'सुरक्षित आप्रवासका लागि डायरी छ साथमा
हुन्छ समस्या समाधान आफ्नै हातमा'

प्रवास डायरी
२०७६

नेपाल सरकार

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय

बबरमहल, काठमाडौँ

वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालयबाट निःशुल्क रूपमा वितरित।

प्रवास डायरी

प्रकाशक

नेपाल सरकार

वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय, बबरमहल, काठमाडौं

संरक्षक

राजन प्रसाद श्रेष्ठ (कार्यकारी निर्देशक)

सम्पादन समूह

जीवन कुमार राई (उपसचिव)

दीनवन्धु सुवेदी (उपसचिव)

ऋषिराम भुसाल (उपसचिव)

गोविन्द प्रसाद आचार्य (शाखा अधिकृत)

वासुदेव भट्टराई (शाखा अधिकृत)

नारायण प्रसाद दहाल (लेखा अधिकृत)

दिलिप खड्का (ना.सु.)

आशिष कुमार भण्डारी (ना.सु.)

प्रथम संस्करण : २०६९

दोस्रो संस्करण : २०७१

तेस्रो परिमार्जित संस्करण : २०७२

चौथो परिमार्जित संस्करण : २०७३

पाँचौं परिमार्जित संस्करण : २०७४

छैटौं परिमार्जित संस्करण : २०७५

सातौं परिमार्जित संस्करण : २०७६

मुद्रण : स्काई प्रेस प्रा.लि. (०१-४७८४२८३) बिजुलीबजार, काठमाडौं

भूमिका

बाध्यतावश हुने वैदेशिक रोजगारलाई क्रमशः न्यूनीकरण गर्दै स्वदेशमा नै रोजगारीको अवसर अभिवृद्धि गर्दै जाने र वैदेशिक रोजगारीमा जाने नेपाली युवाहरुलाई कम्तीमा पनि अनिवार्य पूर्व प्रस्थान अभिमुखीकरण तालिममार्फत् वैदेशिक रोजगारीबारे सुसूचित गराउने र न्यूनतम सीप सिकाएर मात्रै वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने राज्यको नीति कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा वैदेशिक रोजगार बोर्ड संवेदनशील रहीआएको छ । राज्यको नीतिलाई प्रभावकारी कार्यान्वयनमा लैजानका लागि र वैदेशिक रोजगारलाई व्यवस्थित गर्ने सिलसिलामा बोर्ड सचिवालयले बोर्डका निर्णयहरु तदारुकताका साथ कार्यान्वयनमा ल्याएको छ ।

यसै सिलसिलामा बोर्ड सचिवालयले वैदेशिक रोजगारमा जानेहरुका लागि अनिवार्य पूर्वप्रस्थान अभिमुखीकरण तालिम पाठ्यक्रममा परिमार्जन गरी १२ घण्टा/२ दिनलाई बढाएर १८ घण्टा/तीन दिनको हुने गरी परिमार्जन गरेको छ । खासगरी विदेशमा जाने कामदारले यात्राको दौरानमा नबुझी नहुने, विदेश बसाईको क्रममा तनाव व्यवस्थापन, कार्यस्थल सुरक्षा, स्वास्थय सुरक्षा, काम गर्न जाने देशको भाषा, कानुन, संस्कृति आदि विषयमा नबुझी नहुने कुराहरुलाई सकभर सजिलैसँग बुझ्न सक्ने गरी श्रव्य दृष्य सामग्रीहरु मार्फत् रमाइलो वातावरणमा सूचना लिन सक्ने गरी तालिम व्यवस्थापन गरी रहेको छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जानेहरुलाई न्यूनतम सीप सिकाएर मात्र पठाउने सरकारको नीतिलाई कार्यान्वयन गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सीप तालिम विषयका पाठ्यक्रमहरुलाई राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिले निर्धारण गरेको तह १ सरह हुने गरी परिमार्जन गरेको छ भने यसलाई थप व्यवस्थित एवं गुणस्तरीय बनाउन वैदेशिक रोजगार विभाग, सरकारी एवं निजी क्षेत्रका सीप तालिम प्रदायक संस्थाहरु तथा अन्य सम्बद्ध गैरसरकारी संस्थाहरुसँग सहकार्य गर्दै आएको छ । आफूले चाहेको क्षेत्रमा रोजगारीका अवसर प्राप्त गर्न सम्बद्ध विषयमा आधारभूत ज्ञान तथा सीप सिक्नु जरुरी छ । यसरी सही सूचना प्राप्त गरेर र सम्बन्धित क्षेत्रमा दक्ष भएर वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरुको विदेश बसाई उपलब्धीमूलक तथा तुलनात्मक रुपमा बढी लाभदायी हुने गरेको पाईएको छ ।

वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा समस्या भएमा तत्काल सूचना दिनका लागि बोर्डको सचिवालयले श्रम कल सेन्टरको स्थापना र संचालन गरेको छ । स्वदेश वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धमा सूचना तथा जानकारी चाहिएमा श्रम कल सेन्टरको ११४१ मा कल गरेर सोधपुछ गर्न सकिने व्यवस्था मिलाइएको छ भने विदेशमा रहेका नेपाली दाजुभाइ दिदी वहिनीहरुका लागि कुनै सूचना चाहिएमा, गुनासो भएमा वा केही समस्या परी सहयोग चाहिएमा समेत सामाजिक संजाल लगायत सिधै फोन गरी सम्पर्क गर्न सकिने व्यवस्था मिलाईएको छ । वैदेशिक रोजगारीलाई व्यवस्थित बनाउने सन्दर्भमय यी सबै पहलहरुले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने र सम्बद्ध सबै पक्षले जिम्मेवार भै यसका लागि

सहयोग गर्ने कुरामा विश्वस्त छु ।

आफ्नो परिवार, समाज र राष्ट्र बनाउन सबैभन्दा पहिले आफै सुसूचित, क्षमतावान र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा सुरक्षित हुनुपर्छ । माथि उल्लेख गरिएका व्यवस्थाहरुले कामदारलाई सुसूचित पार्न, क्षमतावान र सुरक्षित बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । अतः वैदेशिक रोजगारीमा जान नहतारिऔं । सबै कुरा बुझेर, सीपयुक्त भएर र सुरक्षित हुने पूर्ण तयारीका साथ मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं । प्रस्तुत प्रवास डायरीको अध्ययनले यस सम्बन्धमा सबैलाई सचेत र सवेदनशील बनाउन मद्दत गर्ने अपेक्षा लिईएको छ । वैदेशिक रोजगारीमा जाने प्रत्येक नेपाली दाजुभाई तथा दिदी वहिनीहरुलाई यो प्रवास डायरी उपयोगी हुने विश्वास लिँदै यसको परिमार्जनको क्रममा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुहुने बोर्ड सचिवालयका सबै कर्मचारी मित्रहरुप्रति हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

धन्यवाद ।

(राजन प्रसाद श्रेष्ठ)
कार्यकारी निर्देशक

वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति सम्बन्धी जानकारी

श्रम स्वीकृति लिई वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा मृत्यु भएका वा पूर्णरुपमा अशक्त भएका कामदारका छोराछोरीलाई वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति सञ्चालन कार्यविधि, २०७१ बमोजिम वैदेशिक रोजगार बोर्ड बाट छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरिएको छ ।

निवेदन पेश गर्ने निकाय :

- वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्तिका लागि बालबालिका अध्ययनरत विद्यालयमा प्रमाण सहित निवेदन दिनु पर्नेछ ।

छात्रवृत्तिका लागि निवेदन दिने आधारहरू

- श्रम स्वीकृति लिई वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा मृत्यु भइ शतप्रतिशत वा पूर्णरुपमा अशक्त भई बोर्डबाट आर्थिक सहायता प्राप्त गरेका कामदारका बालबालिकाले मात्र छात्रवृत्ति पाउने छन् ।
- सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यालयस्तर (नर्सरीदेखी कक्षा १२ सम्म) अध्ययनरत १८ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूलाई मात्र यो छात्रवृत्ति उपलब्ध गराईने छ ।

निवेदनसाथ संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरू

- वैदेशिक रोजगारमा गएका मृतक बाबु वा आमाले लिएको श्रमस्वीकृतिको निस्साको प्रतिलिपि ।
- निवेदकको संरक्षकको नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।
- वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा मृत्यु भएका बाबु वा आमाको मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र ।
- मृत्यु भएका वा पूर्ण रुपमा अशक्त भएका बाबु वा आमाको पासपोर्टको प्रतिलिपि ।
- वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा अशक्त भएका कामदारको पुर्णरूपमा अशक्त भएको प्रमाण खुल्ने कागजात ।
- मृत्यु भएका वा पूर्ण रुपमा अशक्त भएका बाबु वा आमा र निवेदकको बीचको नाता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।
- बिद्यार्थीको जन्म दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।

छात्रवृत्तिको सीमा

- नर्सरीदेखी कक्षा ८ सम्मका लागि वार्षिक रु. ८,०००।- (आठ हजार) र कक्षा ९ देखी कक्षा १२ सम्मका लागि लागि वार्षिक रु.१२,०००।- (बाह्र हजार) प्रदान गरिनेछ ।
- एक विद्यार्थीलाई एउटा कक्षामा एक पटकका लागि मात्र वार्षिक रुपमा एकमुष्ट यो छात्रवृत्ति उपलब्ध गराइनेछ ।

व्यक्तिगत विवरण

फोटो

नाम : ....

पासपोर्ट नं. : ....

स्थायी ठेगाना : ....

इमेल : ....

सम्पर्क टेलिफोन नं. : ....

रक्त समूह : ....

मोबाइल नं. : ....

वै.रो. म्यादी/जीवन बिमा पोलिसी नं. : ....

वै.रो. म्यादी/जीवन बिमा गर्ने
कम्पनीको/व्यक्तिको नाम : ....

वै.रो. म्यादी/जीवन बिमागरेको मिति : ....

एकै घरका विदेश गएका
व्यक्तिको नाम : ....

गएको देश : ....

विदेशको सम्पर्क नं. : ....

विदेशको रोजगारदाता कम्पनीको/
व्यक्तिको नाम : ....

ठेगाना : ....

फोन नं. : ....

विदेश पठाउने मेनपावरको नाम : ....

ठेगाना : ....

सम्पर्क नं. : ....

संचालकको नाम : ....

मोबाईल नं. : ....

आपतकालीन अवस्थामा
नेपालमा सम्पर्क गर्ने
व्यक्तिको नाम र सम्पर्क नं. : ....

....

....

कस्तो कस्तो प्रकृयाको अवलम्बन गरी वैदेशिक रोजगारमा जान सकिन्छ ? र यसबाट हुने फाइदाहरु

विद्यमान वैदेशिक रोजगार ऐन बमोजिम **संस्थागत (इजाजतपत्र प्राप्त मेनपावर मार्फत)** र **व्यक्तिगत** गरी जम्मा दुई प्रकृयाबाट वैदेशिक रोजगारीमा जान सकिन्छ ।

संस्थागत प्रकृया भन्नाले विद्यमान वैदेशिक रोजगार ऐन तथा नियमावली बमोजिम वैदेशिक रोजगार विभागबाट वैदेशिक रोजगार व्यवसाय सञ्चालनको अनुमती लिएका मेनपावर संस्था मार्फत कानून बमोजिम वैदेशिक रोजगारीमा जाने प्रकृयालाई बुझिन्छ । यस प्रकृयाको अवलम्बन गरी वैदेशिक रोजगारमा जाँदा हुने फाइदाहरु :–

- ✓ कुन देश जाने हो ? कुन कम्पनीमा जाने हो ? आफूले गर्ने काम के हो ? तलब सुविधा के हुने हो ? सबै कुराको स्पष्ट जानकारी पाइन्छ ।
- ✓ विदेशमा रहँदा कुनै समस्या परे सम्बन्धित मेनपावरलाई सम्पर्क गरी समस्याको समाधान गर्न र उद्धारमा सहयोग पाउन सकिन्छ ।
- ✓ मेनपावरबाट विदेश जाँदा ठगिएमा मेनपावरले राखेको धरौटीबाट वैदेशिक रोजगार विभाग मार्फत रकम असुलउपर गर्न सकिन्छ ।
- ✓ विदेशमा भने अनुसारको काम र तलब नदिएमा पठाउने मेनपावरबाट असुल उपर गर्ने कानूनी प्रावधान रहेको छ ।

- ✓ विदेशमा जाँदा बुझाउनु पर्ने वास्तविक लागत रकम कति हो भन्ने विषयमा बुझ्न सकिन्छ ।

व्यक्तिगत प्रकृया भन्नाले कामदार आफ्नै पहलमा विद्यमान वैदेशिक रोजगार ऐन तथा नियमावलीमा उल्लिखित प्रकृया पूरा गरी वैदेशिक रोजगारीमा जाने प्रकृयालाई बुझिन्छ । यस प्रकृयाको अवलम्बन गरी वैदेशिक रोजगारमा जाँदा कामदार आफ्नो कामको लागि स्वयं जिम्मेवार हुनुपर्दछ । तसर्थ, श्रम स्वीकृति लिएर संस्थागत (मेनपावर कम्पनी) मार्फत वैदेशिक रोजगारमा जानु तुलनात्मक रुपमा सुरक्षित मानिन्छ ।

- ✓ Working Visa बाहेक अन्य भिसामा वैदेशिक रोजगारीमा जानु हुदैन । गलत कागजात बनाई वैदेशिक रोजगार ऐन तथा नियमावलीमा उल्लिखित प्रावधान विपरीत अन्य प्रक्रियाबाट वैदेशिक रोजगारमा जानु गैरकानूनी हुन्छ र यस्तो अवस्थामा कुनै पनि कुराको ग्यारेन्टी हुँदैन र ठगीमा पर्ने सम्भावना हुन्छ ।
- ✓ पर्यटक भिसा वा भिजिट भिसामा बैदेशिक रोजगारमा जानु हुँदैन ।

स्वास्थ्य परीक्षण किन र केका लागि आवश्यक पर्छ ?

- ✓ स्वदेशमा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु भनेको आफू विदेशमा काम गर्न शारीरिक रूपमा सक्षम छु वा छैन भनी जाँच गरी रिपोर्ट निकाल्ने प्रक्रिया हो । यसले गर्दा विदेशमा हुने मेडिकल चेकअप (स्वास्थ्य परीक्षण) मा समस्या हुँदैन ।
- ✓ स्वदेशमा स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा फेल हुँदा–हुँदै पनि गलत रिपोर्ट बनाएर विदेश जाँदा त्यहाँ हुने स्वास्थ्य परीक्षणमा फेल भइन्छ र स्वदेश फर्कनुपर्ने हुन्छ । यसबाट विदेश जाँदा गरेको लगानी डुब्न सक्छ ।
- ✓ आफू स्वस्थ छु भन्ने मेडिकल रिपोर्ट पेस गरेपछि मात्र विदेशबाट भिसा (Visa) आउँछ । साथै, नेपाल सरकारले पनि श्रम स्वीकृति प्रदान गर्ने हुँदा कानूनी तवरबाट विदेश जान पाइन्छ ।
- ✓ विदेशी कम्पनीहरूले निरोगी व्यक्तिहरूलाई मात्र काममा लगाउने हुँदा श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयमा सुचीकृत स्वास्थ्य व्यवसायी संस्थाबाट मात्र आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गराई होलोग्राम टाँसेको मेडिकल रिपोर्टको कार्ड लिनुपर्दछ ।
- ✓ होलोग्राम टाँसेको मेडिकल रिपोर्ट भएमा मात्र यहाँ (स्वदेशमा) मेडिकल चेकअप गरेको दिनदेखि ९० दिन भित्रमा विदेशमा हुने मेडिकल चेकअपमा मेडिकल फेल भइ स्वदेश फर्कनु परेमा स्वदेश फर्केको ३५ दिन भित्रमा श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयमा

क्षतिपूर्तिका लागि निवेदन दिन सकिन्छ ।

✓ क्षतिपूर्तिका लागि स्वदेशमा स्वास्थ्य परीक्षण गराएको सक्कलै मेडिकल रिपोर्टको प्रति, स्वास्थ्यको कारणले स्वदेश फर्किनुपरेको प्रमाणित गर्ने कागजात, होलोग्राम भएको मेडिकल रिपोर्ट कार्ड, श्रम स्वीकृती, विदेशमा मेडिकल चेकअप गरेको मिति खुल्ने कागजात, पासपोर्टको प्रतिलिपी, विदेश जाँदा र फर्किदाका हवाइ टिकट, बोर्डिङ्गपास, स्वास्थ्य व्यवसायी महासंघको रसिद लगायतका तोकिए बमोजिमका अन्य कागजातहरु समेत संलग्न गरी निवेदन दिनु पर्नेछ ।

✓ श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयले क्षतिपूर्तिका लागि प्राप्त निवेदन विशेषज्ञ समितिमा पठाउने र उक्त समितिले स्वदेशमा सुचीकृत संस्थाले गलत मेडिकल रिपोर्ट दिएका कारण कामदार स्वदेश फर्किनुपरेको भनी कामदारले पेश गरेका कागजातका आधारमा पुष्टि गरेमा सम्बन्धित सुचीकृत स्वास्थ्य व्यवसायी संस्थाले सम्बन्धित कामदारलाई विदेश जाँदा र फर्किदाँको आतेजाते लगायतको खर्च क्षतिपूर्ति वापत् उपलब्ध गराउने व्यवस्था वैदेशिक रोजगार नियमावलीले गरेको छ । र, यसरी गलत मेडिकल रिपोर्ट बनाउने सुचीकृत संस्थालाई कानूनबमोजिम कारवाही समेत गर्ने प्रावधान रहेकोछ ।

✓ नेपाल सरकार श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयबाट स्वीकृत भएका मेडिकल सेन्टरबाट मात्र मेडिकल चेकअप गराउनु पर्दछ, नत्र आर्थिक लगायतका विभिन्न शोषणमा पर्न सकिन्छ ।

अभिमुखीकरण तालिम र यसको महत्व

- ✓ वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ बमोजिम वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारले अनिवार्य रुपमा पूर्व प्रस्थान अभिमुखीकरण तालिम लिनुपर्ने व्यवस्था छ ।
- ✓ वैदेशिक रोजगारमा जाने सोच बनाएदेखि नै कुन देश जाने हो सोको बारेमा सामान्य जानकारी भए तापनि यस पूर्व प्रस्थान अभिमुखीकरण तालिममा अरू धेरै बिषयमा जानकारी प्राप्त हुन्छ ।
- ✓ यो तालिम ३ दिन (१८ घण्टा)को हुनेछ ।
- ✓ वैदेशिक रोजगार विभागबाट अनुमती प्राप्त संस्थाहरूबाट मात्र अभिमुखीकरण तालिम लिनुपर्दछ ।
- ✓ अभिमुखीकरण तालिमबाट मुख्यतया निम्न लिखित विषयहरूको जानकारी पाउन सकिन्छ :–

  क) वैदेशिक रोजगार सम्वन्धी कानून
  ख) यात्रा पूर्वका तयारी
  ग) यात्राको क्रममा अपनाउने प्रकृया
  घ) आचरण, स्वास्थ्य र तनाव व्यवस्थापन
  ङ) सूचना प्रविधिको प्रयोग
  च) कार्यस्थलमा अपनाउन पर्ने सावधानी र सुरक्षा
  छ) स्वास्थ्य र व्यवसायजन्य सुरक्षा
  ज) पारिश्रमिकको व्यवस्थापन
  झ) सहयोगी निकाय र सहयोग लिने तरिका
  ञ) गन्तव्य मुलुकको अवस्था र त्यहाको श्रम कानूनको सामान्य जानकारी
  ट) गन्तव्य मुलुकको आधारभूत भाषा/शब्दहरु

- ✓ **महिला कामदारले अभिमुखीकरण तालिम लिँदा तिरेको शुल्क** वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालयबाट सोधभर्ना पाइन्छ । यसका लागि तालिम केन्द्रले शुल्क लिएको सक्कल रसिद, तालिम प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, श्रम स्वीकृतिको प्रतिलिपि र पासपोर्टको प्रतिलिपि राखेर सचिवालयमा निवेदन दिनुपर्छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिहरूले घरपरिवारको साथमा छोड्नुपर्ने अत्यावश्यक कागजातहरू :-

१. पासपोर्ट (राहदानी) को प्रतिलिपी,

२. मेडिकल रिपोर्ट (स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाण) को प्रतिलिपी,

३. भिसा (प्रवेशाज्ञा) को प्रतिलिपी,

४. ओरेन्टेसन ट्रेनिङ सर्टिफिकेट (अभिमुखीकरण तालिम प्रमाणपत्र) को प्रतिलिपी,

५. देशगत रुपमा प्रहरी प्रतिवेदन आवश्यक भएमा त्यसको प्रतिलिपी,

६. इन्स्योरेन्स पोलिसी (बिमा अभिलेख) बिमा गरिएको कागजातको प्रतिलिपी,

७. वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषमा जम्मा गरेको रकमको रसिदको प्रतिलिपी,

८. एग्रिमेन्ट लेटर (करारनामा) को प्रतिलिपी,

९. लेवर पर्मिसन स्टिकर (श्रम स्वीकृति) को प्रतिलिपी,

१०. एयर टिकट (हवाई टिकट) को प्रतिलिपी,

११. नागरिकता (नागरिकताको प्रतिलिपी आफ्नै साथमा राख्नुपर्दछ),

१२. सम्बन्धित मेनपावर कम्पनीको नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर, आदि ।

उल्लिखित कागजातहरु घर परिवारको साथमा छोडेमा विदेशमा रहँदाका वखत कुनै समस्यामा परेमा समस्याबाट छुट्कारा/उन्मुक्ति पाउनका लागि उक्त कागजातहरु सहयोगी हुनेछन् । साथै, उक्त कागजातको सहायतामा कामदारको उद्धार गर्न सम्बन्धित निकाय तथा परिवारलाई समेत मद्दत पुग्नेछ ।

रोजगारीका लागि विदेश पुगिसकेपछि उपरोक्त बमोजिमका सम्पुर्ण कागजातका एक/ एक प्रति आफ्नो साथमा राख्नका लागि स्वदेशमा नै रहँदा बन्दोबस्त मिलाउनु पर्दछ । विदेशमा रहँदा, घुम्न निस्कदा वा जुनसुकै अवस्थामा पनि आफ्नो परिचय खुल्ने पासपोर्ट वा परिचयपत्र (आइ.डि.कार्ड) सधैं साथमा राखिरहनु पर्दछ । अन्यथा प्रहरीले कुनै पनि बेला पक्राउ/सोधपुछ गर्न सक्दछ र हैरानी खेप्नु पर्ने हुन सक्छ ।

एयरपोर्ट प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

स्वदेशको एयरपोर्ट प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. स्वदेशमा तयार गरेका आवश्यक कागजात सबै छन् छैनन् हेरेर मात्र एयरपोर्ट भित्र प्रवेश गर्नु पर्दछ ।

२. भित्र पुगेपछि सर्वप्रथम श्रम कक्ष (लेवर डेक्स) मा गएर आफूसँग भएका कागजात जाँच गराई टिकट काउन्टर तर्फ जानु पर्दछ ।

३. काउन्टरमा पुगेपछि आवश्यक कागजात देखाई बोर्डिङ पास र सामानको ट्याग लिन भुल्नु हुँदैन । वैदेशिक रोजगारीमा जानेको लागि छुट्टै गेटको व्यवस्था गरिएको छ । सोको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

४. माथिल्लो तलमा जाँदा लिफ्टको प्रयोग गुर्न पर्दछ ।

५. आफ्ना साथमा भएका सम्पूर्ण कागजातहरू देखाई दिने र Departure भन्ने छाप लगाएपछि यात्रु प्रतिक्षालयमा प्रतिक्षा गर्ने । यस क्रममा आफ्नो प्लेनको Flight नम्बर र उड्ने समय बुझि राख्नु पर्दछ । बेलाबेलामा माइकिङ भइरहेको हुन्छ, त्यसतर्फ ध्यान दिनुपर्छ ।

ट्रान्जिट (Transit) भनेको के हो ? र यो कसरी पार गर्नुपर्छ ?

१. गन्तव्य मुलुकमा पुग्नु भन्दा पहिला अर्को कुनै देशमा रोकिएर सो जहाज वा अर्को जहाज चढ्नु पर्ने स्थानलाई ट्रान्जिट भनिन्छ ।

२. Transit भएको अवस्थामा त्यो देशको एयरपोर्ट छाडेर बाहिर जान पाइँदैन ।

३. हवाईजहाजबाट झरिसकेपछि पासपोर्ट बोर्डिङ पास चेक गराउने लाइनमा बसी चेक गराएर आफू पुग्ने गन्तव्य मुलुकको एयरलाइन्स भएको काउन्टर तर्फ लाग्नु पर्दछ । आफूलाई केही जानकारी चाहिएमा सोधपुछ गर्नुपर्छ ।

४. सबै कागजपत्र चेक गरिसकेपछि हवाईजहाज नआउन्जेल टिकटमा लेखिएको समयसम्म प्रतीक्षालयमा प्रतिक्षा गर्नु पर्छ

र वेला वेलामा हुने माइकिङमा ध्यान दिईराख्नु पर्दछ । भाषा नबुझे अरूको मद्दत लिनु पर्छ ।

विदेशको एयरपोर्ट प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. विदेशमा पुगिसकेपछि सर्वप्रथम लाइनमा बसेर आँखा वा औंला छाप दिएर अध्यागमन (Immigration) तर्फ जानु पर्दछ ।

२. अध्यागमनतर्फ गई आफूसँग भएको सबै कागजात देखाई पासपोर्टमा भिसाको छाप लगाउनु पर्दछ र मात्र यहाँबाट लिएर गएको भिसाले पूर्ण मन्यता पाउँछ ।

३. भिसा लगाइ सकेपछि आफ्नो सामान भएतिर गई सामानको ट्याग देखाई सामान लिएर एयरपोर्टबाट बाहिर निस्कनु पर्दछ र आफूलाई लिन आउने व्यक्तिको खोजी गर्नु पर्दछ ।

४. आफूलाई लिन आउने व्यक्ति पहिचान भएपछि उसैसँग कम्पनीसम्म जानु पर्दछ ।

५. व्यक्ति लिन नआउने भए कम्पनीमा फोन गर्नु पर्दछ वा कम्पनीमा सम्पर्क नभए नेपालमा भएको मेनपावरको सम्बन्धित व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नु पर्दछ । आफूखुसी एयरपोर्टबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन ।

६. आफूलाई लिन आउने व्यक्ति फेला नपरे कम्पनीमा वा पठाउने मेनपावरलाई फोन गरी लिन आउने व्यक्ति बारे तुरुन्तै जानकारी लिनुपर्दछ ।

७. एयरपोर्टमा कोही पनि लिन नआई समस्यामा परे सोही देशमा भएको नेपाली दूतावास वा सामाजिक संघ-संस्थाका व्यक्तिलाई खबर गर्नुपर्दछ ।

अत्यन्त जरूरी सूचना

करार अवधिको म्याद अनुसारको श्रम स्वीकृति लिएर वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्दछ । श्रम स्वीकृतीको म्याद समाप्त भए पश्चात कुनै भवितव्य परेमा सम्बन्धित बिमा कम्पनीबाट बिमा रकम र बोर्डबाट आर्थिक सहायता तथा तोकिए बमोजिमका अन्य सेवासुविधा नपाइने भएकोले करार अवधिभरको श्रमस्वीकृति लिएर वा नवीकरण गरेर मात्र वैदेशिक रोजगारमा जानु होला ।

सीप तालिम लिदाका फाईदाहरू

वैदेशिक रोजगार वोर्डको सचिवालय, अन्य सरकारी एवं विभागबाट इजाजत प्राप्त सीप तालिम प्रदायक संस्था लागयतबाट सशुल्क/निशुल्क रोजगारमूलक सीप तालिम संचालन हुने गर्दछ । सीप तालिम लिएर वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा निम्न फाइदा हुन जाक्छ ।

- गुणस्तरीय काम पाइन्छ,
- तलव, सुविधा वढी हुन्छ,
- सुरक्षित र मर्यादित काम गर्न पाइन्छ,
- वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा हुने ठगीवाट वच्न सकिन्छ,
- आफ्नो सीपमा पूर्णता आउछ,
- इज्जतीलो काम पाइन्छ,
- धेरै समय विदेशिनु पर्दैन,
- परिवार, आफन्तले विदेशमा गर्ने काममा वढी चिन्तित हुन पर्दैन,
- वैदेशिक रोजगारमा आउने जोखिम कम हुन्छ,
- स्वदेशमै रोजगार हुन सकिन्छ ।

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

साउदी अरेबिया (Saudi Arabia) को बारेमा जानकारी

राजधानी	:	रियाद
शासन व्यवस्था	:	राजतन्त्र
मुद्रा	:	रियाल (एक रियल = २६ रुपैयाँ
तापक्रम	:	बढीमा ५८ डि. सेन्टिग्रेड घटीमा १७ डि. सेन्टिग्रेड (जाडोमा अत्यन्तै जाडो गर्मीमा अत्यन्तै गर्मी)
भाषा	:	अरेबिक, अंग्रेजी, हिन्दी
कृषिमा आश्रित जनसंख्या	:	३ प्रतिशत (भेडा, कुखुरा, गहुँ, जौ, तरबुजा, कागती, गोलभेडा आदि)
उद्योग	:	पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन, प्रशोधन
धर्म	:	इस्लाम (कट्टर राष्ट्र । रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन, होहल्ला गर्न पाईंदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो । कुरानलाई त्यहाँ संविधान सरह मान्ने गरिन्छ । प्रार्थनाको समयमा मस्जिदको वरिपरि बस्नु हुंदैन । साथै प्रार्थना गरिरहेको व्यक्तिलाई बोलाउनु पनि हुँदैन ।

नेपाली दूतावास

फोन नं. : +९६६-१-४६११९०८/४६४५१७०

फ्याक्स : +९६६-१-४६४०६९०/४६५१८२३

ईमेल : info@neksa.org, **Website :** www.neksa.org

प्रहरी : ९९९

गैह्रआवासीय संघ राष्ट्रिय समन्वय परिषद् :

१४६०३५० (KSA)

बहराइन (Baharain) को बारेमा जानकारी

राजधानी	:	मनामा
शासन व्यवस्था	:	राजतन्त्र
मुद्रा	:	बहराइन दिनार
तापक्रम	:	बढीमा ५५ डि. सेन्टिग्रेड र घटीमा १७ डि. सेन्टिग्रेड
भाषा	:	अरेबिक, अंग्रेजी, हिन्दी
कृषिमा आश्रित जनसंख्या	:	३ प्रतिशत (भेडा, कुखुरा, गहुँ, जौ, तरबुजा, कागती, गोलभेडा आदि)
उद्योग	:	पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन, प्रशोधन र तेल भण्डारण
धर्म	:	इस्लाम (कट्टर राष्ट्र) रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन, होहल्ला गर्न पाईंदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो । त्यहाँ कुरानलाई संविधान सरह मान्ने गरिन्छ ।

नेपाली दूतावास

फोन नं.	:	+९७३-१७७२५५८३
फ्याक्स	:	+९७३-१७७२५५८३
इमेल	:	eonbahrain@mofa.gov.np nepalembassy.bahrain@gmail.com
Website	:	www.eonbahrain.gov.np

युएई (UAE) को बारेमा जानकारी

राजधानी	:	अबुधाबी
शासन व्यवस्था	:	राजतन्त्र/७ वटा राज्यको संगठन
मुद्रा	:	दिराम
तापक्रम	:	बढीमा ५५ डि. सेन्टिग्रेड घटीमा १७ डि. सेन्टिग्रेड
भाषा	:	अरेबिक, अंग्रेजी, हिन्दी, उर्दु पर्सियन
उद्योग	:	पेट्रोलियम ग्यास, कच्चा तेल उत्पादन, प्रशोधन
धर्म	:	इस्लाम ९६ प्रतिशत । रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन र होहल्ला गर्न पाईंदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो । कुरानलाई संविधान सरह मान्ने गरिन्छ । नेपाली दूतावास अबुधाबीमा छ ।

नेपाली दूतावास

फोन नं.	:	+९७१-२-६३४४७६७
फ्याक्स	:	+९७१-२-६३४४४६९
इमेल	:	info@nepalembassyuae.org
Website	:	www.nepalembassyuae.org

गैह्रआवासीय संघ राष्ट्रिय समन्वय परिषद् : ५०५५९४४७२

कतार (Qatar) को बारेमा जानकारी

राजधानी	:	दोहा
शासन व्यवस्था	:	राजतन्त्र
मुद्रा	:	रियाल
तापक्रम	:	बढीमा ५५ डि. सेन्टिग्रेड र घटिमा १७ डि. सेन्टिग्रेड
भाषा	:	अरेबिक, अंग्रेजी, हिन्दी
उद्योग	:	पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन, प्रशोधन
धर्म	:	इस्लाम ९३ प्रतिशत रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन, होहल्ला गर्न पाईंदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ हो । कुरानलाई संविधान सरह मान्ने देश हो ।

नेपाली दूतावास

फोन नं.	:	+९७४-४६७५६८१/४६७५६८३
फ्याक्स	:	+९७४-४६७५६८०,
इमेल	:	nembdoha@gmail.com
Website	:	www.nembdoha.com
प्रहरी	:	९९९

गैह्रआवासीय संघ राष्ट्रिय समन्वय परिषद् : १४६०३५०

कुबेत (Kuwait) को बारेमा जानकारी

राजधानी	:	कुबेत सिटी
शासन व्यवस्था	:	राजतन्त्र
मुद्रा	:	कुबेती दिनार (K D)
तापक्रम	:	बढीमा ५८ डि. सेन्टिग्रेड घटीमा १७ डि. सेन्टिग्रेड
भाषा	:	अरेबिक, अंग्रेजी, हिन्दी
उद्योग	:	पेट्रोलियम ग्याँस, कच्चा तेल उत्पादन, प्रशोधन
धर्म	:	इस्लाम (कट्टर राष्ट्र) रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन, होहल्ला गर्न पाइँदैन र मक्का, मदिनाको फोटो खिच्न पाइन्छ । कुरान धार्मिक ग्रन्थ होर कुरानलाई संविधान सरह मान्ने गरिन्छ ।
नेपाली दूतावास		
फोन नं.	:	+९६५-२५-३२१६०३/२५३२१६०४
फ्याक्स नं.	:	+९६५-२५-२५३२१६२८/२५३२१६०१
इमेल	:	info@nepembku.org
Website	:	www.kuwait.mofa.gov.np

गैह्रआवासीय संघ राष्ट्रिय समन्वय परिषद् : २५३२१६०१

मलेसिया (Malaysia) को बारेमा जानकारी

दक्षिण पूर्वी एसियामा रहेको संवैधानिक राजतन्त्रात्मक देश/१३ वटा राज्यको संगठन

राजधानी	:	क्वालालम्पुर/२ भागमा विभाजित/ भूमध्य रेखामा रहेको
मुद्रा	:	RM (मलेसियन रिङ्गिट्स)
राष्ट्रिय भाषा	:	मलेसियान/अन्य भाषाहरूमा अंग्रेजी, हिन्दी
तापक्रम	:	बढीमा ३२ डि. सेन्टिग्रेड घटीमा २१ डि. सेन्टिग्रेड
भाषा	:	मले, चाइनिज र अंग्रेजी
धर्म	:	५८ प्रतिशत इस्लाम, २७ प्रतिशत बौद्ध, ७ प्रतिशत हिन्दु ।
उद्योग	:	पेट्रोरसायन, पर्यटन, रबर, धातु ।
ऐन नियम	:	ओसा ऐनलाई लेबर ल भनिन्छ ।

नेपाली दूतावास

फोन नं.	:	+६०-३-२१६४५९३४/२१६४९६५३
फ्याक्स नं.	:	+६०-३-२१६४८६५९
ईमेल	:	info@nepalembassy.com.mi
Website	:	www.nepalembassy.com.mi

गैह्रआवासीय संघ राष्ट्रिय समन्वय परिषद् :

६०-३-२१६४८६५९

नेपाली परिवेश जस्तै हावापानी भए ता पनि अप्रत्यक्ष रुपमा स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्ने सम्भावनालाई मध्य नजर गर्दै पानी पिउने बानी गर्नुपर्छ । साथै खाडी राष्ट्रभन्दा खुकुलो नियम कानून हुनाले आफ्नो परिवारप्रतिको कर्तव्यबोध, माया ममता, सद्भाव, नियमित सम्पर्क जस्ता कुराहरू भुल्नु हुँदैन । घरमा काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई श्रम ऐन अनुसार परिभाषा नगरिने हुँदा सम्पर्कमा आउने नेपालीहरू तथा राजदूतावासमा आफ्नो नाम, ठेगाना र फोन नं. काममा पुगे पछि टिपाइ हाल्नु पर्छ । यसो गर्नाले सम्भावित जोखिमबाट बचन सहयोग पुग्छ ।

दक्षिण कोरिया (South Korea) को बारेमा जानकारी

दक्षिण कोरिया एसियाको पूर्वी भागमा पर्दछ ।

हावापानी	:	सुक्खायुक्त चिसो र छोटो समय गर्मीहुन्छ ।
धर्म	:	क्रिस्चियन २९ प्रतिशत छन् भनेबौद्ध धर्मालम्बी २३ प्रतिशत छन् र ४६ प्रतिशत मानिसले कुनै पनि धर्म मान्दैनन् । २ प्रतिशत अन्यमा पर्दछन् ।
संसदीय व्यवस्था	:	जनताबाट प्रत्यक्ष निर्वाचित राष्ट्रपति रहन्छ ।
संविधान	:	मौलिक कानून रहेको छ
भिसा	:	सिंगल र मल्टिपल गरी २ प्रकारका भिसा छन् ।

राष्ट्रपतीय आज्ञप्तिमा तोके बमोजिम विदेशीहरूले काम गर्न पाउने व्यवस्था छ । पासपोर्ट र प्रवेशाज्ञा सधैं साथमा राख्नु पर्दछ र ९० दिनभित्रमा आफूलाई रजिस्ट्रेसन गराइ सक्नु पर्दछ । हप्तामा ४२ घण्टाभन्दा बढी काममा लगाउन नपाउने व्यवस्था छ ।

नेपाली राजदूतावास	:	२४४-१४३ Huam-dong, Yongsan-Ku, Seol, Korea
फोन नं.	:	००८२-२-३७८९९७७०/ ३७८९९७७१
फ्याक्स नं.	:	००८२-२-७३६८८४८
इमेल	:	nepembseoul@yahoo.com, info@nepembseoul.gov.

ओमन (Oman) को बारेमा जानकारी

राजधानी	:	मस्कट
शासन व्यवस्था	:	राजतन्त्र
मुद्रा	:	ओमानी रियाल (एक ओमर = २५० रुपैयाँ
तापक्रम	:	बढीमा ५५-५८ डि. सेन्टिग्रेड घटीमा १७-२० डि. सेन्टिग्रेड (जाडोमा अत्यन्तै जाडो गर्मीमा अत्यन्तै गर्मी)
भाषा	:	अरेबिक
उद्योग	:	पेट्रोलियम ग्याँस तथा तेल प्रशोधन उद्योग
धर्म	:	इस्लाम ९० प्रतिशत (कट्टर राष्ट्र । रमजानको बेला सार्वजनिक स्थानमा बसी खान, पिउन, होहल्ला गर्न पाइँदैन । कुरान धार्मिक ग्रन्थ होर कुरानलाई संविधान सरह मान्ने गरिन्छ । प्रार्थनाको समयमा मस्जिदको वरिपरी बस्नु हुँदैन साथै प्रार्थना गरिरहेका व्यक्तिलाई बोलाउनु पनि हुँदैन ।

नेपाली दूतावास

फोन नं.	:	+९६८-२-२४६९६१७७
फ्याक्स	:	+९६८-२-२४६९६७७२
इमेल	:	eonsmuscat@mofa.gov.np
Website	:	www.oman.mofa.gov.np
प्रहरी	:	९९९९

जोर्डन (Jordan) को बारेमा जानकारी

राजधानी	:	अम्मन (Amman)
शासन व्यवस्था	:	राजतन्त्र
क्षेत्रफल	:	८९,३४२ वर्गा कि.मी.
मुद्रा	:	जोर्डनियन डिनार (JD)
तापक्रम	:	सामान्यतया जाडोमा ८ डि. सेन्टिग्रेड र गर्मीमा वढीमा ३३ डि. सेन्टिग्रेड
भाषा	:	अरेबिक, अंग्रेजी
जनसंख्या	:	९५,३१,७१२ (सन् २०१५को जनगणना अनुसार)
उद्योग	:	पर्यटन, सूचना प्रविधि, कपडा उद्योग, मल उद्योग, खानी, औषधी उत्पादन, तेल प्रशोधन आदी
धर्म	:	इस्लाम

सम्पर्क नेपाली दूतावास

फोन नं.	:	००२०-२-२७३६९४८२/२७३३६९४८३
फ्याक्स	:	००२०-२-२७३६९४८१
ईमेल	:	eoncairo@mofa.gov.np
Website	:	eg.nepalembassy.gov.np

ट्राफिक चिह्नहरूका बारेमा जानकारी

प्रवेश निषेध

बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङ्को प्रयोग गरौं ।

पार्किङ निषेध

काम गरिरहेको स्थान

विद्यालय क्षेत्र

पैदल यात्री

प्रवेश निषेध

प्रवेश निषेध

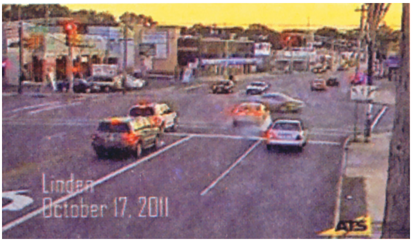
प्रवेश निषेध

प्रवेश निषेध

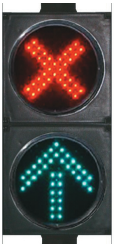
वैदेशिक रोजगारमा गएका धेरै युवाहरू ट्राफिक दुर्घटनामा परेर मृत्यु भएका छन् । यसबाट बच्न सवारी चलाउँदा र बाटो काट्दा ट्राफिक नियमको पालना गर्नु पर्दछ ।

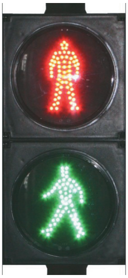
ट्राफिक चिह्नहरूका बारेमा जानकारी

प्रवेश निषेध



रातो संकेत बलेको बेला बाटो काट्नु हुँदैन।





बाटो काट्दा बत्तीको ख्याल गर्नुपर्दछ । चित्रमा जस्तै हरियो मान्छे देखिए पछि मात्र बाटो काट्नु पर्दछ । रातो मान्छे देखिँदा रोकिनु पर्दछ । जथाभावी बाटो काट्नु हुँदैन, नत्र दुर्घटना हुन्छ । जेब्रा क्रसिङ वा सब वे वा आकासे पुलबाट बाटो काट्नु पर्दछ । यसका बारेमा आफूभन्दा जानेका साथीभाइसँग बाटो काट्ने र ट्राफिक नियमबारे जानकारी लिनु पर्दछ ।

फोन डायरी

A

नाम	फोन नं.

B

नाम	फोन नं.

C

नाम	फोन नं.

D

नाम	फोन नं.

E

नाम	फोन नं.

F

नाम	फोन नं.

G

नाम	फोन नं.

H

नाम	फोन नं.

I

नाम	फोन नं.

J

नाम	फोन नं.

K

नाम	फोन नं.

L

नाम	फोन नं.

M

नाम	फोन नं.

N

नाम	फोन नं.

O

नाम	फोन नं.

P

नाम	फोन नं.

Q

नाम	फोन नं.

R

नाम	फोन नं.

S

नाम	फोन नं.

T

नाम	फोन नं.

U

नाम	फोन नं.

V

नाम	फोन नं.

W

नाम	फोन नं.

X

नाम	फोन नं.

Y

नाम	फोन नं.

Z

नाम	फोन नं.

ठगीमा पर्न सक्ने सम्भावित कारणहरू र ठगीबाट जोगिने उपायहरू

- ✓ जनचेतनाको कमीले गर्दा मेनपावरसँग सिधा सम्पर्क नहुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा एजेन्टको मात्र भर पर्नु हुँदैन ।
- ✓ कुन देश जाने हो ? कति तलबमा जाने हो ? लागत खर्च कति लाग्छ ? कुन मेनपावरबाट जाँदैछु ? आदि कुराहरू बुझेर जानुपर्छ । लागत खर्च र आम्दानीको बारेमा राम्ररी बुझ्नु पर्दछ ।
- ✓ विदेश जाँदा लाग्ने रकम कुनै व्यक्तिलाई नबुझाई मेनपावरको कार्यालयको लेखा शाखामा बुझाउनु पर्दछ । जसलाई होस् जति पैसा बुझाएको होस् भरपाई अनिवार्य रुपमा लिनुपर्छ ।
- ✓ मेनपावरबाट उड्नु अघि साथमा लिएर जाने कागजातको एक प्रति फोटोकपी अनिवार्य रुपमा घर परिवारलाई छोडेर जानु पर्दछ । सो सम्भव नभए विदेश पुगेर भएपनि घर परिवारलाई पठाइ दिनु पर्दछ ।
- ✓ आकर्षक देशमा आकर्षक तलबमा काम लगाइ दिने प्रलोभनमा पारी गैर कानूनी व्यक्तिले तपाईसँग पैसा असुल्न सक्दछन् । यसबाट सजग हुनु होस् ।
- ✓ विदेश उड्नुअघि आफ्नो करारपत्र बारे राम्रो जानकारी राख्नु होला अन्यथा भने बमोजिमको सुविधा पाउनबाट बञ्चित हुनुपर्छ ।

रोजगारदाता देशमा पुगेपछि पनि ठगीमा पर्न सकिन्छ, ध्यान दिनुहोस्

- ✓ एयरपोर्टमा तपाईलाईं लिन आउने व्यक्ति तपाई जाने कम्पनीको हो होइन ? अन्य व्यक्तिले पनि तपाईलाई पिकअप गरी अरु नै कम्पनीमा लगी काम लगाउन सक्छन् । यस्तो बेला तपाईं गैर कानूनी कामदार हुनु हुनेछ ।
- ✓ रोजगारदाताको देशमा धेरै वर्षदेखि बसेका स्वदेशी वा विदेशी रैथाने व्यक्तिले तपाईंलाई बढी कमाइ हुने कम्पनीमा काम लगाइ दिने भनी तपाईंसँग पैसा असुल गर्न सक्दछन् ।
- ✓ जुवा, तास, लागु औषध, लागु पदार्थ, लंगुरबुर्जा खेल्ने जस्ता गैरकानूनी कार्यमा आर्थिक लोभ देखाई नेपाली वा विदेशीले तपाईंलाई प्रयोग गर्न सक्छन्, तपाईंको पैसा लुटाउन सक्छन, सतर्क हुनुहोस् । यस्तो कार्य गरे जेल सजाय हुन्छ ।
- ✓ थोरै रकम बुझाएर धेरै रकम कमाईन्छ भनी विभिन्न प्रकारले लोभ देखाउँछन् । त्यस्तो कार्य गलत हो, त्यस्ताका लहैलहैमा लाग्नु हुँदैन ।
- ✓ कार्यस्थल वा कोठामा आई थोरै रकममा धेरै रकम स्वदेशका आफन्तलाई पुऱ्याइ दिन्छु भनी हुन्डीबाट पैसा पठाउनेहरू मार्फत कहिल्यै रकम पठाउनु हुँदैन बैंकमार्फत सुरक्षित तवरले पठाउनु पर्दछ ।

✓ तपाईंसँग भएको पैसा घर पठाइ दिन्छु भनी ठगी गर्न सक्दछन् वा सापटी लिएर नतिर्न वा भाग्न सक्दछन्, त्यसैले जो कोहीलाई सजिलै विश्वास गर्नु हुँदैन ।

✓ आफ्नो कार्यक्षेत्र बाहिर रहेर भिसाको किनबेच गर्नुहुँदैन । त्यहाँका रैथानेहरूले वा अरू कसैले तपाईंलाई अफर गर्न सक्छन् । होसियार हुनुहोस्, आफन्तलाई भिसा किनी पठाउने कुरामा सजग हुनुपर्दछ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- पर्याप्त पानी पिउने ।
- धेरै चिसो पानी/A/C Full गरि नसुत्ने ।
- मदिरा सेवन नगर्ने ।
- स्वस्थ्यको ख्याल राख्ने ।
- झै-झगडा नगर्ने ।
- कार्यस्थलमा हुने सम्भाव्य दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय जानी राख्ने ।
- तनाव व्यवस्थापनका विधि/उपायहरूमा ध्यान दिने ।

ठगीमा परे उजुरी गर्ने निकायको जानकारी तथा सम्पर्क नं.

रोजगारको लागि गएको देशमा ठगीमा परेमा (काम, तलब, सुविधा वा कम्पनी फरक परेमा)

- ✓ सर्वप्रथमतः आफूलाई पठाउने मेनपावरलाई किन यस्तो हुन गयो ? सो कुराको जानकारी गराई हाल्नु पर्दछ ।
- ✓ सम्बन्धित देशको नेपाली दूतावासमा रहेको काउन्सेलर वा श्रम सहचारीलाई समेत आफ्नो के समस्या हो ? सोको बारेमा कागजात सहित उजुरी गरी सहयोग लिन सकिन्छ ।
- ✓ श्रम काउन्सेलर वा सहचारीसम्म पुग्न नसकेमा नजिकका नेपाली समाज तथा गैह्र आवासीय नेपाली संघमार्फत पनि उजुरी गर्न सकिन्छ ।
- ✓ विदेशबाट उजुरी गर्न सम्भव नभएमा घर परिवारलाई छोडेका कागजातका आधारमा पनि आफन्तले उजुरी दिन सक्नेछन् ।
- ✓ सम्बन्धित देशको श्रम विवाद हेर्ने श्रम विभागमा/श्रम अदालतमा उजुरी गर्नुपर्दछ ।
- ✓ आफू ठगिएको यकिन भयो भने परिवार मार्फत वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी गर्नुपर्दछ ।

परराष्ट्र मन्त्रालय, फोन : ०१-४२६०३६१, ४२००१८२

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय, फोन : ०१-४२११६७८
web : www.moless.gov.np ०१-४२११७९१

वैदेशिक रोजगार विभाग, फोन : ०१-४७८२६४८
*Email : info@dofe.gov.np, web : www.dofe.gov.np

वैदेशिक रोजगार बोर्ड, फोन : ०१-४२२०३११, ४२२०४३३, ४२२०५६७

फ्याक्स : ०१-४२२०५४३, **कल सेन्टर सम्पर्क**: ११४१
web : www.fepb.gov.np, Email : info@fepb.gov.np

वैदेशिक रोजगार विभागले कामदारका लागि दिने सेवाहरू

- ✓ वैदेशिक रोजगारमा जानु अघि कुन मेनपावरले कुन देशमा कुन/कुन पदमा के कति तलबमा पठाउन लागेको हो ? सोको पूर्व स्वीकृति प्रदान गर्दछ ।
- ✓ कतिपय मेनपावरले कामदारहरूलाई झुक्यानमा पारी कागजात तयार गरी पठाउने भएकोले सो कागजातहरूको छानबिन गरी श्रम स्वीकृति प्रदान गर्दछ ।
- ✓ वैदेशिक रोजगारीमा गएको अवस्थामा ठगीमा परे उजुरी लिई सोको अनुसन्धान तहकिकात गरी क्षतिपूर्तिको व्यवस्था गर्दछ ।
- ✓ वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिहरूको करार अवधिसम्मका लागि सम्बन्धित मेनपावरलाई जिम्मेवार बनाउन सचेत गराइ रहन्छ ।

निम्न अवस्थामा नेपाली दूतावासमा तुरुन्त सम्पर्क राख्नु पर्दछ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा राजदूतावासको सम्पर्क फोन र ठेगाना साथमा राख्नुपर्छ । जसले गर्दा जुनसुकै अवस्थामा सम्पर्क गर्न सजिलो हुन्छ ।

१. कम्पनीको मान्छे लिन नआएमा,

२. कम्पनीले २ महिना भित्रमा Insurance, Medical नगरेमा वा ID नबनाइ दिएमा,

३. सम्झौता (Contract Paper) बमोजिम काम, तलब, सुविधा Accomodation नभएमा,
४. रोजगारदाताले तलब नदिएमा, बिना सूचना कम्पनीबाट निकालेमा,
५. कम्पनीले Contract समय पूरा भइ सकेपछि पनि बिदा वा Exit दिन इन्कार गरेमा,
६. तपाईंको पासपोर्ट हराएमा,
७. विभिन्न प्रकारको शोषण र हिंसामा परेमा ।

जानकारी तथा गुनासोको लागि
निःशुल्क फोनः ११४१ अथवा १६६००१५०००५
बिदेशबाट अथवा शःशुल्क फोनः +९७७ १ ५९७०००८
Viber मार्फत फोन अथवा म्यासेज गर्नः +९७७ ९८०१८०००१३
Facebook मार्फतः www.facebook.com/molcallcenter
Twitter मा मेन्सन गर्नः www.twitter.com/mol_callcenter
कल सेन्टर ईमेल गर्नः callcenter@fepb.gov.np

वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट प्रदान गर्ने सेवाहरू

१. रोजगारीमा जानुभन्दा अगाडि जाने देश, लाग्ने शुल्क, जाने तरिका, मोटामोटी हुने कमाई आदिबारे सुझाव, सल्लाह र जानकारी दिन्छ ।

२. पूर्व प्रस्थान अभिमुखीकरण तालिमका बारेमा पाठ्यक्रम (सिकाउनु पर्ने कुराहरू) तयार गरी तालिमको अनुगमन गर्छ ।

३. महिलाहरूले अभिमुखीकरण तालिम बापत तिरेको रकम श्रम स्वीकृति प्राप्त भएपछि स्वयंको उपस्थितिमा उक्त रकम शोधभर्ना गर्दछ ।

४. वैदेशिक रोजगारमा गई कुनै कामदारको करार अवधिभित्र मृत्यु भएमा उसको हकवालालाई बढीमा रु.७,००,०००।- (सात लाख) कल्याणकारी कोष मार्फत आर्थिक सहायता उपलब्ध गराउँछ ।

५. वैदेशिक रोजगारमा रहँदा करार अवधिभित्र दुर्घटनामा परी चोटपटक लागि अङ्गभङ्ग भएमा अङ्गभङ्गको प्रकृति हेरी बढीमा रु. ७,००,०००।- (सात लाख) कल्याणकारी कोष मार्फत आर्थिक सहायता प्रदान गर्दछ ।

६. वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा बिरामी वा दुर्घटनामा परी वा अशक्त भएको कामदारलाई स्वदेश ल्याउन सहयोग गर्दछ ।

७. रोजगारदाताको देशमा प्राकृतिक वा आन्तरिक द्वन्द्वका कारण कामदार अलपत्र परेमा तुरुन्त उद्धार गरी स्वदेश ल्याउँछ ।

८. आपतमा परे बिरामी भई अशक्त भए वा हिंसामा परेका महिला कामदारलाई दूतावास मार्फत सुरक्षित गृहको सेवा प्रदान गर्दछ ।

९. विभिन्न कारणले कानूनी सजाय पाई जेलमा रहेका कामदारको कानूनी उपचारको लागि राजदूतावास मार्फत आवश्यक पहल गर्दछ ।

१०. कामबाट निकालिएका वा जेल सजाय मुक्त भएका कामदारलाई स्पोन्सर (Sponsor) ले खर्च नब्यहोरेका कारण स्वदेश फर्कन अप्ठ्यारो परेमा दूतावास मार्फत बोर्डले टिकट खर्च व्यहोरी स्वदेश ल्याउन सहयोग गर्दछ ।

११. गन्तव्य मुलुकमा मृत्यु भएका कामदारको शव स्वदेश झिकाउन समन्वय गर्ने र स्वदेश आएपछि परिवारले चाहेमा विमानस्थल देखी उसको घर ठेगानाको नजिकको सडक विन्दुसम्म पुऱ्याउन निःशुल्क शल वहानको व्यवस्था गर्दछ ।

१२. हराएका, विचल्लीमा परेका (विशेष गरी महिला कामदार) को दूतावास मार्फत खोजी गर्ने, स्वदेशमा उसको परिवारसँग सम्पर्क गराउने र उद्धार गर्ने कार्य गर्दछ ।

१३. श्रम स्वीकृति लिई वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा मृत्यु भएका वा पूर्ण रुपमा अशक्त भएका कामदारका सन्ततिलाई १८ वर्ष उमेर नपुगुन्जेल कक्षा नर्सरी देखि कक्षा १२ सम्म पढ्नका लागि शैक्षिक छात्रवृत्ति (विद्यालयस्तर) प्रदान गर्छ ।

१४. करार अवधिभित्र वैदेशिक रोजगारमा रहेका कामदारका परिवारका सदस्यलाई क्यान्सर, मृगौला, मुटु, पार्किन्सन र अलमाइजर सम्बन्धी रोग लागेमा बढीमा रु.५०,०००।- (पचास हजार) हजारसम्म उपचार खर्च प्रदान गर्दछ ।

१५. वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएका कामदारहरुको निशुल्क सीप परिक्षण गर्दछ ।

१६. बिभिन्न सीपमूलक तालिमहरु निशुल्क रुपमा सञ्चालन गर्दछ ।

नोट : श्रम स्वीकृतिको नियमानुसारको मान्य अवधि भएका कामदारलाई मात्र बोर्डबाट उपलब्ध गराइने सहयोग प्राप्त हुनेछ ।

वैदेशिक रोजगार सम्बन्धमा कामदारका लागि आवश्यक जानकारी

वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपालीहरूका लागि आवश्यक पर्ने वैदेशिक रोजगार ऐन तथा नियमावलीका केही प्रावधानहरू

१. वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र वैदेशिक रोजगारमा जानु पर्दछ ।
२. सरकारले खुला गरेका मुलुकहरू हाल ११० वटा छन्, जस भित्र हालै मात्र थपिएको गणतन्त्र कंगो पनि पर्दछ । वैदेशिक रोजगारका लागि जान नहुने देशहरू विभागको Website: www.dofe.gov.np मा हेर्न सकिन्छ ।
३. १८ वर्ष उमेर पूरा नभई वैदेशिक रोजगारमा जान पाइँदैन । खाडी मुलुकमा जान महिला घरेलु कमदारको हकमा २४ वर्ष उमेर पूरा भएको हुनुपर्दछ ।
४. श्रम स्वीकृति लिएर व्यक्तिगत रुपमा पनि वैदेशिक रोजगारमा जान सकिन्छ ।
५. वैदेशिक रोजगारमा जानु अघि कम्तीमा रु.१०,००,०००।- बराबरको बिमा गराउनुपर्दछ । सरकारबाट स्वीकृति प्राप्त स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य जाँच गराएर मात्र जानुपर्दछ ।
६. वैदेशिक रोजगारमा प्रस्थान गर्नु अघि पूर्व प्रस्थान अभिमुखीकरण तालिम अनिवार्य रुपमा लिनु पर्दछ । महिला कामदारले अभिमुखीकरण तालिममा तिरेको रकम बोर्डबाट फिर्ता पाइन्छ । यसका लागि स्वयम् उपस्थित हुनुपर्छ ।
७. वैदेशिक रोजगारमा जान रोजगारदाता र पठाउने

कम्पनीसँग करार गर्नुपर्दछ ।

८. श्रम स्वीकृतिका लागि करार अवधि तीन वर्षसम्मको भएमा रू.१५००।- र तीन वर्ष भन्दा बढीको भएमा रु. २,५००।- कल्याणकारी कोषमा जम्मा गर्नु पर्दछ ।

९. विभागले तोके बमोजिम सीपको तालिम लिई सो को प्रमाणपत्र पेश गर्नुपर्दछ ।

१०. वैदेशिक रोजगारमा जाँदा स्वदेशी विमानस्थलको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

११. मेनपावरलाई तिरेको पैसाको रसिद लिनु पर्दछ ।

१२. सम्झौता बमोजिम रोजगार उपलब्ध नगराएमा कामदार वा निजको आफन्तले विभाग समक्ष क्षतिपूर्तिका लागि उजुरी दिन सक्नेछ ।

१३. कामदारले आर्जन गरेको रकम बैंक वा इजाजत प्राप्त बैंकिङ सेवा प्रदान गर्ने संस्थामार्फत स्वदेश पठाउनु पर्छ ।

१४. करार बमोजिम सुविधा नपाई कामदार अलपत्र परी स्वदेश फर्काउन परेमा मेनपावरले नै स्वदेश फर्काउनु पर्नेछ ।

१५. कामदारले भिसाको म्याद, करार अवधि र श्रम स्वीकृतिको म्याद सकिए पछि स्वदेश फर्कनु पर्दछ ।

१६. रोजगारदातासँग भएको करार तथा सम्बन्धित मुलुकको कानूनको पालना गर्नु कामदारको कर्तव्य हुनेछ ।

१७. वैदेशिक रोजगारमा ठगी गर्नेलाई ७ वर्षसम्म कैद र ५ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना सहितको दण्ड सजाय हुनेछ । पीडितले बुझाएको पैसामा थप ५० प्रतिशत हर्जाना सहितको रकम पीडकबाट फिर्ता पाइन्छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपालीहरूका लागि आवश्यक पर्ने अन्तर्राष्ट्रिय कानूनका केही प्रावधानहरू

मानव अधिकार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि, संयुक्त राष्ट्र संघीय र आइ.एल.ओ.का विभिन्न महासन्धिहरूले आप्रवासी कामदारहरूलाई निम्न अधिकार प्रदान गरेका छन् :

क) कामको अधिकार,

ख) समान कामका लागि महिला र पुरुषलाई समान ज्यालाको अधिकार,

ग) घुम फिरको स्वतन्त्रता (एक देशबाट अर्को देशमा जान पाउने अधिकार/स्वदेश फर्कन पाउने अधिकार),

घ) लिङ्ग, जाति, राष्ट्रियता आदिका आधारमा भेदभाव नगरी समानताको अधिकार,

ङ) अदालतका काम कारबाहीमा नागरिक सरह समानताको अधिकार,

च) स्वच्छ पुर्पक्षको अधिकार,

छ) कामका सेवा सर्तहरूमा नागरिक सरह समान व्यवहार पाउने अधिकार,

ज) सांस्कृतिक अधिकार,

झ) ट्रेड युनियनको अधिकार ।

नोट : महासन्धि अनुमोदन नगरेको राष्ट्रमा महासन्धिका व्यवस्थाहरू लागू नहुन सक्छन् । ट्रेड युनियनको अधिकार, बन्द/हडताल गर्ने जस्ता कुरामा सम्बन्धित देशको कानून नबुझी कदम उठाउँदा धेरै नेपालीले जागिर गुमाएका छन् । यसर्थ अधिकारको प्रयोग गर्दा सम्बन्धित देशको कानुनको पालना गर्नु जरुरी हुनेछ ।

विदेशमा रहँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सम्बन्धित देशको भाषा, धर्म, संस्कृति, रहनसहन, शासन पद्धति, पोसाक, कानुनका बारेमा साथीहरूका बीच छलफल वा बहस गर्न पाइँदैन । (जानकारी लिन सकिन्छ ।)
- विदेशका औद्योगिक समाजको उद्देश्य व्यवसायको उन्नति र प्रगति भएकोले कामदारको कामसँग सम्बन्ध हुने हुँदा व्यवस्थापन र व्यवस्थापकीय पक्षसँग दुर्व्यवहार गर्नु हुँदैन ।
- करारनामा (Contract Paper) अनुसारको काम, तलब तथा अन्य सेवासुविधाहरू नभए तापनि कम्पनीमा होहल्ला, बल प्रयोग आदि कहिल्यै गर्नु हुँदैन । व्यक्तिगत समस्या भए Supervisor/Manager समक्ष जानकारी गराउनु पर्छ ।
- जुन कम्पनीमा काम गर्न भनी गएको हो सो भन्दा अन्यत्र काम गर्न गएमा गैरकानूनी हुन जाने भएकोले अनुमति बेगर अन्यत्र काममा जानु हुँदैन । करार बमोजिम बाहेक फरक काम, कम तलब, सुविधा र अर्कै कम्पनीमा काम लगाएको अवस्थामा पनि भाग्नु हुँदैन, भागे गैरकानूनी भइन्छ, जेल सजाय हुन सक्छ । त्यस्तो हुन गए नेपाली दूतावासमा र वैदेशिक रोजागर विभागमा तुरुन्त जानकारी गराउनु पर्दछ ।
- मादक पदार्थ तथा लागु औषधको सेवन तथा खरिद बिक्री गर्न पाईंदैन, गरेमा जेल सजायँ हुन्छ ।
- आफू जाने देशको नेपाली दूतावास, स्थानीय प्रहरी, नेपाली कामदारहरूको संगठित संस्थाको ठेगाना र सम्पर्क फोन नं. सधैं आफ्नो साथमा राख्नुपर्छ । साथै

आफ्नो परिचयपत्र साथमा लिएर हिँड्नुपर्छ । कुनै पनि प्रकारको अप्ठ्यारो पर्दा राजदूतावासमा सम्पर्क गर्नुपर्छ । यसबाट उद्धार गर्न पनि सहयोग पुग्दछ ।

- खासगरी खाडी मुलुकमा जाँदा पान मसला, पराग, मर्चा, सुर्तीजन्य पदार्थ र मदिरा लैजान र सार्वजनिक स्थानमा प्रयोग गर्न प्रतिबन्ध छ । यस्ता सामान लुकाई लगेमा, विक्री गरेमा वा प्रयोग गरेमा कडा जेल सजाय हुन्छ ।
- गएको देशको धर्म, संस्कृति, चालचलन, व्यवहारको पालना र सम्मान गर्नुपर्छ, महिलाहरूलाई हेर्न, जिस्क्याउन वा अभद्र व्यवहार गर्नु हुँदैन ।
- कम्पनीको सामान वा साथीभाइको सामान र पैसा चोरी गर्न हुँदैन । जेल परेकाहरू मध्ये धेरै जसो चोरीको मुद्दामा परेका छन् ।
- सवारी तथा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ, जथाभावी बाटो काट्नु हुँदैन । ट्राफिक नियमको पालना नगर्दा धेरै युवायुतीहरू सवारी दुर्घटनामा परी ज्यानै गुमाएका छन् ।
- अरूको उक्साहटमा लागेर बन्द हड्तालमा उत्रनु, त्यस्को नेतृत्व गर्नु हुँदैन । खाडी राष्ट्रमा हड्ताल गैरकानुनी छ । लंगुरबुर्जा खेल्ने खेलाउने, अस्लील CD हरू खरिद बिक्री गर्ने जस्ता गैरकानुनी कार्य गर्नु हुँदैन कामबाट निकाली दिन सक्छ वा अरू दुःख पाउन सकिन्छ ।
- वैदेशिक रोजगारमा रहँदा एक्लोपनाको महसुस हुन सक्छ, मानसिक तनावमा पर्न सकिन्छ । यस्तो बेला अनुचित कदम उठाउनु हुँदैन, परिवारसँग नियमित सम्पर्कमा रहनु पर्छ, साथीभाइसँग दुःख र समस्या साटासाट गर्नुपर्दछ ।
- कोठामा बस्दा वा सुत्दा ए.सी. (AC) सही किसिमबाट

प्रयोग गर्नुपर्छ । घाममा काम गर्दा पर्याप्त पानी पिउनुपर्छ । आफ्नो स्वास्थ्य र शारीरिक क्षमताभन्दा बढी ओभरटाइम काम गर्नुहुँदैन । यसो गर्दा कुनै दुर्घटना पर्न वा हृदयघात जस्ता गम्भिर शारिरिक समस्या पर्न सक्छ ।

○ कमाएको पैसाको फजुल खर्च गर्नु हुँदैन, बचाएको पैसा बैङ्क मार्फत पठाउनु पर्छ । व्यक्तिगत तवरबाट र हुन्डीबाट पठाउँदा जोखिम हुन्छ । आफ्नो साथमा बढी पैसा राख्नु पनि खतरा हुन्छ ।

○ आफ्नो करार अवधिको ख्याल गर्नुपर्दछ । करार अवधि सकिएपछि स्वदेश फर्किएर पुनः श्रम स्वीकृति लिएर मात्र जानुपर्छ । करार अवधि नाघेपछि र भिसाको म्याद सकिएपछि बस्दा गैरकानुनी भइन्छ साथै कुनै दुर्घटना पर्दा बिमा कम्पनी र बोर्डबाट पाउने आर्थिक सहायता प्राप्त हुँदैन ।

महिला कामदारले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

✓ प्रायः घरमा CC क्यामरा जडान गरिएको हुन्छ । त्यसबाट सबै कुरा हेरिरहेका हुन्छन् । त्यसैले होस् पुऱ्याउनु पर्दछ ।

✓ चाहिने जति मात्र बोल्नु राम्रो हुन्छ । घर मुलि वा रोजगारदातासँग बढी कुराकानी गर्दा कतिपय ठाउँमा राम्रो मानिँदैन ।

✓ नचिनेको महिला वा पुरुषको साथ लागी नचिनेको/नजानेको ठाउँमा जानु हुँदैन ।

✓ खाडी राष्ट्रहरूमा महिलाहरूले बुर्का लगाउनु पर्दछ ।

✓ पुरुष रोजगारदाता मात्र घरमा भएका बेला विशेष सावधानी अपनाउनु पर्दछ ।

खाडी मुलुकमा जानुअघि बुझ्नुपर्ने कुरा

१. अनुमति विना रोजगारदाताको घर छोड्दा भगुवाको रुपमा दर्ता हुन्छ वा तपाईं विरुद्ध कुनै आरोप छ भने तपाईं कालो सूचीमा पर्नुहुन्छ । कालो सूचीमा परेका व्यक्तिलाई पुनः खाडी राष्ट्रहरूमा जान कठिन हुन्छ ।

२. तपाईं रोजगारीदाता राष्ट्रमा पुगेपछि क्षयरोग, एच.आई.भी. र महिलाको गर्भवती जाँच गरिन्छ । त्यसमा फेल भए नेपाल फर्काइन्छ । यसर्थ नेपालमा नै मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण गराएर मात्र विदेश जानुहोस् ।

३. तपाईंको रोजगारदाताले पैसा नदिएको वा अन्य समस्या भए पनि तपाईंले त्यत्तिकै काम छाड्नु हुँदैन । रोजगारदाताको अनुमति विना काम छाडेमा तपाईंको हैसियत गैरकानुनी/अलेखबद्ध हुनेछ ।

४. तपाईंलाई कुनै समस्या परेमा दूतावासमा सम्पर्क गर्नु पर्दछ । दूतावासमा सम्पर्क गर्न कठिनाइ भए आप्रवासीहरूलाई सहयोग गर्ने संस्थाको फोन नं. तपाईंसँग हुन जरुरी हुन्छ । जसले तपाईंको तर्फबाट उजुरी गरिदिन्छन् । त्यस्तो अवस्थामा उजुरीको छिनोफानो नभएसम्म तपाईंलाई नेपाल पठाउन मिल्दैन । श्रम कानुनले घरेलु कामदारलाई नसमेट्ने भएकाले घरेलु कामदारको हकमा यो लागु हुँदैन ।

५. तपाईंसँग वैधानिक करार हुनुपर्दछ । त्यस्तो करार कम्पनीको लेटर प्याडमा रोजगारदाताले सही गरेको

हुनु पर्दछ । रोजगारीदाता राष्ट्रमा पुगेपछि वास्तविक करारमा तपाईंले पनि सही गर्नुपर्दछ ।

६. तपाईंलाई मेनपावर कम्पनी वा एजेन्टले अध्यागमन पार गरेपछि कागजातहरू फ्याक्नु भनेको हुनसक्छ । मेनपावरले दिएका भर्पाइ, रसिद तथा करारपत्र केही पनि नफाल्नुहोस समस्यामा परे यी कागजात तपाईंलाई काम लाग्दछ ।

७. तपाईंको पासपोर्ट रोजगारदाताले राखि दिन सक्दछन् । यसर्थ पासपोर्टको २ प्रति फोटोकपि नोटरी पब्लिकबाट प्रमाणित गराई एक प्रति आफूसँग राख्नुहोस् र एक प्रति घरमा छाड्नुहोस् । तपाईंको नागरिकताको फोटोकपी पनि साथै राख्नुहोस् ।

८. तपाईंको रोजगारदातासँग कुनै गुनासो भएमा तपाईंलाई नेपाल फर्काइ दिन सक्दछन् । तपाईंको इच्छा विरुद्ध नेपाल फर्काइन लागेमा अध्यागमन अधिकृतलाई भन्नुहोस् । उनीहरूले सहयोगका लागि दूतावासमा सम्पर्क गर्दछन् ।

९. तपाईंको रोजगारदाताले नो अब्जेक्सन लेटर दिए पछिमात्र तपाईं त्यो देश छाड्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले कुनै गल्ती गर्नुभएको छैन र करार अवधि पुरा भएको छ भने तपाईं घर फर्किन सक्नुहुन्छ । रोजगारदाताले अनुमति नदिए दूतावासमा उजुरी गरेपछि दूतावासले घर फिर्तीको लागि कागजात बनाइदिन्छ ।

१०. रोजगारदाताले तपाईंलाई तलब नदिए वा कम तलब

दिएमा तपाईंले रोजगारीको राष्ट्रको श्रम विवाद हेर्ने निकायमा वा नेपालको वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको उजुरी प्रमाणित हुन तपाईंसँग निम्न कागजात हुनुपर्दछ ।

- भिसा/पासपोर्ट
- करारनामा
- तलब बुझेको भर्पाइ/बैंक स्टेटमेन्ट

घरेलु कामदारले बुझ्नु पर्ने कुराहरू

- खाडी राष्ट्रहरूको श्रम कानुन अन्तरगत घरेलु कामदार कामदारको परिभाषामा नपर्ने भएकाले कानुनी उपचार प्राप्त गर्न गाह्रो पर्दछ ।
- कफाला प्रणाली अन्तरगत रोजगारदाताले तपाईंको त्यहाँको बसाइ र काममा पूर्ण रूपमा नियन्त्रण गर्ने अधिकार हुन्छ ।
- काम गर्न जाँदा रोजगार भिसा हुनुपर्दछ । अन्यथा, तपाईंलाई काम गर्न दिइन्न र अलेखबद्ध हुन सकिन्छ । भ्रमण भिसा, म्याद नाघेको भिसा तथा नक्कली भिसा पाइएमा तपाईंलाई तुरुन्त नेपाल फर्काइ दिन सक्दछ । रोजगारीदाता देशमा पुगे पछि बसोबासको अनुमति लिनु पर्दछ ।
- घरेलु काममा जाँदा प्रायःजसो तपाईंको करार २ वर्षका लागि हुनेछ । घरेलु कामदारले रोजगारदाताको अनुमति विना घर छाडेमा फौजदारी अपराध हुन्छ र जेल सजायसम्म हुन्छ ।
- तपाईंको विरुद्ध दुर्व्यवहार भएको छ भने तुरुन्त फोन मार्फत वा चिनेको मान्छे मार्फत नेपाली दूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोस् । ज्यानको खतरा भएमा मात्र रोजगारदाताको घर छोड्नुहोस् ।
- महिलाका लागि सुरक्षित गृहहरू हालसम्म संयुक्त अरब इमिरेट्स, कतार, कुबेत र साउदी अरेबियामा स्थापना गरिएको छ । यसै जानकारी पुस्तिकामा ती देशहरूको

दूतावासहरूको ठेगाना रहेको छ । ती दूतावासमा नै सुरक्षित गृहहरू रहेका छन् ।

- घरेलु कामदारको रूपमा जाँदा इजाजत पत्रवाला मेनपावर मार्फत जानुपर्दछ ।
- घरेलु कामदारको रूपमा वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा इजाजत प्राप्त संस्थाबाट ११० घण्टाको ३० दिने तालिम लिएर मात्र जानु पर्दछ । अन्यथा गैरकानुनी रुपमा गएको मानिनेछ ।

वैदेशिक रोजगारमा गएको अवस्थामा स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असर र रोकथामका उपायहरू

- ✓ सामान्यतया काम गर्ने समय ८ घण्टा अनिवार्य हो तर काम (ओभरटाइम) पाइयो भन्दैमा १२ घण्टा भन्दा बढी काम गर्दा शरीरलाई चाहिने आराम कम हुने भएकोले स्वास्थ्यमा असर पर्न जान्छ ।
- ✓ त्यसैले दैनिक १२ घण्टा काम गर्ने हो भने ८ घण्टा अनिवार्य रुपमा आराम गर्नुपर्दछ ।
- ✓ दैनिक काम गरेको समय र आरामको समय मिलाई सोही बमोजिम पोषिलो खाना खानुपर्दछ ।
- ✓ स्वदेशको र विदेशको वातावरण फरक पर्ने हुँदा पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने गर्नुपर्दछ ।
- ✓ बाहिरी वातावरणमा घुम्न जाँदा वा हिँड्दा माक्स, चस्मा आदिको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- ✓ जाडो र गर्मीको वातावरण हेरी कार्यस्थलमा वा सस्थानमा A/C उपयुक्त तवरले प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- ✓ धुम्रपान तथा मादक पदार्थको प्रयोगले स्वास्थ्यमा तुरुन्तै असर गर्ने भएकोले यसको प्रयोग गर्नु भनेको ज्यान खतरामा पार्नु हो । त्यसैले मादक पदार्थको प्रयोगबाट टाढै रहनुपर्दछ ।
- ✓ कामको प्रकृति अनुसार तोकिएका सुरक्षाका सामानहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ । जस्तो चस्मा, पन्जा, रोप, बुट, ड्रेस, हेल्मेट, हार्नेस आदि । सुरक्षा कवच प्रयोग गर्न लापरवाही गरे दुर्घटना हुन सक्छ, स्वास्थ्यमा असर पर्छ ।

वैदेशिक रोजगारमा रहादा HIV सर्न सक्ने सम्भाव्य जोखिमहरू र रोकथामका उपायहरू

- विदेश जाँदा घर परिवारलाई छोडी एक्लै हुने हुँदा यौन सम्पर्क गर्ने इच्छा हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा आफ्नो घर परिवारको हितलाई सम्झी यौनेच्छाबाट टाढै रहने, कसैको लहैलहैमा नलाग्ने । आफ्नो सानो गल्तीले परिवार वा आफू पनि बर्वाद हुन सकिन्छ । त्यसैले सकेसम्म यौन सम्पर्क गर्दै नगर्ने । गर्नै परे कन्डमको प्रयोग अनिवार्य रुपमा गर्ने र गराउने ।
- कहिले काहीं पारिवारिक तनावका कारण साथीभाइको गलत सल्लाहले आवेगमा आएर गलत कार्य गर्ने, मादक पदार्थ खाने आदि सम्भावना रहन्छ । यस्तो अवस्थामा के गलत के सही छुट्याउन गाह्रो हुन्छ । सोबाट सजग रहने ।
- HIV को जीवाणु मानिसको शरीरबाट निस्कने रगत तथा रगतजन्य पदार्थबाट सर्ने भएकोले त्यस्तो तरल पदार्थलाई प्रत्यक्ष रुपमा सम्पर्क नगर्ने ।
- रगत लिनु वा दिनु परे परीक्षण गरेर मात्र रगत आदान प्रदान गर्नु पर्दछ ।
- अर्काले प्रयोग गरेको धारिलो हतियार दाह्री काट्ने ब्लेडको प्रयोग कहिल्यै नगर्ने ।
- साथीभाइलाई कुनै चिजले काट्न गई रगत बगेको ठाउँमा आफ्नो खुल्ला हातले नसमात्ने । तुरुन्त कार्यस्थलमा भएको प्राथमिक उपचार कक्षमा लगी रोकथामको उपाय अपनाउने ।

वैदेशिक रोजगारमा आफू खुसी कम्पनीबाट भागेमा हुन सक्ने सजाय

- ✓ विदेशमा रहँदा कम्पनीले पासपोर्ट राखेर छुट्टै ID कार्ड उपलब्ध गराउने हुँदा अर्को कम्पनीमा गएपछि विना पासपोर्टको भइन्छ र गैह्रकानूनी हुन जान्छ ।
- ✓ पासपोर्ट र भिसा पहिला काम गरेको कम्पनीमा रहने भएकोले भागेर गएको अवस्थामा उक्त व्यक्तिले तपाईं विरुद्ध उजुरी गर्न सक्छ र सो देशको कानुन अनुसार गैह्रकानुनी हुने हुँदा कैदसम्मको सजाय हुन सक्छ ।
- ✓ विदेशमा पासपोर्ट र भिसा वेगर बस्नु भनेको गैह्रकानुनी हुनु हो । त्यस्तो भएमा जुनसुकै बेला प्रहरीको अनुसन्धानमा पर्न सकिने भएकोले पासपोर्ट केही भइहाले नेपाली राजदूतावासमा तुरुन्त खबर गर्नुपर्छ ।
- ✓ कामदारको रुपमा विदेश गएकोले रोजगारदाता कम्पनीले विना कागजातको व्यक्ति फेला परे कम्पनीले नै उजुरी दिई पक्राउन सक्छ ।
- ✓ पहिलाको कामबाट भागेर अर्को कम्पनीमा जानलाई कसैले प्रोत्साहन दिन्छ वा सहयोग गर्छु भन्छ भने त्यसले आफूले गरेको कामको इर्ष्या गरेको पनि हुनसक्छ वा मलाई फसाउन खोजेको हो भन्ने बुझ्नुपर्दछ ।
- ✓ स्वदेशबाट जुन कामका लागि भनेर गएको हो सो काम प्रति चित्त नबुझे सम्बन्धित मेनपावर कम्पनी तथा दूतावासलाई खबर गर्नुपर्छ । भागेर अरूको लहैलहैमा लाग्नु हुँदैन ।
- ✓ घरेलु कामदारका रुपमा काम गर्नेहरूका लागि पनि माथि उल्लेख भए बमोजिमको अवस्था हुने र सजाय पनि उस्तै हुने गर्दछ ।

विदेशमा कमाएको संचित रकम स्वदेशमा पठाउने तरिका

विदेशमा कमाएको रकम निम्न दुई तरिकाबाट स्वदेशमा पठाउन सकिन्छ ।

क. बैंक

ख. मनी ट्रन्सफर

क. बैंकमार्फत

- ✓ बैक मार्फत पैसा पठाउन पैसा पठाउने व्यक्ति र पैसा प्राप्त गर्ने व्यक्ति दुवैको बैंक खाता हुनु पर्दछ ।
- ✓ बैंकहरुको पनि अन्तर्राष्ट्रिय सञ्जाल हुने हुदाँ एक बैंकवाट अर्को बैकमा रकम पठाउन सकिने हुन्छ । यसकोलागि रकम प्राप्त गर्ने व्यक्तिको खातामा रहेको नाम, खाता नम्वर, बैकको नाम, बैंकको ठेगाना र बैंकको अन्तराष्ट्रिय कोड जसलाई स्विफ्ट (SWIFT-Society for Worldwide Interbank Financial Telecommunication) कोड उल्लेख गर्नु पर्दछ । रकम प्राप्त गर्ने व्यक्तिको बैंकको स्विफ्ट कोड विदेश जानु पूर्व बैंकसंग बुझेर नोट गरी लैजादा सहज हुन्छ ।
- ✓ यसरी पैसा पठाउदा स्वदेशमा रहेको आफ्नै नामको खातामा समेत पैसा जम्मा गरी स्वदेश आएपछि रकम निकाल्न सकिन्छ ।

- ✓ बैंक मार्फत पैसा पठाउदा तुलनात्मक रुपमा मनिट्रान्सफरवाट पैसा पठाउनु भन्दा केही महंगो पर्न जाने भए पनि यसलाई वढी सुरक्षित विधि मानिन्छ ।

ख. मनी ट्रान्सफर मार्फत

- ✓ पैसा पठाउन सहयोग गर्ने उदेश्यले मनि ट्रान्सफर वा रेमिटका नाममा विभिन्न संस्थाहरु नेपाल राष्ट्र बैंकमा सुचिकृत भएका छन् । हाल सम्म यस्ता करिव ५० संस्था नेपाल राष्ट्र बैंकमा दर्ता रहेका छन् ।
- ✓ मान्यता प्राप्त मनी ट्रान्सफर गर्ने कम्पनी मध्ये आफुलाई तथा रकम प्राप्त गर्ने आफन्तलाई सहज हुने कम्पनी छनौट गरी उक्त संस्था मार्फत पैसा पठाउनु पर्दछ । पैसा पठाउदा, पठाउने व्यक्ति र रकम प्राप्त गर्ने व्यक्तिको नाम, ठेगाना, सम्पर्क नम्वर आदि स्पष्ट उल्लेख गरी फारम भर्नु पर्दछ । फारम भरे पश्चात उक्त संस्थाले एउटा गोप्य नम्वर वा कोड उपलव्ध गराउछ । रेमिट कम्पनी अनुसार यस्तो नम्वर वा कोड ८ देखि १६ अंक सम्मका हुने गर्दछन । सो नम्वर वा कोड, रकम प्राप्त गर्ने व्यक्तिलाई गोप्य र सुरक्षित रूपमा टिपाउनु पर्दछ र सके सम्म चाडो रकम लिन लगाउनु सुरक्षित हुन्छ ।
- ✓ बैंक खाता भन्दा रेमिटबाट पैसा पठाउदा तुलनात्मक रुपमा सरल र सस्तो हुन्छ ।

विदेशमा कमाएको रकम स्वदेशमा आयमूलक व्यवसायमा प्रयोग गर्ने उपायहरू

- ✓ वैदेशिक रोजगारीमा वचत हुने रकम दिर्घकालीन आय आर्जनका लागि गर्न सकिने सम्भावित कार्यहरुको योजना रोजगरीमा जानु पुर्व देखिनै गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- ✓ बैदेशिक रोजगारीवाट प्राप्त रकम घर पठाउदा सो रकम कुन कुन कार्यमा के कति खर्च गर्ने र वचत भएको रकम के मा प्रयोग गर्ने भन्ने विषयमा पहिलेनै घर सल्लाह गर्नु उपयुक्त हुन्छ । आफूले खर्च गर्ने, घर खर्च गर्ने, ऋण तिर्ने र स्वदेश फर्केपछि गर्ने व्यवसायका लागि रकम जम्मा गर्ने आदीको योजना योजना वनाएर कार्य गर्दा वढी प्रभावकारी हुन्छ ।
- ✓ वैदेशिक रोजगारीका क्रममा आफुले गर्ने गरेको कार्यमा प्रयोग हुने सीप र प्रविधिको स्वदेश फर्किए पछि समेत प्रयोग गर्न सकिने विषयमा विशेष चनाखो भएर कार्य गर्नु पर्दछ । आफुले जानेको सीप र प्रविधिकै प्रयोग हुने खालको व्यवसाय वा काम स्वदेशमा गर्न सके वढी उपलब्धिमुलक हुन्छ ।
- ✓ आफु वैदेशिक रोजगारीमै रहेका वेला आफ्नो घरमा वेरोजगार रहेका श्रीमति, वावु, आमा, छोरा, छोरी आदीवाट हुन सक्ने कुनै आयमुलक कार्य वा व्यवसाय गर्न प्रोत्सहान गर्न सके फलदायी हुन सक्छ ।
- ✓ कुनै व्यवसाय वा आयमुलक कार्यमा रकम प्रयोग गर्ने अवस्था नभए सम्म वैदेशिक रोजगारवाट प्राप्त रकमलाई बैंक वा वित्तिय संस्थामा वचत गरी सुरक्षित

राख्नु पर्दछ ।

- ✓ आयमुलक कार्य वा व्यवसायका लागि आफुले वनाएको सक्षम योजनाका लागि आफ्नो संचित रकम अपुग हुने भएमा बैंक, वित्तिय संस्था वा नेपाल सरकारले वेला वेलामा ल्याउने कार्यक्रमहरु मार्फत ऋण, सहुलियत आदि लिन सकिन्छ । यसका लागि सरकारी सूचनाहरुका विषयमा जानकारी लिने गर्नु पर्दछ ।
- ✓ वैदेशिक रोजगारीमा सिकेको सीपलाई मुल्याङ्कन गरी प्रमाण पत्र समेत दिने व्यवस्था हुने भएकोले आफ्नो सीपको परिक्षण गराई योग्यताको प्रमाणपत्र लिने गर्नु पर्दछ ।
- ✓ वैदेशिक रोजगारीमा आर्जन गरेको रकम र सीप प्रयोग गरी विभिन्न अयमुलक कार्य तथा व्यवसाय गर्न सकिन्छ, उदाहरणका लागि केही तल उल्लेख गरिएको छ ।
  - दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको व्यापार (किराना पसल, होटल, रेष्टुराँ, कस्मेटिक, गिफ्ट सप आदि) संचालन गर्न सकिन्छ ।
  - विदेशमा सिकेको सिप तथा प्रविधिको प्रयोग गरी गाउँ स्तरमा साना उद्योग संचालन गर्न सकिन्छ ।
  - कृषि फर्म जस्तै : बाख्रापालन, कुखुरापालन, बंगुरपालन, माछापालन, कपाल काट्ने सैलुन आदि व्यवसाय गरी आय आर्जन बढाउन सकिन्छ ।
  - बेमौसमी तरकारी खेती जस्तै च्याउ, खुर्सानी,

बोडी, मकै आदि खेती गरी आय आर्जन बढाउन सकिन्छ ।

- सिलाइ, बुटिक, पार्लर, पोतेका सामग्री बनाउने, खेलौना बनाउने जस्ता काम पनि गर्न सकिन्छ ।

आफ्नो गक्ष, गाउँठाउँ, विदेशको अनुभव, साथिभाईको सरसल्लाह आदी अनुसार अन्य सम्भाव्य पेशा, व्यवसाय आदि टिपोट गर्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

....

....

विदेशमा गरेको आर्जन, स्वदेशमा व्यावसायिक परिमार्जन ।

वैदेशिक रोजगारको आधार, सुखी र सम्पन्न परिवार ।

विदेशमा रहँदा नेपालमा सम्पर्क गरी सही सूचना तथा सहयोग पाउन सकिने निकायहरू:

परराष्ट्र मन्त्रालय
फोन नं. : +९७७-१-४२००१८२/८३/८४
टोल फ्रि नं.: १६६००१००१८६

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय
फोन नं. : +९७७-१-४२११६७८,
+९७७-१-०१-४२११७९१

वैदेशिक रोजगार विभाग
फोन नं. : +९७७-१-४७८२६४८
+९७७-१-४७८२६१६

वैदेशिक रोजगार बोर्ड
फोन : +९७७-१-४२२०३११/
+९७७-१-४२२०४३३/५६७

अरेबिक भाषाका शब्दहरू		
नेपाली	**अरवी**	**अंग्रेजी**
नमस्कार	सलामबालइकुम	Hello/Namaste
नाम के हो ?	इन्तिसुस्म	What is your name ?
कुन देश बाट आउनु भयो ?	इन्ती मिन एय बलातइजी	Which country are you from ?
म नेपालबाट आएको ।	आना इजी मिन नेपाल	I am from Nepal
धन्यवाद	सुकरान जजिलान्	Thank you
काम सुरु गर्नुहोस् ।	एल्ला इस्त स्तगल	Please start working
छिटो गर्नुहोस् ।		Quickly please work fast.
तिम्रो काम सकियो ?	खलास इस्तगल इन्ते	Have you finished your work ?
मलाई सन्चो छैन ।	आना तवान मरिद	I am not feeling well
औषधी	दवा	Medicine
सुत्न जान्छु ।	आना रोनोम	I am going to bed./ good night
तिमी	इन्त इन्ती	you
ऊ	हौवा	He
म नेपाली हुं ।	आना नेपाली	I am Nepali
विमानस्थल	मत्तार	Airport

सवारी चालक	साइक	Driver
शाकाहारी	तवाख पवाकेह	Vegetarian
रातो बत्ती	लम्बा हम्रा	Red signal
हरियो वत्ती	इसानरतु खज्रा	Green signal
यो बस कहाँ जान्छ ?	बेयनरो हाद बसलत	Where does this Bus go to ?
बस कहिले आउँछ ?	मिथ्थे इजी बस	What time does bus arrive.
माफ गर्नुहोस् ।	मालेस	I am sorry
राम्रो गर्न कोसिस गर्छु	इन्साला आना सबइ जेन	I'will try better
मलाई नेपाल एम्बेसीमा लगिदिनुहोस् ।	ओडिड सफरा नेपालीमल्ला आना	Please take me to Nepal Embassy
मलाई दुःख परेको छ ।	आना फि मुस्किल	I am in trouble
कृपया प्रहरीलाई सूचना दिनोस् ।	लौ समात हालिना खबरआलै सोत	Please inform Police
यस्तो नगर्नोस् ।	लाई सबई सिछी	No, dont do this
यस्तो गर्न बन्द गर्नोस् मेरो चित्त दुख्छ ।	साक्कर सबइ सिद्धिदआना गल्ब आवर	Please stop it, it hurts
***अभिमुखीकरण तालिममा सिकाउँदा सहभागी स्वयंले भर्ने ।**		

हवाईजहाजमा लान नहुने सामानहरू

निषेधित सामानहरू

क्रम संख्या	विवरण	सामानहरू
१	प्रज्वलनशील घरायसी सामानहरू	सलाई, पेट्रोल, तेल, पेन्टस्
२	हतियार नभए पनि तिखा तथा कडा सामानहरू (जसले घोच्ने काममा प्रयोग आउन सक्छन) ।	– सियो – बोर्ड पिन – कैंची – रेजर, ब्लेड – सिरिन्जहरू
३	किचनका हतियारहरू घाउ बनाउने खालका तिखा खेल खेल्ने सामग्रीहरू ।	– खुकुरी – चक्कु आदि – ड्रिल – बक्सकटर – प्रयोग गर्ने चक्कु – आरा – पेचकस – रेन्ची

Mobile SMS बाट श्रम स्वीकृतिको जानकारी पाउने तरिका

वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्रदान भएको श्रम स्वीकृतिको जानकारी SMS बाट समेत प्राप्त गर्न सकिने व्यवस्था मिलाइएको छ। सोबाट वैदेशिक रोजगारबाट जाने वा गएका व्यक्तिले नेपाल सरकारबाट श्रम स्वीकृति लिए नलिएको, जान लागेको देश, काम, कम्पनीको बारेमा तत्काल जानकारी लिन सकिने छ।

जानकारी लिने तरिका

१ आफ्नो मोवाइलको SMS पठाउने ठाउँमा PP टाइप गरी एक Space दिई आफ्नो पासपोर्ट नम्बर टाइप गरी ३४००१ मा SMS पठाउने।

२ SMS पठाएको केही समयमा अभिलेखमा भएका व्यक्तिको देहाय बमोजिमको जानकारी सहितको SMS तपाईंको मोबाइलमा आउनेछ ।

पासपोर्ट नं ०६३२९७४६ को नमुना पाउन सकिने जानकारी

नाम	:- Man Bahadur Shrestha
पद	:- Blacksmith
पाउने तलब सुविधा	:-
काम गर्न जाने कम्पनीको नाम	:-
लाग्ने शुल्क	:-
काम गर्न जाने देश	:- Qatar
स्टिकर नं.	:- 002120642
निर्णय मिति	:- 2070–01–02
पठाउने कम्पनीको नाम	:-

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट

दैनिकी टिपोट