

दक्षिण एशियाई वरिष्ठ महिलाओं के लिए एक  
संसाधन टूलकिट

# पैसे के प्रबंधन की मार्गदर्शिका

आपको यह सिखाने के लिए एक मार्गदर्शिका कि  
अपने पैसे को सुरक्षित रूप से कैसे प्रबंधित करें।





## याद रखें: आप अकेली नहीं हैं

आप किसी भी उम्र में अपने पैसे का प्रबंधन करना सीखना शुरू कर सकती हैं, और नई आदतें बनाने के लिए कभी भी देर नहीं होती। शुरुआत में कई लोगों को असमंजस या घबराहट महसूस होती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप पीछे हैं। जहाँ आप हैं वहीं से शुरू करें, एक-एक कदम आगे बढ़ें, और याद रखें कि छोटे बदलाव भी समय के साथ बड़ा अंतर ला सकते हैं।

# सामग्री

## ● स्वागत है और इस टूलकिट का उपयोग कैसे करें

इस मार्गदर्शिका में आपको क्या मिलेगा

पैसे का महत्व

## ● आय और लाभों को समझना

बजट बनाने की मूल बातें

ओल्ड एज सिक्योरिटी लाभ अनुमानक

कौन-कौन से सरकारी कार्यक्रम उपलब्ध हैं?

बजट योजना

## ● सुरक्षित बैंकिंग

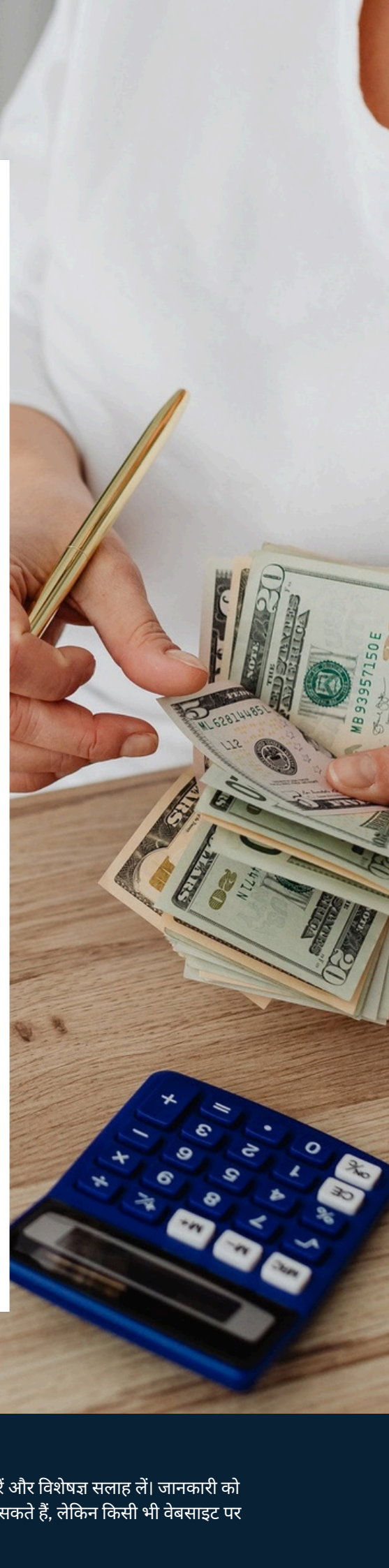
डिजिटल बैंकिंग

वित्तीय शोषण की पहचान

## ● बचत, ऋण और आपात स्थितियाँ

आगे की योजना बनाना

## ● शब्दावली



## अस्वीकरण

यह मार्गदर्शिका आपको अपने वित्त का प्रबंधन करने का परिचय देती है। वित्तीय निर्णय लेने से पहले स्वयं शोध करें और विशेषज्ञ सलाह लें। जानकारी को स्वतंत्र रूप से सत्यापित करें क्योंकि यह बदल सकती है। दिए गए लिंक स्वतंत्र स्रोतों से लिए गए हैं; वे सहायक हो सकते हैं, लेकिन किसी भी वेबसाइट पर जाते समय सावधानी बरतें।

# परिचय

मैनेजिंग मनी गाइड में आपका स्वागत है: यह दक्षिण एशियाई वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक मार्गदर्शिका है।

इमिग्रेंट वीमेन इन्फॉर्मेशन नेटवर्क ने यह गाइड आपको अपने पैसे को सुरक्षित रूप से प्रबंधित करना सिखाने के लिए तैयार की है।

यह मार्गदर्शिका जानकारी को सरल और स्पष्ट तरीके से साझा करने के लिए बनाई गई है, जो दक्षिण एशियाई महिलाओं के लिए सांस्कृतिक रूप से सुरक्षित है। इसका उद्देश्य आपको अपने वित्त को संभालने में आत्मविश्वास दिलाना और ऐसे उपकरण सिखाना है जिससे आप अपने वित्तीय निर्णय स्वयं ले सकें और दूसरों पर निर्भर न रहें। आप यह भी सीखेंगी कि शोषण और धोखाधड़ी से खुद को कैसे सुरक्षित रखें।

यह मार्गदर्शिका आपको छोटे-छोटे व्यावहारिक कदम उठाने में मदद करने के लिए बनाई गई है जो वास्तव में फर्क ला सकते हैं। आप सीखेंगी कि कैसे:

- समझें कि आपका पैसा कहाँ जा रहा है बिलों और आपात स्थितियों के लिए
- योजना बनाएं
- धोखाधड़ी की पहचान करें और खुद को सुरक्षित रखें
- ऐसी सहायता और लाभ खोजें जो आपके लिए उपलब्ध हो सकते हैं।

आपको सब कुछ एक साथ करने की आवश्यकता नहीं है। एक पृष्ठ से, एक कदम से शुरू करें और धीरे-धीरे आगे बढ़ें।



## इस मार्गदर्शिका में आपको क्या मिलेगा

- 1 व्यक्तिगत वित्तीय प्रबंधन का महत्व
- 2 धोखाधड़ी और ठगी को समझना
- 3 अपने वित्त का प्रबंधन करना

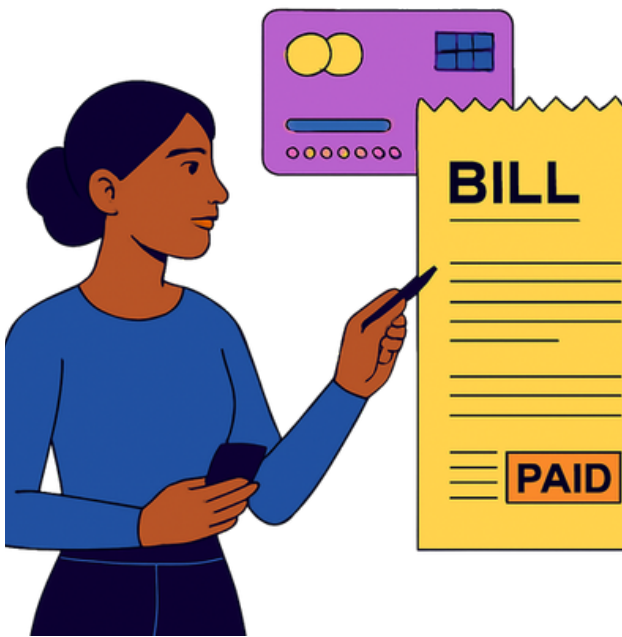


# पैसे का महत्व

यह आपको अपनी बुनियादी ज़रूरतों और इच्छाओं का ध्यान रखने में मदद करता है। यह आपको अपने निर्णय स्वयं लेने की स्वतंत्रता भी देता है, जिससे आप अधिक सुरक्षित और आश्वस्त महसूस कर सकती हैं।


पैसे तक पहुंच होना फायदेमंद है, विशेषकर जब आप उम्रदराज़ होती हैं। चाहे आपको यह नौकरी की आय, व्यक्तिगत बचत, निवेश से प्राप्त लाभ, या सरकारी लाभ और सहायता कार्यक्रमों के माध्यम से मिले — यह जानना कि आपके पास पैसे की पहुंच है, आपको अपनी जीवनशैली अपने तरीके से जीने की अनुमति देता है।

जैसे-जैसे लोग उम्रदराज़ होते हैं और शरीर बूढ़ा होता है, उन्हें सहायता के लिए दूसरों पर अधिक निर्भर होना पड़ सकता है। यदि आप समझती हैं कि पैसा कैसे काम करता है, तो आप किसी और पर निर्भर होने के बजाय अपना ख्याल खुद रख सकती हैं।



अपने स्वयं के पैसे तक पहुंच होना स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता को बढ़ाता है। किराने का सामान खरीदने या बिल भरने के लिए किसी और की अनुमति या मदद की आवश्यकता होने के बजाय, आप स्वयं तय कर सकती हैं कि पैसा कब और कैसे खर्च करना है।

यदि आपके घर में कोई और वित्तीय मामलों को नियंत्रित करता है, तो यह जानना कि आपके पास अपना पैसा है जिस पर आप भरोसा कर सकती हैं, आपकी व्यक्तिगत सुरक्षा सुनिश्चित करता है।

अपनी वित्तीय योजना शुरू करने के लिए आपको केवल एक पेन और एक कागज़ की आवश्यकता है। हालाँकि, ऐसे कई उत्कृष्ट वेबसाइट भी उपलब्ध हैं जो आपके वित्त को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं। अतिरिक्त डिजिटल उपकरणों और सुझावों के लिए, इस गाइड में दिए गए आइकन पर ध्यान दें। 

आपको इस गाइड के साथ उपयोग करने के लिए एक टूलकिट फ़ोल्डर भी मिलेगा, जहाँ आप अपने नोट्स, सीखने की सामग्री और महत्वपूर्ण दस्तावेज़ एक ही जगह रख सकती हैं।



# आय और लाभों को समझना

कनाडा की सरकार आय सहायता और लाभ सेवाओं के विभिन्न प्रकार प्रदान करती है, जो वरिष्ठ नागरिकों को अधिक आरामदायक जीवन जीने में मदद करती हैं। यह भाग बताएगा कि आपको किस प्रकार की आय सहायता मिल सकती है। यदि आपको नहीं पता कि कहाँ से शुरू करें, तो यह भाग विभिन्न प्रकार की सहायता के लिए आवेदन करने का तरीका भी बताएगा।

## “आय सहायता” क्या है?

कनाडा की सरकार वरिष्ठ नागरिकों को विभिन्न प्रकार की आय सहायता प्रदान करती है। यह आय सहायता मासिक भुगतान के रूप में या किराया, भोजन और दवाइयों जैसी बुनियादी जरूरतों को पूरा करने में सरकारी सहायता के रूप में मिल सकती है। सरकार से मिलने वाली सहायता आपकी उम्र, कार्य इतिहास और अन्य कारकों पर निर्भर करती है।

कनाडा में वरिष्ठ नागरिकों के लिए पैसे के मुख्य स्रोत हैं:

- ओल्ड एज सिव्योरिटी (OAS)
- गारंटीड इनकम सप्लीमेंट (GIS)
- कनाडा पेंशन प्लान (CPP)
- विदेशी पेंशन (यदि आपने किसी अन्य देश में काम किया है)
- आवास या किराया सहायता (प्रांतीय कार्यक्रम)

अगले पृष्ठ में ओल्ड एज सिव्योरिटी (OAS) अनुमानक के लिए एक चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका दी गई है, जो आपको अपने OAS लाभों की आसानी से गणना करने और भविष्य के लिए सूचित निर्णय लेने में मदद करेगी।



# ओल्ड एज सिक्योरिटी लाभ अनुमानक



यह ऑनलाइन कैलकुलेटर आपको ओल्ड एज सिक्योरिटी (OAS) लाभों का अनुमान देता है।

वेबसाइट आपको चरण-दर-चरण मार्गदर्शन देगी। आपसे आपकी वैवाहिक स्थिति, उम्र, आय और आपने कनाडा में कितने समय तक निवास किया है, इसके बारे में कुछ सरल प्रश्न पूछे जाएंगे।



नीचे दिए गए लिंक का उपयोग करके यह अनुमान लगाएँ कि आपको ओल्ड एज सिक्योरिटी से कितनी राशि मिल सकती है। वेबसाइट आपको चरण-दर-चरण मार्गदर्शन देगी।



[Click Here](#)

**महत्वपूर्ण:** यह केवल एक अनुमान है। अंतिम राशि की पुष्टि तब होती है जब आप आवेदन करते हैं।

Old Age Security Benefits Estimator

## Step 1 of 4: Marital status

What is your marital status? (required)

► [Which option applies to you?](#)

- Single, divorced or separated
- Married or common-law
- Widowed

Next

Note: Please navigate using the "Previous" and "Next" buttons. Using your browser's navigation buttons is not recommended.

### अपने लिए उपयुक्त विकल्प चुनें:

अविवाहित / तलाकशुदा / अलग रह रहे = पति/पत्नी या साथी के साथ नहीं रह रहे

विवाहित या कॉमन-लॉ = आपका जीवनसाथी/साथी है

विधवा/विधुर = आपका जीवनसाथी/साथी का निधन हो चुका है

यहाँ केवल उदाहरण के लिए चरण 1 दिखाया गया है।

इसके बाद वेबसाइट आपको बाकी चरणों से गुजरने में मार्गदर्शन देगी।  
दिए गए निर्देशों का पालन करें और "Next" पर क्लिक करें।

# कौन-कौन से सरकारी कार्यक्रम उपलब्ध हैं?



## विदेशी पेंशन

यदि आपने कनाडा के अलावा किसी अन्य देश में काम किया है तो आपको विदेशी पेंशन मिल सकती है। आप दोनों देशों में काम किए गए वर्षों को जोड़ भी सकती हैं। ऐसा इसलिए संभव है क्योंकि कनाडा के कई देशों के साथ सामाजिक सुरक्षा समझौते हैं। ये समझौते आपके दूसरे देश में किए गए काम के वर्षों को OAS या CPP के लिए गिने जाने की अनुमति देते हैं।

### जांच करने के लिए:

- यहाँ क्लिक करें
- या सर्विस कनाडा को कॉल करें: 1- 800-277-9914



## ओल्ड एज सिक्योरिटी (OAS) गारंटीड इनकम

### यह क्या है:

OAS कनाडाई सरकार द्वारा 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के अधिकांश लोगों को दिया जाने वाला मासिक भुगतान है।

### कौन प्राप्त कर सकता है:

आपकी आयु 65 वर्ष या उससे अधिक है। आप कनाडाई नागरिक या स्थायी निवासी हैं। आप 18 वर्ष की आयु के बाद कम से कम 10 वर्षों तक कनाडा में रहे हैं।

### आवेदन कैसे करें:

- अधिकांश मामलों में, आप 65 वर्ष की आयु में स्वचालित रूप से OAS भुगतान प्राप्त करना शुरू कर देते हैं।
- यदि नहीं, तो फॉर्म ISP-3550 ऑनलाइन ([यहाँ क्लिक करें](#)) या डाक द्वारा भरे। आवेदन करने से पहले, कृपया एक पहचान पत्र (जैसे आपका
- पासपोर्ट, ड्राइवर का लाइसेंस, या ओंटारियो फोटो कार्ड), अपने आब्रजन कागजात, और अपने पते का प्रमाण तैयार रखें। भौतिक डाक का एक टुकड़ा जो सरकार या संगठन से आपके ओंटारियो पते पर भेजा गया था, जैसे कि उपयोगिता बिल, कनाडा राजस्व एजेंसी से एक पत्र, या संपत्ति कर बिल यह साबित करने के लिए कि आप इस प्रांत में रहते हैं।

### कितनी राशि:

- आपकी परिस्थितियों के आधार पर, आप OAS से प्रति माह \$700-\$750 तक प्राप्त कर सकते हैं।

**सुझाव:** यदि आप थोड़ा अधिक भुगतान प्राप्त करना चाहते हैं तो आप OAS प्राप्त करना 70 वर्ष की आयु तक विलंबित कर सकते हैं, लेकिन अधिकांश वरिष्ठ नागरिक इसे 65 वर्ष की आयु में प्राप्त करना शुरू करते हैं।

## गारंटीड इनकम सप्लीमेंट (GIS)

### यह क्या है:

GIS कनाडा में वरिष्ठ नागरिकों के लिए सरकारी सहायता का एक प्रकार है, जो अतिरिक्त वित्तीय सहायता की आवश्यकता रखते हैं और पहले से OAS प्राप्त कर रहे हैं।

### कौन इसे प्राप्त कर सकता है:

- आप कनाडा में रहते हैं।
- आपकी आयु 65 वर्ष या उससे अधिक है और आप
- OAS प्राप्त कर रहे हैं।  
आपकी वार्षिक आय एक निश्चित राशि से कम है (एक अकेले व्यक्ति के लिए लगभग \$22,000)।

### आवेदन कैसे करें:

- यदि आप पहले से OAS प्राप्त कर रहे हैं, तो आपको स्वचालित रूप से GIS कार्यक्रम में शामिल किया जा सकता है। GIS के लिए आवेदन करने के लिए Form
- ISP-3023 भरें।  
यदि आपने अभी तक OAS के लिए आवेदन नहीं किया है, तो आप Form ISP-3550 का उपयोग करके दोनों सहायता के लिए एक साथ आवेदन कर सकते हैं (ऊपर OAS के बारे में जानकारी देखें)।

### कितनी राशि:

आपकी आय और यह इस पर निर्भर करता है कि आपका जीवनसाथी या पार्टनर है या नहीं, आप प्रति माह लगभग \$1,100 तक प्राप्त कर सकते हैं।

**सुझाव: GIS कर-मुक्त है, अर्थात् इस पर आपको आयकर नहीं देना पड़ता।**

## कनाडा पेंशन प्लान (CPP)

### यह क्या है:

कनाडा में काम करने वाले लोग अपनी आय से CPP में योगदान करते हैं। इसके बाद वे अपने वरिष्ठ वर्षों में CPP लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

### कौन इसे प्राप्त कर सकता है:

- आपने कनाडा में काम किया है और CPP में योगदान दिया है।
- आपकी आयु कम से कम 60 वर्ष है।

### आवेदन कैसे करें:

- CPP लाभ प्राप्त करने के लिए आपको अपने My Service Canada Account के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन करना होगा या कागज़ी आवेदन फॉर्म भरना होगा।
- आप 60 वर्ष की आयु से CPP लाभ प्राप्त करना शुरू कर सकते हैं, लेकिन 65 या 70 वर्ष तक प्रतीक्षा करने पर आपको अधिक भुगतान मिलेगा।

### कितनी राशि:

CPP लाभ को करयोग्य आय माना जाता है, और आपको मिलने वाली राशि आपके कार्य इतिहास पर निर्भर करती है।

## गतिविधि:



इस पृष्ठ का उपयोग यह समझने के लिए करें कि आपको किसके लिए आवेदन करना है, क्या तैयार करना है और क्या पूछना है। एक पेन लें और जो आपने पूरा कर लिया है उसे चिह्नित करें।

- [ ] मुझे पता है कि मैं किन कार्यक्रमों की जाँच कर रहा हूँ: OAS / GIS / CPP / विदेशी पेंशन
- [ ] मैंने अपनी आय और 18 वर्ष की आयु के बाद कनाडा में बिताए गए लगभग वर्षों की पुष्टि कर ली है
- [ ] मुझे अपनी आव्रजन स्थिति पता है (नागरिक / स्थायी निवासी / अन्य)
- [ ] मैं OAS, CPP और GIS के बीच का अंतर समझता/समझती हूँ

# बजट बनाने की मूल बातें

जो पैसा आप खर्च नहीं करते उसे बचाकर रखने से आप आपात स्थितियों में सुरक्षित रहते हैं और आपको दूसरों पर निर्भर नहीं रहना पड़ता।

बजट एक निश्चित अवधि के दौरान विभिन्न श्रेणियों में आपकी आय और खर्च का अनुमान होता है। बजट बनाने से आपको यह ट्रैक करने में मदद मिलती है कि आप समय के साथ कितना पैसा खर्च और बचत कर रहे हैं। अपनी आवश्यकताओं के अनुसार आप दैनिक, साप्ताहिक या मासिक बजट निर्धारित कर सकते हैं।



अपने धन का बजट बनाना सीखने से आपको यह समझने में मदद मिलती है कि आपका पैसा कहाँ जाता है और क्या आपकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त है। वित्तीय रूप से स्वतंत्र बनने के लिए बजट एक अच्छा साधन है। यह आपको कर्ज जमा होने से बचाने में भी मदद कर सकता है और कुछ मामलों में कर्ज चुकाने का तरीका समझने में भी मदद करता है।

यहाँ कुछ शब्दों की व्याख्या दी गई है जिन्हें आप बजट ट्रैकर में देख सकते हैं।

Word	Meaning
बजट	एक निश्चित अवधि के लिए आपकी आय और खर्च का अनुमान। “बजट” शब्द का अर्थ किसी विशेष वस्तु पर या किसी विशेष अवधि के दौरान खर्च करने के लिए तय अधिकतम राशि भी हो सकता है।
मासिक/साप्ताहिक/दैनिक बजट	आप यह ट्रैक करने के लिए मासिक, साप्ताहिक या दैनिक बजट निर्धारित कर सकते हैं कि आप अपना पैसा कैसे खर्च कर रहे हैं।
आवश्यकताएँ	आपकी आवश्यकताएँ वे चीजें हैं जो जीवन के लिए आवश्यक होती हैं। इसके कुछ उदाहरण हैं आवास, यूटिलिटी बिल, किराना और स्वास्थ्य देखभाल।
इच्छाएँ	आपकी इच्छाएँ वे चीजें हैं जो जीवन के लिए आवश्यक नहीं होतीं लेकिन जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकती हैं। इसके उदाहरण हैं नए कपड़े या दूसरों के लिए उपहार।
बचत	बचत वह हिस्सा है जिसे आपने भविष्य के उपयोग के लिए अलग रखा है। आप आपात स्थिति में अपनी कुछ बचत का उपयोग कर सकते हैं या कर्ज चुकाने के लिए भी बचत का उपयोग कर सकते हैं, जैसे मॉर्गेंज।
अंतर	यह आपकी आय में से सभी खर्च घटाने के बाद बची हुई राशि होती है। सुझाव: अपनी बचत बढ़ाने के लिए इस बची हुई राशि को बैंक खाते में जमा करें।

# बजट योजनाकार

अपने खर्च और बचत की आदतों को ट्रैक करने का एक उपयोगी तरीका बजट ट्रैकर का उपयोग करना है।

पूरी तरह सटीक होना संभव नहीं है, इसलिए यदि इसमें कुछ अनुमान शामिल हों तो चिंता न करें। हालांकि, आप जितने अधिक सटीक होंगे, उतना बेहतर होगा।

## चरण 1: अपनी आय दर्ज करें

# 01

मासिक आय

OAS	
GIS	
CPP	
काम से आय	
जीवनसाथी/परिवार से सहायता	
अन्य	
<b>कुल A</b>	<b>\$</b> 

## चरण 2: अपनी आवश्यक खर्च दर्ज करें

# 02

मासिक खर्च

किराया	
इंटरनेट/घर का फोन	
भुगतान (ऋण, क्रेडिट आदि)	
अन्य	


**कुल B**

**\$** 

## चरण 3: अपने जीवनयापन के खर्च को ट्रैक करें

# 03

मासिक खर्च

किराना	
TTC/ट्रांजिट पास	
अवकाश/मनोरंजन/शौक	
कपड़े/जूते	
<b>कुल C</b>	<b>\$</b> 



इस भाग में जितना संभव हो उतना विस्तार से लिखें और हर खर्च दर्ज करें।

यही वह जगह है जहाँ लोग अक्सर अपने खर्च को कम आँकते हैं। सुझाव: अपने खर्च को अधिक सटीक रूप से ट्रैक करने के लिए कनाडा सरकार के बजट प्लानर टूल का उपयोग करें।

To check:  
[click here](#)

अपने आप के साथ पूरी तरह ईमानदार रहें।  
चाहे यह कितना भी कठिन क्यों न हो।

# 04

## चरण 4: अन्य भुगतान

सभी भुगतान नियमित नहीं होते। बेहतर ट्रैकिंग के लिए उनके देय महीनों की सूची बनाएं। जन्मदिन, समारोह, छुट्टियाँ और आपातकालीन निधि को भी शामिल करने पर विचार करें।

मासिक खर्च	
<b>कुल (D)</b>	<b>\$</b> <span style="background-color: yellow;">          </span>

अब आप अपने खर्च की समीक्षा कर सकते हैं और देख सकते हैं कि आपकी गणनाएँ सही लगती हैं या आश्चर्यजनक।



# 05

आप अपनी आय और खर्च को जितना बेहतर समझेंगे, आपकी वित्तीय योजना उतनी ही सफल होगी।

## चरण 5: सारांश

\$

कुल आय (A)

\$

कुल खर्च  
(B+C+D) = (E)

\$

शेष राशि (A)-(E)

**अपने धन का बजट बनाना** सीखना उपयोगी है क्योंकि यह स्वतंत्रता को प्रोत्साहित करता है और यह समझने में मदद करता है कि आपका पैसा कहाँ जाता है और क्या आपकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त है। बजट आपको कर्ज जमा होने से भी बचा सकता है और कुछ मामलों में उस कर्ज को चुकाने में भी मदद कर सकता है।

अब जब आपने मेहनत कर ली है, तो अपना बजट जाँचें।

देखें कि क्या आपके पास कुछ पैसा बचता है और क्या आपका खर्च आपकी प्राथमिकताओं के अनुसार है। कम महत्वपूर्ण खर्चों पर ध्यान देते हुए उन क्षेत्रों को पहचानें जहाँ आप खर्च कम कर सकते हैं। यदि आपके पास अतिरिक्त पैसा है, तो सोचें कि उसे अपने और अपनी आवश्यकताओं के लिए प्रभावी ढंग से कैसे उपयोग किया जाए।

# सुरक्षित बैंकिंग



इस भाग में आप सीखेंगे कि कनाडा में बैंकिंग कैसे काम करती है और अपने पैसे की सुरक्षा कैसे करें ताकि आप स्वतंत्र बन सकें और बने रहें।



## बैंक खाता खोलना

कनाडा में कोई भी व्यक्ति बैंक खाता खोल सकता है। यह तब भी लागू होता है जब आप नागरिक नहीं हैं और आपके पास नौकरी नहीं है।

- बैंक खाता खोलने के लिए आपको पहचान पत्र लाना होगा, जैसे पासपोर्ट, स्थायी निवासी कार्ड या ड्राइवर लाइसेंस। बैंक कर्मचारी आपसे आपका पता और फोन नंबर पूछेगा।
- आपको यह प्रमाण देना होगा कि आप ओंटारियो में रहते हैं। सरकार या किसी संगठन द्वारा आपके ओंटारियो पते पर भेजा गया डाक पत्र, जैसे यूटिलिटी बिल या कनाडा रेवेन्यू एजेंसी का पत्र, निवास के प्रमाण के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

### आप दो प्रकार के खाते खोल सकते हैं:

- चेकिंग खाता: रोज़मर्रा के उपयोग के लिए (बिल भुगतान करना, डेबिट कार्ड का उपयोग करना)।
- बचत खाता: पैसे बचाने और कुछ ब्याज कमाने के लिए (जब तक आपकी बचत बैंक में रहती है, बैंक आपको थोड़ा ब्याज देता है)।



आप कनाडा में बैंक खाता खोल सकते हैं भले ही आप कनाडा में नए हों, आपके पास नौकरी न हो या आप कनाडाई नागरिक न हों। बैंक पहचान पत्र माँगे और आपसे आपका पता और फोन नंबर भी पूछ सकते हैं।

### जाँचने के लिए:

**बैंक खाता खोलना:** [यहाँ क्लिक करें](#)

# सुरक्षित बैंकिंग जारी...



## डेबिट कार्ड क्या होता है?

जब आप एक चेकिंग खाता खोलते हैं (और कभी-कभी जब आप बचत खाता खोलते हैं), तो बैंक आपको एक डेबिट कार्ड देता है। आप अपने खाते में जमा किए गए पैसे तक पहुँचने के लिए अपने डेबिट कार्ड का उपयोग कर सकते हैं।

- आप अपने डेबिट कार्ड का उपयोग दुकानों में या ऑनलाइन चीजें खरीदने के लिए कर सकते हैं। आप बैंक के एटीएम मशीन पर डेबिट कार्ड का उपयोग करके अपने बैंक खाते से नकद भी निकाल सकते हैं।
- आपको अपने डेबिट कार्ड के साथ एक PIN (पर्सनल आइडेंटिफिकेशन नंबर) दिया जाएगा। यह आमतौर पर चार अंकों का होता है। अपने PIN को गोपनीय रखें: इसे किसी के साथ साझा न करें।
- अपने डेबिट कार्ड पर अपना PIN न लिखें।

सुझाव: यदि आपका डेबिट कार्ड खो जाए या चोरी हो जाए, तो कार्ड रद्द करने और नया कार्ड प्राप्त करने के लिए तुरंत अपने बैंक को कॉल करें। बैंक आपके घर के पते पर नया कार्ड भेज देगा।

## गतिविधि



इस चेकलिस्ट का उपयोग करें ताकि आपको यह समझने में मदद मिले कि बैंक से क्या पूछना है। एक पेन लें और जो आप पूरा कर लें उसे चिह्नित करें।

**चेकिंग खाता खोलने से पहले पूछें:**

- क्या कोई मासिक शुल्क है?
- क्या जरूरत पड़ने पर मुझे अपनी भाषा में सहायता मिल सकती है?
- बैंक खाता खोलने के क्या लाभ हैं?
- क्या यह बैंक वरिष्ठ नागरिकों के लिए कोई सेवाएँ प्रदान करता है?

# डिजिटल बैंकिंग

आप अपने बैंक खाते की जाँच करने के लिए फोन, टैबलेट या कंप्यूटर का उपयोग कर सकते हैं।  
आप कर सकते हैं:

- अपना बैलेंस देखना,
- पैसे भेजना या प्राप्त करना,
- बिलों का भुगतान करना

- हमेशा मजबूत पासवर्ड का उपयोग करें और उन्हें किसी के साथ साझा न करें।
- सार्वजनिक वाई-फाई (जैसे मॉल या कैफे) पर अपने बैंक खाते में लॉग-इन न करें।
- बैंक कभी भी फोन, संदेश या ईमेल के माध्यम से आपका पासवर्ड नहीं माँगते।
- यदि आप बैंक का ऐप उपयोग करना चुनते हैं, तो आप परिवार के किसी सदस्य या बैंक कर्मचारी से इसे सुरक्षित तरीके से उपयोग करना सीख सकते हैं।

## एटीएम सुरक्षा

ऐसे एटीएम का उपयोग करें जो रोशनी वाले और व्यस्त स्थान पर हो, जैसे बैंक के अंदर।

PIN दर्ज करते समय कीपैड को अपने हाथ से ढक लें।

मशीन पर अजनबियों को आपकी “मदद” करने न दें।

यदि मशीन खराब लगती है, तो उसका उपयोग न करें।

एटीएम पर काम पूरा होने के बाद तुरंत अपना कार्ड और पैसा (यदि आप नकद निकाल रहे हैं) ले लें।

अपने बैंक बैलेंस की जाँच करने तक एटीएम की रसीद अपने पास रखें।

# वित्तीय शोषण की पहचान

## वित्तीय शोषण क्या है?

जब कोई व्यक्ति आपके पैसे, संपत्ति या संसाधनों का उपयोग या नियंत्रण इस तरह करता है जिससे उसे लाभ हो और आपको नहीं, तो इसे वित्तीय शोषण कहा जाता है। यह नैतिक रूप से गलत है और यह कानून के खिलाफ भी हो सकता है।

वित्तीय शोषण के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

कोई आपको अपनी वसीयत बदलने के लिए मजबूर करे जबकि आप ऐसा नहीं चाहते कोई आपकी अनुमति के बिना आपका पेंशन चेक नकद करा ले या कोई आपको संयुक्त बैंक खाता खोलने के लिए दबाव डाले जबकि आप ऐसा नहीं चाहते।

**कनाडा में वरिष्ठ नागरिकों के साथ होने वाला सबसे सामान्य शोषण वित्तीय शोषण है।**

### क्या स्वीकार्य नहीं है:



कोई आपको ऐसा दस्तावेज़ साइन करने के लिए दबाव डाले जिसे आप पूरी तरह समझते नहीं हैं (जैसे नई वसीयत या पावर ऑफ अटॉर्नी)।



आपको दबाव डालकर या भावनात्मक रूप से मजबूर करके किसी को अपना पैसा या संपत्ति देने के लिए कहा जाए।



कोई आपकी अनुमति के बिना आपका डेबिट कार्ड उपयोग करके पैसा निकाल ले, आपकी संपत्ति का उपयोग करे या आपको घर छोड़ने के लिए दबाव डाले।



कोई भरोसेमंद व्यक्ति आपकी अनुमति के बिना आपके पैसे या बैंकिंग पर नियंत्रण करने लगे।

### क्या स्वीकार्य है:



आप स्वयं किसी भरोसेमंद व्यक्ति (परिवार के सदस्य या मित्र) से बिल भुगतान या बैंकिंग संभालने में मदद लेने का निर्णय लेते हैं।  
वे यह सब आपकी अनुमति से करते हैं।



आप अपनी इच्छा से किसी को पैसे या संपत्ति का उपहार देने का निर्णय लेते हैं।



आप पूरी तरह समझते हैं कि आप क्या साइन कर रहे हैं और आप इसे अपनी इच्छा से साइन कर रहे हैं।





## परिवारों में सामान्य चेतावनी संकेत:

ये चेतावनी संकेत परिवारों या मित्रों के समूह में दिखाई दे सकते हैं:

01

1.आप अपने बैंक खाते से बिना किसी स्पष्ट कारण के निकासी या ट्रांसफर होते देखते हैं।



02

आपके गहने या संपत्ति के दस्तावेज़ गायब हो जाते हैं और आपको पता नहीं चलता कि उनके साथ क्या हुआ।



03

कोई परिवार का सदस्य या मित्र अचानक आपकी बैंकिंग या कानूनी कागज़ात में बहुत रुचि लेने लगता है और आपको असहज महसूस होता है।



04

आपसे संयुक्त बैंक खाता खोलने या संपत्ति हस्तांतरित करने के लिए कहा जाता है जबकि आप ऐसा नहीं चाहते।



05

आपको बताया जाता है कि आप अपने बैंक स्टेटमेंट नहीं देख सकते।



## आपके अधिकार

01

1.आपका पैसा, आपका घर और आपकी संपत्ति आपकी ही है। आपकी स्पष्ट और स्वेच्छा से दी गई सहमति के बिना कोई भी उन्हें लेने का अधिकार नहीं रखता।

02

आपको उन दस्तावेज़ों को समझने का अधिकार है जिन पर आप हस्ताक्षर करते हैं। यदि आप समझ नहीं पाते, तो आपको अपनी भाषा में उनके अर्थ समझाए जाने का अधिकार है।

03

यदि आप किसी निर्णय से असहज हैं या दबाव महसूस करते हैं, तो आपको “नहीं” कहने का अधिकार है।

04

आवश्यकता होने पर आपको बैंक, कानूनी सेवाओं या पुलिस से सहायता प्राप्त करने का अधिकार है।

# बचत, कर्ज और आपात स्थितियाँ

## यह भाग क्यों महत्वपूर्ण है

हम में से कई लोग अपने पैसे के साथ सावधानी बरतते हैं, लेकिन फिर भी हमें लग सकता है कि हमारे पास पर्याप्त पैसा नहीं है। खासकर तब जब किराना और अन्य आवश्यक चीजें खरीदना लगातार महँगा होता जा रहा हो। हम अपने परिवार के सदस्यों की मदद करना चाहते हैं और कभी-कभी अप्रत्याशित स्वास्थ्य जरूरतें भी हो सकती हैं। यह भाग आपको पैसे बचाने, अपने किसी भी कर्ज को संभालने और आपात स्थितियों के लिए तैयार रहने के सरल तरीके बताएगा।

## कर्ज क्या है?

यदि आपने पैसा उधार लिया है और उसे वापस चुकाना है, तो उसे कर्ज कहा जाता है। **कनाडा में कर्ज के कुछ सामान्य उदाहरण हैं:**

- क्रेडिट कार्ड का कर्ज
- बैंक से लाइन ऑफ क्रेडिट
- ऋण (कार ऋण, व्यक्तिगत ऋण)
- परिवार के सदस्यों या दोस्तों से उधार लिया गया पैसा
- पे-डे लोन (ये बहुत महंगे हो सकते हैं)

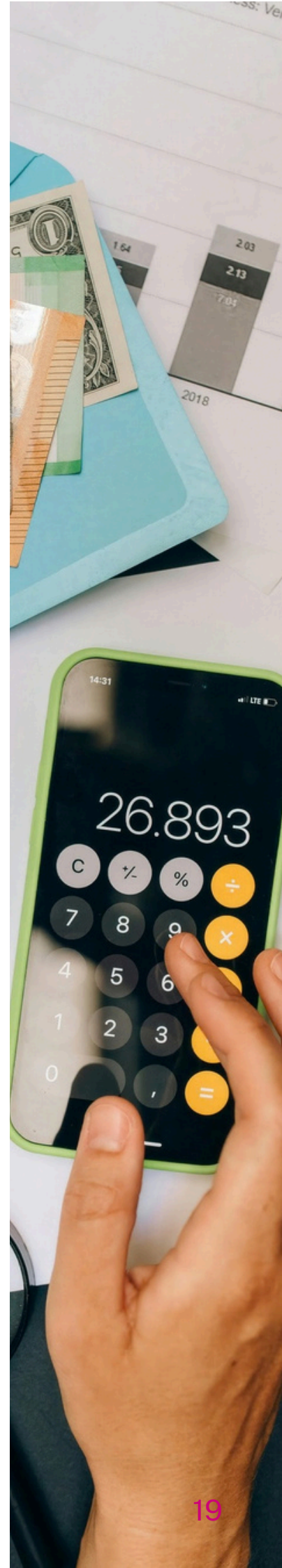
**महत्वपूर्ण:** कर्ज का मतलब यह नहीं है कि आप असफल हो गए हैं। बहुत से लोगों के पास कर्ज होता है और इसमें शर्म की कोई बात नहीं है। महत्वपूर्ण यह है कि उसे चुकाने की एक योजना हो।

## कर्ज = “पैसे किराए पर लेना”

जब आप पैसा उधार लेते हैं, तो आप वास्तव में उसे किसी से किराए पर ले रहे होते हैं (बैंक, कंपनी या व्यक्ति से)। उस “किराए” को ब्याज कहा जाता है।

## अधिकांश प्रकार के कर्ज के चार मुख्य भाग होते हैं:

- 1 आपने कितनी राशि उधार ली
- 2 देय तिथि / भुगतान अनुसूची (साप्ताहिक, दो-साप्ताहिक, मासिक)
- 3 ब्याज (उधार लेने के लिए चुकाई जाने वाली राशि)
- 4 यदि आप कर्ज चुकाने में देर करते हैं या न्यूनतम ब्याज का भुगतान नहीं करते, तो लगने वाले शुल्क



## कर्ज के दो मुख्य प्रकार

यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो इससे आपके क्रेडिट स्कोर पर असर पड़ सकता है, जो एक ऐसा स्कोर है जिसका उपयोग संस्थाएँ यह तय करने के लिए करती हैं कि भविष्य में आपको ऋण देना है या नहीं।

**रिवॉल्विंग कर्ज** (कोई निश्चित राशि नहीं होती, लेकिन आपको न्यूनतम ब्याज का भुगतान करना होता है)

उदाहरण: क्रेडिट कार्ड, लाइन ऑफ क्रेडिट

- आप बार-बार उधार ले सकते हैं।
- इसकी कोई निश्चित समाप्ति तिथि नहीं होती।
- यदि आप हर भुगतान के समय केवल न्यूनतम ब्याज का भुगतान करते हैं, तो यह कर्ज बहुत लंबे समय तक चल सकता है। क्रेडिट कार्ड पर ब्याज आमतौर पर अन्य
- प्रकार के कर्ज की तुलना में अधिक होता है।

**किस्तों वाला कर्ज** (निश्चित राशि)

उदाहरण: कार लोन, व्यक्तिगत ऋण


- आप हर महीने एक निश्चित राशि का भुगतान करते हैं (राशि और देय तिथि पहले से तय होती हैं)।
- इसकी एक समाप्ति तिथि होती है (जैसे तीन वर्ष, पाँच वर्ष आदि), तब तक आप पूरा ऋण चुका देते हैं। हर भुगतान में शामिल होता है:
  - ब्याज + कर्ज का एक हिस्सा।
- यदि आप समय पर भुगतान करते रहते हैं, तो अंततः कर्ज समाप्त हो जाएगा।

### महत्वपूर्ण याद दिलाना: किसी के लिए सह-हस्ताक्षर करना और मदद करना

यदि आप किसी बच्चे या रिश्तेदार के लिए सह-हस्ताक्षर करते हैं, या किसी की मदद के लिए अपने नाम पर ऋण लेते हैं, तो वह कर्ज अभी भी आपकी कानूनी जिम्मेदारी होता है। भले ही वे भुगतान करने का वादा करें:

- यदि वे भुगतान चूक जाते हैं, तो आपको भुगतान करना होगा।
- आपका क्रेडिट स्कोर प्रभावित हो सकता है।
- पूरी राशि के लिए आप जिम्मेदार हो सकते हैं।





SAVINGS

# बचत और निवेश

बचत वह पैसा है जिसे आप भविष्य के लिए अलग रखते हैं। आप अपनी कुछ बचत हर महीने किराने या बिलों के लिए उपयोग कर सकते हैं और कुछ बचत भविष्य के लिए रख सकते हैं।

छोटी-छोटी बचत भी महत्वपूर्ण होती है, खासकर जब बचत आपकी आदत बन जाती है।

ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप अपने लिए काम करने वाला एक आसान तरीका ढूँढ़ें।

एक सुझाव यह है कि आप अपने बैंक में चेकिंग खाता और बचत खाता दोनों खोलें:

- चेकिंग खाता = रोज़मर्रा के खर्च
- बचत खाता = भविष्य के लिए सुरक्षित रखा गया पैसा

## कनाडा में आप अपनी बचत कहाँ रख सकते हैं?

कनाडा में कुछ सुरक्षित और सामान्य विकल्प उपलब्ध हैं। हर विकल्प अलग-अलग कारणों से उपयोगी होता है।

### बचत खाता (आपके बैंक में)

यह सबसे सरल विकल्प है। यह उस पैसे के लिए अलग स्थान है जिसकी आपको रोज़ाना, साप्ताहिक या मासिक खर्चों के लिए तुरंत आवश्यकता नहीं है।

#### सबसे उपयुक्त:

- आपातकालीन धन, अल्पकालिक या दीर्घकालिक बचत, “जरूरत पड़ने पर” की स्थितियाँ

### टीएफएसए (टैक्स-फ्री सेविंग्स अकाउंट)

इसका नाम थोड़ा जटिल लग सकता है, लेकिन यह खाता सरल होता है। टीएफएसए ऐसा बचत खाता है जिसमें अर्जित ब्याज पर सामान्य खाते की तरह कर नहीं लगाया जाता। टीएफएसए कोई अलग बैंक नहीं है; यह एक खाता है जिसे आप अधिकांश बैंकों और क्रेडिट यूनियनों में खोल सकते हैं।

### जीआईसी (गारंटीड इन्वेस्टमेंट सर्टिफिकेट)

जीआईसी में आप बैंक से कहते हैं: “मैं इस पैसे को एक निश्चित अवधि तक नहीं निकालूँगा।” इस निश्चित समय को “टर्म” कहा जाता है। इसके बदले बैंक आपको सामान्य बचत खाते की तुलना में बेहतर ब्याज दर देते हैं।

### क्रेडिट यूनियन

क्रेडिट यूनियन बैंक की तरह होते हैं, लेकिन वे समुदाय-आधारित संगठन होते हैं जिनका स्वामित्व उनके सदस्यों के पास होता है। इसके विपरीत, बैंक बड़े राष्ट्रीय निगम होते हैं। क्रेडिट यूनियन आमतौर पर कम शुल्क लेते हैं और अधिक व्यक्तिगत सेवा देते हैं, खासकर वरिष्ठ नागरिकों के लिए। यदि आपको लगता है कि आपके बैंक की फीस अधिक है, तो आप क्रेडिट यूनियन पर विचार कर सकते हैं।

# आगे की योजना बनाना

आगे की योजना बनाने का मतलब है कि आप अपनी वित्तीय इच्छाओं को स्पष्ट कर देते हैं ताकि उम्र बढ़ने के साथ आपको और आपके परिवार को कम तनाव महसूस हो।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, क्या बदल सकता है? कभी-कभी कागज़ी काम, अपॉइंटमेंट या बैंकिंग संभालना कठिन हो सकता है। पहले से योजना बनाना आपको नियंत्रण में रहने में मदद करता है, भले ही आपको सहायता की आवश्यकता हो।

## पावर ऑफ अटॉर्नी (POA) क्या है?



कनाडा में पावर ऑफ अटॉर्नी एक कानूनी दस्तावेज़ है जिसमें आप किसी भरोसेमंद व्यक्ति को चुनते हैं जो आवश्यकता होने पर निर्णय लेने में आपकी मदद कर सके।

### आमतौर पर इसके दो प्रकार होते हैं:



पैसा और संपत्ति (बैंकिंग, बिल और अन्य वित्तीय मामलों से संबंधित निर्णयों के लिए) व्यक्तिगत देखभाल (स्वास्थ्य और अन्य व्यक्तिगत मामलों से संबंधित निर्णयों के लिए)



पावर ऑफ अटॉर्नी बनाना अच्छा होता है ताकि यदि आप निर्णय लेने में सक्षम न रहें तो यह तय हो सके कि आपकी ओर से कौन निर्णय लेगा।



हालाँकि, यह महत्वपूर्ण है कि आप हस्ताक्षर करने से पहले यह समझ लें कि आपके

- पावर ऑफ अटॉर्नी में क्या लिखा है।

- आपको यह अधिकार है कि पावर ऑफ अटॉर्नी के सभी विवरण आपको सावधानीपूर्वक समझाए जाएँ।
- यदि आप दबाव महसूस करते हैं तो आपको “नहीं” कहने का अधिकार भी है। यदि कुछ भी जल्दबाज़ी या भ्रमित करने वाला लगे, तो रुकें और किसी कानूनी क्लिनिक या सेटलमेंट एजेंसी से पावर ऑफ अटॉर्नी समझवाएँ।



## हमारा वित्तपोषण:

इस टूलकिट का विकास और प्रकाशन कनाडा सरकार के न्यू होराइजन्स फॉर सीनियर्स प्रोग्राम (NHSP) से प्राप्त वित्तपोषण के माध्यम से संभव हुआ। यहाँ व्यक्त विचार आवश्यक रूप से वित्तपोषक के विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करते।

Funded by:

**Canada**



## अस्वीकरण

IWIN ने प्रकाशन के समय सटीक और अद्यतन जानकारी प्रदान करने का प्रयास किया है। हालाँकि, इस संसाधन को वित्तीय या कानूनी सलाह नहीं माना जाना चाहिए। वित्त से संबंधित सभी निर्णय व्यक्ति के विवेक पर निर्भर करते हैं। यहाँ व्यक्त विचार आवश्यक नहीं कि IWIN या उसके किसी भागीदार या वित्तपोषक की नीतियों या विचारों को दर्शाते हों।

## CONTACT US!

 [info@iwinca.ca](mailto:info@iwinca.ca)

 [www.iwinca.ca](http://www.iwinca.ca)

Contact us to join our membership!

# शब्दावली

Terms	Meaning
बजट	एक निश्चित अवधि के लिए आपकी आय और खर्चों का अनुमान। “बजट” शब्द का अर्थ उस अधिकतम राशि से भी है जिसे आप किसी वस्तु या अवधि के लिए खर्च करने के लिए तैयार हैं।
मासिक/साप्ताहिक/दैनिक बजट	आप यह देखने के लिए कि पैसा कैसे खर्च हो रहा है, मासिक, साप्ताहिक या दैनिक बजट निर्धारित कर सकते हैं।
ज़रूरतें	ज़रूरतें वे चीजें हैं जो जीवनयापन के लिए आवश्यक होती हैं। उदाहरण: आवास, यूटिलिटी बिल, किराना, स्वास्थ्य सेवा
इच्छाएँ	इच्छाएँ जीवन के लिए आवश्यक नहीं होतीं, लेकिन जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाती हैं। उदाहरण: नए कपड़े, दूसरों के लिए उपहार, यात्राएँ
बचत	आपके पैसे का वह हिस्सा जिसे आप अलग रख सकते हैं और आपात स्थिति या कर्ज चुकाने के लिए उपयोग कर सकते हैं।
खर्च की गई राशि	यह वह राशि है जो आपने अपने निर्धारित बजट से कम या अधिक खर्च की।
शेष राशि	यह वह पैसा है जो खर्च करने के बाद बच जाता है।
चेकिंग खाता	रोज़मर्रा के उपयोग, बिल भुगतान या खरीदारी के लिए।
बचत खाता	पैसे सुरक्षित रखने के लिए।
शुल्क	वह राशि जो आप खाते का उपयोग करने के लिए बैंक को देते हैं।
एटीएम	नकद निकालने या जमा करने की मशीन।
ओवरड्राफ्ट	जब आप अपने चेकिंग खाते में उपलब्ध राशि से अधिक पैसा खर्च करते हैं। इससे अतिरिक्त शुल्क लग सकते हैं।
इंटरैक ई-ट्रांसफर	ऑनलाइन बैंकिंग सुविधा जिससे आप कनाडा में किसी व्यक्ति को ईमेल के माध्यम से पैसा भेज सकते हैं।

# शब्दावली (जारी)

डायरेक्ट डिपॉजिट	पैसे को सीधे खाते में जमा करने का सुरक्षित इलेक्ट्रॉनिक तरीका।
जमा	अपने खाते में पैसा डालना।
निकासी	अपने खाते से पैसा निकालना।
ब्रांच	आपके बैंक की भौतिक शाखा या भवन।
वित्तीय शोषण	जब कोई व्यक्ति आपके पैसे, संपत्ति या संसाधनों का उपयोग या नियंत्रण इस तरह करता है जिससे उसे लाभ हो और आपको नहीं।
कर्ज	उधार लिया गया पैसा जिसे आपको वापस चुकाना होता है।
ब्याज	उधार लिए गए पैसे के अलावा वह अतिरिक्त राशि जो आप उधार लेने के लिए चुकाते हैं।
क्रेडिट स्कोर	एक संख्या जो उधारदाताओं को यह दिखाती है कि आपके पिछले उधार और भुगतान इतिहास के आधार पर आप उधार चुकाने की कितनी संभावना रखते हैं।
किस्तों वाला कर्ज	एक निश्चित राशि जो हर महीने चुकाई जाती है और जिसकी समाप्ति तिथि तय होती है।
रिवॉल्विंग कर्ज	इसमें कोई निश्चित राशि या समाप्ति तिथि नहीं होती, लेकिन आपको न्यूनतम जमा हुए ब्याज का भुगतान करना होता है।
निवेश	जब आप किसी चीज़ को इस उम्मीद से खरीदते हैं कि उसकी कीमत बढ़ेगी। उदाहरण: कंपनी के शेयर, फंड, सोना, संपत्ति
टैक्स-फ्री सेविंग्स अकाउंट	ऐसा बचत खाता जिस पर सामान्य खाते की तरह कर नहीं लगाया जाता।
गारंटीड इन्वेस्टमेंट सर्टिफिकेट (GIC)	कम जोखिम वाला बचत विकल्प जिसमें आप एक निश्चित अवधि के लिए बैंक को पैसा देते हैं और उस पर ब्याज कमाते हैं।
क्रेडिट यूनियन	समुदाय आधारित बैंक जिनकी फीस कम होती है।
पावर ऑफ अटॉर्नी (POA)	पावर ऑफ अटॉर्नी कनाडा में एक कानूनी दस्तावेज़ है जिसमें आप किसी भरोसेमंद व्यक्ति को चुनते हैं जो आवश्यकता होने पर निर्णय लेने में आपकी सहायता कर सके।