

# एड्स र तपाईं



डा. पेट्रिक डिकसन

# एड्स र तपाईं

नेपाली संस्करण

शीला जो मेरो असल मित्र तथा सबभन्दा नजिकको सल्लाहकार र ३० वर्ष देखि असीमित उत्साहको श्रोत र ति सबैलाई जो वर्षो देखि ए.सी.ई.टी. परिवारसँग सम्बन्धित छन् ।

अनि रेय र जोय थोमसलाई नयाँ संस्करण लेख्न प्रेरणा दिएकोमा, मार्क फरसवलाई प्रोजेक्टहरुको नयाँ अध्याय लेखिदिनु भएकोमा, गर्ज भर्वरलाई यो सबै गराउन सहयोग पुऱ्याएकोमा, सुसी हावेलाई संसारभर यो पुस्तकका प्रतिहरु पुऱ्याउन गएको सहयोगका लागि र टेयर फन्डलाई एड्स पुस्तिकाबाट साभार गर्नु अनुमति दिएकोमा आभार सहित धन्यवाद !

**डा. पेट्रिक डिवसन**

# एड्स र तपाईं

## नेपाली संस्करण

डा. पेट्रिक डिकसन

मूल पुस्तक “एड्स एण्ड यू”  
अपरेशन मोबिलाइजेशन  
तथा  
ए.सी.ई.टी. इन्टरनेशनल एलायन्स  
द्वारा  
किङ्गसवेको  
साम्बेदारीमा संयुक्त रूपमा  
प्रकाशित

## एड्स र तपाईं

कपिराइट ©२००२ डा. पेट्रिक डिवसन

परिमार्जित तेश्रो संस्करण २००२

परिमार्जित पुनः प्रकाशन २००३

परिमार्जित संस्करण २००४

पुनः प्रकाशन २००५

आई.एस.वी.एन. ८१-७३६२-४७०-४

यो पुस्तकको कुनै पनि अंश शिक्षा र तालिम दिने उदेश्यले ए.सी.ई.टी. इन्टरनेशनलको बेवसाइट : <http://www.acet-international.org> (जहाबाट यो पुस्तक पाइन्छ) बाट उद्धृत र पूर्ण आभार सहित पुनः उत्पादन गर्न सकिने छ ।

तेश्रो संस्करण अपरेशन मोविलाइजेशन र ए.सी.ई.टी. इन्टरनेशनल एलायन्सद्वारा किङ्सवेसँगको साभेदारीमा संयुक्त रूपमा प्रकाशित ।

यो पुस्तकको बिक्रीबाट प्राप्त हुने सम्पूर्ण रकम यसको प्रति जसलाई आवश्यक छ त्यहाँ पुन्याउन सहयोग गर्न छुट्याइएको छ ।

पहिलो संस्करण किङ्सवेद्वारा सन् १९८९ मा एड्स र युवा युवति (एड्स एण्ड योङ्ग पिपुल) नाममा पुनः प्रकाशित सन् १९९० मा थाई, पोर्चुगाली, चेक, रुमानियन हंगेरियन, स्पेनिस, रसियन, टर्कीस, उर्दु, बैते, जर्मन, फ्रेन्च र पोलिस भाषामा प्रकाशित ।

ए.सी.ई.टी. इन्टरनेशनल एलायन्सको सहमतिमा नेपाली भाषामा प्रकाशित

**प्रकाशकः**

**"सक्रिय साथ"**

पो.ब.नं. १०११६ काठमाडौं, नेपाल

**E.mail:-** sakriyas@mail.com.np

अनुवाद सहयोगी: उद्धव प्रसाद घिमिरे

## लेखकको बारेमा

पेट्रिक डिकसन १२ वटा पुस्तकका लेखक हुनुहुन्छ, त्यसमा दि टूथ एवाउट एड्स, एड्स एण्ड यू, आउट अफ दि घेडो एण्ड इन्टु द सिटि, साइन अफ रिभाइभल, दि टूथ एवाउट दि जेनेटिक रिभोलुसन, दि टूथ एवाउट वेस्ट मिनिस्टर, दि राइजिंग प्राइस अफ लभ एण्ड फ्युचरवाइज रहेका छन् ।

उहाँले डाक्टरको रूपमा काम गरी तालिम प्राप्त गर्नु भएपछि क्यान्सर अनि पछि एड्सबाट मर्न लागेकाहरूको रेखदेखमा विशेषज्ञता हासिल गर्नुभयो । दि टूथ एवाउट एड्स पुस्तक निकालेपछि उहाँले एड्सप्रति राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय इसाई प्रतिउत्तरको रूपमा ए सी ई टी (एड्सको हेरचाहका निम्ति शिक्षा र तालिम) जून १९८८ ई. स. मा सुरू गर्नु भयो । डा. डिकसन सन् १९८१ सम्म प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सी ई ओ) हुनुहुन्थ्यो र आज ए सी ई टी अन्तराष्ट्रिय सम्मेलनबाट चिनिने स्वतन्त्र प्रयासकर्ताहरूको अन्तराष्ट्रिय सञ्जालको नेतृत्व लिई सहयोग गर्दै हुनुहुन्छ । उहाँ होप एच.आई.भी.को संरक्षक पनि हुनुहुन्छ जो एउटा एड्सबाट टूहुरा भएकाहरूको पालनपोषण कार्यक्रम हो ।

डा. डिकसन ग्लोवल चेन्ज लिमिटेडको अध्यक्ष हुनुहुन्छ, जुन एउटा परामर्श तथा दिशाक्रमको भविष्यवाणी गर्ने कम्पनी हो, संसारभरी प्रसारणमा लगातार एउटा आम वक्ताको रूपमा र धेरै ठूला निगमहरू सम्बद्ध जस्तै डिजिटल सोसाइटी, नयाँ प्रविधि, वायोटेक, (जैविक प्रविधि), ग्लोबलाइजेशन (विश्वव्यापीकरण), नेतृत्व, उत्प्रेरणा र कर्पोरेट मूल्यजस्ता विषयमा सल्लाहकारको रूपमा कार्यरत हुनुहुन्छ । उहाँ ४५ वर्षको हुनुहुन्छ, पश्चिम लण्डनमा बस्नुहुन्छ, विवाहित हुनुहुन्छ र चार जना छोराछोरीका पिता हुनुहुन्छ । पारिवारिक रूपमा उनीहरू स्थानीय गिर्जाधारका सकृय सदस्य छन् । त्यहाँ उनीहरू इभान्जेलिकल एलायन्स एण्ड पायोनियरको साभेदारका रूपमा काम गर्छन् ।

यो पुस्तकको थप प्रति (अंग्रेजी र अन्यभाषा):

यो पुस्तकको थप प्रति चाहिएमा विकासशील मुलुकमा वाँड्न कुनैपनि इसाई संगठनहरूले माग गर्न सक्नेछन् ।

लेखनुहोस् : [isdixon@dircon.co.uk](mailto:isdixon@dircon.co.uk)

## विषय सूची

परिचय	: इसाईहरू एड्स विरुद्धको लडाईमा नेतृत्व गर्दैछन्	१
अध्याय १	: एड्स तपाईंको पनि समस्या हो	१२
अध्याय २	: खोप, उपचार र कन्डम	२४
अध्याय ३	: एड्सको पीडा मानिसका जिज्ञासा	५२
अध्याय ४	: जाने कहाँ हैन	६६
अध्याय ५	: तपाइ के सोच्नु हुन्छ ?	७३
अध्याय ६	: तपाई कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ ?	९४
अध्याय ७	: हामी के गर्न सक्छौं ? काम गर्ने समय (मार्क फारसव)	१०९
ए.सी.ई.टी. अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन		१४४
अपरेशन मोविलाइजेशन (कार्य परिचालन)		१४६
डब्लु एच ओ ३ देखि ५ : निशुल्क एड्स उपचार कार्यक्रम		१४७

## परिचय

एड्सको लागि एउटा अति जरूरी प्रतिउत्तर

यदि कुनै परिवर्तन भएन भने करिब २० करोड पुरुष, महिला तथा बालबालिकाहरू एड्सको कारण मर्नेछन्। पहिले नै ५० करोड मानिसहरूले चिनेका साथी वा नातेदार मरिसकेका छन् - ती मध्ये ४ करोड वयस्क र बालबच्चाहरूको एड्सका कारण सन् २००२ को सुरु सम्ममा दहन वा पुरेर अन्तेष्टी भईसकेको छ। यसका बावजुद यो नयाँ महामारी गरीब देशहरूमा भन्नु छिटो फैलिदै छ। एक दशक अगाडिको भन्दा प्रत्येकवर्ष चार गुना बढी मानिसहरू यसको कारण मरिसकेका छन्। मानिसहरूले यो खतरा बारे अबै महशुस गरिरहेका छैनन् या यस विषयमा सोचन चाहँदैनन्।

म सबभन्दा पहिला भेट भएको एड्सबाट पीडित त्यो व्यक्तिलाई कहिल्यै विर्सन सकिदैन, जो अस्पतालको एउटा कोठामा लामो समयदेखि विरामी परिरहेको एक विद्यार्थी थियो। ऊ आत्तिए जस्तो, अस्थिर, पसिनाले भिजेको र हरेक पटक सास फेर्नको लागि लडाइ गरिरहेको, अनि श्वास-प्रश्वासको समस्याले उकुसमुकुस भएको र भयानक डरले सताए जस्तो देखिन्थ्यो। उसको मुखमा सासफेर्न मुखुण्डो लगाइएको थियो र शरीरभरी नलिहरू लगाइएको थियो। ऊ त्यो विरानो कोठामा विलकुल एक्लो थियो र लगभग मर्ने अवस्थामा थियो।

लण्डनको शिक्षण अस्पताल जहाँ संसारको सबै सुविधा छ त्यहाँ कोही यस्तो दयनीय अवस्थामा परिरहेको देखेर म ज्यादै विशिमत भएँ। तर सन् १९८७ को त्यो कुरा जुन वेला वेलायतको कुनैपनि अस्पतालमा एड्स पीडितलाई स्वीकार गरिदैनथ्यो अनि कोही नर्स एड्स पीडितलाई हेर्न घरमा जान अस्वीकार गर्थे, र अनि मेरा केही चिनजानका डाक्टरहरू उपयुक्त औषधी लेखिदिन पनि मान्दैनथे मात्र यसकारण कि यिनीहरूको गलत (नराम्रो) रोगको निदान भएको थियो।



## एड्स

त्यही समयदेखि नै म यसमा लागें । यहाँ त्यो वार्डमा एउटा मनुष्य जो परमेश्वरको स्वरूप हो, ऊ चरम आवश्यकतामा परेको छ । त्यस्तो व्यक्ति बारे उसको जीवन-शैली, रहनसहन र कारण जसबाट ऊ त्यो रोगको सिकार हुन पुग्यो भन्ने म भित्र उठ्न सक्ने कुनै व्यक्तिगत भावनाले बगलमा रहेको त्यस्तो व्यक्तिको रेखदेख र सहायता गर्ने वाहेक अन्य कार्य म के गर्न सक्थें र ?

उसको परिवारलाई ऊ विरामी भएको पनि थाहा रहेनछ (उसलाई उनीहरूले तिरस्कार गर्दछन् भन्ने भयले गर्दा यसलाई रहस्यमा नै आफुसँगै मसान सम्म लान चाहन्थ्यो) र उसले खाइआएको औषधीमुल्लोले उसको पीडा कम गरिरहेको थिएन । यो यस्तो भयो मानौं २० वर्ष देखि अस्पतालको औषधी फ्यालबाट बाहिर फ्याकिएको छ ।

म एक क्यान्सर (अर्बुद रोग) डाक्टरको रूपमा तालिम प्राप्त व्यक्ति थिएँ र जो घरभित्र मृत्युको नजिक पुगेका थिए, उनीहरूको हेरचाह गर्ने काम गर्दथें । केही वर्ष मैले एड्सबाट आफुलाई परै राखें यो अर्काको विशेषज्ञताको विषय भएकोले आफ्नो त्यो रोग पट्टि ध्यान गएको थिएन तर वास्तवमा अर्कोतर्फ जव मैले स्वयं दुःखदायी वास्तविकता देखें, त्यो पीडा, आफ्ना साथी डाक्टरहरूद्वारा विरामी मानिसहरू प्रति गरिएको पीडादायी तिरस्कार र त्यो पनि सबै मेरो आफ्नै ढोका अगाडि भयो, तब मैले हामी कोहीसँग भएको क्यान्सरबाट मर्न लागेकाहरूलाई हेरचाह गर्दाको सीप र विशेषज्ञतालाई एड्स भएकाहरूसम्म पनि शीघ्र पुऱ्याउन खाँचो परेको महशुस गरें ।

त्यो युवकले केही दिनमै आरामसँग मृत्यु वरण गऱ्यो, ठीक उपचार साथ र आफ्ना माया गर्ने परिवारको नजिक, तर यो पूरा परिदृश्यले मलाई गहिरो चोट लाग्यो । म अब कहिल्यै त्यस्तै रहन सक्दिन ।

यो पुस्तक असलमा सन् १९८५ मा “द टुथ एवाउट एड्स” को संक्षिप्त रूपमा प्रकाशित भएको हो, जसको उद्देश्य सामुदायिक उपचार र स्कूलहरूमानै यसको रोकथाममा केन्द्रित रही हरेक तहका (चर्चहरू) गिर्जाघरहरूद्वारा एड्सबारे एउटा प्रयोगात्मक मानवीय कार्यलाई प्रोत्साहन दिनु थियो। यो पुस्तक विश्वभरीका मानिसहरूको आग्रहमा पुनः एक पटक परिमार्जित र अद्यावधिक गरियो जसले एड्सबारे इसाई परिप्रेक्षबाट सानो कार्यमूलक पुस्तकको रूपमा उनीहरूबाट माग भयो रेय र जोय थोमस (एड्स मुक्तिको लागि प्रार्थना गर्नेहरू) जर्ज भर्वर (कार्य परिचालन) र मार्क फारसव (आफ्रिकी राज्यको मिसन) को बलियो प्रोत्साहन प्राप्त भयो।

सन् १९८५ मा मैले चेतावनी दिएको प्राय सबै विषय हाल आएर सत्य सावित भएको छ, फेरि लाखौं लाख जनताको ठूलो पीडा र यातनाका लागि अबै आशा छ कि भविष्यमा वितेका कुरा पुनः दोहरिने छैनन्। दिक्क लाग्ने कुरा के छ भने सन् १९८० को समयदेखि आफ्रिकामा देखिएको यस महामारीको पाठ संसारको अन्य भागमा अबै १५ वर्ष पछि पनि सिक्न सकिएको छैन। अहिलेपनि सरकारहरूद्वारा ईन्कार गरिएको देख्छौं र सम्पूर्ण राष्ट्रहरूले यो “हाम्रोमा कहिल्यै हुँदैन र हाम्रो देशमा छिटफूटमात्र घटना हुने छ” भन्ने सोचाइ राखेको देखिन्छ। फेरि पनि आशंका र भय धेरै ठाँउहरूमा रहेको छ।

आठ करोडभन्दा बढी एच.आई.भी. संक्रमितहरू अबै प्रारम्भिक अवस्थामा छन्। भारतको मुम्बईमा मात्र हरेक रात १००० नयाँ संक्रमित थपिन्छन् र भारतमा आउँदो १५ वर्षमा अहिलेसम्म विश्वभरीमा जति छन् त्यो भन्दा बढी एच.आई.भी. पीडित हुनेछन्। आफ्रिकाको शैलीबाट फैलने (एशिया भर) क्रम अन्य मुलुकहरूमा पनि शुरू हुन लागिरहेको छ। इतिहास अहिले आफैँ दोहोरिइरहेको छ, भयानक र चिन्ताजनक के पनि छ भने १५ वर्ष अगाडि युगान्डा जस्ता भूभागहरूमा देखिए भै केहीमात्र लक्षणहरू देखेका छौं।

इसाईहरू अहिले धेरै मुलुकमा एड्स विरुद्धको लडाइमा अग्रसर छन् । दक्षिण अफ्रिकामा आर्चविशप डेसमण्ड टूटूको अनुमानमा (चर्च) गिर्जाघर र इसाई संस्थाहरू अफ्रिकामा ६० प्रतिशत भन्दा बढी एच.आई.भी. सम्बन्धी सामुदायिक कार्यक्रमहरू चलाइरहेका छन् । भारतमा एड्स विरुद्धको कार्यमा इसाईहरूद्वारा २५००० भन्दा बढी कार्यकर्ताहरू पूर्णकालीन वा आंशिक रूपमा परिचालित भएका छन्, उनीहरू सबै हेरचाह वा पूर्व रोकथामको कार्यमा संलग्न छन् । यो एउटा उदाहरणीय उपलब्धि हो, विश्वभरिको एउटा जनजागरण यो हामीले दिल्ली स्थित केही सय ईशाई संस्थाहरूको क्रिश्चियन एड्स नेशनल एलायन्स (काना) बाट जानकारी पाएका हौं ।

हामी यो ए सी ई टी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन, स्वतन्त्र कार्यसंस्थाहरू (एजेन्सी) को एउटा विश्वव्यापी समुदायमा पनि देख्छौं, जो सन् १९८८ पछिको सानो सुरुवातबाट विकसित हुँदै आयो, उनीहरू सबै इशामसीहको नाउँबाट भावपूर्ण कार्य गर्न इच्छुक छन् । हामी यो सयौं मिशनरी तथा विकास संस्थाहरू जस्तै अपरेशन मोवलाइजेशन, सामरितान्स पर्श, टियर फन्ड, वर्ल्ड भिजन, क्रिश्चियन एड् र सेल्भेशन आर्मीमा देख्छौं । सरकार र आस्थामा आधारित संगठनहरू (एफ वी ओ) जब साभेदारीमा कार्य गर्छन् तब के सम्म हुन सक्छ भन्ने एउटा आश्चर्यको उदाहरण युगान्डा हो । एड्स नियन्त्रण कार्यक्रमबाट रोग फैलिने डर नाटकीयरूपमा घटेको छ । खासगरी यो युवापुस्तामा २२ प्रतिशतबाट ८ प्रतिशतभन्दा तल आएको छ । गिर्जाघरहरू (चर्चहरू) को सहायता विना यस्तो उपलब्धि पाउन सकिने थिएन । यो भविष्यको निमित्त आशाको लक्षण हो ।

हरेक रीतिरिवाजका इसाईहरू दुई सामान्य उद्देश्यमा एक हुन सक्छन्:

- विनासर्त एच.आई.भी. तथा एड्स पीडित सबैको भावपूर्ण रेखदेख गर्ने
- गिर्जाघरको ऐतिहासिक शिक्षाको आदर र समुच्चता राखी प्रभावकारी बचाउ कार्य गर्ने ।

धेरैजसो इसाईहरू एड्सप्रति प्रतिक्रिया जनाउँदै केही पनि गर्दैनौं वा कहीं केही गलत भएको छ भनी वाइवल पुस्तक पल्टाउन दौडिन्छौं अथवा गिर्जाघरको पाठका अध्यायहरू तैपनि हाम्रो यस्तो प्रतिक्रियाबाट हामीले परमात्माको दया, प्रेम र क्षमाशीलताको दृष्टि हराउने छौं । धेरै वास्तविकता यो छ कि व्यक्तिहरू आफ्नो बानीव्यवहारबाट भन्दापनि अरूको कारणबाट संक्रमित भएका छन् । परमेश्वरको स्तरबाट व्याख्या गर्न प्राविधिक रूपमा हामी ठीक हुन सकौंला, तर हाम्रो आफ्नो व्यवहारमा भने भयानक भूल हुनेछ ।

प्रभु येशू (क्राइष्ट) को उदाहरण लिऊँ यहुन्नाको सुसमाचारमा व्यक्त गरिएको परपुरुषसँग सम्बन्ध गासेको कारण एक स्त्री गिरफ्तार भएकी हुन्छन् । तर यो पुरुषहरूको जमात छ जो उस स्त्रीलाई न्यायिक पैरवी विनानै मृत्युदण्ड दिन खोजिरहेका थिए तथापि पाप दुवै व्यक्तिबाट भएको थियो र पुरुष यहाँ कहीं देखिएन । येशूको वखतमा विभिन्न तहहरू थिए । स्त्रीद्वारा भएको यौन पापको निमित्त दिइने दण्ड मृत्यु थियो भने अरू पाप कुनै न कुनै रूपमा स्वीकार्य थियो, जबकी पुरुषद्वारा भएको त्यही यौन पाप बारे मुस्किलले कहीं उल्लेख भएको होस् ।

येशूलाई उनीहरूको दोहोरो मापदण्ड पटकै मनपरेन । उहाँले एकै वाक्यद्वारा उनीहरूको कुरालाई काटी दिनु भयो : “यदि तिमीहरू मध्ये कोहीले पाप गरेकै छैन भने उसले पहिले हुंगा हानोस्, हो महाशय, जसको नजर समाचार राख्ने दराजको माथिल्लो तल्लाबाट कहिल्यै विचलित भएको छैन भने, त्यो जो कहिल्यै अरूको डाहा गर्दैन, खराव कामना गर्दैन, अशिष्टता गर्दैन र अरूको पिठ पछाडी कुरा गर्दैन, ती जो पूर्णरूपमा पवित्र पत्नी छन्, जो आफ्नो बालबच्चासँग कहिल्यै रिसाउँदैन, जो कोही कहिल्यै अर्धसत्य बोल्दैन वा (सवारी) गतिको सीमालाई कहिल्यै नाघेको छैन, आओस् र हुंगा हानोस्” । (यहुन्ना ८:१-११)

कोही पनि हल्लिएनन् । येशूले उनीहरू सबै एक एक गरेर, सबभन्दा बुजुर्ग सबैभन्दा अघि निस्केको नियाल्नु भयो । एकै शब्दमा येशूले कथित पापको स्तरको आधारमा अरूको न्यायिक माफ गर्ने कुनै सम्भावनालाई पूर्णतः नष्ट गरिदिनु भयो । हामी सबैले पाप गरेका छौं र परमेश्वरको गाथाबाट रहित भएका छौं, प्रभुको दयाभन्दा बाहिर सबै पुरै मृतक हौं ।

अब औलो उठाउने बखत आउँदा येशू हामीलाई उस स्थानमा राख्नबाट रोक्नु हुन्छ । यो पृथ्वीमा उहाँ मात्र एकलो व्यक्ति हुनुहुन्छ जोसँग गलत कार्यको भर्त्सना गर्न सक्ने हक थियो, तापनि उस स्त्रीलाई भन्नु भयो न त म नै तिमीलाई दण्ड दिन्छु । उहाँले पुनः थप्नुभयो जाऊ अहिले र अनि पापबाट आफ्नो जीवनलाई छुटाऊ ।

इसाईहरू हामी दुई कुरामा दोधारमा पर्छौं भन्दै येशूले भन्नु भयो: यात नैतिक वक्तव्य दिन हतारिन्छौं, बढी न्याय गर्ने धारणाको मार्गबाट अघि बढ्छौं अथवा परमेश्वरको दया र प्रेम दर्शाउन हतारिन्छौं । एउटा गहिरो खाडलमा घुसे भै जसको न कुनै नैतिकताको स्पष्ट दायरा रहेको छ । येशुको मार्ग असीमित प्रेम र तनावलाई सही स्तरमा राख्नु नै हो, हामीलाई काम गर्न उसको केही न केही सहायता चाहिन्छ ।

हामी यसमा विल्कुल स्पष्ट होऊँ कि सृष्टिदेखि पवित्र वाइवलको अनुशिक्षण स्त्री र पुरुष बीचको एकाकारको आश्चर्यजनक वरदान जुन पुरुष र स्त्री बीच जीवनको निमित्त प्रतिवद्ध प्रेम र मित्रताको उत्सवको रूपमा मनाउने सवालमा शास्वत रहिरहेको छ । परमेश्वरले स्त्री र पुरुष बीचको सम्बन्ध रूचाउनु हुन्छ, विवाहभन्दा बाहिरको यौन सम्बन्धलाई व्यर्थ भनिएको छ, जसले उसलाई दुःखमा डुबाउँछ । गिर्जाघरको शिक्षा सधैं त्यस्तै रही आएको छ जुन यहूदी र इस्लामहरूको पनि यस्तै विश्वास छ ।

यौन सम्बन्धलाई एउटा रहस्यको रूपमा देखाइएको छ, एउटा आध्यात्मिक घटना जब दुई बीच एकाकार हुन्छ । यसको शारीरिक पक्ष हेरौं, जबजब

एउटा शुक्राणु एउटा अण्डसँग मिल्न पुग्छ । स्त्रीको आधा भ्रुण (डिम्ब) पुरुषको आधा भ्रुण मिल्दा एउटा वास्तविक शरीर बन्दछ, एक नयाँ व्यक्ति भरपुर रूपमा भविष्यको व्यक्तित्व र पहिचान ।

यस्तो तनावमा हामी कसरी बाँच्ने ? येशुको मार्ग प्रष्ट छ: हामीलाई परमेश्वरको निस्वार्थ प्रेमको बारेमा, जसलाई आवश्यकता छ चाहे उनीहरू त्यो अवस्थामा जे भएर आएको भएपनि ती सबैलाई व्यक्त गर्नको लागि बोलाइएको हो ।

मेरो घरको ठीक बाहिर गाडी दुर्घटना भई यदि कुनै व्यक्ति गम्भीर रूपमा घाइते छ भने म उसलाई मदत गर्न दगुरी हाल्छु । त्यो व्यक्तिले मदिरा सेवन गरेको कारणबाट त्यो दुर्घटना भएको भन्ने थाहा पाएपनि म त्यहाँबाट त्यसै हिड्दिन । न म उसलाई मदिरा पान विरुद्ध एम्बुलेन्समा वा अस्पतालको वार्डमा गई कुनै भाषण गर्छु । वरु म जहाँ जहाँ जान्छु, मदिरा पान गर्ने अनी गाडी चलाउँदा हुने खतरा औल्याउँदै उक्त घटनाको बारेमा कुरा गर्नेछु ।

एच.आई.भी. र एड्स पीडितप्रति हामी सहयोगी बन्नु पर्छ, उनीहरूको हेरचाह गर्ने र माया गर्ने गरेर ।

हामी यहाँ त्यो व्यक्तिले चाहे अनुसारको मदत गर्न सेवकको रूपमा आएका छौं र यसो गर्न पाउनु एउटा सौभाग्य पनि हो । इसाईहरू ध्यानपूर्वक यति राम्रो रेखदेखमा लागेको देखेर धेरैले आश्चर्य मान्दछन् कि उनीहरूलाई यस प्रकारको जीवनशैली पाउन मुस्किल हुन्छ ।

म प्रायः येशूले भनेको त्यो विलासी छोराको कथा सम्झन्छु, जसले आफ्नो श्रीसम्पत्ति खर्च गर्न घरभन्दा धेरै टाढा गयो । के हुने थियो होला यदि घरबाट टाढा रहँदा एच.आई.भी. बाट ऊ सक्रमित भएको भए र उसले सोच्ने अवसर नै नपाईकन मृत्यु भएको भए । मेरो कल्पना मुताविक उसको बाबुले विहानको चियाखाजा खाने समयमा अखवारमा आफ्नो छोराको मृत्युको खबर देखे थियो । म कल्पना गर्छु कि उसले आँसु भाँदै आफ्ना पत्नीलाई बोलाउँनेछ र भन्नेछ “उसले कहिल्यै फोन गरेन, न चिठी

लेख्यो, र दश वर्षसम्म उसको साथीका पनि साथीहरूबाट बाहेक कुनै खबर पाउन सकेनौं ।”

आज धेरै मानिसहरू बिना आशा र बिना परमेश्वर नै एड्सबाट मरिरहेका छन् । म हाम्रो स्वर्गवासी ‘पिता’ का बारेमा सम्झन्छु, उहाँको मुहार आसुको बलिन्द्रले भिजेको छ, कसैको नाश भएको देख्न चाहनु हुन्न न एक दिन अलग हुन र पनि दुःखसाथ सबैलाई आ-आफ्नो बाटोमा जान छाडिदिनु हुन्छ ।

आज एड्स भएकाहरू पहिलेका कुष्ठरोगी भैं भय र तिरस्कारको सामना गरिरहेका छन् । येशूले कुष्ठरोगीलाई छोडिदिनु भयो, तव एउटा इतिहास रचियो, भण्डै २००० वर्ष पछिसम्म पनि यस्तो कुरा भईरहेछ । यो परमेश्वरको प्रेमको सबभन्दा शक्तिशाली प्रदर्शन थियो, जुन उहाँको बलिदानी मृत्यु बाहेक अर्को उहाँले देखाउनु भयो ।

जब एउटा गिर्जाघरको स्वयंसेवक एउटा घरभित्र छिर्दछ उसले येशूको उपस्थिति लिएर आउँछ । येशूको आफ्नो कुनै शरीर छैन, (चर्च) गिर्जाघर नै उहाँको शरीर हो । हामी उनका हात हौं, खुट्टा हौं, मुस्कान हौं, आवाज अनि उहाँको हृदय र उहाँको स्पर्श हौं ।

मानिसहरूले देख्न सक्ने परमेश्वरको एकमात्र अंग भनेको मेरो र तिम्रो भित्र येशूको जीवन नै हो । जब हामी कसैको घरमा जान्छौं र कसैलाई आलिंगन गर्दछौं, औषधी पानी वा खाने कुरा लागि दिन्छौं वा कसैलाई सहारा दिन्छौं भने हामी पनि एक किसिमले इतिहास बनाइरहेको हुनेछौं: परमेश्वरको प्रेमको एउटा शक्तिशाली घोषणा, मानिसहरूमा उसको हृदयको धर्म सन्देश हुने छ, ती मानिसहरूलाई जो गिर्जाघरबाट पूर्णरूपमा आफुलाई टाढै रहेको ठान्छन् ।

परमेश्वरले दिएको बाँच्ने तरिकाको पनि वयान गर्ने एउटा समय छ । परमेश्वरले बताउनुभएको मार्गको वेवास्ता गर्नाले विश्वले ठूलो प्रकोप भोग्नु पर्दा गिर्जाघरहरू चुप लागेर बस्न सक्छन् भन्ने कुरा अकल्पनीय छ । यदि

हरेकले जीवनभर एउटै जीवनसाथीसँग विताउँदछन् र सुईवाला औषधी बन्द गर्छन् भने ३० वर्ष भित्रमा एच.आई.भी. पृथ्वीको मुहारबाट हटिसकेको हुनेछ। यो पनि सत्य हो कि विना रोकतोक यसलाई चलन दिने हो भने त्यति नै अवधिमा २० करोड व्यक्तिहरूको जीवन गुम्नेछ।

हामीले देखेका छौं, कन्डमको प्रयोगले एड्सको जोखिम कम गर्दछ तर लामो समयसम्मको समाधान भने हैन। के सरकारले इमान्दारीपूर्वक एक दम्पतिबाट आशा गरिरहनसक्छ, जब उनीहरूमध्ये एकलाई एच.आई.भी. छ उसले ५० वर्ष सम्म कन्डमको प्रयोग गरिरहन्छ, कारणवस् यदि उनीहरूले बच्चापाउन चाहे भने वा यो फुटेमा, चुहिएमा, खसेमा वा कुनै तरिकाबाट असफल भएमा के हुन्छ? कन्डम प्रयोग गर्दा गर्दै गर्भधारण गर्नेको दर अत्यधिक छ। खाने चक्कि पिलले सन् १९६० ताका 'क्रान्ति' नै ल्यायो कन्डमले हैन। दशौं लाख गरीव जनता भएका मुलुकका लागि कन्डम पनि निकै महंगो विकल्प हो, र सानो बजेट जस्तो एक वर्षमा मात्र २ अमेरिकी डलर (रु.१५०) प्रति व्यक्ति स्वास्थ्यमा खर्च गर्नेका लागि। हामीलाई दुई अरब जनसंख्या जसको आय प्रतिदिन २ अमेरिकी डलरभन्दा कम छ उनीहरूका निमित्त अति दीगो र सांस्कृतिक रूपमा उपयुक्त समाधान खोज्नु छ।

त्यसैले विश्व स्वास्थ्य संगठनले घोषणा गरेको छ "एच.आई.भी." को संक्रमण रोक्ने अतिप्रभावकारी उपाय यसबाट टाढा रहनु हो, वा दुवै जनामा संक्रमण नभएका व्यक्तिहरू एक अर्का प्रति आस्थावान् रहनु हो। अर्कोतिर कन्डमको सही प्रयोगले यसको जोखिम महत्वपूर्ण रूपमा घटाउन सक्छ। (विश्व एड्स दिवस १९९०)

एच.आई.भी. परीक्षण धेरै जोडी साभेदारहरूको निमित्त सुरक्षित रहेको छ भनी निश्चिन्त हुने एउटै मात्र उपाय हो। केही मुलुकमा एड्स भएका एक तिहाइ स्त्रीहरू कुमारी नै बसेका थिए र त्यसपछि एउटैसँग मात्र विवाह वा सम्बन्ध राखेका थिए तैपनि मरिरहेका छन् किनकि उनीहरूका



लोग्नेहरू अन्य सम्बन्धका कारण संक्रमित भएका थिए । यो एउटा विवादास्पद र सम्वेदनशील क्षेत्र हो । परीक्षण गर्न चाहनेले पहिला विशेषज्ञको सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।

कसरी मदत गर्ने ?

विरामी तथा मर्नलागेकाहरूको भावपूर्ण देखभाल, रोग लाग्न नदिई जीवनको रक्षा गर्नु र सामुदायिक विकासको काम साथ-साथ जानु पर्दछ । रेखदेखमा संलग्न हुनेहरूलाई ठूलो श्रेय जान्छ, र यो प्रभावकारी पनि छ । तब मानिसहरूले विरामीको वास्तविकता देख्न सक्ने छन्, व्यावहारिक परिवर्तन आउने छ, र मृत्यु हुन लागेका एवं उनले छाडेर गएका अनाथहरूलाई मदत गर्न उत्प्रेरित हुनेछन् । तर स्वभावमा परिवर्तन आउन गाह्रो पर्दछ जब कोही बहकिन्छ, र बाँच्नका लागि हरेकदिन उनले शरीर बेच्ने जोखिम लिन्छन् । गरिबी, अशिक्षा र एड्स साथसाथै जान्छ । भन् गरिबीमा एड्स सामान्यतया शीघ्र फैलिन्छ ।

के तपाईंको गिर्जाघर वा संगठन, एड्सका निमित्त नेतृत्व दिने स्तरमा तयार छ ? पहिलेको जीवन पद्धतिको परिणामबाट एच.आई.भी. वृद्धि भई रहेको ती मानिसहरू सदस्य भएका गिर्जाघरले थाहा पाउन सक्छन् ।

एड्स पीडित व्यक्तिहरू प्रतिक्रियाको लागि धेरै सम्वेदनशील हुन्छन्: यो नयाँ व्यक्तिले स्वीकार गर्दछ वा अस्वीकार गर्दछ ? क्यान्सर (अर्बुदरोग) पीडित व्यक्ति क्रोधले छिटो छिटो यता-उता गर्ने गर्नसक्छ; तिरस्कार, दुःखीपन, निराशा, आशा, अधिक आशावाद, प्रश्न उठाइरहने, परित्याग, लडाईं, दिनदिनै सक्रिय उपचार चाहनु वा मर्न चाहनेसम्म हुनसक्छ ।

आज व्यक्तिप्रति सम्वेदनशील बन, भविष्यको बारेमा अनिश्चितताको बिचमा भएको बेलामा बुझाउन उसलाई सहयोग गर्न । तपाईं आफुले दिने लगातारको सेवा र मित्रतामा शंका छैन, जस्तो परमेश्वरको आस्था र प्रेम शंकाभिन्न रहँदैन । वितेको कुराबाट गहिरो चोट पुगेको हुनसक्छ । जीवन

व्यर्थ भयो भन्ने भावना आउन सक्छ। नचाहँदा नचाहँदै अरूमा रोग सार्दा पछुताउनु, अरू धेरैको मृत्यु भइसकेपछि आफु बाँचिरहेको छु भनी पछुताउनु र आफ्नो जीवन शैलीप्रति पछुताउनु जुनसुकै पनि हुनसक्छ। एकलोपन, एकान्तपनको भावना प्रसस्त हुनसक्छ। मृत्युवरण गर्नु अधिको प्रक्रियाबाट हुने डर धेरैजसो मृत्युको डरभन्दा बढी हुन्छ।

शब्दमा सान्त्वना दिने वा सुनाउने गर्नुभन्दा प्रायः साधारण प्रयोगात्मक मद्दतको ठूलै जरूरत छ। कसैको सफा गर्ने वा खानेकुरा पकाईदिने गर्दा ६ घण्टासम्म एउटा आरामदायी मेचमा बसाउनुभन्दा तपाईंले त्यो व्यक्तिलाई वा उसका बालबच्चालाई धेरै राम्रो सेवा दिएको भन्न सकिन्छ। धेरै व्यक्तिहरू एड्स भएका कोहीलाई परामर्श दिन चाहन्छन्, तर अरू अगाडि जान वास्तवमा को तयार छ त ?

जब जीवनको अन्त्य हुन्छ, बालबच्चा मात्र रहन्छन्। एक करोड अनाथ भइसके। कसले उनीहरूको हेरचाह गर्छन् ? आगामी पुस्ताका युवा आमाबाबुहरूको जीवन रक्षा गर्न एड्सको जोखिमबारे उनीहरूलाई हरेक दिन चेतावनी दिदै को लडिरहेछ ?

यो पुस्तक यिनै वस्तुहरूबारे लेखिएको छ।

तैपनि जब एच.आई.भी. संक्रमण छिटो फैलन्छ त्यसैगरी इसाई धर्ममा आस्था राख्ने धेरै मानिसहरू वितेको बीस वर्षमा संसार भर येशूका अनुयायी भए, यति छोटो अवधिमा पहिले कहिल्यै भएका थिएनन्। मेरो प्रार्थना छ कि यो जीवन परिवर्तनकारी आस्थाको विस्तारले एच.आई.भी विस्तार हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। नयाँ भावना, रेखदेख तथा समझदारी बढाउने छ।

पेट्रिक डिकसन  
अक्टोबर २००२ (ई.सं.)

## अध्याय एक

### एड्स तपाईंको पनि समस्या हो

केही वर्षभित्र यो पृथ्वीका हरेक व्यक्तिले सम्भवतः एड्सको कारण मरेका कोहीलाई व्यक्तिगत रूपमा चिन्ने छन्। यस विश्वमा हिडिरहेका २०० जनामध्ये एक जनाभन्दा बढी व्यक्ति एड्स संक्रमित भइसकेका छन्। ऊ दाजु हुन सक्छ वा भाइ, दिदी बहिनी, काका काकी, भतिजा भतिजी हुन सक्छ, साथी हुन सक्छ, एकै टोलको मानिस, एउटा पसले, स्कूल वा आफु काम गर्ने ठाउँको कोही पनि हुन सक्छ। यो अफ्रिकाको सम्पूर्ण भाग र दक्षिणपूर्व एशियाको केही भूभागमा भएको घटना हो। तपाईंलाई यो कुरा थाहा नभएको पनि हुन सक्छ, किनकि एड्स रोग एकदम गोप्य राखिएको हुन्छ। तपाईंलाई त्यो व्यक्ति अर्बुद रोगले मरेको भन्ने लाग्न सक्छ वा अन्य कुनै रोगले। तर अन्य तरिकाले कँहीबाट कसैले थाहा पाएको हुन्छ।

सन् २००२ सम्ममा ८ करोड भन्दा बढी मानिसहरू एच.आई.भी. बाट संक्रमित भइसकेका छन्। तथ्य संख्या कसैलाई थाहा छैन। आज विश्वभर एच.आई.भी. पाच वर्ष अघिभन्दा दोब्बर छिटो फैलदैछ।

कोही मानिस विचित्रको व्यवहार गर्दछन्। उनीहरू टेलिभिजनमा एड्स भन्ने आउनासाथ च्यानल फेरि हाल्छन्। यदि उनीहरूले यो सोचे कि अघिल्लो रात भोजमा उनीहरूले यस्तो व्यक्ति भेटे, जसलाई एड्स छ

भन्नासाथै ती डराइ हाल्छन्। उनीहरूले कोही एड्स रोगीलाई छोएको वा नजानिकन फोहोर ग्लास लिएर त्यसमा पिएको सम्भिए भने निकै छटपटाउने छन्। त्यहाँ उनीहरूले यदि अझ धेरै यस्ता संक्रमित छन् होला भन्ने निश्चय गरी सोचे भने उनीहरूको छटपटाहट मानसिक असन्तुलनमा बदलिनसक्छ।

### एम्बुलेन्सका मानिस “अन्तरिक्ष” सुठमा

यो रोग सुरुहुँदाका दिनहरूमा मानिसले अनौठो व्यवहार गरी देखाए। यु.के.मा एड्स संक्रमित भएमा पंजा, मुखमा मुखौटा र जुत्ता लगाएर एउटा अपराधीलाई गिरफ्तार गर्न भैं देखापर्थे। एम्बुलेन्सका मान्छेहरू एड्स भएको कुनै व्यक्तिलाई लगदा, अन्तरिक्ष यात्रीहरूले लगाउने जस्तो लुगा लगाएर देखा पर्दथे। पादरीले कसैलाई पवित्र प्रसाद बाँड्दा पंजा लगाएर काठको पन्यूको टुप्पोमा रोटी अड्काएर दिन्थे। बुढी महिलाहरू गिर्जाघर (चर्च) मा रक्सी नखाई पछाडि गई वस्दथे। गाडीमा राखेर विरामीको घर घरमा गई पुऱ्याइएको तातो खाना दैलोमा नै हुंगा जस्तो चिसो भएको हुन्थ्यो, किनकि त्यो लाने चालक घण्टि बजाएर भित्र जान डराउँथ्यो।

भारतको कलकत्तामा एउटा भर्खर खुलेको अस्पतालमा एड्स वाई ताला वन्द थियो, किनकि यहाँ काम गर्न कोही डाक्टर वा नर्स भेटिएन। यही सहरमा एउटा बच्चा र आमालाई सडकमा फ्याँकियो, जब अस्पताल कर्मीहरूले त्यो आमामा एच.आई.भी. संक्रमण पाए। युगान्डामा पहिले एड्स भएकाहरूलाई गाउँलेहरू पिठ फर्काउदथे र मर्न लाग्दा पनि खाना र पानी दिँदैनथे। यदि ती आफैँ मरेमा तिनको घरमा पनि जाँदैनथे।

जुनसुकै संस्कृति होस्, जुनसुकै राष्ट्र होस्, तपाई एड्स रोगीहरू प्रति अन्याय, पीडा, तिरस्कार र अत्याचार भएका उदाहरणहरू पाउनु हुनेछ। धन्य हो, धेरै ठाउँहरूमा उनीहरू प्रतिको धारणामा परिवर्तन हुँदैगएको छ, तर बोझ अझै बाँकी छ। डाक्टर भएको नाताले मलाई अन्य कुनै रोगको

जीवन्त सम्भना छैन, जसले यति फराकिलो प्रतिक्रिया ल्यायो । किन ?

भय छिटै क्रोधमा परिणत हुन्छ । ईटा फ्यालबाट उफ्रन्छन् वा घर आगो लगाई भष्म बनाइन्छन् (यस्तो लन्डनमा दुई पटक भयो) । मानिसहरू जागिरबाट हटाइन्छन् र उनीहरू घरबाट पनि निकालिन्छन् । अनि समस्या बढ्दै जान्छ ।

### एड्स देखि दिक्क र कठोरपन

पश्चिमी मुलुकमा मैले भेटेको धेरैजसो मानिसहरू एड्सदेखि निरास र कठोर पाएँ, उनीहरूले यसबाट पीडित कोहीसँग नभेटेकासम्म । तपाईको मिल्ने साथी यसबाट मर्न लागेको थाहा पाएपछि यसले जबरदस्त धक्का पुऱ्याउँदछ । यो अझ खराब हुन्छ, जब तपाई यसको बारेमा उ केही नबोल्ने थाहा पाउनु हुन्छ, किनकि उसलाई गलत रोग लागेको छ । उसलाई क्यान्सर (अर्बुद रोग) भएको होइन र यो यस्तो हो मानौं कि ऊ जान तयार भई सक्यो कसैलाई मतलब छैन ।

तर रूवान्डा, बुरुन्डी, जिम्बावे, दक्षिण अफ्रिका वा युगान्डा जस्ता देशमा अलि फरक छ । हरेक परिवारलाई एड्सको दुःखको अनुभव छ र मृत्यु सधैं नजिक छ । सडकको किनारमा मुर्दा हाली लाने बाकस बनाइ रहेकोतिर हेरौं वा दक्षिण अफ्रिकाको चिहानमा अन्तिम विदाइ प्रार्थना गर्नेहरूको एकनासका पंक्ति । जहाँ एड्सका कारण धेरै शहरहरूमा मानिस गाड्ने ठाँउ सिद्धिदै गएको छ । तर जहाँ एड्स धेरै मात्रामा छ त्यहाँ अर्को समस्या पनि छ: मानिसहरू अर्कोपट्टि फर्कन्छन्, मुख मोडछन्, अस्वीकार गर्नेतिर लाग्छन् ।

एड्स थाहै नपाउने गरी मारि रोग हो, किनकि जब तपाईले आफुलाई यो रोग छ भन्ने थाहा पाउनु हुन्छ, त्यति बेला यो ढिलो भइसकेको हुन्छ । तर समस्या के छ भने एच.आई.भी. हरेक दिन नयाँ १५००० लाई संक्रमित पाउँछिछिटो फैलदै छ, र पश्चिमीहरूले जे भने तापनि विश्वभरका संक्रमित धेरैजसो मानिसहरू न समलिङ्गी पुरुष हुन् न लागु औषधका दुर्व्यसनी हुन ।

अति गरीव राष्ट्रमा जे जति धेरै भन्ने गरिएको छ, तापनि एच.आई.भी. बाट मर्ने धेरै मानिसहरूलाई विवाहअघि कुमार कुमारी रही विवाहपछि एक-अर्कोमा आस्था राखी बसेकाहरू पनि आफ्नो वा विवाहपछि साभेदारको संक्रमित रगतबाट वा फोहोर सुईको कारणबाट संक्रमित भएका छन् ।

भारत जस्तो मुलुकका धेरै मानिसहरू एड्सबारे चिन्तित छैनन्, किनकि यसबाट आजसम्म उनीहरूले चिनेको कोही मरेको छैन । तर समस्या यो छ कि जब तपाईंले एउटा साथी यो (एड्स) विरामी छ भन्ने थाहा पाउँदा तपाईंले सम्भवत धेरै मानिसहरूलाई संक्रमण भइसकेको थाहा पाउनु हुनेछ र चाँडै नै ती मृत्युवरण गर्ने छन्, त्यतिवेला धेरै ढिला भएसकेको हुनेछ ।

### एकपछि अर्को प्रतिक्रिया

टेलिभिजनमा तपाईंले देख्नुभएका मानिस वा अखवारमा उनीहरूको वारेमा पढ्नु भएकाहरू सन् १९९० अगाडितिरनै एड्स संक्रमित भइसकेका हुनसक्छन् । विगत पाँच वा दश वर्षमा उनीहरूले विलकुल ठीक रहेको महसुस गरे होलान्, वास्तवमा तथ्यप्रति पूर्ण अनभिज्ञ रहेर अरूलाई यो रोग सारिसकेका हुनसक्छन् ।

एक वर्षभित्र समुदायका खालि दुईजनामात्र संक्रमित भएपनि बाह्र महिनामा यो संख्या बढेर आठ पुग्छ र फेरि एक वर्षपछि यो सोह्र पुग्छ । हरेक व्यक्ति आफुलाई आराम र तगडा पाउँछ । कसैले केही ठीक नभएको भन्ने धेरै टाढासम्म सोचेको छैन । अर्को एक वर्ष र आधा पछि चालिस जनालाई छोडिसकेको हुन्छ र फेरि एक वर्षपछि करिव १०० लाई । यो किसिमको विस्तार अफ्रिकामा र विश्वका अरू भूभागमा सामान्य नै हो ।

पहिले संक्रमित भएको एउटा मानिसलाई रहस्यमय भाइरल रोग लाग्यो र ऊ ६ हप्ता काम गर्न सक्दैन। जब ऊ फर्केर आउँछ ऊ साँच्चै थकित देखिन्छ, तर एक वा दुई हप्तामा नै ऊ पूरा काम गर्न थालिसकेको हुन्छ। ६ महिनामा नै उसका साथीभाइले उसको केही वजन घटेको थाहा पाउँछन् र एक रात खाना खाएपछि ऊ अस्पताल दगुर्छ किनकि ऊ श्वास फेर्न सक्दैन।

उसको कार्यालयको एकजना साथी भोलिपल्ट उसलाई भेट्न जाँदा ऊ निमोनियाबाट मरेको भन्ने थाहा पाउँछ। एक हप्तापछि उसको भाइ रक्सी खाने पसलमा कसैलाई बताइरहेको हुनेछ कि डाक्टरहरूले ऊ एड्सको कारण मरेको भन्ने अन्दाज गरेछन्। उही रात भेटघाट गर्ने ठाउँमा एक सय दुयौं व्यक्ति त्यो व्यक्ति सुरक्षित छ भन्ने ठानेर कोहीसँग जोखिम उठाउँछ, तर ऊ एड्स संक्रमित भयो। त्यसकारण यदि तपाईंले आफ्नो शहरमा दशजना मानिस एड्सबाट मरेको थाहा पाउनु भयो भने तपाईंले थाहा पाएको त्यो २५० देखि १००० को बीच पर्नसक्छ जो ज्यानमारा भाइरस (जीवाणु) बोकेर आफुलाई सुरक्षित ठान्दै दैनिक बाटामा हिडिरहेका छन्।

## डडेलो जस्तै फैलावट

विश्वका हरेक देशमा एच.आई.भी. भएका हरेक व्यक्तिले केही महिनामा नै सालाखाला अर्को एउटा व्यक्तिलाई संक्रमित गराउँछ। एउटाबाट दुईवटामा संक्रमण हुन दुईबाट चार, चारबाट आठ, आठबाट सोह्र हुँदै लगातार यसरी बढ्न लाग्ने समयलाई “दोब्बर हुने अवधि” भनिन्छ। साधारण रूघाखोकी रोग छिटो फैलन्छ र यसको दोब्बर हुने अवधि करिब एक हप्ता हुनसक्छ।

यसैगरी एउटा अवधिको पहिलो दिन एउटा व्यक्तिलाई रूघाखोकी लाग्छ। पछिल्ला हप्ताहरूमा त्यो संख्या पहिले विस्तारै बढ्छ: एकबाट दुई,

दुईबाट चार, चारबाट आठ, आठबाट सोह्र, सोह्रबाट बत्तीस र बत्तीसबाट चौसठ्ठी । पाँचौ हप्ताको अवधिपछि नाटकीय जस्तो हुन्छ र चौसठ्ठी जना नयाँ मानिस रूघाखोकीबाट लड्छन् । त्यसको हप्तादिन पछि भन्ने गम्भीर हुन्छ र १२८ जनाको नाक बन्द हुन्छ, हाछिउँ गर्न र नाकबाट बगाउन थाल्छन् । अर्को एक हप्तामा २५६ जना गर्छन् र फेरि एक हप्तामा ५१२ जनाले एक दिन छुट्टि लिन चाहन्छन् ।

वास्तवमा यो त्यतिसारो खराब होइन । यदि ५१२ जनालाई रूघा संक्रमित भएमा सिर्फ २५६ जना मात्र अहिले हाछिउँ गरिरहेका हुनेछन् किनकि रूघाखोकी एक हप्ता मात्र रहन्छ र बाँकीलाई एक हप्ताअघि नै संक्रमण भई ठीक भइसकेको हुन्छ । यदि एउटा स्कूलमा १००० जना छन् भने तपाई आशा गर्नुस् एक दुई हप्तामा सबैलाई रूघाखोकी लागिसकेको हुनेछ । हामी बुझ्दैनौं के कारण हो ? कोही मानिस रूघाखोकीबाट बँच्न कहिल्यै सक्दैन ।

जसरी स्कूलमा रूघाखोकी फैलन्छ, यसले तपाईलाई एच.आई.भी. कसरी फैलन्छ भन्ने देखाउँछ, तर एक वा दुई भिन्नता भने छ । एच.आई.भी को दोब्बर हुने अवधि एक हप्ता होइन प्रायः छ देखि बाह्र महिनाको हाराहारीमा हुन्छ । हजारौं मानिस एड्स संक्रमित भएपछि दोब्बर हुने समय (अवधि) कम हुँदै जान्छ । तैपनि यसलाई स्कूलमा गरे जस्तो एक दुई वर्ष हुन सक्छ । जब स्कूलमा रूघाखोकी नलागेका वा रूघासँग लड्न सकेका १०० जना मात्र रहेका छन् तब हरेक हप्ता रूघा लाग्नेको संख्या श्वतः घट्छ मानौ २५६, त्यसपछि ५१२ अनि १००, पचास, दश हुँदै एक हप्तापछि स्कूलमा रूघाखोकीका कोही रोगी हुने छैनन् ।

### मृत्युको सुई:

यो सत्य हो कि शारीरिक सम्पर्कको माध्यम बाट एच.आई.भी. को विस्तार तुलनात्मक रूपमा कम छ, किनकि हरेक हप्ता हरेक दिन सँगैबस्ने



साभेदार फेरिदैनन्, लागु औषधीको सुईबाट यस्को फैलावट ज्यादै छिटो हुन सक्छ, एक जना दुर्व्यसनीले हरेक दिन कम्तिमा अर्को एक जनालाई संक्रमित पार्दै जान्छ । यो अवस्थामा संक्रमित मानिसको संख्या हप्ता हप्तामा एकबाट दुई, चार, आठ, सोह्र, वत्तीस, चौसठ्ठी, १२८, २५६, ५१२ वाट १००० भन्दा बढी हुँदै जान्छ । त्यही कारण इटाली, न्यूयोर्क, स्कटल्याण्डका केही ठाउँ र लागु औषधको नराम्रो समस्या भएका ठाउँहरू जस्तै उत्तरपूर्वी भारतको मणिपुरले छिट्टै नै एड्सको डरलाग्दो समस्या भोग्नु पर्‍यो ।

**के विश्वका सबै ठाउँ छन् ?**

एड्सले हामी सबैलाई सखाप गर्ने कुरा ठीक होइन । कुनै समुहभित्र, शहर वा मुलुकभित्र जोखिममा भएका धेरैको माध्यमबाट छिटो छिटो फैलन्छ र कम जोखिम भएकाहरूबाट ज्यादै ढिला फैलन्छ । के कति मानिसहरू संक्रमित छन् । कति छिटो भन्नेकुरा विलकुल सामान्य रूपमा ती हरेक समुहभित्र के कति मानिस छन् त्यसमा भर पर्दछ । यदि हामीले मानिसहरूलाई उच्च जोखिम जीवनशैलीबाट कम जोखिममा परिणत गर्न उत्साहित गर्न सक्यौं भने पनि हामीले फैलावट कम्तिमा घटाउन सक्छौं । युगान्डामा एच.आइ.भी. बोकेका युवतीहरूको प्रतिशत नाटकीय ढंगले करिब २२% बाट ७% मा झरेको छ । शिक्षाले जीवन बचाउँछ तर सारा समुदायको बानीव्यवहारमा परिवर्तन गर्न निकै समय लाग्छ ।

**को सुरक्षित छ ?**

इटालीमा एड्स बारे कुरा गर्दा लागू औषध दुर्व्यसनीहरूको प्लेग जस्तै हो भन्ने गर्छन् । अफ्रिकामा यो स्त्री र पुरुषहरूको प्लेग भै बुझ्छन् । संयुक्तअधिराज्यमा पहिले पुरुष समलिङ्गीहरूलाई असर गरिरहेको प्लेग महामारी रोग नामकरण गरिएको थियो, तर त्यो सब परिवर्तन भइरहेछ । एड्स एउटा सम्बन्धको रोग हो र यसको भाइरस जीवाणु त्यही

सम्बन्धको सीमारेखासँगै फैलदै जान्छ । यो मानिसहरूको खाने पिउने क्लब, कारखाना, कार्यालय, युवायुवती जमघट हुने क्लब वा स्कूलद्वारा फैलन्छ ।

एउटा कुरा निश्चित छ, एड्सको कुनै सीमाना, रंग, व्यक्तित्व वा लैङ्गिक परिचय छैन । यसको कीटाणु दुई फरक लिङ्ग बीच र समान लिङ्गका मानिस बीच फैलन्छ, जव उनीहरूबीच यौन सम्पर्क हुन्छ वा एक जनाबाट रगत वा रक्तकण अर्को व्यक्तिको रक्तकोशिकाभित्र छिर्दछ ।

संयुक्त अधिराज्यमा, अमेरिकामा जस्तै नराम्रोसँग एड्सको असर पारेको पहिलो समुह पुरुष समलिङ्गीहरूको समुदाय थियो । हामीले देखिहाल्यौं केही वर्ष पहिले यो समस्या सय गुना ठूलो बनाउन अर्को समूहलाई भन्दा कुनै एक समूहलाई लक्षित गर्ने गरिन्थ्यो । यसले एउटा गलत धारणा सृजना गर्छ कि यदि तिमी त्यो समूहको सदस्य हो भने तिमीले मात्र साँचै एड्सको विकास गरिरहेका छौ ।

## वालुवाभित्र शिर

मानिसहरू सधैं आफु सुरक्षित छु भन्ने सम्झन्छन् तव एकदम ढिला भइ सकेको हुन्छ र सरकारहरू पनि यसको आपवाद होइनन् । सान फ्रान्सिस्कोमा उनीहरूले एड्स भन्ने अनौठो नयाँ रोग बारे थाहा पाएका हुन् जुन रोगले न्यूयोर्क र लसएन्जल्समा एउटा युवक मर्‍यो । उनीहरू चिन्तित भएर आफ्नो समुदायभित्र यसको विस्तारको चिन्ह हेर्न थाले । उनीहरू यसमा चुके । समय वित्दै जाँदा उनीहरूले बुझे उनीहरूलाई समस्या परिसकेको थियो, चारमा एक यस्तो पुरुष समलिङ्गीहरूको पूरा समुदाय पहिल्यै संक्रमित भइसकेको थियो । अफ्रिकाको धेरै भूभागमा पनि त्यही कथा हो र एसियामा स्त्री र पुरुषबिच आपसमा संक्रमण फैलने सम्बन्धमा पनि । धेरै गिर्जाघर(चर्च) प्रधानहरू (पास्वर) को शिर बालुवामा छ । उनीहरूले मलाई “हाम्रो गिर्जाघरमा एड्सको समस्या छैन” भनेका छन् र मैले जवाफमा “त्यसो हो भने तपाईंको गिर्जाघर अलग

खालको रहेछ” भनें । जब गिर्जाघरको वृद्धि हुँदै जान्छ, मानिसहरूले आस्था पाउँछन् र जीवनको परिवर्तन हुँदै जान्छ, तर जबसम्म एउटा अद्भूत कुरा हुँदैन, संक्रमण रहरहन्छ ।

त्यो यहाँ कहिल्यै हुन सक्दैन

मध्य अफ्रिकाको भूभागमा देखिन्छ सबै युवा र युवतीमध्ये पाँचमा एक जना उक्त एड्स जीवाणुबाट गाँजिसकेका छन् । हामीले अब थाहा पायौं एड्स अफ्रिकाको वरिपरि रहेछ, त्यस्तै अमेरिकामा सन् १९६० ताकाको अघि देखि नै रहेछ । मानिस मरिरहेका थिए, तर सारा चिकित्सक समुदायलाई होसियार बनाइ दिएको छ, तापनि हामीले मात्र १९८३ मा अफ्रिकामा एड्सको एकमात्र विरामी भएको महशुस गर्‍यौं । त्यो वर्ष हामी अचानक मध्यअफ्रिकामा मौन प्रकोप भएको कुरा महशुस गर्न थाल्यौं । यो पनि सम्भावना थियो, त्यहाँ दशौं हजार पहिले नै बिलाइसकेका थिए र दशौं लाखलाई संक्रमण भइसकेको थियो । उनीहरूको निमित्त यो ढिलो भइसकेको थियो ।

अहिले एड्सले एशियाको केही भूभागलाई त्यही किसिमबाट दवाव दिइरहेछ । मुम्बईमा एकलै १००० भन्दा बढी नयाँ मानिस हरेक रात संक्रमित भइरहेछन् । मैले बर्माको सिमानामा पर्ने भारतको उत्तर पूर्वका गाउँहरूको भ्रमण गरें, जहाँ करिब ४०,००० जनामध्ये ८००० सूईबाट हेरोइन लिन्छन् र ४००० जना संक्रमित छन् । म गिर्जाघरको प्रधान (पास्चर) को मृत्युशैयामा भएको एउटा छोरासँगैको ओछ्यानमा वसें जसको कान्छो भाइ एच.आई.भी. ले पहिले नै मरिसकेको थियो । पूरा पुस्तानै ध्वस्त भइरहेछ । तर पनि हामीले देख्छौं त्यसको एउटा सामान्य उत्तर छ जसको कुनै मूल्य तिर्नु पर्दैन र हरेक वर्ष लाखौंको ज्यान बचाउन सकिन्छ ।

## युद्धभन्दा भन्नु खराब

यदि एच.आई.भी. बाट संक्रमित हरेक व्यक्ति ६ हप्ता मात्र बाँच्यो भने संयुक्त राज्य अमेरिका राष्ट्रिय शोकमा डुबेछ र अर्थतन्त्र ध्वस्त हुनेछ। त्यहाँ ठूलो गडबडि हुनेछ। भियतनाम युद्धले दश वर्षको अन्तरालमा अमेरिकी सेनाका करिब ५०,००० जवान अमेरिकीलाई सखाप पायो। जहाँसम्म दशलाख भन्दा बढी एच.आई.भी. संक्रमितहरू अमेरिकामा भएबाट एड्सले ती लडाईमा मरेकाको संख्यालाई असान्दर्भिक बनाइदिएको छ। यदि अमेरिकामा एउटा पनि मानिसलाई एच.आई.भी. नयाँ संक्रमण भएन भने पनि तपाईंले यो पुस्तक किनेको ठीक पछि मृत्यु हुनेको संख्या बीसवटा यस्ता भियतनाम युद्ध वरावर हुनेछ।

अनि अफ्रिकामा ? हतियार-धारिको द्वन्दले एड्स फैलावट गर्न प्रेरित गरिरहेछ। आजका धेरै लडाइँहरू मुलुकहरू बीच भन्दा पनि मुलुकभित्र हुने लडाई हुन्, जसको कारण दशौलाख घर छाड्न बाध्यभई शरणार्थी भएका छन्। जब कानुन र व्यवस्था भंग हुन्छ र हतियारधारी मिलिशिया सडकमा विना उद्देश्य घुम्छन् वा आवागमन रोक्न भाडीबाट निस्कन्छन्, स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न वा यसमा खर्च गर्न असम्भव हुन्छ। रोकथामको निमित्त प्रचार-प्रसार गर्ने कार्य बन्द हुन्छ। अनि रोग फैलन्छ। अनुशासनहीन बन्दुकधारी मानिसका समूहहरूका प्रायः धेरै साथीहरूसँग बन्दुकको टुप्पाको बल वा केही पाउने लोभलालच दिएको बलमा सम्बन्ध राखेको हुन्छ, यो सब चिजको मतलव एच.आई.भी. को द्रुतविस्तार हो।

केही अनौपचारिक प्रतिवेदनले केन्याको सैनिक सेवामा केही समूहमा एच.आई.भी. संक्रमणको दर ८०% सम्म छ भन्ने सुभाब दिएको छ। हामी जान्दछौं कि दक्षिण अफ्रिकाको धेरै समुदायहरूमाथिको पहिलो कारणले नराम्ररी प्रभावित छन्, त्यहाँ पाँचमा एक संक्रमित छन्। यो करोडौं मानिसहरूमा अकल्पनीय प्रभाव पार्ने एउटा सर्वव्यापी रोग हो।

तव को सुरक्षित छ ?

यदि तपाई आफू संक्रमित हुनुभएको छैन र एउटैमात्र साभेदार पनि तत्काल संक्रमित नभएको र तपाई प्रति पूर्ण बफादार छ जसले सूई लिने वा असुरक्षित औषधी उपचार गर्ने जोखिम लिएको छैन भने तपाई एड्सबाट सुरक्षित हुनुहुन्छ ।

एड्स वारे केही नौलो छैन ?

यौनाङ्कका रोगहरू हजारौं वर्षदेखि हाम्रो वरिपरि भई आएकाछन् । चालीस वर्षअघि जवसम्म कुनै उपचारको पत्ता लागेको थिएन, भिरंगी रोगबाट संक्रमित भएर दशौं हजार मानिस मरे । गुप्ताङ्कको जलन हुने गोनोरिया रोग फैलदै गयो र अहिले हाम्रो औषधीले काम गर्न छाडि सक्यो । हामीलाई सायद छालाभिन्न पानी भरिई चिलाउने, फोकाहरू उठ्ने र चहराउने रोगले हुने ठूलो समस्या छ, जसको कारण सम्भोग कृया पनि सम्भव हुँदैन । यो जीवनभर निको हुने र लाग्ने भइरहन्छ । यसको कुनै उपचार छैन । पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सर सामान्य हुँदै गएको छ किनकि कम उमेरमा नै सहवास गर्ने र धेरै जनासँग यस्तो सम्बन्ध राखेलाई यो रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ । धेरैभन्दा धेरै महिलाहरू आफु बच्चा जन्माउन नसक्ने पनि भएका छन् । यो यौनाङ्कका रोगका कारण बढ्दै जाँदैछ जसले महिलालाई भिन्नबाटै खराव गर्दछ । सामान्यतः स्वास्थ्य खराव नहुन्जेल उनले महशुस गरेका हुँदैनन् ।

यौन सम्बन्धको महान्युग सकियो

उन्नाइस सय साठीको लहराउँदो दशकमा जव खाने गर्भनिरोधक 'पील्स' बन्यो महिला गर्भधारण गर्नबाट सुरक्षित भएपछि मानिसहरू यौनकार्यको स्वतन्त्रताका बारेमा प्रशस्त कुरा गर्दथे । सत्तरीको दशकमा, अस्सी र नव्वेको दशकतिर धेरै मुलुकमा यौन क्रियाकलापमा युवा-युवती बीच विस्फोटन नै भयो र यौनरोगको उपचार गराउन पर्ने युवा युवतीको संख्या ह्वात्तै बढ्यो ।

आज हामी यौन युगको परिणाममा बाचेका छौं, जहाँ पछिसम्मको सम्बन्ध राख्नु त्यति महत्वपूर्ण छैन, जति आज रातको एउटा मिठो समय लिनुमा छ, जहाँ धेरै मानिसहरूले दुवैजना सँगै बिछ्यौनामा जानुभन्दा पहिले वा एकजनाले अर्कोलाई छकाउनुअगाडि दुई पटक सोचन छाडि सकेका छन् र सद्आस्थामा रचिएको विवाह भन्नु प्रायः निरर्थक भइ सकेको छ ।

तर हाम्रो निम्ति अब के बाँकी छ त ? हाम्रो तथाकथित 'आश्चर्यमय' प्रणय उमेरले हामीलाई दशौं लाख दुर्घटनाहरू साथलगाई छाडिदियो, युवा युवती हुर्के बढेको घरपरिवार टुक्रा टुक्रा भएको छ किनकि उसका आमाबाबुका अब अर्को अर्कैसँग धेरै यौन साभेदार भइसके । आज धेरैको निमित्त के प्रकोप परिहेको छ भनी हेर्न तपाईं अब डाक्टर वा वाल मनोचिकित्सक हुनु पर्दैन ।

एड्सका कारणबारे मानिसहरूले दोश्रो खाले सोंच पनि राखेका छन् ।

## दोश्रो अध्याय

### खोप, उपचार र कण्डम

एड्स एउटा बाट मात्र कोही मर्दैन

एड्स एउटा यस्तो अवस्था हो, जब एउटा खास किसिमको (भाईरस) जीवाणुले तपाईंको शरीरलाई कमजोर बनाइदिन्छ, त्यसकारण अरू किटाणुहरूले सजिलै आक्रमण गर्दछन् र मृत्यु हुन्छ। एड्स भन्नाले के बुझ्नु पर्छ भने तपाईंको शरीर किटाणुहरू नाश गर्न सामान्यतः निकै राम्रो हुन्छ। हामी त्यसलाई शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली भन्छौं। यदि तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली र शक्ति नराम्रोसँग नष्ट हुन्छ भने हामी यसलाई प्रतिरक्षा गर्ने प्रणालीको कमी भन्छौं। कोही जन्मदै खराब प्रतिरक्षा प्रणाली भई जन्मन्छन्, कोहीले रोगका कारण यो गुमाउँछन्। एड्स संक्रमण भई लाग्ने भएकोले हामी यसलाई आफैँ प्राप्त गरेको प्रतिरक्षा प्रणाली नष्ट हुँदैजाने लक्षण (एड्स) भन्छौं।

एच.आई.भी. को मतलब हो मानिसको शरीर बचाउने (प्रतिरक्षा गर्ने) शक्ति नष्ट गर्ने जीवाणु, जुन एउटा जीवाणुको वैज्ञानिक नाम हो, जसले एड्स गराउँदछ।

नाम जेसुकै दिऊँ एउटा महत्वपूर्ण कुरो के हो भने त्यहाँ संक्रमण हुने विभिन्न चरणहरू छन् भन्ने बुझ्नु पर्छ, जब एउटा मानिसले संक्रमणको जीवाणु धारण गरिहेको हुन्छ तर ऊ स्वस्थ हुन्छ। पहिले देखापर्ने

लक्षणबाट गुज्रदै अन्त्यमा गम्भीर किसिमको विरामी पर्छ वा मृत्यु वरण गर्छ। यसो हुन धेरै वर्ष लाग्छ। मानिसको मुहार हेरेरमात्र यो भन्न पूर्ण रूपमा असम्भव छ, कि को एच.आई.भी. संक्रमित छ, को छैन।

## भाइरस (जीवाणु) के हो ?

भाइरस (जीवाणु) एउटा रोबोट वा कम्प्युटर कार्यक्रम जस्तै हो। यसमा सामान्य रूपमा केही लिखित निर्देशनहरू रहन्छन्, जसले शरीरका कोशिकाहरूलाई कसरी अझ बढी जीवाणु बनाउने भनी सिकाउँछ। भाइरस (जीवाणु) प्रोटीनको थैलीबाट बन्छ, जसको आफुमा अरूलाई बाहिर निकाल्ने (जेनेटिक कोड) अनुवंशीय स्थिर प्रणाली हुन्छ। यो स्थिर प्रणाली जस्तै हो जसले तपाईंको कपाल कालो बनायो, नाक र कानको आकार दियो। तपाईंको शरीरभित्र भएको हरेक चिजमा त्यो वंशाणुहरू भित्र तपाईंको पूरा नक्कल बनाउने निर्देशनहरू अटेका हुन्छन्।

जीवाणुभित्र भएको स्थिर प्रणालीमा एक वा दुई निर्देशनहरू रहन्छन्, तर गलत चाहिं। यदि त्यो जीवाणु एउटा विशेष किसिमको सेतो रगत कोशिकाको बाहिर एकैछिन् अडियो भने त्यो जीवाणु सानो सानो फोका जस्तै भई फुट्छ, उसले कोशिकाभित्र मृत्युमय स्थिर प्रणालीलाई छरिदिन्छ। केही मिनेटमा सो कोशिकाले दिमागभित्र उसको प्रतिलिपि लिन्छ र कोशिकाको दिमागमा स्थायीरूपमा पुनः कार्यक्रम भरिन्छ। त्यो पहिलो कोशिका भने नाश हुन्छ।

## लडाकु कोशिकाहरू मार्नु

केही हप्ता, महिना वा अझै केही वर्षसम्म संक्रमित लडाकु कोशिका रगतमा वरिपरि तैरिएर बसिरहन्छ, वा शरीरको कोशिकाहरूको बथानको बीचमा पौडिरहन्छ। कोशिकाहरूको जीवनमा एउटै उद्देश्य हुन्छ: कीटाणुहरू खोज्ने र नाश गर्ने। त्यहाँ हजारौं किसिमका कीटाणु हुन्छन् र एक प्रकारको स्वेत कोशिका एक किसिमको कीटाणु मार्न रचना गरिएको हुन्छ।



## तपाईं किज विरामी पर्नु हुन्छ ?

मात्र केही निश्चित किसिमका लडाकु कोशिकाहरू माथि भाइरस जीवाणुबाट हमला हुन्छ: तर जब तिनको संख्या घट्दै जान्छ शरीरलाई खास किसिमका कीटाणु मार्न मुस्किल पर्न थाल्छ । साधारण खोकी र रूघासम्म ठिकै हुनसक्छ । सामान्य भन्दा सामान्य कीटाणुहरू छिटै नाश हुन्छन् तर एउटा दुईटा बढ्दै जान्छ । यसको प्रतिफल भनेको अचानक फोक्सोमा संक्रमण क्षयरोग वा अन्य किसिमको विरामी पर्नु हो ।

जब लडाकु कोशिकाले ठीक आकारको कीटाणु भेट्छ यो आफु कृयाशील भई आउँछ । वर्षौंको सुताइपछि अब यो शरीरको प्रतिरक्षात्मक तत्व उत्पादन गर्न अतिरिक्त काम गर्न थाल्छ । यिनीहरू कीटाणुको वाहिरी भाग माथि ठ्याक्क मिल्छ र यसलाई मारिदिन्छ । तर यदि कोशिका भर्खर पुनः (प्रोग्राम) कार्यक्रमबद्ध गरिएको हो भने यो यान्त्रिकीय पद्धति रोकिन्छ । नयाँ कार्यक्रम कृयाशील हुन थाल्छ र कोशिकालाई शरीरको (एण्टीबडी)प्रतिरक्षात्मक तत्व बनाउने सहयोग रोकन अहाउँछ । बदलामा यो नयाँ भाइरस बनाउन सुरु गर्दछ । कोशिका जब ठूलठूलो हुन थाल्छ, तब त्यो विरामी हुन्छ । घटना क्रममा यो फुट्छ र रगतमा लाखौं थप भाइरस (जीवाणु) छर्किन्छ । यी हरेक रगतमा केही मिनेटमात्र अड्छ, यो अवधिमा यसले ताजा स्वेत कोशिकामा मिल्ने, फुट्ने, (कोड) स्थिर प्रणालीलाई शरीरमा छिराउँछ र नयाँ कोशिकामा पुनः (प्रोग्राम) कार्यक्रमबद्ध गराउँछ उदाहरणार्थ लडाकु कोशिका र दिमागी कोशिका । केही समयपछि शरीर कमजोर हुन्छ र नयाँ संक्रमण हुन सुरु गर्छ ।

यी संक्रमणहरू केहीले सरल तरिकाबाट तपाईंलाई कमजोर गराउँछ वा तौल घटाउन थाल्छ तर छातिको संक्रमणले भने मानिस मर्न सक्छ र उपचार गर्न पनि गाह्रो पर्छ । एड्सबाट मात्र कोही मर्दैन । जब प्रतिरक्षा गर्ने शक्ति नष्ट हुन्छ तब शरीरमा हुने अन्य रोगको संक्रमणबाट मृत्यु हुन सक्छ । एच.आई.भी. संक्रमण भई विकसित हुँदा मानिसलाई मार्ने सामान्य रोग क्षयरोग नै हो ।

## औषधोपचार, खोप र कन्डमको समाचार

प्रायः हरेकदिन हामी एड्सको उपचारका नयाँ आश्चर्यहरूका बारे सुन्छौं, पढ्छौं जस्तो लाग्छ। उनीहरू भन्छन्, कोहीले खोप पत्ता लगाइसकेको छ, र उनीहरू यदि कन्डम प्रयोग गरियो भने यौनकार्य कसरी सुरक्षित हुन्छ भन्ने पनि बताउँछन्। यी कुराहरू राम्रा समाचार हुन् यदि यी सत्य हुन् भने - तर ती हुन् त? कोही भन्छन् यदि कुनै एड्स रोगी कुनै कुमार वा कुमारीसँग समागम गर्छ भने उसको रोग निको हुन्छ। यो बाहियात कुरा हो। आश्चर्य लाग्छ मानिसहरू के कुरामा विश्वास गर्छन्।

तपाईंले पढेको वा सुनेको धेरैजसो फाल्तु हुन्छ। यदि त्यो त्यति सजिलो हुँदो हो त कसैले यसको उपचार पत्ता लगाउँथ्यो वा साँचै एउटा खोप पत्ता लगाएको भए, डाक्टरहरू, नर्सहरू, अस्पताल र सरकारहरू चिन्ता मुक्त हुन्थे। एड्स संक्रमणको विस्तारलाई रोकथाम गर्ने बारे किन यतिधेरै अनावश्यक दावीहरू आउनाको सत्यता के हो भने अहिलेसम्म कुनै उपचार छैन नत हुने कतै देखिएको छ। यसको उपचारमा काम गर्ने कुनै खोप छैन, न अठ्ठ दश वर्षसम्म त्यस्तो कुनै हुने देखिन्छ। यसलाई अझ विग्रन नदिन, कन्डम केही मानिसले जति सोच्दछन् त्यो भन्दा थोरबहुत सुरक्षित छ।

म आशा गर्छु छिट्टै नै हामी भाइरस जीवाणु मार्ने औषधि पाउने छौं र सुरक्षित हुने छौं। त्यति हुँदासम्म हामी फ्लू, रूघा-खोकी, पोलियो, हेपाटाइटिस, हर्पिस र अरू धेरै विरामी जस्तै कामज्वरो साथसाथै एड्सको उपचार पाउने छौं। यो धेरै टाढाको बाटो छ।

अहिले नै हामीसँग त्यस्तो गर्ने प्रविधि छैन। यसको उपचार गर्नेक्रमले हामीलाई केही आश्चर्यलाग्दा साधनहरू पत्ता लगाउनमा सामेल गराउनेछ। जसले हामीलाई शरीरका एक एक कोशिका (सेल) हरू भित्रको काम गर्न दिनेछ। एड्सको उपचारविधि पत्ता लगाउन आवश्यक पर्ने दक्षता प्राप्त गर्नुको तुलनामा चन्द्रमा अझ मंगलग्रहमा पाइला हाल्न

धेरै सजिलो छ । जुन व्यक्तिले यो उपचार पत्ता लगाउँछ, इतिहासको पुस्तकमा सधैँको लागि संसारको एउटा सबैभन्दा महान् आविष्कारकका रूपमा अंकित रहने छ । उसको वा उनको बारेमा पुस्तक लेखिनेछ, सायद बाइसौं शताब्दीमा ।

यसै बखत तपाईं सयौं गलत 'उपचार' का समाचार पढ्नु हुनेछ । एड्सको कठिनाई यो छ कि जसलाई यो रोग छ खासगरी त्यो मानिस सिंगो एड्स मात्र बाट मर्दैन । हामीले देखिरहेका छौं, जव एड्सले शरीर लाई कमजोर बनायो त्यसपछि आएको संक्रमण र समस्याहरूबाट उनीहरू मर्दछन् । कुनै उपाय जस्ले शरीरलाई त्यस्तो अरू संक्रमणबाट बचाउन सहयोग गर्दछ त्यसले कसैलाई नाटकीय रूपमा स्वास्थ्यलाभ गर्न मद्दत पुर्याउँछ । उनीहरू ठीक भएर घर फर्किने छन् र कहिले कहीं महिनापछि सम्मलाई भनै पुरा ठीक हुन सक्छन् । जव सम्म उनीहरूलाई छाती पोल्ने अर्को संक्रमण हुँदैन मानिसहरू उनीहरू ठीक भएको ठान्छन् । यसले हल्ला बढाउँछ र गलत प्रतिवेदन दिन्छ ।

“मैले यो खास एन्टिवायोटिक्स औषधी सेवन गरें र एक दिनमा नै अस्पतालबाट निस्के र त्यसपछि फर्केर हेरेको पनि छैन । मलाई कुनै एड्स छैन ।”

पहिलो वयान ठीक छ, र दोश्रो गलत छ । त्यो व्यक्ति विल्कुल छिट्टै कुनै समस्यामा पर्न सक्दछ । लडाकु कोशिकाहरू भन् भन् कमजोर हुँदै छन् र हरेक दिन वित्दै जाँदा शरीर अरू नयाँ कीटाणुको लागि बढी भन्दा बढी खुल्ला हुन्छ । व्यक्ति स्वस्थ देखिन्छ तापनि ऊ वा उनी एउटा टाइम बममाथि बसिरहेका हुन्छन् ।

## फाल्नु स्वास्थ्योपचार

युगान्डामा केही वर्ष पहिले, क्षयरोगीको औषधी एड्सको उपचारमा प्रयोगको कुरा गर्दथे । विशेषगरी एड्स भएको मानिस क्षयरोगका लक्षणबाट मर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यो औषधीले क्षयरोगको किटाणु मार्न सक्छ एड्स

होइन । अमेरिकामा भिरुंगी रोगको उपचार गर्दै एड्सको उपचार भनियो । त्यो होइन, त्यसले मानिसलाई भिरुंगीबाट मात्र स्वास्थ्य लाभ लिन मद्दत गर्छ ।

एड्सको अवस्थामा कोही मनपर्दो तागत लाग्ने खानामा बल गरिरहेको छ, पूर्णाहार खाना, ठूलोमात्रामा भिटामिनहरू, व्यायाम, सुत्ने र धेरै खालका आयामयुक्त मनोवैज्ञानिक चिकित्सालाई जोड दिइरहेका छन् । यी चिजको के मुल्य छ ?

यो सत्य हो कि यदि लडाकु कोशिकाहरू (सेल्स) राम्रो काम गरिरहेका छैनन् भने पनि कुनै चिजले तपाईंको रोग प्रतिरोध क्षमतालाई सहायता गरिरहेको छ भने तपाईंलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गरिरहेको छ । कुनै चिजले तपाईंलाई कमजोर बनाउँछ र विरामी बनाउन थाल्छ भने त्यसबाट बच्नु पर्छ । साधारण ज्ञानले तपाईंलाई आफ्नो हेरचाह आफै गर्न बताउँछ । ठीक र नियमित खानेकुरा खाऊ, केही व्यायम गर, आफ्नो तौल ठीक मात्रामा राख, ताजा फलफूल प्रसस्त खाऊ, धुम्रपान कटौति गर, मदिरापानमा कटौति गर, उत्तेजनात्मक औषधी पूरा बन्द गर र निश्चय गर पर्याप्त निन्द्रा छ । कम खर्चिला उपायहरूले धेरै मानिसहरू खास एड्स भएकाहरू वा भर्खर एच.आई.भी. संक्रमितहरूको आयु लम्ब्याउन सक्छ ।

तैपनि कोही सबै किसिमका धेरै महंगा र निरर्थक उपायहरूको विज्ञापन गरिरहेछन् । धेरै मानिसले एड्सको नाममा थुप्रै पैसा कमाएका छन् ।

### प्रभावकारी उपचार विधि

यो सत्य हो कि कुनै मुलुकमा एच.आई.भी. बाट बचाउने जीवनदायक वा यस्तै अरू चिज भनिने धेरै महंगा औषधी छन् । तर अहिले यी सब आगोमा फालिइसके, त्यसलाई बाहिर ल्याएनन् । ती सब विषालु छन् तपाईं अधिक सेवनबाट मृत्यु वरण गर्न सक्नुहुन्छ । जसलाई धेरै अस्पतालले परीक्षण गरिसके । त्यस्ता औषधी जीवनभर खाइरहनु पर्ने हुन्छ ।

अहिले नै बुरुन्डीको एउटा डाक्टरलाई एकजनाको एक वर्षको औषधी उपचार र अनुगमन गर्न रकम तिर्नका निमित्त पाँच वर्षसम्म उसको तलव बचाउनुपर्ने हुन्छ । तैपनि अन्त्यमा त्यो व्यक्ति एड्सबाट मर्नेछ । यसले गर्दा न्यायको लागि धेरै ठूलो आवाज उठ्न थाल्यो र उत्पादकहरूले निकै कम मूल्यमा औषधी उपलब्ध गराउन कदम चालेका छन् । तर २ अमेरीकी डलर (रु.१५०) प्रति दिन आय भएका मानिसलाई यो अबै निकै महँगो छ ।

यो एउटा सोचाई मात्र हो कि गरीब मुलुकका हरेकले यौन सम्पर्क गर्दा कन्डम प्रयोग गर्न खर्च गर्न सक्छन् । यो मान्नु पनि मूर्खता हो कि ती कम मूल्यका औषधीले सबै अति गरीब मानिसहरूलाई केही फरक पार्ने छ । त्यसैले विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् २००३ मा सन् २००५ सम्ममा एच.आई.भी.को कारण विरामी भएका काम्तिमा ३० लाख मानिसलाई निशुल्क यौनरोग विरुद्धको औषधी वितरण गर्ने उदेश्यले एउटा विश्वव्यापी अग्रसरताको कार्यक्रम संचालनमा ल्यायो । (३ देखि ५ कार्यक्रम) । यो महत्वाकांक्षी कार्यक्रम गिर्जाघरहरू र इसाई संगठनहरूसँग नजिक भई काम गरेमात्र लक्ष्यमा पुग्छौं जो हामीले देखेका छौं । गरीब राष्ट्रहरूमा एड्स विरामीको हेरचाह सेवाका प्रमुख प्रदायक हुन् । परामर्शको क्रममा पूर्व परीक्षणपछि जो एच.आई.भी. पोजिटिभ र संचो नभई लक्षण समेत देखापरेमा एड्स भएको सुभाब दिई एकभन्दा बढी यौनरोग विरुद्धका औषधी मिलाइएका चक्कीहरू खाउन सुरु गरिनेछ, उनीहरूको शरीरले औषधी सुरक्षितसँग पचाउन सक्षम छ भन्ने निश्चय गर्न हरेक दुई हप्तामा साधारण रक्त परीक्षण गरिन्छ । (डब्लु एच ओ एड्स उपचार कसरी निशुल्क प्राप्त गर्ने भन्ने पुस्तकको पछाडिको पाना हेर्नुहोस्)

**खोपको बारेमा के छ ?**

खोपहरू भाइरसबाट हुने रोगविरुद्धको एक मात्र हतियार हो । पोलियो, लहरेखोकी, दादुरा र अरू विरामी अहिले फाट्ट फुट्ट मात्र देखिन्छ । त्यसैले खोपलाई धन्यवाद । विपर विरुद्ध विश्वव्यापी कार्यक्रम पृथ्वीबाट यसलाई वढार्न सफल भएको छ । त्यसैले एड्सलाई किन सकिन्न ?

खोपबाट तपाईंको शरीरमा हानी नगर्ने कीटाणु दिइन्छ, त्यति मात्रामा जति रोगका कीटाणु बाहिर छन् । एक हप्तामा तपाईं शरीरको प्रतिरक्षा गर्ने तत्व विकास गर्न थाल्नु हुन्छ । पहिलो पटक यसले सधैं लामो समय लिन्छ । दोश्रो पटक यदि तपाईंले त्यही कीटाणु भेट्नु भयो भने तपाईंको लडाकु कोशिकालाई लड्न जान एक वा दुई घण्टा मात्र लाग्छ । तपाईंका लडाकु कोशिकाहरू केही वर्ष अघि उनीहरूले भेटेका कीटाणुहरूलाई सम्भरिहन्छन् ।

यदि तपाईंले अब पूरै बेग्लै खालको र खतरनाक किटाणु भेट्न पुग्नु भो र यो उस्तै आकारमा छ, जुन तपाईंको शरीरले पहिले भेटेको थियो, तपाईंको शरीर पूरा तयारीमा रहन्छ, पोलियोको उदाहरण लिऊँ । यसबाट मर्नुको सट्टा तपाईं केही अस्वस्थता महशुस गर्नुहुन्छ र एक वा दुई दिनमा तपाईं ठीक हुनुहुन्छ । खोपले तपाईंमा रोग प्रतिरक्षाशक्ति भरिदिन्छ ।

### छट्मधेपीको गुरु

एड्समा एउटा कठिनाई के छ भने यस्को भाइरस (जीवाणु) आफ्नो स्वरूप बदलिहन्छ, त्यसैले यसले लडाकु कोशिकालाई भ्रमित गराइदिन्छ । आजको एउटा खोपले ऊ वा उनलाई अर्को हप्तामात्र सुरक्षा दिन सक्दछ, तर अर्को महिना बारे के गर्ने? यहाँ एउटा जीवाणु छ, जसले लडाकु कोशिकालाई रोग प्रतिरोध क्षमता प्रदान गर्छ । त्यसैले तपाईंको शरीरले विस्तारै यसबाट छुटकारा पाउँछ । त्यहाँ अरु भाइरस (जीवाणु) पनि छन्, जसले आफ्नो स्वरूप परिवर्तन गरिरहन्छन् । तपाईंलाई आश्चर्य लाग्ला फ्लू (एक प्रकारको रूघाखोकी र ज्वरो बढी आउने रोग) को कारण अझै पनि केही दिन स्कूल वा काम गर्न जान नसक्ने बनाउँछ वा साधारण सर्दिमा पनि हाम्रा सबै प्रयासहरू हार खाइरहेका छन् ।

यसको कारण के छ भने यी दुवै विरामी भाइरस (जीवाणु) द्वारा गराउँछ, जसले हरेक पटक भेटहुँदा आफुलाई फरक देखिने बनाउँछ । त्यसबखत

तपाईंले आफ्नो रोग एक जना साथीलाई सारी सक्नु हुनेछ र यसरी एक दर्जन पटक साँदैजाँदा यसले संसारको आधा दुरी तय गरिसकेको हुन्छ, संक्रमितहरू १०,००० हुन सक्छन् र स्वरूप बदलिदै जान्छ। हरेक रूघा संक्रमित व्यक्तिले आफ्नो नाक भित्रको कोशिकामा नयाँ भाइरस जीवाणु बनाउँछ र कहिलेकाहीं जस्तो जीवाणु भित्र पस्छ, ठ्याक्कै त्यही स्वरूपमा बाहिर निस्कदैन।

आफु रूघाखोकीबाट पीडित भएको एक वा दुई वर्षपछि कसैलाई भेट्दा तपाईंलाई नै भएको रूघा उसलाई पनि भएको हुनेछ। यदि भाइरस जीवाणु दादुरा वा ठेउला जस्तै हुँदो हो त तपाईंको शरीरले यसलाई याद गरिरहने थियो, यसलाई सिधै मार्ने थियो। तर यो बाहिर यति फरक देखिन्छ, जब लडाकु कोशिकाले आफ्नो चित्रालय खोल्छ, उनीहरू यसलाई चिन्न सक्दैनन्। त्यहाँ पूर्वनिर्मित त्यसलाई ठ्याक्कै मिल्ने रोग प्रतिरोध शक्ति हुँदैन। त्यसैले लडाकु कोशिकाहरूलाई यो बनाउन पुनः शुरू गर्नुपर्ने हुन्छ।

### फ्लू (रूघाखोकी र ज्वरो) को खोप

फ्लू (रूघा, खोकी र ज्वरो) को लागि खोप छ र यसले काम गर्छ, किनकि यसको भाइरस जीवाणु रूघा (कोल्ड) को भन्दा केही लामोअवधि त्यही आकारमा रहन्छ। संसारको अर्को भागबाट के आइरहेको छ त्यो पनि हेर्नु पर्छ। हंगकंग र अष्ट्रेलियाको मानिसलाई नमुनाको रूपमा लिउं। हामीलाई थाहा छ यदि हामीले त्यहाँ बनेको खोप भेट्टायौं र क्यानडाको एउटा बृद्धलाई तुरुन्त दियौं भने तब हामी यो जाडोमा एन्फ्लुएन्जाबाट मर्नेको संख्या घटाउन सक्छौं। तर हरेक वर्ष नयाँ खोप आवश्यक पर्छ। त्यसकारण यदि हामीले सुरक्षित र कामै गर्ने एड्सको खोप पत्ता लगायौं भने पनि सम्भवतः हरेक व्यक्तिलाई पटक पटकको अन्तरमा पुनः खोप लगाउन पर्ने हुन्छ। भाइरस जीवाणु त तैपनि नष्ट भएर जाँदैन। यसले एकै हप्तामा उही व्यक्तिमा पनि सानो आकारमा स्वरूप परिवर्तन गर्छ। त्यसैले

रोग प्रतिरोधात्मक तत्व (एन्टीबडी) जुन महिनाको शुरूमा राम्रोसँग मिले पनि महिनाको अन्त्यमा काम नलाग्ने भइसक्यो ।

**भाइरस (जीवाणु) ले तपाईं जस्तै आवरण बनाउँछ**

तपाईं जे सुकै पढ्नुस् सत्य यही हो कि हामीले अहिलेसम्म एच. आई. भी. विरुद्ध शक्तिशाली शरीर प्रतिरक्षात्मक तत्व (एन्टीबडी) फेला पार्न सकेका छैनौं यो एउटै आकारमा रहेको भए ता पनि प्राय हरेक संक्रमित व्यक्तिले प्रतिरोधात्मक क्षमता (एन्टीबडी) विकास गर्दछ, तर उनीहरू विरामी पर्छन् र मृत्यु हुन्छ । यो जीवाणु प्रतिरोधात्मक क्षमता (एन्टीबडी) सँग मिलिसकेको हुन्छ ।

त्यसकारण जब एउटा आश्चर्यजनक वैज्ञानिकको कुरा सुन्नु हुन्छ, जसले आफैले उपचार गर्दा एक मात्रा एड्सको खोप दिएको छ । यदि यसले काम गर्‍यो भन्ने हामीले थाहा पाउने एउटैमात्र उपाय भनेको एड्स भएको एक व्यक्तिको रगत सुईको माध्यमबाट उसलाई (अर्को एड्स रोगीलाई) दिने र हेर्ने के हुन्छ । तर त्यसलाई तपाईंले कति कुर्नु पर्ला भनी सोच्नु भएको छ ? यो निश्चित गर्न कि उसमा एड्स कहिल्यै विकास हुँदैन भनेर ? सम्भवत दशवर्ष । त्यतिवेलासम्म उसको पत्नी र छोराछोरीहरू आशंकामा बाँचिरहन्छन् । उसको मृत्यु हुन सक्छ भन्ने बुझेर र यो पनि हो कि ऊ संक्रमणयुक्त वाहक पनि हुन सक्छ भनेर ।

**उसको परीक्षण गरौं**

तपाईं सोध्न सक्नुहुन्छ किन हामी उसको एड्स परीक्षण गरिदिन सक्दैनौं । दुर्भाग्यवस, एड्स परीक्षण त्यस्तो खालको हुँदैन । सूक्ष्म भाइरस (जीवाणु) पत्ता लगाउन साँच्चिकै कठिन छ । अहिले हामीसँग जताततै उपलब्ध भएको परीक्षण भाइरस (जीवाणु) को निमित्त होइन, तर संक्रमित व्यक्तिले शरीरमा बनाउने एन्टीबडीको निमित्त हो । त्यसैले परीक्षण गर्न चाहने मानिसहरूले प्राय परीक्षण गराइनुभन्दा पहिले जोखिमको



अन्त्यमा पुग्दासम्म पर्खनुपर्ने हुन्छ, बाह्र हप्ता हुन सक्छ । यदि हामीले एन्टीबोडी (शरीरले जीवाणुसँग लड्न बनाउने) पत्ता लगायौं भने, यसको मतलब त्यो व्यक्ति संक्रमणको लागि खुल्ला भयो, अथवा ऊ वा उनी खोप (भ्याक्सिन) को कारणबाट एन्टीबोडीको विकास गर्न सफल भइन । हामी फरक छुट्याएर भन्न सक्दौं ।

धेरै विशेषज्ञहरू निरास भइसकेका छन्, जब-जब भ्याक्सिन (खोप) को विषयमा कुरा आउँछ । उनीहरू खोपले काम गर्छ भन्ने निश्चय गर्न कम्तिमा दश वर्ष लाग्छ भन्छन् र यदि हामीले एउटा भेट्टायौं भने पनि सस्तोमा धेरै परिमाणमा उत्पादन गर्न र धेरै ठूलो संख्याका मानिसहरूलाई दिन यो पर्याप्त सुरक्षित छ भन्न वर्षौं लाग्छ ।

### कन्डम एड्सको पुरै जवाफ होइन

धेरै गिर्जाघरहरू कन्डमको बारेमा कुरा गर्न मन पराउँदैनन् । तर सत्य के हो त ? के कन्डम मेडिकल (औषधीजन्य) जवाफ हो ? के कन्डमको प्रयोगको प्रवर्धनकार्य कताकता येशू (क्राइष्ट) को मूल्यको विरोध हो त ? र अर्को प्रश्न .....

यदि एड्सले मार्छ भने शरीर योसँग लड्न सक्दैन; औषधीले यसलाई छुँदैन र खोपहरू राम्रै निरर्थक छन्, अब त्यहाँ के आशा छ त ? जब म स्कूलहरूमा जान्छु वा युवाहरूसँग कुरा गर्दछु उनीहरू सबैले मलाई भन्छन् कि सुरक्षित यौन सम्पर्क भनेको कन्डमको प्रयोग नै हो । यद्यपि उनीहरूले यस्को प्रयोग कहिल्यै नगर्ने निर्णय गरेका हुन । तरपनि उनीहरू यदि उनीहरूको विचार बदल्न चाहे भने र कन्डमको प्रयोग गर्न चाहे भने के उनीहरू साँच्चै काम गर्लान् साथै मानिसहरूले कार्य पूरा गर्छन् । केही कुरा जुन तपाईंलाई कोही भन्न चाहदैनन्, त्यो के भने कन्डम तपाईं जति सुरक्षित छ भन्ने सोच्नु हुन्छ त्यति सुरक्षित हुन सक्दैन ।

## सत्य कुरा यहाँ छ

कन्डमले एच. आइ. भी. फैलने जोखिम प्रसस्त घटाउन सक्छ, तर यो १००% सुरक्षित भने छैन ।

## र यहाँ चिन्ता छ

र कहिले काही कन्डमको अव्यवस्थित प्रवर्धनले युवा-युवतीहरूमा मिश्रित सन्देश दिन्छ: एकातर्फ उनीहरूलाई विवाह नगरी बस्न र अर्को (यौन साथी) प्रति आस्थावान हुन प्रोत्साहन दिन्छ भने अर्कोतर्फ एकभन्दा बढी यौनसाथी राख्ने कृत्यालाई सायद प्रोत्साहन गराउँछ, किनकि यो अवस्थामा कन्डमको प्रयोग गर्दासम्म उनीहरूले संक्रमणबाट बचिन्छ भन्ने ठान्छन् ।

योसँग सबै सहमत छन् कि सन् साठीको दशकमा भएको यौन क्रियाकलापको विस्फोटन गराउनमा अरूको तुलनामा एउटा मुख्य साधन रट्टयो जसबाट महिलाहरू गर्भवती हुने डरदेखि मुक्त भए । त्यस्तै परिवारको योजना भरपर्दो रूपमा गर्ने क्षमता राख्न र स्वतन्त्र सम्बन्ध (यौनजन्य) गाँस्न । यो साठीको दशकको अवस्था 'पिल' (खाने चक्की) ले ल्याएको थियो कन्डमले भने होइन ।

## कन्डम बच्चा

साठीको दशक अघिसम्म हरेक आमाले छोरीलाई सतर्क गराउँथे कि उनी यदि चुपलागेर सुतिन् भने नचाहँदा नचाहँदै बच्चा पाउने हुन्छन् । कन्डम धेरै पहिलादेखि थियो । वास्तवमा क्राइष्ट (येशू) जन्मनुभन्दा १८५० वर्ष अघिदेखि । परापूर्व चाइनिज र रोमनहरूलाई कन्डम बारे थाहा थियो । त्यतिवेला त्यो भरपर्दो भने थिएन ।

दोश्रो विश्वयुद्धको अवधि भर कन्डम निशुल्क पाइन्थ्यो र परिवार नियोजनको मुख्य साधन थियो । तैपनि विदाको समयमा सैनिकसँगको जल्दवाजीको सम्पर्कका कारण महिलाहरूले 'युद्ध बच्चाहरू' जन्माए । सधैं भइरहने ठट्टा बन्यो यो । आजका हजारौं बाबु, आमा, हजुरबा, हजुरआमा

र काका-काकी युद्ध बच्चाका रूपमा जन्म लिएका थिए वा लडाइपछि 'कन्डम बच्चा' को रूपमा। यी बच्चाहरू जसले युवतीहरूलाई अचम्मित बनाए र भस्काए पनि, जो आफूलाई गर्भधारणबाट सुरक्षित ठान्थे किनकी उनीहरूका लोग्ने वा केटा साथीले कन्डम लगाएका थिए।

आज पनि गर्भधारण रोक्न भरपर्दो कुरा आउँदा कन्डमको सफलता मानिसहरू जति सोच्छन् त्यति राम्रो छैन। यदि एउटा डाक्टरको नाताले भन्नुपर्दा मेरा बिरामीहरूमा यस्ता १०० विवाहित युवतिहरू छन् जसले बच्चा पाउनबाट बच्न कन्डमको छनोट गरे, त्यसपछि हरेक वर्ष म अनुमान गर्न सक्छु १०० मा १४ जना निराशा र द्विविधाको अवस्थामा शल्यक्रियाको लागि मकहाँ आए। किनकि उनीहरूको मासिक धर्म रोकियो। तर तिनीहरू गर्भवती भएको विश्वास गर्न नै सकिन्नथ्यो किनकि उनीहरूका यौन साथीले कन्डम प्रयोग गरिरहेका थिए।

### प्वाल परेका कन्डम

अभिलेखको लागि मात्र, विक्रीमा राखिएका कन्डम जो कमसल खालका छन् प्याकेट खोल्दा दशमा सात वटामा प्वालपरेको वा विग्रेको हुन सक्छ। सबैभन्दा राम्रा २०० मध्ये एउटैमात्र छान्दा प्रणय शुरू हुनुअगाडि एउटा प्वाल भेट्नुहुन्छ। कन्डमको पुरिया खोलिसकेपछि जे हुन्छ, त्यो निकै महत्वपूर्ण छ। कन्डम ठीकसँग प्रयोग गर्न निकै मुस्किल छ। अँध्यारोमा लगाउँदा च्यातिन सक्छ, स्त्रीको गहनामा अड्किन सक्छ, यो फुट्न सक्छ, खस्न सक्छ, बटारिन सक्छ वा कृत्यापछि होस् पुऱ्याएन भने भिक्दा चुहिन सक्छ।

यदि हामी ईमान्दार छौं भने हामीले भन्नैपर्छ कि कोही पनि निश्चयमा छैन। किन कन्डमको यस्तो डरलाग्दो रूप हुन्छ ताकि तपाईंलाई मुन्टो भुकाउनु परोस। एउटा ठीक कारण यो हुन सक्छ कि मानिसहरू भन्छन् जसले प्रयोग गरिरहेका छन् कि उनीहरू राम्रो उद्देश्यले किन्छन् तर जब साच्चिकै ठीक समय आउँछ तर लगाउँदा उनीहरूले ठीकसँग लगाउन पाउँदैनन्।

## कन्डम लगाउदा पनि संक्रमण हुन सक्छ

यदि तपाईं एउटा शुक्राणु र भाइरस (जीवाणु) को एउटै मापनमा खिच्नु हुन्छ भने तब यदि शुक्राणु दश सेन्टिमिटर लामो छ भने जीवाणु एउटा सियोको टुप्पो जत्रो हुन सक्छन्। यदि ती शुक्राणु पुरुषबाट स्त्रीमा प्रवेश गर्न सक्छन् भने जीवाणु पनि सक्छन्। ती स्त्रीबाट पुरुषमा पनि प्रवेश गर्न सक्छन्। यो पत्ता लगाउन कुनै अनौठो होईन कि ती पुरुषहरूका बारेमा प्रतिवेदन आइरहेछ जसले आफ्ना स्त्रीहरूलाई संक्रमित बनाइरहेछन् वा अर्को अर्थमा कन्डम प्रयोग गर्दागर्दै पनि एच.आई.भी. जीवाणुबाट संक्रमित बनाइरहेका छन्।

यदि कन्डम असफल भयो भने स्त्री गर्भवती हुन्छिन् नै भन्ने छैन। तपाईं ३० दिनको एक महिनामा तीन दिन मात्र गर्भधारण गर्न सक्नु हुन्छ, र त्यही दिन सिंचित हुन यदि वरिपरि एउटा अण्डा छ भने मात्र सम्भव छ, धेरै मानिसलाई धेरै पटक कोशिस गरेपछि मात्र बच्चा भएको छ। वास्तवमा १०० मा पाँच जनाको बच्चा जन्मिनु अगाडि महिनौ वा वर्षौको खुलदुलीपूर्ण प्रयास आवश्यक पर्छ। पति र पत्नीले बच्चा जन्माउन करिव चार महिना कोशिस गरेको हुन्छ।

तर एच.आई.भी. बाट भने महिनाको कुनै पनि दिन संक्रमित हुन सक्छ। ऊ वा उनीबाट एड्स संक्रमित हुन एक पटक नै पर्याप्त हुन्छ।

## कन्डम “सीट वेल्ड” जस्तै हो

सीट बेल्टले एक वर्षमा हजारौंको जीवन बचाउँछ, तर भय छ कि यो बानेपछि मानिसले आफु सुरक्षित सम्झन्छ र तेज गतिमा गाडिमा जान, उफार्न र उट्फट्याङ्ग तालले अर्कोलाई उछिन्न वास्तवमा हौसिन्छ। अन्तमा मानिसहरू बडो जोखिमको स्थितिमा पुग्छन् र यसले बचाएको संख्या जति धेरै हुनुपर्ने हो त्यति भएको नहुन सक्छ।

कन्डम ठीक त्यस्तै हुन्छ। यसले उच्च खतरापूर्ण हुन सक्ने क्रियाकलापबाट मृत्युको सम्भावनालाई घटाउँछ। कन्डमलाई आधार बनाएर या प्रश्रयदिएर

यसलाई जति छ त्यो भन्दा बढी भरपर्दो बनाएर, केही स्वास्थ्य प्रचार अभियान चलाएर मानिसलाई जीवन शैलीमा यताउता नगर्न प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ। सधैं भै अगाडि बढ तर, सम्भ्र, सकेसम्म कन्डम प्रयोग गर।

यो सरल छ: यदि तपाईं यस्तो व्यक्तिसँग सहवास गरी जोखिम उठाउन गइरहनु भएकोछ, जो संक्रमित हुन सक्छ (तपाईं कसरी थाहा पाउनु हुन्छ, जबकि मानिसहरू सत्य बोल्दैनन् र तपाईं हेरेरमात्र भन्न सक्नुहुन्न) र तपाईं कन्डम प्रयोग गर्नुहुन्न भने तपाईं पागल हो।

एउटा कन्डमले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छ। कन्डमले बिना संका दशौं लाखलाई एड्सको कारण मर्नबाट बचाइसकेको छ।

जब कन्डम प्रयोग गरिन्छ, ती राम्रो गुणस्तरको छन् भन्ने निश्चय हुनु पर्छ। गरम मुलुकमा यदि कन्डम धेरै महिना अगाडिदेखि राखिएको छ भने त्यो खराब हुन सक्छ। यसमा सँगै मोनोक्सिनोल सहित भएको शुक्राणु नष्ट गर्ने औषधी उपयोग गर्नुहोस्, जसबाट जोखिम कम हुन्छ। तपाईं यदि चिप्लो पदार्थ प्रयोग गर्न इच्छुक भए पानीको आधारमा बनेका मोनोक्सिनोल स्पर्मिसाइड भएको पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस्। तेल आधारित पदार्थले कन्डमलाई मिनेटमै बिगारिदिन्छ।

तर कन्डम प्रयोग गरेकै भएर कहिल्यै बच्चा हुँदैन वा कहिल्यै संक्रमित हुँदैन भनेर आफ्नो बचपना नदेखाउनुहोस्।

यदि तपाईं नियमितरूपमा अन्य कसैसँग वा भाइरस जीवणु बोकेका व्यक्तिहरूसँग सहवास गर्नुहुन्छ भने एक दिन कन्डम प्रयोग गरेपनि नगरेपनि तपाईं संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ। यो ठिक उस्तै हो, जस्तो कोही सडक सुरक्षा क्षमताबाहिर गएर तेज गतिमा स्पोर्ट गाडि हाँकेर मनोरञ्जन लिन्छ, यो सोचेर कि ऊ कहिल्यै दुर्घटनामा मर्दैन, किनकि उसले सधैं सीटवेल्ट लगाउँछ। सीटवेल्टले उसलाई बढी सुरक्षित बनाउँछ, तर यसले उसलाई कुनै हानी हुनै दिँदैन भनेर ठोक्नुवा गर्न सक्दैन।

तपाईं एड्सको लागि गर्भपात गर्न सक्नु हुन्न

कन्डमले करिब ८५.८५% जोखिम घटाउँछ, तर म मेरो जीवनमा कन्डममा विश्वास गर्न सकिदैन। धेरै मानिस यसको प्रयोग गर्दा पनि संक्रमित भएका वा मरेका छन्। कन्डम जति तपाईं सोच्नु हुन्छ, त्यति सुरक्षित छैन। स्वास्थ्यका सबै प्रकाशनहरू भन्छन् 'सुरक्षित सहवासको निमित्त कन्डम प्रयोग गर्नुहोस्'। दुःखको कुरा के छ भने हामी त्यही सुन्छौं, जे हामी सुन्न चाहन्छौं। हामी 'सुरक्षित' सुन्छौं। कसैले हालै भनेको थियो तपाईं एउटा बच्चा गर्भपतन गराउन सक्नुहुन्छ, तर तपाईं एड्सको निमित्त गर्भपतन गराउन सक्नुहुन्न।

कन्डम महिलाले पनि प्रयोग गर्न मिल्छ

अहिले धेरै किसिमका कन्डम पाइन्छ। साधारण कन्डम जस्तै उही सामग्रीबाट बनेका, तर त्यो महिलाको भित्र राख्न आकार प्रकार मिलाएर बनाएको हुन्छ। यसले थप किसिमको सुरक्षा दिनसक्छ। समस्या के छ भने जब स्त्री र पुरुष सहवासमा जान्छन् ती धेरै पातला रबरका भिल्ली चाहे स्त्री वा पुरुषले लगाएको होस खुस्कन वा खस्न सक्छ। हुने कुरा भइसक्छ र दुई मध्ये कुनै पनि यौन साभेदार अन्तिमसम्म सतर्क रहदैन। तब समय वितिसकेको हुनेछ। यी चिजहरू बाक्लो र बलियो बनाइदिनु भयो भने कमभन्दा कम मानिसले मात्र यसको प्रयोग गर्नेछन्। एउटा आदर्श कन्डम लगाउँदा अदृश्य, दुवै साभेदारले केही चिज भएको महशुस नगरुन् फरक पनि नसोचुन्। यो त्यति अस्तित्वमा छैन तैपनि कोही भन्छन् महिलाले लगाउने कन्डम सुधारिएको छ र यो धेरै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ। विश्वभरि ३ करोड ५० लाख थान विक्री भइसकेको छ।

कन्डम एड्स प्रति इसाई जवाफको हिस्सा हुनुपर्दछ

गिर्जाघरहरू कन्डमको विषयमा विभिन्न किसिमको अडान लिन्छन्, तर जितिनै कन्डम विरोधि गिर्जाघर भए पनि यो सम्झौं। एउटा मानिस पादरि

कहाँ आउँछ, किनकि ऊ रगत दिदा संक्रमित भएको छ र आफ्नी पत्नीको स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित छ। दुवै जनाको परीक्षण भयो। ऊ संक्रमित छ तर उनी छैनन्। उसले के परामर्स दिन्छ, होला। निश्चयनै दुवै जना पति पत्नीलाई सान्दर्भिक हुने एउटै परामर्श हो, यदि असुरक्षित सहवास भएमा उनको ज्यानलाई ज्यादै खतरा छ, तर यदि उनीहरूले हरेक पटकको सहवास अवधिभरी होशियारीपूर्वक कन्डम प्रयोग गरे भने यसले उनको खतरा प्रसस्त घटाउँछ। यस्तो अवस्थामा यो पागलपन हुनेछ, सायद एउटा हत्याको क्रिया। यदि त्यो जोडिलाई कन्डम प्रयोगको वास्तविक फाइदाको बारेमा बताइएन भने।

यस्तो अवस्थामा हामी जोखिमको बारेमा छलफल गरौं। हामीलाई थाहा छ कि दुवै जना साभेदार स्वस्थ छन्, एउटालाई एच.आई.भी. भएता पनि, यो भन्नु पर्छ कि यदि दुईमध्ये कसैले पनि भिरङ्गी, गोनोरिया या अरू कुनै दीर्घ यौन सरूवा रोगको उपचार गराउनु परेको छैन, तब विपरीत लिङ्गी बीच हुने एक अवधिको एकै पटकको मात्र सहवासबाट एच.आई.भी. सर्ने संयोग सम्भवत २०० मा एक भन्दा कम हुन्छ। अनि हामीलाई थाहा छ कन्डमको प्रयोगले यो जोखिम अरू ९०% वा बढीले घटाउँछ। यसको मतलब यो हो कि यस्तो अवस्थामा यदि कन्डमको प्रयोग होसियारीपूर्वक गरिएको छ भने पति वा पत्नीबाट एच.आई.भी. लाग्ने सम्भावना २००० मा एकभन्दा कम हुन्छ। अर्को शब्दमा संक्रमण नभएको यौन साभेदार लाई एड्स लाग्न सो अगाडि यस्तो जोडिले सालाखाला २००० पटक सहवास गर्नुपर्ने हुन्छ। वास्तवमा यो २० पटकमा पनि हुन सक्छ वा १०,००० पटकमा पनि नहुन सक्छ। यो एउटा सालाखाला अंक हो जुन तपाईं सयौं दम्पतिलाई के हुन्छ, त्यसको पछिलागेर पाउन सक्नुहुनेछ। त्यसैले एउटा इसाईको निमित्त यो स्पष्ट लाग्छ कि केही परिस्थितिमा कन्डम प्रयोग गर्ने बारेमा यसको उद्देश्य विवाहपछि एउटा पति वा पत्नीको जीवन बचाउनु छ भने जे भएपनि आफ्नो भनाइ सुरक्षित नराख्नु पर्ने हो। यो बाटोमा कति

दूरसम्म जान सक्छौं भन्ने कुरा मैले भने जस्तै निकै ठूलो मात्रामा गिर्जाघर (चर्च) को रीतिरिवाज र संस्कृतिमा निर्भर हुन्छ ।

**विवाहको कुरा छिनिसकेका जोडिका लागि**

घटनाबस, नराम्रोसँग असर परेका मुलुकहरूमा केही गिर्जाघर अगुवा भनिरहेका छन् कि उनीहरू कुनैपनि जोडिको विवाह गर्ने छैनन् जबसम्म त्यो जोडीको परीक्षण हुँदैन र यदि एक वा दुई मा एच.आई.भी. भेटिएमा त्यो विवाह रोक्ने छन् । तर मैले यस्तोलाई टेवादिने बाइबलका एउटा हिस्सा पत्तालगाउन सकिन । स्पष्टतया हामीले मानिसहरूलाई प्रशस्त हेरचाह गर्ने र उत्तरदायी बन्न प्रोत्साहन दिनुपर्छ । यदि पुरुष र महिला दुवैमा एच.आई.भी. भएमा म त्यस्तो कुनै कारण देखिन किन क्यान्सर भएका दुई जना मानिसले भन्दा बढी उनीहरूले विवाह गर्न सक्दैनन् । हुन सक्छ बच्चा पाउनुअघि होसियारीपूर्वक निकै सोच्नु पर्ला, आंशिक रूपमा उनीहरूलाई संक्रमण हुने खतरा भएको भएर पनि, एच.आई.भी. औषधीले त्यो जोखिम घटाउँछ यदि यो गर्भवती अवस्थामा खाइन् भने । तर आंशिक रूपमा बच्चाको भलाइमा पर्नसक्ने खतराले पनि हो कि सानैमा टुहुरो भयो भने उसको देखभालमा समस्या आउँछ ।

एउटा विवाहको कुरो छिनिएको जोडीमा एउटा संक्रमित छ र अर्को छैन भने ती दुःखदायी परिस्थितिमा हुन्छन्, किनकि उनीहरू यस्तो जीवनभरको सम्बन्ध गाँस्दैछन्, जहाँ अति नजिकताले एउटालाई मृत्यु दिन सक्छ । तर यसो भएपनि मलाई लाग्छ यी चीज सम्बेदशील व्यक्तिगत परामर्शका विषयहरू हुन् र गिर्जाघरको अपरिहार्य नियम बन्न सक्दैन ।

**धूम्रपानको विषय**

म हालसालै कन्डमका यी सबै मुद्दामा बुरुण्डीका गिर्जाघरका अगुवाहरूसँग बहस गरिरहेको थिए । मैले उनीहरूसँग धूम्रपानलाई अनुमति दिन के गर्नुहुन्छ भनी सोधें । उनीहरूले दिदैनौं भने । मैले बताएँ कि तपाईं



फिल्टर भएको नभएको कुनैपनि चुरोट खान सक्नुहुन्छ । तर फिल्टर भएको चुरोट धेरै सुरक्षित छ, यसले कम मानिस मार्छ । त्यसबेला यदि उनीहरूको कुनै मित्र धूम्रपानमा अडिग भयो भने के उनीहरू उसलाई फिल्टर भएको चुरोट खान सल्लाह देलान ? यो कति सुरक्षित भन्ने बताउलान् ? वा यसो गर्नु अझ बढी धूम्रपान गर्न प्रोत्साहन दिनु मात्र हो भन्ने ठान्नेछन् ?

उनीहरू धूम्रपानको जति नै विरोधी भएपनि त्यो कुरा मन्जूर गरे, उनीहरू सहमत हुनेछन् कि सरकारको विज्ञापनमा धूम्रपान गर्नेहरूका निमित्त फिल्टर ब्रान्डका उचित हो भन्ने उल्लेख हुनुपर्छ ।

मैले औल्याएँ कि यो धेरै कुराबाट कन्डमसँग मिल्दोजुल्दो विषयवस्तु हो । यदि कोही जोखिम लिन नै गइरहेको छ भने (हाम्रो सबै सम्झाउने प्रयासको बावजुद) र आजकै रात एउटा संक्रमितसँग सहवास गरी जीवन नाश गर्न सक्छ भने हाम्रो उही दायित्व होइन र ? जोखिम वारे चेतावनी दिनु र कसरी एउटा ढिलागरी हुने मृत्युदण्डलाई रोक्ने भनेर ?

त्यसकारण मेरालागि यो विषय स्पष्ट छ: त्यो सबै गरौं जसले मानिसलाई कुमार कुमारी रहन आस्थावान हुन प्रोत्साहन गरोस्, तर हामीले मानिसलाई बताइदिनु पर्छ कि त्यहाँ मृत्युको जोखिम घटाउन सकिने उपायहरू छन् यदि उनीहरू आफ्नै किसिमको बाटो छान्छन् भने ।

**कन्डम ारीब मुलुकका निमित्त सबैलाई बाँड्न निकै महंगो पर्छ**

कन्डमबाट अर्को समस्या छ । महिलाको कन्डममात्र एकपटक भन्दा बढी सुरक्षित साथ प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले कसले यसको आपूर्ति गर्न गइरहेको छ ?

ए.सी.ई.टी. अन्तर्राष्ट्रिय एलाएन्स - धेरै राष्ट्रका एड्स कार्यक्रमहरूको संजाल, जुन मैले सहयोग गरेको थिए त्यो १९८८ मा स्थापना भएको थियो । एक पटक १४ करोड चाइनिज कन्डम कुनै अफ्रिकी बन्दरगाहमा केही मूल्य तिरी पठाउन आग्रह गरियो । मैले उनीहरूलाई भने हामीसँग पैसा भएपनि मेरो हिसावले १४ करोड कन्डमले अफ्रिकी महादेशमा

एकरातलाई पुग्छ, अनि पछि मानिसले के गर्छन्? तव एच.आई.भी. को लामो समयको पूरा बजेट खतम हुनेछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनसँग पनि यस्तो कार्यक्रममा दीर्घकालीन रूपमा खर्च गर्न पर्याप्त पैसा छैन। युगान्डाका स्वास्थ्य मन्त्रीलाई एकजना धनी व्यापारीले सन् १९९० मा ५ लाख थान कन्डम प्रदान गरिएको थियो र प्रतिक्रिया उही थियो: धेरै धेरै धन्यवाद तर यसले हाम्रो मुलुकलाई एक दिन मात्र पुग्छ। हामीले यो रबरको टुक्रो हो तापनि धेरै गहिरिएर सोच्नुपर्छ। वास्तविकताको सामना गर्नुपर्छ। हामीले धेरै ठूलो र अझ निकै लामो हिसाबमा सोच्नुपर्छ।

कन्डम धनी र चाहेजति किन्न सक्नेका लागि समाधान हुनसक्छ, वा निशुल्क वितरण हुने ठाउँ नजिक बस्ने भाग्यमानीको लागि। तर एउटा कुरा स्पष्ट छ: धनी मुलुकहरू दुई तिहाइ विश्वका हरेक यौन कार्यमा रबर (कन्डम) लगाउनका निमित्त पर्याप्त रकम तिर्न चाहँदैनन् वा इच्छुक छैनन्। त्यसकारण हरेकलाई कन्डम प्रयोग गर्न भन्नुपर्छ, भन्ने हाम्रो भावना एउटा निर्दयी ठट्टा हो। जब २ अरब मानिस प्रतिदिन २ अमेरिकी डलर (रु.१५०) भन्दा कम आम्दानीमा बाँचेका छन्, त्यस्तो मुलुकमा बस्छन् जहाँ पूरा एक वर्षको लागि एक जनाको निमित्त अमेरिकी डलर २ (रु. १५०) स्वास्थ्यमा बजेट छ भने कसरी कन्डम दीर्घकालीन र खर्च गर्न सकिने स्थानीय समाधान हुनसक्छ?

कन्डम उच्च प्रविधियुक्त कारखानामा उच्च गुणस्तरमा उत्पादन गरी होसियार साथ प्याक गरिएको र राम्रोसँग भण्डार गरिएको हुनुपर्छ। त्यसकारण त्यो मंहगो पर्छ र न्यून प्रविधिको प्रयोग हुने समाज जहाँ धेरै गाउँहरूमा धेरै कम मात्र कारखानामा उत्पादित सामान जस्तै प्लास्टिकको भाँडो, एक दुई धातुको भाँडा, व्याट्रीबाट बज्ने रेडियो र लगाएको लुगा प्रयोग गर्दछन्, त्यहाँको लागि यो एउटा विचित्र “पश्चिमी शैली” को समाधानको उपाय हुन्छ। स्थानीय तवरमा उत्पादन हुने भनेको जमिनबाट फल्ने वा खनेर निकाल्ने वस्तु नै हो। के कन्डम यस्ता ठाउँहरूमा समाधान हुनसक्छ? वास्तवमा कन्डम चाहनेहरूका लागि जन्म नियन्त्रणका निमित्त फाइदाजनक छ, तर व्यवहारिक मुद्दा त छँदैछ।

## एच.आई.भी. एउटा विकासको विषय हो

त्यो एउटा कारण हामी निश्कर्षमा पुग्छौं कि एच.आई.भी. एक विकासको विषय हो । गरिबीले यो फैलाउन प्रोत्साहन गर्छ । अज्ञानता, स्वास्थ्यको रेखदेखको कमी, खराब संचार, अति गरिबी, बालकले कमाउन पर्नु, आफुखुसी यौनकार्यबाट खाना जुटाउनु र त्यस्तै अरू अवसरबाट वंचित हुने यस्तो चक्र सँगसँगै तोड्नु आवश्यक छ । एच.आई.भी. मा मात्र केन्द्रित भएर यो आफै एड्स रोकथाम गर्न सफल हुँदैन ।

उदाहरणका लागि एउटा संक्रमित व्यवसायिक यौनकर्मीलाई लिऊँ यदि उनले पुरुषहरूलाई सेवा दिन रोकिन् भने कसरी जीवन धान्छिन् ? उनका बालबच्चालाई कसले खाउँछ ? कसले उनको औषधी उपचार गरिदिन्छ ? रोकथामका अभियानहरू मात्र पर्याप्त छैनन् । हामीलाई एउटा पूर्णदृष्टिको धारणा आवश्यकता छ ।

त्यसकारण एच.आई.भी. विरुद्धको एउटा हतियार आर्थिक वृद्धि हो: लगानीमा जोड, व्यवसायमा र अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारमा प्रोत्साहन दिनु पर्छ । लघु बैंकिंग, आयवृद्धि कार्यक्रम र अन्य सेल्फ हेल्प (आ-आफू सहयोग गर्ने) कार्यक्रमको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । एउटा मुलुकमा सामान्य आयवृद्धि मात्र होइन एच.आई.भी. भएकाहरूलाई सहयोग वृद्धि, उनीहरूको जीवन पुनःनिर्माण र टुहुराहरूलाई सहयोग वृद्धि गर्नु पनि हो । मैले दिल्लीजस्तो ठाउँमा ४०,००० जनतालाई पूर्ण गरिबीको स्तरबाट एकै पटक उकासेको देखेको छु: मानिसहरू, जो पालमा र भोपडीमा बस्थे आज दुईतल्ले सम्पूर्ण सुविधासहितको घरमा र राम्रो व्यवसाय गरेर वसिरहेका छन्, धेरैजसो लघु वैकिङ्ग कार्यक्रमको नतिजा हो । जहाँ महिलाहरू समूहमा मिलेर संयुक्तरूपमा व्यवसाय गर्न ऋण लिने गर्छन् र एकले अर्कोका जमानी बस्छन् ।

हामीले देखेका छौं कि एड्स एउटा डरलाग्दो रोग हो, जसको कुनै उपचार वा खोप छैन । एउटै मात्र आशा भनेको मानिसलाई संक्रमण हुनबाट कसरी बचाउने भन्ने सिकाउनु नै हो । यदि त्यहाँ उपचार हुँदैन,

खोप छैन र कन्डमले अलिअलि जोखिम घटाउँछ साथै करोडौं जनताको लागि किन्ने क्षमता भएन वा उपलब्ध भएन भने त्यसको जवाफ के छ ?

### अफ्रिकाका भएको अनुभव

मात्र केही हप्ता अगाडि म एउटा मुलुकमा गए जहाँ पूरा पिंढीको एउटा ठूलो हिस्सालाई पूरै बढारिने अवस्थाबाट जोगाउने उपायको ज्यादै जरूरत थियो। विगतमा युगान्डाको प्रतिवेदन भईआएको एड्सको विरामी संख्या अरू अफ्रिकी मुलुकभन्दा धेरै थियो। तपाईं सोचन सक्नुहुन्छ, यसको मतलब यो सबभन्दा खराब प्रभावित हो: यो होइन। यो निश्चय नै धेरै इमान्दार र साहसी नेताहरू भएको मुलुक हो। यसले विश्वमै एउटा ज्यादै सफल अभियान चल्थो जुन नाटकीय परिणामको रह्यो।

त्यहाँ अरू अफ्रिकी देशहरू पनि थिए जसको उस्तै खराब समस्या थिए, अथवा हुनसक्छ अझ खराब जसले भनेनन् होला। एउटा देशले एड्स विरामीको संख्या वास्तविक रूपमा अस्पतालमा भर्ना भएकोभन्दा घटायो, जबकि डाक्टरहरूलाई निश्चित तथ्यांक थाहा थियो। यदि मानिसले तपाईंको देशमा प्रशस्त एड्स छ भन्ने सोचे भने ठूला कम्पनीहरू उठेर जान्छन् र पर्यटक आउन छाड्छन्। अर्थतन्त्र धराशायी हुन्छ र थप हेरविचार गर्नु पर्ने हजारौं थप युवा विरामी हुनेछन्, मुलुकमा अब उच्च बेरोजगारी र बढ्दो गरीबी हुनेछ।

युगान्डाको सरकारले खुल्लेआम त्यहाँ ठूलो समस्या छ भनी स्वीकार गर्‍यो। यसले अन्तर्राष्ट्रिय सहायता अनि शिक्षाको निम्ति पनि ढोका खोलिदियो। मृत्यु हुनुका मुख्य कारणहरूका बारेमा जनतालाई कसरी शिक्षित गराउन सक्नुहुन्छ, जब तपाईं औपचारिक रूपमा यो यसरी मरिरहेको छ भनी उल्लेख गर्नुहुन्न भने ?

मध्य अफ्रिकाको केही भागमा सबै डाइभरहरू जो, राजमार्गमा आउने जाने लरि (सामान बोक्ने पहिलेको ट्रक) हाक्छन् ती मध्ये ३ जनामा १

जना संक्रमित हुन्छन् र रातमा बार (रक्स पिउने पसल) हरूमा घुम्ने आधा युवतीहरू पनि । हुनसक्छ ती सहरमध्ये केहीमा सम्पूर्ण पुरुष र महिलामध्ये पाँचमा एक जना संक्रमित भएका छन् । कोही भन्छन् उनीहरूको विचारमा मध्यअफ्रिकाको केही शहरहरू छन् जहाँ हुनसक्छ यौन सम्बन्धमा सकृय युवा संख्याको आधा मृत्यु वरण गर्दै छन् ।

### अरु यौन सन्तानविध रोग सरह

मैले एउटी आमालाई भेटें, जसले दुईवटी छोरीहरू गुमाइसकिन्छन् । उनको अनुहार गहिरो दुःखको एउटा तस्विर थियो । शान्त र आदरपूर्वक उनले मलाई उनीहरूको कसरी मृत्यु भयो बताइन् । “त्यो ठाउँमा म आफैँ भएको (मरेको) भए हुने थियो” उनले भनिन् “उनीहरू ज्यादै साना बच्चा थिए” । अफ्रिकामा एड्स संक्रमण अरु यौनसम्बन्धी रोग भन्ने फैलन्छ: महिलाबाट पुरुषमा, पुरुषबाट फेरि महिलामा । ती देशमा युरोपियनहरू सिर्फ एक पटकको यौन सम्पर्कबाट संक्रमित भएर घर फर्केका छन् ।

सन् १९८८ मा म पहिलो पटक युगान्डा गएको थिएँ, स्वास्थ्य र शिक्षा मन्त्रीहरूको निमन्त्रणा र अनुरोधमा, हामीले लगभग १० दिनमा करिब २०,००० मानिससँग कुरा गर्‍यो । जब हामी विद्यालयहरूमा गयौँ र जसले व्यक्तिगत रूपमा एड्सको कारण मरेका मानिसका बारेमा थाहा पाउनेहरूलाई हात उठाउन भन्यौँ, आधा जतिले उठाए । २ वर्षपछि लगभग हरेकले उठाए ।

हामीले विशाल खुल्ला ठाउँमा भेला गरायौँ, ठूलो आवाजको अफ्रिकी बैण्डबाजा, विशाल जन सम्बोधन सभा र दोभासे सहित राखेका थियौँ । स्थानीय गाँउबाट हजारौँ मानिस सम्मिलित भए । २,५०० सम्मको संख्यामा मानिसहरू गोलबद्ध भई बसेका वा हलचल नगरी उभिएका थिए, करिब तीन घण्टा सम्म यो चल्यो, जहाँ हामीले स्थानीय जनतालाई शिक्षित गर्न मद्दत गर्‍यो र सवाल जवाफ गर्‍यो । धेरैजसो दर्शकहरू पुरुष थिए । यस्तो कुरामा मुस्किलले यिनीहरू सामान्य हुँदै गएका थिए । उनीहरू जहाँ बस्थे

त्यही भएरमात्र आएका थिए । त्यहाँ एड्स हरेक व्यक्तिको निमित्त जीवन र मृत्युको विषय थियो ।

### परीक्षणको लागि व्याकुल

धेरै युवाहरू म कहाँ परीक्षणको निमित्त आएका थिए । उनीहरूको चिन्ता गर्नु पर्ने कारण थियो । उनीहरूलाई दुईमध्ये विवाहयोग्य एक जना संक्रमित हुनसक्ने ठूलो सम्भावना छ भन्ने थाहा थियो । यदि यी दुवै ग्रस्त भए अलग्गै कुरो हो, तर यदि छैनन् भने एउटाले अर्कोलाई मार्न सक्छ । उनीहरू के गर्न सक्छन्? यो विलकुल हल्का छ सिर्फ उनीहरूलाई बाँकी जीवनमा होसियारपूर्वक कन्डम प्रयोग गर्न भन्नुस् ।

बच्चाको विषयमा के गर्ने? यदि लड्कीको बच्चा छ भने दूध चुसाउँदा यसबाट संक्रमण बच्चामा सर्न सक्छ भन्ने उसलाई थाहा छ । उनी आफू निश्चित हुन परीक्षण गराउन चाहन्छिन्, ताकि आफ्नो बच्चा यसको कारण नमरोस् । एकजना महिला म कहाँ आइन् । उनी चिन्तित थिइन् किनकि उनको लोग्ने रातमा अबेरसम्म बाहिर अर्को स्वास्थ्य मानिस कहाँ बस्ने गर्छ । उसले आफू विगत दश वर्षदेखि पत्नीप्रति लगातार अविश्वासी भएको स्वीकार गर्‍यो र उनीहरू दुवैले ऊ सजिलै संक्रमित हुन सक्ने कुरा बुझे, जस्तो अरू यस्ता धेरै उसले चिनेका मानिसहरू जो मरिसकेका छन् । उनीहरू जान्न चाहन्थे अब अरू कोहीसँग सुत्न फेरी उसको लागि सुरक्षित थियो, उसको पत्नीलाई छाडेर ।

यी सब उताउला मानिस हुन् : यिनीहरूलाई मार्गदर्शन मात्र आवश्यक हैन । यीमध्ये कोहीलाई तत्काल परीक्षण गर्नु आवश्यक छ । परीक्षण नै एड्सको विरुद्ध लड्न हामीसँग मौजुद एउटा शक्तिशाली हतियार हो । किनकि यसले भाइरस (जीवाणु) बोक्ने मानिसहरूको पहिचान गर्न सहयोग गर्छ । त्यसपछि उनीहरूले अरूलाई मृत्युको मुखमा नपुऱ्याउन कदम चाल्न र प्रभावकारी उपचार गराउन सक्छन् । यसले अरू मानिसलाई उनीहरू र उनका साभेदारहरू संक्रमित छैनन् भनेर पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ ।

यसबाट उनीहरू जबसम्म एक-अर्को प्रति विश्वासघात गर्दैनन्, एच.आई.भी. को कुनै जोखिमरहित रूपमा जीवनभर उत्तेजनामुक्त, रबररहित सहवासको मज्जा लिन सक्छन् ।

### जीवनभर एउटै साथी

युगान्डा सरकारको प्रतिउत्तर शीघ्र र प्रभावकारी थियो । सन्देशहरू पानीमा बगेर खेर गएनन् । उनीहरूको निमित्त जवाफ स्पष्ट र स्वभाविक थियो । सुरक्षित यौन सम्पर्क दुई कुमारकुमारी बिचको सम्बन्ध हो जुन अब जीवनभरको लागि विवाह बन्धनमा गाँसिएको छ । (यदि यसो गर्न सक्नुभएन भने कन्डमको प्रयोगबाट तपाईंको जीवन बच्न सक्छ)

अफ्रिकामा धेरै सरकारहरू औषधी उपचारको क्रममा एड्स फैलिएको बारे पनि धेरै चिन्तित भएका थिए । कुनै क्षेत्रमा अस्पतालको रक्तभण्डारमा रक्तदान भएका पाँचमध्ये एक पाइन्टमा भाइरस (जीवाणु) भरिएका थिए । भाग्यवश आज अफ्रिकामा प्रायः जहाँतही हरेक किसिमका रक्तपरीक्षण सुविधा प्राप्त छ । सुईहरू आपूर्ति पनि कम हुन सक्छ वा यसलाई तताउने र स्टेरलाइज गर्ने सामग्रीहरू फुट्नसक्छ र नपाइन पनि सक्छ । अफ्रिकामा कति डाक्टर र नर्स (परिचारिका) हरू यो जानकारी नै नपाइकन मर्छन् भन्ने कसैलाई थाहा छ । यसैले स्वास्थ्य अभियानको एउटा महत्वपूर्ण पाटो हरेक व्यक्ति रगत र सुईबाट हुने खतराप्रति सतर्क छ भन्ने सुनिश्चितता बनाउनु हो ।

### मानिसहरू अफ्रिका फरक छ भन्छन्

धेरै मानिसहरूले अफ्रिका किन फरक छ त्यसका धेरै कारणहरू सोच्ने कोसिस गरे । तपाइले आफ्नै सोच बनाउनु पर्छ । कसैले भनेका छन् कि अफ्रिकावासी एच.आई.भी. प्रति विशेष रूपमा संवेदनशील छन् यसैले यो ज्यादै तेज गतिले फैलन्छ । उनीहरूले यसको उत्तर लण्डन क्लिनिकको अनुभवबाट निकाले । करिब छ महिनासम्म यही जवाफ संसारभरी चलिरह्यो । डाक्टरले सार्वजनिक स्वीकार नगरून्जेल कि यो उनीहरूले गलतिले संख्या जोडेका रहेछन् भनेर ।

पछिल्लो उत्तर थियो कि अफ्रिकनहरू बोलिका पक्का छन्। उनीहरूले जे विश्वास गर्न चाहन्छन् त्यो गर्छन्। जब कि यो निश्चयनै सत्य हो कि केही प्रकृतिका व्यवहारहरू अफ्रिकाको केही भागमा बहुयौन साभेदार प्रथालाई प्रोत्साहन दिन्छ, यो के भइरहेछ भन्ने वर्णन गर्न यस्तो फरक पर्याप्त छैन।

अर्को सुझाव यो थियो कि फोहोर सुई र संक्रमित रगतबाट हुन जाने मेडिकल उपचार नै यसको कारण हो। जब तपाईं ८००० मिल टाढा हुनुहुन्छ आर्मचेयरमा बसेर आकलन गर्न सजिलो छ। तथ्य कुरा के छ भने यदि यो सत्य थियो भने जुनसुकै उमेर समूहका जो सुईबाट उपचार सेवा पाउथे उनीहरू सबैमा एड्स हुने सम्भावना रहेको थियो, जबकि धेरैजसो संक्रमितहरू युवा यौन सकृय पुरुष र महिला छन्। अन्तमा केहीले सुझाव दिए कि एउटा रोगबाट संक्रमण भएको छ भने त्यो शरीर अर्को रोगलाई संक्रमण गर्न खुल्ला हुनसक्छ। यो हुनसक्छ भने हामीसँग धेरै बलिया कारण छन्। साधारण विवेक हामीलाई भन्छ कि यदि तपाईं पहिल्यैदेखि लगातार (क्रोनीक) विरामी हुनु हुन्छ र पछि एड्स जीवाणुबाट संक्रमित भएमा तपाईं यससँग लड्न सक्ने राम्रो स्थितिमा हुनुहुन्न। यसको निमित्त औलो र अन्य उष्ण मौसमी रोगहरू जिम्मेवार छन्।

तरपनि सबभन्दा हुने व्याख्या अरुनै यौन सम्बन्धी रोगहरू हो। यी रोग सबैदेशमा छन् तर निको नै नहुने उपचार नभएका यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोग (एस.टी.डी) गरीव देशहरू (जहाँ स्वास्थ्य उपचारको सेवा कम छ) मा धेरै सामान्य छ। यसको अलावा ती संक्रमित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क हुने साथीको पहिचान गर्न यस्ता मुलुकमा भन्नु मुस्किल हुनसक्छ जहाँ कम संगठित सामुदायिक व्यवस्था छ। हामीलाई थाहा छ कि एउटा पुरुष वा महिला सिफलिस (भिरिङ्गी), गोनोरिया, वा यस्तै रोगहरूबाट संक्रमित भएको छ, यी कीटाणुबाट सानो घाउ बनाइको छ भने एड्स जीवाणुलाई शरीर भित्र छिर्न सजिलो बाटो हुन्छ।



भारतमा मुम्बईजस्ता ठाउँहरूमा एच.आई.भी. छिटो फैलनुको एउटा कारण यो छ कि त्यो ठूलो शहरमा भण्डै आधा युवा युवतीहरू सकृय उपचार नगरिएका एस.टी.डी बाहक छन् ।

तपाईं आफै हेर्न सक्नुहुन्छ, हरेक चिज जुन मध्यअफ्रिकामा भयो पश्चिममा पनि केही मात्रामा हुनसक्छ। त्यो मूर्ख हो जो अफ्रिकामा के भएको छ विस्तृत रूपमा हेरेर फर्कन्छ र भन्छ कि एड्सले समलिङ्गी पुरुष र लागु औषधी दुर्व्यसनी बाहेक संयुक्त अधिराज्यमा अरूलाई कहिल्यै असर गर्दैन। मूर्खमात्र होइन तर अज्ञानी पनि सन् २००१ मा संयुक्त अधिराज्यमा भर्खरै संक्रमित धेरैजसो मानिसहरू फरक लिङ्गी थिए र धेरै जसो अन्य मुलुकमा संक्रमित भएका थिए ।

**म कसरी संक्रमित नबन्ने ?**

तपाईं आफू निर्णय गर्न चाहनुहुन्छ होला यदि तपाईंले अहिलेसम्म गर्नु भएको छैन भने, जस्तो कि तपाईंले सहवास गर्नु भएको अर्को व्यक्ति तपाईंको जीवन भरका लागि प्रेमालाप गर्ने तपाईंले प्रतिज्ञा गरेको त्यही एउटै व्यक्ति हुनेछ। कोही भन्छन् जीवन त्यति सरल छैन। के हुन्छ यदि त्यो व्यक्तिको कोही पहिले नै यौन साथी भएको भए वा यदि तपाईंको छ भने। तपाईंको (जीवन) साथी विश्वासघाती वा लागु औषधीको सुई लिने भए के हुन्छ ?

परीक्षणको सवाल जटिल र कठिन छ र हरेक व्यक्ति वा दम्पति फरक छ। जहाँ जोखिम सान्दर्भिक छ एक वा दुवैले एक अर्काको निमित्त आफूलाई परीक्षण गराउन राम्रो हुन्छ। तपाईंलाई डाक्टर वा क्लिनिकबाट दक्ष स्वास्थ्य सल्लाह आवश्यक छ।

अन्य गर्नुपर्ने निर्णय, यदि तपाईंले अहिलेसम्म गर्नु भएको छैन भने कहिल्यै कुनैपनि अवस्थामा आफूलाई अन्य कसैको रगतको अंश परेको सुईबाट बचाउनुहोस् ।

## शून्य जोखिम

यदि तपाईंले यी दुइटा धेरै सरल कुराहरू कायम राख्नुभयो भने तपाईंले आफ्नो जोखिम झण्डै शून्यमा झार्नु हुन्छ। कुनै बचेखुचेको जोखिम भनेको यदि तपाईंको यौन साथीले लगातार जोखिम उठाईरहेको भए त्यो हुनसक्छ, खासगरी तपाईंलाई अन्धकारमा राखेर वा तपाईं चिकित्सक वा यस्तै रोगवाहक काम गर्ने पेशामा हुनुहुन्छ भने। यदि तपाईं यो समूहमा पर्नुहुन्छ भने तपाईंले उत्तमसेवा दिदां पनि आफूलाई कसरी बचाई राख्ने भन्ने पहिले नै स्पष्ट निर्देशन भएको हुनुपर्छ। आधारभूत नियम यो छ कि रगत र अन्य शारीरिक तरल तत्वहरू सकेसम्म छालाको सम्पर्कबाहिर राख्नुहोस्।

आउँदो अध्यायमा हामी केही आम चिन्ताहरू र मानिसका समस्यामा दृष्टि दिनेछौं।

## अध्याय तीन

### एड्सको पीडा

एड्ससँगको समस्या यो छ कि अधिकांश मानिस जुन कुराको जवाफ उनीहरूलाई वास्तवमा आवश्यक छ त्यो कुरा सोध्न धेरै डराउँछन् ।

**“मेरो केटासाथी भन्छ कि म उसँग प्रेम गर्दिन किनभने म उसँग सहवास गर्न चाहन्न ।”**

एउटा कुरा बिल्कुल निश्चित छ: ऊ तपाईंसँग प्रेम गर्दैन अथवा यदि उसले गर्दछ भने ऊ तपाईंलाई आदर गर्दैन । यदि ऊ आफ्नो तर्फबाट सत्य बाचा बिना नै तपाईंलाई आफू प्रति समर्पण गर्न दबाव दिइरहेको छ भने ऊ आफूलाई मनोरञ्जन लिन बढी लालायित देखिन्छ नकि तपाईंसँग सम्बन्ध विकास गर्न ।

**“म मेरो केटासाथीलाई चिन्दछु र ऊ भन्छ ऊ कुमार नै छ, त्यसैले यो सुरक्षित हुनु पर्छ ।”**

एक जना मानिस तपाईंसँग यौन सम्बन्ध राख्नको निमित्त चाहे जे पनि भन्नसक्छ, यदि उसको चाहना यही छ भने । यो संसारमा चोट पाउने लड्की वा स्त्रीहरू टन्न छन्, जसले नराम्ररी शिर झुकाउनु परेको छ । उनीहरू उससँग सम्बन्ध बाध्ने उपायका निमित्त यौन कार्यमा मन्जुर गर्दछन्, सम्बन्ध टुट्ला कि भन्ने डरले, किनकि उसले एक दिन उनीसँग विवाह गर्ने कसम खाएको छ । तर जे सुकै भए पनि जीवन भरलाई खोरमा हाल्न उसको कुनै मनसाय थिएन ।

तपाईं एउटा गृहस्थीको आसमा हुनुहुन्छ, एउटा पति जो तपाईंलाई माया गर्छ, हेरविचार गर्छ र तपाईंका बालबच्चाको असल बाबु बन्दछ। तर तपाईंको केटासाथी सिर्फ एउटा असल समयका निमित्त मौका हेरिरहेछ, केही बन्धन छैन र यो एक कलधारा जस्तै बन्दहुनेछ जब एक दिन उसले नयाँ कोही देख्छ वा पुरानोसँग दिक्क मान्छ। त्यही बेला तपाईं आफूले देखेका सपनाका सबै कुरा सुन्नु हुने छ वा सुनिरहनु हुनेछ, “म तिमीसँग प्रेम गर्छु, मेरो तिमी वाहेक अरु कोही छैन, म तिमी प्रति समर्पित छु।”

केही गरी ऊ अहिले कुमार भएपनि के तपाईं ऊ कहिल्यै पनि अन्य कुनै लड्कीसँग रात विताउँदैन भन्ने सोच्नुहुन्छ? यो साँच्चै यस्तै हो त? के ऊ साँच्चै त्यस्तो ठिटो हो जो फेरि कहिल्यै अर्को केटीलाई हेर्दैन? यदि तपाईंसँग सहवास गर्न विवाह अगाडि नै जुनसुकै प्रण गरेर दृढ भएको छ, भने ऊ पछि अर्को केटीसँग सम्बन्ध गास्ने कोशिस गर्न त्यतिकै दृढ हुन्छ, अझ हुनसक्छ तपाईंसँग विवाह गरिसके पछि पनि। “हामी दुईजना अर्कोवर्ष विवाह गर्दै छौं। हामीलेसँगै सहवास गरेका छैनौं। तर हामी दुवै जना, यदि हामी इमान्दार छौं भने विगतमा अलिकति केही भएको भए के विवाह हुनु अघि हामी दुवै जना परीक्षण गर्न सक्छौं?”

यो धेरै जोडीको निमित्त वास्तवमै अति जरूरी विषय हो, खासगरी अफ्रिकामा संक्रमित भएका कोहीसँग विवाह हुने जोखिम प्रसस्त छ। धेरै मानिस यही कारणले आफ्नो परीक्षण गराउन चाहन्छन्। मलाई लाग्छ यसको एउटा राम्रो घटना छ। यो जोखिम कति ठूलो रह्यो भन्नेमा भर पर्छ। एउटा गिर्जाघरको सदस्य अर्को दिन म कहाँ आयो। ऊ केही वर्ष अगाडिसम्म अफिमको सूई लिने गर्थ्यो, जब इसाई भयो, जसबाट उसको पूरा जीवन परिवर्तन भयो र उसले त्यो वानी छुटायो। उसले अब अगाडि बढ्नुअघि परीक्षण गराउन पर्ला?

यी प्रश्नको लागि विशेषज्ञद्वारा व्यक्तिगत मार्गदर्शन आवश्यक छ । यसको एउटै स्तरीय सहिउत्तर छैन । सामान्य नियमको हिसावमा यदि यो सम्भावना छ कि तपाईं र तपाईंको भविष्यको साथीलाई एच.आई.भी. लागेको हुनसक्छ भन्ने छ भने तपाईंहरू दुवै जनाले प्रेम गर्नको निमित्त परीक्षण गराउने र एक अर्कोको ख्याल राख्नुपर्छ । यो यदि तपाईंले प्रेम गरेको व्यक्तिलाई मृत्यु दिने भयो भने कति दुःखद् होला । जहाँ एड्स ठूलो समस्या छ ती मुलुकमा रहेका धेरै गिर्जाघरहरू एच.आई.भी. परीक्षण नगराइकन मानिसहरूको विवाह गराउन आजकल इन्कार गरिरहेका छन् ।

यसको प्रतिफल के हो त ? यदि दुवै एच.आई.भी. नकारात्मक निस्के भने आश्चर्यपूर्ण खबर भयो । यदि एउटाको सकारात्मक र अर्कोको नकारात्मक छ भने विवाहको परिणाम धेरै गम्भीर हुनसक्छ । म उनीहरूलाई विवाह गर्न दिनुहुँदैन भनिरहेको छैन । मलाई यो एउटा व्यक्तिगत छनौटको कुरा हुनुपर्दछ भन्ने लाग्दछ, तर उनीहरूले जोखिमलाई बुझ्न जरूरी छ । यसको मतलब उनीहरूले सहवास गर्दा हरेक पटक कन्डम बढो होशियारीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ र यौनकृया भन्दा घनिष्टता र आत्मीयता देखाउने अन्य उपाय खोज्नुपर्छ । यसको मतलब (सम्भवत) बच्चा नपाउने निर्णय जब बच्चा पाउनु भविष्यको एउटा बाबु वा आमाको हत्या हुने साच्चैको जोखिम ल्याउन सक्छ । यदि दुवै संक्रमित भईसकेका छन् भने विवाह नगर्नुपर्ने कुनै कारण छैन जब भाइरस (जीवाणु) सारेर एकले अर्कोलाई मार्न गइरहेका छैनन् । बच्चा भए पनि वा नभएपनि उनीहरूको एउटा व्यथा बन्छ, जब एउटा संक्रमित बच्चा वा सानैमा टुहुरो बच्चा बन्ने खतरा रहन्छ ।

एच.आई.भी. परीक्षणको कुरा गर्न सबभन्दा राम्रो व्यक्ति, एउटा क्लिनिकको यौनाङ्ग वा पिसाब सम्बन्धी रोग (एस.टी.डी) को विशेषज्ञ सल्लाहकार नै हो । धेरैजसो पूर्व समय लिइरहनु पर्दैन, र उनीहरू पूर्ण गोप्यता राख्दछन्, उनीहरूले राख्नुपर्छ, अन्यथा उनीहरू कहाँ कहिल्यै कोही जाँदैनन् ।

एच.आई.भी. कति संक्रमणकारी छ ?

एच.आई.भी. उदाहरणकालागि हेपाटाइटीस बी भन्दा धेरैकम संक्रमणकारी छ । मानिलिऊँ कि एउटा दुर्घटना भयो र डाक्टर केही एच.आई.भी. भएका व्यक्तिबाट रगत लिइरहेछ र ऊ आफैले सूईबाट लिन्छ । हामीले यस्ता धेरै घटनाबाट थाहा पाएका छौं, संक्रमणको सम्भावना कम छ । परिणाममा यो २०० मा एक मात्र जोखिम छ । त्यसकारण एउटा डाक्टरलाई ऊ आफू संक्रमित हुनुअगावै सालाखाला २०० वटा यस्ता दुर्घटना हेर्नुपर्ने हुन्छ, किनकि संक्रमित हुनलाई एच.आई.भी. को मात्रा निकै धेरै चाहिन्छ । तर हेपाटाइटीस बी मा भने डाक्टरलाई संक्रमण हुन सालाखाला ५ यस्ता घटना मात्र हेर्दा पुग्छ ।

अब यो विषय जव उपचारको क्रममा सूईबाट हुने खतरा २०० मा एक मात्र हुन्छ, तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ कि तपाईंको हातमा रगत लाग्दा रोग सर्ने खतरा धेरै ज्यादै सानो हुन्छ । केही नभएको छाला एच.आई.भी. का लागि सधैं गतिलो छेकवार हो । तर एक छिटा आँखामा पर्नाले खतरा हुन्छ । त्यसैगरी अफिम जस्तो नशाको सूई बाँडेर एउटै सियोबाट लिंदा खतरापूर्ण हुन्छ, जहाँ अघिल्लो व्यक्तिको रगत पछिल्लोको सूईमा मिसिएको हुन्छ ।

एउटा पुरुष र एउटी महिलाबीच सामान्य यौनकृया हुँदा एकजना साथी स्वस्थ र कुनै लक्षण नदेखिएको एच.आई.भी. संक्रमितसँग एकै पटकको यौन सम्पर्कबाट अर्कोमा संक्रमण हुने खतरा २०० मा करिव एक मात्र हो । तर यदि कुनै एकलाई उपचार नभएको अन्य यौनसम्बन्धी रोग छ जस्तै चनक्रोइड वा गोनोरिया वा यस्तै अन्य जो स्वयंले पनि थाहा नपाइसकेको रोग छ भने सर्ने सम्भावना १० वा २० गुना बढी हुन्छ । यो यदि त्यो व्यक्ति एड्स विरामी छ भने पनि लागु हुन्छ ।

त्यसकारण एच.आई.भी. धेरैजसो मानिसले सोचेभन्दा ज्यादै कम संक्रमणकारी हुन्छ । यदि त्यसो हो भने धेरै ठाउँमा यो किन त्यति छिटो

फैलन्छ? कारण के छ भने एउटा व्यक्तिको मात्र कृयाबाट खतरा ज्यादै कम हुनसक्छ, तर जब त्यही वारवार दोहरिन्छ वा जहाँ धेरै लाख मानिसहरू संलग्न हुन्छन् खतराको संख्या गन्न नसकिने हुन्छ र भाइरस (जीवाणु) एकबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने सम्भावना धेरै नै हुन्छ।

**“म द्विविधामा परें किनभने धेरै मानिस केही निश्चित चिजले एड्स गराउँछ भन्छन् र अरू मानिस त्यही चिजले एड्स गराउन सक्दैन भन्छन् ।”**

यो मानिसहरूलाई धेरै द्विविधाजनक छ र धेरै मानिस धेरै समय अरू कुरा भन्दा त्यस्ता व्यथाहरूबाट धेरै डराइरहेका छन्। के एउटा कपबाट मलाई एड्स हुन्छ वा चुम्बन गर्दा वा पौडिखेल्ला वा लामखुट्टेबाट वा अरू केहीबाट हुन्छ? यो सबैको जवाफ विस्तृतमा दिनुअघि हरेक दिन हामी आफैलाई पुऱ्याएका विभिन्न खालका खतराहरूप्रति दृष्टि पुऱ्याउन जरूरी छ।

तपाईं जतिपटक कारमा वा बसमा यात्रा गर्नुहुन्छ त्यतिनै दुर्घटनामा मृत्युपनि हुन सक्छ, अनि बसमा तपाईंलाई रूघाखोकी ज्वर (फ्लू) ले समात्न सक्छ। तपाईंलाई कुकुरले टोक्न सक्छ र कामबाट घर फर्कदा थकाइले चूर हुनुहुन्छ। यो संसार खतरायुक्त ठाउँ हुनसक्छ तर हामीले यसलाई त्यही अनुपातमा आफूलाई मिलाउनु पर्छ। अन्यथा सबै आफ्नै चिन्ताले विरामी हुन्छौं। केही मानिसहरू यस्तै कुराले उत्तेजित हुन्छन्। त्यसैले कामका लागि घरबाट बाहिर निस्कन सक्दैनन्। तिनीहरूलाई विशेषज्ञको सहयोग चाहिन्छ। अरू मानिस तिनीहरू देखेर हाँस्छन्: “निश्चयनै मानिसहरूले महशुस गरिसकेका छन् कि कुनै भयंकर घटना हुन गइरहेको छ भने त्यस्को जोखिम वास्तवमा थोरै छ?”

जब यो एड्समा आउँछ, हामीमध्ये निकै समझदार पनि विचित्र व्यवहार गर्न थाल्छौं। एउटा बुजुक मानिस भरीपरेको बेलामा घरको ढोकामा एउटा पोका छोडिदिन्छ, किनभने घरभित्र गई कुरा गर्न

डराउँछ। समुदायमा काम गर्ने मानिस अर्को घरको एक कप चिया खान डराउँछन्। गिर्जाघरहरूमा मानिसहरू पवित्र भोजमा टाढै बस्दछन्, किनभने उनीहरू साधारण कप वास्तवमा त्यो सुरक्षित छ तापनि त्यस्मा खान डराउँछन्। सम्मेलनमा धेरै कम मात्रले आगन्तुक वक्तासँग हात मिलाउन खोज्छन्।

केही वर्ष अगाडि ए.सी.टी. सामुदायिक हेरचाह गर्ने टोलि जोसँग मैले काम गर्ने त्यसलाई छिटो एउटा ठूलो अफिस राख्ने ठाउँ आवश्यक पयो। धेरै खोजेपछि कही एउटा ठिक्कको फेला पायौं, तर घरमालिक डरायो कि हामीले शौचालय प्रदूषित गरिदिन्छौं र उनीहरूले हामीलाई त्यहाँ सर्न दिएनन्।

समस्या यो छ कि यदि मैले धेरै कुराहरूमा कुनै खतरा छैन भने तपाईंले सम्भवतः विश्वास गर्नुहुन्न। यदि मैले तपाईंलाई खासमा खतरा छ भनिदिँ भने सम्भवतः बाँकी जीवन चिन्तामै बिताउनु हुन्छ। म तपाईंलाई चेतावनी दिन वा भरोसा दिन इच्छुक छैन। म तपाईं तथ्य बुझ्नुहोस् भन्ने चाहन्छु, जसबाट तपाईं आफ्नो मन आफै बनाउन सक्नुहुन्छ। त्यसैले हामी अब केही उदाहरणलाई दृष्टिगत गरौं।

**“मैले अखवारमा पढें। एउटा विशेषज्ञले तपाईंलाई खानेकुरा खाँदा एड्स लाग्नसक्छ भनेको छ। यो सत्य हो वा होइन?”**

सिद्धान्ततः होइन। मानौं यदि संक्रमित वेयराले चक्कुले आफ्नो औंला काट्न पुग्यो र गर्दागर्दै औलाबाट आलो रगत चुहिंदा तपाईंको खाना भरी पयो र तत्काल त्यो खाना तपाईंको अगाडि आइपयो, जब तपाईंले एक गाँस खाना मुखमा हाल्नु भयो, तपाईंले आफ्नो जिब्रो टोक्नु भयो तब वेयराले रगत तपाईंको टोकिएको जिब्रोमार्फत् भित्र छिन्थ्यो, सम्भवतः तपाईंलाई संक्रमण हुने भिनो सम्भावना हुनेछ। तर यो त्यत्तिकै मूर्ख भनाइ हो जस्तो दुर्घटना हुन सक्छ भनेर तपाईं कहिल्यै बस नचढ्नु होस् भन्नु।



“उनीहरू भन्दछन् चुम्बनबाट एड्स भाइरस तपाईंलाई सर्न सक्दैन, तर मैले सुनें त्यो थुकमा हुन्छ र कसैलाई एक पटक टोकेमा लाग्न सक्छ ।”

तपाईंका भनाइ दुवै ठीक छन् । भाइरस (जीवाणु) जसले एड्स गराउँदछ त्यो कुनै संक्रमितको शरीरको तरल भोलमा पाउन सकिन्छ । तर यो सधैं पाइदैन र कहिलेकाहिं ज्यादै थोरै मात्रामा मात्र रहन्छ । यदि यो थुकमा रहेछ भने मानिसले चुम्बनगर्दा संक्रमित हुन किन सक्दैन ?

सत्यपूर्ण जवाफ यो हो कि हामी वास्तवमा जान्दैनौं, तर हाम्रो विचारमा पहिले के देखिन्छ भने थूकका तत्वमा केही कुरा हुन सक्छ जसले भाइरस जीवाणुलाई आक्रमण गर्छ । दोश्रो, थुकमा कहिलेकाहीं विद्यमान हुनसक्ने जीवाणु ज्यादै थोरै मात्रामा हुन्छ । तेश्रो, यदि संक्रमित कसैबाट तपाईंको मुखमा गईहाले पनि त्यो एकदम शीघ्र तपाईंको रगतमा कतै छिर्न नपाउँदै निश्कृत हुन्छ । केही सेकेन्डमा नै पानीजस्तै थुकसँग यो मुखबाट तल बगेर बडेमाको पाइपबाट एउटा बलिरहेको एसीडको ठूलो तलाउ (तपाइको पेट) मा खस्छ, जहाँ भाइरस जीवाणु एकदम नष्ट हुन्छ र हजारौं टुकामा परिणत भई पचेर जान्छ । त्यसबाट पनि यो पुरै टुकामा परिणत भएन र जीवित रह्यो भने केही घण्टामा पेलिएर शौचालयमा पुग्छ ।

मुखमा भएको जीवाणु (एड्स) ले संक्रमण गर्नसक्ने एउटै मात्र मार्ग भनेको मुखमा घाउ छ, मुखमा खटिरा, वा गिजाबाट रगत निस्केको छ भने त्यो मात्र हो । डाक्टरहरूले हरेक जानकारीमा आएको संक्रमणको घटनालाई त्यो कसरी भयो पत्ता लगाउन बडो मेहेनत गरेर हेरिरहेका छन् । जहाँसम्म हामीले थाहा पाएका विश्वभरी भएका सबै घटनामध्ये चुम्बनबाट सरेको एउटै पनि मैले थाहा पाएको छैन ।

जहाँसम्म एच.आई.भी. संक्रमित मानिसले अर्को कसैलाई टोक्दा भने संक्रमण हुन सक्छ । म दुईवटा घटना सम्झन सक्छु, जुन त्यहाँ भएका

थिए। पहिलोमा एउटा लड्काले आफ्नो भाईलाई टोकिदिन्छ, र दोश्रो एउटी लड्कीले आफ्नी बहिनीलाई टोकी दिन्छन्। यो बुझ्न सजिलो छ कि यो घटना चुम्बन गर्नु भन्दा किन फरक छ। आखिरमा दाँतले छाला छेड्छ, एउटा सानो मात्राको थूक भित्र छिर्छ, त्यो त्यति नै असरदार हुन्छ जति एउटा सर्पले टोकेमा हुन्छ।

**“म मेरो केटा साथीलाई चुम्बन गर्न रोकौं ?”**

विल्कुल होइन ! जबकि यो सत्य हो, यदि म पूरै इमान्दार युवक भए अनि अविवाहित भए र मलाई थाहा भयो कि एउटी लड्की जोसँग बाहिर घुम्न गइरहेको छु र उनलाई यो संक्रमण छ, भने सायद म उनीसँग बडो लामो फ्रेन्च चुम्बन दिन चाहन्न होला।

**“साना बच्चाहरू आमाको दूधबाट संक्रमित हुन सक्छन् ?”**

हो। एच.आई.भी. बच्चामा संक्रमित हुनसक्छ, किनभने मुखभित्र र पेटको छालाको पत्र ज्यादै पातलो हुन्छ, जसबाट भाइरस जीवाणु भित्र जान सक्छ। एच.आई.भी. भएकी आमाले बच्चालाई दुध नचुसाउनु नै सुरक्षित हुन्छ। फेरि पनि योसबै अवस्थामा भरपर्छ। बच्चाको भलाइ ऊ वा उनको आमाको संक्रमित दूध, असुरक्षित पानी, सबै भाँडाहरू नउमाली बनाइएको पाउडर दुध ख्वाउनु भन्दा राम्रो हुन्छ। नउमाली बनाइएको दूध ख्वाउँदा भाडाखाला र वान्ताका कारण बच्चाको मृत्यु हुनसक्छ।

**“शौचालयको बस्ने आसनबाट एड्स हुन सक्छ ?”**

सक्दैन।

**“तपाईंले भन्नुभयो भाइरस जीवाणु छालामा कुनै घाउ नभएसम्म छिर्न सक्दैनन्, तर यदि यो सत्य हो भने, यो कसरी एउटी महिलाबाट एउटा पुरुषमा सर्दछ, अथवा अर्कोतिर पुरुषबाट महिलामा ?”**

यो अर्को क्षेत्र हो जहाँ यदि म इमान्दार छु भने भन्नु पर्छ, हामीलाई साच्चै थाहा छैन। एउटा मानिसको लिङ्गको छाला र महिलाको भित्रको पनि निश्चय सम्बेदनशील हुन्छ, पातलो र नाजुक। यो हुनसक्छ कि

यौनकार्य गर्दा दुवैको भित्रको छाला पटककै नदुख्ने हानीरहित सूक्ष्म रूपमा फुटेको हुन्छ । भाइरस जीवाणु त्यहीबाट भित्र छिर्छ । जस्तै अन्य यौन रोगमा छालामा धेरथोर रगत निस्केको पनि हामीले देखेका छौं ।

**“के परमेश्वरले एड्स रोगी कसैलाई स्वस्थ बनाउन सक्नुहुन्छ ?”**

हो । परमेश्वर त परमेश्वर नै हुनुहुन्छ र जे चाहनुहुन्छ त्यही गर्नुहुन्छ । वहाँ जीवन दाता हो र महान रोगहर्ता । जसलाई एड्स छ उसलाई ठीक गर्न सक्नुहुन्छ । कोहीले पनि बुझ्दैन, किन परमेश्वरले एउटालाई निको पार्नु हुन्छ र अर्कोलाई पार्नुहुन्न । हामीले प्रार्थना गरेकोभन्दा केहीको मात्र उहाँले रोग हरण गर्नुहुन्छ । मैले धेरै खबर पाएको छु, एच.आई.भी. वा एड्स निको हुँदै गएको, खासगरी गरीब राष्ट्रहरूमा जहाँ यस्तो लाग्छ कि दैवी शक्तिको अनुभव प्रायः विकसित भएको छ, तर मैले चिनेको कोही व्यक्ति यसरी निको भएको छैन । तर अनगिन्ति यस्ता मानिस छन्, जसलाई एड्स लागेकोछ उसको खबर (रिपोर्ट) यो छ कि उसको स्वास्थ्यमा सुधार भएको छ, र प्रार्थनापछि उसलाई स्वास्थ्यलाभ भएको छ यद्यपी लगातारको परीक्षणबाट एच.आई.भी. पोजिटिभ नै देखिएको छ ।

परमेश्वरमा आशाभन्दा रोगहरणको लागि नडराई प्रार्थना गर्न धेरै सजिलो छ । कहिलेकाहीं हामी रोगहरणका लागि प्रार्थना गर्दछौं किनभने कसैको मृत्यु हुनु खराब कुरा हो भन्ने सोच्दछौं, जुन भूल हो । तर बाइबलले हामीलाई शिक्षा दिन्छ कि जसले विश्वास गर्छ उसका लागि मृत्यु अन्त्य होइन । येशुका अनुयायीहरूका निम्ति मृत्यु कुनै ठूलो प्रकोप होइन, तर यो अनन्त जीवनको आशा मात्र हो । सन्त पाउलले भनेका छन् कि उनको लागि जिउनु येशु हो मर्नु उनको प्राप्ति हो । त्यसैले जब हामी रोगहरणको लागि प्रार्थना गर्छौं, परमेश्वरको इच्छाबाट हुन्छ भनी प्रार्थना गर्छौं । पाउलको दुःख र कष्ट हरण भएन । टिमोथेको पेटको रोग थियो । येशू आफै पनि हाम्रो निम्ति उसका बाबुद्वारा क्रसमा भुन्ड्याउन अवसर दिनुभयो, जस्तो परमेश्वर सुसमाचारको लागि आज मानिसहरूलाई शहीद बन्न आज्ञा दिनुहुन्छ ।

**“यदि भाइरस मलमूत्रबाट बाहिर आएर हाम्रो नदी र पानी आपूर्ति प्रदूषित हुन्छ ?”**

खतरा कीटाणुबाट छ जुन ढलमा बस्दछ र भाडा पखाला गराउँदछ नकि एच.आई.भी.बाट छैन ।

**“मैले अफ्रिकामा लामखुट्टेद्वारा एड्स फैलिएको सुनेको छु । के यो सत्य हो र त्यहाँ लामखुट्टेले टोकेमा मलाई एड्स लाग्छ ।”**

संसारभर लाखौं मानिसहरू यही प्रश्नमा चिन्तित छन् जबसम्म म अफ्रिकामा बसें, यो मलाई सोधिने सबभन्दा सामान्य कुरा हो । हामी निश्चय गर्नसक्छौं जवाफ अफ्रिकामा “होइन” र अन्त कहीं पनि “होइन” । यदि एड्स यो बाटोबाट फैलने हो भने अफ्रिकाको औलोले नराम्रोसँग प्रभावित गरेका सबै क्षेत्रमा एड्सले पनि नराम्रोसँग प्रभावित गर्नुपर्ने हो किनकि औलो लामखुट्टेबाट सर्छ ।

हामी यो पनि देख्छौं कि सबै विभिन्न उमेर समूहमा एड्स विकास भइरहेछ । सबै उमेरकालाई लामखुट्टेले टोक्छ । वास्तवमा भर्खरका बच्चाहरूमा आफ्ना आमाबाट र मुख्यतया यौनसकृय युवायुवती मात्र एड्सबाट प्रभावित भएका छन् । त्यसकारण हामी निश्चय गर्न सक्छौं कि लामखुट्टे यसको कारण होइन । त्यहाँ एड्स र औलोबीच सानो सम्बन्ध छ, तर त्यो किनभने यदि तपाईं एउटा चिजबाट पहिल्यै विरामी हुनुहुन्छ भने पछि यदि एड्सले आक्रमण गरेमा तपाईंलाई दोब्बर कडा असर पर्नेछ ।

एउटै कीरा जो हाम्रो विचारमा सम्भवतः एड्स सार्नसक्छ, त्यो हो उडुस । किनभने जब यिनीहरू बढ्छन् र मोटा हुन्छन् तिनले धेरै रगत खान्छन् र बोकेर हिड्छन् ती मध्ये केही अर्को व्यक्तिलाई टोक्दा सार्छन् तैपनि रगतको परिमाण यति सानो हुन्छ कि कसैले अनुमान लगाएको छ तपाइलाई यसबाट संक्रमण हुन १५००० पटक टोक्नुपर्छ ।

## “दाही बनाउँदा हजामको छुराबाट एच.आई.भी. सर्छ ?”

हजामको छुराले एच.आई.भी. सार्नसक्छ यदि एउटा व्यक्तिबाट रगत लागेको छ र अर्को व्यक्तिको दाही त्यही छुराले काट्दा रगत निस्किएमा। छुराको पत्ती धोएर मात्र सफा हुँदैन। तपाईंले ब्लिच प्रयोग गर्नुपर्छ वा अरू कडा कीटाणु नाशक प्रयोग गर्नुपर्दछ वा धेरै बढी तापक्रममा तताउनु पर्छ।

## एच.आई.भी. परीक्षण कति सही छ ?

त्यहाँ धेरै किसिमका परीक्षणहरू छन्, सबैजसो अप्रत्यक्ष, भाइरस जीवाणुसँग लड्ने एन्टिबडी क्षमता हेर्ने हो। जब कसैलाई संक्रमण हुन्छ एन्टिबडी बनाउन लगभग छ महिना लाग्छ। यसरी यदि कोही जनवरीमा जोखिम लिन्छ भने जुलाईसम्मको परीक्षणमा कतिपय स्थितिमा उनीहरू संक्रमित भइसक्दा पनि नेगेटिभ आउने छ। धेरैजसो अवस्थामा सबभन्दा विकसित परीक्षण पद्धतिहरूले संक्रमण भएको छ हप्ता पछि संक्रमण पत्ता लगाउँछ। कहिलेकाहीं परीक्षण परिणाम गलत हुनसक्छ र यो प्रायः सम्पूर्ण परीक्षण सामग्रीहरूबाट हुन्छ। परीक्षण तरिकाहरू कठिन हुनसक्छ, र परिणाम कहिलेकाहीं अर्थ्याउन मुस्किल हुन्छ र कहिलेकाहीं अर्को रोगले गर्दा गडबडी हुनसक्छ। यिनै कारणले गर्दा निश्चय गर्नका निमित्त मात्र धेरैजसो मुलुकहरूमा डाक्टरहरू एक-दुई हप्ताको अन्तरमा दुई वेग्लावेग्लै पद्धतिको प्रयोग गरेर दुईवटा परीक्षण गराउन चाहन्छन्। धेरै प्रकारका भाइरसको लागि सिधा परीक्षण पनि छ तर यी महंगा र कठिन छन्।

## “मेरो बच्चा एच.आई.भी. परीक्षणबाट पोजिटिभ निक्कियो, के ऊ संक्रमित छ ?”

पहिलो, सानो संख्यामा परीक्षण गलत पनि हुनसक्छ, त्यसैले डाक्टरहरू धेरैजसो सिर्फ निश्चय गर्न दोहऱ्याएर परीक्षण गराउँछन्। दोश्रो, जब भर्खर बच्चा जन्मन्छ, परीक्षण ठीकसँग गर्न सकिन्न। हामीले

गर्ने परीक्षण एन्टिबडीको निमित्त हो जसले शरीरमा नै एच.आई.भी.सँग प्रतिक्रिया जनाउँछ। तर एउटा भर्खर जन्मेको बच्चाले एन्टिबडी आमाबाट सारेर ल्याएको भए एच.आई.भी. संक्रमित आमाका सबै बच्चाहरू परीक्षणमा पोजिटिभ (सकारात्मक) आउँछन्। उनीहरू संक्रमित भएका हुन वा होइनन् जन्मेको एक वर्षपछि फेरि परीक्षण गराउनु पर्दछ। धेरैजसोमा नेगेटिभ आउँछ र यदि आमाको एच.आई.भी. विरुद्ध उपचार भई गर्भावस्थामा औषधी सेवन गरेको भए जन्मेको एक वर्षपछि परीक्षणहरूबाट पोजिटिभ आउने खतरा अझ कम हुन्छ।

८०% अवस्थामा आमालाई व्यथा लाग्नुअघिसम्म बच्चालाई संक्रमण भएकै हुँदैन। धेरैजसो संक्रमण आमाबाट बच्चा जन्मने अवधिमा नै फैलन्छ। गर्भावस्थामा आमा विरामी भए भाइरसको मात्रा बढी हुन्छ र बच्चामा संक्रमण हुने धेरै सम्भावना छ। उपचार नगरेको भए ४ मा १ बच्चा जन्मपछि संक्रमित हुन्छन्। तर यो क्रम १०० मा ८ हुनसक्छ यदि ए जेड टी (जिडोभुडीन) वा एच.आई.भी. प्रोटिज आमालाई गर्भ रहेको १४ हप्तादेखि बच्चा नजन्मे सम्म र जन्मेपछि बच्चालाई ६ हप्तासम्म नियमित खान दिइएको छ भने। जब औषधी खाइन्छ र बच्चा सिजरीन (अपरेशन) गरेर जन्माइन्छ भने संक्रमणको सम्भावना कम भई ५० मा एक मात्र हुन्छ।

**“मैले सुनेको छु कोही भन्छन् एच.आई.भी. ले एड्स गराउँदैन।”**

स्वतन्त्र संसारका ६ अरब मानिसमा तपाइले सधैं केही थोरै संख्यामा कुनै पनि विषयमा अनौठो विचार भएका पाउनु हुन्छ र एड्समा पनि उही हो। बीस वर्षको प्रसस्त वैज्ञानिक अनुसन्धानका बावजुद ज्यादै थोरै संख्यामा डाक्टर, वैज्ञानिक र पत्रकारहरू जो यसो भन्दछन्: एच.आई.भी. ले एड्स गराउँछ भन्ने कुनै प्रमाण छैन। यो ज्यादै मूर्ख र खतरनाक भनाई हो। उनीहरू प्रचार चाहन्छन् किनकि पत्रपत्रिकाले अनौठो सोच भएका मानिस मनपराउँछन् र समाचार बनाउँछन्। कठिनाइ के छ भने

उनीहरू स्वास्थ्य विज्ञान बुझ्दैनन् । हेर्नुस् न त त्यसको कुनै प्रमाण छ जस्तो उनीहरू चाहन्छन् कि धूम्रपानले फोक्सोको क्यान्सर हुन्छ । तर पनि अदालती कानूनअनुसार दोषी बनाउन सबुद ज्यादै बलियो हुन्छ । म फेरि भन्छु । तपाईं धूम्रपानले फोक्सोको क्यान्सर हुन्छ, भनेर प्रमाणित गर्न सक्नुहुन्न । तर पनि प्रायः हरेक व्यक्ति सही हो भनेर विश्वास गर्दछन्, जस्तै म पनि गर्छु, अनुसन्धानको आधारमा । उदाहरणको लागि हामी प्रयोगशालामा सुतीको टारले क्यान्सर गराएको र कोशिकाहरूमा परिवर्तन ल्याएको देखेका छौं । हामीले देखेका छौं धूम्रपान नगर्नेभन्दा गर्नेलाई फोक्सोको क्यान्सर हुने धेरै सम्भावना छ । तर कोही खास व्यक्ति जो फोक्सोको क्यान्सरले मर्न लागेको छ भने त्यो धूम्रपान गर्नाले नै हो भनेर कारण प्रमाणित गर्न म सक्दिन । धूम्रपानले नै मारने होइन धूम्रपानले एउटा शरीरको टिस्युमा असर गर्ने र रोग पैदागर्ने अनि अन्त्यमा मृत्यु हुनजाने हो ।

धूम्रपानको बहस एच.आई.भी.मा पनि लागू हुन्छ । प्रयोगशालामा एच.आई.भी. ले कोशिकाहरूमा पुऱ्याएको असर देखिनसक्छौं सेता कोशिकाहरू मारेर । हामीलाई थाहा छ मानिसहरू किन टी वी जस्ता विरामी हुन्छन् । यो ती सैनिक कोशिकाहरू नष्ट भएर हुने हो । मानिसहरू धूम्रपानका कारण जति मर्दछन् त्यति एच.आई.भी. बाट मर्दैनन् । यिनीहरू जब एच.आई.भी. ले शरीरका कोशिकाहरू नष्ट गरेपछि के हुन्छ त्यस्को कारण मर्दछन् । वास्तवमा एच.आई.भी. सम्बन्धी मृत्युको सबैभन्दा साधारण कारण टी वी हो तर म तपाईंलाई यो प्रमाणित गर्न सक्दिन कि कोही व्यक्ति टी वी ले मरेको छ भने त्यस्मा एच.आई.भी. पनि थियो भनेर । कुनै मानिस टी वी को कारण केही गरी मरेको भएपनि कुनै व्यक्ति विशेषमा ऊ संक्रमित भएको भएपनि एच.आई.भी. को कारण नहुन सक्छ । तर हामी जान्दछौं कि एच.आई.भी. भएका मानिसको जीवनको अवधि संक्रमित नभएकाहरूको तुलनामा थोरै हुन्छ, उनीहरूलाई पर्न सक्ने समस्याको दायरा पनि अनुमान गर्न मुस्किल हुन्छ र प्रायः छिट्टै मृत्यु गराउँछ ।

एउटा सानो बच्चाले पनि बुझ्दछ कि एकजना मानिसलाई एक पाइन्ट संक्रमित रगत दिइयो भने केही वर्षपछि उसको मृत्यु हुन्छ। उसको एड्स परीक्षणमा पोजिटिभ हुन्छ, उसको पत्नीको पनि त्यही हुन्छ र उनीहरूका बच्चाहरूको पनि। ती सबै विरामी हुन्छन् र मृत्यु हुन्छ। अर्को व्यक्तिलाई असंक्रमित रगत दिइयो र बीस वर्षपछि आजसम्म राम्रो (ठीक) छ। ऊ उसकी पत्नी, बच्चा सबैको परीक्षण नेगेटिभ छ र आराम छन्, एड्स सम्बन्धी कुनै रोग विकास भएको छैन।

यो मेरो ती मानिसलाई चुनौति हो जसले एच.आई.भी. ले एड्स गराउँदैन भन्दछन्। यदि तपाईं त्यति ढुक्क हुनुहुन्छ भने गएर एच.आई.भी. भएका कसैको रगत सुईबाट लिनुहोस्। कोही पनि यसो गर्दैनन्, किनभने भित्रबाट उनीहरू भन्नु चिन्तित छन्। फेरि पनि उनीहरू सबै मानिसको स्वस्थ हुने सन्देशको वेवास्ता गर्न प्रोत्साहित गरी मानिसको जीवन खतरामा हालेर मज्जाले खुसी मान्ने गर्दछन्। परिणाम स्वरूप ज्यादै धेरै मानिस मर्दछन्। म विश्वास गर्दछु यो एउटा गैर जिम्मेवारपन हो।

अफ्रिकामा यस्ता खुल्लाहावाका प्रश्न र उत्तरको सत्र सयौं मानिसहरूको साथमा घण्टौं चलिरह्यो। अन्त्यमा म के भन्छु भने यो अहिलेको क्षणमा मानिसहरू यौनसम्बन्धविना नै कुनै तरिकाबाट संक्रमित हुने डरले भयभीत छन्। म यो चाहन्न कि मानिसहरू एड्स हुनसक्ने डरलाई कम सम्भुन्। म यो चाहन्छु कि मानिसहरू कुनै चिजमा जति डर हुनुपर्दछ त्यतिनै डर मानुन् र जुन कुरा विलकुल सुरक्षित छ त्यसमा विलकुल डर नमानुन्। मलाई लाग्छ मानिसहरू यताउता सुत्न डराउँछन्, त्यस्तै उनीहरू तत्काल एड्स भएका कसैको घरको ढोकाबाट भित्र खुट्टा राख्न पनि डराउँछन्।

प्रायः जुन प्रश्न मलाई मानिसहरूले सोध्छन् ती यौनसम्बन्ध बाहेकबाट फैलने क्षेत्रबारे नै छन्। आशा छ, तपाईंले देख्नु भयो धेरैजसो यसमा जोखिम ज्यादै कम छ र तपाईं जे गरिरहनुभएको छ त्यसमा तपाईंलाई कुनै परिवर्तन गर्नु जरूरी छैन। तपाईंको यौन व्यवहार र आशामा ठोस परिवर्तन गर्न तथा छाला छेड्ने औजारको प्रयोगमा र रक्तसम्बन्ध हुने कुरामा ज्यादै होसियार रहन अत्यन्त आवश्यक छ।



## अध्याय चार

### कौही जानु छैन

क्यान्सर भन्दा खराब

तेइस वर्षको उमेरमा तपाईंलाई क्यान्सर छ र तपाईंको मृत्यु हुन्छ भनियो भने ज्यादै नराम्रो हो, तर जब रोगनै एड्स हो भने भन् खराब देखिन्छ ।

कल्पना गरौ कि तपाईं डाक्टरकोमा जानु हुन्छ किनकि तपाईं गत केही हप्तादेखि स्वास्थ्य केही खस्केको र थकित महसुस गरिरहनु भएको छ । उसले तपाईंलाई अस्पताल पठाइदियो, जहाँ तपाईंले थाहा पाउनु अगाडि नै तपाईंलाई वार्डमा दौडाए । त्यहाँ अन्य परीक्षणहरू भए र सबै चिन्तित भई तपाईंको वरिपरि गरिरहेका छन् ।

त्यतिकैमा डाक्टर आएर तपाईं धेरै नै बिरामी हुनुहुन्छ र भोलि तपाईंको एउटा ठूलो अपरेशन (शल्यकृया) गर्नु जरूरी छ भन्यो । उसले तपाईंलाई अर्को एक हप्ता कम्तिमा अस्पतालमा बस्नुपर्दछ भन्छ । दुई दिनपछि अर्को डाक्टर तपाईंलाई हेर्न आउँछ । उसले तपाईंलाई कम मात्र देखापर्ने क्यान्सर भएको छ भन्छ । यो विकसित भइसकेको छ र डरलाग्दो देखापर्छ ।

तपाईंको पूरै विश्व एकैछिनमा ध्वस्त हुन्छ । तपाईंका सबै आशा र भविष्यका सपनाहरूमा पूर्ण विराम लाग्ने छन् । यो सत्य हुन सक्दैन । यो

विश्वास गर्न मुस्किल हुन्छ: तपाईंको तालिम लिने, जागीर खाने, आफ्नो घर बनाउने, विवाह गर्ने, केटाकेटी हुने र पूरै वृद्धअवस्था हुन्जेल बाँच्ने यस्ता सबै आशा धुलो पिठो हुन्छन् ।

तपाईंका बाबुआमा तपाईंको पछाडि चिन्ता र दुःखले व्याकुल भई बसेका छन् । यो कस्तो किसिमको संसार हो, जहाँ छोराछोरी बाबुआमाको अगाडि मृत्युको शिकार हुन्छन् ? यो यस्तो लाग्छ मानौं पूरा प्रकृतिको नियम उल्टापुल्टा भइरहेछ ।

### आत्महत्या गर्ने इच्छा

तर एड्स यो कुनै पनिभन्दा खराब हुनसक्छ । कहिलेकाहीं म स्कूलमा एउटा कक्षामा गई सोध्छु यदि तिमीहरू रगत दान दिन गयौ र केही दिनपछि त्यहाँबाट तुरुन्त आउन एउटा चिठी आयो, जब गयौ, एकजनाले तिमीहरूको रगतमा एच.आई.भी. पोजिटिभ देखियो भन्यो भने के गर्छौं । धेरैले उनीहरू आत्महत्या गर्ने बताए । उनीहरू यसको सामना गर्न सक्दैनन् । सबैजना आश्चर्य चकित भई सोच्छन् यो कसरी लाग्यो । ऊ बाबुलाई कसरी भन्न सक्छ ? उसले लागु औषधी प्रयोग गरेको वा धेरै स्वास्थ्य मानिसहरूसँग सम्बन्ध गाँसेको, समलिङ्गी, भएको वा अरू धेरै मानिस वा केटाहरूसँग यौनकार्यगरेको कुरा कसरी भन्न सक्छ ? ।

धेरै मानिसहरू एड्स छ भन्ने थाहा पाउनासाथ आत्महत्या गरौं भन्ने सोच्छन् र कोही आफूलाई मारिहाल्छन् । यही भएर कसैलाई यस्तो भन्नासाथ धेरै रेखदेख र सहारा दिनु अत्यावश्यक छ । मेरो एक जना साथी, जो डाक्टर हो, एकदिन विहान उठ्नासाथ विस्मित भयो जब उसले देख्यो कसैले बगैचाको तल गाडी पार्किङ्ग गयो र इन्जिन खोलेर एक्सहस्ट (गाडीमा पानी हाल्ने ठाउँ) बाट तातो ग्यास आफैलाई खन्यायो । त्यो व्यक्ति केही वेर अगाडि अस्पतालको एड्स वार्डबाट सल्लाह नलिइकन आफै (डिस्चार्ज) निस्केको थियो । उसले एड्स लिएर बाँच्ने जीवनको सामना गर्न सकेन ।

## उसलाई बाहिर फ्याँक

म एउटा अवसर सम्भन्छु जहाँ खानाखान एक दम्पती हामीसँग थिए । सधैं भैं एड्सको विषयमा छलफल भइरहेको थियो । त्यसपछि छलफल समलैङ्गिकहरूको र मानिसहरू हुकदै गएपछि आफूलाई विकास गर्ने तरिका बारे मोडियो । मलाई अचम्म लाग्यो जब पत्नीचाहिले अलि अनिश्चितता पूर्वक उनीहरूको पाँचवर्षको छोरो वयस्क हुँदैजाँदा समलिङ्गी भएको कुनै चिन्ह देखियो भने उसले विवाह गरोस् वा अविवाहित बसोस् उनी उसलाई घरबाट बाहिर निकालिदिनेछु, अरू केही गर्दिन भन्दै थिइन् । आश्चर्य छैन धेरै मानिसहरू जसलाई एड्स भएको छ कसलाई भन्नुपर्छ भन्नेमा होसियार छन् । धेरै जसोको मनमा एड्स भएको छ भनेर स्वीकार्दा आफू चरित्रहीन नैतिक स्तर खस्केको जस्तो ठान्ने गर्दछन् जबकि हामीलाई थाहा छ यो विलकुल असत्य हो ।

वास्तवमा अफ्रिकी देशहरूमा अगाडि कुमारी नै बसी आस्थावान नै रहेका थिए, तर उनीहरूका यौनसाथीले आफूलाई यसै गरिराख्न नसकेकोले उनीहरू संक्रमित भए ।

## लाशको संकलन

एकदिन म एड्स वार्डमा गएँ एउटा युवक मृत्युको नजिक र आफैमा ज्यादै कष्ट भोगिरहेको देखेर म विह्वल भएँ । मैले उसका परिवार कहाँ थिए भनेर सोधेँ र उनीहरूसँग सम्पर्क भएको छ छैन भनेँ । जवाफमा उसले उनीहरूलाई भन्न सकेन र अरू कसैले पनि भनिदिउन् भन्ने चाहेन भन्ने जवाफ पाएँ । उ छिटो छिटो नाजुक हुँदै गएको थियो । सम्भवतः भोलि विहान वार्डबाट माइलौं टाढा रहेकी उसकी आमालाई खबर गर्नेछन् अनि आएर आफ्नो छोरा जसलाई उनी स्वस्थ र ठीकठाक छ भन्थान्थिन् उसको लास उठाएर लान भन्नेछन् ।

जब उनी आइन् मुस्किलले उनले उसलाई चिनिन् । उसको शरीर सात महिनाअघि जस्तो थियो त्यो तुलनामा एउटा सोभो कंकाल

थियो । उसको मुख धसिएको र छाला राता साना धब्बाले ढाकेको थियो । उसको शरीर धेरै संक्रमण विरूद्ध लामो संघर्षले खुम्चिएर डर लाग्दो भएको थियो । उसले आफ्नो मृत्यु प्रमाणपत्रमा खालि न्यूमोनिया लेखिदिन भनेको थियो, किनभने ऊ उनलाई (आमा) हुने दुःखबाट बचाउन चाहन्थ्यो । यदि उनले सत्यकुरो थाहा पाइन् भने पनि उनले कस्लाई यो भन्न सक्लिन् र ?

### आफ्नो घरमा बसिरहने

कहिलेकाहीं क्रोध यति धेरै बढ्छ कि यसले उसको रेखदेख गर्नेलाई असर गर्छ । मेरो एकजना असल साथीलाई उनको बाबुले भनेको थियो कि उसले उनलाई (छोरीलाई) परिवारबाट निकालिदियो । आजसम्म उसका लागि उनी नभए सरह छिन् । उनको ठूलो अपराध एक जना मानिस जो केही वर्ष अघि नै संक्रमित भएको थियो र आज विरामी छ ऊ सँग प्रेममा पर्नु थियो । धेरै महिना उनले उसको हेरचाह गरिन् र ऊ मरेपछि उनको अन्तिम अपराध, एड्स भएकाहरूको हेरचाहमा आफूलाई लगाउने उनको निर्णय नै थियो ।

लन्डनमा ए सी इ टी का निमित्त काम गर्ने सामुदायिक नर्सका लागि दिन बढो लामो थियो । त्यो एक रात आफ्नो पतिसँग ओछ्यानमै बताइन् कि कोही अति नै व्याकुल र दुःख पाई बसेको थियो र उनले उसको रेखदेखमा केही समय विताएकी बताइन् । ऊ करायो “यो ओछ्यानबाट गईहाल” र त्यहाँ अब जान नरोके फर्केर आउनु पर्दैन भन्यो ।

म यो विश्वास गर्दिन कि दुनियामा यस्तो कुनै देश छ जहाँ एच.आई.भी. भएकाहरूले तिरस्कार, घृणा, भयको अनुभव गर्नु नपरेको होस् ।

तपाईं अब यो बुझ्न थाल्नुहुन्छ कि किन साना बच्चाहरूको स्कूलको एकजना शिक्षक आफूलाई अस्पतालको एड्सवार्डमा पाउँदा व्याकुल भयो । एड्स हुनु उसको अन्तिम चिन्ता थियो नकि ऊ मृत्युसँग डराएको

थियो । उसलाई भेट्नको निमित्त स्कूलबाट कोही आउँछ कि भनेर ऊ डराएको थियो त्यहाँबाट यो खबर उसका बाबुआमा कहाँ पुग्छ वा कार्यालय कर्मचारीमध्ये अधिकारीहरूले उसलाई के खराब भएको छ थाहा पाउलान् भन्ने डर थियो । उसको पूरै ईज्जत-प्रतिष्ठा र चरित्र चूर चूर हुन जान्छ ।

तपाईं एउटा (पादरी) पुरोहितको अवस्था बुझ्न सक्नुहुन्छ जो लगातार डराइरहेको थियो कि उसको गिर्जाघरको एकजना व्यक्ति जो त्यो अस्पतालमा काम गर्छ ऊ वार्डमा आउँला र उसलाई चिन्छ भनेर । एउटा बड्दो संख्यामा चर्चका अगुवाहरू एड्सबाट ग्रसित भइरहेका छन् । हामीले यो अपेक्षा गर्नु पर्दछ । यदि धेरै मानिसहरू येशूप्रति आस्थावान छन् भने र यदि एच.आई.भी. परिवर्तन भई जीवित रहन्छ, जबसम्म कुनै चमत्कार हुँदैन, तब गिर्जाघरमा धेरैलाई पाउँछौ जो धेरै वर्षदेखि इसाई हुन् र कुमार-कुमारी नै रही आस्थावान् रहेकाछन् तापनि पछि बिरामी हुन्छन् ।

### जागिरबाट अवकाश गरिदिनु

जब हाकिमले किन उनीहरू बिरामी परे भन्ने थाहा पाउँछ मानिसले प्रायः जागिर गुमाउँछन् ।

धेरै संख्यामा कम्पनीहरूसँग उनीहरूले काम लगाएका मानिसहरूमध्ये कोही एड्स लागेको भए के गर्नुहुन्छ भनी प्रश्न गरिएको थियो । केहीले सिधै निकालिदिन्छौ भने । अरूले उनीहरूलाई जागिर छाड्न प्रेरित गर्छौ भने । जसरी भएपनि यो प्रष्ट थियो कि कतिपय मुलुकमा एड्स भएका धेरै मानिसहरूले आफ्नो जागिर गुमाउने छन् तथापि उनीहरू प्रायः जुनसुकै समयमा कामगर्न पूर्णरूपमा सक्छन् ।

यो व्यवसायमा मात्र धेरै होइन । अर्को दिन एउटा सम्पत्तिसम्बन्धी वकिललाई आफ्नो भोला बन्द गर र जाऊ भन्दै हामीलाई यस्तो मनपर्दैन भनियो ।

## अलाप-विलाप गर्नु र मृत्युहुनु

हरेक दिन एड्स बढिरहेको कारणबाट आर्थिक समस्या भोग्ने मानिसहरूको संख्या बढिरहेछ । यस्तो वारम्बार भइरहन्छ, एउटा घरमालिकले आफ्नो एउटा भाडामा बस्ने मानिसलाई एड्स छ भन्ने पत्तापायो भने उसलाई राख्न चाहँदैन । उसलाई यो डर हुन्छ कि अरू भाडावालले यो सुने भने छाड्नेछन् वा हामीले देखेकामध्ये अरू खाले विचित्र धारणाहरू राखेर हुन सक्छ । यस्तै तरिकाबाट एड्स छ भनेपछि आफ्ना सामानहरू अस्पतालबाट बाहिर फ्याकीं आफूलाई बाहिरजान परेको घटना पनि सामान्य हुने छ ।

कहिलेकाहीं अपराधी त्यो व्यक्ति हो जोसँग ऊ बस्छ । म एउटा अवसरको कुरा सम्भन्धु, जहाँ पूर्वप्रेमीद्वारा ढोकामा ताल्चा लगाएको थियो । अर्को पूर्वप्रेमीले घरमा केही वस्तु नछाडी सफाचट गरिदियो । न एउटा मेच, बत्ती, टेवल वा सुत्ने ओछ्यान बाँकी थियो । हामीले त्यो मानिसलाई नयाँ ओछ्यान तुरून्तै किनिदिन सक्थौ । घर नयाँ बनाउन त समय लाग्छ ।

## सडकमा भौतारिरहनु

धेरै मानिसहरू जो घरवारविहिन भएका छन् वा एड्सका कारण घर छोड्नु परेको छ त्यसको संख्या हरेक हप्ता बढिरहेछ र कतिपय मुलुकमा ठूलो समस्या भइरहेको छ

## कसलाई म विश्वास गर्नसक्छु ?

यो सबैमा तपाईं देख्नुहुन्छ कि एड्स भएका जो कोहीले क्यान्सर भएकाले सामना गर्नुपर्ने सबै कुरासँग सामना गर्नुपर्छ, साथसाथै यस्तो युवावस्थामा एउटा भयानक विरामी हुनुपरेको थप दुःख त छँदैछ । म एउटा डाक्टरका नाताले यी दुवै रोगबारेको अनुभवको आधारमा भन्दैछु । तर सबभन्दा खराब कुरा तपाईं वरपरका मानिसहरूको व्यवहार र

प्रतिक्रिया हो । जो अर्को व्यक्ति मसँग भेट हुन्छ, उसले मेरो बारेमा दुःख प्रकट गर्छ, (जुन म घृणा गर्छु) या मलाई मरेको देख्न चाहन्छ र मलाई यो मेरै दोष हो भन्छ ? मेरोसाथी को हो र को मेरो शत्रु हो ? यदि मैले आफ्नो विरामीको बारेमा आफ्नो साथीलाई भनँ भने उसले यो गोप्य राख्ला वा मेरो साथीले यो कसैलाई बताउन कति समय लाग्ला ?

केही आश्चर्य छैन, आत्महत्या एउटा राम्रो विकल्पजस्तो देखिन्छ । आघात, दुःख र धेरै नातेदारहरू र साथीहरू गुमाउनुपर्दाको उत्तेजनाको यो अर्थ हुन सक्छ कि मानिसहरूको उर्जा र शारीरिक श्रोत समाप्त हुँदछ ।

## अध्याय पाँच

### तपाईं के सोत्नुहुन्छ ?

#### १. यो कस्को दोष हो ?

म अब यौन सम्बन्ध र एड्स विषयपट्टि हेर्न चाहन्छु र कुनै उपाय जुन मानिसहरूले यसकाबारे सोच्छन् । जब एड्सको कुरा आउँछ हरेक व्यक्तिले औलो उठाउन चाहेको देखिन्छ । उनीहरू सायद बहस गर्न शुरू गर्दछन् कि एड्स पहिले कहाँबाट आयो । सही उत्तर कसैलाई थाहा छैन, तैपनि हामीलाई पक्का छ कि एच.आई.भी. जनावरहरूमा भएका सामान्य भाइरसहरूसँग मिल्दोजुल्दो रूपमा सन् १९६० को दशकतिर विश्वको कतिपय भागमा थियो सायद शताब्दीयौँदेखि कुनै आकार वा स्वरूपमा यतै वरिपरि नै थियो, किनभने धेरै वैज्ञानिकहरूले यो शुरूमा अफ्रिकाका जनावरहरूबाट आएको हुन सक्छ भन्ने सोचेकोले मानिसहरूले तुरुन्तै अफ्रिकालाई नै कुनै किसिमले आरोप लगाए । यो मुख्याइ हो । यो रोग जहाँकहीं शुरू भएको भनी भविष्यमा तथ्यहरूले जेसुकै देखाए तापनि यो दोष उसको होइन कि यो पहिले कहाँबाट आयो ।

#### “उनीहरूले राम्रोसँग बुझेको हुनुपर्ने हो”

मानिसहरूले औलो उठाएको देखिने अर्को ठूलो क्षेत्र हो कहाँ विशेष समूह वा व्यक्तिहरू संक्रमित छन् । कोही मानिसहरू ठान्छन् यो उनीहरूको आफ्नै दोष हो । उनीहरूले यसलाई कसरी ग्रहण गर्छन्, त्यसमा निर्भर



हन्छ । तपाईंले यो धारणा लिनु भएको छ, कोही व्यक्ति जसको खास किसिमको जीवनशैली छ ऊ स्वतः हुने मृत्युदण्डको हकदार छ ।

कोही मानिसहरू भन्छन् ती संक्रमितहरूले राम्रोसँग थाहा पाएको हुनु पर्छ, तर उनीहरूले यो भुलेकि आज मरिरहेकाहरू ती धेरै खासगरी गरीब मुलुकका मानिसहरू एड्स भन्ने सुन्नु अगावै उनीहरू धेरै संक्रमित भईसकेका थिए, यही एउटाबाट बुझियो कसरी यो फैलिएको थियो ।

कोही मानिसहरू भन्छन् कि जो कोही भनौं, समलिङ्गी जीवन बिताउनेहरू वा नशालु औषधी सेवन गर्नेहरूले यो खराब हो भन्ने महसुस गर्नु पर्ने हो र यसबाट पर्नआउने परिणामबारे अनुमान गर्नुपर्ने हो । यसले ती संक्रमितहरूलाई अभ्र बढी गल्ती भएको सोच्ने बनाउन सक्छ र आफैलाई दोषारोपण गर्न पनि सक्छन् । उनीहरू ती मानिसहरूलाई धेरैजसो दोषी ठान्नसक्छन्, जसले अनजानमानै उनीहरूलाई संक्रमित पारे होलान् ।

### औल्याउनु सजिलो उपाय हो

धेरै विरामी जीवनशैलीको कारणबाट हुन्छन् त कोही प्रश्न सोध्न सक्छन् । हामीले त्यस्तो व्यक्तिलाई कुनै सहानुभूति देखाउनुपर्छ जसले एक दिनमा ५० खिल्ली चुरोट विगत चालीस वर्षदेखि खाँदै आयो र अब दुःखदायी श्वासप्रश्वास समस्याबाट ग्रस्त छ वा फोक्सोको क्यान्सर भएको छ ? त्यस्ती एउटी युवतीको बारेमा जसले एउटा भोजमा धेरै रक्सी पिएर आएको कारण लडिन् र आफ्नो खुट्टा भाँचिन् उनीलाई के भन्ने ?

आखिरमा मानिसहरूलाई आरोप लगाउन ज्यादै सजिलो छ अनि उनीहरूसँग गर्ने कुरा केही पनि छैन । यो कोही अर्केको समस्या बनाउने सबभन्दा सफा र स्वच्छ उपाय हो । तपाईं आफू दोषी छु भनी सोच्नु पर्दैन आफू सम्मिलित नभएको बारेमा, किनभने तपाईंले आफ्नो दिमागमा अरू नै कसैलाई दोषी बनाईसक्नुभएको छ । यो त्यही मानसिकता हो कि मानिसले तपाईंलाई भन्ला कोही भोकमरीमा परेकालाई सहयोग गर्नु पर्दैन किनभने त्यो उनीहरूकै गल्ती हो त्यत्रो ठूलो परिवार बनाउनु । (भलै यो बेकार हो किनभने विश्वमा अभ्र अरबौंभन्दा बढीलाई पर्याप्त खान पुग्ने गरी उत्पादन गर्न सकिने क्षमता छ ।)

## कठोर गिर्जाघरहरू

म गिर्जाघरको नेता भएको हुनाको साथै एड्स भएका धेरै मानिसको हेरविचारमा लागेकोले मानिसहरूले धेरैजसो मलाई एउटा इसाई भएको नाताले एड्स बारे मेरो सोचाइ के छ भनेर सोध्छन् । मानिस धेरैथरी कुरा भन्छन् । कोही मानिस भन्छन् एड्स सबै समलिङ्गी यौनकर्मी र फरक लिङ्गी जो एउटाभन्दा धेरै यौन साथीसँग सम्बन्ध राख्नेहरू माथि परमेश्वरको निसाफ हो । अरूको फरक दृष्टिकोण छ । कोही नेताहरू इसाईहरूले एड्सको सम्बन्धमा केही पनि गर्नुपर्दैन पनि भनेका छन् जब अरू भनिरहेका छन् । कि इसाईहरूले केही किसिमको प्रतिउत्तर कार्य गर्नुपर्दछ । धेरै विचारधाराहरू छन् तर यी सबैका बारेमा हामी के सोचन सक्छौं ?

## एउटा व्यक्तिगत दृष्टिकोण

एड्स परमेश्वरको क्रोध होइन र कहिल्यै थिएन । यदि यो बहुयौन साथीवाला मानिसमाथि परमेश्वरको निसाफ भएको मान्ने हो भने किन समलिङ्गी र विपरीत लिङ्गी यौनकर्मीहरू संक्रमित भएका छन्, जबकि महिला समलिङ्गी यौनकर्मीहरूमा यस्तो कहिल्यै भएन । महिला समलिङ्गीहरू हाम्रो समाजका यस्ता समूह हुन भिक्षुहरू वा भिक्षुणीहरूको अलावा जस्मा एड्स प्रायः भएको छैन । एउटी महिला समलिङ्गीबाट अर्की महिलालाई संक्रमण हुन वास्तवमा निकै कठिन छ । परमेश्वरको निसाफ प्रष्ट रूपमा छानी छानी भयो, यदि हामीले यस्तो एउटा निसाफ गर्ने अवस्थालाई लिने हो भने । यसले दुईजना पुरुष बीचको यौन सम्बन्धलाई परमेश्वरले घृणा गर्नु हुन्छ भन्ने बुझिन्छ, अर्को उहाँ एउटा मानिस र अर्की महिलाबीच हुने विवाहभन्दा बाहिरको यौन सम्बन्ध पनि रूचाउनु हुन्न, तर उहाँलाई दुई महिला बीचको सम्बन्धको बारे मतलब छैन । यो प्रष्ट गलत हो । एक जना साथीले हालै मलाई भन्यो, यदि यो परमेश्वरको समलिङ्गी र विपरीतलिङ्गी जीवनशैलीप्रति परमेश्वरको बन्दुकको नालबाट निस्केको

क्रोधको विस्फोट हो भने उहाँको ज्यादै दरिद्र उद्देश्य रहेछ । औषधी उपचारको प्रतिफलका रूपमा अफ्रिकामा हजारौं युवा-युवतीहरू संक्रमित भएका छन् त्यो बारे के भन्ने ? के परमेश्वरको क्रोध विरामी भएका र ती जसलाई औषधी उपचार आवश्यक छ उनीहरूमाथि हो ?

### नयाँ केही छैन

मानिसहरू एड्स माथि ज्यादै उत्तेजित हुन्छन् । उनीहरू एड्सलाई कुनै विल्कुल नयाँ कुरा सम्झन्छन् र त्यतिकै अनौठो, जस्तो स्वर्गबाट पर्ने चट्याङ्ग । तिनीहरूलाई लामो समयको सम्झना भएका वृद्ध मानिसहरू कोहीसँग कुरा गर्न आवश्यक छ र इतिहासको पुस्तक पढ्न आवश्यक छ । हामीले देखेका छौं, रोगहरूको लामो श्रृंखलामा एड्स अर्को हो जुन यौन कृयाकलापबाट फैलन सक्दछ । यो कुरा शताब्दीयौंदेखि हुँदै आएको छ र एड्स सयौं वर्षदेखि कुनै आकार वा रूपमा हाम्रै वरिपरि रहेको थियो । के भिरंगी परमेश्वरको श्राप थियो ? यो त्यस्तै केही सयवर्षअगाडि शुरूभएर प्लेग महामारी भैँ फैलियो । त्यसको कुनै उपचार थिएन । यसले मानिसहरूलाई बाँझो बनायो र कैयौं वर्षसम्म अनौठो किसिमको विरामीको कारण बनिरह्यो । यसले मुटुमा हमला गर्‍यो, रक्त नशाहरूमा, किड्नी, कलेजो र अन्त्यमा दिमागलाई खतम पाऱ्यो । हामी यसको अन्तिम अवस्थालाई 'मगज बिग्रने पक्षघात' भन्ने गर्दछौं । यो मृत्युको राम्रो उपाय होइन ।

जब पेनिसिलीन पत्ता लाग्यो, तब के परमेश्वरले अचानक निर्णय गर्नु भयो कि वहाँलाई कुनै मतलव छैन र यो प्लेग रोक्न अनुमति दिनु भयो ? यदि एड्स परमेश्वरको निसाफ हो भने भिरङ्गी पनि हो ।

बाइबलले भन्छ कि हामी धेरै चीजबाट आनन्द लिन सक्छौं, तर अति धेरैले हामीलाई खराव गर्न सक्दछ । त्यसकारण रक्सी सेवन गरेर मात्तिनु खराव हो भनिएको छ । तब अधिक रक्सी सेवन गरेर मानिस कलेजो नष्ट भएर मर्नु के प्लेग हो, एउटा अर्को रोग वा परमेश्वरको उनीहरूलाई श्राप हो ?

डाक्टर भएकाले मलाई थाहा छ एड्स खालि एउटा रोग हो । यो सामान्यतया: जनावरहरूमा हुने भाइरस जीवाणुबाट हुन्छ, जुन धेरै लामो समय देखि प्रायः निश्चित स्वरूपमा यही वरिपरि रहेको थियो । यौन सम्पर्क एउटा सजिलो बाटो हो त्यो अलिच्छ कीटाणुको लागि यात्रा गर्न अनि थुप्रै संख्याका कीटाणुहरूलाई यही मार्गबाट घुम्न सजिलो हुन्छ । जब हामीसँग एड्सको उपचार हुन्छ, निसन्देह त्यहाँ अरू किटाणुहरूको लस्कर देखिन आउने छ, जुन यौन सम्पर्कबाट फैलने छ ।

त्यसकारण एड्स एक विलासी महामारी होइन र मलाई लाग्दैन यो कुनै देवदूतद्वारा हामी सबैलाई हल्लाउन पठाइएको परमेश्वरको चट्याङ्ग हो ।

## २. कारण र असर

साधारण ज्ञानको हिसाबले तपाईंले जे राख्नु भएको छ त्यही पाउनु हुन्छ भन्ने छ, वा जस्तो येशूले भन्नु हुन्छ जे रोपेको छ तपाईंले त्यही काट्नु हुन्छ । यो एउटा वैयक्तिक दृष्टिकोण हो । एउटा इसाई भएको नाताले बाइबलले जे भन्छ त्यसलाई गम्भीरता साथ लिन्छ । म तपाईंलाई यो कुरा मान्नुपर्छ भन्दैन वा मैले जे भनँ त्यो नै, तर यो मेरो विचारमा साधारण जीवनको दृष्टिकोण हो ।

कुनैपनि डाक्टरलाई थाहा छ कि यदि मानिसहरू बेग्लै किसिमले बस्ने हो भने ऊ वा उसले भोगिरहेको अत्यधिक रोग सम्भवतः घटाउन वा हटाउन सकिन्छ । मुटुको रोग केही मुलुकमा आजभोलि सामान्य हुँदै आएको छ, किनभने मानिसहरू स्वास्थ्य प्रति निकै ध्यान दिँदैछन् । तिनीहरू आफ्नो तौलको ख्याल गर्छन् र व्यायाम गर्छन् । धूम्रपान पनि धेरै मुलुकहरूमा घटिरहेछ । त्यस्तै निकोटीन आज विज्ञानले जानकारी राखेको एक अति नशालु औषधी हो । हरेक पटक तपाईंले चुरोट सल्काई धुँवाको सुर्को निल्दा निकोटीनको एक गोली खानुहुन्छ । धूम्रपानले संयुक्त अधिराज्यमा मात्र एक वर्षमा करिब १२०००० मानिसको मृत्यु हुन्छ ।

सम्पूर्ण रूपमा स्वास्थ्य शिक्षाले मानिसहरूलाई कारण र असर (प्रभाव) देखाइरहेको छ। यदि तपाईं धुम्रपान गर्न हुन्छ भने तपाईंले आफ्नो फोक्सो विगार्नुहुन्छ। यदि तपाईंको दिमाग खलबलिइरहेको बेलामा तपाईं गाडी हाक्नुहुन्छ भने तपाईं सडकबाहिर पुग्न सक्नुहुन्छ र कसैलाई मारन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले रक्सी खानु भएको छ भने तपाईंलाई यसको मात रहरिहन्छ। यदि तपाईं सुई प्रयोग गरी औषधी लिदै हुनुहुन्छ र सूईमा अर्को व्यक्तिको रगत लागेको छ भने त्यसबाट हेपाटाइटीस हुन सक्छ वा एड्स विकास हुनसक्छ।

कारण र असर केटाकेटीहरूको जस्तै हामीले सिक्नु पर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण पाठ हो। मेरो छोरीले आफ्नो बुढी आँला ढोकामा च्यापिछन् र उनलाई अस्पताल लैजानु पर्ने भयो। उनको औलोको अवस्था नराम्रो थियो तर अहिले पूरा निको भइसकेको छ। उनले ढोकाको अन्तरमा औलो राख्नु हुन्न भन्ने कुरा सिक्किन् किनकि ढोका बन्द गर्दा नराम्रोसँग घाइते हुन सक्छ। यदि उनले पाठ सिक्किनन् भने उनी आफैलाई खतरा पनि हुन्छ।

म आफ्नी छोरीलाई माया गर्छु त्यसैले म उनलाई बचाउन चाहन्छु। जुन दुःख उनलाई भएको छ त्यसबाट उनले सिक्नु। यदि उनी आफ्नी दिदीको पलङ्गको माथिबाट उफ्रिन् भने म उनलाई त्यसो नगर्न भन्छु, किनकि मलाई डर हुन्छ कि कुनै दिन यदि सन्तुलन बिग्रियो भने उनी लड्न सकिछन्। एक पटक लडिसकेपछि सम्भवतः उनी फेरि यसो गर्दिनन् होला, तर म चाहन्छु कि उनी पहिले नै नलडुन्। जब तपाईं सानो हुनुहुन्थ्यो तपाईंका बाबुआमाले तपाईंलाई सम्भवतः दिनको सयौँपटक केही कुराबाट टाढै रहन (नगर्न) वा कुनैकुरा तल राख्न भन्नुभएको होला। धेरै जस्तो समय तपाईंको सुरक्षा गर्नु नै मुख्य विषय थियो। तपाईंकी आमाले सम्भवतः तपाईंलाई बताउनु भएको थियो होला, उदाहरणार्थ कि चुल्हो ज्यादै तातो हुन्छ र यदि यो छोयो भने यसले नराम्रोसँग पोल्छ।

हामीमध्ये कोही पनि पहिले सुन्नमा राम्रा छैनौं । सामान्यतः एक वा दुईजना भण्डै खतराको नजिकै हुन्छन्, मैले तपाईंलाई यो भनौं । त्यो खराब बानी हो । अब जब म फेरि दोहोर्‍याएर भन्छु अनि तपाईं त्यही गर्न हुन्छ जे म भन्छु ।

### विचित्रको विचार

मानिसहरूले परमेश्वरको बारेमा कहिलेकाहीं साँच्चै नै अनौठा विचार राखेका हुन्छन् । उनीहरू उसको विषयमा सोच्छन् ऊ कोही ठूलो निर्दयी शासक वा कमजोरलाई दवाउने व्यक्ति वा टाढाको आकार वा स्वरूप जोसँग उनीहरू आफ्नो नाता गाँस्न कसैगरी सक्दैनन् । वाइवलले भन्छ परमेश्वर एकदम प्यारो पिता, तपाईंको अहिलेको मानवपिता भन्दा लाखौं गुना असल हुनुहुन्छ । किनभने उहाँ हामीलाई माया गर्नुहुन्छ, उहाँ हामीलाई केटाकेटीलाई जस्तै हेर-विचार गर्नुहुन्छ । उहाँले हरेकलाई सारा संसारमा ऊ एउटा मात्र व्यक्ति छ कि जस्तो गरेर हेर्नुहुन्छ ।

यसैले उहाँ हामीलाई यति धेरै हेर-विचार गर्नुहुन्छ कि उहाँ हामीलाई सहयोग गर्न र हाम्रा आफ्ना भूलहरूबाट हामीलाई संरक्षण गर्न चाहनु हुन्छ । तर उहाँ तपाईंलाई एउटा मानिस भै आदर गर्नु हुन्छ र तपाईंको जीवनलाई कहिल्यै होच्चाउनु हुन्न । उहाँ जहिलेपनि तपाईंलाई मद्दत गर्न तयार भई पर्खिरहनु भएको छ, तर तपाईंले पुकार्नु भने पछि । उहाँ कहिल्यै तपाईंलाई दवाव दिनुहुन्न । न त उहाँ टाढानै जानुहुन्छ । तपाईं धेरै वर्ष उहाँप्रति पिठ फर्काउन सक्नुहुन्छ, तर उहाँ सधैं अंगालो खुल्ला राखेर तपाईंलाई पर्खिरहनु भएको छ । यहाँ त्यस्तो तपाईंले गर्न सक्ने केही छैन जसले तपाईंलाई उसको प्रेमबाट बाहिर राख्नसक्छ तथापि अहिले यहाँ र आउने पछ्याडिका जीवनको परिणतिले गर्दा तपाईं आफै उहाँबाट टाढिन सक्नुहुन्छ ।

म मात्र येशुले भन्नु भएको प्रोडिवल सन (खर्चालु छोरा) को कथाका बारेमा विचार गर्छु । ऊ उसको बाबुसँग छुट्टियो र शहर गई आफ्नो केही

गर्न चाहन्थ्यो । उसले आफै केही गरेर बाँचन कठिन पायो । उसले बाँचनको निमित्त सबै पैसा खर्च गर्‍यो । जब ऊ आफैलाई खाना जुटाउनको लागि दयनीय अवस्थामा काम गर्नुप‍र्यो । उसको बाबुले उसलाई पुनः स्वीकार गर्दछन् कि भनेर आफै यसो सोचन थाल्यो ।

केही समयपछि ऊ यति निरास भएको थियो कि उसलाई बाबुले परिवारका सदस्यको रूपमा स्वीकार नगरे पनि कुनै पनि अवस्थामा एउटा नोकरकै रूपमा भएपनि घरमा फर्कन चाहन्थ्यो । जब ऊ घरको नजिकै पुगेको थियो, उसले होश गुमाए जस्तो भइसकेको थियो तर उसको बाबुले ऊ टाढैबाट आउँदै गरेको देखेर उसलाई भेट्न दगु‍र्यो । छोरा लज्जित भयो र माथि हेर्न पनि सकेन । तर उसको बाबुले छोरालाई अँगालो हाल्यो र आफ्नो घरभित्र लग्यो आफ्ना सबै निर्धारित काम रोक्यो र छोरा फर्केकोमा ठूलो भोजको आयोजना गर्‍यो । यो कुरा परिवारका अरू केही सदस्यलाई चित्त बुझेको भने थिएन । हामी परमेश्वरबाट धेरै टाढा हुन्छौं कि भनेर येशूले यो कथा परमेश्वरको प्रेम कहिल्यै सेलाउँदैन र खेर पनि जाँदैन भन्ने देखाउन भन्नुभयो ।

### जीवनलाई कसरी नष्ट गर्ने

परमेश्वर तपाईंलाई आफ्ना भूलहरूबाट सृजना भएका दुःखलाई के गरी हटाउने र कसरी सुख र सन्तोषपूर्वक पूर्ण जीवन बाँच्ने भन्ने थाहा पाउनु होस् भन्ने चाहनुहुन्छ । बाइबल कारण र असरका थुप्रै उदाहरणहरूले भरिएको छ । वास्तवमा तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ, यो बाइबलको एउटा मुख्य शिक्षा हो ।

बाइबलले वास्तवमा भन्छ कि यदि तपाईं आफ्नो जीवन नष्ट गर्न चाहनुहुन्छ भने साँच्चै एउटा राम्रो उपाय मानिससँगको आफ्नो नातालाई नष्ट गर्नुहोस् न कि एक जनासँगमात्र । बरू जो ती तपाईंसँग ज्यादै नजिक, तपाईंको सबभन्दा नजिकका साथीहरू, तपाईंको जीवन साथी वा तपाईंको परिवारसँगको नाता पनि नष्ट गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंको नजिकको मित्र र परिवारसँग सम्पूर्ण रूपमा नाता टुटाउन चाहनुहुन्छ भने त्यसो गर्ने राम्रो उपाय हो कोही एउटा व्यक्ति वा मानिस जो तपाईंसँग विवाह भएको व्यक्ति होइन ऊसँग यौन सम्बन्ध गास्नुहोस् ।

यदि एउटा बाबुले उसकी छोरीसँगको नाता सम्बन्ध छैन भन्ने पक्का गर्नु छ भने यतिसम्म हुनसक्छ, उनीबाट अब उसलाई बाबु भनेर नबोलाइयोस् त्यसो हो भने सबभन्दा छिटो बाटो हो, उनलाई विशेषगरी सानै उमेरमा धेरै वर्षसम्म यातना दिने र उनीसँग यौन सम्पर्क गर्ने ।

### कसरी जीवनको उत्तरार्धमा एकावन्त र एक्लो होइन्छ

दशौं हजार ३५ देखि ४० वर्षकाहरू दर्दनाक चोट पाएरहेका छन् । उनीहरूसँगै बस्नु उत्तम हो भन्ने निर्णय गरेर हुर्किएर आए । तीन वा चार सम्बन्धपछि उनीहरूले आफैलाई फेरि आफ्नो बाटोमा भएको पाए । सायद केटाकेटीहरू जो यताउता छरिएर रहेका छन् तिनलाई मुस्किलले देख्छन् ।

एकदिन धेरै महिलाहरू एकपटक घरवार बसाउने र परिवार बसाउने अवसर छिटो गुज्रदै गएको पाउँदछन् । उनीहरूका अतिउर्वर वर्षहरू विते । सबभन्दा राम्रो पति वा बाबु हुन सक्ने पुरुषहरू पहिले नै अन्तै पुगिसके ।

पुरुषहरूले पनि अचानक धेरै वर्षदेखिको लामो अरूसँगको सम्बन्ध सकिएर अन्त हुनलागेको पाउँछन् । उनीहरू अब पहिले जस्तो कुनै आकर्षक र बहुप्रतिभायुक्त छैनन् । उनीहरूको थुप्रै सम्भना छन् तर जीवनभरको कसैसँग समर्पण छैन र कसरी एकजना भेट्नुअनुबारे कुनै जानकारी छैन, किनभने धेरैजसो महिला यस्तै कुनै कुरामा अरु पुरुषहरूसँग पहिले नै घरवार गरिसकेका छन् ।



## कसरी वैवाहिक सम्बन्ध ध्वस्त बजाउने

यदि एउटा पुरुष एकै रातमा आफ्नो विवाह पूर्णरूपमा ध्वस्त गर्न चाहन्छ भने त्यसो गर्ने सबभन्दा छिटो उपाय आफ्नी पत्नीलाई भुक्त्याई अरूसँग या भनौं उनका साथीसँग सम्बन्ध राख्ने काम गर्ने । उसले सम्भवतः आफ्ना छोराछोरीको साथै यसै बखत अरू साथीको पनि आदर गुमाउनुपर्ने हुन्छ । हामीमध्ये जो टुक्रा उठाउँदै यो विश्वास नभएर कि मानिसहरूले यी चिजहरू देख्न सक्दैनन् जो उनीहरूको अनुहारमा ताकिरहेछ । उनीहरू अभै मूर्खतापूर्ण निर्णय गर्दै जान्छन् कि कोही कुनै पनि हिसाबले उसलाई देखिरहेका छन् जो प्रकोपमा नै अन्त्य हुन्छ ।

यदि तपाईं जवान व्यक्ति भएर केही वर्षमानै तपाईंको भविष्यको वैवाहिक जीवन टुक्राउन चाहनुहुन्छ भने त्यसको साँच्चै प्रभावकारी उपाय जोसँग, जहिले पायो, जतिजनासँग सकिन्छ त्यति जना हरेकसँग ओछ्यानमा सम्बन्ध बनाउन कोसिस गरेहुन्छ । तरिका फरक पर्दैन, किनकि विवाहको दर्ता गर्ने कार्यगर्न दश मिनेट वा गिर्जाघरको समारोहमा सपथ लिन एक घण्टा लाग्ने हो ।

यदि तपाईं आफ्नो दिमाग र शरीरलाई खास किसिमले कृयाशील गराउने गरी कार्यबद्ध बनाउनु हुन्छ भने तब अचानक आस्थावान पति वा पत्नी बन्न साँच्चै कठिन हुनसक्छ ।

विवाह अगाडि नै यौन सम्पर्कको अर्थ विवाहपछि तपाईंको यौन साथी धेरै नै दवावमा रहन्छः (जस्तै) “ज्याकि ओछ्यानमा सुत्दा भने निकै मजाको थियो । उनी मलाई सधैं यस्तै गरिरहन चाहन्थिन् वा जतिपटक हामीले सम्बन्ध राख्यौं, म सोचै जान्थेँ कसरी विलले मलाई अँगालो हाल्थ्यो, उसले यस्तो प्रकारले यसो गर्थ्यो ।”

म खुसी छु मैले अहिलेसम्म एउटै व्यक्तिसँग प्रेम सम्बन्ध राखेँ, उनी मेरी पत्नी हुन् जो हामी १५ वर्षको भए देखिका असल साथी भयौं र

हामीले सुःखसाथ विवाह गरेको २४ वर्ष भइसक्यो । म यसमा पनि खुसी छु हामीले विवाह अगाडि कहिल्यै यौनसम्बन्ध राखेनौं । हाम्रा निमित्त यो सम्पूर्णरूपमा एक-अर्काप्रतिको समर्पण हो । विवाहको दिनसम्म अवसरको उपयोग गर्नुहुँदैन । धेरै प्रेम विवाहमा परिणत हुँदैनन् र कुनै यस्तासम्बन्ध जहाँ कहिल्यै पुग्नुहुँदैन त्यस्तो अवस्थामा पुग्छन् र यो धेरै दुःखमय वैवाहिक जीवनमा परिणत हुन्छ ।

मानिसले थाहा पाउनुपर्छ सुखी विवाह के गरी बन्छ र उनीहरू ठीक व्यक्तिसँगै विवाह गर्दछन् भन्ने कसरी व्यावहारिकरूपमा नै निश्चय गर्न सक्छन् । मित्रता त्यसको सबैभन्दा राम्रो जग हो । दुवैका इच्छा एक आपसमा बुझ्ने, आफूमा आस्था कायम राख्ने, परिवार र साथीहरूको सहायता पनि महत्वपूर्ण हुन्छ, किनकि कहिलेकाहीं दुईबीच सम्बन्ध विग्रिदै गएका समयमा यसले सरल बनाइदिन्छ । सबै पूरा जीवनको नाता धेरै अवधिसम्म पुनः मिलन, पुनः निर्माण हुँदै गुज्रदै जान्छ । किनकि हाम्रो उमेर जति ढल्कदै जान्छ हामी सबै परिवर्तन हुन्छौं र हाम्रा आवश्यकता पनि ।

मेरी पत्नी र मेरा लागि हाम्रो प्रेमको सम्पूर्ण भाषा हाम्रै एक आपसमा बनेको छ । यो हाम्रो मात्र हो । यो हाम्रो रहस्य हो । यो हाम्रो लागि मात्र विशेष नीजि स्थान हो । कोही पनि यो विशेष स्थानमा प्रवेश गर्न सक्दैन । यो हरसमयमा हामी दुवैको छुट्टा-छुट्टै समर्पण र एकताको हामीलाई नजिक ल्याउने एउटा प्रतिक हो ।

बाइबलले भन्छ जब एउटा पुरुष र स्त्री निकट आउँछन् उनीहरू एक किसिमले एकै मासु (एक ज्यान) भए । यौनकृया एउटा रहस्य हो यो केवल भावनामात्र होइन । मानिसहरू जसको असल यौनसम्बन्ध भएको जीवन छ तीनिहरू विलकुल अलग, स्थायी, प्रेममय सम्बन्ध जोसँगै समय विताउँछन्, जसले विवाहमा लगानी गरेको छ र एक दम्पतिको रूपमा आफूलाई गम्भीर भै ग्रहण गरेको छ, जो एक अर्काको कुरा बुझ्छन् र अर्को पट्टिको

दृष्टिकोणबाट वस्तुगत कुरा बुझ्ने कोसिस गर्छन्। त्यहाँ शारीरिक हिसावले एक अर्कालाई कसरी आनन्द दिने विषय पनि समावेश हुन्छ।

### 3. एउटा असल सम्बन्ध भएको जीवन

यौनसम्पर्क शारीरिक कृयाभन्दा धेरै बढी हो। स्वास्थ्य विज्ञानमा म खुसी छु कि हामी मानिसलाई जसरी मोटर वा यस्तै अरू मेसिनहरू हेर्छौं अन्तमा त्यो भन्दा फरक ढंगले अधि बढेका छौं। जहाँ तपाईं पुर्जाहरू फेर्न र मर्मत गर्न सक्नुहुन्छ। मानिस भनेका मानिस हुन्। मानिसको सम्पूर्ण स्वास्थ्य हामीले मानेका छौं यो एउटा मृगौलाको पत्थरी वा एउटा एपेन्डिसाइटिस भन्दा धेरै ठूलो हो। तपाईंका व्यक्तिगत आवश्यकता छन्, विचार छ, आशा र भय छ जसले तपाईं जे हुनुहुन्छ त्यो बनाएको छ र विरामी भन्दा वास्तवमा निकै महत्वपूर्ण पनि छ। विरामी एक कष्ट मात्र हो, किनकि यसले तपाईं जस्तो हुनुपर्ने हो त्यस्तो हुनमा बाधा पार्दछ।

सचित्र छापिएका पत्रिकाहरूले यौन उत्तेजना गराउँछ जस्तो कुनै किसिमको अनौठो औषधी वा जीवनशैलीका सामग्रीहरूले गर्छन्। तपाईंलाई हरेक दिनको यौन कार्यले समस्याबाट वा डाक्टरको भ्रणभटबाट टाढा राख्छ भन्ने भान परेको हुनसक्छ। यदि तपाईं नियमित यौनसम्पर्क नराख्दा तपाईंलाई उनीहरूले अविकसित (शारीरिक), नपुंसक, शक्तिहीन वा सादा मूर्ख भएँ भन्ने विश्वासमा पार्नसक्छन्। तर म यस्तो उच्च स्तरीय सन्तुष्टि र परिपूर्णता हुने देखिन्छ। उही पत्रिकामा भएका पीडादायक पडक्तिहरू जो आनन्दरहित गलत यौनकार्यको असन्तुष्टिबाट दुःखित भएका मानिसहरू जसले अरूसँग भन्ने साहस गर्न सक्दैनन् अनि यहाँ लेखेका हुन्छन्।

यौन क्रियाकलाप एउटा कामको सम्पादन होइन: यो सम्भवत मानव जातिलाई थाहा भएको कुरा व्यक्तगर्ने सम्वाद गर्ने गहिरो तरिका हो। तर अरू कुनै भाषाजस्तै यदि त्यहाँ सम्वाद गर्नु पर्ने केही छैन भने तब यो

खालि र खोक्रो छ असन्तुष्ट र अन्त्यमा उत्तिकै अर्थरहित छ जति अरू कुनै उत्तेजना जस्तै ।

जब म कलेजमा थिएँ म प्रष्टसँग सम्भन्धु मेरो परिचित एउटा दम्पति मलाई भेट्न मेरो कोठामा आए । उनीहरू गएका हप्ताहरूमा एक दुई पटकसँगै सुतेका थिए यी दुवैको निमित्त पहिलो पटक र उनीहरू यसबाट दुःखी भए । उनीहरूले अब यो कुरा बुझे कि वास्तविक यौन क्रियाको सम्बन्ध एक छिनको लागि होइन, यसमा दुई व्यक्तिबीच प्रेमको भाषा बनाउन, कसरी धेरै आनन्द साट्ने भन्ने पत्ता लगाउन समय लाग्छ र ढिलो चाँडो उनीहरू यो क्षेत्रमा घुम्दै पुगे ।

म खुसी छु कि जब म आफ्नी पत्नीसँग सम्बन्ध राख्छु मैले कहिल्यै कसैसँग कुनै सम्बन्ध राखेको छैन भनेर भन्नसक्छु । त्यसमा स्पष्ट बल छ । यदि अपठ्यारा दिनहरू आए भने र यो कुनै सम्बन्धमा पनि आउन सक्छ यद्यपि यो लामो समयलाई हुँदैन । यदि म पुरानो तरिकाले 'यताउता गई सुत्ने' अवस्थामा गिरिहालें भने कुनै परस्त्रीसँग सम्पर्क राख्नको लागि भन् ठूलो तगारो हुनेछ ।

**यो निश्चय गर्नुहोस् तपाईं योऽय (लायक) हुनु हुन्छ**

मानिसहरू तपाईं लायक हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न पत्ता लगाउन विवाह अगाडि नै सँगै यौनसम्पर्क राख्नुपर्दछ भन्छन् । मानिसहरू जो यसो भन्छन् तिनलाई जीवनको वास्तविकता बारे पहिलो चिज साँच्चै थाहा रहेनछ । यदि थियो भने उनीहरूले थाहा पाउनु पर्छ यहाँ कुनै एउटा पुरुष स्त्रीका लागि ज्यादै ठूलो भएको वा एउटा स्त्री पुरुषको लागि ठूलो भएको थाहा छैन ।

जबसम्म एउटा पुरुषको लिङ्ग एउटा सानो बच्चाको टाउकोभन्दा मोटो नभएसम्म स्त्रीले उक्त पुरुषलाई स्वीकार्न सकिन्छन् । आखिरमा पुरुष जहाँ जान्छ त्यही ठाउँबाट बच्चा जन्मन्छ । केटाहरू आफ्नो अंगको आकारबाट

प्रायः दिक्क हुन्छन् । ज्यादै सानो वा ज्यादै ठूलो भनेर । जब स्त्री उत्तेजित हुन्छिन् सारा भित्री र बाहिरी अंगहरू आकार बदल्न थाल्छिन् तब यदि पुरुष त्यति ठिक नभए पनि ऊ मज्जासँग फिट हुन्छ । हामीलाई एकदम राम्रोसँग डिजाइन गरिएको छ । यो होइन कि तपाईंसँग के छ तर तपाईं यसबाट के गर्न सक्नुहुन्छ त्यो गणना हुन्छ ।

एउटा डाक्टरले धेरै असाधारण भएको कारणले यौनसम्पर्क सम्भव भएन भन्ने कोही एउटा दम्पति विरलै भेटेको होला । उदाहरणका लागि एक पातलो छाला पुरै महिलाको भित्र ढाक्न सक्छ । यस्ता स्त्रीको महिनावारी हुँदा रगत निस्कदैछ, यसकारणबाट सामान्यतः स्पष्ट हुन्छ र सजिलै सकिन्छ । तर यस्तो कुनै अवस्थामा बाहेक युक्तिसंगत हुने हुँदैन । पुरुषको नपुंसकता बहुत दुःखादायी हुनसक्छ र मानिसले महसुस गर्नु भन्दा धेरै सामान्य हो । दवावमा वस्दा धेरै पुरुषलाई असर पर्दछ, ऊ थकित हुन्छ वा विरामी पर्छ । यसको सबभन्दा ठूलो कारण उसको उद्देश्य हो कि उसले यो काम ठीकसँग गरेको छ छैन र पुरुष धेरै डराएको हुनसक्छ, जब ऊलाई विवाह पहिले कुनै प्रकारको ट्रायल (परीक्षा) दिनु पर्ने हुन्छ । विवाहले दम्पतिलाई समय, ठाउँ र सुरक्षा प्रदान गर्छ जसबाट ऊ आनन्द लिन सक्छ ।

## असल यौन जीवनको रहस्य

वास्तवमा सदासँगै मिलेर बस्ने दाम्पत्य जस्तो कुनै चिज छैन । हरेक व्यक्ति फरक छ र हरेक दम्पति बेग्लै किसिमको छ । एउटा कुनै व्यक्तिले कुनै चिज ज्यादै आनन्ददायक पाउन सक्छ । अर्कोले ठीक त्यसको उल्टो पाउन सक्छ । राम्रो प्रेम सम्बन्ध बनाउन समय लाग्छ, गोप्यता, रेखदेख, आपसको समझदारी र असल सम्बन्धको आवश्यकता छ । हुन सक्छ त्यसै हुनाले धेरै दम्पतिले जब एक अर्कालाई धेरै धेरै अध्ययन गर्दै जान्छन् तब आफ्नो यौन सम्बन्ध राम्रो भन्नु राम्रो हुँदै गएको पाउँछन् । तैपनि सबभन्दा आधारभूत आवश्यकता भनेको जहिलेसुकै असल न्यायो सम्बन्ध खासगरी स्त्रीहरूको निमित्त हो जहाँ दुवै यौन साथीहरू एकले

अर्कोलाई साँचै सुम्पन्छन्। जहाँ तपाईं धेरै सुरक्षित हुनुहुन्छ, तबमात्र तपाईं त्यहाँ स्वतन्त्र हुनुहुन्छ।

जब तपाईं पुरै व्यक्तिको अनुभव गर्नबाट यौनकृया बन्द गर्नुहुन्छ, तपाईंको केही अंशमात्र परिपूर्ति गरेर जानुहुन्छ। यसले आखिरमा सधैं यौनक्रिया परित्याग गर्ने बारे सोच विचार गर्दै परिस्थितिलाई भन् विगाडै लान्छ। कुनै अर्को मानिस वा काम गर्ने नयाँ तरिका पहिलेभन्दा राम्रो पनि हुन सक्छ। साँच्चै नै खतरापूर्ण यौनकृयाको एउटा उत्तेजनायुक्त आयाम हुन्छ, र यो एउटा सम्बन्धको आकर्षण हुनपनि सक्छ, तर यसरी विश्वासघात गर्नुभन्दा दीगो सम्बन्धमा रोमाञ्चकता दिन अरू धेरै उपायहरू छन्। उदाहरणका लागि त्यस्तो ठाँउमा प्रेमालाप गर्नुहोस् जहाँ दुवै जनाका निमित्त एउटा नयाँ (कहिल्यै नगएको) ठाउँ होस्।

**असल यौन सम्बन्ध कसरी ध्वस्त बनाउने**

धेरै मुलुकहरूमा लड्कीहरू धेरैजसो यी कुरा उनीहरू पुरुषसँग घुम्न गएर जे गर्दछन् धेरै पहिले नै महसुस गर्छन्। धेरैजसो लड्कीहरूलाई सुरक्षित प्रेम सम्बन्धमा बस्दाको फाइदाबारे सम्झाउन आवश्यक पर्दैन। वास्तवमा एउटा मुख्य कारण किन (उनीहरूको सबैभन्दा राम्रो छनौट विरुद्ध) कोही अन्त्यमा केटा साथीसँग सुत्न चाहन्छन् भने उनीहरू आफ्नो केटासाथीलाई लामो अवधिको लागि सम्बन्ध बनाउन आकर्षण गर्न सक्ने आशा राखेर आफूलाई सुम्पिन्छन्।

दुर्भाग्यवश मेरो अनुभवमा यसले धेरैजसो अर्को बाटोमा काम गर्छ। एउटी केटीको एउटा केटाले आदर गर्दछ, ठीक उल्टो ऊ अब सस्तो र एउटा मूल्यहीन वस्तु ठान्छ, अरू बाँकी सबैलाई जस्तै एउटी स्त्रीको सबभन्दा ठूलो सम्पत्ति उनको आफ्नो रहस्य हो र जुनबेला उनले आफ्नो केटासाथीसँग यौनकार्य गर्छिन् उनी अब त्यो गुमाउने खतरामा पुग्छिन्। वाइवलमा भनिएको छ कि जब पुरुष एकजना स्त्रीसँग सुत्दछ उसले उनीलाई चिन्दछ। त्यहाँ एउटा धारणा बन्छ, जसमा हरेक कुरा छर्लङ्ग भएको हुन्छ।

## 8. यौन र गिर्जाघर(चर्च)

गिर्जाघर (चर्च) मा द्विविधा

परमेश्वर यौन सम्बन्धको प्रेमी हुनुहुन्छ। वैवाहिक सम्बन्धभन्दा बाहिर गएर गरिने यौनकार्य व्यर्थ हो, त्यो उहाँलाई पीडा दिने कारण बन्छ।

गिर्जाघरका कतिपय ठाउँहरूमा आज हरेक कुरामा द्विविधा छ। कुनै मुलुकमा तपाईंले देख्नु हुन्छ विसप (शहरमा ईसाई कार्यक्रम आयोजक) ले येशुलाई परमेश्वरको पुत्र मान्न अस्वीकार गर्छ, कुमारीबाट भएको जायजन्म अस्वीकार गर्छ र सोच्छ कि येशू वौरी आउने कुरा कहिल्यै साँचो होइन र बाइबलमा साँच्चै विश्वास गर्नुहुँदैन। एकपटक एक हुल मानिसहरूले बाइबलका मुख्य अंशहरू जुन गिर्जाघरका धेरै ऐतिहासिक पाठहरू पनि तपाईंलाई मुख्य समस्या परेका जति अस्वीकार गर्ने निर्णय गरे। आखिरमा मानिसको विचार अरु कसैको भन्दा त्यतिकै मान्य हुन्छ। तपाईं, जति धेरै मानिस छन् त्यति धेरै धर्महरू छन् भनेर निष्कर्षमा आउन सक्नुहुन्छ।

मेरो एउटा नास्तिक मित्रले हालै भन्थ्यो तपाईं क्लवमा सम्मिलित हुन चाहनु हुन्छ भने तपाईंले पालना गर्ने नियम पत्ता लगाउनुपर्छ। यहाँ भएको समस्या यो हो कि यस्तो लाग्छ केही मानिसहरू सोच्छन् उनीहरू क्लवको अस्तित्वका बारेमा सच्याउन सक्छन् र त्यसकारण नियमहरूमध्ये आफूलाई मन नपरेका जति वेकारका सम्झन्छन् र त्यसको वास्ता गर्दैनन्।

तपाईं भइरहेका क्लवका सदस्यहरूलाई माफी दिन सक्नुहुन्छ, यो सोचेर कि ती अतिवादीहरू सम्पूर्ण नै अतिवादी होइनन्। उनीहरूले खालि एउटा आफ्नै एकदम नयाँ क्लव बनाएका मात्र हुन्।

## इमान्दार हुने साहस

यदि म इमान्दार हुन गइरहेको छु भने र जीवनको वारेमा सम्पूर्ण रूपमा यसले के भन्छ, त्यो बुझ्न ध्यानपूर्वक वाइवल पढ्छु, एक वा दुई वाक्य मात्र होइन। तसर्थ म निकै होसियारीसाथ बुझ्न चाहिरहेको छु। तपाईं एक दुई अंश सजिलैसँग यता उता पढ्न सक्नुहुन्छ र त्यसको जे पायो त्यही अर्थ लगाउन सक्नुहुन्छ। त्यसको पूरापूरा अर्थ नै महत्वपूर्ण हुन्छ।

बाइबलले यौन र यौनिताबारे के उपदेश दिन्छ, भन्नेबारे मेरो आफ्नो निष्कर्ष छ। तपाईंले बाइबल आफै पढ्नु आवश्यक छ। धेरै वर्ष लगाएर वाइवल पूरै तीन पटक पढी सिध्याएँ, प्रायः विस्तृत टिपोट गरें र यसले जे भनेको हो वास्तवमा मैले सही बुझें भन्ने निश्चय गर्न अन्य सहायक पुस्तकहरू समेत पढें। म अब जे भन्न गइरहेको छु यिनै अध्ययनको प्रकाशमा हो।

म यो देख्छु कि बाइबलले परमेश्वरबाट ठीक शुरूमा आफ्नो स्वरूपमा पुरुष र स्त्रीलाई बनाएको कुरा सिकाएको छ। उसको आशय के छ भने एउटा पुरुषले स्त्रीसँग विवाह गर्नुपर्दछ र यौनसम्पर्क एउटा अद्भुत उपहार हो। स्त्री र पुरुषलाई आपसमा बाँध्ने रहस्य हो, जसले जीवनभर यसरी बस्न एक आपसमा आफूलाई समर्पण गरेका हुन्छन्। यो शारीरिक प्रेमको परिवर्तनशील दृश्य बाहिर बालबच्चाहरू आउँछन्, जो सुरक्षित प्रेममय परिवारबाट हुर्कन्छन्। हजुरआमा र हजुरबा, काका र काकी, भतिजा र भतिजी एक एक जना मिलेर यदि उनीहरू चाहन्छन् भने परिवार भइरहन्छन्।

विवाह समाजको आधार रहेको जगको हुंगो हो। त्यसकारण यो इसाईको निमित्त अनौठो होइन कि विवाहको सम्बन्ध कहाँ टुट्छ, जहाँ घरमा हिंसा हुन्छ, जहाँ अभिभावकहरू एक आपसमा छकाउँछन् र आपसमा देखभाल गर्दैनन्, जहाँ प्राय बालबच्चाहरू गहिरो त्रासमा हुर्कन्छन्



तथा आफै असुरक्षित र अनिश्चिततामा हुन्छन् । थुप्रै गुण्डागर्दी, नशालु पेयको समस्या, लागुऔषध समस्या र सुख खल्बलिएको घरमा युवा पिढीको सन्दर्भमा अन्य परिस्थितिहरू पनि आउनसक्छन् ।

बाइबल असल स्थिर विवाहलाई टेवा दिने हरेक कुरालाई हौसला दिँदै कुनै पनि त्यस्ता कुराको विरुद्ध बोल्दछ जसले जुन चट्टानमा समाज बनेको छ त्यस्तो विवाहलाई होच्याउँछ । धेरैजसो पश्चिमी मुलुकमा विवाहलाई प्रायः असान्दर्भिक मानिन्छ । विवाह कुनै पहिरन प्रदर्शन होइन । विज्ञापनहरू हेर्नुहोस् । जुनसुकै उमेरका कति धेरै स्त्रीहरू विशेषगरी दम्पतिको रूपमा खिचिएको देखाइन्छ जसले विवाहको औठी लगाएका छन् र विवाहको कुरा छिन्दा लगाउने औँठी लगाएको देखिन्छ ।

चरित्र निर्माणको क्रममा स्त्रीहरूलाई दश वर्ष वा त्योभन्दा बढीसम्म बच्चा जन्माउनबाट टाढा बस्न प्रोत्साहन गरेको छ । दुःखको कुरा जब उनीहरू अन्त्यमा बच्चा चाहन्छन्, तब बच्चा जन्माउने उमेर ढलिसकेको हुन्छ, बच्चा जन्माउन समर्थ हुँदैनन् र असाधारण प्रकृतिबाट बच्चा जन्माउन पनि खतरा बढ्दै गएको हुन्छ । चिकित्साशास्त्रमा तीस वर्षको उमेर नाघिसकेपछि पहिलो बच्चा भएमा उनीलाई उमेर नाघेको आमा मानिन्छ । किनकि डाक्टरहरू मान्छन् कि महिलाको शरीर यसरी ढिलो गरी पहिलो जन्म दिने गरिबनाइएको हुँदैन ।

### यौन सम्बन्ध विवाहका लागि बनाइएको हो

बाइबल विवाहको पक्षमा छ र अरू कुराको विरुद्धमा छ जसले विवाहलाई हतोत्साहित गर्छ । बाइबल जसको विवाह भएको छ तिनका सम्पूर्ण क्रियाकलापको रूपमा यौनसम्बन्ध हुनुपर्छ भन्ने पक्षमा छ । वीस वर्षअघि जुनवेला पिल्स आएको थिएन, बच्चा हुन सक्छ भन्ने डरले यौन सम्बन्ध एउटा जोखिम बुझिन्थ्यो । बच्चालाई आमा र बाबु सधैं चाहिन्छ । कुनै पनि पारिवारिक डाक्टरले कहिलेकाहींको सम्बन्धले केटाकेटीका साथै पारिवारिक जीवनको लागि खराब गर्छ भन्नेछन् । येशूले यो स्पष्ट पार्नुभयो कि उहाँले स्थापित शिक्षाको समर्थन गर्नुभयो जुन

विवाहको सम्बन्धबाहिर भएको यौनकार्य गलत थियो। सही मानेमा उहाँले अभै अगाडि जानुभयो यो भन्न कि विवाहको सम्बन्धबाहिर गएर गरिने यौन कार्यको ख्यालठट्टा पनि गलत हो।

म तपाईंलाई यो कुरा मान्न भनिरहेको छैन। म यति गर्न भनिरहेको छु कि आफैमा इमान्दार रहनुस् र कम्तिमा बाइबलले के भन्छ त्यो अंगीकार गर्नुहोस्। यो त्यही शिक्षा हो जुन गिर्जाघरले सधैं दिने गर्दछ। तैपनि त्यहाँ सानो संख्याका मानिसहरू छन् जसले आफ्नो नियमको पुस्तक लेख्छन् र हुँदै जाँदा परिणामस्वरूप आफूलाई गिर्जाघरभन्दा बाहिर पाउँछन्। यो शिक्षा एकापट्टिको मात्र होइन, तर येशूको समयदेखिकै सबैका सबै गिर्जाघरहरूको हो, चाहे क्याथोलिक, पूर्वी अर्थोडक्स, एङ्गलिकन, मथोडिष्ट वा जुनसुकै होस्। सही अर्थमा यो केही कुराहरूमध्ये एउटा हो जुन विषयमा इसाईहरू शताब्दियौंदेखि सधैं एक भएका छन्।

### सीमालाई तन्काउने

केही मानिसहरू प्रमाणित गर्न कोशिस गरिरहेका छन् उनीहरूको निमित्त विशेष खालको केस छ, जसको अरु समानलिङ्गीहरूलाई आकर्षित गर्ने शक्ति छ। बाइबलले शिक्षा दिन्छ कि विभिन्न परिस्थितिमा मानिसहरू धेरै संख्यामा अधिक यौनक्रियाप्रति उत्तेजक हुन सक्दछन्। बाइबलमा पुरुषले पुरुषसँग, वयस्कले केटाकेटीसँग, पुरुषहरूले आफ्नी आमासँग, मानिसहरूले जनावारहरूसँग यौन सम्बन्ध राखेको र व्यभिचार, वेश्यावृत्ति र अरु धेरै चिजको वर्णन गरिएको छ। समलिङ्गी यौनसम्बन्धका बारेमा बाइबलको धेरै ठाउँमा सिधै उल्लेख गरिएको छ, जे गर्न दिइएको हो त्योभन्दा सधैं केही कुरा बाहिर गएर।

तैपनि बाइबलले समान लिङ्गीहरूबीच धेरै नजिक, न्यानो, गुणी र मायालु सम्बन्धको बयान गरेको छ। रूथ र नाओमी वा डेभिड

जोनाथनको उदाहरण लिऊँ । डेभिड र जोनाथन उनीहरूले चाहनुजेलसँगै बस्छन् तर उनीहरू समलिङ्गी क्रियाकलाप गरी सन्तुष्टि लिन सक्दैनन् ।

### पहिरनवाला आस्था

मानिसहरू भन्दछन् यो ज्यादै बेठीक हो । यो स्त्रीहरूका लागि पनि निकै कठिन छ कि जोसँग उनीहरूले अत्याधिक प्रेम गरे तिनीहरूको अर्कैसँग विवाह भयो वा समुदायमा कोही पनि त्यस्तो योग्य व्यक्ति जो येशूको अनुयायी हो, छैन भन्ने निर्णय गरेर विवाह नगरी एकलै बसे । कसैका लागि यो पनि मुस्किल छ कि जब त्यहाँ धेरै साथी सम्भाव्य देखिन्छन् ती कोही पनि विवाह गरेर बस्ने साहस गर्दैनन् वा आफ्ना छोराछोरीका लागि आमा वा बाबु हुन विश्वास गर्न सक्दैनन् (एउटा राम्रो परीक्षा) ।

हामी सोच्छौं यो यौन सम्बन्धबाट थिचिएको युगमा कुनै एउटा मानिस अर्को व्यक्तिसँग आफ्नो कामुकतालाई यौनसम्बन्धद्वारा व्यक्त गर्दैन भने एक किसिमको प्रकृतिको नियम विरुद्ध छ र यो गलत छ । एउटी स्त्रीकालागि यसो गर्नु त्यति फरक पर्ने छैन, तर एउटा भर्खरको युवकको माग एउटी भर्खरकी युवतिको भन्दा धेरै बलियो हुन्छ । जीवनको मध्यतिर आएपछि यो अवस्था प्रायः ठीक उल्टो हुन्छ ।

इसाई आस्था फेसन परिवर्तन भएको जस्तो पटक-पटक परिवर्तन भईरहँदैन र इशाई संस्कृतिले ती जो विवाहअगाडि कुमार-कुमारी भइरहन्छन् तिनको उच्च आदर गरेको छ । येशू एवं पाउल दुवैले स्पष्टसँग संयम, अनुशासन, आत्म-नियन्त्रण, कुमारत्व र आस्था जस्ता परमेश्वरले हामी सबैका निमित्त राख्नुभएका अभिप्रायका बारेमा बोलेका थिए । त्यसपछिको शताब्दिमा मानिसहरू पहिला केही मनोरञ्जनपट्टि हेर्न थाले र दोश्रो पिढी जो पिल्स चक्कीको समयमा हुर्के अनि यौन सम्बन्ध र यौन रोगहरूको थिचोमिचोमा बढे । दुःख लाग्छ तिनीहरूले पनि परिवार टुक्रिएर नाश भएपछिका सयौं लाख केटाकेटीहरूको अभिलेख राख्नेछन्

## १५. हेरचाह गर्नु भनेको सहमति जनाउनु होइन

तपाईं सहमत हुनुहुन्न होला । म तपाईंलाई सहमति जनाउनुहोस् भनिरहेको पनि छैन, तर मैले जे लेखेको छु यो विचार तपाईंको जत्तिकै सही छ हेर्नुहोस् भनिरहेको छु । यो २००० वर्षदेखि क्याथोलिक, पूर्वीय अर्थोडक्स वा प्रोटेस्टेन्ट जुनसुकै गिर्जाघरको शिक्षाकै समान ढाँचाबाट प्रत्यावरण भई आएको छ ।

### प्रयोगात्मक हेरचाह

कोही एक जनाले मलाई भनिन् उनी इसाईहरू एड्स भएका मानिसहरू प्रति मायादिने र निस्वार्थ हेरचाह गर्ने कार्यमा संलग्न भएको देखेर आश्चर्य चकित भइन् किनकि उनलाई थाहा थियो, हामीले धेरै किसिमका जीवनशैली जसबाट मानिसहरू संक्रमित भएका थिए, त्यसलाई अस्वीकार गरेका थियौं ।

मैले उनलाई हेरचाह गर्ने काममा उनले हिचकिचाएको कुरा भनें । चिकित्साशास्त्रमा हरेक कुरा सधैं उही भइरहँदैन । यदि एउटा डाक्टरको नाताले मैले ती एउटै पार्टीमा भोटदिनेहरूलाई मात्र हेरेँ भने जो त्यही किसिमको गिर्जाघरमा प्रार्थना गर्दछ, जसले मैले व्यक्तिगत रूपमा स्वीकार नगरेको कुनैकाम कहिल्यै गरेन, मैले सोचेँ चिकित्सकको नाम दर्ता गर्ने पुस्तकबाट आफ्नो नाम तुरुन्त हटाउनु पर्छ । डाक्टरहरू र नर्सहरूले राम्रो आत्मीय रेखदेख ती सबैलाई जो बिरामी छन् र जसलाई जरूरत छ गर्नु बान्छनीय छ । यही कुरा जो अरूको तथाकथित हेरचाह गर्ने पेशामा संलग्न छन् ती सबैमा लागू हुन्छ । तथ्य कुरा विश्वभरिका गिर्जाघरहरू एड्सको हेरचाह र रोकथाममा धेरै अगाडि छन् ।

## अध्याय ६

### तपाईं कता गइरहनु भएको छ ?

यदि हामी मृत्यु हुन लागेका मानिसहरूको हेरचाह गर्न गइरहेका छौं भने मृत्युबारे हामी आफू के सोच्छौं हामी प्रष्टहुनु आवश्यक छ ।

#### हिंसाद्वारा हलचल भएको

आफ्नो आँखाले मानिस मरेको र मृत्युवरण गर्न लागेको हेर्न निकै साहस हुनुपर्छ । पहिलो पटक मैले यस्तो हेर्दा म स्कूल पढ्दै थिएँ । म व्यस्त सडकमा हिंडिरहेको थिएँ र मैले एउटा बसले एउटी महिलालाई ठक्कर दिएको देखें । उनी तुरुन्तै त्यही जमिनमै पछारिइन् । त्यहाँ उनी रगताम्मे भई वेहोस जस्तो भई सडकमा लडिरहेकी थिइन् । हामी सबै वरिपरि जम्मा भयौं । मैले पहिले कहिल्यै प्राथमिक उपचारको काम गरेको थिइन र के गर्ने थाहा भएन । कोही व्यक्तिले उनको टाउको समातिरहेको थियो । ड्राइभर आफ्नो सिटबाट दुखित हुँदै तल आयो र कसैलाई एम्बुलेन्स ल्याउन भन्यो । जब म टाढाबाट हेरिरहेको थिएँ, उनले अचानक वान्ता गरिन्, रूप उड्यो, निली भइन् र मृत्यु वरण गरिन ।

मैले जुन दुर्घटना भएको देखें त्यसको तोडमा घर गएँ । तपाईं टि. भी.मा यस्ता १०० कुराहरू देख्नुहुन्छ, तर जब नजिकबाट हेर्नुहुन्छ त्यो साँचो हुन्छ । मलाई अझ दुःख लागेको तिनको मृत्युपछि देखिएको स्थिति हो किनकि उनी त्यही उत्तानो परेर लडेकी थिइन् र आफूले नै गरेको वान्ता फोहरमा डुबेकी थिइन् ।

मृत्युबारे मेरो दोश्रो अनुभव स्कूल छोड्नासाथको थियो । यो पानी परेको अँध्यारो रात थियो म बसको तल्लो तलाको अगाडि बसेको थिएँ जसको अगाडिको ढोका खुल्लै थियो । जब यो (बस) कालो चिसो सडकमा जोडले चिप्लियो र बसको डेकमा खालि ठाउँमा लडेकोले मलाई भन्न घुमायो । मैले फर्किएर पछाडि हेरें केही देखिन । पछि पछाडिको फ्यालबाट जब डरलाग्दो दृश्य देखें । बसको कन्डक्टर सडकमा पछारिएको थियो । ऊ तल पिचमा ठोकिनु अगाडि उसको टाउको बसको डेकमा ठोक्किएर फुस्किएकोले तल खसेको थियो ।

म हतारिएर बस रोक्न घण्टी बजाउन गएँ र बजाएँ । त्यति ठूलो बस ठ्याक्क रोकिनु अगाडि उसले मृत्यु वरण गरेको अवस्थामा देखिन्थ्यो । म तल ओर्लेर पछाडि दौडिए । बाटामा कारको जाम भई बाटो रोकिसकेको थियो । एउटी नर्स ओर्लेर आइन् र केही मद्दत गरिन् तर खप्परमा फ्याक्चर भएको कारण उसको देहान्त भयो ।

हामीमध्ये धेरैजसो मृत्युबारे कुरा गर्न रूचाउँदैनौं । हामी मृत्यु छ भन्न चाहँदैनौं । कुरैकुरामा कसैले मृत्युको कुरा गरेमा यिनीहरू अनैतिक ठान्नु होला । केही मुलुकमा बच्चाहरूलाई मृत्यु संस्कारबाट टाढै राखिन्छ । वास्तवमा के भने वयस्कहरू उनीहरूको अगाडि रूढ हिचकिकाउँछन् ।

यो मृत्युको भय हो, यही अज्ञात कुराको भय नै एड्स धेरै डरलाग्दो हुनुको मुख्य कारण हो । मानिसहरू मसँग प्रायः सोध्छन् म कसरी यत्रो समय मर्न लागेका मानिसहरूसँग बिताउन सक्छु जो पहिले क्यान्सरबाट र पछि एड्सबाट मर्न आटेकाहरू हुन्थे । म सबलाई किनभने म कहाँ जान लागिरहेको छु भन्ने मलाई थाहा छ भन्ने जवाफ फर्काउँथेँ ।

जब म भर्खर डाक्टरको निमित्त योग्य भएको थिएँ, मेरो पहिलो एक विरामी एउटी अवकास प्राप्त स्त्री जो क्यान्सरबाट मर्न लागेकी थिइन् । म सम्भन्छु एक दिन अपरान्हमा उनको खाटमा बसिरहेको थिएँ र उनले मेरो हात समातिन् । “तपाई म गएपछि मलाई सम्भन्नु हुन्छ,

सम्भन्नु हुन्न त” भनिन् । मैले टाउको हल्लाएँ उनी भन्दै गइन् “तपाईं कहाँ जानुहुन्छ भन्ने तपाईंलाई थाहा हुन्छ, हुन्न त । तपाईं विश्वास मान्नु हुन्छ ?”

मैले उनलाई मेरो विश्वासको बारेमा केही कुरा कहिल्यै भनिन । संकेतको कुनै विल्ला वा परिचय चिन्ह वा बाइबल बोकिदन तर उनले केही कुरा भिकिन् । उनले ठानिन् कि उनको मृत्युबाट मलाई शान्ति मिल्छ । उनले म डराएको छैन भन्ने देख्न सकिथिन् र म उनलाई मुक्तिदिन गइरहेको छैन, किनभने उनको उपचार हुने आशाले मलाई मुक्ति दिइसकेको थियो ।

जब हामी बूढा हुँदै जान्छौं, तबमात्र मृत्युबारे थाहा हुन्छ । तरुण र बच्चाहरू धेरै वास्तविक हुन्छन् । बच्चाहरू जो मर्न लागि रहेका हुन्छन् यो सामान्य वार्तालापको एउटा हिस्सा सम्भन्छन् र वयस्कहरूले साहस गर्न सक्दैनन भनेर जिज्ञासा राख्छन् । तिनीहरू बुबा आमालाई पिर गराउन र नर्सिङ्ग स्टाफहरूलाई पिर गराउन हुँदैन भनेर तुरुन्त चूप लाग्छन् ।

म विचार गर्छु अलिकति भय मलाई जुन केही कुराहरू भनियो त्यसबाट लाग्यो जस्तै उसले आफ्नो हालेको दाँत सेट निलन सक्थ्यो । त्यसैले हामीले पहिल्यै भिकिदियोँ (कसरी एउटा नक्कली दाँतको सेट निलन सकिन्छ भनेर मलाई लागेको थियो तर यसले मरेपछि केही गडवडी भयो भन्ने सोचन कर लाग्यो) । मलाई यो पनि भनियो मानिसको मृत्युपछि यो बाढिको ढोकाहरू खोले जस्तै भयो । पानीको टंकी र भाँडाहरू ओछ्यानमाथि खन्याए जस्तै भयो । तपाईं अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ । चिकित्साशास्त्रको विद्यार्थी भएपछि यस्तो कुराहरू हुँदैनन् भन्ने पत्ता लगाएबाट म कति आनन्दित भएँ । जब राम्रोसँग प्रबन्ध गरिन्छ, मृत्यु जहिलेसुकै शान्तिपूर्ण र आदरणीय चिज हुन्छ । धेरैजसो कोठामा भएका नातेदारहरूलाई पनि निश्चय हुन्न कि त्यो व्यक्तिको मृत्यु भएको छ वा छैन भनेर, ऊ वा उनी ठ्याक्कै सुतिरहे जस्तो देखिन्छ ।

## मृत्यु एउटा रहस्य हो

यदि तपाईं कहिल्यै मृत्यु हुन लागेको कोही व्यक्तिको नजिकै बसिरहने अवसर पाउनु भएको छ भने तपाईंले एउटा रहस्यको अनुभव गर्नुहुन्छ । यहाँ स्त्री भने समय र स्थान दुवैबाट बाँधिएकी छन् । तपाईं उनको हात समातेर त्यहाँ वस्तु भएको छ । तिनी विस्तार सास फेर्दै छिन् । धेरैजसो उनी निदाउँछिन् तर कहिलेकाही उनी आँखा खोल्छिन् वा एउटा शब्द बोल्छिन् । उनलाई कुनै कष्ट छैन, उनी जिज्ञासु छैनन् र उनलाई थाहा छ तत्काल के भइरहेछ । उनी डराएकी छैनन् र शान्त भई रहेकी छिन् ।

जस्तो तपाईं नजिकै बसिरहँदा उनको स्वासप्रस्वास ज्यादै परिश्रमपूर्ण भएर आएको देख्नुभयो, तर उनी निदाए जस्तै देखिन्छ । घण्टौंपछि के जस्तो देखिन्छ, तर वास्तवमा केही मिनेटमा नै स्वास प्रकृया फेरि बदलिन्छ, नर्स आएर हेर्दा उनका धड्कन (नाडी) कमजोर बन्दै र छिटोछिटो हुँदै गएको छ । उनको आखिभौंमा चिटचिट पसिना आउँछ ।

क्रमशः उनको स्वास प्रक्रिया ढिला हुँदै गएको देखिन्छ र बन्द भएको देखिन्छ । तपाईंलाई आश्चर्य लाग्ला उनको मृत्यु भयो भनेर । केही मिनेट पछि तपाईं भस्कुनु हुन्छ जब उनी फेरि अर्को गहिरो स्वास लिन्छिन् अनि फेरि विल्कुल चुप । केही समय पछि तपाईंले उनी गएको थाहा पाउनु हुनेछ ।

## एक मृत शरीर अभै जीवित हुन्छ

शरीरका भण्डै सबै कोषिकाहरू अभै जीवित रहन्छन् । जहाँसम्म उनलाई क्यान्सर वा एच.आई.भी. भएको रहेनछ भने यदि मृत्यु भएको आधा घण्टामा भिकिएमा उनका मृगौलाहरू कसैलाई उपयोगी हुन्छ । उनको दिमागका कोषिकाहरू लामो अवधिमा मरिसकेका हुन्छन् तर उनको छाला एक हप्तासम्म जीवित रहने छ । आँखाको नानी भोलिपल्टसम्म भिकेर एउटा अन्धो बच्चालाई (आँखा देखने) दृष्टि दिन सकिन्छ र उनको



मुटुका कोषिका जीवित हुन सक्छन् । उनको आँत पछिसम्म भेट्टाउन सकिन्छ र पेटले खाएको पचाइरहेको हुन्छ । शरीरको प्रोटीन जस्ताको तस्तै हुन्छ । हाड भित्रको तरल (मासि) ले नयाँ रक्तकोषिका बनाई रहन्छ । अब के चाहीं बित्यो त ।

दिनको आखिरमा आएर यो रहस्यमय भयो । म सधैं भन्ने गर्दछु भण्डै नास्तिक व्यक्तिले आफ्नो मृत्युको बेलामा मात्र धार्मिक अनुभव पाउँछ । मृत्यु हुने बखतमा उसको आध्यात्मिक चेत हरेक हिसाबले बढेको हुन्छ । त्यो साहसी व्यक्ति हो जो आफ्नो मृत्युको रहस्य हेर्न पाउँछ वा एउटा बच्चा जन्मेको हेर्छ । ऊ परमेश्वर छैन भनेर पहिले जस्तै बुझेको भैं गरेर त्यहाँबाट हिड्न सक्छ ।

### मृत्यु भइरहँदाका चार प्रतिक्रियाहरू

जब आफु मर्दैछु भन्ने थाहा हुन्छ चार कुराहरू हुन थाल्छन् । पहिलो तपाईका प्राथमिकताहरू परिवर्तन हुन्छन् । कलेजको विद्यार्थीलाई यदि डाक्टरले सम्भवतः अगाडिको क्रिश्मस अगावै तपाईको मृत्यु हुनसक्छ भनेको छ भने कलेजको पाठ अगाडि लानुको कुनै अर्थ लाग्दैन ।

दोश्रो कुरा तपाईको नाता सम्बन्ध हो । तपाईको अलि नजिकको साथी दुःख देख्न नसकेर तपाईलाई अस्पतालमा एक पटक भेट्न समेत आएन जबकि त्यही वर्ष कोही तपाईले नसोचेको मानिसले तपाईको साँच्चै सहयोग गर्‍यो, जसले कुनै दुःख मानेन । कहिलेकाँही आफूलाई महत्व दिने साथी को हुन् र उनीहरूको निमित्त कुन साथी महत्वपूर्ण छन् भनेर वास्तविकता थाहा पाउन बेला बखतमा निदान गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यो बडो पछुताउने समय पनि हुन सक्दछ र कोही व्यक्ति आफ्नै विगत तिर हेरेर जीवन यति छोटो हुन गइरहेको भन्ने थाहा भएको भए वेग्लै किसिमले केही गर्न सकिने थियो कि भनेर कौतुहल राख्छन् ।

अन्तमा मानिसहरू अगाडि हुनेकुरापट्टि दृष्टि दिन थाल्छन् । मैले कुरा गरेका धेरै जसो मानिसहरू मत्युसँग त्यति डराएका छैनन् जस्तो मत्यु

हुँदाको अवस्थाबाट डराएका छन्: तिनीहरू आत्मनियन्त्रण गर्न नसकिने होकि भनेर डराएका छन् नियन्त्रण गुमाउने, कसैको बोझ बन्नुपर्ने, अर्कोको भर पर्नुपर्ने, कष्ट भोग्नु पर्छ भन्ने, मृत्यु हुँदा उकुसमुकुस होला भन्ने र सोच्ने क्षमता हराउने, हिडडुल गर्ने वा सम्भना हुनेशक्ति गुम्ने डरछ ।

अनि अर्को पक्ष छ: के बाँच्नुभन्दा वास्तवमा बढी अर्को जीवन छैन ? के मेरो निमित्त शरीर बन्न लागेका अणुहरूभन्दा बढी जीवन छैन ? के मेरो निमित्त शरीर बन्न लागेका अणुहरूभन्दा एउटा व्यक्तिको हैसियत साच्चै ठूलो होइन ? जब म मर्छु त्यो नै अन्त्य हो वा यो एउटा भन्दा पछि अर्को कुनै प्रकारको अस्तित्व छ ?

### मृत्युशैयामा हुने वार्तालाप

यो र अरू धेरै प्रश्नका बारेमा मानिसहरूले खोज गर्नुपर्ने हुन्छ । उनीहरू सम्पर्क माध्यमहरू, धर्मगुरुहरू परमपरागत धामीहरू तथा अरू संस्थाहरू जसले उनीहरूलाई चिताको पछाडि पनि जीवन छ भन्ने निश्चय गराउन सक्छन् । मृत्युशैयामा गरिने कुराकानी निकै सामान्य हुन्छन् र साँचो पनि । क्रसमा टांगिएको चोर मर्नलाग्दा येशूपट्टि फर्कन्छ । म सेन्टजोसेफ अस्पतालमा काम गर्दा एउटा फोक्सोको क्यान्सर भएको मानिस आयो । उसले नर्सतिर हेर्दै भन्यो म एउटा नास्तिक हुँ, के म यहाँ भर्ना हुन क्यायोलिक हुनु पर्दछ ?

हामीले उसलाई आस्था भएका र नभएका सबैलाई वरावर स्वागत गरिन्छ भनी बतायौं । मलाई लाग्दैन कसैले उसलाई व्यक्तिगत आस्था र विश्वासका सम्बन्धमा केही कुरा भनेका थिए, तैपनि त्यस्तै दुईहप्ता जति पछि उसले फेरि कुरा उठायो र एउटा (पादरी) पुरोहितलाई भेटगर्न इच्छा देखायो । ऊ कुनै विचित्रको परिवर्तन देखाई एक शब्द पनि नबोलिकन अन्तिम क्षण पुगिरहेको थियो ।

## जीवनभन्दा परको जीवन

इसाई भएकोले म योभन्दा पछि एउटा जीवन छ भन्ने विश्वास गर्छु र मृत्यु भौतिक संसारको समय र स्थानको सीमाबाट अर्को आकृतितर्फ जाने एउटै मूलबाटो हो । येशूले स्पष्टसँग सिकाउनु भएको छ जब यो समाप्त हुन्छ हामीमध्ये सबैले हाम्रो जीवनमा जे गरेका छौं त्यसको हिसाब बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।

येशूले हामीलाई यो पनि मार्गदर्शन गर्नुभएको छ कि हामीमध्ये कोही पनि आफैमा पूर्ण जानकार छैनौं । कसैले पनि परमेश्वरलाई खुसी बनाउन सकेको छैन । हामीमध्ये कोही पनि उसको शाश्वत अस्तित्वका बारेमा प्रवेश गर्न पर्याप्त निपूर्ण छैनौं । तर असल समाचार के छ भने परमेश्वरले उहाँ र हामी बीचको खाडीमा येशूलाई पठाई पुल बनाइदिनु भयो । वस्तुतः तपाईं र मद्दारा भूल भएकोमा त्यसको परिणाम अनन्त छ । हामी सबै जिम्मेवार छौं र हामीले जे गरेका छौं, त्यसको दण्ड आखिर मृत्यु र विनास हो ।

तर परमेश्वरले हामीलाई भनिएको दण्ड लिन येशूलाई पठाउनु भयो । हाम्रो निमित्त मृत्यु वरणगरी येशूले हामीलाई हाम्रो खराव कामको प्रभावबाट मुक्त बनाउनु भयो । येशू मार्फत जसले वहाँ (परमेश्वर) लाई ग्रहण गर्दछ र उसले वहाँलाई पाउँछ । परमेश्वरद्वारा हामीलाई पूरै माफ गर्न र हाम्रो खराव कामको रेकर्ड हटाउन येशूलाई छान्नुभयो । येशूमार्फत जसलाई हामी भेट्न सक्दैनौं जसलाई चिन्न सक्दैनौं, त्यस्ता अथाह परमेश्वरलाई पिताको रूपमा बोलाउन पाएका छौं ।

उनीहरूको निमित्त जसले विश्वास गर्दछ । हाम्रो निमित्त मृत्युको बेला परमेश्वर र वहाँको प्रेमको आंशिक प्राप्तिबाट परिवर्तन भई पूर्णप्राप्ति तर्फ जानु हो, आफैँ स्वर्गको अनुभव गर्नु हो । कसैको निमित्त जो कहिल्यै परमेश्वरलाई र परमेश्वरको वस्तुलाई महसुस गरेन, त्यसमा बाइबलले शिक्षा दिन्छ, मृत्युपछिको जीवन दुःखमय, असजिलो र निराशाजनक हुनेछ ।

मृत्युपछि के हुन्छ भन्नेबारे यो शिक्षा सधैं गिर्जाघरहरूको तर्फबाट केन्द्रविन्दु भई आएको थियो, तर लगतै धेरै मानिसको दिमागमा प्रश्न उठ्यो जब धेरै गिर्जाघरहरू एड्सको प्रयोगात्मक रेखदेख प्रदान गर्नमा सरिक हुँदै आएका छन् । यदि इसाईहरू मृत्युपछि कोही परमेश्वरबाट आफूलाई अलगभएको विश्वास गर्दछन् भन्ने ठान्छन् भने तिनीहरू निश्चयनै सबै भेटेका जति मानिसहरू जो मृत्यु वरण गर्न लागेका छन् उनीहरू कहाँ पुगेर सुसमाचार सुनाउँछन् त ?

एड्सको निमित्त काम गर्ने एउटा संगठनमा काम गर्ने एकजना स्थाई सदस्यसँग म भर्खरै कुरा गर्दै थिएँ । संयोगवश जसलाई एड्स पनि रहेछ । उसले बुद्ध धर्ममा आफूलाई परिवर्तन गराएको रहेछ र खुसीसाथ हाँसेर स्वीकार गर्‍यो कि ऊ जबजब एड्स भएका मानिससँग बस्थ्यो त्यसबेला ऊ सबैलाई आफू आस्थावान् रहेको विश्वास गर्न भन्न चाहन्थ्यो ।

तपाईं के चाहनुहुन्छ ? यदि कोही एड्स भएको मानिस पादरीलाई भेट्न चाहन्छ, ऊ कुनै चमत्कारी सहयोग मागिरहेछ । यदि सबै पादरीहरू केही गर्न चाख राख्छन् भने उसको घरमा जाऊन्, लुगा घोइदिऊन, खाना पकाइ दिऊन, बालबच्चाको रेखदेख गर्दिऊन्, तपाईं अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ उसले आराम महसुस गर्ने छ र सुत्ने छ । तापनि एड्स भएको कोहीले कसैलाई उसको सफा गरिदिएर सहयोग माग गर्‍यो भने सबै मानिसहरू धर्मको उपदेश गर्न इच्छुक देखिन्छन्, तपाईं अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ त्यो मानिस भन् परेशान हुने असल कारण बन्न सक्दछ ।

जीवनको अन्त्यतिर पुग्न लागेको कुनै व्यक्तिसँग आफूलाईसँगै बस्ने अवसर प्राप्त गर्दछ, त्यो साँचै सौभाग्य हो । यो एउटा खास राम्रो अवसर हो, जस्तो सबैलाई थाहा छ जो यस्तो काममा संलग्न छन् । मानिसहरू अरूहरूप्रति धेरै सम्बेदनशील छन् कसैकोमा हतारिएर पुग्छन् जो 'पर्देन' भन्न पनि सक्दैनन् वा 'कृपया जानुहोस्' भन्न पनि नसक्ने अवस्थामा कमजोर भएका हुन सक्छन् । प्रायः यो अलि समयपछि दिक्क हुन्छ र जो

विरामी छ, त्यो व्यक्ति कुनै व्यक्तिलाई कहिल्यै उसको घरमा फेरि नआउन जोड दिइरहेको हुन्छ। एउटा नम्र विनयको पछाडि त्यहाँ साँच्चै गहिरो दुःख हुनसक्छ, जुन ठीक समयमा प्रायः व्यक्त हुँदैन। यदि तपाईं निकै दुर्बल हुनुहुन्छ भने तपाईं जोसँग निर्भर रहनुपर्ने हुन्छ, उसको कडा प्रतिवाद गर्नुपूर्व दुई पटक सोच्नुहुन्छ।

### सहयोगी वा भय पूर्ण

यदि डाक्टर एउटा क्लिनिकमा एक सामुदायिक आगन्तुकहरूको स्वयंसेवी संस्थालाई अनुरोध गर्छ कि ऊ प्रयोगात्मक सहयोगको अपेक्षा गर्छ नकि कुनै पादरीको। यदि यस्तो भयो कि खास आगन्तुक पूरै रात त्यहि विताउँछ (यो सत्य नहुन सक्छ तर केही हदसम्म सत्य हुनसक्छ) र आफ्नो विरामीको धर्म परिवर्तन गराउन प्रयास गर्दछन् भने डाक्टरलाई सही हिसाबमा रिस उठ्न सक्छ। जहाँसम्म उसको सम्बन्धमा सामुदायिक सेवा विलकुल व्यर्थ छ।

एउटा डाक्टर भएर यो उसको सेवा होइन कि उसले कसैलाई एउटा समुदायबाट फेरि अर्कोमा जान भन्नु, यो विषय उसको निमित्त चिन्ताजनक हुने छ। यो विरामीको लागि कुनै सेवा होइन किनकि उसले चाहेको भनेको एउटा राम्रो हेरचाह गर्ने साथी हो, र सहयोग गर्ने हात हो तर ऊ वा उनीलाई त एउटा प्रचारक मिल्यो।

डाक्टर यो निश्कर्षमा पुग्यो कि एड्स कार्यक्रममा स्थानीय पादरी (इसाई पुरोहित) हरूले सेवा गर्न रुचि लिनु भनेको उनीहरू मानिसको धर्म परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्न हो। यदि यस्तो कुरा हो भने ऊ स्वयं एउटा डाक्टरको नाताले हरेक व्यक्तिलाई त्यस्ता धर्म परिवर्तन गराउन खोज्ने खतरनाक मानिसहरू चिनुन् र बचुन् भनी अभियान नै चलाउने छन्।

### पाहुना र सेवक

हरेक कुराको ठीक एउटा समाज र ठाउँ हुन्छ। यो सम्पूर्ण स्थापित संस्कृति र चालचलनमा भर पर्छ। उदाहरणका लागि युगान्डाको एक

ठाउँमा गिर्जाघरप्रतिको प्रतिबद्धता यति बलियो छ कि गिर्जाघरहरूमा आधारित एड्स कार्यक्रमबाट जाने एउटा पाहुनाको निमित्त हरेक पटक भेट्न जाँदा प्रार्थना नगर्नु ज्यादै अनौठो हुनेछ। साँचै यदि तपाईंले प्रार्थना गर्नुभएन भने यो धेरै सम्भावना छ कि जे भए पनि गर्नेपछि भन्ने आग्रह गरिनेछ। इसाई प्रार्थना धेरैमा पनि नियमित हुन्छ, यो सामुदायिक संचालनको अपेक्षित एउटा हिस्सा हो। प्रार्थना जीवनको एउटा बाटो हो। तर थाइलैण्ड वा भारतको ठाउँ ठाउँमा यो आकांक्षा धेरै फरक खालको हुन्छ। हामीलाई यस्ता कुरामा धेरै संवेदनशील हुन जरूरी छ।

यो तपाईंले आफ्नो सेवाको प्रकृति कसरी प्रकट गर्नु भएको छ र मानिसहरूले कसरी ग्रहण गरेका छन् धेरैजसो त्यसैमा भरपर्छ। संस्कृति जस्तो र जेसुकै होस् इसाई आस्थाप्रति जति नै ध्वंसकारी भएपनि निम्न कुराहरू सधैं सत्यहुन्छन्।

यदि तपाईं कसैलाई खाना बनाइदिन लाग्नुभएको छ र उसलाई तपाईं सधैं उसकोमा जानुहुन्छ भन्ने थाहा छ भने तपाईंले कहिल्यै शिकायत गर्नु हुन्न। तपाईं उसलाई एउटा व्यक्तिको रूपमा स्वीकार गर्नु हुन्छ। उसको हेरचाह गर्न जीवनशैलीप्रति उसको विचारसँग तपाईं मिल्नु हुन्न भन्ने ठाने तापनि तपाईं खुसी मान्नुहुन्छ, यिनै कुराहरूको कारणले र तपाईं नियमित गिर्जाघर जानुहुन्छ भने थाहा पाएर पनि उसले तपाईंको आस्थाको सम्बन्धमा सोध्छ, तब यो तपाईंमा विद्यमान् आशा थोरै भएपनि बाँड्न पाउने र सायद धार्मिक चैन र शान्ति ल्याउने पनि एउटा अद्भुत अवसर हो।

ऊ कुराकानी अगाडि बढाउँदै जान्छ र उसको प्रश्नको जवाफ नदिनु एउटा अमैत्री र मूर्खतापूर्ण पनि हुनेछ। तपाईं उसको आफ्नै खोजवीनबाट पनि त्यो कुरा पत्तालगाउन सक्नुहुन्छ। ऊ तपाईं जस्तै धर्ममा विश्वास भएकाहरू आफ्नो वरिपरि छन् भन्नेमा ढक्क भएको पाउनु

हुन्छ। उसले तपाईलाई उसका निमित्त प्रार्थना गरिदिन अनुरोध गरेको पनि पाउन सक्नुहुनेछ। यो अनौठो छ कि एउटा नागरिकले अरू कसैको निमित्त प्रार्थना गर्नमा कसरी कहिलेकाहीं आस्था देखाउँछ। तर हरेक कुरामा तपाईको व्यवहार एउटा सेवककै हुनुपर्दछ। जस्तो कसरी म आज अरूको सेवा गरौं? भन्ने भावना। अनि तपाई सधैं एउटा आगन्तुकको रूपमा देखिनु होस् नकि हस्तक्षेप गर्नेगरी। जाँदाजाँदै त्यो अधि उल्लेख गरेको बुद्धमार्गीले घटनाक्रममा येशूमा आस्था राखेको पाइयो।

### स्कूलको शिक्षा

त्यही सिद्धान्त स्कूल शिक्षामा पनि लागू हुन्छ। स्कूलको काम धेरै सम्बेदनशील क्षेत्र हो, जहाँ हरेक व्यक्तिमा बलियो धारणा हुनुपर्छ कि कसरी यौन शिक्षा र एड्स विषयको शिक्षा दिने। फेरि यो मुलुक मुलुक बीच, क्षेत्र, समूह वा स्कूलहरू बीच फरक हुन्छ। अतिवादिहरू एड्स संकटलाई प्रयोग गरी स्कूलमा अस्वच्छ रूपमा कन्डमको प्रयोग बढाउने वा असामान्य नैतिक धारणा र विचारहरूलाई प्रोत्साहन गर्न कोशिस गर्न सक्छन् भनेर मानिसहरू चिन्तित बन्न सक्छन्।

एउटा धर्मसम्बन्धी गुरु त्यहाँका शिक्षकहरूको निमन्त्रणामा स्कूलको सेवकको रूपमा र कक्षाकोठामा एउटा आगन्तुकको रूपमा प्रस्तुत हुनु पर्दछ। समावेश गरिने विषयहरू, प्रस्तुतिका तरिकाहरू सबै पहिल्यै निश्चित गरिएको हुनुपर्छ।

स्कूलहरूमा काम गर्न पाउनु एउटा अवसर हो, जसले तपाईलाई बोलाएको छ उसको अनुमतिविना यो व्यक्तिगत विश्वासको विस्तार गर्ने थलो हुनुहुँदैन। तैपनि धार्मिक वा जीवन पद्धति बारेको दक्षता विषयको सन्दर्भमा स्कूलका शिक्षकले वा विद्यार्थीले धार्मिक गुरुलाई निजि विश्वास र धारणा प्रस्तुत गर्न भन्नसक्छन्। जस्तै: मृत्यु पछिको जीवनको बारे इसाईहरूको आशा वा यौनसम्बन्धी धारणाहरू यस्ता विषय। जहाँसम्म यो छलफल र बहस गर्ने विषयका रूपमा एउटा व्यक्तिगत धारणा रहन्छ। तर जस्तो मैले भने स्थानीय शिक्षक र स्कूलहरूबाट सबै विषयमा मार्ग

दर्शन लिएरमात्र गरौं । उनीहरूले प्रायः तपाईंले सोचेभन्दा धेरै बढी स्वतन्त्रता दिनेछन् ।

सारांशमा अब, एड्स एउटा भयानक संक्रमण हो, जसले धेरै मानिसहरूलाई मृत्युको मुखमा पुऱ्याउँछ र यसको भाइरस जीवाणु औषधीको सूई बाँडेर लिंग वा संक्रमित व्यक्तिसँगको यौन सम्बन्धबाट फैलन्छ । यसले हामीलाई दुई क्षेत्रमा छुन्छ, जुन हामी ज्यादै महत्वपूर्ण ठान्छौं: हाम्रो नैतिकता र हाम्रो मृत्युदर, हामीलाई प्रश्न गरिनेछ कि हामी के गर्छौं र हामी के हौं ।

### काम गर्ने समय

पहिलो कुरा तपाईंले आफ्नो जीवनको वर्गीकरण गर्न सक्नुपर्छ । म यो निरासाजनक देखिरहेको छु कि कति मानिसहरू वा वृद्ध मानिसहरू मात्र जब उनीहरूको जीवन अन्तिम अवस्थामा पुग्ने बेलामा जीवनको अर्थ बारे वर्गीकरण गर्न खोज्छन् । के यसले तपाइको आफ्नै घरलाई मिलाएर राख्नुअगाडि तपाईंको निमित्त आंशिक निदान हुनसक्छ ? आजै तपाईंको यौन जीवनमा परिवर्तन गर्न वा औषधीको सूई लिन रोक्नुको साथसाथै तपाईंको निमित्त के महत्वपूर्ण छ त्यो गर्न आवश्यक छ ।

### तपाईंको लागि के महत्वपूर्ण छ ?

तपाईंलाई के ले लामो समयसम्म खुसी बनाउँछ । को तपाईंको सबभन्दा महत्वपूर्ण सम्बन्धको हो ? म यो यही एक वर्षको कुरा गरिरहेको छैन, तर भविष्यमा आउने केही वर्षको कुरा हो । तपाईंका सच्चा साथी को हुन् र तपाईं कसको साथी हो तपाईंलाई थाहा छ ?

यी महत्वपूर्ण प्रश्नहरू हुन । धेरै मानिसहरू इसाई भइसकेपछि भन्छन्: यदि मलाई अहिले भएको ज्ञान त्यतिखेरै भएको भए मेरो जीवन कहिले पनि त्यस्तो विग्रने थिएन । दुःख यो छ कि यो प्रायः आंशिक निदान हो वा कसैलाई पर्याप्त सोच-विचार गर्न र सिधै सोचन पूरै रोक्नु करिब



घातक दुर्घटना हुनसक्छ । तपाईंले थाहा पाएका धेरै मानिसहरू सम्भवत अहिलेलाई एक दिनको निमित्त बाँचेर कुनै दीर्घकालीन योजनाबिना नै सायद एक जीवनबाट अर्को नाताको जीवनमा जान एउटा कार्यबाट अर्को कार्यमा जाँदैमा पर्याप्त खुसी छन् ।

तर यसरी बाँचेका मानिसहरू आफूलाई प्रायः समुन्द्र किनारमा बसेर पखालिए भैं पाउँछन् । एक स्त्री उनन्तीस वर्षको उमेरमा आफूहरू र बच्चाहरूसँगै बसेको मानिस जसले विवाह गर्ने प्रतिज्ञा गरेको थियो, उसले अरूसँग सम्बन्ध राखी २ वर्षसम्म भुक्नपाउँछ र आफूलाई अब छाडिदिन्छ । एउटा मानिसले आफ्नो व्यवसायमा देखेको सपनालाई साकार बनाउँछ, तर यो उसले आफ्ना पत्नी र छोराछोरीको मूल्यमा । उसले धेरैपछि थाहा पाउँछ, रूपैया पैसाले अर्काको ध्यान किन्न सक्छ तर साथी होइन । अर्को व्यक्तिले नाता सम्बन्धको भोगाइपछि थाहा पाउँछ, जब ऊ छर्लङ्ग हुन्छ - प्रेम के हो अझै निश्चय भएन ।

### जीवन पुरै बाँच्नु

तपाईं महत्वपूर्ण हुनुहुन्छ । मलाई विश्वास छ, तपाईंलाई एउटा उद्देश्यको लागि बनाइएको हो र तपाईं आफैले यो उद्देश्य के हो भन्ने पत्ता लगाउनुभयो भने त्यतिबेला तपाईं आफूलाई सबभन्दा बढी खुसी पाउनुहुनेछ । यसको केही अंशभित्र तपाईंले अरुको लागि बाँच्न सुरु गर्नु पनि समावेश हुन्छ । येशूले भन्नु भएको छ तपाईं आफ्नो सत्य स्वरूप थाहा पाउने उपाय एक सच्चा मानव बन्ने हो, त्यो के भने आफैलाई त्याग गर्ने । एउटा निस्कृय द्वारचकटी जस्तो जसले पनि पाउ रगड्ने चिजभैं बनेर होइन, बरू आफ्नो जीवनको आफै मालिक बनी आफ्नो इच्छानुसार बाँचेर चलन दिनु पर्छ नकि येशूलाई उसको जीवन कसरी बाँच्ने भनेर पुकारनु राम्रो हो । मलाई विश्वास छ परमेश्वरसँग एउटा योजना छ, तपाईंलाई वहाँ प्रेम गर्नु हुन्छ, वहाँको योजना त्यस्तो छ जसले तपाईंलाई निश्चय नै सुखी बनाउने छ ।

यो योजनाको सबभन्दा महत्वपूर्ण भाग हो । वहाँ (परमेश्वर) तपाईलाई व्यक्तिगत रूपमा एउटा साथीको रूपमा चिन्नुहोस् भन्ने चाहनुहुन्छ । तपाई नयाँ शक्ति, सक्षमता र भित्री श्रोत हासिल गर्नुहोस् ताकि तपाई पूर्ण जीवन बाँच्न सक्नुहुने छ । यसले समष्टि योजना ल्याउँछ र कहिलेकाहीं शारीरिक स्वच्छता पनि ल्याउँछ ।

### के गर्नु सकिन्छ ?

तपाईसँग के छ त्यसैबाट सुरु गर्नुहोस् । म हालै मात्र एउटा एड्स टुहुराहरूको स्कूल तथा आय वृद्धि परियोजना जुन ६ जना हजुरआमाहरूबाट युगाण्डाको धेरै गरीव क्षेत्रमा स्थापना गरिएको थियो त्यहाँको भ्रमणमा गएँ । उनीहरूले आफूसँग जे थियो त्यसैबाट सुरु गरे र उनीहरू आफैले काम गरे । विस्तारै गाउँका अरूहरूलाई पनि परिचालन गर्दै गए र धेरैथोरै गरेर काम स्थापित भयो । उनीहरूले इटा बनाए र पछि उनीहरूले अर्को भवन बनाए । बच्चाहरूलाई आफ्नो फुर्सदको समयमा जतिसक्दो त्यति पढाउन थाले । सबैले सहयोग गरिरहेका थिए । कसैले खाना ल्याए, अरूले पकाए, कसैले तिर्खाएका बच्चालाई पिउने पानी ल्याउँथे । हजुरआमाहरूले केही तालिम चाहिएको महसुस गरे र सरकारी कार्यक्रममा गई न्यूनतम योग्यता बनाए । एउटा अतिथि आएर विद्युत् जडानको लागि खर्च दियो । अर्कोले पिउने पानीको पाइप दियो । अर्कोले अलि उमेर ढल्केका लड्कीहरूका लागि तालिम दिन सिउने कल दियो ..... र क्रमसँग काम हुँदै गयो ।

हरेक गिर्जाघरले सदस्यहरूलाई केही सहयोग गर्न हौसला प्रदान गर्दछ । टियरफन्डका संस्थापक जर्ज हफ्म्यान भन्नु हुन्छ, “तपाई पूरै संसार बदल्न सक्नुहुन्न तर तपाई कुनै ठाउँमा कसैको संसार परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ ।”

जानुहोस् र आजै कसैको जीवन बचाउनुहोस् ।

जानुहोस् र एड्स पीडित एउटा परिवारलाई खाना खाउनुहोस् ।

जानुहोस् र एक जना विधवा वा टुहुरालाई सजिलो बनाउनुहोस् ।  
जानुहोस् र आजै एड्स ग्रसितहरूको सेवामा जीवन लगाउनेहरूलाई  
उत्साहित गर्नुहोस् ।

उनीहरूलाई परमेश्वरको संरक्षणको निमित्त र परमेश्वरको आवश्यकता  
प्राप्त गर्नका लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

तपाईं ती प्रार्थना गर्नेहरूको जवाफ हुन सक्नुहुन्छ ।

### प्रयोगात्मक सहयोग

तेश्रो यो पुस्तकमा उठाइएका विषयवस्तुमाथि तपाईं कसैसँग कुरा गर्न  
चाहनु हुन्छ होला । उदाहरणार्थ तपाईं वा कोही तपाईंले चिनेकाहरू  
संक्रमित भएकाले चिन्तित बन्नुभएको हुनसक्छ । तपाईंलाई आफ्नो  
पादरीसँग कुरा गर्न पर्नसक्छ, वा तपाईंको डाक्टरसँग विशेषज्ञताको  
सल्लाह लिनुपर्ने हुनसक्छ ।

## अध्याय ७

### हामी के गर्न सक्छौं ? काम गर्ने समय

एच.आई.भी. / एड्स परियोजनाहरूमा राम्रो कार्य  
मार्क फरसव:- अफ्रिकी महादेशीय नियोजनद्वारा

हामी के गर्न सक्छौं ? कसरी तपाईं र म फरक बनाउन सक्छौं ? पहिलो, सधैं तपाईंसँग के छ त्यसैबाट सुरु गर्नुहोस् । यो एउटा बाइबलमा लिखित सिद्धान्त हो । परमेश्वरको काम परमेश्वरले देखाएको मार्गबाट सम्पन्न हुन्छ । कहिल्यै परमेश्वरबाट प्राप्ती को कमी हुँदैन, यो कुरा प्रसिद्ध चाईना इसाई नियोगका हड्सन टेलरले एक पटक भन्नुभएको थियो । त्यसैले परमेश्वरले तपाईंलाई के गर्न बोलाईरहनुभएको छ ? तपाईंको हृदयमा वहाँले के राखिदिनु भयो ?

तपाईंलाई न कुनै कोष चाहिन्छ, न काम सुरु गर्न एउटा ठूलो समूह चाहिन्छ । एउटा साथी वा एउटा छिमेकीको हेरचाह गर्न कुनै खर्च गर्नु पर्दैन, न त तपाईंका छोराछोरी साथीहरूसँग एच.आई.भी. र एड्सबारे कुनै कुरा गर्नुपर्छ, न एच.आई.भी. विषय तपाईंको गिर्जाघरको शिक्षा दिने कार्यक्रममा वा तालिम दिने कार्यक्रम वा स्कूलको पाठ्यक्रममा समावेश गर्नुपर्छ । हामी सबै मिलेर केही खास फरक काम गर्न सक्छौं ।

तपाई पूरै विश्वलाई बचाउन समर्थ नहुनु होला, तर तपाई कहीं कोहीलाई एच.आई.भी. लाग्नबाट बचाउन सक्नुहुन्छ। तपाई एच.आई.भी. भएका वा यसबाट टुहुरा भएका सबैलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्न तर तपाई कोहीलाई प्रयोगात्मक सहयोग र हौसला प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ। पहिलेदेखि चलिरहेका अरू परियोजनाहरूमा संलग्न हुन सक्नुहुन्छ। तर यो सबै अरूसँगको सहारापनि आवश्यक पर्नेछ।

ठूला परियोजनाहरूको बारेमा के छ ? एच.आई.भी. एड्स विरुद्ध संघर्षमा हजारौं कार्यक्रमहरू विकास गरिएको छ, अनगिन्ती कागजात प्रकाशित हुन्छन् र लाखौं डलर खर्च भइसक्यो। तैपनि महामारिको फैलावट छिटोछिटो भइरहेछ। धेरै सरकारी र गैर सरकारी संस्थाहरूको ज्वारभाटालाई रोक्ने अभियान असफल भइरहेछ, तर पनि कन्डम बाँड्नमा मात्र खर्च बढाइरहेकाछन्। जागरूक बनाउने अभियानहरू जस्तै गरीबी, शिक्षा, महिला अधिकार, फराकिलो जीवनको शैलीका प्रश्नहरू सम्बन्धी समस्याहरूमा यस्ता कसैले पनि सम्बोधन गर्दैनन्।

यहाँ तपाईलाई हौसला दिने केही कथाहरू छन्। सम्भिराखौं यी विभिन्न मुलुकबाट पाएका पाठ हुन् जुन तपाईको मुलुकमा बढो होसियारी साथ लागू गर्नुपर्छ। विषय जे पनि हुन सक्छ, धेरै साधारण बुँदाहरू जुन बहुते महत्वपूर्ण छन् तिनलाई उद्गत गरौं।

यी कथाका हरेक व्यक्तिको सानो सुरुवात छ। एउटा परमेश्वरको प्रेमबाट छोडिएको व्यक्ति र उसले निर्माण गरेको यो संसारमा एड्सले गहिरोसँग गाँजेको छ। मानिसहरू जसले केही गर्नुपर्छ भन्ने सम्भे र जसले सुरु गरे सामान्य हिसाबले उनीहरूसँग केही थिएन, पाइला पाइला गरेर परमेश्वरलाई पुकार्दै अरू अरूसँग सहकार्य गर्दै अध्ययन गर्दै अगाडि बढे। धेरै विषयमा बाटो लामो थियो किनभने त्यसबखत यस्ता कार्यक्रमहरूको निकै कममात्र नमूनाहरू थिए। तर आज तिनीहरूले प्रोत्साहन दिन्छन्, र हाम्रो यात्रामा यसले हामीलाई अगाडि बढाउँछ।

## हेरचाहको मातला अध्ययन - एफ ए सी टी जिम्बाबे

उच्चस्तरीय आवश्यकता र सीमित स्वास्थ्य सामग्रीहरूबाट डा. जोइ फोस्टर, जिम्बाबेमा केटाकेटीको चिकित्सकले एफ ए सी टी (फेमिलि एड्स केयरिंग ट्रष्ट) को मुटारे, जिम्बाबेमा स्थापना गरेका थिए। उनले हेरचाह प्रदान गर्न स्थानीय समुदायलाई परिचालन गर्नु पर्ने दरिलो आवश्यकता देखे। गिर्जाघरहरूलाई अनुरोध गरियो जहाँ आफ्नो समुदायमा छिमेकी र परिवारहरूलाई सहायता गर्न तालिम दिन इच्छुक व्यक्तिहरू थिए। एफ ए सी टी को घरमानै हेरचाह गर्ने कार्यक्रम अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट समायोजन गरिएको थियो, जो स्थानीय समूहका निमित्त जिम्मेवार छन्। हरेक टोली (टिम) स्वयंसेवकहरूद्वारा अगुवाई गरी अरू स्थानीय गिर्जाघरहरूबाट खटिएका स्वयंसेवकहरूलाई समेटेर आफ्नो क्षेत्रमा आवश्यक पर्नेहरूलाई खास हेरचाह गर्छन्।

स्वयंसेवकको तालिममा सतही अनुगमन र हेरचाह गर्ने सीपहरू समावेश हुन्छन्। हेरचाह गर्ने सीप मानिसहरूलाई विरामी भै घरमै बसेकाहरूलाई चाहिन्छ। जस्तै नुहाउने र व्यक्तिगत शारीरिक सेवा, लुगा धुने र ओछ्यानका कपडा सफा गर्ने, घर सफा गर्ने, उपयुक्त खानाको व्यवस्था, सामान्य उपचार र ड्रेसिंग गर्ने सीप चाहिन्छ। स्वयंसेवकको मुख्यकाम एच.आई.भी. संक्रमितहरूको ध्यानदिनु हो, तिनीहरूलाई सबै किसिमका दीर्घरोगहरू जस्तै क्षयरोग, मधुमेह वा बृद्ध उमेरका सामान्य खालका रोगहरूबाट विरामी भएका वा मृत्यु हुन लागेकाहरूको हेरचाह गर्न तालिम दिइएको हुन्छ। एच.आई.भी. भएकाहरूका लागि मात्र जानु जबकि उनीहरूका छिमेकी जो विरामी छन् तर एच.आई.भी. पोजिटिभ होइनन् भने पनि उनीहरूको सेवा नगर्नु गलत रहेछ भन्ने ठान्यौं।

सबैभन्दा माथि स्वयंसेवकको लागि यो बुझ्नु जरूरी छ कि उनीहरू जसको घरमा गएका छन् तिनीहरूको आवश्यकता शुद्ध शारीरिक मात्र हुँदैन बरू धार्मिक र भावनात्मक हुन सक्छन्। स्वयंसेवकहरू स्थानीय

समुदायबाट लिइएका हुन्छन् र उनीहरूले हेरविचार गर्नुपर्ने प्रायजसो छिमेकीहरूनै हुन्छन् । सेवामुखी सम्बन्धको निर्माण नै असल प्रयोगात्मक हेरचाह र टेवामुखी अनुगमनका आधार हुन् ।

धेरैजसो भेटघाटमा उनीहरूको परिवारसँगै बस्नु पर्छ र स्वयंसेवकको भूमिका उनीहरूलाई सहायता दिनु पनि हो । उनीहरू एच.आई.भी. जस्तै अन्य खालका संक्रमणहरूलाई कसरी हेरचाह गर्ने यसको तरिकाबारे सरसल्लाह दिन्छन् अरू अनौपचारिक र औपचारिक गर्न सक्ने सेवा तथा ती सेवा कसरी पाउने बारेमा भन्दछन् । स्वयंसेवकहरूले महत्वपूर्णरूपमा परिवारको हेरचाह गर्नेहरूलाई आध्यात्मिक र भावनात्मक सहायता पनि दिन्छन् ।

यसबाट तुलनात्मकरूपमा कम खर्चिलो सीप र कम खर्चिलो टोलीबाट परम्परागत परिवार र सामुदायिक हेरचाह गर्ने तरिकाको उपयोग गरेर धेरै ठूलो संख्याका मानिसहरूले सहयोग पाउन सक्छन् । स्वयंसेवकहरू तथ्यांक संकलन, निर्णय गर्ने क्षमता र भेलाको आयोजना गरेर कार्यक्रम विकास गर्न योगदान दिन्छन् । जसलाई सहायता चाहिन्छ, उसको सबभन्दा नजिकको मानिस हेरचाहमा संलग्न गराइनु यो एक असल प्रयोग हो ।

घरमा गई हेरचाह गर्नेहरूले आफ्नो क्षेत्रमा सहायता आवश्यक पर्नेहरू कहाँ गई सहयोग गर्छन् । तैपनि प्रयोगात्मक हेरचाह सेवा प्रदान गर्दा पनि त्यसले भौतिक आवश्यकतामात्र पूरा गर्नसक्छ । अरू वास्तविक सम्वेदनशील आवश्यकताहरू छन् जुन मानिसहरूले तिरस्कार, अपहेलना वा आध्यात्मिक आवश्यकताहरू मृत्युको समयमा सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । हेरचाह गर्ने काममा सही तरिकाले तालिमप्राप्त र सहायक कार्यकर्ताहरूद्वारा एक एक व्यक्तिको अनुगमन (सम्झाउने बुझाउने गर्न) गराउनु पर्छ ।

इसाई संस्थाहरूको निमित्त, घरमा गई हेरचाह गर्ने र सम्झाउने सिकाउने गर्नु आस्था जगाउने अवसर हुनसक्छ, जब मानिसमा मानवीय आशा हुँदैन तब येशूद्वारा आध्यात्मिक आशा पाउन सक्छ । एड्स भएका

मानिसहरूको हेरचाह, येशूको प्रेम समुदायभित्र बाँड्ने एउटा शक्तिशाली उपाय हो र यसले येशूमा हाम्रो हेरचाहको भावना प्राकृतिकरूपमा साट्न सकिन्छ ।

विरामीहरूको आधारभूत शारीरिक हेरचाह पूर्ति हुनै पर्ने एउटा स्वभाविक आवश्यकता हो । सन्तुष्टीकरण, सामान्यीकरण र परिवार, साथी र समुदायको संलग्नता सबै आवश्यकता पनि स्वाभाविक छ । अभि तालिम प्राप्त र घरमा गई हेरचाह गर्ने स्वयंसेवकहरू जो ती आफै राम्रोसँग सेवा दिइएका र व्यवस्थित छन् त्यो कम खर्चमा पाउन सकिन्छ ।

स्वयंसेवकहरूद्वारा प्रदान गरिएका आभारभूत हेरचाह सेवा प्राकृतिक रूपमा नै एच.आई.भी./एड्सबारे बृहद हिसाबले जागरूकता र समझदारी बढाउने एक अवसर हो । एच.आई.भी./एड्सको रोकथाम जुन हेरचाहभन्दा बाहिरको विषय हो, यसले प्रायः सामाजिक संवेदनशीलता र नैतिक मुद्दाहरूमा छलफल गर्न सजिलो बनाउँछ । जसका साथीभाइ वा परिवारका सदस्य संक्रमित भएका छन् रोगको वास्तविकता व्यहोरिरहेका हुन्छन् र तिनैले कुरा सुन्छन् र सूचना अरुसम्म पुऱ्याउँछन् । एड्स रोकथामको लागि काम गर्ने एउटा संगठनको निमित्त काममा प्रवेश गर्ने सबभन्दा राम्रो विन्दु हेरचाह हो, जसले प्रायः उनीहरूको कामको जस पनि दिन्छ ।

### हेरचाह सेवाको सारांश

- समुदायमा आधारित हेरचाह सेवा धेरै मानिससम्म पुग्छ ।
- एड्स भएका व्यक्तिहरू प्रायः आफ्नो घरमा नै हेरचाह गर्न रुचाउँछन् ।
- एच.आई.भी./एड्स भएकाहरूमात्र होइन, अरु धेरै किसिमका विरामीहरूको पनि हेरचाह गर्न तयार हुनुपर्छ ।
- परिवार, साथीहरू समुदायहरू र स्वयंसेवकहरू हेरचाह गर्ने श्रोत हुन् ।
- समुदायले यो कामसँग आत्मसात गर्नुपर्छ र त्यसैले उनीहरूसँग



कार्यक्रमको सुरुदेखि यसको कार्यकालसम्म परामर्श गर्नुपर्छ ।

- समुदायमा हेरचाह गर्नुले रोकथाम शिक्षा दिने मौका दिन्छ ।
- समुदायमा गरिने हेरचाह अस्पतालमा गरिने हेरचाहभन्दा सस्तो पर्छ ।
- हेरचाह सम्पूर्ण हुनुपर्दछ: शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक र आध्यात्मिक ।
- समुदायमा गरिने प्रभावकारी हेरचाह अरू सेवाहरूसँग राम्रोसित जोडिएको हुन्छ: उदाहरणार्थ स्थानीय अस्पताल ।
- समुदायका आफ्नै धेरै श्रोतहरू हुन्छन् जुन उपयोग गर्न सकिन्छ ।

स्वयंसेवकहरू उपयोगको सारांश

- प्रश्न सोध्नुहोस् : स्वयंसेवकको उपयोग ठीक छ ? कसरी, कहाँ र कति हदसम्म ठीक छ ?
- सुरुमानै छनौटप्रकृया स्थापित गर्नुपर्दछ, उत्प्रेरणा मुख्य हो । सान्दर्भिक तालिम सुरुमानै र कार्यक्रम अवधिभर दिनुपर्छ ।
- अनुगमन र स्वयंसेवकहरूको सहायता कार्यक्रमको कार्यकालभरि निरन्तरता हुनुपर्छ ।
- निर्णय गर्दा र योजना बनाउँदा सबैलाई सहभागी बनाउने ।
- स्वयंसेवकहरूको निमित्त उनीहरूबाट के अपेक्षा गरिएको छ, स्पष्ट सूचकांक बनाउने र उनीहरूले कर्मचारी (तलब लिने) हरूलाई कहिले भेट्ने वा भेट्न पठाउने ।
- संगठनद्वारा नियमित सामूहिक र व्यक्तिगत अनुगमन गर्ने तथा स्वयंसेवकहरूलाई सहायता दिने काम गर्ने गर्नुपर्छ । मानिसहरू नै सबभन्दा ठूला र बहुमूल्य श्रोत हुन् ।

## सम्भाव्य बुझाउने (अनुगमन) कार्यक्रम मुद्दाहरू

- रोकथाम र हेरचाहका केन्द्रीय भाग
- तालिम महत्वपूर्ण छ र
- निरीक्षण तथा स्पष्ट दायराहरू तोक्नु आवश्यक छ जस्तै: कहिले रोकने र मुद्दाहरू कहाँ पठाउने ।

## रोकथाम घटना अध्ययन- ए सी ई टी युगान्डा

सबै एच आई भी/एड्स रोकथाम र हेरचाहको उद्देश्य यसको फैलावट कम गर्नु हुनुपर्छ। एच आई भी सम्बन्धी काम गर्न ठूलो चुनौती छ: तपाईं जीवन बचाउनका निमित्त त्यतिकै श्रोत र योगदान लगाइ रहनु भएको छ जति संक्रमितहरूको हेरचाहमा लगाउनु भएको छ। तपाईं आज कसैको जीवन बचाउने र आउँदा १० वर्षमा तिनीहरूको हेरचाह गर्ने योजना बनाउनुहोस्। हामीले यो डरलाग्दो समस्यासँग लड्न जति गर्न सकिन्छ सबै गर्नुपर्छ। हेरचाह कार्यक्रमहरू साँच्चिकै आवश्यक छन् किनकि एड्स फैलावटमा यसको जवाफ हामीसँग छैन।

तर परिवर्तन हुँदै गएको बानीव्यवहार साँच्चिकै चुनौती हो, एच.आई.भी./एड्स जागरूकता अभियानहरू र शिक्षाको मात्र व्यक्तिको कृयाकलापबाट उत्पन्न उच्च खतराको गतिविधिमा परिवर्तन गर्नमा ज्यादै सीमित असर रहन्छ। एउटा व्यक्तिले पाएको सूचनाबाट मात्र उसले कुरा बुझ्छ भन्ने हुँदैन, उसले आफ्नो स्वभावमा परिवर्तन गर्ने ईच्छा गर्छ भन्ने पनि हुँदैन।

ए सी ई टी युगान्डाले डेभिड कोविसवाको वर्तमान अगुवाइमा प्रभावकारी साधन श्रोतको विकास गरेका छन् जो अहिले पूरा अफ्रिका र अगाडि भारतको एउटा क्षेत्रमा उपयोग गरिएको छ। ऊ सँगै काम गर्ने युगान्डाली टोलीका सदस्यहरू जस्तो डेभिड सधैं ती खतरामा रहेकाहरूको हेरविचार गर्न तम्तयार रहन सकेनन् जस्तो कि स्कूलका बालबच्चा, महिला, सडक बालबालिका सबै संक्रमणको बढ्दो खतरामा छन्।

ए सी ई टी युगान्डा समूहले मिलेर मानिसहरूको व्यवहारमा परिवर्तन गर्न र प्रभावकारी दीगो सहयोग पुऱ्याउन सम्बादका लागि एउटा तीन-चुच्चे सिद्धान्तको विकास गर्‱यो ।

### क. सूचना

मानिसहरूले तथ्यकुरा बुझ्नु जरूरी छ । यो यस्तो हुनुपर्छ कि व्यक्तिगत र स्थानीय आवश्यकता पूरा गर्न सकियोस् । यसले सूचनाको अभाव पूरा गर्न सकोस् र एच.आई.भी./एड्ससम्बन्धी स्वास्थ्य, सामाजिक, आर्थिक, साँस्कृतिक र आध्यात्मिक विषयहरूबारे कुरा बुझ्नका निमित्त एउटा जग बनाउन सकोस् ।

### ख. परिचय

व्यक्तिहरू जुन उच्च खतरायुक्त बानीव्यवहारमा उनीहरू संलग्न छन् वा हुन सक्छन् ती व्यक्तिहरूलाई यसबारे बुझ्न सहयोग गर्नुपर्छ । मानिसहरूलाई खास किसिमको बानी-व्यवहार अपनाउँदा विकल्प वा त्यसबाट पर्ने असरबारे बुझेर महत्वपूर्ण जीवनशैलीको छनोट गर्न सहयोग गर्ने । यो उपाय धेरै एच.आई.भी./एड्स अभियानको “भयदायक उपाय” विपरीत हो ।

### ग. परस्पर सम्बन्ध

छनोटहरू देखाइदिएर एउटा व्यक्तिलाई पछि विकल्पहरूमध्येबाट छान्न प्रोत्साहित गर्छ । यी “जीउने कला” सँग जोडिएका छन्, जसले पूर्णरूपमा दीर्घकालीन सम्बन्धको निमित्त समर्थ बनाएर, उनीहरूको बानी व्यवहारको निमित्त व्यक्तिगत उत्तरदायित्व लिएर, आफ्नै निर्णय गरेर बाँच्ने विश्वास जगाएर र अरूको गहनताको आदर गरेर संक्रमणको खतरा घटाउँछ ।

ए सी इ टी युगान्डाले जब एच आई भी /एड्स रोकथाम कार्यको विकास गर्‱यो र यो छिट्टै नै देखियो कि एच आई भी /एड्सलाई मात्र एकलै ठानेर सामना गर्न सकिदैन र सामान्य यौन शिक्षा तथा महत्वपूर्ण रूपमा व्यक्तिगत आत्म-गहनताको विकास गरेर र अरूको उच्च आदर

गरेर एउटा व्यक्तिको सम्बन्धको विकासलाई समेट्नु आवश्यक थियो। यी कलाहरू एच आई भी /एड्स रोकथामको लागि मात्र होइन, बरू हरेक व्यक्तिको सामान्य विकासका लागि पनि गम्भीर छन्।

ए सी ई टी युगान्डा जीवन-कला लाई यसरी वर्णन गर्दछ: “आफू बाँच्न, अरूसँग बस्न र गोलमटोल समाजमा सफल भई उछिन्न औपचारिक र अनौपचारिक शिक्षा मुख्य हो। यो अनुमान गर्न सकिन्छ कि यस्तो शिक्षा स्वतः सिकिन्छ वा ती स्वतः एकबाट अर्कोमा सर्दै जान्छ जस्तो समय बित्दा आफै भयो” (किशोर, किशोरी बीच उत्तरदायी बानीव्यवहारका निमित्त “जीउने-कला” शिक्षा: ए सी ई टी युगान्डा)। धेरैजसो विद्यमान सांस्कृतिक शिक्षाले नयाँ आएका दवावका निमित्त मानिसहरूलाई तयार गर्न सक्दैनन्।

उदाहरणार्थ बहूदो शहरीकरणबाट मानिसहरू नयाँ आर्थिक र सामाजिक दवावसँग सामना गरिरहेका छन्, जवकि परम्परागत सामाजिक ढाँचा विग्रिदै गएको छ। मानिसहरूबाट गरिएको जिउने-कला विकासबाट उनीहरूलाई (खासगरी धेरै सम्बेदनशील जस्तै युवा र महिलाहरू) जीवनमा सामना गर्नु परेका चुनौतिहरू सकारात्मक रूपमा सामना गर्न तयार बनाउन सक्छ।

### कसरी जिउने-कला सिकिन्छ

ए सी ई टी युगान्डाले मानिसहरूलाई सोचेर बोल्न र आफूलाई मनलागेको विषयमा छलफल गर्न विचार आदानप्रदान गर्ने प्रणाली अपनाएको छ। उनीहरूलाई भोग्नु परेका समस्याको बारे स्थितिको विश्लेषण गर्न सहयोग गर्ने र त्यसको प्रतिउत्तर हेर्ने।

साथीसंगति (समान विचार, रुचि र आवश्यकता भएको) को दवाव व्यक्तिको सोच, विचार र सामाजिक समझदारीका लागि धेरै प्रभावकारी हुन्छ। यो सकारात्मक र नकारात्मक दुवै हुनसक्छ। शिक्षा दिने टीमको भूमिका: साथी समूहमा सोच विचार गर्ने कार्य विकास गर्ने हो, जसले

सकारात्मक बानी व्यवहार कायम राख्न मद्दतगर्छ ।

- समूहमा छलफल गर्नमा केन्द्रित हुने ।
- वादविवाद र विषयका वक्ता समेत बसी (प्यानेल) छलफल गर्ने ।
- सिनेमा, चक्रा, स्लाईड तथा भिडियोको माध्यम “सिनेमा देखाएर उनीहरूले बोल्ने आशा हुँदैन” तर राम्रो छलफलको लागि उर्जा बनाइ दिन सक्छ ।
- प्रश्नावलीको प्रयोग गर्ने ।
- कुराकानी लामो प्रवचन जस्तो नगरौं, छोटो र वर्तमान विषयलाई लिऊं ।

**प्रशिक्षक र सुविधा पुऱ्याउनेहरूका लागि प्रकृयामा लागू गर्ने साधारण सिद्धान्तहरू:**

- गम्भीर मुद्दाहरू प्रारम्भबाटै जागरण बढाउँदैनन्, तर व्यक्तिगत र समुदायको बानीव्यवहारमा परिवर्तन गर्न मद्दत गर्छन् ।
- सम्बेदनशील समूहहरूलाई ध्यान दिनु पर्छ: खासगरी महिला र युवायुवती । उनीहरूको आवश्यकताको अध्ययन गरौं ।
- मानिसहरूप्रति प्रतिवद्धता समर्पण देखाऊं ।
- श्रोता र उनीहरूको अवधारणाको सम्मान गरौं ।
- शिक्षण सहयोगात्मक होस्, प्रतिस्पर्धात्मक नहोस् ।
- विचार मिल्ने साथीबीच शिक्षाको महत्व छ ।
- एक आपसमा प्रतिक्रिया होस् ।
- प्रतिक्रिया व्यक्त गर्नका लागि समय दिऊं ।
- सन्देशको स्पष्टता ।
- सम्बन्ध निर्माण गर्ने ।
- प्रक्रियामा मद्दत पुऱ्याउन अरू व्यक्तिको प्रशिक्षण गर्ने । उदाहरणका लागि साथीसंगती प्रशिक्षक ।

## सु-समाचार जीवनको लागि एउटा ढाँचा

इसाईहरूको संलग्नतामा जीवनकलाको शिक्षाका निमित्त सुसमाचारलाई स्वभाविक हिसावमा जब उपयुक्त हुन्छ, ल्याउन सकिन्छ। धेरैको निमित्त यसले जीवनको एउटा स्वरूप प्रस्तुत गर्छ। यो येशू क्रीष्टको वचन हो कि कसले जीवनका चुनौतीहरूको सामना गर्न मानिसलाई सहयोग गर्छ। प्रचारक बन्नु सधैं सही नहुनसक्छ, तर प्रायः प्रशिक्षकहरूलाई उनीहरूले कहाँबाट जीवनका चुनौतीहरू सामना गर्ने मनसाय तथा शक्ति पाए भनेर सोधिन सक्छ र आफ्नो आस्थाको सही हिसाबले प्रमाणित गरी देखाउन सक्छन्।

## एच.आई.भी./एड्स रोकथामसँग अरु विषयको एकीकरण

एच.आई.भी./एड्स रोकथाम शिक्षाको सम्बोधन गर्दा जीवन-कलामा बढी समष्टिगत शिक्षाको हिस्सा बन्नुपर्छ। ए सी ई टी युगान्डाका प्रशिक्षकहरूले आंशिकमात्रामा जस पाइरहेका छन् किनकि मानिसहरूले भोगिरहेका अरु धेरै दवावहरूसँग तिनीहरू जुधिरहेका छन्। अरु संगठनहरू जस्तै एफ.ए.सी.टी का निमित्त एच.आई.भी./एड्स भई बाँचेका मानिसहरूको हेरचाहमा भएको संलग्नताले उनीहरूलाई रोकथाम शिक्षाको कार्यक्रम चलाउने अवसर र आधार प्रदान गर्‍यो।

## गिर्जाघर (चर्च) बाट परिचालन भएका विषय अध्ययन-चिकित्काटा अस्पताल

### एउटा गिर्जाघर(चर्च) जसले समुदायको सेवा गर्छ

यो साँच्चै महत्वपूर्ण छ कि गिर्जाघरले स्थानीय समुदायको सेवागर्छ। तर सेवाको साधन चलाउने अधिकार र समुदायको निर्णय गर्न केही हिस्सा एच.आई.भी./एड्स भएका मानिसहरूलाई पनि दिनुपर्छ। मार्कको सुसमाचार को केन्द्रको श्लोक, मार्क १० पद ४५ मा येशू क्रीष्टलाई एक सेवक

भनी वर्णन गरिएको छ “मानिसको छोरो भएपनि एकजनाको लागि आएको होइन बरू धेरै जनाको सेवा गर्न र आफ्नो जीवन धेरैको ऋण तिर्नमा लगाउन आएको हो।” एउटा सेवक मात्र होइन, बरू एउटा सेवक जसले आफ्नो जीवन नै दियो।

चिकन्काटाको सेल्भेसन आर्मी अस्पतालद्वारा आफ्नो शिक्षा प्रदान गर्ने काम “सामुदायिक परामर्श” लाई यसरी वर्णन गरिएको छ “छलफलको माध्यमबाट गरिएको क्रियाकलाप जुन (एच.आई.भी.) रोकथामको निमित्त सहीरूपमा जिम्मेवारी हस्तान्तरणतर्फ निर्देशित छ: स्वास्थ्य कर्मीहरू र अन्य सम्बन्धित सहायकहरूबाट व्यक्ति, परिवारहरू र वास्तवमा सबैभन्दा महत्वपूर्णरूपमा समुदायहरूमा” (एड्स व्यवस्थापन एक एकीकृत अवधारणा: क्याम्पवेल आई.डी. र विलियम जी)। यस्तो समुदायभर विचार आदान प्रदान गर्ने अवधारण एच.आई.भी. संक्रमणको उच्च दर भएका समुदायमा एड्सको परिप्रेक्षबाट अत्यावश्यक छ। रोकथामको काम धेरै ठूलो छ र समुदायले परिवर्तनको मागलाई आत्मसात गर्नुपर्छ। प्रशिक्षणमात्र पर्याप्त छैन। उनीहरूलाई शिक्षा, सूचना, तालिम उनीहरूले आदर गर्नुपर्ने व्यक्तिहरूबाट दिइनु आवश्यक छ। गिर्जाघरले समुदायलाई परिचालन गर्नको निमित्त सेवा गर्नुपर्छ।

## परमेश्वरको शब्द

सरुवारोगको आकार र नैतिक प्रकृतिले धेरै कार्यक्रम लागू गर्नेहरूलाई गिर्जाघर, मिशन र इसाई संगठनहरूले प्रतिक्रिया दिन ढिला गर्नाले असजिलोमा पारिरहेको छ। गिर्जाघरका अगुवाहरू एच.आई.भी./एड्स कार्यक्रम परिचालन गर्न प्रमुख हुन्। यदि गिर्जाघरका अगुवाहरू अनुत्प्रेरित भएभने वा अझ खराव गिर्जाघरको संलग्नताप्रति प्रतिवाद गर्ने भए भने गिर्जाघर वा समूहबाट दीगो कामको अपेक्षा पूरा हुनु अगावै यो अवधारणमा परिवर्तन भई प्रभावकारी सहयोग पुऱ्याउन थपसमय खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ।

जब तपाईंले गिर्जाघरका अगुवाहरूलाई मद्दत र हौसला दिनुहुन्छ, श्रोत साधनहरू सजिलैसँग परिचालन गर्न सकिन्छ । मार्ग प्रशस्त गर्नेसाँचो परमेश्वरको वचनको शक्ति हो जसले पवित्र आत्माको साथ उत्प्रेरणा दिन्छ, हेरचाह गर्छ र मानिसहरूको जीवनकालागि एउटा ढाँचा दिन्छ । इसाईले गर्ने हेरचाह येशू क्राईष्टको जस्तो नमूनामा हुनुपर्छ, जुन मानिसहरूको शारीरिक आवश्यकताहरूको सीमासम्म मात्र सीमित थिएन, त्यसभन्दा पर उनीहरूको भावनात्मक सम्बन्धात्मक र आखिरमा आध्यात्मिक आवश्यकतासम्म पुगेको थियो । इसाईहरूलाई एच.आई.भी./एड्सको हेरचाह र रोकथाम शिक्षाको माध्यमबाट खासगरी निम्न वर्गसम्म येशूको प्रेम सुनाउने मौका मिल्छ, खासगरी एड्सको खतरामा रहेका समुदायका सबैलाई सुनाउने मौका मिल्छ ।

एउटा गिर्जाघर(चर्च)को मामला अध्ययन परिचालन - टी ए आई पी, जिन्जा, युगाण्डा

पास्टर साम मुगोटेको नेतृत्वमा डेलिभरेन्स चर्च (गिर्जाघर) जिन्जाका केही सदस्यहरूले तिनीहरूको समुदायमा एच.आई.भी./एड्स भई बाँचिरहेका मानिसहरूको शारीरिक र आध्यात्मिक हेरचाह प्रदान गर्न एउटा समूह बनाए । उनीहरू आफ्ना छिमेकीहरूको धेरै चाहनाबाट मात्र नभई तर ती आवश्यकतामा परेकाहरूको निमित्त विना पक्षपात र न्यायाधीश भैं बनाई बलिदानिरूपमा हेरचाह गर्न परमेश्वरले वाणीबाट बोलावट भएकोले पनि उत्प्रेरित भएका थिए । यो कार्यक्रमबाट मानिसहरूलाई जीवनमा सकारात्मक प्रभाव परेको देखेर अरू गिर्जाघरहरूले पनि यो कार्यक्रमको हिस्सा बन्न वा यो कार्यलाई बढाउन अनुमति माग गर्न थाले । डेलिभरेन्स चर्चले टी ए आई पी को स्थापना गरेको थियो । यो एड्सलाई दखल दिने कार्यक्रमले तिनीहरूको समुदायमा एच.आई.भी./एड्सलाई सम्बोधन गर्न गिर्जाघरहरूलाई सहायता दिन्छ र सक्षम बनाउँछ ।

टी ए आई पी को उद्देश्य गिर्जाघरहरूलाई एच.आई.भी./एड्स भएका मानिसहरूकालागि दीगो सहाराको विकास गर्नु हो । गिर्जाघरहरूलाई आफ्ना



नजिकका समुदायहरूमा स्वयंसेवक आधारित कामबाट हेरचाह र रोकथाम कार्यक्रमहरूको व्यवस्थापन र योजना बनाउन साधन सम्पन्न गराइएको हुन्छ। यी कार्यक्रमहरूको जग आध्यात्मिक आधार नै हो, तब इसाईहरूले एच.आई.भी./एड्स प्रकोप रोक्न ध्यान दिनुपर्छ।

हेरचाह र रोकथाम कार्य कार्यान्वयन गर्नेहरू गिर्जाघरका एक एक स्वयंसेवकहरू हुन्। तीमध्ये बहुसंख्यक औपचारिक स्वास्थ्यसेवाका तालिम प्राप्त होइनन् तथापि एच.आई.भी./एड्स भई घरमा बसेकाहरूको घर घरमा गई आधारभूत स्वास्थ्यसेवा प्रदान गर्न सक्षम बनाइएको छ। अझ बढी पी डब्लु ए (एड्स ग्रस्त मानिसहरू) र उसको परिवार दुवैको भवनात्मक चाहनाहरूको परिपूर्ति गर्ने उद्देश्यले सरसल्लाह प्रदान गर्न स्वयंसेवकहरू तालिम प्राप्त छन्। उनीहरू खानपानको मामलामा तथा परिवार वा व्यक्तिगत रूपमा जो आवश्यक पर्छ त्यसमा पनि सल्लाह प्रदान गर्छन्। यही प्रयोगात्मक हेरचाहको सुविधामा येशूको प्रेम बाँडिएको छ।

सामान्यतया टी ए आई पी टीम गिर्जाघरहरूमार्फत सो टीममा मार्गदर्शन माग गरी आउनेहरूको लागि काम गर्छन्। पाष्टर साम मुगोटेको शब्दमा टी ए आई पी ले गिर्जाघरहरूलाई सहयोग गर्ने भूमिकालाई यसरी “गिर्जाघरहरूले गरिरहेका कामको विकास गर्नु” भन्ने देख्छन्। यसरी जीवनका लागि बाईबलको आदर्श अनुरूप उनीहरू मानिसको हेरचाह गर्छन्। मुगोटेले उनका कामसँग मिल्ने धेरै गिर्जाघरहरूसँग रही काम गरिसके र गर्नेछन्। उनको एड्स प्रभावितहरूको आवश्यकता पूरा गर्ने गहिरो इच्छा भएकोले सकेको वेलामा उनी गिर्जाघरले भने अनुसारको सेवा सहयोग गरिदिन्छन्।

जसले गिर्जाघरको सहायता खोज्छ र तालिम लिन खोज्छ उसका दुईवटा गुण मिल्नुपर्छ। पहिलो उसले आफ्नो समुदायमा एच.आई.भी. बाट ग्रसित मानिसहरूको आवश्यकता हेर्ने र उसबाट तिनीहरूको परिवार वा

समुदायमा कस्तो असर पर्छ त्यो हेर्नुपर्छ। दोस्रो गिर्जाघर बोलेर सुसमाचार बताउन र व्यवहारमा ल्याउन निकै कृयाशील हुन्छ। उदाहरणार्थ गिर्जाघर हरूले परमेश्वरको वचनअनुसारका शब्द र कामद्वारा ईशूको सुसमाचार मानिसहरू सम्म पुऱ्याउनेछन्। यो मौलिक खालको ईटा हो जुन विना एच.आई.भी. एड्स कार्यक्रम सुरु गर्न मुस्किल पर्छ।

टी ए आई पी को अनुभव यो छ कि स्थानीय गिर्जाघरले माथि उद्भूत गरिएको बाईबलको शिक्षाप्रति प्रतिवद्धताको प्रमाण प्रदर्शन गर्नुपर्छ र प्रयोगात्मक रूपमा काम सम्पन्न गर्नुपर्छ। यो आरम्भको विन्दुदेखि नै गिर्जाघरहरूको निमित्त स्वतः विकास गरे पछि एच.आई.भी. रोगप्रति स्थानीय अवधारणा बनाउन धेरै सजिलो हुन्छ।

टी.ए.आई.पी. टीमले स्थानीय गिर्जाघरहरूको प्रारम्भिक भ्रमणमा मन्त्री, गिर्जाघरका अगुवा र मण्डलीभित्रका चाखराख्ने व्यक्तिगत सदस्यहरूसँग भेटघाट गरेर सुरु गर्छन्। यो महत्वपूर्ण छ कि अगुवाई गर्नेहरू कार्यक्रम विकास गर्न मात्र होइन, वरु कार्यमा नै सक्रिय रूपमा संलग्न हुनुपर्छ। गिर्जाघरले धेरै चुनौतीहरू सामना गर्न पर्नेसक्छ, जसका निमित्त अगुवाहरूको सक्रिय सहयोग चाहिएको हुन्छ। स्वयंसेवकहरूले राम्रोसँग बुझ्न नसकेर समस्या व्यहोर्न सक्छन्। दीर्घरोग भएका र मृत्युको मुखमा पुगेकाहरूसँग संलग्न रहँदा नियमित सहायता र समझदारी हासिल गर्नु निश्चयनै आवश्यक पर्नेछ। टी ए आई पी टीमले गिर्जाघरका केही समस्याहरूलाई छानेर एच.आई.भी./एड्स भएका मानिसहरूकोमा भ्रमण गर्न एउटा सहायता कार्य समूह (एस ए जी) मा सामेल गर्न उत्प्रेरित गरी तालिम दिनेछ। स्वयंसेवकहरूको यो समूह एक आपसमा नियमित भेटघाट गरेर एकले अर्कोलाई सहायता दिन र आफ्ना क्रियाकलापको पुनरावलोकन गर्ने क्षमता आफूमा राख्छन्।

टी ए आई पी को तालिम र एस ए जी स्वयंसेवकहरूको जोड व्यक्ति वक्तिसँग सम्बन्ध विकास गर्नुमा रहन्छ। यसले मानिसहरूलाई उनीहरूलाई

प्रेम गरिएको छ, एवं उनीहरूको मूल्य छ, भन्ने महसुस गर्न उनीहरूमा केन्द्रीत एउटा चाहना पूरा गरिदिन्छ, र यही भावनात्मक सहयोगको आधारबाट हेरचाहका अरू तत्वहरूको पूर्ति गर्न सकिन्छ ।

यो टिपोट गर्न आवश्यक छ कि स्वयंसेवकको छनौट, तालिम, तालिम अवधिमा व्यवहारिक ज्ञान दिई गिर्जाघरको परिचालन गर्न करिब छ, देखि अठार महिना लाग्ने टी ए आई पी को अनुभव छ । तालिम पछि अनुगमन, आवश्यक सहयोग र तालिमलाई प्रभावकारीरूपमा सुधार गर्न टी ए आई पी को भ्रमण भइरहन्छ । गिर्जाघरको कार्यक्रम विकास गर्न अर्को महत्वपूर्ण विषय स्थानीय समुदायले यो स्वीकार गर्छन् र अग्रसरता लिन्छन् तथा सम्बन्ध विकास गर्न अझ सर्वेक्षण गर्ने प्रणाली विकासका निमित्त तालिम र समुदायसँगको योजना बनाउन प्रायः लामो समय लाग्छ ।

यो टी ए आई पी र अरू संगठनहरूको अनुभव हो कि स्वयंसेवामा आधारित योजना विकास गर्न शहरी क्षेत्रको भन्दा ग्रामीण क्षेत्रमा कम समस्या पर्छ । यसको मुख्य कारण यो हो कि आफ्नो परिवार भन्दा बाहिरका मानिसहरूलाई हेरचाह गर्न स्वयंसेवकहरू पाइनु । शहरी क्षेत्रमा प्रायः सानो ढाँचाको परिवार हुने र ज्याला गरी कमाउनमा लगाउन पर्ने भएकोले स्वयंसेवक प्रदान गर्न समयको अवरोध रहन्छ । समाधानको उपायका रूपमा जो जसको समय उपलब्ध हुन्छ, तिनैलाई परिचालन गर्ने गरिएको छ । त्यसपछि एच.आई.भी./एड्स भएका मानिसहरूको हेरचाह गर्न आवश्यक पर्ने परिवारलाई नै तालिम दिने गरी प्रायः केन्द्रित गरिएको छ ।

टी ए आई पी को अवलोकनमा एउटा स्थानीय गिर्जाघरले बनाएको कार्यक्रमले स्वतः छिमेकी गिर्जाघरहरूलाई त्यही दृष्टिकोण अपनाउन प्रेरित गर्‍यो ।

## गिर्जाघर(चर्च) परिचालनको सारांश

1. बाइबलको अनुसार जीवनशैली गिर्जाघरका सदस्यहरूको पनि स्पष्ट देखिनु पर्छ ।

२. अगुवालाई सहायता दिने र आफैं सामेल हुने गर्नुपर्दछ ।
३. गुणस्तरीय र सान्दर्भिक तालिम हुनुपर्छ ।
४. स्वयंसेवकहरूलाई लगातार सहायता दिनुपर्छ ।
५. पि डब्लु ए (एड्स लागेका मानिसहरू) हरूसँग सम्बन्ध विकास गर्न महत्व दिनुपर्छ ।
६. परिवारलाई दिइने सहायता समावेश गर्नुपर्छ ।
७. एउटा प्रभावकारी कार्यक्रम विकसित हुन १८ महिना लाग्नसक्छ ।
८. स्थानीय समुदायसँग स्पष्ट दृष्टिकोण र संचार हुनु जरूरी छ ।
९. शहरी क्षेत्रमा काम गर्न निकै कठिन छ ।

टी ए आई पी ले बाइबलका निम्न पानाहरू उद्धृत गरेको छ । हामी आज यिनको सान्दर्भिकता देख्नौं, विशेष गरी एड्स प्रभावित वा एच.आई.भी. संक्रमितहरूका लागि ।

### • हेरचाहको लागि बोलावट

२ कोरिन्थियन १ पद, ३-४ “परमेश्वरको धन्यवाद र हाम्रा मालिक येशू क्राइस्टका पिता, दयाका पिता र सारा सुखसयलका परमेश्वर हुनुहुन्छ । जसले हाम्रा सबै कष्टलाई हटाई सुखशान्ति दिनुहुन्छ, ताकि परमेश्वरबाट प्राप्त हाम्रा सुखबाट ती जो कष्टमा छन् उनीहरूलाई सुखी बनाउन सकौं ।”

हामीलाई परमेश्वरबाट धेरै प्रदान भएको छ र अरूमा व्यावहारिक रेखदेखको सेवा पुऱ्याउने हाम्रो दायित्व छ ।

### • येशूको उदाहरण

मार्क १ पद, ४०-४५ “एउटा कुष्ठरोग भएको मानिस उहाँ (येशू) कोमा आयो र घुँडा टेकेर माग्यो, तपाईंले चाहनुभयो भने मलाई निको बनाइदिन सक्नुहुन्छ । दयाले ओतप्रोत भएर, येशूले हात बढाउनु भयो र त्यो मानिसलाई छोडिदिनुभयो । उहाँले भन्नु भयो, मेरो इच्छा छ, तिमी निको होऊ” तुरून्त कुष्ठरोगले उसलाई छाडिदियो र त्यो निको भयो ।

हामी छुन र उपचार गर्न नसकौंला, तर हामीले यहाँ देख्यौं नया नियमको (न्यू टेष्टामेन्टको) त्यो समयमा एउटा व्यक्ति जो एउटा रोगबाट प्रभावितमात्र थिएन, वरु समुदायको तिरस्कार, द्वेषबाट कष्ट भोगिरहेको थियो, त्यस माथि येशूले दया गरिदिनुभयो। कुष्ठरोगीहरूलाई अभ्र घृणित रूपमा हेरिन्थ्यो, तर येशूले त्यो मानिससँग कुरा गर्नुभयो र छोडिदिनु भयो।

### • कसैलाई जिस्काउनु गर्न बोलाईएको होइन

जोन ८ पद, २-११ व्यभिचार गरेकी भनी समातिएकी स्त्री थिई त्यतिबेलाका धार्मिक अगुवाहरूको उसलाई दोषी मानेर दण्ड दिने विचार थियो। पद ७ मा “यदि तिमीहरू मध्ये कोही पापरहित छौं भने पहिले ढुंगा हान”।

कसैले सकेन येशूको एउटै वाक्यले अन्ध परमपरालाई काटिदियो के हामी उहाँको उदाहरणको अनुसरण गर्न सक्दैनौं, दया देखाउन र एच आई भी भएका मानिसहरू विरुद्ध नकारात्मक धारणा नराख्न सक्दैनौं? किनकि उनीहरू नजानिकन जीवाणुको संसर्गमा आएका हुन्।

### • प्रयोगात्मक र त्यागपूर्ण सेवाको लागि बोलाईएको

लुका १० पद, २५-३७ असल सामरितानको दृष्टान्त।

एउटा मानिस माथि दया देखाइयो, जो सम्भवतः एउटा यहूदी थियो, उसलाई सामरितानले समय दियो र उसले गर्दा औषधीहरू र पैसा दिएर घाइते मानिसहरूको निमित्त हेरचाह गर्‍यो, उसले दया देखायो, येशूले हामीलाई भन्नुहुन्छ, जाऊ र त्यसै गर। पद ३७।

### • वकालत गर्न र निम्न स्तरका मानिसको हेरचाहका निमित्त बोलावट भयो

इशय्याह १ पद १७ “न्याय दिन खोज, दविएकाहरूको उद्धार गर, टुहुरालाई संरक्षण गर, विधवाको निमित्त लड” भाषा बलियो छ, सक्रिय छ र कार्यमा आधारित छ।

- गिर्जाघरको सन्देश जो जीवनको निश्चित आकार दिन्छ

एच.आई.भी./एड्स रोकथाम जीवनकलामा एक वृहद शिक्षाको अंश हुनुपर्छ जो उनीहरू आफैँ विकसित हुन हरेक व्यक्तिलाई सक्षम गराउँछ र एच.आई.भी. संक्रमणबाट बढ्दो भयपूर्ण स्थितितर्फ जाने लगायतका दवावलाई जवाफ दिन्छ। परमेश्वरको वचनमा जीवन र आशाका निमित्त आकार प्रस्तुत छ। गिर्जाघरको कर्तव्य अरूलाई भन्नु हो। यसमा समुदायका सदस्यहरूलाई सुरक्षित व्यवहारको विकास गर्न सहयोग पनि समावेश छ। जसले एच.आई.भी. फैलाउन रोकथाम गर्नसक्छ।

अफ्रिकन ईनल्याण्ड चर्च (अफ्रिकी महादेशीय गिर्जाघर) केन्याका टीमले एच.आई.भी./एड्स रोकथाम गर्न शिक्षा र सम्बन्ध विकासको मार्गदर्शनका निमित्त बाईबलको उपयोग गर्ने अति लाभदायक सामग्रीहरू तयार गरेको छ। अफ्रिकाका अन्य भूभागबाट सामग्रीहरूको उपयोग गर्दै र यसैले “पांग्रोलाई फेरि नचलाई” उनीहरू स्थानीय गिर्जाघरमा मात्र काम गरेनन् बरु उनीहरूको सम्बन्ध भएका स्कूलहरू र महत्वपूर्ण रूपमा थियोलजिकल (धर्म विज्ञान) कलेजमा जहाँ भविष्यका गिर्जाघर अगुवाहरू बाईबलमा आधारित साधन र कलाद्वारा सुसज्जित हुनेछन्।

- प्रार्थनामय मानिस

इफोसियन ३ पद १४-२१ मा पाउलले गरेको प्रार्थनाको केही अंश समावेश छ “उहाँको (परमेश्वरको) अद्भूत पहुँचभन्दाबाहिर उहाँले तपाईंलाई भित्री आत्मामा उहाँको तेजबाट उर्जा प्रदान गरी शक्तिशाली बनाउन सक्नु हुन्छ।” संक्रमित र प्रभावित मानिसहरूको निमित्त प्रार्थना गर्नु आवश्यक छ। यो काम शारीरिक, भावनात्मक वा आध्यात्मिक रूपले हुँदै गएको छ। परमेश्वरको यो मद्दत बाटाको हरेक पाइलामा आवश्यक पर्छ।

एच.आई.भी. / एड्स प्रति समुदायमा आधारित प्रतिक्रिया मामला

अध्ययन - चिकन्काटा अस्पताल, जाम्बिया

दक्षिण जाम्बियामा एच.आई.भी. / एड्स फैलने घटनाले यसको प्रतिक्रिया स्वरूप चिकन्काटा अस्पताल (मुक्ति मिशन) ले एड्स वार्ड बनाई बृहद सामुदायिक एवं रोकथाम सेवा समेत चलाउनु पयो। जे भए तापनि यो तुरुन्तै देखिन आयो कि त्यहाँ धेरै संख्यामा भर्ना भएका विरामीहरूलाई हेर्नुपर्ने भयो यो पनि हो कि धेरै जसो आवश्यकता समुदायमा आधारित हेरचाहसेवाबाट पूरा हुनसक्छन् वा पूरा हुन्छन्। त्यसकारण सन् १९८७ मा घरमा गरिने हेरचाह (एच वी सी) कार्यक्रम अस्पतालको निदान, परामर्श, शिक्षा र उपचारसँग जोडी सुरु गरिएको थियो।

यो कार्यक्रमले मानिसहरूलाई आफ्नै घरमा हेरचाह गर्ने अवसर प्रदान गर्‍यो र एच.आई.भी./एड्स भएका मानिसहरूको हेरचाह गर्न परिवारका सदस्यहरूलाई तालिम लिनै मौकाका साथै एच.आई.भी./एड्स शिक्षा र रोकथाम सम्बन्धमा परिवार र फराकिलो समुदायसँग विचार विमर्श गर्ने अवसर प्रदान गर्‍यो। घरमा गई हेरचाह गर्ने टीम बहुमुखी स्वरूपका छन् यसमा सामुदायिक नर्सहरू, पोषण विशेषज्ञहरू र परामर्श दिनेहरू सम्मिलित छन्। चिकन्काटामा घर घरमा गई सेवा गर्ने कार्यक्रम छिट्टै नै एउटा बृहद् एच.आई.भी./एड्स कार्यक्रमको रूपमा विकास भयो। त्यसमा समावेश भएका छन्: अस्पताल भित्रको परामर्श, एड्स शिक्षा, स्कूल र बालबालिकाको सहायता कार्यक्रम र अन्य संस्थाहरूलाई प्राविधिक सहयोग कार्यक्रम। चिकन्काटाले एउटा एच.आई.भी./एड्ससँग जुध्न स्थानीय समुदायलाई सहायता दिन बहुआयामिक तर एकीकृत अवधारणाको विकास गर्‍यो। ती विकास गरिएका कार्यक्रमहरू समुदायका विभिन्न शाखाहरूको चाहना पूरा गर्नुसित जोडिएका छन्।

स्थानीय समुदायहरूले एच.आई.भी एड्सबाट संक्रमित भएका मानिसहरूको निमित्त हेरचाहसेवा दिन चिकन्काटा अस्पतालको सहायतामा सफल कार्यक्रमहरू बनाए।

यी समुदायमा आधारित कार्यक्रमहरूबाट लाभ प्राप्त गर्ने कुरा समुदायमा भर पर्दछ । कुनै स्वास्थ्य संस्था वा गैर सरकारी संस्थाका चाहनामा होइन । समुदायले एउटा भौगोलिक क्षेत्रलाई मात्र सीमित गर्नु अनिवार्य छैन, बरु अझ त्यो भनाइ “समुदायमा आधारित” ले त्यो समुदायले नै अपनाए जति भन्ने बुझिन्छ । घरमा गई गरिने हेरचाह, रोकथाम सेवा, तथा सामान्य समुदाय विकास बीचको सम्बन्धको परिणाम एउटा समुदायभित्र गरिएको लगानी भएर आयो, जुन अस्पताल भित्रको रेखदेख सेवामा भएको लगानीद्वारा तत्काल पाउन सकिदैन । अझै घरमा गरिने हेरचाह अस्पताल भित्र गरिने भन्दा ५०% सस्तो प्रमाणित भइसकेको छ । तर यस्तो वचत हासिल गर्न राम्रो योजना र व्यवस्थापन हुनुपर्छ । समुदायमा आधारित हेरचाह सेवा स्वयंसेवकहरूको सहयोग र तालिममा सहित गरी थुप्रै खर्च जोडिएको छ ।

सम्पूर्ण हेरचाह सेवा, जहाँसम्म व्यक्ति वा समुदायको शारीरिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, आर्थिक र मनोवैज्ञानिक चाहना पूरा गरिने छ जुन चिकन्काटा टीमका लागि ठूलो महत्वको छ । यस्तो बहुमुखी आवश्यकता ती सबैलेसँगै काम गरेर मात्र पूरा गर्न सकिन्छ जो समुदायमा योगदान दिन्छन् । यसको मतलब व्यक्तिहरू, परिवारहरू, समुदायहरू, सरकारी कार्यालयहरू र गैर सरकारी संस्थाहरू सँगसँगै काम गर्नु हो ।

तथापि चिकन्काटा क्षेत्रमा समुदायहरू भित्रका धेरैको चाहनाहरू बढ्दै गई अस्पताल र ती आफैं पनि उनीहरूको चाहनामध्ये धेरैजसो पूर्ति गर्न नसक्ने भएका थिए । ती चाहनाहरूपनि एच.आई.भी./एड्ससँग मात्र सम्बन्धित होइन बरु तीनमा जीवनका अन्य पक्षहरूसँग सम्बन्धित थिए । जस्तै: आय आर्जन, खाद्य उत्पादन तथा स्कूल ।

अस्पताल व्यवस्थापनले अस्पतालद्वारा दिइने स-शुल्क सामुदायिक हेरचाह सेवाका टीम (टोली) हरूका उपयोग गर्दा महंगो भएको महसुस गरे र तिनीहरूले जब एच.आई.भी. भएकाहरू बढे त्यो बढ्दो कार्यबोझ



पूरा गर्न नसक्ने हुँदै गएका थिए। एउटा व्यवस्थापकले सामुदायिक स्वास्थ्य हेरचाहको स्वरूपलाई छिमेकीले रेखदेख गर्ने स्कीमको रूपमा उपयोग भयो, जुन ठूलो दायराका सामुदायिक विषयहरूमा सहयोगको निमित्त आग्रह गर्नेगरी समुदायले प्रयोग गर्‍यो।

हेरचाह र रोकथाम टीमहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:-

- समुदायले सी पी टी (हेरचाह र रोकथाम टीम) समिति सदस्यहरू चुन्छन्।
- सी पी टी ले स्वास्थ्यविज्ञान मात्र होइन साधारण विकासका कुराहरूको पनि सम्बोधन गर्छ।
- स्थानीय प्रमुख लाभलिनेहरू र सम्बन्धित सबैलाई समितिमा आवद्धहुन निमन्त्रणा गरिन्छ जस्तै:- स्वास्थ्य स्वयंसेवकहरू, व्यापारिहरू।
- स्थानीय गिर्जाघरलाई आवद्धहुन जोड गरिदैन, सिफारिस गर्ने अधिकार भएको नेतृत्वको भूमिकामा भन्दा सेवकको भूमिका निभाइदिन हौसला दिइन्छ। सेवक हुनु भनेको येशूमा गरिने वलिदानी प्रेम देखाउन गरिने सेवाभन्दा पनि तल गएर सेवा गर्नु हो।
- अस्पतालका कर्मचारीहरू पनि टीमका सदस्य भई काम गर्छन्।

सी पी टी तिनको समुदायहरूमा देखिनेगरी काम गर्छन् र उनीहरूले ठाने अनुसार महत्व दिई सो मुताविक तिनको स्तर कायम गर्छन्। यो प्राप्त श्रोत साधनहरूको पहिचान गरिएपछि गरिन्छ, जस्तै: वातावरण (जल, मार्ग, रूख बिरूवा, दाउरा, भूमि) सेवाहरू (अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी, दाताहरू, बैंक, स्कूल र गैर सरकारी संस्थाहरू) र मानव संसाधन (शिक्षक, किसान, राजनीतिज्ञ र दृढसंकल्पित व्यक्तिहरू)। रूपैयाँ पैसाको अभावलाई अन्य साधन श्रोतको अभाव भन्न मिल्दैन।

- सी पी टी र समुदाय प्रायः सबै श्रोतसाधन समुदायलाई चाहिएको कार्यमा उपलब्ध गराउन एक स्रोत साधन व्यवस्थापन र कार्य योजनामा सहमत हुन्छन्।
- स्थानीय समुदायबाट एउटा प्रभावकारी व्यक्ति वा खास दृढ संकल्पित

केही मानिस समुदायबाट मुख्य सहजकर्ता र सम्पर्क व्यक्तिको रूपमा छानिन्छ ।

- सी पी टी ले अस्पताल कर्मीहरूसँग समुदायको योगदानमा टेवा दिन अस्पतालद्वारा प्रदान गर्न सकिने सहायता प्रदान गरिदिन सम्झौता गर्छ ।
  - सबभन्दा माथि, सी पी टी ले लक्षित समुदायका सदस्य साथीहरू जो दीर्घ रोगी छन् (एच.आई. भी. एड्स भएका मात्र होइन) सबैको हेरचाह गर्ने उत्तरदायित्व ग्रहण गर्न समुदायलाई प्रोत्साहन दिन्छ । त्यसपछि जो विरामी छन्, तिनको हेरचाह सेवामा कुनै प्रतिबन्ध हुँदैन, तर पनि विशेषगरी परनिर्भर प्रायः जसो केटाकेटी र ज्येष्ठ नागरिक मातापिताहरूको सेवामा ।
  - सी पी टी एच.आई.भी./एड्स हेरचाहको प्रावधानसँग मात्र सम्बन्धित हुँदैन । बरु एच.आई.भी. रोकथाम निमित्त पनि हुन्छ र तिनीहरूको दृष्टिकोण तथा बानीव्यवहार परिवर्तनमा केन्द्रित हुन्छ जब व्यक्तिहरूलाई हेरचाहसेवा प्रदान गरिन्छ, जागरण बढाउने अवसर र पछि व्यक्ति र समूहहरूका जीवनमा भएको बानीव्यवहार परिवर्तनका तपसीलका मुद्दाहरूलाई सम्बोधन गर्न सकिन्छ । (तल हेर्नुहोस्)
- डाफेटोन सियाम चिकन्काटा व्यवस्थापन टीमको एक सदस्यलाई उद्धृत गरौं:

“यो कुनै एउटा काम गर्ने नयाँ तरिका होइन, बरु हाम्रो काम गर्ने (समुदाय) पुरानो तरिकाको पुनरावृत्ति हो” डाफेटोन र चिकन्काटा टीमका अरू सदस्यहरू एड्सबाट प्रभावित समुदायलाई प्रत्युत्तर दिन येशूको भै निस्वार्थ हेरचाह सेवा प्रदान गर्न पूर्णरूपमा दृढ छन् । यो येशूको जस्तै निसर्त हेरचाह गर्ने धारणाबाट तिनीहरू समुदायमा सेवा गर्ने र समुदायसँग पूर्ण सहयोगसाथ काम गरिरहेको देखिन्छ, जसले गर्दा उनीहरू मिलेर एड्स विरुद्ध लड्न सक्नु ।

एच.आई.भी एड्स किन प्रमुख विकास मुद्दा हो

एच.आई.भी./एड्स गरीबी ल्याउन योगदान दिन्छ र यो गरीबीको उपज हो । यसले सबभन्दा धेरै यौनकार्यमा सक्रियहरूलाई हमला गर्छ । धेरैजसो प्रायः जो आर्थिक कारणले सक्रिय छन्, गरिब किसानहरू, कारखाना मजदुरहरू, शहरका उद्योगपतिहरू वा आमाहरू र बृद्धहरूको हेरचाह गर्नेहरूलाई ।

एच.आई.भी./एड्सले विकासका सबै पक्ष शिक्षा र महिला अधिकारदेखि आर्थिक विकास कार्यक्रमहरू सम्मलाई असर पार्छ । त्यसकारण एच.आई.भी./एड्स कार्यक्रमको निमित्त अनुसन्धान गर्न र उनीहरू जुन परिवेशमा काम गर्छन् त्यसमा क्रियाशील हुन आवश्यक छ । त्यसैगरी अरू विकास कार्यक्रमहरू गर्दा एच.आई.भी./एड्सलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन, अन्यथा उनीहरूको योजनामा विनाशकारी असर पर्न सक्छ । यसलाई एकीकृत अवधारणा भनिन्छ ।

एच.आई.भी./एड्सका लागि एकीकृत अवधारणा

उदाहरणको निमित्त ती तालिमले परम्परागत जन्म सहयोगीहरू (सुडेनीहरू) वा सिंचाईका कर्मचारीहरूले उनीहरूका आवश्यकताहरूमा प्रकाश पार्न र एच.आई.भी./एड्सको विषयमा वर्णन गर्न सक्छन् । हरेक व्यक्तिले गरेको सहयोगको लागि यो विषयलाई सम्पूर्णमा पुऱ्याउन एच.आई.भी./एड्स कार्यक्रमहरू आन्तरिक रूपमा एकीकृत हुनु पनि आवश्यक छ । प्रयोगात्मक हेरचाह दिएर मानिसका शारीरिक इच्छामात्र पूर्ति हुन्छ । त्यहाँ धेरै भावनात्मक आवश्यकता पनि छन्, जब मानिसले तिरस्कार र पक्षपातको सामना गर्छ । आध्यात्मिक आवश्यकता पनि आउँछन् जब मानिसहरू मृत्युको सामना गर्छन् । हेरचाह सेवालार्ई त्यसकारण उपयुक्त तालिम प्राप्त र सहयोगी कामदारहरूद्वारा अनुगमन गरी पूर्ण गरिन्छ ।

एड्स भएका मानिसहरूसँग सल्लाह गरौं, सुनौं र उनीहरूका निमित्त काम गरौं । यी तिनीहरू हुन् जो ज्यादै आवश्यकतामा छन् र जो कार्यक्रमको काममा गम्भीर दृष्टिकोण प्रदान गर्न सक्छन् । उनीहरू कार्यक्रम विकासमा पूरा एकीकृत हुनचाहन्छन् ।

सम्पूर्णमा व्यक्तिगत र सामुदायिक दुवैको हेरचाह सेवामा शारीरिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, आर्थिक र मनोवैज्ञानिक आवश्यकताहरू पूराहुनु एड्स कार्यक्रमको थप प्रभावकारिताका लागि अति महत्वपूर्ण छ । यस्ता बहुमुखी आवश्यकताहरू ती सबै व्यक्तिहरू, परिवारहरू, समुदायहरू, सरकारी कार्यालयहरू र गैर सरकारी संस्थाहरू मिलेर एकीकृत रूपमा काम गरेमा मात्र पूरा हुनसक्छ ।

### वकालत

गिर्जाघर र इसाई एड्स गैर सरकारी संस्थाहरूका निमित्त वकालत गर्नु प्रायः एउटा नयाँ क्रियाकलाप हो, जसमध्ये धेरैजसोले पहिलेनै राजनीतिक कुराहरूबाट टाढै रही हेरचाह र रोकथाममा ध्यान दिए ।

जहाँसम्म धेरै गिर्जाघरहरू र गैर सरकारी संस्थाहरूले बढ्दो मात्रामा एड्स भएका व्यक्तिहरू (पी डब्लू ए) र एड्स भएका समुदायहरूका निमित्त वकिलको रूपमा काम गर्नुपर्ने कुरा पत्ता लगाए । अन्य व्यक्तिहरूको अभावमा त्यहाँ उनीहरूको तर्फबाट बोलिदिनुपर्ने धेरै न्यायिक मुद्दा हुन्छन् । धेरै गिर्जाघर र इसाई गैर सरकारी संस्थाहरू एड्स भएका मानिसहरूका निमित्त वकिलको काम गरिरहेका छन्, जब उनीहरू स्वास्थ्य संस्थाबाट राम्रो उपचार सेवा लिन खोज्छन् । अरू वकालतका आवश्यकताहरूलाई कसरी उत्तर दिने भन्ने योजनाबद्ध लक्षतर्फ यो सेवा अनिवार्य रूपमा अग्रसर भन्ने छैन ।

### वकालतका निमित्त विषय (मुद्दा) हरू

- मुख्य मानिस र संगठनहरूसँग सम्बन्धको विकास गर्नु ।
- एड्स भएका मानिसहरूका तर्फबाट जबसम्म उनीहरूको सहमति हुँदैन, बोल्ने कोशिस नगर्नु ।

- निम्न स्तरका समुदायहरू र शक्तिशाली व्यक्तिहरूबीचमा भेटघाटको लागि सहज गराइदिनु ।
- पक्षपात र भय प्रायः बलिया हुने र यसलाई बदल्न समय लाग्ने हुँदा सावधानी अपनाउनु ।
- वकालत स्थानीय र राष्ट्रिय विभिन्न स्तरमा हुन्छन् । एक स्थानीय स्वास्थ्य चौकीदेखि राष्ट्रिय गिर्जाघरका अगुवाहरूसँग वकालत गर्न सही राष्ट्रियस्तरको वातावरण बनाएर अरुद्वारा थप स्थानीय स्तरमा वकालत गर्न सहज हुन्छ ।

### टुहुराहरूको मामला अध्ययन - बेथानी ट्रष्ट, जिम्बाबे

एड्स प्रकोपको ध्यान तान्ने सामाजिक परिस्थिति र ज्यादै हृदयविदारक अवस्था आउनुमा टुहुराहरूको संख्या र धेरै जसो बालबच्चा मात्र भएका परिवारहरूको वृद्धि हो । आय आर्जन र हेरचाहका निमित्त सहोदर दाजुभाइ, दिदीबहिनी मात्र होइन विरामी बाबुआमा र हजुरवा हजुरआमाको जिम्मेवारी केटाकेटीका काँधमा आउने क्रम बढ्दो छ ।

जब टुहुरा बच्चाको सहायता गरिन्छ यो सहायता कार्य उनीहरूसम्म मात्र सीमित गर्न व्यावहारिक हुँदैन र उपयुक्त पनि छैन । अन्य कारणबाट टुहुरा भएका बालबच्चाहरूको पनि ध्यान राख्नुपर्छ । वास्तवमा जे जसरी भएका भएपनि सबै टुहुरा बालबच्चाको सहायता गर्नुपर्छ । धेरै बालबच्चा आफ्ना विरामी बाबुआमाको सहारा बन्छन् । ती बालबच्चा जो एड्स प्रभावित छन् केवल उनीहरूको मात्र स्कूल फी तिरीदिएर, समुदायमा असन्तुलन हुने र अपहेलित सम्झने अनि पक्षपातको भावना बढ्ने छ ।

यो पनि महत्वपूर्ण छ कि टुहुरा बच्चाको सहायता कार्यक्रम गर्दा भविष्यको लामो समयसम्म हेर्नुपर्छ: जब उनीहरू ठूला हुन्छन् के उनीहरू स्वयं आफ्नो मद्दत गर्न सक्छन्? के समुदायहरू यति योग्य बन्दै गएका छन् कि बाहिरी आर्थिक सहायता विना नै उनीहरू आफ्नै क्षमतामा

दीगोरूपमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् ।

टुहुराको हेरचाह गर्न स्थानीय समुदायलाई सक्षम बनाउने सिद्धान्त बेथानी ट्रष्ट, जिम्बाबेको कामको केन्द्र बनेको थियो । कयौं वर्षदेखि एच.आई.भी. नर्सिङ विशेषज्ञ रहेकी सूसी हावेले यो संस्थाको स्थापना गरेकी हुन् । उनी आफू जिम्बाबे पुगिन् र स्थानीय इसाईहरूसँग मिली त्यो समुदायका टुहुराहरूको दीगो हेरचाह सेवा दिने काम गर्न अनिवार्य महसुस गरिन् । स्थानीय गिर्जाघरहरू र इसाईहरू प्रोत्साहित गरिए र तालिम दिइयो । बढ्दो संख्याका अनाथ बच्चाहरूको हेरचाह गर्न समुदायलाई साधन सम्पन्न बनाइयो ।

बेथानी ट्रष्ट समुदायहरू र त्यहाँका टुहुराहरूसँग उनीहरूका आवश्यकताहरू र चासोका बारे छलफलबाट सुरु भएर समुदायबाट अगाडिका चुनौतीहरू समाधान गर्न त्यसको सम्भाव्यता खोज्न थाल्यो । यहाँ स्वयंसेवकहरूलाई टुहुराको निमित्त भावनात्मक र प्रयोगात्मक सहायता पुऱ्याउन तालिम दिइन्छ । यसमा विरूवा रोप्नेदेखि हुर्काउनेसम्मका मार्गदर्शन दिइन्छ । उनीहरू बच्चाहरूसँग कुरा गर्छन्, उनीहरूको कुरा सुन्छन् र जब आवश्यक पर्छ उनीहरूको निमित्त बोल्छन् ।

यो काम बालबच्चाद्वारा हेर्नुपर्ने घर परिवारमा मात्र सीमित हुँदैन बरू बाबुआमाको मृत्यु भएबाट समस्या भोगेका कुनैपनि परिवारलाई सहयोग गरिन्छ । यो बढ्दो संख्यामा भएका हजुरवा हजुरआमाहरू जसले आफ्ना नातिनातिनाको रेखदेख गरिरहेका छन्, उनीहरूको सहयोग गर्ने कार्य निकै गम्भीर छ ।

परिवारहरू र समुदायहरूलाई टुहुराहरूको हेरचाह गर्न सक्षम बनाएर र उनीहरूलाई अनाथालय जहाँ ती आफूलाई उपहेलित ठान्दछन् (विशेषगरी ठोकामा एड्स अनाथालय लेखिएको छ भने त्यहाँ) नपठाउँदा बालबच्चाहरूलाई धेरै लाभ पुग्छ । तिनीहरूले एउटा परिवार र समुदायसँगको

भावनात्मक सम्बन्ध कायम राखे । यसले प्रायः भावनात्मक रूपमा बच्चालाई लाभदायक रहेको सावित भयो, वरू प्रयोगात्मक रूपमा तिनीहरूलाई अहिले गरिएको सहयोगबाट आफ्नै परिवेशमा लामो अवधिसम्म बाँच्ने सान्दर्भिकता बुझ्न अवसर पनि मिल्यो ।

एउटा यस्तै तरिका चिकन्काटामा दोहोरियो । अस्पताल आज हरेक टुहुराहरूको स्कूल फी तिरिदिने अवस्थाबाट अगाडि बढ्दै स्थानीय समुदायको आर्थिक विकासमा सहयोग गर्ने तर्फ गईसके र स्कूललाई अनुदान दिइन्छ, यो एउटाको लागिमात्र हुँदैन । यस्ता अग्रसरताहरूलाई एड्स विशेषको संज्ञा होइन वरू आवश्यकतामा परेका केटाकेटी को कार्यक्रम भनिन्छ । यो समुदायबाट अग्रसरता लिइएको कार्य हो, जसले सबै आवश्यकतामा परेका केटाकेटीको सहायता गर्छ नकि टुहुरा मात्रको । यो एकीकृत अवधारणा हो जहाँ समुदाय परिचालन र केटाकेटी एवं उनीहरूको समुदायबीचको सम्बन्ध बलियो गरी कस्छ । यसले टुहुराको हीनताबोध घटाउँछ र विशेषगरी ती टुहुराको जसले एड्स/एच.आई.भी.को कारण बाबुआमा गुमाए ।

पहिले मानिसहरू प्रायः टुहुराको लागि आवश्यकता अनुसार अनाथालयहरू बनाउँथे । तर बेथानी योजनाले समुदायहरूलाई पाँचवर्षमा यतिसम्म प्रभावकारी रूपमा तालिम र हौसला प्रदान गर्‍यो कि यसले जेभीसाभाने जिल्लामा मात्र ६००० भन्दा बढी टुहुराहरूको हेरचाह सेवा परिचालन गर्‍यो । अनाथालयहरू अन्तिम सुरक्षित जाल हो, त्यो बिन्दुमा पुग्न अगावै विद्यमान परिवार र समुदायको ढाँचाहरूलाई तयार पार्नुपर्छ ।

जहाँसम्म हरेक अवस्था फरक छ र कुनै समुदायहरूमा टुहुराको सहायता गर्ने अरू नै उपाय सफलतापूर्वक स्थानीय समुदायमा नै र एकदम ठीक ढंगबाट कार्यान्वयन भएका छन् ।

**टुहुराहरूको लागि कामको सारांश**

- टुहुरासँग विताऊ र उनीहरूको कुरा सुन ।
- समुदाय र परिवारलाई सक्षम बनाऊ ।

- आवश्यकतामा रहेका सबै परिवारलाई टेवा पुऱ्याउ, केवल एच.आई.भी. एड्सबाट प्रभावितलाई मात्र होइन ।
- सकेसम्म केटाकेटीहरूलाई आफ्नै समुदायमा राख्ने उद्देश्य राख ।
- परिवारको जीवनयापनका लागि सीप सिकाउनु उदाहरणार्थ कृषि र आयवृद्धि कार्यक्रम ।

## शरणार्थीहरू

एच.आई.भी./एड्स अस्थिरताको समयमा सजिलैसँग फैलिएको देखिन्छ जब व्यक्तिहरूको संरक्षण गर्ने सामाजिक कार्यहरूमा अवरोध आउँछ वा अभू पूरै बन्द हुन्छ । यसमा असुरक्षित यौन क्रियाकलाप पनि समावेश हुन्छ । सन् २००२ अगाडि विश्वमा १५० लाख शरणार्थीहरू थिए । त्यसमध्ये तीन चौथाइ अफ्रिकामा छन् र ८०% केटाकेटी र महिला छन् । त्यसको अलावा असंख्य मात्राका घरवारविहीन छन्, जो जवरजस्ती घर छाड्न बाध्य भए तर देशको सीमा पार गर्न सकेनन् ।

एच.आई.भी./एड्स सामाजिक संकटको बखत फैलन सक्छ र विकासशील मुलुकमा यसको असर निकै छ, यी मुलुकहरू यो संकट सामना गर्न साधन सम्पन्न छैनन् ।

जन आन्दोलनको आपतकालीन अवस्थामा एच.आई.भी प्रायः खाना, बास, पानी, आपतकालीन स्वास्थ्य सेवा र सुरक्षाभन्दा कम महत्वपूर्ण देखिन्छ । तर एच.आई.भी. सार्ने खतरालाई प्राथमिकता नदिइदा यसबाट कालान्तरमा कस्तो असर पर्छ ? राहत कार्य गर्नेहरूले प्रश्न गर्नु पर्छ : के घरवार विहिन मानिसहरू एच.आई.भी. संक्रमणको ठूलो खतरामा छन् र के यो आवश्यकता त्यहीबेला पूरा गर्नु पर्दैन, जुनवेला यो सुरक्षा, बास र खानकुराको व्यवस्था थोरै अवधिमा गर्न सकिने विषय थियो ?



## गरिवी निवारण र आय वृद्धि कृयाकलाप

जहाँ गरिवी छ, एड्स सधैं पछाडि लाग्छ, र यसको सबुत छ कि एड्स गरिवीको क्षेत्रमा पस्छ। भारतको मुम्बईको रेडलाइट क्षेत्र एच.आई.भी. बाट ग्रस्त छ। ती लड्कीहरूमा जसको गरिवीले आक्रान्त परिवारले तिनलाई वेश्यामालिक कहाँ बिक्री गरिदिएका थिए। आयआर्जन कार्यक्रम (आई जी ए) व्यक्तिहरू, परिवारहरू, कार्यक्रमहरू, कार्यलयहरूका निमित्त प्रभावकारी हस्तक्षेप हुन सक्छ तर विशेषगरी एच.आई.भी. र एड्सको परिप्रेक्ष्यमा त्यो हेरचाह दक्षतापूर्वक पूरा गर्नुपर्छ। यो विचार पुऱ्याउनु महत्वपूर्ण छ कि एड्स भएका मानिसहरूको स्वास्थ्यको स्तरको सम्बन्धमा उनीहरूको क्षमतामा विचार पुऱ्याउनु पर्छ। यो सम्झनुपर्छ कि एउटा व्यक्ति सधैं काम गर्न सक्षम नहुन सक्छ। कमजोर स्वास्थ्यको कारणले आय वृद्धिका क्रियाकलापमा कल्याणकारी अनुदानहरू थप गर्न आवश्यक हुनसक्छ। अझ आय वृद्धि क्रियाकलाप जसमा एड्स भएका व्यक्तिको परिवार वा सहयोगी समुदायहरू संलग्न छन्, उनीहरूले आय वृद्धि कार्यक्रमबाट लिएको लाभबाट जब मानिसहरू धेरै विरामी पर्छन् र पूरै वा आंशिकरूपमा काम गर्न नसकेको वखतमा निकै सहयोग पुग्छ।

मानिसहरू जो एच.आई.भी. पोजिटिभ छैनन् वा जसको एच.आई.भी. अवस्थाबारे थाहा छैन, उनीहरूको आर्थिक क्रियाकलापभित्र एकीकरण गरिँदा एड्स भएका मानिसहरूको स्थानीय समुदायमा स्वीकार गरिने र एकीकरण गरिने अवसर पनि हुनेछ।

## आय आर्जन कृयाकलापका निमित्त मुद्दाहरू

- आय आर्जन क्रियाकलाप व्यवस्थापनको पूर्वअनुभव आवश्यक छ।
- आवश्यकपर्ने सीपहरू खर्चको दुरूपयोग भई निराशा हुने अवस्था हटाउन उपयुक्त र गम्भीर हुनुपर्छ।
- क्रियाकलापहरू उपयुक्त हुनु पर्छ, बजार, सीप, उपलब्ध हुनु पर्छ। यो विषय परीक्षण गर्न विशेषज्ञको सहयोग लिनुपर्छ।

- अक्सर यो गतिविधि महिलामा केन्द्रित हुन्छ, जसबाट उसमा अतिरिक्त भार पर्नजान्छ । जस्तो अरू कार्यक्रम हुन्छन् उस्तै योजना र त्यसको कार्यान्वयन पूर्व नै पूर्ण विचार गर्नुपर्छ । फेरि एक पटक बाहिरी विशेषज्ञको सम्बन्धित अनुभवबाट मद्दत पुग्न सक्छ ।

### असल व्यवस्थापनको आवश्यकता

कुनैपनि काम प्रभावकारी हुनको लागि प्रारम्भिक रूपमा असल व्यवस्थापनको खाँचो पर्छ । राम्रो व्यवस्थापनविना एउटा समुदायको आवश्यकताहरू कतै सुनिदैन र उत्प्रेरित स्वयंसेवक वा कर्मचारीहरूको सीप खेर जान्छ ।

व्यवस्थापनमा धेरै तत्वहरू समावेश हुन्छन् तर दुई वटा सम्भाव्य प्रशाखाहरू हुन्: नेतृत्व र संगठन गर्ने कला ।

### संगठन

सूचना कार्यक्रमको हरेक अवस्थामा महत्वपूर्ण छ । समुदायको आवश्यकताहरूको अनुसन्धान र मूल्यांकनबाट सुरु गर्दा जहाँबाट तपाईं काम गर्नुहुन्छ यसले योजना बनाउन र संगठनको ढाँचा तयार गर्न आधारभूत सूचना दिने छ । लगातारको सूचना संकलन गरिरहँदा अनुगमन र कामको विकास गर्ने अवसर पाइन्छ ।

### अनुसन्धानको विषय

१. समुदायले के आवश्यक छ भन्छ ?
२. एड्स भएकाहरूको चाहना के छ ?
३. यसको निमित्त के प्रमाण (सबुद) छ ?
४. समुदायमा स्रोत साधन के कति प्राप्त छन् ? र अरू स्रोतसाधन के चाहिन्छ, कसरी त्यो हासिल गर्ने ?
५. पहिचान गरिएका ती आवश्यकताहरू गिर्जाघरहरू वा संगठनहरूले पूरा गर्न चाहन्छन्, के उनीहरूले संस्थाको हिसावले सही काम गरेका छन् ?

६. के संस्थाको ढाँचा अनुसार धेरै मानिससँग साधन श्रोत छ, जसबाट समुदायको एच.आई.भी./एड्ससँग लड्न वा विकासका मुद्दाहरूमा काम गर्न सकिन्छ ?
७. के त्यहाँ अरू संस्थाहरू छन् जसले पहिल्यै सबै वा यस्ता कामको केही अंश गरिरहेका छन् । यदि छ भने किन अर्को संगठन बनाउने ? यो के दुर्लभ स्रोत साधनको दुरुपयोग भएन ? वा के तपाईं थप प्रभावकारिताको निमित्त समन्वय गरी काम गर्न सक्नुहुन्छ ?
८. अरू योजनाहरूमा भ्रमण गर्नुहोस्, प्रमाणित सामग्री र प्रविधि उपयोग गर्नुहोस् । पुनः पाङ्ग्रा किन चलाउनुपर्‍यो विचार गर्नुहोस् ?

## योजना

१. माथिका उत्तर पाएपछि यो महत्वपूर्ण छ कि विषय वस्तुलाई मुख्य संकेतहरूको माध्यमबाट हेर्नुपर्छ, ती हुन् कार्य प्रगति नाप्ने पद्धति । स्मार्ट (एस.एम.ए.आर.टी.) लाई लक्ष बनाऊ स्पेसिफिक (स्पष्ट), मेजरेबल (नापजांच गर्न सकिने), एचिभेबल (पाउन/हासिल गर्न सकिने), रेलेभेन्ट (सम्बन्धित) र टाइम बाउन्ड (समय आवद्ध) ।
२. फेरि जो यसबाट प्रभावित छन्, समुदाय, कर्मचारी र स्वयंसेवकहरू सबैलाई संलग्न गराइनुपर्छ ।

## अनुगमन

१. सूचना नियमितरूपमा संकलन गर्नुपर्छ र पुनरावलोकन गर्नुपर्छ जसबाट लक्ष प्राप्त भयो वा भएन हेर्नुपर्छ ।
२. कुनै लक्ष प्राप्त गर्न असफल हुँदा यसको अर्थ कार्यक्रम सफल भएन भन्ने होइन, बरू कुनै लक्ष फेर्नु पर्ने हुनसक्छ । यो कर्मचारीहरू, स्वयंसेवकहरू र समुदायको पूर्ण सरसल्लाहमा गर्नु पर्छ । महत्वपूर्ण कुरा कामको प्रभावकारिता हो न कि समयको लक्ष ।
३. सेवा पाउनेहरू, समुदाय र यो क्षेत्रमा काम गर्ने अरूसँग पनि पुनरावलोकन मिटिङ्गहरू गर्नुपर्छ ।

## संगठनात्मक स्वरूप

१. एउटा सांगठनिक स्वरूप बनाउनुपर्छ र यो संगठनका सबैलाई बताउनु पर्छ । मानिसहरूले तिनीहरू प्रति जवाफदेही को छ ? थाहा पाउँदा लाभ लिन सक्छन् ।
२. यदि स्वयंसेवकहरू राख्ने हो भने ती उत्प्रेरित छन् भन्ने निश्चय गर्नुहोस् ।
३. नियुक्त कर्मचारीहरूको सम्बन्धित विषयमा अनुभव र दक्षता हुनु पर्छ ।
४. प्रारम्भमा सान्दर्भिक तालिम अत्यावश्यक हुन्छ र नियमित रूपमा अद्यावधिक गर्दै लानुपर्छ ।
५. सबै कर्मचारीहरू वेतनवाला वा स्वयंसेवकहरूलाई सहयोगको ढाँचा स्पष्ट हुनुपर्छ र नियमित मूल्यांकन हुनुपर्छ । संगठनको विकासमा योगदान गर्न र आफ्नो धारणा राख्न मौका दिनुपर्छ ।
६. सफा र खुल्ला आर्थिक व्यवस्थापन हुनुपर्छ ।

## नेतृत्व (अगुवाई)

### नेतृत्वका गुणहरू

माथि उल्लेख गरिए जस्तै सबभन्दा प्रभावकारी गैरसरकारी संस्थाको एच.आई.भी./एड्सप्रति प्रतिक्रिया ती संगठनहरूबाट भयो, जो समुदायबाट सहायता मात्र खोजेनन् बरु सेवा गर्न पनि खोजे । यो अरुको सेवा गर्ने काम नेतृत्वको केन्द्र हुनुपर्छ । एउटा नेता (अगुवा) जो नम्र छ र सेवालार्ई नै आदर्श बनाउँछ भने उसले टीम र संगठन बनाउँछ जसले अरुको सेवा गर्छ ।

१. जब नेताहरू र प्रबन्धकहरू छानिन्छन् यो हेर्नु राम्रो हुन्छ, प्रमाणित नेतृत्व र व्यवस्थापकीय अनुभवका लागि केही प्रभावकारी कुरा हासिल गर्न तिनीहरू अरुलाई परिचालन गर्न प्रभावकारी भएका छन् ?

२. एक नेताले राम्रो सम्बन्ध विकास गर्न ध्यान दिनुपर्छ । संगठनको आन्तरिक र बाह्य सम्बन्ध बनाउनुपर्छ, समुदायको अगुवासँग, एड्स लागेकाहरूसँग र अर्को संस्थाहरूसँग पनि सम्बन्ध विकास गर्नुपर्छ । कर्मचारीसँगको राम्रो सम्बन्धले एउटा राम्रो टीम बनाउन सहायता मिल्छ । नयाँ कुरालाई सिक्न र प्रभावशाली हुनमा आउने रोकावट बारे सिक्न सकिन्छ । अन्तमा नेता तथा संगठन टीममा भरपर्छन् ।
३. राम्रो सम्बन्धले नेताको राम्रो प्रभाव पार्न र स्टाफलाई अनावश्यक निर्देशन दिन छाड्छ ।
४. त्यसको सट्टा एउटा नेता सहजकर्ताको रूपमा मानिसका सीपहरू र उत्प्रेरणालाई प्रभावकारी रूपमा सदुपयोग गर्छ ।
५. नेताबाट दृष्टिकोणको आवश्यक पर्छ, त्यस्तो दृष्टिकोण जुन स्पष्ट र अरूले सजिलै बुझ्ने हुनुपर्छ ।
६. नेतामा जनतासँग सहानुभूति राख्ने स्वभाव देखाउनु पर्छ । आफूलाई आफूले नेतृत्व गर्ने मानिसहरूको “पैतालामा” राख्नुपर्छ ।
७. अरूलाई बुझ्ने (सुन्ने) क्षमता र आफूले बुझाउने (संचार गर्ने) क्षमता हुनुपर्छ ।
८. एउटा राम्रो व्यवस्थापक, वा अगुवा आफ्नो टीमको जिम्मेवारी लिन्छ र आफू पनि सरकारी बोर्ड वा कमिटीप्रति जवाफदेही हुन्छ ।

### कामगर्ने समय

माथि दिइएका सूचीहरू जस्तै मानिसहरूलाई महसुस गराउन सकिन्छ कि तिनीहरूको योग्यता पुग्दैन वा तिनीहरूले आफैं गर्न सक्ने कुरा तिनीहरूसँग केही पनि छैन ।

सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यो छ कि केही गर । जस्तो माथि बताइयो हेरचाह सेवा दिन खर्च लाग्दैन र तपाईंलाई त्यहाँ जान कही संगठित हुनु पर्दैन । एउटा आवश्यक परेको छिमेकीलाई भेटघाट गर्न जान वा आफ्नो

नातेदारसँग एच.आई.भी. को खतराबारे कुरा गर्न वा यो पुस्तक कसैलाई हेर्न दिन वा अहिले चलिरहेको कुनै कार्यक्रममा संलग्न हुन जान ।

एड्स विरुद्धको लडाईं ठूलो कार्यक्रम लिएर गएर जित्न सकिन्न । यो तब जितिन्छ, जब लाखौं लाख साधारण मानिसहरू (स्त्री र पुरुष) हरेक देशका उठ्छन् र एउटा जन आन्दोलनको रूपमा उठ्छन्, एड्सलाई गम्भीरतापूर्वक ग्रहण गर्छन् र एउटा विल्कुल फरक अवस्था ल्याउँछन् । ती जो येशूका आफ्ना हुन् हामीसँग एउटा सन्देश छ त्यो बलको, आशाको र साथै स्वास्थ्यको र समष्टिको ।

तपाईं पूरै विश्व परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्न, तर आज तपाईं कही कसैको विश्व परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ ।

“उपयोगी संगठनहरूको सूचीको निमित्त र वेभ सम्पर्क साथसाथै अरू साधनहरूका निमित्त कृपया ए सी ई टी इन्टरनेशनल एलायन्सको वेभ साइट: <http://www.acet-international.org> हेर्नुहोस् ।

## ए.सी.ई.टी. इन्टरनेशनल एलायन्स (ए.सी.ई.टी. अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन)

ए.सी.ई.टी. अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन संसारका धेरै भागको स्वतन्त्र एड्स कार्यक्रमहरूको बढ्दो समुदाय हो, जुन प्रारम्भमा ए.सी.ई.टी. को नामले सन् १९८८ मा संयुक्त अधिराज्यमा सुरु भयो। यो संस्थाले एड्स, हेरचाह, शिक्षा र तालिम (एड्स, केयर, एजुकेशन र ट्रेनिङ्ग) लाई बुझाउँदछ। यो डाक्टर पेट्रिक डिकसनले स्थापना गरेको हो। यो सम्मेलनका सदस्यहरू एड्सप्रति एउटा प्रभावकारी इसाई प्रत्युत्तरकार्य हेर्न साझा उद्देश्यले गोलवद्ध भएका छन् :

- निशर्त, भावपूर्ण हेरचाह सेवा सबै एच.आई.भी./एड्स प्रभावितहरूलाई।
- जीवन बचाउने, आदरणीय, गिर्जाघरको ऐतिहासिक शिक्षाको समुत्थान गर्न।
- व्यक्ति र समुदाय विकासका लागि ऐतिहासिक अवधारणाबाट प्रभावकारी तालिम दिने

### सम्मेलनमा सामेल विषय

- नेशनल रिसोर्स सेन्टर्स (राष्ट्रिय श्रोत केन्द्रहरू): विश्वका विभिन्न भागमा उही मूल्य र दृष्टिकोणको अरूको लागि श्रोत र साहस बन्न सक्रियतापूर्वक लागि परेको उत्तम खालको केन्द्र।
  - पार्टनर प्रोग्राम (साभेदारी कार्यक्रम): एच.आई.भी. सम्बन्धित सेवा पुऱ्याइरहेका संगठनहरू।
  - डेभलपमेन्ट पार्टनरर्स (विकास साभेदारी): एलायन्सका विभिन्न भागको कामका लागि श्रोतको रूपमा काम गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय संगठनहरू।
- सम्मेलन (एलायन्स): मिलेर सहयोग गर्ने संगठनहरूको संजाल हो, खर्च जुटाइदिने संगठन भन्दा पनि, जसको ठूलो केन्द्रीय प्रशासन छैन र यसले केन्द्रीय अनुदान दिदैन।

सम्मेलनको मुख्य कार्य राष्ट्रिय श्रोत केन्द्रहरूले गर्दछन्, कार्यक्रमहरू यी देशहरूमा रहेको छ । जस्तै:- इङ्गल्याण्ड, स्कटल्याण्ड, आयरल्याण्ड, भारत, युगान्डा, थाइल्याण्ड, चेक रिपब्लिक र स्लोभाकिया ।

नयाँ कार्यक्रम साभेदारहरू वर्तमान राष्ट्रिय श्रोत केन्द्रहरूकै सिफारिसमा सम्मेलनमा सहभागी हुन पाउँछन् । सदस्यहरू आफूलाई एड्सको क्षेत्रमा प्रभावशाली इसाई कार्यको लागि समर्पित हुन्छन् र संजालको अनुभव बाड्ने, अनुभव र श्रोतसाधन पनि जहाँसम्म सकिन्छ ।

ए.सी.ई.टी. इन्टरनेशनलको दुईवटा साभेदार तपाईंको नजिक छन् र एलायन्सले के गर्छ र ताजा खबर एच.आई.भी. बारे, एक्सन प्याक र अरु धेरै उपयोगी सामग्रीहरू पाइने वेब साईटको ठेगाना तल दिइएको छ:

[http// www.acet.intrnational.org](http://www.acet.intrnational.org)

e-mail: [esdinon@dirlon.co.uk](mailto:esdinon@dirlon.co.uk)

यो पुस्तकका थप प्रतिहरूको लागि गरिव राष्ट्रहरूलाई निशुल्क वितरणको लागि निम्न भाषामा प्रकाशित भएका छन्: अंग्रेजी, रसियन, स्पेनिश, फ्रेन्च, हंगेरियन, चेक, रोमानियन, टर्कीस, उर्दू, वैसे, हिन्दी ।



## अपरेशन मोविलाइजेशन (कार्य परिचालन)

अपरेशन मोविलाइजेशन, यो संस्करणमा सहयोग गर्न र प्रकाशन गर्न पाउँदा निकै खुसी छ, र गिर्जाघरहरू चाहे जहाँ सुकैका होउन् एच.आई.भी. र एड्सबाट प्रभावितहरू तथा जीवन बचाउन, सहयोग गर्न, प्रयोगात्मक प्रत्युत्तर दिन, हेरचाह गर्न र आत्मीयता देखाउन प्रतिबद्ध छ ।

अपरेशन मोविलाइजेशन जर्ज भर्वरद्वारा स्थापना भएको थियो, जसको उर्जा, नवीनपन र विश्व दर्शनको निमित्त अनुसरणले मानिसहरूलाई छोयो । 'काम गरेर तालिम गर्ने' प्रणालीलाई बढी जोड दिइएको छ जुन यसको केन्द्रित लक्षण पनि हो र संसारका विभिन्न भूभागमा छरिएर रह्यो । यो दृष्टिकोण अन्ततोगत्वा अपरेशन मोविलाइजेशनको दयाको भावनालाई सम्भवतः अरू त्यस्तो कुनै एउटै विषय भन्दा माथि देखिनेछ ।

आजको अपरेशन मोविलाइजेशन, एउटा परिवर्तनमुखी, विश्व मन्त्रालय हो, जसको निमित्त करिब ३००० पूर्णकालीन कर्मचारिहरूले ८० मुलुकमा काम गर्दछन् । यो संस्था गिर्जाघरहरू र अन्य इशाई संस्थाहरूसँग संसार भरका नियोगहरूको निमित्त मिलेर काम गर्न कटिवद्ध छ । अपरेशन मोविलाइजेशनको निमित्त मन्त्रालयहरू गिर्जाघरहरूको निमित्त बोल्छन्, कन्फरेन्स, सेमिनारहरू, विशेषज्ञ तालिम, इसाई गुरुद्वारा गरिने हेरचाहको निमित्त वक्ता उपलब्ध गराउँछन् र श्रोतहरू भिडियो, पुस्तक, प्रस्तुतीकरणका सामाग्रीहरू र प्रार्थना कार्ड (पत्र) हरूमा वक्ता उपलब्ध गराउँछन् ।

<http://www.om.org>  
<http://www.ombooks.org>

## डब्लू एच ओ (विश्वस्वास्थ्य संगठन) एड्स उपचार कार्यक्रम

धेरै लामो ढिलाइ र राजनीतिक लडाइ पछि अति धनी राष्ट्रहरूले यो तथ्य बुझे कि यसले एच.आई.भी. भएका मानिसहरूको आयु विस्तार गर्छ र संक्रमित आमाबाट जन्मिएका बच्चाहरू मध्ये ६६% सम्मलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ, तापनि बहुसंख्यक प्रभावितहरू एन्टिरेट्रोभाइल उपचार गराउन सक्दैनन्। एउटा नयाँ अग्रसरताको उद्देश्य विकासशील मुलुकका कम्तिमा ३० लाख मानिसलाई निशुल्क जीवाणु विरुद्धको खाने चक्की पुर्याउने छ। उपचार उपलब्ध भएकोले यसबाट मानिसहरूलाई परीक्षण यसको फैलने क्रम रोकथामको लागि प्रभावकारी उपाय हो: जो नेगेटिभ आउँदछ, तिनलाई त्यसै बस्न यथावत गर्न प्रेरित गर्छ र जो पोजिटीभ छन् उनीहरू अरूलाई सार्न सक्छन् भन्ने थाहा पाउँदा सतर्क रही आफ्नो बानी व्यवहार परिवर्तन गर्न सक्छन्।

यसको पद्धति यो छ (यो लेख्दासम्म पनि परिवर्तन हुँदै):

- डब्लू एच.ओ. ले सम्बन्धित राष्ट्रको स्वास्थ्य मन्त्रालयलाई औषधी प्रदान गर्दछ।
- संगठनहरूले कुनै राष्ट्रभित्र डब्लू.एच.ओ. र त्यहाँको सरकारसँग साभेदारी गरेर काम गर्दछन्।
- औषधी आपूर्ति गरिने छ (सम्भवत एक व्यक्तिलाई एक महिना पुग्नेगरी बाकसमा राखी पठाइने)।
- अरू साधन प्रदान गरिने छ, जस्तो तुरुन्त परीक्षण गर्ने सामाग्रीहरू, साथ साथै नर्स वा नर्सहरूलाई तालिम (यसलाई डाक्टर चाहिँदैन)
- स्थानीय जनतालाई सरसल्लाहपछि परीक्षण गर्न संगठनले अभिप्रेरित गर्ने छ।

- जो पोजिटिभ छन् र स्पष्ट रूपमा बताइएअनुसार अस्वस्थ देखिन्छन् वा गर्भवती छन् तिनीहरूको सामान्य रक्तपरीक्षणपछि उपचार सुरु गरिए ता पनि हरेक दुई हप्तामा पुनः परीक्षण गरिने छ ।
- यो थेरापी त्यो व्यक्तिको जीवन भर लिनुपर्दछ, रक्त परीक्षणबाट निकै सामान्य स्तरमा फर्किएको देखिए रोकन सकिनेछ ।
- यसको अभिलेख होसियारीपूर्वक राख्नु पर्दछ, के कसरी औषधी उपयोग गरिएको छ ।
- यसको अभिलेख वितरण केन्द्रहरूमा देखाउनु पर्दछ ।

साना संगठनहरू र गिर्जाघरहरूले ठूला समूहहरूसँग आफ्नो पहुँच बनाउन साभेदारी गर्नु पर्दछ । हरेक राष्ट्रमा डब्लू एच ओ को औषधीहरू संगठनहरूलाई प्रवाह राम्रोसँग भएको छ भनी ढुक्क हुन अनुगमन गरिरहनेछ, यसको कार्य भइरहेको कार्य स्थलको समस्याका सम्बन्धमा सूचना लिन्छ ।

हेर्नुहोस्: <http://www.who.org>

# एड्स र तपाईं

जबसम्म कुनै परिवर्तन हुँदैन भने आगामी दुई दशकभित्र २० करोड मानिसहरूले मृत्युवरण गर्नेछन् । ठूलो प्रयासको बाबजुद एच.आई.भी. पाँच वर्षअघि भन्दा दुई गुना बढी तेजगतिमा फैलदैछ । यसबाट दुखान्त, तनाव, दुख, उदासी, परिवारको नाश, समाज फुट्ने र अर्थतन्त्रलाई नोक्सान भइरहेछ ।

यो नयाँ संस्करण एक प्रसिद्ध समसामयिक पुस्तक “द टूथ एवाउट एड्स” लाई पढ्न सजिलो छोटकरी रूपमा निकालिएको हो ।

हामी के गर्न सक्छौं ?

हामी एड्सको युगमा छौं: तैपनि राम्रो समाचार यो छ कि एड्सको उत्तर छ ।

यो पुस्तकले तथ्य उजागर गर्छ र हामी सबैलाई छिटो व्यवहारिक कार्यगर्न चुनौती दिन्छ ।

कसरी तपाईं, तपाईंको चर्च र तपाईंका साथीभाइले केही फरक पार्न सक्छन्, धेरैको जीवन बचाउन सक्छन् र प्रभावितहरूको हेरचाह र सेवा गर्न सक्छन् ।

डा. पेट्रिक डिकसन ए सी ई टी इन्टरनेशनल एलायन्स (अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन) जुन इसाई एड्स कार्यक्रमहरूको एउटा संजाल हो, त्यसको संस्थापक, ग्लोबल चेन्ज लि (विश्व परिवर्तन) को अध्यक्ष र दि टूथ एवाउट एड्स, द जेनेटिक रिभोल्यूसन एण्ड साइन अफ रिभाइभल पुस्तक सहित १२ वटा पुस्तकका लेखक हुनुहुन्छ । यो पुस्तक ए सी ई टी इन्टरनेशनल एलायन्स, अपरेशन मोबिलाइजेशन, किड्सवे, अफ्रिकन इन्ल्याण्ड मिशन र थुप्रै अरू विकास संस्थाहरू बीचको नाफा रहित साझेदारी स्वरूप निकालिएको हो ।

“एड्स एण्ड यू” मूल पुस्तक विक्रीबाट आर्जन भएको रकम अति गरीब राष्ट्रहरूमा जताततै पुऱ्याउन उपयोग गरिने छ ।

Aids and You  
(Nepali)

