

सुरक्षित वैदेशिक रोजगारमा जानुपूर्व अपनाउनु पर्ने
चरणबद्ध प्रक्रियाहरूको लागि
पूर्व तयारी सहायक पुस्तिका

(ग्रामीण युवा विकास कार्यक्रमको प्राविधिक तथा आबो इन्टरनेशनल
जर्मनीको आर्थिक सहयोगमा प्रकाशित)



प्रकाशक :

सहमति

ग्रामीण युवा विकास कार्यक्रम

गैँडाकोट-५, नवलपरासी, नेपाल

फोन नं. : ०७८-५०२०९०, ५०२३७३

भूमिका

वर्तमान समयमा मुलुकभित्र उद्योगधन्दा एवं विकास निर्माणका कार्यहरू अपेक्षाकृतरूपमा बृद्धि नभएको कारण बेरोजगारीको संख्या दिनानुदिन तिब्र रूपमा बढ्दै गइरहेको छ । यसरी स्वदेशमा आफ्नो क्षमता र योग्यता अनुसारको काम नपाउनु तथा काम पाए पनि त्यसको आम्दानीले जीविकोपार्जन नभएका कारण वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपाली युवाहरूको संख्या अत्यधिक रूपमा बृद्धि हुदै गइरहेको छ । तर वैदेशिक रोजगारका बारेमा सम्पूर्ण प्रक्रियाहरू नबुझीकन विदेश जाँदा गाउँमा रहेका धेरै युवाहरूले दुःख पाइरहेको अवस्था छ । उनीहरू बिचौलियाहरूको भरमा परेर विदेश जाँदा पैसा ठगी गर्ने, एउटा काममा भनेर अर्को काम दिने, नक्कली भिसा देखाएर विमानस्थलसम्म पुर्याउने, सम्भौता अनुसारको तलब नदिने, तलब दिए पनि समयमा नदिने, जोखिम काममा लगाएर अङ्गभङ्ग तथा मृत्यु हुने, गैर कानूनी रूपमा विदेश पठाएर कामदारहरूलाई विचल्ली बनाउने जस्ता समस्याहरूबाट पीडित भएका छन् ।

अर्कोतिर ग्रामीण क्षेत्रका युवाहरूले वैदेशिक रोजगारको नकरात्मक पक्षलाई ध्यान नदिई सकारात्मक पक्षलाई मात्र ध्यान दिई वैदेशिक रोजगारमा जाँदा सोचे अनुसारको रोजगार विदेशमा नहुँदा मनग्य अर्थोपार्जन गरी आफ्नो र आफ्नो परिवारको सुखद् भविष्यको निर्माण गर्ने सुनौलो सपना बोकेर विदेशिने हजारौं युवाहरू विदेशमा उचित काम र काम अनुसारको पारिश्रमिक नपाउँदा आफ्नो सपनालाई सपनामै स्थापित राख्न बाध्य छन् । यसर्थ ग्रामीण क्षेत्रका युवाहरूलाई दृष्टिगत गरी वैदेशिक रोजगारलाई अझ बढी सुरक्षित, व्यवस्थित र मर्यादित बनाउनका लागि सहमति, ग्रामीण युवा विकास कार्यक्रमले गैँडाकोट नगरपालिका वार्ड नं. ३, रतनपुर, कोटथर, डाँडाभेरी, बुलिङ्टार र अर्खला गा.वि.स. र नेपाल भरका वैदेशिक रोजगारमा जाने सोंच बनाइरहेका युवाहरूलाई सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि पूर्वतयारी हेतु यो प्रकाशन गर्न लागिएको हो जस अर्न्तगत नागरिकता तथा राहदानीका बारेमा, प्रहरी रिपोर्ट, रोजगार भिसा, जीवन बीमा, विश्वसनीय वैदेशिक रोजगार व्यवसायी कम्पनी मार्फत जाने कुराहरू, मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने, वैदेशिक रोजगार व्यवसायीलाई पैसा बुझाएको भरपाई लिने, विदेश जाँदा त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको प्रयोग गर्ने,

लगायतका प्रक्रियाहरूका बारेमा जानकारी प्राप्त गरून भन्ने अभिप्रायले सुरक्षित वैदेशिक रोजगारमा जानु पुर्व अपनाउनु पर्ने चरणबद्ध प्रक्रियाहरूको पूर्व तयारी सहायक पुस्तिका प्रकाशन गरेर तपाईंहरूको माभमा ल्याएका छौं ।

यस पुस्तिकाको सहयोगबाट कार्यक्षेत्रका युवाहरूलाई मात्र नभई विदेश जाने सम्पूर्ण युवाहरू लाई वैदेशिक रोजगारीको क्रममा कुनै पनि बाधा व्यवधानहरू नआउलान्, आइहालेमा पनि आएका समस्याहरूलाई आफैँ समाधान गरी आफ्नो उज्ज्वल भविष्य बनाउन सफल हुनेछन् भन्ने कुरामा हामी आशावादी रहेका छौं । अन्तमा यस पुस्तिका प्रकाशन कार्यमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपले सहयोग पुर्याउनु हुने सम्पूर्ण कर्मचारी तथा शुभचिन्तकहरूप्रति आभार प्रकट गर्दछौं । साथै आगामी अड्कका लागि सल्लाह, सुझाव र प्रतिक्रिया दिई सहयोग गरिदिनु हुन समेत हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

**सहमति, ग्रामीण युवा विकास
कार्यक्रम टिम**

**आबो इन्टरनेशनल
जर्मनी**

नोभेम्बर २०१५

विषय सूची

चरणहरू	शीर्षकहरू	पेज नं.
१.	मानसिक तथा आर्थिक तयारी	१
२.	नागरिकता र राहदानी	२
३.	अभिमुखीकरण	४
४.	सीपमूलक तालिम	६
५.	म्यानपावर तथा गन्तव्य मुलुकको छनौट	७
६.	स्वास्थ्य परीक्षण वा मेडिकल रिपोर्ट	८
७.	पुलिस रिपोर्ट	१०
८.	रोजगार भिसा	१०
९.	बीमा	११
१०.	कल्याणकारी कोष	११
११.	श्रम स्वीकृति	१२
१२.	सम्झौता पत्र	१३
१३.	कागजपत्रको सुरक्षा र प्रतिलिपिको व्यवस्था	१४
१४.	त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको प्रयोग	१५
१५.	वैदेशिक रोजगारीको क्रममा कागजात पेश गरिसकेपछि श्रम स्वीकृतिको जानकारीको लागि	१६
१६.	नेपाली राजदूतावासहरू र श्रम सहचारीहरूको विवरणहरू अनुसूचिहरू	१७

पृष्ठभूमि :

वर्तमान समयमा वैदेशिक रोजगार धेरै युवाहरूको आकर्षणको केन्द्रविन्दु बन्दै गएको छ। तर कोही युवाहरू बुझेर त कोही युवाहरू लहैलहैमा लागेर वैदेशिक रोजगारीमा जाने गरेका छन्। यसबाट केही युवाहरूलाई राम्रो भएको होला तर कति युवाहरूलाई घर न घाटको बनाएको देखिन्छ। वैदेशिक रोजगारमा जाँदा ज्ञानको अभावले बीचबाटोमा नै अलपत्र पर्ने, भरपर्दो सूचना प्रणालीको अभाव, सीपसम्बन्धी ज्ञानको अभाव, भाषा ज्ञानको अभाव लगायतका समस्याहरूले गर्दा धेरै युवाहरूको रोजगारी उपलब्धीमूलक बनिरहेको देखिदैन। यसकारण वैदेशिक रोजगारीलाई पूर्णरूपमा सुरक्षित बनाउन तीन चरणको प्रक्रियाहरू जस्तै पूर्वतयारी, गन्तव्य स्थानमा पुगिसकेपछि गर्नुपर्ने कार्यहरू र विदेशमा रोजगारीबाट भएको आम्दानीको उचित सदुपयोगका लागि विशेष ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ। यसकारण हामीले वैदेशिक रोजगारका विभिन्न चरण मध्ये प्रथम चरणको पूर्व तयारीको अवस्थालाई चित्रण गरेर यो हाते पुस्तिका तयार गरेका हौं।

१. मानसिक तथा आर्थिक तयारी

(Mental and Economic Preparedness)

कुनै पनि युवाहरू विदेश जाने सोच गर्दा पहिला आफु निर्धक्कसाथ विदेश गएर काम गर्न सक्छु, विदेशमा कुनै समस्या वा आपत्ति परेमा त्यसको समाधान आफैले गर्न सक्छु, विदेशमा भने जस्तो काम पाइन भने रिक्तुटिङ्ग एजेन्सी तथा वैदेशिक रोजगारको क्षेत्रमा काम गर्ने विभिन्न संघसंस्थाहरूसँग सम्पर्क, समन्वय गरेर काम मिलाउन सक्छु, जस्ता कुराहरूमा निडर भई गरिने प्रक्रियालाई मानसिक तयारी भनिन्छ। अर्कोतिर मानसिक तयारी गर्दागर्दै आफूसँग विदेश जानको लागि चाहिने रकम कति हो ? सो रकम आफूसँग उपलब्ध छ, कि छैन ? छैन भने उक्त रकमको स्रोत कहाँबाट जुटाउन सकिन्छ ? जस्ताकुराहरूलाई विचार गरी अपनाइने प्रक्रियालाई आर्थिक तयारी भनिन्छ। यसरी तपाईंले मानसिक तथा आर्थिक तयारी गर्दा निम्नकुराहरूलाई विचारपूर्वक मनन गर्न सकेमा मात्र तपाईंको वैदेशिक यात्रालाई सफलताको विन्दुमा पुर्याउन सकिन्छ।

- सर्वप्रथम विदेश जाने सोच गर्दा घर परिवारसँग राम्रो छलफल गर्नुपर्दछ। अर्थात् स्वदेशमै रोजगारीको अवसर खोजी गर्ने, अन्य विकल्प नभए मात्र विदेश जाने सोच बनाउनु पर्दछ।
- विदेश जाँदा लाग्ने खर्च र विदेशमा हुने आम्दानीको बारेमा लेखाजोखा गर्नु पर्दछ। लगानी र त्यसको व्याज हिसाब गरेर फाईदा हुने भए मात्र जाने निर्णय लिनु पर्दछ। यद्यपी विदेशको लागि ऋण लिनुपर्ने हो भने सहकारी वा बैंक वा वित्तीय संघ

संस्थाबाट कम व्याजदरमा ऋण पाइन्छ। अन्यथा साहु महाजनहरूबाट लिनुपर्दा चर्को व्याजदरमा पर्न सकिन्छ। सो कुरा बुझिराख्नु पर्दछ।

- कुन देशमा के कामका लागि जाने हो सो कुरा प्रष्ट हुनु पर्दछ।
- स्वीकृति प्राप्त म्यानपावरहरूमा सम्पर्क गरेर जाँदा आफु सुरक्षित हुन सकिन्छ भन्नेकुराहरू बुझ्नु पर्दछ।
- घर परिवार छोडेर फरक वातावरणमा बस्न सकिन्छ, सकिदैन ? सोच बनाउनु पर्दछ।
- कसैको लहैलहैमा लागेर बिचारै नगरी, नबुझी र कसैको जवरजस्तीमा लागेर विदेश जानु हुँदैन।
- वैदेशिक रोजगार विभाग र वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डले कामदारका लागि के के सुविधाहरू दिने गर्छ भन्नेकुराहरू बुझ्नु पर्दछ।
- वैदेशिक रोजगारमा जानेकुरा निश्चित भएपछि मात्र पासपोर्ट बनाउने लगायतका तयारीतर्फ सोच बनाउनु पर्दछ।

२. नागरिकता र राहदानी (Citizenship and Passport)

नागरिकता भनेको नेपाल राष्ट्रको नागरिक हो भन्ने प्रमाणित गरिएको प्रारम्भिक कागजपत्र हो। यो कागजपत्र बनाउन कुनै पनि नेपाली नागरिक १६ वर्ष उमेर पुगेको हुनु पर्दछ। उमेर पुगेको नेपाली नागरिकलाई नागरिकता पाउने अधिकार हुन्छ। यो नागरिकता विना अन्य आवश्यकीय कागजपत्रहरू पनि बनाउन सकिदैन। साथै वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि आवश्यक पर्ने राहदानीका लागि सर्वप्रथम नागरिकताको जरूरी हुने गर्दछ। नागरिकताका लागि आफ्नो गा.वि.स. वा नगरपालिकामा गई सिफारिश लिएर जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा ईलाका प्रशासन कार्यालयबाट नागरिकता बनाउन सकिन्छ। त्यस्तै राहदानी भनेको वैदेशिक यात्रामा जानको लागि चाहिने अति महत्वपूर्ण कागज पत्र हो। नेपाल सरकार परराष्ट्र मन्त्रालयले नेपाली नागरिकहरूका लागि राहदानी जारी गर्ने गर्दछ। यस राहदानीमा नाम, ठेगाना, जन्म मिति, राहदानी नम्बर लगायतका कुराहरू समावेश गरिएको हुन्छ। राहदानी बिना विदेश जानका लागि आवश्यकीय कागजपत्र बनाउन सकिदैन र कुनै पनि मुलुकमा प्रवेश गर्न पाईदैन। कुनै पनि नेपाली नागरिक विदेशमा पुगिसकेका छन् भने विदेशका अधिकारीहरूले उसको राहदानी वा MRP (मेशिन रिडएबल पासपोर्ट) खोज्ने गर्दछन्। त्यतिबेला राहदानी देखाउनु पर्दछ। त्यतिखेर त्यस नागरिकलाई यो कागजपत्र नै आधिकारिक निस्सा हुने गर्दछ। हामीले राहदानी बनाउनको लागि आफ्नो नागरिकता लिएर जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा ईलाका प्रशासन कार्यालयमा गएर बनाउन सकिन्छ।

क) नागरिकता लागि निवेदन दिँदा पेश गर्नुपर्ने कागजपत्रहरू :

- १६ वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्ने ।
- जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा इलाका प्रशासन कार्यालयमा तोकिएको ढाँचामा आवेदन दिनुपर्ने ।
- नागरिकता लिने व्यक्तिले आफ्नो गा.वि.स.वा नगरपालिकामा गएर सिफारिसका लागि निवेदन दिने ।
- जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र ।
- बाबुको वा आमाको नागरिकता ।
- नागरिकता लिने व्यक्तिले गा.वि.स.को सिफारिश सहित जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा इलाका प्रशासन कार्यालयमा नागरिकताका लागि निवेदन दिने ।
- पासपोर्ट साइजको फोटो २ प्रति ।
- जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा निवेदन दिँदा नागरिकताका लागि केही शुल्क बुझाउनु पर्दछ । यो एक दिनमा तयार हुने गर्दछ ।

ख) राहदानीका लागि निवेदन दिँदा पेश गर्नुपर्ने कागजपत्रहरू

- रीतपूर्वक भरिएको दरखास्त फाराम २ प्रति
- नेपाली नागरिकताको प्रमाण पत्रको सक्कल प्रति र सो को एक प्रति प्रतिलिपि
- विवाहित नेपाली महिला नागरिकले आफ्नो नागरिकता प्रमाणपत्रमा उल्लिखित थरमा आफ्नो पति तर्फको थर थप गरी राहदानी लिनपरेमा विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको सक्कल र प्रतिलिपि ।
- राहदानी विभागमा दर्ता गरिने आवेदन फाराममा अनिवार्य रूपमा आवेदकको नागरिकता प्रमाणपत्र जारी गर्ने जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा बसाइँसराइको प्रमाण सहित बसाइँसराइ गरि आएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय मार्फत आवेदनको पछाडिपट्टी नागरिकता प्रमाण पत्र विवरण प्रमाणीकरण गरिएको ।
- नागरिकता प्रमाण पत्रमा आवेदकको पूरा जन्म मिति (साल, महिना र गते) नखुलेको हकमा सो खुल्ने SLC वा सो भन्दा माथिको शैक्षिक प्रमाण पत्रमा खुलाइएको जन्म मितिलाई आधार मानिने भएकोले प्रमाण पत्रको सक्कल र प्रतिलिपि ।
- यसअघि राहदानी लिएको भए सो को सक्कल फोटो पेजको प्रतिलिपि ।
- नागरिकता प्रमाण पत्र तथा शैक्षिक प्रमाण पत्रबाट जन्म मिति यकिन नभएमा नागरिकता प्रमाण पत्र जारी भएको मितिले हुन आउने साल, महिना र गते कायम गरिने ।
- राहदानी तिरेको दस्तुर ।

३. अभिमुखीकरण (Orientation)

वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारले आफू विदेश प्रस्थान गर्नु अघि जाने देशको आधारभूत कुराहरूमा जानकारी लिने कार्यलाई अभिमुखीकरण भनिन्छ । अभिमुखीकरण तालिम जम्मा २ दिनको गरी १० घण्टाको हुन्छ भने महिलाको लागि ११ घण्टाको हुने गर्दछ । यो तालिम वैदेशिक रोजगार विभागबाट अनुमति लिएका संघसंस्थाहरूले प्रदान गर्ने गर्दछन् । विदेश जाने युवाहरूले विदेश सम्बन्धी अभिमुखीकरण तालिमको प्रमाण पत्र नलिएको खण्डमा नेपाल सरकारले श्रम स्वीकृति प्रदान गर्दैन । त्यसैले नेपाल सरकारले यस तालिमलाई अनिवार्य मानेको छ । अर्कोतिर यस तालिमले आफैँलाई जाने देशको धर्म, संस्कृति, कानून, हावापानी, रीतिरिवाज, चालचलन आदि बारे जानकारी प्राप्त हुने गर्दछ ।

- वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारले अनिवार्यरूपमा अभिमुखीकरण तालिम लिनुपर्छ ।
- अभिमुखीकरण तालिम नलिए श्रम स्वीकृति नपाइने हुँदा अभिमुखीकरण तालिम लिएर मात्र जानु पर्दछ ।
- घरेलु कामदारको रूपमा वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने महिला कामदारले २१ दिने घरेलु काम सम्बन्धी तालिम लिनु पर्दछ । साथै खाडी मुलुकमा भने घरेलु काममा जाने महिलाको उमेर कम्तीमा ३० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्दछ ।
- अभिमुखीकरण तालिम नलिए पनि दलालहरूले नक्कली प्रमाण पत्र बनाएर श्रम स्वीकृति लिइदिएका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा पछ्याडि आफैँलाई दुःख हुन्छ । सो कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ ।
- दलालहरूले नक्कली प्रमाण पत्र बनाएर वैदेशिक रोजगारमा पठाएका हुन्छन् । त्यस्ता नक्कली प्रमाण पत्र बनाएर बेच्ने दलालीहरूबाट जोगिनु पर्दछ ।
- तालिम लिंदा नेपाल सरकारको स्वीकृत प्राप्त संस्थाबाट मात्र लिनुपर्दछ ।
- अभिमुखीकरण तालिमको शुल्क रू. ७००/- लाग्ने गर्दछ ।

अभिमुखीकरण तालिमबाट निम्न कुराहरू जानकारी प्राप्त हुन्छ :

- वैदेशिक रोजगार शिक्षा
- नेपालको वैदेशिक रोजगार ऐन तथा नियमको जानकारी
- अत्यावश्यक कागजातहरू र सो को व्यवस्थापन
- प्रस्थान प्रक्रिया
- काम गर्न जाने देशको कम्पनीमा पुगेपछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
- कामदारका आचरण, स्वभाव र व्यवहार

- तनाव व्यवस्थापन
- रोजगारदाता देशको कानून, ट्राफिक नियम तथा श्रम कानून
- स्वास्थ्य र सुरक्षा (सरूवा रोग, यौनजन्य संक्रमण)
- पूँजी, प्रविधि र सीपको स्वदेशमा लगानी
- विदेशमा रहँदा सहयोगी निकायहरूको जानकारी
- वैदेशिक रोजगारमा जाँदा अनिवार्यरूपमा लैजानु पर्ने कागजातहरू, लान नहुने कुराहरू र स्वदेशमा पैसा पठाउने तरिका तथा आर्जन गरेको रकम र सीपको सदुपयोग र बचत गर्ने बानीको विकासबारे जानकारी ।

नेपाल सरकारले घरेलु कामदारको लागि गरेका व्यवस्थाहरू बारे जानकारी

- रोजगारदाताले घरेलु कामदारको तलब अनिवार्यरूपमा बैंक खातामा जम्मा गर्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ ।
- कामदारको सुरक्षाका लागि करार अवधिभर (चौबिसै घन्टा) लागु हुने गरी रोजगारदाताले बीमा गर्नुपर्ने ।
- घरेलु कामदारसँग कुनै पनि शुल्क लिन नपाइने व्यवस्था ।
- रोजगारदाताले चार महिनामा एक पटक घरेलु कामदारलाई अनिवार्य रूपमा नेपाली नियोगमा उपस्थित गराउनु पर्ने व्यवस्था छ ।
- घरेलु कामदार भन्नाले घर तथा बगैँचामा काम गर्ने, खाना बनाउने, सरसफाई गर्ने, ड्राईभिङ्ग आदि पर्दछन् ।
- घरेलु कामदारको लागि रिक्कुटिङ्ग एजेन्सीहरूले मात्र पठाउन पाइन्छ, तर व्यक्तिले पठाउन नपाइने व्यवस्था गरेको छ । यदि व्यक्तिले पठाएमा समस्यामा परेमा जिम्मेवारी लिने कोही हुँदैन ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने महिला कामदारहरूले ध्यान दिनु पर्ने थप कुराहरू

- घरेलु कामदारको रूपमा वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने महिला कामदारले २१ दिने घरेलु काम सम्बन्धी तालिम लिनु पर्दछ ।
- खाडी मुलुकमा भने घरेलु काममा जाने महिलाको उमेर कम्तीमा ३० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्दछ ।
- शुल्क फिर्ता लिँदा अभिमुखीकरण तालिमको लागि तिरेको शुल्कको रसिद, तालिमको प्रमाण पत्र, श्रम स्वीकृति र राहदानीको प्रतिलिपी अनिवार्य निवेदनका साथ पेश गर्नु पर्दछ ।

- आफ्नो मान्छेले भिसा पठाई दिएको भनी व्यक्तिगत भिसा, भिजिट भिसामा वैदेशिक रोजगारमा जानु हुँदैन ।
- अभिमुखीकरण तालिमको शुल्क रू. ७००/- लाग्ने गर्दछ । उक्त तालिम लिंदा लागेको शुल्क वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट फिर्ता पाइन्छ । यसको लागि कामदार स्वयम् उपस्थित हुनुपर्दछ ।
- विदेशमा काम गर्न जाँदा भरसक संगठित क्षेत्र जस्तै डिपार्टमेन्टल स्टोर्स, हस्पिटल, शिक्षण संस्था आदिमा जानु पर्दछ । यस्ता क्षेत्रमा जाँदा सुरक्षित हुन सकिन्छ ।
- वैदेशिक रोजगारमा जाँदा कम्तिमा करार अवधिभरको रू.५,००,०००/- (पाँच लाख) बराबरको बीमा गराई वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र वैदेशिक रोजगारमा जानु पर्दछ ।
- कसैले तपाईंलाई ललाइफकाई वा करकापमा पारी वैदेशिक रोजगारमा लैजाने प्रयास गरेमा नजिकैको प्रहरीलाई खबर गर्नु पर्दछ ।
- रकम बुझाएपछि अनिवार्य रूपमा रसिद लिनु पर्दछ ।

नोट: वैदेशिक रोजगारीका लागि अभिमुखीकरण प्रदान गर्ने स्वीकृति पाएका केही संघसंस्थाहरूको नामावली अनुसूची २ मा हेर्नुहोला ।

४. सीपमूलक तालिम (Skill Based Training)

वैदेशिक रोजगारमा जानु पूर्व आफूले गर्ने काम बारे जानकारी लिने तथा सीप ग्रहण गर्ने विधिलाई सीपमूलक तालिम भनिन्छ । सीपमूलक तालिम नलिएमा काम गर्न जाने कम्पनीमा निम्नस्तरको काममा पर्न सकिन्छ । त्यसैले कुनै पनि काममा जाँदा त्यस काममा दक्ष बनेर जानु आफ्नो सफलताको सूचकको रूपमा लिन सकिन्छ ।

फाइदाहरू :

- ❖ वैदेशिक रोजगारमा जानुभन्दा अगाडि आफूले गर्नु पर्ने काम सम्बन्धी सम्पूर्ण तालिम लिनुपर्दछ ।
- ❖ सीप भएका कामदारले बढी तलव पाउने र जोखिम कम हुने गर्दछ ।
- ❖ दक्ष कामदार हुन कामप्रति विज्ञ हुनु जरूरी छ ।
- ❖ सीप हुँदा डर र भयरहित वातावरणको सृजना हुन्छ ।
- ❖ सीप भएका कामदारको जहाँ पनि सम्मान र अवसर हुन्छ ।
- ❖ सीप सिकेपछि विदेशबाट फर्केर आएपछि पनि कुनै व्यवसायमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

५. रिक्कुटिङ्ग एजेन्सी (म्यानपावर) तथा गन्तव्य मुलुकको छनौट (Recruiting Agency and Choice of Country)

वैदेशिक रोजगारमा जानु भन्दा अगाडि गैर कानूनी तवरबाट कामदार पठाउने रिक्कुटिङ्ग एजेन्सीको बारेमा राम्ररी बुझ्नु पर्दछ । यि इजाजतप्राप्त संस्थाहरू कालो सूचीमा परेका हुन सक्छन् । स्वीकृत प्राप्त रिक्कुटिङ्ग एजेन्सीको बारेमा सत्य तथ्य कुराहरू बुझेर मात्र आफ्ना नागरिकता, पासपोर्ट, र अन्य कागजपत्रहरू बुझाउनु पर्दछ । प्रस्थान पूर्व रिक्कुटिङ्ग एजेन्सीहरूको छनौट गर्न सकेमा भरपर्दो र विदेशमा गइसकेपछि समस्या परेमा पनि सुरक्षित हुन सकिन्छ । साथै रिक्कुटिङ्ग एजेन्सीबाट मात्र वैदेशिक रोजगारको प्रक्रिया अगाडि बढाउनु पर्दछ । आफन्त तथा नातेदारबाट कहिल्यै पनि गर्नु हुदैन । किनकी त्यसो गर्दा गैर कानूनी हुन्छ, अर्कोतिर विदेशमा रहेको बेलामा समस्या पर्दा नेपाल सरकारबाट प्राप्त हुने सेवा सुविधाबाट बञ्चित हुनु पर्ने हुन्छ ।

रिक्कुटिङ्ग एजेन्सी तथा गन्तव्य मुलुकको छनौट गर्दा निम्नकुराहरूको जानकारी प्राप्त हुन्छ :

- वैदेशिक रोजगारमा जानका लागि नेपाल सरकारमा दर्ता रहेको वैदेशिक रोजगार एजेन्सीलाई छनौट गर्नुपर्दछ ।
- वैदेशिक रोजगार व्यवसायीले विदेशबाट प्राप्त मागहरूका लागि वैदेशिक रोजगार विभागबाट पूर्व स्वीकृति लिएको हुनुपर्दछ ।
- पूर्व स्वीकृति पछि अनिवार्य रूपमा राष्ट्रियस्तरका पत्रपत्रिकामा सूचना निकालेको हुनुपर्दछ ।
- सूचनामा पूर्व स्वीकृति मिति, लट नं., श्रम इजाजत नं. र कूल लागत समेत स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरेको हुनुपर्दछ ।
- व्यवसायीले सूचना प्रकाशन गरे नगरेको यकिन गर्नु पर्दछ, आशंका भए वैदेशिक रोजगार विभागमा सोधपुछ गरि यकीन गर्नु पर्दछ ।
- रोजगारदाता कम्पनी र सम्बन्धित मुलुकबारे जानकारी लिइसकेपछि उक्त मुलुकमा जाँदा लाग्ने खर्चबारे आफैले पनि जानकारी लिनु पर्दछ । एजेन्टको मात्र भर पर्नु हुदैन ।

नोट : वैदेशिक रोजगारीका लागि खुल्ला गरिएका ११० वटा मुलुकहरूको बारेमा अनुसूची ३ मा हेर्नुहोला ।

पूर्व जानकारीबाट हुने फाइदाहरू :

- ❖ कुन देश जाने हो ? कुन कम्पनीमा जाने हो ? आफूले गर्ने काम के हो ? तलब कति छ ? भन्ने कुराको स्पष्ट जानकारी हुन्छ ।
- ❖ नेपाल सरकारको कानूनको पालना गरेर विदेश पठाउने भएकाले आफूले हुक्क भएर काम गर्न पाइन्छ ।
- ❖ विदेशमा भने अनुसारको काम र तलब नपाएमा कानून अनुसार रिक्तुटिङ्ग एजेन्सीबाट वैदेशिक रोजगार विभाग मार्फत रकम असुल उपर गर्न सकिन्छ ।

नकारात्मक असरहरू :

रोक लागेका मुलुकमा रोजगारीका लागि गएमा निम्न बमोजिम दुष्परिणामहरू आउन सक्छ ।

- ❖ विदेशमा भने अनुसारको काम र तलब नपाएमा कानून अनुसार रकम असुल गर्न सकिदैन ।
- ❖ मेनपावरबाट विदेश जाँदा ठगिएमा समस्याको समाधान गर्न र उद्धार गर्न असजिलो हुन्छ ।
- ❖ कसैको प्रलोभनमा परेर जाँदा गैह्र कानूनी भइन्छ ।
- ❖ जिउ ज्यानको सुरक्षा नहुने ।
- ❖ सम्बन्धित देशको कानून अनुसार थुनामा राख्ने र जरिवाना गर्ने ।
- ❖ विदेशमा मृत्यु तथा दुर्घटना परेमा नेपाल सरकारबाट प्रदान गरिने आर्थिक सहायता तथा सेवा सुविधाहरूबाट बञ्चित हुनु पर्ने ।
- ❖ विदेशमा अप्ठ्यारो परेमा नेपाल सरकारले सहयोग गर्न नसक्ने ।

६. स्वास्थ्य परीक्षण (Medical Report)

वैदेशिक रोजगारमा जानका लागि स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाण पत्र आवश्यक पर्ने हुन्छ । यो प्रमाण पत्र सरकारले सूचिकृत गरेका स्वीकृत प्राप्त संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण गरेर लिनु पर्दछ । यो प्रमाण पत्रले छ महिनासम्मको लागि मात्र ग्यारेन्टी प्रदान गर्ने गर्दछ । विदेशमा पनि फेरी स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने भएकोले गलत स्वास्थ्य परीक्षणका आधारमा प्रमाण पत्र दिएको भए सम्बन्धित व्यवसायीले त्यसको क्षतिपूर्ति दिनुपर्ने हुन्छ । यी संस्थाहरूले दिइएको स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाण पत्रमा होलोग्रामको व्यवस्था गरी उपलब्ध गराएका हुन्छन् ।

विदेशमा मेडिकल रिपोर्ट फेल भएमा क्षतिपूर्तिका लागि निम्नलिखित कागजातहरू जुटाउनु पर्दछ :

- मेडिकल रिपोर्टको सक्कल प्रति ।
- स्वास्थ्य समस्याका कारणले फर्किनु परेको प्रमाणित गर्ने कागजपत्र ।
- होलोग्राम भएको मेडिकल रिपोर्ट कार्ड ।
- श्रम स्वीकृति पत्र ।
- आतेजाते हवाई टिकटको निस्सा ।
- राहदानीको प्रतिलिपि ।
- स्वास्थ्य व्यवसायी महासंघको रसिद र
- तोकेका अन्य कागजातहरू सहित विशेषज्ञ समितिमा निवेदन पेश गर्ने ।

यी माथिका कागजपत्र संकलन पछि, स्वदेशमा चेकअप गरेको दिनदेखि ६० दिन भित्र र विदेशमा हुने चेकअपमा मेडिकल फेल भई स्वदेश फर्केको ४५ दिन भित्रमा मेडिकल सेन्टरमा निवेदन दिइसक्नु पर्ने प्रावधान छ ।

फाइदाहरू :

- ❖ आफू विदेशमा काम गर्नका लागि शारीरिक रूपमा सक्षम छु वा छैन भन्नेकुरा थाहा हुन्छ ।
- ❖ विदेशमा हुने मेडिकल चेकअपमा समस्या हुँदैन ।
- ❖ मेडिकल रिपोर्ट पेश गरेपछि, मात्र विदेशबाट भिसा पाइने र नेपाल सरकारले पनि श्रम स्वीकृति प्रदान गर्ने हुदाँ कानूनी तवरबाट विदेश जान पाइन्छ ।
- ❖ विदेशी कम्पनीहरूले निरोगी व्यक्तिहरूलाई मात्र काममा लगाउने हुँदा जाँच गराई होलोग्राम टाँसिएको मेडिकल रिपोर्ट कार्ड लिनु पर्दछ ।
- ❖ विदेशमा मेडिकल चेकअप गर्दा फेलभएमा मेडिकल सेन्टरबाट क्षतिपूर्ति पाउन सकिन्छ ।

बेफाइदाहरू :

- वैदेशिक रोजगारमा गरेको सम्पूर्ण लगानी डुब्न सक्छ ।
- विदेशमा हुने मेडिकल चेकअपमा फेल भएमा क्षतिपूर्ति पाइँदैन ।

साराशंमा मेडिकल रिपोर्ट फेल हुँदाहुदै गलत रिपोर्ट बनाएर कहिल्यै पनि विदेश नजानु होला ।

७. पुलिस रिपोर्ट (Police Report)

विदेशमा काम गर्न जाने व्यक्ति उसको देशमा सामाजिक अपराधमा सहभागी भई हत्या वा आतङ्ककारीको अभियोगमा परेर देशबाट भाग्न खोजेको हो वा होइन भन्ने कुराको अपराध अभिलेख चेक जाँचको लागि गरिने प्रक्रिया हो । यसले त्यस्तो प्रकृतिको अपराधमा सहभागी छैन भनी प्रहरी प्रधान कार्यालयले प्रमाणित गरिदिइएको कानूनी दस्तावेज हो । यो दस्तावेज धेरैजसो गन्तव्य मुलुकहरूमा काम गर्न जाँदा अनिवार्य व्यवस्था गरेको छ ।

पुलिस रिपोर्टका लागि निवेदन दिँदा पेश गर्नुपर्ने कागजपत्रहरू

- राहदानीको सककल सहित प्रमाणित प्रतिलिपि थान १
- नागरिकताको प्रमाणित प्रतिलिपि थान १
- विवाहित महिलाको हकमा विवाह दर्ता प्रमाणित प्रतिलिपि थान १
- कुवेतमा जाने नेपाली कामदारको लागि श्रम स्वीकृतिको प्रमाणित प्रतिलिपि थान १

निवेदकले आफ्नो चालचलन बुझ्नको लागि माथि उल्लेख गरिएका कागजपत्र सहित प्रहरी प्रधान कार्यालय चालचलन शाखाको उपशाखा रानीपोखरी र महाराजगञ्जमा निवेदन फारममा रू. १० को हुलाक टिकट टाँसी निर्धारित समयभित्र निवेदन दिनु पर्दछ । निवेदन दर्ता गरे पछि उक्त कार्यालयले निवेदकको आपराधिक अभिलेख जाँच गर्न सोही दिन पठाउने गर्दछ । अभिलेख जाँच भई निवेदनहरू फिर्ता आएपछि रूजु भई ठीक भएको पाइएमा सम्बन्धित अधिकारीको दस्तखत भएपछि प्रहरी चारित्रिक प्रमाणपत्रहरू वितरणका लागि सम्बन्धित दर्ता केन्द्रहरूमा पठाइन्छ । निवेदन दिएको ३ दिन भित्रमा प्रहरी चारित्रिक प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर यसको लागि निवेदक स्वयम् उपस्थित हुनु पर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

८. रोजगार भिसा (Working Visa)

कुनै पनि देशमा काम गर्न जाँदा तोकिएको कम्पनीमा बसेर काम गर्ने अधिकारलाई रोजगार भिसा भनिन्छ । यो भिसा कामको लागि जाने देशको सरकारले विदेशका नागरिकहरूलाई प्रदान गर्ने महत्वपूर्ण कानूनी दस्तावेज हो । रोजगार भिसा प्राप्त गर्ने प्रक्रियाहरू जाने देशहरूको आधारमा भिन्न भिन्न हुन सक्छ । वैदेशिक रोजगारमा काम गर्न जाने जुनसुकै व्यक्तिले पनि अनिवार्य रूपमा रोजगार भिसा लिनु पर्दछ । किनकि यसले वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिलाई उक्त देशमा बस्न र काम गर्ने कानूनी अधिकार प्रदान गरेको हुन्छ ।

८. बीमा (Insurance)

बीमा भनेको विभिन्न प्रकारको जोखिम न्यूनीकरणका लागि गरिने एक प्रकारको वचत प्रक्रिया हो । यसको प्रयोग विदेशमा मृत्यु हुनु, अङ्गभङ्ग हुनु जस्ता घटनाहरूमा पर्दा बीमा गरेको भए क्षतिपूर्ति पाउन सकिन्छ । नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारको श्रम स्वीकृतिको लागि निस्सा लिन बीमा गरेको प्रमाण पत्र अनिवार्य गरेको छ । नेपालमा बीमा गर्ने कम्पनीहरू धेरै छन् । यिनीहरूका विभिन्न प्रकारका योजनाहरू रहेका हुन्छन् । त्यस्ता योजनाहरूको छनौट गरी आफूलाई ईच्छा लागेको योजनामा बीमा गराएर सुरक्षित हुन सकिन्छ ।

बीमा गर्दा दिनुपर्ने एकमुष्ट रकमको वितरण

वैदेशिक रोजगार जीवन बीमालेखको बीमा शुल्क दर (रूपैयाँमा)

बीमा अवधि	उमेर समूह			६५ वर्ष देखी माथि
	१८ देखी ३५ वर्ष सम्म	३६ देखी ५० वर्ष सम्म	५१ देखी ६४ वर्ष सम्म	
१ वर्ष	१०२५	१५००	३५००	बीमकले निर्धारण गरे वमोजिम
२ वर्ष	१८२५	२५००	५०००	
३ वर्ष	२४३०	३४००	६६००	
४ वर्ष	३०५०	४२००	८३००	
५ वर्ष	३५५०	४९००	१००००	

नोट : बीमा गरिसकेपछि त्यसको प्रमाण पत्रको फोटोकपि गरेर एक प्रति घरमा छोड्नु पर्दछ । कथम् कदाचित तपाईं दुर्घटनामा परेमा त्यसको दावी गर्न आफन्तलाई सजिलो पर्ने हुन्छ ।

१०. कल्याणकारी कोष (Welfare Fund)

नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारीमा काममा जाने कामदारहरूको भविष्यमा आई पर्ने भवितव्यका लागि व्यवस्था गरेको एक प्रकारको कोष हो । यस कोषमा विदेश जाने व्यक्तिहरूले निश्चित रकम जम्मा गरेका हुन्छन् । सो रकमलाई विदेशमा कुनै व्यक्ति अङ्गभङ्ग भए अङ्गभङ्ग भएको प्रकृति अनुसार आर्थिक सहायता प्रदान गरिएको हुन्छ भने मृत्यु भएमा त्यस कोषको परिचालन गरेर उद्धार गरिएको हुन्छ । हाल नेपाल सरकारले कल्याणकारी कोषमा रू. १०००१ जम्मा गर्ने अनिवार्य व्यवस्था गरेको छ । कोही पनि

विदेश जाने कामदारले कल्याणकारी कोषमा रकम जम्मा नगरे श्रम स्वीकृति प्रदान गर्दैन । नेपाल सरकारले यस कोषमा जम्मा गर्ने प्रक्रियालाई अनिवार्य गरेको छ ।

११. श्रम स्वीकृति पत्र (Labour Permission Sticker)

वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्रदान गरिएको व्यक्तिगत र संस्थागत श्रम स्वीकृति गरी दुई प्रकारको हुने गर्दछ । व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति भन्दा संस्थागत श्रम स्वीकृति कानूनी रूपमा सुरक्षित हुन्छ । त्यसैले संस्थागत श्रम स्वीकृतिबाट जानु पर्छ । यस्तो श्रम स्वीकृति इजाजत प्राप्त रिक्तुटिङ्ग एजेन्सीले वैदेशिक रोजगार विभागबाट लिईदिएको हुन्छ । यसरी जाँदा विदेशमा केही समस्यामा परेमा त्यसको सम्पूर्ण जिम्मेवारी कम्पनी नै हुने गर्दछ । साथै नेपाल सरकारले पनि वैदेशिक रोजगारमा जाँदा श्रम विभागको स्वीकृति अनिवार्यरूपमा लिनु पर्ने व्यवस्था गरेको छ । श्रम स्वीकृति पछि वैदेशिक रोजगार विभागबाट एउटा स्टिकर प्रदान गर्ने गर्दछ । यो स्टिकर नै आफ्नो यात्राको भरपर्दो र अति महत्वपूर्ण कागजपत्र मानिन्छ । विदेशमा काम गरिरहँदा श्रम स्वीकृति पत्रको सम्भौता अवधि सकिएको छ, छैन ध्यान दिनु पर्दछ । यदि विदेशमा नै सम्भौता अवधि सकिन लागेको छ भने म्याद अवधिभित्र तुरुन्त नेपाल आएर श्रम स्वीकृति लिनु पर्दछ । श्रम स्वीकृतिका लागि वैदेशिक रोजगार विभागबाट उपलब्ध गराएको ढाँचाको फारम लिनु पर्दछ । त्यस फारममा भएका कुरारूलाई राम्ररी अध्ययन गरेर मात्र फारम भर्नु पर्दछ । यदि फारम भर्दा त्रुटि भयो भने विभिन्न फन्क्शनमा पर्न सकिन्छ ।

श्रम स्वीकृतिका लागि पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू

- भिसाको फोटोकपी (भिसामा “आगमन” भनेर लेखिएको कुरालाई देखिने गरी फोटोकपी गर्नुपर्दछ) ।
- राहदानीको फोटोकपी
- नागरिकताको प्रतिलिपि
- वैदेशिक रोजगार व्यवसायीलाई बुझाएको रकमको रसिद
- कम्तीमा दुईवर्षको लागि बीमा गराएको कागजपत्र ।
- अभिमुखीकरण तालिम लिएको प्रमाण पत्र ।
- स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाण पत्र ।
- कल्याणकारी कोषमा बुझाएको राजश्व रू. १०००।- (एक हजार मात्र) दाखिल गरेको रसिद वा भौचर ।

फाइदाहरू :

- नेपाल सरकारको तर्फबाट निःशुल्क कानूनी सहायता प्राप्त गर्न ।
- महिलाहरूले अभिमुखीकरण तालिममा तिरेको रकम फिर्ता पाउन ।
- अङ्गभङ्ग भएमा बोर्डबाट बढीमा तीन लाखसम्म आर्थिक सहायता प्राप्त गर्न ।
- विदेशमा मृत्यु भएमा बोर्डबाट तीन लाख आर्थिक सहायता प्राप्त गर्न ।
- विदेशमा हुने चेकअपमा मेडिकल फेल भई स्वदेश फर्कनु परेमा क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न ।
- रिक्तुटिङ्ग एजेन्सीहरूसँग सम्झौता पत्रमा भए अनुसार तलब नपाएमा उजुरी गर्न ।
- विदेशमा कुनै पनि प्रकारको ठगीमा परेको भए पनि उजुरी दिन पाइने ।
- स्वदेशको विमानस्थलबाट उडान गर्न पाइने ।

ग्राम स्वीकृति नलिएमा हुने बेफाइदाहरू :

- बीमा र वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषबाट उपलब्ध हुने आर्थिक सहयोग पाइँदैन ।
- वैदेशिक रोजगारको क्रममा ठगीमा परे वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी गर्न पाइँदैन ।
- वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा कुनै पनि समस्याहरू आइपरेमा नेपाल सरकारबाट पाउने सेवा सुविधाहरूबाट वञ्चित हुनु पर्दछ ।

१२. सम्झौता पत्र (Agreement Letter)

रोजगारदाता र कामदारबीच गर्नुपर्ने काम र कामदारले पाउने सुविधाबीचको करारलाई सम्झौता पत्र भनिन्छ । सम्झौता पत्रमा विदेशमा के काम गर्न जाने हो ? तलब कति हुन्छ ? काम गर्ने समय अवधि तथा सेवासुविधाहरू के के छन् ? काम छोडेमा कति क्षतिपूर्ति पाउने ? लगायतका कुराहरू उल्लेख गरिएको हुन्छ । यो कागजपत्र दुवै पक्षको लेनदेनको महत्वपूर्ण दस्तावेज हो । काम गर्न जाने व्यक्तिले राम्रोसँग अध्ययन गरेर मात्र हस्ताक्षर गर्नु पर्दछ । यो पत्रमा लेखिएका कुराहरू अनुसार विदेशमा काम गर्ने कम्पनीले सेवा सुविधा नदिएमा सम्बन्धित निकायमा उजुरी दिन सकिन्छ । तर केही रिक्तुटिङ्ग एजेन्सीहरूले नक्कली कागजपत्र बनाएर पनि कामदारलाई भुक्त्याएको पाइँन्छ । त्यसैले आफ्नो सम्झौता पत्रमा वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्रमाणित भएको छ, छैन भन्नेकुरा राम्ररी हेर्नु पर्दछ । वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्रमाणित गरेको भए मात्र त्यो कागजपत्र नै सक्कली सम्झौता पत्र हो ।

सम्भौतापत्रमा उल्लेख हुने कुराहरू :

- ❖ जान लागेको देश,
- ❖ काम गर्न जाने कम्पनीको नाम,
- ❖ कम्पनीमा गर्नुपर्ने काम र परीक्षण अवधि,
- ❖ गर्नुपर्ने कामको समय
- ❖ कामको ओभरटाईमको व्यवस्था छ कि छैन,
- ❖ कम्पनीबाट पाउने तलब सुविधा (न्यूनतम),
- ❖ वार्षिक विदा व्यवस्था,
- ❖ आउने जाने खर्च कसले व्यहोर्ने (कम्पनी वा आफैँ)
- ❖ खाना तथा बस्ने सुविधा छ छैन,
- ❖ करार अवधि थप हुने वा नहुने,
- ❖ दुर्घटना बीमा भए नभएको,
- ❖ विदा व्यवस्था,
- ❖ स्वास्थ्य परीक्षण खर्च कसले व्यहोर्ने (कम्पनी वा आफैँ),
- ❖ औषधि खर्च
- ❖ परिवार लान पाइने कि नपाइने र
- ❖ कम्पनीले दिने अन्य सेवा सुविधाहरू

नोट : यो सम्भौता पत्र वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारले विमानस्थल अध्यागमन कक्ष र श्रम डेस्कमा देखाउनु पर्दछ । यदि कम्पनीको मानिसले एउटा सम्भौता भोलामा राख्ने र अर्को सम्भौता एयरपोर्टमा देखाउने भनेमा तपाईंलाई भुक्त्याइएको छ भन्नेकुरा बुझ्नु होला ।

१३. कागजपत्रको सुरक्षा र प्रतिलिपि व्यवस्था (Security of Document)

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा सहज परिस्थिति नै रहिरहन्छ भन्ने छैन । गन्तव्य मुलुकमा पुगेपछि कामदारलाई विभिन्न समस्याहरू आइपर्न सक्छ । तिनै समस्याहरूलाई समाधान गर्नको लागि आफुसँग भएका कागजपत्रको एक प्रति घरपरिवारसँग र एक प्रति आफुसँग फोटोकपी गरेर राखियो भने कानूनी प्रक्रिया अगाडि बढाउन मद्दत पुग्दछ ।

वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा आवश्यक महत्वपूर्ण कागजपत्रहरू :

१. राहदानी (Passport)
२. स्वास्थ्य परीक्षणको प्रमाण पत्र (Medical Report)

३. प्रवेशाज्ञा (Visa)
४. अभिमुखीकरण तालिम प्रमाण पत्र (Orientation Training Certificate)
५. पुलिस रिपोर्ट (Police Report)
६. बीमा अभिलेख (Insurance Record)
७. कल्याणकारी कोष (Welfare Fund)
८. करारनामा (Agreement Letter)
९. श्रम स्विकृति पत्र (Labour Permission Sticker)
१०. हवाई टिकट (Air Ticket)

माथि उल्लेखित भएका कागजपत्रहरू एक प्रति घरमा र एक प्रति आफूसँग लिएर जानुपर्दछ । आफूले लिएर जाने कागजपत्रमा अन्य आवश्यक फोन नम्बरहरू, राजदूतावासका नम्बरहरू, रिक्तुटिङ्ग एजेन्सीको फोन नम्बरहरू आदि राख्नुपर्दछ । विदेशमा काम गर्ने कम्पनीमा कामदारको राहदानी राखिदिने हुँदा घुम्न निस्कँदा वा जुनसुकै अवस्थामा पनि आफ्नो परिचय खुल्ने पासपोर्ट वा परिचय पत्र एक प्रति फोटोकपी गरेर सधैं आफूसँग अनिवार्य रूपमा साथमा राख्नुपर्दछ । नत्रभने कुनै पनि बेला त्यहाँको प्रहरीले समाउन सक्दछ र विभिन्न भन्कटमा पर्न सकिन्छ ।

१४. स्वदेशी विमानस्थलको प्रयोग (Use of Tribhuvan International Airport)

विदेश प्रस्थान गर्दा स्वदेशको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमान स्थल प्रयोग गर्नु पर्दछ, जुन काठमाण्डौंमा मात्र रहेको छ । यसले विदेशको यात्राको लागि सुरक्षित गराउँदछ । किनकि विमानस्थलबाट जाँदा सम्पूर्ण कागजपत्र पूरा नभएसम्म यात्रा गर्न दिइँदैन । अर्कोतिर वैदेशिक रोजगारमा जाने युवाहरूको लागि सम्पूर्ण कागजपत्र पूरा गरेर मात्र यात्रा गर्न दिने भएकाले पनि अझ महत्वपूर्ण मानिएको छ । किनकि विदेश पठाउने बहानामा दलालहरूले भारतको विमानस्थल प्रयोग गरेर लैजाने गरेका छन् । यस्तो यात्रा असुरक्षित र अनिश्चित हुने गरेको छ । आजकल कति दलालीहरूले स्वदेशकै विमानस्थल प्रयोग गरेर भारतका सिमानाका जिल्लामा लगेर त्यहाँबाट भारत हुँदै लगेको पाइन्छ । यस तर्फ हामी सबै सचेत र जिम्मेवार हुनु पर्दछ ।

फाइदाहरू :

१. स्वदेशमा रहेको विमानस्थलको रेकर्डमा दर्ता भइन्छ ।
२. विमान उडान तालिका स्पष्ट हुने ।

३. रिक्विटिङ्ग एजेन्सीहरूले कागजात नक्कली गराएर विदेश लैजान खोजेको भए प्रवेशबाट रोक लगाउँछ ।
४. वैदेशिक रोजगारका लागि प्रदान गर्ने श्रम स्वीकृति पत्र प्राप्त भएको भए मात्र स्वदेशको विमानस्थलमा प्रवेश गर्न पाइन्छ ।

स्वदेशको विमानस्थल प्रयोग नगरेमा हुने वेफाइदाहरू :

१. विमानस्थलको प्रयोग नगरेमा वा भारतको बाटो भएर वैदेशिक रोजगारमा गएमा नेपाल सरकारबाट पाइने विभिन्न सेवा सुविधाहरूबाट बञ्चित हुनु पर्दछ ।
२. विदेशमा जोखिममा परिन्छ ।
३. वैदेशिक रोजगारमा भएको सम्पूर्ण लगानी डुब्ने सम्भावना हुन्छ ।
४. गन्तव्य देशमा नपुगिकन बिचमै अलपत्र, बिचल्ली र दुःख पाउन सकिन्छ ।
५. भारतको बाटो भएर जाँदा बेचिन वा ठगिन सकिन्छ ।
६. श्रम स्वीकृति पत्र प्राप्त नभएको भए स्वदेशको विमानस्थलमा प्रवेश गर्न पाइदैन ।

वैदेशिक रोजगारीको क्रममा कागजात पेश गरिसकेपछि श्रम स्वीकृतिको जानकारीका लागि:

आफुले वैदेशिक रोजगारीको क्रममा पेश गरेका कागजातहरू सम्बन्धित निकायमा पेश भएका छन् कि छैनन् ? वैदेशिक रोजगारीमा जानको लागि आफ्नो कागजपत्र पुगेको छ की छैन ? भन्ने जानकारीको स्थिति थाहा पाउनका लागि वैदेशिक रोजगार विभागले मोबाईलबाट SMS बाट सेवा प्रदान गरेको छ । यो सुविधा लिनको लागि निम्न प्रक्रिया अपनाउनु पर्दछ । ती यस प्रकार छन् :

१. आफ्नो मोबाईलको म्यासेज बक्समा गएर PP space गरी त्यसपछि राहदानी (पासपोर्ट) नम्बर टाईप गरेर ४००१ सेन्ड गर्ने ।
२. यसरी मोबाईल बाट SMS पठाएको केही समयमा अभिलेखमा भएका व्यक्तिको जानकारी सहितको विवरण तपशिल बमोजिम प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

प्राप्त गर्न सकिने विवरणहरू :

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| क. श्रम स्वीकृति लिएर नलिएको | ख. जान लागेको देश |
| ग. गर्नुपर्ने काम | घ. पाउने तलब |
| ड. लागत खर्च | च. काम गर्ने कम्पनीको नाम |

अनुसूचि १

नेपाली राजदूतावासहरू र श्रम सहचारीहरूको विवरण :

(Nepalese Embassies & Labour Attache)

<p>1. Nepalese Embassy in Israel H.E. Mr Prahlad Kumar prasai (+972-35100111) 7th Floor, Textile Center Building, 2 Kaufman St., Tel Aviv 68012, Israel Phone: 00972 (0) 3 510 0111 Fax: 00972 (0) 3 516 7965 Email: nepal.embassy@012.net.il Web : www.nepalembassy-israel.org</p>	<p>4. Honorary Consulate General of Nepal in Beirut, Lebanon Street-Nadim Comair Bldg, City: Beirut Phone: 00961-1-386-690 Fax: 00961-1-386-690 Email: elkouryi@dm.net.lb</p>
<p>2. Embassy of Nepal in Tokyo, Japan 14-9 Todoroki 7-Chome, Sctagaya-ku, Tokyo 158-0082 City: Tokyo Phone: 0081-3-3705-5558 / 5559 Fax: 0081-3-3705-8264 Email: nepembjp@big.or.jp Nepalese Consulate in Osaka, Japan Honorary Consulate General of Nepal in Osaka, Japan. 6-9-21 Uehonmachi, Tennouji-ku, Osaka 543-0001 City: Osaka Phone: +81-6-6676-0120 (Office)/ +81- 722-65-0707, Fax: +81-6-6779-3325</p>	<p>5. Nepalese Embassy in Kuala Lumpur, Malaysia H.E. Dr. Nirajanman singh Basnet (+601-0219039) Labour Attache : Buddinath Bhattarai Suite 13A.01, 13th A Floor, Wisma MCA, 163 Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia Phone: +603 2164 5934, 9653. Fax: +603 2164 8659 Direct line : +603 2166 0653 Website : nepalembassy.com.my Email: info@nepalembassy.com.my</p>
<p>3. Hong Kong Consulate General of Nepal Unit 715, North Tower Concordia Plaza No. 1 Science Museum Road Tsim Sha Tsui East, Kowlon, Hong Kong Tel: 2369 7813, 2369 2619 Fax: 00852-2824 2970 Email: cghnk@biznetvigator.com</p>	<p>6. UAE Embassy of Nepal H.E. Mr. Dhananjay Jha (+971-504438142) H.E. ambassador : Mr. Dhananjay Jha Councillor (DCoM) : Mr. Deepak Adhikari Cell No. : 00971-508180280 Labour Attache : Hira Yadav Villa # 52 (A), E-4/02 Madinat Zayed, Muroor Road Behind Etihad Airways Building P. O. Box: 38282 Abu Dhabi, UAE Tel: 6344-385, 6344-767 Fax: 00971-2-6344469 Website : www.nepalembassyuae.org Email : info@nepalembassyuae.org</p>

7. Nepalese Embassy in Riyadh, Saudi Arabia

H.E. Udayaraj Pandey
Cell No. +966-556066683, 537928280
Labour Attache : Krishna Prashad Dawadee (537918280)
Al Urubah Street (Near Sulymanieh Hotel, Al-Jouf Road)
Riyadh 11693, Kingdom of Saudi Arabia
Post Box No. 94384
Telephone (+966) 1 4611108/ 4645170
Fax (+966) 1 4640690/ 4651823
Web site www.neksa.org
Email info@neksa.org

8. Nepalese Embassy of Seoul, South Korea

H.E. Mr. Kaman Singh Lama (+82-2-37899770)
Labour Attache : Anil Gurung
Embassy of Nepal in Seoul, South Korea
244-143, Huam-dong
Yongsa-Ku, Seoul, South Korea
City: Seoul
Phone: +82 2 3789 9770 / 3789 9771
Fax: + 82 2 736 8848
Web: www.nepembseoul.gov.np
Email: nepembseoul@yahoo.com

9. Nepalese Embassy in Doha, Qatar

H.E. : Mr. Ganesh Dhakal
Cell No. : +974-44675681
Labour Attache : Mr. Lilanath Dahal (+974-50439200)
Backside of Scietific Club & Near Megh Mant, Abu Humor, Doha Qatar
Post Box No.: 23002
Telephone No.: +974-4675681, +974-4675683
Fax: +974-4675680
Email: nembdoha@qatar.net.qa
Website : www.nembdoha.com

10. Kuwait

H.E. : Mr. Madhuban Paudel
Cell No. : +965-65075098
Second Secretary : Mr. Pushpa Bhattarai
Cell No. : 00965-65075098
Labor attache : Goma Paudel
Cell No. :
Villa no. 514, Street no. 13
Block no. 8, Jabriya, Kuwait
Tel No.: 00965-25321603, 25321604
Fax No.: 00965-25321628, 25321601
Email: info@nepembku.org
Website: <http://www.nepembku.org>

11. Honorary Nepalese Consulate General in Seoul, South Korea

740-10 Yeoksan_dong,
Kangnam gu
City: Seoul
Phone: 02-558-3331 (O)/02-517-6161(R)
Fax: 02-569-9437

12. Nepalese Consulate in Seoul, South Korea

Honorary Consulate General on Nepal
541 Namdaermoo-Nnro
Jung-Gu
Seoul 100
Republic on Korea
City: Seoul
Phone: (+82-2) 7783183, 7592129
Fax: (+82-2) 7747829, 7566032

अनुसूची :२

अभिमुखिकरण तालिम प्रदान गर्ने संस्थाहरूको विवरणहरू :

सि.नं.	अनुमतिपत्र नं	अभिमुखिकरण संस्थाको नाम	ठेगाना	सम्पर्क नम्बर
१.	१/०६०/०६१	सुनगाभा ओरिन्टेशन ट्रेनिङ्ग सेन्टर	का.म.न.पा. वडा नं. ३	२०८२००६
२.	२/०६३/०६४	मेरापिक मल्टिपल प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ९ बत्तिस पुतली	४४७४३५१
३.	३/०६५/०६६	समिा ओरिन्टेशन सेन्टर	का.म.न.पा. वडा नं. २, लाजिम्पाट	०१६२१२८०९
४.	५/०६५/०६६	युनिक टैक्निकल ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ३, बसुन्धारा	४३८०९८६
५.	७/०६५/०६६	एलाइन्स टैक्निकल कन्सल्ट प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. १६, बनस्थली	४३८४८४६
६.	८/०६५/०६६	भिजन ओरियन्टेशन सर्भिस प्रा.लि.	धापासी गा.वि.स. वडा नं. ९, काठमाण्डौ	४३६५९८६
७.	९/०६५/०६६	एस.भि. कन्सल्टेन्सी	का.म.न.पा. वडा नं. ३४, चावहिल	२००२३७२
८.	१०/०६५/०६६	ओरियण्ट टैक्निकल इन्स्टिच्युट एण्ड कन्सल्टेन्सी	का.म.न.पा. वडा नं. ३४	४४६०९५१
९.	११/०६५/०६६	एभिन्यूज ट्रेनिङ्ग रिसर्च एण्ड एजुकेशनल कन्सल्टेन्सी प्रा.लि.	ल.उ.म.न.पा. वडा नं. १०	५५२३७७१
१०.	१२/०६५/०६६	संयोग ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्युट प्रा.लि.	ल.उ.म.न.पा. वडा नं. ३	०१६२२३९४१
११.	१३/०६५/०६६	विगकिरण एशोसियेट्स प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ७, चावहिल	४४६०५५१
१२.	१४/०६५/०६६	मुनड्रप्स ट्रेनिङ्ग एण्ड ओरिन्टेशन सेन्टर	का.म.न.पा. वडा नं. ४, महाराजगञ्ज	४३७४५८५
१३.	१५/०६५/०६६	इन्टरनेशनल ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	इचँगु गा.वि.स. वडा नं. ६, काठमाण्डौ	४२२७८२४४
१४.	१६/०६५/०६६	जव ओरियन्टेड ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्युट प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. २९, सामाखुसी	४३६४९९८
१५.	१७/०६५/०६६	नेशनल वैदेशिक तालिम तथा परामर्श केन्द्र	का.म.न.पा. वडा नं. १०	४७८५०४९
१६.	१८/०६५/०६६	ओसियन टैक्निकल इन्स्टिच्युट प्रा.लि.	धापासी गा.वि.स. वडा नं. ९, काठमाण्डौ	२०४१६३१
१७.	१९/०६५/०६६	एराउण्ड द वर्ल्ड ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ९, सिनामंगल	४४७०५०६
१८.	२०/०६५/०६६	वर्ल्ड वाईड ट्रेनिङ्ग प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ११, त्रिपुरेश्वर	४२५७९०५
१९.	२१/०६५/०६६	हाम्रो शिक्षा तालिम तथा परामर्श प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ३४, विजुलीवजार	४७८४७३६
२०.	२२/०६५/०६६	ग्लोबल करियर्स प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. १०, वानेश्वर	९८५१०८२०१८
२१.	२३/०६५/०६६	एभरेष्ट ट्रेनिङ्ग एण्ड कन्सल्टेन्सी प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. २९, सामाखुसी	२००४२१८
२२.	२४/०६५/०६६	मेभ ट्रेनिङ्ग सर्भिस प्रा.लि.	ल.पु.उ.म.न.पा. ३	
२३.	२६/०६५/०६६	कस्मोग्राफि ट्रेनिङ्ग एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ३१, बागवजार	४२४१६२४

२४.	२७/०६५/०६६	बाग भैरव ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ३४, पुरानो बानेश्वर	४४८५०९५
२५.	२८/०६५/०६६	एडभान्स ओरियन्टेशन ट्रेनिङ्ग सेन्टर	का.म.न.पा. वडा नं. ९,	२१७०२६६
२६.	२९/०६५/०६६	विन्दवासिनी इन्टरनेशनल इन्स्टिच्यूट	का.म.न.पा. वडा नं. ३, महाराजगञ्ज	४६०२९७
२७.	३०/०६५/०६६	जुद्धे मल्लिप्रपोज ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ५, सामाखुसी	३९१५३६
२८.	३१/०६५/०६६	राज वैदेशिक रोजगार परामर्श सेवा केन्द्र प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. १०	४४६१६२४
२९.	३२/०६५/०६६	संगम ओरियन्टेशन एण्ड ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ३४, शान्तिनगर	२०७१७८६
३०.	३३/०६५/०६६	एस एण्ड एस ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ३४	४६७३६६६
३१.	३४/०६५/०६६	इम्प्लोइमेन्ट ट्रेनिङ्ग एण्ड ओरियन्टेशन सेन्टर प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. २	०१६२२१२१
३२.	३५/०६५/०६६	साइनिङ्ग मुन ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. १४, लाजिम्पाट	६९१४२११
३३.	३६/०६५/०६६	ब्लु स्काई ट्रेनिङ्ग रिसर्च एण्ड एजुकेशनल कन्सल्टन्सी प्रा.लि.	कुपन्डोल १०, ललितपुर	५५५०४३९
३४.	३९/०६५/०६६	दोभान टैक्निकल ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	धापासी ९, बसुन्धारा, काठमाण्डौ	
३५.	४०/०६५/०६६	सिग्नोर इन्टरनेशनल ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ३४	४४६१०१७
३६.	४१/०६५/०६६	वर्क फोर्स ओरिन्टेशन ग्रुप प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. २, लाजिम्पाट	४४४३९५३
३७.	४४/०६५/०६६	कस्मिक ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. १०, नयाँ बानेश्वर	४७८५०४९
३८.	४५/०६५/०६६	टि.एस. ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	का.म.न.पा. वडा नं. ११, भोटेवहाल	
३९.	४७/०६६/०६७	आर.एम. इन्टरनेशनल ट्रेनिङ्ग सेन्टर	का.म.न.पा., बसुन्धारा	
४०.	४८/०६६/०६७	टास्क ट्रेनिङ्ग एसोसिएटस प्रा.लि.	सिनामंगल, काठमाण्डौ	
४१.	४९/०६६/०६७	श्री इन्स्टिच्यूट फर युनिभर्सल एजुकेशन एण्ड ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	सामाखुसी -२९, काठमाण्डौ	
४२.	५०/०६७/०६८	श्री फारवैष्ट मल्टी स्किल्ड प्रा.लि.	का.म.न.पा. ३२, काठमाण्डौ	
४३.	५१/०६७/०६८	समिक ओरिन्टेशन एण्ड ट्रेनिङ्ग सेन्टर	का.म.न.पा. ३२, काठमाण्डौ	
४४.	५२/०६७/०६८	श्री स्काई ब्लू वे टैक्निकल इन्स्टिच्यूट प्रा. लि.	महाराजगञ्ज -३, काठमाण्डौ	
४५.	५३/०६७/०६८	श्री गोल्डेन म्यानेजमेन्ट सर्भिसेज प्रा.लि.	ललितपुर उप.म.न.पा. -३, पुल्चोक	
४६.	५४/०६७/०६८	श्री युनिभर्सल टैक्निकल ट्रेनिङ्ग एण्ड ओरिन्टेशन सर्भिस प्रा.लि.	का.म.न.पा. ४ महाराजगंज	
४७.	५५/०६७/०६८	लिट्रेड स्कूल प्रा.लि.	सिनामंगल	
४८.	५६/०६७/०६८	पौरखी सीप विकास तथा अभिमुखीकरण ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	धापासी ९, काठमाण्डौ	
४९.	५७/०६७/०६८	नेपाल फरेन इम्प्लोइमेन्ट म्यानेजमेन्ट इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.	का.म.न.पा. २९, सामाखुशी	
५०.	६१/०६८/०६९	चेतना ओरियन्टेशन प्रा.लि.	का. म. पा. ३४, काठमाण्डौ	

५१.	६३/०६८/०६९	एलायन्स ओरिन्टेशन एण्ड ट्रेनिङ्ग प्रा.लि.	गौशाला, काठमाण्डौ	
५२.	६४/०६८/०६९	एशियन ओरिन्टेशन ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	पिङ्गलास्थान, काठमाण्डौ	
५३.	६३/०६८/०६९	बेलकम ओरिन्टेशन सेन्टर प्रा.लि.	सुकैधारा, काठमाण्डौ	
५४.	६६/०६८/०६९	युनाइटेड इन्स्टिच्यूट अफ ट्रेनिङ्ग एण्ड रिसर्च प्रा.लि.	का.म.न.पा. ३५, काठमाण्डौ	
५५.	६७/०६८/०६९	टावर इन्फो फरेन जव ओरिन्टेशन प्रा.लि.	गोंगवु काठमाण्डौ	
५६.	६९/०६८/०६९	सोलिड ओरियन्टेशन प्रा.लि.	सामाखुशी, काठमाण्डौ	९८४९४३६८६८
५७.	७०/०६९/०७०	धनद तालिम केन्द्र प्रा.लि.	का.म.न.पा. कोटेश्वर, काठमाण्डौ	९८४९४८८९५५
५८.	७१/०६९/०७०	एक्सिस कन्सल्ट्यान्सी प्रा.लि.	भिमसेनगोला, ३४, काठमाण्डौ	९८५१०६०९९६
५९.	७३/०६९/०७०	एच.आर. म्याटर्स एजुकेशनल प्रा.लि.	सामाखुशी २९, काठमाण्डौ	९८४९३२९९३२
६०.	७४/०६९/०७०	सुकर्मा इन्टरनेशनल ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्यूट	सिनामंगल, काठमाण्डौ	९८४९९०९७६४
६२.	८५/०६९/०७०	केन्टेक इन्टरनेशनल इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.	कोटेश्वर, काठमाण्डौ	९८५१०५६१७९
६३.	८३/०६९/०७०	आर.आर. ओरियन्टेशन एण्ड ट्रेनिङ्ग	महाराजगन्ज, काठमाण्डौ	९८४९३१५२७६
६४.	८६/०६९/०७०	माउण्टेन ग्रुप टेक्निकल एण्ड ओरियन्टेशन ट्रेनिङ्ग प्रा.लि.	धापासी, काठमाण्डौ	
६५.	८७/०६९/०७०	पिपुल्स ओरियन्टेशन प्रा.लि.	बसुन्धरा, काठमाण्डौ	
६६.	८८/०६९/०७०	निशान मल्टिपल ट्रेनिङ्ग प्रा.लि.	सुकैधारा, काठमाण्डौ	९८५१०८९२९७
६७.	८४/०६९/०७०	एल्मिरा मल्टीपल ट्रेनिङ्ग प्रा.लि.	महाजगन्ज, काठमाण्डौ	९८४९८४३९७५
६८.	८९/०६९/०७०	गोरखा एजुकेशन ट्रेनिङ्ग सेन्टर	गंगवु, काठमाण्डौ	९८५१०३६४९५
६८.	९३/०६९/०७०	अस्लेशा इन्स्टिच्यूट प्रोफेशन डेभलपमेन्ट	गंगवु, काठमाण्डौ	९८५१०५०२४६
६९.	९४/०६९/०७०	एल.जी.मल्टिपल ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा.लि.	तीनकुने, काठमाण्डौ	९८४९३५४२६९
७०.	९०/०६९/०७०	एन.आइ.सि.डी. ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.	बसुन्धरा, काठमाण्डौ	९८९८४६४९६२
७१.	८१/०६९/०७०	श्रीगणेश ट्रेनिङ्ग इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.	सिनामंगल, काठमाण्डौ	
७३.	८०/०६९/०७०	महाकाली ओरियन्टेशन एण्ड स्किल	गोंगवु, काठमाण्डौ	९८४९३५४२०५७
७४.	९१/०६९/०७०	माउण्टेन एभरेष्ट टेक्निकल इन्स्टिच्यूट	गौशाला, काठमाण्डौ	९८५१००५१८५
७५.	७८/०६९/०७०	केयर एशोरिसयट्स प्रा.लि.	नयाँ बानेश्वर काठमाण्डौ	५९८५१०५१४२

नोट : सहमति, ग्रामीण युवा विकास कार्यक्रमको कार्यक्षेत्र गैँडाकोट नगरपालिका वार्ड नं. ३, रतनपुर १, दमार कोटथर ५, थामवेशी डाँडाभेरी ९, टाँडी बुलिङ्गटार ५, बाँझगरा र अर्खला ४, उपल्लो अर्खलामा रहेका सहकारी संस्थाको व्यवस्थापनमा सञ्चालित युवा सूचना केन्द्रहरूले पनि वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आईरहेका छन् । विस्तृत जानकारीको लागि आफुलाई पायक पर्ने उपरोक्त स्थानमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

अनुसूची :२

वैदेशिक रोजगारीका लागि खुल्ला गरिएका ११० वटा मुलुकहरू

क्र.स.	देश	क्र.स.	देश	क्र.स.	देश
१.	युनाइटेड अरब इमिरेट्स	३८.	बुल्गेरी	७५.	मोल्दोवा
२.	कतार	३९.	फिजी	७६.	नेदरल्याण्ड
३.	साउदी अरेबिया	४०.	श्री लङ्का	७७.	केन्या
४.	कुवेत	४१.	जाम्बिया	७८.	गणतन्त्र चेक
५.	इराक (हाल रोक लगाईको)	४२.	रोमानिया	७९.	लाओस
६.	वहराईन	४३.	इजिप्ट	८०.	मेक्सिको
७.	ओमान	४४.	अल्जेरीया	८१.	गणतन्त्र स्लोभाक
८.	हङ्कङ (हाल रोक लगाईको)	४५.	मोजाम्बिक	८२.	भियतनाम
९.	सिंगापुर	४६.	जर्मनी	८३.	स्वीडेन
१०.	ब्रुनाई	४७.	स्पेन	८४.	लक्जम्बर्ग
११.	दक्षिण कोरिया	४८.	निकरागुवा	८५.	गुयाना
१२.	साईप्रस	४९.	अष्ट्रिया	८६.	थाईल्याण्ड
१३.	मलेशिया	५०.	बंगलादेश	८७.	नाइजेरीया
१४.	कोसोभो	५१.	भेनेजुएला	८८.	अजरबैजान
१५.	लात्भिया	५२.	ईटाली	८९.	इण्डोनेशिया
१६.	माल्दिभ्स	५३.	अल्बानीया	९०.	लिविया
१७.	संयुक्त राज्य अमेरीका	५४.	कोलम्बिया	९१.	सिसेलिज
१८.	संयुक्त अधिराज्य (यु.के.)	५५.	उज्बेकिस्तान	९२.	मंगोलिया
१९.	मकाउ	५६.	स्वीजरल्याण्ड	९३.	पेरू
२०.	दक्षिण अफ्रिका	५७.	नर्वे	९४.	हंगेरी
२१.	ईजरायल	५८.	बोलिभिया	९५.	ब्राजिल
२२.	अफगानिस्तान	५९.	पोल्याण्ड	९६.	मोल्डोविया
२३.	साईपन	६०.	फिनल्याण्ड	९७.	चिली
२४.	जार्डन	६१.	इष्टोनिया	९८.	पोचुगल
२५.	न्युजिल्याण्ड	६२.	ग्रिस	९९.	क्रोसिया
२६.	बेल्जियम	६३.	तान्जानिया	१००.	अर्जेन्टिना
२७.	होली सि	६४.	युक्रेन	१०१.	कोष्टारिका
२८.	फ्रान्स	६५.	फिलिपिन्स	१०२.	आयरल्याण्ड
२९.	इरान	६६.	मोरक्को	१०३.	टर्की
३०.	माल्टा	६७.	अरमेनिया	१०४.	मौरीसस
३१.	चीन	६८.	अष्ट्रेलिया	१०५.	बोस्निया हर्ज गोविना
३२.	क्यानडा	६९.	क्युबा	१०६.	लेबनान
३३.	पानामा	७०.	काजकिस्तान	१०७.	आईसल्याण्ड
३४.	रूस	७१.	म्यानमार	१०८.	युगान्डा
३५.	डेनमार्क	७२.	क्याम्बोडिया	१०९.	स्लोभेनिया
३६.	ट्युनिशिया	७३.	बेलारूस	११०.	कङ्गो
३७.	जापान	७४.	पाकिस्तान		