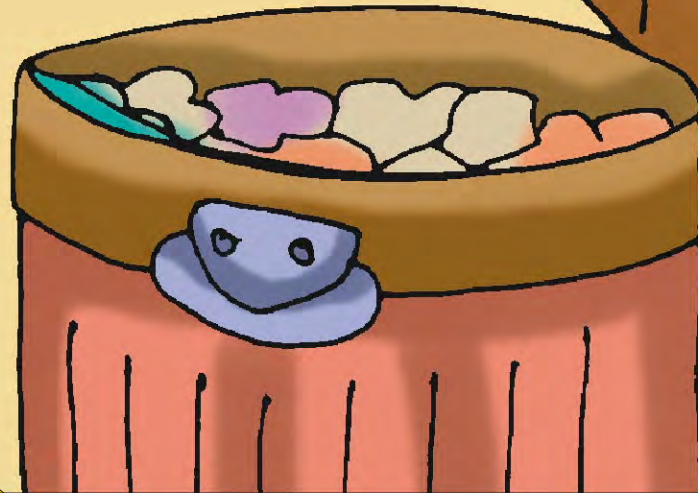
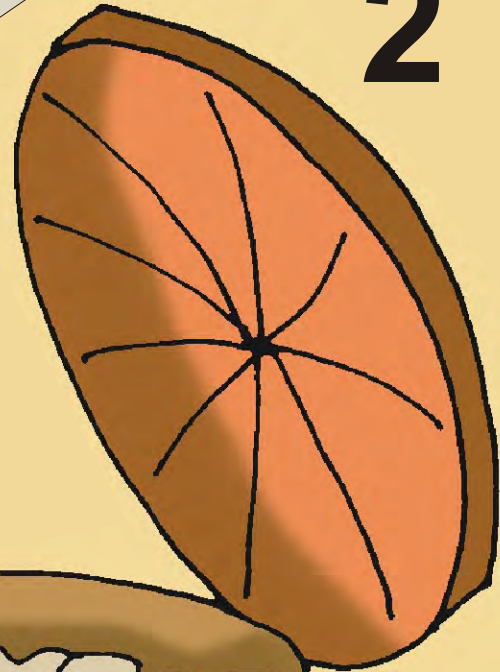


1



2



3

# AIDS and Nutrition - एड्स आणि पौष्टीकता

## 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.



## कांही सर्वसाधारण आहारांचा सल्ला:

आहाराची सुरक्षितता आणि पौष्टीकता:

१. नेहमी हात धुवावेत. (प्रसाधनगृही जाऊन आल्यानंतर जेवण बनवण्याच्या आधी व नंतर किंवा जेवण जेवल्यानंतर)
२. नासलेलं किंवा संशययुक्त अन्न फेकून द्यावे. कचरा

बंद डब्यात टाकावा किंवा स्वतःच्या खड्ड्यात घालावा. प्रत्येक वेळी त्यावर मातीचा थर घालावा. माशी आणि कीटकांना अन्नापासून दूर तर ठेवावेच पण घर आणि प्रसाधनगृहांत सुद्धा त्यांनी राहू नये ह्याची दक्षता घ्यावी, कारण त्यांच्यापासून रोगाचा प्रसार होण्याची शक्यता वाढते.

1



2



3



4



# Children and HIV - मूल आणि एचआयव्ही

## 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.



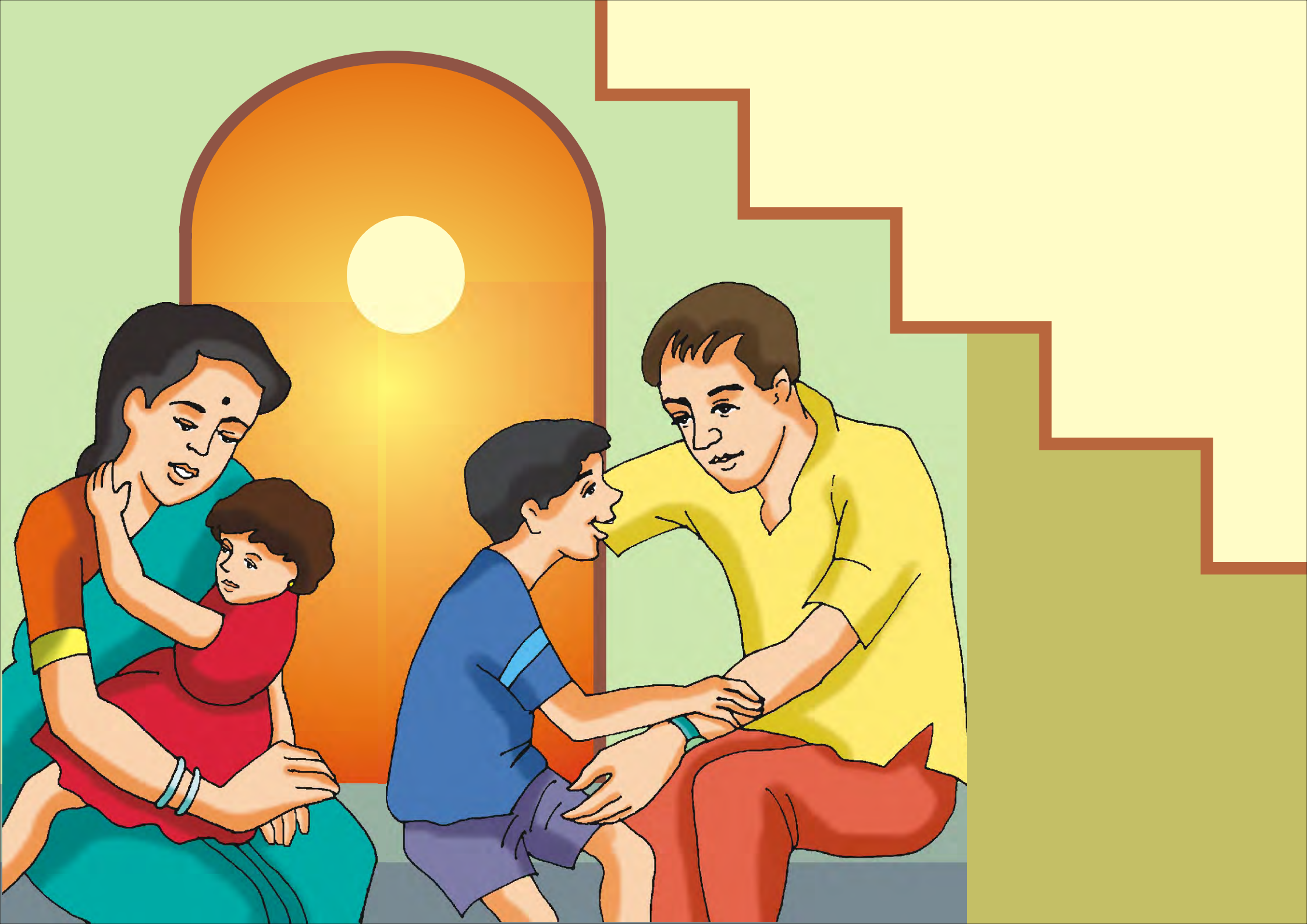
## एचआयव्ही किंवा एड्स ने बाधित मुलाची देखरेख .

१. मुलाला पौष्टीक व सकस अन्न द्यावे.
२. संधीसाधू होणाऱ्या रोगांपासून मुलांचे संरक्षण होईल ह्याची काळजी घ्यावी व गरजेनुसार त्वरीत वैद्यकीय सल्ला व

औषधोपचार करावेत.

३. सर्वप्रकारच्या रोगांच्या मुक्ततेसाठी कोणती लस सुरक्षित आहे व केव्हा ती घ्यावी ह्याबद्दल विशेषज्ञांकडून योग्य सल्ला घ्यावा व त्यानुसार मुलांना योग्य ती लस द्यावी.

४. मुलांबरोबर सर्वसाधारणपणे वागावे व त्यांना पुरेसे प्रेम द्यावे. अशा मुलांना इतर मुलांबरोबर न खेळण्यासाठी बंधन घालू नये.



# Children and HIV - मूल आणि एचआयव्ही

## 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.

ज्यांच्या आई-वडिलांना एचआयव्ही किंवा एड्स ची लागण आहे अशा निरोगी मुलांची देखरेख:

काळजी आणि मार्गदर्शन करून त्यांना भरपूर प्रेम द्यावे. त्यांच्याबरोबर जास्तीत जास्त वेळ घालवतां येईल हे पाहावे.





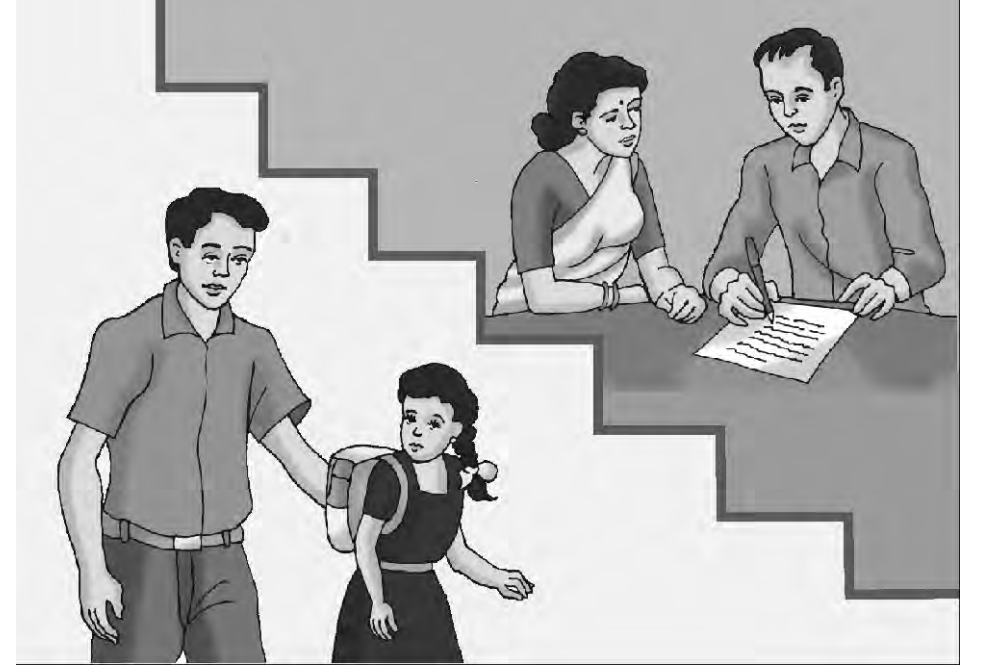
# Children and HIV - मूल आणि एचआयव्ही

## 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.

ज्यांच्या आई-वडिलांना एचआयव्ही किंवा एड्स ची लागण आहे अशा निरोगी मुलांची देखरेख:

- नातेवाईक त्यांची काळजी घेऊ शकतील अशी तरतूद करावी आणि जर जमत असेल तर त्यांच्या अभ्यासाची सुद्धा योजना बनवावी.



- परिवाराला आणि संपत्तीला सुरक्षित ठेवण्यासाठी मृत्युपत्र / वसीयतनामा बनवावा.





# Making a Difference - काही वेगळ करणं.

## 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: आपणं काही वेगळ करु शकतो जसं की,

- परिवाराच्या सदस्यांना एचआयव्ही प्रतिबंधाविषयी शिक्षण देऊ शकतो.
- एचआयव्ही ची तपासणी, स्वच्छता, आरोग्य व एचआयव्ही बाधीत पुरुष व स्त्रियांचे सकारात्मक जीवन कसे व्यथित करतां येईल अशा अनेक



विषयांवर चर्चा आयोजित करुं शकतो.



# Making a Difference - काही वेगळ करणं.

## **AIDS: We can make a difference**

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

**एड्स: आपणं काही वेगळ करु शकतो.**

आपणं गटाचे नेता आणि आदर्श बनून एड्सच्या मोठ्या प्रमाणांतील प्रसाराला आळा घालू शकतो.





# Making a Difference - काही वेगळ करणं

## 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

## एड्स: आपणं काही वेगळ करु शकतो.

आपणं एड्सच्या मोठ्या प्रमाणांत होणाऱ्या प्रसाराला आळा घालू शकतो जसं की,

- स्वतःचा आणि आपल्या साथीदाराचा एचआयव्ही ने बाधित होण्यापासून बचाव करु शकतो.



- एचआयव्ही बाधित साथीदाराला किंवा ज्यांना स्वतःची स्थिति माहित नाही अशा लोकांना सुद्धां लैंगिक संबंधाच्या वेळी योग्यरीतीने निरोध वापरण्यासाठी प्रवृत्त करु शकतो.
- एचआयव्ही बाधित पुरुषाने मात्र लैंगिक संबंधाच्या वेळी निरोध वापरलेच पाहिजे हे पटवून देऊं शकतो.



# Making a Difference - काही वेगळ करणं

## 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

## एड्स: आपणं काही वेगळ करु शकतो

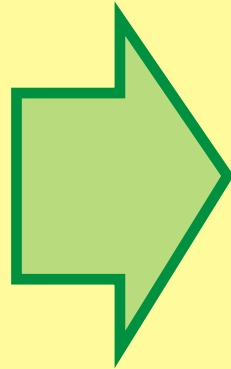
आपणं एड्सच्या मोठ्या प्रमाणांत होणाऱ्या प्रसाराला आळा घालू शकतो जसं की,

- आपला साथीदार, मूलं, परिवाराचे सदस्य, आणि मित्रमंडळी ह्याची उत्तमरीतीने काळजी घेवू शकतो.



- ज्या मुलांनी आपल्या आई-वडिलांना गमावलं आहे त्यांची सुद्धा काळजी घेणं आवश्यक आहे.





# Making a Difference - काही वेगळ करणं

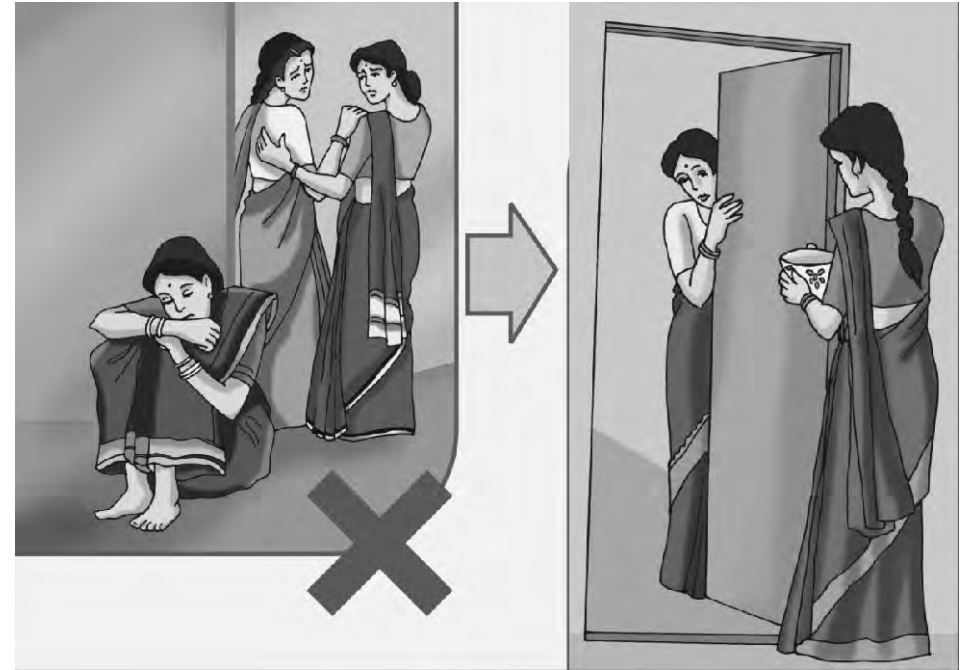
## **AIDS: We can make a difference**

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





# Making a Difference - काही वेगळ करणं

## 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.

**एड्स: आपणं सगळे कांही वेगळं करु शकतो**

एचआयव्ही बाधित व्यक्तीसाठी मदतीचा हात पुढे करु शकतो. त्यांना आपल्या मित्रांच्या गटांत सामिल करुन घेऊ शकतो व त्यांची मदत व सहायत्ता करु शकतो.





# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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



## एचआयव्ही किंवा एड्स विषयी भावना

एचआयव्ही किंवा एड्स झालेल्या व्यक्तींच्या मनांत वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावनां येऊ शकतात. जसे की,  
मानसिक धक्का - एचआयव्ही किंवा एड्सची बाधा झाली आहे हे सर्वप्रथम कळतांच मनुष्याला जोरात

मानसिक धक्का बसू शकतो. अशा बातमीची मानसिक तयारी नसल्यामुळे रडू ही कोसळते. स्विकार न करणे - स्वतःमध्ये कांही रोगांची लक्षणं नाहीत व स्वतःला पूर्णतः सशक्त वाटतंय म्हणून डॉक्टरचा निर्णय चुकीचा असेल व ही सत्य बातमी नसावीच असे विचार कांही व्यक्तींच्या मनांत येऊ शकतात.



# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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.

## एचआयव्ही किंवा एड्स विषयी भावना

एचआयव्ही किंवा एड्स झालेल्या व्यक्तींच्या मनांत वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावनां येऊ शकतात. जसे की, राग: एचआयव्ही किंवा एड्सची बाधा झाल्याची जाणीव होतांच स्वतःवर, ज्या व्यक्तीमुळे ही बाधा झाली आहे त्याच्यावर, कुटुंबावर किंवा शारीरीक



दृष्ट्या निरोगी असलेल्या मित्रांवर राग येऊ शकतो. अशा वेळी ही व्यक्ती स्वतःच्या भावना एखाद्या जवळच्या माणसाकडे व्यक्त करून आपलं मन शांत करू शकते. एकटेपण - एचआयव्ही किंवा एड्स झालेल्या व्यक्तींला एकटेपणाची भावना निर्माण होऊ शकते. अशा वेळी इतरांनाही एचआयव्ही किंवा एड्सची बाधा झाली आहे व ते जगात एकटे नाहीत ह्यांची जाणीव करून देऊन त्यांचे मन शांत करावे लागते.





# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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

## एचआयव्ही किंवा एड्स विषयी भावना

एचआयव्ही किंवा एड्स बाधीत व्यक्तींना खालील वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावनांची जाणीव होऊ शकते.

भीती - एचआयव्ही किंवा एड्स बाधीत लोकांना खालील गोष्टीची भीती वाटेल.



१. स्वतःचे काम गमवण्याची भीती
२. खुप दुखणं सहन करावं लागण्याची भीती
३. मरणाची भीती
४. स्वतःचा परिवार व मुलं आपला त्याग करतील ह्याची भीती
५. समाजाला कळल्यानंतर आपल्याला वाळीत टाकण्याची भीती



# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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.

## एचआयव्ही किंवा एड्स विषयी भावना

स्वतःकडे लक्ष केंद्रित - एचआयव्ही किंवा एड्स सर्वजण आपल्याविषयी चर्चा करीत आहेत व लक्ष केंद्रित करीत आहेत असे विचार येऊ शकतात. अशा व्यक्तींना अपराधीपणाची व लोकांमध्ये न मिसळतां वेगळे राहावे अशी भावना निर्माण होऊ शकते.



उदासीनता :

१. एचआयव्ही बाधित व्यक्तींना जीवन जगण्यास योग्य नाही अशी भावना निर्माण होईल.
२. जेवण जेवण्याची किंवा इतरांमध्ये मोकळेपणाने मिसळून वेळ घालविण्याची इच्छा होणार नाही.
३. उदासीनतेमुळे अशा व्यक्तींचे मन आणि शरीर अशक्त बनेल.



# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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!



## उदासीनता आणि भीतीच्या भावनांचा सामना करणे

कोणाबरोबर तरी बोलणे:

- एखादा विश्वासू मित्र किंवा नातेवाईकाबरोबर अशी व्यक्ती वेळ घालवू शकते.
  - एखादा सल्लागार किंवा आरोग्यरक्षक
  - दुसरी एचआयव्ही बाधित व्यक्ति
  - सकारात्मक विचारांचा गट
- अशा बऱ्याचशा माध्यमातून एचआयव्ही व एड्स बाधित

व्यक्ति वेगवेगळ्या मनाला त्रास देणाऱ्या भावनांचा सामना करू शकते.

आपला राग व्यक्त करणे:

खालील कांही प्रकारांतून अशी व्यक्ति मनातील राग कमी करून समाधान मिळवू शकते.

- चित्र काढणे, कांही दैनिक समाचार पत्रांचे वाचन करणे, व्यायाम करणे.

स्वतःचे कुटुंब, मित्र किंवा इतर काळजी घेणाऱ्या व्यक्तिबरोबर चर्चा करून रागाचे निवारण करणे.



# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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

## स्वतःच्या भावना इतरांशी सहभागी करून घेण्याचे फायदे

स्वतःच्या भावनाविषयी इतरांशी चर्चा करून त्यांना सहभागी केल्याने एचआयव्ही बाधित व्यक्ति स्वतःच्या नकारार्थी भावनांवर विजय मिळवू शकेल व खालील प्रकृती निर्माण करू शकेल.



- मनाची शांति
  - आशादायी जीवन जगण्याची प्रवृत्ति
- सकारात्मक जीवन जगण्याची प्रवृत्ति व संकल्प करण्याचे बळ





# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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.

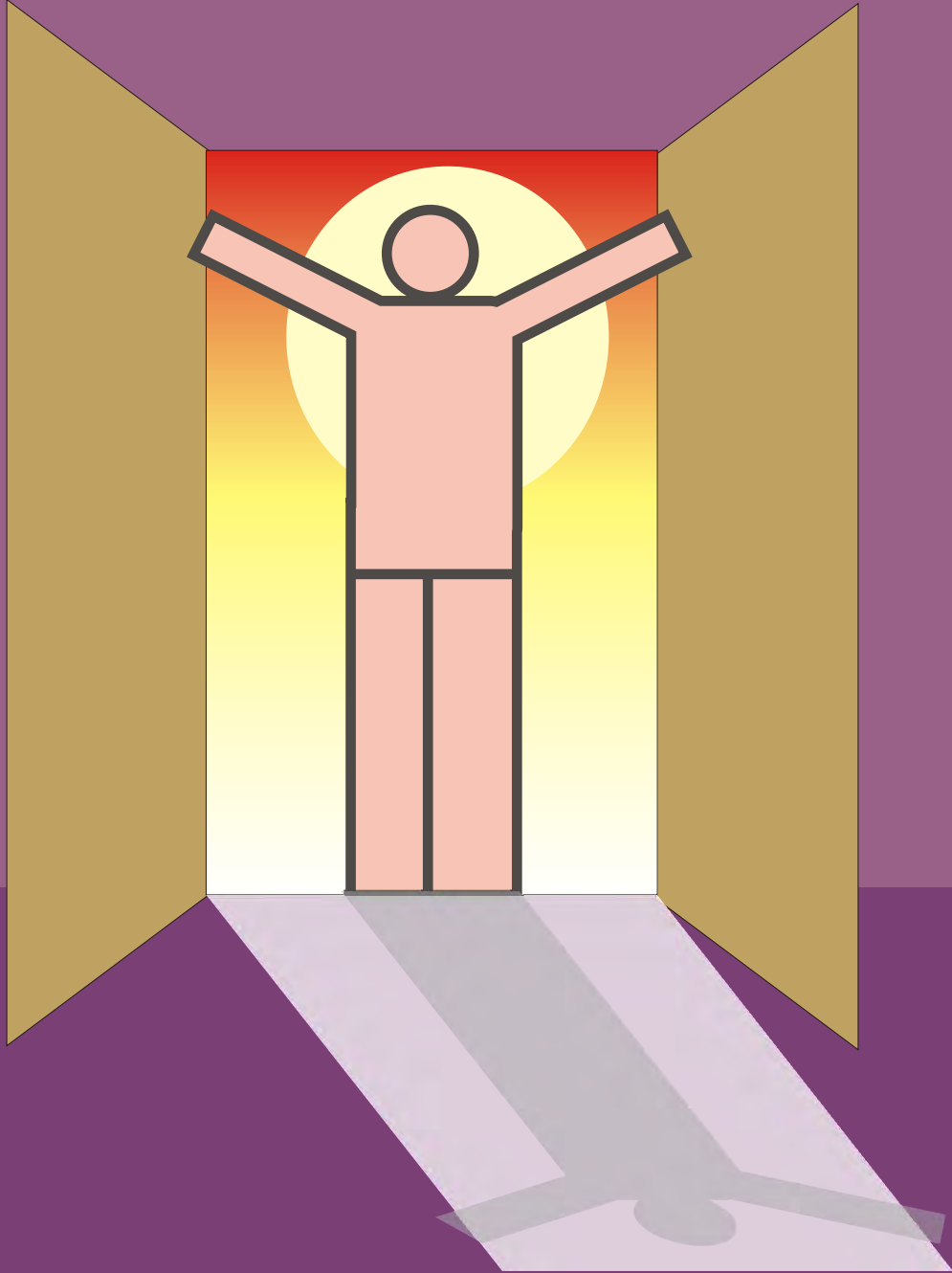
## एचआयव्ही किंवा एड्स विषयी भावना

### परिस्थितीचा स्विकार करणे

काही कालावधीनंतर पुष्कळसे लोक त्यांच्या परिस्थितीचा स्विकार करतात व मनाने स्थिर होण्याचा प्रयत्न करतात.

अशा विचारांनी त्यांना सकारात्मक जगण्यासाठी मदत मिळते.





# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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

## एचआयव्ही किंवा एड्स विषयी भावना

जर एखाद्या व्यक्तीला एचआयव्ही किंवा एड्स झाला असेल तर कांही आशावादी विचारांनी त्यांचे जीवन सफळ होऊ शकते.

१. जास्तीत जास्त जगण्याची आशा व इच्छा
२. शास्त्रज्ञांद्वारे चांगल्या औषधांचा शोध लागून हा रोग पूर्णपणे बरा होण्याची शक्यता व आशा
३. डॉक्टर्स वेळच्यावेळी योग्य तो औषधोपचार करून



त्यांना बरे ठेवतील असा आत्मविश्वास

४. स्वतःचे समाजातील स्थान उंचावून लोकांचे प्रेम व स्विकार संपादन करण्याविषयीचा आत्मविश्वास

५. आध्यात्मिक विचार व प्रार्थनेची आत्मबळ वाढविण्याची क्षमता

६. आपण समाजाला ओझे नसून समाजसुधारण्यासाठी कांही हातभार लावू शकतो असा आत्मविश्वास



# Feelings - संवेदनशीलता (भावना)

## 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.

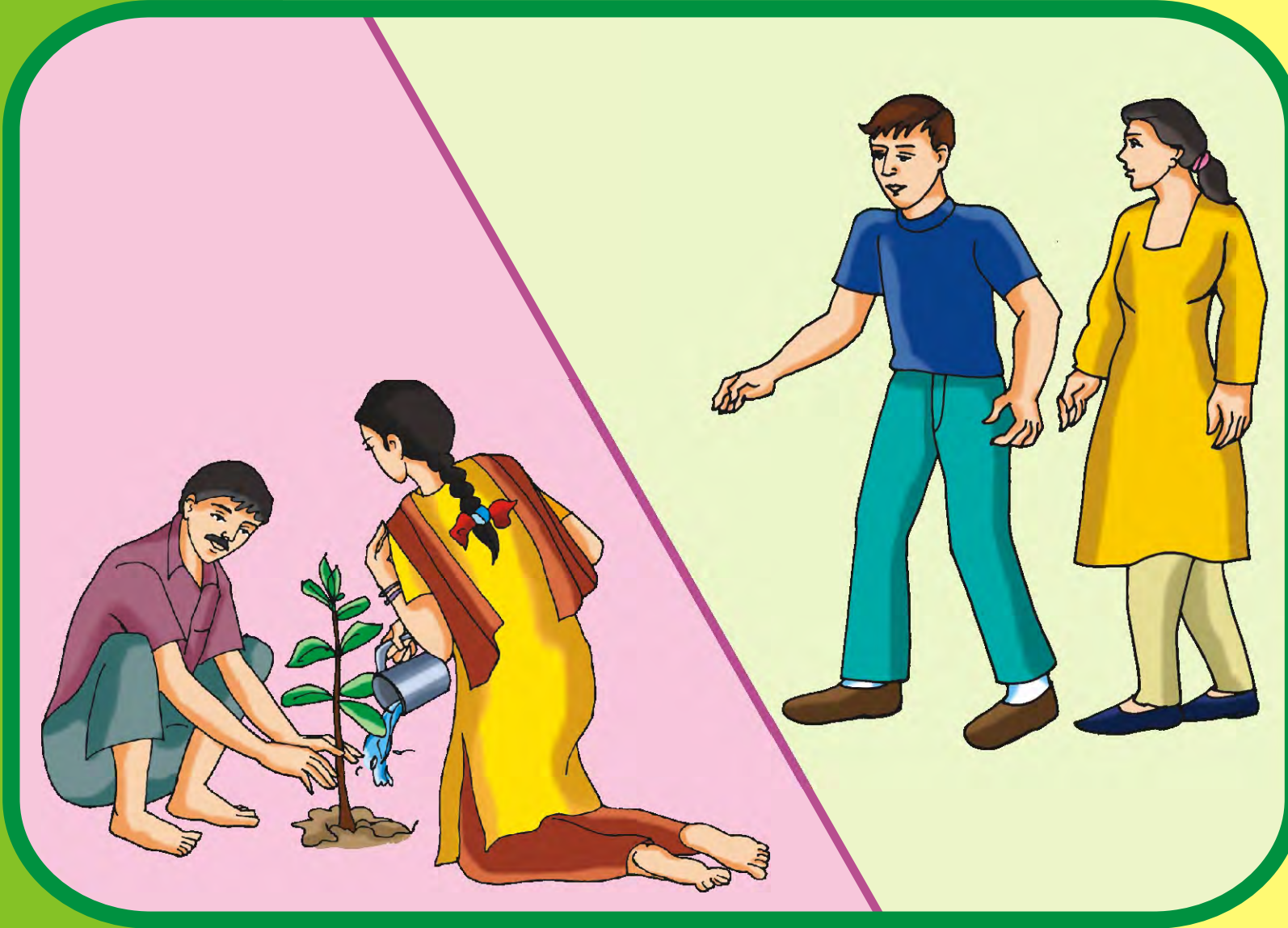
## आशावादी असण्याचे महत्त्व

आशावादीपणा शरीराची व आत्मिक शक्ती वाढवते व कुठल्याही परिस्थितीशी सामना करण्याची क्षमता वाढवते. एचआयव्ही आणि एड्स च्या विरोधात लढण्यासाठी ही आशावादीपणा उपयोगी होतो.

सकारात्मक जास्तीत जास्त आयुष्य जगण्यासाठीही हे महत्त्वपूर्ण ठरते.



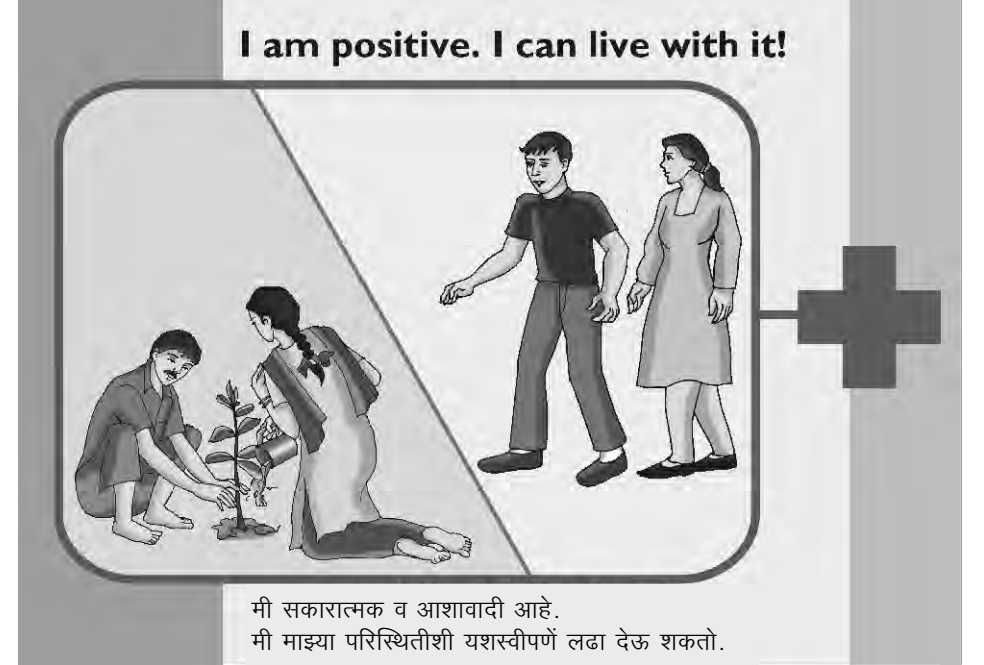
**I am positive. I can live with it!**



मी सकारात्मक व आशावादी आहे.  
मी माझ्या परिस्थितीशी यशस्वीपणे लढा देऊ शकतो.

I am positive.  
I can live with it!

मी सकारात्मक व आशावादी आहे.  
मी माझ्या परिस्थितीशी यशस्वीपणे  
लढा देऊ शकतो.





## महत्त्वपूर्ण सूचना

एच.आय.व्ही. एड्स विषयी पुराणकथा आणि सत्य हे प्रतिबंध, स्वास्थ्य आणि जीवनाचा एक व्यवहारिक मार्ग च्या साठी निर्माण केलं गेलं होत.

आम्ही आरोग्याची काळजी घेणारे कामगार, पीएलएच्एस, सामुदायिक नेता आणि इतर व्यक्तीच्या टिकांच स्वागत करतो. भरपूर व्यंग्य-चित्रांना (कार्टून) पल्लवी आपटे ने बनवलं होतं त्याशिवाय व्यंग्य-चित्र (कार्टून), चित्रिकरण, आणि (लेआऊट) ला अरपूथारॉय ने बनवलं होत (चित्र जाहिराती, चेन्नई). यांत्रिक सहायता आणि आर्थिक मदत सहाया आंतरराष्ट्रीय, रुरल एडूकेशन आणि अँक्शन डेव्हल्पमेंट (रिड) (अंदिमादम, तमिलनाडू, इंडिया), आणि एच.आय.व्ही. वर आंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षण आणि अभ्यास सेन्टर (वाँशिंगटन चे विश्वविद्यालय, अमेरिका) द्वारा केलं गेलं होत. मुख्य संकल्पना एच.आय.व्ही. प्रतिबंध ग्लोबल स्ट्रीटिजि पासून घेतली होती. आम्ही विशेष पद्धतीने भारतीय संस्थेच्या सकारात्मक लोकांच्या समालोचन आणि प्रतिसादासाठी आभारी आहोत.

ह्या फिलप चार्टला संपूर्ण समाजाच्या शिक्षणासाठी मुफ्त पद्धतीने दिला गेला आहे. ग्रंथाअधिकार्यांच्या लिखित परवानगी शिवाय हा फिलप चार्ट व्यवसायीक उद्देशासाठी वापरला जावू शकत नाही. ह्या फिलप चार्ट मध्ये कुठल्याही प्रकारचा बदल आमच्या परवानगी शिवाय केला जाणार नाही. हे महत्त्वाचं नाही कि सर्व चित्रांचा वापर शिकविताना दाखवून करावा. तुम्ही स्वातंत्राने मिळवाल आणि निवडाल आणि तुमच्या संग्रहात दूसऱ्या स्त्रोताने घेवू शकता. परंतू कुठल्याही एका पानाचा अनुकूलन स्विकार करुन स्थापित करुने ग्रंथाअधिकार्यांचा अपमान आहे.

व्यंग्य-चित्र (कार्टून) चा ग्रंथाअधिकार सहाया आंतरराष्ट्रीय और आय-टेक च्या अधिकारामध्ये आहे.

ह्या पुस्तकाचा भारतीय भाषांमध्ये भाषांतराची उपलब्धी साठी आमच्या वेब साइटला बघा. ([www.sahaya.org](http://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](http://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](http://www.go2itech.com); University of Washington, USA). Original concept by Global Strategies for HIV Prevention ([www.globalstrategies.org](http://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](http://www.sahaya.org)).

# आमचे साथीदार



रुरल एडुकेशन और अॅक्शन डेव्हलपमेंट (रिड)  
१९२६ (८ ५८) सक्तीविनयाघर रस्ता, विलनंदाय-अंदिमादम पोस्ट  
पेरामबालूर जिला, तमिलनाडू, इंडिया ६२१८०१  
फोन ९१-४३३१-२४२५८३



एच.आय.व्ही. वर आंतराष्ट्रीय प्रशिक्षण आणि अभ्यास सेन्टर  
तोरसीस औषधांचे सरकारी इस्पितळ  
औषधि अंकित बिल्डिंग, रुम ५२४  
तांबरम सनाटोरीअम  
चेन्नई ६०० ०४७  
फोन - ९१ ४४५५-४४०८१८



सहाया आंतराष्ट्रीय,  
कोइन वॅन रोमपे  
२९४९ पोर्टेज बे अवेनू, अपार्टमेंट १९५  
दावीस, कॅलिफोर्नीया ९५६१६  
अमेरिका  
फोन (संध्याकाळी) ५३०-७५६-९०७४  
[Kkvanrompay@ucdavis.edu](mailto:Kkvanrompay@ucdavis.edu)  
[www.sahaya.org](http://www.sahaya.org)