નમસ્કાર,

મારું નામ (તમારું નામ) છે. હું (ભૂમિકા) છું. એચ. આઈ. વી. અને એઈડ્સ વિશે આપને શું જાણવું જોઈએ તેની જાણકારી માટે તમારું સ્વાગત છે. આ વિડિયો તમને જે જાણકારી આપશે તેનાથી તમારું જીવન બચી જશે. એટલે, ધ્યાનથી આ વિડિયો સાંભળો અને જુઓ.

તમે કદાચ એચ. આઈ. વી./એઈડ્સ નામની બીમારી વિશે સાંભળ્યું હશે. આ બીમારી તમારા જીવનમાં અસર કરે છે અને તમને મારી પણ નાખે,પણ તમને એચ. આઈ. વી. /એઈડ્સ ના થાય તેના માટે સાવચેતી રાખવા માટે તમે શું કરી શકો ? જો તમે વિડિયોમાં આપેલી સલાહ માનશો તો તમે એચ. આઈ. વી. /એઈડ્સ નામની બીમારીથી તમારું જીવન પણ બચાવી શકો છો. તમારી સાથે નૈતિક સંબંધો બાંધતી સ્ત્રીનું જીવન પણ બચાવી શકો છો અને જો તમે સ્ત્રી હોવ તો તમારા ભવિષ્યનાં સંતાન ને પણ બચાવી શકો છો.

એઈડ્સ એટલે એકવાયર્ડ ઈમ્યુનોડેફિશંસી સિડ્રોમ. આ રોગ (બીમારી) હ્યુમન ઈમ્યુનોડેફિશંસી વાઈરસ (એચ. આઈ. વી.) નામના ચેપથી થાય છે. જયારે માણસને એચ. આઈ. વી. નામના જંતુનો ચેપ લાગે છે, ત્યારે તે માણસની રોગ-પ્રતિકારક શકિત ઉપર હુમલો કરે છે, તે મોટા ભાગે તે લોહીના સફેદ રક્તકણો જેને ટી-સેલ કે સીડી-૪ સેલ પણ કહેવાય છે. શરૂઆતમાં અને કોઈક વાર વર્ષો સુધી માણસને ખબર પણ નથી પડતી કે તે બીમાર છે. એ બધાં તંદુરસ્ત લાગે છે. તમે એ માણસને દેખીને ના કહી શકો કે તેમને એચ. આઈ. વી. છે. માણસને એચ. આઈ. વી. નો ચેપ લાગેલો હોય અને તેને ખબર પણ ના હોય, એચ. આઈ. વી. નો ચેપ લાગ્યા પછી માણસને છ મહિના સુધી ખબર પણ નથી પડતી. સામાન્ય રીતે ચેક કરાવવામાં આવે તો પણ છ મહિના સુધી ખબર નથી પડતી કે તેને એચ. આઈ. વી ની અસર છે કે નહીં. એકવાર એચ. આઈ. વી. નો ચેપ લાગે પછી તે બીજાને પણ ચેપ લગાડી શકે છે. પછી ભલે તેની તપાસમાં એચ. આઈ. વી. ના હોય.

એચ. આઈ. વી. ના ચેપ લાગ્યા વગરનાં એક વ્યક્તિમાં ૮૦૦ થી ૧૦૦૦ ટી-સેલ હોય છે. (યાદ રાખો કે આ રોગ પ્રતિકાર સેલ છે.) જો એચ. આઈ. વી. માણસની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિને બહુ જ ખરાબ રીતે બગાડી નાખે તો તેના ટી-સેલ બહુ જ ઓછા થઈ જાય છે. જયારે માણસના ટી-સેલ ૨૦૦ થી ઓછા કે તેની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જાય ત્યારે તે એચ. આઈ. વી. પોઝીટીવ માંથી એઈડ્સ થઈ જાય છે. આને અવસરવાદી ચેપ કહે છે.

ટી-સેલ એ આપણા શરીરનું બચાવ કારક યંત્ર છે. જે આપણે લાગતાં જીવાણું, ફૂગ અને પરોપજીવી જંતુથી બચાવે છે. જયારે માણસનાં ટી-સેલ ઓછા થઈ જાય ત્યારે રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ આ બધાં જંતુઓથી બચાવી શકતી નથી. તેથી, એઈડ્સવાળો માણસ અવાર-નવાર બીમાર રહે છે. ટયુબરક્યુલોસીસ, ન્યુમોનિયા જેવા રોગના ચેપના કારણે તે મરી પણ જાય અને આને કારણે આ રોગને એઈડ્સ કહેવાય છે.

તો તમે જાણી ગયાને એચ. આઈ. વી. નામના જંતુ થી એઈડ્સ નામનો રોગ થાય છે અને એઈડ્સ થી આપણો જીવ પણ જઈ શકે છે, એચ. આઈ. વી. કેવી રીતે ફેલાય છે.

એચ. આઈ. વી. સહેલાઈ થી ફેલાતો નથી. હાથ મિલાવવાથી કે ઉધરસ ખાવાથી કે છીંક ખાવાથી કે ચુંબન કરવાથી એચ. આઈ. વી. નથી ફેલાતો એટલે જો તમારા પરિવારમાં કે મિત્રને કે કોઈ સાથે કામ કરનારને એઈડ્સ થયો હોય તો તમારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

એચ. આઈ. વી. નામનો જંતુ ચેપી માણસના લોહી, વીર્ય અને ચેપી સ્ત્રીનાં યોનિનાં પ્રવાહી અને ધાવણમાં હોય છે. આંસુ, પરસેવો,લાળ કે થુંકમાં હજુ સુધી કોઈ વાયરસ મળ્યો નથી. એચ. આઈ. વી. ત્યારે ફેલાય છે જયારે કોઈ વ્યક્તિનાં શરીરનું પ્રવાહી બીજા વ્યક્તિની શ્લેષમા ઝિલ્લિયોંનાં સીધા સંપર્કમાં આવે છે. શ્લેષમા ઝિલ્લિયોંના ઉદાહરણ આપેલ છે. આંખો, નાક, મોંઢુ અને જનનાંગોનો સમાવેશ થાય છે. કોઈક વાર એચ. આઈ. વી. વાળા માણસનાં શરીરનું પ્રવાહી બીજા માણસની કપાયેલી ચામડીના સંપર્કમાં આવે તો પણ એચ. આઈ. વી. ફેલાય છે. આ સિવાય પણ બીજા ચાર મુખ્ય કારણો છે જેના થી એચ. આઈ. વી. ફેલાય છે, જેવા કે શારિરીક સંબંધ, બીજાની વપરાયેલી ઈંજેકશનની સોંયથી, માતાથી તેના બાળકમાં, જયારે તે ગર્ભવર્તી હોય છે ત્યારે અથવા તો જયારે તે બાળકને ધાવણ આપે છે તે વખતે અને ચેપી લોહી લેવાથી. દવાખાનામાં કામ કરતાં માણસોને પણ અનધારી રીતે એચ. આઈ. વી. પોઝીટીવ વાળા લોહીનાં સીધા સંપર્કમાં આવી જવાથી પણ આ રોગ ફેલાયાનાં ઘણાં કિસ્સાઓ જોવા મળ્યાં છે. ચાલો એચ. આઈ. વી.થવાનાં મુખ્ય કારણોની વાત કરીએ.

શારિરીક સંબંધ :- આ એચ. આઈ. વી. ફેલાવવાનું સૌથી મોટું કારણ છે. એચ. આઈ. વી. ચેપ લાગેલા પુરૂષના વીર્યમાં અને ચેપ લાગેલી સ્ત્રીના યોનિના પ્રવાહીમાં હોય છે. જયારે બે વ્યક્તિ કામવાસના કરે ત્યારે તેમના શરીરનાં પ્રવાહીનાં અદલ-બદલ થવાથી એચ. આઈ. વી. એક માંથી બીજામાં ફેલાય છે. મળદ્વાર થતાં

સંબંધ એ યૌનથી વધારે જોખમકારક છે. કારણ કે મળદ્વારના કોષમંડલ યૌનના કોષમંડલ કરતાં જલ્દીથી ફાટી જાય છે. મુખદ્વારા થતી કામવાસના થી પણ એચ. આઈ. વી. ફેલાય છે જો કે તેના દાખલા બહુ ઓછા જોવા મળે છે. મુખદ્વારા થતી કામવાસનાથી એચ. આઈ. વી. થવાની શકયતા ૧૦૦% છે. સ્ત્રી જો બીજી સ્ત્રી સાથે કામવાસના કરે છે તેનાથી પણ એચ. આઈ. વી. થવાની શકયતા છે જો કે તેના બહુ ઓછા બનાવ બન્યા છે. તમે પુરૂષ હોવ કે સ્ત્રી તમારે કામવાસના માટે જેટલા વધારે સાથી હશે તેટલી તમને એચ. આઈ. વી. થવાની શક્યતા વધારે છે.

બીજાની વાપરેલી ઈંજેકશન સોંયથી :- એચ. આઈ. વી. ચેપ લાગેલા વ્યક્તિનાં લોહીમાં હોય છે. એચ. આઈ. વી. વાળા વ્યક્તિની વાપરેલી સોંય જો બીજો કોઈ વાપરે તો તેને પણ એચ. આઈ. વી. થઈ જાય છે. આના થી બચવા માટે તમે તમારી પોતાની સોંય વાપરવી જોઈએ અને બીજા કોઈને તે વાપરવા આપવી નહીં.

માતાથી તેનાં બાળકમાં :- જો ગર્ભવતી સ્ત્રીને એચ. આઈ. વી. હોય તો તેના બાળકને પણ એચ. આઈ. વી. થવાની શક્યતા છે. મોટાભાગે જયારે બાળકનો જન્મ થતો હોય ત્યારે બાળક જયારે જન્મ નળીમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે બાળકની શ્લેષમા ઝિલ્લિઓનો માતાનાં દૂષિત યોનિ દ્રવ્યના સ્ત્રાવનો સીધો સંપર્ક થવાથી. જન્મ પછી પણ જયારે બાળક માતાનું ધાવણ પીવે છે તેના થી પણ એચ. આઈ. વી. થાય છે. જો સ્ત્રી ચિકિત્સિકની સલાહ લઈને એન્ટીરેટરોવીલ દવાઓ લે તો બાળકને એચ. આઈ. વી. થવાનું જોખમ ઓછું રહે છે.

એચ. આઈ. વી વાળું ચેપી લોહી લેવાથી :- શરૂઆતમાં થોડાક માણસોને એચ. આઈ. વી. ના ચેપ લાગેલા માણસનું ચેપી લોહી આપવાથી એચ. આઈ. વી. ફેલાયો. આજે અમેરિકા અને બીજા મોટા દેશોમાં લોહીના દાન કરનારની પુરી તપાસ કરીને પછી લોહીની પણ એચ. આઈ. વી. માટેની તપાસ કરીને જ લેવામાં આવે છે. જેથી હવે લોહી લેવાથી થતાં એચ. આઈ. વી. નું જોખમ ઓછું થયું છે. એક અગત્યની વાત લોહી આપવાથી એચ. આઈ. વી. નથી થતો પણ લોહી લેવાથી થાય છે.

એટલે એચ. આઈ. વી. નામના જંતુથી એઈડ્સ નામનો રોગ થાય છે અને તે કામવાસના (સંભોગ), બીજાની સોંય વાપરવાથી, માતાથી બાળકમાં, કે લોહી લેવાથી એચ. આઈ. વી. ફેલાય છે. પણ તમે શું કરી શકો કે જેનાથી તમને એચ. આઈ. વી. ના થાય અને તેનું જોખમ પણ ઓછું થાય.

કામવાસના (સંભોગ) એ એચ. આઈ. વી. ફેલાવવાનો સૌથી મોટો

રસ્તો છે. કામવાસના (સંભોગ) દ્વારા એચ. આઈ. વી. નું જોખમ ઓછું કરવા થોડીક સાવચેતી રાખવી જોઈએ. જેવીકે લગ્ન પહેલાં સંભોગથી દૂર રહેવું, પોતાના સાથી સાથે વફાદાર રહેવું અને હંમેશા નિરોધ નો ઉપયોગ કરવા જોઈએ.

કામવાસનાથી દૂર રહો જયાં સુધી તમારા પતિ કે પત્નિ સાથે લગ્ન ના થાય અને લગ્ન પછી તમે તમારા પતિ કે પત્નિ સાથે વફાદાર રહેવું. એ જ એક રસ્તો છે કે જેનાથી તમે તમને એચ. આઈ. વી. થી બચાવી શકશો. જો તમે તમારા પતિ કે પત્નિ સાથે લગ્ન થાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ અને તમે બંન્નેમાંથી એક પણ કોઈ જાતના ઈંજેકશન ના લેતું હોય તો તમને કામવાસના (સંભોગ) થી એચ. આઈ. વી. નહીં થાય.

જો લગ્ન પહેલાં તમે સંભોગ કરો તો એચ. આઈ. વી. થવાનું જોખમ છે. પણ, ઘણી એવી વસ્તુ છે કે જેનું ધ્યાન રાખવાથી એચ. આઈ. વી. થવાના જોખમને ટાળી શકાય છે.

જો તમે લગ્ન પહેલાં સંભોગ કરવા માંગતાં હોવ તો તમારે તમારે અને તમારા સાથી ને એચ. આઈ. વી. છે કે નહીં તેની તપાસ કરાવવી જોઈએ. તમને કે તમારા સાથી ને એચ. આઈ. વી. નથી તેની ધારણા ના કરવી જોઈએ. કોઈપણ જે કામવાસના કરતું હોય તેને કદાચ એચ. આઈ. વી. હોઈ શકે. એક સામાન્ય લોહી કે મોંઢાનાં નમૂનાની તપાસ થી તમને એચ. આઈ. વી. છે કે નહીં તે જાણી શકાય છે. ઘણાં દેશોમાં આ તપાસ મફત થાય છે. તમને કે તમારા સાથી ને એચ. આઈ. વી. છે કે નહીં તેની જાણકારી હોવી જરૂરી છે. યાદરાખો કે એકવાર એચ. આઈ. વી. થયા પછી તેની તપાસમાં એચ. આઈ. વી. છે કે નહીં તેના માટે છ મહિના જેટલો સમય લાગે છે.

જો તમે લગ્ન પહેલાં સંભોગ કરો તો તમારા સાથી ને વફાદાર રહો. સાથી સાથે વફાદાર રહીને તમે બંન્નેને એચ. આઈ. વી. થવાનું જોખમ ટળી જશે.

સૌથી અગત્યની વાત એ છે કે જો તમે લગ્ન પહેલાં સંભોગ કરો તો હંમેશા લાટેક્ષ નિરોધનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નબળી ચામડી વાળા નિરોધમાંથી એચ. આઈ. વી. ના જંતુ પસાર થઈ શકે છે. જેથી હંમેશા લાટેક્ષ કે પોલીથેરિન વાળો નિરોધનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. લાટેક્ષ નિરોધ વાપરવાથી એચ. આઈ. વી. નથી થતો તેની કોઈ જવાબદારી નથી. પણ, જો તમે તેને સાચી રીતે વાપરો તો તેનાથી એચ. આઈ. વી. થવાનું જોખમ ઓછું રહે છે.

જયારે પણ તમે કામવાસના કે મોંઢાથી જયારે પણ કરો ત્યારે લાટેક્ષ

નિરોધ વાપરવાથી જાતે તમે તમને એચ. આઈ. વી. થી બચાવી શકો છો. જો તમે કોઈકવાર જ નિરોધનો ઉપયોગ નહીં કરો તો જયારે તમે નિરોધનો ઉપયોગ નહીં કર્યો હોય તેનાથી તમને એચ. આઈ. વી. થવાનો ભય રહે છે. નિરોધ વગરનો એક સંભોગ થી પણ એચ. આઈ. વી. થઈ શકે છે. એટલે હંમેશા સંભોગ કરતી વખતે નિરોધનો ઉપયોગ કરો.

નિરોધ તમને એચ. આઈ. વી. થી બચાવે તે માટે તેને સાચી રીતે વાપરવો જોઈએ. નિરોધને હંમેશા ઠંડી અને અંધીરી જગ્યાએ રાખવો જોઈએ. નિરોધ ઉપર કોઈ જાતનું તેલ કે વેસેલીન લગાડવું નહીં. કારણ કે તેનાથી નિરોધ નબળું પડી જાય છે. નિરોધને સાચી રીતે વાપરવા, જયારે તમે તમારા સાથીના મોંઢાનાં, યૌન કે મળદ્વારના સંપર્કમાં આવો તે પહેલાં કઠણ શિશ્ન પર પહેરવો જોઈએ. જયારે નિરોધ પહેરો ત્યારે ઉપરના ભાગમાં થોડી જગ્યા રાખવી જેથી કરીને વીર્ય ત્યાં રહી શકે. નિરોધને મોજાની જેમ ના પહેરવો જોઈએ. જયારે વીર્ય નીકળી જાય અને શિશ્ન ઢીલો પડે તે પહેલાં નિરોધને પાછળથી પકડીને યૌનમાંથી બહાર કાઢી નાખવો જોઈએ. તેનાથી નિરોધમાંથી વીર્યને યૌનમાં જતાં અટકાવી શકાય છે. પછી નિરોધને ફેંકી દેવો જોઈએ.

સ્ત્રીઓ એ મુખ મૈથુન કરવા માટે, ડેંટલ ડૈમ નામના લાટેક્ષ ના ચોરસ જેવા નિરોધનો ઉપયોગ કરવો વધુ હિતાવહ છે. તમે લાટેક્ષ નિરોધને ઉપરથી કાપીને ડેંટલ ડૈમ બનાવવા માટે સાઈડમાંથી પણ કાપી શકાય છે. નિરોધને કયારેય પણ ફરીથી ઉપયોગમાં ન લેવો જોઈએ. આ વેબ સાઈટ પર બીજી વિડિયો પણ છે જે એ બતાવે છે કે નિરોધ સાચી રીતે કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકાય.

જો તમે અથવા તમારા સાથી લગ્ન પહેલાં જાતિય સબંધો ધરાવતાં હોવ અથવા ઈંજેકશન દ્વારા દવાઓ લેતાં હોવ તો કેટલીક પરિસ્થિતિઓ માટે ચર્ચા કરવાની જરૂર છે. તમારા બે માંથી ગમે તે એક એચ. આઈ. વી. પોઝિટીવ હોઈ શકે છે અને તે તેના વિશે જાણતાં હોઈ પણ ખરા અથવા ન પણ જાણતાં હોય તે બની શકે છે. એવી આશા કરી એ કે તમારા બેમાંથી કોઈને એચ. આઈ. વી. પોઝિટીવ ના હોય. પરંતુ સાથે એ પણ આશા રાખવામાં આવે કે તમારામાંથી કોઈપણ લગ્ન બહારનાં શારિરીક સંબંધ ન બાંધે અથવા તો ફરીથી ઈંજેકશન દ્વારા દવાઓ ન લે. આજના સમયમાં એ જરૂરી છે કે આ વાતને હળવાશથી ન લેવી જોઈએ. સલાહ લો, તથા જો અત્યારે તમે નિરોધનો ઉપયોગ નથી કરતાં તો તમે આજથી જ તેનો ઉપયોગ કરવાનો શરૂ કરો. એચ. આઈ. વી. પોઝિટીવ હોવો એ ખરેખર બહુ ખરાબ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે. માટે, આ બધી વાતોને હળવાશથી

લેવી એ ખૂબ જ ખરાબ હોઈ શકે છે.

તો આજથી જ નક્કી કરો કે તમે ઇંજેકશન દ્વારા દવાઓ નહીં લો અથવા તો લેવાની જરૂર પડે તો બીજાની વાપરેલી સોંયનો ઉપયોગ નહીં કરો. તમે જીવાણું વગરની સીધી જ પેકેટમાંથી કાઢેલી સોંયનો જ ઉપયોગ કરશો. કેટલીક જગ્યાઓ એ સોંયની આપ-લે નો કાર્યક્રમ રાખેલ હોય છે. જયાં જુની અને ગંદી સોંય લઈ ને તમને નવી સોંય મફતમાં આપવામાં આવે છે. આવી સોંયનો ઉપયોગ કરવાએ ખૂબ જ હાનિકારક છે. કેમ કે કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા તમારા શરીરમાં પહેલેથી જ કંઈક વસ્તુ દાખલ કરવા માટેનું આયોજન છે. હવે છેલ્લો ઉપાય એ જ છે કે જો તમે દવા લેવા માટે કોઈ ગંદી સોંયનો ઉપયોગ કરવા જઈ રહ્યાં હોવ તો, તમારે એચ. આઈ. વી. ના જોખમને ઓછું કરવા માટે તે સિરિંઝ અને સોંયને અંદર અને બહાર થી સારી રીતે સાફ કરવી જોઈએ. આ વેબ સાઈટમાં બીજી વિડિયો પણ છે જે તમને બતાવે છે કે સિરિંજ અને સોંયને બ્લીચથી કેવી રીતે સાફ કરવી જોઈએ.

હવે, તમે જાણો છો કે એચ. આઈ. વી. નામના વાઈરસ થી એઈડ્સ ફેલાય છે અને આ વાયરસ સંભોગ, દવા માટે વપરાતી સોંય, માતા દ્વારા તેના બાળકમાં તથા બીજાનું લોહી ઉપયોગમાં લેવાથી ફેલાય છે. આ વાયરસ ચુંબન કરવાથી, ભેટવાથી અથવા હાથ મિલાવવાથી નથી ફેલાતો. એચ. આઈ. વી. ફેલાતો રોકવા માટેનાં સર્વોત્તમ ઉપાય એ છે કે ગમે તે વ્યક્તિ જોડેનાં સબંધોથી દૂર રહો તથા કદી પણ ઈંજેકશન દ્વારા દવાઓ ન લો. જો કદાચ તમે જાતિય સુખ ભોગવવા માટે ઉત્સાહી છો તો તમારા એક જ સાથીને વફાદાર રહો અને સંભોગ કરતી વખતે નિરોધનો ઉપયોગ કરો જેનાથી તમે એચ. આઈ. વી. થવાનું જોખમ ઓછું કરી શકો છો. જો તમે ઈંજેકશન દ્વારા દવા લેવાનો નિર્ણય કરો છો તો કયારે પણ વપરાયેલી સોંય ન વાપરવી. નવી જ સોંય વાપરવાનો આગ્રહ રાખી એચ. આઈ. વી. થવાનાં જોખમને ઓછું કરી શકો છો.

તમે કોઈપણ હોવ પણ, તમે મહત્વપૂર્ણ વ્યક્તિ છો અને તમારું જીવન પણ એટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે. જેટલું કે તમારા કુટુંબ, સમાજમાં રહેતાં બીજા લોકોનું છે. તમારું પોતાનું અને તમારા નજીક રહેતાં લોકોનું ધ્યાન રાખો. સારા નિર્ણયો લો કે જે તમને એચ. આઈ. વી. થવાથી બચાવી શકે છે.

એઈડ્સ વિડીયોઝ ડૉટ ઓર્ગ ની તરફથી હું ........

આ લેખની ખરાઈ માટે બેકી કુહં, એમ.ડી. દ્વારા ૨૯ એપ્રિલ ૨૦૦૬ નાં રોજ થયેલ ચર્ચા છે.