



NEPALESE

क्यानाडामा सरकार-समर्थीत शरणार्थी पुनर्वास सुचनामुलक पत्रिका - (बुलेटिन)

GAR

तपाँ ई क्यानाडामा पुनर्वास गर्न इच्छुक हुनुभएकोले क्यानडाका अधिकारिहरूले तपाँको निबेदनको प्रारम्भिक समिक्षा गरेका छन् । अब यसपछि के होला भन्ने स्वाभाविक जिज्ञाषा शायद तपाइमा होला । यो पत्रिका - (बुलेटिन) ले सो सम्बन्धित अन्य चरण वा कदम को साथै समग्र क्यानाडा वारे थप जानकारी प्रदान गर्दछ ।



पुनर्वास प्रकृयावारे तपाइले के था' पाउन जरुरी पर्छ

एउटा योग्य शरणार्थिको रूपमा तपाँइको चयन ९तपाइको अन्तर्बार्ता लगायत, जहाँ लागु हुन्छ० पुनर्बास प्रकृयामा एउटा महत्वपूर्ण कदम हो, तर यो पछिल्लो कदम हैन। ।

यदि तपाइं यस्तो सरकार–समर्थीत शरणार्थीको कार्यक्रम (government-assisted refugee (GAR) / réfugié parrainé par le gouvernement (RPG)) उबच भि नयगाखभचलभभलत ९च८० अन्तर्गत छनौट हुनु भाको भए, क्यानडा जानु भन्दा पहिला छ महिना वा ज्यादा समय लाग्न सक्छ।

निवेदन को प्रक्रया

- तपाइंको निवेदन स्वीकृत हुनु भन्दा पहिले तपाइं र तपाइंको परिवारले स्वास्थ्य जांच- पास गर्नै पर्ने छ। विगतमा कुनैपनि गम्भीर प्रकारको अपराधजन्य कृयाकलाप नगरेको एवम क्यानाडाको सुरक्षामा आंच नपुग्ने भन्नेकुराको एकिन गर्न तपाइंले सुरक्षा जांच- पास पनि गर्नै पर्ने हुन्छ। यसपछि मात्रै क्यानडाली डासो ले तपाइं क्यानाडा आउन योग्य छ, छैन को टु"ो लाउने छ।
- तपाइंको चयन भएपछि पनि तपाँइलाइ स्वास्थ्य जांच गर्नु भन्ने आग्रहका लागि धेरै महिना लाग्न सक्छ।
- तपाँइले स्वास्थ्य, सुरक्षा र अपराधिक चालचलन संबन्धित जांचमा शफल हुनुभयो वा भएन भनेर निर्णय गर्न क्यानडाली भिसा अधिकारिहरूले तपाँइको निबेदनको समिक्षा गर्नेछन्।
- यदि तपाँइ स्वास्थ्य, सुरक्षा र अपराधिक चालचलन सम्बन्धित जांचमा शफल हुनुभएन भने तपाइंलाइ क्यानाडा पुनर्वासको लागि छनौट नगरिन सक्छ।
- तपाइं कहिले क्यानाडा पुनर्वासको लागि स्वीकृत हुनुभयो र तपाइंको यात्राको चांजो –पाजो मिलेको बारे क्यानडासरकारले आप्रवाशी अन्तराष्ट्रिय संस्था - (आइ. ओ. एम.) - International Organization for Migration (IOM) / Organisation internationale pour les migrations (OIM) वा क्यानडाले नियूक्त गरेको कुनै अन्य निकाय लाइ जानाकारी प्रदान गर्ने छ।
- आइ. ओ. एमवा अन्य निकाय ले क्यानाडा यात्राको तयारीको लागि मदत गर्ने छ।
केहि देशहरूमा तपाँइलाइ बिदेशमा क्यानडा संबन्धित जान्कारि प्रदानगर्ने कार्यक्रम (Canadian Orientation Abroad (COA)) अन्तर्गत आयोजित पुर्बप्रस्थान जान्कारि सत्रमा सहभागि हुनलाइ आमन्त्रण गरिन्छ। COA नागरिकता तथा अध्यागमन क्यानडाको आर्थिक सहयोगमा आप्रबासि अन्तर राष्ट्रीय संस्था (IOM) द्वारा बिश्वभर सञ्चालित आयोजना हो। यि सत्रहरू निशुल्क हुन्छन्। यि सत्रहरूमा तपाइंले क्यानडाबारे र क्यानडामा आगमन पछि प्रासहुने पुनर्बास सेवा संबन्धित जान्कारि पाउनुहुने छ।

क्यानाडा प्रस्थान

- आइ. ओ. एम.वा अन्य निकाय ले तपाइंको क्यानाडा प्रस्थान गर्ने मितिको बारे जनाउ दिनेछ र तपाँइको लागि हवाइ टिकट पनि गरिदिनेछ। बिमानस्थल सम्म पुऱ्याउने र बिमानस्थलमा चेकिन गर्ने र अरु आबस्यक कार्य पुरा गर्न सहयोग् गर्नेछ।
- यदि तपाइसंग राहदानी वा यात्रासम्बन्धि अन्य आवश्यक सियो -(कागजात) नभए , क्यानाडा सरकारले ती सियो जुटाइदिनेछ र तपाइ क्यानाडा यात्रागर्न सक्नु हुनेछ।
- तपाँइको स्वास्थ्य जांचको लागि र क्यानाडा यात्राबापतको सबै खर्च रकम शुरुमा क्यानाडा सरकारले ऋण को रुपमा प्रदान गर्ने छ।
- उत्तर ऋणको रकम तपाइले क्यानाडा सरकारलाई चुक्ता गर्नु पर्ने छ। टिकट बापतको पैसा र स्वास्थ्य जांचको खर्च र तपाइ क्यानडा आइपुग्नुको ३० दिन् भित्रबाट तिर्न थाल्नु पर्छ। ऋणको रकम तपाँइ १ बर्ष देखि ६ बर्ष भित्र किस्ताबन्दिमा तिर्न सक्नु हुन्छ।
- तपाइले यहां आफू र परविरलाई पाल्न को लागि काम खोज्ने र गर्ने मौका पाउनु हुनेछ।
- तपाइले सम्पूर्ण जांचमा पास गरी आवश्यक सियो -(कागजपत्रहरू) तयार हुने वित्तिकै आइ. ओ. एम. वा अन्य निकायले तपाइलाई बिमानस्थलसम्म पुऱ्याउने र बिमानस्थलमा चेकिन गर्ने र आप्रबासि अधिकारिसंग आबस्यक कार्य पुरा गर्न सहयोग् गर्ने छ।

सरकार–समर्थीत शरणार्थी भई क्यानाडामा आगमन

यस सरकार–समर्थीत शरणार्थी हुनुको मतलब यहां आइपुगेको मितिले १२ महिना सम्म क्यानाडासरकार ले तपाइलाई आर्थिक सहयोग र प्रायजसो सबै चिकित्सा सेवाहरूको खर्च व्यहोर्ने छ।



- यहां आइपुगे पछि, आप्रवाशी सेवा प्रदायक संस्थाको कर्मचारीले विमानस्थलमा स्वागत गर्नुको साथै यो नयाँ मुलुकमा बसोवास व्यवस्थित गर्न शुरुका केही दिनको लागि मदत गरिदिनेछ।
- तिनीहरूले तपाइलाई मनपर्ने खाले वसोवास गर्ने स्थायी घरको चांजो –पाजो नमिलुञ्जेल अस्थाइ रहन सहन को लागि होटल वा कुनै स्वागत कक्ष मिलाइदिनेछ।
- तपाइलाई त्यहां खाना, लुगाफाटा दिनेछन र तपाइंको आफू जस्तै अरु नव आगन्तुक -रिकुटे -(पाहुना) संग भेट घाट हुनेछ।
- आप्रवाशी सेवा प्रदायक संस्थाको कर्मचारीहरूले तपाइंका यावत प्रश्नहरूको उत्तर दिनुको साथै, क्यानाडाली भावी नयाँजीन्द्रीको लागि आवश्यक मदत दिइ रहनेछन।

आइपुगेको केही हप्ता पछि, नै क्यानाडो सरकारबाट आर्थिक सहयोगकोलागि रकम पाउन थाल्नु हुनेछ। अनि, यस्ते दैनिकी अत्यावश्यक चिज विजहरु जस्तै: खाना, लुगाफाटा, मेच टेबलहरु लेराउन मदत गर्ने छ। आइपुगेको मितिले १ वर्ष सम्मको लागि खान बस्न लाग्ने मासिक खर्च तपाइ ले पाउनुको साथै याहाँको सरकारले केही आवश्यक पर्न सक्ने चिकित्सा सेवाहरुको खर्च समेत व्यहोर्ने छ।

- अभ त्यसमाथी, आप्रवाशी मदतगार संस्थाले अन्य दैनिकी कामकुरोहरु जस्तै: बस चढन, डक्टरसंगको भेट घाट, व्याङ्ग संगको कारोबार को लागि तपाइहरुलाई मदतहुने गरी कार्यकमहरु सञ्चालन गर्ने छ। यी संस्थाहरुले, त्यसैगरी अन्य कामकुरोहरु जस्तै: फर्महरु भर्न, पि.आर. (स्थाइ वासिन्दा) कार्ड लिन, स्वास्थ्य विमाकोलागि निवेदन हाल्न, तथा सामाजिक बिमा संख्या लिन आदि मदत गरिदिनेछ। त्यसैगरी, यी संस्थाहरुले, तपाइहरुलाई आवश्यक पर्ने डक्टरलाई स्वास्थ्य सम्बन्धि जानाकारी दिनुपर्दा दोभाषे र भाषा अनुवादको खांटी शेवा पनि प्रदान गर्ने छ।

तपाइहरुलाई क्यानाडाली समाजमा कामसाम गरी राम्ररी घुलमिल हुन आवश्यक पर्ने भाषा सम्बन्धि ज्ञान सिप बढाउन वा सुधार्न ती आप्रवाशी मदतगार संस्थाले अंग्रेजी वा फ्रान्सेली भाषा तालिमको चांजो – पाजो मिलाइदिनेछ।

क्यानाडा सरकारले, शुरुका दिनहरुमा तपाइहरुलाई हर तरहको मदत गरे पनि बुझनु पर्ने गांठी कुरो के भने (क्यानाडामा) तपाइको भविष्य मुख्यत तपाइकै मिहनत मा भर पर्ने हुनाले, तपाइ बढी व्यवहारिक भइ कडा परिश्रमी हुनु अति जरुरि पर्छ।

परिवार सहितको पुनर्वास

चयन् प्रकृयाको दौरानमा, क्यानाडाका अधिकारिले तपाइहरुलाई सम्भाएको हुनुपर्छ कि जोइ पोइ का साथै नाबालिग बच्चाहरुले तपाइ संगै फर्म भरेर संग संगै यहां आउन सक्नेछन। क्यानाडा आउनुभन्दा पहिला यदि तपाइंको परिवारमा कूनैपनि किसिमको अदली – वदली (परिवर्तन) हुन गए, (जस्तै: कि तपाइको विहे वा पारपाचुके) अथवा बच्चा जन्मिएको भए, तिनीहरुलाई समेत निवेदनमा समावेशगरी यहां संगै आउन '' यसको सुचना संयुक्त राष्ट्रसंघिय एजेन्सी (ग्लज़मूच० र क्यानडाली अध्यागमन अधिकारिलाई दिनुपर्दछ जस्ते गर्दा तपाइको परिवारको सदस्यको नाम तपाइको आबेदनमा थप्न सकियोस।



म परिवार सहित बसाइ सर्त चाहान्छु भन्ने एकदम महत्वपूर्ण कुरा तपाइले यु.एन. एच.सि.आर.९ग्लज़मूच० र क्यानडाली अधिकारि दबैलाई भन्नु पर्छ। अनि, तपाइले आफ्ना सबै परिवारका सदस्यहरु (बाल –

बच्चा, दाजु भाइ, दिदी बहिनी, आमा वा, जोइ पोइ) चाहे संगै वा अन्त कतै बसेका होउन, को एउटा फेहरिस्त बनाउनु पर्छ ।

अर्को महत्वपूर्ण कुरा तपाइले यसैबेला आफ्नो परिवारको सदस्यहरु कोही अहिलेनै क्यानाडा आउन नचाहेपनि ती सबै लाइ (निवेदनमा) समावेश गर्नु पर्छ ।

तपाइको उक्त निवेदनमा नपरेका मानिसहरु भिबिस्यमा क्यानाडामा आउन नसक्ने पनि हुनसक्छ ।

क्यानाडाले, शरणार्थीहरु लाइ पुनर्वास गराउदा चिने जानेका मान्छेको सहयोग मिलोस भनेर सकदो कोशिस गर्ने हुंदा, र यदि तपाइ पनि त्यतैतिर बस्न चाहनुहुन्छ भने, तपाइले चिने जानेका साथीभाइ वा आफन्त कतै यतातिर भए यो कुरा यु.एन. एच.सि. आर.(UNHCR) र क्यानडाली आप्रवाशी डासो दुवैलाइ था' दिनु पर्छ ।

तपाइको आप्रवासी हैसियत

क्यानाडामा आइपुगेपछि तपाइलाइ एउटा कागज-पुर्जा (सियो) दिइनेछ जस्ते तपाइ यहां स्थाइ वासिन्दा भएर बस्न सक्नु हुनेछ। यसको मतलब कानुनतः तपाइ यहां जीन्द्री भर बसी काम गर्न वा पाठशाला जान सक्नु हुनेछ । तपाइले क्यानडामा गत चार बर्षमा कम्तिमा तिन बर्ष ११,०९५ दिन० बसोबास गरेपछि र अन्यसम्बन्धित सबै प्रकृया पुरा भएपछि क्यानडाको नागरिकताको लागि निवेदन दिन सक्नु हुनेछ ।



तपाइ क्यानाडामा कहां बस्नुहोला

क्यानाडा विश्वको सबभन्दा दोश्रो ठूलो देश हो जहां धेरै शहरहरु हुनुको साथै मान्छेको आवादी (वस्ती) नभएको क्षेत्र पनि छन। धेरै शहरहरु दक्षिणी भेगमा छन। मान्छेको आवादी (वस्ती) भएको क्षेत्रहरु टाढ टाढा छन, उडीजादा पनि घण्टौ लाग्न सक्छ, जस्तै : टरन्टो र भ्यानकुवर ४,३०० किमी भन्दा बढी दुर छ, उडीजादा ४ घण्टा भन्दा बढी लाग्न सक्छ। यति धेरै शहरमध्ये कुनैमा पनि तपाइको वसो वास हुन सक्छ ।



हुन्त, तपाइ यहां जहां पनि आफ्नो मर्जील) जान - वसोवास गर्न पाउनु हुन्छ, तर, राम्रो शेवा पाउनको लागि, आइपुगेका ठाउंमा कम्तिमा १ बर्ष सम्म बस्ने सल्लाह दिन्छौं ।

क्यानाडामा मदत

यहां, तपाइहरु सामेल (संलग्न) हुन सक्ने धेरै केटा, केटी तथा बालबच्चावाला सामुदायिक संघ संस्थाहरु छन। परिवार सबै नै सामेल हुन सक्ने कुनै शुल्क वाला त कुनै निःशुल्क वाला कृयाकलाप हरु थुप्रै छन र तपाइले चाहे फुटबल वा पौडी आदि खेलकुदमा आफै लाग्न सक्नु हुनेछ।

तपाइहरुको ठाउमा यदि रिक्टेको लागि भेलाहरु लागे, त्यस्तामा जाने गर्नुहोलायस्ते नयाँ इष्ट मीत्र बनाउन र के के विविध सामुदायिक शेवाहरु पाउन सकिन्छ था' लाग्न।



आफै रैथाने समुदायका मानिसहरु फेलापरे तिनीहरुले यहांको जीवनमा घुलमिल हुन मदत गर्न सक्छ, तर यसो भन्दैमा अरुसंग पनि परेको बखत मदत माग्न डराउनु पर्दैन।

क्यानाडाली समाज

क्यानाडामा लाग्नमान्छ, र आइमाइ समान र सम आदर्णीय हुन्छन। सबै वर्ग, संस्कृति, जन जाति र धर्मका मान्छेहरु एक आपसमा घुलमिल हुन्छन, र तिनीहरुलाई एकसमान व्यवहार गरिन्छन।



यहां, अरुको स्वतन्त्रताको पनि कदर गर्दै, आफ्नो मनका कुरा भन्न (तपाइलाई) पुरा स्वतन्त्रता छ। हुनसक्छ, तपाइलाई सारा परिवार सगोलमा बसी मिलेर कामकुरो गर्ने बानी बसेको भए, यहां आइपुगे पछि अकेलो भा'को जस्तो भ्रम पर्न सक्छ, तर वास्तवमा त्यसो होइन। परेका बखत जो कोही संग भला कुसारी गर्न सक्नु हुन्छ, मदतगारहरु यहां छरपस्टै पाउनु हुनेछ।

आफन्तलाई यहां फिकाउनु – बोलाउनु पर्दा पर्दा

यहां तपाइको वन्दोवस्त भइ सकेपाँच्छ, आफन्तहरुलाई यतै बोलाउन सक्नु हुनेछ। यस्मा यादगर्नुपर्ने कुरा के भने, फिकाउने प्रकृया लम्बेतान हुन गइ तिनीहरुलाई धेरै वर्षसम्म देख्न पाउनु हुनेछैन। आफन्तहरु भन्नाले : बा, आमा, बाजे बज्यै, जोइ पोइ र नाबालिग बच्चाहरु लाई जनाउछ। तिनीहरुको नाम निवेदन फर्म भर्दा लेखियको हुनेछ। तर पछि आएर, दाजु भाइ, दिदी बहिनी, काका काकी, भाङ्गी तथा बालिग बच्चाहरु लाई भने फिकाउन पाउनु हुनेछैन। आफन्तहरुले तपाइ बसेको पुरा हुलाकि ठेगाना देखी लिएर शहर, प्रान्त ठायाकै था'पाको छ, छैन तपाइले यकिन गर्नु पर्दै।



काम को खोजी

हुन्त, क्यानाडा आएको पहिलो वर्षभरी तपाइ र तपाइको परिवारले आर्थिक सहायता पाउनुहुनेछ, तथापि जति सके चांडो काम पाइ आफैले कमाउन थाल्नु राम्रो कुराहो। अंग्रेजी वा फ्रान्सेली भाषा जति राम्रो जान्यो, काम पाउन उति सजिलो हुन्छ। अर्को यादगर्नु पर्ने कुरा के भने: तपाइको कलेज, विश्वविद्यालय आदि को शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्रहरु क्यानाडामा मानीदैन, यो सबै को तजविजी अधिकार तपाइ वसेको प्रान्तीय सरकार वा तालुकदार शैक्षिक संस्थान मा निर्भर गर्ने गर्दछ।



घरमा पैसा पठाइदिन मन लाग्दो होला, पठाउने स्वतन्त्रता त छै, तर, धेरैजसो शरणार्थीहरु लाइ आफैलाइ धान्न साहो गाहो परिरहने हुनाले, त्यसरी पैसा पठाइदिन मुश्किल पर्ने हुन्छ। यादहोस कि क्यानाडामा घुलमिल भइ रैथाने जस्तो हुन समय लाग्नेछ।

खर्च

यहां आइपुगे पछि १२ महिनासम्म तपाइँलाइ सरकारले आर्थिक सहयता प्रदान गर्दछ। यो सहायता तुरे पछि, यावत खर्चहरु खाना, बस्न, मासिक भाडा—किराया, पानी, विजुली, लुगा फाटो देखी कर सम्म सबै खर्च आफैले बेहोनु पर्ने हुनाले, कसरी खर्च धान्ने सुत्र था' पाउन अतिजरुरि पर्छ।

विद्यालय

क्यानाडामा प्राथमिक र माध्यमिक बिध्यालय निशुल्क छ। ६ देखि १६ बर्षका सबै बच्चाहरु बिध्यालय जानु पर्छ। यो कानुन नै हो। धेरै बिध्यार्थीहरु ग्राजुएसन डिप्लोमा प्राप्त नगरेसम्म बिध्यालय जाने गर्छन् ९करिब् १८ बर्षको उमेर तिर०। माध्यमिक बिध्यालय पछि धेरै ब्यक्तिहरु क्यानाडा बिश्बिध्यालयका कलेज जान्छन्। अब यहाँ पैसा तिर्नु पर्दछ।



दन्त शेवा

सरकाकरले आगमनको पहिलो वर्षभरी स्वास्थ्य शेवा अन्तर्गत वैद्यावा कहां जानु पर्दा तथा आपतकालिन दन्त शेवाको लागि पैसा बेहोरे तापानि दैनिकी दन्त उपचारको लागि भने एक पैसा पनि दिदैन। दन्तुसकहां जानुपर्दा, प्रायसः आफैले पैसा बेहोर्नु पर्ने हुन्छ।



पानी र भोजन

यहांको पानी, स्वस्थ्यकर भाकोले पिउन सकिन्छ। घर घरमा रात-दिन तातो र चिसो पानी आइरहन्छ, सिर्फ चाहेको वेलामा धारा खोल्ने र न चाहेको वेलामा वन्द गर्ने गर्नु पर्छ।



यहां विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमीका मानिसहरु वसोवास गर्ने भा'कोले तपाइ ले सधैजसो खाइरहने खाद्यसामाग्री चिजविजहरु : चामल, पाउरोटी, साग सब्जी, मर मसला, दाल, मुर्गा (का मास) आदि तपाइ वसेको इलाकामै पाउन सक्नु हुनेछ। त्यसैगरी, साधारण पसलहरुमा नपाइने विशेष खास खास चिजविजहरु भने :खसीको मासु, अनि हलालवाला मासु पनि पाइने धेरै पसल पनि यहां खुलेकाछन।

धर्म

यहांको आधारभूत अधिकार मध्ये धर्म को स्वतन्त्रा पनि भा'कोले, यहां धेरै धर्म हरु छन र तपाइले आफनो धर्म ढुक्क संग मान्न पाउनु हुनेछ।

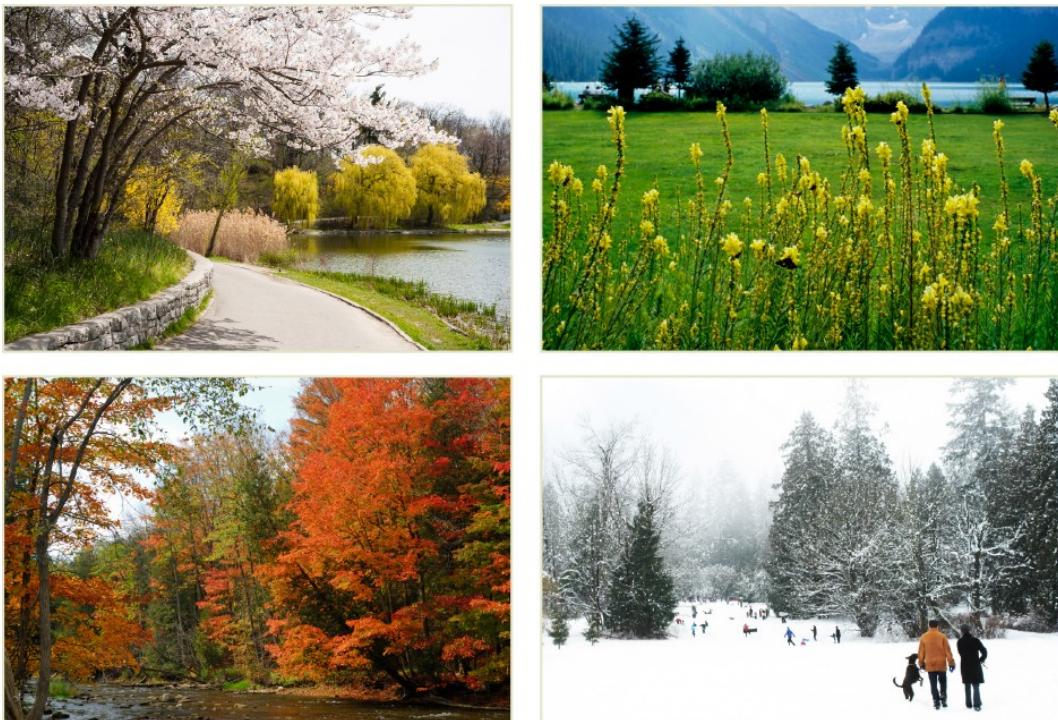


कसैले वलजफती धर्म परिवर्तन गराउन पाउदैन। यहांको कानुनले धर्म सहिष्णु र धर्म निरपेक्ष को प्रत्याभूति प्रदान गर्दछ।

मौशम

यहां, प्राय सबै जसो ठाउमा ४ किसिमको मौशमहरु छन: वसन्त, गृष्म, शरद र ठन्डा। ठूलो देश भा'कोले ऐटा भाग बाट अर्को भागमा मौसमको तापमान र हावापानि फरक् फरक् हुन सक्छ। वसन्त ऋतु - (मार्च, अप्रिल र मे)मा प्रायस क्यानडाका सबै जसो ठाउमा पानी पर्ने मौशम भा'कोले चिसो चिसो हुनसक्छ। गृष्म (जुन, जुलाई र अगष्ट) मा प्रायस सबै जसो ठाउमा गर्मी हुन्छ। दिउसोको तापकम धेरै जसो २० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा माथी र कहिले काहीं ३० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा माथी पनि पुग्न सक्छ । अनि शरद ऋतु (

सेप्टेम्बर, अक्टोबर र नभेम्बर) मा मौशम ठन्डा हुनथाल्छ र पानी पनि पर्न सक्छ । जाडो महिना - (डिसेम्बर, जनवरी र फेव्रुवरी) मा प्रायस सबै जसो ठाउमा ,रात दिन, तापकम प्राय जसो ० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा कम अर्थात -३० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा कम हुने गर्दछ । हिउंद साहै कठयाँने हुनसक्नाले ,लुगा राम्ररी लाउनु पर्ने हुन्छ ।



अन्तमा केही सल्लाह

नयाँ जीन्दगीको शुरुवात गर्नु एउटा गजबको काल खण्ड हुने हुनाले, कतिलाइ यो गाहो साहो लाग्नेछ । घुलमिल हुन समय लाग्नेछ, तसर्थ धैर्य गर्नुहोसा तपाइजस्ता अन्य धेरै नव आगन्तुक -(रिकुटे) हरु क्यानडा समाजमा राम्ररी नै घुलमिल भइ सकेका छन्।

अंग्रेजी वा फ्रान्सेली भाषाबोल्न आउछ भने यहाँको सहायक सेवाहरु जुटाउन, जागिर खोज्ने, काम खोज्न तथा शेवाहरु जुटाउन र क्यानडांको समाजमा रामोसित घुलमिल हुन सक्नुहुन्छ । यहां आउनु अघि उतैतिर भाषाहरु सिक्ने मौका पाए सम्म कोशिश गर्नु पर्दछ। यहां आइपुगे पछि पनि ती भाषाहरु अझ राम्ररी बोल, पढन र लेखन हर मौकाको सदुपयोग गर्न उद्यतरत हुनु पर्दछ।

वरीपरीका इष्टमीत्रहरु सबैसित (प्रश्नहरु) सोध खोज गर्ने गर्नु होला । याद गर्नुस कि तपाइलाइ मदतगर्ने मान्छे र शेवाप्रदायक हरु तपाइको वरीपरि उपलब्ध छन्।