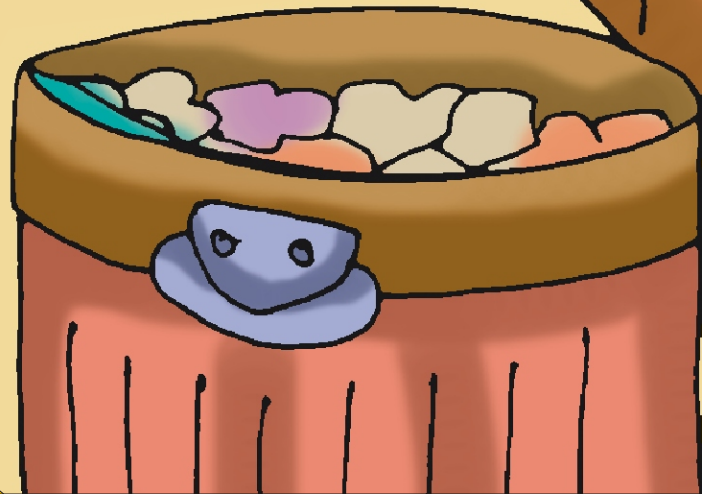
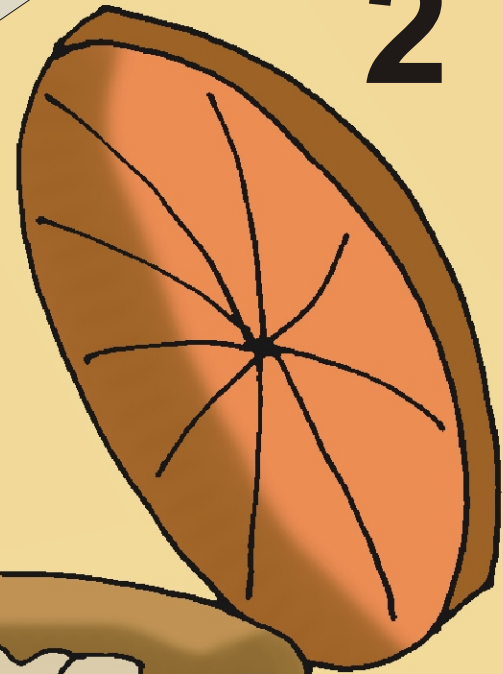


1



2



3

AIDS and Nutrition - ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

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.



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

1. ಹೊರಗಡೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆಯಿರಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

2. ಅನುಮಾನದಿಂದ ಕಾಣುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ.

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

1



2



3



4



Children and HIV - ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ

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.

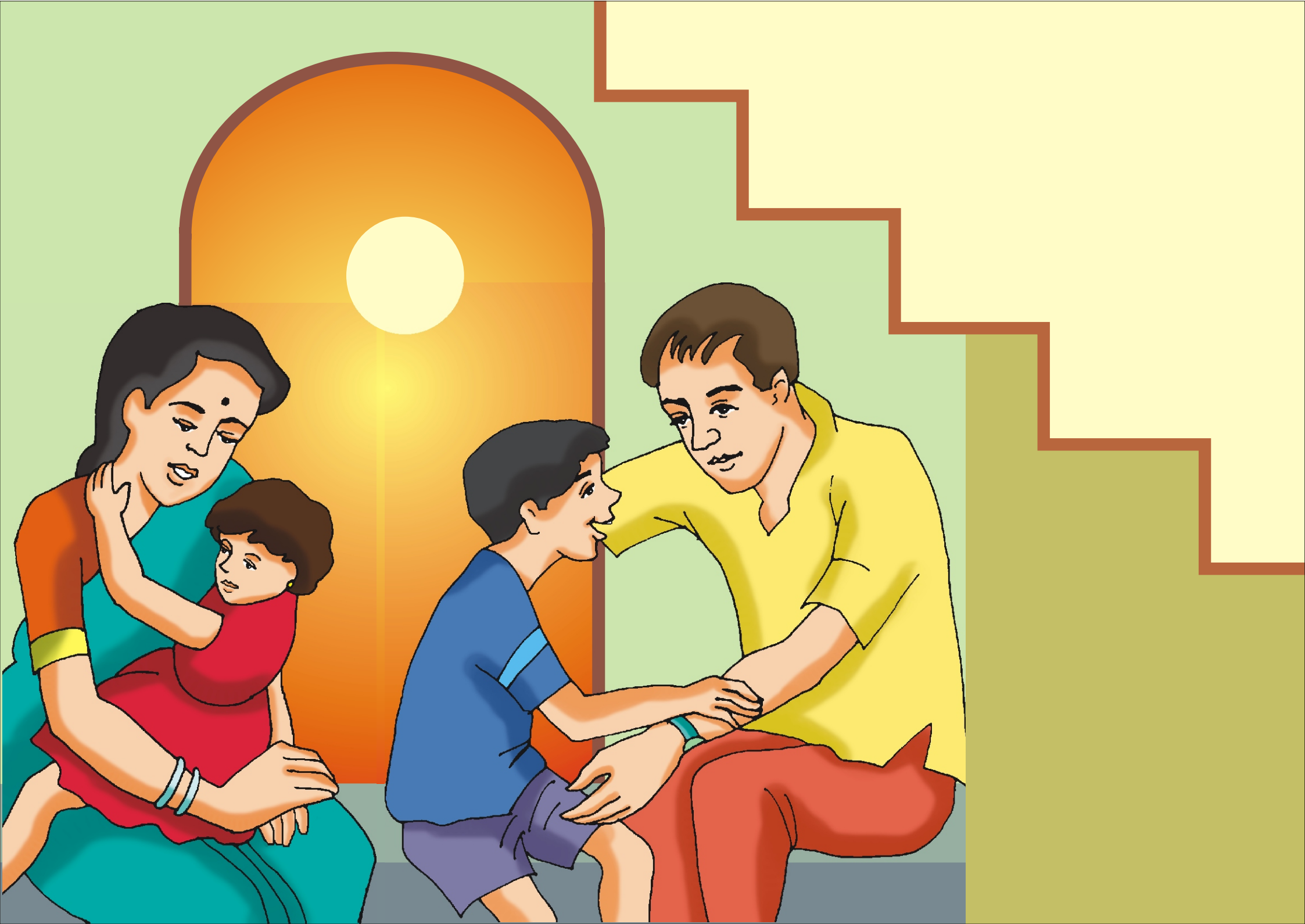


ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ಇರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ

1. ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಿ.
2. ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅವಕಾಶವಾದಿ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಅನುಭವಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಗುವು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತೆ ಹಾಕಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು.

4. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಕಾಣಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿರಿ.



Children and HIV - ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ

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.



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ಗೆ ಒಳಗಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ.

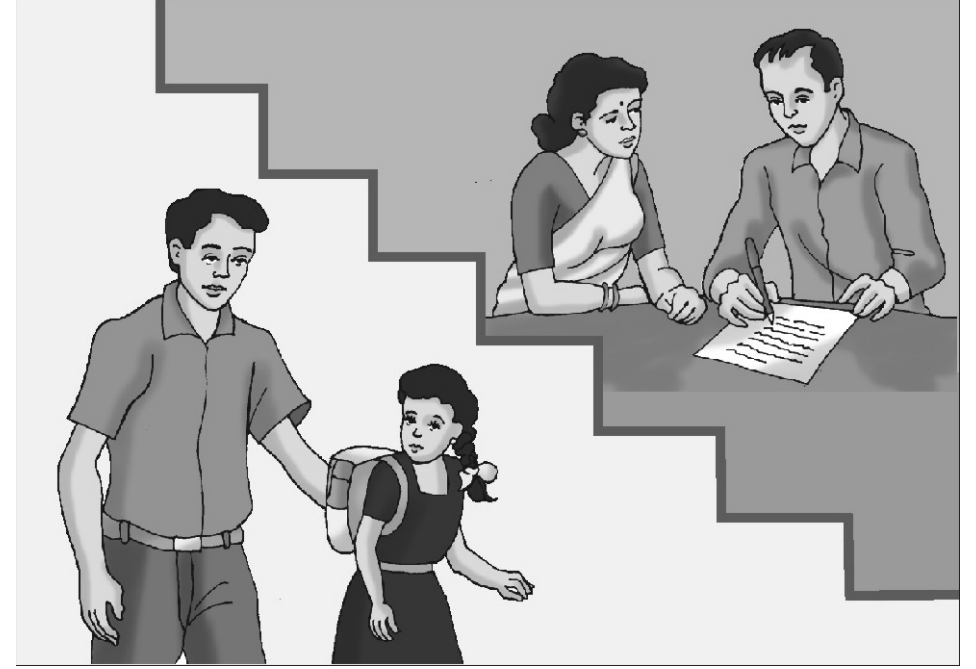
ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅವರ ಜೊತೆ ಕಳೆಯುವ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿರಿ.



Children and HIV - ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ

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.



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ಗೆ ಒಳಗಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಗಳು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿರಿ.

ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಒಂದು ಉಯಿಲು ಬರೆದಿಡಿ.



Making a Difference - ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು

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

ಏಡ್ಸ್: ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಿಸಬಹುದು

ಏಡ್ಸ್ ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅವರು ಪಥವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ನಿವಾರಣೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂಬಂತೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು



ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕರಾಗಿರಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿರಿ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡುವುದು.



Making a Difference - ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು

AIDS: We can make a difference

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



ಏಡ್ಸ್: ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಿಸಬಹುದು

ಏಡ್ಸ್ ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅವರು ಪಥವನ್ನೇ
ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕರಾಗಿರಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿರಿ.



Making a Difference - ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು

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

ಏಡ್ಸ್: ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಿಸಬಹುದು

ಏಡ್ಸ್ ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅವರು ಪಥವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಅವರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಇದರ ಜೊತೆ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ತಗಲದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬಂತೆ ಆತನ/ಅವಳ ಮಾಹಿತಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವುದು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವತ್ತೂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.



Making a Difference - ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು

AIDS: We can make a difference

We can change the course of the AIDS epidemic by:

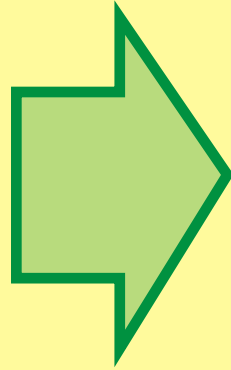
Caring for our partners, children, family members, and friends
This includes caring for children who have lost their parents

ಏಡ್ಸ್: ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಿಸಬಹುದು

ಏಡ್ಸ್ ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅವರು ಪಥವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.



ಅವರ ಸಂಗಾತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಮಿತ್ರರಿಗಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು.
ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು.



Making a Difference - ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು

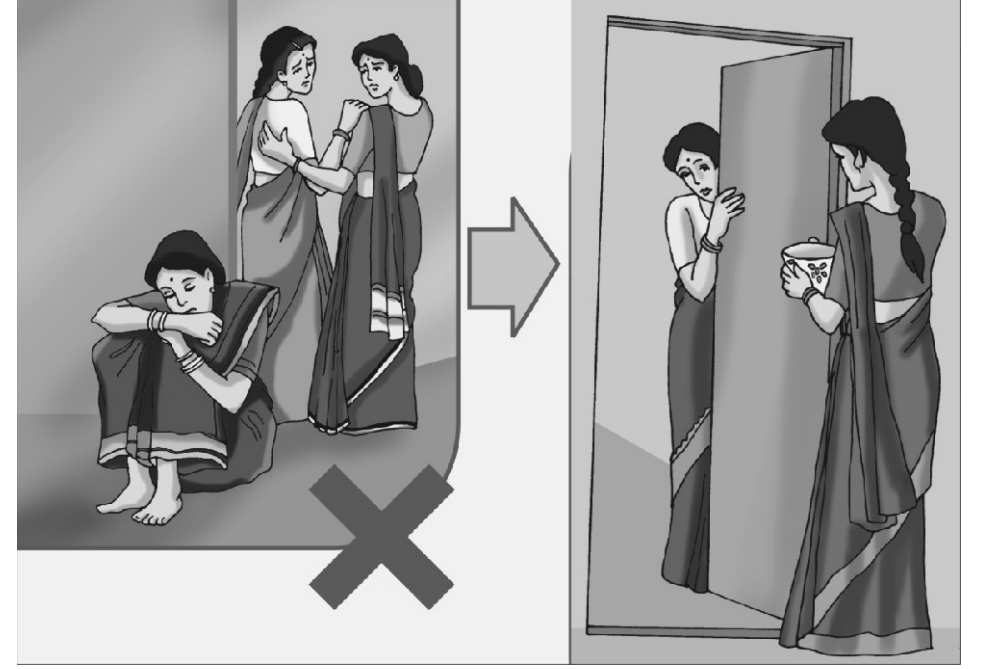
AIDS: We can make a difference

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!



ಏಡ್ಸ್: ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಿಸಬಹುದು

ಏಡ್ಸ್ ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅವರು ಪಥವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿಯದೆ ತಮ್ಮ ಗಂಡನಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಬಲಪಶು ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದಂತಹ ಯಾರಾದರೂ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ

ನಾವು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು , ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು!



Making a Difference - ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು

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.

ಏಡ್ಸ್: ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಿಸಬಹುದು

ಏಡ್ಸ್ ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅವರು ಪಥವನ್ನೇ
ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಒಜಿದುವೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದಂತಹ
ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೇ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
.ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲಕೊಡಿ.





Feelings - ಭಾವನೆ

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.



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆ

ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವಿರಿ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

ಆಘಾತ:

ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವಿರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಆಘಾತಕೊಟ್ಟರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಸಾವಿಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಅಳಬಹುದು.

ನಿರಾಕರಣೆ:

ನೀವು ವೈದ್ಯರು ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದೀರ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುವತನಕ ನೀವು ಶಕ್ತಿಯುತರು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲಯತನಕ ಅನುಮಾನ ಪಡುವಿರಿ.



Feelings - ಭಾವನೆ

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.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆ

ಕೋಪ/ ಆಕ್ರೋಷ:

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಸಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಈ ಸೊಂಕನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಕುತೂಂಬದವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಒಂಟಿತನ:

ಒಬ್ಬಿಬ್ಬ ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ. ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಗನಲ್ಲ ಇತರ ಹಲವಾರು ಜನರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.



Feelings - ಭಾವನೆ

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

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆ

ಭಯ:

ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಭಯ ಪಡಬಹುದು.



1. ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಎಂದು
- 2.-ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಬಹುದು
- 3.-ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು
- 4.-ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬಹುದು
- 5.-ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ



Feelings - ಭಾವನೆ

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.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆ

ಸ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆ:

ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಿರಿ ನೀವು ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಬಚ್ಚಿಡಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೀರಿ.



ಇನ್ನಿತೆ

1. ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಜೀವನ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಿ.
2. ನೀವು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟ ಪಡದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟ ಪಡದಿರಬಹುದು.
3. ಇನ್ನಿತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



Feelings - ಭಾವನೆ

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!



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆ
ಉನ್ನತ ಮತ್ತು ಭಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು:

ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ:

ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಬಂಧುಗಳು
ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಅಥವಾ ಅರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ
ಒದಗಿಸುವವರು
ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ
ಪಾಸಿಟಿವ್ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್ ಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ:

ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ:

ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ
ಮಾಡುವುದರಿಂದ.

ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಆದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ
ನೇರವಾಗಿ ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.



Feelings - ಭಾವನೆ

The benefits of sharing your feelings

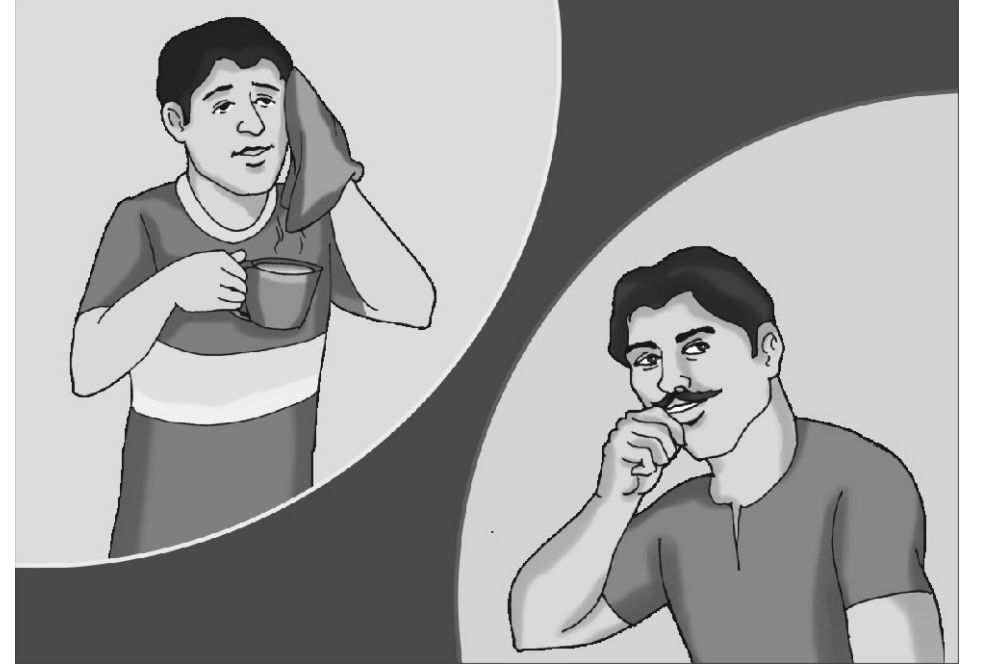
Talking about your feelings with others may help you overcome negative emotions.

This can lead to:

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

ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಗಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಇದರಿಂದ:

ನೆಮ್ಮದಿ

ನೊಂಜಕೆ

ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸಲು ಸುಲಭ



Feelings - ಭಾವನೆ

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.

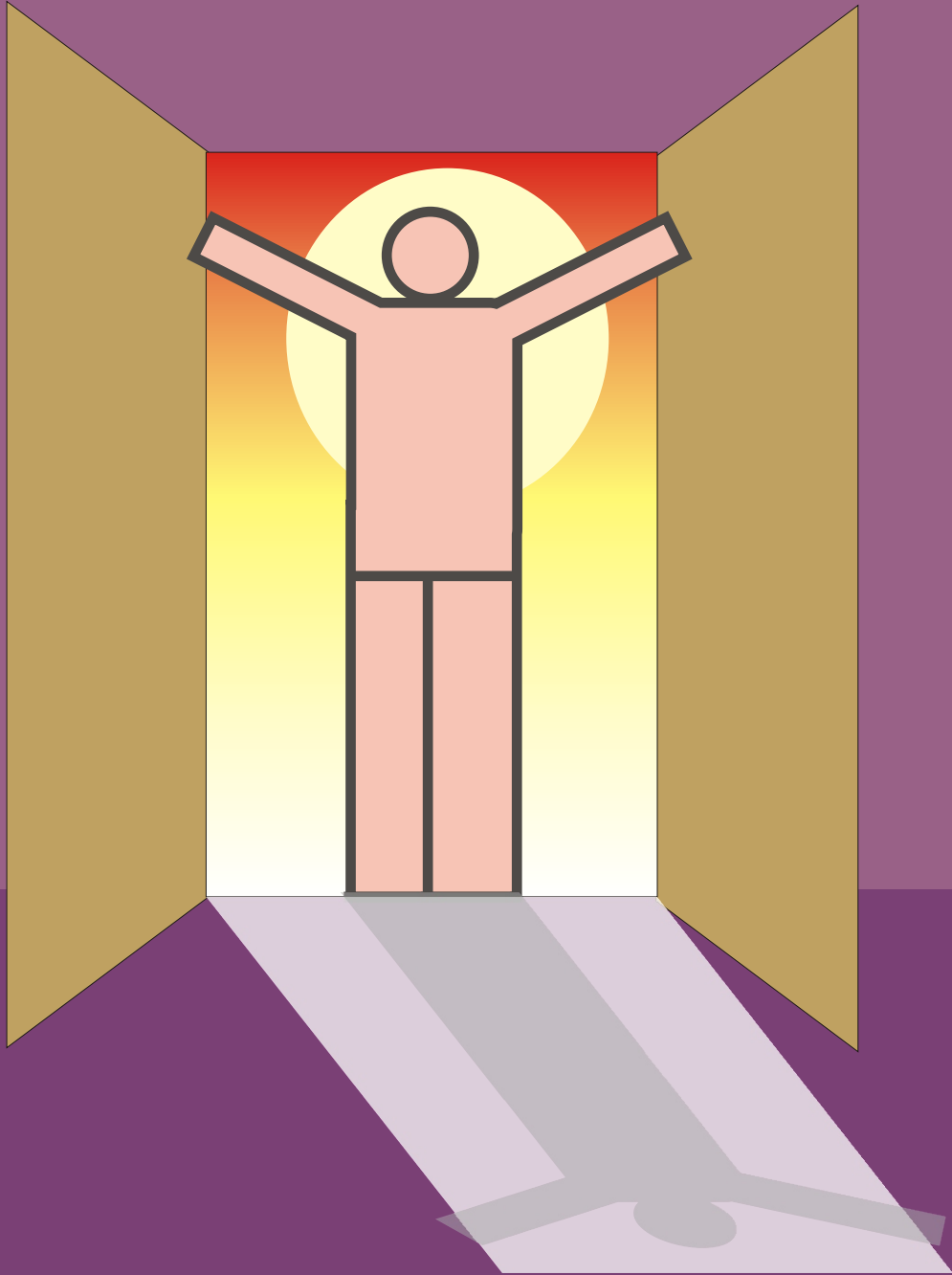
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆ

ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾದುದು.

ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ





Feelings - ಭಾವನೆ

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



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆ

ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

1. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.
2. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.
3. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಅವರು ಬಂದಾಗ ಇತರ ರೋಗಿಯಂತೆ ಸತ್ಕರಿಸಬಹುದು.

4. ನೀವು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೀರಿ.

6. ನೀವು ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ನೀವು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.



Feelings - ಭಾವನೆ

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.

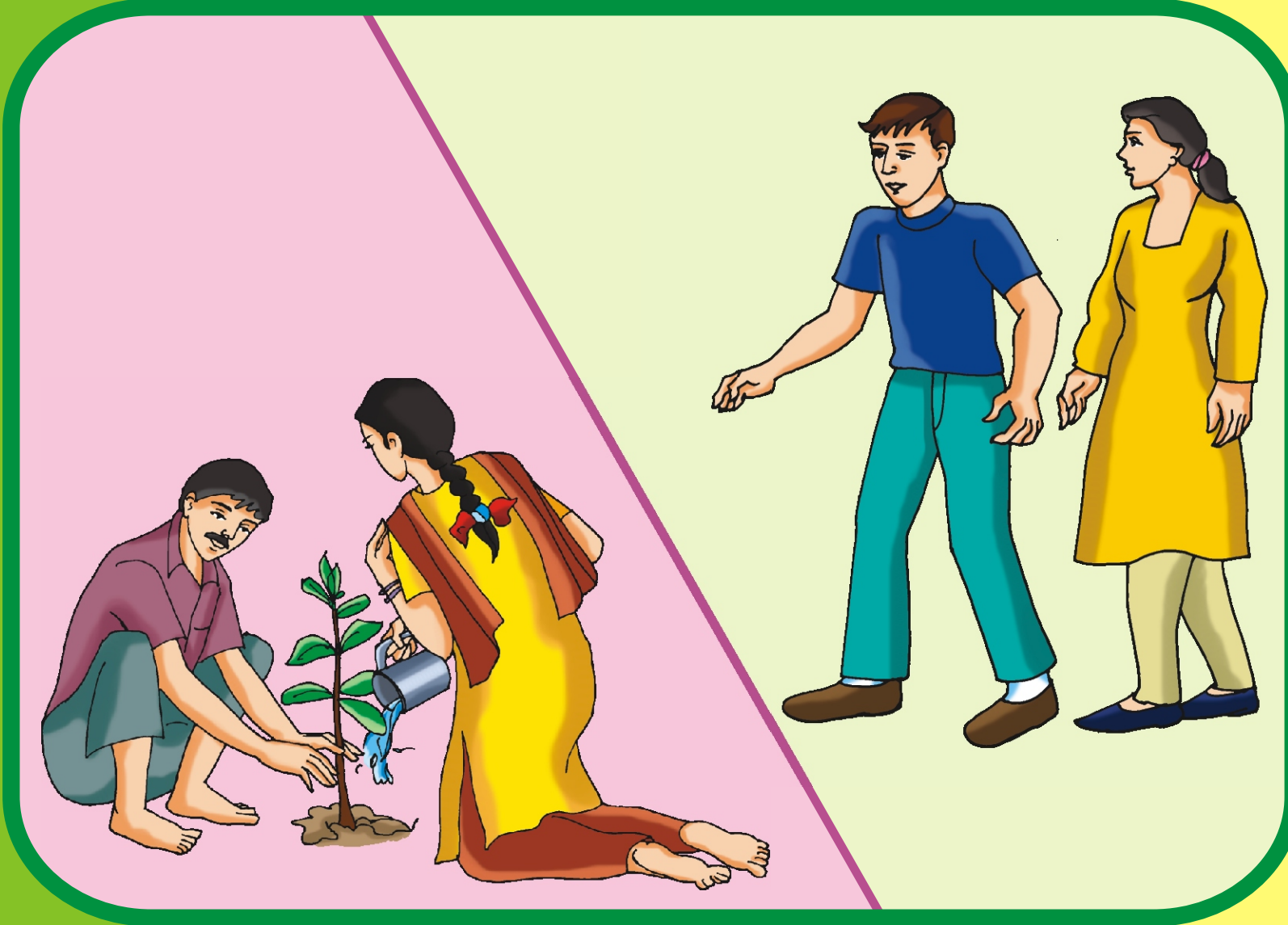
ನಂಜಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:

-ನಂಜಕೆಯನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಯೋಚಿಸುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೂ ಕೂಡ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

-ನಂಜಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಿಮಗೆ ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಂಜಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಮಾಡುವಿರಿ.



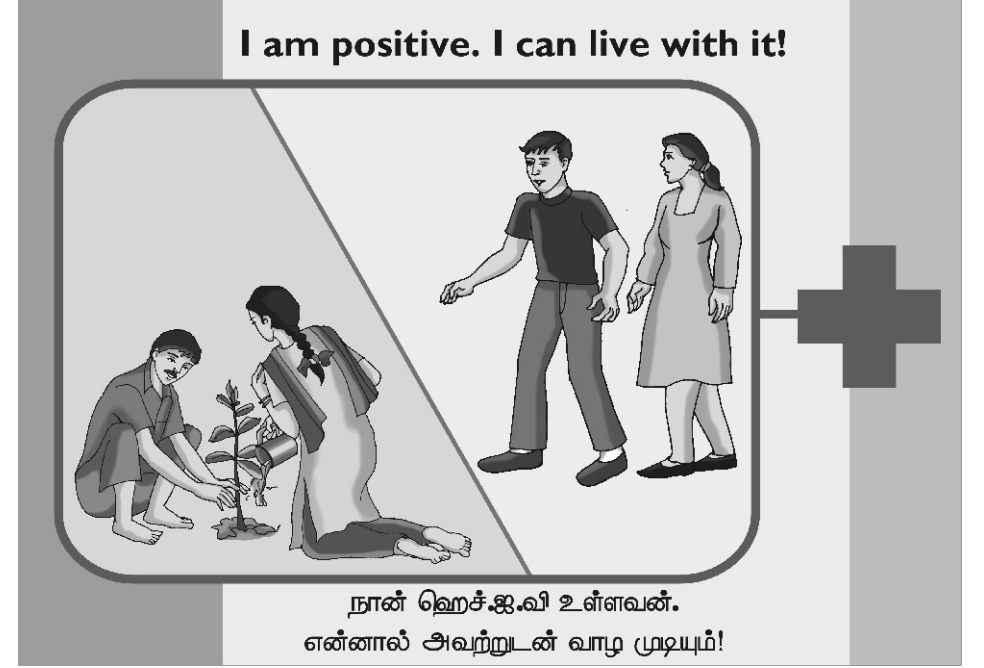
I am positive. I can live with it!



ನಾನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆನೆ.

ನಾನು ಅದರ ಜೊತೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ!

I am positive.
I can live with it!



ನಾನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆನೆ .
ನಾನು ಅದರ ಜೊತೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ!

ಮುಖ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನ ಕುರಿತಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು.- ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು , ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರು , ಸಮುದಾಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಾರ್ಟೋನ್ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪಲ್ಲವಿ ಆಪ್ಲೆ(ಪೂನೆ , ಇಂಡಿಯಾ) ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಕಾರ್ಟೋನ್ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಪುಥ ರಾಯ್ (ಪೊರ್ಟ್ರೆಟ್ ಅಡ್ವಾನ್ಸಿಂಗ್ , ಚೆನ್ನೈ) ಅವರ ಕೊಡುಗೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಹಣದ ಸಹಾಯವನ್ನು - ಸಹಾಯ ಇಂಟರ್‌ನಾಶನಲ್ (www.sahaya.org) ರುರಲ್ ಎಡುಕೇಶನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಶನ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ (READ) ಅನ್ನಿಮಾಡಂಮ್ , ತಮಿಲ್ ನಾಡು ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನಾಶನಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಎಡುಕೇಶನ್ ಸೆಂಟರ್ ಆನ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ (www.go2itech.com) ; ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್, ಯು ಎಸ್ ಎ ಅವರದು. ಇದರ ಮೂಲಭೂತ ಕಲ್ಪನೆ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಸ್ಟ್ರಾಟಜೀಸ್ ಆಫ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪ್ರಿವೆನ್ಶನ್ (www.globalstrategies.com) ಅವರದ್ದು. ಇನ್ನಿಯನ್ ನೆಟ್ವರ್ಕ್ ಆಫ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಫ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಪೀಪಲ್ (INP+) ಇದನ್ನು ಓದಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಈ ಪ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ ಸಮುದಾಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಇತರೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಲಿಕರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆಯದೆ ತಿದ್ದಬಾರದು. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಇತರೆ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ ನ ಯಾವುದೇ ಪುಟವನ್ನು ಅಪ್ಪಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ ನ ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಸಹಾಯ ಇಂಟರ್‌ನಾಶನಲ್ ಮತ್ತು ಐ ಟೆಕ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇತರೆ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ವಾರ್ತಾವಣಿಗಳನ್ನು ಸಹಾಯ ಇಂಟರ್‌ನಾಶನಲ್ ಅವರ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು (www.sahaya.org) .

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 Partners



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



Sahaya 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

