Hibiscus
for social justice

Returning to Pakistan

پاکستان واپسی

English/Urdu

Hibiscus Initiatives provide advocacy, support and specialist services to marginalised migrants affected by the criminal justice and immigration systems to enable informed choices and positive change. We promote justice and respect to reduce inequalities.

The charity's work falls within four broad categories:

- Community and prisons
- International resettlement and detention services
- Anti-trafficking
- Volunteering and mentoring

The international resettlement programme provides a support service to clients to facilitate their reintegration into the community in their country of origin.

Through providing resettlement related support and practical assistance we aim to ensure the smoothest possible transition for our clients returning to their home countries. Often this can mean signposting to organisations providing support, finding accommodation, getting identification documents and passports back, helping with internal travel, liaison with families and providing resettlement grants to aid small business start-ups.

Our work is important to clients that have exhausted their rights to be in the UK, those that wish to depart voluntarily, or those who are being deported at the end of serving a sentence for a criminal offence.

Contact us

If you would like to know more about Hibiscus Initiatives, receive support, or know a friend or family member who may need our assistance, please contact:

Hibiscus Initiatives
Resource for London
356 Holloway Road
London N7 6PA

Email: info@hibiscus.org.uk
Website: https://www.hibiscusinitiatives.org.uk
Phone: +44 (0)20 7697 4120
Fax: +44 (0)20 7697 4272

Contents

Introduction 4
Planning for your return 5
Medication
Family and friends
Faith-based organisations
What to expect on arrival 6
Arrival at the airport
Transport 7
Essential information and important documents 8
ID cards
Driving licence
Opening a bank account
Accommodation 9
Healthcare 10
Overview
List of hospitals
Sexual and reproductive health
Psychosocial counselling
Education and employment 13
Education
Employment and training
Useful information 14
Cost of living
Significant dates and public holidays
Emergency contact numbers
Useful contacts 15
Map of Pakistan 17
Disclaimer 18

Introduction

This booklet has been designed to provide you with information that will help ease your return to Pakistan. Inside it you will find useful general information about your return, what to expect and a list of contact details of organisations that may be able to help with any resettlement related issues you encounter.

Planning for your return

The more planning that is done for your return to Pakistan, the easier it will be for you to benefit from support services when you arrive. There are a number of things to think about before you depart the UK, such as: who will meet you at the airport? Where will you stay? Can family or friends support you emotionally, financially or help you to familiarise yourself with life in Pakistan?

Before your departure, you may want to consider:

Medication

It is important to talk to your doctor before leaving for Pakistan. If you are currently taking medication, your doctor should be able to advise you on how to source further medication. It might be beneficial for you to request a letter from a GP or doctor, detailing your condition. The more information you have about your medical condition, the easier it will be to continue treatment after your arrival.

Family and friends

If you have family or friends living in Pakistan, you may wish to tell them of your arrival in case they can support you with your immediate needs upon your return. Try to take their contact details with you to the airport so that you can contact them on arrival or before you leave.

The British Red Cross provides a free service aimed at restoring contact between families that have been separated. You may access this programme by directly contacting them at:

Address: British Red Cross, UK Office, 44 Moorfields, London EC2Y 9AL
Email: contactus@redcross.org.uk
Phone: +44 (0)344 871 1111
Website: www.redcross.org.uk

Faith-based organisations

There may be faith-based organisations in the UK that can suggest avenues of support and places of worship where you will be returning. Faith-based organisations can often provide essential basic support to those of all faiths or with no faith. A good place to start would be to contact members of your local community or faith-based leaders. It is advisable to make enquiries with these organisations or communities early on so that suitable arrangements can be made for you.

What to expect on arrival

Arrival at the airport

Once you have disembarked from the aircraft you will be taken to the airport where administrative services will be carried out for your re-entry into Pakistan.

Now that you are in Pakistan, you may want to start thinking about being reunited with family and friends, finding a job, getting a new ID and so on.

Transport

The main points of entry to Pakistan by air are: Islamabad, Lahore and Karachi airports. It is possible to travel between major cities in Pakistan by air, however, road travel is by far the most popular method of getting around the country.

Taxis

For short journeys, taxis are readily available, and it is advisable to negotiate the fare beforehand with the driver or ask that they use the meter to calculate the fare.

Alternatively, if you have access to a smartphone and internet connection you can download the mobile phone apps ‘Uber’ or ‘Careem’ to order a taxi and check the fare beforehand.

More details can be found on their websites:

https://www.uber.com/pk/en/
https://www.careem.com/en-ae/how-it-works/

Buses

There are several bus companies which operate inter-city bus services such as Daewoo, Niazi Express, Lahore Transport Company and Northern Areas Transport Corporation. Fares vary depending on distance travelled. A bus ticket from Rawalpindi (which is approximately 14km from Islamabad International Airport) to Lahore will cost from Rs 1250 (approximately £8.00) depending on the level of comfort.

For more information on the Daewoo and Niazia Express bus services visit:

https://daewoo.com.pk/
https://www.niaziexpress.com.pk/

Trains

Train services in Pakistan are provided by the state-run Pakistan Railways. Trains are an important means of travel within Pakistan and they connect many of the country's major towns and cities. Pakistan Railways run the daily Islamabad Express service which connects Lahore with Rawalpindi and an economy ticket will cost Rs 370 (approximately £2.30) for this service.

For more details on journey costs and timetables visit the below websites:

https://pakistanrailway.pk/
https://www.railpk.com

Essential information & important documents

ID cards

All citizens over the age of 18 years are eligible for the Computerized National Identity Card (CNIC). The CNIC is mandatory to be able to vote in elections and may be required when opening a bank account, applying for a passport and when purchasing property or land. If applying for a CNIC for the first time, you will need to submit the CNIC number of an immediate relative as well as your birth certificate, school certificate or citizenship certificate.

You can apply for a CNIC by visiting a NADRA Registration Center (NRC). To find your nearest NRC visit: https://www.nadra.gov.pk/identity/identity-cnic/#Q1. Alternatively, you can apply online using the following website: https://id.nadra.gov.pk/.

The cost to get a CNIC varies depending on your situation. If you have an expired card that you need to renew, you can expect to pay a small fee for a fast-track service.

You will need a valid CNIC to acquire a new passport or to renew an expired one and can do this by attending a Regional Passport Office.

Driving licence

In order to obtain a learner permit you will need: a copy of your CNIC, a ticket from any post office, a code book of traffic rules & regulations from the Traffic Police Office and a medical certificate if you are aged 50 years or older.

After you have your learner permit, to gain a permanent licence you must successfully complete a written theory test and a practical exam. Once you have done this, you will need to provide: an application form, your original learner permit (at least six weeks old), a medical certificate, three recent and attested passport sized photographs, an attested copy of your CNIC and a ticket of the fee.

The following websites provide information about applying for a driving licence and how much it costs:
http://www.nhmp.gov.pk/
http://dla.nhmp.gov.pk/DLA_fee.png
https://dlims.punjab.gov.pk/

Opening a bank account

Each bank may ask for different documents when opening a bank account in Pakistan. It is common to be asked to show photo ID (CNIC or passport) and proof of employment such as a wage slip. You may also be asked to provide passport sized photographs. If you previously held an account and it has been closed, you can make a request with your bank to re-open it.

There are many commercial banks operating in Pakistan such as the National Bank of Pakistan, Bank of Khyber, Bank Alfalah and Barclays Bank. Other private banks also operate in Pakistan.

Accommodation

If you are unable to stay with family and friends, you may be able to find temporary emergency accommodation from the organisation below:

Edhi Foundation

This organisation is the largest social welfare system in Pakistan. It provides a range of social services including a 24 hour emergency service across the country through its 335 Edhi Centers, shelters, free hospitals and dispensaries. The support available includes: drug addiction rehabilitation, free wheelchairs, crutches and other services for those with disabilities as well as family planning counselling and maternity services.

Phone: +92 21 3241 3232
Email: info@edhi.org
Website: https://edhi.org/

Other short-term accommodation such as B&B's and hostels, can be a cost-effective option in major towns and cities. They can be booked before you leave the UK or in the country of return via the following websites:

https://www.hostelworld.com
https://www.booking.com
https://www.expedia.co.uk/Hotels
https://www.airbnb.com

Healthcare

Overview

Pakistan does not have a national health insurance scheme; most of the healthcare is administered within the private sector. Public healthcare can be difficult to access due to oversubscription and a lack of resources. It is for this reason that most of the healthcare in Pakistan is administered in the private sector.

Access to healthcare varies depending on the region. Major hospitals can be found in large cities such as Lahore, Islamabad, Faisalabad and Karachi. Access to healthcare may be limited in rural areas due to a lack of healthcare infrastructure.

To access public healthcare, you must register at your local hospital. You may be required to pay a small fee for this. You will then be directed to the relevant department for consultation. You may also be charged a fee for any tests carried out or medicines prescribed.

Private health insurance schemes are available and some employers offer this to employees as part of their contract.

Sexual and reproductive health

Access to sexual and reproductive health information and services are limited in Pakistan. However, there are organisations that provide support such as those below:

Aahung

This is an organisation that develops culturally informed strategies to respond to sexual health and medical need across Pakistan.

Phone: +92 92135838114 or +92 2135870244
Email: info@aahung.org
Website: https://www.aahung.org

Marie Stopes Society (MSS)

This organisation provides affordable family planning services. They run a toll-free helpline providing advice on family planning and reproductive health. Other areas of support includes providing contraceptives, maternal health and antenatal care, information on sexual health issues and referrals to other health facilities.

Phone: +92 21 111 538 538 or 0800 22 333 (helpline)
Email: info@mariestopes.org.pk
Website: http://mariestopespk.org/

Psychosocial counselling

There are organisations in Pakistan that promote and develop initiatives to support people with mental health needs such as those listed below.

Jeet Healing Centre for Counselling

They provide free counselling services face to face, via telephone or by email as well as outreach work to provide counselling in local communities across the country.

Islamabad
Phone: +92 51 226 0636 or +92 51 285 6950
Helpline: +92 51 285 0574
Email: jeet@sahil.org

Jaffarabad
Phone: 0838 510 912
Email: jeet_jfd@sahil.org

Lahore
Phone: +92 42 3516 5357
Email: jeet_lhr@sahil.org

Abbotabad
Phone: +92 99 238 3880
Email: jeet_atd@sahil.org

Sukkur
Phone: +92 71 563 3615
Email: jeet_suk@sahil.org

Karwan e Hayat

This is an organisation which has three centres in Karachi that provides psychiatric treatment and rehabilitation services to those with mental health needs. They also offer an outreach service across Karachi provided by a team of psychiatrists, clinical psychologists, occupational therapists, social workers and rehabilitation practitioners.

Khayaban e Jami OPD
Address: 101 Al Noor Arcade (Near Qamar ul Islam Mosque), Khayban e Jami, Karachi
Phone: +92 21 3586 3060
Helpline: +92 21 111 534 111
Email: info@keh.org.pk

Karwan e Hayat Psychiatric Care and Rehabilitation Centre
Address: Near KPT Hospital, Keamari, Karachi
Phone: +92 21 3285 6880
Helpline: +92 21 3285 6773 or +92 21 3285 6775

Korangi Community and Psychiatric Centre
Address: Dar Ul Salam CHs (Dchs), Sector 31, Korangi, Karachi
Phone: +92 21 3512 0204

List of hospitals

Islamabad

Capital Hospital (CDA Hospital)
Address: Street 31, G-6/2, Melody 44000, Islamabad
Phone: +92 51 922 1334 or +92 51 922 1343

Federal Government Services Hospital
Address: Polyclinic, Service Road, G-6/1, Islamabad
Phone: +92 51 921 8300

National Institute of Health
Address: Polyclinic, Service Road, G-6/1, Islamabad
Phone: +92 51 921 8300

KRL Hospital
Address: G-9/1, Kashmir Highway Service Road, Sector G, Islamabad
Phone: +92 51 910 6270 or +92 51 219 0302 or +92 51 447 2097

Nuclear Oncology & Radiotherapy Institute (NORI Hospital)
Address: Hanna Road, G-8/3, Islamabad
Phone: +92 51 926 0611 or +92 51 926 0615

Ali Hospital (private)
Address: Plot 5C, Sector I-9 Markaz, Potohar Road, Islamabad
Phone: +92 51 225 5074

Maroof International Hospital (private)
Address: 10th Ave, F-10 Markaz F 10/3 F-10, Islamabad
Phone: +92 51 111 644 911

Ali Medical Centre (private)
Address: Kohistan Road, F8-Markaz, Islamabad
Phone: +92 51 809 0200

Quaid-e-Azam International Hospital (private)
Address: Near Golra Morr, Peshawar Road, Islamabad
Phone: +92 51 844 9100

Lahore

Jinnah Hospital
Address: Usmani Rd, Quaid-i-Azam Campus, Lahore
Phone: +92 42 9923 1400

Lady Aitchison Hospital
Address: Mayo Hospital Rd, Anarkali Bazaar Lahore, Punjab 54000
Phone: +92 42 9921 1376 or +92 42 9921 1378

Lahore General Hospital
Address: Ferozepur Road, Ismail Nagar, Lahore, Punjab 54000
Phone: +92 42 9926 8801 or +92 42 9926 8809

Shalamar Hospital
Address: 2 Shalimar Link Road, Shalimar Larechs Colony, Lahore, Punjab 54000
Phone: +92 42 111 205 205

Karachi

Abbasi Shaheed Hospital
Address: Block M, North Nazimabad, Karachi
Phone: +92 21 9926 0400

Karachi Institute of Heart Diseases
Address: ST-15, Block-16, Federal B Area Block 16 Gulberg Town, Karachi
Phone: +92 21 111 123 749

Kutiyana Memon Hospital
Address: Ghulam Hussain Kasim Quarters, Kharadar, Karachi
Phone: +92 21 3231 5376 or +92 21 3220 0010

Jinnah Postgraduate Medical Centre
Address: Rafiqui Sarwar Shaheed Rd, Karachi Cantonment, Karachi
Phone: +92 21 9920 1300

Faisalabad

Allied Hospital
Address: Dr. Tusi Rd, Faisalabad, Punjab
Phone: +92 41 921 0082

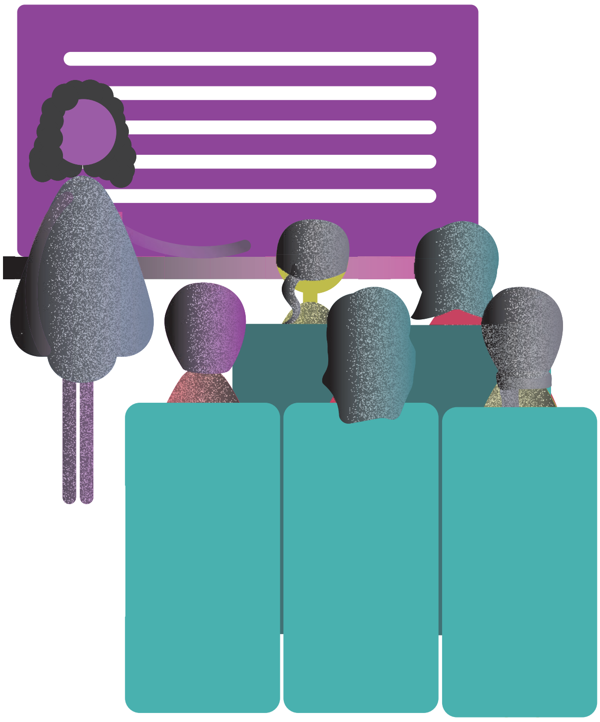
Education & employment

Education

The structure of the education system in Pakistan is divided into the following stages:

- Primary school (5-10 years of age)
- Middle school (10-13 years of age)
- Secondary school (13-15 years of age)
- Technical Secondary/Intermediate colleges (15-17 years of age)

The state is required to provide free and compulsory education to all children aged 5 to 16. Many private fee-paying schools are also available in Pakistan.



Employment and training

There are several regional skills development and training councils in Pakistan (some are listed below), who provide vocational and professional training courses.

Skills Development Council Islamabad
Phone: +92 51 4440 719 or +92 331 788 8990
Website: http://www.sdc.com.pk/

Skills Development Council Karachi
Phone: +92 21 9924 4661 or +92 21 9924 4670
Website: https://sdckarachi.org.pk/about-us

Punjab Vocational Training Council
Phone: +92 42 3520 9200
Website: https://pvtc.gop.pk

Prime Minister's Youth Programme
Website: http://youth.pmo.gov.pk

The following websites are useful when beginning your job search in Pakistan:

https://paperpkads.com
https://www.bayt.com/en/pakistan/jobs
http://www.jobz.pk
https://www.rozee.pk

If you have studied in the UK and have certificates that prove you have gained skills and qualifications, this will help you secure a job. Employers in Pakistan may not recognise UK qualifications, in which case you can contact the British Council who may be able to verify any qualifications issued by an accredited UK institution.

The British Council has offices in Islamabad, Karachi, and Lahore. Their contact details are:

Phone: 080 022 000 (within Pakistan) or +92 51 111 425 425 (Islamabad), +92 21 111 425 425 (Karachi) and +92 42 111 425 425 (Lahore)
Email: info@britishcouncil.org.pk
Website: https://www.britishcouncil.pk/contact

Useful information

Cost of living

Food	Price (Pakistani rupee, Rs)
Bread 1 loaf	80.71
Milk 1 litre	120.49
Water 1.5 litre bottle	35.36
Rice 1kg	155.87
Eggs 12	168.24
Cheese 1kg	964.53
Chicken breasts 1kg	388.80
Beef 1kg	624.83
Potatoes 1kg	53.91
Onions 1kg	52.87
Lettuce	52.72
Tomatoes 1kg	76.04
Oranges 1kg	112.62
Apples 1kg	163.42
Bananas 1kg	98.47
Transport	
One way ticket (local transport)	30.00
Monthly pass	1302.17
Taxi 1km	35.00
Taxi 1 hour	300.00
Others	
1 min. of prepaid mobile tariff (local)	2.70
Internet (60 mbps or more, unlimited data)	3550.48
Formula milk	320.00
Nappies	1,006.00
Salaries	
Average monthly net salary (after tax)	34,857.04

Correct in October 2021

Significant dates and public holidays

Date	Holiday name
1st January	New Year's Day
Varies every year	Eid-e-Milad-un-Nabi
5th February	Kashmir Day
23rd March	Pakistan Day
1st July	Bank Holiday
14th August	Independence Day
Varies every year	Ramadan Bank Holiday
Varies every year	Eid-al-Fitr
Varies every year	Eid-al-Adha
Varies every year	Ashura
9th November	Allama Muhammad Iqbal Day
25th December	Quaid-e-Azam's Birthday

Shops and public services may be closed on these dates (some dates subject to change).

Emergency contact numbers

Police: 15
Fire services: 16
Ambulance: 115 or 1030 or 1023

Useful contacts

Edhi Foundation

This organisation is the largest social welfare system in Pakistan. It provides a range of social services including a 24 hour emergency service across the country through its 335 Edhi Centers, shelters, free hospitals and dispensaries. The support available includes: drug addiction rehabilitation, free wheelchairs, crutches and other services for those with disabilities as well as family planning counselling and maternity services.

Phone: +92 21 3241 3232
Email: info@edhi.org
Website: https://edhi.org

The International Organization for Migration (IOM)

The IOM offers resettlement and reintegration support to voluntary returnees to Pakistan.

Address: House #9, Street #6, F-6/3, Islamabad
Phone: +92 51 230 7841 or +92 51 230 7857
Email: iomislamabad2@iom.int or info@iom.int
Website: https://pakistan.iom.int

Pakistan Government Portal

Contains useful information and links to government departments.

Website: https://www.pakistan.gov.pk/

Women's Shelter Organization

Provides support and accommodation through its hostel for women at risk of domestic violence.

Address: 195-B Officer's Colony No.2, Madina Town, Faisalabad
Phone: +92 41 856 5330
Mobile: +92 32 262 9360
Email: info@wso.org.pk or raziaaziz@wso.org.pk
Website: http://www.wso.org.pk

Women Empowerment Literacy and Development Organization (WELDO)

This is a local NGO providing resettlement advice and support to returnees to Pakistan.

Address: Office# K-06, 2nd Floor, Block 6, DHA Business Bay, Sector F, Expressway Bahria, Town-Phase 7, Rawalpindi
Phone: +92 333 506 4039
Email: erin@weldo.org
Website: https://weldo.org/index.php

Society for Human Rights and Prisoners Aid (SHARP)

This organisation is a human rights NGO which provides legal aid centres and has an extensive knowledge of trafficking issues.

Address: #5/23-C, FGEHF, G-11/3, Islamabad
Phone: +92 512 211 621
Email: info@sharp-pakistan.org
Website: https://www.sharp-pakistan.org

Society for Sustainable Development (SSD)

SSD is committed to work for the uplift and development of disadvantaged, marginalised, vulnerable and disempowered communities. They have various partnerships and support networks around the country which they can signpost you to for additional support.

Address: House no. 24, Street 1-A, Soan Gardens, Islamabad
Phone: +92 51 430 626
Email: info@ssd.org.pk or badar@ssd.org.pk
Website: http://www.ssd.org.pk/

Useful contacts

International Returns and Reintegration Assistance (IRARA)

This organisation is committed to helping individuals and families reintegrate and resettle in Pakistan. Their services include returns advice before departure, meet and greet services in Pakistan, onward travel and temporary overnight accommodation for long distance journey's. They also assist with medical care and treatment, vocational training and business start-ups.

Phone: +92 333 599 2847 or +92 51 874 5100 or +92 51 874 8500
Email: reintegration@irara.org
Website: https://www.irara.org

Map of Pakistan

Disclaimer

Whilst the information in this document was collected with great care and careful attention, Hibiscus Initiatives does not guarantee the accuracy of this information. Hibiscus Initiatives does not endorse any views, opinions or policies expressed by any organisations referred to in this document and accepts no responsibility for any conclusions or results based on information provided in this booklet. This publication does not constitute an offer, solicitation, or recommendation for the sale or purchase of any produce or services.

Hibiscus
for social justice

پاکستان
واپسی

ہیبسکس انیشیٹو (Hibiscus Initiatives) فوجداری انصاف اور ترک وطن کے نظاموں سے متاثر حاشیائی تارکین کو باخبر انتخابات کرنے اور مثبت تبدیلیاں لانے کا اہل بنانے کے لیے حمایت، تعاون اور تخصیصی خدمات فراہم کرتی ہے۔ عدم مساوات کو کم کرنے کے لیے ہم انصاف اور احترام کو فروغ دیتے ہیں۔

چیریٹی کا کام چار وسیع زمروں میں آتا ہے:

- کمیونٹی اور قید خانے
- بین الاقوامی ری سیٹلمنٹ اور حراستی خدمات
- غیر قانونی تجارت مخالف
- رضاکاری اور اتالیقی

بین الاقوامی ری سیٹلمنٹ پروگرام کلائنٹس کو امدادی خدمات فراہم کرتا ہے تاکہ ان کے آبائی ملک میں کمیونٹی میں ان کے انضمام میں سہولت بہم پہنچائی جائے۔

ری سیٹلمنٹ سے متعلق تعاون اور عملی اعانت فراہم کرنے سے ہمارا ارادہ اپنے آبائی ملک لوٹنے والے ہمارے کلائنٹس کے لیے ہموار ترین ممکنہ منتقلی کو یقینی بنانا ہے۔ اکثر اس کا مطلب تعاون فراہم کرنے والی تنظیموں کے نام سائن پوسٹ کرنا، رہائش تلاش کرنا، شناختی دستاویزات اور پاسپورٹس واپس حاصل کرنا، اندرونی سفروں میں تعاون کرنا، فیملیز کے ساتھ میل جول اور چھوٹے موٹے کاروبار شروع کرنے میں مدد کے لیے ری سیٹلمنٹ گرانٹس فراہم کرنا ہو سکتا ہے۔

ہمارا کام ان کلائنٹس کے لیے اہم ہے جو یوکے میں رہنے کے اپنے حقوق گنوا چکے ہیں، جو رضاکارانہ طور پر روانہ ہونے کے خواہاں ہیں، یا جن کو فوجداری جرم کے مدنظر سزا کاٹنے کے بعد ملک بدر کیا جا رہا ہے

ہم سے رابطہ کریں

اگر آپ ہیبسکس انیشیٹو کے بارے میں مزید جاننا، تعاون حاصل کرنا چاہتے ہیں، یا کسی ایسے دوست یا فیملی ممبر کو جانتے ہیں جس کو ہماری اعانت درکار ہو سکتی ہے تو، براہ کرم رابطہ کریں:

Hibiscus Initiatives
Resource for London
356 Holloway Road
London N7 6PA

ای میل: info@hibiscus.org.uk
ویب سائٹ: https://www.hibiscusinitiatives.org.uk
فون: +44 (0)20 7697 4120
فیکس: +44 (0)20 7697 4272

مشمولات کا صفحہ

تعارف 22
آپ کی واپسی کے لیے منصوبہ بندی کرنا 23
دوا
فیملی اور دوست
عقیدے پر مبنی تنظیمیں

آمد پر کس چیز کی توقع کریں 24
ہوائی اڈے پر آمد

نقل و حمل 25
لازمی معلومات اور اہم دستاویزات 26
ID کارڈز
ڈرائیونگ لائسنس
بینک اکاؤنٹ کھولنا

رہائش 27
نگہداشت صحت 28
مجموعی جائزہ
ہسپتالوں کی فہرست
جنسی اور تولیدی صحت
نفسیاتی مشاورت

تعلیم اور ملازمت 31
تعلیم
ملازمت اور تربیت

مفید معلومات 32
گزارے کی لاگت
اہم تاریخیں اور سرکاری تعطیلات
ہنگامی رابطے کے نمبر

مفید رابطے 33
پاکستان کا نقشہ 35
اعلان دستبرداری 36

تعارف

یہ کتابچہ آپ کو ایسی معلومات فراہم کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے جس سے آپ کی پاکستان واپسی کو آسان بنانے میں مدد ملے گی۔ اس کے اندر آپ کو اپنی واپسی کے بارے میں مفید عمومی معلومات، متوقع چیزوں اور ان تنظیموں کے رابطے کی تفصیلات کی فہرست ملے گی جو ری سیٹلمنٹ سے متعلق آپ کو درپیش کسی مسائل میں مدد کرنے پر قادر ہو سکتی ہیں۔

آپ کی واپسی کے لیے منصوبہ بندی کرنا

آپ کی پاکستان واپسی کے لیے جتنی زیادہ منصوبہ بندی کی جائے گی، آپ کے پہنچنے پر امدادی خدمات سے آپ کے لیے فائدہ اٹھانا اتنا ہی زیادہ آسان ہوگا۔ یوکے سے آپ کے روانہ ہونے سے قبل کئی ایک قابل غور چیزیں ہیں، جیسے: ہوائے اڈے پر آپ کی ملاقات کس سے ہوگی؟ آپ کہاں رہیں گے؟ کیا فیملی یا دوست جذباتی لحاظ سے، مالی لحاظ سے آپ کا تعاون کر سکتے ہیں، یا پاکستان کی زندگی سے خود کو متعارف کروانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں؟

اپنی روانگی سے قبل، آپ درج ذیل باتوں پر غور کرنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں:

دوا

پاکستان کے لیے روانہ ہونے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا اہم ہے۔ اگر آپ فی الحال دوا لے رہے ہیں تو، آپ کے ڈاکٹر کو اس بارے میں مشورہ دینے کا اہل ہونا چاہیے کہ مزید دوا کیسے حاصل کی جائے۔ آپ کے لیے GP یا ڈاکٹر سے اپنی دوا کی تفصیل پر مشتمل ایک خط کی درخواست کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ اپنی طبی کیفیت کے بارے میں آپ کے پاس جتنی زیادہ معلومات ہوں گی، آپ کے پہنچنے کے بعد علاج جاری رکھنا اتنا ہی آسان ہوگا۔

فیملی اور دوست

اگر پاکستان میں آپ کی فیملی یا دوست رہ رہے ہیں تو، آپ اپنی آمد کے بارے میں انہیں بتانے کے خواہاں ہو سکتے ہیں مبادا آپ کی واپسی پر آپ کی فوری ضروریات میں وہ آپ کا تعاون کر سکیں۔ ان کے رابطے کی تفصیلات ہوائی اڈے پر اپنے ساتھ رکھنے کے کوشش کریں تاکہ آپ پہنچنے پر یا اپنی روانگی سے پہلے ان سے رابطہ کر سکیں۔

برٹش ریڈ کراس ایک مفت خدمت فراہم کرتی ہے جس کا مقصد ان فیملیز کے بیچ رابطے کو بحال کرنا ہے جو علیحدہ ہو گئے ہیں۔ آپ ان سے براہ راست اس پر رابطہ کر کے اس پروگرام تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں:

پتہ: British Red Cross, UK Office,
44 Moorfields, London EC2Y 9AL
ای میل: contactus@redcross.org.uk
فون: +44 (0)344 871 1111
ویب سائٹ: www.redcross.org.uk

عقیدے پر مبنی تنظیمیں

یوکے میں عقیدے پر مبنی ایسی تنظیمیں موجود ہو سکتی ہیں جو اس جگہ پر تعاون کے مقامات یا عبادت کی جگہیں تجویز کر سکتے ہیں جہاں آپ کی واپسی ہوگی۔ عقیدے پر مبنی تنظیمیں تمام عقیدے کے حامل یا بے عقیدہ افراد کو لازمی بنیادی تعاون فراہم کر سکتی ہیں۔ آپ کی مقامی کمیونٹی کے ممبران یا عقیدے پر مبنی رہنماؤں سے رابطہ کرنا شروعات کرنے کے لیے اچھی جگہ ہوگی۔ ان تنظیموں یا کمیونٹیز سے پہلے ہی پوچھ تاچھ کر لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ آپ کے لیے مناسب انتظامات کیے جا سکیں۔

آمد پر کس چیز کی توقع کریں

ہوائی اڈے پر آمد

طیارے سے آپ کے اترنے کے بعد آپ کو ہوائی اڈے پر لے جایا جائے گا جہاں پاکستان میں آپ کے دوبارہ داخلے کے لیے انتظامی خدمات انجام دی جائیں گی۔

اب جبکہ آپ پاکستان پہنچ گئے ہیں تو، آپ فیملی اور دوستوں کے ساتھ دوبارہ متحدہ ہونے، نوکری تلاش کرنے، نئی ID حاصل کرنے وغیرہ کے بارے میں سوچنا شروع کر سکتے ہیں۔

نقل و حمل

ہوائی راستے سے پاکستان میں داخل ہونے کے اہم مقامات ہیں: اسلام آباد، لاہور اور کراچی ہوائے اڈے۔ پاکستان میں بڑے شہروں کے بیچ ہوائی راستے سے سفر کرنا ممکن ہے، تاہم، سڑک کے راستے سفر کرنا ملک میں گھومنے پھرنے کا بہت حد تک سب سے معروف طریقہ ہے۔

ٹرینیں

پاکستان میں ٹرین خدمات ریاست کے تحت چلنے والی پاکستان ریلویز کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں۔ ٹرینیں پاکستان کے اندر سفر کرنے کے لیے ایک اہم ذریعہ ہیں اور وہ ملک کے بہت سارے اہم قصبوں اور شہروں کو جوڑتی ہیں۔ پاکستان ریلویز روزانہ اسلام آباد ایکسپریس سروس چلاتی ہے جو لاہور کو راولپنڈی سے جوڑتی ہے اور اس سروس کے لیے کفایتی ٹکٹ 370 روپے (لگ بھگ £2.30) ہوگا۔

سفر کی لاگتوں اور نظام الاوقات پر مزید تفصیلات کے لیے، ذیل کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
https://pakistanrailway.pk/
https://www.railpk.com

بسیں

متعدد ایسی بس کمپنیاں موجود ہیں جو انٹر سٹی بس خدمات چلاتی ہیں جیسے ڈائیوو، نیازی ایکسپریس، لاہور ٹرانسپورٹ کمپنی اور ناردن ایریاز ٹرانسپورٹ کارپوریشن۔ طے کردہ دوری کے لحاظ سے کرایے مختلف ہوتے ہیں۔ راولپنڈی (جو اسلام آباد بین الاقوامی ہوائی اڈے سے لگ بھگ 14 کلو میٹر ہے) سے لاہور تک کے بس ٹکٹ کی قیمت آرام کے درجے کے لحاظ سے 1250 روپے (لگ بھگ £8.00) ہوگی۔

ڈائیوو اور نیازی ایکسپریس بس خدمات پر مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
https://daewoo.com.pk/
https://www.niaziexpress.com.pk/

ٹیکسیاں

مختصر سفر کے لیے، ٹیکسیاں آمادگی کی حد تک دستیاب ہیں، اور ڈرائیور سے پہلے ہی کرایے پر گفت و شنید کر لینے یا یہ کہنے کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ کرایے کا حساب کرنے کے لیے وہ میٹر کا استعمال کریں۔

متبادل طور پر، اگر آپ کی رسائی اسمارٹ فون اور انٹرنیٹ کنکشن تک ہے تو ٹیکسی کا آرڈر کرنے اور پہلے ہی کرایہ چیک کرنے کے لیے آپ موبائل فون ایپس 'Uber' یا 'Careem' ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

مزید تفصیلات ان کی ویب سائٹ پر مل سکتی ہیں:
https://www.uber.com/pk/en/
https://www.careem.com/en-ae/how-it-works/

لازمی معلومات اور اہم دستاویزات

ID کارڈز

18 سال سے زائد عمر کے تمام شہری کمپیوٹرائزڈ قومی شناختی کارڈ (CNIC) کے لیے اہل ہیں۔ انتخابات میں ووٹ ڈالنے کا اہل ہونے کے لیے CNIC لازمی ہے اور بینک اکاؤنٹ کھولتے وقت، پاسپورٹ کے لیے درخواست دیتے وقت اور جائیداد یا زمین خریدتے وقت مطلوب ہو سکتا ہے۔ اگر پہلی بار CNIC کے لیے درخواست دے رہے ہیں تو، آپ کو کسی قریبی رشتہ دار کا CNIC نمبر نیز اپنی سند ولادت، اسکول سرٹیفکیٹ یا شہریت کا سرٹیفکیٹ بھی جمع کرانی ہوگی۔

آپ NADRA رجسٹریشن سنٹر (NRC) پر جا کر CNIC کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ قریب ترین NRC تلاش کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں: https://www.nadra.gov.pk/identity/identity-cnic/#Q1۔ متبادل طور پر، آپ درج ذیل ویب سائٹ کا استعمال کر کے آن لائن درخواست دے سکتے ہیں: https://id.nadra.gov.pk/۔

CNIC حاصل کرنے کی لاگت آپ کی صورتحال کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔ اگر آپ کے پاس میعاد ختم شدہ ایسا کارڈ ہے جس کی آپ کو تجدید کروانی ہے تو، آپ فاسٹ ٹریک سروس کے لیے معمولی سی فیس ادا کرنے کی توقع کر سکتے ہیں۔

آپ کو نیا پاسپورٹ حاصل کرنے یا جس کی میعاد ختم ہو گئی ہو اس کی تجدید کروانے کے لیے ایک درست CNIC درکار ہوگا اور آپ ریجنل پاسپورٹ آفس میں جا کر یہ کام کر سکتے ہیں۔

ڈرائیونگ لائسنس

لرنر پرمٹ حاصل کرنے کے لیے آپ کو درکار ہوگا: اپنے CNIC کی ایک کاپی، کسی ڈاکخانے سے ایک ٹکٹ، ٹریفک پولیس آفیس کی جانب سے ٹریفک کے اصولوں اور ضوابط کا ایک کوڈ بک اور اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے اوپر ہے تو ایک طبی سرٹیفکیٹ۔

لرنر پرمٹ آپ کو مل جانے پر، مستقل لائسنس حاصل کرنے کے لیے آپ پر ایک تحریری نظریاتی امتحان اور عملی امتحان کامیابی سے مکمل کرنا لازم ہے۔ یہ کام آپ کے کر لینے پر، آپ کو فراہم کرنے کی ضرورت ہوگی: ایک درخواست فارم، آپ کا اصل لرنر پرمٹ (کم از کم چھ ہفتے پرانا)، ایک طبی سرٹیفکیٹ، تین حالیہ اور تصدیق شدہ پاسپورٹ سائز کی تصاویر، آپ کے CNIC کی تصدیق شدہ کاپی اور فیس کا ٹکٹ۔

مندرجہ ذیل ویب سائٹ ڈرائیونگ لائسنس حاصل کرنے کی درخواست اور اس کی فیس کے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے ۔

http://www.nhmp.gov.pk/
http://dla.nhmp.gov.pk/DLA_fee.png
https://dlims.punjab.gov.pk/

بینک اکاؤنٹ کھولنا

پاکستان میں بینک اکاؤنٹ کھولتے وقت ہر بینک مختلف دستاویزات مانگ سکتا ہے۔ باتصویر ID (CNIC یا پاسپورٹ) اور ملازمت کا ثبوت جیسے اجرت کی پرچی دکھانے کو کہنا عام ہے۔ آپ سے پاسپورٹ سائز کی تصاویر فراہم کرنے کو بھی کہا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس اس سے پہلے کوئی اکاؤنٹ تھا اور یہ بند ہو گیا ہے تو آپ اپنے بینک سے اسے دوبارہ

کھولنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔
پاکستان میں بہت سارے کمرشیل بینک کام کر رہے ہیں جیسے نیشنل بینک آف پاکستان، بینک آف خیبر، بینک الفلاح اور بارکلیز بینک۔ دیگر نجی بینک بھی پاکستان میں کام کرتے ہیں۔

رہائش

اگر آپ فیملی اور دوستوں کے ساتھ قیام کرنے سے قاصر ہیں تو، آپ ذیل کی تنظیم سے عارضی ہنگامی رہائش تلاش کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں:

ایدھی فاؤنڈیشن

یہ تنظیم پاکستان میں سب سے بڑا سماجی رفاہی نظام ہے۔ یہ اپنے 335 ایدھی سنٹرز، پناہ گاہوں، مفت ہسپتالوں اور ڈسپنسریز کی معرفت پورے ملک میں 24 گھنٹے کی ایک ہنگامی خدمت سمیت، وسیع پیمانے کی سماجی خدمات فراہم کرتی ہے۔ دستیاب تعاون میں شامل ہے: نشہ کی لت سے باز بحالی، معذور افراد کے لیے مفت وھیل چیئرز، بیساکھیاں اور دیگر خدمات نیز خاندانی منصوبہ بندی سے متعلق مشاورت اور زچگی کی خدمات۔

فون: +92 21 3241 3232
ای میل: info@edhi.org
ویب سائٹ: https://edhi.org

دیگر قلیل مدتی رہائش جیسے B&B's اور ہاسٹلز بڑے قصبوں اور شہروں میں لاگت کے لحاظ سے مؤثر اختیار ہو سکتے ہیں۔ یوکے سے آپ کے روانہ ہونے سے پہلے یا واپسی والے ملک میں انہیں درج ذیل ویب سائٹس سے بک کیا جا سکتا ہے:

https://www.hostelworld.com
https://www.booking.com
https://www.expedia.co.uk/Hotels
https://www.airbnb.com

نگہداشت صحت

مجموعی جائزہ

پاکستان میں قومی صحت بیمہ کی اسکیم نہیں ہے؛ بیشتر نگہداشت صحت کا بندوبست نجی شعبے کے اندر ہوتا ہے۔ حد سے زیادہ سبسکرپشن اور وسائل کی کمی کے سبب سرکاری نگہداشت تک رسائی حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اسی وجہ سے پاکستان میں بیشتر نگہداشت صحت کا بندوبست نجی شعبے میں ہوتا ہے۔

نگہداشت صحت تک رسائی علاقے کے لحاظ سے مختلف ہے۔ بڑے ہسپتال بڑے شہروں جیسے لاہور، اسلام آباد، فیصل آباد اور کراچی میں مل سکتے ہیں۔ نگہداشت صحت کے بنیادی ڈھانچے کی کمی کے سبب دیہی علاقوں میں نگہداشت صحت تک رسائی محدود ہو سکتی ہے۔

سرکاری نگہداشت صحت تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، آپ کو اپنے مقامی ہسپتال میں رجسٹریشن کرانا ضروری ہے۔ آپ سے اس کے لیے معمولی سی فیس ادا کرنے کا مطالبہ کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد آپ کو مشاورت کے لیے متعلقہ محکمے میں بھیجا جائے گا۔ کی جانے والی کسی جانچوں یا تجویز کردہ دواؤں کے لیے آپ سے فیس بھی وصول کی جا سکتی ہے۔
نجی صحت بیمہ کی اسکیمیں دستیاب ہیں اور کچھ آجر اپنے ملازموں کو ان کے معاہدے کے حصے کے بطور اس کی پیشکش کرتے ہیں۔

جنسی اور تولیدی صحت

جنسی اور تولیدی صحت کی معلومات اور خدمات تک رسائی پاکستان میں محدود ہے۔ تاہم، ایسی تنظیمیں موجود ہیں جو تعاون فراہم کرتی ہیں مثلاً جو ذیل میں مندرج ہیں:

میری اسٹاپیز سوسائٹی (MSS)

یہ تنظیم حسب مقدور خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات فراہم کرتی ہے۔ وہ ایک ٹول فری ہیلپ لائن چلاتے ہیں جو خاندانی منصوبہ بندی اور تولیدی صحت پر مشورہ فراہم کرتی ہے۔ تعاون کے دیگر شعبوں میں موانع حمل، مادرانہ صحت اور قبل از ولادت نگہداشت، جنسی صحت کے مسائل پر معلومات اور صحت کی دیگر سہولیات کے نام حوالے فراہم کرنا شامل ہے۔

فون: +92 21 111 538 538
ہیلپ لائن: 0800 22 333
ای میل: info@mariestopes.org.pk
ویب سائٹ: http://mariestopespk.org

آہنگ

یہ ایک تنظیم ہے جو پورے پاکستان میں جنسی صحت اور طبی ضرورت کا جواب دینے کے لیے ثقافتی لحاظ سے باخبر حکمت عملیاں تیار کرتی ہے۔

فون: +92 92135838114 یا +92 2135870244
ای میل: info@aahung.org
ویب سائٹ: https://www.aahung.org

نفسیاتی مشاورت

پاکستان میں ایسی تنظیمیں موجود ہیں جو ذہنی صحت کی ضروریات والے لوگوں کا تعاون کرنے کے لیے پیش قدمیوں کو فروغ دیتی اور انہیں تیار کرتی ہیں مثلاً جو ذیل میں مندرج ہیں۔

کاروان حیات

یہ ایک تنظیم ہے جس کے کراچی میں تین مراکز ہیں جو ذہنی صحت کی ضروریات والے لوگوں کو سائکیاٹرک علاج اور باز بحالی کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ وہ پورے کراچی میں ایک آؤٹ ریچ سروس بھی پیش کرتے ہیں جو سائکیاٹرسٹس، کلینکل سائیکولوجسٹس، آکیوپیشنل تھراپسٹس، سماجی کارکنان اور باز بحالی سے متعلق پریکٹشنرز کی ٹیم کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے۔

خیابان جامی OPD
پتہ: 101 Al Noor Arcade (Near Qamar ul Islam Mosque), Khayban e Jami, Karachi
فون: +92 21 3586 3060
ہیلپ لائن: +92 21 111 534 111
ای میل: info@keh.org.pk

کاروان حیات سائکیاٹرک کیئر اینڈ ریہیبلیٹیشن سنٹر
پتہ: Near KPT Hospital, Keamari Karachi
فون: +92 21 3285 6880
ہیلپ لائن: +92 21 3285 6773 یا +92 21 3285 6775

کورنگی کمیونٹی اینڈ سائکیاٹرک سنٹر
پتہ: Dar Ul Salam CHs (Dchs), Sector 31 Korangi, Karachi
فون: +92 21 3512 0204

جیت ہیلنگ سنٹر فار کاؤنسلنگ

وہ مفت مشاورتی خدمات رو بہ رو، بذریعہ ٹیلیفون یا بذریعہ ای میل نیز ملک بھر میں مقامی کمیونٹیز میں مشاورت فراہم کرنے کے لیے آؤٹ ریچ ورک فراہم کرتے ہیں۔

اسلام آباد
فون: +92 51 226 0636 یا +92 51 285 6950
ہیلپ لائن: +92 51 285 0574
ای میل: jeet@sahil.org

جعفر آباد
فون: 0838 510 912
ای میل: jeet_jfd@sahil.org

لاہور
فون: +92 42 3516 5357
ای میل: jeet_lhr@sahil.org

ایبٹ آباد
فون: +92 99 238 3880
ای میل: jeet_atd@sahil.org

سکر
فون: +92 71 563 3615
ای میل: jeet_suk@sahil.org

ہسپتالوں کی فہرست

اسلام آباد

کیپٹل ہاسپٹل (CDA ہاسپٹل)
پتہ: Street 31, G-6/2, Melody 44000, Islamabad
فون: +92 51 922 1334 یا +92 51 922 1343

فیڈرل گورنمنٹ سروسز ہاسپٹل
پتہ: Polyclinic, Service Road, G-6/1, Islamabad
فون: +92 51 921 8300

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ
پتہ: Polyclinic, Service Road, G-6/1, Islamabad
فون: +92 51 921 8300

KRL ہاسپٹل
پتہ: G-9/1, Kashmir Highway Service Road, Sector G Islamabad
فون: +92 51 219 0302 یا 447 2097 +92 51 یا +92 51 910 6270

نیوکلیئر اونکولوجی اینڈ ریڈیوتھراپی انسٹی ٹیوٹ (NORI ہاسپٹل)
پتہ: Hanna Road, G-8/3 Islamabad
فون: +92 51 926 0611 یا +92 51 926 0615

علی ہاسپٹل (پرائیوٹ)
پتہ: Plot 5C, Sector I-9 Markaz, Potohar Road, Islamabad
فون: +92 51 225 5074

معروف انٹرنیشنل ہاسپٹل (پرائیوٹ)
پتہ: 10th Ave, F-10 Markaz F 10/3 F-10, Islamabad
فون: +92 51 111 644 911

علی میڈیکل سنٹر (پرائیوٹ)
پتہ: Kohistan Road, F8-Markaz, Islamabad
فون: +92 51 809 0200

قائد اعظم انٹرنیشنل ہاسپٹل (پرائیوٹ)
پتہ: Near Golra Morr Peshawar Road, Islamabad
فون: +92 51 844 9100

لاہور

جناح ہاسپٹل
پتہ: Usmani Rd, Quaid-i-Azam Campus, Lahore
فون: +92 42 9923 1400

لیڈی ایچیسن ہاسپٹل
پتہ: Mayo Hospital Rd, Anarkali Bazaar Lahore, Punjab 54000
فون: +92 42 9921 1376 یا +92 42 9921 1378

لاہور جنرل ہاسپٹل
پتہ: Ferozepur Road, Ismail Nagar, Lahore, Punjab, 54000
فون: +92 42 9926 8801 یا +92 42 9926 8809

شالامار ہاپسٹل
پتہ: 2 Shalimar Link Road, Shalimar Larechs Colony Lahore, Punjab 54000
فون: +92 42 111 205 205

کراچی

عباسی شہید ہاسپٹل
پتہ: Block M, North Nazimabad, Karachi
فون: +92 21 9926 0400

کراچی انسٹی ٹیوٹ آف ہارٹ ڈیزیز
پتہ: ST-15, Block-16, Federal B Area Block 16 Gulberg Town, Karachi
فون: +92 21 111 123 749

کتیانا میمن ہاسپٹل
پتہ: Ghulam Hussain Kasim Quarters, Kharadar, Karachi
فون: +92 21 3231 5376 یا +92 21 3220 0010

جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سنٹر
پتہ: Rafiqui Sarwar Shaheed Rd, Karachi Cantonment, Karachi
فون: +92 21 9920 1300

فیصل آباد

الائیڈ ہاسپٹل
پتہ: Dr. Tusi Rd, Faisalabad, Punjab
فون: +92 41 921 0082

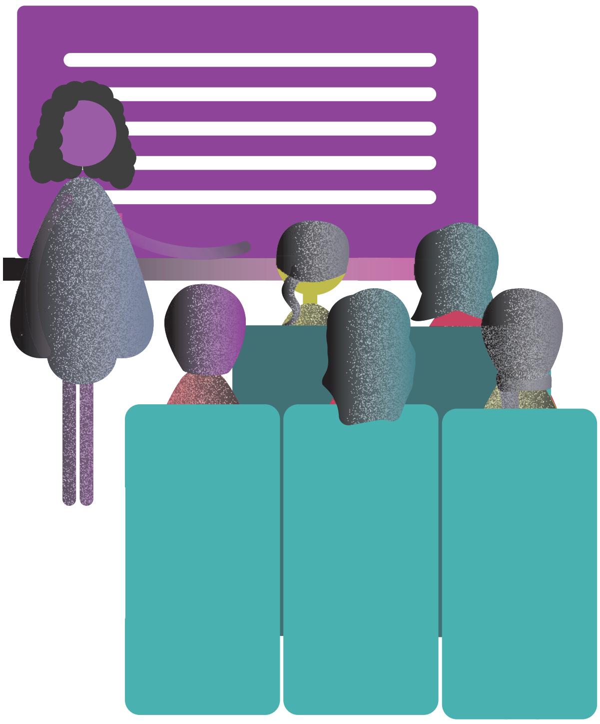
تعلیم اور ملازمت

تعلیم

پاکستان میں تعلیمی نظام کا ڈھانچہ درج ذیل مراحل میں منقسم ہے:

- پرائمری اسکول (5-10 سال کی عمر)
- مڈل اسکول (10-13 سال کی عمر)
- سیکنڈری اسکول (13-15 سال کی عمر)
- ٹیکنیکل سیکنڈری/انٹرمیڈیٹ کالجز (15-17 سال کی عمر)

ریاست سے 5 تا 16 سال کی عمر کے تمام بچوں کو مفت اور لازمی تعلیم فراہم کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے۔ بہت سارے نجی فیس ادا کرنے والے اسکول بھی پاکستان میں دستیاب ہیں۔



ملازمت اور تربیت

پاکستان میں بہت ساری علاقائی ہنر کے فروغ اور تربیت کی کونسل موجود ہیں (کچھ ذیل میں مندرج ہیں)، جو حرفتی اور پیشہ ورانہ تربیتی کورسز فراہم کرتی ہیں۔

اسکلز ڈیولپمنٹ کونسل اسلام آباد
فون: +92 51 4440 719 یا +92 331 788 8990
ویب سائٹ: http://www.sdc.com.pk

اسکلز ڈیولپمنٹ کونسل کراچی
فون: +92 21 9924 4661 یا +92 21 9924 4670
ویب سائٹ: https://sdckarachi.org.pk/about-us

پنجاب ووکیشنل ٹریننگ کونسل
فون: +92 42 3520 9200
ویب سائٹ: https://pvtc.gop.pk

پرائم منسٹرز یوتھ پروگرام
ویب سائٹ: http://youth.pmo.gov.pk

پاکستان میں اپنی نوکری کی تلاش شروع کرتے وقت درج ذیل ویب سائٹس مفید ہیں:

https://paperpkads.com
https://www.bayt.com/en/pakistan/jobs
http://www.jobz.pk
https://www.rozee.pk

اگر آپ نے یوکے میں تعلیم حاصل کی ہے اور آپ کے پاس ایسے سرٹیفکیٹس ہیں جو ثابت کرتے ہیں کہ آپ نے صلاحیتیں اور لیاقتیں حاصل کی ہیں تو، اس سے آپ کو نوکری حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ پاکستان کے آجر ہو سکتا ہے یوکے کی لیاقتوں کو تسلیم نہ کریں، ویسی صورت میں آپ برٹش کونسل سے رابطہ کر سکتے ہیں جو یوکے کے کسی الحاق یافتہ ادارے سے جاری شدہ لیاقتوں کی تصدیق کرنے کی اہل ہو سکتی ہے۔

برٹش کونسل کے دفاتر اسلام آباد، کراچی اور لاہور میں ہیں۔ ان کے رابطے کی تفصیلات ہیں:

فون: 000 022 080 (پاکستان میں ہی) یا 425 425 111 +92 51 (اسلام آباد)، 425 425 111 21 92+ (کراچی) اور 425 425 111 42 92+ (لاہور)
ای میل: info@britishcouncil.org.pk
ویب سائٹ: https://www.britishcouncil.pk/contact

مفید معلومات

گزارے کی لاگت

کھانا	قیمت (پاکستانی روپیہ، Rs)
بریڈ 1 ڈبل روٹی	80.71
دودھ 1 لیٹر	120.49
پانی 1.5 لیٹر کی بوتل	35.36
چاول 1 کلو گرام	155.87
انڈے 12	168.24
چیز 1 کلو گرام	964.53
مرغ کا سینہ 1 کلو گرام	388.80
بڑے کا گوشت 1 کلو گرام	624.83
آلو 1 کلو گرام	53.91
پیاز 1 کلو گرام	52.87
کاہو	52.72
ٹماٹر 1 کلو گرام	76.04
سنترے 1 کلو گرام	112.62
سیب 1 کلو گرام	163.42
کیلے 1 کلو گرام	98.47
نقل و حمل	
یک طرفہ ٹکٹ (مقامی نقل و حمل)	30.00
ماہانہ پاس	1302.17
ٹیکسی 1 میل	35.00
ٹیکسی 1 گھنٹہ	300.00
دیگر	
1 منٹ پری پیڈ موبائل کا نرخ (مقامی)	2.70
انٹرنیٹ (60 mbps یا زائد، لا محدود ڈیٹا)	3550.48
فارمولا دودھ	320.00
نیپیز	1,006.00
تنخواہیں	
اوسط ماہانہ خالص تنخواہ (ٹیکس کے بعد)	34,857.04

اکتوبر 2021 تک درست

اہم تاریخیں اور سرکاری تعطیلات

تاریخ	تعطیل کا نام
1 جنوری	سال نو کا دن
ہر سال مختلف ہوتا ہے	عید میلاد النبی
5 فروری	یوم کشمیر
23 مارچ	یوم پاکستان
1 جولائی	بینک کی تعطیل
14 اگست	یوم آزادی
ہر سال مختلف ہوتا ہے	رمضان میں بینک کی تعطیل
ہر سال مختلف ہوتا ہے	عید الفطر
ہر سال مختلف ہوتا ہے	عید الاضحی
ہر سال مختلف ہوتا ہے	عاشورہ
9 نومبر	یوم علامہ محمد اقبال
25 دسمبر	سالگرہ قائد اعظم

دکانیں اور سرکاری خدمات ہو سکتا ہے ان تاریخوں کو بند ہوں۔ (کچھ تاریخیں تبدیل ہو سکتی ہیں)

ہنگامی رابطے کے نمبر

پولیس: 15
فائر: 16
ایمبولنس: 115 یا 1030 یا 1023

مفید رابطے

ویمن امپاورمنٹ لٹریسی اینڈ ڈیولپمنٹ آرگنائزیشن (WELDO)

یہ ایک مقامی NGO ہے جو پاکستان واپس ہونے والوں کو ری سیٹلمنٹ سے متعلق مشورہ اور تعاون فراہم کرتی ہے۔

پتہ: Office# K-06, 2nd Floor, Block 6, DHA Business Bay, Sector F, Expressway Bahria, Town-Phase 7, Rawalpindi
فون: +92 333 506 4039
ای میل: erin@weldo.org
ویب سائٹ: https://weldo.org/index.php

سوسائٹی فار ہیومن رائٹس اینڈ پریزنرز ایڈ (SHARP)

یہ تنظیم انسانی حقوق کی ایک NGO ہے جو قانونی امداد کے مراکز فراہم کرتی ہے اور یہ غیر قانونی تجارت کے مسائل کی مکمل جانکاری رکھتی ہے۔

پتہ: #5/23-C, FGEHF, G-11/3, Islamabad
فون: +92 512 211 621
ای میل: info@sharp-pakistan.org
ویب سائٹ: https://www.sharp-pakistan.org

سوسائٹی فار سسٹینیبل ڈیولپمنٹ (SSD)

SSD محرومی کے شکار، حاشیائی، مصیبت زدہ اور بے اختیار کمیونٹیز کے عروج اور فروغ کے لیے کام کرنے کی پابند عہد ہے۔ ان کے پاس پورے ملک میں متعدد شراکتیں اور امدادی نیٹ ورکس ہیں جسے وہ اضافی تعاون کے لیے آپ کو سائن پوسٹ کر سکتے ہیں۔

پتہ: House no. 24, Street 1-A, Soan Gardens, Islamabad
فون: +92 51 430 626
ای میل: info@ssd.org.pk
badar@ssd.org.pk
ویب سائٹ: http://www.ssd.org.pk/

ایدھی فاؤنڈیشن

یہ تنظیم پاکستان میں سب سے بڑا سماجی رفاہی نظام ہے۔ یہ اپنے 335 ایدھی سنٹرز، پناہ گاہوں، مفت ہسپتالوں اور ڈسپنسریز کی معرفت پورے ملک میں 24 گھنٹے کی ایک ہنگامی خدمت سمیت، وسیع پیمانے کی سماجی خدمات فراہم کرتی ہے۔ دستیاب تعاون میں شامل ہے: نشہ کی لت سے باز بحالی، معذور افراد کے لیے مفت وھیل چیئرز، بیساکھیاں اور دیگر خدمات نیز خاندانی منصوبہ بندی سے متعلق مشاورت اور زچگی کی خدمات۔

فون: +92 21 3241 3232
ای میل: info@edhi.org
ویب سائٹ: https://edhi.org

بین الاقوامی تنظیم برائے ترک وطن (IOM)

IOM رضاکارانہ طور پر پاکستان واپس ہونے والوں کو ری سیٹلمنٹ اور انضمام نو میں تعاون پیش کرتی ہے۔

پتہ: House #9, Street #6, F-6/3, Islamabad
فون: +92 51 230 7841 یا +92 51 230 7857
ای میل: iomislamabad2@iom.int
info@iom.int
ویب سائٹ: https:/pakistan.iom.int

حکومت پاکستان کا پورٹل

حکومتی محکموں کی مفید معلومات اور لنکس پر مشتمل ہے۔

ویب سائٹ: https://www.pakistan.gov.pk

ویمنز شیلٹر آرگنائزیشن

گھریلو تشدد کے خطرے میں مبتلا خواتین کے لیے اپنے ہاسٹل کی معرفت تعاون اور رہائش فراہم کرتی ہے۔

پتہ: 195-B Officer's Colony No.2, Madina Town, Faisalabad
فون: +92 41 856 5330
موبائل: +92 32 262 9360
ای میل: info@wso.org.pk
raziaaziz@wso.org.pk
ویب سائٹ: http://www.wso.org.pk

مفید رابطے

انٹرنیشنل ریٹرنز اینڈ ری انٹیگریشن اسسٹنس (IRARA)

یہ تنظیم پاکستان میں افراد اور فیملیز کے دوبارہ انضمام اور دوبارہ بسنے میں مدد کرنے کی پابند عہد ہے۔ ان کی خدمات میں روانگی سے قبل واپسی سے متعلق مشورہ، پاکستان میں موجود خدمات سے ملاقات اور تسلیمات، آگے کا سفر اور طویل دوری والے سفر کے لیے رات بھر عارضی رہائش شامل ہے۔ وہ طبی نگہداشت اور علاج، حرفتی تربیت اور کاروبار کا آغاز کرنے میں بھی اعانت کرتے ہیں۔

فون: 2847 599 333 92+ یا 5100 874 51 92+ یا 8500 874 51 92+

ای میل: reintegration@irara.org

ویب سائٹ: https://www.irara.org

پاکستان کا نقشہ

اعلان دستبرداری

یوں تو اس دستاویز میں درج معلومات پوری احتیاط اور محتاط توجہ کے ساتھ تیار گئی تھیں، مگر ہیبسکس انیشیئٹو ان معلومات کی درستگی کی ضمانت نہیں دیتی ہے۔ ہیبسکس انیشیئٹو اس دستاویز میں محولہ کسی تنظیم کی جانب سے بیان کردہ کسی خیال، رائے یا پالیسی کی تائید نہیں کرتی ہے اور اس کتابچے میں فراہم کردہ معلومات کی بنیاد پر کسی انجام یا نتائج کی کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی ہے۔ اس اشاعت سے کسی پروڈکٹ یا خدمت کی فروخت یا خریداری کے لیے کوئی پیشکش، مطالبہ، یا اس کی تجویز لازم نہیں آتی ہے۔

Published by
Hibiscus Initiatives
Resource for London,
356 Holloway Road, London,
N7 6PA, United Kingdom

hibiscusinitiatives.org.uk

First published 2021
© Hibiscus Initiatives

Design: Prospectus

This publication is copyright, but may be reproduced by any method without fee or prior permission for teaching purposes, but not for resale.

For copying in any other circumstances, prior written permission must be obtained from the publisher, and a fee may be payable.

اشاعت
Hibiscus Initiatives
Resource for London,
356 Holloway Road, London,
N7 6PA, United Kingdom

hibiscusinitiatives.org.uk

پہلی اشاعت: ۲۰۲۱
© Hibiscus Initiatives

شکل: Prospectus

اس اشاعت کا حق اشاعت (شائع کرنے کا حق) محفوظ ہے۔مگر پڑھانے کےاعراض و مقاصدکے لئے اس (تحریر) کسی بھی قا عدے یا طریقے کے تحت بغیر فیس یا پیشگی رضامندی (اجازت) کے بغیر پیش کیا جا سکتا ہے۔ مگر دوبارہ فروخت کے لئے نہیں ہے اس کے علاوہ خواہ حالات کیسے ہی ہوں ۔ اس کو کاپی کرنے کے لئے شائع کرنے والے سے لازمی طور پر پیشگی اجازت لینی ضروری ہے اور اس کے لئے فیس قابل ادا

Hibiscus for social justice

This project is part funded by the EU Asylum, Migration and Integration Fund. Making management of migration flows more efficient across the European Union.