

सुरक्षित वैदेशिक  
रोजगारको निमित

# जानकारी पुस्तिका



# लामी यात्रा...

बुझेक मात्र

पाइला चाल्नुस्



# प्रकाशकीय

हाम्रा विभिन्न गाउँ, ठाउँहरूबाट वैदेशिक रोजगारका लागि दैनिक तूलो सङ्ख्यामा हाम्रा दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरू विदेशमा गइरहेको अवस्था छ । यसले कतिपय परिवारहरूलाई सहयोग पुऱ्याइरहेको र देशलाई पनि रेमिटेन्स भित्र्याएर केही सहयोग पुगिरहेको पनि छ तर कतिपय दाजुभाइ तथा दिदीबहिनी असुरक्षित रूपले वैदेशिक रोजगारमा जाँदा धेरै बाधा-अड्चन, दुःखहरू भेली, कोही मृत्यु, अड्गभड्ग लगायतको अवस्था छ । घरपरिवारहरूमा पनि विभिन्नसमस्याहरू आइपरेको स्थिति हामीले देख्दै आएका छौं । अपेक्षा गरिएको जस्तो बैदेशिक रोजगारीका क्रममा लाभ हुन नसकेका कारण धेरै परिवारहरूमा समस्या पनि देखिएको छ । देश निर्माणमा लाग्नुपर्ने युवाहरू विदेशमा मुख्यगरी अदक्ष कामदारका रूपमा कार्यरत रहेका छन् । यसै सत्यतथ्यलाई ध्यान दिँदै वैदेशिक रोजगारमा जाने युवा सबै सुरक्षित रूपले आफ्नो

गन्तव्यमा पुगी आफ्नो उज्ज्वल भविष्य निर्माण गर्न सकुन भनी यो जानकारी पुस्तिका यहाँहरू समक्ष प्रस्तुत गरेका छौं ।

यो पुस्तिका तयार गर्नलाई स्रोत सामग्रीहरू जुटाइ दिने तथा विषयगत सम्पादन गरी विशेष सहयोग पुऱ्याउनु हुने आप्रवासी कामदारको अधिकारकर्मी तथा अधिवक्ता विष्णु ब. खत्रीज्यूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन्छौं । यो जानकारी पुस्तिका तयार गर्न विभिन्न संघ/संस्थाहरूले यस अगाडि प्रकाशन गरेका स्रोत सामग्रीहरूलाई पनि सन्दर्भ स्रोतको स्थमा प्रयोग गरिएको छ ।

साथै यो पुस्तिका प्रकाशन गर्न आर्थिक सहयोग पुऱ्याउने संस्था कारितास जर्मनीलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

(वैदेशिक रोजगारमा जाने सबै नेपालीहरूको जानगारीको लागी सर्मपित)

कारितास नेपाल

---

यस पूर्तकमा प्रस्तुत सूचना तथा धारणाहरू लेखकका हुन, यसले कारितास नेपालको आधिकारिक धारणालाई प्रतिविम्बित गरेको मानिने छैन।

# वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित प्रमुख शब्दावलीहरू र तिनीहस्तको अर्थ



## धकेले तत्वहरू (Push Factor)

वैदेशिक रोजगारीका लागि आफ्नो देश छोड्न अभिप्रेरित वा बाध्य गराउने तत्वहरू, जस्तै : रोजगारीको कम अवसर, घरेलु हिसा, एजेन्टको लोभ लाग्दो सप्ना, ऋणको बोझ, बढ्दो खर्च, जातीय विभेद, घरपरिवारको दबाब आदि

## तान्ने तत्वहरू (Pull Factor)

वैदेशिक रोजगारीका लागि अरूको देशमा जान सम्बन्धित देशको विभिन्न कुराहरूले प्रेरित वा आकर्षित गर्ने तत्वहरू जस्तै : सहज रोजगारीको अवसर, कमाई धेरै हुनु देखासिकी, विदेशको रहनसहन वातावरण आदि



## मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार

विभिन्न उद्देश्यका लागि कुनै पनि नागरिकलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा ढाटेर, छलेर, भुक्याएर, गलत कागज बनाएर, फकाएर, गलत नियत र उद्देश्यका साथ लैजानु । वैदेशिक रोजगारीका नाममा यस प्रकारको मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार हुने गर्दछ ।

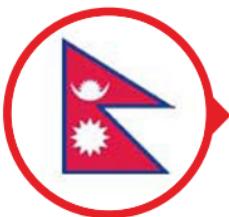


## बसाईसराई

विभिन्न उद्देश्य वा कारणले आफू बसेको ठाउँ छोडी अन्यत्र जानु वा बस्नु।

## बाध्यकारी बसाईसराई

कुनै खास समस्या वा कारण जस्तै प्रकोप, युद्ध, हिंसा जलवायु परिवर्तन, गरिबी आदिका कारण ठाउँ सरेर बस्नका लागि अर्को ठाउँ जानुपर्ने बाध्यकारी अवस्था हो। अहिलेको वैदेशिक रोजगारी पनि कतिपय अवस्थामा बाध्यकारी बनिसकेको छ ।



उत्पत्ति देश, गन्तव्य देश र ट्रान्जिट देश सम्बन्धित व्यक्तिको आफ्नो देश उत्पत्तिको देश हो । सम्बन्धित व्यक्ति विभिन्न उद्देश्यका लागि जाने वा जान चाहेको देश गन्तव्य देश हो । विदेश जाँदा प्लेन रोकिएर फेरी उडान हुने देश वा यात्राका क्रममा बाटोमा पर्ने देश नै ट्रान्जिट देश हो।



### वैदेशिक रोजगारी

आफ्नो देश छोडी अन्य कुनै देश वा मुलुकमा काम गर्न जानु ।

### पासपोर्ट/राहदानी

विदेश यात्राका लागि सम्बन्धित देशले आफ्नो नागरिकलाई दिने परिचय पत्र



### भिसा

कुनै देशमा जानको लागि सम्बन्धित देशबाट अन्य देशका नागरिकलाई दिएको अनुमति पत्र

### भिजिट भिसा

विदेश घुम्न जानका लागि सम्बन्धित देशले पर्यटकको रूपमा दिने अनुमति



### वर्किङ भिसा

वैदेशिक रोजगारको लागि जाने गन्तव्य मुलुकले काम गर्न दिएको अनुमति



## पेपर भिसा

विभिन्न देशहरूले भिसा पासपोर्टमा नलगाएर छुट्टै कागज (पेपर) मा दिन्छन, जसलाई पेपर भिसा भनिन्छ।

## फ्लाइट/फ्लेन

आफुले टिकट लिएको वा आफू उड्नेहवाई जहाज



## बोडिङ पास

एयरपोर्टमा पुगेपछि सुरक्षा जाँच पश्चात् सम्बन्धित एयरलाइन्सको काउन्टरमा गई पासपोर्ट र टिकट बुझाएपछि उपलब्ध हुने कार्ड जसमा उडान नम्बर, समय तालिका, गेट नं., आफू बस्ने सिटको नम्बर आदि कुराहरू उल्लेख गरिएको हुन्छ । यो बिना जहाजभित्र प्रवेश गर्न पाइँदैन । यात्राको ऋममा यसलाई सुरक्षित राख्नुपर्दछ।

## स्थानपावर/रिक्रुटमेन्ट

एजेन्सी/इजाजत पत्रवाला संस्था

वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने कामदारका लागि सहजीकरण गर्ने संस्था





## एजेन्ट

वैदेशिक रोजगारीका क्रममा इच्छुक कामदारलाई सम्बन्धित मेनपावरसम्म पुग्न सहजीकरण गर्ने, कानुनी रूपमा वैदेशिक रोजगार विभागबाट स्विकृति लिएर मात्र काम गर्ने व्यक्ति वा मध्यस्तकता

## गैरकानुनी एजेन्ट

वैदेशिक रोजगार विभागबाट अनुमती नलिइ गैरकानुनी रूपमा वैदेशिक रोजगारका लागि काम गर्ने वा कामदार पठाउने मध्यस्थकर्ता वा सहजकर्ता। नेपालमा धेरै यस्ता गैरकानुनी एजेन्टहरू छन्।



## फ्रि भिसा फ्रि टिकट

वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा कामदारले भिसार हवाई टिकटको खर्च व्यहोर्नु नपर्ने व्यवस्थार रोजगारदाताले नै व्यहोर्नुपर्ने व्यवस्था।

## अभिमुखीकरण

वैदेशिक रोजगारका क्रममा विदेश जानुपूर्व सम्बन्धित देशको विषयहरू जस्तै : कानून, भाषा, धर्म, काम जस्ता विषयवस्तुमा अनिवार्य रूपमा लिनुपर्ने तालिम।





## स्वास्थ्य जाँच

वैदेशिक रोजगारीमा जानु अधि कामदारले अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्ने शारीरिक स्वास्थ्य परिक्षण। यो परिक्षण पास भएमा मात्र वैदेशिक रोजगारीका लागि जान योग्य ठहरिन्छ।

## इन्सुरेन्स (बीमा)

वैदेशिक रोजगारीको क्रममा आउन सक्ने जोखिमहरूलाई सम्बोधन गर्न वैदेशिक रोजगारमा जानु अधि विदेश जाने कामदारले अनिवार्य रूपमा बिमा गर्नुपर्दछ। यसबाट वैदेशिक रोजगारीका क्रममा मृत्यु वा अङ्गभङ्ग भएमा सम्बन्धित कामदारको परिवारलाई आर्थिक सहायता प्राप्त हुन्छ।



## सम्झौता पत्र/करार

वैदेशिक रोजगारको लागि जाने कामदार र रोजगारदाताबीच हुने सम्झौता जसमा कामदारको काम, करार समय, पद, पाउने, सुविधा लगायत दुवै पक्षको जिम्मेवारी उल्लेखित गरिएको हुन्छ, जसलाई करारपत्र पनि भनिन्छ।



## श्रम स्वीकृति

विदेशमा काम गर्न जानको लागि नेपाल सरकार, वैदेशिक रोजगार विभागबाट दिने वा लिएको स्वीकृति।





## मनी ट्रान्सफर

विदेशबाट नेपालमा पैसा पठाउन र पाउन प्रयोग हुने सेवा, कार्यालय, केन्द्र

## विप्रेषण वा रेमिट्यान्स

विदेशबाट स्वेदशमा पठाइएको पैसालाई विप्रेषण भनिन्छ । जसलाई अड्ग्रेजीमा रेमिट्यान्स भनिन्छ ।



## थ्री डी काम

विदेश जाने व्यक्तिले गर्नुपर्ने फोहोर (Dirty), खतरनाक (Dangerous), र जोखिम (Difficult) युक्त कामलाई छोटकरीमा थ्री डी काम भनिन्छ । प्रायः वैदेशिक रोजगारीमा जो सीप नसिकी जान्छन, उनीहरूले यस प्रकारका कामहरू बाध्य भएर गर्नु पर्ने हुनसक्छ ।

## सेफ्टीबेल्ट

वैदेशिक रोजगामा जाने कामदारले आफुले काम गर्दा सम्बन्धित कामको प्रकृति अनुसार विशेषगरी जोखिमपूर्ण काम गर्नुपर्दा संभावित दूर्घटनाबाट जोगिन वा सुरक्षाका लागि लगाउने पेटी ।





## रन अवे

आफूले काम गरिरहेको कम्पनी वा रोजगारदाताकोबाट भागेर अन्यत्र जानु, वैदेशिक रोजगारीको ऋममा कम्पनी वा रोजगारदाता छाडेर भाग्नु हुँदैन यदि भागेको खण्डमा त्यस देशको कानुन अनुसार अवैधानिक भइन्छ।

## अलेखवद्ध कामदार

वैदेशिक रोजगारीमा जाने ऋममा आफूनो देशमा आवश्यक कानुनी प्रक्रिया पूरा नगरी गएका वा विभिन्न कारणवस गन्तव्य देशको प्रचलित कानुनी प्रावधान अवलम्बन नगरी बसिरहेका कामदार।



## कुट्टनीतिक नियोग

विदेशस्थित दूतावास, कन्सुलेन्ट, अफिस, महावाणिज्यदुतको कार्यालय लगायत नेपाल सरकारको प्रतिनिधित्व गर्ने निकायहरू।

## श्रम सहचारी

वैदेशिक रोजगारीमा रहेका कामदारहरूको श्रम सम्बन्धी समस्या तथा गुनासा सुन्ने दुतावासमा काम गर्ने सरकारी कर्मचारी जसलाई श्रम तथा रोजगारमन्त्रालयले नियुक्ति गर्ने गर्दछ।





## नेपाली डायस्पोरा

विदेशमा रहेका नेपालीहरूको सम्बन्धित देशमा रहेको समुह संगठन जसले एकले अर्कालाई सरसहयोग र साझेदारीको विकास गरेका हुन्छन् ।

## वित्तीय साक्षरता

आम्दानी र खर्चको लेखाजोखा, उचित व्यवस्थापन, बचत, लगानी, आम्दानीको उपयुक्त प्रयोग र आर्थिक व्यवस्थापनका बिषयमा विभिन्न बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले रेमिटेन्सम्बन्धिको ज्ञान लक्षित वर्गलाई दिइने शिक्षा।



वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ अनुसार वैदेशिक रोजगार भन्नाले कामदारले विदेशमा पाउने रोजगार सम्भनुपर्दछ।

यसैगरी “कामदार” भन्नाले वैदेशिक रोजगार पाउने नेपाली नागरिक सम्भनुपर्द भनी सो ऐनमा उल्लेख गरिएको छ। त्यसैले कुनै व्यक्ति आफ्नो देश छोडेर अन्य देशमा गई सो देशमा उसले पाउने वा पाएको रोजगार वा विदेशमा गएर गर्ने काम वैदेशिक रोजगार हो।

## वैदेशिक रोजगार



# सुरक्षित वैदेशिक रोजगार

विदेश जाँदा स्पष्ट कुरा बुझेर, सीप सिकेर, आवश्यक तयारी गरेर, कानुनी प्रक्रियामार्फत नेपालको विमानस्थल प्रयोग गरी, अभिलेखिकरण वा दर्ता भई र वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिई विदेश जानु सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी हो। वैदेशिक रोजगारको शिलशिलामा विदेश जाने साँचबनाएदेखि, निर्णय गर्ने अवस्था, तयारीको अवस्था र सुरक्षित साथ विदेशमा गई आफ्नो श्रम खर्चर आय-आर्जन गरी पुनः स्वदेशमा सुरक्षित फर्किएर पारिवारिक पुनर्मिलन वा समायोजन हुने अवस्थालाई सुरक्षित वैदेशिक रोजगार भनिन्छ । सुरक्षित वैदेशिक रोजगार हुनका निस्ति वैदेशिक रोजगारको हरेक चरण वा अवस्थामा आप्रवासी कामदारको अधिकार संरक्षण भएको हुनुपर्दछ ।

# वैदेशिक रोजगारमा नेपालीहरूको संख्या

नेपाल सरकार, वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांकअनुसार वि.सं २०५०/०५१ देखि २०७४ असार मसान्तसम्ममा ४७ लाख ७७ हजार ६ सय ३४ नेपालीले विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएका छन्। वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांकलाई विश्लेषण गर्दा हालसम्ममा आर्थिक वर्ष २०७०/७१ मा सबैभन्दा धेरै नेपाली श्रम स्वीकृति लिएर वैदेशिक रोजगारमा गएका छन्। यो संख्या अभिलेखीकृत वा दर्ता कानुनी प्रकृया पुरा गरी जानेहरूको मात्र हो। विभिन्न प्रकृयाबाट आधिकारिक रूपमा दर्ता नभएका कामदारहरू यसमा समावेश गरिएका छैन। साथै फर्किएर आएका कामदारहरूको संख्या यो जम्मा संख्यामा घटाइएको छैन। भारतमा काम गर्ने गएका कामदारहरूको संख्या यसमा समावेश गरिएको छैन।

आर्थिक वर्ष	वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरूको कुल संख्या
२०६३/६४	२ लाख ४ हजार ५ सय ३३
२०६४/६५	२ लाख ४९ हजार ५१
२०६५/६६	२ लाख ९९ हजार ९ सय ६५
२०६६/६७	२ लाख ९४ हजार ९४
२०६७/६८	३ लाख ५४ हजार ७ सय १६
२०६८/६९	३ लाख ८४ हजार ६ सय ६५
२०६९/७०	४ लाख ५३ हजार ५ सय ४३
२०७०/७१	५ लाख २७ हजार ८ सय १४
२०७१/७२	५ लाख १२ हजार ८ सय ८७
२०७२/७३	४ लाख १८ हजार ७ सय १३
२०७३/७४	३ लाख ९८ हजार ९ सय ७८

# नेपालमा वैदेशिक रोजगारीको सकारात्मक वा नकारात्मक पक्षहरू

वैदेशिक रोजगारी मार्फत नेपाली युवाहरूले विभिन्न देशहरूमा आयआर्जन गरी विप्रेषण (Remittance) नेपाल पठाएका छन् । वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरूले पैसासँगै सीप, अनुभव, प्रविधि आदी पनि ल्याएका छन् । विश्व बैंकको पछिल्लो तथ्यांक अनुसार विप्रेषणले नेपालको कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा २९.६ प्रतिशत भाग ओगटेको छ । नेपाल घरधुरी सर्वेक्षण अनुसार प्रत्यक्ष विप्रेषण प्राप्त गर्ने परिवारको संख्या करिब ५६ प्रतिशत छ । वैदेशिक रोजगारीबाट परिवारको बालबच्चाको शिक्षा तथा परिवारको दैनिकी चलनुका साथै जीवनयापनका अन्य आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा भएका छन् । यस्ता सकारात्मक पक्षसँगै वैदेशिक रोजगारीले वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदार, उनीहरूका परिवार, बालबालिका र बृद्ध आमा बाबु तथा समाजमा थुप्रै नकारात्मक असरहरू पनि पारेको अवस्था छ । यस्ता अवसरहरूलाई वैदेशिक रोजगारीका सामाजिक मूल्य (Social cost) भनिन्छ । उदाहरणको रूपमा बालबालिकाले अभिभावकको माया, स्नेह नपाउनु, बुढा अभिभावक घरमा एकलै हनु, पारिवारिक विखण्डन हुनु, जग्गा बाँझो रहनु, खेती र उत्पादन घट्नु, लाहुरे संस्कृति बढ्नु, विदेशबाट दैनिक लास नेपाल भित्रनु, अङ्गभङ्ग भई काम गर्न नसक्ने अवस्थामा फर्कनु, सम्बन्ध विच्छेदका घटनामा वृद्धि हुनु, विदेशमा कामदार हराउनु जस्ता विषय सामाजिक मूल्यभित्र पर्दछन् ।

## वैदेशिक रोजगारीमा सीपको महत्व

सीप भएमा विदेशमा सीप अनुसारको कामको अवसर पाइन्छ, काम गर्न सजिलो हुन्छ, सम्मान पाइन्छ साथै कसैले हेज्ञ सक्दैन, ठगिने सम्भावना कम हुन्छ, तलब र सेवा सुविधा राम्रो हुन्छ, भविष्यमा आइपर्ने जोखिम कम हुन्छ। (सीप सिकेर गई नेपाल फर्कि सकेपछि पनि नेपालमै राम्रो व्यवसाय वा जागिर गर्न सकिन्छ) विभिन्न स्रोतका अनुसार अहिले विदेश जानेमध्ये करिब ७५ प्रतिशतभन्दा सीप नभएका गएका छन्। जसलाई अदक्ष कामदार भनिन्छ।

# नेपाल सरकारबाट संस्थागत रूपमा बैदेशिक रोजगारका लागि खुल्ला गरिएका देशहरूको नामावली

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| १. यु.ए.झ.                    | २५. न्यूजिल्याण          |
| २. कतार                       | २६. वेलियम               |
| ३. साउदी अरब                  | २७. होली सि (भ्याटिङ्गन) |
| ४. कुवेत                      | २८. फ्रान्स              |
| ५. इराक<br>(हाल रोक लगाइएको)  | २९. इरान                 |
| ६. बहराईन                     | ३०. माल्टा               |
| ७. ओमान                       | ३१. चीन                  |
| ८. हड्डकङ्ग                   | ३२. क्यानाडा             |
| ९. मलेशिया                    | ३३. पानामा               |
| १०. सिंगापुर                  | ३४. रूस                  |
| ११. ब्रुनाई                   | ३५. डेनमार्क             |
| १२. गणतन्त्र                  | ३६. द्यूनिसिय            |
| १३. साइपान                    | ३७. जापान                |
| १४. कोसोभो                    | ३८. बुल्गारिया           |
| १५. लात्भिया                  | ३९. फिजी                 |
| १६. माल्दिव्स                 | ४०. श्रीलंका             |
| १७. दक्षिण अफ्रिका            | ४१. रोमानिया             |
| १८. इजरायल                    | ४२. इजिप्ट               |
| १९. मकाउ                      | ४३. अल्जेरिया            |
| २०. संयुक्तराज्य अमेरिका      | ४४. मोजाम्बिक            |
| २१. संयुक्त अधिराज्य (बेलायत) | ४५. जर्मनी               |
| २२. अफगानिस्तान               | ४६. स्पेन                |
| २३. साइप्रस                   | ४७. निकारागुवा           |
| २४. जोर्डन                    | ४८. अस्ट्रिया            |
|                               | ४९. बंगलादेश             |

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| ५०. भेनेजुएला      | ८०. स्लोभाक गणतन्त्र      |
| ५१. इटाली          | ८१. स्वीडेन               |
| ५२. अल्बानिया      | ८२. लक्जेर्म्बर्ग         |
| ५३. कोलम्बिया      | ८३. गायना                 |
| ५४. स्वीटजरल्याण्ड | ८४. थाईल्याण्ड            |
| ५५. नर्वे          | ८५. नाईजेरिया             |
| ५६. वोलिमिया       | ८६. अजरवैजान              |
| ५७. पौल्याण्ड      | ८७. इन्डोनेसिया           |
| ५८. फिनल्याण्ड     | ८८. लिविया                |
| ५९. इष्टोनिया      | ८९. सिरेल्स               |
| ६०. ग्रीस          | ९०. मंगोलिया              |
| ६१. तान्जानिया     | ९१. पेरु                  |
| ६२. युक्रेन        | ९२. स्लोभेनिया            |
| ६३. फिलिपिन्स      | ९३. हंगेरी                |
| ६४. मोरक्को        | ९४. ब्राजिल               |
| ६५. अर्मेनिया      | ९५. मेसोडोनिया            |
| ६६. अस्ट्रेलिया    | ९६. चिलि                  |
| ६७. क्यूबा         | ९७. पोर्तुगल              |
| ६८. कजाकस्तान      | ९८. कोएशिया               |
| ६९. म्यानमार       | ९९. अर्जेन्टिना           |
| ७०. क्याम्बोडिया   | १००. कोष्टारिका           |
| ७१. वेलारूस        | १०१. आयरल्याण्ड           |
| ७२. पाकिस्तान      | १०२. टर्की                |
| ७३. भियतनाम        | १०३. मोरीसस               |
| ७४. मोल्दोवा       | १०४. वोरिनिया हर्ज गोविना |
| ७५. नेदरल्याण्ड    | १०५. लेवनान               |
| ७६. केन्या         | १०६. आइसल्याण्ड           |
| ७७. चेक गणतन्त्र   | १०७. युगाण्डा             |
| ७८. लाओस           | १०८. कंगो                 |
| ७९. मेकिसिको       | १०९. उज्बेकिस्तान         |

# वैदेशिक रोजगारीका नाममा हुने मानव बेचबिखन

वैदेशिक रोजगारीका नाममा मानिसहरूको बेचबिखन तथा ओसार पसार सम्बन्धी अपराध पनि भइरहेको छ । कुनै पनि व्यक्तिलाई गलत प्रलोभनमा पार्ने, झुक्याएर, छक्काएर गलत मनसायले विदेश पठाउने, विभिन्न खालका गलत कागजात तयार गरेर पठाउने, भनेको भन्दा फरक देश, कम्पनी र काममा पठाउने जस्ता कृयाकलाप मानव बेचबिखन र ओसारपसार सम्बन्धी अपराधमा पर्दछ । कसैलाई पनि झुक्याएर, फरक कागजात बनाएर वा गलत प्रकृयाबाट विदेश पठाउन पाइँदैन । विदेशमा काम लगाइदिन्छु भन्दै विदेशीसँग विवाह, ट्रिस्ट भिसा, कलाकार वा अन्य यस्तै नाममा विदेश पठाउने काम पनि यस्तै अपराधमा पर्दछ । वैदेशिक रोजगार विभागबाट स्वीकृति नलिई कुनै पनि कामदारलाई विदेश पठाएको पाएमा त्यो पनि मानव बेचबिखमा पर्दछ । मेनपावरसँग मिलेर आफ्नो जिम्मेवारी राम्रोसँग पुरा नगर्ने गलत कागजातका आधारमा श्रम स्वीकृति दिने सरकारी कर्मचारीहरू पनि यस्ता अपराधमा सजायको भागीदार हुन सक्छन् ।

# विदेश जान चाहनेले के कस्ता कुराहरू विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ ?

- केही सीप सिकेर, आफूले गर्ने, गर्न सक्ने र जान्ने कामका वारेमा, पाउने तलवका वारेमा राम्ररी जानी बुझी मात्र जानु पर्दछ ।
- लाग्ने खर्च, प्राप्त हुने आम्दानीका वारेमा तुलनागरि लाभ हुने काममा मात्र जानु पर्दछ।
- घर परिवारसँग सल्लाह, परामर्श गरी सहमतिमा मात्र जानु पर्दछ ।
- बैदेशिक रोजगार विभागवाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र बैदेशिक रोजगारमा जानु पर्दछ ।
- बैदेशिक रोजगारमा जाँदा दुर्घटनामा परी मृत्यु वा अंगभंग हुन सक्छ । विमा गर्दा कामदारलाई र उस्को परिवारलाई आर्थिक सहयोग प्राप्त हुन्छ । विमा अनिवार्य गर्नुपर्दछ ।
- बैदेशिक रोजगारमा जाँदा विस्वासिलो र भरपर्दो मेनपावर कम्पनी मार्फत मात्र जानु पर्छ । व्यवसायिक वा Visit भिसामा जानु हुँदैन । जानी जानी गलत कागजात बनाई जानु हुँदैन ।
- विदेश जाने सोच बनाएपछि घर परिवारसँग सल्लाह गरि मानसिक रूपमा तयार हुनु पर्दछ ।
- बैदेशिक रोजगारमा जानका लागि पैसा बुझाएकोमा व्यहोरा खुलाई भरपाई लिनु पर्दछ । कति खर्च लाग्छ राम्ररी बुझनु पर्छ । कुनै एजेन्ट वा कम्पनीले भरपाई दिन आनाकानी गरेमा ठगिकै नियत भएको बुझ्नु पर्छ ।

- स्वदेशी विमानस्थलवाट मात्र जानु पर्दछ । अन्य छिमेकी देशको बाटो गरेर जानु हुँदैन । बेचिन वा ठगीमा पर्न सकिन्छ ।
- आफू जाने देशको भौगोलिक स्थिति, हावापानी रहन, सहन, धर्म, कानून, काम गर्न वातावरण आदि वारेमा सामान्य जानकारी लिनु पर्छ । यस्का लागि पूर्व प्रस्थान अभिमूखीकरण तालीम अनिवार्य रूपमा लिनु पर्दछ ।
- बैदेशिक रोजगारमा जाँदा आवश्यक सैवे कागजातहरूको एक एक प्रति आफू र परिवारको साथमा राख्नु पर्छ ।
- बैदेशिक रोजगारको क्रममा ठगिमा परे बैदेशिक रोजगार बिभागमा उजुरी गर्नु पर्दछ ।
- बैदेशिक रोजगार सम्बन्धी कुनै पनि सूचना जानकारीका वारेमा बुझ्नु परेमा बैदेशिक रोजगार बिभाग र बैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन वोर्डको सचिवालयको ठेगानामा सर्म्पर्क गरी बुझ्न सकिन्छ ।
- आम संचार माध्यमले प्रकाशन गरेको बैदेशिक रोजगारको सूचनार विज्ञापन सहि भए नभएको बुझ्नु पर्दछ । गलत विज्ञापन गरी पैसा उठाई ठगि गर्न सक्दछन ।
- सरकारले निषेध गरेको देशमा र काममा जानु हुदैन ।

# वैदेशिक रोजगारीमा जानु अगाडि ध्यान दिने र गर्नुपर्ने तयारीहरू

- विदेशमा जानुअघि राम्रोसँग पारिवारिक सरसल्लाह गर्नुपर्दछ। घर परिवारको कामको उचित व्यवस्थापन गरेर जानु पर्दछ। घरमा रहेका बालबच्चाको शिक्षादिक्षा तथा वृद्धवृद्धाको हेरविचारको उचित व्यवस्था मिलाउनु पर्छ। विवाह भएको भए श्रीमान श्रीमतीको आपसी सरसल्लाह र पारीवारिक योजना बनाउनु पर्दछ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा नेपालबाट सम्पूर्ण कानूनी प्रक्रिया पूरा गरेर मात्र जानु पर्दछ। धेरै कमाई हुन्छ वा छिटो जान पाइन्छ भनेर कसैले भनेको आधारमा वैदेशिक रोजगारीमा जान हुँदैन।
- आफु कुन देशमा जाने हो, कस्तो काम हुन्छ, के कस्तो सेवा सुविधा पाइन्छ आदि जस्ता विषयमा स्पष्ट बुझेर मात्र प्रक्रिया चाल्नु पर्दछ।
- विदेशमा काम गर्न जानको लागि १८ वर्ष पूरा भएको हुनुपर्दछ तरघरेलु कामदार निर्देशिका अनुसार घरेलु कामदारका रूपमा जाने महिला कामदारको हकमा भने २४ वर्ष उमेर तोकिएको छ।
- आफू जान लागेको देशको कानुन, धर्म, संस्कृतिलगायत्र प्रवासी कामदारहरूबाटे के-कस्ता नियमहरू रहेका छन्, त्यसको बारेमा राम्रो जानकारी लिनु पर्दछ।
- प्रमुख गन्तव्य देशहरूमा नेपालीले गर्ने अधिकांश कामहरू गाहो र

खतरापूर्ण हुने हुनाले त्यसै अनुरूप सीप सिकेर मानसिक तयारी गरेर मात्र जानु पर्दछ। काम गर्दा सँधै सुरक्षाको उपकरणहरू प्रयोग गरेर मात्र गर्नु पर्दछ।

- वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व अनिवार्य रूपमा सीप, तथा भाषा सिकि, स्वास्थ्य परीक्षण गरी, बीमा गरी, अभिमूखिकरण तालिम लिई, सम्झौता पत्रमा राम्ररी पढेर हस्ताक्षर गरी श्रम स्वीकृति लिएर मात्र जानु पर्दछ।
- नेपाल सरकारबाट इजाजत प्राप्त रिक्रुटिङ् एजेन्सी (मेनपावर कम्पनी) हस्ते मात्र वैदेशिक रोजगारमा कामदार पठाउन पाउँछन। इजाजत प्राप्त नगरेका मेनपावर वा प्रतिनिधि (एजेन्ट) मार्फत जानु गैरकानुनी हो। इजाजत प्राप्त बाहेक अरुबाट जाँदा ठगिने वा वेचविखनमा पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।
- आफू जान चाहेको मुलुकमा जानको लागि नेपाल सरकारले स्वीकृति दिएको छ वा छैन वैदेशिक रोजगार विभागको वेभसाईट हेरेर मात्र जानु पर्दछ।
- रिक्रुटिङ् एजेन्सी (मेनपावर कम्पनी)ले राष्ट्रिय पत्रिकामा सम्पूर्ण विवरण विज्ञापन गरेको छ वा छैन सोबारे जानकारी लिनुपर्दछ। वैदेशिक रोजगार विभागबाट अनिवार्य स्विकृति लिएको हुनुपर्दछ। यसबारे बुझ्नका लाई विज्ञापनमा उल्लेख भएको लट नम्बर बाट रुजु गर्न सकिन्छ वा वैदेशिक रोजगार विभागको वेवसाईट मार्फत पनि चेक गर्न सकिन्छ।
- स्वीकृति नलिएका एजेन्ट (लाइसेन्स नलिएका) मार्फत वैदेशिक

रोजगारमा जानु गैरकानुनी हो। यस्ता व्यक्तिबाट जाँदा जोखिममा पर्नका साथै तपाइँले कुनै पनि सेवा सुविधा नपाउन पनि सक्नुहुन्छ र विभिन्न शोषणमा पर्न सकिन्छ। गाँउघरमा भेटिने धेरै एजेन्टहरू यस्तै गैरकानुनी एजेन्ट हुन सक्छन्।

- विदेशीसँग विवाह गरेर विदेश जाँदा कैयैं नेपालीको लाख्याँ रूपैयाँ डुब्ने र निकै दुःख पाएको देखिएको छ। त्यसैले एजेन्टको फन्दामा परी कागजी विवाह गरी जाने कोशिश गर्नु बुद्धिमानी होइन। हिजो आज विशेषगरी मानव वेचविखनका रूपमा दलालहरूले यस्तो गलत विज्ञापन र नक्कली विवाह गराएर मानव वेचविखन तथा ओसार पसारको काम गरिरहेका छन्।
- नेपाल सरकारले द्वन्द्वग्रस्त र जोखिम भएका देशहरूमा रोजगारीका लागि जान बन्देज लगाएको हुन्छ। आफू विदेश जानु अगाडी सो देशका बारेमा बुझेर मात्र जानु पर्दछ। दलालले गलतश्रम स्वीकृति बनाएर वा नक्कली कागजात वनाएर पठाउन सक्छन। त्यस्ता गलत प्रत्रियाबाट आफुटाढै वस्तु पर्छ।
- वैदेशिक रोजगारमा जानुअधि रोजगारदाता संस्था (विदेशमा काम दिने कम्पनी) र इजाजतपत्रवाला (मैनपावर कम्पनी) सँग सम्झौता गर्नुका साथै रकम बुझाउँदा भर्पाइ वा रसिद अनिवार्य लिनुपर्छ अन्यथा ठगीमा पर्न सकिन्छ र ठगीमा परेमा कानुनी उपचार पाउन गाहो पर्छ।
- हाल नेपाल सरकारले खाडीका छ वटा देश जस्तै : साउदी अरेबिया, कतार बहराईन, कुबेत, ओमान, युएई र मलेसिया

गरी छ देशमा फ्रि भिषा फ्रि टिकटको व्यवस्था लागू गरेको छ। यस अन्तर्गत सो देशमा रोजगारीमा जानेले इजाजतपत्रवाला (मेनपावर कम्पनी) लाई बढीमा रु दश हजार नेपाली रूपैयामात्र बुझाउनु पर्दछ। यो भन्दा बढी मागेमा वा धेरै पैसा मागेर थोरै पैसा उल्लेख भएको रसीद दिएमा थाहा पाउनुहोस तपाईं ठगीमा परिसक्नु भएको छ।

- विदेशको बसाईमा कामदारको मृत्यु भएमा वैदेशिक रोजगार कल्याण कोषबाट रु. ३ लाख तथा बीमा कम्पनीबाट रु ७ लाख गरी जम्मा १०लाख मृतकका नजिकका हकवालाले प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डमा रहेको कल्याणकारी कोषमा रु.१००० बुझाउनु पर्दछ। यसरी कोषमा जम्मा भएको रकम वैदेशिक रोजगारमा गई कुनै कारणवश कुनै समस्या परेमा वा अप्यारो परेमा सहयोग लिन सकिन्छ। यसका साथै कामदारको मृत्यु भएमा, मृतकको परिवारलाई तीनलाख सम्बन्धित कामदारको परिवारलाई वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्डले उपलब्ध गराउँछ। उक्त रकमका लागि मृतकको परिवारले मृत्यु भएकोएक वर्षभित्रै बोर्डमा निवेदन दिनु पर्दछ। त्यस्तै कामदार कामकै सिलसिलामा दुर्घटनामा परी अङ्गभङ्ग भएको अवस्थामा वा कामकै कारण अस्वस्थ भई काम गर्न नसक्ने अवस्थामा स्वदेश फर्किएमा कल्याणकारी कोषबाट अङ्गभङ्गको प्रकृतिअनुसार आर्थिक सहायता प्राप्त गर्न सकिन्छ। वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डले विदेशमा मृत्यु भई लाश अलपत्र परेको अवस्थामा मृतककापरिवारले

सहयोगका लागि निवेदन गरेमा उक्त लाश स्वदेश ल्याउनसमेत सहयोग गर्ने गरेको छ।

- म्यानपावर कम्पनीले दिएका हरेक कागजपत्रहरू एक-एक प्रति फोटोकपी आफन्त वा परिवारलाई दिनुपर्दछ। ओरिजीनल आफूसँग सुरक्षितरूपले लिएर जानुपर्दछ। एकप्रति फोटोकपी सबै कागजात आफूसँग सुरक्षित राख्नु राम्रो हुन्छ। यसबाट कुनैपनि समयमा समस्या आएमा सम्बन्धित निकायबाट सहयोग पाउन सकिन्छ।

## वैदेशिक रोजगारीमा व्यक्तिगत रूपमा जाने प्रकृया

वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने व्यक्तिले सम्बन्धित गन्तव्य मुलुकमा रहेका रोजगारदातासँग विभिन्न माध्यमबाट सिधै सम्पर्क गरेर वा आफन्तको माध्यमबाट भिसा प्राप्त गर्न सक्दछन्। कतिपय मेनपावरले आफूले पठाएको कामदारको पछि जिम्मेवारी लिनुपर्दछ भनेर व्यक्तिगत रूपमा गएको भनेर कागजपत्र तयार गरी पठाउने गरेका अवस्था पनि छन्। त्यो व्यक्तिगतरूपमा गएको भन्न मिल्दैन र त्यसरी व्यक्तिगत रूपमा विदेश जानु पनि हुँदैन। मेनपावरले पठाएर व्यक्तिगत भनी कागजात तयार गरिएमा सिधा ठगी हो। मुख्यगरी व्यक्तिगतरूपमा विदेश जाने प्रकृयामा आफ्नै आफन्तले भिसा पठाएको अवस्था हुन्छ र हुनुपर्दछ। व्यक्तिगत रूपमा आफै वैदेशिक रोजगारीमा जान पुरा गर्नुपर्ने प्रकृयाहरू निम्न रहेको छ।

क) नेपालस्थित गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गएर भिसा पठाउने व्यक्ति र आफ्नो नाता प्रमाणित गर्नुपर्दछ। व्यक्तिगत भिसामा विदेश जाँदा एकाघरको परिवारको सदस्यले मात्र भिसा पठाएको हुनुपर्दछ। एकाघर भन्नाले— बाबु, आमा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी, छोरा, छोरी, श्रीमान् वा श्रीमतीलाई मात्र जनाउँछ। साथी वा अन्य इष्टमित्र भएमा पनि वैदेशिक रोजगारीमा बोलाउन सकिन्न। भिसा पठाए पनि श्रम स्वीकृति दिइँदैन।

- ख) सम्बन्धित देशको नेपाली नियोगमा आफन्त गई कम्पनीले उपलब्ध गराएको करारपत्र तथा भिसा पेपरको प्रमाणीकरण गर्नुपर्दछ।
- ग) नेपालमा गर्नुपर्ने प्रक्रियाहरू जस्तै : स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने, अभिमुखीकरण तालिम लिने, बिमा गर्ने, कल्याणकारी कोषमा पैसाजम्मा गर्ने आदि प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्दछ।
- घ) व्यक्तिगत स्थमा वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा श्रम स्वीकृति लिनका लागि वैदेशिक रोजगार विभागले तोकिएको फाराम भरी निम्न कागजातहरूको आवश्यकता पर्दछ।
- १) राहदानीको प्रतिलिपि
  - २) प्रवेशाङ्गा (भिसा) को प्रतिलिपि
  - ३) करार वा सम्झौतापत्रको प्रतिलिपि
  - ४) स्वास्थ्य परीक्षण गरेको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
  - ५) करार अवधिभरका लागि बिमा गरेको बिमालेखको प्रतिलिपि
  - ६) तालिम/अभिमुखीकरण प्रमाणपत्रको सक्कल प्रति
  - ७) माथि उल्लेखित नाता प्रमाणित
  - ८) अन्य उपलब्ध आवश्यक काजगातहरू

यी कागजादहरू तयार गरी वैदेशिक रोजगार विभागमा बुझाएपश्चात व्यक्तिगत रूपमा वैदेशिक रोजगारीमा जानका लागि श्रम स्वीकृति प्राप्त गर्न सकिन्छ।

# व्यक्तिगत रूपमा विदेश जान श्रम स्वीकृति प्राप्त गर्नका लागि अनलाईनबाटदरखास्त दिने तरिका

वैदेशिक रोजगारमा व्यक्तिगत रूपमा विदेश जानको लागिश्रम स्वीकृति प्राप्त गर्न वा गएर आएर फेरी जानका लागि पुनः श्रम स्वीकृति लिन वैदेशिक रोजगार विभागले अनलाईनबाट विवरण भर्ने व्यवस्था गरेको छ। अनलाईनबाट व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति वा पुनः : श्रम स्वीकृतिको आवदेन गर्नअघि अनलाईनबाट श्रम स्वीकृति माग गर्ने कामदारको आफूनो व्यक्तिगत इमेल ठेगाना (Email Address) बनाउने, तोकिएको साइजको डिजिटल फोटो वा पासपोर्ट साइजको फोटोको स्क्यान प्रति, राहदानीको व्यक्तिगत विवरण र फोटो भएको पेज तथा पेज ३१ र ३२ स्क्यान प्रति अघि नसकिएको भिसा (Valid Visa)को स्क्यान प्रति, यस अघि राहदानीमा लागेको पुरानो भिसा (Visa) भए सो राहदानी र भिसाको स्क्यान प्रति हाल श्रम स्वीकृति माग गरेको मुलुकमा यस अघि काम गर्ने प्रयोजनको लागि गएको भए राहदानीमा अध्यागमन कार्यालयले लगाएको आगमन (Arrival)/ गमन (Departure)भएको राहदानीको पानाको (छाप) स्क्यान प्रति, जीवन बिमा गर्ने तथा वैदेशीक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको कामदार कल्याणकारी कोषमा जम्मा गरेको रकमको रसिद यस अघि श्रम स्वीकृति पाएको भन्दा फरक रोजगारदाताकोमा काम गर्न जाने कामदारका लागि रोजगारदाताले उपलब्ध गराएको रोजगार प्रस्तावपत्र (Job Offer Letter) वा रोजगारदाता र कामदारबीच भएको रोजगार सम्झौतापत्र (Employment Contract)को स्क्यान प्रति रोजगारदाता मुलुकस्थित नेपाली कूटनीतिक नियोगको प्रमाणीकरण पत्र वा चेम्बर अफ कमर्सबाट प्रमाणित भएको कुनै पत्र भए सोको स्क्यान प्रति अन्य कुनै प्रमाण कागजात भए सोको स्क्यान प्रति तयार गरी पेश गर्नुपर्दछ ।

# संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) मा परिवारका आश्रितलाई ल्याउन आवश्यक पर्ने प्रकृया के छ ?

संयुक्त अरब इमिरेट्समा काम गर्नेरवसोवास गर्ने नेपाली नागरिकले आफूमा आश्रित परिवारका सदस्य (पती, पत्नी, बाबू आमा र छोरा छोरी मात्र) लाई आवासीय भीसा (Residence Visa), भ्रमण भीसा (Visit Visa) वा पर्यटक भीसा (Tourist Visa) मा यूएई. ल्याउन राजदूतावासको सिफारिस माग गर्दा निम्नबमोजिमका कागजातहरू संलग्न गरी निवेदन पेश गर्नुपर्दछ ।

- (१) निवेदकको राहदानी र भीसाका प्रतिलिपिहरू
- (२) यूएई. आउने निवेदकको आफन्तको राहदानी र भीसाका प्रतिलिपिहरू
- (३) निवेदकसँगको सम्बन्ध खुल्ने विवाह दर्तारनाता प्रमाणितरजन्म दर्तारनागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (यस्तो कागजात खास गरी पत्नी वा पतिलाई ल्याउनका लागि नेपालका सम्बन्धित निकायहरू र परराष्ट्र मन्त्रालयबाट समेत प्रमाणित गराई यस राजदूतावासबाट समेत प्रमाणित गराएको हुनुपर्नेछ ) । यस्ता कागजात अंग्रेजी भाषामा हुन आवश्यक छ ।

- (४) निवेदकले काम गर्ने कम्पनीको सेलरी सटिफिकेट (तलवमान दिरहाम चार हजार (४,०००.००) वा सो भन्दा माथि हुनुपर्ने)
- (५) घर भाडा संभौतापत्र (Tenancy Contract) को प्रतिलिपि थान १ (आफ्नो नाममा आवास सुविधा नभएको र कम्पनीको आवास सुविधामा वस्ने भएमा कम्पनीको No Objection पत्र आवश्यक पर्न साथै अरूले लिएको कोठामा साझेदारीमा वसेको भए टेनेन्सी कन्ट्रायाकको प्रतिलिपि संलग्न राखी सो ब्यहोरा निवेदनमा स्पष्ट उल्लेख गर्नु पर्नेछ)

नेपाली राजदूतावासको आगन्तुक कक्षर काउन्टरमा उपलब्ध तथा दुतावासको वेबसाइटको Download सेक्सनवाट पनि प्राप्त गर्न सकिने एक निवेदन फाराममा उल्लिखित कागजातहरू संलग्न राखी निवेदन दर्ता गराउनु पर्दछ ।

पर्यटकीय वा अन्य विभिन्न काम विशेषले भिजिट वा टुरिस्ट भीसामा संयुक्त अरब इमिरेट्सको भ्रमण गर्न चाहने नेपाली नागरिकहरूले आफू नेपाल अध्यागमनवाट त्यस्तर्फ उडान गर्ने पाउने कुराको पूर्ण प्रत्याभूति नभई यूएई को भीसा प्राप्त गर्ने, होटल बुक गर्ने र हवाई जहाजको टिकट खरिद गर्ने लगायतका कामहरू गर्नु हुदैन ।

# वैदेशिक रोजगारीमा संस्थागत रूपमा जाने तरिका

इजाजत प्राप्त वैदेशिक रोजगार व्यवसायी (स्थानपावर कम्पनी) मार्फत् वैदेशिक रोजगारीमा जाने प्रक्रियालाई संस्थागत प्रक्रिया भनिन्छ । यसरी जाँदा वैदेशिक रोजगारीका आवश्यक धैरै प्रक्रिया स्थानपावर कम्पनीले नै गरिदिन्छ । अभिमुखिकरण तालिम लिन, स्वास्थ्य परीक्षण गर्न विदेश जाने व्यक्ति नै उपस्थित हुनु पर्दछ । अन्य आवश्यक पर्ने कागजातहरू भने माथी उल्लेख गरिएकाहरू जस्तै १) राहदानीको प्रतिलिपि, २) प्रवेशाङ्गा (भिसा) को प्रतिलिपि, ३) करार वा सम्झौतापत्रको प्रतिलिपि, ४) स्वास्थ्य परीक्षण गरेको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, ५) करार अवधिभरका लागि बिमा गरेको बिमालेखको प्रतिलिपि, ६) तालिम/अभिमुखीकरण प्रमाणपत्रको सक्कल प्रति, ७) सीप चाहिने अवस्थामा सीप सिकेको प्रमाणपत्र आदी नै हुन ।

नेपालमा वैदेशिक रोजगारमा पठाउनका लागि नेपाल सरकारले करीब एक हजारभन्दा बढी स्थानपावर कम्पनीहरूलाई स्वीकृति दिएको छ । त्यसमध्ये केही कम्पनीका विभिन्न जिल्लामा शाखा कार्यालयहरू समेत रहेका छन् । कतिपय स्थानपावरले भने नेपाल सरकारको स्वीकृति नै नलिई विभिन्न जिल्लामा गैरकानुनी रूपमा स्थानपावरको शाखा खोलेका पनि छन् । नेपाल सरकारबाट स्वीकृति लिएका तथा नवीकरण गरेका स्थानपावर कम्पनी तथा तिनका शाखा कार्यालयहरू कुन कुन हुन भनेर नेपाल सरकार, वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइट [www.dofe.gov.np](http://www.dofe.gov.np)मा गएर थाहा पाउन सकिन्छ ।

# नेपाल सरकारले कुन कुन देशमा कसरी वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने गर्दछ ?

नेपाल सरकार वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ मा पनि वैदेशिक रोजगारमा पठाउन सक्ने भनी व्यवस्था गरिए अनुसार सम्बन्धित गन्तव्य मुलुकसँग दुईपक्षीय श्रम सम्झौता गरी दक्षिण कोरिया इपीएस तथा २०७३ देखि इजरायलमा कामदार पठाउन थालेको छ। यस प्रक्रियामा भाग लिनका लागि अनिवार्य स्पमा भाषा परीक्षा पास गरी निश्चित समयको तालिम समेत लिनुपर्दछ। कोरियाको रोजगारीसम्बन्धी थप जानकारीका लागि [www.epsnepal.gov.np](http://www.epsnepal.gov.np) मा हर्न सकिन्छ।

## वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिनका लागि चाहिने मुख्य कागजपत्रहरू

वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ को दफा १५ (२) बमोजिम पूर्व स्वीकृति प्राप्त गरी वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ को दफा १७ (१) बमोजिम छनौट भएका कामदारहरूको श्रम स्वीकृतिको लागि इजाजत पत्रवालाबाट देहाय बमोजिमका कागजातहरू संलग्न गरी रितपूर्वक निवेदन पेश हुन आएमा उक्त निवेदन दर्ता गरी ३ कार्यदिन भित्र स्वीकृति प्रदान गर्नुपर्दछ भन्ने व्यवस्था ऐनमा उल्लेख गरिएको छ । निवेदनका साथमा पेश गर्नुपर्ने कागजपत्रहरू :

- कामदारको पासपोर्ट, भिषाको प्रतिलिपि,
- अभियुक्तिकरण तालिमको प्रमाणपत्र
- स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्र
- सीपमुलक तालिम आवश्यक पर्ने भए सोको प्रमाणपत्र
- रोजगारदाता संस्था र कामदार बीच भएको करार
- विमा गरेको विमा कम्पनीको कागजात
- इजाजत पत्रवाला र कामदार बीच भएको करारनामा
- वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड अन्तर्गतको कल्याणकारी कोषमा

निर्धारण गरिएको (तिन वर्ष सम्म करार अवधि भएकाको लागि रु १५०० र तिन वर्षभन्दा माथि करार अवधि भएकाको लागि रु २५००) रकम तिरेको रसिद

- वैदेशिक रोजगारबाट नियमित विदामा आएका वा आकस्मीक विदामा आएको बेलामा आफ्नो श्रम अवधि अनिवार्य हेर्नुपर्दछ । यदि पासपोर्टको पछाडि श्रम स्वीकृतिको स्टीकरमा उल्लेख भएको मिति हेर्दा श्रमको अवधि ११ दिन भन्दा कम भएमा पुनः श्रम स्वीकृति लिनु पर्दछ अन्यथा त्रिभुवन अर्तराष्ट्रिय विमानस्थलबाट फर्कनुपर्ने हुन सक्दछ । यसको साथ साथै ११ दिन पछि हुने घटना/दुर्घटनामा कुनै पनि आर्थिक सहायता तथा सहयोग पाइँदैन । श्रम स्वीकृति भए नभएको वैदेशिक रोजगारको वेवसाईट वा एस.एम.एस मार्फत थाहा पाउन सकिन्छ ।

## वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व आफूसँग के कस्ता कागजात छ-छैन जाँच गर्नुपर्दछ

वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व निम्न कागजात छ वा छैन जाँच गरी सो कागजातको एकप्रति फोटोकपी गरी घर वा आफन्तलाई समेत छोड्नु पर्दछ ।

- स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
- आफू विदेश जान लागेको कामसँग सम्बन्धित सीप सिकेको भए तालिमको प्रमाणपत्र
- अभियुखीकरण तालिम र सोको प्रमाणपत्र
- बिमा गरेको प्रमाणपत्र र रसिद
- रोजगार करारपत्र (एग्रिमेन्ट)
- वैदेशिक रोजगार कल्याणकारीकोषमा रकम जम्मा गरेको रसिद
- स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
- वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएको स्टीकरको प्रतिलिपि
- पासपोर्टको प्रतिलिपि
- सम्बन्धित देशमा जानका लागि प्राप्त भिषाको प्रतिलिपि
- हवाई टिकट आदी

## एस.एम.एस. गर्ने तरिका

मोबाइलको एसएमएस (SMS) बक्समा गईएटा टाईप गरी एक Space (स्पेस) दिएर आफ्नो पासपोर्ट नं. टाईप गर्ने र ३४००९ मा SMS एसएमएस पठाउने । जसबाट श्रम स्वीकृति प्राप्त भएको खण्डमा पठाउने मेनपावरको नाम, कम्पनीको नाम, लाग्ने खर्च, श्रम स्वीकृति प्राप्त भएको मिति, लाग्ने खर्च आदिको विवरण प्राप्त गर्न सकिन्छ । यदि श्रम स्वीकृति प्राप्त नभएको अवस्थामा केही पनि विवरण आजँदैन ।

वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइट [www.dofe.gov.np](http://www.dofe.gov.np) मा गई वैदेशिक रोजगार विभागको नयाँ वेबसाइटको लिंकमा थिचेपछि पासपोर्ट नं. राख्ने ठाउँ देखिन्छ । पासपोर्ट नम्बर राखेर विवरण हेर्न सकिन्छ अथवा पासपोर्ट नम्बर दिइ वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी सूचना केन्द्र, वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड र वैदेशिक रोजगार विभागमा फोन गरेर पनि जान्न सकिन्छ ।

## श्रम स्वीकृति भए नभएको जाँच गर्ने तरिका

## वैदेशिक रोजगारीको नाउँमा हुने मानव बेचबिखनको जोखिम

शाब्दीक अर्थ हेर्दा वैदेशिक रोजगार र मानव बेचबिखन फरक फरक विषय हुन्। वैदेशिक रोजगार भन्नाले कुनै निश्चित अवधिका लागि कुनै निश्चित काममा तोकिएको तलब, सेवा सुविधा प्राप्त गर्ने गरी श्रम स्वीकृति लिई नेपालको बाटो हुँदै विदेश जाने प्रकृया हो, भने कुनै पनि व्यक्तिको ईच्छा विपरित वा भुक्याएर शोषण गर्ने उद्देश्यले कुनै पनि व्यक्तिलाई ललाईफकाई, भुक्याएर, जालसाजी गरेर, प्रलोभनमा पारेर वेश्यावृत्ति, यौन शोषण, जबर्जस्ती श्रममा लगाउने वा अन्य यस्तै कामका लागि एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ वा एक देशबाट अर्को देशमा लैजानु मानव ओसारपसार तथा मानव बेचविखन अन्तर्गत पर्दछ। आजभोली वैदेशीक रोजगारीको नाउँमा मानव ओसारपसारका घटनाहरूबृद्धि भईरहेका छन्। त्यसैले वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि मानव बेचविखनमा परिन्छ कि भनि विशेष ध्यान दिन जरूरी छ। आफू जाने देश, आफूले गर्ने कामप्राप्त हुने सेवा सुविधा (तलब) जस्ता विषयहरूको एकिन गरी मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जानु उत्तमहुन्छ।

## श्रम स्वीकृत लिएर वैदेशिक रोजगारमा गई घरमा बिदामा आई फेरी जानुपर्दा श्रम स्वीकृति नवीकरण वा पुनः श्रम स्वीकृति माग गर्ने तरिका

Step 1 : username/password प्राप्त गर्ने तरिका <https://feims.dofe.gov.np> खोल्नुहोस्। Renew र Re-Entry Registration (Old) मा Click गर्नुहोस्। Passport Number Boxमा यस अधि श्रम स्वीकृति पाएको आफ्नो Passport Numberप्रविष्ट गर्नुहोस्।

यस अधि श्रम स्वीकृति पाएको भए नाम र Passport Number सहितको विवरण देखा पर्नेछ। तपाईंको विवरण सही भएमा सो विवरणको देब्रेतर्फ रहेको Radio-Buttonमा Click गर्नुहोस्। E-mail Address लेखिएको Box मा आफ्नो सही E-mail Address प्रविष्ट गरी Create User मा Click गर्नुहोस्। तपाइले प्रविष्ट गरेको E-mail Addressमा वैदेशिक रोजगार विभागबाट स्वचालित रूपमा Username र Password प्राप्त हुनेछ। यसरी प्राप्त भएको User Name र Password प्रयोग गरेर [feims.dofe.gov.np](https://feims.dofe.gov.np) मार्फत Internetसुविधा भएको जुनसुकै स्थानबाट श्रम स्वीकृतिको लागि आवेदन गर्न सकिनेछ।

तपाईंलाई वैदेशिक रोजगार विभागले उपलब्ध गराएको Username/ Password सुरक्षित र गोप्य राख्नुहोला।

Step – 2 : श्रम स्वीकृतिका लागि कामदारको विवरणको अद्यावधिक गर्ने

तरिका : क) व्यक्तिगत विवरण प्रविष्ट / अद्यावधिक गर्ने : <https://feims.dofe.gov.np>खोल्नुहोस् ।

Step - 1 अनुसार तपाईंको e-mailमा प्राप्त भएको username/ password प्रयोग गरी Signing Buttong मा Click गरेपछि तपाईंको व्यक्तिगत विवरणसहितको एचय भि एबनभखुल्नेछ।

Pro le Pageमा रहेको तपाईंको व्यक्तिगत विवरण अद्यावधिक गर्नुपर्ने भएमा Pro le Menuमा Click गरेपछि देखा पर्ने Edit Buttonमा Click गरेर आफ्नो सम्पूर्ण विवरण अद्यावधिक गर्न सक्नुहुनेछ।

Pro le Pageको \* चिन्ह भएका \*field हरू अनिवार्य रूपमा भर्नुपर्नेछ। यसअघि पुरानो Passportबाट श्रम स्वीकृति पाएको तर अहिले नयाँ Passportबाट श्रम स्वीकृति लिनुपर्ने भएमा New Passport Infoमा गएर नयाँ Passport Numberको विवरण भरेर सो Passportको पेन नं. 2, 3 र 31 को Scanned Copy अनिवार्य रूपमा Upload/L Submit Button मा Click गरेर आफ्नो विवरण Save गर्नुपर्नेछ ।

ख) श्रम स्वीकृति नवीकरण (Renew) पुनः श्रम स्वीकृति (Re-Entry)लागि कामदारको कामको विवरण (Work Details)प्रविष्ट गर्ने :

Re-entry Menus] Individual Re-entry Sub Menuमा Click गरेपछि तपाईंको यस अधिको ध्यचप Detail देखिनेछ । श्रम स्वीकृति नवीकरण वा पुनः श्रम स्वीकृतिका लागि आवेदन गर्ने आफ्नो Work Details राख्नका लागि Add New Buttonको Click गर्नुहोस् । आफ्नो कामसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण विवरणहरू जस्तै : Company, Skill, Salary nufotका विवरण

शुद्धसँग भर्नुपर्नेछ । Required Document Buttonमा Click गरी तोकिएका कागजातको Scanned Copy Uploadगर्नुहोला । \* चिन्ह लगाइएका Documentको Scanned Copy अनिवार्य रूपमा Upload गर्नुपर्नेछ । यसरी सम्पूर्ण विवरण प्रविष्ट गरेपछि Submint Buttonमा Click गरेपछि तपाईंको WorkDetails Systemमा Save हुनेछ । कामदारको Work Details Save भएपछि श्रम स्वीकृतिको लागि आवश्यक पर्ने वैदेशिक रोजगार (स्यादी) जीवन बीमा गरी कल्याणकारी कोषको रकम बैंक दाखिला गरेपछि श्रम स्वीकृतिको लागि सक्कल राहदानी र प्रवेशाज्ञा सहितका कागजात लिएर व्यक्ति स्वयं कार्यालयमा जनुपर्नेछ ।

ग) श्रम स्वीकृति नविरण / पुनः श्रम स्वीकृति लागि Onlineबाट Request पठाउने तरिका :

feims.dofe.gov.npdf cfkm\gf]Username र Password प्रयोग गरी Loginu/L Re-Entry Menu को Re-Entry Requestमा Click गर्नुहोस् । तपाईंको आफ्नो नामको दाँयातर्फ रहेको Action Button मा Click गरी Requestमा Click गरेपछि तपाईंको आवेदन विभागमा पेस हुनेछ । यसपछि श्रम स्वीकृतिको लागि राहदानी र प्रवेशाज्ञासहितका आफ्नो सक्कल कागजात लिएर वैदेशिक रोजगार विभाग काठमाडौं कार्यालय जानुहोला ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारले जहाज चढ़नु अघि, जहाजमा रहँदा र ओर्लिसकेपछि अपनाउनुपर्ने प्रक्रियाहरू के कस्ता छन् ?

- जहाजमा सामान्यतया २० किलो मात्र सामान लैजान पाइन्छ । कुनै कुनै जहाजहरूमा र आफूले काटेको टिकट अनुसार कहिलेकाही आफूले लैजान पाउने सामानको तौल फरक हुन सक्ने भएकाले राम्रोसँग बुझनुपर्दछ । त्योभन्दा बढी सामान भएमा अतिरिक्त रकम तिर्नुपर्दछ ।
- आफ्नो सामानमा चिनिने गरी नाम लेख्नुपर्छ र सामान चेक गरिसकेपछि नम्बर लेखिएको एउटा स्टिकर दिइनेछ, सो स्टिकर राख्नुपर्नेछ जुन स्टिकर आफ्नो लगेज अर्थात् सामान पहिचान गर्न काम लाग्नेछ ।
- जहाज चढनको लागि बोर्डिङ पास लिने र अध्यागनममा भर्नुपर्ने कागजातहरू भर्नु पर्दछ ।
- जहाजमा आफ्नो बोर्डिङ पासमा उल्लेख भएको नम्बरको सिटमा बस्नु पर्दछ । सिटमा बस्दा सिट बेल्ट (सिटसँगै जोडिएको कम्मरमा बाँध्ने पेटी) बाँध्नु पर्दछ ।
- जहाजमा समय-समयमा आफू बसेकै ठाउँमा खाने पिउने कुराहरू जहाजकै परिचारिकाहरूले लिएर आउँछन् । तपाईंलाई इच्छा लागेको खानेकुरा मागि खानसक्नुहोनेछ तर खान पाइयो भन्दैमा मादक पदार्थ (बियर, वाइन, हिवस्की) धेरै खानु हुँदैन । खानाको

पैसा लाग्दैन । यदि तपाईंले टिकट सस्तो खालको हो भने खाना समावेश नगरेको पनि हुनसक्छ, त्यसैले खानाको पैसा तिर्नु पर्दछ कि पर्दैन यकिन गर्नुपर्दछ ।

- जहाजमा अनावश्यक वा जथाभावी हिँड्डुल र हल्ला गर्नुहुँदैन ।
- जहाजबाट ओर्लिसकेपछि गन्तव्य देशको इमिग्रेसन (अध्यागमन) विभागमा पुगिनेछ र त्यहाँ एउटा कार्ड भर्नुपर्नेछ । इमिग्रेसनलाई आफूले भरेको कार्ड र राहदानी दिनुहोस् । उनीहरूले मागे भने अन्य कागज पत्र पनि देखाउनु पर्दछ ।
- तपाईंको राहदानीमा छाप लगाएर फिर्ता दिएपछि अगाडि बढ्ने र सामान आउने ठाउँ पत्ता लगाई त्यहाँबाट आफ्नो सामान चिनेर लिने ।
- भन्सार तिर्नुपर्ने सामान छ भने रातो चिन्ह भएको लाइनमा र भन्सार तिनुपर्ने छैन भने हरियो चिन्ह भएको लाइनबाट बाहिर निस्कनुपर्दछ ।
- यदि रोजगारदाता / कम्पनीका प्रतिनिधि लिन आएको छ भने सोधपुछ गरेर मात्र जानुपर्दछ । कोही पनि आएको छैन भने आफू जानुपर्ने ठाउँको ठेगाना देखाई ट्याक्सी, बस वा रेलबाट सम्बन्धित ठाउँमा जान सकिन्छ । जानुपूर्व फोन गर्नु पर्दछ ।
- आफ्नो राहदानी आफैसँग सुरक्षित राख्नुहोस् । कम्पनीलाई दिनुपर्ने भएमा आफूसँग एकप्रति फोटो कपी गरी राख्नुहोस् । त्यस्तो फोटोकपी तपाईंले नेपालमै गरेर लाँदा राम्रो हुन्छ ।

- नगरेको पनि हुनसकछ, त्यसैले खानाको पैसा तिर्नु पर्दछ कि पर्देन यकिन गर्नुपर्दछ ।
- जहाजमा अनावश्यक वा जथाभावी हिँडबुल र हल्ला गर्नुहुँदैन ।
- जहाजबाट ओर्लिसकेपछि गन्तव्य देशको इमिग्रेसन (अध्यागमन) विभागमा पुगिनेछ र त्यहाँ एउटा कार्ड भर्नुपर्नेछ । इमिग्रेसनलाई आफूले भरेको कार्ड र राहदानी दिनुहोस् । उनीहरूले मागे भने अन्य कागज पत्र पनि देखाउनु पर्दछ ।
- तपाइँको राहदानीमा छाप लगाएर फिर्ता दिएपछि अगाडि बढ्ने र सामान आउने ठाउँ पत्ता लगाई त्यहाँबाट आफ्नो सामान चिनेर लिने ।
- भन्सार तिर्नुपर्ने सामान छ भने रातो चिन्ह भएको लाइनमा र भन्सार तिनुपर्ने छैन भने हरियो चिन्ह भएको लाइनबाट बाहिर निस्कनु पर्दछ ।
- यदि रोजगारदाता / कम्पनीका प्रतिनिधि लिन आएको छ भने सोधपुछ गरेर मात्र जानुपर्दछ । कोही पनि आएको छैन भने आफू जानुपर्ने ठाउँको ठेगाना देखाई ट्याक्सी, बस वा रेलबाट सम्बन्धित ठाउँमा जान सकिन्छ । जानुपूर्व सम्बन्धित कम्पनीको आधिकारीक व्यक्तिलाई फोन गरी जान सकिन्छ ।
- आफ्नो राहदानी आफैसँग सुरक्षित राख्नुहोस् । कम्पनीलाई दिनुपर्ने भएमा आफूसँग एकप्रति फोटो कपी गरी राख्नुहोस् । त्यस्तो फोटोकपी तपाइँले नेपालमै गरेर लाँदा राम्रो हुन्छ ।

## विदेश जाँदा कस्ता किसिमका सामानहरू साथमा लैजान निषेध गरिएका हुन्छन् ?

वैदेशिक रोजगारको यात्राको क्रममा निम्न सामानहरू निषेधित गरिएकाले आफ्नो साथमा लिएर यात्रा गर्नु हुँदैन ।

हात हतियार (खुकुरी, चक्कु, बन्दुक) सलाई, लाइटर, खैनी, गुट्खा प्रज्ज्वलनशील पदार्थ (तेल, एसिड) तरल पदार्थ, लागू औषध (भाब तथा भाबको अचार/भाँगो, मर्चा, रक्सी, जाँड, गाँजा, चरेस, अफिम, हेरोइन आदी) औषधि (चिकित्सकको सिफारिस बिनाको) लेबल नलगाइएका खाद्य पदार्थ आदी । यसका साथै केही सामानहरू देशगत रूपमा लैजान पाउने वा नपाउने भनी व्यवस्था गरिएको हुन्छ । त्यसैले आफू जाने देशमा लैजान पाउने सामानहरूको विषयमा जानकारी लिएर मात्र लैजान सकिन्छ । यदि यस्ता निषेधित सामानहरू यात्राका क्रममा भेटिएमा सम्बन्धित देशको कानुन अनुसार मृत्युदण्डसम्मको सजाय हुन सक्दछ ।

# अरवी देशहरूमा के कस्ता सामानहरू लैजानु हुदैन ?

अरवी मुलुकहरूमा भ्रमण वा रोजगारीको लागि आउने सबै विदेशी नागरिकहरूले आफ्नो साथमा केहि बस्तु ल्याउन पाउँदैनन् । कुनै पनि प्रकारको लागू औषधिको कारोबार गर्नेहरूलाई कडा सजाय हुनसक्ने कानूनी व्यवस्था रहेको छ । तर केही नेपालीहरूले अज्ञानतावस निजी प्रयोगका लागि विभिन्न प्रकारका निषेधित वस्तुहरू र स्थानीय स्तरमा मात्र उत्पादन र विक्री वितरण हुने गरेका औषधि वा अन्य सामान साथमा ल्याएको कारण लामो समयसम्म छानविनको दायरामा रहनु परेको र थुना वा कैद सजाय समेत भोग्नु परेको अवस्था छ । यहाँ त्यस्ता केही लैजान नहुने सामानहरूको सुची दिइएकोछ ।

- कुनै पनि प्रकारको लागू वा नशालू औषधि वा मनोद्वीपक पदार्थ (Psychotropic Substances)
- गांजा, भाड, धतुरो र यी वस्तु मिसाएर वनेको कुनै परिकार वा अचार।पान, पान पराग र खैनी।
- नशालू वा भृम्पार्न वा लट्याउने खालका एलोपेथिक वा रसायनिक औषधिहरू (Sedative Medicines) धेरै परिमाणमा अन्य औषधिहरू।
- शिलाजित वा स्थानीय स्तरमा उत्पादित एवं प्रशोधित रड वा

आकार प्रकारबाट के हो भनी भंसार निरीक्षकले चिन्न नसक्ने औषधिहरू।

- अशिल्ल (नग्न तथा अर्धनग्न) तस्विर भएका किताव, पत्रपत्रिका, सिडि लगायतका वस्तुहरू र पूर्व अनुमति विना अशिल्ल नभए तापनि ठूलो संख्यामा सिडिरडिभिडिहरू, आदि ।
- मर्चा, जांड, रक्सी, वियर तथा अन्य घरेलु मदिराजन्य उत्पादनहरू ।
- सामानको नाम, उत्पादन गर्ने कम्पनीको नाम, संमिश्रमण (कम्पोजिशन), उत्पादन मिति, म्याद भुक्तान हुने मिति नजनिएको र व्यवस्थित रूपमा प्याकिङ्ग नगरिएका अन्य कुनै पनि शंकास्पद जस्तो देखिने खाद्य पदार्थहरू वा आयुर्वेदिक लगायतका औषधिहरू । आफूले नित्य रूपमा खानुपर्ने औषधि साथमा लिएर भ्रमणमा आउँदा बुझिने गरी लेखिएको डाक्टरको प्रेस्क्रिप्सन अनिवार्य रूपमा साथमा हुनुपर्दछ ।

## वैदेशिक रोजगारमा रहँदा ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

- विदेशमा पुगेपछि सम्बन्धित कम्पनीले ३ महिना भित्र स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछ । त्यसैले उक्त प्रक्रियामा सामेल हुने । प्रकृया अगाडि नबढाएको खण्डमा चनाखो भई आफै सोधपुछ गर्ने ।
- करारपत्रमा हस्ताक्षर गर्नुभन्दा पहिला नेपालमा गरिएको सम्झौता अनुस्म्रय छ या छैन जाँच गर्ने ।
- काम, तलब लगायत फरक परेमा सम्बन्धित देशमा रहेको नेपाली दूतावासमा सम्पर्क गरी मद्दत मार्गे आफूलाई पठाउने मेनपावरलाई सम्पर्क गर्न साथै आफ्ना आफन्तलाई पनि सो बारे जानकारी गराउने ।
- लगनशील भएर काम गर्ने तथा कामप्रति उत्तरदायी हुने ।
- सकेसम्म खर्च कम गरी बचत गर्ने । सोही अनुसार गर्न परिवारलाई पनि सल्लाह दिने ।
- आफुले पठाएको पैसाको उत्पादनमुलक काममा लगाउन परिवारसँग सरसल्लाह गर्ने । परिवारका सदस्यहरूसँग निरन्तर सम्पर्कमा रहने तथा आफ्ना योजनाहरूको बारेमा परिवारसँग छलफल गर्ने ।
- पासपोर्ट, भिसा, सम्झौतापत्र सक्कल र नक्कल सुरक्षित साथ आफैसँग राख्ने ।
- कम्पनीको नियमपालन, अनुशासन, इमान्दारिता, जिम्मेवारी बहन,

लगनशीलता र मीठो वचन बोल्ने र सहकर्मीहरूसँग लडाइँ, भई-भगडा गर्न हुँदैन ।

- आफूले पाउनुपर्न तलब सम्पौता गरेअनुसार पाउनुपर्दछ । यदि पाइएन भने तपाइँ आफै कुरा उठाउनुहोस्, कुराको सुनुवाइ भएन भने रोजगारदाता संस्था वा तपाइँको इजाजतवाला कम्पनीको शाखा कार्यालयलाई खबर गर्नुपर्दछ ।
- समय समयमा राजदूतावास, नेपालीहरूको संगठनमा र स्वदेशमा समेत सम्पर्क गर्ने आफ्नो अवस्था बताउने ।
- कम्पनीबाट बाहिर निस्कँदा (परिचय-पत्र) (कम्पनीको परिचय-पत्र) अनिवार्य स्पमा साथमा लिएर हिँड्नु पर्दछ नत्र प्रहरीले समात्न सक्छ ।
- पासपोर्ट र भिसाको म्यादबारे सचेत रहनुपर्दछ ।
- आफू गएको देशको कानुन, ट्राफिक नियमहरूको पूर्ण पालना गर्ने ।
- कम्पनीको काम गर्दा बढो होसियार भएर काम गर्नुपर्दछ, मेसिन बिग्रिएको अवस्थामा तुरुन्त खबर गर्नुपर्दछ, अवस्था राम्रो नभएको मेसिनमा काम गर्दा दुर्घटना हुने सम्भावना अत्यधिक रहन्छ ।
- कम्पनी फेर्ने, करार अवधी भन्दा बढी समय बसेमा अवैधानिक भइन्छ, त्यसैले अवैधानिक तरिकाले बस्ने कोशिस गर्नुहुँदैन । त्यसो गरेमा अनेकौं समस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- बेलाबेलामा परिवारसँग फोन सम्पर्क गर्नुपर्दछ सम्पर्क अभावमा दुवैतर्फ नै नैराश्यकता र चिन्ताको वातावरण छाउँछ ।

- विदेश पुरेको दुई/तीन महिनासम्म घरको यादले सताउने हुँदा घरको याद आएको समयमा आफूलाई काममा व्यस्त राख्ने, पत्र-पत्रिका पढ्ने, साथीभाइसँग घुमफिर गरेर घरको यादलाई कम गर्ने कोशिश गर्नुपर्दछ ।
- तलब नदिने, कुटपिट गर्ने, ओभरटाइमको पैसा नदिने, बिदाको दिनमा जबरजस्ती काममा लगाउने गरेमा दूतावास, कूटनीतिक नियोग, वैदेशिक रोजगार विभाग वा अन्य साहयोगीसँग संस्थाहरूलाई खबर गर्नुपर्दछ ।
- गन्तव्य मुलुकका दलालसँग होशियार हुनुहोस
- व्यक्तिगत सुरक्षामा ख्याल गर्नुपर्दछ ।
- सम्बन्धित देशको कानुन तथा धार्मिक सांस्कृतिक मूल्य मान्यता पालना गर्नुपर्दछ ।
- आफ्नो देशको दुतावास, सहयोगी संस्था, आदीको सम्पर्क विवरण साथमा राख्नु पर्दछ ।
- अनावश्यक सम्बन्ध कायम नगर्नुहोस । सम्पर्क राख्नुअघि सम्बन्धित व्यक्ति कस्तो हो पत्ता लगाउनु पर्दछ ।
- आफूले कमाएको पैसा बैंकिङ च्यानलमार्फत मात्र सुरक्षित घरमा पठाउने । हुन्डी जस्ता बाटोबाट पैसा नपठाउने ।

## खाडी मुलुकमा विदेशी कामदारले गर्न नहुने कुराहस्के के छन् ?

- कुनैपनि विदेशी कामदारले राजनीतिक गतिविधि र स्वीकृति नदिइएका ट्रेड युनियनहरूमा आबद्ध हुनुहुँदैन ।
- विदेशी पुरुष कामदारलाई अरबियन महिलासँग बिहे गर्न रोक लगाइएको छ ।
- विदेशी कामदारले नियमको उल्लङ्घन गरेको वा कुनै आर्थिक हिनामिना गरेको प्रमाणित भएमा त्यहाँको इस्लामिक कानुनको भागिदार बन्नु पर्ने र आफै खर्चमा स्वदेश फिर्ता हुनुपर्दछ ।
- अरबियन मुलुकमा खजुरको रुखलाई धार्मिक मान्यता दिइएको हुन्छ, त्यसकारण खजुरको पात चुँड्ने गर्नुहुँदैन ।
- विदेशी कामदारले त्यस देशको सार्वभौमसत्तामा आँच आउने काम र धार्मिक क्षेत्रमा हस्तक्षेप गर्नुहुँदैन ।
- हातहतियार तथा लागु पदार्थसम्बन्धी काममा संलग्न हुनुहुँदैन । लागु पदार्थको कारोबार गर्ने व्यक्तिलाई मृत्युदण्ड सम्मको सजाय हुन्छ ।
- कुनै पनि विदेशी कामदार मुस्लिम नभएमा मस्जिद तथा प्रार्थना गर्ने अन्य स्थानमा प्रवेश गर्नुहुँदैन । साथै प्रार्थना गरीरहेको अवस्थामा कोट्याउनु हुँदैन । कुनै पनि विदेशी कामदारले अरबियन बासिन्दाको

पहिरनको बारेमा राम्रो नराम्रो भनेर टिकाटिप्पणी गर्नुहुँदैन ।

- शरीर राम्रोसँग छोपिने कपडा लगाउने गर्नुपर्दछ र अंग प्रदर्शन गर्ने काम गर्नुहुँदैन ।
- रामदान पर्वमा मुस्लिमहरू १ महिनासम्म ब्रत बस्ने भएकाले सार्वजनिक स्थलमा खानपिन गर्नुहुँदैन ।
- मुस्लिमहरूले प्रार्थना गर्ने समयमा उनीहरूसँग भेटघाट गर्ने, उनीहरूले प्रार्थना गर्ने चटाई वा गुन्द्रीमा टेक्ने र अगाडिबाट हिँड्डुल गर्ने कार्य गर्नुहुँदैन ।
- कुनै पनि हिन्दू देवी-देवताको मूर्ति उपहारको स्पमा दिनु हुँदैन ।
- कुनै पनि व्यक्तिलाई एकोहोरो हेरिरहनु हुँदैन ।
- रक्सी तथा सुँगुरको मासु प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- होहल्ला बढी गर्नु हुँदैन ।

## कतारमा बस्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के कस्ता छन् ?

कतारको श्रम सम्भौता दुई वर्षको हुन्छ । त्यसमा हस्ताक्षर गर्दा ध्यान दिनु पर्दछ ।

कतिपय कम्पनी र रोजगारदाताले खाली कागजमा हस्ताक्षर गराउन खोज्दछन् । त्यस्तो खाली कागजमा हस्ताक्षर गर्नु हुन्न । जवर्जस्ती गर्न खोजिएमा नडराई आफ्नो दुतावासमा जानु पर्दछ वा प्रहरीलाई खवर गर्नु पर्दछ । कतारमा नेपाली दुतावास छ । त्यहाँको स्थानिय मानव अधिकार आयोगले नेपाली कामदारको मुद्दाहरू नेपाली भाषामा समेत सुन्ने व्यवस्था मिलाएकोछ ।

कतारमा सडकहरू निकै फराकिला र तिब्र गतिमा गाडी गुड्ने भएका कारण सडक पार गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

कतार निकै गर्मी मुलुक हो । त्यसैले त्यहाँ बस्दा प्रसस्त मात्रामा पानी पिउने गर्नुपर्दछ । चर्को घाममा बाहिर काम गरेर फर्केपछि राती सुत्त्वा धेरै चिसो बनाएर सुलु हुन्न । जसले सुतेको अवस्थामा मृत्यु समेत हुने जोखिम बढ्दछ ।

कतारमा धर्ना जुलुस गर्न र मजदुर संगठन निर्माण गर्न बन्देज लगाइएको छ । हाल केही रूपमा श्रमिकलाई संगठित हुने अधिकार दिने भनिएता पनि कतारमा अभ यो लागु भईसकेको अवस्था

छैन । के कस्ता अधिकारहरु आप्रवासीश्रमिकलाई दिएको छ भनी ख्याल गर्नुपर्दछ ।

कतार मुस्लिम देश हो । त्यसैले त्यहाँको कानून सोही अनुसारको हुन्छ । रोजगारीका लागि कतार जानुपूर्व त्यहाँको कानूनका बारेमा राम्रोसँग जानकारी लिएर मात्र जानु पर्दछ ।

मात लाग्ने स्थानीय रूपमा लुमा भनिने अखाद्य बस्तु खानु हुँदैन । त्यसले शरिरलाई हानी गर्दछ ।

लझुरवुर्जा खेल्नु र खेलाउनु हुँदैन । यो कतारको कानून विपरितको काम हो । यस्तो अवस्थामा पक्राउ परेमा जेल पर्न सकिन्छ ।

## मलेसियामा विदेशी कामदारले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- राजनीतिक गतिविधि र स्वीकृति नदिइएका ट्रेड युनियनहरूमा आबद्ध हुनुहुँदैन ।
- कानुनको उल्लङ्घन र आर्थिक हिनामिना गरेको पाइएमा तुरुन्त फिर्ता गरिन्छ ।
- राष्ट्रिय मामिला वा सार्वभौमसत्तामा आँच आउने खालको गतिविधि र धार्मिक कुरामा हस्तक्षेप गर्नुहुँदैन ।
- लागुपदार्थ र हातहतियारसम्बन्धी काममा संलग्न हुनुहुँदैन ।
- जुत्ताको पैताला आफूभन्दा अगाडिको मान्छेलाई देखाएर बस्नुहुँदैन, किनकि त्यसलाई अशुभ मानिन्छ ।
- कुनै पनि मान्छेलाई हातको इसाराले बोलाउनु हुँदैन, किनभने त्यहाँ कुकुरलाई मात्र हातको इशाराले बोलाउने गरिन्छ ।
- कुनै पनि धार्मिक आस्था र विश्वाससँग जोडिएका विषयहरूमा प्रश्नको प्रतिप्रश्न गर्नुहुँदैन ।
- जाँड रक्सी पिउन तथा होहल्ला गर्न पाइँदैन ।
- अरुको धर्मको सम्मान गर्नुपर्दछ निषेधित क्षेत्रहरूको फोटो खिच्नु हुँदैन ।

## कोरियामा बस्दा कामदारले ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु र बिमा सम्बन्धी व्यवस्था

कामदारहरुको संख्यामा वृद्धिसँगै कोरियामा औद्योगिक दुर्घटनामा परी अंग भंग हुने वा मृत्यु हुनेको संख्या पनि बढ्दो छ । कोरियामा खासगरि कल कारखानामा काम गर्दा हातमा चोटपटक लागेर हातका औला तथा हात नै गुमाउनु पर्ने समस्याबाट थुप्रै नेपाली कामदार पिडित छन् । कोरिया सरकारले कार्यस्थलमा काम गर्दा लाग्ने चोटपटक तथा कार्यस्थलको कारणले लाग्ने रोगहरुका बारेमा उपचार तथा क्षतिपूर्तिको लागि बिमाको (सान्जे बोहम) व्यवस्था गरेको छ । कोरियामा विभिन्न कल कारखाना, कृषि तथा उद्योगधन्दामा काम गर्दा हुने चोटपटकहरु वा कार्यस्थलका कारणले लागेका रोगहरु वा त्यसै कारणले मृत्यु निम्त्याउने दुर्घटना समेतको अवस्थामा सहयोग गर्नका लागि कोरिया सरकारद्वारा कामदारहरुको क्षतिपूर्ति बिमा (Worker Compensation Insurance) (सान्जे बोहम) लागू गरिएको छ जसले यस्तो अवस्थाको लागि सामाजिक सुरक्षा प्रदान गर्दछ । कामदारहरुको क्षतिपूर्ति बिमाले काम गर्दाको समयमा लागेको चोटपटक तथा ज्यानै जाने सम्बन्धमा उपचार लगायत त्यस्ता दुर्घटनामा परेका कामदार वा निजका कानूनी हकदारलाई क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउंदछ । यसको प्रिमियम वापतको रकम बुभाउनका लागि रोजगारदाता जिम्मेवार हुन्छन् कामदार होइन ।

## १) कामदारहरूको क्षतिपूर्ति बीमा (Workers' Compensation Insurance) कहाँ लागू हुन्छ?

कम्तिमा एकजना पनि कामदारले रोजगारी प्राप्त गरेको भएपनि त्यस्तो कार्यस्थलमा यो बिमाद्वारा सबै कामदारलाई सुरक्षित गरिएको हुन्छ । यदि कुनै कामदार दुर्घटना भएको समयमा बिमाद्वारा सुरक्षित नगरिएको स्थानमा रोजगार दिइएको रहेछ भने पनि दुर्घटनाद्वारा असर परेको कामदार यसका फाईदा प्राप्त गर्न योग्य हुन्छन् । यस बिमाको मुख्य बिशेषता यो छ कि यस बिमाले प्रवासी कामदार तथा कोरियाली कामदारको बीचमा कुनै भेदभाव गर्दैन तथा कामदारको बसाई ग्रैह कानूनी भएतापनि यसबाट लाभ प्राप्त गर्न सक्दछ ।

## २) कार्यस्थल दुर्घटनामा परेर उपचार गराउनु परेमा के गर्ने ?

कार्यस्थलमा कुनै दुर्घटनामा परी उपचार गर्दा Workers Compensation Insurance फारम भरेर, चिकित्सा सुविधाको दावी सहित Workers Compensation Insurance को शाखा कार्यालयमा बुझाउनु पर्छ । यस्ता फारमहरू कोरियाका Workers Compensation Insurance बाट अधिकार प्राप्त अस्पतालहरूमा पनि उपलब्ध रहन्छ । दाबी फारम बुझाई सके पछि उपयुक्त लाभ प्राप्तीको निर्णयका लागि केही समय पर्खनु पर्ने हुन्छ ।

कुनै कार्यस्थलको दुर्घटनामा परेको कामदारले Worker Compensation Insurance बाट प्राप्त हुने सुविधा लिन खोजेको तर सम्बन्धित रोजगारदाताबाट आवश्यक सहयोग वा समन्वय प्राप्त गर्न नसकेको

खण्डमा Korea Workers' Compensation & Welfare Service ( COMWEL) बाट फोन मार्फत पनि फोन नम्बर १५८८(००७५) जानकारी लिन सक्दछ वा COMWEL शाखा कार्यालयमा आफ्नो सुविधा अनुसार पुगेर पनि जानकारी प्राप्त गर्न सक्दछ ।

(३) कार्य स्थल दुर्घटनाको फारम भर्दा कुन कुन कागजात बुझाउनु पर्छ ?

कार्यस्थल दुर्घटनाको फारम भर्दा राहदानी, विदेशी दर्ताको प्रमाणपत्र, शुरुमा डाक्टरले जांच गर्दाको राय, दुर्घटनाको साक्षी भए साक्षी तथा विवादास्पद दुर्घटनाका सबुत दिने अन्य कागजातहरू बुझाउनु पर्दछ ।

(४) Workers' Compensation Insurance बाटकुन कुन फाइदाहरू प्राप्त हुन्छ ?

(क) औषधि तथा हेरचाह सम्बन्धी फाइदाहरूस कार्यस्थलमा भएको दुर्घटना वा कार्यस्थलको कारणले लाग्न गएको रोगको कारणले ध्यचपभचक ऋक्तउभलकबत्थन Insurance बाट अधिकार प्राप्त अस्पतालमा उपचार गराउंदा लागेका औषधी उपचारका खर्चहरू प्राप्त गर्नेछ ।

(ख) अस्थायी अपांडृता भएमा तलब प्राप्त हुनेस कार्य सम्बन्धी दुर्घटना वा रोगको कारणले काम नगर्दाको अवस्था निज कामदारको तलब भुक्तानी हुनेछ । ( ७० प्रतिशतमा सिमित)

(ग) चोटपटक वा बिरामी भएमा क्षतिपूर्ति स्वरूप बार्षिक भत्ता स्कार्य सम्बन्धी दुर्घटना वा रोगको कारणले अस्थायी अपांडृता भत्ता प्राप्त गरी रहेकोमा २(दुई) बर्ष सम्म उपचार गर्दा पनि पूर्ण रूपमा निको

नभएको खण्डमा बार्षिक भत्ता प्राप्त हुनेछ । (यसमा चोटपटक वा रोगको अवस्था, अशक्तताको स्तर प्रमाणित गरीएको हुनु पर्नेछ ।)

- (घ) स्थायी रूपमा अपांग भएमा प्राप्त हुने भत्ता : कार्य सम्बन्धी दुर्घटनाको वा रोगको कारणले उपचार कार्य सकिए पछि पनि स्थायी रूपमा अपांग भएको खण्डमा अपाङ्गताको स्तर (१४ किसिमका स्थायी अपाङ्ग स्तर भित्रको हुनु पर्ने) अनुसार भत्ता प्राप्त गर्न सक्दछन् ।
- (ङ) नर्सिङ्ग सम्बन्धी फाईदाहरू स कार्य सम्बन्धी दुर्घटनाको वा रोगको कारणले उपचार कार्य सकिए पछि पनि आशिक वा पूरा समय नर्सिङ्ग सेवाको आवश्यकता परेमा, यस्तो सेवा प्राप्त गर्न सक्दछन् ।

#### (५) **Workers Compensation Insurance का फाईदाहरूको एकमुष्ट भुक्तानी :**

कार्य सम्बन्धी दुर्घटनाको वा रोगको कारणले उपचार गराई रहेको कुनै कामदार यदि आफ्नो स्वदेश फर्कन चाहन्छ भने, उसले आफ्नो औषधि र हेरचाह फाईदाहरू, अस्थायी अपाङ्गता सम्बन्धी फाईदाहरू वा स्थायी अपाङ्गता सम्बन्धी फाईदाहरूको एकमुष्ट भुक्तानी पाउनका लागि मांग गर्न सक्दछ । (यस बिषयमा चिकित्सकको राय समेत आवश्यक रहनेछ । किनकि स्वदेश फर्कतापनि सम्बन्धित कामदारको उपचारमा प्रतिकूल असर नपरोस ।)

## विदेशमा काम गर्न जानुपूर्व वैदेशिक रोजगारीमा जाने महिलाले गर्नु पर्ने तयारी

- आफू जाने मुलुकको कानुनको बारेमा जानकारी लिने ।
- कार्यस्थल र अन्य ठाउँमा सहयोगी पुरुषसँग गर्नुपर्ने व्यवहारबारे जानकारी लिने ।
- आफूले गर्नुपर्ने काम, त्यसको प्रकृति, कामको समयबारे जानकारी लिने ।
- कार्यस्थलमा अपनाउनु पर्ने आचरण, व्यवहार एवम् कार्यमा लगनशीलताबारे ज्ञान लिने ।
- संभावित विभेद, हिसा, जोखिम र दुर्व्यवहारबारे जानकारी लिई यसबाट बच्ने उपायहस्तारे ज्ञान लिने ।
- प्रजनन् स्वस्थ्य के हो, यसको महत्व थाहापाई यसको सुरक्षाबारे ज्ञान लिने ।
- आफू जाने देशको भाषा, संस्कृति, धर्म, कानून सम्बन्धी जानकारी लिने ।

## कफाला प्रथा

अरबका प्रायः देशहरूमा विदेशी कामदारहरूलाई रोजगारदाताले प्रायोजन गरी आफ्नो पूर्ण नियन्त्रणमा राखेर काममा लगाउन पाउने व्यवस्था सहितको कानुन । कफाला प्रणाली अवलम्बन गरिरहेका देशहरूमा कुनै कामदारले रोजगारदाता फर्न वा स्वदेश फर्किन चाहेमा रोजगारदाताको अनुमति बिना पाउँदैनन् ।

यो (खाडी मुलुकमा) स्पोन्सरसीप लिने एउटा प्रथा हो । जसको वैधानिक मान्यता रहन्छ । यसले रोजगारदाताको इच्छा अनुसार विदेशी कामदार राख्नका निष्ठि कानुनी मान्यता दिन्छ । रोजगारदाताले कामदारको सम्पूर्ण खर्चहरू व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ । करार अवधि सकिएपछि स्वदेश फर्काउने जिम्मा रोजगारदाताकै हुन्छ । यदि नफर्किएमा वा नफर्काएमा गैरकानुनी हैसियत हुन र सजायको भागिदार हुनुपर्ने हुन्छ ।

“घरेलु कामदारको स्यमा खाडी मुलुकमा जाँदा कुनै रकम कसैलाई तिर्नु पर्दैन तर घरेलु कामदारलाई खाडी मुलुकको कानुनले समेटेको छैन । त्यसकारण जोखिममा पर्दा कानुनी उपचार पाउन निकै नै कठिन पर्दछ ।”

## खाडि मुलुकमा घरेलु कामदारका रूपमा जान चाहने महिलाले अपनाउनु पर्न सावधानी

- घरेलु कामदार पठाउने निर्देशिका २०७२ मा उल्लेख भए बमोजिम कुनै पनि महिला २४ वर्ष पुरा नभईकन खाडी तथा मध्य पुर्वका अन्य देशहरूमा घरेलु कामदारको रूपमा जान पाइँदैन ।
- विदेश जानु अघि सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीको विषयमा जानकारी लिएर, इजाजतवाला रोजगार व्यवसायी मार्फत् वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर र स्वदेशी विमानस्थितलबाट मात्र जानुपर्छ । भारत वा अन्य बाटो हुँदै विदेश जानु हुँदैन । भुटा कागजपत्र बनाई, उमेर बढाएर भिजिट भिषामा वैदेशिक रोजगारमा जानु हुँदैन । यसो भएमा जनुसुकै बेला पनि अफ्टेरोमा पर्न सकिन्छ र अफ्टेरोमा परेको खण्डमा कानुनी सहायता पाउन गाहो हुन्छ ।
- घरेलु काम गर्ने शिलशिलामा विभिन्न प्रकारका घरमा प्रयोग हुने मैसिनहरूको प्रयोग गरिने हुँदा विदेश जानु अघि नै त्यस्ता मैसिनहरूको कसरी प्रयोग गर्ने भनि सिक्नका लागि आवश्यक तालिम लिएर मात्र विदेश जानुपर्दछ नत्र त्यस्ता उपकरणहरूको प्रयोग गर्न नजान्नेले रोजगारदाताको हिसाको शिकारमा पनि पर्न सकिन्छ ।
- विदेश पुगेपश्चात भने अनुसार काम तथा तलब पाइँएन भने विदेश स्थित नेपाली दुतावास, नेपालमा रहेका आफ्न्त, आफूलाई

पठाउने मेनपावर वा एजेन्टलाई तुरुन्त सम्पर्क गर्नुपर्दछ । यस्तो अवस्थामा नआउनका लागि नेपालबाट नै सबै विषयको एकिन गरेर मात्र घरेलु कामका लागि विदेश जानुपर्दछ ।

- घरेलु कामदारको रूपमा जाने महिला कामदारले निःशुल्क रूपमा वैदेशिक रोजगारमा जान पाइन्छ । वैदेशिक रोजगारीको प्रकृयामा लाग्ने सम्पूर्ण खर्च रोजगारदाताले नै दिने गर्दछ ।
- आफू जाने मुलुकमा रहेको नेपाली दुतावास तथा नेपाल र सम्बन्धित मुलुकमा रहेका सहयोगी निकायहरूको टेलिफोन नम्बर साथमा राख्नुपर्दछ ।
- विदेशमा घरेलु काममा काम गर्ने समय निश्चित नहुने, हप्तामा एक दिन पनि बिदा नपाउने, चाहेको समयमा घरबाट बाहिर निस्कन नपाउने कारणले विभिन्न प्रकारका समस्याहरू आईपर्न सक्दछन् । तसर्थ घरेलु काममा भन्दा सम्भव भएसम्म अन्य कामहरू जस्तै विनिड, फ्याक्ट्रीको काममा जाँदा कम जोखिम हुनसक्छ ।
- आफूसँग उपलब्ध सम्पूर्ण कागजातहरू (जस्तै पासपोर्ट, भिषा, सम्झौतापत्र, स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाण पत्र, अभियुक्तिकरण तालिमको प्रमाणपत्र श्रम स्वीकृति आदि) को फोटोकपि एक प्रति आफूसँग राख्ने र एक प्रति परिवारमा छोड्नु पर्दछ ।
- कामदार घरबाट भाग्दा निजका विरुद्ध विभिन्न किसिमका मुद्दाहरू लाग्न सक्छ र जेल सजायको भागिदार हुनुपर्नेछ, साथै कालो सूचीमा पर्न सकिनेछ ।

# अरवी देशहरूमा घरको काम वा घरेलु श्रमिकका रूपमा जाने कामदारले ख्याल गर्नुपर्ने अन्य थप कुराहरू

## खाना

- खाडी मुलुकका घरहरूमा भातको धेरै प्रचलन हुँदैन तर हरियो साग-सब्जी, मासु र सलाद धेरै खान्छन् । उनीहरूको आफ्नै खानाको परिकार हुन्छन् । विदेश जानुपूर्व अरबी खानाको आवश्यक जानकारी उपयुक्त हुन्छ ।
- खाना खाँदा सम्पूर्ण परिवारले एउटै भाँडामा राखेर लिने गर्दछन् । कामदारलाई पनि आफूहरूले जस्तै संस्कारमा खाना दिन सक्छन् ।

## लुगा

- खाडी मुलुकका मानिसहरू सम्पूर्ण शरीर छोजे वा छाला नदेखिने खालको लुगा लगाउँछन् ।
- घर बाहिर जाँदा बुर्का र घरमा बस्दा पनि हिजाब (टाउको छोजे रूमाल) लगाउनु पर्दछ ।

## धर्म

- रब मुलुकमा घरेलु काममा जाने कामदारले मुस्लिम बाहेक अन्य धार्मिक अभ्यास गर्न पाउँदैनन् । यस्तो गरेमा उनीहरूको धर्मको

विरोध भएको भनी जेल चलान हुन सक्नेछन् ।

- उनीहस्तको पर्व रमादान (एक महिनाको व्रत) को बेला उनीहस्तले देख्ने गरी कुनै पनि चिज खानु हुँदैन ।

### आत्म सुरक्षा

- सकेसम्म चाँडो भाषा सिक्नु पर्दछ ।
- आफूसँग नेपाली दुतावास, प्रहरीको र आफन्ताहस्तको नम्बर राख्नु पर्दछ ।
- हिसा गर्न चाहने पुरुषहस्तले महिला कामदारलाई केही न केही संकेत गरेको हुन्छ । यसको तुरुन्तै प्रतिक्रिया जनाउनु पर्दछ ।
- यदि महिला कामदार एकलै भएको अवस्थामा पुरुष आएमा तुरुन्तै कोठा छोडीहाल्नु पर्छ ।
- महिला कामदारलाई तारिफ गरेको खण्डमा अनावश्यक हाँस्ने तथा अस्वभाविक लजाउने गर्नु हुँदैन । धन्यवाद दिई आफ्नो काममा फर्किनु पर्छ ।
- कुनै पुरुषको व्यवहार ठीक लाग्दैन भने घरमा रहेको महिला सदस्यलाई तुरुन्त जानकारी गराउनु पर्दछ ।
- आफ्नो जिम्मेवारी भन्दा फरक खालको काम वा अस्वभाविक खालका काम जिम्मेवारी दिएमा अस्वीकार गर्ने, स्पष्ट हुने, परिवारका अन्य सदस्यसँग छलफल गर्ने गर्नु पर्दछ ।

यदि वैदेशिक रोजगारीका क्रममा कुनै हिसा वा अत्याचार भएमा के गर्नुपर्दछ ?

- आफ्नो देशको आफू रहेको देशमा रहेको नेपाली दूतावाससँग सम्पर्क गरेर सहयोग लिन सकिन्छ
- नजिकको पुलिसलाई खबर गर्ने ।
- दुर्घटनाको सम्पूर्ण कुराको रिपोर्ट गरेमा पुलिसले दूतावास वा सहयोगी संघ/संस्था मार्फत् स्वदेश फिर्ताको लागि पहल गरिदिने गर्दछन् ।
- स्वदेश तथा विदेशमा रहेका आफ्ना आफन्तहरूलाई तुरुन्त सम्पर्क गर्ने र घटनाको बारेमा जानकारी गराउने
- आफूलाई पठाउने मेनपावरलाई खबर गर्ने ।
- सहयोगको लागि सम्बन्धित देशमा रहेका अन्य मुलुकका साथीहरूलाई खबर गर्ने ।
- विभिन्न संघ/संस्थाहरूले पनि कामदारहरूको सहयोगका लागि काम गरेका हुन्छन् । उनीहरूसँग पनि सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

# करार अवधिभन्दा पहिल्ये घर फर्किन मिल्छ ?

करार अवधिभन्दा अगाडि साधारणतया स्वदेश फर्किन पाइँदैन । कतिपय अवस्थामा कामदारले आफ्नै कारणले करार अवधि पहिले नै घर फर्किन चाहेमा रोजगारदाताले अनुमति दिएमा मात्र स्वदेश फर्कन सकिन्छ । तापनि कतिपय अवस्थामा उल्टै रोजगारदाता वा मालिकलाई पैसासमेत तिरेपछि मात्र फर्कन दिन्छ । विशेषगरी घरेलु कामदारहरू लैजाने बेला सम्बन्धित रोजगारदाताहरूले सम्पूर्ण खर्च व्यहोर्ने हुँदा सो आफ्नो लागेको खर्च फिर्ता माग्ने गरेको देखिन्छ ।

# मलेसियासँग भएको श्रम सम्झौतामा के कस्ता व्यवस्थाहरू छन् ?

नेपाल सरकार र मलेसिया सरकारबीच नेपाली कामदार मलेसिया लैजाने वारेमा नयाँ सम्झौता भएको छ । नयाँ समझदारीअनुसार नेपाली श्रमिक कुनै पनि शुल्क नतिरी मलेसिया जान पाउने व्यवस्था गरिएकोछ । यस व्यवस्था अनुसार मलेसिया जाने कामदारको हवाई टिकट, भिसा शुल्क, स्वास्थ्य परीक्षण, सुरक्षा जाँच लगायत खर्च सम्बन्धित रोजगारदाताले नै व्यहोर्नेछन् । मलेसियामा यसअघि नेपाली कामदारले तिर्ने गरेको लेमी पनि लाग्ने छैन मलेसिया जाने कामदारको करार अवधि पहिला ३ वर्ष हुनेमा अब दुई वर्ष कायम गरिएको छ । नयाँ सम्झौताअनुसार कामदारको तलब प्रत्येक महिनाको ७ गतेभित्र बैंक खातामार्फत भुक्तानी हुनेछ । मलेसिया सरकारले तोकेको न्यूनतम पारिश्रमिकबन्दा कम नहुने गरी तलब, भत्ता एवं सुविधा नेपाली कामदारले पाउने छन् रोजगारदाताले वासस्थानका साथै व्यवसायजन्य स्वास्थ्य र सुरक्षाको प्रवन्ध गर्नुपर्नेछ । कामदार विमानस्थलमा पुगेको ६ घन्टाभित्र रोजगारदाताले गन्तव्य स्थलमा लैजानुपर्ने छ । कामदार र रोजगारदाताबीच कुनै विवाद भई मुद्दा विचाराधीन रहेसम्म कामदार मलेसियामा नै बस्न पाइनेछ । कामदारका परिवारका निकटतम समस्य (बाबु, आमा, श्रीमान वा श्रीमती, छोरा वा छोरी) को मृत्यु भएमा १५ दिनका लागि नेपाल आउने पाउने व्यवस्था समेत नयाँ सम्झौतामा राखिएको छ । रोजगारीका क्रममा कामदारको अंगभंग वा मृत्यु भएमा रोजगारदाताले नेपाली दूताबासलाई जानकारी गराउनुपर्नेछ भने मृत्यु भएमा शब्द नेपाल पठाउने जिम्मेवारी सम्बन्धित रोजगारदाताको हुनेगरी व्यवस्था गरिएको छ ।

# बैदेशिक रोजगारीको सामाजिक मुल्य : श्रीमती घरमा राखेर कमाउन मलेसिया गएका श्रीमानले उतै घरजम

श्रीमानले मलेसियामा दोस्रो विवाह गरेपछि सिरहाको कर्जन्हा नगरपालिका वडा नम्बर ११ का ३५ वर्षीय अरहुलिया महतो बिच्चलीमा परेकी छिन् । भण्डै १५ वर्षदेखि मलेसियामा रहेंदै आएका ३८ वर्षीया श्रीमान किसुनलाल महतो उतै इन्डोनेसियन युवतीसँग बिहे गरेपछि अरहुलिया थप चिन्तमा डुबकी छिन् । भण्डै १७ वर्षअघि समाजिक परम्परा अनुसार कर्जन्हा नगरपालिका वडा नम्बर ६ बेतहाका अरहुलिया र सोही नगरपालिका वडा नम्बर ११ बगहाका किसुनलाल महतोबीच विवाह भएको थियो । विवाहको २ वर्षपछि किसुनलाल विदेसिएका थिए । फर्कर आउने आशामा रहेको बेला श्रीमानले विदेशमै दोस्रो बिहे गरेको खबर सुनेपछि अरहुलियाको जीवन बिच्चलीमा परेको हो । बिहेको २ वर्षपछि श्रीमान मलेसिया गए, मलेसिया गएको २२३ वर्षसम्म केही पैसा पनि पठाए, त्यसपछि पैसा पठाउन छाडे, फोन पनि गर्दैनन्, विदेश गएको १५ वर्ष भइसकेको छ, खान बस्न समेत समस्या भएपछि अहिले माझ्तीमा बस्दै आएको छु, आरहुलियाले भन्नुभयो, 'मेरा बालबच्चा पनि छैनन्, नागरिकता पनि छैन, नागरिकताको सिफारिसिका लागि महिनौदेखि भौतारेँदा पनि कोहीले बनाई दिएनन्, वडा अध्यक्षले सिफारिस दिएनन्, तपाईं अधिकारकर्मी, समाजसेवी, पत्रकारहरू सहयोग गरिदिनुस, नागरिकता भएपछि कुनै रोजीरोटी गरेर जीवनयापन गर्दु । (झोत : उज्ज्यालो अनलाइन)

# स्वदेश फर्किएपश्चात के करस्तो ध्यान दिनु आवश्यक छ ?

वैदेशिक रोजगारबाट  
फर्किसकेपछि कुनै पनि  
उपायहरूको खोजी नगरी  
पुनः वैदेशिक रोजगार नै  
रोज्जे प्रवृत्ति देखिने गरेका  
छन् । विदेश जानु अघि नै

पारिवारीक सल्लाह गरी के गर्ने  
भन्ने योजना बनाउनु र त्यसका लागि

विदेश जानेले के गर्ने र नेपालमा बस्नेले के  
गर्ने भन्ने जिम्मेवारी बाँडफाँड सहितको छलफल गर्नुपर्दछ । यसका  
साथै विदेश बस्दा पनि निरन्तर पारिवारीक सम्पर्कमा रही गर्न सकिने  
व्यापार/व्यावसायका बारेमा छलफल र कार्यन्वयनको बारेमा निरन्तर  
संवाद गर्नुपर्दछ । विदेशमा कमाएको सीप तथा पुँजीलाई स्वदेशमा  
नै प्रयोग गरी स्थानीयस्तरमा नै आफूलाई स्थापित गर्न सकेन व्यति:  
परिवार तथा राष्ट्रलाई नै सहयोग पुग्दछ ।

वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएर आएकाहरूलाई सहयोग गर्न, उद्यम  
व्यवसायी बनाउन नेपाल सरकार तथा विभिन्न संघ संस्थाहरूबाट पनि  
विभिन्न कार्यक्रहरू संचालन गरेका हुन्छन् । त्यस्ता कार्यक्रमहरू पनि  
खोजी गर्नुपर्दछ । यदि पुनः वैदेशिक रोजगारमा नै जाने भएमा पुनः  
श्रम स्वीकृति लिएर मात्र वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्दछ ।

# विदेशबाट फर्किएर आएकाहरूका लागि सरकारले दिने ऋण कसरी पाउन सकिन्छ ?

सरकारले बैदेशिक रोजगारबाट फर्केकाहरूलाई उनीहरूले विदेशमा रहँदा सिकेको सीप अनुरूपको व्यवसाय नेपालमा सुरु गर्न १० लाख दिने प्रकृया सुरु गरेको छ। सहुलियतापूर्ण कर्जाका लागि ब्याज अनुदान सम्बन्धी एकीकृत काय्‌विधि २०७५ कार्यान्वयनमा आएको छ। यस्तो कर्जाको सुरुवात भएको हो। नेपाल राष्ट्र बैंकका अनुसार यस्तो सुविधा लिन आफूलाई पायक पर्ने बैंकमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ। विदेशबाट फर्केका युवा परियोजना कर्जा १० लाख रूपैयाँसम्मको छ। यस्तो ऋण दिन बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले विदेशबाट फर्केका युवालाई उनीहरूमा रहेको ज्ञान तथा सीपसँग सम्बन्धित व्यवसाय सञ्चालन गर्न परियोजना धितो लिई यस्तो कर्जा दिन सक्नेछन्। यस्तो कर्जाको भुक्तानी अवधि ५ बर्षको छ।

काय्‌विधि अनुसार विदेशबाट फर्केका युवाहरूलाई उनीहरूमा रहेको ज्ञान तथा सीपसँग सम्बन्धित व्यवसाय सञ्चालन गर्न परियोजना धितो लिई सम्बन्धित बैंक तथा वित्तीय संस्थाले बैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका युवा परियोजना अन्तर्गत कर्जा प्रवाह गर्दछ। काय्‌विधि अनुसार श्रम स्वीकृति प्राप्त गरी वा नगरी कुनै पनि देशमा कम्तीमा ६ महिना सम्बन्धित तालिम वा पेशा वा व्यवसाय वा क्षेत्रमा काम गरी स्वदेश फर्केको व्यक्तिले यस्तो कर्जा लिन सक्नेछन्। तर कुनै पनि

देशको स्थायी बसोवासको स्वीकृति प्राप्त(पिआर, ग्रिन कार्ड भएको) व्यक्तिलाई यस्तो कर्जा प्रदान गरिने छैन |यस्तो कर्जा लिन चाहने व्यक्तिले उद्यम सञ्चालन तथा कर्जा उपयोग सम्बन्धि संक्षिप्त प्रस्ताव पेश गर्नुपर्नेछ । यसैगरी कर्जा लिन चाहने व्यक्ति विदेशबाट फर्केको ३ बर्ष भन्दा लामो समय भएको हुनुहुने छैन |यो कर्जा प्राप्त गर्न राहदानी, भिसाको प्रतिलिपि तथा श्रम स्वीकृति प्राप्त भएको देशबाट फर्केकाको हकमा सोको प्रतिलिपि, आफू ६ महिना कुनै देशमा सम्बन्धित तालिम, पेशा व्यवसाय, क्षेत्रमा काम गरेको कागजात र कुनै पनि देशको स्थायी बसोवास स्वीकृति नभएको स्वघोषणा गर्नुपर्न व्यवस्था गरिएको छ । यस सम्बन्धि विस्तृत जानकारी बैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्डबाट पाउन सकिन्छ ।

# वैदेशिक रोजगारसंग सम्बन्धित काम गर्ने सरकारी निकायहरू के हुन् ?

सरकारी निकाय तथा संयन्त्रहरू	मुख्य काम तथा जिम्मेवारी	श्रम तथा रोजगार क्षेत्रका नीति, योजना र कार्यक्रमहरू विशेषतः आन्तरिक रोजगारीको व्यवस्थापन तथा वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित, व्यवस्थित एवं मर्यादित बनाउनका लागि नीति, ऐन नियम तर्जना गरी मन्त्रिपरिषद्मा पेस गर्न, नीति तथा ऐन नियम कार्यात्मक गराउन सम्बन्धित निकायहरूको अनुगमन मूल्याङ्कन गरी निर्देशन दिने मन्त्रालय अन्तरातको श्रम विभागले आन्तरिक श्रमलाई व्यवस्थापन र वैदेशिक रोजगार विभागले वैदेशिक रोजगारलाई व्यवस्थापन गर्ने काम गर्दछ ।
Singhadurbar, Kathmandu, Nepal T +977-1- 4211963, 4211991 “ +977-1-4211877 info@mole.gov.np		74

वैदेशिक रोजगार व्यवसाय सञ्चालनको इजाजतपत्र प्रदान, नवीकरण, कारबही तथा संस्था खारेज गर्ने, वैदेशिक रोजगार अभियुक्तिकरणसम्बन्धी तालिम प्रदान गर्ने संस्थालाई अनुमति प्रदान गर्ने तथा नियमन गर्ने कार्य, घेरेलु कामदारलाई तालिम दिने संस्था दर्ता नवीकरण तथा नियमन गर्ने,

वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी उजरीको अनुसन्धानसम्बन्धी कार्य गर्ने, अनुसन्धानका आधारमा वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरणमा मुद्दा दापार गर्ने जिम्मेवारी

info@dofe.gov.np.g  
Tel: +977-1-4772454. Email:

काठमाडौं, नेपाल

इजाजपत्रवाला कम्पनीसँग सम्बन्धित उजुरीहरूमा अनुसन्धान गरी निर्णय गर्ने, वैदेशिक रोजगारका कम्पुरमा हुने विभागीय दण्ड सजायसम्बन्धी अर्धन्यायिक कार्य गरी कामदारलाई राहत तथा क्षतिपूर्तिका लागि निर्णय तथा सहजीकरण गर्ने, वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी ठगी नियन्त्रण गर्ने, वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी गुनासो व्यवस्थापन गर्ने लगायत कामदारहरूको उद्धारलाई सहजीकरण गर्ने कार्य

वैदेशिक रोजगारमा जाने युवाको सर्वथा बढेकाले श्रम स्त्रीकृतिलाई व्यवस्थित गर्नलाई हाल ४ वटा कार्यालय तथा शाखाको समेत स्थापना गरेको क) वैदेशिक रोजगार काठमाडौं कार्यालय छ) वैदेशिक रोजगार मलेसिया शाखा ग) वैदेशिक रोजगार कतार शाखा घ) वैदेशिक रोजगार साउदी अरब शाखा नयाँ निर्णयअनुसार धनुषा, इटहरि र बुटवलबाट पनि श्रम स्त्रीकृतिको सेवा दिँदैछ ।

वैदेशिक रोजगार विभागमा परेको मुदा यदि विभागमै किनारा लगाउन नसकेमा वा मुदाको प्रकृति अनुसार न्यायिक छिनोफानो गर्नपरेमा वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरणमा पठाउने व्यवस्था वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ मा भए अनुसार कानून बमोजिम विभागबाट सजाय हुने भनी लेखिएको बाहेक अझ मुदाको सुरु कारबाही र किनारा गर्नका लागि तीन सदस्यीय वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरणको गठन हुने व्यवस्था

वैदेशिकवैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरण रोजगार विभागले दायर गरेका वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित मुदाहरू मात्र हों,

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम बजारको अध्ययन गर्ने गराउने र नयाँ अन्तर्राष्ट्रिय श्रम बजारको खोजी गर्ने, सुरक्षित वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धनका लागि सूचना संकलन, प्रशोधन र प्रकाशन गर्ने, नेपाल सरकारलाई नीतिगत सुधारका लागि आवश्यक सललाह सुझाव दिने, वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषको परिचालन गर्ने, वैदेशिक रोजगारीमा गएका कामदारको हित संरक्षण सञ्चालनी आवश्यक कार्य गर्ने

विदेशबाट फर्की आएका कामदारको सीप, पुँजी र तिनीहस्ते सिकेको प्रविधि उपयोग गरी राष्ट्र हितमा लगाउने कार्यक्रम तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन र मूल्यांकन गर्न विदेशमा रहेदा उपचार गर्नीपर्ने अवस्थामा उपचार खर्च उपलब्ध गराउने, वैदेशिक रोजगार अभियुक्तीकरण तालिम दिने संस्थाको अनुगमन गर्ने, वैदेशिक रोजगारको कानून अध्ययन गरी पुनरावलोकनका लागि सरकारलाई सुझाव दिने, वैदेशिक रोजगारमा गएर मृत्यु भएका यातिका परिचारलाई क्षतिपूर्ति, अमांग भएकालाई राहत प्रदान गर्ने, बोर्डले वैदेशिक रोजगार अभियुक्तीकरण तालिम प्रदान गर्ने संस्थाहस्तको अनुगमन गर्ने

वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड  
नयाँबाबोनेश्वर, काठमाडौं नेपाल  
फोन न. ०१-४९०५०५८, ४९०५०६८  
टोल फि न. ९६६००९-५०००५  
ईमेल- info@fepb.gov=np

<p>कन्सुलर सेवा विभाग, कन्सुलर सेवा विभाग, परराष्ट्र मन्त्रालय परराष्ट्र मन्त्रालय नारायणहिटी, काठमाडौं फोन नं.: ४४१६०११, ४४१६०१२ फ्रेक्स: ९७७-१-४४१६०१६ र ४४१९०४४ ईमेल : adm@mofa.gov.np</p>	<p>विदेशमा विभिन्न पेसा व्यवसाय गरी बसेका नेपाली नागरिकहरूलाई आवश्यक पर्ने कानुनी सहयोग, शातिपूर्ति तथा बिमा रकम कानुनी हकदारलाई दिलाउने, अलपत्र परेका नेपालीहरूको उद्धार, मृत्यु भएकाको शव नेपाल फिकाउने जस्ता कार्यहरू सम्पादन गर्नका लागि विदेशस्थित नेपाली नियोगहरूसँग आवश्यक समन्वय गर्ने देशको कूटनीतिक सम्बन्धका लागि खोलिने दूतावासहरूले वैदेशिक रोजगारमा रहेका नेपालीहरूलाई आपत्तिपत्र परेको बखतमा उनीहरूलाई सहयोग गर्ने</p> <p>देशको कूटनीतिक सम्बन्धका लागि खोलिने दूतावासहरूले वैदेशिक सरकारले नेपालीका मुख्य श्रम गतिव्य मुकुकहरू श्रम काउनिस्लर तथा श्रम सहचारी राज्ञे व्यवस्था गरेको मलेसिया तथा चार्लीका देशहरू, दक्षिण कोरिया लायतका मुलुकमा श्रम काउनिस्लर तथा श्रम सहचारीहरू रहेको श्रम काउनिस्लर तथा श्रम सहचारीहरूले मागपत्र प्रमाणीकरण, कमदारको उद्धार, उत्तरीको सुनुवाइ, लासको व्यवस्थापनको काम गर्ने भिसाको प्रमाणीकरण गर्ने, पासपोर्ट नवीकरण तथा अस्थायी पास जारी गर्ने आवश्यक कागजपत्रहरूको प्रमाणीकरण गर्ने कामदारको उद्धारमा सहयोग गर्ने, आफूना नागरिकको होक मुमा सहयोग गर्ने,</p>
---	--

**विदेशमा कामदारको मृत्यु भएको अवस्थामा  
मृतकको शव नेपाल भिकाउनु पर्दा के गर्ने ?**

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा कुनै व्यक्तिको शव अलपत्र भई नेपाल आउन नसकेको खण्डमा वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डमा वा कन्सुलर सेवा विभागमा शव नेपाल भिकाई पाऊँ भन्ने निवेदन दिनु पर्दछ ।

वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट मृतकको घरसम्म शव पुऱ्याउने व्यवस्था निःशुल्क रूपमा गरेको छ । शव पुऱ्याउने सन्दर्भमा सम्बन्धित व्यक्ति श्रम स्वीकृति अवधिभित्र रहँदाको अवस्थामा मृत्यु भएको वा अलेखबद्ध रूपमा रहेको जुनसुकै अवस्थाको भए पनि यो सुविधा उपलब्ध गराउने गरेको छ । शववाहनको आवश्यकता परेमा वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको सचिवालयमा कम्तीमा शव आउनु एक दिन अगावै निवेदन पेस गर्नुपर्दछ ।

**जिल्लासम्म शव पुऱ्याउन शववाहनको  
व्यवस्था गर्नुपरेमा के गर्नुपर्दछ?**

४ वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा दुर्घटनामा परेमा वा मृत्यु भएपछि मृतकका नजिकका हकवालाले आर्थिक सहायता वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धनबाट के कति सहायता पाउँछन्

५ वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा करार अवधि भित्र मृत्यु भएका कामदारको परिवारले तथा अंगभंग भएको स्वयं व्यक्ति एवं परिवारका सदस्यले वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट मृत्यु भएको खण्डमा रु. ७ लाख तथा अंगभंग भएको अवस्थामा अंगभंग भएको प्रकृति अनुसार रु. ७ लाखसम्म क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न सक्दछन् । वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट प्राप्त हुने आर्थिक सहायता दाबी गर्नका लागि कामदार वैधानिक रूपमा वैदेशिक रोजगारमा गएको र करार अवधि भित्र नै दुर्घटनामा परेमा वा मृत्यु भएमा मात्र दाबी गर्न सकिनेछ । साथै क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्ने अधिकार मृतकको नजिकको हकवालाले मात्र प्राप्त गर्न सक्दछन् । आर्थिक सहायता रकम दाबीका लागि प्रवर्द्धन बोर्डमा उपलब्ध फारममा भरी बुझाउनु पर्दछ । वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा मृत्यु भएमा परिवारका सदस्यले वा अंगभंग भएमा स्वयं कामदारले स्वदेश फर्किएको एक वर्ष भित्र वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डमा आर्थिक सहायताका लागि निवेदन दिइसक्नुपर्छ ।

**४१**

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा कामदार अंगभंग भई अलपत्र परेर उद्धार गर्नुपरेमा के गर्नुपर्दछ ?

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा गन्तव्य मुलुकमा कुनै दुर्घटना भई अंगभंग भएमा वा बिरामी परी नेपाल फर्किनुपर्ने भएमा नेपालमा रहेका आफन्त तथा नातेदारको सहयोगमा वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड र कन्सुलर सेवा विभागमा गई उद्धारका लागि निवेदन दिन सकिन्छ । सहयोगका लागि सम्बन्धित देशको दूतावास, सम्बन्धित देशको कम्पनी आदीमा समेत निवेदन दिन सकिन्छ ।

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा करार अवधि भित्र मृत्यु भएको अवस्थामा २०७३ वैशाखबाट लागू हुने गरी रु. १० लाख तथा अंगभंग भएको अवस्थामा अंगभंग भएको प्रकृति अनुसार रु. १० लाखसम्म क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ । कुन अंगमा कस्तो क्षति भएमा कति रकम पाउने भन्ने विषय म्यादी जीवन बिमा गरिएको पत्रमा उल्लेख गरिएको हुन्छ । यसका लागि सम्बन्धित विमा कम्पनीमा मृत्यु भएको खण्डमा नजिकका हबवालाले र अड्गभड्ग भएको खण्डमा स्वयं आफैले निवेदन दिनुपर्दछ ।

**४२**

नेपालको बिमा कम्पनीबाट बिमा बापत कति रकम कसरी पाउन सकिन्छ ?

## गन्तव्य मुलुकमा विमाको रकम दावी गर्दा अपनाउनु पर्ने प्रकृया

वैदेशिक रोजगारीको शिलशिलामा विभिन्न घटना तथा दुर्घटनाहरू हुनसक्छन् । विदेशमा घटेका ति सबै घटना तथा दुर्घटनामा मृत्यु वा अंग भंग भएको खण्डमा विमाको रकम प्राप्त गर्न सकिँदैन । यसका लागि सम्बन्धित गत्व्य मुलुकमा वैधानिक अवस्थामा जनु कम्पनी भनेर गएको हो सोही कम्पनीमा काम गरिरहेको, निजको करार अवधि कायम भएको साथै काम गर्दा गर्दै दुर्घट भएको हुनुपर्दछ । अन्यथा क्षतिपूर्ति पाएका उदाहरण छैनन् । कामदारको २४ घण्टे विमाको व्यवस्था नभएका कारण काम गर्ने शिलशिलामा भएको दुर्घटनाको मात्र क्षतिपूर्ति प्राप्त हुने गरेको छ । यस बाहेक प्राकृतिक मृत्यु, हृदयात, आत्महत्या लगायतका घटनाहरूमा भने विदेशमा क्षतिपूर्ति पाउने व्यवस्था छैन । आफू नेपालबाट जाँदा जनु कम्पनीमा गएको हो सो कम्पनी छाडेर भाग्ने कामदारको विमा हुँदैन र कुनै दुर्घटना भई मृत्यु वा अंगभंग भएमा कुनै पनि क्षतिपूर्ति प्राप्त हुँदैन । त्यसैले कम्पनी छाडेर भाग्नु हुँदैन जनु असाध्यै जोखिमपूर्ण हुन्छ । यदि वैदेशिक रोजगारको शिलशिलामा अंगभंग भएमा सम्बन्धित देशमा नै रहेको अवस्थामा कम्पनी मार्फत क्षतिपूर्तिको लागि विमाको प्रकृया अगाडि बढाउन सकिन्छ भने मृत्यु भएको खण्डमा परिवारका सदस्यले नेपाल स्थिति कन्सुलर सेवा विभाग मार्फत निवेदन दिई प्रकृया अगाडि बढाउन सक्दछन् ।

## कामदार जेल परेको अवस्थामा परिवारले उद्धारका लागि के गर्न सक्दछन् ?

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा कामदार जेल परेको अवस्था कामदार स्वयंले जेलबाट सम्बन्धित देशको नेपाली दूतावासमा खबर गर्नसक्दछन् । परिवार, आफन्त वा जो कोहीले जेलमा परेको विवरण थाहा पाएमा सम्बन्धित देशको नेपाली दूतावास, वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड, वैदेशिक रोजगार विभाग तथा कन्सुलर सेवा विभाग मार्फत उद्धारको प्रक्रिया अगाडि बढाउन सकिन्छ ।

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा करार अनुसार काम वा तलब नपाई अलपत्र परेको खण्डमा सम्बन्धित देशमा रहेको दूतावासमा सम्पर्क गर्नुका साथै आफूलाई पठाउने नेपालको म्यानपावर कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ । यदि यसबाट पनि समाधान हुन नसकेको खण्डमा सम्बन्धित देशको लेबर कोर्टमा समेत मुद्दा दायर गर्न सकिन्छ । परिवारका सदस्यहरू मार्फत वैदेशिक रोजगार विभागमा पनि मुद्दा दायर गर्नुपर्दछ ।

## करारमा उल्लेख भएअनुसार काम वा तलब नपाई अलपत्र परेमा के गर्न सकिन्छ ?

आफ्ना परिवारका सदस्य विदेशमा  
सम्पर्कविहीन भएमा के गर्न सकिन्छ ?

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा विभिन्न कारणले हराएका वा परिवारको सम्पर्कमा नआएका कामदारहरूको खोजी गर्नका लागि नेपाली दूतावास, वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड, वैदेशिक रोजगार विभाग तथा कन्सुलर सेवा विभाग मार्फत निवेदन दिई पहल गर्न सकिन्छ । विदेशमा गएर हराएका, परिवारको सम्पर्कमा नआएका धेरै आप्रवासी कामदारहरू रहेका छन् ।

## विदेशमा हराएका गौरीशंकर

सर्लहीको गौरीशंकरका रामबाबु महतो कमाउन १० बर्षअघि मलेसिया गएका छन् । तर उनी दुईबर्ष यता परिवारको सम्पर्कमा छैनन् । घरमा श्रीमति, तीन छोरा र तीनछोरी छोडेर मलेसिया गएका रामबाबु यसरी बेखवर भएपछि उनकी श्रीमति रामकुमारी देवीले बाखा, भैंसी पालेर गुजारा चलाउँदैछिन् । गाउँका अरु परदेशबाट फर्किदा छोराछोरी रोएर आमा रामकुमारीलाई बसिनसक्नु बनाउँछन् । उनी भन्छन् “मेरो मन फुट्ला जस्तो हुन्छ, रोझरहन्छु उनी आए हुन्थ्यो भनेर । मेरो आफन्त विदेशबाट फर्किनुभयो । उहाँ आउँदा कान्छो छोरो धेरै रोयो । मेरो बुवा आएको भए मलाई पनि समानहरू ल्याईदिन्थ्यो, कपडाहरू ल्याईदिन्थ्यो भनेर धेरै रोयो । धेरैबेर सम्भाएपछि बल्ल चुप लाग्यो ”रामबाबु विदेश जाँदा लिएको ऋण व्याज समेत थपिदै अढाई लाख पुगेको छ । एकातिर श्रीमान् बेखवर हुँदाको पीडा त अकातिर ऋण र छोराछोरीको भविष्यको चिन्ताले सताएको छ रामकुमारीलाई । उनी बालबच्चाको पढाई लेखाईको समस्या र घरखर्च चलाउन अप्त्यारो परिरहेको बताउँछिन् ।

(स्रोत: देशपरदेश डट कम)

## इराक पुगेकी दोर्जकी बहिनी हराइन्

मेरो बहिनी इराकमा हराइन् खोजी दिनुपर्यो, कुर्सीमा बस्न नभ्याउँदै दोर्जे लामाले अनुरोध गर्नुभयो । सूचना केन्द्रमा समस्या लिएर आउने अरुको जस्तै उहाँको अनुहार पनि मलिन देखिन्थ्यो । 'दाइ विदेश जानु पर्यो भनेकी थिइन् बहिनीले, मैले त राम्रो ठाउँ बुफेर जाउ भनेको थिएँ, दलालले फकाएर लिगिहालेछन्, कहाँ पुयाइदिए खै सम्पर्क छैन सिन्धुपाल्योकका दोर्जले खुइय सुस्केरा हाल्नुभयो । २०७२ चैतको अन्तिमतिर घरबाट हिँडेकी बहिनी मिडमारसँग दोर्जले २०७३ जेठमा फेसबुकको म्यासेन्जरमा एकपटक कुरा गर्नुभयो । 'फेसबुकमा बोलेकी थिइन्, मलाई ठीकै छ, इराक आइपुगे भन्थिन, त्यसपछि कुरा भएको छैन, अहिले त त्यो फेसबुकमा पनि भेटिदैन,' दोर्जले बहिनीसँग भएको अन्तिम कुराकानी सम्फन्नुभयो । त्यसपछि बहिनीका बारेमा उहाँलाई कुनै खबर आएको छैन ।

२०७२ को भूकम्पले घर ढाल्यो । ढलेको घरले दोर्जकी आमालाई पनि पुयो । भूकम्पमा आमा पनि बितेपछि म नुवाकोटिर गाडी चलाउन गएँ, बहिनीले विदेश जाने रहर गरेकी थिइन्, दलालले बुवा र बहिनीलाई फकाएर मलाई थाहै नदिइ लगेछ हजुर,' दोर्जले व्यथा पोख्नुभयो । भूकम्पमा ढलेको घर उठाउन र आमा गुमाउनुको पीडा पुर्न विदेश जाने योजना थियो मिडमारको । तर राम्रो काम हुने देशमा मात्र जानुपर्छ भनेर सम्भाउनुभएको थियो दोर्जको । तर दोर्जले बहिनी हिँडेको खबर पनि भण्डै एक महिनापछि मात्रै पाउनुभयो । 'म गाडी चलाउन नुवाकोट गएको थिएँ, घरमा फोन पनि त्यतिस भएको थिएन, बहिनीलाई त दलालले फकाएर लगेछ,' दोर्जे सुनाउनुहुन्छ । (स्रोत: उज्यालो अनलाइन)

गन्तव्य मुलुकमा पुरोपश्चात् स्वास्थ्य  
परीक्षण असफल भएर स्वदेश फर्किएका  
कामदारले क्षतिपूर्ति बापतको रकमका लागि

नेपाल सरकारबाट वैदेशिक रोजगारीका लागि जाने कामदारहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गर्न सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराई वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारहरू सम्बन्धित देशमा गई स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा असफल भएमा नेपाल फर्किएको ३५ दिन भित्रमा क्षतिपूर्तिका लागि श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय अन्तर्गत कानुन शाखामामा क्षतिपूर्तिको लागि उजुरी गर्न सक्नेछन् । यसरी उजुरी गर्दा प्रमाणित भएमा सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थाले वैदेशिक रोजगारमा जाँदा तिरेका जाँदा आउँदाको हवाई टिकटको रकमहरू सम्बन्धित स्वास्थ्य परीक्षण गराउने मेडिकल संस्थाले फिर्ता दिने प्रावधान वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ मा छ ।

**करार अवधि समाप्त भइसकदा पनि रोजगारदाताले  
घर फर्क्न नदिएको अवस्थामा के गर्ने ?**

वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा कतिपय कामदारलाई करार अवधि समाप्त भएपछि पनि नेपाल फर्क्न नदिन सक्छ यस्तो अवस्थामा सम्बन्धित देशको नेपाली दुतावास, लेवर कोर्ट वा परिवारमार्फत वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड, वैदेशिक रोजगार विभाग तथा कन्सुलर सेवा विभागमा निवेदन दिई उद्धारको प्रकृया अगाडि बढाउन सकिन्छ ।

---

वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा कतिपय रोजगारदाताले भिसा नवीकरण नगरेको तथा परिचयपत्र समेत नबनाइदिएका कारण समस्या भएको अवस्थामा सम्बन्धित देशको नेपाली दुतावास, लेवर कोर्ट वा परिवारमार्फत वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड, वैदेशिक रोजगार विभाग तथा कन्सुलर सेवा विभागमा निवेदन दिन सकिन्छ ।

**गन्तव्य मुलुकमा रोजगारदाताले भिसा  
नवीकरण/परिचयपत्र नदिएमा के गर्न सकिन्छ ?**

## वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट कामदारका छोराछोरीले पाउने छात्रवृत्ति के कति कसरी प्राप्त हुन सक्दछ ?

श्रम स्वीकृति लिई वैदेशिक रोजगारमा गई करार अवधि भित्र मृत्यु भएका वा पूर्ण स्पमा अशक्त भएका कामदारका बालबालिकालाई वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट छात्रवृत्तिको सुविधा प्राप्त गर्न सकिन्छ । श्रम स्वीकृति लिई वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा मृत्यु भएका वा पूर्ण स्पमा अशक्त भएका कामदारका बालबालिकाले मात्र छात्रवृत्तिका लागि निवेदन दिन पाउनेछन् । सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यालयस्तर (कक्षा १ देखि कक्षा १२ सम्म) का ८८ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई मात्र वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति उपलब्ध गराइनेछ ।

वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्तिका लागि त्यस्ता बालबालिकाले आफू अध्ययनरत विद्यालयमा प्रमाण सहित निवेदन दिनुपर्नेछ । विद्यालयले जिल्ला शिक्षा कार्यालयमा सिफारिस र जिल्ला शिक्षा कार्यालयले वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डमा सिफारिस गरेपश्यात शैक्षिक सहयोग प्राप्त हुन्छ । यसप्रकारको निवेदनका साथमाश्रम स्वीकृतिको निस्साको प्रतिलिपि, (कामदारको) नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (निवेदकको संरक्षकको), वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा मृत्यु भएका कामदारको मृत्युदर्ताको प्रमाणपत्र, वैदेशिक रोजगारमा गई सोही क्रममा अशक्त भएका कामदारको पूर्ण स्पमा अशक्तता भएको खुल्ले प्रमाणपत्र, मृत्यु भएका वा पूर्ण स्पमा अशक्त भएका कामदारको पासपोर्टको प्रतिलिपि, नाता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि (निवेदक र कामदारबीचको), वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट आर्थिक सहायताका लागि विद्यालय र जिल्ला शिक्षा कार्यालयको सिफारिस आवश्यक पर्दछ । वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति आधारभूत तहका लागि रु. ८,०००- (रु आठ हजार) र माध्यमिक तहका लागि रु. १२,०००- (बाह हजार) प्रदान गरिन्छ । एक विद्यार्थीलाई एउटा कक्षामा एक पटकका लागि मात्र वार्षिक स्पमा एकमुष्ट वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति उपलब्ध गराइन्छ ।

## वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित विभिन्न नीति, नियम तथा कानुनी व्यवस्था

वैदेशिक रोजगारीलाई व्यवस्थित, मर्यादित र सम्मानित बनाउनका लागि भएका केही प्रमुख कानुनी व्यवस्थाहरू तथा अन्य नीति, नियम र कानुनहरूनिम्न रहेका छन् ।

नेपालको संविधान— २०७२

वैदेशिक रोजगार ऐन— २०६४

वैदेशिक रोजगार नियमावली— २०६४

वैदेशिक रोजगार न्यायाधिकरण नियमावली— २०६८

वैदेशिक रोजगार विभाग कार्यसञ्चालन निर्देशिका— २०६६

नेपाली प्राविधिक अभ्यासार्थी कामदार जापान

पठाउने निर्देशिका— २०६६ (जिट्को)

वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड कार्यसञ्चालन निर्देशिका— २०६८

घरेलु कामदार व्यवस्थापन कार्यविधि— २०७२

इजरायलमा नेपाली केयर गिभर पठाउने सम्बन्धी कार्यविधि— २०६८

व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति सम्बन्धी निर्देशिका— २०६९

आप्रवासन नीति, २०६८

राष्ट्रिय युवा नीति, २०६६

चौधौ आवधिक योजना आदी

# वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी प्रमुख कार्युर, दण्ड-सजाय ए हदस्याद सम्बन्धी विद्यमान व्यवस्था

क्र.सं	कार्युर	दण्ड-सजाय	हर्जना/क्षतिपूति	हदस्याद
9.	इजाजत नलिई वैदेशिक रोजगार व्यवसाय गरेमा वा कारोलाई वैदेशिक रोजगारमा लगाइदिन्तु भनी भूटो आश्वासन दिई वा प्रलोभन देखाई कुनै रकम लिई विदेश नपठाएमा	३ वर्षदेखि ० वर्षसम्म <sup>१</sup> कैद ए ३ लाखदेखि ५ लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना । विदेश पठाई नसकेको भए सो सजायको आधा सजाय हुन्छ ।	लिएको रकम ए सोको ५० प्रतिशत हजाना पीडितलाई भराइदिने १ विदेश आउदा जाँदाको खर्च भराइदिने	जहिलेसुके

२.	इजाजतवालाले कसैलाई वेदेशिक रोजगारमा लागाइदिच्यु भनी भूटो आश्वासन दिई वा प्रलोभन देखाई कुनै रकम लिई विदेश नपठाएमा	३ वर्षदेखि ७ वर्षसम्म केद ४ ३ लाखदेखि ५ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना तथा इजाजतवालाको इजाजत रद्द हुनेछ ।	लिएको रकम र सोको ५० प्रतिशत हजाना पीडितलाई भराइदिने र विदेश आउदा जाँदाको खर्च भराइदिने र जहिलेसुकै
३.	इजाजतपत्रवालाले बिभागबाट स्थीकृति निलिई कामदार विदेश पठाएमा	३ वर्षदेखि ७ वर्षसम्म केद ४ ३ लाखदेखि ५ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना तथा इजाजतवालाको इजाजत रद्द हुनेछ ।	जहिलेसुकै
४.	१८ वर्ष उमेर पूरा नभएको व्यक्तिलाई वेदेशिक रोजगारमा पठाएमा	३ वर्षदेखि ५ वर्षसम्म केद ४ ३ लाखदेखि ७ लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना	जहिलेसुकै

<p>३ वर्षदेखि ७ वर्षसम्म</p> <p>केद र ३ लाखदेखि</p> <p>५ लाख रुपैयाँसम्म</p> <p>जरिवाना । विदेश</p> <p>पठाई नसकेको भए</p> <p>सो सजायको आधा</p> <p>सजाय हुन्छ ।</p>	<p>जाहिल्सुके</p>
<p>सरकारले खुला</p> <p>नगरेका मुलुकमा</p> <p>कामदार पठाएमा</p>	<p>लिखित प्रतिवेदन</p> <p>लुकाएमा वा हेरफेर</p> <p>गरेमा</p>
<p>५.</p>	<p>१ लाख रुपैयाँदेखि</p> <p>३ लाख रुपैयाँसम्म</p> <p>जरिवाना र ६</p> <p>महिनादेखि १ वर्षसम्म</p> <p>केद</p>

(झोत : पिपुल्स फोरमले प्रकाशित गरेको वैदेशिक रोजगारसञ्चयी जानकारी पुस्तिकाबाट साभार गरिएको)

## वैदेशिक रोगार ऐन २०६४ मा उल्लेख भएका केही प्रमुख कानूनी व्यवस्थाहरू

**इजाजतपत्र नलिई वैदेशिक रोजगार व्यवसाय सञ्चालन गरेमा हुने सजाय:** कसैले दफा १० विपरित इजाजतपत्र नलिई वैदेशिक रोजगार व्यवसाय सञ्चालन गरेमा वा कसैलाई वैदेशिक रोजगारमा लगाइदिनेछु भनी भुट्टो आश्वासन दिई वा प्रलोभन देखाई वैदेशिक रोजगारीमा लगाई दिने उद्देश्यले कुनै रकम लिएमा वा विदेश पठाएमा त्यसरी लिएको रकम र सोको पचास प्रतिशतले हुने रकम हर्जना वापत असूल गरी त्यस्तो व्यक्तिलाई विदेश जान र आउन लागेको खर्च समेत भराई निजलाई तीन लाख रुपैयाँदेखि पाँच लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना र तीन वर्षदेखि सातवर्षसम्म कैद हुनेछ । विदेश पठाई नसकेको भए सो सजायको आधा सजाय हुनेछ । नेपाल सरकारको स्वीकृति नलिई कुनै पनि वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी काम गर्न पाइँदैन ।

**इजाजतपत्रवालाले स्वीकृति नलिई कामदार पठाएमा हुने सजाय:** कुनै इजाजतपत्रवालाले विभागबाट स्वीकृति नलिई कमादार विदेश पठाएमा वा कुनै इजाजतपत्रवालाले कसैलाई वैदेशिक रोजगारमा लगाइदिनेछु भनी भुट्टो आश्वासन दिई वा प्रलोभन देखाई कुनै रकम लिई विदेश नपठाएमा त्यसरी लिएको रकम र सोको पचास प्रतिशतले हुने रकम भराई त्यस्तो इजाजतपत्रवालालाई तीन लाख रुपैयाँदेखि पाँच लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना र तीन वर्षदेखि सात वर्षसम्म कैद हुनेछ र त्यस्तो

इजाजतपत्रवालाको इजाजतपत्र समेत रद्द हुन्छ ।

नाबालिगलाई वैदेशिक रोजगारमा पठाएमा हुने सजायः कुनै इजाजतपत्रवालाले नाबालिगलाई वैदेशिक रोजगारमा पठाएमा त्यस्तो इजाजतपत्रवालालाई तीन लाख रूपैयाँदेखि सात वर्षसम्म कैद हुनेछ ।

सरकारले खुला नगरेका मुलुकमा कामदार पठाएमा हुने सजायः वैदेशिक रोजगारका लागि कामदार पठाउन नेपाल सरकारले खुला नगरेको मुलुकमा कुनै इजाजतपत्रवालाले कुनै कामदार पठाएमा वा खुला गरेको मुलुकको प्रवेशाङ्गा लिई खुला नगरेको मुलुकमा पठाएमा त्यसरी कामदार पठाउने इजाजतपत्रवालालाई तीन खाल रूपैयाँदेखि सात लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना र तीन वर्षदेखि पाँचवर्षसम्म कैद हुन्छ । कामदार पठाउन रकम असुल गरिसकेको तर कामदार पठाइ नसकेको भए आधा सजाय हुन्छ ।

लिखित वा प्रतिवेदन लुकाएमा वा हेरफेर गरेमा हुने सजायः कुनै इजाजतपत्रवालाले जानीजानी वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी ऐन यो ऐन वा यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियम बमोजिम राख्नु पर्ने कुनै लिखित वा प्रतिवेदन लुकाएमा वा कुनै कुरा हेरफेर गरेमा वा भुट्टा व्यहोरा पारेमा वा भुट्टा व्यहोरा तयार गर्न लगाएमा निजलाई एक लाख रूपैयादेखि तीन लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना र छ महिनादेखि एक वर्षसम्म कैद हुनेछ । यस्तो सजाय पाएको इजाजतपत्रवालाले पुनः सजाय पाउने ठहरिएमा दोब्बर सजाय गरी निजले प्राप्त गरेको इजाजतपत्र रद्द गरिनेछ ।

**अनुमतिबिना शाखा खोलेमा हुने सजायः** कुनै इजाजतपत्रवालाले विभागले प्रत्येक शाखाका लागि त्यस्तो इजाजतपत्रवालालाई दुई लाख रुपैयाँका दरले जरिवाना गरी उक्त कार्यालय बन्द गर्ने आदेश दिन सक्नेछ ।

**विज्ञापन प्रकाशन नगरेमा हुने सजायः** १) कुनै इजाजतपत्रवालाले दफा १६ बमोजिम विज्ञापन प्रकाशन नगरेमा वा विभागको स्वीकृति विना विज्ञापन प्रकाशन गरेमा विभागले त्यस्तो इजाजतपत्रवालालाई पचास हजार रुपैयाँ जरिवाना गरी त्यस्तो विज्ञापन रद्द गर्न लगाउने छ ।

**विज्ञापन प्रकाशन गर्दा वैदेशिक रोजगारी ऐनको दफा १५ बमोजिम प्राप्त स्वीकृति अनुसार खुलाउन पर्ने विवरण नखुलाएमा विभागले पुनःसच्चाई विज्ञापन प्रकाशन गर्न लगाउनेछ ।**

**छनौट सूची प्रकाशन नगरेमा हुने सजायः** कुनै इजाजतपत्रवालाले दफा १७ बमोजिम कामदारको छनौट सूची प्रकाशन नगरेमा वा प्रकाशन गरे पनि विभागलाई जानकारी नदिएमा त्यस्तो इजाजतपत्रवालालाई विभागले पचास हजार रुपैयाँ जरिवाना गरी पुनः छनौट सूची प्रकाशन गर्ने आदेश दिन सक्नेछ ।

**रकम फिर्ता गर्न वा क्षतिपूर्ति दिन इन्कार गरेमा हुने सजायः**

१. हुनै इजाजतपत्रवालाले वैदेशिक रोजगार ऐनको दफा २० अनुसार उल्लिखित रकम फिर्ता नगरेमा वा दफा ३६ को उपदफा (२) बमोजिमको क्षतिपूर्ति दिन इन्कार गरेमा विभागले दफा ११ बमोजिम इजाजतपत्रवालाले राखेको नगद धरौटीबाट सम्बन्धित कामदारलाई

त्यस्तो रकम फिर्ता गराई वा क्षतिपूर्ति भराई एक लाख रूपैयाँ जरिवाना गर्न र इजाजतपत्र रद्द गर्न सक्नेछ ।

२. उपदफा (१) बमोजिम रकम फिर्ता गराइएको वा क्षतिपूर्ति भराइएकोमा इजाजतपत्रवालाको दफा ११ बमोजिम राखेको नगद धरौटी रकमबाट सम्बन्धित कामदारलाई रकम फिर्ता गर्दा वा क्षतिपूर्ति भराउँदा नपुग भएमा विभागले त्यस्तो नपुग हुन गएको रकम बुझाउनको लागि इजाजतपत्रवालालाई ६० दिनको म्याद दिनेछ र सो म्यादभित्र रकम नबुझाएमा इजाजतपत्रवालाको जायजेथाबाट सो रकम असूलउपर गरिनेछ ।

इजाजतपत्रवालाले व्यक्तिगत रूपमा कामदार पठाएमा हुने सजायः कुनै इजाजत पत्रवालाले दफा २१ को उपदफा (३) विपरित संसथागत स्थमा कामदार नपठाई व्यक्तिगत रूपमा कामदार पठाएमा त्यस्तो इजाजत पत्रवालालाई एकलाख रूपैयाँदेखि तीनलाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा इजाजतपत्र रद्द वा दुवै सजाय हुनेछ ।

**प्रवेशाङ्गा शुल्क, सेवा शुल्क तथा प्रवर्द्धन खर्च बढी लिएमा हुने सजायः** कुनै इजाजतपत्रवालाले निःशुल्क प्रवेशाङ्गा प्राप्त भएकोमा सो वापतको शुल्क लिएमा वा तोकिएमन्दा बढी शुल्क वा खर्च लिएमा सो नलाग्ने वा बढी लिएको शुल्क वा खर्च विभागले सम्बन्धित व्यक्तिलाई फिर्ता गर्न लगाई त्यस्तो इजाजतपत्रवालालाई एकलाख रूपैयाँ जरिवाना गर्नेछ ।

आदेश वा निर्देशन पालना नगरेमा हुने सजायः ऐन र यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियम, आदेश वा निर्देशन पालना नगर्ने इजाजतपत्रवालालाई

विभागले पहिलो पटक सचेत गराउने, दोस्रो पटक पचास हजार रुपैयाँ जरिवाना र तेस्रो पटक पनि सोही कसूर दोहोन्याएमा एक लाख रुपैयाँ जरिवाना गरी इजाजतपत्र रद्द गर्न सक्नेछ ।

**करार विपरित कार्य गरे गराएमा हुने सजाय:** कुनै इजाजतपत्रवालाले कुनै कामदारसँग एउटा कम्पनीमा काम गर्ने भनी करार गरी सोभन्दा कम पारिश्रमिक र सुविधा पाउने गरी वा कामको प्रकृति नै फरक पारी अर्को कम्पनीमा काम लगाउमा वा जुन कामको लागि वैदेशिक रोजगारमा पठाएको हो सो काममा नलगाई अर्को काममा लगाएमा वा जति पारिश्रमिक र सुविधा दिने भनी लगेको हो सो भन्दा कम पारिश्रमिक र सुविधामा काम गलाएमा विभागले इजाजतपत्रवालालाई एक लाख रुपैयाँ जरिवाना गर्नेछ र जति पारिश्रमिक र सुविधा कम दिएको हो सो रकम विभागले इजाजतपत्रवालाबाट कामदारलाई भराईदिनुपर्नेछ ।

**मतियारलाई सजाय:** यस ऐन बमोजिमको कसूरमा मतियार हुने वा त्यस्तो कसूर गर्न दुरुत्साहन गर्ने व्यक्तिलाई सोही कसूर गरेवापत हुने सजायको आधा सजाय हुनेछ ।

**प्रमुख भई काम गर्ने व्यक्तिलाई सजाय हुने:** कुनै फर्म, कम्पनी, संस्था वा इजाजतपत्रवालाले सजाय हुने कसूर गरेकोमा त्यस्तो कसूर गर्ने पदाधिकारी वा कर्मचारी पहिचान हुन नसकेकोमा कसूर हुँदाका बखत त्यस्तो फर्म, कम्पनी, संस्था प्रमुख भई काम गर्ने व्यक्तिलाई एसजाय हुनेछ ।

**पुनः इजाजतपत्र जारी नगरिने:** कुनै इजाजतपत्रवालाको इजाजतपत्र रद्द गरिएपछि **पुनः** सोही संस्था र सोही सञ्चालकको नाममा इजाजतपत्र जारी गरिने छैन ।

### **कानुनी उपचार र प्रक्रिया:**

वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी मुद्दा सराकारवादी फौजदारी मुद्दा हो ।  
यस प्रकारका मुद्दा निःशुल्क सरकार पक्षबाट हेरिन्छ ।  
उजुरी दिने पिडीत साक्षिका रूपमा मात्र रहन्छ ।  
ठगी वा वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित भएको जाहेरी/उजुरी वैदेशिक रोजगार विभागमा दिनुपर्नेछ ।  
यस्ता मुद्दाहरूको पीडित वा पीडितका नातेदारद्वारा वैदेशिक रोजगार विभागमा जाहेरी दिन मिल्नेछ ।

## वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी कुन कागज-पत्र कहाँबाट लिने ?

सि.नं.	कागज-पत्र	कार्यालय वा संस्था
१.	राहदानी	प्रत्येक जिल्लाको जिल्ला प्रशासन कार्यालय (सि.डी.ओ. कार्यालय), केन्द्रीय राहदानी विभाग, काठमाडौँ
२.	भिसा	आफै वा म्यानपावर कम्पनीमार्फत सम्बन्धित देशको दूतावासबाट
३.	सम्झौतापत्र	विदेशमा काम गर्ने कम्पनीको म्यानपावर कम्पनीमार्फत
४.	श्रम स्वीकृति	वैदेशिक रोजगार विभाग
५.	बीमा पत्र	मान्यताप्राप्त बीमा कम्पनी
६.	हवाई जहाज टिकट	ट्रावल एजेन्सी र सम्बन्धित एयरलाइन्सबाट तथा म्यानपावरमार्फत जानेहरूको हकमा प्राय सन्बन्धित म्यानपावरले किनि दिएको हुन्छ
७.	स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्र	मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाबाट
८.	पैसा बुझाएको सक्कल रसिद	म्यानपावर कम्पनीबाट

वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व यी सबै कागजातको एक एक प्रति फोटोकपी गरी घर-परिवारलाई छोड्नु पर्छ ।

स्वदेशमै रोजगारी दुःख पाएँ भनेर विदेश गएनन्  
खिमबहादुर, गाउँमै वर्षको १० लाख कमाई

खोरमा ४३ वटा बाखा अनि टनेलभित्र र बाहिर लटरमै फलेका गोलभेडा । खिमबहादुर अधिकारीको बगैँचामा तरकारीको लागि बनाइएका प्लाष्टिकका पोखरी, पोखरीको बाहिर पहेलै पाकेका हलुवाबेद, सुन्तला, जुनार, कागती र कफीका बोटले त्यहाँ पुग्ने जो कोहीको मन लोभ्याउँछ । सफल किसान बन्न खिमबहादुर दिनरात मेहनत गरिरहनुभएको छ, यही खेतबारीमा । अहिलेको स्थितिमा आउन उहाँले गर्नुभएको संघर्षको कथा पनि लामो छ ।

खिमबहादुरले १३ वर्षको हुँदै घर छोड्नुभयो । कारण थियो, हातमुख जोड्ने समस्या । तर बाध्यतामा आएकाहरूलाई शहरले कसरी निचोर्न रहेछ भन्ने खिमबहादुरले काठमाडौं टेकेपछि नै थाहा पाउनुभयो । तर जसरी भए पनि कमाउनु थियो उहाँलाई । पैसाकै लागि खिमबहादुरले किताब समाउने बेलामा नाम्लो समाउनुभयो । भारी बोक्न पनि सजिलो भएन उहाँलाई । किनकी भारी बोक्न बस्नेहरू सबै उमेरले उहाँभन्दा ठूला थिए अनि हातपाखुरा पनि बलिया । बलियाका छेउमा दुब्ला र सानाले काम पाउने कुरै थिएन । उहाँलाई भारी बोक्नु पर्यो भन्ने चिन्ता थिएन । चिन्ता त आफूलाई कसैले भारी बोकाएनन् भन्ने थियो । जसोतसो उहाँले भारी बोक्ने काम पाउनुभयो । भारी बोकेर भए पनि चामलको भात खान पाउनुभएको थियो । खिमबहादुरको

घरमा चामलको भात पाक्न कि त दस्सैं, तिहार नै आउनुपर्थ्यो कि त श्राद्ध । 'त्यसैले चामलको भात खान पाउँदा पनि सपना नै पूरा भए जस्तै भएको थियो' खिमबहादुर सम्झनुहुन्छ । भारी बोकेर खान पाएको चामलको भातले खिमबहादुरका गालामा मासु थपियो । 'आफूलाई अलि बलियो भए जस्तो लागेपछि भारी बोक्न छोड्नुपन्यो भन्ने सोचें' खिमबहादुरले पेशा परिवर्तन गर्दाको क्षण सम्झनुभयो । हिजोसम्म भारी बोक्ने उहाँले अब घर बनाउने काम थाल्नुभयो । त्यतिबेला ढलानको काम गर्ने श्रमिकले दिनको ३० रुपैयाँ पाउँथे । त्यहाँ पनि उहाँले ५ रुपैयाँ कम पाउनुभयो । कारण उही थियो कामदारहरूमध्ये उहाँ सबैभन्दा सानो हुनुहुन्थ्यो । तर पनि उहाँको गुनासो थिएन । किनकी त्यही कमाइले उहाँले ज्यानमा दुई जोर लुगा फेर्न पाउनुभएको थियो । यही काम उहाँले २०४७ सालदेखि ३ वर्षसम्म गर्नुभयो । ३ वर्षमा सिमेन्टले उहाँका हातम फुट्न थाल्यो । खाना खाँदा पनि चर्हयाउन थालेपछि सहन गाहो भयो । त्यही पीडाले उहाँले काम फेर्नुभयो । १९ वर्ष लागिसकेका खिमबहादुर पुग्नुभयो, बौद्धको गलैचा कारखानामा । सिकेर काममा सिपालु भएपछि उहाँले महिनामा ६ सय रुपैयाँ तलब पाउनुभयो । गलैचा कारखानामा काम गरेको ५ वर्षमा खिमबहादुर कारखानाको मास्टर बन्नुभयो । ११ वर्ष यही काम गरेपछि म्यानेजर पनि बन्नुभयो । २०६२ सालमा म्यानेजर हुँदा उहाँको तलब २५ हजार रुपैयाँ पुग्यो ।

त्यही बेला खिमबहादुरको बिहे पनि भयो । गलैचा कारखानाको काम र कमाई राम्रै भएकाले उहाँले श्रीमतीलाई पनि सँगै काठमाडौं

ल्याउनुभयो । छोरी जन्मिएपछि जागिर खाएर मात्रै नहुने रहेछ भन्न लाग्न थाल्यो । त्यही सोचले उहाँले काम फेर्नुभयो । २०६५ सालमा लाइसेन्स निकालेर ट्याक्सी चलाउन थाल्नुभयो । तेल हालेर साहुलाई दिनको ५ सय रुपैयाँ दिनुपर्थ्यो । तर कहिले धम्की खानुपर्ने, कहिले कुटाई पनि अनि कहिले त ट्याक्सी चढ्नेहरूले नै भाडा नदिने । यो तनावले उहाँलाई गाउँ नै फर्किन प्रेरित गयो । अरूले जस्तो विदेश जाने सोच बनाउनुभएन । गाउँ फर्किने बेला नै योजना बनेको थियो, बाख्ना पाल्ने । खिमबहादुरका ६ जना दाजुभाइ । बुवाको अंशमा उहाँले ३ रोपनी जग्गा पाउनुभएको छ । यही जग्गामा घर छ । २०७२ सालमा बाख्ना पाल्ने र तरकारी लगाउने सोचेर काठमाडौंबाट फर्किपछि १५ रोपनी जग्गा भाडामा लिनु भयो ।

खिमबहादुरलाई टेलिभिजनमा आउने कृषि कार्यक्रमले उत्साहित बनायो बाख्ना पाल्न । जागिर र ट्याक्सी चलाएर जोगाएको पैसाले २० वटा बाख्ना किन्नुभयो । तर बाख्ना सप्रिनुको साटो दुल्लाउँदै गए । कारण, खिमबहादुरले घाँसको कुनै तयारी गर्नुभएको थिएन । घाटा हुने छाँट देखिएपछि बाख्नाको सत्त्या घटाउनुभयो । बाख्ना पालेर कमाउन सकिन्छ भन्ने बजारबाट बुझिसक्नुभएको थियो । त्यसैले बाख्ना घटाएर घाँस रोप्नुभयो । बाख्ना घट्दा बारीमा तरकारी थियो बेच्नलाई । त्यतिबेला उहाँको गाउँमा तरकारी किनेर खाने चलन थिएन । आफूले फलाएको काउली डोकोमा बोकेर गाउँभरी घुमाएर बिक्री गर्नुहुन्थ्यो । पहिले सिजनकै काउली बेचेर भएको एक लाखभन्दा धेरै कमाएपछि नयाँ घर बनाउन थाल्नुभयो । घाँसका

बिरुवा हुकिंदै गए । तरकारी खेती पनि फस्टाउँदै गयो । घाँस भएपछि फेरि बाखा पाल्न सुरु गर्नुभयो । २०७२ सालदेखि बाखा पाल्न थालेका खिमबहादुरका खोरमा अहिले ४३ वटा खसी बाखा छन् । बाखा पालेर भएको कमाइले उहाँले दुईवटा पक्की घर बनाउनुभएको छ । घरको भुइंतलामा बाखाको लागि व्यवस्थित खोर बनाउनुभएको छ । आँगनमा तरकारीको क्यारेट बाँधेर ठिक्क पारिएको मोटरसाइकल राखिएको छ । बगानमा सिजन अनुसारका तरकारी र फलफूल फल्छन् । तरकारी र फलफूल बेचेको पैसाले घर खर्च चल्छ । अनि बाखाबाट वर्षको १० लाख रुपैयाँ कमाइरहनुभएको छ खिमबहादुरले ।

यो कमाइले तीन जना छोरी र एक जना छोरालाई काठमाडौंमा पढाउँदै हुनुहुन्छ । छोराछोरी घरमा नभएपछि खिमबहादुर र उहाँकी श्रीमतीले नै घरको सबै काम भ्याउनुहुन्छ । अधिकारी भन्नुहुन्छ, धेरै जनाले थोरै काम गर्नुभन्दा थोरैले धेरै काम गन्यो भने सबै काम टार्न सकिन्छ । अधिकारीका श्रीमान श्रीमती बिहान ४ बजेदेखि नै घरधन्दामा जुट्नुहुन्छ । बाखाको लागि दैनिक ३ पाथी अन्नको कुँडो पकाउनुहुन्छ । खोर सफा गर्ने, बाखाको पिसाब जम्मा गर्ने, त्यसलाई पोखरीमा मिसाएर गोलभेडा बालीमा लगाउने, बाखाका लागि डालेघाँस ल्याउने, अझ बारीमा फलेका गोलभेडा आफैले मोटसाइकलमा बाँधेर बजारसम्म पनि पुर्याउने । यही काममा बित्त उहाँहरुको दिन दिन ।

खिमबहादुर अहिले गाउँको एउटा कृषि सहकारी संस्थाको अध्यक्ष

भएर पनि काम गरिरहनुभएको छ । सानैबेला शहर पस्दा पढ्न नपाए पनि अहिलेसम्म खिमबहादुरको काममा पढाइले समस्या पारेको छैन । कुनै दिन काठमाडौंमा मजदुरी गर्दा उहाँले राम्रो लाउने र दुई छाक मिठो खाने सपना साँच्नुभएको थियो । अहिले उहाँका सपना केही फेरिएका छन् । अब उहाँलाई जिल्लाको नमूना र सफल किसान बन्ने सपना छ । अनि यो सपनालाई पूरा गर्न स्थानीय सरकारले सघाउँछ भन्ने आशामा हुनुहुन्छ, खिमबहादुर ।

(स्रोत : सागरविक्रम बस्नेत, उज्यालो अनलाइन)

## विदेशस्थित नेपाली नियोगहरूको सम्पर्क

### नेपाली दूतावास मलेसिया

Wisma Paradise (Level 1, 3 and 9) No. 63 Jalan Ampang 50450 Kuala Lumpur, Malaysia Of ce Tel No. 03-2020 1898, 03-2020 1899

Hotline : 016-2472777

Email: eonkualalumpur@mofa.gov.np

Website : <http://www.nepalembassy.com.my>

### नेपाली दूतावास साउदी अरेबिया

Al Urubah Street, Al-Jouf Road (Near Sulaymanieh Hotel) Riyadh 11693, Kingdom of Saudi Arabia Post Box No.: 94384

Telephone Website Email : +966-11- 4611108/ 4645170 /2883795 (103)

Website : [www.neksa.org](http://www.neksa.org) , info@neksa.org

### नेपाली दूतावास, कतार

Phone : 974-44675681, +974-4675683 "ax : 974-44675680

Email : [nembdoha@gmail.com](mailto:nembdoha@gmail.com) Website : [www.nembdoha.com](http://www.nembdoha.com)

Location of Embassy : Building No. 32, Street No. 681, Zone 56, Abu Harmour (Mesaimeer), Doha Qatar, Post Box No. 23002

### नेपाली दूतावास, संयुक्त अरब इमिरेट्स (यूएई)

Sector W 15-2, Villa No. 13/1, Plot No. 40 Al Karama Street, Al Karama Area Opposite off Mos'ab Bin Omier Mosque and close to bus parking yard (former Eid Prayer Yard) Abu Dhabi, United Arab Emirates

Tel +971 2 634 47 67/ +97126344385 Email :[nepemuae@emirates.net.ae](mailto:nepemuae@emirates.net.ae)  
Website : [ae.nepalembassy.gov.np](http://ae.nepalembassy.gov.np)

## **नेपाली दूतावास, दक्षिण कोरिया**

Embassy of Nepal 19, 2gil Seonjam-ro, Seongbuk-gu, Seoul (Embassy Location) Tel. No. 0082 (02) 37899770/1 “ax No. 0082 (02) 7368848

Email: eonseoul@mofa.gov.np, nepembseoul2015@gmail.com,  
nepembseoul@yahoo.com, Website: nepembseoul.gov.np

Consular Contact Number for Urgency:

- 1) Deputy Chief of Mission: 01033224848
- 2) Counsellor (Labour): 01094949221

## **नेपाली दूतावास, ओमान**

Nepalese Embassy in Muscat, Oman Shatti Al-Qurum, Villa 2563, Way 2834, Muscat, Oman Telephone, (+968) 2469 6177/ 24696883

Email :eonmuscat@mofa.gov.np Website : [www.om.nepalembassy.gov.np](http://www.om.nepalembassy.gov.np)

## **नेपाली दूतावास, कुवैत**

Block No. 8, Street No. 13, Building No. 514, Kuwait City Al-Jabriya

Area Telephone: (00965) 25321603, 25321604, 25321605

Hotline : 98869121, Email: eonkuwait@mofa.gov.np

Website: [www.kw.nepalembassy.gov.np](http://www.kw.nepalembassy.gov.np)

## सम्बर्ख सामग्रीहरू

खत्री विष्णुबहादुर, लामिछाने सोमप्रसाद, पाण्डेय महेन्द्र (२०६८), सुरक्षित वैदेशिक रोजगार प्रश्नोत्तर, युथ एक्सन नेपाल, प्रवासी नेपाली समन्वय समिति, काठमाडौँ ।

खत्री विष्णुबहादुर, न्यौपाने सुनिल, लामिछाने सोमप्रसाद, (२०७४), सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी हाते पुस्तिका, हेल्पेटास, साथी परियोजना, ललितपुर, नेपाल

खत्री विष्णुबहादुर, लामिछाने सोमप्रसाद, कार्की कुलप्रसाद (२०७३), द्रुत उदार संयन्त्र र सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी, प्रवासी नेपाली समन्वय समिति, काठमाडौँ ।

आप्रवासी कामदारहरूको अधिकार (२०६९), राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग, ललितपुर, नेपाल

न्यौपाने कृष्णप्रसाद, राई बीरबलकाजी (२०६९), वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी जानकारी पुस्तिका, पिपुल फोरम, काठमाडौँ, नेपाल

मानव ओसारपसार तथा बेचबिखन सम्बन्धी जानैपर्ने कुराहरू (जानकारी पुस्तिका), महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय, नेपाल सरकार, काठमाडौँ

सुरक्षित वैदेशिक रोजगार (हाते किताब) (२०७०), पौरखी नेपाल

वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४, वैदेशिक रोजगार नियमावली, २०६४, घरेलु कामदार व्यवस्थापन कार्य विधि २०७२, व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति सम्बन्धी निर्देशिका २०६९, आप्रवासन नीति २०६८

[www.deshparadesh.com](http://www.deshparadesh.com)

# विदेशी रोजगारीका लागि जाँदै हुण्हुन्जुँ ? हैंक वा वित्तीय ज्ञान आवश्यक छ हैं !!

विदेशीक रोजगारीका  
घरमा पैसा पावड्यु परेसा  
आधिकारीक तवरबाट डैक वा  
ऐमिट्याट आत्र पैसा पावड्यु  
है ॥ अबियक्षुत तवरबाट  
पैसा पावएसा उवत प्रक्षिप्या  
गैर कानुनी हुन्छ ।

विदेशमा रहदा  
परिवार सँग वियक्ति  
परियार्थको योजना र आर्थिक  
अवस्था सम्बन्धि  
छाकफल गर्ने ।

तपाईंले वैदेशिक  
रोजगारमा रहदा कमाएको  
पैसा केहि उत्तादल मुलक  
क्षेत्रमा खर्च गर्ने । यसले  
तपाईंलाई भावी दिवासा  
स्वावलम्बी हुन सहजोला  
पुर्ने छ ।

विदेश जानु अधि  
कूलै डैकमा खाता खोलि  
जाउ है ॥ खाता खोलन गाहेरै  
भएसा कुनै पानि कैकको नवै  
खाता सुचान गर्ने विभागामा  
जान सप्तशु कुनै ।

सदैश फरिएर  
पछि आफु कस्तो काम  
बेवास्यामा सहभागी हुन सकिन्छ  
पहिचान गरि सहभागी बलो ।  
विदेशमा कुनै तपाईंले जालेको सिके  
को सिप २ तालिमाते स्वदेशमै  
केहि उत्तादल मुलक पैसा वा  
स्वावलम्बको कुनै गर्ने ।



# आपनो सीप आपनो सम्पत्ति, साथमा भए जाहिले हुन्ह्य उन्नति



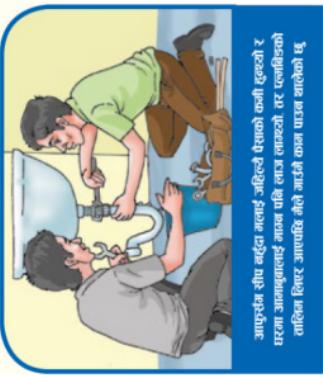
वैदेशिक रोपणपर्याय राखो आपनामध्ये विकासीको तरिका लिएर  
आपलोके परिवर्त बदलाव करी शकावले आपलोके आपलोके वैदेशिक सं



ना धूमल वर्गीकरण करिए असीले आपलोके आपलोका करी वर्गात लो  
आपलोके परिवर्त बदलाव करी शकावले आपलोका फौटो वैदेशिक सं



कावड्यावर चिकित्सा करी असीले रोपणाती यांचो कु र वर्गात दु  
आपलोके आप विकासी करी वर्गात आपलोके कु



आपलुक दोघा अंगठा आलां असीले प्रेषणात काढी विकासी कु  
प्रदान आपलोके आपलोके आपलोके आपलोके आपलोके कु  
विकासी लिएर आपलोके नेहो आपलोके तांत्र धारा आपलोके कु



वैदेशिक रोपणामध्ये बढावी आवश्यकी,  
सीप चिकित्सा करी हाती स्वास्थ्यालाली



वैदेशिक-सिविलिक तांत्रिक लिएर नेहो आपलोके धरता परस्त  
नेहो कु र विकासीलालो करी आपलोके आपलोके कु

त्यासेले सरथाटे सीप सिकाई, आत्मानिर्भर बनो

