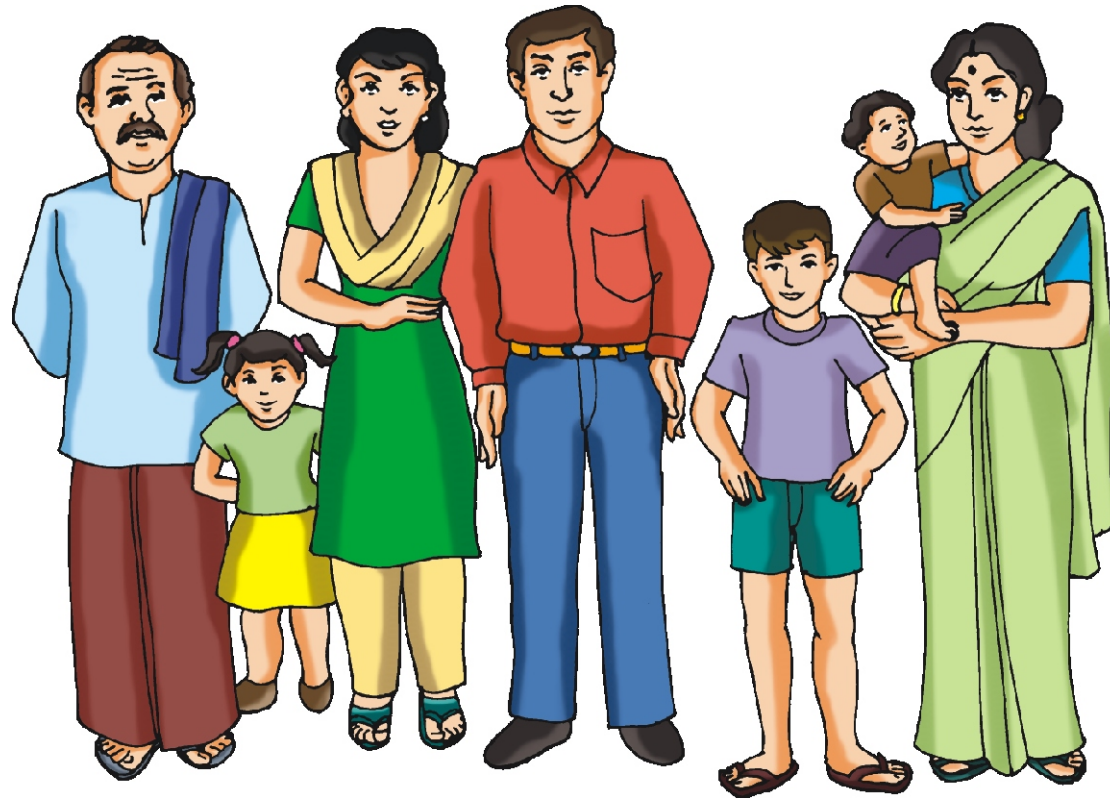


Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life

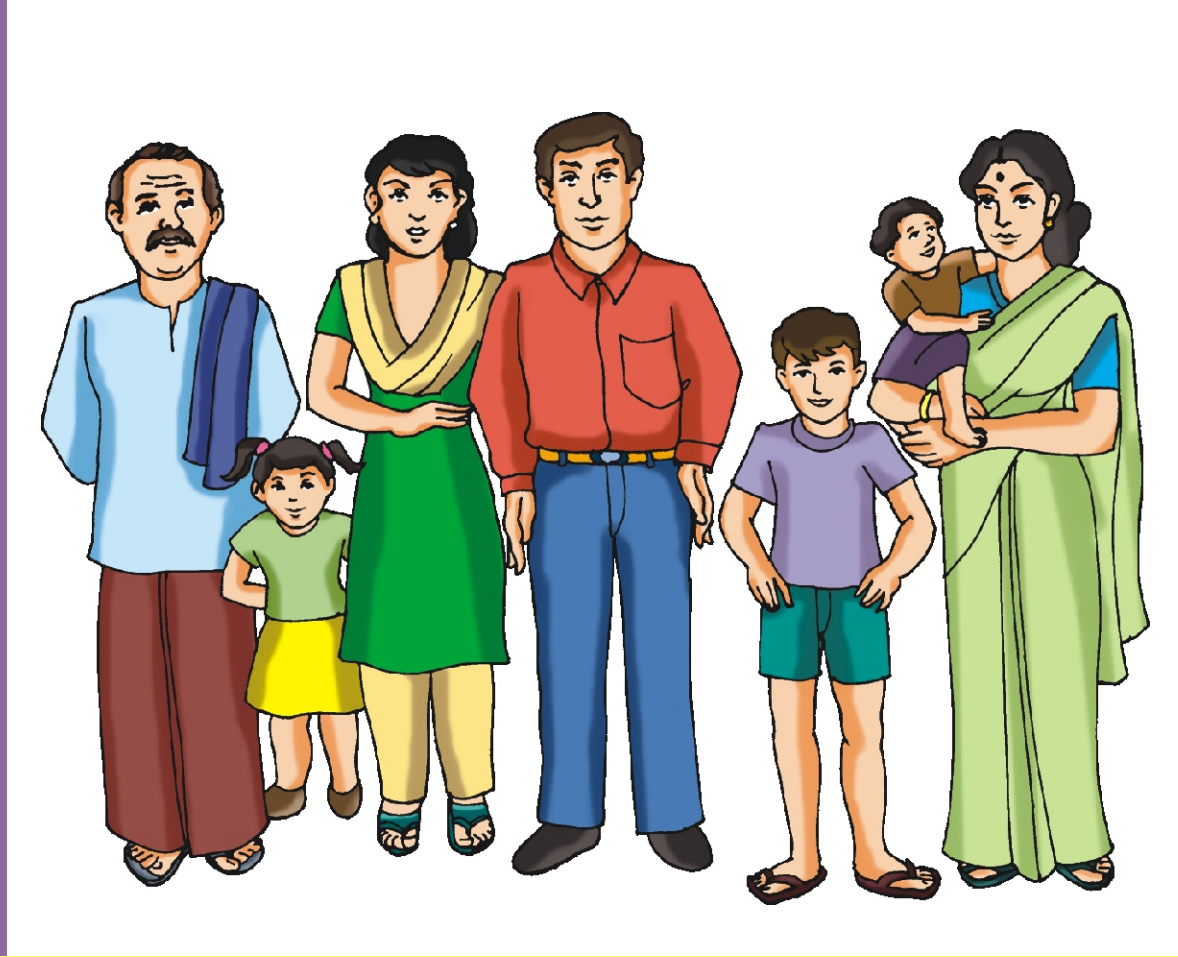


PART 2: CARE & SUPPORT Living Positively with HIV



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನ ಕುರಿತಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.



ಭಾಗ -೨ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ
ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ





Care & Treatment - ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

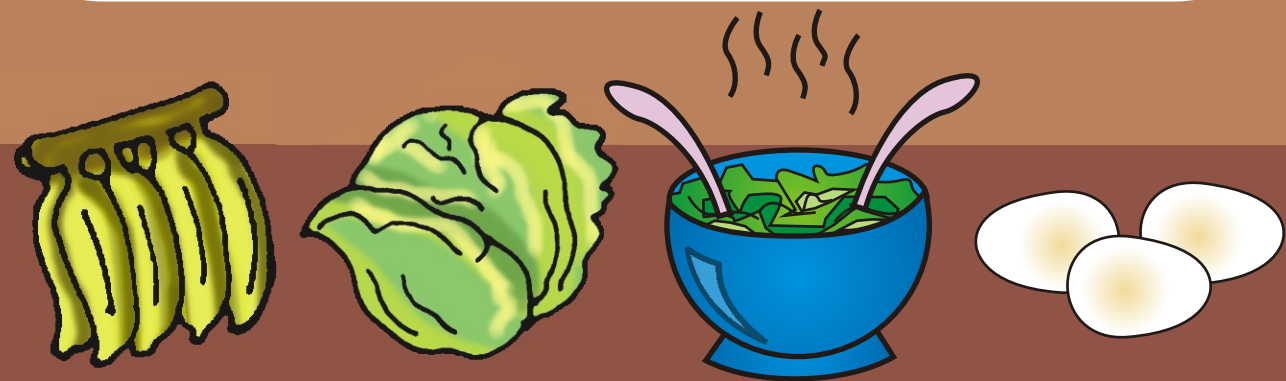
Talk about HIV and AIDS

The more you talk about HIV and AIDS, the more you will understand its nature, and the more you will save lives.



ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಎಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ:

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಎಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲೀರಿ.

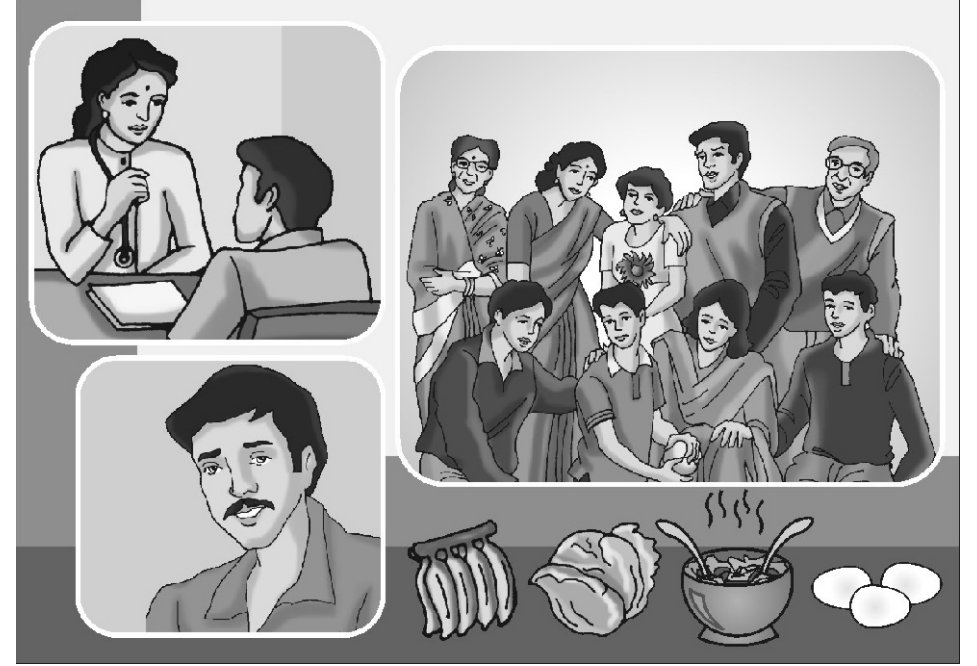


Care & Treatment - ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

Living Positively with HIV

Topics:

- Getting tested
- Getting medical care
- Living positively
- Nutrition
- Counselling



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಒಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ

ವಿಷಯ

- ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶ
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ



HIV Testing - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ

Why have an HIV test?

Even if you look healthy, the only way of knowing whether you have HIV or not is to have a special blood test.

You may choose to have your blood tested for HIV:

- If you are worried that you may be infected
- If you are planning to get married
- If you know your partner is infected
- Before deciding to have a baby

ಯಾಕೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ , ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದೇ ದಾರಿ.



ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಜಿಂತಿಸಿದರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಮಗು ಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ



HIV Testing - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ

Testing you for HIV

- Taking an HIV test should be entirely decided upon by you alone.
- Nobody else has the right to force you to take an HIV test if you are not ready to know the results of the test.
- It is important for a counsellor to talk to you before the test and after the test.
- Talking to you helps you to think about how you will cope with the results of the test.
- The results of the test will remain private and confidential.



ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ

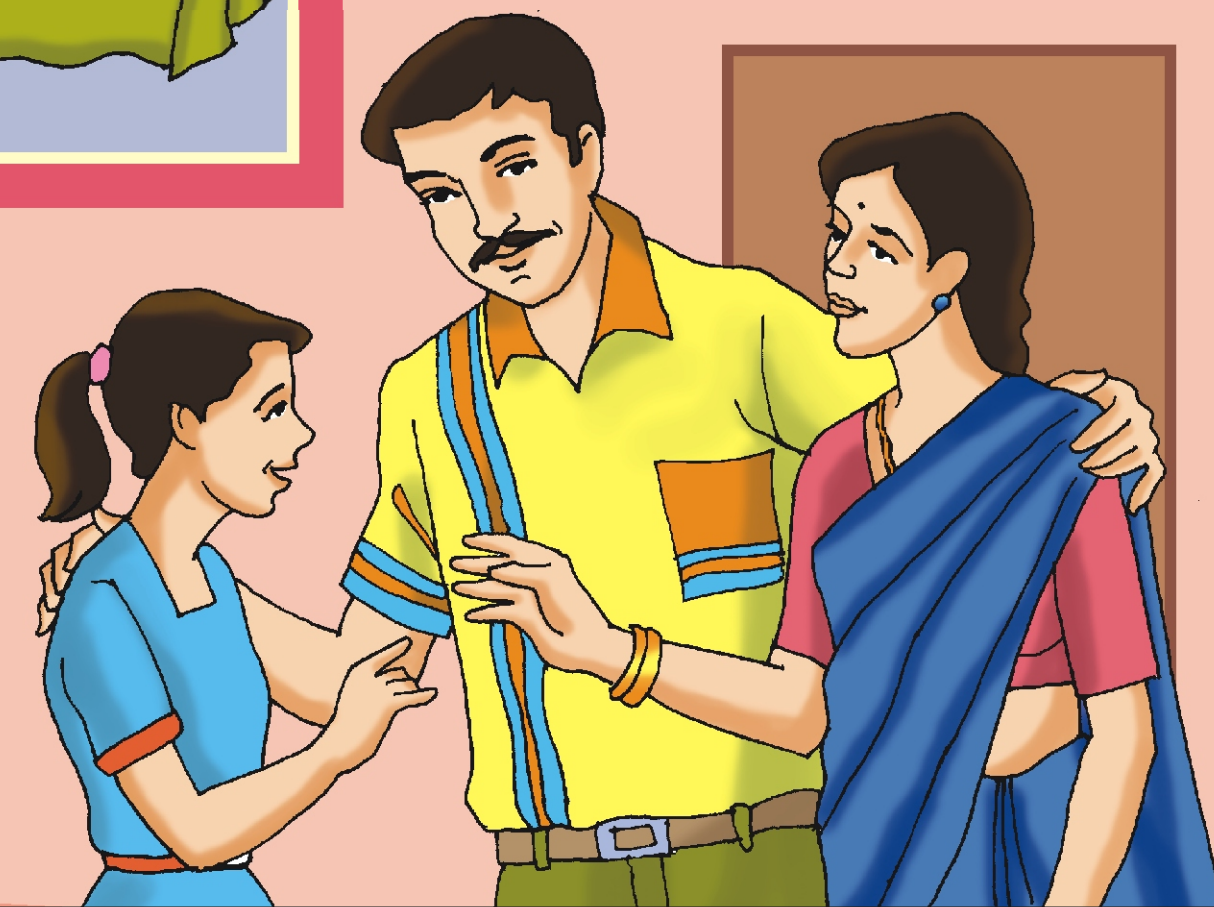
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾತ್ರ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರ ಒತ್ತಡವಿರಬಾರದು . ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಪ್ತನುಮೋದನೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಾತನಾಡಬೇಕು

ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ/ ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ



HIV Testing - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ

**If you test HIV positive...
HIV should not divide
your family.**

1. Do not abandon your wife or husband because of HIV or AIDS.
2. Abandoning of the partner will add to the pain and will certainly make the children suffer.
3. It is instead more helpful to forgive and to stay together. This will enable you to plan for the future of the family.



ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ, ಈ ವಿಷಯ ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮುರಿಯಬಾರದು

1. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ನಿಂದಾಗ , ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು
2. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ನೀವು ಮತ್ತಷ್ಟುನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದು ಬದುಕುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನ ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತೇನೆ,
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರೋಣ.



If you're infected - ನೀವು ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದರೆ

If you know that you are HIV infected...

- Be sensible!
Do not spread HIV intentionally.

ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲದೆ
ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ..

ಪ್ರಗ್ನ ಪೋರ್ವಕರಾಗಿ
ಉದ್ದೇಷಪುರ್ವಕವಾಗಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯನ್ನು
ಹರಡಬಾರದು (ನಾನು ನಿನ್ನಬಗ್ಗೆ
ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತೇನೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರೋಣ)



"I care about you. Let's be safe."

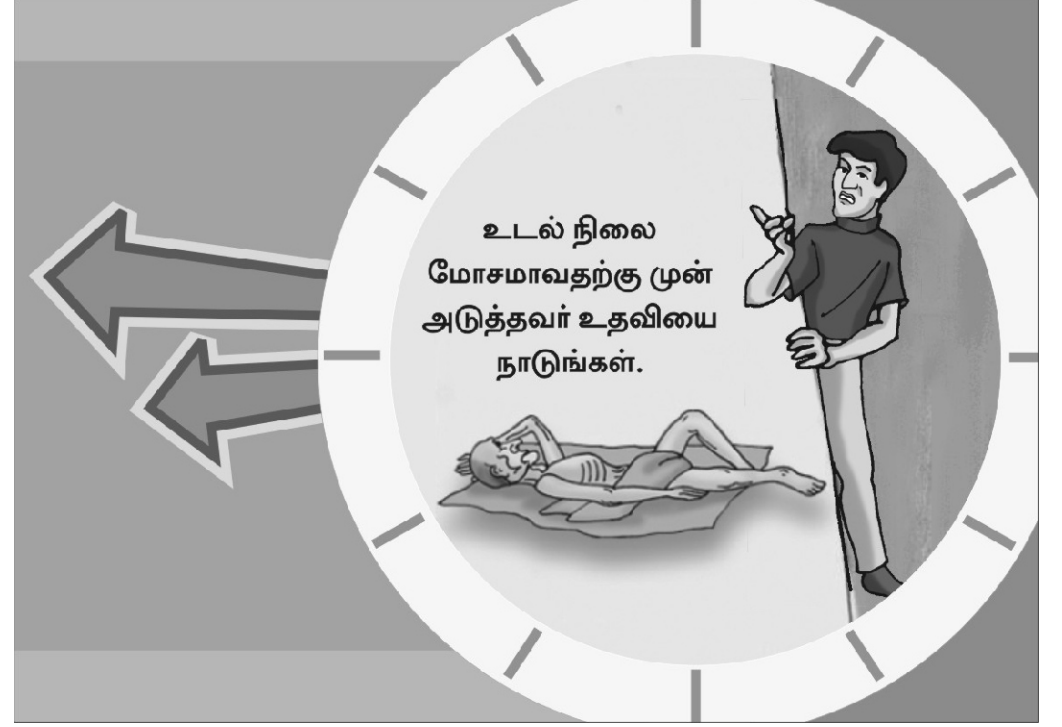
ತಡವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ
ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ



If you're infected - ನೀವು ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದರೆ

If you know that you are HIV infected...

Without proper care, a person with HIV will eventually develop AIDS and die. But with early care and treatment, HIV-infected people can live much longer. Thus, it is important to get medical care early.



“Get help before it's too late.”

ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ.

ಒಬ್ಬ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಲಜವಹಿಸದಿದ್ದಾಗ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ತಗಲಿ ಸಾವು ಹೊಂದಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿತ ಜನರು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬದುಕಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.



If you're infected - ನೀವು ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದರೆ

If you are HIV infected:

Seek proper medical care and treatment.

The sooner you seek help, the better!



ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ.

ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅದಷ್ಟು ತಡವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಪಡೆಯಿರಿ

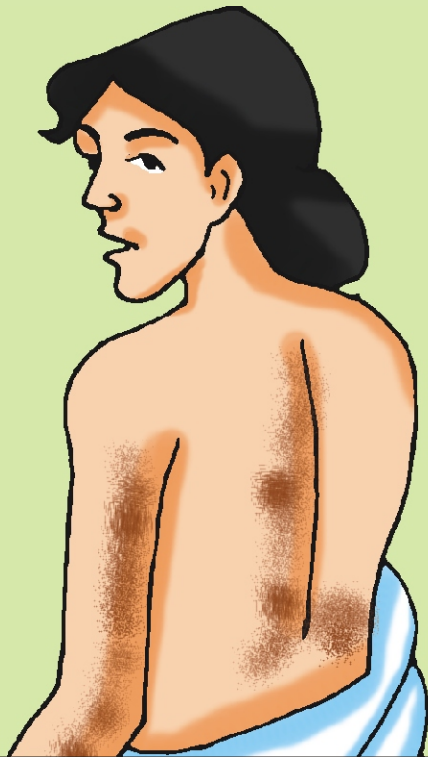
1.



2.



3.



4.



Opportunistic Infections -ಅವಕಾಶವಾದಿ ಸೋಂಕುಗಳು

AIDS & opportunistic diseases:

If you develop AIDS, you will get other infections such as:

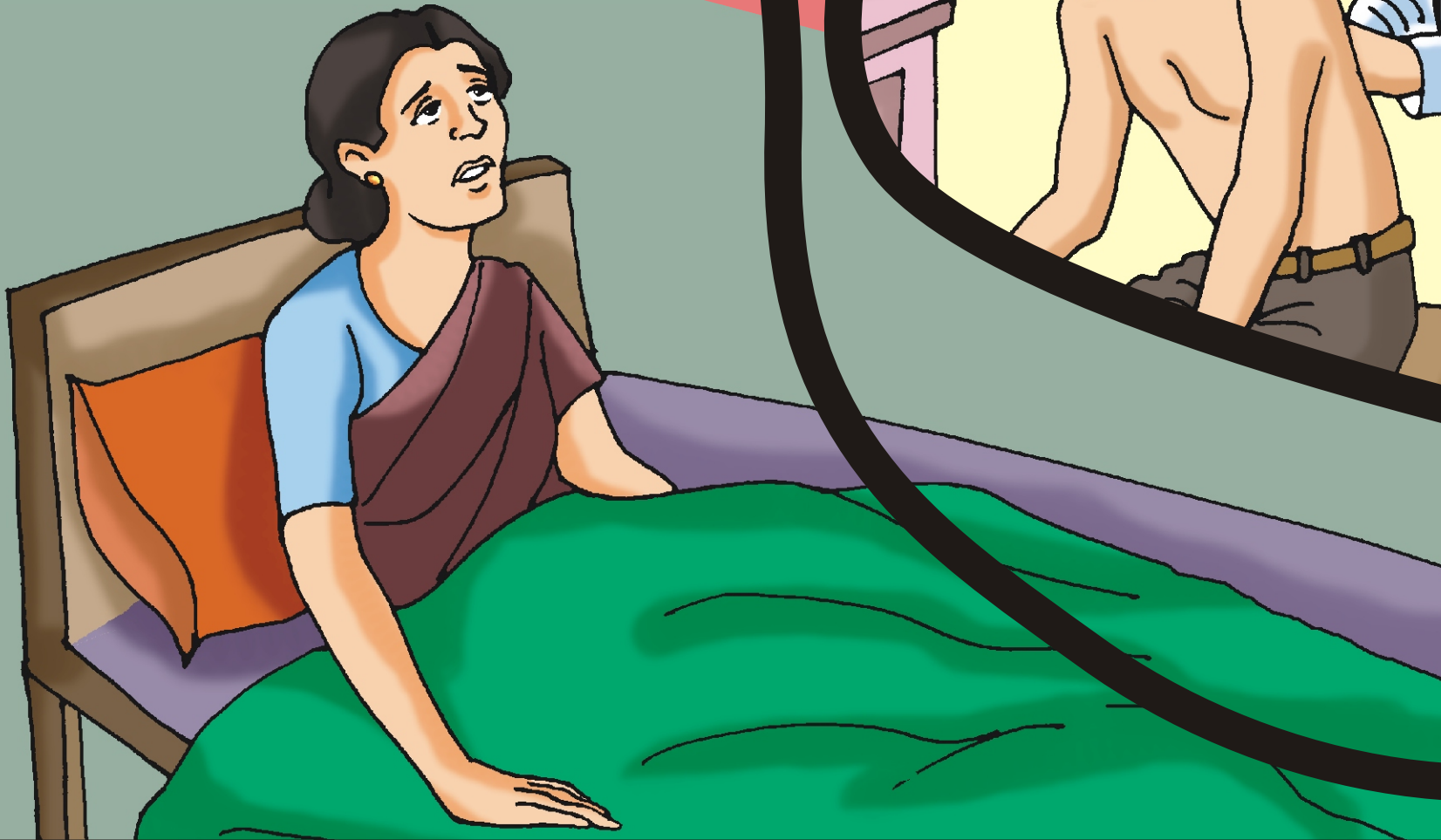
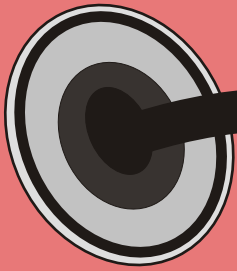
1. Diarrhea from cryptosporidium, bacteria or viruses
2. Respiratory infections such as tuberculosis or pneumonia
3. Skin infections
4. Mouth sores, ulcers and infections



ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವಾದಿ ಸೋಂಕುಗಳು

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ತಗುಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಇತರೆ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಅವುಗಳೆಂದರೆ:-

1. ಕ್ರಿಪ್ಟೋಸ್ಪೋರಿಯಂ ಎನ್ನುವ ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ದಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ
2. ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕುಗಳು ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ನಿಮೋನಿಯಾ
3. ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು
4. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು , ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೋಂಕುಗಳು



Opportunistic Infections -ಅವಕಾಶವಾದಿ ಸೋಂಕುಗಳು

AIDS & opportunistic diseases:

If you develop AIDS, you may experience other symptoms such as:

- Fever
- Without proper treatment, you can also lose weight, become weak and eventually die.
- Always remember to get early treatment as soon as you have any AIDS symptoms.



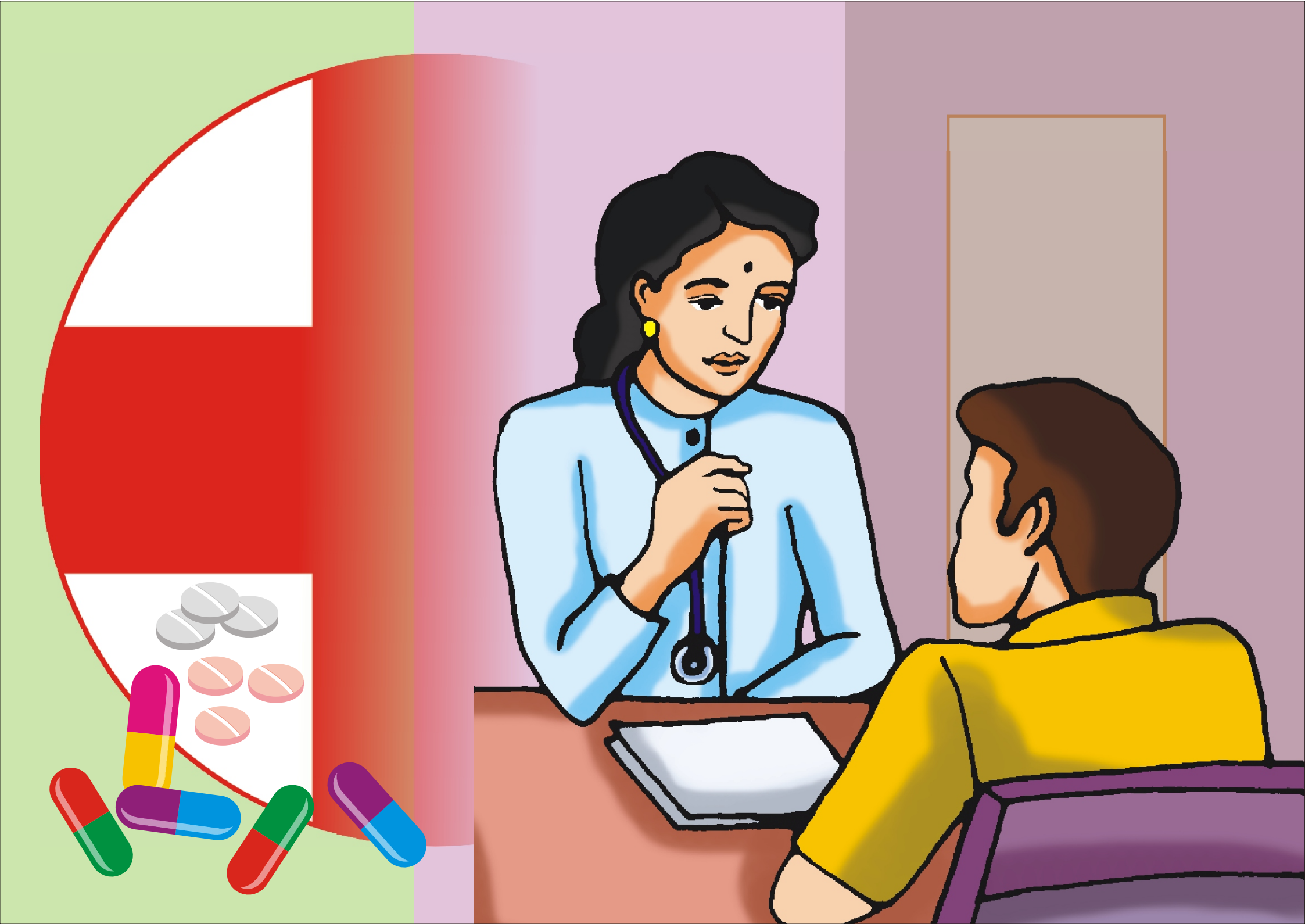
ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವಾದಿ ಸೋಂಕುಗಳು

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ತಗುಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ: ಅವುಗಳೆಂದರೆ:-

ಜ್ವರ

ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ನಿಶಕ್ತಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಸಾವಿರಿದಾಗುವುದು.

ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಡಿ - ಏಡ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ



ARVs - ಆಂಟಿರಿಟ್ರೋವೈರಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

Antiretroviral Treatment

ARVs are medicines that help to fight off HIV and keep your body stronger.

Talk to a good doctor who is experienced in HIV care.



ಆಂಟಿರಿಟ್ರೋವೈರಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಿಟ್ರೋವೈರಲ್ ಔಷಧಿಯು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವಿರುದ್ಧ ಹೂರಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಲವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

.ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವ ಇರುವ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.



Positive Living - ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ:

HIV and positive living

HIV and AIDS patients can live positively by:

- Avoiding alcohol and smoking
- Keeping active and busy (doing art, yoga, walking)
- Practicing good hygiene
- Taking plenty of rest



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ:

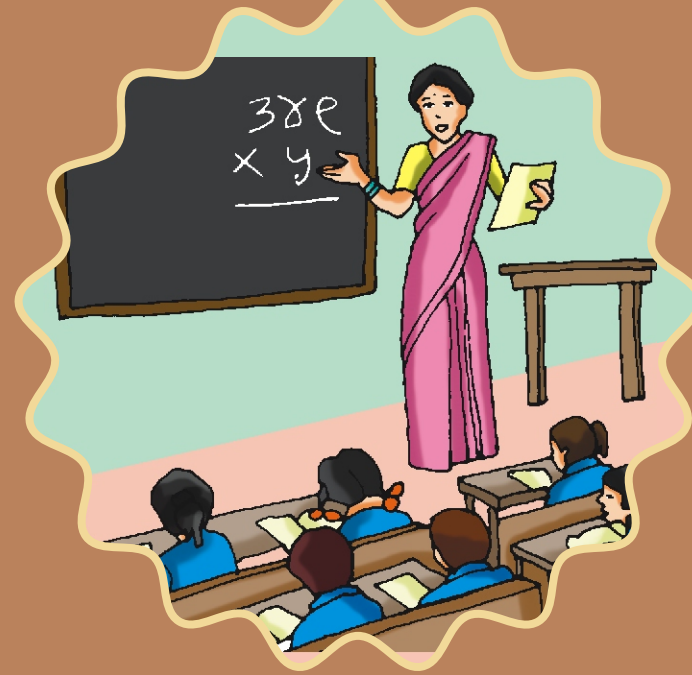
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡಾ ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು..

ಮಧ್ಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರಿ

ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ



Positive Living - ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ:

HIV and positive living:

HIV and AIDS patients can live positively by gardening, working, and exercising.



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ:

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವನಮಾಡಬಹುದು.



Positive Living - ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ:

HIV and positive living

HIV and AIDS patients can live positively by:

Always using a condom

Eating nutritious foods

Getting medical help regularly, especially when they feel unwell

Looking after their mental and spiritual health



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ:

ಯಾವತ್ತೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿರಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಪಡೆಯುವುದು.

ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



Positive Living - ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ:

HIV and positive living

Join a positive network!

- By attending the regular meetings and trainings, you will enhance your skills to live with HIV.
- Talking to others with HIV can give comfort and hope.
- Positive networks help you to find the support you need.
- Together you can educate others.



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ:

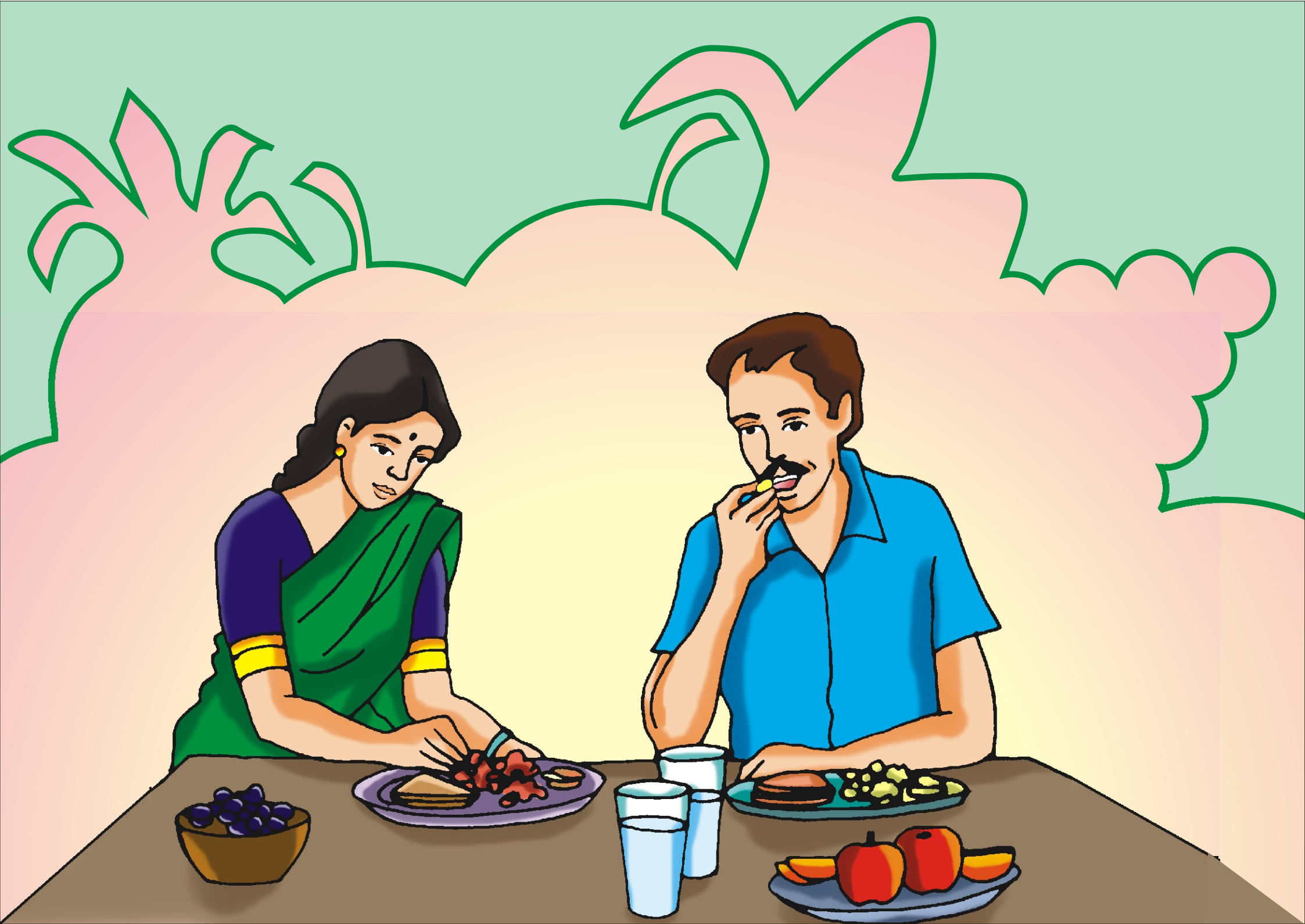
ಪಾಸಿಟಿವ್ ನೆಟ್ವರ್ಕ್ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಭೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಗಳಿಂದ ನೀವು ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಸಿಟಿವ್ ನೆಟ್ವರ್ಕ್‌ಗಳಿಂದ ನೀವು ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬಹುದು.



AIDS and Nutrition - ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

AIDS and Nutrition:

A person with HIV or AIDS needs to eat nutritious foods.

These include:

- Energy giving foods
- Body building foods
- Foods that protect the body from infections (vitamins)



ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

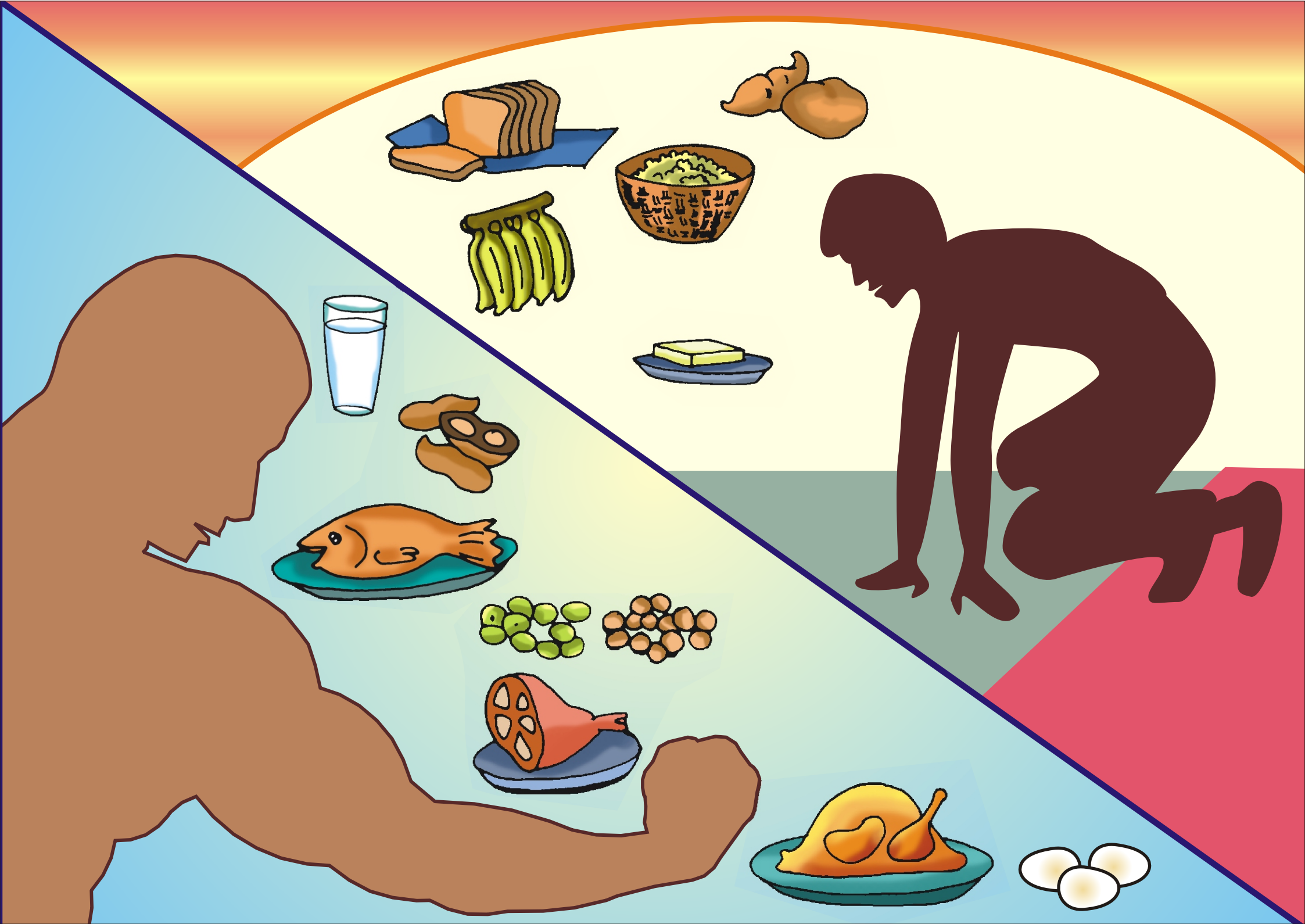
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು:

ದೇಹ ರಚಿಸುವ ಆಹಾರ

ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ

ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವಂತಹ ಆಹಾರ(ವಿಟಮಿನ್)



AIDS and Nutrition - ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

Energy giving foods (carbohydrates & fats)

Examples: rice, wheat, maize, ragi, potatoes, bread, bananas, sugar, animal fats, vegetable oils

Body building foods (proteins)

Examples: eggs, nuts, beans, peas, soya, milk, fish, meat



ದೇಹ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಆಹಾರ(ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು)

ಉದಾ: ಮೊಟ್ಟೆ, ಕಾಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಸೋಯಾ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ

ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಆಹಾರ(ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು)

ಉದಾ: ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬ್ರೆಡ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ



AIDS and Nutrition - ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

Health-giving foods that protect the body from infection and provide vitamins

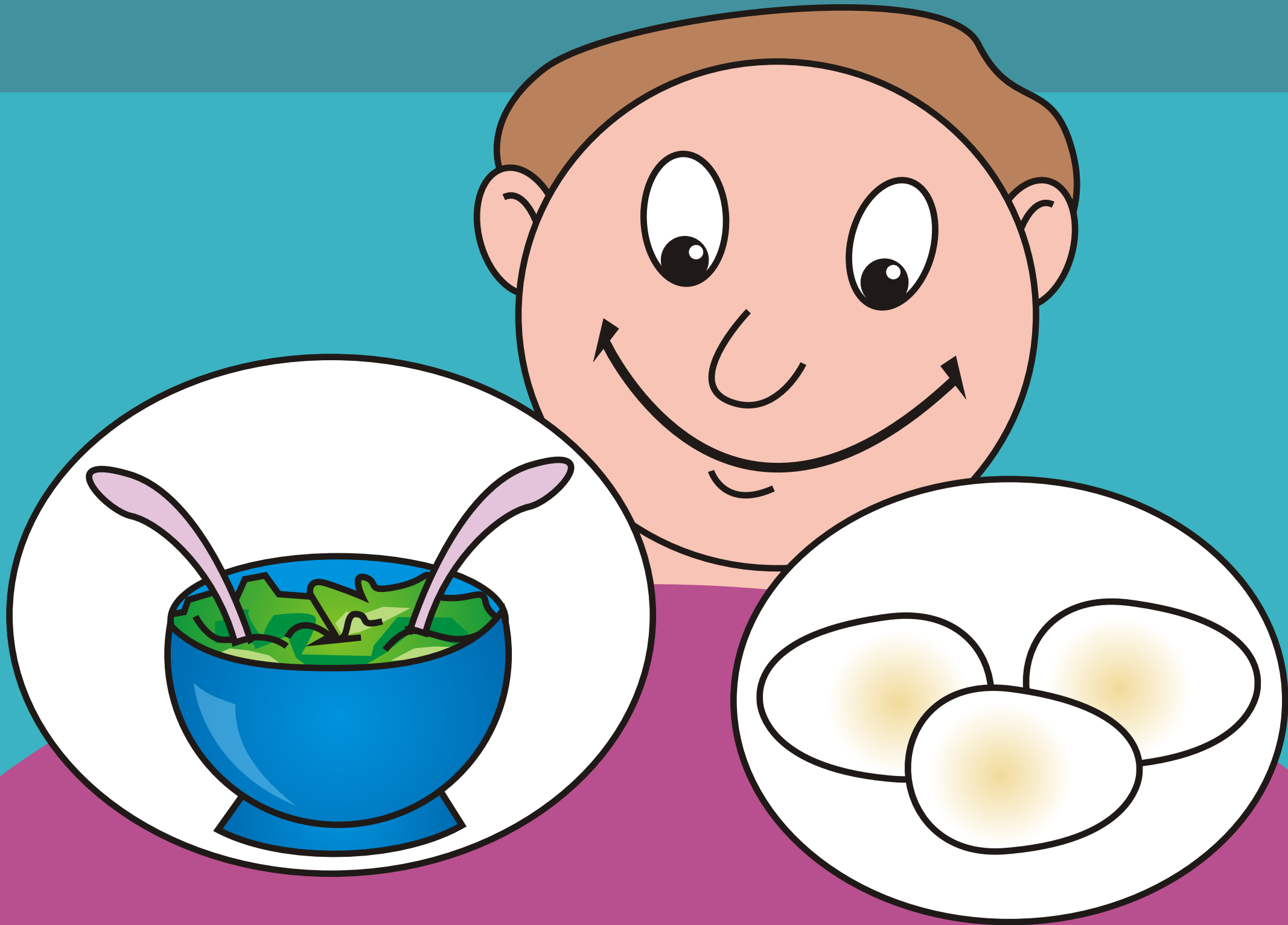
Examples: All vegetables and fruits, especially dark green leafy vegetables (spinach and greens), and orange/red coloured vegetables and fruits



ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ(ವಿಟಮಿನ್)

ಉದಾ: ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು.

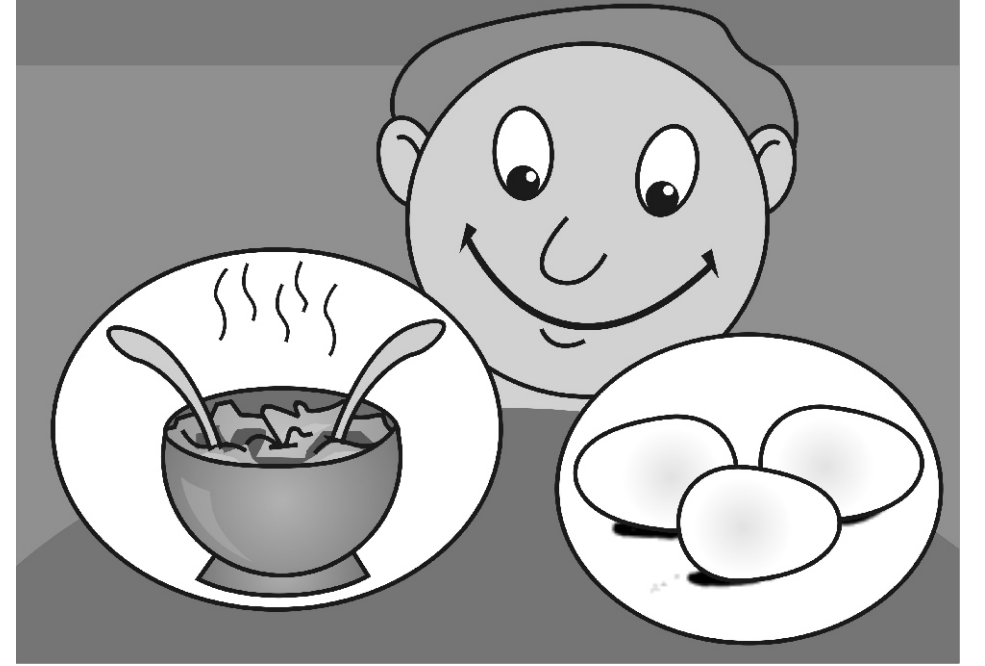


AIDS and Nutrition - ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

Some general food tips:

To get more healthy nutrition:

- Cooked eggs are very cheap and very nutritious.
- Chicken is fairly cheap, especially if you raise your own chickens.
- Cook or steam vegetables, rice and other foods in little water. Don't overcook. Drink the left-over water or use it for soups or in other foods.



ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಳು:

ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು:

ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗ್ಗ ಹಾಗೂ ತುಂಬಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳದ್ದು.

ಹಬೆ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ನಾರುಯುಕ್ತವಾದವುಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಜೀರ್ಣಿಸಬಲ್ಲವ ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ.



AIDS and Nutrition - ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

Some general food tips:

To improve appetite:

- Prepare favorite food items.
- Serve smaller, more frequent dishes.
- Eat together instead of alone.
- Steamed or cooked vegetables are more digestible than raw ones, but don't overcook.



ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಳು:

ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು:

ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಒಬ್ಬರೇ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸೇವಿಸಿ..

ಹಬೆ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ನಾರುಯುಕ್ತವಾದವುಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಜೀರ್ಣಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ.



AIDS and Nutrition - ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

Some general food tips:

Food safety & hygiene:

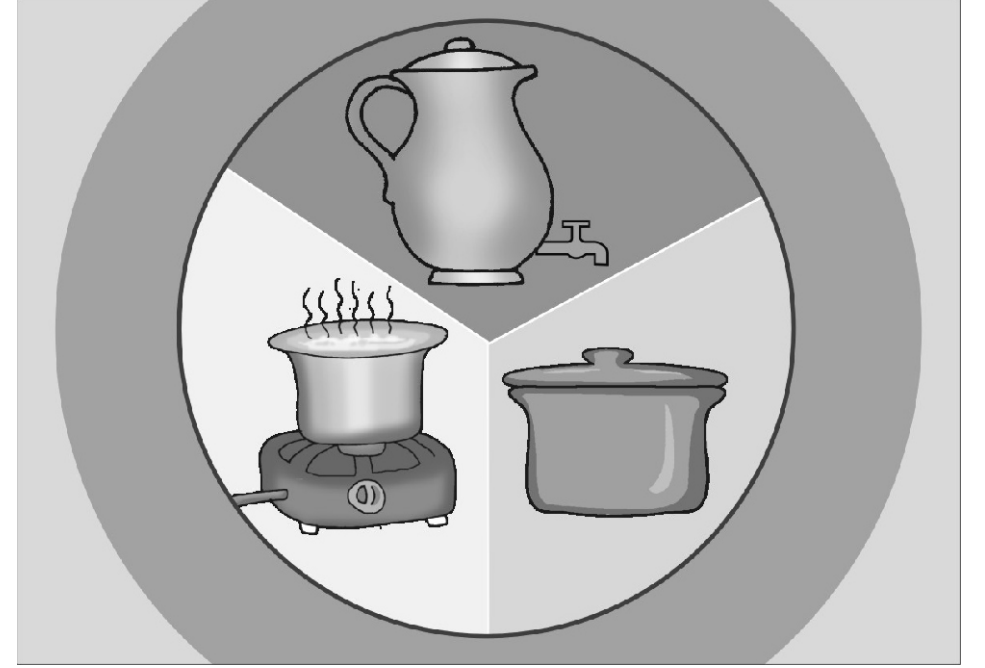
- Use clean water, or boil the water for at least 10 minutes.
- Drinking water is best stored in a covered container with tap that is cleaned daily. Don't dip hands in it.
- Keep dust and insects away from food by having the food in closed containers in a cool location.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಳು:

ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ:

ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಅಥವಾ 10 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ದೂಳು ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾತಂಪಾದಜಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಣ ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಯಾವತ್ತೂ ದೂರವಿಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹರಡಿಸುತ್ತವೆ.



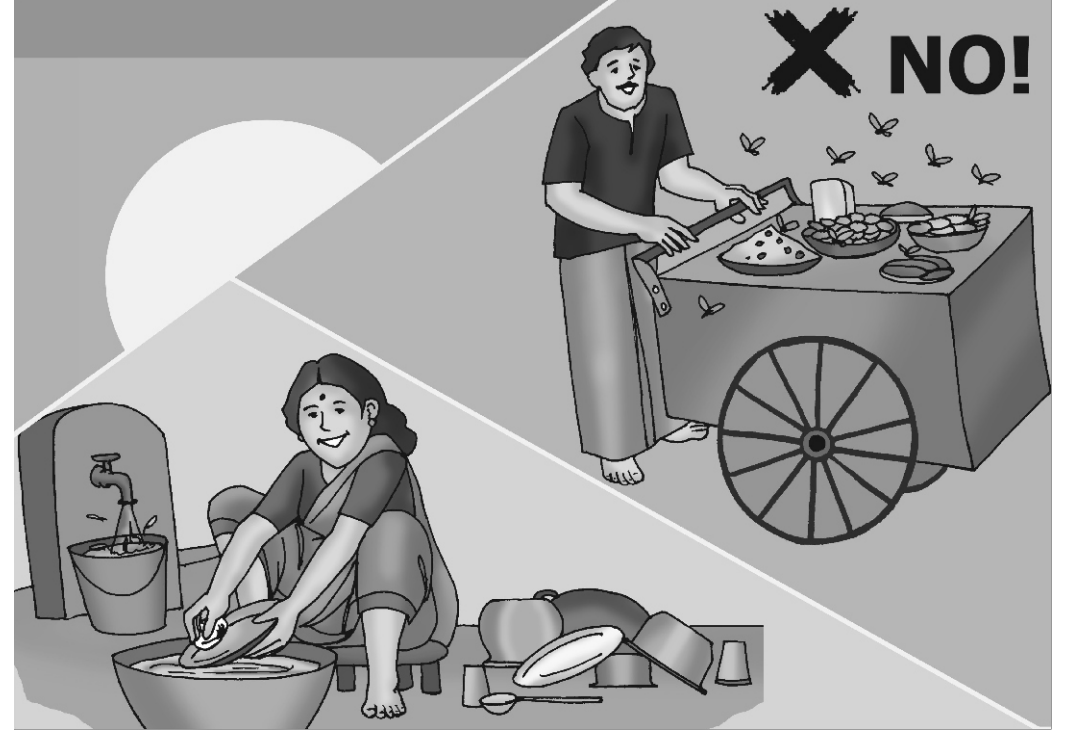
NO!

AIDS and Nutrition - ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

Some general food tips:

Food safety & Hygiene:

- Keep the house, kitchen, and latrine clean; wash with water and soap.
- Be careful when eating out...as others may not be practicing good hygiene while preparing food! Best to only eat or drink items that come from a clean source or have just been cooked or boiled.



ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಳು:

ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ:

ಮನೆ, ಅಡಿಗೆಮನೆ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿ. ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ..

ಹೊರಗಡೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಿ. ಬೇರೆಯವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅನುಮಾನದಿಂದ ಕಾಣುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಣ ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಯಾವತ್ತೂ ದೂರವಿಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹರಡಿಸುತ್ತವೆ.

