बरली की दुनिया

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान इन्दौर की मासिक समाचार पत्रिका

"मानव जाति एक पक्षी के समान है, जिसके दो पंख हैं, एक पुरूष दूसरा स्त्री। जब तक दोनों पंख मजबूत न होंगे, एक सॉझी शक्ति द्वारा हिलाएं न जाएंगे, तब तक पक्षी की आकाश में ऊँची उड़ान असम्भव है।"

वर्ष –1 | अंक 8 | अक्टूबर 2007 | मूल्यः 5 रू.

एच.आई.वी./एड्स

जब भी टी.वी. देखो, रेडियो सुनो या समाचार पत्र पढ़ो एड्स का नाम सबसे ज्यादा सुनाई पड़ता है। एड्स एक बीमारी है। हम इस बीमारी का नाम कई बार सुनते हैं लेकिन अभी भी बहुत लोग इस बीमारी के बारे में कम जानते हैं। यह बीमारी मानवजाति के लिए एक बहुत बड़ा खतरा दिखाई दे रहा है। हमारे पास एड्स की सही जानकारी होगी तो हम स्वयं को और कई लोगों को इससे बचा सकते हैं। ''बरली की दुनिया'' का यह अंक एच. आई. वी. / एड़स की जानकारी लेकर आ रहा है। यह जानकारी पाकर हम सभी मिलकर संकल्प लें कि इस खतरनाक बीमारी के बारे में बताकर उन्हे इस रोग से बचाऐं।

हमारे देश में करीब 50 लाख लोग एच. आई वी. से पीड़ित हैं। जिसके कारण हर इंसान परेशान है। यह बीमारी किसी को भी हो सकती है छोटा हो या बड़ा, महिला हो या पुरुष, अमीर हो या गरीब, किसी भी धर्म या जाति का हो, गाँव में रहता हो या शहर में, सबको बीमारी का खतरा है। यह बीमारी दुनिया में तेजी से फैल रही है। भारत और भारत का हर राज्य इससे बचा नहीं है। मध्यप्रदेश में भी बहुत लोग एड्स से पीड़ित हैं। शहरों में एच.आई.वी. संक्रमित लोग ज्यादा हैं। शहर में जाँच के लिए सुविधाएं मौजूद हैं। शहरों में रहने वालों को समाचार पत्रों, रेडियो, टी.वी, किताबों आदि से एड्स की जानकारी मिल जाती है जिससे वे समय पर इलाज शुरू कर लेते हैं व जो अभी तक इस बीमारी से बचे हैं वे आगे के लिए अपना बचाव कर लेते हैं। गाँवों में जानकारी की कमी और जाँच की सुविधा नहीं होने से बीमारी का पता नहीं चल पाता। कभी–कभी तो इंसान की मौत किस बीमारी से हुई पता ही नहीं चलता है।

एच.आई.वी. और एड्स में फर्क

हम जैसे ही 'एच.आई.वी.' शब्द सुनते हैं, वैसे ही हमारे दिमाग में 'एड्स' शब्द गूँज उठता है क्योंकि कई लोग एच.आई.वी. और एड्स को एक जैसा ही समझते हैं। यह मानते हैं कि अगर किसी के शरीर में एच.आई.वी. विषाणु है तो इसका मतलब है कि उस इंसान को एड्स है लेकिन यह बिल्कुल गलत है। जब किसी इंसान के शरीर में एच. आई. वी. विषाणु चला जाता है तो उस इंसान को एच.आई.वी. संक्रमित या एच.आई.वी. पॉजिटिव कहते हैं यानी उस इंसान के शरीर में एच. आई. वी. विषाणु है। जिस इंसान के शरीर में एच. आई. वी. विषाणु होते हैं, वह दिखने में स्वस्थ इंसान जैसा ही लगता है

लेकिन वह दूसरों में यह विषाणु फैला सकता है। एड्स, एच. आई. वी. की आखिरी स्थिति है जिसका कोई इलाज नहीं है। एड्स वह स्थिति है जब एच. आई. वी. विषाणु शरीर की बीमारियों से लड़ने की ताकत पूरी तरह से खत्म कर देता है और फिर इंसान को छोटी से छोटी और बड़ी से बड़ी बीमारियां आसानी से हो सकती हैं। इंसान अपना सही ध्यान रखे तो वह उम्मीद से ज्यादा समय तक स्वस्थ रह सकता है क्योंकि इससे इंसान को स्वस्थ रहने और बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है।

'एड्स एक लाइलाज बीमारी है

एड्स ऐसी बीमारी है जिसका अभी तक कोई पक्का इलाज नहीं है। यदि कोई डाक्टर, वैद्य या बड़वा इसका इलाज करने का दावा करता है तो वह झूठ बोल रहा है। दुनिया भर में इस बीमारी के इलाज पर खोज चल रही है। इस बीमारी के इलाज के लिए कोई टीका, जड़ी–बूटी या दवाई नहीं है जिससे इसके विषाणु को किसी भी तरीके से खत्म नहीं किया जा सकता है।

एच.आई.वी. / एड्स कैसे होता है?

एड्स, एच. आई. वी. नामक विषाणु से होता है। यह विषाणु बहुत छोटे लेकिन बहुत खतरनाक होते हैं। जब यह विषाणु शरीर में जाते हैं उस समय या उसके तुरंत बाद एड्स की बीमारी नहीं होती। जिस इंसान के शरीर में ये विषाणु होते हैं वह स्वस्थ दिखता है और सभी काम कर सकता है। एच. आई. वी. विषाणु शरीर में जाने के 5 से 10 साल तक कोई भी ऐसे लक्षण दिखाई नहीं देते जिससे इस विषाणु की पहचान हो सके। ये विषाणु इंसान की बीमारियों से लड़ने की ताकत धीरे–धीरे खत्म कर देते हैं। जब इंसान के शरीर की बीमारियों से लड़ने की ताकत पूरी तरह खत्म हो जाती है तो उसे एड्स हो जाता है।

एच. आई. वी संक्रमित इंसान के लिए ध्यान रखने वाली बातें –

- यौन संबंध बिल्कुल नहीं रखना चाहिए।
- ज्यादा मात्रा में पोषक आहार खाना चाहिए जिससे उसके शरीर में बहुत ताकत रहे।
- नियमित रूप से कसरत करनी चाहिए।
- छोटी से छोटी बीमारी या संक्रमण होने पर तुरंत इलाज करवाना चाहिए और समय पर दवाई खानी चाहिए।
- हमेशा खुश रहना चाहिए यानी चिंता और तनाव को अपने से कोसों दूर रखना चाहिए।
- हमेशा आशावादी, सकारात्मक नजरिया रखना चाहिए।
- हमेशा अपने आपको काम में लगाए रखना चाहिए। ऐसा नहीं कि बीमार हो गए तो बिस्तर ही पकड़ लें।

एच.आई.वी. विषाणु इंसान को कैसे नुकसान पहुंचाते हैं?

हर इंसान में बीमारियों से लड़ने की ताकत होती है। यह ताकत हमारे शरीर को बीमारियों से बचाने के लिए कवच का काम करती है। यह कवच हमारे शरीर में घुसने वाले बीमारी के कीटाणुओं से लड़ता है और उन्हें अंदर जाने नहीं देता और हमें स्वस्थ रखता है। लेकिन एच.आई.वी. विषाणु सबसे पहले इस कवच पर ही हमला करते हैं और इस ताकत को धीरे–धीरे कम कर देते हैं। इससे इंसान को छोटी से छोटी बीमारी बहुत जल्दी हो जाती है, वह कमजोर होता जाता है और स्वस्थ नहीं रह पाता। कमजोर होने से एक के बाद एक बीमारियाँ होती रहती हैं।

इसका मतलब है एड्स की अपने आप में कोई खास पहचान नहीं है। एड्स के कारण इंसान को जो भी बीमारी होती है, इंसान में उस बीमारी की पहचान दिखती है।

एच.आई.वी. की पहचान

शरीर में एच.आई.वी. विषाणु जाने के तुरंत बाद एच. आई. वी. के लक्षण नहीं दिखते हैं, कुछ सप्ताह बाद ही इंसान को बुखार, शरीर में दर्द, सिरदर्द आदि लक्षण दिखते हैं। लेकिन हर इंसान में यह लक्षण दिखाई दें यह जरूरी नहीं है। कुछ समय बाद ये लक्षण दिखना बंद हो जाते हैं। इसके बाद लगभग 5 से 10 सालों तक कोई लक्षण नहीं दिखते। यह इंसान की बीमारियों से लड़ने की ताकत पर निर्भर करता है कि उनमें लक्षण कितने समय बाद दिखेंगे।

एड्स के शुरूआती लक्षण हैं :–

- बिना किसी कारण वजन बहुत तेजी से कम होना।
- लंबा बुखार, कई महीनों तक बुखार का एकदम से चढ़ना और एकदम से उतर जाना।
- लगातार दस्त होना।
- हमेशा बहुत ज्यादा थकान होना।
- खांसी।
- रात में ठंडा पसीना आना।
- गले, बगल और जाँघों पर सूजन आना।
- मुंह और जीभ पर सफेद दाग होना।
- पूरे शरीर में लगातार दर्द होना।
- चमड़ी पर छाले, बीमारी और दर्द होना।

इंसान को कई बीमारियाँ होने की संभावना रहती है क्योंकि हवा में इन बीमारियों के कीटाणु, विषाणु रहते हैं और संक्रमित इंसान के शरीर में जल्दी प्रवेश कर लेते हैं।

टी.बी., दाद, मुँह के छाले, अंधापन, दिमाग का संक्रमण, कुछ खास तरह का निमोनिया। संक्रमित इंसान को भी बीमारी आसानी से हो सकती है। हो सकता है कि उनमें कोई अन्य लक्षण दिखाई दें या ये लक्षण किसी साधारण बीमारी के भी हो सकते है। जब इंसान स्वस्थ दिखता है तब

भी एच.आई.वी. विषाणु शरीर के अंदर बढ़ते रहते हैं।

एच.आई.वी. विषाणु कहाँ रहते हैं?

- महिला की योनि से निकलने वाले सफेद पानी में
- पुरूष के वीर्य में
- खून में
- माँ के दूध में

एच.आई.वी./एड्स फैलने की सही जानकारी

◈ शारीरिक संबंध रखने से

जब एक पुरुष बहुत महिलाओं के साथ या जब एक महिला बहुत पुरुषों के साथ शादी से पहले या शादी के बाद शारीरिक संबंध रखते हैं यदि उनमें से किसी एक इंसान को एच.आई.वी./एड्स है तो उस एक इंसान से बाकी सभी में फैल जाती है। यह बीमारी ज्यादातर शारीरिक संबंध के समय महिला की योनि से पुरुष के लिंग में और पुरुष के वीर्य से महिला की योनि में फैलती है।

◈ खून चढ़ाने से

अगर एच.आई.वी./एड्स संक्रमित इंसान का खून किसी स्वस्थ इंसान को चढ़ा दिया जाए तो स्वस्थ इंसान के शरीर में भी एच. आई. वी. विषाणु चले जाते हैं।

◈ गर्भवती महिला से, गर्भ में पलने वाले बच्चे को गर्भवती

महिला एच.आई.वी./एड्स संक्रमित है तो उसकी कोख में पल रहे बच्चे के शरीर में भी नाभिनाल के द्वारा विषाणु चले जाते हैं। गर्भावस्था के आखिरी महीनों में, प्रसव का दर्द उठते समय, बच्चे के जन्म के समय और दूध पिलाते समय ये विषाणु बच्चे के शरीर में जाने की संभावना सबसे ज्यादा होती है। अगर कोख में ही बच्चे के शरीर में ये विषाणु चले जाते हैं तो वह पैदा होने के बाद हमेशा बीमार रहता है और 4 या 5 साल ही जिंदा रह सकता है।

◈ सुई और चमड़ी में छेद करने वाले औजारों से

जब डॉक्टर एच.आई.वी./एड्स संक्रमित इंसान के शरीर में सुई या चमड़ी में छेद करने वाले औजारों का उपयोग करते हैं तो इन औजारों में संक्रमित इंसान का खून लग जाता है। यही सुई या औजारों को बिना 20 मिनिट तक उबाले स्वस्थ इंसान के शरीर में उपयोग करते हैं तो ये विषाणु स्वस्थ इंसान के षरीर में चले जाते हैं।

◈ नाई के औजारों से

नाई सभी लोगों के लिए एक ही उस्तरा, रेजर पत्ती उपयोग में लाते हैं। नाई ने एच.आई.वी./एड्स संक्रमित इंसान के लिए जो उस्तरा, रेजर पत्ती या अन्य औजार उपयोग किए हैं, अगर उन्हीं औजारों को बिना उबाले स्वस्थ लोगों के लिए भी उपयोग करता है तो स्वस्थ इंसान भी एच.आई.वी./एड्स संक्रमित हो जाता है।

◈ दांत के डॉक्टर के औजारों से

एच. आई. वी./एड्स संक्रमित इंसान अगर दाँत के डॉक्टर से इलाज करवाता है तो उसकी मशीन और औजारों में ये विषाणु लग जाते हैं। यदि डॉक्टर ने मषीन साफ नहीं की और उसी मशीन व औजारों से दूसरे लोगों का इलाज करते हैं तो ये विषाणु दूसरे इंसान को भी संक्रमित कर देते हैं।

◈ नाक–कान में छेद करने वाले तार से

पुराने समय से नाक–कान में छेद करवाने का रिवाज है। शहरों में जेवर की दुकान वाले और गाँव के हाट बाजार में। यदि तार से एच. आई. वी. संक्रमित इंसान के नाक–कान में छेद किया हो तो विषाणु उस तार पर चिपक जाते हैं और उसी तार से दूसरे स्वस्थ इंसान के नाक–कान में छेद किया जाता है तो विषाणु उसके शरीर में चले जाते हैं।

◈ गोंदवाने वाली मशीन से

शरीर पर चित्र गोंदवाने का भी रिवाज है। जब संक्रमित इंसान शरीर पर गोंदवाता है तो उसका खून गोंदने वाली मशीन पर लग जाता है। वही खून वाली मशीन रंग की बोतल में डुबाने से बोतल में संक्रमित खून चला जाता है, जिससे साथ में एच. आई. वी. विषाणु भी चले जाते हैं।

◈ गुप्त अंगों से

ये बीमारियाँ इंसान के गुप्त अंगों में और उसके आस–पास होती हैं। ये बीमारियाँ शारीरिक संबंध के समय एक से दूसरे इंसान को हो जाती हैं। जिस इंसान को गुप्त अंगों की बीमारी या गुप्त अंगों में छाला हो, उनसे दूसरों को संक्रमण फैलने का खतरा ज्यादा होता है और जब ऐसे लोग एच. आई. वी. संक्रमित इंसान के साथ शारीरिक संबंध रखते हैं तो उनमें संक्रमण होने की संभावना ज्यादा होती है।

गुप्त अंगों की बीमारी के लक्षण–

महिलाओं मे : पेशाब के रास्ते व उसके आस–पास जलन, खुजली और दर्द होना, सफेद पानी जाना, फोड़े–फुंसी या घाव होना, शारीरिक संबंध के समय दर्द होना आदि।

पुरुषों में : गुप्त अंगों पर सूजन, घाव या फोड़े–फुंसी, पेशाब करते समय जलन व दर्द या पस (मवाद) आना।

पति–पत्नी में : दोनों से किसी को भी शारीरिक संबंध के समय दर्द होता है तो उन्हें जांच करवाना चाहिए, हो सकता है कि उन्हें गुप्त अंगों की बीमारी हो।

महिलाओं को एड्स से खतरा ज्यादा

महिलाओं को एच. आई. वी. होने का खतरा पुरुषों से ज्यादा होता है क्योंकि पुरुष के वीर्य में, महिला की योनि के पानी की अपेक्षा ज्यादा एच. आई. वी विषाणु होते हैं। शारीरिक संबंध के समय ये विषाणु आसानी से पुरुष से महिला में पहुंचते हैं। महिला से पुरुष में आसानी से नहीं पहुंचते है।

महिलाओं और लड़कियों में एच. आई. वी./एड्स बहुत बढ़ रहा है। इसका एक कारण महिलाओं और पुरुषों को समाज में मिले असमान दर्जा है। इस असमानता से वे स्वयं परिवार नियोजन के तरीके नहीं अपना सकती, वह निर्णय नहीं ले सकती कि उसे शारीरिक संबंध रखना है या नहीं, शारीरिक संबंध के समय उनके पति निरोध का उपयोग करें इसकी मांग नहीं कर पाती, अगर महिला इस तरह का कोई निर्णय लेती हैं तो उन पर शक किया जाता है कि वे अपने पति पर विश्वास नहीं करतीं, वे खुद वफादार नहीं हैं।

एच. आई. वी. विषाणु सबसे ज्यादा शारीरिक संबंध के द्वारा फैलते हैं। कई बार लड़के और लड़कियां शादी से पहले ही शारीरिक संबंध बनाते हैं। शादी के बाद भी कई लोग अपने साथी के अलावा दूसरों के साथ संबंध बनाते हैं। ऐसा ज्यादातर वे पुरुष करते हैं जो कई दिनों या महीनों तक अपने घर से दूर रहते हैं। अगर उनमें से कोई एच. आई. वी. संक्रमित है तो पुरूष भी एच. आई. वी से संक्रमित हो जाता है। जब ये पुरुष घर वापस आने के बाद अपनी पत्नी के साथ षारीरिक संबंध बनाते हैं तो पत्नी के शरीर में भी इस बीमारी के विषाणु चले जाते हैं।

एच.आई.वी./एड्स के बारे में भ्राँतियाँ या गलतफहमियाँ

लोग कोई सी भी बीमारी को छुआछूत की बीमारी मान लेते हैं यानी जो हवा, पानी और एक–दूसरे को छूने से फैलती है। लेकिन एड्स की बीमारी छुआछूत की बीमारी नहीं है। एच.आई.वी विषाणु निम्न तरीकों से नहीं फैलते।

• हवा से

संक्रमित इंसान के खांसने, छींकने, बातें करने, उनके साथ काम करने से ये विषाणु हवा में नहीं जाते हैं। अगर ये विषाणु हवा के संपर्क में आते भी हैं तो वे बहुत जल्दी मर जाते हैं।

• पानी से

संक्रमित इंसान के साथ एक ही जगह पर नहाने, संक्रमित इंसान के हाथ का पानी पीने से एच.आई.वी. विषाणु नहीं फैलते हैं।

• संक्रमित इंसान को छूने से

संक्रमित इंसान को छूने, उससे हाथ मिलाने, गले मिलने, चूमने, उसे पकड़कर चलने, एक साथ रहने, एक साथ खाना खाने, एक साथ खेलने या एक साथ काम करने से यह विषाणु नहीं फैलते हैं।

• संक्रमित इंसान की चीजें काम में लेने से

संक्रमित इंसान के साथ काम करने या उसकी चीजें या औजार जैसे हल, फावड़ा, दराता, पेन, मशीन आदि काम में लेने, उन्हें छूने या काम में लेने से विषाणु नहीं फैलते। उसकी थाली, कटोरी, चम्मच या पानी के गिलास का उपयोग करने और संक्रमित इंसान के कपड़े पहनने, एक साथ काम करने से भी ये विषाणु नहीं फैलते हैं।

• एच.आई.वी./एड्स से बचाव और जाँच

एक कहावत है ''इलाज से बचाव भला'' यानी कोई बीमारी हो उसके पहले ही, बीमारी से बचने के उपाय कर लेने चाहिए। इस बीमारी से बचने के तरीके हर इंसान को मालूम होना जरूरी हैं। बचाव के तरीके को जानकर ही हम इस बीमारी से बच सकते है।

एच.आई.वी./एड्स से बचाव के तरीके

◈ पति–पत्नी के अलावा किसी के साथ शारीरिक संबंध नहीं रखने चाहिए

एड्स से बचने के लिए पति–पत्नी को किसी दूसरे से शारीरिक संबंध नहीं रखने चाहिए। कुछ पुरुष व महिलाएं शादी के बाद दूसरी महिलाओं व पुरुषों के साथ संबंध रखते हैं। कई बार तो पुरुष दूसरी महिला को घर में भी लाकर रखते हैं। इस तरह एच.आई.वी. संक्रमित इंसान जिस–जिस से शारीरिक संबंध रखता है, वे सब संक्रमित हो जाते हैं।

हमारे देष में पति–पत्नी के रिष्ते व शारीरिक संबंध को पवित्र माना गया है। बहाई लेखों के अनुसार :–

''स्त्री–पुरुष दोनों के द्वारा संयम बरता जाना चाहिए; न केवल इसलिए कि नैतिक रूप से यह प्रशंसनीय है बल्कि इसलिए भी कि सुखी एवं सफल वैवाहिक जीवन का यही एक रास्ता है। विवाह के अतिरिक्त किसी प्रकार के भी यौन–संबंध की अनुमति नहीं दी गई है। अतः जो कोई भी

इस नियम का उल्लंघन करता है वह न केवल ईश्वर के प्रति उत्तरदायी होगा, अपितु समाज से सजा प्राप्त करेगा।''

स्वस्थ, सुखी शादीशुदा जीवन के लिए पति व पत्नी दोनों को पवित्र जीवन जीना चाहिए। शादी से पहले और बाद में, जीवन में शुद्धता होना हर इंसान के लिए जरूरी है।

''शुद्धता का मतलब है शादी से पहले और बाद में, दोनों स्थितियों में एक निर्मल और संयमित यौन संबंध का जीवन में संवहन। शादी से पहले बिल्कुल शुद्ध और शादी के बाद अपने चुने गए जीवन–साथी के साथ पूरी तरह से वफादार रहना चाहिए।''

पति–पत्नी में से अगर किसी एक को एच.आई.वी. संक्रमित होने का शक है तो दोनों को एच.आई.वी. की जाँच करवानी चाहिए। जब तक जाँच की रिपोर्ट नहीं आ जाती, तब तक उन्हें शारीरिक संबंध नहीं रखना चाहिए। अगर शारीरिक संबंध रखें तो पति को निरोध का उपयोग करना चाहिए। इससे वे एक–दूसरे को इस संक्रमण से बचा सकते हैं।

◈ खून चढ़ाने से पहले खून की जाँच करवाएं

एड्स की बीमारी से बचने के लिए खून लेने और देने वाले इंसान को खून की जाँच करवानी चाहिए। इस जाँच में यह पता लगाया जाता है कि इंसान के खून में एच.आई.वी. विषाणु तो नहीं हैं। अगर देने वाले का खून लेने वाले से मिल जाता है और उसके खून में एच.आई.वी. विषाणु नहीं हैं तो ही खून चढ़ाया जाता है। एच.आई.वी. संक्रमित इंसान के खून को किसी भी काम में नहीं लेना चाहिए।

कभी–कभी अस्पताल में ब्लड बैंक (वह बैंक जहां से खून खरीदा जाता है) से खून खरीदना पड़ता है। ब्लड बैंक से खून खरीदते समय खून की जाँच की रिपोर्ट देखनी चाहिए। इस रिपोर्ट में लिखा होता है कि खून में एच.आई.वी. विषाणु नहीं है।

◈ सुई और चमड़ी में छेद करने वाले औजारों का उपयोग करते समय ध्यान रखें

संक्रमण से बचने के लिए यह ध्यान रखना चाहिए कि डॉक्टर ने चमड़ी में छेद औजार या सुई को पानी में 20 मिनिट तक उबाला है या नहीं। इससे एच. आई. वी. विषाणु मर जाते हैं। अब तो बाजार में डिस्पोजेबल सीरिंज (एक ही बार सुई का उपयोग करके फेंक देना)। किसी भी तरह के संक्रमण से बचने का यह सबसे सुरक्षित तरीका है। यह सुई 3 से 5 रू. में मिल जाती है जिसे हम दवाई की किसी भी दुकान या अस्पताल से खरीद सकते हैं।

◈ नाक–कान छिदवाते, गोंदवाते और नाई की दुकान पर जाते समय ध्यान रखें

नाक व कान में छेद करवाते समय, छेद करने वाले को हर बार नए तार से छेद करने को कहना चाहिए। अगर उसके पास नया तार नहीं है तो तार को आग की लौ पर कुछ देर गरम करवाने के बाद ही उससे छेद करवाना चाहिए।

गोंदवाते समय भी गोंदने वाले की मशीन की नोक को आग की लौ पर गरम करने या सुई बदलने को कहना चाहिए। गोंदने वाले को गोंदते समय जितना रंग चाहिए उतना रंग एक छोटी बोतल में निकाल लेना चाहिए। इससे पूरे रंग में गोंदवाने वाले लोगों का खून नहीं जाएगा और दूसरों को किसी भी तरह की छूत की बीमारी भी नहीं फैलेगी। छोटी बोतल को हर बार उपयोग करने से पहले साफ कर लेना चाहिए। अगर वही बोतल बार–बार उपयोग करेंगे तो इससे बोतल में जो रंग बच जाता है उससे भी स्वस्थ इंसान संक्रमित हो सकता है।

नाई के यहां बाल कटवाते समय, दाढ़ी बनवाते समय या बच्चे का सिर मुंडवाते समय या किसी के मरने पर सिर मुंडवाते समय हर बार नई रेजर पत्ती का उपयोग करना चाहिए।

◈ एच.आई.वी. संक्रमित महिला को गर्भधारण नहीं करना चाहिए

जो महिला एच.आई.वी. संक्रमित है, उसे कभी भी गर्भधारण नहीं करना चाहिए। अगर वह गर्भवती होने की इच्छा रखती है तो इससे उसके पति और होने वाले बच्चे दोनों को एच. आई.वी. संक्रमण होने का खतरा रहता है।

◈ गुप्त अंगों की बीमारियों का इलाज

एच.आई.वी. से बचने के लिए गुप्त अंगों की बीमारियाँ न्हीं होनी चाहिए। अगर बीमारी होने का शक हो तो तुरंत डॉक्टर के पास जाकर जाँच करवानी चाहिए। ज्यादातर गुप्त अंगों की बीमारियाँ इलाज से ठीक हो जाती है। डॉक्टर के परामर्श को मानना चाहिए और पूरा इलाज करवाना चाहिए। अधूरा इलाज करवाने से गुप्त अंगों की बीमारियों से एच.आई.वी. होने का खतरा बना रहता है। पति या पत्नी में से किसी एक को भी बीमारी है तो दोनों को इलाज करवाना चाहिए। अगर किसी महिला को गुप्त अंग की बीमारी है तो उसे गर्भधारण नही करना चाहिए। यदि महिला गर्भधारण करती है तो गर्भ नही ठहरता या बच्चा मरा हुआ पैदा होता है, कम वजन का होता है या दिमाग कमजोर रहता है।

◈ पति–पत्नी को निरोध का उपयोग करना चाहिए

पति–पत्नी में से कोई भी एक एच.आई.वी. संक्रमित है तो उन्हें शारीरिक संबंध के समय निरोध का उपयोग करना चाहिए। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इससे पूरी तरह से बचाव होगा ही। ऐसा करके पति खुद को और अपनी पत्नी को संक्रमण से बचा सकता है। निरोध के उपयोग से एच. आई.वी. संक्रमण/एड्स और गुप्त अंगों की बीमारियों से बचाव होता है जो शारीरिक संबंध से फैलती हैं। शारीरिक संबंध के समय निरोध, पुरुष का वीर्य महिला के शरीर में और महिला की योनि से निकलने वाले पदार्थ को पुरूष के शरीर में जाने से रोकता है। इस तरह पति–पत्नी दोनों का एच.आई.वी./एड्स से बचाव होता है।

◈ एच.आई.वी./एड्स की जाँच

एच.आई.वी./एड्स की जाँच खून की जाँच से होती है। यह जाँच जिला अस्पताल में करवानी चाहिए या जहाँ पर जाँच करवाने की सभी सुविधाएं मौजूद हों। एड्स की जाँच, एड्स के जाँच केंद्र में भी करवा सकते हैं। एड्स के जाँच केंद्रों पर परामर्श कार्यकर्ता होते हैं जो एच.आई.वी. की जाँच के फायदे और नुकसान की जानकारी देते हैं। जाँच करवाने वाला इंसान जब खुद जाँच करवाने के लिए तैयार हो, तभी जाँच की जाती है। बिना उसकी सहमति के जाँच करना गैर कानूनी है।

जाँच की कीमत जाँच करने के तरीके तथा जाँच के दौरान काम में आने वाले औजारों की कीमत के हिसाब से होती है। किसी जाँच केंद्र में ज्यादा पैसे लगते हैं, किसी में कम। इन जाँच पर 40 रु. से लेकर 1000 रु. तक खर्चा आ सकता है। जिस इंसान ने जाँच करवाई है उसके अलावा अन्य किसी को जाँच की रिपोर्ट नहीं बताई जाती।

◈ जाँच से पहले व बाद में डॉक्टर/स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श

एड्स की जाँच करवाने से पहले और बाद में परामर्श किया जाता है। उसमें जाँच से जुड़ी गलत मान्यताएं दूर की जाती हैं और जाँच से संबंधित सब जानकारियां दी जाती हैं जैसे जाँच करवाने के फायदे, जाँच करने में कितना समय लगेगा, जाँच कैसे होगी, जाँच कौन करेगा, जाँच की रिपोर्ट कितने दिनों में आएगी, जाँच के बारे में किसी को नहीं बताया जाएगा आदि।

जिस इंसान के शरीर में एच.आई.वी. विषाणु पाए जाते हैं, उन्हें ही बाद में परामर्श दिया जाता है। परामर्श देते समय इंसान से बहुत ही ध्यान से और सोच–विचार कर बात की जाती है क्योंकि ज्यादातर लोग सोचते हैं कि यह जाँच ही गलत है। इसलिए डॉक्टर/स्वास्थ्यकर्ता को परामर्श देते समय को धैर्य से काम लेना चाहिए।

परामर्श के समय खासतौर पर ये बातें होती हैं –

एच.आई.वी. और एड्स में क्या अंतर है। जाँच की रिपोर्ट में अगर विषाणु पाए जाते हैं तो परिवार और दोस्तों से सहयोग लेने के फायदे और नुकसान पर अगर इंसान शादीशुदा है तो पति–पत्नी के संबंध पर, बच्चे पैदा करने के फायदे और नुकसान पर जिससे वह इंसान अपने आगे का जीवन अच्छी तरह जी सके और अपनी देखभाल खुद कर सके।

जब भी इंसान को दूसरी बार कोई परेशानी हो तो उसे उसी परामर्श कार्यकर्ता के पास जाना चाहिए जिसके पास वह पहली बार गया था। इससे बार–बार पुरानी बातों का दोहराव नहीं करना पड़ेगा। संक्रमित इंसान को परामर्श कार्यकर्ता से बात करने में झिझक नहीं होगी और वह उससे आराम से बात कर सकेगा।

परिवार और समाज की एड्स के मरीज के साथ व्यवहार

हमारे समाज में जब किसी को कोई बड़ी बीमारी होती है तो हम बीमारी को ईश्वर का श्राप मानकर इंसान को ही घर से अलग कर देते हैं या उसकी ठीक से देखभाल नहीं करते। अगर हमारे परिवार या पड़ोस में किसी को एड्स हो जाए तो उसकी देखभाल करना हम सबकी जिम्मेदारी है। एड्स जितनी बड़ी और गंभीर बीमारी है, संक्रमित इंसान के साथ उतना ही ज्यादा भेदभाव एवं छुआछूत किया जाता है।

जब कोई इंसान एच.आई.वी. संक्रमित होता है तो उसके पति या पत्नी, भाई–बहन, माता–पिता, दोस्त, सहेलियाँ, पड़ोसी, साथ में काम करने वाले, मालिक सभी उससे दूर रहने लगते हैं। सबके मन में यह डर होता है कि कहीं मेलजोल रखने से हम भी संक्रमित न हो जाएं। लोगों के मन से यह डर दूर करना हमारी जिम्मेदारी है। हमें संक्रमित इंसान के साथ मिलकर रहना चाहिए और उसकी देखभाल करनी चाहिए। जिसे देखकर दूसरों को भी उनके साथ मिलकर रहने की शिक्षा मिलेगी और वे महसूस करेंगे कि साथ रहने, देखभाल करने और बात करने से एच.आई.वी. विषाणु नहीं फैलते हैं। हमें कभी भी ऐसा व्यवहार नहीं करना चाहिए जिसके कारण इंसान के मन और आत्मा को दुःख पहुंचे। हमें उन्हें रोज का काम पहले जैसे करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, उनके विश्वास को बढ़ाना चाहिए, उनकी मदद करनी चाहिए और उन्हें संभालना चाहिए। उनके साथ पहले जैसा व्यवहार ही करना चाहिए। दूसरों के सामने उनकी बीमारी की बात नहीं करनी चाहिए।

कुछ लोग एच.आई .वी./एड्स के बारे में बातें करने में शर्म

महसूस करते हैं। लोग सोचते हैं अगर आपको एच.आई.वी. है तो इसका मतलब आपने कुछ गलत किया है।

वे लोग जो एच.आई .वी./एड्स से पीड़ित है वे हमसे अलग नहीं हैं। वो बीमार हैं इसीलिए उन्हें हमारे प्यार व दया की जरूरत है। अगर आप एच.आई.वी./ एड्स के बारे में जानते है तो आपको इससे डर नहीं लगेगा।

संस्थान में आए मेहमान

10 अक्टूबर 2007 को संयुक्त राष्ट्र अमेरिका से विष्वविख्यात बच्चों के विषेषज्ञ डॉ. जयंत राधाकृष्णन, डॉ. राजेन्द्र लाहोटी के साथ संस्थान देखने आए। वे संस्थान में चल रही गतिविधियों और प्रशिक्षण के तरीकों को देखकर बहुत प्रभावित हुए। उन्होंने कहा कि ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए संस्थान जो काम कर रहा है वह एक अत्यंत सराहनीय कदम है। उन्होंने आगे कहा कि इस तरह की संस्थाएं और भी होनी चाहिए।

प्रोफेसरों का समूह संस्थान में

15 अक्टूबर 2007 को देवी अहिल्या विष्वविद्यालय के स्टॉफ एकेडमिक कालेज व मध्यप्रदेश के विभिन्न विश्वविद्यालयों से 40 प्रोफेसरों का समूह संस्थान देखने आया। उन्होंने संस्थान की गतिविधियों और प्रशिक्षण कार्यक्रमों की जानकारी ली। उन लोगों ने प्रशिक्षणार्थियों से भी बातचीत की। प्रशिक्षणार्थियों का उत्साह बढ़ाने के लिए उन्होंने गीत और कविताएं सुनाई। एस. एन. विश्वविद्यालय खंडवा के प्रोफेसर श्री आर. रावल ने कहा कि संस्थान महिलाओं को प्रशिक्षित करके स्वरोजगार के लिए प्रेरित कर उन्हें आत्मनिर्भर बनने की षक्ति देता है।

शास. कन्या स्नातक महाविद्यालय, उज्जैन के प्रो. लोकेश कुमार वाहने ने कहा कि यहां के विकास, लक्ष्य और मानवता के प्रति सेवाभाव देखकर वे अत्यंत प्रभावित हुए। नीमच के षास. महिला विश्वविद्यालय की सहा. प्रो. हिना हरित ने कहा कि आदिवासी महिलाओं के विकास के लिए संस्थान का प्रयास सचमुच प्रशंसा के योग्य है। उन्हें यहां पर आकर बहुत ही अच्छा लगा। शास. महाविद्यालय नया हरसूद के सहा. प्राध्यापक प्रो. मोतीलाल भोरगा ने कहा कि गरीब महिलाओं के लिए चलाए जाने वाला यह भागीरथी प्रयास निश्चित ही सराहनीय है। शास. एम. जी. एम. पी. जी. महाविद्यालय इटारसी के प्रो मुकेश कुमार जोठे ने कहा कि जीवन के हर पहलुओं से संघर्ष करती हुई बालिकाओं को देखकर अच्छा लगा।

नेहरू स्टेडियम में बरली की महिलाऐं

17 अक्टूबर 2007 को 'स्टैंड अप स्पीक आउट' कार्यक्रम के तहत गरीबी हटाओ का संकल्प नेहरू स्टेडियम, इंदौर में शहर के शिक्षा, कला, उद्योग, व्यापार जगत तथा नगर समाज के प्रतिनिधियों के विशाल जन समुदाय ने हिंसा, भय, अन्याय व उत्पीड़न से मुक्त विश्व के निर्माण के लिए शपथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान और लोक निर्माण मंत्री श्री कैलाश विजयवर्गीय भी उपस्थित थे। इस कार्यक्रम की शुरूआत सर्वधर्म गुरूओं के आर्शीवचन से की गई। कार्यक्रम में बरली संस्थान के सभी प्रशिक्षणार्थियों ने भी भाग लिया जिसमें उन्होंने भिलाली एवं मणिपुरी में विकास के गीत प्रस्तुत किए।

अमेरिकन लाइब्रेरी मुम्बई की निदेशिका संस्थान में

अमेरिकन इन्फॉरमेशन रिर्सोस सेंटर की लाइब्रेरियन ऊषा सुनील 18 अक्टूबर 2007 को संस्थान देखने आईं। संस्थान के मैनेजर श्री जिम्मी मगिलिगन ने उन्हें संस्थान दिखाया और गतिविधियों की जानकारी दी।

डेली कॉलेज से एक समूह संस्थान में आया

'वसुधैव कुटुम्बकम' यानी पूरा विश्व एक परिवार है। इस विषय पर विश्वभर के विद्यार्थियों और शिक्षाविदों की मौजूदगी में 18 अक्टूबर से डेली कॉलेज में 41 वीं इंटरनेशनल राउंड स्क्वेअर कांफ्रेस की शुरूआत हुई। पांच दिनों तक चलने वाले इस सम्मेलन में ऑस्ट्रेलिया, अमेरिका, कनाडा, स्विट्जरलैंड, जापान, साउथ अफ्रीका आदि 19 देशों के 500 से अधिक विद्यार्थियों और प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इस सम्मेलन के तहत मनाए जाने वाले सर्विस डे के दौरान वे सभी इंदौर व आसपास की तमाम सामाजिक संस्थाओं से उनकी कार्यप्रणाली को समझने के लिए मिले। 22 अक्टूबर 07 को 48 लोगों का एक समूह बरली संस्थान देखने आया। उन्हें संस्थान में चल रहे गतिविधियों की जानकारी दी गई। फिर उन्होंने पूरे संस्थान का भ्रमण किया और प्रशिक्षणार्थियों से भी बातचीत की। स्टेंफोर्ड लेक

कॉलेज, साउथ अफ्रीका की मैगी बेलेटा ने कहा कि ये महिलाएं भविष्य की शक्ति हैं।

डेली कॉलेज में बरली संस्थान का स्टॉल

22 अक्टूबर 07 को डेली कॉलेज में 41वीं इंटरनेशनल राउंड स्क्वेअर कांफ्रेस के दौरान एक दिवसीय मेला का आयोजन किया गया। बरली संस्थान द्वारा भी एक स्टॉल लगाया गया जिसमें बाटिक के कुर्ते, चादर, सलवार सूट के कपड़े, साड़ियाँ, दुपट्टे, मोतियों की मालाएं, पायजेब, चश्मे की चैन, कढ़ाई के रूमाल, टेबलमेट, कपड़े के कतरनों से बनी चिडियों के झूमर, हाथ से बनी रजाई आदि को स्टाल में रखा गया। सभी लोगों को ये चीजें बहुत पसंद आईं।

संस्थान की कार्यक्रम अधिकारी प्रशिक्षण कार्यक्रम में

रोग निरोधक समिति, इंदौर द्वारा 23 से 29 सितंबर 07 तक सात दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम ग्राम कनाड़िया के पंचायत भवन में आयोजित किया गया था। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य किशोर बालिकाओं के विकास एवं सशक्तिकरण हेतु ग्रामीण स्तर पर परामर्श देने के लिए मास्टर ट्रेनर तैयार करना था। इसमें संस्थान की कार्यक्रम अधिकारी सुश्री अर्चना मारगोनवार ने भाग लिया। उन्होंने 'ग्रामीण अंचल की किशोरियों को कैसे सशक्त बनाए' इस विषय पर चर्चा की।

म्ध्यप्रदेश अनुसूचित जनजाति आयोग के सदस्य संस्थान में

28 अक्टूबर 2007 को मध्यप्रदेश अनुसूचित जनजाति आयोग के सदस्य श्री यशवंतसिंह दरबार संस्थान देखने आए। उन्होंने संस्थान में होने वाली गतिविधियों को देखा। उनके साथ उनके विभाग के अधिकारी भी थे। सभी ने संस्थान की गतिविधियों को देखकर कहा कि संस्थान की गतिविधियों से ग्रामीण व आदिवासी महिलाओं को सशक्त होने का मौका मिल रहा है। उन्हें सबसे ज्यादा सोलर कुकर अच्छा लगा वे भी अपने ग्रामीण छात्रावासों में सोलर कुकर लगवाना चाहते है। उन्होंने कहा कि अगर हमारे विभाग से किसी तरह की मदद की जरूरत होगी तो वे जरूर करेंगे।

प्रिंटेड मैटर–बुक पोस्ट

पता

_____

_____

_____

_____

विशेष सूचना

प्रशिक्षण लेकर आप स्वयं के लिए, अपने परिवार और अपने गाँव के लिए जो भी काम कर रहे हों, हमें जरूर लिखकर भेजें ताकि आपके समाचार "बरली की दुनिया" में छाप सकें।

संपादक "बरली की दुनिया"
बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान
180, भमोरी, न्यू देवास रोड़,
इंदौर–452010 (म.प्र.) फोन : 0731–2554066

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान की ओर से बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान, 180 भमोरी, न्यू देवास रोड़, इन्दौर – 452010 द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित
मुद्रण स्थल : राजा ऑफसेट, 863/9,नेहरूनगर, इन्दौर द्वारा मुद्रित **संपादक : डॉ. (श्रीमती) जनक पलटा मगिलिगन**