**यदि यो उल्था गरिएको दस्तावेज र यसको अंग्रेजी/चिनीयाँ संस्करणमा कुनै भिन्नता भएमा वा बाझीएमा अंग्रेजी/चिनीयाँ संस्करण मान्य हुनेछ ।**

## वित्तीय स्वास्थ्य

### आफ्नो कर्जा वा ऋण व्यवस्थापन

कर्जा वा ऋण व्यवस्थापन गर्नु तपाईंको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कर्जा वा ऋणले आवश्यक परेको समयमा तपाईंलाई तरलता प्रदान गरेर तपाईंको जीवनलाई सहज बनाउँछ । तपाईंले बिदा लिदा, खरिदारी गर्दा वा आकस्मिक परिस्थितिलाई झेल्दा कर्जा वा ऋणले तपाईंको जीवनमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ । साथै आफ्नो कर्जा वा ऋणलाई बुद्धीमताका साथ व्यवस्थापन गर्नाले तपाईंले चाहेको बेलामा कर्जा वा ऋण प्राप्त गर्नुहुनेछ भनी सुनिश्चितता गर्दछ ।

लामो समयसम्म स्वस्थ कर्जा वा ऋणको प्रोफाइल कायम राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । लागू उपभोक्ता कर्जा वा ऋण विवरण अभ्यास सम्वन्धि आचारसंहिताले अनुमति दिएअनुसार धेरै लगानीकर्ताहरूले कर्जा कम्पनी (क्रेडिट ब्यूरोहरू) मा तपाईंको खाताको क्रियाकलाप रिपोर्ट गर्ने हुँदा, स्वस्थ क्रेडिट रेकर्डले तपाईंको पूर्ण वित्तीय चित्र र समग्र क्रेडिट प्रोफाइललाई थप मजवुत बनाउँदछ । तपाईंले अर्को पटक कारको लागि ऋण वा धितोको लागि आवेदन दिदाँ, आफूले राम्ररी आफ्नो क्रेडिट प्रोफाइल कायम गरेकोमा खुशी व्यक्त गर्नुहुनेछ ।

तपाईंको कर्जा प्रभावकारी ढंगले व्यवस्थापन गर्नाले थप व्यक्तिगत रोजाइ र वृहद् वित्तीय स्वतन्त्रता दिलाउँछ तर यो बुद्धिमानी रोजाइहरू छान्ने उत्तरदायित्वसँगसँगै आउँछ ।

### आफ्नो वित्तीय स्वास्थ्य सुधार गर्नुहोस्

आफ्नो वित्तीय कारोबारहरूमा नियन्त्रण कायम राख्न र कर्जाले तपाईंको विरूद्धमा नभई पक्षमा काम गर्नको लागि केही टिप्पहरू निम्न बमोजिम छन् ।

- बजेट बनाउनुहोस् । के के आउँदै छ र बाहिरिदै छ भन्ने कुराको जानकारी तपाईंलाई छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् । यो तरिकाले तपाईंले अनावश्यक आश्चर्यहरूलाई परै राख्नुहुनेछ ।
- आवेसमा आएर किनमेल नगर्नुहोस् । यदि तपाईंले नगद भुक्तानीमा खरिद गर्नुपरेमा के तपाईंले यो खरिद गर्नुहुन्थ्यो ?

- "पसलहरू बीचको मूल्यलाई तुलना" गर्ने कार्यलाई बानीको रूपमा बसाल्नुहास् । उपलब्ध अन्य प्रकारका कर्जाको शुल्क र र मूल्यको तुलना नगरीकन कुनै प्रकारको कर्जा नलिनुहोस् ।
- हस्ताक्षर गर्नुभन्दा पहिले सधैँ आवेदन फारामहरू पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।
- अर्काको सट्टामा ऋणको जमानी वा धरौटी (ग्यारेण्टी) बसी हस्ताक्षर गर्न सावधान हुनुहोस् । ऋणीले कर्जा भुक्तानी गर्न असफल भएमा तपाईंले भुक्तानी गर्नपर्ने हुनसक्छ भन्ने कुराको ख्याल राख्नुहोस् । ऋणीलाई ऋणका शर्तहरू के के हुन्, उसको आम्दानी कति हो भनेर सोध्नुहोस् र ऋणीसँग ऋण चुक्ता गर्ने माध्यम छ भनी सामन्यरूपमा आफू विश्वस्त हुनुहोस् । यसमा संलग्न जोखिमहरूको बारेमा जान्नुहोस् ताकि तपाईंले सूचित र विवेकी निर्णय लिन सक्नुहुनेछ ।
- कर्जा वा ऋणलाई सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुहोस् । के तपाईंले आफ्नो प्रयोजनको लागि सही प्रकारको कर्जा वा ऋणको प्रयोग गरिरहनु भएको छ ? के तपाईंले आवश्यक भन्दा बढी महंगो कर्जाको प्रकार प्रयोग गरिरहनु भएको छ ? तपाईंलाई वास्तवमा कतिवटा क्रडिट कार्डको आवश्यकता छ ? के तपाईंले ती कार्डहरूलाई सामान्यतया आफूसँग भएको कारणले मात्र प्रयोग गरिरहनुभएको हो ?

**वित्तीय योजना**

तपाईंले भविष्यको लागि, घर किन्ने वा सेवा–निवृत जीवनको लागि बचत गर्ने बारेमा सोच्दै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो बैंकहरूसँग कुरा गर्नुहोस् वा योजना तर्जूमा गर्ने सुझाव वा उपकरणहरू उपलब्ध गराउने उनीहरूको वेबसाइटहरूमा जानुहोस् । यी वेबसाइटहरूमध्ये धेरै जसो हङकङ एसोसिएसन अफ बैंकस् (Hong Kong Association of Banks) को वेबसाइट ( www.hkab.org.hk) सँग लिंक गरिएका छन् ।

**खतराका संकेतहरू**

वित्तीय समस्याहरू, उच्च क्रेडिट कार्डको ऋण देखि घर धितो ऋण भुक्तानीको भाका नाघ्नु जस्ता समस्याहरू कमजोर वित्तीय व्यवस्थापनका नतिजा हुन् भन्ने जरूरी छैन । कहिलेकाहीँ वित्तीय अवस्थाहरू तपाईंको नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुनसक्छन् । कारण जे सुकै भएता पनि पैसाको चिन्ताले तपाईंको काम र पारिवारिक जीवन दुबैलाई असर पार्न सक्छ ।

प्रायः तपाईंले एकदमै ढिला नहुँदासम्म वित्तीय समस्याका संकेतहरू देख्न सक्नुहुन्न । तर वित्तीय संकट एकै रातामा आउँदैन । ऋणको समस्या नियन्त्रणभन्दा बाहिर जान सक्ने इंकित गर्ने कयन् चेतावनीका संकेतहरू हुन्छन् ।

उदाहरणको लागि, के तपाईंले:

- आफ्नो बिलको न्यूनतम रकम मात्र नियमितरूपमा भुक्तानी गरिरहनु भएको छ ?
- उच्च ब्याजमा लगानी गर्ने लगानीकर्ताबाट उधारो लिएर ऋणहरूलाई एकै ठाँउमा गाभ्नुभएको छ ?
- पैसा बचत गर्न असम्भव भइरहेको वा बिलहरू भुक्तानी गर्न आफ्नो बचतबाट तुरुन्तै रकम निकाल्ने गर्नुभएको ?
- आधारभूत खर्चहरूलाई टार्न साथी–भाइहरू र आफन्तजनहरूबाट ऋण लिनुभएको छ ?

तपाईंले यी मध्ये कुनै प्रश्नको जवाफमा “गर्छु वा हो” भन्नुहुन्छ भने, तपाईं गम्भीर वित्तीय समस्यातर्फ लम्किरहनु भएको हुनसक्नेछ।।

**वित्तीय कठिनाइसँग सामना गर्ने**

ऋणबाट मुक्त हुने सजिलो उपाय छैन। विज्ञापनदाताको सेवाहरूको प्रवर्द्धन गर्ने केही विज्ञापनहरूले आफूलाई ऋणबाट मुक्त गर्ने एउटा सजिलो उपाय दामासाही हो भनेर सुझाएका हुन्छन्। दामासाहीका असरहरू व्यापक हुनसक्दछन्, त्यसैले त यो वित्तीय समस्याहरू समाधान गर्न अन्तिम उपाय हुनुपर्छ। वास्तवमा, कयौं दामासाहीको अवस्थालाई टार्न सकिन्छ तथा यससँग आवद्ध नराम्रो पक्षलाई हटाउन सकिन्छ। यहाँ केहि सम्भावित विकल्पहरू उल्लेख गिरएका छन् :

यसलाई आफैं समाधान गर्नुहोस् :

- तपाईंले आफ्नो धनलाई थप ध्यानपूर्वक व्यवस्थापन गरेर मात्रै पनि आफ्नो ऋणको समस्यालाई समाधान गर्न सक्षम हुन सक्नुहुनेछ। आफूले खर्च कटौती गर्न सकिने ठाँउहरूमा ध्यान दिनुहोस् र त्यो पैसालाई आफ्नो ऋण कम गर्नको लागि प्रयोग गर्नुहोस्।
- भुक्तानी रकमलाई कम गर्नको लागि आफ्नो घर, कार वा व्यक्तिगत ऋणहरूलाई पूनः फाइनान्स् वा रिस्टक्चर (restructure) गर्नुहोस्।
- आफू र आफ्नो जीवनसाथीको लागि पार्ट टाइम वा फूल टाइम काममा अतिरिक्त समय (घण्टा) काम गर्ने बारे सोच्नुहोस्।

आफ्नो लगानीकर्ताहरूसँग कुरा गर्नुहोस् :

- तपाईंको तर्फवाट पहिलो  गुहार (बोलावट)  आफ्नो लगानीकर्ताहरूसँग माग्नुपर्दछ ।  तपाईंले चाँडै नै कदम चाल्नु भयो  र सुझाव लिनु भयो  भने ऋणको समस्याहरू समाधान गर्न सहज हुन्छ । ढिलासुस्तीले समस्याको चाँगलाई  बढाउँछ ।
- वास्तविक वित्तीय कठिनाइ भएमा, समाधान खोज्नु  तपाईंको साथसाथै लगानीकर्ताको पनि हितमा हुन्छ । लगानीकर्ताले तपाईंको भुक्तानीको अवधि लम्ब्याउन सक्नेछन्, वा तपाईंले एकभन्दा बढी लगानीकर्तालाई रकम तिर्न बाँकी छ भने तपाईंलाई आफ्ना अन्य लगानीकर्ताहरूको ऋण संकलन क्रियाकलाप रोक्नको लागि समन्वय गर्न र तपाईंको ऋणलाई एकै ठाँउमा गाभ्नको लागि  वा पून–फाइनान्स्  गर्न तपाईंलाई  मद्दत गर्न सक्छ ।

**दामासाही**

एकपटक तपाईंले माथिका सबै विकल्पहरू प्रयोग गरिसके पछि मात्रै  दामासाहीको  निवेदन  दाखिला गर्ने विकल्प बाँकी रहन्छ र यो विकल्प माथिका सबै बिकल्पहरू सकिए पछि मात्रै प्रयोग गर्नुपर्दछ ।  तपाईंको दामासाहीको स्थितिबाट तपाईंका  साहुहरू जानकार भएपछि उनीहरूले ऋण संकलन  क्रियाकलापहरूलाई रोक्ने छन्  र तपाईंको वित्तीय स्थिति मूल्यांकन गर्न र वित्तीय कारोबारहरूको अनुगमन गर्नको लागि एउटा  ट्रष्टी (Trustee) को  नियुक्ती गरिनेछ, तपाईँ यसवाट मुक्त नगरून्जेलसम्मको अवधिको लागि । यद्यपि, यो विकल्प कर्जाको हिसावले एकदमै कम आकर्षक उपाय हो  र यसमा खर्च पनि लाग्छ ।  यसको एउटा बेफाइदा भनेको यो तपाईंको क्रेडिट रिपोर्टमा लामो समयसम्मको लागि देखिन सक्छ । अर्को बेफाइदा भनेको साहुहरूले उनीहरूको क्रेडिट आवश्यकता/शर्त तपाईंका लागि कडा बनाउन  सक्छन् । तपाईंलाई भविष्यमा वित्तीय लगानी प्राप्त गर्न कठिन हुनसक्छ र विशेषगरी तपाईंलाई क्रेडिट कार्डहरू, उपभोक्ता वित्तीय सहयोग प्राप्त गर्न वा धितो बन्धकी राखेर  सम्पत्ती खरिद गर्न कठिनाइ हुनसक्नेछ ।

**दामासाही  बारे प्राय: सोधिने प्रश्नहरू**

मैले दामासाहीको निवेदन  दाखिला गर्न के के तयारी  गर्नुपर्छ ?

निर्णय गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो बैंक वा वित्तीय संस्था वा कानूनी परामर्शदाताबाट परामर्श लिन सुझाव दिइन्छ । उनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको वित्तीय अवस्थाको मूल्यांकन गर्न र तपाईंको लागि दामासाही उचित रोजाइ हो वा होइन भनी निर्णय गर्न सहयागी हुने तथ्यहरू उपलब्ध गराउन मद्दत गर्न सक्नेछन् । केही मुख्य कुराहरू उल्लेख गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ :

- तपाईं दामासाहीको निवेदन दाखिला गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो क्रेडिट कार्डहरू प्रयोग गर्न बन्द गर्नुपर्छ । ऋणबाट छुटकारा पाउने मनशायले नकि ऋण तिर्ने उद्देश्यले यदि तपाईंले दामासाही हुनुपूर्व उधारो लिनुभएको छ भने उक्त ऋणबाट मुक्त नहुन सक्नुहुनेछ । केही निश्चित परिस्थितिहरूमा, तपाईं छलकपट गरेकोमा दोषी ठहरिन पनि सक्नुहुनेछ ।
- तपाईंले साहुहरूबाट सम्पत्तिको सुरक्षा गर्न आफ्नो सम्पत्ति साथीभाइ, परिवारजन र व्यावसायिक सहयोगीहरूकामा नसार्नुहास् । सम्पत्ती सारेको कार्यलाई शंकाकोरूपमा लिन सकिनेछ । यदि यस्तो हो भने, तपाईंले सम्पत्ति र दामासाहीबाट छुटकारा (डिस्चार्ज) पाउने अधिकार दुबै गुमाउन सक्नुहुनेछ । तपाईंले अपराधिक कार्य पनि गर्नुभएको हुनसक्नेछ ।
- कुनै व्यावसायिक वा वित्तीय अभिलेखहरू नष्ट नगर्नुहोस् । यसको परिणाम स्वरूप दामासाहीबाट मुक्त (डिस्चार्ज) हुने आफ्नो अधिकार गुमाउनसक्नु हुनेछ र अपराधिक कार्य पनि गर्नुभएको हुनसक्नेछ ।

दामासाही आदेशका परिणामहरू के के हुन् ?

परिणामहरू दुरगामी/व्यापक हुन्छन् र यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन् :

- आसामीको रूपमा तपाईंको सम्पूर्ण सम्पत्ति र ऋणहरू अदालतमा खुलासा गर्न आवश्यक हुन्छ र कानूनले छुट दिएको बाहेकको अन्य सम्पत्ति ट्रष्टीलाई सुम्पनुपर्छ, जसले त्यसपछि तपाईंको सम्पत्तिलाई साहुहरू बीच वितरण गर्नको लागि रकममा परिवर्तन गर्नेछ ।
- तपाईंले तपाईंका साहुहरूको हितको लागि आफ्नो व्यक्तिगत आम्दानीबाट योगदान गर्न पनि आवश्यक पर्न सक्नेछ ।
- यदि तपाईंसँग घर छ भने, ऋण चुक्ता गर्नको लागि यसलाई बिक्री गर्न आवश्यक पर्न सक्नेछ ।
- तपाईंलाई हङकङवाट बाहिर जानु परेमा ट्रष्टीलाई सूचित गर्नुपर्ने हुनसक्छ र ट्रस्टीले आग्रह गरेको खण्डमा हङकङमा फर्कनु पर्नेछ ।
- तपाईंले आफ्नो बैंक र सम्बद्ध खाताहरू प्रयोग गर्न तुरुन्तै बन्द गर्नुपर्छ ।

- तपाईंले साहुलाई तपाईं  मुक्त नगरिएको एक दामासाही  हो भनेर खुलाषा नगर्दासम्म तपाईंले HK$100 वा सोभन्दा बढी कर्जा  प्राप्त नगर्न सक्नुहुनेछ ।
- तपाईंले अदालतको अनुमतिबिना निश्चित सार्वजनिक निकायहरूको पद ग्रहण गर्न र कुनै पनि कम्पनीको निर्देशककोरूपमा कार्य गर्न अयोग्य हुन सक्नुहुनेछ ।
- तपाईं आफ्नो  रोजगारको लागि योग्य नठहिरन  सक्नुहुनेछ ।
- दिवालियापन तपाईंको क्रेडिट रिपोर्टमा 7 वर्ष वा केही लामो समयको लागि रहनसक्छ । परिणाम स्वरूप, तपाईंलाई भविष्यमा क्रेडिट प्राप्त गर्नमा कठिनाइ हुनसक्छ । तपाईंले प्राप्त गर्नुहुने कुनै पनि क्रेडिटको ब्याज दरहरू र लगाइएको शुल्कहरूको आधारमा तपाईंलाई सम्भावित रूपमा धेरै खर्च लगाउँनेछ ।

के मेरो रोजगारदाताले मेरो दामासाहीको बारेमा थाहा पाउँने छन् ?

दामासाही  भनेको सार्वजनिकरूपमा रेकर्ड  राख्नुपर्ने विषय हो । अझ, निश्चित परिस्थितिहरूमा तपाईंले आफ्नो विद्यमान वा विगतका दामासाहीहरूको बारेमा  जागिरको आवेदनहरूमा खुलासा गर्न आवश्यक पर्न सक्छ ।

के मैले अदालतमा मेरा सम्पूर्ण सम्पत्तिहरूको खुलासा गर्नुपर्छ ?

पर्छ । यदि तपाईंले जानाजानी वा छलगरेर अदालतसँग सम्पत्ति लुकाउनुहुन्छ भने, तपाईंले फौजदारी अपराध गरेको ठर्हछ  र तपाईंलाई अदालतद्धारा कैद गर्न सकिनेछ । यसको अतिरिक्त, अदालतले तपाईंको दामासाहीबाट मुक्त हुने अवधिलाई थप 4 वर्षको लागि  निलम्बन गर्न सक्छ ।

के मलाई 4 वर्षपछि स्वतः मुक्त (डिस्चार्ज) गरिन्छ ?

सामान्य परिस्थितिहरूमा, दामासाहीबाट 4 वर्षपछि मुक्त (डिस्चार्ज) गरिन्छ । यद्यपि दामासाहीबाट मुक्ति (डिस्चार्ज) पाउनु स्वतः हुँदैन । साहुहरूले केही परिस्थितिहरूमा तपाईंलाई मुक्त गर्न प्रतिवाद  गर्न सक्छन् र दामासाहीको  अवधि 8 वर्षसम्म लम्ब्याउन सकिनेछ ।

**सम्पर्क जानकारी**

THE HONG KONG ASSOCIATION OF BANKS (हङकङ एशोसियेशन अफ बैंकस्)

Room 525, Prince's Building,

Central, Hong Kong

टेलिफोन: 2521 1169 फ्याक्स : 2868 5035

इमेल : hkab@pacific.net.hk

THE DTC ASSOCIATION (डिटिसी एशोसिएशन)

Unit 1704, 17/F., Bonham Trade Centre,

50 Bonham Strand East,

Sheung Wan, Hong Kong

टेलिफोन : 2526 4079 फ्याक्स : 2523 0180

इमेल : pc_lund@dtca.org.hk

THE HONG KONG S.A.R. LICENSED MONEY LENDERS ASSOCIATION LTD.

(हङकङ एसएआर लाईसेन्स्ड मनी लेन्डर्स एशोसिएशन लि.)

22/F., Allied Kajima Building,

138 Gloucester Road,

Wanchai, Hong Kong

टेलिफोन : 2827 8281 फ्याक्स : 2827 8292

इमेल : chairman@lmla.com.hk

HONG KONG MONETARY AUTHORITY (हङकङ मनिटरी अथोरिटी)

30/F., 3 Garden Road, Central, Hong Kong

टेलिफोन: 2878 8196 फ्याक्स : 2878 8197

इमेल : hkma@hkma.gov.hk

**Consumer Council (कन्सुमर काउन्सिल)**

22/F., K. Wah Centre, 191 Java Road,
North Point, Hong Kong
टेलिफोन: 2856 3113 फ्याक्स : 2856 3611
इमेल: cc@consumer.org.hk

Hong Kong Association of Banks, DTC Association र Hong Kong S.A.R Licensed Money Lenders द्वारा संयुक्तरूपमा जारी गरिएको तथा Hong Kong Monetary Authority द्वारा लागू गरिएको । Consumer Council ले उपभोक्ताहरूलाई दीगो नहुने खालका ऋण सम्बन्धि समस्याहरूको बारेमा सूचित गर्न व्यवसायी/उद्योग (industry) द्वारा गरिएका प्रयत्नहरूलाई समर्थन गर्छ र वित्तीय स्वास्थ्यको महत्त्वको बारेमा सार्वजनिक सचेतनाको प्रवर्द्धनलाई स्वागत गर्छ ।