1
2
3

AIDS and Nutrition - एड्स और पोषण

Some general food tips

Food safety & hygiene:

1. Wash hands frequently (after visiting toilet, before and after preparing or eating food).

2. Throw away food that has gone bad or looks suspicious. Dispose of rubbish in a closed bin or put in compost pit, covering with some soil each time.

3. Keep flies and insects away from all food, but also out of the house and the latrine, because they spread diseases.

कुछ सामान्य आहार सुझाव

आहार सुरक्षा और स्वच्छता:

1. हमेशा हाथ धोएँ (शौचालय के बाद, खाना बनाने और खाने के बाद।)

2. जो खाना खराब हो गया है या जिससे गंध आ रही है ऐसा खाना फेंक दें। कचरा हमेशा बन्द कचरा पेटी में डालें या फिर खाद के गड्ढे में डालें, और हर बार ऊपर से थोड़ी मिट्टी डाल दें।

3. भोजन के पास मक्खियाँ और किड़ों को न आने दें, और उन्हें घर तथा शौचालय में भी न आने दें, क्योंकि उनसे बीमारियाँ फैलती हैं।

1
2
3
4

Children and HIV - बच्चे और एच आई वी

Caring for a child with HIV infection or AIDS

1. Feed the child well.

2. Make sure the child gets regular medical care and early treatment for opportunistic infections.

3. Have the child immunized against all immunizable diseases. Please check with an expert HIV doctor which vaccines are safe.

4. Treat the child as normal. Show them love and do not stop them from playing with others.

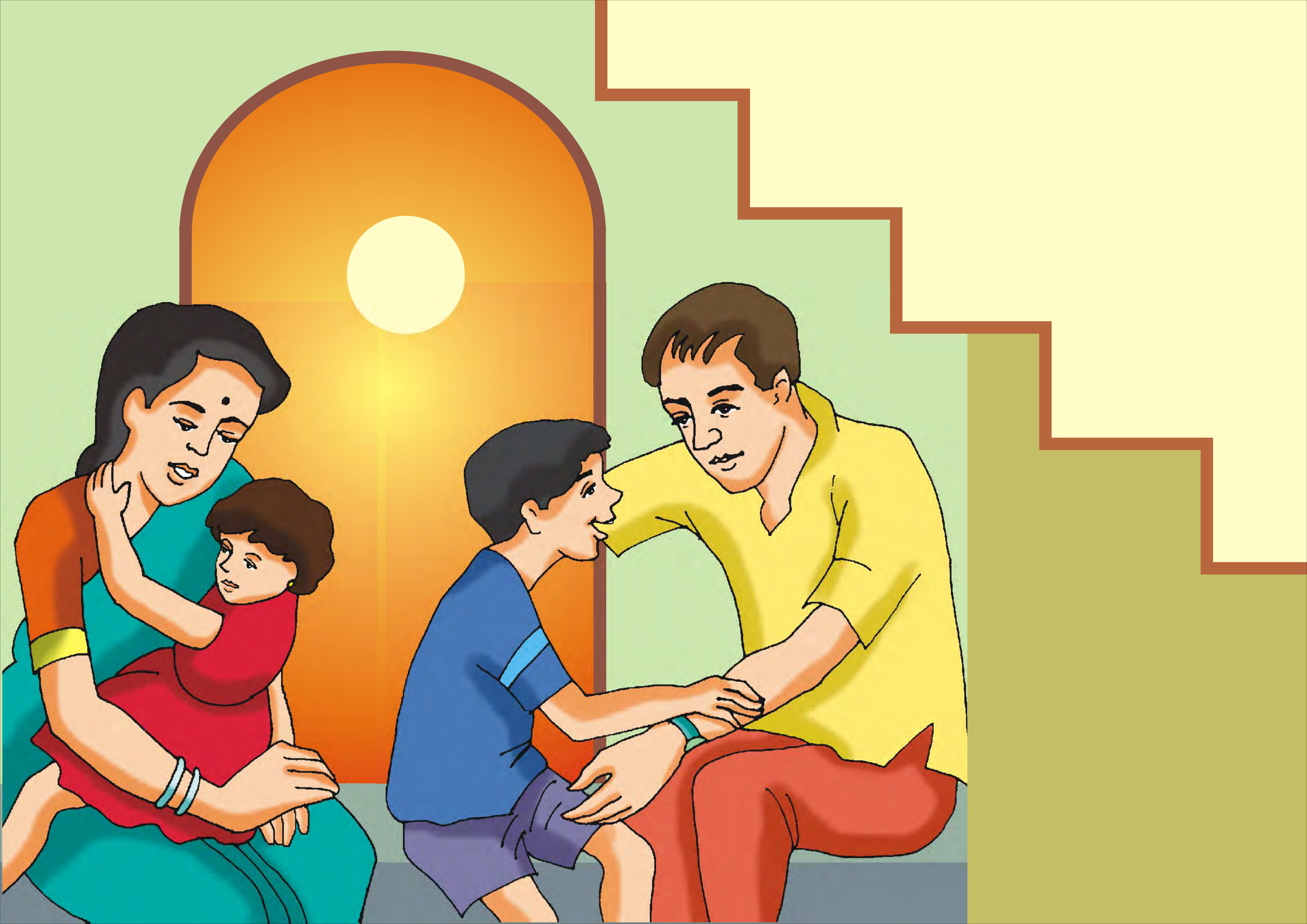
एच आई वी या एड्स से संक्रमित बच्चे की सुधि लेना

1. बच्चे को अच्छी तरह खाना खिलाएँ।

2. निश्चित कर लें कि बच्चे को नियमित वैद्यकीय सुविधा और सम्भावित संक्रमण के लिए पहले ही चिकित्सा मिल रही है।

3. बच्चे का सारी बीमारियों के लिए टीकाकरण करवा लें। एच आई वी विशेषज्ञ (डॉक्टर) को दिखा लें कि टीका सुरक्षित है या नहीं।

4. बच्चे के साथ सामान्य व्यवहार करें। उससे प्यार करें और उसे दूसरे बच्चों के साथ खेलने से न रोकें।



Children and HIV - बच्चे और एच आई वी

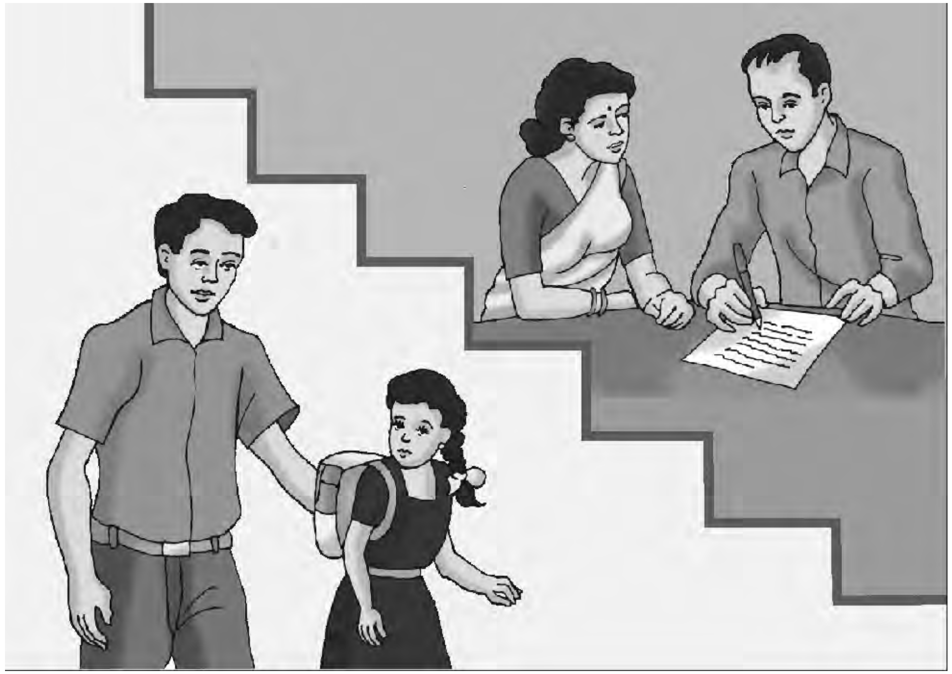
Caring for healthy children whose parents have HIV or AIDS

Show a lot of love by giving them care and guidance. Plan to spend more time with them.

एड्स या एड्स से ग्रसित माता–पिता के बच्चों की देखभाल करना।

उनका ध्यान रखने और उन्हें सुझाव देने के द्वारा उनके प्रति बहुत प्रेम प्रदर्शित करें। उनके साथ अधिक समय बिताने की योजना बनाएँ।

Children and HIV - बच्चे और एच आई वी

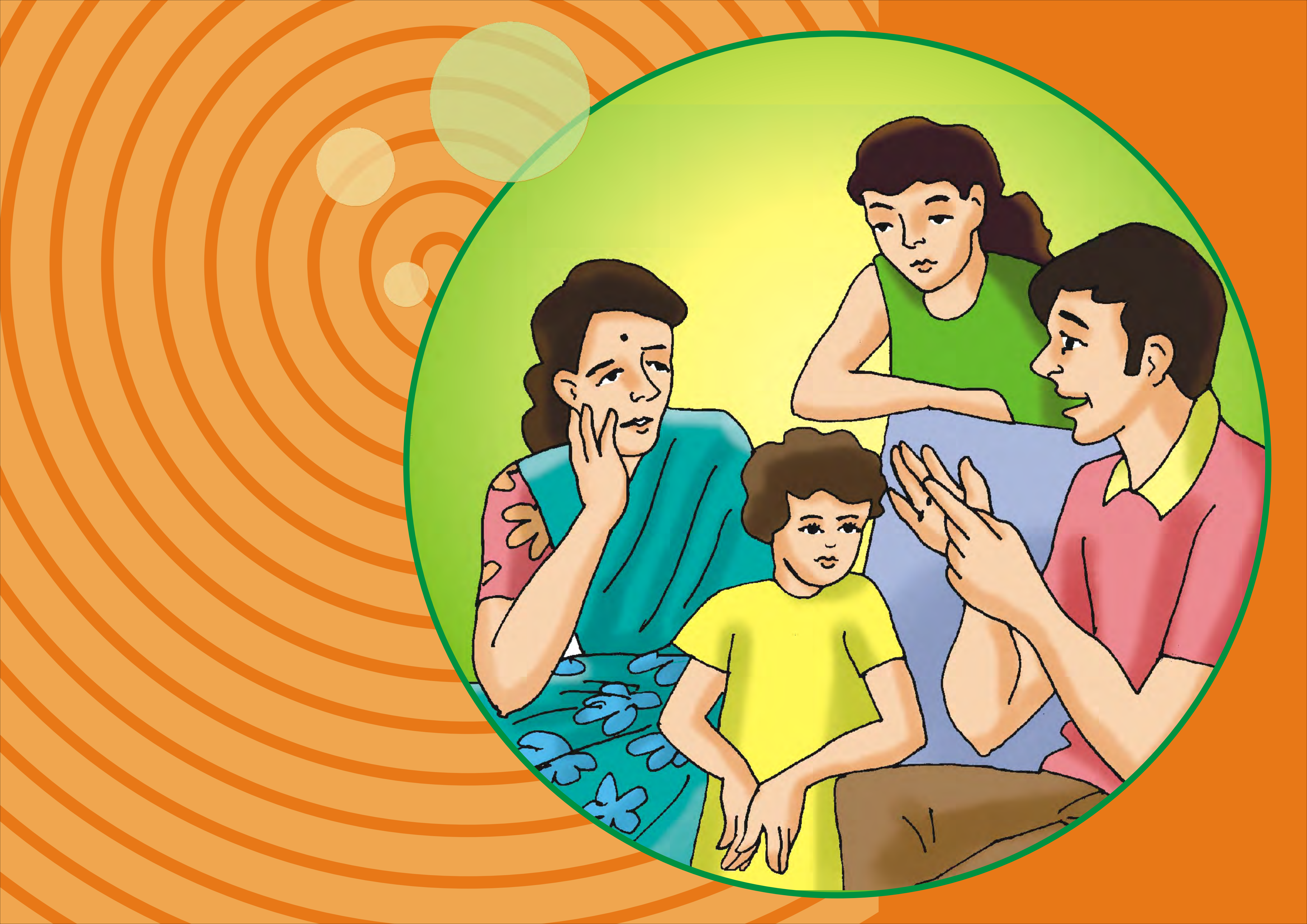


Caring for healthy children whose parents have HIV or AIDS

- Make arrangements to have them looked after by relatives and plan for their education if possible.
- Make a will which will protect their family and their property.

एड्स या एड्स से ग्रसित माता–पिता के बच्चों की देखभाल करना।

- उनका ध्यान रखने के लिए किसी रिश्तेदार का बन्दोबस्त करें और अगर सम्भव है तो उनकी पढ़ाई की योजना बनाएँ।
- एक वसीहत बनाएँ जिससे उनका परिवार और सम्पत्ति सुरक्षित रहे।



Making a Difference - एक परिवर्तन लाना

AIDS: We can make a difference by:

- Educating family members about the prevention of HIV its control
- Being good examples or role model
- Speaking about HIV testing, good hygiene and health, and positive living for both men and women

एड्स: हम एक परिवर्तन ला सकते हैं:

- परिवार के सदस्यों को एच आई वी की रोकथाम के प्रति शिक्षित करना।
- एक अच्छा उदाहरण या आदर्ष बनाना
- एच आई वी जाँच, अच्छा स्वास्थ और सफ़ाई, और स् ी तथा पु ष दोनों के लिए सकारात्मक जीवन जीने के बारे में बातें करना।

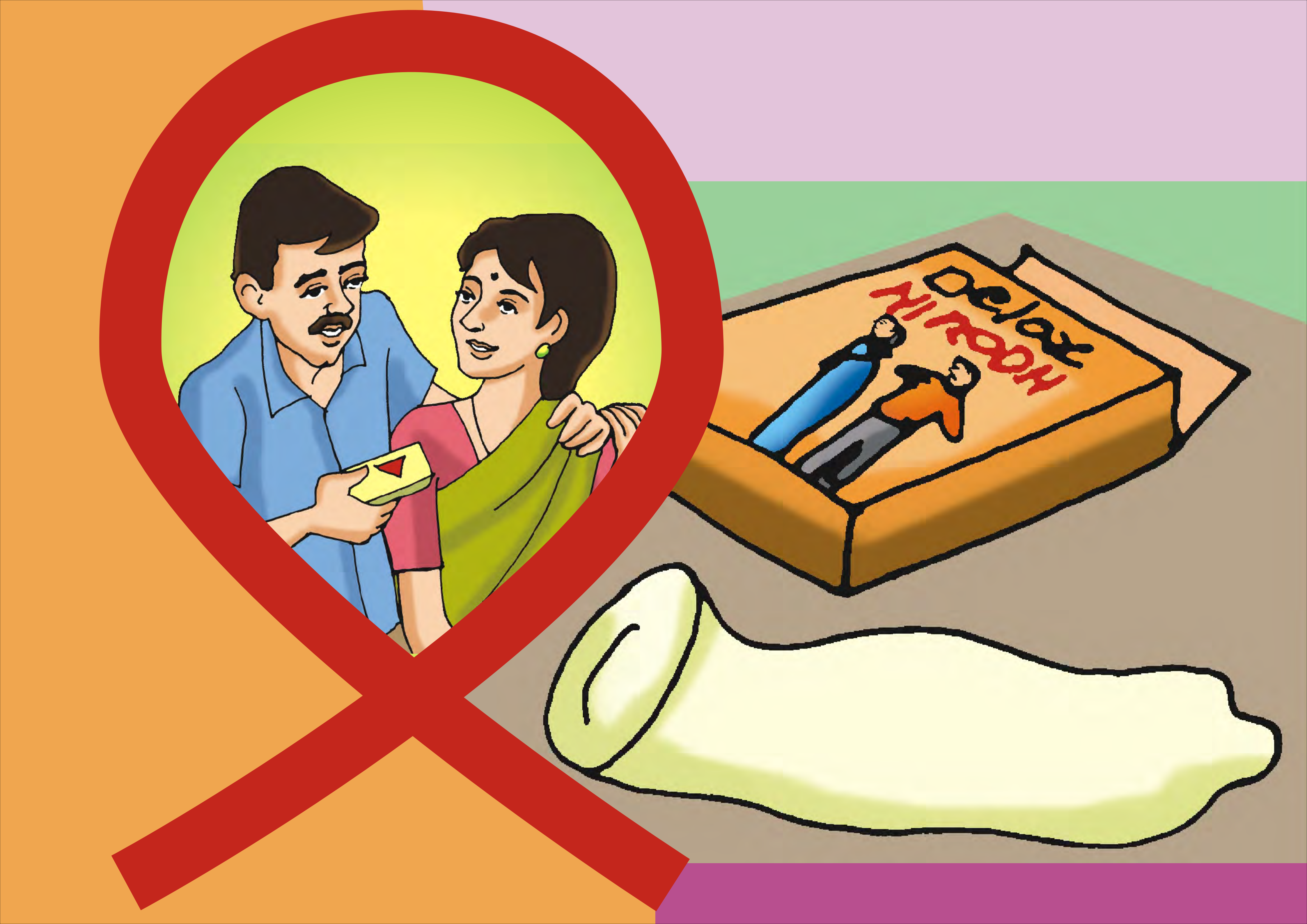
Making a Difference - एक परिवर्तन लाना

AIDS: We can make a difference

We can change the course of the AIDS epidemic by being a group leader and role model.

एड्सः हम एक परिवर्तन ला सकते हैं:

हम किसी एक झुण्ड का अगुवा और आदर्श बनकर एड्स की बढ़ौतरी में परिवर्तन ला सकते हैं।


NIRODH

Making a Difference - एक परिवर्तन लाना

AIDS: We can make a difference

We can change the course of the AIDS epidemic by:

- Protecting ourselves and our partners from HIV infection
- Using condoms correctly and consistently with any sexual partner who is HIV-infected or any partner who does not know his or her status
- HIV-infected men should **always** use condoms

एड्सः हम एक परिवर्तन ला सकते हैं:

हम एड्स की बढ़ौतरी में परिवर्तन ला सकते हैं:

- अपने आपको और अपने साथी को एच आई वी के संक्रमण से रोकें।

- अपने एच आई वी संक्रमित साथी के साथ या अन्य साथी के साथ जो अपनी एच आई वी स्थीति नहीं जानता, यौन सम्बन्ध करते समय कन्डोम का उचित और नियमित उपयोग करें।
- एच आई वी संक्रमित व्यक्ति हमेशा कन्डोम का उपयोग करे।

Making a Difference - एक परिवर्तन लाना

AIDS: We can make a difference

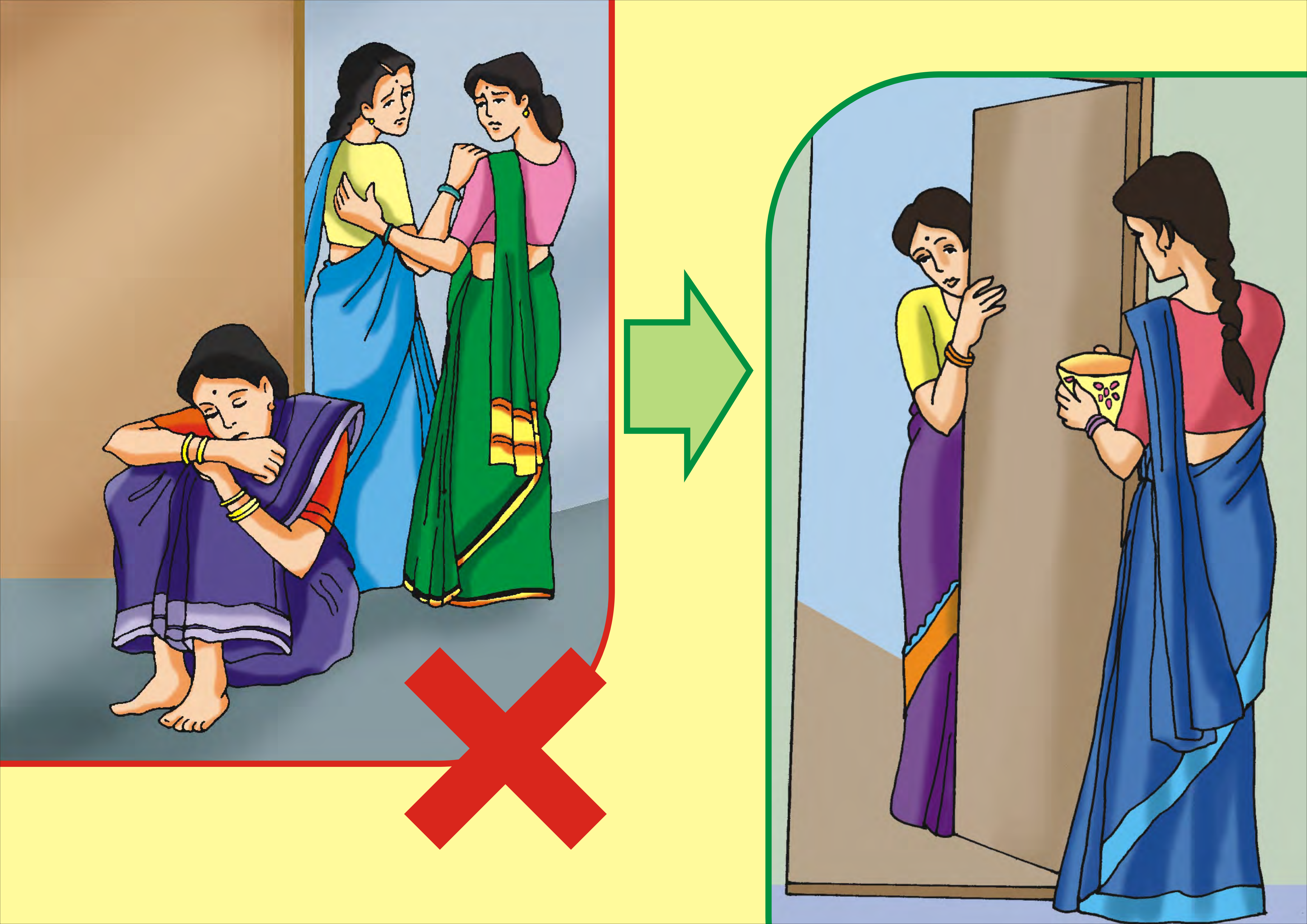
We can change the course of the AIDS epidemic by:

- Caring for our partners, children, family members, and friends
- This includes caring for children who have lost their parents

एड्सः हम एक परिवर्तन ला सकते हैं:

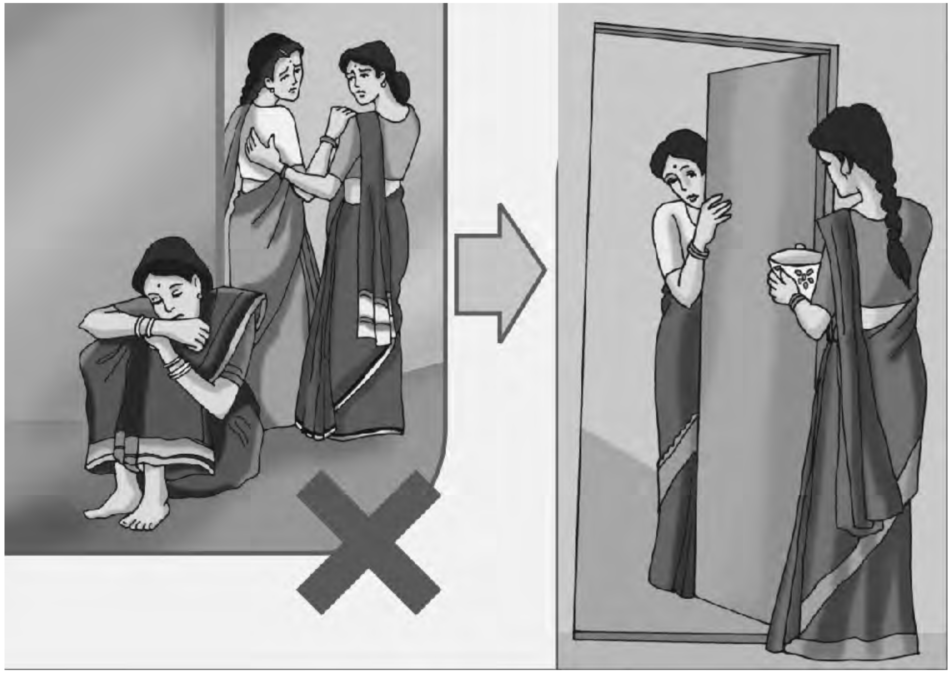
हम एड्स की बढ़ौतरी में परिवर्तन ला सकते हैं:

- अपने साथी, बच्चों, परिवार के सदस्यों और दोस्तों का ध्यान रखें।
- उन बच्चों का ध्यान रखना जिन्होंने अपने माता–पिता को खो दिया है।



Making a Difference - एक परिवर्तन लाना

AIDS: We can make a difference



Many women become HIV-infected unknowingly by their husbands, and are then blamed and victimized.

If somebody we know is HIV-positive:

We do not point fingers!
Instead, reach out to help them!

एड्सः हम एक परिवर्तन ला सकते हैं:

बहुत सी महिलाएँ अनजाने में अपने पति के द्वारा एच आई वी–संक्रमित हो जाती हैं, और फिर उन पर दोष लगाया जाता है और उन्हें पीड़ित किया जाता है।

अगर हम किसी एच आई वी–पोसीटीव को जानते हैं:

हमें उन पर दोष नहीं लगाना चाहिए
`किन, उनकी मदद करनी चाहिए

Making a Difference - एक परिवर्तन लाना

We all can make a difference

If somebody you know is HIV-positive,
reach out a hand to them!
Accept them in your circle of friends.
Help and support them.

हम एक परिवर्तन ला सकते हैं:

अगर हम किसी एच आई वी–पोसीटीव
व्यक्ति को जानते हैं, तो उन तक पहुँचें
उन्हें अपने दोस्तों के साथ मिलाएँ।
उनकी मदद करें।

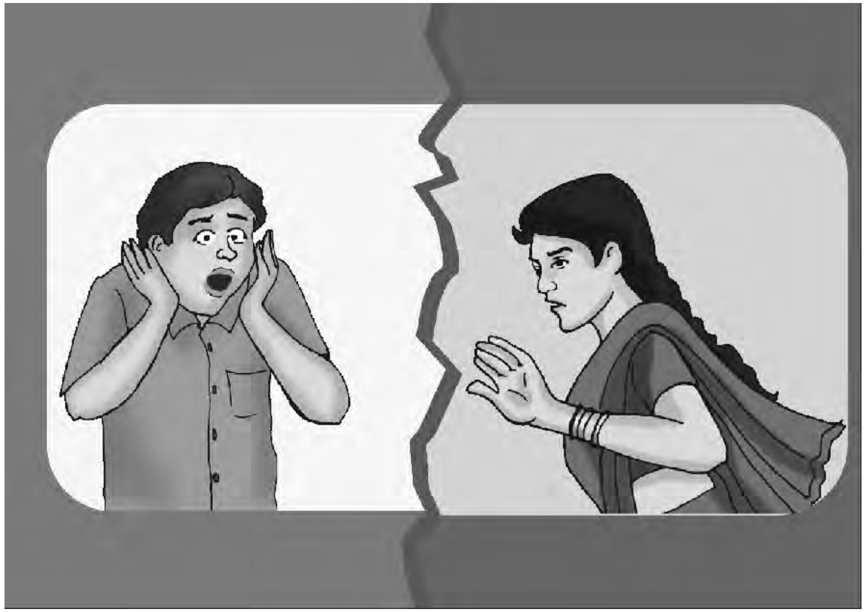
Feelings - भावनाएँ

Feelings about HIV and AIDS

If you know that you have HIV or AIDS, you will feel many different emotions such as:

Shock: It is a shock to learn that you have HIV or AIDS no matter how much you prepare for such bad news. You may cry a lot.

Denial: You may think the doctor was wrong and that it cannot be true because you feel strong and have no symptoms of the disease.



एच आई वी और एड्स की भावनाएँ

अगर आपको पता चले कि आपको एच आई वी या एड्स है तो आपमें विभि ा भावनाएँ उत्प ा होंगी, जैसे:

धक्का लगना: चाहे आप इस बुरी ख़बर के लिए कि आपको एच आई वी या एड्स हुआ है, कितनी भी तैयारी कर लें लेकिन यह जाँच से निश्चित हो जाने के बाद आपको गहरा धक्का लगेगा। शायद आप बहुत .यादा रो भी सकते हैं।

इन्कार करना: शायद आप सोचेंगे कि डॉक्टर गलत है और यह सच नहीं है, क्योंकि आप तो तंदु स्त हैं और आप में बीमारी का कोई लक्षण भी दिखाई नहीं दे रहा है।

Feelings - भावनाएँ

Feelings about HIV and AIDS

If you know that you have HIV or AIDS, you will feel many different emotions such as:

Anger: You may be angry when you find out you have HIV. You may feel anger at yourself, the person who infected you, or your family and friends who are healthy. Find someone to talk to about your anger.

Loneliness: If you have HIV or AIDS, you will most likely feel lonely. Remember you are not the only one. Many other people have HIV or AIDS.

एच आई वी और एड्स की भावनाएँ

अगर आपको पता चले कि आपको एच आई वी या एड्स है तो आप में विभि । भावनाएँ उत्प । होंगी, जैसे:

गुस्सा: जब आपको पता चलेगा कि आपको एच आई वी है तो शायद आपको गुस्सा आएगा। आप स्वयं के प्रति, जिस व्यक्ति के द्वारा आप संक्रमित हुए उसके प्रति, या आपके परिजन या दोस्त जो तंदु स्त हैं उनके प्रति गुस्सा करेंगे।

अकेलापन: अगर आपको एच आई वी या एड्स हैं, तो आप अकेलापन महसुस करेंगे। याद रखें कि इस बीमारी के शिकार सिर्फ़ आप अकेले नहीं हैं। बहुत से लोग एच आई वी या एड्स ग्रसित हैं।

Feelings - भावनाएँ

Feelings about HIV and AIDS

If you know that you have HIV or AIDS, you will feel many different emotions such as:
Fear: If you have HIV or AIDS, you may fear many things:

1. That you may lose your job
2. That you will suffer pain
3. That you may die
4. That you may leave your children
5. That other people will know that you are HIV-positive

एच आई वी और एड्स की भावनाएँ

अगर आपको पता चले कि आपको एच आई वी या एड्स है तो आपमें विभि ा भावनाएँ उत्प ा होंगी, जैसेः
डरः अगर आपको एच आई वी या एड्स है, तो आप बहुत सी बातों से डर सकते हैंः

1. कि शायद आपकी नौकरी छुट जाएगी।
2. आपको बहुत तकलिफ होगी।
3. आपकी मत्यु होगी।
4. आप अपने बच्चों को छोड़ देंगे।
. दूसरे लोग जान जाएँगे कि आप एच आई वी–पोसीटीव हैं।

Feelings - भावनाएँ

Feelings about HIV and AIDS

Self-consciousness: If you are infected, you may think everyone is looking at you or talking about you.
You may feel guilty and may want to hide.

Depression:

1. If you are infected, you may feel life is not worth living.
2. You may not want to eat or freely mix with other people.
3. Depression can make you weak both in mind and body.

एच आई वी और एड्स की भावनाएँ

अगर आप संक्रमित हैं, तो आपको लगेगा कि हर कोई आपको देख रहा है या आपके बारे में बात कर रहा है।
आपको दोषी महसुस होगा और आप लोगों से छुपना भी चाहेंगे।

निराशा:

1. अगर आप संक्रमित हैं तो आपको लगेगा कि जीने से कोई भी फ़ायदा नहीं।
2. आपको खाने–पिने की इच्छा नहीं होगी या आप दूसरे लोगों से खुलकर मिलना भी न चाहेंगे।
3. निराशा आपको शरीर और मस्तिष्क दोनों में कमज़ोर बना सकती है।

Feelings - भावनाएँ

To resolve these feelings of depression and fear

Talk to somebody:

- A friend or relative you can trust
- A counsellor or healthcare worker
- Another HIV-infected person
- Join a positive network.

To express your anger:

• Draw pictures, keep a journal, exercise.

• Discuss your anger with your family, friends or caregivers, but don't direct your anger towards them!

निराशा और डर की भावनाओं को दूर करने के लिए

• कोई दोस्त या रिश्तेदार जिस पर आप भरोसा कर सकते हैं।

• कोई सलाहकार या स्वास्थ अधिकारी

• अन्य एच आई वी संक्रमित व्यक्ति

• पोसीटीव नेटवर्क में हिस्सा लें।

अपना गुस्सा जाहिर करें

• चि बनाएँ, डायरी लिखें, व्यायाम करें।

• अपने गुस्से के बारे में अपने परिजनों, दोस्तों और ुभचिंतकों को बताएँ लेकिन उन पर गुस्सा न करें

Feelings - भावनाएँ

The benefits of sharing your feelings

Talking about your feelings with others may help you overcome negative emotions.

This can lead to:

- Relief
- A greater sense of hope
- Determination to live positively

अपनी भावनाओं को दूसरों से बाँटने के फ़ायदे

अपनी भावनाओं के बारे में दूसरों के साथ बात करने से आपको नकारात्मक भावनाओं पर विजय पाने में मदद मिलेगी।

इससे आपको मदद मिलेगीः

- आराम
- आशा की भावना
- सकारात्मक जीवन जीने का निर्णय

Feelings - भावनाएँ

Feelings about HIV and AIDS

Acceptance:

After some time most people will accept their situation. They may feel settled in their minds.

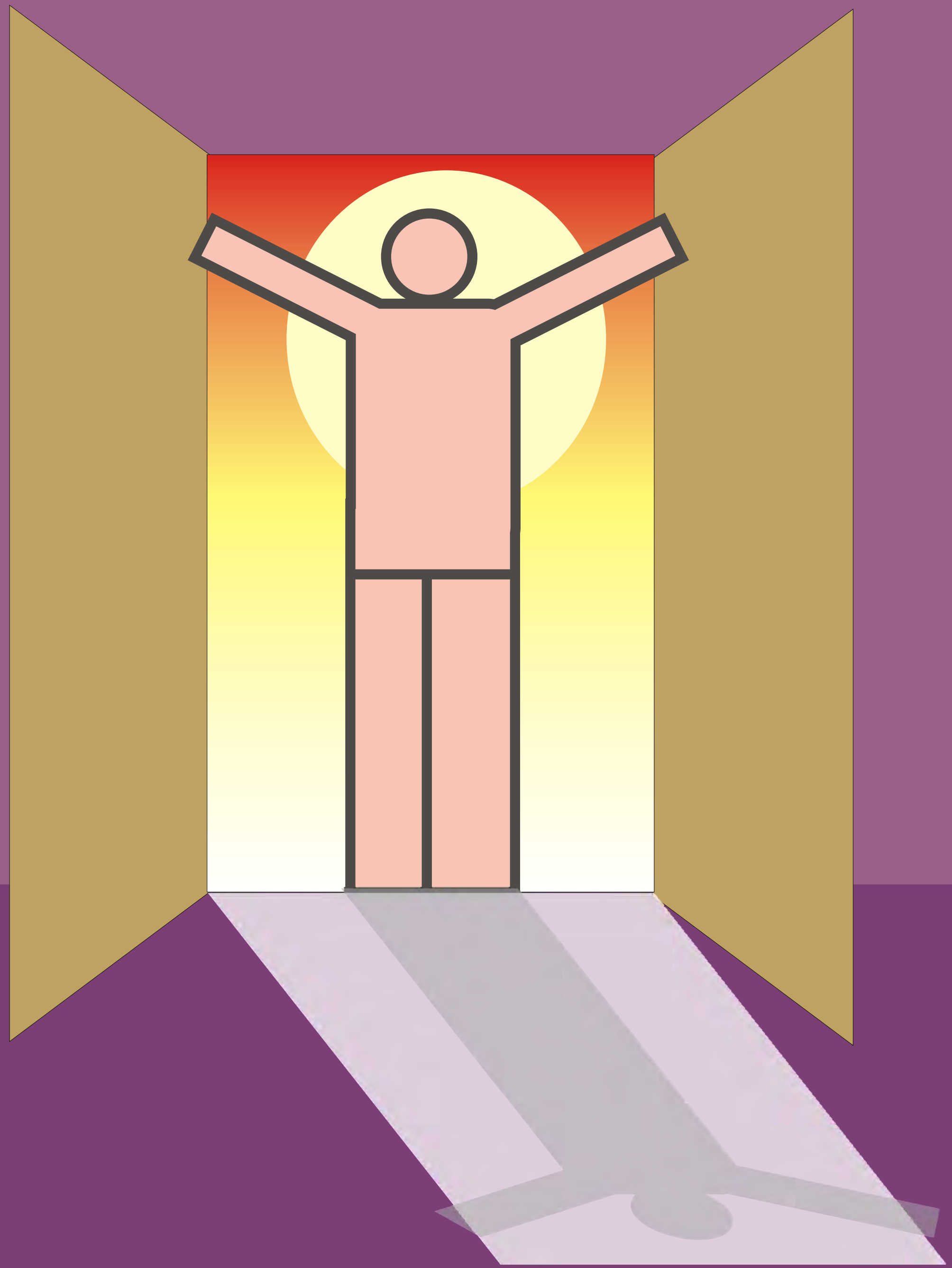
This is helpful because they start thinking about living positively.

एच आई वी और एड्स के प्रति भावनाएँ

स्वीकारना:

कुछ समय बाद बहुत से लोग अपनी परिस्थिति को स्वीकार लेंगे। उन्हें लगेगा कि उनके मन अब स्थीर हो गए हैं।

यह महत्वपूर्ण है क्योंकि फिर वे सकारात्मक रीति से जीने के बारे में सोचना शु कर देंगे।



Feelings - भावनाएँ

Feelings about HIV and AIDS

If you have HIV or AIDS, you can have HOPE about the following:

1. That you may live for many more years
2. That better drugs will be found by scientists
3. That doctors will treat sicknesses as they come
4. That because of who you are, you will be loved and accepted
5. That with prayer you will feel better
6. That you can contribute much to society and not be a burden

एच आई वी और एड्स के प्रति भावनाएँ

अगर आपको एच आई वी या एड्स है, तो आप निम्नलिखित बातों के लिए आशा रख सकते हैं:

1. आप बहुत साल तक जीवित रहेंगे।
2. वैज्ञानिक अच्छी दवाईयाँ ढूँढ निकालेंगे।
3. डॉक्टर आने वाली बिमारियों की यो य चिकित्सा देंगे।
4. आप जो हैं उसके लिए आपको प्यार मिलेगा और लोग आपको स्वीकारेंगे।
. प्रार्थना से आपको अच्छा लगेगा।
. आप समाज में अपना योगदान दे सकते हैं और आपको छुपने की ज़ रत नहीं है।

Feelings - भावनाएँ

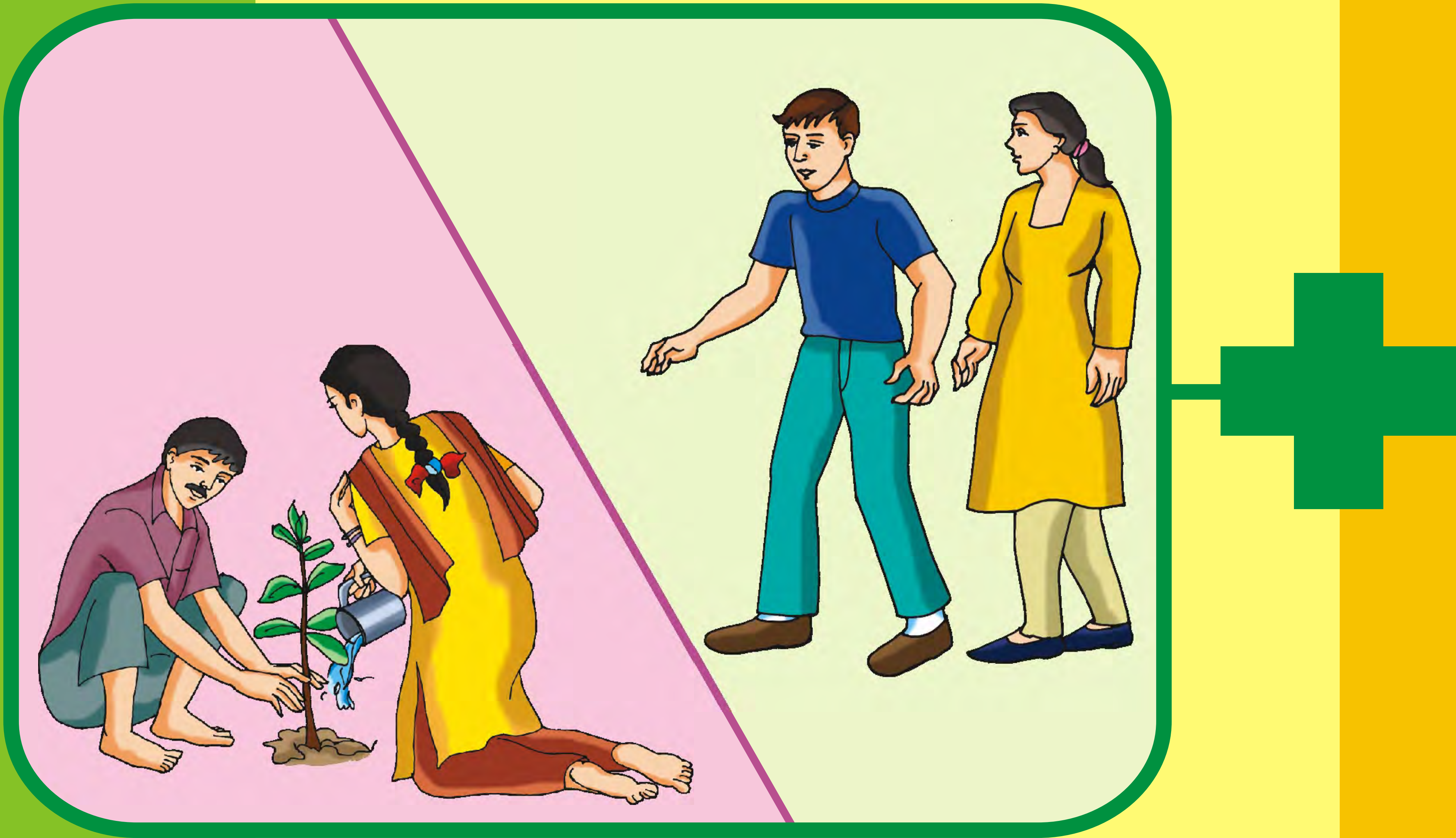
The importance of having HOPE

Hope improves your way of thinking and gives you spiritual strength to face each situation as it comes.
Hope can help you in the fight against HIV and AIDS and this will enable you to live longer.
Living with HOPE is living positively.

आशा रखने का महत्त्व

आशा आपकी सोच को बदलती हैं और आपको आने वाली हर परिस्थिति का सामना करने के लिए आत्मिक बल प्रदान करती है।
आशा आपको एच आई वी और एड्स के वि लड़ने में मदद कर सकती है और आपको लम्बे समय तक जीवित रख सकती है।
आशा के साथ जीना ही सकारात्मक जीना है।

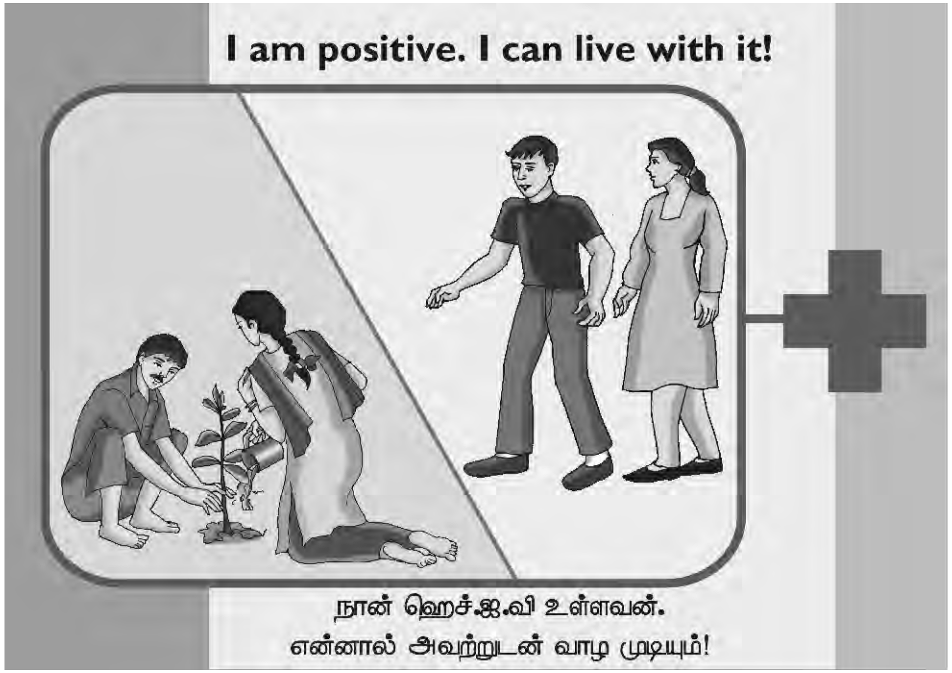
I am positive. I can live with it!



मैं पोसीटीव हूँ। मैं इसके साथ भी जी सकता हूँ।

I am positive.
I can live with it!

मैं पोसीटीव हूँ।
मैं इसके साथ भी जी सकता हूँ।



<u>महत्वपूर्ण सुचना</u>

"**<u>Myths and Facts about HIV/AIDS</u>** " was developed as a practical guide to prevention, health and life. We welcome the comments of health care workers, PLHAs, community leaders and other individuals.

Most cartoons were made by Pallavi Apte (Pune, India) with additional cartoons, design and layout by

<u> एच आई वी की वास्तविकताएँ और परिक पनाएँ </u>को रोकथाम, स्वास्थ और जीवन के लिए एक प्रायोगिक पुस्तिका के प में विकसित किया गया है।
rfhah ,d;blh;ne\dy;(www.sahaya.org) (mbkhpf;fh) kw;Wk; U:uy; v$Pnfrd; mz;l; Mf;\d; bltyg;bkz;l; (uPL) bjhz;L epWtdk; (Mz;oklk;> uªÌ{õk> ,e;jpah) Mfpnahhpd; gz cjtpa[ld; gy;ytp Mg;nj (g{dh> ,e;jpah) ,e;j tHpfhl;oapy; cs;s bgUk;ghyhd rpj;jpuq;fis cUthf;fpa[s;sJ. TLjyhf rpj;jpuq;fs; kw;Wk; oird; nymt[l; Mfpatw;iw mw;g[juha; (÷£õºmöµ´m AmöÁºiø\Æ, ö\ßøÚ) epWtdk; bra;Js;sJ. ,jd; K:yf;fU> Fnshgy;];l;uhl$p]; ghh; b+r;.I.tp gphpbtd;\d; (www.globalstrategies.org) (mbkhpf;fh) tplkpUe;J bgwg;gl;lJ. I-blf; (th\pq;ld; gy;fiyf;fHfk; (www.go2itech.com) njitg;gl;l TLjy; cjtpia mspj;Js;sJ.

,e;j epHw;glq;fs; (];iyl;];) midj;Jk; rK:ff; fy;tpf;fhf ,ytrkhf tHq;fg;gLfpd;wd. ,tw;iw tpahghu nehf;fj;jpw;F gad;gLj;jf; TlhJ. mt;thW gad;gLj;jntz;Lbkdpy;> ,jd; gpuRu chpikahsh;fsplk; vGj;JK:ykhf mDkjp bgwntz;Lk;.

,e;j epHw; glq;fis vq;fsplk; Kd; mDkjp bgwhky; ve;j tifapYk; khw;wf; TlhJ. mitfs; jw;nghJs;s epiyapnyna fhz;gpf;fg;gl ntz;Lk;. vy;yh epHw;glq;fisa[k; (];iyl;];) xnu thpirapy; btspg;gLj;j ntz;Lk; vd;w mtrpak; ,y;iy> ePq;fs; ,tw;wpypUe;J njh;e;bjLj;J cq;fs; kw;w bjhFg;g[ld; ,izj;Jf; bfhs;syhk;. Mdhy; vq;fs; mDkjpa[ld; ,ijr; bra;antz;Lk;. vq;fs; mDkjp ,y;yhky; ve;j epHw;glj;ija[k; (];iyl;) ePq;fs; vLj;J cgnahfpg;gJ> gpuRu chpikr;rl;lj;ij kPWtjhFk;. gpuRu chpik rfha ,d;blh;ne\dy; kw;Wk; I-blf;

IMPORTANT NOTICE

"**Myths and Facts about HIV/AIDS** " was developed as a practical guide to prevention, health and life. We welcome the comments of health care workers, PLHAs, community leaders and other individuals.

Most cartoons were made by Pallavi Apte (Pune, India) with additional cartoons, design and layout by Arputharoy (Portrait Advertising, Chennai). Technical assistance and financial support was from SAHAYA International (www.sahaya.org; USA), Rural Education and Action Development (READ) (Andimadam, Tamil Nadu, India), and the International Training & Education Center on HIV (www.go2itech.com; University of Washington, USA). Original concept by Global Strategies for HIV Prevention (www.globalstrategies.org; USA). We also thank the Indian Network of Positive People (INP+) for review and feedback.

This flip chart is provided free of charge for the education of the whole community. This flip chart cannot be used for commercial purposes without written permission of the copyright holder.
This flip chart may not be modified in any manner without our prior permission. It is not necessary to present all the pictures in each counselling session. You are free to pick and choose and add to your collection from other sources. But any adaptation of an individual page without our consent constitutes an infringement of copyright.

Copyright of the cartoons is held by Sahaya International and I-TECH.
For available translations of this booklet in Indian languages, please check our website (www.sahaya.org).

Our

Rural Education and Action Development (READ)
1926 (8/58) Sakthivinayagar Street, Vilandai-Andimadam Post
Perambalur District, Tamil Nadu, INDIA 621 801
Tel: +91-4331-242583

International Training & Education Center on HIV
Government Hospital of Thoracic Medicine
Medical Records Building, Room 524
Tambaram Sanatorium
Chennai 600 047
Tel: +91-4455-440818

Sayaha International, Inc.
c/o Koen Van Rompay
2949 Portage Bay Avenue, Apartment #195
Davis, CA 95616
USA
Phone (evenings): 530-756-9074
kkvanrompay@ucdavis.edu
www.sahaya.org