

انوارِ حرمین



وزارتِ مذہبی امور و بین المذاہب ہم آہنگی
حکومتِ پاکستان اسلام آباد

النوارِ حر میں

وزارتِ مذہبی امور و مذہبی امور
حکومتِ پاکستان اسلام آباد

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝

پیغام

حج اسلام کا پانچواں اہم رکن ہے، ہر مسلمان کی دلی آرزو ہوتی ہے کہ وہ فریضہ حج ادا کرے، خانہ کعبہ کی زیارت کرے اور حضور نبی کریم ﷺ کے روضہ اقدس پر حاضر ہو کر درود وسلام پیش کرے۔ آپ اپنی خوش نصیبی پر ناز کریں کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو اپنے گھر کی حاضری اور اپنے محبوب ﷺ کے دربار کی زیارت کا موقع فراہم کیا اس مقدس سفر پر روانگی کیلئے آپ کے جذبات کی جو کیفیت ہے اس کا اندازہ کرنا میرے لئے مشکل نہیں اللہ تبارک و تعالیٰ آپ کے لئے یہ سفر آسان فرمائے (آمین)

اللہ تعالیٰ نے مجھے بھی یہ سعادت بخشی ہے کہ میں اللہ عزوجل کے مہمانوں کی خدمت میں اپنا حصہ ادا کر سکوں اور عازمین حج کے سفر میں آسانیاں پیدا کرنے میں اپنی حتی المقدور کوشش کر سکوں۔ میری کوشش ہو گی کہ اس سال پاکستان سے حج کے لئے جانے والوں کو نہ صرف پاکستان بلکہ سعودی عرب میں بھی بہبود کی بہتر سہولیات مہیا کی جائیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میں اور میرے رفقاء کار انشاء اللہ اپنے اپنے دائرہ اختیار میں رہتے ہوئے آپ کو بہتر سہولیات بھی پہنچانے کے لئے کوشش رہیں گے۔

حج کے دوران جہاں آپ اپنے لیے، اپنے پیاروں کے لئے اور اپنے وطن کے لئے دعا کریں، وہاں مجھنا چیز کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

سردار محمد یوسف

وفاقی وزیر

وزارتِ مدد ہبی امور و بنی المذاہب ہم آنگی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝

پیغام

وزارتِ مذہبی امور ان خوش نصیبوں کو دلی مبارکباد پیش کرتی ہے جو اس سال حج کی سعادت حاصل کرنے کے لئے حجاز مقدس تشریف لے جا رہے ہیں اور دعا گو ہے کہ اللہ تعالیٰ عازمین حج کے سفر کو آسان بنائے۔ (آمین)

سفر حج کی مشکلات اور مناسک حج کو سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ مقدس سفر پرواگی سے قبل عازمین حج ضرور تربیت حاصل کر لیں۔ عازمین حج کی تربیت کی اہمیت کے پیش نظر وزارت مذہبی امور نے ضروری اقدامات کیے ہیں تاکہ عازمین حج حجاز مقدس روائی سے قبل مختلف مسائل سے ضروری آگاہی حاصل کر لیں زیرِ نظر کتاب کو غور اور توجہ سے پڑھیں اور جن افراد کو پڑھنا نہیں آتا انہیں پڑھ کر سنا کیں اور سمجھا کیں۔ اس کے علاوہ وزارتِ مذہبی امور کے زیرِ اہتمام ہونے والے حج تربیتی پروگراموں میں بھر پور شرکت کریں۔ عازمین حج سے گزارش ہے کہ حج سے واپسی پر ہمیں اپنے مفید مشوروں سے آگاہ فرمائیں تاکہ خوب سے خوب ترکی جستجو میں آئندہ انتظامات میں بہتری لائی جاسکے۔ حج کے دوران جہاں آپ اپنے لئے دعا کریں وہاں وطن عزیز کی سلامتی، ترقی اور خوشحالی کے لئے بھی خصوصی دعا کریں۔

اللّٰہ کریم ہم سب کا حامی و ناصر ہو۔ آمین

شاہد خان
سیکرٹری
وزارتِ مذہبی امور و ہمایوں المذاہب ہم آہنگی

لَبِيكَ طَالَّهُمَّ لَبِيكَ طَ
لَبِيكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبِيكَ طَ
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَ
الْمُلْكَ طَلَا شَرِيكَ لَكَ طَ

سفر حج کی تیاری

سفر حج کی تیاریوں کے دو پہلو ہیں ایک روحانی یا باطنی پہلو اور دوسرا عملی یا ظاہری۔ روحانی یا باطنی پہلو میں اصلاح نفس، نماز کی درستگی، مناسک حج سیکھنا اور حقوق کی ادائیگی شامل ہیں۔ سفر حج پر رواگی سے قبل سچے دل سے گناہوں سے توبہ کر لیں۔ تقویٰ کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔ یعنی اللہ کے ڈر سے ہر برائی اور گناہ سے بچتے رہیں۔ خیانت، بد دیانت، غیبت، جھوٹ، غرور، تکبیر، خلم و زیادتی جیسی برا بیوں سے دور رہیں۔ عجز و اعساری، صبر و تحمل، ایثار و قربانی اور خدمتِ خلق کے جذبے سے سرشار ہو جائیں۔ اگر کسی سے قرض لیا ہے تو اس کی واپسی کا انتظام کریں۔ رشتہ داروں اور دوستوں سے اگر ناراضگی ہے تو اسے دور کر لیں۔ جبکہ عملی یا ظاہری تیاریوں میں یہ ضروری ہے کہ اپنے آپ کو ڈھوندی اور جسمانی طور پر مشکل سفر کے لئے تیار کیا جائے۔ اس مقصد کے لئے آپ کو یہ جاننا ہوگا کہ آپ نے حج سے پہلے، حج کے دوران اور حج کے بعد کیا کرنا ہے۔ کیونکہ حج و عمرہ کے دوران آپ کو خاصاً پیدل چلنا ہوگا اور اگر آپ پیدل چلنے کے عادی نہیں ہیں تو مناسک حج کی ادائیگی میں تھکاوٹ کی وجہ سے مشکل پیش آسکتی ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ ابھی سے پیدل چلنے کی عادت اپنایں، روزانہ کم از کم 4 سے 5 کلو میٹر کی واک کریں۔ عمارت سے حرم شریف جانے پھر طواف اور سعی کے سات سات چکر لگانے کا فاصلہ تقریباً سات کلو میٹر بنتا ہے جس کی مشق آپ کو ابھی سے کرنی ہے۔ جلدی سونے اور صحن سویرے اٹھنے کی عادت بھی اپنایں۔ اگر نیندا چھپی طرح نہ کی تو عبادت بھی یکسوئی سے نہ کر سکیں گے۔ کھانے پینے میں بھی احتیاط شروع کر دیں۔ اگر آپ سگریٹ پینے کے عادی ہیں تو آہستہ آہستہ سے بھی چھوڑنے کی کوشش کریں۔ سفر حج کی تیاری میں ایک اور اہم بات اپنے گھر کی ذمہ داریاں، اپنے کنبے کے افراد خصوصاً باؤڑھے والدین اور چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال اور

اُن کی ضروریات کا انتظام کر کے جائیں۔

ملازمت پیشہ لوگ اپنی روانگی اور واپسی کے شیڈول یعنی سعودی عرب میں قیام کی
مدت کے لحاظ سے اپنے ادارے سے چھٹی منظور کرالیں جبکہ سرکاری ملازمین اپنے مکہ سے
این اوئی بھی حاصل کر لیں۔

طبی معائنہ:

روانگی سے قبل اپنا طبی معائنہ کسی مستند میڈیکل آفیسر سے کروالیں اور اگر کسی پیچیدہ
بیماری کی وجہ سے ڈاکٹر آپ کو حج سفر کے قابل قرار نہیں دیتے تو آپ اپنی صحت یا بی تک حج کا ارادہ
ترک کر دیں۔ اگر آپ بیماری کی حالت میں حج کے لئے جائیں گے تو اپنے لئے اور اپنے ساتھیوں
کے لئے پریشانی کا باعث بنیں گے۔ اگر بیماری کی وجہ سے حج پر جانے کا ارادہ نہ ہو تو اپنے گروپ
آر گناہزر کو مقررہ تاریخ تک اطلاع کر دیں تاکہ آپ کی جگہ کسی مقابل کو بھیجا جاسکے۔ اگر کسی خاص
بیماری مثلاً شوگر، دل، بلڈ پریشر وغیرہ میں مبتلا ہیں تو اس کا اندراج علاج کی کتاب
(Treatment Book) میں کروائیں۔ یہ کتاب حاجی کمپ کی ڈسپنسری میں دستیاب ہے۔

گردن توڑ بخار و دیگر حفاظتی ٹیکے:

سعودی عرب روانہ ہونے سے کم از کم پندرہ روز قبل گردن توڑ بخار کا ٹیکہ
(Meningitis Vaccine) لگوانا اور پولیو کے قطرے پینا لازمی ہے۔ کیونکہ یہ آپ
کی زندگی کے لئے بھی بے حد ضروری ہے۔ یہ ٹیکہ لگوانا کر ہیلتھ کارڈ ضرور حاصل کریں ورنہ
روانگی کے وقت اسپورٹ پروٹ لیا جائے گا۔ آپ کا گروپ آر گناہزر ٹیکے لگانے کے شیڈول
سے آپ کو آگاہ کرے گا۔ ٹیکے کی قیمت حج واجبات کے ساتھ گروپ آر گناہزر کو ادا کر دی گئی
ہے۔ اس لئے ٹیکے کا کوئی معاوضہ ادا نہیں کرنا۔ اس کے علاوہ روانگی سے قبل پہلا نئیں کاٹیں۔

بھی کروالیں۔ سعودی حکومت نے مشورہ دیا ہے کہ اپنے بجاوے کے لئے فلوا اور پہاٹاٹش کے لیکے بھی لگوائیں تو بہتر ہے۔ لیکن یہ لازمی نہیں ہیں۔ بعض عازمین حج ٹیکے لگوانے کو اہمیت نہیں دیتے اور سعودی عرب روانگی سے محض چند روز قبل حتیٰ کے دوچار روز پہلے ٹیکے لگوانے کے لئے حاجی کہپ آتے ہیں۔ ایسی صورت میں سعودی عرب میں قیام کے دوران انہیں خطرناک اجان لیواہماری لاحق ہو سکتی ہے۔ اس لئے آپ سے بار بار استدعا کی جاتی ہے کہ روانگی سے کم از کم پندرہ روز پہلے گردن توڑ بخار کا ٹیکہ ضرور لگوالیں۔ سعودی حکومت نے عازمین حج کے لئے پولیو و پیکسین بھی لازمی قرار دی ہے اس لئے گردن توڑ بخار کے لیکے کے ساتھ پولیو کے قطرے بھی تمام عازمین حج کو پلاۓ جائیں گے اور اس کا اندرانج ہیلتھ کارڈ میں کیا جائے گا۔

سامان ضرورت:

سرکاری و پرائیویٹ حج سکیموں کے تحت جانے والے عازمین حج سعودی عرب میں قیام کی مدت کے حساب سے سامان ضرورت ساتھ لے کر جائیں۔ غیر ضروری سامان ساتھ نہ لے جائیں، سامان کا وزن 30 کلوگرام سے بھی کم ہو تاکہ واپسی پر مقررہ وزن سے زائد ہونے پر اڑ لائیں کو اضافی چار جزو ادا نہ کرنا پڑیں۔ ضروری چیزیں مناسب سائز کے سوٹ کیس میں رکھ لیں۔

مردوں کے لئے احرام کے دو سیٹ چار ان سلی چادریں، احرام کے بیلٹ، حالات احرام میں پہننے کے لئے چپل جس سے پاؤں کے اوپر کی ہڈی ٹنگی رہے (خواتین کوئی بھی جوتا پہن سکتی ہیں) روزمرہ پہننے کے لئے چار جوڑے کپڑے، عام لباس کے ساتھ پہننے کے لئے جوتا، خواتین کے لئے بالوں پر باندھنے کے لئے دو عدد رومال، تولیہ، رومال، صفائی کے لئے کپڑا/ڈسٹر، پلاستک کے ضروری برتن مثلاً پلیٹ، گلاس، جگ، پانی والی بوتل، ٹوٹھ بیسٹ، برش/مسواک، سوئی دھاگہ، بٹن، بکسوا (سیفی بٹن)، ٹوپی، چھوٹا تالا، کنگھا، شیشہ، قیچی، نیل

کثر یعنی ناخن تراش، نظر کی عینک (اگر استعمال کرتے ہوں) وعدہ، چند لفافے، کاغذ اور قلم، جائے نماز، تسبیح، مناسک حج عمرہ کے بارے میں کتابچے، ٹائلکٹ پیپر، ٹشوپیپر، سامان پر نام لکھنے کے لئے بڑا مارکر، (ضرورت کے وقت سامان پاندھنے کے لئے) ڈوری یا رسی، فالتو سامان رکھنے کے لئے بڑا اور مضبوط شاپنگ بیگ۔ خواتین کے مخصوص ایام کے دوران استعمال کے لئے ضروری چیزیں یعنی نیپکن وغیرہ۔ سفری دستاویزات رکھنے کے لئے گلے میں لٹکانے والا چھوٹا بیگ بھی ساتھ رکھ لیں۔

سامان کی شناخت:

اپنے سامان پر نام اور پتہ واضح اور صاف تحریر کریں اور گروپ آر گناہ زر کا نام، رجسٹریشن نمبر اور فون نمبر بھی لکھ دیں۔ نام اور پتہ لکھنے کے لئے کاغذ کے سٹیکر نہ لگائے جائیں کیونکہ سامان اتارنے کے دوران یہ سٹیکر اتر جاتے ہیں، سامان کو تالا لگا کر رکھیں۔ ایک چابی احرام کی بیلٹ کی جیب میں اور ایک چابی بیگ میں رکھ لیں اپنی کیس اور دستی بیگ کے اندر بھی نام اور پتہ کی ایک چٹ ڈال لیں۔

کھانے پینے کے چیزیں / ممنوعہ اشیاء:

کھانے پینے کی تمام چیزیں سعودی عرب میں وافر مقدار میں مل جاتی ہیں۔ صحت عامہ کے پیش نظر کھانے پینے کی ہر قسم کی اشیاء سعودی عرب میں لے جانے کی ممانعت ہے۔ اس لئے آٹا، چاول، گھنی، چینی، دالیں، مٹھائی، پھل وغیرہ ہرگز اپنے ساتھ لے کر نہ جائیں۔ اس کے علاوہ مٹی کے تیل یا کیس کے چوبیے، مٹر پچر، تصاویر، ویدیو آڈیو کیسٹ بھی ساتھ لے جانے کی ممانعت ہے۔ حاجی کیمپ یا ایک پورٹ میں چینگ کے دوران تمام ممنوعہ اشیاء سامان سے نکال دی جائیں گی۔

انجتہا:

سعودی عرب میں مشیات یعنی چرس، انبیون، ہیر و مین لے جانے والے کو سزا نے موت دی جاسکتی ہے۔ اس لیے عاز میں حج احتیاط کریں کسی کا دیا ہوا پیکٹ یا سامان اپنے ساتھ نہ لے کر جائیں۔ ممکن ہے کہ اس میں کوئی ممنوعہ شے ہو جو آپ کے لئے مشکل پیدا کر دے۔

ایسا موزوں لباس اپنے ساتھ رکھیں جسے پہن کر باوقار لگیں اور پاکستان تشخص اجاگر ہو۔ خواتین باریک اور غیر شاستہ لباس نہ پہنیں بلکہ اپنے لباس پر عباء پہنے رکھیں۔ خصوصاً اپنی عمارت سے نکلتے وقت عباء لازمی پہنیں۔ خواتین اونچی ایڑھی کا جوتا نہ پہنیں اس سے پیدل چلنے میں مشکل ہوگی اس کے علاوہ کانچ کی چوڑیاں پہن کرنے جائیں کیونکہ طواف کے دوران چوڑیاں ٹوٹنے سے خود بھی اور دوسرے بھی زخمی ہو سکتے ہیں۔

زرمبادلہ کا انتظام:

حاج کرام کو سعودی عرب میں قیام کے دوران اخراجات کیلئے زرمبادلہ کا انتظام خود کرنا ہوگا۔ قیام کی مدت کے حساب سے زرمبادلہ کی رقم اپنے ساتھ رکھ لیں۔ مناسب ہوگا کہ ٹریول چیک کی شکل میں زرمبادلہ ساتھ لے کر جائیں۔

شاختی لاکٹ:

ہر حاجی کو ایک شاختی لاکٹ دیا جائے گا جس پر حاجی کا نام، پاسپورٹ نمبر، مکہ مکرمہ اور مدینہ منورہ کی رہائش گاہوں کا پتہ درج ہوگا۔ ضروری ہے کہ اس شاختی لاکٹ کو ہر وقت گلے میں لٹکائے رکھیں تاکہ آپ کی رہنمائی میں آسانی ہو۔

ہوائی جہاز کی بکنگ:

پرائیوٹ گروپ آر گناہزر اپنے گروپ کے حاجج کے لئے ہوائی جہاز کی بکنگ کرنے کا ذمہ دار ہے۔ ہوائی جہاز کی بکنگ کے دو پکج ہوتے ہیں۔ ایک شارت پکج اور دوسرا 40 روز قیام کا پکج۔ نیز شیدول میں کسی قسم کی تبدیلی ممکن نہیں ہوتی اور مقررہ شیدول کے مطابق ہی روائی اور واپسی ہوتی ہے اس طرح شارت پکج کے لئے گروپ آر گناہزر کی طرف سے جوشیدول دیا جائے گا اسی کے مطابق روائی اور واپسی ہوگی۔

حج پاسپورٹ اور ایر لائنس کا تکمیل:

تمام عازمین حج مشین ریڈ ایبل انٹرنشنل پاسپورٹ پر ہی سفر کریں گے۔ یہ پاسپورٹ سعودی سفارتخانے سے ویزہ حاصل کرنے کے بعد حج گروپ آر گناہزر کے حوالے کئے جائیں گے۔ گروپ آر گناہزر ایر لائن کے کنفرم تکمیل کے ساتھ پاسپورٹ اپنے گروپ کے حاجج کو بروقت فراہم کرنے کا ذمہ دار ہے۔ اگر سفری دستاویزات کے حصول میں دشواری پیش آئے تو قریبی حاجی کمپ میں اطلاع کریں۔

گھر سے روائی، سامان کی بکنگ، بورڈنگ کارڈ کا حصول اور جہاز میں سوار ہونا: اگر آپ 40 روز قیام کے پکج کا حصہ ہیں تو آپ حج پرواز میں سفر کریں گے اور حاجی کمپ سے براہ راست ایر پورٹ جائیں گے۔ لیکن اگر آپ کا شارت پکج ہے تو آپ گروپ آر گناہزر کی ہدایت کے مطابق براہ راست ایر پورٹ پہنچیں گے۔ اس سلسلے میں گروپ آر گناہزر سے معلومات حاصل کریں۔

وزارتِ مددگاری امور کی جانب سے دیئے گئے پروگرام کے مطابق اپنے مکمل سامان کے ساتھ مقررہ تاریخ کو حاجی کمپ پہنچیں۔ تاخیر سے پہنچنے کی صورت میں اپنے گروپ کے ساتھ سفر کرنے سے رہ جائیں گے۔ گھر سے روانہ ہوتے وقت آپ کے پاس گروپ

آرگناائزر کے پاکستان اور سعودی عرب کے فون نمبر اور موبائل نمبر ہونے ضروری ہیں تاکہ کسی بھی وقت ان سے رابط کیا جاسکے۔

آن کل جاج کرام کو سعودی عرب روائی سے دو دن قبل حاجی کیمپ پہنچانا ہوتا ہے۔ اگر آپ نے ویکسین نہیں کرائی تو وہ بھی یہاں سے کروائی جاسکتی ہے۔ اپنا پاسپورٹ اور ٹکٹ وصول کر لیں تاکہ روائی کیلئے کوئی پریشانی نہ ہو۔ حاجی کیمپ میں ٹھہرنا کی پابندی نہیں ہے لیکن دور دراز سے آئے ہوئے جاج کیلئے یہاں ٹھہرنا کا بندوبست بھی ہے۔ پرواہ سے 8 گھنٹے قبل آپ کو ایئرپورٹ خود پہنچنا ہوگا۔

ایئرپورٹ، کشم اور انٹی نار کوٹکس کا عملہ آپ کے سامان کو کھول کر چیک کرے گا کہ اس میں منوعہ اشیاء تو نہیں۔ کشم چینگ کے بعد اپنی متعلقہ ایئر لائن کے کاؤنٹر پر سامان وزن کر کے جمع کر دیں۔

حاجی کیمپ سے ہی احرام باندھ لیں جبکہ ایئرپورٹ پر بھی احرام باندھنے کا انتظام ہوتا ہے۔ اپنے عزیز واقارب کو ایئرپورٹ لے کر نہ جائیں۔ ایئرپورٹ پر آپ کے سامان کی چینگ اور امیگریشن کی کارروائی مکمل کی جاتی ہے اور ٹکیے کا کارڈ دیکھا جاتا ہے۔

ایک بات کا خیال رکھیں کہ اپنا احرام، بیلٹ، چپل اور سفری دستاویزات اور پاسپورٹ وغیرہ سامان کے ساتھ بک نہ کروائیں ورنہ ایئرپورٹ پر احرام نہ ملنے سے پریشانی ہوگی اور پاسپورٹ کے بغیر آپ کو ایئرپورٹ پر روک لیا جائے گا۔ اسی طرح ایئر جنسی میں استعمال ہونے والی ادویات بھی اپنے دستی بیگ میں رکھ لیں تاکہ بوقت ضرورت فوری طور پر استعمال کر سکیں۔

- جہاز پر جانے کا اعلان ہو تو بورڈنگ کارڈ اور دستی سامان لے کر قطار بناؤ کر جہاز میں سوار ہوں۔ شناختی لاکٹ گلے میں پہنچیں۔

- جہاز میں اپنی سیدھ کے اوپر والے خانے میں اپنا دستی سامان رکھ کر ڈھکن مضبوطی سے

بند کر دیں۔ جبکہ دستاویزات اور کرنی والے بگ اپنے ساتھ رکھیں۔

- سیٹ بیلٹ باندھ لیں اور جہاز میں ہونے والے اعلانات غور سے سینیں اور اسی کے مطابق عمل کریں۔

- ٹیک آف اور لینڈنگ کے وقت جہاز کے اندر چلنے پھرنے سے گریز کریں۔ بلکہ سیٹ پر بیٹھ کر بیلٹ باندھ رکھیں۔

- دوران سفر جہاز میں پانی کا استعمال احتیاط سے کریں اور جہاز کے فرش پر پانی نہ گرائیں۔

- جہاز کا ٹوائلٹ بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ ٹوائلٹ احتیاط سے استعمال کریں اور گندگی نہ پھیلائیں کیونکہ احرام کے ناپاک ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

- پرواز کے دوران ذکر و اذکار میں ہی مصروف رہیں اور تلبیہ پڑھتے رہیں۔

سفری دستاویزات:

گھر سے روانگی سے قبل اس بات کی تسلی کر لیں کہ درج ذیل دستاویزات اپنے ساتھ رکھ لی ہیں۔
1- حج پاسپورٹ اور ہوائی جہاز کا ٹکٹ۔

2- متعلقہ بینک سے تصدیق شدہ 6 عدد تصاویر۔

3- گردان توڑ بخار کے ٹیکے کا سرٹیفیکیٹ۔

4- ضروری ادویات بمعہ ڈاکٹری نسخے، دوائیاں جو کہ حاجی کمپ سے پلاسٹک کے لفافے میں پیک کروائی گئی ہوں۔

5- نادر اکاچاری کردار کپیوٹر ایزڈ شناختی کارڈ بیچ دو عدد فوٹو کاپی۔

6- گروپ آر گناہ زر کی طرف سے دیئے گئے پیچ کی تقسیل کا گذج جس پر گروپ آر گناہ زر کی مہر اور دخنخط بھی ہوں۔





وزارت نمہی امور و بین المذاہب ہم آنگی
حکومت پاکستان اسلام آباد