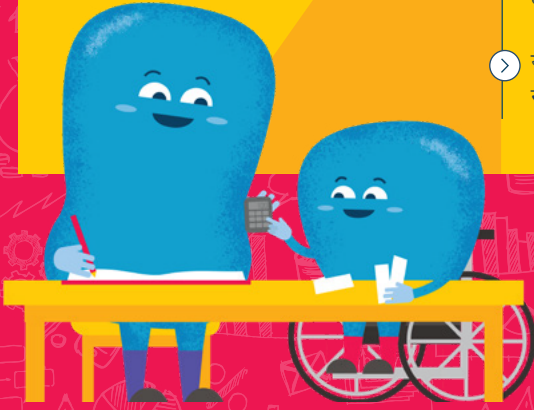


कोभिड-१९ अभिभावकत्व (आर्थिक तनावको समयमा पारिवारिक आर्थिक व्यवस्थापन)

कोभिड-१९ को महामारीले गर्दा आएको आर्थिक सङ्कटले गर्दा लाखौं मानिसहरू तनावमा छन्। यसले गर्दा हामीलाई थकान, रिस र विचलित महसूस गराउन सक्छ। बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरूले गर्ने मागका कारण परिवारमा विवाद हुन सक्छ। तर यस आर्थिक सङ्कटको सामना गर्न हामी केहि कदम चाल्न सक्छौं।

परिवारको आर्थिक योजना/बजेट बनाउँदा बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई संलग्न गराउने।



- परिवारका लागि बजेट बनाउँदा कसरी बनाउने र सङ्कटको समयमा कसरी आफ्नो खर्च न्यूनीकरण गर्ने भन्ने छलफलमा बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई संलग्न गराउने।
- बालबालिकासँग मिलेर परिवारको आर्थिक योजना/बजेट बनाउँनाले उनीहरूलाई कठिन परिस्थितिमा अप्ठ्यारा निर्णयहरू पनि लिन पर्ने हुन्छ, भन्ने कुरा बुझाउन सकिन्छ।
- यसले गर्दा परिवारहरूलाई महिनाको अन्त्यसम्म कम सापटीमा वा सापटी नै नलिई खर्च व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ।



सम्भव भएसम्म सहयोगका लागि उपलब्ध स्रोतहरू पत्ता लगाउनुहोस्।

सरकारले कोभिड-१९ को समयमा परिवारलाई पैसा वा खाना उपलब्ध गराएको हुन सक्छ।

तपाईंको समुदायमा कुनै संघसंस्थाहरूले सहयोग दिइरहेका हुन सक्छन्।

अब हामी के कुरामा खर्च गर्छौं ?

- कागज र कलम लिनुहोस्।
- तपाईं र तपाईंको परिवारले हरेक महिना कुन कुन कुरामा खर्च गर्नुहुन्छ भनेर ती वस्तुहरूको विवरण उल्लेख गर्नुहोस्।
- प्रत्येक विवरणसँगै ती वस्तुहरूको मूल्य लेख्नुहोस्।
- प्रत्येक महिना हुन आउने खर्च निकाल्नुहोस्।

आवश्यकता र चाहना बारे कुराकानी गर्ने।

- आवश्यकता: परिवारका लागि महत्वपूर्ण र अत्यावश्यक सामग्रीको (जस्तै: खानेकुरा, हात धुने साबुन, विरामी र अशक्त सदस्यहरूका आवश्यक सामग्रीहरू आदि) पहिचान गर्नुहोस्।
- चाहना: कुन सामग्रीहरू हुँदा राम्रो तर अत्यावश्यक छैनन् ? पहिचान गर्नुहोस्।
- कुन सामग्रीमा कम खर्च गर्न सकिन्छ, भन्ने बारे परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहोस्।

आफ्नो बजेट आफै बनाउनुहोस्।

- एउटा भोलाभरि साना-साना हुंका वा केहि चिजका टुक्राहरू लिनुहोस्। यसलाई यो महिनाको खर्चको रूपमा मान्नुहोस्।
- परिवारका लागि के मा कति खर्च गर्नुहुन्छ भन्ने विचार गरी तपाईंले बनाउनु भएको विवरणमा भोलामा भएको हुंका वा टुक्रा राख्नुहोस्।
- यदि भविष्यमा आइपर्ने आपत्कालीन अवस्थाका लागि थोरै मात्र भएपनि बचत गर्न सक्नु भएमा धेरै राम्रो हुनेछ।

राम्रो गर्नुभयो! लाखौं परिवारलाई यो विधिसे सहयोग पुर्याएको छ।

For more information click below links:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE