MINISTRY OF MANPOWER

प्रवासी घरेलू श्रमिकों के लिए मनी मैनेजमेंट गाइड

भूमिका

सिंगापुर में आजीविका कमाने वाले एक घरेलू श्रमिक के रूप में, आपकी मेहनत की कमाई की बचत करना महत्वपूर्ण है ताकि आप स्वयं अपना और स्वदेश में अपने परिवार का भरण-पोषण कर सकें।

इस गाइड में, आपको वित्तीय सुरक्षा के प्रति अपने सफ़र की शुरुआत करने के लिए आसानी से पालन किए जाने वाले चरण और उपयोगी सलाह प्राप्त होगी।

** छापने के समय जानकारी सही है*

विषय सूचिका

भाग I:
अपने लक्ष्य तय करें

अपने सपनों को चित्रित करें — 06

S.M.A.R.T. लक्ष्य चुने — 08

अपना मासिक बचत लक्ष्य निर्धारित करें — 10

भाग II:
बचत शुरू करने के लिए योजना बनाएं

अपनी "ज़रूरतों" और "इच्छाओं" को जानें — 12

अपने खर्चों का रिकॉर्ड रखें — 13

बजट बनाएं — 14

हर महीने ज़्यादा बचत करें — 15

बैंक अकाउंट खोलें — 16

भागIII:
अपनी और
अपने पैसों की रक्षा करें

आपात स्थितियों से खुद को बचाएं — 17

बिना लाइसेंस वाले साहूकारों से उधार न लें — 19

ऑनलाइन लोन से जुड़ी धोखाधड़ियों से सावधान रहें — 20

भाग IV:
सफलता के लिए खुद को तैयार करें

सकारात्मक रहें और अपने विचार खुले रखें — 22

भाग I: अपने लक्ष्य तय करें

अपने सपनों को चित्रित करें

अपने सपनों को लिखकर शुरुआत करें। अपनी सहायता के लिए आप इन प्रश्नों का उपयोग कर सकते हैं:

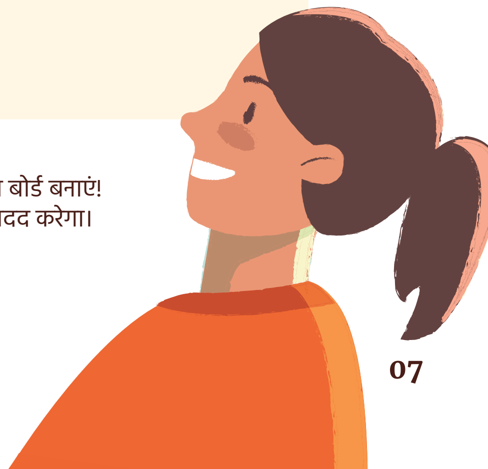
a) आपने सिंगापुर में काम करने का चुनाव क्यों किया?

b) यहां काम करने के बाद आप क्या हासिल करना चाहते हैं?

c) आप यहां कब तक काम करना चाहते हैं?

d) आप भविष्य में स्वयं अपने और अपने परिवार के लिए क्या चाहते हैं?

यदि आप नहीं जानते कि कहां से शुरु करें, तो एक ड्रीम बोर्ड बनाएं!
यह आपके भविष्य की तस्वीर तैयार करने में आपकी मदद करेगा।



S.M.A.R.T. लक्ष्य चुनें

यदि आप S.M.A.R.T. लक्ष्य तय करते हैं तो आपके पास अपने सपनों को पूरा करने का सबसे अच्छा मौका होगा।

अब से 2, 5 या 10 साल बाद आप जिन लक्ष्यों को हासिल करना चाहते हैं उन्हें चुनने के लिए नीचे दिए गए चार्ट का उपयोग करें।

विशिष्ट

मैं क्या हासिल करना चाहती हूं ?

मापने योग्य

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैंने इस लक्ष्य को हासिल कर लिया है?

पूरा करने योग्य

मैं इस लक्ष्य को कैसे हासिल कर सकता हूं ?

प्रासंगिक

क्या यह लक्ष्य हासिल करने योग्य है?

समयबद्ध

मैं इस लक्ष्य को कब हासिल कर सकती हूं ?

नीचे दी गई तालिका में अपने S.M.A.R.T. लक्ष्य लिखें और इसका हिसाब लगाएं कि उन्हें पूरा करने के लिए आपको कितनी रकम की ज़रूरत होगी। यदि आप नहीं जानते, तो आप आवश्यक रकम का अनुमान लगा सकते हैं।

लक्ष्य	समय *(2, 5 या 10 साल)*	**आवश्यक रकम**
आपातकालीन बचत फंड	*2 वर्ष*	*$1,200*
बेटी की स्कूल फीस का भुगतान करना	*2 वर्ष*	*$960*

महत्वाकांक्षी लेकिन वास्तविक बनें! अपने लिए सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य चुनें लेकिन याद रखें कि वे पूरा करने योग्य होने चाहिए।

अपना मासिक बचत लक्ष्य निर्धारित करें

अब जब आप यह जानते हैं कि 2, 5 या 10 साल में आपके भावी लक्ष्यों के लिए आपको कितनी रकम की ज़रूरत होगी, तो आप अपने मासिक बचत के लक्ष्य निर्धारित करने के लिए तैयार हैं।

यह वह लक्ष्य राशि है, आपको जिसे हर महीने बचाने का लक्ष्य रखना चाहिए।

उदाहरण :

S.M.A.R.T **लक्ष्य**	**समय**	**वार्षिक बचत लक्ष्य**	**मासिक बचत लक्ष्य**
बेटी की स्कूल फीस का भुगतान करना **$960**	*2 वर्ष*	*$960 / 2 वर्ष = **$480***	*$480 / 12 महीने =**$40***
ज़मीन खरीदें **$3000**	*5 वर्ष*	*$3,000 / 5 वर्ष = **$600***	*$600 / 12 महीने =**$50***
मुर्गी फ़ार्म शुरु करें ***$7,200***	*10 वर्ष*	*$7,200 / 10 वर्ष = **$720***	*$720 / 12 महीने =**$60***
			कुल योग ***=$150***

यदि आप अपने लंबी अवधि के लक्ष्यों को मासिक बचत लक्ष्यों में विभाजित करते हैं, तो आप महसूस करेंगे कि आपके सपनों को पूरा करना आसान है!

भाग II: बचत शुरू करने के लिए योजना बनाएं

अब जब आप अपने मासिक बचत लक्ष्य निर्धारित कर चुके हैं, तो आपका अगला कदम ज़्यादा बचत और कम खर्च करना शुरू करने के लिए योजना बनाना है!

अपनी "ज़रूरतों" और "इच्छाओं" को जानें

यह जानना कि कौन से खर्चे "ज़रूरतें" और "इच्छाएं" हैं, यह फैसला करने में आपकी मदद कर सकता है कि आपको कितनी रकम खर्च करनी चाहिए।

"ज़रूरत" वह चीज़ होती है आपको जीने और काम करने के लिए जिसकी ज़रूरत होती है।

उदाहरण के लिए, स्वयं आपके लिए भोजन, प्रसाधन और स्वछता सम्बन्धी वस्तुएँ

उदाहरण के लिए, आपके परिवार का चिकित्सा खर्च

"इच्छा" ऐसी कोई चीज़ होती है जिसका होना अच्छा होता है लेकिन हो सकता है वह ज़रूरी न हो।

उदाहरण के लिए, हैंडबैग्स,

गहने या जूतों की एक और जोड़ी

हर डॉलर जो आप खर्च करते हैं, वह आपकी मेहनत की कमाई है, इसलिए उसे समझदारी से खर्च करें। ज़्यादा खर्च करने से आर्थिक परेशानी और तनाव हो सकता है।

अपने खर्चों का हिसाब रखें

अपने खर्चों का हिसाब रखना यह जानने में आपकी मदद करेगा कि आपका पैसा कहां जा रहा है और यह ज़्यादा बचत करने में आपकी सहायता करेगा।

एक साधारण तालिका बनाकर शुरुआत करें - आप किसी पुस्तक या अपने मोबाइल फ़ोन में उसे बना सकते हैं।

उदाहरण:

तारीख	विवरण	लागत	ज़रूरत या इच्छा?
1 फरवरी	*नई कान की बाली*	*$10*	*इच्छा*
7 फरवरी	*प्रीपेड कार्ड टॉप-अप*	*$20*	*ज़रूरत*
14 फरवरी	*नया हैंडबैग*	*$20*	*इच्छा*
21 फरवरी	*बस का किराया*	*$2*	*ज़रूरत*

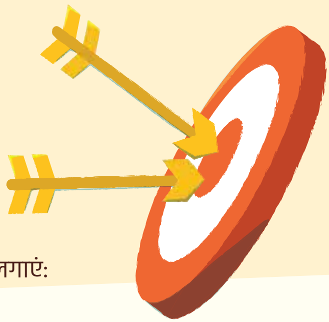
अपने खर्चों को ट्रैक करना शुरू करने के लिए पेज 27 पर गतिविधि शीट का उपयोग करें।

अपनी खर्च तालिका में देखें और खुद से यह पूछें कि: क्या आप बहुत ज़्यादा रकम खर्च कर रहे हैं? क्या आप "इच्छाओं" पर बहुत ज़्यादा खर्च करते हैं? यह आपके S.M.A.R.T. लक्ष्यों को कैसे प्रभावित करता है?

याद रखें, आपको पहले अपनी ज़रूरतों के लिए भुगतान करने को प्राथमिकता देनी चाहिए और केवल उन्हीं चीज़ों पर खर्च करना चाहिए आप जिनपर खर्च करने में समर्थ हैं।

बजट बनाएं

बजट खर्च करने की योजना होती है जो इसे ट्रैक करने में आपकी मदद करेगी कि आपको कितने पैसे मिलते हैं और हर महीने आप कितने पैसे खर्च कर सकते हैं।



पहले, अपनी इन चीज़ों का अनुमान लगाएं:

आमदनी
आपका वेतन और विश्राम दिन का मुआवज़ा

रकम भेजना
आपको घर पर कितनी रकम भेजने की ज़रूरत है

मासिक बचत लक्ष्य
अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए आपको कितनी बचत करने की ज़रूरत है

फिर, अपनी बकाया रकम का हिसाब लगाने के लिए नीचे दिए गए फार्मूला का उपयोग करें। यह वह राशि है जो आपके पास हर महीने खर्च करने के लिए उपलब्ध होगी।

$________	-	$________	-	$________	=	$________
आमदनी		रकम भेजना		मासिक बचत लक्ष्य		बची हुई रकम

अपने बजट पर कायम रहने की पूरी कोशिश करें! याद रखें, एक महीने बचत करना और अगले महीने वह सब खर्च कर देना बचत नहीं होती।

हर महीने ज़्यादा बचत करें

इनमें से बचत करने के कुछ आसान उपायों को आज़माएं:

1 यह देखने के लिए अपने मासिक रिकॉर्ड्स चेक करें कि क्या आपकी बचत बढ़ रही है। यदि आपकी बचत नहीं बढ़ रही है, तो "इच्छाओं" पर अपना खर्च कम करें।

2 जब आप अपने विश्राम दिन पर बाहर जाते हैं, तो केवल उतनी ही रकम साथ ले जाएं जितनी आप खर्च करना चाहते हैं।

3 अधिक ब्याज वाली किश्तों पर चीज़ें न खरीदें या "अभी खरीदें बाद में भुगतान करें" की व्यवस्था की ओर न जाएं, क्योंकि उससे आपको जितना खर्चा करना चाहिए आप उससे ज़्यादा करेंगी।

4 अपनी बचत की रकम को नकद की बजाय बैंक अकाउंट में रखें ताकि आपके खर्च करने की संभावना कम हो।

हार न मानें! यदि आप हर महीने अपने लक्ष्यों को पूरा नहीं करते तो कोई बात नहीं। अगले महीने ज़्यादा बचत करने के लिए अधिक मेहनत करें और वापस सही रास्ते पर आ जाएं।

बैंक अकाउंट खोलें

अभी तक कोई बैंक अकाउंट नहीं है? आप अभी किसी भी न्यूनतम जमा राशि के बिना POSB पेरोल अकाउंट ऑनलाइन खोल सकते हैं।

बैंक अकाउंट आपको ये फ़ायदे पेश करता है:

- अपने वेतन के रिकॉर्ड देखना।
- डिजिटल सेवाओं के साथ अपने वेतन को आसानी से प्रबंधित करना।
- किसी भी समय अपना वेतन घर भेजना।
- अपने खर्च की आसानी से हिसाब रखना।
- ब्याज कमाने के लिए अपनी बचत को किसी सुरक्षित स्थान पर निवेश करना।

वर्क परमिट होल्डर्स के लिए POSB पेरोल अकाउंट | POSB सिंगापुर

भाग III: अपनी और
अपने पैसों की रक्षा करें

आपात स्थितियों से खुद को बचाएं

अप्रत्याशित परिस्थितियों के तैयारी के लिए एक आपातकालीन बचत फंड बनाएं, जैसे जब आपको अपने किसी प्रियजन के मेडिकल बिलों का भुगतान करने के लिए तत्काल अपने घर पैसे भेजने की ज़रूरत हो।

आपका आपातकालीन बचत फंड 3 से 6 महीने के आपके मासिक खर्च के बराबर होना चाहिए। यदि अभी तक आपके पास एक आपातकालीन बचत फंड नहीं है, तो उसे अपना पहला **S.M.A.R.T.** बचत लक्ष्य बनाएं।

बचत की पर्याप्त रकम ऐसी स्थितियों से बचने में आपकी मदद कर सकती है जहां आपको पैसे उधार लेने की ज़रूरत पड़ती है। यदि आपको पैसों की तुरंत ज़रूरत है लेकिन आपके पास बचत की पर्याप्त रकम नहीं है, तो इस समस्या का समाधान करने के तरीकों पर चर्चा करने के लिए अपने नियोक्ता से बात करने पर विचार करें।

यदि आपको वित्तीय मामलों में सलाह चाहिए,
तो आप इन संगठनों से भी संपर्क कर सकते हैं:

संगठन	**वेबसाइट/ईमेल**	**हॉटलाइन**
अब्दुल्लाह लाइफ काउंसलिंग	www.adullam.org.sg	6659 7844
Arise2care कम्युनिटी सर्विसिज़	www.arise2care.sg	6909 0628
ब्लेस्ड ग्रेस सोशल सर्विसिज़	www.bgss.org.sg	8428 6377
वन होप सेंटर	www.onehopecentre.org	6547 1011

बिना लाइसेंस वाले साहूकारों से उधार न लें

एक बिना लाइसेंस वाला साहूकार (जिसे सिंगापुर में "आह लॉन्ग" या लोन शार्क भी कहा जाता है), एक ऐसा व्यक्ति या कंपनी होती है जो गैर-कानूनी तरीके से किसी आधिकारिक कार्यालय या लोन देने के परमिट के बिना रकम उधार देती है।

आम तौर पर वे बहुत ज़्यादा ब्याज वसूलते हैं, जिससे आपके लिए अपने कर्ज़ का भुगतान करना बहुत मुश्किल हो जाता है। यदि आप अपने कर्ज़ का भुगतान नहीं कर सकते तो आपको परेशान किया और धमकाया जा सकता है।

बिना लाइसेंस वाले साहूकारों से रकम उधार लेकर खुद को या अपने नियोक्ता और उनके परिवार को जोखिम में न डालें।

क्या आप जानते हैं?

यदि आप किसी बिना लाइसेंस वाले साहूकार से रकम उधार लेते हैं तो आपका वर्क परमिट रद्द कर दिया जाएगा और आपको सिंगापुर में भविष्य में रोज़गार से प्रतिबंधित कर दिया जाएगा।

बिना लाइसेंस वाले साहूकार को पहचानने में आपकी मदद करने के लिए इन संकेतों पर ध्यान दें।

- टेक्स्ट संदेशों, फ़ोन कॉलों, या सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म्स के ज़रिए लोन की पेशकश की जाती है।
- लोन का लेन-देन ऑनलाइन किया जाता है, कारोबार के स्वीकृत स्थानों पर नहीं।

लोन से जुड़ी धोखाधड़ियों से सावधान रहें

यदि आपको लोन सर्विस पेश करने वाला कोई SMS या WhatsApp संदेश प्राप्त होता है और लोन का भुगतान करने से पहले आपसे जमा राशि के रूप में कुछ रकम ट्रांसफर करने के लिए कहता है, तो इसकी संभावना है कि वह लोन से जुड़ी धोखाधड़ी है।

लोन से जुड़ी धोखाधड़ियों का शिकार बनने से बचने के उपाय करें। आइए धोखाधड़ियों के ख़िलाफ़ कदम उठाएं!

अपने मोबाइल फ़ोन पर ScamShield ऐप डाउनलोड करके एक सुरक्षा फ़ीचर जोड़ें।

सवाल पूछकर, व्यक्तिगत जानकारी और रकम ट्रांसफरों के लिए तथ्यों की जांच करके तथा ऑनलाइन लिस्टिंग्स और समीक्षाओं की वैधता की पुष्टि करके धोखाधड़ी के संभावित संकेतों की जांच करें।

- ऐसे लोन के विज्ञापनों को नज़रअंदाज़ करें। इन संदेशों का जवाब न दें।
- WhatsApp पर लोन के विज्ञापनों को ब्लॉक और रिपोर्ट करें।
- अपनी निजी जानकारी किसी को न दें जैसे आपका बैंक अकाउंट और पासपोर्ट नंबर।

ScamShield ऐप में रिपोर्ट करके या पुलिस रिपोर्ट दर्ज करवाकर अधिकारियों और अन्य साथी घरेलू श्रमिकों को धोखाधड़ी से सामना होने के बारे में बताएं।

यदि आपका कोई सवाल है, तो 1800 722 6688 पर एंटी-स्कैम हॉटलाइन पर फ़ोन करें।

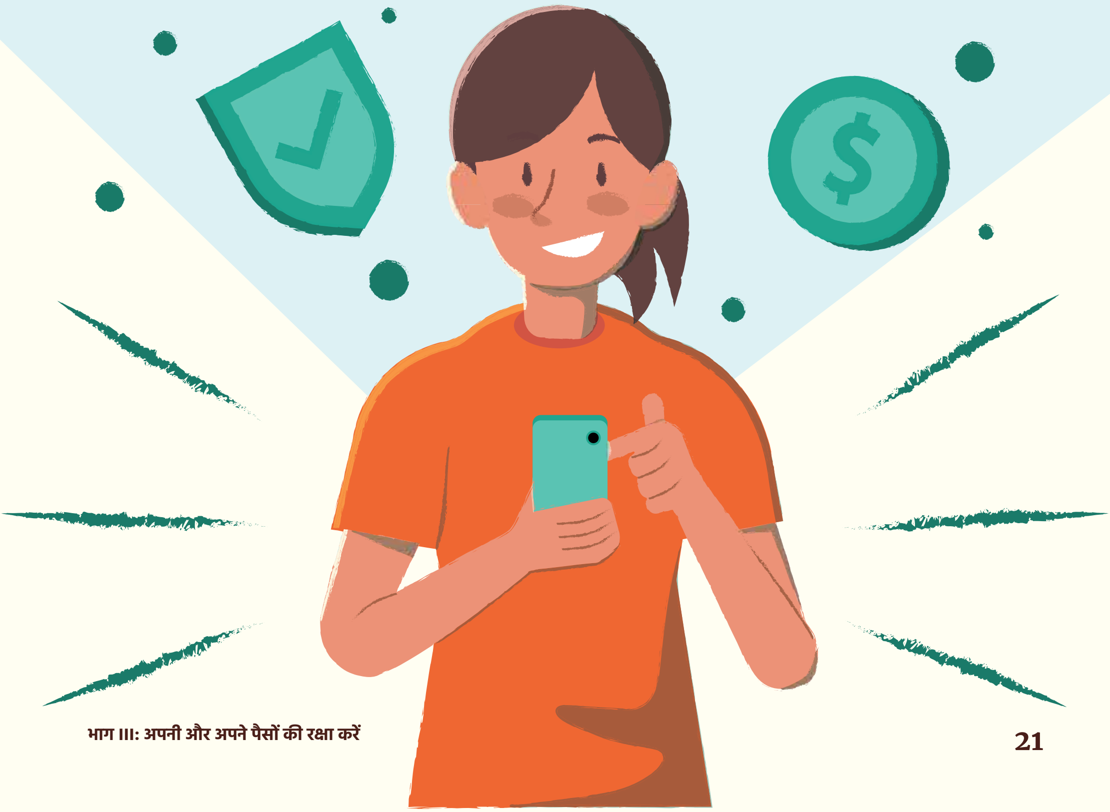
ScamShield एक मोबाइल ऐप है जो स्कैमर्स को हमारे मोबाइल नंबरों के ज़रिए हम तक पहुंचने से रोकती है।

ScamShield को डाउनलोड करने के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें या लिंक पर क्लिक करें।

ANDROID

iOS

ScamShield के बारे में अधिक जानकारी के लिए www.scamshield.org.sg/setup-guide पर जाएं।



भाग IV: सफलता के लिए खुद को तैयार करें

सकारात्मक रहें और अपने विचार खुले रखें

रकम का प्रबंधन करना और उसे सुरक्षित रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। कभी-कभी, आपकी प्रेरणा कम हो सकती है और ऐसी रुकावटों का सामना कर सकते हैं जो आपको हार मानने का एहसास कराती हैं। यह स्वाभाविक है। अपने परिवार से दूर किसी नए देश में जाना और नई नौकरी शुरु करना मुश्किल हो सकता है।

फिर भी, आपकी सोच आपके सफल होने की क्षमता को प्रभावित करेगी, इसलिए सकारात्मक रहने और खुले विचार रखने से आपको अपने लक्ष्यों को बेहतर ढंग से प्राप्त करने में मदद मिलेगी।

सकारात्मक रहें! प्रवासी घरेलू श्रमिकों के लिए वित्तीय पाठ्यक्रम, गतिविधियां और सहायता प्रदान करने वाले स्थानीय गैर-सरकारी संगठनों की सूची के लिए अगला पेज देखें।

अर्मी अपने सपनों को पूरा करने के लिए अपनी रुकावटों को अवसरों में बदलती है, उसकी प्रेरक यात्रा और उसके "कभी हार न मानने" वाले रवैये को फ़ॉलो करें!

https://www.aidha.org/tipsandtools/armi/

संगठन	वेबसाइट	संपर्क नं.
Aidha	www.aidha.org/	6341 5287
घरेलू कर्मचारी तक पहुँचने का गठबंधन (ADEO)	https://adeo.sg/	6304 3482
घरेलू कर्मचारी केंद्र (CDE)	www.cde.org.sg	1800 225 5233
सामाजिक सहायता और प्रशिक्षण के लिए विदेशी घरेलू श्रमिक संघ (FAST)	www.fast.org.sg/ www.facebook.com/FAST.org.sg	1800 339 4357

गतिविधि 1:

अपना खुद का ड्रीम बोर्ड बनाएं।

(i) आपके प्रियजनों की फ़ोटो

(ii) वे देश जहां आप जाना चाहते हैं

आप अपने प्रियजनों की फ़ोटो, आप जिन जगहों पर जाना चाहते हैं, पत्रिकाओं से उन जगहों की तस्वीरों के कट-आउट या यहां तक कि हाथों से लिखे उद्धरण चिपका सकते हैं। यदि वह आपको बचत करने के लिए प्रेरित करता है तो वह कुछ भी हो सकता है!

(iii) आपके सपनों का घर

(iv) ऐसी कोई भी चीज़ जो आपको बचत करने के लिए प्रेरित करती हो

गतिविधि 2:

अपना मासिक बचत लक्ष्य निर्धारित करें

S.M.A.R.T **लक्ष्य और आवश्यक रकम**	**समय**	**वार्षिक बचत लक्ष्य**	**मासिक बचत लक्ष्य**
			कुल योग =

गतिविधि 3:
अपनी मासिक बचत को ट्रैक करें

एक ✓ चिह्न के साथ इंगित करें कि आइटम एक "ज़रूरत" है या "इच्छा"

तारीख	विवरण	लागत	ज़रूरत	इच्छा

प्रत्येक खर्च को रिकॉर्ड करना सुनिश्चित करें, चाहे रकम जो भी हो।

इस पुस्तिका के विषय वस्तु में Aidha का बहुमूल्य योगदान देने के लिए उनका विशेष धन्यवाद। Aidha एक पुरस्कार विजेता चैरिटी है जो माइग्रेंट डोमेस्टिक वर्कर्स (MDW) के पैसे को बुद्धिमानी से प्रबंधित करने हेतु, उनके लिए कक्षाओं के साथ-साथ नि:शुल्क वर्कशॉप का आयोजन भी करती है।

MDW के लिए Aidha के जीवन बदलने वाले और अधिक पाठ्यक्रमों के बारे में जानने के लिए www.aidha.org को देखें।