एच.आइ.भी. र तपाईंको समुदाय

“सँगसँगै” सहजकर्ताका लागि थप निर्देशिका

यूनाइटेड मिसन टु नेपाल

UMN

tearfund

एच.आइ.भी. र तपाईंको समुदाय

"सँगसँगै" सहजकर्ताका लागि थप निदेर्शिका

लेखकः वीना ओसुलिभान, बिल कुक्स र ज्याकी मोराडिन

सचित्र व्याख्याः बिल कुक्स र ज्याकी मोराडिन

www.mosaiccreative.co.uk

सम्पादनः वीना ओसुलिभान सारा रेली

नेपाली अनुवादः नारायण बहादुर खड्का

यदि तपाईं यस पुस्तकमा प्रतिक्रिया दिन चाहनु हुन्छ भने, कृपया यस इमेलमा लेख्नुहोला integralmission@umn.org.np

विषय सूचि

परिचय

सहजकर्ताको भूमिका

एच.आइ.भी.बारे तथ्यहरु र यससँग सम्बन्धित विषयहरु

पहिलो चरण: मण्डलीलाई दर्शन प्रदान गरी सक्षम तुल्याउनु

दोश्रो चरण: समुदायलाई दर्शन प्रदान गर्नु

तेश्रो चरण: कार्य योजना

चौंथौ चरण: कार्यान्वयन गर्नु

पाँचौ चरण : मूल्याङ्कन

अनुसूचि – समुदायमा सचेतता र जागरुक्ताको जाँचसूचि

शब्दावली

उपयोगी श्रोतहरु

परिचय

एच.आइ.भी.को सर्नबाट रोकथाम गर्ने र यसको प्राण घातक असरलाई घटाउने काममा मण्डलीले आफ्नो भूमिका बुझी स्थानीय समुदायसित मिलेर जिम्मेवारी पूरा गर्न सक्षम होस् भनी जानकारी र श्रोतहरु जुटाउनु यस निर्देशिकाको लक्ष्य हो । यसको अर्को लक्ष्य समुदाय एच.आइ.भी.बाट कति जोखिममा छ भनी मण्डलीलाई बुझ्न सक्षम तुल्याउनु पनि हो ।

"सँगसँगै" प्रकृयाले मण्डलीहरु र समुदायहरुलाई एक अर्काका लागि अझ असल किसिमले सेवा पुऱ्याउने कार्यमा सँगै मिलेर काम गर्ने उपायहरु पत्ता लगाउन सहायता पुऱ्याउँछ ।

यो पुस्तिका खासगरी स्थानीय रुपमा एच.आइ.भी.को डर लाग्दो संक्रमण सम्बन्धि उपयुक्त ज्ञान दिनका लागि थप जानकारी प्रदान गर्ने उद्धेश्यले तयार गरिएको हो ।

यस पुस्तिकामा "सँगसँगै" प्रकृयामा जस्तै गरी सहजकर्ताले मण्डलीहरु र समुदायहरुलाई दर्शन प्रदान गर्ने, निर्देशन दिने र सहायता पुऱ्याउने प्रकृयामा काम गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यो सामग्री किन महत्वपूर्ण छ ?

समुदायका मानिसहरु एच.आइ.भी.ले ग्रस्त भइसकेका भए पनि उनीहरु प्रायजसो यसलाई लुकाएर राख्छन्, यसबारेमा कुराकानी या छलफल गर्दैनन् । यसकारण मण्डलीहरु र समुदायहरुको लागि पहिचान एच.आइ.भी. गर्न र प्राथमिक्तामा राख्न एक कठीन विषयको बनेको छ ।

यो निर्देशिकाले एच.आइ.भी.को बारेमा आधारभूत जानकारी दिएर "सँगसँगै" का सहजकर्तालाई सक्षम तुल्याउनुका साथै सूचनाहरुको संकलन र विश्लेषण गर्नका लागि केही साधारण सामग्री पनि उपलब्ध गराउँछ । यसले मण्डलीहरु र समुदायहरुलाई एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरुको पहिचान गर्न, तिनको बारेमा छलफल गर्न र सही प्रतिकृया दिने कार्यमा सहजकर्तालाई सक्षम तुल्याउँछ ।

यहाँ दिइएका विषयहरुले बाइबल अध्ययन र एच.आइ.भी. सम्बन्धि सूचनाहरुको संकलन र विश्लेषण गर्ने तरिकाहरु उपलब्ध गराएर सहजकर्तालाई सक्षम तुल्याउनेछन् ।

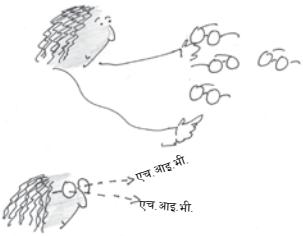
सहजकर्ताहरुले यस पाठ्यक्रमबारे राम्रो जानकारी राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ र एच.आइ.भी. सम्बन्धि आफ्नो व्यक्तिगत दृष्टिकोण माथि विचार गरी र आफै भित्र कुनै पूर्वाग्रहहरु भए तिनलाई चुनौति दिन पनि उनीहरुले समय निकाल्नुपर्छ ।

"सँगसँगै" प्रकृयामा यो कसरी मिल्छ ?

तलको तालिकाले "सँगसँगै"का मुख्य चरणहरु देखाएको छ । यस निर्देशिकामा ती प्रत्येक चरणको लागि अतिरिक्त सामाग्रीहरु भएको पनि यसले स्पष्ट पार्दछ ।

	चरणहरु				
	मण्डलीलाई दर्शन प्रदान गर्नु	समुदायलाई दर्शन प्रदान गर्नु	परिकल्पना र कार्य योजना तयार गर्नु	कार्यान्वयन वा काममा लाग्नु	मूल्याङ्कन गर्नु
"सँगसँगै"को पाठ्यक्रम	आधारभूत बाइबल अध्ययन हामीसँग भएका कुराहरुमा रमाउनु हाम्रो आफ्नै श्रोतसाधनको प्रयोग	हाम्रो समुदायको वर्णन सूचना संकलन सूचनाको विश्लेषण	सपना देख्नु यसपछि गर्नुपर्ने विषय स्पष्ट पार्नु योजना बनाउनु	कामलाई सहयोग गर्नका लागि चाहिने मुख्य दक्षताहरु	अनुभववाट सिक्नु जवाफदेहिता उत्सव
एच.आइ.भी. निर्देशिकाको पाठ्यक्रम	अपहेलना विषयमा बाइबल अध्ययन	एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरुको पहिचान गर्न सूचकहरुको प्रयोग तथा नतीजा विश्लेषणमा सरसल्लाह	एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरुमा के गर्ने भन्ने बारेमा मण्डलीहरु र समुदायहरुका लागि विचारहरु		एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित कामहरु मूल्याङ्कन गर्ने उपायहरु र भविष्यमा गरिने कार्यहरु सबल बनाउने विकल्पहरु

सहजकर्ताको भूमिका

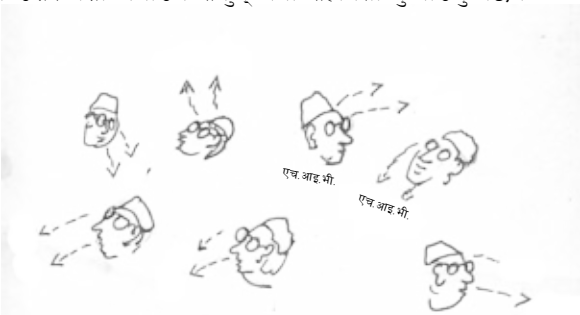


एच.आइ.भी.को क्षेत्रमा काम गर्नका लागि सहजकर्ताले चारवटा मुख्य कुराहरुप्रति सचेत हुनु आवश्यक छ :

१. सहजकर्ताले समुदायमा भएका विषयहरुलाई एच.आइ.भी.को दृष्टिकोणबाट हेर्न सक्नु पर्दछ । सबै सहजकर्ताहरुले एच.आइ.भी. र एड्ससँग सम्बन्धित आधारभूत तथ्यहरु र विषयहरुमा केही तालीम लिनु पनि आवश्यक हुन्छ ।

२. नदेखिने गरी दबिएर रहेका एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरुलाई बुझ्न सहजकर्ताले मानिसहरुका जीवन र कामको बारेमा समुदायमा दैनिक हुने कुराकानीहरुलाई सुन्नु पर्दछ । उदाहरणका लागि, समुदायका मानिसहरुले रोगबिमार, टुहुरा बालबालिका वा एकल आमा बाबु भएका परिवारको कारणले गर्दा खेतमा खेतालाको अभाव भएको कुरा गर्न सक्छन् । त्यो एच.आइ.भी.को एउटा सूचक हुनसक्छ ।

३. समुदायमा एच.आइ.भी. एक सवालको रुपमा रहेको छ भने सहजकर्ताले यसको बारेमा चेतना जगाउन मुख्य भूमिका खेल्नुपर्छ । यसका लागि नाटक या चित्रहरुको प्रयोग गरेर लक्ष्यित समूहमा छलफल गर्न सकिन्छ । सहजकर्ताले मानिसहरुलाई समस्या के हो भनी नबताइ प्रश्नहरु सोधेर समूहका सहभागीहरुले नै उत्तर पत्ता लगाउन सकुन् भनी सहायता पुऱ्याउनु पर्छ ।



४. समूहले आफ्नो समुदायमा एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरु पत्ता लगाई त्यसका अन्तरनिहीत कारणहरु बुझिसके पछि सहजकर्ताले ती विषयहरु सम्बोधन गर्नका लागि उपायहरु खोज्न सहायता गर्नुपर्छ ।

सजिलै खुल्न नसकिने अप्ठ्यारा विषयहरुमा हुने छलफललाई कसरी सहजीकरण गर्ने ?

एच.आइ.भी. सम्वेदनशील विषय भएकाले मानिसहरु यस बारेमा खुला रुपमा छलफल गर्न अप्ठेरो मान्छन् । त्यसैले छलफलको लागि उचित वातावरण तयार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । समूहलाई सहजीकरण गर्दा निम्न बुँदाहरुमा ध्यान दिनुहोस् :

- सम्वेदनशील विषय जानकारी गराउँदा त्यसलाई प्रस्तुत गर्ने विभिन्न तरिकाको बारेमा बिचार गर्नुहोस्, जस्तैः एकल सम्वाद वा अभिनय, कथा भन्ने, समस्या व्यक्त गर्ने किसिमका चित्रहरु देखाउने वा समूहले छलफल गर्नका लागि कुनै विषयलाई अगाडि ल्याउने ।
- ठूलो समूह छ भने ५, ६ जनाको ससाना समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । यसो गर्दा सहभागीहरुको लिङ्ग वा उमेरलाई ख्याल राख्नु पर्दछ ।
- प्रत्येक समूहका लागि छलफलका बुँदाहरुमा राम्रोसँग पृष्ठपोषण दिनसक्ने वा प्रश्नहरुको जवाफ दिनसक्ने व्यक्तिलाई अगुवा तोक्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म मानिसहरुले दिएका पृष्ठपोषणलाई कागज वा कालोपाटीमा लेख्नुहोस् ताकि छलफल गरिएका कुराहरुको टिपोट होस् ।
- सामूहिक छलफलमा केही व्यक्तिहरुले मात्र बोलिरहन नपाउन् । सबैजनाको आवाजलाई स्थान दिनुहोस् ।
- बेला बेलामा रोकिनुहोस् र छलफल भएका कुराहरुलाई सारांशमा प्रस्तुत गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । छलफल गरिएका कुराहरु प्रत्येकले बुझेका छन् कि छैनन् भनी जाँच्ने पनि गर्नुहोस् ।
- छलफलबाट आउने तनावलाई घटाउनका लागि यथेष्ट मात्रामा फुर्सदको समय मिलाएर रमाइला कृयाकलापहरु गराउनुहोस् ।

एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरुमा कसरी बाइबल अध्ययन गर्ने ?

यस पुस्तिकामा अपहेलना र विभेद (पृष्ठ १९) सम्बन्धि एक बाइबल अध्ययनलाई हामी समावेश गर्छौं । यसलाई टियरफण्डको एच.आइ.भी. पुस्तिका "ह्याण्ड इन ह्याण्ड" बाट लिइएको छ । यसलाई टियरफण्ड इन्टरनेशनलको वेभसाइट (www.tearfund.org/tilz) बाट सित्तैंमा डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

यो अध्ययनले हामीलाई कसरी परिवर्तन गर्न सक्छ ?

बाइबलले रुपान्तरण ल्याउँछ । यो रुपान्तरण कसरी हुन्छ भनी हेर्नका लागि तपाईंले विभिन्न तरिकाहरुको सूचि बनाउन सक्नुहुन्छ । रुपान्तरण तीन क्षेत्रमा हुनसक्छ :

ज्ञान	धारण	सीप
बाइबल अध्ययनद्वारा जानिने व्यवहारिक ज्ञान र सिकाइहरु यसले बताउँछ ।	यसले हाम्रो सोचाइ र बुझाइमा भएको परिवर्तन, हाम्रो हृदयमा हुने परिवर्तन र हामीले भन्ने कुराहरुमा हुने परिवर्तन बारेमा बताउँछ ।	हामीले सिकेको परिणामस्वरुप व्यवहारिक रुपमा ल्याउन सक्ने परिवर्तनका कुराहरु यसले बताउँछ ।

रुपान्तरण हुने यी क्षेत्रहरुले बाइबल अध्ययनका लागि राम्रो परिचय जुटाउँछन् । प्रत्येक पल्ट बाइबल अध्ययन गर्नु अघि तिनलाई छलफल गर्न सकिन्छ, अनि अन्त्यमा छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनु पर्छ ।

छलफल: बाइबलमा उल्लेखित घटनाको समयमा

सर्वप्रथम बाइबलको अनुच्छेदलाई हेर्दा यो कसको लागि लेखिएको थियो र त्यस बेलाको अवस्था कस्तो थियो भनी बिचार गर्नुहोस् । अनुच्छेदको बारेमा सिक्न र यस खण्डबाट परमेश्वरले के भन्दै हुनुहुन्छ भनी बुझ्न समूहलाई सहायता गर्नका लागि चरण १ मा (पृष्ठ २१) दिइएका प्रश्नहरु प्रयोग गर्नुहोस् ।

छलफल: वर्तमान एच.आइ.भी.को सन्दर्भमा

त्यसपछि बाइबलको खण्डले आज हामीलाई के भन्दैछ भनी बिचार गर्नुहोस् – यो हाम्रो लागि आज कसरी सान्दर्भिक छ र एच.आइ.भी. सम्बन्धमा यसले के भन्दैछ ?

सिक्ने मुख्य बुँदाहरु

यी बुँदाहरु छलफलबाट आएका हुन् कि होइनन् भनी जाँच गर्नुहोस् । यी बुँदाहरुले अध्ययन गरी सिकिएका कुराहरुको राम्रोसँग निचोड निकालेको हुनुपर्छ । मानिसहरुले उनीहरुको समुदायमा गर्नसक्ने कुराहरु के के हुन् तिनमा बिचार गर्न पनि यसबाट सहायता मिल्छ ।

अध्ययनका लागि थप खण्डहरु

विषयसँग सम्बन्धित अन्य थुप्रै खण्डहरु पनि दिइएका हुन्छन् । तिनलाई अध्ययनको समयमा हेर्न सकिन्छ वा व्यक्तिगत अध्ययनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रार्थना

सधैं प्रार्थनाद्वारा अन्त गर्नुहोस् । एकअर्काका लागि व्यक्तिगत प्रार्थना गर्नुहोस्, अनि आफूले सिकेका र बुझेका कुराहरु व्यवहारमा लागू गर्न सकियोस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस् ।

बाइबल अध्ययनमा अगुवाइ गर्दा निम्न बुँदाहरुमा ध्यान दिनुहोस् :

- कुनै कुनै अध्ययनहरु ज्यादै सम्वेदनशील हुन्छन्, त्यसैकारण महिला र पुरुष तथा केटीहरु र केटाहरुलाई बेग्लाबेग्लै समूह बनाइ छलफल गराउनाले सहायता पुग्न सक्छ । (यसका लागि तपाईंलाई थप अगुवाको आवश्यक्ता पर्न सक्छ ।)
- ससाना समूहको छलफल पछि सिकेका कुराहरु बाँड्नका लागि सधैं ठूलो समूहमा आउनुहोस् । तर ठूलो समूहमा बताउनुअघि ससाना समूहमा पत्ता लगाएका मुख्य विषयहरुमा सहमति गर्नुपर्छ । ठूलो समूहमा छलफल अन्त गर्नुअघि सबै मिलेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- सम्वेदनशील विषयहरुमा कुरा गर्दा समूहमा एकअर्काको भावनाको सम्मान गर्न सबै सहमत हुनुपर्छ । छलफल भएका कुराहरु र गोप्य विषयहरु अरुलाई भन्दै हिंड्नुहुँदैन ।
- यदि कसैले नबुझेका कुनै शब्दहरु छन् भने तिनलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् । यसो गर्दा सबैजना छलफलमा भाग लिन तयार हुन्छन् ।

- कम बोल्ने मानिसहरुलाई उनीहरुका बिचार व्यक्त गर्न उत्साह दिनुहोस्, अनि धेरै बोल्नेहरुलाई चाहिं छलफलमा हावी हुनबाट रोक्नुहोस् । समूहका सबैलाई पालैपालो आफ्नो धारणा राख्न लगाइ सबैको सहमतिमा मुख्य विषयहरु निक्यौंल गर्नुहोस् ।
- उठाइएका सबै बुँदाहरुमा सहभागीहरु सहमत नभए तापनि खुला छलफल मूल्यवान् हुन्छ । यद्यपि सहजकर्ताले छलफललाई झगडा हुने या अराजक स्थिति तर्फ अघि बढ्न दिनुहुँदैन । यस्तो अवस्था आएमा छलफललाई नियन्तण गर्दै विवादित विषयहरुमा थप जानकारी पत्ता लगाउने उपायहरु सुझाउँदै छलफललाई अर्को विषयतर्फ मोड्नुपर्छ ।
- सिकाउने काम नगर्नुहोस् । सबैजनालाई उनीहरुको ज्ञान र अनुभव बाँड्ने मौका दिनुहोस् । हरेकको बिचार उत्तिकै मान्य हुन्छ, त्यसकारण प्रत्येकलाई छलफलमा सहभागी गराउनुहोस् ।
- अन्योल भएको अवस्थामा सही र तथ्यपूर्ण जानकारी दिनुहोस् । दिइएको बाइबल खण्डले के भन्दैछ भनी पत्ता लगाउन मानिसहरुलाई सहायता गर्नु नै अगुवाको भूमिका हो – अझ महत्वपूर्ण कुरा चाहिं समूहलाई यसले के भन्दैछ भनी थाहा गराउनु हो । यदि आवश्यक भएमा अर्को प्रश्न तर्फ अघि बढ्नुपर्ने भएमा लामो छलफलको निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

व्यवहारिक कार्यको लागि केही बिचारहरु

यस्ता अध्ययनहरुले हाम्रो बुझाइमा वा कतिपय विषयहरुमा हामीले जे ठानेका हुन्छौं तिनमा परिवर्तन ल्याउन सक्छन् । तथापि यति मात्र पर्याप्त हुँदैन । अध्ययनले वास्तवमा काम गर्नमा मानिसहरु अग्रसर गराउनुपर्छ । बाइबल खण्डहरुमा छलफल सकिएपछि अध्ययन गरिएको खण्ड अनुसार व्यवहारिक रुपमा के गर्न सकिन्छ भनी ध्यान दिन मानिसहरुलाई सहायता गर्नुहोस् । "सँगसँगै" प्रकृया अपनाउँदा एच.आइ.भी. लागेर जिइरहेका मानिसहरुलाई सहायता गर्न मण्डली र समुदायले गर्नसक्ने सामान्य कुराहरु पहिचान गर्ने अवसरहरु आउनेछन् भनी उनीहरुलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

एच.आइ.भी.बारे तथ्यहरू र यससँग सम्बन्धित विषयहरू

एच.आइ.भी.को बारेमा मण्डलीले जान्नुपर्ने र अभिव्यक्त गर्नुपर्ने प्रमुख तथ्यहरु

हामीलाई सुरक्षित राख्न हाम्रो शरीरले कसरी काम गर्छ ?

हामीहरु प्रत्येकसँग रोगविरुद्ध लड्ने रक्षाकवच हुन्छ जसले कुनै पनि रोगविरुद्ध लड्न हाम्रो शरीरलाई सहायता गर्छ । हाम्रो यो रक्षाकवचलाई प्रतिरोधात्मक प्रणाली भनेर चिनिन्छ । यसले हाम्रो शरीरमा हुने रोगको असरलाई न्युनिकरण गर्छ । असल पोषण, शारीरिक अभ्यास, तनावको व्यवस्थापन आदिद्वारा स्वास्थ्य असल राखेर हामी हाम्रो रक्षाकवचलाई बलियो बनाउँछौं ।

एच.आइ.भी.ले हाम्रो शरीर लाई कसरी असर गर्छ ?

एच.आइ.भी. (Human Immunodeficiency Virus) एक किटाणु हो जसले हाम्रो प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई क्षति गर्छ, जसले गर्दा क्षयरोग र औलो जस्ता रोगहरुले हाम्रो शरीरमा ठूलो असर पुऱ्याउन सक्छन् । यी रोगहरुलाई अवसरवादी रोगहरु भनिन्छ । एच.आइ.भी. शुरुमा शरीरमा प्रवेश गर्दा शरीर बलियो नै हुन्छ, तर समय क्रममा किटाणुले प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई ध्वस्त पार्न थाल्छ, जसका कारण शरीर कमजोर बन्न जान्छ र रोग बिमारका लागि जोखिमपूर्ण बन्छ ।

एच.आइ.भी. र एड्स

एच.आइ.भी. र एड्स एउटै कुरा होइनन् । एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार गरिएन भने एच.आइ.भी.ले व्यक्तिको प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई ध्वस्त बनाउँदै लैजान सक्छ । उक्त व्यक्तिलाई त्यसपछि रोग बिमारले झन् गाँज्न थाल्छ र शरीर झन् कमजोर बन्छ । यसरी मानिसहरु रोगको कारणले मर्छन् किनकि शरीरले ती रोगहरुको प्रतिरोध गर्न सक्दैन । एड्स भनेको प्रतिरोधात्मक प्रणाली ज्यादै कमजोर हुँदा विभिन्न रोगहरु लागेर शरीरलाई एकसाथ असर गरेको अवस्था हो । एड्सलाई अंग्रेजीमा 'एक्वायर्ड इम्युन डेफिसियन्सी सिन्ड्रोम' भनिन्छ ।

एच.आइ.भी. संक्रमित भएर जिउनु

एक व्यक्ति एच.आइ.भी. संक्रमित भएर पनि धेरै वर्षसम्म स्वस्थ भएर जिउन सक्छ किनकि उसको प्रतिरोधात्मक प्रणालीले रोगको विरुद्धमा लड्न सक्छ। स्वस्थ रहनका लागि एच.आइ.भी. लागेका व्यक्तिहरुले शारीरिक, भावनात्मक र सामाजिक रुपमा आफ्नो वास्ता आफैं गर्नुपर्ने हुन्छ। अपहेलना र विभेदको नकारात्मक असरले गर्दा उनीहरुलाई जीवन यापन गर्न गाह्रो हुनुका साथै जाँच गराउन र आवश्यक सहायताको खोजी गर्न मानिसहरु प्रायजसो डराउँछन्। एच.आइ.भी. लागेका मानिसहरु काम गरिरहन तथा आफ्नो परिवार र समुदायमा संलग्न भइरहन सक्छन्। यद्यपि यस्ता व्यक्तिहरु बिरामी नदेखिने र स्वस्थ जस्तै देखिने भएता पनि उनीहरुले अरुलाई एच.आइ.भी. सार्न सक्छन्। यसैकारणले गर्दा नियमित रुपमा एच.आइ.भी.परिक्षण गर्नका लागि एकअर्कालाई उत्साह दिनु ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ, जसबाट उनीहरुले आफ्नो अवस्था थाहा गर्न सक्छन् र आफै तथा अरुहरुको ख्याल गर्न सक्छन्।

एच.आइ.भी. र सीडी ४ परिक्षण

अधिकांश देशहरुमा सरकारले एच.आइ.भी. परिक्षण सिंतैमा गर्छ। यसका साथै मानिसहरुले सीडी४ भनिने अर्को परिक्षण पनि गर्नुपर्ने हुनसक्छ। यस परिक्षणले शरीरको प्रतिरोधात्मक प्रणालीको क्षमता जाँच्न सहायता गर्छ र एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार (एआरटी) शुरु गर्नु आवश्यक छ कि छैन भनी निर्णय गर्न सहायता पुऱ्याउने मुख्य सूचक पनि यही नै हो। एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुले जीवनभर लिनुपर्ने हुन्छ।

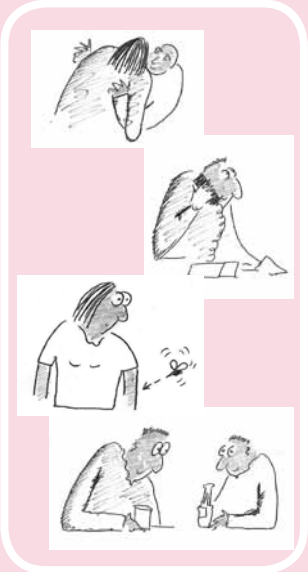
एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार

यो उपचार धेरै ठाउँमा सिंतैमा उपलब्ध छ। यस उपचारले व्यक्तिलाई लामो समयसम्म स्वस्थ रहन र सक्षम जीवन जिउनसक्ने बनाउँछ। यो उपचार लिइरहेका मानिसहरु लामो समयसम्म जिउन सक्छन् र पहिले गरिआएका सबै कामहरु गरिरहन सक्छन्। यो उपचार आजीवन गरिरहनुपर्ने हुन्छ र हरेक दिन नछुटाईकन औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। उपचार लिन बन्द गर्नासाथ शरीर एकदमै छिटो शिथिल र कमजोर हुनथाल्छ।

एच.आइ.भी. सर्नु

एच.आइ.भी. निम्न तरिकाहरुद्वारा मात्र सर्न सक्छ :

- एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिले अर्को व्यक्तिसँग असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्दा
- संक्रमित रगतको प्रयोगद्वारा (अस्पतालले रगत एच.आइ.भी. मुक्त छ भनी प्रमाणित गर्नुपर्छ, रगत एच.आइ.भी. संक्रमित छ भने र क्तदान गर्दा एच.आइ.भी. नभएको व्यक्तिमा किटाणु सर्न सक्छ); अथवा निर्मलीकरण नगरिएका सुईहरुको प्रयोगद्वारा, वा छाला काट्ने अरु धारिला औजारहरुको प्रयोगबाट।



– आमाबाट बच्चामा सर्न सक्छ । आमा एच.आइ.भी. संक्रमित भएको खण्डमा गर्भावस्थामा वा स्तनपान गराउँदा बच्चालाई पनि सर्न सक्छ । एच.आइ.भी. संक्रमित हुने सबै आमाबाट जन्मिएका बच्चाहरुमा एच.आइ.भी.को किटाणु सर्दैन, तर सालाखाला तीन मध्ये एक बच्चामा एच.आइ.भी. सरेको देखिएको छ ।

निम्न कामहरु गर्दा एच.आइ.भी. **सर्दैन**:

– हात मिलाउँदा वा समात्दा, छुँदा वा अँगालो हाल्दा

– सामान्य कामहरु गर्दा वा विद्यालयमा सँगै बस्दा

– टेलिफोनमा बोल्दा

– गिलास, थाल, बटुका तथा अरु भाँडाहरुको साझा प्रयोग गर्दा

– खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा

– किराहरु, लामखुट्टे वा उडुस, उपियाँ आदिले टोक्दा

– पानी वा खानेकुरा बाँडचुँड गर्दा

– चर्पीहरुको साझा प्रयोग गर्दा

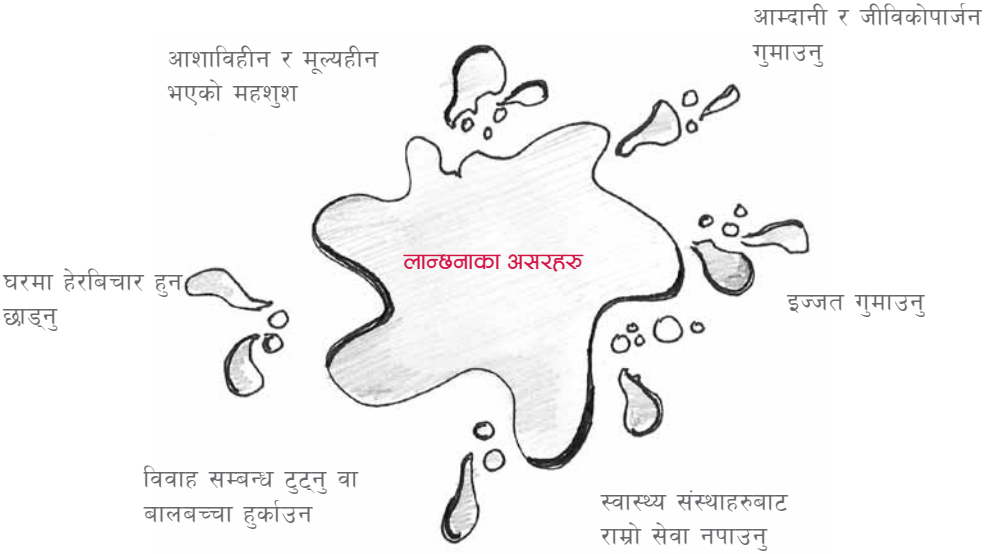
– एउटै ओछ्यानमा सुत्दा र कपडाहरुको साझा प्रयोग गर्दा

अपहेलनाको असर

नकारात्मक सोच राखी एक्ल्याइएको अवस्था अथवा मानिसहरुको लिङ्ग, जात, वर्ण, एच.आइ.भी. संक्रमण, यौनिक्ता तथा व्यवहारलाई आधार मानी नकारात्मक व्यवहार गरिएको अवस्थालाई अपहेलना भएको भनिन्छ । अपहेलनालाई 'अनुभव' गर्न सकिन्छ – उदाहरणका लागि यो आइपर्छ होला जस्तो लाग्ने, डर लाग्ने वा भोगिने किसिमको हुन्छ । एच.आइ.भी. भएका व्यक्तिहरुलाई मण्डलीका कृयाकलापहरुबाट वा नेतृत्वका जिम्मेवारीहरुबाटै हटाइने जस्ता अपहेलनाहरु अझै पनि भइरहेकै छन् ।

एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित अपहेलनाले मानिसहरुमा नराम्रो असर पर्छ । मानिसहरुले परिक्षण गर्न नचाहनु, आफू एच.आइ.भी. संक्रमित भएको नबताउनु वा एच.आइ.भी.को उपचार गर्न नआउनुका मुख्य कारणहरु अपहेलना र विभेद नै हुन् । यी नै कुराहरुले गर्दा एच.आइ.भी. फैलिइरहेको छ र एच.आइ.भी.द्वारा हुने मृत्युदर पनि बढिरहेको छ । एच.आइ.भी. परिक्षण नगरेका कारण मानिसहरुले थाहै नपाई अरुलाई संक्रमित बनाइरहेका हुन्छन् । ढिलो गरी रोग पत्ता लाग्दा उनीहरुको प्रतिरोधात्मक प्रणाली ज्यादै कमजोर भई उपचार कम प्रभावकारी भएर चाँडै मृत्यु हुने जोखिम पनि बढ्छ ।

अपहेलनाले व्यक्ति र उसको परिवारमाथि पार्ने मुख्य असरहरुलाई तलको चित्रले प्रकाश पारेको छ ।



> "एड्सबाट कष्ट भोग्ने धेरै मानिसहरु यस रोगबाट भन्दा पनि लान्छना र तिरस्कारबाट मृत्यु भोग्न बाध्य भएका छन् ।"
>
> नेल्शन मण्डेला

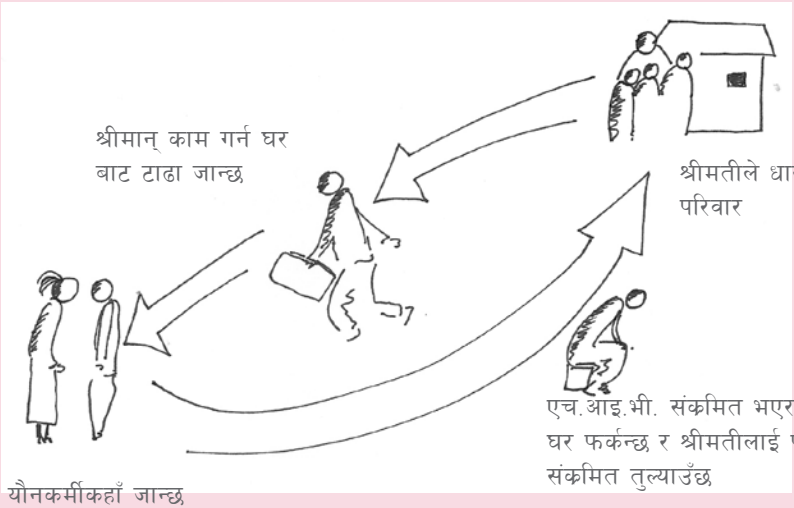
समुदायमा एच.आइ.भी. किन चासोको विषय हुनसक्छ ?

समुदायहरुलाई एच.आइ.भी.प्रति जोखिमयुक्त बनाउने कुराहरु धेरै हुन्छन् । तीमध्ये पनि गरिबी र जानकारीको अभावलाई दुई मुख्य तथ्यहरु मानिन्छ । मानिसहरु कसरी एच.आइ.भी.को जोखिममा पर्छन् भन्ने केही उदाहरणहरु निम्नानुसार छन् :

- **महिलाहरुको निम्न आर्थिक अवस्था र बढ्दो जोखिमपन** । प्रायजसो अवस्थामा परिवारको लागि खाना र रुपैयाँ पैसा जुटाउने तथा बिरामीको हेरबिचार गर्ने काममा महिलाहरु जिम्मेवार हुन्छन् । बढ्दो खाद्य असुरक्षा र आर्थिक कठिनाईले गर्दा उनीहरुले कतिपटक अप्ठ्यारो भोग्नु पर्छ र रुपैयाँ पैसा वा खाद्यको लागि यौन धन्दा समेत गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

- **बसाइँ सराई** मुख्य सडक छेउछाउमा बस्ने मानिसहरु नियमित रुपमा बसाइँ सरिरहने वा ओहोरदोहोर गरिरहने मानिसहरुसित सम्पर्कमा आउँछन् । उदाहरणको लागि ड्राइभरहरुलाई लिन सकिन्छ । उनीहरुले त्यस ठाउँका महिलाहरुसित यौनसम्पर्क राख्ने मौका खोजि रहन्छन् । यसले स्थानीय समुदाय र उनीहरुका घरमा भएका श्रीमती दुबैका लागि एच.आइ.भी.को जोखिम बढाउँछ ।

  लोग्नेमानिसहरु परिवारबाट टाढा गई काम गर्नुपर्ने अवस्थामा उनीहरुले एकभन्दा बढी यौनकर्मीहरुसँग यौनसम्पर्क राखे भने उनीहरु एच.आइ.भी.ले संक्रमित हुने जोखिम बढी हुन्छ । उनीहरुले घर फर्किएपछि आफ्नी श्रीमतीलाई पनि संक्रमित तुल्याउन सक्छन् ।



- **नराम्रा सांस्कृतिक अभ्यास र विश्वासहरु** एच.आइ.भी.को बारेमा ज्यादै कम चेतना भएकाले मानिसहरुले एच.आइ.भी. संक्रमणको जोखिम बढाउने किसिमका सांस्कृतिक अभ्यासहरु पछ्याइ रहेका हुन्छन् । उदाहरणका लागि :

– बहुविवाह, एकभन्दा बढी श्रीमतीहरु विवाह गर्ने प्रचलन

– असुरक्षित यौनसम्पर्क

– यौनसँग सम्बन्धित केही नराम्रा अभ्यासहरु, जस्तै उमेर नपुगेको केटा वा केटीलाई धेरै मानिसहरुसँग यौनकार्यमा संलग्न हुन बाध्य बनाउनु, वा संक्रमित औजारहरुले महिलाको यौनाङ्गमा घाउ पुऱ्याउनु ।

- **गलत सूचना** कतिपय अवस्थामा आफूलाई एच.आइ.भी. लागेको थाहा पाएर पनि संक्रमित व्यक्तिहरुले उपचार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सही सूचना नपाउन सक्छन् । उदाहरणका लागि, कुमारी केटी सँग यौनसम्पर्क गऱ्यो भने एच.आइ.भी. निको हुन्छ भनी विश्वास गर्ने गर्छन् ।
- **चेतनाको कमी र उपलब्ध सुविधामा पहुँच नहुनु** अपहेलना र स्वास्थ्य सुविधामा पहुँच कम हुनाले मानिसहरुले आफूलाई एच.आइ.भी. लागेको थाहै पाउँदैनन् । त्यसो हुँदा गर्भमा रहेका र जन्मिसकेका बालबच्चाहरुमा समेत एच.आइ.भी. फैलिने जोखिम बढ्छ ।

एच.आइ.भी. संक्रमणको अवस्था थाहा नपाउँदा आइपर्ने साझा खतराहरु

आफू एच.आइ.भी. संक्रमित भएको थाहा पाइसकेपछि पनि उसले आफ्नो परिवारको सुरक्षा गर्दै सामान्य जीवन जिउन सक्छ । यद्यपि आफ्नो संक्रमित अवस्था बारे चेतनाको अभाव भयो भने त्यसले उक्त व्यक्ति, उसको परिवार र बृहत समुदायमा समेत ठूलो असर पर्छ । कतिपय यस्ता असरहरुलाई तल उल्लेख गरिएको छ :

- **एच.आइ.भी. फैलँदै जानु** आफू एच.आइ.भी. संक्रमित भएको थाहा नपाउँदा उसले थाहै नपाई अरुलाई संक्रमित तुल्याउन सक्छ । यो सबैभन्दा ठूलो खतरा हो ।
- **परिवारमा बिरामीको असर** घरिघरि र लामो समयसम्म बिरामी भइरहने र एड्सद्वारा हुने मृत्युका कारण बालबालिका र परिवारका अरु आश्रित सदस्यहरुमा डरलाग्दो असर पर्छ । एच.आइ.भी.बाट ग्रस्त परिवारले बिरामीको हेरविचार गर्न र औषधी तथा अन्य सहयोग उपलब्ध गराउनका लागि थप आम्दानी गर्नुपर्ने हुनाले परिवारमा तनाव थपिन्छ । परिवारमा एकजना बिरामी हुँदा परिवारका अन्य सदस्यहरुमा भावनात्मक, सामाजिक र आर्थिक बोझ थपिन्छ ।
- **उत्पादनमा ह्रास** उपचार गर्न नपाएमा एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिहरु अन्य रोगहरु र संक्रमणमा पर्ने जोखिम बढी हुन्छ, । त्यसो हुँदा उनीहरु काम गर्न सक्दैनन् । यसले उनीहरुको परिवारमा मात्र नभएर समुदायकै उत्पादक्तवमा असर गर्छ । ग्रामीण क्षेत्रहरुमा खाद्य उत्पादनमा ह्रास आउँदा खानेकुराको कमी भई कुपोषण बढ्ने हुन्छ ।

समुदायले एच.आइ.भी.लाई महत्वपूर्ण विषयको रुपमा किन हेर्दैन ?

- **एच.आइ.भी. सम्बन्धि कम चेतना या अल्पज्ञान** मानिसहरुले उपयुक्त जानकारी पाउन नसक्दा एच.आइ.भी. पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ, किनकि एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिहरु गम्भीर लक्षणहरु नदेखिएसम्म स्वस्थ नै देखिन्छन् । एच.आइ.भी. परिक्षणको लागि सुविधा जति कम उपलब्ध हुन्छ, सामान्यतया एच.आइ.भी. संक्रमण सम्बन्धि चेतनामा पनि कमी नै हुन्छ ।
- **भ्रमहरु** दीर्घरोगहरु र तिनका कारणहरुका शुरुआत बारेमा समुदायमा विभिन्न किसिमका भ्रम तथा नकारात्मक विश्वास रहेको हुन्छ ।
- **अपहेलना** जहाँ एच.आइ.भी. सम्बन्धि थोरै चेतना हुन्छ, त्यहाँ परिवार र समुदायबाट संक्रमित व्यक्ति अपहेलित र तिरस्कृत हुने वा कामबाट निकालिइने डर पनि हुन्छ ।

चरण १ : मण्डलीलाई दर्शन प्रदान गर्नु र सक्षम तुल्याउनु

"सँगसँगै" प्रकृयाको पहिलो चरणले मण्डलीलाई स्थानीय समुदायको आवश्यक्ताहरु पूरा गर्नका लागि उक्त समुदायसित मिलेर काम गर्ने दर्शन ग्रहण गर्न मद्दत गर्छ। पृष्ठ २१ मा दिइएको लान्छना र विभेद सम्बन्धि विशेष बाइबल अध्ययन खण्डलाई परिचित गराउनु अघि मण्डलीले "सँगसँगै"को प्रमुख पुस्तिकामा दिइएका बाइबल खण्डहरु अध्ययन गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ। "सँगसँगै" प्रकृयाको यस चरणले मण्डलीलाई आफ्नो बोलावट र जिम्मेवारीका बारेमा स्पष्टसँग जानकारी दिन्छ। जसले गर्दा यसले अपहेलना, तिरस्कार र विभेद जस्ता सम्वेदनशील विषयहरुको बारेमा छलफल गर्ने आधारशीला पनि तयार हुन्छ।

मण्डलीको सन्दर्भमा सचेत हुनुपर्ने विषयहरु

- एच.आइ.भी. के हो र यसले समुदायका मानिसहरुलाई कसरी असर गर्छ भन्ने बारेमा मण्डलीका सबै सदस्यहरुले बुझेका हुँदैनन्, त्यसकारण एच.आइ.भी.को बारेमा आधारभूत परिचय गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।
- कहिलेकाहीं मानिसहरुले बाइबलबाट असान्दर्भिक खण्डहरु पढ्न सक्छन् र विभेदकारी या हानीकारक दृष्टिकोणलाई समर्थन गर्ने पदहरु छनोट गर्न सक्छन्।
- बाइबल अध्ययनका केही प्रश्नहरु कतिजनाका लागि जवाफ दिन गाह्रो हुने खालका हुन सक्छन्। त्यसकारण हरेक समूहका लागि एक सहजकर्ता हुने गरी ससाना समूहहरु बनाउनुहोस्। यसो गर्दा हरेकजनालाई छलफलमा सहभागी हुनका लागि सुरक्षित वातावरण बन्छ। कतिपल्ट मानिसहरुलाई उमेर या लिङ्गका आधारमा ससाना समूहमा विभाजन गर्नु पनि असल हुन्छ।
- तोकिएको समय भित्र अध्ययन सिध्याउनु पर्छ भनेर हतार नगर्नुहोस्, बरु छोटा खण्डहरुलाई छानेर राम्रोसँग बुझ्ने गरी अध्ययन गर्नुहोस्। समूहका सदस्यहरुले बाइबल अध्ययनका खण्डहरुलाई बुझ्न र लागू गर्न सकेनन् भने बरु थप कक्षाहरु राख्नुहोस् वा दिन थपेर भएपनि सिकाउनुहोस्।

- मण्डलीका केही सदस्यहरु एच.आइ.भी. संक्रमित भएर जिइराखेका छन् भन्ने तपाईंलाई थाहा छ भने उनीहरुले समुदायमा सामना गरेका अप्ठ्यारा कुराहरु बुझ्नका लागि गोप्य रुपमा उनीहरुसँग भेट्नुहोस् । उनीहरु सामूहिक छलफलमा सहभागी हुन मान्छन् कि मान्दैनन् र आफ्ना अनुभवहरु बाँड्न चाहन्छन् कि चाहँदैनन् पत्ता लगाउनुहोस् । उनीहरु आँटिला हुनुपर्छ र यसमा तपाईंको सहयोग चाहिन्छ । त्यसैले सावधानीपूर्वक बिचार गर्नुहोस् ।

लान्छना, विभेद र तिरस्कारको परिचय

परिचय

लान्छना, विभेद र तिरस्कार यी तीनवटा मुख्य तत्वहरुले एच.आइ.भी.लाई विश्वव्यापी रुपमा फैलनका लागि भूमिका खेलेका हुन्छन् ।

लान्छना

लान्छना भनेको एक्लोपना, तिरस्कार र लाजको कारणले सामाजिक रुपमा अस्वीकृत भएको महशुश गर्नु हो । एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुमाथि लगाइने दोष, तिरस्कार र घृणा पूर्ण व्यवहारद्वारा यो व्यक्त हुन्छ ।

आत्मलान्छना भनेको चाहिं एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुले आफूलाई मूल्यहीन ठानी लज्जित महशुश गर्नु हो ।

भेदभाव

विभेद भनेको पुर्वाग्रह वा गलत जानकारीका कारण कसैलाई अनुचित व्यवहार गर्नु हो, उदाहरणका लागि विभिन्न जात या धर्मका मानिसहरु वा एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरु ।

अस्वीकार

अस्वीकार भनेको प्रमाण हुँदाहुँदै पनि कुनै कुरा सत्य हो भनी स्वीकार गर्न नमान्नु हो (जस्तै कसैको परिवार वा समुदायमा एच.आइ.भी. भए पनि छैन जस्तै गर्नु) । एच.आइ.भी. र एड्स भन्नासाथ ज्यादै अपहेलना गरिने भएकाले धेरैजसो एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिहरु आफ्नै परिवारका सदस्यहरु, मित्रहरु, सहकर्मीहरु, स्वास्थ्यकर्मीहरु र विश्वासी समुदायहरुबाटै भेदभाव भोग्न बाध्य हुन्छन् । यस्ता नकारात्मक कुराहरुले एच.आइ.भी. छ भन्ने कुराको वास्तविक्तालाई अस्वीकार गर्न उनीहरु विवश हुन्छन् । मानिसहरुले एच.आइ.भी.लाई अस्वीकार गर्नुको अर्थ उनीहरुले एच.आइ.भी. परिक्षण गर्न नचाहनु र संक्रमित हुने जोखिम घटाउने खालका व्यवहार नअपनाउनु हो । प्रायजसो महिलाहरुले झन् ठूलो विभेद भोग्नुपर्छ र एच.आइ.भी.को लागि पनि उनीहरुलाई नै बढी दोष दिइन्छ (चाहे उनीहरु श्रीमान् वा अन्य परपुरुषबाट संक्रमित भएका किन नहोउन्) ।

यस अध्ययनले हामीलाई कसरी परिवर्तन गर्न सक्छ ?

हामीले जान्नेछौं...

र बुझ्नेछौं कि एच.आइ.भी. फैलनमा अपहेलना, भेदभाव र अस्वीकारले ठूलो असर पार्छ ।

हामी....

अपहेलना, विभेद र अस्वीकार जस्ता विषयहरुलाई सम्बोधन गरी एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिहरु र उनीहरुका परिवारहरुलाई हेरबिचार र सहायता गर्न सक्षम हुनेछौं ।

हामी....

एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिहरु र उनीहरुका परिवारका लागि निशर्त प्रेम, वास्ता र दया देखाउने काममा निरन्तर लागिरहनेछौं ।

सहजकर्ताहरुका लागि सल्लाह

हाम्रा मण्डलीहरु र समुदायमा एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुले भोग्ने अपहेलना र विभेदका कुराहरुलाई व्यवहारिक रुपले सोचविचार गर्नुहोस् । ती कुराहरुले हामी आफैंलाई र अरुलाई के कस्तो असर परेको छ, ध्यान दिनुहोस् । हाम्रा मण्डलीहरु र परिवारहरुमा एच.आइ.भी.लाई अस्वीकार गरिन्छ भन्ने के हामीलाई थाहा छ ? हामीले त्यस्ता व्यवहारलाई चुनौति दिई कसरी परिवर्तन गर्न सक्छौं ?

व्यवहारिक रुपमा गर्न सकिने कामहरु

मानिसहरुलाई उनीहरुका मण्डलीहरु र समुदायमा अपहेलना, विभेद र अस्वीकारबाट हुने परिणामहरुका बारेमा स्पष्ट बुझ्न सहायता गर्नुहोस् । त्यस्ता विषयमा के गर्न सकिन्छ भनी विभिन्न उपायहरु खोजी ती बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

अपहेलना, विभेद र अस्वीकार विषयमा बाइबल अध्ययन

यूहन्ना ८ : १–११ पढ्नुहोस्

यो घटना छाप्रो बासको चाडपछि यरुशलेमको मन्दिरमा भएको हो । येशूलाई अप्ठेरोमा पारी अनादर गर्ने उद्धेश्यले फरिसीहरु र व्यवस्थाका शिक्षकहरुले ती स्त्रीलाई उहाँकहाँ ल्याएका थिए ।

छलफल : बाइबलमा उल्लेखित घटनाको समयमा

१ कथामा मुख्य मानिसहरु को को छन् ?

२ कथा वास्तवमा केको बारेमा छ भन्ने तपाईंलाई लाग्छ ?

३ यसको चौथो पदले ती स्त्रीलाई व्यभिचारको अपराधमा समातिएको थियो भनी बताउँछ । किन उनीसँग व्यभिचार गर्ने पुरुषलाई ल्याइएन, तर स्त्रीलाई मात्र येशू र मानिसहरुको भीड अघि ल्याएर दोष लगाइयो ?

४ किन येशूले त्यस किसिमले जवाफ दिनुभयो ?

५ किन फरिसीहरु र व्यवस्थाका शिक्षकहरु एक एक गर्दै गए ?

छलफल : वर्तमान एच.आइ.भी.को सन्दर्भमा

६ हाम्रो समुदायमा विवाहित स्त्रीले आफ्नो श्रीमान्को सामुन्ने एच.आइ.भी.को परिक्षण गर्दा संक्रमित भएको पत्ता लाग्यो भने तिनलाई उनको श्रीमान् र परिवारका अरु सदस्यहरुले कस्तो व्यवहार गर्लान् ?

७ हाम्रो समुदायमा एच.आइ.भी. संक्रमित महिलालाई खराब दृष्टिले हेर्ने हुँदा तिनले गर्भवती र सुत्केरी हुने समयमा राम्रो औषधी उपचार पाउने सम्भावना कति होला ?

८ यस्तो दृष्टिकोणका कारण सुत्केरी हुने समयमा एच.आइ.भी. संक्रमित महिलाबाट जन्मिने बच्चामा पनि संक्रमण हुने सम्भावना कतिको बढ्ला ?

सिक्नुपर्ने मुख्य बुँदाहरु

- अरुको न्याय गर्न अघि नसर्नुहोस्, किनकि हामी सबै परमेश्वरको महिमाबाट चुकेका छौं र धेरै प्रकारले पापमा फसेका छौं (रोमी ३: २३–२४ हेर्नुहोस्)।
- एच.आइ.भी. फैलनुमा धेरैजसो महिलालाई नै दोष लगाइन्छ किनकि उनीहरुले आफूलाई एच.आइ.भी. संक्रमित भएको कुरा छिटै थाहा पाउँछन्। तर वास्तवमा उनीहरुलाई श्रीमान् वा पुरुष मित्रबाट एच.आइ.भी.को भाइरस सरेको हुनसक्छ।
- खीष्टियान भएको नाताले अपहेलना, विभेद र अस्वीकारका चुनौतिको विरुद्धमा खडा हुने जिम्मेवारी हामीमा छ।
- एच.आइ.भी. संक्रमित महिलाहरु समुदायमा अपहेलित छन् भने उनीहरुले गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा आवश्यक्ता अनुसारको स्वास्थ्योपचार पाउन सक्दैनन्।

प्रार्थनाको विषय

- धन्यवाद दिनुहोस् कि येशू संसारलाई दोष लगाउन होइन तर बचाउन आउनुभयो। नयाँ जीवन पाउनका लागि ती स्त्री झैं हामी सबै बचाइनु आवश्यक छ।

पढ्नका लागि थप बाइबल खण्डहरु

यूहन्ना ४ : १ – २६ येशू र सामरी स्त्री

यूहन्ना ५ : १ – १५ येशूले एक पक्षघातीलाई निको पार्नुहुन्छ

मण्डलीहरुले गर्नुपर्ने व्यवहारिक काम

बाइबल अध्ययन गरिसकेपछि मण्डलीहरुले कसरी काम गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा तल सुझावहरु दिइएको छ।

सुरक्षित र स्वस्थ जीवन प्रवर्द्धन गर्नका लागि स्थानीय मण्डलीहरुले के गर्न सक्छन् ?

प्रत्येक व्यक्ति तथा परिवारहरुले सुरक्षित र स्वस्थ जीवन यापन गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्न मण्डलीले ठूलो भूमिका खेल्न सक्छ। यसको अर्थ स्वास्थ्य, शिक्षा, भावनात्मक विकास र आय आर्जन लगायत जीवनका सम्पूर्ण पक्षहरुलाई मण्डलीले टेवा दिन सक्छ।

एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्ति या समूहहरु छन् भने मण्डलीले उनीहरुको जीवनलाई उत्पादनशील, परिपूर्ण र शारीरिक रुपमा समेत स्वस्थ हुनका लागि सहयोग गर्न सक्छ।

मण्डलीले सहायता गर्नसक्ने क्षेत्रहरु मध्ये एक करेसाबारी लगाउन सिकाउने काम हुनसक्छ जसबाट एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुले आफ्नो खानेकुराको जोहो आफै गर्न सक्छन् । मण्डलीले घरमा हेर बिचार गर्नका लागि स्वयंसेवकहरुलाई परिचालन गर्न सक्छ; जसले एच.आइ.भी. संक्रमित र प्रभावितहरुलाई शारीरिक, भावनात्मक र आत्मिक वास्ता र सहयोग गर्न सक्छन् ।

अपहेलना सार्वजानिक कार्यका लागि सबभन्दा मुख्य एक्लो बाधाको रुपमा रहेको छ । यसैका कारण आफूलाई रोग लागेको छ या छैन अथवा उपचार गर्नुपर्छ या पर्दैन भन्ने कुराको एकिन गर्न मानिसहरु चिक्तिसककहाँ जान डराउँछन् । यसले एड्सलाई मौन हत्यारा हुन सहायता गर्छ, किनकि मानिसहरुलाई यसबारेमा कुरा गर्दा या सहज रुपमा उपलब्ध सावधानीहरु अपनाउँदा सामाजिक रुपमा अपमानित हुने डर छ । एड्सको महामारीले संसारभरि नै समाजिक जीवनलाई तहसनहस बनाउँदै लानुको प्रमुख कारण अपहेलना नै हो ।

बान कि मुन
महासचिव
संयूक्त राष्ट्रसंघ

अपहेलना र विभेदलाई सम्बोधन गर्न स्थानीय मण्डलीले के गर्न सक्छ ?

अपहेलना जारी रहेसम्म मानिसहरु एच.आइ.भी.को बारेमा सोध्न या सिक्न डराउनेछन्, अनि परिक्षण र उपचारको सेवा लिन पनि तत्पर हुनेछैनन् । उनीहरु डर र एक्लोपनमा जिइनै रहनेछन् ।

मण्डलीहरुले नै कतै एच.आइ.भी. सम्बन्धि अपहेलना सृजना गर्नमा भूमिका त खेलेका छैनन् ध्यान दिनु जरुरी छ । यस्तो भएको पाइएको खण्डमा त्यसलाई सुधार्न र अपहेलनाको मस्ल कारण अर्थात् जरालाई उखेल्न मण्डलीहरुले कडा परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ । यस समस्यालाई समाधान गर्न तल केही बिचारहरु उल्लेख गरिएको छ:

- अपहेलना र विभेद के हो भनी बुझ्न र त्यसलाई कम गर्न मण्डलीका मुख्य अगुवाहरु र सदस्यहरुलाई तालीम दिनुपर्छ ।
- एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई मण्डलीका कृयाकलापहरुमा सहभागी गराउन सहज वातावरण निर्माण गर्नुपर्छ ।

- मण्डली र समुदायमा एच.आइ.भी. संक्रमितहरुका लागि सहयोगी समूह निर्माण गर्न सकिन्छ ।
- मण्डलीमा प्रचार गर्दा वा समुदायका अन्य अवसरहरुमा अपहेलना विरुद्ध शिक्षा दिनुपर्छ ।
- अपहेलनामाथि विजय गर्न सफल अरु मण्डलीहरुलाई उनीहरुका कुरा सुन्नका लागि आमन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

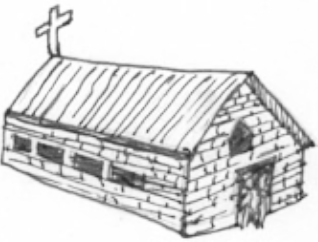
एच.आइ.भी. फैलनबाट रोक्नका लागि स्थानीय मण्डलीले के गर्न सक्छ ?

- चेतना जगाउन र उपयुक्त वातावरणको निर्माण गर्न सक्छ ।
- एच.आइ.भी. सम्बन्धि तथ्य बुझ्न र रोकथामका उपायहरु अपनाउन सक्छ र ती उपायहरुलाई हरेक अवसरको सदुपयोग गरी समुदायमा बताउन सक्छ ।
- युवाहरुका बीचमा खीष्टिय मूल्य मान्यताहरु, जीवन उपयोगी सीपहरु र आत्म–सम्मानपूर्ण जीवन सम्बन्धि शिक्षालाई प्रवर्द्धन गर्न सक्छ । उनीहरुलाई अवसरहरु जुटाइदिन सक्छ, जसबाट उनीहरु उत्प्रेरित भई आफ्नो जीवन र यौन स्वास्थ्यको बारेमा ठीक निर्णय लिन सक्षम हुन्छन् ।

- लैङ्गिक विषयहरुबारे जानकारी गराउन सक्छ । लैङ्गिक असमानताले गर्दा किशोरीहरु र महिलाहरु एच.आइ.भी.को बढी जोखिम झेल्न बाध्य हुन्छन् भनी बुझाउन सक्छ । मण्डलीका कृयाकलापहरुमा लैङ्गिक समानता लागु गर्न सक्छ ।
- मानिसहरुलाई परिक्षण गरी एच.आइ.भी.को अवस्था थाहा गर्न उत्साह दिन सक्छ । मण्डलीका अगुवाले नै यसो गरेर अरुको लागि नमुना बन्न सक्छन् ।

उपचारमा पहुँच पुऱ्याउनका लागि स्थानीय मण्डलीले के गर्न सक्छ ?

- स्वास्थ्य संस्थाहरुमा ठाउँको अभाव छ भने परिक्षण र उपचार गर्ने केन्द्रको रुपमा मण्डली भवनलाई प्रयोग गर्न दिन सकिन्छ । समुदायलाई वास्ता र स्वागत गर्ने खालको मण्डली छ भने स्थानीय मानिसहरुले स्वास्थ्य संस्थामा भन्दा मण्डलीमा कम अपहेलित भएको महशुश गर्न सक्छन् ।



- मानिसहरुलाई परिक्षणको लागि जाँदा सरसल्लाह दिने वा साथीको रुपमा गइदिने, अन्य रोगहरुको संक्रमणबाट बच्न समयमै सेवा कसरी लिने र एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार सुरु कहिले गर्ने आदि बारेमा जानकारी दिन सकिन्छ । उपचारका बेला उनीहरुको साथी बसिदिने, नियमित रुपमा औषधी सेवन गर्नमा सहयोग गर्ने र निराश भएको बेलामा उत्साह दिने आदि काम गर्न सकिन्छ ।

चरण २ : समुदायलाई दर्शन प्रदान गर्नु

यस खण्डले समुदायलाई सूचना संकलन गर्नका लागि विभिन्न सामग्रीहरु र तरिकाहरु उपलब्ध गराउँछ र उनीहरुको लागि एच.आइ.भी. एक सरोकारको विषय रहेको छ कि छैन भनी पत्ता लगाउन सहायता पुऱ्याउँछ । आफ्नो समुदायको सबभन्दा महत्वपूर्ण खाँचो के हो भनी परिभाषित गर्न प्राप्त सूचनालाई सहभागीहरुले नै विश्लेषण र प्राथमिकीकरण गर्छन् । यस प्रकृयाले मिलेर काम गर्दै स्थानीय समुदायसित सम्बन्ध मजबुत बनाउन मण्डलीलाई उत्साहित तुल्याउँछ ।

एच.आइ.भी. सम्बन्धि सूचना संकलन गर्ने विषयमा सहजकर्ताले निम्न बुँदाहरुलाई बुझ्नु आवश्यक हुन्छ :

१. धेरै जस्तो अवस्थामा समुदायमा एच.आइ.भी.को बारेमा मानिसहरुसित सिधै कुरा गर्न गाह्रो हुन्छ, त्यसकारण सहजकर्ताले वैकल्पिक (सट्टा) सूचकहरु खोज्नुपर्छ । वैकल्पिक सूचक भनेको असर मापन गर्ने अप्रत्यक्ष तरिका हो । पृष्ठ २६ देखि ३१ सम्म थुप्रै सूचकहरु छन् जसले तपाईंलाई समुदायमा एच.आइ.भी.ले जरा गाडेको छ भनी प्रष्ट्याउन सक्नेछन् ।

२. सहजकर्ताले "सँगसँगै"मा दिइएको सूचना संकलनको प्रकृया अपनाएर पृष्ठ २६ देखि ३१ सम्म दिइएका अतिरिक्त सूचनाहरु पनि समावेश गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित नभएका तर महत्वपूर्ण अरु विषयहरु छुटेका छैनन् भन्ने कुरालाई यसले निश्चित गर्छ ।

३. सहजकर्ताले सबै वैकल्पिक सूचकहरु बुझेको हुनुपर्छ । त्यसो भएमा उसले निर्धक्कसाथ सहजीकरण गर्न सक्छ । यसका साथै सूचना संकलनमा संलग्न व्यक्तिहरुलाई सहजकर्ताले सूचकहरुको महत्व र मूल्य सम्बन्धमा तालीम दिन सकेमा निकै उपयोगी हुन्छ । समूहका सदस्यहरु एच.आइ.भी. र यससँग सम्बन्धित विषयहरुमा राम्रोसँग जानकार नहोउन्जेलसम्म यो तालीमका लागि पर्खनुपर्ने हुनसक्छ ।

समुदायमा एच.आइ.भी. रहेको जनाउ दिने आवश्यक वैकल्पिक सूचकहरु

वैकल्पिक सूचकहरु प्रत्येक घरमा साथसाथै पूरै समुदायमा अवस्था अनुरुप लागु गरिनुपर्ने हुन्छ ।

बसाइँ सराई व्यापार व्यवसाय

सम्भावित वैकल्पिक सूचकहरु	सोधिने प्रश्नहरु
यातायातका मुख्य मार्गहरु	• नजिकका यातायातका मुख्य मार्गहरु कुन कुन हुन् ? • के यी मार्गहरु भएर नयाँ यात्रुहरु समुदायमा आउँछन् ? • के आगन्तुकहरुले समुदायमा रात बिताउँछन् ?
व्यापारिक नाकाहरु	• के व्यापारिक नाकाहरुको लागि मानिसहरुले लामो दूरीको यात्रा गर्नुपर्छ ? • के ट्रक चालकहरु वा व्यापारिक नाकाहरुमा जाने यात्रीहरुले समुदायमा रात बिताउँछन् ? यस्तो घरिघरि हुन्छ कि ?
मदिराजन्य पदार्थ पाइने स्थानहरु	• तपाईको समुदायको नजिकमा कहाँ कहाँ मदिरा बिकी गर्ने ठाउँहरु छन् ?

रोग तथा स्वास्थ्य

बिरामी व्यक्तिहरुलाई बिरामी हुनु अघि के कस्तो काम गर्नेगरेका थिए भनी सोध्नाले रोगसँग सम्बन्धित असरहरु पत्ता लगाउनुका साथै घरपरिवारको जोखिमपनलाई पनि बुझ्न सकिन्छ ।

सम्भावित वैकल्पिक सूचकहरु	समय परिधी	प्रयोग बारे टिप्पणी
२४–५० वर्षको बीचमा लाग्ने दीर्घरोग (काम गर्ने उमेर)	लगातर ३–४ हप्तासम्म सामान्य जीवन जिउन नसक्ने बिमारी अवस्थामा कुनै व्यक्ति रहन्छ; १ वर्षमा २–३ पल्टसम्म यस्तो भइरहन्छ	• लिङ्ग, उमेर र अवस्था के कस्तो छ सो उल्लेख गर्ने • यसले अन्य दीर्घरोग वा एड्स के हो भनी थाहा हुँदैन
एकपछि अर्को गर्दै बिरामी हुने वयस्कहरुको संख्या	उमेर	• लिङ्ग, उमेर र अवस्था के कस्तो छ सो उल्लेख गर्ने • यसले अन्य दीर्घरोग वा एड्स के हो भनी थाहा हुँदैन
परिवारका सदस्यको हालसालै मृत्यु भएको	गत १२ महिना	• मृत्यु भएको वास्तविक मिति, लिङ्ग, उमेर र सम्भव भएमा मृत्यु भएको कारण उल्लेख गर्ने • मृत्यु क्षयरोगबाट भएको हो भने त्यो उल्लेख गर्ने
वयस्क व्यक्तिको हालसालै मृत्यु भएको	उमेर	• मृत्यु भएको वास्तविक मिति, लिङ्ग, उमेर र सम्भव भएमा मृत्युको कारण उल्लेख गर्ने • उक्त व्यक्तिको यौन सम्बन्धको बारेमा थाहा भएका कुराहरु उल्लेख गर्न कोशिश गर्ने
परिवारमा सामान्य जिम्मेवारी वहन गर्न नसक्ने सदस्य	विगत १२ महिनामध्ये ३ महिना	• यसले दीर्घरोग जनाउन सक्छ • यस्तो अवस्था जन्मदेखि नै या दुर्घटनाको कारण लामो समयदेखि भएको हो या होइन स्पष्ट गर्ने

अनाथहरु

सम्भावित वैकल्पिक सूचकहरु	प्रयोग बारे टिप्पणी
अनाथहरु र उनीहरुको संख्या	• अनाथहरुको उमेर, लिङ्ग र संख्या • अनाथ आफ्नै घरपरिवारको हो कि होइन पत्ता लगाउने • उसका आमा कि बाबु वा दुबैको मृत्यु भएको हो कि सोध्ने • आमा वा बाबु कसको मृत्यु भएको हो खुलाउने • उसको दाजुभाइ वा दिदीबहिनी कसैको मृत्यु भएको छ कि पत्ता लगाउने

घरपरिवारको जिविकोपार्जन र जनसंख्याको स्थिति

सम्भावित वैकल्पिक सूचक	प्रयोग बारे टिप्पणी
परिवारमा श्रम गर्ने व्यक्तिको हालसालै मृत्यु	अन्य सूचकहरुसित मिलाउँदा यो निकै उपयोगी सूचक हुन्छ, उदाहरणको लागि बालक घरमूली भएको, वृद्ध घरमूली भएको र दीर्घरोगी घरमूली भएको
जिविकोपार्जनमा परिवर्तन	तनावले भरिएका घरपरिवारले आय आर्जनका वैकल्पिक उपायहरु कसरी खोज्छन् भनी देखाउन यो राम्रो सूचक हुन्छ । यस्ता कतिपय उपायहरु नकारात्मक हुन्छन् (उदाहरणका लागि अपराध, यौन धन्दा या लागु औषध कारोबार आदि)
महिला घरमूली भएका परिवारहरु	उच्च दरमा महिला घरमूली भएको अवस्थाले समुदायमा एच.आइ.भी. रहेको संकेत गर्छ
बालक घरमूली भएका परिवारहरु	समुदायमा एच.आइ.भी.को असर दीर्घकालीन रहेको देखाउने यो राम्रो सूचक हो । यद्यपि कारण निर्क्योल गर्नका लागि अन्य सूचकहरुलाई पनि ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ
नातिनातिनाहरुसँग हजूरबुवा हजूरआमाहरु	समुदायमा आमाबाबुको मृत्यु भएकाले बालबालिकाहरु हुर्काउने काम हजूरबुवा हजूर आमाहरुले गर्नुपरेको अवस्थाले जनसंख्यामा ल्याएको परिवर्तनलाई देखाउने यो बलियो सूचक हो
घट्दो उत्पादक्तव	निम्न सूचकहरुले समुदायमा एच.आइ.भी.को असर देखाउँछन् । यी सबै सूचकहरुले परिवारमा श्रम गर्ने व्यक्तिको मृत्यु भएको देखाउँछन् : • जग्गा जमिन घट्दै जानु • उत्पादन घट्दै जानु • कृषि उत्पादनका लागि सानोतिनो खनजोतको काम मात्र हुनु जसले खाद्य उत्पादन घट्दै जान्छ

सूचना संकलन तालिका

तल दिइएका तालिकाहरु "सँगसँगै"को सूचना संकलन चरणमा प्रयोग गरिएका तालिकाहरु जस्तै छन् । तर यहाँ चाहिं प्रश्नहरु पनि राखिएका छन् जसले समुदायमा रहेका एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरु गहिरोसँग खोतल्न सहायता पुऱ्याउनेछन् । यिनलाई समुदायमा आधारित छलफलका लागि सहयोगीको रुपमा प्रयोग गर्न तथा संकलित सूचनालाई अभिलेखको रुपमा राख्नमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । माथि उल्लेख गरिएका सूचकहरुलाई पनि यी तालिकाहरुमै राखी समग्र रुपमा देखाउन सकिन्छ ।

क) जनसंख्याको अध्ययन

एच.आइ.भी. सम्बन्धि विषयहरु पत्ता लगाउनका लागि प्रश्न र सूचकहरु

१. विधवाहरु, विदुरहरु, अनाथहरु, एकल महिलाहरुको संख्या
२. वृद्ध–वृद्धाहरुले बालबच्चाहरुको हेरविचार गर्नु परिरहेको अवस्था छ कि ?
३. मृत्युको कारण पत्ता लगाउने । समुदायमा हुने मृत्युमा केही कुरा मिल्दो जुल्दो छ कि ?
४. यसरी मृत्यु हुने दर बढ्दो छ कि घट्दो छ ?
५. कुन चाहिं उमेर समूह सबभन्दा बढी प्रभावित छ ?
६. विधवाहरुको हेरविचार कसले गरिरहेको छ ? समुदायमा विधवाहरुले शुद्धिकरण गर्नुपर्ने परम्परा छ कि ?
७. अनाथहरुलाई के भइरहेको छ ? किशोरी भइसकेका अनाथ बालिकाहरुलाई के भइरहेको छ ?
८. मानिसहरुलाई दीर्घकालीन रोगले सताएको कारण जमिनको उपयोग र स्वामित्वमा परिवर्तन आएको छ कि ?

तलको तालिकालाई प्रयोग गर्दा एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित अवस्थाहरुलाई पहिचान गर्ने वैकल्पिक सूचकहरुलाई ध्यान दिनु उपयोगी हुन्छ । तालिकाहरु भरिसकेपछि दिइएका प्रश्नहरुमा समुदायले छलफल गर्नु पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

उमेर	गाउँ/शहर पुरुष	महिला	जम्मा
०–५			
६–१५			
१६–२१			
२२–४९			
५०–६५			
६६+			
जम्मा			

	पुरुष	महिला	जम्मा
विधवाहरु			
विदुरहरु			
अनाथहरु			
असक्तहरु			
एकल महिलाहरु			

ख) घरपरिवार बारे सूचना

१. कति घरपरिवारमा आफन्त वा अन्य परिवारहरुबाट ल्याइएका अनाथहरु छन् ?

२. एकल पुरुष या महिलाले चलाएका घर परिवारहरु कति छन् ? यी घर परिवारहरुका चुनौतिहरु के के छन् ? उनीहरुले भविष्यमा के कस्ता जोखिमहरु सामना गर्नुपर्ला ?

३. उनीहरुको खाद्यको श्रोत कति सुरक्षित छ ?

४. उनीहरुले जिउनका लागि के कस्ता रणनीतिहरु प्रयोग गर्छन् ? उनीहरुलाई समुदायले कसरी सहयोग गर्छ ?

	जम्मा	घर परिवारको आकार (सरदर)
पुरुष घरमूली भएका घर परिवारहरु		
महिला घरमूली भएका घर परिवारहरु		
जम्मा		

ग) साझा रोगहरु

एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरु पत्ता लगाउने प्रश्नहरु

भाग १ – एच.आइ.भी. हो भनी बयान गरिएको छ ? छ भने, यसले समुदायलाई कसरी असर गरिरहेको छ र समुदायले यस प्रति कस्तो प्रतिकृया जनाउँदैछ पत्ता लगाउनुहोस् :

१. कुन समूह सबभन्दा बढी प्रभावित छ ?

२. सामान्य जनसंख्यामा एच.आइ.भी.को प्रभाव कस्तो छ ? गर्भावस्थामा सेवा पुऱ्याउने स्वास्थ्य चौकीहरुमा कस्तो अवस्था छ ?

३. यौन सम्पर्कद्वारा भएका संक्रमणहरु र क्षयरोग जस्ता संक्रमणबाट हुने रोगहरुको अवस्था कस्तो छ ?

४. एच.आइ.भी. संक्रमित पुरुष/महिलाहरुको सरदर उमेर कति छ ?

५. समुदायका धारणा र प्रतिकृयाहरु के कस्ता छन् ?

६. रगत जाँच र एच.आइ.भी. परिक्षणका लागि गर्भावस्था जाँच गर्ने स्थलहरु र स्वास्थ्यकेन्द्रहरुबाट एच.आइ.भी. संक्रमणको बारेमा तथ्याङ्क पाउन सकिन्छ ?

७. के एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिले एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार पाउन सक्ने अवस्था छ ?

भाग २ – क्षयरोग एच.आइ.भी. संक्रमणका लागि वैकल्पिक सूचक हो । भाग १ मा भएका प्रश्नहरुलाई एच.आइ.भी.को ठाउँमा क्षयरोग राखेर सोध्नुहोस् ।

रोग	संक्रमित मानिसहरुको किसिम	विगत ६ महिनामा संक्रमित भएका मानिसहरुको संख्या	समुदायमा असर

घ) स्वास्थ्य सेवाहरु

एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरु पत्ता लगाउने प्रश्नहरु

१. समुदायमा वा आसपासमा एच.आइ.भी. परिक्षण गर्ने केन्द्रहरु कति छन् ? सबभन्दा नजिकको केन्द्र समुदायबाट कति टाढा छ ? परिक्षण केन्द्रमा सीडी ४ परिक्षण पनि हुन्छ कि ?
२. एच.आइ.भी. परिक्षण केन्द्रहरुले परिक्षण अघि र पछि पनि परामर्श दिने गर्छन् ?
३. यी केन्द्रहरुमा प्रयोग गरिने रगतमा एच.आइ.भी. जाँच गरिन्छ ?
४. स्वास्थ्यकेन्द्रहरुले नयाँ वा निर्मलीकरण गरिएका सुईहरु प्रयोग गर्छन् ?
५. समुदायमा अहिले के कस्ता सहयोग उपलब्ध छन् ?
६. समुदायमा कहाँ कण्डम किन्न पाइन्छ ?
७. के एच.आइ.भी.का लागि उपचार पाउन सम्भव छ (एन्टिरेट्रोभाइरल) ?
८. स्वेच्छिक परामर्श र परिक्षण (भीसीटी) प्रति मानिसहरुको हेराइ कस्तो छ ? नकारात्मक वा भयपूर्ण छ भने यसलाई कसरी सम्वोधन गर्न सकिन्छ ?
९. समुदायमा स्वेच्छिक परामर्श र परिक्षण कार्यक्रमलाई कसरी अघि बढाइएको छ ?

सुविधा	संख्या	स्थान	गाउँबाट कति दुरी छ ?	कसको स्वामित्व वा नियन्त्रण छ ?
अस्पताल				
स्वास्थ्यकेन्द्र				
औषधी पसल				
घुम्ती स्वास्थ्यचौकी				
नीजि स्वास्थ्यचौकी				
गाउँको औषधी पसल				
चिकित्सक वा डाक्टर				
नर्स (परिचारिका)				
स्वास्थ्य अधिकारी				
सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यर्त्ता				
तालीमप्राप्त सुँडेनी[1]				

१ तालीमप्राप्त सुंडेनीलाई प्रसुती अवस्थामा हुने जटिलताको ज्ञान हुन्छ, र उनले आवश्यक परेमा गर्भवती महिलालाई अस्पतालमा लैजाने काम गर्छिन् ।

सुविधा	संख्या	स्थान	गाउँबाट कति छ ?	कसको स्वामित्व वा नियन्त्रण छ ?
अदक्ष (तालिम नपाएका) सुँडेनी				
दर्ता भएका जडिबुटी प्रयोगर्त्ताहरु				
दर्ता नभएका जडिबुटी प्रयोगर्त्ताहरु				
धामी झाँकी र अन्य झारफुक गर्नेहरु				

ङ) शिक्षा

एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित हुनसक्ने विषयहरुमा प्रश्नहरु

१. त्यस क्षेत्रमा प्राथमिक र माद्ययामिक विद्यालयहरुमा विद्यार्थीहरुको उपस्थिति दर पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. प्राथमिक विद्यालय जाने बालबालिकाहरु खासगरी छात्राहरुको उमेर पत्ता लगाउनुहोस् । उनीहरुले कुन उमेरमा र किन विद्यालय जान छोड्छन् सोको खोजी गर्नुहोस् ।

विद्यालय जान छोड्नुका कारणहरु केही विषयहरुको सूचक हुनसक्छन्, उदाहरणका लागि उमेर नपुगी गरिने विवाह (सामान्यतया पाको उमेरको पुरुषसँग), कलिलै उमेरमा यौन धन्दामा लाग्नु वा परिवारमा रोगी बिरामी हुनु (घरमा हेरविचार गर्नुपर्ने हुनाले बच्चालाई विद्यालय छोड्न बाध्य पारिएको हुनसक्छ) । कतिपल्ट एच.आइ.भी.का कारण बच्चा बिरामी भएको हुनसक्छ ।

३. के प्राथमिक र माद्ययामिक दुबै कक्षाहरुमा एच.आइ.भी.बारे छलफल गर्ने र सिकाउने काम हुन्छ ?

४. बालबालिकाहरुको बीचमा कस्तो सहयोग र शिक्षा उपलब्ध गराइएको छ ?

५. के एच.आइ.भी. संक्रमित बालबालिकाहरुलाई शिक्षा दिनका लागि विद्यालयहरु तयार छन् ?

कक्षा	१	२	३	४	५	६	७	८	९
	प्राथमिक कक्षा १								
छात्रहरु									
छात्राहरु									
जम्मा									
	प्राथमिक कक्षा २								
छात्रहरु									
छात्राहरु									
जम्मा									

चरण ३ : कार्य योजना

"मैले फेरि प्रेमको अनुभव गर्न सक्छु भनी उनीहरुले मलाई महशुश गराए । तिनीहरुले मेरो कुरा सुने र म "सँगसँगै" प्रार्थना गरे, अनि मेरो लागि पत्रहरु लेखेर मेरो तर्फबाट सबै महत्वपूर्ण मानिसहरुसँग कुराकानी गरेर उनीहरुले मेरो लागि अभियान नै चलाए । यसले मलाई परमेश्वरको विश्वव्यापी परिवारको एक भाग रहेछु भन्ने महशुश भयो ।"

डोरिस, लण्डनमा वस्ने एच.आइ.भी. संक्रमित जिम्बावे को नागरिक

मण्डली र समुदायका लागि एच.आइ.भी. प्राथमिक्ताको विषय ठहरिएको छ भने त्यसपछिको चरण भनेको कार्य योजना बनाउनु हो । मण्डली र समुदायले एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरु सम्बोधन गर्न सकिन्छ भन्ने आँट लिइसकेका छैनन् भने सहजकर्ताले शुरुको "सँगसँगै" प्रकृयालाई निरन्तरता दिन सक्छ अनि सहभागीहरु सक्षम भइसकेपछि अवस्थाको पुन:मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

कार्य योजना बनाउँदा हेक्का राख्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा मण्डली र समुदायलाई प्रशिक्षित गर्नु र उनीहरुलाई एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुको सहयोगमा संलग्न हुन सक्षम तुल्याउनु हो ।

मानिसहरुको सोचबिचारमा परिवर्तन ल्याउनु ठूलो चुनौति हुन्छ, त्यसैले यसलाई परियोजनाको रुपमा गर्न पनि सकिदैन तर शिक्षा दिने, खुला बहस वा छलफल चलाउने र एच.आइ.भी. संक्रमित भएर जिउनु कस्तो हुन्छ भनी आफैलाई त्यस ठाउँमा राखेर हेर्ने कामहरु उपयोगी हुन सक्छन् । तल दिइएको जाँच सूचि मण्डलीको सोचाइ के छ भनी थाहा पाउनका लागि र परिवर्तन गर्नुपर्ने क्षेत्रहरु पहिचान गर्नका लागि उपयोगी हुनसक्छ ।

सकारात्मक सोचाइ र सहयोगी वातावरण भएको अवस्थामा भएका पहिचान सबभन्दा महत्वपूर्ण आवश्यक्ताहरुलाई सम्वोधन गर्दै मण्डली र समुदायले एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरुलाई राम्रो तरिकाले सामना गर्न सक्छन् । यस खण्डको अन्तिम भागमा दिइएको कार्य योजनाले के गर्ने भन्ने बारेमा योजना बनाउन सहयोग पुऱ्याउनेछ ।

स्थानीय मण्डलीहरुले आ-आफ्ना समुदायसित मिलेर समुदायमा के कस्ता श्रोतसाधनहरु रहेका छन् भनी हेर्नु आवश्यक छ, के के कामहरु सुरु गर्न सकिन्छ भनी निर्णय गर्नमा यी श्रोतसाधनहरुले मद्धत पुऱ्याउँछन् । श्रोत साधनहरु भन्नाले आर्थिक, भौतिक या व्यक्तिले व्यतित गर्ने समय जस्ता अमूर्त कुराहरु समेत हुन सक्छन् । समुदायमा एच.आइ.भी.को क्षेत्रमा कार्यरत सरकारी र अन्य समूहहरुलाई संलग्न गराउनु पनि ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ । एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरुलाई सम्बोधन गर्नका लागि मण्डली र समुदायले एकसाथ मिलेर के के गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा केही विचारहरु निम्नानुसार छन्

क) एच.आइ.भी. फैलनबाट रोक्नका लागि स्थानीय मण्डलीहरु र समुदायहरुले के के गर्न सक्छन् ?

जानकारी

- एच.आइ.भी.को बारेमा सत्य तथ्य कुराहरु र रोकथामका साझा तरिकाहरु प्रत्येक जनालाई बुझाउने ।

- समुदायमा भएका विभिन्न मानिसहरुका उमेर, लिङ्ग, शिक्षा आदिको वर्गिकरण गरी तिनीहरुको अवस्था र जोखिमपनाको विश्लेषण गर्ने । उदाहरणका लागि, किशोर किशोरी बीचमा, अनाथहरु र परिवारमा रहेका बालबालिकाहरुको बीचमा, घरमा बसेका र सडकमा बस्ने बालबालिकाहरुको बीचमा एच.आइ.भी. र अन्य किसिमको जोखिमपूर्ण स्थिति धेरै फरक हुन्छ ।
- विभिन्न समूहहरु बीचको सम्बन्धको असर र ती समूहहरु मध्ये पनि शक्ति कम हुनेले आफ्नो सुरक्षा आफैं गर्नुपर्ने अवस्थाको बारेमा छलफल गर्ने । युवा समूहहरुमा र बृहत समुदायमा यी कुराहरु बताउने ।

अरुलाई सक्षम तुल्याउने तालिम र कार्यहरु

- रोकथाम सम्बन्धि शिक्षा दिने र समुदायमा छेउ परेकाहरुलाई समावेश गर्ने उपाय खोज्ने । यसबाट एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई झन् अपहेलित हुने अवस्था नआओस् भनी सचेत हुने ।
- सीप सिक्ने कुराहरु, यौन स्वास्थ्य र स्वस्थ जीवन यापन जस्ता कुराहरुको सम्बन्धमा ठीक छनोट कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा तालिम दिने ।
- स्वास्थ्य संस्था या ख्याती प्राप्त संस्थाहरुबाट उत्पादन गरिएका उत्कृष्ट सामग्रीहरुको प्रयोग गरी जानकारीहरु दिने ।
- मानिसहरुले प्रश्नहरु सोध्न पाउने र शंका व्यक्त गर्न पाउने अवस्था सृजना गर्ने ।

गर्न सकिने कार्यहरु

- समुदायमा एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरुमा हरेक व्यक्तिले के गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा उनीहरुलाई विचार गर्न उत्साह दिने ।
- एच.आइ.भी. सम्बन्धि शिक्षा र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने कार्यक्रमहरु गर्ने ।
- एच.आइ.भी.को अति जोखिममा परेका मानिसहरुका लागि सहयोगी वातावरण निर्माण गर्नका लागि आमा बाबुहरु, अभिभावकहरु र समुदायमा भएका अरु अगुवाहरुसित मिलेर काम गर्ने । उनीहरुलाई अलग्याउने होइन बरु उनीहरु कहाँ पुग्ने किसिमले र उनीहरुको सहभागिता हुने किसिमले कार्यक्रमहरु गर्ने ।

ख) अपहेलना र भेदभावको अन्त्य गर्नका लागि मण्डलीहरु र समुदायहरु "सँगसँगै" मिलेर के के गर्न सक्छन् ?

जानकारी

- तपाईंको क्षेत्रमा कार्यरत स्वास्थ्य संस्था र अन्य संस्थाहरुलाई सञ्चार माध्यममा अभियान शुरु गर्न र समुदायमा तालिम दिनका लागि बोलाउने ।

- एच.आइ.भी. संक्रमितहरुले भोग्नुपरेको विभेदको विरुद्धमा सरसल्लाह र व्यवहारिक सहायता पुऱ्याउनुका साथै उनीहरुको अधिकार सम्बन्धि जानकारी उपलब्ध गराउने । सम्भव भएसम्म स्वतन्त्र पैरवी सेवाद्वारा वा अन्य निकायहरु जस्तै कानुनी सेवा, मानव अधिकारवादी संगठनहरु आदिद्वारा यसो गर्न सकिन्छ ।
- एच.आइ.भी.को बारेमा छलफल गर्न र मानिसहरु कसरी एच.आइ.भी. संक्रमित हुन्छन् भन्ने बारेमा विद्यमान डरहरु र गलत विचारहरु सम्वोधन गर्नका लागि सार्वजनिक थलोहरु उपलब्ध गराउने ।

अरुलाई सक्षम तुल्याउने तालीम र कार्यहरु

- एच.आइ.भी. र एड्स तथा यससँग सम्बन्धित सेवाहरुको बारेमा जानकारी दिने र सूचनामा पहुँच पुऱ्याउने ताकि मानिसहरुले सत्य तथ्य थाहा पाउन सकून् ।
- अपहेलना र विभेदलाई चुनौति दिनका लागि मण्डली र समुदायका अगुवा तथा सदस्यहरुलाई तालिम दिने अनि सीमान्तकृत मानिसहरुलाई समावेश गर्ने सम्बन्धमा बाइबलको शिक्षा पत्ता लगाउने ।
- मानिसहरुलाई नमूना भएर जिउन उत्साह दिने । उनीहरु आफैंले परिक्षण गरुन् र मण्डली तथा समुदायमा भएका अपहेलना र विभेदका विरुद्धमा बोलून् ।

गर्न सकिने कार्यहरु

- मण्डली र सामुदायिक कृयाकलापका सबै तहमा एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुको सकृय सहभागिता सुनिश्चित गर्ने ।
- एच.आइ.भी. संक्रमण, हेरविचार र सहायता सम्बन्धि शिक्षा दिने काममा समुदायको सहभागिताका लागि उत्साह दिने, तथा अपहेलना र यसका परिणामहरु सम्बन्धमा छलफल चलाउने ।
- खाँचोमा परेका मानिसहरुलाई सेवा पुऱ्याउनका लागि स्वास्थ्य संस्था वा गैरसरकारी संस्थाहरुसित साझेदारीको विकास गर्ने ।
- मण्डली र समुदायमा एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुका लागि सहयोगी समूहहरुको निर्माण गर्नमा सहजीकरण गर्ने ।
- भेदभावमा परेका मानिसहरुलाई सहयोग गर्नुहोस्, यसका लागि एक अर्कालाई सहायता (समूह समूहमा या व्यक्ति व्यक्तिबीच) र परामर्श दिन सकिन्छ भने बसोबास, रोजगारी, शिक्षा, सामाजिक र अन्य त्यस्तै सेवाहरुको लागि विभिन्न निकायहरुमा पहल गर्न सकिन्छ ।
- अति जोखिममा परेका परिवारहरुका लागि खाद्य र असल जीविकोपार्जनका लागि सहयोग गर्ने समुदायमा आधारित विकासका अभियानहरुलाई सहायता गर्ने ।

ग) आमाबाट बच्चामा हुने एच.आइ.भी. संक्रमण रोक्नका लागि मण्डलीहरु र समुदायहरुले के के गर्न सक्छन् ?

जानकारी

- आमाबाट बच्चामा हुने एच.आइ.भी. संक्रमण, आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा हेरविचार र आवश्यक भएमा सुत्केरी भइसकेपछि उपचार दिने जस्ता विषयहरु सिक्ने । स्तनपान र बच्चाहरुको एच.आइ.भी. परिक्षण गर्ने बारे सल्लाह लिने ।
- यी सेवाहरु लिनमा आमाहरु र परिवारहरुलाई स्थानीय सरकार, मण्डली, स्वास्थ्य संस्था र गैरसरकारी संस्थाहरुले कसरी सेवा पुऱ्याउँछन् भनी पत्ता लगाउने ।
- बच्चा जन्माउने आशामा बसेका आमाबाबुहरुलाई उनीहरुका बच्चाहरुले एच.आइ.भी.बाट सुरक्षा पाउनका लागि उनीहरुले आफ्नो स्वास्थ्य परिक्षण गर्नु जरुरी हुन्छ भन्ने जानकारी दिने ।

अरुलाई सक्षम तुल्याउने तालिम र कार्यहरु

- मण्डलीका मुख्य अगुवाहरु र सदस्यहरुलाई आमाबाट बच्चामा सर्ने एच.आइ.भी. संक्रमण सम्बन्धमा तालिम दिने जसबाट उनीहरु आफैंले नै के गर्ने भनी जान्दछन् । अरुलाई पनि जानकारी तथा परामर्श दिन सक्छन् र गर्भावस्था र प्रसूति पछि आमाबाबुहरुलाई साथ दिन सक्छन् ।

गर्न सकिने कार्यहरु

- आमाहरुसँग साथी हुने, गर्भावस्थामा हुने जाँच र परिक्षणमा साथ दिन सक्ने अनि सुत्केरी भइसकेपछि पनि आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा सहयोग पुऱ्याउन सक्ने महिलाहरुको समूह बनाउने । यस्तो परामर्श एवं सहयोग गोप्य रहनुपर्छ ।

  बाबुहरुले पनि एच.आइ.भी.बाट आमा र बच्चा दुवैलाई सुरक्षा गर्नका लागि तथा आफ्नो जिम्मेवारी बुझ्न सकून् (जसमा पर स्त्री गमनबाट अलग रहने काम समेत पर्दछ) भनी बाबुहरुको सहयोगी समूह खडा गर्ने । यसो गर्नाले यो अवधिमा बाबुले आमालाई पुऱ्याउन सक्ने संक्रमण रोक्न सहायता पुग्नेछ । आमा बाबु दुवैले एक अर्कालाई कसरी सहायता गर्न सक्छन् र परिवार भित्रको नकारात्मक सोचाइप्रति के गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्ने ।

- सेवासुविधामा पहुँच ज्यादै कम छ वा सेवासुविधा उपलब्ध नै छैन भने समुदायलाई सहयोग गर्ने वा पैरवी अभियान अघि बढाउने ।

घ) उपचारको सुविधामा पहुँच बढाउनका लागि स्थानीय मण्डलीहरु र समुदायहरुले के के गर्न सक्छन् ?

जानकारी

- एच.आइ.भी. परिक्षण, उपचार र एच.आइ.भी. संक्रमित भएर पनि स्वस्थ रुपमा जिउन सकिन्छ भन्ने विषयहरु बुझ्नका लागि स्थानीय सरकार, मण्डली र गैरसरकारी स्वास्थ्य सेवाहरुसित समन्वय गर्ने ।
- उपचार कसरी गर्ने र सेवा कहाँ उपलब्ध छ भन्ने बारेमा प्राप्त जानकारी तथा सामग्रीहरु अरुलाई दिने । सामान्यतया यस्ता सामग्रीहरु सार्वजानीक स्थलहरुमा राखिएका हुन्छन् ।

अरुलाई सक्षम तुल्याउने तालिम र कार्यहरु

- एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार (एआरटी) को महत्व बुझाउनका लागि मण्डलीका मुख्य अगुवाहरु र सदस्यहरुलाई तालिम दिने ।
- उनीहरुलाई एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार (एआरटी) सम्बन्धि अरुलाई परामर्श दिन सक्षम तुल्याउने, खासगरी श्रीमान् श्रीमती मध्ये एकजनालाई एच.आइ.भी. भएका जोडीहरु र विवाहका लागि तयारी हुँदै गरेका व्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्नका लागि क्षमतावान् बनाउने ।
- अनौपचारिक परामर्शका लागि गोपनियतालाई समेत ध्यान दिई उपयुक्त एवं नैतिक मूल्य मान्यतामा आधारित विधिहरुका सम्बन्धमा स्वयंसेवकहरुलाई तालिम दिने, किनकि परिक्षण अघि र पछि चाहिने आवश्यक परामर्श तालिमप्राप्त मानिसहरुले दिनु असल हुन्छ ।

गर्न सकिने कार्यहरु

- परिक्षणद्वारा संक्रमित देखिएका व्यक्तिहरुका लागि परिक्षण पश्चात् सहयोग गर्नका लागि मण्डलीमा एक क्लव खडा गर्ने ताकि उनीहरुले एक अर्कालाई सहयोग गर्न सकुन् र स्वस्थ रुपमा जिउने तरिकाहरु सिकुन् ।
- परिक्षणको समयमा उत्साह दिन र स्वस्थ मानिसहरुको पनि सहयोग जुटाउन एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई समेत समेटी स्वयंसेवकहरुको सन्जाल स्थापना गर्ने ।
- एच.आइ.भी. संक्रमितहरुका लागि हेरविचार र सहयोग पुऱ्याउनका लागि, खासगरी एच.आइ.भी.सँग सम्बन्धित रोगहरुको उपचार पाउनमा र नियमित रुपमा एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार (एआरटी) लिइ राख्नमा सहायता दिनका लागि सन्जाल खडा गर्ने ।
- परिक्षण र उपचारको सेवा सीमित छ या उपलब्ध छैन भने त्यसको पक्षमा आवाज उठाउनका लागि समुदायसित मिलेर कार्य गर्ने ।
- एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार (एआरटी) लिइरहेका मानिसहरुले पर्याप्त पोषिलो खानेकुरा पाइरहेका छन् कि छैनन् पत्ता लगाउने । छैनन् भने पोषणमा सुधार ल्याउनका लागि सामुदायिक करेसाबारी लगाउने ।

ङ) एच.आइ.भी. संक्रमित तथा प्रभावितहरुका लागि स्थानीय मण्डलीहरु र समुदायहरुले के के गर्न सक्छन् ?

जानकारी

- समुदायमा अति जोखिममा परेकाहरु मानिसहरुलाई ध्यान दिने, एच.आइ.भी. संक्रमितहरुका लागि मात्र होइन । यस्तो कार्य योजना बढी समावेशी र प्रभावकारी हुन्छ ।

अरुलाई सक्षम तुल्याउने तालिम र कार्यहरु

- एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरु र उनीहरुका परिवारले भोगिरहेका अप्ठेराहरु र उनीहरुका आवश्यक्ताहरु बुझाउनका लागि मण्डलीका अगुवाहरु र सदस्यहरुलाई तालिम उपलब्ध गराउने ।
- एच.आइ.भी.बाट संक्रमित वा प्रभावित भएका मानिसहरुका लागि राम्रो हेरबिचार र सहायता कसरी दिन सकिन्छ भन्ने बारेमा बुझ्ने ।

गर्न सकिने कार्यहरु

- परिवारका बिरामी सदस्यहरुलाई बालबालिकाहरुले हेरविचार गरिरहेका छन् भने मण्डलीले उनीहरुको शिक्षा अघि बढाउनका लागि व्यवहारिक उपायहरु अवलम्वन गर्न सक्छ । यस्ता उपायहरु निम्न उल्लेख गरिए मध्ये कुनै एक हुन सक्छ :
  - विद्यालयको शुल्क मिनाहा गरिदिन विद्यालयसित सम्झौता गर्ने
  - विद्यालय शुल्कका लागि एक कोष खडा गर्ने
  - बालबालिकाहरुको पढाइ लेखाइका लागि लागि मिल्दो समयमा अनौपचारिक कक्षाहरु सञ्चालन गर्ने
- रोगबाट पीडा भोगिरहेका बिरामीहरुलाई स्वास्थ्य संस्थाहरुमा पठाउन सहयोग गरी उनीहरुलाई दुखाइबाट निको हुन सहायता गर्ने ।

- पीडित परिवारहरुका लागि आर्थिक श्रोतहरु पहिल्याउने किसिमका आय आर्जनका कृयाकलापहरुमा लगानी गर्न उत्साह दिने ।
- समुदायमा एच.आइ.भी.बाट संक्रमित भएका वा त्यसको असर भोगिरहेका प्रत्येक व्यक्ति या परिवारका लागि प्रभावकारी हेरबिचार र सहयोग पुऱ्याउन स्वयंसेवकहरुको सन्जाल परिचालन गर्ने । उनीहरुले व्यवहारिक सहायता, जस्तै खाना र स्वास्थ्य सेवा पाउनमा सहयोग, अझ महत्वपूर्ण त प्रेम र परामर्श दिई मनो–सामाजिक सहयोग दिन सक्छन् ।

- अति जोखिममा परेकाहरुका लागि थप सहयोग जुटाउने, उदाहरणका लागि बालबालिका वा वृद्धवृद्धाहरु घरमूली भएका परिवारहरु ।

- जोखिममा परेका परिवारहरुलाई दिनका लागि लत्ताकपडा, खानेकुरा र घरायसी सामानहरु जम्मा गर्ने । तपाईंले यस्ता परिवारहरुलाई सहयोग गर्न घर मर्मत गर्ने, सागसब्जी लगाउने जस्ता स्थानीय स्तरमा आवश्यक पर्ने सीपहरु पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- बिरामी र जोखिममा परेकाहरुलाई स्वस्थकर खाना उपलब्ध गराउनका लागि सामुदायिक करेसाबारी जस्ता सामुहिक रुपमा गर्न सकिने कामहरुको थालनी गर्ने । एच.आइ.भी. भएकाहरुले गर्न सक्ने थोरै परिश्रममा चल्ने खालका कामहरु गर्ने ।
- आय आर्जनका कृयाकलापहरुमा लगानी गर्ने मौका दिनका लागि संयुक्त वचत योजना (हरेक हप्ता सानो रकम सामूहिक रुपमा वचत गर्ने जसबाट समूहका सदस्यहरुले हरेक हप्ता पालै पालो केही रकम प्राप्त गर्छन्) बारे विचार गर्ने ।

कार्य योजना

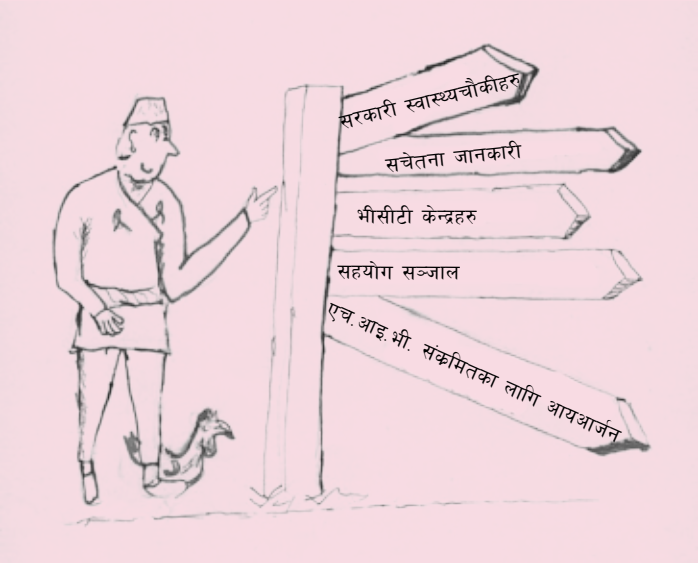
मण्डली र समुदायले सम्बोधन गर्नुपर्ने विषय बारे निर्णय गरिसके पछि कार्य योजना तयार गर्नुपर्ने हुन्छ । तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरुले यसो गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनेछन् । यस सम्बन्धि विस्तृत विवरणका लागि “सँगसँगै” सहजकर्ताको निर्देशिका, पृष्ठ ११८–१२० हेर्नुहोस् ।

योजना	विवरण
हामी एच.आइ.भी.को कुन विषयलाई सम्वोधन गर्न चाहन्छौं ?	
यस कार्यका लागि हामी के गर्न चाहन्छौं ?	
हामीसँग के कस्ता श्रोत साधनहरु छन् ?	
हामी यस कार्यलाई कसरी अघि बढाउँछौं ?	
हामीले क–कसलाई सहभागी गराउनु पर्छ ?	
परियोजना सुरु गर्नमा हामीलाई केले बाधा ल्याउन सक्छ ?	
परियोजना सुरु भइसकेपछि काम सम्पन्न गर्न हामीलाई केले बाधा देला ?	
हामी काम कहिले सुरु गर्छौं ?	

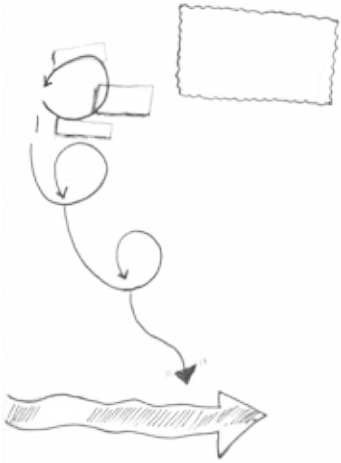
चरण ४ : कार्यान्वयन

यस चरणका लागि कृपया "सँगसँगै" पुस्तिकाको "कार्यान्वयन" खण्डमा हेर्नुहोस्, जसले तपाईंलाई परियोजना सञ्चालन गर्नका लागि चाहिने उपायहरु वा विचारहरु सुझाउनेछ। उदाहरणका लागि, त्यस खण्डमा तपाईंले कसरी अरुलाई जिम्मेवारी सुम्पने, स्वयंसेवकहरुलाई कसरी मान गर्ने, कसरी आफू उत्प्रेरित भइरहने र अरुलाई पनि उत्प्रेरित गराउने, अनि प्रभावकारी बैठक कसरी बस्ने भन्ने विषयमा सामग्रीहरु पाउनुहुनेछ। एच.आइ.भी. सम्बन्धि कार्यमा संलग्न कुनै पनि मण्डली र समुदायका लागि यी सबै आवश्यक दक्षताहरु हुन्।

यो पुस्तिका "सँगसँगै" प्रकृयालाई सहयोग पुऱ्याउने थप साधन हो। यसमा दिइएका सामग्रीहरु पढ्दै जाँदा तपाईंलाई एच.आइ.भी. सम्बन्धि विशेष जानकारी र तालिमको आवश्यक्ता पर्न सक्छ। यसो हो भने, हामी तपाईंलाई आफ्नो स्थानीय सरकारको स्वास्थ्य विभाग र स्थानीय गैरसरकारी संस्थाहरुमा सहयोग र जानकारीका लागि सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्छौं।



चरण ५ : मूल्याङ्कन



परिचय

यस चरणका लागि कृपया "सँगसँगै" पुस्तिकाको "मूल्याङ्कन" खण्डमा हेर्नुहोस् । प्रायजसो सैद्धान्तिक विषयहरु र व्यवहारिक विवरणहरु त्यस खण्डमा समेटिएका छन् । यद्यपि तपाईंले आफ्नो एच.आइ.भी. कार्यको मूल्याङ्कनमा पहिचान गरेका कुनै वैकल्पिक सूचकहरु छन् भने तिनलाई समेट्नु महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा याद गर्नुहोला ।

"सँगसँगै" एकपछि अर्को चक्रको रुपमा सञ्चालित हुन्छ जसमा मण्डली र समुदायले आफ्नो समुदायमा रहेका विषयहरु सम्बोधन गर्नमा आफू सक्षम रहेको महसुस गर्छन् । प्रत्येक चक्रको अन्त्यमा के सिकियो र के परिवर्तन भयो भनी मण्डली र समुदायले एकसाथ मूल्याङ्कन गर्ने गर्छन्, अनि अब यसपछि के गर्न सकिन्छ भनी नयाँ अवसरहरु र विषयहरुको खोजी पनि गर्छन् । एच.आइ.भी.को सन्दर्भमा पहिलो चक्रले सचेतना र शिक्षाका केही आधारभूत विषयहरुलाई मात्र सम्बोधन गरेको हुनसक्छ । भविष्यका चक्रहरुमा, मण्डली र समुदाय अझ बढी सक्षम भई अपहेलना र विभेद या सांस्कृतिक विश्वास र अभ्यासहरु जस्ता बढी चुनौतिपूर्ण विषयहरुको सामना गर्न आफैंलाई झन् सक्षम तुल्याउने निर्णय गर्न सक्नेछन् ।

आफैंलाई मूल्याङ्कन गर्ने तालिका

तलको तालिका मण्डली र समुदायहरुलाई एच.आइ.भी. सम्बन्धि काममा उनीहरुको ज्ञान र संलग्नताको तह के कस्तो छ भनी लेखाजोखा गर्नमा सहायता पुऱ्याउनका लागि तयार गरिएको छ । अंकहरु तालिकामा चढाइसके पछि मण्डली र समुदायले सुदृढ गरिनुपर्ने या सुधार गरिनुपर्ने क्षेत्रहरुको बारेमा छलफल गर्न सक्छन् । जवाफहरु ठीक वा बेठीक भन्ने हुँदैनन्, तथापि सत्य जवाफ दिनुहोस् । प्रगति मापन गर्न अनि मण्डली र समुदाय समय क्रममा कसरी परिवर्तन भए भनी पुनरावलोकन गर्न यस खण्डलाई केही महिनाको अन्तरालमा फेरि दोहोऱ्याउन सकिन्छ ।

मुख्य क्षेत्रहरु	अंक ०	अंक १	अंक २	अंक ३
एच.आइ.भी.बारे बुझाइ	केही थाहा छैन	केही आधारभूत सत्यताहरु थाहा छ	राम्रो बुझाइ छ	अरुलाई सिकाउन र तालिम दिन सकिन्छ
एच.आइ.भी. सम्बन्धि शिक्षा, प्रचार र प्रार्थना	छैन	कहिले काहीं हुन्छ	नियमित रुपमा हुन्छ	सहयोगमा ध्यान दिने र चेतना जगाउने स्पष्ट ढाँचा छ
नेतृत्व	कुनै मतलव छैन	अगुवाहरुमा केही बुझाइ छ	एच.आइ.भी. सम्बन्धित कुनै पनि विषयहरुलाई अगुवाहरुले सक्रियता पूर्वक जोड दिन्छन् र सहयोग गर्छन्	अगुवाहरु अन्य मण्डलीहरु र समुदायमा चेतना जगाउन सक्रियता पूर्वक लागेका छन्
एच.आइ.भी. संक्रमितको संलग्नता	एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई संलग्न गराउनमा कुनै चासो छैन	एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुको बारेमा जानकारी छ तर उनीहरुलाई विभिन्न कृयाकलापहरुमा संलग्न गराउनमा चाहिं थोरै प्रयास मात्र भएको छ	एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई विभिन्न कृयाकलापहरुमा सक्रियता पूर्वक सहभागी गराइन्छ	एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरु विभिन्न कृयाकलापहरुको नेतृत्व गर्नमा सक्रियता पूर्वक सहभागी हुन्छन्
हेरविचार र सहयोग	छैन	सहयोग गर्नुपर्ने मानिसहरुको बारेमा जानकारी छ तर उनीहरुलाई ज्यादै थोरै सहयोग मात्र गरिएको छ	एच.आइ.भी.बाट संक्रमित वा प्रभावित मानिसहरुलाई सहयोग गर्नमा पूरा चासो राखिएको छ, अनि आवश्यक पर्दा सहयोग गरिएको छ	एच.आइ.भी.बाट संक्रमित वा प्रभावित मानिसहरुलाई सहयोग गर्नका लागि सहायता समूहहरुको गठन गरी प्रयासहरु थालिएको छ
रोकथाम	एच.आइ.भी.को रोकथामबारे कुनै काम गरिएको छैन	एच.आइ.भी. रोकथामका आधारभूत सत्यताहरु थाहा छ	रोकथामका रणनीतिहरुको खाँचो महसुस गरी तिनीहरु तर्जुमा गर्नमा सकृय सहभागिता छ	मण्डलीमा र समुदाय भरि नै रोकथामका रणनीतिहरु सिकाउने गरिएको छ
परिक्षण र उपचार	परिक्षण वा उपचार छैन	परिक्षण र उपचार कहाँ पाइन्छ भन्ने केही ज्ञान छ	परिक्षण र उपचारको महत्व बारे राम्रो बुझाइका साथै कहाँ पाइन्छ भन्ने ज्ञान पनि छ	एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई परिक्षण र उपचारमा साथ र सहयोग दिने गरिएको छ

उपयोगी श्रोतहरू

विभिन्न परियोजना संचालन गर्नका निम्ति चाहिने जानकारी तल उल्लेखित फ्री टूल्किट्समा उल्लेखित छन् ।

Palliative care: HIV संक्रमित व्यक्तिलाई उनीहरुको आखिरी जीवनमा कसरी सहयोग पुऱ्याउने।

Sustainable Livelihood: विभिन्न उपलब्ध टूल्किट्सको प्रयोगबाट हरेक व्यक्ति र समुदायलाई आफू वरपर रहेका स्थानीय सम्पत्ती प्रयोग गरी आत्मनिर्भर हुन सिकाउने ।

Prevention of Parent to Child Transmission (PPTCT): HIV संक्रमित अभिभावकका बालबालिकामा सो को संक्रमन रोक्न Guardians of Our Children's Health (GOOCH) नामक टूल्किट्स विभिन्न चर्च र समुदायहरुमा उपलब्द छन्।

HIV संक्रमित बालबालिकाहरुका लागि काम गरिरहेका अभिभावकहरुका लागि let your light shine नामक टूल्किट्स उपलब्द छन्।

Footsteps 69 – tackling taboo subjects
Roots 4 – HIV and AIDS
Pillars – responding more effectively to HIV and AIDS

सामान्य विषयको लागि संसाधन
Hand in hand bible studies
Gender Toolkit (currently being developed)
Channels for Hope (a World Vision Toolkit)

माथि उल्लेखित कुनै साधन तपाईंको चर्च वा समुदायमा उपलब्द रहेमा अति सहयोगी ठहरिनेछ।

Guide to further resources
The Child-to-Child Trust
Website: www.child-to-child.org
Email: ccenquiries@ioe.ac.uk
Address: Institute of Education, 20 Bedford Way, London, WC1H 0AL, UK

बालबालिकाहरुको स्वास्थ्य उन्नतीको निम्ति बालबालिकाप्रति अनुकूल दृष्टिकोणसँग सम्बन्धीत सूचना यस Child-to-Child Trustको वेबसाइटमा प्रकाशित गरिन्छ। संसारभरमा यहि दृष्टिकाणबाट काम गरिरहेका अरु परियोजनाहरुको डायरेक्टरी यस वेबसाइटमा उपलब्द छन्, साथै बालबालिकाहरुलाई HIV संक्रमनबाट बचाउन र त्ससँग सामना गर्न Child-to-Child activities संग संबन्धित वार्षिक अन्तराष्ट्रिय समाचारपत्र र नयाँ प्रकाशनहरु यस वेबसाइटमा प्रकाशित गरिन्छ।

International HIV/AIDS Alliance
website: www.aidsalliance.org
email: publications@aidsalliance.org
Address: International HIV/AIDS Alliance(Secratariat), 1st and 2nd Floor, Preece House, I-101 Davigdor Road, Hove, BN3 1RE, UK

यस अन्तराष्ट्रिय HIV and AIDS अलाएन्स को मिशन विकासशील देशहरुमा रहेका HIV संक्रमित समुदायको सहयोग गर्नु र विश्वको ध्यान यस विषयमा आकर्षित गर्नु हो। सबै अलाएन्ससँग सम्बन्धीत प्रकाशन यसैको वेबसाइटमा प्रकाशित गरिन्छ जसलाई PDF वा Text file मा डाउन्लोड गर्न सकिन्छ ।

ACET (AIDS Care Education and Training) Uganda

Website: www.acetug.org

Email: acet@acet-uganda.org

ठेगाना: पो.ब.नं. , कम्पला, युगान्डा

ब्ऋभ्त ले युगान्डामा भएका र अफ्रिकाका विभिन्न क्षेत्रमा भएका ल्न्इ हरुलाई प्रशिक्षण र मद्दत गर्दछ, विशेष गरी जीवन उपयोगी शिक्षा र बालबालिका, उनीहरुका अभिभावक

अनुसूचि

स्वीकारोक्ती		ठीक चिन्ह लगाउनुहोस्
१.	हामीलाई एच.आइ.भी.को बारेमा आधारभूत तथ्यहरु थाहा छ – खासगरी यो कसरी फैलन्छ र यसका असरहरु के के हुन् भन्ने बारेमा ।	
२.	हामी जान्दछौं एच.आइ.भी. स्वास्थ्य समस्या मात्र नभएर अलि गम्भीर विषय हो ।	
३.	एच.आइ.भी.ले हाम्रो पूरै समुदायलाई नै असर गर्छ र हामी आफैहरु बीचमा यस बारेमा छलफल गर्छौं ।	
४.	एच.आइ.भी. सम्बन्धि हाम्रा सरोकारहरु र चुनौतिहरु हामी खुला रुपमा स्वीकार गर्छौं । आपसी सहायता र सिकाइका लागि हामी अरुको सहयोग खोज्छौं । हामी हरेक व्यक्तिलाई एच.आइ.भी. परिक्षण गराउन चाहन्छौं ।	
एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुसम्बन्धि हाम्रो स्वीकारोक्तीलाई हामी कसरी सुधार गर्न सक्छौं ?		

एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुको संलग्नता		ठीक चिन्ह लगाउनुहोस्
१.	एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरु बारेमा हामी सचेत छौं ।	
२.	यस सम्बन्धि विषयहरु बुझ्न हामीलाई सहयोग गर्ने मानिसहरुसित मिलेर काम गर्छौं ।	
३.	एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई सहयोग गर्ने अभियानहरुलाई हामी सकृय रुपमा अघि बढाउन चाहन्छौं ।	
४.	हाम्रो मण्डली वा समुदायमा एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरु हामीले गर्ने कार्यमा नेतृत्व दिन र यो जना तर्जुमा गर्नमा सकृय रहेका छन् ।	
एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई हामीले अझ कसरी बढी मात्रामा संलग्न गराउन सक्छौं ?		

हेरविचार र रोकथाम		ठीक चिन्ह लगाउनुहोस्
१.	हेरविचार र रोकथामको बारेमा हामी समुदायलाई जानकारी गराउँछौं	
२.	आफ्नो रेखदेख गर्न नसक्नेहरुलाई (बिरामी, अनाथ, वृद्धवृद्धाहरु) हामी हेरविचार गर्छौं ।	
३.	हामी परिवर्तन गरिनुपर्ने व्यवहारहरुको बारेमा छलफल गर्छौं । हामी व्यवहारिक कार्य गर्छौं र दीर्घकालीन रुपमा अरुहरुको हेरविचार गर्नका लागि निश्चित प्रकृया अवलम्वन गर्छौं ।	
४.	समुदाय मिलेर हेरविचार र रोकथामका कृयाकलापहरुलाई हामी समग्र रुपमा अघि बढाउँछौं	
एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई हामीले कसरी हेरबिचार पुऱ्याउँदैछौं र अरु मानिसहरुलाई बिरामी हुनबाट कसरी रोकथाम गर्दैछौं ?		

उपचार पाउने अवस्था		ठीक चिन्ह लगाउनुहोस्
१.	हामीलाई उपचारको बारेमा कमै मात्र थाहा छ अनि एन्टिरेट्रोभाइरल उपचार (एआरटी) गर्ने व्यक्तिको बारेमा पनि केही थाहा छैन ।	
२.	उपचार कहाँ पाइन्छ भन्ने हामीलाई थाहा छ ।	
३.	हाम्रो स्थानीय समुदायमा उपचार पाउनका लागि संघर्ष गरिरहेका कोही छन् कि हामी पत्ता लगाउँछौं अनि उनीहरुलाई सहयोग गर्छौं ।	
४.	हामी एच.आइ.भी. परिक्षण र उपचारको बारेमा खुला भएर कुरा गर्छौं अनि समुदायमा सहायताको आशामा बसेका कोही छन् भने सरसल्लाह र साथ दिन्छौं ।	
हामी धेरै भन्दा धेरै मानिसहरुलाई उपचार पाउनमा कसरी सहायता गर्न सक्छौं ?		

जोखिमको पहिचान र सम्वोधन		ठीक चिन्ह लगाउनुहोस्
१.	मानिसहरु किन एच.आइ.भी.को जोखिममा छन् भन्ने सम्बन्धमा सामान्य तथ्यहरुप्रति हामी सचेत छौं ।	
१.	हाम्रा समुदायहरुमा मानिसलाई जोखिममा पुऱ्याउने खास तत्वहरु के के हुन् हामीलाई थाहा छ ।	
१.	जोखिममा परेका मानिसहरुलाई सहयोग गर्ने र सुरक्षा दिने स्पष्ट उपायहरु हामीसँग छन् ।	
१.	हाम्रो समुदायमा विद्यमान विभिन्न जोखिमका पक्षहरुलाई पनि हामीले सम्बोधन गरिरहेका छौं ।	
जोखिममा परेका मानिसहरुलाई सहायता गर्ने तरिकामा हामी कसरी सुधार गर्न सक्छौं ?		

अपहेलना र भेदभावको सामना		ठीक चिन्ह लगाउनुहोस्
१.	एच.आइ.भी.सँग जोडिएको अपहेलना र विभेदको समस्यासँग हामी परिचित छौं ।	
२.	हामीले आफ्नो सोचाइ र व्यवहारमा पुनरावलोकन गरेका छौं र त्यसमा कहाँ रुपान्तरण ल्याउन सकिन्छ भन्ने पनि देखिसकेका छौं ।	
३.	एच.आइ.भी.सँग जोडिएको अपहेलना र विभेदलाई हामी सक्रियता पूर्वक डटेर सामना गर्छौं, अनि एच.आइ.भी. संक्रमितहरुका लागि स्वागत गर्ने खुला ठाउँको रुपमा हाम्रो मण्डलीको चिनारी रहेको छ ।	
४.	मण्डली र समुदायबाट मानिसहरुलाई अलग गर्ने किसिमका अपहेलना र विभेदका विषयहरुलाई हामी सम्बोधन गर्छौं ।	
अपहेलना र भेदभावका असरहरुलाई हटाउनका लागि हामीले अरु के कस्ता कदमहरु चाल्न सक्छौं ?		

शब्दावली

सामुदायिक चेतना र कार्यको एक जाँच सूचि

एच.आइ.भी. सम्बन्धि तपाईंले गर्न सक्ने कामहरुको लेखाजोखा गर्न तल दिइएको तालिकामा ठीक चिन्ह लगाउनुहोस् । हाल तपाईंले के गर्दै हुनुहुन्छ र के कुरामा सुधार गर्न चाहनुहुन्छ ? यो छलफलको क्रममा एच.आइ.भी. संक्रमित मानिसहरुलाई पनि संलग्न गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

यस पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका बुझ्न कठीन कतिपय शब्दहरुको अर्थ यहाँ दिइएको छ

पैरवी कुनै विषयमा अरुको पक्षमा शक्ति वा सत्तामा हुनेहरुसँग आवाज उठाउनु

एड्स अक्वायर्ड इम्युन डेफिसियन्सी सिण्ड्रोम

एन्टिरेट्रोभाइरल एच.आइ.भी. र एड्सको वृद्धिलाई कम गराउने विशेष औषधी

खतना केटाहरु वा केटीहरुको यौनाङ्गको छाला काट्नु

कण्डम गर्भ वा रोगको संक्रमण रोक्नका लागि यौन सम्पर्कको बेलामा लिङ्गको बाहिरी भागमा लगाउने पातलो थैली जस्तो रबरको झिल्ली । महिलाको यौनाङ्गमा राखिने गरी बनाइएका महिला कण्डमहरु पनि सर्वत्र पाइन थालेका छन्

भेदभाव पूर्वाग्रह वा गलत सूचनाका कारण मानिसहरुको एउटा समूहलाई अरुलाई भन्दा खराब व्यवहार गरिनु

सहजकर्ता एक अगुवा जसले अरुलाई उनीहरुको ज्ञान, अनुभव र विचार व्यक्त गर्न उत्साह दिन्छ जसका कारण मानिसहरुले एक अर्काबाट सिक्छन्

लैङ्गिक्ता पुरुष वा महिला भएकाले हुने शारीरिक भिन्नता भन्दा पनि महिला र पुरुष वा केटा र केटी बीचमा सिकाइएको सामाजिक भिन्नता

एच.आइ.भी. ह्युमन इम्युनोडेफिसियन्सी भाइरस

अनाथ आमा वा बाबु मध्ये एक वा दुबैजना गुमाएको १८ वर्षभन्दा मुनिको बालक या बालिका

सहभागीहरु कुनै किसिमको कृयाकलापमा भाग लिएका मानिसहरु

लिङ्ग पुरुष यौनाङ्ग, मुत्र त्यागका लागि समेत प्रयोग हुन्छ

वैकल्पिक सूचकहरु कुनै विषयलाई प्रकाश पार्ने अप्रत्यक्ष तरिका । कुनै विषयको प्रभावलाई प्रत्यक्ष रुपमा मापन गर्ने उपाय नभएको खण्डमा यसको प्रयोग गरिन्छ । उदाहरणका लागि, मरुभूमिमा रुख वा झाडी देखियो भने त्यहाँ पानी नदेखिए तापनि नजीकै पानीको श्रोत छ भनी बुझ्नुपर्ने हुन्छ ।

बलात्कार	कुनै व्यक्तिलाई उसको इच्छा विपरित जबरजस्ती यौन कार्य गरिनु
संस्कार	समाजमा स्थापित व्यवहार वा धार्मिक अभ्यास
यौन सम्पर्क	यस पुस्तिकामा यौन सम्पर्क भन्नाले पुरुषको लिङ्ग महिलाको योनीमा पसाएर गरिने सम्पर्क या गुदद्वार प्रयोग गरी गरिने सम्पर्कलाई बुझ्नुपर्छ जसबाट शरीरमा भएको ग्रन्थी रस एक अर्कामा सर्न सक्छ।
अपहेलना	समाजमा अस्वीकृत भएको अनुभव, जसले एक्लोपन, परित्यक्त र लज्जित अवस्थामा पुऱ्याउँछ
भाइरस	अति सुक्ष्म जीवाणु जुन मानिसको शरीरमा फैलन सक्छ