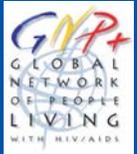




हम साथ साथ हैं !



हम  
साथ  
साथ  
हैं !



# हम साथ साथ हैं!

पाज़िटिव व्यक्तियों के समूह बनाने का मैनुअल



**GNP+**  
GLOBAL  
NETWORK  
OF PEOPLE  
LIVING  
WITH HIV/AIDS

पाज़िटिव डेवलपमेन्ट : सेटिंग अप सेल्फ हेल्थ ग्रुप्स एण्ड एडवोकेटिंग फॉर चेन्ज।  
अ मैनुअल फॉर पीपल लिविंग विथ एच आइ वी

ग्लोबल नेटवर्क ऑफ पीपल लिविंग विथ एच आइ वी एण्ड एड्स (जी एन पी +) द्वारा प्रकाशित।  
सहयोग : हेल्थलिंग

© ग्लोबल नेटवर्क ऑफ पीपल लिविंग विथ एच आइ वी एण्ड एड्स 1998

भारतीय हिन्दी संस्करण : हम साथ साथ हैं !

अनुवाद व रूपान्तरण : मनीषा चौधरी

चित्र, सज्जा और आवरण : बिन्दिया थापर

टाईप सेटिंग एवं मुद्रण : सिस्टम्स विज़न

भारतीय हिन्दी संस्करण "हम साथ साथ हैं !" की प्रतियों के लिये

सम्पर्क करें :

यू एन एड्स (UNAIDS)

55, लोदी एस्टेट

नई दिल्ली -110 003

दूरभाष : 4628877



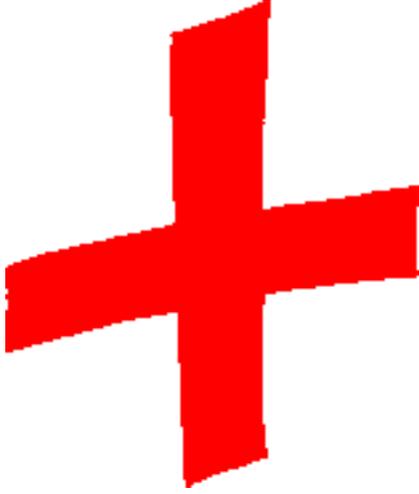
अपनी खिड़की से दिखने वाले आसमान के टुकड़े का पैमाना बढ़ता ही जाता है जब हम देखते हैं कि हम सब उसी नीली छाया के तले हैं। सब के आसमान के टुकड़ों को जोड़ने का ज़िम्मा जब से अशोक ने लिया तब से कितने लोगों की ज़िन्दगी से जुड़ता गया, उनकी आवाज़ में अपनी आवाज़ मिलाते हुए, कितनी जल्दी उसी अपार नीलेपन में विलीन हो गया। पर जाते जाते भी उसने ताकत का अहसास बाँटा, वह ताकत जो एकजुट होने से आती है . . .

अशोक पिल्लै-इन्डियन नेटवर्क फ़ार पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स (आइ एन पी+) के प्रेसिडेंट थे। इस मैनुअल की तैयारी के दौरान उन्होंने हर संभव सहायता करी। अप्रैल 2002 में अशोक का देहान्त हो गया। मैनुअल का भारतीय हिन्दी संस्करण उन्हें समर्पित है।





## विषय सूची



भारत में 'पाज़िटिव' अनुभव	1
दीपक	2
कौशल्या	3
स्नेहान्शु भादुड़ी	8
राजेन्द्र शिर्के	12
देवी	14
शबाना	16
मणिपुर नेटवर्क आफ़ पाज़िटिव पीपल (एम एन पी+)	19
पाज़िटिव विमेन नेटवर्क आफ़ साउथ इन्डिया (पी डब्ल्यू एन +)	22
सिटी काउन्सेलिंग सेन्टर और सी एन पी +	24
राज्य स्तर के नेटवर्क के सम्पर्क पते	26
<b>प्रस्तावना</b>	27
<b>भाग 1 समूह या ग्रुप बनाने से हमें क्या मिलता है?</b>	31
अपनी मदद करने के लिये सहारा व कार्य	32
बेहतरी के लिये बदलाव	36
<b>गतिविधि 1.1 व्यापक स्तर की तस्वीर में हमारी अपनी जगह</b>	39
<b>भाग 2 समूहों की कामयाब शुरुआत</b>	43
शुरुआत से पहले	44
सफल मीटिंग करना	50
<b>गतिविधि 2.1 समूह क्या चाहता है?</b>	52
समूह को कामयाब तरह से चलाना	56
<b>भाग 3 मिलजुल कर हो काम</b>	59
खुद को समझना	60
<b>गतिविधि 3.1 दूसरे मुझे कैसे देखते हैं?</b>	60
<b>गतिविधि 3.2 मैं खुद को कैसे देखता हूँ?</b>	61
अन्तर स्वीकार करना	62
<b>गतिविधि 3.3 लोगों के बीच फ़र्क</b>	63
<b>गतिविधि 3.4 और लोग कैसा महसूस करते हैं?</b>	64
समूह का नेता	65
<b>गतिविधि 3.5 सब बातचीत शुरू करें – एक सामूहिक अभ्यास</b>	66
अपनी बात पर दृढ़ रहने की कला	74
सफल सामूहिक काम के लिये तकनीकें	75
<b>गतिविधि 3.6 जी नहीं, शुक्रिया!</b>	77

<b>भाग 4 अपने काम के लिये योजना बनाना</b>	79
योजना चक्र	80
<b>गतिविधि 4.1 समस्या वृक्ष</b>	81
<b>गतिविधि 4.2 फ़ोकस ग्रुप डिस्कशन – केन्द्रित सामूहिक चर्चा</b>	84
<b>गतिविधि 4.3 स्ट्रकचर्ड ग्रुप डिस्कशन – संचालित सामूहिक चर्चा</b>	91
<b>गतिविधि 4.4 पड़ताल सूचि या चेक लिस्ट का इस्तेमाल</b>	92
<b>गतिविधि 4.5 सर्वेक्षण के लिये प्रश्नावली का इस्तेमाल</b>	93
कौन सा प्रोजेक्ट?	95
<b>भाग 5 संसाधनों की तलाश</b>	103
धनराशि की तलाश	105
धनराशि इकट्ठा करने के लिये अच्छे अभ्यास	108
अपने धन का प्रबन्धन कैसे करें	109
बड़ी धनराशि के लिये क्या करें	111
<b>भाग 6 बातचीत करने की काबलियत</b>	121
अपनी अवस्था को लेकर खुलना	122
<b>गतिविधि 6.1 खुलने का अभ्यास</b>	125
सार्वजनिक रूप से खुलना	126
<b>गतिविधि 6.2 ऊपरी शरीर को विश्राम में लाना</b>	130
<b>गतिविधि 6.3 आवाज़ के इस्तेमाल की तैयारी</b>	132
<b>गतिविधि 6.4 वोकल वार्मअप-गले को गर्माना</b>	133
मीडिया के साथ काम	134
<b>भाग 7 असर जमाना</b>	139
व्यक्तियों की सहायता	140
<b>गतिविधि 7.1 बातचीत करने की काबलियत (नेगोशियेटिंग स्किल)</b>	141
'पाज़िटिव नेटवर्किंग' या सम्बन्ध बनाना	142
<b>गतिविधि 7.2 हमें किसके साथ काम करना चाहिए</b>	143
वकालत	144
सार्वजनिक अभियान चलाना	149
<b>संस्थाएँ</b>	151
<b>संसाधन</b>	154
<b>जानकारी फ़ैक्टशीट</b>	
1. एचआइवी और एड्स: कुछ बुनियादी तथ्य	163
2. मानव अधिकार और एचआइवी/एड्स	167
3. पेरिस एड्स समिट की घोषणा	169
4. प्रदाता एजेन्सियों और सेवा प्रबंधकों के साथ सकारात्मक सम्बन्ध	173
5. चियॉंग माइ घोषणा	175
6. गोपनीयता और स्वास्थ्य कर्मी	177

## भारत में 'पाज़िटिव' अनुभव

इस मैनुअल के भारतीय, हिन्दी संस्करण के लिये हमने भारतीय पाज़िटिव व्यक्तियों के समूहों का योगदान माँगा। जिन नेटवर्कों और व्यक्तियों ने अपने विवरण या कहानियाँ हमारे साथ बाँटीं हम उनके आभारी हैं। हालांकि हमारी कोशिश थी कि हम सब मौजूद नेटवर्कों की रूपरेखा सामने रख पायेंगे पर ऐसा हो नहीं पाया। नेटवर्कों से जुड़े पाज़िटिव कर्मी तरह तरह की परेशानियों से जूझते हुए अपने समूह का काम करते हैं। पारिवारिक कठिनाइयाँ, काम से जुड़ी उलझनें और समूह के ज़रिए अन्य पाज़िटिव व्यक्तियों की मुश्किलें सुलझाने में उन्हें इतनी तरह की भूमिकायें निभानी पड़ती हैं कि वह फुर्सत कहाँ जब वह बैठकर इस पूरे किस्से को लिखें? फिर भी जिन्होंने वक्त निकाल कर हमें अपनी कहानियाँ भेजीं उनसे आपको एक बानगी मिलेगी कि एचआइवी/एड्स का मुद्दा कितना पेचीदा है और इस पर कितना बहुआयामी काम करना ज़रूरी है। जिन नेटवर्कों के लक्ष्य और गतिविधियों का ब्यौरा आप पढ़ेंगे उससे अन्दाज़ा लगा सकेंगे कि भारतीय नेटवर्कों का काम कितना विस्तृत है — विभिन्न राज्यों में विशिष्ट समूहों में कुछ मुद्दों पर कितनी समानता है पर हर नेटवर्क का काम अपने इलाके के हालात की वजह से कितना ख़ास है। पर एक आवाज़ सब में मिलेगी कि समूहों में काम करने से कैसे कितने अकेले और हताश व्यक्तियों को एक नई आशा और उर्जा मिली।

हमारी जानकारी में जितने नेटवर्क हैं उनके पते भी दिये गये हैं जिससे नये समूह बनने के इच्छुक व्यक्ति उनसे सीधे सम्पर्क स्थापित कर सकें और उनके अनुभवों से लाभ उठायें।





## दीपक

मेरा नाम लीमापोकपम दीपक कुमार सिंह है और मैं 33 बरस का हूँ। मणिपुर के इम्फाल शहर में रहता हूँ। मेरा पूरा परिवार मणिपुर में रहता है इसलिये मैं उनसे अक्सर मिलता हूँ जो मुझे अच्छा लगता है। मैं परिवार में सबसे छोटा हूँ और मेरे छह बड़े भाई और तीन बड़ी बहनें हैं। मैं शादीशुदा हूँ और मेरी एक प्यारी सी बेटि है।

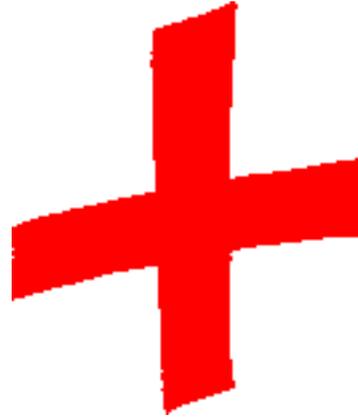
मुझे मणिपुर का खाना अच्छा लगता है पर ज़्यादा तेल और मसालों के बिना।

इन दिनों मैं नागालैण्ड में युद्ध विराम के बारे में पढ़ रहा हूँ और एचआइवी/एड्स और मानव अधिकारों पर जानकारी ढूँढ कर इकट्ठा कर रहा हूँ।

मुझे लगता है कि एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले लोगों के सामने अभी सबसे अहम मुद्दा है इलाज तक पहुँच और उचित दाम पर दवाई की उपलब्धि (एन्टिरेट्रोवाइरल और आपर्च्यूनिस्टिक इन्फेक्शन के लिये दवाइयों)। साथ ही उनके अधिकारों के लिये लड़ना भी ज़रूरी और बुनियादी वस्तुओं की माँग करना भी महत्वपूर्ण है (सीडी 4 और वाइरल लोड काउन्ट मशीन)।

मैं उत्तरपूर्व के राज्यों में और नेटवर्क बनाने का इरादा रखता हूँ... मेरी सबसे बड़ी ख्वाइश है कि एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले एक हों।

(आभार: वाइस पाज़िटिव – आइ एन पी+ द्वैमासिक न्यूज़लेटर)





## कौशल्या

मैं कौशल्या हूँ और भारत में तमिलनाडु राज्य के नामक्कल ज़िले से हूँ। मैं अपने ज़िले के एक अमीर और जाने माने परिवार में जन्मी थी। जब मैं दो साल की थी मेरा माँ गुजर गई और मेरे पिता ने फिर से शादी कर ली। मेरी सौतेली माँ ने मुझे और मेरे भाई को इतना सताया कि मेरी माँ के परिवार वाले हमें वहाँ से ले गये। उसके बाद मेरा बचपन बिल्कुल सामान्य और खुशियों से भरा था।

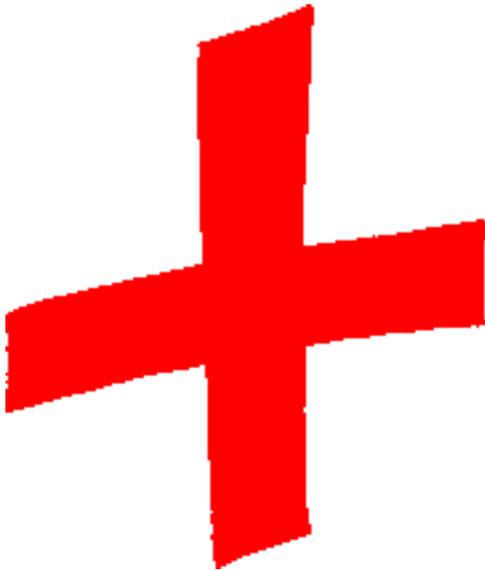
मैंने बारहवीं तक पढ़ाई करी जिसके बाद मैं करीब दो साल तक घर पर थी। उसके बाद मेरी मर्जी के खिलाफ़ मेरी शादी मेरी बुआ के लड़के के साथ तय कर दी गई जो एक लॉरी ड्राइवर था। मेरे पिता ने जोर ज़बरदस्ती कर के यह रिश्ता तय किया जब कि मेरी माँ का परिवार भी इसके खिलाफ़ था। मेरे हिस्से की पैतृक सम्पत्ती घर में ही रहे इसलिये ऐसा करा गया।

शादी के बाद मेरे पति ने जोर ज़बरदस्ती कर के मेरे साथ यौन सम्बन्ध किया जब कि मैं नहीं चाहती थी। मैंने बहुत समय अपने कमरे में रोते हुए बिताया और मैं सोचती हूँ कि किसी भी औरत को मेरे जैसी यातना न भोगनी पड़े। मैं तीन महीने अपने ससुराल में रही और उसके बाद मेरी और मेरे पति की तबियत खराब हो गई। जब वह जाँच के लिये गया तो मेरा पति एचआइवी पाज़िटिव निकला। मेरे अलावा मेरे पूरे परिवार को उसकी अवस्था का पता था।

मैं उसका घर छोड़ वापस अपनी नानी के घर आ गई। वहाँ मुझ से एक परीक्षण करवाने को कहा गया और जब मैंने पूछताछ करी तब पहली बार मुझे मेरे पति की अवस्था के बारे में बतलाया गया और यह भी कि मुझे एड्स हो सकती है।

एड्स!! उस शब्द को सुन कर मैं सन्न रह गई और मेरी आशाएं और सपने चूर चूर हो गये। मुझ सिर्फ़ यह पता था कि यदि किसी को एड्स होती है तो वह मर जायेगा। इससे ज़्यादा मुझे एचआइवी/एड्स के बारे में कुछ पता नहीं था। फिर मेरा टेस्ट करने पर मैं पाज़िटिव निकली। डॉक्टर ने परिवार वालों को बताया पर मुझे नहीं। मुझे उनसे अपनी अवस्था की जानकारी मिली। मेरे चारों तरफ़ जो लोग मुझे जानते वह मुझे दया की दृष्टि से देखते। मैं बहुत ही दुखी थी क्योंकि मुझे सिर्फ़ यह पता था कि मुझे एड्स थी। मन में हर वक्त उथल पुथल रहती और मैं कुछ समझ न पाती कि क्या करूँ क्योंकि मेरे अपने स्वास्थ्य पर किसी ने मुझे जानकारी नहीं दी।

मुझे चैन्नई लाया गया, एक ऐसे डाक्टर से इलाज के लिये, जो दावा करता था कि वह एड्स ठीक कर सकता है। मैंने तीन महीने तक इलाज करवाया और कई सम्बद्ध तकलीफ़ें सहीँ जैसे कि त्वचा की तकलीफ़ वगैरह। उस दौर में मेरी मुलाकात एक नर्स से हुई



जिससे मुझे एचआइवी, उसके फैलने के तरीके और इसके लाइलाज होने की जानकारी मिली।

उन्हीं दिनों मैं अपने पति के एक दोस्त से मिली जिसने संकेत दिया कि शादी से पहले भी मेरे पति को अपनी अवस्था का पता था। उस क्षण में अपनी भावनाओं को मैं कभी भूल नहीं सकती। मुझे तहेदिल से अपने पति के लिये नफ़रत महसूस हुई कि उसने मेरे साथ धोखा कर के मेरा जीवन बर्बाद कर दिया।

मैं इलाज रोक कर नामक्कल लौट गई। मैंने सुना कि मेरे पति के परिवार वाले उसकी एक और शादी की सोच रहे हैं। यूँ तो शुरु से ही मुझे उससे नफ़रत थी पर अब इस परिस्थिति को ले कर मेरे मन में बहुत गुस्सा बलबलाने लगा। मैं उसके खिलाफ़ केस दायर करना चाहती थी। पर उसी दौरान वह गुज़र गया और दो दिन के बाद मुझे खबर करी गई। मैंने पुलिस स्टेशन में जा कर शिकायत दर्ज करी पर कोई फ़ायदा नहीं हुआ। फिर मैं ज़िला कलेक्टर के दफ़तर में एक पेटिशन देकर आई पर उससे भी कोई फ़ायदा नहीं हुआ।

उसी दौरान मैं प्रेस के पास गयी और मेरी कहानी छपी। कई गैर सरकारी संस्था के लोग मुझ से मिलने और बात करने आने लगे। एचआइवी के साथ जीने वाले कुछ लोगों से भी मेरी मुलाक़त हुई। उससे मुझे समझ में आया कि मैं अकेली नहीं हूँ। मेरे जैसी सैंकड़ों औरतें हैं जिनके पति ने उनके साथ धोखा किया और वह शादी से पहले अपनी अवस्था के बारे में जानते थे। कई नीम हकीम भी मेरे पास आये जो दावा करते थे कि उनके पास एचआइवी को ठीक करने की दवाइयाँ हैं।

फिर मुझे एक ऐसा व्यक्ति मिला जो एचआइवी के साथ जी रहा था और उसने मुझे नामक्कल में उसकी गैर सरकारी संस्था में नौकरी देने की बात कही। मैंने वहाँ काम करना शुरु कर दिया और धीरे धीरे मुझे अपनी काबलियत पर भरोसा होने लगा और मैं बहुत से लोगों से एचआइवी/एड्स के बारे में बात कर पाई। मैं अखबारों और पत्रिकाओं में एचआइवी/एड्स से जुड़े मुद्दों के ऊपर जो छपता, वह पढ़ने लगी। मैं पास के ज़िले में एचआइवी और एड्स के साथ जीने वाले लोगों के नेटवर्क की सामूहिक मीटिंगों में जाने लगी। मैं नामक्कल में एक स्त्री समूह बनाने की संभावना पर सोचने लगी और उसे ध्यान में रख कर काम करने लगी क्योंकि मैं अपने जैसी औरतों को अपनी ज़िन्दगी में ऊँचा उठने के लिये सहारा देना चाहती थी। मैंने यह देखा कि हालांकि शुरु शुरु में अपनी एचआइवी अवस्था जानने पर बहुत घबराई थी और मुझे धक्का लगा था पर यह मेरे पति की धोखेबाज़ी के कारण अधिक था न कि एचआइवी के मेरे स्वास्थ्य पर असर के कारण।

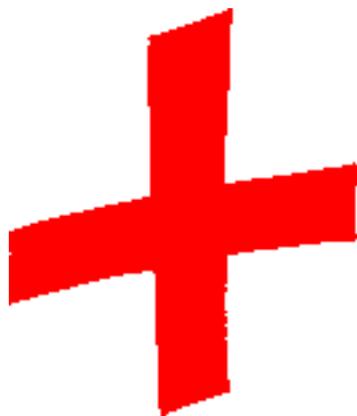
जैसे जैसे मैं काम करती गई मेरी गुस्से और नफ़रत की भावनायें बदलने लगीं और अब वह दृढ़ता और जीवन में कुछ कर दिखाने के लक्ष्य के रूप में नज़र आने लगीं।

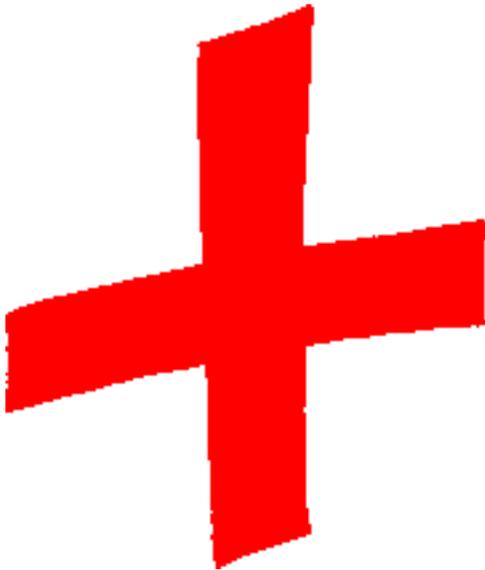
फिर मेरा परिवार और मैं चैन्नई आ गये। मेरा परिचय एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले राष्ट्रीय नेटवर्क से हुआ और मैं उनके सहारा समूह की मीटिंगों में जाने लगी। धीरे-धीरे यह सम्बन्ध ऐसा बना कि एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों का अपना सहारा समूह शुरू हुआ – पाज़िटिव विमेन नेटवर्क। जब मैं पी डब्ल्यू एन + के बारे में सोचती हूँ तो मेरा चेहरा खुशी से खिल उठता है और मेरा दिल नई आशा लेकर धड़कता है – वह नेटवर्क जो कितने लम्बे अर्से से मेरा सपना था, वह नेटवर्क जो आखिरकार एक हकीकत बन पाया है जिससे एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों को एक समर्थन का वातावरण मिल सके।

करीब दो साल बीत चुके हैं जब अक्टूबर 1998 में 'तमिलनाडु स्टेट सोसाइटीज़ एक्ट' के तहत पाज़िटिव विमेन नेटवर्क (पी डब्ल्यू एन+) का पंजीकरण हुआ। यह एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों के प्रयासों की कामयाबी और जीत का नमूना है जिन्होंने अपने निश्चय, इच्छाशक्ति और मेहनत से अपने सपने को हकीकत बनाया।

जीत के क्षण में मैं उन लोगों के नाम लेना न भूल जाऊँ जिन्होंने लगातार प्रोत्साहन, सहारा और मार्गदर्शन देकर हमारे इरादों को मज़बूत बनाया। आइ एन पी+ – इन्डियन नेटवर्क फ़ॉर पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स हमारे लिये सहारा बना। चार स्त्रियाँ जिनमें से मैं एक थी पी डब्ल्यू एन+ की शुरुआत की जिम्मेदार थीं। हम सब आइ एन पी+ की सदस्य थीं। यद्यपि आइ एन पी+ ने एचआइवी के साथ जीने वालों के अधिकारों और उनकी बेहतरी के लिये बहुत लगन से काम किया है हमें लगा कि एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों का अलग नेटवर्क होना चाहिये। कुछ मुद्दे और समस्यायें जो स्त्रियों को प्रभावित करती हैं उन्हें सुलझाने के लिये एक खास नेटवर्क जो सिर्फ़ इन्हीं मुद्दों पर ध्यान केन्द्रित करता है, वह ज़्यादा कारगर हो सकता है। साथ ही हमारी संस्कृति और समाज में कई बार एक स्त्री के लिये एक मिली जुली सभा में अपनी बहुत निजी और गुप्त समस्यायें सामने रख पाना मुश्किल हो जाता है। पी डब्ल्यू एन+ जैसे समूह में स्त्रियों को यह बात करना ज़्यादा आसान है।

यही सब सोच कर आइ एन पी+ की मदद से एक तीन दिवसीय कार्यशाला आयोजित करी गई जहाँ ऐसे नेटवर्क की ज़रूरत पर चर्चा चली। कार्यशाला के अन्त में 'तमिलनाडु स्टेट एड्स कन्ट्रोल सोसाइटी' और 'आलियान्स फ्रान्सेज' को एक प्रस्ताव तैयार करके





भेजा गया। 'आलियान्स फ्रान्सेज' के एक प्रदाता ने एक व्यक्ति के लिये एक साल की ए जेड टी का दान दिया।

जनवरी 1999 से एक साल के लिये हमें 'तमिलनाडु स्टेट एड्स कन्ट्रोल सोसाइटी' से एक प्रोजेक्ट की धनराशि मिली। इसमें हम परामर्श सेवाएँ देते हैं और जानकारी देने के नेटवर्क के रूप में काम करते हैं। हम नियमित रूप से अपने सदस्यों के लिये समर्थन समूह की मीटिंग करते हैं। हम सक्रिय रूप से सम्बन्ध बनाने और वकालत की गतिविधियाँ भी करते हैं और स्वयं सहायक सामूहिक स्कीम भी चलाते हैं।

पी डब्ल्यू एन+ में करीब 80 सदस्य हैं। मैं अब भी इन स्त्रियों की सहायता और उनके विश्वास को देखकर चकित रह जाती हूँ कि एक ऐसे समाज में जो प्रधान रूप से पुरुषों के दबाव में है, और जाति, निरक्षरता और धार्मिक मान्यताएँ भी स्त्रियों को दबाती हैं — वहाँ अपनी गोपनीयता को खतरे में डालकर वह खुलकर सामने आई हैं।

हमने इस कम अवधि में भी अपने सदस्यों के लिये कई तरह के कार्यक्रम व कार्यशालायें चलाई हैं। हमारी प्रेरणा रही है— हमारी लगन और एक सपना कि पी डब्ल्यू एन+ बहुत ऊँचे मुकाम पर पहुँचेगा।

- एक दिवसीय स्त्रियों की मीटिंग 1998 नवम्बर में आइ एन पी+ की सहायता से करी गई। इस में वकील, पोषण के जानकार, सरकारी अधिकारियों और उद्योग से जुड़े लोगों ने भाग लिया।
- मैंने एक स्थानीय स्त्रियों के कॉलेज में एचआइवी के साथ जी रही स्त्रियों के मुद्दों पर बात करी जिससे कि कालेज के छात्रों में संवेदनशीलता आये।
- विश्व एड्स दिवस मनाने के अन्तर्गत हमने एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित करी जहाँ एक संस्था के कारगर रूप से काम करने पर और पी डब्ल्यू एन+ को मज़बूत बनाने पर चर्चा हुई।
- मार्च में अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने के अन्तर्गत एक कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें वकील, कई गैर सरकारी संस्थायें, मीडिया कार्यकर्ता, समाजसेवक और डाक्टरों के साथ हमारे राज्य स्तर की कार्यशाला आयोजित करी गई। डाक्टर, वकील, मीडिया से जुड़े लोग, सरकारी अफसर व तमिलनाडु के विभिन्न जिलों में एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों ने अपनी अपनी भूमिकाओं की बात करी कि किस प्रकार वह अपने क्षेत्रों में एचआइवी/एड्स से जुड़े कलंक को खत्म करने के लिये काम कर सकते हैं।
- पी डब्ल्यू एन + ने चैन्नई के बाहर भी सामूहिक मीटिंग करी हैं।  
(1) वैल्लौर जिले में

- (2) नामक्कल ज़िले में
- (3) इरोड ज़िले में
- (4) कन्याकुमारी
- (5) बंगलौर

हमारी गतिविधियों में निम्न बातें शामिल हैं:

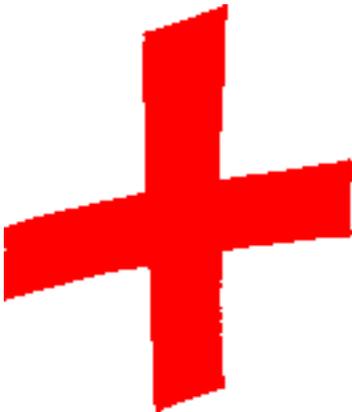
- एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों के साथ सम्बन्ध बनाना।
- गैर सरकारी संस्थाओं, अस्पतालों, लैब, प्रदाता एजेन्सियों, सरकारी खण्ड वगैरह के साथ सम्बन्ध बनाना।
- विभिन्न राज्यों और ज़िलों में जा कर ज़िला और राज्य स्तर के स्त्री समूहों की शुरुआत।
- मानव अधिकारों से जुड़े मुद्दों को उठाना।
- एचआइवी के साथ जी रही स्त्रियों के मुद्दों के ऊपर जानकारी केन्द्र के रूप में काम करना।

यद्यपि कम समय में हम कुछ हाँसिल कर पाये लक्ष्य की तरफ़ ले जाने वाली डगर फूलों से नहीं भरी थी। एक व्यक्ति जो अपना नाम बतलाना नहीं चाहता वह हमारे रास्ते में आने वाले हर तूफ़ान में हमारे साथ रहा। उसके अडिग सहयोग और प्रोत्साहन के बगैर पी डब्ल्यू एन+ आज जहाँ पहुँच पाया है वहाँ नहीं पहुँच पाता।

'तमिलनाडु स्टेट एड्स कन्ट्रोल सोसायटी' के साथ हमारा प्रोजेक्ट दिसंबर 1999 को समाप्त हो गया और हमने अवधि बढ़ाने की अर्ज़ी दी। पर पिछले सात महीनों से हम कुछ शुभचिन्तकों द्वारा दी गई छुट-पुट धनराशि के सहारे काम चला रहे हैं। पी डब्ल्यू एन+ अन्य एजेन्सियों से भी प्रोजेक्टों के लिये प्रस्ताव रख रहा है पर सीमित संसाधनों की वजह से हमें अब तक खास सफलता नहीं मिली है। नतीजा यह है कि हम ऐसी एजेन्सियों की तलाश में हैं जो हमें तकनीकी सहायता दे सकें।

कभी कभी मैं बिल्कुल हताश हो जाती हूँ – जब मुझे हर मोड़ पर अड़चनों का सामना करना पड़ता है... जब लोग अपने निजी लक्ष्यों को संस्था के लक्ष्यों के आगे रख कर सहयोग नहीं देते। कभी कभी मुझे लगता है कि नेता बनने के साथ बड़ा अकेलापन भी साथ आता है। तब मैं सोचती हूँ क्या यह कीमत देनी चाहिये? पर फिर मैं अपने जीवन के बारे में सोचती हूँ, मैं पहले क्या थी, अब क्या हूँ, हमारे लक्ष्य पी डब्ल्यू एन+ का सपना और कुछ दोस्तों का दृढ़ विश्वास – तब मन की गहराई में यह उभर कर आता है कि हज़ारों बार यह कीमत देने ठीक है।

(आभार: पी डब्ल्यू एन + "दीज़ आर आवर स्टोरीज़ – दीज़ आर आवर लाइव्स")





## स्नेहाब्धु भादुड़ी

मैं पश्चिम बंगाल में चार बच्चों के परिवार में सबसे बड़ा लड़का हूँ। मेरे पिता सरकारी नौकरी करते थे। मैं एक उद्योगपति बनना चाहता था और उनके रिटायर होने के बाद परिवार की देखभाल करना चाहता था। पर स्कूल छोड़ने के बाद मुझे नशा करने की लत पड़ गई और यह मेरी पढ़ाई के आड़े आयी। मैंने मिकेनिकल इन्जीनियरिंग में डिप्लोमा करा और अपना व्यापार शुरू किया। पर घर पर स्थिति बिगड़ रही थी क्योंकि मेरे माता पिता मेरे व्यापार करने के खिलाफ थे। मेरे मन में उनके प्रति बदले की भावना आ गई। उसे पूरा करने के लिये मैंने जोर शोर से शराब पीना शुरू कर दिया। मुझे पता था मैं धीरे धीरे अपने शरीर को ज़हर दे रहा हूँ। मेरा व्यापार खूब अच्छा चल रहा था पर मेरा अपना वैसा हाल न था। मेरी प्रेमिका — जिससे मैं शादी करना चाहता था — उसने हमारा रिश्ता तोड़ दिया क्योंकि मुझे शराब की लत थी और मेरी शिक्षा कुछ खास नहीं थी। इससे मुझे बहुत गहरा आघात लगा और उसके प्रति बदले की भावना लेकर मैं और शराब पीने लगा और उसे सताने के लिये कुछ और व्यसन भी पाल लिये। मेरे मन में लड़कियाँ खरीदने की बात आ गई। मैं खिदिरपुर में एक यौन कर्मी के पास जाने लगा। कुछ समय बाद मुझे यौन संचारित बीमारी हो गई और मेरा एक वी डी आर एल परीक्षण करवाया गया। उसका नतीजा प्रतिक्रियात्मक नहीं था। मैं अपने तरीके से ज़िन्दगी जी रहा था जब मेरे जीवन में एक और घटना घटी। मैंने अखबार में पढ़ा कि जिस यौन कर्मी के पास मैं पहले पहल गया था वह कोलकत्ता में एचआइवी पाज़िटिव पाई गई। यह बात मेरी काउन्सेलर और एक प्रेमिका को पता थी। दो साल पहले अचानक ही मुझे तेज़ बुखार, तपैदिक, दस्त, त्वचा पर दानों की शिकायत हुई और दो महीने तक मेरी हालत में कोई सुधार नहीं हुआ। तब मेरे परिवार के डाक्टर ने बिना काउन्सेलिंग के मुझे एचआइवी टेस्ट की सलाह दी और मेरा नतीजा पाज़िटिव था।

पाज़िटिव होने के निदान के बाद मुझे कैलकटा मेडिकल कॉलिज और अस्पताल को इलाज के लिये रेफर किया गया। मैं कुछ हफ़्ते वहाँ रहा। फिर मुझे ए आर टी दवाइयाँ बन्द करनी पड़ीं क्योंकि वह बहुत मँहगी थीं। मुझे अपना व्यापार बन्द करना पड़ा और मेरी निजी आय खत्म हो चली थी। मेरे काउन्सेलर ने मुझे सलाह दी थी कि मैं अपनी पाज़िटिव अवस्था दूसरों के सामने न खोलूँ पर मैंने कुछ दोस्तों के सामने अपनी अवस्था खोल दी और मैंने उन्हें खो दिया। मुझे मानसिक सहारे की बहुत ज़रूरत थी और वह मुझे काउन्सेलर से नहीं मिल रहा था। तब मैंने एक सहयोगी समूह बनाने की सोची और वह बन भी गया। काउन्सेलर ने समूह के बाहर रह कर सहायता करने का

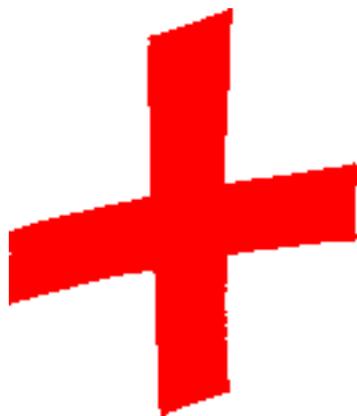
निश्चय किया। समूह के कुछ लोगों को मेरी पाज़िटिव अवस्था का पता था पर सब को नहीं। यह समूह सिर्फ़ चार-पाँच महीने चला।

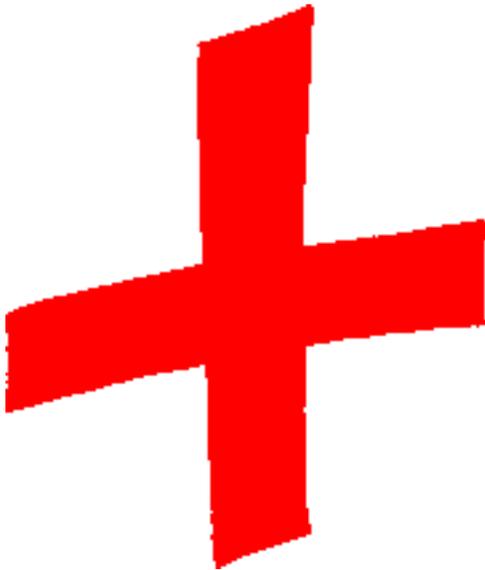
मैं फिर काउन्सेलर के पास जाने लगा। मैंने एचआइवी के क्षेत्र में काम करने की इच्छा दिखलाई। मुझे एक गैर सरकारी संस्था के एक प्रोजेक्ट के लिए भेजा गया। उन्होंने मुझे 3000 रुपये महीना के वेतन पर फ़ील्ड वर्कर (क्षेत्र कर्मी) का काम दिया। पर उन्होंने मेरे साथ अनुचित व्यवहार किया और मुझे दया दिखलाने की कोशिश करी। वहाँ के डाक्टर ने मेरी शराब की लत छुड़ाने की कोई कोशिश नहीं करी जब कि मैंने उससे कई बार आग्रह किया। मैं वहाँ सिर्फ़ प्रोजेक्ट की ज़रूरत के अनुसार एक पाज़िटिव कर्मी को रखने की रस्म निभा रहा था और कोई काम नहीं कर रहा था। इसलिये मैंने 25 दिन में नौकरी छोड़ दी और कोई वेतन न लेते हुए कुछ महीने तक स्वैच्छिक काम किया। पर उनकी तरफ़ से भेदभाव को देख कर मैंने एक स्वयं सहायक समूह बनाने की सोची। मेरे एक साथी फ़ील्ड वर्कर ने मेरा साथ दिया। वह तब से मेरा अच्छा दोस्त है।

इसी समय के एन पी + ने एआर टी दवाइयों पर 75 प्रतिशत की छूट, समय समय पर सीडी 4 व वायरल लोड परीक्षण व अन्य मेडिकल परीक्षण मुफ़्त व आपर्च्यूनिस्टिक इन्फ़ेक्शन के लिये मुफ़्त दवाइयाँ उपलब्ध कराने की घोषणा करी। मैंने उनसे सम्पर्क करके कुछ बाहर के पाज़िटिव मरीज़ों को वहाँ की सदस्यता दिलवाई। मैंने इस संस्था को भी यह खबर दी। उन्होंने के एन पी + में मेरे आने जाने पर आपत्ति करी और झगड़ा होने पर मैंने वहाँ की नौकरी छोड़ दी। मैंने तीन हफ़्ते काम और दो महीने का यातायात खर्च की माँग रखी जो नामंजूर कर दी गई। साथ ही मेरे काउन्सेलर ने – जो वहीं काम करता था – मेरे पक्ष में एक शब्द भी नहीं कहा।

मेरे भावनात्मक व्यक्तित्व को रामकृष्ण, श्री माँ और विवेकानन्द की किताबों से सहारा मिल रहा था। इनसे मुझे बहुत आध्यात्मिक सहायता मिली। मैंने नियमित रूप से बाहर के क्षेत्रों में जाना शुरू कर दिया और वहाँ के डाक्टरों ने मेरा हौसला बढ़ाया। इससे मुझे काफ़ी मानसिक बल मिला कि मैं स्थिति से जूझ सकता हूँ। कई प्रमुख नागरिकों से मेरी मुलाकात हुई जैसे— पुलिस के डी आइ जी, विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग के अनुसंधान के अधिकारी, कानूनी सलाह सैल के वकील, पत्रकार वगैरह। पर मैंने यह संस्था भी छोड़ दी क्योंकि मुझे लगा उन्होंने अपने वादे पूरे नहीं किये और नये पाज़िटिव लोगों से इलाज के दौरान कई जगहों पर पैसे लेने शुरू कर दिये।

बाहर जाने पर मुझे कितने एचआइवी पाज़िटिव व्यक्ति मिले जिनकी मुश्किलों में मैं उनकी मदद कर सका। यही मेरी जिन्दगी का मकसद बन गया है। मैं ज़रूरतमन्द एचआइवी व्यक्तियों को मानसिक





सहारा तथा रेफ़रल सेवायें दे रहा था। अब मिलती विचारधाराओं वाले लोगों का हमारा एक समूह था। हम मिलने का स्थान ढूँढने लगे और वह हमें 'कैलकटा समैरिटन्स' से मिला। अब मध्य कोलकत्ता में हमारी नियमित साप्ताहिक मीटिंग होती है। 11.11.2001 को दूसरी मीटिंग में एनजॉय के मेमोरेन्डम (वेस्ट बंगाल नेटवर्क ऑफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स) पर हस्ताक्षर हुए। आइ एन पी + ने पश्चिम बंगाल में उनकी सम्बद्ध संस्था के रूप में हमें काम करने को चुना है।

हमने अपना पहला चुना गया नाम— 'अन्तोरिन' बदल दिया क्योंकि 'अन्तोरिन' का मतलब होता है 'घेरे में सीमित'। पर पाज़िटिव व्यक्ति सीमित नहीं हैं। हम स्वतंत्र हैं। 'एनजॉय' मतलब है मन की खुशी को और बढ़ाना। वह एक स्वयं सहायक समूह है और यह निम्न कारणों के लिये बनाया गया है:

1. एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों के लिये मंच बनाना।
2. अपना सहारा खुद बनने के लिये व्यक्तिगत मानसिक शक्ति के बारे में पाज़िटिव व्यक्तियों को याद दिलाना।
3. पाज़िटिव व्यक्तियों को मानव अधिकारों के हनन और भेदभाव से बचाना।
4. मुफ़्त इलाज तक पहुँच की वकालत।
5. विद्यार्थियों और युवा पीढ़ी को एचआइवी/एड्स व नशे की लत से बचाना।

अभी तक हमारे 7 बोर्ड सदस्य हैं जो 11 तक बढ़ सकते हैं और हमारे बोर्ड में तीन स्त्रियाँ हैं। हमारी अध्यक्ष और कोषाध्यक्ष दोनों स्त्रियाँ हैं। हम पश्चिम बंगाल के हर पाज़िटिव व्यक्ति को अपना सदस्य मानते हैं और अपनी सेवायें उन तक पहुँचाने की कोशिश करते हैं।

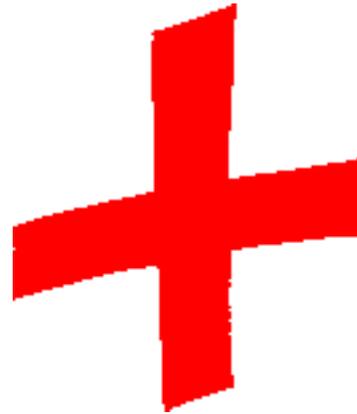
अपने सीमित साधनों की वजह से हम निम्न सेवायें दे रहे हैं:

1. एचआइवी से संक्रमित व प्रभावित स्त्रियों को सशक्त बनाना।
2. एचआइवी से संक्रमित व प्रभावित बच्चों की विशेष देखभाल।
3. एचआइवी पाज़िटिव काउन्सेलर द्वारा मुफ़्त घर पर परामर्श व मानसिक सहारा जिसमें घर पर देखभाल के लिये सलाह, डाक्टर की देखभाल के लिये सरकारी अस्पतालों को रेफ़रल सेवायें शामिल हैं।
4. हमारी चल सेवा से सीडी 4, वायरल लोड टेस्ट के लिये छूट।
5. सामाजिक पुनर्वास – बाद की देखभाल की सेवायें। उपलब्ध सामाजिक तंत्र में सामान्य जीवन के लिये सहारा तथा भेदभाव के खिलाफ़ संगठन।

6. मानव अधिकारों की सुरक्षा व पूरे इलाज के लिये स्वतंत्र पहुँच के लिये वकालत।
7. शोधकर्त्ताओं के लिये सहायता व सेवायें – जैसे कैलकटा युनिवर्सिटी (अप्लाइड साइकॉलॉजी) के दल को डाटा इकट्ठा करने में व नवीनतम जानकारी देने में मदद।
8. मध्य कोलकत्ता में 'कैलकटा समैरिटन्स' के स्थान पर हर रविवार स्वयं सहायक समूह की मीटिंग।
9. सरकारी संस्थाएँ व गैर सरकारी संस्थायें जो एचआइवी/एड्स के क्षेत्र में काम कर रही हैं – उनके साथ सम्बन्ध बढ़ाना।

मेरी शराब की लत को छोड़ कर मेरा स्वास्थ्य काफी ठीक रहा है। मेरा मानना है कि मैं पहले से ज़्यादा शक्तिशाली बना हूँ क्योंकि मैं लोगों को अपना दोस्त बना पाया और हम अपने अनुभव बाँट सके। मैं नशीली दवाइयों के सेवन के बुरे असर को खूब समझता हूँ। मेरी ज़िन्दगी का लक्ष्य विद्यार्थियों और युवक समुदाय को नशीली दवाइयों और एचआइवी/एड्स से बचाना है। साथ ही इलाज तक पहुँच व एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों के मानव अधिकारों के लिये लड़ाई जारी रखनी है।

*(स्नेहान्शु भादुड़ी इस कहानी के लिखने के दौरान गुन्जा सरकार (छात्र-डिपार्टमेन्ट ऑफ एप्लाइड साइकॉलॉजी – कैलकटा युनिवर्सिटी) की सहायता के लिये उनके प्रति आभार प्रकट करना चाहते हैं।)*





## राजेन्द्र शिर्के

मैं अपनी जिन्दगी से परेशान था, पहले बेरोज़गारी से और बाद में कम काम की वजह से। जब मुझे डाक्टरों ने बतलाया कि मुझे एचआइवी है तो मैंने सोचा कि अब मैं मर जाऊँगा पर जब मुझे पता चला कि कुछ साल और हैं और मौत इतनी पास भी नहीं तो मैंने तय किया कि मैं लोगों को बतलाऊँगा कि वह एचआइवी से कैसे बच सकते हैं और आगे संक्रमण के फैलने को कैसे रोक सकते हैं। और फिर यूँ हुआ कि जब मैंने अपने बारे में सार्वजनिक रूप से बोलना शुरू किया तो लोगों ने मुझे स्वीकार किया, उन्होंने आ कर मुझ से बात करी। मेरे लिये तो यह एक रोमांचक घटना के जैसे था कि लोग मेरे पास आ कर मुझे छुएँ, मेरे साथ फ़ोटो खिंचवायें और इस महामारी के मुद्दों पर चर्चा करें और इस तरह पाज़िटिव व्यक्तियों को स्वीकार कर पायें।

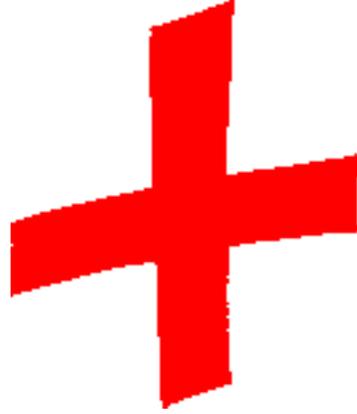
कई मिथक और गलत धारणायें टूटने लगीं जब उन्हें सकारात्मक जवाब मिले जिनसे उन्हें पता चला कि एचआइवी पाज़िटिव व्यक्ति औरों से अलग नहीं हैं।

महाराष्ट्र में मेरे जीवन में मेरा यह सत्य के साथ अपना प्रयोग था।

जब मेरा निदान हुआ तब महाराष्ट्र में सहारा देने वाले समूहों के नाम पर कुछ नहीं था। मैं अपने काउन्सेलर (परामर्शदाता) के सम्पर्क में था जिसने मुझे हमारे एक दोस्त द्वारा आयोजित पुणे में पहली राष्ट्रीय मीटिंग के बारे में बतलाया जहाँ एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले कुछ भारतीय लोग और व्यवसाई (प्रोफ़ेशनल्स) बुलाये गये थे। पहली बार हम सब एक दूसरे से मिले। हमने यह चर्चा करी कि कैसे पाज़िटिव लोग एक साथ जुड़ें और राष्ट्रीय स्तर पर अपनी आवाज़ उठायें।

हमें लगा कि साथ जुड़ने के लिये यह सुरक्षित वातावरण था। सब सहकर्मियों ने राष्ट्रीय स्तर के लिये आइ एन पी+ बनाई और बाद में महाराष्ट्र ने पहला राज्य स्तर का नेटवर्क बनाने में पहल की जिससे कि महाराष्ट्र में हम आवाज़ उठायें। हमने महाराष्ट्र नेटवर्क फ़ॉर पाज़िटिव पीपल (एम एन पी+) नाम की संस्था ट्रस्ट के रूप में रजिस्टर करी और फिर राज्य स्तर पर और लोकतांत्रिक तरह से काम कर सकें इसलिये बाद में यह नेटवर्क आफ़ महाराष्ट्र बाइ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स (एन एम पी+) नाम की सोसाइटी बनी। इससे हम खुल कर काम कर पाते हैं, दूसरों से अलग थलग नहीं रहते और हमें एचआइवी/एड्स के साथ जी रहे व्यक्तियों की आवाज़ उठाने का मंच मिलता है।

कोई समूह एक जैसा नहीं रहता, पाज़िटिव व्यक्ति अपनी ज़रूरतों के हिसाब से मीटिंग में भाग लेते हैं, पर यह आयोजक पर भी निर्भर है कि वह कैसे मीटिंग का संचालन करता/करती है। समर्थन समूह की मीटिंग के ज़रिये क्या दिया जा सकता है. . . मेरा अनुभव रहा है कि यदि हम सम्बद्ध विशेषज्ञों द्वारा सही जानकारी दें तो यह काफी कामयाब रहता है। हम अपने एक साल के प्रोजेक्ट के दौरान यही करते थे और हमें अच्छी प्रतिक्रिया दिखलाई दी क्योंकि औसतन 45 व्यक्ति मीटिंग में हिस्सा लेते थे।





## देवी

मैं अपने माता पिता की इकलौती बेटी हूँ और मेरा एक भाई है जो बारहवीं कक्षा में पढ़ता है। मेरे पिता एक प्राइवेट (निजी) कम्पनी में काम करते हैं और उन्होंने मेरी पढ़ाई को कभी पसंद नहीं किया और किसी वजह से बारहवीं के बाद वह नहीं चाहते थे कि मैं आगे पढ़ूँ। हमारे घर और परिवार का माहौल अच्छा नहीं था क्योंकि माता और पिता में आये दिन झगड़ा होता रहता था और मेरे पिता की शराब पीने की लत के कारण हम उनके निकट नहीं आ पाते थे। मुझ में प्यार पाने की गहरी हूक थी जिसकी वजह से मैं वहाँ के एक स्थानीय राजनीतिक नेता के छलावे में आ गई जब उसने मुझ पर बहुत प्यार लुटाया। यह सब मुझे तब समझ में आया जब बात मेरे हाथ से निकल चुकी थी। उसने मुझसे वादा किया कि वह मुझ से शादी करेगा क्योंकि उसे अपनी पहली पत्नी से बच्चा नहीं मिला। मैंने उसके साथ दो दफ़ा यौन सम्बन्ध किया और मेरा ख्याल था कि वह हर कीमत पर मुझसे शादी करेगा। पर उसने मेरे साथ धोखा किया और शादी से इन्कार कर दिया। मैं उसके व्यवहार को देखकर समझ गई कि उसके अनेक यौन साथी थे और वह गाँव में अपने दबदबे के कारण उन लोगों को नुकसान पहुँचाने में ज़रा नहीं हिचकिचायेगा जो उसके खिलाफ़ आवाज़ उठायेगे।

मैंने यह हादसा अपने माता पिता से छुपाये रखा क्योंकि मुझे डर था कि वह परिवार पर कलंक लगाने के लिये मुझे कोसेंगे। इसी दौरान मुझे कुछ तकलीफ़ हुई और मैं अपनी माँ के साथ जाँच के लिये पास के अस्पताल गई। मुझे सर्जरी की सलाह दी गई और दूसरे कारणों की संभावना दूर करने के लिये खून की जाँच करी गई। मुझे अगले दिन बुलाया गया था और जब मैं अस्पताल पहुँची तो मुझे कहा गया कि मेरा खून दूषित है और वह सर्जरी नहीं कर सकते। मुझे और जाँच के लिये पास के मेडिकल कॉलेज अस्पताल को रेफ़र किया गया।

मेरे खून को फिर जाँचा गया और यह प्रमाणित हो गया कि मैं सेरो पाज़िटिव हूँ।

मेरे माता पिता मेरी अवस्था के बारे में नहीं जानते। जब मुझे पता चला कि मैं पाज़िटिव हूँ मैंने सोचा कि मैं आत्महत्या कर लूँ क्योंकि मुझे लगा कि मेरी भावनाओं को समझने वाला कोई नहीं और मेरी मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कोई अन्दाज़ा नहीं लगा सकता। पर ऐसा मैंने तब तक सोचा जब तक मैं और पाज़िटिव लोगों से नहीं मिली।

मुझे स्थानीय एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों के नेटवर्क का पता चला और मैं वहाँ पूरे समय की काउन्सेलर

(परामर्शदाता) के रूप में काम करती हूँ और परिस्थिति का सामना करने के लिये और हुनर सीख रही हूँ। मैं अपने जैसे कम उम्र किशोरों के प्रति सच में समानुभूति महसूस करती हूँ जिन्हें मेरे जैसे यह पता नहीं कि अपना बचाव कैसे करें और सुरक्षित व्यवहार के ऊपर कहाँ से जानकारी पायें। मुझे लगता है कि अब मुझ में आत्मविश्वास आ गया है और मैं अपने माता पिता के सामने अपनी अवस्था खोल सकती हूँ। एचआइवी/एड्स के क्षेत्र में जानकारी हाँसिल करने से और अपनी पाज़िटिव अवस्था से मैंने सीखा है कि संक्रमण के बाद भी जीवन है और मुझे अपनी अवस्था और शादी से पहले के सम्बन्ध से हट कर पूरी तरह जीने का अधिकार है।

*(आभार: आनन्दी युवराज)*





## शबाना

मेरा नाम शबाना है। मैं तमिलनाडु के देहात के इलाके से एक रूढ़िवादी मुसलमान परिवार से आती हूँ। मैं अपने माता पिता की तीसरी सन्तान हूँ। और अपने सब भाई बहनों में से सबसे चहेती थी। स्कूल में बस एक मामूली सी छात्रा थी और परिवार की आर्थिक हालत कुछ ऐसी थी कि मैंने पढ़ाई जारी न रखना ही ठीक समझा। मेरे परिवार ने मेरे फ़ैसले पर नाखुशी जाहिर करी क्योंकि मैं अकेली आठवीं कक्षा तक पढ़ी थी। पर जब मैं तीन दफ़ा फ़ेल हुई तो मेरे माता पिता ने मेरे फ़ैसले को मान लिया। मैं मज़े से खेलती और पढ़ाई की लड़कियों के साथ बातें करती।

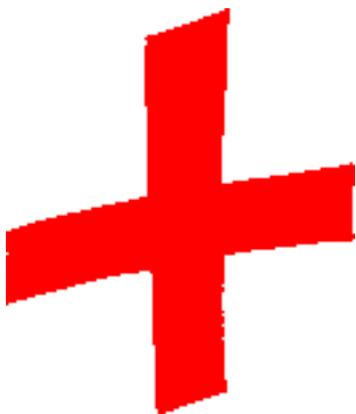
जब मैं करीब 17 साल की हुई तो मेरे पिता मुझे शहर लाए और मैं घर की नौकरानी का काम करने लगी। मुझे वहाँ अच्छा लगता था। इसकी दो वजह थी— काम हल्का था और दूसरे, मुझे एक बहुत अच्छा दोस्त मिला। वह उसी इलाके में ड्राइवर का काम करता था। वह मेरे साथ बाज़ार आता जाता और जैसे-जैसे वक्त गुज़रता गया मुझे लगा कि वही मेरे लिए सबसे अच्छा जीवन साथी होगा। फिर उसने मेरे सामने शादी का प्रस्ताव रखा और मुझे लगा कि वह मेरे लिए सबसे यादगार लम्हा है। वह हिन्दू था और मैंने अपने माता पिता की मर्जी के खिलाफ़ उससे शादी करी। मेरे शादीशुदा ज़िन्दगी अच्छी थी और मुझे एक बेटा हुआ। मेरे माता पिता और ससुराल वालों ने मुझे स्वीकार कर लिया और मुझे लगा कि मुझे ढेरों आशिर्वाद मिले हैं।

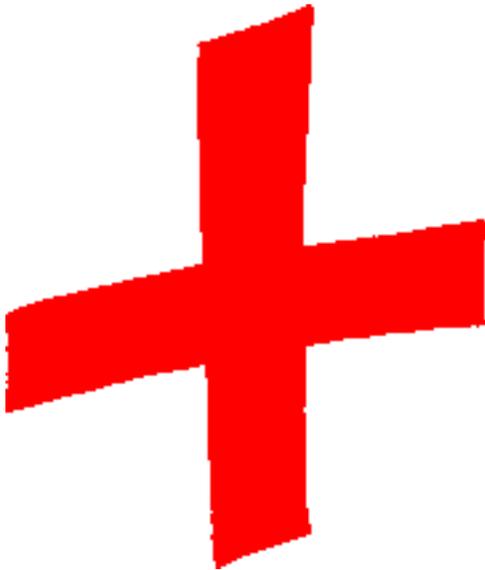
पर करीब चार साल बाद मेरे पति का वज़न घटने लगा, उसका मन अपने काम में नहीं लगता और उसे बार-बार ख़ाँसी की शिकायत रहने लगी। मैं उसे एक प्राइवेट डॉक्टर के पास ले गई जिसने हमें एक सार्वजनिक अस्पताल को रेफ़र कर दिया। कुछ परीक्षण करने के बाद अस्पताल के अधिकारियों ने उसे एक तपैदिक के स्वास्थ्य निवास के लिए रेफ़र कर दिया। जब मैंने उसकी हालत के बारे में पूछताछ करने की कोशिश करी तो उन्होंने कुछ भी बतलाने से इन्कार कर दिया। एक कम्पाउन्डर ने मुझ से सिर्फ़ इतना कहा कि उसे एड्स है। क्योंकि मुझे एचआईवी/एड्स के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं थी मुझे इस बात से ज्यादा फ़र्क नहीं पड़ा। मुझे पता था कि यह कोई खतरनाक बीमारी है पर मैं समझती थी कि इसका इलाज हो सकता है। मैंने स्थानीय पत्रिकाएँ और किताबें पढ़नी शुरू करीं पर मुझे सिर्फ़ डर से भरी जानकारी मिली। दूसरी जानकारी जिस पर काफी कुछ लिखा था वह सब नैतिकता और सदाचार से संबंधित थी। मुझे अपने पति से नफ़रत होने लगी कि उसने मेरे साथ कितना विश्वासघात किया। मैंने सोचा हम सब जल्द ही मर जाएंगे। इस दौरान उसकी हालत बहुत ही बिगड़ गई और उसे तपैदिक स्वास्थ्य निवास में भर्ती करा गया। मुझे उसके प्रति सहानुभूति हुई और मैं अस्पताल में उसकी देखभाल करने लगी।

उसी दौरान मेरी मुलाकात एक औरत से हुई जो अपनी दवाइयाँ लेने आई थी और उसने अपना परिचय दिया। मैंने सोचा है कि वह एक स्वास्थ्यकर्मी होगी और उसके साथ अपना दुख बाँटा। बाद में उसने बताया कि वह खुद पाज़िटिव है और उसके जैसी अनेक औरतें हैं जो एक स्वस्थ जीवन बिता रही हैं। उसने पाज़िटिव विमेन्स नेटवर्क में होने वाली सहारा समूह मीटिंग और अन्य गतिविधियों के बारे में बतलाया। उसकी बातों से मुझे बड़ा दिलासा मिला कि मैं एचआईवी संक्रमित होने के बाद भी स्वस्थ जीवन बिता सकती हूँ। उसने मेरे पति के लिए आइ एन पी+ नाम के नेटवर्क के बारे में बताया। उसने मुझे एचआईवी परीक्षण करवाने के लिए भी सलाह दी और मैं मान गई क्योंकि पी डब्ल्यू एन + की सदस्य से मिलने के बाद एचआईवी पर मेरी अपनी समझ साफ़ हुई थी। मैंने सार्वजनिक अस्पताल में अपना खून परीक्षण के लिए दिया और मन में यह आशा रखी और प्रार्थना करी कि नतीजा नेगेटिव आए। अस्पताल के कर्मियों ने कोई परामर्श नहीं दिया और कुछ दिन बाद लौटने को कहा। उसी दौर में मेरे पति का स्वास्थ्य ठीक हुआ और उसे तपैदिक के अस्पताल से छुट्टी मिल गई। मैंने सोचा मैं उसे आइ एन पी+ की सामूहिक मीटिंग में ले जाऊंगी।

वहाँ मुझे बहुत से लोग नज़र आये जो बहुत खुश और स्वस्थ दिख रहे थे। मैं मन ही मन सोच रही थी कि क्या यह पाज़िटिव हैं। पर जब अपनी कहानियाँ और अनुभव बाँटने का समय आया तो मैंने देखा कि ज़्यादातर औरतों के हालात मुझसे मिलते जुलते थे। उन्होंने पाज़िटिव जीवन और अन्य पहलुओं पर बात करी। फिर पी डब्ल्यू एन+ की एक सदस्य ने मुझसे बात करी। मुझे बहुत ही सहज लगा क्योंकि मैं कुछ निजी दुविधायें सुलझा पाई जो मैं ऐसे समूह से बाँटने में झिझक रही थी जहाँ ज़्यादा तादाद पुरुषों की थी। मैंने उसे बतलाया कि मैं नेटवर्क में शामिल होने की इच्छुक थी परन्तु क्योंकि सिर्फ़ वही औरतें सदस्य बन सकती थीं जो एचआईवी के साथ जी रही थीं और मुझे अभी नतीजा नहीं मिला था, मैं सदस्य नहीं बन सकती थी। उसने मुझे सुरक्षित यौन व्यवहार करने की ज़रूरत को समझाया और कहा कि मैं एचआईवी नेगेटिव निकली तो मैं एचआईवी पर जानकारी हाँसिल कर सकती थी।

मैं निर्धारित दिन पर अपना नतीजा लेने अस्पताल गई। यदि नतीजा था कि मैं एचआईवी पाज़िटिव ही थी तो भी उसका सामना करने का आत्मविश्वास मुझ में था। कर्मचारी मुझे मेरा नतीजा देते हुए हिचकिचा रहा था और उसने मुझे सहानुभूति से देखा। उसके भावों से मुझे काफी साफ़ अन्दाज़ा था कि मेरा नतीजा क्या होगा। मेरे टेस्ट ने दिखाया कि मैं एचआईवी पाज़िटिव हूँ। यह जान कर मैं बिखरी नहीं क्योंकि मैंने एचआईवी के साथ जीने वालों की मीटिंग से दिशा और आश्वासन पाया था। इसलिये मैंने सोचा कि जिस अनुभव से मुझे फ़ायदा मिला वैसे ही





मैं भी उन लोगों के लिये कुछ कर पाऊँ जो अज्ञान के कारण तकलीफ़ पायेंगे। मेरा पहला कदम था अपने परिवार वालों और पड़ोस के दोस्तों को शिक्षा देना। कुछ दिनों के बाद लोग एचआइवी/एड्स के बारे में जानकारी लेने के लिये मुझे से मिलने लगे।

उस दौरान मेरा पति बीमार पड़ा और अपना काम जारी नहीं रख पाया। तब मैंने सोचा कि नेटवर्क से मुझे कुछ मार्गदर्शन मिलेगा। मुझे बड़ा ही आराम लगा— खास तौर पर यह देख कर— कि वहाँ काम करने वाली सभी औरतें ही थीं। नेटवर्क की अध्यक्ष ने मुझे से बात करी और फिर परामर्शदाता (काउन्सेलर) ने। इस अनुभव से मुझे फ़ायदा हुआ क्योंकि मैंने देखा कि मेरे जैसी औरतें जिनकी शिक्षा वगैरह भी मुझसे मिलती थी वह एक आम दफ़तर में काम कर रही थीं। मुझे तमिल में पढ़ने और साफ़ लिखाई का प्रशिक्षण दिया गया। साथ ही यौन संचारित बीमारियों, एचआइवी और सुरक्षित यौन पर विस्तृत प्रशिक्षण मिला। उसके बाद मुझे एक गैर सरकारी संस्था में फ़ील्ड आफिसर की नौकरी के लिये भेजा गया। मेरे टारगेट समूह में समुदाय के लोग और औद्योगिक कर्मचारी दोनों थे। मुझे अपना काम पसंद था क्योंकि मुझे उससे काफ़ी आत्मसंतोष मिलता।

मैंने देखा कि मुझ में बहुत बदलाव आया है। मैं पहले से ज़्यादा आत्मविश्वासी, दृढ़ और उत्साहपूर्ण महसूस करती थी। इस दौर में मेरे पति की सेहत बहुत ही गिर गई। मैंने अपने बेटे के लिये एक हॉस्टल में जगह ढूँढी क्योंकि मैं उसके भविष्य को ले कर बहुत चिन्तित थी। मैंने अपने पति को तपैदिक के स्वास्थ्य निवास में भर्ती किया और वहीं से काम पर जाती। कुछ दिन गुज़रे पर एक शाम जब मैं अस्पताल पहुँची, वह कहीं और जा चुका था। मैंने उसे ढूँढने की कोशिश करी पर उसका कुछ पता नहीं चला।

मैं पी डब्ल्यू एन+ गई क्योंकि मैं अपनी हालात को लेकर बहुत परेशान थी। नेटवर्क के दल के आश्वासन से मैंने अपनी नौकरी जारी रखी। मैं अपने बेटे के भविष्य लिये कुछ रकम बचाने लगी। अपनी आमदनी बढ़ाने के लिये मैंने खाने की वस्तुएँ बनाकर बेचने का छोटा सा व्यापार शुरू किया।

जब मैं पीछे मुड़ कर देखती हूँ तो मुझे विश्वास नहीं होता कि यह मैं ही हूँ। मैं लोगों की एक सभा में बोलने में, अधिकारियों से मिलने में, अपनी अवस्था खोलने में पूरे आत्मविश्वास से काम करती हूँ। मुझे लगता है मेरे ऐसा करने से उन्हें मदद मिलती है। मैं चाहती हूँ कि जो परिवर्तन मुझ में हुआ है वह मेरे मित्रों में भी हो।

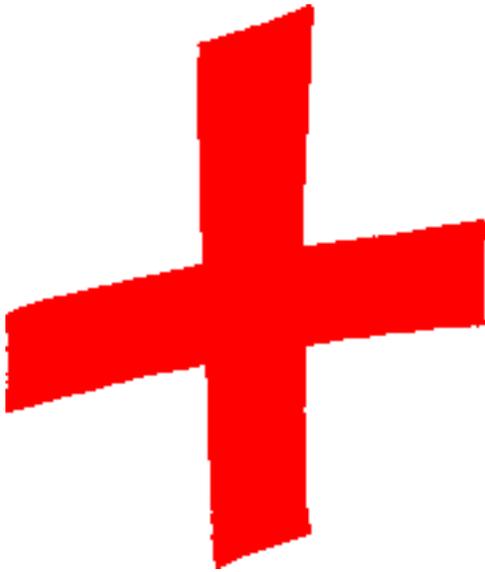
अभी मेरे पास नौकरी नहीं है पर मेरे भीतर उर्जा है जिससे मैं अपने मुश्किल हालात का सामना करती हूँ।

(आभार: पी डब्ल्यू एन + "दीज आर आवर स्टोरीज़—दीज़ आर आवर लाइव्स")

## मणिपुर नेटवर्क आफ़ पाज़िटिव पीपल (एम एन पी+)

एम एन पी+ सिर्फ़ पाँच सदस्यों को लेकर 7 सितम्बर 1997 में शुरू हुआ। यह एक स्वयं सहायक सहयोगी समूह है जो मणिपुर में एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले लोगों की मुश्किलें दूर करने के लिये काम करता है। यह एक स्वतंत्र पंजीकृत संस्था है जिसमें एकज़ेक्यूटिव कमेटी काम करने की जिम्मेदारी निभाती है और सेवायें उपलब्ध कराती है। साथ ही इसमें 100 से अधिक सदस्य हैं। इसके सम्बन्ध चैननई स्थित आइ एन पी + तथा उसके और राज्य स्तर के नेटवर्क से भी हैं जो तामिलनाडु, महाराष्ट्र, गोआ, कर्नाटक और केरल में काम कर रहे हैं। इसके अलावा पाज़िटिव विमेन नेटवर्क जो तमिलनाडु में स्त्रियों द्वारा चलाया जा रहा है और मुंबई और दिल्ली में स्थित लायर्स कलेक्टिव से भी एम एन पी+ का सम्बन्ध है। स्थानीय स्तर पर यह 'मणिपुर स्टेट एड्स कन्ट्रोल सोसाइटी', सी ओ सी पी, 'लाइफ़लाइन फ़ाउन्डेशन' तथा कई गैर सरकारी संस्थाओं और सामुदायिक संस्थाओं के साथ सम्बन्ध बना कर काम करता है।

मणिपुर में एड्स सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिये एक नया और गंभीर खतरा बन कर निकली है। मणिपुर के जवान लोगों में यह बीमारी की पहली वजह बनती जा रही है। अक्टूबर 1989 में सुई से नशीली दवाइयाँ लेने वाले एक समूह से लिये गये खून के साम्पलों से फ़रवरी 1990 में पहले एचआइवी पाज़िटिव केस की इत्तिला दी गई। अप्रैल 2001 में 11,580 पाज़िटिव केस, 844 एड्स के केस और 155 मौत होने की रिपोर्ट थी। अप्रैल 2001 तक इम्फ़ाल, थूबल, बिशुपुर और चूराचाँदपुर ज़िलों से कुल पाज़िटिव केसों का 88.80 प्रतिशत आया था। मणिपुर, जहाँ भारत की जनसंख्या का 0.20 प्रतिशत रहता है वहाँ से कुल एचआइवी पाज़िटिव केसों में से 8 प्रतिशत केस आ रहे हैं। यदि जनसंख्या के आधार पर हिसाब लगायें तो जाँचे गये प्रति हजार साम्पलों में से मणिपुर का सेरोप्रेवलेन्स (एचआइवी पाज़िटिव केसों का पाया जाना) दर 152.49 बनता है। मणिपुर में एचआइवी संचारण का नमूना और राज्यों से बिल्कुल अलग है क्योंकि यहाँ पर यह नशीली दवाओं के सेवन करने वालों में सुइयों और सिरिन्जों के साझे इस्तेमाल से ही ज़्यादा फैल रहा है (58.76 प्रतिशत)। सेवाओं को कहाँ केन्द्रित किया जाये यह इन सब बातों से प्रभावित है। भारत में संचारण पथ मुख्यतः इतरलिंगकामी (हेट्रोसेक्सुअल) सम्पर्क से है (74 प्रतिशत)।



## मणिपुर के बारे में कुछ तथ्य

- इन्जेक्शन से दवाइयों का सेवन करने वाले मणिपुर के कुल पाज़िटिव केसों का 76 प्रतिशत हैं। पर जैसा कि शेष भारत में हुआ है एचआइवी आम जनता में भी फैल रहा है और स्त्रियाँ और बच्चे एचआइवी पाज़िटिव टेस्ट करने वालों का सबसे तेज़ी से बढ़ता समूह हैं। इन्जेक्शन से दवाइयों का सेवन करने वालों की महिला साथी और उनके बच्चों को खास खतरा है।
- इन्जेक्शन से दवाइयों का सेवन करने वालों में एचआइवी पाये जाने का दर अब 55–60 प्रतिशत के बीच में सन्तुलित हो चला है।
- शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में गर्भवती स्त्रियों में एचआइवी पाये जाने का दर लगातार बढ़ रहा है। मणिपुर की स्त्रियों और बच्चों में हम एचआइवी महामारी की लहरें उठती हुई देख रहे हैं।
- तपैदिक के मरीजों में हम एचआइवी का दर बढ़ता हुआ देख रहे हैं— 6.16 प्रतिशत से 7.86 प्रतिशत।
- एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों में 60 प्रतिशत से अधिक डाक्टरों के सम्पर्क में आने वालों में पहला आपर्च्यूनिस्टिक इन्फेक्शन तपैदिक या हेपेटाइटिस बी और/या सी का रहा है। यह सह-संक्रमण एचआइवी/एड्स के समान सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिये खतरा बनता जा रहा है।

## एम एन पी + के उद्देश्य

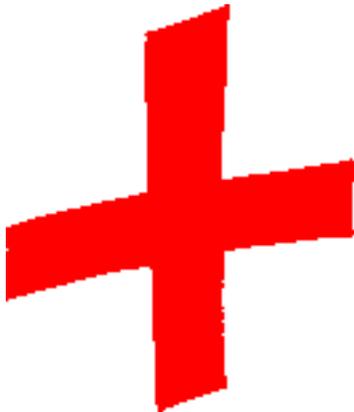
- एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों की सकारात्मक छवि पेश करना और उनके मुद्दों को नज़र में लाना। एचआइवी/एड्स पर सही और नवीनतम जानकारी देना जिससे कि डर और अज्ञान हटे। ज़िला स्तर के और नेटवर्क बनाना जिससे मिलजुल कर कार्रवाई हो सके और एक संवेदनशील और मददगार समुदाय को बढ़ावा मिले।
- संस्था के लक्ष्य साधने के लिये निजी अनुभव, जानकारी, काबलियत और संसाधन बाँटने।
- महामारी को रोकने और नियंत्रित करने के प्रयासों में योगदान देना और एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों की देखभाल सेवाओं की सहायता के ज़रिये उनका आत्मविश्वास बढ़ाना।

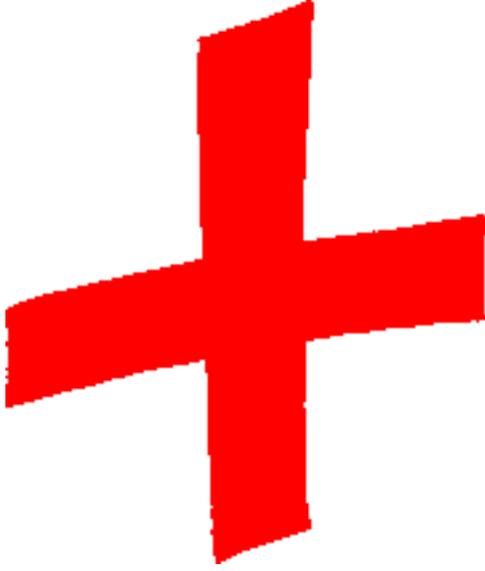
- कड़े वैधानिक तरीकों के लिये वकालत करना जो किसी व्यक्ति की गोपनीयता बनाये रखने के अधिकार की रक्षा करते हैं।
- एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों के बुनियादी मानव अधिकारों और जरूरतों की रक्षा के लिये सरकार के साथ वकालत (लॉबी) करना – इनमें रोजगार, शिक्षा, चिकित्सा सेवा, बीमा व यात्रा के अधिकार शामिल हैं।
- एचआइवी/एड्स और अन्य सह-संक्रमण जैसे तपैदिक, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी व यौन संचारित बीमारियों वगैरह पर जानकारी देकर खास तौर पर समुदाय को सतर्क बनाना जिससे कि इन पर कार्रवाई व रोकथाम के तरीके और कारगर बन सकें।

### सेवायें प्रदान करना

जो जरूरतें सामने आई हैं उनके लिये एम एन पी+ निम्न सेवायें प्रदान करता है:

- स्थानीय समुदायों के लिये जिला स्तर के नेटवर्क बनाना।
  - विशेष मुद्दों के लिये काबलियत बढ़ाना।
  - राज्य में मीटिंग, कार्यशाला और कान्फ्रेंस चलाना।
  - परामर्श देना, घर पर देखभाल सेवा और अस्पतालों को रेफर करने की सेवा।
  - मीडिया के साथ सम्पर्क।
  - एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों, सरकार, गैर सरकारी संस्थाओं, सामुदायिक संस्थाओं व अन्य एजेन्सियों के बीच संवाद और कार्रवाई को बढ़ावा देना।
  - डाक्टरी व सामाजिक सहायता के लिये रेफरेल।
  - प्रभावित परिवार, दोस्तों आदि के लिये परामर्श।
- मणिपुर नेटवर्क ऑफ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों का स्वागत करता है। वह हमारे नेटवर्क से जुड़ सकते हैं या समर्थक समूह में भाग ले सकते हैं।





# पाज़िटिव विमेन नेटवर्क ऑफ़ साउथ इन्डिया (पी डब्ल्यू एन +)

## हमारे बारे में

पाज़िटिव विमेन नेटवर्क ऑफ़ साउथ इन्डिया एचआइवी के साथ जीने वाला स्त्रियों की स्वयं सहायक संस्था है। हमारा मुख्य कार्यालय भारत में तामिलनाडु राज्य में चैन्नई में है। 'तामिलनाडु स्टेट सोसाइटीज़ रजिस्ट्रेशन एक्ट' के अन्तर्गत 1998 में हमने एक संस्था के रूप में रजिस्टर किया।

एचआइवी पाज़िटिव होने के निदान से कई भावनायें उभरती हैं — धक्का, घबराहट, दुख, डर, असमंजस, गुस्सा, निराशा और कई और भावनायें। इससे एक तुरन्त काम करने की भावना बनती है — निर्णय लेने और बदलाव लाने की ज़रूरत महसूस होती है। सहायक सेवाओं और वकालत की ज़रूरत भी सामने आ सकती है। इसलिये एक ऐसे नेटवर्क की ज़रूरत महसूस हुई जिससे एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों के जीवन में आने वाले पेचीदा मसलों का हल ढूँढा जा सके।

हमारा लक्ष्य है कि हम एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों के लिये समर्थक माहौल बनायें।

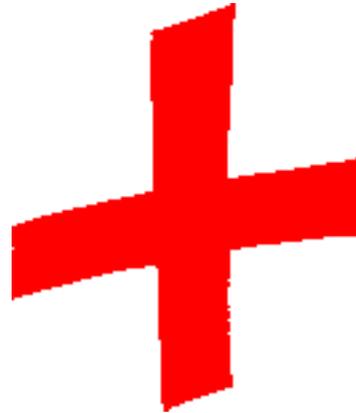
## हमारे उद्देश्य हैं

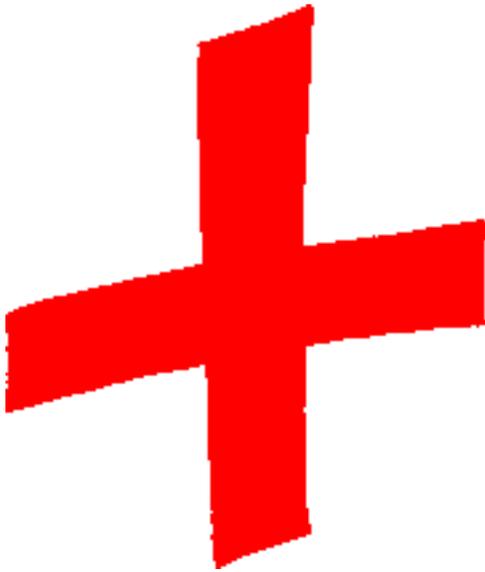
- एचआइवी/एड्स के साथ जुड़े कलंक को हटा कर एचआइवी एड्स के साथ जीने वाली स्त्रियों के लिये समर्थक माहौल बनायें।
- एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाली स्त्रियों और उनके परिवारों को शिक्षा देना जिससे वह उन पर असर करने वाले मुद्दों के प्रति अधिक जागरूक हों।
- रेफ़रल सेवाओं का एक सिस्टम (तंत्र) खड़ा करना।
- एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाली स्त्रियों को ज़्यादा सशक्त बनाना।

## हमारी गतिविधियाँ

- एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों और उनके परिवार वालों को परामर्श देना।

- एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों के लिये मासिक समर्थक समूह की मीटिंग।
- ज़िला और राज्य स्तरों पर स्वयं सहायक समूह शुरू करना।
- एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाली स्त्रियों के लिये प्रशिक्षण कार्यक्रम और कार्यशाला चलाना।
- सरकार, गैर सरकारी संस्थायें, देखभाल केन्द्र इस मुद्दे पर काम करने वाली राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय एजेन्सियों और अन्य क्षेत्रों से जुड़े लोगों के साथ सम्बन्ध बनाना।
- एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों के मुद्दों पर वकालत करना।
- वालंटियरों को प्रशिक्षण देना जिससे वह एचआइवी/एड्स से जुड़े मुद्दों को समझ सकें।
- जानकारी केन्द्र की तरह काम करना।
- रेफरल सेवायें देना।





## सिटी काउन्सेलिंग सेन्टर और सी एन पी +

18 नवम्बर 1998 को दरबार महिला समन्वय कमेटी (डी एम एस सी) यौन कर्मियों का एक विशिष्ट मंच और 'साथी संघटन' ग्राहकों के एक मंच ने एक नई सेवा शुरू करी: पाज़िटिव हॉटलाइन, फ़ोन पर परामर्श देने की सेवा और एचआइवी/एड्स को रोकने की सेवा।

एसटीडी/एचआइवी के विषय पर सालों तक काम करने के बाद डी एम एस सी ने कुछ खास समस्याओं को पहचाना है जिनका तुरंत समाधान होना चाहिये:

### 1 साथियों को सूचित करने की समस्या

यौन कर्मी कई बार ऐसी परिस्थिति में नहीं होतीं कि वह लाल बत्ती इलाके के बिल्कुल बीचोंबीच स्थित क्लिनिक में अपने पति को ला पायें। इसी तरह ग्राहक यौन कर्मियों के कार्यक्रम में अपनी पत्नियों को नहीं ला सकते।

### 2 क्लिनिक के लिये उपयुक्त समय व स्थान

दिन में बारह बजे के आस पास चलने वाले क्लिनिक जो लाल बत्ती इलाकों में स्थित हैं वह यौन कर्मियों के लिये बिल्कुल उपयुक्त हैं पर वह ग्राहकों व आम जनता के लिये समय व स्थान के हिसाब से उपयुक्त नहीं हैं।

### 3 एचआइवी पाज़िटिव व्यक्ति और एड्स केस अभी भी अड़चनों का सामना करते हैं

एचआइवी से सम्बन्धित बीमारों के लिये और आउट पेशेन्ट क्लिनिक की ज़रूरत है।

जब तक इन समस्याओं का समाधान नहीं होगा तब तक संक्रमित से असंक्रमित व्यक्तियों तक यह रोग फैलता ही रहेगा।

डी एम एस सी ने इस पर कुछ करने की ठान ली। आम जनता की समस्याओं के समाधान के लिये डी एम एस सी समाज के ठीक बीचोंबीच सामने आई। समाज में सेवा करने के लिये सिटी काउन्सेलिंग सेन्टर, दिसंबर 2000 में शुरू हुआ। पाज़िटिव व्यक्तियों के अधिकारों की बात करने के लिये सी एन पी+ शुरू हुआ।

## गतिविधियाँ

- सभी फ़ोन करने वालों को यौन संचारित बीमारियों व एचआइवी/एड्स पर जानकारी देना।
- सभी फ़ोन करने वालों को सबसे बेहतर सुरक्षित यौन व्यवहार पर जानकारी देना।
- एचआइवी सम्बन्धित बीमारी के मरीजों को परामर्श देना।
- एचआइवी सम्बन्धित बीमारी के मरीजों के परिवार के सदस्यों व उनकी देखभाल करने वालों को परामर्श देना।
- एचआइवी प्रभावित व्यक्तियों व उनके परिवारों को डाक्टरी व कानूनी सहायता।
- सपोर्ट ग्रुप – समर्थक समूह (पॉज़िटिव हॉट लाइन के सदस्यों का समूह) के ज़रिये सामाजिक सहयोग जिससे वकालत, बातचीत और संभव तरीकों से भेदभाव के व्यवहार का मुकाबला करा जा सके।
- जानकारी, शिक्षा व संचार की गतिविधियाँ।
- एचआइवी के लिये खून की जाँच (एलाइसा परीक्षण)।
- पश्चिम बंगाल के अलग ज़िलों में स्कूलों व जवान लोगों के बीच जननिक स्वास्थ्य पर जानकारी देना।

हम साथ साथ हैं !



## राज्य स्तर के नेटवर्क के सम्पर्क पते

काउन्सिल ऑफ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स  
इन केरला (सी पी के+)  
तीसरी मंज़िल, नूर मैन्सन  
सेन्ट आलबर्ट्स हाइ स्कूल लेन  
एरनाकुलम 682 035  
फ़ोन: 0484 367685  
cpkcpkin@yahoo.co.in  
सम्पर्क व्यक्ति: के ओ जोसफ़

गोअन काउन्सिल ऑफ़ पाज़िटिव पीपल  
गोआ पी ओ बॉक्स-12  
फाटोर्डा, मार्गोआ, गोआ 403 602  
gcplus@rediffmail.com

कर्नाटक नेटवर्क ऑफ़ पीपल लिविंग विथ  
एचआइवी/एड्स (के एन पी+)  
न. 113, पहली मंज़िल  
8 मेन रोड 15 क्रॉस  
विल्सन गार्डन, बंगलौर 560 030  
फ़ोन: 080 2120409  
knppplus@vsnl.net  
सम्पर्क व्यक्ति: इलांगो रामाचन्द्र  
elangoraam@hotmail.com

मणिपुर नेटवर्क ऑफ़ पाज़िटिव पीपल (एम एन पी+)  
यास्कूल हिरुहान्बा लेइकाइ  
पुलिस लेन  
इम्फ़ाल वेस्ट, इम्फ़ाल  
मणिपुर 795 001  
फ़ोन 0835 440828  
mnpplus\_145@hotmail.com  
सम्पर्क व्यक्ति: एल बन्ता सिंह/दीपक सिंह  
banta\_mnp@hotmail.com or dipak\_mnp@hotmail.com

नेटवर्क ऑफ़ महाराष्ट्र पाज़िटिव पीपल (एन एम पी+)  
1905 ब्लुन्डेल रोड  
निकट शिवाजी मार्केट कैम्प  
पुणे 411 001, महाराष्ट्र  
फ़ोन: 020 6351113  
nmp1ha@yahoo.com  
सम्पर्क व्यक्ति: रोमी डिसूज़ा/मनोज परदेसी

पाज़िटिव विमेन्स नेटवर्क (पी डब्ल्यू एन+)  
23, बृन्दावन स्ट्रीट, वेस्ट माम्बलम, चैन्नई 600 083  
फ़ोन: 044 3711176  
poswonet@hotmail.com  
सम्पर्क व्यक्ति: पी कौशल्या

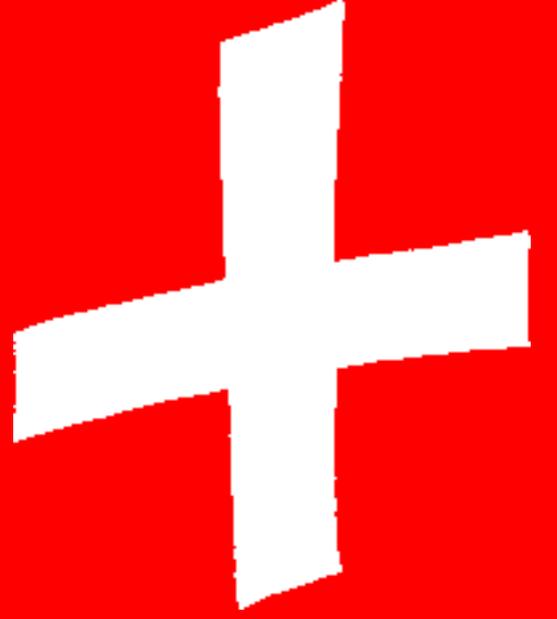
तमिलनाडु नेटवर्क ऑफ़ पाज़िटिव पीपल (टी एन पी+)  
रुम नं. 41, ह्यून मैन्शन  
नं. 51 ताहयार साहिब स्ट्रीट, चैन्नई 600 002  
फ़ोन: 044 8516482  
tnppplus@yahoo.com  
सम्पर्क व्यक्ति: रामू पान्डियन

डेली नेटवर्क ऑफ़ पाज़िटिव पीपल (डी एन पी+)  
ई-453, ग्रेटर कैलाश-II  
नई दिल्ली - 110 019  
dnppplus@yahoo.co.in  
सम्पर्क व्यक्ति: नवीन कुमार, लून गांगटे

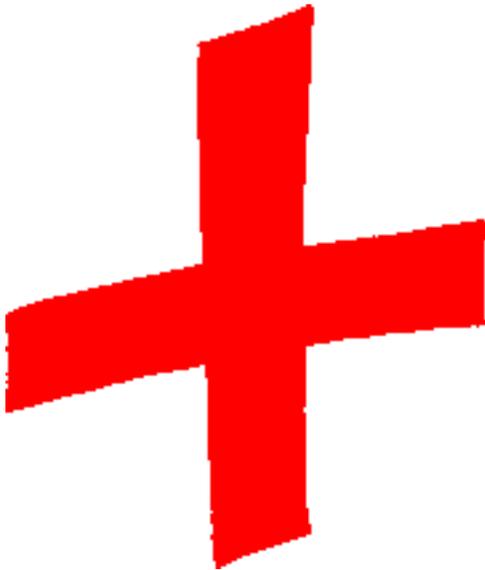
कोलकत्ता नेटवर्क आफ़ पाज़िटिव (के एन पी+)  
सिटी काउन्सेलिंग सेन्टर  
8/1, भवानी दत्ता लेन, कोलकत्ता - 700 073  
फ़ोन: 91-33-241-6200  
ship@cal.vsnl.net.in  
सम्पर्क व्यक्ति: अनूप कुमार सराओगी

एन-जाय  
49/ए/1, बी पी डे स्ट्रीट  
पी ओ सेरामपुर, ज़िला हुगली  
पश्चिम बंगाल 712 901  
फ़ोन: 033-652-1519  
en-joy59@hotmail.com  
सम्पर्क व्यक्ति: स्नेहान्शु भादुड़ी

**राष्ट्रीय संस्था**  
इन्डियन नेटवर्क फ़ार पीपल लिविंग विथ  
एच आइ वी/एड्स (आइ एन पी +)  
फ़्लैट नं. 6, काश टावर्स, 93 साउथ बोग रोड  
टी नगर, चैन्नई 600 017  
फ़ोन: 91-44-432 9580/81  
inppplus@vsnl.com  
सम्पर्क व्यक्ति: के एब्राहम



प्रस्तावना



यह मैनुअल उन लोगों के लिये लिखा गया है जो समूहों में काम करते हैं: एचआइवी और एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों के समर्थक और स्वयं सहायक समूह, ऐसे समूह जिनमें परिवार, दोस्त और देखभाल करने वाले शामिल हैं और ऐसे समूह जो एचआइवी वाले व्यक्तियों के अधिकारों के लिये शिक्षा देने, अभियान चलाने और लाबी करने का काम कर रहे हैं।

इस मैनुअल का लक्ष्य है कि उन व्यक्तियों और संस्थाओं के लिये सुझाव और विचार पेश किये जायें जो नये समूह शुरू कर रहे हैं या शुरू करने की सोच रहे हैं पर उन्हें समूह चलाने का अनुभव कम है। यह उन प्रशिक्षकों और फ़ेसिलिटेटर्स के लिये भी काम आयेगा जो कुछ समय से समूह चला रहे हैं या दूसरों को अपने समूह शुरू करने में मदद कर रहे हैं। यह एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों के अनुभवों से बन कर तैयार हुआ है – जो पूरी दुनिया में समूहों में एक साथ काम कर रहे हैं।

इस मैनुअल का मकसद यही है कि आत्मविश्वास और काबलियत बढ़े और साफ़ तर्क बन कर निकलें जिससे कि एचआइवी वाले व्यक्तियों की बात सुनी जाये और उन्हें समान आधार पर सब जगह शामिल करा जाये। समूहों में साथ काम करना उन बाधाओं को तोड़ने का एक बड़ा महत्वपूर्ण तरीका बन सकता जो एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों और दूसरों के बीच आती हैं – 'हमारे' और 'उनके' बीच की बाधायें।

इस मैनुअल को बनाने का विचार तब उठा जब जीएनपी+ व और नेटवर्कों में एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों को यह लगा कि उन्हें समूह बनाने, कार्रवाई और काबलियत बेहतर बनाने का कई वर्षों का अनुभव है जिसे दूसरों के साथ बाँटा जा सकता है। वह इन बातों पर विचार कर चुके हैं कि जो एचआइवी पाज़िटिव लोगों के लिये समूह शुरू करना चाहते हैं उन लोगों के लिये क्या सबसे उपयोगी होगा। या उनके लिये जो अपनी पाज़िटिव अवस्था के कारण और सक्रिय बनना चाहते हैं।

पूरी दुनिया से प्रेक्षकों और योगदान देने वालों ने सुझाव दिये कि जब उन्हें पहले अपने एचआइवी पाज़िटिव होने का पता चला था या जब वह स्वयं सहायक समूहों का संघटन कर रहे थे तब उनके लिये सबसे उपयोगी क्या रहा होता। उन्होंने मूल पाठ की समीक्षा करी और गतिविधियों और अभ्यासों का सुझाव दिया। अन्य लोग जो समूह शुरू करने में, कार्य योजना बनाने और प्रशिक्षण देने में अनुभवी थे – उन्होंने भी सुझाव दिये और अनुभव बाँटे।

हर समूह अलग होता है – उसे क्यों शुरू करा गया है, उसके उद्देश्य और लक्ष्य, समूह के सदस्य वगैरह सब अलग होते हैं। हर

समूह इस मैनुअल को अपनी ज़रूरतों के अनुरूप इस्तेमाल कर सकता है। इसके इस्तेमाल का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। आप अकेले पूरी किताब पढ़ सकते हैं या समूह में अन्य लोगों के साथ इसे पढ़ सकते हैं। यदि आप समूह के नेता हैं तो शायद आप पहले खुद इसे पढ़ना चाहें और फिर गतिविधियों का इस्तेमाल अपने समूह के साथ करें। कुछ समूह शुरू में ही सारे भाग पढ़ना चाहेंगे तो कुछ समूह भागों का चयन समूह की ज़रूरतों के हिसाब से करना चाहेंगे।

हर भाग में जानकारी व प्रशिक्षण अभ्यास हैं जो पूरे समूह में इस्तेमाल करे जा सकते हैं या समूह के फ़ेसिलिटेटर या नेता द्वारा समूह के लोगों को सिखलाने के लिये इस्तेमाल करे जा सकते हैं।

मैनुअल व्यावहारिक है। इसमें पड़ताल सूचियाँ (चेक लिस्ट), सुझाव (हिन्ट्स और टिप्स) हैं और (फोटो कॉपी बनाने योग्य पन्नों पर) सामूहिक गतिविधियाँ हैं जिनमें एक एक करके निर्देश दिये गये हैं, बातों को समझाया गया है और आगे चर्चा के लिये सुझाव हैं। पूरी दुनिया से केस स्टडी उदाहरण के रूप में पेश करी गई हैं जो यह दिखलाती हैं कि कुछ समूहों ने व्यावहारिक रूप से इन विचारों को कैसे अभ्यास में लाया है।

भाग 1 इस बात पर चर्चा शुरू करता है कि हम समूह क्यों बनाते हैं और समूहों में काम करने से हमें क्या फ़ायदे मिलते हैं।

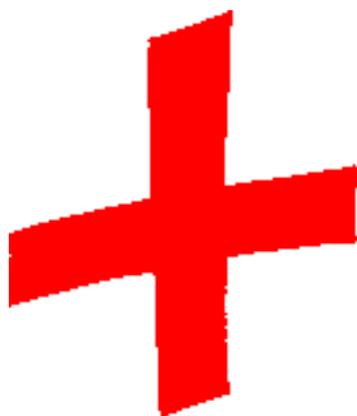
भाग 2 समूहों को शुरू करने की व्यावहारिक बातों की ओर ध्यान दिलाता है, मीटिंग कैसे शुरू करें और समूह को चलाये रखने की बात करता है।

भाग 3 सकारात्मक सामूहिक कार्रवाई चलाये रखने के लिये कुछ काबलियत बढ़ाने की गतिविधियों की ओर ध्यान खींचता है।

जो समूह नई गतिविधियाँ शुरू करने को तैयार हैं वह भाग 4 को देख सकते हैं। योजना बनाने से मूल्यांकन तक एक प्रोजेक्ट विकसित करने के हर चरण को विस्तार से समझाया गया है। भाग 5 में धन के स्रोत ढूँढ़ने पर सलाह है – स्थानीय स्तर पर या कहीं और से और उसके लिये प्रस्ताव लिखने का प्रशिक्षण है।

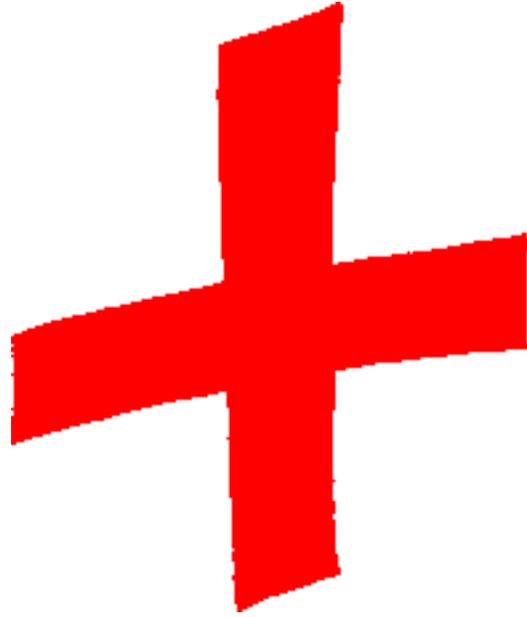
भाग 6 में एचआइवी अवस्था को खोलने के मुश्किल मुद्दे को उठाया गया है क्योंकि कई व्यक्ति अब ऐसे समूहों में काम कर रहे हैं जो लोगों की नज़र में ज़्यादा आते जा रहे हैं। यह उन बातचीत की काबलियतों पर भी ध्यान दिलाता है जो अच्छे सामूहिक काम के लिये ज़रूरी हैं और बड़ी प्रस्तुतियों के लिये भी। इसमें सफल सार्वजनिक भाषण और मीडिया के साथ काम करने पर सुझाव और तकनीकें दी गई हैं।

भाग 7 में वकालत और अभियान चलाने पर जानकारी है – स्थानीय समुदायों से लेकर अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं के स्तरों तक।



यह मैनुअल सिर्फ़ एक शुरुआत है – इसके पिछले हिस्से में साधनों और संस्थाओं की सूची हैं जो उन समूहों के काम आयेंगी जो अपना काम और विस्तार से करना चाहते हैं या अन्य एचआइवी वाले व्यक्तियों के समूहों से जुड़ना चाहते हैं।

यदि आपके पास टिप्पणी और सुझाव हैं कि आप मैनुअल को कैसे इस्तेमाल कर रहे हैं या ऐसी जानकारी है जो उपयोगी रहेगी पर यहाँ शामिल नहीं है तो अवश्य जी एन पी + के पास भेजें – हम जितने विचार आपस में बाँटेंगे उतनी एचवाइवी पाज़िटिव व्यक्तियों की आवाज़ बुलन्द होगी !



# भाग 1

समूह या ग्रुप बनाने से  
हमें क्या मिलता है ?



- 32 अपनी मदद करने के लिये सहारा व कार्य
- 36 बेहतरी के लिये बदलाव
- 39 गतिविधि 1.1  
*व्यापक स्तर की तस्वीर में हमारी अपनी जगह*



“मैं खुश हूँ कि पाज़िटिव लोगों का एक नेटवर्क है। इससे हमें बड़ा सहारा मिलता है। यहाँ हम अपनी दुविधा और भय के बारे में बात कर सकते हैं और अपनी परेशानियों को बाँट सकते हैं।” – रतन

रतन को यह गहरा अहसास है कि एचआइवी/एड्स के खिलाफ संघर्ष में पाज़िटिव लोगों की बहुत अहम भूमिका होनी चाहिये।

दोस्तों व सहकर्मियों के समूह अक्सर अपने आप बन जाते हैं – घर पर या समुदाय में। उदाहरण के तौर पर – अपने परिवार में, काम के स्थान पर या खेल के क्लब में हमें समूहों के काम करना या सामाजिक मेल जोल रखना बड़ा सामान्य लगता है। कई बार लोग तब भी समूह बनाते हैं जब वह अपनी भावनाओं को बाँटना चाहते हैं, कोई विशेष गतिविधि शुरू करना चाहते हैं – खास तौर पर किसी ऐसे विषय पर जो उन्हें प्रभावित करता है।

एचआइवी और एड्स प्रायः कठिन व निजी मुद्दे सामने लाता है – जैसे कि स्वास्थ्य, आपसी रिश्ते, आर्थिक सुरक्षा, मृत्यु या अपने यौन सम्बन्धी जीवन से जुड़े एहसास। अन्य लोगों के पूर्वाग्रह व भेदभाव तथा व्यापक सामाजिक व आर्थिक मुद्दों से भी एचआइवी से प्रभावित लोगों के लिये मुश्किलें खड़ी होती हैं।

एचआइवी से प्रभावित बहुत से लोग – हम जिन्हें एचआइवी है और हमारे परिवार वाले या अभिभावक महसूस करते हैं कि सहारा या स्वयं अपनी मदद करने वाले समूह ऐसे दबावों को हल्का करते हैं। साथ काम करने से, अपने विचारों व मुश्किलों को बाँटने से लोगों को कई तरह का भावनात्मक व व्यावहारिक साहारा मिलता है।

## अपनी मदद करने के लिये सहारा व कार्य

एचआइवी के साथ जीने वाले लोगों के समूहों को कई नाम दिये जाते हैं – ‘स्वयं सहायक’, सहारा देने वाले समूह व ‘पी डब्ल्यू ए (पीपल विथ एड्स) या एड्स से प्रभावित लोगों के समूह। अलग क्षेत्रों में अलग नामों का प्रचलन है इसलिये इस मैनुअल में हम सब नाम इस्तेमाल करेंगे – हमारा मतलब एक ही होगा, एचआइवी के साथ जीने वाले लोगों द्वारा चलाये गये या उनके लिये चलाये गये समूह। एक समूह (स्वयं सहायक, सहारा या पी डब्ल्यू ए) लोगों को यह मौका देता है वह खुल कर बात करें, उन्हें गोपनीयता का आश्वासन हो और

उनकी बात सुनी जाये व उन्हें प्रोत्साहन मिले। एक स्वयं सहायक समूह के सदस्यों को प्रोत्साहन मिलना चाहिये कि वह अपने आप चिन्तन करके तथा दूसरों की बातों पर भी ध्यान दे कर खुद से और दूसरों से सीखें। कभी कभी इससे उनके अपने विचारों को चुनौती भी मिलेगी – पर एक सुरक्षित और सकारात्मक वातावरण में।



एक सहारा समूह या स्वयं सहायक समूह बनाने के लिये यह बहुत ज़रूरी है कि इस बात पर स्पष्ट समझ हो कि आप लोग क्यों साथ जुड़ना चाहते हैं। कुछ समूह इसलिये बनते हैं कि लोगों को आपस में बात करने की जगह मिलती है तथा वह भावनायें व अनुभव बाँटते हैं। कई अन्य लोग इसलिये जुड़ते हैं कि वह किसी समान ज़रूरत व लक्ष्य के लिये काम करना चाहते हैं – जैसे बेहतर चिकित्सा या इलाज की माँग उठाना या एचआइवी और सुरक्षित यौन के ऊपर जानकारी देना। समूह किसी विशिष्ट नेता या संघटनकर्ता के साथ या उसके बगैर काम कर सकते हैं पर यही बेहतर रहता है सब इस बात पर साफ़ हों कि समूह को कैसे काम करना चाहिये।

समूह में काम करने से :

- लोगों को यह महसूस होता है कि वह अपनी समस्याओं को ले कर अकेले और अलग थलग नहीं हैं।
- एक ज़रिया बनता है कि लोग एक दूसरे से मिलें और नये दोस्त बनायें।
- हरेक व्यक्ति में आत्मविश्वास व ताकत का एहसास बढ़ता है।
- सदस्यों द्वारा कई तरह के कामों को आधार मिलता है।
- साधन, विचार व जानकारी को बाँटने में मदद मिलती है – उदाहरण: नवीनतम उपलब्ध चिकित्सा या स्थानीय सहायता सेवायें।
- समुदाय के अन्य लोगों को समूह के लोगों की अवस्था के बारे में अधिक जानकारी मिलती है क्योंकि एचआइवी के साथ जीने वाले लोग खुल कर नज़र में आते हैं।
- एक सार्वजनिक या राजनैतिक आवाज़ उठा कर बदलाव लाया जा सकता है।

“मुझे पिनाय प्लस जैसे समूह में होने से मदद मिलती है क्योंकि इससे महसूस होता है कि हमारी एक आवाज़ है। अगर आप एचआइवी के साथ जीने वाले एक व्यक्ति हैं तो आपके पास कोई ताकत नहीं है। अगर आपके अपने शहर में आपके साथ भेदभाव होता है तो समझ में नहीं आता कि कहाँ जायें। मेरे लिये यह बहुत ही अच्छा है कि यह संस्था है क्यों कि हम सब के पास एक जगह है जहाँ हम जा सकते हैं। इससे हमारी आवाज़ एक होकर निकलती है जिससे हम अपने मानव अधिकारों के लिये लड़ सकें और यह दिखा दें कि हम औरों से अलग नहीं हैं और अभी भी काम करने के काबिल हैं। हम औरों के जैसे ही दिखते हैं। फ़र्क सिर्फ़ इतना है कि हम में एक वायरस है पर वह हमारे साथ भेदभाव करने की वजह नहीं है।”

आर्ची रिवेरा, पिनाय प्लस, फ़िलिपीन्स

समूह में एकजुट हो कर काम करने से लोगों को अपनी ताकत का बेहतर एहसास हो सकता है। जहाँ गरीबी या बीमारी के कारण अपनी परिस्थिति बदलने में लोग बहुत सक्षम न भी हो वहाँ उनके

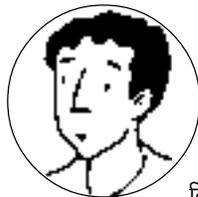
निजी हुनर या अनुभवों के सबसे बेहतर इस्तेमाल का तरीका निकाला जा सकता है। एक अकेले व्यक्ति के काम के बनिस्पत समूह ज़्यादा प्रभावकारी हो सकता है।



## सुरक्षित स्थान

“जैसे ही मैं उससे मिली (एचआइवी के साथ जीने वाली एक और औरत) मेरी जिन्दगी बदल गई। मैं जान गई कि मैंने कोई गलती नहीं की। मैं कोई मुजरिम नहीं। हम अच्छी दोस्त बन गई हैं। हम साथ मिल कर खूब हँसती हैं - जो एचआइवी होने पर अक्सर खो जाता है... हमने एक औरतों का समूह बनाया है। हम एक मिले जुले समूह में जाती थीं पर हमने पाया कि हम वहाँ समलैंगिक पुरुषों की देखभाल कर रही थीं. . . अपने लिये उससे हमें कुछ नहीं मिल रहा था. . . मैं उन मुश्किलों के बारे में बात कर सकती हूँ जिनका सामना मैंने किया है। सिर्फ एचआइवी के बारे में नहीं, पर बच्चों के बारे में, या अगर मैं बीमार रही हूँ। बस एक दूसरे को सहारा देना, थोड़ी मौज मस्ती, हँसी. . .”

सैरा, इंग्लैण्ड



## अलगाव कम करना

“मैंने सोचा, मैं इसका सामना अकेले नहीं कर सकता। मुझे किसी को तो बताना ही है करीब. . . एक महीना लगा हिम्मत जुटाने के लिये। मैं बाडी पॉजिटिव वालों के पास गया। बहुत ही फ़ायदेमन्द था, हर हफ़ते का एक कार्यक्रम था - ग़मी, मौत, सभी डाक्टरी मुद्दे, साथियों, परिवारों वालों और दोस्तों को कब और कैसे बतायें। मैं और पुरुषों से भी मिला जो मेरे जैसी हालात का सामना कर रहे थे।”

विन्सटन, कैनाडा

“मेरे लिये शुरु से ही समूह एक आन्दोलन के जैसा था - एक तरह का परिवार - जहाँ हम एक दूसरे से रोज़ मिलते हैं - अनुभव बाँटने के लिये, अपनी भावनाओं पर बात करने के लिये, मनोवैज्ञानिक रूप से एक दूसरे की सहायता करने।”

समूह नेता, ल्यूमियर एक्शन कोट ड इव्योर



## बदलाव के लिये काम

“अगर और बीमार लोगों के परिवारों को अपनी देखभाल खुद करना सिखलाया जा सके तो बीमारों का मनोबल बढ़ेगा और उनका जीवन काल लम्बा होगा. . . मैं होम विजिट पर जाती हूँ, भावनात्मक सहारा देती हूँ, जब लोग बीमार पड़ते हैं तब मैं अस्पतालों के साथ ताल मेल बैठाती हूँ और अपनी देखभाल खुद करने पर शिक्षा देती हूँ। होम विजिट के जरिये मैं समझ पाई हूँ एचआइवी के साथ जीने वालों की एक अहम भूमिका है। अगर वह होम विजिट पर जाते हैं या भाषण देते हैं तो बीमार लोग उनके सामने खुलने लगते हैं। जो होम विजिट करते हैं वो एड्स के मरीजों की मुश्किलों को बेहतर समझ पाते हैं।”

फिमछाड़ इन्धामुन, चियाँग माइ, थाइलैण्ड



## आशा देना

“ध्यान रखना चाहिये कि समूह एचआइवी के नकारात्मक पहलुओं को मजबूत न करें, स्पैनिश में हम जिन्हें कहते हैं— वह जो बुनाई करते हुआ अपने दुख दर्द का किस्सा सुनाते हैं . . . हम जो महसूस करते हैं उसे इसलिये बाँटते हैं कि हमें बेहतर लगे और हम अच्छे से जी सकें।”

कार्पोरेशियों चिलेना ड प्रिवेन्सियों डेलसिडा, चिली

“मैं डे केयर में जाने लगी जब मेरा बच्चा नहीं रहा जिससे मुझे कुछ राहत मिले। मैंने सिलाई करना, हस्तकला की चीज़ें बनाना सीखा और मौजूद लोगों के साथ अनुभव बाँटना सीखा और जहाँ ज़रूरत थी वहाँ मदद करी। एड्स से मौत का आभास गायब हो गया, मैंने तय करा कि मैं अपने बच्चों के भविष्य के लिये योजना बनाऊँगी. . . हम एचआइवी पॉजिटिव माँओं की पैसे की एक आम समस्या होती है। हमारी ज़रूरतों के लिये एक क्लब बनाया गया और चर्चाओं से आमदनी बढ़ाने के काम के सुझाव दिये गये। हस्तकला, मुर्गी पालन और ब्रेड बनाना।”

जेनिफ़र, युगाण्डा



## सीखना

“क्लब के कुछ सदस्य काफ़ी समय से एचआइवी पॉजिटिव हैं। वह अनुभवी सिपाहियों के जैसे हैं... वह नये लोगों को समझा सकते हैं कि वह वायरस के साथ इतने लम्बे समय तक कैसे जी रहे हैं... क्लब अस्पताल में मरीजों के लिये अनौपचारिक काउन्सेलिंग (परामर्श) आयोजित करता है। क्लब ने बौद्ध ध्यान के प्रशिक्षण व अभ्यास के सत्र आयोजित करे जिससे कुछ सदस्यों को ज्यादा मानसिक शान्ति मिली. . . ‘नो-नेम’ नामक चौमासी पत्रिका के लिये सदस्य लेख, पत्र व चित्र देते हैं। और उसे सदस्यों व स्वास्थ्य संस्थाओं में बाँटा जाता है जिससे कि अनुभव बाँटे जा सकें और एचआइवी के साथ जीने वालों में पाई जाने वाली समान समस्याओं के ऊपर व्यावहारिक जानकारी दी जा सके।”

वेन्सडे फ़्रैन्स क्लब, थाइलैण्ड

## यह आसान नहीं

समूह में काम करने में मुश्किलें भी हो सकती हैं पर साथ ही फायदे भी हो सकते हैं:

- कई जगहों में लोगों के लिये यह संभव नहीं होगा कि वह अपनी एचआइवी अवस्था को सब के सामने खोल सकें। इसलिये कुछ लोग औरों को पता लगने के डर से समूह में आने से हिचकिचायेंगे।
- कई समूह इसलिये असफल होंगे क्योंकि उनके सदस्यों की सबसे बड़ी ज़रूरत पैसा, आर्थिक सहारा या किसी वस्तु की ज़रूरत होगी – एक छोटा स्वयं सहायक समूह इस समस्या का समाधान शायद ही कर पाये।
- समूह के अलग सदस्यों की ज़रूरतें व अपेक्षाएँ अकसर अलग अलग होती हैं जिस के कारण मतभेद व मायूसी पैदा होती है।
- कई बार कुछ जोशीले व्यक्ति समूह की शुरुआत करते हैं और जब उनका समूह से सम्बन्ध नहीं रहता तब समूह बिखर सकता है या भटक सकता है।
- समूह के सदस्यों में 'बर्न आउट' हो सकता है। 'बर्न आउट' उस अवस्था को कहते हैं जिसमें थोड़े समय में किसी व्यक्ति पर अधिक काम तथा भावनात्मक दबाव पड़ने के कारण वह किसी भी काम के प्रति उदासीन हो जाता है। यदि कुछ एचआइवी पाज़िटिव व्यक्ति हैं जिन्होंने अपनी अवस्था को गोपनीय नहीं रखा है उन से बार बार सार्वजनिक भाषण, सेवायें व अन्य गतिविधियों की योजना बनाने की अपेक्षा करी जाती है।

समस्याओं को कम करने का एक बेहतरीन तरीका है कि सभी सदस्यों के लिये यह साफ़ हो कि समूह के उद्देश्य क्या हैं। भाग 2 में ऐसे व्यावहारिक मुद्दे उठाये गये हैं।

## हम खुद अपना काम करें

कई सहारा देने वाले समूह 'प्रोफ़ेशनल्स' या 'व्यवसाइयों' द्वारा शुरू करे जाते हैं – व्यवसाइयों से हमारा मतलब है – परामर्शदाता या काउन्सलर, नर्स, धार्मिक नेता – जो एचआइवी वाले लोगों की देखभाल करते हुए उनकी इस ज़रूरत का एहसास करते हैं कि वो अन्य एचआइवी पाज़िटिव लोगों से मिलें। यह अक्सर बड़ा ही लाभदायक होता है क्योंकि संभव है कि एचआइवी वाला व्यक्ति पहली बार अन्य एचआइवी वाले लोगों से मिले। परन्तु, कई इस प्रकार से शुरू करे गये समूह सफल नहीं हो पाते क्योंकि एचआइवी वाले व्यक्ति

यह तय करने में शामिल नहीं हैं कि समूह कैसे चलेगा और क्या करेगा। अगर समूह एचआइवी रहित लोगों को शामिल करता है या उनके द्वारा संचालित है तो बड़ा ज़रूरी है कि एचआइवी वाले लोगों को ऐसा महसूस हो कि वह उनकी ज़रूरतों को पूरा करता है।

“जब हमने 1980 के दशक के अन्त में रोकथाम का काम शुरू किया कुछ लोगों ने इस राज़ को बाँटा कि उन्हें एचआइवी था। आखिरकार उन्होंने अलग मिलने की माँग करी। उन्हें गोपनीयता की चिन्ता थी इसलिये उन्होंने कहा कि दफ़्तर में उनकी मीटिंग के दौरान और कोई न रहे। अन्त में हमें पता नहीं था कि वह क्या कर रहे थे, या सोच रहे थे या वह कौन थे। आखिरकार वह कई अलग अलग समूहों में बिखर गये पर कोई भी बहुत सफल तरह से चला नहीं— अब परिस्थिति बदल गई है, सैन्टियागो में सैंकड़ों को एचआइवी है। अब इलाज हैं और लोग उन तक पहुँचने के लिये काम करना चाहते हैं। हमने फिर से एक स्वयं सहायक समूह स्पानसर किया है।”

कार्पोरास्यो चिलेना ड प्रिवेन्सियो डेलसिडा, चिली

## बेहतरी के लिये बदलाव

लोगों की निजी जिन्दगी में तथा दुनिया भर में बदलाव लाने के लिये समूह मददगार हो सकते हैं। उनसे सदस्यों की निजी अवस्थाओं में सुधार आ सकता है – उनके अलग थलग होने की भावना कम हो सकती है, उन्हें सहारा व जानकारी मिल सकती है या उनकी आर्थिक सुरक्षा कुछ बेहतर हो सकती है। एचआइवी वाले लोगों की व्यापक स्थिति में सुधार आ सकता है। जिन लोगों को एचआइवी होने का अधिक खतरा है उन्हें भी मदद मिल सकती है। ऐसा उन घटकों को चुनौती देकर करा जा सकता है जिन से गरीबी या भेदभाव बढ़ रहा है।



स्रोत: पीपल प्लस

गरीबी और भेदभाव एचआइवी के प्रति असुरक्षा को बढ़ाता है। लोगों को काम के लिये घर छोड़ के जाना पड़ता है।

सभी समुदाय अलग अलग तरह के लोगों से बने होते हैं, उनकी चिन्तार्ये और प्राथमिकतायें अलग होती हैं। एचआइवी वाले लोगों के समुदाय भी ऐसे ही होते हैं। लोग अपने आप को कई अलग समूहों का सदस्य मान सकते हैं। उदाहरण के तौर पर – परिवार, धर्म, कौम, काम करने का स्थान, उम्र वगैरह सभी इसका आधार हो सकते हैं। किसी भी समुदाय में कुछ समूहों के प्रति भेदभाव बरता जाता है। एचआइवी का सबसे अधिक प्रभाव उन लोगों पर पड़ता है जो पहले ही भेदभाव के शिकार हैं – उदाहरण: औरतें,

समलैंगिक पुरुष, यौन कर्मी। जो कम नज़र आते हैं, कम ताकतवर हैं या अपनी बात पर ज़ोर देने में समर्थ नहीं हैं उन्हें अक्सर बदलाव के

लिये कार्य में शामिल नहीं किया जाता। इस वजह से समूहों को ऐसे मुद्दों पर काम करने के लिये तैयार होना चाहिये जो सिर्फ एचआइवी से जुड़े न रह कर और व्यापक प्रश्नों को सामने लाते हैं – जैसे समलैंगिक स्त्रियों व पुरुषों के अधिकार, यौन कर्मियों के काम की परिस्थितियों में सुधार या स्त्रियों की शिक्षा व रोजगार तक बेहतर पहुँच।

हमारे लिये यह मददगार साबित होगा यदि हम उन घटकों के बारे में सोचें, जो हमें एक व्यक्ति के रूप में प्रभावित करते हैं और इस पर असर करते हैं कि बड़े समुदाय में हमारा क्या स्थान है।

- **ज्ञान** – जो हम जानते हैं या नहीं जानते।
- **हुनर** – जो काम हमें करने आते हैं।
- **विश्वास, रवैया और आत्म सम्मान** – हम जो सोचते हैं, महसूस करते हैं और सोचते हैं कि हम कर सकते हैं।
- **हमउम्रों का दबाव और सामाजिक प्रभाव** – हमारे आस पास के लोगों का व्यवहार, उनकी सोच और भावना।
- **व्यापक स्तर का वातावरण** – संस्कृति, धर्म, आर्थिक अवसर, स्वास्थ्य नीतियाँ, वैधानिक व सेवाओं से उपलब्ध चीजें।

जानकारी और ज्ञान ज़रूरी है पर साथ में उस जानकारी को इस्तेमाल करने की काबलियत भी ज़रूरी है। अपने मूल्यों पर विश्वास और आत्मविश्वास के बिना बदलाव लाना मुश्किल है। उदाहरण: जब हमारा वास्ता स्वास्थ्य कर्मियों से पड़े तब उपचार के विकल्पों पर ज़ोर देने का आत्मविश्वास होना ज़रूरी है।

परन्तु जब भी हम अपनी तरफ़ से तैयार होंगे कि अपनी जिन्दगी या और व्यापक स्तर पर हमें बदलाव लाना है हमें और लोगों के सहारे और मदद की ज़रूरत पड़ेगी। इसका मतलब है कि हमें मौजूदा सामाजिक और सांस्कृतिक धारणाओं और प्रचलन की मदद लेनी होगी – खास तौर पर वह धारणायें जिनसे एक समर्थक सामाजिक वातावरण बनता है – जहाँ एचआइवी वाले लोगों को समानता का दर्जा दिया जाता है, और लोगों को लगता है कि वह एचआइवी संक्रमण का खतरा कम कर सकते हैं। इसका मतलब यह भी है कि ऐसे माहौल में रहें जहाँ एचआइवी होना और एचआइवी के खतरे को कम करने वाले कदम आसान, मान्य और 'सामान्य' समझे जायें और जहाँ ऐसे चुनावों को संभव बनाने के साधन मौजूद हों।

“दिसंबर 1, 1996 को एक नौजवान जो चाहता है कि जौ पाल के नाम से जाना जाये, वह बुर्किना फ़ासो में टीवी पर एचआइवी पाज़िटिव होने के बारे में बात करने वाला पहला व्यक्ति बना। उसे दो साल पहले अपने निदान का पता चला था, एक ऐसा समय जब बहुत कम लोग जिनकी जाँच हुई थी, उन्हें यह बात बताई जाती थी। दुख की बात यह थी कि उसकी अवस्था

जल्द ही सार्वजनिक रूप से खुल गई और उसके कई दोस्तों और पड़ोसियों ने उससे मुँह मोड़ लिया और उसे घोर अकेलापन महसूस हुआ। अंत में हार कर उसने अपनी परेशानी बतलाते हुए एक दैनिक अखबार को पत्र लिखा। एक स्थानीय नवयुवक समूह ने पत्र का जवाब दिया और जौ पाल को गुमनाम रह कर समूह में आने का निमंत्रण दिया।

पर एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों के चारों तरफ चुप्पी बनी रही। जब राष्ट्रीय एड्स कार्यक्रम किसी ऐसे व्यक्ति को ढूँढ रहे थे जो एचआइवी के साथ जीते हुए सार्वजनिक रूप से खुलने को तैयार होता तो उन्हें कोई नहीं मिला। अंत में जौ पाल तैयार हुआ क्योंकि “और लोग जो मेरी परिस्थिति में हैं उन्हें मदद मिल सकती है।” ११

स्रोत: विन खिम एनग्यूमन, इंटरनेशनल एचआइवी/एड्स अलायन्स



# व्यापक स्तर की तस्वीर में हमारी अपनी जगह



**उद्देश्य :** बदलाव के रास्ते में आने वाली रुकावटों को समझना, उनसे आगे बढ़ने के संभव तरीके और अपने समूह पर उनका प्रभाव। रेखा चित्र उन घटकों को पाँच अलग भागों में बाँटता है जो हमारे जीवन और समुदाय में हमारे स्थान को प्रभावित करते हैं। यह बदलाव की राह में रुकावटों तथा उन्हें पार करने के संभव तरीकों को सामने लाता है। अपने समूह में अपने हालात पर विचार करें और आपको प्रभावित करने वाले घटकों को लिखें। यहाँ दिये गये उदाहरण सिर्फ कुछ विचार सामने रखते हैं।

इस गतिविधि को योजना बनाने के लिये इस्तेमाल किया जा सकता है (योजना बनाने पर और जानकारी के लिये भाग 4 देखें) इसे जानकारी बढ़ाने के लिये प्रशिक्षण देने के लिये भी इस्तेमाल करा जा सकता है जिससे और लोग उन हालात से वाकिफ़ हों जिनका सामना एचआइवी पाज़िटिव लोग करते हैं।



स्रोत: मार्क एडवर्ड्स/स्टिल पिक्चर्स

वाजिब दाम पर कॉन्डोम एचआइवी पाज़िटिव और नेगेटिव, दोनों के लिये ज़रूरी हैं।

1. एक बड़े सफ़ेद पन्ने पर 'समस्या की वजह' खण्ड से शीर्षक ले कर लिखें। एक और पन्ने को खाली छोड़ दें। एक तीसरे पन्ने पर 'सकारात्मक बदलाव' खण्ड से शीर्षक लिखें।
2. समूह में लोगों के सुझाव लें कि एचआइवी वाले लोगों के लिये मुश्किलें पैदा करने वाली मुख्य बातें क्या हैं। बिना किसी क्रम के सभी सुझावों को एक खाली पन्ने पर लिखें।
3. 'समस्या' वाले पन्ने पर उचित शीर्षकों के नीचे इन सुझावों को इकट्ठा करें। ज़रूरत पड़ने पर और सुझाव देने को कहें।

4. अन्त में इन समस्याओं को सुलझाने के तरीके सोचें और तीसरे पन्ने पर उचित शीर्षक के नीचे लिखें।

# बेहतरी के लिये बदलाव

## एचआइवी के साथ के साथ जीने वाले लोगों की “समस्याओं की वजह”

### 1 जानकारी का अभाव

- एचआइवी और मौकापरस्त संक्रमण (ऑपरचूनैस्टिक इन्फेक्शन्स) की देखभाल व उपचार के विकल्पों पर जानकारी का अभाव।
- जानकारी तक सीमित पहुँच।

व्यक्ति

### 2 हुनर का अभाव

- हुनर सीखने के सीमित मौके।
- हुनर का उपयोग करने के मौकों की कमी – उदाहरण – कान्डोम का इस्तेमाल।
- और सुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने के अभ्यास का अभाव।

### 3 रुकावट पैदा करने वाले रवैये और मान्यतायें

- ऐसा मानना कि स्त्रियों को स्वतंत्र नहीं होना चाहिये या अपने फैसले खुद नहीं करने चाहियें।
- अपने को “अलग” देखे जाने का डर।
- एचआइवी के होने को नकारना।
- एचआइवी वाले लोगों से डरना।
- यह मानना कि जवान या किशोरों को यौन सम्बन्धों के बारे में जानकारी नहीं होनी चाहिये।

समुदाय

### 4 सामाजिक और सांस्कृतिक दबाव

- पुरुषों से निर्णय लेने की आशा करना।
- एचआइवी वाले लोगों को कलंकित करना।
- भेदभाव और आरोप – उदाहरण – यौन कर्मियों और समलैंगिक पुरुषों के खिलाफ।

### 5 पाबन्दियाँ लगाने वाला माहौल

- अनुपयुक्त नीतियाँ, उदाहरण – अनिवार्य एचआइवी परीक्षण।
- मीडिया में कम जानकारी और गलत जानकारी।
- गरीबी और साधनों का अभाव।
- डॉक्टरों देखभाल तक सीमित पहुँच।



समाज

# एचआइवी के साथ जीने वाले लोगों के लिये सकारात्मक बदलाव लाने के तरीके

## 1 जानकारी बढ़ाना

- संक्रमण और पुनः संक्रमण को कैसे रोकें।
- उपचार के विकल्प।
- इन्जेक्शन से दवाई के सेवन का सुरक्षित तरीका।
- अपनी देखभाल कैसे करें – उदाहरण – हमारा शरीर कैसे चलता है, स्वस्थ आहार।
- जनन सम्बन्धी स्वास्थ्य – उदाहरण – स्वस्थ गर्भावस्था, शिशु को एचआइवी संचार का खतरा कम करना, अनचाहे गर्भ से मुक्त रहना।

## 2 हुनर और काबलियत बढ़ाना

- नेतृत्व।
- परामर्श देना।
- आय संवर्धन।
- अच्छा संचार और संवाद बढ़ाना।
- कान्डोम के इस्तेमाल के लिये सफल बातचीत (नेगोसियेशन)।
- कान्डोम का सही इस्तेमाल।
- अपने बच्चों को एचआइवी के बारे में समझाना।
- सार्वजनिक भाषण, मोल तोल (नेगोशियेटिंग), बातचीत व वकालत की काबलियत।

## 3 सकारात्मक रवैये व मान्यतायें

- मानना कि स्त्री और पुरुष बराबर हैं।
- एचआइवी वाले लोगों के लिये यौन सम्बन्ध और सुरक्षित व सुखकर बनाने की चाह।
- इस बात को मानना कि लोगों को अलग जीवन शैलियों व यौन बोध का अधिकार है।
- दूसरों की परवाह करना।
- निजी खतरे को समझना।
- किशोरों के अधिकारों को मानना।
- अपने पर और अपनी योग्यता पर विश्वास।
- अलग व्यवहार अपनाने के लायक आत्मविश्वास महसूस करना – उदाहरण – यौन सम्बन्ध मुलतवी करना या किसी अन्य एचआइवी वाले व्यक्ति से विवाह।

## 4 सहायक सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव

- समलैंगिक यौन सम्बन्धों के प्रति भेदभाव को चुनौती देना।
- स्त्रियों को यौन सम्बन्धों से इन्कार करने का अधिकार है और वह हिंसक साथियों को छोड़ सकती हैं।
- संयम, वफादारी, कान्डोम के इस्तेमाल को आम मान कर स्वीकार करना।
- विधवाओं के उत्तराधिकार जैसी परम्पराओं को चुनौती देना।
- एचआइवी वाले लोगों के यौन सम्बन्धों के अधिकार को स्वीकार करना।
- निर्णय लेने में एचआइवी वाले लोगों को शामिल करना।
- यौन कर्म वगैरह को कलंकित समझने में कमी आना।
- स्त्री व पुरुष यौन सम्बन्धों में ज़िम्मेदारी को बराबरी से बाँटें।
- कम उम्र में यौन गतिविधियाँ शुरू करने को चुनौती दें।

## 5 हिमायती या समर्थक महौल

### नीति और कानूनी/मानव अधिकार

- कान्डोम तक कानूनी पहुँच।
- यौन कर्म और समलैंगिक सम्बन्धों को अपराध मुक्त बनाना।
- औरतों के कानूनी अधिकार – उदाहरण – सम्पत्ति व सुरक्षा।
- एचआइवी वाले लोगों के लिये कानूनी अधिकार – उदाहरण – रोज़गार, आवास।

### सामग्री और सेवाओं तक पहुँच

- एचआइवी वाले लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक पहुँच।
- सुरक्षित रक्त सप्लाई।
- कम उम्र के लोगों के लिये स्वास्थ्य सेवायें।
- स्वच्छ सुई और अन्य इन्जेक्शन के उपकरणों तक पहुँच।
- उचित दर पर कान्डोम उपलब्धि।

### आर्थिक अवसर

- एचआइवी वाले लोगों के लिये रोज़गार।
- स्त्रियों के लिये रोज़गार।
- स्त्रियों और पुरुषों के लिये पर्याप्त आय।
- बीमार लोगों के लिये पर्याप्त सामाजिक सुरक्षा।

### खुला माहौल

- एचआइवी वाले लोगों की सकारात्मक मीडिया छवियाँ।
- एचआइवी के बारे में स्पष्ट व बेबाक सन्देश।
- कान्डोम के लिये विज्ञापन।



## भाग 2

# समूहों की कामयाब शुरुआत



- 4.4 शुरुआत से पहले
- 5.0 सफल मीटिंग करना
- 5.2 गतिविधि 2.1  
*समूह क्या चाहता है?*
- 5.6 समूह को कामयाब तरह से चलाना

एक समूह अपनी पूरी क्षमता पर पहुँच पाये उसमें अच्छी योजना और आपसी बातचीत का बहुत बड़ा हाथ है। जब लोग समूह में साथ होते हैं तो वह खुश और संतुष्ट महसूस करते हैं, उनमें आत्मविश्वास और रचनात्मक व्यवहार अधिक नज़र आता है। यह संभव है कि वह और वचनबद्ध होकर अधिक ज़िम्मेदारी लेने को तैयार होंगे जिससे और कारगर समूह बन सके।

## शुरुआत से पहले

### किसी और संस्था के साथ या उसके बगैर ?

नये या छोटे समूहों के लिये स्थापित एड्स संस्थाओं के साथ काम करना फ़ायदेमन्द हो सकता है। हो सकता है कि एक स्थानीय स्थापित संस्था हो जो परामर्श देती है और वहाँ आने वाले लोग समूह बनाने में रुचि दिखायें। मौजूदा संस्था के पास फ़ोटोकॉपियर, टेलिफ़ोन, फ़ैक्स मशीन आदि साधन उपलब्ध हो सकते हैं जो उसके अन्तर्गत समूह स्थापित करने से इस्तेमाल करे जा सकते हैं।



विकासशील देशों में अधिकांश पी डब्ल्यू ए समूह पहले पहल उन लोगों के द्वारा शुरू करे गये जो खुद एचआइवी पाज़िटिव नहीं थे। यह तब कामयाब हो सकते हैं जब लोगों के साथ बराबरी का व्यवहार हो और उनकी ज़रूरतों का पूरा ख्याल करा जाये। पर अक्सर इन में मुश्किलें आती हैं – उदाहरण – समूह से क्या पाया जा सकता है, उस पर लोगों की अलग अपेक्षाएँ या एचआइवी वाले लोगों को गैरबराबरी का अहसास।

“मैं एक ऐसे समूह में थी जो नेगेटिव लोग चला रहे थे और उनका रवैया एचआइवी वाले व्यक्तियों के प्रति नकारात्मक था। वह हमें नीची नज़र से देखते थे और उन्होंने हमारी अवस्था का फ़ायदा उठाया। उन्होंने पाँच साल तक हमारा शोषण किया और मुझे अपनी अवस्था को सार्वजनिक रूप से खोलने को मजबूर किया। मैंने स्कूलों और फैक्ट्रियों में अपने संक्रमण के रास्ते पर बयान दिये। उन्हें हर सत्र के लिये बहुत पैसे मिलते थे जिसका इस्तेमाल उन्होंने अपने फ़ायदे के लिये किया। मेरी आवाज़ को किसी ने नहीं सुना और मेरी कोई ज़रूरत पूरी नहीं हुई।”

समान्या, जिम्बाबवे

कुछ अन्य समूह एचआइवी पाज़िटिव और एचआइवी नेगेटिव लोगों के लिये खुले होते हैं। कुछ समूह एचआइवी वाले लोगों और उनके एचआइवी नेगेटिव साथियों के लिये खुले होते हैं। कुछ बुनियादी तौर पर वकालत और अभियान चलाने का काम करते हैं और यह मानते हैं कि एचआइवी सहित लोगों के मानव अधिकारों, समलैंगिकों या यौन कर्मियों के अधिकारों के ऊपर मिल कर काम करना ज़रूरी है। कुछ समूह सिर्फ़ एचआइवी वाले व्यक्तियों के लिए होते हैं जिससे कि समूह में एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों की गोपनीयता बनी रहती है – यदि समूह पाज़िटिव और नेगेटिव लोगों के लिये खुला है तो ज़रूरी नहीं कि लोग अपनी एचआइवी अवस्था की जानकारी सब को दें।

“एसोसिएशन यह समझती है कि एचआइवी/एड्स वाले व्यक्तियों के प्रति मौजूदा आम भेदभाव की वजह से कई लोग – खास तौर पर जिनके परिवार हैं अपने दोस्तों को भी अपनी अवस्था के बारे में नहीं बता पाते हैं, आम जनता की बात तो दूर रही। एसोसिएशन में सक्रिय होने के लिये एचआइवी वाले व्यक्तियों को अपनी अवस्था के लिये सार्वजनिक घोषणा नहीं करनी पड़ती। सदस्यता पाज़िटिव व नेगेटिव दोनों के लिये खुली है।”

ल्यूमियर एक्शन, कोट ड इव्योर

स्वतंत्र रूप से काम करने का मतलब है कि आपका समूह अपनी अलग पहचान आसानी से बना पायेगा और अपनी दिशा और गतिविधियों का चुनाव करेगा।

“हमारे समूहों में कई लोग एचआइवी/एड्स से जुड़े मुद्दों पर बात करते हैं क्योंकि वह घर पर यह बात नहीं कर पाते। वह अपनी समस्याओं पर बात करके समाधान ढूँढना चाहते हैं। बात करने से लोगों को अपने बारे में बेहतर महसूस होता है। हमारे समूह ने दिखलाया है कि एक एड्स वाले व्यक्ति के लिए एक दूसरे ऐसे व्यक्ति से बात करना एक मनोरोग विशेषज्ञ से बात करने से बेहतर साबित होता है क्योंकि हम एक ही परिस्थिति में हैं और उसे बेहतर समझ सकते हैं।”

आमीगोस पार ला वीडा, गुआयाक्रील, इक्युअडोर का सदस्य

“आइ एन पी+ सिर्फ़ एचआइवी/एड्स के साथ जी रहे व्यक्तियों के लिये है जिससे हम अपने एजेन्डा पर पूरा ध्यान दे सकें और गैर ज़रूरी बातों पर वक्त न बरबाद करें। हमें मालूम है कि हमारी खास ज़रूरतें और लक्ष्य क्या हैं। हमें अपना अनुभव उन लोगों के साथ बाँटना ज़्यादा अच्छा लगता है जो खुद ऐसे अनुभवों से गुज़र रहे हैं। समूह पाज़िटिव होने के नाते अपने फैसले खुद ले सकता है।”

इन्डियन नेटवर्क आफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स, भारत

एचआइवी के साथ जी रहे लोगों की ज़रूरतों को पहचानना भी ज़रूरी है, जैसे, नशीली दवाइयों का सेवन करने वाले, स्त्रियों, किशोर या विशेष जाति या भाषा समूह।

“अश्वेत समलैंगिक पुरुष के रूप में हम एचआइवी के साथ जीने वालों के लिये उपलब्ध सेवाओं में अदृश्य रहे हैं और हमारा प्रतिनिधित्व भी कम रहा है। हमारे अपने समुदाय में अक्सर हमें स्वीकारा नहीं जाता है जिसके कारण हमें अपने यौन बोध को अपना बनाना, एचआइवी परीक्षण, संक्रमण व बीमारी से समझौता कर पाना उतना और मुश्किल हो जाता है। यह जान समझ कर हम यह गोपनीय सेवा देने के लिये साथ जुड़े हैं।”

ब्लैक पाज़िटिव, कैनडा

## दोहरा कलंक

“एचआइवी के साथ जीने वाले यौन कर्मियों की सहभागिता और खुलेपन की सीमायें हैं। ज़्यादातर यौन कर्मी अपने काम की वजह से कलंक और उत्पीड़न सहते हैं। यदि 3 जाँच के बाद वह एचआइवी पाज़िटिव पाये जाते हैं तो उनकी समस्यायें बढ़ जाती हैं। उन्हें नौकरी से निकाला जा सकता, हो सकता है कि वह उस रजिस्ट्रेशन से हाथ धो बैठें जिसे लेकर वह काम कर पाते हैं और उन पर अपराध का मुकदमा भी दायर हो सकता है। अपने काम से सम्बन्धित उनकी समस्यायें भी बढ़ सकती हैं जैसे कि मानसिक तनाव या आपरचूनिस्टिक इन्फेक्शन का खतरा। अन्य एचआइवी पाज़िटिव व्यक्ति परामर्श देने वाले व देखभाल करने वाले जो यौन कर्मी नहीं हैं - कभी कभी यह मानते हैं कि यौन कर्मी अपने एचआइवी होने के ‘गुनहगार’ हैं। कभी कभी उन्हें अन्य यौन कर्मी भी अच्छी निगाह से नहीं देखते।

अक्सर एचआइवी पाज़िटिव यौन कर्मियों के लिये बेहतरीन प्रोजेक्ट वह होते हैं जो अन्य यौन कर्मियों द्वारा या उन्हें शामिल करके चलाये जाते हैं। यह अक्सर एचआइवी पाज़िटिव यौन कर्मियों को उन समूहों के बनिस्पत अधिक मान्य होते हैं जो एचआइवी पाज़िटिव लोगों के लिये होते हैं। उदाहरण के तौर पर - अफ़्रीका में एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों के एक सहायक समूह ने पाया कि कई सदस्य यौन कर्मी रह चुकी थीं। यह स्त्रियाँ समूह में यौन कर्म से जुड़े मुद्दों पर चर्चा नहीं कर पाती थीं क्योंकि यौन कर्म के बारे में खुला होना सम्भव नहीं था।”

शेरिल ओवर्स, नेटवर्क आफ़ सेक्स वर्क्स प्रोजेक्ट्स

स्रोत: पीपल खस



“औरतें कान्डोम के इस्तेमाल की अहमियत को समझती हैं। ग्राहक मुश्किलें खड़ी करते हैं। वह कान्डोम इस्तेमाल करना ही नहीं चाहते” - मैरी

मैरी पुणे में लाल बत्ती इलाके में हमउम्र प्रशिक्षक का काम करती हैं। अन्य यौन कर्मियों के साथ वह एचआइवी/एड्स पर जानकारी बाँटती हैं।

## समूह के लिये सदस्यों को कैसे खोजें

अपने समूह के लिये संभावित सदस्यों से सम्पर्क कैसे बनायें यह इस बात पर निर्भर है कि आपके क्षेत्र में कितने लोगों को एचआइवी है और कितनी हद तक उसके खिलाफ पूर्वाग्रह मौजूद हैं। जिन लोगों को स्वैच्छिक टेस्टिंग सेन्टर में जाने के बाद पता चला है कि उन्हें एचआइवी है वह टेस्ट के पहले या बाद परामर्श ले रहे होंगे और उन्हें दोस्तों या परामर्शदाताओं (काउन्सलर) से सहारा मिल रहा होगा – ऐसा संभव है। जहाँ स्वैच्छिक टेस्टिंग और काउन्सेलिंग तक पहुंच बहुत कम है या नहीं है, वहाँ बीमार होने के बाद ही लोगों को बताया जाता है कि उन्हें एचआइवी है। जहाँ अनिवार्य टेस्टिंग अब भी करी जाती है, उदाहरण के तौर पर रोज़गार, आप्रवास या बीमा योजनाओं के लिये शर्त के रूप में, वहाँ संभव है कि उस व्यक्ति को खास परामर्श इत्यादि न मिले। हो सकता है कि स्त्रियों को जन्म से पूर्व बच्चों के क्लिनिक पर और रक्त दाताओं को कुछ सलाह मिले पर पूरी जानकारी के लिये वह शायद ही तैयार हों।

इन सभी बातों का असर इस पर आयेगा कि आप संभावित नये सदस्यों तक कैसे पहुँचें और पहले पहल उनकी आशायें/अपेक्षायें क्या होंगी। इन तरीकों पर ध्यान दें:

- एचआइवी टेस्टिंग सेन्टर, रक्त आधान केन्द्र, एसटीडी (यौन संचारित) बीमारियों के क्लिनिक व अस्पतालों में परामर्शदाताओं और स्वास्थ्य कर्मियों से बात करें और अपना सम्पर्क पता व नम्बर उनके पास छोड़ें जिससे वह एचआइवी पाज़िटिव लोगों तक उसे पहुँचा सकें।
- जन्म पूर्व बच्चों के क्लिनिक या आप्रवास केन्द्रों में जहाँ संभवतः लोगों को एचआइवी के लिये टेस्ट किया जाये वहाँ के प्रतीक्षा कक्ष (वेटिंग रूम) में पोस्टर लगायें और अपनी संस्था पर पुस्तिका वगैरह रख छोड़ें।
- स्थानीय एड्स सेवा संस्थाओं से सम्पर्क करें।
- स्थानीय अखबार में मीटिंग का विज्ञापन निकालें या अपने क्षेत्र में पोस्टर लगायें जहाँ एचआइवी वाले व्यक्ति उन्हें पढ़ सकें।
- यदि आप चाहें, अपनी कहानी को स्थानीय अखबार या रेडियो पर आने दें जिससे लोग आपसे सम्पर्क कर सकें।
- व्यक्तिगत तौर पर लोगों से बात करें जिससे समूह में हिस्सा लेने में उनकी रुचि बढ़े।
- लोगों के घर जा कर उनसे मिलें।

चाहे जैसे भी आप अपने समूह के बारे में प्रचार करें, ध्यान रहे कि निम्न जानकारी बिल्कुल साफ़ हो:

- मीटिंग किस के लिये है – सिर्फ़ उन लोगों के लिये जिन्होंने पाज़िटिव टेस्ट किया है? उनके संगियों, साथियों या परिवार वालों के लिये? पुरुषों या स्त्रियों के लिये? समलैंगिक पुरुषों के लिये? नशीली दवाइयाँ लेने वालों के लिये?
- क्या मीटिंग में गोपनीयता रखी जायेगी ?
- मीटिंग कहाँ है और किस समय पर है ?
- सम्पर्क नम्बर वगैरह (यदि संभव हा), उन लोगों के लिये जो पहली बार समूह में आने की वजह से घबरा रहे हों।

पहले पहल लोगों से एक एक करके मिलना बेहतर हो सकता है। हो सकता है वह समूह में आने से हिचकिचायें। इस बात पर चर्चा करें कि आपका समूह कितना गोपनीय होगा और संभवतः मीटिंग में कौन आयेगा – उदाहरण – स्त्री और पुरुष दोनों, ज़्यादातर पुरुष, सिर्फ़ यौन कर्मी। यदि नया समूह है तो शायद वह जानना चाहेंगे कि क्या सभी संभावित सदस्यों से इसी तरह सम्पर्क करा गया। हो सकता है वह यह जानना चाहें कि समूह में क्या होगा। अगर समूह में गोपनीयता पर सहमति है तो बेहतर होगा कि किसी व्यक्ति के समूह में आने से पहले उसे इसका ब्यौरा दिया जाये।



हमारे लोगो में  
घाना के आकन  
समुदाय के अदिक्रा  
प्रतीक हैं

## समूह की पहचान

आप अपने समूह को एक नाम देना चाहेंगे और शायद एक 'लोगो' भी (लोगो – वह छवि जिससे आपकी संस्था को पहचाना जा सके)। नाम का चुनाव करते समय यह सोचें कि आप कैसा समूह चाहते हैं। उदाहरण के तौर पर – संभवतः आप इस बात को उभारना चाहें कि आप सब एचआइवी पाज़िटिव है या सब स्त्रियाँ है या सब किशोर या कम उम्र हैं।

“फ़िली लुटया इनिशियेटिव, युगाण्डा ने अपना नाम एक संगीतज्ञ को मान देने के लिये चुना क्योंकि वह पहला युगाण्डा वासी था जिसने एचआइवी को एक मानवीय चेहरा दिया जब बहुत आलोचना के बावजूद उसने बड़ी बहादुरी से सार्वजनिक घोषणा करी कि उसे एचआइवी है।

द लाइम, विविध अश्वेत समुदायों में एचआइवी/एड्स वाले व्यक्तियों के लिये सामाजिक समर्थन समूह है... लाइम शब्द कैरिबियन क्षेत्र का एक 'स्लैंग' शब्द है जिसका मतलब है— “अपने हम उम्मों के साथ मिल कर आनन्द मनाना”। लाइम को उसी वजह से शुरू करा गया। यह अश्वेत एचआइवी और एड्स के साथ जी रहे व्यक्तियों के लिये दोस्ताना माहौल में अपने हमउम्मों के साथ मिलने का तरीका है जिससे कि उनके जीवन में अकेलापन कम हो।”

द लाइम, कैनडा



हमारा लोगो एक उठाई हुई बाँह दिखलाता है जो कि ताकत का प्रतीक है। रेड मेक्सिकाना डे परसोनाज़ क विवेन कान वी आइ एच-एस आइ डी ए



कुछ स्थानों पर यह ज़रूरी हो सकता है कि नाम यह न दिखलाये कि यह एचआइवी वाले व्यक्तियों के लिये है। एक देश में जहाँ एचआइवी के लिये बहुत डर है वहाँ एचआइवी वाले लोगों को दूसरों से अभी भी शारीरिक खतरा है।

“हमने एक ऐसा नाम चुना है जो एचआइवी का ज़िक्र नहीं करता। हम यह नहीं कहते कि हम सिर्फ एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों के लिये हैं क्योंकि इससे सदस्यों को खतरे का सामना करना पड़ सकता है। जब वह समूह में आती हैं तब कुछ स्त्रियाँ अपनी अवस्था के बारे में खुलती हैं।”

कुछ समूह 'पाज़िटिव' या 'प्लस' जैसे शब्दों का चुनाव करते हैं जिससे यह साफ़ होता है कि सब सदस्यों को एचआइवी है। कुछ लोगों के लिये यह इस बात को दर्शाता है कि एचआइवी होना कोई शर्म की बात नहीं। कुछ लोगों के लिये यह इसलिये ज़रूरी है कि समूह के सदस्यों को इस बात का भरोसा हो कि सभी सदस्यों को पाज़िटिव टेस्ट किये जाने का अनुभव है।

कुछ समूह इस बात को साफ़ करते हैं कि लोगों से उनकी एचआइवी अवस्था के बारे में नहीं पूछा जायेगा। इज़रायल में एक समूह अपने को सिर्फ एचआइवी पाज़िटिव लोगों के लिये नहीं बताता और उनकी एचआइवी अवस्था के बारे में प्रश्न नहीं पूछता। वहाँ सिर्फ एक दोस्ताना खुला माहौल है – एक केक की दुकान मुफ़्त पेस्ट्री बाँटती है और अक्सर संगीत का कार्यक्रम होता है। साथ ही नियमित रूप से जानकारी देने के कार्यक्रम होते हैं – उदाहरण: हाल के एचआइवी उपचार पर एक वक्तव्य। समूह के संचालकों का मानना है कि समूह को सबके लिये खुला रखना बड़ा ज़रूरी है।

“एक दम्पति ने अपनी एचआइवी अवस्था को महीनों समूह में आने के बाद खोला (एक एचआइवी पाज़िटिव था, एक नहीं)। यह पहली जगह थी जहाँ उन्होंने अपने को सुरक्षित और तैयार पाया कि वह उसके बारे में बात कर सकें।”

## कुछ सुझाव

अगर आप स्वयं सहायक समूह शुरू कर रहे हैं तो पहले पहल सब कुछ सरल और छोटा रखें। समय आने पर आप बड़ी चीजों की ओर बढ़ सकते हैं।



छोटे समूह से शुरू करें क्योंकि उसे चलाना आसान होता है।



दस या पन्द्रह लोगों का समूह अच्छा रहता है और लोगों को जोड़ियें या तीन चार व्यक्तियों के समूह में काम करने का खूब मौका मिलता है। पूरे समूह के सामने विचार बाँटने से पहले वह आपस में काम कर सकते हैं।



शुरुआत ऐसे व्यक्तियों से करें जिनमें काफ़ी समानता हो - उदाहरण एक लिंग, उम्र और शिक्षा। जब ऐसे समूह में लोगों का आत्मविश्वास बढ़ जायेगा तब और मिले जुले समूह बनाना आसान रहेगा। अपने समूह को सद्भावनापूर्ण और दोस्ताना बनाने की कोशिश करें।



आम समुदाय आपके समूह को कैसे देखता है इस पर ध्यान दें। उदाहरण के तौर पर: क्या बुजुर्गों या खास लोगों का समर्थन महत्वपूर्ण है ?



इस पर ध्यान दें कि आपके समूह के काम से किसी को खतरा होने की सम्भावना है या नहीं। क्या आप उनका समर्थन पा सकते हैं या ज़रूरत पड़ने पर उनकी खिलाफ़त को चुनौती दे सकते हैं ?

## सफल मीटिंग करना

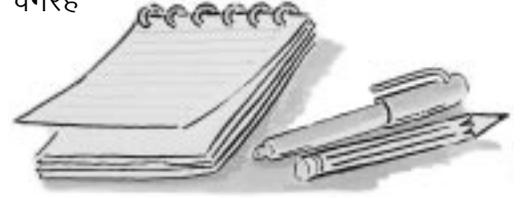
### पहली मीटिंग की योजना

इन बातों के ऊपर सोचें:

**कहाँ** – ऐसी जगह खोजें जो सुरक्षा और स्वागत का एहसास दिलाये। कमरे की सजावट – ऐसी रखें जिससे सब लोग समूह में बराबर की हिस्सेदारी महसूस करें, एक दूसरे के चेहरे देख सकें और आसानी से सुने जा सकें। आम तौर पर इसका मतलब होता है – एक घेरे में बैठना जहाँ सब समान ऊँचाई पर हों और डेस्क इत्यादि जैसी रुकावटें न आयें। ऐसे घेरे में लोगों को बिठलायें जिससे वह सब एक दूसरे को देख सकें।



**क्या** – कागज़, कलम वगैरह या अन्य ज़रूरत की चीजें उपलब्ध हों। हो सके तो कुछ पेय या अल्पाहार का इन्तज़ाम करें।



जब लोग आयें तब उनका अच्छे से स्वागत करें। मीटिंग की शुरुआत परिचय कराने से करें और लोगों को एक दूसरे से पहचान बढ़ाने का मौका दें। बेहतर होगा कि आप संक्षेप में यह बतायें कि मीटिंग में आप क्या करेंगे, उसका संचालन कैसे होगा और वह कब समाप्त होगी।



### अपेक्षायें – उम्मीदें

समूह के हर सदस्य की अपनी अपेक्षायें होंगी – वह समूह में हिस्सेदारी से क्या पाना चाहता है। समूह की सफलता में अपेक्षाओं का बड़ा महत्व है – उदाहरण – यदि अपेक्षायें बहुत ज़्यादा हैं तो हो सकता है कि लोग मायूस हों। कभी कभी ऐसा भी हो सकता है कि किसी व्यक्ति को स्वयं सहायक समूह के बजाय एड्स सेवा संस्था की ज़रूरत हो जिससे उसे किसी सामान वगैरह का फ़ायदा मिल सके।

ऐसा अक्सर होता है कि आप अपनी अपेक्षाओं के ऊपर ज़्यादा ध्यान न दें और शायद आपको उनका अहसास भी न हो। कुछ लोग ऐसा भी मान कर चलेंगे कि औरों की आशायें और उनकी आशायें समान होंगी। इन सब कारणों से यह बेहतर होगा कि सदस्यों की अपेक्षाओं पर समूह के शुरुआती दौर में ही प्रश्न उठाये जायें। जो नये सदस्य बाद में समूह से जुड़ते हैं उनके साथ भी ऐसा करना महत्वपूर्ण है।

समूह की अपेक्षाओं को जानने का काम कई तरीकों से किया जा सकता है :

- सब को बारी बारी से संक्षेप में समूह से अपेक्षाओं पर बोलने को कहा जाये – वह समूह से क्या पाने की आशा करते हैं और वह समूह के लिये क्या योगदान दे सकते हैं।
- हरेक व्यक्ति को अपनी अपेक्षाओं को एक पन्ने पर लिखने को कहा जाये (बिना अपना हस्ताक्षर किये), सब पन्नों को इकट्ठा करके उन्हें सब के सामने पढ़ के सुनाया जाये जिससे समूह भर के बीच उन पर चर्चा हो सके। ऐसा करना तब मददगार होता है जब लोग अपने विचार सामने रखने में झिझकते हैं या डरते हैं कि और लोग उन पर हँसेंगे। इसके आलावा समूह क्या करेगा उसे एक पेड़ के चित्र के ज़रिये दिखा सकते हैं और जो वह समूह से पाना चाहते हैं उसे फल के रूप में दिखा सकते हैं।
- समूह के सब लोगों को दो या तीन जनों के उप समूहों में बाँटें और उनसे अपनी अपेक्षाओं पर बातचीत करने को कहें। हर उप समूह में से एक व्यक्ति को बड़े समूह में अपनी चर्चा का ब्यौरा देना होगा।

### पड़ताल सूचि/वेक लिस्ट

समूह के साथ काम करने की अपेक्षायें

- मैं यहाँ क्यों हूँ?
- मैं किस तरह से इसमें भाग लूँगी?
- मैं क्या योगदान दूँगी?
- मैं क्या सोचती हूँ कि मैं इस समूह में कैसा महसूस करूँगी और कैसा व्यवहार करूँगी (उदाहरण - कितनी सहज/कितनी गम्भीर)?
- यह समूह मेरे लिये कितना महत्वपूर्ण है?
- इस समूह में मुझे कुछ सीखने में क्या रुकावट आ सकती है (उदाहरण - अनुसुलझे मुद्दे, थकावट, उदासीनता)?
- मैं किस प्रकार सीखूँगी (उदाहरण - सुनकर या करने से)?

“मैं एक स्वयं सहायक समूह को बस में सफ़र करने वाले यात्रियों के जैसे समझती हूँ। वह सभी कम्पाला जा रहे हैं। कम्पाला से पहले बस कई जगह रुकती है। चालक के लिये ज़रूरी है कि वह यात्रियों को बताये कि बस कहाँ जा रही है, कितनी बार रुकेगी और वह सही बस में चढ़े हैं। अगर वह कम्पाला नहीं जाना चाहते या लगता है कि बस गलत दिशा में जा रही है तो वह बस से उतर जायेंगे।”

बियाट्रिस वेरे, युगाण्डा

अगर आप पाते हैं कि समूह में सब की अपेक्षायें बहुत अलग हैं तो आप को इस बात पर फिर विचार करना होगा कि आप मिल कर क्या हाँसिल कर सकते हैं।

समूह की अपेक्षाओं को लिख लेना लाभकारी होगा। जब समूह कुछ समय तक काम कर लेता है तब शुरु की अपेक्षाओं पर नज़र डालना अच्छा रहेगा। हो सकता है आपको अपनी सफलता पर जश्न मनाने की वजह मिले या भविष्य में बदलाव के नये तरीके सुझाने पड़ें।

# समूह क्या चाहता है ?

## गतिविधि 2.1

**उद्देश्य :** लोगों की अपेक्षाओं के आधार पर मीटिंग या गतिविधियों का कार्यक्रम बनाना ।

यदि कोई योजना न हो तो लोगों के लिये कोई प्रतिक्रिया दिखाना मुश्किल हो जाता है (तो अब क्या किया जाये?) पर यदि लोगों को चयन का मौका न मिले तो भी वह स्वयं सहायक समूह से संतुष्ट नहीं होंगे (अब हम यही करेंगे)। इस गतिविधि का मकसद है कि हम इन दो छोरों के बीच का रास्ता ढूँढ़ें।

इस गतिविधि में समूह के सभी सदस्य भाग ले सकते हैं। इसके लिये फ़ेसिलिटेटर की तैयारी की ज़रूरत नहीं है।

① हरेक को एक कोरा पन्ना दीजिये। हर व्यक्ति पन्ने के एक तरफ़ दो शीर्षक लिखेगा : "इस समूह में मैं चाहता हूँ..." और इसके नीचे "इस समूह में मैं नहीं चाहता..."। दूसरी तरफ़ वह लिखेंगे: "मैं चाहता कि मुझे इसके बारे में और पता होता..." और "मैं चाहता हूँ कि मुझे इसके बारे में और पता होता कि यह मैं कैसे..."

② इसके लिये पाँच मिनट का समय दें और हर शीर्षक के नीचे कम से कम तीन बातें आने का लक्ष्य रखें। साफ़ लिखाई, वर्तनी वगैरह पर ध्यान न दें – लोगों के विचार ज़्यादा अहम हैं।

③ बारी बारी से "इच्छाओं" की सूची पढ़िये। एक बड़े पन्ने पर सब के विचार दर्ज कर लीजिये। बाकी तीन शीर्षकों के साथ भी ऐसा ही कीजिये।

④ एक समूह के रूप में विचार कीजिये:

- क्या कुछ ऐसे विचार हैं जो एक से अधिक बार आये हैं?
- सबसे ज़्यादा बार आने वाले विचार कौन से हैं?
- क्या "नहीं चाहता" वाले विचारों के बनिस्पत "इच्छाओं" के विचार अधिक हैं? इसकी क्या वजह हो सकती है?
- क्या सूचियों में सब बातें आ जाती हैं?

⑤ मुद्दों की सूची को निम्न शीर्षकों के नीचे बाँटा जा सकता है: और जानकारी, और आत्मविश्वास, दूसरों से बात करना और उनकी सुनना, संगति, रोज़मर्रा के ढर्रे में बदलाव, खुद को बेहतर जानना, यह पता लगाना कि मैं क्या कर सकता हूँ।

“कार्पोरेश्यों में मिलने वाला मौजूदा समूह तब शुरू हुआ जब एक डाक्टर ने नये इलाजों के ऊपर एक प्रस्तुति करी...। पर हम अपने जीवन में होने वाली घटनाओं पर बात करने के लिये भी वक्त निकालते थे। तो इस तरह व्यावहारिक प्रश्न और निजी अनुभव बाँटने का मिला जुला सिलसिला रहता।



आखिरकार जो ज़्यादा सक्रिय काम में रुचि लेने वाले लोग थे उन्होंने एक अलग राजनैतिक स्तर पर काम करने वाला समूह बनाया जो बहुत सफल रहा है पर वह अक्सर वापस आते हैं क्यों कि वह काम एक तरफ रख कर सिर्फ अपने दिल की बात करना चाहते हैं।”

कार्पोराट्सों चिलेना ड प्रिवेन्स्यो डेलसिडा, चिली

## गोपनीयता

एचआइवी हमारी सबसे निजी भावनाओं पर असर करता है – हमारी यौन सम्बन्धी भावनायें, हमारी सुरक्षा, अपने सम्बन्धों पर विश्वास और भविष्य के लिये मन में भरोसा। एचआइवी होना कोई शर्म की बात नहीं पर कई लोग दोस्तों, सहकर्मियों और अपने परिवार तक को बताने में डर महसूस कर सकते हैं। वह शायद भावनात्मक रूप से तैयार नहीं महसूस करेंगे या दूसरों को पता चलने के सामाजिक परिणामों से डरेंगे। ज़्यादातर ऐसा होता है कि एचआइवी होने की बात को औरों के साथ बाँट लेने में बड़ी राहत मिलती है, पर यह ज़रूरी है कि खुद वह व्यक्ति चुनाव करे कि उसे कब और कैसे दूसरों को बताना है।

हो सकता है कि नये सदस्यों ने परिवार या दोस्तों को अभी तक अपनी अवस्था के बारे में नहीं बताया हो या उन्हें इस बात का बड़ा वास्तविक भय हो कि उनके नियोजकों या समुदाय वालों को पता चलेगा तो क्या नतीजा होगा।

समूह के सदस्यों को यह अपेक्षा करने का अधिकार है कि जो वह कहेंगे उसे गोपनीय रखा जायेगा नहीं तो उन्हें खुल कर बोलने की आजादी महसूस नहीं होगी। उन्हें यह पता होना चाहिये कि उनकी अनुमति के बगैर किसी और को उनके नाम नहीं दिये जायेंगे। गोपनीयता हरके के लिये क्या मायने रखती है उस पर समूह में एक आम समझ होना बहुत ज़रूरी है। यह लिख लेना अच्छा रहेगा:

*जो आप यहाँ पर देखें*

*जो आप यहाँ पर सुनें*

*कृपया उसे यहीं रहने दें।*

पाज़िटिवली विमेन, यू.के.

यह भी ज़रूरी है कि आप सदस्यों के गोपनीयता तोड़े जाने के भय पर बात करें, दूसरे सदस्यों के द्वारा भी और इस संभावना को कम करने के तरीके निकालें। ('खुल कर सामने आना' देखें)।

## कुछ ज़रूरी नियम

जिस प्रकार से यह ज़रूरी है कि समूह में सभी की अपेक्षाएँ साफ़ हों और सबके द्वारा समझी जायें, यह भी ज़रूरी है कि विश्वास और व्यवहार के नियम तय किये जायें। ऐसे समूहों में जहाँ लोग अपनी निजी भावनाओं और संवेदनशील विषयों के बारे में बात करना चाहते हैं उन्हें यह भरोसा होना चाहिये कि वहाँ दूसरे लोग उनका मज़ाक नहीं बनायेंगे, उन्हें जबरन चुप नहीं कराया जायेगा और अन्य लोगों को उनकी निजी बातों का पता नहीं चलेगा।

समूह के सदस्यों से पूछें कि समूह के भीतर उन्हें किस प्रकार सुरक्षा की भावना महसूस होगी। जैसे सदस्यों के सुझाव आते जायें तो प्रधान या लीडर को सुनिश्चित करना चाहिये कि नियम बनने से पहले सुझाव पर समूह में आम सहमति हो। जब सब सहमत हों तो नियमों को लिखित रूप से दर्ज कीजिये। जैसे समूह आगे बढ़ता है तो नियमों में सुधार लाया जा सकता है या और नियम जोड़े जा सकते हैं।

### नियमों के लिये कुछ सुझाव:

- गोपनीयता (खाना देखें)
- आदर – समूह के सदस्यों को बिना रोक टोक एक दूसरे की बात सुननी चाहिये और बारी बारी से बोलना चाहिये।
- भाषा – समूह के सदस्यों को सबके द्वारा समझी जाने वाली भाषा के इस्तेमाल पर सहमत होना चाहिये और ऐसे शब्दों का प्रयोग नहीं करना चाहिये जिनसे किसी को ठेस लगे।
- ऐसा रवैया जो दूसरों पर फ़ैसले न सुनाये – समूह के सदस्य दूसरे लोगों की भावनाओं, विचार व व्यवहार पर फ़ैसले न सुनायें। यदि उनके विचारों में आपके लिये निरादर झलकता है तब आप अपनी प्रतिक्रिया दिखायें।
- यदि आप मीटिंग में नहीं आ पायेंगे तो समूह के नेता को सूचित करें।
- अगर कोई पैसा इकट्ठा किया जाता है तो वह समूह के लिये इस्तेमाल होना चाहिये।
- समूह की जानकारी और सहमति के बगैर कोई समूह का प्रतिनिधित्व न करे।

## एजेन्डा

1. परिचय: घरे में बैठे सभी लोग अपना नाम देंगे।
2. यदि नये लोग आये हैं तो किसी जानकार सदस्य से कहें कि समूह के बारे में बात करें।
3. चेक इन - एक मौका - समूह के किसी भी सदस्य के लिये 10 मिनट का समय जब वो अपनी कोई खास बात बतलाना चाहे या वह क्या महसूस कर रहा है उस पर कुछ बोलना चाहे तो बोल सकता है।
4. जो नर्स पोषण के बारे में बोलने वाली हैं उनका परिचय देना।
5. उनके वक्तव्य के बाद अगली मीटिंग में किसे बुलाया जाये उस पर राय लेना।
6. नये साल के जश्न के आयोजन पर बातचीत।
7. मीटिंग समाप्त करें और अगली मीटिंग की तारीख तय करें।

## रिकार्ड रखना

कुछ समूहों को मीटिंग की योजना - एजेन्डा - रखना उपयोगी लगता है। परिचय कराने के बाद इसे बनाया जा सकता है या उसमें फेर बदल किया जा सकता है। ज़रूरत पड़ने पर इसे घटाया या बढ़ाया जा सकता है।



## निर्णय

यदि आप निर्णय ले रहे हैं तो याद रखिये कि जो आपने तय किया है उसे दर्ज करना या रिकॉर्ड करना महत्वपूर्ण है। साथ ही वह काम कौन करेगा यह रिकार्ड रखना भी ज़रूरी है। शायद आप एक ऐसी किताब रखना चाहें जहाँ हर मीटिंग के निर्णय लिखे जायें। यह निश्चित करें कि हर मीटिंग में इन नोट्स को रिकॉर्ड करने की ज़िम्मेदारी किसी व्यक्ति को सौंपी जाये।

## वी केयर समूह मीटिंग 21 अक्टूबर

इस पर सब सहमत हैं कि क्लौडियो स्थानीय कपड़ा फैक्टरी से सम्पर्क करेगा जिससे वर्ल्ड एड्स डे के लिये हमारे समूह का बैनर बनाने के लिये उनसे कुछ बचा कपड़ा माँगा जा सके।

इस बात पर सब सहमत हैं कि सैन्ड्रा वर्ल्ड एड्स डे के आयोजन पर खाने पीने की चीज़ें बनाने के लिये सबकी बारी लगायेंगी।

यह तय हुआ है कि अगली मीटिंग में हम अपने लघु नाटक का रिहर्सल करेंगे।

अगली मीटिंग 19 नवम्बर को समुदाय केन्द्र में।

## नये सदस्यों का स्वागत

कुछ या सभी सदस्यों ने शायद पहले किसी स्वयं सहायक समूह में हिस्सा न लिया हो और वह कुछ उलझन महसूस कर रहे हों। हो सकता है कि नये सदस्य एचआइवी समूह से जुड़ने में परेशानी महसूस कर रहे हों और उनसे क्या अपेक्षा करी जा रही है उसे लेकर कुछ असमंजस में हों। उन्हें यँ लग सकता है कि वह अपने बारे में कुछ ऐसी बातें उजागर कर रहे हैं जो वह नहीं करना चाहते। वह अपनी जिन्दगी में बदलाव लाना चाहते हैं इसलिये अपनी काबलियत बढ़ाने के लिये वह समूह से जुड़े हों पर सभी संभव परिणामों को लेकर उनके मन में दुविधा हो सकती है। ऐसे और भी कई मुद्दे हैं जिनकी वजह से उन्हें समूह के साथ सम्बन्ध रखना मुश्किल लगता है। समूह में साथ काम करने के निम्न निर्देशों पर ध्यान देने से लोगों के लिये बेहतर वातावरण बनेगा।

**समय को बाँटें** – हम सब की अपनी अहमियत है। हम सब कुछ कहना चाहते हैं। एक दूसरे की बात सुनने के लिये समय दें।

**एक दूसरे का हौसला बढ़ायें** – आप कैसे वातावरण में सब से अच्छी तरह से काम कर पाते हैं उस के बारे में सोचें – जहाँ आपका स्वागत होता है, जहाँ आपकी अहमियत को समझा जाता है और आपको अपनेपन का एहसास होता है। दूसरों को भी ऐसा महसूस करना ज़रूरी है।



**अपने लिये जिम्मेदार रहें** – आप अपने मालिक हैं। आप सिर्फ़ वह योगदान दे सकते हैं जो आप देना चाहें और कोई भी आपसे कोई ऐसा काम नहीं करवायेगा या बात कहलवायेगा जो आप नहीं करना या कहना चाहते।

**धैर्य रखें** – एक बार में एक कदम उठाएँ – अलग अलग सदस्यों की अलग ज़रूरतें हो सकती हैं। अपने लिये और दूसरों के लिये स्नेह बनाये रखें। अपने से अलग मत का आदर करें।

**काम में शामिल हों** – आपको समूह से उतना ही मिलेगा जितना आप उसे देंगे। जो हो रहा है यदि आपको वह ठीक नहीं लगता तो बोलिये। ऐसा सदस्य बनिये जो काम में शामिल है।



**विषय पर कायम रहिये** – सब को दिशा और स्पष्ट उद्देश्यों की ज़रूरत है। जिस विषय पर सहमति बनी है उस पर कायम रहिये। अगर सब लोग तैयार हैं तो समूह अन्य विषयों को ले सकता है।

## कुछ सुझाव

### ‘दो मिनट’

हर मीटिंग में कुछ ऐसा समय रखें जब सदस्य अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी पर कुछ बोल सकें। ‘दो मिनट’ तकनीक इसका अच्छा उदाहरण है: कमरे में मौजूद हर व्यक्ति को दो मिनट का समय दिया जाये जिस में वो यह बताये कि उसका हफ्ता कैसे बीता या बिना रोक टोक के और कोई बात कह सके। यह एक ऐसा मौका है जिसमें हर सदस्य यह कह सके कि उसके जीवन में क्या हो रहा है और बाकी सब लोग उसे समाधान सुझाना शुरू न करें। इससे सदस्य अपना दिमाग साफ़ कर पाते हैं और अन्य विचार और समस्याएँ समूह के बाहर छोड़ मीटिंग में पूरी तरह भाग ले पाते हैं। इससे समूह में आपसी रिश्ते करीब होते हैं क्योंकि सब एक दूसरे की जिन्दगी के बारे में जान पाते हैं।

## समूह को कामयाब तरह से चलाना

समूह तब ही सफल होते हैं जब वह अपने लक्ष्य या काम पूरे करें। साथ ही वह अपने सदस्यों की ज़रूरतों को भी पूरा करें, चाहे वह भावनात्मक, मानसिक या शारीरिक हों। समूह को सफल या कारगर बनाने के यह कुछ तरीके हैं:

- उद्देश्य व गतिविधियाँ समूह द्वारा तय हों।
- समूह के भीतर खुली बातचीत व चर्चा हो सके।
- सब लोग चर्चा और काम में भाग लें।
- हर बार समूह की गतिविधियाँ अलग और विविध हों।
- समूह के सदस्य नियमित रूप से मीटिंग में आयें।
- नये सदस्यों के जुड़ने से या लोगों के छोड़ के जाने से जो हालात पैदा होते हैं उन से निबटने के कारगर तरीके।
- समूह में मूल्यांकन और फीड बैक को बढ़ावा दिया जाये।
- सभी सदस्यों की स्वीकृति को बढ़ावा दिया जाये।
- समूह में परस्पर विश्वास अच्छा हो।
- मदभेद या असहमति खुली और रचनात्मक हो।
- समूह में सीखने का मौका हो, उदाहरण – समस्या सुलझाने की काबलियत।
- समूह में सभी सदस्यों में बराबरी हो।
- कोई भी समूह पर हावी न हो और न ही कोई पीछे छूट जाये।
- समूह के सदस्य बाहर की जिन्दगी या बाद की जिन्दगी के लिये तैयार हों।

समूह में सफलता के लिये इस सूचि के सभी गुण मौजूद हों यह ज़रूरी नहीं पर ज़्यादातर की ज़रूरत रहेगी। आपका समूह कैसा चल रहा है इस सूचि के आधार पर आँकें। क्या कुछ बातें ऐसी नज़र आती हैं जहाँ और प्रगति हो सकती है?

### विकास और बदलाव

कोई समूह हमेशा एक समान नहीं रहता। नियमित रूप से आने वालों और अनुभव के स्तर में बदलाव आ सकता है – जैसे जैसे सदस्य आते या जाते हैं। ऐसे निरंतर परिवर्तन का सामना करने के लिये योजना बनाई जा सकती है।

नियमित रूप से समूह की सहमतियों और बुनियादी नियमों पर पुनर्विचार करें जिससे नये सदस्यों को ऐसा महसूस हो कि वह इन में शामिल हैं।

जब नये सदस्य समूह में आयें तो उनका स्वागत करें। उन्हें ज़्यादा सम्बल और जानकारी देने के लिये किसी पुराने सदस्य को उनके साथ कर दीजिये।

जब नये सदस्यों के लिये कोई विषय दोहराया जा रहा है तो औरों की दिलचस्पी बनाये रखने के लिये उसी चीज़ को नये तरीके से पेश कीजिये। सत्रों में बारी बारी से सब को नेता बनने का मौका मिलना चाहये। इस बात का ध्यान रखें कि सदस्य अपना ज्ञान बाँट रहे हैं।

कोई ऐसा समय आ सकता है कि कुछ सदस्य समूह से आगे बढ़ निकलें। जब वह लक्ष्य बदलने के कारण नई तलाश के लिये जाना चाहें तो उनका हौसला बढ़ाइये और उन्हें यह दिखलाइये कि उनके अब तक के योगदान को सराहा गया है।

अगर समूह इतना बड़ा हो गया है कि ज़्यादातर समय सब लोग भाग नहीं ले पाते तो आप दो समूहों में बँटने की सोच सकते हैं। या कुछ समय के लिये आप दो भागों में विभाजित हो सकते हैं। कई तरह से विभाजन किया जा सकता है – नये और पुराने सदस्य, बूढ़े और जवान सदस्य, समान रुचि वाले सदस्य।



## समूहों में समस्याएँ

किसी नये समूह में पहली या दूसरी मीटिंग के बाद हाज़िरी में कमी हो सकती है। कभी ऐसा इसलिये हो सकता है क्योंकि सदस्य को यह मालूम चल जाता है कि उसकी अपेक्षाएँ पूरी नहीं होंगी या वह समूह के नेता या अन्य सदस्यों से मेल नहीं खाती। समूह के जीवनकाल में अपेक्षाओं पर जितनी जल्दी सफ़ाई आयेगी तो गैर हाज़िरी का दर कम हो सकेगा।

कुछ लोगों को पैसे या खाने जैसी चीज़ों की ज़रूरत हो सकती है – बात करने का मौका उनके लिये उतना महत्वपूर्ण नहीं होगा। आपका समूह अगर यह नहीं दे सकता तो लोगों को यह बात तुरन्त बताइये और इस पर विचार करें कि यह ज़रूरतें किसी और संस्था से या आपकी संस्था में किसी और प्रोजेक्ट के द्वारा पूरी करी जा सकती हैं या नहीं। जिम्बाबवे में एक स्त्री समूह को आर्थिक सहारे की ज़रूरत दिखाई पड़ी तो उन्होंने एक सफल सिलाई उद्योग शुरू किया जहाँ काम का एक अच्छा माहौल था। उन्होंने तय किया है कि वह और नये सदस्य नहीं लेंगे।



अगर लोग छोड़ कर जाते हैं तो वजह पता करने की कोशिश करिये। हो सकता है कि समूह ने किसी को उस वक्त सहारा दिया जब उनको उसकी ज़रूरत थी और उन्हें अब उसकी ज़रूरत नहीं रही। याद रखिये कि इसका मतलब हार नहीं है।

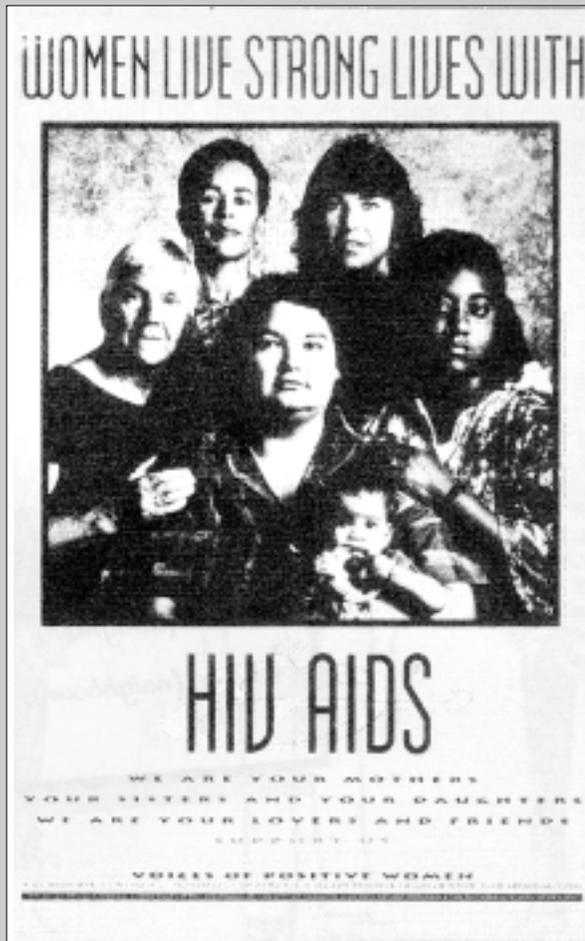
“जब सदस्य छोड़ कर जाते हैं तो मायूस होना आसान है पर इसका मतलब हमेशा हार नहीं है। हो सकता है लोग समूह से किसी खास मुसीबत के दौरान जुड़ते हैं – उदाहरण - रोग निदान के तुरन्त बाद। जब वह घड़ी गुज़र जाती है तो मुमकिन है कि वह न आना चाहें।”

स्वयं सहायक समूह संचालक, यू के

चौथे भाग में ऐसी अलग अलग गतिविधियों पर सुझाव हैं जो स्वयं सहायक समूह अक्सर करते हैं। यह समूह के सदस्यों को सहारा देने से आगे बढ़ कर परिवर्तन के लिये कार्रवाई की राह दिखाती हैं।

# भाग 3

## मिलजुल कर हो काम



स्रोत: पाज़िटिव विमेन, आन्टारियो, कैनडा

- 60 खुद को समझना
- 60 गतिविधि 3.1  
*दूसरे मुझे कैसे देखते हैं?*
- 61 गतिविधि 3.2  
*मैं खुद को कैसे देखता हूँ?*
- 62 अन्तर स्वीकार करना
- 63 गतिविधि 3.3  
*लोगों के बीच फर्क*
- 64 गतिविधि 3.4  
*और लोग कैसा महसूस करते हैं?*
- 65 समूह का नेता
- 66 गतिविधि 3.5  
*सब बातचीत शुरू करें - एक सामूहिक अभ्यास*
- 74 अपनी बात पर दृढ़ रहने की कला
- 75 सफल सामूहिक काम के लिये तकनीक
- 77 गतिविधि 3.6  
*जी नहीं, शुक्रिया!*

## खुद को समझना

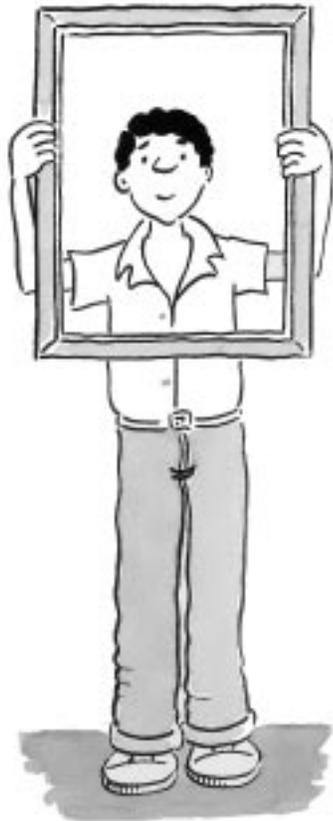
समूह के सदस्यों की ताकत और कमजोरियों को जानने से समूह का काम आसान हो सकता है। आप वह गतिविधियाँ और विषय चुन सकते हैं जो आपके समूह के लिये सबसे उपयुक्त हैं।

### दूसरे मुझे कैसे देखते हैं ?

**उद्देश्य :** समूह के भीतर हरेक सदस्य के लिये उसके निजी गुणों की साफ तस्वीर उभर कर आये और सदस्य अपने ऐसे गुणों की पहचान करें जिसकी ओर उन्होंने पहले कभी ध्यान नहीं दिया हो या उसका कोई मूल्य न समझा हो।

- 1 एक पन्ने पर हरेक सदस्य तीन रेखा खींच कर निम्न शीर्षक लिखे 'व्यक्ति' 'ताकत' 'कमजोरी'।
- 2 'व्यक्ति' के खाने में हरेक व्यक्ति उन लोगों के नाम लिखे जो उसे जानते हैं और उस पर अपनी कोई राय रखते हों।
- 3 बाकी दो खाने भरें और उनमें वह ताकत और कमजोरी लिखें जो वह लोग आपके लिये कहते हैं।

उदाहरण



व्यक्ति	ताकत	कमजोरी
माँ	वह सोचते हैं मैं ऐसा हूँ:	वह सोचते हैं मैं ऐसा हूँ:
महेश (मित्र)	मददगार	फूहड़
सुमिता (पत्नी)	अच्छा श्रोता	अक्सर देर से आता हूँ
अनीता (बेटी)	खुश मिजाज	अस्त व्यस्त
शर्मा जी (पड़ोसी)	ख्याल रखने वाला	रौब जमाता हूँ
	बड़े दिलवाला	ज़्यादा चिल्लाता हूँ



## मैं खुद को कैसे देखता हूँ ?

**उद्देश्य :** जिस तरह दूसरे हमें देखते हैं और जैसे हम खुद को देखते हैं – इस फर्क को जानना।

- 1 सब सदस्य चार ऐसे लोगों की सूची बनायें जो उन्हें अच्छी तरह से जानते हैं (उदाहरण: माँ, पिता, पत्नी, सहकर्मी)।
- 2 उनकी सूची पर मौजूद हरेक व्यक्ति उनके बारे में क्या विवरण देगा उस पर सब कुछ वाक्य लिखें। 'वह मेरे बारे में बताने के लिये कौन से शब्द इस्तेमाल करेंगे? उनकी मुझ से क्या अपेक्षाएँ हैं?'
- 3 फिर हर व्यक्ति संक्षेप में अपने बारे में लिखे – शीर्षक 'मैं खुद मुझ पर'।
- 4 पूरे समूह में हर शीर्षक के नीचे सब के विचार इकट्ठे कीजिये (उदाहरण: माँ, पिता, बच्चा, दोस्त)।
- 5 कोई समानताएँ हैं तो उन पर चर्चा करिये – उदाहरण 'हमें हमारे पिता कैसे देखते हैं?'
- 6 अगर वो चाहें तो लोग 'मैं खुद मुझ पर' पढ़ कर सुना सकते हैं। हर व्यक्ति की राय में फर्क पर ध्यान दीजिये। 'दूसरे हमें कैसे देखते हैं यह जानना कितना आसान या मुश्किल है? हमें कैसे पता चलता है? क्या लोग हमें सीधे बताते हैं?'



## अन्तर स्वीकार करना

समूह में कुछ बातें सबके लिये समान होंगी – वह सभी एचआइवी या एड्स से प्रभावित होंगे। पर यह याद रखना बड़ा ज़रूरी है कि सब लोग अलग होते हैं और समूह में और उससे आगे बढ़ कर भिन्नता का आदर करना चाहिये।

समूह के भीतर अलग अलग ज़रूरतें और चिन्तायें कभी कभी असहमति या विवाद खड़ा कर सकती हैं। अगर सम्भव हो तो किसी अन्तर को एक खासियत के रूप में देख उससे कुछ सीखने का मौका पायें। सुझाई हुई निम्न गतिविधियाँ से लोगों के बीच अन्तर को समझा जा सकता है और उनसे पैदा होने वाली भावनाओं को भी जानने की कोशिश करी जा सकती है।





## लोगों के बीच फ़र्क

**उद्देश्य :** समूह में हर सदस्य के फ़र्क को पहचानना

यह गतिविधि किसी फ़ेसिलिटेटर या समूह के नेता के संचालन में अच्छी तरह हो पाती है। इससे कुछ नाजुक मुद्दे उभर कर आ सकते हैं जिन पर चर्चा करने के लिये समूह को तैयार होना चाहिये। कभी कभी समूह जाति, यौन सम्बन्धी भावनाओं या वर्ग जैसे विवादग्रस्त मुद्दों पर बात करने से कतरायेंगे। तब समूह के नेता का यह काम है कि वह इस बात को सामने लाये और सुरक्षित तरीके से इन पर चर्चा का माहौल तैयार करे।

- 1 समूह के हर सदस्य से अपना विवरण देने का ऐसा तरीका चुनने को कहें जो उनके लिये महत्व रखता है (उदाहरण – स्त्री, कैथलिक ईसाई, पिता, एचआइवी वाला व्यक्ति, स्वयंसहायक, अश्वेत व्यक्ति, चालीस वर्षीय, किसान, नाना या नानी)
- 2 सदस्यों को जोड़ियों में इस बात पर बातचीत करने को कहें कि अपनी इस भूमिका में वह दोस्तों, परिवार, सहकर्मियों, हमउम्रों और समुदाय के अन्य सदस्यों द्वारा कैसे देखे जाते हैं।
- 3 बड़े समूह में एक व्यक्ति के जीवन के अनुभव पर चर्चा करिये। धर्म, संस्कृति, सामाजिक लिंग, यौन सम्बन्धी भावनायें, जाति, उम्र और शिक्षा अक्सर हम से अपेक्षित व्यवहार पर प्रभाव डालते हैं। क्या इन अपेक्षाओं से सब सहमत हैं या उन्हें मंजूर करते हैं?
- 4 घेरे में सबसे तीन मिनट तक समूह में बाकी लोगों की ओर देखने को कहें।
- 5 समूह से मौजूद लोगों के बीच फ़र्क का ब्यौरा देने को कहें (उदाहरण: उम्र, लिंग, बालों, आँखों या त्वचा का रंग, पहनावा, बाल सँवारने के तरीके, यौन बोध, जाति, शिक्षा, भाषा, कद, वज़न, सेहत की अवस्था)। एक कागज़ पर या बोर्ड पर इन फ़र्कों की सूची बनायें।
- 6 हरेक व्यक्ति से हर फ़र्क के संदर्भ में अपने ऊपर कुछ बोलने को कहें (उदाहरण – उम्र के लिये वह कह सकते हैं – 33 साल, 44, यह निजी बात है, 29 साल, काफ़ी उम्र है, वगैरह)
- 7 चर्चा करें :
  - हर तरीके से अपने को परिभाषित करने में कैसा लगा?
  - क्या आपको शामिल होने का एहसास हुआ या बाहर छूट जाने का?
  - क्या किसी को ऐसा लगा कि वह एक भाग में एकदम सही फिट नहीं हुए?
  - क्या किसी भाग में कोई अकेला था? वह कैसा लगा – अच्छा या बुरा?



## और लोग कैसा महसूस करते हैं ?

**उद्देश्य :** यह समझना कि पूर्वाग्रह और भेदभाव हमारी रोजमर्रा की जिन्दगी के फैसलों पर कैसे असर करते हैं।

समूह के नेता को इस गतिविधि के लिये पहले से तैयारी करनी होगी।

- आपके समुदाय में कुछ 'भूमिकाएँ' जो लोग अदा करते हैं उन्हें कार्ड के अलग टुकड़ों पर लिख लें। उदाहरण – 50 बरस की अन्धी औरत, यौन कर्मी, एचआइवी वाला समलैंगिक पुरुष, 35 साल का नशीली दवाइयों का सेवन करने वाला, मध्यवर्गीय इतरलिंग-कामी (हेट्रोसेक्सुअल) पुरुष, फ़ैक्टरी कर्मचारी, शादी शुदा औरत, एचआइवी वाली 17 बरस की लड़की, यात्रा करने वाले व्यवसाई।
- एक कागज़ के पन्ने पर गतिविधियों की एक सूची बनाइये – जैसे – बस पकड़ने के लिये दौड़ना, किसी को बताना कि आप रोजगार के लिये क्या करते हैं, काम के लिये यात्रा, ज़मीन का एक प्लॉट खरीदना, अपनी यौन भावनाओं के बारे में खुला होना, अपने साथी को अपने परिवार से मिलाने ले जाना, अपने लिये और अपने परिवार के लिये लम्बी अवधि की योजना बनाना, जब ज़रूरत पड़े तब डाक्टरी सहायता प्राप्त करना, देर रात तक सड़कों पर घूमना, रोजगार की सुरक्षा निश्चित करना, बच्चे पैदा करना, अखबार पढ़ना।



- 1 समूह को समझाइये कि इस अभ्यास से हम यह देख पाते हैं कि अलग लोग रोजमर्रा की परिस्थितियों में कैसा महसूस करते हैं।
- 2 कमरे के एक छोर पर सबको कन्धे से कन्धा मिलाकर कतार बनाने को कहिये। वह बहुत पास पास नहीं होने चाहियें।
- 3 हरेक को एक 'भूमिका' कार्ड दीजिये और उसे देखने को कहिये। वह किसी को यह नहीं बतायें कि उनका कार्ड क्या कहता है।
- 4 सबसे कहिये कि वह कल्पना करें कि वह कार्ड वाले व्यक्ति हैं। एक मिनट तक वह यह सोचें उस व्यक्ति के रूप में उनकी जिन्दगी कैसी होगी।
- 5 फिर यह समझाइये कि आप गतिविधियों की सूची पढ़ कर

गतिविधि  
3.4

## कुछ सुझाव

### समूह के नेता

समूह में सिर्फ अपना अनुभव बाँटें : किसी और के राज या निजी काम को सबके सामने उजागर न करें।

समूह के सदस्यों को एक दूसरे की बात ध्यान से सुनने को प्रोत्साहित करें जिससे वह लोग क्या कह रहे हैं या महसूस कर रहे हैं उसे वास्तव में समझ पायें।

लोगों को सवाल पूछने के लिये प्रोत्साहित करें - निजी तौर पर या समूह में। कोई भी सवाल 'बेवकूफी का' या 'पूछने लायक नहीं' समझा जाना चाहिये।

सब को शामिल होने के लिये प्रोत्साहित करिये - पर याद रखिये कि कुछ लोगों को खुल कर बोलने के आदत नहीं होगी, अपनी राय देने की आदत नहीं होगी - या तो परम्परा की वजह से या वो शर्मिले स्वभाव के हो सकते हैं। अगर वह नहीं चाहते तो किसी गतिविधि में भाग लेने के लिये या निजी बातें कहने के लिये किसी पर दबाव मत डालिये।

जब दूसरों की बात सुन रहे हों तो कोशिश करिये कि आप अपनी राय को अलग रख दें। जब लोगों को यह महसूस होता है कि उन पर फ़ैसला सुनाया जा रहा है या उनकी बात को नापसन्द करा जा रहा है तो संभव है कि वह पीछे हट जायें या नये विचारों के लिये अपना दिमाग बन्द कर लें।

यह मत सोचिये कि आपके पास हर सवाल का जवाब होना ही चाहिये।

समूह में भरोसे और आदर का माहौल बनाइये। सबको प्रोत्साहित करिये कि वह एक दूसरे की राय और मूल्यों की कद्र करें।

सुनाएँगे और सब के लिये सवाल है कि क्या वह यह कर सकते हैं? अगर उनकी भूमिका में उनका जवाब है 'हाँ' तो वह एक कदम आगे आयेंगे। अगर उनका जवाब 'नहीं' है तो वह अपनी जगह पर खड़े रहें।

- 6 बारी बारी से हर वाक्य को पढ़ें। जब सारे वाक्य पढ़े जा चुके होंगे तो मुमकिन है कि सब लोग शुरू की जगह से अलग दूरियों पर खड़े होंगे।
- 7 जो व्यक्ति अपनी जगह से सबसे आगे आया हो, उससे शुरू करके सब से अपनी भूमिका बतलाने को कहिये और अभ्यास के अपने अनुभव के बारे में एक बात बोलने को कहिये।
- 8 बैठ कर चर्चा करिये:
  - भूमिका के कारण लोगों पर क्या पाबन्दियाँ लगीं?
  - किन घटकों के कारण वह आगे बढ़ पाये या नहीं?
  - क्या किन्हीं पूर्वधारणाओं या जानकारी की कमी ने उनके फ़ैसलों पर असर किया?
  - उन्होंने लोगों के ऊपर पूर्वाग्रह और भेदभाव के असर के बारे में क्या सीखा? सम्भवतः वह समूह में ऐसे कुछ लोगों के साथ काम कर रहे होंगे।

### समूह का नेता

ज्यादातर समूहों को यह ज़रूरत होती है कि कोई एक व्यक्ति नेता या कोऑर्डिनेटर (समन्वयकर्ता) का काम करे। वह ऐसा व्यक्ति हो सकता है जिसने समूह शुरू किया हो या जिसका चुनाव समूह करता है। यह आपके समूह पर निर्भर है कि वह हर हफ़्ते कोई अलग व्यक्ति हो या वह कोई औपचारिक नेता हो जो एक व्यावसायिक प्रशिक्षक या कोई अन्य विद्वान हो सकता है।

एक नेता समूह की गतिविधियों को अच्छे से समझाता है, चर्चा को दिशा देता है और जहाँ ज़रूरत पड़े वहाँ जानकारी देता है। सामूहिक चर्चाओं को आगे बढ़ाना और सब सदस्यों को अलग अलग गतिविधियों के ज़रिये शामिल करना एक बहुत उपयोगी गुण है। यहाँ पर जो बातें सुझाई गई हैं उन्हें अलग समूह के सदस्यों के लिये इस्तेमाल करा जा सकता है। इससे समूह के काम को आसान बनाने की कला - फ़ेसिलिटेशन - को बेहतर करने का अच्छा अभ्यास होगा। यह काबलियत आत्मविश्वास बढ़ाने के लिये बहुत अच्छी है और इससे और व्यापक स्तर पर काम करने में मदद मिलती है (भाग 6 देखें)।

अगर आप समूह के नेता हैं, खास तौर पर स्थाई नेता हैं, तो आपकी समूह के प्रति महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। लोग आपकी राय को ज़्यादा वज़न देंगे। कुछ नेता सदस्यों के जीवन पर बड़ा प्रभाव (अच्छा या बुरा) डालते हैं। चाहे आपका काम स्वैच्छिक हो आप जितना हो सके उतने (प्रौफ़ेशनल) व्यावसायिक तरीके से करिये।

याद रखिये – एक नेता के रूप में आपकी जिम्मेदारी है कि समूह का काम सुचारु रूप से चले पर हरेक सदस्य की अपनी जिम्मेदारी भी है। अगर आपको लगता है कि लोग

आप पर कुछ ज़्यादा ही जिम्मेदारी डाल रहे हैं तो शायद आपके लिये पृष्ठ 55 पर दी गई सूची को देखना अच्छा रहेगा

समूह के नेता की एक मुख्य भूमिका है यह निश्चित करना कि सब बराबरी से योगदान दे रहे हैं और एक दूसरे की बात सुन रहे हैं। निम्न अभ्यास एक अच्छी शुरुआत बन सकता है।



## सब बातचीत शुरू करें – एक सामूहिक अभ्यास

**उद्देश्य :** आत्मसम्मान बढ़ाने में मदद करना और समूह में बात करने के लिये लोगों का हौसला बढ़ाना।

1. सब से पाँच ऐसे गुण लिखने को कहें जो वो अपने आप में पसन्द करते हों।
2. घेरे में गोल घूम कर सबसे उन में से एक गुण चुनने को कहें। वह समूह के बीच इसके बारे में कुछ कहें।

इस तकनीक से सब को समान रूप से भाग लेने का अच्छा मौका मिलता है और जवाब देने का काम किसी एक के ऊपर आकर नहीं पड़ता। हर व्यक्ति के पास चुनने के लिये कई जवाब होते हैं। अगर सब इससे प्रसन्न नज़र आते हैं तो घेरे में घूम कर दूसरे गुण पर बात करने को कह सकते हैं।

1. दरियादिल
2. दूसरों को हँसाने में माहिर
3. मददगार
4. वफ़ादार दोस्त
5. ख्याल रखने वाला

गतिविधि  
3.5

## एक दूसरे की बात सुनना



सुनना एक ऐसी कला है जिस पर कोई खास ध्यान नहीं दिया जाता क्योंकि उसे सिर्फ कान से सुनने के बराबर समझ कर छोड़ दिया जाता है। सुनने का मतलब कान से सुनना तो है पर उससे कहीं ज़्यादा है। एक समूह के नेता के लिये एक अच्छा श्रोता होना शायद सबसे महत्वपूर्ण कला है। जो आप सुनें उस पर सही प्रतिक्रिया देने के लिये सुनना ज़रूरी है और यह निश्चित करना भी ज़रूरी है कि जो जानकारी आपने दी वह समझी गई।

### सक्रिय तरह से सुनना

- जो बोल रहा है अपना पूरा शरीर उस व्यक्ति की तरफ मोड़ें।
- शरीर को ढीला छोड़कर वाचक की तरफ थोड़ा सा झुकें।
- वाचक को नमी से देखें, उससे आँख मिलायें पर उस की तरफ घूरें नहीं।
- वाचक को यह संकेत दें कि आप सुन रहे हैं – कभी सर हिलायें, कभी प्रोत्साहन देने वाली हल्की आवाज़ करें या कुछ शब्द बोलें जैसे – 'अच्छा', 'हाँ'।
- कोशिश करें कि वाचक को बीच में न टोकें।
- संक्षिप्त नोट्स लिखें, कुछ मुख्य शब्द लिखें जिनकी मदद से बाद में प्रश्न पूछें।
- क्या कहा गया है और क्या नहीं कहा गया है उसका ध्यान रखें।
- शान्त और तटस्थ रहें – कोशिश करें कि आपकी भावनायें आपको सुनने से न रोकें।





अच्छी तरह से सुनने की एक और तकनीक है वाचक को उसकी बात में आप जो समझे, वह वापस कह सुनाना (रिफ़्लेक्टिव लिसनिंग)। एक एक लफ़्ज़ न दोहरा कर कुछ फेर बदल कर उसे सुनाइये, जिससे यह नज़र आये कि आप उसकी बात को समझ रहे हैं। उदाहरण – “आप घबरा रहे हैं क्यों कि आपने यह पहले नहीं किया है।” “आप खुश हैं कि आप अपने पिता जी से बात कर पाये।” अगर आपकी समझ में कुछ गड़बड़ है तो वाचक को अपनी बात और ठीक से समझाने का मौका मिलता है।

उपयुक्त और संवेदनशील सवाल :

- सोचने को बढ़ावा देते हैं।
- यह पता करते हैं कि क्या मालूम है और क्या नहीं।
- महत्वपूर्ण पाइंट पर ज़ोर देते हैं या उन्हें उजागर करते हैं।
- समूह के भीतर ज्ञान और जानकारी को बढ़ाते हैं और बाँटते हैं और तरह तरह के विचारों को सुनने का मौका देते हैं।
- शामिल होने और भाग लेने को बढ़ावा देते हैं। (समूह के ज़्यादा चुप रहने वाले सदस्यों को खुलने का मौका मिलता है)।
- भंग करने वाले व्यवहार को रोकते हैं – जैसे कि अलग से होती बातचीत या कुछ लोगों द्वारा ज़्यादा प्रभाव जमाना।
- समूह में दिलचस्पी बनाये रखते हैं और चर्चा को गतिशील रखते हैं।
- मीटिंग को उद्देश्य से जोड़े रखते हैं या उसे वापस ढर्रे पर लाते हैं।
- सत्र के दौरान क्या समझा गया उसका पता लगाते हैं (लोगों को याद करने में आसानी होती है)।



रोचक चर्चाएँ चलाने के लिये ध्यान से सुनना और प्रश्न पूछना अच्छा रहता है।

## सवाल पूछना

दो तरह के सवाल होते हैं:

- **बन्द :** यह 'हाँ' या 'ना' के उत्तर पाते हैं। उदाहरण – "क्या आप सहमत हैं?" या "आपको यह कब महसूस हुआ?"
- **खुले :** किस प्रकार जवाब दें उसके लिये लोगों के पास ज़्यादा मौके होते हैं। उदाहरण "आपको कैसा महसूस होता है? या "आप क्या सोचते हैं?"

अगर आप हमेशा सवाल नहीं पूछना चाहते तो ऐसे कथन इस्तेमाल करें जो और जानकारी को बढ़ावा देते हों (द्वार खोलने वाले) – उदाहरण – इस मुद्दे पर मैं आपकी राय जानना चाहूँगी।" "मैं जानना चाहूँगी कि आप क्या कहना चाहेंगे।" "अगर आप थोड़ा और खुल कर समझायें तो बेहतर होगा।"



## जवाब पाना

आम तौर पर सदस्यों द्वारा दिये गये जवाब दोहराना ठीक नहीं रहता – इसमें समय लगता है और लोग एक दूसरे की बात सुनने को ज़रूरी नहीं समझते। अगर कोई जवाब कुछ धीमा था तो उस व्यक्ति को उसे थोड़ा ज़ोर से दोहराने को कहिये। यदि कोई जवाब गलत है तो उसे स्वीकार करिये पर उसी प्रश्न को दूसरे शब्दों में उस व्यक्ति से या पूरे समूह से पूछिये। आम तौर पर सभी जवाबों में कुछ न कुछ काम की बात होती है चाहे वह आगे चर्चा चलाने की शुरुआत ही करे।

- किसी प्रश्न पर सोचने के लिये समूह के सदस्यों को कुछ क्षणों का समय दें। हल्की सी चुप्पी मीटिंग के प्रवाह को नहीं रोकेंगी।
- ध्यान रखें कि जवाबों के बाद आप इस किस्म के फ़ैसले न सुनायें – "यह एक अच्छा जवाब था।" या "बहुत अच्छे सुनीता, तुम हमेशा सही जवाब देती हो।" इससे और लोगों में झिझक आ सकती है। अगर उन्हें लगता है कि उनके पास 'सही' जवाब नहीं है तो शायद वह जवाब ही न दें।
- जब कोई जवाब दे रहा हो तो ध्यान रखें कि आप सुन रहे हों।
- जवाब देने के लिये हमेशा धन्यवाद दीजिये।



कोशिश करिये कि सब को प्रश्नों का उत्तर देने का मौका मिले।

## समूह में भाग लेने को बढ़ावा देना

- पूरे समूह के सामने किसी सवाल को रख कर चर्चा को बढ़ावा दीजिये। इससे सभी लोग जवाब पर सोचना शुरू करेंगे। फिर किसी एक सदस्य का जवाब माँगिये।
- सबको जवाब देने का मौका दीजिये। अगर आप कुछ थोड़े लोगों पर ही हर समय निर्भर रहेंगे तो और लोगों को कुछ कम शामिल होने की महसूसियत होगी। अगर आपको याद नहीं कि आप किससे पहले पूछ चुके हैं तो कहिये "वह बोले जिसने अब तक जवाब नहीं दिया।"
- यदि सदस्य बहुत चुप हों तो शायद आपको और सीधे सवाल पूछने पड़ें। ध्यान रखें कि सवाल समूह के लिये ज़्यादा मुश्किल न हों। जब आप शर्मीले समूह को बढ़ावा दे रहे हों या संवेदनशील मुद्दा हो तो उपयोगी रहता है कि सबसे एक सवाल पूछें और सबका जवाब एक एक करके लें (उदाहरण के लिये गतिविधि 3.1 देखें)।
- जवाबों की शुरुआत अलग अलग लोगों से करिये और अपना व्यवहार बदलते रहिये। यदि आप हमेशा अपनी बाँई ओर बैठे व्यक्ति से शुरू करेंगे तो हो सकता है आप पायें कि वहाँ कोई बैठना नहीं चाहता।



समूह का नेता लोगों को अपनेपन का अहसास दिला सकता है और सबकी सहभागिता को बढ़ा सकता है।

## सबको बराबरी से भाग लेने में मदद करना

कई समूहों में दो आम समस्याएँ होती हैं कि कुछ लोग बहुत चुप रहते हैं और कुछ ज़्यादा दबदबा बना कर समूह का ज़्यादा ध्यान और समय ले लेते हैं। ज़्यादा या कम भाग लेने के कई अलग कारण हो सकते हैं और कुछ ऐसी गहरी समस्याएँ हो सकती हैं जिनके बारे में आप नहीं जानते। कभी कभी बिना हस्तक्षेप के यह समस्याएँ खुद बखुद सुलझ

जाती हैं तो कभी सदस्य खुद इन्हें सुलझाने की ज़िम्मेदारी ले लेते हैं। कभी समूह के नेता को कुछ कार्रवाई करनी ज़रूरी हो जाती है।

### कम भाग लेने वाले सदस्य

बहुत चुप या बिल्कुल भाग न लेने वाले सदस्य:

- आँख मिलाने से कतरा सकते हैं।
- झुक कर बैठे या समूह से दूसरी ओर फिरे बैठे हो सकते हैं।
- बहुत कम या कुछ नहीं बोलते।
- अपने बगल वाले से बात कर सकते हैं पर पूरे समूह से नहीं।
- देर से आ सकते हैं या / और जल्दी जा सकते हैं।
- मीटिंग में अनुपस्थित रह सकते हैं।
- चर्चा को नहीं सुनते हैं।
- ऐसा हो सकता है कि प्रोत्साहन मिलने पर भी प्रतिक्रिया न दिखायें।

कुछ लोगों को जिन विषयों पर बातचीत हो रही हो उनके बारे में बात करने में शर्म महसूस हो सकती है या इस बात पर ही शर्मिन्दगी हो कि ऐसे समूह में आ रहे हैं। यह बहुत ही आम बात है कि लोगों को इस बात की शर्म हो कि वह एचआइवी और एड्स से प्रभावित हैं या किसी और समस्या के लिये उन्हें मदद या सहारे की ज़रूरत पड़े। कुछ लोगों को खुल कर बात करने की आदत नहीं होगी और उन्हें यह मुश्किल लगेगा क्योंकि वह बाकी समूह के लोगों को नहीं जानते। कभी कभी लोग किसी समूह से इसलिये नहीं जुड़ते क्योंकि वह वहाँ आना चाहते हैं बल्कि इसलिये जुड़ते हैं क्योंकि वह किसी को खुश करना चाहते हैं। कोई और लोग ऐसे हो सकते हैं जिन्हें लगता है कि वह खास महत्व के हकदार हैं।

ज्यादातर लोग यह समझेंगे कि सबके लिये समूह में भाग लेना आसान नहीं है – खास तौर पर शुरू में। परन्तु बहुत ही चुप या स्पष्ट रूप से दुखी सदस्य दूसरों को हतोत्साहित करते हैं।

बहुत ही चुप रहने वाले या हिचकिचाने वाले सदस्यों को भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करने के लिये :

- उनसे आसान सवाल पूछ कर देखिये जिसके जवाब वह बिना मुश्किल दे सकें।
- पूरे घेरे में ऐसे सवाल पूछिये जिसके जवाब सब को देने हों।
- उन्हें मीटिंग की शुरूआत के आसपास बोलने को कहिये (इससे बाकी सत्रों के दौरान एक नमूना/तरीका बनाने में आसानी रहेगी)।
- जब वह भाग लें तो उनका हौसला बढ़ाइये।
- उन्हें जोड़ियों में काम करने में शामिल करिये जिसमें वह पूरे समूह को वापस रिपोर्ट देने की ज़िम्मेदारी निभायें।
- निजी तौर पर उनसे पूछिये कि वह समूह में बात क्यों नहीं करते।
- उनसे मीटिंग के पहले और बाद और ब्रेक के दौरान पहचान बढ़ाइये।
- भूमिका अदा करने के काम में उन्हें बड़ी भूमिका दीजिये।
- उन्हें ऐसे लोगों के साथ बिठलाइये जो दोस्ताना मिजाज़ के हों और उन्हें बढ़ावा दें।



## ज्यादा आगे बढ़ कर भाग लेने वाले सदस्य

रौबदार या ज्यादा आगे बढ़ कर भाग लेने वाले सदस्य

- लम्बे समय तक कई बात करेंगे।
- हमेशा पहले बोलेंगे जिससे दूसरों के लिये योगदान देना मुश्किल होगा।
- जब दूसरे बोल रहे होंगे तब बीच में बोलेंगे।
- मुख्य पाइंट या विषय से हट जायेंगे।
- छोटे समूह की चर्चाओं में अपनी बात ही ऊपर रखेंगे।
- अपने बारे में ऐसी निजी जानकारी खोलेंगे जो उपयुक्त नहीं है।
- हर समय अपनी निजी समस्या सामने लायेंगे।
- हर चीज़ पर अपनी टिप्पणी देंगे और कई बेकार के सवाल पूछेंगे।

कभी कभी समूह इस बात से खुश होंगे कि एक दो रौबदार सदस्य ज़्यादातर काम कर दें। एक नेता के रूप में आपको यह कहना पड़ेगा कि यह सबके हित में नहीं होगा। या ऐसा हो सकता है और ज़्यादातर यही देखा गया है, कि चुप रहने वाले सदस्य समूह में आना पसन्द नहीं करेंगे क्योंकि उनके लिये पूरी तरह भाग लेना मुश्किल है। समूह में रौबदार सदस्यों तथा आपके प्रति रोष हो सकता है कि आपने नेता होने के बावजूद स्थिति को यूँ ही चलने दिया।

कोई ऐसा व्यवहार क्यों दिखा रहा है उसके कारण समझने से मदद मिल सकती है। कुछ संभव कारण हो सकते हैं: घबराहट, असुरक्षा की भावना, उन्हें पता नहीं कि वह समूह में दूसरों से सम्बन्ध कैसे बनायें, समूह में आने से शर्म की भावना, आकर्षण का केन्द्र बनने की चाह, शायद वह आमतौर पर नेता रहे हों और बराबरी वाला सदस्य बनना उनके लिये मुश्किल हो या उन्हें कभी यह बतलाया नहीं गया कि उनके व्यवहार से समस्या हो रही है। कुछ तरीके जो आप ऐसे व्यवहार के लिये अपना सकते हैं:

- लोगों के बोलने के लिये समय सीमा निर्धारित करिये। अगर कोई बहुत देर तक बोल रहा है तो उन्हें समय की याद दिलाइये, उन्हें समाप्त करने को कहिये या किसी निर्धारित समय का संकेत दीजिये (उदाहरण – दो मिनट और)।
- ध्यान कर के दूसरों की राय लीजिये।
- इस बात को साफ़ साफ़ कहिये कि समूह का काम और ध्यान बराबरी से सब सदस्यों के बीच बँटना चाहिये।
- निजी तौर पर उस सदस्य से उसके व्यवहार के बारे में बात करें।
- सुनने की तकनीकों का सत्र रखिये (उदाहरण के लिये पृष्ठ 67 देखें)।
- घरे में उस सदस्य को अपने से दो स्थान दूर बिठलायें (जहाँ उन्हें आपके ध्यान का इतना बड़ा हिस्सा न मिले)।
- कुछ ऐसी बात कहिये “यह दिलचस्प पाइंट है पर अभी हमारे पास इस पर चर्चा करने का समय नहीं है।”
- ऐसे सदस्य को कोई खास सहायक भूमिका दीजिये जैसे नोट्स लेना या चाय बनाना।



## अपनी बात पर दृढ़ रहने की कला

लोगों को समूह में भाग लेने में कठिनाई का बड़ा कारण है वह आत्मविश्वास न होना जिससे वह अपनी चाह, मूल्य या निर्णयों को साफ़ साफ़ बता सकें – जैसा हम सोचते हैं या महसूस करते हैं उसके बारे में दृढ़ होना – उसे साफ़ और सीधे तरीके से कहना जिससे दूसरे व्यक्ति को यह नहीं लगे कि उसे दबाया जा रहा है। यह स्त्रियों के लिये और उन लोगों के लिये काफ़ी मुश्किल होता है जिन्हें परम्परागत रूप से आदर नहीं मिलता।

### पड़ताल सूचि-चेक लिस्ट

दृढ़ता दिखाने के लिये कारण

- आप में आत्मविश्वास बढ़ेगा क्योंकि ऐसी परिस्थिति कम हो जायेगी जिसमें आपको डर महसूस होगा।
- आपको दूसरों पर ज़्यादा भरोसा होगा क्योंकि आप अपने को उनसे ऊँचा नहीं समझेंगे।
- आप अपनी चाहतों, ज़रूरतों और फैसलों के लिये बेहतर ज़िम्मेदारी ले सकेंगे।
- आप के परस्पर काम के सम्बन्ध बेहतर बनेंगे। यह संभावना बढ़ेगी कि लोग आपके साथ काम करें न कि आपके खिलाफ़।
- आप वक्त और मेहनत बचायेंगे (जिसे आप पहले परेशानी, गुस्सा या कसूरवार महसूस करने में बिताते थे)।
- आप ज़्यादा पहल करना सीखेंगे क्योंकि आपको गलती करने का डर नहीं खायेगा।
- जो लोग और हालात पहले आप पर काबू करते थे उनके ऊपर आप बेहतर काबू कर पायेंगे।
- निजी ज़िन्दगी में और व्यावसायिक ज़िन्दगी में आपका फ़ायदा उठाया जाये इसकी संभावना कम होगी और संभावना बढ़ेगी कि आपको एक आत्मविश्वासपूर्ण और सक्षम व्यक्ति समझा जाये।



एक सामूहिक गतिविधि के रूप में दृढ़ता का अभ्यास करना उपयोगी रहता है जिससे समूह में दूसरों के साथ काम करने का आत्मविश्वास बनता है (भाग 5 और 6 देखें)। जो सदस्य महसूस करते हैं कि वह दूसरे सदस्यों के मुकाबले आत्मविश्वास में कमतर हैं, उनके साथ अलग से काम करना उपयोगी हो सकता है – उदाहरण – परम्परा के अनुसार स्त्रियों से यह अपेक्षा करी जाती है कि वह पुरुषों की बात सुनें और वह मिलजुले समूह में अपनी राय ज़ाहिर करना मुश्किल पा सकती हैं। पृष्ठ 76 पर भूमिका खेलने की गतिविधि का इस्तेमाल दृढ़ता बनाने की कला के लिये किया जा सकता है।

## कुछ सुझाव

### ब्रेनस्टार्मिंग

अगर आपकी लिखावट अच्छी न हो तो उसकी परवाह मत करिये। जब चार्ट या बोर्ड पर पाइंट लिखें तो उन्हें संक्षिप्त और छोटे पाइंट जैसे ही लिखिये।



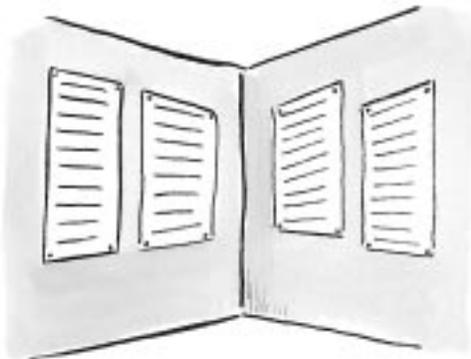
चर्चा में कही गई सारी बात दोहराने की कोशिश मत करिये - सिर्फ याद दिलाने के लिये मुख्य शब्द - की वर्ड्स - लिखें।



कभी कभी महत्वपूर्ण पाइंट या चार्ट पहले से लिख कर रखने से मदद मिलती है। इन्हें आसानी से लगाया जा सकता है और इनसे आपकी बात ज़्यादा अच्छे से पेश करी जा सकती है।



अगर विचार लिखने के लिये आप बड़े कागज़ के पन्ने इस्तेमाल करेंगे तो इन्हें कमरे में लगाया जा सकता है। इससे जो काम हुआ है उसे लोगों को याद रखने में आसानी होगी और मुख्य बातों पर ज़ोर देने का भी यह एक अच्छा तरीका है।



## सफल सामूहिक काम के लिये तकनीकें

समूहों में चर्चा चलाने के कई अलग तरीके हैं। सबकी दिलचस्पी बनी रहे और सब भाग लें इसके लिये समूह में कई तकनीक इस्तेमाल करना अच्छा रहता है।

### ब्रेनस्टार्मिंग - विचारों का मेला!

**उद्देश्य :** जितने हो सकें उतने विचार सामने लाना - चाहे वह कितने अजीब या पागलपन वाले क्यों न लगें। वह कितने अच्छे या बुरे हैं इसकी परवाह बाद में करी जायेगी।

विचारों का मेला या ब्रेनस्टार्मिंग की तकनीक किसी व्यक्ति या समूह को खुल कर और रचनात्मक तरह से सोचने में मदद करती है।



- 1 एक ऐसे व्यवहार का चुनाव करिये जिसका अभ्यास समूह में शायद सभी करते हों और वह सहमत हैं कि इससे एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनती है (उदाहरण - शराब पीना, सिगरेट पीना, असुरक्षित यौन गतिविधि, खाने पीने की गलत आदतें)।
- 2 चार चार लोगों के दल बनायें और उनसे एक व्यक्ति को चुनने को कहें जो नोट्स बनायेगा।
- 3 हर दल से कहें कि वह ब्रेनस्टॉर्म करें जिसमें जितनी हो सके उन बातों की सूची बनायें जो चुने गये विषय के सम्बन्ध में उनके व्यवहार पर असर करती हैं। बिना टिप्पणी के हर विचार लिखा जाना चाहिये जब तक दल के सब विचार आ गये हों।
- 4 एक बड़े कागज़ के पन्ने पर सब दलों के विचारों की सूची बनाइये।
- 5 पूरे समूह में काम करते हुए दोहराये गये या असहायक विचार निकाल दीजिये और बाकी विचारों को वर्गों या प्राथमिकताओं में बाँटने की कोशिश करिये।

## भूमिका खेलना (रोल प्ले)

**उद्देश्य :** लोगों को आपस की बातचीत की कला का अभ्यास करवाना, दूसरों के साथ पैदा होने वाली मुश्किलों को कम करना और नये सबक का अभ्यास करना।

भूमिका खेलने में दो या उससे ज़्यादा लोग किसी परिस्थिति में होने का नाटक करते हैं और वह लोग उस परिस्थिति में कैसा व्यवहार कर सकते हैं, उसका अभिनय करते हैं। भूमिका खेलने में समूह के लोग शामिल होते हैं – सचमुच के अभिनेता नहीं। वास्तविक ज़िन्दगी के अलावा उनकी कोई तैयारी नहीं होती।

भूमिका खेलने के तीन चरण होते हैं:

- 1 समूह या फ़ेसिलिटेटर किसी महत्वपूर्ण समस्या या परिस्थिति के बारे में कुछ बतलायेगा। दो या तीन लोगों से इस परिस्थिति का अभिनय करने का आग्रह किया जायेगा। इस में 5-10 मिनट लगने चाहियें।
- 2 भूमिका खेलने के दौरान क्या हुआ उस पर सदस्य चर्चा करेंगे।
  - क्या यह वास्तविक समस्या है?
  - क्या इसका हल निकाला जा सकता है। और कैसे?
  - भूमिका खेलने वालों ने इसका सामना कैसे किया?
- 3 सदस्य समस्या से निबटने के लिये सुझाव देंगे।

भूमिका खेल को दोबारा खेला जा सकता है – हो सके तो समूह के किन्हीं दूसरे सदस्यों द्वारा और कोई संभव हल दिखाया जा सकता है।



## जी नहीं, शुक्रिया!

**उद्देश्य :** दूसरे लोगों के साथ अपनी निजी मान्यता और अधिकार के बारे में दृढ़ रहना

- 1 कुछ परिस्थितियों को लेकर दो व्यक्तियों को भूमिका खेलने को कहिये (नीचे दिये गये उदाहरणों को अपनी परिस्थिति के अनुसार रूपान्तरित करना होगा)। हर भूमिका खेलने में व्यक्ति 'ब' को कोशिश करनी होगी कि वह व्यक्ति 'अ' को अपनी राय मानने को राज़ि कर ले। व्यक्ति 'अ' को दृढ़ रहना होगा – दृढ़ परन्तु शालीन तरह से यह दिखाना होगा कि उन्हें अपनी राय रखने का अधिकार है।

### उदाहरण 1:

व्यक्ति अ: आप मानते हैं कि स्थानीय रेडियो पर गाने के कार्यक्रम का संचालक (डीजे) आपके सहायक समूह के लिये धन इकट्ठा करने के लिये नाचगाने के कार्यक्रम में आमंत्रित करने के लिये सबसे अच्छा व्यक्ति रहेगा। उसे निमंत्रण भेजने के ऊपर दृढ़ रहिये।

व्यक्ति ब: आपको पता है कि रेडियो डीजे के बनिस्पत स्थानीय बैंक मैनेजर ज़्यादा अच्छा भाषण देता है। व्यक्ति अ के ऊपर धन इकट्ठा करने के नाच गाने के कार्यक्रम में मैनेजर को बुलाने के लिये दबाव डालिये।

### उदाहरण 2:

व्यक्ति अ: आपको अपने क्लब के खज़ाँची के पद के लिये नामज़द किया गया है। आपको मालूम है कि पारिवारिक ज़िम्मेदारियों के कारण आपके पास इस काम के लिये वक्त नहीं है। नामज़दगी को नामंजूर करने के ऊपर दृढ़ रहिये।

व्यक्ति ब: आप चाहते हैं कि व्यक्ति अ समूह का खज़ाँची बने। उन्हें तैयार करने के लिये उन पर दबाव डालिये।

- 2 समूह में चर्चा करिये

- क्या दृढ़ रहना आसान है?
- व्यक्ति अ पर दबाव डालते हुए व्यक्ति ब को कैसा लगा?
- दृढ़ रहने की कोशिश में व्यक्ति 'अ' को क्या महसूस हुआ?

## पिक्चर कोड या साँकेतिक तस्वीरें

**उद्देश्य:** समस्या सुलझाने वाले सत्र की शुरुआत में किसी कठिन परिस्थिति पर लोगों का ध्यान केन्द्रित करना।

पिक्चर कोड बिना शब्दों वाला एक पोस्टर के नाप का रेखा चित्र होता है जिसमें कोई ऐसी परिस्थिति दिखाई जाती है जिसके बारे में लोगों की भावनायें तीखी हो सकती हैं। रेखा चित्र से स्थिति का पूरा





विवरण मिलना चाहिये (उदाहरण: कान्डोम खरीदती औरत, एक जवान आदमी एसटीडी क्लिनिक में जाता हुआ)

- 1 पिकचर कोड को किसी ऐसी जगह पर रखिये जहाँ वह साफ़ साफ़ दिखाई पड़े – ज़मीन पर या दीवार पर।
- 2 सवालियों के क्रम के ज़रिये समूह का मार्गदर्शन करिये और चर्चा को आगे बढ़ाइये:
  - तस्वीर में क्या हो रहा है?
  - क्या वास्तविक जीवन में ऐसा होता है?
  - ऐसा क्यों हो रहा है? तस्वीर देखकर आपको क्या महसूस होता है?
  - क्या इस परिस्थिति से कुछ समस्यायें या फ़ायदे निकल कर आते हैं?
  - इसके मूल कारण क्या है?
  - इसके बारे में क्या किया जा सकता है (जिससे यह कम या ज़्यादा हो)?

चर्चा के अन्त में जो कहा गया उसे संक्षेप में प्रस्तुत करिये। यह तकनीक अन्य लोगों के साथ चर्चा शुरू करने के लिये कारगर हो सकती है – उदाहरण – स्कूलों में सार्वजनिक शिक्षा अभियान में।

## कहानियाँ – जिनका अन्त खुला है

**उद्देश्य :** वास्तविक जीवन की परिस्थिति को पेश करना और आसानी से समझे जाने वाले मुद्दे उठाना।

खुले अन्त की कहानी छोटी होती है और वहाँ रुक जाती है जहाँ कुछ फ़ैसलों की ज़रूरत है।

एक ऐसी लघु कहानी सुनाइये जिसमें ऐसे हालात उजागर हो रहे हैं जिनका सामना आपके समूह के सदस्य कर रहे हैं। निम्न उदाहरण एचआइवी पाज़िटिव यौन कर्मियों की ज़रूरतों पर ध्यान देने पर ज़ोर देता है:

‘रानी शहर के एक कोठे पर काम करती है। वह अपनी माँ के पास पैसा भेजती है जो उसके दो छोटे बच्चों की देखभाल करती है। वह अब बीमार है और उसके बच्चे उसकी देखभाल नहीं कर सकते। उसकी बूढ़ी माँ पेट भरने के लिये रानी पर निर्भर है और बच्चों की देखभाल करने के लिये ज़्यादा बूढ़ी होती जा रही है। रानी के रिश्तेदार पड़ोसी देश में रहते हैं। कोठे की दूसरी औरतें रानी के बारे में कानाफूसी करने लगी हैं और कहती हैं कि अब उसे चले जाना चाहिये।

- रानी की सहायता करने के लिये और औरतें क्या कर सकती हैं?
- वह बच्चे जो जल्द ही अपनी माँ को खो देंगे, उनके लिये लोग क्या कर सकते हैं?
- समुदाय उनकी नानी के लिये क्या कर सकता है?

# भाग 4

## अपने काम के लिये योजना बनाना



80 योजना चक्र

81 गतिविधि 4.1

*समस्या वृक्ष*

84 गतिविधि 4.2

*फोकस ग्रुप डिस्कशन - केन्द्रित सामूहिक चर्चा*

91 गतिविधि 4.3

*स्ट्रक्चर्ड ग्रुप डिस्कशन - संचालित सामूहिक चर्चा*

92 गतिविधि 4.4

*पड़तालसूचि - चेक लिस्ट का इस्तेमाल*

93 गतिविधि 4.5

*सर्वेक्षण के लिये प्रश्नावली का इस्तेमाल*

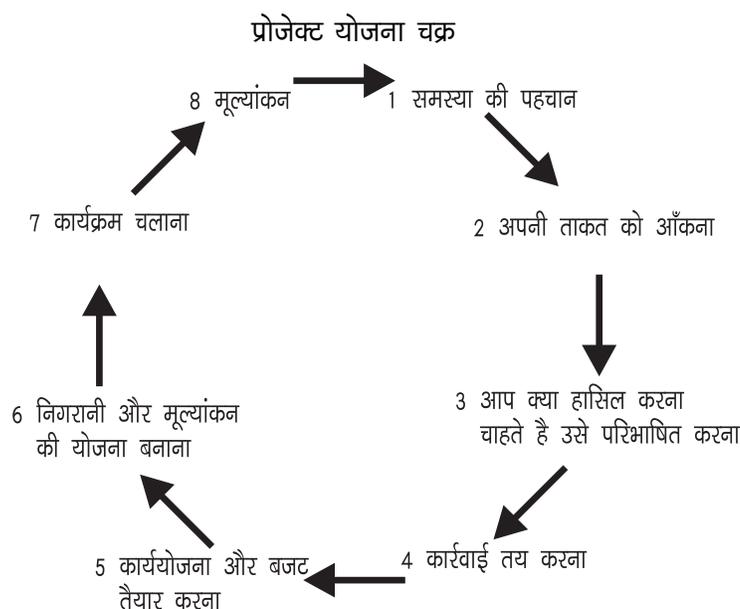
95 कौन सा प्रोजेक्ट ?

## योजना चक्र

किसी भी प्रोजेक्ट की सफलता के लिये ध्यान से योजना बनाना बड़ा ज़रूरी है चाहे वह प्रोजेक्ट बड़ा हो या छोटा। इसका मतलब है कि शुरूआत से पहले काम की योजना बनाना, अपनी कार्रवाई के बारे में लगातार विचार करना, जहाँ ज़रूरी हो वहाँ योजना बदलना और प्रोजेक्ट की कामयाबी को देखना। निरन्तरता के इस रवैये को कभी कभी "प्रोजेक्ट योजना चक्र" का नाम दिया जाता है।

प्रोजेक्ट किसी खास उद्देश्य के लिये किसी निर्धारित अवधि में करी जाने वाली गतिविधियों का नाम है।

कई समूह कोई योजना नहीं बनाते क्योंकि उन्हें लगता है कि यह बड़ा पेचीदा काम है। डरिये मत। अपने काम के लिये योजना बनाना बड़ा महत्वपूर्ण है। अगर शुरूआत से पहले चर्चा करेंगे तो आपका काम आसान हो जायेगा।



### 1 समस्या की पहचान

एचआइवी के साथ जीने के कारण हो सकता है कि आपकी निजी ज़िन्दगी में कई नये मुद्दे उभर कर आये और आप चाहें कि आप दुनिया बदल दें। परन्तु यह हमेशा तुरन्त सम्भव नहीं होगा।

एक समूह जो बदलाव लाने की योजना बना रहा है उसे इस बात पर साफ़ होना चाहिये कि वह अभी क्या करना चाहता है और क्या नहीं करना चाहता। अगर किसी नये प्रोजेक्ट को शुरू करने से पहले समूह यह तय नहीं करता तो उसके लिये कई दिशाओं में खिंचने का डर है और शायद वह कोई भी प्रगति न कर पाये।



## समस्या वृक्ष

- 1 समूह में जो मुख्य समस्यायें आपके सामने आती हैं उन पर विचारों का मेला लगाइये (ब्रेनस्टार्मिंग तकनीक को समझने के लिये पृष्ठ 75 देखें)। जिन बातों को वह बदलना चाहेंगे उनके बारे में सब को सोचने को कहें। इससे पहले गतिविधि 1.1 करना उपयोगी रहेगा।
- 2 तय करें कि आपने कौन सी मुख्य समस्या की पहचान करी है। एक कोरे पन्ने पर बड़े अक्षरों में इसे लिखें। उदाहरण "हमारी बीमारियों के लिये संभव इलाज के बारे में हमें पर्याप्त जानकारी नहीं है।"
- 3 इसके बाद सबसे कहिये कि अलग अलग पन्नों पर इसके कारण आने वाली समस्याओं को लिखें या लोगों को अपने विचार बारी से जोर से बोलने को कहिये और आप उन्हें अलग पन्नों पर लिखते जाइये।

उदाहरण: 'डाक्टर गलत इलाज की सलाह देते हैं', 'हम समय रहते अस्पताल नहीं जाते', 'बीमारी के कारण हम खेती या काम नहीं कर पाते'।

- 4 एक एक कर के सारे सुझाव पढ़ें और एक समूह के रूप में तय करिये कि यह मूल समस्या की वजह से है या इनकी वजह से मूल समस्या बनती है। मूल समस्या वाले पन्ने के ऊपर इन समस्याओं को रखिये – या तो उसके ऊपर (यदि आपको लगता है कि वह मूल समस्या के कारण बनी हैं) या उसके नीचे (यदि आप तय करते हैं कि इनसे मूल समस्या बनती है)।

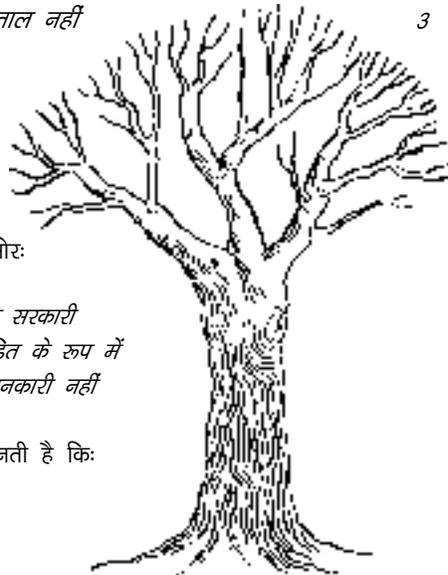
उदाहरण:

3 हम वक्त रहते अस्पताल नहीं जाते। (शाखा)

3 डाक्टर गलत इलाज की सलाह देते हैं। (शाखा)

2 हमें अपनी बीमारियों के इलाज के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं है। (तना)  
जो ले जाती है इस ओर:

1 स्वास्थ्य कर्मों और गैर सरकारी संस्थायें हमें सिर्फ पीड़ित के रूप में देखती हैं और हमें जानकारी नहीं देना चाहतीं। (जड़)  
जिससे यह समस्या बनती है कि:



## कुछ सुझाव

### शुरुआत से पहले

आपको क्या जानने की ज़रूरत है? क्या जानकारी कहीं पहले से उपलब्ध है? पता करें कि आपके क्षेत्र में समूह पहले से क्या कर रहे हैं और उन से इस बात पर चर्चा करें कि आप क्या करने की आशा करते हैं और वह क्या करने वाले हैं (दिखें भाग 7)।



किनकी राय और अनुभव आपके प्रोजेक्ट की योजना के लिये सबसे ज़रूरी हैं या उसे और कारगर बनायेंगे? जो व्यक्ति जितने सीधे तौर पर प्रभावित होगा उसकी राय उतनी ज़्यादा महत्वपूर्ण होगी। जिनका जोर अक्सर कम होता है उन्हें शामिल करना महत्वपूर्ण है - जैसे बीमार व्यक्ति, कम उम्र के व्यक्ति, जिनके प्रति उनका समुदाय भेदभाव करता है - जैसे सुई से नशीली दवायें लेने वाले या यौन कर्मी।



प्रोजेक्ट की सफलता के लिये किनका सक्रिय समर्थन ज़रूरी है जैसे प्रदाता, समुदाय के नेता या मैनेजर? उन्हें जहाँ तक हो सके पूरी प्रक्रिया में शामिल कीजिये।



प्रोजेक्ट में बदलाव के कारण किसे खतरा महसूस होने की संभावना है: यह सोचें कि आप उनका समर्थन कैसे पा सकते हैं या ज़रूरत पड़ने पर उनकी खिलाफ़त को चुनौती दे सकते हैं।



गतिविधियों के बारे में कौन निर्णय लेगा और कौन उन्हें अमल में लायेगा? उन्हें शामिल करना ज़रूरी है, खास तौर पर नई गतिविधियों पर योजना बनाने के दौरान, जिन्हें लागू करने के लिये और साधन या प्रशिक्षण चाहिये।



प्रोजेक्ट पर योजना बनाने के लिये कार्य समूह बनाइये जिससे सब को पता रहे कि कौन क्या कर रहा है।



समूह के सदस्यों को जानकारी देने के लिये नियमित मीटिंग रखिये। इससे यह भी मालूम चलेगा कि सब प्रोजेक्ट की प्रगति से खुश हैं।

स्रोत: यू.एन.एड्स



कार्यशाला

5 यह अभ्यास करने के बाद आप तय कर सकते हैं कि जिस मूल समस्या की पहचान आपने करी थी वह मुख्य कारण या 'जड़ का मुद्दा' है या नहीं। अगर नहीं है तो हो सकता है कि आप अपनी गतिविधि को बदलना चाहें।

समस्या वृक्ष को देखने का यह मतलब नहीं कि आप निश्चय ही आदर्श प्राजेक्ट बना पायेंगे। हो सकता है कि आप शुरुआत करें और फिर आपको लगे कि इससे और गम्भीर समस्याओं को पहले सुलझाना ज़रूरी है। आप प्रोजेक्ट के किसी भी चरण पर समस्या वृक्ष पर वापस जा सकते हैं और पुनर्विचार कर सकते हैं।

अगर आपका समूह किसी प्रोजेक्ट की योजना बना रहा है तो संभवतः आपको समस्या की अच्छी जानकारी होगी और आपका समूह क्या करना चाहता है इस पर भी सोचा गया होगा। इसका मतलब है कि आपको समस्या वृक्ष पर ज़्यादा समय लगाने की ज़रूरत नहीं।

## ज़रूरतों को आँकना (नीड्स असेसमेंट)

अगर आप ऐसे प्रोजेक्ट को शुरू करने की बात सोच रहे हैं जो उन लोगों तक पहुँचता है या उन्हें शामिल करता है जो आपके समूह में नहीं तो पहले आपको इस बात पर जानकारी इकट्ठी करनी होगी कि किस चीज़ की ज़रूरत है ('नीड्स असेसमेंट')। 'नीड्स असेसमेंट' या ज़रूरतें आँकने का मतलब है कि प्रोजेक्ट की योजना बनाने से पहले जानकारी इकट्ठी करनी होगी (बेसलाइन डाटा)। इससे आपको भरोसा होगा कि आपका प्रोजेक्ट लोगों की चिन्ताओं और प्राथमिकताओं पर आधारित है और जो समुदाय में वास्तव में हो रहा है

उससे मेल खाता है।

“हम मौजूद सरकारी डाटा को देखते हैं जिससे हम पता लगा सकें कि एचआइवी पर सरकार के व गैर सरकारी संस्थाओं के प्रोजेक्ट कहाँ थे। हमने पाया कि कई जिलों में प्रतिक्रिया काफी खराब या कभी न के बराबर थी।

हमने उन समुदायों को ऊपर रखा है जहाँ अभी कोई प्रतिक्रिया नहीं है। हम पहले इन क्षेत्रों में जा कर क्षमता बढ़ाने की व अन्य गतिविधियों की कार्यशालायें एड्स वाले व्यक्तियों के लिये चलाते हैं।”

रेड मेक्सिकाना डे परसोनाज़ क्व विवेन कान वी आइ एच-सिडा, मेक्सिको

## मौजूदा जानकारी इकट्ठी करना

एचआइवी/एसटीडी (यौन संचारित बीमारियाँ) या मौजूद सेवाओं पर जानकारी निम्न जगहों से इकट्ठी करी जा सकती है:

- स्थानीय स्वास्थ्य सेवाओं के रिकार्ड से।
- स्थानीय अखबार और पत्रिकाओं से एचआइवी के साथ जीने वाले लोगों के अनुभवों पर लेख।
- एचआइवी/एड्स के साथ जीने वालों के निजी वक्तव्यों से।
- स्थानीय साधन केन्द्र या विश्वविद्यालयों में उपलब्ध शोधकर्ताओं के अध्ययन।



स्रोत: यू.एन.एड्स



जानकारी इकट्ठा करना ज़रूरी है।



## फ़ोकस ग्रुप डिस्कशन - केन्द्रित सामूहिक चर्चा

**उद्देश्य :** किसी खास विषय पर लोगो की सोच क्या है, यह पता लगाना। चर्चा का संचालक – फ़ेसिलिटेटर – चर्चा में भाग नहीं लेता। वह सिर्फ़ सदस्यों का परिचय करवाता है, मुख्य सवाल पूछता है और मुख्य पाइंट दर्ज करता है।

- 1 आठ या दस व्यक्तियों का चयन करिये जिनका परिवेश मिलता जुलता हो, उम्र और अनुभव भी मेल खाते हों। अगर उनमें काफ़ी समानतायें होंगी तो संभव है कि लोग ज़्यादा खुल कर बात करेंगे और उन्हें कम खतरा महसूस होगा। उदाहरण – ज़्यादातर यही बेहतर होता है कि स्त्री और पुरुषों के लिये अलग समूह चलाये जायें। अगर वह चाहें तो एक संयुक्त मीटिंग करी जा सकती है।
- 2 एक आरामदेह जगह का इंतज़ाम करिये जहाँ लोग घेरे में बैठ सकते हैं। सुविधाजनक स्थान और समय सब की राय ले कर तय करिये। ज़रूरत पड़ने पर यातायात या बच्चों की देखभाल के लिये इंतज़ाम करिये।
- 3 एक विषय गाइड (मार्गदर्शक) तैयार करिये जिससे कि अहम मुद्दों पर ध्यान बना रहे। उदाहरण – विषय का परिचय देने के लिये कुछ शुरूआती सवाल, भाग लेने वालों के अनुभवों को लेकर कुछ आम सवाल, कुछ सवाल जो ठोस सुझावों को सामने लायें जिनसे जिस जानकारी की तलाश है, वह सामने आये।
- 4 चर्चा के उद्देश्य को भली प्रकार समझाइये – उदाहरण – मुख्य पाइंटों के ज़रिये एचआइवी से प्रभावित व्यक्तियों के लिये आय बढ़ाने का प्रोजेक्ट तैयार हो सकेगा।
- 5 चर्चा को केन्द्रित रखने के लिये विषय गाइड का इस्तेमाल करें। कोशिश करिये कि आप निजी सवाल न पूछें क्योंकि लोग ऐसी बातों के बारे में सार्वजनिक रूप से बोलना शायद ही पसंद करें। इसके बजाय यह पूछिये कि उनके दोस्त या समुदाय के अन्य लोग क्या करते हैं।
- 6 सवालों का जवाब देने के लिये और जितना हो सके खुल कर बोलने के लिये सदस्यों का हौसला बढ़ाइये। यह बात मिले जुले समूहों के लिये खास मायने रखती है क्योंकि संभव है कि स्त्रियाँ किसी पाइंट पर ज़ोर देने से कतरायें जहाँ स्त्री और पुरुष दोनों मौजूद होंगे। यह कोशिश करिये कि सबको बोलने

का मौका मिले। उनकी बात को ध्यान से सुनें और नोट करें। चर्चा दो घंटों से ज्यादा नहीं चलनी चाहिये।

- 7 अंत में चर्चा का सार संक्षेप प्रस्तुत करें पर कोशिश करें कि आप अपनी राय न दें और कोई फ़ैसला न सुनायें। चर्चा समाप्त होने पर ही गलतफ़हमियों को दूर करें और पूर्वाग्रहों को चुनौती दें।
- 8 आखिर में, प्रोजेक्ट की गतिविधियों के लिये समूह से सुझाव माँगें।

## 2 *अपनी ताकतों को आँकना*

जब आपने समस्या को परिभाषित कर लिया है तो कार्रवाई की योजना का अगला कदम है – अपने समूह की ताकतों को पहचानना। कमज़ोरियों को पहचानना भी उपयोगी रहेगा और इस कार्रवाई में कौन से घटक आपके हक में और कौन से आपके खिलाफ़ काम करेंगे इस पर ध्यान देना होगा (मौके, खतरे या रुकावटें – आपरचूनिटीज़ एण्ड थ्रेट्स) इसे कभी कभी एस डब्ल्यू ओ टी 'स्वोट' – विश्लेषण कहा जाता है। उदाहरण – समस्या का कथन:

“स्वास्थ्य कर्मी और गैर सरकारी संस्थायें हमें जानकारी नहीं देना चाहती”।

### एस – स्ट्रैन्थ – समूह की ताकतें

- हम एचआइवी वाले लोग हैं तो हमें पता है कि एचआइवी के साथ जीना कैसा लगता है।
- हम में से कई कम उम्र के हैं इसलिये कम उम्र के व्यक्ति हमारी बात आसानी से समझ पायेंगे।
- हमारी एक सदस्य नर्स हैं।
- हम में से कई लोगों को परिवार और दोस्तों से बात करने का अनुभव है और लोगों का रवैया बदलने में सफल रहे हैं।

### डब्ल्यू-वीकनेसिज़ – समूह की कमज़ोरियाँ

- हम ज्यादातर पुरुष हैं और हम समूह में औरतों को शामिल करना चाहेंगे।
- हम ऐसी औरतों तक पहुँचना चाहेंगे जिन्हें इलाज नहीं मिल रहा।
- हममें से कुछ डाक्टरी देखभाल के लिये स्थानीय डाक्टरों पर निर्भर हैं और हमें डर है कि हम इसे खो न दें अगर स्थानीय स्वास्थ्य कर्मियों को हम से खतरा महसूस होता है।

## ओ - आपरच्यूनित्तिज - मौके

- एक स्थानीय पारंपरिक वैद और नर्स ने हमें एचआइवी सम्बन्धित बीमारियों के बारे में सिखाने में दिलचस्पी दिखाई है।
- हमारी मासिक मीटिंग में समूह का एक सदस्य हमें पोषण के बारे में सिखा सकता है।
- एक स्थानीय गैर सरकारी संस्था घर पर देख रेख का कार्यक्रम चलाती है। उसने हमें अपने योजना बोर्ड पर रहने का निमंत्रण दिया है।

## टी - थ्रेट्स - खतरे (या रुकावटें)

- हम में से कुछ के लिये डाक्टरों और स्वास्थ्य कर्मियों को चुनौती देना मुश्किल है।
- हम में से कुछ ही ऐसे हैं जो अपनी अवस्था को लेकर खुले हैं। कुछ सदस्यों ने अब तक अपने परिवारों को नहीं बताया है कि वह एचआइवी पाजिटिव हैं और वह स्वास्थ्य कर्मियों को नहीं बताना चाहते।
- पैसे की कमी।
- हमारी संख्या थोड़ी है और हमें 'बर्न आउट' (बहुत अधिक काम के बिल्कुल निढाल हो जाने) का डर है।

## 3 *हम क्या हाँसिल करना चाहते हैं उसे परिभाषित करना*

समूह के लिये यह महत्वपूर्ण है कि वह प्रोजेक्ट के एक व्यापक उद्देश्य को लेकर सहमत हो। यह उद्देश्य (लक्ष्य) इस बात का कथन है कि जिस समस्या की हमने पहचान करी है उसे सुधारने के लिये हम किस में बदलाव देखना चाहेंगे या कौन सी बात लागू करना चाहेंगे (इसे कभी कभी "मिशन स्टेटमेंट" कहा जाता है)।

यह महत्वपूर्ण है कि प्रोजेक्ट एक ही उद्देश्य को लेकर चले। अगर एक से ज़्यादा उद्देश्य हैं तो एक से ज़्यादा प्रोजेक्ट की ज़रूरत होगी।

## 4 *कार्रवाई तय करना*

लक्ष्य यह बतलाते हैं कि उद्देश्य तक कैसे पहुँचा जायेगा। वह यह विवरण देते हैं कि आप अल्प अवधि में किस बात की आशा कर रहे हैं। वह गतिविधियों के नतीजों का ब्यौरा देते हैं। उनका विशिष्ट और



25 सदस्य मुर्गीपालन का प्रशिक्षण लेंगे।

मापे जाने के काबिल होना ज़रूरी है – उनमें इन बातों का कथन होना चाहिये:

- क्या हासिल किया जायेगा।
- उसे कौन करेगा।
- किसको फ़ायदा होगा।
- कितना या कितने लोगों के लिये किया जायेगा।
- कितना समय लगेगा।

उदाहरण – अगर आपका लक्ष्य है कि समूह के सदस्यों के लिये प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाया जाये तो लक्ष्य में यह साफ़ होना चाहिये कि कार्यक्रम से क्या मिलेगा, उसे कौन चलायेगा, कौन और कितने लोगों को प्रशिक्षण मिलेगा और कार्यक्रम कितना लम्बा होगा।

इसको कभी कभी 'स्मार्ट एस एम ए आर टी लक्ष्यों का नाम दिया जाता है

एस – स्पेसिफिक – विशिष्ट – मुर्गी पालन में सदस्यों का प्रशिक्षण

एम – मेजरेबल – मापे जाने योग्य – 25 सदस्यों का प्रशिक्षण होगा।

ए – अप्रोप्रियेट – उपयुक्त – आपकी ज़रूरतों को आँकने (नीड्स असेसमेंट) की कार्रवाई ने यह दिखलाया है कि मुर्गी पालन आर्थिक रूप से टिकने वाली गतिविधि है।

आर – रियलिस्टिक – वास्तविकता से मेल खाती – 6 महीनों में 25 सदस्यों का प्रशिक्षण करा जा सकता है।

टी – टाइम बाउन्ड – समय निर्धारित – प्रशिक्षण 6 महीनों में 6 सत्रों में किया जायेगा।

नीचे कुछ संभव उद्देश्य और लक्ष्यों के उदाहरण हैं:

#### उद्देश्य

एचआइवी के कारण बीमार व्यक्तियों की देखभाल के स्तर को सुधारना

#### लक्ष्य

रेडक्रास कर्मियों और स्थानीय नर्स द्वारा 6 महीने का प्रशिक्षण कार्यक्रम जिसमें समूह के सदस्यों और परिवार के सदस्यों को प्रथम उपचार (फ़र्स्ट एड) और देखभाल का प्रशिक्षण दिया जाये।

#### उद्देश्य

एचआइवी वाले व्यक्तियों को स्वीकार करने को बढ़ावा देना।

#### लक्ष्य

स्थानीय स्कूलों में जा कर बोलने के लिये समूह के सदस्यों को प्रशिक्षण देना (अगले 12 महीनों में 30 स्थानीय स्कूलों में मीटिंग करना)।

जब आपने यह तय कर लिया है कि आप किसे बदलना चाहेंगे तो अगला कदम होगा खास गतिविधियों के लिये योजना बनाना जिससे आपके लक्ष्य और व्यापक उद्देश्य हाँसिल हों। जिस गतिविधि की योजना बने उसे लक्ष्य और व्यापक उद्देश्य से सम्बन्धित होना चाहिये। गतिविधि को लिखें और तय करें कि काम करने के लिये आपको किन चीज़ों/बातों की ज़रूरत पड़ेगी – जैसे – व्यक्ति, सामग्री, समय, पैसा।

## 5 कार्ययोजना और बजट तैयार करना

हर गतिविधि के लिये कौन, किस समय क्या करेगा यह कार्य योजना में दर्ज होता है। समूह में हरेक व्यक्ति क्या कर रहा है यह इस बात का रिकार्ड रखने का अच्छा तरीका है।

यहाँ एक उदाहरण दिया गया है जिसमें वाचकों को स्कूलों में ले जाने के प्रोजेक्ट की कार्ययोजना दिखलाई गई है।

कौन कर रहा है	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर	
स्कूल के प्रधानों के साथ मीटिंग	✓												रंजीत
बोलने के लिये वालंटियर तैयार करना		✓	✓										प्रशिक्षण कमेटी
वालंटियरों का प्रशिक्षण					✓	✓	✓						प्रशिक्षण कमेटी
स्कूलों में ज़रूरतें आँकना (नीड्स असेसमेंट)					✓			✓	✓	✓	✓		रंजीत और पद्मा
स्कूलों में जाना											✓	✓	वालंटियर
फॉलो अप – मूल्यांकन												✓	रंजीत, पद्मा, प्रशिक्षण कमेटी

हर प्रोजेक्ट के लिये आपको हर गतिविधि को ध्यान में रखते हुए यह देखना होगा कि कौन से साधन चाहिये होंगे और लागत (बजट) क्या होगी। यह निश्चित करिये कि सब साधनों को शामिल किया गया है। यह सब पैसे से जुड़े नहीं हैं – वालंटियरों द्वारा दिया गया समय भी एक साधन है। ज़रूरी साधनों को दो कालम में बाँटना उपयोगी रहता है – एक आर्थिक ज़रूरतों से सम्बन्धित और दूसरी जिसका पैसे से सीधा वास्ता नहीं हो – उदाहरण – वालंटियरों का समय या किसी कमरे का बिना पैसे इस्तेमाल। बजट बनाने के लिये और जानकारी के लिये भाग 5 देखें।

## 6 निगरानी और मूल्यांकन की योजना बनाना



### निगरानी (मानिट्रिंग)

निगरानी (मानिट्रिंग) का मतलब है – जैसे जैसे कोई कार्रवाई हो रही है उसका साथ साथ रिकार्ड रखते जाना। इससे यह पता चल सकता है कि प्रोजेक्ट की कार्रवाई योजना के अनुसार चल रही है या नहीं।

प्रगति को आँकने के लिये आपको संकेतक – (इन्डिकेटर) विकसित करने होंगे (वह चिन्ह जो इस बात का संकेत देंगे कि कहाँ तक आपकी कार्रवाई आपके लक्ष्य को हाँसिल कर रही है)। उदाहरण – अगर स्थानीय क्लब में आपका कान्डोम बाँटने का इरादा था तो आपको यह आँकना है कि जितने आपने सोचे थे उतने कान्डोम वास्तव में बाँटे गये।

अपने काम की निगरानी ज़रूरी है क्योंकि नियमित जाँच से वह जानकारी मिलती है जिससे आप सही इंतज़ाम कर सकते हैं। उदाहरण – अगर कोई मुश्किल है तो संभवतः आप उसे कम कर सकते हैं – अगर आपको उसका जल्दी से जल्दी पता चल जाये। निगरानी से वापस रिपोर्ट करने के लिये जानकारी मिलती है और अन्य सदस्यों, प्रदाताओं, साथियों और उस कार्रवाई से प्रभावित किसी और व्यक्ति को ब्यौरा देने में आसानी होती है।

### मूल्यांकन (इवैल्युएशन)

मूल्यांकन का मतलब है आपके प्रोजेक्ट के मूल्य या प्रभाव के ऊपर फैसला करना। यह आम तौर पर किसी प्रोजेक्ट या प्रक्रिया के अंत में होता है। कार्रवाई से लक्ष्य साधा गया या नहीं और कहाँ तक लक्ष्यों के ज़रिये उद्देश्य पूरा हुआ – यह उसे आँकने का तरीका है।

कई प्रोजेक्ट मूल्यांकन नहीं करते। अक्सर इसकी वजह हैं:

- मूल्यांकन को बड़ा मुश्किल समझा जाता है।
- उसे बहुत देर में करा जाता है, जब प्रोजेक्ट लगभग ख़त्म हो रहा है।
- रवैये या व्यवहार में बदलाव आने में काफ़ी देर लग सकती है और उन्हें मापना सरल नहीं है।
- जब प्रोजेक्ट के बाहर विद्वान या 'एक्सपर्ट' उस प्रोजेक्ट का मूल्यांकन करते हैं तो उससे खतरे का आभास हो सकता है क्योंकि वह काम में समस्याओं या कमियों को उजागर कर सकते हैं।



मूल्यांकन बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आपका प्रोजेक्ट सफल है तो आप को और काम करना आसान लगेगा। अगर वह कम सफल है तो आपको उसमें बदलाव लाने होंगे और यह आँकना होगा कि नई कार्रवाई से आपका उद्देश्य सफल हो रहा है या नहीं। किसी भी काम से सबक सीखने को मिलते हैं चाहे वह सफल हो या नहीं। इन्हें समझना और रिकार्ड करना ज़रूरी है जिससे वही गलतियाँ दोबारा न हों। कुछ प्रदाता किसी भी प्रोजेक्ट के लिये धनराशि देने के साथ कार्रवाई का मूल्यांकन ज़रूर माँगेगे।

आदर्श परिस्थिति वह होगी कि प्रोजेक्ट के हर चरण पर मूल्यांकन और निगरानी करी जाये।

प्रोजेक्ट शुरू होने से पहले – (ज़रूरतों को आँकना – नीड्स असेसमेंट) क्या परिस्थिति है? लोगों की प्राथमिकतायें क्या हैं और क्या करने की ज़रूरत है?

प्रोजेक्ट के दौरान (प्रोजेक्ट निगरानी या प्रक्रिया का मूल्यांकन – प्रोजेक्ट मॉनिटरिंग या प्रोसेस इवैल्युएशन) – क्या कार्रवाई योजना के अनुसार चल रही है?

प्रोजेक्ट समाप्त होने के बाद (समापन बिन्दु या प्रभाव मूल्यांकन – एन्ड पाइंट या इम्पैक्ट इवैल्युएशन) – क्या इससे लोगों की ज़िन्दगी में वास्तव में फ़र्क आया और क्या बदलाव हुए? इस मूल्यांकन के नतीजों का इस्तेमाल प्रोजेक्ट के अगले चरण या नई गतिविधियाँ चलाने की योजना के लिये हो सकता है।

## निगरानी और मूल्यांकन के लिये जानकारी इकट्ठी करना

परिमाणात्मक तरीके संख्याओं में आँका जाने वाले डाटा इकट्ठा करने के लिये इस्तेमाल करे जाते हैं। उनसे इन सवालों का जवाब मिलता है: कौन? क्या? कब? कितना? कितनी गिनती? कितनी बार? उदाहरण – एक क्लब में कितने कान्डोम बाँटे गये, कब, कितना समय लगा और कितने पैसे की ज़रूरत पड़ी।

गुणात्मक तरीके और विस्तार से सवालों के जवाब ढूँढते हैं। आमतौर पर इन सवालों के जवाब मिलते हैं: क्यों? और कैसे? उदाहरण – पता करना कि क्लब में लोगों ने कान्डोमों का इस्तेमाल किया या नहीं और क्यों (लोगों से बात करना)।

ज़्यादातर समूह अपनी गतिविधियों पर जानकारी पहले से ही इकट्ठी कर रहे हैं और अक्सर इतनी जानकारी इकट्ठी कर रहे हैं कि उसका इस्तेमाल करना मुश्किल है! आप जो भी तरीका चुनें यह सोचें कि उस जानकारी को :

- व्यवस्थित कैसे रखेंगे – रिकार्ड शीट और पड़ताल सूचि – चेक लिस्ट तभी काम में आती हैं जब उन्हें नियमित रूप से भरा जाये।
- विशिष्ट कैसे बनायेंगे – आप जिसे मापना चाहते हैं सिर्फ उसी से सम्बन्धित विशिष्ट जानकारी को इकट्ठा करें।
- इस्तेमाल करने में आसान हो – जो व्यक्ति रिकार्ड करने की व्यवस्था का इस्तेमाल कर रहा है वह समझ सके कि वह किस के लिये है। जब आप अपने प्रोजेक्ट के उद्देश्य के ज्यादा गुणात्मक पहलुओं को आँकना चाहें – जैसे रवैये या व्यवहार में बदलाव – तो आपको और विस्तार से मूल्यांकन करने की ज़रूरत पड़ सकती है। निम्न गतिविधियों में इसके लिये कुछ तकनीकों के सुझाव हैं।



## स्ट्रकचर्ड ग्रुप डिस्कशन – संचालित सामूहिक चर्चा

**उद्देश्य :** जिन लोगों के साथ काम कर रहे हैं उनके साथ योजना के अनुसार प्रोजेक्ट की गतिविधियाँ चल रही हैं या नहीं – इस बात को आँकना।

- 1 चर्चा के लिये कुछ सवाल तैयार करिये: प्रोजेक्ट के दौरान मुख्य सफलतायें और समस्यायें क्या रही हैं? प्रोजेक्ट की शुरुआत से ले कर अब तक लोगों के रवैये या व्यवहार में क्या बदलाव नज़र आता है? बदलाव के रास्ते में कौन सी रुकावटें आ सकती हैं? प्रोजेक्ट का विकास कैसे होना चाहिये?
- 2 सदस्यों से छह से आठ लोगों के समूह बनाने को कहिये।
- 3 हर समूह को एक कलम और कागज़ का बड़ा पन्ना दीजिये।
- 4 हर समूह को सवालों पर चर्चा करने को कहिये और महत्व के अनुसार क्रम से जवाब लिखने को कहिये।
- 5 कार्यशाला के सभी सदस्यों के साथ फिर मिल कर बैठिये और सब पन्नों को प्रदर्शित करिये।
- 6 बड़े समूह में समानताओं और अन्तर पर चर्चा करिये।
- 7 प्रोजेक्ट की प्राथमिकताओं पर या छोटे समूहों में या बड़े समूह में सहमति बनाइये।
- 8 एक आखिरी सूचि बनाइये जिसे प्रोजेक्ट के दफ़तर में लगाया जायेगा जिससे इस चर्चा की बात ध्यान में रहे।



## पड़ताल सूचि या चेक लिस्ट का इस्तेमाल

**उद्देश्य :** प्रोजेक्ट गतिविधियों पर सरल रिकार्ड रखना। प्रोजेक्ट पर काम करने वाले व्यक्ति नियमित रूप से पड़ताल सूचियों को भरते हैं। यह बहुत तरह की बातों पर जानकारी देती हैं।

उदाहरण:

- कौन गतिविधियों में भाग ले रहा है।
- कौन से तरीके इस्तेमाल करे जा रहे हैं जैसे – सामूहिक गतिविधियाँ, नाटक सत्र, पिक्चर कोड सत्र।
- संख्यायें – उदाहरण – कान्डोम वितरण की, कहाँ और किसके द्वारा।
- प्रोजेक्ट के बारे में अन्य दिलचस्प बातें।

**पड़ताल सूचि - चेक लिस्ट**

नाम	कितनी गिरिजा घर मीटिंग
क्षेत्र	अन्य
तारीख	इस महीने कितने कान्डोम की माँग आई
इस महीने सार्वजनिक भाषण मीटिंग की संख्या	स्त्री _____ पुरुष _____
कितने स्कूलों की मीटिंग	कोई और ऐसी बात जो आप बताना चाहें
कितनी जेल की मीटिंग	



## सर्वेक्षण के लिये प्रश्नावली का इस्तेमाल

**उद्देश्य :** प्रोजेक्ट के समापन पर मूल्यांकन के लिये जानकारी इकट्ठी करना।

बड़ी संख्या में लोगों से जानकारी इकट्ठी करने के लिये सर्वेक्षण में अक्सर प्रश्नावली का इस्तेमाल किया जाता है। अगर लोग साक्षर हैं तो वह खुद उसे पूरा कर सकते हैं। निरक्षर समुदायों में शोधकर्ता प्रश्नावली का इस्तेमाल करके निजी साक्षात्कार से जानकारी इकट्ठी करते हैं। जो भी तरीका इस्तेमाल किया जाये सब से उसी तरह से वही सवाल पूछे जाने चाहिये जिससे नतीजों का विश्लेषण किया जा सके और उनकी तुलना करी जा सके।

### प्रश्नावली तैयार करना

इन बातों को तय करिये – आप क्या पता करना चाहते हैं, कौन जानकारी इकट्ठी करेगा, किससे और कितने लोगों से, आपको यह जानकारी कब इकट्ठी करने की ज़रूरत है, यह जानकारी कैसे इकट्ठी करेंगे (निजी साक्षात्कार या लिखित प्रश्नावली), इस जानकारी का विश्लेषण कैसे किया जायेगा और इकट्ठी करी गई जानकारी का क्या किया जायेगा।

फिर इस पर ध्यान दें कि आपको कौन सी जानकारी चाहिये। यह प्रोजेक्ट उद्देश्य और लक्ष्य से जुड़ी होनी चाहिये।

- छोटे प्रश्न पूछिये और सरल भाषा इस्तेमाल करें।
- एक प्रश्न को तब समझना सब से आसान होता है जब वह एक बार में एक विचार से जुड़ा होता है।
- स्पष्ट उत्तर और सही जानकारी पाने के लिये बिल्कुल सटीक शब्द इस्तेमाल करें जिन्हें गलत नहीं समझा जा सकता – “आपको पिछले हफ़्ते कितनी बार दस्त हुए?” न कि “आपको हाल में कितनी बार दस्त हुए?”
- यदि ‘हाँ’ या ‘ना’ में जवाब चाहिये या कोई संख्या चाहिये तो बन्द सवाल पूछिये। उदाहरण – ‘क्या दफ़्तर में आपको एड्स पर कोई शिक्षा दी गई?’
- खुले सवालों के लिये उत्तर देने वालों को अपने शब्दों में लम्बे जवाब देने पड़ते हैं। उदाहरण – “एचआइवी और एड्स के बारे में आपने दफ़्तर में क्या सीखा है?” खुले सवालों से आपको वह राय मिल सकती है जिसकी आपको अपेक्षा नहीं थी। सीधे सवाल पूछें न कि ऐसे सवाल जो व्यक्ति को खतरे का एहसास दिलायें या उनकी वजह से वह असमंजस में पड़ जाये। जैसे – “आपकी

## कुछ सुझाव

### अपनी गतिविधियों के लिये योजना बनाना

आप क्या पाना चाहते हैं (आपके उद्देश्य) और क्यों ?



आपको परिस्थिति के बारे में अब क्या मालूम है ?



आप इसको कैसे करने वाले हैं (आपके लक्ष्य और गतिविधियाँ) ?



आपके अनुसार आपके लक्ष्य पूरे होने में कितना समय लगेगा ?



आपको किन साधनों की ज़रूरत पड़ेगी ?



आप अपनी सफलता को कैसे आँकेंगे ?



आप दूसरों के साथ अपनी जानकारी कैसे बाँटेंगे और समूह को वापस रिपोर्ट कैसे देंगे ? कितनी अवधि पर ?

राय में इस क्लिनिक में स्वास्थ्य कर्मियों से मिलने वाला व्यवहार आपको कैसा लगता है?" न कि "क्या इस क्लिनिक का स्वास्थ्य कर्मी आपको तमीज़दार और ख्याल रखने वाला लगता है?"

- सबसे महत्वपूर्ण – गैर ज़रूरी प्रश्न हटा कर प्रश्नावली को छोटा रखिये।

प्रश्न तय करने से पहले जिनका साक्षात्कार लिया जायेगा उन से मिलते जुलते लोगों के साथ यह प्रश्न पूछिये (प्रिटेस्ट – या पूर्वपरीक्षण)। इससे यह सुनिश्चित होगा कि प्रश्नों को आसानी समझा जा सकता है, लोग उनके जवाब देने को तैयार हैं और साक्षात्कार लेने वाले प्रश्नावलियों को भरना जानते हैं। प्रिटेस्ट यह भी दिखलायेगा कि इकट्ठी करी गई जानकारी उपयोगी है और उसका विश्लेषण करा जा सकता है।

साक्षात्कार लेने वाले ऐसे व्यक्ति चुनिये जिन पर भरोसा हो और जिनके साथ लोग आसानी से बात कर पायें। प्रश्नावली ऐसी जगह पर पूछिये जहाँ लोग ठीक ठाक महसूस करें और जहाँ निजी बात हो सके।

साक्षात्कार लेने वालों को यह ज़रूर बतलाना चाहिये कि सर्वेक्षण क्यों करा जा रहा है और नतीजों को किस के लिये इस्तेमाल किया जायेगा। ध्यान रखें कि उत्तर देने वालों के पास समय की कमी न हो। साक्षात्कार के अंत में और टिप्पणियाँ माँगिये।

### पड़ताल सूचि-चेक लिस्ट

#### मूल्यांकन

- क्या आपने बदलाव लाने में मदद करी ?
- परिस्थिति क्या पहले से बेहतर है ?
- कितनी हद तक ?
- क्या आप अपने लक्ष्य हाँसिल कर पाये ?
- क्या आपकी कोशिशों से बड़ी तस्वीर पर फ़र्क पड़ा ?
- अगर आप जो करना चाहते थे वह कर पाये तो क्या वह आपकी आशा के अनुरूप हुआ ?
- अगर आप जो चाहते थे वह नहीं कर पाये, क्यों नहीं ?
- आपने अपनी नीति को फिर से निर्धारित किस कारण से किया ?
- किसी और बार आप क्या काम दूसरी तरह से करेंगे ?
- क्या आपने आशा से अधिक काम किया ?
- इसका भविष्य की योजना पर क्या असर होगा ?
- क्या आपकी कार्रवाई के नतीजे से आपके समूह से जुड़े लोग और संस्थायें खुश हैं ?
- क्या वह प्रक्रिया से खुश हैं ?
- क्या वह प्रक्रिया में अपने भाग लेने से संतुष्ट हैं ?

## कौन सा प्रोजेक्ट ?

आपका समूह क्या करना तय करेगा वह सदस्यों की अपेक्षाओं पर निर्भर है, और इस बात पर कि आपको क्या करने की ज़रूरत महसूस होती है। आमतौर पर एचआइवी वाले लोगों के लिये स्वयं सहायक और समर्थक समूहों की मुख्य गतिविधियाँ ऐसी होती हैं:

- एचआइवी वाले अन्य लोगों के लिये भावनात्मक और सामाजिक समर्थन।
- औरों के साथ एचआइवी सम्बन्धित विचार और व्यावहारिक जानकारी बाँटना।
- समूह में काम करने की काबलियत का प्रशिक्षण या निजी या व्यावसायिक काबलियत विकसित करना।
- स्थानीय स्कूलों या दफ़्तरों में एचआइवी के बारे में शिक्षा कार्यक्रम चलाना या उसके बारे में सार्वजनिक भाषण या मीटिंग करना।
- ऋण या क्रेडिट स्कीमों के ज़रिये आर्थिक सहायता या आय संवर्धन गतिविधियाँ।
- वकालत और अभियान – उदाहरण – दफ़्तर या काम के स्थान से जुड़े मुद्दे, गोपनीयता, इलाज तक पहुँच या “निर्णय लेने वाली मेज़” पर स्थान पाना।

हर समूह की काम की प्राथमिकतायें अलग होंगी और ज़्यादातर समूह कई गतिविधियाँ करते हैं। अपने प्रोजेक्ट की योजना बनाने से पहले आपके समूह के लिये इन मुख्य मुद्दों पर सोचना अच्छा रहेगा।



स्रोत: यू एन एड्स

हमारा समूह।



समुदाय में और लोगों के साथ समूह, उन बच्चों को सहारा देने के लिये काम कर सकते हैं, जो बीमार माता पिता की देखभाल कर रहे हैं।

## अन्य एचआइवी वाले व्यक्तियों के लिये समर्थन

संभव गतिविधियाँ :

- बीमार लोगों से मिलने जाना और उनके लिये और उनके परिवारों के लिये सहारा और देख भाल।
- स्थानीय उपयुक्त और बतलाई गई दवाइयों का पता लगाना और मालूम करना कि स्थानीय स्वास्थ्य सेवायें या गैर सरकारी संस्थायें 'घर में देखभाल की किट' 'होम केयर किट' – जिसमें कान्डोम शामिल हैं – उपलब्ध करा सकती हैं।
- नर्सिंग और देखभाल के मुद्दों को सीखना जिससे परिवार तथा औरों को सिखलाया जा सके।

हम साथ साथ हैं !



- स्थानीय एचआइवी पाज़िटिव लोगों के सहारे के लिये धन इकट्ठा करना – उदाहरण के तौर पर – डॉक्टरी इलाज की चीज़ें खरीदने या खेती बाड़ी के उपकरण खरीदने के लिये सक्षम बनाना।
- स्थानीय वकीलों से कानूनी सलाह देने की माँग करना – उदाहरण – विल लिखना, रोज़गार, आवास, बेनिफ़िट या जमीन के अधिकार।
- धार्मिक समूहों के साथ काम करना जिससे घर पर सदस्यों और परिवारों को आध्यात्मिक बल मिले।

## कुछ सुझाव

इस बात पर साफ़ रहिये कि आप खुद क्या कर सकते हैं और किस पर दूसरों को करने की सलाह और प्रोत्साहन देना बेहतर होगा (जैसे स्वास्थ्य कर्मी या चर्च समूह या सामुदायिक समूह)।



यह पता करने के लिये नीड्स असेसमेंट (ज़रूरतें आँकना) करिये कि स्थानीय रूप से कौन सी स्वास्थ्य और अन्य सेवायें उपलब्ध हैं - घर पर देखभाल, स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल या देखभाल के अन्य तरीके जैसे पारंपरिक चिकित्सक, मुफ्त सेवा देने वाले चिकित्सक, (थेरपिस्ट), परामर्शदाता, कानूनी सलाह, बेनिफिट्स पर सलाह वगैरह।



अपनी देखभाल भी करिये! ऐसी जगह मत जाइये जहाँ आपके स्वास्थ्य को खतरा है - खास तौर पर उनके पास नहीं जिन्हें तपैदिक है।



ध्यान रखिये कि आपके पास अपनी बात कहने के लिये लोग/दोस्त रहें, आराम का मौका मिले और ज़्यादा परेशानी से बचाव के लिये आप छुट्टी लेते रहें।



इस बात को जान कर ध्यान रखिये कि अक्सर स्त्रियाँ पुरुषों के बनिस्पत ज़्यादा दबाव में होती हैं। जब परिवार के अन्य सदस्य बीमार हैं तो आम तौर पर वहीं ज़्यादा देखभाल की ज़िम्मेदार होती हैं और बच्चों की देखभाल वही करती हैं। अक्सर वह पुरुषों से ज़्यादा गरीब होती हैं और उनके कानूनी अधिकार कम होते हैं।



इस बात पर गौर करें कि क्या अन्य एचआइवी वाले लोगों के समूह हैं जिनकी खास ज़रूरतें हैं और उन्हें उनका समुदाय नकारता है और वह परिवार या समुदाय के सहारे पर भरोसा नहीं कर सकते।



गरीबी सबसे बड़ी समस्या है जिसका सामना एचआइवी वाले व्यक्ति करते हैं। यह जानिये कि आप के सहारा देने के काम की सीमायें हैं और कुछ ज़्यादा ही करने की कोशिश मत करिये!



अगर आप दान में दी गई दवाइयों से मदद कर रहे हैं तो यह सुनिश्चित करिये कि आप की पहुँच ऐसे स्वास्थ्य कर्मियों तक हो जो सही और सबसे हाल की डाक्टर सलाह दे सकें।

- पारंपरिक चिकित्सकों से सम्पर्क करना और उनसे एचआइवी पर बात करना। कुछ क्षेत्रों में पारंपरिक इलाज हैं जो त्वचा पर दानों, दस्त और बुखार में काम आते हैं।
- बीमारी के दौरान समूह के सदस्यों और समुदाय के सदस्यों द्वारा परिवारों की मदद करना जैसे - फ़सल काटने में सहायता, बीमार माता पिता की देखभाल करते बच्चों की मदद।
- डॉक्टर, दाँतों के डॉक्टर, वकीलों वगैरह से सम्बन्ध जोड़ना जिनके बारे में यह पता है कि वह सहानुभूति रखते हैं और उपयोगी स्थानीय लोगों की एक 'रेफ़रल' सूची तैयार करना।
- एचआइवी देखभाल की स्थानीय योजना मीटिंग में शामिल होना और यह सुझाव देना कि जिन्हें एचआइवी पाज़िटिव पाया गया है या जो बीमार हैं उन्हें आपके समूह का पता दिया जाये।

“जब मुझे पता चला कि मेरे पति और मुझे एचआइवी है मैंने घर पर देखभाल के प्रशिक्षण कार्यक्रम में नाम लिखाया जो रेडक्रास सोसाइटी चलाती है। ज़्यादातर मेरा काम रहा है होम विज़िट करना, मनोबल बढ़ाना, अपनी देखभाल की शिक्षा देना और बीमारी हो जाने पर अस्पतालों के साथ सम्पर्क बैठाना। होम विज़िट करने से मुझे पता चला है कि एचआइवी वाले व्यक्तियों की एक अहम भूमिका है। जब वह होम विज़िट करते हैं या भाषण देते हैं तो बीमार लोग उनसे अपने दिल की बात कहने लगते हैं। जो घर पर देखभाल के लिये जाते हैं वह एड्स वाले व्यक्तियों की समस्याओं को बेहतर समझ पाते हैं। अगर परिवार वाले लगन और दृढ़ता से मिल कर काम करते हैं तो एचआइवी वाले व्यक्ति कम बीमारियों के साथ और लम्बे समय तक जी सकते हैं।”

फिमचाइ इन्थामुन, चियाँग माइ, थाइलैण्ड

“मैंने यह चुनाव किया है कि मैं औरों को यह बताऊँ कि मुझे एचआइवी है क्योंकि मैं उनके साथ ईमानदारी का रिश्ता चाहती हूँ। ऐसा मैंने इसलिये किया क्योंकि मैं एड्स के और कई यौन साथी होने के खतरों के बारे में लोगों से बात करना चाहती थी। हमारे कुछ रिवाज़ ऐसे हैं जो औरतों की ज़िन्दगी को और मुश्किल बनाते हैं जैसे कि पत्नी को विरासत में दिया जाना, कानूनी शादी के बावजूद पति के परिवार को विधवा की सम्पत्ति मिलना - इन रिवाज़ों के मैं सख़्त खिलाफ़ हूँ। औरतों को यह जानना ज़रूरी है कि कुछ कानून तलाक का आधार हैं। मैं औरतों को उनकी आखिरी वसीयत लिखने में और बच्चों के लिये कुछ रकम मुहैया करने में मदद करती हूँ। मेरा मानना है कि हम में से हर कोई एड्स के साथ सकारात्मक तरह से जी सकता है और अन्यायी रिवाज़ों की खिलाफ़त कर सकता है।”

एना किटवाला, टंज़ानिया

## कुछ सुझाव

यह निश्चित करिये कि केन्द्र की योजना बनाने में एचआइवी वाले व्यक्ति शामिल हों जिससे सेवार्ये व माहौल ज़रूरतों के हिसाब से हो।

केन्द्र को दोस्ताना और सुन्दर बनाइये - उदाहरण - स्टाफ़ और वालंटियरों की तस्वीरें दीवार पर लगाइये।

केन्द्र तक पहुँचना आसान होना चाहिये - उदाहरण - अगर सड़क पर काम करने वाले यौन कर्मियों के लिये पहुँच आसान रखना चाहेंगे तो ध्यान रखें कि वह काम के दौरान या उससे आते जाते, केन्द्र में आसानी से आ सकें।

जहाँ तक संभव हो सभी इस्तेमाल करने वालों के लिये केन्द्र तक पहुँच आसान बनाइये - उदाहरण - व्हीलचेयर वालों के लिये, बधिर लोगों के लिये और उनके लिये जो पढ़ नहीं सकते।

अगर ज़रूरी हो और संभव हो तो बच्चों की देखभाल का इंतज़ाम करिये।

माहौल को सहज और अनौपचारिक रखिये - सारी दीवारों को एड्स की जानकारी से मत ढकिये जिससे लोग एड्स से थोड़ी देर तक छुटकारा पा सकें।

अगर संभव हो तो कुछ पीने के लिये या अल्पाहार उपलब्ध कराइये।

## ड्राप इन सेन्टर - खुले केन्द्र

ड्राप इन सेन्टर एचआइवी के साथ जीने वालों के लिये 'सुरक्षित स्थान' हैं। वह :

- मिलने के स्थान हो सकते हैं जहाँ लोग एक दूसरे से मिलकर बात कर सकते हैं।
- सेवार्ये देने वाले स्थान हो सकते हैं जैसे: परामर्श, मालिश जैसे इलाज, कपड़े धुलाई की सुविधा, खाना पीना, कान्डोम वितरण।
- हॉस्पिस और सहायक देखभाल के स्थान हो सकते हैं - उन लोगों के लिये जिनकी देखभाल घर पर नहीं हो सकती पर उन्हें अस्पताल जाने की ज़रूरत नहीं (या उन्हें अस्पताल से बाहर रखा जाता है)। कुछ ड्राप इन सेन्टर कुछ अन्य समूहों के लिये होते हैं - उदाहरण यौन कर्मियों या नशीली दवाएँ लेने वालों के केन्द्र - जो एचआइवी के साथ जीने वालों के लिये एक 'सकारात्मक' जगह बनाते हैं।



## कुछ सुझाव

प्रशिक्षण की योजना बनाने से पहले पता लगाइये कि स्थानीय स्तर पर रोजगार के कौन से मौके उपलब्ध हैं - निश्चित करिये कि लोगों के नये हुनर के लिये माँग होगी।



बाहर से आने वाले वक्ताओं और प्रशिक्षकों को अच्छे से तैयार करिये जिससे समूह और प्रशिक्षकों को पता हो कि क्या होने वाला है।



ध्यान रखें कि बाहर से आने वाले प्रशिक्षक आपके समूह के बुनियादी नियमों का आदर करें।



अपने समूह के लिये एक 'संसाधन केन्द्र' शुरू करने की सोचें जहाँ आप नवीनतम जानकारी रख सकते हैं ('संसाधन' का भाग देखें)।



ध्यान रखें कि कुछ जानकारी तस्वीरों या पोस्टर के ज़रिये उपलब्ध हो - उन लोगों के लिये जो पढ़ नहीं सकते और यदि उपयुक्त हो तो स्थानीय भाषा में अनूदित हों।



यह न मान कर चलें कि क्योंकि समूह के सदस्यों को एचआइवी है - उन्हें अन्य स्वास्थ्य मुद्दों की जानकारी होगी - जननिक स्वास्थ्य के ऊपर जानकारी के कुछ सत्र रखने की सोचें और गर्भनिरोध या जन्म पूर्व देखभाल के लिये स्थानीय क्लिनिक से सम्पर्क बनायें जिससे एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों और युगलों को सहारा मिले।



कुछ प्रशिक्षण सत्रों को गतिविधियों में बदलने की कोशिश करें - उदाहरण - कम खर्च वाला स्वास्थ्यकर खाना पकाने के प्रशिक्षण सत्र के बाद नियमित समर्थन मीटिंग में शायद लोग नई रेसिपी के खाने बनाने में दिलचस्पी दिखायें।

## खुद सीखना

संभव गतिविधियाँ:

- अपनी देखभाल और एचआइवी सम्बन्धित मुद्दों पर सदस्यों के लिये एक या और लम्बे चलने वाले कोर्स - उदाहरण - पोषण, नये एचआइवी के इलाज, मालिश, कानूनी जानकारी, हमारे बच्चों की देखभाल।
- समूहों के लिये "क्षमता बनाने" (केपैसिटी बिल्डिंग) के प्रशिक्षण जिससे उनकी कार्रवाई को बल मिले।
- आर्थिक मौकों को बेहतर बनाने के लिये समूह के सदस्यों के लिये नये हुनर के प्रशिक्षण - उदाहरण - सब्जी उगाना, धन प्रबन्ध, कम्प्यूटर प्रशिक्षण।

“हमने एक ऐसा स्कूल शुरू किया है जिसे हम चलाते हैं और इसका नाम है एचआइवी युनिवर्सिटी फार विमेन जहाँ हम मिल कर एचआइवी के बारे में सीखते हैं, एक दूसरे को सहारा देते हैं या बेहतर स्वास्थ्य देखभाल के लिये वकालत करना सीखते हैं।

पहले हमने एक पाठ्यक्रम तय किया। हमने अपनी 16 कक्षाओं को इन विषयों पर केन्द्रित किया: हमारा शरीर कैसे काम करता है, एचआइवी क्या है, एचआइवी बीमारी क्या है और हम अपना बचाव कैसे कर सकते हैं, जननिक स्वास्थ्य व यौन संचारित बीमारियाँ और सुरक्षित यौन, पोषण, इलाज और साइड इफ़ेक्ट्स, वैकल्पिक व सहायक इलाज, रोगविषयक प्रयोग (क्लिनिकल ट्रायल), अपने डाक्टर से कैसे बात करें, व्यसन, आध्यात्मिक और मानसिक सहारा और सीखा हुआ दूसरों के साथ बाँटना।

जब हमने यह विषय तय कर लिये तब हमने मदद के लिये समुदाय के लोगों से सम्पर्क किया। कुछ लोग एचआइवी के साथ जी रहे थे। कुछ लोग सेवायें प्रदान करने वाली एजेन्सियों से थे और इससे सम्प्रेषण और पहुँच बेहतर हो सकी। हमने रिसोर्स पर्सन्स के लिये मार्गदर्शक तैयार किये जिनमें निम्न बातें शामिल थी: मुश्किल शब्द समझाना, वस्तुओं व चित्रों का इस्तेमाल - जैसे दवाइयों का साम्पल या शरीर के अंगों के चित्र, सवाल के लिये वक्त रखना और पाठ को हमारी जिन्दगी से जोड़े रखना।”

सैन्डी लुना, वर्ल्ड, यू एस ए



## सार्वजनिक शिक्षा

कई समूहों से आग्रह किया जाता है कि वह जनता से एचआइवी के बारे में बात करें। यह आम जनता को एचआइवी के बारे में जानकारी देने का एक उपयोगी तरीका हो सकता है – एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों के प्रति डर और कलंक को कम कर सकता है और अन्य एचआइवी वाले लोगों के साथ सम्पर्क करने का तरीका बन सकता है। संभव गतिविधियाँ:

- स्थानीय मीडिया को वाचकों के बारे में बताइये। उदाहरण – स्थानीय रेडियो या टी वी कार्यक्रमों पर या स्थानीय अखबार में एक नियमित स्थान बनाइये जहाँ समूह के सदस्य श्रोताओं को सलाह या जानकारी देते हैं।
- स्थानीय स्कूलों, काम के स्थानों, जेल वगैरह में भाषण की मीटिंग रखिये।
- अन्य संस्थाओं के प्रशिक्षण सत्रों में समूह के सदस्यों को भाग लेने का मौका दीजिये जिससे एचआइवी पाज़िटिव व्यक्ति प्रशिक्षण और शिक्षा में योगदान दे सकें।

## आमतौर पर पूछे जाते सवाल

आप कैसे संक्रमित हुए ?

आपके परिवार या दोस्तों की क्या प्रतिक्रिया थी ?

क्या आप समलैंगिक हैं ?

क्या अपनी अवस्था को सार्वजनिक बनाकर आपको फ़ायदा हुआ है ?

क्या आपने अपने बच्चों को बताया है ?

एचआइवी और एड्स में क्या फ़र्क है ?

क्या आप यौन सम्बन्ध करते हैं ? क्या आप फिर शादी करने की सोचेंगे ?

आपको मौत के बारे में क्या महसूस होता है ?

आपने अपने बच्चों के लिये योजना बनाई है ?

क्या आपको ईश्वर पर विश्वास है ?

अगर वह एचआइवी पाज़िटिव हैं और वह स्त्रियाँ बच्चे पैदा करने चाहती हैं तो . . .

आपको एचआइवी टेस्ट करवाने की हिम्मत कहाँ से मिली ?

मैं टेस्ट करवा सकता हूँ ?

फ़िली लुटया इनिशियेटिव, युगान्डा एण्ड टोरोन्टो पीपल विथ एड्स फ़ाउन्डेशन, कैनडा

“हमारा लक्ष्य है कि समुदाय के समूहों के निवेदन पर शिक्षा के सत्र आयोजित कर के एड्स को एक मानवीय चेहरा दें। इससे वह और निजी स्तर पर एचआइवी के बारे में सोचते हैं, जो उससे बच कर रहने की कोशिश कर रहे हैं, उन्हें सहायता देते हैं और एचआइवी/एड्स के साथ जीने वालों से कलंक हटाने के लिये प्रोत्सहित होते हैं। हम कोशिश करते हैं कि सवालों का जवाब ईमानदारी और खुलेपन से दें। हरेक की एक अलग कहानी है – हममें से किन्हीं के बच्चे हैं तो कुछ के नहीं, कुछ लोग यौन सम्बन्धों से दूर रहते हैं तो कुछ कान्डोम इस्तेमाल कर के भरा पूरा यौनिक जीवन जी रहे हैं। जब लोग किसी और की कहानी सुनते हैं तो उन्हें कहीं बेहतर तरह से समझ में आता है। हमने पाया है कि जवान लोगों के साथ यौन सम्बन्ध व यौन बोध के ऊपर खुला होना बहुत ज़रूरी है। वह असुरक्षित यौन के लिये ‘ना’ कहने के अलग-अलग तरीकों की जानकारी तथा और सुरक्षित यौन सम्बन्धों के बारे में जानने में दिलचस्पी रखते हैं न कि सिर्फ़ संयम रखने की हिदायतें सुनना चाहते हैं। हमारे सत्रों से कई लोगों ने अपने व्यवहार में बदलाव करना तय किया या परामर्श या जाँच कराने की सोची।”

पब्लिक एड्युकेटर्स, फ़िली लुटया इनिशियेटिव, युगान्डा

स्रोत: यू.एन.एडव्स



आम सभा में बातचीत

## कुछ सुझाव

अपने श्रोताओं/दर्शकों को जानिये - आने से पहले इस बात की पूरी जानकारी लीजिये कि आप से किस बात पर बोलने की अपेक्षा की जा रही है - उदाहरण - क्या आपको निजी गवाही देने को कहा जा रहा है या समूह की गतिविधियों पर बोलने को कहा जा रहा है। ज़्यादातर लोग अपने जैसे वाचकों के साथ पहचान बना पाते हैं - जैसे - जवान लोग दूसरे जवान लोगों की बात सुनते हैं।

अपना इस्तेमाल न होने दीजिये। संस्थाओं से अपने समय और खर्चों की लागत माँगने की सोचिये - या तो समूह को एक बँधी रकम दी जा सकती है या वालंटियरों के खर्च दिये जा सकते हैं।

वालंटियर वाचकों को प्रशिक्षण दीजिये और प्रशिक्षित वालंटियरों का खर्चा दीजिये जिसमें खाना पीना, यातायात, बच्चों की देखभाल शामिल हो सकते हैं। सार्वजनिक शिक्षकों के लिये कुछ समूह गाइड लाइन बनाते हैं जैसे कि - यह साफ़ करना कि कब वाचक समूह का प्रतिनिधित्व कर रहा है और कब अपनी निजी राय दे रहा है, खर्चों के लिये रसीदें देना, यदि वह भाषण के लिये नहीं आ सकता तो समूह को सूचित करना।

वाचन के मौकों या समारोह को कोआर्डिनेट (समन्वय) करने के लिये समूह में किसी को नियुक्त करिये।

वालंटियर वाचकों के लिये एक "वाचक पैक" तैयार करिये जिसमें एचआइवी के ऊपर बुनियादी जानकारी और अन्य उपयोगी बातें हों।

ऐसे मुख्य प्रश्न जो आप से पूछे जा सकते हैं उनकी सूची बनाइये और अपने उत्तरों का अभ्यास करिये। कुछ संस्थायें "अक्सर पूछे गये सवाल" की सूची इकट्ठी करती हैं (देखें पृष्ठ 100)।

जब आप पहली बार बोलने जा रहे हों तो अपने भाषण की तैयारी करिये - ऐसे नोट्स बनाइये - आप यहाँ क्यों हैं, आप किसके बारे में बात करेंगे।

साथ में कोई विडियो या अन्य जानकारी देने वाला सामान ले जाइये जिससे आपके भाषण को बल मिले।

अपनी प्रस्तुति के बाद श्रोताओं के लिये सम्पर्क जानकारी छोड़िये जिससे उन्हें पता चले कि और जानकारी के लिये वह कहाँ जा सकते हैं और यदि वह किसी से बात करना चाहें तो किससे सम्पर्क करें। अगर उपलब्ध है तो स्थानीय टेलिफोन हाट लाइन का नम्बर या गोपनीय ड्राप इन सेन्टर (खुले केन्द्र) का पता छोड़िये।

वाचक के लिये भाषण के बाद अपना समर्थन ज़ाहिर करिये और उसकी डीब्रीफ़िंग करिये। दो लोगों का साथ जाना उपयोगी रहेगा।

## कुछ सुझाव

आय बढ़ाने के रास्ते में कौन सी सामाजिक या सांस्कृतिक रुकावटें हैं। उदाहरण - क्या परिवार में पुरुष से पैसे का नियंत्रण करने की अपेक्षा करी जाती है ?

यह तय करिये कि आपकी गतिविधि एक चलने वाला व्यापार है या उसका मुख्य उद्देश्य है लोगों को सामाजिक समर्थन देना। अगर ऐसा है तो यह बात साफ़ साफ़ बताइये जिससे कि लोगों की बड़ी अपेक्षाएँ न हों।

आय संवर्धन गतिविधि शुरू करने से पहले कितने दिन आपको अतिरिक्त आर्थिक सहायता की ज़रूरत पड़ेगी और अतिरिक्त दफ़्तर के खर्च होंगे, इस पर सोचें।

एक क्रेडिट (ऋण) स्कीम शुरू करने के सब खर्चों के बारे में सोचें जिनमें वेतन और दफ़्तर का किराया शामिल हो। ध्यान रखें कि इससे फायदा पाने वाले सूद सहित पैसा लौटाने की ज़रूरत को समझें। उन्हें पर्याप्त सहारा दीजिये जैसे साक्षरता, बुनियादी आर्थिक लेखा जोखा करने का प्रशिक्षण और बच्चों की देखभाल।

आपके उत्पादन की बाज़ार में माँग है या नहीं, यह पता करिये। स्थानीय सहानुभूति रखने वाले व्यापारियों या व्यापार विकास प्रोजेक्टों से बात करिये।

उन लोगों की खास ज़रूरतों का ध्यान रखिये जो कभी बीमार भी हो सकते हैं और इस पर भी सोचें कि एक सफल प्रोजेक्ट चलाने के लिये उन्हें कैसे सहारे की ज़रूरत पड़ सकती है।

स्रोत: पीपल लक्स



“मैं जानती हूँ कि सही रवैये और सेहतमन्द जीवन जीने से वायरस से लड़ना संभव है। देखभाल बहुत ज़रूरी है। मेरी तबियत अब बहुत ठीक नहीं रहती। पर लड़ाई जारी है।” – नूरी  
नूरी अब चौदह साल से पाज़िटिव हैं और हिजड़ा समुदाय और पेशेवर यौन कर्मियों के बीच एचआइवी/एड्स पर पिछले दस सालों से जानकारी दे रही हैं।

## आर्थिक सहायता

आमतौर पर एचआइवी वाले व्यक्तियों की सबसे गंभीर समस्या होती है – गरीबी।

संभव गतिविधियाँ:

- सहायता के मौजूदा ज़रियों के बारे में सलाह दीजिये – जैसे चर्च या कल्याण समूह या सरकारी बेनिफ़िट (फ़ायदे)।
- मौजूदा रोज़गार के विकल्पों का पता लगाइये जैसे स्थानीय काम देने वालों के यहाँ अस्थाई काम।
- जो पहले से ही छोटे व्यापार चलाते हों उन लोगों के लिये उत्पादन या व्यापार प्रबंधन पर प्रशिक्षण का इंतज़ाम करिये।
- बचत के क्लब शुरू करिये (जिसमें सदस्य हर हफ़्ते एक बँधी रकम जमा करते हैं और बारी बारी से पैसा इस्तेमाल करते हैं)।
- स्थानीय दान या धन इकट्ठा करने के किसी समारोह से एक कल्याण फ़ण्ड शुरू करिये जिससे एक बार के छोटे खर्चें दिये जा सकें।
- छोटे व्यापार शुरू करने के लिये प्रशिक्षण और “शुरुआती ऋण” का इंतज़ाम करिये।
- कोई सामूहिक आय संवर्धन का काम शुरू करिये – जैसे कोई मिल शुरू करना, छपी टी शर्ट बेचना या सिलाई का काम।

“युगाण्डा में एड्स सर्विस आर्गनाइज़ेशन (टासो) ने एचआइवी के साथ जीने वालों के लिये डे सेन्टर या दिन में चलने वाले सेन्टर शुरू किये। जब टासो की शुरुआत हुई थी वह अपने ग्राहकों की सभी ज़रूरतें पूरी करना चाहते थे और उन्होंने अंडे, चावल, चीनी जैसे खाने की चीज़ों का वितरण किया, स्कूल की फ़ीस भरने के लिये आर्थिक मदद दी... आय संवर्धन के लिये प्रशिक्षण भी दिया। पर आर्थिक सहायता आज भी ग्राहकों की एक अहम ज़रूरत है। आय संवर्धन गतिविधियों में से कुछ ही ऐसी थीं जो कि आर्थिक स्वतंत्रता देने में सफल हो पाईं। लोगों को लगा कि वह आत्मनिर्भर इसलिये नहीं बन पाये क्योंकि उनके पास काम शुरू करने की रकम नहीं थी, पर्याप्त निगरानी नहीं थी और प्रोजेक्टों को पैसे देने पर कोई स्पष्ट नीति नहीं थी।”

टासो युगाण्डा : द इनसाइड स्टोरी, 1995, टासो, युगाण्डा



# भाग 5

## संसाधनों की तलाश



- 105 धनराशि की तलाश
- 108 धनराशि इकट्ठा करने के लिये अच्छे अभ्यास
- 109 अपने पैसे का प्रबन्धन कैसे करें
- 111 बड़ी धनराशि के लिये क्या करें



“हम खुद अपने लिये सबसे बेहतरीन संसाधन हैं!”

पूरी दुनिया में स्वयं सहायक और समर्थक समूह सबसे ज़्यादा अपने सदस्यों की काबलियत, उत्साह और मेहनत पर निर्भर करते हैं। परन्तु हम और संसाधनों पर भी निर्भर हैं (वह चीज़ें जिनकी मदद से हम अपने उद्देश्य हासिल करते हैं)। संसाधन इस तरह के हो सकते हैं:

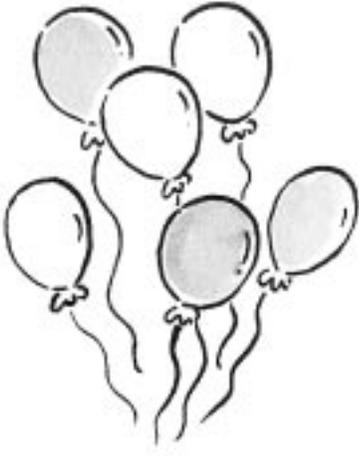
- मानवीय (काबलियत और ज्ञान के साथ लोगों के समय का योगदान)।
- सामान (दफ़तर की जगह, साज़ोसामान – उपकरण, मुफ़्त खाना)।
- आर्थिक।

बिना संसाधनों के भी काफ़ी कुछ करा जा सकता है। पर अपनी गतिविधियाँ चलाने के लिये आपके समूह को कुछ बाहरी सहायता और धनराशि की ज़रूरत पड़ेगी – चाहे नियमित मीटिंग के दौरान छोटे खर्चे चलाने के लिये यह थोड़ा सा पैसा ही क्यों न हो।

## पड़ताल सूचि - चेक लिस्ट

धनराशि इकट्ठा करने के लिये समारोह का आयोजन

- तारीख तय करिये
- अगर संभव और ज़रूरी हो तो ऐसी जगह और रास्ता चुनिये जो सुरक्षित हो, जहाँ पहुँचना आसान हो और जहाँ जन सुविधायें, डाक्टर सहायता और बच्चों की देखभाल का इंतज़ाम हो।
- अगर ज़रूरी हो तो स्थानीय अधिकारियों और पुलिस की अनुमति लीजिये और उनकी राय भी लीजिये।
- अन्य संस्थायें – जैसे स्थानीय स्कूल, जवान लोगों के क्लब, खेल कूद क्लबों को शामिल करने की सोचिये।
- समारोह के लिये और अपनी संस्था के लिये विज्ञापन वगैरह दीजिये।
- स्थानीय फ़र्म से स्पानसरशिप या तोहफ़े की माँग करिये जिससे आपका खर्च निकले। बदले में फ़र्म को विज्ञापन मिलेगा।
- स्थानीय प्रेस और रेडियो से सम्पर्क करिये।
- समारोह के उद्घाटन के लिये या भाग लेने के लिये किसी स्थानीय या राष्ट्रीय मशहूर हस्ती को निमंत्रण दीजिये।
- ज़रूरी साज़ोसामान का इंतज़ाम करिये।
- बाद में साफ़ सफ़ाई करिये और सबका शुक्रिया अदा करिये।
- सदस्यों और समुदाय के बीच कुछ कमाई की बात सब को खुल कर बताइये।



## कुछ सुझाव

निजी सम्पर्क और सम्बन्धों का इस्तेमाल करिये। क्या आपके परिवार में किसी के व्यापारों से सम्बन्ध हैं ?

पता लगाइये कि आपके समूह के उद्देश्यों के लिये कौन से स्थानीय व्यापार सहायता करने के लिये तैयार हैं।

आप किस चीज़ की माँग कर रहे हैं उस पर स्पष्ट रहिये और उसे व्यापारिक भाषा में पेश करिये।

पता करिये कि बदले में व्यापार किस चीज़ की आशा कर सकता है ? क्या आप यह आशा पूरी कर सकते हैं ?

पता करिये कि कैसे के साथ साथ या उसके अलावा कम्पनी क्या सहायता कर सकती है। उनके मन में क्या है, वह जानिये और उन्हें इस बात पर कायल करिये कि आपके साथ काम करने में या आपकी सहायता करने से उन्हें फ़ायदा है। याद रखिये व्यापार मुख्य रूप से पैसा बनाने के लिये ही होते हैं।

## धनराशि की तलाश

### धनराशि इकट्ठा करने के समारोह

छोटे समूहों के लिये धन इकट्ठा करने की शुरुआत में स्थानीय समारोह और गतिविधियाँ करना अच्छा रहेगा। जैसे:

- मेला या सामुदायिक त्यौहार।
- खेल, लॉटरी, खेल कूद समारोह, स्पोन्सर करी हुई दौड़ या साथ साथ पैदल चलने के उत्सव।
- उत्पादन या दान हुई चीजों की सेल, नीलामी।
- नाच गाने के कार्यक्रम या रंगारंग कार्यक्रम।

### व्यापार

स्थानीय व्यापार आपके समूह की इस प्रकार से सहायता कर सकते हैं:

- पैसे से, ग्रांट के ज़रिये, अपने कर्मचारियों के योगदान से या अपने मुनाफ़े का कुछ प्रतिशत समूह को दान में देकर।
- चीजों की सहायता जैसे उपकरणों का इस्तेमाल या चिट्ठियाँ डालने का ज़िम्मा लेना।
- तकनीकी सहायता और खास ज्ञान – उदाहरण – मुफ्त सलाह या सेवायें। अपने स्टाफ़ के किसी खास सदस्य के काम की मदद – उदाहरण – बजट बनाने में मदद के लिये लेखाकार (एकाउंटेंट) या इंजीनियर या विश्व एड्स दिवस समारोह के लिये श्रवण उपकरण – लाउड स्पीकर वगैरह। कुछ व्यापार कम कीमत पर प्रशिक्षण सत्र चलाने में भी मदद कर सकते हैं जैसे बही खाले लिखने के लिये या जन सम्पर्क बनाने की विधि के ऊपर।

व्यापारों के ज़रिये बहुत से उन लोगों तक पहुँचा जा सकता है जो आपके काम में दिलचस्पी ले सकते हैं। हो सकता है कर्मचारी आपके समूह से जुड़ना चाहें या आपकी मदद करना चाहें। व्यापारों के व्यापक समुदाय में सम्पर्क बिन्दु होते हैं जिन तक आप जानकारी बढ़ाने की कार्रवाई के ज़रिये पहुँचना चाहें। व्यापार आपकी वकालत की कार्रवाई में भी मददगार साबित हो सकते हैं – ऐसा वह काम के स्थान में अच्छे अभ्यास के नमूने पेश करके कर सकते हैं, अपनी आर्थिक ताकत या सामाजिक प्रतिष्ठा के द्वारा सहारा दे कर भी कर सकते हैं (देखें भाग 7)।

सावधानी के कुछ शब्द – कोई कम्पनी आपके समूह की सहायता बहुत से कारणों से कर सकती है। हो सकता है उसे अपनी उत्पादकता, दफ़्तर के मनोबल और स्वास्थ्य की कीमत पर एचआइवी के असर की चिन्ता हो। वह स्थानीय समुदाय में अच्छे सम्बन्ध बनाना



कई समुदायों से सम्बन्ध जोड़कर काम होता है।

चाहती हो। अपने आर्थिक हित को बढ़ावा देने के लिये वह आपके समूह से जुड़ सकती है। स्थानीय व्यापारों से सम्पर्क करने से पहले अपने से सवाल करिये कि व्यापारों के साथ काम करने के फायदे और नुकसान क्या हैं? क्या आपको इस नज़र से देखा जायेगा कि आप "बिक गये"? ध्यान रखिये कि समूह के सदस्यों को और जिनके साथ आप काम करते हैं – उन्हें ऐसा न लगे कि कम्पनी के आर्थिक फायदे आपके उद्देश्यों और लक्ष्यों के साथ टकरा रहे हैं।

आमतौर पर कम्पनियाँ स्थानीय संस्थाओं की सहायता करना चाहेंगी, अपने व्यापार से जुड़े मुद्दों और अपने ग्राहकों की रुचि से जुड़ी संस्थाओं की सहायता करना चाहेंगी या जबकि उनके स्टाफ़ का कोई कर्मचारी जुड़ा होगा। यही बेहतर होगा कि उन व्यापारों से सम्पर्क बनायें जिनकी समूह में रुचि होने की संभावना हो।

आपके आग्रह के सफल होने का ज़्यादा मौका होगा अगर वह स्पष्ट और अच्छे से पेश किया गया हो। उस कम्पनी के बारे में पता लगाइये और फिर देखिये कि आपकी अपेक्षाएँ उपयुक्त हैं या नहीं। कोशिश करिये कि आप कम्पनी को वह पूरी जानकारी दें जिसकी उसे आपके समूह की सहायता करने के फ़ैसले के लिये ज़रूरत है। यह करने के लिये एक अच्छा तरीका यह रहेगा कि आप कम्पनी में काम करने वाले किसी व्यक्ति से सम्पर्क करें और पता करें कि उन्हें कैसी जानकारी चाहिये। फिर आप सही व्यक्ति को एक अपील पत्र लिखें जिसमें आपके समूह या प्रोजेक्ट के साथ जुड़ने से कम्पनी को मिलने वाले फ़ायदों पर प्रकाश डालें।

“ओ सी ए एफ़ आई बचाव व देखभाल सेवाएँ देती है जिसमें ओलॉगापो सिटी, फ़िलिपीन्स में एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले लोगों के लिये एक सहायक समूह शामिल है। उन्होंने स्थानीय व्यापारों के साथ अच्छी साझेदारी बनाई है, उदाहरण-विश्व एड्स दिवस पर स्थानीय कैसीनो के साथ काम करना।

हमने सीखा है कि हम व्यापारों को साझेदार समझें न कि हमारे दुश्मन। हमने देखा कि हम अपने समुदाय तक कई अलग तरीकों से पहुँच सकते हैं। हमने सीखा कि हम लोगों को अपनी कद्र समझा सकते हैं – नकली तरीकों से नहीं – सिर्फ़ अपनी ताकत और समुदाय के साथ सम्बन्ध दर्शा कर। हमने स्थानीय व्यापारों की रुचि अपनी ओर मोड़ी और उनसे बात करी कि वह एड्स की क्यों परवाह करें और उससे उन्हें क्या फ़ायदा मिलेगा। उसके बाद वह मदद करने को उत्सुक थे।

व्यापारों के साथ साझेदारी करके हमें ऐसे फ़ायदे मिले हैं: कई तरह के स्थानीय व्यापारों में ज़्यादा पहचान और सम्मान; आर्थिक व चीज़ों की मदद, उदाहरण – प्रचार के कार्यक्रम के लिये बैनर व सामग्री का दान, कैसीनो में मनोरंजन कर्मियों तक बेहतर पहुँच। ऐसे काम में समय लगता है। 1995 में हमें विश्व एड्स दिवस के लिये छोटी राशि मिली पर 1996 तक कम्पनियाँ पूरी आर्थिक सहायता देने को तैयार थीं। हमारी पूछ अन्य व्यापारों में भी हो रही है जो हम से जुड़ना चाहते हैं क्योंकि वह हमारी छवि से प्रभावित हैं।”

जूड असुन्सियोन, ओलॉगापो सिटी एड्स फ़ाउन्डेशन (ओ सी ए एफ़ आई), फ़िलिपीन्स

स्पानसरशिप वह होती है जब कोई व्यापार आपकी संस्था के द्वारा अपने उत्पादन का विज्ञापन दिलवाये। इसके कुछ तरीके हैं:

- आपकी वार्षिक रिपोर्ट, ब्रोशर या न्यूज़लेटर में विज्ञापन डालने के लिये पैसा देना।
- समारोह या उपकरणों पर स्पानसर का नाम दिखलाना।

“चैन्नई की एक बड़ी विज्ञापन एजेन्सी ने हमारे लिये चार विज्ञापन मुफ्त तैयार किये। एक मुख्य राष्ट्रीय अखबार के सौजन्य से इन्हें स्थान मिल रहा है। विज्ञापन में बतलाया गया है कि हम सब एचआइवी पाज़िटिव हैं और सकारात्मक तरह से जी रहे हैं और उसमें हम से सम्पर्क करने की जानकारी दी गई है।”

इन्डियन नेटवर्क आफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स, भारत

अगर आप स्पानसरशिप खोज रहे हैं तो आपको यह बतलाने की स्थिति में होना चाहिये कि कितने लोग संभवतः कम्पनी का नाम देखेंगे या स्पानसर्ड उत्पादन से आप कितने बड़े क्षेत्र तक पहुँच पायेंगे।

## चन्दा (सब्सक्रिपशन)

आप लोगों से अपनी संस्था के “दोस्त” या सहायक बनने को कह सकते हैं – उदाहरण – चन्दा दे कर वह सदस्य बन सकते हैं, न्यूज़लेटर पा सकते हैं, समारोहों के लिये आरक्षित टिकट या कोई और फ़ायदे पा सकते हैं। चन्दे की स्कीम से छोटी रकम आसानी से इकट्ठी करी जा सकती है। पर याद रखिये कि आपको चन्दे के फायदों को मुहैया कराना पड़ेगा, पैसा इकट्ठा करना पड़ेगा, याददहानी के लिये चिट्ठियाँ भेजनी पड़ेंगी और एक नवीनतम सूचि तैयार रखनी पड़ेगी। हो सकता है कि छोटे समूहों के लिये यह सब सम्भव न हो पाये।

पर इससे एक बड़ा फ़ायदा है कि कुछ समय में लोगों का आपके समूह से रिश्ता बनेगा। आपके सहायक आपके समूह की और तरीकों से भी सहायता कर सकते हैं – जैसे किसी काम की मदद या स्थानीय व्यापारों से सम्बन्ध जोड़ना।

अलग अलग चन्दे के दर रखना उपयोगी रहता है – उदाहरण – एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों के लिये, परिवार और मित्र और अन्य लोग।

## सेल्फ़ फ़ाइनेन्सिंग-स्वयं अपनी आर्थिक मदद

सेल्फ़ फ़ाइनेन्सिंग का मतलब है अपनी गतिविधियों से पैसा इकट्ठा करना। एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों ने वह ज्ञान और अनुभव हाँसिल किया है जिससे दूसरों का फ़ायदा हो सकता है।

कुछ समय तक कई समूहों ने अपना ज्ञान और अनुभव मुफ्त में बाँटा है पर अब कुछ संस्थाएँ इन कामों के लिये पैसे लेती हैं:

- मीडिया या धनराशि पाने वाली संस्थाओं को सलाह देना।
- शोध कार्यक्रमों में भाग लेने के लिये जिन्हें नैतिक कमेटियों का समर्थन प्राप्त है – ध्यान रहे कि आपके सदस्यों को यह नहीं लगना चाहिये कि उन्हें 'गिनीपिग' की तरह इस्तेमाल किया जा रहा है (यह डाक्टरी शोध के लिये खास तौर पर लागू है)।
- एचआइवी की जानकारी देने के काम में प्रशिक्षण।
- दूसरे समूहों के लिये तकनीकी सहायता जैसे – संस्था के विकास के लिये कार्रवाई।

“हम अन्य एड्स सेवा संस्थाओं में काफ़ी प्रशिक्षण का काम करते थे। इससे कुछ चिन्ताएँ उभर कर आईं— कभी-कभी हमें लगता कि हम दूसरी संस्थाओं की गतिविधियों में नाम मात्र को शामिल थे। हम अब यह सुनिश्चित करते हैं कि यदि हमारा नाम किसी प्रस्ताव पर डाला गया है तो हम योजना बनाने से लेकर मूल्यांकन के चरण तक उससे जुड़े हों। हम और संस्थाओं के लिये कार्यशालायें करेंगे पर जैसा हम शुरुआत में करते थे – हम कहीं भी – कुछ भी, अब नहीं करेंगे। अब हम कुछ कार्यशालाओं को प्राथमिकता देते हैं जिन्हें हम अच्छे से कर सकते हैं। अब जब हमने क्षमता बनाने का प्रशिक्षण लिया है सरकार देख सकती है कि हम खुद प्रोजेक्ट संभाल सकते हैं तो हमें धनराशि भी मिली है।”

पिनाय प्लस, फ़िलिपीन्स

## धनराशि इकट्ठा करने के लिये अच्छे अभ्यास

चाहे कितने छोटे स्तर पर हो सब धनराशि इकट्ठा करने के प्रयासों के लिये निम्न सामान्य सिद्धान्त महत्वपूर्ण हैं:

- अच्छी जानकारी इकट्ठी करिये और उसे इस तरह से प्रस्तुत करिये कि उसका इस्तेमाल आसान हो सके। उदाहरण: एक पन्ने की तथ्य बताने वाली शीट, सरल चार्ट या लीफ़लेट तथ्य और संख्याएँ बतलाने के लिये अच्छे रहते हैं।
- अपने समूह के सदस्यों के जीवन में समूह के मूल्य पर या आपकी गतिविधियों के फ़ायदों पर सबूत पेश करिये। यह आम तौर पर प्रचार के लिये भी अच्छा है और संभव प्रदाताओं या संगी संस्थाओं को दिखाने के लिये भी।
- आपकी सेवाएँ या प्रोजेक्ट से यदि लागत की कोई बचत होती है तो उसे दिखायें।
- अपने काम पर गर्व करिये और लोगों को उसके बारे में बताइये। अपनी गतिविधियों और सफलताओं का प्रचार करिये। प्रेस से सम्बन्ध बनाने के ऊपर और जानकारी पाने के लिये पृष्ठ 134 देखें।

## कुछ सुझाव

एक आर्थिक समूह बनायें जिसमें कम से कम तीन सदस्य हों जिससे पैसे की जिम्मेदारी बँटी रहे।

स्पष्ट लिखित गाइडलाइन बनायें कि कितना पैसा खर्च किया जा सकता है और किसके द्वारा।

नियमित रूप से मिलिये और कितना पैसा है उसकी सबसे हाल की जानकारी सामने रखिये। बुक कीपिंग (खाता रखने की) व्यवस्था की नियमित जाँच करिये - महीने में कम से कम एक बार।

ध्यान रखें कि आर्थिक समूह के पास वह सब चीज़ें हों जो पैसे की सही देख रेख के लिये ज़रूरी हैं।

जितना पैसा आया और गया उसका रिकार्ड एक किताब में रखिये (उदाहरण देखिये)। नकद और चेक एक ही किताब में लिखे जा सकते हैं।

सब आर्थिक रिकार्ड सुरक्षित जगह रखिये।

नकद पेटी में कम से कम नकद पैसा रखिये।

किसी भी वजह से कोई समूह को पैसा दे तो उसे रसीद दीजिये (अपने पास भी एक प्रति रखिये)। इस में दान शामिल है।

बड़ी रकमों के लिये समूह का बैंक एकाउन्ट खुलवाइये जिससे पैसा जमा करने और निकालने का ब्यौरा बैंक के पास रहे।

## अपने धन का प्रबन्धन कैसे करें

चाहे आपका बजट कितना भी छोटा हो अपने धन का सही प्रबन्धन करना महत्वपूर्ण है। अगर आप अपने धन और खर्चों का पूरा हिसाब नहीं रखते और पैसे के लेन देन को देखने की जिम्मेदारी किसकी है यह स्पष्ट नहीं है, तो बहुत गंभीर समस्याएँ खड़ी हो सकती हैं।

कैश बुक रिकार्ड का उदाहरण

तारीख	सौदे का विवरण	नकद जमा	नकद खर्च	बकाया
	आगे लाई गई रकम			27.32
1 14 अप्रैल	अस्पताल में भाषण	14.00		41.32
2 14 अप्रैल	बस किराया, निर्मला		.30	41.02
3				
4				
5	आगे ले जाने को कुल			

## नकद का हिसाब (पेटी कैश)

जो छोटी रकम बैंक में नहीं जमा होती उसके लिये कुछ नियम होना ज़रूरी है (पेटी कैश)। इन्हें लिखा जाना चाहिये और सबको इनकी जानकारी और समझ होनी चाहिये।

- इस बात पर स्पष्ट रहिये कि छोटी नकदी की जिम्मेदारी किसकी है। आदर्श स्थिति में यह आर्थिक मामलों के समूह की होनी चाहिये।
- छोटी रकम को रखने के लिये कोई ठीक जगह होनी चाहिये। अगर वह ताले वाली नकदी पेटी न भी हो उसे किसी सुरक्षित स्थान पर रखिये।
- आपका समूह जिस चीज़ पर पैसे खर्च करता है उसके लिये हमेशा रसीद लीजिये।
- अगर रसीद नहीं ले सकते या आपसे वह खो गई है तो एक पेटी कैश वाउचर पर हस्ताक्षर करवाइये।



# बड़ी धनराशि के लिये क्या करें

## शोध



अन्य लोगों और समूहों से बात करिये जिन्हें धनराशि पाने का अनुभव है। आपका स्थानीय पुस्तकालय आपको शायद नम्बर और पते दे सके। बड़ी अन्तर्राष्ट्रीय और क्षेत्रीय प्रदाता एजेन्सियों के दफ्तर या उनकी शाखायें आपके आस पास हो सकती हैं।  
(पृष्ठ 154 पर दी गई धन संसाधनों की सूची देखिये)

जितनी प्रदाता एजेन्सियों के पास आप जायें उन सब के बारे में जानकारी इकट्ठी करें। उन्हें सबसे ज़्यादा दिलचस्पी किस में है? कितनी बड़ी और किस किसम की ग्रांट वह देते हैं और कैसी संस्थाओं को?

## लक्ष्य

उस फंडिंग (प्रदाता) एजेन्सी को चुनें जिसकी रुचि आपके प्राजेक्ट और उसकी ज़रूरतों से सबसे अच्छा मेल खाती हो। धन देने वाले की रुचि और आपके काम के बीच कोई सम्बन्ध है तो उसे उभारें।

अपने प्रस्ताव की प्रति ऐसी एजेन्सियों को न भेजें जिस पर आपने शोध नहीं किया, जिनके लिये आपका प्रस्ताव उपयुक्त नहीं है और जो आपकी जैसी संस्था को धन नहीं देतीं।

संभावना है कि फंडिंग एजेन्सियाँ निम्न बातें जानना चाहेंगी:

- आप कौन हैं, वहाँ काम करते हैं और किसके साथ काम करते हैं?
- क्या समस्या, ज़रूरत या चाह है?
- इससे किन फ़ायदों की अपेक्षा है और किसके लिये?
- कितना खर्च आयेगा?
- जो आपने किया है उसका मूल्यांकन कैसे करेंगे और इसके सबक कैसे इस्तेमाल करे जायेंगे?

## पूछताछ की चिट्ठी (लेटर आफ़ इन्क्वायरी)

पूरा प्रस्ताव तैयार करने से पहले एक पूछताछ की चिट्ठी भेजना अच्छा रहता है। किसी खास व्यक्ति को नाम से सम्बोधित करें तो बेहतर होगा और पूछें कि क्या उनकी संस्था आपके प्रस्ताव पर विचार करने को राज़ि होगी और उसके लिये खास ज़रूरतें हैं या नहीं।

साम्पल चिट्ठी

एचआइवी स्वास्थ्य साथी  
सिनेमा बिल्डिंग (दूसरी मंज़िल), मार्किट  
कोई शहर  
भारत

श्रीमति एस खान  
वर्ल्ड हेल्थ फ़ण्ड - भारतीय रीजनल आफिस  
23, मेन रोड  
राजधानी शहर

18 सितंबर 2001

आदरणीय श्रीमति खान,

हमारे समूह ने एक प्रोजेक्ट तैयार किया है और मैं आप से यह जानकारी पाना चाहती हूँ कि क्या उसके लिये फ़ंडिंग सहायता की संभावना है।

प्रोजेक्ट - (शीर्षक, उसके पीछे विचारों का संक्षिप्त विवरण, उद्देश्य, प्रस्तावित गतिविधियाँ, नतीजे और बजट की ज़रूरतों की अनुमानित रकम)।

हम जानना चाहेंगे कि क्या आपकी संस्था ऐसे प्रोजेक्ट के लिये तकनीकी या आर्थिक सहायता देना चाहेगी। अगर आपका उत्तर सकारात्मक है तो हम जानना चाहेंगे कि हम सहायता की अर्ज़ी किस प्रकार दें? अगर कोई खास फ़ार्म हैं तो कृपया हमें वह ज़रूर भेज दें।

यदि आप हमारी सहायता नहीं कर सकते तो हमें आप अन्य संस्थाओं के बारे में बतायें जिन्हें हमारे प्रोजेक्ट में दिलचस्पी हो सकती है - हम आपका आभार मानेंगे। धन्यवाद सहित

प्रेषक  
रमा शर्मा

रमा शर्मा  
(फ़ंडरेजिंग मैनेजर)

## कुछ सुझाव

प्रदाता की गाइडलाइनों पर चलिये और उनकी खास रुचियों का ध्यान रखिये।

संक्षिप्त रहें। एक आम प्रस्ताव दस पन्नों (डबल स्पेस) से ज्यादा का नहीं होना चाहिये - साथ में एक शीर्षक पन्ना और विषय सूची।

सरल रहिये। जटिल शब्द, खास शब्दावली या अपशब्दों से दूर रहें। खास शब्दों, संकेताक्षरों (एब्रीवियेशन), परिवर्णी (एक्रोनिम) शब्दों को समझाइये - उदाहरण पी डब्ल्यू ए - पीपल विथ एड्स।

एक संदेश पर ध्यान केन्द्रित करें। अपने प्रस्तावित काम के महत्व को समझाइये।

खास गतिविधियों और ठेस नतीजों की बात करिये। सामान्य कथनों का इस्तेमाल न करें - या सिर्फ लम्बी अवधि के उद्देश्य और समूह के सिद्धान्तों के बारे में बताने के लिये उनका प्रयोग करें।

अपने प्रोजेक्ट के प्रभाव पर जोर दीजिये। किसे फायदा होगा और कैसे - इसे समझाइये।

अपनी काबलियत और ज्ञान पर जोर दीजिये। दिखलाइये कि आपका समूह और प्रोजेक्ट अनूठा है और क्यों है, उसे समझाइये।

अपने प्रस्ताव को आकर्षक बनाइये - वह साफ़ और पढ़ने में आसान होना चाहिये। डबल लाइन स्पेसिंग का इस्तेमाल करिये।

प्रस्तावित प्रोजेक्ट डिजाइन में प्रदाता के बदलाव के सुझावों के लिये तैयार रहिये। प्रस्ताव की प्रतियाँ और चिट्ठियाँ ध्यान से रखिये।

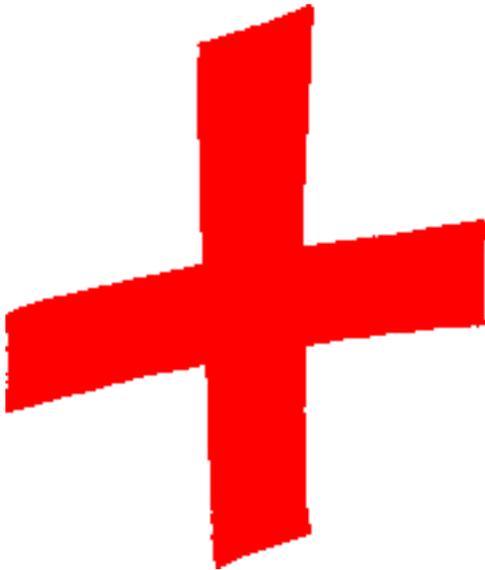
अपने फंडर को जानिये। संभव हो तो उस व्यक्ति के साथ मीटिंग आयोजित करिये जो आपकी अर्जी को देख रहा है। अगर उनके पास मीटिंग के लिये समय नहीं है तो कोशिश करिये कि वह दस मिनट के लिये आपसे फोन पर बात करें। आखिरी प्रस्ताव भेजने से पहले अपने विचारों के बारे में बात करिये। कुछ फंडर आपको यह बतायेंगे कि वह किसी खास कार्यक्रम में क्या देखना पसंद करेंगे।

आपकी अपील को सफल होने का ज़्यादा मौका होगा यदि आप पहले छोटी ग्रांट माँगें। आप धीरे धीरे रकम को बढ़ा सकते हैं जैसे जैसे आपकी संस्था का सफल प्रोजेक्टों का रिकार्ड बनता जाये और आपको पैसे के प्रबन्धन का बेहतर अनुभव होता जाये। अपनी ज़रूरतों के लिये वास्तविकता से नाता बनाये रखिये और 'पारदर्शी' (खुला और ईमानदार) रहिये। अगर अनुमान से अधिक रकम की माँग करेंगे तो इससे शक पैदा होगा और वह शायद ही आपको पैसा दें।

किसी स्थापित संस्था से कहिये कि अपने एकाउंट (खाते) में वह आपके लिये फंडिंग ले लें - यदि आपने पहले ऐसा काम नहीं किया है तो उनके द्वारा आर्थिक मदद लेना कोई बुरा विचार नहीं होगा। आपका पैसा कैसे इस्तेमाल हो रहा है उसका ध्यान पूर्वक रिकार्ड रखें।

भविष्य में प्रोजेक्ट कैसे धन पायेगा इसे दिखायें। फंडर ऐसे प्रोजेक्टों की सहायता करना पसंद करते हैं जो कुछ समय में आत्म निर्भर हो सकें और स्थानीय सहायता मिलने पर फंडर का योगदान कम हो सके। अपने प्रस्ताव में दिखायें कि इस पर विचार किया गया है - उदाहरण - एक शुरुआत का 'स्टार्ट अप' साल और दूसरे साल कम खर्च की पैमाना बढ़ाने - 'स्केलिंग अप' - वाली गतिविधियाँ।

फंडरों की गाइडलाइनों (मार्गदर्शक) को ध्यान से पढ़िये। ध्यान रखें कि यदि कोई बँधी हुई समय की अवधि है तो उसके भीतर अपना प्रस्ताव भेजें और आपका प्रस्ताव उनके बतलाये गये स्वरूप में लिखा जाये।



## धनराशि इकट्ठी करने के चरण

1. एजेन्सी का अफसर आपकी अपील या पूछ ताछ की चिट्ठी को देखता है। उसके पास ऐसी कई चिट्ठियाँ आती हैं। यह व्यक्ति तय करेगा कि आपका प्रोजेक्ट एजेन्सी की फंडिंग गाइडलाइन्स (धन देने के मार्ग दर्शकों) के हिसाब से सही बैठता है या नहीं।
2. अगर आपका प्रोजेक्ट प्रदाता की ज़रूरतों के अनुरूप है तो आपके समूह को पूरा प्रस्ताव भेजने को कहा जाता है। आपको कोई खास तरीका अपनाने को कहा जा सकता है।
3. आप अपना पूरा प्रस्ताव भेजते हैं।
4. कई और प्रस्तावों के साथ एजेन्सी का अफसर उसे पढ़ता है। हो सकता है वह आपसे सम्पर्क करे – आपके प्रस्ताव में खास पाइंटों पर और जानकारी के लिये और बेहतर तरह से समझने के लिये।
5. अफसर इस प्रस्ताव पर एक रिपोर्ट लिखता है।
6. एजेन्सी के बोर्ड आफ डायरेक्टर्स या ग्रांट कमेटी के सदस्यों को अफसर की रिपोर्ट सहित हर प्रस्ताव की प्रति दी जाती है।
7. बोर्ड या कमेटी की अगली मीटिंग में सदस्य यह तय करेंगे कि किस प्रस्ताव के लिये फंड दिया जाये और किस प्रस्ताव को नहीं।
8. आपको उनके फैसले के बारे में बतलाया जायेगा।

इस प्रक्रिया को पूरा होने में साल भर तक लग सकता है और कभी उससे भी ज़्यादा।

## प्रस्ताव में निम्न ज़रूरी जानकारी मौजूद होनी चाहिये :

### ① संक्षिप्त विवरण (एक पन्ने से ज़्यादा नहीं)

इसे संक्षिप्त होना चाहिये पर इसमें प्रस्ताव के मुख्य पाइंट ज़रूर दिखलाये जाने चाहियें:

- संस्था का संक्षिप्त विवरण।
- प्रस्तावित प्रोजेक्ट की ज़रूरत या किस समस्या के कारण वह बना है उस पर कुछ वाक्य।
- प्रोजेक्ट का विवरण (जिसमें वह कहाँ होगा, लम्बी अवधि के उद्देश्य और एक साल के लक्ष्य शामिल होने चाहियें)।
- प्रोजेक्ट के अपेक्षित नतीजे – खास तौर पर फायदा किसे होगा।
- प्रोजेक्ट का योजना के अनुसार समय।
- उसकी निगरानी और मूल्यांकन कैसे होगा।
- प्रोजेक्ट के लिये कुल धन की ज़रूरत (इसमें अन्य जगहों से प्राप्त फंड और इस फंडिंग एजेन्सी से माँगी गई रकम शामिल होनी चाहिये)।

## 2 अपनी संस्था के बारे में जानकारी और उसका अब तक के काम का रिकार्ड (करीब एक पन्ना)

इस भाग में यह बातें होनी चाहियें: संस्था का नाम, किसने शुरू करी और क्यों; आपकी मान्यतायें और लक्ष्य (मिशन स्टेटमेंट); सदस्य और आपके समूह से किसे फ़ायदा मिलता है, समूह का चलने का तरीका (वैतनिक या वालंटियर स्टाफ़ की संख्या, गवर्निंग बॉडी या एडवाइज़री ग्रुप, आपकी कानूनी परिस्थिति – गैर मुनाफ़ा या चैरिटी संस्था यदि उपयुक्त हो तो)। हाल की गतिविधियाँ और सफलतायें; आपके समूह को मिले एवार्ड या प्रशस्ति, समुदाय के नेताओं या विद्वानों द्वारा आपके समूह पर की गई टिप्पणियाँ या सफलता दर्शाने वाले पिछले मूल्यांकन।

## 3 प्रोजेक्ट के लिये ज़रूरत (करीब एक पन्ना)

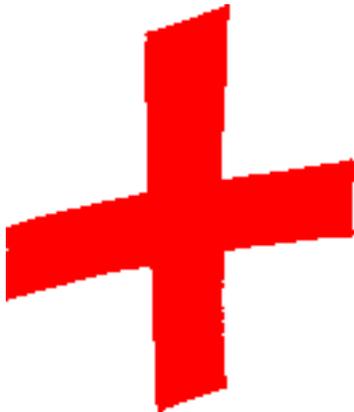
संक्षेप में उस समस्या या ज़रूरत के बारे में बतलाइये जिसे आपका प्रोजेक्ट पूरा करने का प्रस्ताव रख रहा है। यह समझाइये कि आपको कैसे पता है कि यह ज़रूरत महत्वपूर्ण है और इसके साथ अपनी बात मज़बूत करने के लिये जानकारी दीजिये जैसे कि अधिकारियों या फ़ायदा पाने वाले व्यक्तियों की उक्तियाँ। यह मान कर मत चलिये कि पाठक को एचआइवी के बारे में पता होगा। यह बतलाइये कि आपका काम महत्वपूर्ण क्यों है – उदाहरण – अपने देश में एचआइवी के सबसे ऊँचे दर के क्षेत्र में आप काम करते हैं। आपके प्रोजेक्ट में खास या अनूठा क्या है – उसे बताइये।

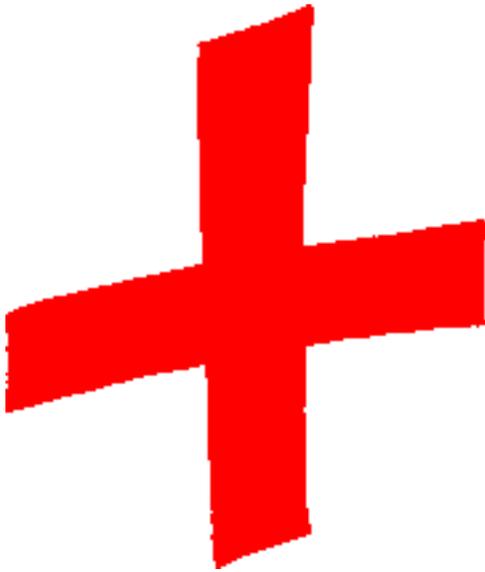
## 4 प्रोजेक्ट विवरण और कार्ययोजना (तीन पन्नों से ज़्यादा नहीं)

प्रोजेक्ट के कुल उद्देश्य को लिखिये और कम अवधि के लक्ष्यों को – उदाहरण – प्रोजेक्ट के पहले साल के लक्ष्य। बड़े प्रोजेक्ट के लिये यह पाँच से ज़्यादा नहीं होने चाहियें।

अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के लिये जिन चरणों से गुज़रेंगे उनका विवरण दीजिये और यह समझाइये कि यह खास चरण महत्वपूर्ण क्यों हैं। यह भाग यह बतलायेगा कि आपका प्रोजेक्ट क्या करेगा, कैसे, क्यों, कहाँ और कब करेगा। भविष्य के लिये योजना में कुछ महत्वपूर्ण है तो उसे दिखलाइये – उदाहरण – लागत में बचत या जीवन स्तर में गुणात्मक बेहतरी जो आपके प्रोजेक्ट का नतीजा हैं।

भविष्य की योजनायें भी समझाइये जिसमें कार्य योजना की रेखाकृति या गतिविधियों की समय तालिका (टाइम टेबल) हो जिसमें वह महीने दिखलाये जायें जिसमें प्रोजेक्ट के अलग चरण पूरे होंगे। जब आप बड़े खर्चे करेंगे उन महीनों को दिखलाइये।





यह बतलाइये कि प्रोजेक्ट की कुल जिम्मेदारी किसकी रहेगी, और कौन शामिल होगा और हर व्यक्ति या समूह की जिम्मेदारी क्या होगी। व्यक्तियों के नाम के बजाय काम की उपाधी इस्तेमाल करिये। यह बतलाइये कि हर व्यक्ति को वेतन मिलेगा या वह अपनी सेवायें वालंटियर के रूप में देंगे। इस जानकारी से पता चलेगा कि आपने वेतन की लागत का बजट कैसे बनाया है। अगर प्रोजेक्ट के लिये कोई खास एडवाइज़री (सलाहकार) कमेटी बनाई जायेगी तो उसका ब्यौरा दीजिये और बताइये कि वह क्या करेगी।

## 5 अपेक्षित नतीजे (करीब दो पन्ने)।

इस भाग में बतलाइये कि आप प्रोजेक्ट के नतीजों से क्या अपेक्षा करते हैं। यह बतलाइये कि इस प्रोजेक्ट से किसे फ़ायदा होगा (उनकी उम्र, लिंग, एचआइवी अवस्था का वर्णन करिये)। इस बात पर जोर दीजिये कि एचआइवी और एड्स वाले व्यक्ति प्रोजेक्ट के डिज़ाइन, योजना और लागू करने में सीधे तौर पर शामिल होंगे। यह दिखलाइये कि यह कैसे किया गया है और यह समझाइये कि ऐसा करना महत्वपूर्ण क्यों है। अपने निगरानी और मूल्यांकन के तरीकों का ब्यौरा दीजिये और बतलाइये कि आप भविष्य की योजनाओं में इस जानकारी को कैसे इस्तेमाल करेंगे।

बतलाइये:

- जैसे जैसे काम के साथ मुश्किलें आयेंगी तो उनकी पहचान और सुधार के लिये निगरानी के कौन से नियमित तरीके होंगे।
- मूल्यांकन प्रक्रिया का निर्देशक कौन होगा और उसे करने की जिम्मेदारी किसकी होगी।
- मूल्यांकन किस किस अवधि पर होगा और नतीजों की रिपोर्ट कब और किसे दी जायेगी।
- प्रोजेक्ट की सफलता को आँकने के लिये आप किस चीज़ को आँकेंगे (यह संकेतक प्रोजेक्ट के लक्ष्यों से सम्बन्धित होने चाहियें और हर लक्ष्य के लिये एक संकेतक होना चाहिये)।
- मूल्यांकन के लिये आप कौन सा डाटा या तथ्य इकट्ठा करेंगे और कैसे इसका विश्लेषण होगा।
- मूल्यांकन से मिले सबक या सीखों को आप समुदाय तथा और लोगों – जिन में फंडर शामिल हैं – के बीच कैसे बाँटेंगे।
- मूल्यांकन को प्रोजेक्ट सुधारने के लिये कैसे इस्तेमाल किया जायेगा।

## 6 बजट (एक पन्ना और नोट्स)।

एक सही बजट ऐसी रकमों पर आधारित होना चाहिये जो आपको मालूम हैं कि सही हैं क्यों कि फंडर जानना चाहेंगे कि आप ने इन संख्याओं को कैसे तय किया। इस बात का ध्यान रखें कि बजट का हर आइटम आपकी गतिविधियों की योजना से सीधा मेल खाये।

जो खर्चे ऊँचे मालूम देते हैं, उन को समझाने के लिये बजट में नोट्स डालना अच्छा अभ्यास है। उदाहरण – अगर उपयुक्त हो तो आप यात्रा के अनुमानों के बारे में बता सकते हैं कि वह सबसे कम उपलब्ध कीमतों पर आधारित हैं या अनुवाद के खर्चों में संकेत भाषा शामिल है।

बजट में एक सूची शामिल करिये और सब गैर नकद बातों का ब्यौरा दीजिये जो आपके प्रोजेक्ट में योगदान देंगी (वस्तु के योगदान)। यह वालंटियर्स का समय हो सकता है, उधार की गाड़ियाँ, दफ़तर का स्थान या सेवाओं, सप्लाइयों या उपकरणों का दान हो सकता है।

अन्य फंडिंग का उल्लेख करिये और जिन अन्य एजेन्सियों से आप फंडिंग माँग रहे हैं। खास तौर पर यह बतलाइये कि आप प्रोजेक्ट के लिये अतिरिक्त धन कहाँ से लायेंगे जो इस अर्जी में नहीं माँगा जा रहा।

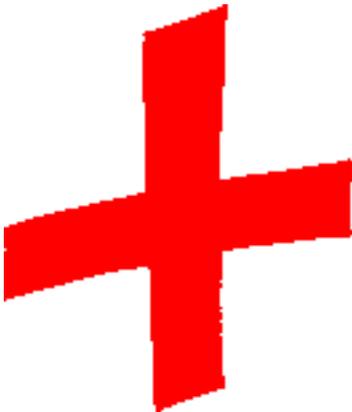
यदि कोई योजना हो तो उसका कुछ उल्लेख करिये कि आप चालू प्रोजेक्ट को कैसे चलायेंगे जब यह प्रस्तावित फंडिंग खत्म हो जायेगी। आपकी बजट की कुछ लागतें एक बार के खर्चे हो सकते हैं जैसे कि उपकरण खरीदना। पर क्या आपने रख रखाव और मरम्मत की कीमत को शामिल किया है? क्या प्रोजेक्ट में ऐसी कोई योजना है जिससे बिना बाहरी फंडिंग के आय मिल सके?

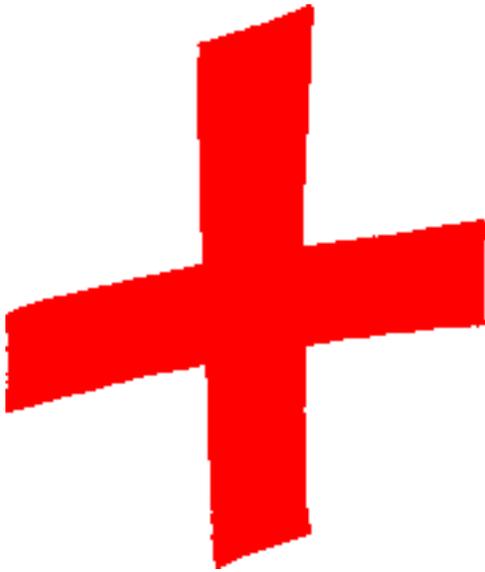
संक्षेप में धन प्रबन्धन व्यवस्था समझाइये और बतलाइये कि फंड कहाँ जमा किया जायेगा। खर्च का नियंत्रण कौन करेगा और कैसे? फाइनेन्शियल (आर्थिक) रिपोर्ट कौन बनायेगा और किस अवधि पर? आपके एकाउन्ट ऑडिट (लेखा परीक्षा) करे जायेंगे? यदि हाँ तो यह कौन करेगा?

(बजट वर्कशीट का उदाहरण देखिये)

## 7 सहायक सामग्री

अपने प्रस्ताव के साथ आप सहायक सामग्री शामिल कर सकते हैं जैसे – आपकी संस्था की नवीनतम वार्षिक रिपोर्ट, आपकी संस्था की बराबरी के मौकों की नीति या मानव अधिकारों पर प्रतिबद्धता, आपकी गतिविधियों पर कोई अखबार की रिपोर्ट, सदस्य समूहों की सूचि (यदि आपकी मिली जुली संस्था है), प्रोजेक्ट के नेता का निजी ब्यौरा (सी वी)।





## फ़ालोअप

जब आपने अपना प्रस्ताव दे दिया है तब भी याद रखिये कि फ़ंड के लिये बड़ी होड़ है। यह पता करना अच्छा रहेगा कि आपका प्रस्ताव फ़ंडर के दफ़तर पहुँच गया है पर तुरन्त उत्तर के लिये उन्हें परेशान मत करिये। अगर प्रस्ताव देने के एक महीने बाद भी आपको कोई उत्तर नहीं मिला है तो एक शिष्टतापूर्ण पत्र के साथ फ़ालोअप किया जा सकता है। यह पक्का करिये कि आपका प्रस्ताव मिल गया है और आप कब तक जवाब की उम्मीद करें (यह छह महीने या एक साल तक हो सकता है)।

सभी अर्ज़ियों का रिकार्ड रखें, उनकी तारीखों सहित प्रतियाँ रखें और सम्बद्ध फोन या मीटिंग के नोट्स रखें।

सम्बन्ध बनाने का हर मौका इस्तेमाल करें और आपकी संस्था पर फ़ंडर की जानकारी और विश्वास बढ़ाइये। अगर आपका प्रस्ताव सफल नहीं होता तो हार मत मानिये। किसी भी प्रस्ताव को नकारा जा सकता है। अनुभवी और सफल फ़ंड इकट्ठे करने वालों के प्रस्तावों को भी। खास वजह पता करिये जिससे आपका प्रस्ताव स्वीकार नहीं हुआ। आप कुछ अतिरिक्त जानकारी के साथ या दूसरी तरह से प्रस्तुत करके अपना प्रस्ताव फिर भेज सकते हैं। अगर आपका प्रस्ताव सफल होता है तो एजेन्सी का शुक्रिया अदा करना बहुत ज़रूरी है। ध्यान रखिये कि आप उनके रिपोर्ट देने के नियमों का पालन करें – उदाहरण – उन्हें चौमासी रिपोर्ट दें। हो सकता है कि आप भविष्य में किसी अन्य प्रोजेक्ट के लिये उन्हें अर्ज़ी दें। अगर उन्हें लगता है कि वह आपको अच्छे से जानते हैं तो वह आपको दोबारा फ़ंड देने को ज़्यादा आसानी से तैयार होंगे। आप से मिलने के लिये या उनकी सहायता से चल रहे प्रोजेक्ट को देखने के लिये उन्हें निमंत्रण दीजिये, उन्हें गतिविधियों में भाग लेने के लिये बुलाइये, 'परिवार', का अंग बनाइये और उनकी प्रशंसा करिये। प्रोजेक्ट के दौरान उनसे फ़ीड बैक माँगिये। मीटिंग में, प्रकाशनों में और रिपोर्टों में उनके प्रति आभार प्रकट करिये।

बजट वर्कशीट का उदाहरण

आपकी प्रस्तावित गतिविधियों के लिये इसे रूपान्तरित करिये।

प्रोजेक्ट शीर्षक: ..... समापन तारीख: .....

शुरुआत तारीख: .....

फंड का आग्रह (प्रदाता का नाम) .....

सहायता के अन्य स्रोत: .....

भाग 1 कार्यकर्ता: वेतन

पद का नाम पूर्ण अवधि या अंशकालिक (पार्ट टाइम) (हर हफ्ते कितने घंटे)

1 .....

2 .....

रोज़गार कर और बेनिफिट: .....

कुल कार्यकर्ता वेतन और कर: .....

भाग 2 जगह

1 दफ्तर का किराया (प्रतिमाह दर X 12) .....

2 अन्य स्थान (उपयोग बताइये): .....

3 टेलिफोन: .....

4 बिजली पानी सुविधायें: .....

5 रखरखाव और मरम्मत: .....

कुल

भाग 3 सामग्री और सप्लाई

1 डाक: .....

2 अन्य (बतायें) .....

कुल

भाग 4 उपकरण, फर्नीचर और गाड़ी

1 .....

कुल

भाग 5 यात्रा

1 स्थानीय मील ..... किमी/माह X रुपये ..... किमी X 12 माह

2 खाना, रहना ..... दिन रुपये ..... /दिन

3 अन्य (बताइये) .....

कुल



# भाग 6

## बातचीत करने की काबलियत



- 1 2 2 अपनी अवस्था को लेकर खुलना
- 1 2 5 गतिविधि 6.1  
*खुलने का अभ्यास*
- 1 2 6 सार्वजनिक रूप से खुलना
- 1 3 0 गतिविधि 6.2  
*ऊपरी शरीर को ढीला करना*
- 1 3 2 गतिविधि 6.3  
*आवाज़ के इस्तेमाल की तैयारी*
- 1 3 3 गतिविधि 6.4  
*वाक् तैयारी - वोकल वार्म अप*
- 1 3 4 मीडिया के साथ काम



“लोगों को बताकर मैं ज्यादा शक्तिशाली महसूस करता हूँ।” पाज़िटिव एजुकेटर्स, हलाबीसा, दक्षिण अफ्रीका

अपने समूह के सामने कुछ पेश करना और बड़ी मीटिंग और समारोहों में बोलना एचआइवी और एड्स के ऊपर जानकारी और समझ बढ़ाने का बेहतरीन तरीका है। कोई समय आयेगा जब कुछ सदस्य सार्वजनिक तौर पर या परिवार या दोस्तों से बात करना चाहेंगे। यह भाग सार्वजनिक स्तर पर बातचीत की काबलियत बढ़ाने के लिये व्यावहारिक सलाह देता है – बड़े समूहों और मीडिया से बात करने के लिये जानकारी देता है।

## अपनी अवस्था को लेकर खुलना

जब आप एचआइवी और एड्स से सम्बन्धित समूह के बीच काम करेंगे तो लोग यह मान सकते हैं कि आप एचआइवी पाज़िटिव हैं। यह हमेशा सच नहीं होगा। कुछ समूह ऐसे व्यक्तियों को शामिल करते हैं जो खुद एचआइवी पाज़िटिव नहीं हैं। परन्तु इस मायन्ता की वजह से जो भी आपके समूह के नाम पर बोलने को तैयार होता है वह अपनी एचआइवी अवस्था के ऊपर खुलने के असर के बारे में सोचे।

व्यक्तिगत तौर पर या एक समूह के रूप में शायद आप खुलने के मुद्दे पर सोचना चाहें – अपनी एचआइवी अवस्था को उजागर करना – यह आप उन गतिविधियों को शुरू करने से पहले सोचें जो आपकी सार्वजनिक छवि को सामने लाती हैं या समूह के बाहर के लोगों से बात करने से पहले इस पर ध्यान दें।

- समूह में आपके काम की वजह से लोग मानेंगे कि आप एचआइवी पाज़िटिव हैं – इससे आपको कैसा महसूस होगा?
- अपनी एचआइवी अवस्था के बारे में आप किसे बताना चाहेंगे – सबको? सिर्फ परिवार और करीबी दोस्त? सिर्फ वह व्यक्ति जिनके साथ आप काम करते हैं? सिर्फ वह व्यक्ति जो आपको देश या घर के आस पास के नहीं हैं?
- जब आप सार्वजनिक रूप से सामने आते हैं – उदाहरण – किसी समूह से बात करने के लिये या एचआइवी वाले व्यक्तियों के बारे में टेलिविज़न पर बात करने के लिये तो क्या आप अपनी एचआइवी अवस्था के बारे में खुलना चाहेंगे?

अपनी एचआइवी अवस्था के बारे में खुले होने का आपकी जिन्दगी पर गहरा असर पड़ेगा। लोग अलग अलग तरह से आपके खुलने पर प्रतिक्रिया दिखला सकते हैं। कुछ व्यक्ति विरोधी या गुस्से से भरे हो सकते हैं जब कि अन्य व्यक्ति खुलने के लिये आपका आदर कर सकते हैं और आपको स्वीकार कर सकते हैं।

## फ़ायदे और नुकसान

आपको अपनी एचआइवी अवस्था के बारे में खुलना चाहिये या नहीं इसका कोई सरल उत्तर नहीं है और समय के साथ आपकी भावनायें इस पर बदल सकती हैं।

आप एचआइवी पाज़िटिव है यह लोगों को बताना बहुत मुश्किल है। कुछ लोग आपकी खबर को बड़ी मुश्किल से स्वीकार कर पायेंगे। यह सब को परेशान कर सकता है। आपकी खास परिस्थिति में अपनी एचआइवी अवस्था के बारे में खुलने के फायदों और नुकसान – दोनों पर सोचना अच्छा रहेगा।

### कुछ संभव फ़ायदे :

- अपनी एचआइवी अवस्था को गुप्त रखने की ज़रूरत से छुटकारा पाने से आपको राहत मिल सकती है। आप ज़्यादा खुल कर बातचीत कर पायेंगे।
- आप एचआइवी से सम्बन्धित मुद्दों और चिन्ताओं के बारे में सीखने वाले व्यक्तियों की बेहतर मदद कर सकते हैं।
- अपनी एचआइवी अवस्था के बारे में खुले होने के उदाहरण के रूप में यदि आपको और लोग देखें तो उन्हें प्रोत्साहन मिलेगा।

“एचआइवी होने के बारे में सार्वजनिक रूप से बोलने के बाद यह अजीब बात हुई है कि अब मैं ऐसा व्यक्ति बन गया हूँ जिसे पहले के बनिस्पत ज़्यादा ध्यान से सुना जाता है। जब मैं मीटिंग में या अपने दोस्तों के बीच बात करता हूँ तो वह मेरी बात कुछ ऐसे सुनते हैं मानो मैं एक अनुभवी बुजुर्ग हूँ। मैं बुजुर्ग समझे जाने का स्वागत करता हूँ क्योंकि अफ्रीका में उनका सबसे ज़्यादा आदर होता है।”

ग्रुप लीडर, ल्यूमियर एक्शन, कोट ड इव्योर

“प्रशिक्षण कार्यशालाओं में एचआइवी के साथ जीने वालों का नज़र आना महत्वपूर्ण है। ऐसी कार्यशालाओं के ज़रिये हमने लोगों में एक जागरूकता पैदा करी है। लोग समझते हैं इक्युअडोर में एड्स की समस्या नहीं है पर जब हम कार्यशाला में होते हैं और मैं लोगों को बतलाता हूँ कि मैं पाज़िटिव हूँ तब उन्हें आश्चर्य होता है क्योंकि वह सोचते थे कि यहाँ किसी को एड्स नहीं है। उन्हें दिखता है कि हम यहाँ हैं और एड्स एक वास्तविकता है।”

आमिगोस पार ला विडा, गुआयाकिल, इक्युअडोर का सदस्य

“जब मैं अपनी अवस्था को लेकर खुल कर सामने आया, स्वास्थ्य विभाग ने मुझ काम दे कर मदद करी। गैर सरकारी संस्थायें भी चाहती है कि मैं एचआइवी एड्स के बारे में उनके समुदायों से बात करूँ। क्योंकि मैं एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाला व्यक्ति हूँ मेरा यह काम करना ज़्यादा कारगर होता है क्योंकि मैं अपने अनुभव बाँट सकता हूँ। मैं लोगों को बता सकता हूँ कि मुझे यह बीमारी क्यों हुई और अब मैं क्या कर रहा हूँ और मेरे लिये यह कठिन परीक्षा होते हुए भी मैं अभी यहाँ हूँ और काम कर रहा हूँ। लोग एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले लोगों को देखना चाहते हैं। उनके लिये यह एक अनुभव है। मैं लोगों को बताता हूँ कि एचआइवी तुम्हारे जीवन का अन्त नहीं है। निदान होने के बाद एक दूसरा जीवन शुरू होता है।”

आर्ची रिवेरा, पिनाय प्लस, फ़िलिपीन्स

## कुछ संभव नुकसान :

- लोगों को यह बताने से कि आप एचआइवी पाज़िटिव हैं आपको पहले से बुरा भी महसूस हो सकता है जब कि सिर्फ़ आपको पता था।
- आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि सब आप के बारे में सिर्फ़ एचआइवी वाले व्यक्ति के रूप में बात कर रहे हैं न कि उस व्यक्ति के बारे में जो आप हमेशा से रहे हैं।
- हो सकता है लोग आपको उस तरह से स्वीकार न कर पायें जैसे वह पहले करते थे जब उन्हें आपके एचआइवी पाज़िटिव होने का पता नहीं था।

“मैं एक ऐसे समाज में रहती हूँ जहाँ एचआइवी पर बात करना मान्य नहीं है। अगर मेरे पड़ोसियों या सहकर्मियों को पता चलता कि मैं एचआइवी पाज़िटिव हूँ तो मेरा जीवन जीने के लायक नहीं होता। मैंने अपने परिवार वालों को बताया है और वह मेरा पूरा साथ देते हैं और मैं एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों के समूह में जाती हूँ पर मैं ध्यान रखती हूँ कि किसी और को पता न चले।”

“मैं देश के बाहर जा कर एचआइवी वाले व्यक्तियों की ज़रूरतों के ऊपर बात करती हूँ। पर अपने देश में मैं नहीं खुल सकती। मेरे बच्चों को दुख उठाना पड़ेगा।”

## खुलने का अभ्यास

**उद्देश्य :** यह सोचना कि अन्य लोगों को अपनी एचआइवी अवस्था के बारे में बताने का क्या नतीजा हो सकता है।

यह समूह में ब्रेनस्टार्म करने से या व्यक्तिगत रूप से करने से हो सकता है।

नीचे दिये गये उदाहरण के जैसे सूचि बनाइये। अन्य लोगों को जोड़िये जो शायद जान जायें कि आपको एचआइवी है यदि आप अपनी अवस्था को खोलते हैं।

गतिविधि  
6.1

	फ़ायदे	नुकसान
साथी		
माता/पिता		
बच्चे		
काम के साथी		
बास		
फुटबाल दल के सदस्य		



## सार्वजनिक रूप से खुलना

जब किसी समूह के सामने पहली बार बोलना होता है तो सभी के मन में कुछ परेशानी होती है और बहुत ही कम लोग "पैदायशी वाचक" होते हैं। पर अभ्यास के साथ हम सब ही अपने आत्मविश्वास और प्रस्तुति को बेहतर बना सकते हैं। लोकप्रिय हस्तियाँ कैसे एक मुद्दे को सफल तरह से पेश करती हैं उन्हें ध्यान से देखना चाहिये।

अगर आप अपनी प्रस्तुति पर ध्यान से तैयारी करेंगे तो आप अपने विचार सरल और साफ़ तरीके से सामने रख पायेंगे। अपने संदेश को अच्छे से और दिल से दे पायेंगे।

### पढ़ताल सूचि-चेक लिस्ट

#### अपनी प्रस्तुति की तैयारी

- आप यह प्रस्तुति क्यों कर रहे हैं ?
  - क्या यह लोगों को किसी बात को मानने के लिये राज़ि करने के लिये है, कुछ सिखलाने के लिये, कुछ जानकारी देने के लिये, मनोरंजन के लिये या इन सभी के लिये है ?
  - आपकी प्रस्तुति की वजह से आप अपने दर्शकों से किस काम की उम्मीद करते हैं यदि आपको किसी काम की उम्मीद है ?
  - आपके और लक्ष्य क्या हैं ?
- आप क्या कहना चाहते हैं ?
  - उन सभी विचार, जानकारी और मुद्दों की सूची बनाइये जो आप अपने विषय पर प्रस्तुत कर सकते हैं।
  - इन में से सबसे बढ़िया चुनिये जिन्हें आप अपने लक्ष्यों से जोड़ना चाहेंगे। इन में से सबसे महत्वपूर्ण कौन से हैं ?
  - सिर्फ़ कुछ महत्वपूर्ण पाइंट बनाइये - उदाहरण के तौर पर तीन से ज़्यादा नहीं। इससे आपके दर्शकों के पास आपकी प्रस्तुति की बड़ी साफ़ तस्वीर रह जाती है।
- आप किस से यह सब कह रहे हैं ?
  - कितने लोग आपकी प्रस्तुति में आ सकते हैं ?
  - वह क्यों आ रहे हैं और उनमें क्या समानता हैं ?
  - क्या उन्हें आपके विषय का कोई ज्ञान है ?
- आप कैसे अपनी प्रस्तुति करेंगे ?
  - क्या आप अकेले होंगे ?
  - क्या आपको किन्हीं विजुअल एड्स की या जानकारी देने वाले पर्चों की ज़रूरत है ?
  - क्या आप ज़्यादा प्रभाव के लिये मज़ाक या नाटक डाल सकते हैं ?
  - क्या आप दर्शकों से योगदान देने को कहेंगे ?
- आप कब प्रस्तुति कर रहे होंगे ?
  - दिन के किसी पहर में (क्या इसका आने वालों पर कोई असर होगा या वह कैसा महसूस कर रहे होंगे इस पर कोई असर होगा) ?
  - आपकी प्रस्तुति कितनी देर तक चलेगी ?
- आप कहाँ बोलेंगे ?
  - कमरा कितना बड़ा है ?
  - दर्शक आपके कितने करीब होंगे ?
  - बोलने से पहले कमरे को देखने की कोशिश करिये।

## कुछ सुझाव

### प्रस्तुति करना

साँस लेना न भूलें, खास तौर पर बात शुरू करने से पहले। जब भी आपको लगे कि आप मुश्किल में हैं तो रुकें - साँस ले - फिर साँस लें - और फिर शुरू करें।



मेज़ कुर्सी वगैरह का सहारा न लें और कोशिश करें कि आप झूमना या हिलना न शुरू करें।



ध्यान में बाधा डालने वाली चीजों या हरकतों से दूर रहें। जैसे - खनकते सिक्के या चाबियाँ, अपने बालों, कपड़ों या चश्मे से खेलना या ऐसे ज़ेवर जो रोशनी में आँखें चूँधिया दें।



संभव हो तो पास में पानी का गिलास रखें पर इतना पास नहीं कि आप उसे लुढ़का दें।



कोशिश करियें कि आप अकड़े न दिखाई दें और अपने सिर, गर्दन, कन्धे व बाँहों को तनाव से मुक्त रखें (नीचे दी गई कुछ गतिविधियाँ इसमें मदद कर सकती हैं।)



अपने दर्शकों के साथ मुस्करायें क्योंकि इससे आपके चेहरे पर तनाव कम होता है और आपकी आवाज़ में भी एक अच्छी, आराम की सी भावना झलकती है।



जब आपकी प्रस्तुति खतम हो गई है, वहाँ (भागें नहीं)।

कई दफ़ा दोस्तों या सहकर्मियों के साथ प्रस्तुति के बारे में विचारों को लेकर ब्रेनस्टार्म करना और सोचना अच्छा रहता है। उन संदेशों के बारे में सोचिये जो आप लोगों को देना चाहते हैं और आप उन पर कैसे ज़ोर देंगे।

हर व्यक्ति - बहुत अनुभवी वाचक भी - अभ्यास से लाभ पाता है। संभव हो तो इतना रिहर्सल करिये कि आपको अपने लेख पर सिर्फ़ नज़र डालनी पड़े और एक एक शब्द न पढ़ना पड़े - अपने दोस्तों, अपने बच्चे, अपने शीशे के सामने अभ्यास करें। दोस्तों और सहकर्मियों को दर्शक बनने को कहिये और 'फीड बैक' देने को कहिये। अपनी प्रस्तुति का समय नोट करिये और लेख को ज़रूरत के अनुसार छोटा या लम्बा करिये।

### प्रस्तुति करना

घबराहट से निबटने के लिये समय से पहले पहुँचिये और उस स्थान को ठीक से जानिये। स्थिति को अपने नियंत्रण में रखने की कोशिश करिये और याद रखिये कि जिस विषय पर आप बात करने जा रहे हैं उस पर आप कमरे में सबसे ज़्यादा जानते हैं।

आपकी प्रस्तुति आप के बोलने की शुरुआत से पहले शुरू हो जाती है: जैसे ही आप खड़े होते हैं या निगाह में आते हैं वह शुरू हो जाती है। आत्मविश्वास से अन्दर आइये और स्थान को अपने नियंत्रण में लीजिये। सीधे तन कर खड़े होइये, दर्शकों का सामना करिये और आपके पैर सन्तुलित रहने चाहियें।

अपने आप को नज़र आने दीजिये और कोशिश करिये कि ऐसा न लगे कि आप मेज़ के पीछे पनाह ले रहे हैं। अपने और दर्शकों के बीच कोई रुकावटें न बनने दीजिये: इससे आपके और उनके बीच संचार में बाधा आयेगी।

**शरीर की भाषा :** जब आप अपनी प्रस्तुति कर रहे हों तो इस बात को जानिये कि आपके शरीर की भाषा और व्यवहार का आपके दर्शकों पर असर हो सकता है। दर्शकों की तरफ़ देखिये और जल्दी से जल्दी नज़रें मिलने दीजिये। यह बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे आप अंदाज़ा लगा सकेंगे कि दर्शक आपके संदेश को कैसे ग्रहण कर रहे हैं। रूप रंग - "अपनी भूमिका के अनुरूप दिखिये" और उपयुक्त कपड़े पहनिये। अगर आप कमउम्र लोगों के समूह में बिज़नेस सूट, टाइ वगैरह पहन कर जायेंगे तो वह शायद उन्हें आराम महसूस करने में मुश्किल करेगा - उल्टे वह कुछ सकपका जायेंगे। दूसरी ओर स्थानीय व्यापारियों के लिये प्रस्तुति में जीन्स पहन कर जाना भी शायद ठीक नहीं रहेगा। उपयुक्त पहनावा विश्वास पैदा करने में मदद करता है और लोगों को आप पर भरोसा जल्दी होता है। यदि किसी

खास मीटिंग में आप समझ नहीं पा रहे हैं कि क्या पहनना ठीक रहेगा तो आप पूछ सकते हैं कि वहाँ आम पहनावा क्या है।

**हाथ के इशारे :** शरीर के इशारे आपकी प्रस्तुति को और असरदार बना सकते हैं। कन्धे से इशारा करने की कोशिश करिये, सिर्फ़ कोहनी या कलाई से नहीं। ज़्यादा असर के लिये शब्द बोलने से पहले उनके साथ का इशारा करिये।

## ज़ोर से बोलना

क्या आपके शब्द साफ़ हैं? कोशिश करिये कि आपके शब्द एक दूसरे में घुलमिल न जायें। अगर आपको जीभ उमेटने वाले या मुश्किल शब्द बोलने हैं तो रिहर्सल करिये जिससे आप उन्हें आसानी से और सफ़ाई से बोल पायें (या मुश्किल शब्दों की बजाय दूसरे शब्द इस्तेमाल करिये)।

क्या आपकी आवाज़ दिलचस्पी भरी है? अपने संदेश के लिये उत्साह दिखाइये और अपनी भावना अपने शब्दों में झलकने दीजिये। अगर आप खुद ऊबे हुए से सुनाई देते हैं तो आपके दर्शक भी उबेंगे। रोज़मर्रा की बातचीत जैसे आपकी आवाज़ में उतार चढ़ाव आने चाहियें। यह सुनने में ज़्यादा दिलचस्प लगता है।

आप कितना तेज़ बोल रहे हैं? क्या आप दौड़ लगा रहे हैं – कम समय में बहुत कुछ कहना है? अपने भाषण को छोटा करिये। क्या ज़्यादा धीमा है? अगर आप के पास कहने को बहुत कुछ नहीं है तो अपनी प्रस्तुति को धीमा न करिये, उसे छोटा करिये। बीच में ठहरिये – लोगों को जो कहा जा रहा है उस पर सोचने के लिये वक्त चाहिये या जो हो रहा है उस पर सोचने का मौका चाहिये। अपने लेख में कुछ निशान लगा लेना अच्छा रहता है जिससे आप खास शब्दों पर ज़ोर देना याद रखें या साँस लेना याद रखें। क्या आप घबराये हुए से सुनाई आ रहे हैं? तीन गहरी साँसें लीजिये या बस कह दीजिये कि आप घबराया हुआ महसूस कर रहे हैं। दर्शकों को राहत मिलेगी – शायद उनमें से कुछ व्यक्ति भी ऐसा ही महसूस कर रहे हों।

क्या आपकी आवाज़ इतनी ऊँची है कि सब सुन सकें? अगर लोगों को आपकी आवाज़ सुनने के लिये ज़ोर लगाना पड़ रहा है तो जल्द ही वो कोशिश करना छोड़ देंगे। लोगों से कहिये कि वह आपको बता दें यदि आपकी आवाज़ धीमी हो रही है – “अगर आप मुझे सुन सकते हैं तो अपना हाथ उठाइये”। छोटे समूह के लिये प्रस्तुति में भी आपकी सामान्य आवाज़ से ज़्यादा तेज़ी चाहिये। कमरे में पीछे बैठे लोगों से बात करिये।



जहाँ भी हो सके वास्तविक वस्तुओं का इस्तेमाल कीजिये – जैसे कि कान्डोम। इ यू डी एस इक्युअडोर

## विजुअल एड

लोगों को शब्दों के बनिस्पत छवियाँ ज़्यादा आसानी से याद रहती हैं। विजुअल एड्स आपके संदेश को ज़्यादा असरदार बना सकते हैं। उनसे कुछ ऐसा कहने की कोशिश करिये जो शब्द नहीं कह सकते। विजुअल का सोच समझ कर थोड़ा इस्तेमाल करिये जिससे ज़्यादा से ज़्यादा असर पड़े – किसी मुख्य पाइंट पर ज़ोर देने के लिये, नाटकीयता लाने के लिये या ध्यान या गति में बदलाव का संकेत देने के लिये। विजुअल एड सम्बद्ध होने चाहियें और संदेश के सहायक होने चाहियें।

- स्लाइड या फोटो – सक्रिय, शक्तिशाली छवियाँ इस्तेमाल करिये जो आपका संदेश स्पष्ट तरह से दें। हमेशा इसका ख्याल रखें कि जिन लोगों कि छवि स्लाइड पर है वह उसके इस्तेमाल से सहमत और खुश हैं।
- जहाँ तक हो सके मॉडल के बजाय वास्तविक चीज़ों का इस्तेमाल करें। उदाहरण – कान्डोम के इस्तेमाल के अभ्यास के लिये लोगों को सचमुच के कान्डोम और केले या खीरे दें।
- पेचीदा रेखाचित्र, टेबल या चार्ट इस्तेमाल न करें। उन्हें जितना हो सके सरल रखने की कोशिश करें।
- याद रखिये कि आप खुद अपने पहले नम्बर के विजुअल एड हैं।

## प्रश्नों के उत्तर देना

- ऐसा मत महसूस करिये कि आपको सब कुछ आना चाहिये। इसमें कोई नुकसान नहीं कि आप कहें कि 'मुझे नहीं पता' और जहाँ सम्भव हो वहाँ बाद में यह जानकारी पता करने की बात कहें।
- अपने निजी जीवन के अनुभवों से बात करिये न कि सिर्फ सैद्धान्तिक जवाब दें।
- जहाँ उचित हो वहाँ चर्चा को बढ़ावा दीजिये न कि सिर्फ प्रश्न और उत्तर दिये जायें।
- संभव प्रश्नों के कुछ उत्तर पहले से तैयार करें। यह तय कर लीजिये कि किन प्रश्नों के उत्तर आप नहीं देंगे, अगर आपको लगता है कि वह ज़्यादा निजी हैं तो इसे समझाने को तैयार रहिये।

## प्रस्तुति के बाद

जब आप को बहुत अनुभव न हो तो दर्शकों की बड़ी संख्या से बात करना मुश्किल और थका देने वाला होता है।

- ध्यान रखें कि यदि आपको ज़रूरत हो तो प्रस्तुति के बाद आप किसी से बात कर पायें।
- अपनी प्रस्तुति में किसी को अपने साथ ले जाने की सोचें जिससे आपके साथ कोई आपका पहचान वाला रहे।
- फ़ीड बैक लें – कभी कभी दर्शक अपनी प्रतिक्रिया से आपकी मदद कर सकते हैं। दर्शकों को बताइये कि सुनने से उन्होंने आपकी मदद करी है।

## विश्राम (रिलैक्सेशन) और साँस के अभ्यास

अँगड़ाई लेने की कसरत करना विश्राम के लिये अच्छी रहती है। उदाहरण – कन्धों को उचकायें और फिर ढीला छोड़ दें, हल्के से पूरे शरीर को हिलायें और साँस लेते रहें। बोलने से पहले देखिये कि आपकी मुद्रा खुली और आरामदेह स्थिति में है और आपकी गर्दन में तनाव नहीं है। गहरी साँसें लीजिये – पसलियों के नीचे से। अपने दर्शकों की तरफ़ देखें और याद करें कि आप उनसे क्या चाहते हैं। अन्दर साँस लें और साँस छोड़ने के साथ बोलना शुरू करें। इसका मतलब है कि आप जितना संभव है उतने आराम से शुरू करते हैं और आपके पास काफ़ी साँस बाकी है। नोट करें: ऐसी कोई कसरत न करें जो चोट पहुँचाती है और जितने से आराम लगे उतनी ही दूर तक अँगड़ाई लें। कोशिश करें कि आप सारे समय आराम से हों और नियंत्रण में हों। अपनी साँस और हरकतों को जितना हो सके, उतना नर्म रखें।



## ऊपरी शरीर को विश्राम में लाना

### सिर

- 1 जितना हो सके उतना सीधा खड़े हों या बैठें, अपनी बाँहों को ढीला छोड़ें।
- 2 अपना सिर आगे को झुकायें और धीमें धीमें उठायें, महसूस करिये कि गर्दन की माँस पेशियां उसे उठा रही हैं।
- 3 धीरे से सिर को पीछे की ओर गिरायें और फिर उसे उठायें।
- 4 अपने सिर को एक तरफ़ गिरायें (कान कन्धे पर), फिर खींच कर उसे वापस उठायें। दूसरी तरफ़ भी ऐसा करें।
- 5 जितना हो सके नर्मी से सिर को पूरा गोल घुमायें।



- 6 धीरे धीरे सिर हिलायें और गर्दन के पीछे की माँस पेशियों में पहले तनाव और फिर ढीलापन महसूस करिये।
- 7 बहुत हल्के से सिर को घुमायें जिससे वह खुल सके और बीच में आ जाये। फिर उसे बिना हिलाये कन्धे पर रखिये।

### कन्धे

- 1 जितना हो सके उतना सीधा खड़े हों या बैठें, अपनी बाँहों को ढीला छोड़ें।
- 2 एक कन्धे को उचकायें और फिर धीरे से गिरने दें। दूसरे कन्धे के साथ भी करें और फिर दोनों को एक साथ करें।
- 3 जब आपके कन्धे गिरे हों उसका एहसास महसूस करें।
- 4 नर्मी से एक कन्धे को गोल घुमाइये और फिर दूसरे को। दोनों कन्धों के साथ दूसरी दिशा में भी ऐसा करिये।

### ऊपरी धड़

- 1 टाँगों को थोड़ा सा खोल कर खड़े हों, बाँहों को ऊँचा उठाइये और इस मुद्रा से अपने पंजों पर आ जाइये।
- 2 सन्तुलन बनाये रखिये और अपनी अंगुलियाँ जितना हो सकें उतनी ऊँची उठाइये। पाँच की गिनती तक ठहरिये।
- 3 धीरे से अपनी एड़ियों पर आइये और कमर से आगे की ओर झुकिये जिससे आपकी बाँहें आराम से टाँगों के बीच झूलें। जहाँ तक आराम लगे वहाँ तक अपने वज़न से नीचे जाइये।
- 4 फिर से सीधे खड़े हो जायें।

### छाती

- 1 बैठे या खड़े जितने आराम से हो सके, अपने हाथ अपने सिर के पीछे रखिये।
- 2 नाक से साँस अन्दर लीजिये और मुँह से छोड़िये।
- 3 इंतज़ार करिये जब तक आपको लगे कि आपकी पसलियों को फिर भरने की ज़रूरत है फिर उन्हें चौड़ा हो कर भरने दें।
- 4 इसे दो या तीन बार करें (इस कसरत से छाती चौड़ी होती है)। कोशिश करें कि आप महसूस करें कि अलग अलग माँस पेशियाँ इस्तेमाल करने से उनका तनाव और ढीलापन आपको पता चल रहा है।





## आवाज़ के इस्तेमाल की तैयारी

पहले लेट जायें और अपने शरीर को ढीला छोड़ दें:

- 1 लेट कर अपनी बाहों को बगल में ढीला रखिये और पैरों को थोड़ा खुला छोड़ें।
- 2 जितना हो सके अपनी पीठ फैलायें – कंधे चौड़े और गर्दन और पीठ फैलती हुई। ज़मीन पर फैलने की सोचिये, उससे घुसने की नहीं।
- 3 अपने कंधों, गर्दन और बाहों को खुला और ढीला महसूस करिये। ज़रूरत पड़ने पर उन्हें धीरे से हिला कर खोलें।
- 4 जहाँ पर आपकी पसलियाँ सबसे चौड़ी हैं वहाँ पर हाथ रखिये और नाक से साँस लीजिये। कुछ क्षणों तक साँस रोके रखिये फिर मुँह से पूरी साँस छोड़िये। इंतज़ार करिये जब तक आपको लगे कि आपकी पसलियों के बीच की माँसपेशियाँ को हिलने की ज़रूरत है, फिर धीरे धीरे साँस भरिये और अपनी पसलियों को पीछे और बगल में चौड़ा होता महसूस करिये। इस क्रम को कई बार दोहराइये।
- 5 अब नाक से साँस अन्दर लीजिये और नाक से ही छोड़िये पर साथ में 10 तक गिनती गिनिये। पसलियों के बीच माँस पेशियों का एहसास करने की कोशिश करिये। इस चक्र को दोहराइये और गिनती को 15 और फिर 20 तक बढ़ाइये।
- 6 नाक से साँस अन्दर भरिये, पसलियों के बीच माँस पेशियों को फैलता महसूस करिये। फिर मुँह से साँस धीरे धीरे उसी एक साँस में कई बार बाहर निकालिये। अपनी पसलियों के नीचे हाथ रखिये जिससे आप महसूस करें कि हवा कहाँ से बन रही है (आपके मध्यपटल-डायफ्राम से)।
- 7 इस चक्र को दोहरायें और साथ ही छोटी सी आवाज़ निकालें – 'अर, अर' अर'। फिर दोहरायें और आवाज़ निकालें 'आह', 'आह', 'आह'। ध्यान रखें कि साँस अन्दर लेने से पहले साँस पूरी तरह बाहर निकली हो।
- 8 साँस अन्दर लें और अपनी पसलियों को खुलता और फैलता हुआ महसूस करें। साँस बाहर निकालें। साँस फिर भरें और धीरे धीरे छह तक गिनती की आवाज़ के साथ बाहर निकालें। साँस फिर भरें और कुछ शब्द बोलें। ध्यान रखें कि जितनी बार आप साँस भरें उतनी बार आपके फेंफड़े भर जायें और आवाज़ तब शुरू हो जब आप साँस छोड़ रहे हों। यह भी ध्यान रखें कि

आपकी गर्दन और कंधे खुले हैं और उनमें तनाव नहीं है। तीसरे खड़े हो कर:

- 9 सीधे खड़े हों, आपकी कमर जितनी चौड़ी हो सकती हो उतनी चौड़ी, टाँगें थोड़ी खुली, अच्छे सन्तुलन के साथ और गर्दन लम्बी महसूस होती हुई। बाँहे बगल में ढिलाई से लटकी हों।

यह आभास करने की कोशिश करें कि आपको कसरत शुरू करने से पहले की तुलना में अब क्या फर्क महसूस हो रहा है।



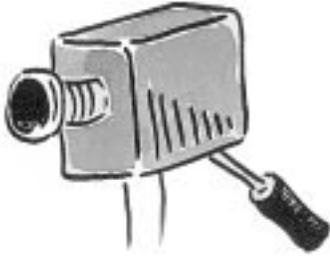
## गतिविधि 6.4

## वोकल वार्मअप-गले को गर्माना

- 1 घूम घूम कर अपने आप से बात करें जिससे आप को आम तौर से ज़्यादा तेज़ आवाज़ में अपने को सुनने का अभ्यास हो।
- 2 अपनी आवाज़ में अलग ध्वनियाँ सुने – ऊँची, नीची, तेज़, हँसी भरी।
- 3 अपनी प्रस्तुति के भागों को बढ़ा चढ़ा कर और अलग अलग तरहों से बोलने की कोशिश करें – वह कितने बेवकूफी से भरे सुनाई दे रहे हैं इसकी परवाह न करें।
- 4 अपने शुरुआती और समापन के शब्दों को जितना संभव हो उतना इन भावनाओं के साथ कहें: विनती करते हुए, गुस्से से, माँग करते हुए, लालच देते हुए, शान्ति से।
- 5 गाइये! जहाँ आपको आराम महसूस हो वहाँ पर गाइये – उदाहरण स्नानघर में।
- 6 अपनी प्रस्तुति के भागों को अलग अलग शैलियों में गाने की कोशिश करिये: प्रेम गीत, लोक गीत, बच्चों का गाना, शास्त्रीय संगीत।

प्रस्तुति से पहले कुछ साँस के अभ्यास करिये और फिर उनमें आवाज़ डालिये

- 1 एक सुर पर गुनगुनाइये (अपने सप्तक का मध्य पकड़िये)।
- 2 गला खोलने के लिये, जबाड़ा गिराइये और हल्की सी 'आ आ आह' की आवाज़ निकालिये।
- 3 साफ़ उच्चारण और आवाज़ के लिये ज़रूरी माँस पेशियों को गर्माने के लिये कोई छोटी कविता बोलिये या तेज़ी से कोई लेख पढ़िये (या उसे दोहराइये जो आपको याद है)।
- 4 बड़ी जम्हाई लीजिये और देखिये कि आप अपनी पसलियों के नीचे से साँस ले रहे हैं, सिर्फ़ छाती से नहीं।



## मीडिया के साथ काम

मीडिया के साथ काम करने की दो वजह हैं:

- वह आपकी जानकारी को बड़ी संख्या में लोगों तक पहुँचाने का जरूरी माध्यम है।
- मीडिया उस सामाजिक और सांस्कृतिक परिवेश को बनाने में बड़ा हाथ रखता है जिसमें आप काम करते हैं।

## बातचीत के लिये मीडिया का इस्तेमाल करें

अखबार, रेडियो या टीवी कार्यक्रम आपकी जानकारी देने के लिये अच्छे माध्यम हैं। इसमें मुश्किल यही हो सकती है कि जो छपेगा या प्रसारित होगा उस पर आपका पूरा नियंत्रण नहीं होगा। निम्न सुझाव कुछ पाइंट लिये हैं जिनसे आपका समूह मीडिया का फायदा उठा सके।

मीडिया का इस्तेमाल किया जा सकता है:

- किसी समारोह से पहले प्रचार के लिये या जानकारी बढ़ाने के लिये।
- हाल की किन्हीं घटनाओं पर प्रतिक्रिया दिखलाने के लिये।
- बचाव और देखभाल के संदेश देने के लिये।
- होने वाली घटनाओं के प्रति उन्हें आगाह करने के लिये।

अगर आप पत्रकारों के साथ काम करने वाले हैं तो यह जानना उपयोगी होगा कि वह कैसे काम करते हैं।

सभी पत्रकार – चाहे वह रेडियो, टीवी या अखबारों से जुड़े हों – कम समय में काम पूरा करने की स्थिति में होते हैं – उन्हें निर्धारित समय – डेडलाइन – से पहले अपना काम देना होता है। उनकी डेडलाइन का पता करें और फिर अपनी जानकारी भेजें।

अगर प्रेस आप से सम्पर्क करती है और आपको लगता है कि आप तैयार नहीं हैं तो उनसे कहिये कि आप कुछ घंटे बाद उनसे सम्पर्क करेंगे। इसे नियम मान कर चलिये कि प्रेस से ऐसी कोई बात न कहिये जिसे आप अपने नाम से नहीं जोड़ना चाहेंगे। हमेशा ख्याल रखें कि आपका नाम और आपके समूह का नाम ठीक से लिखा गया है। आखिरी रिपोर्ट की प्रति पहले से देखने की माँग करिये पर यह हमेशा संभव नहीं होगा।

व्यक्तिगत पत्रकारों से विश्वास का सम्बन्ध बनाने की कोशिश करिये। कई पत्रकार निजी तौर पर एचआइवी से प्रभावित हैं और वह भेदभाव और घिसी पिटी छवियों के खिलाफ आपके साथ सक्रिय रूप से काम करना चाह सकते हैं। अपने स्थानीय अखबार के पत्रकार या

## कुछ सुझाव

### पत्रकारों के साथ काम करना

प्रेस को उनकी ज़रूरत की जानकारी ऐसे रूप में दीजिये जिसे वह इस्तेमाल कर सकें।

अच्छे रिश्ते बनाइये और जितनी मदद कर सकते हैं वह करें।

जिन मजबूरियों और दबावों के साथ पत्रकार काम करते हैं उन्हें समझिये।

जब भी संभव हो पत्रकारों के साथ काम करिये, उनके खिलाफ़ नहीं।

उन पर हावी होने की कोशिश मत करिये - कोई भी अच्छा पत्रकार यह पसंद नहीं करेगा कि उसे बतलाया जाये कि वह कैसे सोचे या कैसे लिखे।

चुनौती मिलने पर भी अपना बचाव करने की मुद्रा मत अपनाइये, अपनी बात साफ़ साफ़ कहिये।

रेडियो और टीवी पर काम करने वालों से पहचान बनाइये। यह लोग अक्सर नई कहानियों/खबरों की तलाश में होते हैं और आप अपने काम के वह पहलू और मुद्दे उन्हें बता सकते हैं जो आपको ठीक लगते हैं। वह आपके समूह के किसी व्यक्ति का इन्टरव्यू (साक्षात्कार) लेने में दिलचस्पी दिखा सकते हैं या आप जिससे जुड़े हैं ऐसे किसी समारोह या गतिविधि पर रिपोर्ट लिख सकते हैं।

### प्रेस इन्टरव्यू (साक्षात्कार)

अगर आपका इन्टरव्यू (साक्षात्कार) रेडियो या टेलिविज़न के लिये लिया जा रहा है :

- तैयार रहिये – अपने तथ्यों और संख्याओं की पूरी जानकारी रखिये। अगर आप अपने साथ कुछ नोट्स रखेंगे तो आपको मुद्दे पर बात करने में मदद मिलेगी और अपनी बात को दोहराने या उबाउ बनने से बचे रहेंगे।
- स्पष्ट और संक्षिप्त रहिये। पाइंट पर बात करिये।
- कुछ उदाहरण देना अच्छा रहेगा – व्यक्तियों की कहानियाँ। पर नाम मत लीजिये और गोपनीयता बनाये रखिये।
- सरल रहिये और विशेष शब्दों या लम्बे शब्दों का इस्तेमाल मत करिये जो श्रोता समझ नहीं पायें।

आप सिर्फ़ उन विषयों पर बात करें जिन पर आप विश्वास से बात कर सकते हैं। अगर आप से ऐसे सवाल पूछे जायें जो इन्टरव्यू (साक्षात्कार) से सम्बन्धित नहीं लगते या निजी हैं तो आप या तो इन्टरव्यू लेने वाले को मुद्दे पर वापस ला सकते हैं या उत्तर देने से विनम्रता से इन्कार कर सकते हैं। आप पत्रकारों को एचआइवी मुद्दों पर लिखने में मदद कर सकते हैं। उदाहरण – कम पत्रकारों के पास अपने शहर से बाहर जाने का समय और साधन होते हैं। अगर किसी गाँव में आपका कोई प्रोजेक्ट है तो किसी ऐसे पत्रकार को आप वहाँ ले जा सकते हैं जिस पर आपको विश्वास है।

### प्रेस विज्ञप्ति लिखना

एक प्रेस विज्ञप्ति संक्षिप्त खबरनामा है जो किसी आगामी समारोह या ज़रूरी मुद्दे का विवरण देता है। उसे इस तरह से लिखा जाता है कि प्रेस उसका सीधा इस्तेमाल कर सके और उसमें बदलाव न करने पड़ें।

प्रेस विज्ञप्ति का इस्तेमाल इन चीज़ों के लिये किया जा सकता है:

- एक नये स्वयं सहायक समूह का गठन।
- आगामी मीटिंग या प्रचार समारोह।

- नई किताब या लीफ़लेट का प्रकाशन।
- किसी खास विषय पर किसी का भाषण।

आपको अपने समूह में एक प्रेसकॉट विकसित करना उपयोगी रहेगा। इसमें यह चीज़ें शामिल हो सकती हैं:

- प्रेस विज्ञप्ति के लिये मान्य और सामान्य शैली।
- एचआइवी/एड्स पर फ़ैक्ट (तथ्य) शीट (पृष्ठ 163 पर जानकारी फ़ैक्ट शीट 1 देखें)।
- समूह के सदस्यों या स्थानीय मशहूर हस्तियों के भाषण या वक्तव्य।
- अगर उचित हो तो सार्वजनिक गवाही की प्रतियाँ।
- आपकी संस्था का एक पन्ने का विवरण।
- अगर उपयुक्त हो तो अपने प्रवक्ता के ऊपर एक लेख।

एचआइवी पाज़िटिव समूह और एड्स संस्थाएँ अक्सर मीडिया को शक की नज़र से देखती हैं। एचआइवी पर गलत, पूर्वाग्रहों से भरपूर और सनसनीखेज़ मीडिया की खबरें आम हैं और वह बहुत नुकसान भी करती हैं। ऐसी खबरों को सुधारने के लिये पत्रकारों और मीडिया संस्थाओं से लम्बी अवधि के रिश्ते बना कर काम करा जा सकता है। अक्सर (पर हमेशा नहीं) पत्रकार एचआइवी पर मीडिया खबरों के द्वारा सकारात्मक भूमिका निभाने के लिये उत्सुक होते हैं।

## पड़ताल सूचि-चेक लिस्ट

### प्रेस विज्ञप्ति तैयार करना

प्रेस विज्ञप्ति देने से पहले इन बातों पर सोचें:

- क्या आपको प्रेस या रेडियो से सम्पर्क करने की अनुमति है (उदाहरण - यदि आप सरकारी कर्मचारी हैं)?
- क्या आप दावे से कह सकते हैं कि जानकारी सही है और आपके समूह की नीतियों से मेल खाती है?
- जो आप कह रहे हैं क्या वह वास्तव में समाचार बनने योग्य है? अगर नहीं है तो विज्ञप्ति सीधे कूड़ेदान में जायेगी।

निश्चित करें कि निम्न जानकारी शामिल करी है:

- क्या होने वाला है - समारोह, महत्वपूर्ण लोगों के नाम जो वहाँ आयेंगे।
- समारोह क्यों हो रहा है?
- समारोह या गतिविधि कहाँ हो रही है और वहाँ कैसे पहुँचा जा सकता है।

- कब होगा - तारीख और समय दीजिये।

- अगर और जानकारी चाहिये तो किसी व्यक्ति का सम्पर्क पता और टेलिफोन नम्बर।

अस्रबार की शैली में लिखें: छोटे, तथ्यों से भरे वाक्य और पैरा। पाँच 'क' होने चाहियें - (कौन, कब, क्या, कहाँ, क्यों) पहले वाक्य या पैरा में। निश्चित करिये कि इससे प्रेस विज्ञप्ति की वजह पता चले - क्या यह आगामी कार्यक्रम से जुड़ी है? क्या यह हाल के समाचारों से जुड़ी है?

अगर आप किसी की बात उद्धृत कर रहे हैं, हमेशा बोलने वाले व्यक्ति का नाम दें (अगर यही ज़रूरी है तो उनकी गोपनीयता का आदर करिये)।

अपनी प्रेस विज्ञप्ति को एक पन्ने तक सीमित रखें।

अगर सम्भव हो तो एक अच्छी फोटो या रेखाचित्र शामिल करें।

किसी संवाददाता द्वारा इन्टरव्यू (साक्षात्कार) होने के लिये तैयार रहिये। अपने समूह से संभव प्रश्नों पर पहले से चर्चा करें।

## पाज़िटिव तरंगें

### प्रेस विज्ञप्ति

तुरन्त छपने के लिये  
अक्टूबर 1 2001

सम्पर्क: शरद शर्मा  
टेलि:

जानी मानी एफएम रेडियो डीजे ऋतु ने किसी शहर में 'पाज़िटिव प्लेस' नाम के नये एचआइवी सहायता केन्द्र का 30 सितंबर को उद्घाटन किया। डीजे ऋतु एचआइवी वाले व्यक्तियों के समर्थन के महत्व को समझती हैं "मैं ऐसी किसी भी चीज़ का समर्थन करूँगी जिसके ज़रिये एचआइवी वाले लोग एक साथ आ सकें। पाँच साल पहले मेरी बहन एड्स के कारण हमसे बिछुड़ गई और बहुत दिन तक उसके पास अपने परिवार, के अलावा कोई बात करने को नहीं था। उसने एक सहायक समूह शुरू करने में मदद करी थी - पाज़िटिव तरंगें। वह हमारे बीच होती तो 'पाज़िटिव प्लेस' के साथ जुड़ने में फ़क़ महसूस करती। पाज़िटिव तरंगों को मेरी तरफ़ से बधाई।"

'पाज़िटिव प्लेस' एक ऐसी जगह है जहाँ एचआइवी वाले व्यक्ति उसके बारे में किसी से बात कर सकते हैं - उन्हें गोपनीय सलाह, सहायता या सिर्फ़ एक चाय का प्याला और एक दोस्त मिल सकता है। यह बात ध्यान देने के योग्य है कि 'पाज़िटिव प्लेस' इस शहर के एचआइवी पाज़िटिव लोगों द्वारा शुरू करा गया है और वो ही उसे चलायेंगे।

उस शाम की खास बात डीजे ऋतु का 'लाइव' प्रसारण रहा और उनके साथ उभरते सितारों ने लोकप्रिय गाने गाये। स्थानीय हाई स्कूल के पुरस्कृत बच्चों के गाने भी शामिल करे गये। किसी शहर के वरिष्ठ बैंक अधिकारी श्री गुप्ता और सरकारी स्वास्थ्य अध्यक्ष श्री खान इसके जज थे।

और जानकारी के लिये सम्पर्क करें

शरद शर्मा

पाज़िटिव तरंगें

पाज़िटिव प्लेस

किसी शहर स्वास्थ्य केन्द्र

टेलिफोन: 0000000



# भाग 7

## असर जमाना



स्रोत: स्टूडेंट्स फ़ार होप

एचआइवी के साथ जुड़े कलंक के खिलाफ़ अभियान में अहमदाबाद, भारत के वालंटियर

- 1 4 0 ब्यक्तियों की सहायता
- 1 4 1 गतिविधि 7.1  
*मोलतोल की काबलियत*
- 1 4 2 पाज़िटिव सम्बन्ध और नेटवर्किंग
- 1 4 3 गतिविधि 7.2  
*हम किस के साथ काम करें?*
- 1 4 4 वकालत
- 1 4 9 सार्वजनिक जन अभियान

हम सभी पर – व्यक्तिगत तौर पर और हमारे समूहों में – समुदाय और व्यापक समाज का असर पड़ता है। यह हमारे लिये बड़ा मूल्यवान हो सकता है – खासतौर पर अगर अन्य व्यक्ति और संस्थायें हमारी सहायता करती हैं। पर अक्सर एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों के प्रति भेदभाव किया जाता है – दूसरे हमें नज़रअन्दाज़ करते हैं, हमें कसूरवार ठहराते हैं या हम से डरते हैं और नीतियाँ सक्रिय तौर पर हमारे प्रति भेदभाव दिखलाती हैं। यह ज़रूरी है कि हम निर्णय लेने की प्रक्रिया में भाग ले सकें और वह रवैये बदलें जिनसे हमारा जीवन प्रभावित होता है और अन्य एचआइवी वाले व्यक्तियों का जीवन प्रभावित होता है या उनका जिन्हें एचआइवी का खतरा है।

बदलाव लाने के कई तरीके हैं:

- व्यक्तियों और संस्थाओं को अपने अभ्यास बदलने के लिये प्रभावित करना। ऐसा जानकारी दे कर, चर्चा करने से और उनके साथ बातचीत कर के किया जा सकता है।
- अभ्यास में बदलाव लाने के लिये कानून और नीतियों का इस्तेमाल करना। उदाहरण – काम के स्थान पर और अस्पतालों में।
- निर्णय लेने की प्रक्रियाओं में एचआइवी वाले व्यक्तियों को शामिल करना, उदाहरण – स्थानीय कमेटियों के सदस्य बन कर, ज़िला स्वास्थ्य देख रेख कमेटियों में आकर या राष्ट्रीय सलाहकार समितियों में।
- मीडिया में खबरों और अभियानों के जरिये मुद्दे पर ध्यान दिला कर रवैये या अभ्यास में बदलाव की कोशिश।

## व्यक्तियों की सहायता

किसी समस्या को हल करने के लिये स्वयं सहायक और सहायक समूहों की एक व्यक्ति के लिये अहम भूमिका हो सकती है। उदाहरण – वह अपने डाक्टर की सलाह पर विश्वास नहीं करते या उनके बच्चे को स्कूल में धमकाया जा रहा है।

उस व्यक्ति की अपनी बातचीत करने की क्षमता बढ़ाइये या उनके किसी मित्र या सहकर्मी को उनकी मदद करने का सुझाव दीजिये। सफल बातचीत तब होती है जब तर्कों को कायल करने के लिहाज़ से पेश किया जाये परन्तु गुस्से और लड़ाई का माहौल न हो। मोल तोल की बातचीत में किसी और के साथ कोई निर्णय लिया जाता है जहाँ दोनों व्यक्ति अपनी अलग राय पर साथ साथ सोचते हैं और सिर्फ़ एक व्यक्ति दोनों के लिये मामला तय नहीं कर लेता। ऐसी बातचीत में हर व्यक्ति अपनी बात पूरी तरह कह पाती या पाता है और दूसरे की बात सुनती/सुनता है। दोनों के मन में आदर का भाव होना चाहिये और समझौता करने की इच्छा होनी चाहिये।

अपने समूह में बातचीत करने का अभ्यास करना उपयोगी हो सकता है जिससे आप की तैयारी दूसरों के साथ मुश्किल मुद्दे उठाने के लिये अच्छी रहेगी।

“विमेन फ़ाइटिंग एड्स इन कीन्या (वोफ़ाक) एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों का एक स्वयं सहायक समूह है। एक एचआइवी पॉजिटिव स्त्री ने हम से मदद माँगी - वह अपने बच्चे के जन्म के दौरान सहायता करने के लिये एक स्वास्थ्य कर्मी ढूँढना चाहती थी। उसकी एचआइवी अवस्था की वजह से उसे इन्कार कर दिया गया था। हम स्थानीय स्वास्थ्य कर्मियों से मिले और एक डाक्टर जन्म के दौरान मदद करने को तैयार हो गया। इस काम में सफलता पाने के बाद हम स्वास्थ्य कर्मियों को जानकारी और प्रशिक्षण दे रहे हैं जिससे उनके संक्रमण के भय कम हो सकें।”

वोफ़ाक, कीन्या



## बातचीत करने की काबलियत (नेगोशियेटिंग स्किल)

**उद्देश्य :** समूह के सदस्यों के लिये व्यक्तिगत रूप से बातचीत की काबलियत बढ़ाने का अभ्यास करना।

- 1 समूह में सोचें कि आप किसी परिस्थिति को बदलना चाहते हैं या चुनौती देना चाहते हैं। दो वालंटियर 3–5 मिनट तक भूमिका खेलें।

उदाहरण – डॉक्टर के साथ इलाज के विकल्पों पर बातचीत करना। एचआइवी वाला व्यक्ति उन दवाइयों के बारे में और समझ बढ़ाना चाहता है जो उसे दी जा रही हैं। डाक्टर उसकी त्वचा की तकलीफ़ के लिये एक खास इलाज की सलाह देता है पर वह उसे नहीं चाहता। डाक्टर और उस व्यक्ति के बीच होती बातचीत के ऊपर भूमिका खेलिये।

- 2 कोई एक और व्यक्ति या बाकी समूह भूमिका खेल को देखेगा और निम्न प्रश्नों पर अपनी राय लिखेगा:
  - वह कौन से घटक हो सकते हैं जिनकी वजह से डाक्टर इस इलाज की सलाह दे रहा है?
  - वह व्यक्ति इस इलाज को क्यों नहीं चाहता?

- 3 भूमिका खेलना खत्म होने के बाद स्थिति पर चर्चा करें:

क्या उन्होंने एक दूसरे की राय सुनने के लिये वक्त दिया? क्या उस व्यक्ति ने सुना कि डाक्टर इस इलाज को क्यों अच्छा समझता है? क्या डाक्टर ने सुना कि वह व्यक्ति उसकी सलाह पर प्रश्न क्यों उठा रहा है?

डाक्टर को अपनी सलाह पर प्रश्न उठाने से कैसा लग सकता है? उस व्यक्ति को यह कैसा लग सकता है कि उसके स्वास्थ्य पर उसकी राय को नहीं सुना जाता?

दोनों किस प्रकार एक ऐसे हल के बारे में सोच सकते हैं जो दोनों के लिये सही हो?

**4** आबजर्वर – प्रेक्षक द्वारा लिखी गई बातों पर चर्चा करिये और उन्हें योजना बनाने की शुरुआत के रूप में इस्तेमाल करिये कि अगली बार मुद्दे को डाक्टर के साथ कैसे उठाया जाये।

व्यक्तियों के साथ बातचीत कई बार (पर हमेशा नहीं) किसी स्थिति को सुधार सकती है। अगर स्थिति का हल नहीं निकलता या ऐसी ही स्थिति फिर बनने की संभावना है तो शायद यह ज़रूरी हो जाये कि और व्यापक स्तर पर बदलाव की बातचीत करी जाये।

## ‘पाज़िटिव नेटवर्किंग’ या सम्बन्ध बनाना

और लोगों के साथ काम करने से हमारा अपना काम मज़बूत बनता है और इससे समाज में व्यापक स्तर पर असर हो सकता है।

ऐसा हम अपने साधन साथ मिलाने से कर सकते हैं। दूसरों के साथ सम्बन्ध जोड़ने से:

- दूसरों पर असर करा जा सकता है और उन्हें एचआइवी वाले व्यक्तियों की मौजूदगी और ज़रूरतों से अवगत कराया जा सकता है।
- अपने काम को और कारगर बनाया जा सकता है – उदाहरण – और समूहों की काबलियत और अनुभव से फ़ायदा उठाया जा सकता है।
- हमारे काम में आने वाली बाधाओं को दूर करना – उदाहरण – ऐसे कानून बदल कर जिन से निजी कम्पनियाँ एचआइवी पाज़िटिव कर्मचारियों को निकाल देती हैं।

अन्य गैर सरकारी संस्थाओं, स्थानीय सरकारी विभागों और सामुदायिक समूहों को स्थानीय सम्बन्ध बनाना फ़ायदेमन्द हो सकता है।

अन्य संस्थाओं और व्यक्तियों से नियमित मुलाकात से विचार बाँटने और काम में सहयोग करना आसान होता है – यदि आपके काम मिलते जुलते हैं। संस्थाओं या व्यक्तियों के नेटवर्क या तंत्र:

- विचारों और अनुभवों की तुलना करने का मौका देते हैं।
- इन से जानकारी बाँटने का मंच बन सकता है।

- किसी खास गतिविधि पर सहयोग करने का मंच बन सकता है।
- निर्णय लेने वालों या ताकतवर पदों पर व्यक्तियों को चुनौती देने के लिए सामूहिक आवाज़ बन सकती है।

यह नेटवर्क एचआइवी और एड्स पर काम करने वाले समूह हो सकते हैं पर यह ऐसे समूह भी हो सकते हैं जो अन्य मुद्दों पर काम करते हों जो आपके सदस्यों को प्रभावित करते हैं जैसे – समलैंगिक पुरुषों के या यौन कर्मियों के समूह।

“रेक्स + (एक फ्राँसीसी नाम जो जिम्मेदारी, आशा, जीवन और एकता के फ्राँसीसी शब्दों को छेदा करके बना है) एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले लोगों का स्वयं सहायक समूह है। पहले पहले हमारे पास बड़े सुझाव थे पर हमें ऐसे प्रोजेक्ट प्रस्ताव लिखना मुश्किल लगता जो धन देने वाली संस्थाओं को दिये जा सकें। समुदाय के सुझाव पर एक स्थानीय संस्था ने एक प्रशिक्षण सत्र किया जिसमें हम ने भाग लिया। हम में से दो लोग गये और हमें अपने तरीकों से एचआइवी वाले लोगों की सहायता और देखभाल करने वाले समूह के लोगों से मिलने का मौका मिला। यह निजी सम्पर्क बड़ा फायदेमन्द रहा और अब हम एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों की सहायक संस्थाओं के नेटवर्क में हिस्सा लेते हैं। हमें अपने स्वयं सहायक प्रोजेक्ट विकसित करने में तकनीकी सहायता मिल रही है।”

रेक्स+, बुर्कीना फ़ासो



## हमें किसके साथ काम करना चाहिए

**उद्देश्य :** उपयोगी स्थानीय सम्बन्धों की तलाश

- 1 दीवार पर कागज़ का एक बड़ा पत्रा लगाइए।
- 2 अपने समूह का नाम बीच में लिखिए और उसके चारों तरफ गोला बनाइए। उसके चारों तरफ दो और गोले बनाइए— एक में लिखिए “हमारा समुदाय” और दूसरे में “व्यापक समाज।”
- 3 समूह से ब्रेनस्टार्म करने को कहिए कि उन्हें कौन से समूहों के साथ काम करना चाहिए (जैसे – माताएं, स्थानीय दुकानदार, राष्ट्रीय एड्स कार्यक्रम कार्यकर्ता, प्रदाता और धार्मिक संस्थाएं)।
- 4 महत्व के अनुसार, उचित गोलों में उनके नाम लिखिए।

आप इस बात पर सोच सकते हैं कि किन लोगों के साथ आपके पहले से ही अच्छे सम्बन्ध हैं, किन के साथ कोई सम्बन्ध नहीं है और कौन आपके समूह या काम के लिए खिलाफ़ है। पृष्ठ 145 पर वकालत पड़ताल सूची देखिए और तय करिए कि आपको किसके साथ काम करने की ज़रूरत पड़ेगी।

“हम साल में एक बार ‘पार्टनर्स या साथियों की मीटिंग करते हैं। ‘पार्टनर्स’ वह गैर सरकारी संस्थायें हैं जो एचआइवी वाले व्यक्तियों को सेवायें प्रदान करती हैं। मीटिंग का प्रयोजन होता है कि हम (पिनाय प्लस) यह जानने की कोशिश करें कि हम उनकी गतिविधियों में कहाँ मदद कर सकते हैं। मीटिंग में वह संस्थायें



स्रोत: यू एन एड्स

कार्यशाला के सबक

अपनी ज़रूरतें समाने रखती हैं और यह पता करने की कोशिश करती हैं कि कौन हमारी सहायता करेगा, हम किसके साथ काम करेंगे और कहाँ पर यह संस्थाएँ हमारा काम दोहरा रही हैं (अगर ऐसा होता है हम उन्हें ऐसा न करने की सलाह देते हैं) हम अपनी ज़रूरतों की भी पहचान करते हैं - उदाहरण - दफ़्तर के उपकरण और फ़ैक्स मशीन।

हमारी कुछ चिन्ताएँ अब भी बनी हुई हैं। हमें अक्सर लगता है कि हमारा इस्तेमाल हो रहा है और हमें शामिल किया जाना नाम मात्र का है। इसलिये अगर किसी प्रस्ताव पर हमारा नाम डाला जाता है तो हमें सुनिश्चित करना है कि हम योजना बनाने से लेकर मूल्यांकन के चरण तक उससे जुड़े हों। हम दूसरी संस्थाओं के लिये कार्यशालाएँ करते हैं पर अब हम पहले के जैसे - कहीं भी कुछ भी, नहीं करेंगे। हमें लगा कि इससे पिनाय प्लस को कुछ नहीं मिल रहा था इसलिये अब हम कुछ कार्यशालाओं को प्राथमिकता देते हैं जो हम अच्छे से कर सकते हैं।”

आर्ची रिवेरा, पिनाय प्लस, फ़िलिपीन्स

स्रोत: इन्टरनेशनल एचआइवी/एड्स अलायन्स



इक्युअडोर में सामुदायिक देखभाल केन्द्र में सेवा और सहायता।

## वकालत-एडवोकेसी

एडवोकेसी या वकालत का मतलब है लोगों तक अपना संदेश पहुंचाना जिससे:

- एचआइवी और अन्य मुद्दों पर व्यापक सार्वजनिक समझ बने।
- नीतियों, कानून और सेवाओं में बदलाव आए।

वकालत के काम में हर स्तर पर कार्रवाई हो सकती है, स्थानीय स्तर पर और राष्ट्रीय निर्णायक संस्थाओं के द्वारा।

“फ़ंडास्यों ई यू डी इ एस एक गैर सरकारी संस्था है जो एचआइवी वाले व्यक्तियों के लिये देखभाल की सेवा प्रदान करती है और उसमें एचआइवी पाज़िटिव कर्मचारी और वालंटियर हैं। उसने राजधानी क्विंटो के बाहरी छोर पर एचआइवी वाले लोगों के लिए एक सामुदायिक आवास बनाया। जब स्थानीय निवासियों को पता चला कि वह एचआइवी वाले लोगों के लिये है तो वह बहुत खिलाफ़ थे। अफ़वाहें फैलने लगीं और कर्मचारियों, वालंटियरों और सेन्टर में आने जाने वाले लोगों को धमकियाँ दी गईं।

उन्होंने मामले को सुलझाने के लिये मदद माँगना तय किया। उन्होंने उन लोगों के बारे में सोचा जो उनकी सहायता करने की स्थिति में थे और उन्होंने अपने काम के लिये उन्हें सहयोग देने के लिये राज़ी किया। एक स्थानीय पादरी ने बिचौलिये की भूमिका निभाई और सामुदायिक मीटिंग करवाई और अपने धर्म प्रवचनों में भी इसका ज़िक्र किया। स्थानीय समुदाय में उनकी हैसियत की वजह से स्थानीय लोग ई यू डी इ एस के कर्मचारियों के बनिस्पत उनको कम चुनौती दे पाये इसलिये उनकी बात ज़्यादा सुनी गई। समूह ने स्थानीय प्रेस से सम्पर्क किया और पत्रकारों के साथ व्यक्तिगत स्तर पर काम किया कि वह समर्थक मीडिया रिपोर्ट दें। उन्होंने इलाके में जानकारी बढ़ाने और शिक्षा का अभियान भी चलाया जिससे कि स्थानीय लोगों की कुछ गलत धारणाएँ और डर भी छूटे।

बदलाव रातोंरात नहीं आये। पर समय के साथ परिस्थिति यूँ बदली है कि सेन्टर बन्द होने की स्थिति से अब उसे स्वीकार किया जा रहा है।”

ई यू डी इ एस इक्युअडोर

“1986 से 1990 के दौरान क्यूबा की राष्ट्रीय एड्स नीति में विशेष स्वास्थ्य गृहों में एचआइवी वाले लोगों को अनिवार्य रूप से अलग रखना शामिल था -

## कुछ सुझाव

### एक अच्छा वकील बनने के चार चरण

- मिल जुल कर काम करें।
  - कई तरह के सामुदायिक समूहों को शामिल करें।
  - वास्तविकता से जुड़े उद्देश्य और लक्ष्य।
  - अपनी मिली जुली संगत को नाम, कागजात, सदस्यता सूचियों के साथ औपचारिक बनाइए।
  - यह निश्चित करिए कि आपके सदस्य उद्देश्यों और लक्ष्यों को समझें और सहमत हों।
  - छोटी अवधि के काम और लम्बी अवधि के लक्ष्य तय करिए।
- शोध करें।
  - समुदाय की ज़रूरतें क्या हैं ?
  - समुदाय की परिस्थिति क्या है - आप किसे शामिल कर सकते हैं ?
  - राजनैतिक परिस्थिति क्या है - आप कैसे सफल हो सकते हैं ?
  - आप कैसी आलोचना की आशा कर सकते हैं और उसके लिए आप क्या कर सकते हैं।
- तैयारी करें।
  - दर्शकों के लिए उपयुक्त सामग्री, उनकी चिन्ताओं का जवाब दीजिए, अपने कार्यक्रम की ज़रूरत को समझाने वाले कागजात जो मीटिंग के बाद छोड़े जा सकें।
  - उन प्रक्रियाओं की जो आपके केस को मज़बूत करें, आलोचना का जवाब दें और चर्चा को शान्त रखें।
- शिक्षा दें।
  - जनता को।
  - नीति बनाने वालों को।
  - मीडिया को।

इनमें परिवार से मिलने जाना और उसके कुछ दिन बाद हफ्ते के अंत में, पास दिखा कर बाहर निकलना शामिल था। एचआइवी के साथ काम करने वाले और एचआइवी वाले लोगों ने इन नीतियों पर सवाल उठाने शुरू किये। 1990 में क्यूबा के मुख्य देखभाल और बचाव केन्द्र - सैनटोरियम सान्त्वियागो डे लावेगास में एचआइवी के साथ रहने वाले लोगों ने एड्स प्रिवेन्शन ग्रुप (जी पी एस आइ डी ए) बनाया। हमारा लक्ष्य था कि एचआइवी के साथ जीने वालों की आवाजें सुनी जायें, समुदाय में एड्स पर शिक्षा दी जाये और उनके साथ आदर के व्यवहार के लिये अभियान चलाया जाये।

पहले हमने अपना प्रशिक्षण बचाव शिक्षकों के रूप में किया फिर हमने राष्ट्रीय एड्स कार्यक्रम के साथ काम शुरू किया जिससे कि उनकी जानकारी सही हो, और हमने लोगों के एचआइवी वाले लोगों के प्रति पूर्वाग्रहों को चुनौती दी। हमने शिक्षकों के प्रशिक्षण संस्थानों और काम के स्थानों को अपना निशाना बनाया और परिवारों व कम उम्र के लोगों तक पहुँचने के लिये टीवी और रेडियो का इस्तेमाल किया।

कुछ हद तक हमारे काम की वजह से 1993 में स्वास्थ्य गृहों के निवासियों को चयन करने का मौका दिया गया कि वहीं रहें या घर जायें और आउट पेशेन्ट देखभाल, या समुदाय में रहने वाले परिवार के डाक्टरों के नेटवर्क से घर पर देखभाल का लाभ उठायें। यह क्यूबन समाज में एचआइवी वाले लोगों को शामिल करने की दिशा में एक निर्णायक कदम था। जी पी एस आइ डी ए ने लोगों को शिक्षा दी और उन्हें बदलावों के लिये तैयार किया। स्वास्थ्य गृह अब बन्द किये जा चुके हैं।”

युआन कार्लोस, डला कानसेपर्सो, जी पी एस आइ डी ए, क्यूबा

### पड़ताल सूचि-चेक लिस्ट

वकालत प्रोजेक्ट शुरू करने से पहले :

- आप मौजूदा परिस्थिति को चुनौती क्यों देना चाहते हैं और आप क्या हाँसिल करने की आशा करते हैं ?
- कौन से मुद्दों पर आप ध्यान केन्द्रित करेंगे और आप कौन से बदलाव चाहते हैं ? कुछ मुख्य संदेश चुनिए और साफ़ समझाइए कि आप कैसे यह बदलाव लाएँगे और दिखाइए कि यह संभव है।
- अभियान में आप किस के साथ काम करना चाहेंगे ? किसे शामिल करने की ज़रूरत है और वह आपके संदेश को कैसे मज़बूत करेगा ? (क्या आप एचआइवी वाले लोगों के समूह, स्वास्थ्यकर्मी, मानव अधिकार समूह, वकील, मशहूर हस्तियाँ, धार्मिक नेता, राजनैतिक, यूनियन, गैर सरकारी संस्था वगैरह के साथ काम कर सकते हैं ?)
- आपको किस पर असर करने की ज़रूरत है: मीडिया, नीति निर्माता, स्थानीय गैर सरकारी संस्थाएँ या अस्पताल, चर्च या मस्जिद ?
- कौन सी जानकारी आपके तर्कों को सबसे अच्छे से समझाएगी और आपकी माँगों को मज़बूत करेगी ? (अपना लक्ष्य बनाइए कि स्थिति के बारे में आपके पास सारे तथ्य हों और आपके तर्क कायल करने वाले हों और लोगों को अपने स्वार्थ के लिए वह सही लगेँ)।
- कैसे और कब आप अपना संदेश देंगे (उदाहरण- चिट्ठियों, मीटिंग, रैली, प्रेस विज्ञप्ति, इन्टरव्यू, नवीनतम जानकारी या फ़ैक्ट शीट के ज़रिए)

(स्रोत: राउ, बी, टेन स्टेप्स फार एचआइवी/एड्स एडवोकेसी, एड्स कैंपेन्स, जुलाई, 1995)



सामूहिक मीटिंग महत्वपूर्ण हैं।

## निर्णय की मेज़ पर अपनी जगह लेना

बदलाव के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण कदम है निर्णय लेने वाली संस्थाओं में शामिल होना। ज़्यादा से ज़्यादा समूह स्थानीय, राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों के प्रतिनिधि के रूप में काम कर रहे हैं।

“एचआइवी/एड्स के क्षेत्र में काम करने वाली किसी भी संस्था के लिये वायर्स के साथ जी रहे व्यक्तियों को शामिल करना ज़रूरी है क्योंकि हमें अपनी समस्याओं का सीधा अनुभव होता है... 1995 में ज़िम्बाबवे एड्स नेटवर्क (जेड ए एन) ने एक तरीका काम में लाया जिसमें ज़िम्बाबवे नैशनल नेटवर्क आफ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स (जेड एन पी+) का अध्यक्ष जेड ए एन के राष्ट्रीय एक्ज़ेक्यूटिव का सदस्य बना। इससे विभिन्न गैर सरकारी संस्थाओं और एड्स के साथ जीने वालों के सहायक समूहों के बीच रिश्ते बेहतर हुए हैं। कुछ गैर सरकारी संस्थाओं ने अपने कर्मचारियों में एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले लोगों को रखा है। जेड ए एन खुद जेड एन पी+ के दफ्तरों के लिये स्थान देता है।”

एमिली चिगिडवे, जेड एन पी +

यह बहुत ही मूल्यवान अनुभव है। पर इसके नुकसान और समस्याओं पर सोचना भी ज़रूरी हैं। कभी-कभी एचआइवी पाज़िटिव प्रतिनिधि बोर्ड पर नाम मात्र के लिए होता है। अक्सर जिन व्यक्तियों को चुना जाता है उनके पास भाग लेने के लिए ज़रूरी काबलियत और ज्ञान नहीं होता। यह प्रतिनिधि ऐसे हो सकते हैं जो पूरे समुदाय के प्रतिनिधि नहीं हैं और सिर्फ अपने समूह के लिए बोलते हैं। इसका मतलब यह हो सकता है कि निर्णय लेने वाले यह कह सकते हैं कि उन्होंने एचआइवी पाज़िटिव लोगों की राय ली और फिर भी कोई बदलाव न करें। आप ऐसी समस्याओं को कम कर सकते हैं :

- जब आप सब एक समूह के रूप में सहमत हों कि आपका प्रतिनिधि कौन से मुख्य पाइंट उठाएगा और मीटिंग के बाद “डी ब्रीफ़िंग” करें।
- यदि आप यह सुनिश्चित करें कि प्रतिनिधि आपके इलाके में एचआइवी वाले व्यक्तियों के समूहों या नेटवर्कों द्वारा चुना जाए और वह अन्य एचआइवी वाले व्यक्तियों के सामने जवाबदेह हो – उदाहरण – अपने समूह को वापसी पर रिपोर्ट देनी ज़रूरी हो।
- यह सुनिश्चित कर के कि कमेटियों और निर्णय लेने वाले बोर्ड पर प्रतिनिधियों को औरों के साथ बराबरी का व्यवहार मिले – उदाहरण – आर्थिक रूप से या निर्णय लेने के अधिकारों के लिए।

- दृढ़ रहने और बातचीत पर प्रशिक्षण दे कर और यह निश्चित करके कि वह किसी विषय पर आत्मविश्वास के साथ बात कर सके – उदाहरण – काम के स्थान पर या जेल में भेदभाव के खिलाफ अभियान में शामिल होने से पहले बुनियादी कानूनी बातों पर प्रशिक्षण।
- एचआइवी वाले उन व्यक्तियों के शामिल होने को बढ़ावा देना जिनके पास पहले से ही ऐसी काबलियत, ज्ञान या प्रशिक्षण है।  
उदाहरण— एचआइवी पाज़िटिव वकील, डॉक्टर और अन्य व्यक्ति।

“मैं तरह-तरह के बोर्डों का सदस्य था और बिना कुछ लिये काम करे जा रहा था। सबकी अपेक्षा है कि मैं यँ ही, बिना कुछ लिये काम करता रँ। मैंने सोचा मैं यहाँ कान्फ़ेसों में बैठा रँ और ‘कन्सलटेन्टों’ से बात कर रहा रँ जिन्हें कुछ पता नहीं है और उन्हें वह 900 डालर मेहनताना दे रहे हैं और मुझे दो बस की टिकटें! धन्यवाद। मुझे आवाज़ उठ कर चिल्लाना पड़ा मैं यह मुफ़्त में नहीं कर सकता। मैं यह करना चाहता रँ क्योंकि मैं इसमें विश्वास करता रँ और यह होना ही है, पर आपको मेरा ख्याल रखना पड़ेगा।”

विन्सटन, कैनडा

“लीडरशिप ट्रेनिंग इनिशियेटिव का उद्देश्य एड्स और एचआइवी के साथ जीने वाले सामुदायिक नेताओं को प्रशिक्षण व समर्थन देना है— जिससे “वह नीति निर्धारण, कार्यक्रम विकास, सेवार्य पहुँचाना, कार्यक्रम मूल्यांकन में अपना विशिष्ट और ज़रूरी योगदान ज़्यादा से ज़्यादा दे सकें।” न्यूयार्क में एचआइवी के साथ जीने वाले लोगों ने पाया कि उनके कई अनुभवी नेता ‘बर्न आउट’ के शिकार हो रहे थे, बीमार थे या मौत के द्वार पर थे। भविष्य के नेताओं तक यह काबलियत पहुँच पाने का कोई व्यवस्थित तरीका नहीं था और कार्यक्रम की योजना बनाने की निपुणता हम में से बहुत थोड़े लोगों में थी।

अर्जी देने के ज़रिये से एल टी आइ उन लोगों की पहचान करता है जो प्रशिक्षण पाने के इच्छुक हैं। एल टी आइ निम्न विषयों पर जानकारी देता है: न्यूयार्क राज्य में एड्स के साथ जीने वाले नेताओं का इतिहास, सफल नेतृत्व, पहचान, भिन्नता और एचआइवी, समुदाय का संघटन, सरकारी प्रणालियाँ, प्रस्तुतिकरण की काबलियत और सार्वजनिक रूप से अपना बयान पेश करना।

स्नातकों को प्रोत्साहन दिया जाता है कि वह स्थानीय निर्णायक संस्थाओं में और सरकारी बोर्डों से जुड़ें - ऐसी संस्थाओं में जहाँ वह अपनी काबलियत को एक समर्थक वातावरण में विकसित कर सकें। हम आशा करते हैं कि एक दिन इनमें से कुछ स्नातक वह वैतनिक नौकरियाँ ले पायेंगे जिन तक उनकी पहुँच अभी नहीं है।”

जैयरो पेडराज़ा, एल टी आइ स्ट्रियरिंग कमेटी

पृष्ठ 169 पर जानकारी फ़ैक्ट शीट देखिए जो उन देशों की ओर से घोषणा है जिन्होंने “पैरिस डेक्लरेशन” पर हस्ताक्षर किए हैं और “ग्रेटर इनवॉल्वमेंट ऑफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी एण्ड एड्स” या एचआइवी और एड्स के साथ जीने वाले लोगों के ज़्यादा शामिल होने के लिए प्रतिबद्धता दिखलाई है।

## मानव अधिकार और एचआइवी

कुछ गैर सरकारी संस्थाएं और व्यक्ति मानव अधिकारों के रास्ते से उस भेदभाव को चुनौती दे रहे हैं जो एचआइवी के साथ जी रहे लोगों पर सीधा असर करता है या किन्हीं समूहों को संक्रमण के प्रति ज्यादा असुरक्षित बनाता है।

मानव अधिकारों का मतलब है कि सब लोगों को समान हक है कि उनके मानवीय मूल्य और प्रतिष्ठा की रक्षा हो चाहे वह कोई भी हों। 1948 में “युनिवर्सल डेकलरेशन आफ ह्यूमन राइट्स” तैयार किया गया जिस पर लगभग सभी देशों ने हस्ताक्षर किया है। हाल में और भी अन्तर्राष्ट्रीय सहमतियां बनाई गई हैं। और वह उन देशों के लिए कानूनी तौर पर अनिवार्य हैं जिन्होंने उन पर हस्ताक्षर किए हैं।

हां, मानव अधिकार सिर्फ एचआइवी वाले व्यक्तियों के लिए सम्बद्ध नहीं हैं- बहुत से लोगों की बुनियादी ज़रूरतों तक भी पहुंच नहीं है पर भेदभाव के कुछ ऐसे स्वरूप हैं जो सीधे एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों पर असर करते हैं या कुछ व्यक्तियों के समूहों को संक्रमण के प्रति ज्यादा असुरक्षित बनाते हैं।

‘फ़्रेमवर्क आफ एक्शन’ के ज़रिए क्षेत्र में मानव अधिकारों के हनन को दर्ज करना, निगरानी और सफल चुनौती देने का काम आसान होता है। ‘फ़्रेमवर्क’ में छह अंग हैं:

1. क्षेत्र में सभी शामिल लोगों द्वारा एक ‘समान दृष्टि’ को समझना और अपनाना।
2. मानव अधिकारों और परिस्थिति विश्लेषण की उपलब्धता पर समान मानकों पर सहमति।
3. व्यक्तियों और समूहों की वकालत करने के लिए क्षमता बढ़ाने का प्रशिक्षण।
4. असुरक्षित समूहों की ताकत बढ़ाना जिससे वह संघटित हो सकें, कार्रवाई करें और समस्याओं को सुलझाएं।
5. स्थानीय संदर्भ में इस्तेमाल के लिए आसानी से समझ में आने वाले वकालत के तरीके (टूल्स) विकसित करना।
6. मानव अधिकारों के लिए प्रतिबद्ध व्यक्ति और संस्थाएं जो गैर सरकारी संस्थाओं, मीडिया व निजी खण्ड से जुड़ी हों- उनके एक ‘क्रिटिकल मास’ की मौजूदगी- क्रिटिकल मास का मतलब- उनका एक ऐसा ज़ोरदार जमघट जिसे समाज और सरकार नज़रबंद न कर सके।

स्रोत: ह्यूमन राइट्स वर्किंग ग्रुप आफ ए.पी.एन.+एण्ड ए.पी.सी.ए.एस.ओ. (मानव अधिकार मानकों के लिए जानकारी फ़ैक्टशीट 2 देखिए)

## विधान का इस्तेमाल

विधानों से समाज में मानक बन सकते हैं, लोग उन्हें आसानी से तोड़ नहीं सकते और दूसरों को अपने अधिकार माँगने की हिम्मत मिलती है। कई देशों में कानून बदले गए हैं या एड्स के लिए नए कानून बनाए गए हैं। पर दुःख की बात है कि इनमें से कुछ कानून एचआइवी वाले व्यक्तियों के मानव अधिकारों को कम करते हैं। उदाहरण – एचआइवी वाले व्यक्तियों को अलग-थलग रखना, बन्दियों और आप्रवासियों के अनिवार्य परीक्षण, यौन कर्मियों का अनिवार्य परीक्षण, एचआइवी पाज़िटिव यौन कर्मी या सुई से नशीली दवाइयां लेने वालों को बन्दी बनाना।

पर कानून एचआइवी वाले व्यक्तियों की सुरक्षा भी कर सकते हैं – उदाहरण- काम के स्थान पर भेदभाव की मनाही या बीमा या रोज़गार के लिए एचआइवी परीक्षण की शर्त को हटाना। कानूनी और मानव अधिकार समूहों के साथ सम्बन्ध बनाने से एचआइवी वाले व्यक्तियों के समूह ऐसे भेदभाव को चुनौती दे सकते हैं।

“फ़िलिपीन्स में एक एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्री पर कानूनी आरोप लगाया गया जब एक 17 वर्षीय लड़के के साथ सम्बन्ध से वह गर्भवती हुई। कानूनी अधिकारों पर काम करने वाली एक गैर सरकारी संस्था ने एचआइवी के साथ जीने वाले लोगों के समूहों और गैर सरकारी संस्थाओं व मीडिया के साथ काम करा और अदालत को इस बात के लिये कायल करा कि वह आरोप वापस लेकर उस स्त्री व उसके बच्चे की देखभाल की व्यवस्था करे। ऐसा चर्चाओं और परस्पर बातचीत के द्वारा किया गया।

चिली में कैदियों के ऊपर दूषित सुइयों से जबरन एचआइवी टेस्ट किये जा रहे थे। इस केस में एक गे व लेज़बियन गैर सरकारी संस्था-सेन्टर लम्बाडा, चिली ने औरों के साथ मिल कर एक प्रेस कांफ़्रेंस के ज़रिये इस घटना का प्रचार किया। वह जेलों के ऊपर कानूनी कार्रवाई कर रहे हैं जिससे वह खतरनाक व अपमानजनक तरीके ख़तम करें।”

स्रोत: एन एडवोकेट्स गाइड टु द इन्टरनैशनल गाइडलाइन्स आन एचआइवी/एड्स एण्ड ह्यूमन राइट्स

कुछ सरकार ऐसी नीतियां बना चुकी हैं जो भेदभाव पर निषेध लगाती हैं – उदाहरण – एचआइवी या एड्स वाले व्यक्तियों के साथ सरकारी काम के स्थान पर भेदभाव पर रोक। ऐसी नीतियां अपनाने से व्यापारों, संस्थाओं और व्यक्तियों के लिए अच्छा उदाहरण सामने आता है चाहे वह सरकार से सम्बन्धित न भी हों।

दक्षिण अफ़्रीका में सरकार ने सार्वजनिक खण्ड में नौकरी के लिये पूर्व परीक्षण पर निषेध लगा दिया है। इसके और अन्य कानूनों के ज़रिये निगरानी रखी जाती है और एचआइवी पाज़िटिव प्रतिनिधियों को शामिल करने वाली एक कमेटी के ज़रिये कानून को विकसित किया जाता है। यह कमेटी साउथ अफ़्रीका ला कमीशन को अपनी रिपोर्ट देती है।



जनता के बीच प्रदर्शन और बैठक प्रभाव डालती है।

सरकार मानव अधिकारों के हनन के खिलाफ काम कर सकती है और लोगों की असुरक्षा को कम कर सकती है। उदाहरण – खतरे वाले समुदायों के लिए सामाजिक और कल्याण सम्बन्धी कार्यक्रम या एचआइवी और एड्स से सम्बन्धित कार्यक्रमों के लिए उचित सहायता।

अंतर्राष्ट्रीय संस्थान जैसे संयुक्त राष्ट्र, वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइज़ेशन, इन्टरनेशनल फ़ेडरेशन ऑफ़ रेड क्रॉस, रेड क्रैसेंट सोसाइटीज़, अमनेस्टी इन्टरनेशनल और कई औरों ने उपयोगी प्रस्ताव और जानकारी निकाली है (पृष्ठ 151 पर उनके पते देखिये)।

## सार्वजनिक अभियान चलाना

कभी-कभी यह ज़रूरी होता है कि जो वकालत का काम आप कर रहे हैं उसे और ताकत देने के लिए एक सार्वजनिक अभियान चलाएं जिससे मुद्दे पर या आप के ऊपर ध्यान केन्द्रित हो।

## एक मुख्य संदेश विकसित करना

पहले सोचिए कि आप क्या कहना चाहते हैं। आप किसे निशाना बनाना चाहते हैं? उन्हें क्या पसन्द आएगा?

ध्यान रखें कि संदेश

- सच्चा है।
- दर्शकों के लिए उपयुक्त है।
- छोटा, खास और दमदार है।
- स्पष्ट, सरल भाषा में है।
- सकारात्मक और प्रेरणा देने वाला है।
- आपकी संस्था में सब उसे जानते हैं और उस पर सहमत हैं।



स्रोत: टाउनशिप एड्स प्रोजेक्ट

## अपना संदेश पहुंचाना

सोचिए

- बैज, बटन, कलम या झंडों के बारे में।
- फ़्लायर, पर्चे और पोस्टरों के बारे में।
- बैनरों के बारे में।
- अखबार और रेडियो पर विज्ञापनों के बारे में।

इनके साथ-साथ सामुदायिक मीटिंगों में फ़ैक्ट (तथ्य) शीट, लेख और प्रस्तुतियां भी करी जा सकती हैं।

प्रदर्शन आपकी ओर ध्यान आकर्षित कर सकते हैं। 'नेम्स प्रोजेक्ट' एचआइवी की ओर ध्यान खींचने का सफल उदाहरण है जिसमें एचआइवी पर जानकारी बढ़ाने के लिए और उस पर ध्यान देने के लिए लोगों को शामिल किया गया। रज़ाइयाँ (जो लोग एचआइवी के कारण गुज़र गए उनके प्रेमियों, दोस्तों और परिवारों द्वारा कसीदाकारी वाले चौकोर कपड़े के टुकड़ों से बनीं) समूहों में मिलकर बनाई जा सकती हैं— आपके अपने समूह, सामुदायिक समूह वगैरह में — उसके बाद उनका इस्तेमाल जानकारी बढ़ाने और अभियान के दौरान भी हो सकता है। उन्हें सार्वजनिक स्थानों पर लटकाया जा सकता है या पार्कों में फैलाया जा सकता है। इन्हें देखकर लोग ठहर कर सोचते हैं।

सार्वजनिक जलूस तब सबसे ज्यादा उपयोगी होते हैं जब वह दिखलाते हैं कि एचआइवी वाले व्यक्ति दुःखी और गुस्सा हैं पर उनसे सकारात्मक संदेश भी दिए जा सकते हैं। उदाहरण— एचआइवी पर हाल की एक क्षेत्रीय कांग्रेस में भाग लेने वाले एचआइवी पाज़िटिव लोग इस बात से नाराज़ थे कि ऐसी कलाकृति को पैसा दिया गया और प्रदर्शित किया गया जो दर्द और मौत को दिखला रही थी।

आखिरी दिन उन्होंने उस मूर्ति के सामने जलूस निकाला और उसे रज़ाइयों से ढक दिया। उन्होंने प्रवक्ताओं को खड़ा किया जो समझा सकें कि वह लोग क्यों नाराज़ थे और कई ऐसी कलाकृतियां उन्होंने दिखलाई — जैसे कि रज़ाइयाँ — जो दुःख को बेहतर अभिव्यक्त करती हैं पर साथ में आशा और सकारात्मक रवैया दिखलाती हैं जो एचआइवी वाले व्यक्ति साथ लेकर चलते हैं।



स्रोत: सी सी एच पी एस

विश्व एड्स दिवस पर रज़ाइयों का प्रदर्शन



स्रोत: सी सी एच पी एस

एकजुट होने से हमारी प्रतिष्ठा बढ़ती है इसलिये हम साथ साथ हैं ...



# संस्थाएँ

## जी एन पी +

### जी एन पी + सेन्ट्रल सेक्रिटेरियट

पी ओ बॉक्स 11726  
1101 जी एस एम्सटरडैम  
द नैदरलैन्ड्स  
दूरभाष: 31 20 423 4114  
फ़ैक्स: 31 20 423 4224  
ईमेल: gnp@gn.apc.org

### एशिया पैसिफिक नेटवर्क ऑफ पीपल विथ

#### एचआइवी एण्ड एड्स (APN+)

द्वारा स्पिरिटिया फ़ाउन्डेशन  
जे आई लौसर नं. 3B  
जकारता, 12120  
इन्डोनेशिया  
दूरभाष/फ़ैक्स: 62 21 723 5236  
ईमेल: spiritia@rad.net.id

### कैरिबियन नेटवर्क ऑफ़ पीपल लिविंग विथ

#### एचआइवी एण्ड एड्स (CRN+)

पी ओ बॉक्स 3353  
मारावाल  
ट्रिनिडाड एण्ड टोबागो  
दूरभाष/फ़ैक्स: 1 809 622 0176  
ईमेल: crnd@carib-link.net

### यूरोपियन नेटवर्क ऑफ़ पीपल लिविंग विथ

#### एचआइवी/एड्स (Euro-NP+)

द्वारा इयन क्रेमर  
यू के कोअलिशन ऑफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स  
250 केनिंगटन लेन  
लंदन एसई11 5आरडी  
यू के  
दूरभाष: 44 171 564 2180  
फ़ैक्स: 44 171 564 2140  
ईमेल: ilk@ukcoalition.demon.co.uk

### जी एन पी+ नार्थ अमेरिका

6 एलबर्ट फ़्रैंक प्लेस  
टोरोंटो  
ओन्टारियो एम5ए 4बी4  
कैनडा  
दूरभाष: 1 416 366 1972  
फ़ैक्स: 1 416 361 9692  
ईमेल: huilios@web.apc.org

### नेटवर्क ऑफ़ एफ्रिकन पीपल लिविंग विथ

#### एचआइवी एण्ड एड्स (NAP+)

पी ओ बॉक्स 32717  
लुसाका  
ज़ाम्बिया  
दूरभाष: 260 1 223191/223151  
फ़ैक्स: (द्वारा डब्ल्यू एच ओ) 260 1 223209  
ईमेल: napnzp@zamnet.zm

## अभियान / जानकारी संस्थाएँ

### एफ्रिकन काउंसिल ऑफ़ एड्स सर्विस

#### आर्गनाइज़ेशन (AFRICASO)

6 रु काल्मेट  
बी पी 3370  
डाकार  
सेनेगल  
दूरभाष: 221 229695/236617  
फ़ैक्स: 221 236615  
ईमेल: africanaso@enda.sn

### एशियन हार्म रिडक्शन नेटवर्क (AHRN)

मेकफालेन बरनेट सेन्टर फ़ॉर मेडिकल रिसर्च  
पी ओ बॉक्स 254  
फ़ेयरफील्ड वी आई सी 3078  
ऑस्ट्रेलिया  
दूरभाष: 61 3 9282 2213  
फ़ैक्स: 61 3 9482 3123  
ईमेल: deany@mbcmr.unimelb.edu.au

### एशिया/पैसिफिक काउंसिल ऑफ़ एड्स सर्विस

#### आर्गनाइज़ेशन (APCASO)

यमासान सिट्टा उसाधा इन्डोनीशिया  
जालान बेलिमबिंग गांग वाई न. 4  
डेनपासार  
बाली 80231  
इन्डोनीशिया  
दूरभाष: 62 361 222620  
फ़ैक्स: 62 361 229 487  
ईमेल: apcaso@indola.net.id

## एशिया पैसिफिक नेटवर्क ऑफ़ सेक्स वर्क प्रोजेक्ट्स

द्वारा डॉ. एस जाना एण्ड सुश्री एस मुखर्जी  
एचआईवी/एस टी डी इन्टरवेंशन प्रोजेक्ट सोनागाछी  
आल इन्डिया इन्सटिट्यूट ऑफ़ हाइजीन एण्ड पब्लिक हेल्थ  
110 सी आर एवेन्यू  
कोलकत्ता, इन्डिया  
दूरभाष: 91 33 241 6253  
फ़ैक्स: 91 33 241 2539  
ईमेल: [sexworknet@gn.apc.org](mailto:sexworknet@gn.apc.org)

## डिसेबल्ड पीपल्स इन्टरनेशनल

101-7 एवरग्रीन  
विनिपेग  
कैनडा आर 2एल 2 टी 3  
दूरभाष: 1 204 287 8010  
फ़ैक्स: 1204 453 1267  
ईमेल: [dpi@dpi.org](mailto:dpi@dpi.org)

## ईस्ट एफ्रिकन नेटवर्क ऑफ़ एड्स सर्विस

### आर्गनाइज़ेशन्स (EANASO)

कीन्या एड्स एन जी ओ कॉन्सॉर्टियम (KANCO)  
पी ओ बॉक्स 69866  
नायरोबी  
कीन्या  
दूरभाष: 254 2 717664  
फ़ैक्स: 254 2 714837  
ईमेल: [kenaid@iconnect.co.ke](mailto:kenaid@iconnect.co.ke)

## यूरोपियन काउंसिल ऑफ़ एड्स सर्विस आर्गनाइज़ेशन्स (EUROCASO)

सी एच – 14121 फॉन्टेन्स एस/ग्रेन्डसन  
स्विट्ज़रलैण्ड  
दूरभाष: 41 24 436 2663  
फ़ैक्स: 41 24 436 2663  
ईमेल: [march@iprolink.ch](mailto:march@iprolink.ch)

## हेल्थ लिंक

फ़ैरिंग्डन प्वाइंट  
29-35 फ़ैरिंग्डन रोड  
लंदन ईसी1एम 3जेबी  
यू के  
दूरभाष: 44 171 242 0606  
फ़ैक्स: 44171 242 0041  
ईमेल: [info@healthlink.org](mailto:info@healthlink.org)  
वेबसाइट: <http://www.healthlink.org>

## ह्यूमन राइट्स इन्टरनेट

8 यॉर्क स्ट. रूम 302  
ऑटवा के1एन 5एस6  
कैनडा  
दूरभाष: 1 613 789 7407  
फ़ैक्स: 1 613 789 7414  
ईमेल: [hri@hri.ca](mailto:hri@hri.ca)  
वेबसाइट: <http://www.hri.ca>

## इन्टरनेशनल कम्युनिटी ऑफ़ विमेन लिविंग विथ

### एचआईवी/एड्स (ICW)

2 सी लेराय हाउस  
436 एसेक्स रोड  
लंदन एन1 3क्यूपी  
यू के  
दूरभाष: 44 171 704 0606  
फ़ैक्स: 44 171 704 8070  
ईमेल: [icw@gn.apc.org](mailto:icw@gn.apc.org)  
वेबसाइट: [www.icw.org](http://www.icw.org)

## इन्टरनेशनल काउंसिल ऑफ़ एड्स सर्विस

### आर्गनाइज़ेशन्स (ICASO)

399 चर्च स्ट्रीट, 4 फ़्लोर  
टोरोंटो  
ओन्टारियो एम5बी 2जे6  
कैनडा  
दूरभाष: 1 416 340 2437  
फ़ैक्स: 1 416 340 8224  
ईमेल: [icaso@web.net](mailto:icaso@web.net)

## इन्टरनेशनल फ़ेडरेशन ऑफ़ रेड क्रॉस एण्ड रेड

### क्रसेंट सोसाइटीज़

पी ओ बॉक्स 372  
सी एच 1211 जेनेवा 19  
स्विट्ज़रलैण्ड  
दूरभाष: 41 22 730 4222  
फ़ैक्स: 41 22 733 0395  
ईमेल: [sandblad@ifrc.org](mailto:sandblad@ifrc.org)

## इन्टरनेशनल गे एण्ड लेज़बियन राइट्स कमीशन

1360 मिशन स्ट. स्यूइट 200  
सान फ्रांसिसको  
सीए 94103  
यू एस ए  
दूरभाष: 1 415 255 8680  
फ़ैक्स: 1 415 255 8662  
ईमेल: [iglhrc@iglhrc.org](mailto:iglhrc@iglhrc.org)

### इन्टरनेशनल लेज़बियन एण्ड गे एसोशिएशन (ILGA)

81 रुए मार्श ओ शार्बी  
बी 1000 ब्रसेल्स  
बेलजियम  
दूरभाष/फ़ैक्स: 32 2 502 2471  
ईमेल: [ilga@ilga.org](mailto:ilga@ilga.org)  
वेबसाइट: <http://www.ilga.org>

### इन्टरनेशनल नेटवर्क ऑफ़ सेक्स वर्क्स प्रोजेक्ट

द्वारा हेल्थलिंग  
फ़ैरिंगडन प्वाइंट  
29-33 फ़ैरिंगडन रोड  
लंदन ईसी1एम 3जेबी  
दूरभाष: 44 171 242 0606  
फ़ैक्स: 44 171 242 0041  
ईमेल: [sexworknet@gn.apc.org](mailto:sexworknet@gn.apc.org)

### ज्वाइंट यूनाइटेड नेशन्स प्रोग्राम ऑन एचआइवी एड्स (UNAIDS)

सीएच 1211 जेनेवा 27  
स्विटजरलैण्ड  
दूरभाष: 41 22 791 366  
फ़ैक्स 41 22 791 4187  
ईमेल: [unaids@unaids.org](mailto:unaids@unaids.org)  
वेबसाइट: <http://www.unaids.org>

### लाटिन अमेरिकन एण्ड कैरिबियन काउंसिल ऑफ़ एड्स सर्विस आर्गनाइज़ेशन (LACCASO)

फन्डासियो पारा एल एस्टुडियो इ इन्वेस्टिगास्यो डे ला मुजेर  
(FEIM)  
पाराना 135, पीसो 3, डेप्टो 13  
1017 ब्यूनोस एरिस  
आर्जेन्टीना  
दूरभाष: 54 1 372 2763  
फ़ैक्स: 54 1 375 5977  
ईमेल: [feim@feim.wamani.apc.org](mailto:feim@feim.wamani.apc.org)

### नेशनल काउंसिल फ़ॉर इन्टरनेशनल हेल्थ (NCIH)

1701 के स्ट्रीट एन डब्ल्यू स्प्रूट 600  
वाशिंगटन डी सी 20006  
यू एस ए  
दूरभाष: 1 202 833 5900  
फ़ैक्स: 1 202 833 0075  
ईमेल: [ncihids@nchiaids.org](mailto:ncihids@nchiaids.org)  
वेबसाइट: [www.ncih.org](http://www.ncih.org)

### नार्थ अमेरिकन रीजनल सेक्रेटरीयट ऑफ़ एड्स सर्विस आर्गनाइज़ेशन (NACASO)

नेशनल माइनारिटी एड्स काउंसिल  
1931 13 स्ट्रीट एनडब्ल्यू  
वाशिंगटन डी सी 20009  
यू एस ए  
दूरभाष: 1 202 483 6622  
फ़ैक्स: 1 202 483 1135  
ईमेल: [jcolema@nmac.org](mailto:jcolema@nmac.org)

### सदर्न एफ़्रीकन नेटवर्क ऑफ़ एड्स सर्विस आर्गनाइज़ेशन (SANASO)

पी ओ बॉक्स 6690  
हरारे  
ज़िम्बाबवे  
दूरभाष: 263 4 740610  
फ़ैक्स: 263 4 740245  
ईमेल: [sanaso@mango.zw](mailto:sanaso@mango.zw)

### रॉयल ट्रापिकल इन्सटिट्यूट (KIT)

एड्स कोआर्डिनेशन ब्यूरो  
मौरिटस्केड 63  
1092 एडी एम्सटरडैम  
नैदरलैण्ड्स  
दूरभाष: 31 20 568 8428  
फ़ैक्स: 31 20 665 4423  
ईमेल: [abc@kit.support.nl](mailto:abc@kit.support.nl)

### यूनाइटेड नेशन्स डेवलपमेंट प्रोग्राम (UNDP)

एचआइवी एण्ड डेवलपमेंट प्रोग्राम  
7 यूनाइटेड नेशन्स प्लाज़ा  
न्यूयार्क एनवाइ 1001  
यू एस ए  
दूरभाष: 1 212 906 6349  
फ़ैक्स: 1 212 906 6350  
वेबसाइट: <http://www.undp.org> (क्षेत्रीय मानव अधिकार और  
एचआइवी नेटवर्क के लिए सम्पर्क करें UNDP से)

### वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइज़ेशन (WHO)

डाक्युमेन्टेशन सेन्टर  
सीएच 1211 जेनेवा 27  
स्विटजरलैण्ड  
दूरभाष: 41 22 791 4652  
फ़ैक्स: 41 22 791 0317  
ईमेल: [publications@who.ch](mailto:publications@who.ch)  
वेबसाइट: <http://www.who.org>

# संसाधन

★ यह संकेत देता है कि इस मैनुअल की तैयारी में इस संसाधन से मदद मिली है।

## भाग 1: समूह या ग्रुप बनाने से हमें क्या मिलता है।

कन्फ्रन्टिंग एड्स टुगेदर: पार्टिसिपेटरी मेथड्स इन अड्रेसिंग द एचआइवी/एड्स एपिडेमिक, स्केलमेरुड, ए एण्ड टुसुबीरा, सी

**ओसलो:** डी आइ एस/सेन्टर फॉर पार्टनरशिप इन डेवलपमेंट, 1997 164 पृष्ठ

इस किताब में एड्स का सामना करने के सहभागितापूर्ण तरीके हैं। स्थानीय कोआर्डिनेटरों, गैर सरकारी संस्थाओं, सामुदायिक संस्थाओं, चर्च समूहों व औरों के लिए।

यू एस डालर 15 में डब्ल्यू सी सी पब्लिकेशन्स, बॉक्स 2100 1211 जेनेवा, स्विटजरलैंड से उपलब्ध

**फेसिंग द चैलेन्जिस ऑफ एचआइवी/एड्स/**

**एसटीडी: अ जेन्डर बेस्ड रिसर्च**

**एम्सटरडैम:** रायल ट्रापिकल इन्सटिट्यूट (के आइ टी), 1995, 49 पृष्ठ

इस टूलकिट में स्त्रियों और पुरुषों को प्रभावित करने वाले मुद्दों का विवरण है और व्यावहारिक प्रशिक्षण अभ्यास हैं।

रायल ट्रापिकल इन्सटिट्यूट से मुफ्त उपलब्ध (संस्थाएं देखिए, पृष्ठ 151)

★ एचआइवी/एड्स एण्ड डेवलपमेंट, लॉसन, एल

**जोहानसबर्ग:** टीचिंग स्क्रिप्स प्रोडक्शन, 1997, 73 पृष्ठ

यह किताब दक्षिण अफ्रीका में एचआइवी के प्रभाव का विवरण देती है। इसमें देखभाल व बचाव के उदाहरण हैं जो एचआइवी पाज़िटिव लोगों को शामिल करने और उनके अधिकारों का समर्थन करते हैं और असुरक्षित समुदायों का भी। इसे इस वीडियो के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है "माशायाभुक: एड्स हिट्स एवरीवन" वीएचएस/पैल फ़ारमेट 1997, 53 मिनट)

इन्टरफ़न्ड, पी ओ बॉक्स 32340, ब्रामफोनटेन 2017, जोहानसबर्ग, साउथ अफ्रीका से उपलब्ध (कीमत मांग पर)

★ वाइज़ बिफ़ोर देयर टाइम: पीपल विथ एड्स एण्ड एचआइवी टॉक अबाउट देयर लाइव्स, रिचर्डसन, ए एण्ड बोल, डी.

लंदन: हार्पर कॉलिन्स, 1992, 144 पृष्ठ

निजी कहानियों का संकलन— उन लोगों की जो पूरी दुनिया में हैं और उन्हें एचआइवी या एड्स है।

हार्पर कॉलिन्स, 77-85 फुलहम पैलेस रोड, लंदन डब्ल्यू 8 जे वी, यू के, से पाउन्ड 6.95 में उपलब्ध।

## भाग 2 व 3: समूहों की कामयाब शुरुआत और मिलजुल कर हो काम

★ स्टार्टिंग द डिस्कशन, स्टेप्स टेकन टु मेकिंग सेक्स सेफ़र: अ गाइड फ़ॉर कम्युनिटी बेस्ड वर्कर्स

लंदन: हेल्थलिक, 1997, 70 पृष्ठ

इस गाइड में प्रशिक्षण गतिविधियों पर विचार हैं जिससे लोग एचआइवी पर चर्चा में भाग ले सकें और प्रशिक्षण सत्रों की योजना बनाने पर जानकारी है।

विकासशील देशों में मुफ्त उपलब्ध, बाकी जगह पाउन्ड 500, यू एस डालर 10 हेल्थलिक से उपलब्ध (देखें संस्थाएं, पृष्ठ 151)

★ टुगेदर वी कैन: पियर एडुकेटर्स मैनुअल

**किंग्सटन:** जमैका रेड क्रॉस, 1995, 74 पृष्ठ

तरुण हमउम्र प्रशिक्षकों द्वारा एचआइवी बचाव के लिए पर इसमें दृढ़ता के अभ्यास के लिए अच्छे विचार हैं।

जमैका रेडक्रॉस, सेन्ट्रल विलेज स्ट्रीट, सेन्ट कैथरीन, जमैका से यू एस डालर 7.50 (डाक खर्च अतिरिक्त) में उपलब्ध।

## भाग 4: अपने काम के लिए योजना बनाना

बेटर लिविंग फ़ॉर युगाण्डन विमेन इन द टाइम ऑफ़ एड्स: बुकलेट फ़ॉर एण्ड बाइ विमेन

**कम्पाला:** ट्रेडिशनल हीलर्स, विमेन एण्ड एड्स प्रिवेन्शन, 1995 पृष्ठ 45

एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों के सामने आने वाले कानूनी मुद्दों पर पुस्तिका।

टी एच इ डब्ल्यू ए, बॉक्स 21175, कम्पाला, युगान्डा से उपलब्ध

**एम्पावरमेंट थू एनटरप्राइज़**

लंदन: इन्टरमीडिएट टेक्नॉलॉजी पब्लिकेशन्स, 1995, 184 पृष्ठ एक व्यावहारिक मैनुअल जिसमें स्वरोज़गार में लगे लोगों की गैर-सरकारी संस्थाओं द्वारा सहायता पर गाइड लाइन हैं।

पाउन्ड 11.95 में इन्टरमीडिएट टेक्नॉलॉजी पब्लिकेशन्स

103-105, साउथैपटन रो, लंदन डब्ल्यू सी1बी, 4एचएच, यू के से उपलब्ध।

**इनकम जेनरेशन स्कीम्स फ़ॉर द अर्बन पुअर, हर्लो, डी**

**ऑक्सफ़र्ड:** आक्सफ़ैम, 1990, 144 पृष्ठ  
आय संवर्धन प्रोजेक्ट शुरू करने पर बुनियादी गाइड लाइन देती है।  
पाउन्ड 8.95 में आक्सफ़ैम पब्लिकेशन्स, 274 बैनबरी रोड,  
आक्सफ़र्ड ओएक्स2 7डीजेड, यू के से उपलब्ध।

★ **मेकिंग स्पेस फ़ॉर पी एच ए, यंग, जे**

**ओटवा:** एड्स कमेटी ऑफ़ ओटवा, 1997, 133 पृष्ठ  
एचआइवी/एड्स के साथ जी रहे लोगों के लिए ड्राप इन सेन्टर शुरू करने और चलाने के साफ़, सरल सुझाव देने वाला मैनुअल। इसमें सेन्टर बनाने की योजना, स्टाफ़ और वालंटियर्स के प्रशिक्षण, धन, प्रचार और सेवाएं चलाने के ऊपर जानकारी है।

अंग्रेज़ी और फ़्रेंच में नेशनल एड्स क्लियरिंग हाउस, 1965 कार्लिंग एवेन्यू, स्यूइट 400, ओटावा, ओन्टारियो के1एक्स जेड8आर1, कौन्डा, या कौनेडियन एड्स सोसाइटी वेबसाइट <http://www.cdnaids.ca/dropincentre> से उपलब्ध (कीमत मांग पर)

★ **प्रोजेक्ट डिज़ाइन फ़ॉर प्रोग्राम मैनेजर्स: कंडक्टिंग अ वर्कशॉप ऑन प्लैनिंग कम्प्युनिटी बेस्ड प्रोजेक्ट्स**

**वाशिंगटन डी सी:** सी इ डी पी ए, 93 पृष्ठ

सरकार और गैर सरकारी संस्थाओं में प्रोजेक्ट मैनेजर्स के प्रशिक्षकों के लिए प्रोजेक्ट योजना बनाने, लागू करने और प्रबन्धन करने के लिए पांच दिन की कार्यशाला पर गाइडलाइन। इसमें सहभागितापूर्ण सिखाने और प्रशिक्षण के तरीके, गतिविधियों पर विचार और हैन्ड आउट्स हैं और यह बहुत ही स्पष्ट और समझने में आसान है।

यू एस डालर 15 (डाक और पैकिंग अतिरिक्त) में अंग्रेज़ी, फ़्रेंच, स्पैनिश में सी इ डी पी ए, 1717 मैसच्यूसेट्स एव, एन डब्ल्यू, स्यूइट 200 वाशिंगटन डी सी 20036, यू एस ए से उपलब्ध ([email@cedpa.org](mailto:email@cedpa.org))

**प्रोजेक्ट आइडेन्टिफ़िकेशन, डिज़ाइन एण्ड अप्रेज़ल: अ मैनुअल फ़ॉर एन जी ओ, ज़िंवेज़, एल**

**डीकिन:** ए सी एफ़ ओ ए, 1992, 136 पृष्ठ

गैर सरकारी संस्थाओं को प्रोजेक्टों की सफल पहचान, डिज़ाइन व अप्रेज़ल में सहायता करने का मैनुअल।

आस्ट्रेलियन डालर 46 में डेवलपमेंट अडवाइस एण्ड ट्रेनिंग, ए सी एफ़ ओ ए, प्राइवेट बैग 3, डीकिन ए सी टी 2600, आस्ट्रेलिया से उपलब्ध।

★ **कम्प्युनिटी एक्शन ऑन एचआइवी: अ रिसोर्स मैनुअल फ़ॉर एचआइवी प्रिवेन्शन एण्ड केयर आबोयागे-क्वार्टेग, टी एण्ड मूडी, आर (सम्पादक)**

**फ़ेयरफील्ड, विक्टोरिया:** मेकफ़ार्लेन बारनेट सेन्टर फ़ॉर मेडिकल रिसर्च, 1995, 224 पृष्ठ

एचआइवी व एड्स बचाव व देखभाल प्रोजेक्टों के मूल्यांकन और यह करने वाली गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा योजना बनाने और लागू करने के ऊपर रिसोर्स मैनुअल। विकास के मुद्दों और एचआइवी महामारी के बीच सम्बन्ध पर ध्यान देता है।

अंग्रेज़ी, रूसी व कुछ एशियाई भाषाओं में एच आई डी एन ए, द्वारा ए सी एफ़ ओ ए, प्राइवेट बैग 3, डीकिन, ए सी टी 2600, आस्ट्रेलिया से मुफ़्त उपलब्ध।

★ **पार्टनर्स इन इवैल्युएशन: इवैल्युएटिंग डेवलपमेंट एण्ड कम्प्युनिटी प्रोग्राम्स विथ पार्टिसिपेन्ट्स, फ़्युरस्टीन, एम-टी**

**लंदन:** मैकमिलन, 1986, 196 पृष्ठ

कार्यक्रमों के सहभागितापूर्ण मूल्यांकन – जिसमें मूल्यांकन का डिज़ाइन और लागू होना शामिल है – का व्यावहारिक मैनुअल।

पाउन्ड 3.80 में टी ए एल सी, पी ओ बॉक्स 49, सेन्ट अल्बान्स, हर्ट्स, एएल1 5टीएक्स, यू के से उपलब्ध।

★ **टूलकिट्स: अ प्रैक्टिकल गाइड टु असेसमेंट, मानिटरिंग, रिव्यू एण्ड इवैल्युएशन**

**लंदन:** सेव द चिल्ड्रन फ़ंड, 1995, 254 पृष्ठ

विकासशील देशों में प्रोजेक्टों की योजना बनाने निगरानी और मूल्यांकन के लिए व्यावहारिक गाइड।

पब्लिकेशन्स सेल्स, सेव द चिल्ड्रन फ़ंड; 17 ग्रोव लेन, लंदन एसई5, 8आरडी, यू के से पाउन्ड 6.95 में उपलब्ध।

**भाग 5: संसाधनों की तलाश**

**डायरेक्टरी ऑफ़ योरोपियन फ़ंडर्स ऑफ़ एचआइवी/एड्स प्रोजेक्ट्स इन डेवलपिंग कन्ट्रीज़**

**लंदन:** यू के एन जी ओ एड्स कॉन्सॉर्टियम, 1993 (सेकन्ड एडिशन), 87 पृष्ठ

विकासशील देशों में एचआइवी प्रोजेक्टों के लिए

40 से अधिक फ़ंडिंग के स्रोतों पर जानकारी।

फ़ंड रेज़िंग और प्रस्ताव लिखने पर गाइडलाइन शामिल हैं।

विकासशील देशों में मुफ़्त, पाउन्ड 10.00 (यूरोप), पाउन्ड 12.50

बाकी जगह यू के एन जी ओ एड्स कॉन्सॉर्टियम, फ़ेनर ब्रोक्वे हाउस, 37-39 ग्रेट गिल्डफ़ोर्ड स्ट्रीट, लंदन एस इ1 0इ एस, यू के ([ukaidcon@gn.apc.org](mailto:ukaidcon@gn.apc.org)) से उपलब्ध।

## ★ फंड रेजिंग (डी ए ए रिसोर्स किट फ़ाइव)

लंदन: डिसेंबिलिटी अवेयरनेस इन एक्शन, 1996, 44 पृष्ठ

इस टूलकिट में फंडरों को अर्जी देने के लिए, स्थानीय साधनों तक पहुंचाने की विस्तृत और इस्तेमाल के लिए आसान जानकारी है।

विकलांग व्यक्तियों और उनकी संस्थाओं के लिए एक-एक प्रति मुफ्त उपलब्ध (ज्यादा प्रतियों या विकासशील देशों से बाहर की संस्था से दान का आग्रह है) अंग्रेजी, फ्रेंच, स्पैनिश, अंग्रेजी ब्रेल, बड़े छापे की, आडियो कैसेट और ASCII कम्प्यूटर डिस्क पर (भाषा बताने पर) डिसेंबिलिटी अवेयरनेस इन एक्शन, 11 बेलग्रेव रोड, लंदन एस डब्ल्यू 1 वी 1आरवी से उपलब्ध।

## गाइड टु टेक्निकल सपोर्ट अवलेबल टु एचआइवी/एड्स प्रोजेक्ट्स इन डेवलपिंग कन्ट्रीज़

लंदन: यू के एन जी ओ कॉन्सॉर्टियम, 1995, 98 पृष्ठ

विकासशील देशों में गैर सरकारी संस्थाओं के लिए जानकारी, प्रशिक्षण, कर्मचारियों और उपकरणों पर तकनीकी सहायता देने वाली यूरोपी एजेन्सियां विकासशील देशों में मुफ्त उपलब्ध, पाउन्ड 10.00 (यूरोप) पाउन्ड 12.50 बाकी जगह, यू के, एन जी ओ एड्स कॉन्सॉर्टियम, फ़ेनर ब्रोकवे हाउस, 37-39 ग्रेट गिल्डफ़र्ड स्ट्रीट, लंदन एस ई 1 0इ एस, यू के (ukaidcon@gp.apc.org) से उपलब्ध।

## ★ द मनी मैनेजमेंट हैन्ड बुक फ़ॉर वालंटरी एण्ड कम्प्युनिटी ग्रुप्स, स्मिथ, आई

शेफील्ड: कम्प्युनिटी लायजों सेक्शन, पब्लिक रिलेशन्स यूनिट, शेफील्ड सिटी काउन्सिल, 1994 (सेकन्ड एडिशन), 64 पृष्ठ  
पैसे की व्यवस्था, नकद रुपये का उचित प्रबन्धन और हिसाब रखने की व्यावहारिक हैन्ड बुक। यू के के समूहों के लिए है इसलिए दूसरों देशों के लिए रूपान्तरित करना होगा।  
पाउन्ड 10 में नेशनल एशोसिएशन ऑफ़ काउन्सिल फ़ॉर वालंटरी सर्विस, थर्ड फ्लोर, अरुन्डेल कोर्ट, 177 अरुन्डेल स्ट्रीट, शेफील्ड, एस1 2 एनयू, यू के (email: nacvs@ukonline.co.uk) से उपलब्ध।

## भाग 6: बातचीत करने की काबलियत

### ★ चैलेन्जिस ऑफ़ गोइंग पब्लिक: कामनली आस्कड क्वेसचन्स एण्ड आन्सर्स टु पीपल गोइंग पब्लिक

कम्पाला: फ़िली लुटाया इनिशियेटिव

पी एल आइ के सदस्य उन आम सवालियों के जवाब देते हैं जो उन्हें उन समूहों में पूछे जाते हैं जिनसे वह बात करने जाते हैं। फ़िली लुटाया इनिशियेटिव पी ओ बॉक्स 10446, कम्पाला, युगान्डा से उपलब्ध (कीमत मांग पर)

## कम्प्युनिकेटिंग हेल्थ: एन एक्शन गाइड टु हेल्थ एजुकेशन एण्ड हेल्थ प्रमोशन, हबले जे

लंदन: मेकमिलन, 1993, 246 पृष्ठ

स्वास्थ्य शिक्षा पर गाइड जो लोगों का स्वास्थ्य सुधारने में सम्प्रेषण की भूमिका को सामने लाती है। व्यावहारिक गाइड लाइन और प्रशिक्षण तकनीकें। पाउन्ड 6.70 में टी ए एल सी, पी ओ बॉक्स 49, सेन्ट अल्बान्स ए एल आई 4एएक्स, हर्ट्स, यू के से उपलब्ध।

## मीडिया इन्फ़ॉर्मेशन (डी ए ए रिसोर्स किट वन)

लंदन: डिसेंबिलिटी अवेयरनेस एक्शन, 1996

मीडिया के साथ काम करने के ऊपर विस्तृत, आसानी से इस्तेमाल करने वाली जानकारी।  
मंगवाना फ़ंड-रेजिंग के समान (देखें भाग पांच संसाधन)

## स्पीकर्स ब्यूरो मैनुअल: स्पीकिंग अप इन पब्लिक

टोरोंटो: टोरोंटो पीपल विथ एड्स फ़ाउन्डेशन, 50 पृष्ठ,

एक ऐसा मैनुअल जिसमें एचआइवी/एड्स वाले व्यक्तियों को सबके सामने बोलने में मदद मिलेगी और एचआइवी के इर्द गिर्द निजी और सामाजिक मुद्दों पर वह खुल कर बोल पाएंगे।  
टोरोंटो पीपल विथ एड्स फ़ाउन्डेशन, 399 चर्च स्ट्रीट, सेकन्ड फ्लोर, टोरोंटो, ओन्टारियो, एम5बी, 2जे6, कैनडा से मुफ्त उपलब्ध।

## स्प्रैडिंग द वर्ड

जेनेवा: इन्टरनेशनल फ़ेडरेशन ऑफ़ रेडक्रास एण्ड रेड क्रैसेंट सोसाइटीज़, 1990

विकासशील देशों में उन संस्थाओं के लिए जो मीडिया में एचआइवी के मुद्दे उठाना चाहती हैं। एचआइवी संचारण और देखभाल पर जानकारी, स्थानीय प्रेस और रेडियो के साथ काम करने की केस स्टडी व गाइडलाइन।  
स्विस फ़्रैंक 24 में अरबी, अंग्रेजी, फ्रेंच स्पैनिश में फ़ेडरेशन ऑफ़ रेडक्रास एण्ड रेड क्रैसेंट सोसाइटीज़ (संस्थाओं का पृष्ठ 152 देखिए) से उपलब्ध।

## भाग 7: असर जमाना

### एड्स, हेल्थ एण्ड ह्यूमन राइट्स: एन एक्सप्लोरेटरी मैनुअल

जेनेवा: इन्टरनेशनल फ़ेडरेशन ऑफ़ रेडक्रास एण्ड रेड क्रैसेंट सोसाइटीज़ फ़्रांसवा-जेवियर बागनौ सेन्टर फ़ॉर हेल्थ एण्ड ह्यूमन राइट्स, हारवर्ड स्कूल ऑफ़ पब्लिक हेल्थ 1995, 162 पृष्ठ

एक मैनुअल जो कुछ तरीके दिखलाता है जिससे मानव अधिकारों और सार्वजनिक स्वास्थ्य पर काम करने वाले व्यक्ति साथ-साथ काम करके एचआइवी पर कुछ कर सकते हैं।  
स्विस फ़्रैंक 20 में इन्टरनेशनल फ़ेडरेशन ऑफ़ रेडक्रास एण्ड रेड क्रैसेंट सोसाइटीज़ से उपलब्ध।

★ एन एडवोकेट्स गाइड टु द इन्टरनेशनल गाइडलाइन्स  
आन एचआइवी/एड्स एण्ड ह्यूमन राइट्स

**ओटवा:** इन्टरनेशनल काउंसिल ऑफ एड्स सर्विस  
आर्गनाइजेशन (ICASO), 1997, 12 पृष्ठ

अन्तर्राष्ट्रीय गाइडलाइन को कैसे इस्तेमाल करें जिससे महामारी  
का सामना करने में मदद मिले और एक सफल वकालत के  
अभियान पर कई लेख।

ICASO से मुफ्त उपलब्ध। (संस्थाओं का पृष्ठ 152 देखिए)

कन्सलटेशन एण्ड इनफ़्लुएन्स (डी ए ए रिसोर्स  
किट टू) एण्ड कैम्पेन्स (डी ए ए रिसोर्स किट थी)

**लंदन:** डिसेबिलिटी अवेयरनेस इन एक्शन, 1996

इन टूल किटों में वकालत के तरीके शामिल हैं और विस्तृत और  
व्यावहारिक जानकारी जिससे जानकारी बढ़ाने और अभियान  
चलाने में मदद मिल सकती है।

फ़ंडरेजिंग के समान आर्डर करें (देखें संसाधन, भाग 5)

एचआइवी/एड्स एण्ड ह्यूमन राइट्स: इन्टरनेशनल  
गाइड लाइन्स

**जेनेवा:** यू एन एच सी आर/यू एन एड्स, 1998, 63 पृष्ठ

इस पुस्तिका में 1996 में एचआइवी और मानव अधिकारों पर  
हुई संयुक्त राष्ट्र की मीटिंग और राज्य, संयुक्त राष्ट्र और गैर  
सरकारी संस्थाओं की कार्रवाई पर दिए गए प्रस्तावों की  
जानकारी है।

यू एस डालर 15 में यूनाइटेड नेशन्स पब्लिकेशन्स एण्ड सेल्स  
ऑफिस एण्ड बुकशॉप, पाले डे नेशन्स, सी एच 1211 जेनेवा  
10, स्विट्ज़रलैण्ड से उपलब्ध।

★ एचआइवी/एड्स नेटवर्किंग गाइड

**ओटवा:** ICASO, 1997, 48 पृष्ठ

जो व्यक्ति या संस्थाएं एचआइवी/एड्स पर नेटवर्क चलाना चाहती  
हैं यह गाइड उन्हें उसे स्थापित करने, चलाने और उसका मूल्यांकन  
करने में मदद करेगी और इसमें अन्तर्राष्ट्रीय एचआइवी/एड्स  
नेटवर्कों की सूची है।

ICASO के रीजनल सेक्रेटारियटों से अंग्रेज़ी, फ्रेंच व स्पैनिश  
(रूसी आने वाला है) में उपलब्ध है (संस्थाएं देखें)

★ एन इंट्रोडक्शन टु एडवोकेसी, शर्मा, रितु

**वाशिंगटन डी सी:** अकाडमी फ़ॉर एजुकेशन डेवलपमेंट, 1996,  
129 पृष्ठ

गैर सरकारी संस्थाओं के लिए प्रशिक्षण गाइड जो वकालत के  
ज़रिए कार्यक्रम व नीतियों को सुधारना चाहते हैं। समूहों के लिए  
ज़रूरतों को पहचानने, योजना बनाने, संदेश बनाने, नाते जोड़ना,  
धन इकट्ठा करना और मूल्यांकन करने पर व्यावहारिक  
अभ्यास। अफ्रीकी संस्थाओं के लिए बनाई गई पर बाकी जगह  
भी उपयोगी।

विकासशील देशों में मुफ्त, बाकी जगह यू एस डालर 10 में  
एस ए आर ए प्रोजेक्ट, अकाडमी फ़ॉर एजुकेशन डेवलपमेंट,  
1255, 23 स्ट्रीट, एन डब्ल्यू वाशिंगटन डी सी, 20037,  
यू एस ए (sara@aed.org) से उपलब्ध।

इनवाल्विंग पीपल विथ एचआइवी/एड्स इन एड्स  
सर्विस आर्गनाइजेशन

**लंदन:** पैन लंदन एचआइवी/एड्स प्रोवाइडर्स कॉन्सॉर्टियम,  
1996, 24 पृष्ठ

ए एस ओ में एड्स के साथ जीने वाले व्यक्ति कैसे कारगर तरह से  
भाग ले सकें इस पर अलग परिप्रेक्ष्य, उम्मीदें, और व्यावहारिक  
कदम।

पाउन्ड 5 में पैन लंदन एचआइवी/एड्स प्रोवाइडर्स कॉन्सॉर्टियम,  
सेन्ट मार्टिन्स हाउस, 140 टोटनहेम कोर्ट रोड, लंदन डब्ल्यू 1पी  
9एलएन, यू के से उपलब्ध।

द इनवाल्वमेंट ऑफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी  
एण्ड एड्स इन द डेवलपमेंट ऑफ़ पब्लिक  
पालिसी एण्ड द प्लैनिंग ऑफ़ सर्विसेज

**लंदन:** यू के कोअलिशन ऑफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी  
एण्ड एड्स, 1995, 18 पृष्ठ

एक ऐसी रिपोर्ट जो मुख्य मुद्दों पर ध्यान दिलाती है – एचआइवी  
वाले व्यक्ति के अलग अनुभव और ज़रूरतें और उनके साथ काम  
करने वालों के लिए गाइड लाइन व नीतियों की भूमिका।

अभी प्रकाशित नहीं है पर इन्टरनेट : <http://www.aids-advocacy.org> से उपलब्ध।

★ एन जी ओ समरी ऑफ़ द इन्टरनेशनल गाइडलाइन्स  
आन एचआइवी/एड्स एण्ड ह्यूमन राइट्स

**ओटवा:** ICASO, 1997, 20 पृष्ठ

एचआइवी/एड्स और मानव अधिकारों पर अन्तर्राष्ट्रीय  
गाइडलाइनों का संक्षेप। नीति और लागू करने के स्तर पर  
सरकारें क्या कर सकती हैं उसकी मुख्य गतिविधियां।

ICASO से अंग्रेज़ी, फ्रेंच और स्पैनिश में सीमित प्रतियां मुफ्त  
उपलब्ध (संस्थाएं देखें)

ट्रांसफ़ार्मिंग वर्ड्स इन टु एक्शन

**लंदन:** यू के कोअलिशन ऑफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी  
एण्ड एड्स, 1996, 52 पृष्ठ

पेरिस घोषणा पर आधारित प्रशिक्षण पैक जिसे वह लोग इस्तेमाल  
कर सकते हैं जो एचआइवी/एड्स के साथ जी रहे व्यक्तियों को  
सेवाओं की योजना और बचाव के लिए शामिल करना चाहते हैं।  
इसमें सात अलग भाग हैं जिनका अलग इस्तेमाल भी हो सकता है।  
पाउन्ड 5 में यू के से बाहर के व्यक्तियों और संस्थाओं के लिए  
उपलब्ध, यू के की संस्थाओं के लिए मांग पर कीमत, यू के  
कोअलिशन ऑफ़ पीपल लिविंग विथ एचआइवी एण्ड एड्स, 250  
केनिंगटन लेन, लंदन एस ई 11 5 आर डी, यू के से उपलब्ध।

## द यू एन एड्स गाइड टु द यूनाइटेड नेशन्स ह्यूमन राइट्स मशीनरी

**जेनेवा:** यू एन एड्स, 1997, 90 पृष्ठ

इस गाइड में संयुक्त राष्ट्र के मुख्य मानव अधिकारों सम्बन्धी अंगों का विवरण है और एन जी ओ, ए एस ओ और एचआइवी वाले व्यक्तियों के समूह उन तक कैसे पहुंचे और उनके साथ लॉबी करने के तरीकों पर सुझाव।

यू एन एड्स से मुफ्त उपलब्ध (संस्थाएं पृष्ठ 153 देखें)

## मुख्य जानकारी के स्रोत

निम्न संसाधन आप के समूह के लिए उपयोगी रहेंगे यदि आप एक छोटा जानकारी केन्द्र शुरू करना चाहते हैं या अन्य जानकारी समूहों या पुस्तकालयों को सामग्री पर सुझाव देना चाहते हैं। एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों के लिए स्थानीय जानकारी संस्थाएं या संसाधनों वाली संस्थाएं या एड्स सेवा संस्थाएं भी उपयोगी स्थानीय प्रकाशनों पर सुझाव दे सकेंगी।

## किताबें व मैनुअल

### एड्स होम केयर हैंड बुक

**जेनेवा:** वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन, 1993, 178 पृष्ठ

स्वास्थ्य सेवाकर्मी लोगों और उनके परिवारों की क्या मदद करें कि वह एचआइवी सम्बन्धी समस्याओं को घर पर संभाल सकें— इस पर एक व्यावहारिक हैंड बुक।

स्विस फ्रैंक 12.60 (विकासशील देशों में) में, अंग्रेजी, फ्रेंच, पुर्तगाली, किश्वाहिलि, थाइ में, (बाकी जगह) स्विस फ्रैंक 18 में यू एन एड्स/डब्ल्यूएचओ से उपलब्ध (देखें संस्थाएं)

### एड्स रेफरेन्स मैनुअल, एलकॉर्न के (सम्पादक)

**लंदन:** नेशनल एड्स मैनुअल (एन ए एम) 1998, 495 पृष्ठ

एचआइवी/एड्स के गैर डाक्टरी पहलुओं पर पूरी जानकारी पाउन्ड 39.95 में एन ए एम, 16 ए क्लैपहम कॉमन साउथ साइड, लंदन एसडब्ल्यू4, 7एबी, यू के (e-mail: info@hdm.org.uk) से उपलब्ध।

### बी गुड टु योअरसेल्फ़: अ सेल्फ़ केयर मैनुअल फ़ॉर पीपल लिविंग विथ एचआइवी

**लॉस एन्जलिस:** एड्स प्रोजेक्ट लॉस एन्जलिस, 1993, 46 पृष्ठ  
एचआइवी पाज़िटिव बन्धियों के लिए

ट्रीटमेंट एजुकेशन प्रोग्राम, एड्स प्रोजेक्ट लॉस एन्जलिस, 1313 एन वाइन स्ट. लॉस एन्जलिस, सी ए 90028, यू एस ए से उपलब्ध।

### क्लिनिकल ट्रायल्स

**लंदन:** एन ए एम पब्लिकेशन्स, 1998, 15 पृष्ठ

एक सरल और उपयोगी गाइड जो डॉक्टरी परीक्षण में भाग लेने पर जानकारी देती है जिसमें व्यावहारिक बातें और फायदे और नुकसान पर चर्चा है।

व्यक्तियों के लिए मुफ्त, संस्थाओं के लिए 50 पेन्स में एन ए एम पब्लिकेशन्स, 16ए क्लैपहम कॉमन साउथ साइड, लंदन एस डब्ल्यू 4 7 ए बी यू के से उपलब्ध।

### फ़ूड फ़ॉर पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स

**नायरोबी:** नेटवर्क ऑफ़ अफ्रिकन पीपल लिविंग विथ एड्स (एन ए पी+) 1995, 62 पृष्ठ

यह किताब एचआइवी और एड्स वाले व्यक्तियों को सेहतमंद खाने के ऊपर सलाह देती है। जो खाना शरीर को सेहतमंद रखता है और पचाने में आसान है और उसे बनाने के तरीके भी दिए गए हैं।

अंग्रेजी और फ्रेंच में मुफ्त एन ए पी+ से उपलब्ध (देखें संस्थाएं पृष्ठ 151)

### एचआइवी एण्ड एड्स ट्रीटमेंट्स डायरेक्टरी, किंग, ई विथ एमकॉर्न, के एण्ड निकलसन एम (सम्पादक)

**लंदन:** नेशनल एड्स मैनुअल (एन ए एम) 1998, 554 पृष्ठ

एचआइवी/एड्स की दवाइयों और शोध पर सम्पूर्ण व सरल गाइड। यू के में चल रहे डॉक्टरी परीक्षण की सूची भी है।

एचआइवी के साथ जी रहे या उससे प्रभावित व्यक्तियों के लिए पाउन्ड 9.95 बाकी लोगों के लिए पाउन्ड 55 में 166 एन ए एम, 16ए, क्लैपहम कामन साउथ साइड, लंदन, एस डब्ल्यू 4 7एबी, यू के (e-mail: info@nam.org.uk) से उपलब्ध।

### लिविंग पाज़िटिवली: न्यूट्रिशन गाइड फ़ॉर पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स, बियलस्मा, एम

**मुतारे:** मुतारे सिटी हेल्थ डिपार्टमेंट

कम कीमत वाले अफ्रीकी खाने की सरल गाइड जिसे एचआइवी वाले व्यक्ति खा सकते हैं— बीमारी के दौरान अच्छा खाना भी शामिल है।

एक प्रति लिफ़ाफ़ा और डाक खर्च भेजने पर मुतारे सिटी हेल्थ डिपार्टमेंट, बॉक्स 910, मुतारे, जिम्बाबवे से उपलब्ध।

### मेकिंग सेक्स वर्क सेफ़

**लंदन:** नेटवर्क ऑफ़ सेक्स वर्क प्रोजेक्ट्स, 1997, 96 पृष्ठ

यौन कर्मियों की संस्थाओं द्वारा लिखी गई हैंडबुक और गैर सरकारी संस्थाओं और योजना बनाने वालों के लिए है। यौन कर्मियों के साथ काम करने के तरीके, एचआइवी पाज़िटिव यौन कर्मियों की चिन्ताएं और अस्थिर जनसंख्याओं और नशीली दवाएं इस्तेमाल करने वालों के साथ कैसे काम करा जा सकता है— इन सबकी जानकारी है।

विकासशील देशों में व्यक्तियों और स्थानीय संस्थाओं के लिए एक प्रति मुफ्त उपलब्ध (बाकी जगह पाउन्ड 12, यू एस डालर 24) हेल्थलिक से उपलब्ध। (देखें संस्थाएं पृष्ठ 152)

## अ पाज़िटिव वोमन्स सर्वाइवल किट

**लंदन:** इन्टरनेशनल कम्युनिटी ऑफ़ विमेन लिविंग विथ एचआइवी/एड्स (आई सी डब्ल्यू), 1998, 40 पृष्ठ  
एचआइवी/एड्स वाली स्त्रियों के लिए सहायक जानकारी। इसे एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों ने एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों के लिए विकसित किया है जिससे वह एक दूसरे के अनुभवों से सीख सकें।

जनवरी 1999 से एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों के लिए मुफ़्त उपलब्ध आई सी डब्ल्यू से (देखें संस्थाएं पृष्ठ 152)

## प्रेक्टिकल गाइडलाइन्स फ़ॉर प्रिवेन्टिंग इन्फ़ेक्शन्स ट्रान्समिटेड बाइ ब्लड आर एयर इन हेल्थ केयर सेटिंग्स

**लंदन:** हेल्थलिक, 1996, 24 पृष्ठ  
देखभाल करने वाले अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र और घर पर एचआइवी, टी.बी. और हेपेटाइटिस बी से कैसे बचें।

विकासशील देशों में मुफ़्त (पाउन्ड 5/यू एस डालर 10 बाकी जगह) हेल्थलिक से उपलब्ध (देखें संस्थाएं पृष्ठ 152)

## सेक्शुअल हीलिंग: अ गाइड फ़ॉर विमेन विथ एचआइवी

**लंदन:** टेरेन्स हिगिंस ट्रस्ट, 1997, 30 पृष्ठ  
सुरक्षित यौन, गर्भनिरोध, जननिक व यौन स्वास्थ्य मुद्दों पर चर्चा और व्यावहारिक सलाह।

50 पेन्स में टेरेन्स हिगिंस ट्रस्ट, 52-54 ग्रेज़ इन रोड, लंदन डब्ल्यू सी 1x8 जे यू यू के से उपलब्ध।

## स्ट्रेटेजीस फ़ॉर होप

पुस्तिकाओं की एक श्रृंखला जो इस बात का विवरण देती हैं कि अलग समुदाय एचआइवी वाले व्यक्तियों की ज़रूरतों पर क्या प्रतिक्रिया दिखला रहे हैं।

**नं. 1 फ़्राम फ़ियर टु होप: एड्स केयर एण्ड प्रिवेन्शन एट चिकानकाटा होस्पिटल, ज़ाम्बिया**  
एक ग्रामीण घर पर देखभाल के कार्यक्रम का विवरण।

**नं. 2 लिविंग पाज़िटिवली विथ एड्स-द एड्स सपोर्ट आर्गनाइज़ेशन, (टी ए एस ओ), युगान्डा**  
पूर्वी अफ़्रीका में पहली एड्स सहायता व सेवा संस्था।

**★ नं. 4 मीटिंग एड्स विथ कम्पैशन: एड्स केयर एण्ड प्रिवेन्शन इन आगोमान्या, घाना**

घाना के एक अस्पताल के क्लिनिक का काम जो अस्पताल, घर और अन्य देखभाल की सहायता देता है।

## नं. 6 द केयरिंग कम्युनिटी: कोपिंग विथ एड्स इन अर्बन युगान्डा

कम्पाला, युगान्डा के ईसाई समुदाय किस तरह से एड्स वाले व्यक्तियों और उनके परिवारों के लिए देखभाल, सहायता और आराम देते हैं।

**★ नं. 9 कैन्डल्स ऑफ़ होप: द एड्स प्रोग्राम ऑफ़ द थाइ रेड क्रॉस सोसाइटी**

थाइ रेड क्रॉस सोसाइटी कैसे जानकारी, डाक्टरी देखभाल और मनोवैज्ञानिक सहायता देती है जिससे एचआइवी वाले व्यक्तियों को मदद मिलती है और उनके स्वयं सहायक समूह शुरू करवाने में मदद करती है।

**★ नं. 10 फ़िलिंग द गैप्स: केयर एण्ड सपोर्ट फ़ॉर पीपल विथ एचआइवी/एड्स इन कोट डइव्योर**  
कोट डइव्योर में एचआइवी की नई महामारी का सामना सरकार और समुदाय कैसे कर रहे हैं।

**★ नं. 11 ब्रोडनिंग द फ़्रन्ट: एन जी ओ रिस्पॉंस टु एचआइवी एण्ड एड्स इन इन्डिया**  
भारत में स्त्री संस्थाओं, सामुदायिक समूह, मानव अधिकार समूह और पी एल एच ए समूह कैसे एड्स का सामना कर रहे हैं।

**★ नं. 12 अ कॉमन कॉज़: यंग पीपल, सेक्शुएलिटी एण्ड एचआइवी/एड्स इन थ्री एफ़्रीकन कंट्रीज़**  
एचआइवी/एड्स पर नाइजीरिया, बोट्सवाना और तंजानिया में युवक समूह क्या काम कर रहे हैं।

**★ नं. 13 यूथ-टु-यूथ: एचआइवी प्रिवेन्शन एण्ड यंग पीपल इन कीन्या**  
कीन्या में युवक समूह एचआइवी/एड्स का सामना कैसे कर रहे हैं— इसका विवरण देता है।

अंग्रेज़ी और फ़्रेंच में (1, 2, 6, 10, 12, 13) और पुर्तगाली में (1, 2, 6) पाउन्ड 2.50 में (1, 2, 4, 6, 9, 13) या पाउन्ड 3.25 में (10, 12) टी ए एल के, पी ओ बॉक्स 49, सेंट अल्बान्स, हर्ट्स, एएल 1 5 टी एक्स, यू के से उपलब्ध।

## यू एन एड्स 'बेस्ट प्रेक्टिस कलेक्शन'

इस संकलन में हाल की तकनीकों (तकनीकी या व्यावसायिक पाठकों के लिए मुख्य मुद्दे), दृष्टिकोण (पत्रकारों के लिए संक्षिप्त फ़ैक्टशीट) मुख्य सामग्री (संयुक्त राष्ट्र और अन्य संस्थाओं द्वारा ज़रूरी पढ़ने की सामग्री) यह संकलन निरंतर नवीन बनाया जाता है। मौजूदा प्रकाशनों में शामिल हैं:

**टेक्निकल अपडेट्स:** सुरक्षित खून, समुदाय में कार्रवाई, परामर्श/परीक्षण, पुरुष जो पुरुषों के साथ यौन संबंध करते हैं, माइक्रोबिसाइड, मां से शिशु को संचारण, जेल, शरणार्थी, स्कूल

**प्वाइंट ऑफ़ व्यू:** सुरक्षित खून, स्त्रियों का कान्डोम, एचआइवी/एड्स और सामाजिक लिंग, जेल, शरणार्थी, टी.बी.

**मुख्य सामग्री:** बच्चे और युवक, परामर्श/परीक्षण, मानव अधिकार, बच्चों और परिवारों पर एचआइवी/एड्स का प्रभाव, शरणार्थी, यौन संचारित बीमारियां, स्कूल  
यू एन एड्स (एक प्रति) से सब मुफ्त उपलब्ध (देखें संस्थाएं)

**अन्डरस्टैंडिंग एचआइवी एण्ड एड्स टान, एम एण्ड टोमास, बी ए**

**क्यूजोन सिटी:** हेल्थ एक्शन इन्फोर्मेशन नेटवर्क (एच ए आई एन) 1997, 89 पृष्ठ

इस मैनुअल में स्वास्थ्य विद्यार्थियों द्वारा पूछे गए आम सवाल हैं और गैर स्वास्थ्य व्यवसाइयों की चिन्ताओं की झलक मिलती है।  
एच ए आई एन, 9 कारबाना टु आल रोड, फिलम होम्स, क्यूजोन सिटी, 1104 फिलिपीन्स से उपलब्ध (कीमत मांग पर)

**विमेन एण्ड एचआइवी/एड्स: एन इन्टरनेशनल रिसोर्स बुक, बेरे, एम विथ रे, एस**

**लंदन:** पैन्डोरा प्रेस, 1993, 383 पृष्ठ

एचआइवी/एड्स का स्त्रियों के स्वास्थ्य, यौन सम्बन्धों और जननिक अधिकारों पर प्रभाव और विश्व भर में वह इस चुनौती का सामना कैसे कर रही हैं।

अंग्रेज़ी, फ्रेंच व स्पैनिश में पाउन्ड 5.50 (विकासशील देश) या मुफ्त (जो देश विदेशी मुद्रा में कीमत नहीं अदा कर सकते)  
टी ए एल के, पी ओ बॉक्स 49, सेन्ट अल्बान्स, हर्ट्स, ए एल 1 5 टी एक्स, यू के या पाउन्ड 14.99 (बाकी जगह) रिप्रोडक्टिव हेल्थ, मैटर्स, 29-35, फ़ैरिंगडन रोड, लंदन इ सी 1 एम, 3 जे बी, यू के से उपलब्ध। E-mail:

RHMjournal@compuserve.com पुर्तगाली में एडिटोरा ब्रासिलियेन्स, सी पी 8142, साओ पालो, एस पी 01139-903 ब्राज़ील से उपलब्ध।

## गवाहियाँ

**लिविंग विथ एचआइवी**

**बैंगकॉक:** नाम च्यूइट प्रोजेक्ट, 1994, 31 पृष्ठ

इसमें कई छोटी निजी कहानियां हैं जो एचआइवी और एड्स के साथ जीने वालों ने सुनाई हैं।

नाम च्यूइट प्रोजेक्ट, 57/90 टिवानॉन्ड रोड, टाम्बोन टालाडक्वान, नान्टबुरी, 11000, थाइलैण्ड से मुफ्त उपलब्ध।

**माय स्टोरी**

**बुलावायो:** माटेबललैन्ड एड्स कमीशन, 1994, 16 पृष्ठ

अपनी बीमारी के निदान के बाद आए बदलाव के बारे में बोंगी बताती है।

माटेबललैन्ड एड्स काउंसिल, पी ओ बॉक्स 1280, बुलावायो, जिम्बाबवे से मुफ्त उपलब्ध।

**स्टेपिंग आउट इन द ओपन: रियल लाइफ़ एक्सपीरियेन्सेज़ ऑफ़ पीपल विथ एचआइवी/एड्स**

**कम्पाला:** फ़िली लुटाया इनिशियेटिव, कोई तारीख नहीं, 50 पृष्ठ पी एल आई के सदस्य एचआइवी के साथ जीने के अपने अनुभव बताते हैं।

पी एल आई, पी ओ बॉक्स 10446, कम्पाला, युगान्डा से उपलब्ध।

## न्यूज़लेटर

**एड्स एक्शन**

**लंदन:** हेल्थलिक

चौमासा न्यूज़लेटर जो प्राथमिक स्तर पर काम करने वाले स्वास्थ्यकर्मियों और शिक्षकों के लिए है। एचआइवी और एसटीडी देखभाल और बचाव के मुद्दों पर व्यावहारिक जानकारी, केस स्टडी व संसाधन सूचियां देता है।

(विकासशील देशों) में मुफ्त या पाउन्ड 6 यू एस डालर 12 (बाकी विद्यार्थी, पाउन्ड 12 यू एस डालर 24 (बाकी स्थान पर व्यक्ति) पाउन्ड 24/यू एस डालर 40 (संस्थाएं बाकी स्थान पर)।  
अंग्रेज़ी में अंतर्राष्ट्रीय संस्करण हेल्थलिक, फ़ैरिंगडन प्वाइंट, 29-35, फ़ैरिंगडन रोड, लंदन, इ सी 1 एम 3 जे बी, यू के से उपलब्ध।

बाकी भाषा संस्करण उपलब्ध:

अंग्रेज़ी (एशिया पैसिफिक) (एशिया पैसिफिक एड्स एक्शन)

HAIN, काबानाटुआन रोड, फिलम होम्स, क्यूजोन सिटी,

फिलिपीन्स (hain@mnl.sequel.net) की वेबसाइट पर उपलब्ध: <http://www.hain.org>

अंग्रेज़ी (दक्षिणी अफ्रीका) SANASO सेक्रेटेरिएट, पी ओ बॉक्स 6690, हरारे, जिम्बाबवे, फ्रेंच (एक्शन कान्ट्र ले SIDA) ENDA, बी पी 3370, डाकार सेनेगल (actionsida@enda.sn)  
स्पैनिश (एक्सियों SIDA) कालान्द्रिया, काहुयिड 752, लिमा, पेरू (1998 से उपलब्ध)

पुर्तगाली (अफ्रीका) (अक्सओ SIDA) सी पी 1253, मापुटो, मोज़ाम्बीक

पुर्तगाली (ब्राज़ील) (अक्सओ एन्टि एड्स) ABIA, एव रियो ब्रान्को 43/22, सेन्ट्रो, 20090-003 रियो डि जनेरो, आर जे, ब्राज़ील (abia@ax.apc.org)

**एड्स लिंक**

**वाशिंगटन डी सी:** नेशनल काउंसिल फॉर इन्टरनेशनल हेल्थ अमरीकी गैर सरकारी संस्थाओं और अन्य संस्थाओं के बीच सहयोग और आदान प्रदान को बढ़ावा। विश्व स्तर के नए समाचार, केस स्टडी और नए साधन।

यू एस डालर 40 में NCIH से उपलब्ध (देखें संस्थाएं पृष्ठ 153)

## एड्स/एसटीडी हेल्थ प्रमोशन एक्सचेंज

**एम्सटरडैम:** रायल ट्रापिकल इन्सटिट्यूट; हरारे: अफ्रीका एड्स इन्फोर्मेशन डिसेमिनेशन सर्विस (SAFAIDS) चौमासा न्यूज़लेटर जो विश्व भर में एचआइवी/एड्स/एसटीडी पर शिक्षा स्वास्थ्य और बचाव कार्रवाई की जानकारी देता है। संसाधन और दुनिया भर की केस स्टडी।

(विकासशील देशों) में मुफ्त, डच गिल्डर 50 में के आई टी से उपलब्ध (देखें संस्थाएं पृष्ठ 153)

## एड्स ट्रीटमेंट न्यूज़

**सान फ्रान्सिस्को:** जॉन एस जेम्स

महीने में दो बार निकलने वाला न्यूज़लेटर एचआइवी के ऊपर प्रयोगात्मक और आम इलाजों की रिपोर्ट देता है और हाल की कान्फ्रेंसों और मीटिंग की रिपोर्ट देता है।

यू एस डालर 54 में (कम आय वाले व्यक्ति), यू एस डालर 120 (व्यक्ति), यू एस डालर 235 (स्वैच्छिक संस्थाएं) यू एस डालर 270 (अन्य संस्था) (अमरीका, कैनडा, मेक्सिको के बाहर यू एस डालर 120 एयरमेल डाक खर्च जोड़ें) जॉन एस जेम्स, पी ओ बॉक्स 4111256, सान फ्रान्सिस्को, सी ए 94141, यू एस ए (E-mail: [aidsnews@aidsnews.org](mailto:aidsnews@aidsnews.org))

## एड्स ट्रीटमेंट अपडेट

**लंदन:** नेशनल एड्स मैनुअल (एन ए एम)

नए क्लिनिकल ट्रायल और इलाज की नवीनतम जानकारी स्पष्ट, सरल भाषा में। इलाज, देखभाल और आपरच्युनिस्टिक संक्रमण पर फ़ैक्टशीट

(यू के में एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों) के लिए मुफ्त (यू के स्वैच्छिक संस्थाओं के लिए पाउन्ड 40 (अन्य यू के संस्थाओं) के पाउन्ड 60 (यूरोपियन यूनियन में पाउन्ड 5 और उससे बाहर पाउन्ड 15 जोड़ें) एन ए एम, 16 ए क्लैपहम कामन साउथसाइड, लंदन एस डब्ल्यू 4, 7 ए बी, यू के से उपलब्ध।

## ICASO अपडेट

**टोरोंटो:** ICASO

ICASO गतिविधियों की हाल की जानकारी, क्षेत्रीय रिपोर्ट, अन्तर्राष्ट्रीय खबर, कान्फ्रेंस व संसाधन।

ICASO से मुफ्त उपलब्ध (देखें संस्थाएं पृष्ठ 152)

## आई सी डब्ल्यू न्यूज़

**लंदन:** द इन्टरनेशनल कम्युनिटी ऑफ़ विमेन लिविंग विथ एचआइवी/एड्स (ICW)

एचआइवी के साथ जीने वाली स्त्रियों के हालात सुधारने की जानकारी देने वाला न्यूज़लेटर।

अंग्रेज़ी, फ्रेंच, स्पेनिश में मुफ्त (एचआइवी पाज़िटिव व्यक्ति)

पाउन्ड 15 (व्यक्ति), पाउन्ड 40 (संस्थाएं)— आई सी डब्ल्यू से उपलब्ध (देखें संस्थाएं पृष्ठ 152)

## WORLD (विमेन रिसर्पोन्ड टु लाइफ थ्रेटनिंग डिजीजेस)

**ओकलैन्ड:** WORLD

एचआइवी वाली स्त्रियों के द्वारा उन्हीं के लिए न्यूज़लेटर, इलाज और शोध पर नए समाचार, एचआइवी और एड्स वाली स्त्रियों के जीवन वृत्तांत और एक संसाधन भाग।

जो लोग चन्दा नहीं दे सकते उनके लिए मुफ्त— कम आय वाले व्यक्तियों के लिए यू एस डालर 20, व्यक्तियों के लिए यू एस डालर 20–50 व्यापारिक और अन्य संस्थाओं के लिए यू एस डालर 50–100 में WORLD, पी ओ बॉक्स 11535, ओकलैन्ड, सी ए 94611, यू एस ए से उपलब्ध।

## वेबसाइट

एड्स पर जानकारी पाने के लिए इन्टरनेट एक महत्वपूर्ण और लोकप्रिय माध्यम है। कई क्षेत्रों में अभी यह उपलब्ध नहीं है पर इसकी पहुंच बढ़ती जा रही है।

## एजिस (एड्स एजुकेशन ग्लोबल इन्फार्मेशन सिस्टम)

<http://www.aegis.com>

एड्स शिक्षा पर जानकारी देती है और एड्स डेली समरी (दैनिक संक्षिप्त एड्स विवरण)— जो यू एस सेन्टर्स फ़ॉर डीज़ीज़ कन्ट्रोल की एचआइवी पर प्रैस रिपोर्ट का संकलन है।

## द बॉडी

<http://www.thebody.com/cgi-bin/body.cgi> वैकल्पिक

इलाज और अमरीकी नीतियों और बचाव पर विवादों व चर्चा का ब्योरा।

## सेन्टर फ़ॉर डिज़ीज़ कन्ट्रोल एण्ड प्रिवेन्शन नेशनल एड्स क्लिअरिंग हाउस:

<http://www.cdcnac.org>

मुख्य संसाधन और नवीन मुद्दे— ज़्यादातर अमरीकी पर विश्व भर के भी।

## द ग्लोबल एपिडेमिक एस इट रिलेट्स टु द अफ्रीकन कॉन्टिनेंट:

<http://cmmg.biosci.wayne.edu/asg/hivafrica.html>

अमरीकी साइट जो अफ्रीका में एचआइवी पर लेखों और संसाधनों से जोड़ती है।

# वीडियो

## द फ़ेसेज़ ऑफ़ एड्स

**कोलंबिया:** मीडिया फ़ॉर डेवलपमेंट इंटरनेशनल 1992, 22 मिनट  
फ़ॉरमैट: VHS/PAL (वी एच एस/पैल)

कैमरून और जिम्बाबवे में एचआइवी/एड्स वाले व्यक्तियों और स्वास्थ्य कर्मियों से साक्षात्कार जिसमें वह बताते हैं कि एचआइवी/एड्स का उन पर और समुदाय के लोगों पर क्या प्रभाव है।  
यू एस डालर 9.95 में मीडिया फ़ॉर डेवलपमेंट इंटरनेशनल  
पी ओ बॉक्स 281, कोलंबिया, एम डी 21045, यू एस ए से उपलब्ध।

## गेटिंग इट राइट: सेफ़र सेक्स फ़ॉर यंग गे मेन

**लंदन:** प्राइड वीडियो, 1993, 55 मिनट  
फ़ॉरमैट: VHS/PAL (वी एच एस/पैल)

कम उम्र समलैंगिक पुरुषों के लिए। समलैंगिक कम उम्र पुरुषों के साथ साक्षात्कार जिनमें से कुछ को एचआइवी है और कुछ को नहीं— सुरक्षित यौन की जानकारी साफ़-साफ़ समझाई और दिखाई जाती है।  
पाउन्ड 14.99 में प्राइड वीडियो 5-6 पार्कसाइड, रेवन्सकोर्ट पार्क, लंदन, डब्ल्यू 6 0 यू. यू. के. से उपलब्ध।

## इट्स नॉट ईज़ी

**कोलंबिया, मेरीलैन्ड:** डेवलपमेंट थ्रू सेल्फ़रिलायन्स, 1991, 48 मिनट  
फ़ॉरमैट: VHS/PAL वी एच एस/पैल

युगान्डा में स्थित यह वीडियो एक परिवार की कहानी कहता है जिसका पहला बच्चा एचआइवी पाज़िटिव है और कैसे माता पिता अपनी एचआइवी अवस्था को स्वीकार करने से जूझते हैं। एचआइवी के चारों तरफ़ जो पूर्वाग्रह हैं और गलत धारणाएं हैं उन पर चर्चा है और काम के स्थान पर नीति बनाने जैसे तरीकों पर चर्चा है।  
अंग्रेज़ी, फ़्रेंच, स्वाहिली, सि-फवाती और लुगान्डा में यू एस डालर 49.00 में डेवलपमेंट थ्रू सेल्फ़-रिलायेंस, 9650 सैन्टआगो रोड, कोलंबिया, एम डी 21045, यू एस ए से उपलब्ध।

## नो नीड टु ब्लेम

**हरारे:** यूनिसेफ़, 1993, 35 मिनट  
फ़ॉरमैट: VHS/PAL वी एच एस/पैल

पांच जिम्बाबवे के स्त्री व पुरुष जो एचआइवी के साथ जी रहे हैं वह अपनी अवस्था के बारे में कैसे महसूस करते हैं। परिवार की प्रतिक्रिया और पाज़िटिव जीवन के बारे में क्या महसूस करते हैं। उनके परिवार वाले और दोस्त उनके बारे में अपनी आशाएं और डर के बारे में बात करते हैं।  
विकासशील देशों में मुफ़्त यूनिसेफ़, जिम्बाबवे, पी ओ बॉक्स 1250, हरारे, जिम्बाबवे से उपलब्ध।

## पाज़िटिव विमेन: विमेन विथ एचआइवी/एड्स स्पीक आउट

**विक्टोरिया, आस्ट्रेलिया:** विमेन्स हेल्थ रिसोर्स कलेक्टिव, 1992, वीडियो (22 मिनट) और किताब (76 पृष्ठ)  
फ़ॉरमैट: VHS/PAL वी एच एस/पैल

42 एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियां एचआइवी/एड्स के साथ जीने के अपने अनुभव बताती हैं। अकेलेपन और कलंक को कम करने का प्रयास और एचआइवी पाज़िटिव स्त्रियों के लिए जानकारी और सहायता।  
विमेन्स हेल्थ रिसोर्स कलेक्टिव, पी ओ बॉक्स 187, कार्लटन नार्थ, विक्टोरिया 3054, आस्ट्रेलिया से मुफ़्त उपलब्ध।

## स्पीकिंग आउट: यंग पीपल एण्ड एचआइवी

**लंदन:** कामनवेल्थ यूथ प्रोग्राम, 1994, 37 मिनट

अलग-अलग अफ़्रीकी देशों से एचआइवी के साथ जीने वाले कम उम्र के व्यक्ति अपने जीवन पर एक आडियो कैसेट पर बात करते हैं। एचआइवी संचारण और बचाव पर जानकारी। युवक समूह चर्चाओं या अंग्रेज़ी के पाठ के लिए उपयोगी  
पाउन्ड 5.00 में कामनवेल्थ यूथ प्रोग्राम, कामनवेल्थ सेक्रेटारिएट, मार्लबोरो हाउस, पॉल मॉल, लंदन, एस डब्ल्यू 1 5 एच जेड, यू. के. से उपलब्ध।

## अ विन्डो ऑफ़ होप

**लुसाका:** कारा काउन्सेलिंग, 1994, 18 मिनट  
फ़ॉरमैट: VHS/PAL वी एच एस/पैल

ज़ाम्बिया में 'पाज़िटिव एण्ड लिविंग स्कवौड' कम उम्र के एचआइवी वाले व्यक्तियों का समूह है। वह बताते हैं कि वह एचआइवी का सामना कैसे कर रहे हैं उन्हें कैसी सहायता की ज़रूरत है और वह कैसे शिक्षा कार्यक्रमों के ज़रिए भेदभाव मिटाने की कोशिश कर रहे हैं।

कारा काउन्सेलिंग, पी ओ बॉक्स 37559, लुसाका, ज़ाम्बिया से उपलब्ध (कीमत मांग पर)

## विथ होप एण्ड हेल्थ: द पाज़िटिव फ़ेस ऑफ़ एचआइवी एण्ड एड्स इन थाइलैन्ड

**चियांग माइ:** लिविंग फिल्मस, 1997, 35 मिनट  
फ़ॉरमैट: VHS/PAL वी एच एस/पैल

इसमें उन थाइ पुरुष और स्त्रियों से बातचीत है जो एचआइवी के साथ सकारात्मक जीवन जी रहे हैं और वह अपने जीवन और काम के बारे में बतलाते हैं।

यू एस डालर 10 (डाक खर्च अतिरिक्त) थाई (अंग्रेज़ी सब टाइटल के साथ) लिविंग फिल्मस, पी ओ बॉक्स 241 चियांग माइ 5000, थाइलैन्ड से उपलब्ध।

## एचआइवी और एड्स: कुछ बुनियादी तथ्य

### एचआइवी क्या है ?

एचआइवी ह्यूमन इम्यूनोडेफिशेंसी वायरस का नाम है। एचआइवी सिर्फ मनुष्यों को संक्रमित करता है। वह शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र पर आक्रमण करता है जो शरीर को बीमारियों से बचाता है।

ज्यादातर व्यक्ति जो एचआइवी से संक्रमित होते हैं वह इस बात से अनभिज्ञ रहते हैं। संक्रमण के बाद कुछ लोगों को कुछ हफ्तों तक फ़्लू या बुखार जैसे लक्षण महसूस होते हैं। इसके अलावा शुरुआती एचआइवी संक्रमण के कोई चिन्ह नहीं दिखाई देते। पर वायरस शरीर में मौजूद रहता है और अन्य लोगों तक पहुंचाया भी जा सकता है।

### एड्स क्या है ?

अक्वायर्ड इम्यून डेफिशेंसी सिन्ड्रोम का नाम एड्स है। एचआइवी संक्रमण होने से प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर पड़ जाता है। इससे एचआइवी वाला व्यक्ति बीमारियों के एक समूह के प्रति असुरक्षित हो जाता है जब कि एक स्वस्थ व्यक्ति— जिसमें वायरस नहीं है— उनसे प्रभावित नहीं होता।

### एचआइवी और एड्स में क्या फ़र्क है ?

एक एचआइवी से संक्रमित व्यक्ति कई साल तक स्वस्थ रह सकता है और उसमें संक्रमण के कोई शारीरिक लक्षण नहीं दिखते। एक ऐसा व्यक्ति जिसे वायरस है पर कोई लक्षण नहीं हैं वह एचआइवी पाज़िटिव है या उसे एसिम्पटोमेटिक एचआइवी डिज़ीज़ है (जिसमें जाने गए लक्षण हैं)। अगर लक्षण दिखने लगते हैं तो, कहा जाता है कि उस व्यक्ति को सिम्पटोमेटिक एचआइवी इन्फ़ेक्शन (लक्षणों सहित एचआइवी संक्रमण) है या, 'सिम्पटोमेटिक एचआइवी डिज़ीज़' या 'अडवान्सड एचआइवी डिज़ीज़' है। इस चरण पर हो सकता है कि उनमें मौकापरस्त संक्रमण – आपरच्यूनिरिटिक इन्फ़ेक्शन शुरू होने लगें। एड्स एक डॉक्टरी या क्लिनिकल परिभाषा है जो एचआइवी संक्रमित व्यक्तियों के लिए इस्तेमाल

करी जाती है जिनमें निम्न बातें शामिल हैं: सीडी 4 सेल काउन्ट (एक ऐसा परीक्षण जिसमें सीडी 4 सेल की गिनती करी जाती है— वह खून में पाई जाने वाली ऐसी कोशिकाएं हैं जिन्हें एचआइवी वायरस मार देता है) जो 200 से कम हो या कई विशिष्ट संक्रमणों में से एक हो जिनमें टी.बी. (तपैदिक) दुर्लभ कैंसर तथा आंख, त्वचा व स्नायुतंत्र के रोग शामिल हैं।

इन परिभाषाओं को इस्तेमाल करने में निम्न समस्याएं आती हैं:

- यह लैब परीक्षणों तक पहुंच पर निर्भर है जो ज्यादातर दुनिया की पहुंच से बाहर हैं।
- एड्स परिभाषा उन आपरच्यूनिरिटिक इन्फ़ेक्शन की सूची देती है जो उत्तरी अमरीका और यूरोप में ज्यादा पाए जाते हैं और बाकी दुनिया में नहीं।
- इनसे ऐसा संकेत मिलता है कि एचआइवी संक्रमण के बाद एड्स का होना लाज़िमी है। संक्रमण के बाद एक व्यक्ति को जीवन भर एचआइवी रहता है पर कुछ व्यक्ति कई साल तक स्वस्थ रहते हैं और कुछ व्यक्ति गंभीर रूप से बीमारी झेलने के बाद फिर स्वस्थ हो जाते हैं।

जिन व्यक्तियों को एचआइवी है और उन्हें उसके शुरुआती दौर में अधिक जानकारी, सहायता और अच्छा डॉक्टरी इलाज मिलता है उन्हें संक्रमण का सफलता से सामना करने का ज्यादा मौका मिलता है। जिन नई दवाइयों का विकास हो रहा है वह एचआइवी के बढ़ने की गति को कम कर सकती हैं; कुछ दवाइयां एचआइवी से होने वाले संक्रमणों का इलाज कर सकती हैं या उनसे बचाव कर सकती हैं।

### एचआइवी कहाँ से आता है

यह कोई नहीं जानता कि एचआइवी कहाँ से आया, वह किस तरह से काम करता है और उसे एक व्यक्ति से कैसे निकाला जाये। हर देश में जब एड्स पहले पहल नज़र आया तो लोगों ने उन समुदायों को कसूरवार ठहाराया जो पहले से ही

सीमान्त स्थिति पर थे (और इस कारण से एचआइवी संक्रमण के प्रति गरीबी, सेवाओं या जानकारी तक पहुँच के अभाव से ज्यादा असुरक्षित थे)। आम तौर पर कसूर उन लोगों पर डाला जाता है जो 'दूसरी जगहों' से आते हैं या 'अलग' दिखते हैं या व्यवहार करते हैं। इससे कसूर और पूर्वाग्रहों की समस्या खड़ी होती है। इसका मतलब यह भी है कि बहुत से लोग यह मानते हैं कि सिर्फ़ इन समूहों के लोगों को एचआइवी का खतरा है और "यह मुझे नहीं हो सकता।" एड्स कहाँ से आता है और किसे प्रभावित करता है उस पर कोई सफ़ाई न होने के कारण कई लोग यह भी मानने को तैयार नहीं हैं कि वह मौजूद है।

### एचआइवी परीक्षण क्या है ?

एचआइवी परीक्षण यह देखता है कि खून में एचआइवी के रोग प्रतिकारक (एन्टिबॉडीज़) मौजूद हैं या नहीं। यह शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र वायरस से संक्रमण की प्रतिक्रिया में उत्पन्न करता है।

अगर कोई रोग प्रतिकारक नहीं हैं तो वह व्यक्ति एन्टिबॉडी नेगेटिव (सेरोनेगेटिव या एचआइवी नेगेटिव) है। परीक्षण का नतीजा नेगेटिव हो सकता है अगर व्यक्ति हाल में ही संक्रमित हुआ है क्योंकि रोग प्रतिकारक विकसित होने में संक्रमण के समय से तीन महीने तक लग सकते हैं। इसे 'विन्डो पीरियड' कहा जाता है। जो भी पिछले तीन महीने में शायद संक्रमित हुआ है तो पहले परीक्षण के तीन महीने बाद उसे दूसरा परीक्षण करवाना चाहिये। एचआइवी परीक्षण के बाद और उससे पहले एक व्यक्ति को अवश्य परामर्श (काउन्सेलिंग) लेनी चाहिये। एचआइवी परीक्षण कभी भी एक व्यक्ति के जान समझ कर राज़ीनामे के बगैर नहीं करना चाहिये।

### एचआइवी का संचरण कैसे होता है ?

एचआइवी संक्रमित व्यक्ति के खून में पाया जाता है (मासिक धर्म के खून में भी), स्तनों के दुग्ध, वीर्य और योनि के स्राव में पाया जाता है।

- असुरक्षित यौन सम्बन्धों के दौरान एचआइवी किसी के संक्रमित खून, वीर्य या योनि के स्रावों से सीधे दूसरे व्यक्ति के खून में पहुँच सकता है। ऐसा योनि, लिंग, रेक्टम की श्लेष्मल झिल्ली (म्यूकस मेम्बरेन) के ज़रिये होता है।

- एचआइवी एचआइवी संक्रमित रक्त आधान या दूषित सुइयों या काटने के औज़ारों से संचारित हो सकता है।
- एचआइवी गर्भावस्था में, जन्म और स्तनपान के दौरान शिशु को दिया जा सकता है। एचआइवी वाली माताओं को पैदा होने वाले एक तिहाई शिशु एचआइवी से संक्रमित हो जाते हैं।

### एचआइवी किस तरह संचारित नहीं होता ?

वायरस सिर्फ़ एक जीवित मानव शरीर के भीतर जी सकता है और सिर्फ़ कुछ घंटे शरीर के बाहर ज़िन्दा रह सकता है।

- एचआइवी थूक, आँसू, उल्टी, शौच और मूत्र से संचारित नहीं होता यद्यपि इन स्रावों में वायरस की बहुत छोटी मात्रा पाई गई है। एचआइवी पसीने में नहीं पाया गया है।
- एचआइवी सलामत त्वचा से आर पार नहीं जा सकता और आम सम्पर्क जैसे स्पर्श या एचआइवी वाले व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल करी गई चीज़ों को छूने से नहीं फैलता, खाने या पीने के वर्तन, कमोड या धोने के पानी के साझे इस्तेमाल से नहीं फैलता।
- एचआइवी वाले व्यक्ति की देखभाल करने में कोई खतरा नहीं है यदि वह व्यक्ति कुछ सावधानियाँ बरते— जैसे तेज़ सुइयों को सही ठिकाने पर पहुँचाना और चोटों को ढका रखना।
- एचआइवी मच्छर या अन्य खून चूसने वाले कीटों से संचारित नहीं होता। ज़्यादातर कीट जब काटते हैं तब एक व्यक्ति का खून दूसरे व्यक्ति में नहीं पहुँचाते। मलेरिया का परजीवी खून में मच्छर के थूक से पहुँचता है, खून से नहीं।

### असुरक्षित या ज़्यादा खतरे वाला व्यवहार क्या है ?

यह ऐसा कोई काम करना है जिससे आपके लिये या किसी और के लिये संक्रमण का खतरा बहुत बढ़ जाता है। ज़्यादातर लोगों को यह पता नहीं कि किसे एचआइवी है और किसे नहीं, इसमें वह स्वयं शामिल हैं — इसलिये यह सब काम ज़्यादा खतरे वाले (हाइ रिस्क) कहे जायेंगे:

- कान्डोम के बिना योनि या रेक्टम में लिंग घुसाने वाला यौनिक सम्बन्ध। असुरक्षित रेक्टम का यौन सम्बन्ध। असुरक्षित रेक्टम का यौन सम्बन्ध पुरुष द्वारा और स्त्री दोनों को संक्रमित कर सकता है।

- अविसंक्रमित (अनस्टेरेलाइज्ड) सुइयों और सिरिन्जों का इस्तेमाल या ऐसे काटने के औजारों का इस्तेमाल अपने ऊपर या किसी और के ऊपर जिनकी किसी दूसरे व्यक्ति के खून से दूषित होने की संभावना है।
- संक्रमित रक्त आधान पाना।

### ज्यादा सुरक्षित यौन सम्बन्ध क्या हैं ?

ज्यादा सुरक्षित यौन सम्बन्ध ऐसी कोई भी यौनिक गतिविधि है जिसमें वीर्य, यौनिक स्राव या खून किसी दूसरे के शरीर में पहुँचने न पाये या टूटी त्वचा से सम्पर्क में न आये जैसे: बिना लिंग घुसाने का यौन सम्बन्ध – नॉन पेनिट्रेटिव सेक्स – अपने या अपने साथी के जनन अंगों को सहला कर उत्तेजित करना (हस्तमैथुन), जाँघ यौन सम्बन्ध, मालिश या चुम्बन।

- यौनिक या गुदा यौन सम्बन्ध के लिये कान्डोम का इस्तेमाल।
- मौखिक यौन सम्बन्ध (पुरुष या स्त्री के जनन अंगों से मुख का सम्पर्क असुरक्षित यौनिक या गुदा यौन से कम खतरे वाला है)।

- कोई यौन सम्बन्ध न करना (संयम) भी सुरक्षित है। अगर आपको एचआइवी है तो ज्यादा सुरक्षित यौन बहुत ही ज़रूरी है:

- जिससे उन व्यक्तियों को एचआइवी संचारित न हो जो एचआइवी नेगेटिव हैं या अपनी अवस्था के बारे में नहीं जानते।
- जिससे अन्य यौन संचारित संक्रमणों जैसे गोनोरिया या सिफिलिस से बचाव रहे या अन्य मौखिक संक्रमण जो यौन से संचारित हो सकते हैं – उदाहरण – सी एम वी या हेपेटाइटिस ए, बी, सी।
- जिससे एचआइवी पुनर्संक्रमण से बचाव रहे। इसका मतलब है एचआइवी की एक और किस्म से संक्रमण (दो तरह के एचआइवी हैं – एचआइवी – 1 जिसकी मुख्य उपकिस्में पहचानी जा चुकी हैं और एचआइवी-2 या दवाई से लाइलाज हो चुकी किस्म)। इससे शरीर में वायरस की मात्रा बढ़ सकती है और एचआइवी विरोधी दवाइयों के प्रति व्यक्ति बेअसर हो सकता है।



## मानव अधिकार और एचआइवी/एड्स

एचआइवी और एड्स के संदर्भ में मानव अधिकारों को बढ़ावा देने का मतलब है:

- एक दूसरे के अधिकारों का आदर करने के लिये प्रोत्साहित करना कि वह दूसरों के साथ वैसा व्यवहार करें जैसा वह चाहते हैं कि दूसरे उनके साथ करें।
- यह सुनिश्चित करना कि शिक्षा और स्वास्थ्य देखभाल सबके लिये उपलब्ध हो।
- लोगों को शिक्षित करना जिससे वह डर, अज्ञान और पूर्वाग्रहों को जीत सकें जिनकी वजह से वह दूसरों के

अधिकारों का हनन करते हैं। मानव अधिकारों के बचाव का मतलब है:

- उन व्यक्तियों की सहायता करना और उनका बचाव करना जिनके अधिकारों को खतरा है या उनका हनन हो रहा है।
- अगर अधिकारों का हनन हुआ है तो उनके लिये उचित उपाय करना और मुआवज़ा देना।
- गरीबी, मजबूरी और निर्भरता के हालात को बदलने के लिये काम करना जिनकी वजह से लोगों के अधिकारों के हनन का खतरा बनता है।

### अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्य मानव अधिकार

नीचे दिये गये मानव अधिकारों के आगे वह आम उदाहरण भी दिये गये हैं जो उनके हनन को दर्शाते हैं। यह खास तौर पर उन लोगों के लिये लागू हैं जो एचआइवी के साथ जीते हैं तथा अन्य असुरक्षित समूहों में से हैं:

#### स्वतंत्रता, सुरक्षा और आने जाने की स्वतंत्रता

- अनिवार्य एचआइवी परीक्षण
- संगरोधन (क्वारेन्टाइन), अलग रखना और वियोजन (सेगरिगेशन)

#### अमानवीय या अपमानजनक व्यवहार से छुटकारा

- अलग रखना – उदाहरण – एचआइवी पाज़िटिव बन्दियों को अलग रखना
- जानकारी सहित हामी के बगैर परीक्षणों में भाग लेने की मजबूरी।

#### कानून की समान सुरक्षा

- कानूनी सलाह या सेवाओं तक पहुँचने पर रोक लगाना।

#### व्यक्तिगत जानकारी या गोपनीयता

- गोपनीयता का अभाव या बिना हामी के परीक्षण के नतीजों को उजागर करना।
- स्वास्थ्य अधिकारियों को अनिवार्य रूप से एचआइवी वाले व्यक्तियों की रिपोर्ट देना। एचआइवी को एक सूचनीय बीमारी बनाना।

#### आत्म निर्णय या आज्ञादी

- एचआइवी के प्रति असुरक्षित या उससे प्रभावित व्यक्तियों के संघटन पर पाबन्दी लगाना।

#### विवाह, सम्बन्ध बनाने का और बच्चों का अधिकार

- ज़बरदस्ती गर्भपात या बच्चे न पैदा होने का आपरेशन।
- विवाह से पहले एचआइवी परीक्षण अनिवार्य बनाना।
- समलैंगिक सम्बन्धों के प्रति भेदभाव।

#### स्वास्थ्य सेवाओं तक समान पहुँच

- उचित दवाइयों, कान्डोम वगैरह का अभाव।
- एचआइवी वाले व्यक्तियों की देखभाल या इलाज करने से इन्कार।

#### शिक्षा

- लोग जिससे जानकारी सहित चुनाव कर सकें ऐसी जानकारी तक पहुँच का अभाव।
- एचआइवी अवस्था के कारण शिक्षा देने से इन्कार।

#### आसरा, सामाजिक सुरक्षा और आवास

- आवास या सामाजिक सेवाओं तक पहुँच के लिये इन्कार।

#### काम और सुरक्षा

- काम के स्थान से निकाला जाना या वहाँ पर भेदभाव।
- सीमित या बिल्कुल कोई बीमा या अन्य फ़ायदे नहीं।
- रोज़गार के लिये एचआइवी परीक्षण की शर्त।



## पेरिस एड्स समिट की घोषणा

हम, 1 दिसम्बर 1994 को पेरिस में 42 राज्यों की सरकारों के अध्यक्ष या प्रतिनिधि

### I. सचेत हैं

कि एड्स महामारी अपने विस्तार के कारण मानवता के लिये एक खतरा है। उसका फैलाव सभी समाजों को प्रभावित कर रहा है,

वह सामाजिक और आर्थिक विकास में बाधा डाल रही है, खास तौर पर बहुत अधिक प्रभावित देशों में और देशों के भीतर और उनके बीच विषमताओं को बढ़ा रही है,

गरीबी और भेदभाव महामारी के फैलाव को बढ़ा रहे हैं,

एचआइवी/एड्स परिवरों और समुदायों को बहुत नुकसान पहुँचाती है, कि यह महामारी बिना किस फ़र्क के सभी लोगों से सम्बन्धित है पर स्त्रियों, बच्चों और युवकों का संक्रमण दर तेज़ी से बढ़ रहा है,

कि इससे न सिर्फ़ शारीरिक और भावनात्मक पीड़ा होती है इसे मानव अधिकारों के गंभीर हनन के समर्थन में अक्सर इस्तेमाल किया जा रहा है,

### इसके प्रति भी सचेत हैं

कि हर प्रकार की रुकावट – सांस्कृतिक, कानूनी, आर्थिक व राजनैतिक, जानकारी, बचाव, देखभाल व समर्थन के प्रयत्नों के आड़े आ रही है,

कि एचआइवी/एड्स बचाव और देखभाल सहायक नीतियाँ अलग नहीं करी जा सकती इसलिये महामारी का कारगर और सम्पूर्ण तरीके से सामना तभी हो सकेगा जब इन्हें उसका एक अभिन्न अंग बनाया जाये,

कि नये स्थानीय, राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय भाइचारे के नमूने बन रहे हैं जिन में एचआइवी/एड्स वाले व्यक्ति और सामुदायिक संस्थाएँ शामिल हैं,

### II. विधिवत रूप से घोषित करते हैं

कि राजनैतिक नेता होने के नाते हमारा कर्तव्य है कि एचआइवी/एड्स के खिलाफ़ लड़ाई को हम अपनी प्राथमिकता बनायें,

कि हमारा यह कर्तव्य है कि हम एचआइवी के साथ जीने वाले व्यक्तियों या जिन्हें संक्रमण का खतरा है – अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर और हमारे अपने समाजों के भीतर उनके लिये करुणा और भाइचारे के साथ कार्रवाई करें,

कि हम यह सुनिश्चित करने के अपने इरादे पर पक्के हैं कि एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले सभी व्यक्ति बिना किसी अंतर के और सभी हालतों में, अपने बुनियादी अधिकारों और स्वतंत्रता को पूरी तरह और बराबरी से प्राप्त कर सकें,

कि गरीबी, कलंक और भेदभाव के खिलाफ़ लड़ने का हमारा इरादा पक्का है,

कि सच्ची साझेदारी की भावना में पूरे समाज को तैयार करने का हमारा इरादा पक्का है कि राजकीय और निजी खण्ड, सामुदायिक आधार की संस्थाएँ और एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्ति सब मिल कर काम करें, कि बहुपक्षीय, अंतर सरकारी, गैर सरकारी और सामुदायिक आधार की संस्थाओं के काम और कार्रवाई की हम सराहना करते हैं और उसका समर्थन करते हैं और महामारी का सामना करने में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका को हम पहचानते हैं,

### III. अपनी राष्ट्रीय नीतियों में हम यह ज़िम्मेदारी लेते हैं

कि हम व्यक्तियों के अधिकारों की सुरक्षा करेंगे और उन्हें बढ़ावा देंगे, खास तौर पर उनकी जो एचआइवी/एड्स के साथ जी रहे हैं या उन्हें उसका ज़्यादा खतरा है – और अपनी सार्वजनिक नीतियों को बनाने और लागू करने में इसे ध्यान में रखेंगे,

कि यह सुनिश्चित करेंगे कि एचआइवी/एड्स के साथ जी रहे व्यक्तियों को स्वास्थ्य देखभाल, रोज़गार, शिक्षा, यात्रा, आवास और समाज कल्याण के संदर्भ में बराबरी से कानूनी सुरक्षा मिले,

कि एचआइवी/एड्स से बचाव के लिये विभिन्न ज़रूरी कार्रवाइयों को अपनाने में तेज़ी बरतेंगे:

- सांस्कृतिक रूप से मान्य विभिन्न बचाव के तरीकों और वस्तुओं को बढ़ावा देना और उन तक पहुँच को बेहतर बनाना जिसमें कान्डोम और यौन संचारित बीमारियों का इलाज शामिल है,

- उचित बचाव की शिक्षा को बढ़ावा देना जिसमें स्कूल के भीतर और बाहर युवकों के लिये यौन शिक्षा और सामाजिक लिंग सम्बन्धी शिक्षा शामिल है,
- स्त्रियों के दर्जे, शिक्षा व जीने के हालात में बेहतरि,
- सबसे अधिक खतरे में रहने वाली जनसंख्याओं के सहयोग से जैसे यौन संचारण के द्वारा ज़्यादा खतरे वाले समूह और प्रवासी जनता के सहयोग से खास खतरा घटाने वाली गतिविधियाँ,
- रक्त और रक्त से जुड़ी वस्तुओं को सुरक्षित बनाना,

बचाव और देखभाल के लिये प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा तंत्रों को मज़बूत बनाना और एचआइवी/एड्स की कार्रवाई को इनमें संघटित करना जिससे सम्पूर्ण देखभाल तक सबकी बराबरी से पहुँच सुनिश्चित हो, महामारी का बेहतर सामना करने के लिये ज़रूरी संसाधन उपलब्ध कराना,

जिसमें एचआइवी एड्स से संक्रमित व्यक्तियों के लिये, गैर सरकारी संस्थाओं के लिये और खतरे में पड़ी जनसंख्याओं के साथ काम करने वाले सामुदायिक संस्थाओं के लिये पर्याप्त सहायता शामिल है,

#### IV. निम्न उपायों और पहलों के ज़रिये अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग में तेज़ी लाने के लिये कृतसंकल्प है। हम ऐसा

एचआइवी/एड्स के ऊपर संयुक्त राष्ट्र के सम्मिलित और को-स्पानसर्ड कार्यक्रम के लिये अपनी प्रतिबद्धता और समर्थन देकर करेंगे क्योंकि वह एचआइवी/एड्स के खिलाफ़ विश्व भर की लड़ाई की अगुआई करने व दिशा देने के लिये तथा सभी सम्बद्ध लोगों के बीच साझेदारी को मज़बूत करने के लिये सबसे उपयुक्त तंत्र है। संयुक्त व को-स्पानसर्ड कार्यक्रम और अन्य उपयुक्त मंचों के संदर्भ में हर पहल के विस्तार को और परिभाषित और विकसित किया जाना चाहिये:

- 1 एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले लोगों को और शामिल करने के समर्थन में ऐसी पहल करना जिससे कि ऐसे व्यक्तियों और सामुदायिक संस्थाओं की क्षमता बढ़े और उनका समन्वय बढ़े। महामारी के लिये हमारी समान प्रतिक्रिया में वह पूरी तरह शामिल हों – हर स्तर पर राष्ट्रीय, क्षेत्रीय और विश्व स्तर पर – इस पहल से खास तौर पर समर्थक राजनैतिक, कानूनी और सामाजिक वातावरण बनेगा।
- 2 एचआइवी/एड्स पर शोध के लिये स्तर के सहयोग को बढ़ावा देने के लिये राजकीय और निजी खण्ड में राष्ट्रीय

और अन्तर्राष्ट्रीय साझेदारी की सहायता करना जिससे बचाव और इलाज की तकनीकें और तेज़ी से विकसित हों जिनमें टीके और रोगाणुनाशक (माइक्रोबिसाइड) शामिल हों और ऐसे उपाय हों जिससे विकासशील देशों में वह प्राप्य हों। ऐसे सहयोग के प्रयास में सम्बद्ध सामाजिक और व्यावहारिक शोध शामिल होना चाहिये।

- 3 अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग को मज़बूत करना जिससे सुरक्षित रक्त उपलब्ध हो – तकनीकी जानकारी का समन्वय, सभी रक्त उत्पादों के बनाने के अच्छे अभ्यासों के लिये मानकों का प्रस्ताव और सभी देशों में रक्त की सुरक्षा निश्चित करने के लिये सहयोगी साझेदारियों को स्थापित करना और लागू करना।
- 4 विश्व स्तर पर देखभाल की पहल को बढ़ावा देना जिससे कि देशों की राष्ट्रीय क्षमता मज़बूत हो, खास तौर पर वह देश जहाँ ज़रूरत सबसे अधिक है, जिससे सम्पूर्ण देखभाल और सामाजिक सहायता सेवाओं, ज़रूरी दवाइयों और मौजूदा बचाव के तरीकों तक सबकी पहुँच सुनिश्चित हो।
- 5 स्थानीय, राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की संस्थाओं को तैयार करना जो अपनी रोज़मर्रा की कार्रवाई में बच्चों और युवकों की मदद करती हैं जिनमें अनाथ बच्चे शामिल हैं – जिन्हें एचआइवी/एड्स संक्रमण का खतरा है या उससे प्रभावित हैं जिससे कि विश्व स्तर की साझेदारी को बढ़ावा मिले कि विश्व भर के बच्चों और युवकों पर एचआइवी/ एड्स महामारी का प्रभाव कम हो।
- 6 ऐसी पहलों का समर्थन करना जो स्त्रियों के लिये एचआइवी/एड्स के खतरे को कम करें – जो स्त्रियों को सशक्त बनाने के राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय प्रयासों को बढ़ावा दे: जो उनके दर्जे को ऊँचा उठायें और प्रतिकूल सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक घटकों को हटायें; जो उनसे सम्बन्धित हर निर्णय लेने और लागू करने की प्रक्रिया में उनकी सहभागिता को सुनिश्चित करे; जो सम्बन्ध बना कर और स्त्रियों के अधिकारों को बढ़ावा देने वाले तंत्रों को मज़बूत करे।
- 7 एचआइवी/एड्स सम्बन्धित मानव अधिकार और नीति शास्त्र के राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय उपायों को मज़बूत करे, जिसमें एक सलाहकार समिति तथा राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय उपायों को मज़बूत करे, जिसमें एक सलाहकार समिति तथा राष्ट्रीय व क्षेत्रीय तंत्रों का

इस्तेमाल शामिल हो जो नेतृत्व, वकालत और दिशा दे सकें जिसमें कि भेदभाव न करना, मानव अधिकार और नैतिक सिद्धान्त महामारी के लिये कार्रवाई का अभिन्न अंग बनें।

हम सभी देशों व अन्तर्राष्ट्रीय समुदाय से अनुरोध करते हैं कि ऊपर दिये गये उपायों और पहलों के लिये ज़रूरी साधन उपलब्ध करायें।

हम सभी देशों, एचआइवी/एड्स पर संयुक्त राष्ट्र के भविष्य के सम्मिलित और को स्पानसर्ड कार्यक्रम, उसकी छह सदस्य संस्थाओं और कार्यक्रमों से आग्रह करते हैं कि वह इस घोषणा को कार्यान्वित करने के लिये सभी संभव कदम उठायें - ऐसा वह अन्य बहुपक्षीय और द्विपक्षीय सहायता कार्यक्रमों तथा अन्तर सरकारी व गैर सरकारी संस्थाओं के साथ समन्वय से करें।



## प्रदाता एजेन्सियों और सेवा प्रबंधकों के साथ सकारात्मक सम्बन्ध

एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्ति समस्या नहीं हैं बल्कि समाधान का एक हिस्सा हैं।

एचआइवी वाले व्यक्तियों के द्वारा 'वकालत' एक सामाजिक आन्दोलन है जो महामारी पर काम करने वाली गैर सरकारी संस्थाओं, सेवा प्रबंधकों और धन देने वाली एजेन्सियों के सामने चुनौती रखता है: एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों का आग्रह है:

ए एजेन्सियाँ एचआइवी वाले व्यक्तियों को उचित तरह से शामिल करने की 'वकालत' करें

आइ एचआइवी वाले व्यक्तियों की राय, अनुभव और योजनाओं को शामिल करना जिससे कि स्थानीय, राष्ट्रीय और विश्व के स्तर पर एचआइवी के साथ जीने पर बातचीत हो सके

डी हमारी अपनी क्षमताओं और गैर सरकारी संस्थाओं का विकास जिससे कि हम कारगर तरह से शामिल होने को बढ़ावा दे सकें

एस संस्थाओं और संस्थापनों में शामिल होने का समर्थन

एचआइवी/एड्स वाले व्यक्तियों को धन देने वालों और समर्थकों – सरकारी और प्रदाता एजेन्सियों को उनकी आवाज़ सुनने के लिये कायल करना होगा।

प्रदाता एजेन्सियों और धन देने वालों के लिये कुछ संभव तरीके:

प्रदाताओं के धन देने के निर्णयों में एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों को शामिल करना जिससे कि एचआइवी के लिये धन पाने वाली एड्स सेवा संस्थायें (ए एस ओ – एड्स सर्विस आर्गनाइज़ेशन) और गैर सरकारी संस्थायें एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों और खतरे में पड़े समुदाय की ज़रूरतों के लिये उपयुक्त काम कर रही हैं।

- धन देने के लिये बुनियादी नियम विकसित करना – उदाहरण, – एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों के समूहों की क्षमता बढ़ाने के लिये व तकनीकी सहायता करना और धन देना और यह देखना कि धन पाने वाली गैर सरकारी संस्थायें गोपनीयता और भेदभाव के विरुद्ध नीतियों का पालन कर रही हैं।
- यह देखना कि नये और विकासशील स्वयं सहायक समूह माँगों की बढ़ में दब न जायें और समूह में बने रहने की क्षमता हो जिससे जब संस्थापक सदस्य आगे बढ़ जायें तो और लोग सीखे गये सबकों के आधार पर काम जारी रख सकें।
- एचआइवी पाज़िटिव स्टाफ़ की ज़रूरतों का पता रखना जैसे जब वह बीमार हो जायें तो काम के लिये और उनके फ़ायदों के संदर्भ में स्थिति का सामना कैसे करें।

एक मलेशियाई गैर सरकारी संस्था में जहाँ पर वेतन पाने वाला एचआइवी पाज़िटिव स्टाफ़ है, वहाँ कर्मचारियों के वेतन का 10 प्रतिशत एक बचत खाते में निवेशित है और साथ में संस्था की तरफ़ से बराबरी की 10 प्रतिशत रकम दी गई है। यह उनके लिये पेनशन फ़ंड का काम देता है जो बीमारी के कारण काम करने के लायक नहीं रह जाते।

जिन संस्थाओं में एचआइवी/एड्स वाले व्यक्ति हैं उनके लिये कुछ संभव तरीके हैं:

- एचआइवी बचाव कार्यक्रमों में एचआइवी पाज़िटिव व्यक्तियों के लिये जानकारी देने के लिये गैर सरकारी संस्थाओं को बढ़ावा देना।
- प्रदाता एजेन्सियों को एचआइवी/एड्स और काम के स्थान पर नीतियाँ बना कर एक उदाहरण पेश करने के लिये कायल करना और ऐसा वह एचआइवी/एड्स वाले

व्यक्तियों की सलाह ले कर करें जो उन्हें स्थानीय परिस्थिति के ऊपर उचित सलाह दे सकें।

- प्रदाताओं को ऐसे कार्यक्रमों को सहायता देने के लिये कायल करना जो कलंक और भेदभाव का सामना करें और उन घटकों का ध्यान रखें जो एचआइवी संक्रमण के प्रति असुरक्षा को बढ़ाते हैं और ऐसे भी जो एचआइवी/एड्स वाले व्यक्तियों की सीधी सहायता करते हैं।
- प्रदाता एजेन्सियों को लम्बी अवधि की बचनबद्धता के लिये कायल करना। नये समूह विकसित करने में और

भेदभाव का सामना करने में समय लगता है। जब डर का माहौल हो तो यह आशा करना बेकार है कि लोग एचआइवी पाज़िटिव होने के बारे में खुलेंगे।

स्रोत: पार्टिसिपेशन ऑफ पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स इन पालिसी फ़ार्मुलेशन एण्ड प्रोजेक्ट डेवलपमेन्ट, एड्स कोआर्डिनेशन ब्यूरो डिस्कशन पेपर जनवरी 1997, शौन मेलर्स और फ्रैन्स मॉम की प्रस्तुतियों पर आधारित।

## चियाँग माइ घोषणा

चियाँग माइ, थाइलैण्ड, 5-12 नवम्बर 1997

आठवीं पीपल लिविंग विथ एचआइवी/एड्स की अन्तर्राष्ट्रीय कान्फ्रेंस के लिये इकट्ठा स्त्री व पुरुष निम्न घोषणा करते हैं और प्रतिज्ञा करते हैं:

- 1 कि हमारा दर्जा समान नागरिक का है जिन्हें मानव अधिकारों का समान अधिकार प्राप्त है जो हमारे निदान, संक्रमण के स्रोत, जाति, उम्र, लिंग, यौन सम्बन्धी व्यवहार या आर्थिक परिस्थिति के कारण बदलता नहीं है। स्वास्थ्य जानकारी, देखभाल और इलाज तक पहुँच में भेदभाव इन अधिकारों का हनन करता है।
- 2 इस आठवीं अन्तर्राष्ट्रीय कान्फ्रेंस में स्थानीय व सरहदों के आर पार नेटवर्कों की स्थापना हुई है और मज़बूती मिली है और महामारी के सभी खण्डों के बीच भी ऐसा ही हुआ है। यह नेटवर्क हमारे लिये बहुत ज़रूरी है जिससे कि हम अपने नागरिक होने की पूरी ज़िम्मेवारी निभा सकें और अपने स्थानीय समुदायों के सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक जीवन में पूरा हिस्सा ले सकें। स्थानीय कार्रवाई को कारगर बनाने के लिये क्षेत्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर एचआइवी और एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों के बीच सम्प्रेषण के अच्छे नेटवर्क होने चाहियें। हम सरकारी व गैर सरकारी धन के स्रोतों से आग्रह करते हैं कि वह उचित निवेश करें जिससे एचआइवी वाले व्यक्ति सरहदों के पार एक साथ मिलते रहें और घर लौटने पर एचआइवी वाले व्यक्तियों के लिये बेहतर जीवन बनाने में ज़्यादा सक्षम हों। उनका निवेश भली प्रकार चुका दिया जायेगा।
- 3 महामारी का युद्धक्षेत्र हमारे शरीर है और हमारी ही आवाज़ में युद्ध का नाद सुनाई देना चाहिये। हमारे बिना न बचाव है, न शोध है, न डाक्टरी परीक्षण (क्लिनिकल ट्रायल) हैं, न देखभाल है; न इलाज है। इसलिये हम इस अधिकार को अपने हाथ में लेते हैं और पूरी तरह से प्रतिज्ञा करते हैं कि हम वैज्ञानिक डाक्टरी (मेडिकल), सामाजिक और

बचाव कार्यक्रमों के विकास और उनके लागू होने में पूरी तरह हिस्सा लेंगे – इसमें जेनेवा 1998 और उसके आगे के कार्यक्रम शामिल हैं।

- 4 हम स्त्रियों और बच्चों के लिये अपनी खास चिन्ता व्यक्त करते हैं। हमारे बच्चे इस विश्व का भविष्य हैं। उनकी मातायें उन बच्चों का भविष्य हैं। सरकारों और गैर सरकारी संस्थाओं को स्पष्ट प्रतिबद्धता दिखलानी चाहिये कि वह स्त्रियों, बच्चों और अनाथों के लिये खतरे को घटायेंगी और शोध के कारगर और संवेदनशील कार्यक्रम, इलाज, शिशुओं के पोषण, जानकारी और बचाव तक पहुँच सुनिश्चित करेंगी। ऐसे तरीके विकसित करे जाने चाहियें जो जन्म से पूर्व और स्तनपान के दौरान संचारण के खतरे को कम करें और माँ और बच्चे को नुकसान न पहुँचायें। वैकल्पिक पोषण के तरीकों और स्तनपान कराने या न कराने के चयन पर शोध और जानकारी ज़रूरी है।
- 5 हम खुद की सुरक्षा और दूसरों की सुरक्षा के कर्तव्य को मानते हैं। हम ज़ब्रदस्ती व अपराधी बनाने वाले उपायों का विरोध करते हैं जो एचआइवी वाले व्यक्तियों को परीक्षण, इलाज और जानकारी से दूर भगायेंगे। ऐसे उपाय सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिये अच्छे नहीं हैं और यह बेहतर अपराध कानून नहीं हो सकते।

हम चियाँग माई छोड़ कर घर लौट रहे हैं जिससे हम यहाँ करे गये काम को जारी रखें जिसमें हमने अपने स्थानीय और अन्तर्राष्ट्रीय नेटवर्कों और सन्धियों को मज़बूत बनाया जिससे हमारे स्थानीय समुदायों का फायदा हो सके, हम प्रतिज्ञा करते हैं कि हम दो वर्ष के बाद फिर इकट्ठे होंगे जिससे हम सिखा सकें, सीख सकें और अपना भविष्य बना सकें।

जी एन पी+ और आइ सी डब्ल्यू के प्रतिनिधियों के द्वारा हस्ताक्षर



## गोपनीयता और स्वास्थ्य कर्मी

हर व्यक्ति को निजी बातों को गोपनीय रखने का और अपनी प्रतिष्ठा बनाये रखने का अधिकार है। हर व्यक्ति को यह तय करने का अधिकार है कि उसकी ज़िन्दगी के कौन से पहलू निजी है और किन्हें सार्वजनिक बनाया जा सकता है। यह सिद्धान्त उन विषयों पर लागू होता है जिन्हें आम तौर पर निजी समझा जाता है – उदाहरण – एक व्यक्ति का यौन सम्बन्धी झुकाव, धार्मिक मान्यतायें या स्वास्थ्य की अवस्था। दुख की बात है कि जब किसी व्यक्ति की एचआइवी अवस्था की बात आती है तो यह सिद्धान्त अक्सर तोड़ा जाता है।

गोपनीयता का हनन ज़्यादातर अस्पतालों या क्लिनिकों के अन्दर होता है। ऐसी नौकरियाँ जहाँ एचआइवी परीक्षण अभी भी अनिवार्य है तथा बड़ी बीमा कम्पनियाँ जो शर्तिया लोगों को एचआइवी परीक्षण करवाती हैं वहाँ भी गोपनीयता का हनन आम होता जा रहा है। नीचे दी गई ज़िम्मेदारियाँ अन्य जगहों पर भी लागू हैं।

### डाक्टरी (मेडिकल) गोपनीयता क्या है ?

किसी बीमारी के निदान और इलाज के दौरान एक डाक्टर मरीज़ के बारे में ऐसी बातें जान सकता है – जैसे कि उसकी एचआइवी अवस्था जिन्हें निजी माना जाता है। लोग यह मान कर चलते हैं कि यह जानकारी डाक्टर गोपनीय रखेगा और उनकी निजी बातों का आदर करेगा।

ज़्यादातर देशों की डाक्टरी नियंत्रण संस्थायें इस बात की गारंटी देती हैं कि एक व्यक्ति को डाक्टरी गोपनीयता का अधिकार – जिसमें उनकी एचआइवी अवस्था शामिल है – दिया जायेगा। यह अधिकार डाक्टरी पेशे के सबसे पुराने सिद्धान्तों में से एक है।

स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों से यह अपेक्षा करी जाती है कि वह उनकी देखभाल से सम्बन्धित व्यक्ति की सभी जानकारी को गोपनीय रखेंगे। यह तब समाप्त नहीं हो जाती जब वह व्यक्ति डाक्टर के पास जाना बन्द कर दे या उस व्यक्ति की मृत्यु हो जाये। यह एक स्थाई वचनबद्धता है।

### गोपनीयता महत्वपूर्ण क्यों हैं ?

यह जानना कि आपको एचआइवी है इससे अधिक अंतरंग जानकारी के बारे में कल्पना करना भी मुश्किल है। एचआइवी के साथ जीना एक व्यक्ति की अस्मिता और सुरक्षा की भावनाओं को सबसे बुनियादी स्तर पर प्रभावित करता है।

इसमें शर्म की कोई बात नहीं है। पर क्योंकि एचआइवी के साथ कलंक जुड़ा है, बहुत से लोग अपने दोस्तों, सहकर्मियों और परिवार को बताने से डरते हैं। यह खतरा पैदा हो सकता है कि उन्हें सामाजिक तौर पर अलग थलग कर दिया जाये, काम के स्थान पर उनके साथ भेदभाव हो और आवास, बीमा या अन्य फ़ायदों तक पहुँचने से उन्हें रोका जाये।

इस जानकारी को बाँटना कि आपको एचआइवी है, उन लोगों के साथ जो आपके सबसे करीब हैं बड़ा ज़रूरी है और यही बेहतर होगा कि एचआइवी वाले व्यक्ति सुरक्षित यौन सम्बन्धों का अभ्यास करें और अपने यौन साथियों को जानकारी अवश्य दें। पर यह बहुत ही ज़रूरी है कि हर व्यक्ति यह महसूस करे कि यह बहुत ही निजी जानकारी को बाँटना उसके हाथ में है। अपनी एचआइवी अवस्था के बारे में लोग किसे बतलाते हैं

*यह फैसला उन्हीं का है और सिर्फ़ उन्हीं का है।*

### क्या जनता के प्रति कर्तव्य कभी गोपनीयता से भी आगे आता है ?

*सिर्फ़ तब जब किसी तीसरे पक्ष को बतलाना बिल्कुल ज़रूरी है और तब जब कि एचआइवी वाले व्यक्ति से इस पर पूरी बातचीत हो चुकी हो।*

पहले लोगों ने ऐसे तर्क देने की कोशिश करी है कि जन स्वास्थ्य के हित में एक व्यक्ति की एचआइवी अवस्था को उसके राजीनामे के बगैर भी खोल देना चाहिये। उदाहरण – ऐसे तर्क दिये जा चुके हैं कि स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं

को अपनी एचआइवी अवस्था खोलने के लिये मजबूर करना चाहिये। पर वैज्ञानिक और डाक्टरों तथ्य इस तर्क का समर्थन नहीं करते। एचआइवी अन्य वायरसों के मुकाबले लगना ज्यादा मुश्किल है। यह टी.बी. या फ्लू की तरह हवा से नहीं फैलता। यह एक व्यक्ति के शरीर के बाहर जीवित नहीं रह सकता। यह लोगों के बीच किन्हीं खास किस्म के यौन सम्बन्धों के ज़रिये ही फैल सकता है। उचित सावधानी बरतने पर यह लगभग असंभव है कि एक डाक्टर से मरीज़ को या मरीज़ से डाक्टर को यह पहुँचे।

### क्या गोपनीयता को कभी भी नज़रबंद किया जा सकता है ?

नहीं। एक मरीज़ की खास और पूरी जानकारी समेत हमी के बाद ही उसकी एचआइवी अवस्था की जानकारी किसी और को दी जा सकती है। इसका मतलब है कि एचआइवी वाले व्यक्ति को उस जानकारी के इस्तेमाल के इरादे, किसे बताया जायेगा और कैसे – इस सब की पूरी जानकारी दी जानी चाहिये। किसी स्वास्थ्य कर्मी को यह मान कर नहीं चलना चाहिये कि हमी दे दी गई है। एचआइवी वाले व्यक्ति के साथ बात करने के बाद ही किसी दूसरे स्वास्थ्य कर्मी को बतलाया जाना चाहिये।

अगर हमी से इन्कार हुआ है तो स्वास्थ्य कर्मी को अपने आप से जानकारी देने का कोई अधिकार नहीं है।

इस नियम के अपवाद सिर्फ तब हैं जब:

- कोई अदालत यह जानकारी देने का आदेश देती है।
- किसी ऐसे व्यक्ति की – जिसकी पहचान करी जा सके – कि जान को साफ़ खतरा है या उसे नाकारा जा रहा है।

सिर्फ एक परिस्थिति ऐसी है जहाँ गोपनीयता को तोड़ा जा सकता है और वह तब है जब एचआइवी वाला व्यक्ति डाक्टर को यह बताये कि वह बिना सुरक्षा और सावधानी के उपायों के किसी खास (नाम सहित) व्यक्ति के साथ यौन सम्बन्ध जारी रखने का इरादा रखता या रखती है। ऐसी परिस्थिति में पहले डाक्टर का यह कर्तव्य है कि वह उस व्यक्ति को ऐसा

न करने का परामर्श दे। अगर इस पर भी सफलता न मिले तो पहले ज़रूरी है कि डाक्टर एचआइवी वाले व्यक्ति को उस नाम लिये गये व्यक्ति को चेतावनी देने के अपने नैतिक और कानूनी कर्तव्य के बारे में सूचित करे।

### निजी और सार्वजनिक स्वास्थ्य की खातिर।

एक ऐसी दुनिया में जहाँ एचआइवी के ऊपर अब भी गलत धारणायें और पूर्वाग्रह हैं वहाँ गोपनीयता का अधिकार कई और अधिकारों की रक्षा करता है। गोपनीयता के अधिकार को अगर हम नहीं बचायेंगे तो एचआइवी/एड्स गुप्त जगहों में छिपने पर मजबूर हो जायेगी और इसके नतीजे गम्भीर होंगे:

- स्वास्थ्य देखभाल की ज़रूरत जिन व्यक्तियों को पड़ेगी वह अपनी स्वास्थ्य अवस्था के सभी तथ्य खोलने से डरेंगे और उनकी अवस्था के लिये सबसे बेहतर इलाज शायद उन्हें न मिल पाये।
- जिन व्यक्तियों को शक है कि उन्हें एचआइवी है वह परीक्षण करवाने से डरेंगे क्योंकि यदि उनकी एचआइवी अवस्था की बात खुलने की आशंका होगी तो उनके साथ पूर्वाग्रहों और भेदभाव वाला व्यवहार हो सकता है।

इससे एचआइवी वाले व्यक्तियों के जीवन में और पीड़ा होगी और आगे एचआइवी संचारण को रोकने में और मुश्किलें आयेंगी। गोपनीयता एक मानव अधिकार है पर वह एचआइवी पर रोक लगाने के प्रयासों के लिये एक व्यावहारिक ज़रूरत भी है।

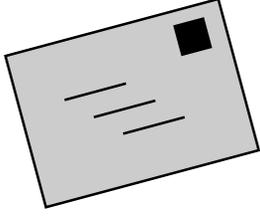
**हम सभी स्वास्थ्य कर्मियों, बीमा उद्योग में काम करने वालों से, नौकरी देने वालों से, सहकर्मियों, परिवारों और दोस्तों से इस अधिकार का आदर करने का आग्रह करते हैं।**

*एचआइवी/एड्स एण्ड द राइट टु कान्फ़िडेन्शियलिटी  
(एचआइवी एण्ड ह्यूमन राइट्स पैमफ़्लेट 3 जनवरी 1995 –  
एड्स लॉ प्रोजेक्ट, सेन्टर फ़ार अप्लाइड लीगल स्टडीज़,  
युनिवर्सिटी आफ़ विटवाटर्सरान्ड, प्राइवेट बैग 3, विट्स 2050  
साउथ अफ़्रीका से रुपान्तरित*



## मूल्यांकन फ़ार्म

इस मैनुअल के भावी संस्करणों को बेहतर बनाने के लिये हमारी मदद करें। इस फ़ार्म को काट कर या इसकी फ़ोटोकापी बना कर इस पते पर भेजें :



जी एन पी + सेक्रेटेरियट  
पी ओ बाक्स 11726  
1001 जी एस एम्सटरडैम  
नेदरलैन्ड्स

धन्यवाद!

डिब्बों में निशान लगाइये

### भाग 1 इस मैनुअल के बारे में

1. क्या आपको निम्न भागों में दी गई जानकारी उपयोगी लगी ?

भाग 1	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 2	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 3	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 4	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 5	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 6	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 7	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>

यदि नहीं तो बतलाइये कि भावी संस्करणों में आप कौन सी अतिरिक्त जानकारी देखना चाहेंगे। \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. क्या आपको प्रशिक्षण गतिविधियाँ उपयोगी लगीं?

भाग 1	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 2	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 3	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 4	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 5	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 6	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>
भाग 7	हाँ <input type="checkbox"/>	नहीं <input type="checkbox"/>

यदि नहीं तो बतलाइये कि उन्हें और उपयोगी कैसे बनाया जा सकता है। \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. क्या साधन उपयोगी हैं?

हाँ  नहीं

किन्हीं अतिरिक्त साधनों की सूची बनाइये जो आपको लगता है कि भावी संस्करणों में शामिल किये जाने चाहियें। \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. क्या कोई ऐसी संस्थाएँ शामिल नहीं है जो आपको लगता है कि भावी संस्करणों में शामिल करी जानी चाहियें?

हाँ  नहीं

यदि हाँ तो संस्था का नाम और पता, (फ़ोन, फ़ैक्स, ई मेल और जहाँ उपयुक्त हो वेबसाइट) देश और मुख्य गतिविधियाँ लिख कर दें। \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. कुल मिला कर आपको यह संसाधन पैक कितना उपयोगी लगा?

बहुत उपयोगी

काफी उपयोगी

बहुत उपयोगी नहीं

बिल्कुल उपयोगी नहीं

यदि आपको उपयोगी लगा तो बताइये कि आपने इसका कैसे इस्तेमाल किया।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

यदि आपको उपयोगी नहीं लगा तो सुझाव दीजिये कि इसे और उपयोगी कैसे बनाया जाये।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. क्या आपकी कोई और टिप्पणी या अनुरोध है?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## भाग 2 आपके बारे में

1. आपका एचआइवी/एड्स के काम से क्या सम्बन्ध है?

एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्ति

एड्स सेवा संस्था/गैर सरकारी संस्था कर्मी

स्वास्थ्य कर्मी

अन्य (कृपया विस्तार से बतलायें) \_\_\_\_\_

---

2. आप कैसी गतिविधियों से जुड़े हैं?

एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों का स्वयं सहायक

समूह

एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों की एक्टिविस्ट

संस्था

वकालत (एडवोकेसी)

प्रशिक्षण

स्वास्थ्य देखभाल

अन्य (कृपया विस्तार से बतलायें) \_\_\_\_\_

---

3. नाम व पता (यदि आपकी इच्छा हो पर यदि आप अपनी पहचान बतायें तो उपयोगी रहेगा)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## भाग 3 जी एन पी+ सदस्यता

जी एन पी+ सदस्यता सभी एचआइवी वाले व्यक्तियों के लिये खुली है। सदस्य बनने के लिये सिर्फ आपको **रेजिस्ट्रेशन फ़ार्म** भरना है। यह केन्द्रीय सेक्रेटेरियट (पता नीचे) या किसी भी क्षेत्रीय सेक्रेटेरियट से उपलब्ध है (देखें संस्थायें)।

जी एन पी+

पी ओ बॉक्स 11726

1001 जी एस एम्सटरडैम, नेदरलैन्ड्स

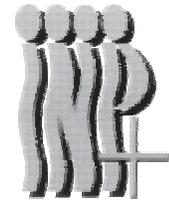
टेलिफ़ोन 31 20 423 4114

फ़ैक्स 31 20 423 4224

ई मेल [gnp@gn.apc.org](mailto:gnp@gn.apc.org)



मैं 31 साल का हूँ  
काम काज अच्छा चल रहा है  
संगीत बहुत पसंद है मुझे  
जिम में जाकर कसरत ज़रूर करता हूँ  
कभी कभी फ़्लाइट छूट जाती है मेरी  
पिछले 11 साल से एचआइवी पाज़िटिव भी हूँ



इंडियन नेटवर्क फ़ॉर पीपल  
लिविंग विथ एचआइवी/एड्स

आइ एन पी + एचआइवी/एड्स के साथ जीने वाले व्यक्तियों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का प्रयास करता है।

एफ एच आइ के सौजन्य से 1 और जानकारी के लिए सम्पर्क करें: आइ एन पी + फ़्लैट नं. 6, काश टावर्स, 93 साउथ वेस्ट बोग रोड टी नगर, चेन्नई-600 017  
फ़ोन: +91-44-4329580/81 फ़ैक्स: +91-44-4329582 ईमेल: [inplus@vsnl.com](mailto:inplus@vsnl.com)