन्ता वा समस्या को कसरी समाधान गर्ने वा त्योसंग कसरी जुझ्ने भन्ने कुराहरु जान्न चाहन्थे । तपाई किन उनीहरुको सूचीहरु परिवर्तित भयो भनी सोच्नुहुन्छ ? के तपाईलाई पनि समय आएपछि त्यसैगरी आफ्ना पनि सूची परिवर्तन हुन्छ जस्तो लाग्छ ? तपाईले सिक्न खोजेको कुरा परिवर्तित भयो भने के यी तपाईका लागि कठिन हुन्छन् ?

परिच्छेद चार ४

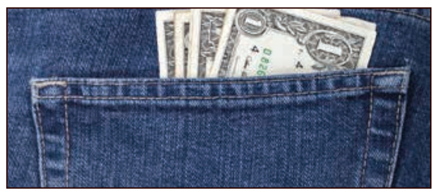
निर्देशित सेवाहरु

यो र अर्को पानाले सबै पुनर्वास संथाहरुले दिनै पर्ने सेवाहरुको तस्विर देखाउँछन् अथवा संयुक्त राज्य अमेरिकाको पहिलो ३० तीस दिन भित्र सबै शरणार्थीहरुलाई सेवाहरु दिने व्यवस्था गर्छन् । तपाईले यी सेवाहरु तपाईलाई प्रदान गर्न पुनर्वासका कर्मचारीहरुले स्वयंसेवकहरु, तपाईका नातेदारहरु तथा अन्य सामुदायिक सदस्यहरुसंग काम गरेको देख्न सक्नु हुनेछ :

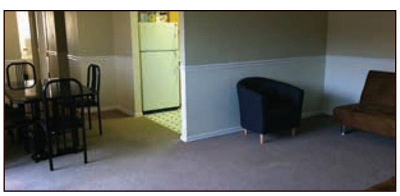
तपाईलाई विमानस्थलमा भेट्ने अनि तपाईलाई घर गाडीमा पुऱ्याउने ।

आवश्यक मौसम अनुकूल लुगाफाटा दिने, लुगाफाटा नयाँ हुनु पर्ने भन्ने छैन तर सफासुग्घर र राम्रो अवस्थाको हुनुपर्छ ।

सुरक्षित सुन्दर र सफा डेरा दिने ।

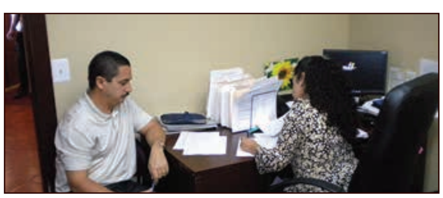


व्यक्तिगत खर्चको लागि तपाई र परिवारको प्रत्येक वालिग सदस्यलाई पाकेट खर्च दिने ।

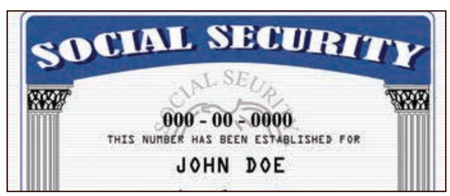


घरलाई चाहिने आधारभूत काठका सामानहरु दिने । सामानहरु नयाँ हुनु पर्ने भन्ने छैन तर ती सफा र राम्रो अवस्थाका हुनु पर्छ ।

परिवार संख्या अनुसार तपाईले फुड स्ट्याम्पहरु नपाउन्जेल र तपाईले आफ्नो खाद्य सामग्री आफैले नकिनुन्जेल तपाईलाई खाना वा भत्ता दिने ।



नगद अनुदान र स्वास्थ्य सहयोगको लागि निवेदन दिन सहयोग गर्ने ।

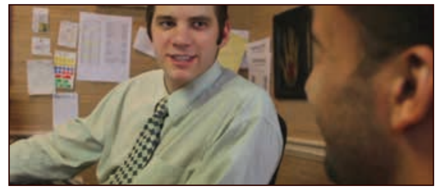


सामाजिक सुरक्षा-पत्र को लागि निवेदन दर्ता गर्न मद्दत गर्ने ।

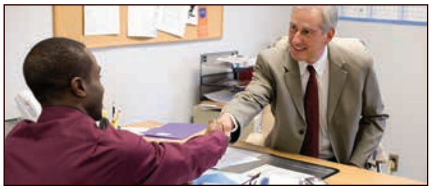
४ पुनर्वास संस्था

संयुक्त राज्य अमेरि कामा पुगीसकेपछि आफ्ना खर्चहरु तिर्न तपाईले जागिर खोज्न शुरु गर्नु पर्छ ।

उपयुक्त छ भने तपाईको नाम अंगेजी भाषा कक्षामा भर्ना गर्न सहयोग गर्ने ।



काम सम्बन्धि अन्तर्वाता र तालिममा यातायात सहयोग दिने ।



उपयुक्त छ भने रोजगार सेवाहरुमा भर्ना गर्न सहयोग गर्ने ।

निर्देशित सेवाहरुको लागि आवश्यकतानुसार यातायात र दोभाषेको व्यवस्था गर्ने ।

तपाईलाई स्वास्थ्य परीक्षण गराउन र तपाईलाई आवश्यक कुनै पनि स्वास्थ्य सेवाहरुको लागि मद्दत गर्ने ।

यदि तपाई १८ देखि २५ वर्षको पुरुष हुनुहुन्छ भने तपाईलाई सेना भर्ती सेवामा दर्ता गर्न मद्दत गर्ने ।

तपाईको छोराछोरीलाई विद्यालयमा दर्ता र भर्ना गर्ने ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको जीवन र नयाँ समुदायको बारे मा अभिमुखीकरण कार्यक्रम चलाउने ।

शदा र उनको परिवार उनीहरुको नयाँ घरमा पुगे र त्यहाँ भएका फर्निचर पहिला नै प्रयोग गरिएका हुन् भन्ने थाहा पाएर निराश भए । शदा, पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीबाट उनको लागि नोकरी तयार नभएको थाहा पाउँदा पनि छक्क परिन् । उनले नोकरी पाउँन एकजना रोजगार विशेषज्ञसंग काम गर्नु पर्नेछ । शदा किन छक्क परेकी थिईन् ? यदि तपाई शदा भएको भए के के सम्झनुहुन्थ्यो ?

यी सेवाहरुको तात्पर्य तपाईलाई आफ्नो नयाँ जीवनको गोरटोमा हिंड्ने शुरुवात गर्न मद्दत गर्नु हो । पुनर्वास संस्थाले प्रदान गरेका सेवाहरुको उपयोग तपाईले राम्ररी गर्नुपर्नेछ । किनभने यसले धेरैजसो तपाई आएको पहिलो ३० दिनसम्ममात्र सेवाहरु प्रदान गर्नेछ । यी सेवाहरु ९० नब्बे दिनसम्म जारी रहन सक्नेछन् तर ती सेवाहरु यदि पहिलो ३० तीस दिनसम्म पूरा गर्न सकिंदैन भने मात्र ।

जब तपाई अमेरिकामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, तपाई आफै आफ्नो र तपाईको परिवारको लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ । सम्भव भए जति सक्दो चाँडो तपाईले कामको खोजी गर्नु पर्नेछ । पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई कुनै काम दिनै पर्ने भनी निर्देशित छैन । पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई एउटा मोवाईल, टेलिभिजन, कार, वा कम्प्यूटर दिनै पर्ने अथवा तपाईको भ्रमण ऋण र अन्य उधारो रसिदहरु तिर्नै पर्ने भनी निर्देशित छैन । यी सामानहरु किन्न र आफ्नो खर्च आफै बेहोर्न तपाईले काम गरी पैसा कमाउनु पर्नेछ ।

पुनर्वास संस्थासंग काम गरिरहेको बेलामा तपाईको अधिकार र कर्तव्यहरुः

पुनर्वास संस्थासंग काम गरिरहेको बेलामा तपाईको आफ्ना अधिकार र कर्तव्यहरु छन् । तपाईको अधिकारहरु निम्न छन् :

- ❒ अमेरिकामा पहिलो ३० तीस दिन भित्र निर्देशित सेवाहरु पाउनु ।
- ❒ पुनर्वास सहायकहरुद्वारा ईज्जतपूर्ण र निष्पक्षढंगले व्यवहार गरिनु ।
- ❒ तपाईको आफ्नोबारे विवरणहरु थाहा पाउनु ।
- ❒ तपाईको बारेमा भएको विवरणहरु गोप्य राखिनु । तपाईको वा अरुको सुरक्षा गर्न बाहेक पुनर्वास संस्थाका सहायकहरुले स्वीकृति विना तपाई वा तपाईको परिवारका गोप्य जानकारीहरु अरुलाई दिन वा भन्न पाउँदैनन् ।

४ पुनर्वास संस्था

पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीसंग काम गर्दा समय दिएको बेला जहिले पनि ठीक समयमा पुग्नु होला । तपाईको कुनै समस्याहरु वा प्रश्नहरु भए उनीहरुलाई भन्नुस् ।

यद्यपि केही पुनर्वास संस्थाहरु धार्मिक आस्थाका हुन्छन् तथापि उनीहरुलाई कुनै धार्मिक समुहमा शरणार्थीहरुलाई सदस्य बनाउन कर गर्ने अनुमति छैन ।

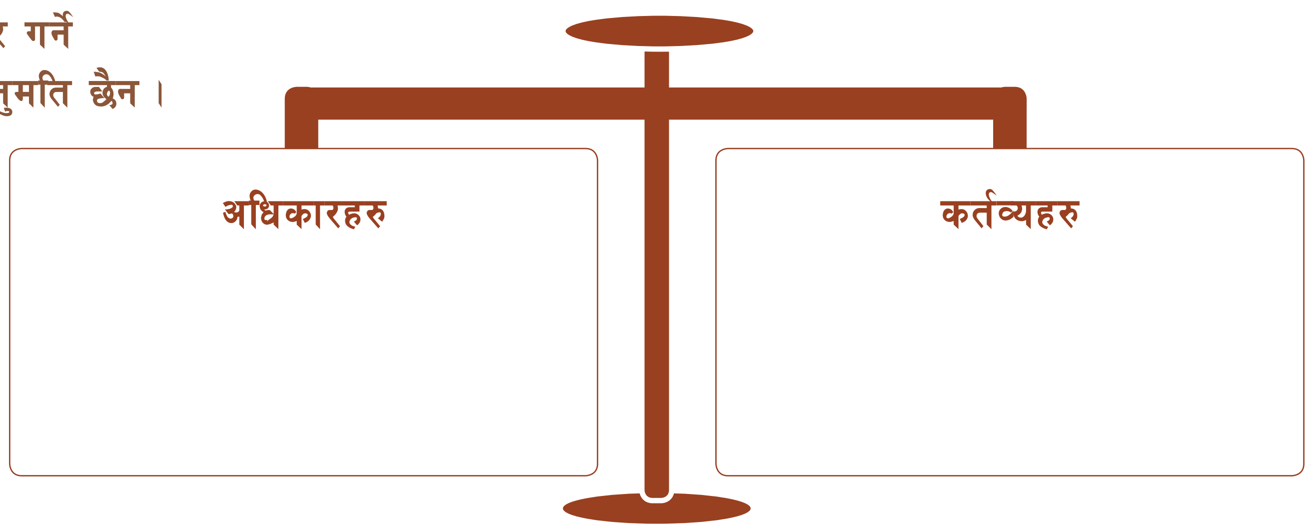
तपाईसंग काम गरिरहेका पुनर्वास संस्थाप्रति तपाईको पनि कर्तव्यहरु हुन्छन् । यी कर्तव्यहरुमा निम्न कुराहरु पर्छन् :

- ❒ भेटघाटको समय लिएको बेला समयमा पुग्नु ।
- ❒ अति जरुरी नभएका कुराहरुका लागि सहयोग माग्दा धैर्यवान् हुनु ।
- ❒ पुनर्वासका सहायकहरुसङ्ग आदरपूर्वक व्यवहार गर्नु ।
- ❒ तपाइको आफनो स्थितिमा भएका परिवर्तनहरुको बारेमा पुनर्वास सहायकहरुलाई सूचित गरी जानकारी दिने (उदाहरणको लागि तपाईले एउटा नयाँ काम पाए वा बिरामी परे) अथवा तपाईका संशयहरु उहाँहरुसङ्ग भन्ने र प्रश्नहरु सोध्ने ।

अमेरिकामा शरणार्थीकोरुपमा तपाईका अधिकारहरु र कर्तव्यहरु लेखिए वमोजिम नयाँ लाग्छन् भने पाना ५१ र पाना ५२ मा घेरा लाउनुस् ।

एकजना साथीलाई तपाईको पुनर्वास संस्थाको एकअर्काप्रति हुने अधिकारहरु र कर्तव्यहरुको बारेमा भन्नुस् ।

तपाईको अधिकारहरु र कर्तव्यहरुले तपाईको पुनर्वास संस्थासङ्ग एउटा सन्तुलित र स्वस्थ्य सम्बन्धको शुरुवात गर्छ । तलको तराजुमा अमेरिकामा आफ्नो पुनर्वास संस्थासङ्ग हुने अधिकार र कर्तव्यहरुको बारेमा चित्र कोर्नुस् अथवा लेख्नुस् ।



पुनर्वास संस्थाका प्रकारहरु

पुनर्वास संस्था व्यक्तिगत अथवा एउटा जनजातीमा आधारित संगठन हुनसक्छ। यद्यपि केही पुनर्वास संस्थाहरु धर्ममा आधारित हुन्छन् तथापि तपाईले उनीहरुको धार्मिक गतिविधिहरुमा भाग लिनुपर्दैन। पुनर्वास संस्थाहरुलाई शरणार्थीहरुले कुनै धार्मिक समूहमा सदस्य हुन उत्साहित गर्न स्वीकृति छैन।

तल एउटा पुनर्वास संस्थाको चित्र छ। तपाई के के देख्नुहुन्छ ? तपाई के के कुरा रहेछ भनी देख्नुहुन्छ ?

तपाई आफ्नो पुनर्वास समाजमा बस्नुमा धेरै राम्रा कारणहरु छन् ।

पुनर्वासित ठाउँबाट अन्य ठाउँमा सर्ने विचार गर्नु भएको छ भने आफ्नो पुनर्वास संस्थालाई खबर गर्नुस् ।

अन्य समुदायमा बसाईसराइ

कम्तिमा ६ महिनादेखि एक वर्षसम्म तपाईको पुनर्वास समुदायमा बसी रहनुमा धेरै राम्रा कारणहरु छन् । तपाई र तपाईको परिवारलाई सबै निर्देशित सेवाहरु प्रदान गरिनेछ र तपाईले आफ्नो पुनर्वास संस्थाको मद्दत र निर्देशन सेवा पाउनुहुनेछ । यसले तपाईलाई अमेरिकामा जीवन बारे सिक्न समय दिनेछ तथापि यदि तपाई अर्को समुदायमा सर्न सोच्दै हुनुहुन्छ भने तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई सर्न मद्दत दिन जिम्मेवार छैन अनि तपाई सरेको क्षेत्रमा रहेका पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई सहयोग गर्न निर्देशित छैनन् । तपाई अर्को ठाँउमा सर्ने विचार गर्दैहुनुहुन्छ भने आफ्नो पुनर्वास संस्थालाई खबर गर्नुस् । सर्ने निधो गर्नु भयो भने र तपाईको नयाँ समुदायमा कुनै पनि जरुरी सहयोग सेवाहरु चाहियो भने तपाईको सराइ व्यवस्था गर्न स्वयं जिम्मेवार हुनुहुनेछ । सरेको दश १० दिन भित्र तपाईको नयाँ ठेगानाको बारेमा तपाईले अमेरिकी सरकारलाई सूचित गर्नै पर्छ ।

अमेरिकामा पुगेको एक महिना भयो । अङ्ग चितले काम पाउन सकेन । उसको साथी टुन जौ अर्को राज्यमा बस्थ्यो र उसले अङ्ग चितलाई भन्यो कि उसले काम गर्ने गरेको राज्यमा शायद अङ्ग चितले काम पाउन सक्छ । टुन जौले अङ्ग चित र उसको परिवार टुन जौको डेरामा बस्न सक्ने कुरा पनि भन्यो । अङ्ग चित र उसको परिवारले आफ्ना सबै झोला/बाकसहरु तयार गरे र टुन जौको डेरामा सरे । टुन जौको सानो डेरामा भीडभाढ भयो । स्थानिय पुनर्वास संस्थाले अङ्ग चितलाई सहयोग गर्न सकेन । तत्कालै टुन जौले काम गर्ने ठाउँमा अङ्ग चितको लागि काम उपलब्ध थिएन । तपाईको विचारमा अङ्ग चितले के सही निर्णय गरेको थियो ? यदि तपाई अङ्ग चित हुनु भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

तपाईको पुनर्वास संस्थाले दिने सहयोगको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❒ कसरी तपाईको पुनर्वास संस्था सहयोगी हुनेछ ?
- ❒ आफ्नो पुनर्वास संस्थाको सहयोग विना अर्को समुदायमा वसाई सर्दाको स्थिति किन चुनौतीपूर्ण हुनेछ ?

समापन *

सही वा गलत ? तलका भनाईहरुमा तपाईको ज्ञान जाँच्नुस् । यी भनाईहरु पढ्नुस् अनि तपाईलाई उक्त भनाई सही लाग्छ भने *सही* लेखेको शब्दमा घेरा हाल्नुस् र तपाईलाई भनाई गलत लाग्छ भने *गलत* शब्दमा घेरा हाल्नुस् ।

१.	पुनर्वास संस्थाहरु तपाईको पहिलो ३० तीस दिनसम्म आवश्यक खर्चहरु र आधारभूत घरखर्चहरु दिएर मद्दत गर्न निर्देशित छन् ।	सही	गलत
२.	पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई नयाँ काठका सामानहरु दिनैपर्ने हुन्छ ।	सही	गलत
३.	पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई काम दिनै पर्छ ।	सही	गलत
४.	तपाईलाई आफ्नो फाईल बारे विवरण जान्ने अधिकार छ ।	सही	गलत
५.	पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरु तपाईको नयाँ समुदायको सहयोगीहरु हुन् र कुनै प्रश्न छ भने तपाईले उहाँहरुसंग प्रश्न सोध्न सजिलो महशुस गर्नुपर्छ ।	सही	गलत
६.	यदि तपाईले अर्को नयाँ समुदायमा सर्न रोज्नु भयो भने तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई सर्नको लागि र नयाँ समुदायमा भएका सेवाहरुसङ्ग सम्पर्क गराउन मद्दत गर्नैपर्छ ।	सही	गलत

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं. २२० मा दिईएका छन् ।

परिच्छेद पाँच
घरबास

अमेरिकामा घरबास धेरैजसो महङ्गो हुन्छ र बस्न एउटा उपयुक्त ठाउँ पाउन गाह्रो हुन सक्छ । शुरु शुरुमा तपाईको सीमित आम्दानी हुनेछ त्यसकारण तपाईको पहिलो डेरा चाहे अनुसार आदर्श नहुन पनि सक्छ । तपाईको शरणार्थी संस्थाले अमेरिकामा पुगेको पहिलो महिना भित्र घरबार होस् भनी निधो गर्नेछ । तपाईको संस्थाले तपाईको लागि एउटा सफा, खर्च बेहोर्न सकिने डेरा अनि एउटा सुरक्षित टोलमा खोज्नेछ ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» डेरा करारपत्र अथवा भाडा सम्झौतापत्र
» डेरा सुरक्षा र मर्मत् सम्भार

पुनर्वास संस्थाले अमेरिकामा पुग्दा पहिलो महिना पक्कै पनि तपाईको निवास (डेरा)को व्यवस्था गर्नेछ ।

परिच्छेद पाँच ५

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा घरबासको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस् , यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
डेरा	apartment	
	bathroom	
	cost	
	furniture	
	home	
	house	
	landlord	
	lease	
	rent	
	room	
	safety	
	utilities	

५ घरबास

जब तपाई पहिलो पटक आईपुग्नुहुन्छ, संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलेदेखि पुनर्वासित भएका नातेदारहरुसंग बस्न सक्नुहुन्छ अथवा तपाईलाई एउटा एपार्टमेन्ट (डेरा)मा, होटलमा अथवा एउटा संस्थाको स्वागत केन्द्रमा राखिनेछ । यदि तपाई एक्लो हुनुहुन्छ भने तपाईलाई एकजना अर्को एकल शरणार्थीसंग राखिनेछ ।

अमाल संयुत्त राज्य अमेरिकामा जान तयार हुंदैछिन् । उनले त्यहाँ दुइजना मानिसलाई चिन्छिन् । एकजना उनको काकाको छोरी (कजन) र अर्को एकजना साथी । काकाको छोरीले अमाललाई उनी पहिलो पटक संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउँदा एउटा घरमा बस्नेछिन् भनेर भन्छिन् । तर अमालको साथीले उनी एउटा सानो डेरा (अपार्टमेन्ट) मा बस्नेछिन् भनेर भन्छिन् । किन अमालका अमेरिकामा बस्ने दुइजना व्यक्तिहरुबाट अमालले फरक फरक जानकारीहरु पाईरहेकी छिन् ?

तपाईको पहिलेको घर वा घरहरुको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❒ तपाईको घर कस्तो देखिन्थ्यो ?
- ❒ के कारणले आफ्नो घर तपाईलाई महत्वपूर्ण लाग्यो ?
- ❒ किन तपाईले यसलाई तपाईको घर भन्नुभयो ?

आफ्नो घर (वा घरहरु) तपाईलाई किन महत्वपूर्ण लाग्यो त्यो झल्काउने एउटा चित्र कोर्नुस् ।

एकजना साथीलाई तपाईले केको चित्र कोरेको हो त्यसको बारेमा भन्नुस् । तपाईको पहिलेको घर (हरु) को बारेमा जब तपाई अमेरिकामा भेटेको मानिसहरुलाई भन्नुहुन्छ यो अभ्यास राम्रो हुनेछ ।

परिच्छेद पाँच ५

घरका प्रकारहरु

धेरैजसो अमेरिकी समुदायहरुमा कैयौं प्रकारका घरबास प्रणाली हुन्छन् ।

तलका घरका प्रकारलाई सही तस्विर छानेर मिलाउनुस् ।*

१. एपार्टमेन्ट (डेरा) — ए.

२. एकल परिवारको घर — बी.

३. गाडा भएको घर — सी.

४. एउटा घर वा अपार्टमेन्टको कोठा — डी.

* सहीउत्तर अनुसूची ए पाना नं. २२०मा दिईएको छ ।

तपाईलाई आवश्यक घरेलु प्रयोगका खाट, मेच, टेवल आदि काठका सामानहरुको ब्यवस्था गर्नु पुनर्वास संस्थाको जिम्मेवारी हो ।

डेरा भाडा ठाउँ ठाउँमा फरक हुन्छ ।

आफ्नो डेरा (अपार्टमेन्ट) भाडामा लिनु भन्दा पहिले तपाईले भाडा करारपत्र (सम्झौतापत्र) मा सहिछाप गर्नुपर्छ ।

डेरा भाडा करारपत्र (सम्झौतापत्र) मा सहि गर्नुको अर्थ, तपाईले निश्चित तोकिएको अवधिको लागि भाडामा लिएको हो र निश्चित समयमा भाडा तिर्नुहुन्छ भन्ने हो ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा मानिसहरुको लागि एउटा घर वा एपार्टमेन्टमा प्रायः स्टोभ भएको भान्सा, हातधुने सिन्क, एउटा फ्रिज, एउटा बैठक वा खानाखाने कोठा, एक वा एक भन्दा बढी सुत्नेकोठाहरु, एउटा स्नान (नुहाउने) कोठा र दराजहरु हुन्छन् ।

काठका सामानहरुको अवस्था

तपाईको पुनर्वास संस्था तपाई र तपाईको परिवारको लागि छनौट गरेको अपार्टमेन्ट (डेरा) वा घरमा आधारभूत काठका सामानहरु र घरेलु सामग्रीहरु राख्न जिम्मेवार छ । यी सामग्रीहरुमा काठबाट बनेका सामानहरु, तन्नाहरु, भान्सामा चाहिने खाद्य तथा अन्य सामग्रीहरु, र व्यक्तिगत सरसफाईका सामग्रीहरु पर्नेछन् । तपाईलाई नयाँ सामानहरु प्रदान गर्न यो संस्था निर्देशित छैन ।

हदीलको परिवार जब नयाँ घरमा पुगे, घरमा सेट नमिलेको मेच, टेबल, सोफाहरु (फर्निचर) देखेपछि उनीहरुले अचम्म माने । उनीहरुलाई थाहा थियो कि यी सामानहरु नयाँ हुने छैनन् तर यी एकनासको किन छैनन्?

घरबास खर्चहरु

घरबासमा लाग्ने खर्चहरु राज्य राज्यमा, शहर शहरमा र एउटा टोलबाट अर्को टोलमा समेत भिन्न हुन्छन् । तथापि तपाई जहाँ बसे पनि घर खर्चमा लाग्ने तपाईको मासिकखर्चहरुमध्ये सबभन्दा बढी हुनेछ ।

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

तपाईको मातृभूमि अथवा शरण लिएको देशमा घरबासमा लाग्ने खर्चहरुको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❐ के तपाईले योभन्दा पहिले घरबासमा लाग्ने खर्च गर्नु भएको छ ?
- ❐ तपाईले घरवासमा कति खर्च गर्नु भयो ?
- ❐ के तपाईले उपभोग गर्ने कुराहरु जस्तैः विजुली, ताप अथवा विजुलीको लागि खर्च गर्नु भयो ?
- ❐ तपाईका अन्य घरबासमा लाग्ने खर्चहरु के के थिए?

भाडा सम्झौतापत्र (करारपत्र)

अमेरिकामा जब तपाई एउटा अपार्टमेन्ट वा घर भाडामा लिनुहुन्छ त्यति वेला तपाईले “लीज” (करारपत्र) भनिने एउटा कागजमा सहीछाप गर्नैपर्छ । लीज (करारपत्र) एउटा कानुनी कागजपत्र हो जसले भाडेदार (तपाई)को अधिकार र कर्तव्यहरुको व्याख्या गर्छ ।

लीज (करारपत्र)ले अपार्टमेन्ट (डेरा)को मासिक भाडा दर तोक्छ । भाडामा उपभोगको सामानहरु ग्यास, तापको लागि खर्च गरिने तेल, विजुली, पानी अनि फोहर व्यवस्थापन् खर्च पर्न सक्छन् अथवा उपभोग गरिएका विधाहरुको छुट्टाछुट्टै रकम तिर्नु पर्ने हुन्छ । तपाईले लीज (करारपत्र)मा सहीछाप गर्नुभन्दा पहिले उपभोगका विधाहरु भाडामा गाभिएका छन् कि छैनन् भनी सोध्नु जरुरी हुन्छ ।

भाडेदारका जिम्मेवारीहरु

जब तपाई लीज (करारपत्र)मा सहीछाप गर्नुहुन्छ, निम्नलिखित कुराहरुको लागि स्वीकार गरेको बुझिन्छः ।

- ❐ अपार्टमेन्ट वा घरमा बस्ने कुल मानिसहरुको संख्या ।
- ❐ मासिक भाडा दर ।
- ❐ महिना महिना भाडा दिनु पर्ने दिन ।
- ❐ डेराको स्थिति (जुन सफा र राम्रो अवस्थामा वा क्षति नगरी राख्नुपर्छ) ।
- ❐ प्रायःजसो तपाई बस्ने महिनाहरु (१२ बाह्र महिना जति) ।
- ❐ लीज (करारपत्र) उल्लंघन् गरेमा भोग्नु पर्ने सर्तहरु ।

दुर्गा केही दिनमा संयुक्त राज्य अमेरिका तर्फ लाग्नेछ र केही कुराहरुमा उसको मन आत्तिएको छ । उसलाई थाहा छ डेरा भाडामा लिंदा उसले एउटा करार-पत्र(सम्झौता-पत्र) मा सहि गर्नुपर्ने हुन्छ । उसले सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कक्षाबाट सिक्यो कि कागजमा सहि गर्ने बेलामा कागजमा लेखिएका ती सबै कुराहरुबारे राम्ररी पढ्नु र बुझ्नु पर्छ । तर ती करार-पत्रमा जानकारीहरु प्रशस्त छन् । तपाईले दुर्गालाई कुनै करार-पत्रको बारेमा के भन्न सक्नुहुन्छ र उसले यी सबै कुराहरु राम्ररी बुझ्न कहाँ सहयोग पाउन सक्छ ?

आफ्नो कोठमा भएको आगो/धुवाँ-ध्वनी सूचक यन्त्र नझिक्नुस् । त्यो यन्त्र तपाई तथा अपार्टमेन्टमा बसेका अन्य निवासीहरुलाई आगो बाट बचाउनका लागि हो ।

बेदखल

यदि तपाईले भाडा करारपत्रमा गरिएको सम्झौता तोड्नु भयो भने तपाईलाई बेदखल गर्न सकिन्छ (तपाई अपार्टमेन्ट छोडेर जानै पर्छ) । उदाहरणको लागि यदि तपाईले अपार्टमेन्टको सम्पत्ति नराम्रोसङ्ग क्षति पुऱ्याउनु भयो भने तपाईलाई डेराबाट हटाउन/बेदखल गर्न सकिनेछ ।

घरधनीका जिम्मेवारीहरु

घरवास सम्बन्धि कानुनहरु घरधनीहरु तथा भाडेदारहरु दुवैलाई लागु हुन्छन् । घरधनीहरुले घाडामा दिएको घर सम्पत्तिमा हुनुपर्ने सुरक्षा र सरसफाईका खास मापदण्डहरु पुरा गरेको हुनुपर्छ । घरधनीले विजुली पानी सम्बन्धि पाइपहरु र तापक्रम प्रणाली राम्रो अवस्थामा छन् भनी विश्वस्त हुनु पर्छ । उनीहरुले धुवाँ/आगो सूचकयन्त्रहरु राख्नैपर्छ र घरमा कुनै किराफटेंग्रा वा मूसाहरु नभएको अवस्थामा राख्नै पर्छ । घरबास सम्बन्धि कानुनले जनजाति, धर्म वा मूलको देशको कारण घरधनीले भाडामा दिन अस्वीकार गर्न पाउँदैनन् भनी व्याख्या गर्छ ।

आफ्नो डेरामा बसेको केही महिना पछि, जौ ऊले भित्र हातमुख धुनेठाउँ (सिन्क) मा र वरिपरि सांङ्लाहरु देख्छ । उसको डेरा पनि धेरै फोहर भएको छ । डेरा सफा राख्ने जिम्मेवारी कसको हो ? सांङ्लाहरुबाट छुटकारा दिलाउने कामको जिम्मेवारी कसको हो ? सहयोग पाउनको लागि जौ ऊले घरधनीलाई के भन्नुपर्छ ?

अमेरिकामा घरधनी र भाडेदारहरुको अधिकार र जिम्मेवारीहरु कसरी समान छन् अथवा कसरी तपाईको पूर्व अनुभवभन्दा फरक छन् त्यसको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❒ के तपाईले पहिले कहिल्यै घर भाडामा लिनु भएको छ ?
- ❒ तपाईको घरधनी केको लागि जिम्मेवार थिए ?
- ❒ भाडेदारकोरुपमा तपाईका के के जिम्मेवारी थिए ?
- ❒ भाडेदारकोरुपमा तपाईका के के अधिकारहरु थिए ?

घरबासको सुरक्षा

तपाईको डेरा वा घर सुरक्षित राख्नु महत्वपूर्ण कुरा हुन्छ ।

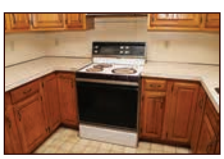
तलका सही आकृतिसङ्ग सुरक्षां सम्बन्धि संकेत मिलाउनुस् । *

१. **ढोकाहरु र झ्यालहरु**

२. **अपरिचितहरु**

३. **धूवाँसूचकयन्त्रहरु**

४. **आगो निभाउने यन्त्र**



५. **चूल्हो**

ए. तपाईको घरमा भएको धूवाँसूचक यन्त्रहरु नझिक्नुस् अथवा बन्द नगर्नुस् । धूवाँ आएको बेला तपाईको घरमा केही कुरा जलीरहेको छ भनी तपाईलाई थाहा दिन धूवाँसूचक यन्त्रहरु बज्दछन् ।

बी. आगो लाग्न सक्ने लुगाफाटो तथा अन्य कुराहरुलाई चुल्होभन्दा टाढा राख्नुस् । केही कुरा पकाउँदा चूल्हो नछोड्नुस् ।

सी. तपाइको घरमा अपरिचत व्यक्तिहरुलाई भित्र पस्न नदिनुस् । यदि अपरिचत व्यक्तिहरु तपाईको ढोकामा ढकढक्याउन आए भने कोठा भित्र छिर्न दिनुभन्दा पहिले उनीहरु के चाहन्छन् भनी सोध्नुस् । उनीहरुसङ्ग कुरा गर्न आउँदैन र उनीहरुले तपाईलाई असजिलोमा पारे भने कोठा भित्र पस्न नदिनुस् ।

डी. तपाई आफू घर भित्र भएतापनि संधै भित्रबाट ताल्चा मार्नुस् । जब तपाई आफ्नो घरबाट निस्कनु हुन्छ, झ्याल ढोकाहरुमा ताल्चा मार्नुस् ।

ई. सानोतिनो आगो लाग्यो भने, जुन लाग्न सक्छन् त्यो निभाउन आगो निभाउने यन्त्र प्रयोग गर्नुस् । (उदाहरणको लागि खाना पकाउँदा आगो लागेमा) । तैलिय बस्तुमा लागेको आगो निभाउन पानीको प्रयोग कहिल पनि नगर्नुस् । ठूलो आगो लागेपछि, आफू बसेको घर तुरुन्त छोड्नुस् र ९-१-१ ९ढ(ज्ञ(ज्ञ० मा फोन गरेर आकस्मिक सेवाहरुलाई बोलाउनुस् । (9-1-1 को बारेमा अरु जान्नको लागि परिच्छेद ६मा हेर्नुस्) ।

विगतमा तपाईले गरेको अभ्यासहरुलाई माथि दिइएको सुझावको आधारमा सुरक्षा मापनहरुलाई घेरा लाउनुस् । आफ्नो एकजना साथीलाई कसरी तपाईले यी सुरक्षा मापनहरुको अभ्यास गर्नुभयो भन्नुस् अनि तपाईलाई लागेको नयाँ कुराहरुमा संकेत चिनो लाउनुस् ।

* सहीउत्तर अनुसूची ए पाना नं. २२०मा दिईएको छ ।

खानेकुरा बाहिर अनि रेफ्रिजरेटर मा पनि छोपेर राख्नुहोस् । खाना बाहिर छोड्यो भने किराफटेंग्रा र मूसाहरु आकर्षित हुनेछन् ।

घरबास सम्बन्धि मर्मत् सम्भार

तपाईको घरलाई राम्रो अवस्थामा र सफा राख्नु महत्वपूर्ण हुनेछ ।

- ❒ खानालाई छोप्नुस् र फ्रिजमा राख्नुस् । खानालाई नछोपेर राख्ता र तख्ता वा फलेकमा राख्नाले किराफटेंग्रा, साङला वा मूसाहरु आकर्षित हुन्छन् ।

- ❒ सबै फोहर एउटा फोहर फाल्ने ठूलो भाँडामा राखिएको प्लाष्टिकको झोलामा राख्नुस् । सम्भव छ भने तपाईको फोहोरहरु भएको झोला फोहोर फाल्ने ठूलो ढ्वांगमा फाल्नुस् । तपाईको घरमा भएको फोहोरले किराफटेंग्रा, साङला वा मूसाहरुलाई आकर्षित गर्नेछन् ।

- ❒ भान्साको सिंकको पानी जाने पाईप वा ठाउंमा फुल (अण्डा) को बोक्राहरु, हाडको टुक्राहरु, अथवा फलफूल वा तरकारीका बोक्राहरु नराख्नुस् । स्नानकोठाको सिंक (हातमूख धुने भाँडो) मा अथवा नुहाउने पानी जाने ठाउँमा अथवा चर्पी भित्र कपाल जस्ता कुरा नराख्नुस् । यी कुराहरु फोहोर फाल्ने भाँडोमा राख्नुस् ।

- ❒ चर्पीको कमोट भित्र दिसा पुछेको कागज बाहेक अन्य कुरा केही पनि नराख्नुस् । जस्तै रजस्वला हुँदा प्रयोग गरिने सरसफाई प्याड वा केटाकेटीको मलमूत्र भएको डाइपर । आफ्ना केटाकेटीलाई कमोट भित्र दिसा पुछेको कागज बाहेक अन्य केही पनि राखेर पानीको टुटी चलाउनु (फ्लश गर्नु) हुन्न भनी सिकाउनुस् ।

- ❒ नुहाउने कोठाको ढोका पुरा लाउनुस, नुहाउने धाराको पानी बाहिर नआओस् भनी टब भित्र पर्नेगरी पर्दा लाउनुस् । अनि नुहाइसकेपछि टब बाहिर भूईमा भएको बाथम्याटको प्रयोग गर्नुस् ।

- ❒ जब तपाईको घरको धूवाँसूचक यन्त्र धूवाँ नहुंदा पनि बज्न थाल्छ, यसको मतलव हो यन्त्रलाई नयाँ ब्याटरी चाहियो । तुरुन्तै ब्याटरी फेर्नुस् । धूवाँसूचक यन्त्र संधै अन भै रहनु वा चलीरहनु पर्छ र काम गरिरहेको हुनु पर्छ ।

परिच्छेद पाँच ५

जब ट मे कामबाट घर फर्कन्छिन, त्यहाँको भान्साबाट नराम्रो गन्ध आईरहेको हुन्छ। उनले कहाँ कहाँबाट गन्ध आएको होला भनि थाहा पाउन के के जाच्नु पर्छ ? भविष्यमा पनि भान्साबाट नराम्रो गन्ध नआओस भनेर ट मेले के के काम गर्न सक्छिन् ?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको नयाँ घर (डेरा) तपाईको पहिलो घर वा डेराभन्दा कतिको समान वा भिन्न हुन सक्ला ? समानताहरु र भिन्नताहरुको बारेमा तलका कोष्ठहरुमा लेख्नुस् अथवा चित्रहरु कोर्नुस् - उदाहरणको लागि कोठाको संख्या वा प्रकारहरु, स्नान कोठाको टुटी धाराहरुको प्रकारहरु, चिसो वा तातो पानी, अनि सफागर्ने तरिकाहरु :

समानताहरु	भिन्नताहरु

तपाईको विचारमा यी समानताहरु र/वा भिन्नताहरुले तपाईलाई छिटो बुझ्न र अभ्यास गर्न सजिलो हुनेछ वा झन् कठिन हुनेछ ?

तपाईको नयाँ घर वा डेराको बारेमा तपाईले के के थाहा पाउनुपर्छ त्यो पत्ता लगाउन आफ्नो एकजना साथीसङ्ग एकजना घरधनीसङ्ग एकजना भाडेदारले कुरा गरेजस्तो अभिनय गर्नुस्। तपाईले निम्नकुराहरु सोध्न सक्नुहुन्छ :

- ❒ भाडा कति हो ?
- ❒ भाडा तिर्ने अन्तिम म्याद कहिले हो ?
- ❒ के उपभोगका अन्य कुराहरु भाडामा समावेश छन् ?
- ❒ समस्या भएको बेलामा मैले कसलाई खबर गर्ने ?
- ❒ भाडा करारपत्र कहिलेसम्मको लागि हो ?

तपाईको आफ्नै प्रश्नहरु पनि सोच्नुस् र सोध्नुस्।

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।
यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. तल दिईएका कार्यहरुमा के के गर्दा तपाईको घरमा किरा-फटेंग्रा अथवा मूसाहरु आउन सक्छन् ?

ए. खानालाई नछोपी काठको दराजमा राखेमा ।

बी. खानालाई फ्रिजमा राखेमा ।

सी. भान्साको फोहर धेरै दिनसम्म फोहर फाल्ने भाँडोमा राखेमा ।

डी. ए. र सी. दुबै ।

२. यदि तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिकामा एउटा अपार्टमेन्ट वा घर भाडामा लिनु भयो भने के तपाईले एउटा लीज अथवा भाडा करारपत्रमा सही गर्नु पर्छ ?

ए. हो ।

बी. होईन ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नम्बर २२० मा दिईएका छन् ।

३. अपरिचित मानिसहरु तपाईको ढोकामा आए भने तपाईले के गर्नु पर्छ ?

ए. ढोका खोल्ने र भित्र आउन दिने ।

बी. यदि तपाई अलि अलि अंग्रेजी बोल्नुहुन्छ भने उनीहरुलाई उनीहरु को हुन् र के चाहन्छन् भनेर सोध्ने ।

सी. उनीहरुको कारणले असजिलो भएमा भित्र पस्न नदिने ।

डी. बी. र सी. दुवै ।

४. जब तपाई लिज वा भाडा करारपत्रमा सही गर्नुहुन्छ, तपाई कुन कुन कुरा स्वीकार गर्दैहुनुहुन्छ ?

ए. मासिक भाडाको रकम तिर्छु भनी ।

बी. तपाई बस्ने सबै महिनाहरुको रकम तिर्छु भनी ।

सी. अपार्टमेन्ट वा घरमा बस्ने मानिसहरुको संख्या ।

डी. माथिको सबै ।

५. के तपाईको पनुर्वास संस्थाले तपाईलाई नयाँ नयाँ काठका सामानहरु दिनैपर्छ ?

ए. हो ।

बी. होईन ।

६

परिच्छेद छ
सामुदायिक सेवाहरु

तपाईको पुनर्वास संस्था बाहेक अन्य सेवाजन्य संस्थाहरु हुन्छन् । यी सेवाहरु तपाईको समुदायमा अन्य सेवाजन्य संस्थाहरु उपलब्ध हुने नहुने ठाउँ ठाउँमा भिन्न हुन्छन् ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयमा छलफल गर्नेछ

» सरकारी सेवाहरु
» व्यक्तिगत सहयोग सेवाहरु
» नागरिक सेवाहरु

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा उपलब्ध सामाजिक सेवाहरुको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
शिशु-स्याहार	child care	फातिमाले शिशु-स्याहारको लागि सेवा दिने संस्था खोज्छिन जसले गर्दा उनी अंग्रेजी भाषा कक्षा जान सकुन्।
	community	
	emergency	
	library	
	parks	
	public	
	recreation	
	translation	

सरकारी समाजसेवी संस्थाहरुले विशेष सेवाको आवश्यकता चाहिने व्यक्तिहरुलाई मद्दत गर्छन् ।

निम्न आम्दानी हुने परिवारहरु, परिवार संख्या एवम् आम्दानीको आधारमा सरकारले खानाको लागि आर्थिक सहयोग दिन्छ ।

तपाइको मातृभूमि अथवा आफूले शरण लिएको देशमा तपाईले पाउन सक्ने सहयोगहरुको बारेमा सोच्नुस् ।

सरकारी अनुदान

सरकारी सामुदायिक सेवा संस्थाहरुले समुदायमा नागरिकहरुलाई सेवाहरु प्रदान गर्दछन् । उनीहरुले विशेष आवश्यकताहरु चाहिने नागरिकहरुलाई मद्दत गर्छन् जस्तै निम्न-आम्दानी भएका परिवारहरु, घर विहीन र अपाङ्ग वा अशक्त नागरिकहरु । सरकारी कार्यक्रमहरुमा सहभागिताको लागि सख्त समय सीमाहरु र निर्देशिकाहरु तोकिएका हुन्छन् । उनीहरुले प्रदान गर्ने सेवाको प्रकारहरु र रकम दिने कुरामा भिन्नता हुन्छ । तल केही सरकारी कार्यक्रमहरुको बारेमा लेखिएका छन् जसले शरणार्थीहरुलाई सहयोग गर्छन् ।

नगद अनुदान कार्यक्रमहरु ।
दुईवटा कार्यक्रमले त्यस्ता मानिसहरु जसलाई काम पाउन कठिन छ, जरुरतमन्द परिवारको लागि अस्थायी आर्थिक अनुदान (TANF) प्रदान गर्छन् । पहिलो हो जरुरतमन्द वालवालिका भएका मातापिताको लागि अस्थायी अनुदान र दोश्रो हो केटाकेटी नभएका एकल र विवाहित शरणार्थीहरुको लागि शरणार्यी अनुदान (आर सी ए/RCA) ।

साझेदारी अनुदान कार्यक्रम ।
धेरै पुनर्वास संस्थाहरुले कामगर्न चाहने व्यक्तिहरु जसलाई सुरुमा केही आर्थिक सहयोग चाहिन्छ त्यस्ता शरणार्थीहरुलाई नगद अनुदानको सट्टामा यो कार्यक्रम प्रदान गर्छन् । यो कार्यक्रममा दर्ता भएका शरणार्थीहरुले सक्दो चाँडो काम खोज्न वाचा गरेका हुन्छन् । बदलामा उनीहरुले सम्भव भएसम्म आर्थिक अनुदान, काम सम्वन्धि सल्लाह सेवा र रोजगार खोज्ने सेवाहरु पाउँछन् ।

अतिरिक्त पोषण अनुदान कार्यक्रम। संघीय कार्यक्रमले खाध्य सामग्री खरिद गर्न निम्न-आम्दानी भएका मानिसलाई आर्थिक अनुदान प्रदान गर्छ। यस कार्यक्रममा व्यक्तिलाई एउटा रासन कार्ड दिईन्छ जुन कार्डलाई प्रत्येक महिना कुनै खास मूल्यको खाध्य सामग्री किन्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। शरणार्थीहरुले खाना अनुदानको लागि स्थानिय सरकारी कार्यलयमा निवेदन दर्ता गर्न पाउँछन्। अनुदानको राशी परिवार संख्या र आम्दानीमा आधारित हुन्छ।

अतिरिक्त सुरक्षाको लागि आम्दानी। यो एउटा संघीय सरकारको नगद अनुदान कार्यक्रम त्यस्ता व्यक्तिहरुको लागि हो जो आँखा देख्दैनन्, अशक्त छन् र जो ६५ पैसठ्ठी वर्ष नाघेका र जसको निम्न वा कत्ति पनि आम्दानी हुँदैन।

शिशु स्याहार अनुदान कार्यक्रमहरु। केही समुदायहरुले काम खोज्न र काम गर्न सकुन भनेर निम्न-आम्दानी भएका व्यक्तिहरुको लागि निशुल्क अथवा कम शुल्क लाग्ने शिशु स्याहार सेवा प्रदान गर्छन् (शिशु स्याहारको बारेमा अझ बढि जान्नको लागि परिच्छेद १२ मा हेर्नुस्)।

अब्बासले जब उ संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्स्थापित हुन्छ उसले सरकारी अनुदान पाउनेछ भनि विश्वास गर्दछ। जब उसले विमानस्थलमा आफ्नो केश म्यानेजर (फाँटवाला प्रबन्धक)लाई भेट्छ उसले आश गर्छ कि केश म्यानेजर (फाँटवाला प्रबन्धक) ले उसलाई नगद या चेक दिनेछ। तर उसले केही पनि पाउँदैन। यस्तो किन भएन ? के कस्तोरुपमा तपाईले सरकारी अनुदान पाउन सक्नुहुन्छ ?

व्यक्तिगत सहयोग

व्यक्तिगत सहयोग संघ संगठनहरुले पनि सेवाहरु प्रदान गर्छन् जस्ले शरणार्थीहरुलाई मद्दत पुऱ्याउँछन्। यी सेवाहरुले प्रदान गर्ने रकम र प्रकारहरु ठाउँ ठाउँमा भिन्न हुन्छन् तर धेरै समुदायहरुले निम्नलिखित सेवा प्रदान गर्छन् :

- ❒ सल्लाह सेवा।
- ❒ आप्रवास सेवा।
- ❒ अंग्रेजी कक्षाहरु।
- ❒ रोजगारहरु खोज्न सहयोग (रोजगार सल्लाह सेवा र व्यवसायिक तालिम)।
- ❒ अनुवाद सेवाहरु।

गोपीलाई थाहा छ कि उनले अंग्रेजी भाषा सिक्न शुरु गर्नुपर्छ। उनले आफ्नो पुनर्वास संस्थाले अंग्रेजी सिकाउंदैन भनी थाहा पाउँछिन् तर आफ्नो संस्थाले समुदायमा भएको कक्षा पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछ। गोपीले कहाँको कक्षामा पढ्नेछिन् ?

धार्मिक समूहहरुले मद्दत तथा सहयोग दिन सक्नेछन् । शरणार्थीहरुले उनीहरुको सेवा लिन उनीहरुको धार्मिक कार्यक्रमहरुमा सहभागी हुन आवश्यक छैन ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तीन थरिका आपतकालिन सेवाहरु छन्: अग्नी/आगो नियन्त्रण विभाग, प्रहरी सेवा र आपातकालिन स्वास्थ्य सेवासहितको गाडी ।

साधारण प्रकारका दुई व्यक्तिगत संस्थाहरु हुन्छन् : समुदायमा आधारित संघ संगठनहरु र धार्मिक आस्थामा आधारिथ संघ संगठनहरु ।

समुदायमा आधारित संघ संस्थाहरु :

यी संघ संगठनहरु स्थानिय समुदायमा संचालित हुन्छन् र उनीहरुले समुदायका सदस्यहरुलाई मनोरञ्जनात्मक, सामाजिक र शैक्षिक सेवाहरु प्रदान गर्छन् । तपाईले आफ्नो समुदायमा एक खास प्रकारको समुदायमा आधारित संस्था पाउन सक्नु हुनेछ, जुन जातिमा आधारित संघसंगठनहरु हो । यी संघ संस्था पूर्व शरणार्थी र आप्रवासीहरुबाट बनेका हुन्छन् र तीनले नवआगन्तुकलाई उनीहरुको समुदायामा मद्दत गर्छन् । कुनै संस्थाले प्रौढ शिक्षा कक्षाहरु प्रदान गर्छन्, कुनै संस्थाहरुले महिलाहरुको समुहहरु व्यवस्थापन गर्छन् र सांस्कृतिक अनि मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरु चलाउँछन् ।

आस्थामा आधारित संघ संगठनहरु :

गिर्जाघर, मस्जिदहरु, यहुदी उपासना गृहहरु तथा अन्य धार्मिक समुहहरुले पनि विभिन्न सेवाहरु प्रदान गर्न सक्छन् । वयस्क व्यक्तिहरुको लागि कुनै संस्थाले दोश्रो भाषाको रुपमा अंग्रेजी कक्षाहरु (ESL Classes) संचालन गर्छन्, कुनै संस्थाले प्रयोग भएका लुगाफाटाहरु र काठका सामानहरु सित्तैमा दिन्छन् । यी सेवाहरु प्रयोग गर्नेहरु कसैले पनि त्यो समूहको धार्मिक गतिविधिमा भाग लिनु पर्दैन । अमेरिकामा आफूले जसरी पूजा गर्न चाहनुहुन्छ अथवा पूजै गर्दिन भन्नुहुन्छ भने पनि त्यो तपाईको स्वतन्त्रता हो ।

एउटा क्रिश्चियन चर्चले जौ मेन र उसको परिवारलाई हरेक हप्ता एक निशुल्क खानाको पाकेट प्रदान गर्दछ। जौ मेन र उसको परिवारलाई खाना आवश्यक छ तर उनीहरु क्रिश्चियन होईनन् र हुन पनि चाहदैनन्। के जौ मेनले खाना स्वीकार गर्नु पर्छ ? किन गर्नु पर्छ वा किन गर्नु पर्दैन ?

नागरिक समाज सेवाहरु

हरेक समुदायमा त्यहाँका प्रत्येक व्यक्तिलाई नागरिक सेवाहरु उपलब्ध छन् यी सेवाहरुको बारेमा तपाईले बुझि राख्नु पर्छ जस्ले गर्दा तपाईले फाइदा पाउन सक्नुहुन्छ। सबै भन्दा साधारण नागरिक सेवाहरु मध्ये केही हुन् :

आकस्मिक सेवा र ९-१-१ (911) मा फोन। सबै समुदायमा वारुणयन्त्र र आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाहरु उपलब्ध छन्। आकस्मिक सेवामा मद्दत पाउन फोनमा ९११ मा डायल गर्नुस् अनि अपरेटरलाई कुन सेवा (प्रहरी, वारुणयन्त्र वा स्वास्थ्य सेवाको एम्वुलेन्स् गाडी) चाहिएको हो भन्नुस् साथै तपाईको ठेगाना पनि भन्नुस्। यदि तपाईले आफूलाई परेको आकस्मिक समस्या अंग्रेजीमा भन्न सक्नु हुन्न भने "हेल्प" वा "इमरजेन्सी" मात्र भन्नुस् तर फोन बन्द नगर्नुस्। टेलीफोनको लाइन खुलैछ भने अपरेटरलाई तपाई कहाँ हुनुहुन्छ त्यो थाहा पाउन मद्दत पुग्छ।

गोरी मायाको बलेको मैनबत्ति भुंईमा खसेर कार्पेटमा आगो लाग्छ। उनी अझै अंग्रेजी बोल्दिनन् तर ९-१-१ मा फोन गर्न भने सम्झन्छिन्। जब अपरेटरले सोध्छ, गोरी माया भन्छिन्, "नो ईगलिश (अंग्रेजी होईन) फायर (आगो)। उनको लागि "फायर भन्नु किन जरुरी थियो ? गोरी मायाले अरु के के कुरा गर्न सम्झनु पर्छ?

संयुक्त राज्य अमेकिामा तीनवटा मुख्य प्रकारका आकस्मिक सेवाहरु छन्।

तल लेखिएको आकस्मिक सेवाका नामहरु पढ्नुस् र प्रत्येकले प्रयोग गर्ने गाडीसंग मिल्नेगरी एउटा रेखा कोर्नुस्।*

१.

२.

३.

ए. वारुणयन्त्र

बी. प्रहरी

सी.एम्वुलेन्स्

* सहि उत्तर अनुसुची ए पाना नं २२० मा दिएका छन्।

प्रहरी अधिकृतहरुले नागरिकको सुरक्षा र उनीहरुलाई मद्दत गर्छन् । तपाईले उनीहरुले जे गर्ने भन्छन् त्यो गर्नु पर्छ । उनीहरुसंग डराउनु हुँदैन ।

आकस्मिक हुन् वा होइनन् निर्णय गर्नुस् । यदि हुन् भने कुनचाहिं आकस्मिक सेवकालाई बोलाउन त्यो निर्णय गर्नुस *

के यो अवस्था आकस्मिक सेवा चाहिने अवस्था हो?**	हो ९-१-१ मा फोन गर्नुस			होइन ९-१-१ मा फोन नगर्नुस्
	आगो	प्रहरी	एम्बुलेन्स्	
१. तपाई मध्यरातमा बिउँझनुहुन्छ र सडकपारिको घरमा आगो लागेको देख्नुहुन्छ ।				
२. एउटा आठ वर्षकी वालिकाले जो तल छिमेकमा बस्छिन, तपाईको छोराको खेल्ने भकुण्डो आफ्नो घर लान्छिन ।				
३. तपाइकी छोरी एउटा रुखबाट खसिन र उनी ठूलो पीडामा छिन ।				
४. तपाइको घरको अग्निसूचकयन्त्र बजिरहेको छ तर आफ्नो अपार्टमेन्ट जाँच्दा कतै आगो लागेको छैन ।				
५. तपाईले सहरबाट बाहिर गएका छिमेकीको अपार्टमेन्टमा एक रात अपरिचित व्यक्ति घर भित्र छिर्ने प्रयास गरेको देख्नुहुन्छ ।				
६. सब्जी काट्दा तपाइले अचानक आफ्नो औंला काट्नुहुन्छ र एउटा सानो पट्टि लाएपछि रगत बग्न रुक्छ ।				

* सहि उत्तर अनुसुची ए पाना नं २२० मा दिएका छन् ।

** यो गतिविधिको विचार संयुक्त राज्य अमेरिकी साँस्कृतिक अभिमूखिकरण छात्र निर्देशिका वाट उद्दृत गरिएको हो जुन निर्देशिका पूर्वी एसियामा पुनर्वास सहयोग केन्द्र (इन्टरनेशनल रेस्क्यू कमिटि)द्वारा विकसित गरिएको हो ।

प्रहरी । प्रहरी अधिकृतहरु नागरिकहरुका सेवकहरु हुन् जसले नागरिकको सुरक्षा गर्छन् र उनीहरुलाई मद्दत दिन्छन् । तपाईले प्रहरीले अह्राएको कुरा मान्नुस् र उनीहरुसंग नडराउनुस् । यदि कुनै प्रहरी अधिकृत तपाई समक्ष आउँछन् र तपाईलाई रुक्न भन्छन् भने त्यसै गर्नुस् । तपाई भाग्दाखेरी तपाईले कुनै गलत काम गर्नु भएको छ भन्ने बुझिन्छ साथै तपाईको लागि समस्या पर्न सक्नेछ । प्रहरीसंग कुरा गर्न सक्नुहुन्न वा आउँदैन भने एकजना नेपाली दोभाषेको सेवा माग्नुस् अथवा तपाइको पुनर्वास संस्थासंग सम्पर्क गर्नुस् ।

टी रे पसलतिर गैरहेको छ र सडक पार गर्छ । तव उसले एउटा चौवाटो देख्छ र त्यही बाटो हिंड्नु पर्थ्यो भनि सोच्छ । एकजना प्रहरी अधिकृत टी रे भए तर्फ आउँछ, त्यो देखेर टी रे भाग्छ । प्रहरी अधिकृतले पनि टी रेलाई लखेट्छिन् र उसलाई समात्छिन् । प्रहरी अधिकृतले टी रेलाई त्यसरी बाटो नकाट्नु पर्ने ठाउँमा हिंडेकोमा एउटा टिकट दिईन् र भागेकोमा जरिवाना गरिन् । के के दुईवटा कुरा गरेको भए टी रेले जरिवाना तिर्नु पर्ने थिएन ? संयुक्त राज्य अमेरिकाको प्रहरीको बारेमा टी रेलाई तपाईले के के भन्नुहुन्थ्यो ?

पुस्तकालयहरु । सार्वजनिक पुस्तकालयहरुमा पुस्तकहरु तथा अन्य कुरा हुन्छन् जस्तै सी.डी. र डी.भी.डी.हरु जुन त्यहाँका निवासीहरुले सित्तैमा केही हप्ताको लागि घरमा ल्याउन सक्छन् । तपाइले पुस्तकालयबाट कुनै कुराहरु आफूसंग ल्याउन पूस्तकालयको सदस्यताको कार्डका लागि निवेदन दर्ता गर्नैपर्छ । पुस्तकालयहरुले प्रायः अंग्रेजी वा टाइपिङ्ग कक्षाहरु सदस्यहरुको लागि चलाउंछन् र त्यहाँ सार्वजनिक प्रयोगको लागि कम्प्यूटरहरु पनि उपलब्ध हुन सक्छन् ।

सार्वजनिक उद्यान तथा मनोरञ्जन । स्थानिय उद्यानहरुले नागरिकको लागि वनभोज गर्ने क्षेत्रहरु र खेल मैदानहरु बनाएको हुन्छ । धेरैजसो उद्यानहरुको आगन्तुकहरुले के के गर्न पाउँछन् वा पाउदैनन् भन्ने बारेमा नियमहरु भएको हुन्छ । केही उद्यानहरु निशुल्क हुन्छन् तर अन्यले प्रवेश शुल्क लिन्छन् ।

अमिना केटाकेटीको लागि खेल्ने आँगन नभएको एउटा डेरामा बस्छिन् । उनलाई थाहा छ कि उनले आफ्नो केटाकेटीलाई बाहिर बाटोमा खेल्न दिन हुन्न । अमिनाको केटाकेटीहरु कहाँ खेल्न सक्छन् ?

अमेरिकामा उपलब्ध सेवाहरुलाई तपाइको मातृभूमि वा आफूले शरण पाएको देशसंग दाँज्नुस् ।

- ❐ कुन कुन सेवाहरु समान छन् ?
- ❐ कुन कुन सेवाहरु भिन्न छन् ?

यी समानता र भिन्नताहरुको बारेमा तल चित्रमा कोर्नस् वा लेख्नुस् ।

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।
यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. तलको कुन समूहलाई सरकारी समुदाय सेवाले मद्दत गर्दैन ?

ए. निम्न-आम्दानी भएका व्यक्ति/परिवारहरुलाई ।

बी. अपांग वा अशक्त भएका व्यक्तिहरु/परिवारहरुलाई ।

सि. घर विहीन भएकाहरुलाई ।

डी. धनी व्यक्तिहरुलाई ।

२. तपाई आफ्नो छिमेकी जस्तै एकै समयमा अमेरिका पुग्नुभयो । तपाई एउटै अपार्टमेन्ट भवनमा बस्नुहुन्छ तर तपाइलाई थाहा हुन्छ उस्को पाँचजना परिवारले सरकारबाट बढी अनुदान पाइरहेको छ । के सरकारले कुनै गल्ती गऱ्यो ?

ए. हो ।

बी. होइन, किनभने सरकारी सामुदायिक सेवाहरु परिवार संख्या र अन्य कारकहरु अनुसार फरक हुन्छ ।

* सही उत्तरहरु अनुसुची ए पाना नम्वर २२०मा दिइएका छन् ।

३. यदि तपाई एउटा धार्मिक संस्थाको अंग्रेजी कक्षामा सिक्नुहुन्छ भने अंग्रेजी कक्षामा पढिरहन तपाईले त्यो धर्म अपनाउनै पर्छ ।

ए. सही ।

बी. गलत ।

४. अमेरिकीहरु प्रहरी अधिकृतलाई भेटेपछि कस्तो महसुस गर्छन वा कसरी कुरा गर्छन् ?

ए. उनीहरुले सुरक्षित तथा रक्षा गरिएको अनुभव गर्छन् ।

बी. उनीहरु डराउँछन् ।

सी. उनीहरुले प्रहरी अधिकृतको बेइज्जती गर्छन् ।

डी. उनीहरु डरले भाग्छन् ।

५. के सार्वजनिक पुस्कालयहरु त्यस्ता ठाउँहरु हुन् जहाँ तपाईले निशुल्क पुस्तकहरु, संगीतका सी.डी. र डि.भी.डी.हरु केही दिनको लागि पैंचो ल्याउन सक्नुहुन्छ ?

ए. सही ।

बी. गलत ।

परिच्छेद छ ६

परिच्छेद सात
यातायात

जब तपाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलो पटक पुग्नुहुन्छ, शायद आफु जानुपर्ने ठाउंहरुमा पुग्नको लागि धेरैजसो समय हिंड्नमा नै खर्चिनुहुनेछ। छिट्टै नै तपाईले सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न शुरु गर्नुहुनेछ। सार्वजनिक यातायात ठाउं ठाउंमा धेरै फरक फरक हुन्छन्। केही ठाउंमा, तपाईले जान चाहनु भएको प्रायः सबै ठाउंमा यसले लिएर जान सक्छ। अन्य ठाउंमा, सार्वजनिक यातायात धेरै नपाईने पनि हुन्छ वा नभएको पनि हुन्छ। तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई नयाँ समुदायमा पुगे लगत्तै त्यहाँको सार्वजनिक यातायातबारे जानकारी दिनेछ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» सार्वजनिक यातायातका गाडीहरु
» ट्राफिक चिन्हहरु र सडक सुरक्षा
» गाडीधनी हुनु र चलाउनु

नागरिक यातायात सेवा ठाउँ ठाउँमा फरक छ। कुनै ठाउँमा प्रशस्त यातायातका साधनहरु हुन सक्छन् र कुनै ठाउंमा केही मात्र।

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा यातायातको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
साईकल	bicycle	
	bus	
	car	
	driver's license	
	road	
	street	
	traffic light	
	transportation	

नागरिक यातायातका साधन चढ्दा धेरैजसो तपाइले टिकट किन्नै पर्छ ।

सार्वजनिक यातायातका प्रकारहरु :

सार्वजनिक यातायातले तपाईलाई गाडी बिना सम्पूर्ण शहरको भ्रमण गराउँछ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा मुख्य तीन किसिमका सार्वजनिक यातायातहरु छन् । ती हुन् बस, सबवे र रेल । तिनीहरु निश्चित समयमा छुट्छन् र यात्रीहरुलाई नियमितरुपमा ओर्ल्हन र चढ्न निश्चित स्थानमा रोक्छन् । धेरैजसो समयमा सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न तपाईले टिकट किन्नु पर्दछ । ट्याक्सी पनि उपलब्ध हुन सक्छन् तर ती प्रायः महङ्गा हुन्छन् ।

तपाई आफ्नो मातृभूमिमा वा आफूले शरण लिएको देशमा यताउता कसरी जानुभयो त्यो बारे सोच्नुस् ।

- ❒ तपाई हिंड्नुभयो कि साईकल वा अन्य यातायातको साधन प्रयोग गर्नुभयो ?
- ❒ यदि तपाईले अन्य यातायातको साधन प्रयोग गर्नुभएको भए त्यो निजी थियो वा सार्वजनिक ?
- ❒ तपाई आफ्नो बाटो कसरी थाहा पाउनुहुन्थ्यो ?

तल दिएको घेरा भित्र तपाई आफ्नो मातृभूमिमा वा शरण लिएको देशमा हुंदा कसरी घुमघाम गर्नुभयो ती उपायहरुको बारेमा चित्र बनाएर देखाउनुस् वा लेख्नुस् ।

तपाई
बजार कसरी
जानुहुन्थ्यो ?

तपाई
साथीलाई भेट्न
कसरी जानुहुन्थ्यो?

तपाई
आफ्नो परिवारसंग
भेट्न कसरी जानुहुन्थ्यो ?

तपाई
कामगर्ने ठाउँमा
कसरी पुग्नुहुँन्थ्यो ?

तपाई
लामोदूरीको भ्रमण
कसरी गर्नुहुन्थ्यो ?

गाडी आवागमनको चिन्ह र संकेतहरुको बारेमा होश गर्नुस् । यसोगर्दा आफ्नो ठाउँमा हिंड्दा तपाई सुरक्षित हुनुहुन्छ ।

शुरु शुरुमा नयाँ ठाउँमा यातायात गर्नु कठिन हुन्छ तर केही समय पर्खनु भयो भने तपाईले यातायातको प्रणालिबारे ठम्याउन सक्नुहुन्छ । साथै, बुझ्नुस् कि केही क्षेत्रहरुमा तपाईले धेरै बेलासम्म भ्रमण गर्नुपर्नेछ अथवा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ पुग्न एकभन्दा बढी सावर्जनिक यातायातका साधनको प्रयोग गर्नु पर्नेछ ।

नौलो ठांउमा कसरी आफूले जानुपर्ने ठांउमा जाने त्यो सिक्न केहि समय लाग्छ, त्यसकारण नराम्रो नमान्नुस् । एक दिन आफूले जानु पर्ने ठाउं कता हो कसरी जाने सबै जान्नु हुनेछ ।

ट्राफिक चिन्हरु र सडक सुरक्षा

जसै तपाई सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्नुहुन्छ र समुदायमा घुमघाम गर्नुहुन्छ त्यसबेला सडकमा तपाईले कैयन् ट्राफिक चिन्ह र संकेतहरु देख्नुहुनेछ । यी चिन्हहरु र सडकका अन्य नियमहरुले हिंड्दा वा गाडी चलाउंदा मानिसलाई सुरक्षित राख्छ ।

परिच्छेद सात ७

तलका चिन्हहरु व्याख्या गरिएका नियमसंग मिलाउनुस् *

१.

ए. यो चिन्हले बाटो काट्ने एक सुरक्षित ठाउँ हो भनी देखाँउछ। संधै बाटो पारी जान यस्तो चौबाटो बाटै बाटो काट्नुस्।

२.

बी. यसको अर्थ हो “रोक्नुस्”। बाटो काट्न सुरक्षित छैन।

३.

सी. यसको अर्थ हो “हिंड्नुस”। बाटो काट्न सुरक्षित।

४.

डी. अमेरिकाको धेरैजसो राज्यमा केटाकेटीले साईकल चला(उंदा अनिवार्यरुपले हेल्मेट लगाउनु पर्छ।

५.

इ. गाडी चलाउँदा सिटबेल्ट बांध्नु जरुरी हुन्छ। सबै राज्यमा अनिवार्यरुपमा गाडीमा केटाकेटीको लागि सुरक्षित सिट हुनै पर्दछ।

* यसको सही उत्तरहरु अनुसुची ए.पेज नं.२२१मा दिईएको छ।

गाडी किन्न र चलाउन महंगो हुन्छ । नागरिक यातायातका साधन बस वा रेल चढ्ने प्रयास गर्नुस् ।

रक्सी पिएर गाडी चलाउनु घोर अपराध हो । तपाईले सवारी चालक अनुमति पत्र गुमाउनु, ठूलो राशिको जरिवाना तिर्नु अथवा कारागारमा समय विताउनु पर्ने हुन सक्छ ।

विगतमा तपाईले सडकमा हिड्दा अपनाएको सडक सुरक्षको बारेमा सोच्नुस् र अमेरिकामा हिंड्दा तपाईले के कुरामा ध्यान दिनु पर्नेछ त्यसको बारेमा पनि सोच्नुस् ।

- ❐ तपाईले विगतमा सडक सुरक्षा अभ्यास कसरी गर्नुभयो ?
- ❐ ट्राफिकमा कसरी सुरक्षित रहनुभयो ?
- ❐ तपाईको विचारमा अमेरिकी सडक सुरक्षामा के के भिन्नता हुनेछ ? किन ?

यदि तपाईलाई कतातिर जादैं हुनुहुन्छ भन्ने थाहा भएन, वा अलमलिनु भयो भने पर्खनुस् र कसैसंग कतातिर जाने हो सोध्नुस् । आफ्ना साथीहरुसंग दिशाको बारेमा सोध्नुस् । यहाँ केही प्रश्नहरु दिईएका छन् जुन तपाईले सोध्न सक्नुहुन्छ ।

- ❐ म यहाँ बाट बजारसम्म कसरी पुग्न सक्छु ?
- ❐ नजिकको बस स्टप कहां छ ?
- ❐ के यो बस बजार जान्छ ?
- ❐ के यहाँ नजिकै हुलाक अफिस छ ?

मनमा लागेको आफ्नै प्रश्नहरु पनि सोच्नुस् ।

निजी गाडी हुनु र गाडी चलाउनु

तपाई जसै संयुक्त राज्यमा पुग्नुहुन्छ आफ्नै गाडी चलाउन चाहनुहुन्छ होला तर आफ्नो निजी गाडी हुनु र चलाउनुमा धेरै जिम्मेवारी र खर्चहरु हुन्छन् । काम नपाउन्जेल गाडी किन्ने खर्च पुऱ्याउने स्थिति नहुन्जेलसम्म सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्ने कोशिस गर्नुस् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा जानु अघि हेनरीले धेरै वर्षसम्म कार चलायो । अमेरिका पुगेको करिव दुई महिना पछि उसले पुरानो कार किन्यो । एक दिन उसको कारलाई अर्को कारले पछाडि बाट हान्यो । त्यो दुर्घटनामा हेनरीको गल्ति थिएन, तर उसले लाईसेन्स र वीमा विना कार चलाउन थालेदेखि धेरै समस्याहरु आईपरेका थिए । संयुक्त राज्य अमेरिकामा गाडी हाँक्न हेनरीले के के कुरा सम्झनुपर्थ्यो ?

चालक अनुमतिपत्र

तपाई गाडी चलाउन तयार हुनुहुन्छ भने तपाईको स्थानिय चालक अनुमति-पत्र हुनुपर्छ। चालक अनुमति-पत्र पाउनुभन्दा पहिले दृष्टि परीक्षण वा आंखाको जाँच, एउटा लिखित परीक्षा, र गाडी चलाएर देखाउने जाँचमा उत्तीर्ण हुनुपर्छ। यदि तपाई चालकको अनुमति-पत्र बिना गाडी चलाउँदा समातिनु भयो भने तपाईले जरिवाना तिर्नु पर्नेछ र भविष्यमा चालक अनुमति-पत्र फेरी प्राप्त गर्न गाह्रो हुन सक्नेछ। चालक अनुमति-पत्र प्राप्त गरेपछि तपाईले चालक नियमहरु मान्नुपर्छ। नियम नमानेको खण्डमा तपाईको चालक अनुमति-पत्र खोसिन सक्छ। उदाहरणको लागि, यदि तपाई मदिरा सेवन गरेर गाडी चलाउँदा गिरफतार हुनुभएमा तपाईको चालक अनुमति-पत्र खोसिन सक्छ। त्यस्तै धेरै पैसा जरिवाना तिर्नु पर्ने हुन्छ।

निजी गाडी हुनुको खर्च

संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो निजी गाडी हुनु धेरै खर्चिलो हुन्छ। सर्वप्रथम, धेरै राज्यमा गाडीको वीमा गर्नु आवश्यक हुन्छ। गाडी वीमा गर्दा वीमा कम्पनिलाई नियमितरुपमा रकम भुक्तानि गर्नु पर्छ। दुर्घटना भएको खण्डमा र कसैलाई गाडीले हानेर घाईते बनाएको छ भने, वा कसैको सम्पत्ति वा सामानमा क्षति पुगेको छ भने वीमा कम्पनिले उपचार र मरम्मत खर्च मात्र व्यहोर्छ। अमेरिकामा गाडी नचलाएका व्यक्तिहरुको लागि प्रायः गाडी वीमा धेरै महँगो हुन्छ। तपाईले चलाएको गाडीको किसिम, उमेर, मानिस संख्या, गाडी कसले चलाएको हो जस्ता कुराले वीमा खर्चमा असर पर्छ। आफ्नो गाडी हुँदा र चलाउँदा अन्य खर्चहरु हुन्छन्। ती हुन्: पेट्रोल, पार्किंग गर्न कर, गाडी दर्ता र तथा सम्भार खर्च आदि।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा निजी गाडी र सार्वजनिक यातायातको प्रयोगमा भएको भिन्नताबारे विचार गर्नुस्।

- ❒ आफनो गाडी हुनुभन्दा सार्वजनिक यातायातको साधनको प्रयोग गर्दा के के फाईदाहरु हुन्छन्?
- ❒ तपाईको मातृभूमि वा आफूले शरण लिएको देशमा र संयुक्त राज्य अमेरिकामा निजी गाडी हुँदा र हाँक्दा, तपाईको अधिकार र जिम्मेवारीहरुमा के कस्ता फरक हुनेछन् यसबारे सोच्नुस्।

यी न्यो, हरेक दिन कामको लागि बसबाट जाँदा र आउँदा धेरै समय खर्चिनु परेकोले थकित छिन्। उनी एउटा गाडी किन्न चाहन्छिन्। के त्यो राम्रो विचार हो ? तपाई यी न्योलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा सार्वजनिक बस चढ्नु र आफ्नो गाडी हुनुमा के के फरक छ भनी भन्नुहुन्छ ?

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् । यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. तलका यातायातका साधनहरुमा कुन कुनचाहिं सार्वजनिक यातायातका साधन हुन् ?

ए. सिटी बस ।

बी. सबवेहरु ।

सी. साथीको गाडी ।

डी. कम्प्युटर ट्रेन वा बिजुलिको रेल ।

इ. ए. बी. र डी. ।

२. संयुक्त राज्य अमेरिकामा गाडी चलाउन चालक अनुमति-पत्र आवश्यक पर्छ ।

ए. ठीक ।

बी. बेठीक ।

* यसको सही उत्तरहरु अनुसुची ए.पेज नं.२२१मा दिईएको छ

३. यदि तपाई मदिरा सेवन गरी गाडी चलाउँदै गर्दा गिरफ्तार हुनु भएमा तलको कुनचांही कारबाही हुन सक्छ ?

ए. तपाईको चालक अनुमति-पत्र खोसिन सक्छ ।

बी. तपाईले धेरै जरिवाना तिर्नुपर्छ ।

सी. जेलमा समय बिताउनुपर्छ ।

इ. कुनै वा माथिका सबै ।

४. धेरै राज्यहरुमा गाडी वीमा गरिएकै हुनुपर्दछ ।

ए. ठीक ।

बी. बेठीक ।

५. निजी गाडीको व्यवस्था गर्दा वा निजी गाडी हुंदा खर्चमा तलका कुन कुन पर्दछन् ?

ए. गाडीको वीमा ।

बी. गाडीको दर्ता ।

सी. ग्यासोलिन वा पेट्रोल ।

डी. गाडी मर्मत तथा सम्भार ।

इ. माथिका सबै ।

८

परिच्छेद आठ
स्वास्थ्य सेवा

संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वास्थ्य सेवा जटिल र अक्सर महँगो हुन्छ। शुरुवातमा यु. एस. ए. को स्वास्थ्य सेवा प्रणालि बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ तर धैर्य राख्दै गएमा र समय बित्दै जाँदा यसबारे जान्न र बुझ्न थाल्नुहुनेछ। सम्झनुहोस् तपाईको पुनर्वास कर्मचारीले तपाईलाई उत्तर दिएर सहयोग गर्न सक्छन् र तपाईलाई आवश्यक जतिसक्दो अरु जानकारी दिन सक्छन्।

यस परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» तपाईको शुरुको स्वास्थ्य परीक्षण
» स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु (सेवा प्रदान गर्नेहरु)
» सशुल्क स्वास्थ्य सेवा
» स्वास्थ्य सम्बन्धि अमेरिकी धारणा

संयुक्त राज्य अमेरीकामा स्वास्थ्य परीक्षण प्रणाली धेरै जटिल र धेरै महंगो हुन्छ।

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वास्थ्य सेवाको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

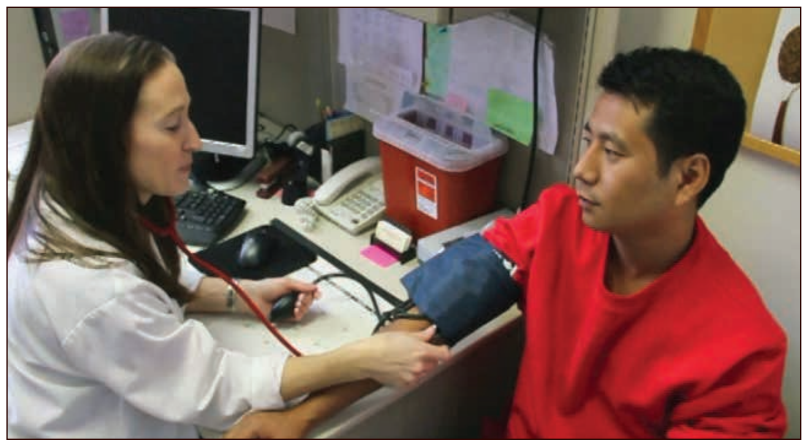
नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
दन्त विशेषज्ञ	dentist	दन्त विशेषज्ञ भनेको एकजना डाक्टर हो जसले दांत तथा मुखको समस्याहरुको उपचार गर्छ।
	doctor	
	doctor's office	
	health	
	hospital	
	immunization	
	insurance	
	interpreter	
	medicine	
	nurse	
	sick	

तपाईको कुनै पनि स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या छ भने डाक्टर लाई भन्नुस् । यसो गर्दा तपाईको उपचार छिटो गर्न सकिन्छ ।

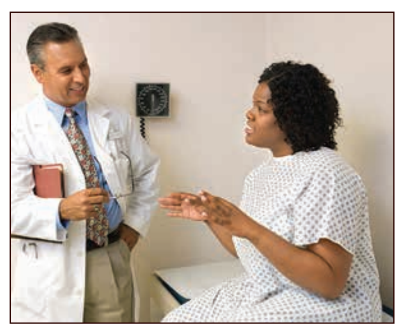
संयुक्त राज्य अमेरीकामा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने अनेकौं अस्पताल वा क्लिनिकहरु छन् ।

प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण

संयुत्त राज्य अमेरिकाको स्वास्थ्य सेवासंग तपाईको पहिलो सम्पर्क सम्भवतः तपाईको पहिलो स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा हुनेछ । पुनर्वास संस्थाले तपाई अमेरिका पुगे लगत्तै निशुल्क स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था मिलाउँछ । उक्त परीक्षणले तपाईको स्वास्थ्यको र पुनर्वास कार्यमा बाधा दिने कुनै स्वास्थ्य समस्या भए उपचार गर्नेछ जस्तै तपाईको काम गर्न सक्ने क्षमता, तपाईको केटाकेटीहरु स्कूलमा जान सक्ने क्षमता । परीक्षणको दौरानमा केटाकेटीहरुले खोपहरु लगाउन सक्छन् किनभने सरकारी स्कूलमा भर्ना हुन सबै केटाकेटीहरुले खोप लिएको प्रमाण देखाउनै पर्छ ।



यदि तपाईको कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने अथवा रोग छ भने डाक्टरलाई जानकारी गराउनु आावश्यक हुन्छ जसले गर्दा जति सक्दो छिटो उपचार गर्न सकियोस् । तपाईलाई तत्काले स्वास्थ्य उपचार आवश्यक नहुन्जेल पहिलो केही हप्तासम्म विस्तृत स्वास्थ्य उपचार प्राप्त नहुन पनि सक्छ ।



तपाईले डाक्टरलाई भन्नु पर्ने आफ्नो आवश्यक स्वास्थ्य समस्याहरुको बारेमा सोच्नुस् ।

परिच्छेद आठ ८

प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण पछि तपाईले आफ्नो वा परिवारको स्वास्थ्यको उपचार चाहिएको बेलामा कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुपर्छ । पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले तपाईको आफनो विकल्पहरु सोच्न सहयोग गर्न सक्छन् ।

तपाईले विगतमा स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरुलाई कसरी सुल्झाउनु भएको थियो त्यसबारे सोच्नुस् ।

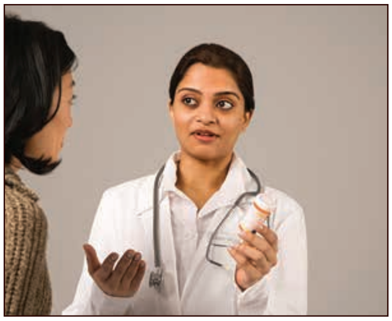
- ❐ जब तपाईलाई आफु बिरामी भएको जस्तो लाग्थ्यो, तपाई के गर्नुहुन्थ्यो ?
- ❐ कसैलाई घाउचोट लाग्दा तपाई के गर्नुहुन्थ्यो ?
- ❐ कस्तो बेलामा तपाई डाक्टरकोमा जानुहुन्थ्यो ?

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु छन् । यहाँ केही सामान्य किसिमका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरुबारे उल्लेख गरिएको छ :

सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग । सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागहरु (Public Health Department) ले रोगहरु विरुध्द खोपहरु दिन्छन् र क्षयरोगको परीक्षण र उपचार लगायत अन्य रोगहरुको रोकथामको सेवा प्रदान गर्छन् । रोकथाममूलक स्वास्थ्य सेवाको अर्थ रोगलाग्नु भन्दा पहिला नै रोक्नु हो । शरणार्थीहरुको लागि यी सेवाहरु निशुल्क वा अति कम खर्चमा प्राप्त हुन्छन् । यसको लागि पनि भेटघाटको समय मिलाउनु आवश्यक हुन्छ ।
(स्वास्थ्य वीमाको बारेमा यसै सेक्सनमा भएको "स्वास्थ्य वीमा" शीर्षकमा पढ्नुस्) ।

सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग । सामुदायिक क्लिनिक तथा स्वास्थ्य केन्द्रहरुले आधारभूत स्वास्थ्य सेवा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श प्रदान गर्छ । कुनै कुनैले दाँतको हेरविचार र आँखाको परीक्षण गर्छन् । शहरका केही क्लिनिकहरुले कुनै विशेष किसिमको बिरामीहरु जस्तै गर्भवती महिलाको वा एच.आई.भि. /एड्स् भएका व्यक्तिहरुको उपचार गर्छन् । सामुदायिक क्लिनिकहरु तथा स्वास्थ्य केन्द्रमा भेटघाटको समय मिलाउनु पर्ने र नपर्ने दुवै हुन सक्छ । क्लिनिकले निजी स्वास्थ्य वीमा र मेडीकएड (निम्न आय भएका मानिसको लागि सरकारी वीमा) स्वीकृत गर्छ साथै कैयन्ले विरामीको शुल्कहरु तिर्न सक्ने वा नसक्ने क्षमताको आधारमा लिन्छन् ।



निजी चिकित्सकहरु । संयुक्त राज्य अमेरिकामा मुख्यतया दुई किसिमका डाक्टरहरु हुन्छन् : सामान्य अभ्यासकर्ता र विशेषज्ञ । सामान्य अभ्यासकर्ता डाक्टरहरुले वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षण लगायत सामान्य स्वास्थ्य उपचार प्रदान गर्छन् । विशेषज्ञहरुले कुनै एक क्षेत्रमा काम गर्छन् । कुनै विशेषज्ञहरुले कुनै निश्चित समूहको लागि उपचार गर्छन् जस्तोः महिला र केटाकेटी । अन्य केही विशेषज्ञले शरिरको कुनै एक अंगको उपचार गर्छन् जस्तै मुटु, आँखा, वा गोडाहरु । तपाईले निजी डाक्टरहरुसंग भेट्नको लागि समय लिनै पर्दछ । निजी वा विशेषज्ञहरुलाई देखाउनुभन्दा पहिला प्रायः उपचार खर्च व्यहोर्न सक्ने वा स्वास्थ्य वीमा भएको प्रमाण देखाउनु पर्छ ।

आकस्मिक स्वास्थ्य कक्षहरु अचानक अनि गम्भीर स्वास्थ्य समस्या भएका बिरामीहरुको लागि हो ।

अस्पताल । डाक्टर र क्लिनिकहरुले जटील समस्या भएका बिरामीलाई थप परीक्षण र शल्यक्रिया गर्नको लागि अस्पतालमा पठाउंछन् । अस्पतालको सेवा खर्चिलो हुन्छ र तपाईले उपचार खर्च व्यहोर्न सक्ने वा स्वास्थ्य बीमा भएको प्रमाण देखाउनु पर्छ ।

आकस्मिक कक्षहरु । यस्ता किसिमका सुविधाहरु अस्पतालमा वा अन्य कुनै स्वास्थ्य केन्द्रमा अकस्मात् तथा कुनै गम्भीर स्वास्थ्य समस्याका लागि हुन् । आकस्मिक कक्षमा जान कुनै समय मिलाउनु वा अनुमति लिनु पर्दैन तर यी अति व्यस्त रहने कक्ष हुन् । यदि तपाईको स्वास्थ्य समस्या त्यत्ति गम्भीर छैन भने तपाईले धेरै बेरसम्म पर्खिरहनु पर्ने पनि हुन्छ । आकस्मिक कक्षको उपचार अति महँगो हुन्छ । यदि तपाईको समस्या आकस्मिक र गम्भीर किसिमको छैन भने तपाईले क्लिनिक या डाक्टरको अफिसमा भेट्नको लागि अनुमति लिनु वा समय मिलाउनु पर्छ ।

लुब्नाले तरकारी काटीरहेको बेलामा औंला नराम्ररी काटिन् । उनको श्रीमान इमादले ट्याक्सी बोलाएर उनीहरु नजिकैको अस्पतालको आपात्कालिन कोठामा पुगे । लुब्ना र इमाद अंग्रेजी बोल्न र पढ्न जान्दैनन्, र उनीहरुले फाराम भर्न सकेनन् । यदि तपाई लुब्ना या इमाद भएको भए कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? लुब्ना र इमादले के गर्नुपर्छ ?

अत्यन्त जरुरी उपचार क्लिनिकहरु । कुनै समुदायमा जरुरी उपचार क्लिनिकहरु पाईन्छन् । यी क्लिनिकहरु त्यस्ता अवस्थाको लागि हुन् जहाँ बिरामी तथा घाईतेको तत्कालै आवश्यक उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ तर ती बिरामी आकस्मिक कक्षमा लानु पर्ने गरी सिकिस्त भएका हुंदैनन् यसको लागि समय मिलाईरहनु पर्दैन ।

परिच्छेद आठ ८

विगतका स्वास्थ्य सेवाको अनुभवहरुबारे विचार सोच्नुस् ।

- ❐ तपाईले के गर्ने भन्ने कुरा कसरी निर्णय गर्नु भयो ?
- ❐ के तपाईसंग स्वास्थ्य उपचारका विकल्पहरु थिए ?
- ❐ स्वास्थ्य उपचार प्रदायकहरुसंगको तपाईको अनुभव सकारात्मक थियो कि नकारात्मक थियो ?

बायाँतिरको स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरुलाई दायाँतिरको वाक्य हेरेर के गर्नु पर्छ भनी सही वाक्यमा मिलाउनुस् । *

१. तपाईलाई तीन दिनदेखि ज्वरो आएको छ ।

२. तपाईलाई रुघा लागेको र नाकबाट सिंगान लगातार बगिरहेको छ ।

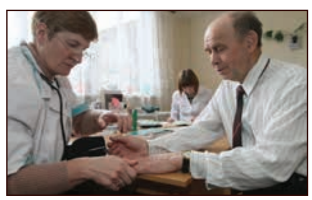
३. तपाईलाई दुई महिनादेखि चिन्ता र दिक्दार लागिरहेको छ ।

४. तपाई थकाई लागेको महशुस गर्दैहुनुहुन्छ ।

५. तपाईको विचारमा तपाईको एउटा हड्डी भांचिएको छ ।

६. तपाईको पेट धेरै दुखीरहेको छ ।

ए. आफैले उपचार गर्ने



बी. डाक्टरलाई देखाउने

सी. अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा जाने

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए.पाना नं.२२१ मा दिईएका छन् ।

धेरैजसो अमेरीकीहरु स्वास्थ्य वीमा कार्यक्रमहरुमा भर पर्छन् किनभने स्वास्थ्य उपचारको खर्च अति महंगो छ ।

पेज नं. ९५ मा देखाईएका स्वास्थ्यको स्थितिहरु सामान्य (आफै ठीक हुने वा सामान्य हेरबिचारमा ठीक हुने) हुन् वा होईनन् कुनचाहींको लागि स्वास्थ्य उपचार आवश्यक छ वा जीवन मरणको दोसाँधमा छन् तीनको बारेमा सोच्नुस् । यी स्वास्थ्य समस्याहरुमध्ये प्रत्येकलाई तल दिईएका सही तस्वीरमा मिलाउनुस् ।*

यदि तपाईलाई केही भएको छ जुन वा जसलाई :	तपाईले गर्नु पर्ने :
१. सामान्य छ ।	ए. अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा जानुपर्छ ।
२. स्वास्थ्य सम्बन्धि निगरानीको आवश्यकता पर्न सक्छ ।	बी. घरैमा उपचार गर्ने ।
३. यो अकस्मात् भयो र स्थिति गम्भीर छ ।	सी. डाक्टरलाई देखाउने ।

यदि शंका लागेको छ भने सल्लाहको लागि एकजना साथी वा केश म्यानेजर बोलाउनुस् ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं.२२१ मा दिईएका छन् ।

तल संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रचलित स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित केही सामान्य चिन्हहरु दिईएको छ। माथिका चित्रहरु तल लेखिएको सही शब्दमा मिलाउनुस् *

१.

२.

३.

४.

५.

६.

ए. अस्पताल   बी. औषधि पसल   सी. विष   डी. आकस्मिक कक्ष   इ. प्राथमिक उपचार   एफ. खतरा

स्वास्थ्य उपचारको भुक्तानी

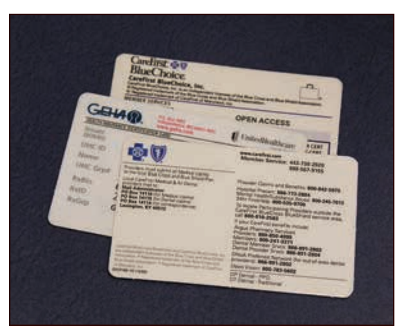
तल तपाईको मातृभूमि वा आफुले शरण लिएको देशमा उपलब्ध स्वास्थ्य उपचारको बारेमा विचार गर्नुस्।

❒ स्वास्थ्य सेवा खर्च कसरी तिरिन्थ्यो ?

❒ के त्यो महंगो थियो ?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वास्थ्य सेवा वा उपचार महंगो हुन्छ। केही मानिसहरुले मात्र आफनो स्वास्थ्य उपचारको सम्पूर्ण खर्च व्यहोर्न सक्छन्। सरकारले त्यस्ता मानिसहरु जो निम्नआय भएका भनि प्रमाणित भएका छन् तीनको स्वास्थ्य सेवाको लागि मात्र खर्च भुक्तान गरिदिन्छ। अरु मानिसहरु स्वास्थ्य सेवाको खर्चको लागि स्वास्थ्य वीमामा भर पर्छन्।

स्वास्थ्य वीमा



मानिसहरु जसले स्वास्थ्य वीमा गरेको हुन्छन् तिनले नियमित रुपमा वीमा कम्पनिलाई पैसा तिर्छन्। तिनीहरुको स्वास्थ्य उपचार खर्च वीमा कम्पनिले तिरीदिन्छ। धेरै रोजगारदाताहरुले आफनो कामदारको लागि स्वास्थ्य वीमा योजना प्रदान गर्छन्। कामदारले प्राय: महिनाको केही प्रतिशत रकम वीमा कम्पनिलाई तिर्छन्। बाँकि वीमाको रकम कर सहित कर्मचारीको पे चेकबाट कट्टि गरी लिईन्छ। नयाँ कामदारहरु प्राय:जसोले स्वास्थ्य वीमाकोलागि योग्य नहुन्जेल पर्खनुपर्ने हुन्छ। तपाईले आफ्नो लागि आफैले स्वास्थ्य वीमा किन्न पनि सम्भव हुन्छ तर प्राय: यो धेरै महंगो वा खर्चिलो हुन्छ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं. २२१ मा दिईएका छन्।

निम्न आय भएका काम गर्ने व्यक्तिहरुका लागि सरकारले केही कार्यक्रमहरु प्रदान गर्छ जसले छोटो समयसम्म औषधोपचारको खर्च बेहोर्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरीकामा दोभाषे सेवा पाउने र गोपनीयता राख्न पाउने तपाईको अधिकार हुन्छ ।

मारिया,घण्टाको ९ डलरको दरले अल्प समय (पार्ट टाईम) काम गर्छिन् साथै परिवारको लागि स्वास्थ्य सेवा सुविधा पाउँछिन् । उनको श्रीमान लुईस पूरा समय काम गर्छन् तर केही सुविधा पाउँदैनन् । मारियालाई प्रति घण्टा १३ डलरको दरले पूरा समयको कामको प्रस्ताव आउँछ । तर यो नोकरीमा उनले स्वास्थ्य सेवा सुविधा पाउने छैनन् । यदि तपाई मारिया भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? किन स्वास्थ्य सेवा सुविधा महत्वपूर्ण वा जरुरी हुन्छ ?

शरणार्थी उपचार सहायता (आर एम ए), मेडिकेड तथा मेडिकेयर

शरणार्थीहरुले RMA वा मेडिकेडमा उपचारको लागि निवेदन दिन योग्य हुन्छन् । यी दुवै कायक्रमले निम्न आय भएका र काम गर्ने उमेर भएका मानिसहरुका लागि स्वास्थ्य उपचारको खर्चको भुक्तान गर्छ । यसको व्यवस्था त्यसबेलासम्म कायम रहन्छ जबसम्म व्यक्तिले रोजगारदाताको माध्यमबाट वा आफनै प्रयासमा वीमा प्राप्त गरेको हुँदैन । ६५ वर्षभन्दा बढी उमेर भएका शरणार्थीहरु मेडिकेयरको उपचार पाउनको लागि योग्य हुन्छन् । संघीय कार्यक्रमले ६५ वर्षभन्दा बढी उमेर भएका व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य उपचारको खर्चमा सहयोग गर्दछ ।

व्यक्तिहरु जसलाई मद्दत गर्ने वीमाका प्रकारहरु उपलब्ध छन् दुबैलाई मिलाउनुस् । तलका अर्थहरु वा भनाईलाई वीमाको किसिमसंग मिलाउनुस । उदाहरणः **एउटा उत्तर दुई किसिमको वीमाहरुसंग मिल्छ ।** *

१. मेडीकेयर

२.शरणार्थी उपचार सहायता (आरएमए)

३. मेडिकेड

ए. यस किसिमको वीमा कार्यक्रमले निम्न आय भएका र काम गर्ने उमेर भएका मानिसहरु जो रोजगारदाताबाट वीमा पाउन योग्य छैनन् तिनीहरुको लागि हो । शरणार्थीहरु यो सुविधा पाउनको लागि योग्य हुन्छन् ।

बी. यस किसिमको स्वास्थ्य वीमाले ६५ वर्ष भन्दा बढी उमेर भएका व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य उपचार मा लाग्ने खर्चमा सहयोग गर्छ । शरणार्थीहरु यो सुविधा पाउनको लागि योग्य हुन्छन् ।

---

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए. पाना नम्बर २२१मा दिईएका छन् ।

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

स्वास्थ्य सेवाको अधिकारहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको दुईवटा स्वास्थ्य सेवा अधिकारहरु हुन्छन् । एकजना दोभाषे (अनुवादक)को सहयोग लिने अधिकार र अर्को स्वास्थ्य सम्बन्धि गोपनीयता कायम राख्न पाउने अधिकार । गोपनीयताको अधिकारको अर्थ तपाईको डाक्टर वा नर्सले तपाईको अनुमति बिना कसैलाई पनि तपाईको स्वास्थ्य स्थितिको बारेमा केही पनि भन्न सक्दैनन् ।

दोभाषे वा अनुवादकको सेवा

तपाईले डाक्टरले भनेको कुरा बुझ्न सक्नु र आफ्नो कुरा डाक्टरलाई भन्न सक्नु पर्छ । तब मात्र तपाईले उचित उपचार पाउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईलाई आफ्नो कुरा राम्ररी भन्न भाषाको सहायता चाहिन्छ भने तपाईलाई सहयोग गर्न दोभाषेको व्यवस्था गरी पाउने अधिकार छ । पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई अस्पताल वा क्लिनिकमा सम्पर्क गरी दोभाषेको व्यवस्था गर्न सहयोग गर्छ ।

पौ मूले अर्को हप्ता डाक्टरकोमा जचाउन समय पाएकी छिन् । उनी अलि अलि अंग्रेजी बोल्छिन् तर यो भन्दा अघि उनले डाक्टरलाई भेट्दा डाक्टरले भनेको धेरै कुरा बुझिनन् । यदि तपाई पौ मू हुनु भएको भए कस्तो ? महशुस गर्नुहुन्थ्यो पौ मूले के गर्नुपर्छ ?

आफ्नो साथीसंग दोभाषे पाउनको लागि अनुरोध गर्ने अभ्यास गर्नुस । तल लेखिएका दुई तरिकाबाट तपाईले अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ :

- ❐ I don't understand English. Can I please have an interpreter?
- ❐ I speak Nepali. I would like to talk to someone in that language.

गोपनीयता

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन अनुसार, तपाई र तपाईको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको बीचमा भएको सम्पूर्ण कुराकानी गोप्य रहन्छ । तपाईको अनुमति बिना, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईको स्वास्थ्य स्थितिको बारेमा तपाईको परिवार, तपाईको साथी, वा रोजगारदाता कसैलाई पनि भन्न सक्दैनन् ।

उमालाई गर्भवती हुनको लागि समस्या भैरहेको छ । उमाले यस बारेमा डाक्टरसंग कुरा गरोस् भनी उनको श्रीमान चाँहदैनन् । डाक्टरले अरु कसैलाई भन्यो भने के होला ? यस्तै अवस्थामा हुनु भयो भने तपाईलाई कस्तो लाग्यो ? उमा र उनको श्रीमानको लागि संयुक्त राज्य अमेरिकाका डाक्टरहरुबारे के के जान्नु जरुरी छ ?

धेरैजसो अमेरिकीहरु वर्षमा एक पटक डाक्टरसंग स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछन् । यसो गर्दा सिकिस्त बिरामी हुनुभन्दा पहिले नै उनीहरुले आफ्नो स्वास्थ्य समस्या (रोग) को बारेमा थाहा पाउँछन् ।

व्यक्तिगत सरसफाई विशेषगरी काम पाउन र जागिर जोगाउन धेरै महत्वपूर्ण हुनसक्छ ।

एकजना साथीसंग डाक्टरसंग गरेको कुराको गोपनीयताको महत्व किन छ भन्ने कुरा गर्नुस् ।

स्वास्थ्य सम्बन्धि अमेरिकी धारणाहरु

स्वस्थ बानी व्यवहारबारे तपाईको के विचार छ तलको घेरामा चित्र बनाएर देखाउनुस् ।

अमेरिकीहरु धेरैजसो बिरामी वा रोगहरु, सरसफाई, पौष्टिक खाना , व्यायाम र मनग्गे सुताई भएमा रोकथाम हुन्छ भनि विश्वास गर्छन् । उनीहरु जाडो मौसममा न्यानो हुन र गर्मी मौसममा शरिरलाई शीतल राख्ने लुगा लगाउँछन् । धेरैजसो मानिसहरु वर्षको एक पटक डाक्टरलाई देखाउन जान्छन् जसले गर्दा स्वास्थ्यमा कुनै गम्भीर समस्या आउनुभन्दा । पहिला नै थाहा होस् । अमेरिकीहरु दन्त विशेषज्ञ कहाँ वर्षको दुई पटक दाँतको सफाई गर्न जान्छन् र दाँतको गम्भीर समस्यालाई रोकथाम गर्छन् ।

संयुक्त राज्यका डाक्टरहरु अन्य देशको उपचार गर्ने प्रकृयाबारे परिचित नहुन सक्छन् । विगतमा तपाई र तपाईका केटाकेटीले पाएका स्वास्थ्य उपचारबारे डाक्टरलाई सम्पूर्ण कुरा बताउनु पर्छ साथै तपाईको देशमा प्रगोग गर्ने गरेका औषधी र उपचार विधीबारे पनि बयान गर्नुस् र तपाईले यो जान्नु जरुरी छ कि अमेरिकी डाक्टर र नर्सको विचारमा अन्य देशमा भएका कुनै औषधि र उपचार विधीहरु सुरक्षित हुंदैनन् । केही औषधी र विधीहरु अमेरिकामा गैरकानुनी पनि मानिन्छन् ।

सो मइनको पेट दुख्यो, त्यसैले उ आफ्नो देशबाट ल्याएको केही जडीबुटी प्रयोग गर्छ । केही समय पछि पनि ठीक नभएपछि उ डाक्टरलाई देखाउन जान्छ । सो मइनले आफुले प्रयोग गर्दै आएको जडीबुटीको बारेमा सुनाउँदा डाक्टर छक्क पर्छिन् । डाक्टरले भन्छिन् अब देखि ती जडीबुटी खान रोक्नुपर्छ । डाक्टरले किन उसलाई जडीबुटी खान रोक्न भनिन् ? तपाई सो मइन हुनु भएको भए डाक्टरको सल्लाह मानेर जडीबुटी खान बन्द गर्नुहुन्थ्यो ? संयुक्त राज्य अमेरिकामा सो मइनले पारम्परिक स्वास्थ्य उपचार र औषधिबारे के के सम्झनुपर्छ ?

सरसफाई र व्यक्तिगत सफाई

धेरैजसो अमेरिकीहरु हरेक दिन नुहाउँछन्, दिनको दुई पटक दाँत माझ्छन्, कपाल नुहाउँछन्, दिनको एक पटक डियोडोर्‍यान्ट (मभयमयचबलत) लगाउँछन् र लगाउने लुगा छिटो छिटो धुन्छन् । पसलहरुले धेरै किसिमका सामानहरु सस्तोमा विकि्र गर्छन् जसले गर्दा मानिसलाई कम मुल्यमा लुगा किनेर नराम्रो गन्ध भएको फोहर लुगा हटाउन मद्दत दिन्छ । व्यक्तिगत सरसफाई मानिसलाई काम पाउन र काममा रहिरहन खास जरुरी हुन्छ ।

म्याथ्यूको नयाँ निरीक्षकले म्याथ्यूलाई हरेक दिन नुहाउन र गन्ध हटाउने पाउडर लगाउनु पर्छ भन्छन् । यदि तपाई म्याथ्यू हुनु भएको भए कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? कसरी म्याथ्यूले यस्तो अवस्था पन्छाउन सक्थ्यो ?

उचित पोषण

उचित पोषणको अर्थ शरीर स्वस्थ्य राख्नको लागि ठीक किसिमको खाना खानु हो । यदि कुनै खाना बढी मात्रामा खाँदा स्वास्थ्यमा समस्या आउँछ वा गम्भीर रोगलाग्छ भने त्यस किसिमको खानालाई घटाउँदै लानुपनि यसको अर्थ हो । यस्ता खानाहरुमा धेरै चिनी, नुन, या चिल्लो पदार्थ (जस्तैः तारेको खानाहरु, मिठाई, वा गुलियो पदार्थ र सोडाहरु) हुन्छन् ।

तल देखाईएको खाद्यसामग्रीहरु मध्ये स्वस्थकर खानालाई घेरा लगाउनुस् र अस्वस्थकर खानालाई ह काटेको चिनो लाउनुस्। *

ए. क्यान्डी

बी. कुखुरा

सी. फलफुल

डी. तारेको

ई. दुध

एफ. तेल

जी. चामल

एच. नुनिलो खाना

आइ. सोडा

जे. साग-सब्जी

के. पानी

के तपाई अन्य स्वस्थकर र अस्वस्थकर खानाहरुबारे सोच्न सक्नुहुन्छ ? तल केही चित्र बनाउनुस्।

स्वस्थकर खानाहरु	अस्वस्थकर खानाहरु

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं. २२१ मा दिईएका छन्।

तल प्लेटमा देखाएको खानाले कुन खाना खाने र स्वस्थ रहने बिचार दिन्छ ।

यो सम्झनुस् कि स्वस्थ शरिर र दिमागको लागि, स्वस्थ र सन्तुलित खानाको साथै दैनिक अभ्यास गर्ने जस्तै हरेक दिन २० मिनेट जति हिंड्नु जरुरी हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य उपचार

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले, तपाई के कस्तो महशुस गर्नुहुन्छ के विचार गर्नुहुन्छ र जीवनका समस्या सामना गर्न कस्तो व्यवहार देखाउनु हुन्छ, त्यस्ता कुराहरु पर्छन् ।

तपाईको मातृभूमि वा आफुले शरण लिएको देशमा मानसिक स्वास्थ्यलाई कसरी लिईन्थ्यो त्यसबारे सोच्नुस् ।

- ❒ के मानिसहरुले मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गरे ?
- ❒ मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा मानिसहरुले कोसंग कुरा गरे ?
- ❒ मानिसहरुले कसरी तनावलाई झेले ?
- ❒ तनाव झेल्ने सामान्य उपायहरु के के थिए ?

८ स्वास्थ्य सेवा

अमेरिकीहरु शारीरिक स्वास्थ्य जत्तिकै मानसिक स्वास्थ्य पनि महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्छन् ।

अमेरिकीहरु मानसिक स्वास्थ्यलाई शारीरिक स्वास्थ्यलाई जत्तिकै महत्वपूर्ण ठान्छन् । स्वास्थ्यको राम्रो हेरचाह भनेको आवश्यकता परेको बेलामा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसंग उपचार गराउनु हो । शरणार्थी एवम् अन्य नवआगन्तुकहरुले उनीहरुको मानसिक स्वास्थ्यप्रति विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ किनभने उनीहरुले विगतको दिनमा घटेका अत्यन्त कठिन घटनाहरुलाई अक्सर अनुभव गरेका हुन्छन् र उनीहरुले अमेरिकी जीवनमा भिज्न अक्सर ठूलो तनावको अनुभव गरेका हुन्छन् । यदि तपाईलाई कुनै बेला पनि जीवन अति कठिन भएको र प्रत्येक दिन गर्नुपर्ने कार्यहरु सहन सक्नुहुन्न जस्तो लाग्छ भने, तपाईले मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरु खोज्नु पर्छ । तपाईको शरणार्थी संस्थाले यी सेवाहरु पाउन मद्दत गर्नसक्छ र तपाईको जानकारीहरु गोप्य राख्नेछ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा ६ महिनाको बसाई पछि नमिनालाई घरको धेरै सम्झना आउँछ । उनलाई थाहा छ यो साधारण कुरा हो तर समय बित्दै जाँदा धेरै नै उदास हुन्छिन् । काममा जानको लागि मात्र घरबाट बाहिर निस्कन्छिन् । नमिनाले के गर्नु पर्छ ? किन नमिनाले आफुले कस्तो महशुस गरिरहेकीछिन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनु जरुरी छ ?

जब तपाईलाई चिन्ता लाग्छ वा तनावमा रहनुहुन्छ , तपाई के गर्नुहुन्छ त्यसबारे सोच्नुस् ।

- ❒ तपाई कसरी सामना गर्नुहुन्छ ?
- ❒ तपाई अरु के कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ?
- ❒ तपाई कोसंग कुरा गर्नुहुन्छ ?

कसैसंग मद्दत माग्नको लागि एकजना साथीसंग अभिनय गर्नु पनि एउटा उपाय हो ।

- ❐ व्यक्तिः १. नमस्ते, तपाईलाई कस्तो छ ?
- ❐ व्यक्तिः २. आजभोली मलाई सञ्चो छैन ।
- ❐ व्यक्तिः १. के भयो ?
- ❐ व्यक्तिः २. म आफै ठिक छैन जस्तो लाग्छ ।
- ❐ व्यक्तिः १. भनाईको मतलब के हो ?
- ❐ व्यक्तिः २ मलाई खुशी लागेको छैन र मलाई यसबारे के गर्ने थाहा छैन । तपाई मलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ?

आफ्नो एकजना साथीसंग अन्य कुनै तरिकाहरुबारे मद्दत माग्न विचार गर्नुस् ।

यदि तपाईलाई आफनो मनको कुरा भन्न गाह्रो भईरहेको छ भने अनुसूची ए पाना नं. २२६ मा दिईएको विभिन्न भावना देखिने अनुहारहरु हेर्नुस् ।

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।
यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. संयुक्त राज्य अमेरिका पुगेपछि के तपाईको स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ ?

ए. हो ।

बी. होईन ।

२. संयुक्त राज्य अमेरिकामा मानिसहरु औषधि उपचार खर्च कुन कुन उपायद्वारा तिर्छन् ।

ए. स्वास्थ्य वीमा (अक्सर रोजगारदाताको माध्यम बाट व्यवस्था गरेको हुन्छ) ।

बी. सरकारी कार्यक्रमले निम्न-आय भएका मानिसलाई सिमीत अवधिसम्म मात्र केही उपचार खर्च दिन्छ ।

सी. आफ्नै कमाईबाट तिर्ने ।

डी. सरकारी कार्यक्रमले सबै मानिसका लागि सबै औषधि उपचार खर्च व्यहोर्छ ।

ई. माथिको ए. बी. र सी. ।

* यसको सही उत्तरहरु अनुसुची ए.पेज नं.२२१मा दिईएको छ

३. कुनैपनि मानिसलाई गम्भीर स्वास्थ्य समस्या भएमा आकस्मिक कक्ष (Emergency Room) मा जानुपर्छ ।

ए. सही ।

बी. गलत ।

४. अमेरिकीहरुले विरामी नहुनाको लागि तलका कुन कुन कुराले सहयोग गर्न सक्छ भनि विश्वास गर्छन् ?

ए. दैनिक शारीरिक अभ्यास गरेमा ।

बी. चिनी र नुन धेरै भएको खाना खाएमा ।

सी. राती मनग्गे सुतेमा ।

डी. सफासुग्घर रहेमा ।

ई. माथिका ए., सी. र डी. ।

५. यदि तपाईले डाक्टरलाई आफ्नो बारेमा केही कुरा गर्नु भएमा, तपाईको डाक्टरले तपाईको परिवार, साथीहरु र रोजगारदातालाई भन्नै पर्छ ।

ए. यो सही हो ।

बी. यो गलत हो ।

९

परिच्छेद नौ
अर्थ व्यवस्थापन

अमेरिकामा जीवन निर्वाह खर्च धेरै महंगो छ। त्यसैले कामयोग्य सबै वालिग व्यक्तिहरुले जतिसक्दो छिटो काम पाउनु नै अति जरुरी हुन्छ। त्यसकारण आफ्नो क्षमताभन्दा बढी खर्च नगर्नुस्। तपाईको पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले तपाईलाई बजेट तयार गर्न सघाउनेछन्। बजेटले तपाईसंग कति पैसा छ, कति खर्च गर्न सकिन्छ र कति बचत गर्न सकिन्छ भन्नेबारे थाहा दिन्छ।

यस परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» खर्चको योजना
» कहाँ किनमेल गर्ने
» कर, बैंक र क्रेडिटको इतिहास

आम्दानी खर्चको लेखा जोखा राख्दा तपाईसंग कति रकम छ, कति रकम खर्च गर्न सक्नुहुन्छ र कति रकम बचत गर्न सक्नुहुन्छ यी कुरा थाहा पाउन मद्दत गर्नेछ।

मुख्य मुख्य शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा अर्थ व्यवस्थापनको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
पुऱ्याउन सक्नु/धान्न सक्नु	afford	लिलीथ र अब्दुलले उनीहरुको आफ्नो बैंक खातामा एउटा गाडी किन्नको लागि पुऱ्याउन सक्ने रकम छ कि छैन भनि हेरे।
	budget	
	change	
	cheap	
	coins	
	dollar	
	expensive	
	money	
	sales tax	
	wallet	
	How much does it cost?	

तपाईले प्रत्येक महिना आफ्नो आधारभूत गाँस बास अनि अन्य खर्चहरुको मोल तिर्नु पर्नेछ ।

यदि भविष्यमा तपाईको पढ्ने वा घर किन्ने दीर्घकालीन उद्देश्यहरु छन् भने, प्रत्येक महिना तपाईले आफ्नो बचत खातामा खास रकम जम्मा गर्नुपर्छ ।

खर्चको योजना

हरेक महिना तपाईले आफनो आधारभूत घरायशी खर्च र अन्य खर्चको लागि पैसा तिर्नु पर्नेछ ।

तपाईको आफ्नो मातृभूमि वा आफुले शरण लिएको देशमा तपाईको दैनिक खर्चहरु के के थिए ?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको मुख्य दैनिक खर्चहरु निम्नअनुसार हुनेछन् :

घर भाडा । यो खर्च नै सम्भवतः तपाईको हरेक महिनामा हुने सबभन्दा बढी रकमको हुनेछ ।

हानीलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा घर भाडा महङ्गो हुन्छ भन्ने कुरा थाहा थियो तर पहिलो महिना नै घरायसी बिजुलीको बिल पाउँदा छक्क परे । डेरामा बस्दा हानीको अरु के के घर खर्च हुन सक्छ ?

घरेलु प्रयोजनका वस्तुहरु । बिजुली, ग्यास वा तेल, पानी, फोहोर संकलन आदि पर्छन् । यीमध्ये कुनै घर भाडामा समावेश गरिएका पनि हुन्छन् तर तपाईले एक वा एकभन्दा बढी फरक फरक गरी तिर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ । अमेरिकाको धेरै जसो भागहरुमा जाडो र गर्मी मौसममा विजुली , ग्यास वा तेलको खर्च धेरै हुनेछ जतिखेर जाडोमा न्यानो बनाउन र गर्मीमा शितल बनाउन तपाईले एअरकन्डिशनको धेरै प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

खाद्य सामग्री । तपाईले विभिन्न पसलहरु हेरेर र कम मूल्यमा बेच्न राखिएका खाद्य सामग्रीहरु किनेर खर्च कम गर्न सक्नुहुन्छ ।

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

शिशु-स्याहार । (शिशु-स्याहारबारे थप जानकारीको लागि परिच्छेद बाह्र १२ हेर्नुस्) ।

यातायात । यसले काममा वा अफिसमा जाने आउने खर्च, पसलहरु जाँदा, भेटघाट आदि काममा लाग्ने खर्च पर्छ ।

टेलीफोन । तपाईले प्रत्येक महिना आफ्नो टेलीफोनको रकम तिर्नुपर्नेछ । याद गर्नुहोला लामो दूरीको वा अर्को देशमा गरेको फोनको दर महंगो हुन सक्छ । तपाईको समुदायको मानिसहरुसंग अमेरिका बाहिर फोन गर्ने राम्रो तरिका बारे कुराकानी गर्नुस् ।

भ्रमणको ऋण । अमेरिकामा प्रवेश गरेको ६ महिना पछि तपाईले पुरा ऋण नतिरुन्जेलसम्म हरेक महिना भ्रमणको ऋण तिर्न शुरु गर्नु पर्नेछ ।

स्वास्थ्य उपचार । जब तपाईले पुरा समयको काम पाउनुहुन्छ , तपाईलाई एक प्रकारको स्वास्थ्य वीमा लिन सुझावहरु प्रदान गर्न सक्छ । धेरैजसो शुरुको रोजगारमा पहिलो महिनासम्म वीमा प्रदान गर्दैनन् । तपाईले आफ्नो वीमा जे भएतापनि आफै खरिद गर्न चाहनु हुनेछ ।

अर्को देश वा अन्त रहेका तपाईको परिवारको लागि बचत र सहयोग । यदि तपाईको दीर्घकालिन लक्षहरु छन् भने जस्तै: शिक्षा वा घर खरीद गर्ने, तपाईले हरेक महिना रकम बचत खातामा राख्न चाहनु होला । तपाईले आफनो परिवारका सदस्यहरुलाई जो अझै पनि आफनो देशमा छन्, तिनलाई पैसा पठाउन चाहनुहुन्छ होला । जब तपाईले काम पाउनुहुन्छ, आफनो मासिक खर्च कति हुनेछ भन्ने थाहा पाउनुहुन्छ । तपाईले प्रत्येक महिनामा कति बचत गर्ने अथवा कति परिवारलाई पठाउने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ ।

पाना नं. ११० र १११ मा तपाईले विगतमा गर्नुभएको मुख्य घरायशी खर्चहरुको सूचीमा घेरा लगाउनुस् ।

तल केही उदाहणहरु दिईएका छन् जुन अमेरिकामा तपाईले बजेट तयार गर्दा खर्च गर्नुपर्ने कुराहरुमा ध्यान दिनुहोला ।

खर्चका किसिम	विवरण र टिप्पणी	अमेरिकाको लागत खर्च	
		एक व्यक्ति	५ जनाको परिवार
घर भाडा			
उपभोग्य सामाग्रीहरु (ग्यास, बिजुली, आदि)	सरदर मासिक खर्चहरु		
खाना	घरमा तयार भएको खाना वा बाहिर खान जाने		
शिशु स्याहार	प्रतिबालक लाग्ने खर्च		
यातायात	सार्वजनिक यातायात वा निजी कारको व्यवस्था गर्ने		
टेलिफोन	घरेलु, लामो दूरी विदेशमा		
भ्रमण ऋण	३६ महिनाको अवधि भित्र पूरा तिरी सक्नु पर्ने		
स्वास्थ्य वीमा	रोजगारीबाट वा आफैले किनेर, वा स्वास्थ्य वीमा नै नभएर		
अन्य खर्चहरु	विदेशमा भएका आफ्नो परिवारका लागि वचत र सहयोग गर्ने, लुगाफाटाहरु, घरायशी सामानहरु, शौचालयका साधनहरु, विद्यालय जान चाहिने सामानहरु		

अन्य खर्चहरुको बारेमा सोच्नुपर्ने कुराहरु :

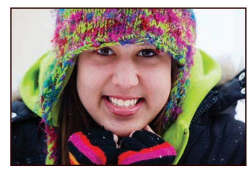
खर्चका किसिम	विवरण र टिप्पणी	अमेरिकाको लागत खर्च	
		एक व्यक्ति	५ जनाको परिवार
बाहिर घुम्न जांदा			
चाख वा रुचीहरु			
टेलिभिजन/ ईन्टरनेट/ सेल फोन			
अतिरीक्त कृयाकलाप			

सा टूनले विदेशमा रहेका आफ्नो तीनजना केटाकेटीलाई पाल्न र परिवारलाई पैसा पठाउन दुइवटा काम गऱ्यो । आफ्ना केटाकेटीसंग थोरै समय बिताउँदा पनि उसलाई धेरै थकाई लाग्थ्यो । तपाई सा टून हुनु भएको भए अरु के के कुरा गर्न सकिन्छ भनी सोच्नुहुन्थ्यो ? यस्ता चुनौतीहरुको बारेमा कोसंग कुरा गर्नुहुन्थ्यो ?

सुपरमार्केटहरु (विशाल बजारहरु) खाद्य सामग्री पाउने सबैभन्दा प्रचलित साधारण किसिमका पसलहरु हुन् ।

अमेरिकामा तपाई र तपाईका परिवारले खरिद गर्न चाहने धेरै सामानहरु हुन सक्छन् । बजेट तयार गर्ने उदेश्यले, तपाईले तपाईको परिवार के खरिद गर्न चाहन्छ अथवा जरुरी के छ भन्ने कुरा पहिचान गर्नु जरुरी हुन्छ । कुनै कुनै चाहेको वा ईच्छा गरेको सामान महंगो र अनावश्यक पनि हुन सक्छ र यसले परिवारको आवश्यकताहरुलाई पछाडि पार्न सक्छ । तपाईको परिवारलाई आवश्यक पर्ने सामानहरुमा घेरा लगाउनुस् तपाईको परिवारलाई आवश्यक नपर्ने तर किन्न ईच्छुक सामानलाई चिनो लगाउनुस *

ए. एउटा रोजगार

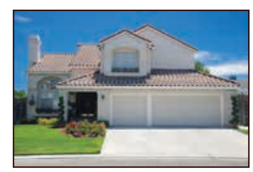


बी. उपयुक्त लुगाफाटा

सी.गाडी

डी. अन्नहरु

ई. सरसफाईका सामानहरु



एफ. ठूलो घर

जी. साधारण अपार्टमेन्ट वा घर

एच. दैनिक अभ्यास

आई. टेलिभिजन

जे. विश्वविद्यालयको डिग्री

के. साग-सब्जी

एल. पानी

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए. पाना नं.२२१ मा दिईएका छन् ।

परिच्छेद नौ ९

कहाँ किनमेल गर्ने ।

अमेरिकाको पसलहरु र बजारले धेरै फरक फरक किसिमका सामानहरु र सेवा प्रदान गर्दछ ।

तपाईले आफ्नो मातृभूमि र आफूले शरण लिएको देशमा तपाईले कहाँ किनमेल गर्नुभयो ? यसको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❒ तपाईले खाद्य सामग्री कहाँ किन्नुभयो ?
- ❒ तपाई कहाँ औषधि पाउनुहुन्थ्यो ?
- ❒ घरायशी आवश्यकताका सामानहरु कहाँ किन्न सक्नुहुन्थ्यो?
- ❒ तपाईका लुगाफाटा वा जुत्ता कहाँ पाउनुहुन्थ्यो ?

सुमित्राले आफ्नो नयाँ समुदायमा किनमेल गर्ने धेरै फरक फरक ठाउँहरु थाहा पाईन् । उनलाई थाहा थियो उनीसंग सिमित आम्दानी थियो । त्यसैले कुन पसलमा सबभन्दा सस्तोमा सामान पाईन्छ भनि विभिन्न पसल हेर्न धेरै समय खर्चिन् । तर यसमा धेरै समय लाग्यो र सुमित्राले काम गर्न शुरु गरेपछि त्यसरी विभिन्न पसल हेर्ने समय हुदैनथ्यो । सुमित्राले अरु के के कुराहरु गर्न सक्थिन् ?

यहाँ अमेरिकामा केही सामान्य किसिमका किनमेल गर्ने ठाउँहरु दिईएका छन् ।

सुपर मार्केट (विशाल बजार) । यी धेरै सामान्य किसिमका खाद्य पसलहरु हुन् । धेरैजसोले सरसफाईका सामान, श्रृंगारका सामान, पत्र-पत्रिकाहरु, घरायशी सामानहरु, र डाक्टरको पर्चा नचाहिने किसिमको सामान्य औषधि समेत विक्री गर्छन् ।

औषधि पसलहरु । यी पसलहरुमा प्राय: डाक्टरले लेखे अनुसारका औषधिहरु किन्न पाईन्छन । धेरैले डाक्टरले लेखेको पर्चा बिनाका औषधि, श्रंगारका सामान, पत्रिकाहरु, र खानाको सामानहरु पनि विक्री गर्छन् । यहाँ खानाका सामानहरु अक्सर महंगो हुन्छन् । विशालवजारमा विक्री हुने सामानहरुभन्दा सिमीत हुन्छन् ।

डिपार्टमेन्ट पसलहरु । यस्ता पसलहरुले लुगा-फटा, जुत्ता, फर्निचर, उपकरणहरु, घरायशी सामानहरु, निर्माणका सामान (हार्डवेयर) र अन्य अखाद्य सामानहरु विक्री गर्छन् ।

गृह-सुधार पसलहरु । यी पसलहरुले घर मरम्मत तथा सम्भार गर्ने सामानहरु विक्री गर्छन् । जस्तै औजारहरु, उपकरणहरु, काठ र बोट विरुवा विक्री गर्छन् ।

तपाईले कुनै जनजातीय पसलमा आफ्नो देशका प्रचलित खाना पाउन सक्नु हुनेछ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा करबाट आम्दानी भएको रकमबाट प्रत्येक व्यक्तिले पाउने धेरैजसो सेवाहरुको खर्च बेहोरिन्छ ।

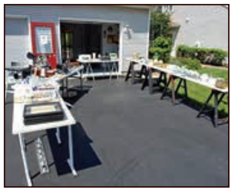
सुपथमुल्य पसल । यी पसलहरुले अन्य परम्परागत डिपार्टमेन्ट पसलहरुमाभन्दा कम मुल्यमा सामानहरु विक्री गर्छन् । लुगाफाटा र घरायशी सामग्री अतिरिक्त धेरैजसो पसलहरुले विद्युतीय सामग्रीहरु र खाद्य सामग्री पनि विक्री गर्छन् ।

किफायति पसल । यस्ता पसलहरुले प्रयोग गरिएका सामानहरु जस्तै फर्निचर, भाँडाकुँडा, लुगाफाटाहरु कम मुल्यमा विक्री गर्छन् । अमेरिकामा प्रयोग भएका सामानहरु किन्नु सामान्य कुरा मानिन्छ ।

जन-जातिय खाद्य पसलहरु । यस्ता किसिमका पसलहरु अक्सरगरी आप्रवासि वा पूर्व-शरणार्थीहरुद्वारा आफ्नै स्वामित्वमा व्यवस्थापन गर्छन् । तपाईले यस्तो जन-जातिय पसलहरुमा आफनो देशको खाद्यसामग्रीहरु पाउन सक्नुहुन्छ ।

फरीबालाई अमेरिकाको विशाल बजारमा घरमा लगेर मज्जाले पकाएर खान मिल्ने खाद्य-सामग्री पाउन कठिन भैरहेको थियो । उनले खोजेको खाद्य-सामग्रीहरु किनमेल गर्न उनी कहाँ जान सक्छिन् ? फरीबाले कोसंग मद्दत माग्नु पर्छ ?

आँगन वा चौर तथा ग्यारेजमा गरिने विक्रिहरु । यस किसिमको विक्रिहरुमा मानिसहरुले आ-आफ्नो घरको सामान विक्री गर्छन् । प्रायः सामानहरु अत्यन्त कम मूल्यमा विक्रि गर्छन् । यी ठाँउहरु घरायशी सामानहरु, फर्निचर र लुगाफाटाहरु किन्न अति उत्तम ठाँउहरु हुन् । ग्यारेजमा हुने विक्रि अखबारमा प्रकाशित हुन्छन् अथवा टोल छिमेकमा आँगनमा वा चौरमा साईनवोर्ड राखिएका हुन्छन् ।



अमेरिकामा बस्नुभन्दा पहिले बासमाको घरमा कहिले पनि अरुले प्रयोग गरेको फर्निचर थिएन । उनी पुनर्वास संस्थाले उनलाई दिएको फर्निचर बदल्न चाहन्छिन् तर उनीसंग कुनैपनि नयाँ सामान खरिद गर्ने पैसा छैन । यदि तपाई बासमा हुनु भएको भए कस्तो लाग्थ्यो ? बासमाले के गर्न सक्छिन् ?

तिर्नुपर्ने करहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा शरणार्थी लगायत सम्पूर्ण बासिन्दाले विभिन्न किसिमको सेवा प्रदान गरे बापत सरकारलाई कर तिर्छन् । सरकारी शिक्षा, सडक तथा राजमार्गको मरम्मत तथा सम्भार, पुलिस, आगलागि तथा आकस्मिक सेवाहरु, र सामाजिक सेवा कार्यक्रमको लागि कर तिर्छन् । अमेरिकामा बस्ने मानिसहरुले तीन किसिमका कर तिर्छन् ।

पिटर टूले पहिला कहिले पनि कर तिरेको थिएन र कर केको लागि हो भन्ने कुरा पनि बुझेको थिएन । हरेक हप्ता आफ्नो तलव बाट पैसा काटिएकोमा उसलाई खुशी लागेको थिएन । तपाईले करको बारेमा पिटर टुलाई के भन्न सक्नुहुन्छ ?

आयकर । काम गर्ने हरेक व्यक्तिले संघीय आयकर तिर्छन् र केही राज्यका निवासीले राज्य आयकर पनि तिर्छन् । यी करहरु तपाईको रोजगारदाताहरुले तपाईको मासिक तलव वा पे चेक बाट लिएका हुन्छन् । यदि तपाई न्युनतम् वा तोकिएकोभन्दा कम कमाउनुहुन्छ भने सरकारले तपाईले तिरेको करबाट केही रकम तपाईलाई फिर्ता दिन्छ ।

व्यक्तिगत सम्पत्ति कर । स्थानिय सरकारले तपाईको घर, जग्गा र भवनहरुमा कर लिन्छ । तपाईले भाडामा लिएको घरको कर तपाईको घरधनीले तिर्छन् । केही ठाँउहरुमा गाडीहरुमा पनि सम्पत्तिसरह कर लिन्छन् ।

बिक्रि कर । अमेरिकामा धेरैजसो राज्यमा मानिसहरु सामान खरिद गर्दा बिक्रि कर तिर्छन् । सामान बिक्रि करको मोल अतिरिक्त हुन्छ । केही राज्यहरुमा कुनै कुनै सामानहरुमा बिक्रि कर लगाएको हुदैन जस्तै खाद्यसामग्री वा औषधिमा । कुनै सामानहरु जस्तै चुरोटहरु र मादक पदार्थमा करको दर उच्च कायम गरेको हुन्छ ।

९ अर्थ व्यवस्थापन

धेरैजसो अमेरिकीहरुले आफ्नो पैसा बैंकमा राख्छन् किनभने सरकारद्वारा वीमा गरिएको हुन्छ । यसको अर्थ के हो भने यदि ती बैंकबाट जम्मा गरिएको रकम हरायो वा चोरीयो भने अमेरीकी सरकारले बेहोर्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाले कर तिर्न सक्ने कुरामा घेरा लाउनुस् ।
संयुक्त राज्य अमेरिकाले कर नतिर्ने कुराहरुमा चिन्ह लगाउनुस् । *

ए.सरकारी स्कूल ।

बी. सडक तथा र ाजमार्गहरु ।

सी. घर मर्मतहरु

डी. व्यक्तिको निजी गाडी ।

ई. आकस्मिक सेवा ।

एफ. मादक पदार्थ वा चुरोटहरु ।

जी. लुगा धुने सामानको उत्पादन ।

एच. सामुदायिक सेवा कार्यक्रम

आफ्नो मातृभूमि वा आफूले शरण लिएको देशमा , तपाईले आफ्नो पैसा कहां राख्नुभयो ?

---

* सही उत्तर अनुसूची ए, पाना नं. २२१ मा दिईएको छ ।

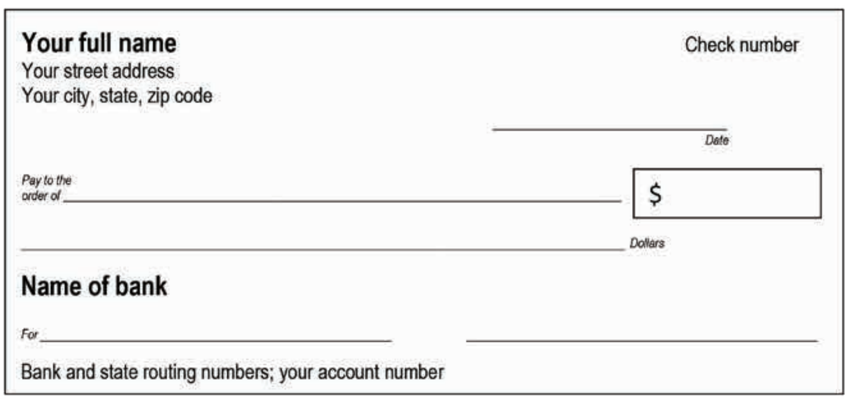
बैंकको कारोबार

अमेरिकीहरु आफनो पैसा घरमा राख्नुभन्दा बैंकमा वा क्रेडिट युनियनमा राख्छन् । तपाईले बैंकमा राखेको पैसा अमेरिकी सरकारद्वारा सुरक्षित हुने निश्चित गरेको हुन्छ । यसको अर्थ बैंकमा राखेको पैसा हराएमा वा चोरी भएमा अमेरिकी सरकारले उक्त रकम तपाईलाई भुक्तान गरिदिन्छ । विभिन्न उदेश्यहरुको लागि बैंकमा विभिन्न किसिमका खाताहरु हुन्छन् । मुख्यतया खाता दुई किसिमका हुन्छन् :

बचत खाता । यो खाता पैसा बचत गर्नको लागि हो । यी खाताहरुमा पैसा राखेर प्रयोग गरेकोमा बैंकले तपाईलाई ब्याज दिन्छ ।

चेकिंग खाता । यो खर्चहरुको भुक्तानी गर्नको लागि हुन् । बैंकले तपाईलाई चेक दिन्छ जुन तपाईले तपाईको घर भाडा तथा अन्य बीलहरु तिर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईले यो चेकमा रकम लेख्दा होश पुऱ्याउनु पर्छ किनभने चेकिंग खातामा भएको रकमभन्दा बढी रकमको लागि चेकमा लेख्नुहुंदैन । यदि यस्तो भएमा बैंकले तपाईलाई शुल्क तिराउंछ ।

एउटा चेकको नमूना:


Your full name
Your street address
Your city, state, zip code

Check number

Date

Pay to the order of

$

Dollars

Name of bank

For

Bank and state routing numbers; your account number

तलका प्रश्नहरुमाथि विचार गर्नुस् ।

- ❐ तपाईको पैसा एउटा बैंकमा बचत गरेर के के फाईदा हुन्छ ?
- ❐ किन अमेरिकामा एउटा बैंक खातामा पैसा राख्ने प्रकृया सामान्य अभ्यास भएको छ ?
- ❐ किन बैकमा पैसा राख्नु सुरक्षित मानिन्छ ?

आफ्नो देशमा रहँदा, माल्यून संधै आफ्नो पैसा घरमा लुकाएर राख्ने गर्थिन् । अब जब उनी संयुक्त राज्य अमेरिकामा छिन् बैंकमा पैसा राख्न उनी सजिलो मान्दिनन् । तैपनि उनलाई थाहा छ अमेरिकामा मानिसहरु बैंकमा पैसा राख्छन् । तपाई माल्यूनलाई के भन्न सक्नुहुन्छ ? तपाईको पैसा राख्न बैंक किन सुरक्षित हुन्छ ?

यदि तपाईले बैंकबाट कर्जा वा क्रेडिट कार्ड प्रयोग गर्नुहुन्छ , तपाईले उधारोमा सामान किन्दैहुनुहुन्छ भने तपाईले तिर्नुपर्ने रकममा ब्याज लाग्छ ।

कर्जा लिएको र तिरेको रेकर्ड राम्रो बनाउन प्रत्येक महिना तोकिएको मितिमा आफ्नो कर्जा चुक्ता गर्नुस् ।

क्रेडिट कार्ड तथा क्रेडिट इतिहास

अमेरिकीहरु साधारणतया: महंगो सामान जस्तै: फर्निचर, गाडी खरीद गर्नको लागि क्रेडिट कार्डहरु र क्रेडिट प्लानहरुको प्रयोग सामान्यरुपमा प्रयोग गर्छन् । क्रेडिट कार्डहरु र क्रेडिट प्लानले एकै पटक सबै ऋण तिर्नुभन्दा थोरै-थोरै रकम नियमितरुपमा तिर्ने अनुमति दिन्छ ।

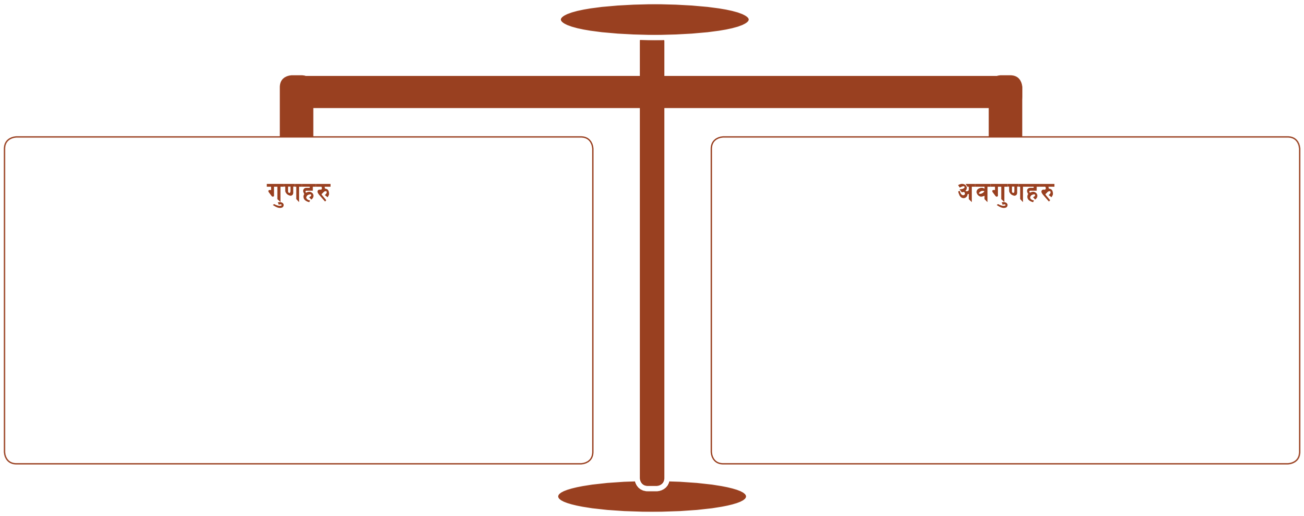
जब तपाई एउटा क्रेडिट प्लान अथवा एउटा क्रेडिट कार्डको प्रयोग गर्नुहुन्छ , तपाईले पैसा सापट वा ऋण लिनुभएको हो । बैंक वा कम्पनिले तपाईले लिनु भएको ऋणको ब्याज लिन्छ र तपाईले हरेक महिना पैसा तिर्नै पर्छ । यदि तपाईले एउटा पनि भुक्तानी गर्न चुक्नुभयो भने क्रेडिट कार्ड कम्पनिले तपाईलाई शुल्क लगाउंछ । यदि तपाईले धेरै पटकसम्म नियमित पैसा तिर्नुभएन भने सम्बन्धित पसलले तपाईले क्रेडिट कार्ड प्रयोग गरेर लिनुभएको सामान फिर्ता लिन्छ ।

यदि तपाईले क्रेडिट कार्ड लिने निणय गर्नु भएको छ भने यसको प्रयोग धेरै होशियारीपूर्वक गर्नुपर्छ । क्रेडिट कार्ड प्रयोग गरी ऋण लिनु धेरै सजिलो छ । तपाईले क्रेडिट कार्ड प्रयोग गरी केही किन्नुभन्दा पहिला यो निश्चित गर्नुस कि तपाईका अन्य खर्चहरु लगायत क्रेडिटको मासिकरुपमा पैसा तिर्न सक्षम हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न ।

केडिट कार्ड कम्पनिले उ मिन्टलाई यदि उसले हस्ताक्षर गरेको खण्डमा निशुल्क उडानको हवाई टिकट दिन्छु भन्यो त्यसकारण उसले हस्ताक्षर गऱ्यो । आफ्नो क्षमताले नसक्ने केही कुराहरु खरिद गर्न उसले आफ्नो नयाँ क्रेडिट कार्डको प्रयोग गऱ्यो । एक महिना पछि उसले उधारो रसीद (बील) प्राप्त गऱ्यो । उ मिन्टलाई थाहा थिएन कि उसले यत्ति छिटै भुक्तानी गर्नुपर्नेछ वा धेरै ब्याज तिर्नुपर्नेछ । उ मिन्ट यस्ता रकमहरु तिर्नबाट कसरी बच्न सक्थ्यो ? क्रेडिट कार्ड प्रयोग गर्ने बारे उ मिन्टलाई तपाई के भन्न सक्नुहुन्छ ?

परिच्छेद नौ ९

तल दिएको सामान जोख्ने तराजुमा क्रेडिट कार्ड हुंदाको गुण (राम्रो पक्ष) र अवगुण (नराम्रो पक्ष) बारे चित्र कोर्नुस् अथवा लेखेर स्पष्ट पार्नुस् ।



गुणहरु र अवगुणहरु बारे आफनो साथीसंग छलफल गर्नुस् ।

क्रेडिट इतिहास ।

जब तपाई ऋण लिनुहुन्छ वा क्रेडिट कार्ड प्रयोग गर्नुहुन्छ तव तपाईको क्रेडिट इतिहास स्थापित गर्न शुरु हुन्छ । निजी क्रेडिट प्रतिवेदन संस्थाहरुले क्रेडिट रिपोर्ट राखेका हुन्छन् जसले तपाईको क्रेडिट इतिहास देखाउंछ र तपाईले ऋण वा क्रेडिट कार्डको लागि सम्पर्क गर्दा बैंकले तपाईको क्रेडिट इतिहास हेर्छ ।

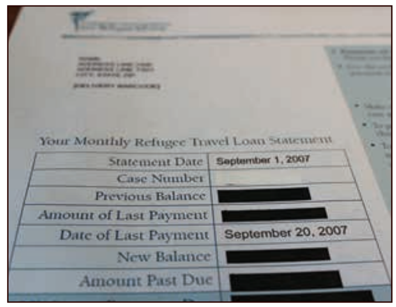
असल क्रेडिट इतिहास । तपाईले हरेक महिना समयमा रकम भुक्तान गर्नु भयो भने तपाईको क्रेडिट इतिहास असल हुनेछ र बैंकले तपाईलाई ऋण दिन र क्रेडिट कार्ड दिन ईच्छुक हुनेछ ।

खराव क्रेडिट इतिहास । यदि तपाईले तिर्नुपर्ने रकम भुक्तान गर्न चुक्नुभयो भने वा क्रेडिट कार्डमा तपाईले तिर्न सक्नेभन्दा बढी रकम तिर्नु पर्‍यो भने तपाईको क्रेडिट इतिहास खराब हुनेछ । यसको अर्थ तपाईलाई भविष्यमा ऋण र क्रेडिट कार्ड पाउन कठिन हुनेछ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो कर्जा चुक्ताको रेकर्ड राम्रो बनाउन मासिकरुपमा आफ्नो भ्रमणको लागि लिनु भएको खर्च तिर्नु तपाईको पहिलो अवसर हो ।

तपाईले आफ्नो मातृभूमि वा आफुले शरण लिएको देशमा उधारो रकम वा बील समयमा भुक्तान गर्नु भएन भने के हुन्थ्यो ?

भ्रमण ऋण



भ्रमण ऋण मासिकरुपमा तिर्न केही रकम अलग राख्नु अति जरुरी हुन्छ । संयुक्त राज्यमा अमेरिकामा असल क्रेडिट इतिहास वा असल प्रभाव बनाउन तपाईको यो पहिलो र राम्रो अवसर हो । याद गर्नुस् समयमा भुक्तान गर्न चुकेमा तपाईको क्रेडिट इतिहास खराब बनाउंछ । यदि तपाईलाई ऋण भुक्तानी गर्न समस्या भैरहेको छ भने तपाईको पुनर्वास संस्थालाई यथाशिघ्र जानकारी गराउनुस् ।

जास्मिनले आफ्नो भ्रमणको लागि लिएको ऋण चुक्ता गर्न पहिलो उधारो रसिद पाईन् । उनको पार्ट टाईम नोकरी मात्र थियो र उनलाई आफ्नो पैसा तिर्न पुग्दैन जस्तो लाग्यो । जास्मिनको लागि थोरै रकम भएपनि उक्त रकम भुक्तानि गर्नु किन जरुरी छ ?

उधारो बीलहरुको भुक्तानी

तपाईले घर भाडा र उपयोगिताका (घरायशी उपभोगको) बीलहरु महिना महिनामा समयमा तिर्नुपर्छ । यदि यस काममा तपाई पछाडि पर्नु भयो भने तपाईले यसबारे सम्झौता भंग गरेको मानिन्छ साथै तपाईलाई कानुनी समस्या आईपर्न सक्छ । यो समस्या तपाईको क्रेडिट रिपोर्टमा पनि हुन्छ ।

नाउ गे र उनको श्रीमान अंग्रेजी पढ्न सक्दैनन् । एक दिन उनीहरुले हुलाकमार्फत एउटा चिठी पाउँछन् । चिठी भित्रका कागजमा शब्दहरु लेखिएका थिए । अर्को महिना उनीहरुले फेरी अर्को चिठी पाउँछन् । केही हप्ता पछि, डेराको बत्ती बल्दैन । नाव गेले केश म्यानेजर (फाँटवाला प्रबन्धक) लाई फोन गर्छिन् । उ आउँछ र चिठी भेट्छ । नाव गेले बिजुलिको पैसा तिरेन । त्यसैले बिजुली गयो । नाव गे र उनको श्रीमानले के गर्नुपर्थ्यो ? तपाई उनीहरुलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा बील तिर्ने र अन्य खर्चहरुबारे तल दिईएको वाक्यहरु पुरा गरी उत्तर दिनुस् ।

- ❒ मैले जाने अनुसारका खर्चहरु ...हुन् ।
- ❒ बीलहरु जुन मेरा लागि नयां छन् ती ...हुन् ।
- ❒ म ... को बारेमा अति विश्वस्त छु ।
- ❒ ती कुराहरु जसले मलाई चिन्तित बनाउंछ, ती ...हुन् ।

एकजना साथीसंग अमेरिकामा हुने खर्चहरु बारे कुरा गर्नुस् ।

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस्। यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

बी. अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी।

१. तलका कुनचाहिं घरेलु उपभोगका बस्तुहरु हुन् ?

ए. विजुली।

बी. ग्यास।

सी. फोहर संकलन।

डी. माथिका सबै।

२. सुपरमार्केटमाभन्दा औषधि पसलमा खाद्य सामग्रीहरु किन्नु सस्तो हुन्छ।

ए. सही।

बी. गलत।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए. पाना नम्बर २२१मा दिईएका छन्।

३. तलका कुन कुन करहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने मानिसले तिर्ने करहरु हुन् ?

ए. आय वा आम्दानी कर ।

बी. व्यक्तिगत सम्पत्ति कर ।

सी. बिक्री कर ।

डी. अमेरिकामा कसैले पनि कुनै कर तिर्नुपर्दैन ।

ई. ए., बी., र सी. ।

४. धेरैजसो अमेरिकीहरु आफ्नो पैसा कहाँ राख्दछन् ?

ए. घरमा ओछ्यान मूनी ।

बी. बैंकमा वा क्रेडिट युनियनमा ।

सी. घरको सेफमा ।

डी. विश्वासिलो साथी वा नातेदारकोमा ।

५. तपाईको साथीले हालसालै मात्र काम गर्न शुरु गरेको छ र एक महिना पछि उसले एउटा क्रेडिट कार्ड पायो । उसले क्रेडिट कार्डबाट फर्निचर, कपडाहरु, र अरु धेरै कुराहरु किन्न शुरु गऱ्यो । उसले खान र भाडा तिर्न पुग्ने गरी कमाउंछ । तर उसले क्रेडिट कार्डमा तिर्नुपर्ने भनि उल्लेख भएका जति (उसले खरिद गरेका सबै सामानको लागि तिर्नु पर्ने) रकम कमाएको छैन । केही समयमा नै क्रेडिट कार्ड कम्पनिलाई मासिक रुपमा रकम तिर्न पनि सकेन । अब उसंग कस्तो किसिमको क्रेडिट कार्ड इतिहास हुनेछ ?

ए. खराब क्रेडिट इतिहास ।

बी. असल क्रेडिट इतिहास ।

१०

परिच्छेद दश
सांस्कृतिक समायोजन तथा परिवर्तित भूमिकाहरु

अन्य व्यक्तिहरुभैं जसले आफ्नो घर छोडेका र विदेशी भूमिमा पुनर्स्थापित भएका छन् त्यस्तै नयाँ देशको रहन-सहनमा भिज्न कोशिस गर्ने क्रममा सम्भवतः तपाई पनि चिन्तित र निराश हुनु होला। यस्तो महशुस गर्नु सामान्य कुरा हो र यी समय बित्दै जांदा मनबाट आफैं हराउँदै जान्छन्। तपाईलाई नयाँ ठांउ वा समुदायमा पूर्णरुपमा भिज्न २ देखि ५ वर्षसम्म लाग्न सक्छ। तपाईले आफुलाई मद्दतगर्ने व्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्नुभयो भने र उनीहरुसंग धैर्यताकासाथ, खुला दिलले र ईमान्दार हुनुभयो भने तपाईलाई संस्कृतिमा भिज्न सजिलो हुन्छ। तपाईले जति सक्दो छिटो अंग्रेजी भाषा सिक्दा समायोजन हुन सहयोग पुग्छ। नयाँ संस्कृतिमा बस्नु सजिलो हुँदैन तर जसै तपाईले नयाँ कुराहरु, सीपहरु सिक्नुहुन्छ यो पनि एउटा राम्रो अनुभव हुनेछ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» सांस्कृतिक समायोजन
» सांस्कृतिक आघात तथा तनाव समाधान
» परिवारभित्र परिवर्तित भूमिकाहरु

नया मुलुकमा बसोबास कसरी गर्ने त्यो सिक्न समय लाग्छ। तपाईलाई मद्दत गर्ने व्यक्तिहरुले भने बमोजिम सहयोग गर्नुहुन्छ र जति सक्दो छिटो अंग्रजी सिक्न प्रयत्न गर्नुहुन्छ भने तपाईको बसाईको स्थिति सजिलो हुन्छ।

मुख्य मुख्य शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा सांस्कृतिक समायोजन तथा परिवर्तित भूमिकाको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
शिशु-स्याहार	child care	शिशु-स्याहार भनेको दिवा स्याहार सेवा, एक जना महिला अथवा शिशुहरुलाई हेर्ने एकजना बेवी सिटरद्वारा अन्य व्यक्तिहरुको बालबालिकाहरुलाई दिने सेवा हो।
	culture	
	culture shock	
	diversity	
	retirement	
	traditions	
	values	

धेरै शरणार्थीहरुले आफ्ना पुराना चलन र मान्यताहरु जोगाई राखेकाहुन्छन् साथ साथै उनीहरुले नयाँ नयाँ अमेरिकी चलन पनि सिक्छन् ।

सांस्कृतिक समायोजन

एक नवआगन्तुकको नाताले अमेरिकामा तपाईले अमेरिकी रीतिथिति र मान्यताहरु सिक्नु नै पर्छ । यसको अर्थ यो होईन कि तपाईले आफ्नो संस्कृति सबै छोड्नु पर्छ । वास्तवमा, धेरै शरणार्थीहरु उनीहरुको पुरानो परम्पराहरु र मान्यता अंगालि रहन्छन् साथसाथै अमेरिकाको नयाँ तौरतरिकाहरु पनि सिक्दै जान्छन् र (अमेरिकी सांस्कृतिक मान्यताको अरु जानकारीको लागि परिच्छेद-२ हेर्नुहोस्) तपाईले पनि स्थानिय समुदायका सदस्यहरुसंग आफ्नो संस्कृति बारे जानकारी आदान-प्रदान गर्ने अवसर पाउनु हुनेछ ।

सबाहले आफु दुई फरक फरक व्यक्ति भएको महशुस गर्छिन् । काममा उनी अक्सर गरेर आफ्नो विचार भन्छिन् र पुरुषहरु संगसंगै काम पनि गर्छिन् । घरमा उनी एक परम्परागत आमा र गृहिणी हुन् । उनी खाना बनाउँछिन्, सरसफाई गर्छिन्, केटाकेटीको हेरचाह गर्छिन् र आफ्नो श्रीमानको कुरामा सहमति गर्छिन् । यदि तपाई सबाह हुनु भएको भए के महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? के तपाई आफ्नो फरक परक व्यक्तित्वलाई अलग अलग राख्नुहुन्थ्यो वा तपाई यी दुई भूमिका बीच सन्तुलन राख्न कोशिस गर्नुहुन्थ्यो ?

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

परिच्छेद दश १०

तपाईलाई महत्वपूर्ण लागेका केही मान्यताहरुबारे सोच्नुस् । यसमा तपाईका केटाकेटीले शिक्षा प्राप्त गर्ने, सुरक्षित समुदायमा जीवनयापन गर्ने, निर्धक्कसाथ बोल्न सक्ने वा धर्म मान्न सक्ने कुराहरु पर्छन् ।

तपाईलाई महत्वपूर्ण लागेका केही मान्यताहरुबारे तलको घेरा भित्र लेख्नुस वा चित्र बनाएर देखाउनुस् । उदाहरणकोलागि, यसमा तपाईको परिवार, स्वास्थ्य वा आर्थिक स्थायित्वसमेत समावेश हुन्छन् ।

अमेरिकामा केही मान्यताहरु तपाईले सोच्नु भएको महतवपूर्ण मान्यताहरुभन्दा फरक हुन सक्छन् । तपाईका लागि यी दुई फरक मान्यताहरु बीच सन्तुलन कायम गर्नु जरुरी हुन्छ ।

यो मिन्ट र यिं न्वे श्रीमान श्रीमती हुन् । जब उनीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा आए उनीहरुले परिवारको जीन्दगी आफ्नो देशमा बिताएको जस्तै बनाउन धेरै कोशिस गरे । जे होस् यिं न्वे पहिलो नोकरी पाउन सफल भईन् । त्यसैले यो मिन्ट कामको लागि कोशिस गर्न छोडेर केटाकेटी र घरको हेरबिचार गर्दै घरमा बस्यो । केही समय पछि यो मिन्टले पार्ट टाईम (आंशिक) काम पायो । तर यिं न्वेको तलव उसकोभन्दा बढी थियो । यदि तपाई पनि यस्तै अवस्थामा हुनु भएको भए कस्तो अनुभव गर्नुहुन्थ्यो ?

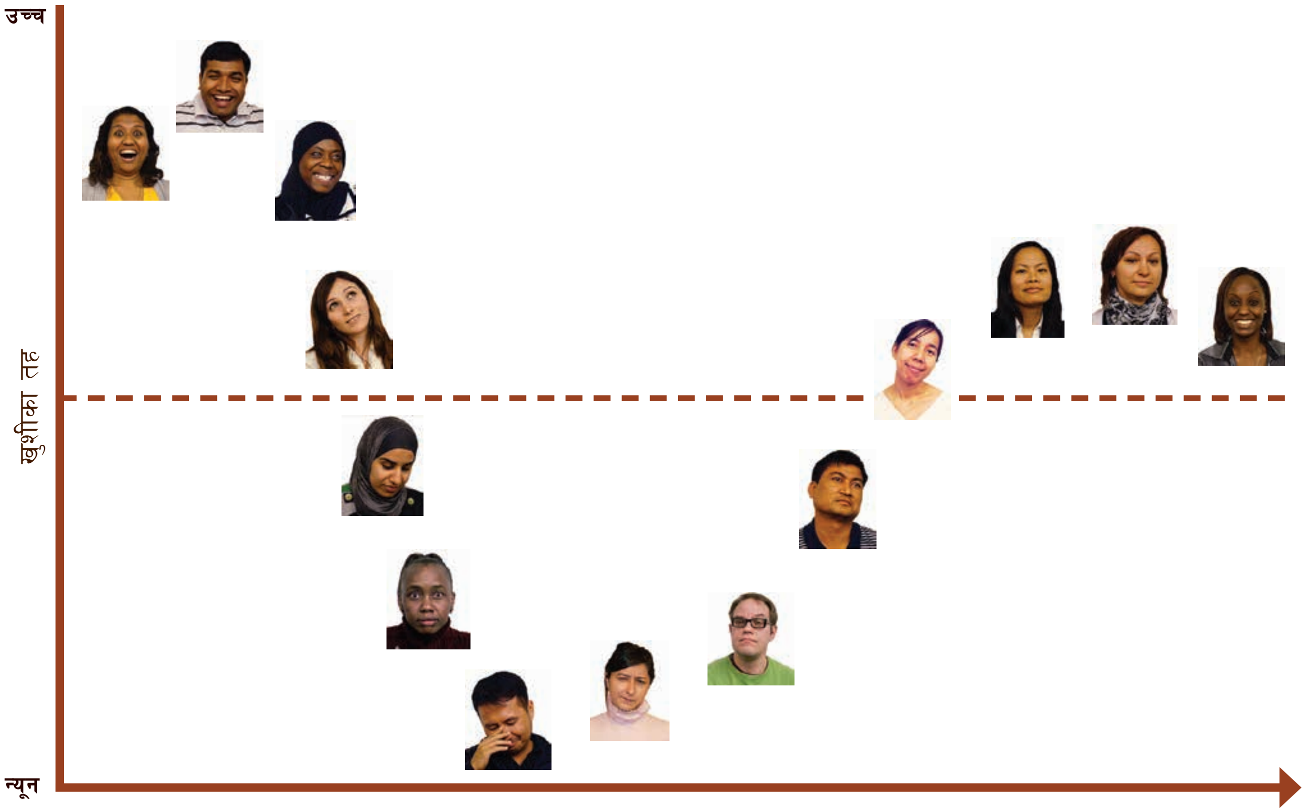
---

१० सांस्कृतिक समायोजन तथा परिवर्तित भूमिकाहरु

नयाँ संस्कृति बाट आश्चर्यचकित/ अचम्भित र चिन्तित हुनु साधारण कुरा हो । नयाँ ठाउँमा बस्ने जो कोहिले पनि तिनको अनुभव गर्न सक्छन् ।

सांस्कृतिक समायोजनको यू-कर्भ

तल दिइएको लेखाचित्रले नयाँ ठाउँमा बसाई सराई गर्दा अथवा घुम्न जाँदा धेरैजसो मानिसहरुले गरेका सांस्कृतिक समायोजनको साधारण अवस्थाहरुको अनुभव देखाउँछ ।



मधुमास चरण	सांस्कृतिक आघात चरण	समायोजन चरण	नियन्त्रित तथा निपुर्णता चरण
सबैकुरा नयाँ, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीको भावनाहरु हुन्छन् । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयाँ ठाउमा पुगे लगत्तै देखापर्छ ।	नव-आगन्तुकहरुले फरक र अपरिचित ठांउमा केही काम गर्न कोशिस गर्दा चिन्ता र दुविधाको भावना हुन्छ ।	नवआगन्तुकहरु सांस्कृतिक आघातबाट बाहिर निस्कन्छन् र नयाँ ठाउंमा अरु सहज र आत्मविश्वास बृद्धिगरी बसोबास तर्फ मन लगाउंछन् ।	नयाँ जीवन र संस्कृतिसंग सहज महशुस गर्छन् यद्यपि कहिलेकांही कठिन समयहरु अझै हुन्छन् ।

ताराको लागि हरेक कुराको शुरुवात राम्रो भयो । उनले नोकरी छिट्टै पाईन्, केटाकेटीहरु स्कूलमा खुशी थिए । नयाँ केटाकेटी र घरको हेरबिचार गर्दै साथीहरुसंग कुराकानी गर्ने गरेकोले ताराको अंग्रेजी भाषा पनि राम्रो हुँदैगयो । तर संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुगेको करिव ६ महिना पछि ताराले आफ्नो घर र देशलाई धेरै सम्भन लागिन् । उनको छोरालाई विद्यालयमा परेशानी बढ्दै गयो र कसरी छोरालाई मद्दत गर्ने भन्ने तारालाई थाहा थिएन । सांस्कृतिक सामन्जस्यता अनुसार पहिलेभन्दा पूर्णरुपमा फरक स्थिति भएकोले अब के हुन्छ होला ? तपाईको विचारमा ताराले राम्रो महशुस गर्न कति समय लाग्छ होला ? यदि तपाई तारा हुनु भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? कोसंग कुरा गर्नुहुन्थ्यो ?

सांस्कृतिक आघात र तनावको समाधान

अपरिचत आफूलाई केही थाहा नभएको देशमा जव तपाई सांस्कृतिक आघात लागेको अवस्थामा हुनुहुन्छ , तपाई अक्सरगरी निसहाय र निराश महशुस गर्नुहुन्छ । सांस्कृतिक आघात सामान्य कुरा हो । जो कोहीले पनि नयाँ ठांउमा बस्नेले यस्तो महशुस गर्छन् ।

यदि तपाई सांस्कृतिक आघातको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईले महशुस गर्नु भएको भावनाहरु तल दिईएका छन् ः

- ❒ निराश महशुस गर्नुहुन्छ किनभने तपाई सानो काम पनि गर्न सक्नुहुन्न जस्तै पसल जानु वा सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्नु ।
- ❒ दिउंसो थकान महशुस गर्नुहुन्छ र राती सुत्न सक्नुहुन्न ।
- ❒ रिसाउने वा भ्मडङ्ग स्वभावको हुनु ।
- ❒ केही कुरामा पनि चाख नहुनु वा दिक्दार हुनु ।
- ❒ बिना कारण हतोत्साहित (उदासिन) हुनु ।
- ❒ खान मन नगर्नु र रुची नहुनु ।

मेरी पौ प्रायः खुशी र सकृय रहन्छिन् । तर संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुगेको करिव करिव ४ महिना पछि उनी चुपचाप बस्ने र उदास भएकी छिन् । उनलाई बिहान सबेरै उठ्न र दैनिक कामहरु गर्न, जस्तै बिलहरु तिर्न, किनमेल गर्न, र काम गर्न कठिन भएको छ । मेरी पौ आफ्नो घर फर्किने कुरा गर्न थालिन् र खानामा पनि चाख लिन छोडिन् । मेरी पौले के गर्नु पर्छ ? उनले कोसंग कुरा गर्नुपर्छ ? तपाईले मेरी पौलाई चिनेको भए कसरी उनलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्थ्यो ?

नयाँ सांस्कृतिक रहनसहन चाल चलनको अनौठोपनमा घुलमिल हुन साथीभाईहरुसंग भेटघाट गर्नुस्, खेलकुदमा भाग लिनुस् अथवा धार्मिक वा आत्मिक श्रोत केन्द्रसंग सम्पर्क गर्नुस् ।

यी भावनाहरु बारे विचार गर्नुस् ।

- ❒ यी मध्ये कुन तपाईले विगतमा महशुस गर्नुभएको थियो ?
- ❒ तपाईले यस्तो अनुभूति गर्दाखेरी केले तपाईलाई राम्रो हुन सहयोग मिलेको थियो ?

यी मध्ये केही विचारहरु एकजना साथीसंग छलफल गर्नुस् । साथीहरुसंग अरु विचार तथा उपायहरुको बारेमा सोध्नुस् ।

यी भावनाहरु आउनु अति सामान्य र साधारण कुरा हुन् र धेरैजसो घटनाहरुमा समय बित्दै जांदा हराउँदै जान्छन् । अमेरिकाका धेरै जसो नव-आगन्तुकहरुले यी भावनाहरु महसुस गरेका छन् र उनीहरुले ती भावनाहरुसंग जुझेर दह्रो र अझै योग्य भएका छन् ।

ग्रेसको नयाँ जीवनका खुशी, केही कुराहरु कठिन र तनावपूर्ण स्थिति हुँदा ओइलाएको छ । उनी हताश हुन्छिन् र आफ्नो परिवारमाथि रीस पोख्न थाल्छिन् । उनी यसको बारेमा आफ्नो केश म्यानेजर (फाँटवाला कर्मचारी) संग कुरा गर्छिन् । उसले ग्रेससंग कुरा गर्न वा सहयोग गर्न एकजना परामर्शदाता मिलाईदिन्छ । उनी हप्ताको एक पटक परामर्शदातासंग भेट्छिन् । उनीहरुको बैठकले समय लिएतापनि ग्रेसले राम्रो महशुस गर्दै जान थालिन् । थोरै दिनमा नै ग्रेसले नयाँ वातावरणमा आफुमा अरु आत्मविश्वास बढेको महशुस गर्न थालिन् । सबैकुरा राम्रो हुँदैछ । जब ग्रेस निराश भएको थिईन्, त्यसबेला उनले के गरिन् ? ग्रेसले सांस्कृतिक सामन्जस्यता (रहनसहनमा घुलमिल हुन) मा आईपरेका अप्ठ्याराहरु हटाउन अरु के के कुरा गर्न सक्थिन् ? किन ग्रेसलाई कसैको सहयोग प्राप्त गर्नु जरुरी थियो ?

कहिलेकाहिं सांस्कृतिक आघातको तनावले घरमा पारिवारिक कलह अथवा घरेलु हिंसासमेत बढ्न सक्छ । तपाईको लागि आफुमा आएको तनाव बुझ्नु, श्रोतहरु पत्ता लाउनु र सहन सक्ने स्वस्थ्य क्षमताको विकास गर्नु जरुरी हुन्छ ।

तपाईको चिन्ताको विषय के हो त्यो बुझ्नुस जस्ले गर्दा तपाईले त्यसको सामना गर्न स्वस्थ्य सीपको विकास गर्न सक्नुहुनेछ । दुईवटा कुरा बुझ्नुस् । पहिलो कुरा नयां संस्कृतिको झट्का- लाग्नु साधारण कुरा हो । अनेकौं अन्य व्यक्तिहरुलाई पनि तपाईलाई भए जस्तै हुन्छ । दोस्रो कुरा विस्तारै विस्तारै सबै कुरा राम्रो हुनेछ ।

तपाईको मातृभूमि वा आफूले शरण लिएको देशमा उदास हुदाँ तपाईले के के गर्नुभयो ?

फरक संस्कृतिहरुमा तथा फरक किसिमका मानिसहरुले सांस्कृतिक आघातको निराकरण पनि फरक तरिकाले गर्छन् । तपाईले आफ्नो समस्या समाधान गर्ने सीपको विकास गरीसक्नु भएको पनि हुनसक्छ । जस्तै :

- ❒ राम्ररी खाने, शारीरिक अभ्यास गर्ने र निद्रा पुग्नेगरी सुत्ने ।
- ❒ साथीहरुसंग भेटघाट र रमाईलो गर्ने वा सामाजिक वा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरुमा सहभागि हुने ।
- ❒ आफनो व्यक्तिगत लक्ष निर्धारण गर्ने ।
- ❒ धार्मिक वा अध्यात्मिक श्रोतहरुमा सम्पर्क गर्ने ।
- ❒ मनपर्ने कृयाकलाप गरेर आनन्द लिने वा मनपर्ने गीत संगीत सुन्ने ।
- ❒ आफनो देशका वा आफ्नो जातीका जन-जातिहरुका कार्यक्रममा सहभागि हुने ।

अहमद आफुलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुगेको लगत्तै सांस्कृतिक तरिका देखेर अचम्भित भएकोमा छक्क पर्छ । उसले आफ्नो परिवार र साथीहरुलाई सम्झिन्छ । हरेक कुरा नयाँ र अपरिचित लाग्छ । उ राम्ररी सुत्दैनथ्यो । हरहमेशा थकित र बेखुशी महशुस गर्दथ्यो । केही हप्ता पछि अहमदले उसको केश वर्कर (फाँटवाला प्रबन्धक) संग कुरा गऱ्यो र केश वर्करले पनि कुरा गर्नको लागि एकजना परामर्शदाता भेटाउन सहयोग गऱ्यो । अहमद आफुले चिन्दै नचिनेको मानिससंग आफ्नो मनको कुरा गर्न हडबडाएको थियो । तर केही समय पछि उसले परामर्शदातासंग अरु सजिलो मान्दै गयो र सबै कुराहरु ठिक हुन शुरु हुंदै गए । अहमदले आफ्नो स्थिति कसरी सम्हाल्यो भन्ने बारेमा के महत्वपूर्ण थियो ? अहमदले आफैलाई सहयोग गर्न अरुके के कुरा गर्न सक्यो ?

सांस्कृतिक आघात निराकरण गर्ने स्वस्थ तरिकाहरुको बारेमा चित्र कोर्नुस् वा लेख्नुहोस् ।

यी कुराहरु अन्य सहभागीहरुसंग छलफल गर्नुस् ।

परिवारका सदस्यहरुको उत्तरदायित्वमा परिवर्तन आउनु पुनर्वासको सबभन्दा तनावपूर्ण पक्ष हो ।

मे टूको छोरा पो जौ यहां पहिलो पटक आएपछि निम्न माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना भयो । पो जौले उसको आमालेभन्दा छिटो अंग्रेजी सिक्यो । पो जौ उसको आमा मे टूको अंग्रेजीको गल्ति वा अशुध्दिहरु सच्याउने कुरामा सहयोग गर्न संगै जान्थ्यो, र उसले मे टूको लागि स्कूलका लेखाईहरु अंग्रेजीमा अनुवाद गरिदिन्थ्यो । तपाईको विचारमा यस अवस्थामा मे टू कस्तो महशुस गर्छिन् होला ? पो जौको बारेमा के विचार गर्नुहुन्छ ? के यस्तो अवस्थाले उनीहरु बीचको सम्बन्धमा परिवर्तन आउन सक्छ ? कसरी ? तपाई यस्तो अवस्थामा हुनु भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

पारिवारिक भूमिकामा परिवर्तन्

धेरै शरणार्थीहरुको लागि अमेरिकामा सबभन्दा ठुलो चुनौतिहरुमध्ये एक पारिवारिक भूमिकामा परिवर्तन हुनु हो । बाबु, आमा, बढ्दो उमेरका केटाकेटी, साना बालबच्चा तथा प्रौढहरु ती सबैले जीवनमा एक-अर्का बीचको सम्बन्ध पनि परिवर्तन हुन सक्दछ भन्ने थाहा पाउनेछन् । यो पुनर्वास गर्ने क्रमको एक सामान्य पक्ष हो तर यसले शुरुमा कठिनाई सृजना गर्न सक्छ ।

प्रदीप संयुक्त राज्य अमेरिकामा उसको वालिग छोरी, उसको श्रीमान (ज्वांई) र उनीहरुको तीनजना साना केटाकेटीसंग आयो । प्रदीपलाई अंग्रेजी भाषा सिक्न गाह्रो भईरहेको थियो, त्यसैले उ घर बाहिर धेरै जाँदैनथ्यो । नातिनातिनाहरुले आफ्नो भाषामा कुरा गर्न वा उसको जीवनको कथाहरु सुन्न उसलाई समय नदिएकोमा प्रदीप उदास भयो । कहिलेकाहीं ती केटाकेटीहरु तिनका आमाबाबु प्रति पनि अशिष्ट थिए । प्रदीप कस्तो अवस्थामा गुज्रिरहेको छ ? उनीहरुको परिवारमा आफ्नो भूमिका कसरी परिवर्तन हुंदै गईरहेको छ ? यदि तपाई प्रदीप हुनु भएको भए के गर्न सक्नुहुन्थ्यो ?

परिच्छेद दश १०

अमेरिकामा तपाईको परिवार (तपाई समेत) को को संगसगै बस्नेछन् तिनको बारेमा तलको चार्टमा चित्र बनाएर वा लेखेर देखाउनुस् । त्यसपछि परिवारमा उनीहरुको पहिलेको र हालको भूमिकाहरुको बारेमा सोच्नुस् । अमेरिकामा बस्दा परिवारको भूमिका फेरि कसरि परिर्त्तन् हुन सक्छ त्यसको बारेमा सोच्नुस् ।

परिवार संख्या	तपाईको आफ्नो मातृभुमि देशमा व्यक्तिको भूमिका के थियो ?	आफूले शरण लिएको देशमा तपाईको भूमिका के थियो ?	अमेरिकामा व्यक्तिको भूमिका कसरी परिवर्त्तन् हुन सक्छ ?
जस्तो: बाबुआमा, वालवच्चा र दाजु-भाइ दिदी-बहिनीहरु	विद्यार्थी, पाल्ने व्यक्ति, दिदी वा दाई	भान्छे, अनुवादक वा दोभाषे, जेठो दाई वा जेठी दिदी	छोरा वा छोरीको पनि नोकरी छ । श्रीमान् वा श्रीमती दुवै अंग्रेजी कक्षामा सहभागी हुन्छन् ।
म			

अमेरिकीहरु पुरुष वा महिला बराबर हुन् भन्ने मान्दछन् तथा पुरुष वा महिला दुवै स्वतन्त्र छन् भन्ने मान्यता राख्छन् ।

पुरुष र महिला

महिला र पुरुष दुबैलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा महिला र पुरुषको भूमिका सहजताका साथ निर्वाह गर्न कठिन हुन सक्छ । अमेरिकीहरु लैंगिक समानतामा विश्वास गर्दछन् । उनीहरु महिला र पुरुष दुवैको स्वतन्त्रतालाई मान्यता दिन्छन् । धेरै परिवारमा श्रीमान् र श्रीमती दुवै काम गर्छन् तथा दुबैले आफ्नो केटाकेटीको हेरविचार गर्ने कामको जिम्मेवारी पालैपालो लिन्छन् ।

केही परिवारहरुमा श्रीमतीले श्रीमानकोभन्दा धेरै कमाउंछिन् । अन्य परिवारहरुमा श्रीमतीले काम पाएको र श्रीमानले काम पाएको हुँदैन । यस्तो स्थितिमा, श्रीमानबाट केटाकेटी स्कूलमा नगएका बेलामा तिनको हेरविचार गर्ने अपेक्षा गरिनेछ । यस्तो अवस्थामा केही पुरुष शरणार्थीहरुले आफुले परिवारको नेतृत्व गुमाएको अनुभव गर्छन् । केही महिला शरणार्थी नयाँ जिम्मेवारी जस्तै परिवारको आवश्यकता पुरा गर्न पैसा कमाउने जिम्मेवारी लिनु पर्दा तनाव महशुस गर्न सक्छन् । एक-अर्कालाई समर्थन गरेमा, खुलारुपमा ईमान्दारीसाथ कुराहरु आदान प्रदान गरेमा दुबैको बीचमा समझदारी कायम रहन्छ र श्रीमान श्रीमती बीचको तनाव घट्दै जान्छ ।

एडम र फातीमा दुबैजना काम गर्छन् । फातीमाले बढी तलव पाउंछिन् र उनको अफिसले परिवारको लागि स्वास्थ्य वीमा समेत प्रदान गर्दछ । जब गर्मी लाग्छ, एडमले घरमा केटाकेटीको हेरविचार गर्नुपर्ने कारणले काममा थोरै समय मात्र दिनुपर्छ । यदि तपाई एडम हुनु भएको भए कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? कसरी यो समस्या समाधान गर्नुहुन्थ्यो ? यदि तपाई निराश हुनु भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

शरणार्थीहरुको सोचाईहरु

"संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनु मेरो लक्ष थियो त्यसैले म यहाँ आईपुगेर सांच्चै नै खुशी भएको छु ।"

"म कहिले पनि भन्दिन यहाँ हरेक कुरा एकदम ठीक छ, हरेक कुरा सजिलो छ, "ठीक र सजिलो छैन" । जीन्दगी त्यत्ति सजिलो छैन तर कम से कम तपाई सुरक्षित महशुस गर्नुहुन्छ । तपाई कामगर्न जान सक्नुहुन्छ र सुरक्षासाथ फर्किन सक्नुहुन्छ । यो एउटा ठुलो आशिर्वाद हो ।"

"अमेरिकाको जीवन कस्तो हुन्छ होला भनि कल्पना गरेको थिएँ , म चिन्तित थिएँ .... तर, म केही समयदेखि यहाँ बस्दै आएको छु र मैले यहांको व्यवस्थालाई ग्रहण गर्न शुरु गरको छु ।"

"यहाँ, यदि हामीले काम पायौं र भाषा बोल्यौं भने जीवन धेरै सजिलो हुनेछ ।"

"हामीले सोचेका थियौं कि अमेरिकामा जीवन राम्रो हुनेछ । हामीले सोच्यौं कि सबै बेश हुनेछ । हाम्रो लागि मात्र होईन हाम्रो केटाकेटीको लागि पनि धेरै राम्रो हुनेछ । हालसम्म सबैकुरा राम्रै छ ।"

"तपाईलाई थाहा छ ? हाम्रो देशमा हामी समूहमा मिलेर काम गर्छौं, समूहमै खाना खान्छौं, अनि हामी आफ्नो जातिय भाषा बोल्छौं । मैले त्यो गुमाएं । म मेरो दाजुभाइहरु र मेरा साथीहरुलाई सम्झन्छु । मेरो लागि अमेरिकामा बस्नु सजिलो छैन तर यो मेरो परिवारको लागि राम्रो छ ।"

किशोरावस्था भएकाहरुको लागि पुनर्वास प्रकृया धेरै कठिन हुन सक्छ । नयाँ संस्कृतिमा जिउन/घुलमिल गर्नुको साथ साथै उनीहरुले घर र समाजमा आफ्ना रीतिथिति, परम्पराको पालना गरुन् भनी अपेक्षा गरिन्छ ।

प्रौढ शरणार्थीहरुले एक्लिएको वा एक्लोपनको अनुभव गर्नेछन् किनभने उनीहरुलाई नयाँ भाषा सिक्दा हुने कठिनाईको अनुभव हुनेछ ।

किशोर-किशोरीहरु

पुनर्स्थापना जवान मानिसहरुको लागि ज्यादै कठिन हुन्छ,, विशेषगरी किशोरावस्थाहरुको लागि । उनीहरुले नयाँ संस्कृतिको जीवनमा भिज्नु पर्छ । अर्कोतर्फ उनीहरुबाट आफनो घर तथा समाजमा परम्परागत तरिकाले काम गर्ने अपेक्षा गरेको हुन्छ । उनीहरुले यो कुरा त्यसबेलासम्म गर्नुपर्छ जबसम्म उनीहरुले ती परिवर्तनहरुको सामना गरेका हुन्छन् र उनीहरु जवान अवस्थाबाट प्रौढ हुदै जान्छन् ।

युवावर्गलाई उनीहरुका बाबुआमाको लागि दोभाषेको काम गर्न भनिएको हुन्छ किनभने प्रायः तिनीहरुले तिनका आमाबाबुभन्दा छिटो अंग्रेजी भाषा सिक्छन् र आफ्नो नयाँ जिम्मेवारी लिन भन्छन् । प्रायः तिनले काम गर्नुपर्छ र स्कूल पनि त्यसै समयमा जानु पर्छ । तिनीहरुका बाबुआमाहरुले अमेरिकी स्कूलको व्यवस्थाबारे अति सिमीत बुझाई भएको कारणले तिनीहरुलाई मद्दत गर्न नसक्ने महशुस गर्दछन् ।

तपाईका छोरा छोरीलाई कस्तो लागिरहेको होला, त्यो बुझ्ने कोशिश गर्नुस् । अनि मात्र तपाईले उनीहरुलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्रायः किशोरावस्थाका केटाकेटीहरु उनीहरुको जीवनमा भएको तनावको बारेमा आफना बाबुआमालाई भन्न सक्दैनन् । जब यस्ता तनावपूर्ण स्थिति धेरै ठुलो हुन्छ, केही युवा केटाकेटीहरु आफैलाई वा अरुलाई नोक्सान हुने क्रियाकलापमा लाग्दछन् । उनीहरु स्कूल जान छोड्छन्, खराब समुह (ग्यांग)मा फस्छन् वा लागु पदार्थ सेवन गर्छन् । आफ्ना केटाकेटीहरुलाई तिनीहरु के गर्दैछन् र के के गर्दैछन् त्यसबारे आफुहरुसंग कुराकानी गर्न प्रोत्साहित गर्नुस् साथै स्कूलका कृयाकलापहरु जस्तै खेलकुद वा सामाजिक कार्यक्रमहरुमा भाग लिन प्रोत्साहित गर्नुस् । जहां उनीहरुले आफु जस्ता उमेर भएका अन्य केटाकेटीहरुसंग समय बिताउन सकुन् । यसले गर्दा ती केटाकेटीहरुलाई नयाँ वातावरणमा राम्ररी घुलमिल हुन सहयोग मिल्छ ।

बलरामको छोरा भीम हाई स्कूलमा पढ्थ्यो । भीमका साथीहरु थिए र उ स्कूलमा राम्रो गर्दैथियो । उ खुशी देखिन्थ्यो । तर त्यसपछि एक दिन, बलरामको अमेरिकी छिमेकी, कोलिनले बलरामलाई भन्यो कि उसको छोरा बाहिर त्यस्ता केटाहरुसंग संगत गर्छ जसले धेरैजसो समस्या खडा गरेका छन् । कोलिनले बलरामलाई कुनै नराम्रो समस्यामा पर्नुभन्दा पहिले भीमसंग कुरा गर्न सल्लाह दिन्छ । यदि तपाई बलराम हुनु भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

आफ्ना छोराछोरीहरुलाई तपाईसंग कुरा गर्न प्रेरीत गर्नुस् । यसो गर्दा तपाईले उनीहरुलाई राम्ररी बुझ्नु हुनेछ ।

प्रौढ व्यक्तिहरु

प्रौढ व्यक्तिहरुको लागि परिवर्तित भूमिकाहरु पनि कठिन हुन्छन् जसले पहिला आफ्नो समाजमा भएको ज्ञान र अनुभव सहितको आफ्नो स्तर गुमेको अनुभव गर्न सक्छन् । भाषा र नयाँ संस्कृति सिक्न कठिनाईहरुको साथै शारीरिक चुनौति जस्ता कुराहरुले तिनलाई आफु अलग र एक्लो भएको सोच बढ्दै जान्छ । यी प्रौढहरुले उनीहरुको समाजमा सम्मानजनक स्तर कायम राख्न नसक्ने कुरा मनमा लिन्छन् ।

प्रोढहरुले आर्थिक चुनौति पनि भोग्छन् । केही अवकाश प्राप्त र पेन्सन पाउने आशामा वृद्ध शरणार्थीहरु, विशेषगरी जो ६५ वर्षभन्दा मुनिका छन्, तिनले पनि अझै काम गर्नु पर्ने हुन्छ भनी थाहा पाउँछन् । ६५ वर्षभन्दा माथिका शरणार्थीहरुले संयुक्त राज्य अमेरिकामा तिनले आश गरे अनुसारको अवकाश पछि पाउने सुविधाहरु नहुने, शारीरिक असक्षमताको लागि औषधि उपचार पाउने सुविधा खर्च ब्यहोर्न नसक्ने, आफनो देशमा हुंदा जस्तो परिवारले सहयोग गर्न नसक्ने जस्ता कुरा थाहा पाउंछन् ।

आफ्नो जवान छोराछोरीलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा भेट्दा ६१ वर्षिया अलासो सेवा निवृत्त (रिटायर्ड) भएको धेरै भएको थियो । अलासोलाई थाहा थियो कि उनको छोराको परिवारसंग धेरै पैसा छैन । उनीहरुसंग मुश्किलले जरुरी खर्चमा तिर्न पुग्ने पैसा मात्र थियो । अलासो सरकारी सहयोग पाउन नसकेकोमा अचम्ममा परिन् । के सरकारी निकायलाई उनी सेवा निवृत्त भएको जानकारी थिएन ? तपाई अलासो हुनु भएको भए के कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? तपाई के गर्नुहुन्थ्यो ?

यी सबै खाले चुनौतिहरुले प्रौढ वा वृद्धहरुलाई उदासिन बनाउन र अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु बढाउन सक्छ । प्रौढ वा वृध्दहरुलाई विभिन्न कृयाकलापहरुमा भाग लिन, अरुसंग सरसल्लाह गर्न प्रेरित गर्दा उनीहरुले सकृय तथा सहभागि भएको महशुस गर्न सहयोग गर्छ । उदाहरणको लागि अंग्रेजी भाषा कक्षामा भाग लिनाले धेरैजसो प्रौढ शरणार्थीहरुलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा साथीहरु बनाएर तथा पारिवारीक र सामाजिक कृयाकलापहरुमा समावेश भएर खुशी जीवन बिताएका छन् ।

पाको उमेरका अनेकौं शरणार्थीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा अत्यन्त खुशीको जीवन बिताउंछन् । उनीहरुले नयां मित्रहरु बनाउंछन्, पारिवारिक कार्य अनि सामाजिक गतिविधिहरुमा भाग लिन्छन् ।

१० सांस्कृतिक समायोजन तथा परिवर्तित भूमिकाहरु

यदि तपाई वा तपाइको परिवारको कोही सदस्य संयुक्त राज्य अमेरिकाको नयाँ जीवनमा हुने तनावसंग जुझ्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने तुरुन्तै मद्दत माग्नुस् ।

पेज १३५ मा भएको पारिवारिक सदस्यहरुको चार्ट पुनः हेर्नुस् । छलफल भएको जानकारीमा आधारित, के तपाई पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ कि तपाई वा तपाईको कुनै पारिवारिक सदस्यहरुले अमेरिकामा कुनै अरु वा फरक भूमिकाहरुको परिवर्तन सामना गर्ने कुरा पत्ता लाउन सक्नुहुन्छ ? आवश्यकता अनुसार चार्टलाई पुनरावलोकन गर्नुस् ।

पुनर्वासको प्रकृयाको सिलसिलामा कसरी तपाईको परिवारले एक-अर्कालाई सहयोग गर्न सक्छन् ?

सहयोगको खोजी

यदि तपाई वा तपाईको परिवारको कुनै सदस्य संयुक्त राज्य अमेरिकामा हमेशा नयाँ जीवनमा आई परेका तनाव झेल्न सक्नुहुन्न भने यथासक्दो तुरुन्तै सहयोगको खोजी गर्नुस् । नयाँ पारिवारिक भूमिकाको बारेमा संयुक्त राज्य अमेरिकाको सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कक्षामा वा केश वर्करसंग छलफल गर्नुस् । तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईको तनाव मुक्त गर्ने र सीप विकासमा गर्ने श्रोतहरु पत्ता लगाई घरमा भएको तनावपूर्ण अवस्थाहरु सुधार गर्न सहयोग गर्दछन् ।

तपाई अलमलिनु भएको वा निराश हुनु भएको बेलामा कसरी मद्दत लिनु हुनेछ त्यसबारे विचार गर्नुस् । यो छोटो भूमिका मा तपाई आफनो भावनाहरु व्यक्त गर्नुस् र साथीहरुसंग सहयोगकोलागि अनुरोध गर्नुस् ।

- ❒ व्यक्ति १: नमस्ते, तपाईलाई आज कस्तो छ ?
- ❒ व्यक्ति २: मलाई आज ठिक छैन ।
- ❒ व्यक्ति १: के भयो ?
- ❒ व्यक्ति २: मलाई नरमाईलो लाग्यो ।
- ❒ व्यक्ति १: मलाई यो सुनेर दुःख लाग्यो । तपाईलाई केले नरमाईलो बनायो ?
- ❒ व्यक्ति २: मेरो परिवारको सम्झना धेरै आउँछ ।

यदि तपाईलाई आफनो आफ्नो व्यक्त गर्न गाह्रो भैरहको छ भने अनुसूची सी पाना नं.२२६ मा संवेगका अनुहारहरु हेर्नुस् ।

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।
यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. नयाँ समाज वा समुदायमा पुरा घुलमिल हुन वा भिज्न २ देखि ५ वर्ष लाग्न सक्छ ।

ए. सही ।

बी. गलत ।

२. तल दिएका उपायहरुमध्ये कुनचाँहिले तनाव मुक्त गर्न र सांस्कृतिक विचलन हटाउन सक्छन् ?

ए. साथीहरुसंग मिलेर खाना खाएमा ।

बी. एउटा धार्मिक सेवा कार्यमा सहभागि भएर ।

सी. आफुलाई आनन्द लाग्ने सगीत सुनेर ।

डी. तिन दिनसम्म आफुलाई सुत्ने कोठामा बन्द गरेर ।

ई. ए., बी., र वा सी. तनाव मुक्त गर्न र सांस्कृतिक विचलन हटाउने राम्रो तरिका हुन सक्दछ ।

३. परिवारका सदस्यहरुसंग आफना कुराहरु खुलेर र ईमान्दारिताकासाथ आदान-प्रदान गरेमा घुलमिल हुने वा समायोजन गर्ने तरिका सजिलो बनाउन सहयोग मिल्छ ।

ए. सही ।

बी. गलत ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए. पाना नम्बर २२१मा दिईएका छन् ।

४. यदि तपाई सांस्कृतिक आघात अनुभव गर्दैहुनुहुन्छ भने तपाई कस्तो महशुस गर्नुहुन्छ होला ?

ए. रिसाउने वा झर्किने ।

बी. उदास ।

सी. खुशी ।

डी. खान मन नगर्ने

ई. ए. बी. र⁄ वा डी.

५. संयुक्त राज्य अमेरिकामा कसले परिवारको भूमिका परिवर्तन भएको अनुभव गर्न सक्छन् ?

ए. पुरुष र महिलाहरु ।

बी. किशोराबस्थाका केटाकेटीहरु ।

सी. पाको उमेरका व्यक्तिहरु ।

डी. माथिका सबै ।

परिच्छेद दश १०

११

परिच्छेद एघार

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन अन्तर्गत नागरिक अधिकार र कर्तव्यहरु

अमेरिकामा कानुनहरु सबै नागरिकको सुरक्षा गर्न बनाइएका हुन् र तपाईको कानुनी अधिकार र कर्तव्यहरु के हुन् तिनको आधारभूत ज्ञान तपाईलाई हुनु पर्छ ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» तपाईको अधिकार र कर्तव्यहरु (जिम्मेवारीहरु)

» अमेरिकी कानुन जसको जानकारी तपाईलाई हुनु पर्छ

» तपाईको कानुनी अवस्था (स्तर) र नागरिकता

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन संयुक्त राज्य अमेरिकाका नागरिकहरुको अधिकार सुरक्षा गर्न बनाईएको हो ।

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिका अन्तर्गत अधिकार र कर्तव्यहरुको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
अदालत	court	
	judge	
	jury	
	law	
	law office	
	lawyer or attorney	
	legal clinic	
	responsibilities	
	rights	
	U.S. Constitution	

११ संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन अन्तर्गत नागरिक अधिकार र कर्तव्यहरु

शरणार्थीकोरुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने अन्य नागरिक सरह नै तपाईको पनि मौलिक अधिकार हुन्छ ।

आफूले कुनै कानुनको उल्लंघन नजानी नजानी गरेतापनि यदि तपाईले कानुनको उल्लंघन गर्नु भएको छ भने संयक्त राज्य अमेरिकामा तपाईलाई सजाय हुन सक्छ ।

तपाईको मातृभूमी अथवा आफूले शरण लिएको देशमा तपाईका केके अधिकारहरु थिए ? तपाईको कर्तव्यहरु (जिम्मेवारी) केके थिए ? एक जना साथीसंग यीमध्ये केही अधिकार र कर्तव्यहरुको बारेमा कुरा गर्नुस् ।

तपाईका अधिकारहरु

शरणार्थीकोरुपमा अमेरिकामा बसिरहेका समस्त मानिसहरु सरह तपाईको पनि समान आधारभूत अधिकारहरु हुन्छन् । यी अधिकारहरु भित्र वाक स्वतन्त्रता, धार्मिक स्वतन्त्रता र भेला हुने स्वतन्त्रता पर्छन् । शरणार्थीहरु लगायत संयुक्त राज्य अमेरिकाका सबै कानुनप्रदत्त निवासीहरुको रोजगार, घरबास, शिक्षा र सरकारी सेवाहरु पाउने समान अधिकार छ ।

पक्षपात विरुद्ध सुरक्षा

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुनले जात, धर्म वा जनजातिय पृष्ठभूमिको आधारमा पक्षपात गर्न बन्देज गर्दछ । तपाईको स्वास्थ्य अवस्था तपाईले बोलेको भाषाको कारणले यदि तपाईलाई पक्षपात भएकोछ भने कानुनी कारवाहिको लागि मद्दत माग्ने तपाईको अधिकार छ ।

परिच्छेद एघार ११

प्याट्रिसिया एउटा ठुलो डेरामा सर्न तयार छिन् र नजिकैको भाडाको घरको एकजना घरधनीसंग भाडामा डेरा लिने कुराकानी गर्छिन् । घरधनीले भन्छ कि उनी यो डेरामा बस्न सक्दिनन् किनभने उ शरणार्थीहरुलाई घर भाडामा दिदैन । प्याट्रिसियाले सोध्छिन् किन ? अनि घरधनी भन्छ कि केही वर्ष अघि एउटा शरणार्थी परिवार बाट उसले धेरै दुःख पाएको थियो । किन यस्तो विभेदिकरण ? प्याट्रिसियाले के गर्न सक्छिन् ?

दोषी प्रमाणित नहुन्जेल निर्दोष

यदि तपाईमा कुनै अपराधको अभियोग लागेको छ भने तपाईलाई प्रमाणित नहुन्जेल निर्दोष मानिन्छ । तपाईले एकजना वकिल राख्न पाउने अधिकार हुन्छ जसले अदालतमा तपाईको प्रतिनिधित्व गर्नेछ । यदि तपाई आर्थिक कारणले वकिल राख्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने अदालतले तपाईको प्रतिनिधित्व गर्न एकजना वकिलको खर्च समेत व्यहोर्छ ।

तपाईको मातृभूमि वा आफूले शरण लिएको देश र अमेरिकामा रहेको नागरिक अधिकार र कर्तव्यको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❐ कसरी संयुक्त राज्य अमेरिका र तपाईको देशमा अधिकारहरु समान छन् ?
- ❐ कसरी ती भिन्न छन् ?
- ❐ कसरी कर्तव्यहरु (जिम्मेवारीहरु) समान छन् ?
- ❐ कसरी ती भिन्न छन् ?

एकजना साथीसंग यी समानताहरु र भिन्नताहरु छलफल गर्नुस् ।

तपाईका कर्तव्यहरु (जिम्मेवारीहरु)

तपाईले उल्लंघन गरेको कानुनको बारेमा तपाईलाई थाहा नभएतापनि आफूले कुनै कानुनको उल्लंघन गर्नु भएको छ भने संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईलाई सजाय हुन सक्छ । कुनै कुनै अपराधहरुको सजायमा तपाईलाई देश निकाला वा मातृभूमि देश फिर्ता पठाउन सकिन्छ । यसकारण कानुनहरुको बारेमा सिक्नु र कानुनको पालना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

अमेरिकामा तीन थरीका कानुनहरु छन् :

संघीय कानुनहरु जस्तै लागु पदार्थ ओसार पसार विरुद्धका कानुन संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने प्रत्येक व्यक्तिमा लागु हुन्छ ।

राज्यका कानुनहरु राज्य-राज्यमा भिन्न हुन्छन् । उदाहरणको लागि कुनै कुनै राज्यमा तपाई १६ वर्ष पुग्दा सवारी चालक प्रमाणपत्र पाउन सक्नुहुन्छ तर अन्य राज्यहरुमा तपाई १८ वर्ष पुग्नुपर्छ ।

स्थानिय कानुनहरु कुनै खास राज्य र काउण्टीमा लागुहुन्छ ।

११ संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन अन्तर्गत नागरिक अधिकार र कर्तव्यहरु

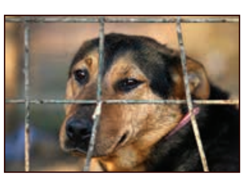
२१ (एक्काइस) वर्ष नपुगेका नागरिकले संयुक्त राज्य अमेरिकामा मदिरा (रक्सी) पिउन र किन्न पाउँदैनन् ।

साना केटाकेटीहरुलाई बिना बालिग व्यक्तिहरुको सुपरिवेक्षणमा एक्लै छोड्नु कानुनको खिलाफ मानिन्छ ।

तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन बुझ्नु पर्छ किनभने ती मध्ये धेरै कानुनहरु तपाईको मातृभूमिभन्दा फरक छन् । तल केही महत्वपूर्ण अमेरीकी कानुनहरु छन् जुन तपाईले बुझ्नु पर्छ ।

यो कानुन सम्बन्धित छ	कानुनको वर्णन्	के तपाईको मातृभूमि अथवा शरण लिएको देशमा समान कानुन थियो ?
अबैध लागुपदार्थ	लागूपदार्थको खरीद, विक्री, वा खास खास लागुपदार्थको प्रयोग गर्नु कानुन विपरीत हुन्छ जस्तै अफिम र कोकिन । तपाईले यो कानुन तोड्नु भयो भने तपाईलाई देश निकालाको सजाय हुनसक्छ ।	
धुम्रपान	केही स्थानहरुमा सार्वजनिक धुम्रपान मनाही छ जस्तै सिनेमा हल अथवा कार्यालय अनि धेरै रेस्टुराँहरुमा पनि । यदि तपाई धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने तपाईको शरणार्थी संस्थालाई तपाईको क्षेत्रमा भएको कानुनको बारेमा सोध्नुस् ।	
रक्सिजन्य पेय (मदिरा)	अमेरिकामा मानिसहरुले आफू २१ एक्काइस वर्ष नपुगुन्जेल मदिरापान गर्न वा खरीद गर्न पाउँदैनन् । धेरैजसो ठाउँमा खास ठाउँहरु बाहेक जस्तै बार वा रेष्टुरा, सडकमा वा बाहिर रक्सिजन्य पेय पदार्थहरु पिउनु कानुन विपरीत हुन्छ । रक्सि पिएर त्यसको नसामा गाडी हांकेको कारणले तपाईको सवारी चालक प्रमाणपत्र खोस्न सकिने अथवा कैद गर्न सकिनेछ ।	
सवारी चलाउँदा	यदि तपाईसंग अमेरिकी सवारी चालक प्रमाण-पत्र छैन र गाडी हांक्दा तपाई रक्सिको नसामा हुनुहुन्छ भने गाडी हांक्नु कानुन विपरीत हुन्छ । धेरै राज्यहरुमा गाडी चढ्दा, सवारी चलाउँदा सीट वेल्टहरुको प्रयोग गर्नुपर्ने कानुनहरु पनि छन् । आमावावुहरुले केटाकेटीहरुको लागि सिटवेल्टहरु प्रयोग गर्नु पर्छ र मसिना बालबालिकाको लागि विषेश सुरक्षा हुने सीटको प्रयोग गर्नु पर्छ ।	

यो कानुन सम्बन्धित छ	कानुनको वर्णन्	के तपाईको मातृभूमि अथवा शरण लिएको देशमा समान कानुन थियो ?
 बहुपत्नी/पति प्रथा	एकजना श्रीमती/श्रीमान्भन्दा बढीसंग विवाह अबैध छ।	
 शारीरिक दुर्व्यवहार	बालबालिकाहरुलाई शारीरिक दुर्व्यवहार (कुट्नु वा पिट्नु) गर्नु अबैध हुन्छ। कुनैपनि कुटिने वा पिटिने बालबालिकालाई बालबालिका सुरक्षण संस्थाद्वारा परिवार बाट अलग राख्न सकिन्छ।	
 शिशु-स्याहार	बिना वालिगहरुको निगरानीमा बालबालिकाहरुलाई घरमा छोड्नु कानुन विपरीत हुन्छ। यद्यपी केही राज्यहरुले मात्र बाह्र वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरु एक्लो छोड्नु हुन्न भनी कानुनी उमेर तोकेको छ। केही देशहरुमा ठुला केटा - केटीहरुले साना बालबालिकाको हेरचाह गर्छन् तर संयुक्त राज्य अमेरिकामा बालबालिकाहरुलाई एकजना वालिगको निरीक्षणमा राख्नैपर्छ। वच्चालाई बिना हेरचाह एक्लै छाड्नु हेलचेक्र्याई ठहरिन्छ र कुनै बालबालिका सुरक्षण संस्थाद्वारा त्यो वच्चालाई परिवार बाट अलग राख्ने कारण बन्न सक्छ।	
नाबालिगहरुसंग यौन सम्पर्क र यौन	धेरैजसो राज्यहरुमा नाबालिगहरुसंग (१८अठार वर्षभन्दा मुनिको) यौन सम्पर्क अबैध हुन्छ। कुनै पनि नाबालिगहरुसंग यौनजन्य दुर्व्यवहारका कारण कैद तथा देश निकालाको सजाय हुन सक्छ।	

यो कानुन सम्बन्धित छ	कानुनको वर्णन्	के तपाईको मातृभूमि अथवा शरण लिएको देशमा समान कानुन थियो ?
यौनजन्य दुर्व्यवहार	काम गर्ने ठाउँमा यौनजन्य आशयको आपत्तिजनक संवाद वा व्यवहार (यौनजन्य दुर्व्यवहार) कानुनको विपरीत हुन्छ ।	
हातहतियार	हात-हतियारको खरिद, बिक्री र प्रयोगलाई नियन्त्रण गर्ने विभिन्न कानुनहरु छन् ।	
सिकार र माछा मार्ने काम	धेरैजसो ठाउँमा प्रमाणपत्र बिना चराचुरुङ्गीहरुको सिकार अथवा माछा मार्नु कानुन विपरीत ठहरिन्छ ।	
वातावरण तथा उद्यानहरु	वातावरण तथा प्राकृतिक उद्यानहरुको सुरक्षा गर्ने विभिन्न कानुनहरु छन् । उदाहरणको लागि केही उद्यानहरुमा आगो बाल्नु र चुरोट पिउनु समेत कानुन विपरीत हुन्छ । सबै उद्यानहरुमा क्याम्पीङ्ग गर्ने मानिसहरुले फोहोर मैला उद्यान छाडेर जाँदा आफूसंगै लानु पर्छ ।	
 जनावरप्रति निर्दयी व्यवहार	केही राज्यहरुमा रुखो निर्दयी व्यवहारबाट जनावरलाई बचाउन कानुनहरु छन् । तपाईको पुनर्वास संस्थासंग तपाईको क्षेत्रको कानुनहरुको बारेमा सोध्नुस् ।	

एकजना साथीसंग पहिलेको पानामा छलफल गरिएका संयुक्त राज्य अमेरिकाका कानुनहरुको बारेमा कुरा गर्नुस् ।

- ❒ कुन कानुनको पालना गर्न तपाईको लागि सजिलो हुन सक्छ ?
- ❒ कुन कानुन पालना गर्न बढी गाऱ्हो हुन सक्ला ?

निम्नलिखित घटनाहरुको बारेमा सोच्नुस् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको हवाई उडानभन्दा पहिले आटमनले आफ्नो झोलामा खट (नसालु पात) प्याक गर्छ । जव उ प्रवेश केन्द्रमा आईपुग्छ, खट जफत गरिन्छ र ओटमनलाई केरकार गर्न एउटा कोठामा लगिन्छ । आटमनलाई थाहा थियो कि उसले अवैध लागुपदार्थहरु अमेरिकामा ल्याउन पाउँदैनथ्यो तर अमेरिकी कानुनमा खट एउटा निषेधित पदार्थ थियो भन्ने थाहा थिएन । अमेरिकाको लागि आफ्नो देश छोड्नुभन्दा पहिले ओटमनले के के गर्नुपर्थ्यो ?

ने मे को तीनजना युवा छोराछोरीहरु छन् । अक्सर छिमेकीहरु वरिपरि भैरहन्छन् त्यसकारण ने मे आफू किराना पसल जाने भवन छेउको गाडी पार्क गर्ने स्थानमा आफ्ना छोराछोरीहरुलाई छोडेर जान्छिन् । एक दिन उनी घर आउँछिन् र त्यहाँ उसले एकजना प्रहरी अधिकृतलाई देख्छिन् । उसले ने मेसंग किन उस्का छोराछोरीलाई एक्लै छोडेको भनेर सोध्छे । ने मे अलमलिन्छन् त्यहाँ वरिपरि धेरै छिमेकीहरु हुन्छन् । यहाँ समस्या के छ ? शिशु-स्याहार र बेवास्ताको बारेमा अमेरिकी कानुनहरुको पालना गर्न ने मेले के गर्नुपर्छ ?

इवादले एकजना किसानसंग एउटा खसी किन्छ र आफ्नो अपार्टमेन्ट भवनमा ल्याउंछ । बारीमा उसले खसी काट्छ र वनभोजको लागि खसीको मासु बांड्न आफ्नो छिमेकीहरुलाई निम्ता गर्छ तर प्रहरीहरु आइपुग्दछन् र इवादलाई बारीबाट खसी हटाउन भन्छन् । यहाँ समस्या के छ ? इवादले के गल्ती गऱ्यो ?

नौ बौ उनको घर नजिकको एउटा तालमा माछा मार्दै थिइन । एकजना प्रहरी अधिकृतले त्यहाँ माछा मार्नु कानुनको विपरीत हो भनेर भन्यो । उसले मारेको माछालाई प्रहरी अधिकृतले तालमा फाल्यो र उनलाई जरिवाना गऱ्यो । नौ बौले तालमा माछा मार्न मनाही छ भनी थाहा नभएकोले उनले प्रहरी अधिकृतलाई जरिवाना नगर्न अनुरोध गरिन र अवदेखि गर्ने छैन भनिन् । तपाइको विचारमा अधिकृतले के भन्यो होला ?

११ संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन अन्तर्गत नागरिक अधिकार र कर्तव्यहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलो वर्षसम्म तपाईले शरणार्थीको मान्यता पाउनुहुन्छ ।

शरणार्थीको मान्यता हुन्जेल, बिना स्वीकृति तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिका बाहिर भ्रमण गर्न पाउनुहुन्न ।

तपाईको कानुनी अवस्था तथा नागरिकता

शरणार्थीको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पहिलो वर्षसम्म शरणार्थीको स्तर हुनेछ । यो अवस्थासम्म तपाईको कानुनी स्तरको प्रमाणकोरुपमा तपाईले हरहमेसा तपाईको आई नाइन्टी फोर I–94 र इएडीकार्डको नक्कल प्रतिलिपि लिएर हिंड्नु पर्छ । सक्कल कागजातहरु एउटा सुरक्षित ठाउंमा राख्नुस् ।

- ❒ अमेरिकाभरी भ्रमण गर्न सक्नुहुन्छ । (याद गर्नुस् तपाई डेरा सर्नुभयो भने आफ्नो ठेगाना परिवर्तन् भएको १० दश दिन भित्र संयुक्त राज्य अमेरिका नागरिकता तथा आप्रवास सेवाहरुको कार्यालयमा अनिवार्यरुपमा सूचित गर्नुपर्छ ।)

- ❒ सम्पत्ति खरीद गर्न ।
- ❒ काम गर्न ।
- ❒ विद्यालय भर्ना हुन ।
- ❒ तपाईको श्रीमती र एक्काइस २१ वर्षभन्दा मूनिका अविवाहित छोराछोरीलाई आफ्नो जिम्मेवारीमा अमेरिकामा ल्याउन अनुरोध गर्न । यदि तपाईको श्रीमती र छोराछोरी अमेरिकामा तपाईसंगै बसुन् भन्ने चाहनुहुन्छ भने तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईले के के गर्नु पर्छ भनी व्याख्या गर्नेछ ।

यी अधिकारहरुको बारेमा सोच्नुस् । अमेरिकामा आउनुभन्दा पहिले तपाईले पाउनु भएको अधिकारहरुभन्दा यी कसरी फरक छन् ? माथि लेखिएको अधिकारहरु जुन तपाई र तपाईको परिवारको लागि सबभन्दा महत्वपूर्ण हुनेछन्, ती अधिकारहरुमा घेरा हाल्नुस् ।

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

शरणार्थीको अवस्थामा तपाईले गर्न नपाउने कुराहरु

तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिकाको पासपोर्ट पाउनुहुन्न, सेनामा भर्ती हुन पाउनुहुन्न, चुनावमा भोटहाल्न पाउनुहुन्न, अथवा अमेरिकी नागरिक हुनुपर्ने सरकारी जागिरमा काम गर्न पाउनुहुन्न । तपाईको शारणार्थी अवस्था हुञ्जेल आप्रवास सम्बन्धि प्रमुख सरकारी संस्था संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिकता तथा आप्रवास सेवाको कार्यालयको स्वीकृति वेगर अमेरिका बाहिर भ्रमण गर्न पाउनुहुन्न । यदि तपाई विदेश जानैपर्छ भने तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईले कसरी स्वीकृति माग्ने भन्ने कुराको व्याख्या गर्न सक्छ । शरणार्थीकोरुपमा यदि तपाई आफ्नो मूल देश फर्कनु भयो भने तपाईलाई पुनः अमेरिकामा प्रवेश गर्न अनुमति दिन सकिने छैन ।

एकजना रोजगार परामर्शदातासंग भएको पहिलो भेटमा परामर्शदाताले सा एह डोलाई कस्तो किसिमको नोकरीको लागि उसलाई निवेदन दिन मनपर्छ भनि सोध्छ । सा एह डो भन्छ उ आफ्नो देशमा बाबु र काका जस्तै सिपाही हुन चाहन्छ । रोजगार परमार्शदाताले सा एह डोलाई के भन्छ ? के सा एह डो संयुक्त राज्य अमेरिकाको सेनामा भर्ना हुन सक्छ ? किन ? किन सक्दैन ? के उ कहिल्यै सेनामा भर्ना हुनसक्छ ?

सेना भर्ती सेवा

संयुक्त राज्य अमेरिकामा रहेका १८ वर्ष र २५ वर्ष मुनिका सबै पुरुषहरुले सेनाभर्ती सेवामा अनिवार्य नाम दर्ता गर्नुपर्छ । सेना भर्ती सेवा एउटा सरकारी संस्था हो जसले धेरै जसो लडाईको समयमा सेना सेवाको लागि योग्य व्यक्तिहरुलाई आव्हान गर्न सक्छ । यो पुरुष शरणार्थीहरुको लागि पनि लागू हुन्छ । हालसम्म संयुक्त राज्य सेनाका सबै सदस्यहरु स्वेच्छाले भर्ना भएकाछन् । जुन पुरुषहरुले आफ्नो नाम दर्ता गराउँदैनन् उनीहरुले स्थायी निवासी र/अथवा नागरिकता प्रमाणपत्र पाउन गाऱ्हो हुन सक्छ ।

जब टमको छोरा लियोन १८ वर्षमा लाग्छ, अन्ततः उ आफु वालिग भएकोमा फुरुङ्ग पर्छ । लियोनले टमलाई संयुक्त राज्य अमेरिकाको वालिग नागरिक सरह उसको अधिकार बारे बताउँछ । यदि तपाई टम हुनुभएको भए लियोनलाई उसको जिम्मेवारीको बारेमा के भन्नुहुन्थ्यो ?

११ संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन अन्तर्गत नागरिक अधिकार र कर्तव्यहरु

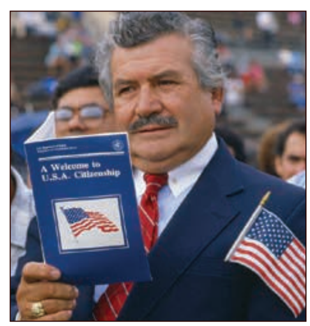
संयुक्त राज्य अमेरिकामा १ वर्ष बसेपछि तपाईले कानुनप्रदत्त स्थायी नागरिक हुन आवेदन गर्नु पर्छ।

कानुनप्रदत्त स्थायी निवासीको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिका बसेको १ वर्ष पछि तपाईले कानुन प्रदत्त स्थायी निवासी (Lawful Permanent Resident [LPR]) अथवा ग्रीन कार्ड प्राप्त व्यक्ति हुन निवेदन दर्ता गराउनु पर्छ। स्थायी निवासीहरुले विदेश भ्रमण गर्न पाउंछन् (यद्यपि विदेशमा एक १ वर्ष भन्दा बढी बस्नु राम्रो विचार होइन) र अनि उनीहरु अमेरिकी सेनामा सदस्य हुन सक्छन् तर उनीहरुले अमेरीकामा भोट खसाल्न पाउंदैनन् अथवा अमेरिकी नागरिक हुनुपर्ने सरकारी काम पाउंदैनन्। तपाईको पुनर्वास संस्थाले कसरी स्थायी निवासी हुने भन्ने बारेमा व्यवस्था गर्नेछ।

लैला संयुक्त राज्य अमेरिकामा बसेको झण्डै ९ महिना जति भयो र उनलाई छिटै नै स्थायी बसोबास गर्ने निवेदन दिनुपर्नेछ भन्ने कुरा पनि थाहा छ। तर उनलाई यो काम कसरी गर्ने भन्ने थाहा छैन। कसरी निवेदन दिने भन्ने बारे अरु बढी जानकारी पाउन उनले कोसंग कुरा गर्नु पर्छ ?

नागरिकता



संयुक्त राज्य अमेरिकामा बसेको ४ वर्ष नौ महिना पछि तपाईले नागरिकताको लागि निवेदन दर्ता गर्न पाउनुहुन्छ। USCIS अथवा तपाईको पुनर्वास संस्थाले नागरिक हुनका लागि तपाईले के के गर्नु पर्छ भन्न सक्नेछन्। अन्य कुराहरुमध्ये तपाईले आफू एक उत्तम चरित्रको भएको देखाउनु पर्छ र अंग्रेजी भाषा र अमेरिकी इतिहास तथा सरकारको बारेमा आधारभूत ज्ञान भएको हुनुपर्छ। आप्रवासीहरु वा शरणार्थीहरु जो नागरिक हुन्छन् उनीहरुको अमेरिकामा जन्मेको नागरिकसरह अधिकार र सुविधाहरु हुन्छन्।

अमेरिकामा शरणार्थीहरुकोरुपमा तपाईले पाउने केही अधिकारहरु बुझाउनेगरी अर्को पानामा लेख्नुस् अथवा घेरा भित्र चित्र कोर्नुस्। घेराहरु पछिका चतुर्भुज कोष्ठ भित्र तपाईको हुने केही कर्तव्यहरु वुझाउने गरी लेख्नुस् अथवा चित्र कोर्नुस्।

अधिकारहरु

जस्तै भेदभाव विरुद्ध सुरक्षा पाउने अधिकार अथवा अमेरिकाको कुनै ठाउँमा पनि भ्रमण गर्न पाउने अधिकार ।

कर्तव्यहरु

जस्तै कानुनको बारेमा सिक्ने र कानुन पालना गर्ने अथवा साना केटाकेटीहरुले निरीक्षण पाउन भनी व्यवस्था गर्ने ।

आप्रबासको अबस्थामा आधारित अधिकार र कर्तव्यहरु *

तल दिएका कोष्ठहरुमा तथा अर्को पानामा अमेरिकामा भिन्नाभिन्नै आप्रवास भएका व्यक्तिहरुको अधिकार र कर्तव्यहरु के के छन् त्यो देखाउनुस् ।

	शरणार्थी	कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी ९ीएच०	नागरिक
योग्यता	अमेरिका आगमन पश्चात्	एक वर्ष पछि निवेदन दर्ता गरेमा	चार४ वर्ष ९ महिना पछि निवेदन दर्ता गरेमा
प्रमाणित कागजात	I-94 आई नाइन्टी फोर	आइ - फाइभ फाइभ वन अथवा ग्रीन कार्ड	अमेरिकी पासपोर्ट
अधिकारहरु			
पारिवारिक पुनर्मिलनको लागि निवेदन दर्ता गर्ने			
नागरिक अनुदानको लागि निवेदन दर्ता गर्ने			
अमेरिकाभरी स्वतन्त्रपूर्वक भ्रमण गर्न पाउने			
अमेरिका बाहिर स्वीकृती बेगर भ्रमण गर्ने			
भोट खसाल्ने			

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं २२२ मा दिइएका छन् ।

	शरणार्थी	कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी (एल्पीआर)	नागरिक
कर्तव्यहरु			
कानुन बुझ्ने र पालना गर्ने			
कर तिर्ने			
१८ वर्ष र २५ वर्ष बीचका पुरुष नागरिक भए भर्ना हुन दर्ता गर्ने			
अन्य व्यक्तिहरुको अधिकारहरुको आदर गर्ने			
अदालतमा जुरी भएर सेवा दिने			
आफ्नो बालबालिकाहरुको लागि सहयोग गर्न उनीहरुलाई पाल्ने			

समापन *

सही वा गलत ? तपाईको विचारमा तपाईलाई अमेरिकामा पुनर्वासको बारेमा कत्तिको थाहा छ ? तपाईको ज्ञान तलको भनाइहरुसंग जाच्नुहोस् । यी भनाईहरु पढ्नुस् र भनाइहरु सही लागे *सही* शब्दमा घेरा लगाउनुस् र भनाई गलत लागे *गलतमा* घेरा लगाउनुस् ।

१.	शरणार्थीकोरुपमा अमेरिकामा बस्ने अन्य सबै मानिसहरु सरह तपाईको पनि समान आधारभूत अधिकार हुन्छन् ।	**सही**	**गलत**
२.	अमेरिकामा तपाईलाई जानकारी नभएको कानुनको बारेमा दण्ड दिन सकिनेछ ।	**सही**	**गलत**
३.	सबै सार्वजनिक भवनहरुमा धुम्रपान गर्न अनुमति छ ।	**सही**	**गलत**
४.	धेरैजसो ठाउँहरुमा चराचुरुङ्गीको सिकार अथवा माछा मार्न तपाईलाई प्रमाणपत्र चाहिन्छ ।	**सही**	**गलत**
५.	अमेरिकामा एकै समयमा एकजनाभन्दा बढी श्रीमती/श्रीमान् राख्न पाउने अनुमति छ ।	**सही**	**गलत**
६.	अमेरिकामा एक वर्ष पछि ती शरणार्थीहरु जो बस्न चाहन्छन् आफू कानुन प्रदत्त स्थायी निवासी हुन निवेदन दर्ता गर्नै पर्छ ।	**सही**	**गलत**
७.	१८ अठार वर्ष र २५ पच्चिस वर्ष बीचका पुरुषहरुले सेनाभर्त्ति सेवामा नाम दर्ता गरेनन् भने स्थायी निवासी हुन् र/अथवा नागरिकता पाउन कठिन हुन्छ ।	**सही**	**गलत**
८.	तपाई अमेरिकामा बसेको दुई वर्ष पछि नागरिकताको लागि निवेदन दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ ।	**सही**	**गलत**

* सहि उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं २२२ मा दिइएका छन् ।

परिच्छेद एघार ११

१२

परिच्छेद बाह्र
रोजगार

संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएपछि तपाईले गर्ने अति महत्वपूर्ण कामहरुमध्ये काम खोज्नु पनि पर्नेछ। अमेरिकीहरु बालिग व्यक्तिहरुले स्वयम् अनि आ-आफ्नो परिवारहरुलाई पाल्न काम गर्नुपर्छ र सरकारबाट नगद अनुदानमा भर पर्नु हुन्न भन्ने कुरामा विश्वास गर्छन्। सरकारी अनुदान समय र राशीको हिसावले थौरै हुने भएकोले सम्भव भएसम्म जतिसक्दो छिटो काम खोज्नु अति महत्वपूर्ण हुन्छ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» काम खेाजिनु
» तलव
» नोकरीमा सफलता

जति सक्दो छिटो तपाईले काम पाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने सरकारी अनुदान सिमित हुन्छ।

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा रोजगारको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ । अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन् ।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस् । त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस् , यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस् । पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस् , यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस् ।
निवेदन	application	यी यी ले एउटा बैंकमा काम पाउन निवेदन फाराम भर्ने काम पूरा गर्छ ।
	career	
	employee	
	employment	
	full-time job	
	job	
	part-time job	
	résumé	
	salary	
	volunteer	

तपाईको पहिलो रोजगार पाउन हप्तौं अथवा महिनौं पनि लाग्न सक्छ त्यसकारण तपाईलाई काम दिईएको छ भने पहिलो काम स्वीकार गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

अंग्रेजी सिक्दा काम पाउन तपाईलाई मद्दत मिल्छ ।

अनेकौं शरणार्थीहरु शुरुको स्तरको नोकरी गर्छन् ।

नोकरी खोज्दै गर्दा

नोकरी खोज्दा निम्नकुराहरु ध्यानमा राख्नुहोला :

- ❒ तपाईको पहिलो नोकरी पाउन छिटोभन्दा छिटो केहि दिनहरुमात्र लाग्न सक्छ अथवा कैयौं महिनाहरु पनि लाग्न सक्छ। यसैहुनाले तपाईले तुरुन्तै नोकरी खोज्न सुरुगर्नु जरुरी हुन्छ ।
- ❒ नोकरीमा धेरै पैसा दियोस् वा नदियोस् अथवा तपाईले आफ्नो देशमा गरेको काम जस्तै होस् वा नहोस्, तपाईलाई दिएको पहिलो नोकरी तपाईले स्विकार्नु हुन्छ भन्ने अपेक्षा गरिन्छ ।
- ❒ धेरैजसो कैयौं मानिसहरुले एउटै कामको लागि निवेदन हालेका हुन्छन्, त्यसकारण नयाँ किसिमको काम पाए त्यो काम स्वीकार्न तयार रहनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- ❒ सरकार वा तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईको लागि रोजगार दिलाउनै पर्ने जिम्मेवारी छैन् ।
- ❒ तपाईलाई काम खोज्न शरणार्थी रोजगार सेवाहरुले मद्दत गर्नेछन् तर आफ्नो लागि आफै काम खोज्नुहुन्न भने तपाईले काम पाउनुहुन्न ।
- ❒ शरणार्थीहरु जसले पाएको काम गर्दिन भन्छन् उनीहरुले सरकारी सुविधाहरु पाउदैनन् ।
- ❒ अंग्रेजी सिक्दा काम पाउन मद्दत मिल्छ। धेरै रोजगारदाताहरु अंग्रेजी बोल्न , पढ्न र लेख्न सक्ने निवेदकहरु खोज्छन् ।

गोरी माया आफूले पाएको पहिलो नोकरी स्वीकार गर्छिन् । उनी काम मनपराउँदिनन् , तर त्यहाँ उनी अंग्रेजी सिक्छिन् र साथीहरु बनाउँछिन् । जब दुई वर्ष पछि अर्को नयाँ नोकरीको लागि निवेदन दिन्छिन्, गोरी माया अंग्रेजीमा अन्तरवार्ता दिन सक्छिन् र अहिले उनलाई चिन्ने व्यक्तिहरु वा सिफारिस पत्र दिने मानिसहरु पनि छन् । गोरी मायालाई पहिलो नोकरी स्वीकार गरेकोमा कसरी मद्दत पुग्यो ?

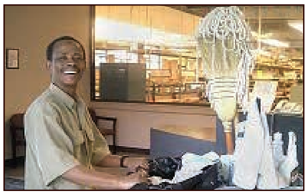
रोजगारका प्रकारहरु

विगतमा तपाईले गरेको नोकरी (काम) हरुको बारेमा सोच्नुस्।

- ❒ ती कामहरु कस्ता प्रकारका थिए ?
- ❒ त्यो पदको लागि योग्य हुन तपाईलाई कुन कुन सीपहरुको आवश्यकता थियो ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा रोजगार तीन प्रकारका हुन्छन् : सीप नचाहिने कामहरु, सीप चाहिने कामहरु र पेशागत सीप चाहिने कामहरु ।

देब्रेतिर रोजगारका प्रकारहरुको नमूना फोटोलाई दाहिनेतिर लेखिएको विवरणसंग मिलाउनुस्।



१. सीप नचाहिने श्रम वा सुरुको स्तरको रोजगारहरु

ए. यी कामहरुको लागि कम्तिमा एउटा कलेज डिग्री, उच्चतहको अंग्रेजी भाषा अनि उच्चस्तरको पेशागत सीप भएको हुनुपर्छ। यी कामहरु पाउन धेरैजसो एउटा लाइसेन्स अथवा प्रमाण-पत्र चाहिन्छ। धेरैजसो यस्ता कामहरुले प्रतिघण्टाको दरले पाउने रकमको सट्टामा मासिक वा वार्षिकरुपमा तलव दिन्छन्।

२. सीप चाहिने रोजगारहरु

बी. यस्ता रोजगारहरुमा तालिम वा अनुभव भएको हुनुपर्छ। यी पदहरुले धेरैजसो प्रतिघण्टाको दरले तिर्छन् अनि राम्रो अंग्रेजी भाषा बोल्न सक्ने हुनुपर्छ। धेरैजसो शरणार्थीहरु अंग्रेजी भाषा पढ्दै अथवा अन्य सीपहरु सिक्दै गर्दा यी रोजगारहरुमा काम गर्छन्।

३. पेशागत रोजगारहरु

सी. यस्ता रोजगारहरुमा तालिम लिएको, अझै राम्रो अंग्रेजी बोल्ने र फिल्डमा काम गरेको खास सीपहरु भएको चाहिन्छ। यी रोजगारहरुले धेरै जसो प्रतिघण्टा वा साप्ताहिक दरमा तलव दिन्छन् जुन धेरैजसो साधारण स्तरको नोकरीभन्दा बढी हुन्छन् र कुनै कुनै पेशागत कामहरुभन्दा बढी हुन्छन्।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको काम गर्ने ठाउँमा पुरुष र महिला संगसंगै काम गर्छन् तथा महिलाहरुले अक्सर पुरुषलाई सुपरिवेक्षण गर्छन् ।

निम्नलिखित प्रश्नहरुको बारेमा ध्यान दिनुस् :

- ❒ विभिन्न प्रकारका कामहरु गर्दा तपाईलाई कस्तो लाग्थ्यो ?
- ❒ कुन प्रकारको काम खोज्न तपाईलाई सजिलो होला ? कुनचाहिं काम खोज्न बढी गाह्रो होला ?
- ❒ तपाईलाई धेरैजसो शरणार्थीहरुको लागि पहिलो नोकरी एउटा प्रवेशगर्ने स्तरको पद हो भन्ने सत्यताको बारेमा कस्तो लाग्छ ?
- ❒ काम गर्दा गाह्रो भयो भने तपाई कोसंग कुरा गर्नुहुन्थ्यो ? तपाई के गर्नुहुन्थ्यो ?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुग्ने बित्तिकै मोहम्मदले क्लेयर, एकजना रोजगार परामर्शदातालाई भेट्छ । क्लेयरले मोहम्मदलाई जनिटर (सफाई सहायक) पदमा निवेदन दिन सुझाव दिन्छिन् । मोहम्मद यस किसिमको नोकरी गर्न ईच्छुक छैन र नोकरीको लागि निवेदन दिन मान्दैन । तीन महिना पछि मोहम्मदले क्लेयरलाई भेट्छ किनभने उसले अहिलेसम्म नोकरी पाउन सकेको छैन । सफाई सहायक पदपूर्ति भैसकेको थियो तर क्लेयर भन्छिन् कि यदि अरु कुनै पद खाली भएको थाहा पाईन् भने मोहम्मदलाई जानकारी दिनेछिन् । किन पहिला पाएको नोकरी स्वीकार गर्नु जरुरी हुन्छ ? किन कुनैपनि नोकरी गर्न तयार रहनु राम्रो विचार हो ?

काममा महिला तथा पुरुषहरु

अमेरिकामा महिला तथा पुरुष दुबै काम गर्छन् । श्रमीकहरुको आधि जनसंख्या महिलाहरुको छ, पुरुषहरुले जस्तै उनीहरुले सबै स्तरको काम गर्छन् र अक्सर पुरुषहरुको निरीक्षण गर्छन् ।

खिन मियेंको विचारमा उसको नोकरीको अन्तरवार्ता राम्रो भयो र उ धेरै खुशी हुन्छ जब उसले नोकरी पाएको खबर पाउँछ । तर उसले सोचेन कि उसको निरीक्षक एकजना महिला हुनेछिन् । विगतमा उसले पुरुषहरुसंग मात्र नोकरी गऱ्यो । यदि तपाई खिन मियें हुनु भएको भए कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? खिन मियेंले के गर्नु पर्छ ?

महिला तथा पुरुषहरुले संगसंगै काम गर्ने विचारको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❒ तपाईको आफ्नो मातृभूमि वा शरण पाएको देशमा महिला र पुरुषहरुले संगसंगै कामगर्ने कुरा के सामान्य थियो ?
- ❒ एउटै ठाउँमा जहाँ महिला तथा पुरुषहरु संगसंगै काम गर्छन् यसबारे तपाईलाई कस्तो लाग्छ ? के तपाईको लागि महिला तथा पुरुषहरु संगसंगै काम गर्ने ठाउँमा घुलमिल हुन कठिन हुनेछ ?
- ❒ यदि घुलमिल हुन गाह्रो हुन्छ भने यसबारे कोसंग कुरा गर्नुहुन्छ ?

आईशाले घर बाहिर कहिले पनि नोकरी गरेकी छैनन् । उनले खाद्यान्न पसलमा सामानहरु प्याक गर्ने नोकरी पाउँछिन् र थाहा पाउँछिन् कि हरेक दिन उनले विभिन्न पुरुषहरुसंग काम गर्नुपर्छ । यसले गर्दा आईशालाई धेरै अप्ठ्यारो लाग्छ । यदि तपाई आईशा हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? तपाईलाई कुनै अर्को विपरीत लिङ्गी का साथ नोकरीगर्न कस्तो लाग्थ्यो?

साना केटाकेटीहरु काममा:

संयुक्त राज्य अमेरिकामा चौध वर्ष वा त्योभन्दा बढी उमेरकाले पार्ट-टाइम कामहरु गर्न पाउँछन् तर उनीहरुले काम गर्न सक्ने र कतिघण्टा काम गर्ने त्यो सिमीत हुन सक्छ । अमेरिकामा धेरै युवाहरु विद्यालयपछि, सप्ताहान्तमा, र विद्यालयको विदाहरुमा पार्ट-टाइम काम गर्छन् ।

यदि तपाईको परिवारमा निम्न व्यक्तिहरु अमेरिकामा काम गरिरहेको भए तपाईलाई कस्तो लाग्थ्यो यसको बारेमा सोच्नुस् ।

परिवारको सदस्य	यदि यो व्यक्तिले काम गरिरहेको भए परिवारको भूमिकाहरु कसरी परिवर्तन् हुन सक्ला ?
तपाई	
तपाईको श्रीमती वा श्रीमान्	
तपाईका छोराछोरी	
तपाईका मातापिता अथवा सासुससुरा	
तपाईका दाजुभाइ दिदीबहिनीहरु	

जब दुबै आमाबाबु अथवा एकल पिता वा माता काममा जान्छन्, साना साना बालबालिकाको हेर चाह बालसेवा गृहले गर्छ।

दिनेशको शिक्षकको विचारमा दिनेशले छुटेको पढाई पूरा गर्न गर्मीको बिदामा सञ्चालन हुने कक्षामा आउनु पर्छ तर दिनेश परिवारलाई सहयोग गर्न गर्मी बिदामा नोकरी गर्न चाहन्छ। तपाई यस्तो अवस्थालाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ? यदि तपाई दिनेशको आमाबाबु हुनु भएको भए उसलाई के भन्नुहुथ्यो ? दिनेशको लागि के उपयुक्त हन्छ नोकरीगर्ने या छुटेको पढाई पढ्न विद्यालय जाने ? किन ?

तपाईले समायोजन गर्न के के सुधार गर्नुपर्छ त्यसको बारेमा सोच्नुस्।

- ❒ तपाईको परिवारमा कसलाई यी परिवर्तनहरुसंग भिजिन गाह्रो हुन सक्ला ?
- ❒ पारिवारिक कर्तव्यहरु कसरी फेरिन सक्ला ?
- ❒ कुराकानी गर्ने जिम्मेवारीहरुको जानकारी दिने कुरामा बढी अभ्यास कसले गर्नुपर्नेछ ? कसरी तपाईको परिवारले यो काम फत्ते गर्थ्यो ?

शिशु-स्याहार

धेरै अमेरिकी परिवारहरुमा साना बालबालिकाहरुका दुबै मातापिता काम गर्न जान्छन्। उनीहरु काम गरिरहेको बेलामा घरमा आफ्नो बालबालिकाहरुको हेरचाह गर्ने एकजना मानिसको आवश्यकता पर्छ। शिशु-स्याहार केन्द्रहरु त्यस्ता सुविधाहरु हुन् जहाँ त्यो सेवा दिने काम हुन्छ। धेरैजसो शिशु-स्याहार सेवा निःशुल्क हुँदैनन्। आफ्नो घरका व्यक्तिहरुले शिशु-स्याहार सेवा दिन सक्छन्।

उबह र उनको श्रीमान् अब्दुल्लाहको एकजना दुधे बालक र एकजना दुईवर्षको बालक छ। उबह राती पुरा समय काम गर्छिन् जसले उनको परिवारलाई स्वास्थ्य सुविधा दिन्छ। अब्दुल्लाहको दिउँसो पार्ट-टाईम नोकरी छ। अब्दुल्लाहले साँझमा दोश्रो पार्ट-टाईम नोकरी पाउन सक्थ्यो। उसले यो नोकरी गर्छ भने परिवारको बढी आम्दानी हुनेछ तर उनीहरुले केटाकेटीको हेरविचारको लागि खर्च गर्नु पर्नेछ। यसबारेमा निर्णय गर्न उबह र अब्दुल्लाहले के के विचार गर्नु पर्छ ? तपाई के सुझाव दिन चाहनुहुन्छ ?

तपाईको मातृभूमि अथवा आफूले शरण पाएको देशमा वालवालिकाहरुको हेरचाह कसले गर्छ यसको बारेमा एउटा चित्र कोर्नस् अथवा लेख्नुस् ।

आफ्नो परिवार बाहिरका कुनै व्यक्तिद्वारा यदि तपाईको वालवालिका वा नातिनातिनाहरुको हेरचाह वा स्याहार गरिएको भए तपाईलाई कस्तो लाग्थ्यो यसको बारेमा सोच्नुस् :

	यो उपायको के के फाइदाहरु छन् ?	**बेफाइदा के के हुन सक्छन् ?**
नजिकै बस्ने एकजना नातेदार		
एउटा दिउंसो चल्ने स्याहार केन्द्र		
एउटा परिवार स्याहार केन्द्र		
घरमा एकजना वच्चालाई एकजना स्याहार गर्ने व्यक्ति		
३ वर्षभन्दा माथिका वालवालिकाहरुको लागि प्रि-स्कूल		

❒ तपाईलाई मन पर्ने नमुना शिशु-स्याहार उपायहरु कुन होला ?

❒ तपाईको विचारमा कुनचाहिं शिशु-स्याहार सबभन्दा सस्तो होला ?

❒ तपाईले पहिलो पटक अमेरिकामा काम थाल्दाखेरि कुनचाहिँ शिशु-स्याहारको उपायको लागि सबभन्दा यथार्थ हुनेछ ?

तपाईको पुनर्वास संस्थाले रोजगार सेवाहरु पाउन मद्दत गर्नेछ ।

कामको लागि अन्तर्वार्तामा जाँदा समयमा पुग्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

कामको लागि अन्तर्वार्ताको बेलामा अन्तर्वार्ता गर्नेको आँखामा हेरी हेरी मुस्कान सहित हात मिलाउनुस् ।

कसरी काम खोज्ने

तपाईको मातृभूमि वा शरण पाएको देशमा मानिसहरु कसरी काम खोज्छन् यसको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❒ तपाई कहाँ खोज्नुहुन्छ ?
- ❒ तपाई कुन कुन पाइला चाल्नुहुन्छ ?

तपाईलाई काम खोज्न मद्दत गर्ने सबभन्दा उत्तम व्यक्ति तपाई स्वयं हो । तर त्यहाँ अरुहरु पनि छन् जसले तपाईको प्रयासहरुमा मद्दत पुऱ्याउनेछन् :

❒ **पुनर्वास संस्थाहरु र शारणार्थी रोजगार सेवाहरु** । यी संस्थामा रहेका कर्मचारीहरुले कैयौं शरणार्थीहरुलाई अमेरिकामा पहिलो नोकरी खोज्न सहयोग गरेकाछन् । आफ्नो पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरु काम खोज्न सहयोग गर्न अनुभवी छन् ।

❒ **नातेदारहरु र साथीहरु** ।
काम गरिरहेका आफ्ना साथीहरु अथवा नातेदारहरुलाई कुनै कामहरु खुलेका छन् भने तपाईलाई खवर गर्न भन्नुस् ।

❒ **अखवारहरु, इन्टरनेट, र नागरिक रोजगार संस्थाहरु** । धेरै कम्पनीहरुले अखवारहरु र इन्टरनेटमा विभिन्न रोजगार खुलेको विज्ञापन गर्छन् । केहि कम्पनीहरु नागरिक रोजगार संस्थाहरु मार्फत मानिसहरुलाई रोजगार दिन्छन् । रोजगार सेवाहरु दिनेहरुसंग होशियार हुनुस् जसले तपाईसंग पैसा मागेर काम खोज्ने बाचा गर्छन् ।

तपाईले विगतमा काम खोज्न प्रयोग गरेको रणनीतिहरुलाई पाना नं १६८ मा घेरा हाल्नुहोस् ।

निम्न प्रश्नहरुको बारेमा विचार गर्नुस् ।

- ❒ अमेरिकामा काम पाउन गाह्रो भएको छ भने तपाईले कोसंग सहयोग माग्न सजिलो लाग्ला ?
- ❒ सहयोगको लागि कुरा गरेको व्यक्तिसंग मद्दत माग्न तपाईलाई किन सजिलो लाग्छ ?
- ❒ अन्य सहयोगको लागि तपाईले अरु कस्लाई सोध्नु हुन्छ ?

अल्बर्टोले पत्रिकामा नोकरीको बारेमा आफुलाई मनपरेको एउटा विज्ञापन भेट्यो । उसले त्यो विज्ञापन आफ्नो केश म्यानेजर (फाँटवाला प्रबन्धक) समक्ष ल्यायो । केश म्यानेजरले अल्बर्टोलाई निवेदन फाराम भर्न सहयोग गरे । केही रात पछि बेलुकाको खाना खाने बेलामा अल्बर्टोले सो पदको बारेमा साथीलाई भन्यो । अल्बर्टोको साथीले आफुले चिनेको एकजना मानिस त्यो अफिसमा नोकरी गर्छ भन्यो र त्यो मानिसले अल्बर्टोको राम्रो सिफारिस गर्न सक्छ भन्यो । अल्बर्टोले के के गऱ्यो जसले गर्दा उसलाई नोकरी पाउन सहयोग मिल्यो ? तपाई आफ्नै प्रयासले नोकरी पाउन के कस्तो योजना बनाउनु हुन्छ ? तपाई नोकरी पाउनको लागि कोसंग कुरा गर्नु सजिलो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ?

रोजगारको लागि हुने अन्तरवार्तामा सफलता पाउन केही सल्लाहहरु

रोजगारको लागि अन्तरवार्ताको बेला कम्पनीको तर्फबाट एकजनाले कामको बारेमा भन्नेछ । पुरुष वा महिलाले तपाईसंग कुरा गर्नेछन् र उनीहरुको कम्पनीमा तपाई योग्य कर्मचारी हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न त्यो पत्ता लाउन तपाईको विगतको कामको अनुभवको बारेमा प्रश्नहरु सोध्नेछन् । रोजगारको लागि अन्तरवार्ता धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि तपाईले राम्रो छाप पार्नु भयो भने तपाईले काम पाउने ठूलो सम्भावना हुन्छ । तल राम्रो छाप पार्न तपाईले गर्न सक्ने कुराहरु दिइएका छन् :

- ❒ **समयमा पुग्नुस् ।** अमेरिकीहरुको लागि समय धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाई अन्तरवार्तामा ढीलो पुग्नुभयो भने निरीक्षकले तपाईलाई काममा पनि ढीलो आउन सक्छ भन्ने सोच्दछ ।
- ❒ **सफा हुनुस् र कामलाई सुहाउने सही किसिमको पहिरन लाउनुस् ।** तपाईको रोजगार सल्लाहकारले कस्तो किसिमको पहिरन लाउने त्यो सिकाउन मद्दत गर्नेछन् ।
- ❒ **अन्तरवार्ता लिने व्यक्तिको आँखामा हेर्नुस्, मुस्कुराउनुस् र हात मिलाउनुस् ।** अमेरिकीहरुले आँखा हेरी कुरा गर्दा इमान्दारी देखिन्छ र एउटा मुस्कानसहीतको हात मिलाइले आत्मविश्वास र कामप्रतिको राम्रो धारणा छ भन्ने देखाउंछ ।

कुनै काम पाउनुभन्दा पहिले अनेकौं अन्तर्वार्तामा जानु साधारण कुरा हो ।

- ❒ **काम पाएमा तपाईले के गर्नु हुनेछ त्यसको बारेमा सोध्नुस् ।** यसले सुपरीवेक्षकलाई तपाई काममा उत्सुक हुनुहुन्छ भन्ने बुझाउँछ ।
- ❒ **आउँछ भने थोरै भएपनि अंग्रेजी बोल्नुस् ।** तपाईले थोरै अंग्रेजी आएपनि, अंग्रेजी बोल्दा सुपरीवेक्षकलाई तपाईमा आत्मविश्वास छ भन्ने बुझाउँछ, जुन कुराले एउटा राम्रो काम पाउने मौकाहरु बढ्न सक्छन् ।
- ❒ **तनावरहित भएर सजिलो गरी बस्नुस् ।** जागिरको लागि अन्तरवार्तामा प्रत्येक व्यक्ति चिन्तापूर्ण हुन्छ । यो बुझ्नुस् कि तपाई मात्रै होइन सबैलाई यस्तो हुन्छ ।

एकजना साथीसंग निम्नकुराहरु अभ्यास गर्नुस् :

- ❒ एक अर्काका आंखामा हेरीरहने ।
- ❒ मुस्कुराउने ।
- ❒ हातमा हात मिलाउने ।
- ❒ थोरै आएपनि अंग्रजीमा बोल्ने (हेलो मात्र भन्न आउंछ भनेपनि बोल्ने) ।
- ❒ तनावरहित भएर बस्ने

एकजना साथीसंग एउटा रोजगारदाताको प्रश्नहरुको जवाफ दिदै पालैपालो अभिनय गर्नुस् , जस्तै :

- ❒ के तपाई मलाई आफ्नो बारेमा भन्न सक्नुहुन्छ ?
- ❒ यो नोकरीमा तपाई किन इच्छुक हुनुहुन्छ ?
- ❒ यो काममा तपाईको कुन कुन कामको पूर्व अनुभवले तपाईलाई मद्दत गर्ला ?
- ❒ तपाई कहिलेदेखि काम गर्न उपलब्ध हुनुहुन्छ ?

अब एक अर्कालाई अन्य प्रश्नहरु सोध्ने अभ्यास गर्नुस्, जस्तै :

- ❒ यो पार्टटाइम वा फूलटाइम काम हो ?
- ❒ काम कतिबजे सुरुहुन्छ ?
- ❒ म कस्तो किसिमको काम गरिरहेको हुनेछु ?
- ❒ मेरो निरीक्षक को हुनुहुनेछ ?
- ❒ तपाईले काम दिएको व्यक्तिले कहिले देखि काम सुरुगर्नेछ ?

तपाईले काम पाउनुभन्दा पहिले अनेकौं अन्तरवार्ताहरु दिन जानुपर्नेछ । अमेरिकामा सबै काम खोज्ने व्यक्तिहरुको लागि यो साधारण कुरा हो । आफ्नो प्रथम अन्तरवार्ता पछि यदि तपाईले काम पाउनु भएन भने तपाई हतोत्साहित भएको महसुस गर्नुहुनेछ तर धैर्यवान् हुने प्रयत्न गर्नुस् । चाहिन्छ भने उत्साहित हुन आफ्नो परिवार तथा तपाईको रोजगार सेवा सल्लाहकारसंग सोध्नुस् ।

सकारात्मक रहनुस् । आफ्नो परिवार अनि रोजगार सल्लाहकारसंग कुरा गर्नुस् र उनीहरुबाट उत्साहित हुनुस् ।

नोकरीको लागि अन्तरवार्तामा जाने तयारी गर्न गंगाले नुहाईन् र सफा लुगा लगाईन् । अन्तरवार्तामा गंगाले आफुले जानेको थोरै अंग्रेजी प्रयोग गरिन् । सुपरिवेक्षकसंग हात मिलाईन् र कुरा गर्दा आँखामा सिधा हेरिन् । गंगालाई अन्तरवार्ता राम्रो भयो जस्तो लाग्यो तर उनले कुनै फोन पाईनन् । तपाईको विचारमा यस्तो किन भयो होला ? तपाईलाई गंगाले कस्तो महशुस गर्छिन् होला जस्तो लाग्छ ? नोकरी खोज्दा सकारात्मकरुपमा रहन तपाई के के गर्नुहुन्छ ?

तपाईका सकारात्मक विशेषताहरु

अन्तरवार्ताहरुमा धेरै रोजगारदाताहरुले सकारात्मक विशषताहरुको बारेमा सोध्छन्। तल रोजगार सम्बन्धि शब्दहरुको सूची छ जुन कुनै व्यक्तिको सकारात्मक विशेषताहरुको वर्णन् गर्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ। तपाईसंग भएका सबभन्दा राम्रो कुनै तीन विशेषताहरुमा चिनो लाउनुस्।

विशेषता	अंग्रेजीमा	एउटा चित्र कोर्नुस् अथवा तपाईको लागि यसले के मतलव राख्छ लेख्नुस् :
	Honest	
	Dependable	
	Flexible	
	Hard worker	
	Good work ethic	
	Cooperative	
	Motivated	

विशेषता	अंग्रेजीमा	एउटा चित्र कोर्नुस् अथवा तपाईको लागि यसले के मतलव राख्छ लेख्नुस् :
	Fast learner	
	Reliable	
	Positive attitude	
	Good listener	
	Punctual	

अंग्रेजी भाषामा तपाईका के के सकारात्मक विशेषताहरु छन् , एकजना साथीलाई भनेर तपाईको भविष्यमा हुने अन्तरवार्ताहरुको लागि अभ्यास गर्नुस् ।

१२ रोजगार

तपाईको पहिलो काम कम्तिमा ६ महिनासम्म नछोड्नुस् ।

केहि समयसम्म यदि तपाई काम पाउन सक्नुहुन्न भने अरु कामखोज्दा सकारात्मक भैराख्न तपाईले के के गर्न सक्नुहुन्छ त्यसको बारेमा सोच्नुस् । तल दिइएका कुराहरुलाई घेरा लाउनुस जसले तपाईलाई आफ्नो बारेमा राम्रो अनुभव हुन्छ ।

सामुदायिक वा सांस्कृतिक कार्यक्रममा भाग लिनुस्

शारीरिक अभ्यास गर्नुस्

आफ्नो केटाकेटीहरुको विद्यालयमा सहभागी हुनुस्

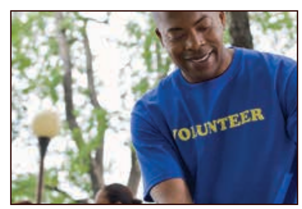
मन परेको गीत सुन्नुस्

अंग्रेजी बोल्ने अभ्यास गर्नुस्

कुनै सीप सम्बन्धि तालिम लिनुस्

आफ्नो समुदायमा भएका धार्मिक वा आध्यात्मिक गुरुसंग कुरा गर्नुस्

तपाईलाई कस्तो लाग्दैछ यसको कुरा गर्नुस् साथीहरु वा परिवारसंग कुरा गर्नुस्



आफ्नो समुदायमा स्वयम्सेवक भएर सेवा दिनुस्

आफ्नो काम खोज्दा आफू सकारात्मक रहन तपाईले अरु के के गर्नु सक्नुहुन्छ होला ?

रोजगारको इतिहास

तपाईले गरिरहेको वर्तमान् रोजगार अथवा विगतमा भएको तपाईको रोजगारको सम्बन्धमा सोच्नुस्।

- ❒ तपाईले घरमा वा बाहिर काम गर्नु भएको छ ?
- ❒ तपाईले कुन कुन काम गर्नु भएको छ ?
- ❒ आफूले गरेका कामहरुमा तपाईलाई कुन कुन सीपहरु चाहिएको थियो ? घरमा काम गर्दा तपाईलाई कुन कुन सीपहरु चाहिएको थियो ?

विगतमा गरेका कामहरुको अनुभवको क्रममा तपाईले कुन कुन काम गर्नुभयो त्यसको बारेमा एउटा चित्र कोर्नुस् वा लेख्नुस्।

पो सहले कामको लागि कोठा सहचारी पदमा निवेदन दिएपछि उनलाई अन्तरवार्ताको लागि बोलाईयो। यस अघि उनले कहिलेपनि घर बाहिर नोकरी गरेकी थिईनन् तर उनलाई घरको सरसफाई र परिवारको लुगा धुने अनुभव भएकोले राम्ररी भन्न सकिन्। एक हप्ता पछि, पो सहलाई काम दिइयो। पो सहको विगतको अनुभवले उनलाई कसरी नोकरी पाउन सहयोग मिल्यो ? आफ्नै सीपहरुले कसरी तपाईलाई मद्दत गर्न सक्छ ?

अमेरिकामा आफ्नो कामको इतिहास स्थापित गर्न तपाईको पहिलो नोकरी महत्वपूर्ण हुनेछ। आफूले मनलागेको काम छैन भनेपनि कम्तिमा छ महिनासम्म तपाईले आफ्नो पहलो नोकरीमा टिकी रहने प्रयास गर्नुपर्छ। भविष्यका रोजगारदाताहरुले तपाईलाई काम दिने बेलामा तपाईले गरेको पहिलो कामको मूल्यांकन गर्दा विचार गर्नेछन्।

मसुद र अलि दुबैले एउटै कामको लागि निवेदन दिंदैछन्। पोहोर साल, मसुदको एउटा मात्र नोकरी थियो जबकि अलिसंग चारवटा बेग्ला बेग्लै कामहरु थिए। तपाईको विचारमा रोजगारदाताले कसलाई नियुक्ति दिन्छ होला ? किन ? एउटै काममा धेरै दिनसम्म काम गर्ने कोही व्यक्तिको बारेमा के बुझिन्छ ?

तपाईको अंग्रेजी भाषामा सुधार गर्नाले बढी तलव पाउने र हालकोभन्दा माथिको ओहोदामा पुग्ने राम्रो उपाय हो ।

तपाइले कुनै कुरा बुझ्नु भएन भने बुझिन भन्नुस् ।

रोजगारका लक्ष्यहरु

तपाईले आफ्नो लागि रोजगार सम्बन्धि लक्ष्यहरु पनि स्थापित गर्नु पर्छ र त्यसको प्राप्तिका लागि के के चाहिन्छ त्यसको पहिचान गर्नुस् ।

आफ्ना रोजगार संम्बन्धि लक्ष्यहरुको बारेमा सोच्नुस् । तल दिएका घेराहरु भित्र आफ्नो लक्ष्यहरु दर्शाउने चित्र कोर्नुस् अथवा त्यसको बारेमा लेख्नुस् । वस्तुपरक हुने कोशिस गर्नुस्

तपाईको १ एक महिनाको रोजगार सम्बन्धि लक्ष :

तपाईको ६ छ महिनाको रोजगार सम्बन्धि लक्ष :

तपाईको १ वर्षको रोजगार सम्बन्धि लक्ष :

तपाईको ५ वर्षको रोजगार सम्बन्धि लक्ष :

एउटा अझ राम्रो ओहोदामा (बढी तलव भएको) बढुवा हुन तपाईले आफ्नो अंग्रेजी भाषा सुधार गर्नु पर्छ र तपाईले नयां सीपहरु सिक्नु पर्ने हुन सक्छ । आफ्नो देशमा यदि तपाईले कुनै पेशागत रोजगार गर्नुभएको भए, अमेरिकामा तपाईले त्यस्तै पेशामा काम गर्न सक्नु हुनेछ तर तपाईले केही कक्षाहरुमा भाग लिनु पर्छ र एउटा प्रमाण-पत्र हासिल गर्न सक्नु हुनेछ । तपाईका लक्षहरु पूरा गर्न समय लाग्न सक्छ र तपाइले धैर्यवान् हुनुपर्छ । सम्झनुस् कि सबैभन्दा जरुरी कुरा हो जसले कडा परिश्रम गर्छ अमेरिका उनीहरुको लागि अवसरहरुको एउटा खानी हो ।

संयुक्त राज्य अमेरिका बसेको करिव ८ महिना पछि आरजुले आफ्नो नोकरीको लक्षबारे सोचिन् । आफ्नो योजना मुताविक कुराहरु नभैरहेकोले उनी हताश भएकी थिईन् । यदि तपाई आरजु हुनुभएको भए कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? के गर्नुहुन्थ्यो ? आरजु कसरी संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्राप्त अनुभवबारे सकारात्मक भएर रहन सक्छिन् ?

तलव, काम गर्ने समयहरु र सुविधाहरु

तपाईलाई नोकरी दिंदाखेरी रोजगारदाताले तपाईको तलव र काम गर्ने समयहरु र सुविधाहरुको कुरा गर्नेछन् । तल तपाईलाई भनिने केही कुराहरु दिइएका छन् :

- ❒ तलव कति हुनेछ ।
- ❒ तपाईले घण्टा घण्टाको ज्यालादारी पाउनु हुनेछ वा वार्षिक दरले तलव पाउनु हुनेछ ।
- ❒ कहिले कहिले तपाईलाई तलव दिइनेछ ।
- ❒ तपाई हप्तामा कतिघण्टा काम गर्नुहुनेछ ।
- ❒ कामको तालिका के हो ।
- ❒ सुविधाहरु कुन कुन उपलब्ध हुनेछन् ।

यदि तपाई माथिका केहि कुराहरु बुझ्नुहुन्न भने यसको बारेमा सोध्नुस् ।

एकजना साथीसंग कुनै कामको लागि चाहिने खास खास योग्यता र अनुभवहरुको बारेमा एक अर्कालाई सोधेर अभ्यास गर्नुस् । जस्तै :

- ❒ त्यो नोकरी हप्तामा कति घण्टाको लागि हो ?
- ❒ काम गर्ने दिन कतिबजे सुरु हुन्छ ?
- ❒ मलाई कहिले कहिले तलव दिइनेछ ?
- ❒ के के सुविधाहरु उपलब्ध छन् ?

तपाईको आफ्नै प्रश्नहरु भए अभ्यास गर्नुस् ।

तपाईले आफ्नो तलव एउटा नियमित तालिका अनुसार पाउनु हुनेछ जुन महिनामा एक पटक, दुई दुई हप्तामा वा प्रति हप्ता हुनेछ । तपाईले तलव चेकको रुपमा एउटा तलव विवरण लेखिएको कागजको टुक्रा पाउनु हुनेछ जुन तपाईको रेकर्डको लागि हो । नगद भुक्तानी लिंदा वा चेक खातामा जम्मा गर्दा यो कागज आफैं राख्नुस् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईले बुझाउनु पर्ने कर तिर्न जरुरी हुन्छ ।

काम गरिरहेको बेलामा परिवार, साथीहरु र सहकर्मीहरुसंग व्यक्तिगत कुराहरु नगर्नुस् र व्यक्तिगत फोन पनि नगर्नुस् ।

नयाँ काम नपाउन्जेल गरिरहेको काम कहिल्यै नछोड्नुस् ।

नगद पारिश्रमिक दिने रोजगारहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा नगद पारिश्रमिक लिएर कामगर्नं कानुन विपरीत हुन्छ । यदि रोजगारदाताले तपाईलाई नगद पारिश्रमिक कर तिर्न कट्टि गरेको रकम तपाईले पाउने कुल नगद तलवमा देखाउंदैन भने तपाई र रोजगारदाता दुवैले कानुन तोड्दै हुनुहुन्छ । कानुन तोड्नुभयो भने तपाईले जरिबाना तिर्नु पर्नेछ अथवा कारागार जानु पर्नेछ ।

क्लडियाले घर सरसफाई गर्ने नोकरी पाईन् । उनलाई नोकरी गरे बापत तलव नगदै दिईन्थ्यो र उनी धेरैजसो बकस पनि पाउँथिन् । क्लडियालाई कर तिर्नेबारे के भन्न सक्नुहुन्छ ? उनले कर केको लागि तिर्ने हो ? किन उनले कर तिर्नु पर्छ ?

करको बारेमा निम्नप्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- ❒ अमेरिकामा तपाईले कर तिर्नु किन महत्वपूर्ण छ ?
- ❒ तपाईले आफ्नो कर तिर्नुभएन भने के हुन सक्छ ?

काममा सफल हुन केही सुझावहरु

- ❒ **काममा समयमा आइपुग्नुस्** । रोजगारदाताहरु कर्मचारीहरु समयमा आइपुग्छन् भन्ने अपेक्षा गर्छन् तपाई सधैं समयमा आउनुहुन्छ भने तपाईले एउटा राम्रो छाप पार्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाई काममा ढिलो आउनुहुन्छ भने तपाईको तलव घटाउन सकिनेछ । यदि तपाई धेरैजसो ढिलो हुनुभयो भने, तपाईको जागिर जानेछ ।
- ❒ **सांच्चिकै विरामी परेमा मात्रै विरामी विदा लिनुस्** । तपाईको नजिकैको कुनै पारिवारिक सदस्य (श्रीमती वा बच्चा) विरामी छन् र त्यो व्यक्तिलाई एकजना डाक्टरकोमा लिएर जानुछ भनेपनि विदा लिनुपर्नेछ । यस्तो भएमा तपाईले निरीक्षकलाई पहिले नै खवर दिनु पर्छ ।

❒ **काममा पुग्न सक्नुहुन्न भने फोन गर्नुस्।** कुनै कारणबश तपाई ढीलो पुग्नसक्ने वा अनुपस्थित हुनुपर्नेछ भने आफ्नो निरीक्षकलाई जहिलेपनि समयमा खवर गर्नुस्। कुनै ठाउंमा भेटघाटको समय कुनै कारणले पुग्न सक्नुहुन्न भन्ने थाहा छ भने ढीलो आउने वा अनुपस्थित हुने स्वीकृति लिन समयमा आफ्नो निरीक्षकसंग कुरा गर्नुस्।

❒ **मित्रवत् हुनुस्।** आफ्ना सहकर्मीहरुलाई चिन्नको लागि खाना खानेबेला (गिलअज तङभ) र विश्रामको समय राम्रो हुन सक्छ। कामगर्ने ठाउँमा कुराकानीका साधारण विषयहरु हुन् मौसम, सप्ताहान्त (शनिवार/आइतवार)को गतिविधिहरु, खाना र खेलकुदहरु। आफ्ना सहकर्मीहरुसंग तपाईले आफ्नो संस्कृतिको बारेमा कुरा गर्न पनि धेरै मौकाहरु पाउनु हुनेछ। खासगरि प्रारम्भिक विदाहरुको बेलामा।

❒ **काममा उत्पादनशील हुनुस्।** कामको बेलामा परिवार, साथीहरु र सहकर्मीहरुसंग व्यक्तिगत कुराकानी सकेसम्म नगर्नुस् र व्यक्तिगत फोन पनि नगर्नुस्।

❒ **प्रश्न सोध्नुस्।** केहि कुरा बुझ्नु भएन भने त्यसको बारेमा सोध्नुस्। सिक्न र कमीकमजोरी सुधार्न कोशिशगर्दा तपाईले राम्ररी काम गर्नुहुनेछ। तपाईको रोजगारदाताले तपाईको आदर गर्नेछन्।

❒ **तपाईले जहिले भएपनि सक्नुहुन्छ भने नयाँ काम र जिम्मेवारीहरु सिक्नुस।** तपाईले यदि बढी से बढी जिम्मेवारी लिन इच्छुक भएको देखाउनुहुन्छ भने तपाईको हालको ओहोदाभन्दा राम्रो आहोदामा बढुवा हुन सक्नुहुन्छ।

❒ **नोकरी छोड्नुभन्दा पहिले सूचना दिनुस्।** तपाईले जव भएको काम छोडेर अर्को काम स्वीकार गर्नुहुन्छ, आफ्नो पहिलेको रोजगारदातालाई कम्तिमा २ हप्ता पहिले सूचना दिएर नयाँ काम नपाउञ्जेल हालको काम कहिल्यै नछोड्नुस्।

तपाईको पहिलो कामको अनुभवहरु रोजगारमा सफल हुन दिएको सुझावहरुभन्दा फरक छन् भने ती सुझावहरुमा घेरा लगाउनुस्।

निम्न प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस्:

❒ यी सुझावहरुमध्ये कुन सुझाव तपाईले पालना गर्न सजिलो होला?
❒ कुन सुझावहरु तपाईको लागि गाह्रो होला?
❒ आफ्नो नोकरीमा सफल हुन तपाई के के प्रयत्न गर्नु हुनेछ।

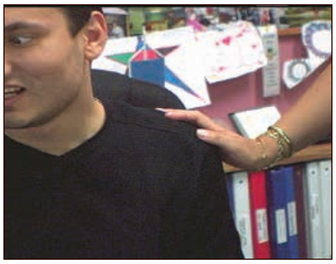
सनाहले आफ्नो नयाँ नोकरीमा धेरै मेहनत गरिन् तर कहिलेकाहीं उनले खास के काम गर्नुपर्थ्यो बुझिनन्। सनाहले अंग्रेजी धेरै जानेकी थिइनन् त्यसैले सनाहले आफुले गर्नुपर्ने तर नबुझेको कुराबारे निरीक्षकलाई भनिनन्। कसरी सनाहले आफ्नो काम राम्ररी बुझ्न सक्छिन्? यदि तपाई सनाह हुनुभएको भए यो अवस्था कसरी सम्हाल्नुहुन्थ्यो?

सुरक्षित र स्वस्थ्य वातावरणमा काम गर्न पाउनु तपाईको अधिकार हो ।

बोरिसले संयुक्त राज्य अमेरिका पुगेको केही महिनापछि काम शुरु गऱ्यो । उ धेरै अंग्रेजी बोल्दैनथ्यो तर उ राम्रो काम गर्ने मिलनसार व्यक्ति थियो । उसको निरीक्षक र अन्य सहकर्मीहरु उसलाई मनपराउँछन् । १६ महिना पछि बोरिसले अन्य कुनै ठाउँमा नयाँ नोकरीको लागि निवेदन दियो र कसैलाई नभनिकन भैरहेको नोकरी छोड्यो । जब उसले नयाँ नोकरी पाएन उ छक्क पऱ्यो । पछि बोरिसले थाहा पायो कि पहिलो रोजगार दाताले उसको नयाँ कामको लागि राम्रो सिफारिस गरेनछ । बोरिसले के गल्ति गरेको थियो ? बोरिसले के गर्नु पर्थ्यो ?

कामगर्ने ठाउँमा आफ्ना अधिकारहरु

शरणार्थीको रुपमा अमेरिकी नागरिक सरह सुरक्षित र स्वास्थ्य वातावरणमा काम गर्न पाउनु तपाईको अधिकार हो । शरणार्थीकोरुपमा अमेरिकी नागरिक सरह तपाईको पनि कामगर्ने ठाउँमा समान अधिकारहरु छन् । रोजगारदाताले तपाई शरणार्थीको अवस्थामा भएको कारण काम दिन्न वा बढुवा गर्दिन भन्न पाउदैन । अथवा तपाईको उमेर, अपाङ्गता, विवाहित अवस्था, जनजाति, राष्ट्रियमूल, जाति, धर्म, लिंग वा यौन सम्वन्धि विचारको कारण काम दिन्न वा बढुवा गर्दिन भन्न पाउदैन । जे भएतापनि केही नोकरी वा कामहरु अमेरिकी नागरिकको लागि मात्र खुलेको हुन्छन् ।



रोजगार कानुनले कर्मचारीहरुलाई कामगर्ने असुरक्षित वातावरण बाट पनि सुरक्षा गर्दछ । रोजगारदाताले कामगर्ने ठाउँ सुरक्षित र स्वास्थ्यकर छ भनी निर्क्यौल गर्नुपर्छ । रोजगार सम्वन्धि कानुनहरुले कामगर्ने ठाउँमा पनि यौनजन्य आशयले गरेको दुर्व्यवहार बाट कामदारहरुको सुरक्षा गर्छ । यौनजन्य दुर्व्यवहार यौनजन्य स्वभावको कुनै पनि व्यवहार हो जसले कुनै पनि व्यक्तिलाई भयभीत वा अप्ठयारोमा पार्छ ।

संगीताको एकजना पुरुष हाकिम छ, जो धेरै दयालु सहयोगी र मिलनसार पनि छ । तर उ कहिलेकाहीं कुरा गर्दा संगीताको कुममा छुन्छ । यसले गर्दा संगीतालाई धेरै असजिलो लाग्छ । यहाँ समस्या के छ ? संगीताले के गर्नु पर्छ ?

काम गर्ने ठाउँमा अमेरिकी अधिकारहरुको बारेमा सोच्नुस् ।

- ❒ तपाईको विगतको अनुभवहरुसंग यी अमेरिकी अधिकारहरु कत्तिको समान होलान् ?
- ❒ ति कत्तिको भिन्न होलान् ?
- ❒ यी भिन्नताहरुसंग तपाई कसरी अभ्यस्त हुनु हुनेछ ।

समापन *

सही वा गलत ? अमेरिकामा पुनर्वासको बारेमा तपाईलाई कत्तिको जानकारी छ जस्तो लाग्छ ? तपाईको जानकारीलाई तल दिइएको भनाइहरुसंग जाँच गर्नुस् । यी भनाइहरु पढ्नुस् अनि आफूलाई सही लागेमा *सही* शब्दलाई घेरा लगाउनुस् र यदि भनाईहरु गलत लागेमा *गलत* शब्दलाई घेरा लगाउनुस् ।

१. तपाईले पहिलो नोकरी पाउन कमसेकम केही दिन वा महिनौं लाग्न सक्छ । **सही** **गलत**

२. सरकार अथवा तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई काम दिलाउनै पर्छ । **सही** **गलत**

३. अंग्रेजी भाषा सिक्नाले तपाईलाई काम पाउन मद्दत गर्न सक्छ र यसले काम पाउने अवसरहरु पनि वढाउँछ । **सही** **गलत**

४. धेरै शरणार्थीहरु तल्लो ओहोदाको पदमा काम सुरु गर्छन् । **सही** **गलत**

५. अमेरिकामा कामगर्ने ठाउँमा धेरैजसो महिलाहरुले पुरुषहरुको काम निरीक्षण गर्छन् । **सही** **गलत**

६. अन्तरवार्तामा ढिलो पुग्नुभयो भने रोजगारदाताले तपाईलाई काम नदिन पनि सक्छ किनभने उसले तपाईलाई काममा पनि ढिलो आउन सक्नुहुन्छ भन्ने सोच्न सक्छ । **सही** **गलत**

७. काम पाउन तपाईलाई मद्दत गर्ने सबभन्दा उत्तम व्यक्ति तपाई आफै हो । **सही** **गलत**

८. अमेरिकी सरकारलाई शरणार्थीहरुले आयकर तिर्नु पर्दैन । **सही** **गलत**

---

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं.२२२ मा दिईएका छन् ।

१३

परिच्छेद तेह्र
अंग्रेजी भाषाको सिकाई

नयाँ भाषा सिक्न समय र मेहनत लाग्छ । अमेरिकीहरु यो विश्वास गर्छन् कि कुनै नयाँ कुरा सिक्न कोही व्यक्ति पनि कहिल्यै बुढो वा जवान हुदैन । अंग्रेजी सिकेपछि तपाईलाई नोकरी पाउन मद्दत पुग्छ , नोकरीमा सफल होईन्छ , अरु अमेरिकीहरुसंग कुराकानी गर्न सकिन्छ , र अमेरिकाको जीवनमा छिट्टै भिज्न सकिन्छ ।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» अंग्रेजी भाषाको सिकाईको आवश्यकता

» अंग्रेजी भाषा सिक्ने तरिका

» नयाँ भाषा सिक्न कति समय लाग्छ र कति कडा परिश्रम गर्नु पर्छ

अंग्रेजी सिक्नाले तपाईलाई काम पाउन र संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको नयाँ जीवनमा छिट्टै धुलमिल गर्न मद्दत पुग्छ ।

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा अंग्रेजी भाषाको सिकाइको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
कृपया त्यो फेरि भन्नुस्।	Please say that again.	कृपया त्यो फेरि भन्नुस्। मैले पहिलो पटक बुझिन।
	Can you repeat that?	
	What does _____ mean?	
	Can you speak more slowly?	
	I don't speak English.	
	I don't understand…	
	Can you understand me?	

१३ अंग्रेजी भाषाको सिकाई

तपाईको अंग्रेजी भाषा सिक्ने बलियो चाहना छ भने तपाइले एकदमै छिटो सिक्नु हुनेछ ।

अरुसंग कुराकानी गर्न सक्षम हुंदा किन सजिलो हुन्छ जस्तो लाग्छ, सोच्नुस् ?

तपाई कुन कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ? ती भाषाहरु यहाँ लेख्नुस् ।

तपाईले यो भाषा आफ्नो देश वा शरण लिएको देशमा कहां प्रयोग गर्नुहुन्थ्यो त्यसको बारेमा एकजना साथीसंग कुरा गर्नुस् । तपाईको सूचीमा घरमा, बजार मा, कहिं कतै बसमा चढ्दा आदिमा यो समावेश भएको हुन सक्छ ।

तलका प्रश्नहरुमा विचार गर्नुस् ।

- ❒ तपाईले बोल्न जानिसकेको भाषाहरु कसरी सिक्नुभयो ?
- ❒ तपाईकोभन्दा फरक भाषा बोल्ने मानिसहरुसंग के कस्तो तरिकाले कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ ? जस्तै तपाईले अंग्रेजी भाषा बोल्न जान्नुभन्दा पहिले कसरी कुन तरिकाले अमेरिकीहरुसंग कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ ?
- ❒ तपाई अहिले कत्तिको अंग्रेजी जान्नुहुन्छ ?

आफ्नो अंग्रेजी ज्ञानको प्रगति जांच्न तल दिईएको मापदण्डमा चिन्ह लगाउनुस् । ० भनेको अंग्रेजी नजान्ने वा शुरुको हो भने ५ भनेको अंग्रेजी धेरै राम्रो भन्ने अर्थ लाग्छ ।

० १ २ ३ ४ ५

अंग्रेजी नजान्ने वा शुरुको स्तरका — अंग्रेजी धेरै राम्रो भएको

अंग्रेजीको मूल्यांकन

अंग्रेजी भाषा कक्षामा जानुभन्दा अघि यदि अंग्रेजी बोल्नुहुन्न भने चिन्ता नगर्नुस् । कक्षा शरु गर्नुभन्दा पहिले एउटा साधारण सोधपुछ हुन्छ । यो एक किसिमको परीक्षा जस्तै हुन्छ । अंग्रेजी कक्षाको विभिन्न तहहरु हुन्छन् । शुरुको वा तल्लो तहदेखि उच्च तहसम्म र यो सोधपुछ वा लेखाजोखा पछि तपाईको भाषा कुन तहमा छ त्यो देखाउँछ । यो परीक्षा मौखिक वा लिखित दुबै हुन सक्छ ।

अंग्रेजी कक्षाहरु उनीहरुले सिकाउने किसिममा फरक हुन्छ । कुनै कक्षाले साधारण कुराहरु सिकाउँछ । व्यावहारिक अंग्रेजी-जुन नवआगन्तुकलाई यताउता घुम्दा, पसलमा चिजबीज किन्दा, बसको तालिका पढ्न वा कामको खोजी गर्न आवश्यक पर्दछ । अरुहरुले निश्चित काममा आवश्यक अंग्रेजी सिकाउंछन् जस्तै होटेलमा काम गर्न वा उपचारको क्षेत्रमा काम गर्न । अरु अंग्रेजी कक्षाहरु पनि हुन्छन् जस्ले विद्यार्थीहरुलाई कलेजको पढाईको लागि तयारी गर्छन् । यी कक्षाहरुमा पढ्न र लेख्न धेरै समय खर्च हुन्छ ।

अंग्रेजी भाषा सिकाईको महत्व

जब नादिया संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलो पटक पुगिन् , जहिलेपनि डाक्टरलाई देखाउन जानु पर्दा एकजना दोभाषे चाहिन्थ्यो । यो गाह्रो थियो, किनभने हप्ताको एकदिन मङ्गलबार मात्र महिला दोभाषे पाउन सकिन्थ्यो । हाल, तीनवर्ष पछि आफुले गर्ने भेटघाट को बन्दोबस्त उनी आफै मिलाउँछिन् । अब उनलाई कुनै दोभाषेको जरुरत छैन । यसको मतलब उनी अब डाक्टरकोमा कुनै पनि दिन जान सक्छिन् । अंग्रेजी सिकाईले नादियालाई कत्तिको मद्दत पुगेकोछ ? तपाईले अंग्रेजी अभ्यास गर्ने अन्य कुन कुन उपायहरु छन् ?

यदि तपाईमा भाषा सिक्ने तीब्र ईच्छा छ भने, तपाईले अंग्रेजी धेरै छिटो सिक्नु हुनेछ, । किन अंग्रेजी सिक्नु आवश्यक छ भन्ने केही कारणहरु छन् :

- ❒ काम पाउन ।
- ❒ काममा सफल हुन ।
- ❒ तपाईका केटाकेटीहरु र नातिनातिनाहरुले के कुरा गर्छन् त्यो बुझ्न ।
- ❒ केटाकेटीका शिक्षकहरुसंग कुराकानी गर्न ।
- ❒ स्वावलम्बी हुन- तपाईको आफ्नो अथवा परिवारको लागि सार्वजनिक यातायातको प्रयोग आफैले गर्न र किनमेल गर्न जान ।
- ❒ छिमेकीहरुसंग कुराकानी गर्न ।
- ❒ टेलिभिजन हेरेर, खबरपत्रिकाहरु पढेर र ईन्टरनेटमा हेरेर संसारमा के भईरहेछ त्यो बुझ्न ।
- ❒ संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिकता सम्बन्धि परीक्षा उत्तीर्ण हुन जस्लेगर्दा तपाई अमेरिकाको नागरिक हुन सक्नुहुनेछ ।

१३ अंग्रेजी भाषाको सिकाई

ती व्यक्तिहरु जो अंग्रेजी भाषा सिकीरहेका छन् वा अंग्रेजी बोल्छन्, उनीहरुसंग कुराकानी गर्ने अभ्यास गर्नुस् ।

ना कूले काम गर्दागर्दै अंग्रेजी सिकिन् तर उनको श्रीमान् सो थूलाई थोरै मात्र अंग्रेजी आउँथ्यो । जव उनीहरु आफ्नो केटाकेटीको अभिभावक तथा शिक्षक सम्मेलनमा संगै सहभागि भए त्यतिबेला त्यहाँ भएको कुराकानी ना कूले सो थूको लागि अनुवाद गर्नुपर्थ्यो । यो स्थिति कू र सो थु दुवै जनाको लागि निराशलाग्दो थियो । अहिले २ वर्षपछि सो थूको अंग्रेजी धेरै राम्रो छ । अब उनीहरु दुबैजना अभिभावक तथा शिक्षक सम्मेलनमा आफ्नो केटाकेटीहरुको बारेमा अंग्रेजीमा राम्ररी कुराकानी गर्न सक्षम छन् । अंग्रेजी सिकाईले सो थूलाई कत्तिको सहयोग पुऱ्याएको छ ? अरु कुन उपायहरु बाट सो थूले अंग्रेजी सिक्न सक्थ्यो ?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा अंग्रेजी सिकेर के के फाईदा हुन्छ ? तल कारणहरुको बारेमा चित्र कोर्नुस् वा लेखेर उल्लेख गर्नुस् ।

भम्पा एकजना वृध्द पुरुष हुन् जसलाई अंग्रेजी सिक्न कठिन भै रहेछ । उनको छोरा र बुहारी दुबैजना काम गर्छन् । नातिनातिना विद्यालयमा जान्छन् । त्यसैले उनको धेरैजसो समय एक्लै बित्छ । भम्पाले आफ्नो अंग्रेजीमा सुधार गर्न के गर्न सक्छन ?

अंग्रेजी सिक्ने तरिका

अंग्रेजी सिक्ने धेरै तरिकाहरु छन् । केही उदाहरणहरु तल दिईएका छन् ।

अंग्रेजी भाषा कक्षामा भर्ना हुने । (अक्सरगरी यसलाई ESL भनेर उधृत गरिन्छ अथवा दोश्रो भाषाकोरुपमा अंग्रेजी भनिन्छ) । अंग्रेजी भाषा कक्षामा विभिन्न उमेरका, फरक फरक विषयमा शिक्षा प्राप्त गरेका र फरक जातीय पृष्ठभूमी भएका पुरुष र महिलाहरु संगसंगै बसी भाषा सिक्छन् । शुरुको तहमा अंग्रेजी भाषा कक्षामा विद्यार्थिहरुले आफूलाई समुदायमा र नोकरी गर्न ठाँउमा आवश्यक पर्ने अंग्रेजी भाषा पढ्छन् । माथिल्लो तहको कक्षामा विद्यार्थिहरुले अंग्रेजी व्याकरण, पढाई र लेखाईमा बढी ध्यान दिन्छन् ।

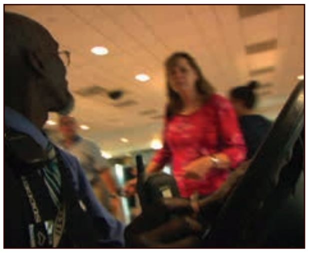
फादुमोले अंग्रेजी सिक्न शुरु गरिन् तर अझै पनि काममा भएको बेलामा अरु मानिससंग कुराकानी गर्न गाह्रो छ । फादुमोले अंग्रेजी सिक्दै गर्दा अरु कुनकुन तरिकाले अरुसंग कुराकानी गर्न वा एक आपसमा आफ्ना कुरा आदान - प्रदान गर्न सक्छिन् ?

स्वयम्सेवक शिक्षकसंग पढ्ने । अमेरिकी संस्कृति र चालचलन् बारे सिक्ने यो एउटा राम्रो माध्यम हो । पुनर्वास संस्थासंग एकजना स्वयम्सेवक मिलाउने कुरा गर्नुस् ।

अंग्रेजी सिनेमा हेर्ने । टेलिभिजन कार्यक्रम हेर्ने वा रेडीयोमा अंग्रेजीमा कार्यक्रम सुन्ने ।

अरुसंग अंग्रेजीमा कुरा गरी अभ्यास गर्ने । जो अंग्रेजी सिक्दैछन् वा अंग्रेजी बोल्छन् उनीहरुसंग अंग्रेजीमा कुरा गर्ने ।

अंग्रेजी छापाहरु पढ्ने । अंग्रेजी तपाईको वरिपरि जतातत्तै छ । खानाको बाकसहरुमा, चिन्हहरुमा, विज्ञापनहरुमा, बसहरुमा, स्मारिकाहरुमा र खबर पत्रिकाहरु सबैमा छ ।



काममा अंग्रेजी सिक्ने । जव तपाईले नोकरी पाउनुहुन्छ , तपाईले कामको लागि उपयोगी हुने अंग्रेजी शब्द तथा अभिव्यक्तिहरु सिक्नु हुनेछ । तपाईका सहकर्मीहरु सम्भवत: अंग्रेजी बोल्ने ग्राहक वा उपभोक्ताहरु हुनेछन् । उनीहरुसंग कुरागर्दा तपाईले आफ्नो अंग्रेजीमा सुधार गर्न मद्दत पुग्नेछ ।

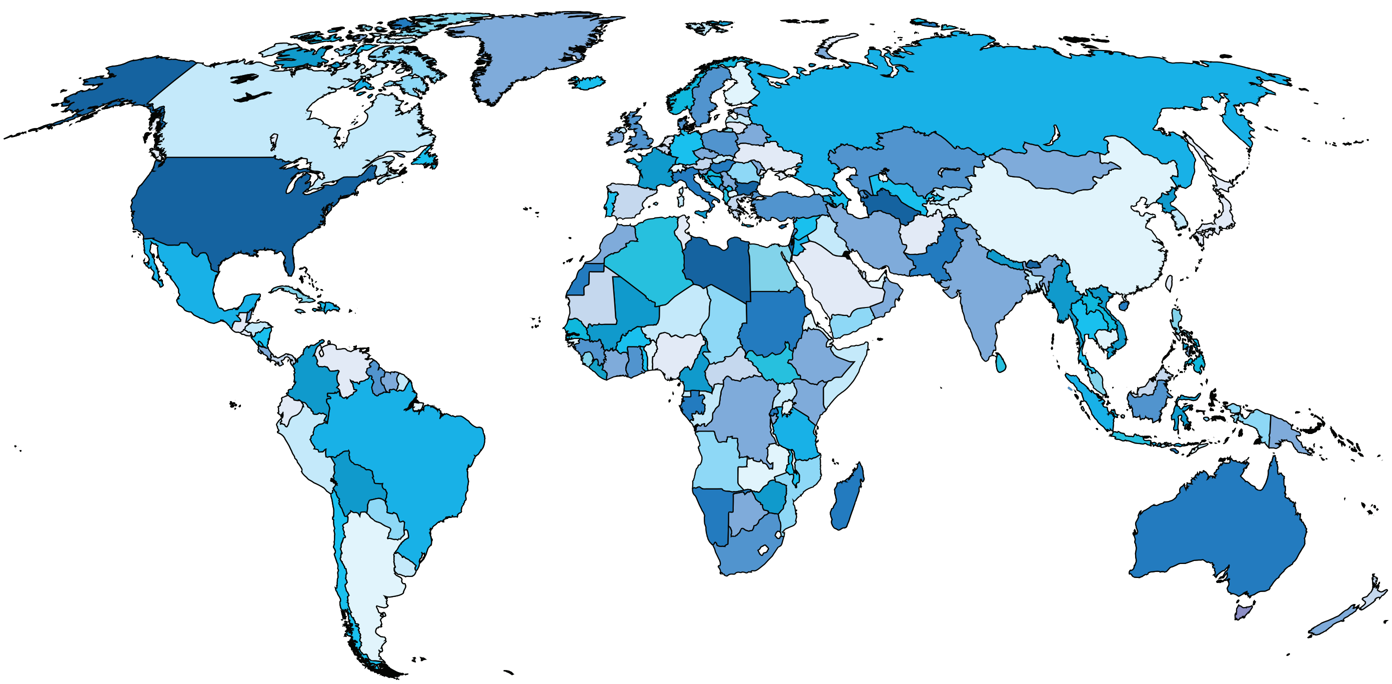
संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएका संसार भरिका व्यक्तिहरु संगसंगै अंग्रेजी कक्षामा पढ्छन् ।

अंग्रेजी कक्षामा विद्यार्थीहरुको एकदमै भिन्न पृष्ठभूमि हुन सक्छ, तर उनीहरु पनि त्यही चाहन्छन्, अंग्रेजी भाषा सिक्न ।

कक्षाकोठामा विविधता

तपाईको अंग्रेजी भाषा कक्षामा संसारभरका महिलाहरु र पुरुषहरु देख्नुहुन्छ जो तपाईसंग अंग्रेजी सिक्दै हुन्छन् । आफूभन्दा फरक भाषा बोल्ने र फरक सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भएका नयां मानिसहरुलाई भेट्नु रमाईलो हुन्छ ।

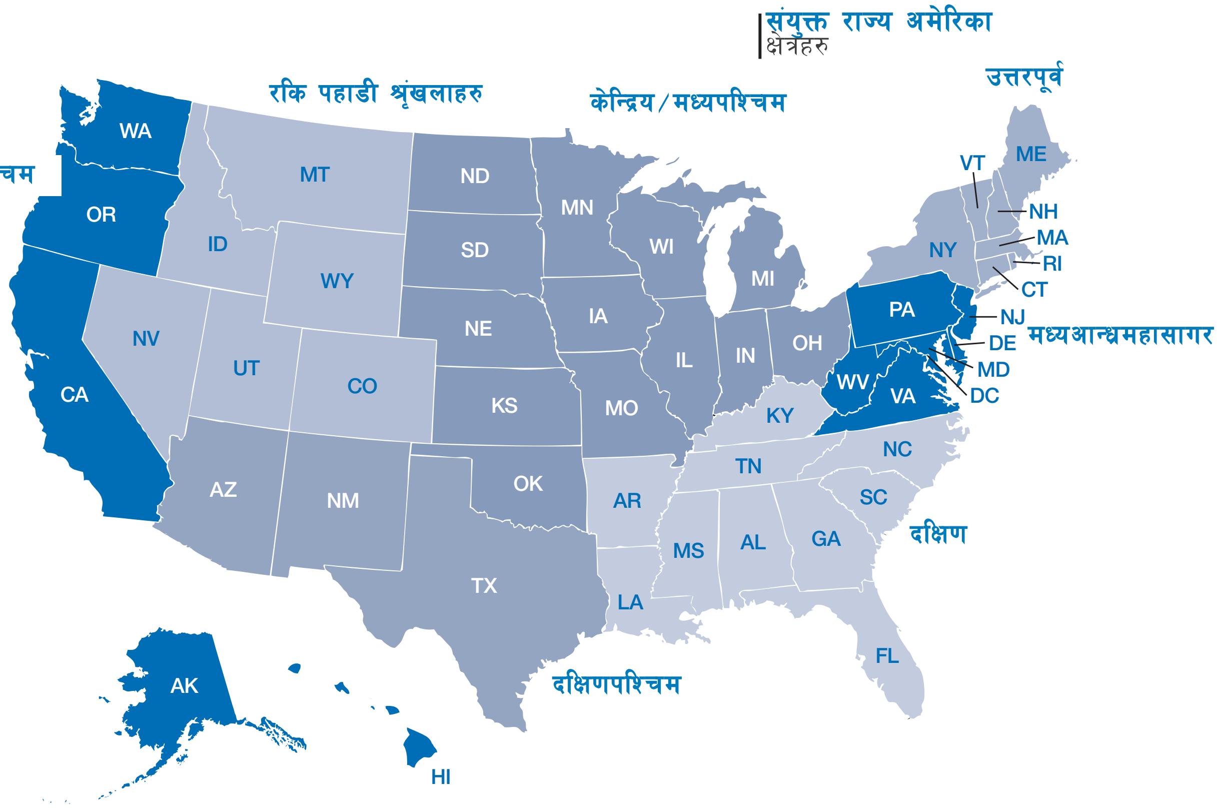
तलको विश्व मानचित्र हेर्नुस् । आफ्नो मातृभूमि देशलाई घेरा लगाउनुस् ।



CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

परिच्छेद तेह्र १३

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाई पुनर्स्थापित हुने राज्य कुन हो त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।



तलका प्रश्नहरुमा विचार गर्नुस् ।

- ❒ तपाईको विचारमा तपाईको समुदायमा भएका आप्रवासीहरु कहाँका होलान् जस्तो लाग्छ ?
- ❒ तपाईको कक्षामा अरुको बारेमा के के कुराहरु सिक्न चाहनुहुन्छ ?

यो विविधता कक्षाका शिक्षकहरु तथा अन्य विद्यार्थीहरुको लागि एउटा चुनौती हुन सक्छ । विभिन्न विद्यार्थीहरुको शैक्षिक पृष्ठभूमिहरु र अंग्रेजी सिक्ने लक्षहरु फरक फरक हुन सक्छन् । केही विद्यार्थीहरु जवान हुन सक्छन् जसले कलेजमा अध्ययन गर्न धेरै धेरै अंग्रेजी सिक्ने आशा गरिरहेका हुन्छन् र अन्य पाको उमेरकाहरु जसले पसलमा किनमेल गर्न वा आफै डाक्टरकोमा जान अंग्रेजी सिकिरहेका हुन सक्छन् । कोही विद्यार्थीहरु वालिग हुन सक्छन् जो पुरा समय काम गर्छन र काममा राम्रो अंग्रेजी बोल्न सुधार गर्न वा केटाकेटीको शिक्षकसंग कुराकानी गर्न अंग्रेजी कक्षामा भाग लिन्छन् । तर उनीहरुको जे जस्तो पृष्ठभूमिहरु भएतापनि उनीहरु एउटै कुरा चाहन्छन् त्यो हो अंग्रेजी सिक्ने ।

१३ अंग्रेजी भाषाको सिकाई

प्रिस्सिला जव पहिलो दिन अंग्रेजी कक्षामा पुगिन् , उनी त्यहाँ विभिन्न पृष्ठभूमी भएका मानिसहरु देख्दा छक्क परिन् । उनी यस्ता फरक फरक किसिमका यत्तिका मानिसहरु बीच कहिल्यै पनि बसेकि थिईनन् । यदि तपाई प्रिस्सिला भएको भए कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? तपाईको विचारमा प्रिस्सिलाले अध्ययन चल्दै गर्दा कक्षाका साथीहरुमा अरु के के भिन्नता पाउन सक्छिन् ? यदि तपाई प्रिस्सिलाको कक्षामा हुनुभएको भए आफुलाई सहज बनाउन के गर्नुहुन्थ्यो ?

तपाईको अंग्रेजी कक्षाको पहिलो दिनको बारेमा सोच्नुस् । त्यस्तो विविध व्यक्तिहरु भएको समुहमा तपाई कसरी आफ्नो परिचय दिनु हुनेछ । तपाईले भन्न सक्नुहुन्छ :

SUDAN

❒ I come from ______________________.

❒ *म ________________ बाट आएको हुं ।*

ARABIC

❒ I speak ______________________.

❒ *म ________________ बोल्छु ।*

8

❒ My family has __________ members.

❒ *मेरो परिवारमा ________________ जना छन् ।*

JUNE

❒ I have been in the United States since ______________.

❒ *म संयुक्त राज्य अमेरिकामा ________________ महिनादेखि बस्दै आएको छु ।*

❒ I would like to learn about

BUYING FOOD IN THE UNITED STATES AND TAKING THE BUS

______________________.

❒ *म ________________ बारेमा सिक्न चाहन्छु ।*

अंग्रेजीको प्रयोग

तपाईले अंग्रेजी प्रयोग गर्दा एउटा चार्ट बनाएर राख्नस् , त्यसमा लेख्नुस् तपाईले कहां अंग्रेजी प्रयोग गर्नुभयो, तपाईले के भन्नु भयो, र कसरी चार्टले काम गऱ्यो त्यसमा विचार गर्नुस् ? के यो सफल भयो ? के तपाईलाई कठिनाईहरु भएको थियो ? पहिलो दुइवटा उदाहरणहरु तल प्रस्तुत गरिएका छन् ।

मिति/समय	ठाउं/अवस्था	मैले जे भने	परिणामहरु
सोमबार मार्च १९, २०१२, ४:३० बजे	*मेरो छोराको गणित शिक्षकसंग कुरा गरें*	*हुन्छ, म मार्च २०, मंगलबार को दिन दिउंसो ४. १५ बजे हुने बैठकको लागि स्कूलमा हुन सक्छु ।*	*शिक्षकले सोच्नुभयो कि मैले दिउंसो ४.५० बजे भने । मै ले पर्खिनु परेको थियो । यो समस्या थिएन ।*
मंगलबार मार्च २०, २०१२, ३:३० बजे	*बसको तालिका पढें*	*त्यहां एउटा बस स्कूल जान दिउंसो ३.०५ मा छुट्ने र ३.५९ मा पुग्ने लेखेको देखें ।*	*बस चढें र स्कूलमा समयमा पुगें ।*

नयाँ भाषा सिक्न समय लाग्छ र प्रत्येक व्यक्तिले बेग्लै गतिमा सिक्छन् ।

प्रत्येक दिन एउटा निश्चित समय तोकेर अंग्रेजी भाषा बोल्ने वा सुन्ने अभ्यास गर्नुस् ।

नयाँ भाषा सिक्न समय लाग्छ

शुरुमा तपाईलाई अंग्रेजी सिक्न गाह्रो लाग्न सक्छ, र निराशा पनि लाग्न सक्छ । यस्तो महशुस गर्नु सामान्य कुरा हो । प्रत्येक व्यक्तिले फरक गतिमा फरक फरक ढंगले सिक्छन् । कुनै व्यक्तिले अरुभन्दा छिटो सिक्छन् । कोही गरेर सिक्छन् । अरु सुनेर वा पढेर सिक्छन् । कोही मानिस बोल्नुभन्दा पहिले एकछिन पर्खन मनपराउँछन् । अरु मानिसहरु नयाँ शब्दहरु र वाक्यांशहरु तुरुन्तै बोल्न कोशिश गर्छन् तर हरेकको लागि नयाँ भाषा सिक्न समय र मेहनत लाग्छ ।

अंग्रेजी सिक्न एउटा चुनौती नै हुनेछ अनि अलि समय लाग्छ तर निरन्तर अंग्रेजी बोल्ने, लेख्ने, पढने अभ्यास गरीरहनुस् ।

तपाईले अंग्रेजी भाषा सिक्न कोशिस गर्ने केही तरिकाहरुको बारेमा सोच्नुस् र एकजना साथीसंग कुरा गर्नुस् ।

मुख्य कुरा नयाँ भाषा सिक्न हरेक दिन अभ्यास गर्नु हो । तपाईले रेडियोमा अंग्रेजी कार्यक्रम सुन्नु वा टेलिभिजन हेर्नु भयो भने पनि अंग्रेजी सिक्न मद्दत मिल्छ । समय दिदैं जाँदा र अभ्यास गरिरहेमा तपाईलाई अंग्रेजी बोल्न सहज हुंदै जान्छ ।

रेजाले संयुक्त राज्य अमेरिका पुग्ने वित्तिकै अंग्रेजी कक्षामा भर्ना लियो । कक्षा मङ्गलबार र बिहीबार साँझमा हुन्थ्यो । कक्षा राम्रो हुंदै थियो र अंग्रेजी राम्रो सिक्दैथियो । त्यसपछि रेजालाई एउटा कामको प्रस्ताव आयो । उसले त्यो काम सोमबार देखि शनिबारसम्म दिउँसो ४ बजे देखि मध्यरात सम्म गर्नु पर्नेछ । यहाँ के समस्या छ ? तपाईको विचारमा रेजाले के गर्नु पर्छ ?

परिच्छेद तेह्र १३

यदि तपाईलाई अंग्रेजी सिक्दा निराशा लागेको छ भने अंग्रेजी भाषा सिक्न तपाई त्यस्ता सकारात्मक कुराहरु केके गर्न सक्नुहुन्छ ? तल तपाईले गर्न सक्ने कुराहरुमा घेरा लगाउनुस् ।

- ❒ अन्य अंग्रेजी भाषा बोल्ने व्यक्तिहरुसंग अंग्रेजीमा बोल्न अभ्यास गर्ने ।
- ❒ रेडियो र टेलिभिजनमा अंग्रेजी कार्यक्रम सुन्ने र हेर्ने ।
- ❒ अंग्रजी कक्षामा सहभागी हुने ।
- ❒ आफ्नो समुदायका मानिसहरुसंग अंग्रेजीमा बोल्न अभ्यास गर्ने ।
- ❒ अंग्रेजी बोल्ने व्यक्तिहरु जो तपाईको भाषा सिक्न चाहन्छन् उनीहरुसंग अंग्रजीमा बोल्न अभ्यास गर्ने ।
- ❒ हरेक हप्ता यथार्थपरक लक्षहरु बनाउने ।
- ❒ आफुले सिकेको नयाँ शब्दहरुको सूची तयार गर्ने ।
- ❒ आफुले वरिपरिको ठाउँमा देखेको बाटोको चिन्हहरु, बसहरु, र पसलहरुको झ्यालमा लेखेको अंग्रेजी पढ्न कोशिस गर्ने ।

तपाईलाई अरु कुनकुन कुराले अंग्रेजी सिक्दा आत्मविश्वास बढाउँछ ?

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् । यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. अंग्रेजी सिकाई एउटा छिटो र सजिलो प्रकृया हो ।

ए. सही ।

बी. गलत ।

२. अंग्रेजी सिक्न किन यत्ति आवश्यक छ ?

ए. नोकरी पाउन ।

बी. अमेरिकाको नागरिकता परीक्षा उत्तीर्ण हुन ।

सी. स्वावलम्बी र आत्मनिर्भर हुन ।

डी. आफ्ना केटाकेटीहरु र नातिनातिनाहरुले अंग्रजीमा कुरा गरिरहेको बेलामा के भन्दैछन् भन्ने बुझ्न ।

ई. माथिका सबै ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं.२२२ मा दिईएका छन् ।

३. अंग्रेजी सिक्ने मुख्य तरिका हप्तामा दुइ वा तीन पटक अभ्यास गर्नु हो ।

ए. सही ।

बी. गलत ।

४. तल दिइएका कुनचाहीं अंग्रेजी सिक्ने राम्रो तरिकाहरु हुन् ?

ए. अंग्रेजी कक्षामा सहभागी हुने ।

बी. अंग्रेजी सिनेमा र टेलिभिजन कार्यक्रमहरु हेर्ने ।

सी. अंग्रेजी सिकिरहेका अन्य शरणार्थीहरुसंग पनि अंग्रजी बोलेर अभ्यास गर्ने ।

म। माथिका सबै ।

५. समय र अभ्यासले तपाईलाई अंग्रेजीमा कुराकानी गर्न सजिलो हुनेछ ।

ए. हो, हुन्छ ।

बी. होईन, हुदैन ।

१४

परिच्छेद चौध
शिक्षा

संयुक्त राज्य अमेरिकामा हरेक व्यक्तिको लागि शिक्षा उपलब्ध हुन्छ। यसले लिंग, उमेर, जात, धर्म, यौनका प्रकारहरु, अथवा सामाजिक वर्ग कसैमा भेदभाव गर्दैन। धेरै अमेरिकीहरुले शिक्षा भनेको राम्रो काम पाउने र जीवनको स्तर माथि उठाउने एउटा बाटो हो भन्ने दृष्टिकोण राख्छन्।

यो परिच्छेदले निम्न विषयहरु छलफल गर्नेछ

» अंग्रेजी भाषाको सिकाईको आवश्यकता

» बालिगहरुको लागि शिक्षा

मुख्य मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा शिक्षाको बारेमा छलफल गर्दा निम्नलिखित शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। अंग्रेजीमा यी शब्दहरु सिक्नु तपाईको प्रयोगको लागि सहयोगी हुनेछन्।

नेपाली शब्दहरु हेर्नुस् र अंग्रेजी अनुवाद भन्नुस्। त्यसपछि शब्द बुझिने चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ के हो लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्। पहिलोचाहिं उदाहरणको लागि तल दिइएको छ।

नेपाली	अंग्रेजी	शब्दको अर्थ लाग्ने एउटा चित्र कोर्नुस्, यसको अर्थ लेख्नुस् अथवा शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुस्।
उपस्थिति	attendance	उपस्थित हुनुको अर्थ कुनै ठाउंमा, स्कूलमा वा बैठकमा कुनै कारणको लागि हाजिर हुनु हो।
	book	
	certificate	
	class	
	degree	
	diploma	
	education	
	math	
	reading	
	school	
	science	
	teacher	

सरकारी विद्यालयको शिक्षा निःशुल्क हुन्छ । ६ वर्षदेखि १६ वर्षका बालबालिकाले विद्यालयमा पढ्नै पर्छ ।

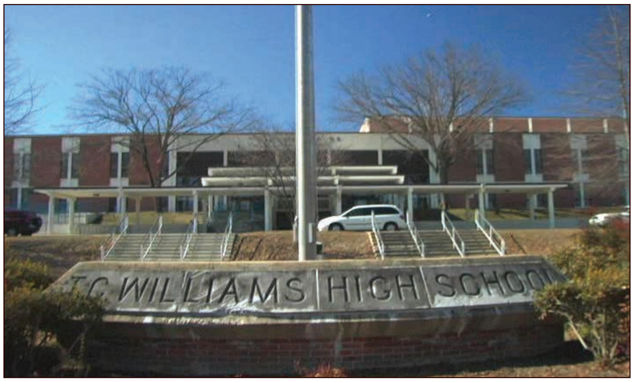
जतिसक्दो चाँडो आफ्ना छोराछोरीलाई विद्यालयमा भर्ना गराउनुस् । भर्ना गर्न तपाइको पुनर्वास संस्थाले मद्दत गर्नेछ ।

तपाईको आफ्नो मातृभूमिमा वा आफूले शरण लिएको देशमा सरकारी विद्यालयको शिक्षा के कस्तो थियो विचार गर्नुस् ।

- ❒ के त्यहाँ शुल्क लाग्थ्यो ?
- ❒ तपाई बसेको ठाउँबाट विद्यालय कति टाढा थियो ? तपाईका बालबालिकाहरु कसरी त्यहाँ पुग्थे ?
- ❒ विद्यार्थीहरु विद्यालयमा के लिएर आउँथे ?
- ❒ कुन कुन विषयहरु पढाईन्थ्यो ?
- ❒ विद्यालयमा कति घण्टा पढाई हुन्थ्यो ?
- ❒ के बालिगहरु विद्यालय जान्थे ?

तपाईको आफ्नो मातृभूमि वा आफूले शरण लिएको देशको विद्यालयको बारेमा चित्र बनाउनुस् वा लेख्नुस् ।

तपाईले के चित्र बनाउनु भएको छ वा के लेख्नु भएको छ त्यो कुरा एकजना साथीसंग गर्नुस् । यो एउटा राम्रो अभ्यास हो र तपाईले आफ्नो मातृभूमि वा शरण लिएको देशको विद्यालयको बारेमा संयुक्त राज्य अमेरिकाको कसैलाई भन्न चाहनुहुन्छ होला ।



बालबालिकाहरुको लागि शिक्षा

सरकारी विद्यालयमा शिक्षा निशुल्क हुन्छ। ६ देखि १६ वर्षसम्मका सबै बालबालिकाहरु विद्यालय जानै पर्छ। सरकारी विद्यालयको शिक्षा प्रायः ५ देखि १८ वर्षसम्मका बालबालिकाहरुलाई उपलब्ध हुन्छ। बाबुआमाले आफ्ना छोराछोरीलाई निजी विद्यालयमा पनि भर्ना गर्न सक्छन्, तर यस्ता विद्यालयमा पढाईको शुल्क महंगो हुनसक्छ।

तलका प्रश्नहरुको बारेमा सोच्नुस्।

- ❒ तपाईको आफ्नो मातृभूमिमा वा आफूले शरण लिएको देशमा स्कूलको सत्र कहिले शुरु हुन्थ्यो र कहिले अन्त हुन्थ्यो ?
- ❒ के बालबालिकाहरुले विद्यालय जानै पर्थ्यो ?
- ❒ के त्यहाँ सबै बालबालिकाहरुको लागि शिक्षा निशुल्क थियो ?

अमेरिकी विद्यालयहरुमा विभिन्न जाति, विभिन्न समूह र भाषाको पृष्ठभूमि भएका बालबालिकाहरु संगसंगै पढ्छन् तथा संगै खेल्छन्। धेरैजसो विद्यालयहरुमा केटा र केटी संगसंगै पढ्छन्। शारीरिक तथा मानसिकरुपमा अपांग भएका बालबालिकाहरुको पनि अरु बालबालिकाहरुलाई जत्तिकै शिक्षा पाउने अधिकार छ।

अरालेको दुईजना छोरीहरु र एकजना छोरा थिए। छोरा मानसिकरुपले अपाङ्ग थियो र ह्वील चेयर (गुड्ने मेच) को प्रयोग गर्नुपर्थ्यो। अरालेको आफ्नो देशमा अपाङ्ग केटाकेटीहरु विद्यालय जांदैनथे र धेरैजसो केटीहरु पनि विद्यालय जांदैनथे। संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबैखाले केटाकेटीहरु विद्यालय जानु पर्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँदा अरालेले अचम्म मानिन्। यदि तपाई अराले हुनु भएको भए कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? तपाई आफ्नो मनका कुरा कोसंग गर्नुहुन्थ्यो ?

तपाईले आफ्नो बालबालिकालाई सम्भव भएसम्म जतिसक्दो छिटो विद्यालयमा भर्ना गराउनु जरुरी हुन्छ। बालबालिकाहरु प्रायः आफ्नो घर नजिकको विद्यालयमा जान्छन्। धेरै विद्यालयहरुले तपाईका बालबालिकाहरुले खोप लिएको र उपचार पाएको प्रतिवेदनहरु हेर्न चाहन्छन् र तपाईको पुनर्वास संस्थाले यस कार्यमा तपाईलाई सघाउनेछन्। यदि तपाईका बालबालिकाको कुनै उपचार वा विद्यालयको प्रतिवेदनहरु छन् भने संयुक्त राज्य अमेरिका आउँदा साथमा लिएर आउनुस्।

जब विद्यार्थीहरु विद्यालयमा अनुपस्थित हुन्छन्, उनीहरुको आमाबाबुले उनीहरुलाई अनुपस्थित भएको कारण खुलाई निवेदन दिनै पर्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा बालबालिकाहरुको लागि शिक्षाका चारवटा तहहरु छन् :

पूर्व-विद्यालय

यो तह ३-५ वर्षसम्मका बालबालिकाहरुको लागि हो । यो कानुनी आवश्यकता होईन तर यो प्राय: निशुल्क हुँदैन ।

प्राथमिक विद्यालय

यो तह बालविद्यालय (५ वर्षको उमेर) मा शुरु भएर ५ वा ६ कक्षासम्म (१२ वर्षको उमेरसम्म) चल्छ ।

निम्न-माध्यमिक विद्यालय

यो तहमा ६ कक्षादेखि ८ कक्षासम्म (१२ वर्ष देखि १४ वर्षको उमेरसम्म) हुन्छ ।

माध्यमिक विद्यालय

प्राय: यो तहमा कक्षा ९ देखि कक्षा १२ सम्म (१४ वर्ष देखि १८ वर्षको उमेरसम्म) समावेश हुन्छ । ती विद्यार्थीहरु जसले यो तह पुरा गर्छन् उनीहरुले माध्यमिक विद्यालय तहको डिप्लोमा प्राप्त गर्छन् ।

विद्यालय शैक्षिक-सत्र

विद्यालय वर्ष (शैक्षिक-सत्र) अगस्त वा सेप्टेम्बर महिनामा शुरु हुन्छ र मे वा जुन महिनामा अन्त हुन्छ । धेरै बालबालिकाहरु सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म, दिनमा ६ घण्टा कक्षामा पढ्छन् । पढाईमा पछि परेका विद्यार्थीहरु छुटेको पढाई पुरा गर्न जुन वा जुलाई महिनामा संचालन हुने गर्मी याममा विद्यालयमा भर्ना हुन सक्छन् ।

उपस्थिति

विद्यालयमा उपस्थिति अति महत्वपूर्ण हुन्छ । जब विद्यार्थीहरु विद्यालय जाँदैनन् र कक्षामा अनुपस्थित हुन्छन् , कक्षा छोड्छन् , आमाबाबुले किन के कारण हो स्पष्ट गरी विद्यालयलाई पत्र लेख्नुपर्छ र विद्यार्थीहरुले पनि छुटेको पढाई वा घरमा दिएको विद्यालयको कामहरु पुरा गर्नुपर्छ ।

इशावेलको छोरीलाई विद्यालयमा समस्या भैरहेको थियो । एकदिन इशावेलले छोरीलाई आराम गर्न भनेर विद्यालयबाट ल्याएर घरमा नै राखिन् । पछि त्यही बिहान विद्यालयले त्यो दिन उनको छोरी विद्यालयमा आएकी छैनन् भनेर फोन गऱ्यो । इशावेल अलमलमा परिन् । उनले विद्यालयलाई भनिन् त्यस दिनको लागि उनले छोरीलाई घरमा राखेकिथिईन् । विद्यालयले फोन किन गऱ्यो ? इशावेललाई आफ्नो छोरी घरमा राख्न किन समस्या भयो ? यो अवस्था नआओस् भन्नको लागि इशावेलले के गर्नु पर्थ्यो ?

विद्यालय-सम्बन्धि खर्चहरु

यद्यपि, सरकारी विद्यालयहरुमा शिक्षा निशुल्क हुन्छ तापनि आमाबाबुले विद्यालयका शिक्षा सामग्रीहरुमा र विशेष कृयाकलापहरुको लागि केही शुल्क तिर्नुपर्छ । बालबालिकाहरुले विद्यालय जाँदा खाना लिएर जान सक्छन् वा सस्तोमा विद्यालय चमेनागृहको पौष्टिक खाना किनेर खान सक्छन् ।

अर्जुनको १० वर्षिया छोरी सोनम अर्जुनले विद्यालयमा खानको लागि बनाई दिएको खाना मनपराईनन् किनभने सोनमले घरबाट लिएर गएको खाना सोनमको साथीहरुकोभन्दा धेरै फरक थियो । केही अरु केटाकेटीहरु सोनमको खाना देखेर ठट्टा गर्थे । सोनम विद्यालयको खाजाघरमा खाना किन्न चाहन्छिन् । यदि तपाई अर्जुन हुनु भएको भए कस्तो लाग्थ्यो ? यो समस्याको बारेमा तपाई के गर्नु हुनेथियो ?

तपाईको आफ्नो मातृभूमिमा वा आफुले शरण लिएको देशमा सरकारी विद्यालयमा परिवारले के केको लागि खर्च गर्नु पर्थ्यो ?

कोही कोही बालबालिकाहरु आफ्नो विद्यालयको नजिक हिंडेरै जाने दुरीमा बस्छन् ।

अनेकौं विद्यालयहरुमा अंग्रेजी राम्ररी नजान्ने विद्यार्थीहरुका लागि विशेष अंग्रेजी भाषाका कक्षाहरु सञ्चालन गरिएका हुन्छन् ।

यातायात

केही विद्यार्थीहरु विद्यालय नजिकै हिंडेर जान सक्ने दूरीमा बसेका हुन्छन् । यदि विद्यालय घरबाट टाढा छ भने, विद्यालयको बसले भाडा नलिईकन तपाईका केटाकेटीका लागि यातायातको सुविधा प्रदान गर्छ । बस भाडा निशुल्क प्रदान गर्ने बारेमा विद्यालय व्यवस्थापन्ले निर्णय गर्छ ।

पाठ्यक्रम

अमेरिकामा शिक्षाको लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम हुदैन । प्रत्येक राज्य, स्थानिय विद्यालय जिल्ला वा सम्बन्धित विद्यालयले के सिकाउने हो त्यसको निर्णय गर्छ । धेरै विद्यार्थीहरु अंग्रेजी, गणित, सामाजिक शिक्षा र विज्ञान अध्ययन गर्छन् । अन्य थप विषयहरुमा जस्तैः कला, संगीत, शारीरिक शिक्षा र विदेशी भाषाहरु समेत प्रदान गर्न सकिन्छ ।

अमेरिकी शिक्षण तरिका

अमेरिकामा शिक्षकहरुले विद्यार्थीहरुलाई कक्षामा विचार गरेर वा सोचेर, विश्लेषण गरेर, प्रश्नहरु सोधेर, छलफल गरेर र अन्य क्रियाकलापहरुमा भाग लिएर सिक्न प्रोत्साहन गर्छन् ।

जब हनानले आफ्नो छोरी र छोराले उनीहरुको नयाँ विद्यालयकोबारेमा गरेको कुरा सुनिन् उनीहरुको कुरा सुने पछि उनी अलमलमा परिन् । उनको केटाकेटीले कस्तो किसिमको शिक्षा पाईरहेका छन् ? शिक्षक धेरै बोल्दैनथे, र केटाकेटीले नै धेरै प्रश्न सोधुन् र आफैले आफ्नो विचार दिउन् भन्ने अपेक्षा गरिन्थ्यो । विद्यार्थीहरु शिक्षकसंग र पाठ्यपुस्तकको कुरामा समेत असहमत हुन्थे । धेरै समय शिक्षकको कुरा सुन्नुभन्दा बढी साथीहरुसंग मिलेर पढ्थे । आफ्नो देशमा वा निर्वासित भएको देशमाभन्दा यहाँ शिक्षकले पढाउने तरिका कसरी भिन्नछ ? यसमा कति समानता छ ? तपाईको विचारमा किन अमेरिकी शिक्षकहरु यो तरिका प्रयोग गर्छन् ? उनको केटाकेटीहरुको कक्षामा के के भईरहेछ भन्ने कुरा राम्ररी बुझ्न हनान्ले के गर्न सक्थिन् ?

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

धेरै विद्यालयहरुले नवआगन्तुकहरुको लागि विशेष अंग्रेजी भाषा कक्षाको व्यवस्था गरेका हुन्छन् । अन्य विद्यालयहरुले सहयोगको लागि विशेष अथवा साधारण शिक्षकको व्यवस्था गर्छन् ।

एकदिन विद्यालयले भिक्टोरियालाई उनको छोरा जोसफ धेरै पटक कक्षामा ढिलो भएर अप्ठ्यारोमा परेको भन्न विद्यालयमा बोलायो । जब जोसफ विद्यालय बाट घरमा आयो, भिक्टोरियाले विद्यालयले उसलाई कसरी सजाय दियो भनेर सोधिन् । प्राचार्यसंग जोसफले कुरा गर्नु परेको र आफू ढिलो भएको कारण खुलाउनु परेको कुरा भन्यो । भिक्टोरिया अलमलमा परिन् । उनलाई उनको छोराले कत्तिपनि सजाय पाएको थिएन जस्तो लाग्यो । तपाईको आफ्नो देश वा शरण लिएको देशमा विद्यार्थिलाई कस्तो सजाय दिईन्थ्यो ? यदि तपाई भिक्टोरिया हुनु भएको भए यस्तो अवस्थाबारे के महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? कसरी यसलाई सम्हाल्नुहुन्थ्यो ?

रहनसहनमा समायोजन

धेरै नव-प्रवेशि विद्यार्थीहरुले विद्यालयमा घुलमिल हुन समय लिन्छन् , विशेषगरी उनीहरुको पहिलो वर्षको विद्यालय सत्रको अवधिमा । बालबालिकाहरु शुरुशुरुमा विद्यालयमा एक्लो महशुस गर्छन् तर जब उनीहरुको अंग्रेजी राम्रो हुंदै जान्छ, उनीहरु साथी बनाउन शुरु गर्छन् र अरु सहज महशुस गर्छन् ।

तपाईको बालबालिकाहरुको सम्बन्धमा तलका प्रश्नहरुको बारेमा विचार गर्नुस् ।

- ❒ तपाईको विचारमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा विद्यालयको वातावरणमा भिज्न तपाईको बालबालिकाहरुले कस्ता कस्ता चुनौतीहरुको सामना गर्नु पर्छ जस्तो लाग्छ ?
- ❒ यी चुनौतीहरुको सामना गर्न तपाईले बालबालिकालाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ?

अमेरिकी विद्यार्थीहरुको अनौपचारिक व्यवहार

अमेरिकी विद्यार्थीहरुको अनौपचारिक व्यवहार र उनीहरुले लगाएका लुगा देखेर धेरै नव-प्रवेशि विद्यार्थीहरु र तिनका आमाबाबुहरु छक्क पर्छन् । अमेरिकी सरकारी विद्यालयहरुले विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो इच्छा अनुसार छनौट गर्न स्वतन्त्रता दिएका हुन्छन् । तर उनीहरुले विद्यालयको नियमहरु मान्नुपर्ने हुन्छ भनि अपेक्षा गरि एको हुन्छ । यदि नियम उल्लंघन गरेमा कक्षा सकिए पछि पनि बस्नु पर्ने हुन सक्छ वा केही दिनको लागि विद्यालय बाट निस्कासित हुन सक्नेछन् । अमेरिकी विद्यालयहरुमा शारीरिक यातना दिन अनुमति छैन ।

तपाईको आफ्नो मातृभूमिको वा आफूले शरण लिएको देशको विद्यार्थीहरुको व्यवहारको बारेमा विचार गर्नुस् ।

- ❒ के उनीहरु विद्यालयको पोशाक लगाउंथे ?
- ❒ के उनीहरु विद्यालयमा प्रश्नहरु सोध्थे, समुहमा काम गर्थे, वा धेरैजसो दिनभरी शिक्षकले पढाएको कुरा सुन्थे ?
- ❒ के विद्यार्थीहरु अक्सर घुमिरहन्थे वा दिनभरी एउटै बेन्चमा बसिरहन्थे ?

संयुक्त राज्य अमेरिकाको शिक्षक शिक्षिकाहरुले आफ्ना छोराछोरीहरुको शिक्षामा उनीहरुको आमाबाबूको सहभागिता हुनु पर्छ भनि विश्वास गर्छन् ।

विद्यालयका चुनौतीहरु

केही विद्यालयहरुमा विशेषत: ठुला शहरका ठुला विद्यालयहरुमा बदमाश युवा जमात हुन्छन् र विभिन्न जाति वा जनजाती समूहको बीचमा झगडा हुने समस्याहरु हुन्छन् । कुनै कुनै ठाउँहरुमा कुनै विद्यार्थीहरुले लागुपदार्थ खाने र विद्यालयमा हतियार ल्याउने जस्ता समस्या पनि भएका छन् । एकजना विद्यार्थी जसलाई कसैबाट धम्कि आएको छ भने उसले त्यस्ता व्यक्ति बाट टाढा रहनु पर्छ र तुरुन्तै शिक्षक वा विद्यालयका परामर्शदातासंग कुरा गर्नु पर्दछ ।

विद्यालयमा तपाईको छोराछोरीको कुनै समस्या छ र उनीहरुलाई मद्दतको खांचो छ भने, विद्यालय गएर यसको बारेमा कसैसंग कुरा गर्नुस् ।

माथिको तस्विर अमेरिकाको एउटा सामान्य प्राथमिक विद्यालयको हो । यसको बारेमा आफ्नो एकजना साथीसंग कुरा गर्नुस् ।

- ❒ यस तस्विरमा अमेरिकाको विद्यालयको कक्षाकोठा र आफ्नो मातृभूमि वा आफूले शरण लिएको देशको कक्षाकोठाको बिचमा के के समानता देख्नुहुन्छ ?
- ❒ के के फरक देख्नुहुन्छ ?
- ❒ यी समानता र भिन्नताहरुको कुरा गर्दा संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईका बालबालिकाहरु कसरी घुलमिल हुन सक्छन् भन्ने कुरामा तपाई के विचार गर्नुहुन्छ ?

बालबालिकाहरुको शिक्षामा आमाबाबुको सहभागिता

अमेरिकी शिक्षाविद्हरु यो विश्वास गर्छन् कि आमाबाबुहरुले आफ्ना बालबालिकाहरुको शिक्षामा सहभागी हुनुपर्छ किनभने यसले बालबालिकाहरुलाई विद्यालयमा सफल हुन सहयोग मिल्छ । विद्यालयहरुले पनि आमाबाबुहरुलाई बालबालिकाहरुको शिक्षाको बारेमा बुझ्न सहयोग गर्छन् र धेरैले अंग्रेजी नबुझ्ने आमाबाबुहरुलाई जानकारी प्रदान गर्छन् ।

तपाईंको आफ्नो मातृभूमि वा आफुले शरण लिएको देशको विद्यालयमा आमाबाबुको भूमिकाको बारेमा छलफल गर्नुस् ।

- ❐ के कस्तो तरिकाहरुव्दारा आमाबाबुहरु सहभागी थिए ?
- ❐ के आमाबाबुहरु विद्यालयमा जान्थे ? बालबालिकाहरुलाई विद्यालयले दिएको घरको काम गर्न सहयोग गर्थे ?
- ❐ के विद्यालयमा शिक्षकहरु र प्रशासकहरुसंग कुरा गर्नु सामान्य थियो ? के उनीहरु शिक्षकहरुसंगको छलफलमा भाग लिन्थे ?

अभिभावक-शिक्षक बैठकहरु

विद्यालयले बालबालिकाहरुको प्रगतिको बारेमा शिक्षकसंग छलफल गर्न अभिभावक-शिक्षक बैठकको व्यवस्था गर्छ । तथापि यदि तपाईंसंग कुनै प्रश्न वा गुनासाहरु छन् भने तपाईंले कुनैपनि समयमा आफ्नो बालबालिकाहरुको शिक्षकहरुसंग कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ ।

१४ शिक्षा

धेरैजसो अमेरिकीहरु शिक्षा एउटा जीवनभरी चलिरहने प्रकृया हो भन्ने दृष्टिकोण राख्छन् ।

तल दिएको तस्विरहरुमध्ये तपाई आफ्नो बालबालिकाहरुको शिक्षामा सहभागी हुन सक्ने तस्विरहरुमा घेरा वा चिन्ह लगाउनुस् ।

बालबालिकाहरुलाई बस वा विद्यालय-सम्म पुऱ्याउने

आफ्ना बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको घरको काममा सहयोग गर्ने

बालबालिकाहरुको फिल्ड ट्रिप हेरविचार गर्ने

अभिभावक - शिक्षक गोष्ठी वा आमाबाबुहरुको सांझ कार्यक्रममा भाग लिने

विद्यालयको बारेमा बालबालिकाहरुले गरेको कुरा सुन्ने र प्रश्नहरु सोध्ने

बालबालिकाहरुको कक्षा कोठाहरुमा वा खाना खाने वा विश्रामको समयमा सहयोग गर्न स्वयंसेवक हुने

एकजना विद्यालयको शिक्षक वा प्रशासनसंग कुरा गर्ने

अतिरिक्त कृयाकलाप वा विद्यालयको खेलकुद टीमलाई सहयोग गर्ने

आफ्नो देशको बारेमा आफ्ना बालबालिकाहरुको कक्षामा भन्ने

अभिभावक-शिक्षक संघमा वा विद्यालयबोर्ड बैठकहरुमा भाग लिने

विद्यालयको विशेष कार्यक्रमहरु, गतिविधिहरुमा वा आर्थिक संकलन कार्यक्रममा भाग लिने ।

माथिका सबै कुराहरु तपाईको बालबालिकाको शिक्षामा सहभागी हुने राम्रा तरिकाहरु हुन् ।

परिच्छेद चौध १४

आफ्नो छोराछोरीको पढाईमा कसरी तपाई सहभागी हुन सक्नुहुन्छ यसबारेमा आफ्नो छोराछोरीको शिक्षक वा शिक्षिकासंग कुरा गर्नुस् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको विद्यालयको बारेमा तपाईले के के सिक्नुभएको छ त्यसबारे विचार गर्नुस् । आफ्नो मातृभूमि वा आफूले शरण लिएको देश र अमेरिकाको वीचमा के के फरकहरु छन् त्यसको चित्र बनाएर देखाउनुस् वा त्यसबारे लेख्नुस् ।

बालिगहरुको लागि शिक्षा

धेरैजसो अमेरिकीहरुको विचारमा शिक्षा भनेको त्यो कुरा हो जुन मानिसहरुले जीवनभर आनन्द लिन सक्छन् र धेरैजना बालिगहरुले कुनै न कुनै समयमा कुनै विषयहरु पढ्न भर्ना हुन्छन् । तिनले लगातार पुरा समय काम गर्छन् र पढ्ने विषयको लागि सांझमा वा सप्ताहान्तमा अध्ययन गर्न भाग लिन्छन् ।

शरणार्थीहरुले पनि काम गर्दाखेरी आफ्नो शिक्षालाई जारी राख्न सक्छन् । तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईको समुदायमा शैक्षिक सुअवसरको खोजी गर्न सहयोग गर्न सक्छन् । अंग्रेजी भाषा कक्षा र माध्यमिक विद्यालय डिप्लोमाको अध्ययनदेखि व्यावसायिक र पेशाागत तालिम लिनसम्म उनीहरुले सहयोग गर्न सक्छन् ।

फराहले स्थानिय सामुदायिक कलेजमा पढ्नको लागि पैसाको बचत गरेकी छिन् । तर उनले पढ्न चाहेको कक्षाहरु बेलुकी मात्र सञ्चालन हुन्छन्, जुन बेला उनी काममा हुन्छिन् । फराहले के गर्नुपर्छ ?

---

१४ शिक्षा

उच्च शिक्षा अत्यन्त महंगो हुन सक्छ ।

यहाँ तपाईको समुदायमा बालिगहरुको लागि केही शैक्षिक अवसरहरु छन् जुन तपाईले थाहा पाउन सक्नु हुनेछ ।

अंग्रेजी भाषा तथा साक्षरता कक्षाहरु । यी कक्षाहरुले तपाईलाई अंग्रेजी सिक्न मद्दत गर्छन् । (अंग्रेजी भाषा कक्षाबारे अरु जानकारी लिन भाग १३ हेर्नुस्) ।

अन्य प्रौढ कक्षाहरु । सामान्य मानिसहरुको लागि प्रौढ शिक्षा कार्यक्रमले विभिन्न कक्षाहरु प्रदान गर्छन् । यसमा लेखा र श्रेस्ता, कार्यालय सचिवका सीपहरु, कम्प्युटर सीपहरु, र विदेशी भाषा जस्ता विषयहरु समावेश गरिएको हुन्छ ।

सामान्य शैक्षिक विकास डिप्लोमा तयारी कक्षाहरु । यी कक्षाहरुले ती बालिगहरु, जसले कहिलेपनि माध्यमिक तहको विद्यालय पुरा गरेका छैनन् तिनलाई माध्यमिक विद्यालयको डिप्लोमा प्राप्त गर्ने सुअवसर दिन्छ । शरणार्थीहरु जसले आफ्नो देशमा माध्यमिक शिक्षा प्राप्त गरेका छैनन् वा जसले माध्यमिक विद्यालयको डिप्लोमा गरेका छैनन् तिनले यो सामान्य शैक्षिक विकास डिप्लोमा तहको अध्ययन गर्न सक्छन् ।

व्यावसायिक तथा प्राविधिक विद्यालय । यी विद्यालयहरुले मानिसहरुलाई पेशाको लागि आवश्यक हुने विशेष सीपहरु प्राप्त गर्ने तालिम दिन्छन् जस्तै अटोमेकानिक्स, कम्प्युटर प्रोगामिंग र औषधि तथा दन्त उपचार सहयोगी आदि । डिप्लोमाको सट्टामा यस्ता विद्यालयहरुले तालिम पुरा गरेका व्यक्तिहरुलाई प्रमाणपत्र प्रदान गर्छन् ।

मो वीन उसको आफ्नो देशमा मिस्त्री थियो । संयुक्त राज्य अमेरिकामा पसलमा सामानहरु दराजमा मिलाएर राख्न पाएको पहिलो नोकरी उसले स्वीकार गऱ्यो । मो वीनले मिस्त्रीलाई तालिम दिने कार्यक्रमको बारेमा थाहा पायो, तर उसले अध्ययन गर्दा पार्ट-टाईम मात्र गर्नु पर्नेछ । यदि तपाई मो वीन हुनु भएको भए निर्णय गर्न के के कुरामा विचार गर्नुहुन्थ्यो ?

कलेजहरु तथा विश्वविद्यालयहरु । संयुक्त राज्य अमेरिकामा मुख्य दुई किसिमका उच्च शिक्षाका तहहरु छन् । सामुदायिक कलेजमा दुई वर्षे कार्यक्रमहरु हुन्छन् । कलेज र विश्वद्यिालयहरुमा ४ वर्षीय कार्यक्रमहरु हुन्छन् । भर्ना हुने प्रकृया जटिल हुन सक्छ, महंगो पनि हुन सक्छ र समय पनि लाग्न सक्छ । सामुदायिक कलेजहरु धेरै महंगो हुदैनन् तर ४ वर्षीय कलेजहरु धेरै महंगो हुन सक्छन् । धेरैजसो कलेज तथा विश्वविद्यालयहरुमा आवश्यक पर्ने विद्यार्थीहरुको लागि आर्थिक सहयोगबारे जानकारी दिन विशेष कार्यालयहरु हुन्छन् । धेरैजसो पढ्ने विश्वविद्यालयमा विद्यार्थीहरुले आफ्नो बस्ने खाने खर्च तिर्नु पर्छ ।

अघिल्लो पानामा भएका बालिगहरुको शिक्षाको अवसरहरु जुन तपाई वा तपाईको परिवारको कुनै व्यक्तिको ईच्छासंग मिल्दोजुल्दो छ भने त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।

अमेरिकामा भएका केही शैक्षिक अवसरहरु तपाई वा तपाईका परिवारका अन्य सदस्यहरुको लागि कसरी उपयोगी हुन सक्छन् ?

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् । यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छः

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. के संयुक्त राज्य अमेरिकामा बालबालिकाहरुको लागि सरकारी विद्यालयको शिक्षा निशुल्क हुन्छ ?

ए. हो ।

बी. होईन ।

२. सामान्यतया तलका कुन कुन कुरा अमेरिकीहरुले पढाउने तरिकाहरुमा समावेश हुन्छन् ?

ए. प्रश्न सोधेर ।

बी. छलफल गरेर ।

सी. लामो भाषण दिएर ।

डी. माथिको ए. र बी ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नं.२२२ मा दिईएका छन् ।

३. अमेरिकामा सबै सरकारी विद्यालयहरुमा विद्यार्थीहरुले विद्यालयको पोशाक लगाउनै पर्ने नियम हुन्छ ।

ए. सही ।

बी. गलत ।

४. तपाईको साथी आफ्नो छोरीको विद्यालयमा “अभिभावक - शिक्षक” बैठकमा जान लाज मान्छिन् किनभने उनी अंग्रेजी बोल्दिनन् । के उनीले जस्तो भएतापनि बैठकमा जानुपर्छ ?

ए. होईन, उनीले विद्यालयको बैठकमा जानुभन्दा पहिले अंग्रेजी सिक्नु पर्छ ।

बी. हो, जानु पर्छ । उनीले बैठकमा धेरै अंग्रेजी कसरी बोल्ने त्यो जान्नु पर्दैन किनभने धेरै विद्यालयहरुले आमाबाबुहरु जो अंग्रेजी बोल्दैनन् तिनलाई पनि जानकारी प्रदान गर्छन् ।

५. अमेरिकीहरु यो विश्वास गर्छन् कि तपाई जवान हुंदामात्र सिक्न सक्नुहुन्छ ।

ए. सही ।

बी. गलत । अमेरिकीहरुको विचारमा केही नयाँ कुरा सिक्न तपाई कहिलेपनि बुढो हुनुहुन्न ।

१५

परिच्छेद पन्ध्र
निरन्तरको यात्रा

धेरैजसो शरणार्थीहरुको लागि पुनर्वास प्रायः एउटा लामो र चुनौतीपूर्ण प्रकृया हो तर धैर्य र एउटा सकारात्मक दृष्टिकोण भएमा नयाँ समुदायमा तपाईको जीवन राम्रो र सुविधायुक्त हुनेछ। त्यस्ता धेरै शरणार्थीहरु छन् जसले आफ्ना सबै थोक छोडेर नयाँ जीवनको शुरुवात गर्न संयुक्त राज्य अमेरिका आएका छन्। उनीहरु अहिले अंग्रेजी बोल्छन्, आफ्नो स्वामीत्वको घरको मालिक भएका छन् र व्यापारहरु संचालन गर्छन्। याद गर्नुस् कि तपाईको अगाडि कैयन् चुनौतीहरु आउनेछन् तर कैयन् अवसरहरु पनि हुनेछन्।

परिच्छेद पन्ध्र १५

परिच्छेद १ मा तपाईले अमेरिकाको जीवनको बारेमा सुन्नु भएको कुराहरुमध्ये केही कुराहरु पत्ता लगाउनु भयो । कुनचाहिं सही थियो ? के के गलत थियो ? हाल अमेरिकाको जीवनको बारेमा तपाई के भन्न सक्नुहुन्छ ?

पाना नं. ८ (आठ) हेर्नुस् र कृयाकलाप पुरा गर्नुस् ।

अब तपाईले थाहा पाउनु भएको छ तपाईको लागि विचार गर्ने र ध्यान दिनुपर्ने धेरै कुराहरु छन् : पुनर्वास संस्थासंग काम गर्ने अन्य सामुदायिक सेवाहरुलाई प्रयोग गर्ने, अंग्रेजी भाषा सिक्ने, तपाई र तपाईको परिवारलाई सहयोग गर्न सक्ने काम खोज्ने, नयाँ संस्कृतिको समस्याको सामना गर्ने, तपाईको शिक्षा सुचारु गर्ने, स्वास्थ्य सेवा प्रणालीबारे बुझ्ने र प्रयोग गर्ने, आफ्नै प्रयासले जानुपर्ने ठाँउ जाने र परिचित हुने, एउटा सुरक्षित र आरामदायी घर र समाजमा बस्ने, संयुक्त राज्य अमेरिकाको बारेमा सिक्ने तथा तपाईको अधिकार र कर्तव्यहरुको अभ्यास गर्ने...यो सूची क्रमश: बढ्दो छ ।

तपाईको लागि त्यहां प्रशस्त नयां एवं चाखलाग्दो अवसरहरु हुनेछन् ।

१५ निरन्तरको यात्रा

तलको चार्टमा बीचको खाली खण्डमा चित्र कोरेर वा लेखेर आफ्ना विचारहरु तथा प्रश्नका उत्तरहरु दिनुस् ।

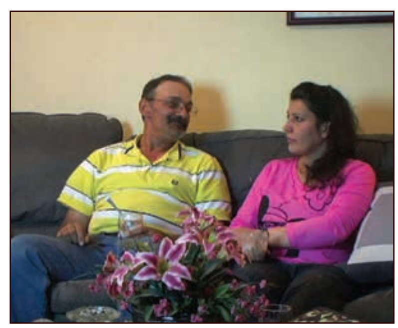
	आज कति तारिख हो ? __________________	**यो चार्टमा तपाईले पहिलो पटक लेखेको ६ देखि १२ महिना पछि लेख्नुस् , आज कति तारिख हो ?** __________________
१. संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पहिलो महिनाको लक्ष र प्राथमिकताहरु के के हुन् ?		
२. संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पहिलो ६ महिनाको लक्ष र प्राथमिकताहरु के के हुन् ?		
३. संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पहिलो वर्षको लक्ष र प्राथमिकताहरु के के हुन् ?		
४. संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पहिलो २ वर्षको लक्ष र प्राथमिकताहरु के के हुन् ?		
५. संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको दीर्घकालिन् लक्षहरु के के हुन् ?		

अहिलेदेखि ६ महिना वा एक वर्षमा यो चार्ट हेर्नुस् । तपाई कहाँ हुनुहुन्छ भनि थाहा पाउन दायांतिरको खाली भागमा भर्नुस् । त्यसपछि तलको प्रश्नहरुको बारेमा विचार गर्नुस् :

- ❒ तपाईको लक्षहरु कसरी परिवर्तन् भएका छन् ?
- ❒ जव तपाईले पहिलो पटक यो चार्ट भर्नुभयो त्यो बेलामा तपाईलाई पुनर्वासको बारेमा कस्तो लागिरहेको थियो ?
- ❒ अहिले तपाईलाई कस्तो लागिरहेको छ ?
- ❒ पुनर्वासको बारेमा तपाईलाई लागेको के के कुराहरु परिवर्तन् भएका छन् ?

निम्नलिखित सन्देशहरुलाई मनन् गर्नु भएमा तपाईको पुनर्वास सम्बन्धि अनुभव राम्रो हुन मद्दत पुग्नेछ :

- ❒ **आत्मनिर्भर हुने** । आफ्नो पुनर्वास कार्यमा सकृय भूमिका निभाउनु भएमा तपाईको आफ्नो रहनसहनमा घुलमिल हुन अझ राम्रो मद्दत पुग्नेछ ।
- ❒ **अंग्रेजी भाषा सिक्ने** । अंग्रेजी बोलेमा आफ्नो वरिपरिको मानिसहरुसंग प्रत्यक्ष कुराकानी गर्न मद्दत पुग्नेछ र आफुलाई आवश्यक परेको सेवाहरुको बारेमा सोध्न सजिलो हुनेछ ।
- ❒ **आफूलाई दिईएको पहिलो रोजगार (काम) स्वीकार गर्ने** । आफ्नो विषय वा क्षेत्र अनुसारको काम नभएपनि त्यो कामले पैसा कमाउन र बचत गर्न सहयोग मिल्नेछ जसले गर्दा जतिसक्दो छिटो तपाईले आफु र आफ्नो परिवारलाई मद्दत गर्न सक्नु हुनेछ ।



- ❒ **पुनर्वास संस्थालाई सहयोग गर्ने** । पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरुले तपाईभन्दा पहिला कैयन् शरणार्थीहरुलाई नयाँ समाजमा सफल हुन सहयोग पुर्‍याएका छन् । उनीहरुसंग शरणार्थीहरुसंग काम गरेको ज्ञान र अनुभव छ, त्यसैले उनीहरुले के भन्छन् ती कुराहरु ध्यान दिएर सुन्नुस् र आफ्नो गुनासो र अपेक्षाहरु उनीहरुलाई भन्नुस् ।

तपाईको वरिपरिका धेरै मानिसहरु छन् जसले तपाई सफल भएको देख्न चाहन्छन् । यी मानिसहरुमा तपाईको परिवार लगायत तपाईको समुदाय र पुनर्वास संस्था पर्छन् ।

तपाइलाई धेरै व्यक्तिहरु बाट प्रशस्त सहयोग छ । उनीहरु तपाई सफल भएको हेर्न चाहन्छन् ।

तलको खण्डमा तपाईको पुनर्वास यात्राको चित्रहरु कोर्नुस्।

केटाकेटी अवस्थामा मेरो मातृभूमिमा हुँदा ...	मेरो मातृभूमिमा म बालिग हुँदा ...
मैले शरण लिएको देशमा ...	अमेरिकामा मेरो पहिलो महिनामा ...
संयुक्त राज्य अमेरिकामा मेरो पहिलो वर्ष ...	संयुक्त राज्य अमेरिकामा मेरो पहिलो ५ वर्ष ...

समापन *

तल दिईएका प्रश्नहरुको सम्बन्धमा सबभन्दा उत्तम उत्तरहरु रोजेर त्यसमा घेरा लगाउनुस् ।
यहाँ एउटा उदाहरण दिईएको छ:

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरुव्दारा कुन भाषा बोलिन्छ ?

ए. चिनीयां

(बी.) अंग्रेजी

सी. जर्मन्

अमेरिकामा धेरैजसो मानिसहरु अंग्रेजी बोल्छन् यसकारण सही उत्तर हो (बी) अंग्रेजी ।

१. कसरी तपाई आत्म-निर्भर हुन सक्नुहुन्छ ?

ए. काम पाएर ।

बी. केही कुरा बुझिएन भने प्रश्न सोधेर ।

सी. आफ्नो वरिपरिका ठाउँहरु जस्तै स्थानिय विशालबजार वा पुस्तकालयबारे थाहा पाएर ।

डी. कुनै वा माथिका सबै ।

२. तल तपाईलाई अंग्रेजी भाषा अभ्यास गर्ने केही तरिकाहरु दिईएका छन् । तपाईलाई कुन तरिकाले अभ्यास गर्न सबभन्दा सजिलो लाग्छ ?

ए. अंग्रेजी भाषा कक्षामा सहभागी हुने ।

बी. स्वयंसेवक/स्वयंसेविकासंग पढ्ने ।

सी. अंग्रेजी टेलीभिजन कार्यक्रमहरु वा अंग्रेजी फिल्म हेर्ने ।

डी. हरेक दिन १० मिनेट अंग्रेजी बोल्ने, पढ्ने, वा सुन्ने अभ्यास गर्ने ।

* सही उत्तरहरु अनुसूची ए पाना नम्बर २२२मा दिईएका छन् ।

३. तपाईलाई दिईएको पहिलो रोजगार (काम) स्वीकार गर्नु किन जरुरी हुन्छ ?

ए. केही समयको लागि तपाईलाई अर्को काम दिईदैन ।

बी. तपाईको परिवारलाई सहयोग गर्न ।

सी. तपाईको खर्चहरु तिर्न ।

डी. कुनै वा माथिका सबै ।

४. तल पुनर्वास संस्थासंग राम्ररी काम गर्न सक्ने केही तरिकाहरु दिईएका छन् । तीमध्ये कुनचाहिं तपाईलाई सबभन्दा जरुरी छ जस्तो लाग्छ ?

ए. भेटघाटको लागि समयमा आईपुग्ने ।

बी. प्रश्नहरु सोध्ने ।

सी. पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरुले भनेका कुराहरु ध्यान दिएर सुन्ने ।

डी. पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरुसंग आफ्ना गुनासाहरु, डरहरु तथा आशाहरु भन्ने ।

परिच्छेद पन्ध्र १५

अनुसूची ए

उत्तरहरुका संकेतहरु

परिच्छेद १

» **पाना १२को समापन :** १. ठीक २. ठीक ३. बेठीक ४. ठीक ५. ठीक ६. बेठीक ७. ठीक ८. बेठीक ९. ठीक १०. ठीक ११. ठीक १२. ठीक

परिच्छेद २

» **पाना २३को समापन :** १. बी २. ई ३. ई ४. सी ५. बी

परिच्छेद ३

» **पाना ३४को जोडा मिलाउने :** १. सी २. ए ३. बी

» **पाना ४१को समापनः** १. ए २. बी ३. ई ४. बी ५. डी ६. बी

परिच्छेद ४

» **पाना ५५को समापन :** १. सही २. गलत ३. गलत ४. सही ५. सही ६. गलत

परिच्छेद ५

» **पाना ५९को घरवासको कृयाकलाप :** १. बी २. डी ३. ए ४. सी

» **पाना ६३को घर सुरक्षा कृयाकलाप :** १. डी २. सी ३. ए ४. ई ५. बी

» **पाना ६६को समापन :** १. डी २. ए ३. डी ४. डी ५. बी

परिच्छेद ६

» **पाना ७३को आकस्मिक सेवाहरुको जोडा मिलाउने कृयाकलाप :** १. सी २. ए ३. बी

» **पाना ७४को आकस्मिक स्थितिको कृयाकलाप :** १. हो, आगो निभाउन अनुरोध गर्नुस् । २. होइन । केटीको आमाबाबुलाई फोन गरेर जानकारी दिएमा वा घरमा गएर उनीहरुसंगै समस्याको बारेमा कुरा गरेमा अति उपयुक्त हुनेछ । ३. हो । एम्बुलेन्स बोलाउनुस् । ४. होईन । यदि तपाईले आगो बलेको छ छैन राम्ररी हेरेपछि पनि देख्नु भएन भने अग्निसूचक यन्त्रको ब्याट्री नयां फेर्नु पर्छ । ५. हो, पुलिसलाई खबर गर्नुस् । ६. होईन । यदि तपाई घरमा यहां दिइएको उदाहरण जस्तै आफ्नो सुरक्षा आफै गर्न सक्नुहुन्छ भने ९११ मा फोन गर्नु पर्दैन ।

» **पाना ७७को समापन :** १. डी २. बी ३. बी ४. ए ५. ए

अनुसूची ए

परिच्छेद ७

» **पाना ८५को ट्राफिक चिन्हहरु मिलाउने कृयाकलाप :** १. सी २. ई ३. बी ४. ए ५. डी ५. डी

» **पाना ८८को समापन :** १. ई २. ए ३. डी ४. ए ५. ई

परिच्छेद ८

» **पाना ९५को स्वास्थ्य समस्याहरु मिलाउने कृयाकलाप १ (एक) :** १. बी २. ए ३. बी ४. ए ५. सी ६. सी

» **पाना ९६को स्वास्थ्य समस्या चिन्हहरु मिलाउने कृयाकलाप २ (दुई) :** १. बी २. सी ३. ए

» **पाना ९७को स्वास्थ्य चिन्हहरु मिलाउने कृयाकलाप :**
१. एफ २. ए ३. डी ४. बी ५. सी ६. ई

» **पाना ९८को वीमा मिलाउने कृयाकलाप :** १. बी २. ए ३. ए

» **पाना १०२को स्वस्थ्यकर खानाहरुको कृयाकलाप :**
स्वस्थकर खानाहरु (घेरा लाउने) : बी सी ई जी जे के
अस्वस्थकर खानाहरु (काट्ने) : ए डी एफ एच आई

» **पाना १०६को समापन :** १. ए २. ई ३. ए ४. ई ५. बी

परिच्छेद ९

» **पाना ११४को आवश्यकताहरु र चाहनाहरुको कृयाकलाप :**
तपाईको परिवारलाई आवश्यक पर्ने सामानहरु (घेरा लाउने) : ए बी डी ई जी एच के एल
तपाईको परिवारलाई आवश्यक छैन तर चाहना गर्न सक्छन् (काट्ने वा क्रस गर्ने) : सी एफ आई जे

» **पाना ११८को करहरुका कृयाकलाप :**
करले तिर्न सक्ने (घेरा लाउने) : ए बी ई एच
करले तिर्न नसक्ने : सी डी एफ जी

» **पाना १२४को समापन :** १. डी २. बी ३. ई ४. बी ५. ए

परिच्छेद १०

» **पाना १४१को समापन :** १. ए २. ई ३. ए ४. ई ५. डी

अनुसूची ए

परिच्छेद ११

» **पाना १५६ को अधिकार र जिम्मेवारीहरु आप्रवास स्तर कृयाकलाप :**

- **अधिकारहरु :**

  पारिवारिक पुनर्मिलनको लागि निवेदन दिने : सबै (शरणार्थीहरु, कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी, नागरिक)
  सार्वजनिक सहायताको लागि निवेदन : सबै
  विद्यालय र रोजगारीमा उपस्थित हुने : सबै
  अमेरिकाभरी स्वतन्त्ररुपमा घुमफिर गर्ने : सबै
  बिना अनुमति संयुक्त राज्य अमेरिका बाहिर घुम्ने : कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी तथा नागरिक
  भोट दिने : नागरिक

- **जिम्मेवारीहरु :**

  कानुन बुझ्ने र पालन गर्ने : सबै
  करहरु तिर्ने : सबै
  यदि कोही पुरुष नागरिक १८ वर्ष देखि २५ वर्ष पुगेमा सेना भर्ती सेवामा नाम दर्ता गराउनेः सबै
  अरुको अधिकारलाई सम्मान दिने : सबै
  न्यायालयमा जुरी भएर सेवा दिने : नागरिक
  आफ्नो केटाकेटीहरुलाई सहयोग दिने : सबै

» **पाना १५८को समापन :**

१. सही २. सही ३. गलत ४. सही ५. गलत ६. सही ७. सही ८. गलत

परिच्छेद १२

» **पाना १६३को कामहरुका प्रकारहरु मिलाउने कृयाकल ाप :** १. बी २. सी ३. ए

» **पाना १८१को समापन :**

१. सही २. गलत ३. सही ४. सही ५. सही ६. सही ७. सही ८. गलत

परिच्छेद १३

» **पाना १९४को समापन :** १. बी २. ई ३. ए ४. डी ५. ए

परिच्छेद १४

» **पाना २१० को समापन :** १. ए २. डी ३. बी ४. बी ५. बी

परिच्छेद १५

» **पाना २१७ को समापन :** १. डी २. कुनै अथवा सबै छनौटहरु ३. डी ४. कुनै अथवा सबै छनौटहरु

पुनर्वास सम्बन्धि साधारण शब्दावली

निम्नलिखित शब्दहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा शरणार्थीहरुको पुनर्वाससंग सम्बन्धित छन् :

गाडी वीमा (CAR INSURANCE): एकजना चालक र एउटा वीमा कम्पनी बीचको आर्थिक करारपत्र। करारपत्रमा वीमा कम्पनीलाई एउटा निश्चित राशी चालकले प्रति महिना तिर्न स्वीकार गर्छ तथा वीमा कम्पनीले चालक संलग्न भएको दुर्घटना बाट भएको कुनै पनि नोक्सान खर्च तिर्न स्वीकार गर्छ। धेरैजसो राज्यहरुमा चालकहरुले गाडी वीमा गर्नै पर्छ।

फाँटवाला प्रबन्धक वा फाँटवाला सहायक (CASE MANAGER OR CASEWORKER): एउटा सामाजिक संस्थाको एउटा व्यक्ति जसले शरणार्थीहरुलाई आवश्यक सेवा पाउन मद्दत गर्छ।

सांस्कृतिक अभिमुखिकरण (CULTURAL ORIENTATION [CO]): अमेरिकामा जीवनको बारेमा सिक्ने प्रकृया। यो प्रकृया विदेशमा सुरुहुन्छ र अमेरिकामा निरन्तर चलिरहन्छ।

स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभाग (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES [HHS]): एउटा सरकारी संस्था जसले स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवाहरुलाई आर्थिक अनुदान प्रदान गर्छ, खासगरी त्यस्तालाई जसले आफुलाई सहयोग गर्न सक्तैनन्।

परराष्ट्र मंत्रालय (DEPARTMENT OF STATE): एउटा सरकारी संस्था जसले स्वागत तथा स्थापना (R&P) कार्यक्रम समेत संयुत्त राज्य अमेरिकामा शरणार्थी स्वीकृति कार्यक्रमहरुको व्यवस्थापन गर्छ।

डी.यु.आई.(नशालु पदार्थको असरमा गाडी चलाईनु) / डी डब्ल्यू. आई.(मादक पदार्थको असर मा गाडी चलाईनु) (DRIVING UNDER THE INFLUENCE [DUI]/DRIVING WHILE INTOXICATED [DWI]): मादकपदार्थ/लागू पदार्थहरुको असरमा कुनै गाडी वा मोटर गाडी चलाउने काम।

आकस्मिक सेवाहरु (EMERGENCY SERVICES): त्यस्ता सेवाहरु जसले नागरिकहरुलाई आकस्मिक आपदको बेलामा मद्दत गर्छन् जस्तै: आगो लाग्दा, अकस्मात् अपराधको घटना हुंदा र अकस्मात् सिकिस्त स्वास्थ्य समस्याहरु पर्दा।

रोजगार अनुमतिपत्र (EMPLOYMENT AUTHORIZATION DOCUMENT [EAD]): सरकारद्वारा वितरित एउटा कार्ड जसले निश्चित आप्रवासको अवस्थामा रहेका कार्डवालालाई एउटा निश्चित अवधिसम्म अमेरिकामा काम गर्न अनुमति प्रदान गर्छ।

दोश्रो भाषाकोरुपमा अंग्रेजी कक्षाहरु (LEARNING ENGLISH AS A SECOND LANGUAGE [ESL]): वालिगहरु तथा बालबालिकाहरु जसको मातृभाषा अंग्रेजी होईन उनीहरुको लागि संचालित अंग्रेजी भाषा कक्षाहरु।

जन-जातिय समुदायमा आधारित संघ संस्थाहरु (ETHNIC COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS [ECBOs]): आफ्नो समुदायहरुमा नवान्तुकहरुलाई मद्दत पुऱ्याउने सेवाहरु प्रदान गर्न पूर्व शरणार्थी र आप्रवासीहरुद्वारा स्थापित समुदायमा आधारित संघसंस्थाहरु।

फूड स्ट्याम्प (FOOD STAMP PROGRAM): एउटा सरकारी कार्यक्रम जसले निम्न आय भएका परिवारहरुलाई खाद्य सामग्री किन्न मद्दत गर्छ। यसको आधिकारिक नाम हो अतिरिक्त पोषण अनुदान कार्यक्रम (स्न्याप SNAP)।

साधारण शैक्षिक डिप्लोमा (GENERAL EDUCATIONAL DEVELOPMENT [GED] DIPLOMA): माध्यमिक विद्यालय स्तरको डिप्लोमा जस्लाई धेरैजसो हाईस्कूल डिप्लोमा सरह स्वीकृत गरिन्छ।

अनुसूची बी

ग्रीनकार्ड (GREEN CARD): यो कार्डलाई स्थायी नागरिक-पत्र पनि भनिन्छ, संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिकता तथा आप्रवास सेवाको कार्यालयद्वारा वितरण गरिन्छ (USCIS को व्याख्या हेर्न पाना २२५ मा हेर्नुस्) । यो कार्डले अमेरिकामा कुनै व्यक्तिको कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी स्तर छ भनी प्रमाणित गर्छ । यो कार्डवालालाई कानुनप्रदत्त स्थायी नागरिक (Lawful Permanent Resident [LPR]) भनी उधृत गरिन्छ ।

स्वास्थ्य वीमा (HEALTH INSURANCE): एउटा करारपत्र जसले विरामी अथवा घाईते हुंदा स्वास्थ्य उपचारमा लाग्ने खर्च बेहोर्दछ । स्वास्थ्य वीमाका खर्चहरु एउटा रोजगारदाता वा वीमीत व्यक्ति अथवा दुबैले बेहोर्दछन् ।

आप्रवासी (IMMIGRANT): एउटा व्यक्ति जो अर्को देशमा स्थायीरुपमा बस्न बसाईसराई गर्छ ।

अन्तरराष्ट्रिय आप्रवास संगठन (INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR MIGRATION [IOM]): एउटा अन्तरराष्ट्रिय संगठन जसले मानिसहरुको एक देशबाट अर्को देशमा मानविय तथा नियमानुसार आवागमन गर्न सहयोग गर्छ ।

मेडिकेड (MEDICAID): एउटा सरकारी कार्यक्रम जसले निम्नआय भएका योग्यता पुगेका मानिसहरुलाई स्वास्थ्य वीमा खर्च प्रदान गर्छ ।

मेडिकेयर (MEDICARE): एउटा सरकारी कार्यक्रम जसले ६५ पैंसठ्ठी वर्षभन्दा माथिका मानिसलाई र ६५ पैसठ्ठी वर्ष भन्दा मुनिका अशक्त व्यक्तिहरुलाई स्वास्थ्य वीमा खर्च प्रदान गर्छ ।

शरणार्थीहरुको पुनर्वास कार्यालय (OFFICE OF REFUGEE RESETTLEMENT [ORR]): एउटा सरकारी कार्यालय जसले आफ्नो कार्यक्रमहरु र अनुदानहरुको माध्यमले अनुदान प्रदान गर्छ ।

बहुपत्नि/बहुपतिप्रथा (POLYGAMY): एकपटक एकभन्दा बढी श्रीमती वा श्रीमान्संगको विवाह । संयुक्त राज्य अमेरिकामा बहुपत्नि/बहुपतिप्रथा अवैध छ ।

पोर्ट अफ ईन्ट्री (PORT OF ENTRY): एउटा देशको ठाउँ जहाँ कुनै व्यक्ति कानुनीरुपमा प्रवेश गर्छ ।

आर्थिक मन्जुरीनामा (PROMISSORY NOTE): एउटा कागजात जसमा एकजना वा बढीले अर्कालाई तोकिएको समय भित्र तिर्छु भनी बाचा गर्छ । एउटा मन्जुरीनामा धेरैजसो कुनै ऋणको भुक्तानीको लागि हो ।

स्वागत तथा स्थापना कार्यक्रम (RECEPTION AND PLACEMENT PROGRAM): परराष्ट्र मंत्रालयको कार्यक्रम जसले भर्खर आएका शरणार्थीहरुलाई अति जरुरी सेवाहरु र नयाँ समदुायमा आवश्यक पुनर्वास सुरु गर्न आवश्यक सहयोग प्रदान गर्छ ।

शरणार्थी (REFUGEE): एकजना व्यक्ति जसलाई अत्याचार बाट बच्न आफ्नो देश छाड्न बाध्य गरिएकोछ । यू.एन. रेफ्यूजी एजेन्सी (UN Refugee Agency) द्वारा एकजना शरणार्थीको पूर्ण व्याख्या यसरी गरिएको छ, "त्यो व्यक्ति जसलाई जाति, धर्म, राष्ट्रियता, कुनै खास सामाजिक समूह अथवा राजनैतिक विचारको कारणहरुले हुने अत्याचारको त्रास, आफुप्रति मनमा स्थापित भएको हुन्छ, जो त्रासको कारण देशबाट सुरक्षा नहुने हुनाले आत्मसमर्पण गर्न चाहँदैन ।"

शरणार्थीको लागि आर्थिक अनुदान (REFUGEE CASH ASSISTANCE [RCA]): एउटा सरकारी कार्यक्रम जसले एकल र छोराछोरी नभएका विवाहित शरणार्थीहरुलाई अस्थायी आर्थिक अनुदान प्रदान गर्दछ ।

पुनर्वास (RESETTLEMENT): कुनै देशमा स्थायीरुपमा बसोवासको प्रकृया ।

संस्था (RESETTLEMENT AGENCY): एउटा संस्था जसले आधारभूत स्वागत तथा स्थापना सम्बन्धि सेवाहरु दिन्छ जुन शरणार्थीहरुले पाउँछन् । संस्थाले अतिरिक्त सेवाहरु पनि दिन सक्छन् ।

पुनर्वास सहयोग केन्द (RESETTLEMENT SUPPORT CENTER [RSC]): एउटा केन्द्र जसले अमेरिकामा पुनर्वासको लागि शरणार्थीहरुलाई निवेदन दर्ता गर्न मद्दत गर्छ। आर. एस. सी.हरु (RSCs) ले पूर्व - प्रस्थान गतिविधिहरुको पनि व्यवस्थापन् गर्छन् ।

सेनाभर्ती सेवा (SELECTIVE SERVICE): एउटा सरकारी संस्था जसले खासगरी लडांईको बेलामा सैन्य सेवामा भर्ति हुन व्यक्तिहरुलाई आव्हान गर्न सक्छ। १८ अठार वर्ष र २५ पच्चिस वर्ष बीचका पुरुषहरुले सेनाभर्ती सेवा कार्यालयमा आफनो नाम दर्ता गर्नै पर्छ ।

सेवाप्रदायक (SERVICE PROVIDER): एउटा संस्था वा संगठन जसले मानिसहरुलाई कुनै अथवा धेरै प्रकारका सेवाहरु प्रदानगर्छ ।

यौनजन्य दुर्व्यवहार (SEXUAL HARASSMENT): यौनजन्य आशयको एउटा मन नपर्ने बानीव्यवहार जसले व्यक्तिलाई त्रसित अथवा अप्ठ्यारो महशुस गराउँछ ।

सोसियल सेक्यूरिटी काड (SOCIAL SECURITY CARD): कुनै व्यक्तिको सोसल सेक्यूरिटी कार्डको अंकहरु छापिएको सरकाराद्वारा वितरित एउटा कार्ड । सोसल सेक्यूरिटी कार्डको अंक महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने यसले कुनै काम पाउन र केही सरकारी सुविधाहरु र सेवाहरु आवश्यक हुन्छ ।

कमजोर आर्थिक अवस्था भएका परिवारहरुलाई अस्थायी अनुदान (टैनफ) (TEMPORARY ASSISTANCE TO NEEDY FAMILIES [TANF]): एउटा सरकारी कार्यक्रम जसले आश्रित बालबच्चा भएका परिवारलाई अस्थायी आर्थिक अनुदान प्रदान गर्छ ।

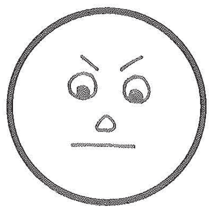
संयुक्त राष्ट्र शरणार्थी संस्था (यू. एन. एच. सी. आर.) (THE UN REFUGEE AGENCY [UNHCR]): एउटा अन्तरराष्ट्रिय संगठन जसले शरणार्थीहरुको सुरक्षाको निगरानी गर्छ र विश्व भरी शरणार्थीहरुलाई असर गर्ने समस्याहरुको समाधान पत्ता लगाउने काम गर्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिकता तथा आप्रवास सेवा (यू.एस.सी.आई.एस.) (U.S. CITIZENSHIP AND IMMIGRATION SERVICES [USCIS]): एउटा सरकारी संस्था जसले संयुक्त राज्य अमेरिकामा आप्रवासको कामको रेखदेख कानुनपूर्ण तरिकाले गर्छ । यू. एस. सी. आई. एस.ले कानुनप्रदत्त स्थायी निवासिहरु (LPRs) र नागरिकहरु हुन नवागन्तुकहरुलाई आवश्यक जानकारीहरु र उपकरणहरु प्रदानगर्छ ।

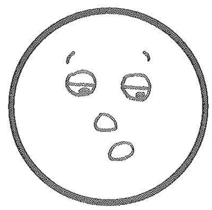
अनुसूची सी

भावावेशका अनुहारहरु

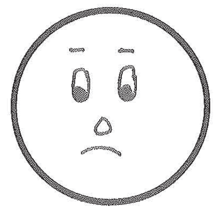
तपाईलाई कहिलेकाहिं आफना भावनाहरु व्यक्त गर्न गाह्रो हुन्छ। तलका विभिन्न भावावेशका अनुहारहरुले पुनर्वास प्रकृयाको सिलसिलामा तपाईले अनुभव गरिरहेको भावनाहरुलाई चिन्न तपाईलाई केही मद्दत गर्न सक्नेछन् ।



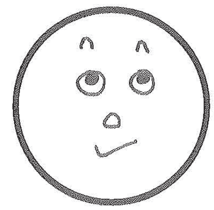
रिसाएको



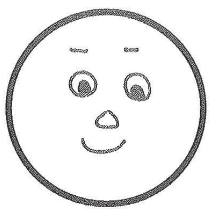
खिन्न भएको



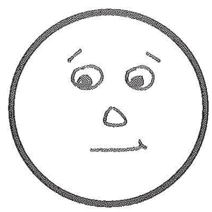
अलमल्ल परेको



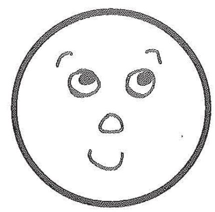
जिज्ञासु भएको



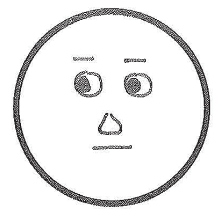
आवेगमा आएको



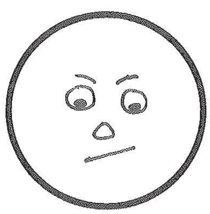
राम्रो लागेको



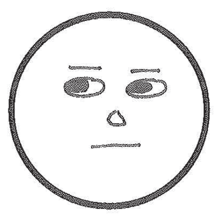
खुशी लागेको



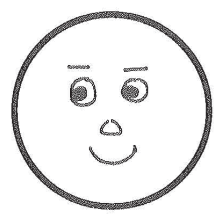
अधैर्य भएको



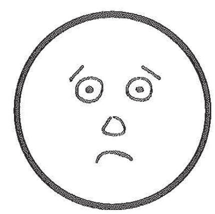
बेईज्जत भएको



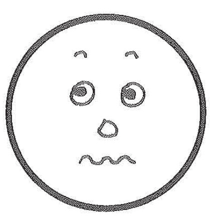
हडवडाएको



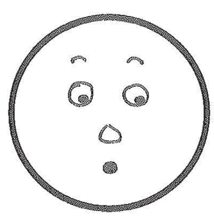
गर्व गरेको



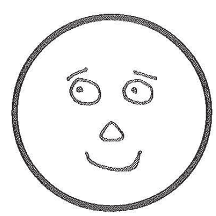
उदास भएको



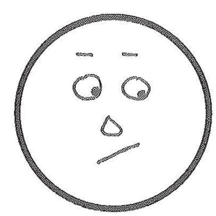
डर लागेको



छक्क परेको



कृतज्ञ भएको



चिन्तित भएको

स्वागतम् संयुक्त राज्य अमेरिकामा

स्वागतम् संयुक्त राज्य अमेरिकामा : शरणार्थीहरुको लागि सहयोगी पुस्तकले संयुक्त राज्य अमेरिकामा उनीहरुको पहिलो केही महिनाको बसाईको तैयारीमा मद्दत गर्न महत्वपूर्ण जानकारी समावेश गरेको छ। यस पुस्तकले शरणार्थीहरुले नयाँ घरमा बसोबास गर्दा के अपेक्षा गर्ने, कामको खोजी, विभिन्न व्यक्तिहरुसंगको भेट्घाट तथा अमेरिकी संस्कृति र समाजमा कसरी भिज्ने यिनै कुराहरुको छलफल गर्दछ। छलफलमा समावेश गरिएका विषयहरु :

- पुनर्वास यात्रा
- संयुक्त राज्य अमेरिका र अमेरिकी संस्कृति
- संयुक्त राज्य अमेरिकाको भ्रमण
- पुनर्वास संस्था
- घरबास
- सामुदायिक सेवाहरु
- यातायात
- स्वास्थ्य सेवा
- अर्थ व्यवस्थापन
- सांस्कृतिक समायोजन तथा परिवर्तित् भूमिकाहरु
- संयुक्त राज्य अमेरिका अन्तर्गत् अधिकार र कर्तव्यहरु
- रोजगार
- अंग्रेजी भाषाको सिकाई
- शिक्षा
- गतिशील यात्रा

यो सहयोगी पुस्तकमा विभिन्न गतिविधिहरु, स्व-निर्देशित मूल्यांकनहरु त्था सर्वसाधारणले बोल्ने अंग्रेजी शब्दहरु र शब्द समूह समेत समावेश छन्।

CAL

Cultural Orientation Resource Center | Funded by the U.S. Department of State, Bureau of Population, Refugees, and Migration ©2012 | **www.culturalorientation.net**

ISBN: 978-0-87281-067-9