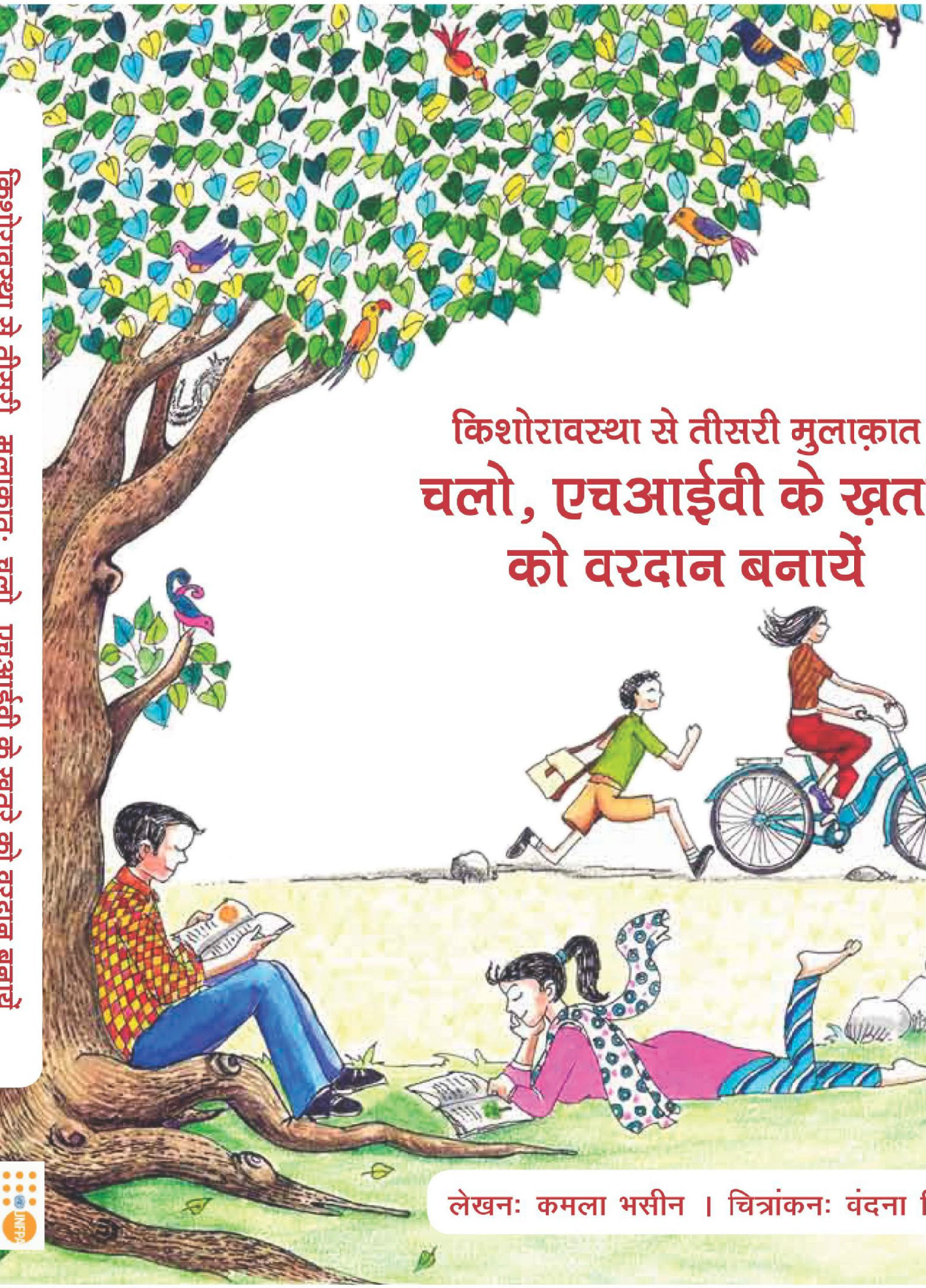
किशोरावस्था से तीसरी मुलाक़ात

चलो, एचआईवी के ख़तरे को वरदान बनायें



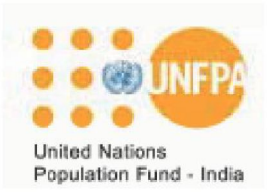
लेखन: कमला भसीन । चित्रांकन: वंदना बिष्ट

किशोरावस्था से तीसरी मुलाक़ात: चलो, एचआईवी के ख़तरे को वरदान बनायें

UNFPA

Written by **Kamla Bhasin**
Illustrated by **Vandana Bist**

Technical Inputs and Financial Assistance provided by
United Nations Population Fund (UNFPA),
55 Lodi Estate,
New Delhi 110003



Disclaimer and Copyright

All rights reserved. The contents and opinions are solely of the author and do not necessarily represent the views of United Nations Population Fund – UNFPA. The books can be accessed, quoted, reproduced or translated, in part or full, by individuals or organizations for academic or advocacy and capacity building purposes with due acknowledgements. For other use and mass distribution, prior permission is required from UNFPA. These books have been written for informing and educating adolescents, and are not to be sold or used for commercial purposes.

प्रस्तावना

हमने यह चार किताबें किशोर/किशोरियों के लिए, और किशोर/किशोरियों के बारे में लिखी हैं (यानि 10–19 वर्ष की इस विशेष अवस्था के लिये)। असल में इन किताबों को गपशप ही मानना चाहिए और गपशप भी दोस्ताना! चूंकि यह गपशप दोस्ताना है, और तुम लोग हम से उम्र में बहुत छोटे हो, हम तुम्हें 'तुम' कह रहे हैं। उम्मीद है तुम भी इसे ठीक समझोगे।

और बार–बार किशोर/किशोरी कहने की जगह हम **'किकि'** कहेंगे। छोटा और प्यारा किकि! हलो किकि! यह भी ठीक है ना?

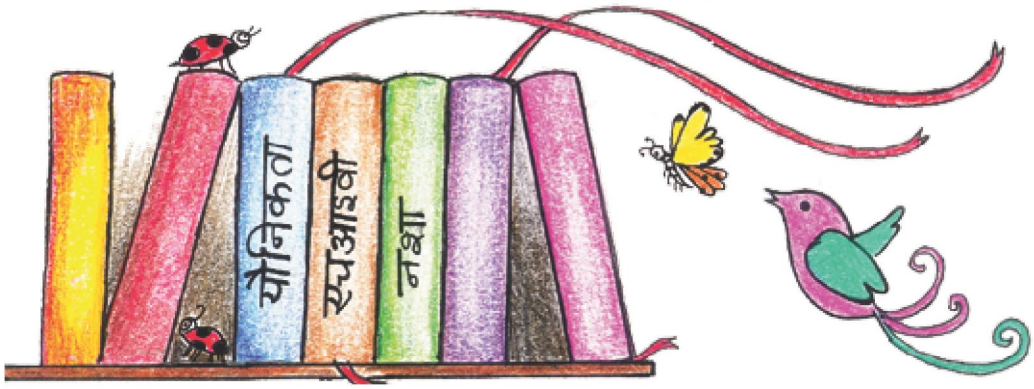
तुम लोग यह पूछ सकते हो कि हम क्यों तुम्हारे साथ ये गपशप करना चाहते हैं? तुमने तो हमें न्योता नहीं दिया गपशप का; तो हम क्यों भाग रहे हैं तुम्हारे पीछे? इसका सच्चा जवाब है कि जब हम अपनी किशोरावस्था को याद करते हैं तब हमें लगता है कि अगर उस वक्त कोई होता हम से बात करने वाली/वाला, हमारी बात सुनने वाली/वाला, हमें समझने वाली/वाला, तो हमारी मुश्किलें कुछ कम हो सकती थीं। उस वक्त भाषण देने वाले, हमें हर–बात में टोकने और हर बार हमें रोकने वाले बुज़ुर्ग तो बहुत थे। मगर, हमारी सुनने वाले और हमारे साथ प्यार से, खुलेपन से, बात करने वाले बुज़ुर्ग कम थे। हमें हर छोटे बड़े सवालों के जवाब या तो ख़ुद या अपने ही हम–उम्रों के साथ बैठकर ढूँढने पड़े। मगर जो ख़ुद नहीं जानते थे वे हमें क्या रास्ता सुझाते। ठीक जानकारी और समझ न होने की वजह से हमें कई कड़वे अनुभव हुए। इसलिए हमने सोचा कि हम अपने अनुभवों के आधार पर तुम्हें कुछ बताएं और तुमसे बतियाएं।

कुछ साल पहले हम भी किशोरी थे। जो आज तुम्हारे साथ हो रहा है, वही हमारे साथ भी हुआ था। हमारी रगों में भी खूब मस्ती दौड़ी थी। हम में भी कुछ नया करने की चाह थी। अपनी अलग पहचान बनाने की इच्छा थी। पर इस सब के

साथ–साथ मन में बहुत बौखलाहट थी। घरवालों से बहुत शिकायतें थीं। हमारे अन्दर सवालों के ढेर थे, कहने को बहुत कुछ था, मगर हम सब कुछ अपने अंदर ही समेटे रहे। हमें लगता है वह ग़लत था। हमें किसी न किसी से तो बात करनी चाहिए थी।

किशोरावस्था खोज–बीन, जिज्ञासा और हर चीज़ को परखने की उम्र होती है। इस उम्र में बहुत सवाल होते हैं अपने बदलते शरीर और भावनाओं के बारे में। जिज्ञासा होती है यौन और दोस्तियों के बारे में, प्रजनन के बारे में। तुम्हारी इस जिज्ञासा को अच्छे से शांत करना, तुम्हारे हर सवाल का ठीक से और गहराई से जवाब देना बहुत ज़रूरी है ताकि तुम सब कुछ जान कर और समझ कर ज़िम्मेदार निर्णय ले सको और स्वस्थ जीवन बिता सको।

एक और कारण भी है इन किताबों के ज़रिए तुम से बात करने का। बहुत से सर्वेक्षणों से यह पता चला है कि किकियों के पास कई ज़रूरी विषयों (जैसे यौनिकता, एचआईवी, नशा) के बारे में बहुत कम जानकारी होती है। अधिकतर किकियों ने कहा कि वे अधिक जानकारी और खुली बातचीत चाहते हैं।

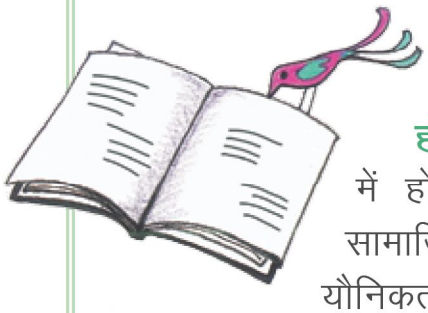


यहाँ हम, तुम तक सही जानकारी पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं। देखें हमें सफलता मिलती है कि नहीं। तुम दोगे हमें नंबर। देखते हैं तुम हमें पास करते हो या फ़ेल।

वैसे हमें ठीक नंबर तभी मिल सकते हैं जब तुम हमारा साथ दोगे। जब तुम हमारे दोस्ती के लिए बढ़ाए हाथ को थामोगे। जब कुछ तुम हमें बताओगे और सिखाओगे और कुछ हम तुम्हें बताएंगे और सिखाएंगे।

तो दोस्तों, ये किताबें न्योता हैं खुले दिल की बातचीत का, खुले दिमाग़ से सीखने और सिखाने का। ये चार किताबें किशोरावस्था के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं, प्रश्नों और चुनौतियों के बारे में है। पूरी बात समझने के लिए चारों किताबों को ही पढ़ कर खुद को टटोलना होगा और संवाद करने होंगे।

पहली किताब है **"किशोरावस्था से पहली मुलाक़ातः जियें तो ऐसे जियें।"** इसमें जीवन के कुछ अटूट नियमों और आदर्शों व जीवन कौशल (life skills) के बारे में बात की है।



दूसरी किताब है **"किशोरावस्था से दूसरी मुलाक़ातः किशोर-किशोरी कौन, क्या होता है यौन?"** इस किताब में किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों, इसकी विशेषताओं, सामाजिक लिंग (gender) और यौन और यौनिकता पर लम्बी बातचीत है।

तीसरी किताब है **"किशोरावस्था से तीसरी मुलाक़ातः चलो एचआईवी के ख़तरे को वरदान बनायें"**। इस किताब में एचआईवी/एड्स के मुख्य पहलुओं पर नज़र डाली है और एचआईवी से बचने के तरीक़ों पर बात की है।

चौथी किताब है **"किशोरावस्था से चौथी मुलाक़ातः नशा बड़ा या किशोर-किशोरी?"** इसमें नशाख़ोरी के हर पहलू पर और इसका मुक़ाबला करने के तरीक़ों पर बात की है।

दोस्तों, हम लिखने और किताबों को सजाने वालों का काम अब ख़त्म हुआ। अब पढ़ कर, समझ कर, आगे बढ़ने वालों का काम शुरू होता है। तो पढ़ो और निडर आगे बढ़ो। आशायें और सम्भावनायें तुम्हारा इन्तज़ार कर रही हैं।

विषय सूची

1. एचआईवी/एड्स : एक और ख़तरा व चुनौती ___08

2. एचआईवी/एड्स क्या है, प्लीज़ हमें बुझा दो! ___12

3. एचआईवी/एड्स में इतना भंयकर क्या है? _____15

4. आओ अब एचआईवी/एड्स का विस्तार देखें ____19

5. जवानों पर बढ़ रही है एचआईवी/एड्स की मार _25

6. एचआईवी/एड्स कैसे हैं फैले _____31

7. पता लगाने को साँच करवा सकते हैं जाँच _____35

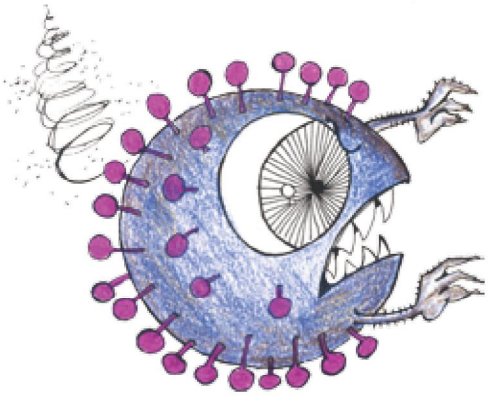
8. चलो ख़तरे को वरदान बनायें _____41

9. वायरस जब आ ही जाये, तब क्या किया जाये?__49

1

एचआईवी/एड्स : एक और ख़तरा व चुनौती

पिछले तीन दशकों से किकिओं को एक और चुनौती का सामना करना पड़ रहा है, और वह है एचआईवी/एड्स (HIV/AIDS)



तीस–पैंतीस साल पहले किसी ने HIV/AIDS का नाम तक नहीं सुना था। मगर आज यह रोग एक महामारी बन गया है और हमारे जीवन के हर पहलू पर इसका नकारात्मक असर पड़ रहा है।

भारत में 2009 में 2.4 मिलियन या 24 लाख लोगों को यह रोग था। 2009 में ही पूरी दुनिया में 33.3 मिलियन या 3 करोड़ 33 लाख लोगों को यह रोग था।

2009 में दुनिया में एचआईवी संक्रमित लोगों में 16 प्रतिशत की उम्र 15 से 24 बरस है। यानि तुम जैसे लगभग 54 लाख़ जवान लड़कों और लड़कियों में एचआईवी पहुँच चुका है।

तुम आज जवान हो, 5–10 साल में परिवार, समाज और देश की बागडोर संभालोगे। मज़हब तुम संभालोगे। राजनीति तुम चलाओगे।

परिवार और देश की उम्मीद हो तुम। दुनिया का भविष्य हो तुम।

तुम्हें एड्स के तूफ़ान में बहना नहीं है, इसे क़ाबू करना है। तुम भविष्य हो, तुम्हें बचना है और औरों को बचाना है।

क्या सपनों की जगह तुम एड्स लिये घूमोगे? नहीं।

तुम्हें और तुम्हारी जवानी को निमन्त्रण है एड्स के खिलाफ़ अभियान में शामिल होने का।

कौन नहीं जानता कि जवान अगर तय कर लें तो कुछ भी हासिल कर सकते हैं।

शक्ति,

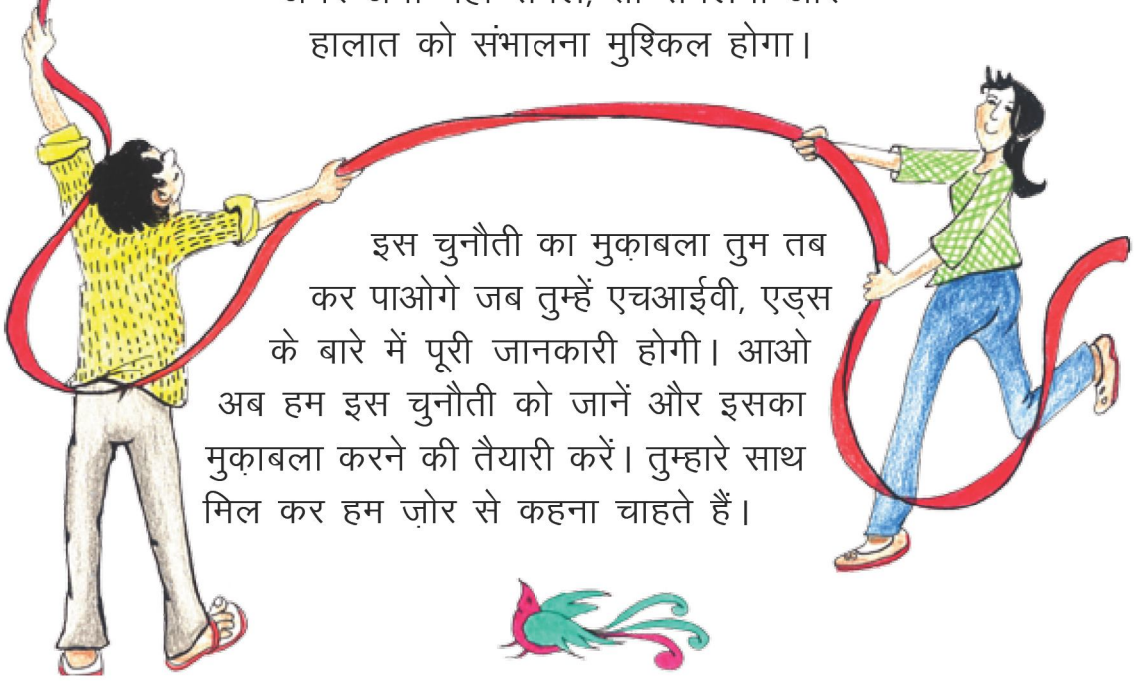
बदलाव,

परिवर्तन,

ये यौवन के ही दूसरे नाम हैं।

अभी भी मौक़ा है, एड्स
से बचने का, कुछ कर
दिखाने का।

अगर अभी नहीं संभले, तो संभलना और
हालात को संभालना मुश्किल होगा।



इस चुनौती का मुक़ाबला तुम तब कर पाओगे जब तुम्हें एचआईवी, एड्स के बारे में पूरी जानकारी होगी। आओ अब हम इस चुनौती को जानें और इसका मुक़ाबला करने की तैयारी करें। तुम्हारे साथ मिल कर हम ज़ोर से कहना चाहते हैं।

गर ज़ोर है अपनी बाहों में
तो हालात बदलना मुमकिन है।।

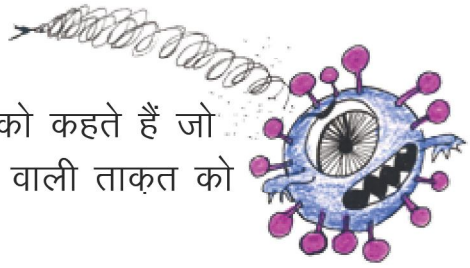
2

एचआईवी/एड्स क्या है
प्लीज़ हमें बुझा दो
इन अक्षरों में क्या छुपा है
हमें ज़रा समझा दो

तो आओ, पहले ये अक्षर समझें :

HIV या एचआईवी

H	एच	HUMAN	ह्यूमन	इन्सान
I	आई	IMMUNO DEFICIENCY	इम्यूनो – डेफीशिएन्सी	प्रतिरक्षा की कमी या बीमारी से बचने वाली ताक़त की कमी
V	वी	VIRUS	वायरस	विषाणु



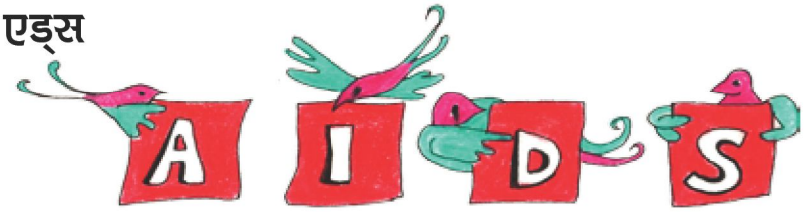
एचआईवी उस वायरस या विषाणु को कहते हैं जो इन्सानों के अन्दर बीमारी से बचाने वाली ताक़त को कम कर देता है।

एचआईवी पॉज़िटिव (HIV+) या एचआईवी संक्रमित वे लोग हैं जिनमें एचआईवी मौजूद हैं।

यदि एचआईवी एक बार शरीर में प्रवेश कर ले तो उसे जड़ से ख़त्म करने की अभी कोई दवा नहीं है, पर इलाज की खोज जारी है।

अब समझें इन अक्षरों को :

AIDS या एड्स

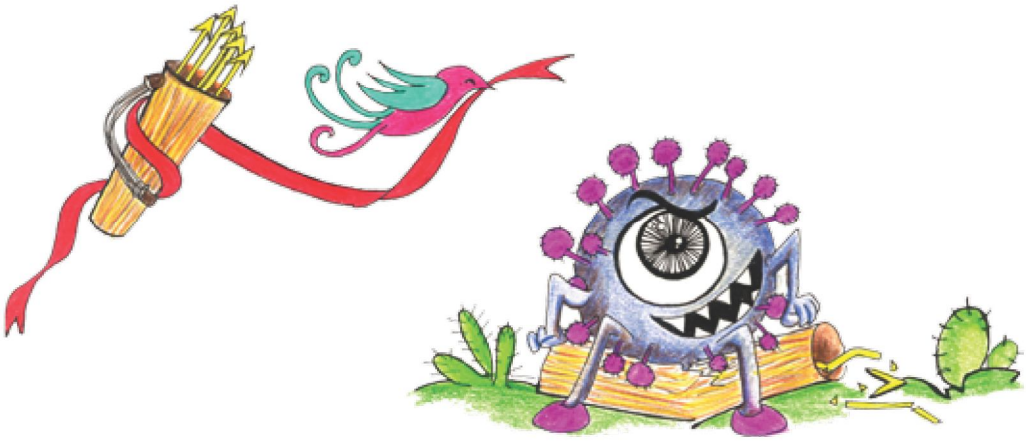


A	ए	ACQUIRED	एक्वायर्ड	प्राप्त किया हुआ (यानि जो इन्सान के अन्दर नहीं है, जो बाहर से आता है।)
I	आई	IMMUNO	इम्यूनो	प्रतिरक्षा या बीमारी से बचाने वाली ताक़त
D	डी	DEFICIENCY	डेफीशिएन्सी	कमी
S	एस	SYNDROME	सिन्ड्रोम	लक्षणों का समूह

एड्स उस हालत को कहते हैं जिस में बीमारियों से लड़ने की ताक़त बिल्कुल कम या ख़त्म हो जाती है और मनुष्य को कई तरह की बीमारियाँ घेर लेती हैं और जानलेवा बन जाती हैं।

इसका मतलब है, एड्स अपने आप में कोई बीमारी नहीं है। यह बीमारियों से न बच पाने और न लड़ पाने की दशा है।

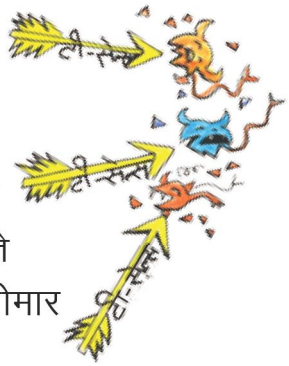
एचआईवी/एड्स का अभी तक कोई इलाज नहीं है मगर इस से पूरी तरह बचा जा सकता है।



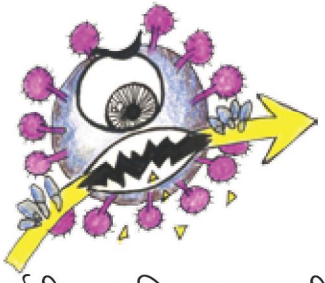
3

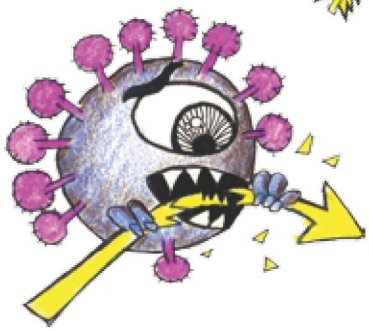
एचआईवी/एड्स में इतना भंयकर क्या है?

एचआईवी और एड्स में अन्तर क्या है?



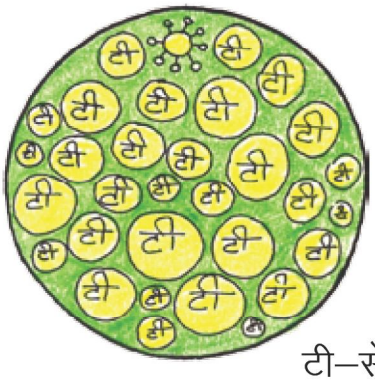
एचआईवी हमारे शरीर में पाये जाने वाले टी–सेल्स को अपना निशाना बनाता है। टी–सेल्स हमारे शरीर के सुरक्षा तंत्र है जो रोग के कीटाणुओं के शरीर में घुसते ही उन पर हमला बोल देते हैं और हमारी रक्षा करते हैं। इसी वजह से हम हमेशा बीमार नहीं रहते।

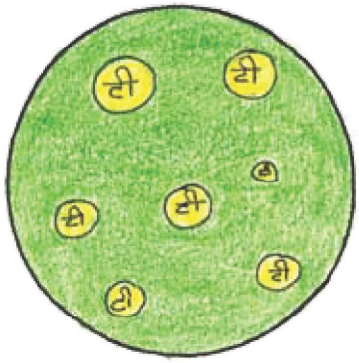




एचआईवी का विषाणु इन टी–सेल्स को ख़त्म करता जाता है।

एचआईवी संक्रमण (इन्फ़ेक्शन) कुछ ऐसा है जैसे शहर की हिफ़ाज़त करने वाले पुलिस कर्मी धीरे–धीरे कमज़ोर पड़ते जायें और ख़त्म होते जायें, और पुलिस थाने में चोर अपना अड्डा बना लें।





जब शरीर में बहुत कम
टी–सेल्स रह जाते हैं तब उसे
एड्स का केस मानते हैं।

- इस हालत में बीमारी होने पर कहीं से मदद की उम्मीद नहीं की जा सकती, क्योंकि अभी तक न तो एचआईवी, एड्स से बचने का कोई टीका है न कोई दवा।
- 8–10 वर्ष तक हमारे शरीर में यह विषाणु रह सकता है, लेकिन एड्स की सूरत इख़्तियार नही करता।
- इसलिए एचआईवी मौजूद होते हुए भी लोग सेहतमन्द महसूस करते और दिखते हैं।
- केवल खून की जांच से ही पता चल सकता है कि किसी व्यक्ति में एचआईवी मौजूद है।

8–10 वर्ष बाद एड्स की दशा आती है, जब धीरे–धीरे बीमारियों से लड़ने की शक्ति बिलकुल खत्म हो जाती है। एचआईवी संक्रमित लोग स्वस्थ दिखते हैं मगर उनमें एचआईवी होता है और वे जाने अनजाने में इस विषाणु को फैला सकते हैं, इसलिए एचआईवी संक्रमित लोगों के लिए सावधानी बरतना ज़रूरी है।

असुरक्षित यौन के ज़रिए,

संक्रमित सुइयों के ज़रिए,

अपना खून दे कर

संक्रमित माँ से अजन्मे या दूध पीते बच्चे को

एड्स के खेल में जीत हार नहीं है
इस में सिर्फ़ हार ही हार है

अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

- एचआईवी संक्रमण से क्या समझते हो?
- एड्स से क्या समझते हो?
- एचआईवी संक्रमण और एड्स की दशा में क्या अन्तर है?
- किस जाँच से एचआईवी संक्रमण के बारे में पता चल सकता है?

4

आओ अब एचआईवी/एड्स का विस्तार देखें उसका दिन दूना रात चौगुना होता आकार देखें

UNAIDS Global Report 2010 के अनुसारः

- 2009 में दुनिया के 3 करोड़ लोगों मं एचआईवी पहुँच चुका है और ये लोग मौत का सामना कर रहें हैं।
- रोज़ाना 7000 नये लोगों में यह विषाणु (वायरस) घर कर रहा है, यानि हर क्षण नये शिकार, नये बीमार !
- दुनिया भर में जिन्हें एड्स है उन में 92 प्रतिशत ऐसे हैं जिनकी उम्र 15 से 49 वर्ष के बीच है, जो यौनिक रुप से सक्रिय हैं व जो आर्थिक उत्पादन में लगे हुए हैं।
- भारत में 2009 में 24 लाख व्यक्तियों के एचआईवी संक्रमित होने की जानकारी थी।

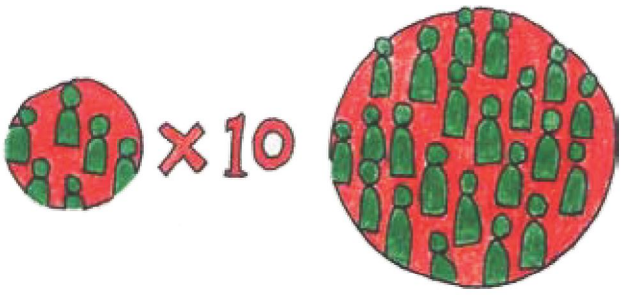
.....ये आँकड़े सिर्फ़ उनके बारे में हैं जिन का पता है। क्या पता कितनों का अभी नहीं पता....

ये आँकड़े दिल दहलाने वाले हैं, पर.....
.....मक़सद नहीं है तुम्हें डराना
हम चाहते हैं तुम्हें चेताना, आस जगाना!

इन आँकड़ों से कुछ बातें समझ में आती हैं–

पहली बात

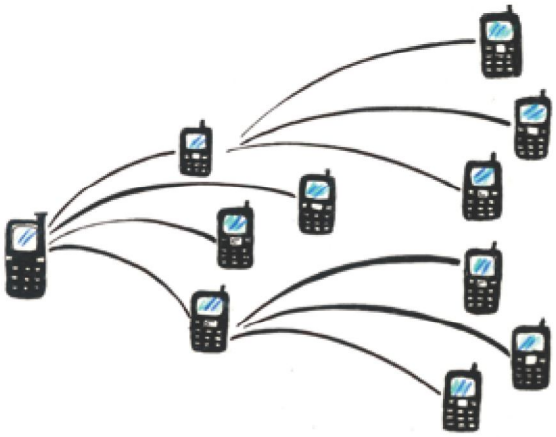
एड्स के केस एक बर्फ़ीले पहाड़ (आइस बर्ग) की चोटियों की तरह हैं जो नज़र आती हैं। एचआईवी मौजूद लोगों की संख्या इस बर्फ़ीले पहाड़ की तरह है जो पानी के नीचे होता है और नज़र नहीं आता। यानि अगर 100 एड्स के केस हैं तो हम अंदाज़न कह सकते हैं कि एचआईवी इस से 10 गुना लोगों में होगा।



दूसरी बात

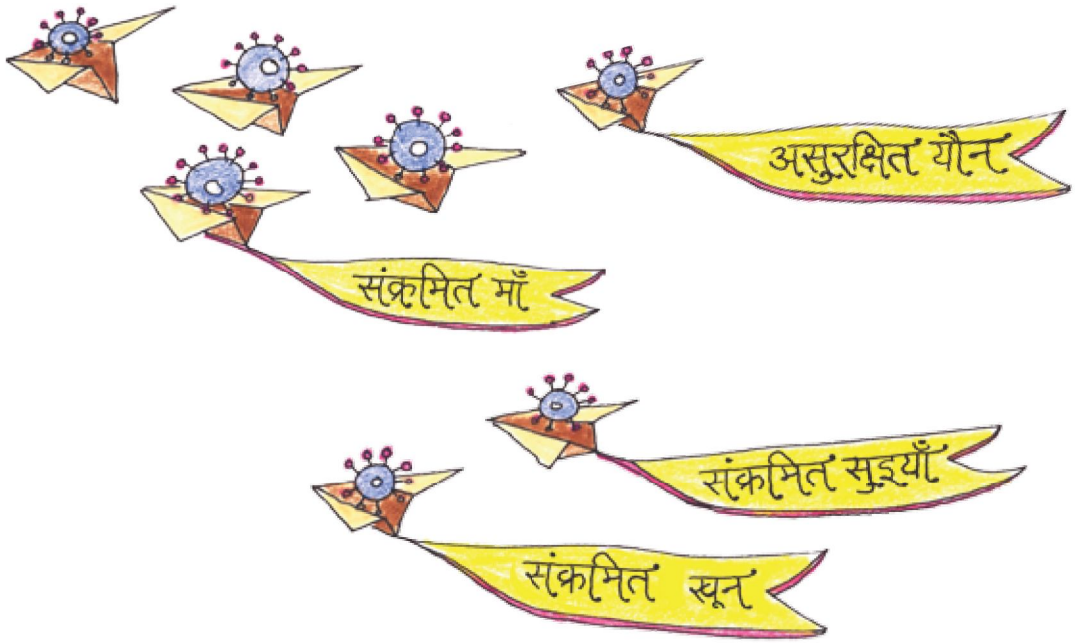
एचआईवी उस ख़त की तरह है जो आपके पास आता है और आप उसे अपने 10 और जानने वालों को भेजते हो। 1 से

10 को, 10 से 100 को। इतनी तेज़ी से फैला है एचआईवी।



तीसरी बात

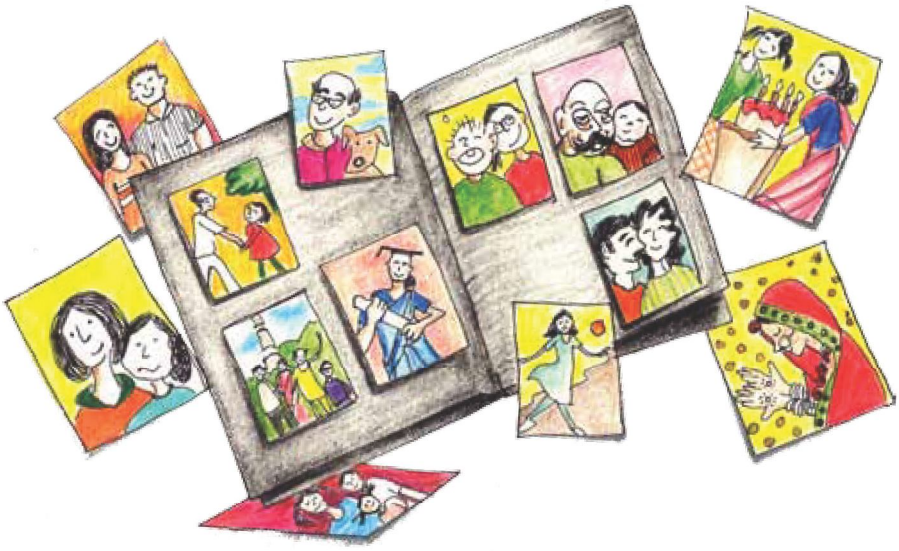
एचआईवी/एड्स हर जगह एक तरीक़े से नहीं फैलता। ज़्यादातर यह असुरक्षित यौन से फैलता है, मगर कहीं पर यह संक्रमित सुइयों से फैलता है, किसी को यह संक्रमित खून से लगता है। कभी यह संक्रमित माँ से उसके अजन्मे बच्चे तक पहुँच सकता है।



चौथी बात

एचआईवी मौजूद व एड्स वाले व्यक्ति हमारे ही परिवारों में से हैं और होंगे। इस से परिवार उजड़ रहे हैं। परिवारों, मोहल्लों, गाँवों, शहरों का हुलिया बदल रहा है और बदल जाएगा।

एड्स नहीं होता सिर्फ़ औरों को
यह हो सकता है हमें और हमारों को !

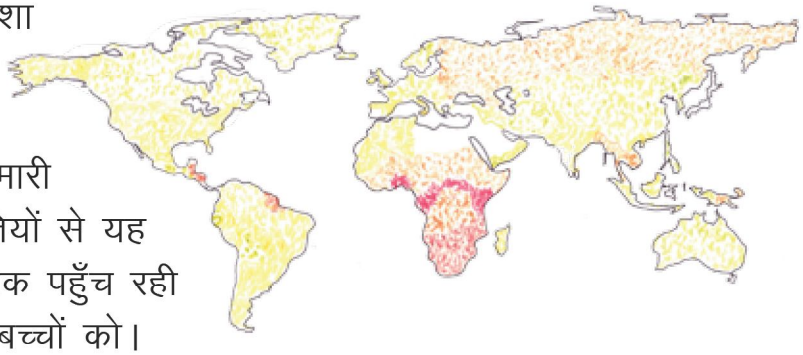


पाँचवीं बात

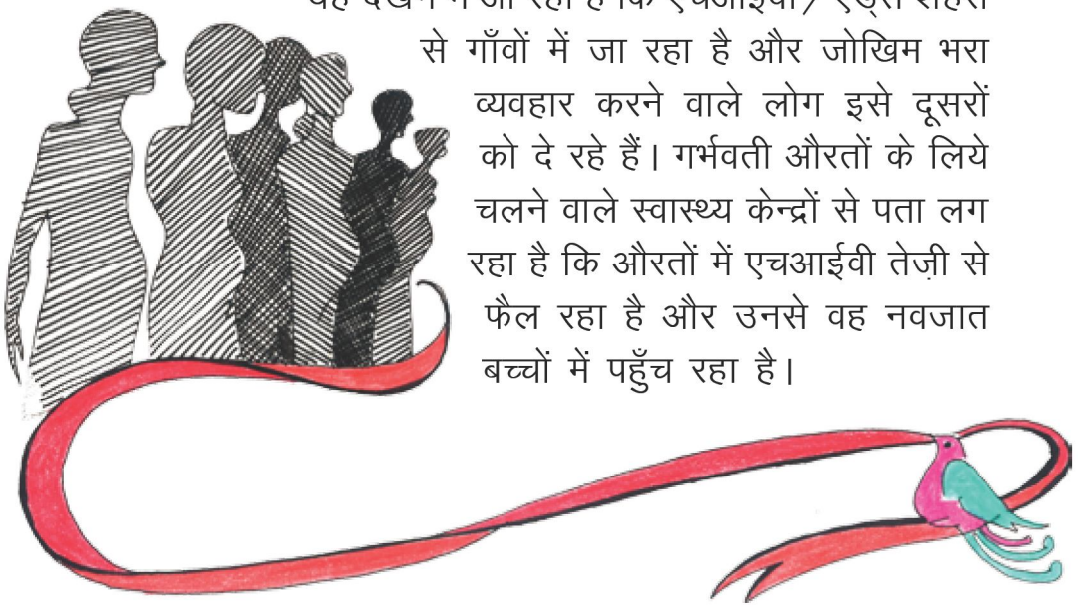
एचआईवी/एड्स एक नई बीमारी है। इसका हम पर क्या असर होगा अभी पता ही लग रहा है। हाँ, यह ज़रूर साफ़ है कि बीमारी बहुत तेज़ी से फैल रही है और इसका असर सिर्फ़ व्यक्तियों, परिवारों

और समुदायों पर नहीं, बल्कि देश के विकास और विकास की गति पर भी पड़ेगा।

इस बात का अंदेशा है कि एक परिवार में कई लोगों को यह बीमारी होगी, क्योंकि पतियों से यह बीमारी पत्नियों तक पहुँच रही है और माँओं से बच्चों को।



यह देखने में आ रहा है कि एचआईवी/एड्स शहरों से गाँवों में जा रहा है और जोखिम भरा व्यवहार करने वाले लोग इसे दूसरों को दे रहे हैं। गर्भवती औरतों के लिये चलने वाले स्वास्थ्य केन्द्रों से पता लग रहा है कि औरतों में एचआईवी तेज़ी से फैल रहा है और उनसे वह नवजात बच्चों में पहुँच रहा है।



एचआईवी/एड्स की दुनिया
बिना दीवारों की दुनिया है.....
डर से बचने का एक तरीक़ा है.....
.....और वह है
जानकारी और समझ

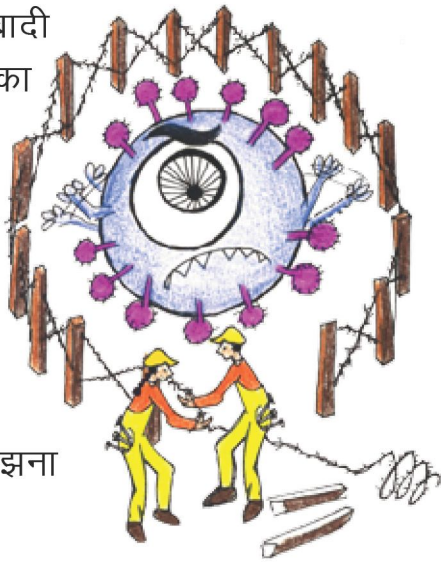
आओ, मिल कर लगायें ज़ोर से नारा।
एचआईवी/एड्स से बचना फ़र्ज़ हमारा।।

5

जवानों पर बढ़ रही है एचआईवी/एड्स की मार अब तो होना ही है होशियार

दुनिया के 3 करोड़ एचआईवी मौजूद लोगों में से 7 प्रतिशत 0–14 बरस के है और लगभग 30 प्रतिशत 15 से 24 बरस के हैं। (UNAIDS Global Report 2010)

हिन्दुस्तान की लगभग एक–तिहाई आबादी 25 वर्ष से कम है। जवानों को खतरे का अर्थ है देश को खतरा।



अगर जवानों में एचआईवी का विस्तार नहीं रोका गया तो इस बीमारी का आर्थिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक बोझ देश से ढोया नहीं जाएगा।

इसलिये जवानों के लिये एचआईवी को समझना और इस से बचना ज़रूरी है।

जवानों में इतनी एचआईवी/एड्स के क्या हैं कारण? प्लीज़ बताईये दे के उदाहरण!

जवान लोग, ख़ास तौर से लड़के, कम उम्र में ही अपनी यौनिकता को, बिना समझे, उसका इज़हार करने लगते हैं।

सिनेमा और टी.वी. यौन उकसाने में लगे हैं। बसों, दीवारों, अख़बारों में 'जवानी' बढ़ाने वाले तरीक़ों के इश्तेहार भी उकसाने वाले हैं।

उकसाने वाले लोग ख़तरों के बारे में नहीं बताते। यही वजह है कि बहुत कम युवा कन्डोम (निरोध) का इस्तेमाल करते हैं।

कम उम्र और जवानी के जोश में अच्छे बुरे का फ़र्क करना मुश्किल होता है।

भारत में 47% (National Family Health Survey 2005-2006) लड़कियों की 18 साल की उम्र से पहले शादी कर दी जाती है। यानि ये सब मर्ज़ी से या ज़बरदस्ती, छोटी उम्र में ही यौनिक रूप से सक्रिय हो जाती हैं। इन बच्चियों को एचआईवी/एड्स होने का ख़तरा और ज़्यादा है।

कम उम्र में शादी की गाड़ी में ये जोती गईं
बच्चियाँ बन-बन के मायें ज़िन्दगी खोती गईं

जिन्हें और भी ज़्यादा ख़तरा है वे हैं बाल मज़दूर, वे बच्चियाँ जिन्हें यौन–कर्म में झोंक दिया जाता है, वे बच्चे जो सड़कों पर जीते हैं। इन सब का यौनिक शोषण आम बात है।

तुम जवानों को खतरा इसलिये भी है की तुम अगर कन्डोम (निरोध) खरीदने, सेक्स और एचआईवी/एड्स/एसटीआई (यौन संचारित संक्रमण) के बारे में जानकारी लेने जाना भी चाहो तो डरते हो, क्योंकि लोग कहेंगे, ''अच्छा बच्चू! अभी से चालू हो'' शर्म और डर की वजह से तुम और मारे जा रहे हो।

कन्डोम ख़रीदने में शर्म आती है? लेकिन ज़रा सोचो कन्डोम के सही इस्तेमाल से एचआईवी/एसटीआई और इनसे जुड़ी कई परेशानियों से बचा जा सकता है।

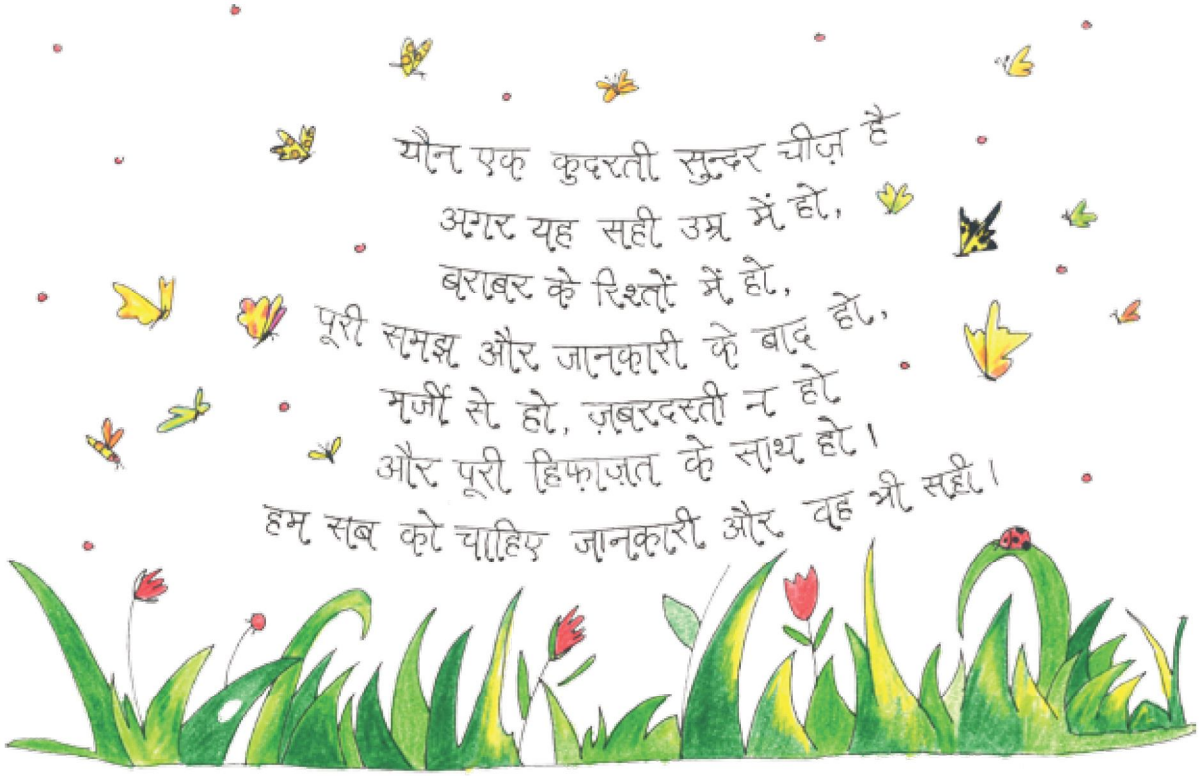
जो लड़के, दूसरे लड़कों/मर्दों के साथ यौनिक सम्बन्ध रखते हैं उनकी और भी मुश्किल है। वे तो अपने सम्बन्धों के बारे में किसी से बात भी नहीं कर सकते, क्योंकि बहुत से लोग समलैंगिकता को ग़लत मानते हैं, और उन्हें चोरी–छुपे प्रेम करने और खामोश रहने को मजबूर करते हैं। हमें इस रवैये को भी बदलना है ।

नशीली दवाओं के ख़तरे में भी जवान लोग ज़्यादा पड़ते हैं, कभी किसी के बहकावे में आकर, कभी आनन्द, उत्तेजना की खोज में, कभी परेशानियों से दूर भागने के लिये और कभी 'cool' कहलवाने के लिये।

शुरू–शुरू में ज़रूर मज़ा आता है, पर जल्दी ही पता लगता है कि परेशानियाँ और ग़म कम होने की जगह बढ़ गये हैं। झूठ बोलने पड़ रहे हैं, नशीली दवाइयाँ ख़रीदने के लिये चोरियाँ करनी पड़ रही हैं, घर वालों और नेक दोस्तों से रिश्ते टूट गये हैं और cool लगने की जगह है कमज़ोरी और बीमारी।

हमारे ख़याल में एक बड़ी मुश्किल यह है कि तुम जवान लोंगों को समझने–समझाने वाले, जानकारी देने वाले लोग कम हैं। लेक्चर देने वाले तो बहुत हैं, पर वे न तुम्हें भाते हैं, न वे ठीक से जानकारी ही देते हैं। ज़्यादातर परिवारों और स्कूलों में यौन के बारे में बात ही नहीं की जाती।

इस ख़ामोशी की वजह से ग़लत जानकारी और धारणायें फैलती हैं।



6

अब थोड़ा हम इस पर भी कह लें एचआईवी/एड्स कैसे हैं फैले

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक एचआईवी के पहुँचने के सिर्फ़ 4 रास्ते हैं:

1 किसी एचआईवी मौजूद व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन से।

- यह हाईवे नम्बर 1 है, क्योंकि 75% केस असुरक्षित यौन से होते हैं।

2 संक्रमित सिरिंजों व सुइयों से।

- यह हाईवे नम्बर 2 है।
- कई बार उबाले बिना सिरिंजों और सुइयों का इस्तेमाल किया जाता है। अगर इन का प्रयोग पहले किसी एचआईवी मौजूद व्यक्ति ने किया है तो विषाणु औरों में दाख़िल हो सकता है।

- संक्रमित सुइयों के ज़रिए एचआईवी फैलने का ज़्यादा ख़तरा नशीली दवाएं इस्तेमाल करने वालों को होता है। वे एक दूसरे की सुइयां व सिरिंजें इस्तेमाल करते हैं। अगर एक को एचआईवी है तो औरों को लग सकता है।

3 एचआईवी संक्रमित खून चढ़ाने से।

कई बार बिना परीक्षण किए खून चढ़ा दिया जाता है। अगर इस खून में एचआईवी है तो विषाणु हमारे शरीर में दाख़िल हो जाता है।

4 एचआईवी मौजूद गर्भवती औरत से उसके भ्रूण और होने वाले बच्चे को यह विषाणु जा सकता है। इस की लगभग 30% सम्भावना है।

इसका मतलब है कि अगर हम असुरक्षित यौन, नशीली दवाओं और संक्रमित खून से बचने का इन्तज़ाम कर लें, तो क़रीब पूरी तरह से एचआईवी/एड्स से बच सकते हैं।

बिना हमारे बुलावे के एचआईवी का आना
मुश्किल है, और बुलाना या न बुलाना
हमारे हाथों में है।

ज़्यादा देर हो उस से पहले
कोशिश करें एड्स न फैले!

एचआईवी/एड्स के क़िस्से जो फैलाये हैं
इन में अनेकों सिर्फ़ अफ़वाहें हैं!

हमें यह भी पता होना चाहिये एचआईवी कैसे नहीं फैलता। श्री एचआईवी शरीर या ख़ून की बोतलों, सुइयों, आदि के बाहर ज़्यादा देर ज़िन्दा नहीं रह सकते।

ये 2 से 6 सेकन्ड में ही परलोक सिधार जाते हैं!

इसलिए यह विषाणु हवा, भोजन, कपड़ों, टॉयलेट की सीटों, आदि के ज़रिए नहीं फैलता। स्विमिंग पूल से, पानी से, मच्छर से, चुम्बन से, आलिंगन से, छूने से, साथ खाने से एचआईवी नहीं फैलता।

इसलिये एचआईवी मौजूद लोगों के साथ उठने, बैठने, खाने–पीने, गले मिलने में कोई ख़तरा नहीं है। खूब करो!

अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

- एचआईवी संक्रमण फैलने के मुख्य तरीके क्या है?
- क्या तुम्हें लगता है कि युवाओं को एचआईवी/एड्स से ज्यादा खतरा है? कारण सहित स्पष्ट करो।

7

पता लगाने को साँच, करवा सकते हैं जाँच

अगर तुम्हें ऐसा लगता है कि निम्न कारणों से तुम में शायद एचआईवी का प्रवेश हो गया हो, तो एचआईवी परीक्षण करवा लेना उचित है।

- जोख़िम भरा व्यवहार रहा हो, यानि असुरक्षित यौन, कई व्यक्तियों के साथ यौन या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ यौनिक सम्पर्क, जिसका जोख़िम भरा चाल चलन हो।
- इस्तेमाल की हुई, बिना उबली, संक्रमित सिरिंजों और सुइयों का प्रयोग किया हो।
- असुरक्षित या बिना लाईसेंस वाले रक्त बैंक से लेकर, बिना परीक्षण किया हुआ खून चढ़वाया हो।

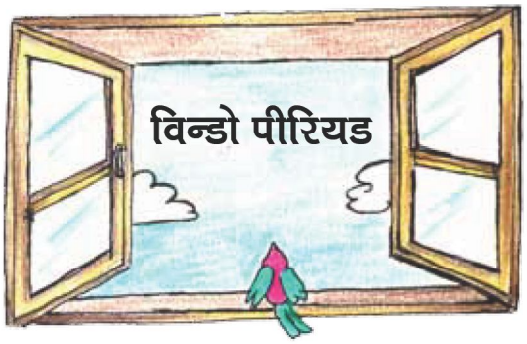
मन में एचआईवी होने का डर लेकर घूमने से बेहतर है परीक्षण करवा कर पता कर लेना। अगर परीक्षण से पता लगता है कि एचआईवी नहीं है, तो तुम भविष्य में सतर्क और सुरक्षित रह सकते हो और अगर है तो अपने स्वास्थ्य का बेहतर ध्यान रख सकते हो और यह भी देख सकते हो कि तुम से किसी और को यह विषाणु न जाए। ख़ून का परीक्षण करके एचआईवी का पता लगाया जा सकता है। एचआईवी के कई प्रकार के परीक्षण हैं। ज़्यादातर किए जाने वाले परीक्षण हैं :

एलीज़ा टेस्ट

वेस्टर्न ब्लॉट टेस्ट

एचआईवी ऐंटीबॉडीज़ (बिमारियों से लड़ने की क्षमता / प्रतिरोधक क्षमता) तीन महीनों के बाद ही ख़ून में दिखती हैं, उससे पहले नहीं। इस समय को "विन्डो पीरियड" कहते हैं। यानि अगर आज एचआईवी ने प्रवेश किया है तो वह 3 महीने तक परीक्षण में नहीं दिखेगा। इसका कारण यह है कि ये टेस्ट एचआईवी एंटीबॉडीज़ की जाँच करते हैं, एचआईवी की नहीं। शरीर में एंटीबॉडीज़ बनने में तीन महीने तक का समय लग जाता है।

इस लिए यदि जाँच से पता चलता है कि एचआईवी नहीं है, तो भी पूरे एतबार के लिये 3 महीने के 'विन्डो पीरियड' के बाद दोबारा परीक्षण ज़रुर करवाना चाहिए।



याद रहे:

"विन्डो पीरियड" में संक्रमित व्यक्ति औरों को एचआईवी दे सकते हैं।

यह भी याद रहे :

- कोई भी ज़बरदस्ती तुम्हारा एचआईवी परीक्षण नहीं करवा सकता। यह तुम्हारी मर्ज़ी पर निर्भर है। मगर, अगर तुम्हें ज़रा सी भी आशंका या चिंता है तो परीक्षण करवा लेने में ही भलाई है।
- सब परीक्षण पूरी तरह से गोपनीय होते हैं। तुम में एचआईवी हो तब भी तुम्हारी मर्ज़ी बिना किसी और को यह सूचना नहीं दी जानी चाहिये।

एचआईवी परीक्षण जिला सरकारी अस्पताल, मेडिकल कॉलजों या प्राइवेट अस्पतालों, क्लीनिकों, मेडिकल कॉलेजों और एचआईवी जाँच और परामर्श केन्द्रों में किये जाते हैं।

तुम किसी डॉक्टर से पूछताछ करके पता लगा सकते हो कि तुम्हारे इलाक़े में कहाँ एचआईवी की जाँच होती है।

एचआईवी परीक्षण के पहले और बाद में परामर्श लेनी चाहिये। परामर्शदाता तुम्हारे सवालों का जबाव दे सकते हैं, सलाह दे सकते हैं; तुम्हें तुम्हारी भावनाओं, प्रतिक्रियाओं और समस्याओं को समझने में मदद कर सकते हैं।

अगर तुम एचआइवी की जाँच करवाने जा रहे हो तो तुम अपने साथ किसी नज़दीकी व्यक्ति को भी ले जा सकते हो, ऐसा व्यक्ति जिससे तुम खुल कर बात कर सकते हो।

ऐसे मौक़ों पर सहारे और सलाह की ज़रूरत होती है। अगर तुम्हारा कोई प्रियजन एचआईवी जाँच के लिये जा रहा हो तो तुम साथ चले जाओ, उसे सहारा दो, जानकारी दो और अगर जाँच में एचआईवी दिखता है, तो उसकी हर तरह से मदद करने की कोशिश करो।

- अगर तुम्हें लगता है कि तुम्हारे साथी में एचआईवी होने की संभावना है तो तुम्हें उसे जाँच करवाने की सलाह देनी चाहिये। सही हालत का पता लगाने में ही भलाई है।

हमारा तो फिर यही सुझाव है
कन्डोम से ही बचाव है!

एचआईवी जानलेवा है!
एचआईवी का कोई इलाज नहीं।
पर इस से पूरी तरह से बचा जा सकता है!

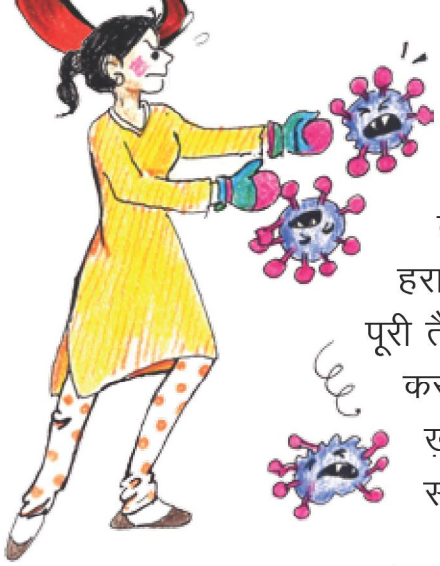
सुरक्षित सेक्स से!
सुरक्षित सुइयों से!
सुरक्षित खून से!

अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

- विन्डो पीरियड से तुम क्या समझते हो?
- एचआईवी संक्रमण की जाँच कहाँ–कहाँ हो सकती है।
- तुम्हारी समझा में क्या एचआईवी संक्रमण की जाँच के समय किसी संवेदनशील व्यक्ति का साथ होना जरुरी है? कारण सहित स्पष्ट करो।
- एचआईवी संक्रमण से कैसे बचा जा सकता है?

8

चलो, ख़तरे को वरदान बनायें...



एचआईवी और हमारे बीच जंग छिड़ चुकी है। अब दो ही रास्ते हैं। या तो हम कुछ न करें और हार मान लें। यह छोटा सा वायरस दिमाग़ और दिल वाले इन्सानों को हरा दे, ख़त्म कर दे। या हम निडर हो कर, पूरी तैयारी और समझबूझ से इस वायरस को क़ाबू कर लें, इसे और फैलने का मौका न दें। हमारे ख़याल में तुम में से कोई भी इस वायरस के सामने घुटने टेकने को राज़ी नहीं होगा।

सच तो यह है कि अगर हम चाहें तो इस ख़तरे को वरदान बना सकते हैं।

एचआईवी/एड्स को हम आयना बना सकते हैं– खुद को समझने का, अपने रिश्तों, अपने चाल–चलन को परखने का।

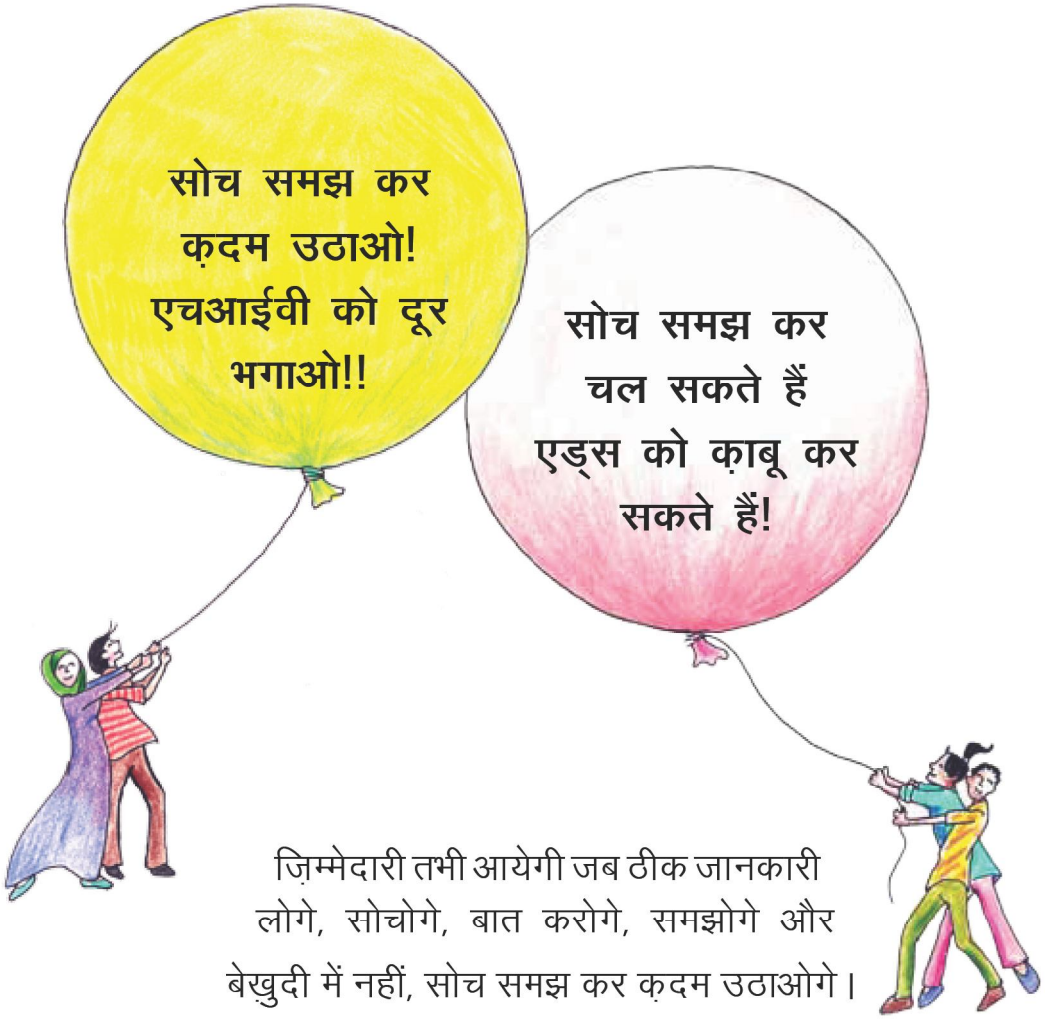
हमारा तो यह मानना है कि एचआईवी/एड्स को समझने के लिये हमें खुद को ही ज़्यादा समझना होगा, इसे क़ाबू करने के लिये, हमें खुद को क़ाबू करना होगा।

हम जानते हैं कि एचआईवी फैलने के सिर्फ 4 रास्ते हैं:

- असुरक्षित यौन
- असुरक्षित सुइयाँ
- एचआईवी संक्रमित ख़ून और
- एचआईवी मौजूद गर्भवती औरत से उसके भ्रूण में एचआईवी का प्रवेश।

चूँकि क़रीब 75% लोगों में एचआईवी असुरक्षित यौन से दाख़िल हुआ है, हमें अपने यौनिक सम्बन्धों को समझना ज़रूरी है।

तुम में से बहुत से अपने आप को वयस्क समझ कर या औरों को दिखाने के लिये कि तुम बड़े हो गये हो, यौन तो करने लग जाते हो, पर कई बार तुम्हारी पूरी तैयारी नहीं होती। तुम यौन की ज़िम्मेदारी उठाने के क़ाबिल नहीं होते।



ज़िम्मेदारी तभी आयेगी जब ठीक जानकारी लोगे, सोचोगे, बात करोगे, समझोगे और बेख़ुदी में नहीं, सोच समझ कर क़दम उठाओगे।

अगर हम ज़िम्मेदार बन जायें और थोड़ी सी बातें समझ लें तो एचआईवी/एड्स से बचा जा सकता है।

- एचआईवी/एड्स के बारे में पूरी जानकारी ज़रूरी है।
- यह याद रखना ज़रूरी है कि एड्स जान लेवा है, क्योंकि अभी तक इसका कोई इलाज नहीं हैं। पर, इससे पूरी तरह बचा जा सकता है

बचने के तरीक़े हैं :

1. सुरक्षित यौन

- कम उम्र में यौन से बचा जाये। प्यार महसूस करने और दिखाने के और भी तरीक़े हैं।
- हर यौनिक रिश्ते में नये कन्डोम (निरोध) का इस्तेमाल किया जाये।
- यौन संचारित रोगों से बचा जाये और इनका इलाज करवाया जाये।
- यौन रिश्ते बराबरी वाले हों।
- नशे की हालत में यौन न किया जाये।

2. सुरक्षित सुइयाँ

- हमेशा नई, विषाणु रहित सुइयों का इस्तेमाल करो।
- अगर तुम नशीली दवाइयाँ ले रहे हो, तो साथियों के दबाव में आकर एक दूसरे की सुइयों का प्रयोग मत करो। यह ख़तरनाक है।

- अगर नई सिरिंज और सुइयाँ नहीं हैं तो पुरानी सुइयों को कम से कम 20 मिनट उबालो और फिर प्रयोग करो।

मगर, यहाँ हम बहुत ज़ोर देकर कहेंगे कि नशीली दवाइयाँ लेना बेहद नुकसान दायक और ख़तरनाक है। इस चक्रव्यूह से बाहर निकलने में ही समझदारी है। नशे के बारे में सही जानकारी देने के लिए हमने लिखी है **"किशोरावस्था से चौथी मुलाक़ातः नशा बड़ा या किशोर-किशोरी।"**

इस किताब को भी ध्यान से पढ़ डालो।

3. सुरक्षित ख़ून

- ख़ून सिर्फ़ तब चढ़वाओ जब ज़रूरी हो। कुछ लोग, यह सोच कर कि खून की कमी तुरन्त ठीक हो जायेगी, सिर्फ़ एक यूनिट ख़ून चढ़वा लेते हैं। इस से कोई ख़ास फ़ायदा नहीं होता। एक–आध यूनिट ख़ून चढ़वाने से ज़्यादा ज़रूरी है पौष्टिक व लौह–तत्वों से भरा भोजन खाना और अपना ख़ून बढ़ाना।

- अगर ख़ून चढ़वाना ज़रूरी है तो ख़ून की जाँच करवाओ, चाहे ख़ून किसी जानने वाले का ही हो।

रक्तदान है जीवन दान?

DONATE BLOOD: HAVE MORE BLOOD RELATIONS

- आजकल भारत के रक्त बैंकों में ख़ून की कमी है, क्योंकि कुछ समय पहले उच्चतम न्यायालय ने पेशेवर रक्त दाताओं के ख़ून बेचने पर रोक लगा दी है।
- यह ज़रूरी है कि हम सब स्वस्थ लोग नियमित रूप से रक्तदान करें।
- कोई भी स्वस्थ व्यक्ति जिन की उम्र 18 से 60 साल के बीच है, रक्त दान कर सकते हैं।
- रक्तदान से शरीर को किसी तरह का नुकसान नहीं होता। हम बिना किसी नुकसान के हर 3 महीने बाद रक्तदान कर सकते हैं।
- हमारे रक्त बैंक भरे रहें और ज़रूरतमन्दों को स्वस्थ ख़ून मिलता रहे, यह हम सब की ज़िम्मेदारी है।
- रक्त दान करने में कोई ख़तरा नहीं है, क्योंकि इस्तेमाल किये जाने वाले सभी उपकरण विषाणु रहित होते हैं। हम किसी भी लाइसेन्स वाले बैंक में जाकर, या इन बैंकों द्वारा आयोजित कैम्प में जा कर रक्तदान और जीवन दान कर सकते हैं।

4. सुरक्षित गर्भ

- अगर कोई लड़की एचआईवी पॉज़िटिव है तो उसे बहुत ही सोच समझकर गर्भ धारण करना चाहिये। जैसा हम बता चुके हैं, संक्रमित माँ अपने अजन्मे बच्चे को एचआईवी दे सकती है। इस की लगभग 30 प्रतिशत संभावना होती है।

- अपने साथी, डॉक्टर व परामर्शदाता से खुल कर बात करने के बाद ही कोई निर्णय लेना बेहतर है।

अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

- एचआईवी संक्रमण फैलने के मुख्य तरीके क्या है?
- सुरक्षित यौन से क्या समझते हो? स्पष्ट करो।
- रक्त दान को जीवन दान क्यों माना गया है?
- एचआईवी संक्रमण से बचने के तरीकों पर 3–4 नारे (स्लोगन) लिखो।

9

वायरस जब आ ही जाये... तब क्या किया जाये?

एचआईवी/एड्स के बारे में एक बात जो याद रखने लायक है, वह यह है कि :

हमारी लड़ाई इस वायरस या विषाणु से है, न कि उस व्यक्ति या व्यक्तियों से जिन में यह विषाणु है।

हम यह इसलिये कह रहे हैं, क्योंकि कई बार एचआईवी मौजूद व्यक्तियों के साथ बुरा व्यवहार होता है। लोग उनसे मिलने–मिलाने से घबराते हैं। डॉक्टर/नर्स उनका इलाज करने से कतराते हैं। लोग उनसे व उनके परिवार वालों के साथ तरह–तरह का भेदभाव करते हैं। भारत में तो एक दो एचआईवी मौजूद व्यक्ति की हत्या तक कर दी गई है।

इस तरह की प्रतिक्रियाओं से तो एड्स का ख़तरा और बढ़ेगा और हमारे बीच असुरक्षा, डर और तनाव भी बढ़ेगा।

डर के मारे कोई भी एचआईवी पॉज़िटिव व्यक्ति किसी को बतायेगा नहीं, और अपना इलाज नहीं करवायेगा। यह सब के लिये ख़तरनाक है।

आज जब एचआईवी/एड्स तेज़ी से फैल रहा है, ख़ासतौर से जवान लोगों में, हमें अपनी प्रतिक्रियाओं और भावनाओं को भी समझना होगा। हमें इस दशा से निपटना और इसके साथ जीना सीखना होगा।

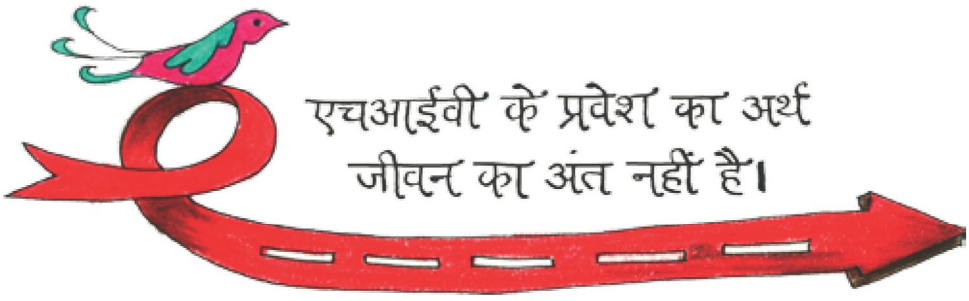
अगर एचआईवी हमारे या किसी प्रियजन के अन्दर दाखिल हो ही गया है तो नकारात्मक प्रतिक्रिया से कोई लाभ नहीं है। इस हालत में स्थिति को क़बूलना और इस चुनौती का हिम्मत से मुक़ाबला करने के तरीक़े ढूँढने में ही भलाई है।

जब हम पूरी चेतना के साथ यह स्वीकारते हैं कि हमारे अन्दर एचआईवी मौजूद है, तब हमारे अन्दर एक तरह का ठहराव, एक तरह की शान्ति आयेगी। इस मुश्किल हालत से दुखी होने की जगह हम इस हालत को बेहतर बनाने और इस हालत में अर्थपूर्ण ढंग से जीने की कोशिश करेंगे।

जैसा कि हम ने पहले भी कहा है, शरीर में एचआईवी के प्रवेश के 8–10 बरस तक तो व्यक्ति वैसे ही स्वस्थ रहते हैं, स्वस्थ दिखते हैं और महसूस करते हैं।

शरीर में एचआईवी के दुष्प्रभावों को कम करने के लिए एंटी रैटरोवाईरल (antiretroviral) दवाइयाँ दी जा रही हैं। इन से लोगों को मदद मिली है और एड्स से जुड़ी मृत्यु दर कुछ कम हुई है। इन दवाओं के बारे में अस्पतालों और एचआईवी/एड्स पर काम करने वाली संस्थाओं से पता किया जा सकता है।

कुछ एचआईवी मौजूद लोगों ने, जिन्होंने अपनी जीवन–शैली को बिलकुल बदल दिया, जो बहुत सोच–समझकर भोजन, व्यायाम, साधना आदि करने लगे, वे तो 12 से 15 बरस बाद भी स्वस्थ और सुखी हैं।

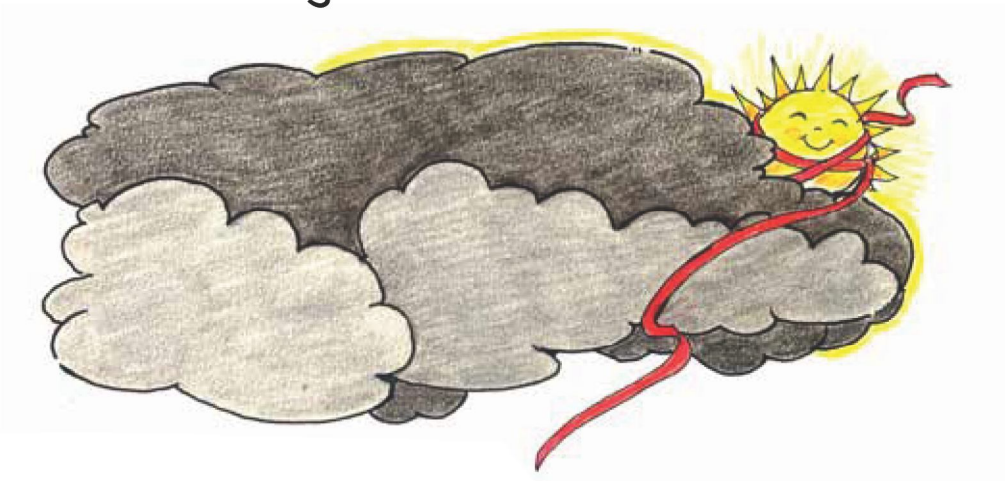


हाँ, अब हमें बहुत ही सतर्क होकर जीने की ज़रूरत है, क्योंकि एचआईवी मौजूद व्यक्ति के लिए स्वस्थ रहना ज़रूरी है और यह भी ज़रूरी है कि वह औरों को यौन, सुइयों और खून के ज़रिए एचआईवी न दें।

एचआईवी का हम पर क्या असर होगा, यह काफ़ी हद तक हमारी मनोदशा, हमारे व्यवहार और जीवन शैली पर निर्भर है।

कुछ एचआईवी मौजूद लोगों का तो यह अनुभव है कि यह पता लगने के बाद कि उनमें एचआईवी है, उनके जीवन में चेतना की रोशनी सी आ गई। पहले वे बेख़बर हो, बेख़ुदी में जीते थे। अब वे हर लमहे को सार्थक बनाते हुए जीते हैं।

काले बादलों में भी
रोशनी की झलक होती है
हर रात के बाद
सुबह होती है।



अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो

एच आई वी प्रवेश का अर्थ जीवन का अंत नही है। लेखिका ने ऐसा क्यों कहा है? कारण सहित स्पष्ट करो।

हमारा शुक्रिया और सलाम है इन दोस्तों को जिन की मदद और प्रोत्साहन से ये किताबें बनी हैं।

बिन्दिया थापर

डॉक्टर जया और गीता।

वीणा शिवपुरी उर्फ़ बहनजी।

जया शर्मा।

जागोरी ग्रामीण हिमाचल प्रदेश की टीम,

विशेष रूप से मस्त राम।

सुनीता ठाकुर।

विनय आदित्य।

डिजाइन और चित्रों में मूल्यवान योगदान के लिये, सुरभि सिंह की बहुत प्रशंसा और आभार।

United Nations
Population Fund - India