1
2
3

AIDS and Nutrition - ఎయిడ్స్ మరియు పౌష్ఠికాహారం

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.

సాధారణ ఆహార పదార్థాలకు - కొన్ని సూచనలు :

ఆహార పదార్థాల పరిశుభ్రత / భద్రత

1. మరుగుదొడ్డికి పోయివచ్చిన తర్వాత, వంటచేసే ముందు లేక భోజనం చేసే ముందు చేతులను కడుగుకోవాలి.
2. చెడిపోయినట్లు అనుమానం వచ్చే ఆహార పదార్థాలను పడవేయాలి. మూతఉన్న చెత్తకుండీలో గాని డిబ్బలోగాని పారవేసి దానిపై మట్టిని చల్లాలి.
3. ఈగలు మరియు ఇతర కీటకాలు ఆహార పదార్థాల దరిచేరకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. అంతేకాక వాటిని ఇంటిలో గాని, మరుగుదొడ్డిలోగాని ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఎందుకంటే అవి వ్యాధులను వ్యాపింపచేస్తాయి.

1
2
3
4

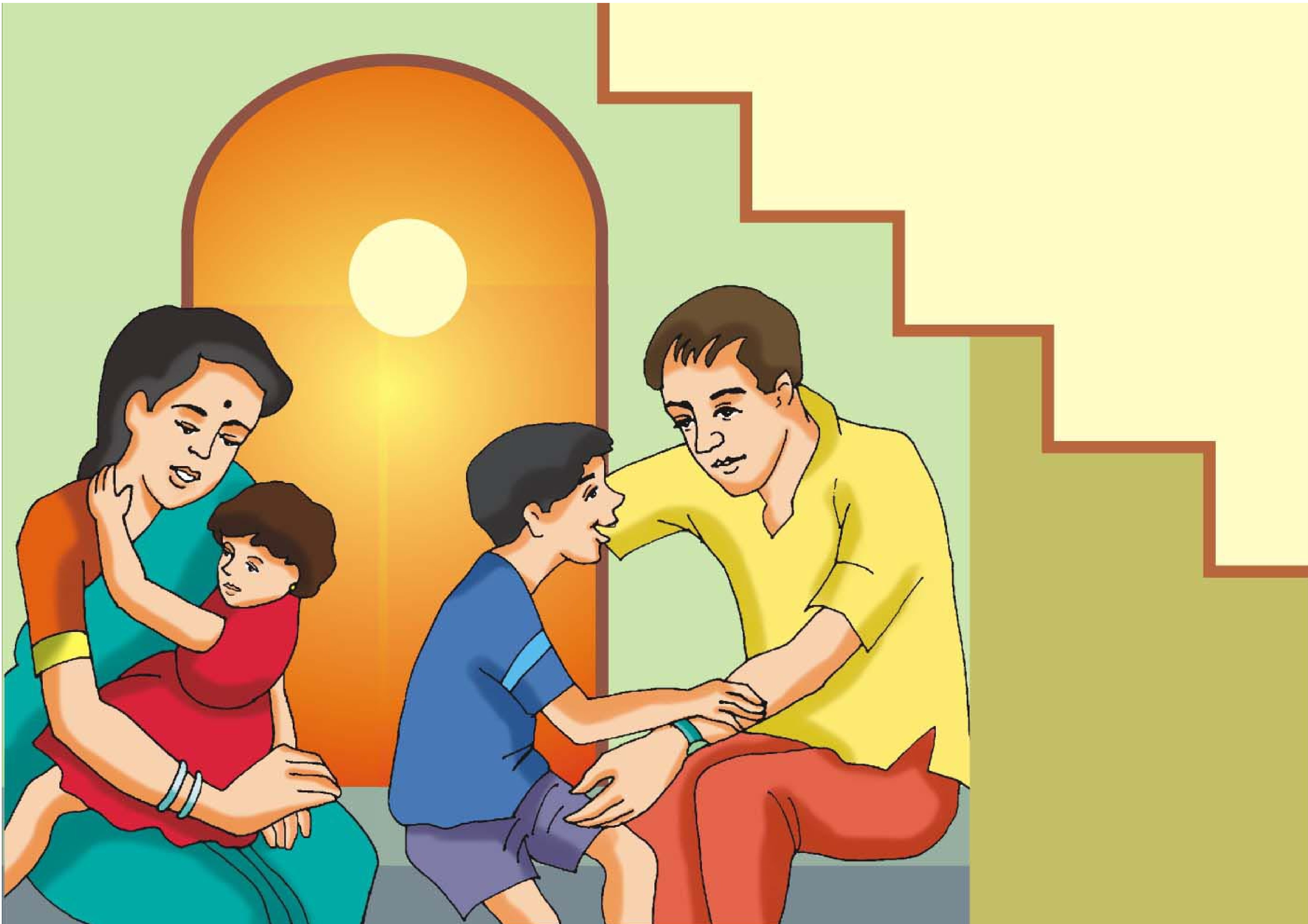
Children and HIV - చిన్నపిల్లలు - హెచ్.ఐ.వి.

Caring for a **children** with HIV infection or AIDS

1. Feed the children well.
2. Make sure the children get regular medical care and early treatment for opportunistic infections.
3. Have the children immunized against all immunizable diseases. Please check with an expert HIV doctor which vaccines are safe.
4. Treat the children as normal. Show them love and do not stop them from playing with others.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ సోకిన పిల్లలకు తీసుకొనే జాగ్రత్తలు :

1. పిల్లలకు బాగా తినిపించాలి.
2. పిల్లలకు క్రమం తప్పకుండా త్వరిత గతిని వ్యాపించే వ్యాధులకు సత్వర చికిత్స మరియు వైద్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
3. వ్యాధుల నివారణకు వాడే అన్ని టీకామందులను వేయించాలి. వైద్యనిపుణుని సలహామేరకు అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
4. ఇతర సాధారణ పిల్లలలాగానే వారిని చూడాలి. వారికి ప్రేమానురాగాలను అందించాలి. ఇతర పిల్లలతో ఆడుకోనీయాలి.



Children and HIV - చిన్న పిల్లలు – హెచ్.ఐ.వి.

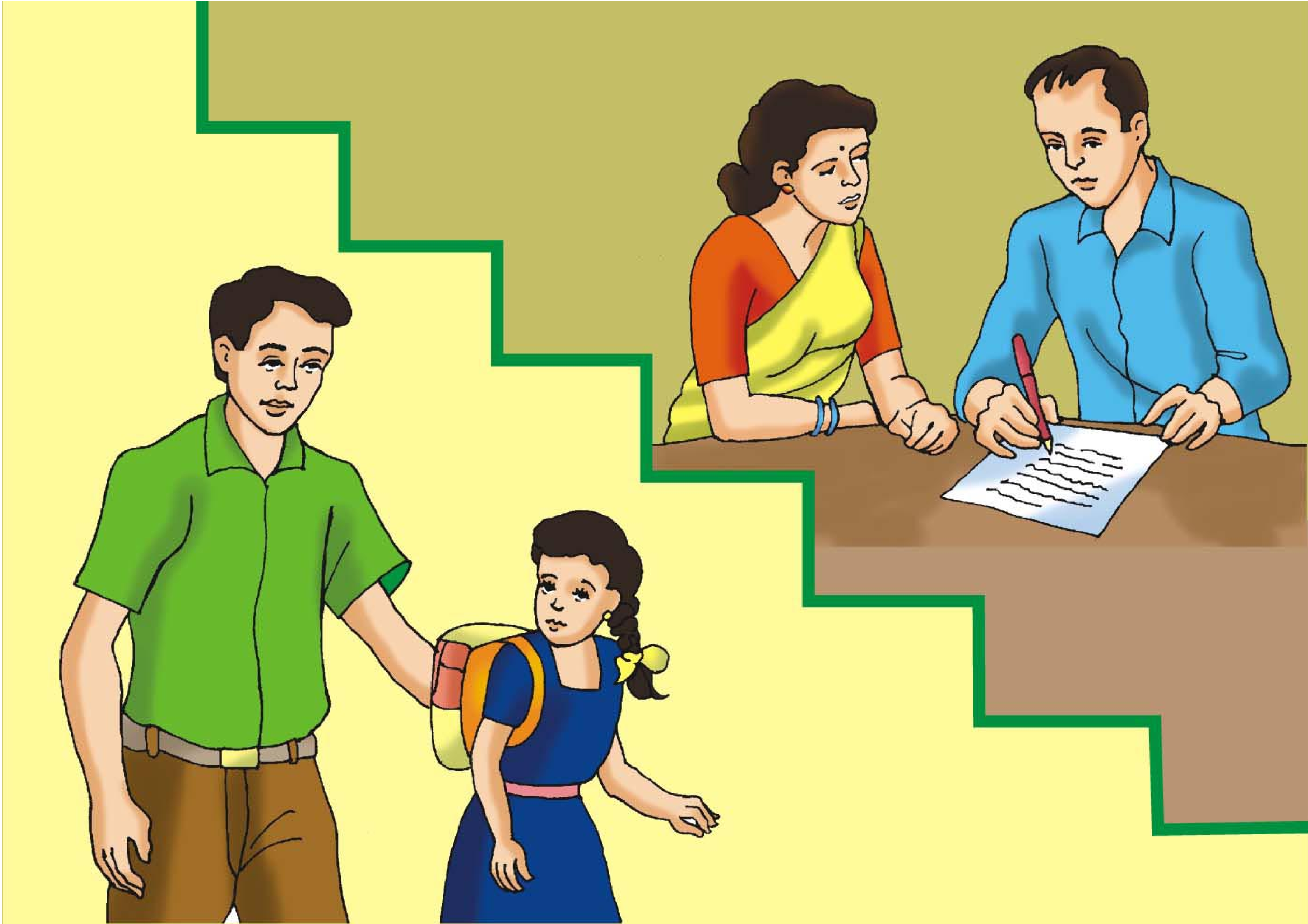
Caring for healthy children whose parents have HIV or AIDS

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

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ తో ఉన్న తల్లిదండ్రుల పసిపిల్లల ఆరోగ్య పరిరక్షణ

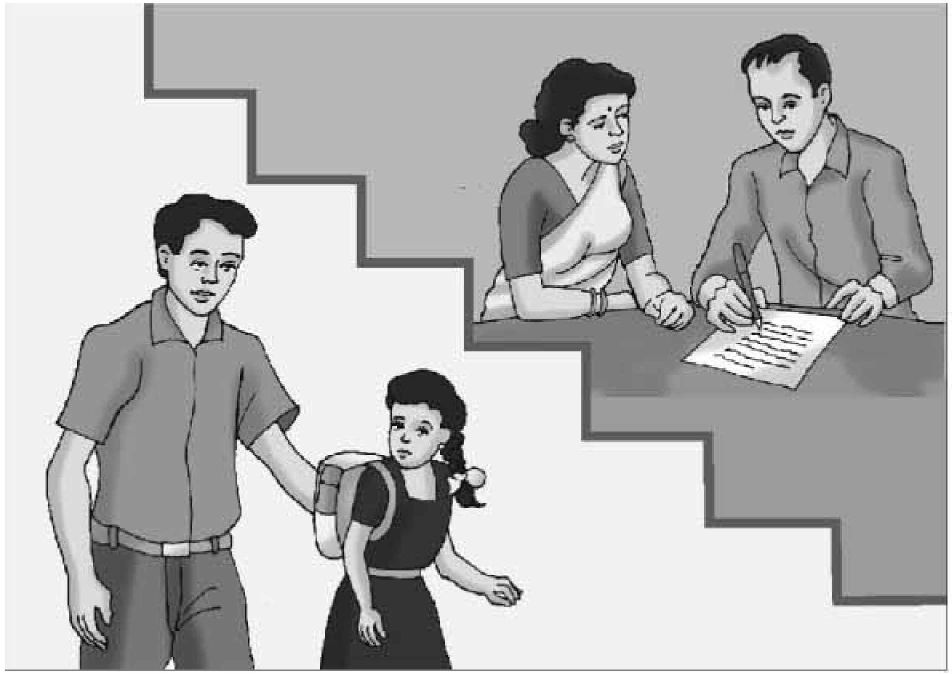
ప్రేమానురాగాలను పంచుతూ వారికి సరియైన మార్గాన్నిచూపాలి.

పిల్లలతో ఎక్కువకాలం గడిపేలా చూసుకోవాలి.



Children and HIV - చిన్నపిల్లలు – హెచ్.ఐ.వి.

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.

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తల్లిదండ్రుల పిల్లల పరిరక్షణ.

- బంధువులు సంరక్షణ భాధ్యత వహించేలా ఏర్పాటుచేసుకోవాలి. వారివిద్యాభ్యాసంకోసం ప్రణాళిక రూపకల్పన.
- వారి కుటుంబము మరియు ఆస్థి పాస్తుల సంరక్షణ కొరకు వీలునామా వ్రాయండి.

Making a Difference - మార్పుతేవడం

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

ఎయిడ్స్ : మనం మార్పు తేగలం

- హెచ్.ఐ.వి. నివారణకు, నియంత్రణకు కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారాన్ని అందించుట వలన
- ఇతరులకు ఆదర్శంగా ఉండట ద్వారా
- హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షల గూర్చి, పరిశుభ్రత గూర్చి, ఆరోగ్యం గూర్చి, స్త్రీ పురుషులు సానుకూల జీవనం గడిపేవిధంగా తెలుపుట ద్వారా మార్పును తేగలం

Making a Difference - మార్పు తేవడం

AIDS: We can make a difference

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

ఎయిడ్స్ : మనం మార్పు తేగలం

నాయకత్వం వహించి, ఆదర్శంగా ఉంటూ ఎయిడ్సును నియంత్రించగలం

Deluxe
NIRODH

Making a Difference - మార్పుతేవడం

AIDS: We can make a difference

We can change the course of the AIDS epidemic by:

- Protecting ourselves and our Children 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

ఎయిడ్స్ : మనం మార్పు తేగలం

- మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి. హెచ్.ఐ.వి. పిల్లలకు సోకకుండ చూసుకోవాలి.
- హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వ్యక్తితోగాని, హెచ్.ఐ.వి. సోకిందో లేదో తెలియని వ్యక్తితో లైంగిక సంభోగంలో ప్రతిసారి సరియైన పద్ధతిలో కండోమ్ ధరించుట ద్వారా
- హెచ్.ఐ.వి. సోకిన పురుషుడు లైంగిక సంభోగంలో ప్రతిసారి కండోమ్ ధరించుట ద్వారా ఎయిడ్స్ ఎపిడమిక్‌ను నియంత్రించవచ్చును.

Making a Difference - మార్పుతేవడం

AIDS: We can make a difference

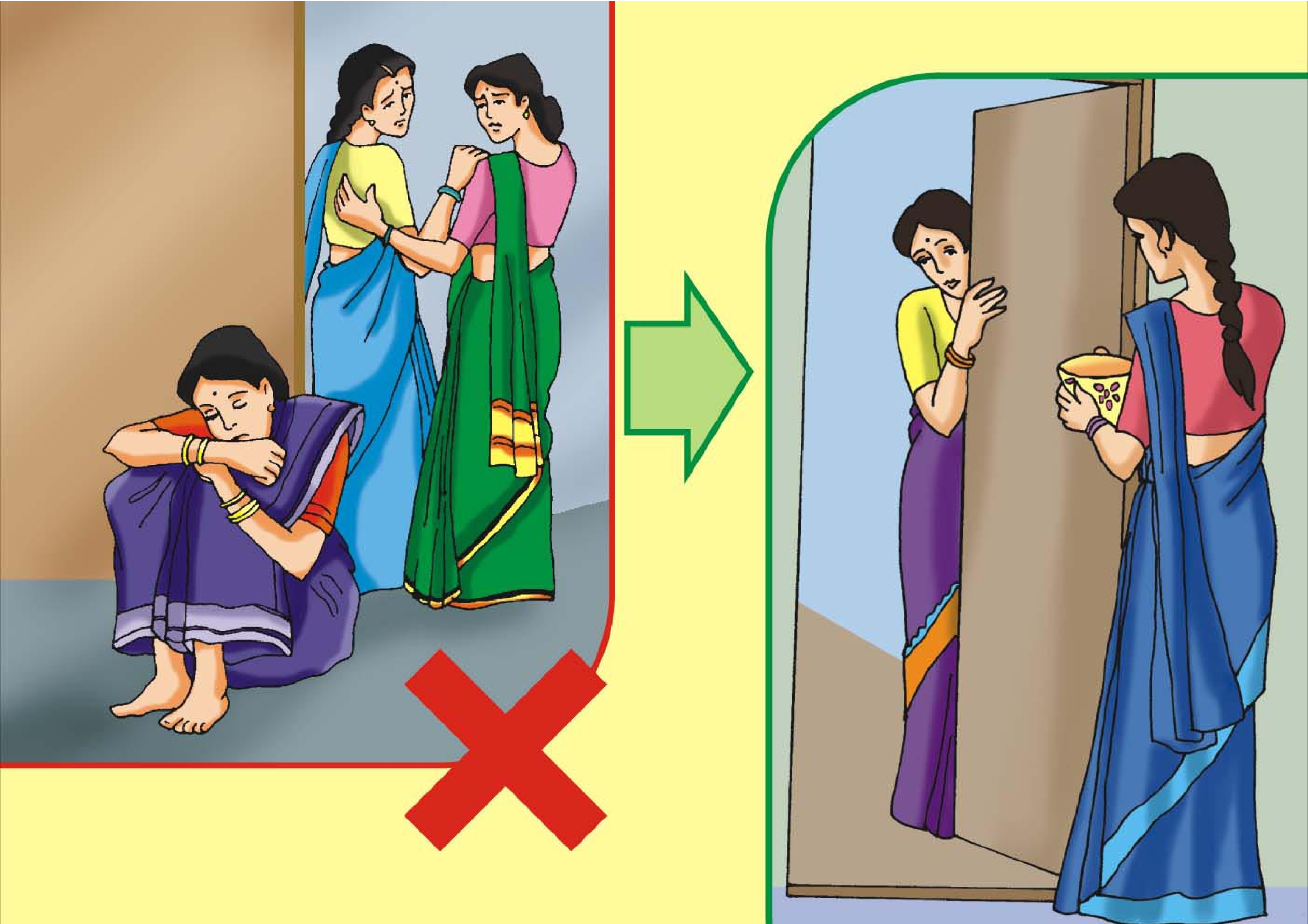
We can change the course of the AIDS epidemic by:

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

ఎయిడ్స్ : మనం మార్పు తేగలం

మనం ఎయిడ్సు నుండు రక్షించుకోగలం.

- మన జీవిత భాగస్వామికి, పిల్లలకు, బంధువులకు మరియు స్నేహితలకు చేయూతనీయటం ద్వారా
- తల్లిదండ్రులను కోల్పోయిన పిల్లలకు చేయూతనీయడం ద్వారా



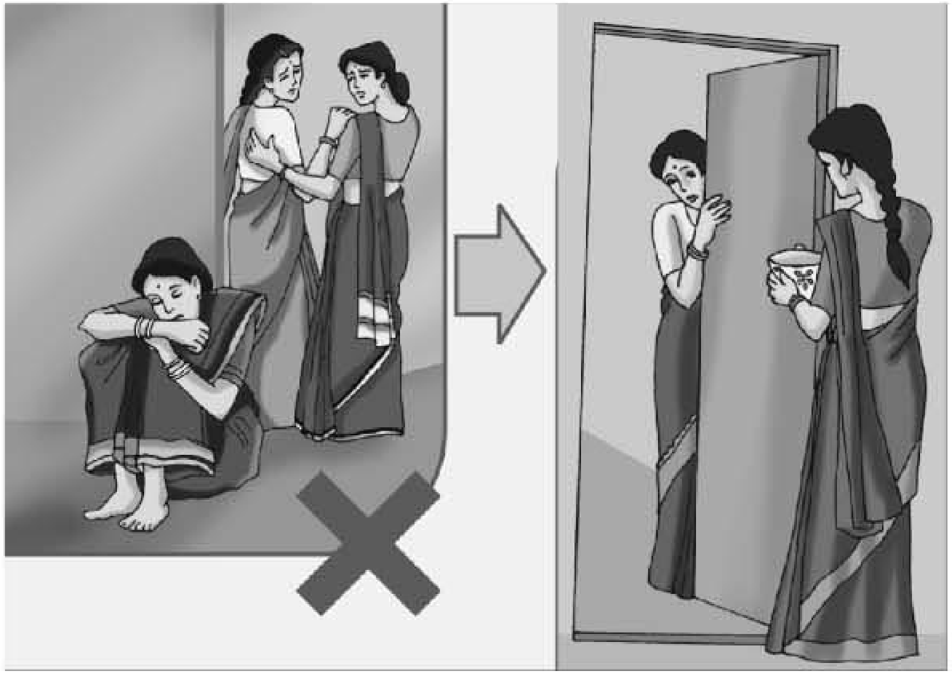
Making a Difference - మార్పుతేవడం

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!



ఎయిడ్స్ : మనం మార్పు తేగలం

చాలా మంది స్త్రీలు తెలియకుండానే తమ భర్తల ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. పొందడం జరుగుతున్నది. మరియు వారే నిందారోపణకు గురి అవుతూ వంచించబడుతున్నారు.

మనకు తెలిసిన వారిలో ఎవరైనా హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అని తెలిస్తే :

వారిపై నిందారోపణచేయకండి. దానికి బదులుగా సహాయాన్ని అందించండి

Making a Difference - మార్పుతేవడం

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.

మనమందరమూ మార్పును తేగలం

మీకు తెలిసిన ఏ వ్యక్తి అయినా హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అని తెలిస్తే సహాయాన్ని అందించండి.

మీ స్నేహితుల బృందంలో వారినీ అంగీకరించండి. సహాయాన్ని చేయూతను వారికి అందిచండి.

Feelings - భావనలు

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.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ పై కలిగే భావనలు

మీకు హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ ఉన్నదని తెలిస్తే వివిధ రకాలైన భావనలు కలుగుతాయి. అవి

భయాందోళన : ఎంతటి చెడువార్తను వినడానికైనా సిద్ధంగా యున్నప్పటికి హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ సోకిందని తెలియగానే భయాందోళనకు లోనవుతారు. పెద్దగా ఏడవనూ వచ్చు.

లేదనేభావన : ఏ వ్యాధి లక్షణాలు లేకుండా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. కావున డాక్టర్ పొరపాటు పడుతున్నాడేమో అనే భావన కలుగుతుంది.

Feelings - భావనలు

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.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ పై కలిగే భావనలు

మీకు హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ ఉన్నదని తెలిస్తే వివిధ రకాలైన భావనలు కలుగుతాయి. అవి :

కోపం : మీలో హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నదని తెలియగానే అధికకోపం కలుగుతుంది. అది మీపైననే కావచ్చు, లేదా మీకు దీనిని వ్యాప్తిచేసిన వ్యక్తిపైకావచ్చు. లేదా ఆరోగ్యంగా యున్న మీ కుటుంబ సభ్యులపైగాని, స్నేహితులపైగాని కావచ్చు. ఆ సందర్భం లో మీతో సంభాషించే వ్యక్తితో మీ భావనను పంచుకొండి.

ఒంటరితనం : మీకు హెచ్.ఐ.వి. గాని ఎయిడ్స్‌గాని యున్నట్లైతే చాలా సందర్భాలలో ఒంటరిగా ఉండాలని కోరుకొంటారు. మీరొక్కరే కాదు మీలా హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌తో చాలామంది జీవిస్తున్నారనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకొండి.

Feelings - భావనలు

Feelings about HIV and AIDS

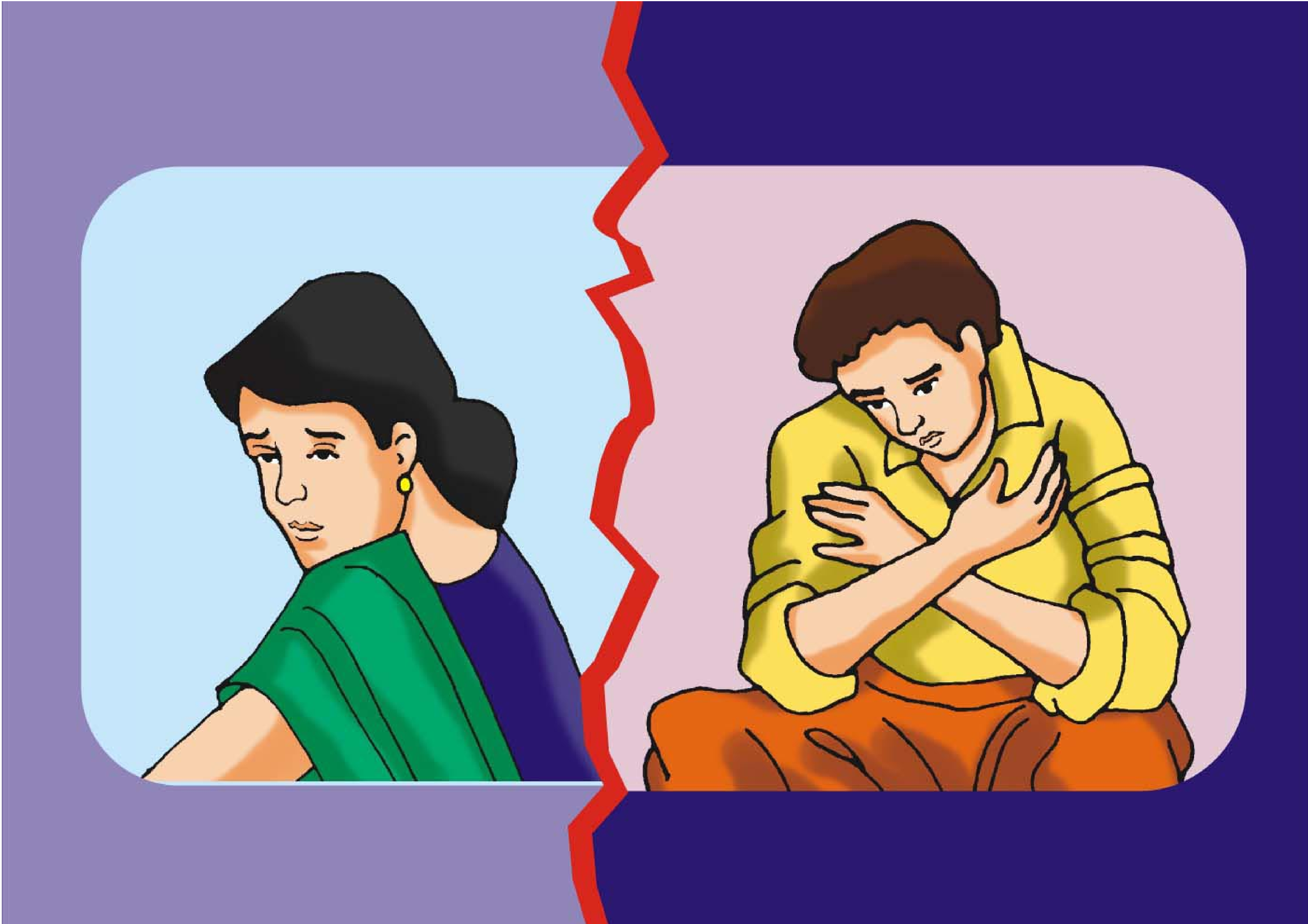
If you know that you have HIV or AIDS, you will feel many different emotions such as:
Fear: If you have HIV or AIDS, you may fear many things:

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

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ పై కలిగే భావనలు

మీకు హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ ఉన్నట్లు తెలిస్తే అనేక విధాలైన ఉద్వేగాలు కలుగవచ్చు.
భయం : మీకు హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ యున్నట్లైతే ఎన్నో విషయాలకు భయపడుతుంటారు.

1. ఉద్యోగం పోతుందేమో అని
2. చాలా నొప్పి అనుభవించవలసి వస్తుందని
3. చనిపోతావని
4. పిల్లలను విడిచి పెట్టాల్సి వస్తుందని
5. మీరు హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అనే విషయం ఇతరులకు తెలుస్తుందని.



Feelings - భావనలు

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.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ పై కలిగే భావనలు

అపరాదభావన : అందరూ మిమ్మల్నే పరిశీలిస్తున్నారని, మీ గురించే మాట్లాడుకుంటున్నారనే భావన కలుగుతుంది. తప్పుచేసామనే భావనతో ఇతరులకు కనిపంచకుండా ఒంటరిగా యుండాలనుకొంటారు.

మానసికంగా కృంగిపోవుట :

1. హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణకు గురిఅయితే జీవితం నిరర్ధకమని అనుకుంటారు.
2. ఇతరులతో కలిసి వుండాలనే కోరిక నషించి పోతుంది. తినాలనేకోరిక కూడా పోతుంది.
3. మానసికంగా కృంగిపోవుట వలన మీ ఆలోచనలు మరియు శరీరం బలహీనమవుతుంది.

Feelings - భావనలు

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!

మానసిక ఆందోళన మరియు భయం లాంటి భావనలను ఎదుర్కొనడానికి ఎవరితోనైనా సంభాషించండి.

- మీరు విశ్వసించే స్నేహితునితో గాని లేక బంధువుతో గాని
- కౌన్సిలర్‌తో గాని లేక ఆరోగ్యకార్యకర్తతో గాని
- హెచ్.ఐ.వి. సోకిన మరొక వ్యక్తితో గాని సంభాషించండి.
- హెచ్.ఐ.వి. నుండి పరిరక్షించే స్వచ్ఛంద సంస్థలో చేరండి

మీ కోపాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి

- చిత్రపటాలను గీయండి, పత్రికలను చదువుకొండి లేదా వ్యాయామం చేయండి.
- మీ కోపానికి కారణాలను కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో లేక మీకు సపర్యలు అందించేవారితో చర్చించండి. కాని వారిపై కోపాన్ని ప్రదర్శించకండి.

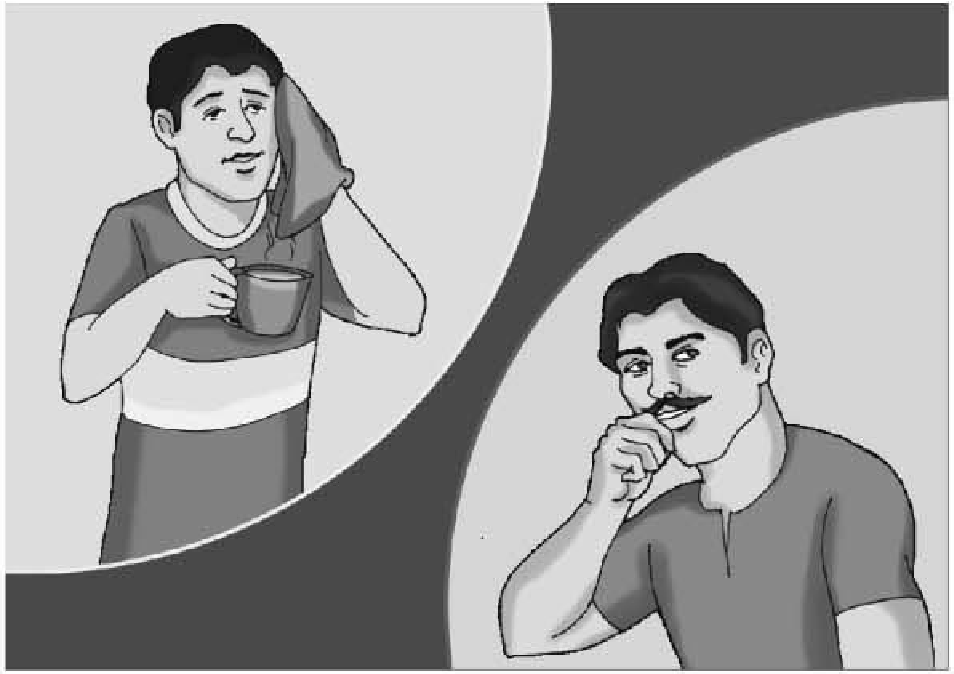
Feelings - భావనలు

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



మీ భావనలను ఇతరులతో పంచుకొనుట వలన కలిగే లాభాలు

మీ భావనలను ఇతర వ్యక్తులతో పంచుకొనుట వలన మీలో కలిగే దురాలోచనలను ఎదుర్కొన గలుగుతారు.

దీని వలన

- మానసిక విశ్రాంతి
- ఆశా భావం
- సానుకూల జీవనం గడపాలనే దృఢ సంకల్పం

Feelings - భావనలు

Feelings about HIV and AIDS

Acceptance:

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

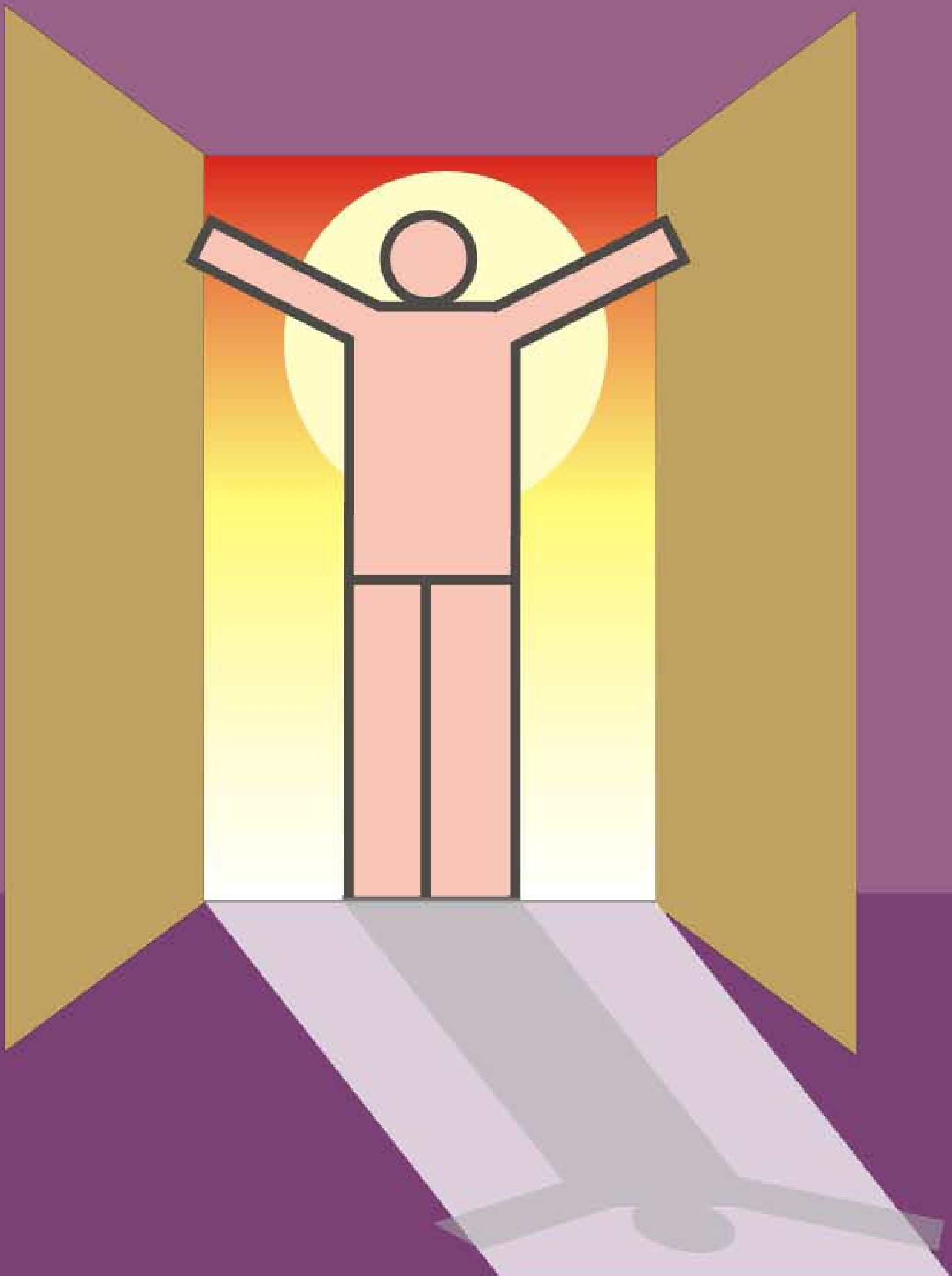
This is helpful because they start thinking about living positively.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గురించి భావనలు

అంగీకారం : కొంతకాలం తర్వాత చాలామంది వ్యక్తులు తమ పరిస్థితిని అంగీకరించ గలుగుతారు.

ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు భావిస్తారు.

వారు సానుకూల జీవనం గడపటానికి ఈ భావన ఎంతో సహాయపడుతుంది.



Feelings - భావనలు

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

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌కు సంబంధించిన భావనలు.

మీకు హెచ్.ఐ.వి. లేదా ఎయిడ్స్ ఉన్నట్లైతే ఈ క్రింది విషయాలలో ఆశాభావం కలిగియుండే అవకాశమున్నది.

1. మీరు యింకా ఎన్నో సంవత్సరాలు జీవించగలరని
2. శాస్త్రజ్ఞులు మంచి ఔషధాలను తయారుచేయగలరని
3. వ్యాధులు కలుగుతున్నప్పుడు వైద్యులు సరియైన చికిత్స చేస్తారని
4. మీరు ఎవరైనప్పటికి ఎలా ఉన్నప్పటికి ప్రేమించబడుతారు మరియు అంగీకరించబడుతారు.
5. దైవప్రార్థన వలన మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండగలరని
6. సమాజానికి మీరు సేవలందించగలరని మరియు సమాజానికి భారం కారని ఆశిస్తారు.

Feelings - భావనలు

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.

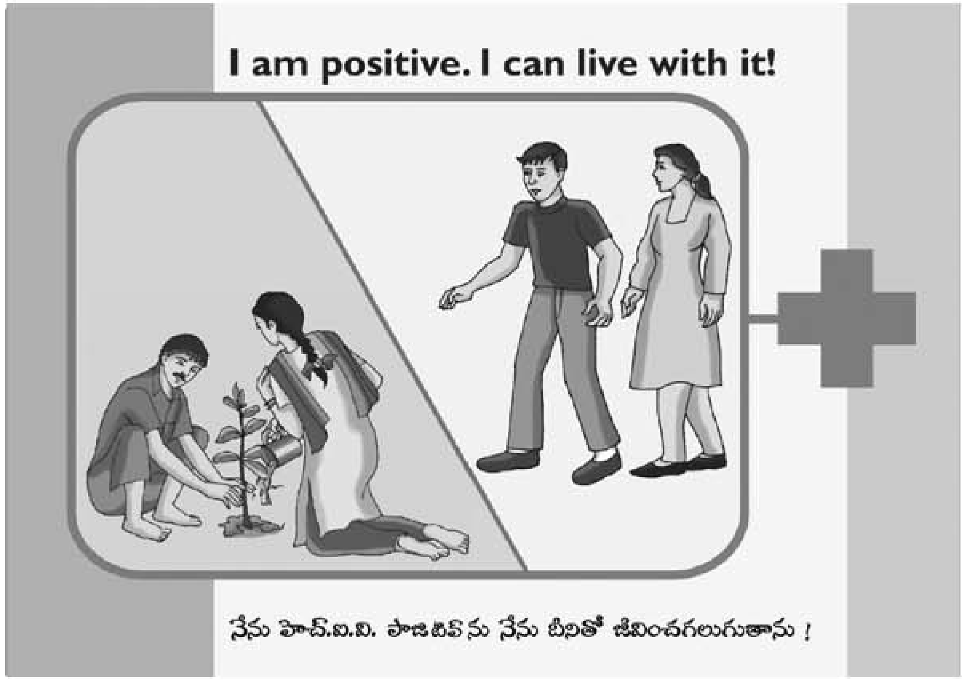
ఆశాభావం ప్రాముఖ్యత

ఆశాభావన మీ ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చి ఆధ్యాత్మిక బలాన్ని చేకూర్చుతుంది.
దీని వలన ఎటువంటి పరిస్థితులనైన ఎదుర్కొనగలుగుతారు.
హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ పై పోరాటంలో ఆశాభావన మీకు సహాయకారిగా ఉంటుంది.
దీని వలన ఎక్కువ కాలం జీవించగలుగుతారు. ఆశతో జీవించడానిని సానుకూల జీవనమంటారు.

I am positive. I can live with it!

నేను హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ ను నేను దీనితో జీవించగలుగుతాను !

I am positive.
I can live with it!



నేను హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ ను

నేను దీనితో జీవించగలుగుతాను !

ముఖ్యగమనిక

"హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ పై గల కల్పనలు మరియు వాస్తవాలు" అనే అనుసరణీయ మార్గదర్శక సూత్రాలు, హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడపడానికి ఉద్దేశించబడి రూపకల్పన చేయబడింది. ఆరోగ్య కార్యకర్తల, హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌తో యున్న ప్రజల, సమాజంలోని ప్రముఖుల మరియు ఇతర వ్యక్తుల ప్రతిస్పందనలను ఆహ్వానిస్తున్నాము.

దీనిలోని చాలా వ్యంగ చిత్రాలను పల్లవీ ఆప్టే (పూనే, ఇండియా) గారు మరియు అదనపు చిత్రాలను అర్పుతరాయ్ (పోర్ట్రేట్ అడ్వర్ టైజింగ్, చెన్నై) గారు చిత్రీకరించారు. సహాయ ఇంటర్నేషనల్ (www.sahaya.orgu; usa), రూరల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ యాక్షన్ డెవలప్‌మెంట్ (READ; అండిమాదం, తమిళనాడు, ఇండియా), ఇంటర్నేషనల్ ట్రైనింగ్ అయిండ్ ఎడ్యుకేషన్ సెంటర్ ఆన్ హెచ్.ఐ.వి. (www.go2itech.org యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వాషింగ్‌టన్ USA) మరియు ఎల్టాన్ జాన్ ఎయిడ్స్ ఫౌండేషన్ (www.ejafuk.com;UK) సంస్థలు సాంకేతిక సమాచారాన్ని మరియు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు. పుస్తకం రూపొందించాలనే ఆలోచన గ్లోబల్ స్ట్రేటజీస్ ఫర్ హెచ్.ఐ.వి.ప్రివెన్షన్ (www.globalstrategies.org; USA) సంస్థ వారి ఆలోచన. ఇండియన్ నెట్ వర్క్ ఆఫ్ పాజిటివ్ పీపుల్ (ఐ.యన్.పి.) వారి సూచనలకు మరియు ప్రతి స్పందనలకు మేము కృతజ్ఞులం. సమాజంలో ఈ విషయాలను ప్రచారం చేయటానికి ఈ పుస్తకాలను ఉచితంగా అందించబడుతాయి. ప్రచురణ కర్త లిఖిత అనుమతి లేకుండా ఏ వ్యాపార సంబంధ విషయాలలో వీటిని ఉపయోగించుటకు వీలు లేదు. అనుమతి లేకుండా ఈ పుస్తకాలలో మార్పు చేసుకొనుటకు వీలు లేదు. ప్రతి సెషన్ నందు పుస్తకంలోని అన్ని పేజీలను విశదీకరించాలనే నియమమేమీలేదు. అవసరమనుకొంటే ఇతర పుస్తకాలలోని సమాచారాన్ని కూడా దీనితో జోడించవచ్చు. అంతే కాని ఏ ఒక్క పేజీని మార్పు చేసినా కాపీరైట్‌ను ఉల్లంఘించినట్లే అవుతుంది.

కాపీరైట్స్ అన్నీ సహాయ ఇంటర్నేషనల్ మరియు I-Tech సంస్థల వారివే

ఇతర భారతీయ బాషలలో ఈ పుస్తకం యొక్క అనువాదాల కొరకు మా వెబ్ సైట్‌ను సందర్శించండి.

Our Partners

Read

I - Tech

Sahaya

Elton JOhn AIdS foundation

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), International Training & Education Center on HIV (www.go2itech.com; University of Washington, USA), and the Elton John AIDS Foundation (www.ejafuk.com; UK). 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

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

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

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

Reproduction of this document was made possible by the Elton John AIDS Foundation
www.ejafuk.com

Elton John AIDS Foundation

తెలుగు అనువాదం :

నరసింహా స్వామి తమటం,

2-12-201, విద్యారణ్యపురి,

హన్మకొండ, వరంగల్, ఆంధ్రప్రదేశ్,

ఇండియా - 506 009.

ఫోన్ : 0870 2454433

సెల్ : 91 9866566132.