



NEPALESE

## क्यानाडामा जनस्तर (व्यक्तिगत) –प्रायोजित शरणार्थी पुनर्वास सुचनामूलक पत्रिका - (बुलेटिन)

PSR

तपाँइ क्यानाडामा पुनर्वास गर्न इच्छुक हुनुभएकोले क्यानडाका अधिकारिहरूले तपाँइको निबेदनको प्रारम्भिक समिक्षा गरेका छन्। अब यसपछि के होला भन्ने स्वाभाविक जिज्ञापा शायद तपाइंमा होला यो पत्रिका - (बुलेटिन)ले सो सम्बन्धि अन्य चरण वा कदम को साथै समग्र क्यानाडा बारे थप जानकारी प्रदान गर्दछ।



## **पुनर्वास प्रकृयावारे तपाइङ्गे के था' पाउन जरुरी पर्छ**

एउटा योग्य शरणार्थिको रूपमा तपाईंको चयन ९तपाइको अन्तर्बार्ता लगायत, जहाँ लागु हुन्छ० पुनर्वास प्रकृयामा एउटा महत्वपूर्ण कदम हो, तर यो पछिल्तो कदम हैन।

यदि तपाइँ यस्तो जनस्तर –प्रायोजित क्यानाडाली शरणार्थी कार्यक्रम (privately sponsored refugee (PSR) / réfugié parrainé par le secteur privé (RPSP) अन्तर्गत छनौट हुनु भा'को भए, अनि त्यसपछि के हुन्छ, हेँ जाऊँ:-

### निवेदन को प्रकृया

- तपाइङ्गे निवेदन स्वीकृत हुनु भन्दा पहिले तपाइँ र तपाइङ्गे परिवारले स्वास्थ्य जांच- पास गर्नै पर्ने हुन्छ। विगतमा कुनैपनि गम्भीर प्रकारको अपराधजन्य कृयाकलाप नगरेको एवम क्यानाडाको सुरक्षामा आंच नपुग्ने भन्नेकुराको एकिन गर्न तपाइङ्गे सुरक्षा जांच- पास पनि गर्नै पर्ने हुन्छ। यसपछि मात्रै क्यानाडाली डासो ले तपाइँ क्यानाडा आउन योग्य छ, छैन को टुँौ लाउने छ।
- यादहोस कि स्वास्थ्य जांच- पास को लागि आदेश वा अनुरोध तपाइङ्गे छनौट भएपछि पनि महिनाँ लाग्न सक्ने छ।
- तपाइङ्गे ती तीन : स्वास्थ्य, सुरक्षा र अपराध सम्बन्धि जांच- पास गरे नगरेको टुँौ लाउन क्यानाडाली डासो ले तपाइङ्गे निवेदन पूनर्वालोकन गर्ने छ।
- यदि ती तीन : स्वास्थ्य, सुरक्षा र अपराध सम्बन्धि जांच- पास नगरे, तपाइङ्गलाई क्यानाडा पुनर्वासको लागि छनौट नगरिन सक्छ।
- तपाइङ्गकहिले क्यानाडा पुनर्वासको लागि स्वीकृत हुनुभयो र तपाइङ्गे भ्रमण को चांजो –पाजो मिलेको बारे क्यानाडासरकारले क्यानाडाली आप्रवाशी अन्तर्राष्ट्रिय संस्था - (आइ. ओ. एम.ओ. आइ. एम.) - International Organization for Migration (IOM) / Organisation internationale pour les migrations (OIM) वा त्यसले नियुक्त गरेको कुनै अन्य निकाय लाई जानाकारी प्रदान गर्ने छ।
- आइ. ओ. एम.ओ. आइ. एम. वा अन्य निकाय ले क्यानाडा भ्रमण को तयारीको लागि मदत गर्ने छ। केहि देशहरूमा तपाइङ्गलाई बिदेशमा क्यानडा संबन्धि जान्कारि प्रदानगर्ने कार्यक्रम (Canadian Orientation Abroad (COA)) अन्तर्गत आयोजित पुर्बप्रस्थान जान्कारि सत्रमा सहभागि हुनलाई आमन्त्रण गरिन्छ। COA नागरिकता तथा अध्यागमन क्यानडाको आर्थिक सहयोगमा आप्रबासि अन्तर राष्ट्रीय संस्था (IOM) द्वारा बिश्वभर सञ्चालित आयोजना हो। यि सत्रहरू निश्चल्क हुन्छन्। यि सत्रहरूमा तपाइङ्गे क्यानडाबाटे र क्यानडामा आगमन् पछि प्राप्त हुने पुनर्वास सेवा संबन्धि जान्कारि पाउनुहुने छ।

### क्यानाडा प्रस्थान

- आइ. ओ. एम.ओ. आइ. एम. वा अन्य निकाय ले तपाइङ्गे क्यानाडा प्रस्थान मिति बाटे जनाउ दिनेछ। ती निकायहरूले तपाइङ्गलाई विमानस्थलमा पु-याइ ओरी देखी उडान सम्बन्धि आवश्यक सबै चांजो–पाजो गरिदिनेछ।
- यदि तपाइङ्ग संग राहदानी वा भ्रमण सम्बन्धि अन्य आवश्यक सियो -कागजात) नभए, क्यानाडा सरकारले ती सियो जुटाइदिनेछ र तपाइँ क्यानाडा भ्रमण गन सक्नु हुनेछ।

- तपाइङ्को स्वास्थ्य जांचको लागि र क्यानाडा यात्राबापतको सबै खर्च रकम शुरुमा क्यानाडा सरकारले ऋण को रुपमा प्रदान गर्ने छ। अन्ततः उक्त ऋण रकम तपाइले क्यानाडा सरकारलाई चुक्ता गर्नु पर्ने छ। यहाँ आइपुगेको ३० दिन भित्रबाट तिर्न थाल्नु पर्छ र सो रकम हेरी १ वर्ष देखी ६ वर्ष भित्र किस्तावन्धीमा तिरी सम्भव पर्ने छ।
- तपाइंले यहाँ आफू र परवारलाई पाल्न को लागि काम खोज्ने र गर्ने मौका पाउनु हुनेछ।
- तपाइंले सम्पूर्ण जांच— पास गरी आवश्यक सियो -(कागजात) ठीक हुने वित्तिकै सो आइ.ओ.एम. आइ.एम. वा त्यसले नियूक्त गरेको कुनै अन्य निकाय ले विमानस्थलमा पु—याइ ओरी देखी उडान सम्बन्ध तथा आप्रवाशी सम्बन्धित डासो हरु संग आवश्यक सबै चांजो –पाजो मिलाइ दिनेछ।

#### जनस्तर (व्यक्तिगत) –प्रायोजित बाट क्यानाडा आगमन

यस जनस्तर –प्रायोजित शरणार्थी हुनुको मतलब, केही स्वयमशेवी मान्छे हरु मिलेर बनेको ग्रुपले तपाइंलाई यहाँ को क्यानाडाली जीन्दगी यापन गर्न मदत गर्नेछन भन्ने बुझनुपर्ने छ। अनि त्यो जनस्तर –प्रायोजित ग्रुपले, क्यानडाली सरकारले हैन नी, तपाइंलाई यहाँ आइपुगेको मितिले १२ महिना सम्म वा आफैले कमाएर धान्न नसकुन्नेल, (यी २ मध्ये) जुनचाहीं पहिले तपाइंको हकमा लाग्नुहुन्छ, अर्थिक सहयोग र प्रायजसो सबै औषधीमुलोको खर्च व्यहोर्ने छ।



- यहाँ आइपुगे पछि, तपाइंको प्रायोजक मण्डल ले तपाइंलाई विमानस्थलमा स्वागत गर्नुको साथै यो नवा मुलुकमा - बसोवास व्यवस्थित गर्न मदत गरिदिनेछ।
- तिनीहरुले तपाइंलाई रहन सहन को लागि कि अपार्टमेन्ट, कि घर कि होटल मिलाइदिनेछ। यो बस्ने जगा, उक्त प्रायोजक मण्डल को तजविजमा, शुरुका केही हप्ताको लागि अस्थाइ वा लामै पनि हुन सक्छ।
- तपाइंलाई त्यहाँ खाना, लुगाफाटा दिनेछन।
- क्यानाडाली जीन्दगीको बारेमा प्रश्नहरुको उत्तर दिनेछन।

प्रायोजक मण्डल ले तपाइंलाई नाना थरिका मदत गर्ने छन, जस्तै:

- खाना, बहाल किराया, घरेलु महशुल तथा अन्य दैनिकी खर्च हरु। हेक्का राख्नु पर्ने कुरा के भने, पानी, विजुली जस्ता घरेलु महशुलहरु, सरकारले हैनकि उही भिकुवा ग्रुप(स्पोन्सर)ले तिरीदिनेछ।
- लुगाफाटा, मेच टेबल तथा घरेलु सर सामानहरु, केही नवा, केही उही भिकुवा ग्रुपबाट अनुदान मा प्राप्त हुनेछ।
- यदि चाहिएमा दोभाषेको व्यवस्था।
- दन्तुस तथा पारिवारिक वैद्य को छनौट गर्ना।
- प्रान्तिय स्वास्थ्य शेवा र शिन नम्बर लिनको लागि निवेदन भर्न मदत।
- वाल वच्चाको लागि पाठशाला भर्ना र बयस्कको लागि भाषा तालिमको भर्ना।
- तपाइंको जस्तै शोख भा'काहरु संगको परिचय।

- व्याङ संगको कारोबार र यातायात शेवा सम्बन्धि इत्यादि।
- काम खोजनमा मदत।

यस्ता सहयोगहरु शिर्फ १ वर्षको लागि मात्र हुनेछ, त्यसपछि कर लगायत का ती यावत खर्चहरु स्यम आफैले व्यहोर्नु पर्नेछ।

हो, प्रायोजक मण्डलले, 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, क्यानाडाली डासोहरुले तपाइहरुलाई सम्भाएको हुनुपर्छ कि जोइ पोइ का साथै नावालिग बच्चाहरुले तपाइ संगै फर्म भरेर संग संगै यहां आउन सक्नेछन। अनि, क्यानाडा आउनुभन्दा पहिला, यदि तपाइंको परिवारमा कुनैपनि किसिमको अदली – वदली (परिवर्तन) हुन गए, (जस्तै: कि तपाइको विहे वा पारपाचुके) अथवा बच्चा जन्मिए, तिनीहरुलाई समेत निवेदनमा समावेशगरी यहां संगै आउन ''आफ्नो क्यानडामा भएका प्रायोजक र क्यानडाका अध्यागमन अधिकारिलाई अनिवार्यरूपमा जानाकारी गराउनै पर्ने हुन्छ।



म परिवार सहित बसाइ सर्न चाहान्छु भन्ने एकदम महत्वपूर्ण कुरा तपाइले आफ्नो क्यानडामा भएका प्रायोजक र क्यानडाका अध्यागमन अधिकारिलाई 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।

त्यस्तै अर्को महत्वपूर्ण कुरा के भने तपाइले यसेबेला आफ्नो परिवारको सदस्यहरु कोही अहिलेनै क्यानाडा आउन नचाहेपनि ती सबै लाई (निवेदनमा) समावेश गर्नु पर्छ।

तपाइको उक्त निवेदन – फेहरिस्तमा नपरेका मानिसहरु पछि क्यानडामा आउन सक्ने छैनन।

यदि तपाइका साथीभाइ वा आफन्त कतै यतातिर भए यो कुरा प्रायोजक र क्यानडाली डासो दुवैलाई था' दिनु पर्छ। किन्तु, यस्तो कार्यक्रम बाट आयका शरणार्थीहरु प्रायोजक मण्डलको मदतप्राप्त हुने जगामा रहेमा बेश।

## तपाइको आप्रवासी हैसियत

क्यानाडा आगमन लगतै तपाइलाई एउटा कागज -पुर्जा (सियो) दिइनेछ, जस्ते तपाइ यहां स्थाइ वासिन्दा भएर बस्न सक्नु हुनेछ। यसको मतलब कानुनतः तपाइ तथासाथै आयका आफन्तहरु यहां जीन्दगी भर बसी काम गर्न वा पाठशाला जान सक्नु हुनेछ।

तपाइले क्यानाडामा गत चार बर्षमा कम्तिमा तिन बर्ष ९१,०९५ दिन० बसोबास गरेपछि र अन्यसम्बन्धित सबै प्रकृया पुरा भएपछि क्यानाडाको, नागरिकताको लागि निवेदन दिन सक्नु हुनेछ।



### तपाइ क्यानाडामा कहां बस्नहोला

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 ४३०० किमी भन्दा बढी दुर छ, उडीजादा ४ घण्टा भन्दा बढी लाग्न सक्छ। तपाइको वसो वासवाला जगा चाहिं तपाइकै प्रायोजक मण्डल बसेको ठाउमा हुनेछ।



हुनत, तपाइ यहां जहां पनि आफ्नो मर्जी जान -(वसोवास) गर्न पाउनु हुन्छ, तर, प्रायोजक मण्डल को खातिरदारी\_पाउनको लागि, त्यही ठाउमा कम्तिमा १ वर्ष बस्ने सल्लाह दिन्छौं। कथम कदाचित आफ्नो मर्जीले अन्त कतै वसाइ सरे, प्रायोजक मण्डल ले प्रायोजित अवधिभरी अर्थात शुरुको १ वर्ष, खातिरदार गर्न सक्ने छैन। यस्ता जन स्तरीय प्रायोजक मण्डल को कामगराइ र बुझाइ के भने, तपाइहरु, आफ्नो मर्जी जहा घुमफिर गर्न पाए तापनि, तिनीहरुसंगै कम्तिमा पहिलो १ वर्ष बसोबास एवम काम धन्दा गरी आत्मनिर्भर बन्नुहुनेछ।

### क्यानाडामा मदत

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



तपाइहरुको ठाउमा यदि रिकुटेको लागि भेलाहरु लागे, त्यस्तामा जाने गर्नुहोलायस्ते नजा इष्ट मीत्र बनाउन र के के विविध सामुदायीक शेवाहरु पाउन सकिन्छ, था' लाग्छ।

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

## क्यानाडाली समाज

यहां लोगनेमान्छे 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, आफनो मनका कुरा भन्न (तपाइलाई) पुरा स्वतन्त्रता छ। हुनसक्छ, उता तपाइलाई सारा परिवार सगोलमा बसी मिलेर कामकुरो गर्ने बानी बसेको भए, यहां आइपुगे पछि अकेलो भा'को जस्तो, कस्तो नियाश्रो भा जस्तो भ्रम पर्न सक्छ, तर वास्तवमा त्यसो होइन, बाबै परेका बखत कसैलाई सम्पर्क गर्नुसा। तपाइको प्रायोजक मण्डल संग कुराकानी गर्नुस वा समुदायमा कोही संगसम्पर्क गर्नुसा क्यानाडाली जीन्दगी मा घुलमिल हुन मदतगारहरु यहां छरपस्टै पाउनु हुनेछ।

## आफन्तलाई यहां प्रायोजन वा भिकाउनु -बोलाउनु पर्दा पर्दा

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



## काम को स्वोजी

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



उता घरमा पैसा पठाइदिन मन लागदोहो, पठाउने स्वतन्त्रता त छ नि बाबै, तर, के गर्नु र, धेरैजसो शरणार्थीहरु लाई आफैलाई धान्न साहो गाहो परिरहने हुनाले, त्यसरी पैसा पठाइदिन मुश्किल पर्ने हुन्छ। यादहोस कि यहां घुलमिल भइ रैथाने जस्तो हुन समय लाग्नेछ।

## मर्च वर्च

यहां आइपुगे पछि १ वर्ष सम्म प्रायोजकले आर्थिक सहयता प्रदान गर्दछ । यो सहयता 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 सुन्न था' पाउन अतिजरुरि पर्छ ।

## पाठशाला (स्कुल वा विद्यालय)

यहांको निएम मुताविक ६ देखी १६ वर्षका बच्चाहरु अनिवार्य पढनजानै पर्छ, र त्यसको वापत माध्यमीक र उच्च माध्यमीक पाठशालामा तपाइले पैसा तिर्नु पर्दैना धेरै ले -(करिव १८ वर्षको उमेर हुदामा) उच्च माध्यमीक पासगरेको प्रमाण पत्र पाउछन र पैसा— औकातले भ्याय कोही विद्यार्थीहरु विश्वविद्यालय वा कलेज मा भर्ना हुने गर्दैन, किनकि अब यहां पैसा तिर्नु पर्दछ।



## दन्त शोका

दन्तुसकहां जानुपर्दा, कि आफैले कि प्रायोजकले पैसा बेहोनु पर्ने हुन्द्या।

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।



## पानी र भोजन

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 आफ्नो धर्म ढुक्क संग मान्न पाउनु हुनेछ।



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

## मौशम (ऋत)

यहां, प्राय सबै जसो ठाउमा ४ किसिमको मौशम (ऋतु) हुने गर्दैन : वसन्त, गृष्म, शरद -(फल), र हिउंदा ठूलो देश भा'कोले ती ४ मौशम सबै ठाउमा एकनास न हुने गर्दै । वसन्त - (मार्च, अप्रिल र मे)मा प्रायस सबै जसो ठाउमा पानी पर्ने मौशम भा'कोले चिसो चिसो हुनसक्छ। गृष्म -जुन, जुलाइ र अगष्ट) मा प्रायस सबै जसो ठाउमा गर्मी हुनसक्छ। दिउसोको तापकम धेरै जसो २० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा माथी र कहिले काहिँ ३० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा माथी पनि पुग्ने गर्दै। अनि शरद (सेप्टेम्बर, अक्टोबर र नभेम्बर) मा मौशम चिसिन थाल्छ र पानी पनि पर्ने गर्दै। हिउंद -(डिसेम्बर, जनवरी र फेब्रुवरी) मा प्रायस सबै जसो ठाउमा, रात दिन, तापकम प्राय जसो ० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा कम अर्थात् -३० डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा कम हुने गर्दै। हिउंद साहै कठ्यार्ने हुनसक्नाले, लुगा राम्ररी लाउनु पर्ने हुन्छ।



## अन्तमा केही सल्लाह- साउति

नना जीन्दगीको शुरुवात गर्नु एउटा गजबको काल खण्ड हुने हुनाले, कतिलाइ यो गाहो साहो लाग्नेछ। घुलमिल हुन समए लाग्नेछ, तसर्थ धैर्य गर्नुहोस। तपाइजस्ता अन्य धेरै नव आगन्तुक -(रिकुटे वा पाहुना) हरु यहां राम्ररी नै घुलमिल भइ सकेका छन।

अंग्रेजी वा फ्रान्सेली भाषा जान्नु, काम खोजन तथा शेवाहरु जुटाउन र यहांको समाजमा घुलमिल हुन अति जरुरी हुन्छ। यहां आउनु अघि उतैतिर ती भाषाहरु सिक्ने मौका पाय सम्म कोशिश गर्नु पर्छ। यहां आइपुगे पछि पनि ती भाषाहरु अझ राम्ररी बोल्न, पढ्न र लेख्न हर मौकाको सदुपयोग गर्न उच्चतरत हुनु पर्छ।

वरीपरीका इष्टमीत्रहरु सबैसित (प्रश्नहरु) सोध खोज गर्ने गर्नु होलाकथम कदाचित् केही चासो खस खस भए तपाइको प्रायोजकलाइ भन्नुहोस। याद गर्नुस कि तपाइलाइ मदतगर्ने मान्छे र शेवाप्रदायकहरु तपाइको वरीपरि नै उपलब्ध छन।