

जिला स्तरीय पॉजिटिव नेटवर्क के सदस्यों की क्षमतावृद्धि कार्यशाला हेतु प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण हेतु मार्गदर्शिका



जिला स्तरीय पॉजिटिव नेटवर्क के सदस्यों की क्षमतावृद्धि कार्यशाला हेतु मार्गदर्शिका

प्रकाशन का वर्ष	:	2013
प्रकाशक	:	उत्तर प्रदेश वेलफेयर फॉर पीपुल लीविंग विद् एच. आई.वी./एड्स सोसाइटी (यू0पी0एन0पी0+) सेवाधाम, ग्रा0-दूर्जनपुर, पोस्ट-झूँसी, अन्दौवा बाई पास, इलाहाबाद-211 019, उत्तर प्रदेश फोन नं: 9839053868 ई-मेल: upnpplus@yahoo.co.in
आभार	:	उत्तर प्रदेश राज्य एड्स नियंत्रण सोसाईटी
अवधारणा एवं सहयोग	:	श्री नरेश यादव
लेखन, रूपरेखा एवं डिजाइन:	:	श्री विमलेश कुमार
सहयोग	:	श्री शरद चन्द जायसवाल एवं श्री दयानन्द गुप्त

यह मार्गदर्शिका जिला स्तरीय पॉजिटिव नेटवर्क के सदस्यों की क्षमतावृद्धि कार्यशाला के लिए प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण के संदर्भ में उत्तर प्रदेश राज्य एड्स नियंत्रण सोसाईटी के सहयोग से प्रकाशित की गयी हैं।

कार्यक्रम सूची

सत्र 1	1. परिचय <ul style="list-style-type: none"> ● एक दूसरे के बारे में जानना ● कार्यशाला के उद्देश्य के बारे में जानकारी
सत्र 2	2. एच.आई.वी. एवं एड्स के बारे में मूलभूत जानकारी <ul style="list-style-type: none"> ● एच.आई.वी. एवं एड्स से जुड़ी कुछ आधारभूत जानकारी ● एच.आई.वी. एवं एड्स से सम्बन्धित मिथ्या व तथ्य कार्ड आवश्यक बातें
सत्र 3	3. एन्टीरिट्रोवायरल उपचार एवं प्रतिबद्धता के लिये स्वयं, परिवार एवं मित्रों की भूमिका <ul style="list-style-type: none"> ● एन्टीरिट्रोवायरल एवं प्रतिबद्धता के बारे में विशेष बातें ● पारिवारिक एवं मैत्री सहयोग से लाभ
सत्र 4	4. अवसरवादी संक्रमण एवं सेवा प्रदाता के बारे में जानकारी <ul style="list-style-type: none"> ● अवसरवादी संक्रमण क्या हैं एवं उसके लक्षण तथा उससे बचने के उपाय ● एच.आई.वी के साथ जी रहे लोगों के लिए सेवाओं की सूची
सत्र 5	5. सकारात्मक रोकथाम एवं एच.आई.वी. के साथ सकारात्मक जीवन जीना <ul style="list-style-type: none"> ● सकारात्मक रोकथाम के बारे में जानकारी देना ● 39 मिनट डाट योग
सत्र 6	6. सरकारी योजनाओं के बारे में जानकारी <ul style="list-style-type: none"> ● सामाजिक सुरक्षा योजनाओं पर चर्चा
7. धन्यवाद ज्ञापन	

प्रशिक्षण कार्यशाला से पूर्व:

प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन

कार्यशाला प्रभावी ढंग से आयोजित की जा सके इसके लिए सदस्यों की संख्या पर्याप्त होनी चाहिए। जहाँ कार्यशाला का आयोजन किया जाना है, वह कमरा पर्याप्त बड़ा हो, जहाँ प्रतिभागी आराम से बैठ सकें। बैठने का प्रबन्ध यू आकार में लगायें, जिससे कि प्रशिक्षक प्रत्येक प्रतिभागी से सीधा सम्पर्क कर सके।

कार्यशाला की तैयारी

कार्यशाला से सम्बन्धित सभी सामग्री का चेक लिस्ट बना लें तथा यह सुनिश्चित कर ले कि कार्यशाला के दौरान किए जाने वाले सभी गतिविधियों, चर्चा के मुद्दे, संदेश तथा कार्यशाला में प्रयोग होने वाली सभी प्रकार की महत्वपूर्ण सामग्री तैयार हैं कि नहीं जैसे कि फ्लिप चार्ट, मार्कर, टेप, व्हाइट बोर्ड, बोर्ड क्लिप तथा प्रतिभागियों को दी जाने वाली सामग्री इत्यादि।



I= 1-1

एक दूसरे के बारे में जानना

उद्देश्य

- प्रतिभागियों को एक-दूसरे के बारे में जानकारी प्राप्त करने का अवसर देना।
- कार्यशाला हेतु औपचारिक वातावरण तैयार करना।

विधियाँ

समूह गतिविधि

आवश्यक संसाधन

कागज व पेन

समय

15 मिनट

प्रशिक्षक हेतु

कार्यशाला में एक दूसरे को जानने के लिए यह आसान गतिविधि हैं। यदि आरम्भ में प्रतिभागी गतिविधि में भाग लेने में हिचक रहे हों तो पहले प्रशिक्षक अपने व अपने प्रशिक्षक के बारे में बताएं तथा फिर प्रतिभागियों को उसी प्रकार अपने साथी प्रतिभागी के बारे में बताने को कहें।

प्रक्रिया

- प्रतिभागियों का स्वागत करें।
- प्रतिभागियों को बताएं कि अपने-अपने साथी से उसके बारे में तीन बातें पता करें। तीन बातों में नाम, कहाँ से आये हैं और उनकी पसन्दीदा शौक जो वे बताना चाहते हैं। आपस में परिचय प्राप्त करने के लिए 10 मिनट का समय दें।
- प्रतिभागियों को दोबारा इकट्ठा करें। प्रत्येक को अपने साथी का परिचय देने को कहें। उन्हें अपने साथी के बारे में तीन बातें, जो उन्होंने पता की हैं, बताने को कहें।

I= 1-2

उद्देश्य

उद्देश्य

- प्रतिभागियों को कार्यशाला के उद्देश्य बताना।
- प्रतिभागियों को कार्यशाला का कार्यक्रम बताना।

विधियाँ

प्रस्तुतिकरण, ब्रेन स्टॉर्मिंग, चर्चा

आवश्यक संसाधन

फिलप चार्ट, मार्कर, टेप, व्हाइट बोर्ड, बोर्ड क्लिप

समय

15 मिनट

अग्रिम तैयारी

- कार्यशाला कार्यक्रम, उद्देश्य व लक्ष्य के बारे में फिलप चार्ट तैयार करें।

प्रशिक्षक हेतु चरण

1. प्रतिभागियों को बताये कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य एच.आई.वी. के साथ जी रहे लोगों की क्षमता बृद्धि करना तथा सकारात्मक रोकथाम में हमारी एवं पारिवारिक भूमिका का विस्तार की पृष्ठभूमि तैयार करना है, इसके अलावा यह भी विस्तार से बताया जाये कि इस कार्यक्रम से एच.आई.वी. के साथ जी रहें लोगों के व्यक्तित्व में उसकी उच्चतर यात्रा के लिए शारीरिक एवं मानसिक क्रिया द्वारा आध्यात्मिक एवं भौतिक जीवन में सामन्जस्य स्थापित करना एवं जीवन में उपलब्ध परिस्थितियों का सकारात्मक क्रियान्वयन करना।
2. कार्यशाला का कार्यक्रम पहले से तैयार किये गये फिलप चार्ट से बतायें।

I= 2

एच.आई.वी. एवं एड्स सम्बन्धित आवश्यक बातें

उद्देश्य

एच.आई.वी. एवं एड्स के बारे में सत्य जानकारी एवं भ्रान्तियों को दूर करना।

विधियाँ

समूह कार्य तथा चर्चा।

आवश्यक संसाधन

- सही, गलत और मालूम नहीं लिखा ए4 साइज पेपर।
- पेन व मार्कर।

समय

1/2 घण्टा

पूर्व में तैयारी

- भ्रान्तियों और जानकारी पर हैन्ड आउट।
- सही, गलत और मालूम नहीं लिखा हुआ ए4 साइज पेपर।

प्रशिक्षक हेतु

चरण

1. प्रारम्भ में एच.आई.वी. और एड्स के बारे में प्रतिभागियों से चर्चा करें, जिससे की प्रतिभागियों के जानकारी का स्तर पता चल सके तदुपरान्त एच.आई.वी./एड्स के बारे में विस्तार से बतायें।
2. प्रशिक्षक सही, गलत और मालूम नहीं लिखा हुआ ए4 साइज पेपर को अलग-अलग दीवारों पर चिपका दें।
3. प्रतिभागियों को बताए कि हम इस गतिविधि में एच.आई.वी. व एड्स के बारे में भ्रान्तियों एवं सही तथ्यों से सम्बन्धित बातों को देखेंगे।

4. हैंड आउट में एच.आई.वी. के सम्बन्ध में दिये गये वक्तव्यों का प्रयोग करें। इन वक्तव्यों को जोर से पढ़ें।
5. प्रतिभागियों को कहें कि वो इन वक्तव्यों को ध्यान से सुने और सोचें कि वे सही हैं या गलत हैं या वे निश्चित नहीं कर पा रहे हैं तथा जिसे भी वे सोचते हैं कि उनकी सोच से मेल खाता है, उसी ओर खड़े हो जाये। उदाहरण के लिए: यदि आप पढ़ रहे हैं कि साथ खाना-खाने से एच.आई.वी. फैलने का खतरा होता है तो जो भी प्रतिभागी सोचता है कि यह वक्तव्य सही है, वह सही लिखे दीवार के पास जाकर खड़ा हो जायेगा। यदि कोई प्रतिभागी सोचता है, कि साथ खाना-खाने से एच.आई.वी. नहीं फैलता है तो वे गलत लिखे दीवार की तरफ जाकर खड़ा हो जायेगा। और जिन प्रतिभागी को इसका उत्तर नहीं मालूम है तो वे नहीं मालूम लिखे दीवार की तरफ जाकर खड़ा हो जायेगा।
6. जब सभी प्रतिभागी लिखे दीवारों के सामने खड़े हो जाये तो उनसे पूछें कि वे क्यों सोचते हैं कि वक्तव्य सही है या गलत है, या क्यों निश्चित नहीं हैं।
7. प्रतिभागी के वक्तव्यों पर उनके विचारों के बारे में चर्चा करें। सही व गलत उत्तर के बारे में चर्चा करे। चर्चा के अन्त में विस्तार से पूछे गये प्रश्नों का सही और स्पष्ट उत्तर दें।

हैंडआउट ए : अनुभव से सीखना

सीखने के तरीके

हम सीखते हैं.....

-
- जो हम पढ़ते हैं उसका 20 प्रतिशत
 - जो हम सुनते हैं उसका 40 प्रतिशत
 - जो हम देखते हैं उसका 60 प्रतिशत
 - जो हम चर्चा करते हैं उसका 80 प्रतिशत
 - जो हम स्वयं करते हैं उसका 100 प्रतिशत
-

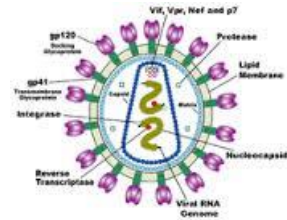
हैंडआउट बी :

एच.आई.वी. एवं एड्स के बारे में तथ्य:

एच.आई.वी. क्या है ?

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

एच.आई.वी. विषाणु शरीर के प्रतिरक्षण तन्त्र पर हमला करता है, जो कि रोगों से शरीर की रक्षा करता है। एच.आई.वी. केवल मनुष्यों में होता है।



एड्स क्या है ?

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

एड्स उस अवस्था को कहते हैं जिसमें बीमारियों से लड़ने की ताकत बिल्कुल कम या खत्म हो जाती है और आदमी को कई तरह की बीमारियाँ घेर लेती हैं। इसका अभी तक कोई इलाज नहीं है, मगर इससे पूरी तरह बचा जा सकता है।

एच.आई.वी. और एड्स में क्या अन्तर है ?

एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति कई वर्षों तक बिना किसी शारीरिक लक्षण व चिन्हों के स्वस्थ रह सकते हैं। वह व्यक्ति जिसमें एच.आई.वी. संक्रमण तो है परन्तु कोई भी लक्षण नहीं है, उन्हें एच.आई.वी. के साथ जीवन जीने वाले कहा जाता है। एच.आई.वी. संक्रमण के काफी समय बाद विषाणु द्वारा लक्षण प्रकट होने लगते हैं, ऐसे समय एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति में एक चिकित्सकीय



अवस्था उत्पन्न होती हैं, जिसे अवसरवादी संक्रमण कहते हैं। अतः एड्स एक चिकित्सकीय अवस्था है जो एच.आई.वी. पॉजिटिव लोगों में अवसरवादी संक्रमण जैसे टी.बी. विशेष तरह का बहुत कम होने वाला कैंसर, तथा आंख, त्वचा व स्नायु तन्त्र की विशेष चिकित्सकीय अवस्थाएँ हो जाती है।

एच.आई.वी. कैसे फैलता है ?

एड्स एच.आई.वी. रोगाणु की देन है। एच.आई.वी. दूसरी बीमारियों से लड़ने की शरीर की ताकत कमजोर कर देता है। एच.आई.वी. और एड्स से प्रभावित या उसके साथ जी रहे लोगों को देखभाल की जरूरत है। उन्हें एच.आई.वी. और एड्स से जुड़ी सेवाओं और कार्यक्रमों का लाभ मिलने में आने वाली हर तरह की अड़चन दूर करने के उपाय किए जाने चाहिए, चाहे वह अड़चन सामाजिक हो, सांस्कृतिक हो या राजनीतिक।

एच.आई.वी. और एड्स के संक्रमण का खतरा सभी को, यहाँ तक कि बच्चों को भी रहता है। इसलिए सबको इसके बारे में जानकारी और शिक्षा मिलनी चाहिए।

एच.आई.वी. संक्रमण निम्न कारणों से फैलता है:—

एच.आई.वी. के साथ जी रहे व्यक्ति के रक्त, वीर्य स्राव व स्तन के दूध में मिलता है।

अ— एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने से। असुरक्षित योनि, गुदा या मुख मैथुन द्वारा। यदि एक साथी को एच.आई.वी. संक्रमण है तो यह रक्त, वीर्य या योनि स्राव द्वारा दूसरे व्यक्ति के रक्त में प्रवेश कर जाता है। यह प्रवेश श्लेश्मा या पतली झिल्ली जो स्त्री की योनि में या मुँह या गुदा में होती है, द्वारा होता है।

ब— रक्त द्वारा— एच.आई.वी. संक्रमित रक्त चढ़ाने से।

स— एच.आई.वी. संक्रमित इन्जेक्शन या धारदार औजार द्वारा हो सकता है।

द— माँ से बच्चे में— एच.आई.वी. संक्रमण माँ से बच्चे में गर्भावस्था में, प्रसव के समय या स्तनपान के समय हो सकता है।

एच.आई.वी. संक्रमण कैसे नहीं फैलता है:—

1. एच.आई.वी. संक्रमण व्यक्ति के साथ उठने-बैठने, खाने-पीने, साथ रहने, कपड़ों का आदान-प्रदान करने तथा चूमने एवं गले लगाने, हाथ मिलाने जैसे सामाजिक संबंधों द्वारा।
2. अधिकृत केन्द्रों पर रक्तदान करने से।
3. मच्छरों के काटने से।
4. सार्वजनिक शौचालय, बाथरूम अथवा स्विमिंग पूल का प्रयोग करने से।

5. एच.आई.वी./एड्स के साथ जी रहे व्यक्तियों की देखभाल तथा सेवा करने से।

सही या गलत के उत्तर

1. **विशेष दवाईयों एच.आई.वी. संक्रमण को पूरी तरह ठीक कर देती हैं।**

गलत

अभी तक एच.आई.वी. संक्रमण को पूरी तरह ठीक करने के लिए न तो कोई दवाई है और न कोई टीका ही है। कुछ ऐसी दवाईया जरूर हैं जो एच.आई.वी. को कम कर देती हैं या संक्रमित व्यक्ति में अवसरवादी संक्रमण को रोकती हैं। ये दवाईयों महंगी व आसानी से उपलब्ध नहीं हैं।

2. **यदि कन्डोम का प्रयोग सही व बराबर किया जाये तो स्त्री व पुरुष दोनों एच.आई.वी. संक्रमण से बच सकते हैं। सही**

कन्डोम हालांकि 100% प्रभावी नहीं हैं परन्तु संयम के बाद कन्डोम यौन रोग तथा एच.आई.वी. से बचने का सबसे प्रभावी उपाय हैं। कन्डोम प्रयोग की सबसे मुख्य बात है कि उसे सही व लगातार प्रयोग किया जाये।

3. **मच्छर काटने से एच.आई.वी. संक्रमण हो सकता है। गलत**

यह सिद्ध हो चुका हो चुका है कि एच.आई.वी. संक्रमण मच्छर के काटने से नहीं फैलता। कुछ कारण निम्न हैं—

- एच.आई.वी. मनुष्य के शरीर में ही जीवित रह सकता है। विशेषकर सफेद रक्त कण में।
- एच.आई.वी. मच्छर के पेट में तेजाब होने से मर जाता है।
- मच्छर लार दूसरे व्यक्ति में डालते हैं एच.आई.वी. मच्छर की लार में जीवित नहीं रहता अतः इस तरह से नहीं फैल सकता।
- मच्छर भोजन के लिए रक्त चूसते हैं वे एक व्यक्ति का रक्त दूसरे व्यक्ति में नहीं डालते हैं।

4. **असुरक्षित गुदा सबसे अधिक खतरनाक यौन सम्बन्ध हैं। सही**

अन्य सेक्स सम्बन्धों की तुलना में असुरक्षित गुदा मैथुन, एच.आई.वी. संक्रमण के लिए अधिक खतरनाक है। गुदा मैथुन में लिंग, गुदा की श्लेष्मा झिल्ली को फाड़ सकता है। जिससे एच.आई.वी. के विषाणु रक्त में जा सकते हैं। असुरक्षित यौन सम्बन्धों में भी खतरा है, परन्तु असुरक्षित गुदा मैथुन में घाव होने की सम्भावना अधिक होती है, अतः अधिक खतरा है।

5. एच.आई.वी. केवल सेक्स वर्कर व समलैंगिक व्यक्तियों में होता है। गलत

एच.आई.वी. संक्रमण किसी को भी हो सकता है। एच.आई.वी. संक्रमण का व्यक्ति क्या है, से सम्बन्ध नहीं होता, वरन् वह किस प्रकार का व्यवहार कर रहा है, उससे होता है।

6. एक ही साथी के साथ सेक्स सम्बन्ध रखने से एच.आई.वी. संक्रमण नहीं होता है। गलत

वे साथी जो आपस में वफादार हैं उन्हें भी एच.आई.वी. होने का खतरा होता है। वह तब होता है जब एक साथी अन्य लोगों से सेक्स सम्बन्ध बनाता है। एक ही घर में एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति के साथ रहने से खतरा तब तक नहीं होता, जब तक वे खतरनाक व्यवहार जैसे असुरक्षित सेक्स सम्बन्ध या साझा सुई का प्रयोग नहीं करते।

7. एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही घर में रहने से ही एच.आई.वी. संक्रमण नहीं होता। सही

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही घर में रहने से संक्रमण का खतरा तब तक नहीं होता है, जब तक वह संक्रमित व्यक्ति के उन सामानों के सम्पर्क में ही नहीं आता जो संक्रमित व्यक्ति के रक्त या लिंग, योनि स्राव से संक्रमित होते हैं (जैसे दांत का ब्रश, दाढ़ी बनाने का ब्लेड के उपकरण)

एच.आई.वी. केवल संक्रमित रक्त या अन्य संक्रमित स्राव जैसे वीर्य या योनि स्राव के सम्पर्क में आने से होता है।

8. आप देखकर ही बता सकते हैं कि उक्त व्यक्ति को एच.आई.वी. संक्रमण है। गलत

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति में वर्षों तक बीमारी के कोई भी लक्षण नहीं होते, परन्तु उनके शरीर में विषाणु रहते हैं तथा उनसे संक्रमण दूसरे व्यक्तियों को हो सकता है, यदि सही सावधानी न बरती जाय। परन्तु सिर्फ देखकर एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को पहचानने का कोई भी उपाय नहीं है।

9. सुई के साझा प्रयोग से एच.आई.वी. संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को हो सकता है। सही

सुई का साझा प्रयोग बहुत खतरनाक है तथा इससे एच.आई.वी. संक्रमण की सम्भावना बहुत बढ़ जाती है। दवाई इन्जेक्शन की सुई या अन्य उपकरण द्वारा संक्रमित रक्त एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में आसानी से पहुँच जाता है।

10. एच.आई.वी. व एड्स में कोई अन्तर नहीं है। गलत

एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति कई वर्षों तक बिना किसी शारीरिक लक्षण के स्वस्थ रह सकते हैं। वह व्यक्ति जिसमें एच.आई.वी. संक्रमण तो है परन्तु कोई भी लक्षण नहीं है, उन्हें एच.आई.वी. के साथ जीवन जीने वाला कहा जाता है। एच.आई.वी. संक्रमण के काफी समय बाद विषाणु द्वारा लक्षण प्रकट होने लगते हैं, ऐसे समय एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति में एक चिकित्सकीय अवस्था उत्पन्न होती है, जिसे अवसरवादी संक्रमण कहते हैं। अतः एड्स एक चिकित्सकीय अवस्था है जो एच.आई.वी. पॉजिटिव लोगों में अवसरवादी संक्रमण जैसे टी.बी. विशेष तरह का बहुत कम होने वाला कैंसर, तथा आँख, त्वचा व स्नायु तन्त्र की विशेष चिकित्सकीय अवस्थाएँ हो जाती है।

11. एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति यदि अन्य एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति से असुरक्षित सेक्स सम्बन्ध बनाएँ तो उसे अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा नहीं होता? गलत

जब एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति किसी अन्य एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति से असुरक्षित सेक्स सम्बन्ध बनाते हैं तो उन्हें ऐसे एच.आई.वी. संक्रमण का खतरा होता है, जो उन्हें नहीं है। उन्हें ऐसे एच.आई.वी. की संक्रमण का भी खतरा होता है, जिस पर दवाइयाँ ए.आर.टी. का असर नहीं होता है। उन्हें अन्य यौन संचारित रोगों का भी खतरा होता है, जो उनके साथी को है।



I= 3

एन्टीरिट्रोवायरल उपचार एवं प्रतिबद्धता

उद्देश्य

एन्टीरिट्रोवायरल उपचार एवं प्रतिबद्धता के लिये स्वयं, परिवार एवं मित्रों की भूमिका

विधियाँ

समूह अभ्यास चार्ट पेपर के माध्यम से।

आवश्यक संसाधन

- चार्ट पेपर।
- मार्कर।
- टेप
- हैंड आउट

समय

30 मिनट

प्रशिक्षक हेतु चरण

1- प्रशिक्षक द्वारा सभी प्रतिभागियों से तीन चरणों में प्रश्न पूछे जाये एवं प्रतिभागियों के द्वारा दिये गये उत्तरों को चार्ट पेपर पर लिखे।

प्रथम चरण: एन्टीरिट्रोवायरल उपचार क्या हैं या इससे क्या समझते हैं?

दूसरा चरण: दवा के प्रति प्रतिबद्धता के बारे में विशेष बातें पूछे जैसे कि प्रतिबद्धता क्या हैं? इसको सुनिश्चित करने के कौन कौन से तरीके अपना सकते हैं?

तीसरा चरण: उपचार एवं प्रतिबद्धता के लिए पारिवारिक एवं मैत्री सहयोग से लाभ

2- प्रत्येक चरण के उत्तर प्रतिभागियों से मिल जाने के पश्चात प्रशिक्षक को उस चरण में पूछे गये प्रश्नों के उत्तर स्पष्ट करने चाहिए तथा प्रशिक्षक के द्वारा यही प्रक्रिया अन्य दो चरणों में अपनाये जाना है।

एन्टीरिट्रोवायरल उपचार क्या हैं या इससे क्या समझते है

हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली हमें बीमार होने से उसी तरह बचाती है जैसे मकान हमें वर्षा और ठंड से बचाती है।

अगर लम्बे समय तक इलाज न कराया जाए तो एचआईवी वायरस शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली पर हावी हो जाता है, जिससे व्यक्ति कई अवसरवादी संक्रमणों से बीमार हो जाता है बिल्कुल उसी तरह जैसे देखरेख न करने पर मकान खराब हो जाता है।



अगर व्यक्ति एचआईवी से संक्रमित हैं और उसका सीडी4 350 से कम हैं तो वह व्यक्ति डाक्टर के परामर्श से दवा लेना शुरू कर सकता है, जिसे एन्टीरिट्रोवायरल उपचार कहते है। इन दवाइयों से शरीर में एचआईवी की मात्रा कम होती है। ऐसा होने से शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली विभिन्न बीमारियों से लड़ पाती हैं और व्यक्ति एक बार फिर स्वस्थ महसूस कर सकता है।

दवा के प्रति प्रतिबद्धता के बारे में विशेष बातें

प्रतिबद्धता क्या है?

- अनुसरण का अर्थ एआरटी दवाईया निर्धारित तरीके से लेने का सख्ती से पालन किया जाना है।
- अनुसरण का अर्थ बताए गए तरीके के अनुसार रोजाना दवाईया लेना और नियमित रूप से एआरटी सेन्टर पर जाना।

दवाये नियमित रूप से ले इसके लिए क्या करे और क्या न करें:

क्या करें—

1. अपनी एआरटी रोजाना, बिना नागा किये, सुबह और शाम लें।
(उदा० हर रोज उसी समय पर दवाये ले जैसे सुबह 8 बजे और



शाम को 8 बजे)

2. समय पर दवाई लेने की याद दिलाने के लिए अलार्म, दैनिक कैलेंडर, घड़ी या मोबाईल का उपयोग करे।
3. बाहर जाते समय दवा की एक छोटी सी डिबिया में अपने हैंडबैग या पर्स में साथ ले कर जाएं।
4. हर सप्ताह अपनी गोलिया गिनते रहे ताकि यह सुनिश्चित हो कि आप नियमित रूप से दवाई ले रहे है।
5. शंका निवारण या स्पष्टीकरण के लिए अपने डॉक्टर/परामर्शदाता से सलाह लें।
6. एआरटी के नियमित सेवन और हौसला बढ़ाने के लिए परिवार के सदस्यों, दोस्तो, पड़ोसियों और सहकर्मियों का सहयोग जुटाये।
7. अपने जिले में पीएलएचए नेटवर्क के सपोर्ट ग्रुप मिंटीग में नियमित रूप से भाग लें।
8. गंभीर दुष्प्रभाव या बीमारी होने पर तुरंत अपने डाक्टर से मिले।

क्या न करें-

1. अपने जीवनसाथी/साथी/बच्चों के साथ अपनी दवाईया न बांटें।
2. दवाई प्राप्त करने के लिए अपने परिवार के सदस्यों या दोस्तों को एआरटी सेन्टर पर न भेजें।
3. अगर आपसे कोई खुराक छूट गई हो तो डॉक्टर/सलाहकार को सच-सच बताएं और उनकी सलाह माने।
4. अपनी मर्जी से दवाई न लें। केवल वही निर्धारित दवा लें जो डॉक्टर ने एआरटी के लिए आपको लिख कर दी है।
5. एआरटी की निर्धारित खुराक से अधिक न लें।
6. नशे का सेवन न करें।

उपचार एवं प्रतिबद्धता के लिए पारिवारिक एवं मैत्री सहयोग से लाभ

1. पारिवारिक एवं मित्रों के सहयोग से प्रभावित व्यक्ति की मनोबल एवं हौसला बढ़ेगा।
2. एआरटी प्रतिबद्धता सुनिश्चित हो सकेगी।
3. सकारात्मक रोकथाम में सहयोग मिलेगा।
4. समाज में भेदभाव एवं लाछंन नही होगा।
5. एचआईवी की मिथ्या बाते दूर होगी।
6. समाज में एक ऐसे वातावरण का निर्माण होगा, जिसमें एचआईवी के साथ जी रहे लोग स्वयं को समाज की मुख्य धारा से जुड़ेगें।

I= 4

अवसरवादी संक्रमण

उद्देश्य

अवसरवादी संक्रमण एवं सेवा प्रदाता के बारे में जानना।

विधियाँ

समूह अभ्यास चार्ट पेपर के माध्यम से।

आवश्यक संसाधन

- चार्ट पेपर।
- मार्कर।
- टेप

समय

45 मिनट

प्रशिक्षक हेतु चरण

1. प्रशिक्षक के द्वारा सभी प्रतिभागियों से सवाल पूछा जाये कि ऐसे कौन कौन से लक्षण या बिमारीयाँ थी जिसकी वजह से आपने एचआईवी की जाँच कराया या एचआईवी ईलाज के दौरान कौन कौन से लक्षण या बिमारीयाँ आपको हुयी?
2. प्रशिक्षक के द्वारा प्रतिभागियों से प्राप्त उत्तर को चार्ट पेपर पर पहले से विभाजित 4 चरणों के अन्तर्गत क्रम में लिखते जायें। (चार चरण के बारे में विस्तृत जानकारी हैण्डआउट बी में देखें)
3. प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि जो हैण्डआउट में दिये गये लक्षण छूट गये हों उन्हें भी प्रतिभागी की सहमति से चार्ट पेपर पर लिख दें।
4. इसके पश्चात् प्रशिक्षक प्रतिभागियों को अवसरवादी संक्रमण के बारे में विस्तार से बतायें एवं चार चरणों के बारे भी बतायें। (अवसरवादी संक्रमण के बारे में विस्तृत जानकारी हैण्डआउट ए में देखें)
5. इसके पश्चात् प्रशिक्षक के द्वारा जिले में उपलब्ध विभिन्न सर्विस डिलेवरी प्वाइन्ट (S.D.P.) के बारे में चर्चा करे एवं चार्ट पेपर के माध्यम से लिख कर प्रतिभागियों को बतायें। एवं प्रतिभागियों को यह भी बतायें कि कौन कौन से

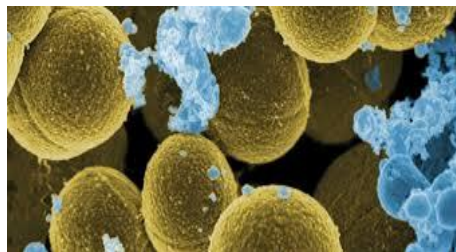
अवसरवादी संक्रमण के उपचार की सेवाएँ किन-किन सर्विस डिलेवरी प्वाइन्ट (S.D.P.) पर उपलब्ध हैं। (सर्विस डिलेवरी प्वाइन्ट (S.D.P.) के बारे में विस्तृत जानकारी हैण्डआउट सी में देखें)

हैण्डआउट ए:

अवसरवादी संक्रमण क्या है या इससे क्या समझते हैं

अवसरवादी संक्रमण क्या है?

एचआईवी पॉजिटिव होना या एचआईवी का संक्रमण होना का ये मतलब नहीं है। कि आपको एड्स है। बहुत सारे लोग एचआईवी पॉजिटिव होते हैं किंतु वो सालों बीमार नहीं पड़ते हैं। समय के साथ एचआईवी आपके शरीर के प्रतिरक्षा को कमजोर कर देता है।



इस हालत में विभिन्न प्रकार के मामूली जीवाणु, कीटाणु, फफूंद इत्यादी आपके शरीर में रोग फैला सकते हैं, जिसे मौकापरस्त संक्रमण भी कहते हैं।

हैण्डआउट बी:

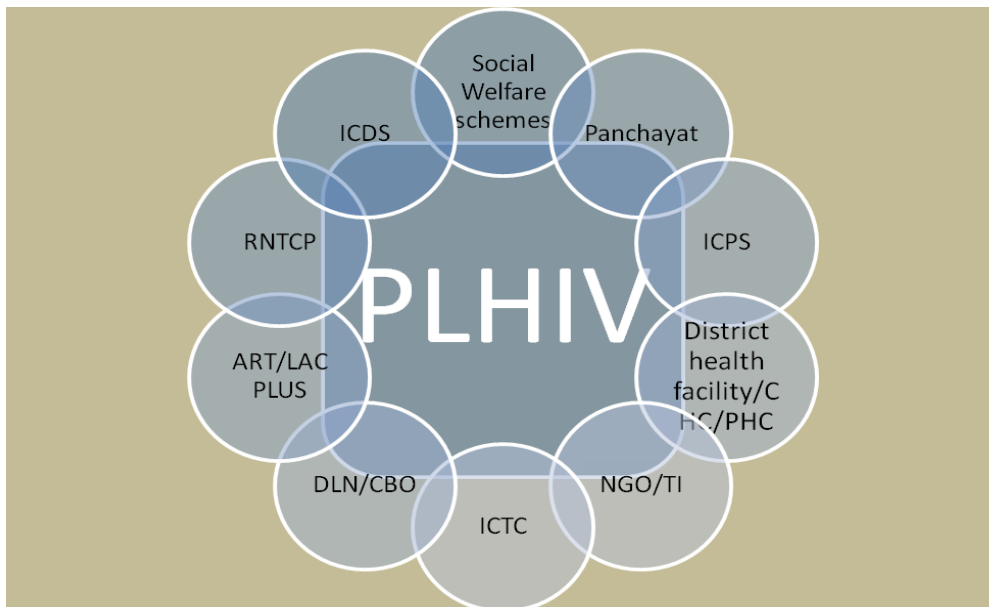
डब्ल्यूएचओ एडल्ट एचआईवी क्लीनिकल चरण के लक्षण व चिन्ह

डब्ल्यूएचओ क्लीनिकल चरण 1 लक्षण के बिना	डब्ल्यूएचओ क्लीनिकल चरण 2 हल्के रोग	डब्ल्यूएचओ क्लीनिकल चरण 3 मध्यम रोग	डब्ल्यूएचओ क्लीनिकल चरण 4 गम्भीर बीमारी एड्स
कोई लक्षण नहीं या सिर्फ सामान्य लिम्फाडेनोपैथी: अनेक, छोटी, गांठे जिनमें दर्द नहीं	<ul style="list-style-type: none"> ● बार-बार मुँह में छॉले होना ● बाहों और टांगों पर खुजली वाले फोड़े होना ● मुँह में किनारों के आस-पास छोटे-छोटे घाव ● चेहरे पर बाल और नाक के किनारे के बीच में पपड़ीदार फुंसियां होना ● होंठों के आसपास 	<ul style="list-style-type: none"> ● ओरल थ्रश: मुँह के अन्दर सफेद दाग ● ओरल हेयरी ल्यूकोप्लेकीया: दर्दरहित जीभ के किनारे पर सफेद सीधी धारिया जो खुरची या मिटाई नहीं जा सकती। ● प्लमनरी टी.बी. ● बैक्टीरिया का संक्रमण -निमोनिया -मांस पेशियों संक्रमण ● एक महिने से उपर: 	<ul style="list-style-type: none"> ● इसोफेगल थ्रश: निगलने में अत्यधिक दर्द ● कुछ प्रकार के रक्त कैंसर ● इन्वेसिव सर्वावाइकल कैंसर ● कपोसिज सरकोमा: त्वचा और/या मुँह, आंख, फेफड़े, आँत पर गहरे घाव ● गंभीर निमोनिया, सांस फूलना और सूखी खोंसी ● क्रिप्टोकोकल मेनिंजाइटिस: जो गर्दन में अकड़ाव के बिना भी हो

	<p>छिलना व फटना</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 से 10 प्रतिशत भार में कमी ● हर्पिज जोस्टर: शरीर के एक हिस्से पर या चेहरे पर या अन्य भाग पर दर्दनाक फुंसी होना ● बार-बार होने वाला श्वास संक्रमण, गले का संक्रमण, साईनस या कान का संक्रमण 	<p>-बिना वजह बुखार आना -डायरिया जो कभी कभी रूक भी सकता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मसूड़ों में सूजन, जलन व खून निकलना ● वजन का कम होना > 10 प्रतिशत 	<p>सकता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● काला अजर संक्रमण जो बुखार और आंत में दर्द के साथ होता है ● एचआईवी के वेस्टिंग का सिंड्रोम: बहुत ही कमजोर होना, लम्बा चलने वाला बुखार और डायरिया के साथ ● लम्बे समय तक प्रजनन अंगों पर और गुदा पर दर्दनाक घाव ● एक्स्ट्राप्लूमनरी टी.बी.: उदाहरण के लिए, हड्डी में या मेनिंजाइटिस
--	--	---	---

हैण्डआउट सी:

सर्विस डिलेवरी प्वाइन्ट (S.D.P.)



I= 5-1

सकारात्मक रोकथाम

उद्देश्य

1. यह समझना कि सकारात्मक रोकथाम क्या है?
2. सकारात्मक रोकथाम के दो उपायों का जानना।

विधियाँ

समूह गतिविधि, ब्रेन स्टार्मिंग, चर्चा।

आवश्यक संसाधन

- चार्ट पेपर।
- मार्कर।
- रोल प्ले करने के लिए हैण्ड आउट

समय
15 मिनट

प्रशिक्षक हेतु

चरण

1. सभी प्रतिभागियों को बताये कि सकारात्मक रोकथाम क्या है?
2. इसके पश्चात् बताये कि सकारात्मक रोकथाम के दो उपाय क्या है? चार्ट पेपर के माध्यम से
3. तद्उपरान्त प्रतिभागियों को विस्तृत रूप से इन विषयों के बारे में बतायें। (हैण्डआउट ए देखें)

हैण्ड आउट ए

सकारात्मक रोकथाम क्या है—

- एचआईवी पॉजिटिव लोगों के शारीरिक, मानसिक तथा यौन स्वास्थ्य को बेहतर बना कर गुणवत्तापूर्ण जीवन व सुरक्षित व्यवहार हेतु नींव डालना।
- यह विश्वास कि एचआईवी के साथ जीने वाले लोग एचआईवी



रोकथाम, सहायता तथा देखभाल में सक्रिय योगदान देंगे।

– एचआईवी पॉजिटिव लोगों के संदर्भ में, उपचार, रोकथाम व देखभाल सम्पूर्ण सेवा का ही एक हिस्सा है।

सकारात्मक रोकथाम के दो उपायों को जानना–

उपाय 1 – स्वयं की सुरक्षा

- अपने स्वास्थ्य की रक्षा
- बीमारी को बढ़ने से रोकना
- दोबारा संक्रमण से बचाव (एचआईवी के दूसरे प्रकार से)
- अन्य संक्रमण से बचाव (उस एचआईवी संक्रमण से जिस पर एआरटी का कोई असर नहीं होता)

उपाय 2 – अन्य का बचाव

- नये संक्रमण से बचाव की जिम्मेदारी में सक्रिय भागीदारी

I= 5-2

एच.आई.वी. के साथ सकारात्मक जीवन

उद्देश्य

1. एच.आई.वी. के साथ जी रहे लोगों के सहभागी व्यवहार को चिन्हित करना।
2. थर्टी नाइन मिनट डाट योग के बारे में जानना।

विधियाँ

समूह अभ्यास चार्ट पेपर के माध्यम से।
जमीन पर बैठकर योग।

आवश्यक संसाधन

- चार्ट पेपर।
- मार्कर।
- टेप
- हैण्ड आउट

समय

1 घण्टा

प्रशिक्षक हेतु चरण

- 1— सभी प्रतिभागियों को बताये कि वह कैसे एच.आई.वी. के साथ सकारात्मक जीवन जी सकते हैं। पहले चर्चा करे एवं चार्ट पेपर पर प्रतिभागियों के उत्तर को लिखें।
- 2— प्रशिक्षक के माध्यम से अन्त में सभी प्रतिभागियों को अपना प्रजेन्टेसन चार्ट पेपर के माध्यम से दे। (हैण्डआउट ए देखें)
- 3— थर्टी नाइन मिनट डाट योग सत्र के प्रारम्भ के पहले प्रशिक्षक के द्वारा सभी प्रतिभागियों को जमीन पर बिछे हुये चद्दर या चटाई पर बैठने को कहे।
- 4— इसके पश्चात् सभी प्रतिभागियों को यह बताये की थर्टी नाइन मिनट डाट योग का उद्देश्य क्या है? (हैण्डआउट बी देखें)
- 5— हैण्ड आउट में निर्देशित क्रम के अनुसार क्रिया योग प्रतिभागियों को कराये। (हैण्डआउट सी देखें)
- 6— प्रतिभागियों को क्रिया योग के समाप्त होने पश्चात यह बताये कि यदि वे इस क्रिया को अपने घर पर करे तो शान्त वातावरण हों एवं नित्य क्रिया से निवृत्त होने के

पश्चात प्रातः काल या शांय काल (यदि शांय काल में कर रहे हो तो हल्के पेट करे यानि कि भोजन करने से 3 घण्टे के पश्चात करे) में यह किया करें।

सकारात्मक जीवन जीना (हैन्ड आउट)

यह सम्भव हैं कि एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति एक स्वस्थ्य जीवन जी सकते हैं। एच. आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति अगर कुछ सामान्य व्यवहार अपनाएं तो स्वस्थ्य जीवन लम्बे समय तक जी सकते हैं।

कुछ सामान्य व्यवहार निम्न हैं—

1. एच.आई.वी. एवं एड्स के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करे। सलाहकार से मिलें।
2. अपनी अच्छी देखभाल कैसे करें? इसकी जानकारी लें।
3. अच्छा पौष्टिक आहार ले।
4. आराम करें।
5. धूम्रपान व शराब से बचें, व्यायाम करें।
6. सकारात्मक मानसिकता रखें।
7. जब ए.आर.टी. की आवश्यकता हो तो डाक्टर की सलाह से बराबर लें।
8. अपने स्वास्थ्य की देखभाल करें।
9. अपने भविष्य की योजना बनाये।
10. पॉजिटिव नेटवर्क व सहायता समूह से जुड़ें
11. अपने डाक्टर से अच्छे व्यवहारिक सम्बन्ध बनाए रखें।
12. अपने साथी को संक्रमण से कैसे बचाएं? इसके बारे में जाने।
13. अन्य एच.आई.वी. पॉजिटिव लोगों से बात करें।
14. अपने परिवार के सदस्य या मित्रों से, जो आपसे स्नेह करता हों, उससे एच. आई.वी. व एड्स के बारे में चर्चा करें।
15. अन्य लोग जिन्हें आपकी सहायता की आवश्यकता हैं, उन्हें मदद दें।



इनके प्रयोग से आप एच.आई.वी. के साथ एक सकारात्मक जीवन जी सकते हैं।

थर्टी नाइन मिनट डाट योग का उद्देश्य क्या है

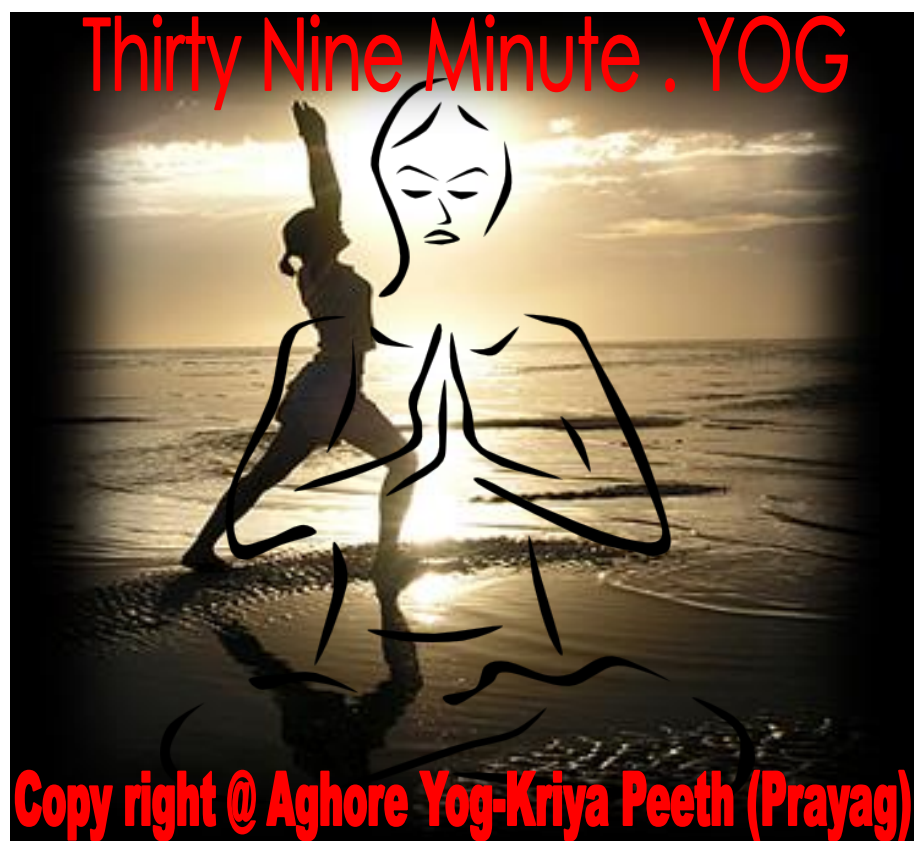
थर्टी नाइन मिनट डाट योग कार्यक्रम का उद्देश्य व्यक्ति के व्यक्तित्व में उसकी उच्चतर यात्रा के लिए शारीरिक एवं मानसिक क्रिया द्वारा आध्यात्मिक एवं भौतिक जीवन में सामन्जस्य स्थापित करना एवं जीवन में उपलब्ध परिस्थितियों का सकारात्मक क्रियान्वयन करना।



थर्टी नाइन मिनट डाट योग की क्रिया विधि

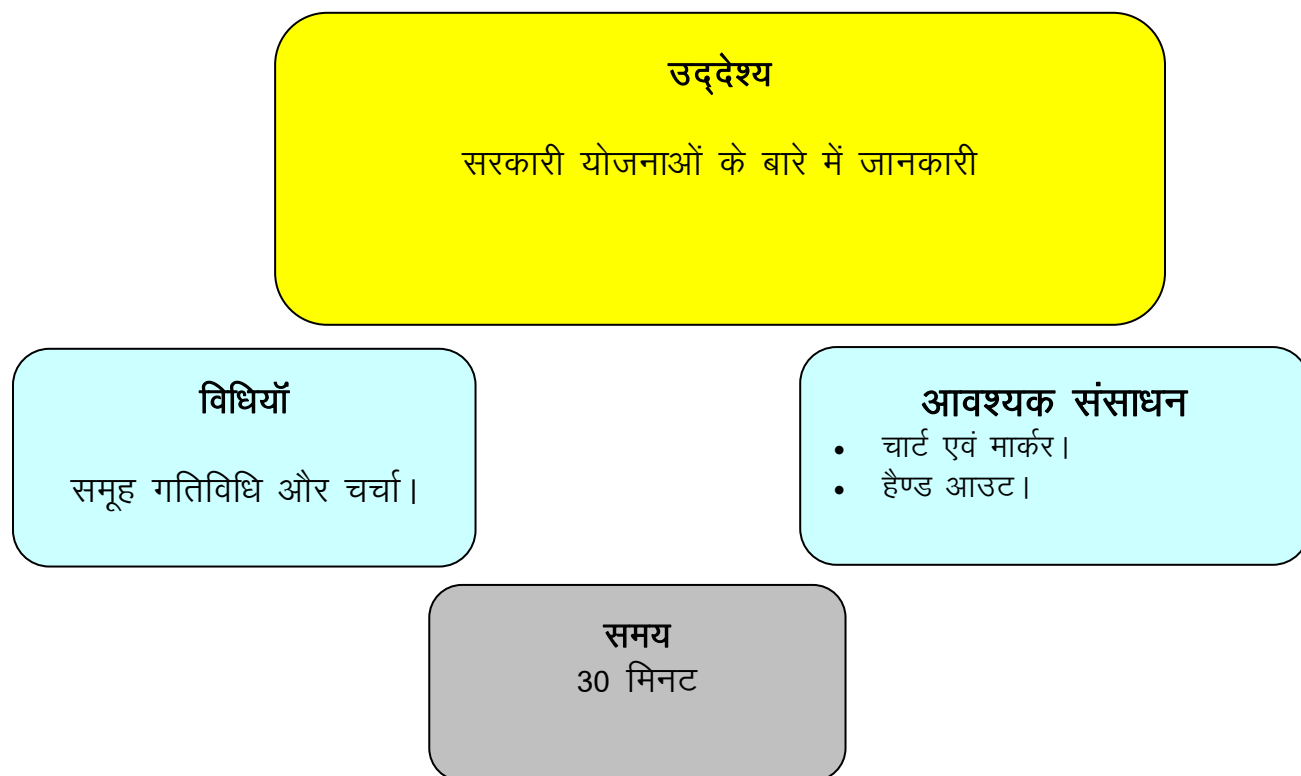
चरण	समय	क्रिया का नाम	क्रिया विधि
1	3 मिनट	आरम्भ	इसके अन्तर्गत व्यक्ति खड़े होकर अपने शरीर को पंजे के बल पर उझालता हैं जिससे शरीर गर्म होकर अन्य क्रियाओं को करने हेतु तैयार होता है।
2	4 मिनट	आसन	इस क्रिया के अन्तर्गत व्यक्ति अपने शरीर को सरल स्थिति में टिकाता है जिससे वह कुछ समय के लिये बिना हिले-डुले आगे की क्रिया कर सके। इसमें सुखासन में बैठकर दोनो हाथों को ऊपर उठाते हैं और बैठे-बैठे ही शरीर को नीचे की तरफ झकाते है। जिससे कि पूरा हाथ जमीन पर आ जाये और कुल्हा जमीन से थोड़ा उपर हो जाये तत्पश्चात् कुल्हे को थोड़ा हिलाते हुए शरीर को उपर की तरफ उठायेगें और मेरूदण्ड को पूरी तरह से सीधा रखते हुये कुल्हे को जमीन से टीका देगें और आराम से बैठ जायेगें। इस क्रिया को 2 से 3 बार करे जिससे कि मेरूदण्ड पूरी तरह से सीधा रहे।
3	5 मिनट	श्वास क्रिया	इस क्रिया के अन्तर्गत दो तरह की श्वास क्रियायें की जाती है। सर्वप्रथम अपनी आँखों को बन्द कर ज्ञान मुद्रा में बैठ जाये तत्पश्चात दाहिने हाथ को उपर कन्धें के बराबर उठाते हुये अंगुठे से दाहिने नाशिका (नांक) को बन्द करते हुए बायी नाशिका से धीरे-धीरे भरपूर श्वास अन्दर लेकर के नीचे की तरफ धकेलनी है। फिर अनामिका से बाँये नाशिका से बन्द करते हुए, दाहिने नाशिका को खोलकर श्वास को धीरे-धीरे पूरी तरह से बाहर निकाल देंगे। पुनः दाहिने नाशिका से श्वास अन्तर करते हुए क्रिया को दोहरायेगें व इस क्रिया को 3 से 5 बार करना है। तत्पश्चात श्वास को सामान्य अवस्था में आने दे। श्वास क्रिया की दूसरी विधि में आंखो को बन्द रखते हुए श्वास को दोनो नाशिकाओं से तेजी के साथ बाहर सिर्फ बाहर निकालते रहना है। श्वास अन्दर आने की प्रक्रिया पर ध्यान नहीं देना है। तथा अपना पूरा ध्यान अपनी नाभि के नीचले हिस्से पर रखना है। इस क्रिया को कम से कम 5 से 10 बार दोहरायें व तत्पश्चात श्वास को सामान्य अवस्था में आने दे।
4	12 मिनट	उपांशु जप	इस क्रिया के अन्तर्गत आंखों को बन्द रखते हुए इस तरह से अपने मंत्रों का जाप करेगें की सिर्फ आपही बोले व आपही को सुनाई दे। इस क्रिया को करने के दौरान कोई आन्तरिक या बाह्य रूकावट महसूस होती है तो रूककर पुनः क्रिया प्रारम्भ कर दे। अपनी पूरी चेतना अपने मंत्र को जपने में एवं सुनने में ही लगायें। यदि आपके पास कोई मंत्र हो तो उसका प्रयोग करें अन्यथा श्री सीता राम मंत्र

			का जांप करें।
5	12 मिनट	मन: विश्राम	इस क्रिया के अन्तर्गत सर्वप्रथम आंखों को बन्द रखते हुए ध्यान/ज्ञान मुद्रा में बैठे हुए श्वास को व्यवस्थित करेंगे ततपश्चात अपना पूरा ध्यान अपने भौहों के बीच (आज्ञा चक्र) में रखेंगे उस समय दो ही अनुभव होंगे या तो अन्धकार महसूस होगा या प्रकाश महसूस होगा जो भी स्थिति होगी वहां पर रुकना है विचारों का आवागमन जारी रहेगा इस पर ध्यान नहीं देना है। आवागमन धीरे-धीरे स्वतः ही समाप्त हों जायेगा शरीर के अन्दर से उत्पन्न होने वाली ध्वनी का श्रवण करना है। पूरी क्रिया के अन्त तक आज्ञा चक्र पर मन को स्थिर रखना है।
6	3 मिनट	समापन	इस क्रिया के अन्तर्गत हम अपने शरीर एवं श्वास को सामान्य करते हुए अपने इष्ट को अपने द्वारा किये गये समस्त कर्म एवं उसके परिणाम को अर्पित करेंगे तथा कुछ समय आंख खोलकर बैठने व शरीर को हिलाने झूलाने के उपरान्त अपने आसन से उठकर क्रिया का समापन करेंगे।



I= 6

सरकारी योजनाओं के बारे में जानकारी



प्रशिक्षक हेतु चरण

1. प्रशिक्षक के द्वारा सभी प्रतिभागियों को विवरण पुस्तिका में दिये गये सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के बारे में बताये।
2. यदि किसी प्रतिभागी ने सामाजिक सुरक्षा योजना को प्राप्त किया हो तो प्राप्त करने की प्रक्रिया के बारे में चर्चा करें जिससे कि अन्य प्रतिभागियों की समझ बन सके।

हैण्डआउट

1. योजना का नाम: **राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना**

लाभ: उपचार सेवाये प्राप्त करने हेतु ₹0 30,000/- का बीमा योजना लाभ बी0पी0एल0 परिवार के सदस्यों हेतु स्मार्ट कार्ड एवं उपचार सेवाएँ लेने हेतु यात्रा



भत्ता (रु0 100/- प्रत्येक यात्रा हेतु) लेकिन वार्षिक यात्रा रु0 1,000/- से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

पात्रता मापदण्ड: गरीबी रेखा के नीचे बसर कर रहे परिवारों में से एक होगा अर्थात् वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्र में वार्षिक आमदनी रु 19884 एवं शहरी क्षेत्र रु 25546 से अधिक नहीं होनी चाहिए अर्थात् अभ्यर्थी बी0पी0एल0 श्रेणी के अन्तर्गत होना चाहिए।

आवश्यक दस्तावेज: बी0पी0एल0 श्रेणी का कार्ड धारक हो एवं आय प्रमाण पत्र।

कार्यवाही: फिल्ड के ऑफिसर (स्वास्थ्य कार्यकर्ता, ग्राम विकास अधिकारी) के द्वारा लॉभार्थी को चिन्हित कर पंजिकृत किया जाता है तत्पश्चात स्मार्ट कार्ड लॉभार्थी को दिया जाता है। बिना स्वास्थ्य कार्यकर्ता, ग्राम विकास अधिकारी द्वारा अनुमोदन के यह स्मार्ट कार्ड मान्य नहीं होगा तथा अभ्यर्थी के द्वारा रु0 30/- का भुगतान पंजिकरण हेतु बीमा किस्त के रूप में करना होगा इसके अलावा वार्षिक इस कार्ड का नवीनीकरण हेतु रु0 30/- की धनराशि बीमा किस्त के रूप में लॉभार्थी के द्वारा देय होगा।

जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: स्वास्थ्य कार्यकर्ता, ग्राम विकास अधिकारी
राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग: श्रमिक एवं रोजगार मंत्रालय

2. योजना का नाम: दुगना पोषण आहार योजना (आई0सी0डी0एस0 कार्यक्रम के अन्तर्गत)

लाभ: दुगना पुष्टाहार (6 माह से 3 वर्ष के प्रति बच्चों के लिये 250 ग्राम पुष्टाहार प्रति दिन एवं 3 से 6 वर्ष के प्रति बच्चों को आगनवाड़ी केन्द्र पर मध्याह्न में हॉट कुकड फूड एवं सुबह नशते में बुधवार एवं शुक्रवार को छोड़कर रिच इनर्जी फूड तथा शेष दो दिवसों में बुधवार एवं शुक्रवार को मौसमी फल, लाई-चना, गुड़-चना आदि तथा गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को 150 ग्राम रिच इनर्जी फूड प्रति लॉभार्थी प्रति दिन की दर से दिया जाता है)



पात्रता मापदण्ड: एच.आई.वी. के साथ जी रहे एवं इससे प्रभावित बच्चों तथा गर्भवती एवं धात्री महिलाओं हेतु

आवश्यक दस्तावेज: मुख्य विकास अधिकारी के द्वारा अनुमोदित किया हुआ पत्र।

कार्यवाही: आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं ग्राम विकास अधिकारी के द्वारा लाभार्थी को चिन्हित किया जाता है।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: महिला एवं बाल कल्याण विभाग
जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: समाज कल्याण विभाग

3. योजना का नाम: **किशोरी शक्ति योजना**

लाभ: बालिकाओं को रोजगार के अवसर प्रदान कर उनमें आत्मसम्मान जागृत करना



पात्रता मापदण्ड: 11 से 18 वर्ष की किशोरी, जो विधालय छोड़ चुकी हो, उनका परिवार गरीबी रेखा के अन्तर्गत आता हो, शारीरिक रूप से दुर्बल हो।

कार्यवाही: ऐसी किशोरियों को आंगनवाड़ी केन्द्र पर पंजिकृत करके प्रत्येक विकास खण्ड में 60 बालिकाओं को चयनित कर 30-30 के समूहों में 3 दिवसीय स्वास्थ्य एवं पोषण प्रशिक्षण तथा 60 दिवसीय कौशल प्रशिक्षण दिया जाता है। आंगनवाड़ी केन्द्रों पर इन किशोरियों से पोषणहार वितरण में सहायता भी ली जाती है।

आवश्यक दस्तावेज: राशन कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: महिला एवं बाल कल्याण विभाग
जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: समाज कल्याण विभाग

4. योजना का नाम: **इन्दिरा आवास योजना**

लाभ: आवास हेतु घर

पात्रता मापदण्ड: गरीबी रेखा के नीचे बसर कर रहे परिवारों में से एक होगा अर्थात् वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्र में वार्षिक आमदनी रु 19884 एवं शहरी क्षेत्र रु 25546 से अधिक नहीं होनी चाहिए अर्थात् अभ्यर्थी बी0पी0एल0



श्रेणी के अन्तर्गत आता हो। विधवा महिलाओं को इस योजना में प्राथमिकता दिया जाता है।

आवश्यक दस्तावेज: बी0पी0एल0 कार्ड, परिवार रजिस्टर की नकल, आय प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र, ग्राम सभा की बैठक की रिपोर्ट, जिसमें अभ्यर्थी के नाम की संसुति इस योजना से जोड़ने के लिए अनुमोदित की गई हो।

कार्यवाही: ग्राम पंचायत के अन्तर्गत ग्राम सभा के द्वारा लाभार्थी की सूची तैयार कर अनुमोदित की जाती है इस प्रक्रिया में ग्राम समिति के अनुमोदन की आवश्यकता नहीं होती है। तत्पश्चात् इस सूची को जिला ग्रामीण विकास शाखा (डी0आर0डी0ए0)/जिला परिषद के पास भेज दिया जाता है इसके पश्चात् इन विभागों के द्वारा लाभार्थी के विवरण की सत्यता की जाँच के पश्चात् घर का आंक्टन किया जाता है।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: ग्रामीण विकास मंत्रालय
जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: डी0आर0डी0ए0/जिला परिषद/ग्राम प्रधान/ग्राम सचिव

5. योजना का नाम: **बालिका समृद्धि योजना**

लाभ: प्रसव के उपरान्त महिलाओं को रू0 500/- नकदी और बालिकाओं को पढाई के लिए (कक्षा 1 से 12 तक) वित्तीय सहायता स्कूल में पढाई करने के लिए।



पात्रता मापदण्ड: ऐसी बालिकाये जिनका जन्म 15 अगस्त 1997 के पश्चात हुआ हो तथा गरीबी रेखा के नीचे बसर कर रहे परिवारो में से एक होगा अर्थात वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्र में वार्षिक आमदनी रु 19884 एवं शहरी क्षेत्र रु 25546 से अधिक नहीं होनी चाहिए।

कार्यवाही: ग्रामीण क्षेत्रों में आगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए0एन0एम0, पंचायत/मुंशीपल कार्यकर्ता एवं शहरी क्षेत्रों में स्वास्थ्य संचालक के द्वारा लाभार्थी को चिन्हित किया जाता है। आवेदन फार्म आवेदनकर्ता के द्वारा भरा जाता है जो कि शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों के लिए आवेदन फार्म अलग-अलग एवं निःशुल्क प्राप्त किया जा सकता है।

आवश्यक दस्तावेज: साझा बैंक एकाउन्ट बच्ची के साथ, भरा हुआ आवेदन फार्म, जन्म प्रमाण पत्र, निवास प्रमाण पत्र राशन कार्ड

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: महिला एवं बाल कल्याण विभाग
जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: आई0सी0डी0एस0 के अधिकारी, आगनवाड़ी कार्यकर्ता तथा शहरी क्षेत्रों में स्वास्थ्य विभाग एवं समाज कल्याण विभाग

6. योजना का नाम: शादी अनुदान राशि बालिग लड़कियों हेतु तथा परिवार के सदस्यों के बिमारी उपचार हेतु स्वास्थ्य अनुदान राशि योजना

लाभ: गरीब परिवारों के पुत्रियों की शादी हेतु रू0 10 हजार तथा उनके परिजनों की बीमारी के इलाज हेतु रू0 5000 आर्थिक सहायता



पात्रता मापदण्ड: गरीबी रेखा के नीचे बसर कर रहे परिवारों में से एक होगा अर्थात् वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्र में वार्षिक आमदनी रु 19884 एवं शहरी क्षेत्र 25546 से अधिक नहीं होनी चाहिए। शादी हेतु लड़की की उम्र 18 वर्ष एवं लड़के की उम्र 21 वर्ष से कम नहीं होनी चाहिए।

कार्यवाही: विकास भवन से सम्बन्धित योजना का फार्म लेकर एवं उसको भरकर सम्बन्धिक दस्तावेजों के साथ विकास भवन में जमा किया जाना चाहिए। प्रार्थी के दस्तावेजों के सत्यता की जाँच के पश्चात् राशि का भुगतान प्रार्थी के बैंक में जमा कर दिया जाता है।

आवश्यक दस्तावेज: बैंक एकाउन्ट, भरा हुआ आवेदन फार्म, जन्म प्रमाण पत्र, शादि का कार्ड, राशन कार्ड, आय प्रमाण पत्र, निवास प्रमाण पत्र।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: समाज कल्याण विभाग
जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: मुख्य विकास अधिकारी

7. योजना का नाम: रानी लक्ष्मीबाई पेंशन योजना

लाभ: लाभार्थियों को 400 रूपये प्रतिमाह की दर से धनराशि 02 छमाही किश्तों में उनके बैंक खातों में प्रेषित की जायेगी का आर्थिक सहायता



पात्रता मापदण्ड: गरीबी रेखा (वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्र में वार्षिक आमदनी रु 19884

एवं शहरी क्षेत्र रु 25546 से अधिक नहीं होनी चाहिए) के नीचे जीवनयापन करने वाले ऐसे परिवार जो बी0पी0एल0 सूची में सम्मिलित होने से छूट गये हैं और जिन्हें बी0पी0एल0 राशन कार्ड, अंत्योदय योजना या किसी अन्य पेंशन योजना का लाभ प्राप्त नहीं हो रहा है। योजका के अन्तर्गत लाभार्थी मुख्य रूप से परिवार की महिला मुखिया को रखने और अन्यथा की स्थिति में ही पुरुष मुखिया को लाभार्थी बनाने का प्राविधान किया गया है।

कार्यवाही: विकास भवन से सम्बन्धित योजना का फार्म लेकर एवं उसको भरकर सम्बन्धित दस्तावेजों के साथ विकास भवन में जमा किया जाना चाहिए। प्रार्थी के दस्तावेजों के सत्यता की जाँच के पश्चात् राशि का भुगतान प्रार्थी के बैंक में जमा कर दिया जाता है।

आवश्यक दस्तावेज: बैंक एकाउन्ट, भरा हुआ आवेदन फार्म, जन्म प्रमाण पत्र, आय प्रमाण पत्र, निवास प्रमाण पत्र।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: समाज कल्याण विभाग
जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: मुख्य विकास अधिकारी

8. योजना का नाम: किसान व्यक्तिगत बीमा योजना

लाभ: किसान की अप्राकृतिक मृत्यु की दशा में रु0 5 लाख की बीमा धनराशि हेतु आर्थिक सहायता।



पात्रता मापदण्ड: ऐसे कृषक जिनकी आयु 12 वर्ष से 70 वर्ष के मध्य हो और उनकी मृत्यु खेती के कार्य से अपने घर से निकलता है और किसी दुर्घटना जैसे बिजली का करन्ट, आकाशीय बिजली गिरने, साँप काटने, डूबने या अन्य किसी एक्सीडेन्ट से उसकी मृत्यु हो जाती है तो ऐसी स्थिति में उस किसान के परिवार को बीमा की धनराशि प्राप्त होती है।

कार्यवाही: कृषक को बीमा योजना के अन्तर्गत चिन्हित किया गया है।

आवश्यक दस्तावेज: राजस्व अभिलेखों अर्थात् खतौनी में दर्ज खातेदार/सहखातेदार के रूप में कृषक का नाम दर्ज हो, राशन कार्ड, आयु प्रमाण पत्र, पहचान पत्र, मतदाता पहचान पत्र, मृत्यु प्रमाण पत्र।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: उत्तर प्रदेश क्षेत्रिय विभाग/राज्य पंचायत अधिकारी

जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: पंचायत विभाग/जिला पंचायत अधिकारी

9. योजना का नाम: **राष्ट्रीय रोजगार गारण्टी योजना**

लाभ: 100 दिन का काम

पात्रता मापदण्ड: ग्रामीण क्षेत्र के लोगों के लिए

कार्यवाही: रोजगार/जॉब कार्ड के लिए ग्राम-स्तर पर रोजगार सेवक/ग्राम विकास अधिकारी से बनवाये। यदि आपने काम के लिए आवेदन किया है, तो आपको 15दिनो के भीतर काम दिया जाना चाहिए अन्यथा तय समय सीमा के अन्दर काम नहीं मिलता तो आप बेरोजगार भत्ते के हकदार हैं।



आवश्यक दस्तावेज: जॉब कार्ड

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: ग्रामीण विकास मंत्रालय

जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: पंचायत अधिकारी, खण्ड विकास अधिकारी

10. योजना का नाम: **अन्त्योदय अन्न योजना**

लाभ: राशन- गेहूँ रू0 2 प्रति किलो, चावल रू0 3 प्रति किलों और 700 ग्राम चीनी रू0 13.50 प्रति ग्राम। कुल 35 किलो अनाज चिन्हित परिवार को दिया जाता है।



पात्रता मापदण्ड: गरीबी रेखा के नीचे जीवन व्यापन करने वाले एवं जिनको गुलाबी कार्ड जारी किया गया हो।

कार्यवाही: ग्राम प्रधान एवं सचिव द्वारा लाभार्थी चिन्हित किये जाते हैं।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: पंचायती राज्य विभाग

जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: ग्रामीण परिवारों में पंचायत प्रधान और शहरी परिवारों में नोटीफाइड ऐरिया कमेटी।

11. योजना का नाम: **बिमारी उपचार सहायता राशि**

लाभ: उपचार हेतु रू0 5000 /— की राशि एच.आई. वी. / एड्स, टी.बी. एवं कैंसर के लिए।



पात्रता मापदण्ड: गरीबी रेखा के नीचे बसर कर रहे परिवारों में से एक होगा अर्थात् वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्र में वार्षिक आमदनी रु 19884 एवं शहरी क्षेत्र रु 25546 से अधिक नहीं होनी चाहिए।

आवश्यक दस्तावेज: आय प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र, बैंक खाता, ए.आर.टी. कार्ड या एच.आई.वी. जाँच रिपोर्ट की फोटो कापी, पिछड़े वर्ग के रू0 100 के स्टाम्प पेपर पर हलफनामा बनावाकर आवेदित करें।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: समाज कल्याण विभाग
जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: जिला समाज कल्याण अधिकारी

12. योजना का नाम: राष्ट्रीय पारिवारिक लाभ योजना

लाभ: परिवार लाभ प्राप्त करने के प्रयोजन हेतु दिनांक 1-4-2006 को अथवा इसके पश्चात हुई मृत्यु के मामलों में अधिकतम आर्थिक सहायता सभी पात्रों के लिए रू0 20000 /— होगी।



पात्रता मापदण्ड: अ. इस योजना के लिए शोकसंतप्त परिवार वह माना जायेगा, जो भारत सरकार, निर्धारित मानदण्डों गरीबी रेखा के नीचे बसर कर रहे परिवारों में से एक होगा अर्थात् वर्तमान समय में ग्रामीण क्षेत्र में ऐसे परिवार की वार्षिक आमदनी रु 19884, एवं शहरी क्षेत्र में वार्षिक आमदनी रु 25546 से अधिक नहीं होनी चाहिए।

ब. पारिवारिक लाभ ऐसे शोक संतप्त परिवार के लिए अनुमन्य है, जहां उस परिवार के मुख्य जीपिकोपार्जक की मृत्यु 18 वर्ष से 64 के बीच हुई हो।

आवश्यक दस्तावेज: मृत्यु प्रमाण पत्र, परिवार रजिस्टर की नकल, आय प्रमाण पत्र आवेदनकर्ता का।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: समाज कल्याण विभाग
जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: जिला समाज कल्याण अधिकारी

13. योजना का नाम: विधवा पेन्शन योजना

लाभ: विधवा पेंशन के लिए 300 रू0 महिना धनराशि का प्रावधान हैं।

पात्रता मापदण्ड: अ. इस योजना के लिए वही महिला पात्र होगी जो किसी पेंशन, व्यवसाय एवं नौकरी से लाभान्वित न हो।

ब. इस योजना का लाभ वही विधवा महिला ले सकती है जिसकी आयु 60 वर्ष से के कम हो।

स. बच्चे बालिग नहीं हो यदि हो तो अलग रहते हो।



कार्यवाही: अ. ग्राम सभा की बैठक में निर्णय कराये कि पेन्शन की पात्र है (प्रस्ताव)।

ब. ग्राम प्रधान एवं ग्राम पंचायत अधिकारी से प्रमाणित कराये।

स. विकास खण्ड अधिकारी से अग्रसारित कराये जिला प्रोवेशन अधिकारी को।

ब. नगर स्तर पर आवेदन करने के लिय सदर तहसील पर आवेदीत करे।

आवश्यक दस्तावेज: मृत्यु प्रमाण, राशन कार्ड, बैंक खाता, आय प्रमाण पत्र।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: समाज कल्याण विभाग

जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: जिला प्रोवेशन अधिकारी

14. योजना का नाम: जननी सुरक्षा योजना

लाभ: रू0 1400/- ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं एवं रू0 1000/- शहरी क्षेत्र की महिलाओं हेतु।



पात्रता मापदण्ड: गर्भवती महिलाएँ जिनका प्रसव जिला अस्पताल में हुआ हों और उनकी उम्र 19 साल से ज्यादा हो।

आवश्यक दस्तावेज: डिस्चार्ज कार्ड, टीकाकरण कार्ड, राशन कार्ड।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण

जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं जिला चिकित्सालय

15. योजना का नाम: वृद्धा पेन्शन योजना

लाभ: वृद्धावस्था पेंशन के लिए 300 रू0 महिना धनराशि का प्रावधान है।

पात्रता मापदण्ड:

अ. इस योजना का लाभ वही वृद्ध ले सकता है

जिसकी उम्र 60 वर्ष अधिक हो

ब. इस योजना के लिए वही वृद्ध पात्र होगी जो किसी पेंशन, व्यवसाय एवं नौकरी से लाभान्वित न हो।

स. बच्चे बालिग नहीं हो यदि हो तो अलग रहते हो।



कार्यवाही:

अ. ग्राम सभा की बैठक में निर्णय कराये कि पेन्शन की पात्र है।

ब. ग्राम प्रधान एवं ग्राम पंचायत अधिकारी से प्रमाणित कराये।

स. आवेदन पत्र पूरे दस्तावेज समेत अपने विकास खण्ड एवं विकास भवन के समाज कल्याण विभाग आवेदन कर सकते हैं।

राज्यस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: समाज कल्याण विभाग

जिलेस्तर पर सम्बन्धित विभाग/अधिकारी: विकास खण्ड अधिकारी

समापन

कार्यशाला का समापन उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना कि प्रारम्भ। सहभागियों को धन्यवाद दें कि उनके सहयोग से ही यह कार्यशाला सफल रही है।

Thank You



You Made My Day