



संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वागत

शरणार्थीहरूका लागि एक मार्गदर्शक पुस्तिका

Nepali

E

M

O

C

L

E

W

CAL

संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वागत

शरणार्थीहरूका लागि एक मार्गदर्शक पुस्तिका

तेस्रो संस्करण

Reprinted

2009

तयार गर्ने

The Center for Applied Linguistics
Cultural Orientation Resource Center
Washington, DC

निम्न संस्थाहरूका प्रतिनिधिहरूले, संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वागत;
शरणार्थीहरूका लागि एक मार्गदर्शक पुस्तिकाको पहिलो दुई संस्करणको
लागि योगदान गर्नुभयो:

African Services Committee of New York
Center for Applied Linguistics
Church World Service
International Catholic Migration Commission
International Institute of Erie, Pennsylvania
International Organization for Migration
International Rescue Committee
Iowa Department of Human Services
Jewish Family Services of Baltimore
Lutheran Social Services of Fargo, North Dakota
Lutheran Social Services of National Capitol Area
Maryland Office of Refugee Affairs
Office of Refugee Resettlement
Refugee Services Alliance of Houston
United States Catholic Conference of Bishops
World Relief

माथि उल्लेख गरिएका बाहेक, निम्न निकायहरूका प्रतिनिधिहरूले प्रकाशनको
अहिलेको संस्करणको लागि योगदान गर्नुभयो:

Arlington Refugee Services, Catholic Diocese of
Arlington, Virginia
Hebrew Immigrant Aid Society
Immigration and Refugee Services of America

निम्न संस्थाहरूले फोटोहरूका लागि योगदान गर्नुभयो:

Arizona International Refugee Consortium, Inc.Center for
Applied Linguistics
Lutheran Social Services of Fargo, North Dakota
Lutheran Social Services of the National Capital Area
PhotoDisc Inc.
SAGARTdesign

Cover by Chroma Design
Interior design by SAGARTdesign
Production by Ellipse Design

संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वागत; शरणार्थीहरूका लागि एक मार्गदर्शक पुस्तिकाले शरणार्थीहरूलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वास भएपछि पहिलो महिनामा के के कुराहरूको आशा गर्ने र के के सेवाहरू उनीहरूको लागि उपलब्ध हुन्छ भन्ने बारेमा साधारण जानकारी दिन्छ। यस निर्देशिकाले संयुक्त राज्य अमेरिकामा रोजगारी, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, र जीवनका अन्य क्षेत्रहरूमा वास्तविक आशाहरू विकास गर्न शरणार्थीहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने लक्ष्य लिएको छ।

U.S. Department of State को Bureau of Population, Refugees and Migration को निर्देशनमा यो निर्देशिका लेखिएको छ। संघीय तथा राज्य अधिकारीहरू, पुनर्वास संस्थाहरूका प्रतिनिधिहरू र भर्खरै पुनर्वास भएका शरणार्थीहरूले यसको विषयवस्तुको लागि योगदान दिएका छन्।

विभिन्न भाषामा उपलब्ध यो निर्देशिकालाई समुद्रपारीको प्रकृया गर्ने र संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रवेशको लागि स्वीकृति पाएका तर कानूनी कारवाही पुरा गरिनसकेका शरणार्थीहरूलाई वितरण गरिन्छ। यो संयुक्त राज्य अमेरिकाको शरणार्थी पुनर्वास सेवा प्रदायकहरूलाई पनि वितरण गरिन्छ। जसले गर्दा उनीहरूका शरणार्थीहरूले संयुक्त राज्य अमेरिकामा आइपुग्नु भन्दा अगाडि यी कुराहरूको जानकारी प्राप्तगरी सचेत भएका हुनेछन्।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वागत: शरणार्थीहरूको लागि एक मार्गदर्शक पुस्तिकाले शरणार्थीहरूको लागि पहिलेको प्रकाशन, *संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वासको लागि एउटा मार्गदर्शकको स्थान पूर्ति गर्दछ*।

यो निर्देशिका पूर्णरूपले पुनःप्रकाशन गर्न सकिने छ। तथापि, चित्रहरू तथा यसको भावहरू कुनैपनि अन्य प्रकाशन वा कुनै अन्य प्रयोजनको लागि दाता संस्थाहरूको अनुमति प्राप्त नभईकन प्रयोग गर्न पाइने छैन।

	परिचय	3
तपाईं	संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनु भन्दा अगाडि	7
	पुनर्वास संस्था	17
	सामुदायिक सेवाहरु	21
	घर व्यवस्था	29
	यातायात	37
	रोजगारी	41
	शिक्षा	59
	स्वास्थ्य हेरचार	69
	पैसा व्यवस्थापन	77
संयुक्त राज्य अमेरिकामा	शरणार्थीहरुको अधिकार तथा जिम्मेवारीहरु	85
	सांस्कृतिक समायोजन र परिवर्तीत भूमिका	93



सांस्कृतिक अभिमुखिकरणमा स्वागत !

यो संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वागत मार्गदर्शक पुस्तिकाले संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलो केही महिनाको लागि तपाईंलाई तयारी गर्न मद्दत गर्नेछ। यसले तपाईंलाई बस्ने स्थानमा के के कुराहरुको आशा गर्ने, कामको खोजी, अमेरिकनहरुसंग भेटघाट र अमेरिकन संस्कृति तथा समाजसंग समायोजनको बारेमा बताउँछ।

पुनर्वास एक दीर्घकालिन, जटिल प्रकृया हो र यो निर्देशिकाले तपाईंको अवस्थाको बारेमा सबै प्रश्नहरुको जवाफ दिदैन। यदि तपाईंको प्रश्नहरुको जवाफ यो पुस्तिकामा छैन र कुनै कुरा बुझ्नुभएन भने, प्रक्रिया केन्द्रको कर्मचारी (JVA अथवा OPE) वा तपाईंको पुनर्वास संस्थालाई सोध्नुहोला। उनीहरुले तपाईंलाई आवश्यक जानकारी पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्नेछन्।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको बारेमा

संयुक्त राज्य अमेरिका विभिन्न भौगोलिक विशेषता र विभिन्न प्रकारका जलवायु भएको एउटा ठूलो देश हो। मिश्रीत जनसंख्या, वर्गहरु तथा स्थानीय कानून समुदाय समुदायमा फरक छन् र प्रत्येक समुदायको नवआगन्तुकहरुसंग कार्यगर्ने आफ्नै कार्यविधिहरु छन्। यसकारणले संयुक्त राज्य अमेरिकाको बारेमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा भएका तपाईंको परिवार वा साथीहरुबाट समेत जे सुन्नुभएको छ त्यो तपाईंको लागि सत्य नहुन सक्छ। तपाईंको पुनर्वास संस्थाको कर्मचारी सदस्यहरुले तपाईंलाई तपाईंको नयां समुदायको बारेमा जान्न र के के आशा गर्ने भन्ने बारेमा बुझ्न मद्दत गर्नेछन्।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंको सफलताको लागि अंग्रेजी जान्न महत्वपूर्ण हुनेछ। यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्न सक्नुहुन्न भनेपनि काम पाउन सक्नुहुनेछ, तर तपाईंको कामको अवसरहरु सीमित हुनेछन्। अंग्रेजी सिकाईले तपाईंलाई राम्रो काम पाउन, तपाईंको केटाकेटीहरु स्कूलमा के सिक्किरहेकाछन् भन्ने बुझ्न र नयां समुदायमा तपाईंलाई साथीहरु बनाउन मद्दत मिल्नेछ।



अमेरिकनहरुको बारेमा

धेरैजसो अमेरिकनहरु आत्मनिर्भर र कडा परिश्रमलाई मान्यता दिन्छन् । उनीहरु नवआगन्तुकहरुले जति सक्दो चांडो राम्रो जागिर पाउन र आफु र आफ्नो परिवारको हेरचार गर्न सक्नु भन्ने आशा गर्दछन् । उनीहरु अंग्रेजी बोल्न नसक्ने नवआगन्तुकहरुले सक्दो चांडो अंग्रेजी सिकुनु भन्ने पनि आशा गर्दछन् ।

अमेरिकनहरु प्रश्न गर्ने मानिसहरुलाई आदर गर्दछन् । उनीहरु विश्वास गर्छन् कि प्रश्न सोधनाले तपाईं सिक्नु र बुझ्नु कोशिश गर्दै हुनुहुन्छ, भन्ने कुरा देखाउँछ भनेर । जब तपाईंलाई कुनै कुरा कसरी गर्ने भन्ने बारेमा थाहा छैन भने सोध्न नडराउनुहोस् । धेरैजसो अमेरिकनहरु तपाईंलाई सहयोग गर्न खुशी हुनेछन् ।

सेप्टेम्बर २००१ देखि केही अमेरिकनहरु गैँह पश्चिमी पोशाक लगाउने अथवा कुनै तरीकाले विदेशी जस्तो देखिनेलाई अविश्वास गर्दछन् । केही मानिसहरुले रिस वा शंका पनि व्यक्त गर्दछन् । तर धेरैजसो अमेरिकनहरुले तपाईंलाई स्वागत गर्नेछन् र तपाईंको संस्कृतिको बारेमा सिक्नु चाहनेछन् । यदि तपाईंले शत्रुको प्रतिवाद गर्नुपर्ने भन्ने तपाईंको पुनर्वास संस्थाको कर्मचारीलाई बताउनुहोस् । उनीहरुले तपाईंलाई के गर्ने भन्ने बारे थाहापाउन मद्दत गर्न सक्छन् ।

पुनर्वासको बारेमा

पुनर्वासले तपाईंको जीवनमा परिवर्तन आउनेछ । संयुक्त राज्य अमेरिकाको स्थायी निवासी र नागरिक बन्नको लागि यो पहिलो चरण हो । तपाईं भन्दा पहिला आएका शरणार्थीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा नवआगन्तुकहरुको लागि आफ्नो जीवनलाई पुनः सक्षम बनाउने मौका छ भनेर भन्दछन् । शुरुवात गर्न सजिलो हुँदैन तर यो गर्न सकिन्छ । तपाईं भन्दा पहिला बीस लाख भन्दाबढी शरणार्थीहरु आइसकेका छन् र सबैजसोले राम्रो प्रगति गरेका छन् । तपाईंको योग्यता, ज्ञान र साहशबाट तपाईं पनि सफल हुन सक्नु हुनेछ ।

तपाईंको सफलताको लागि शुभकामना छ !



अहिले संयुक्त राज्य अमेरिका नागरिकता तथा आप्रवास सेवा (USCIS) ले तपाईंलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रवेश गर्नको लागि अल्पकालिन स्वीकृति प्रदान गरेको छ । तपाईंले यात्रा शुरुगर्नु भन्दापहिला थप केही चरणहरू मात्र पुरा गर्न आवश्यक छ । तपाईं र तपाईंको परिवारको स्वास्थ्य परीक्षण हुनुपर्छ र सुरक्षा जांचमा पास हुनुपर्छ । प्रक्रिया केन्द्रका कर्मचारीले तपाईंको बारेमा जानकारीहरू तपाईंको संयुक्त राज्य अमेरिकाको पुनर्वास संस्थालाई पठाउनु पर्छ । अन्तराष्ट्रिय आप्रवास संस्था (IOM) ले तपाईंको यात्राको प्रबन्ध गर्नु पर्छ । जब तपाईं यात्राको लागि परीक्षित हुनेछ, त्यस समयमा तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकाको बारेमा जान्न र यदि संभवभएमा केही अंग्रेजी सिक्न सक्नु हुनेछ ।

स्वास्थ्य परीक्षण

तपाईंको परिवारको सबै सदस्यहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु पर्छ । यो परीक्षण निःशुल्क हुन्छ र प्रक्रिया केन्द्रका कर्मचारीहरूले यसको लागि समय मिलाउने छन् । स्वास्थ्य परीक्षणले,

- यदि तपाईं वा तपाईंको परिवारका सदस्यलाई स्वास्थ्य समस्या छ, भने त्यसको उपचार गर्नु पर्ने निश्चय गर्ने छ,
- तपाईं वा तपाईंका परिवारका सदस्यहरूलाई अमेरिकामा यात्रा गर्न नमिल्ने(अयोग्य) कुनै सरुवा रोग लागेको छैन भन्ने निश्चित गर्ने छ, र
- तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा तपाईं नयां समुदायमा आएपछि कुनै उपचार गर्नु पर्ने छ, भने तपाईंको पुर्नवास संस्थालाई जानकारी दिनुहेस् ।

हालमा यो स्वास्थ्य परीक्षणको नतिजा १ वर्षको लागि मान्य हुन्छ, यद्यपि यो नीति भविष्यमा परिवर्तन हुन पनि सक्छ । यदि तपाईं स्वास्थ्य परीक्षण गरेको १ वर्ष भित्रमा संयुक्त राज्य अमेरिकाका लागि यात्रा गर्नु भएन भने जानुभन्दा पहिला फेरि अर्को परीक्षण गर्नु पर्छ । केही व्यक्तिहरूको व्यक्तिगत स्वास्थ्य अवस्थाहरू जस्तै TB वा HIV को स्वास्थ्य परीक्षण वर्तमान समयमा ६ महिनाको लागि मात्र मान्य हुन्छ ।



सुरक्षा परीक्षण

संयुक्त राज्य अमेरिकामा यात्रा गर्नु भन्दा अघि सबै शरणार्थीहरूसँग संयुक्त राज्य अमेरिकाको सरकारी निकायले गरेको सुरक्षा परीक्षण हुनु पर्छ । सामान्यतया सुरक्षा परीक्षण तपाईंको संयुक्त राज्य अमेरिका नागरिकता तथा आप्रवास सेवा (USCIS) मा अन्तरवार्ता हुनु भन्दा पहिला सम्पन्न गरिन्छ, तर कहिलेकाहीं तपाईंको प्रस्थान भन्दा अघि अर्को सुरक्षा परीक्षण पनि आवश्यक हुन्छ ।

तपाईंको पुनर्वास संस्थावाट आश्रयदाताको निश्चितता

संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रवेश गर्न स्वीकृति प्राप्त प्रत्येक शरणार्थीलाई प्रस्थान गर्नु भन्दा पहिला पुनर्वास संस्था वा आश्रयदाता (Sponsor) को व्यवस्था गरिएको हुन्छ । प्रक्रिया केन्द्रले तपाईंको वारेमा निम्न कुराहरुको जानकारी पुनर्वास संस्थालाई पठाउनेछ:

- तपाईंको नाम, उमेर, शिक्षा र पेशा
- तपाईंसंगै जाने परिवारका सदस्यहरुको नाम, उमेर, शिक्षा र पेशाहरु
- तपाईंको जात, जन्म भूमि र धर्म
- संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएपछि ध्यान दिनु पर्ने कुनै स्वास्थ्य समस्या



- पहिले नै संयुक्त राज्य अमेरिकामा भएको तपाईंको कुनै आफन्त अथवा साथीहरूको नाम, ठेगाना र फोन नम्बरहरू

तपाईंको पुर्नवास स्थान छनौट गर्न मद्दतको लागि पुर्नवास संस्थाले यी जानकारीहरू प्रयोग गर्ने छ । यदि तपाईंको आफन्त संयुक्त राज्य अमेरिकामा छन् र तपाईंले उनीहरूको फोन नम्बर साथै ठेगाना प्रक्रिया केन्द्रलाई उपलब्ध गराउनुभयो भने निकायले तपाईंलाई त्यही स्थानमा पुर्नवास गराउने कोशिश गर्ने छ । यदि तपाईंले आफ्नो श्रीमती वा श्रीमान्, बच्चा, आमाबुबा, दाजुभाई वा दिदी बहिनी भन्दा अन्य आफन्त वा साथीको नजिक पुर्नवास गर्न मन गर्नुभयो भने पुर्नवास संस्थाले त्यो क्षेत्रमा तपाईंलाई चाहिने सेवाहरू छन छैनन् र त्यो क्षेत्रमा तपाईंलाई मिल्न सक्ने रोजगारी छन छैनन् भन्ने कुराहरू विचार गर्ने छ । यदि तपाईंको आफ्नो परिवार भन्दा बाहिरको आफन्तहरू संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुर्नवास हुन स्वीकृत भए भने उनीहरूसगै समुदायमा पुर्नवास गर्नको लागि अनुरोध गर्न सक्नु हुनेछ, तर यो हुन सक्छ भन्ने सुनिश्चितता हुदैन ।

यदि तपाईंको संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिला नै भएका परिवार र साथीहरूको विस्तृत जानकारी पुर्नवास संस्थासंग भएन भने, तपाईं उनीहरू भन्दा टाढाको शहरमा पुर्नवास हुन सक्नु हुनेछ । प्रक्रिया केन्द्रको कर्मचारीलाई सकेसम्म धेरै जानकारीहरू दिनुहोस् जसले गर्दा पुर्नवास संस्थाले तपाईंलाई



उपयुक्त हुने स्थान छनौट गर्न सक्ने छ । यो जानकारीहरू दिएर तपाईंको पर देशवासको अवस्था वा तपाईंको प्रस्थानको समयमा कुनै असर पर्दैन । यसले संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंलाई कुन स्थानमा पुनर्वास गराउने भन्ने कुरामा मात्र असर गर्छ । यो जानकारी दिनु तपाईंकै सुविधाको लागि हो ।

तपाईंलाई कहाँ पुनर्वास गराउने भनेर जब पुनर्वास संस्थाले निर्णय गर्छ, यो निर्णय र तपाईंलाई पुनर्वास गर्ने उनीहरूको सम्झौता संस्थाका कर्मचारीले प्रक्रिया केन्द्रमा पठाउने छन् । तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकामा कहाँ बस्नुहुनेछ, भन्ने कुरा तपाईंलाई प्रस्थान गर्नु भन्दा पहिला नै भनिनेछ ।

यात्रा प्रवन्ध र यात्रा ऋण

अन्तराष्ट्रिय आप्रवास संस्था (IOM) ले तपाईंको संयुक्त राज्य अमेरिकामा जाने यात्राको प्रवन्ध मिलाउनेछ, र तपाईंलाई तपाईंको प्रस्थान मिति भन्ने छ । तपाईंको यातायात खर्च तिर्नको लागि तपाईंको परिवारले ऋण प्राप्त गर्न सक्छन् । १८ वर्ष भन्दा माथिका परिवारका सदस्यहरूले उनीहरूको आफ्नै नाममा ऋण प्राप्त गर्नेछन् । तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकाको लागि यात्रा गर्नु अघि नै ऋण फिर्ता गर्नु पर्ने पत्र जसलाई *प्रतिज्ञा पत्र (promissory note)* भनिन्छ, त्यसमा तपाईंले हस्ताक्षर गर्नु हुनेछ । तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएको केही



महिना पछिदेखि तपाईंको पुनर्वास संस्थाले प्रत्येक महिना तपाईंले लिएको ऋणको किस्ताको लागि रसिद पठाउन शुरु गर्ने छ ।

पुरै ऋण चुक्ता गर्न तपाईंलाई ३ वर्षको समय हुनेछ । तपाईंले तिरेको पैसा एउटा कोषमा जम्मा हुन्छ, जसले अन्य शरणाथीहरूलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउन मद्दत गर्नेछ । यो ऋण चुक्ता गर्ने काम तपाईंको राम्रो उधारो इतिहास (**credit history**) स्थापना गर्ने पहिलो खुडकिलो हो ।

तपाईं यात्राको लागि प्रतिक्षा गरिरहेको समयमा तपाईंको परिवारमा केही परिवर्तन जस्तै बच्चा जन्मियो भने अन्तराष्ट्रिय प्रवास संस्था (**IOM**) वा प्रक्रिया केन्द्रको कर्मचारीलाई जानकारी दिनुपर्ने छ । यसो गर्न नसकेमा तपाईंको प्रस्थान ढिलो हुन सक्नेछ ।

अन्तराष्ट्रिय प्रवास संस्था (**IOM**) का कर्मचारीले तपाईंलाई हिडनु भन्दा पहिला नै आगमनको प्याकेज (**arrival package**) दिनेछन् । प्याकेज भित्र तपाईंको **I-94** र भंसार लाग्ने समान बताउने फारमहरू, स्वास्थ्य फारमहरू, एक्सरेज र पुनर्वास सम्बन्धी कागजपत्रहरू हुनेछन् । यात्राको समयमा कुनैपनि कागजपत्रहरू नहराओस भनेर तपाईं होशियार हुनुहोस् । तपाईंले यो प्याकेज आफुसंगै बोक्नु पर्छ । यसलाई नखोल्नुहोस् र यसलाई तपाईंको सामानको बाकसमा पनि नराख्नुहोस् । यो प्याकेज तपाईंले संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रवेश गरेको स्थानको आप्रवास अधिकारीलाई दिनुपर्छ (तपाईं आइपुगेको संयुक्त राज्य अमेरिकाको पहिलो विमान स्थलमा) ।

मालसामान

प्रत्येक व्यक्तिले ल्याउन पाउने मालसामानको भोलाको आकार, वजन संख्याहरु वायुसेवाहरुले सीमित गर्छन् । तपाईंले हवाईजहाजमा तपाईंसंग एक थान ५ किलो (१० lbs) सम्म बोकेर लान सक्नुहुन्छ । प्रत्येक व्यक्तिले दुई थान प्रतिथान ३२ किलो (७० lbs) सम्म प्लेनको कार्गोमा लान सक्छन् । यात्राको समयमा कुनैपनि समान नहराउन तपाईंको सुटकेसहरु र अन्य भोलाहरु सुरक्षित ढंगले बन्द गर्नुहोस् ।

थप समानहरु प्लेनमा लान अनुमति हुनेछैन । यसलाई तपाईंले अगाडि नै आफ्नै खर्चमा पठाउनु पर्ने हुन्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको भंसारले केही चिजहरु संयुक्त राज्यमा लान अनुमति दिदैन । उदाहरणको लागि बिरुवाहरु, फलफूलहरु, तरकारीहरु, ताजामासु वा औषधीहरु तपाईंले ल्याउनु हुदैन । चिकित्सकको निर्देशन अनुसारको औषधी ल्याउन पाउनु हुन्छ तर तिनीहरु लेवल सहितको डिब्बामा हुनु पर्छ । तपाईंले आफुले बोकेको भोलामा धारिलो बस्तुहरु जस्तै चक्कु वा केँची बोक्न पाउनु हुन्न तर तपाईंले यस्ता बस्तुलाई मालताल जाँच गरिएको थैलोमा प्याक गर्न सक्नुहुन्छ । कुनैपनि हतियारहरु तपाईंले बोकेको मालसामानको थैलोमा लान पाईदैन । संयुक्त राज्यमा के के लान सकिन्छ भनेर तपाईंको प्रश्नहरु छन् भने आई वो एम (IOM) को कर्मचारीलाई सोध्नुहोस् ।

यात्रा गर्दाका विशेष कुराहरु

संयुक्त राज्य अमेरिको यात्रा एउटा लामो यात्रा हो, तसर्थ एउटा लामो यात्राको लागि तपाईंले तयारी गर्नु पर्छ । यात्रा प्रत्येकको लागि थकित बनाउने कार्य हो र यो बालबालिकाहरुको लागि धेरै गाह्रो हुन्छ । हवाई जहाजमा चढ्नु भन्दा अगाडि केटाकेटीहरुलाई केही खाना खान र शौचालय प्रयोग गर्न दिनुहोस् र साना बच्चाहरुको लागि दिसा पिसाव सफा राख्ने कपडा (diapers) ल्याउनुहोस् । तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि प्याक गरिएको खानेकुराहरु बोक्नुहोस् ।

जब हवाईजहाज माथि र तल जान्छ, कहिलेकाहीं यात्रुहरुको कानमा दबाव सृजना हुन्छ । वयस्क तथा केटाकेटीहरुले दबावबाट छुटकारा पाउन केही पिउने वा मुख हाई गर्न सक्छन् । सानो नानीलाई हवाईजहाज उड्ने बितिकै र बस्नु भन्दा अगाडि खुवाउने योजना बनाउनुहोस् । दुध वा जुस पिउनाले



उनीहरूले कानमा परेको दबावबाट आराम पाउने छन् ।

तपाईंलाई यात्राको समयमा चक्का भएको कुर्सी (wheelchair), लंगडो मानिसको लागि निर्मित बगली काठ(लौरो) (crutches) वा अन्य विशेष सहयोग चाहिन्छ भने IOM लाई भन्न नर्बिसनुस् । यदि तपाईं चिकित्सकको सल्लाह अनुसारको औषधी खाइराख्नु भएको छ भने त्यसलाई आफूसँगै राख्नुहोस् ताकि आवश्यक परेको बेलामा त्यो खान सक्नुहुनेछ ।

यदि तपाईंले आफुसंग आफुलाई मनपर्ने जनावर वा चरा (pet) ल्याउनुहुन्छ भने तपाईंले पशु वा जनावरहरू ढुवानी गर्नको लागि संयुक्त राज्य अमेरिकाको भन्सार कानून र वायुसेवा नियमावलीहरूको पालना गर्नु पर्छ । तपाईंले उक्त जनावरको ढुवानी खर्च पनि आफैले तिर्नु पर्छ । यदि तपाईं आफुलाई मनपर्ने जनावर वा चरा (pet) लाई लिएर यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने (IOM) लाई जानकारी गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ । किनकी संयुक्त राज्यमा भएको पुनर्वास संस्थाले तिनीहरूलाई राख्न मिल्ने घर खोज्न कोशिश गर्न सक्छन् ।

तपाईंको यात्रा

संयुक्त राज्य अमेरिकामा आइपुग्नु भन्दा पहिला तपाईंले यात्रामा विभिन्न स्थान भएर जानुपर्नेभयो भने आइ वो एम (IOM) का प्रतिनिधिहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्नेछन् । संयुक्त राज्यमा आइ वो एम (IOM) का प्रतिनिधिहरूले तपाईंलाई प्रवेश स्थानमा (Port of Entry) भेट्नेछन् र तपाईंलाई आगमन प्रकृयाको लागि मद्दत गर्नेछन् ।

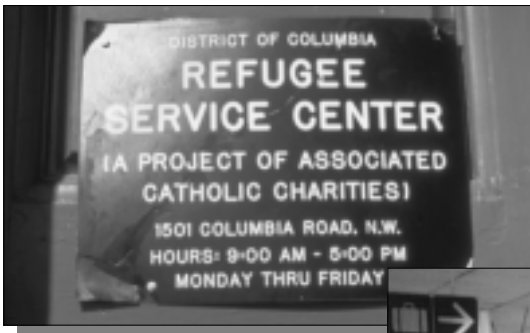
संयुक्त राज्य अमेरिकाको आप्रवासी अधिकारीहरूले तपाईंको आगमन प्याकेज

खोल्ने छन् र कागज पत्रहरु जांच गर्नेछन् । तपाईंको I-94 कार्डमा छाप लगाएर तपाईंलाई फिर्ता दिईनेछ, तपाईंको औंठा छाप लिईने छ, र तपाईंले तपाईंको फोटो सहितको रोजगारी अनुमति पत्र (EAD) प्राप्त गर्न पनि सक्नु हुनेछ । तपाईंको I-94 कार्ड र **Employment Authorization Document (EAD)** धेरै महत्वपूर्ण कागजपत्र हुन् किनकी यिनीहरुले तपाईंले संयुक्त राज्यमा कानूनी शरणार्थी मान्यता भएको प्रमाणित गर्दछ । यिनीहरुलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस् । जब तपाईं तपाईंको पुनर्स्थापना क्षेत्रमा आइपुग्नु हुन्छ, पुनर्स्थापक प्रदायकले यी कागजपत्रहरु हेर्न माग्नेछन् र तिनीहरुको प्रतिलिपीहरु बनाउनेछन् । यी कागजपत्रमा केही गल्ती भएको पाउनुभयो भने कृपया प्रवेश स्थानको अधिकारीहरुलाई भन्नुहोस् । तपाईं अन्तिम पुनर्वास क्षेत्रमा आइपुग्नुपर्खिन्नु भन्दा तत्कालै गल्तीलाई सच्चाउन सजिलो हुन्छ ।

जब तपाईंको आप्रवासी प्रक्रिया सकिन्छ, त्यसपछि तपाईंले आफ्नो माल सामानहरुको थैलाहरु लिनु हुनेछ, र भन्सारको प्रक्रिया शुरुगर्नु हुनेछ । भन्सार अधिकृतहरुले तपाईंको सामानको विवरण भएको कागजात (**customs declaration form**) जांच गर्नेछन् र तपाईंको भोलाहरु हेर्न सकछन् । तपाईंको भोलाहरुमा भएको सामानहरुको भन्सार पास भएपछि तपाईं यात्राको अन्तिम भागको लागि तयार हुनुहुनेछ ।

तपाईं प्रवेश गरेको स्थानमा रात बिताउनु पर्ने हुन सक्छ, किनकी निरीक्षण गर्न धेरै समय लाग्छ । यस्तो भयो भने आइ वो एम (IOM) ले होटल कोठाको व्यवस्था गर्नेछ (र पैसा तिर्नेछ) र अर्को दिन तपाईंको अन्तिम गन्तव्यमा जानको लागि उडानको व्यवस्था मिलाउने छ । जब तपाईं अन्तिम गन्तव्यको विमानस्थलमा पुग्नुहुन्छ, तपाईंको आफन्त, साथी अथवा पुनर्स्थापक प्रदायकको एकजना प्रतिनिधिले तपाईंलाई सामान लिने स्थानमा भेट्ने छन् । यदि कुनै कारणवश त्यहाँ तपाईंलाई भेट्ने कोहीपनि भएन भने कृपया तत्कालै विमानस्थल प्रहरीसंग सम्पर्क गर्नुहोस, उनीहरुले तपाईंलाई तपाईंको आफन्त वा पुनर्वास संस्थासंग सम्पर्क गर्न मद्दत गर्नेछन् ।

तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनु भन्दा अगाडि



संयुक्त राज्य अमेरिकामा शरणार्थीहरूलाई पुनर्वास गर्नको लागि सरकारले पुनर्वास संस्थासंग काम गर्छ। सरकारले शरणार्थीहरूले प्राप्त गर्ने कानून तथा निर्देशिकाहरूको व्यवस्था गर्दछ, र आधारभूत सेवाहरूको लागि आर्थिक कोष प्रदान गर्दछ। पुनर्वास संस्थाहरूले सेवाहरू प्रदान गर्दछन् र केही थप सहयोग पनि प्रदान गर्नेछन्।

एउटा पुनर्वास संस्था एउटा धार्मिक संस्था, एउटा निजी संस्था, एउटा राज्यको निकाय वा एउटा जातिय संस्था हुनसक्छ। यद्यपि केही पुनर्वास संस्थाहरू धार्मिक समूहसंग आवद्ध भएका हुन्छन्। तपाईंले उनीहरूको धार्मिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुनु पर्दैन। शरणार्थीहरूलाई कुनैपनि धार्मिक समूहमा प्रवेश गर्न प्रोत्साहित गर्न पुनर्वास संस्थाहरूलाई अनुमति दिएको हुदैन।

तपाईंलाई सहयोग गर्ने पुनर्वास संस्थाको तपाईं बस्ने शहर वा त्यसको नजिक कर्मचारी सहितको कार्यालय हुनेछ। तपाईंको त्यो क्षेत्रमा बस्ने आफन्त वा कहिलेकाहीं तपाईंको टाढाको आफन्तहरू त्यहाँ छन् भने उनीहरूले तपाईंको पुनर्वासमा मद्दत गर्न सक्छन्। केही एजेन्सीहरूको तपाईं आइपुगेपछि तपाईंलाई सहयोग गर्न स्वयंसेवकहरू हुन्छन्।

शुरुवात गर्नु

जब तपाईं आईपुग्नु हुन्छ, तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंको लागि बस्नेघर तयार पारी राखेको हुनेछ। यो लामो समय बसोबास गर्नको लागि अपार्टमेन्ट वा स्वयंसेवकको परिवारको एउटा अस्थायी बसोबास, एउटा आफन्तसंग वा एउटा होटलको बसोबास हुनसक्छ। यदि तपाईंको लागि अस्थायी बसोबासको व्यवस्था भएको छ भने एजेन्सीले जति सक्दो चाँडो स्थायी बसोबास मिलाउन तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ।

पुनर्वास संस्थाले तपाईं आएपछि पहिलो ३० दिनको तपाईंको सबै आधारभूत बस्ने खर्चहरू तिर्नेछ। केही एजेन्सीहरूले खर्चहरू सिधै तिर्ने छन्। अन्यले तपाईं वा तपाईंको आफन्तलाई पैसा दिनेछन् र तपाईंले आफै खर्च भूक्तानी गर्नुपर्ने छ।



स्थापित हुनु

पुनर्वास संस्थाले तपाईं आएपछि पहिलो ३ महिना सम्म सल्लाह दिनेछ ।

आफन्तहरु, साथीहरु र स्वयंसेवकहरुको सहयोगमा पुनर्वास कार्यकर्ताहरुले तपाईंको नयां समुदायमा तपाईंलाई विभिन्न कुराहरुको खोजी गर्ने बाटो पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछन् । उनीहरुको सहयोगबाट तपाईंले निम्न कुराहरु गर्नु हुनेछ:

- दीर्घकालिन आवास व्यवस्थाको खोजी
- कपडाहरु र फर्निचरहरु प्राप्त गर्ने
- अहिले सम्म समुद्रपार भएका परिवारका सदस्यहरूसंग संभावित पुनःएकिकरणको बारेमा पत्ता लगाउने
- सामाजिक सुरक्षा पत्र (**Social Security card**) लिने (जागीर प्राप्त गर्न तपाईंसंग एउटा हुनै पर्छ)
- कामको खोजी गर्ने
- तपाईंका केटाकेटीहरुलाई स्कूल भर्ती गर्ने
- संयुक्त राज्य अमेरिकाको मौद्रिक व्यवस्थावारे सिक्ने
- सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न सिक्ने
- स्वास्थ्य परीक्षण र कुनैपनि आवश्यक स्वास्थ्य हेरचारको व्यवस्था गर्ने
- अंग्रेजी भाषाको कक्षाहरु पत्ता लगाउने
- संयुक्त राज्य अमेरिकाको चलन र कानूनको बारेमा सिक्न शुरु गर्ने
- सामुदायिक सेवाहरुको बारेमा सिक्ने जसले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ,

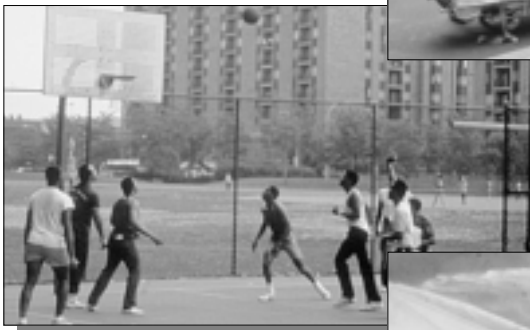
पुनर्वास संस्थाले प्रदान गरेको सेवाहरूलाई तपाईंले राम्रोसँग प्रयोग गर्न आवश्यक हुनेछ, किनकी यी सेवाहरू तिनीहरूले तपाईं आएको पहिलो ९० दिन मात्र प्रदान गर्नेछन् । तपाईं आएको ९० दिन पछि, तपाईंले खाइपाई रहेका सुविधाहरू तपाईंका व्यक्तिगत आवश्यकताका आधारमा र तपाईंको पुनर्वास संस्थाले उपलब्ध गराउने सेवाहरूका आधारमा फरक हुनेछन् । तपाईंका विशेष आवश्यकताहरू पुरागर्नका लागि तपाईंलाई अन्य एजेन्सीहरूमा सिफारिस गरिन सकिन्छ ।

पुनर्वास संस्थाले तपाईंको खर्च वा उद्यारो तिर्ने छैन । तपाईंले आफ्नो खर्चहरू तिर्नको लागि पैसा कमाउन काम गर्नु आवश्यक हुनेछ ।

यदि तपाईंले उनीहरूलाई सहयोग गर्नुभयो भने तपाईंको पुनर्वास संस्थाको कर्मचारीले तपाईंलाई सके सम्म मद्दत गर्नेछन् । उनीहरूलाई आफ्नो प्रगतिको बारेमा भन्नुहोस् । तपाईंको अपेक्षा एवं इच्छाहरूमा इमान्दार र लचकदार हुने कोशिश गर्नुहोस् ।

अर्को शहरमा सर्नु

यदि तपाईंले अर्को शहरमा सर्ने विचार गर्नुभयो भने संभन्नुहोस् तपाईंको पुनर्वास संस्था तपाईंलाई त्यहाँ सार्न जिम्मेवार हुदैन, र तपाईंको सर्ने क्षेत्रको पुनर्वास संस्थाले तपाईंलाई मद्दत गर्न आवश्यक हुदैन । यदि तपाईंले सर्ने निर्णय गर्नुभयो भने तपाईं आफै आफ्नो लागि जिम्मेवार हुनुपर्ने छ । तपाईंको स्थान सर्ने बारेमा प्रश्न छ भने पुनर्वास संस्थाको कर्मचारीसँग कुरा गर्नुहोस् ।



पुनर्वास संस्थाका साथ साथै तपाईंको समुदायमा अन्य सेवा नियोगहरु पनि हुन्छन् । केही स्थानीय, राज्य वा संघीय सरकारका नियोगहरु हुन्छन् । अन्य स्वयंसेवी संस्थाहरु हुन्छन् जस्तै कि चर्चहरु, मस्जिदहरु वा उपासक मण्डलीहरु सँग आवद्ध भएका संस्थाहरु हुन्छन् । यिनीहरुलाई सामाजिक वा सामुदायिक सेवा संस्थाहरु भनिन्छ ।

शरणार्थीहरु नगद सहयोग र रोजगारी परामर्श सेवा जस्ता सामाजिक सेवाहरुका लागि योग्य हुन्छन् । तर यस्ता सेवाहरु र तिनीहरुको उपलब्धता स्थान स्थानमा फरक हुन्छन् । तपाईंको स्थानीय समुदायमा उपलब्ध सेवाहरुको बारेमा जान्नको लागि तथा तपाईं त्यसको लागि योग्य हुनुहुन्छ, कि भनी पत्ता लगाउन र कसरी त्यसका लागि निवेदन गर्ने भन्ने बारे तपाईंलाई तपाईंको पुनर्वास संस्थाले मद्दत गर्नेछ ।

सामाजिक सेवा संस्थाहरुले तपाईंलाई आत्मनिर्भर हुन मद्दत गर्न अस्थायी सहयोग प्रदान गर्दछन् । तपाईंले कति धेरै कमाउनु हुन्छ, तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ, र तपाईंको उमेरका साथै अन्य कुराहरु हेरेर सेवा संस्थाहरुले तपाईंको आवश्यकताको निर्धारण गर्दछन् । जब तपाईंको अवस्थामा सुधार हुन्छ, एजेन्सीले सेवाहरु घटाउंछन् वा सेवाहरु प्रदान गर्न बन्द गर्दछन् । तपाईंको अवस्था अरु कठिन भयो भने, तपाईं फेरि केही समयको लागि सेवाहरु पाउन योग्य हुनुहुन्छ । यी सेवाहरु अस्थायी हो भन्ने कुरा सम्झनु महत्वपूर्ण छ । यिनीहरु तपाईं आफूले आफैलाई सक्षम बनाउन नसकुन्जेल सम्मको लागि मात्र हुन्छन् ।

सामुदायिक सेवाहरुमा निजी सहयोग, सरकारी सहयोग र सार्वजनिक सेवाहरु समावेश हुन्छन् ।



निजी सहयोग

निजी सहयोग संस्थाहरूले विभिन्न सेवाहरू प्रदान गर्दछन् । यस्ता सेवाहरूको परिमाण र प्रकार स्थान स्थानमा फरक हुन्छन् तर धेरै समुदायहरूले निम्न कुराहरू प्रदान गर्दछन्:

- परामर्श
- आप्रवासी अवस्था (immigration status) सहयोग
- दोश्रो भाषाको रूपमा अंग्रेजी (ESL) कक्षाहरू
- रोजगारी मद्दत (कामको परामर्श र व्यवसायिक तालिम)
- अनुवाद सेवाहरू

Mutual Assistance Association वा **MAA** एक प्रकारको निजी सहयोग संस्था हो जुन धेरै समुदायहरुमा छन् । यी संस्थाहरु समुदायमा नयाँ शरणार्थीहरुलाई मद्दत गर्नको लागि पूर्व शरणार्थीहरु र आप्रवासीहरुले स्थापना गरेका हुन् । **MAAs** ले सेवाहरु जस्तै सामुदायिक अभिमुखिकरण, अनुवाद, रोजगारी सहयोग, यातायात र अंग्रेजी भाषाको कक्षाहरु शरणार्थीहरु र आप्रवासीहरुलाई प्रदान गर्दछन् ।

चर्चहरु, मस्जिदहरु र उपासक मण्डलीहरु जस्ता धार्मिक संस्थाहरुले पनि विभिन्न सेवाहरु प्रदान गर्दछन् । केहीले वयस्कहरुका लागि **ESL** कक्षाहरु अथवा केटाकेटीहरुका लागि स्कूल पछिको कक्षाहरु संचालन गर्दछन् र केहीले प्रयोग गरिसकेका कपडाहरु र फर्निचरहरु वितरण गर्दछन् । अन्यले बूढापाकाहरुका लागि कार्यक्रमहरु प्रदान गर्दछन् ।

सरकारी सहयोग

सरकारी सामाजिक सेवा नियोगहरुले समुदायको लागि कैयौँ सेवाहरु प्रदान गर्दछन् । तिनीहरुले विशेष आवश्यकता भएका मानिसहरु जस्तै कम आम्दानी भएको परिवारहरु, घरवार विहीन र अपाङ्ग मानिसहरुलाई मद्दत गर्दछन् । शरणार्थीहरु सरकारका विभिन्न सहयोग कार्यक्रमहरुका लागि योग्य हुन्छन् । यी कार्यक्रमहरु प्रायःजसो सरकारी सामाजिक सेवाहरुको कार्यालयले व्यवस्थापन गर्दछन् । तर व्यक्तिगत, स्वयंसेवी संस्थाहरु र पुनर्वास संस्था समेतले पनि यसलाई चलाएका हुन सक्छन् ।

सरकारी कार्यक्रमहरुमा भाग लिनको लागि समयको कडा परिधि र निर्देशिकाहरु हुन्छन् । सहभागी हुनको लागि आवेदकहरुले प्रमाणित आम्दानी र अन्य व्यक्तिगत जानकारी देखाउने गरी फारम भर्नु पर्दछ । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले यस्ता कार्यक्रमहरु पत्ता लगाउन र तपाईं त्यसको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने बुझ्नुका साथै कसरी आवेदन दिने भन्ने बारेमा तपाईंलाई मद्दत गर्नसक्छ ।



शरणार्थीहरूलाई मद्दत गर्ने मुख्य सरकारी कार्यक्रमहरू यहाँ उल्लेख गरिएका छन् ।

नगद सहयोगा्यक्रमहरू । जागीर पाउन कठिनाई भैराखेका मानिसहरूको लागि दुईवटा कार्यक्रमहरूले अस्थायी आर्थिक सेवा प्रदान गर्दछन् । **Temporary Assistance to Needy Families (TANF)**, आश्रित बालबच्चा भएका बाबु आमाका लागि र **Refugee Cash Assistance (RCA)**, आश्रित बालबच्चा नभएका एक्ला र विवाहित शरणार्थीहरूका लागि । यी कार्यक्रमहरूको स्थानीय तहमा फरक नामहरू हुन सक्दछन् र समुदाय समुदायमा विभिन्न किसिमले फरक हन सक्दछन् । नगद सहयोगको लागि योग्य हुन सहभागीहरू घेरैजसो कामको तालिम कार्यक्रममा हुनु पर्दछ वा उनीहरू कामको खोजीमा भएको देखाउनु पर्दछ । नगद सहयोग केही महिनाहरूको लागि मात्र उपलब्ध हुन्छ ।

बराबरी अनुदान कार्यक्रम । धेरै पुनर्वास संस्थाहरूले काम गर्न चाहने शरणार्थीहरूका लागि नगद सहयोगको सट्टामा यो कार्यक्रम प्रदान गर्दछन् जसलाई काम शुरु गर्नु भन्दा पहिला केही आर्थिक सहयोग आवश्यक पर्दछ । यस कार्यक्रममा प्रवेश गर्ने शरणार्थीहरूले जति सक्दो चाँडो काम प्राप्त गर्ने प्रतिज्ञा गर्नु पर्छ । बदलामा उनीहरूले बढी आर्थिक सहयोग र कामको परामर्श र काम लगाउने सेवाहरू (**placement services**) पहिलो

४ महिनाको लागि संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्राप्त गर्दछन् ।

खाद्य टिकट । यो संघीय कार्यक्रम हो जसले संयुक्त राज्य अमेरिकामा कम आम्दानी हुने मानिसलाई खाद्य सहयोग प्रदान गर्दछ । शरणार्थीहरूले खाद्य टिकटको लागि स्थानीय सरकारी कार्यालयमा आवेदन दिन सक्नेछन् । परिवारको आकार र आम्दानीको आधारमा खाद्य सहयोगको आकार निर्धारण हुन्छ । खाद्य टिकटहरू प्लास्टिक कार्डको रूपमा दिईन्छ, र यो खाद्य पदार्थ खरीद गर्न मात्र प्रयोग गर्न सकिनेछ । अखाद्य सामाग्रीहरू जस्तो: चुरोटहरू, मादक पेय पदार्थहरू, दिसा पिसाब सफा राख्ने कपडाहरू (diapers), कागजका उत्पादनहरू र साबुन खाद्य टिकटबाट खरीद गर्न सकिदैन ।

गर्भवती वा भर्खरको बच्चा भएका महिलाहरू र साना तथा ५ वर्ष सम्मको केटाकेटीहरूका लागि अर्को संघीय खाद्य सहयोग कार्यक्रम (Women, Infants, and Children [WIC]) उपलब्ध हुन्छ । WIC ले थप खाद्य र स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्दछ ।

पुरक सुरक्षा आम्दानी (Supplemental Security Income [SSI])

अन्धा, अपाङ्ग र ६५ वर्ष भन्दा बढी उमेरका मानिसहरूको लागि यो एउटा संघीय नगद सहयोग कार्यक्रम हो । योग्य शरणार्थीहरूले स्थानीय सोसियल सेक्युरिटी अफिसमा आवेदन गर्न सक्नेछन् । यो त्यही अफिस हो जसले सोसियल सेक्युरिटी कार्ड प्रदान गर्दछ ।

इन्धन सहयोग । यो एउटा संघीय कार्यक्रम हो जसले निम्न आम्दानी भएका मानिसहरूको लागि घरलाई न्यानो बनाउन र एयरकन्डीसनिङ्ग गर्ने खर्चहरू तिर्न मदत गर्दछ । शरणार्थीहरूले इन्धन सहयोगको लागि स्थानीय सरकारी कार्यालयमा आवेदन गर्न सक्छन् । यो कार्यक्रम सबै ठाउँमा उपलब्ध छैन ।

बच्चा हेरचार सहयोग कार्यक्रम । निम्न आय भएको मानिसहरूलाई केही समुदायहरूले निःशुल्क वा निम्न खर्चमा दिउँसो बच्चाहरू हेरचार गर्ने सेवा प्रदान गर्दछन् । यी कार्यक्रमहरूलाई प्रायःजसो संघीय सरकारले आर्थिक सहयोग गरेको र स्थानीय सरकारी कार्यालय वा केन्द्रले एउटा डे केयर सेन्टर जस्तो गरी व्यवस्थापन गरेकोहुन्छ । आमा बुबाहरू जसलाई

काम गर्नका लागि वा कामको खोजी गर्नको लागि बच्चा हेरचार आवश्यक हुन्छ, उनीहरू यस प्रकारको सहयोगको लागि आवेदन दिन सक्नेछन् । उनीहरू यस प्रकारको सहयोगको लागि आवेदन गर्न सक्नेछन् ।

सार्वजनिक सेवाहरू

प्रत्येक समुदायमा सबै समुदायका सदस्यहरूलाई सार्वजनिक सेवाहरू उपलब्ध हुन्छन् । यी सेवाहरूको बारेमा थाहा पाउनाले तपाईंलाई उपलब्ध स्रोतहरू प्रयोग गर्न र संयुक्त राज्य अमेरिकामा जीवन समायोजन गर्न मद्दत गर्नेछ । केही धेरै महत्वपूर्ण सार्वजनिक सेवाहरू यहाँ उल्लेख गरिएका छन्:

प्रहरी । प्रहरीले कानूनको पालना गराउँछ, र सार्वजनिक सुरक्षा सुनिश्चित गर्दछ । शहर भित्रका छिमेकहरूमा सामुदायिक सम्बन्धहरू सुधार गर्नका साथै मेडिकल इमरजेन्सीजहरूमा सहयोग गर्न तथा हराएका मानिसलाई खोज्ने कार्यहरू समेत उनीहरूले गर्दछन् । प्रहरी अधिकृतहरूले तपाईंको समुदायहरूमा कारवाट वा पैदल गस्ती गरेको तपाईंले देख्नु हुनेछ । तपाईंले प्रहरी अधिकृतहरूको निर्देशनलाई मान्नु पर्छ र उनीहरूसँग डराउनु हुँदैन । प्रहरी अधिकृत तपाईं भएको ठाउँमा पुगेर तपाईंलाई रोकिन आदेश दिए भने त्यसै गर्नुहोस् । भाग्नुभयो भने तपाईंले केही गल्ती गर्नुभएको संकेत गरेको बुझिन्छ र त्यसले ठूलो समस्यातिर लानेछ । प्रहरी अधिकृतलाई पैसा दिने विचार नगर्नुहोस्, त्यसो गर्नु गैह्र कानूनी हो र त्यसले केही सजायको परिणाम ल्याउन सक्छ । तपाईं प्रहरीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ भने दोषाधिकारीको लागि अनुरोध गर्नुहोस् अथवा तपाईंको पुनर्वास संस्थसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

आपतकालिन सेवाहरू । सबै समुदायहरूमा वारुण यन्त्र (fire departments) र आपतकालिन मेडिकल सेवाहरू हुन्छन् । आपतकालिन अवस्थामा मद्दत लिन टेलिफोनमा ९११ डायल गर्नुहोस् । अपरेटरले उत्तर दिनेछन् । अपरेटरलाई तपाईंलाई के आवश्यक ("Police," "Fire" अथवा "Ambulance," आपतकालिन स्वास्थ्योपचारका लागि) परेको छ भन्न र तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ, त्यो भन्न तयार हुनुहोस् । यदि तपाईं अंग्रेजीमा समस्त या बताउन सक्नुहुन्छ भने "Help" अथवा "Emergency" मात्र भन्नुहोस् र टेलिफोन नराख्नुहोस् । तपाईं बोली राखेको फोन लाईनले अपरेटरलाई तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ भन्ने थाहा पाउन मद्दत गर्नेछ ।

पुस्तकालयहरु । धेरै समुदायहरुमा सार्वजनिक पुस्तकालयहरु हुन्छन् जसमा किताबहरु, पत्रिकाहरु र समुदायको बारेमा जानकारीहरु हुन्छन् । धेरैजसो पुस्तकालयहरुमा विशेष शाखा र केटाकेटीहरुका लागि कृयाकलापहरु हुन्छन् । तपाईंले पुस्तकालय कार्ड प्राप्त गर्नुभयो भने पुस्तकालयबाट केही हप्ताको लागि किताबहरु लिन सक्नुहुन्छ । तपाईंले किताब समयमा नै फिर्ता गर्नुपर्छ अथवा जब समय सकिन्छ जरीवाना तिर्नु पर्छ ।

पार्कस र रिक्रिएसन । स्थानीय पार्कले पिकनिकको लागि ठाउँ, खेल मैदान र खेलकुद स्थल प्रदान गर्दछ । तपाईंको स्थानीय पार्कस एण्ड रिक्रिएसन डिपार्टमेन्टले निःशुल्क वा निम्न लागतका कृयाकलापहरु जस्तै केटाकेटीहरुको लागि खेल समूहहरु, स्पोर्ट्स टिमस र वृद्धहरुको लागि कृयाकलापहरु उपलब्ध गराउन सक्छ । स्टेट र नेशनल पार्कहरुमा मनोरञ्जनका लागि पहाडी हिमालहरु, जंगलहरु, तालहरु, नदीहरु र तटहरु पनि हुन्छन् । धेरै पार्कको कस्ता प्रकारका कृयाकलापहरुको लागि अनुमति दिने भन्ने बारे नियमावलीहरु हुन्छन् । केही पार्क निःशुल्क हुन्छन् तर केहीले प्रवेश शुल्क लिन्छन् ।

अन्य सामुदायिक सेवाहरुको बारेमा तपाईंले शिक्षा र स्वास्थ्य परिच्छेदमा जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।



जब तपाईं पहिलो पटक संयुक्त राज्य अमेरिकामा आइपुग्नु हुन्छ तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंलाई बस्नको लागि स्थान तयार पारेको हुनेछ । त्यस स्थानमा फर्निचरहरु र आवश्यक चाहिने सामानहरु हुनेछन् । आइपुग्ने बित्तिकै तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलेदेखि नै स्थापित भइसकेका आफन्तहरु अथवा स्वयंसेवकहरूसँग पनि बस्न सक्नु हुनेछ । अथवा तपाईंलाई एउटा अपार्टमेन्ट, एउटा होटल वा एजेन्सी वेलकम सेन्टरमा पनि राख्न सकिने छ । यदि तपाईं एकलो हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई अस्थायी रूपमा अन्य एकल शरणार्थीहरूसँग पनि राख्न सकिनेछ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईं आएको पहिलो महिनामा तपाईंलाई बस्ने व्यवस्था पुनर्वास संस्थाले सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा यदि तपाईंको आफन्तहरु छन् भने उनीहरुलाई तपाईंको लागि घरको व्यवस्था मिलाउनको लागि भन्न पनि सकिनेछ ।

घर पत्ता लगाउने

पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले तपाईं आएपछि जति सक्दो चाँडो तपाईंसँग दीर्घकालिन आवासको बारेमा छलफल गर्नेछन् । तपाईंको लागि बस्ने घरको खोजी गर्न केही हप्ता लाग्न सक्छ, किनकी बस्नको लागि उपयुक्त स्थान पत्ता लगाउन कठिन हुन्छ । तपाईं त्यस्तो स्थान प्राप्त गर्न चाहनु हुनेछ, जुन क्षमताले भ्याउन सक्ने, सुरक्षित तथा पसलहरु, सार्वजनिक यातायात, तपाईंको कार्य स्थान र बच्चाहरुको स्कूल नजिक हुन्छ ।

बस्ने स्थानको खोजी गर्नको लागि तपाईंले गर्न सक्ने केही कुराहरु यहाँ दिइएका छन्:

- पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीसँग कुरा गर्ने
- तपाईंको परिवार र साथीहरुबाट सल्लाह लिने
- तपाईंसँग काम गर्ने मानिसहरुबाट सल्लाह लिने
- भवनमा वा भवनको छेउमा “For Rent” (भाडाको लागि) चिन्ह हेर्ने
- दैनिक समाचारपत्रको वगीकृत सेक्सनमा हेर्ने



- विशेष समाचार पत्रहरू र पत्रपत्रिकाहरू पढ्ने जसमा अपार्टमेन्ट र घर भाडाको सूची हुन्छन्
- भाडा लगाउने घरको कार्यालयमा जाने
- इन्टरनेटमा भाडाको लागि अपार्टमेन्टको खोजी गर्ने

घरहरूको प्रकार

धेरैजसो अमेरिकन समुदायहरूमा विभिन्न प्रकारका घरहरू हुन्छन्:

- घर भाडा लगाउने घरहरू (**apartment buildings**)
- एकल परिवार घरहरू (**single family houses**)
- ट्रेलर होम्स (**trailer homes**)
- घर वा अपार्टमेन्ट भित्रको कोठाहरू (**rooms in house or apartment**)

एउटा भाडा लगाउने अपार्टमेन्टमा प्रायःजसो स्टोभ सहितको भान्सा, सिन्क, रेफ्रिजरेटर, बैठक र खाने कोठा, एउटा वा धेरै सुत्नेकोठाहरू, एउटा बाथरूम र दराज हुन्छन् । सबैभन्दा सानो प्रकारको अपार्टमेन्ट जसलाई स्टुडियो भनिन्छ त्यसमा छुट्टै बाथरूम र भान्सा क्षेत्र समेतको एउटा मात्र कोठा हुन्छ ।



घरको लागत र सुरक्षा

घरको खर्च राज्य राज्यमा, शहर शहरमा र एकै क्षेत्रमा समुदायहरूको बीचमा फरक फरक हुन्छ । तपाईं जहाँ बसेपनि घरको खर्च तपाईंको मासिक खर्चहरूको सबैभन्दा ठूलो भाग हुनेछ ।

तपाईंले धान्न सक्ने अपार्टमेन्ट कम आय भएका छिमेकीहरूको छिमेकमा मात्र पनि उपलब्ध हुन सक्छ, जहाँ अपराधका दर प्रायः अन्य स्थानको भन्दा उच्च हुन्छ । तपाईं जहाँ बसेपनि केही छैन, तर जहिलेपनि बाहिर जादा घरमा ताला लगाउनुहोस् र रातीको समयमा कुन छिमेकीको स्थानमा जान हुदैन थाहा पाउनुहोस् । तपाईंको स्थानीय प्रहरी अधिकृतहरूलाई चिनुहोस् ताकि तपाईं उनीहरूसँग तपाईंको छिमेकमा अपराध रोकथामको पहलको बारेमा कुरा गर्न सक्नु हुनेछ ।

तपाईंले वंशानुगत र जातिय हिसाबले मिश्रित छिमेकीहरूसँग बस्ने अपेक्षा गर्नुहोस् । तपाईंको छिमेकीहरू सम्भवतः धेरै फरक राष्ट्रियहरू र पृष्ठभूमिहरू भएका हुनेछन् ।



“ हाम्रो लागि सबै सामानहरूले भरिएको यो एउटा सुन्दर अपार्टमेन्ट थियो । हामीले यो भन्दा अगाडि यस्तो कहिल्यै देखेका थिएनौं ।



..... यो बस्तीमा बस्ने मानिसहरू धेरै गरीब रहेछन् भनेर आज मैले थाहापाएँ । यसमा काठका स-साना कोठै कोठाहरू रहेछन् ।



तर म र मेरा केटाकेटीहरूले घामको मधुरो उज्यालोमा नचम्कउन्जेल सम्म अपार्टमेन्टका भित्ताहरू सफा गर्थौं । अनि हाम्रो नयाँ घरमा घाम तापेर आनन्द लियोँ । ”

करार र घर बासका कानूनहरु

जब तपाईं एउटा अपार्टमेन्ट अथवा घर भाडामा लिनुहुन्छ, तपाईंले भाडा सम्बन्धी सम्झौता अथवा करारमा दस्तखत गर्नु पर्छ। यो कानूनी पत्र हो जसले भाडावाला (तपाईं) र घरधनी (भवनको मालिक) दुबैलाई सुरक्षित राख्दछ। एउटा करारले तपाईंलाई तपाईंको घरधनीको अन्यायपूर्ण व्यवहारबाट सुरक्षित राख्दछ।

करारले अपार्टमेन्ट अथवा घरको मासिक भाडा रकम उल्लेख गर्दछ। भाडामा युटिलिटीज खर्च (विद्युत, ग्याँस अथवा तापको लागि तेल, पानी र फोहोर हटाउने) समावेश हुन सक्छ अथवा युटिलिटीज छुट्टै लिन सकिनेछ। करारमा हस्ताक्षर गर्नु अघि घर मालिकसँग घरभाडामा युटिलिटीज समावेश छ कि छैन भनि सोध्नु जरुरी हुन्छ।

जब तपाईं करारमा हस्ताक्षर गर्नु हुन्छ, तपाईं निम्न कुराहरुमा सहमत हुनुहुन्छ:

- अपार्टमेन्ट वा घरमा बस्ने मानिसहरुको संख्या
- मासिक भाडाको रकम
- भाडा तिर्नु पर्ने महिनाको अन्तिम दिन
- अपार्टमेन्टको अवस्था (यो सफा र नविगारी राखिनेछ)
- तपाईं बस्नु हुने महिनाहरुको संख्या (प्रायः १२ महिना)
- करार सकिनु भन्दा अगाडि अर्को अपार्टमेन्टमा सर्ने शर्तहरु

तपाईंले घर भाडा तिर्न सक्ने प्रमाणित गर्नु पर्ने हुन सक्छ। यदि तपाईं काम गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंसँग उधारो इतिहास (**credit history**) हुँदैन जसले गर्दा तपाईं सँग आफ्नो खर्चहरु तिरेको राम्रो प्रमाण हुँदैन।

यस कारण तपाईंले कुनै एकजना राम्रो उधारो इतिहास भएको सह-हस्ताक्षर गर्ने जमानी बस्ने खोज्नु पर्छ, जसले तपाईंसँग करारमा हस्ताक्षर गर्नेछ ।

भाडामा बस्नेले प्रायःजसो करारमा हस्ताक्षर गर्दा सेक्युरिटी डिपोजिट तिर्नु पर्दछ । सेक्युरिटी डिपोजिट प्रायः १ महिनाको भाडा बराबर हुन्छ । यदि तपाईंले करारको शर्तहरू पुरा गर्नुभयो भने तपाईंले घर छोडने बेलामा यो तपाईंलाई फिर्ता दिईन्छ ।

तपाईंले करार सम्झौता तोड्नुभयो भने तपाईं कानूनद्वारा अधिकार विहीन हुनुहुन्छ (तपाईंले घर छोड्नु पर्छ) र तपाईंको सेक्युरिटी डिपोजिट गुमाउनु हुन्छ । उदाहरणको लागि राज्य र शहरहरूमा प्रायः घरको कोड हुन्छ, त्यसले दिएको स्थानमा बस्न सक्ने मानिसको संख्या सीमित गर्दछ । यसको माने यदि तपाईंको ठूलो परिवार छ भने तपाईंले ठूलो अपार्टमेन्ट लिनु पर्ने हुन सक्छ । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले दुई वा बढी अपार्टमेन्टहरू सँग सँगै भएको पत्ता लगाउन सके सम्म कोशिश गर्नेछ ।

यदि तपाईंको एउटा अपार्टमेन्टमा बस्न कानूनले दिने भन्दा बढी मानिसहरू बसेका छन् भने तपाईं कानूनद्वारा अधिकार विहीन हुनुहुन्छ ।

घर सम्बन्धी कानून घरमालिक र भाडामा बस्ने दुवैलाई लागु हुन्छ । घर बेटीहरूले उनीहरूको घरमा सुरक्षाको र भाडा लगाउने मालसामानको सर सफाईको निश्चित मापदण्ड अनुसार भएको हेर्नु पर्दछ । घरबेटीले बिजुली, पानी र तातो बनाउने प्रणाली कानून अनुसार छ भन्ने निश्चित गर्नु पर्दछ र उनीहरूले धूवाँ सूचक यन्त्र (smoke detector) प्रदान गर्नु पर्दछ तथा मालसामानहरू किराहरूबाट मुक्त राख्नु पर्दछ । घरबेटीहरूले मानिसहरूलाई उनीहरूको जन्मको जाती, धर्म वा देशको कारणले भाडामा दिन अस्वीकार गर्न पाउने छैनन् भनी घर सम्बन्धी कानूनमा उल्लेख गरेको छ ।



जब तपाईं पहिलो पटक संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनु हुन्छ, तपाईंले धेरै समय एक स्थानबाट अर्को स्थानमा हिडेर बिताउनु हुनेछ। चाँडै नै तपाईंले सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न शुरु गर्नु हुनेछ, र सम्भवतः कुनै दिन तपाईंको आफ्नै कार हुनेछ र आफैले चलाउनु हुनेछ।

तपाईंले शुरुमा ट्राफिक चिन्हहरू र संकेतहरूको अर्थ र बाटो सम्बन्धी अन्य नियमहरू सिक्नुभयो भने, तपाईंलाई सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न र संयुक्त राज्य अमेरिकामा गाडी चलाउन सिक्न सजिलो हुनेछ।

सार्वजनिक यातायात

संयुक्त राज्य अमेरिकामा सार्वजनिक यातायात समुदाय समुदायमा फरक फरक हुन्छन्। शहरहरूमा बसहरू, रेलहरू (subways) र कम्प्यूटर ट्रेनहरू (commuter trains) हुन्छन् जसले मानिसहरूलाई शहर भरि कार नभएरै यात्रा गर्न सहयोग गर्दछ। टयाक्सीहरू पनि उपलब्ध हुन्छन् तर प्रायःजसो महङ्गो हुन्छन्। अन्य क्षेत्रहरूमा सार्वजनिक यातायात सजिलै उपलब्ध हुदैन। तपाईं आएपछि चाँडै पुर्नवास संस्थाले तपाईंको नयां समुदायमा सार्वजनिक यातायातको बारेमा तपाईंलाई विस्तृत जानकारी दिनेछ।

आफ्नो कार लिन र चलाउनु

त्यस्तो क्षेत्रहरू जहाँ सार्वजनिक यातायात उपलब्ध छैनन् अथवा भरपर्दो छैन, त्यहाँ तपाईं जति सक्दो चाँडो आफ्नै कार लिन चाहनु हुन्छ होला। कार लिन सहज छ तर यो पनि महङ्गो छ। संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो निजी कार लिन र चलाउन पनि धेरै जिम्मेवारीहरू छन्।

कार धनी र चालकहरूलाई नियन्त्रण गर्ने कानूनहरू राज्य सरकारहरूले व्यवस्था गरेको हुन्छ। तपाईंको पुर्नवास संस्थाले तपाईं बसेको राज्यको कानून तपाईंलाई बताउन सक्छ र संयुक्त राज्य अमेरिकामा सवारी चलाउन सिक्नको लागि कहाँबाट स्वीकृती लिने भन्ने बारे तपाईंलाई जानकारी दिनेछ।

कानूनी रूपमा कार चलाउनको लागि तपाईंसँग स्थानीय सवारी चालक अनुमति पत्र हुनुपर्छ। त्यसको बदलामा अन्तर्राष्ट्रिय सवारी चालक अनुमति पत्र स्वीकार्य हुदैन। तपाईंले अनुमति पत्र विना सवारी साधन चलाउनुभयो भने तपाईंलाई जरिवाना तिर्न लगाईनेछ, अथवा जेलमा राखिने छ।



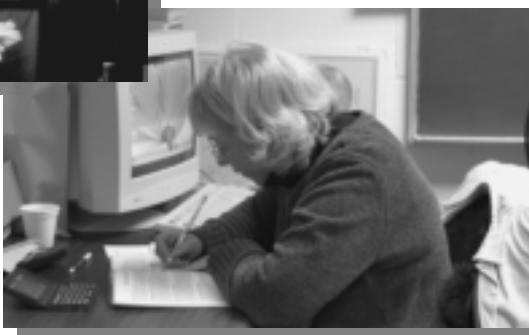
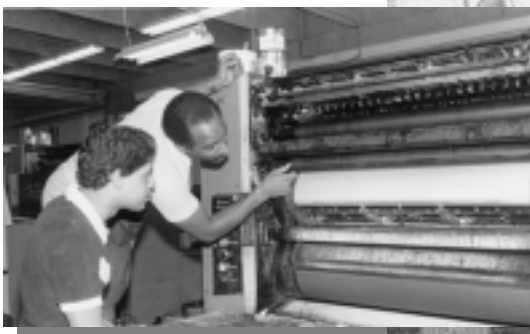
कार चलाउनको लागि तपाईंको निश्चित उमेर पुगेको हुनु पर्दछ, र उमेर राज्य राज्यमा फरक हुन्छन् ।

अनुमति पत्र प्राप्त गर्न तपाईं स्थानीय **Department of Motor Vehicles (DMV)** जानु पर्दछ । तपाईंले दृष्टी परीक्षा, सवारी चालन सम्बन्धी कानूनहरु एवं नियमावलीहरुको बारेमा लिखित परीक्षा र सवारी साधन चलाएर चालक सम्बन्धी परीक्षा उत्तीर्ण गर्नु पर्दछ । अनुमति पत्रको लागि आवेदन दिँदा तपाईंले शुल्क बुझाउनु पर्दछ । तपाईंको सवारी चालक अनुमति पत्रमा तपाईंको फोटो, नाम, ठेगाना र जन्ममिति हुनेछ, र यो प्रत्येक केही वर्षमा नवीकरण गर्नु पर्दछ ।

केही निश्चित कानूनहरु उल्लंघन गर्नु भएमा त्यसको फलस्वरूप तपाईंले आफ्नो सवारी चालक अनुमति पत्र गुमाउनु हुनेछ । उदाहरणको लागि यदि मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउंदा समातिनुभयो भने तपाईंले तपाईंको सवारी चालक अनुमति पत्र गुमाउनु हुनेछ, ठूलो जरिवाना तिर्नु पर्नेछ, अथवा जेल जानु हुनेछ । तपाईंलाई तपाईंको मातृभूमि फिर्ता पठाउन पनि सकिन्छ ।

तपाईंले कार खरीद गरेपछि, स्थानीय **DMV** मा कार दर्ता गर्नु पर्दछ, र यो सुरक्षित छ भनि निश्चित हुन यसलाई जाँच गराउनु पर्दछ । तपाईंले तपाईंको कारको बीमा पनि गराउनु पर्दछ । बीमा सेवा निजी बीमा कम्पनीहरुले प्रदान गर्दछन् । तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ, तपाईं कति उमेरको हुनुहुन्छ, कति जना मानिसहरुले कार चलाउंछन् र तपाईंको ड्राइभिङ्ग रेकर्डमा बीमाको खर्च आधारित हुन्छ । तपाईंले ईन्धनको, कार मर्मतको र पार्किङ्गको खर्च समेत विचार गर्नु पर्ने हुन्छ ।





धेरै अमेरिकनहरु आत्मनिर्भर हुनुलाई ठूलो महत्व दिन्छन् । वयस्कहरुले आफू र आफ्नो परिवारलाई सहयोग गर्ने काम गर्नु पर्छ र सरकारको नगद सहयोगको भरमा बस्नु हुदैन भनेर उनीहरु विश्वास गर्छन् । यस कारणले गर्दा शरणार्थीहरुको लागि संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलो केही महिना रोजगारी प्राप्त गर्नु पहिलो प्राथमिकता हुन्छ र तपाईंको एउटा पहिलो लक्ष्य जागीर प्राप्त गर्नु हो ।

त्यो उच्च तलबको वा तपाईंको पुरानो पेशा अनुसारको नभएपनि शुरुमा तपाईंले तपाईंलाई प्रस्ताव गरिएको पहिलो काम गर्ने आशा गर्नु पर्छ । धेरै अमेरिकनहरु काम नगर्नु भन्दा कुनै पनि काम गर्नु राम्रो हो भनेर विश्वास गर्दछन् ।

सरकार अथवा तपाईंको पुनर्वास संस्थाले रोजगारीको ग्यारेन्टी गर्दैन । शरणार्थी रोजगारी सेवाहरुले तपाईंलाई तपाईंको जागीर खोज्न मद्दत गर्न सक्नेछ तर तपाईंले जागीर प्राप्त गर्न आफैले प्रयत्न गर्नुभएन भने तपाईंले जागीर पाउन सक्नु हुनेछैन । एउटै जागीरको लागि तपाईंले अरुसँग प्रतिस्पर्धा गर्नु पर्नेछ, त्यसकारण तपाईं काम गर्न जान तयार हुनुहुन्छ भन्ने देखाउनु आवश्यक हुन्छ ।

जागीरका प्रकारहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा साधारण तीन प्रकारका रोजगारीहरु छन्: अदक्ष जागीरहरु, दक्ष जागीरहरु र व्यवसायिक जागीरहरु । हरेक प्रकारको जागीरको लागि एउटा व्यक्तिसँग विभिन्न स्तरको अनुभव वा तालिम आवश्यक हुन्छ ।

अदक्ष मजदुर वा प्रवेशस्तरको जागीरहरुको लागि थोरै तालिम वा अनुभव आवश्यक हुन्छ । प्रवेश स्तरको जागीरहरुको उदाहरणहरु **hotel housekeeper, restaurant server** र **factory worker** हरू हुन् । यी पदहरुमा प्रायः घण्टा अनुसार ज्याला दिईन्छ, र उच्च स्तरको अंग्रेजी आवश्यक पर्दैन । धेरै शरणार्थीहरु अंग्रेजी अध्ययन गर्दा अथवा अन्य सीपहरु सिक्दा यी जागीरहरुमा काम गर्छन् ।



दक्ष मजदुर जागीरहरूको लागि तालिम, उच्च स्तरको अंग्रेजी र सम्बन्धीत क्षेत्रमा एउटा निश्चित स्तरको दक्षता आवश्यक पर्छ । मेकानिक, व्यूटिसियन, इलेक्ट्रीसियन र कम्प्यूटर टेक्नीसियनहरू दक्ष जागीरका उदाहरणहरू हुन् । दक्ष जागीरमा घण्टाको अथवा हप्ताको हिसाबले ज्याला दिइन्छ, जुन प्रायः प्रवेश स्तरको जागीरहरूको ज्याला भन्दा उच्च हुन्छ, र अझ केही व्यावसायिक जागीर भन्दा पनि उच्च हुन्छ । धेरै दक्ष जागीरमा प्रमाण पत्र वा युनियनको सदस्यता आवश्यक पर्छ । तपाईंको मातृभूमिको लाईसेन्स स्वीकार्य नहुन सक्छ, तर तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नुहुन्छ, र तपाईंको क्षेत्रमा अमेरिकी प्रमाण पत्र प्राप्त गर्न कोर्स लिन सक्नुहुन्छ ।

व्यवसायिक जागीरहरूमा प्रायः कमसेकम कलेजको डिग्री, एडभान्स अंग्रेजी र सम्बन्धीत क्षेत्रमा उच्च स्तरको दक्षता आवश्यक पर्दछ । यी दक्षताहरू हासिल गर्न लामो समय लाग्छ । धेरै व्यवसायिक जागीरहरू जस्तै मेडिसिन वा टिचिङ्गलाई पनि तपाईंले काम गर्ने राज्यको लाइसेन्स अथवा प्रमाण पत्र आवश्यक पर्दछ । यदि तपाईंसँग तपाईंको देशको प्रमाण पत्र छ, भने पनि थप अध्ययन र पुनः प्रमाण पत्र (**recertification**) परीक्षाहरू तपाईंलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्न अभ्यास गर्नु भन्दा अगाडि आवश्यक हुनेछ । सबै व्यवसायिक जागीरहरूको तलब स्केल हुन्छ, यसको अर्थ, घण्टाको हिसाबले ज्यालाको सट्टामा वार्षिक रूपमा तलब निर्धारण गरिएको हुन्छ ।

काम गर्ने स्थानमा महिला र पुरुष

महिला र पुरुष दुवै संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्दछन् । महिलाहरूले आधा रोजगारी ओगट्छन् र सबै स्तरमा पुरुषहरूले गर्ने जस्तै काम गर्दछन् । अनि कहिलेकाहीं पुरुष कामदारहरूलाई सुपरभाईज गर्दछन् । यो तपाईंको मातृभूमिको चलन भन्दा फरक हुन सक्दछ र महिलाहरूले घर बाहिर काम गर्ने विचारमा तपाईंलाई बानी नभएको हुन सक्दछ । तथापि, जब आमा बुबा दुवै काम गर्दछन् त्यहाँ ठूलो फाईदा हुन्छ किनकी दुईजनाको आम्दानीले आर्थिक आत्मनिर्भर तिर परिवारको प्रगति अझ छिटो गराउन मद्दत गर्दछ । १५ वर्ष भन्दा माथिका उमेरका केटाकेटीहरू पनि पार्ट टाइम काम गर्न सक्छन् र संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै युवा मानिसहरू स्कूल समय पछि, हप्ताको अन्त्यमा र छुट्टीको समयमा पार्ट टाइम काम गर्दछन् ।

जागीरको खोजी

तपाईंको आफ्नै पहल र निरन्तर प्रयत्न जागीर प्राप्त गर्ने तपाईंका उत्तम उपायहरू हुन् । तथापि तपाईंलाई तपाईंको प्रयत्नमा सहयोग गर्ने अन्य सेवाहरू पनि छन् ।

पुनर्वास संस्थाहरू र शरणार्थी रोजगारी सेवाहरू । पुनर्वास संस्थाहरू र शरणार्थी रोजगारी सेवाहरूका कर्मचारीहरूले धेरै शरणार्थीहरूलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलो काम पाउन मद्दत गरिसकेका छन् । तपाईंका विचारहरू उनीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूको सल्लाह सुन्नुहोस् । तपाईंको सीप र अनुभवको आधारमा कस्तो प्रकारको जागीरको अपेक्षा गर्ने भन्ने कुरा बुझ्नको लागि उनीहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्नेछन् ।

सार्वजनिक रोजगारी संस्थाहरू । प्रत्येक राज्यमा सार्वजनिक रोजगारी संस्थाहरू हुन्छन्, तिनीहरूले तपाईंलाई शुल्क नलिई मद्दत गर्न सक्छन् । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले ती कार्यालयहरू कहाँ छन् भनि तपाईंलाई भन्नु सक्छन् ।

साथीहरू र आफन्तहरू । साथीहरू, आफन्तहरू र शरणार्थी समुदायका सदस्यहरू जो तपाईं भन्दा अगाडि आएकाछन् उनीहरूले काम गर्ने स्थानमा अथवा उनीहरूलाई थाहा भएको अन्य व्यवसायहरूमा भएको जागीरको आवश्यकता वारे तपाईंलाई बताउन सक्छन् ।

<p>903 Career Training & Employment Services 905 Jobs 927 Domestic Education 943 Healthcare—General 944 Healthcare—Nursing 983 Tech 990 Part-time 993 Positions Wanted —Domestic 995 Positions Wanted</p>	<p>Must be 18+ 301-486-1700</p> <p>AUTO ASM</p> <p>High vol. dealer in Rockville looking for experienced ASM. This is a rare opportunity to join our team at a state of the art facility. Candidate must be energetic, detail oriented, and possess first-rate customer skills. Only top producers need apply. Top pay and benefits. Call Jeremy Meskett at 301-309-3950.</p>	<p>has your answer. We are open from 6am to midnight with different shifts to suit your needs. Good techs are in short supply. If you qualify you can earn top wages and benefits and still have the lifestyle you deserve. We have openings for car and truck techs. This is not an experiment. Our techs have been working these schedules for years. Call Pete Odenham or Rod Gauthier today at 703-448-9100.</p>	<p>CAREER and Comp \$11 COMI Alex date Call for it turn; com resu 703- Care COM Corr C NO exp 987)</p>
<p>Career Training and Employment Services</p> <p>BARTEND 1, 2 wks. Placement assist. Metro PMS, 703-841-9700, 2440 Wilson Blvd, Arl</p>	<p>AUTO BODY SHOP MANAGER</p> <p>Excellent opportunity for</p>	<p>AUTOMOTIVE</p> <p>Expanding Mkt Sales team has immediate openings for an experienced Salesperson. Good CSI, proven track record, ability to multi-task, must be organized and able to schedule and plan. After market sales a plus. Contact</p>	

संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबै समाचार पत्रहरूमा “Help Wanted” अथवा “Employment” सेक्सन हुन्छ जसमा कामको आवश्यकताको सूची हुन्छ ।

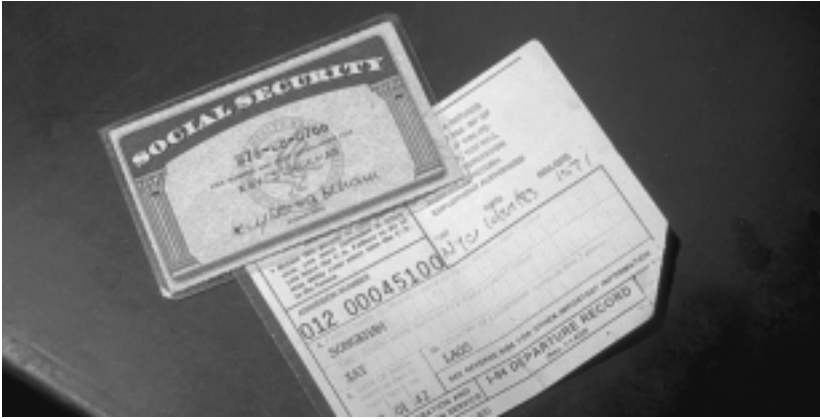
समाचारपत्रहरू । सबैजसो समाचारपत्रहरूमा मद्दत आवश्यकता (Help Wanted) सेक्सनमा जागीर खुलेका सूची हुन्छन् ।

निजी रोजगारी संस्थाहरू । निजी रोजगारी संस्थाहरूले तपाईंलाई जागीर खोज्न मद्दत गरे वापत शुल्क लिन्छन् । केही शुल्कहरू धेरै उच्च हुन्छन् र तपाईंले करारनामामा हस्ताक्षर गर्नु भन्दा अगाडि उनीहरूको नीति बुझेको निश्चित गर्नु पर्दछ । यदि तपाईंले बुझ्नुभएन भने तपाईंको पुनर्वास संस्थालाई सहयोगको लागि भन्नुहोस् ।

बच्चाको हेरचार

यदि तपाईं एकल अभिभावक हुनुहुन्छ भने वा तपाईं र तपाईंको श्रीमती वा श्रीमान् दुवैजना काम गर्नु हुनेछ भने तपाईंहरू काममा गएको बेला तपाईंको बच्चालाई हेरचारगर्न कुनै एकजनाको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । केही शरणार्थी परिवारहरूमा काम नगर्ने वृद्ध आफन्तले केटाकेटीहरूको हेरचार गर्दछन् । अथवा वृद्ध बुबा वा आमाले फरक फरक समय तालिका अनुसार काम प्राप्त गरे भने एकजना जहिले पनि घरमा हुन्छन् ।

धेरै समुदायहरूले बच्चाको हेरचारको सेवा प्रदान गर्दछन् तर प्रायःजसो यसको लागि शुल्क लाग्छ । निजी व्यक्तिहरूले पनि उनीहरूको घरमा बच्चा हेरचार गर्न सक्छन् । तपाईंको पुनर्वास संस्थाका कार्यकारीले तपाईंलाई



तपाईंले काम गर्नको लागि काम गर्न पाउने प्रमाण पत्र देखाउनु पर्छ । प्रायः सबै शरणार्थीहरुले I-94 (जसमा CIS ले काम गर्न पाउने भनि छाप लगाएको हुन्छ), सामजिक सुरक्षा कार्ड (Social Security card), र फोटो परिचय पत्र (photo ID) (जस्तै Employment Authorization Document [EAD], राहदानी वा सवारी चालक अनुमति पत्र) प्रयोग गर्दछन्) जागीरको लागि अन्तरवार्तामा जाँदा तपाईंले सधैं यसको सक्कल प्रति लिएर जानु पर्छ । फोटो कपीलाई मान्यता दिइदैन ।



तपाईंको समुदायमा बच्चा हेरचार सेवाको बारेमा सल्लाह दिन सक्दछन् ।

जागीर अन्तरवार्तामा सफलताको लागि उपायहरू

तपाईंले सम्भावित रोजगारदाता पत्ता लगाएपछि अन्तरवार्ता दिनुपर्छ । अन्तरवार्ताकारले तपाईंलाई जागीरको बारेमा भन्ने छन् र तपाईं राम्रो काम गर्ने व्यक्ति हो कि होइन भनेर पत्ता लगाउन तपाईंसँग कुरा गर्नेछन् । राम्रो प्रभाव पार्न तपाईंले गर्न सक्ने केही कुराहरू यहाँ दिएको छः

समयमा आईपुग्ने । अमेरिकनहरूको लागि घडीको समय धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि तपाईं अन्तरवार्तामा ढिलो आईपुग्नुभयो भने सुपरभाइजरले तपाईं प्रत्येक दिन काममा पनि ढिला हुनुहुन्छ भनि सोच्ने छ ।

सफा र आवश्यकता अनुसार ड्रेस लगाउनुहोस् । तपाईंको रोजगारी परामर्शदाताले कस्तो प्रकारको कपडा लगाउनु पर्छ भन्ने थाहा पाउन तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन् ।

सुपरभाइजरलाई आँखामा हेर्ने, मुस्कुराउने र हात मिलाउने । केही देशहरूमा सुपरभाइजरको आँखामा सिधै हेर्नेलाई असभ्य रूपमा लिईन्छ, तर आँखामा सिधै हेर्नाले इमान्दारिता देखाउँदछ, र मुस्कुराउनु तथा हात मिलाउनुले कामको बारेमा राम्रो धारणा देखाउँदछ, भनेर अमेरिकनहरू विश्वास गर्दछन् ।

काममा तपाईंले के गर्नु पर्छ भनेर प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । यसले सुपरभाइजरलाई तपाईं काम गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ भन्ने देखाउँदछ ।

न आत्तिनुस । जागीरको अन्तरवार्तामा सबैजना आत्तिन्छन् । तपाईं मात्र यस्तो होइन भनेर थाहा पाइ राख्नुहोस् ।

तपाईंलाई छनौट गर्नुभन्दा अगाडि तपाईंले विभिन्न अन्तरवार्ता दिनु पर्ने हुन सक्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबै जागीर खोज्नेहरूको लागि यो सामान्य हो । तपाईंको पहिलो अन्तरवार्ता पछि तपाईं छनौट हुनुभएन भने हतोत्साह भएको अनुभव गर्न सक्नु हुन्छ, तर धैर्य गर्ने कोशिस गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई



आवश्यक भयो भने तपाईंको परिवार र इम्प्लोयमेन्ट काउन्सेलरलाई कसरी आफूलाई उत्साहित गर्ने भन्ने बारेमा सोध्नुहोस् ।

तलब, रोक्का, कटौती, र लाभहरु

जब तपाईंलाई जागीरको प्रस्ताव गरिन्छ, रोजगारदाताले तपाईंको तलब कति हुनेछ, तपाईंलाई घण्टाको हिसाबले वा वार्षिक तलबी हिसाबले तलब दिइनेछ, के के सुविधाहरु उपलब्ध हुनेछन्, कति पटक तपाईंलाई तलब दिइनेछ, तपाईंले हप्तामा कति घण्टा सम्म काम गर्न पाउनुहुन्छ, र कामको समय तालिका के हो भन्ने बारेमा भन्ने छ । यदि तपाईंले कुनै कुरा बुझ्नुभएन भने त्यसको बारेमा सोध्नुहोस् ।

तपाईंले तपाईंको तलब भूक्तानी नियमित तालिका अनुसार पाउनु हुनेछ, जुन हप्तामा एक पटक, दुई हप्तामा एक पटक वा महिनामा एक पटक हुन सक्नेछ । तपाईंले तपाईंको तलब भूक्तानी चेकको रुपमा सम्पूर्ण विवरण सहितको स्टेटमेन्ट सहित प्राप्त गर्नु हुनेछ । भूक्तानी विवरण भएको पत्र (**pay stub**) तपाईंको रेकर्डको लागि हो । जब तपाईं यसलाई भजाउनु हुन्छ, वा चेक जम्मा गर्नुहुन्छ, यसलाई राख्नुहोस् ।

भूक्तानी पत्रले तपाईंको जम्मा तलब, रोक्का गरिएको रकम, कटौती गरिएको रकमहरु र खुद (सकल) भूक्तानी देखाउने छ ।

जम्मा तलब । तपाईंले त्यो अवधिमा कमाएको जम्मा रकम हो । यो तपाईंले नियमित काम गरेको घण्टा संख्यालाई तपाईंको प्रति घण्टाको ज्यालाले गुणन गरिएको रकम हुनुपर्छ ।

करहरु । रोजगारदाताले तपाईंलाई तपाईंको चेक दिनु भन्दा अगाडि तपाईंको भुक्तानी चेकबाट काटीसकेको हुनेछ । यी करहरु जुन तपाईंको चेकबाट भिक्तिएको हुन्छ, त्यसलाई कटौती गर्नु भनिन्छ । जब तपाईं आफ्नो काम शुरु गर्नुहुन्छ, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई एउटा फर्म भर्न लगाउने छ । त्यसले तपाईंको कमाईको प्रतिवेदन संयुक्त राज्य अमेरिकाको इन्टरनल रेभेन्यू सर्भिस (IRS), सरकारी एजेन्सीलाई दिन्छ, जसले करहरु संकलन गर्ने कार्य गर्दछ । तपाईंले भरेको फर्मले रोजगारदातालाई तपाईंको कटौती कति हुन्छ, बताउने छ । कटौती गर्नु कानून अनुसार आवश्यक हुन्छ । यसमा सोसियल सेक्युरिटी र मेडिकल ट्याक्स (कहिलेकाहीं (FICA) भनिन्छ), संघीय आयकर र केही स्टेटहरुमा स्टेट आयकर समावेश हुन्छ । यी प्रत्येक रकमहरु भुक्तानी विवरण पत्र (pay stub) मा देखाएको हुनुपर्छ ।

कटौतीहरु (Deductions) अन्य रकम हुन जुन तपाईंको जम्मा तलबबाट निकालिन्छ । तपाईंको आवश्यकता र तपाईंको रोजगारदाताको प्रस्तावहरुको आधारमा तपाईंले के कटौती गर्ने भनेर छनौट गर्नु पर्छ । कर्मचारीहरु प्रायः स्वास्थ्य बीमा, युनियन ड्युज, जीवन बीमा अथवा कम्पनी अवकाश योजनाको लागि तिर्न कटौती प्रयोग गर्दछन् ।

कुल आय (Net pay) तपाईंको भुक्तानी चेकको अन्तिम रकम हो जसमा सबै रोक्काहरु (withholdings) र कटौतीहरु (deductions) घटाइएका हुन्छन् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको तलब भुक्तानी गर्ने तरिका धेरै अल्मलिने किसिमको छ । यदि तपाईंको भुक्तानी चेकको बारेमा केही कुरा नबुझिने छ भने अथवा पे स्टव (pay stub) को बारेमा बुझ्नुभएन भने तपाईंको इम्प्लोयमेन्ट काउन्सेलर वा तपाईंको पुनर्वास संस्थाको कर्मचारीलाई मद्दतको लागि भन्नुहोस् ।

तपाईंको भुक्तानी (pay) बाहेक तपाईंको रोजगारदाताले सुविधाहरु जस्तै स्वास्थ्य बीमा (health insurance) प्रदान गर्नसक्छ । केही रोजगारदाताले स्वास्थ्य बीमा (health insurance) कर्मचारीहरुलाई निःशुल्क प्रदान गर्दछन, अन्यमा कामदारहरुले खर्चको केही भाग कटौतीद्वारा तिर्नुपर्छ । केही कम्पनीहरुमा कामदारहरुलाई केही समय काम गरिसकेपछि, जस्तै ३ वा ६



महिना पछि मात्र स्वास्थ्य बीमा सुविधा उपलब्ध हुन्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वास्थ्य सम्बन्धी खर्चहरू केही धेरै छन् । त्यसैले जब तपाईं कामको खोजी गर्नु हुन्छ, स्वास्थ्य बीमा (health insurance) एउटा महत्वपूर्ण विचार गर्नु पर्ने सुविधा हो । बढी तलव तर स्वास्थ्य बीमा (health insurance) नभएको भन्दा स्वास्थ्य बीमा (health insurance) सहितको कम तलव भएको जागीर लिनु विवेकपूर्ण हुन्छ ।

तपाईंको रोजगारदाताले भुक्तानी गरीने थप सुविधाहरू जस्तै विरामी विदा, छुट्टी (vacation) को समय वा अवकाश योजनाहरू दिने सुविधा प्रदान गर्न सक्छ । सुविधाहरूको बारेमा कम्पनीका नीति धेरै फरक हुन्छन् । त्यसैले तपाईंको रोजगारदाताले दिन खोजेको सुविधाका बारेमा बुझ्न उसलाई सोध्नुहोस् । केही घटनाहरूमा तपाईं कम्पनीमा लामो समय काम गरे पछि सुविधाहरू बढ्दछन् ।

कामसँग सम्बन्धीत अन्य तीन सुविधाहरू कानूनले प्रदान गरेकोछ ।

सामाजिक सुरक्षा (Social Security) अवकाशपाईं सकेका मानिसलाई सहयोग गर्ने संघीय सरकारको कार्यक्रम हो । यो त्यो व्यक्तिको संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गरेको ज्यालाको इतिहासको आधारमा उसलाई भुक्तानी दिइन्छ । सामाजिक सुरक्षा (Social Security) सुविधा रोक्काहरू (withholdings) द्वारा रकम कटाएर १० वर्ष वा बढी कार्यमा योगदान गरेको कामदारहरूलाई मात्र उपलब्ध हुन्छ ।



बेरोजगार बीमा (Unemployment insurance) राज्य सरकारको एउटा कार्यक्रम हो जसले त्यस्ता मानिसहरूलाई सुविधा प्रदान गर्दछ, जसले आफ्नो नियन्त्रण भन्दा बाहिरको कारणबाट जागीर गुमाउँदछन्, जस्तै कम्पनी बन्दहुनु ।

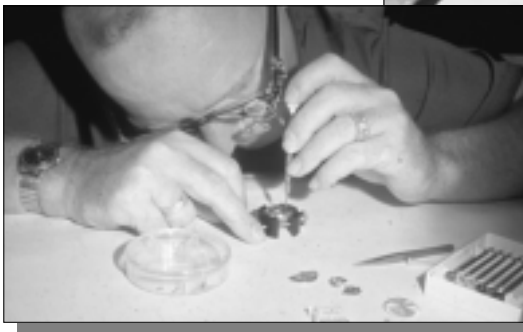
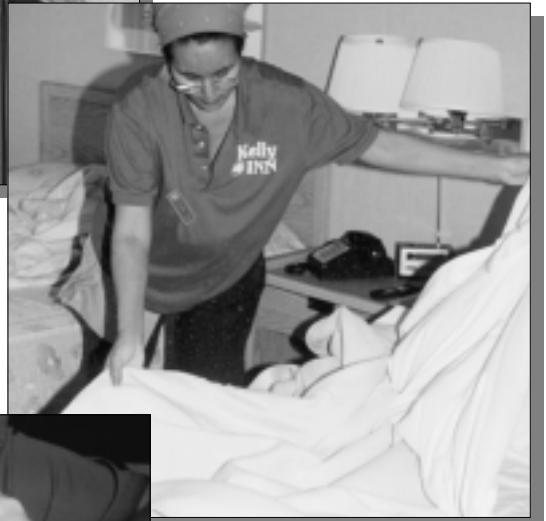
ओर्कस कम्पेन्सेसन (Workers' compensation) ले कामको क्रममा घाइते हुने कामदारहरूलाई केही तलब र मेडिकल कभरेज प्रदान गर्दछ । ओर्कस कम्पेन्सेसन कार्यक्रमलाई राज्य सरकारले व्यवस्था गर्दछ ।

जागीरहरु जसले नगदमा भूक्तानी दिन्छन्

संयुक्त राज्य अमेरिकामा नगद लिएर काम गर्नु कानून विपरित हुन्छ, किनकी प्रायःजसो यसले तपाईंले कर नतिरेको अर्थ लाग्छ । यदि तपाईंको रोजगार दाताले नगदमा भूक्तानी दिन्छ र कुल भूक्तानी, विथहोल्डिङ्ग र खुद भूक्तानी देखाउने **pay stub** तपाईंलाई दिदैन भने तपाईं र रोजगारदाता दुबैले कानूनको उल्लंघन गरिरहेकोहुन्छ ।

जब तपाईं करहरु तिर्नुहुन्छ, तपाईंले आफूलाई **Social Security, workers' compensation** र बेरोजगारी जस्ता सुविधाहरूको लागि योग्य बनाउनुहुन्छ ।

जब तपाईं पैसा कमाउनु हुन्छ र कर तिर्नुहुन्न तपाईंलाई कर छलेको दोष लाग्छ । यदि तपाईं समातिनुभयो भने तपाईंले जरिबाना तिर्नु पर्ने वा जेलमा जानु पर्ने हुन्छ । तपाईं देश निकाला पनि हुन सक्नुहुन्छ ।







काम गर्ने स्थानको अधिकार

शरणार्थी भएकोले तपाईंलाई एउटा अमेरिकन नागरिकको समान कार्यक्षेत्रको अधिकार छ । तपाईंको शरणार्थी अवस्थाको कारणले तपाईंलाई जागीरमा वा बहुवाको लागि अस्वीकार, तपाईंको उमेर, रंग, अपाङ्गता, वैवाहिक अवस्था, जातिय वा जन्म राष्ट्र, वर्ण, धर्म वा लिंगको कारणले तपाईंको विरुद्धमा एउटा रोजगारदाताले विभेद गर्ने छैन । तथापि, केही जागीरहरु अमेरिकी नागरिकहरुको लागि मात्र खुल्ला गरिन्छ, जस्तै संघीय राज्यको सबै जागीरहरु । रोजगारी कानूनले कामदारहरुलाई असुरक्षित कार्य अवस्थाबाट र काम गर्ने ठाउँमा यौन दुर्व्यवहारबाट पनि संरक्षण गर्दछ ।

रोजगारी इतिहास र रोजगारी लक्ष्य

संयुक्त राज्य अमेरिकामा कामको इतिहास (work history) स्थापना गर्नको लागि तपाईंको पहिलो जागीर एक महत्वपूर्ण चरण हुनेछ । यदि जागीर व्यवसायिक रूपमा तपाईंले चाहे जस्तो सन्तुष्टि दिने नभएपनि तपाईं आफ्नो पहिलो जागीरमा कमसेकम पनि ६ महिना बस्ने कोशिस गर्नुहोस् । किनकी भावी रोजगारदाताहरुले तपाईंलाई नियुक्ति गर्ने विचार गर्ने बेलामा तपाईंको पुरानो जागीरमा भएको कार्य सम्पादनलाई हेर्नेछन् ।

तपाईं आफ्नो लागि रोजगारीको लक्ष्य आफै पनि निर्धारण गर्नुहोस् र ती लक्ष्यहरु प्राप्त गर्न के गर्न आवश्यक पर्नेछ, पत्ता लगाउनुहोस् । राम्रो, उच्च तलब भएको जागीरमा जानको लागि तपाईंले तपाईंको अंग्रेजी सुधार गर्नु पर्ने हुन्छ र तपाईंले नयाँ सीपहरु सिक्नु पर्ने हुनसक्छ । तपाईंको पुरानो व्यवसायमा फर्कनको लागि तपाईंले कक्षामा सहभागी हुनु पर्ने र प्रमाण पत्र प्राप्त गर्नु पर्ने आवश्यक हुनसक्छ । तपाईंको रोजगार सम्बन्धी सल्लाहकारले तपाईंलाई योजना बनाउन र तपाईंको लक्ष्य हासिल गर्न मद्दत गर्न सक्छन् ।

तपाईंको अन्तिम लक्ष्यमा पुग्नु भन्दा अगाडि तपाईंले संभवतः केही फरक जागीरहरुमा काम गर्नुपर्ने हुनेछ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा यो असाधारण होइन, धेरै अमेरिकनहरुले उनीहरुको काम विभिन्न वर्षहरुमा धेरै पटक परिवर्तन गर्दछन् । तपाईंलाई लक्ष्य हासिल गर्न समय लाग्न सक्छ र तपाईंले धैर्य गर्न आवश्यक हुनेछ । माथिको सबै कुराबाट सम्झनुहोस् कि कडा परिश्रम गर्नेहरुका लागि संयुक्त राज्य अमेरिका अवसरहरुको थलोको रूपमा चिनिएको छ ।

जागीरमा सफलताको लागि उपायहरू

पुनर्वास संस्थाहरू र धेरै शरणार्थीहरू यी उपायहरूले तपाईंको पहिलो जागीरमा निरन्तरता दिन र भविष्यमा राम्रो जागीर पत्ता लगाउन तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन् भनेर भन्छन् ।

समयमा काममा जानुहोस् । रोजगारदाताहरूले समय निष्ठतालाई मान्यता दिन्छन् र यदि तपाईं सधैं समयमा नै जानुभयो भने तपाईंले राम्रो छाप दिन सक्नु हुनेछ । यदि तपाईं काम गर्न ढिलो आउनुभयो भने तपाईंको तलब घटन पनि सक्नेछ ।

यदि तपाईं धेरै बिरामी हुनुभयो भने मात्र बिरामीको बिदा लिनुहोस् । उनीहरूलाई सानो बिरामी भयो भनेपनि धेरै अमेरिकनहरू कामलाई निरन्तरता दिन्छन् । र धेरैले बिरामीको कारणले कहिल्यै एक दिन काम छोड्नु परेको छैन भनी धेरै घमण्ड गर्दछन् ।

यदि तपाईं काममा जान सकिरहनु भएको छैन भने फोन गर्नुहोस् । यदि तपाईं ढिलो हुन गइरहनु भएको छ भने वा कुनै कारणले अनुपस्थित हुनु हुनेछ भने जहिलेपनि तपाईंको सुपरभाईजरलाई खबर गर्नुहोस् ।

मिलनसार हुनुहोस् । सहयोगी कामदारहरूसँग सामाजिकरण(मिसिनको लागि) हुनको लागि खानाको समय र विश्रामको समय राम्रो समय हुनसक्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा समसामयिक कुराकानीको विषयहरूमा मौसम, हप्ताको विदाको कृत्याकलापहरू, खाना र खेलकुद समावेश हुन्छन् । विशेषगरी परम्परागत विदाको अवधिहरूको समयहरूमा तपाईंको सहयोगी कामदारहरूसँग तपाईंको संस्कृतिको बारेमा आदान प्रदान गर्नका लागि पनि धेरै अवसरहरू हुनेछन् ।

काममा उत्पादनशील हुनुहोस् । कामको समयमा परिवार, साथी र सहकर्मी कामदाहरूसँग व्यक्तिगत कुराहरू र फोन पनि नगर्नुस् ।

प्रश्नहरू सोध्नुस् । यदि तपाईंले केही कुरा बुझ्नुभएन भने त्यसको बारेमा सोध्नुस् । यसो हुदाँ तपाईंले राम्रो काम गर्न सक्नु हुनेछ र तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंले सिक्ने र सुधार गर्न कोशिश गरेकोमा तपाईंलाई मन पराउनेछन् ।

जहिले तपाईं सक्नुहुन्छ नयाँ कर्तव्य र जिम्मेवारीहरु लिनुस् । यदि तपाईंले थप जिम्मेवारीहरु लिन इच्छुक भएको देखाउनुभयो भने तपाईं एउटा राम्रो जागीरमा माथि जान सक्नु हुनेछ ।

काम छोडनुहुन्छ भने सूचना दिनुस् । जब तपाईं अर्को काममा जानका लागि एउटा काम छोड्नुहुन्छ, तपाईंको पुरानो रोजगारदातालाई कम्तिमा २ हप्ताको सूचना दिनुहोस् । नयाँ काम पाउनु भन्दा अगाडि कहिलेपनि जागीर नछोड्नुहोस् ।



संयुक्त राज्य अमेरिकामा उमेर, वर्ण, धर्म वा सामाजिक स्तरलाई वास्ता नगरी शिक्षा सबैका लागि उपलब्ध हुन्छ। आफु राम्रो जागीरहरूको लागि योग्य हुने र उनीहरूको जीवन स्तरमा सुधार ल्याउने बाटोको रूपमा धेरै अमेरिकनहरूले शिक्षालाई हेर्दछन्।

केटाकेटीहरूका लागि सार्वजनिक शिक्षा

सार्वजनिक शिक्षा निःशुल्क छ र यो सबै ६ देखि १६ वर्षका केटाकेटीहरूका लागि कानूनले आवश्यक बनाएको छ। स्थानीय स्कूल डिस्ट्रिक्टको नियम अनुसार निःशुल्क सार्वजनिक शिक्षा प्रायः जसो ५ देखि १८ वर्षसम्मका केटाकेटीहरूलाई उपलब्ध हुन्छ। अभिभावकहरूले केटाकेटीहरूलाई निजी स्कूलहरूमा पनि भर्ना गर्न सक्नेछन्, तर यी स्कूलहरूको शुल्क प्रायः महङ्गो हुन्छ।

अमेरिकन पब्लिक स्कूलहरूमा विभिन्न वर्ण, धर्म र विभिन्न आर्थिक स्थिति भएका केटाकेटीहरू संगसँगै पढ्छन् र कक्षा बाहिरका कृयाकलापहरू पनि संगसँगै गर्छन्। प्रायः सबै पब्लिक स्कूलहरूमा केटाहरू र केटीहरूलाई एउटै कक्षा कोठामा सँगै पढाइन्छ। शारीरिक वा मानसिक अपाङ्ग भएका केटाकेटीहरूलाई पनि अनिवार्य स्कूल जानु पर्दछ। यस्तो अवस्थामा स्कूलले केटाकेटीको अपाङ्गताको मूल्याङ्कन गर्दछ र आमा बुवासँग केटाकेटीको शिक्षाको योजनाको बारेमा छलफल गर्दछ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तीन तहका शिक्षा छन्। प्रत्येक तहमा समावेश गरिएको ग्रेडहरू स्कूल डिस्ट्रिक्ट अनुसार फरक हुन्छन्।

प्राथमिक स्कूल किन्डरगार्डन (उमेर ५) बाट शुरु हुन्छ र ग्रेड ५ वा ग्रेड ६ (उमेर १२) सम्म हुन्छ।

माध्यमिक स्कूल अथवा जुनियर हाईस्कूल मा प्रायः ग्रेड ६ देखि ८ समावेश हुन्छ।

सिनियर हाईस्कूल ग्रेड ९ देखि १२ सम्म हुन्छ र प्रायः १८ वर्ष सम्मका समावेश हुन्छन्। हाईस्कूल सफलता पूर्वक पूरा गरेका विद्यार्थीहरूले हाईस्कूल डिप्लोमा प्राप्त गर्दछन्।



प्रत्येक तहमा, स्कूल वर्ष अगष्टको अन्त्यमा वा सेप्टेम्बरको शुरुमा शुरुहुन्छ र मेको अन्त्यमा वा जुनमा समाप्त हुन्छ । सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म सबै केटाकेटीहरु एक दिनमा लगभग ६ घण्टा कक्षामा उपस्थित हुन्छन् । पढाईमा पछाडि परेका विद्यार्थीहरुले जुन र जुलाईमा समर स्कूलमा हाजिर हुनु पर्ने हुन्छ ।

यहाँ आइपुगेपछि जति सक्दो चाँडो केटाकेटीहरुले स्कूलमा भर्ना हुनु पर्दछ । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंको केटाकेटीहरुलाई स्कूलमा भर्ना गर्न मद्दत गर्नेछ । उमेर र पहिलेको स्कूलको अनुभवको आधारमा उनीहरुलाई कक्षामा राखिनेछ, थोरै अंग्रेजी बोल्ने साना केटाकेटीहरुलाई शुरुमा तल्लो कक्षामा राखिने छ ।

स्कूलमा केटाकेटीको खोप र मेडिकल इतिहासहरुको रेकर्ड कपीहरु आवश्यक हुन्छ । यदि तपाईंसँग यो छैन भने वा तपाईंको बच्चाहरुलाई खोप दिएको छैन भने तपाईंको पुनर्वास संस्थाले खोपको व्यवस्था मिलाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

स्कूलमा हाजिर हुनु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । जब विद्यार्थीहरुले स्कूल छुटाउछन् अभिभावकले लिखित स्पष्टिकरण दिनु पर्छ र विद्यार्थीले छुटाएको स्कूलको काम गरिहाल्नु पर्छ भन्ने आशा राखिन्छ ।



सार्वजनिक स्कूल निःशुल्क भएपनि अभिभावकले स्कूलले उपलब्ध गराएको सामान र विशेष कृयाकलापहरुको शुल्कहरु तिर्नु पर्छ। यदि तपाईंको घरबाट हिडेर जान स्कूल धेरै टाढा छ भने बच्चालाई स्कूल बसहरुले निःशुल्क स्कूल सम्म यातायात प्रदान गर्नेछन्। केटाकेटीहरुले स्कूलमा खाना लान वा थोरै खर्च को (सस्तो) पोषिलो खानाहरु स्कूलको क्याफेटेरियामा किन्न सक्छन्।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम छैन। प्रत्येक राज्य र स्थानीय स्कूल डिस्ट्रिक्टहरुले के सिकाउने त्यसको पाठ्यक्रम निश्चित गर्दछन्। सामान्यतया सबै विद्यार्थीहरुले अंग्रेजी, गणित, सामाजिक अध्ययन, विज्ञान र भौतिक शिक्षा अध्ययन गर्दछन्। आर्ट, म्यूजिक र विदेशी भाषाहरु पनि प्रायःजसो सिकाइन्छ। सबै स्कूलहरु, विशेष गरी हाई स्कूल तहमा खेलकुद र क्लव कृयाकलापहरु पनि स्कूल समय र स्कूल समय पछि प्रदान गरिन्छ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको पढाउने तरिका तपाईंको गृह देशको भन्दा धेरै फरक हुन सक्छ। शिक्षकहरुले विद्यार्थीहरुलाई रट्टेर स्मरण गर्ने भन्दा धेरै सोचेर तथा विश्लेषण गरेर सिक्न उत्साह दिन्छन्। राम्ररी अंग्रेजी बोल्न नसके पनि विद्यार्थीहरुले प्रश्नहरु सोधेर तथा छलफल र कृयाकलापहरुमा भाग लिएर सहभागी हुने गर्दछन्।



अंग्रेजी सिक्नु केटाकेटीहरुका लागि एउटा सबैभन्दा ठूलो चुनौती हो । साना केटाकेटीहरुले केही छिटो सिक्छन् तर ठूला केटाकेटीहरुलाई लामो समय लाग्नेछ । नयाँ आउनेहरुको लागि धेरै स्कूलहरुमा **English as a second language (ESL)** का विशेष कक्षाहरु हुन्छन् । अन्य केहीले विशेष शिक्षक र **Tutor** को व्यवस्था गरेर सिकाउँदछन् । धेरै नवआगन्तुकहरुलाई पहिलो वर्ष स्कूलमा घुलमिल हुन गाह्रो हुन्छ । शुरुमा केटाकेटीहरुले एकलो महसुस गर्छन तर उनीहरुको बोल्ने क्षमता सुधार भएपछि साथीहरु बनाउँदछन् र स्कूलमा धेरै सहज महसुस गर्दछन् ।

धेरै नवआगन्तुक विद्यार्थीहरु तथा उनीहरुका आमा बुबाहरु अमेरिकन विद्यार्थीहरुको अनौपचारिक व्यवहार र ड्रेसबाट चकित हुन्छन् । अमेरिकन पब्लिक स्कूलहरुले विद्यार्थीहरुलाई छनौट गर्ने स्वतन्त्रता दिन्छन् तर उनीहरुले स्कूलको नियमहरु पालना गर्नु पर्ने पनि आशा गर्दछन् । उनीहरुले नियम उल्लंघन गरे भने उनीहरुले थप गृहकार्य गर्नुपर्ने हुन्छ अथवा स्कूल समय पछि पनि स्कूलमा बस्नु पर्ने, केही कृत्याकलापमा भाग लिन बंचित हुनुपर्ने अथवा स्कूलबाट केही दिनहरुको लागि निलम्बित हुनु पर्ने हुन्छ । शारीरिक सजाय दिन संयुक्त राज्य अमेरिकाका स्कूलमा अनुमति दिएको छैन ।

विशेष गरी ठूला शहरहरुका केही ठूला स्कूलमा युवा ग्याङ्ग सम्बन्धी र वर्ण एवं जातिय समूहहरुबीच भगडा हुने समस्याहरु हुन्छन् । केही स्थानहरुमा विद्यार्थीहरुले लागु औषधी सेवन गर्ने र स्कूलमा हतियारहरु ल्याउने समस्याहरु



पनि छन् । तपाईंको केटाकेटीले धम्कीको अनुभव गरे भने वा दोधारमा भए भने उनीहरूले मुकाबला गर्न छोडेर शिक्षक, स्कूल काउन्सलर वा ट्यूटरसँग कुरा गर्नु पर्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा आमा बुबाहरू उनीहरूका केटाकेटीहरूको पढाइमा सहभागी हुनु पर्दछ, भनि शिक्षकहरू विश्वास गर्दछन् । किनकी यसो गर्दा केटाकेटीहरूलाई स्कूलमा सफलता पाउन मद्दत मिल्छ । विशेषगरी धेरै अंग्रेजी बोल्न नसक्ने आमा बुबाहरूलाई जानकारीहरू दिने कोशिस गरेर स्कूलहरूले आमा बुबाहरूलाई उनीहरूका केटाकेटीहरूको पढाईको बारेमा बुझ्न मद्दत गर्दछन् । तपाईंको केटाकेटीहरूको प्रगतीको बारेमा छलफल गर्न वर्षमा कम्तीमा दुई पटक शिक्षकहरूसँग भेट गर्न स्कूलले तपाईंलाई भन्नेछ । यद्यपि, तपाईंले जुनसुकै समयमा तपाईंको केटाकेटीको शिक्षकहरूसँग भेट गर्न र तपाईंको प्रश्नहरू वा जिज्ञासाहरू सोध्न सक्नु हुन्छ । तपाईं धेरै अंग्रेजी बोल्न नसक्ने भएपनि स्कूल मिटिङहरूमा सहभागी हुन सक्नु हुन्छ ।

वयस्कहरूको लागि शिक्षा

धेरै अमेरिकनहरूको विचारमा शिक्षा जिन्दगीभरको प्रक्रिया हो र धेरैजना उनीहरूको वयस्क जीवनको कुनै समयमा कक्षाहरूमा भर्ना हुन्छन् । आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता दिने निर्णय गरेपछि, धेरै वयस्कहरू पुरा समय काम गर्दछन् र बेलुका तथा सप्ताहको विदाको समयमा पढाईमा सहभागी हुन्छन् ।



शरणार्थीहरूले पनि काम गर्दै पढाईलाई निरन्तरता दिन सक्छन् । **English as a second language (ESL)** कक्षाहरूदेखि हाई स्कूल डिप्लोमा, व्यवसायिक अध्ययन र व्यवसायिक तालिमहरू तपाईंको समुदायमा अध्ययन गर्ने अवसरहरू पत्ता लगाउन पुनर्वास संस्थाले मद्दत गर्न सक्छ । तपाईं समुदायमा स्थापित भइ सकेपछि उपलब्ध शैक्षिक अवसरहरूको बारेमा धेरै सिक्नु हुनेछ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईं आएको पहिलो वर्षमा शायद उच्च शिक्षाको लागि थोरै अवसरहरू हुनेछन् । तर पछि तपाईंले **advanced degree** वा **professional certification** को लागि अध्ययन व्यवस्था मिलाउने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ । परिवारका वयस्कहरूले शिक्षा कसरी हासिल गर्ने भन्ने बारेमा योजना बनाउन परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

तपाईंले आफ्नो समुदायमा प्राप्त गर्न सक्ने केही शिक्षाको अवसरहरू यहाँ दिएका छन्:

ESL र साक्षरता कक्षाहरू । धेरै समुदायहरूले सामुदायिक कलेजहरू र हाई स्कूलहरूमा वयस्क शिक्षा कार्यक्रम मार्फत अंग्रेजी कक्षाहरू प्रदान गर्दछन् । यी कक्षाहरू सबैका लागि खुल्ला हुन्छन् तैपनि केहीले थोरै शुल्क लिन सक्छन् । केही निजी नाफा नकमाउने संस्थाहरू जस्तै पुनर्वास संस्थानहरू र **MAAs** ले पनि **ESL** कक्षाहरू प्रदान गर्दछन् । यी प्रायःजसो निःशुल्क हुन्छन् तर भर्ना हुनका लागि लामो समय पर्खनु पर्ने सूची हुनसक्छ । भाषा सिकाउने व्यापारिक स्कूलहरूले पनि अंग्रेजी कक्षाहरू प्रदान गर्दछन्, तर यी



प्रायः महङ्गो हुन्छन् । स्वयंसेवक शिक्षकसँग अंग्रेजी सिक्ने अर्को तरिका हो र यो अमेरिकन संस्कृति र रीतिरिवाजका बारेमा सिक्ने राम्रो तरिका पनि हुन सक्छ ।

ESL कक्षाहरूमा विभिन्न उमेर, शिक्षा र जातिय पृष्ठभूमिका पुरुष तथा महिलाहरूसँगै सहभागी हुन्छन् । **ESL** को शुरुको तहमा विद्यार्थीहरूले उनीहरूको समुदाय र कार्यस्थानमा काम गर्न आवश्यक पर्ने अंग्रेजी अध्ययन गर्दछन् । उच्च तहको कक्षाहरूमा विद्यार्थीहरूले अंग्रेजी व्याकरण, पढ्ने र लेख्नेमा धेरै ध्यान दिन्छन् ।

साक्षरता कक्षाहरूमा विद्यार्थीहरूले साधारण पढ्न र लेख्नका साथै अंग्रेजी बोल्न पनि सिक्छन् । अमेरिकन जीवनमा लेखपढ धेरै महत्वपूर्ण हुने भएकाले **ESL** र अन्य प्रकारको वयस्क शिक्षा प्रदान गर्ने स्थानहरूमा साक्षरता सम्बन्धी कक्षाहरू पनि उपलब्ध हुन्छन् । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले यसवारे विस्तृत आवश्यक जानकारी दिन सक्नेछ ।

अन्य वयस्क शिक्षा कक्षाहरु । वयस्क शिक्षा कार्यक्रमहरुले साधारण जनतालाई विभिन्न विषयका कक्षाहरु पनि प्रदान गर्दछन् । यस्ता कक्षाहरुमा बुककिपिङ्ग तथा एकाउन्टीङ्ग, सेक्रेटेरियल सीपहरु, कम्प्युटर सीपहरु र विदेशी भाषाहरु समावेश हुन्छन् । यी कक्षाहरु सीमित अंग्रेजी जान्ने भएका विद्यार्थीहरुका लागि तयार गरिएको हुँदैन र सहभागीले शुल्क तिर्नु पर्दछ ।

जेनेरल एजुकेशनल डेभलपमेन्ट (GED) डिप्लोमा । सबै प्रवेश स्तरको जागीर भन्दा अगाडि जानको लागि वयस्कहरुलाई हाईस्कूल डिप्लोमा आवश्यक पर्दछ । आफ्नो देशमा माध्यमिक शिक्षा नलिएका २१ वर्ष भन्दा माथिका शरणार्थीहरु वा जसको डिप्लोमा शिक्षा छैन उनीहरुले **GED** डिप्लोमा अध्ययन गर्न सक्छन् । यो डिप्लोमालाई साधारणतया हाई स्कूल डिप्लोमा सरह मान्यता दिइन्छ । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले यी कार्यक्रमहरुको बारेमा जानकारी दिन सक्छ ।

व्यवसायिक र प्राविधिक स्कूलहरु । व्यवसायिक तथा प्राविधिक स्कूलहरुले अटो मेकानिक्स, कम्प्युटर प्रोग्रामिङ्ग र मेडिकल तथा डेन्टल एसिस्टिङ्ग जस्ता विशेष सीपहरुमा मानिसहरुलाई तालिम दिन्छन् । यी कार्यक्रमहरुको लागि उच्च स्तरको अंग्रेजी र पढाई शुल्क आवश्यक हुन्छ । प्लम्बर तथा इलेक्ट्रीसियन जस्ता सीपमा आधारित केही व्यवसायहरुका लागि अध्ययन गर्दा यस्तो काम गरेर सिकेर मात्र प्रमाण पत्र पाइन्छ ।

कलेजहरु र विश्वविद्यालयहरु । संयुक्त राज्य अमेरिकामा दुई मुख्य प्रकारका उच्च शिक्षा छन्: कम्प्युनिटिज कलेज, ४ वर्षे कलेज तथा विश्वविद्यालयहरु ।

कम्प्युनिटिज कलेजहरुले २ वर्षे कार्यक्रम प्रदान गर्दछन्, यसले जस्तै एकाउन्टिङ्ग अथवा नर्सिङ्ग जस्ता निश्चित व्यवसायहरुमा विद्यार्थीलाई तयार बनाउँछ । केही व्यवसायहरु मा २ वर्षे कम्प्युनिटी कलेज कार्यक्रमको अन्त्यमा

विद्यार्थीहरूले सर्टिफिकेट पाउन सक्छन् । अन्यमा उनीहरूले २ वर्षे कम्प्युनिटी कलेज कार्यक्रम शुरु गर्दछन् र त्यसपछि युनिभर्सिटीमा ४ वर्षे कार्यक्रममा स्थानान्तर हुन्छन् । कम्प्युनिटी कलेजहरूले मानविकी, सामाजिक शास्त्र र विज्ञान विषयमा पनि डिग्री प्रदान गर्दछन् ।

भौतिक विज्ञान, गणित अथवा इतिहास विशेषज्ञ बन्न वा कानून तथा मेडिसिन विषयमा उच्च स्तरको अध्ययन गर्न तयारी गर्नु भन्दा अगाडि विद्यार्थीले ४ वर्षे कलेज तथा युनिभर्सिटीमा साधारण पाठ्यक्रम (**general curriculum**) अध्ययन पुरा गर्नु पर्दछ । यी इष्टिच्यूसनहरूमा धेरै उच्च तहको अंग्रेजी दक्षता आवश्यक पर्दछ, र अंग्रेजी मातृभाषा नभएकाहरूले भर्ना हुनु भन्दा अगाडि भाषा परीक्षा पास गर्नु आवश्यक हुन्छ । उच्च शिक्षा निःशुल्क छैन र धेरै खर्चिलो हुन सक्छ । सबै इष्टिच्यूसनमा फाईनान्सीयल एड (**Financial Aid**) अफिस हुन्छ, जसले विद्यार्थी ऋण (**student loan**) र छात्रवृत्तिको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ । तथापि पुरा छात्रवृत्ति (**full scholarships**) धेरै कम हुन्छ, तसर्थ युनिभर्सिटीमा पढ्नको लागि तपाईं आफैले आर्थिक रूपमा तयार हुन सक्नु पर्दछ ।

आफ्नो देशबाट मेडिसिन वा इन्जिनियरिङ्ग जस्ता क्षेत्रमा उच्च डिग्री हासिल गरेका मानिसले आफ्नो व्यवसायमा काम गर्न भन्दा अगाडि संयुक्त राज्य अमेरिकामा पनि पुनःपरीक्षाहरू (**recertification**) पास गर्नु आवश्यक हुन्छ । यो प्रकृया महङ्गो र लामो समय लाग्ने पनि हुन सक्छ । यसमा व्यक्तिको आफ्नो देशको प्रमाणित शिक्षा र योग्यता साथै अंग्रेजी भाषा परीक्षामा राम्रो नम्बर पनि आवश्यक हुन्छ । शरणार्थीहरू जो आफ्नो व्यवसायमा पुनः प्रवेश गर्न चाहन्छन्, उनीहरू पुनःपरीक्षाहरू (**recertification**) दिने तयारी गरिरहदा कम विशेषज्ञता भएको जागीरहरू गर्दछन् । उदाहरणको लागि एउटा डक्टरले पुनःपरीक्षाहरू (**recertification**) दिनु भन्दा अगाडि एउटा ल्याव असिस्टेंट (**laboratory assistant**) को रूपमा पनि काम गर्न सक्छन् ।



**THE AMERICAN UNIVERSITY
HEALTH INSURANCE CLAIM FORM**

MAIL TO: EARLY, CANNON & SCHILLING
4701 Sangamon Road
Bethesda, MD 20814
(301) 274-9400

Contract Code _____

Policy Number _____ TO BE COMPLETED BY SUBSCRIBER Social Security No. _____

Subscriber's Name: Last Name _____ First Name _____ Age _____

Present Address: St or Ave _____ City or Town _____ State _____ Zip _____

Home Address: St or Ave _____ City or Town _____ State _____ Zip _____

Caution for description, date, name and description

Date of accident or illness _____

Nature of injury or illness _____

If injury, describe fully type and extent of accident sustained.

If injured in place or practice of work, include date, time.



तपाईंको अमेरिकी (U.S.) स्वास्थ्य हेरचारसँगको पहिलो सम्पर्क संभवत तपाईंको प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षणमा हुनेछ । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईं आईपुगेको जतिसक्दो चाँडो यो परीक्षणको व्यवस्था मिलाउने छ । यस परीक्षणले तपाईंको काम गर्ने क्षमता अथवा तपाईंका केटाकेटीको स्कूल जाने क्षमता जस्ता तपाईंका पुनर्वासमा बाधा पुऱ्याउने स्वास्थ्य समस्याहरूलाई पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने गर्दछ । परीक्षणको समयमा तपाईंका केटाकेटीहरूलाई खोप लगाईनेछ, किनकी सार्वजनिक स्कूलमा भर्ना हुने सबै केटाकेटीहरूले खोप लगाएको प्रमाण देखाउनु पर्दछ । स्वास्थ्य परीक्षण निःशुल्क हुन्छ र यो प्रायःजसो पब्लिक हेल्थ क्लिनिक, कम्युनिटी हेल्थ क्लिनिक वा डक्टरको अफिसमा गरिन्छ ।

प्रारम्भिक परीक्षण पछि तपाईं वा तपाईंको परिवारको सदस्यलाई स्वास्थ्य सेवा आवश्यक पऱ्यो भन्ने कसरी सेवा प्राप्त गर्नु हुनेछ भन्ने बारेमा तपाईंले बुझ्नु पर्ने आवश्यक हुन्छ । त्यो गर्नको लागि तपाईंले अमेरिकनहरूले स्वास्थ्यलाई कसरी ध्यान पुऱ्याउंछन् र अमेरिकी स्वास्थ्य प्रणाली (U.S. health care system) ले कसरी काम गर्छ भन्ने बारेमा बुझ्नु आवश्यक हुनेछ ।

स्वास्थ्यको बारेमा अमेरिकन अवधारणाहरू

सरसफाई, पोषिलो खाना, शारीरिक व्यायाम र आवश्यक मात्राको सुताइ द्वारा रोगलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ भन्ने अमेरिकनहरू विश्वास गर्दछन् । उनीहरू जाडो मौसममा न्यानो बनाउने कपडा र गर्मी मौसममा चिसो बनाउन मद्दत गर्ने कपडा लगाउंछन् । उनीहरू वर्षको एक पटक परीक्षण गर्नको लागि डाक्टरकाँ वा स्वास्थ्य केन्द्रमा जान्छन्, जसबाट उनीहरूले कुनै स्वास्थ्य समस्या जटिल हुनु भन्दा अगाडि थाहा पाउनेछन् । उनीहरू दाँत सफा गर्न डेन्टीष्ट कहाँ जान्छन् । यो सबैलाई उनीहरू स्वास्थ्य जीवनशैली कायम राख्नु भन्दछन् ।

बिरामीको रोग पत्ता लगाउन र उपचार गर्न U.S. स्वास्थ्य हेरचार प्रणाली वैज्ञानिक पद्धतिमा धेरै आधारित छ । यसको अर्थ हो, बिरामीलाई कस्तो अनुभूति भएको छ भन्ने सोध्नु बाहेक डाक्टरहरूले रगत अथवा अन्य शारीरिक नमूनाहरू लिएर धेरै परीक्षण गर्दछन् । परीक्षणहरूको नतिजाले डाक्टरलाई बिरामीको उपचार कसरी गर्ने भन्ने निर्णय गर्न मद्दत गर्दछ । रगत निकाल्न



वा अन्य नमूनाहरु दिन तपाईंलाई असजिलो भयो भने यसबारेमा तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाका डाक्टरहरु अन्य देशहरुमा उपचार गर्ने तरीकाहरुको बारेमा प्रायःजसो त्यति परिचित हुदैनन् । तपाईंले डाक्टरलाई तपाईं वा तपाईंको केटाकेटीहरुलाई बिगतमा कसरी उपचार गरिन्थ्यो, र रोगलाई कम गर्न प्रायः जसो प्रयोग गरिने तौर तरीका वा उपचारहरुको बारेमा बताउनु आवश्यक हुन सक्छ ।

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध छन । तपाईंको पुनर्वास संस्थाको कर्मचारीले तपाईंको समुदायमा कस्ता प्रकारका सेवाहरु छन र तिनीहरुले के के सेवा दिन्छन् तपाईंलाई बताउने सक्छन् ।

सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग । प्रत्येक राज्यको राज्यभरी समुदायहरुमा अफिसहरु सहितको सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग हुन्छन् । सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागले रोगहरु बिरुद्ध खोप दिन्छन् र अन्य रोग रोगथाम गर्ने स्वास्थ्य सेवाहरु तथा क्षयरोगको लागि जाँच र उपचार समेत प्रदान गर्दछन् । शरणाधीहरुका लागि ती सेवाहरु निःशुल्क वा थोरै खर्चको हुन्छन् ।



सामुदायिक क्लिनिकहरू र स्वास्थ्य केन्द्रहरू । यिनीहरूले आधारभूत स्वास्थ्य सेवा र स्वास्थ्य परामर्श प्रदान गर्दछन् । केहीले दाँतको हेरचार र आखाँको परीक्षण समेत गर्दछन् । केही शहरतिरका क्लिनिकहरूले गर्भवती महिला वा HIV/AIDS भएका मानिसहरू जस्ताको विशेष प्रकारका विरामीलाई उपचार गर्दछन् । क्लिनिकहरूले व्यक्तिगत बीमा (private insurance) तथा मेडिकेड (Medicaid) लिनछन् र धेरैले शुल्कहरू विरामीले तिर्न सक्ने क्षमताको आधारमा लगाउँदछन् । विरामीले संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रायःजसो क्लिनिकमा पूर्वनिश्चित समय लिएर जानु आवश्यक हुन्छ, तैपनि केही क्लिनिकहरूले मानिस आएको आधारमा पनि सेवा दिने गर्दछन् ।

व्यक्तिगत डाक्टरहरू । केही डाक्टरहरू सामान्य अभ्यासकर्ता हुन्छन् जसले वार्षिक परीक्षण तथा सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण सेवा प्रदान गर्दछन् । अन्यले मेडिसिनको एउटा क्षेत्रमा विशेषज्ञता हासिल गरेको हुन्छन् । केही डाक्टरहरू व्यक्तिगत क्लिनिकको सहकर्मी भएर वा समूहमा अन्य सामान्य अभ्यासकर्ताहरू तथा विशेषज्ञहरूसँग काम गर्दछन् । डाक्टरलाई भेट्न विरामीले पूर्वनिश्चित गरेर समय लिनु पर्छ । पूर्वनिश्चित समयमा डाक्टरको अफिसलाई प्रायःजसो शुल्क तिर्न सक्ने क्षमताको प्रमाण वा बीमा सम्बन्धी जानकारी आवश्यक पर्दछ ।

व्यक्तिगत डेन्टिष्टहरू । केही डेन्टिष्टहरूले सफाई गर्ने र भराई गर्ने समेत दाँतको सामान्य हेरचाह प्रदान गर्दछन् । अन्यले दाँत सम्बन्धी विषेश



प्रकारको समस्याहरुमा विशेषज्ञता प्राप्त गरेका हुन्छन् । डेन्टिष्टको कार्यलयमा पूर्वनिश्चितको समयमा भूक्तानी आवश्यक पर्छ । स्वास्थ्य बीमाले सधैँजसो दाँत सेवालाई समेट्दैन ।

औषधालयहरु । यी यस्ता पसलहरु हुन जहाँबाट तपाईंले डाक्टरले भने अनुसार को औषधीहरु र नभनेको औषधीहरु जस्तै दुखेको निको पार्ने औषधीहरु लिन सक्नु हुन्छ । फार्मासिष्ट (**pharmacist**) ले तपाईंको रोगको लागि के औषधी प्रयोग गर्ने र तपाईंले कुनै त्यस्ता किसिमका औषधीहरु अरु औषधीहरु सँगसँगै लिन सक्नु हुन्छ कि हुन्न भन्ने बारेमा सल्लाह दिन सक्छन् । जब तपाईंले फार्मासिष्टबाट तपाईंको प्रेसकृप्सन अनुसारको औषधी प्राप्त गर्नु हुन्छ, तपाईंले रकम भूक्तानी गर्नु वा इन्सुरेन्सको जानकारी प्रदान गर्नु पर्दछ ।

अस्पतालहरु । डाक्टरहरु र क्लिनिकसहरुले विशेष समस्या भएका बिरामीहरुलाई परीक्षण र अप्रेशनको लागि अस्पतालमा पठाउँछन् । अस्पतालको हेरचार महङ्गो हुन्छ र अस्पतालहरुलाई तिनको सेवाहरुको लागि बीमा वा तिर्न सक्ने क्षमताको प्रमाण आवश्यक हुन्छ ।

आकस्मिक कोठाहरु । यी सुविधाहरु अस्पतालहरुमा वा अन्य स्थानमा आकस्मिक र गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरुका लागि हुन्छन् । आकस्मिक रुममा जान तपाईंलाई पूर्वनिश्चित गरेर समय लिन आवश्यक पर्दैन तर ती व्यस्त स्थान भएकाले तपाईंको समस्या गम्भीर छैन भने लामो समय

पर्खनु पर्ने हुन्छ । तपाईंको समस्या आकस्मिक छैन भने तपाईंले क्लिनिक वा डाक्टरको कार्यालयमा पूर्वनिश्चित गरेर समय लिनु पर्छ । आकस्मिक कोठाको हेरचार धेरै महङ्गो हुन्छ ।

एम्बुलेन्स सेवा । स्वास्थ्य सम्बन्धी मद्दत र घाइते वा विरामीलाई अन्य उपाय नहुँदा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा दिन आकस्मिक कोठासम्म लान मद्दत गर्दछ । एम्बुलेन्स सेवाले सेवा प्रदान गरिसकेपछि शुल्क लगाउंदछ ।

मानसिक स्वास्थ्य हेरचार

मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जस्तै महत्वपूर्ण हो भनि अमेरिकनहरू विश्वास गर्दछन् र यसको उपचार आवश्यक परेको बेलामा मानसिक स्वास्थ्य विज्ञबाट गरिन्छ । शरणार्थीहरू र अन्य नवआगन्तुहरूले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा विशेष सर्तकता दिनु आवश्यक हुन्छ । किनकी कहिलेकाँही उनीहरूले उडानको समयमा दबाव (stress) को अनुभव गर्न सक्छन् र संयुक्त राज्य अमेरिकामा जीवन समायोजन गर्दा धेरै दबाव (stress) महसुश हुन्छ । यदि तपाईंले आफ्नो अवस्था अत्तालिएको अनुभूति गर्नुभयो र दैनिक गतिविधिसँग सामना गर्न सक्नुभएन भने तपाईंले मानसिक स्वास्थ्य सेवा खोज्नु पर्छ । धेरै मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू क्लिनिक्स, प्राईभेट डाक्टरहरू र थेरापिस्टहरू मार्फत प्रदान गरिन्छ तर केही मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू **MAAs** र सोसियल सर्भिस एजेन्सीहरूद्वारा पनि उपलब्ध हुन्छ । केही पुनर्वास संस्थाहरूले परामर्श सेवा, सहयोगी समूह वा जीवनोपयोगी सीप समूह प्रदान गर्दछन् र तिनीहरूले तपाईंलाई अन्य मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्छन् ।

स्वास्थ्य हेरचारको लागि भुक्तानी

संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वास्थ्य हेरचार महङ्गो छ र सरकारले होइन व्यक्तिहरू आफैँ स्वास्थ्य सेवाको भुक्तानी गर्न जिम्मेवार हुनु पर्छ । स्वास्थ्य हेरचारको खर्च धेरै छ त्यसैले धेरै मानिसहरू बीमा कार्यक्रमहरूमा भर पर्दछन् । धेरै रोजगारदाताहरूले उनीहरूको कामदारहरूलाई बीमा कार्यक्रमहरू प्रदान गर्दछन् र उनीहरूले प्रायः मासिक खर्चको केही भाग तिर्दछन् । बाँकी भुक्तानी तपाईंको

चेकबाट करहरु सहित घटाइन्छ त्यसैले तपाईंले थप भूक्तानी गर्नु पर्दैन । हेल्थ इन्सुरेन्सको लागि योग्य हुन प्रायःजसो तपाईंलाई नियुक्त गरेको समयदेखि केही अवधीसम्म पर्खिनु पर्ने हुन्छ ।

रोजगारदाताहरुले प्राय **Health Maintenance Organization (HMO)** अथवा **Preferred Provider Organization (PPO)** द्वारा स्वास्थ्य बीमा प्रदान गर्दछन् । यिनीहरुद्वारा प्राईभेट डाक्टरहरुको समूह र क्लिनिकहरुले हेरचार प्रदान गर्दछन् । प्रत्येक सहभागी (प्रत्येक कामदार) लाई एकजना डाक्टर तोकिन्छ । यो डाक्टरले सहभागीलाई उपचार गर्दछ र कुनै पनि आकस्मिक कोठाहरु, अस्पतालहरु वा विशेषज्ञहरुलाई देखाउनु पर्ने भएमा त्यसका लागि स्वीकृति प्रदान गर्नु पर्दछ । केही अवस्थाहरुमा **HMO** अथवा **PPO** ले बिरामीले प्राप्त गर्ने स्वास्थ्य हेरचारको सम्पूर्ण खर्च तिर्दछन् । केही अवस्थाहरुमा सहभागीले खर्चको केही भाग तिर्नु पर्दछ ।

यदि तपाईंको रोजगारदाताले स्वास्थ्य सुविधा प्रदान गर्दैन भने तपाईंले सिधै इन्सुरेन्स कम्पनी, **HMO** वा **PPO** बाट हेल्थ इन्सुरेन्स किन्न सक्नु हुन्छ । यो कसरी गर्ने भन्ने बारे तपाईंको पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले सल्लाह दिन सक्छन् ।

कम आम्दानी भएका मानिसहरुलाई सहयोग गर्न सरकारी कार्यक्रमहरु छन् जसले केही स्वास्थ्य हेरचारको लागि भूक्तानी गर्दछन् । शरणार्थीहरुले **Refugee Medical Assistance (RMA)** अथवा **Medicaid** को लागि आवेदन गर्न पाउछन् । दुवै कार्यक्रमहरुले न्यून आम्दानी भएका काम गर्ने उमेरका मानिसहरुको लागि स्वास्थ्योपचार खर्च भूक्तानी गर्दछ तर तपाईंले तपाईंको रोजगारदाता मार्फत वा आफैले बीमा प्राप्त नगरुन्जेल सम्म मात्र यस्तो सुविधा प्रयोग गर्न पाइने छ । यी कार्यक्रमहरुको लागि आवेदन गर्न, तपाईंले फारम भर्नु पर्छ जसले तपाईंका आम्दानी र अन्य व्यक्तिगत विवरणहरुको प्रमाण प्रदान गर्दछ । सुविधा पाउने योग्यता बारम्बार परीक्षण र संशोधन गरिन्छ । धेरै डाक्टरहरुले यस्ता प्रकारका बीमा स्वीकार गर्दैनन् ।

६५ वर्ष भन्दा माथिका शरणार्थीहरू **Medicare** को लागि योग्य हुन्छन् । यो संघीय कार्यक्रम हो जसले ६५ वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरूलाई उनीहरूको उपचार खर्चहरूको लागि मद्दत गर्दछ । **Medicare** ले प्रेसकृप्सन मेडिकेशन (**prescription medication**) को केहीभाग पनि समेट्दछ ।

तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंलाई उपलब्ध स्वास्थ्य सहयोगको बारेमा बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ ।

तपाईंको स्वास्थ्य हेरचार अधिकार

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईं जहाँसुकै बसेपनि तपाईंलाई दोभाषे सेवा र गोपनीयताको अधिकार हुन्छ ।

दोभाषे सेवा । तपाईंले तपाईंको डाक्टरसँग कुराकानी गर्न र डाक्टरले भनेको बुझ्न आवश्यक हुन्छ, जसले गर्दा तपाईंले सही उपचार प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ । यदि तपाईंलाई लाग्छ डाक्टरसँग कुरा गर्न दोभाषे चाहिन्छ भने तपाईंलाई दोभाषेको मद्दत लिने अधिकार हुन्छ । दो भाषे पत्ता लगाउन मद्दतका लागि तपाईंको पुनर्वास संस्थालाई भन्नुहोस् ।

गोपनीयता । तपाईं र तपाईंको डाक्टरबीच भएका प्रत्येक कुराहरू कानून अनुसार गोप्य हुन्छन् । तपाईंको डाक्टरले तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाबारे तपाईंको सहमती बिना तपाईंको परिवार, साथीभाईहरू वा रोजगारदातालाई केहीपनी भन्न सक्ने छैनन् । यसमा **HIV** जस्तो गम्भीर अवस्थाको सूचना पनि समावेश हुन्छ । तपाईंलाई **HIV** पोजेटिभ वा अन्य रोग लागेको छ भने तपाईंको परिवार र साथीहरूलाई भन्ने कि नभन्ने तपाईंले निर्णय गर्नु पर्दछ । डाक्टरले तपाईंको सहमति बिना उनीहरूलाई भन्न सक्दैनन् । तर कानून अनुसार तपाईंले तपाईंको डाक्टरलाई तपाईंको **HIV** पोजेटिभको अवस्थाको बारेमा जानकारी दिनु पर्छ । यदि तपाईंले जानकारी दिनु भएन भने तपाईंले गम्भीर सजाय भोग्न सक्नु हुन्छ ।



SALE



संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने खर्च धेरै उच्च छ । तपाईंले तपाईंको पैसा हिसाब गरेर खर्च गर्नु पर्दछ, ताकि थेग्न सक्ने भन्दा बढी खर्च नहोस् । तपाईंको पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले तपाईंलाई बजेट बनाउन मद्दत गर्न सक्छन् जसले गर्दा तपाईंसँग कति पैसा छ, कति खर्च गर्न सक्नु हुन्छ र कति बचाउन सक्नु हुन्छ, तपाईंले थाहा पाउन सक्नुहुनेछ ।

खर्चहरूको लागि योजना

प्रत्येक महिना तपाईंले नभैनहुने बसाई खर्च र अन्य खर्चहरू तिर्नु पर्दछ । यिनीहरू तपाईंको बसाईका मुख्य खर्चहरू हुनेछन्:

भाडा । प्रत्येक महिना यो शायद तपाईंको सबैभन्दा ठूलो खर्च हुनेछ ।

युटिलिटीज । युटिलिटीजमा बिजुली, ग्यास वा तेल, पानी र फोहर संकलनका खर्चहरू समावेश हुन्छन् । यिनीहरू मध्ये केही तपाईंको भाडामा समावेश हुन सक्छन् तर तपाईंले त्यस मध्ये केही वा कुनै एक छुट्टै तिर्नु पर्ने हुन सक्दछ । तपाईंको बिजुली र ग्यास वा तेलको बिल जाडो र गर्मी महिनाहरूमा धेरै हुन सक्छन् जतिखेर तपाईंलाई धेरै तातो वा चिसो आवश्यक पर्दछ ।

खाद्य । पसलहरूमा कम मूल्यको उत्पादनहरू हेरेर तपाईंले खाद्यमा पैसा बचाउन सक्नु हुन्छ ।

बच्चाको हेरचार । प्रत्येक महिना बच्चाको हेरचारमा ठूलो खर्च हुन सक्छ । तपाईं तपाईंको परिवारको सदस्यहरू वा साथीहरूसँग बच्चा हेरचार गर्ने व्यवस्था मिलाउन सक्नु हुन्न भने तपाईंको पुनर्वास संस्थाले बच्चा हेरचार गर्ने पाउन वा बच्चाको हेरचार संबन्धी सहयोगको लागि आवेदन गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ ।

यातायात । यसमा काम गर्ने ठाउँ, पसलहरू र पहिले भेटने समय मिलाएको ठाउँमा जाने आउने खर्चहरू समावेश हुन्छन् । धेरै स्थानहरूमा बसहरू वा **Subway** हरूको लागि मासिक छुट भएका पासहरू उपलब्ध हुन्छन् ।



“संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएको केही वर्ष पछि अब कार
किन्ने समय भयो भनेर मैले निर्णय गरे ।
मैले ऋणको लागि कार डिलरलाई आवेदन गर्दा उसले
मैले पहिला कहिल्यै ऋण लिएको थिएँ कि थिइन भनेर
सोध्यो ।



मैले लिएको थिएँ भनेर पहिला IOM को ऋण
चुक्ता गरेको देखाइदिए । मैले यो देखाइदिएको देखेर
मैले ऋण तिर्न सक्छु भनेर मेरो ऋण आवेदन
स्वीकृत भयो । ”



टेलिफोन । तपाईंले तपाईंको टेलिफोनको बिल प्रत्येक महिना तिर्नु पर्छ । याद गर्नुस् अन्य देशहरुमा लामो दुरीको फोन कल महङ्गो हुन सक्छ ।

यात्रा ऋण । तपाईंको ऋण पुरै चुक्ता नभएसम्म प्रत्येक महिना तपाईंले तपाईंको यात्रा ऋण भूक्तानी गर्नु पर्छ ।

समुद्रपारीमा तपाईंको परिवारको लागि बचत र सहयोग । शिक्षा वा घर किन्ने जस्तो तपाईंको लामो समयको लक्ष्य छ भने प्रत्येक महिना तपाईं केही पैसा बचत खातामा राख्न चाहनु हुन्छ होला । तपाईंको परिवारको सदस्यहरु जो अहिलेपनि तपाईंको गृह देशमा छन्, उनीहरुलाई पनि तपाईं पैसा पठाउन चाहनु हुन्छ होला । जब तपाईंको जागीर हुन्छ र तपाईंको मासिक खर्च कति हुनेछ थाहा पाउनु हुनेछ, त्यसपछि प्रत्येक महिना कति बचत गर्ने वा कति घर पठाउने भनि तपाईं निर्णय गर्न सक्नु हुन्छ ।

स्वास्थ्य हेरचार । जब तपाईंको पुरा समयको (सामान्यतया हप्ताको ४० घण्टाको) जागीर हुन्छ तब तपाईंलाई स्वास्थ्य बीमाको कुनै फर्म दिन सक्छन् । तथापि, धेरैजसो भर्खरको जागीरमा पहिलो महिना इन्सुरेन्स दिइदैन । तपाईंले आफै बीमा किन्नु पर्ने हुन्छ ।

कहाँ किनमेल गर्ने

संयुक्त राज्य अमेरिकामा पसलहरु र बजारहरुले विभिन्न प्रकारका सामानहरु र सेवाहरु प्रदान गर्दछन् । यहाँ पाँच प्रकारका पसलहरुमा किनमेल गर्नका लागि उल्लेख गरिएका छन्:

सुपरमार्केट्स । यिनीहरु सबैजसो सामान्य खालका खाद्य किन्ने पसलहरु हुन् । सबैले सरसफाईका उत्पादनहरु, कस्मेटिक्स, पत्रपत्रिकाहरु, घरायसी सामानहरु र डाक्टरले सिफारिस नगरेका औषधीहरु पनि बेच्दछन् । धेरै मानिसहरुले डिस्काउन्ट कुपनहरु प्रयोग गरी र सुपरमार्केट स्टोर ब्राण्डका वा छुटमा रहेको ब्राण्ड खरीद गरी खाद्य खर्च घटाउँदछन् ।



डिपार्टमेन्ट पसलहरु । यिनीहरुले फर्निचर, एप्लाइन्सेस, हार्डवेयर, कपडाहरु, जुताहरु र अन्य गैह्रखाद्य सामानहरु बेच्दछन् । केही पसलहरु डिस्काउन्ट पसल हुन्छन् जहाँ मूल्य कम हुन्छन् ।

थ्रिफ्ट सप्स । यी पसलहरुमा प्रायःजसो प्रयोग गरिसकेको सामानहरु हुन्छन्, यहाँ फर्निचर, घरायसी सामान र कपडाकाहरु समेत घटाईएका मूल्यमा बेचिन्छन् ।

जातिय खाद्य पसलहरु । यिनीहरु प्रायःजसो आप्रवासीहरु वा पुराना शरणार्थीहरुले स्वामीत्व र व्यवस्थापन गरिएका पसलहरु हुन्छन् । यी पसलहरु धेरै आप्रवासी मानिसहरु बसेको स्थानहरुमा पाउन सकिन्छ । तपाईंले जातिय खाद्य स्टोर्समा तपाईंको मातृभूमिसँग मिल्ने खाद्यहरु पाउन सक्नु हुन्छ ।

यार्ड सेल्स र गराज सेल्स । यस्ता विक्रीहरुमा मानिसहरुले प्रायःजसो धेरै कम मूल्यमा उनीहरुका घरका सामानहरु बेच्दछन् । यिनीहरु घरायसी सामानहरु, फर्निचर र कपडाहरु खरीद गर्ने राम्रो स्थानहरु हुन् । यार्ड एण्ड गराज सेल्सका विज्ञापन समाचारपत्रमा दिइएको हुन्छ, अथवा छिमेकमा चिन्हहरु राखिएको हुन्छ ।

कर तिर्नु गर्नु

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै सेवाहरू उपयोग गरे वापत सबै निवासीहरू साथै शरणार्थीहरू समेतले करहरू तिर्नु पर्छ । सार्वजनिक शिक्षा, सडकहरू र ठूला सडकहरूको मर्मत, प्रहरी, आगलागी र आकस्मिक सेवाहरू तथा सामाजिक सेवा कार्यक्रमहरूका लागि करहरू हुन्छन् । संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने मानिसहरूले तीन प्रकारका करहरू तिर्दछन् :

आयकरहरू । काम गर्ने प्रत्येक व्यक्तिले संघीय आयकर तिर्दछन् र केही राज्यहरूका बासिन्दाले राज्य आयकर पनि तिर्दछन् । यिनीहरू तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको भुक्तानी चेकबाट रोक्का राखेको हुन्छ । प्रत्येक वर्ष तपाईंले संघीय र राज्य सरकारसँग कर फिर्ता फारम (**tax return forms**) भरेर पठाउनु पर्छ । यी फारमहरूले तपाईंले तपाईंको रोजगारदाताको रोक्का मार्फत कति कर तिर्नुभयो सरकारलाई बताउँछ, र तपाईंले करको कति रकम तिर्न बाँकी छ वा तपाईंले सरकारबाट कति फिर्ता पाउनु हुन्छ भन्ने कुरा बताउँछ । कर फिर्ता फारम प्राप्त गर्न र त्यसलाई भर्ने बारे तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंलाई मद्दत गर्दछ । यी फारमहरू प्रत्येक वर्ष अप्रिल १५ सम्ममा सरकारलाई पठाउनु पर्दछ ।

व्यक्तिगत सम्पत्ति करहरू । स्थानीय सरकारले तपाईंको घरहरू, जग्गा र भवनहरूको सम्पत्तिकर संकलन गर्दछ । केही स्थानमा गाडीहरूको पनि सम्पत्ति कर संकलन गरिन्छ ।

बिक्री करहरू । धेरै राज्यहरूमा उपभोक्ताहरूले सामानको मूल्यमा थप गरेर बिक्री कर तिर्दछन् । केही सामानहरू जस्तो खाद्यान्न अथवा औषधीहरूमा कर नहुन पनि सक्छ । यो कर सामानको मूल्यको प्रतिशत हो र यो **cash register** मा हिसाव गरिन्छ । कुनै एउटा सामान बिक्रीका लागि राखिएको मूल्यमा वा पसलको व्याकमा भएको सामानको मूल्यमा प्रायःजसो बिक्रीकर समावेश गरिएको हुदैन ।

बैंकिङ्ग

अमेरिकनहरु आफ्नो पैसा सुरक्षित राख्न घरमा वा आफुसंग राख्नभन्दा यसलाई बैंक वा क्रेडिट युनियनको खातामा राख्दछन् । तपाईंले बैंकमा राखेको पैसा अमेरिकी सरकारद्वारा सुरक्षित गरिएको हुन्छ । पैसा हरायो वा चोरी भयो भने अमेरिकी सरकारले तपाईंलाई भूक्तानी दिन्छ ।

बैंकहरुसँग फरक उद्देश्यहरुको लागि फरक किसिमका खाताहरु हुन्छन् । केही खाताहरुको लागि बैंकहरुले मासिक शुल्क लिन्छन् । बैंकमा दुई मुख्य प्रकारका खाताहरु हुन्छन्:

बचत खाता र money market accounts. यिनीहरु पैसा बचत गर्नका लागि हुन् । तपाईंको पैसा राखे वापत बैंकहरुले यी खाताहरुमा ब्याज दिन्छन् ।

चल्ली खाता । यिनीहरु खर्च भूक्तानी गर्नका लागि हुन् । बैंकले चेक दिन्छ जुन तपाईंले तपाईंको भाडा र अन्य बिलहरु भूक्तानी गर्न लेख्न सक्नु हुन्छ । तपाईंले तपाईंको चेकिङ्ग एकाउण्टमा भएको रकम भन्दा बढी पैसाको चेक नलेख्नको लागि होशियार हुनु पर्छ । केही बैंकहरुले केही चेकिङ्ग एकाउण्टको पनि ब्याज दिन्छन् ।

क्रेडिट प्रयोग गर्नु र राम्रो क्रेडिट इतिहास स्थापना गर्नु

अमेरिकनहरु कार, एप्लाइन्सेस र फर्निचर जस्ता मुख्य सामान खरीद गर्दा प्रायःजसो क्रेडिट कार्ड र क्रेडिट प्लान प्रयोग गर्दछन् । क्रेडिट कार्ड र क्रेडिट प्लानबाट मानिसले महङ्गो सामानहरु किन्न सक्दछन् किनकी उनीहरुले खरीद गर्ने समयमा एकैचोटी ठूलो भूक्तानी गर्नु भन्दा निश्चित समय अवधीमा धेरै स-साना भूक्तानीहरु गर्न सक्दछन् ।

जब तपाईं क्रेडिट प्लान र क्रेडिट कार्ड प्रयोग गर्नु हुन्छ तपाईंले पैसा ऋण लिईरहेको हुनुहुन्छ । कार्ड दिने बैंक वा कम्पनीले तपाईंले लिएको पैसाको ब्याज र कार्डको शुल्क लिन्छन् र प्रत्येक महिना तपाईंले त्यो तिर्दै जानु पर्छ । तपाईंले तिर्न सक्नुभएन भने क्रेडिटबाट किनेको सामान कम्पनीले फिर्ता लिन र तपाईंसँग शुल्क लिन सक्छ ।

यदि तपाईंले क्रेडिट कार्ड लिने निर्णय गर्नुभयो भने तेसलाई धेरै होशियारी पूर्वक प्रयोग गर्नु पर्दछ । क्रेडिट कार्डको प्रयोगले गहिरो ऋणमा पर्न धेरै सजिलो हुन्छ । क्रेडिटबाट कुनै कुरा किन्नु भन्दा अघि यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं मासिक भूक्तानी गर्न सक्नु हुन्छ ।

जब तपाईंले ऋणहरु वा क्रेडिट प्रयोग गर्नुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो क्रेडिट इतिहास (**credit history**) स्थापना गर्नुहुन्छ । प्राईभेट क्रेडिट रिपोर्टिङ एजेन्सीजले क्रेडिट रिपोर्ट राख्दछ, त्यसले तपाईंको क्रेडिट इतिहास देखाउँछ, र जब तपाईंले ऋण वा क्रेडिट कार्डको लागि आवेदन गर्नुहुन्छ, बैंकले यसलाई हेर्दछ । यदि तपाईंले प्रत्येक महिना तपाईंको ऋणको भूक्तानी समयमा गर्नुभयो भने तपाईंको क्रेडिट इतिहास राम्रो हुनेछ, र बैंकहरुले तपाईंलाई पैसा दिन र क्रेडिट कार्ड प्रदान गर्न चाहन्छन् । यदि तपाईंले भूक्तानी गर्न सक्नुभएन वा तपाईंले तिर्न सक्ने भन्दा बढी क्रेडिट कार्डको प्रयोग गर्नुभयो भने तपाईंको खराब क्रेडिट इतिहास हुन्छ, र भविष्यमा ऋण वा क्रेडिट लिन सक्नु हुने छैन ।

यसकारण प्रत्येक महिना तपाईंको यात्रा ऋण तिर्नका लागि तपाईंले पैसा छुट्टयाउनु आवश्यक हुन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा राम्रो क्रेडिट इतिहास (**good credit history**) स्थापना गर्न यो तपाईंको पहिलो मौका हो । यदि तपाईंले विगतमा ऋण तिरेको देखाउन सक्नुभयो भने भविष्यमा ऋण लिनका लागि धेरै सजिलो हुन्छ । तपाईंको यात्रा ऋण कसरी तिर्ने भन्ने बारेमा जानकारीका लागि तपाईंको पुनर्वास संस्थालाई सोध्नुहोस् ।

प्रत्येक महिना समयमा नै तपाईंले तपाईंको घर भाडा र युटिलिटी (विजुली, पानी, टेलीफोन आदी) को बिलहरु पनि तिर्नु पर्छ । तपाईंले भूक्तानी गर्नु सक्नु भएन भने कलेक्सन एजेन्सी मार्फत युटिलिटी कम्पनीले तपाईंको विरुद्धमा कानूनी कारवाही चलाउन सक्छ । यो कारवाही पनि तपाईंको क्रेडिट रिपोर्टमा देखिने छ ।



संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानूनले तपाईंको अधिकारहरूलाई संरक्षण गर्ने उद्देश्य राखेको हुन्छ। संयुक्त राज्य अमेरिकाको वासिन्दाको हैसियतले तपाईंलाई तपाईंको कानूनी अधिकारहरू र जिम्मेवारीहरूको आधारभूत ज्ञान हुनु पर्दछ।

तपाईंका अधिकारहरू

शरणार्थीको नाताले तपाईंलाई पनि संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने प्रत्येकलाई जस्तै समान अधिकार छ। यी अधिकारहरूमा बोल्ने स्वतन्त्रता, धर्मको स्वतन्त्रता र सभा गर्ने स्वतन्त्रता समावेश हुन्छन्। आफ्नो विचार प्रकट गर्दा, आफ्नो धर्ममा भाग लिंदा अथवा तपाईंका साथीहरूको समूहलाई भेट्दा तपाईंलाई समातिने वा जेलमा हालिने छैन। जहिलेसम्म तपाईंले संयुक्त राज्य अमेरिकाको र स्थानीय कानूनको आज्ञा पालन गर्नुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो ईच्छा अनुसारको पूजा गर्न, ड्रेस लगाउन र तपाईंका दैनिक कृत्याकलाप गर्न स्वतन्त्रताको अनुभूति गर्नु हुन्छ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाका सबै निवासीहरूलाई उनीहरूको रोजगारी, घर, शिक्षा र सरकारी सेवाको लागि योग्य हुने अधिकारहरूको समान संरक्षण गरिएको हुन्छ। संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानूनले वर्ण, धर्म वा जातिय पृष्ठभूमिको आधारमा विभेद गर्न मनाही गरेको छ। यद्यपि भर्खरैका केही घटनाहरूका कारणले अमेरिकनहरूमा ठूलो डर, दुःख र रिस पैदा भएपनि सबै अमेरिकनहरू आप्रवासीहरू वा शरणार्थीहरू विरुद्ध द्वेष भाव राख्दैनन्। किनकी धेरै अमेरिकनहरूको पूर्वजहरू आप्रवासी वा शरणार्थीहरू थिए। तथापि, संयुक्त राज्य अमेरिकामा अन्य देशहरूबाट आएका मानिसहरूको बारेमा नकारात्मक सोचाई भएका केही अमेरिकनहरू पनि छन्। यदि तपाईंलाई तपाईंको रूप वा तपाईंले बोल्ने भाषाको कारणले विभेद गरियो भने वा तपाईंको अधिकारहरू हनन् गरियो भने तपाईंको प्रहरी संरक्षण र कानूनी उपाय खोज्ने अधिकार छ। कानूनी सहयोग सेवा धेरै समुदायहरूमा उपलब्ध छन्। तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तिनीहरूलाई प्राप्त गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।

यदि संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंलाई अपराधको दोष लाग्यो भने तपाईं दोषी प्रमाणित नभएसम्म निर्दोष मानिनु हुन्छ। तपाईंलाई वकिल राख्ने अधिकार छ, जसले अदालतमा तपाईंको प्रतिनिधित्व गर्दछ। यदि तपाईं वकिल



राख्न सक्नु हुन्न भने अदालतले आफ्नै खर्चमा तपाईंको प्रतिनिधित्व गर्न एकजनाको व्यवस्था गर्नेछ। तथापि, यदि तपाईंले कानून उल्लंघन गर्नुभयो भने तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंको लागि काम गर्न सक्दैन।

तपाईंका उत्तरदायित्वहरू

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तीन किसिमका कानूनहरू छन्। संघीय कानून, जस्तै लागु पर्दाथ ओसार पसारको विरुद्धको कानून, जुन संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने सबै व्यक्तिहरूको लागि लागु हुन्छ। राज्य कानूनहरू राज्य अनुसार फरक हुन्छ, उदाहरणको लागि केही राज्यहरूमा तपाईं १६ वर्षमा सवारीचालक अनुमति पत्र प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ, तर अन्यमा तपाईं १८ वर्षको हुनुपर्दछ। स्थानीय कानूनहरू कुनै विशेष शहर वा क्षेत्र (**county**) मा लागु हुन्छ। तपाईंले अमेरिकाका कानूनहरू बुझ्नु आवश्यक हुन्छ, किनकी तिनीहरू मध्ये धेरै तपाईंको मातृभूमिको कानूनहरू भन्दा फरक हुन्छन्।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंले कानूनको बारेमा थाहा नपाएर कानून उल्लंघन गर्नुभयो भने पनि तपाईंलाई सजाय हुन्छ। केही अपराधहरूको सजाय तपाईंलाई तपाईंको देश फिर्ता पठाउने हुन्छ, शरणार्थीको नाताले तपाईंले यो सम्झन आवश्यक छ। यी कुनै पनि कानूनहरूको बारेमा तपाईंको प्रश्नहरू छन् भने तपाईंको पुनर्वास संस्थालाई सोध्नुहोस्।



अमेरिकाका कानूनहरुको बारेमा तपाईंले थाहा पाउनु पर्ने केही महत्वपूर्ण कुराहरु यहाँ दिएका छन् :

- निद्रा लगाउने पदार्थ वा अन्य लागु औषधीहरु र नियन्त्रण गरिएको पदार्थहरु खरीद गर्नु, बेच्नु वा प्रयोग गर्नु गैह्र कानूनी हुन्छ । यदि तपाईंले यो कानून तोड्नुभयो भने तपाईंलाई तपाईंको स्वदेश फिर्ता पठाउन सकिन्छ । तपाईंको देशमा कानूनी मानिने औषधीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा नियन्त्रण वा गैह्र कानूनी छ, कि छैन भनी थाहा पाउन तपाईंको पुनर्वास संस्थासँग बुझ्नुहोस् ।
- तपाईंको श्रीमान् वा श्रीमती वा बच्चालाई शारीरिक अपमान गर्नु (हिर्काउनु वा पिट्नु) गैह्र कानूनी हुन्छ । केटाकेटीहरुलाई वयस्कको रेखदेख विना छोड्नु पनि गैह्र कानूनी हुन्छ । केही देशहरुमा ठूला केटाकेटीले साना केटाकेटीको हेरचार गर्ने चलन छ, तर संयुक्त राज्य अमेरिकामा साना केटाकेटीहरु वयस्कद्वारा नै रेखदेख गरिनु पर्दछ । केटाकेटीलाई पिट्नुलाई अपमान गरिएको मानिन्छ, र केटाकेटीलाई रेखदेख विना छोड्नुलाई वास्ता नगरेको मानिन्छ । यी दुवै घटनाहरुले गर्दा तपाईंको बच्चालाई बाल संरक्षण नियोगले तपाईंबाट टाढा गर्न सक्छ ।

- नाबालिगसंग (सबै राज्यहरुमा १८ वर्ष भन्दा मुनिको) यौन सम्बन्ध राख्नु गैह्र कानूनी हो । नाबालिगसंगको यौनिक दुर्व्यवहारले जेलमा पठाउन वा देश निकाला गर्न सक्छ । एक भन्दा बढी व्यक्तिसंग विवाह गर्नु (बहु विवाह) पनि गैह्र कानूनी हो ।
- यदि तपाईंका बच्चाहरु छन् र तपाईंको छोडपत्र भयो वा कानूनी रुपमा अलग हुनुभयो भने तपाईंले तपाईंको पूर्व श्रीमती वा श्रीमान् मार्फत तपाईंका बच्चालाई निरन्तर आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नु पर्छ । यसलाई बाल सहयोग भनिन्छ र यो कानूनी कर्तव्य हो । बाल सहयोग प्रदान गर्न नसक्नु तपाईंको आप्रवास अवस्थालाई संकटमा पार्नु हो
- संयुक्त राज्य अमेरिकामा केटाकेटीहरुले उनीहरु २१ वर्ष उमेर नपुगुन्जेल सम्म मादक पदार्थ पिउन पाउदैनन् र केटाकेटीहरुले पसलमा मदिरा किन्न पाउदैनन् । निश्चित गरिएको क्षेत्रहरु जस्तै बार वा रेष्टुरेन्ट बाहेक सामान्यतया बाटोमा वा घर बाहिर मादक पेय पदार्थ पिउनु पनि गैह्र कानूनी हो ।
- काम गर्ने स्थानमा आपत्तिजनक टिप्पणी वा यौनिक प्रकृतिको व्यवहार (**sexual harassment**) गर्नु गैह्र कानूनी हो ।
- अनुमति पत्र विना गोलीगट्टा (**firearms**) राख्नु गैह्र कानूनी हो । धेरै स्थानहरुमा अनुमति पत्र विना जनावर शिकार गर्नु वा माछा मार्नु पनि गैह्र कानूनी हुन्छ । प्राकृतिक श्रोतहरूसंग सम्बन्धीत अन्य कानून बारे तपाईंले सिक्नु र पालन गर्नु पर्छ ।
- तपाईंसंग अमेरिकाको सवारी चालक अनुमति पत्र छैन भने अथवा तपाईंले मादक पदार्थ पिउनु भएको छ भने कार चलाउनु गैह्र कानूनी हुन्छ । रक्शी खाएर मातेको बेला सवारी चलाउनु (**DUI**) लाई धेरै गम्भीर मानिन्छ र यसले गर्दा तपाईंको सवारी चालक अनुमति पत्र गुम्न, जेलमा जान र सम्भवत देश निकाला पनि हुन सक्छ ।

- धेरै राज्यहरूमा जिप कारहरूमा सिटपेटी (seatbelts) प्रयोग गर्ने कानून हुन्छ । आमा बुवाले केटाकेटीहरूको लागि सिटपेटी र नानीहरूको लागि विशेष सुरक्षा सिट प्रयोग गर्नु पर्छ । वयस्कहरूको लागि पनि समान किसिमको सिटपेटी सम्बन्धी कानून हुन्छ ।
- सार्वजनिक स्थानहरू जस्तै चलचित्र हल वा कार्यालयहरूमा धुम्रपान गर्नु गैह्र कानूनी हुन्छ । अन्य स्थानहरू जस्तै रेष्टुरेष्टहरूमा धुम्रपानको लागि विशेष क्षेत्र हुन सक्छ । यदि तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ, भने तपाईंको क्षेत्रको कानूनको बारेमा तपाईंको पुनर्वास संस्थालाई सोध्नुहोस् ।
- संयुक्त राज्य अमेरिकामा जनावरहरूको संरक्षणको लागि सुरक्षा दिने कानून छन् । जनावरलाई पिट्नु, बेवास्था गर्नु, अपमान गर्नु वा काटेर वली चढाउनु गैह्र कानूनी हुन्छ ।

तपाईंको कानूनी अवस्था र नागरिकता

पुनर्वास सबै शरणार्थीहरूको लागि स्थायी निर्णय हो । शरणार्थीको रूपमा प्रवेश गर्नाले तपाईंलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्थायी वासिन्दा बन्न र आखिरीमा नागरिकताको लागि आवेदन गर्न अनुमति मिल्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंको पहिलो वर्षमा तपाईं शरणार्थी अवस्थामा हुनु हुनेछ । यो अवधीमा तपाईंको कानूनी अवस्थाको प्रमाणको लागि तपाईंले तपाईंको I-94 र EAD कार्ड आफूसँग सधैं बोक्नुहोस् । शरणार्थीहरूको हैसियतले तपाईंले निम्नकुराहरू गर्न सक्नु हुन्छ:

- संयुक्त राज्य अमेरिका भित्र कुनै पनि स्थानमा यात्रा गर्ने
- सम्पत्ति खरीद गर्ने
- रोजगारी प्राप्त गर्ने
- स्कूलमा भर्ना हुने
- यदि तपाईं तपाईंको मातृभूमिबाट आएको कारणले उनीहरूसँग

छुट्टिनु भएको छ भने तपाईंको श्रीमान् वा श्रीमती र तपाईंका २१ वर्ष भन्दा मुनिका केटाकेटीहरूलाई आश्रयदाता (sponsor) बन्नका लागि आवेदन गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईं तपाईंको श्रीमान् वा श्रीमती अथवा केटाकेटीहरू संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंसँग आउन भन्ने चाहनु हुन्छ भने तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंलाई आवश्यक प्रक्रियाहरू बताउने छन् ।

तपाईंको शरणार्थी अवस्था रहुन्जेल सम्म तपाईंले अमेरिकाको राहदानी लिन, सेनामा भर्ती हुन, निर्वाचनमा मतदान गर्न अथवा अमेरिकी नागरिकता चाहिने सरकारी जागीरको पदमा नियुक्त हुन सक्नु हुन्न । संयुक्त राज्य अमेरिका भित्र तपाईं जुनसुकै स्थानमा यात्रा गर्न सक्नुहुन्छ तर यदि तपाईं सर्नुभयो भने **USCIS** लाई सूचना गर्नु पर्छ । तपाईंले ठेगाना बदलिनु भएमा १० दिन भित्रमा **USCIS** लाई सूचना दिनु पर्छ । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंलाई आवश्यक फर्म भर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

तपाईंको शरणार्थी अवस्था रहुन्जेल सम्म तपाईंले **USCIS** को अनुमति बिना संयुक्त राज्य अमेरिका भन्दा बाहिर भ्रमण गर्न सक्नुहुन्न । यदि तपाईंले समुद्रपार यात्रा गर्नुपर्थ्यो भने तपाईंको पुनर्वास संस्थाले कसरी अनुमतिको लागि अनुरोध गर्ने भन्ने बारे बताउनेछ । तपाईं शरणार्थी भएको बेला यदि तपाईं आफ्नो जन्म देश फर्किनुभयो भने तपाईंलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा फेरी प्रवेश गर्न अनुमति नदिन पनि सक्छ ।

१८ देखि २५ वर्ष सम्मका पुरुष शरणार्थीहरूले **Selective Service** मा नाम दर्ता गराउनु पर्दछ जो एउटा सरकारी नियोग हो । जसले प्रायःजसो युद्धको समयमा सैनिक सेवामा बोलाउन सक्छ । वर्तमान समयमा सबै अमेरिकी सेनाका सदस्यहरू स्वयंसेवकहरू छन् । दर्ता नगर्ने मानिसहरूलाई स्थायी बसोबास र नागरिकता प्राप्त गर्न कठिन हुन पनि सक्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा १ वर्ष बसे पछि तपाईंले स्थायी बासिन्दा (**permanent resident**) बन्नको लागि आवेदन गर्न सक्नुहुन्छ । स्थायी बासिन्दाले समुद्रपार यात्रा गर्न सक्छन् (यद्यपि उनीहरू विदेशमा १ वर्ष भन्दा बढी बस्नुहुदैन) र अमेरिकी सेनाको सदस्य बन्न पनि सक्छन् तर उनीहरूले अमेरिकी निर्वाचनमा

मत दिन अथवा अमेरिकी सरकारको नागरिकता चाहिने जागीर प्राप्त गर्न सक्दैनन् । कसरी स्थायी बासिन्दा बन्ने भन्ने बारे तपाईंको पुनर्वास संस्थाले बताउनेछ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा ४ वर्ष ९ महिना बसेपछि तपाईंले नागरिकताको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ । **USCIS** वा तपाईंको पुनर्वास संस्थाले नागरिकताको लागि आवश्यक पर्ने कुराहरू बताउन सक्छन् । तिनीहरू मध्ये राम्रो नैतिक चरित्र तथा अंग्रेजी र अमेरिकाको इतिहास एवं सरकारको बारेमा आधारभूत ज्ञान हुनु हो । स्वदेश पारिका नागरिकहरूले संयुक्त राज्य अमेरिकामा जन्मेका नागरिकहरू सरह समान अधिकार र विशेषाधिकार हासिल गर्दछन् ।



संयुक्त राज्य अमेरिका एउटा आप्रवासीहरूको देश हो । जहाँ उनीहरूले आफूसँगै धेरै फरक सांस्कृतिक परम्पराहरू र चलनहरू ल्याएका छन्, त्यसैले त्यहाँ एउटा सिङ्गो अमेरिकन संस्कृति छैन । तथापि, अमेरिकनहरूले निश्चित स्तरका व्यवहारहरूको अपेक्षा र स्वीकार गर्दछन् । यिनीहरू तपाईंको आफ्नो संस्कृति भन्दा फरक हुनसक्छन् र यिनीहरू तपाईंको देशमा मानिने गरिएका केही व्यवहारहरू भन्दा अनौठो अथवा बाकिने खालका देखिन सक्छन् । यदि तपाईं नियमानिष्ठ, लचकदार र परिवर्तनको लागि खुल्ला हुनुभयो भने तथा यदि तपाईंले तपाईंलाई छक्कपार्ने व्यवहारहरूको बारेमा प्रश्नहरू सोध्ने गर्नुभयो भने तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै सफल हुनसक्नु हुनेछ । अमेरिकन मान्यता, धारणा र व्यवहारको बारेमा तपाईंले थाहा पाउनु पर्ने केही कुराहरू यहाँ दिएका छन् :

अनौपचारिकता । धेरै अन्य मानिसहरू भन्दा अमेरिकनहरू धेरै अनौपचारिक हुन खोज्दछन् । सामाजिक अवस्थाहरूमा उनीहरू प्रायः पहिलो नाम प्रयोग गर्दछन् । व्यवसायिक अवस्थाहरूमा औपचारिक परिचय गर्नुभन्दा पहिला अन्तिम नाम प्रयोग गरिन्छ, तर धेरै सुपरभाईजरहरू र सहकर्मीहरूले पहिलो नाम प्रयोग गर्न रुचाउँदछन् । व्यवसायिक शीर्षक जस्तै डाक्टर प्रायः औपचारिक अवस्थामा मात्र प्रयोग गरिन्छ । अमेरिकनहरू धेरै मुस्कुराउँछन् र साथीहरू तथा अपरिचितहरू दुबैलाई स्वागत गर्दा उनीहरू मुस्कुराउँछन् ।

समयनिष्ठ । घडीको समयलाई उच्च मान्यता दिईन्छ । अमेरिकनहरू समयनिष्ठ हुने कोशिश गर्दछन् र अरुबाट पनि समयनिष्ठताको अपेक्षा गर्दछन् । व्यक्तिगत र सार्वजनिक जीवनमा समयको पूर्वनिर्धारणहरू बनाउनु र कायम राख्नु आवश्यक हुन्छ । तपाईंले व्यवसायिक कार्यालयमा जानु भन्दा अगाडि समयको पूर्वनिर्धारण गर्नुभएन भने तपाईंलाई भेट नदिन पनि सकिन्छ । र यदि तपाईंले पूर्वनिर्धारण कायम राख्न सक्नुभएन भने अथवा तपाईं १५ मिनेट भन्दा ढिलो हुने हुनु भएको छ भने तपाईंले टेलिफोन गरेर आफू ढिलो हुने बताउनु पर्छ र क्षमा माग्नु पर्छ ।

गोपनीयता । अमेरिकनहरूले व्यक्तिगत गोपनीयतालाई उच्च मान्यता दिन्छन् । मानिसहरू अरुको घरमा पहिले फोन नगरी अथवा पहिले निमन्त्रीत नभई विरलै जान्छन् । आर्थिक कुराहरू व्यक्तिगत मानिन्छन् र कसले कति



कमाँउछ, वा उसले उसको घर वा कारको लागि कति तिर्छ, भन्ने सोध्नु असभ्य मानिन्छ । यस्तै कुनै एकजना जसलाई तपाईं चिन्नु हुन्न वा भर्खरै भेट्नु भएको छ, उसलाई व्यक्तिगत प्रश्नहरू सोध्नपनि असभ्य मानिन्छ ।

व्यक्तिगत आरोग्य । सबै अमेरिकनहरू प्रत्येक दिन स्नान गर्दछन्, दाँत माज्दछन् र प्रायः कपालमा सेम्फु लगाउंदछन् अनि उनीहरूको कपडाहरू बरोबर सफा गर्दछन् । पसलहरूले धेरै प्रकारका सफाईका उत्पादनहरू बेच्दछन् जसले मानिसलाई फोहोरी देखिनबाट अथवा पसिनाका गन्धहरूबाट रोक्दछ । अन्तरवार्ता र काम दुवैमा व्यक्तिगत सरसफाई राख्दा जागीर प्राप्त गर्न र त्यसलाई निरन्तरता दिन विशेष महत्व राख्छ । यस बारे अझ बढी जानकारीको लागि तपाईंको पुनर्वास संस्थालाई सोध्नुहोस् ।

बक्सिस । बिलको १५ प्रतिशत वा २० प्रतिशत बक्सिस रेष्टुरेन्टको वेटरलाई दिनु अथवा एउटा ट्याक्सी ड्राइभरलाई दिने चलन हुन्छ । तपाईंले प्रहरी अधिकृत वा कुनै पनि सरकारी कर्मचारीलाई सहयोगको लागि धन्यवाद स्वरूप पैसा वा **Tips** दिनु हुदैन ।

मादक पदार्थ वा धुम्रपान । संयुक्त राज्य अमेरिकामा मादक पदार्थको खपत हुन्छ, तैपनि त्यहाँ यसको प्रयोग र बेचबिखनको लागि धेरै कानूनहरू छन् । मादक पदार्थ पिउने कि नपिउने भन्ने निर्णय व्यक्तिगत इच्छाको रूपमा



मानिन्छ, र संयुक्त राज्य अमेरिकामा पिउन अस्वीकार गर्नु कहिलेपनि असभ्य

मानिदैन। धेरै अमेरिकनहरू धुम्रपान गर्दैनन् र उनीहरूले अरुले उनीहरूको घरमा धुम्रपान नगरुन भन्ने अपेक्षा गर्दछन्।

व्यक्तिगत सुरक्षा। अपराध र हिंसा संयुक्त राज्य अमेरिकामा हुन्छन् तर देशका विभिन्न भागहरूमा अपराधका संख्या फरक फरक हुन्छन्। तपाईं जहाँसुकै बसेपनि तपाईंले आवश्यक सावधानी लिनु पर्दछ। जस्तै तपाईंको घर र कारमा चाँभी लगाउने, तपाईंसँग धेरै पैसा कहिल्यै नबोक्ने समयमा र रातीको समयमा कुन छिमेकमा जानु हुदैन थाहा पाउने।

व्यक्तिगत चिनारी। अमेरिकाको जनसंख्या धेरै भएकोले अमेरिकनहरू सरकार र व्यवसायसँग कुराहरू गर्दा एकै प्रकारका चिनारीहरूका मापदण्ड (**forms of identification**) प्रयोग गर्दछन्। तपाईंले जहिले पनि तपाईंको I-94 कार्ड र EAD कार्ड साथै तपाईंको पुनर्वास संस्थाको नाम, ठेगाना र फोन नंबर बोक्नु पर्दछ। तपाईं अंग्रेजी बोल्नु हुन्न भने तपाईंको आफ्नै टेलिफोन नंबर र ठेगाना अथवा तपाईं जसकोमा जान लाग्नु भएको छ, उसको टेलिफोन नंबर र ठेगाना बोक्नुहोस्।



अमेरिकन व्यवहारहरु तथा मान्यताहरु र तिनीहरुलाई अंगाल्न सिक्न खोज्ने प्रकृया साँस्कृतिक समायोजनको भाग हो । यो समायोजन गर्नुको अर्थ तपाईंले आफ्नो साँस्कृतिक चिनारीको सबै पक्षहरु त्याग्नु पर्छ, भन्ने होइन । तथ्यमा धेरै शरणार्थीहरुले जब अमेरिकन संस्कृतिलाई आफुसँग एकिकरण गर्न सिक्दछन् तब आफु सफलतापूर्वक समायोजित भएको अनुभूति गर्दछन् ।

साँस्कृतिक विविधता र दबावको सामना

देशको भाषा बोल्न नजानेर वा साँस्कृति नबुझेर साँस्कृतिक पीडा र असहाय भएको जस्तो अनुभव हुन्छ । साँस्कृतिक पीडा हुनु सामान्य हो, नयाँ देशमा बस्न जाने जो कोहीलेपनि यो अनुभव गर्न सक्दछन् ।

यदि तपाईंले साँस्कृतिक पीडा अनुभव गरीरहनु भएको छ, भने तपाईंलाई यस्तो लाग्न सक्छ,

- दैनिक कार्यहरु पुरा गर्न नसकेर दिक्क हुनु जस्तै किनमेल गर्न नसक्नु अथवा सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्न नसक्नु,
- दिउँसो थाकनु अथवा राम्रोसँग सुत्न नसक्नु,
- रिसाउनु वा च्याँठीनु

- उदास हुनु अथवा दुःखी हुनु, र
- खान मन नलाग्नु ।

धेरै शरणार्थीहरूलाई नयाँ तथा अज्ञात देशमा सर्नु तनावपूर्ण हुन्छ। प्रत्येकले यस किसिमको दबाव फरक फरक किसिमले अनुभव गर्दछन्। तर केही सामान

अनुभवहरू हुन्छन् जुन तपाईंले आफैले चिन्नु हुनेछ जस्तै अभिप्रेरणाको कमी, आत्मविश्वासको कमी, परिचयको गुमाएको लाग्नु र निरासा हुनु। यस्ता सोचाईहरू प्रायःजसो अस्थायी हुन्छन् र समय अन्तरालमा हराउँछन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै नवआगन्तुकहरूले यी अनुभूतिहरूको अनुभव गर्दछन् र तिनीहरूलाई सामना गरेर बलियो र अभ् योग्य बन्दछन्।

कहिलेकाहीं यो दबावले गर्दा दैनिक जीवन संचालनमा अपठ्यारो र पारिवारिक द्वन्द्व र अभ् घरेलु हिंसा पनि हुनसक्छ। तपाईंले अनुभूती गरेको दबावलाई चिन्नु, स्रोतहरूको पत्ता लगाउनु र सामना गर्ने सीपको विकास गर्नु तपाईंको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ।

साँस्कृतिक आघातको सामना गर्ने तरीकाहरू संस्कृतिहरू र व्यक्तिहरूबीच फरक हुन्छन्। तपाईंले केही सामना गर्ने सीपहरू विकास गरिसकेको हुनसक्छ जस्तै राम्रोसँग खाने, अभ्यास गर्ने र पर्याप्त सुत्ने, साथीहरूसँगै जाने अथवा सामाजिक वा साँस्कृतिक समारोहमा सहभागी हुने, व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारण गर्ने र धार्मिक वा अध्यात्मिक स्रोतहरू जस्तै तपाईंको स्थानीय मस्जिद, चर्च वा उपासक मण्डलीमा सम्पर्क गर्ने। केही मानिसहरू मनपर्ने क्रियाकलापमा आनन्द लिएर अथवा मनपर्ने संगीत सुनेर राम्रो भएको अनुभव गर्दछन्। भण्डै सबै नवआगन्तुकहरूले प्रयोग गरेको एउटा रणनीति समूहहरूमा आवद्ध हुनु साथै उनीहरूको राष्ट्रियता वा जातिय समूहका मानिसहरूले स्थापना गरेका पारस्परिक सहयोग संघहरूमा संलग्न हुनु हो।

कुनै पनि यी क्षेत्रहरूमा सहयोगको लागि तपाईंको पुनर्वास संस्थालाई सोध्नुहोस्।

परिवार भिन्नमा परिवर्तित भूमिकाहरु

पुनर्वासको एउटा तनावपूर्ण पक्ष भनेको परिवारको भूमिकाहरु परिवर्तन हुनु हो । बुबाहरु, आमाहरु, युवाहरु, किशोर किशोरीहरु र वृद्धहरु सबैले संयुक्त राज्य अमेरिकाको जीवनले परिवारका एक अर्कासितको उनीहरुको सम्बन्धहरु परिवर्तन हुन्छ भन्ने थाहा पाउछन् । यो पुनर्वासको सामान्य पक्ष हो, तर शुरुमा यसले कठिनाईहरु स्थापना गर्न सक्दछ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुरुष र महिलाका भूमिकाहरुमा उनीहरु समायोजन हुन पुरुष र महिला दुवैलाई कठिन हुन सक्छ । अमेरिकनहरु पुरुष र महिला दुबै समान छन् विश्वास गर्दछन् र दुबैको आत्मनिर्भरता तथा स्वतन्त्रतालाई मान्यता दिन्छन् । धेरै परिवारमा श्रीमान् र श्रीमती दुबै काम गर्दछन् र बच्चा हेर्ने जिम्मेवारी बाँड्दछन् ।

केही परिवारमा जब दुबै आमा बुबा काम गर्दछन्, श्रीमतीले श्रीमान्को भन्दा बढी कमाउँदछन् । अन्य परिवारमा श्रीमतीले जागीर प्राप्त गर्दछन् र श्रीमान्ले प्राप्त गर्दैनन् । यस्तो अवस्थामा जब केटाकेटीहरु स्कूलमा हुँदैनन् श्रीमान्बाट उनीहरुको हेरचार गर्ने आशा राखिनेछ । यस्ता प्रकारका अवस्थाहरुमा शरणार्थी पुरुषले परिवारमा उनीहरुको नेतृत्व गुमाएको अनुभूति गर्दछन् । शरणार्थी महिलाहरुले नयाँ आत्मविश्वास भेटिएको अनुभूति गर्दछन् तर दोषी भएकोपनि अनुभव गर्दछन् ।

युवा मानिसहरुका लागि पुनर्वास धेरै कठिन हुन सक्छ । विशेष गरी किशोर किशोरीहरुलाई गाह्रो हुन्छ किनकी उनीहरुले जीवनलाई नयाँ संस्कृतिमा समायोजन गर्नुपर्दछ र यसै समयमा घरमा र उनीहरुको समुदायमा उनीहरुले परम्परागत चलनहरु पनि कायम राख्नु भन्ने आशा गरिन्छ । र उनीहरुले यो सामना यस्तो समयमा गर्नु पर्दछ जब उनीहरु किशोर अवस्थाबाट युवा अवस्था तिर ढल्कीरहेका हुन्छन् ।

उनीहरु प्रायःजसो उनीहरुको आमा बुबा भन्दा छिटो अंग्रेजी सिक्ने कारणले

गर्दा युवा मानिसहरूलाई उनीहरूको अभिभावकहरूको लागि दोभाषेको रूपमा काम गर्न र अन्य नयाँ जिम्मेवारी लिन लगाउन सकिन्छ। प्रायःजसो उनीहरू स्कूल र जागीर दुवै ठाउँमा जानुपर्छ। अमेरिकी स्कूल प्रणालीको बारेमा आफ्नो सीमित ज्ञानले गर्दा उनीहरूका अभिभावकहरूले उनीहरूलाई मद्दत गर्न नसकेको अनुभव गर्दछन्। र किशोरहरू प्रायःजसो उनीहरूले अनुभव गरेको तनाव (stress) उनीहरूको अभिभावकहरूलाई भन्न नसक्ने अनुभव गर्दछन्।

जब यी तनावहरू धेरै बढ्छन् केही युवाहरू भलो नहुने व्यवहारहरूमा लाग्दछन्, जस्तो स्कूलमा अनुपस्थित हुने, खराब समूहमा सामेल हुने, वा लागू औषधी प्रयोग गर्ने। यी व्यवहारहरूले धेरै समस्याहरू ल्याउन सक्छन् किनकी यिनीहरू गैहकानूनी हुन्। अविवाहित केटीहरू खराब व्यवहारले गर्भवती हुन सक्छन्।

भूमिका परिवर्तन वृद्धहरूको लागि पनि तनावपूर्ण हुन्छ। उनीहरूले आफूले उनीहरूको परिवारमा ज्ञान र अनुभवहरूको स्रोतहरूको रूपमा पुरानो अवस्था गुमाएको अनुभूति गर्न सक्छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा युवाहरूलाई धेरै महत्व दिइनु र उनीहरूको उत्पादनशीलताले गर्दा वृद्धहरूले आफूलाई बेवास्था गरेको तथा उपयोग हिन भएको महसूस गर्दछन्। नयाँ भाषा र नयाँ संस्कृति सिक्ने कठिनाईले उनीहरूलाई छुट्याएको तथा एकलोपना भएको महसूस गराउन सक्छ। वृद्धहरूले उनीहरूले आफ्नो समाजमा आदरको अवस्था लामो समयसम्म कायम राख्न नसक्ने पाउन सक्छन्।

उनीहरू वृद्ध शरणार्थी भएका हुनाले उनीहरूलाई आर्थिक चुनौती बढी हुनसक्छ। ६५ वर्ष भन्दा कमका वृद्ध शरणार्थीहरूले अवकाश र पेन्सनको अपेक्षा गरेका बेलामा आर्थिक चुनौतीका कारण आफूले जागीर खोज्नु पर्ने स्थिति भएको महसूस गर्न सक्नेछन्। ६५ वर्ष भन्दा माथिका शरणार्थीहरूले अमेरिकी अवकाश सुविधाहरू उनीहरूले अपेक्षा गरेको जस्तो नभएको, अपाङ्गता सुविधाले उनीहरूको उपचार खर्चहरूलाई समेट्दैन अथवा उनीहरूको परिवार ले उनीहरू मातृभूमिमा हुँदा जस्तो उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्दैनन् भनेर थाहा पाउनेछन्। यी आर्थिक चुनौतीहरूका साथै आफ्नो सम्मानको स्थान गुमाउनाले र एकलोपनको महसूसले निराशापन र अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू ल्याउन सक्छ।

यदि तपाईं वा तपाईंका परिवारका सदस्यले संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंको नयाँ जीवनको तनावलाई सामना गर्न सक्नुभएन भने तुरुन्तै मद्दत खोज्नुहोस्। नयाँ

पारिवारीक भूमिकाहरुको बारेमा प्रश्नहरु सांस्कृतिक अभिमुखिकरण कक्षाहरुमा वा संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईंहरुको सहकर्मीहरुसँग खुल्ला रुपमा छलफल गर्नुपर्छ । तपाईंको पुनर्वास संस्थाले तपाईंको घरको तनावपूर्ण अवस्थालाई सामना गर्ने सीपको विकास गर्न र सुधार गर्न मद्दत गर्न स्रोतहरु खोजी गर्न सक्छन् ।

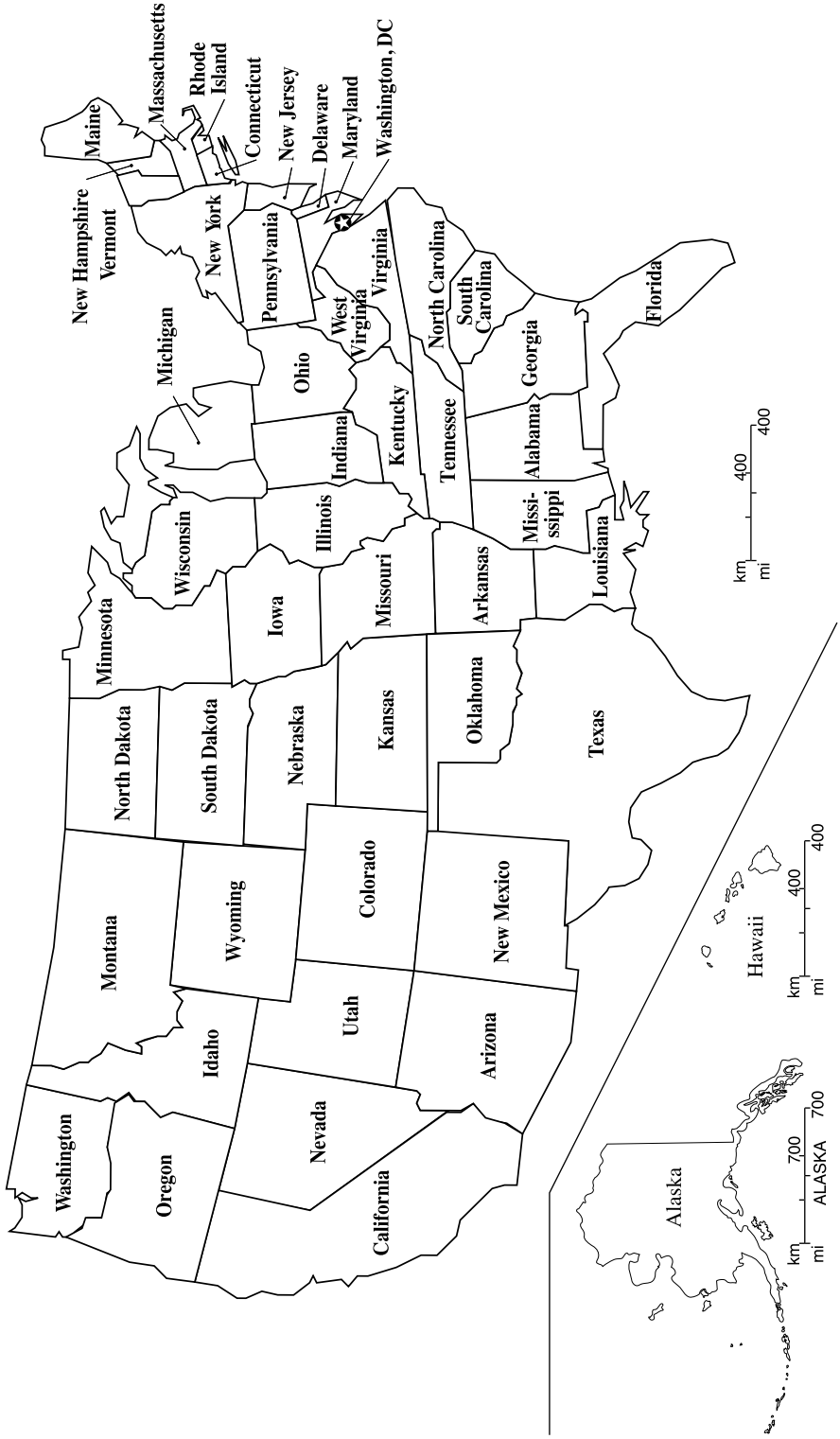
पुनर्वास एउटा लामो प्रकृया हो । तपाईंको नयाँ समुदायमा जीवन पूर्णरुपमा समायोजन गर्न तपाईंलाई २ देखि ५ वर्ष लाग्न सक्छ । अवलोकनात्मक र निर्णय गर्ने कोशिश नगर्नुहोस् र आफ्नो लागि लक्ष्यहरु निर्धारण गर्नुहोस् । तपाईंको ईमान्दार कुराकानी, धैर्य र सहयोगी धारणाले तपाईंलाई समायोजना गर्न ठूलो मद्दत गर्नेछ । यसले आधारभूत अमेरिकन मान्यताहरु जस्तै आत्मा सम्बृद्धी र स्वतन्त्रता बुझ्न पनि मद्दत गर्नेछ । नयाँ संस्कृतिको खोजी गर्नु चुनौतीपूर्ण हुन्छ, तर यो सुखद र परिपूर्ण पनि हुन सक्छ ।

“यो देशको बारेमा मेरो अनुभूतीहरू म पहिला यहाँ आएको समयमा भन्दा अहिले धेरै फरक छ । जव म भिएतनाममा थिएँ मैले सोचेको थिएँ अमेरिका आउनु भनेको स्वर्ग वा यस्तै कुनै चीज जस्तै हो । यो कुराहरू मानिसहरूले मलाई भन्ने गर्थे । अहिले म यो स्वर्ग जस्तो छु भनि सोचिदिन । यो भियतनाम भन्दा केही राम्रो छ । ”

“हामी अमेरिकामा बसिरहेका छौं, तैपनि हाम्रा परम्परा सम्झिने र मान्ने अधिकार हामीलाई छ । अबैपनि हामी अमेरिकी जीवन र रितिरिवाजलाई सिक्न सक्छौं । तैपनि यस्ता चीजहरूको अनुसरण र नक्कल गर्दछौं । तर आफ्नो देश नभएता पनि हामी हाम्रो संस्कृतिलाई बचाएर राख्न सक्छौं । तपाईंहरू सबै जो यहाँ आउन लागि रहनु भएको छ सबैजनालाई स्वागत गर्दछौं । ”

“दुई महिनामा याहाँको जीवनको बारेमा तपाईंले सबै कुराहरू सिक्न सक्नुहुन्न । यसको लागि वर्षौं वर्षहरू लाग्दछ । ”

“वितेका वर्षमा म मा परिवर्तन आएको छ । म पहिले जस्तो अहिले घरको विरहको अनुभूति गर्दिन र म नयाँ कुराहरूमा अलिकति पनि डराउदिन । मैले अंगजी सिकेर कसरी राम्रो जागिर प्राप्त गर्ने बारे सिकेको छु । ”





कनिटनेन्टल (महादेश) संयुक्त राज्य अमेरिका