

#BeeWell

والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے معلوماتی کتابچہ

مجھے یہ خط کیوں موصول ہوا ہے؟

آپ کے بچے کو ایک تحقیقی مطالعے میں حصہ لینے کے لیے مدعو کیا جا رہا ہے۔

ان کے شرکت کرنے یا نہ کرنے کے بارے میں فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کے لیے یہ سمجھنا اہم ہے کہ یہ تحقیق کیوں کی جا رہی ہے اور اس میں کیا شامل ہو گا۔ براہ مہربانی درج ذیل معلومات بغور پڑھیں۔ اگر آپ کو کسی بات کی سمجھ نہ آئے یا مزید معلومات درکار ہوں تو براہ مہربانی ہم سے رابطہ کریں (نیچے 'مزید معلومات' کا سیکشن دیکھیں)۔ وقت نکال کر اس معلوماتی کتابچے کو پڑھنے کا شکریہ۔

اگر آپ کا بچہ خزاں 2023 میں نویں جماعت (Year 9) میں ہو گا تو اس کی جماعت طالب علموں کے ایک ایسے گروہ کا حصہ ہے جسے ہم خزاں 2021 سے سالانہ بنیادوں پر سروے مکمل کرنے کا کہہ رہے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کے اسکول نے حصہ لینے کے لیے سائن اپ کیا تھا تو آپ کو یہ معلوماتی پرچہ پچھلے سال موصول ہوا ہو گا۔

اگر آپ نے پچھلے سال اپنے بچے کے لیے تحقیقی مطالعے میں عدم شرکت کا انتخاب کیا تھا تو آپ کا شرکت نہ کرنے کا فیصلہ ابھی بھی ہمارے سسٹم میں موجود ہے اور آپ کا بچہ اس سال سروے میں حصہ نہیں لے گا۔ آپ کو یہ فارم دوبارہ لوٹانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ نے پہلے یہ انتخاب کیا تھا کہ آپ کا بچہ سروے میں شرکت نہ کرے لیکن چاہتے ہیں کہ وہ خزاں 2023 میں حصہ لے تو براہ مہربانی ہم سے beewell@manchester.ac.uk پر رابطہ کریں۔

معلومات برائے تحقیق

تحقیق کون منعقد کرے گا؟

مانچسٹر انسٹیٹیوٹ آف ایجوکیشن، مانچسٹر یونیورسٹی کے پروفیسر نیل ہمفرے اس مطالعے کی قیادت کر رہے ہیں۔ یہ پراجیکٹ مانچسٹر یونیورسٹی، اینا فرائیڈ نیشنل سینٹر فار چلڈرن اینڈ فیملیز، چائلڈ آؤٹ کمز ریسرچ کنسورشیم، گریگسن فیملی فاؤنڈیشن اور گریٹر مانچسٹر کمبائنڈ اتھارٹی کے باہمی تعاون سے انجام پا رہا ہے۔ صرف مانچسٹر یونیورسٹی کے پاس نیچے بیان کردہ پراجیکٹ ڈیٹا سیٹ تک رسائی ہو گی، جبکہ دیگر تنظیمیں پراجیکٹ کی دوسرے طریقوں سے معاونت کرتی ہیں (مثلاً چائلڈ آؤٹ کمز ریسرچ کنسورشیم اسکولز کو رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ بچوں کی بہبود کا کیسے خیال رکھنا ہے)۔

تحقیق کا کیا مقصد ہے؟

ہمارے مطالعے، #BeeWell پروگرام، کا مقصد گریٹر مانچسٹر کے نوعمر لوگوں کی بہبود (مثلاً خوشی) کی جانچ کرنا ہے۔ ہم یہ بھی جاننا چاہتے ہیں کہ ان کی بہبود پر کیا چیز اثر انداز ہوتی ہے (مثلاً تعلقات، جسمانی سرگرمی)۔

کس کو حصہ لینے کا کہا جا رہا ہے؟

آپ کے بچے کے اسکول نے #BeeWell پروگرام کے لیے سائن اپ کیا ہے؛ اس پروگرام میں بچے سال میں ایک دفعہ کی بنیاد پر آن لائن سرویز پُر کرتے ہیں، جس کی تفصیل کچھ یوں ہے:

سال	2021-22	2022-23	2023-24
سال 8	سروے	کوئی سروے نہیں	کوئی سروے نہیں
سال 9	کوئی سروے نہیں	سروے	کوئی سروے نہیں
سال 10	سروے	سروے	سروے

کیا تحقیق شائع کی جائے گی؟

ہم رسالوں، بلاگز، کانفرنس پریزنٹیشنز، ڈاکٹریٹ کے طلباء کے تھیسز اور ویب سائٹس و سوشل میڈیا پر خلاصہ رپورٹس میں اپنے تحقیقی نتائج شائع کریں گے۔ حصہ لینے والے اسکولوں، مقامی حکام، گریٹر مانچسٹر کمبائنڈ اتھارٹی کو خلاصہ جاتی فیڈ بیک رپورٹس موصول ہوں گی۔ پراجیکٹ ڈیٹا سیٹ عوام کے لیے بھی دستیاب ہو گا۔ اس کا مطلب یہ ہو گا کہ دیگر محققین نوعمر لوگوں کی بہبود کے بارے میں اپنے ذاتی سوالوں کے جوابات حاصل کرنے کے لیے ڈیٹا استعمال کر سکیں گے۔ مذکورہ بالا سب کے حوالے سے آپ کے بچے کے جوابات مکمل طور پر گمنام رکھے جائیں گے۔

ٹسکلورز اینڈ بیرنگ سروس (DBS) چیک

تحقیقاتی ٹیم کا ہر رکن توسیعی انکشافی (Enhanced Disclosure) سطح کے DBS چیکس سے گزرا ہوا ہے۔

اس تحقیقی پراجیکٹ کا جائزہ کس نے لیا ہے؟

مانچسٹر یونیورسٹی کی ریسرچ ایتھکس کمیٹی نے اس پراجیکٹ کا جائزہ لے کر اسے منظور کیا ہے (حوالہ: 2021-11133-18179)۔

تحقیق کے لیے کون مالی تعاون کر رہا ہے؟

یہ پراجیکٹ مانچسٹر یونیورسٹی، گریٹر مانچسٹر کمبائنڈ اتھارٹی، پال ہیملن فاؤنڈیشن، گریگن فیملی فاؤنڈیشن، ہولرائیڈ فاؤنڈیشن، نیشنل لائٹری کمیونٹی فنڈ، اوگلیزی چیئرٹیبل ٹرسٹ، پیٹر کنڈل فاؤنڈیشن، بگ چینج اور بی بی سی چلڈرن ان نیڈ کے مالی تعاون سے چل رہا ہے۔

میرے بچے کو کیا کرنا ہو گا؟

آپ کے بچے کو خزاں 2023 میں ایک سروے پُر کرنے کا کہا جائے گا جس میں 20 سے 30 منٹ لگیں گے۔ یہ کام اسکول میں آن لائن کیا جائے گا۔

سروے میں حصہ لینے میں کوئی بھی نمایاں خطرات یا نقصانات نہیں ہیں۔ لیکن اگر کوئی سوال آپ کے بچے کو اداس، متفکر یا پریشان کر دیتا ہے تو ہم اسے بتائیں گے کہ وہ کن معاونتی ذرائع (جیسے والد یا والدہ/کفالت کنندہ، چائلڈ لائن، اسکول کے عملے کا رکن) سے رابطہ کر سکتا ہے۔ حصہ لینے پر کسی فائدے کی ضمانت تو نہیں دی جاتی لیکن بہبود سے متعلق سرویز پُر کرنے سے کچھ نوعمر لوگوں کو اپنی زندگی کے بارے میں سوچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کیا حصہ لینے پر مجھے یا میرے بچے کو کوئی معاوضہ دیا جائے گا (جیسے رقم یا واؤچرز کی موصولی)؟

حصہ لینے پر کوئی معاوضہ نہیں دیا جائے گا۔

اگر میرا ارادہ بدل جائے یا میں نہ چاہوں کہ میرا بچہ حصہ لے تو کیا ہو گا؟

اپنے بچے کی شرکت یا عدم شرکت کا فیصلہ کرنا آپ کی صوابدید ہے۔ اگر آپ اجازت دیتے ہیں تو آپ کے بچے سے بھی پوچھا جائے گا کہ کیا وہ حصہ لینا چاہتا ہے۔ آپ دونوں بغیر کوئی وجہ بتائے کسی بھی وقت یہ سروے چھوڑ سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کی شرکت کے بعد فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کے بچے نے سروے کے سوالوں کے جو جوابات دیے ہیں ہم وہ مٹا دیں تو آپ ہم سے رابطہ کر کے ریکارڈ حذف کرنے کا کہہ سکتے ہیں۔ لیکن آپ کے بچے کا ڈیٹا گمنام کر دیے جانے کے بعد اسے حذف کرنا ممکن نہیں ہو گا کیونکہ ہم اس کے مخصوص ڈیٹا کی شناخت نہیں کر پائیں گے۔ ہمارا اندازہ ہے کہ ایسا 2026 کے آخر میں ہو گا، جس کے بعد ذاتی طور پر قابل شناخت معلومات بحفاظت ضائع کر دی جائیں گی۔

اس سے ڈیٹا کی حفاظت کے آپ کے حقوق متاثر نہیں ہوں گے۔ اگر آپ اپنے بچے کے حصہ نہ لینے کا فیصلہ کرتے ہیں تو براہ مہربانی اس کتابچے کے آخر میں مختصر 'آپٹ آؤٹ' فارم پُر کریں اور مقررہ تاریخ تک فری پوسٹ پتے کے ذریعے ہمیں واپس بھیج دیں۔ اگر آپ چاہیں تو آپٹ آؤٹ فارم میں دی گئی معلومات کے ذریعے بھی ہمیں فون یا ای میل کر سکتے ہیں۔

ڈیٹا کی حفاظت اور رازداری

آپ میرے بچے کی کون سی معلومات جمع کریں گے؟

آپ کے بچے کی شرکت کے لیے ہمیں ایسی معلومات جمع کرنے کی ضرورت ہو گی جن سے اس کی شناخت ہو سکے؛ ان معلومات کو "قابل شناخت ذاتی معلومات" کہا جاتا ہے۔ ہمیں درج ذیل معلومات جمع کرنے کی ضرورت ہو گی:

- پہلا نام، خاندانی نام
- نسل
- طالب علم کا منفرد نمبر
- تاریخ پیدائش
- رہائشی پوسٹ کوڈ
- اسکول کی طرف سے مفت کھانے کی اہلیت
- تعلیمی سال
- جنس
- خصوصی تعلیمی ضروریات
- انگریزی بطور اضافی زبان

آپ کے بچے کا اسکول یا مقامی اتھارٹی یہ معلومات فراہم کرے گی۔

ہم آپ کے بچے کی بہبود نیز بہبود پر اثر انداز ہونے والے عوامل کے بارے میں بھی معلومات جمع کریں گے۔ اس میں درج ذیل کے بارے میں سوالات شامل ہیں:

- خود انحصاری، اطمینان قلب، مثبت سوچ، عملی زندگی کے لیے ذہنی آمادگی
- نفسیاتی بہبود، عزت نفس، ذہنی تناؤ، مسائل سے نمٹنے کی صلاحیت اور جذبات پر کنٹرول
- مثبت اور منفی جذبات
- صحت اور معمولات، مشغلے اور تفریح، اسکول، ماحول اور معاشرہ، تعلقات اور مستقبل
- جنسی شناخت اور جنسیت
- مائیگريشن سٹیٹس

جمع کردہ معلومات کیسے استعمال کی جائیں گی؟

ہم آپ کے بچے کے اسکول یا مقامی اتھارٹی کی فراہم کردہ معلومات کو سروے میں اس کے دیے گئے جوابوں سے جوڑیں گے۔ ہم اس کے رہائشی پوسٹ کوڈ کو مقامی علاقے کی عوامی معلومات (مثلاً آیا پارکوں اور دیگر سبزہ زاروں تک رسائی ہے) سے جوڑیں گے۔ مستقبل میں ہمارا ارادہ اپنے پراجیکٹ کے ڈیٹا کو آپ کے بچے کے متعلق جمع شدہ دیگر معلومات کے ساتھ لنک کرنا ہے، جیسے نیشنل پیپول ڈیٹا بیس میں تعلیمی ڈیٹا (مثلاً تعلیمی کامیابیاں)؛ لانگیٹیو ڈیٹل ایجوکیشنل آؤٹ کمز ڈیٹا بیس میں ملازمت اور آمدنیوں کا ڈیٹا (مثلاً سالانہ آمدنی)، کمیونٹی سروسز ڈیٹا بیس میں NHS کی فنڈ کردہ کمیونٹی سروسز تک رسائی کا ڈیٹا (مثلاً بچوں اور نوعمر لوگوں کی صحت کی سروسز کو ریفرلز) نیز مینٹل ہیلتھ سروسز ڈیٹا بیس میں NHS کی فنڈ کردہ دماغی صحت کی سروسز (مثلاً بچوں اور نوعمر لوگوں کی دماغی صحت کی سروسز کو ریفرلز)۔

ڈیٹا کو کیسے لنک کیا جائے گا اور یہ کیوں فائدہ مند ہے؟

ڈیٹا کو لنک کرنے کا بنیادی عمل ذیل میں بیان کیا گیا ہے:



والدوالدہ کی اجازت UoM ڈیٹا بولڈر کو فہرست بھیجتا ہے ڈیٹا بولڈر ریکارڈز تلاش کرتا ہے ڈیٹا بولڈر UoM کو ڈیٹا بھیجنے کے لیے نام مٹاتا ہے UoM ڈیٹا کا تجزیہ کرتا ہے

ہمارے پراجیکٹ کے ڈیٹا کو اس طرح لنک کرنے سے اس معاملے میں نمایاں بہتری آتی ہے کہ ہم نوعمر لوگوں کی بہبود کے بارے میں کیا سیکھ سکتے ہیں اور ان کی زندگیوں کے دوسرے پہلوؤں میں جو کچھ ہو رہا ہے یہ کیسے اس پر اثر انداز ہوتا ہے (اور اس سے اثر انداز ہوتا ہے)۔

آپ کس قانونی بنیاد پر یہ معلومات جمع کر رہے ہیں؟

ہم یوکے کے ڈیٹا کی حفاظت کے قانون کے مطابق قابل شناخت ذاتی معلومات جمع اور محفوظ کر رہے ہیں۔ اس میں لکھا ہے کہ ہمارے پاس آپ کا ڈیٹا جمع کرنے کی کوئی قانونی وجہ (مخصوص سبب) ہونی چاہیے۔ اس مطالعے کے لیے مخصوص سبب یہ ہے کہ یہ "عوامی دلچسپی کا کام" نیز "تحقیقاتی مقاصد کے لیے ایک ضروری کارروائی" ہے۔

آپ میرے بچے کے بارے میں جو معلومات جمع کریں گے ان کے حوالے سے میرے حقوق کیا ہیں؟

اپنی ذاتی معلومات کے حوالے سے آپ کو ڈیٹا کی حفاظت کے قانون کے تحت حقوق حاصل ہیں۔ مثلاً آپ اپنے بچے کی ہمارے پاس موجود معلومات کی نقل کی درخواست کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے مختلف حقوق یا اپنی ذاتی معلومات کو استعمال کرنے کے ہمارے طریقہ کار کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی ہمارا رازداری نوٹس برائے تحقیق دیکھیں: <https://documents.manchester.ac.uk/display.aspx?DocID=37095>

کیا سروے میں میرے بچے کی شرکت کو خفیہ رکھا جائے گا؟ کیا اس کی ذاتی قابل شناخت معلومات کی حفاظت کی جائے گی؟

ڈیٹا کی حفاظت کے قانون کے مطابق مانچسٹر یونیورسٹی اس پراجیکٹ کی ڈیٹا کنٹرولر ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم آپ کی ذاتی معلومات کا محفوظ اور خفیہ رکھا جانا نیز صرف اس طرح استعمال کیا جانا یقینی بنانے کے پابند ہیں جس کے بارے میں آپ کو بتایا گیا ہے۔ تمام محققین تربیت یافتہ ہیں اور آپ کے ڈیٹا کی دیکھ بھال درج ذیل طریقوں سے کی جائے گی:

- تمام معلومات کو سختی سے خفیہ رکھا جائے گا۔ تحقیقی ٹیم کے صرف نامزد ارکان (جو سب مانچسٹر یونیورسٹی کے ملازم ہیں) قابل شناخت ڈیٹا تک رسائی کریں گے*، سوائے ان معاملات کے جہاں یہ ڈیٹا کو لنک کرنے کے لیے ان تنظیموں کو بحفاظت فراہم کیا جا رہا ہے جن کے پاس مذکورہ بالا ڈیٹا سیٹس ہیں۔
- تحقیقاتی ٹیم کی طرف سے ڈیٹا کو مذکورہ بالا طریقوں کے مطابق لنک کرنے کے لیے قابل شناخت معلومات استعمال کرنے کے بعد ڈیٹا سیٹ کو گمنام کر دیا جائے گا۔
- سروے کا تمام ڈیٹا محفوظ، خفیہ کاری شدہ اور پاس ورڈ سے تحفظ یافتہ سرور پر جمع کیا جائے گا جس تک تحقیقاتی ٹیم کے صرف نامزد ارکان رسائی کر سکیں گے۔
- سارے ڈیٹا پر جنرل ڈیٹا پروٹیکشن ریگولیشن (GDPR) کے قانون کے مطابق کارروائی کی جائے گی۔
- اگر آپ اپنے بچے کے اس مطالعے میں حصہ لینے سے اتفاق کرتے ہیں تو آپ کی اجازت سے آپ کے بچے کے فراہم کردہ ناقابل شناخت سروے ڈیٹا کا دیگر محققین اور ایجنسیوں کے ساتھ اشتراک کیا جائے گا۔ اس کا مقصد مانچسٹر یونیورسٹی کے ریسرچ پرائیویسی نوٹس (اوپر لنک دیکھیں) کے مطابق اضافی تحقیق کی اعانت کرنا ہے۔ جیسا پہلے کہا گیا ہے، یہ معلومات مکمل طور پر گمنام ہوں گی۔

* براہ مہربانی یہ بھی نوٹ کریں کہ مانچسٹر یونیورسٹی یا دیگر اتھارٹیز کے افراد کو یہ یقینی بنانے کے لیے اس مطالعے کے لیے جمع کردہ ڈیٹا دیکھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ پراجیکٹ پر منصوبے کے مطابق کام ہو رہا ہے۔ اس کے لیے قابل شناخت ڈیٹا دیکھنے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ مطالعے کی نگرانی کرنے والے تمام افراد کی یہ ذمہ داری ہو گی کہ آپ/آپ کے حصہ لینے والے بچے کی معلومات کو سختی سے خفیہ رکھیں۔

اگر مجھے کوئی شکایت ہو تو کیا کروں؟

اگر آپ کی کوئی شکایت ہے جسے آپ تحقیقاتی ٹیم کے گوش گزار کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی درج ذیل سے رابطہ کریں:

پروفیسر نیل ہمفرے
ایلن ولکنسن بلڈنگ، مانچسٹر انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشن، یونیورسٹی آف مانچسٹر، آکسفورڈ روڈ، مانچسٹر M13
9PL

ای میل: neil.humphrey@manchester.ac.uk

فون: 3404 275 0161

اگر آپ تحقیقاتی ٹیم کے علاوہ کسی سے رسمی شکایت کرنا چاہتے ہیں یا آپ کو محققین کی طرف سے جو رد عمل حاصل ہوا ہے اس سے آپ مطمئن نہیں ہیں تو براہ مہربانی درج ذیل سے رابطہ کریں:

ریسرچ اینتھکس مینیجر، ریسرچ آفس، کرسٹی بلڈنگ، یونیورسٹی آف مانچسٹر، آکسفورڈ روڈ، مانچسٹر، M13
9PL

ای میل: research.complaints@manchester.ac.uk

فون: 8089 306 0161

اگر آپ ڈیٹا کی حفاظت کے اپنے حقوق کے بارے میں ہم سے رابطہ کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی dataprotection@manchester.ac.uk پر ای میل کریں یا انفارمیشن گورننس آفس، کرسٹی بلڈنگ، یونیورسٹی آف مانچسٹر، آکسفورڈ روڈ، M13 9PL کو خط لکھیں اور ہم اپنے حقوق استعمال کرنے کے طریقے کے حوالے سے آپ کی رہنمائی کریں گے۔

آپ کو اپنے بچے کی قابل شناخت ذاتی معلومات کے حوالے سے شکایتوں کے بارے میں انفارمیشن کمشنر کے آفس میں شکایت کرنے کا حق حاصل ہے:

آن لائن: <https://ico.org.uk/make-a-complaint/>

فون: 1113 123 0303

مزید معلومات

اگر آپ کو کچھ پوچھنا ہو تو آپ ہمیں beewell@manchester.ac.uk پر ای میل یا 3415 275 0161 پر کال کر سکتے ہیں۔

وقت نکال کر اس معلوماتی کتابچے کو پڑھنے کا شکریہ۔

اپنے بچے کے اس تحقیق میں حصہ لینے سے اتفاق کرنا

- ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کو اس تحقیق میں حصہ لینے کی اجازت دیں گے۔
- اجازت دے کر آپ اپنے بچے کے BeeWell# سروے میں حصہ لینے، اس کا سروے کا ڈیٹا اس کے بارے میں پس منظر کی معلومات کے ساتھ جوڑنے نیز آئندہ اس کے ڈیٹا کو اس کے بارے میں ہمارے پاس محفوظ دیگر معلومات (جن کا تذکرہ اوپر ڈیٹا کا تحفظ اور رازداری میں کیا گیا ہے) کے ساتھ جوڑے جانے سے اتفاق کرتے ہیں۔
- اگر آپ اجازت نہیں دیتے تو آپ کو جتنی جلدی ہو سکے نیچے دیا گیا فارم واپس بھیجنا ہو گا، اور اس کی واپسی 15 اگست 2023 تک لازماً ہو جانی چاہیے۔
- حصہ نہ لینے کا فیصلہ کرنے سے آپ یا آپ کے بچے کو کوئی نقصان نہیں ہو گا۔
- تمام بچوں کو واضح طور پر بتا دیا جائے گا کہ حصہ لینا یا نہ لینا ان کی مرضی پر منحصر ہے۔ ان کو یہ یاد دہانی بھی کرائی جائے گی کہ اگر وہ کچھ سوالات کے جوابات نہ دینا چاہتے ہوں تو وہ انہیں نظر انداز کر سکتے ہیں۔

آپ کو یہ سلف صرف تب پُر اور واپس کرنے کی ضرورت ہو گی جب آپ نہیں چاہیں گے کہ آپ کا بچہ حصہ لے۔ براہ مہربانی یا تو اس فارم کو اسکین کر کے lawrence.wo@manchester.ac.uk پر ای میل کریں (یا 275 0161 3415 پر کال کریں) یا پھر درج ذیل پتے پر ڈاک کے ذریعے واپس بھیجیں:

فری پوسٹ RLYU-KAAB-AXRC

لارنس وو (Lawrence Wo)

مانچسٹر انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشن

B4.10 ایلن ولکنسن بلڈنگ

مانچسٹر یونیورسٹی

آکسفورڈ روڈ

مانچسٹر

M13 9PL

آپ کو ٹکٹ لگانے کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر آپ خوش ہیں کہ آپ کا بچہ حصہ لے تو آپ کو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔

محترم لارنس،

میں اپنے بچے کی BeeWell# مطالعے میں شرکت ختم کرنا چاہتا ہوں۔

بچے کا نام:	
بچے کا اسکول:	
بچے کا تعلیمی سال (مثلاً 8، 9، 10):	
والد یا والدہ/نگہداشت کنندہ کا نام:	
والد یا والدہ/نگہداشت کنندہ کے دستخط:	
تاریخ:	

براہ مہربانی 15 اگست 2023 تک واپس کریں۔