

Pakistan

Pre-employment training and orientation for departing migrant workers (PEOS)

پاکستان

نقل مکانی کرنے والے مزدوروں کے
لئے ہجرت سے پہلے کی تربیت اور
واقفیت کا کتابچہ

(in English and Urdu)



Table of content

Foreword	4
پیش لفظ	4
Abbreviations.....	8
Introduction to the handbook	9
بیاض/ہینڈ بک کا تعارف	9
Migration terms glossary	12
ہجرت کی اصطلاحات لغت	13
- ابائی ملک -	13
- ہجرت -	13
آزادی نقل و حرکت	13
TRAINING MODULES	17
Getting Started - Introduction to the training course.....	17
How to use the training handbook	17
تربیتی ماڈیولز	17
ابتداء - تربیتی کورس کا تعارف	17
اس ہینڈ بک کو کیسے استعمال کریں	18
MODULE 1. FACTORS TO CONSIDER BEFORE DECIDING TO WORK OVERSEAS	22
Session 1 - The decision to seek a job overseas	23
ماڈیول 1- بیرون ملک کام کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے عوامل پر غور کریں	22
اجلاس 1 - بیرون ملک ملازمت کے حصول کا فیصلہ	23
Session 2 - Involving the family members.....	36
اجلاس 2- لواحقین کو شامل کرنا	36
Session 3 - Where to migrate.....	45
اجلاس 3- کہاں منتقل ہونا ہے؟	46
Session 4 - Understanding changes linked to working abroad	56
اجلاس 4 - بیرون ملک کام کرنے سے منسلک تبدیلیوں کو سمجھنا	57
Challenge Yourself.....	67
خود کو آزمائیں	68
MODULE 2. MIGRATION PROCESS.....	71
Session 1 - Legal migration procedures (exit, entry, length of stay)	71
ماڈیول 2. ہجرت کا عمل	71
اجلاس 1 - قانونی منتقلی کے قانونی طریقہ کار (خروج، داخلہ، قیام کی لمبائی)	72

Session 2 - Recruitment system in Pakistan	83
اجلاس 2 - پاکستان میں بھرتی کا نظام	84
Session 3 - Prevention mechanisms	99
اجلاس 3 - روک تھام کے طریقہ کار	99
Session 4 - Employment contract	101
اجلاس 4 - ملازمت کا معاہدہ	102
MODULE 3. IRREGULAR MIGRATION	109
Session 1 - Irregular migration and human trafficking	109
ماڈیول 3. غیر قانونی ہجرت	109
اجلاس 1 - بے قابو ہجرت اور انسانی سمگلنگ	110
Session 2 - Human trafficking and smuggling	117
اجلاس 2 - انسانی اور اشیاء کی اسمگلنگ	117
Session 3 - Vulnerabilities of migrant workers	122
اجلاس 3 - تارکین وطن کارکنوں کی کمزوریاں	122
Session 4 - How to protect yourself	127
اجلاس 4 - اپنے آپ کو کیسے بچایا جائے	127
MODULE 4. SPECIFIC CASES OF MIGRANT WORKERS	136
Session 1 - Common problems experienced by migrant workers	136
ماڈیول 4. مہاجر کارکنوں کی مخصوص صورتیں	136
اجلاس 1 - تارکین وطن مزدوروں کے ذریعہ درپیش عام پریشانیاں	136
Session 2 - Domestic workers	143
اجلاس 2 - گھریلو ملازمین	143
Session 3 - Skilled migrant workers	150
اجلاس 3 - ہنر مند مہاجر کارکن	151
Session 4 - Migrant women	156
اجلاس 4 - مہاجر خواتین	156
Challenge Yourself	162
خود کو آزمائیں	163

Foreword

Your decision to work abroad is like every other decision in your life: make sure you know your goal and how to get there. The ability to earn bigger salaries when working abroad sounds very attractive. However, the decision to migrate elsewhere or to stay in Pakistan is not an easy one, and you need practical preparations and a good plan for moving to a new country while preventing your worries turning into reality.

This **Handbook on pre-emigration training and orientation for migrant workers** is prepared by the International Centre for Migration Policy Development (ICMPD) as part of the project "Improving Migration Management in the Silk Routes Countries" supported by the European Union. It provides you with the information you need and to help you make a well-informed decision about working abroad.

The Handbook contains information about several topics to help Pakistanis who are interested in working abroad. It contributes to the process of preparing you in advance to make informed decisions regarding migration, to craft your path towards safe migration, and to avail yourself of the best terms and conditions in working and living overseas. The handbook focuses on information needed by workers who have not yet decided to migrate.

پیش لفظ

بیرون ملک کام کرنے کا آپ کا فیصلہ آپ کی زندگی کے ہر دوسرے عام فیصلے کی طرح ہے: آپ نے یقینی بنانا ہے کہ آپ اپنا مقصد جانتے ہوں، آپ کو معلوم ہو کہ آپ نے اپنی مطلوبہ منزل تک کیسے پہنچنا ہے۔ بیرون ملک کام کرتے وقت بڑی تنخواہوں کی کمائی کی صلاحیت بہت دلکش لگتی ہے۔ تاہم، کہیں اور ہجرت کرنے یا پاکستان میں رہنے کا فیصلہ کرنا آسان کام نہیں ہوتا، اور کسی نئے ملک میں منتقل ہونے اور آباد ہونے کے لئے عملی تیاریوں اور ایک اچھے منصوبے کی ضرورت ہے تاکہ آپ کے پریشانیاں حقیقت میں نہ بدل جائیں۔

ہجرت سے پہلے کی تربیت اور مہاجر کارکنوں کے لئے واقفیت کیلئے یہ ہینڈ بک انٹرنیشنل سینٹر فار مائیگريشن پالیسی ڈیولپمنٹ (آئی سی ایم پی ڈی) کی جانب سے "سلک روٹس ممالک میں نقل مکانی کے انتظام کو بہتر بنانے" کے منصوبے کے ایک حصے کے طور پر یورپی یونین کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔ یہ بیاض آپ کو وہ معلومات فراہم کرتا ہے جو آپ کی ضرورت ہے اور بیرون ملک کام کرنے کے بارے میں بہتر فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

اس ہینڈ بک میں ان پاکستانیوں کی مدد کے لئے جو بیرون ملک کام کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں متعدد موضوعات کے بارے میں معلومات موجود ہیں۔ یہ آپ کو ہجرت کے بارے میں باخبر فیصلے کرنے، محفوظ ہجرت کی طرف اپنا راستہ تیار کرنے اور بیرون ملک مقیم کام کرنے اور رہنے میں اپنے آپ کو بہترین

شرائط و ضوابط سے فائدہ اٹھانے کے لئے پیشگی تیاری کے عمل میں معاون ہے۔ اس ہینڈ بک میں ان کارکنوں کو درکار معلومات پر فوکس کیا گیا ہے جنہوں نے ابھی ہجرت کا فیصلہ نہیں کیا ہے۔

In this handbook, you will find information about factors to consider in deciding to seek employment overseas; how and why to take into consideration your family; advice on how to select a destination country or a recruitment agency; “dos and don’ts” on overseas works; the safe, regular and orderly migration from Pakistan; and the risks or dangers and consequences of irregular migration, illegal recruitment, trafficking of human beings, smuggling of people, and related issues and challenges. A special section is covering the particularities of domestic care, high skilled workers, and women in the migration process.

As deciding to work abroad requires adjustments of work and life attitude, we encourage you to read this handbook and, if possible, to take advantage of the possibility to participate in one of the PEOS classes offered by relevant government agencies or the Migrant Resource Centres (MRCs). Once this training is completed, we are confident it will help you to make an informed decision with realistic expectations, self-knowledge, and a good plan to work abroad.

This handbook is an evolving document that will be expanded or updated regularly when new information, policy, programmes or services are available as relevant to Pakistan. All information within this handbook is accurate at the time of publication but may be subject to change.

اس کتابچہ میں ، آپ بیرون ملک ملازمت کے حصول کے لئے فیصلہ کن عوامل کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔ اپنے خاندان کو کس طرح اور کیوں مدنظر رکھنا ہے۔ منزل مقصود کا انتخاب کرنے والے ملک یا بھرتی ایجنسی کے بارے میں مشورے۔ بیرون ملک کاموں پر "احتیاطی تدابیر"؛ پاکستان سے محفوظ ، باقاعدہ اور منظم ہجرت۔ اور بے قاعدہ ہجرت ، غیر قانونی بھرتی ، انسانوں کی اسمگلنگ ، لوگوں کی اسمگلنگ ، اور اس سے متعلق امور اور چیلنجوں کے خطرات اور نتائج۔ ایک خصوصی سیکشن گھریلو نگہداشت ، اعلیٰ ہنر مند کارکنوں ، اور نقل مکانی کے عمل میں خواتین کی خصوصیات کا احاطہ کرتا ہے۔

چونکہ بیرون ملک کام کرنے کے لئے کام اور زندگی کے رویوں میں سلجھاؤ کی ضرورت ہوتی ہے ، اسی لئے ہم آپ کو یہ بیاض/ہینڈ بک پڑھنے کی ترغیب دے رہے ہیں اور اگر ممکن ہو تو ، سرکاری ایجنسیوں یا مائنگرنٹ ریسورس سنٹر کے ذریعہ پیش کردہ پی ای او ایس کے کسی ایک کلاس میں حصہ لینے کے مواقع سے بھی ضروری طور مستفید ہوں۔ ہمیں یقین ہے کہ اس تربیت کے اختتام پر یہ حقیقت پسندانہ توقعات ، خود شناسی ، اور بیرون ملک کام کرنے کے ایک اچھے منصوبے کے ساتھ باخبر فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

یہ بیاض/ہینڈ بک ایک ارتقائی دستاویز ہے جسے پاکستان سے متعلقہ نئی معلومات ، پالیسی ، پروگرام یا سروسیس کی دستیابی کی روشنی میں باقاعدگی سے بڑھا یا اپ ڈیٹ کیا جائے گا۔ اس ہینڈ بک کے اندر موجود تمام معلومات اشاعت کے وقت درست ہیں لیکن اس میں تبدیلی ہوسکتی ہے۔

Acknowledgements

This Handbook was developed by ICMPD staff working on migration issues, with materials provided by consultants in their fields of expertise, in particular, Ms. Mihaela Matei. Peer reviewers included ICMPD officers at the headquarters as well as at the country level such as the Country Coordinators, MRC Coordinators and Counsellors, and government counterparts.

اظہار تشکر

یہ ہینڈ بک ہجرت کے امور پر کام کرنے والے آئی سی ایم پی ڈی عملے اور مشیروں کے ذریعہ ان کی مہارت کے شعبوں میں مہیا کردہ سامان کے ساتھ ، خاص طور پر ، محترمہ میہیلہ میٹی کی مدد سے تیار کی ہے۔ ہم مرتبہ جائزہ لینے والوں میں ہیڈ کوارٹر کے ساتھ ساتھ ملک کی سطح پر آئی سی ایم پی ڈی آفیسرز جیسے کنٹری کوارڈینیٹرز ، ایم آر سی کوارڈینیٹرز اور کونسلرز اور سرکاری ہم منصب شامل تھے۔

About ICMPD

The International Centre for Migration Policy Development (ICMPD) is an international organisation with 18 Member States and more than 250 staff members. Active in more than 90 countries worldwide, it takes a regional approach in its work to create efficient cooperation and partnerships along migration routes. Priority regions include Africa, Central and South Asia, Europe and the Middle East. Its three-pillar approach to migration management – structurally linking research, migration dialogues and capacity building – contributes to better migration policy development worldwide. The Vienna-based organisation has a mission in Brussels, a regional office in Malta and project offices in several countries. ICMPD receives funding from its Member States, the European Commission, the UN and other multilateral institutions, as well as bilateral donors. Founded in 1993, ICMPD holds UN observer status and cooperates with more than 700 partners, including EU institutions and UN agencies.

ای سی ایم پی ڈی کے بارے میں

انٹرنیشنل سنٹر فار مائیگریشن پالیسی ڈویلپمنٹ (آئی سی ایم پی ڈی) جو 18 ممبر ممالک اور 250 سے زیادہ عملے پر مشتمل ایک بین الاقوامی تنظیم ہے۔ یہ دنیا بھر میں 90 سے زیادہ ممالک میں سرگرم ہے اور نقل مکانی کے راستوں پر موثر تعاون اور شراکت داری پیدا کرنے کے لئے اپنے کام میں ایک علاقائی نقطہ نظر اپناتا ہے۔ اس کے ترجیحی خطوں میں افریقہ ، وسطی اور جنوبی ایشیا ، یورپ اور مشرق وسطی شامل ہیں۔ ہجرت کے نظم و نسق سے اس کا سہ رخی نقطہ نظر ساختی طور پر تحقیق ، ہجرت

کے مکالمے اور صلاحیت سازی کو جوڑنا - دنیا بھر میں ہجرت کی پالیسی کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ ویانا میں مقیم تنظیم برسلسز میں ایک مشن ، مالٹا میں ایک علاقائی دفتر اور متعدد ممالک میں پروجیکٹ دفاتر رکھتی ہے۔ آئی سی ایم پی ڈی کو اپنے ممبر ممالک ، یورپی کمیشن ، اقوام متحدہ اور دیگر کثیرالجہتی اداروں کے علاوہ دوطرفہ دہندہ سے بھی مالی اعانت ملتی ہے۔ 1993 میں قائم ، آئی سی ایم پی ڈی اقوام متحدہ کے مبصر کی حیثیت رکھتا ہے اور 700 سے زائد شراکت داروں کے ساتھ جن میں یورپی یونین کے اداروں اور اقوام متحدہ کی ایجنسیاں بھی شامل ہیں، تعاون کرتا ہے۔

Mission of ICMPD

Making migration and mobility of people orderly, safe, and regular, including through the implementation of planned and well-managed migration policies.

Disclaimer

The designations employed in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the EU or ICMPD concerning the legal status of any country, area or territory, of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers. Reference to names of firms and commercial products and processes does not imply their endorsement by the EU or ICMPD and any failure to mention a particular firm, commercial product or process is not a sign of disapproval.

This handbook is intended to be a resource for informational purposes only and cannot be counted as a legal advice or instruction.

آئی سی ایم پی ڈی کا مشن

لوگوں کی نقل مکانی اور نقل و حرکت کو منصوبہ بند اور منظم منتقلی کی پالیسیوں کے ذریعے منظم ، محفوظ اور باقاعدہ کرنا ۔

دستبرداری

اس اشاعت میں موجود عہدوں سے کسی بھی ملک ، علاقے یا رقبے ، کے حکام کی قانونی حیثیت ، یا اس کے سرحدوں کی حد بندی سے متعلق EU یا ICMPD کی طرف سے کسی بھی رائے کے اظہار کا مطلب نہیں ہے۔ اس اشاعت میں موجود فرموں اور تجارتی مصنوعات اور عملوں کے ناموں کا حوالہ EU یا ICMPD کی طرف سے ان کی توثیق کرنے کا مقصد نہیں ہے اور کسی خاص فرم ، تجارتی مصنوعات یا عمل کا ذکر نہ کرنے میں کسی بھی طرح کی ناکامی یا نامنظور ہونے کی علامت نہیں ہے۔ یہ کتابچہ صرف معلوماتی مقاصد کے لئے ایک وسیلہ ہے اور اسے قانونی مشورے یا ہدایات کے طور پر شمار نہیں کیا جاسکتا ہے۔

Abbreviations

BEOE	- Bureau of Emigration and Overseas Employment
CoD	- Country of destination
ICMPD	- International Centre for Migration Policy Development
MOPHRD	- Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development
MRC	- Migrant Resource Centre
OEC	- Overseas Employment Corporation
OPF	- Overseas Pakistanis Foundation
PDOS	- Pre-departure training and orientation for migrant workers
PEOS	- Pre-emigration training and orientation for migrant workers
PoE	- Protector of emigrant officer
NAVTTTC	- National Vocational and Technical Training Centres

Introduction to the handbook

Target audiences

This training handbook is intended for use during training courses being taught before the migrant worker decided to leave the country to work abroad.

Target participants may include:

- TVET graduates who are looking to have an overseas job offer
- present TVET learners who are considering to go abroad to acquire a job after completing the course
- would-be migrants who are in the process of applying for jobs abroad or entering into the recruitment processes
- family members of would-be migrants.

In a broader perspective, this training handbook also targets the general people to foster a common understanding among them regarding safe, regular and orderly migration process.

بیاض/ہینڈ بک کا تعارف

ہدف سامعین

اس تربیتی ہینڈ بک کو ان تربیتی کورس کے دوران استعمال کرنے کے لئے بنایا گیا ہے جو تارکین وطن کارکنوں کو بیرون ملک ملازمت کرنے کے فیصلے سے پہلے پڑھائے جاتے ہیں۔

شرکاء میں مندرجہ ذیل شامل ہوسکتے ہیں:

- TVET گریجویٹس جو بیرون ملک ملازمت کی پیش کش کے منتظر ہیں۔

- TVET کے موجودہ سیکھنے والے جو کورس مکمل کرنے کے بعد ملازمت کے حصول کے لئے بیرون ملک جانے پر غور کر رہے ہیں۔

- وہ تارکین وطن ہوں گے جو بیرون ملک ملازمتوں کے لئے درخواست دینے یا بھرتی کے عمل میں داخل ہونے کے عمل میں ہیں۔

- ممکنہ مہاجرین کے لواحقین

وسیع تر تناظر میں ، اس تربیتی ہینڈ بک نے عام لوگوں کو نشانہ بنایا ہے کہ وہ محفوظ ، باقاعدہ اور منظم طریقے سے ہجرت کے عمل کے بارے میں ان کے مابین ایک عام فہم کو فروغ دیں۔

Aims and objectives

The overall objective of this handbook is to assist prospective migrants in making informed decisions about migration and to provide them with information on safe, regular and orderly migration and on the dangers and consequences of irregular migration, illegal recruitment, trafficking of human beings, smuggling of people, and related issues and challenges.

By developing this handbook and delivering training courses for would-be migrant workers, the Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development hopes to:

- promote safe and legal labour migration, and
- reduce exploitation and abuse of migrant workers.

Moreover, this training course aims to:

- make you understand the multiple dimensions and faces (pros and cons) of migration involving the individual, family, and community;
- offer room for self-reflection and analysis on your readiness in leaving;
- provide you with information about the legal process of labour migration from Pakistan.

اغراض ومقاصد

اس کتابچہ کا مجموعی مقصد ممکنہ تارکین وطن کی ہجرت کے بارے میں باخبر فیصلے کرنے اور ان کو محفوظ ، باقاعدہ اور منظم ترتیب سے نقل مکانی کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے اور بے قاعدگی سے نقل مکانی ، غیر قانونی بھرتی ، انسانوں کی اسمگلنگ ، اسمگلنگ کے خطرات اور نتائج اور متعلقہ امور اور چیلنجز کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے۔

اس ہینڈ بک کو تیار کرنے اور ممکنہ تارکین وطن کارکنوں کے لئے تربیتی کورسز کی فراہمی کے ذریعے ، منسٹری اف اوورسیز پاکستانیوں اور ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ کا مقصد ہے کہ:

- محفوظ اور قانونی ہجرت کو فروغ دینا ، اور

- تارکین وطن کارکنوں کے استحصال اور ان کے ساتھ ہونے والی زیادتی کو کم کرنا

مزید یہ کہ اس تربیتی کورس کا مقصد یہ ہے:

- آپ کو فرد ، خاندان اور برادری سے وابستہ ہجرت کے متعدد جہتوں اور چہروں (پیشہ اور اتفاق) کو سمجھنے کے لئے؛

- آپ کو نقل مکانی پر خود عکاسی اور تجزیہ کرنے کا موقع فراہم کرنا۔

- آپ کو پاکستان سے مزدوری ہجرت کے قانونی عمل کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔

PEOS can be conducted through:

1. **Face to face (classroom style)** classes where departing migrants will go at the PEOS venue and have face-to-face discussions with the PEOS trainer. The venue can be the MRC premises, the offices of the government ministries or agencies, or other public places that are accessible, secure, and convenient for the migrant workers.

In Pakistan, the providers of PEOS are:

- Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development, through the Bureau of Emigration and Overseas Employment;

- Migrant Resource Centres are currently located in Islamabad and Lahore.
- Accredited recruitment and employment agencies, especially the legitimate and ethical recruiters.

Information about where and when the PEOS are organised are available at <https://www.mrc.org.pk/en/>.

2. **Online** where the prospective migrant workers are given access to the PEOS portal. The instructions on how to create an account and take the online PEOS are provided in the introductory part of the course. Inside the online platform, the migrant worker can take the PEOS at a time and place that is most convenient for him/her, provided that an internet connection is available. The online version has a series of examinations that the migrant worker has to pass to get the certificate. The participation certificate is issued online. You can access the online version of this course at <https://www.mrc.org.pk/en/>

PEOS مندرجہ ذیل زرائع سے کیا جاتا ہے۔

(1) **آمنے سامنے (کلاس روم طرز):** کلاسز جہاں روانہ ہونے والے تارکین وطن کارکن **PEOS** کے مقام پر

جائیں گے اور **PEOS** ٹرینر سے روبرو گفتگو کریں گے۔ اس سرکرمی کے لئے موزوں مقام ایم آر سی کی بلڈنگ، سرکاری وزارتوں یا ایجنسیوں کے دفاتر، یا دیگر عوامی مقامات جو مہاجر کارکنوں کے لئے قابل رسا، محفوظ اور آسان ہیں، ہو سکتے ہیں۔

پاکستان میں **PEOS** فراہم کرنے والے یہ ہیں:

- بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ کے ذریعے وزارت اوورسیز پاکستانیز اینڈ بیومن ریسورس ڈویلپمنٹ

- مائیگرنٹ ریسورس سینٹرز - یہ اس وقت اسلام آباد اور لاہور، پاکستان میں واقع ہیں۔

- خاص طور پر جائز اور اخلاقیاتی بھرتی کرنے والے منظور شدہ بھرتی اور روزگار کے ادارے۔

PEOS کو کہاں اور کب منظم کیا جاتا ہے اس کے بارے میں معلومات <https://www.mrc.org.pk/en>

پر دستیاب ہیں۔

(2) **آن لائن کلاسز:** جہاں ممکنہ تارکین وطن کارکن کو **PEOS** پورٹل تک رسائی دی جاتی ہے۔ آن

لائن کورس کے تعارفی حصے میں اکاؤنٹ بنانے اور آن لائن **PEOS** لینے کے بارے میں ہدایات بیان کی گئی

ہیں۔ آن لائن پلیٹ فارم کے اندر، تارکین وطن کارکن ایک ایسے وقت اور جگہ پر **PEOS** لے سکتا ہے، جو

اس کے لئے سب سے زیادہ مناسب ہو، بشرطیکہ انٹرنیٹ کنیکشن دستیاب ہو۔ آن لائن ورژن میں امتحانات

کا ایک سلسلہ ہے جو تارکین وطن کارکن کو سرٹیفکیٹ کے لئے پاس کرنا پڑتا ہے۔ شرکت کا سرٹیفکیٹ آن

لائن جاری کیا جاتا ہے۔ آپ اس کورس کے آن لائن ورژن تک رسائی <https://www.mrc.org.pk/en>

کے ذریعے حاصل کرسکتے ہیں۔

Migration terms glossary¹

- **Country of origin** – The country that is a source of migratory flows (regular or irregular).
- **Emigration** – The act of departing or exiting from one state with a view to settling in another
- **Freedom of movement** – a human right comprising three basic elements: freedom of movement within the territory of a country², the right to leave any country and the right to return to his or her own country³.
- **Immigration** – a process by which non-nationals move into a country for the purpose of settlement.
- **Irregular migration** – This is the movement of persons that takes place outside the regulatory norms of the sending, transit and receiving countries. There is no clear or universally accepted definition of irregular migration. From the perspective of destination countries it is entry, stay or work in a country without having the necessary authorization or documents required under immigration regulations. From the perspective of the sending country, the irregularity is seen, for example, in cases in which a person crosses an international border without a valid passport or travel document or does not fulfil the administrative requirements for leaving the country. There is, however, a tendency to restrict the use of the term “illegal migration” to cases of smuggling of migrants and trafficking in persons. It is also preferred to use the term irregular migrant or undocumented migrant to describe a migrant without the appropriate permission to reside.
- **Labour migration** – The movement of persons from one state to another, or within their own country of residence, for the purpose of employment. Labour migration is addressed by most states in their migration laws. In addition, some states take an active role in regulating outward labour migration and seeking opportunities for their nationals abroad.
- **Migrant** – The International Organization for Migration defines a migrant as any person who is moving or has moved across an international border or within a state away from her/his habitual place of residence, regardless of (1) the person’s legal status; (2) whether the movement is voluntary or involuntary; (3) what the causes for the movement are; or (4) what the length of the stay is.
- **Migration** – The movement of a person or a group of persons, either across an international border or within a state. It is a population movement encompassing any kind of movement of people, whatever its length, composition and causes. It includes the migration of refugees, displaced persons, economic migrants and persons moving for other purposes, including family reunification.

¹ These key terms have been taken from the International Organization for Migration (IOM), “Key Migration Terms”.

² Art. 13(1), Universal Declaration of Human Rights, 1948: “Everyone has the right to freedom of movement and residence within the borders of each state.”

³ Art. 13(2), Universal Declaration of Human Rights, 1948: “Everyone has the right to leave any country, including his own, and to return to his country”

- **Receiving country** – The country of destination or a third country. In the case of return or repatriation, the receiving country is also the country of origin. It is also a country that has accepted to receive a certain number of refugees and migrants on a yearly basis by presidential, ministerial or parliamentary decision.

ہجرت کی اصطلاحات لغت⁴

- **ابائی ملک** - وہ ملک جو نقل مکانی کے بہاؤ کا ایک ذریعہ ہے (باقاعدہ یا فاسد)

- **ہجرت** - دوسری ریاست میں آباد ہونے کے نظریہ سے ایک ریاست سے رخصت ہونے یا وہاں سے نکلنے کا عمل

- **آزادی نقل و حرکت** - ایک انسانی حق جس میں تین بنیادی عناصر شامل ہیں: کسی ملک کے علاقے میں نقل و حرکت کی آزادی⁵، کسی بھی ملک کو چھوڑنے کا حق اور اپنے ملک واپس جانے کا حق⁶۔

- **امیگریشن** - ایک ایسا عمل جس کے ذریعے غیر شہری کسی ملک میں آباد کاری کے لئے منتقل ہو جائیں۔

- **غیر منظم ہجرت** - یہ ان افراد کی نقل و حرکت ہے جو بھیجنے، راہداری اور وصول کرنے والے ممالک کے باقاعدہ اصولوں سے باہر ہوتی ہے۔ بے قاعدہ ہجرت کی کوئی واضح یا عالمی سطح پر قبول شدہ تعریف نہیں ہے۔ منزل مقصود ممالک کے نقطہ نظر کے مطابق، یہ امیگریشن کے ضوابط کے تحت مطلوبہ دستاویزات کے بغیر کسی ملک میں داخلہ، قیام یا کام کرنے کے مترادف ہے۔ بھیجنے والے ملک کے نقطہ نظر سے، بے قاعدگی دیکھنے کو ملتی ہے، مثال کے طور پر، ایسے معاملات میں جب کوئی شخص بغیر کسی پاسپورٹ یا سفری دستاویز کے بین الاقوامی سرحد عبور کرتا ہے یا ملک چھوڑنے کی انتظامی ضروریات کو پورا نہیں کرتا ہے۔ تاہم، رجحان یہ ہے کہ "غیر قانونی ہجرت" کے استعمال کو تارکین وطن کی غیرقانونی آمد و رفت اور افراد میں اسمگلنگ کے معاملات تک محدود رکھا جاتا ہے۔ یہ بھی ترجیح دی جاتی ہے کہ مناسب اجازت کے

⁴ یہ کلیدی اصطلاحات بین الاقوامی تنظیم برائے مہاجرت (IOM)، "اہم ہجرت کی اصطلاحات" سے لی گئیں ہیں۔

⁵ آرٹیکل 13 (1)، انسانی حقوق کا عالمی اعلامیہ، 1948: "ہر ایک کو ہر ریاست کی حدود میں رہتے ہوئے نقل و حرکت اور رہائش کا حق حاصل ہے۔"

⁶ آرٹیکل 13 (2)، انسانی حقوق کا عالمی اعلامیہ، 1948: "ہر ایک کو اپنے ملک سمیت کسی بھی ملک کو چھوڑنے اور اپنے ملک واپس جانے کا حق ہے۔"

بغیر کسی ملک میں قیام کرنے والے تارکین وطن کی وضاحت کے لئے بے قائدہ تارکین وطن یا غیر دستاویزی تارکین وطن کی اصطلاح استعمال کی جائے۔

- **مزدوروں کی نقل مکانی** - ملازمت کے مقصد سے افراد کی ایک ریاست سے دوسری ریاست ، یا رہائش کے اپنے ملک میں نقل و حرکت۔ بیشتر ریاستوں میں مزدوروں کی منتقلی کو ان کے ہجرت کے قوانین میں توجہ دی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ، بیرون ملک مقیم مزدوروں کی نقل مکانی کو منظم کرنے اور اپنے شہریوں کے لئے بیرونی ممالک میں مواقع کے حصول میں کچھ ریاستیں سرگرم کردار ادا کرتی ہیں۔

- **تارکین وطن** - ہجرت کی بین الاقوامی تنظیم نے ایک تارکین وطن کی تعریف کچھ اس طرح کی ہے جو بین الاقوامی سرحد کے اس پار منتقل ہو چکا ہے یا اس کی رہائش گاہ سے دور کسی ریاست میں رہ گیا ہے ، قطع نظر اس سے کہ (1) شخص کی قانونی حیثیت کیا ہے (2) چاہے نقل و حرکت رضاکارانہ ہو یا غیر اختیاری (3) تحریک کی وجوہات کیا ہیں۔ یا (4) قیام کا دورانیہ کیا ہے؟

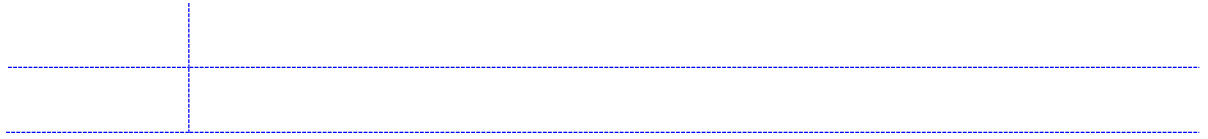
- **ہجرت** - کسی شخص یا افراد کے ایک گروپ کی ، بین الاقوامی سرحد کے پار یا ریاست کے اندر نقل و حرکت ۔ یہ آبادی کی حرکت ہے جس میں لوگوں کی ہر طرح کی نقل و حرکت شامل ہے ، خواہ اس کی لمبائی ، ساخت اور اسباب کچھ بھی ہوں۔ اس میں مہاجرین کی نقل مکانی ، بے گھر افراد ، معاشی تارکین وطن اور خاندانی اتحاد کے ساتھ دوسرے مقاصد کے لئے منتقل ہونے والے افراد شامل ہیں۔

- **وصول کنندہ ملک**۔ میزبان ملک یا کوئی تیسرا ملک۔ واپسی یا وطن واپسی کی صورت میں ، ابائی ملک ہی وصول کنندہ ملک ہوتا ہے۔ اور ایک ایسا ملک جس نے صدارتی ، وزارتی یا پارلیمانی فیصلے کے ذریعہ مہاجرین اور مہاجرین کی ایک خاص تعداد کو سالانہ بنیاد پر وصول کرنا قبول کیا ہے اس کو بھی وصول کنندہ ملک کہا جاسکتا ہے۔



نوٹ کریں

A series of horizontal blue dashed lines for writing, spanning the width of the page below the header.



TRAINING MODULES

Getting Started - Introduction to the training course	
Learning objectives:	Provide an overview of how to get started and where to find various course components. You are introduced to the purpose and structure of the course. You are introduced to the course expectation with which you must comply.
Learning Outcome: At the end of this module, you will be able to:	Explain what issues the training will cover and what rules and norms the participants should follow

How to use the training handbook

This handbook can be used to support the sessions or as a stand-alone resource for those interested in gaining an understanding of what working abroad entails. In the classroom, training materials such as case studies, quizzes, success stories, and group work can be included in the modules to foster positive learning outcomes.

This handbook is not intended to be read cover-to-cover, as a manual format; it is meant to be a resource that you can consult as and when you need an explanation. **However, it is strongly recommended that you read all the modules so that you understand better the challenges that you're going to be facing.**

This handbook belongs to you, so you can take notes and underline what you find useful for you. As you finish each section or even each paragraph when reading this handbook, take a moment to write down what you've learned. **Write notes in your own words because that is what you will understand.**

تربیتی ماڈیولز

ابتداء - تربیتی کورس کا تعارف	
شروع کرنے کا طریقہ اور مختلف نصابیات کہاں سے تلاش کرنے کے بارے میں ایک جائزہ فراہم کرنا. آپ کو کورس کے مقصد اور ڈھانچے کے بارے میں بتایا جائے گا. آپ کو اس کورس کی توقعات کے بارے میں بتایا جائے گا جس کے ساتھ آپ کو مکمل تعمیم کرنا ہوگا	سیکھنے کے مقاصد:
کہ اس کی وضاحت کریں کہ تربیتی کورس میں کون سے امور شامل ہوں گے اور شرکاء کو کن اصولوں اور قواعد پر عمل کرنا چاہئے	تدریسی نتائج اس ماڈیول کے اختتام پر، آپ قابل ہوسکیں گے:

اس بینڈ بک کو کیسے استعمال کریں

اس بینڈ بک کا استعمال سیشن کی وضاحت کرنے یا باہر کے ملکوں میں کام کے بارے میں تفہیم حاصل کرنے میں دلچسپی رکھنے والے افراد کے لئے ایک علیحدہ وسیلہ کے طور پر کیا جاسکتا ہے۔ کلاس روم کی تربیت میں، سیکھنے کے مثبت نتائج کو فروغ دینے کے غرض سے ان ماڈیولز میں کیس اسٹڈیز، کوئز، کامیابی کی عمدہ مثالیں، اور گروپ ورک جیسے مواد کو شامل کیا جاسکتا ہے۔ اس کتابچہ کا مقصد بطور ایک معیاری دستی فارمیٹ کے شروع سے آخر تک پڑھنے کا نہیں ہے، بلکہ اس کا مقصد ایک ایسا وسیلہ ہے کہ جب آپ کو کسی وضاحت کی ضرورت ہو تو آپ اس سے مشورہ کرسکیں۔ تاہم، یہ سختی سے تجویز کی جاتی ہے کہ آپ تمام ماڈیول پڑھیں تاکہ آپ ان چیلنجوں کو بہتر طور پر سمجھ سکیں جن کا آپ کو سامنا کرنا پڑسکتا ہے، جس کا صحیح طور پر جواب دینے کے قابل ہونا آپ کے لئے بے حد ضروری ہے۔

یہ کتابچہ آپ کا ہے، لہذا آپ اس میں نوٹ بنا سکتے ہیں اور جو آپ کے لئے اہم حصے ہیں ان کی نشاندہی بھی کرسکتے ہیں۔ جب آپ بینڈ بک کی اکائیوں کو پڑھتے ہوئے ہر سیکشن یا حتیٰ کہ ہر پیراگراف کو ختم کرتے ہیں تو، آپ نے جو کچھ سیکھا ہے اسے لکھنے میں ایک لمحے کا وقت لگائیں۔ اپنے الفاظ میں نوٹ لکھیں تاکہ بعد میں آپ کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

Training course structure

This training course includes the following four thematic modules:

- Introduction to the training course
- Module 1 Factors to consider before deciding to work overseas
- Module 2 Migration process
- Module 3 Irregular migration
- Module 4 Specific cases of migrant workers
- Closing the training

The four modules are focusing on different aspects of the migration. At the end of each module, a short quiz will evaluate your understanding of the issues discussed. Estimated times for each module and their sessions are provided below.

تربیتی کورس کا ڈھانچہ

اس تربیتی کورس میں ایک تعارف اور چار موضوعاتی ماڈیول شامل ہیں:

- تربیتی کورس کا تعارف
- ماڈیول 1 بیرون ملک کام کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے عوامل پر غور کریں
- ماڈیول 2 ہجرت کا عمل
- ماڈیول 3 بے قاعدہ ہجرت

- ماڈیول 4 مہاجر مزدوروں کے مخصوص معاملات
- تربیت کا اختتام کرنا

چار ماڈیول ہجرت کے مختلف پہلوؤں پر توجہ دے رہے ہیں۔ ہر ماڈیول کے اختتام پر ، ایک مختصر کوئز گفتگو کردہ امور کی آپ کی تفہیم کا اندازہ کرے گا۔ ہر ایک ماڈیول اور ان کے سیشن کے لئے متوقع اوقات نیچے دیے گئے ہیں۔

Suggested training course agenda

The modules contain sessions of varying lengths, and the timing for each training module in the training schedule is indicative. The duration can be modified depending on the particular audiences and specific contexts. The trainer should be planning sufficient space for interactive activities such as group work, role play, and other practical exercises. The draft outlined below is for one day of training. This can be increased to two days for more detailed discussions.

For the online version, the PEOS can be taken in two hours minimum, depending on the result of the examinations. For purposes of managing the PEOS, however, the period in which the PEOS can be completed is of a maximum of 10 days. If not completed within 10 days, the migrant worker has to start from the beginning.

تجویز کردہ تربیتی کورس کا لائحہ عمل

ماڈیول میں مختلف طوالت کے سیشن شامل ہیں ، اور تربیت کے شیڈول میں ہر ٹریننگ ماڈیول کا وقت اشارتاً دیا گیا ہے۔ سیشن کے مدت کو خاص سامعین اور مخصوص سیاق و سباق کے لحاظ سے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ٹرینر کو تعاملی سرگرمیوں جیسے گروپ ورک ، رول پلے ، اور دیگر عملی مشقوں کے لئے خاطر خواہ وقت نکالنے کی منصوبہ بندی کرنی چاہئے۔ ذیل میں بیان کردہ مسودہ ایک دن کی تربیت کے لئے شامل موضوعات کو ترجیح دے کر اسے ایک یا دو دن تک بڑھایا جاسکتا ہے ۔

نتائج پر انحصار کرتے ہوئے PEOS کا آن لائن ورژن کم از کم دو گھنٹے میں لیا جاسکتا ہے۔ PEOS کے انتظام کے مقاصد کے لئے ، تاہم ، PEOS مکمل ہونے کی زیادہ سے زیادہ مدت 10 دن ہے۔ اگر 10 دن میں مکمل نہیں ہوتا ہے تو ، مہاجر کارکن کو دوبارہ شروع سے ہی آغاز کرنا ہوگا۔

Training agenda

Module	Duration	Content
Introduction to the training course	15 min	Session 1: Purpose and objectives of the training course Session 2: Key terms and facts Session 3: Overview of the seminar topics
Module 1	1,5 hours	Session 1: The decision to seek a job overseas Session 2: Involving the family members Session 3: Where to migrate

Factors to consider before deciding to work overseas		Session 4: Understanding changes linked to working overseas
Q&A SESSION	15 min	Questions and answers session - module 1
Module 2 Migration process	1 hour	Session 1: Legal migration procedures (exit, entry, length of stay) Session 2: Recruitment system in Pakistan Session 3: Prevention mechanisms Session 4: Employment contract
Q&A SESSION	15 min	Questions and answers session - module 2
Module 3 Irregular migration	1 hour	Session 1: Irregular migration and human trafficking Session 2: Human trafficking and smuggling Session 3: Vulnerabilities of migrant workers Session 4: How to protect yourself
Q&A SESSION	15 min	Questions and answers session - module 3
Module 4 Specific cases of migrant workers	1 hour	Session 1: Common problems experienced by migrant workers Session 2: Domestic workers Session 3: Skilled migrant workers Session 4: Migrant women
Q&A SESSION	15 min	Questions and answers session - module 4
Closing the training	15 min	Closing the training course Questions and answers for all modules Evaluation

Background resources

- Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development <http://www.ophrd.gov.pk/>
- Bureau of Emigration and Overseas Employment <https://beoe.gov.pk/>
- Overseas Pakistanis Foundation - <https://www.opf.org.pk/>
- Migrant Resource Centre <https://www.mrc.org.pk/en/>

تربیت کالائے عمل

مواد	دورانیہ	ماڈیول
اجلاس 1: تربیتی کورس اغراض اور مقاصد اجلاس 2: کلیدی اصطلاحات اور حقائق اجلاس 3: سپینار کے موضوعات کا جائزہ	15 منٹ	تربیتی کورس کا تعارف
اجلاس 1: بیرون ملک ملازمت کے حصول کا فیصلہ اجلاس 2: خاندان کے افراد کو شامل کرنا اجلاس 3: کہاں منتقل ہونا ہے اجلاس 4: بیرون ملک کام کرنے سے منسلک تبدیلیوں کو سمجھنا	90 منٹ	ماڈیول 1 بیرون ملک کام کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے عوامل پر غور کریں

سوال و جواب کا سیشن	15 منٹ	سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 1
ماڈیول 2 ہجرت کا عمل	ایک گھنٹہ	اجلاس 1: منتقلی کے قانونی طریقہ کار (اخراج ، داخلے ، قیام کی لمبائی) اجلاس 2: پاکستان میں بھرتی کا نظام اجلاس 3: روک تھام کے طریقہ کار اجلاس 4: ملازمت کا معاہدہ
سوال و جواب کا سیشن	15 منٹ	سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 2
ماڈیول 3 بے قاعدہ ہجرت	ایک گھنٹہ	اجلاس 1: بے قاعدہ ہجرت اور انسانی سمگلنگ اجلاس 2: انسانی سوسہ گری اور اسمگلنگ اجلاس 3: تارکین وطن کارکنوں کی کمزوریاں اجلاس 4: اپنے آپ کو کیسے بچایا جائے
سوال و جواب کا سیشن	15 منٹ	سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 3
ماڈیول 4 مہاجر مزدوروں کے مخصوص معاملات	ایک گھنٹہ	اجلاس 1: تارکین وطن کارکنوں کو درپیش عام پریشانی اجلاس 2: گھریلو ملازمین اجلاس 3: ہنر مند مہاجر کارکن اجلاس 4: مہاجر خواتین
سوال و جواب کا سیشن	15 منٹ	سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 4
تربیت کا اختتام	15 منٹ	تربیت کا اختتام کرنا تمام ماڈیولز کے سوالات اور جوابات جانچ پڑتال

پس منظر کے وسائل

<http://www.ophrd.gov.pk/> وزارت اورسیز پاکستانیز اینڈ ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ

<https://beoe.gov.pk/> بیورو آف امیگریشن اینڈ اورسیز ایمپلائمنٹ

<https://www.opf.org.pk/> - اورسیز پاکستانیز فاؤنڈیشن

<https://www.mrc.org.pk/en/> مائیگرنٹ ریسورس سنٹر

MODULE 1. FACTORS TO CONSIDER BEFORE DECIDING TO WORK OVERSEAS

Learning Objectives:	To support well-informed migration choices through guidance and counselling.
Learning Outcome: At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none">- identify the steps of a migration decision;- weigh in the options and make an informed decision on whether working abroad is beneficial in your case.- understand the role of your family in the migration decision;- have more realistic aspirations and expectations about working in a different country.

Going abroad to work and reside means that you have to temporarily leave behind your family, friends, your usual lifestyle, etc. This requires thinking, weighing on pros and cons, and evaluating the situation before making a decision.

Your decision to move or to stay is individual decisions within a family context, based on evaluations of a wide range of economic and noneconomic factors such as **time** (How long can you stay in another country?), **distance** (How far are you willing to travel for work?); and **cultural differences** involved (Can you deal with cultural differences?). The importance of each factor may vary considerably among individuals, and in order for you to understand this choice, a personal analysis is needed along with the alternatives you already have in Pakistan.

ماڈیول 1- بیرون ملک کام کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے عوامل پر غور کریں

سیکھنے کے مقاصد:	رہنمائی اور مشاورت کے ذریعہ نقل مکانی کے باخبر انتخابوں کی حمایت کرنا
تدریسی نتائج اس ماڈیول کے اختتام پر ، آپ قابل ہوسکیں گے:	<ul style="list-style-type: none">- ہجرت کے فیصلے کے اقدامات کی نشاندہی کرنا؛- اختیارات میں وزن کریں اور اس بارے میں باخبر فیصلہ کریں کہ کیا آپ کے معاملے میں بیرون ملک کام کرنا فائدہ مند ہے یا نہیں۔- ہجرت کے فیصلے میں اپنے خاندان کے کردار کو سمجھیں۔- کسی دوسرے ملک میں کام کرنے کے بارے میں زیادہ حقیقت پسندانہ خواہشات اور توقعات پیدا کریں۔

بیرون ملک ملازمت اور رہائش اختیار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو عارضی طور پر اپنے کنبے ، دوستوں ، اپنی معمول کی طرز زندگی وغیرہ کو پیچھے چھوڑنا ہوگا۔ اس کے لئے سوچنے ، فائدے اور نقصانات کو جاننا، اور فیصلہ کرنے سے پہلے حالات کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے ۔

آپ کا منتقل ہونے یا رہنے کا فیصلہ خاندانی تناظر میں انفرادی فیصلے ہیں ، جو وقت (جیسے آپ کسی دوسرے ملک میں کتنے عرصے تک رہ سکتے ہو) ، فاصلے (آپ کتنی دور کام کے غرض سے جانے کے لئے راضی ہیں؟)؛ اور ملوث ثقافتی اختلافات (کیا آپ ثقافتی اختلافات سے نمٹ سکتے ہیں؟) افراد میں ہر عنصر کی اہمیت کافی حد تک مختلف ہوسکتی ہے ، اور آپ کو اس انتخاب کو سمجھنے کے لئے، آپ کے پاس پاکستان میں پہلے سے موجود متبادلات کے ساتھ ایک ذاتی تجزیہ کی بھی ضرورت ہے۔

Session 1 - The decision to seek a job overseas

Steps in deciding to move abroad

A decision-making process can be divided into several phases. Identify the stages you are in at this moment.

- **Define your goals and evaluate the challenge.** Before you can solve a problem, you need to know what the problem is. Identify the particular issue or choice you are currently struggling with. If you're unemployed or you're looking for the opportunity for a better-paid job elsewhere, it is crucial to evaluate all the risks involved by this change.
- **Evaluate alternatives.** Actively search for other options, seek information and advice from friends, family, public institutions, the mass media, and other sources. List your options for resolving the problem you're facing. Do not ignore any solution from the start, even if it seems to lack usefulness. Your objectives, any obstacles, and your description of the current and desired situations will help you identify the possible solutions.
- **Gain a better understanding of going abroad.** The migration experience of others may be a significant source of information. However, it is critical to distinguish between facts and opinions, lies, and reality. A good alternative for you is not necessarily the same as for the others. Write down the benefits and risks of each option and determine which option is the right choice for you. Sometimes decisions are difficult even when you have all the information you need.
- **Make informed choices.** After considering all the options you have, then you should present your intention to others. At this point, it is vital to take into consideration the role of your family and/or friends.
- **Adhere despite negative feedback.** Once you have decided to go for work abroad, you will still be overwhelmed by doubts and regrets concerning your new life. For each doubt or regret, weigh up the implications of a range of alternatives in the light of this feeling and reconsider your decision.

اجلاس 1 - بیرون ملک ملازمت کے حصول کا فیصلہ

بیرون ملک جانے کا فیصلہ کرنے کے اقدامات

فیصلہ سازی کے عمل کو کئی مراحل میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ اس مرحلے میں آپ جن مراحل میں ہیں اس کی شناخت کریں۔

- اپنے اہداف کی وضاحت کریں اور چیلنج کا اندازہ کریں۔ کسی مسئلے کو حل کرنے سے پہلے ، آپ کو جاننے

کی ضرورت ہے کہ مسئلہ کیا ہے۔ اس مخصوص مسئلے یا انتخاب کی نشاندہی کریں جس کے ساتھ آپ اس وقت جدوجہد کر رہے ہیں۔ اگر آپ بے روزگار ہیں یا آپ کہیں بہتر تنخواہ والی نوکری کا موقع ڈھونڈ رہے ہیں تو ، اس تبدیلی سے جڑے تمام خطرات کا اندازہ کرنا ضروری ہے۔

- **متبادلات کی جانچ کریں۔** دوسرے اختیارات کو فعال طور پر تلاش کریں ، دوستوں ، خاندان ، عوامی اداروں ، ماس میڈیا اور دیگر ذرائع سے معلومات اور مشورے حاصل کریں۔ آپ جس پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں اس کو حل کرنے کے لئے اپنے اختیارات کی فہرست بنائیں۔ شروع سے ہی کسی بھی حل کو نظرانداز نہ کریں ، یہاں تک کہ اگر اس میں افادیت کا فقدان لگتا ہے۔ آپ کے مقاصد ، کوئی رکاوٹیں ، اور حالیہ اور مطلوبہ حالات کی آپ کی تفصیل آپ کو ممکنہ حل کی نشاندہی کرنے میں معاون ہوگی۔

- **بیرون ملک جانے کی بہتر تفہیم حاصل کریں۔** دوسروں کی ہجرت کا تجربہ معلومات کا ایک اہم ذریعہ ہوسکتا ہے۔ تاہم ، حقائق اور آراء ، جھوٹ اور حقیقت میں فرق کرنا ضروری ہے۔ آپ کے لئے ایک اچھا متبادل ضروری نہیں ہے کہ وہ دوسروں کے لئے بھی اچھا ہو۔ ہر آپشن کے فوائد اور خطرات لکھیں اور طے کریں کہ آپ کے لئے کون سا آپشن صحیح انتخاب ہے۔ بعض اوقات جب آپ کو اپنی تمام معلومات درکار ہوں توفیصلے مشکل ہوجاتے ہیں۔

- **باخبر انتخاب کریں۔** اپنے پاس موجود تمام اختیارات پر غور کرنے کے بعد ، آپ کو اپنا ارادہ دوسروں کے سامنے پیش کرنا چاہئے۔ اس وقت، آپ کے اہل خانہ اور / یا دوستوں کے کردار کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ - **منفی آراء کے باوجود عمل کریں۔** ایک بار جب آپ بیرون ملک ملازمت کے لئے جانے کا فیصلہ کرلیں تو پھر بھی آپ اپنی نئی زندگی سے متعلق شکوک و شبہات سے دوچار ہوجائیں گے۔ شبہ یا ندامت کے اس احساس کی روشنی میں متعدد متبادلات کے مضمرات کو سمجھیں اور اپنے فیصلے پر دوبارہ غور کریں۔

What are your reasons to emigrate? Define your goals.

The decision to migrate includes the choice to move abroad or stay in Pakistan and to define the new destination. Before deciding to move to another country, try to understand what your reasons are. Reasons to emigrate can include the standard of living, the level of wages, the job market situation, or educational opportunities. Take time to write down all the reasons why you're looking for a job abroad. If you're not sure about what they are, consider the following to get started:

Reason to emigrate	Yes	No
Lack of suitable employment in Pakistan		
Unemployment in Pakistan		
Lack of opportunity for advancement in the current job		
Inadequate earning for you and your family		
The desire for travel or adventure		
Everybody around you is leaving, so you also want to migrate		
The presence of Pakistani communities in the destination country		

Close family outside Pakistan		
To earn money for your family		
No access to financial credit to start your own business in Pakistan		
Inadequate educational opportunities for you or your children		
Poor standard of living in Pakistan		
Lack of social services in Pakistan		
Crowded living conditions		
Climate change and environment factors		
Insufficient family assets		
Inadequate housing		
Political problems		
General insecurity		
Religious discrimination		
Others:		

Be clear about your reasons for going abroad; this will help you overcome the obstacles later on, and will make your decision process manageable.

آپ کی ہجرت کرنے کی کیا وجوہات ہیں؟ اپنے اہداف کی وضاحت کریں۔

ہجرت کے فیصلے میں بیرون ملک منتقل ہونے یا پاکستان میں قیام اور نئی منزل کی تعیین بھی شامل ہے۔ کسی دوسرے ملک جانے کا فیصلہ کرنے سے پہلے، یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ آپ کی وجوہات کیا ہیں۔ ہجرت کرنے کی وجوہات میں معیار زندگی، اجرت کی سطح، ملازمت کی منڈی کی صورتحال یا تعلیمی مواقع شامل ہوسکتے ہیں۔ بیرون ملک ملازمت ڈھونڈنے کی تمام وجوہات لکھنے کے لئے وقت نکالیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ وہ کیا ہیں تو، شروع کرنے کے لئے درج ذیل پر غور کریں:

نہیں	ہاں	ہجرت کرنے کی وجہ
		پاکستان میں مناسب ملازمت کا فقدان
		پاکستان میں بے روزگاری
		موجودہ ملازمت میں ترقی کے مواقع کا فقدان
		آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لئے ناکافی کمائی
		سفر یا مہم جوئی کی خواہش
		آپ کے آس پاس کا ہر فرد روانہ ہو رہا ہے، لہذا آپ بھی ہجرت کرنا چاہتے ہیں
		منزل مقصود میں پاکستانی کمیونٹیز کی موجودگی
		پاکستان سے باہر کے قریبی رشتہ دار
		اپنے خاندان کے لئے پیسے کمانا
		پاکستان میں اپنا کاروبار شروع کرنے کے لئے مالی ساکھ تک رسائی نہیں ہے

		آپ یا آپ کے بچوں کے لئے ناکافی تعلیمی مواقع
		پاکستان میں ناقص معیار زندگی
		پاکستان میں معاشرتی خدمات کا فقدان
		بھیڑ کی زندگی گزارنے کے حالات
		ماحولیاتی تبدیلی اور ماحولیاتی عوامل
		ناکافی خاندانی اثاثے
		ناکافی رہائش
		سیاسی مسائل
		عام عدم تحفظ
		مذہبی امتیاز
		دیگر:

بیرون ملک جانے کی اپنی وجوہات کے بارے میں واضح رہیں؛ اس سے بعد میں رکاوٹوں کو دور کرنے میں مدد ملے گی ، اور آپ کے فیصلے کے عمل کو قابل انتظام بنائیں گے۔

What would you expect to gain by migrating to another country?

Expectations about the destination country and what you can achieve if you're working there are useful factors in the decision to migrate. But usually, before migration, you may have over-optimistic expectations about job opportunities or living conditions in the destination country. Sometimes the reality just doesn't match up with our expectations, so be ready to readjust these expectations to the facts of the destination country.

Expectations	Yes	No
Financial improvement		
Career-related opportunities		
A higher standard of living		
Different/modern society		
Social status improvement		
Personal freedom/liberty		
Marriage prospects		
Travel experience		
Security/stability		
Better education for you or your children		
Access to better medical treatment		
Join family members		
Others:		

Pay attention to your expectations. Maybe your dissatisfaction can find the answer in another solution than migration.

کسی دوسرے ملک میں ہجرت کر کے آپ کو کیا فائدہ ہوگا؟

منزل مقصود کے بارے میں توقعات اور اگر آپ کام کر رہے ہو تو آپ کیا حاصل کرسکتے ہیں ، ہجرت کرنے کے فیصلے میں کارآمد عوامل ہیں۔ لیکن عام طور پر ، ہجرت سے پہلے ، آپ کو منزل مقصود میں روزگار کے مواقع یا رہائشی حالات کے بارے میں زیادہ امید کی توقعات ہوسکتی ہیں۔ بعض اوقات حقیقت ہماری توقعات سے مطابقت نہیں رکھتی ، لہذا ان توقعات کو منزل مقصود کے حقائق کے مطابق کرنے کے لئے تیار ہوجائیں۔

توقعات	ہاں	نہیں
معاشی بہتری		
کیریئر سے متعلق مواقع		
بہتر معیار زندگی		
مختلف / جدید معاشرہ		
سماجی حیثیت میں بہتری		
ذاتی آزادی		
شادی کے امکانات		
سفر کا تجربہ		
سلامتی / استحکام		
آپ یا آپ کے بچوں کے لئے بہتر تعلیم		
بہتر طبی علاج تک رسائی		
خاندان کے افراد کے ساتھ ملنا		
دیگر:		

اپنی توقعات پر دھیان دیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کی عدم اطمینان کا جواب ہجرت کے بجائے کسی اور حل میں مل جائے۔

Are your expectations realistic?

When you set your expectations, keep in mind the fact that employers are aware of your economic situation. They expect that you will accept wages and employment conditions that are poor by the standards of their host country but higher than those prevailing in Pakistan. Please expect to see differences in wages and employment conditions between you and local workers, between you and other groups of migrants. This is part of the employers' strategy for profit.

کیا آپ کی توقعات حقیقت پسندانہ ہیں؟

جب آپ اپنی توقعات طے کرتے ہیں تو ، اس حقیقت کو ذہن میں رکھیں کہ آجر آپ کی معاشی صورتحال سے واقف ہیں۔ وہ توقع کرتے ہیں کہ آپ ان اجرتوں اور ملازمت کی شرائط کو قبول کریں گے جو ان کے میزبان ملک کے معیار کے مطابق نہیں ہیں لیکن پاکستان معیار سے کہیں زیادہ ہیں۔ براہ کرم آپ اور مقامی کارکنوں کے مابین اجرت اور ملازمت کے حالات میں آپ اور آپ کے تارکین وطن کے دوسرے گروہوں کے مابین فرق دیکھنے کی توقع کریں۔ یہ منافع کے لئے آجروں کی حکمت عملی کا ایک حصہ ہے۔

Why do people not move? Evaluate alternatives.

The economic motives are important, but they do not reflect the complexity of the decision to move. The limited information makes room for risks and uncertainties, so you need to plan very carefully. Fear and regret or anxiety of the unknown are normal feelings and can affect your decision.

Ask yourself:

- Are you comfortable being away from family, friends, and your home? Once abroad, you'll be experiencing the feeling of being left out of family events, the pain of family departure after a visit, the homesickness, and you often wonder if you did the right thing in leaving home.
- Are you experiencing the fear of failure? There's always a chance that you'll fail in everything you will do. The success and failure depend on your abilities, your efforts, and on a little bit of luck, so look at the worst-case scenario and prepare yourself a contingency plan.
- How comfortable are you to change the environment and weather? If working in Gulf countries, Pakistani people have to be prepared for an extremely different way of life there. First off, the temperatures at the height of the summer often soar to more than 50 degrees there, forcing many workers to return home for an extended holiday in July and August.
- Are you ready to face a new social and work environment? Discrimination, racism, or xenophobia can happen, sometimes you may feel threatened and unsafe, or you can face physical or verbal abuse, harassment, or threats. Think about how you would respond to these situations.

لوگ کیوں حرکت نہیں کرتے؟ متبادلات کی جانچ کریں۔

معاشی محرکات اہم ہیں ، لیکن وہ منتقل کرنے کے فیصلے کی پیچیدگی کی عکاسی نہیں کرتے ہیں۔ محدود معلومات خطرات اور غیر یقینی صورتحال کو جنم دیتی ہے ، لہذا آپ کو بہت احتیاط سے منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہے۔ خوف اور ندامت یا اضطراب معمول کے احساسات ہیں اور یہ آپ کے فیصلے کو متاثر کرسکتے ہیں۔

اپنے آپ سے پوچھیں:

- کیا آپ کو خاندان ، دوستوں اور اپنے گھر سے دور رہنے میں کوئی تکلیف تو نہیں ہے؟ ایک بار آپ بیرون ملک چلے گئے تو، آپ کو خاندانی واقعات سے دور رہنے کا احساس ، آپ کے جانے کے بعد خاندان سے دوری کا درد ، گھر کی یاد کا سامنا کرنا پڑے گا ، اور آپ اکثر سوچہ کریں گے کہ آپ کے گھر چھوڑنے کا فیصلہ درست تھا یا نہیں۔

- کیا آپ کو ناکامی کے خوف کا سامنا ہے؟ ہر کام میں ناکام ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کامیابی اور ناکامی کا انحصار آپ کی صلاحیتوں ، آپ کی کوششوں ، اور تھوڑی بہت قسمت پر ہے ، لہذا بدترین صورتحال کو دیکھیں اور اپنے لئے ہنگامی منصوبہ تیار کریں۔

- آپ متبادل ماحول اور موسم میں کتنے مطمئن ہیں؟ اگر خلیجی ممالک میں کام کر رہے ہیں تو ، پاکستانی عوام کو وہاں انتہائی مختلف طرز زندگی کے لئے تیار رہنا ہوگا۔ سب سے پہلے ، موسم گرما میں درجہ حرارت اکثر 50 ڈگری سے زیادہ ہوجاتا ہے ، جس سے بہت سارے کارکن جولائی اور اگست میں چھٹی میں توسیع کرکے گھر واپس جانے پر مجبور ہوجاتے ہیں۔

- کیا آپ کسی نئے سماجی اور کام کے ماحول کا سامنا کرنے کے لئے تیار ہیں؟ امتیازی سلوک ، نسل پرستی ، یا غذائی قلت کا واقعہ ہوسکتا ہے ، بعض اوقات آپ کو خطرہ اور غیر محفوظ محسوس ہوسکتا ہے ، یا آپ کو جسمانی یا زبانی زیادتی ، ایذا رسانی ، یا دھمکیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ سوچئے کہ آپ ان حالات کا کیا جواب دیں گے۔

Making informed choices

Barrier	How to break down this barrier
You have never been allowed/given the opportunity to make a decision (i.e., your parents have always decided for you, or as a woman, you have to have the consent of the male head of the family)	Just because you had limited opportunities to make decisions does not necessarily mean that you are not able to make your own decisions. Ask others, but trust your judgement.
You have the impression that you don't have enough time to make a considered decision	If you're starting an overseas job search, it may be tempting to accept the first offer without any consideration, but if you don't take time to think about what you want and how you want to get there, you may end up taking the wrong direction. Make conscious decisions.
You fear taking risks and make the wrong decision	Take a calculated risk and create your backup plan.
You don't understand the choice you need to make because you don't have the accurate and necessary information	Maximise your chances, e.g. learn about others' experience of similar situations, make logical deductions from the facts, and look for published sources, read the info on mass-media. Have a visit to the nearest Migrant Resource Centre.
You are overwhelmed with the complexity of the decision or by too many options being offered at once	Break down the decision-making into convenient pieces. Whether you need to go or not to work abroad is one piece. The country of destination is another. How you'll go elsewhere is the next one.

بہتر فیصلہ لینا

اس رکاوٹ کو کیسے توڑا جائے	رکاوٹ
صرف اس وجہ سے کہ آپ کے پاس فیصلے کرنے کے محدود مواقع تھے اس کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ خود اپنے فیصلے کرنے کے قابل نہیں ہیں۔	آپ کو کبھی فیصلہ کرنے کا موقع / موقع نہیں دیا گیا (یعنی ، آپ کے والدین نے ہمیشہ آپ کے لئے

دوسروں سے پوچھیں ، لیکن اپنے فیصلے پر بھروسہ کریں۔	فیصلہ کیا ہے ، یا عورت کی حیثیت سے ، آپ کو خاندان کے مرد سربراہ کی رضامندی لینا ہوگی)۔
اگر آپ بیرون ملک ملازمت کی تلاش شروع کر رہے ہیں تو ، یہ پہلی پیش کش کو بغیر کسی غور و فکر کے قبول کرنے کا لالچ دے سکتا ہے ، لیکن اگر آپ اس کے بارے میں سوچنے میں وقت نہیں لگاتے ہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور آپ وہاں کیسے پہنچنا چاہتے ہیں تو ، آپ غلط سمت اختیار کر سکتے ہیں۔ ہوش سے فیصلے کریں۔	آپ کو یہ تاثر ہے کہ آپ کے پاس بہتر فیصلہ کرنے کے لئے اتنا وقت نہیں ہے
انتہائی سوچ بچار سے فیصلہ لیں اور بیک اپ پلان بنائیں۔	آپ کو خطرہ مول لینے اور غط فیصلہ کرنے سے خوف آتا ہے
اپنے امکانات کو زیادہ سے زیادہ کریں ، جیسے۔ اسی طرح کے حالات کے دوسروں کے تجربے کے بارے میں جانیں ، حقائق سے منطقی کٹوتی کریں ، اور شائع شدہ ذرائع کی تلاش کریں ، ماس میڈیا پر معلومات پڑھیں۔ قریب ترین مائیگرنٹ ریسورس سینٹر جائیں۔	آپ اپنی پسند کا انتخاب کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتے ہیں کیونکہ آپ کے پاس درست اور ضروری معلومات نہیں ہیں
فیصلہ سازی کے عمل کو آسان حصوں میں توڑ دیں۔ چاہے آپ کو بیرون ملک جانے کی ضرورت ہے یا نہیں ایک حصہ ہے۔ منزل کا ملک ایک اور حصہ ہے۔ آپ کہیں اور کیسے جائیں گے اگلا حصہ ہے۔	آپ فیصلے کی پیچیدگی یا بہت سارے اختیارات کے ذریعہ ایک ساتھ پیش کیے جانے سے مغلوب ہو جاتے ہیں

Are you eligible to work abroad?

The rules and documents requested vary depending upon the state you want to work in or the job involved. Some papers have to be obtained in Pakistan **before you exit the country**; others have to be arranged within the country of destination, **after your arrival**. You must be able to produce them to the relevant authorities upon their request.

You may need to have one or more of the following documents. The documents you need depend on the applicable legislation in the country of destination.

Before your departure, you need to obtain:

- Birth Certificate or Child Registration Certificate
- Marriage Certificate Nikah Nama and/or NADRA-issued marriage registration certificate
- Financial Documents – bank account
- Evidence of Citizenship – NADRA National Identity Card (information can be found at this website: <https://www.nadra.gov.pk/identity/>) and passport
- Police Character Certificates
- Education and skills Records – diploma, certificate, etc

- Employment Authorization Document – labour contract and work permit
- Visa for work
- driver’s licence
- medical certificate
- health insurance

After your arrival, you need to take care of:

- Evidence of Lawful Entry and Status - Arrival/Departure Record in your passport
- Resident Card/stamp
- Work permit (if not requested before leaving Pakistan)
- health insurance (if not requested before leaving Pakistan)
- Registration number (alien registration number for social security)
- Local driver’s licence

کیا آپ بیرون ملک کام کرنے کے اہل ہیں؟

درخواست کردہ قواعد اور دستاویزات اس ریاست کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں جس میں آپ کام یا ملازمت کرنا چاہتے ہیں۔ پاکستان سے باہر جانے سے پہلے کچھ کاغذات حاصل کرنا ہوں گے۔ دیگر کو آپ کے آنے کے بعد بیرون ملک بندوبست کرنا ہوگا۔ آپ کو ان کی درخواست پر متعلقہ حکام کے سامنے ان کو پیش کرنے کے قابل ہونا چاہئے۔

آپ کو مندرجہ ذیل میں سے ایک یا زیادہ دستاویزات رکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو جس دستاویزات کی ضرورت ہے وہ منزل مقصود میں قابل اطلاق قانون پر منحصر ہے۔

آپ کی روانگی سے پہلے ، آپ کو مندرجہ ذیل حاصل کرنے کی ضرورت ہے:

- پیدائش کا سرٹیفکیٹ یا بچوں کے اندراج کا سرٹیفکیٹ

- نکاح نامہ اور / یا نادرا سے جاری کردہ شادی کے اندراج کا سرٹیفکیٹ

- مالی دستاویزات - بینک اکاؤنٹ

- شہریت کا ثبوت - نادرا قومی شناختی کارڈ (معلومات اس ویب سائٹ پر مل سکتی ہیں:

[/https://www.nadra.gov.pk/identity](https://www.nadra.gov.pk/identity)) اور پاسپورٹ

- پولیس کیریڈر سرٹیفکیٹ

- تعلیمی اور تجربے کے ریکارڈ - ڈپلوما ، سند ، وغیرہ

- روزگار کی اجازت کا دستاویز۔ مزدوری کا معاہدہ اور ورک پرمٹ

- کام کے لئے ویزا

- ڈرائیونگ لائسنس

- میڈیکل سرٹیفکیٹ

- صحت کا بیمہ

- آپ کی آمد کے بعد ، آپ کوان دستاویزات کابندوبست کرنا ہوگا:
- جائز اندراج اور حیثیت کا ثبوت - آپ کے پاسپورٹ میں آمد / روانگی کا ریکارڈ
 - رہائشی کارڈ / مہر
 - ورک پرمٹ (اگر پاکستان چھوڑنے سے پہلے درخواست نہ کی گئی ہو)
 - صحت انشورنس (اگر پاکستان چھوڑنے سے پہلے درخواست نہ کی گئی ہو)
 - رجسٹریشن نمبر (سماجی تحفظ کے لئے ایلین رجسٹریشن نمبر)
 - مقامی ڈرائیونگ لائسنس

Are you eligible to seek employment (age limit, medical requirement, etc.)?

Find how old do you have to be to get working papers. As a general rule, the ILO sets 15 years old as the minimum age for employment and the minimum age for hazardous work at 18 years old. Specific rules are applicable in different states (i.e., Saudi Arabia bars migrants from being employed in twelve types of work, mostly in sales).

In many cases, your prospective employer may request medical examination procedures to ensure you are of sound physical health to handle the job offered. You must go through a medical test that will determine whether your heart, lungs, eyes, ears, and limbs are healthy. Depending on the type of job, the exam may also include drug and psychological tests.

Going abroad – a suggested timeline.

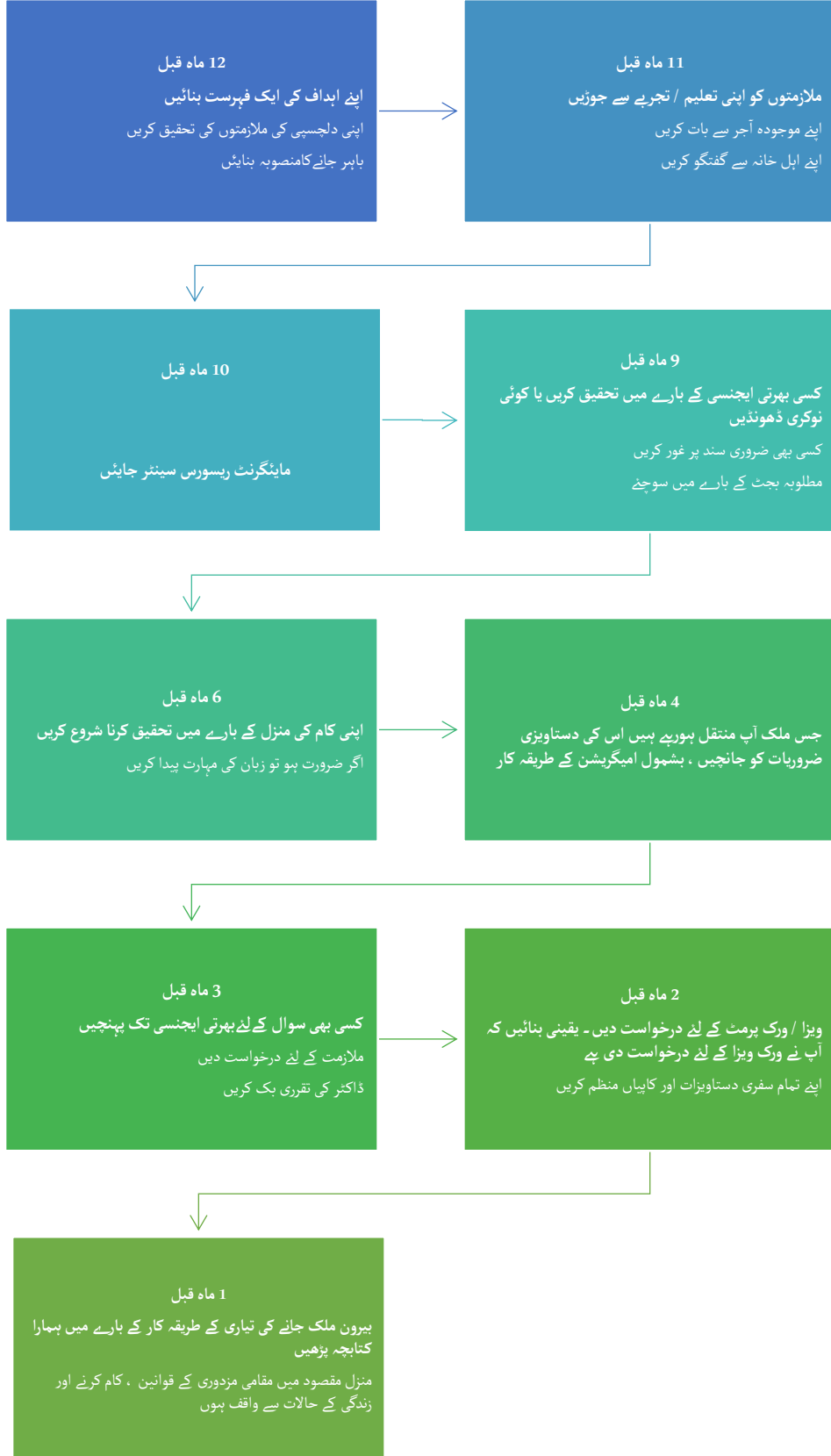


کیا آپ ملازمت (عمر کی حد ، طبی ضرورت وغیرہ) کے حصول کے اہل ہیں؟

ورکنگ پیپرز حاصل کرنے کے لئے آپ کی عمر کتنی ہوگی۔ عام اصول کے طور پر ، آئی ایل او روزگار کے لئے کم سے کم عمر 15 سال اور مضر کام کے لئے کم سے کم عمر 18 سال کی عمر مقرر کرتا ہے۔ مخصوص ریاستوں میں مختلف قواعد کا اطلاق ہوتا ہے (مثلاً، سعودی عرب مہاجرین کو بارہ قسم کے کام زیادہ تر فروخت میں ملازمت کرنے سے روکتا ہے)۔

بہت سے معاملات میں ، آپ کے امکانی آجر طبی معائنے کے طریقہ کار کی درخواست کر سکتے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ پیش کردہ ملازمت کو سنبھالنے کے لئے صحت مند جسمانی صحت کے مالک ہیں۔ طبی معائنے میں ملازمت کی قسم پر منحصر منشیات اور نفسیاتی ٹیسٹ بھی شامل ہوسکتے ہیں۔

بیرون ملک جانا - ایک تجویز کردہ ٹائم لائن



Session 2 - Involving the family members

Migrating is often not just an individual but a household decision. Each member of the family may react differently to your move and may encounter different problems during your departure period. [Acknowledge their feelings and act accordingly.](#)

Why should you talk to your family?

Usually, you are not leaving Pakistan with your entire family. More often, due to uncertainty about living conditions and the high cost of migration, you will leave the rest of your family behind: your spouse, your children, and your parents. The impact of migration on family members left behind can be significant; that's why the decision should be taken after discussing with your family members.

The specific nature of the links between you and your family impacts on the migration decision, as you have emotional ties with your family. Family members who have already migrated can provide you information about the potential destination and possible support while adapting to the new country. As migration is costly, you will need the help of your family to finance your journey.

اجلاس 2۔ لواحقین کو شامل کرنا

ہجرت کرنا اکثر صرف ایک فرد کا نہیں بلکہ پورے گھر کا فیصلہ ہوتا ہے۔ خاندان کے ہر فرد آپ کے اقدام پر مختلف ردعمل کا اظہار کرسکتے ہیں اور آپ کے روانگی کے دوران مختلف پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ان کے جذبات کو تسلیم کریں اور اسی کے مطابق کام کریں۔

آپ اپنے خاندان سے کیوں بات کریں؟

عام طور پر ، آپ اپنے پورے خاندان کے ساتھ پاکستان نہیں چھوڑ رہے ہیں۔ اکثر و بیشتر ، حالات زندگی کے بارے میں غیر یقینی صورتحال اور نقل مکانی کی قیمت زیادہ ہونے کی وجہ سے ، آپ اپنے باقی خاندان کو پیچھے چھوڑ دیں گے؛ آپ کی شریک حیات ، آپ کے بچے ، اور والدین۔ خاندان کے ممبروں پر ہجرت کے اثرات خطرناک ہو سکتے ہیں۔ اسی لئے اپنے خاندان کے ممبروں سے بات چیت کے بعد فیصلہ لیا جانا چاہئے۔ آپ اور آپ کے خاندان کے مابین روابط کی مخصوص نوعیت ہجرت کے فیصلے پر اثر انداز ہوتی ہے ، کیوں کہ آپ کے اہل خانہ سے جذباتی تعلقات ہیں۔ خاندان کے ممبران جو پہلے ہی ہجرت کر چکے ہیں وہ آپ کو نئے ملک میں منتقلی کے دوران ممکنہ مدد کے بارے میں معلومات فراہم کرسکتے ہیں۔ چونکہ ہجرت مہنگی ہے ، لہذا آپ کو اپنے سفر کی مالی اعانت کے لئے آپ کے خاندان کی مدد کی ضرورت ہوگی۔

Does your family support your objectives to go overseas?

If you have an unsupportive family, try to understand your family's concerns as they usually come from the right place. Talk to them and explain to your family what you are doing and why you are doing it. Discuss with them the pros and cons of migration.

Pros	Cons
additional income to the family budget	the heavier burden on family members who stay behind
a way to getting out of poverty	the recruitment fees are very high for going abroad
increase options for children's education	educational problems for children left behind (i.e., dropping out of school)
a way to improve the financial, economic and social status of your family	problems due to separation (more/new responsibilities, psychological or medical issues)
opportunities to save money to invest in businesses	high expectations of migration/ fear of failure
increase the power of family members who remain back home	reduce labour force participation of family members who stay behind when they receive remittances
improve women's autonomy, self-esteem and social standing, and provide women and girls with new skills	change social and gender norms, including the challenges regarding the women free movement and independent travel

کیا آپ کا خاندان بیرون ملک جانے کے آپ کے مقاصد کی تائید کرتا ہے؟

اگر آپ کا خاندان تعاون نہیں کرتا تو، اپنے ان کے خدشات کو سمجھنے کی کوشش کریں کیونکہ وہ عام طور پر صحیح ہوتے ہیں۔ ان سے بات کریں اور اپنے اہل خانہ کو بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں اور آپ یہ کیوں کر رہے ہیں۔ ان کے ساتھ ہجرت کے فوائد اور نقصانات پر بات کریں۔

فوائد	نقصانات
خاندانی بجٹ میں اضافی آمدنی	گھر والوں پر اضافی بوجھ
غربت سے نکلنے کا ایک راستہ	بیرون ملک جانے کے لئے بھرتی کی فیسیں بہت زیادہ ہیں
بچوں کی تعلیم کے اختیارات میں اضافہ	پیچھے رہ جانے والے بچوں کے تعلیمی مسائل (یعنی اسکول چھوڑنا)
اپنے خاندان کی مالی، معاشی اور معاشرتی حیثیت کو بہتر بنانے کا ایک راستہ	علیحدگی کی وجہ سے مسائل (مزید / نئی ذمہ داریاں، نفسیاتی یا طبی امور)
کاروبار میں سرمایہ کاری کے لئے پیسہ بچانے کے مواقع	ہجرت کی اعلی توقعات / ناکامی کے خوف سے
گھر والے جو پیچھے رہ جاتے ہیں ان کی طاقت میں اضافہ	لیبر فورس کی فیملی ممبروں کی شرکت کو کم کریں جو ترسیلات وصول کرتے وقت پیچھے رہ جاتے ہیں

خواتین سے آزادانہ نقل و حرکت اور آزاد سفر سے متعلق چیلنجوں سمیت سماجی اور صنفی اصولوں کو تبدیل کریں	خواتین کی خود مختاری ، خود اعتمادی اور معاشرتی استحکام کو بہتر بنائیں ، اور خواتین اور لڑکیوں کو نئی مہارت مہیا کریں
---	--

Can you stay away from your family for a long period?

Another element to consider when assessing the relationship between migration and the family left behind is the duration of migration. Modern technology facilitates more accessible communication now. You can use apps such as Viber, Facebook Messenger, WhatsApp, etc. so that you can talk to them regularly. However, it still makes a lot of difference if you're physically present. If you intend to stay for an extended period, you have to prepare them and yourself for this eventual new set-up in your daily lives.

Can your family members manage to be away from you for a long period?

Your absence might have negative consequences for your spouse. You need to reassure them that the remaining family is not abandoned in any sense. Consider the effects long-distance might have on it. Make sure you discuss with your spouse about what you want out of your job abroad and pay attention to their objections. The worries can be related to new roles and responsibilities, payment of debt, anxiety, loneliness, as well as money issues. Review how to transfer the family roles each is taking on and how to split up the household responsibilities.

کیا آپ طویل عرصے تک اپنے کنبے سے دور رہ سکتے ہیں؟

ہجرت کی مدت ہجرت اور خاندان کے مابین تعلقات کا اندازہ کرتے وقت ایک اور غور طلب عنصر ہے۔ جدید ٹکنالوجی اب مواصلات کی زیادہ سہولت فراہم کرتی ہے۔ آپ اپلیکیشنز جیسے واٹس ایپ ، فیس بک میسنجر ، واٹس ایپ وغیرہ کا استعمال کر سکتے ہیں تاکہ آپ ان سے مستقل بات کر سکیں۔ تاہم، یہ آپ کی غیر موجودگی کا مداوہ نہیں کر سکتا۔ اگر آپ نے لمبے عرصے کے لئے باہر رہنا ہے تو آپ اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو اس جدائی کے لئے تیار کرنا ہوگا۔

کیا آپ کے خاندان والے طویل عرصے تک آپ سے دور رہ سکتے ہیں؟

آپ کی غیر موجودگی آپ کے شریک حیات کے لئے منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ آپ کو انہیں یقین دلانے کی ضرورت ہے کہ بقیہ خاندان کسی بھی لحاظ سے ترک نہیں کیا گیا ہے۔ اس پر لمبی دوری کے اثرات پر غور کریں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ بیرون ملک ملازمت سے باہر جانے کے بارے میں اپنے شریک حیات سے گفتگو کریں اور ان کے اعتراضات پر دھیان دیں۔ پریشانیوں کا تعلق نئے کردار اور ذمہ داریوں ، قرض کی ادائیگی ، اضطراب ، تنہائی کے ساتھ ساتھ رقم کے امور سے بھی ہوسکتا ہے۔ جائزہ لیں کہ خاندانی ذمہ داریوں میں سے ہر ایک کو کس طرح منتقلی کی جا رہی ہے اور گھریلو ذمہ داریوں کو کس طرح تقسیم کیا جائے۔

Can your family members manage the finance without your support?

Discuss and decide with your family about who will handle the finance, how it will be managed. Discuss openly with your spouse about how much your family is earning, how much you're expected to earn abroad, how much you owe, how much the family needs to spend, and how much you can save. Learn how you can make a financial plan visiting the Migrant Resource Centres <https://www.mrc.org.pk/en/>.

How to make a financial plan?

You can create a personal financial plan to meet your financial goals. By choosing to budget, save and invest, you can pay off debt, send money to your children and put money away for a rainy day. A financial plan can be a helpful money management tool. Creating and maintaining a financial plan is something you must take seriously enough.

Write down your financial goals

Think about what you want to achieve financially within a certain number of months. What do you want in the future? In preparing your goals, be realistic and be flexible.

کیا آپ کے تعاون کے بغیر آپ کے اہل خانہ معاشی انتظام کرسکتے ہیں؟

اس بارے میں اپنے اہل خانہ سے تبادلہ خیال کریں اور فیصلہ کریں کہ معاشیات کون سنبھالے گا ، اس کا انتظام کیسے ہوگا۔ اپنی اہلیہ کے ساتھ کھلے عام اس بارے میں گفتگو کریں کہ آپ کے گھر والے کتنا کما رہے ہیں ، آپ سے بیرون ملک کتنی کمائی کی توقع کی جارہی ہے ، آپ کتنے مقروض ہیں ، کنبہ کو کتنا خرچ کرنے کی ضرورت ہے ، اور آپ کتنا بچا سکتے ہیں۔ جائے کہ آپ مائیگرنٹ ریسورس سنٹر <https://www.mrc.org.pk/en/> پر جا کر مالی منصوبہ کیسے بنا سکتے ہیں۔

مالی منصوبہ کیسے بنائیں؟

آپ اپنے مالی مقاصد کو پورا کرنے کے لئے ذاتی مالی منصوبہ بنا سکتے ہیں۔ بجٹ ، بچت اور سرمایہ کاری کا انتخاب کر کے ، آپ قرض ادا کرسکتے ہیں ، اپنے بچوں کو پیسہ بھیج سکتے ہیں اور سختی کے دن کے لئے رقم بھیج سکتے ہیں۔ ایک مالی منصوبہ منی مینجمنٹ کا ایک مددگار ذریعہ ثابت ہوسکتا ہے۔ مالی منصوبہ بنانا اور اس کو برقرار رکھنا ایک ایسی چیز ہے جس کے لئے آپ کو سنجیدگی سے کافی حد تک غور کرنا چاہئے۔

اپنے مالی مقاصد کی فہرست بنائیں

اس بارے میں سوچیں کہ آپ مہینوں کی ایک مقررہ تعداد میں مالی طور پر کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ مستقبل میں کیا چاہتے ہیں؟ اپنے اہداف کی تیاری میں ، حقیقت پسندانہ اور لچکدار بنیں۔

Try writing some of your financial goals

Short-term financial goals (less than a year from now)

	Purpose?	Amount of money?	By when?
1	Minor repairs and home improvements	200 US\$	4 months from now
2	Payments toward rent	300 US\$	6 months from now
3	Saving for future investment	500 US\$	9 months from now
Long-term financial goals (more than a year from now)			
	Purpose?	Amount of money?	By when?
1	Pay Off Debts	2000 US\$	2 years from now
2	Become Mortgage-Free	1000 US\$	1,5 year from now
3	Save For Kids' Education	3000 US\$	3 years from now

اپنے معاشی مقاصد میں سے کچھ لکھنے کی کوشش کریں

قلیل مدتی معاشی اہداف (اب سے ایک سال سے بھی کم)			
کب تک؟	رقم کی مقدار؟	مقصد؟	
اب سے 4 ماہ	امریکی ڈالر 200	معمولی مرمت اور گھر کی بہتری	1
اب سے 6 ماہ	امریکی ڈالر 300	کرایہ کی ادائیگی	2
اب سے 9 ماہ	امریکی ڈالر 500	مستقبل کی سرمایہ کاری کے لئے بچت	3
طویل مدتی معاشی اہداف (اب سے ایک سال سے زیادہ)			
کب تک؟	رقم کی مقدار؟	مقصد؟	
اب سے 2 سال	امریکی ڈالر 2000	قرضوں کی ادائیگی	1
اب سے ڈیڑھ سال	امریکی ڈالر 1000	رہن سے پاک بنیں	2
اب سے 3 سال	امریکی ڈالر 3000	بچوں کی تعلیم کیلئے بچت کریں	3

Make your financial budget

A budget allows you to understand where your money goes and identify money for saving. You can adapt the following table to match your own requirements. You need to determine if you are living on what you make (total expenses do not exceed total net income) or if you are spending more than you make (total expenses exceed total net income).

Total Income	1000 US\$
Total Expenses	1075 US\$
Total Surplus/ Deficit	- 75 US\$

The amount of **surplus** (unspent money) is available for you to use for additional savings or to reach your short- or long-term goals. The amount of **deficit** is the amount of money you must subtract from your expenses to keep from spending more than you make.

To develop a budget, you need to:

- 1. Calculate your monthly income.**

2. Track your daily expenses and determine how much you spend on monthly bills.

اپنا مالی بجٹ بنائیں

بجٹ آپ کو یہ سمجھنے کی سہولت دیتا ہے کہ آپ کا پیسہ کہاں جاتا ہے اور بجٹ کے لئے رقم کی نشاندہی کرتی ہے۔ آپ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ٹیبیل کو استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کو یہ تعین کرنے کی ضرورت ہے کہ کیا آپ اپنی کمائی پر گزارا کر رہے ہیں (کل اخراجات کل خالص آمدنی سے زیادہ نہیں ہیں) یا اگر آپ اپنی آمدنی سے زیادہ خرچ کر رہے ہیں (کل اخراجات کل خالص آمدنی سے زیادہ ہیں)۔

کل آمدنی	امریکی ڈالر 1000
کل اخراجات	امریکی ڈالر 1075
کل سرپلس / خسارہ	امریکی ڈالر 75 - -

اضافی بجٹ کے استعمال کرنے یا اپنے قلیل یا طویل مدتی اہداف تک پہنچنے کے لئے اضافی رقم (غیر خرچ پیسہ) دستیاب ہے۔ خسارے کی مقدار آپ کی رقم سے زیادہ رقم خرچ کرنے سے بچنے کے لئے آپ کو اپنے خرچوں سے یہ رقم منفی کرنا ہوگی۔

بجٹ تیار کرنے کے لئے، آپ کو:

1. اپنی ماہانہ آمدنی کا حساب لگائیں۔

2. اپنے یومیہ اخراجات کا پتہ لگائیں اور معلوم کریں کہ آپ ماہانہ بلوں پر کتنا خرچ کرتے ہیں۔

1. Calculate your monthly income.

You should determine your **net income**, or what is left after deductions have been made from your wages. Your net income is the amount of money you control to purchase your needs and wants as well as money to save.

Total the income by category:

Monthly net income from all sources	
Source: employer 1	900 US\$
Source: employer 2	0 US\$
Part-time income:	100 US\$
Other:	0 US\$
Total of all above amounts	1000 US\$

1. اپنی ماہانہ آمدنی کا حساب لگائیں۔

آپ کو اپنی خالص آمدنی یا آپ کی اجرت سے کٹوتی کے بعد جو باقی بچا ہے کا تعین کرنا چاہئے۔ آپ کی خالص آمدنی وہ پیسے ہیں جو آپ اپنی ضروریات خریدنے کے لئے خرچ کرتے ہیں یا جو پیسے آپ بچت کرتے ہیں۔
 زمرے کے لحاظ سے کل آمدنی:

تمام ذرائع سے ماہانہ خالص آمدنی	
900 امریکی ڈالر	ماخذ: آجر 1
0 امریکی ڈالر	ماخذ: آجر 2
100 امریکی ڈالر	جز وقتی آمدنی:
0 امریکی ڈالر	دیگر:
1000 امریکی ڈالر	مذکورہ بالا کل مقدار میں

2. Track your daily expenses and determine how much you spend on monthly bills.

In order to manage your money, you have to know where your money is going. Record your expenses. Note each item purchased and how much you paid for it. **Fixed expenses** are those you usually pay on a regular basis. They may be the same amount each time, or they may vary from month to month. **Flexible expenses** are those that usually vary in amount from month to month.

Total the expenditures by category:

Amounts Spent by Week					
Categories	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	total
Fixed Expenses					710 US\$
housing (rent, cable TV, gas, water, electric, etc.)					250 US\$
debts/ loans					300 US\$
family remittance					100 US\$
insurance					10 US\$
savings					50 US\$
other					0 US\$
Flexible Expenses					365 US\$
food & related items (groceries, cigarettes etc)	40 US\$	40 US\$	40 US\$	40 US\$	160 US\$
clothing & personal care (new clothes, clothing repairs, dry cleaning, hairdresser/barber etc)	0 US\$	0 US\$	0 US\$	30 US\$	30 US\$
transportation (gasoline, car repair, public transportation, etc)	10 US\$	10 US\$	10 US\$	10 US\$	40 US\$

medical care (doctor bills, medicine etc)	10 US\$	10 US\$	10 US\$	45 US\$	75 US\$
recreation (books, magazines, movies, entertainment etc)	10 US\$	10 US\$	10 US\$	10 US\$	40 US\$
other (birthdays, holidays)					20 US\$
Totals					1075 US\$

2- اپنے یومیہ اخراجات کا پتہ لگائیں اور معلوم کریں کہ آپ ماہانہ بلوں پر کتنا خرچ کرتے ہیں۔

اپنے پیسوں کا درست انتظام کرنے کے لئے، آپ کو جاننا ہوگا کہ آپ کا پیسہ کہاں جا رہا ہے۔ اپنے اخراجات ریکارڈ کریں۔ خریدی ہوئی ہر شے اور اس کے لئے آپ نے کتنی قیمت ادا کی نوٹ کریں۔ مقررہ اخراجات وہ ہوتے ہیں جن کو آپ عام طور پر مستقل بنیاد پر ادا کرتے ہیں۔ وہ ہر بار اتنی ہی مقدار میں ہوسکتے ہیں، یا وہ ہر مہینہ مختلف ہو سکتے ہیں۔ لچکدار اخراجات وہ ہوتے ہیں جو عام طور پر ہر مہینہ مختلف ہوتے ہیں۔

زمرے کے لحاظ سے کل اخراجات:

ہفتہ کے ذریعہ خرچ کی گئی رقم					
زمرے	ہفتہ 1	ہفتہ 2	ہفتہ 3	ہفتہ 4	کل
مقررہ اخراجات					امریکی 710 ڈالر
رہائش (کرایہ ، کیبل ٹی وی ، گیس ، پانی ، بجلی ، وغیرہ)					امریکی 250 ڈالر
قرضہ جات					امریکی 300 ڈالر
خاندانی ترسیلات زر					امریکی 100 ڈالر
انشورنس					امریکی 10 ڈالر
بچت					امریکی 50 ڈالر
دیگر					0 امریکی ڈالر
لچکدار اخراجات					امریکی 365 ڈالر
کھانے اور متعلقہ اشیاء (گروسری ، سگریٹ وغیرہ)	40 امریکی ڈالر	40 امریکی ڈالر	40 امریکی ڈالر	40 امریکی ڈالر	امریکی 160 ڈالر
لباس اور ذاتی نگہداشت (نئے کپڑے ، لباس کی مرمت ، ڈرائی کلیننگ ، ہیئر (ڈریسر / حجام وغیرہ)	0 امریکی ڈالر	0 امریکی ڈالر	0 امریکی ڈالر	30 امریکی ڈالر	امریکی 30 ڈالر

40 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	نقل و حمل (پٹرول ، کار کی مرمت ، پبلک (ٹرانسپورٹ وغیرہ)
75 امریکی ڈالر	45 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	طبی دیکھ بھال (ڈاکٹر کے بل ، دوائی وغیرہ)
40 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	10 امریکی ڈالر	تفریح (کتابیں ، رسائل ، فلمیں ، تفریحی وغیرہ)
20 امریکی ڈالر					دیگر (سالگرہ ، تعطیلات)
1075 امریکی ڈالر					کل

Who will care for your children in your absence?

Ensure you have a good connection with your spouse to keep you up-to-date on what's happening in your child/children's life. For children, your absence is both an emotional and psychological distress. Children who remain behind are more likely to experience depression, anxiety, and other health problems. Keep in contact with your child by texting, email, instant messaging, and Skype. Be persevering even if your child does not understand your struggles and will not always answer as you expect.

Can your parents manage day to day activities without your support?

It's normal to have concerns about your parents' health and well-being. Older parents may need care and support from their children. Discuss with them about the ways to allow your parents to stay independent during your departure. You may need to find a caretaker to help your parents. This will affect your budget, so think carefully about it. Moreover, loneliness is a problem among the elderly left behind, so it is important to keep contact. Find out what are the best options to stay in touch with them.

آپ کی غیر موجودگی میں آپ کے بچوں کی دیکھ بھال کون کرے گا؟

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے شریک حیات کے ساتھ آپ کا اچھا رشتہ قائم ہو تاکہ آپ اپنے بچے / بچوں کی زندگی سے باخبر رہیں۔ بچوں کے لئے، آپ کی عدم موجودگی جذباتی اور نفسیاتی تکلیف ہے۔ جو بچے پیچھے رہ جاتے ہیں ان میں افسردگی ، اضطراب اور دیگر صحت سے متعلق مسائل کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ میسج بھیجنے ، ای میل ، فوری پیغام رسانی اور اسکائپ کے ذریعے اپنے بچے سے رابطے میں رہیں۔ اگر آپ کا بچہ آپ کی جدوجہد کو نہیں سمجھتا ہے اور آپ کی توقع کے مطابق ہمیشہ جواب نہیں دیتے ہیں پھر بھی آپ ثابت قدم رہیں۔

کیا آپ کے تعاون کے بغیر آپ کے والدین روزانہ کی سرگرمیوں کا انتظام کرسکتے ہیں؟

اپنے والدین کی صحت اور تندرستی کے بارے میں خدشات پیدا ہونا ایک عام بات ہے۔ بوڑھے والدین کو اپنے بچوں کی دیکھ بھال اور مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ آپ کے جانے کے بعد اپنے والدین کو آزاد رہنے کے طریقوں کے بارے میں ان سے تبادلہ خیال کریں۔ آپ کو اپنے والدین کی مدد کے لئے نگراں تلاش کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اس سے آپ کے بجٹ پر اثر پڑے گا ، لہذا اس کے بارے میں غور سے سوچیں۔ مزید برآں ، پیچھے رہ جانے والے بزرگ افراد میں تنہائی ایک مسئلہ ہے ، لہذا ان سے رابطہ رکھنا ضروری ہے۔ معلوم کریں کہ ان کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لئے کون سے بہترین ذرائع ہیں۔

Session 3 - Where to migrate

Take your time

Don't rush into the decision to go abroad. It's much better off being safe than sorry. You must allow yourself to take the time to process all the information you've found during your research phase. Take your time to assess/understand what could go wrong.

What is your preferred destination?

Understandably, picking a destination is a big decision. Everyone wants a career that is both pleasant and pays all the bills. The problem is when your expectations don't match the reality of the new job. Keep in mind that the potential destinations are not always your preferred destination. The lack of finances, the policies in force in the destination country, other administrative barriers, or just bad luck may force you to select another destination.

When making your plans keep in mind the following:

- The labour demand for migrant workers will remain high in the GCC countries, particularly in the construction industry. The governments promote mega-investment infrastructure projects as diversification strategies like UAE The Tower at Dubai Creek Harbour/ Dubai Creek Tower and Dubai's Blue Water Island; Qatar's World Cup 2022 & Lusail; Saudi Arabia's Kingdom Neom, the Red Sea Project, Qiddiya, Ad Diriyah, Jeddah Tower & Jeddah Metro, Al Widyah and Riyadh Metro; Bahrain's The Avenues; Kuwait Olympic Village; Oman's Ras Al Khar Eco-Resort Sur. Your bonus: employers prefer migrant workers than locals due to the perceived work ethic!
- In the care sector, the labour demand will remain high both in the short and long-run. However, take note of the fact the shortage of care workers, combined with diplomatic bans imposed by some sending countries, has triggered trafficking and irregular migration in destination countries.
- The labour demand will remain high in medical and nursing fields in various hospitals due to the expansion of health care facilities and ageing population. But these positions impose high-skill requirements for future migrant workers prior to their arrival in the destination countries.

اجلاس 3۔ کہاں منتقل ہونایے؟ 1.

2. اپنا وقت لیں

3. بیرون ملک جانے کے فیصلے میں جلدی نہ کریں۔ افسوس سے کہیں زیادہ محفوظ رہنا بہتر ہے۔ آپ کو اپنے تحقیقات کے مرحلے کے دوران آپ کو ملنے والی تمام معلومات پر کارروائی کرنے کے لئے خود کو وقت دینا چاہئے۔ غلطی ہوسکتی ہے اس کی تشخیص / سمجھنے کے لئے اپنا وقت نکالیں۔

4. آپ کی پسندیدہ منزل کیا ہے؟

5. سمجھ بوجھ سے ، منزل کا انتخاب ایک بہت بڑا فیصلہ ہے۔ ہر ایک ایسا کیریئر چاہتا ہے جو خوشگوار ہو اور تمام بل ادا کرے۔ مسئلہ تب ہے جب آپ کی توقعات نئی نوکری کی حقیقت سے مطابقت نہیں رکھتی۔ یاد رکھیں کہ ممکنہ منزلیں ہمیشہ آپ کی ترجیحی منزل نہیں ہوتی ہیں۔ مالیات کی کمی ، منزل مقصود ملک میں پالیسیاں ، دیگر انتظامی رکاوٹیں ، یا صرف بد قسمتی آپ کو کسی اور منزل کا انتخاب کرنے پر مجبور کرسکتی ہیں۔
- اپنے منصوبے بناتے وقت مندرجہ ذیل کو دھیان میں رکھیں: 6.
7. جی سی سی ممالک میں خاص طور پر تعمیراتی صنعت میں تارکین وطن مزدوروں کی مزدوری کی طلب زیادہ رہے گی۔ حکومتیں میگا انوسٹمنٹ انفراسٹرکچر پروجیکٹس کو تنوع کی حکمت عملی کے طور پر فروغ دیتی ہیں جیسے متحدہ عرب امارات دی ٹاور آف دبئی کریک ہاربر / دبئی کریک ٹاور اور دبئی کا بلیو واٹر آئیلینڈ۔ قطر کا ورلڈ کپ 2022 اور لوسیل؛ سعودی عرب کی بادشاہی نیوم ، بحر احمر کا پروجیکٹ ، قدیہ ، اڈی دریا ، جدہ ٹاور اور جدہ میٹرو ، الودیان اور ریاض میٹرو۔ بحرین کے دی ایوینیوز؛ کویت اولمپک ولیج؛ عمان کے راس الخیر ایکو ریسورٹ سور۔ آپ کا یونس: کام کی اخلاقیات کی وجہ سے آجر مہاجر کارکنوں کو مقامی لوگوں کے مقابلے میں ترجیح دیتے ہیں!
8. نگہداشت کے شعبے میں ، مزدوری کی طلب مختصر اور طویل مدت میں بہت زیادہ رہے گی۔ تاہم ، اس حقیقت کو نوٹ کریں کہ دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں کی کمی ، جو کچھ بھیجنے والے ممالک کی طرف سے عائد سفارتی پابندی کے ساتھ مل کر ، مقصود ممالک میں اسمگلنگ اور بے قاعدگی سے نقل مکانی کا باعث بنی ہے۔
9. صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات میں توسیع اور عمر رسیدہ آبادی کی وجہ سے مختلف اسپتالوں میں طبی اور نرسنگ کے شعبوں میں مزدوری کی طلب زیادہ رہے گی۔ لیکن یہ عہدے مستقبل کے تارکین وطن مزدوروں کی منزل ممالک میں آمد سے قبل اعلیٰ مہارت کی تقاضے عائد کرتے ہیں۔

How to pick the right destination?

Many factors come into play when picking the right destination; here are a few you should consider:

- **Costs** - make sure you understand all costs involved and what is and is not covered by your employer. What is the maximum limit you can afford to pay? Where will you take the money from?
- **Visas** – even if you have the money, you need to understand the rights and limitations associated with the visa you can obtain; **this will play the most important role in determining where you can go for your work abroad**. Do a little research in advance and find out visa regulations. It can take a few months to acquire the right visa as there are plenty of documents to be prepared from your side, such as education or skills certificate, CV, criminal record check, and so on.
- **Rules and requirements**- Find out working regulations in your destination country (including professional experience and skills required for specific jobs). Make sure you understand what is required of you and take this process as seriously as possible. In some cases, you will not be covered by minimum wage protection, or your activity will not be considered work (domestic work in some countries). You need to take into consideration if there are job opportunities that match your skills and qualifications and how the migrant workers are treated and protected in the destination country.
- **Personal preference** – if you identify several countries where you can go (you have money and you can obtain a work visa) ask yourself how far do you want to go? Maybe you'd prefer to stay closer to your family so you can go back for visits. All these personal preferences will help you in picking a job abroad.
- **Personal health** - ask for information to make sure you are able to work safely, and the employment conditions do not pose a hazard to you. A medical condition may limit, reduce or prevent you from performing a job effectively, it is likely to make it unsafe to do the job, or even may be made worse by the job.
- **New environment, culture and language** - Do you feel more comfortable working abroad in a country where you already speak the language? Can you handle the culture shock? Can you adjust to a new environment with different weather conditions?

صحیح منزل کا انتخاب کیسے کریں؟

صحیح منزل کا انتخاب کئی عوامل پر منحصر ہے۔ یہاں چند ایک ہیں جن پر آپ کو غور کرنا چاہئے:

- **لاگت** - اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اس میں شامل تمام اخراجات کو سمجھتے ہیں اور آپ کو یہ بھی پتہ ہونا چاہیئے کہ آپ کے آجرنے آپ کے سفر کے کونسے اخراجات اٹھانے کا زمہ لیا ہے اور کونسے اخراجات آپ نے خود کرنے ہیں۔ آپ ادائیگی کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ کس حد تک برداشت کرسکتے ہیں؟ آپ پیسے کہاں سے لیں گے؟

- **ویزا** - اگر آپ کے پاس رقم ہے بھی، آپ کو ویزا سے وابستہ حقوق اور حدود کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کے فیصلہ کہ آپ بیرون ملک اپنے کام کے لئے کہاں جا سکتے ہیں کرنے میں سب سے اہم کردار ادا کرے گا۔ پیشگی تھوڑی تحقیق کریں اور ویزا کے ضوابط معلوم کریں۔ صحیح ویزا حاصل کرنے میں کچھ مہینوں کا وقت لگ سکتا ہے کیونکہ آپ کی طرف سے کافی دستاویزات تیار کرنے کی ضرورت ہوگی،

جیسے تعلیم یا مہارت کا سرٹیفکیٹ ، سی وی ، فوجداری ریکارڈ کی جانچ ، اور اسی طرح کی اور دستاویزات۔

- قواعد و ضوابط - اپنے منزل مقصود والے ملک میں کام کرنے کے ضوابط تلاش کریں (بشمول پیشہ ورانہ تجربہ اور مخصوص ملازمتوں کیلئے درکار مہارت)۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو اپنی ضرورت کی سمجھ ہے اور اس عمل کو جتنا ممکن ہو سنجیدگی سے لیں۔ کچھ معاملات میں ، آپ کو کم سے کم اجرت سے تحفظ فراہم نہیں کیا جائے گا ، یا آپ کی سرگرمی کو کام (کچھ ممالک میں گھریلو کام) نہیں سمجھا جائے گا۔ ملازمت کے مواقعوں جو آپ کی مہارت اور قابلیت سے ملتے ہیں اور تارکین وطن مزدوروں کے ساتھ بیرون ملک میں کس طرح سلوک اور حفاظت کی جاتی ہے پر آپ کو دھیان دینے کی ضرورت ہے۔

- ذاتی ترجیح - اگر آپ کئی ممالک کی نشاندہی کرتے ہیں جہاں آپ جا سکتے ہو (آپ کے پاس پیسہ ہے اور آپ کام کا ویزا حاصل کرسکتے ہیں) تو خود سے پوچھیں کہ آپ کہاں جانا چاہتے ہیں؟ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے خاندان کے قریب رہنے کو ترجیح دیں تاکہ آپ آسانی سے ملنے جاسکیں۔ یہ ساری ذاتی ترجیحات بیرون ملک ملازمت چننے میں آپ کی مدد کریں گی۔

- ذاتی صحت - کام کی جگہ پر اپنی حفاظت یقینی بنانے کے لئے معلومات طلب کریں، اور اپنے آپ کو مطمئن کریں کہ ملازمت کے حالات آپ کے لئے کیسی طرح کی خطرے کا باعث نہیں بنیں گے۔ طبی حالت آپ کو کسی کام کو مؤثر طریقے سے انجام دینے سے اسے کم کرسکتی ہے یا روک سکتی ہے ، اس کا بھی امکان ہے کہ آپ کے لئے یہ کام کرنا غیر محفوظ ہو جائے ، یا اس سے آپ کی صحت اور بگڑ سکتی ہے۔

نیا ماحول ، ثقافت اور زبان۔ کیا آپ کسی ایسے ملک میں جہاں آپ پہلے ہی زبان بولتے ہیں ، بیرون ملک کام کرنے میں زیادہ آسانی محسوس کرتے ہیں؟ کیا آپ ثقافت کا جھٹکا سنبھال سکتے ہیں؟ کیا آپ موسم کے مختلف حالات کے ساتھ کسی نئے ماحول میں ایڈجسٹ کرسکتے ہیں؟

Evaluate your skills, education, and qualification for the job

The level of your earnings will be correlated with your work experience and achievement within professions. Weigh well the requirements of the job you are considering, as you may be hired in jobs with qualification requirements that are different from what you actually possess, or your education qualifications may be insufficiently matched to those needed by the employer, or your skills may be insufficient to meet the demands of the job, (i.e. technological progress).

If necessary, find how much the cost is to enrol in a vocational or technical course and what the requirements are. For example, private trade testing centres (TTCs) provide classes lasting a few weeks that are specifically tailored to overseas jobs.

In other cases, you might accept jobs that don't fully use your qualifications and skills, and that can lead to a diminution of your skills and abilities.

ملازمت کے لئے اپنی صلاحیتوں ، تعلیم اور قابلیت کا اندازہ لگائیں

آپ کی کمائی کی سطح آپ کے کام کے تجربے اور پیشوں میں کامیابی کے ساتھ منسلک ہوگی۔ جس ملازمت کے لئے آپ درخواست دے رہے ہیں اس کی ضروریات کو اچھی طرح سے وزن کریں، کیونکہ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ کو ایسی ملازمت پر رکھا جاسکتا ہے جس کی ضروریات آپ کے صلاحیتوں سے بالکل مختلف ہو سکتی ہیں، یا آپ کی تعلیمی قابلیت آپ کے آجر کو درکار ضرورت کے مطابق ناکافی ہو سکتا ہے یا آپ کی مہارت نوکری کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے ناکافی ہو سکتی ہے ، (یعنی تکنیکی ترقی)۔ اگر ضروری ہو تو ، تلاش کریں کہ کسی پیشہ ور یا تکنیکی کورس میں داخلہ لینے کے لئے کتنی لاگت آتی ہے اور کیا ضروریات ہیں۔ مثال کے طور پر ، نجی تجارتی جانچ کے مراکز (ٹی ٹی سی) کچھ ہفتوں تک چلنے والی کلاسز مہیا کرتے ہیں جو خاص طور پر بیرون ملک ملازمتوں کے مطابق بنائے جاتے ہیں۔ دوسرے معاملات میں ، آپ ایسی نوکریوں کو قبول کر سکتے ہیں جو آپ کی قابلیت اور صلاحیتوں کو پوری طرح استعمال نہیں کرتے ہیں ، اور اس سے آپ کی صلاحیتوں اور قابلیت میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

Assessing what you have to offer

Assessing your skills will help you **evaluate** yourself and measure critical elements of success on the job: competence, work ethic, and emotional intelligence.

		high	medium	Low
Personal competences	expertise			
	experience			
	willingness to learn			
	training/certification			
Work ethic	hardworking			
	conscientious			
	effective			
	reliable			
	punctual			
	responsible			
	ambitious			
	honest			
	organised			
	Independent worker			
Emotional intelligence	Self-management			
	works well with others			
	shows initiative			

	creative/new ideas			
	goal orientated			
	good listener			
	empathic/understanding			
	accepts challenges			
	appreciates diversity			
	communication skills			
	solves problems			
	entrepreneurial mind-set			
Practical skills	Driving licence			
	Mechanic skills			
	Handyman skills			
	Cooking skills			
	administrative skills			
	writing skills			
	foreign language			
	computer skills			

Most recruiters are hired to find a candidate with specific expertise, experience, and skill set. Review the list of the skills and characteristics that employers search for when hiring. Skills vary by job, so also review more specific skills lists for particular occupations.

اس بات کا اندازہ کرنا کہ آپ کو کیا پیش کرنا ہے

اپنی صلاحیتوں کا اندازہ لگانے سے آپ کو اپنے آپ کا اندازہ کرنے اور ملازمت میں کامیابی کے اہم عناصر کی پیمائش کرنے میں مدد ملے گی: اہلیت ، کام کی اخلاقیات ، اور جذباتی ذہانت۔

ادنیٰ	اوسط	اعلیٰ		
			مہارت	ذاتی قابلیت
			تجربہ	
			سیکھنے کی خواہش	
			تربیت / سرٹیفیکیشن	
			محنتی	کام کے آداب
			باضمیر	
			موثر	
			قابل اعتماد	
			وقت کا پابند	
			ذمہ دار	
			بلند نظر/حوصلہ مند	
			ایماندار	
			منظم	

			آزاد کارکن	
			ذاتی انتظام	جذباتی ذہانت
			دوسروں کے ساتھ اچھا کام کرنے والا	
			پہل کرنے والا	
			تخلیقی / نئے خیالات	
			مقصد پر مبنی	
			اچھا سامع	
			ہمدردی / افہام و تفہیم	
			چیلنجوں کو قبول کرنے والا	
			تنوع کی تعریف کرنے والا	
			اظہار خیال سے متعلقہ مہارتیں	
			مسائل حل کرنے والا	
			کاروباری ذہن سازی	
			ڈرائیونگ لائسنس	عملی مہارت
			مکینک مہارت	
			دستی مہارت	
			کھانا پکانے کی مہارت	
			انتظامی مہارت	
			لکھنے کی مہارت	
			پردیسی زبان	
			کمپیوٹر میں مہارت	

زیادہ تر بھرتی کرنے والوں کو مخصوص امیدوار ، تجربہ اور مہارت کے سیٹ کے حامل امیدوار کی تلاش کے لئے رکھا جاتا ہے۔ ملازمت حاصل کرنے کے وقت ان مہارتوں اور خصوصیات کی فہرست کا جائزہ لیں جن کے بارے میں آجر تلاش کرتے ہیں۔ ہنر ملازمت کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے ، لہذا خاص پیشوں کیلئے مہارت کی مزید مخصوص فہرستوں کا بھی جائزہ لیں۔

What are your information channels?

There is a high probability you already know someone who is working or has worked in the country you intend to go, maybe a colleague, a family member, or one of your friends. They can provide a valuable "unofficial" perspective on what conditions are really like in your host country (good and bad as well). Even if you intend to go to a different country or work in a separate area, hearing their stories will help you ask the right questions and to make an informed decision on whether migrating abroad for employment will be beneficial in your case. Ask them what they wish they'd known before they went overseas.

One note of reflection: individual experiences vary significantly and can mislead your decisions by being a channel for incorrect and incomplete information. So, cross-check every time before believing whatever you listen. **If you have any doubt or question, you can contact the MRCs.**

آپ کے معلوماتی ذرائعے کونسے ہیں؟

اس بات کا امکان بہت زیادہ ہے کہ آپ پہلے ہی کسی ایسے فرد جیسے آپ کا کوئی ساتھی ، رشتہ دار ، یا آپ کا ایک دوست کو جانتے ہو جس نے آپ کے کام کرنے والے ملک میں کام کیا ہے یا اس کو اس کام میں مہارت حاصل ہے جس کا آپ ارادہ کر رہے ہیں۔ وہ ایک قیمتی "غیر سرکاری" (اچھایابرا) نقطہ نظر فراہم کرسکتے ہیں کہ آپ کے میزبان ملک میں اصل میں کیا حالات ہیں۔ اگر آپ کسی دوسرے ملک یا کسی الگ علاقے میں کام کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو ، ان کی کہانیاں سننے سے آپ کو صحیح سوالات پوچھنے میں مدد ملے گی اور آپ کے لئے ہجرت صحیح ہے یا نہیں یہ جاننے میں بھی آسانی ہوگی۔ ان سے پوچھیں کہ ان کے خیال میں بیرون ملک جانے سے پہلے انکو کیا جاننے کی ضرورت تھیں۔

عکاسی کا ایک نوٹ: انفرادی تجربات نمایاں طور پر مختلف ہوتے ہیں اور غلط اور نامکمل معلومات کا چینل بن کر آپ کے فیصلوں کو گمراہ کرسکتے ہیں۔ لہذا ، آپ جو بھی سنتے ہیں اس پر یقین کرنے سے پہلے ہر بار اس کی جانچ پڑتال کریں۔ اگر آپ کو کوئی شبہ ہے یا کوئی سوال ہے تو ، آپ ایم آر سی سے رابطہ کرسکتے ہیں۔

Additional sources of information

Additional sources of information and support include the following:

- **Ministry of Labour, Manpower and Overseas Pakistanis** disseminate information on legal recruitment and the risks of illegal activities.
- **the Embassy or consulate of the destination country** is offering information on visas, work permits, and other official requirements.
- **the Pakistani Embassy in the destination country** may provide information about security issues, assistance in an emergency, the list of services offered in the destination country.
- **Migrant Resource Centres** are a very convenient source of reliable information on overseas migration and destination countries. Ask MRC for handbooks or leaflets on your prospective host country's culture, history, and so on. <https://www.mrc.org.pk/en/>
- **various NGOs and support groups** in the host country may provide information and referral services, and assistance in finding and keeping employment
- **websites for expatriates** are offering advice on moving overseas, general information about life in specific countries, and discussion groups where you can ask questions.
- **Mass-media and social media**, especially newspapers (e.g., Daily Jang, Daily Din, Express, Daily Ausaf), can be a useful source of information for you to learn about job demands. Social media is also becoming an increasingly important avenue for information.
- Several governmental, (such as Bureau of Emigration & Overseas Employment BEOE and Overseas Employment Corporation - OEC), and private (such as the Pakistan Overseas Employment Promoters Association) agencies and associations has started posting job advertisements online to use social media. Please check their website and social media accounts for regular updates!

اضافی معلومات کے ذرائع

- معلومات اور اعانت کے اضافی ذرائع میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
- وزارت محنت ، افرادی قوت اور بیرون ملک مقیم پاکستانی قانونی بھرتیوں اور غیر قانونی سرگرمیوں کے خطرات سے متعلق معلومات مہیا کرتی ہیں۔
 - بیرون ممالک کے سفارت خانے یا قونصل خانے ویزا ، ورک پرمٹ اور دیگر سرکاری ضروریات کے بارے میں معلومات پیش کر رہا ہے۔
 - بیرون ملک پاکستانی سفارت خانہ سلامتی کے امور ، کسی ہنگامی صورتحال میں مدد ، منزل مقصود میں پیش کردہ خدمات کی فہرست کے بارے میں معلومات فراہم کرسکتا ہے۔
 - مائیگرنٹ ریسورس سنٹرز بیرون ملک مقیم نقل مکانی اور باہر کے ممالک کے بارے میں قابل اعتماد معلومات کا ایک بہت آسان ذریعہ ہیں۔ ایم آر سی سے اپنے متوقع میزبان ملک کی ثقافت ، تاریخ وغیرہ پر ہینڈ بکس یا کتابچے طلب کریں۔ <https://www.mrc.org.pk/en>
 - میزبان ملک میں مختلف این جی اوز اور امدادی گروپ معلومات اور حوالہ دینے والی خدمات ، اور ملازمت تلاش کرنے اور رکھنے میں مدد فراہم کرسکتے ہیں۔
 - تارکین وطن کیلئے ویب سائٹیں بیرون ملک منتقل ہونے ، مخصوص ممالک میں زندگی کے بارے میں عمومی معلومات ، اور تبادلہ خیال گروپوں کے بارے میں مشورے پیش کر رہی ہیں جہاں آپ سوالات پوچھ سکتے ہیں۔
 - ماس میڈیا اور سوشل میڈیا ، خاص طور پر اخبارات (جیسے ، روزنامہ جنگ ، روزنامہ ایکسپریس ، روزنامہ اوصاف) ، آپ کو ملازمت کے تقاضوں کے بارے میں جاننے کے لئے معلومات کا ایک کارآمد وسیلہ ثابت ہوسکتے ہیں۔ سوشل میڈیا بھی معلومات کے حصول کے لئے ایک اہم ذریعہ بن رہا ہے۔
 - متعدد سرکاری ، (جیسے بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ بی ای او اور اوورسیز ایمپلائمنٹ کارپوریشن۔ او ای سی) ، اور نجی (جیسے پاکستان اوورسیز ایمپلائمنٹ پروموترز ایسوسی ایشن) کی ایجنسیوں اور انجمنوں نے سوشل میڈیا کو استعمال کرنے کے لئے آن لائن ملازمت کے اشتہارات لگانا شروع کردیئے ہیں۔ براہ کرم باقاعدہ اپ ڈیٹس کے لئے ان کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس چیک کریں!

Avoid misinformation and do not rely on sources that are opinion-based, or provide no information on sources. If in doubt, we recommend to contact MRC. MRC offices provide information and counselling to intended migrants on safe migration and raise awareness on irregular migration and the related serious risks, in order to empower potential migrants and encourage them to make informed choices.

MRC Islamabad

Mezzazine Floor,
Shaheed-e-Millat Secretariat,
Blue Area, Islamabad.

+ 92 51 9219617

info@mrc.org.pk

Working hours: 9AM – 5PM

Working days: Mon – Fri

MRC Lahore

Industrial Relations Institute,
Adjacent to Rescue 1122,
Near Chandni Chowk,
Township, Lahore.

+ 92 42 99262132

+ 92 300 8525336

info@mrc.org.pk

Working hours: 9AM - 5PM

Working days: Mon - Fri

غلط معلومات سے پرہیز کریں اور رٹے شماری پر مبنی یا ذرائع پر کوئی معلومات فراہم نہ کرنے والے ذرائع پر انحصار نہ کریں۔ اگر کوئی شک ہو تو ، ہم ایم آر سی سے رابطہ کرنے کامشورہ دیتے ہیں۔ ایم آر سی دفاتر ممکنہ تارکین وطن کو باختیار بنانے اور باخبر انتخاب کرنے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کے لئے محفوظ ہجرت سے متعلق مطلوبہ تارکین وطن کو معلومات اور مشاورت فراہم کرتے ہیں اور بے قاعدہ ہجرت اور اس سے متعلق سنگین خطرات سے متعلق آگاہی فراہم کرتے ہیں۔

ایم آر سی اسلام آباد

میزانائن فلور ،
شہید ملت سیکریٹریٹ ،
بلیو ایریا ، اسلام آباد۔
+ 92 51 9219617

info@mrc.org.pk

کام کے اوقات: صبح 9 سے شام 5 بجے
کاروباری دن: پیر - جمعہ

ایم آر سی لاہور

انڈسٹریل ریلیشنز انسٹی ٹیوٹ ،
ریسکیو 1122 سے متصل ،
چاندنی چوک کے قریب ،
ٹاؤن شپ ، لاہور۔
+ 92 42 99262132
+ 92 300 8525336

info@mrc.org.pk

کام کے اوقات: صبح 9 سے شام 5 بجے
کاروباری دن: پیر - جمعہ

Websites of the migration services

	Local institution	Embassy in Pakistan
AFGHANISTAN	www.molsamd.gov.af www.mfa.gov.af	Afghan Embassy in Islamabad House No. 8, Street 90, G-6/3 Islamabad info@islamabad.mfa.af
BANGLADESH	www.immi.gov.bd https://mole.gov.bd/	Bangladeshi High Commission in Islamabad House No. 1, Street No. 5

		F-6/3, Islamabad www.bdhcpk.org
IRAQ	www.molsa.gov.iq/	Iraqi Embassy in Islamabad, Building # 6-13, Street # 31, G-5 Diplomatic Enclave Islamabad www.mofa.gov.iq/islamabad/
SAUDI ARABIA	https://www.my.gov.sa/ https://mlsd.gov.sa/en/node	Saudi Arabia Embassy in Islamabad 14 North Service Road Diplomatic Enclave G-4 Islamabad embassies.mofa.gov.sa/sites/pakistan/
QATAR	https://portal.moi.gov.qa/wps/portal/MOInterne t/MOIHome	Qatar Embassy in Islamabad 20 University Rd, G-5/4 Diplomatic Enclave, Islamabad, Islamabad Capital Territory, Pakistan http://islamabad.embassy.qa/
UNITED ARAB EMIRATES	https://www.moi.gov.ae https://www.mohre.gov.ae	United Arab Emirates Embassy in Islamabad Diplomatic Enclave Plot No. 1- 22 Qaid-e-Azam University Road G-5 Islamabad islamabademb@mofaic.gov.ae islamabad@mofa.gov.ae

ہجرت خدمات کی ویب سائٹیں

پاکستان میں سفارت خانہ	مقامی ادارہ	
اسلام آباد میں افغان سفارت خانہ مکان نمبر 8، اسٹریٹ 90، جی-3/6 اسلام آباد info@islamabad.mfa.af	www.molsamd.gov.af www.mfa.gov.af	افغانستان
اسلام آباد میں بنگلہ دیشی ہائی کمیشن	www.immi.gov.bd https://mole.gov.bd/	بنگلہ دیش

مکان نمبر 1 ، گلی نمبر 5 ایف۔ 3/6 ، اسلام آباد www.bdhcpk.org		
اسلام آباد میں عراقی سفارت خانہ ، عمارت # 6-13 ، گلی # 31 ، جی 5 ڈپلومیٹک انکلیو اسلام آباد www.mofa.gov.iq/islamabad/	www.molsa.gov.iq/	عراق
اسلام آباد میں سعودی عرب کا سفارتخانہ نارتھ سروس روڈ 14 G-4 ڈپلومیٹک انکلیو اسلام آباد embassies.mofa.gov.sa/sites/ pakistan/	https://www.my.gov.sa/ https://mlsd.gov.sa/en/node	سعودی عرب
اسلام آباد میں قطر کا سفارتخانہ یونیورسٹی آر ڈی ، جی۔ 4/5 20 ڈپلومیٹک انکلیو ، اسلام آباد ، اسلام آباد کیپیٹل ٹیریٹری ، پاکستان http://islamabad.embassy.qa/	https://portal.moi.gov.qa/wps/portal/MOInter-net/MOIHome	قطر
اسلام آباد میں متحدہ عرب امارات کا سفارتخانہ ڈپلومیٹک انکلیو پلاٹ نمبر 1-22 قائداعظم یونیورسٹی روڈ جی 5 اسلام آباد islamabademb@mofaic.gov. ae islamabad@mofa.gov.ae	https://www.moi.gov.ae https://www.mohre.gov.ae	متحدہ عرب امارات

Session 4 - Understanding changes linked to working abroad

Moving to a new country always means dealing with a complex range of issues. These primary issues are described below.

Learn the local language

Speaking the local language allows you to be more independent, even when you have a beginner's proficiency. The more proficient you are in the local language, the more effective you will be. You can talk with sellers, ask for directions if you get lost, and so forth. If you are unable to understand the local language, you could expose yourself to significant risks.

There are several online platforms or mobile application where you can learn basic languages for free:

- <https://www.duolingo.com/>
- <https://www.rosettastone.com/>
- <https://www.coursera.org/browse/language-learning>

If you do not speak a word of the local language:

- make a list of useful words such as hello, thank you, excuse me, help, yes, no etc.
- learn the words you commonly see on street signs, posters, or other advertisements, and find out what they mean, such as stop, danger, no entry, exit, etc.
- take advantage of any opportunities you can find for interaction and conversation with local people.
- try to learn those words first which are associated with your work profession.

اجلاس 4 - بیرون ملک کام کرنے سے منسلک تبدیلیوں کو سمجھنا

نئے ملک منتقل ہونے کا مطلب ہمیشہ پیچیدہ معاملات سے نمٹنا ہوتا ہے۔ یہ بنیادی امور ذیل میں بیان کیے گئے ہیں۔

مقامی زبان سیکھیں

مقامی زبان بولنے میں یہاں تک کہ ابتدائی مہارت کیوں نہ ہو سے آپ کو زیادہ خودمختار رہنے کی سہولت ملتی ہے۔ آپ مقامی زبان میں جتنا زیادہ مہارت حاصل کریں گے، اتنا ہی آپ موثر ہونگے۔ آپ دکانداروں کے ساتھ بات چیت کرسکتے ہیں، گمشدہ ہو جانے کی صورت میں سمت کاپتہ لگا سکتے ہیں، وغیرہ۔ اگر آپ مقامی زبان کو سمجھنے سے قاصر ہیں تو، آپ اپنے آپ کو نمایاں خطرات سے دوچار کرسکتے ہیں۔

بہت سے آن لائن پلیٹ فارم یا موبائل ایپلی کیشن موجود ہیں جہاں آپ مفت میں بنیادی زبانیں سیکھ سکتے ہیں:

<https://www.duolingo.com/> -

<https://www.rosettastone.com/> -

<https://www.coursera.org/browse/language-learning> -

اگر آپ مقامی زبان کا ایک لفظ بھی نہیں بول سکتے تو:

- مفید الفاظ کی فہرست بنائیں جیسے ہیلو ، آپ کا شکریہ ، مجھے معاف کریں ، مدد کریں ، ہاں ، نہیں۔
- وہ الفاظ سیکھیں جو آپ عام طور پر اسٹریٹ علامتوں ، پوسٹروں ، یا دوسرے اشتہاروں پر دیکھتے ہیں اور معلوم کریں کہ ان کا کیا مطلب ہے ، جیسے رکھیے ، خطرہ ، داخلہ ممنوع ہے ، باہر جانے کا راستہ وغیرہ۔
- مقامی لوگوں کے ساتھ بات چیت اور گفتگو کے مواقعوں کا فائدہ اٹھائیں۔
- پہلے وہ الفاظ سیکھنے کی کوشش کریں جو آپ کے کام کے پیشے سے وابستہ ہیں۔

Learn in advance about your new destination country

If you think it's not necessary to learn about your new destination country, you are wrong. Preparing ahead will help you avoid common difficulties. The more you know about your destination country, the easier it will be for you. No matter where you are going, there will inevitably be times when your values, expectations, and habits will contradict with those of the local people. As a foreigner, you must try to accommodate to the culture around you by:

- Realizing that people have different ways of going about their daily lives. Read at least one book or watch a reliable video on tv/YouTube/Facebook about the destination country
- Understanding the differences by knowing how your values and attitudes have been shaped by Pakistani culture.
- Studying or understanding the specific attitudes and values in the destination country to prevent embarrassing mistakes.
- Learning how to deal with the local people and hold back criticism of things that appear wrong for you. Remember, your destination country is not your Facebook account, so do not jump in to comment!

You may get copies of select country-specific information materials about your potential country of destination from the MRCs. They are also posted on the MRC website and social media account.

اپنے نئے منزل والے ملک کے بارے میں پہلے سے جانیں

اگر آپ کو لگتا ہے کہ اپنے نئے منزل والے ملک کے بارے میں جاننا ضروری نہیں ہے تو ، آپ غلط ہیں۔ آگے کی تیاری سے آپ کو عام مشکلات سے بچنے میں مدد ملے گی۔ آپ اپنے منزل مقصدی ملک کے بارے میں جتنا زیادہ جانتے ہو ، آپ کے لئے اتنا ہی آسان ہوگا۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کہاں جا رہے ہیں ، لامحالہ ایسے وقت آئیں گے جب آپ کی اقدار ، توقعات اور عادات مقامی لوگوں سے متصادم ہوں گی۔

غیر ملکی کی حیثیت سے ، آپ کو اپنے آپ کو آس پاس کی ثقافت سے ایڈجسٹ کرنے کی کوشش کرنی ہوگی:

- اس بات کا احساس کرتے ہوئے کہ لوگ اپنی روزمرہ کی زندگی کو مختلف طریقوں سے گزارتے ہیں۔ منزل مقصود کے بارے میں کم از کم ایک کتاب پڑھیں یا ٹی وی / یوٹیوب / فیس بک پر قابل اعتماد ویڈیو دیکھیں۔

- آپ کی اقدار اور رویوں کو پاکستانی ثقافت نے کس طرح تشکیل دیا ہے یہ جان کر فرق کو سمجھنا۔
- شرمناک غلطیوں سے بچنے کے لئے منزل مقصود میں مخصوص رویوں اور اقدار کا مطالعہ یا ان کا ادراک کرنا۔

- مقامی لوگوں کے ساتھ معاملات کرنے اور ان چیزوں پر تنقید کرنے سے روکنا جو آپ کے لئے غلط معلوم ہوں۔ یاد رکھیں ، آپ کا منزل مقصود ملک آپ کا فیس بک اکاؤنٹ نہیں ہے ، لہذا منفی تبصرہ کرنے میں اجتناب کریں!

آپ کو ایم آر سیز سے اپنے ممکنہ منزل کے ملک کے بارے میں متعلقہ معلوماتی مواد کی کاپیاں مل سکتی ہیں۔ یہ ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹ پر بھی موجود ہیں۔

If you're not sure what kind of information you need, consider the following topics to get started:

	What do you know about it?
Human and natural resources	Geography and topography Regional characteristics Major cities Natural resources Climate Demographic information
Politics and government	Current political figures System of government Government organization Relationship with your country of origin
General law and regulations	Public law, citizenship
Economics and industry	Principal industries Local money
Family and social structure	Family life Social classes Male/female relationships Customs Local dialects/languages
Education system	The medium of education, compulsory education level
Religion and social norms	Religious beliefs , ethical practices
Culture	Tradition, present way of living, dress code
Foods	Unique products

Local food

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کو کس قسم کی معلومات کی ضرورت ہے تو ، شروع کرنے کے لئے درج ذیل عنوانات پر غور کریں:

تم اس کے بارے میں کیا جانتے ہو؟	
جغرافیہ اور ٹپوگرافی علاقائی خصوصیات بڑے شہر قدرتی وسائل آب و ہوا آبادیاتی معلومات	انسانی اور قدرتی وسائل
موجودہ سیاسی شخصیات حکومت کا نظام سرکاری تنظیم اپنے اصل ملک سے تعلقات	سیاست اور حکومت
عوامی قانون ، شہریت	عمومی قانون و ضوابط
پرنسپل انڈسٹریز مقامی رقم	معاشیات اور صنعت
خاندانی زندگی سماجی کلاس مرد / عورت کے تعلقات کسٹم مقامی بولیاں / زبانیں	خاندانی اور معاشرتی ڈھانچہ
تعلیم کا ذریعہ ، لازمی تعلیم کی سطح	تعلیمی نظام
مذہبی عقائد ، اخلاقیات	مذہب اور معاشرتی اصول
روایت ، طرز زندگی ، ڈریس کوڈ	ثقافت
منفرد مصنوعات مقامی کھانے	خوراک

Common cultural differences

Cultures are changing all the time and are influenced by many factors. History, climate, geography, religion, economic factors, and neighbouring cultures will affect how people view issues such as life, time, work, family, and interpersonal relationships. Although differences in local customs, foods, or dress rules may pose a challenge at first, these cultural individualities also offer a different experience.

Be aware of the laws with implications for culture shock. In many western countries, sexual assault is a serious offence and may be investigated by police officials. It may be that culture is more deep-rooted than laws, but it's not worth it to risk to prove your point.

Some things in the destination country may be new, and some may stand in stark contrast to your personal culture and morals. For women things can be even more complicated due to the fact that previously they may not have been experienced or they have limited contact with the workforce, as in many cases working is seen as something affecting their person's reputation, or the reputation of a person's family or group. Once abroad, even a simple medical check can be seen as a threat for some conservative and Muslim women. **Take very seriously into consideration these issues before deciding to go abroad!**

The only way to integrate people from very different cultures into the destination country is to expose them as much as possible to "real life":

- **Listen and observe.** Listen carefully to verbal communication and also observe non-verbal communication. (i.e. a Pakistani woman whose religion forbids shaking hands with a man, is expected to tell the man, "I'm sorry. I can't shake hands, but I'm happy to meet you"; in many countries, punctuality becomes a virtue; it is insulting to waste someone's time).
- **Try not to evaluate, judge or compare.** Your adjustment will be easier when you accept your new place of residence and begin to look for things you like about your new country of destination (i.e. a Pakistani employee of a German company is disturbed by all the closed doors; it seems cold and unfriendly).
- **Expect some anxiety and frustration.** Learning to function in a new culture is not easy. It is natural to feel anxiety and frustration; these are a normal part of the experience (i.e. when nobody asks you about your child or your family, you tend to feel isolated and disengaged).
- **Be open and curious.** Make an effort to meet people, establish friendships, get involved in activities, and learn about people and their culture (i.e. in many parts of the Middle East men hold hands as a sign of friendship and trust. If two men held hands in North America or in Europe, chances are it is for other reasons).

مشترکہ ثقافتی اختلافات

ثقافتیں ہر وقت بدلتی رہتی ہیں اور بہت سارے عوامل سے متاثر ہوتی ہیں۔ تاریخ، آب و ہوا، جغرافیہ، مذہب، معاشی عوامل اور پڑوسی ثقافتوں پر اثر پڑے گا کہ لوگ زندگی، وقت، کام، خاندان اور باہمی تعلقات جیسے معاملات کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ اگرچہ مقامی رسوم و رواج، کھانے پینے، یا لباس کے قواعد میں اختلافات آپ کے لئے پہلے ایک چیلنج ثابت ہو سکتے ہیں، لیکن یہ ثقافتی اختلافات ایک مختلف تجربہ پیش کرتے ہیں۔

ثقافت جھٹکے کے مضمورات کے ساتھ قوانین سے آگاہ رہیں۔ بہت سے مغربی ممالک میں، جنسی زیادتی سنگین جرم ہے اور پولیس حکام کے ذریعہ اس کی تفتیش کی جاسکتی ہے۔ یہ صحیح ہے کہ ثقافت قوانین کے مقابلے میں زیادہ گہرا ہے، لیکن اپنی بات کو ثابت کرنے کے لئے اس کا خطرہ مولنے میں کوئی فائدہ نہیں ہے۔

بیرون ملک کچھ چیزیں نئی ہوسکتی ہیں ، اور کچھ آپ کی ذاتی ثقافت اور اخلاقیات کے بالکل برعکس ہوسکتے ہیں۔خواتین کے لئے معاملات اس حقیقت کی وجہ سے اور بھی پیچیدہ ہوسکتے ہیں کہ ان کا تجربہ نہیں ہے یا ان کا افرادی قوت سے محدود رابطہ ہے،جیسا کہ بہت سے معاملات میں کام کرنے سے کسی شخص کے وقار ، یا کسی شخص کے خاندان یا گروہ کی ساکھ متاثر ہوسکتا ہے۔ بیرون ملک پہنچنے پر، یہاں تک کہ ایک سادہ طبی چیک بھی کچھ قدامت پسند اور مسلم خواتین کے لئے خطرہ کے طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔ بیرون ملک جانے کا فیصلہ کرنے سے پہلے ان امور پر بہت سنجیدگی سے غور کریں! منزل مقصود میں مختلف ثقافتوں سے آئے ہوئے لوگوں کو ضم کرنے کا واحد راستہ یہ ہے کہ انہیں زیادہ سے زیادہ "حقیقی زندگی" سے آشنا کیا جائے:

- **سنو اور مشاہدہ کرو۔** زبانی مواصلات کو غور سے سنیں اور غیر زبانی رابطے کا بھی مشاہدہ کریں۔ (یعنی ایک پاکستانی عورت جس کے مذہب نے مرد سے مصافحہ کرنے سے منع کیا ہے ، توقع کی جاتی ہے کہ وہ اس آدمی سے کہے گا ، "مجھے افسوس ہے۔ میں ہاتھ ملانہیں سکتی ، لیکن مجھے آپ سے مل کر خوشی ہے" بہت سارے ممالک میں ، وقت کی پابندی کو ایک خوبی سمجھا جاتا ہے؛ کسی کا وقت ضائع کرنا توہین ہے۔

- **جانچنے ، فیصلہ کرنے یا موازنہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔** آپ کی ایڈجسٹمنٹ اس وقت آسان ہوگی جب آپ اپنی نئی رہائش گاہ کو قبول کرلیں اور اپنے نئے ملک کے بارے میں اپنی پسند کی چیزوں کی تلاش کرنا شروع کردیں (یعنی ایک جرمن کمپنی کا پاکستانی ملازم تمام بند دروازوں سے پریشان ہے۔ یہ سردجوشی اور غیر دوستانہ معلوم ہوتا ہے)۔

- **کچھ اضطراب اور مایوسی کی توقع کریں۔** کسی نئی ثقافت میں کام کرنا سیکھنا آسان نہیں ہے۔ اضطراب اور مایوسی محسوس کرنا فطری بات ہے۔ یہ تجربے کا ایک عام حصہ ہیں (یعنی جب کوئی آپ سے آپ کے بچے یا آپ کے خاندان کے بارے میں نہیں پوچھتا ہے ، تو آپ خود کو الگ تھلگ اور منحرف محسوس کرتے ہیں)۔

- **آزاد اور متجسس رہیں۔** لوگوں سے ملنے ، دوستی قائم کرنے ، سرگرمیوں میں شامل ہونے ، اور لوگوں اور ان کی ثقافت کے بارے میں جاننے کی کوشش کریں (یعنی مشرق وسطیٰ کے بہت سے حصوں میں مرد دوستی اور اعتماد کی علامت کے طور پر ہاتھ پکڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اگر شمالی امریکہ یا یورپ میں دو افراد نے ہاتھ تھام لیا تو ، امکان ہے کہ لوگ کچھ اور سمجھیں)۔

Rules in the destination country

Try to find out as much as possible about applicable regulations, as if you break the rules, you may face social embarrassment or legal trouble.

- **Alcohol and drugs** - the local customs and laws concerning the use of alcohol and drug.
- **Authority** - the best approach is simply to watch how other people deal with it.
- **Daily schedule** – the regular schedule most people generally follow; usual rest days.

- **Dress** - what is considered appropriate clothing? What is not acceptable?
- **Gestures** - what gestures or body language are considered rude or sexually allusive?
- **Greetings** - learn about usual greetings and what kind of questions to ask. In some countries, it is inappropriate to ask "are you married?" as is considered far too personal to ask someone.
- **National and local holidays** - holidays may be specific to a city or region as well as nationwide.
- **Neighbours** - what responsibilities do people have toward their neighbours?
- **Shopping** - what are the usual procedures for shopping? Where is one supposed to go shopping?
- **Smoking** - tolerance of smoking in restaurants, offices, and public facilities varies widely around the world.
- **Taboos** - are there any cultural or religious taboos? For example, Muslims do not eat, drink, or smoke during daylight hours in the month of Ramadan, and it is rude or even illegal in some places to break this fast in public.
- **Transportation** - what are the essential traffic laws? How to use public transportation?

منزل مقصود میں اصول

قابل اطلاق قواعد و ضوابط کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنے کی کوشش کریں ، کیونکہ اگر آپ قواعد کو توڑتے ہیں تو ، آپ کو معاشرتی شرمندگی یا قانونی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

- شراب اور منشیات - شراب اور منشیات کے استعمال سے متعلق مقامی رسم و رواج۔
- اتھارٹی - بہترین نقطہ نظر یہ ہے کہ آپ دیکھیں دوسرے لوگ اس کے ساتھ کس طرح سلوک کرتے ہیں۔

- روزانہ کا نظام الاوقات - باقاعدہ نظام الاوقات جس کا زیادہ تر لوگ عام طور پر پیروی کرتے ہیں۔
معمول کے آرام کے دن۔

- لباس - مناسب لباس کیا سمجھا جاتا ہے؟ کیا قابل قبول نہیں ہے؟
- اشارے/حرکات - اشاروں یا جسمانی زبان کو اشارے یا جنسی طور پر متاثر کن سمجھا جاتا ہے؟
- سلام کی اصطلاح - معمول کی سلام کی اصطلاحات اور کس قسم کے سوالات پوچھنے چاہئے کے بارے میں جانیں۔ کچھ ممالک میں ، یہ پوچھنا نامناسب ہے کہ "کیا آپ شادی شدہ ہیں؟" ایسے سوال پوچھنا بہت ذاتی سمجھا جاتا ہے۔

- قومی اور مقامی تعطیلات - تعطیلات شہر یا خطے کے ساتھ ساتھ ملک بھر میں بھی مخصوص ہوسکتی ہیں۔

- پڑوسی - لوگوں کے پڑوسیوں کے بارے میں کیا ذمہ داریاں ہیں؟

- خریداری کے لئے معمول کے طریقہ کار کیا ہیں؟ خریداری کے لئے کہاں جانا ہے؟

- تمباکو نوشی - ریستوران ، دفاتر اور عوامی سہولیات میں سگریٹ نوشی کی رواداری پوری دنیا میں مختلف ہوتی ہے۔

- ممنوعات - کیا کوئی ثقافتی یا مذہبی ممنوعات ہیں؟ مثال کے طور پر ، رمضان کے مہینے میں مسلمان دن کے اوقات میں کھاتے ، پیتے یا تمباکو نوشی نہیں کرتے اور بعض مقامات پر عوام میں اس روزے کو توڑنا غیر مہذب یا غیر قانونی بھی ہے۔
- نقل و حمل - ضروری ٹریفک قوانین کیا ہیں؟ عوامی نقل و حمل کا استعمال کیسے کریں؟

Attitudes and values

In some cases, the attitudes and values of nationals of the destination country may be very similar to those in Pakistan. In other cases, you will find them senseless or wrong. The different attitudes and values can be a significant challenge because they are accepted as common sense by local people. **Suspend judgment in your interactions with local people and avoid to offence anyone.**

Religious beliefs

Learn about local religious practices and be sure not to ridicule local beliefs, even if they appear absurd to you.

Medical issues

Health risks may be different in the destination countries (malaria, tropical diseases, pulmonary illnesses due to pollution, etc.). There are epidemic and contagious diseases or viruses to which migrants are more vulnerable to such as HIV/AIDS, SARS, MERS, Zika, Ebola and Covid. Ask advice about vaccinations, preventive measures, and medications to take with you.

In adjusting to the new living and working place, your body will also adapt to new weather, food, and surroundings that can affect your health and immune system. Emotional, mental, and psychological issues may also be present. Added to these is the need to prepare for emergencies, calamities, and crises.

Where to get information from?

Regular updates on government rules and regulations for working abroad are posted in the Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development and MRC social media accounts.

روپے اور اقدار

کچھ معاملات میں ، منزل مقصود کے شہریوں کے روپے اور اقدار پاکستان سے ملتی جلتی ہوسکتی ہیں۔ دوسرے معاملات میں ، آپ انہیں بے حس یا غلط پاسکیں گے۔ مختلف روپے اور اقدار ایک اہم چیلنج ہوسکتے ہیں کیونکہ انہیں مقامی لوگوں نے عام فہم کے طور پر قبول کیا ہے۔ مقامی لوگوں کے ساتھ اپنی بات چیت میں فیصلہ معطل کریں اور کسی کو ناراض کرنے سے گریز کریں۔

مذہبی عقائد

مقامی مذہبی طریقوں کے بارے میں جانیں اور مقامی عقائد کی تضحیک نہ کرنے کا یقین رکھیں ، چاہے وہ آپ کے لئے مضحکہ خیز ہی کیوں نہ ہوں۔

طبی امور

صحت کے خطرات منزل والے ممالک (ملیریا ، ٹروپیکل بیماریوں ، آلودگی کی وجہ سے پھیپھڑوں کی بیماریاں وغیرہ) میں مختلف ہو سکتے ہیں۔ مہاماری اور متعدی امراض یا وائرس موجود ہیں جن کی وجہ سے تارکین وطن زیادہ ایچ آئی وی / ایڈز ، سارس ، میرس ، زیکا ، ایبولا اور کووڈ جیسے خطرہ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ویکسین ، احتیاطی تدابیر ، اور ادویات اپنے ساتھ لے جانے کے بارے میں مشورہ ضرور کریں۔ نئے رہائش اور کام کرنے کی جگہ کے ساتھ ایڈجسٹ ہونے کے لئے ، آپ کا جسم نئے موسم ، خوراک اور گردونواح کو بھی اپنائے گا جو آپ کی صحت اور قوت مدافعت کے نظام کو متاثر کر سکتا ہے۔ جذباتی ، ذہنی اور نفسیاتی امور بھی موجود ہو سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ ساتھ ہنگامی صورتحال ، آفات اور بحرانوں کی تیاری کرنے کی بھی ضرورت ہے۔

کہاں سے معلومات حاصل کریں؟

بیرون ملک کام کرنے کے لئے حکومتی قواعد و ضوابط سے متعلق باقاعدہ اپ ڈیٹ وزارت اور سیز پاکستانیوں اور ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ اور ایم آر سی کے سوشل میڈیا اکاؤنٹس پر موجود ہیں۔



نوٹ کریں

A large area for taking notes, consisting of a vertical dashed line on the left and horizontal dashed lines for writing.

Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

Q1. You should evaluate the risks associated with each alternative before making a decision.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q2. The potential destinations are not always the preferred destinations, usually due to policies in force in the destination country or lack of financing.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q3. As a foreigner, you must try to accommodate to the culture around you.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q4. Speaking the local language enables you to be more independent.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q5. The impact of migration on family members left behind can be very important, that's why the decision to migrate should be taken after discussing with your family members.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q6. It is essential to understand what your reasons are, as this will help you later on to overcome obstacles, and will make your decision process much more manageable.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q7. You should consider a variety of potential solutions before you make your decision to migrate.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q8. Migrants leave their homelands because of push factors and move to places with pull factors, but they often face barriers as they migrate.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

Q9. One of the most common negative impact of emigration on the country of origin is the loss of farmers resulting in smaller food supply.

True

False

Q10. It is possible to make a distinction between asylum seekers and economic migrants on the ground of nationality.

True

False

Background resources

- Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development <http://www.ophrd.gov.pk/>
- Migrant Resource Centre <https://www.mrc.org.pk/en/>

خودکوازمائش

امتحان پاس کرنے اور اگلے ماڈیول میں جانے کے لئے آپ کو کم از کم 6 سوالات کے ٹھیک جوابات دینا ہوں گے۔

سوال 1- فیصلہ لینے سے پہلے آپ کو ہر متبادل سے وابستہ خطرات کا اندازہ کرنا چاہئے۔

صحیح

غلط

سوال 2- عام طور پر منزل مقصود میں پالیسیوں کی وجہ سے یا مالی اعانت کے فقدان کی وجہ سے ممکنہ منزلیں ہمیشہ ترجیحی منزلیں نہیں ہوتی ہیں۔

صحیح

غلط

سوال 3- غیر ملکی کی حیثیت سے ، آپ کو اپنے ارد گرد کی ثقافت کے مطابق رہنے کی کوشش کرنی ہوگی۔

صحیح

غلط

سوال 4- مقامی زبان بولنے سے آپ زیادہ آزاد ہونے کا اہل بن جاتے ہ

صحیح

غلط

سوال 5- خاندان کے افراد پر آپ کے ہجرت کے اثرات بہت گہرے ہو سکتے ہیں ، اسی وجہ سے آپ کو خاندان کے افراد سے گفتگو کے بعد ہجرت کا فیصلہ لینا چاہئے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 6- یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ کے ہجرت کرنے کی وجوہات کیا ہیں ، کیوں کہ اس سے آپ کو بعد میں رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد ملے گی ، اور آپ اپنے اس فیصلے کے عمل کو بہت زیادہ قابل انتظام بنائیں گے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 7- ہجرت کا فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کو متعدد ممکنہ حل پر غور کرنا چاہئے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 8- تارکین وطن دباؤ اور کھینچنے والے عوامل کی وجہ سے اپنے آبائی علاقوں کو چھوڑ جاتے ہیں ، لیکن ہجرت کرتے وقت انہیں اکثر رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 9- اصل ملک پر ہجرت کے سب سے عام منفی اثرات میں سے ایک کاشتکاروں کا نقصان ہے جس کے نتیجے میں خوراک کی فراہمی کم ہوتی ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 10- یہ ممکن ہے کہ شہریت حاصل کرنے والوں اور معاشی تارکین وطن کے درمیان قومیت کی بنیاد پر فرق کیا جاسکے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح

پس منظر کے وسائل

وزارت اور سیز پاکستانیز اینڈ ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ <http://www.ophrd.gov.pk/>

مانیگرٹ ریسورس سنٹر <https://www.mrc.org.pk/en/>

MODULE 2. MIGRATION PROCESS

Learning Objective:	To acquire practical information on how to get ready for your departure
Learning Outcome: At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none">- understand the process of looking for a job abroad- explain the different steps of the recruitment process in Pakistan- understand the importance of the labour contract

This module will offer you a short overview of the process of migration for labour purposes. The legal migration covers the conditions of exit, entry, and residence for migrants, including requirements on passport, visa, airplane ticket, work contracts, employment permits, training and language certification, medical examinations, migrant worker's ID, pre-departure seminars, travel clearances, membership in welfare fund, enrolling in insurance or provident savings program, getting health care, payment of taxes, etc.

ماڈیول 2. ہجرت کا عمل

اپنی روانگی کے لئے تیار ہونے کے طریق کار سے متعلق عملی معلومات حاصل کرنا	سیکھنے کے مقاصد:
بیرون ملک ملازمت کی تلاش کے عمل کو سمجھیں پاکستان میں بھرتی عمل کے مختلف اقدامات کی وضاحت کریں مزدوری کے معاہدے کی اہمیت کو سمجھیں	تدریسی نتائج اس ماڈیول کے اختتام پر ، آپ قابل ہوسکیں گے:

یہ ماڈیول آپ کو مزدوری کے مقاصد کے لئے ہجرت کے عمل کا ایک مختصر جائزہ پیش کرے گا۔ قانونی منتقلی میں تارکین وطن کے داخلے ، خروج اور رہائش کی شرائط کا احاطہ کیا گیا ہے ، جس میں پاسپورٹ ، ویزا ، ہوائی جہاز کے ٹکٹ ، ورک معاہدے ، ملازمت کے اجازت نامے ، تربیت اور زبان کی سند ، طبی معائنہ ، مہاجر کارکن کی شناخت ، روانگی سے قبل سیمینار ، سفر کلیئرنس ، فلاحی فنڈ میں رکنیت ، انشورنس یا مستقبل بچت پروگرام میں داخلہ ، صحت کی دیکھ بھال ، ٹیکس کی ادائیگی وغیرہ شامل ہیں

Session 1 - Legal migration procedures (exit, entry, length of stay)

The main legal acts regulating migration in Pakistan:

- The Constitution of the Islamic Republic of Pakistan
- Passport Act and Passport Rules 1974
- Exit Control Ordinance 1981
- Citizenship Act 1951
- Citizenship Rules 1952
- Emigration Ordinance, 1979
- Emigration Rules, 1979
- Procedure for Overseas Employment

- Standards and Code of Conduct for Trade Test Centres in respect to holding Trade Tests for Overseas Employment
- Prevention of Smuggling of Migrants Act, 2018
- The Federal Investigation Agency Act 1974
- Prevention and Control of Human Trafficking Ordinance 2002

These and other legal acts regulating migration can be found on the website <http://www.na.gov.pk/> or <https://beoe.gov.pk/legal-framework>.

The **Emigration Ordinance of 1979** provides a basic legal framework governing out-migration. These include:

- A governance structure, including the Bureau of Emigration & Overseas Employment (BEOE), the Protectorate of Emigrants (POE), and community welfare attachés (CWAs).
- Rules for emigration and recruitment, including regulation of overseas employment promoters (OEPs) and penalties for irregular migration.
- Protection of migrants through welfare fund and a mechanism for redressing grievances.

اجلاس 1 - قانونی منتقلی کے قانونی طریقہ کار (خروج، داخلہ، قیام کی لمبائی)

پاکستان میں ہجرت کو منظم کرنے والی اہم قانونی کاروائیاں:

- اسلامی جمہوریہ پاکستان کا آئین
- پاسپورٹ ایکٹ اور پاسپورٹ رولز 1974
- ایگزٹ کنٹرول آرڈیننس 1981
- شہریت ایکٹ 1951
- شہریت رولز 1952
- ہجرت آرڈیننس ، 1979
- ہجرت رولز، 1979
- بیرون ملک ملازمت کا طریقہ کار
- بیرون ملک ملازمت کے لئے تجارتی ٹیسٹ کے انعقاد کے سلسلے میں تجارتی ٹیسٹ مراکز کے معیارات اور ضابطہ اخلاق
- بیرون ملک روزگار
- مہاجروں کی اسمگلنگ سے بچاؤ ایکٹ ، 2018
- فیڈرل انویسٹی گیشن ایجنسی ایکٹ 1974
- انسانی اسمگلنگ کی روک تھام اور کنٹرول آرڈیننس 2002

یہ اور دیگر قانونی ایکٹس جو ہجرت کو باقاعدہ کرتی ہیں وہ ویب سائٹ <http://www.na.gov.pk> یا <https://beoe.gov.pk/legal-framework> پر مل سکتی ہیں۔

1979 کا ہجرت آرڈیننس باہر کی جانب ہجرت کی نیگرانی کرنے کے لئے ایک بنیادی قانونی فریم ورک فراہم کرتا ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

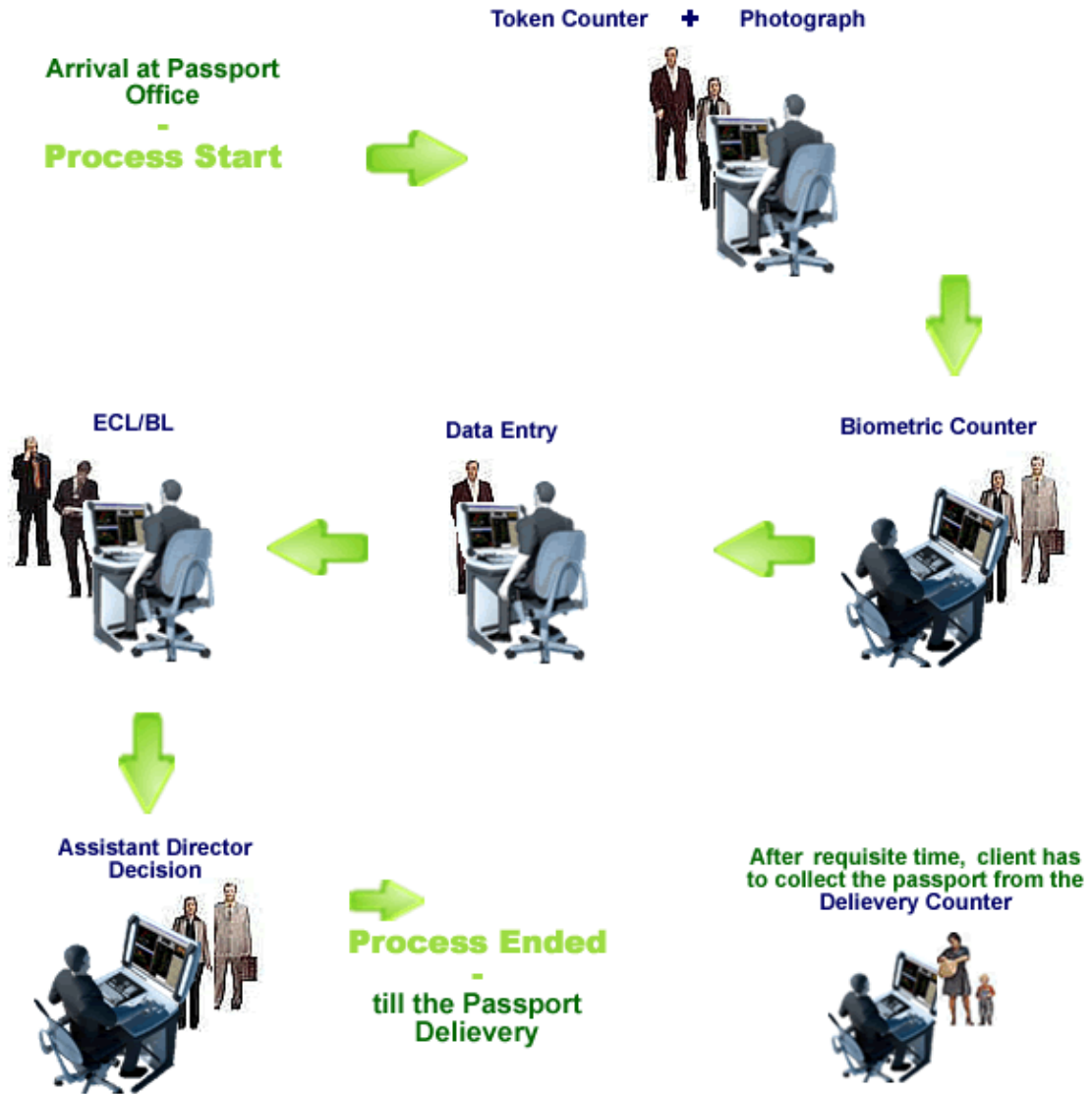
- حکمرانی کا ایک ڈھانچہ ، بشمول امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ (BEOE) ، امیگرینٹس کا پروٹوکٹوریٹ (POE) ، اور کمیونٹی ویلفیئر اٹاچیز (CWAs)۔
- ہجرت اور بھرتی کے قواعد ، بشمول بیرون ملک روزگار کے فروغ دینے والوں (OEPs) کے ضابطے اور بے قاعدہ ہجرت پر جرمانے۔
- ویلفیئر فنڈ کے ذریعے تارکین وطن کا تحفظ اور شکایات کے ازالے کے لئے ایک طریقہ کار۔

Passport

To legally travel abroad, a citizen of Pakistan should have a valid passport. A passport is a document certifying the identity and citizenship of a Pakistani citizen both inside and outside Pakistan. Your name, birth date, place of birth, and nationality are indicated in the passport. An Ordinary Machine Readable Passport is issued to all citizens of Pakistan. When leaving Pakistan and crossing the border, citizens of Pakistan have to go through the passport control, at which point the date when the border was crossed is stamped into the passport or the equivalent document.

The owner of the passport is responsible for keeping it safe and using it for the purpose it is intended.

The process flow to obtain a passport in Pakistan



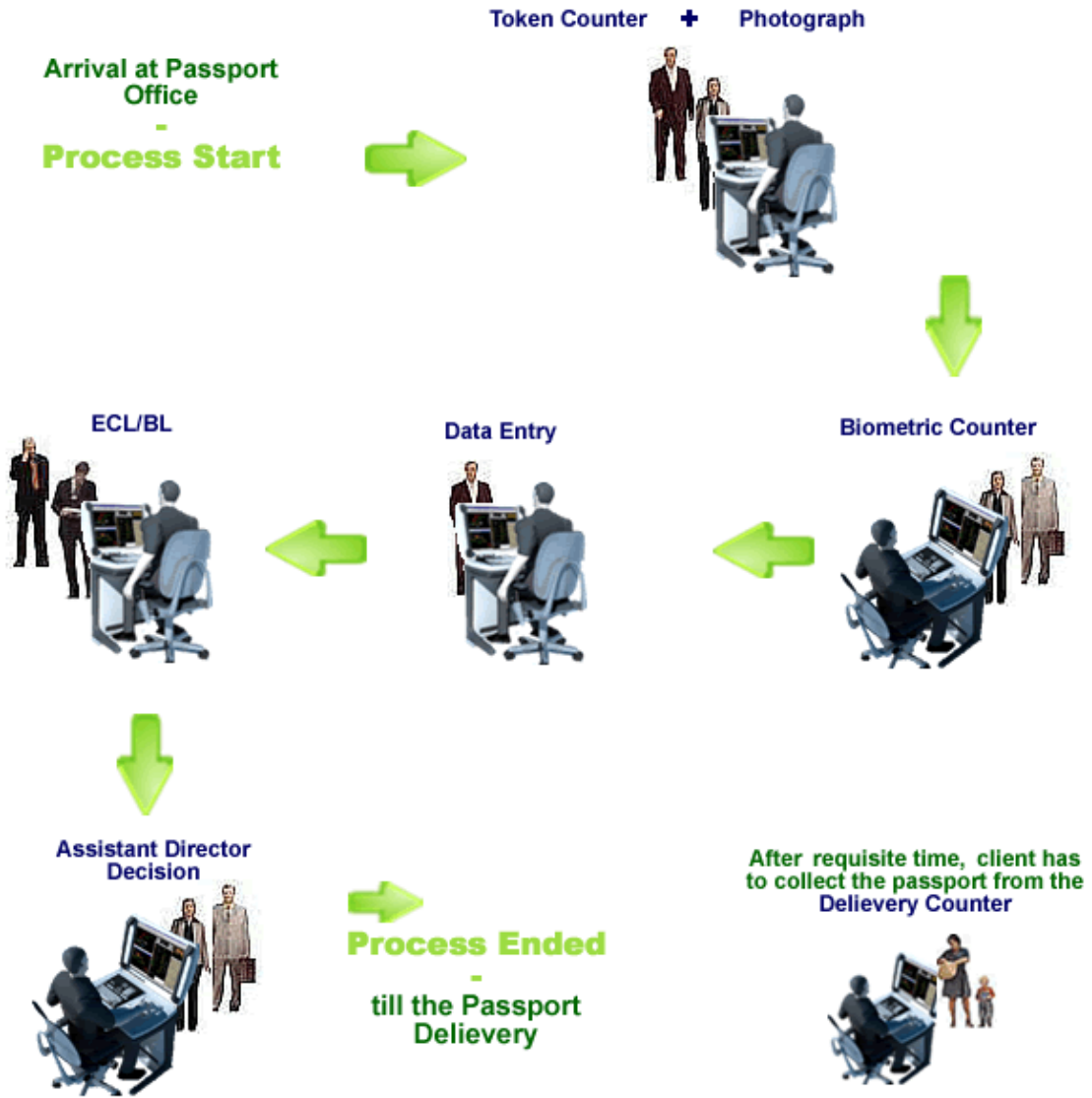
Source of image <http://www.dgip.gov.pk/>

Additional information on the procedures of issuing a passport for the citizens of Pakistan is available on the website: <http://www.dgip.gov.pk/files/immigration.aspx>.

پاسپورٹ

قانونی طور پر بیرون ملک سفر کرنے کے لئے ، پاکستان کے شہری کے پاس درست پاسپورٹ ہونا چاہئے۔ پاسپورٹ ایک دستاویز ہے جس میں پاکستان کے اندر اور باہر دونوں پاکستانی شہری کی شناخت اور شہریت کی تصدیق ہوتی ہے۔ پاسپورٹ میں آپ کا نام ، تاریخ پیدائش ، تاریخ پیدائش ، اور قومیت کا اشارہ ہے۔ ایک مشین پڑھنے کے قابل پاسپورٹ پاکستان کے تمام شہریوں کو جاری کیا جاتا ہے۔ پاکستان چھوڑتے وقت اور سرحد عبور کرتے وقت ، پاکستان کے شہریوں کو پاسپورٹ کنٹرول سے گزرنا پڑتا ہے ، سرحد عبور کرتے وقت پاسپورٹ یا مساوی دستاویز میں مہر لگ جاتا ہے۔

پاسپورٹ کا مالک اس کو محفوظ رکھنے اور اس کے مقصد کے لئے استعمال کرنے کا ذمہ دار ہے۔
پاکستان میں پاسپورٹ حاصل کرنے کے لئے یہ عمل ہے:



یہ عمل پاکستان میں پاسپورٹ حاصل کرنے کے لئے جاری ہے:

1- پاسپورٹ افس پہنچنا - عمل کا شروع ہونا

2- ٹوکن کاؤنٹر + تصویر کھینچیں

3- بایو میٹرک کاؤنٹر

4- ڈیٹا انٹری

5- ای سی ایل / بی ایل

6- اسسٹنٹ ڈائریکٹر کا فیصلہ

7- عمل کا اختتام - پاسپورٹ کے حصول تک

8- مطلوبہ وقت کے گزرنے کے بعد صارف اپنا پاسپورٹ ڈیلیوری کے کاونٹر سے حاصل کر سکتا ہے

<http://www.dgip.gov.pk/> تصویر کا ماخذ

پاکستان کے شہریوں کے لئے پاسپورٹ جاری کرنے کے طریقہ کار سے متعلق اضافی معلومات ویب سائٹ پر <http://www.dgip.gov.pk/files/immigration.aspx> دستیاب ہے:

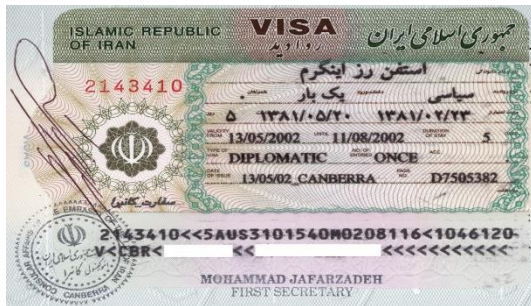
Consular registration of Pakistani citizens

Once abroad, consular registration means keeping the record of Pakistani citizens temporarily or permanently staying abroad; this task is carried out by Pakistan's diplomatic missions or consular offices abroad. The citizens of Pakistan are required to get themselves registered with Pakistan Mission abroad annually. The form of statement for annual registration by a Citizen of Pakistan resident abroad is available at <http://www.dgip.gov.pk/Files/Form%20T.pdf>

Visa

What is visa? Do you need one? Where can you get it?

A visa is a document that is either stamped on your passport or is issued as a separate paper by another country's authorities to allow you to travel to, enter or transit that country. You need to apply for your visa while in Pakistan, before leaving for the destination country. Applications should be submitted to the Embassy or consulate general of the country of destination. Below are copies of different types of visas.



پاکستانی شہریوں کی قونصلر رجسٹریشن

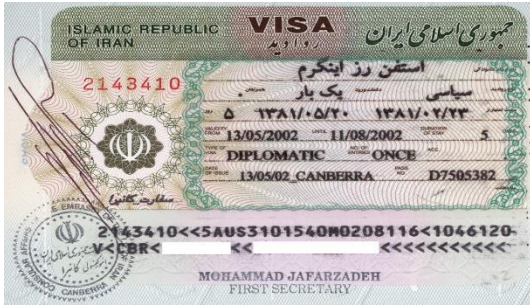
بیرون ملک جانے کے بعد ، قونصلر رجسٹریشن کا مطلب ہے کہ پاکستانی شہریوں کا ریکارڈ عارضی طور پر رکھنا یا مستقل طور پر بیرون ملک رہنا۔ یہ کام بیرون ملک پاکستان کے سفارتی مشن یا قونصلر دفاتر کے ذریعہ انجام دیا جاتا ہے۔ پاکستان کے شہریوں کے لئے لازم ہے کہ وہ سالانہ بیرون ملک پاکستان مشن

میں اپنا اندراج کروائیں۔ بیرون ملک مقیم پاکستان کے شہری کے سالانہ اندراج کے لئے بیان کی شکل 20T.pdf/http://www.dgip.gov.pk/Files/Form پر دستیاب ہے

ویزا

ویزا کیا ہے؟ کیا آپ کو کسی کی ضرورت ہے؟ آپ اسے کہاں سے حاصل کرسکتے ہیں؟

ویزا ایک دستاویز ہے جس پر یا تو آپ کے پاسپورٹ پر مہر لگ جاتی ہے یا کسی دوسرے ملک کے حکام کے ذریعہ ایک علیحدہ کاغذ کے طور پر جاری کیا جاتا ہے تاکہ آپ کو اس ملک میں سفر کرنے، داخل ہونے یا ٹرانزٹ کی اجازت دی جاسکے۔ منزل مقصود کے لئے روانہ ہونے سے پہلے آپ کو پاکستان میں رہتے ہوئے اپنے ویزا کے لئے درخواست دینے کی ضرورت ہے۔ درخواستیں منزل مقصود کے سفارت خانے یا قونصل خانے کے جنرل کو جمع کروائیں۔ ذیل میں مختلف قسم کے ویزا کی کاپیاں ہیں۔



Visa-free countries for Pakistani citizens

Under the international treaties and domestic legislation of individual states, the Pakistani citizens can travel visa-free or with visa on arrival* to the following countries:

Asia	Cambodia *	Maldives *	Nepal *
	Timor-Leste *		
Africa	Cape Verde Islands	Comores Islands *	Mauritania *
	* Guinea-Bissau *	Kenya *	Rwanda *
	Madagascar *	Mozambique *	Seychelles *
	Senegal *	Somalia *	Sierra Leone *
	Tanzania *	Togo *	Uganda *
Oceania	Cook Islands		
Micronesia	Niue	Palau Islands *	Samoa *
	Tuvalu *	Vanuatu	
Caribbean	Dominica	Haiti	Montserrat
	St. Vincent and the Grenadines	Trinidad and Tobago	
Middle East	Qatar *		

Source <https://www.henleypassportindex.com/>

For additional information regarding the terms and conditions of a visa regime and procedures of obtaining visas, please visit the website of the Ministry of Foreign Affairs of Pakistan: <http://mofa.gov.pk/>.

پاکستانی شہریوں کے لئے ویزا فری ممالک

بین الاقوامی معاہدوں اور انفرادی ریاستوں کے گھریلو قانون سازی کے تحت ، پاکستانی شہری ویزا فری یا ویزا آمد پر* مندرجہ ذیل ممالک میں سفر کرسکتے ہیں۔

اییشیا	* کمبوڈیا * تیمورلسٹے	* مالدیپ	* نیپال
افریقہ	* کیپ وردے ایٹلینڈ * گيانا - بساؤ * مڈغاسکر * سینیگال * تنزانیہ	* کمورس ایٹلینڈ * کینیا * موزمبیق * سومالیہ * توگو	* موریتانیا * روانڈہ * سیچلز * سیرا لیون * یوگنڈا
اوشینیا	کوک ایٹلینڈ		
مائکرونیشیا	نیو * ٹوالو	* پلاؤ ایٹلینڈ وانواتو	* سماؤ
کیریبین	ڈومینیکا سینٹ ونسنٹ اور گریناڈائنز	ہیٹی ٹرینیڈاڈ اور ٹوباگو	مونٹسیراٹ
مشرق وسطیٰ	* قطر		

ذریعہ: <https://www.henleypassportindex.com/>

ویزا نظام کی شرائط اور ویزا کے حصول کے طریقہ کار کے بارے میں اضافی معلومات کے لئے، براہ کرم پاکستان کی وزارت خارجہ کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: <http://mofa.gov.pk/>

Fees and costs

What are the different fees and costs associated with the application for work abroad?

You need to learn what are the different costs and fees associated with the application for work abroad, the exact, average, or allowable fees for each item, and who pays for them. In this regard, you can prepare in advance for these costs. You will also avoid being duped by illegal recruiters or by licensed recruiters who may still demand a higher amount.

The Emigration Rules prohibit OEPs from charging fees beyond the actual expenses incurred for airplane tickets, medical exams, work permits, levies, visas, and documentation along with a service fee. **Keep in mind that a Pakistani worker pays more than US\$3,500 on average to migrate to the Gulf countries.**

فیس اور اخراجات

بیرون ملک کام کرنے کے لئے درخواست سے منسلک مختلف فیسیں اور اخراجات کیا ہیں؟

آپ کو یہ سیکھنے کی ضرورت ہے کہ بیرون ملک کام کرنے کے لئے درخواست سے منسلک مختلف اخراجات اور فیسیں کیا ہیں ، ہر شے کے لئے عین مطابق ، اوسط ، یا قابل اجازت فیس ، اور کون ان کے لئے ادائیگی کرتا ہے۔ اس سلسلے میں ، آپ ان اخراجات کے پیشگی تیاری کر سکتے ہیں۔ آپ غیر قانونی بھرتی کرنے والوں یا لائسنس یافتہ بھرتی افراد کے ذریعہ دھوکہ دہی سے بھی بچیں گے۔

کو سروس فیس کے ساتھ ہوائی جہاز کے ٹکٹ ، میڈیکل امتحانات ، ورک پرمٹ ، OEPs امیگریشن قواعد لیویز ، ویزا ، اور دستاویزات کے لئے آنے والے اصل اخراجات سے زیادہ فیس وصول کرنے سے منع کرتے ہیں۔
یاد رہے کہ ایک پاکستانی کارکن خلیجی ممالک میں نقل مکانی کے لئے اوسطاً 3500 امریکی ڈالر سے زیادہ کی ادائیگی کرتا ہے۔

What are the options if you do not have sufficient funds?

Knowing and understanding these different costs, you need to reflect further on your plans to apply for overseas employment: Do you have sufficient funds to pay for all the costs? If not, what are the options? How can you obtain a loan?

If you avail of a loan, understand the terms and conditions very well. Some of the things you have to watch out for are:

- Are the terms and modes of payment, interest rates, and penalties for failure to pay, etc. according to the national laws? Are they heavy or excessive?
- If deducted from salary, are there additional or "hidden" fees or charges?
- Will the loan lead to debt bondage?
- Will it be a cause for non-issuance of exit permits (mainly applicable to Middle East countries)?

Debt bondage occurs when you are forced to work to pay off a debt. You will be tricked into working for little or no pay, with no control over your debt. The debt bondage system is often based on a complex network of contractors and sub-contractors, and most or all of the money you earn goes to pay off your loan, and you can perform work for years without ever receiving any substantial income.

اگر آپ کے پاس رقم کافی نہیں ہے تو آپ کے پاس کیا کرسکتے ہیں؟

ان مختلف اخراجات کو جاننے اور سمجھنے کے لئے ، آپ کو بیرون ملک ملازمت کے لئے درخواست دینے کے اپنے منصوبوں پر مزید غور کرنے کی ضرورت ہے۔ کیا آپ کے پاس تمام اخراجات ادا کرنے کے لئے کافی رقم ہے؟ اگر نہیں تو ، آپشن کیا ہیں؟ آپ قرض کیسے حاصل کرسکتے ہیں؟

اگر آپ قرض لیتے ہیں تو ، شرائط و ضوابط کو اچھی طرح سے سمجھیں۔ آپ کو کچھ چیزوں پر نگاہ رکھنا ہے۔

- کیا قومی قوانین کے مطابق ادائیگی کی شرائط اور طریقے ، سود کی شرحیں ، اور ادائیگی میں ناکامی وغیرہ پر جرمانے عائد ہیں؟ وہ بھاری ہیں یا ضرورت سے زیادہ؟
 - اگر تنخواہ سے کٹوتی کی جاتی ہے تو ، کیا اضافی یا "پوشیدہ" فیسیں یا چارجز ہیں؟
 - کیا قرض قرض کی غلامی کا باعث بنے گا؟
 - کیا یہ خارجی اجازت نامے (بنیادی طور پر مشرق وسطیٰ کے ممالک پر لاگو ہوتا ہے) جاری نہ کرنے کا ایک سبب ہوگا؟

قرض کی پابندی اس وقت ہوتی ہے جب آپ کو قرض ادا کرنے کے لئے کام کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔ آپ کو تھوڑی یا بغیر تنخواہ کے لئے کام کرنے پر مجبور کیا جائے گا ، آپ کے قرض پر کوئی قابو نہیں رکھا جائے گا۔ قرض کے بندھن کا نظام اکثر ٹھیکیداروں اور ذیلی ٹھیکیداروں کے ایک پیچیدہ نیٹ ورک پر مبنی ہوتا ہے ، اور آپ کی کمائی سے زیادہ تر یا سارا پیسہ آپ کے قرض کی ادائیگی کے لئے جاتا ہے ، اور آپ سالوں تک خاطر خواہ آمدنی حاصل کیے بغیر کام انجام دیتے رہتے ہیں۔

How much do they cost?

Possible costs in the pre-departure stage⁷

Please check BEOE and MRC websites and social media accounts for regular updates!

Requirements	Costs in local currency/US\$	Who is responsible for payment? As a general rule	Responsible agency(ies)
Passport	Rs. 3000-9000/\$20-60	Migrant worker	Ministry of Interior Affairs Directorate of Passports
Birth certificate	Rs. 1150- 2150 / \$10-15	Migrant worker	National Database & Registration Authority (NADRA)
National ID for overseas Pakistanis	RS. 625/ \$ 4	Migrant worker	National Database & Registration Authority (NADRA)
Marriage certificate	Rs. 1000/ \$7	Migrant worker	National Database & Registration Authority (NADRA)
Police clearance or related documents	Rs. 700-1000/\$5-10	Migrant worker	Police Office in Pakistan
Certification, authentication academic degrees	Rs. 800 /\$5	Migrant worker	Ministry of Education The Higher Education Commission

⁷ US\$ equivalent based on the exchange rate as of 1000 Rs = 6,20 US\$

Training certificates, including its CAV	Rs. 700-1000/\$5-10	Migrant worker, unless paid by the employer	NAVTTTC TEVTA
Professional licenses (e.g., license for teachers, accountants, engineers, etc.)	Rs. 800 /\$5	Migrant worker	Ministry of Education The Higher Education Commission
Medical or health examinations	Rs. 8000-12000/ \$50-80	Migrant worker, unless the employer requires additional medical examinations	Approved Medical Centres
Recruitment fee or placement fee or overseas employment fee	Max Rs. 6000/\$ 40	Migrant worker	OEP
Visa and other related costs	Depending on the country of destination Rs. 8000-16000/ \$50-100	Employer	Embassies or Consulates Authorised recruitment agency
Work permit (if separate from the visa)	Depending on the country of destination Rs. 8000-16000/ \$50-100	Employer	Embassies or Consulates Authorised recruitment agency
Transportation from the origin country to the workplace	Rs. 130000-160000/ \$800- 1,000	Employer	Authorised recruitment agency
Registration/ processing fee	Rs. 500 -2500 / \$5-15	Employer	OEC
Welfare Fund	Rs. 2000 / \$15	Migrant worker	Welfare Fund (OPF)
Insurance fees	Rs. 2500 / \$15	Employer	Insurance company
Attendance the pre-departure orientation seminar		free by government	Protectorate of Emigrants Office MRC
Opening of bank account for remittances	Minimum amount; maintaining balance; Rs. 9500/ \$60	Migrant worker	Private banks
Other costs (photocopying of documents, transportation, etc.)	Rs. 3000-4000/ \$20-25	Migrant worker	

ان پر کتنی لاگت آتی ہے؟
روانگی سے پہلے کے مرحلے میں ممکنہ اخراجات⁸

براہ کرم باقاعدگی سے اپ ڈیٹس کے لئے بی ای او ای اور ایم آر سی ویب سائٹس اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس چیک کریں

تقاضے	مقامی کرنسی / امریکی ڈالر میں لاگت	ادائیگی کا ذمہ دار کون ہے؟ عام اصول کے طور پر	ذمہ دار ایجنسی
پاسپورٹ	روپے 3000-9000 / \$ 20-60	مہاجر کارکن	وزارت داخلہ امور ڈائریکٹوریٹ آف پاسپورٹ
پیدائش کا سرٹیفکیٹ	روپے 1150 - 2150 / 15-10	مہاجر کارکن	قومی ڈیٹا بیس اور رجسٹریشن اتھارٹی (نادرا)
بیرون ملک مقیم پاکستانیوں کے لئے قومی شناختی نمبر	RS. 625/ \$ 4	مہاجر کارکن	قومی ڈیٹا بیس اور رجسٹریشن اتھارٹی (نادرا)
سندِ نکاح	Rs. 1000/ \$7	مہاجر کارکن	قومی ڈیٹا بیس اور رجسٹریشن اتھارٹی (نادرا)
پولیس کلیئرنس یا اس سے متعلق دستاویزات	Rs. 700-1000/\$5-10	مہاجر کارکن	پاکستان میں پولیس آفس
سند ، تصدیق تعلیمی ڈگری	Rs. 800 /\$5	مہاجر کارکن	وزارت تعلیم ہائر ایجوکیشن کمیشن
تربیتی سرٹیفکیٹ ، بشمول اس کا CAV	Rs. 700-1000/\$5-10	مہاجر کارکن ، جب تک کہ آجر کے ذریعہ ادائیگی نہ کی جائے	NAVTTTC TEVTA
پیشہ ورانہ لائسنس (جیسے ، اساتذہ ، اکاؤنٹنٹ ، انجینئرز (وغیرہ کے لئے لائسنس	Rs. 800 /\$5	مہاجر کارکن	وزارت تعلیم ہائر ایجوکیشن کمیشن

⁸ امریکی ڈالر کے برابر زر مبادلہ کی شرح کی بنیاد پر جو 100 O روپے = 6,20 امریکی ڈالر ہے

منظور شدہ طبی مراکز	تارکین وطن کارکن ، جب تک کہ آجر کو اضافی طبی معائنے کی ضرورت نہ ہو	Rs. 8000-12000/ \$50-80	طبی یا صحت کے معائنے
OEP	مہاجر کارکن	Max Rs. 6000/\$ 40	بیرون ملک ملازمت کی فیس کے لئے بھرتی کی فیس یا تقرری کی فیس
سفارت خانوں یا قونصل خانے مجاز بھرتی ایجنسی	آجر	منزل مقصود پر منحصر ہے روپے 8000-16000 / 1-50-100	ویزا اور دیگر متعلقہ اخراجات
سفارت خانوں یا قونصل خانے مجاز بھرتی ایجنسی	آجر	منزل مقصود پر منحصر ہے روپے 8000-16000 / 1-50-100	ورک پرمٹ (اگر ویزا سے الگ ہو)
مجاز بھرتی ایجنسی	آجر	روپے 130000- \$ 800 / 160000 1,000	اصل ملک سے کام کی جگہ تک نقل و حمل
OEC	آجر	روپے 500-2500 / - 15 .5	رجسٹریشن / پروسیسنگ فیس
ویلفیئر فنڈ (او پی ایف)	مہاجر کارکن	Rs. 2000 / \$15	ویلفیئر فنڈ
انشورنس کمپنی	آجر	Rs. 2500 / \$15	انشورنس فیس
امیگرینٹس آفس کا سرپرستی کرنا ایم آر سی	حکومت کے ذریعہ مفت		روانگی سے قبل واقفیت سیمینار میں شرکت کریں
نجی بینک	مہاجر کارکن	کم سے کم رقم؛ توازن برقرار رکھنے؛ روپے \$ 60 / 9500	ترسیلات کے لئے بینک اکاؤنٹ کھولنا
	مہاجر کارکن	Rs. 3000-4000/ \$20-25	دوسرے اخراجات (دستاویزات کی نقل ، نقل و حمل وغیرہ)

Session 2 - Recruitment system in Pakistan

The migration of Pakistani workers is managed through a recruitment system with mandatory registration of all outgoing workers with the Protectors of Emigrants.

How to obtain information about foreign job opportunities?

There are many job opportunities, but that doesn't necessarily mean that every country is the right fit for you. Do your research to ensure there's a suitable job market. Make sure you can answer the following questions:

- How many jobs are available?
- What's the average salary?
- What's the cost of living?

How do you seek overseas employment?

A Pakistani citizen can take up overseas employment in a foreign country either through a registered recruiting agent or directly through a foreign employer. You can look for a job abroad:

- to a licensed recruitment agency (overseas employment promoter)
- via government agencies
- directly through a foreign employer or through a recommendation from family/friends or various sites on the web

Find the legitimate source and don't limit yourself to just one source, because each of them lists jobs from particular companies or countries.

اجلاس 2 - پاکستان میں بھرتی کا نظام

پاکستانی مزدوروں کی نقل مکانی کا انتظام بھرتی نظام کے ذریعہ کیا جاتا ہے جس کے ذریعہ تارکین وطن کے محافظوں کے ساتھ تمام جانے والے کارکنوں کی لازمی اندراج ہوتا ہے۔

غیر ملکی ملازمت کے مواقع کے بارے میں معلومات کیسے حاصل کریں؟

ملازمت کے بہت سارے مواقع موجود ہیں ، لیکن اس کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ ہر ملک آپ کے لئے مناسب ہے۔ ملازمت کی مناسب مارکیٹ کی فراہمی کو یقینی بنانے کیلئے اپنی تحقیق کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ درج ذیل سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں۔

- کتنی ملازمتیں دستیاب ہیں؟

- اوسط تنخواہ کتنی ہے؟

- زندگی گزارنے کی قیمت کیا ہے؟

آپ بیرون ملک ملازمت کیسے حاصل کرتے ہیں؟

ایک پاکستانی شہری کسی رجسٹرڈ بھرتی ایجنٹ کے ذریعہ یا براہ راست غیر ملکی آجر کے ذریعہ بیرون ملک مقیم ملازمت حاصل کرسکتا ہے۔ آپ بیرون ملک نوکریمندرجہ ذیل ذرائع کی مدد سے تلاش کرسکتے ہیں۔

- لائسنس یافتہ بھرتی ایجنسی (بیرون ملک روزگار کے فروغ دینے والے) کو

- سرکاری اداروں کے توسط سے

- براہ راست غیر ملکی آجر کے ذریعہ یا کنبہ / دوستوں یا ویب پر مختلف سائٹوں کی سفارش کے ذریعے
جائز ذریعہ تلاش کریں اور اپنے آپ کو صرف ایک ذریعہ تک محدود نہ رکھیں ، کیونکہ ان میں سے ہر ایک
مخصوص کمپنیوں یا ممالک کی ملازمتوں کی فہرست دیتا ہے۔

What is a recruitment agency?

Recruitment agencies are individuals or corporations authorised to recruit and hire for employment in other countries. In Pakistan, they are called overseas employment promoters. To be authorised, they should have a valid license.

Make sure that you apply only through recruitment agencies registered and licensed by the government. BEOE usually publishes online the current status of recruitment agencies, or whether they are suspended and with pending cases or complaints. <https://beoe.gov.pk/list-of-oeps?show=active>.

Pakistan Overseas Employment Promoters Association (POEPA) is the Pakistan basic representative body of Overseas Employment Promoters. The Central Office of POEPA is situated in Islamabad, and Zonal Offices are located at Rawalpindi, Lahore, Karachi, Peshawar, Malakand and Multan. The association has the mandate to generate employment opportunities abroad and to look after the welfare of the dependents of the overseas Pakistanis and the local employees. For additional information regarding POEPA, please visit the website <https://poepa.com.pk/>

بھرتی کرنے والی ایجنسی کیا ہے؟

بھرتی کرنے والی ایجنسیاں وہ افراد یا کارپوریشنز ہیں جو دوسرے ممالک میں ملازمت کے لئے بھرتی اور خدمات حاصل کرنے کے مجاز ہیں۔ پاکستان میں ، انہیں اوورسیز ایمپلائمنٹ پروموٹرز کہا جاتا ہے۔ تسلیم شدہ ہونے کے لئے ، ان کے پاس درست لائسنس ہونا چاہئے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ حکومت کے ذریعہ رجسٹرڈ اور لائسنس یافتہ بھرتی ایجنسیوں کے ذریعہ ہی ملازمت کے لئے درخواست دیں۔ بی ای او ای عام طور پر بھرتی ایجنسیوں کی موجودہ حیثیت چاہے وہ معطل ہوں اور زیر التواء مقدمات یا شکایات کے ساتھ ہوں آن لائن شائع کرتا ہے ۔ ان کی ویب سائٹ <https://beoe.gov.pk/list-of-oeps?show=active> پر BEOE کے بارے میں مزید پڑھیں۔

پاکستان اوورسیز ایمپلائمنٹ پروموٹرز ایسوسی ایشن (پی او ای پی اے) اوورسیز ایمپلائمنٹ پروموٹرز کی پاکستان کا بنیادی نمائندہ ادارہ ہے۔ پی او ای پی اے کا مرکزی دفتر اسلام آباد میں واقع ہے ، اور زونل دفاتر راولپنڈی ، لاہور ، کراچی ، پشاور ، ملاکنڈ اور ملتان میں واقع ہیں۔ اس ایسوسی ایشن کو یہ اختیار حاصل ہے کہ وہ بیرون ملک روزگار کے مواقع پیدا کرے اور بیرون ملک مقیم پاکستانیوں اور مقامی ملازمین کے انحصار کرنے والوں کی بہبود کی دیکھ بھال کرے۔ POEPA کے بارے میں اضافی معلومات کے لئے ، براہ کرم ویب سائٹ <https://poepa.com.pk/> ملاحظہ کریں۔

Reviews and testimonials

Before you select a specific overseas employment promoter, make sure you read as many reviews and testimonials about the recruitment agencies, employers, or country of destination as possible. Many recruiters have been around for some time, and you can ask to put you in touch with former participants. Reading about other people's experiences will give you a much better understanding of what your job will look like in a specific country.

Beware of fake job offers

When you apply directly through a foreign employer, beware of the variety of different types of fake job offers.

- sounds too good to be true. A starting job offer for 50,000 \$ per annum is nonsense.
- vague job requirements/description. Beware when the job-related skills aren't included in the offer.
- the employer asks for online interviews via messaging services. Usually, when genuine companies are overseas, you will attend a skype video chat interview and not via Yahoo.
- correspondence doesn't include contact information. Bear in mind that any official job offer will include their logo and contact information of the company.
- search results about employers don't add up. If it's a real company, you should be able to find information about the company by doing an online search (search for both the company's name and the email address).
- you're asked to provide confidential information. Check to make sure the website is secure by looking at the web address bar (the address should be https:// not http://). No matter how safe it looks, don't give out confidential information such as your bank account or credit card numbers.
- sending money or using a personal bank account
- anything involving the transfer of money;
- if it turns out to be a scam, report it to the authorities.

جائزہ اور تصدیق

اس سے پہلے کہ آپ کسی خاص بیرون ملک ملازمت کے فروغ دینے والے کا انتخاب کریں ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ بھرتی ایجنسیوں ، مالکان ، یا منزل مقصود کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جائزے اور تعریفیں پڑھیں۔ بہت سے بھرتی کرنے والے کچھ عرصے سے مقیم ہیں ، اور آپ سابقہ شرکاء سے رابطہ کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کے تجربات کے بارے میں پڑھنے سے آپ کو اس بات کی بہتر تفہیم ملے گی کہ آپ کا کام کسی خاص ملک میں کیا ہوگا۔

جعلی ملازمت کی پیش کشوں سے بچیں

جب آپ براہ راست غیر ملکی آجر کے ذریعہ درخواست دیتے ہیں تو ، مختلف قسم کے جعلی ملازمت کی پیش کشوں سے بچیں۔

- انتہائی اچھی پیشکش اکثر جعلی ہوتی ہیں مثلاً 50000 امریکی ڈالرسالانہ تنخواہ کی نوکری کی پیشکش بکواس ہو سکتی ہے۔

- مبہم ملازمت کی ضروریات / وضاحت۔ جب ملازمت سے متعلقہ مہارتیں پیش کش میں شامل نہ ہوں تو ہوشیار رہیں۔

- آجر آن لائن انٹرویو کے لئے پیغام رسانی کی خدمات کے ذریعے پوچھتا ہے۔ عام طور پر ، جب حقیقی کمپنیاں بیرون ملک مقیم ہیں ، تو آپ اسکائپ ویڈیو چیٹ انٹرویو میں شرکت کریں گے نہ کہ یاہو کے ذریعے۔

- خط و کتابت میں رابطے کی معلومات شامل نہیں ہے۔ یاد رکھیں کہ کسی بھی سرکاری ملازمت کی پیش کش میں ان کا لوگو اور کمپنی سے رابطہ کی معلومات شامل ہوگی۔

- آجروں کے بارے میں انٹرنٹ پرتلاش کے نتائج شامل نہیں کرتے ہیں۔ اگر یہ ایک حقیقی کمپنی ہے تو ، آپ کو آن لائن تلاش کر کے کمپنی کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے قابل ہونا چاہئے (کمپنی کا نام اور ای میل ایڈریس دونوں تلاش کریں)۔

- آپ سے رازداری کی معلومات فراہم کرنے کو کہا گیا ہے۔ ویب ایڈریس بار کو دیکھ کر یہ یقینی بنانا چیک کریں کہ ویب سائٹ محفوظ ہے۔ اس سے قطع نظر کہ یہ کتنا ہی محفوظ نظر آتا ہے ، خفیہ معلومات جیسے اپنے بینک اکاؤنٹ یا کریڈٹ کارڈ نمبرز کو مت بتائیں۔

- رقم بھیجنا یا ذاتی بینک اکاؤنٹ استعمال کرنا

- رقم کی منتقلی سے متعلق کچھ بھی۔

- اگر کوئی جعل سازی ثابت ہو تو حکام کو اس کی اطلاع دیں۔

Accepting a specific job

Even in a tight job market, it's not always in your best interest to take the first job offer you receive. It's important to prioritize what is most important to you and to evaluate how the offer at hand aligns with your priorities and your current options.

When evaluating whether to accept a job offer, you must consider the following:

- don't allow yourself to be influenced by the promise of a big salary if the job is a bad fit in other important ways.
- Accept a job that corresponds to your skills and competences
- Look for a job where your previous experience is valued/fit
- Never accept a job for which you are not medically able

Find the appropriate job abroad for you using The Pakistani institutions' sites:

- BEOEs - Bureau of Emigration and Overseas Employment <https://beoe.gov.pk/>
- POEPA - Pakistan Overseas Employment Promoters Association <https://poepa.com.pk/>

You can find job offers in Gulf countries on the following sites:

- Bayt: the big Middle Eastern job search site <https://www.bayt.com/>
- Gulf Talent: Recruitment and jobs <https://www.gulftalent.com/>
- Monster Gulf: <https://www.monstergulf.com/>
- Career Jet: they have job search options <https://www.careerjet.com/search/jobs?=iraq>
- Learn4Good: a portal for jobs <https://www.learn4good.com/jobs/>.

Overseas and Expat Job Portals, including sections for Gulf countries:

- Overseas Jobs <https://www.overseasjobs.com/>
- Go Abroad <https://www.goabroad.com/>
- LinkedIn <https://www.linkedin.com/>

کسی خاص کام کو قبول کرنا

یہاں تک کہ سخت جاب مارکیٹ میں ، آپ کو موصول ہونے والی پہلی ملازمت کی پیش کش لینا ہمیشہ آپ کے مفاد میں نہیں ہوتا ہے۔ آپ کے لئے سب سے اہم چیز کو ترجیح دینا اور اس بات کا اندازہ کرنا ضروری ہے کہ پیش کش آپ کی ترجیحات اور آپ کے موجودہ اختیارات کے ساتھ کس طرح موافق ہے۔ جب ملازمت کی پیش کش قبول کرنا ہے یا نہیں اس کی تشخیص کرتے وقت ، آپ کو درج ذیل پر غور کرنا چاہئے:

- اگر ملازمت دوسرے اہم طریقوں سے خراب ہے تو بڑی تنخواہ کے وعدے سے اپنے آپ کو متاثر نہیں ہونے دیں۔

- ایسی نوکری قبول کریں جو آپ کی مہارت اور قابلیت کے مطابق ہو۔

- ایسی نوکری تلاش کریں جہاں آپ کے پچھلے تجربے کی قیمت ہو۔

- کبھی بھی ایسی نوکری کو قبول نہ کریں جس کے لئے آپ طبی طور پر قابل نہیں ہو۔

پاکستانی اداروں کی سائٹوں کے ذریعے بیرون ملک مناسب ملازمت تلاش کریں۔

- بی ای او - بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ [/https://beoe.gov.pk](https://beoe.gov.pk)

- پی ای او ای پی اے - پاکستان اوورسیز ایمپلائمنٹ پروموٹرز ایسوسی ایشن <https://poepa.com.pk>

آپ کو خلیجی ممالک میں ملازمت کی پیش کش درج ذیل سائٹوں پر مل سکتی ہے۔

t ہائٹ: مشرق وسطیٰ کی نوکری کی تلاش میں بڑی سائٹ [/https://www.bayt.com](https://www.bayt.com)

• گلف ٹیلنٹ: بھرتی اور ملازمتیں [/https://www.gulftalent.com](https://www.gulftalent.com)

• مونسٹر گلف: [/https://www.monstergulf.com](https://www.monstergulf.com)

کیریئر جیٹ: ان کے پاس ملازمت کی تلاش کے اختیارات <https://www.careerjet.com/search/jobs> ہیں

• لرن 4 گوڈ: ملازمتوں کے لئے ایک پورٹل [./https://www.learn4good.com/jobs](https://www.learn4good.com/jobs)

بیرون ملک اور ایکسپیٹ جاب پورٹلز ، بشمول خلیجی ممالک کے سیکشن:

/ <https://www.overseasjobs.com> بیرون ملک ملازمتیں

/ <https://www.goabroad.com> بیرون ملک جائیں

/ <https://www.linkedin.com> لنکڈن

Legal emigration from Pakistan for overseas employment

You can find overseas employment either through a foreign employment promoter (public or private agencies) or through your effort.

Separate BEOE procedures are applicable. These procedures involve several steps:

- obtain a computerized national identity card
- obtain a passport
- complete a medical test
- submit the contract or foreign service agreement
- submit the foreign employment “demand letter”
- apply for the work visa
- purchase airplane tickets
- pay the government fees
- pay a medical insurance premium
- attend a pre-departure briefing at a Protector of Emigrants Office.

The following documents need to be prepared before you apply for work abroad:

- CV
- Photos
- Passport
- Marriage certificate
- Diploma
- Skills certificate
- Police clearance
- Others, as may be required by the employer

Do not submit fake or falsified documents. This will be a ground not only for your disqualification from the job but also for being criminally charged and punished.

بیرون ملک ملازمت کیلئے پاکستان سے قانونی ہجرت

آپ بیرون ملک ملازمت غیر ملکی ملازمت پرموٹر (سرکاری یا نجی ایجنسیوں) کے ذریعہ یا اپنی کوشش کے ذریعہ تلاش کرسکتے ہیں۔

بی ای اوای کے علیحدہ طریقہ کار لاگو ہیں۔ ان طریق کار میں متعدد اقدامات شامل ہیں:

- ایک کمپیوٹرائزڈ قومی شناختی کارڈ حاصل کریں
- پاسپورٹ حاصل کریں
- میڈیکل ٹیسٹ مکمل کریں
- معاہدہ یا غیر ملکی خدمت کا معاہدہ پیش کریں
- غیر ملکی ملازمت کا "مطالبہ خط" جمع کروائیں
- ورک ویزا کے لئے درخواست دیں
- ہوائی جہاز کے ٹکٹ خریدیں
- سرکاری فیس ادا کریں
- میڈیکل انشورنس پرمیم ادا کریں
- امیگرینٹس آف پروٹیکٹر آف پروٹیکٹر میں روانگی سے قبل بریفنگ میں شرکت کریں۔

بیرون ملک کام کے لئے درخواست دینے سے پہلے درج ذیل دستاویزات تیار کرنے کی ضرورت ہے۔

- سی وی
- فوٹو
- پاسپورٹ
- سند نکاح
- ڈپلومہ
- پندر کا سرٹیفکیٹ
- پولیس کلیئرانس
- دوسرے ، جیسے آجر کی ضرورت ہوسکتی ہے

جعلی یا جعلی دستاویزات پیش نہ کریں۔ یہ نہ صرف آپ کو ملازمت سے نااہل کرنے کے لئے بلکہ فوجداری الزامات عائد کرنے اور سزا دینے کے لئے بھی ایک ذریعہ ہوسکتا ہے۔

Training and language certification

The professions and qualifications most in-demand overseas are health care and home care, agriculture, and food, civil engineering, and construction. In general, the request is for specific skills and professional qualifications. If you do not have either the required education or work experience, you are not qualified to be employed. **You should not continue with your application if you do not meet the qualifying education or work experience requirements.**

Other times, even if you don't have the academic or professional qualifications, training is needed to pursue your career abroad. The internet is becoming an invaluable educational tool. There is an

increasing number of distance-learning courses available through the web. Professional associations and regulatory bodies will advise you on the availability of distance-learning courses.

In Pakistan, the National Vocational and Technical Training Commission (NAVTTTC), the Technical Education and Vocational Training Authority (TEVTA), training providers, and Trade Testing Centres (TTCs) are providing training and can facilitate a direct link to overseas employers.

تربیت اور زبان کی سند

بیرون ملک درکار پیشہ اور قابلیت میں صحت کی دیکھ بہال اور گھر کی دیکھ بہال ، زراعت ، اور خوراک ، سول انجینئرنگ اور تعمیرات شامل ہیں۔ عام طور پر ، درخواست مخصوص مہارت اور پیشہ ورانہ قابلیت کے لئے ہے۔ اگر آپ کے پاس یا تو مطلوبہ تعلیم یا کام کا تجربہ نہیں ہے تو آپ ملازمت کے قابل نہیں ہیں۔ اگر آپ کوالیفائی تعلیم یا کام کے تجربے کی ضروریات کو پورا نہیں کرتے ہیں تو آپ کو اپنی درخواست جاری نہیں رکھنا چاہئے۔

دوسرے اوقات ، یہاں تک کہ اگر آپ کے پاس تعلیمی یا پیشہ ورانہ قابلیت نہیں ہے ، بیرون ملک اپنے کیریئر کو آگے بڑھانے کے لئے تربیت کی ضرورت ہے۔ انٹرنیٹ ایک انمول تعلیمی ٹول بن رہا ہے۔ ویب کے ذریعہ فاصلاتی تعلیم کے نصاب کی بڑھتی ہوئی تعداد موجود ہے۔ پیشہ ور ایسوسی ایشنز اور ریگولیٹری باڈیز آپ کو فاصلاتی لرننگ کورسز کی دستیابی کے بارے میں مشورے دیتی ہیں۔ پاکستان میں ، قومی پیشہ ور اور تکنیکی تربیتی کمیشن (NAVTTTC) ، تکنیکی تعلیم اور پیشہ ورانہ تربیت اتھارٹی (TEVTA) ، تربیت فراہم کرنے والے ، اور تجارتی جانچ کے مراکز (TTCs) تربیت فراہم کر رہے ہیں اور بیرون ملک آجروں کے لئے براہ راست رابطے کی سہولت فراہم کر سکتے ہیں۔

Medical examinations

Before you leave Pakistan for working abroad, it is mandatory to get a medical certificate. If you are applying for a visa, you may need to have a medical examination as proof of your good health. In general, your medical examination results must be no more than 3 months old when you apply for a work visa.

You can visit any approved medical centres, which must complete the required medical certificates. The list is available at <https://beoe.gov.pk/medical-centers-and-health-info>. Usually, medical certificates must be completed in English. Depending on the destination country rules, you may be asked to do chest x-rays and laboratory tests at the clinic or a laboratory.

Please keep in mind that GAMCA tests are mandatory for anyone travelling for work to GCC countries. GAMCA (Gulf Cooperation Council Approved Medical Centers Association) provide medical consultancy for different types of visa, including Work Visa for Saudi Arabia, Oman, Qatar, Kuwait, Bahrain, UAE or Yemen visa applicants.

For additional information regarding immigration health examination, please visit the website <https://gamcapakistan.com/>.

طبی معائنہ

اس سے پہلے کہ آپ پاکستان بیرون ملک کام کرنے چھوڑیں ، میڈیکل سرٹیفکیٹ لینا لازمی ہے۔ اگر آپ ویزا کے لئے درخواست دے رہے ہیں تو ، آپ کو اپنی اچھی صحت کے ثبوت کے طور پر آپ کا طبی معائنہ کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ عام طور پر ، جب آپ ورک ویزا کے لئے درخواست دیتے ہیں تو آپ کے طبی معائنہ کے نتائج 3 ماہ سے زیادہ نہیں ہونگے۔

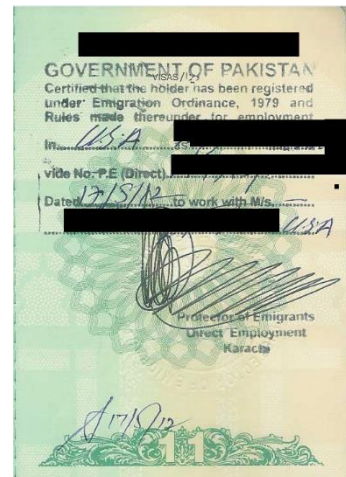
آپ کسی بھی منظور شدہ طبی مراکز کا دورہ کرسکتے ہیں ، جس کے لئے ضروری طبی سرٹیفکیٹ کو مکمل کرنا ہوگا۔ فہرست <https://beoe.gov.pk/medical-centers-and-health-info> پر دستیاب ہے۔ عام طور پر ، میڈیکل سرٹیفکیٹ انگریزی میں مکمل کرنا ضروری ہے۔ منزل مقصود کے قواعد کے مطابق ، آپ کو کلینک یا لیبارٹری میں سینی کی ایکس رے اور لیبارٹری ٹیسٹ کرنے کو کہا جاسکتا ہے۔ براہ کرم یہ بات ذہن میں رکھیں کہ جی سی سی ممالک میں کام کے لئے سفر کرنے والے ہر شخص کے لئے گاما ٹیسٹ لازمی ہیں۔ گاما (خلیج تعاون کونسل سے منظور شدہ میڈیکل سینٹرز ایسوسی ایشن) مختلف اقسام کے ویزا کے لئے طبی مشاورت فراہم کرتی ہے ، جس میں سعودی عرب ، عمان ، قطر ، کویت ، بحرین ، متحدہ عرب امارات یا یمن کے ویزا درخواست دہندگان کے لئے ورک ویزا شامل ہے۔ امیگریشن ہیلتھ معائنہ سے متعلق اضافی معلومات کے لئے ، براہ کرم ویب سائٹ <https://gamcapakistan.com> / ملاحظہ کریں۔

Pre-departure seminars

The **Pre-Departure Orientation Seminar** is a mandatory program that Pakistani workers must attend before being given clearance to leave Pakistan to work overseas. PDOS seminars are conducted by the officers of the Protector of Emigrants Offices, as well as MRC. **You may check the MRC website and social media accounts for the modules.**

Travel clearances

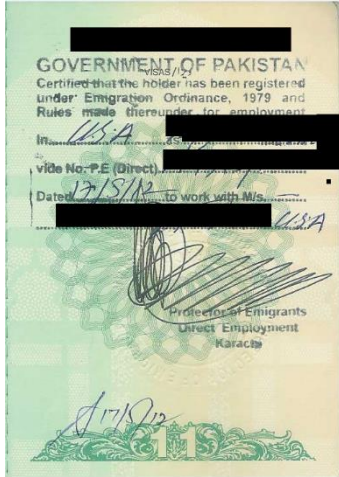
You must have the passport stamped by the Protectorate of Emigrants' office in Pakistan if you intend to go abroad for work. If you do not have the PoE stamp, you will not be allowed to board your flight. Keep in mind that it's a good idea to complete all the forms before going to the office (available online to download) or to apply online.



The protector office stamp is valid for 30 days, so make sure you don't apply before 30 days of your travel day.

روانگی سے قبل سیمینار

روانگی سے پہلے اورینٹیشن سیمینار ایک لازمی پروگرام ہے جس میں پاکستانی کارکنوں کو بیرون ملک کام کرنے کے لئے پاکستان چھوڑنے کی منظوری ملنے سے پہلے شرکت کرنی ہوگی۔ PDOS سیمینار امیگرینٹس دفاتر کے پروٹیکٹر کے علاوہ ایم آر سی کے ذریعہ بھی کروائے جاتے ہیں۔ آپ ماڈیولز کے لئے ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس چیک کرسکتے ہیں۔



سفری کلیئرنس

اگر آپ کام کے لئے بیرون ملک جانے کا ارادہ رکھتے ہیں تو آپ کو اپنے پاسپورٹ پروٹیکٹر آف امیگرٹس کے دفتر میں مہر لگانا ہوگی۔ اگر آپ کے پاس PoE مہر نہیں ہے تو، آپ کو اپنی پرواز میں سوار ہونے کی اجازت نہیں ہوگی۔ یاد رکھیں کہ دفتر جانے سے پہلے (فارم ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے دستیاب) یا آن لائن درخواست دینے سے پہلے تمام فارموں کو مکمل کرنا بہتر ہے۔

محافظ دفتر اسٹیمپ 30 دن کے لئے موزوں ہے ، لہذا یقینی بنائیں کہ آپ اپنے سفر کے 30 دن سے پہلے درخواست نہیں دیتے ہیں۔

Welfare fund

Payment of welfare fund fee gives you the right to the following benefits:

- Educational facilities for your children.
- School/college admission facilities are provided.
- Staff posted at Overseas Pakistanis Foundation's counters at International Airports helps in providing legal and other necessary guidance and information.
- Facilities from residential accommodation schemes
- Investment opportunities.
- Financial help in case of accident/mishap.

Insurance

Bureau of Emigration & Overseas Employment introduced a life insurance scheme in collaboration with State Life Insurance Corporation of Pakistan. Each emigrant is required to deposit an amount of Rs. 2,500 as an insurance premium to cover life risk for a sum of Rs. 1,000,000. The insurance is valid for 2 years. To fill the insurance form, you will need an ID copy of next in kin.

Who are exempt from paying placement fees? Why? Who pays?

Depending on the laws of the origin or destination countries, some jobs do not require placement fees to be paid by the worker, such as seafarers or domestic work. Generally, the employer is accountable for paying the recruitment or placement fees. Based on the bilateral or multilateral agreements, some countries do not require recruitment fees such as the United States, Ireland, and South Korea under the Employment Permit System, Japan under the Nurse and Caregiver Programme, and Germany for the hiring of health professionals under the Triple Win programme.

ویلفیئر فنڈ

ویلفیئر فنڈ فیس کی ادائیگی آپ کو درج ذیل فوائد کا حق دیتی ہے۔

- اپنے بچوں کے لئے تعلیمی سہولیات۔

- اسکول / کالج میں داخلے کی سہولیات مہیا کی گئیں۔

- بین الاقوامی ہوائی اڈوں پر اوورسیز پاکستانیز فاؤنڈیشن کے کاؤنٹرز پر تعینات عملہ قانونی

اور دیگر ضروری رہنمائی ۔۔ اور معلومات فراہم کرنے میں معاون ہے۔

- رہائشی رہائشی سکیموں کی سہولیات

- سرمایہ کاری کے مواقع۔

- حادثے کی صورت میں مالی مدد

انشورنس

بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ نے اسٹیٹ لائف انشورنس کارپوریشن آف پاکستان کے اشتراک سے لائف انشورنس اسکیم متعارف کروائی۔ ہر تارکین وطن کو 2500 روپے کی رقم جمع کروانی ہوگی۔ زندگی کے خطرے کو پورا کرنے کے لئے ایک انشورینس پرمیم کے طور پر دس لاکھ روپے ملیں گے۔ انشورنس 2 سال کے لئے موزوں ہے۔ انشورنس فارم کو پُر کرنے کے لئے، آپ کو اگلے رشتہ داروں کی شناختی کاپی درکار ہوگی۔

کون پلیسمنٹ کی فیس ادا کرنے سے مستثنیٰ ہے؟ کیوں؟ کون ادا کرتا ہے؟

اصلیت یا منزل والے ممالک کے قوانین پر منحصر ہے ، کچھ ملازمتوں میں ملازمین کی طرف سے پلیسمنٹ کی فیس ادا کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے ، جیسے سمندری سامان یا گھریلو کام۔ عام طور پر ، آجر بھرتی یا جگہ کی فیس کی ادائیگی کے لئے جوابدہ ہوتا ہے۔ دوطرفہ یا کثیرالجہتی معاہدوں کی بنیاد پر ، کچھ ممالک کو ملازمت اجازت نامے کے تحت ریاستہائے متحدہ امریکہ ، آئرلینڈ ، اور جنوبی کوریا

، نرس اور نگہداشت کرنے والے پروگرام کے تحت جاپان ، اور جرمنی ٹریل ون پروگرام کے تحت صحت سے متعلق پیشہ ور افراد کی خدمات حاصل کرنے کے لئے بھرتی فیس کی ضرورت نہیں ہے۔

Dos and Don'ts

When you're seeking employment in another country, there are some common dos and don'ts.

DO	DON'T
Inform yourself about overseas employment	Do not become an easy target for traffickers and smugglers
Obeys to legal rules applicable in Pakistan on overseas employment	Don't deal with brokers or intermediaries fixers
Double-check how much money the recruiting agency is asking for; and ask questions about costs covered by the foreign employer (i.e., visa, work permit, airplane ticket)	Don't pay more than the allowed placement fee. It is not permitted to charge an emigrant more than Rs 6,000 as fees.
Do all the transactions inside government/official recruitment agencies	Do not accept to do a transaction in improper locations (streets, malls, shops, private homes)
Read the contract and make sure you understand all the conditions of the employment contract before you sign it.	Do not sign on a blank piece of paper no matter the reason or how much you trust the person who asks you to.
Inform yourself about ways to complaint about the violation of the foreign service agreement or contract	Do not renounce to your rights
Always make sure that your documents are valid.	Do not accept to use any types of forged or fake documents (passport, visa, entry and exit stamps, residence and work permits, or a tourist visa instead of a working visa)

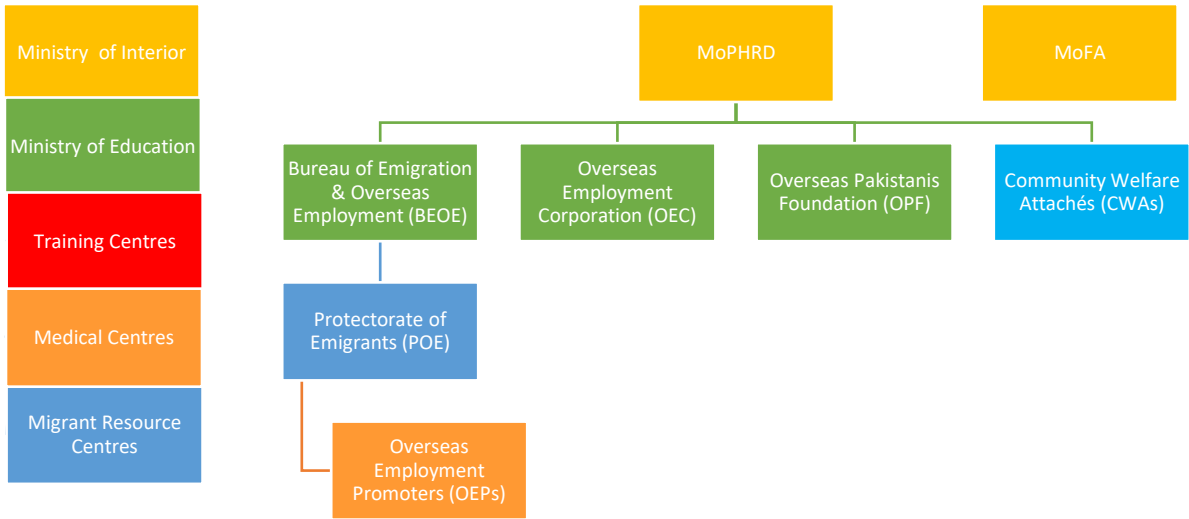
احتیاطی تدابیر

جب آپ کسی دوسرے ملک میں ملازمت کے خواہاں ہیں تو کچھ عام احتیاطی تدابیر کا خیال رکھیں۔

کیا نہیں کرنا چاہیئے	کیا کرنا چاہیئے
اسمگلروں کے لئے آسان ہدف نہ بنیں	بیرون ملک روزگار کے بارے میں خود کو آگاہ کریں
دلالوں یا بیچوانوں والے فکسرز کے ساتھ معاملہ نہ کریں	بیرون ملک ملازمت پر پاکستان میں قابل اطلاق قانونی قواعد کی پابندی کریں
اجازت شدہ پلیسمنٹ فیس سے زیادہ ادائیگی نہ کریں۔ کسی تارکین وطن سے بطور فیس 6,000 روپے وصول کرنے کی اجازت نہیں ہے۔	دو بار چیک کریں کہ بھرتی کرنے والی ایجنسی کتنی رقم مانگ رہی ہے۔ اور غیر ملکی آجر کے اخراجات کے بارے میں سوالات پوچھیں (یعنی ، (ویزا ، ورک پرمٹ ، ہوائی جہاز کا ٹکٹ
نامناسب مقامات (گلیوں ، مالز ، دکانوں ، نجی مکانات) میں لین دین کرنا قبول نہ کریں	سرکاری بھرتی ایجنسیوں کے اندر سارے لین دین کریں

آپکو جتنا بھی یقین ہو کیسی بھی شخص پر لیکن کیسی کے کہنے پر خالی کاغذ پر اپنے دستخط نہ کریں	معاهدہ پڑھیں اور یقینی بنائیں کہ دستخط کرنے سے پہلے آپ ملازمت کے معاہدے کی تمام شرائط کو سمجھ گئے ہیں۔
اپنے حقوق سے دستبردار نہ ہوں	غیر ملکی خدمات کے معاہدے یا معاہدے کی خلاف ورزی کے بارے میں شکایت کرنے کے طریقوں سے اپنے آپ کو آگاہ کریں
کسی بھی قسم کی جعلی یا جعلی دستاویزات (پاسپورٹ ، ویزا ، داخلے اور خارجی ٹکٹوں ، رہائش اور ورک پرمٹ ، یا ورکنگ ویزا کی بجائے سیاحتی ویزا) استعمال کرنا قبول نہ کریں۔	ہمیشہ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے دستاویزات درست ہیں۔

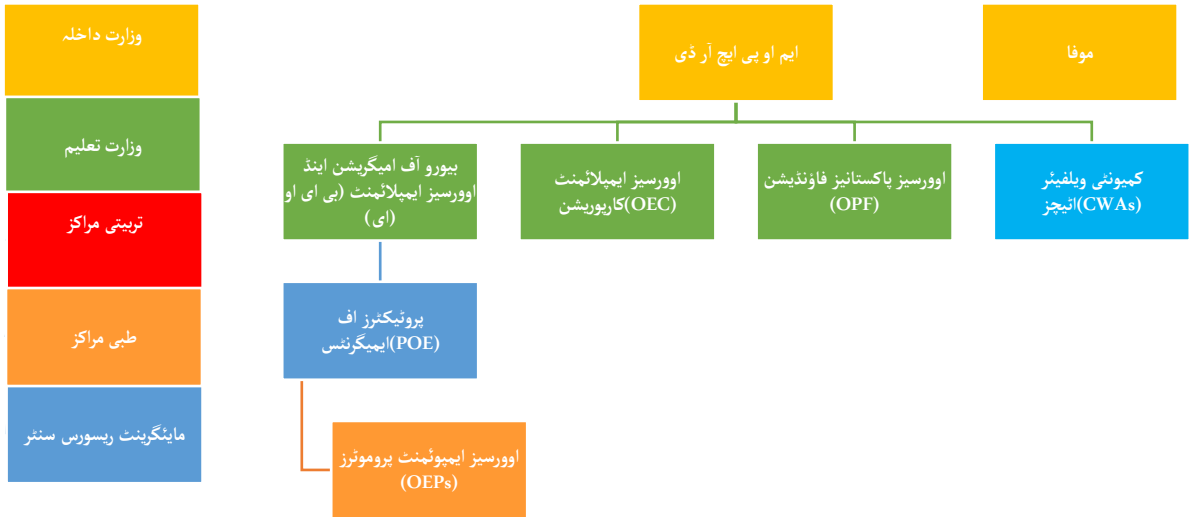
Know who's who



Pakistan - Institutions and roles in the emigration policy process

MoPHRD	MoFA	Mol	MoE	Judiciary system
<ul style="list-style-type: none"> Promoting overseas employment Setting minimum standards for contracts Regulating recruitment Providing recruitment services Investigation of complaints 	<ul style="list-style-type: none"> Cooperation with destination countries Information about potential labour markets abroad Investigation of illegal recruitment overseas; Assistance of victims of illegal recruitment 	<ul style="list-style-type: none"> Controls the entry/exit. Prevents exit of undocumented workers. issue the passport 	<ul style="list-style-type: none"> Anticipates skill shortages Sets the needs for qualified manpower 	<ul style="list-style-type: none"> Expartiate compaint - judicial procedures

جانئے کون کیا ہے



پاکستان۔ ہجرت کی پالیسی کے عمل میں ادارے اور کردار

ایم او بی ایچ آر ڈی	موفا	وزارتِ داخلہ	وزارتِ تعلیم	عدلیہ کا نظام
<ul style="list-style-type: none"> • بیرون ملک ملازمت کو فروغ دینا • معاہدوں کے لئے کم سے کم معیارات طے کرنا • باقاعدگی سے بھرتی کرنا • بھرتی کی خدمات فراہم کرنا • شکایات کی تفتیش 	<ul style="list-style-type: none"> • منزل مقصود ممالک کے ساتھ تعاون • بیرون ملک ممکنہ لیبر مارکیٹوں کے بارے میں معلومات • بیرون ملک غیر قانونی بھرتیوں کی تحقیقات - • غیر قانونی بھرتیوں کے متاثرین کی امداد 	<ul style="list-style-type: none"> • اندراج / خارجی راستہ کنٹرول کرتا ہے - • غیر دستاویزی کارکنوں کے اخراج کو روکتا ہے - • پاسپورٹ جاری کرتا ہے 	<ul style="list-style-type: none"> • ہنر کی کمی کی توقع ہے • اہل افرادی قوت کی ضروریات کا تعین کریں 	<ul style="list-style-type: none"> • غیر ملکی شکایت - عدالتی طریقہ کار

Session 3 - Prevention mechanisms

What do you do in case of recruitment violations?

Complaints can be received through many channels, including telephone, email, fax, by letter, or in person. The competent authorities have different ways of receiving complaints (many have an online section that can be accessed from abroad. Employment or recruitment related complaints regardless of where the grievance occurred can be filed in the following offices:

- Bureau of Emigration & Overseas Employment Headquarters <https://beoe.gov.pk/>
- Community Welfare Attaché <https://beoe.gov.pk/community-welfare-attaches>
- Complaint Cell within the Overseas Employment Corporation <http://callsarzameen.ophrd.gov.pk/cms/public/complaintform/34>
- Complaint Cell within the Overseas Pakistanis Foundation <https://www.opf.org.pk/complaint-cell/>
- Expatriate Pakistani Complaint Wing within the Supreme Court of Pakistan <https://www.supremecourt.gov.pk/ex-patriate-pakistanis-complaint-wing/>
- Overseas Complaint Cell, FIA <http://www.fia.gov.pk/en/complaintsOP.php>
- Overseas Pakistanis Commissioner within MOPHRD <http://ophrd.gov.pk/>
- Protector of Emigrants in seven regions across Pakistan, BEOE <https://beoe.gov.pk/protectorate-of-emigrant-offices>
- Wafaqi Mohtasib Secretariat, Overseas Pakistanis' complaint cell http://www.mohtasib.gov.pk/index.php?page=online_complaint

Keep in mind that MRC manages a dedicated confidential hotline for Pakistani workers who seek assistance. Please contact MRC experts at 0304 111 21 23!

اجلاس 3 - روک تھام کے طریقہ کار

بھرتیوں کی خلاف ورزیوں کی صورت میں آپ کیا کرتے ہیں؟

ٹیلیفون ، ای میل ، فیکس ، خط کے ذریعہ یا بذات خود کئی چینلز کے ذریعہ شکایات موصول ہوسکتی ہیں۔ مجاز حکام کے پاس شکایات موصول ہونے کے مختلف طریقے ہیں (بہت سے لوگوں کے پاس آن لائن سیکشن ہے جس سے بیرون ملک سے بھی رسائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ ملازمت یا بھرتی سے متعلق شکایات جہاں سے بھی ہو شکایت کی گئی ہے ، درج ذیل دفاتر میں درج کی جاسکتی ہے۔

- بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ ہیڈ کوارٹرز <https://beoe.gov.pk/>

- کمیونٹی ویلفیئر اٹاچی <https://beoe.gov.pk/commune-welfare-attaches>

- اوورسیز ایمپلائمنٹ کارپوریشن کے اندر شکایات سیل

<http://callsarzameen.ophrd.gov.pk/cms/public/complaintfor/34>

- اوورسیز پاکستانیز فاؤنڈیشن کے اندر شکایات سیل <https://www.opf.org.pk/complaint-cell/>

- سپریم کورٹ آف پاکستان کے اندر غیر ملکی پاکستانی شکایت ونگ
[/https://www.supremecourt.gov.pk/ex-patriate-pakistanis-complaint-wing](https://www.supremecourt.gov.pk/ex-patriate-pakistanis-complaint-wing)
 بیرون ملک شکایات سیل ، ایف آئی اے <http://www.fia.gov.pk/en/complaintsOP.php>
 - MOPHRD کے اندر بیرون ملک مقیم پاکستانی کمشنر [/http://ophrd.gov.pk](http://ophrd.gov.pk)
 - پاکستان بھر کے سات خطوں میں نقل مکانی کرنے والوں کا محافظ ، BEOE
<https://beoe.gov.pk/protectorate-of-emigrant-offices>
 - وفاقی محتاسب سیکرٹریٹ ، اوورسیز پاکستانیوں کی شکایات سیل
[.page=online_complaint?http://www.mohtasib.gov.pk/index.php](http://www.mohtasib.gov.pk/index.php?page=online_complaint)
 یاد رہے کہ ایم آر سی مدد کے خواہاں پاکستانی کارکنوں کے لئے ایک سرشار ہاٹ لائن کا انتظام کرتا ہے۔
 برائے مہربانی ایم آر سی ماہرین سے 23 21 111 0304 پر رابطہ کریں!

What happens to your complaint?

Depending on the nature of your complaint, the institutions mentioned above may decide to:

- Refer your complaint to another institution that is better placed to act on it (usually the BEOE Director General, FIA through the Ministry of Interior or community welfare attachés through the Ministry of Foreign Affairs);
- Take no further action if there isn't enough information to assess it or there is no way to confirm the details you provided;
- Investigate your complaint and make a decision.

What can you report?

You can complain about, but are not limited to, lack of pay, overtime work, unsuitable food and accommodation, an unsafe working environment, job duties, workdays and leave entitlements, insurance, workers' compensation, harassment, exploitation or forced labour, disciplinary actions or termination of employment, delay in deployment or no job provided, contract substitution, and missing migrant workers.

If you have been mistreated by brokers, recruitment agencies, recruitment agency staff, other individuals associated with the recruitment agency, or the employer, or manager, you also have the grounds to complain.

Your family and friends can also lodge complaints on your behalf if you are unable to do so yourself.

آپ کی شکایت کا کیا ہوتا ہے؟

آپ کی شکایت کی نوعیت کے مطابق ، مذکورہ بالا ادارے مندرجہ ذیل فیصلہ کرسکتے ہیں:

- آپ کی شکایت کسی دوسرے ادارے کو بھیجیں جو اس پر عمل کرنے کے لئے بہتر ہے (عام طور پر وزارت داخلہ یا کمیونٹی ویلفیئر منسلک وزارت خارجہ کے ذریعہ بی ای او ای ڈائریکٹر جنرل ، ایف آئی اے)۔

- اگر اس کے جائزہ لینے کے لئے کافی معلومات نہیں ہیں یا آپ کی فراہم کردہ تفصیلات کی تصدیق کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے تو مزید کارروائی نہ کریں؛
- آپ کی شکایت کی تحقیقات کریں اور فیصلہ کریں۔

آپ کیا رپورٹ کرسکتے ہیں؟

آپ تنخواہ کی کمی ، اوور ٹائم کام ، مناسب خوراک اور رہائش ، غیر محفوظ کام کرنے کا ماحول ، ملازمت کی ڈیوٹی ، ملازمت کے دن اور چھٹی کے مستحق ، انشورنس ، کارکنوں کا معاوضہ ، ہراساں کرنے ، استحصال یا جبری مشقت اقدامات یا ملازمت کی برطرفی ، تعین میں تاخیر یا ملازمت مہیا نہیں ، معاہدہ متبادل ، اور لاپتہ مہاجر کارکنان کے بارے میں شکایت کرسکتے ہیں ، لیکن ان تک محدود نہیں ہیں۔ اگر آپ کے ساتھ بروکرز ، بھرتی ایجنسیوں ، بھرتی ایجنسی کے عملے ، بھرتی ایجنسی سے وابستہ دوسرے افراد ، یا آجر ، یا منیجر کے ساتھ بد سلوکی کی گئی ہے تو ، آپ کے پاس بھی شکایت کرنے کی بنیاد ہے۔ اگر آپ خود ایسا کرنے سے قاصر ہیں تو آپ کے اہل خانہ اور دوست آپ کی طرف سے بھی شکایات درج کر سکتے ہیں۔

Session 4 - Employment contract

From your perspective, the most significant issue to be resolved with the overseas employment promoter and/or the employer is the labour contract. Bearing in mind that this will be an international contract, it is important to understand:

- the length of the appointment;
- salary and benefits;
- a procedure for return at the end of the contract;
- the procedure if a further job is offered.

For sure you are familiar with a standard work contract, as the legislation of Pakistan regulated it. The Pakistani law might be useful for you as a guide regarding the provisions of employment contracts more generally. If you're interested, you can find out more about the employment contract in the Pre-departure handbook – module 2 section 4, available online on Migrant Resource Centre website <https://www.mrc.org.pk/en/>

At this stage, it is imperative to understand that if you're considering taking employment abroad, you will incur a whole range of issues that would not arise if you were employed in Pakistan. It is useful to identify these issues and to check whether your contract covers them.

اجلاس 4۔ ملازمت کا معاہدہ

آپ کے نقطہ نظر سے ، بیرون ملک روزگار کے فروغ دینے والے اور / یا آجر کے ساتھ حل ہونے والا سب سے اہم مسئلہ مزدوری کا معاہدہ ہے۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ یہ ایک بین الاقوامی معاہدہ ہوگا ، مندرجہ ذیل کو سمجھنا ضروری ہے:

- ملازمت کا دورانیہ ؛

- تنخواہ اور فوائد


- معاہدے کے اختتام پر واپسی کا طریقہ کار؛

- اگر کسی اور ملازمت کی پیش کش کی گئی ہو تو اس کا طریقہ کار

یقینی طور پر آپ معیاری کام کے معاہدے سے واقف ہوں گے ، جیسا کہ پاکستان کی قانون سازی نے اسے باقاعدہ بنایا ہے۔ عام طور پر ملازمت کے معاہدوں کی دفعات کے سلسلے میں بطور رہنما آپ کے لئے پاکستانی قانون مفید ثابت ہوگا۔ اگر آپ دلچسپی رکھتے ہیں تو ، آپ روزگار سے متعلق معاہدہ کے بارے میں مزید جانکاری قبل از روانگی ہینڈ بک - ماڈیول 2 سیکشن 4 میں مہاجر ریسورس سینٹر کی ویب سائٹ [/https://www.mrc.org.pk/en](https://www.mrc.org.pk/en) پر آن لائن دستیاب حاصل کرسکتے ہیں۔

اس مرحلے پر ، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اگر آپ بیرون ملک ملازمت لینے پر غور کر رہے ہیں تو ، آپ کو وہ مسائل درپیش ہوں گے جو آپ کو پاکستان میں ملازمت کرتے ہوئے نہیں آئیں گے۔ ان امور کی نشاندہی کرنے اور یہ چیک کرنے کے لئے مفید ہے کہ آیا آپ کا معاہدہ ان مسائل کا احاطہ کرتا ہے کہ نہیں۔

Your employment checklist

		Check it 
Legal status	Is the legal status of your employment clear?	
	Have all the terms of the job (nature, tasks, scope, and conditions of work) and remuneration been established in writing?	
	Do you clearly understand the length of the contract and how to act in case of a dispute (the contract terminates before the legal term)?	
Working in a foreign company	Are the duties of the job included in the contract of employment (safe and decent conditions of work, free of any sort of inhumane treatment)?	
	Are the normal working hours mentioned (regular hours, overtime, days off, breaks)?	
	Are all matters affecting payment (i.e. overtime) clear?	
	Are there arrangements for sick payment?	

Personal finance	Will the employer pay at least the minimum wages that are set in the legislation of the country of destination?	
	Will you have complete control over your earnings?	
	Will the employer pay for your insurance?	
	Will the employer pay for social security?	
	Will the employer pay/contribute to your medical expenses?	
Leave entitlement	What arrangements are there for your leaves?	
	Does the employer provide return airfares to Pakistan?	
Accommodation	Is your employer going to provide accommodation? If so, of what standard (safe, clean and hygienic)?	
	Who is going to pay for utilities (gas, water, electricity, telephone)?	
	If the accommodation is not free, are you sure your salary is adequate? Do not accept the job unless you are sure about this.	
Language	Will your employer contribute towards language courses?	
Personal protection	Will the employer offer you a training course to cope with the risks involved in living in a high-risk country?	

آپ کی ملازمت چیک لسٹ

چیک کریں ✓		
	کیا آپ کے ملازمت کی قانونی حیثیت واضح ہے؟	قانونی حیثیت
	کیا ملازمت کی تمام شرائط (نوعیت ، کام ، دائرہ کار ، اور کام کی شرائط) اور معاوضہ تحریری طور پر قائم کیا گیا ہے؟	
	کیا آپ معاہدے کی لمبائی اور تنازعہ کی صورت میں معاہدہ کرنے کا طریقہ واضح طور پر سمجھتے ہیں (معاہدہ قانونی مدت سے پہلے ختم ہوجاتا ہے)؟	
	کیا ملازمت کے فرائض ملازمت کے معاہدے (کام کی محفوظ اور مہذب شرائط ، کسی بھی طرح کے غیر انسانی سلوک سے پاک) میں شامل ہیں؟	غیر ملکی کمپنی میں کام کرنا
	کیا عام کام کے اوقات کا ذکر کیا گیا ہے (باقاعدہ اوقات ، اوور ٹائم ، دن ، چھٹیاں)؟	
	کیا ادائیگی پر اثر انداز ہونے والے تمام معاملات (یعنی اوور ٹائم) واضح ہیں؟	
	کیا بیماری ادائیگی کے انتظامات ہیں؟	
	کیا آجر کم سے کم اجرت ادا کرے گا جو منزل مقصود کی قانون سازی میں طے کی گئی ہو؟	ذاتی اقتصاد
	کیا آپ اپنی آمدنی پر مکمل کنٹرول رکھیں گے؟	

	کیا آجر آپ کی انشورینس کی ادائیگی کرے گا؟	
	کیا آجر معاشرتی تحفظ کی ادائیگی کرے گا؟	
	کیا آجر آپ کے طبی اخراجات ادا / ادا کرے گا؟	
	آپ کے تعطیلات کے لئے کیا انتظامات ہیں؟	حق چھوڑیں
	کیا آجر پاکستان کو واپسی کی پروازیں مہیا کرتا ہے؟	
	کیا آپ کا آجر رہائش فراہم کرے گا؟ اگر ایسا ہے تو ، کس معیار کے (محفوظ ، صاف اور حفظان صحت کے) ہیں؟	رہائش
	افادیت (گیس ، پانی ، بجلی ، ٹیلیفون) کی ادائیگی کون کرے گا؟	
	اگر رہائش مفت نہیں ہے تو ، کیا آپ کو یقین ہے کہ آپ کی تنخواہ کافی ہے؟ جب تک آپ کو اس بارے میں یقین نہ ہو تب تک نوکری کو قبول نہ کریں۔	
	کیا آپ کا آجر زبان کے کورسز میں حصہ ڈالے گا؟	زبان
	کیا آجر آپ کو ایک اعلیٰ خطرہ والے ملک میں رہنے والے خطرات سے نمٹنے کے لئے ایک تربیتی کورس پیش کرے گا؟	ذاتی تحفظ

What is a work permit?

Aside from the labour contract, you will need a work permit. A work permit is an authorisation to work in the country of destination. Applications for work permits are usually submitted together with the visa application, which is done in Pakistan.

Rules applicable to the work permit system differ for each country, but procedures are similar.

- Application for admission is usually made outside of the country in response to a formal job offer, although sometimes applications for employment by foreigners within the country are also considered;
- Permission for admission to the destination country to take up employment is granted by officials in the consulate or embassy of the country concerned, often with the assistance of officials;
- The work permit is time-limited, but can usually be renewed if the job is still available;
- A change of job by the migrant worker, whether to another employer in the same employment sector or an employer outside that sector, may or may not be permitted under national rules without the need to leave the country;
- The temporary migrant workers are expected to return home after completion of their employment.

ورک پرمٹ کیا ہے؟

لیبر معاہدے کے علاوہ ، آپ کو ورک پرمٹ کی ضرورت ہوگی۔ ایک ورک پرمٹ منزل مقصود میں کام کرنے کا اختیار ہے۔ ورک پرمٹ کے لئے درخواستیں عام طور پر ویزا درخواست کے ساتھ پاکستان میں جمع کی جاتی ہیں۔

ورک پرمٹ سسٹم پر لاگو ہونے والے قواعد ہر ملک میں مختلف ہیں ، لیکن طریقہ کار یکساں ہیں۔
- داخلے کے لئے درخواست عام طور پر ملازمت کی پیش کش کے جواب میں ملک سے باہر کی جاتی ہے ،
حالانکہ بعض اوقات ملک میں غیر ملکیوں کے ذریعہ ملازمت کے لئے درخواستوں پر بھی غور کیا جاتا ہے۔
- ملازمت کے حصول کیلئے منزل مقصود میں داخلے کی اجازت متعلقہ ملک کے قونصل خانے یا سفارت خانے
میں عہدیداروں کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہے ، اکثر عہدیداروں کی مدد سے۔
- کام کا اجازت نامہ وقت تک محدود ہے ، لیکن عام طور پر تجدید کی جاسکتی ہے اگر ملازمت ابھی بھی
دستیاب ہے

- تارکین وطن مزدور کی ملازمت میں تبدیلی ، چاہے وہ اسی روزگار کے شعبے میں کسی دوسرے آجر یا
اس شعبے سے باہر کسی آجر کو ، ملک سے باہر جانے کی ضرورت کے بغیر قومی قواعد کے تحت اجازت دی
جاسکتی ہے یا نہیں۔

- توقع کی جاتی ہے کہ عارضی طور پر تارکین وطن مزدور اپنی ملازمت کی تکمیل کے بعد وطن واپس
آجائیں گے۔



نوٹ لکھیں

A large area for writing, consisting of a vertical dashed line on the left and horizontal dashed lines for writing.

امتحان پاس کرنے اور اگلے ماڈیول میں جانے کے لئے آپ کو کم از کم 6 سوالات کے ٹھیک جوابات دینا ہوں گے۔

سوال 1- پاسپورٹ ایک دستاویز ہے جس میں پاکستان کے اندر اور باہر دونوں پاکستانی شہری کی شناخت اور شہریت کی تصدیق ہوتی ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 2- اس سے پہلے کہ آپ پاکستان بیرون ملک کام کرنے چھوڑیں ، میڈیکل سرٹیفکیٹ لینا لازمی ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 3- ڈائریکٹوریٹ جنرل برائے امیگریشن اینڈ پاسپورٹ مشین ریڈی ایبل پاسپورٹ (ایم آر پی) کو 5 یا 10 سال کے لئے معقول مفت جاری کریں گے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 4- منزل مقصود میں داخلے کے مقام پر ، مقامی امیگریشن آفیسر یہ فیصلہ کرتا ہے کہ آیا آپ کو داخلے کی اجازت دی جائے اور آپ کسی خاص دورے کے لئے کتنے دن قیام کرسکیں گے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 5- پاکستان اور سیز ایمپلائمنٹ پرموٹرز ایسوسی ایشن کو یہ اختیار حاصل ہے کہ وہ بیرون ملک روزگار کے مواقع پیدا کرے اور بیرون ملک مقیم پاکستانیوں اور مقامی ملازمین کے انحصار کرنے والوں کی فلاح و بہبود کی نگہداشت کرے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 6- ہوائی اڈوں پر سرحدی چوکیوں کے ساتھ ساتھ بندرگاہوں اور سڑک اور ٹرین کی سرحدی چوکیوں پر ، امیگریشن آفیسرز جعلی شناختی دستاویزات تلاش کرنے کے لئے پاسپورٹ چیک کرتے ہیں اور جو ان پاسپورٹوں کے ساتھ سفر کر رہے ہیں۔	

<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 7- ملازمت یا بھرتی سے متعلق شکایات سے قطع نظر یہ شکایت کہاں ہوئی ہے بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ میں دائر کی جاسکتی ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 8- آپ کو مزدوری کا معاہدہ پڑھنا چاہئے اور دستخط کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ آپ ملازمت کے معاہدے کی تمام شرائط کو سمجھ گئے ہیں	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 9- بی ای او ای بھرتی ایجنسیوں کی موجودہ حیثیت آن لائن شائع کرتا ہے ، یا چاہے وہ معطل ہوں اور زیر التواء مقدمات یا شکایات کے ساتھ۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 10- بین الاقوامی معاہدوں اور انفرادی ریاستوں کے گھریلو قانون سازی کے تحت ، پاکستانی شہری بغیر کسی پابندی کے ، ہر جگہ آمد پر ویزا فری یا ویزا سفر کرسکتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط

پس منظر کے وسائل

- بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ ہیڈ کوارٹر - <https://beoe.gov.pk> /
- تارکین وطن کے دفتر کا محافظ - <https://beoe.gov.pk/protectorate-of-emigrant-offices>
- کمیونٹی ویلفیئر اٹاچی <https://beoe.gov.pk/commune-welfare-attache-offices> -
- وفاقی محصب سیکرٹریٹ ، اوورسیز پاکستانیوں کی شکایت سیل - <http://www.mohtasib.gov.pk> /
- وزارت اوورسیز پاکستانیز اینڈ ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ - <http://www.ophrd.gov.pk/index>

MODULE 3. IRREGULAR MIGRATION

Learning Objectives:	To focus on profiles and consequences of irregular migration
Learning Outcome: At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none">- Have a clear understanding of the causes and risks of irregular migration;- Learn more on human trafficking and smuggling;- Gain knowledge of the vulnerabilities of migrant workers in different stages of the migration process.

Session 1 - Irregular migration and human trafficking

The extent of the flow of irregular workers is a strong indication that the demand for regular migrant workers is not being matched by the supply, with migrants serving as the buffers between political needs and economic realities.

Risks of irregular migration

Irregular migrant workers are found in all activities, including construction, agriculture and horticulture, mining, food processing, domestic service, and other care and cleaning work.

If you plan to work abroad, double-check the reliability of the offered job before departure, and take necessary precautions. Take into consideration that irregular emigration to a foreign country is an illegal act, posing severe risks. Many workers become irregular because of their need to pay back the loan made in obtaining jobs abroad. The fees may range from two or three months' wages to one year's wages. **Carefully consider when you borrow to go abroad.**

What is an irregular migrant?

A person whose movement takes place outside the regulatory norms of the sending, transit and/or receiving countries. There is no universally accepted definition of irregular migration. From the perspective of destination countries, it is the entry, stay, or work in a country without having the necessary authorization or documents required under immigration regulations. From the standpoint of Pakistan, the irregularity is, for example, seen in cases in which you cross the international border without a valid passport or travel document or do not fulfil the administrative requirements for leaving the country.

ماڈیول 3. غیر قانونی ہجرت

پروفائلز اور فاسد ہجرت کے نتائج پر توجہ مرکوز کرنا	سیکھنے مقاصد:
بے قابو ہجرت کے اسباب اور خطرات کے بارے میں واضح فہم ہے۔ انسانی اسمگلنگ اور اسمگلنگ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔ ہجرت کے عمل کے مختلف مراحل میں تارکین وطن کارکنوں کی کمزوریوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔	تدریسی نتائج: اس ماڈیول کے اختتام پر، آپ قابل ہوسکیں گے

فاسد کارکنوں کے بہاؤ کی حد ایک مضبوط اشارہ ہے کہ مہاجر مزدوروں کی مانگ کو سپلائی سے پورا نہیں کیا جا رہا ہے ، تارکین وطن سیاسی ضروریات اور معاشی حقائق کے مابین کام کر رہے ہیں۔

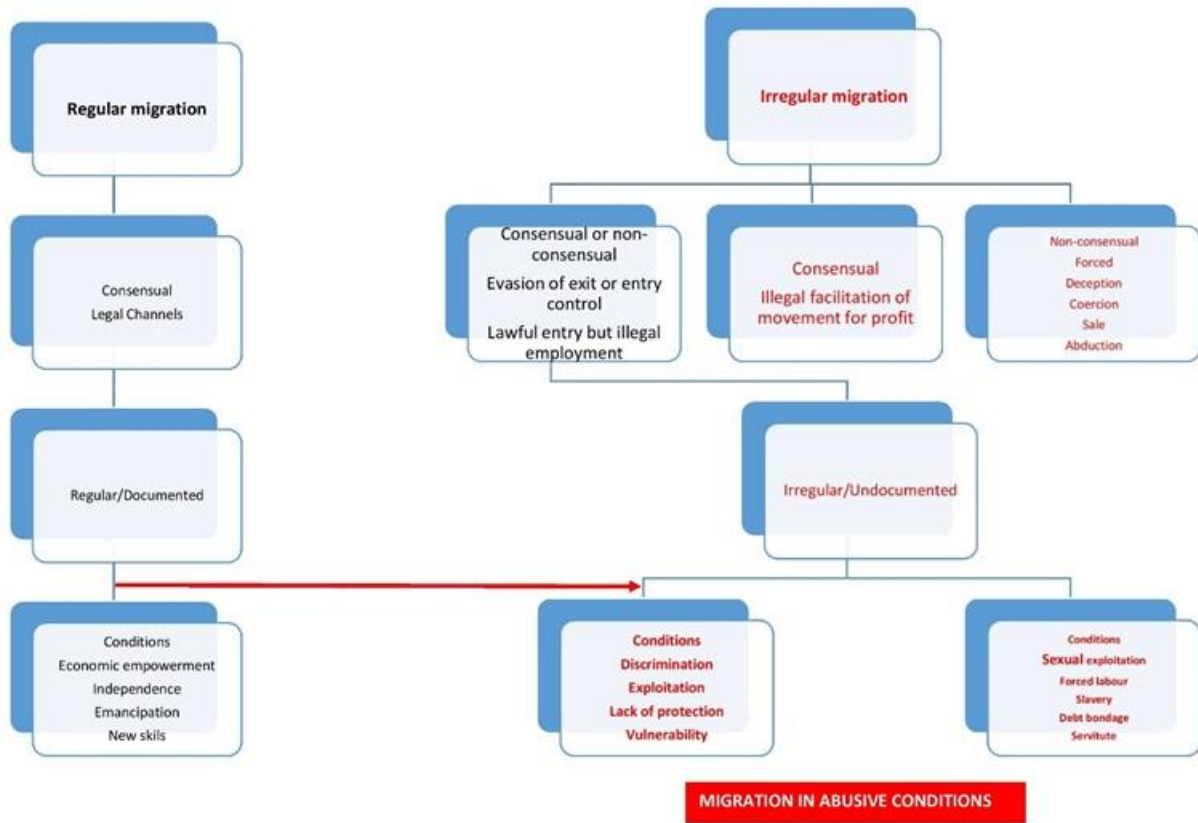
بے قاعدہ ہجرت کے خطرات

غیر منظم تارکین وطن مزدور تمام سرگرمیوں میں پائے جاتے ہیں ، جن میں تعمیرات ، زراعت اور باغبانی ، کان کنی ، فوڈ پروسیسنگ ، گھریلو خدمت ، اور دیگر نگہداشت اور صفائی کے کام شامل ہیں۔ اگر آپ بیرون ملک کام کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو ، روانگی سے قبل پیش کردہ ملازمت کی وشوسنییتا کو دو بار چیک کریں ، اور ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ غیر ملکی ملک میں غیرقانونی طور پر ہجرت کرنا ایک غیر قانونی فعل ہے ، جس سے شدید خطرات لاحق ہیں۔ بیرون ملک ملازمتوں کے حصول کے لئے بنائے گئے قرض کو واپس کرنے کی ضرورت کی وجہ سے بہت سارے مزدور فاسد ہو جاتے ہیں۔ فیس دو یا تین ماہ کی اجرت سے لے کر ایک سال کی مزدوری تک ہوسکتی ہے۔ جب آپ بیرون ملک جانے کے لئے قرض لیتے ہو تو احتیاط سے غور کریں۔

غیر منظم تارکین وطن کیا ہے؟

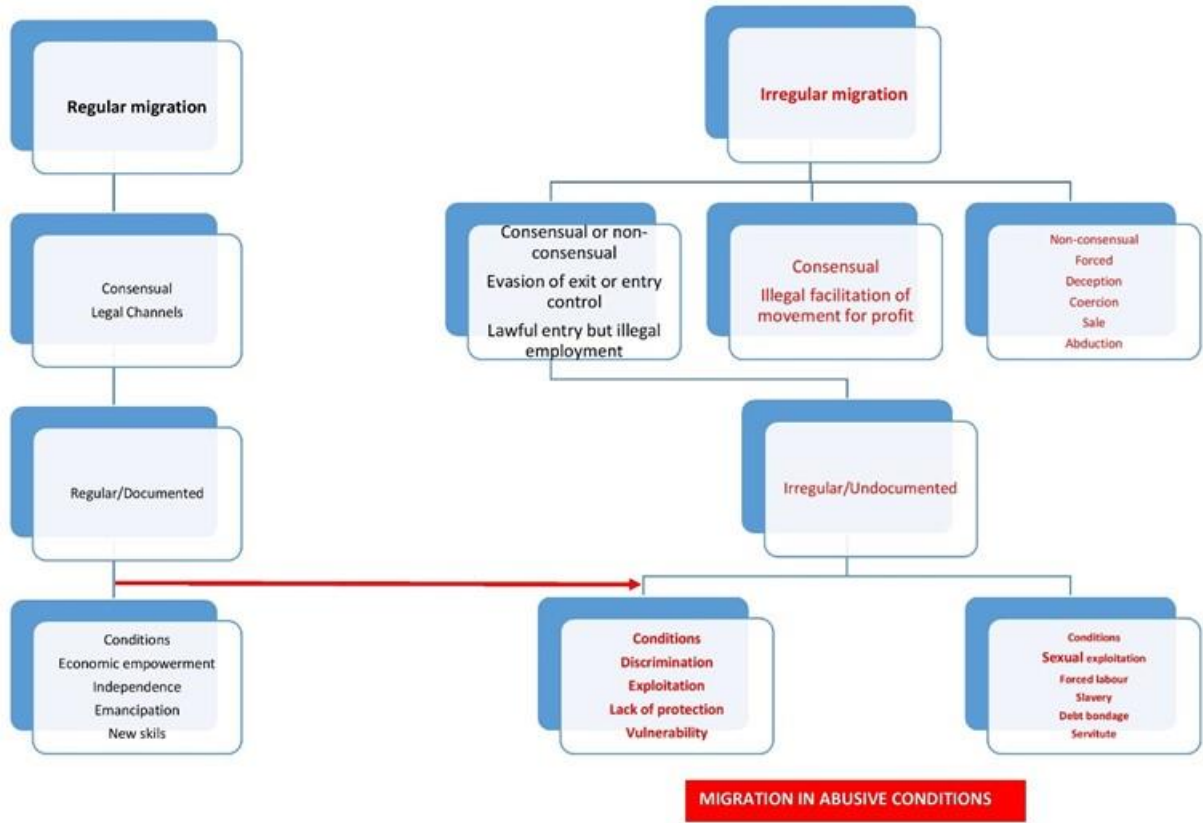
وہ شخص جس کی نقل و حرکت ، بھیجنے ، ٹرانزٹ اور / یا وصول کنندگان کے ضابطہ اخلاق سے باہر ہوتی ہے۔ بے قاعدہ ہجرت کی عالمی سطح پر قبول شدہ تعریف نہیں ہے۔ منزل مقصود والے ممالک کے نقطہ نظر سے ، امیگریشن کے ضوابط کے تحت ضروری اختیارات یا دستاویزات کے بغیر کسی ملک میں داخلہ ، قیام ، یا کام کرنا ہے۔ پاکستان کے نقطہ نظر سے ، بے قاعدگی ، مثال کے طور پر ، ایسے معاملات میں دیکھی جاتی ہے جن میں آپ ایک درست پاسپورٹ یا سفری دستاویز کے بغیر بین الاقوامی سرحد عبور کرتے ہیں یا ملک چھوڑنے کے لئے انتظامی ضروریات کو پورا نہیں کرتے ہیں۔

The interrelation between regular and irregular migration, trafficking and smuggling



Source: An Information Guide: Preventing Discrimination, Exploitation and Abuse of Women Migrant Workers, Geneva, ILO, 2003

باقاعدہ اور فاسد ہجرت ، سمگلنگ اور اسمگلنگ کے مابین باہمی ربط



ماخذ: ایک انفارمیشن گائیڈ: خواتین مہاجر کارکنوں کے ساتھ امتیازی سلوک ، استحصال اور ناجائز استعمال کی روک تھام ، جنیوا ، آئی ایل او ، 2003

باقاعدہ اور فاسد ہجرت ، سمگلنگ اور انسانی اسمگلنگ کے مابین باہمی ربط

- 1- باقاعدہ ہجرت
- 2- متفقہ قانونی چینلز
- 3- باقاعدہ / دستاویزی
- 4- حالات: معاشی مستحکمی، آزادی، نئے مہارتیں

- 1- فاسد ہجرت
- 2- متفقہ غیر متفقہ
- ایگزٹ اور انٹری کنٹرول سے چھپنا
- قانونی داخلہ لیکن غیر قانونی ملازمت
- 3- متفقہ
- منافع کے لئے نقل و حرکت کی غیر قانونی سہولت
- 4- غیر متفقہ - زبردستی، مار پیٹ، دھوکہ دہی، بھیجنا، اغوا
- 5- بے قاعدہ / غیر دستاویزی
- 6- حالات: استحصال، تفریق، حفاظت کا فقدان، کمزوری
- 7- حالات: جنسی براسائی، جبری مشقت، غلامی، قرض کی پابندی، ملازم
- 8- مکروہ حالات میں ہجرت

To protect yourself, do not accept:

- any type of fake passport (entirely fake or genuine passports that have been altered);
- to use a passport that belongs to another person with similar features;
- to go with a falsified or fraudulently obtained visa;
- to falsify the entry and exit stamps;
- a forged residence and/or work permit.

اپنی حفاظت کے لئے، قبول نہ کریں:

- کسی بھی قسم کے جعلی پاسپورٹ (مکمل طور پر جعلی یا حقیقی پاسپورٹ جو تبدیل کر دیئے گئے ہیں)؛
- اسی طرح کی خصوصیات کے ساتھ کسی دوسرے شخص سے تعلق رکھنے والا پاسپورٹ استعمال کرنا؛
- جعلی یا دھوکہ دہی سے حاصل کردہ ویزا لے کر جانا۔
- اندراج اور خارجی ڈاک ٹکٹوں کو غلط ثابت کرنا؛
- جعلی رہائش گاہ اور / یا ورک پرمٹ۔

What are the risks associated with irregular migration?

Irregular migration is associated with many inconveniences. The absence of required documents causes difficulties when finding a job in the destination county, renting accommodation, and getting access to health and social services. Notwithstanding how you have acquired irregular status, as an irregular migrant, you are disproportionately exposed to human rights violations. You can be subject to arbitrary and prolonged detention and can be subject to inadequate conditions in arrest. **You will be able to defend your legal rights and interests only if you fully respect the legislation.**

فاسد ہجرت سے منسلک خطرات کیا ہیں؟

بے قاعدہ ہجرت بہت سی تکلیفوں سے وابستہ ہے۔ مطلوبہ دستاویزات کی عدم موجودگی جب منزل ملک میں ملازمت ڈھونڈنے، رہائش کرایے پر دینے، اور صحت اور معاشرتی خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں دشواریوں کا باعث ہوتی ہے۔ اس کے باوجود کہ آپ نے ایک بے قاعدہ تارکین وطن کی حیثیت سے، فاسد حیثیت کس طرح حاصل کی ہے، آپ کو غیر متناسب طور پر انسانی حقوق کی پامالیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ صوابدیدی اور طویل نظربند ہو سکتے ہیں اور گرفتاری میں ناکافی شرائط کا بھی نشانہ بن سکتا ہے۔ **آپ اپنے قانونی حقوق اور مفادات کا دفاع صرف اس صورت میں کرسکیں گے جب آپ قانون کا مکمل احترام کرتے ہو**

Some tips for increasing your awareness of irregular migration

Despite having laws in place, it is unavoidable that there are people who make promises, get unauthorised payments, falsify documents, traffic and smuggle people, etc. The promises made by the illegal recruiters are so good that if you do not have the correct and timely information, you will easily believe them and comply with their demands. To protect yourself:

- You need to **understand the risk**. If you do not feel vulnerable, you will not act on the information. Human trafficking is not something that only happens to others. Anyone can get into an irregular situation.

- If you understand the risk but are still willing to engage in risky behaviour to reach a job abroad, [read the experiences of other migrant workers](#) about dangerous journeys, labour exploitation, and prison conditions.
- Double-check the information and [do not rely only on someone's promises](#). You should never trust someone easily even if the person is a close relative of yours; this can put you in trouble.
- Always look for safer behaviour.

غیر منظم ہجرت سے متعلق آپ کے شعور میں اضافے کے لئے کچھ نکات

قوانین کی موجودگی کے باوجود ، یہ ناگزیر ہے کہ ایسے لوگ موجود ہیں جو وعدے کرتے ہیں ، غیر مجاز ادائیگی کرتے ہیں ، دستاویزات کو جھوٹ بولتے ہیں ، ٹریفک اور لوگوں کو اسمگل کرتے ہیں وغیرہ۔ غیر قانونی بھرتی کرنے والوں سے کیے گئے وعدے اتنے اچھے ہیں کہ اگر آپ کے پاس صحیح اور بروقت معلومات نہیں ہیں تو آپ آسانی سے ان پر یقین کریں گے اور ان کے مطالبات پر عمل کریں گے۔ اپنی حفاظت کے لئے:

- آپ کو **رسک کو سمجھنے کی ضرورت** ہے۔ اگر آپ خود کو کمزور محسوس نہیں کرتے ہیں تو ، آپ معلومات پر عمل نہیں کریں گے۔ انسانی سمگلنگ ایسی چیز نہیں ہے جو صرف دوسروں کے ساتھ ہوتی ہے۔ کوئی بھی فاسد صورتحال میں پڑ سکتا ہے۔

- اگر آپ خطرے کو سمجھتے ہیں لیکن پھر بھی بیرون ملک نوکری تک پہنچنے کے لئے خطرناک رویے میں مشغول ہونے پر راضی ہیں تو ، خطرناک سفر ، مزدوری کے استحصال اور جیل کے حالات کے بارے میں

دوسرے تارکین وطن کارکنوں کے تجربات پڑھیں۔

- معلومات پر دوبارہ جانچ پڑتال کریں اور **کسی کے وعدوں پر ہی انحصار نہ کریں**۔ آپ کو کسی پر آسانی سے بھروسہ نہیں کرنا چاہئے یہاں تک کہ وہ شخص آپ کا قریبی رشتہ دار ہی کیوں نہ ہو۔ یہ آپ کو پریشانی میں ڈال سکتا ہے۔

- ہمیشہ محفوظ سلوک کی تلاش کریں۔

Common indicators of illegal recruitment

Illegal recruiters use various means, strategies, and schemes to consume their unlawful acts. Be observant, cautious, and vigilant about recruitment agencies. Always check with the government agency in charge of regulating or monitoring them. Make it a habit to double or triple check their current status.

The most common indicators or signs of illegal recruiters are the following:

- Doesn't have a foreign demand
- Does not disclose or explain in detail the recruitment process or the employment; they are evasive in their answers or information
- Immediately asks you for fees or payments

- It does not issue any receipt or invoice; if it releases one, it is generic and does not contain details such as an address, tax identification number, license number, etc.
- Promises to fast track the process for employment application using tourist or visit visa
- Poses as connected to a high-ranking official or persons with authority
- Advice you not to go through the authorised government agency and deal with them exclusively
- Recruits in malls, parks, restaurants, houses and in other places which are not its official or registered address
- Doesn't ask you questions and doesn't check your background or your skills/knowledge/competencies; they just accept all types of applicants as long as they pay.
- Offers jobs online and requests for bank transfers without meeting in person.

غیر قانونی بھرتیوں کے عام اشارے

غیر قانونی بھرتی کرنے والے اپنی غیر قانونی حرکتوں کو استعمال کرنے کے لئے مختلف ذرائع ، حکمت عملی اور اسکیموں کا استعمال کرتے ہیں۔ بھرتی کرنے والی ایجنسیوں کے بارے میں محتاط ، محتاط اور چوکس رہیں۔ ان کو ریگولیٹری یا نگرانی کرنے کے انچارج ہمیشہ سرکاری ایجنسی سے چیک کریں۔ ان کی موجودہ حیثیت کو دوگنا یا تین گنا کرنے کی عادت بنائیں۔

غیر قانونی بھرتی کرنے والوں کے سب سے عام اشارے یا اشارے درج ذیل ہیں۔

- بیرون ملک کوئی ملازمت کا مطالبہ نہیں ہے

- بھرتی کے عمل یا ملازمت کے بارے میں تفصیل یا وضاحت نہیں کرتا ہے۔ وہ اپنے جوابات یا معلومات سے پرہیز گار ہیں

- فوری طور پر آپ سے فیس یا ادائیگی کے لئے پوچھتا ہے

- یہ کوئی رسید جاری نہیں کرتا ہے۔ اگر یہ ایک جاری کرتا ہے تو ، یہ عام ہے اور اس میں تفصیلات جیسے ٹیکس ، شناختی نمبر ، لائسنس نمبر وغیرہ نہیں ہے۔

- سیاحوں یا وزٹ ویزا کے استعمال سے روزگار کی درخواست کے عمل کو تیز رفتار رکھنے کا وعدہ کیا گیا ہے۔

- کسی اعلیٰ عہدیدار یا اتھارٹی والے افراد سے منسلک ہونے کی حیثیت

- آپ کو مشورہ دیں کہ وہ مجاز سرکاری ایجنسی سے گذریں اور ان کے ساتھ خصوصی طور پر ڈیل کریں ۔ مالز ، پارکس ، ریسٹوراں ، مکانات اور دیگر جگہوں پر بھرتی ہوں جو اس کا سرکاری یا رجسٹرڈ پتہ نہیں

ہیں

- آپ سے سوالات نہیں پوچھتا ہے اور آپ کے پس منظر یا اپنی صلاحیتوں / علم / صلاحیتوں کی جانچ

نہیں کرتا ہے۔ جب تک وہ ادائیگی کرتے ہیں وہ ہر قسم کے درخواست دہندگان کو قبول کرتے ہیں۔

- آن لائن ملازمتیں پیش کرتے ہیں اور ذاتی طور پر ملاقات کیے بغیر بینک ٹرانسفر کیلئے درخواستیں کرتے ہیں۔

Tips or advice on how to avoid illegal recruiters:

- Deal only with licensed or registered recruitment agencies.
- Regularly check if such agencies are with valid job orders or foreign demand.
- Transact business in the official or registered office address of the agencies or recruiters.
- Do not apply to agencies whose published address is only PO Box. Do not send the documents only in PO Box.
- Avoid dealing with agents or intermediaries. Check their profile if the agents or intermediaries reach out to you.
- Do not accept tourist or visit visas for purposes of work or employment abroad. Ensure that you have a work visa.
- Be cautious about agencies who immediately ask for payments for visa, flights, etc.
- Do not immediately pay the placement fee. Check if you are required to pay it. Pay only when the job is assured or when there is already a contract.
- Ask for an official receipt or invoice.

غیر قانونی بھرتی کرنے والوں سے کیسے بچنے کے لئے نکات یا مشورے:

- صرف لائسنس یا رجسٹرڈ بھرتی ایجنسیوں کے ساتھ معاہدہ کریں۔
- باقاعدگی سے چیک کریں کہ آیا ایسی ایجنسیاں ملازمت کے درست آرڈر یا غیر ملکی طلب کے ساتھ ہیں۔
- ایجنسیوں یا بھرتی کنندگان کے سرکاری یا رجسٹرڈ آفس ایڈریس میں کاروبار کا تبادلہ کریں۔
- ان ایجنسیوں پر درخواست نہ دیں جن کا شائع شدہ پتہ صرف پی او باکس ہے۔ صرف پی او باکس میں دستاویزات نہ بھیجیں۔
- ایجنٹوں یا بیچوان کے ساتھ معاملات کرنے سے گریز کریں۔ اگر ان کے ایجنٹ یا بیچوان آپ تک پہنچتے ہیں تو ان کا پروفائل چیک کریں۔
- بیرون ملک کام یا روزگار کے مقاصد کے لئے سیاح یا وزٹ ویزا کو قبول نہ کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ورک ویزا ہے۔
- ان ایجنسیوں کے بارے میں محتاط رہیں جو فوری طور پر ویزا ، پروازوں ، وغیرہ کے لئے ادائیگی کے لئے کہتے ہیں۔
- پلیسمنٹ کی فیس فوری طور پر ادا نہ کریں۔ چیک کریں کہ کیا آپ کو اس کی ادائیگی کرنا ہوگی۔ جب ملازمت کی یقین دہانی کروائی جائے یا جب پہلے سے کوئی معاہدہ ہو تب ہی ادائیگی کریں۔
- سرکاری رسید یا رسید طلب کریں۔

Session 2 - Human trafficking and smuggling

The irregular migration includes human trafficking, illegal border crossing, and illegal transportation of a person across the border (smuggling).

What is human trafficking?

Human trafficking is **modern-day slavery** and the victims of the trafficking become victims of physical, psychological, or sexual violence. The definition emphasises the following main points:

- Actions: recruitment (the nature of their job, working conditions, pay, living conditions, the identity of their employer, their migration status, or their right to end the working relationship and return home), transportation, transfer, harbouring or receipt of a person.
- Means: threat or use of force, deception, abduction, coercion, fraud, terrorisation, and abuse of power or a position of vulnerability; some migrants will have little option but to accept abusive working and living conditions to survive.
- Scope: exploitation, forced labour, slavery, and servitude.

What are the most common forms of human trafficking?

The most common forms of human trafficking include:

- Trafficking for sexual exploitation;
- Forced labour in agriculture or horticulture, construction, garments, and textiles under sweatshop conditions, catering and restaurants, domestic work, entertainment, and the sex industry.
- Trafficking in human organs.

اجلاس 2- انسانی اور اشیاء کی اسمگلنگ

غیرقانونی ہجرت میں انسانی اسمگلنگ ، غیرقانونی سرحد عبور اور سرحد پار کسی شخص کی غیرقانونی آمدورفت (اسمگلنگ) شامل ہیں۔

انسانی اسمگلنگ کیا ہے؟

انسانی اسمگلنگ **جدید دور کی غلامی** ہے اور اسمگلنگ کے شکار افراد جسمانی ، نفسیاتی یا جنسی تشدد کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ تعریف مندرجہ ذیل اہم نکات پر زور دیتی ہے۔

- افعال: بھرتی (ان کی ملازمت کی نوعیت ، کام کے حالات ، تنخواہ ، رہائشی حالات ، ان کے آجر کی شناخت ، ان کی ہجرت کی حیثیت ، یا کام کا رشتہ ختم کرنے اور وطن واپس آنے کا ان کا حق) ، نقل و حمل ، منتقلی ، بندرگاہ یا کسی شخص کی وصولی۔

- اس کا مطلب: دھمکی یا طاقت کا استعمال ، دھوکہ دہی ، اغوا ، جبر ، دھوکہ دہی ، دہشت گردی ، اور طاقت کا غلط استعمال یا خطرہ۔ کچھ تارکین وطن کے پاس بچنے کے لئے مکروہ کام اور رہائشی حالات کو قبول کرنے کے سوا بہت کم آپشن ہوگا۔

- دائرہ کار: استحصال ، جبری مشقت اور غلامی۔

انسانی اسمگلنگ کی سب سے عام شکلیں کیا ہیں؟

انسانی اسمگلنگ کی عام شکلوں میں یہ شامل ہیں:

جنسی استحصال کے لئے اسمگلنگ؛

زراعت یا باغبانی ، تعمیرات ، کپڑے اور ٹیکسٹائل میں زبردستی مزدوری کرنا سویٹر شاپ کے حالات ،

کیٹرنگ اور ریستوران ، گھریلو کام ، تفریح اور جنسی صنعت کے تحت۔

انسانی اعضاء میں اسمگلنگ۔

Differences between human trafficking and smuggling

TRAFFICKING	SMUGGLING
No consent from your part Coercive, deceptive or abusive actions have rendered your consent	You consent
If you're trafficked, you are a victim.	You are complicit
You are threatened There is coercion against you (use of force, abduction, fraud, deception, abuse of power)	There is no actual or implied coercion against you
You are exploited to generate illicit profits for the traffickers	Once in the destination country, you're on your own
You are enslaved, subjected to limited movement or isolation, or have your documents confiscated.	You are free to leave, change jobs, etc.
You can be taken to another state or moved from one place to another within Pakistan	Smuggling is always transnational

If you are smuggled, are you a victim?

Persons that are trafficked are victims. A smuggled migrant is not a victim.

Physical risks in case of smuggling

The smuggler will tell you that the journey will be safe and secure, and you will find job opportunities in transit and destination countries. But in fact, smuggling puts you at serious risk of abuse and exploitation. On overland routes, many migrants are abandoned before completing their journey or suffocate to death, as they attempt to reach other countries in many dangerous ways, such as hiding in trucks or boats.

انسانی اسمگلنگ اور اسمگلنگ کے مابین اختلافات

اسمگلنگ	ٹریفنگ
آپ رضامند ہیں	آپ کی طرف سے کوئی رضامندی نہیں ہے

	زبردستی ، دھوکے باز یا مکروہ حرکتوں نے آپ کی رضا مندی ظاہر کردی ہے
آپ شریک جرم ہیں	اگر آپ کو اسمگل کیا جاتا ہے تو ، آپ شکار ہیں۔
آپ کے خلاف کوئی اصل یا مضمہ زبردستی نہیں ہے	آپ کو دھمکی دی جاتی ہے آپ کے خلاف جبر ہے (طاقت کا استعمال ، اغوا ، فراڈ ، دھوکہ دہی ، طاقت کا غلط استعمال)
ایک بار منزل مقصود پہنچنے پر آپ اپنے آپ کو اکیلے پائیں گے	اسمگلروں کے لئے ناجائز منافع کمانے کے لئے آپ کا استحصال کیا جاتا ہے
آپ ملازمت تبدیل کرنے ، چھوڑنے ، وغیرہ کے لئے آزاد ہیں۔	آپ کو غلام بنایا گیا ہے ، محدود نقل و حرکت یا تنہائی کا نشانہ بنایا گیا ہے ، یا آپ کی دستاویزات ضبط کر لی گئی ہیں۔
اسمگلنگ ہمیشہ بین الاقوامی ہوتی ہے	آپ کو کسی دوسری ریاست میں لے جایا جاسکتا ہے یا پاکستان کے اندر ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کیا جاسکتا ہے

اگر آپ کو اسمگل کیا جاتا ہے تو ، کیا آپ مظلوم ہیں؟

اسمگلنگ والے افراد مظلوم ہوتے ہیں۔ اسمگل شدہ تارکین وطن مظلوم نہیں ہوتا ہے۔

اسمگلنگ کی صورت میں جسمانی خطرات

اسمگلر آپ کو بتائے گا کہ سفر حفاظت سے اور محفوظ رہے گا ، اور آپ کو راہداری اور منزل مقصود والے ممالک میں ملازمت کے مواقع ملیں گے۔ لیکن درحقیقت ، اسمگلنگ آپ کو زیادتی اور استحصال کا سنگین شکار بناتی ہے۔ بہت سارے تارکین وطن اپنا سفر مکمل کرنے سے پہلے ہی چھوڑ دیئے جاتے ہیں یا موت کا شکار ہوجاتے ہیں ، کیونکہ وہ دوسرے ممالک تک پہنچنے کی کوشش خطرناک طریقوں سے ، جیسے ٹرکوں یا کشتیوں میں روپوش رہنا کرتے ہیں۔

Financial risks in case of smuggling

The price to reach another country when you don't have the required visa is not fixed. The amount you pay will depend on several factors, such as the route you take, the smugglers you use, and the type of transport.

You will start the trip with a price in mind, but smugglers often demand more money for each stage of the journey, claiming that they must pay for food and accommodation costs or to bribe officials. If you run out of cash, you may be forced to work as a slave under very harsh conditions to pay the

smugglers. Be aware of the fact that many migrants have to return home before they reach their final destination, spending large sums of money for nothing.

اسمگلنگ کی صورت میں مالی خطرات

جب آپ کے پاس مطلوبہ ویزا نہ ہو تو کسی دوسرے ملک تک پہنچنے کی قیمت طے نہیں ہوتی ہے۔ آپ جو رقم ادا کرتے ہیں اس کا انحصار کئی عوامل جیسے آپ جو راستہ اختیار کرتے ہیں ، وہ اسمگلر جو آپ استعمال کرتے ہیں اور نقل و حمل کی قسم پر ہوگا۔ آپ سفر کو ایک قیمت کو ذہن میں رکھتے ہوئے شروع کریں گے ، لیکن اسمگلر اکثر یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہیں کھانے اور رہائش کے اخراجات یا عہدیداروں کو رشوت دینے کے لئے سفر کے ہر مرحلے پر زیادہ سے زیادہ رقم کا مطالبہ کرتے ہیں۔ اگر آپ نقد رقم سے محروم ہوجاتے ہیں تو ، آپ کو اسمگلروں کو ادائیگی کے لئے بہت سخت حالات میں غلام کی حیثیت سے کام کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے۔ اس حقیقت سے بخوبی واقف ہوں کہ بہت سے تارکین وطن کو اپنی آخری منزل تک پہنچنے سے پہلے بغیر کسی فائدے کے بڑی رقم خرچ کرتے ہیں وطن واپس لوٹنا پڑتا ہے۔

Definition of forced labour

According to the ILO Convention No. 29/1930, forced labour is “all work or service which is exacted from any person under the menace of any penalty and for which the said person has not offered himself voluntarily.”

The main elements of this definition are:

- **All work or service:** all types of work, service, and employment, regardless of the industry, sector, or occupation. It is not related only to illegal and informal jobs; legal and formal employment is impacted as well as.
- **Any person:** it is irrelevant whether the person is a national of the country in which the forced labour case has been identified or a foreigner.
- **Menace of any penalty:** includes various forms of coercion such as threats, violence, and the retention of identity documents, confinement, or non-payment of wages.
- **Not voluntary:** refers to work or service against the freedom of choice, with no possibility to leave it without penalty or the threat of punishment.

جبری مشقت کی تعریف

آئی ایل او کنونشن نمبر 29/1930 کے مطابق ، جبری مشقت "وہ تمام کام یا خدمت ہے جو کسی بھی شخص سے کسی بھی جرمانہ کے خطرہ کے تحت اٹھائے جاتے ہیں اور جس کے لئے مذکورہ شخص نے اپنی مرضی سے خود کو پیش نہیں کیا ہے۔ اس تعریف کے بنیادی عنصر یہ ہیں:

- تمام کام یا خدمت: صنعت ، شعبے یا پیشے سے قطع نظر ، ہر قسم کے کام ، خدمت ، اور ملازمت۔ اس کا تعلق صرف غیر قانونی اور غیر رسمی ملازمتوں سے نہیں ہے۔ قانونی اور رسمی ملازمت پر بھی اثر پڑتا ہے۔

- کوئی بھی فرد: یہ غیر متعلق ہے کہ آیا وہ شخص ملک کا قومی ہے جس میں جبری مشقت کے معاملے کی نشاندہی کی گئی ہے یا غیر ملکی۔

- کسی بھی جرمائے کا خطرہ: دھمکیوں ، تشدد ، اور شناختی دستاویزات کو برقرار رکھنا ، قید میں رکھنا ، یا اجرت کی عدم ادائیگی جیسے متعدد قسم کے زبردستی شامل ہیں۔

- رضاکارانہ نہیں: کام کرنے یا خدمت کرنے سے مراد انتخاب کی آزادی کے خلاف ، بغیر کسی سزا یا سزا کے دھمکی کے اسے چھوڑنے کا کوئی امکان نہیں ہے۔

How to identify forced labour in practice?

The following factors can be used to identify forced labour in practice (source ILO, A Global Report under the Follow-up to the ILO Declaration on Fundamental Principles and Rights at Work, 2005):

- presence or threat of a penalty, including physical or sexual violence; financial penalties (including non-payment of wages);
- loss of rights or privileges;
- denunciation to authorities and deportation;
- dismissal from current employment or exclusion from future employment;
- deprivation of food, shelter or other necessities;
- lack of consent to work, including restriction of freedom of movement, physical confinement in the work location;
- psychological compulsion;
- deception or false promises about types and terms of work;
- withholding and non-payment of wages;
- confiscation of identity documents; etc.

عملی طور پر جبری مشقت کی شناخت کیسے کی جائے؟

عملی طور پر جبری مشقت کی نشاندہی کرنے کے لئے درج ذیل عوامل استعمال کیے جاسکتے ہیں (ماخذ آئی ایل او ، کام کے بنیادی اصولوں اور حقوق سے متعلق آئی ایل او اعلامیہ کی پیروی کے تحت ایک عالمی رپورٹ ، 2005):

- جرمائے کی موجودگی یا دھمکی ، بشمول جسمانی یا جنسی تشدد؛ مالی جرمائے (اجرت کی عدم ادائیگی سمیت)

- حقوق یا مراعات کا نقصان؛

- حکام کومزمت اور ملک بدری ۔

- موجودہ ملازمت سے برخاستگی یا آئندہ ملازمت سے خارج

- کھانا ، پناہ گاہ یا دیگر ضروریات سے محروم رہنا۔
- کام پر رضامندی کا فقدان ، بشمول نقل و حرکت کی آزادی پر پابندی ، کام کی جگہ پر جسمانی قید بھی۔
- نفسیاتی مجبوری؛
- قسم اور کام کی شرائط کے بارے میں دھوکہ دہی یا جھوٹے وعدے؛
- اجرت کی روک تھام اور عدم ادائیگی؛
- شناختی دستاویزات ضبط کرنا؛ وغیرہ

Session 3 - Vulnerabilities of migrant workers

At this stage, when you think if it's good for you to go to work abroad, you are vulnerable when:

- you are under economic or other pressure to migrate, with limited ability to access information about jobs overseas or migration process.
- you think you have few or no legal migration options.
- you are living in a conflict zone or a crisis.

The risk is further increased when you move or work through irregular channels and the brokers, third party agents or recruiters:

- Have more knowledge than you on legal/irregular migration process, or access to jobs, employers.
- Have unclear legal responsibility for what occurs to you overseas.
- Know ways to act with impunity.
- Have control over financial or logistical resources.
- Have been identified as "helping."

اجلاس 3 - تارکین وطن کارکنوں کی کمزوریاں

اس مرحلے پر ، جب آپ یہ سوچتے ہیں کہ اگر آپ بیرون ملک کام پر جانا بہتر ہے تو ، آپ اس وقت کمزور ہوجاتے ہیں جب:

- آپ کو بیرون ملک ملازمتوں یا ہجرت کے عمل کے بارے میں معلومات تک محدود رسائی کے ساتھ ہجرت کے لئے معاشی یا دوسرے دباؤ کا سامنا ہے۔
- آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے پاس نقل مکانی کے کچھ اختیارات نہیں ہیں۔
- آپ تنازعہ والے علاقے یا کسی بحران میں رہ رہے ہیں۔
- خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے جب آپ غیر منظم چینلز اور بروکرز ، تھرڈ پارٹی ایجنٹ یا بھرتی کاروں کے ذریعہ منتقل یا کام کرتے ہیں تو:
- قانونی / فاسد ہجرت کے عمل ، یا نوکریوں ، آجروں تک رسائی کے بارے میں آپ سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔

- بیرون ملک آپ کو کیا ہوتا ہے اس کے لئے غیر قانونی قانونی ذمہ داری رکھیں۔
- استثنیٰ کے ساتھ کام کرنے کے طریقے جانتے ہیں۔
- "مدد" کے طور پر پہچانا گیا ہے۔

Irregularities in the migration process

Migration Process	Against Migrants	By Migrants
Recruitment	Advertisement without job order Forging documents Providing incorrect/false information Contract substitution Exacting illegal fees Practising without a licence	Utilizing unlicensed recruiters Forging documents Providing incorrect/false information
Transportation	Processing without proper documentation	
Entry	Smuggling people across borders/avoiding checkpoints Admitting people without proper documentation	Entering/avoiding checkpoints Destroying personal documents
Residence	Discrimination in access to public facilities	
Employment	Hiring workers without proper documentation Placing workers with a different employer Hiring for a different occupation Confiscating documents Contract substitution Abusing working conditions (working hours, safety, etc.) Wage cuts and wage retention	Working without a permit Working for a different employer Working in a different occupation
Return	Not providing return ticket	Staying after visa expiration

Source: G. Battistella and M. M.B. Asis, "Southeast Asia and the Specter of Unauthorized Migration"

ہجرت کے عمل میں بے ضابطگیاں

مہاجروں کے ذریعہ	مہاجروں کے خلاف	ہجرت کا عمل
------------------	-----------------	-------------

بغیر لائسنس بھرتی کرنے والوں کا استعمال جعلی دستاویزات غلط معلومات کی فراہمی	نوکری کے آرڈر کے بغیر اشتہار جعلی دستاویزات غلط معلومات کی فراہمی معاہدہ متبادل غیر قانونی فیسیں وصول کرنا لائسنس کے بغیر کام کرنا	بھرتی
	مناسب دستاویزات کے بغیر کارروائی	نقل و حمل
چوکیوں میں داخل ہونا / گریز کرنا ذاتی دستاویزات کو ختم کرنا	لوگوں کو سرحدوں کے پار اسمگلنگ / چوکیوں سے گریز کرنا مناسب دستاویزات کے بغیر لوگوں کو داخل کرنا	اندراج
	عوامی سہولیات تک رسائی میں امتیازی سلوک	رہائش
بغیر اجازت کے کام کرنا ایک مختلف آجر کے لئے کام کرنا ایک مختلف پیشے میں کام کرنا	مناسب دستاویزات کے بغیر کارکنوں کی خدمات حاصل کرنا کارکنوں کو مختلف آجر کے ساتھ رکھنا مختلف پیشے کے لئے خدمات حاصل کرنا ضبط دستاویزات معاہدہ متبادل کام کرنے کی شرائط (کام کے اوقات ، حفاظت وغیرہ) کو غلط استعمال کرنا اجرت میں کمی اور اجرت برقرار رکھنا	روزگار
ویزا کی میعاد ختم ہونے کے بعد رہنا	واپسی کا ٹکٹ مہیا نہیں کرنا	واپسی

ماخذ: جی بیٹیسٹیلا اور ایم۔ بی۔ اسپس ، "جنوب مشرقی ایشیا اور غیر مجاز ہجرت کا منصوبہ"

What can you do?

If:

- anyone restricts your freedom;
- an employer has confiscated your identification document;
- you have become a victim of forced labour

Immediately contact Pakistan’s diplomatic mission or consular office, which will protect your rights and legal interests. In this case, it does not matter whether the stay in a foreign country is legal or illegal. In case you wish so, Pakistan’s diplomatic mission or consular office can issue relevant documents and ensure your safe return to the home country.

Be aware of the fact that irregular migrants have rights too!

Rights	UN Conventions and Declarations	ILO Conventions
Right not to be enslaved or in forced or compulsory labour	UDHR, Art 4 ICESCR, Art 10(3) ICCPR, Art 8(1, 2, 3a) CEDAW, Art 6 CRC, Art 11(1), 32(1), 34, 35, 36 ICMW, Art 11(1, 2)	C29, Art 1(1) C105, Art 1(e), 2 C182, Art 1, 3
Right to health care	UDHR, Art 25 ICERD, Art 5(e-iv) ICESCR, Art 12(1) CRC, Art 24(1), 25, 39 CEDAW, Art 14 (2b) ICRMW, Art 28	
Right to adequate housing	UDHR, Art 25(1) ICERD, Art 5(e-iii) ICESCR Art 11(1) CEDAW Art 14(2-h) CRC, Art 27(3)	
Right to family life	ICESCR, Art 10(1,2) ICCPR, Art 23(1) CRC Art 9(1), 10(1), 20(1)	
Right to a minimum subsistence	UDHR, Art 25(1) ICESCR, Art 11(1)	
Right to fair conditions of employment	ICESCR, Art 6, 7 CRC, Art 32(1) ICRMW, Art 25(1)	C143, Art 9(1, 2)
Right to join trade unions and other associations	UDHR, Art 20, 23(4) ICERD, Art 5(e-ii) ICESCR, Art 8(1) ICCPR, Art 22(1) CEDAW, Art 14(2-e) ICRMW, Art 26(1)	C87, Art 11 C98, Art 1(1)
Right to social security	UDHR, Art 22 ICERD, Art 5(e-iv) ICESCR, Art 9 ICRMW, Art 27(1)	C143, Art 9
Right to education	UDHR, Art 26(1) ICERD, Art 5(e-v) ICESCR, Art 13(1, 2), 14 CRC, Art 28(1), 29(1) ICRMW, Art 30 UNESCO Convention, Art 3	

تم کیا کر سکتے ہو؟

اگر:

- کوئی بھی آپ کی آزادی پر پابندی عائد کرتا ہے۔

- آجرنے آپ کی شناخت کی دستاویز ضبط کرلی ہے۔
- آپ جبری مشقت کا نشانہ بن چکے ہیں

فوری طور پر پاکستان کے سفارتی مشن یا قونصلر آفس سے رابطہ کریں ، جو آپ کے حقوق اور قانونی مفادات کا تحفظ کرے گا۔ اس معاملے میں ، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ بیرون ملک میں قیام قانونی یا غیر قانونی ہے۔ اگر آپ چاہیں تو ، پاکستان کا سفارتی مشن یا قونصلر آفس متعلقہ دستاویزات جاری کرسکتا ہے اور وطن واپسی کو آپ کی محفوظ واپسی کو یقینی بناتا ہے۔

اس حقیقت سے بخوبی آگاہ رہیں کہ بے قابو مہاجرین کے بھی حقوق ہیں!

آئی ایل او کنونشنز	اقوام متحدہ کے کنونشن اور اعلامیہ	حقوق
C29, Art 1(1) C105, Art 1(e), 2 C182, Art 1, 3	UDHR, Art 4 ICESCR, Art 10(3) ICCPR, Art 8(1, 2, 3a) CEDAW, Art 6 CRC, Art 11(1), 32(1), 34, 35, 36 ICMW, Art 11(1, 2)	غلام یا مجبوری یا لازمی مشقت میں نہ رکھنا حق ہے
	UDHR, Art 25 ICERD, Art 5(e-iv) ICESCR, Art 12(1) CRC, Art 24(1), 25, 39 CEDAW, Art 14 (2b) ICRMW, Art 28	صحت کی دیکھ بھال کا حق
	UDHR, Art 25(1) ICERD, Art 5(e-iii) ICESCR Art 11(1) CEDAW Art 14(2-h) CRC, Art 27(3)	مناسب رہائش کا حق
	ICESCR, Art 10(1,2) ICCPR, Art 23(1) CRC Art 9(1), 10(1), 20(1)	خاندانی زندگی کا حق
	UDHR, Art 25(1) ICESCR, Art 11(1)	کم از کم بقا کا حق
C143, Art 9(1, 2)	ICESCR, Art 6, 7 CRC, Art 32(1) ICRMW, Art 25(1)	روزگار کے مناسب حالات کا حق
C87, Art 11 C98, Art 1(1)	UDHR, Art 20, 23(4) ICERD, Art 5(e-ii) ICESCR, Art 8(1) ICCPR, Art 22(1) CEDAW, Art 14(2-e) ICRMW, Art 26(1)	ٹریڈ یونینوں اور دیگر انجمنوں میں شامل ہونے کا حق
C143, Art 9	UDHR, Art 22 ICERD, Art 5(e-iv) ICESCR, Art 9 ICRMW, Art 27(1)	سماجی تحفظ کا حق
	UDHR, Art 26(1) ICERD, Art 5(e-v) ICESCR, Art 13(1, 2), 14 CRC,	تعلیم کا حق

Session 4 - How to protect yourself

While numerous factors contribute to your vulnerability to human trafficking, forced labour, and modern slavery, it is possible to identify some patterns of risk and to protect yourself. These are some areas where your efforts should focus:

Recruitment for employment abroad

Be careful and stay safe

- inform yourself about the migration and recruitment processes;
- access the legitimate sources of work and/or finance along the migration process;
- make sure you ask questions about conditions of work no less favourable than those available to locally-recruited workers;
- never enter into an employment relationship if you or one of your family member have been threatened;
- do not pay fees to the employer or an intermediary, except those mentioned by Pakistani legislation;
- avoid if possible to have lodged a deposit upon commencing employment;
- be vigilant on abusive conditions and fraudulent practices that may lead to coercion and trafficking for labour exploitation.

Your vulnerabilities

- If you choose to leave as an irregular migrant, you can be an easy target for traffickers and smugglers;
- Even if you reach your destination, your rights will be limited, and you will often be in a vulnerable situation.

اجلاس 4 - اپنے آپ کو کیسے بچایا جائے

اگرچہ متعدد عوامل آپ کی انسانی اسمگلنگ، جبری مشقت اور جدید غلامی کے خطرے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، لیکن یہ ممکن ہے کہ خطرات کے کچھ نمونوں کی نشاندہی کریں اور اپنی حفاظت کریں۔ یہ کچھ ایسے شعبے ہیں جہاں آپ کو توجہ دینی چاہئے:

بیرون ملک ملازمت کے لئے بھرتی

محتاط رہیں اور سلامت رہیں

- اپنے آپ کو ہجرت اور بھرتی کے عمل سے آگاہ کریں؛
- نقل مکانی کے عمل کے ساتھ کام کے جائز ذرائع اور / یا مالی وسائل تک رسائی حاصل کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کام کی شرائط کے بارے میں سوالات مقامی طور پر بھرتی ہونے والے کارکنوں کے مقابلے میں کسی سے کم سازگار نہ ہوں۔

- کبھی بھی ملازمت کے رشتے میں داخل نہ ہوں اگر آپ کو یا آپ کے خاندان کے کسی فرد کو دھمکی دی گئی ہو۔
 - آجر یا کسی بیچوان کو فیس ادا نہ کریں ، سوائے ان کے جو پاکستانی قانون سازی کے ذریعہ ذکر کیا گیا ہے۔
 - اگر ممکن ہو تو ملازمت شروع کرنے پر جمع کروانے سے گریز کریں۔
 - بدسلوکی کی شرائط اور دھوکہ دہی کے عملوں پر چوکنا رہنا جو مزدوری کے استحصال کیلئے جبر اور اسمگلنگ کا باعث بن سکتا ہے۔

آپ کی کمزوریاں

- اگر آپ غیر منظم تارکین وطن کی حیثیت سے رخصت ہونے کا انتخاب کرتے ہیں تو ، آپ اسمگلروں کے لئے آسان ہدف ہوسکتے ہیں۔
 - یہاں تک کہ اگر آپ اپنی منزل تک پہنچ جاتے ہیں تو ، آپ کے حقوق محدود ہوں گے ، اور آپ اکثر غیر محفوظ صورتحال میں رہیں گے۔

Employment agencies and contracts

Be careful and stay safe

- certify that the agencies used are licensed or endorsed by the competent Pakistani authority;
- check if the private employment agencies have been involved in abuses related to forced labour and human trafficking;
- the contract of employment provided to you is in a language that you can easily understand;
- the contract of employment indicates your rights and responsibilities concerning wages, working hours, valid grounds for termination, and other issues related to forced labour.

Your vulnerabilities

- if you are not well informed, the agency can take advantage of you and ask for fees and costs related to recruitment that should not be charged directly or indirectly to you but should instead be borne by the employer;
- taking advantage of your ignorance the agency or the intermediary may be charging excessive recruitment fees;
- Recruitment agencies (especially the unlicensed ones) could be part of organized criminal groups involved in human trafficking.

روزگار کی ایجنسیاں اور ٹھیکے

احتیاط رہیں اور سلامت رہیں

- تصدیق کریں کہ استعمال شدہ ایجنسیاں لائسنس یافتہ ہیں یا اہل پاکستانی اتھارٹی کی طرف سے توثیق کی گئی ہیں۔

- چیک کریں کہ آیا نجی ملازمت کی ایجنسیاں جبری مشقت اور انسانی سمگلنگ سے متعلقہ غلط استعمال میں ملوث رہی ہیں۔

- آپ کو فراہم کردہ ملازمت کا معاہدہ اس زبان میں ہے جسے آپ آسانی سے سمجھ سکتے ہیں۔
- ملازمت کا معاہدہ آپ کے اجرت ، کام کے اوقات ، ملازمت ختم کرنے کے لئے معقول بنیادوں ، اور جبری مشقت سے متعلق دیگر امور سے متعلق آپ کے حقوق اور ذمہ داریوں کی نشاندہی کرتا ہے۔

آپ کی کمزوریاں

- اگر آپ کو اچھی طرح سے آگاہ نہیں کیا جاتا ہے تو ، ایجنسی آپ سے فائدہ اٹھا سکتی ہے اور بھرتیوں سے متعلق فیس اور اخراجات کے بارے میں پوچھ سکتی ہے جس پر آپ سے براہ راست یا بالواسطہ معاوضہ نہیں لیا جانا چاہئے بلکہ اس کے بجائے آجر کو برداشت کرنا چاہئے۔
- آپ کی لاعلمی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے ایجنسی یا بیچوان ممکنہ طور پر بھرتی کی زیادہ فیس وصول کرسکتا ہے

- بھرتی کرنے والی ایجنسیاں (خاص طور پر بغیر لائسنس والے) انسانی اسمگلنگ میں ملوث منظم جرائم پیشہ گروہوں کا حصہ ہوسکتی ہیں۔

Freedom and termination of employment

Be careful and stay safe

- always enter into employment relationship voluntarily and freely, without any threat or pressure;
- choose a work relationship where you have the freedom to terminate employment at any time without any penalty;
- be vigilant about any provision in the employment contract, which gives the employer the possibility to obstruct the legal termination at any time;
- always retain control over your documents (e.g., birth certificates, passports, work permits, residence permits and/or identity cards);
- complaint to authorities in case the employer withholds or confiscates your identity documents.

Your vulnerabilities

- the employer controls your identity documents, including passports;
- the employer directly or indirectly imposes financial penalties on you;
- the employer is delaying/not paying wages and is so creating dependency on the employer.

آزادی اور ملازمت کا خاتمہ

محتاط رہیں اور سلامت رہیں

- بغیر کسی خطرہ یا دباؤ کے ، ہمیشہ رضاکارانہ اور آزادانہ طور پر ملازمت کے رشتے میں داخل ہوں۔

- ایسے کام کا رشتہ منتخب کریں جہاں آپ کو بغیر کسی جرمانہ کے کسی بھی وقت ملازمت ختم کرنے کی آزادی ہو۔
 - ملازمت کے معاہدے میں کسی بھی فراہمی کے بارے میں چوکس رہیں ، جس سے آجر کو کسی بھی وقت قانونی معطلی میں رکاوٹ ڈالنے کا موقع مل جاتا ہے۔
 - ہمیشہ اپنے دستاویزات (جیسے پیدائشی سند ، پاسپورٹ ، ورک پرمٹ ، رہائشی اجازت نامے اور / یا شناختی کارڈ) پر اپنا کنٹرول رکھیں۔
 - اگر مالک آپ کی شناخت کے دستاویزات روکتا یا ضبط کرتا ہے تو حکام کو شکایت کریں۔

آپ کی کمزوریاں

- آجر آپ کی شناختی دستاویزات ، بشمول پاسپورٹ کو کنٹرول کرتا ہے۔
 - آجر براہ راست یا بالواسطہ آپ پر مالی جرمانے عائد کرتا ہے۔
 - آجر اجرت کی ادائیگی میں تاخیر یا اجرت ادا نہیں کر رہا ہے اور اسی وجہ سے آجر پر انحصار پیدا کر رہا ہے۔

Violence, harassment, and intimidation

Be careful and stay safe

- Never enter into an employment relationship if someone uses or threatens with physical or sexual abuse, harassment, or intimidation against you or your family.

Your vulnerabilities

- financial debts can push you to accept dangerous situations and put you in unsafe conditions. Think carefully and weigh all your options;
- the employer is threatening you with violence.

تشدد ، ایذا رسانی اور دھمکی

احتیاط رہیں اور سلامت رہیں

- اگر کوئی آپ یا آپ کے کنبے کے ساتھ جسمانی یا جنسی استحصال ، پراسانی ، یا دھمکی کا استعمال کرتا ہے یا دھمکی دیتا ہے تو ملازمت کے رشتے میں کبھی بھی داخل نہ ہوں ۔

آپ کی کمزوریاں

- مالی قرضے آپ کو خطرناک حالات کو قبول کرنے اور غیر محفوظ حالات میں ڈالنے پر مجبور کرسکتے ہیں۔ احتیاط سے سوچیں اور اپنے تمام اختیارات کا وزن کریں۔
 - آجر آپ کو تشدد کی دھمکیاں دے سکتا ہے۔

Debt bondage and bonded labour

Be careful and stay safe

- do not accept jobs where non-cash or “in-kind” payments are used;
- do not accept jobs where the wages are paid in the form of vouchers, coupons, or promissory notes;
- check if the level of your salary is at least at the level of the legally mandated minimum wage;
- be vigilant on deposits or unlawful unauthorized deductions from wages.

Your vulnerabilities

- the employer delays or fails to pay wages favours the wage arrears to accumulate;
- you are forced to work to repay a debt;
- the employer’s offer of wage advances or loans may result in charging excessively high-interest rates.

قرض کی غلامی اور بندہ مزدوری

محتاط رہیں اور سلامت رہیں

- ایسی نوکریوں کو قبول نہ کریں جہاں غیر نقد رقم کی ادائیگی کی جاتی ہو۔
- ایسی ملازمتوں کو قبول نہ کریں جہاں واؤچر ، کوپن ، یا وعدہ نوٹوں کی شکل میں اجرت دی جاتی ہے۔
- چیک کریں کہ آیا آپ کی تنخواہ کی سطح کم سے کم قانونی طور پر کم سے کم اجرت کی سطح پر ہے؛
- تنخواہوں سے غیر قانونی طور پر کٹوتیوں یا جمع غیر قانونی کٹوتیوں پر محتاط رہیں۔

آپ کی کمزوریاں

- آجر اجرت میں معاوضہ ادا کرنے میں تاخیر کرتا ہے یا ناکامی کرتا ہے۔
- آپ کو قرض ادا کرنے کے لئے کام کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔
- آجر کے ذریعہ اجرت میں اضافے یا قرضوں کی پیش کش کے نتیجے میں ضرورت سے زیادہ سود کی شرحیں وصول کی جاسکتی ہیں۔

Compulsory overtime

Be careful and stay safe

- make sure you ask questions about overtime hours and the national rules on overtime hours to earn the legal minimum wage;
- complain to authorities if the employer exploits your vulnerability and uses threats to impose work or service beyond regular working hours.

Your vulnerabilities

- the fear of dismissal drives you to work overtime hours well beyond what is allowed under national legislation;

- if the remuneration is based on productivity targets, you may be forced to work beyond regular working hours, to earn the minimum wage.

لازمی اضافی وقت

محتاط رہیں اور سلامت رہیں

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ قانونی کم سے کم اجرت حاصل کرنے کے لئے اور ٹائم اوقات کے قومی اصولوں کے بارے میں آپ سوالات پوچھتے ہیں۔
- اگر آجر آپ کی کمزوری کا استحصال کرتا ہے اور معمول کے اوقات کار سے زیادہ کام یا خدمت نافذ کرنے کے لئے دھمکیوں کا استعمال کرتا ہے تو حکام سے شکایت کریں۔

آپ کی کمزوریاں

برخاستگی کا خوف آپ کو قومی قانون سازی کے تحت جو اجازت دی گئی ہے اس سے کہیں زیادہ اوقات کے اوقات کار پر کام کرنے پر مجبور کرسکتا ہے۔
اگر معاوضہ پیداواری اہداف پر مبنی ہے تو ، آپ کو کم سے کم اجرت حاصل کرنے کے لئے ، باقاعدہ اوقات کار سے زیادہ کام کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے۔



نوٹ کریں

A large area for taking notes, consisting of a vertical dashed line on the left and horizontal dashed lines for writing.

امتحان پاس کرنے اور اگلے ماڈیول میں جانے کے لئے آپ کو کم از کم 6 سوالات کے ٹھیک جوابات دینا ہوں گے۔

سوال 1- انسانی سمگلنگ کے شکار افراد کو کسی دوسرے ملک سے آنا ضروری ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 2- غیر ملکی آجر کے ذریعہ منظور شدہ روزگار کے معاہدوں کو حقیقی دستخط کرنے کے وقت سے متبادل بنانا یا ان میں ردوبدل کرنا قانونی ہے ، جو پاکستان میں قانون سازی کے مطابق ہو۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 3- مالی قرضے آپ کو خطرناک حالات کو قبول کرنے اور کمزور حالات میں ڈالنے پر مجبور کرسکتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 4- اسمگلر اپنے شکاروں کی کمزوریوں کا شکار ہوجاتے ہیں ، جیسے غریب ہونا ، تنازعہ والے علاقے میں امتیازی سلوک کرنا یا رہنا۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 5- تارکین وطن مزدوروں کو عوامی سہولیات تک رسائی میں کوئی امتیازی سلوک نہیں کیا جاتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 6- آجر کبھی بھی مناسب دستاویزات کے بغیر کارکنوں کی خدمات حاصل نہیں کرسکتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح

سوال 7۔ صنف پر مبنی تشدد اور ثقافتی اصول خواتین کے خلاف تشدد کے چکر میں شراکت کرتے ہیں اور انہیں اسمگلنگ کا شکار بناتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 8۔ آپ کو بغیر کسی خطرہ یا دباؤ کے ہمیشہ رضاکارانہ اور آزادانہ طور پر ملازمت کے رشتے میں داخل ہونا چاہئے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 9۔ آپ کو بدسلوکی والی شرائط اور دھوکہ دہی کے طریقوں سے محتاط رہنے کی ضرورت ہے جو مزدوری کے استحصال کیلئے جبر اور اسمگلنگ کا باعث بن سکتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 10۔ بے قاعدہ تارکین وطن کا کوئی حق نہیں ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح

پس منظر کے وسائل

اقوام متحدہ (2010) لینڈ ، بحر اور ہوا کے ذریعہ تارکین وطن کی اسمگلنگ کے خلاف پروٹوکول ، بین الاقوامی تنظیمی جرائم کے خلاف اقوام متحدہ کے کنونشن کی تکمیل۔
اقوام متحدہ کے دفتر برائے منشیات اور جرائم (2018) ، مہاجروں کی اسمگلنگ سے متعلق عالمی مطالعہ
، ٹول کٹ برائے مہاجرین کی اسمگلنگ کا (اقوام متحدہ کے دفتر برائے منشیات اور جرائم (2010) مقابلہ - ٹول 1: تارکین وطن کی اسمگلنگ کو سمجھنا

MODULE 4. SPECIFIC CASES OF MIGRANT WORKERS

Learning Objectives:	To inform you about the common and specific challenges experienced by migrant workers.
Learning Outcome: At the end of this module, you will be able to:	Have a deeper understanding of the challenges faced by different types of migrant workers Increase knowledge of the gender dimension of migration.

Session 1 - Common problems experienced by migrant workers

You can decide to leave your family behind after a recruitment agency or an employer promises you decent salaries and the right working conditions. In some cases, these promises are realized. But in others, the reality is depressing. After you arrive, you find yourself trapped with an abusive employer and forced to work in exploitative conditions. As a migrant worker, you are in a particularly vulnerable position in terms of workplace exploitation and face specific barriers to articulating and demanding your rights. The most common problems or issues experienced by migrant workers are discussed below.

ماڈیول 4. مہاجر کارکنوں کی مخصوص صورتیں

تارکین وطن کارکنوں کے ذریعہ درپیش عام اور مخصوص چیلنجوں کے بارے میں آپ کو آگاہ کرنا۔	سیکھنے کے مقاصد:
مختلف قسم کے تارکین وطن کارکنوں کو درپیش چیلنجوں کے بارے میں گہری تفہیم رکھیں ہجرت کے صنف جہت کے بارے میں معلومات میں اضافہ کریں۔	تدریسی نتائج اس ماڈیول کے اختتام پر ، آپ قابل ہوسکیں گے:

اجلاس 1 - تارکین وطن مزدوروں کے ذریعہ درپیش عام پریشانیاں

کسی بھرتی ایجنسی یا آجر کے ذریعہ آپ کو معقول تنخواہوں اور کام کرنے کی صحیح شرائط کے بعد آپ اپنے کنبے کو پیچھے چھوڑنے کا فیصلہ کرسکتے ہیں۔ کچھ معاملات میں ، یہ وعدے پورے ہوجاتے ہیں۔ لیکن دیگر معاملات میں ، حقیقت افسردہ کرنے والی ہے۔ آپ کے پہنچنے کے بعد ، آپ اپنے آپ کو ایک ناجائز آجر کے ساتھ پھنسی ہوئے پاتے ہیں اور استحصالی حالات میں کام کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ ایک تارکین وطن کارکن کی حیثیت سے ، آپ کام کی جگہ کے استحصال کے معاملے میں خاص طور پر کمزور پوزیشن

میں ہیں اور اپنے حقوق بیان کرنے اور مطالبہ کرنے میں مخصوص رکاوٹوں کا سامنا کرتے ہیں۔ تارکین وطن محنت کشوں کے ذریعہ درپیش سب سے عام مسائل ذیل میں زیر بحث ہیں۔

Contract

The most common risks for migrant workers are the absence of a legal contract, having a non-standard contract or contract violation.

Once in the destination country, the workers can be forced to sign a new contract providing for lower wages, different work, and living conditions, or reduced employee's benefits.

Even if there is a contract violation, the employers refuse to provide a "release letter" that would allow a migrant worker to change their visa or sponsorship.

معاهدہ

تارکین وطن مزدوروں کے لئے سب سے عام خطرہ قانونی معاہدہ کی عدم موجودگی ، غیر معیاری معاہدہ یا معاہدے کی خلاف ورزی ہے۔

منزل مقصود والے ملک میں ایک بار ، مزدوروں کو کم اجرت ، مختلف کام ، اور رہائشی حالات ، یا ملازمین کے مراعات میں کمی کے لئے ایک نیا معاہدہ کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے۔

یہاں تک کہ اگر معاہدے کی خلاف ورزی ہوتی ہے تو بھی ، مالکان ایک "رہائی خط" فراہم کرنے سے انکار کرتے ہیں جس کے تحت تارکین وطن مزدور کو اپنا ویزا یا کفالت تبدیل کرنے کی اجازت مل جاتی ہے۔

Debt bondage

Migrant workers are particularly vulnerable to this form of enslavement. Bonded labour or debt bondage begins with a debt that cannot be paid immediately. Then, while the migrant works to pay the debt, the recruiters or employers unlawfully exploit the initial debt by adding immigration costs, housing and other fees that are designed to keep the migrant workers from ever being capable of payment. Migrant workers in debt bondage end up working for no wages or wages below the minimum to repay the debts, even though the value of the work they carry out exceeds the amount of their debts.

قرض کی غلامی

مہاجر مزدور غلامی کی اس شکل کا خاص طور پر خطرہ ہیں۔ بانڈڈ لیبر یا قرض کی غلامی ایک ایسے قرض سے شروع ہوتی ہے جس کی ادائیگی فوری طور پر نہیں کی جاسکتی ہے۔ پھر ، جب مہاجر قرض ادا کرنے کے لئے کام کرتا ہے تو ، بھرتی کرنے والے یا آجر امیگریشن لاگتوں ، رہائش اور دیگر فیسوں میں اضافہ کر کے غیر قانونی طور پر ابتدائی قرض کا استحصال کرتے ہیں جو تارکین وطن مزدوروں کو ادائیگی کے قابل ہونے سے روکنے کے لئے بنائے گئے ہیں۔ قرض کی قید میں رہنے والے تارکین وطن مزدوری

قرضوں کی ادائیگی کے لئے کم سے کم تنخواہ یا اجرت کے لئے کام نہیں کرتے ہیں ، حالانکہ ان کے کام کی قیمت ان کے قرضوں کی رقم سے زیادہ ہے۔

Hawala system and other similar service providers

Hawala is an Arabic term for a type of informal value transfer system that means “to change” or “to transform”. Hawala and other similar service providers tend to be popular among migrants because of familial affiliation and inadequate access to regulated financial services for senders or recipients. In many countries, the hawala and other similar service providers are illegal or unlicensed money transmitters and often only serve specific diaspora communities.

These networks are not primarily set up to move illicit money but may be involved in illegal activities such as the movement of money generated from tax evasion, and money laundering. It is important to stay safe and to limit your exposure to both civil and criminal liability.

حوالہ نظام اور اسی طرح کے دوسرے خدمات فراہم کرنے والے

حوالہ ایک غیر رسمی رقم کی منتقلی کے نظام کے لئے عربی کی اصطلاح ہے جس کا مطلب ہے "تبدیل کرنا"۔ حوالہ اور اسی طرح کے دیگر خدمات فراہم کنندگان میں خاندانی وابستگی اور بھیجنے والوں یا وصول کنندگان کے لئے باقاعدہ مالی خدمات تک ناکافی رسائی کی وجہ سے تارکین وطن میں مقبول ہوتے ہیں۔ بہت سے ممالک میں ، حوالہ اور اسی طرح کے دیگر خدمات فراہم کرنے والے غیرقانونی یا بغیر لائسنس کے منی ٹرانسمیٹر ہیں اور اکثر صرف مخصوص برادریوں کی خدمت کرتے ہیں۔

یہ نیٹ ورک بنیادی طور پر ناجائز رقم منتقل کرنے کے لئے ترتیب نہیں دیئے جاتے ہیں لیکن وہ غیر قانونی سرگرمیوں میں ملوث ہوسکتے ہیں جیسے ٹیکس چوری سے حاصل ہونے والی رقم کی نقل و حرکت ، اور منی لانڈرنگ۔ محفوظ رہنے کے لئے اور شہری اور مجرمانہ ذمہ داری دونوں تک اپنی تشہیرکو محدود کرنا ضروری ہے۔

Health and occupational risks

Access to medical facilities is not always provided; in the event of sickness or injury, migrant workers have to pay for their health care. Bad health conditions of workers due to overtime, insufficient rest and occupational hazards, inadequate lighting, chemicals causing rashes, or severe work accidents are common.

Housing

Housing conditions for migrant workers do not conform to health and safety norms. Many times the migrant workers are living in over-crowded apartments, have no privacy, etc.

Human trafficking

An increasing issue is the use of trafficked labour. Trafficking occurs in sectors where labour rights protection is low and profits are high (i.e., agriculture, construction, domestic work).

Illegal recruitment

Illegal recruitment or contract substitution is a well-known practice of the brokers or sub-contractors and is the main driver of irregular migration. In some cases, there can be illegal or extortionate fees charged by recruitment agencies for placement and other services and documents – leading to debt bondage or heavy mortgaging.

صحت اور پیشہ ورانہ خطرات

طبی سہولیات تک رسائی ہمیشہ فراہم نہیں کی جاتی ہے۔ بیماری یا چوٹ کی صورت میں ، تارکین وطن کارکنوں کو اپنی صحت کی دیکھ بھال کی ادائیگی کرنی پڑتی ہے۔ اوور ٹائم ، ناکافی آرام اور پیشہ ورانہ خطرات کی وجہ سے مزدوروں کی صحت کی خراب صورتحال ، ناکافی روشنی ، روشنی کا سبب بننے والے کیمیکل یا کام کے شدید حادثات عام ہیں۔

ربائش

تارکین وطن کارکنوں کے لئے رباہش کے حالات صحت اور حفاظت کے اصولوں کے مطابق نہیں ہیں۔ متعدد بار مہاجر مزدور زیادہ ہجوم اپارٹمنٹ میں رہ رہے ہوتے ہیں ، جہاں پران کی رازداری نہیں ہوتی ہے ، وغیرہ۔

انسانی سمگلنگ

ایک بڑھتا ہوا مسئلہ اسمگل شدہ مزدوروں کے استعمال کا ہے۔ اسمگلنگ ان شعبوں میں ہوتی ہے جہاں مزدوروں کے حقوق کا تحفظ کم اور منافع زیادہ ہوتا ہے (یعنی زراعت ، تعمیرات ، گھریلو کام)۔

غیر قانونی بھرتی

غیر قانونی بھرتی یا معاہدے کا متبادل ایجنٹوں یا ذیلی ٹھیکیداروں کا ایک معروف عمل ہے اور کئی معاملات میں بے قاعدگی سے نقل مکانی کا اصل وجہ بھی ہے۔ کچھ معاملات میں ، بھرتی ایجنسیوں کی طرف سے تقرری اور دیگر خدمات اور دستاویزات کے لئے غیر قانونی یا بہتہ وصول کیا جاتا ہے - جس سے قرض کی پابندی یا بھاری رہن رکھنا پڑتا ہے۔

Kafala system

In the Middle East, it is in place the Kafala system. Under this system, migrant workers are dependent on their employers to enter, live, and work legally in the country. The worker is almost entirely reliant

on the employer, who may take advantage of the dependency relationship to exploit the migrant. In many cases, employers retain the passport of employees; they sometimes demand a considerable amount of money to return the passport, and workers who flee their employers due to abuse have very few options for physical or legal protection.

Labour organisation

The absence of freedom of association can increase migrant workers' vulnerability to abuse and exploitation.

کفالہ نظام

مشرق وسطیٰ میں کفالہ نظام لاگو ہے۔ اس نظام کے تحت ، تارکین وطن مزدور ملک میں داخل ہونے ، رہنے اور قانونی طور پر کام کرنے کے لئے اپنے آجروں پر منحصر ہیں۔ کارکن تقریباً مکمل طور پر آجر پر انحصار کرتا ہے ، جو تارکین وطن کا استحصال کرنے کے لئے انحصار تعلقات سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ بہت سے معاملات میں ، آجر ملازمین کا پاسپورٹ اپنے پاس رکھتے ہیں۔ وہ کبھی کبھی پاسپورٹ واپس کرنے کے لئے خاطر خواہ رقم کا مطالبہ کرتے ہیں اور جو کارکن غلط استعمال کی وجہ سے اپنے آجر سے بھاگتے ہیں ان کے پاس جسمانی یا قانونی تحفظ کے بہت کم آپشن ہوتے ہیں۔

مزدور تنظیم

آزادی انجمن کی عدم موجودگی مہاجر کارکنوں کی زیادتی اور استحصال کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔

Lack of rights

The failure by states to protect migrants from rights violations is the basis for most of the problems that migrant workers are facing. Whenever migrants are denied their rights, they tend to live and work at the margins of society. They become vulnerable to discrimination, exploitation, and marginalization. The situation is affected by corruption and abuses by the authorities. In general, the state criminalizes slavery and trafficking, but enforcement of legislation is weak. Forced labour can be punished under the labour law, but in many cases, the domestic workers are excluded from that law's protection; consequently, they are not covered by forced labour provisions.

No payment

Non-payment of wages or unauthorized deductions from wages is one of the most common abuses against migrant workers. Migrant workers are given false promises concerning wages or are not paid for work they have performed. The employer does not comply with the salary or other financial commitments included in the signed labour contract. Overtime work is necessary to achieve subsistence wages and often imposed to reach targets and quotas.

حقوق کا فقدان

مہاجرین کو حقوق کی پامالی سے بچانے میں ریاستوں کی ناکامی ہی زیادہ تر ان مسائل کی بنیاد ہے جو تارکین وطن مزدوروں کو درپیش ہیں۔ جب بھی مہاجروں کو ان کے حقوق سے انکار کیا جاتا ہے تو ، وہ معاشرے کے حاشیے پر رہتے اور کام کرتے ہیں۔ وہ امتیازی سلوک ، استحصال اور پسماندگی کا شکار ہوجاتے ہیں۔ حکام بدعنوانی اور بدسلوکی سے صورتحال کو متاثر کرتے ہیں۔ عام طور پر ، ریاست غلامی اور اسمگلنگ کو مجرم قرار دیتی ہے ، لیکن قانون سازی کا نفاذ کمزور ہے۔ جبری مشقت کو مزدور قانون کے تحت سزا دی جاسکتی ہے ، لیکن بہت سے معاملات میں گھریلو ملازمین کو اس قانون کے تحفظ سے خارج کردیا جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ، وہ جبری مشقت کی دفعات کے تحت نہیں آتے ہیں۔

ادائیگی نہیں

مزدوری کی عدم ادائیگی یا اجرت سے غیر مجاز کٹوتی تارکین وطن مزدوروں کے خلاف سب سے عام زیادتی ہے۔ تارکین وطن مزدوروں کو اجرت سے متعلق جھوٹے وعدے دیئے جاتے ہیں یا ان کو ان کے کام کی ادائیگی نہیں کی جاتی ہے۔ آجر دستخط شدہ مزدوری معاہدے میں شامل تنخواہ یا دیگر مالی وعدوں پر عمل نہیں کرتا ہے۔ روزمرہ کی اجرت کے حصول کے لئے اوور ٹائم کام ضروری ہے اور اکثر اہداف اور کوٹے تک پہنچنے کے لئے نافذ کیا جاتا ہے۔

Overspending

A higher salary than a normal one in Pakistan makes it so easy to overspend. But overspending has unpleasant consequences: you won't have extra money for paying off debt and may increase the amount of debt you have; can leave you without enough money to pay your bills; you can't afford to save money, so you don't have access to funds in case of an emergency. Double-check if you're spending more than you earn and try to stick with your financial plan!

Remittances' dependency

Be aware of the fact that those remittances may create a dependency for your family by discouraging receiving family members from working themselves. Many recipients of remittances are indeed dependent such as elderly parents, disabled, young children, so for them, the dependency is a natural thing. However, the money sent back home may ease budget constraints, and raise family wages. The remittances are not a permanent source of income, so act accordingly.

زیادہ خرچ

پاکستان میں عام سے زیادہ تنخواہ اس سے زیادہ خرچ کرنا آسان کردیتا ہے۔ لیکن زائد ادائیگی کے ناگوار نتائج ہیں: قرض ادا کرنے کے لئے آپ کے پاس اضافی رقم نہیں ہوگی اور آپ کے قرض کی مقدار میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ زیادہ خرچ کرنا آپ کو اپنے بلوں کی ادائیگی کے لئے کافی رقم کے بغیر چھوڑ سکتے ہیں۔ آپ پیسہ بچانے کا متحمل نہیں ہوسکتے ہیں ، لہذا آپ کو کسی ہنگامی صورتحال کی صورت میں فنڈز تک

رسائی حاصل نہیں ہوگی۔ ڈبل چیک کریں کہ کیا آپ اپنی کمائی سے زیادہ خرچ کر رہے ہیں اور اپنے مالی منصوبے پر قائم رہنے کی کوشش کر رہے ہیں!

ترسیلات زر 'انحصار'

اس حقیقت سے بخوبی واقف ہوں کہ ترسیلات وصول کرنے سے آپ کے خاندان کے افراد کو کام کرنے سے روکنے کی حوصلہ شکنی کرتے ہوئے انحصار پیدا ہوسکتا ہے۔ ترسیلات وصول کرنے والے بہت سے افراد کا درحقیقت آپ پر مکمل انحصار ہوتا ہے جیسے بزرگ والدین ، معذور ، چھوٹے بچے ، لہذا ان کے لئے انحصار ایک فطری چیز ہے۔ تاہم ، گھر کو واپس بھیجنے والی رقم بجٹ میں رکاوٹوں کو کم کرنے اور خاندانی اجرت میں اضافہ کرسکتی ہے۔ ترسیلات زر آمدنی کا مستقل ذریعہ نہیں ہیں ، لہذا اسی کے مطابق عمل کریں۔

Rights-awareness

A significant problem among migrant workers is the lack of knowledge about their rights due to lack of resources and/or affordable legal assistance. Language barriers also impact negatively on rights-awareness. Pre-departure training is a beneficial source of adequate and realistic information on human rights, the realities in the country of destination, and the conditions of work.

Sexual harassment & gender discrimination

Women migrant workers face both gender discrimination and gender-specific violence in the workplace. This ranges from rape and sexual harassment to compulsory pregnancy testing and contractual arrangements about pregnancy that represents rights violations in the international human rights framework.

Violence & intimidation

Intimidation and violence are common in the case of migrant workers, and in some cases, employers use coercion to discipline the workforce. Abuses (physical, sexual, psychological) against migrants are frequent.

حقوق بیداری

مہاجر مزدوروں میں ایک اہم مسئلہ وسائل کی کمی اور / یا سستی قانونی امداد کی وجہ سے ان کے حقوق کے بارے میں معلومات کا فقدان ہے۔ حقوق کی بیداری پر زبان کی رکاوٹیں بھی منفی اثر ڈالتی ہیں۔ روانگی سے قبل کی تربیت انسانی حقوق ، منزل مقصود میں حقیقت اور کام کے حالات سے متعلق مناسب اور حقیقت پسندانہ معلومات کا فائدہ مند ذریعہ ہے۔

جنسی طور پر براساں کرنا اور صنفی امتیاز

کام کرنے کی جگہ پر خواتین تارکین وطن کارکنوں کو صنفی امتیاز اور صنف سے متعلق مخصوص تشدد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس میں عصمت دری اور جنسی براسانی سے لے کر حمل کی لازمی جانچ اور حمل کے بارے میں معاہدے کے انتظامات شامل ہیں جو انسانی حقوق کے بین الاقوامی فریم ورک میں حقوق پامالی کی کی زمرے میں آتی ہیں۔

تشدد اور دھمکی

تارکین وطن مزدوروں کے معاملے میں دھمکی اور تشدد عام ہے ، اور کچھ معاملات میں ، ملازمین افرادی قوت کو نظم و ضبط کرنے کے لئے جبر کا استعمال کرتے ہیں۔ تارکین وطن کے خلاف بدسلوکی (جسمانی ، جنسی ، نفسیاتی) کثرت سے ہوتی ہے۔

Session 2 - Domestic workers

The domestic work has been along the years a feminized occupation. However, in recent decades an increasing involvement of migrant men in paid domestic work has been pointed out, especially in roles such as gardeners, family drivers and house guardians.

In some countries, skills and vocational training programmes have been developed to prepare women and men for the tasks and functions that are expected of them in the domestic work sector. These were set up by government institutions or recruitment and placement agencies, and private educational and training institutions. **You can find more information about these training programmes on MRC webpage <https://www.mrc.org.pk/en/>**

اجلاس 2۔ گھریلو ملازمین

گھریلو کام کئی سالوں سے ایک نسائی روزگار رہا ہے۔ تاہم ، حالیہ دہائیوں میں تنخواہ دار گھریلو کاموں میں خاص طور پر مالی، خاندانی ڈرائیوروں اور گھر کے چوکیداروں کے کردار میں مہاجر مردوں کی بڑھتی ہوئی شمولیت کی نشاندہی کی گئی ہے ۔

کچھ ممالک میں ، خواتین اور مردوں کو ان کاموں اور فرائض کے لئے تیار کرنے کے لئے مہارت اور پیشہ ورانہ تربیتی پروگرام تیار کیے گئے ہیں جو گھریلو کام کے شعبے میں ان سے متوقع ہیں۔ یہ سرکاری اداروں یا بھرتی اور تقرری ایجنسیوں ، اور نجی تعلیمی و تربیتی اداروں نے قائم کیا تھا۔ آپ ان تربیتی پروگراموں کے بارے میں مزید معلومات ایم آر سی ویب پیج <https://www.mrc.org.pk/en> پر حاصل کرسکتے ہیں۔

What kind of work is domestic work?

Domestic work is sometimes referred to as household service work. Domestic work includes many different services that support a household. Services consist of caring for family members, housekeeping, cooking, shopping and errands, laundry, gardening, and other in-home work. Domestic workers can be hired directly by the person or family they serve or work for, or through a business or agency. Workers at hotels, motels, resorts, etc. are not considered domestic workers.

گھریلو کام کس طرح کا کام ہے؟

گھریلو کام کو بعض اوقات گھریلو خدمت کا کام بھی کہا جاتا ہے۔ گھریلو کام میں متعدد مختلف خدمات شامل ہیں جو کسی گھر کی مدد کرتی ہیں۔ خدمات میں خاندانی ممبروں کی دیکھ بھال ، گھریلو سامان رکھنا ، کھانا پکانا ، خریداری اور کام ، کپڑے دھونے ، باغبانی اور اندرون گھر کام کرنا شامل ہیں۔ گھریلو کارکنان کے خدمات براہ راست فرد یا کنبے یا کاروبار یا ایجنسی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہیں جن کے لئے وہ خدمت کرتے ہیں۔ ہوٹلوں ، ریزورٹس ، وغیرہ میں مزدور گھریلو کارکن نہیں سمجھے جاتے ہیں۔

What is a domestic worker?

Your domestic work is carried out under the authority of the householder, and the place of work is a private house. In many cases, the domestic worker lives in the same household as the employer. In few countries in Europe and America, domestic workers are not stay-in; instead, they are only in the household during day time and go back to their own respective houses after work. Sometimes, the work is at night time.

گھریلو ملازم کیا ہے؟

آپ کا گھریلو کام گھر کے مالک کے اختیار میں ہوتا ہے ، اور کام کی جگہ ایک نجی مکان ہوتا ہے۔ بہت سے معاملات میں ، گھریلو ملازم ایک ہی گھر میں آجر کے پاس رہتا ہے۔ یورپ اور امریکہ کے چند ممالک میں گھریلو ملازمین رات کے وقت اپنے آجر کے گھر قیام نہیں کرتے۔ اس کے بجائے ، وہ دن کے وقت صرف گھر میں ہی رہتے ہیں اور کام کے بعد اپنے گھروں میں واپس چلے جاتے ہیں۔ کبھی کبھی ، کام رات کے وقت ہوتا ہے۔

Do you want to apply as a domestic worker?

The following are the basic requirements:

- Age: you should be at least 23 years old
- Skills certification: you should pass the skills certification level II of TESDA or TVET
- Pre-departure training: you should attend the pre-departure training conducted by BEOE, MRCs or other agencies
- Other requirements if there are specific requests from employers.

کیا آپ گھریلو ملازم کے طور پر درخواست دینا چاہتے ہیں؟

بنیادی تقاضے درج ذیل ہیں۔

- عمر: آپ کی عمر کم از کم 23 سال ہونی چاہئے۔
- ہنر کی سند: آپ کو ٹیسڈا اور ٹی وی ای ٹی کی مہارت کی سند کی درجہ دوم پاس کرنی چاہئے۔
- روانگی سے پہلے کی تربیت: آپ کو بی ای او ای، ایم آر سی یا دیگر ایجنسیوں کے ذریعہ چلنے والی پری روانگی کی تربیت میں شرکت کرنا چاہئے۔
- دیگر تقاضے آجرمزید تقاضے بھی کرسکتا ہے۔

How and where do you apply?

There are different kinds of hiring domestic workers. The most common is through recruitment agencies registered and licensed by the government. It is also needed to check the current status of the agency, whether they are valid, cancelled, suspended, or delisted.

The status and role of your recruitment agency are critical in ensuring your protection and compliance with your work contract. Once you apply to an illegal recruiter, negative consequences and dangers are corresponding. It is possible that the job they offer does not exist at all, or that the work is too tough, dirty and dangerous.

آپ کہاں اور کیسے درخواست دیتے ہیں؟

گھریلو ملازمین کی خدمات حاصل کرنے کی مختلف قسمیں ہیں۔ سب سے عام بھرتی ایجنسیوں کے ذریعہ ہے جو حکومت کے ذریعہ رجسٹرڈ اور لائسنس یافتہ ہیں۔ ایجنسی کی موجودہ حیثیت کو جانچنے کی بھی ضرورت ہے، آیا وہ درست، منسوخ، معطل، یا فہرست میں شامل ہیں کہ نہیں۔ آپ کی بھرتی ایجنسی کی حیثیت اور کردار آپ کے کام کے معاہدے پر آپ کے تحفظ اور تعمیل کو یقینی بنانے میں اہم ہیں۔ ایک بار جب آپ غیرقانونی بھرتی کرنے والے کے ذریعے درخواست دیتے ہیں تو، آپ کو منفی نتائج اور خطرات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ یہ ممکن ہے کہ ان کی پیش کردہ ملازمت بالکل موجود نہ ہو، یا یہ کام بہت سخت، گندا اور خطرناک ہو۔

What is a placement fee?

Domestic workers are exempt from paying placement fees because the employer pays them. Placement fees are paid to the recruiter/agency for it to process the employment. In this case, the domestic worker will only pay the other costs, such as passport, medical examinations, welfare fund, etc.

پلیسمنٹ فیس کیا ہے؟

گھریلو کارکنوں کو پلیسمنٹ کی فیس ادا کرنے سے مستثنیٰ ہے کیونکہ آجر ان فیسوں کو ادا کرتا ہے۔ نوکری کی کارروائی کے لئے بھرتی کرنے والے / ایجنسی کو پلیسمنٹ فیس ادا کی جاتی ہے۔ اس معاملے میں ، گھریلو کارکن صرف دوسرے اخراجات ، جیسے پاسپورٹ ، طبی معائنے ، ویلفیئر فنڈ ، وغیرہ کی ادائیگی کرے گا۔

What is the role of a recruitment agency?

The recruitment agency provides information about living and working conditions, assistance and, in some cases, financial support to the migrant worker. Moreover, an ethical recruiter must advocate for migrant worker's rights by removing him/her from abusive workplaces.

بھرتی کرنے والی ایجنسی کا کیا کردار ہے؟

بھرتی کرنے والی ایجنسی رہائش اور ملازمت کے حالات ، مدد اور کچھ معاملات میں ، مہاجر کارکن کو مالی مدد کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ مزید یہ کہ ، اخلاقی بھرتی کرنے والے کو تارکین وطن کارکن کے حقوق کی حمایت کرنے کے لئے اسے بدکاری کے مقامات سے ہٹانا ہوگا۔

Who is responsible for ensuring your legal status?

In general, your employer is responsible for obtaining a work permit and authorization of residence at his/her own and full expense within the legal term provided by applicable law. The employer is also responsible for renewing these documents as long as you still work for him/her.

آپ کی قانونی حیثیت کو یقینی بنانے کا ذمہ دار کون ہے؟

عام طور پر ، آپ کا آجر اپنے پاس ہی ورکنگ اجازت نامہ حاصل کرنے اور رہائش کا اختیار حاصل کرنے کا اور قابل اطلاق قانون کے ذریعہ فراہم کردہ قانونی مدت کے اندر مکمل اخراجات کا ذمہ دار ہے۔ آجر ان دستاویزات کی تجدید کا بھی ذمہ دار ہے جب تک کہ آپ اس کے لئے کام کرتے ہو۔

Can the employer take or keep your documents or things?

No, your employer may NOT keep your original document or other personal property. The employer can have a copy of the passport but should by no means keep the original.

کیا آجر آپ کی دستاویزات یا چیزیں لے یا رکھ سکتا ہے؟

نہیں ، آپ کا آجر آپ کی اصل دستاویز یا دوسری ذاتی ملکیت نہیں رکھ سکتا ہے۔ آجر کے پاس پاسپورٹ کی ایک کاپی ہوسکتی ہے لیکن اسے کسی بھی طرح سے اصلی نہیں رکھنا چاہئے۔

When does domestic work become slavery?

When the employer uses force, lies, or threats to maintain control over you and to make you believe that there is no other choice but to stay with the employer, domestic workers are at high risk for slavery and trafficking.

گھریلو کام کب غلامی بن جاتا ہے؟

جب آجر آپ پر قابو پانے کے لئے طاقت ، جھوٹ ، یا دھمکیوں کا استعمال کرتا ہے اور آپ کو یہ باور کرانے کے لئے کہ آجر کے ساتھ رہنے کے علاوہ اور کوئی چارہ نہیں ہے ، تو گھریلو ملازمین کو غلامی اور اسمگلنگ کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

Do you have a right to be paid minimum wage?

Most domestic workers have the right to be paid minimum wage. However, not all the countries consider the domestic work to be covered by the labour law and consequently do not have provisions that domestic workers have the right to be paid minimum wage.

کیا آپ کو کم سے کم اجرت کا حق ہے؟

زیادہ تر گھریلو ملازمین کو کم سے کم اجرت ادا کرنے کا حق حاصل ہے۔ تاہم ، تمام ممالک گھریلو کاموں کو مزدور قانون کے تحت شامل نہیں سمجھتے ہیں اور اس کے نتیجے میں ایسی شرائط نہیں ہیں کہ گھریلو ملازمین کو کم سے کم اجرت ادا کرنے کا حق ہے۔

Do you have the right to take a break during work hours?

It depends on the applicable legislation in the country of destination. Even if the legislation allows you to take breaks, if your work responsibilities make such breaks impossible – if you are in charge of a child, for example – your employer must give you extra payment.

کیا آپ کو کام کے اوقات میں وقفہ لینے کا حق ہے؟

اس کا انحصار منزل مقصود میں قابل اطلاق قانون سازی پر ہے۔ یہاں تک کہ اگر قانون سازی آپ کو وقفے لینے کی اجازت دیتی ہے ، لیکن بعض اوقات آپ کے کام کی ذمہ داریاں اس طرح کے وقفوں کو ناممکن بنا دیتی ہیں۔

Do you have the right to overtime pay?

It depends on the applicable legislation in the country of destination. If you are working more than 40 hours in a 7-day work period for the same employer, you may get overtime pay, or your employer can also negotiate for time off instead of overtime pay.

کیا آپ کو اوور ٹائم تنخواہ لینے کا حق ہے؟

اس کا انحصار منزل مقصود میں قابل اطلاق قانون سازی پر ہے۔ اگر آپ اسی آجر کے لئے 7 دن کے کام کی مدت میں 40 گھنٹے سے زیادہ کام کر رہے ہیں تو ، آپ کو اوور ٹائم تنخواہ مل سکتی ہے ، یا آپ کا آجر اوور ٹائم تنخواہ کے بجائے وقت کے تبادلے پر آپ سے بات چیت کرسکتا ہے۔

Can your employer hold your wages or pay you less than you're owed?

No. In general, the law protects all workers against what is often called "wage theft"; that is when an employer does not pay wages on time, it pays only part of what is owed, etc. Your employer must pay you all of your earned wages, as indicated in the contract. The wage must be paid without any delay.

کیا آپ کا آجر آپ کی اجرت رکھ سکتا ہے یا آپ کو بقیہ سے کم اجرت دے سکتا ہے؟

نہیں۔ عام طور پر ، قانون تمام کارکنوں کو اس کے خلاف حفاظت کرتا ہے جسے اکثر "اجرت چوری" کہا جاتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی آجر مقررہ وقت پر اجرت ادا نہیں کرتا ہے ، وہ اس واجب الادا کا صرف ایک حصہ ادا کرتا ہے۔ اجرت کو بغیر کسی تاخیر کے ادا کرنا ہوگا۔

Do you have the right to sick or vacation time?

Most domestic workers do not have the right to sick and safe leave or vacation time. Talk with your employer about what to do when you are sick, or you need time off for another reason.

کیا آپ کو بیمار ہونے یا چھٹی کے وقت کا حق ہے؟

زیادہ تر گھریلو ملازمین کو بیمار اور محفوظ چھٹی یا چھٹی کے وقت کا حق نہیں ہے۔ اپنے آجر سے بات کریں کہ جب آپ بیمار ہو ، یا کسی اور وجہ سے آپ کو وقت کی ضرورت ہوتی ہو تو کیا کرنا ہے۔

Do you have the right to a day off?

Usually, if you work as a live-in domestic worker, you have the right to 24 hours in a row every 6 days when you work for the same employer.

کیا آپ کو ایک دن کی چھٹی کا حق ہے؟

عام طور پر ، اگر آپ براہ راست گھریلو کارکن کے طور پر کام کرتے ہیں تو ، جب آپ ایک ہی آجر کے لئے کام کرتے ہیں تو آپ کو ہر 6 دن میں مسلسل 24 گھنٹے کی چھٹی کا حق حاصل ہوتا ہے۔

Should you have a written employment contract?

You can be a domestic worker without a written employment contract. However, having a written agreement with your employer is a good idea. A written agreement can help set expectations about working hours, wages, vacation, sick time, etc.

کیا آپ کے پاس ملازمت کا تحریری معاہدہ ہونا چاہئے؟

ملازمت کے تحریری معاہدے کے بغیر آپ گھریلو ملازم ہوسکتے ہیں۔ تاہم، اپنے آجر کے ساتھ تحریری معاہدہ کرنا ایک اچھا خیال ہے۔ ایک تحریری معاہدہ کام کے اوقات، اجرت، تعطیلات، بیماری کے وقت وغیرہ کے بارے میں توقعات طے کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔

Do you have to pay rent if you're a live-in domestic worker?

It depends on the arrangement you have with your employer. If your housing is part of your pay, then you do not have to pay rent. If you signed an agreement, you must pay the rent that is listed in your contract.

Do you need to move if the employer fires you?

If you live with your employer and your housing is part of your pay, you can be evicted when your job ends.

Risk of exploitation and abuse

Generally, migrant domestic workers are at heightened risk of certain forms of exploitation and abuse. At the heart of their vulnerability is isolation and dependence, which can include the following elements: an isolated life in a foreign land and often with a foreign language, far away from family; lack of basic support systems and unfamiliarity with the culture and national labour and migration laws; and dependence on the job and employer because of migration-related debt, legal status, practices of employers restricting their freedom to leave the workplace, the simple fact that the migrants' workplace may also be their only shelter and the reliance of family members back home on remittances sent back from the domestic work.

Women migrant domestic workers face additional risks related to their gender, including gender-based violence. These risks and vulnerabilities are further aggravated for migrant domestic workers who are non-documented or in an irregular situation, not least because they often risk deportation if they contact State authorities to seek protection from an abusive employer.

Source: Committee on the Rights of Migrant Workers, general comment No. 1 (2011) on migrant domestic workers, para. 7.

اگر آپ رہائش پزیر گھریلو ملازم ہیں تو کیا آپ کو کرایہ ادا کرنا ہوگا؟

یہ آپ کے آجر کے ساتھ آپ کے انتظامات پر منحصر ہے۔ اگر آپ کی رہائش آپ کی تنخواہ کا حصہ ہے تو آپ کو کرایہ ادا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ نے کسی معاہدے پر دستخط کیے ہیں تو آپ کو لازمی طور پر کرایہ ادا کرنا ہوگا جو آپ کے معاہدے میں درج ہے۔

کیا آپ کو منتقل کرنے کی ضرورت ہے اگر آجر آپ کو برطرف کرے؟

اگر آپ اپنے آجر کے ساتھ رہتے ہیں اور آپ کی رہائش آپ کی تنخواہ کا حصہ ہے تو، آپ کی ملازمت ختم ہونے پر آپ کو بے دخل کیا جاسکتا ہے۔

استحصال اور بدسلوکی کا خطرہ

عام طور پر ، تارکین وطن گھریلو ملازمین کو استحصال اور بدسلوکی کی کچھ اقسام کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان کی کمزوری کے عوامل میں تنہائی اور انحصار ہوتا ہے ، جس میں درج ذیل عناصر شامل ہوسکتے ہیں: غیر ملکی سرزمین پرالگ تہلگ زندگی ، کنبہ سے دور رہنا۔ بنیادی سپورٹ سسٹم کی کمی اور ثقافت اور قومی مزدوری اور نقل مکانی کے قوانین سے ناواقفیت۔ اور ملازمت اور آجر پر انحصار ہجرت سے متعلق قرض ، قانونی حیثیت ملازمت کی جگہ چھوڑنے پر پابندی کی وجہ سے ، آجروں کی ملازمت کی قید، سادہ سی حقیقت یہ بھی ہے کہ مہاجروں کا کام کی جگہ بھی ان کی واحد پناہ گاہ اور گھر واپس آنے والے کنبہ کے افراد کی انحصار گھریلو کام سے واپس بھیجی جانے والی ترسیلات ہوتی ہیں۔

خواتین تارکین وطن گھریلو ملازمین کو صنف پر مبنی تشدد سمیت ان کی صنف سے متعلق اضافی خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ خطرات ان تارکین وطن گھریلو ملازمین کے لئے مزید بڑھ جاتی ہیں جو غیر دستاویزی یا غیر منظم صورتحال میں ہوتے ہیں ، کم از کم اس وجہ سے کہ وہ جب بدسلوکی سے کام لینے والے سے تحفظ حاصل کرنے کے لئے ریاستی حکام سے رابطہ کریں تو انہیں اکثر ملک بدری کا خطرہ لاحق ہوجاتا ہے۔

ماخذ: تارکین وطن کارکنوں کے حقوق سے متعلق کمیٹی ، تارکین وطن گھریلو ملازمین کے بارے میں عمومی تبصرہ نمبر 1 (2011)۔7.

Session 3 - Skilled migrant workers

Many countries are implementing special programs to attract skilled migrants. Under these programs, if your qualifications, work experience, and language abilities meet the immigration requirements, you can obtain a long term visa. In general, the process is points based and applicants must meet a minimum.

Basic requirements

There are several basic requests that applicants must meet. This is not a comprehensive list of all eligibility criteria, but it gives you an idea of the minimum standards the applicants must meet:

- **Age** - you must be under a specific age (40 or 50 years of age) when you apply;
- **Character assessment** – you must be of good character; usually, this means a criminal record check;
- **Health assessment** – you must undergo a medical assessment, and show that you are in reasonably good health;

- **Language** – you should have sufficient ability in the local language to work in the country at least at a competent level;
- **Occupation** - when you apply, you nominate a skilled occupation, which fits your skills and qualifications;
- **Qualifications** – you must have your skills and qualifications assessed by the relevant assessing authority as suitable for your nominated occupation;
- **Skills assessment** – before you apply, you must have your skills assessed by the national authority designated to assess your nominated occupation. If you want to exercise professional skills, you will have to apply to the appropriate professional bodies and institutes to make sure that your qualifications are recognized and that you possess the proper licence. In some cases, further examinations may have to be taken to achieve recognition.

Usually, the destination country selects the highest-ranking candidates from the pool and invites them to apply for permanent residence.

اجلاس 3۔ ہنر مند مہاجر کارکن

بہت سے ممالک ہنر مند تارکین وطن کو راغب کرنے کے لئے خصوصی پروگراموں پر عمل پیرا ہیں۔ ان پروگراموں کے تحت ، اگر آپ کی قابلیت ، کام کا تجربہ ، اور زبان کی صلاحیتیں امیگریشن کی ضروریات کو پورا کرتی ہیں تو ، آپ طویل مدتی ویزا حاصل کرسکتے ہیں۔ عام طور پر ، یہ عمل پوائنٹس پر مبنی ہوتا ہے اور درخواست دہندگان کو کم سے کم پوائنٹس حاصل کرنے چاہئے۔

بنیادی ضروریات

متعدد بنیادی درخواستیں ہیں جن کے لئے درخواست دہندگان کو پورا کرنا ضروری ہے۔ یہ اہلیت کے تمام معیارات کی ایک جامع فہرست نہیں ہے ، لیکن اس سے آپ کو کم سے کم معیارات کا اندازہ ہوتا ہے جو درخواست دہندگان کو پورا کرنا چاہئے:

- **عمر** - درخواست دیتے وقت آپ کی عمر ایک مخصوص عمر (40 یا 50 سال) سے کم ہونی چاہئے۔
- **کردار کی تشخیص** - آپ کو اچھے کردار کا ہونا ضروری ہے۔ عام طور پر ، اس کا مطلب ایک مجرمانہ ریکارڈ کی جانچ پڑتال ہے۔
- **صحت کی تشخیص** - آپ کو طبی معائنے کروانا چاہئے ، اور یہ ظاہر کرنا چاہئے کہ آپ کی صحت اچھی ہے۔
- **زبان** - آپ کو کم سے کم ایک قابل سطح پر ملک میں کام کرنے کی مقامی زبان میں کافی صلاحیت ہونی چاہئے۔

پیشہ - جب آپ درخواست دیتے ہیں تو ، آپ ایک ہنر مند پیشے کو نامزد کرتے ہیں ، جو آپ کی مہارت اور قابلیت کے مطابق ہوتا ہے۔

قابلیت - آپ کے پاس اپنی صلاحیتوں اور قابلیت کا اندازہ متعلقہ تشخیصی اتھارٹی کے ذریعہ ہونا چاہئے جو آپ کے نامزد کردہ پیشے کے لئے موزوں ہے۔

ہنروں کی تشخیص - درخواست دینے سے پہلے ، آپ کو اپنی صلاحیتوں کا اندازہ قومی نامی اتھارٹی کے ذریعہ کرنا ہوگا جو آپ کو نامزد کردہ پیشے کا اندازہ کرنے کے لئے نامزد کیا گیا ہو۔ اگر آپ پیشہ ورانہ مہارت کو استعمال کرنا چاہتے ہیں تو ، آپ کو مناسب پیشہ ورانہ اداروں میں درخواست دینا ہوگی تاکہ یہ یقینی بنائے کہ آپ کی قابلیت کو تسلیم کیا گیا ہے اور آپ کے پاس مناسب لائسنس ہے۔ کچھ معاملات میں ، شناخت کے حصول کے لئے مزید امتحانات لینے پڑ سکتے ہیں۔

عام طور پر ، منزل مقصود درخواست کنندہ کے مجموعے سے اعلیٰ درجے کے امیدواروں کا انتخاب کرتا ہے اور مستقل رہائش کے لئے درخواست دینے کی دعوت دیتا ہے۔

Can you bring your family with you?

Depending on the country of destination and nature of work, the skilled migrant worker may bring along his or her family with him/her. The issue or challenges about leaving family behind as elaborated on the module for domestic workers and low-skilled migrants may not apply to the skilled migrants at all times.

Recognition of certificates, skills or qualifications

The most critical issue faced by skilled migrant workers is whether they will maintain the work category or level they have in their origin country when they work abroad. This is in line with the mutual recognition of certificates, skills, or qualifications. Some skilled migrant workers may be underemployed in other countries because of the different certification levels adopted by origin and destination countries.

کیا آپ اپنے کنبے کو اپنے ساتھ لے جاسکتے ہیں؟

منزل مقصود کے ملک اور کام کی نوعیت پر منحصر ہے ، ہنر مند مہاجر کارکن اپنے ساتھ اپنے گھر والوں کو بھی لے جا سکتا ہے۔ گھریلو ملازمین اور کم ہنر مند تارکین وطن کے ماڈیول کی وضاحت کے مطابق کنبہ کو پیچھے چھوڑنے کے بارے میں مسئلہ یا چیلنجز ہر وقت ہنر مند تارکین وطن پر لاگو نہیں ہوتے ہیں۔

سرٹیفکیٹ ، مہارت یا قابلیت کی پہچان

ہنر مند مہاجر کارکنوں کو سب سے مشکل مسئلہ یہ درپیش ہے کہ آیا وہ بیرون ملک کام کرنے کی وجہ سے اپنے اصل ملک میں کام کے زمرے یا درجے کو برقرار رکھیں گے۔ یہ سندوں ، مہارتوں یا قابلیت کی

باہمی شناخت کے مطابق ہے۔ کچھ ہنر مند تارکین وطن مزدور دوسرے ممالک میں اصل اور منزل والے ممالک کے ذریعہ اختیار کردہ مختلف سرٹیفیکیشن کی سطحوں کی وجہ سے بے روزگار ہوسکتے ہیں۔

Programs for skilled migrant workers

Country	How the program works	Selection factors
Australia	The general skilled migration program is aimed at skilled workers, in particular occupations willing to migrate to Australia to improve Australia's workforce.	Your occupation must be listed on the skilled occupation list. Check more info at https://www.australianskilledmigration.com.au/general-skilled-migration/
Canada	The program has minimum requirements for: <ul style="list-style-type: none"> • skilled work experience • language ability • education You must meet all the minimum requirements to be eligible.	If you meet all the minimum requirements, they'll then assess your application based on: <ul style="list-style-type: none"> • age • education • work experience • whether you have a valid job offer • English and/or French language skills • adaptability (how well you're likely to settle here) Check more info at https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/express-entry/eligibility/federal-skilled-workers.html
Germany	The program is addressing to academics with a university degree recognized in Germany and workers with qualified professional training recognized in Germany.	The professions sought on the German labour market: doctors, physiotherapists, and nurses, IT specialists, engineers and artisans in the construction industry, experts in the aerospace, mechatronics, electrical engineering, energy technology and other STEM professions (mathematics, computer science, natural sciences, and technology). Check more info at https://www.deutschland.de/en/topic/

		business/the-skilled-labour-immigration-act-working-in-germany
New Zealand	The skilled migrant category is a points system based on factors such as age, work experience, qualifications, and an offer of skilled employment.	You must also be aged 55 or under, and meet English language, health, and character requirements. Check more info at https://www.newzealandnow.govt.nz/move-to-nz/new-zealand-visa/work-visa/skilled-migrant-visas
United States of America	The program favours immigrant workers which: <ul style="list-style-type: none"> • have extraordinary ability in the sciences, arts, education, business or athletics, or • are an outstanding professor or researcher, or • are a multinational manager or executive who meets certain criteria 	There are specific steps and procedures to follow. Check more info at https://www.uscis.gov/greencard/green-card-processes-procedures

ہنر مند مہاجر کارکنوں کے لئے پروگرام

انتخاب کے عوامل	پروگرام کس طرح کام کرتا ہے	ملک
آپ کا پیشہ ہنر مند پیشے کی فہرست میں درج ہونا ضروری ہے۔ مزید معلومات https://www.australianskilledmigration.com.au/general-skilled-migration پر دیکھیں۔	عمومی ہنر مند ہجرت پروگرام کا مقصدان ہنر مند کارکنوں کے لئے ہے ، جو ایک خاص پیشہ میں آسٹریلیائی افرادی قوت کو بہتر بنانے کے لئے آسٹریلیا ہجرت پر راضی ہیں۔	آسٹریلیا
اگر آپ تمام کم سے کم ضروریات کو پورا کرتے ہیں تو ، وہ آپ کی درخواست کا اندازہ اس پر مبنی کریں گے: عمر تعلیم کام کا تجربہ	پروگرام کے لئے کم سے کم تقاضے ہیں: - ہنر مند کام کا تجربہ - زبان کی قابلیت - تعلیم اہل ہونے کے لئے آپ کو کم سے کم تمام ضروریات پوری کرنا ہوں گی۔	کنیڈا

<p>چاہے آپ کے پاس ملازمت کی صحیح پیش کش ہو</p> <p>انگریزی اور / یا فرانسیسی زبان کی مہارت</p> <p>موافقت (آپ کے یہاں بسنے کے امکان کتنے اچھے ہیں)</p> <p>https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-citizenship/canada/express-entry</p> <p>سکس- ورکز HTML پر مزید معلومات کی جانچ کریں۔</p>		
<p>جرمن لیبر مارکیٹ میں طلب ہونے والے پیشے: ڈاکٹر ، فزیوتھیراپسٹ اور نرسیں ، تعمیراتی صنعت میں آئی ٹی کے ماہرین ، انجینئر اور کاریگر ، ایرواسپیس ، میکائرونکس ، الیکٹریکل انجینئرنگ ، انرجی ٹکنالوجی اور دیگر STEM پیشوں کے ماہر (ریاضی ، کمپیوٹر سائنس ، قدرتی سائنس اور ٹیکنالوجی)۔</p> <p>https://www.deutschland.de/en/topic/business/the-skilled-labour-immigration-act-working-in-germany</p> <p>پر مزید معلومات چیک کریں</p>	<p>یہ پروگرام جرمنی میں تسلیم شدہ یونیورسٹی کی ڈگری رکھنے والے ماہرین تعلیم اور جرمنی میں قابل پیشہ ورانہ تربیت رکھنے والے کارکنوں کے لئے ہے۔</p>	<p>جرمنی</p>

<p>آپ کی عمر 55 سال یا اس سے کم عمر ہونی چاہئے ، اور انگریزی زبان ، صحت اور کردار کی ضروریات کو بھی پورا کرنا چاہئے۔</p> <p>مزید معلومات https://www.newz-thailandnow.govt.nz/move-to-nz/new-z Thailand-visa/work-visa/skilled-migrant-visas پر دیکھیں۔</p>	<p>ہنر مند مہاجر زمرہ عمر ، کام کے تجربے ، قابلیت ، اور ہنر مند ملازمت کی پیش کش جیسے عوامل پر مبنی ایک نکات کا نظام ہے۔</p>	<p>نیوزی لینڈ</p>
<p>پیروی کرنے کے لئے مخصوص اقدامات اور طریقہ کار موجود ہیں۔</p> <p>مزید معلومات https://www.uscis.gov/greencard/green-card-processes-procedures پر دیکھیں۔</p>	<p>یہ پروگرام تارکین وطن کارکنوں کے حق میں ہے جو: سائنس ، آرٹس ، تعلیم ، کاروبار یا ایتھلیٹکس ، یا میں غیر معمولی قابلیت رکھتے ہیں ، ایک بہترین پروفیسر یا محقق ہیں ، یا ایک ملٹی نیشنل مینیجر یا ایگزیکٹو ہیں جو کچھ معیارات پر پورا اترتے ہیں</p>	<p>امریکہ</p>

Session 4 - Migrant women

Nowadays, women represent a growing proportion of international migrants as a result of many social and economic changes. There is a feminisation of the workforce and this feminisation of migrant workers is most evident in Asia, where hundreds of thousands of women emigrate each year in both unskilled and skilled professions.

What are the factors determining female migration?

Women as well as men migrate with the hope for better living conditions, to support their children, etc. However, the decision of women to migrate also depends on the state and community settings, traditions, and family and individual circumstances.

آج کل ، بہت ساری معاشرتی اور معاشی تبدیلیوں کے نتیجے میں خواتین بین الاقوامی تارکین وطن کے بڑھتے ہوئے تناسب کی نمائندگی کرتی ہیں۔ افرادی قوت کی ایک نسائی حیثیت موجود ہے اور مہاجر کارکنوں کی یہ حیثیت ایشیا میں سب سے زیادہ واضح ہے جہاں ہر سال لاکھوں خواتین غیر ہنر مند اور ہنر مند پیشوں میں ہجرت کرتی ہیں۔

خواتین کی ہجرت کا تعین کرنے والے عوامل کیا ہیں؟

خواتین کے ساتھ ساتھ مرد بھی بہتر رہائشی حالات کی امید کے ساتھ ہجرت کرتے ہیں ، تاکہ اپنے بچوں کی کفالت کریں۔ تاہم ، خواتین کی نقل مکانی کا فیصلہ ریاست اور معاشرتی ماحول ، روایات ، اور کنبہ اور انفرادی حالات پر بھی منحصر ہوتا ہے۔

Where are migrant women working?

Job opportunities for female migrants are usually concentrated in a narrow range of occupations – domestic work, factory work, entertainment – which are all low-wage and low-status jobs, often looked down upon by both home and destination societies. There is a growing trend of trafficking in women and girls for forced labour and sexual exploitation in these jobs.

Migrant women workers face problems in choosing the country of destination, because of the lack of information on labour market dynamics. **You may check the MRC website and social media accounts for update information.**

What is the largest sector that attracts migrant women?

Domestic work is one of the largest sectors driving international female labour migration. Domestic work worldwide is an unregulated sector of the labour market as no labour law and standard exist; women are, therefore, at high risk of being exploited and/or poorly treated.

مہاجر خواتین کہاں کام کر رہی ہیں؟

خواتین تارکین وطن کے لئے ملازمت کے مواقع عام طور پر گھریلو کام ، فیکٹری کا کام ، تفریح - جو تمام کم اجرت والی اور کم درجہ والی ملازمتوں میں رہتے ہیں ، اپنے اص ملک اور منزل کے ملک دونوں معاشروں کی طرف سے ان کو کم نظر آنے والے پیشوں کی ایک محدود حد میں مرکوز کیا جاتا ہے۔ ان ملازمتوں میں جبری مشقت اور جنسی استحصال کے لئے خواتین اور لڑکیوں میں اسمگلنگ کا بڑھتا ہوا رجحان ہے۔

مزدور منڈی کی حرکیات کے بارے میں معلومات کی کمی کی وجہ سے مہاجر خواتین مزدوروں کو منزل مقصود کا انتخاب کرنے میں دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اپ ڈیٹ سے متعلق معلومات کے لئے آپ ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس چیک کر سکتے ہیں۔

سب سے بڑا سیکٹر کیا ہے جو مہاجر خواتین کو راغب کرتا ہے؟

گھریلو کام بین الاقوامی خواتین مزدوری سے نقل مکانی کرنے والے سب سے بڑے شعبوں میں سے ایک ہے۔ گھریلو کام دنیا بھر میں مزدوری منڈی کا ایک غیر منظم شعبہ ہے کیونکہ یہاں کوئی مزدوری قانون اور معیار موجود نہیں ہے۔ لہذا خواتین کو استحصال اور / یا خراب سلوک کا زیادہ خطرہ ہے۔

What are the most common health problems of migrant women?

A large number of women workers complain of headaches, fatigue, back pain, and circulatory disorders. Women are affected by poor nutritional status and anaemia due to poverty. A large number of migrant women workers complain of symptoms such as emotional disorders, depression, and sadness. Lack of necessary facilities like toilets, restrooms, etc. in the workplace causes a lot of physical discomfort and stress, besides leading to the urinary tract and other diseases, particularly among pregnant women.

What is gender discrimination?

Gender discrimination is treating individuals differently in their employment, precisely because an individual is a woman or a man. You suffer gender discrimination when you are rejected for employment, fired, or otherwise harmed in employment because of your gender.

مہاجر خواتین کی صحت کے سب سے عام مسائل کیا ہیں؟

خواتین کارکنوں کی ایک بڑی تعداد سر درد ، تھکاوٹ ، کمر میں درد اور گردشی عوارض کی شکایت کرتی ہے۔ غربت کی وجہ سے خواتین غذائیت کی ناقص حیثیت اور خون کی کمی سے متاثر ہوتی ہیں۔ مہاجر خواتین کارکنوں کی ایک بڑی تعداد جذباتی عوارض ، افسردگی جیسی علامات کی شکایت کرتی ہے۔ کام کی جگہ پر بیت الخلاء وغیرہ کی ضروری سہولیات کا فقدان بہت ساری جسمانی تکلیف اور تناؤ کا سبب بنتا ہے ، اس کے علاوہ خصوصاً حاملہ خواتین میں پیشاب کی نالی اور دیگر بیماریوں بھی ہوتی ہیں۔

صنفی امتیاز کیا ہے؟

صنفی امتیاز سے مراد افراد کے ساتھ ملازمت میں مختلف سلوک کا ہونا ہے ، عین اس وجہ سے کہ ایک فرد ایک عورت ہے یا مرد۔ جب آپ کو ملازمت کے لئے مسترد کر دیا جاتا ہے ، ملازمت میں برطرف کیا جاتا ہے یا ملازمت میں آپ کو صنف کی وجہ سے نقصان پہنچا جاتا ہے تو آپ صنفی امتیاز کا شکار ہیں۔

How does the income of women compare to the income of men?

Women and men often have very different labour market experiences. One of the core differences between women's and men's labour market outcomes is the gender wage gap. Even if women work, in many cases, they have no control over the income they earn and as women, in many cases, they are not supposed to manage their income. In many cases, money is the family's/husband's money. Don't neglect yourself and reflect if you are taking care of yourself as well as you might.

Do women have control over income?

Even if women work, in many cases, they have no control over the income they earn as women, in many cases, are not supposed to manage the income. In many cases, money is the family's/husband's money. Don't neglect yourself and ask if you are taking care of yourself as well as you might.

مردوں کی آمدنی سے خواتین کی آمدنی کا موازنہ کیسے ہوتا ہے؟

خواتین اور مرد اکثر لیبر مارکیٹ کے بہت مختلف تجربات کرتے ہیں۔ خواتین اور مردوں کے مزدور منڈی کے نتائج کے مابین ایک بنیادی فرق، صنفی اجرت کا فرق ہے۔ یہاں تک کہ اگر خواتین کام کرتی ہیں تو، بہت سے معاملات میں، ان کی اپنی آمدنی پر ان کا کوئی کنٹرول نہیں ہے اور خواتین کی حیثیت سے، بہت سے معاملات میں، ان کو اپنی آمدنی کا انتظام نہیں کرنے دیا جاتا ہے۔ بہت سے معاملات میں، خواتین کی کمائی گھر والوں / شوہر کا پیسہ ہوتا ہے۔ اپنے آپ کو نظرانداز نہ کریں اور کہیں کہ آپ اپنے گھر والوں کے ساتھ اپنی دیکھ بھال بھی کرتی ہیں۔

کیا خواتین کا آمدنی پر کنٹرول ہے؟

یہاں تک کہ اگر خواتین کام کرتی ہیں پھر بھی بہت سارے معاملات میں، ان کا آمدنی پر کنٹرول نہیں ہوتا جو وہ ایک خاتون ہو کہ کمائی ہے، بہت سارے معاملات میں، یہ نہیں سمجھا جاتا ہے کہ خواتین آمدنی کا انتظام کرسکتی ہیں۔ بہت سے معاملات میں، خواتین کی آمدنی گھر والوں / شوہر کا پیسہ ہوتا ہے۔ اپنے آپ کو نظرانداز نہ کریں اور کہیں کہ آپ اپنے گھر والوں کے ساتھ اپنی دیکھ بھال بھی کرتی ہیں۔

Sexual harassment

Women migrant workers can experience gender-based violence and harassment, ranging from insults to severe physical abuse, rape, and sexual assault, psychological abuse, bullying, and intimidation. Whether in the low paid or highly educated work, a large number of working women face sexual harassment in the workplace. Be informed about how to protect yourself from being sexually harassed.

What are people's opinions about working women?

Stereotyped gender roles persist, and women continue to be perceived as weak or second-class citizens. Women still face exclusions or restrictions based on being born female, which affects the jobs offered to them. Deal with the issue of equality and improve your self-esteem, professional ambition and work expectations.

جنسی طور پر ہراساں

خواتین تارکین وطن کارکنان صنف پر مبنی تشدد اور ہراساں کیے جانے کا سامنا کرسکتی ہیں، جس میں توہین سے لے کر شدید جسمانی زیادتی، عصمت دری، اور جنسی حملوں، نفسیاتی زیادتی، دھونس اور

دھمکیوں تک شامل ہیں۔ خواہ کم تنخواہ یا اعلیٰ تعلیم یافتہ کام ہو ، کام کرنے والی خواتین کی ایک بڑی تعداد کو کام کی جگہ پر جنسی ہراسانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اپنے آپ کو جنسی طور پر ہراساں ہونے سے کیسے بچانے کے بارے میں آگاہ کریں۔

کام کرنے والی خواتین کے بارے میں لوگوں کی رائے کیا ہے؟

دقیانوسی تصوراتی صنف کے کردار برقرار ہیں ، اور خواتین کو کمزور یا دوسرے درجے کی شہری سمجھا جاتا ہے۔ خواتین کو اب بھی پیدائشی خواتین ہونے کی بنا پر خارج یا پابندیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے ، جو ان کو پیش کردہ ملازمتوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مساوات کے معاملے سے نمٹیں اور اپنی عزت نفس ، پیشہ ورانہ عزائم اور کام کی توقعات کو بہتر بنائیں۔

What are the effects of female migration?

Female migration not only changes the economic role of women but also their position/role in the family. Women who leave their families to support them are subject to a significant psychological and emotional burden. Identify what can help you let go of these burdens and difficult challenges. Ignore third-party criticism or pressure in addressing migration issues.

خواتین کی نقل مکانی کے کیا اثرات ہیں؟

خواتین کی نقل مکانی نہ صرف خواتین کا معاشی کردار بلکہ خاندان میں ان کے مقام / کردار کو بھی بدلتی ہے۔ وہ خواتین جو اپنے کنبے کو ان کی کفالت کے لئے چھوڑتی ہیں وہ ایک اہم نفسیاتی اور جذباتی بوجھ سے دوچار ہوتی ہیں۔ شناخت کریں کہ ان بوجھوں اور مشکل چیلنجوں سے دستبردار ہونے میں آپ کی کیا مدد ہوسکتی ہے۔ تیسرے فریق کی تنقید یا منتقلی کے مسائل کو حل کرنے میں دباؤ کو نظر انداز کریں۔



نوٹ کریں

A large area for writing, consisting of a vertical dashed line on the left and horizontal dashed lines for writing.

Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

Q1. Many countries are implementing special programs to attract skilled migrants. One of the basic requirement refers to personal skills and qualifications.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q2. One of the core differences between women's and men's labour market outcomes is the gender wage gap.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q3. The work of a domestic worker is carried out under the authority of the householder, and the place of work is a private house.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q4. Access to medical facilities is always provided for migrant workers.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q5. Women migrants are more likely to face health problems.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q6. Restrictive labour laws for migrants (like Kafala system) often tie them to a particular employer/sponsor.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q7. Female migrants face major risks, including sexual exploitation, trafficking and violence.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q8. Your visa application for a program to attract skilled migrant can be refused or denied if you provide false and incorrect information.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

Q9. Your employer can hold your wages or pay you less than you're owed.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q10. Migrant women face double discrimination – as women and as migrants.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

خود کو آزمائش

امتحان پاس کرنے اور اگلے ماڈیول میں آگے بڑھنے کے لئے آپ کو کم از کم 6 سوالات کے درست جوابات دینا ہوں گے۔

سوال 1- بہت سے ممالک ہنر مند تارکین وطن کو راغب کرنے کے لئے خصوصی پروگراموں پر عمل پیرا ہیں۔ بنیادی ضرورت میں سے ایک سے مراد ذاتی مہارت اور قابلیت ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 2- خواتین اور مردوں کے مزدور منڈی کے نتائج کے مابین ایک بنیادی فرق ، صنفی اجرت کا فرق ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 3- گھریلو ملازم کا کام گھر کے مالک کے اختیار میں کیا جاتا ہے ، اور کام کی جگہ ایک نجی مکان ہوتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 4- تارکین وطن کارکنوں کے لئے ہمیشہ طبی سہولیات تک رسائی فراہم کی جاتی ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 5- خواتین تارکین وطن کو صحت کے مسائل کا زیادہ امکان ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط

سوال 6- تارکین وطن کے لئے پابند مزدوری قوانین (جیسے کفالتہ نظام) ان کو اکثر کسی خاص آجر / کفیل سے باندھ دیتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 7- خواتین تارکین وطن کو جنسی استحصال ، اسمگلنگ اور تشدد سمیت بڑے خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 8- اگر آپ غلط معلومات فراہم کرتے ہیں تو ہنر مند مہاجروں کو راغب کرنے کے لئے کسی پروگرام کے لئے آپ کے ویزا درخواست سے انکار کیا جاسکتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 9- آپ کا آجر آپ کی اجرت حاصل کرسکتا ہے یا آپ کو اجرت سے کم ادائیگی کرسکتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 10- مہاجر خواتین کو بطور عورت اور تارکین وطن دوبارے امتیاز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح