بڑی آنت کے ورم کے مرض کے ساتھ زندگی گزارنا

Living with IBD
Language - Urdu

دی نیشنل ایسوسی ایشن فار کولائٹس اینڈ کروہن ڈزیز
The National Association for Colitis and Crohn's Disease – NACC
4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH

انفارمیشن (معلومات) لائن: 0845 130 2233
انتظامیہ: 01727 830038
فیکس: 01727 862550
N-i-C مددگار لائئن: 0845 130 3344

ویب سائٹ: www.nacc.org.uk
ای میل: nacc@nacc.org.uk

رجسٹرڈ رفاھی تنظیم نمبر 282732
© NACC 2004

ابتدائی ردعمل ...

کافی عرصہ تک ناساز محسوس کرنے کے بعد مرض کی تشخیص ہونے پر بیشتر لوگوں کا ردعمل صدمے اور راحت کی آمیزش ہوتی ھے۔ آپ یہ معلوم ہونے پر کہ آپ کی بیماری رہنے والی ھے - کچھ ایسی جو آپ کو ہمیشہ کے لئے لاحق ہو گئی ھے - صدمہ محسوس کرتے ہیں اور یہ فکر بھی ھے اب آپ کو طویل عرصے تک کےلئے ہر روز دوا لینی پڑے گی۔ لیکن یہ معلوم ہونے سے راحت بھی محسوس ہوتی ھے کہ آپ کی بیماری عام طور پر دوا لینے سے قابو میں رہ سکتی ھے اور آپ کی علامات کا ایک قابل پہچان نام ھے - اور یہ کینسر نہیں ھے۔

کئی لوگوں کے لئے ڈاکٹر نے انہیں جو بتایا ھے، اسے قبول کرنا مشکل ہوتا ھے۔ آخر کار، ہو سکتا ھے آپ نے بڑی آنت میں زخم و ورم یا کروھن مرض کے بارے پہلے کبھی نہ سنا ہو خصوصاً جب ڈاکٹر یہ نہ بتا سکیں کہ بیماری کی اصل وجہ کیا ھے اور تفصیل سے یہ بھی نہ بتا سکیں کہ مستقبل میں آپ کو کن حالات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ھے (بیماری کی شکل ہر شخص میں الگ ہوتی ھے) تو پریشان ہونا قدرتی بات ھے۔

صدمہ، پریشانی اور راحت - یہ کسی کا بھی قدرتی رد عمل ہو سکتا ھے اگر اسے یہ بتایا جائے کہ اسے بڑی آنت کے ورم کا مرض (Inflammatory Bowel Disease - IBD) ھے۔

... اور اس کے بعد کے احساسات

IBD جاری رہنے والی اور گھٹتی بڑھتی بیماری ھے جسے اکثر 'کرونک' (دیرینہ) بیان کیا جاتا ھے۔ 'کرونک' یونانی زبان کا وقت سے متعلق لفظ ھے اور اس کے معنی ہیں 'جاری رہنا'۔ ہم آج کل اس کا استعمال 'تکلیف' یا 'شدید' کے معنی میں کرتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کا ڈاکٹرIBD کو 'کرونک' کہتا ھے تو زیادہ فکر نہ کریں۔ اسے 'جاری رہنےوالا' سمجھنا زیادہ معقول ھے۔

بیماری کی یہ جاری رہنے والی نوعیت کو ہی پہلی بار تشخیص ہونے پر قبول کر لینا بے حد مشکل ہوتا ھے۔ کچھ سال اس حالت میں رہنےکے بعد اس کی اصلی شکل ابھرنے لگتی ھے۔ اس کی وجودگی کو قبول کر لینےکے بعد آپ دیکھیں گے کہ اچانک ھی ایسے نئے حالات کا سامنا کرنا پڑ جاتا ھےجن کے بارے میں آپ نے سوچا ھی نہ تھا۔ یہ پہلے سے زیادہ خراب حملہ ہو سکتا ھے، اچانک معلوم ہوتا ھے کہ جو دوا پہلے کام کرتی تھی، اب اس کا اثر نہیں ہو رہا ھے یا خوش خبری ہوسکتی ھے کہ جو دوائیں پہلے بے اثر تھیں اب وہ کام کرنے لگی ہیں۔

آپ اپنی بیماری کے آغاز میں ہی ایک بحران کا سامنا کر چکے ہیں اور اپنے آپ سے کہا تھا کہ آپ اس سے نمٹ لئے ہیں اور اب اگر یہ دوبارہ ہو جاتی ھےتو خوفزدہ کرنے

والی ہو سکتی ھے اور آپ فکرمند ہو سکتے ہیں۔ یا آپ دیکھیں گے کہ آپ ایک سطح کی بیماری پر قابو پانا سیکھ چکے تھے اور اب کچھ گڑبڑ ہو گیا ھے جس کے معنی ہیں کہ اب آپ کو کچھ وقت کے لئے ایک رفتار کی زندگی گزارنا اور اس سے سمجھوتہ کرنا پڑے گا۔ آپ کی جانی پہچانی دوا کو بدلا جا سکتا ھے۔ IBD جیسے بڑھنے کم ہونے مرض کے ساتھ جینے کا مطلب ھے کہ آپ غیر یقینی حالت میں ہو سکتے ہیں۔

ایسا سوچ لینے سے کہ IBD ایک مشکل رشتہ دار ھے جو آپ کے پاس رہنے کے لئے آ گیا ھے، کچھ مدد مل سکتی ھے۔ آپ نہیں جانتے وہ کس طرح کا برتاو کرے گا - وہ کچھ وقت کے لئے پر سکون بے ضرر ہو سکتا ھے اور پھر اچانک ھی انتشار اور بہت ھی تکلیف دہ ہو سکتا ھے۔ لیکن افسوس، آپ ایسے رشتہ دار کی طرح IBD سے یہ نہیں کہہ سکتے کہ اب آپ جائیے۔

آپ خود کو کیسے دیکھتے ہیں

آپ خود سے ایک سوال پوچھ سکتے ہیں۔ کیا آپ بنیادی طور پر بھلے چنگےہیں اور کبھی کبھار بیمار ہو جاتےہیں یا یہ کہ آپ بیمار شخص ہیں اور کبھی کبھار بھلے چنگے ہو جاتے ہیں؟ آپ کی علامات کیسے زیادہ یا کم ہوتی ہیں، اس کے مطابق آپ خود کو کیسے دیکھتے ہیں، میں تبدیلی آ سکتی ھے۔

اس قسم کے مرض کا یہی سب سے زیادہ الجھن میں مبتلا کرنے والا ایک پہلو ھے اور یہ دوسرے لوگوں کو بھی ایسی ھی الجھن میں ڈال سکتا ھے۔

دوسرے لوگ آپ کو کیسے دیکھتے ہیں

مریضوں میں ایسا سمجھنا عام ھے کہ ان ارد گرد کے لوگ سمجھتے نہیں ہیں۔

وہ شدت سے چاھتے ہیں کہ آپ ٹھیک ہو جائیں، اس سے آپ پر بہت بڑا وزن پڑتا ھے کہ آپ ٹھیک ٹھاک دکھائی دیں جب کہ آپ ایسا محسوس نہیں کر رھے ہیں۔ وہ بہت زیادہ دیکھ بھال کرتے ہیں، تب بھی جب آپ ٹھیک ٹھاک محسوس کر رھے ہوں۔ وہ آپ کی بیماری کے بارے یں بے حد فکر مند ہو سکتے ہیں یا آپ کی علامات کو معمولی بات سمجھ کر نظرانداز کر سکتے ہیں۔
آپ کو معلوم ہو گا کہ کچھ لوگ آپ کی شخصیت کو مرض کے لئے الزام دیتے ہیں، وہ کہتے ہیں "ظاھر ھے کہ یہ مرض آپ کو اس لئے لاحق ہوا کہ آپ بہت زیادہ فکر مند رہتے ہیں" اس سے کوفت ہو سکتی ھے۔ لیکن ان امراض کی وجوھات کی کوئی صاف منطقی وضاحت نہ ہونے کی وجہ سے لوگ ایسا سمجھ سکتے ہیں کہ شخصیت ھی وجہ ھے۔ ایسی حالت سے کوئی مدد نہیں ہوتی کیونکہ عام طور پر یہ مانا جاتا ھے کہ فکر، ڈر اور ذہنی تناو کا لوگوں کی صحت پر خصوصاً نظام ھاضمہ پر خراب اثرات

پڑتے ہیں. لیکن ایسی کوئی قطعی ثبوت نہیں ہے کہ IBD کی وجہ ذہنی تناؤ ہے لیکن کچھ ایک لوگوں میں ذہنی تناؤ بیماری کو بھڑکانےکی ایک وجہ ہو سکتی ہے.

آپ کیسا محسوس کریں, ایسا سمجھانےسے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوتا. لوگ کچھ ایسی باتیں کہیں گے: "خوش رہو" یا "فکر مت کرو" وہ مشورہ دے سکتے ہیں کہ آپ مختلف غذا لے کر دیکھیں. وہ پوچھ سکتے ہیں کہ کیا آپ نے متبادل یا تکمیلی معالجہ کروا کر دیکھا ہے. خواہ مشورے خلوص نیت سے دیے گئے ہوں آپ ان سے پریشان و خفا ہو سکتے ہیں.

کئی بار لوگ دعوا کریں گے کہ انہیں بھی بڑی آنت میں زخم و ورم کا مرض ہے. حالانکہ جو وہ بتا رہے ہیں وہ صرف یہ ہے کہ انہیں کبھی کبھی کچھ دنوں کے لئے "پیٹ کی شکایت" ہوئی تھی اور اب وہ ختم ہو چکی ہے. اچھا یہی ہے کہ اطمینان رکھیں اور انہیں حقائق جہاں تک ہو سکے صاف واضح سمجھائیں تا کہ وہ فرق کو سمجھ جائیں.

یہ بھی بہت مشکل ہو سکتا ہے کہ لوگوں کو سمجھایا جائے کہ "فوری ضرورت" کیا ہے. بہت سے صاف نیت کے دوست یہ کہہ سکتے ہیں" ایسا بھی کیا, آپ کچھ منٹ تو رک ہی سکتے ہیں", انہیں معلوم ہی نہیں ہے کہ آپ رک ہی نہیں سکتے.

یہ سچ ہے کہ بہت سے لوگ IBD کو نہیں سمجھتے لیکن کیا آپ انہیں الزام دے سکتے ہیں؟ آپ جو خود مریض ہیں آپ کے لئے بھی اسے سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے. ذرا تصور کیجئیے کہ جسے IBD کا کوئی تجربہ ہی نہیں ہے وہ کیسے سمجھ سکتا ہے کہ اس مرض کے ساتھ واقعی زندگی گزارنا کیسا ہوتا ہے.

افراد خانہ اور دوستوں کی اسے سمجھنے کے لئے مدد کرنا

یاد رکھیے کہ لوگوں کا آپ کی بیماری کے تئیں رد عمل ان کی اپنی شخصیت اور تجربات سے بھی متاثر ہو سکتا ہے - اور کچھ ایک خراب رد عمل ڈر کی وجہ سے نہ کہ ہمدردی کے فقدان سے رونما ہوتے ہیں.

IBD ایک شرمندہ سی کرنے والی بیماری ہے ہم عموماً آپس میں بات چیت کرتے ہوئےچوتڑ, پاخانہ, ٹٹیاں اور بڑی آنت کا ذکر نہیں کرتے ہیں, ان لوگوں سے بھی نہیں جو کچھ نزدیکی ہیں. صرف شرم ہی کی وجہ سے آپ دوسرے شخص کو اتنی وضاحت نہیں دے پاتے جتنا آپ سمجھانا چاہتے ہیں اگر آپ کو تفصیل سے بتانے میں شرم محسوس ہوتی ہے, آپ اپنے رفیق حیات شریک یا رشتے دار کو بلا کر اس کے بارے میں پڑھ کر سنانے کے لئےکہ سکتے ہیں. نیشنل ایسوسی ایشن فار کولائٹس اینڈ

کروھنز ڈزیز دونوں بیماریوں کی تفصیل دینے والی بہت اچھی کتابیں شائع کرتی ہے. ان سے آپ کے دوستوں اور رشتےداروں کو اس بیماری کو سمجھنے کے لئے اچھا موقعہ ملتا ہے.

آپ کے کسی قریبی شخص کو آپ کی بیماری کے بارے میں سمجھانے کا ایک دیگر طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ کیا وہ انہیں سمجھا سکتے ہیں. یہ اس حالت میں بہت بہتر رہے گا اگر آپ معلومات کو زیادہ یقینی اور مسلم الثبوت بنانا چاہتے ہیں, لیکن لوگوں کو سمجھانے کا سب سے اچھا طریقہ یہی ہے کہ آپ کھل کر صاف طور پر بات کریں اور انہیں کہیں کہ وہ آپ کے لئے کیسے بہترین مددگار ہو سکتے ہیں.

دوسرے لوگوں کو سمجھانا

ہو سکتا ہے کہ آپ کچھ لوگوں کے ساتھ زیادہ تفصیل میں نہ جانا چاہیں. ان کے لئے ایسا فقرہ مدد دے سکتا ہے "میرا معدہ ٹھیک نہیں جس کی وجہ سے مجھے اچانک فوری طور پر بیت الخلا جانا پڑتا ہے". بہت سے لوگ اسے قبول کر لیں گے اور اس کے بعد کوئی سوال نہیں کریں گے. اگر آپ فون پر بات کر رہے ہیں تو یہ آسان رہے گا کہ آپ یہ کہہ کر کہ دروازے کی گھنٹی بجی ہے یا آلو زیادہ ابل گئے ہیں, فون بند کر دیں.

کام کی جگہ پر کیا کہیں

کئی لوگوں کو یہ فکر رہتی ہے کہ اپنے مالک کو بیماری کے بارے میں بتانے سے خطرہ ہو سکتا ہے. عام طور پر بتا دینا بہتر رہتا ہے, لیکن اگر آپ کو تشویش ہے تو NACC کے پاس روزگار حقوق سے متعلق ایک معلومات کا پرچہ ہے. مالک سمجھتےہیں اور جب انہیں آپ کی بیماری معلوم ہو جائے گی تو آپ کے دل پر سے وزن اتر جائے گا. اگر اس سے آپ پر اعتماد ہوتے ہیں تو شاید بیت الخلا کے نزدیک آپ کا ڈیسک لگا دیا جائے اور اگر سب ہی آپ کی حالت کے بارے میں جانتے ہیں تو آپ کو گولیاں نظر بچا کر کھانے کی یا ہمیشہ ہی پیٹ خراب ہونے کا بہانہ بنانے کی ضرورت نہیں رہتی.

اپنے مالک کو NACC کاکارڈ دکھانے سے مدد ملتی ہے. یہ وضاحت کرنا کہ بیماری چھوت کی نہیں ہے, فائدہ مند ہی رہتا ہے. اس نکتے کے بارے میں, ہو سکتا ہے آپ کے ساتھی کبھی سوال نہ کریں لیکن یہ ان کہا خوف ہو سکتا ہے اور انہیں یقین دلانا ہر طرح سے اچھا رہے گا.

عملی سطح پر آپ اپنی کمپنی کی بیماری تنخواہ کی پالیسی کے بارے میں سب کچھ ضرور جان لیں. اگر آپ اپنے روزگار میں ہیں تو یاد سے نیشنل انشورنس کو اپنی قسطیں ادا کرنا یاد رکھیں اور بیمہ کرواتے وقت کبھی بھی غلط معلومات نہ دیں. اگر

آپ کو اپنے مالک کے ساتھ اپنی حیثیت کے بارے یں کوئی فکر ھے تو سیٹزن ایڈوائس بیورو (شہری مشاورتی بیورو) یا ٹریڈ یونین آپ کے سوالات کے جواب دے سکتے ھیں.

اپنے ڈاکٹریا اپنی نرس سے بات کرنا

IBD ھونے کی وجہ سے آپ کی اپنے جی پی اور کنسلٹینٹ سے اکثر ملاقات کرنے کا امکان دوسرے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ ھے. اس لئے آپ کے ان سے تعلقات بھی مختلف ھوں گے. یہ بھی ھو سکتا ھے کہ آپ کا ڈاکٹر ایسی باتیں کہیں جو آپ نے پہلے کبھی نہ سنی ھوں, جیسے کہ "ھم یہ دوا دے کر دیکھتے ھیں لیکن میں نہیں جانتا کہ یہ کام کرے گی یا نہیں". کئی لوگوں کو یہ صاف گوئی اچھی لگتی ھے اور کئی اس سے کچھ گھبرا جاتے ھیں اور کئی تو ناراض بھی ھو جاتے ھیں, وہ سوچتے ھیں: ڈاکٹر کیوں نہیں جانتے ھیں؟

آپ کا ڈاکٹر آپ کے لئے دوائیاں تجویز کرے گا, لیکن وہ یہ دیکھنے کے لئے کہ وہ آپ کو موافق آتی ھیں کہ نہیں, انہیں ایک حد تک آزمانے کے لئے بھی کہے گا. اس لئے جہاں تک دوا کا سوال ھے آپ پر جتنی ذمہ داری تھی اب اس سے بھی زیادہ کی ضرورت ھو سکتی ھے. اس لئے یہ بہتر رھے گا کہ ڈاکٹر سے پوچھ لیا جائے کہ آپ کس حد تک تجربہ کر سکتے ھیں اور کون سی دوا کو کس کے ساتھ لینا ھے. ڈاکٹر کو ملنے سے پہلے NACC کا دوائیوں سے متعلق کتابچہ پڑھ لینا چاھیے اس سے جو دوائیں آپ کی بیماری کے لئے دستیاب ھیں, انہیں سجھنے میں آپ کو آسانی رھے گی.

ڈاکٹر کو ملنے سے پہلے ان ضروری سوالات کے بارے یں سوچ لیں جو آپ پوچھنا چاھتے ھیں اور انہیں لکھ لیں سرجری میں جا کر آپ کیا کچھ بھول سکتے ھیں یہی تعجب خیز ھوتا ھے.

صحیح الفاظ کی تلاش

کئی مریضوں کو اپنی علامات کے بارے بات کرنے میں شرم محسوس ھوتی ھے لیکن یاد رھے کہ ڈاکٹر تمام جسمانی افعال پر بات کرنے کے عادی ھوتےھیں.

یہ وہ الفاظ ھیں جنہیں آپ ڈاکٹر سے بات کرتے وقت مدد گار پائیں گے: 'موشن' (motion - پاخانہ کرنا), 'سٹول' (stool پاخانہ), بول موومنٹ(bowel movement پیٹ صاف ھونا), کافی واضح اور صاف الفاظ ھیں. لیکن ڈاکٹر تو کتاب کے ھر طرح کے لفظ کے عادی ھوتے ھیں اس لئے آپ وہ استعمال کریں جس سے آپ کو سہولت ھے. اس لئے اگر وہ آپ سے 'سٹول' (پاخانہ) بیان کرنے کے لئے کہتا ھے تو آپ کہہ سکتے ھیں کہ 'ٹوتھ پیسٹ' جیسا, 'گوبر' جیسا یا 'بھیڑ کی مینگن' جیسا دوسرے الفاظ اور فقرے جو آپ کے مددگار ھوں وہ ھیں: 'جلدی' (urgency), 'ان چاھا حادثہ ھونا' (accident),

'بروقت بیت الخلا (loo) تک نہ پہنچ پانا', 'دھماکے دار دست' (explosive diarrhoea), 'گیس', 'بادی' (flatulence)یا 'ھوا' (wind).

یہ صرف مشورہ ھے - اگر آپ پہلے سے ھی وضاحت کے بارے میں سوچ رکھیں تو سرجری میں امکانی پریشانی سے بچ سکتے ھیں.

متبادل دوا

جب کسی بیماری کی کوئی واضح وجہ یا علاج نہ ھو تو دوسرے طریقوں کے بارے میں سوچنا قدرتی ھے. کئی طرح کے علاج اور طریقے دستیاب ھیں: ھومیوپیتھی, ایکو پنکچر, ایروماتھیریپی ھپناٹزم, جڑی بوٹیاں, خاص غذا, آرام و سکون کی تکنیک, کچھ ایک نام ھیں. کچھ تو روایتی علاج کے متبادل ھیں, دوسرے تکمیلی ھیں جس کے معنی ھیں کہ آپ جو علاج کرواتے رھے ھیں اس کے ساتھ انہیں بھی کر سکتے ھیں.

حالانکہ کوئی پختہ ثبوت نہیں ھے کہ ان میں سے کسی نے واقعی کام کیا لیکن کئی لوگوں نے یہ محسوس کیا کہ یہ فائدہ مند ھیں. مثال کے لئے سکون آرام کرنے کی مشق سے کئی دفعہ علامات کی شدت کم ھو جاتی ھے, اس لئے روزمرہ کی IBD کے ساتھ جینے کے دباو سے اچھی طرح نپٹنے میں مددگار ھو سکتے ھیں. اگر آپ ان میں سے کسی طریقے کو آزمانے کا فیصلہ کرتے ھیں تو ھمارا پر زور مشورہ ھے کہ پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور بات کر لیں.

لیکن جب تک کہ آپ مناسب مشورہ کے بغیر:

- اپنی جاری دوائیں لینا بند نہیں کر دیتے,
- اب کوئی نئی دوا لینا شروع نہیں کر دیتے,
- خاص قسم کی غذا لینا شروع نہیں کر دیتے,
- بڑی آنت کو اندر سے غسل دلوانا (کولونک لیویج colonic lavage) جیسے کام نہیں شروع نہیں کر دیتے,

بیشتر علاج نقصان دہ نہیں ھوتے اور آپ کےصحت مند ھونے کے احساس میں بہتری لا سکتے ھیں.

غذا

حالانکہ ایسا کوئی ثبوت نہیں ھے کہ IBD کی وجہ غذا ھے. کچھ لوگوں نے دیکھا ھے کہ کچھ ایک غذائی اشیا کا استعمال نہ کرنے سے حملے کا امکان کم ھو جاتا ھے اور کسی قسم کی غذا سے علامات کی شدت زیادہ ھو جاتی ھے. جب تک کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کے بغیر اپنی غذا میں زبردست تبدیلی نہیں لاتے ھیں, خود ھی تجربہ

کرنے سے فائدہ ہو سکتا ہے. مزید معلومات کے لئے NACC کا کتابچہ فوڈ اینڈ آئی بی ڈی (Food and IBD) دیکھیں.

اپنی دیکھ بھال کرنا

زندگی میں بڑی تبدیلیاں تشویش اور ذہنی دباو کی وجہ بنتی ہیں اور IBD جیسی نقصان دہ اور جس کی پیش خبری نہ ہو, کی وجہ سے تشویش اور افسردگی کے احساسات سمجھ میں آتے ہیں. درد, دست اور تھکن جیسی جسمانی علامات کے علاوہ آپ کو اپنے جذباتی ردعمل سے بھی نپٹنا پڑتا ہے.

کیا آپ کو تشویش اور پریشانی ہے؟ ہاں واقعی ہیں! کیا آپ تھکاوٹ اور افسردگی محسوس کرتے ہیں؟ کون نہیں کرے گا؟ اپنے جذبات کو نامعقول اور کمزوری کی علامت نہ سمجھیں. اگرآپ کو آرام یا کام سے چھٹی کی ضرورت ہے تو اپنے آپ کو قصوروار نہ سمجھیں یا یہ کہ آپ خواہ مخواہ بات کو طول دے رہے ہیں. یاد رکھیے کہ آپ ایک لگاتار جاری رہنے والی بیماری کے مریض ہیں اور ایسے اوقات بھی ہوں گے جب آپ تھکاوٹ محسوس کریں گے. اگر ایسا ہوتا ہے تو یہ ضروری اور معقول بات ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں اور آرام کریں.

کیونکہ آپ وہ سب کچھ نہیں کر سکتے جو کہ آپ چاہتے ہیں, اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ حالت کا سامنا نہیں کر رہے ہیں. اس کے غالباً یہ معنی ہیں کہ آپ بہت ہی مشکل حالت کا بخوبی سامنا کر رہے ہیں.

باہمی مدد

آپ کے NACC میں شامل ہونے سے, اگر آپ چاہیں تو گروپ میٹنگوں میں جانے کا موقعہ ملتا ہے. کئی لوگوں کو یہ فکر ہوتی ہے کہ NACC کی گروپ میٹنگ میں جانے کا مطلب ہے کہ بہت سے لوگوں میں بیٹھ کر شرمسار کرنے والی علامات کے بارے میں باتیں کرنا. لیکن حقیقت میں لوگ وہاں بیٹھ کر عام باتیں کرتے ہیں. اکثر لوگوں کا ساتھ ہونا اور یہ محسوس کرنا کہ آپ کو بھی وہ مرض ہے جو ان کو ہے اور یہ کہ آپ اکیلے نہیں ہیں, اس سے ڈھارس ملتی ہے. ایک گروپ کے ذریعۂ آرام محسوس کرنے کے لئے اکثر کوئی بھی بات کرنا ضروری نہیں ہوتا ہے.

NACC-ان-کنٹیکٹ

کئی دفعہ لوگوں کو یہ ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ کسی ایسے غیر جانب دار شخص سے بات کی جائے جو کہ نرس, رشتے دار یا دوست نہ ہو, لیکن جو IBD کو سمجھتا ہو. NACC قومی سطح پر نیٹ ورک کی سہولت پیش کرتی ہے جس میں

تربیت یافتہ مددگار ہیں جو ٹیلی فون پر کسی بھی IBD کے مریض کو رازدارانہ خدمت مہیا کرتے ہیں. NACC کے سینٹ ایلبانس میں واقع دفتر سے یا مقامی NACC کے گروپ سے رابطہ کے لئے اشخاص کی فہرست مل سکتی ہے یا نیشنل سپورٹ لائن پر کسی رابطہ کار سے بات کریں - یہ خدمت پیر سے جمعرات شام 6.30 سے 9.00 بجے تک 3344 130 0845 پر دستیاب ہے.

صلاح کاری

ایک صلاح کار سے بات کرنے سے آپ کو اور آپ کے خاندان کو IBD کے سمجھنے اوراس کی وجہ سے پیدا تبدیلیوں کا سامنا کرنے میں مدد مل سکتی ہے. آپ اپنے جی پی کے دفتر سے دستیاب صلاح کار کے بارے میں معلوم کر سکتے ہیں یا آپ جس اسپتال میں جاتے ہیں وہاں کے سوشل ورکر (سماجی کارکن) سے معلوم کریں.

عملی اشارے

بہت سے لوگوں کو گھر سے باہر کبھی اچانک 'حادثاتی حاجت' کی فکر لگی رہتی ہے. اس لئے اپنے ساتھ ایمرجنسی کٹ یعنی ایک پینٹ (یا ٹائٹس اگر خاتون ہیں) اور نمدار وائپ (پونچھنے کی چیز) جو کیمسٹ کی دکان سے خرید سکتے ہیں, اپنے ساتھ رکھنا سمجھداری ہے پینٹ کے نیچے استر لگا جانگیہ مزید تحفظ دیتا ہے. NACC کے پاس سروائول کٹ (survival kit) ہے جو آپکے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے.

پب اور کیمسٹ ایسی جگہیں ہیں جہاں آپ کو آسانی سے بیت الخلا دستیاب ہوتے ہیں. اگر آپ NACC کے ممبر ہیں تو آپ کو ایک 'کانٹ ویٹ' - (انتظار نہیں کر سکتے) کارڈ ملے گا جسے آپ پرچون کی بڑی دکانوں کے عملے کو دکھا سکتے ہیں.

اگر آپ کو اس طرح کے حادثے کے زیادہ امکان ہیں تو آپ گھر کے بیت الخلا میں فلالین یا سپنج رکھ سکتے ہیں تاکہ آپ خود کو زیادہ آرام سے صاف کر سکیں. گھر کے بیت الخلا میں ایک ایئر فریشنر (ہوا کو خوشبو دینے والا آلا) اور ایک چھوٹا ایئر فریشنر اپنے ساتھ بھی رکھیں تاکہ آپ کو یہ محسوس نہ ہو کہ آپ کے بعد بیت الخلا میں جانے والے کو کوئی پریشانی ہو رہی ہے.

کئی لوگوں کو صبح چائے کے پہلے پیالے یا کچھ کھانے کے بعد کا وقت سب سے خراب لگتا ہے. اس سے کام پر جانے کے لئے مشکل ہو سکتی ہے. کئی لوگ صبح بہت جلدی جاگنے اور ناشتہ کرنے میں اس کا حل تلاش کرتے ہیں اور کئی کھانے سے پہلے ہی کام کی جگہ پر پہنچنے کو اچھا سمجھتے ہیں.

اگر آپ چھٹیاں منانے باھر جاتے ھیں تو اپنے ساتھ کافی مقدار میں دوائیاں لے جانا نہ بھولیں. کبھی دیر بھی ھو سکتی ھے اس لئے کچھ زیادہ ھی لے جائیں. جو دوائیں استعمال کرتے ھیں انہیں نوٹ کر لیں اور اپنے ساتھ اپنے ڈاکٹر کا خط بھی رکھیں. اسے یقینی بنائیں کہ آپ کی سفر بیمہ پالیسی میں آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ جاری کردہ اجازت نامہ سفر کے ساتھ ھونے پر حالیہ بیماریاں شامل ھیں. کئی ھوائی جہاز کمپنیاں آپ کوپیشگی سیٹ بُک کروانے کی سہولت دیتی ھیں. نہیں تو اڑان سے کافی پہلے ھی چیک ان کریں. اگر آپ کو حاجت ھو جب ابھی سیٹ بیلٹ لگی ھے تو بس اسے کھولئیے اور سیدھے بیت الخلا چلے جائیں, بشرط کہ کوئی ھوائی ایمرجنسی نہ ھو. اپنے اطمینان کے لئے ھوائی عملہ سے اڑان سے پہلے بات کر لیں.

اگر آپ کہیں سفر وغیرہ پر جانے کے بارے میں فکر مند ھیں تو ھر حالت میں کافی جلدی کھا لیں تاکہ نکلنے سے پہلے ھی حاجت سے فارغ ھو جائیں. کھانا کھانے اور پھر چلنے پھرنے سے کھانا نظام معدہ میں نیچے کی طرف چلنے لگتا ھے اور آپ کو بیت الخلا جانے کی ضرورت پڑتی ھے, اس لئے اگر آپ باھر جانے سے پہلے ھی اس چکر سے نجات پا لیں تو بہتر ھوگا.

اگر آپ بیرون ملک جا رھے ھیں تو جس ملک میں جا رھے ھیں وھاں کی زبان میں 'بیت الخلا کہاں ھے' یہ فقرہ سیکھ لیں. NACC کے پاس 'انتظار نہیں کر سکتے' کے کارڈ مختلف زبانوں میں دستیاب ھیں. یاد رھے کہ غذا میں تبدیلی کی وجہ سے صحت مند لوگوں کو بھی ٹریولرز ڈائریا (مسافروں کو اسہال) ھو جاتا ھے, اس لئے سیاحت کی جگہوں پر لوگ کافی عادی ھوتے ھیں جب کوئی بیت الخلا کے بارے میں پوچھتا ھے.

ورزش اور کھیل

IBD ھونے کے یہ معنی نہیں ھیں کہ آپ تفریح اور کھیل کی سرگرمیاں چھوڑ دیں. لیکن ایسا وقت بھی ھو سکتا ھے جب آپ کم صحت مند ھیں یا کافی تھکے ھوئے ھیں یا اس بات سے فکر مند ھیں کہ آپ کو بہت جلد بیت الخلا جانا پڑ سکتا ھے.

اگر آپ اس لئے فکر مند ھیں کہ کسی خاص کھیل میں حصہ لے سکتے ھیں یا نہیں تو اپنے ڈاکٹر سے ان کی رائے لیں, اور اس کے بعد اپنی فہم پر بھروسہ رکھیں کہ اس وقت آپ کتنا سا صحت مند محسوس کر رھے ھیں.

یہ ضروری ھے کہ جب ھو سکے آپ کچھ جسمانی ورزش باقاعدگی سے کریں کیونکہ اس سے آپ اپنے پٹھے اور ھڈیوں کو اچھی حالت میں رکھ سکتے ھیں. بہترین طریقہ یہ ھے کہ آپ کچھ سرگرمیوں کو اپنی روز مرہ کی زندگی یں شامل کر لیں. یہ کار کی بجائے دکانوں تک پیدل جانا ھو سکتا ھے, یا کام کی جگہ پر لفٹ کی بجائے سیڑھیوں

سے جانا ھو سکتا ھے. اگر آپ فیصلہ کرتے ھیں کہ آپ کے لئے ورزش ایک باقاعدہ پروگرام ھو تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاھیے اور ایک ماھر ورزش سے آپ کے لئے مناسب پروگرام بنانے کے لئے کہا جا سکتا ھے.

جنسی زندگی

جنسی زندگی IBD سے یقیناً متاثر ھو سکتی ھے. آپ خود کو گندہ محسوس کرنے یا بستر میں ھی اچانک گندگی پھیلا دینے کے بارے میں فکرمند ھو سکتے ھیں. آپ کو اس خاص مقام پر کافی درد محسوس ھو سکتا ھے یا آپ جنسی فعل کے لئے بہت تھکے ھوئے اور نڈھال ھو سکتے ھیں. آپ کے ساتھی کو بھی ایسی ھی فکر ھو سکتی ھے اور یہ بھی کہ کہیں وہ خود ھی آپ کو تکلیف تو نہیں پہنچا رھا/رھی ھے.

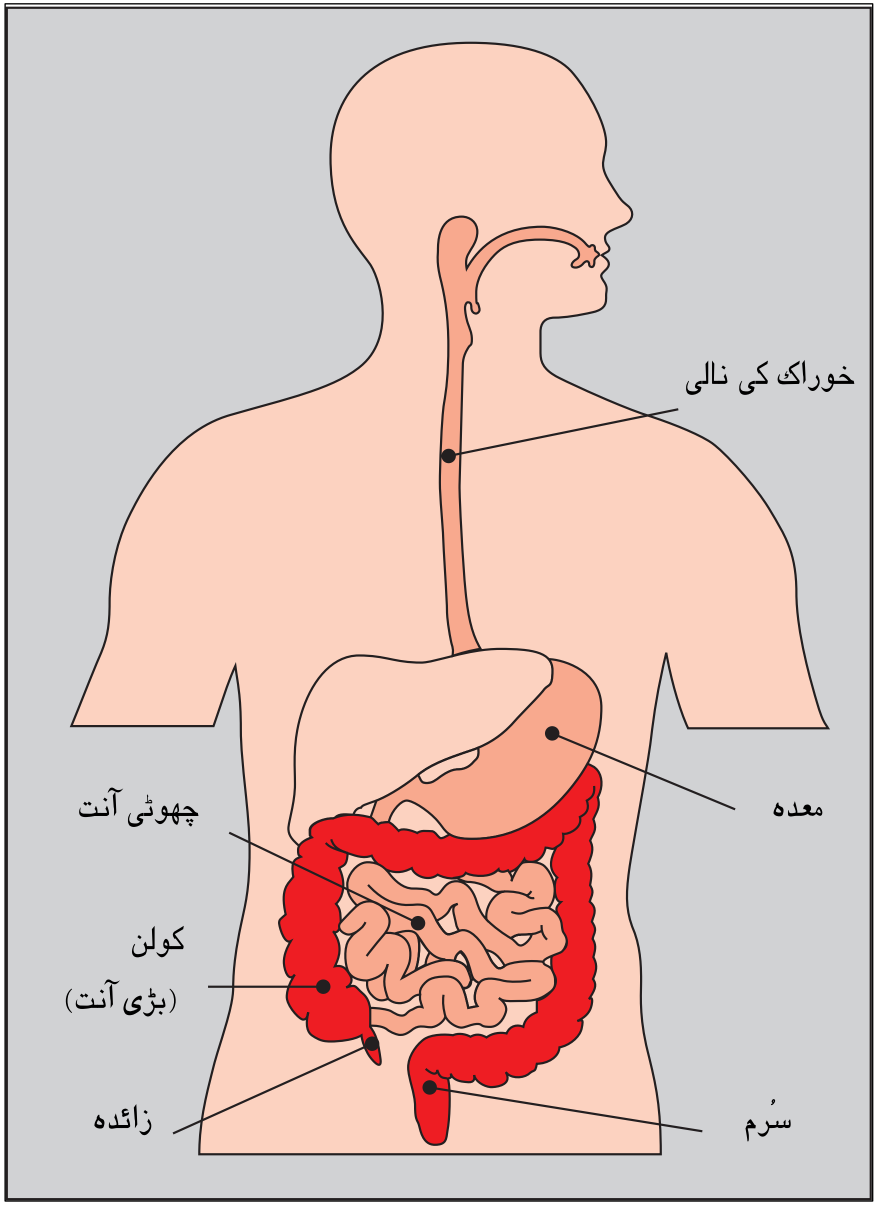
علاج سے آپ کی جنسی زندگی کیسے متاثر ھو سکتی ھے اس کی ایک مثال یہ ھے کہ سونے سے پہلے رات کو انیما تجویز ھو سکتا ھے, یہ بے ساختہ جنسی فعل میں مخل ھو سکتا ھے. یہ بھی کہ کیا آپ کا ساتھی جانتا ھے کہ انیما کے بعد جب آپ سونے کے لئے جائیں تو آپ کو بائیں کروٹ لیٹنا ھے؟ کیا اس سے اسے یہ لگے گا کہ آپ اسے ٹھکرا رھے ھیں؟ اس حالت کی وضاحت ضرور کریں. اگر سوتے وقت ایک دوسرے کی طرف منہ کرکے سونے کی عادت ھے تو اپنی جگہیں بدل لینا ٹھیک رھے گا.

ایسے حالات کے بارے میں بات چیت کر لینا بہت ضروری ھے, جنسی زندگی یں بات چیت ھر صورت بہتر رھتی ھے خصوصاً جب کہ خاموشی سے کئی معنی نکالے جا سکتے ھوں, یاد رکھئیے. اگر آپ محسوس کرتے ھیں کہ آپ کے ڈاکٹر یا نرس کو آپ سے ھمدردی ھے تو آپ ان کے ساتھ تمام تفکرات سے متعلق گفتگو کر سکتے ھیں. صلاح سے بھی مدد ھو سکتی ھے یا آپ NACC سے ان باتوں سے متعلق کتابچے کے لئے رابطہ کریں.

اگر آپ اپنے کنبے کو بڑھانے کے بارے میں سوچ رھے ھیں تو اپنے ڈاکٹر سے صلاح لیں اور NACC کے تولیدی صلاحیت اور حمل سے متعلق کتابچے حاصل کریں. کچھ دوائیں تولیدی صلاحیت کم کر دیتی ھیں اس لئے اس سے پہلے کہ آپ کوشش شروع کریں ان باتوں کو جان لینا ضروری ھے.

یاد رکھیں

بڑی آنت کے زخم و ورم اور کروھن مرض کے مریضوں کی مدد کے لئے ھی NACC قائم ھے. اس لئے اس کے ممبر بنیں (اگلے صفحہ پر فارم دیکھیں). IBD کے ساتھ روز مرہ کی زندگی میں مدد اور اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے یہ سب سے اچھا طریقہ ھے.



NACC کی ممبرشپ کے لئے درخواست فارم

اپنے حق سے NACC کا ممبر بننےکے لئے آپ کی عمر کم از کم 16 سال ھونی چاھیے. بچے کی جانب سے ممبر بننے کے لئے والدین کا خیر مقدم ھے اور وہ ھمیں بچے کے نام سے کانٹ ویٹ (Can't Wait انتظار نہیں کر سکتے) کارڈ چھاپنے کے لئے اختیار دے سکتے ھیں. ایسا کرنے کے لئے بس اس فارم کے آخری حصے میں تفصیل دیں.

براہ کرم بڑے حروف میں لکھیں

آپ کا خاندانی نام ______

پہلا نام ______ جناب/محترمہ ______

پتہ ______

______ پوسٹ کوڈ ______

ٹیلی فون ______ تاریخ پیدائش ______

گزشتہ / موجودہ پیشہ ______ تشخیص مرض کی تاریخ ______

آپ کو NACC کے بارے میں کیسے معلوم ھوا؟ ______

براہ کرم توثیق کریں کہ آپ ھمیں آپ کی ممبرشپ کے بارے NACC کے متعلقہ گروپوں کو اطلاع دینے کی اجازت دیتے ھیں تاکہ وہ آپ کو اپنی سرگرمیوں کی تفصیلات بھیج سکیں. ☐ ھاں ☐ نہیں

کیا آپ:

☐ ایک مریض ☐ بچے کی جانب سے درخواست دینے والے والدین ☐ دیگر رشتہ دار ☐ دوست ☐ صحت پیشہ ور

بیماری:

☐ کروھن مرض ☐ بڑی آنت میں زخم و ورم ☐ پروکٹائٹس ☐ دیگر ______

ممبرشپ چندہ

نئے ممبران سے پہلے سال 12 پونڈ دینے کے لئے کہا جاتا ھے تاکہ مہیا کرنے والی کتابوں کا خرچ پورا کیا جا سکے. فی الحال تجدید چندہ 10 پونڈ فی سال ھے. نئے ممبران جو اپنی صحت یا روزگار کی وجہ سے کم آمدنی پاتے ھیں, 10 پونڈ کی کم سطح پر شامل ھو سکتے ھیں. ایسو سی ایشن کے کام میں مدد دینے کے لئے مزید عطیے کا ھمیشہ خیر مقدم ھے.

(غیر ملکی ممبران سے پہلے سال 15 پونڈ اور پھر 12 پونڈ ھر سال بذریعہ سٹرلنگ ڈرافٹ ادائیگی کرنے کے لئے کہا جاتا ھے.)

چندہ (12 پونڈ یا 10 پونڈ)	پونڈ
NACC کو عطیہ	پونڈ
میزان	پونڈ

براہ کرم مجھے NACC کا ممبر بنائیں. میں NACC کو میری فراھم کردہ نجی معلومات کو اپنے پاس رکھنے اور میری ممبر شپ کے تعلق سے استعمال کرنے کی اجازت دیتا/دیتی ھوں.NACC کو قابل ادائیگی چیک/پوسٹل آرڈر منسلک ھے.

دستخط ______ تاریخ ______

کیا آپ پہلے کبھی NACC کے ممبر رھے ھیں؟ ☐ ھاں ☐ نہیں

اگر آپ بچے کی جانب سے درخواست دے رھے ھیں, یا اگر آپ مریض کے رشتے دار ھیں, ھو سکتا ھے آپ کانٹ ویٹ کارڈ پر چھپنے کے لئے ان کے نام دینا چاھیں. اگر بالغ ھیں تو انہیں یہ تصدیق کرنے کے لئے کہ ھم ان کی نجی معلومات کو رکھ سکتے ھیں, نیچے دستخط کرنے ھوں گے. اسی طرح والدین کو اپنے بچے کی جانب سے دستخط کرنے چاھیے.

بچے یا مریض کا نام

مکمل نام ______ تاریخ پیدائش ______

بیماری ______ تشخیص مرض کی تاریخ ______

میں تصدیق کرتا/کرتی ھوں کہ NACC میرے بچے کی/میری درج بالا معلومات کو رکھے ☐ ھاں ☐ نہیں

میں تصدیق کرتا/کرتی ھوں کہ NACC درج بالا معلومات کو متعلقہ NACC گروپوں کو بھیجے ☐ ھاں ☐ نہیں

دستخط ______
(درج بالا مریض یا بچے کے والدین)

دفتر کے استعمال کے لئے وصول ھوا ______ نمبر ______ علاقائی گروپ ______

دی نیشنل ایسوسی ایشن فار کولائٹس اینڈ کروھنز ڈزیز National Association for Colitis and Crohn's Disease

معلومات: 0845 130 2233 انتظامیہ: 01727 830038 4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Herts, AL1 5HH.

اس فارم میں طلب کی گئی معلومات آپ کو ایسوسی ایشن کا ممبر بنانے کے لئے اورآپ کو ممبرشپ سے متعلقہ معلومات بھیجنے کے لئے NACC کو چاھیے. NACC کی پالیسی و ضابطہ برائے تحفظ معلومات (Data Protection Policy and Procedure) کو گوشوارہ ڈائریکٹر سے حاصل کیا جا سکتا ھے.

ایسو سی ایشن کےبارے میں

NACC ایک قومی ایسو سی ایشن کی طرح 1979 میں قائم کی گئی تھی اور اب تمام یو کے میں اس کے تقریباً 30,000 ممبر اور 70 گروپ ھیں. ھم ھر اس شخص کا جسے بڑی آنت میں زخم و ورم (UC) یا کروھن مرض ھے, ان کے خاندان کے افراد اور دوست, صحت پیشه واران اور ھر وہ شخص جسے ایسو سی ایشن کے مقاصد سے ھمدردی ھے بطور ممبر خیر مقدم کرتے ھیں.

ممبران کو ایک سه ماھی خبرنامه ملتا ھے اور بہت سے کتابچے بھی مانگ سکتے ھیں.

معلومات پرچے بھی دستیاب ھیں اس کے علاوہ NACC کی ویب سائٹ (www.nacc.org.uk) بھی ھے.

NACC ممبرشپ اور کانٹ ویٹ (انتظار سے قاصر) ایک مشترک کارڈ فراھم کرتی ھے جس کی ھر سال تجدید ھوتی ھے. کارڈ پر لکھا ھے 'براہ کرم مدد کریں, ھمارے ممبر کو ایک بیماری جو چھوت کی نہیں ھے, کی وجه سے بیت الخلا کی سہولت فوراً چاھیے.

NACC گروپ کو مقامی رضاکار چلاتے ھیں اور تعلیمی اور امدادی میٹنگیں کرتے ھیں, مقامی پبلسٹی اور چندہ جمع کرنے کی سرگرمیاں جاری رکھتے ھیں اور مقامی رابطه مقام مہیا کرتے ھیں. ھر ایک گروپ کا ایک میڈیکل صلاح کار ھوتا ھے.

سمائلی پیپل نیٹ ورک (Smilie's People Network) ان خاندانوں کی مدد کرتے ھیں جن کے یہاں کسی بچه کو کروھن مرض یا UC ھے.

دیگر خدمات میں NACC-ان-کانٹیکٹ شامل ھے جو رضاکاروں کا قومی نیٹ ورک ھے اور ٹیلی فون پر رازداری سے مددگارانه سماعت کی خدمت دیتے ھیں. واقعاتی پوچھ تاچھ کے لئے معلوماتی لائن چلاتے ھیں اور ان کے پاس بہبودی فنڈ ھے جس میں IBD کی وجه سے ضرورت مندوں کو عطیات دیتے ھیں. معذوری مراعات کے بارے میں معلومات دستیاب ھیں.

NACC کے ممبران نے تمام ملک میں اسپتالوں میں ریسرچ پروجیکٹوں کے لئے 3 ملین پونڈ رقم کی مدد کی ھے. ھمارا ریسرچ فنڈ ھر سال نئے پروجیکٹوں کے لئے گرانٹ دیتا ھے.

ممبرشپ چندہ

نئے ممبران سے پہلے سال 12 پونڈ دینے کے لئے کہا جاتا ھے تاکه مہیا کرنے والی کتابوں کا خرچ پورا کیا جا سکے. فی الحال تجدید چندہ 10 پونڈ فی سال ھے.

نئے ممبران جو اپنی صحت یا روزگار کی وجه سے کم آمدنی پاتے ھیں, 10 پونڈ کی کم سطح پر شامل ھو سکتے ھیں.

ایسو سی ایشن کے کام میں مدد دینے کے لئے مزید عطیے کا ھمیشه خیر مقدم ھے.

NACC اپنے ممبران پر ایسو سی ایشن کی رضاکارانه مدد کے لئے انحصار کرتی ھے. اگر آپ NACC کو قومی سطح پر یا مقامی NACC گروپ کو اپنا وقت یا مدد دے سکتے ھیں تو براہ مہربانی اس کی تفصیل دیں.

NACC کی مطبوعات

درخواست کرنے پر (یا NACC کی ویب سائٹ پر) معلومات دستیاب ھے

- Pregnancy in IBD (IBD کی حالت میں حمل)
- IBD in childhood - guide for parents (IBD میں بچپن - والدین کے لئے رھنما)
- Is there a risk of cancer in IBD? (کیا IBD میں کینسر کا خطرہ ھے؟)
- Sexual relationships and IBD (IBD اور جنسی تعلقات)
- Fertility and IBD (IBD اور تولیدی صلاحیت)
- IBD concerns for teenagers (IBD اور کم عمر نوجوان)
- How teachers can help a child with IBD (ٹیچر IBD سے متاثر بچے کی کیسے مدد کر سکتے ھیں)
- Taking medicines prescribed for IBD (IBD کے لئے تجویز شدہ دوائیں لینا)
- Fish Oil and IBD (مچھلی کا تیل اور IBD)
- Mycobacteria, milk and Crohn's Disease (مائکوبیکٹیریا, دودھ اور کروھن مرض)
- Measles virus, MMR vaccination and Crohn's Disease (خسرہ وائرس, MMR ٹیکه اور کروھن مرض)
- Smoking and IBD (IBD اور سگریٹ نوشی)
- How can counselling help you? (آپ کو صلاح کاری سے کیسے فائدہ ھو سکتا ھے)
- Anti-TNFα monoclonal antibody: a new treatment for Crohn's Disease (اینٹی TNFα مونوکلونل اینٹی باڈی: کروھن مرض کا نیا طریقه علاج)
- IBD and employment - a guide for employees (IBD اور ملازمت -- ملازموں کے لئے رھنما)
- The bones and IBD (IBD اور ھڈیاں)
- How lecturers can help a student with IBD (لیکچرار IBD سے متاثر طالب علم کی کیسے مدد کر سکتے ھیں)
- Other forms of IBD (IBD کی دیگر شکلیں)
- Drugs used in IBD (IBD میں کام آنے والی دوائیں)
- Investigations for IBD (IBD کے لئے جانچ)
- Surgery for Crohn's Disease (کروھن مرض کے لئے سرجری)
- Medical terms used in IBD (IBD میں استعمال ھونے والی میڈیکل اصطلاحات)
- NACC-in-Contact: a confidential supportive listening service (NACC -ان-کنٹیکٹ: رازدارانه سماعت کی مددگار خدمت)
- IBD - a guide for general nurses (IBD جنرل نرسوں کے لئے رھنما)
- Travelling with IBD in France (IBD کے ساتھ فرانس میں سفر)
- Travelling with IBD in Spain (IBD کے ساتھ سپین میں سفر)
- Travelling with IBD in Austria (IBD کے ساتھ آسٹریا میں سفر)
- Can't Wait Cards in other languages (دیگر زبانوں میں کانٹ ویٹ کارڈ)
- Letter for employers (مالکان کے لئے خط)
- Other useful organisations (دیگر کارآمد تنظیمات)
- A4 poster for hospital and GP clinic notice boards (اسپتال اور جی پی کلینک کے نوٹس بورڈ کے لئے A4 پوسٹر)
- NACC Research into Inflammatory Bowel Disease 1984-2001 (بڑی آنت کے ورم مرض کی NACC ریسرچ)

دیگر مطبوعات

- Claiming Disability Living Allowance (guide for adults and children) (معذوری گزارہ مراعات کلیم کرنا - بالغوں اور بچوں کے لئے رھنما)
- Overview of Welfare Benefits (بہبودی مراعات کا جائزہ)
- Insurance (بیمه)

اگر آپ درج بالا میں سے ایک کی کاپی چاھتے ھیں تو براہ کرم NACC کو لکھیں (صفحه کی دوسری طرف دیکھیں) اور ٹکٹ لگا اپنا پته لکھا ھوا لفافه بھیجیں. اگر آپ کو ایک سے زیادہ کی کاپی چاھیے تو عطیه (NACC کو قابل ادائیگی)کو شکریه کے ساتھ قبول کیا جائے گا.

'Living with IBD' کی مزید کاپیاں دستیاب ھیں

براہ کرم نوٹ کریں: یه معلومات NACC نے موضوع پر عام مشورے کی طرح تیار کی ھے اور اس کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کے مخصوص مشورے کی جگه لینا نہیں ھے.