HIV/AIDS నివారణలో ప్రజల పాత్ర

సమాచార దీపిక

భీమాభాయి మహిళా మండలి

తాళ్ళరేవు

హెచ్.ఐ.వి. ఎవరికైనా సోకవచ్చు

కాని ప్రతి ఒక్కరూ నివారించవచ్చు

ఎయిడ్స్ రోగులకూ హక్కులు ఉన్నాయి

వారు ఒక రకంగా శాపగ్రస్తులు. విధివంచితులు. ఎవరో చేసిన పాపాలకు బలైనవారు. వారంతా హెచ్ఐవీ బాధితులు. ఖరీదైన వైద్యానికి నోచుకోని పేదలు. కేవలం గవర్నమెంటు ఆసుపత్రి వారిచ్చే ఏఆర్టీ పైన ఆధార పడుతున్నవారు.

తమనెవరూ గమనించకుండా ముఖాలకు స్కార్ఫ్ కట్టుకొని ఆస్పత్రికి వెళ్లి నెలనెలా మందులు తెచ్చుకోవాలి. పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ఇక హాస్పిటల్ సిబ్బంది ఛీత్కారాలకు వేధింపులకూ కొదవేలేదు. వారిని తాకితేనే పాపమన్నట్లుగా, గాలి సోకితేనే నష్టమన్నట్లుగా చూస్తూ వారిని ఎంతో అవమానిస్తున్నారు. మానవీయంగా ప్రవర్తించవలసిన వైద్యసిబ్బంది వారి పట్ల అమానవీయంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. హింసిస్తున్నారు. ఒక్కొక్కసారి వారిని నెట్టివేస్తున్నారు. చులకనగా చూస్తున్నారు. హేళన చేస్తున్నారు. ఎంత రోగగ్రస్తులైనా వారికి ఆత్మాభిమానం, ఆత్మగౌరవం ఉంటుంది కదా. అందుకే వారు అసలు తమకు గల హక్కులూ, రక్షణల గురించి తెలుసుకోవాలని స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థను సంప్రదించారు. హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ వ్యాధి గ్రస్తులకు కోర్టుల తీర్పు ప్రకారం. అంతర్జాతీయ ఒప్పందాల్లో పేర్కొన్న ప్రకారం, భారత రాజ్యాంగం ప్రకారం ఎన్నో హక్కులున్నాయి.

1. వివక్ష లేకుండా ఉండడం, సమానత్వపు హక్కు చట్టం ముందు అందరూ సమానమేనన్న హక్కు.
2. స్వేచ్ఛ రక్షణ ఉండే హక్కు.
3. తమ అభిప్రాయాలను స్వేచ్ఛగా ప్రకటించే హక్కు.
4. ఎయిడ్స్ ఉన్న వ్యక్తులను వివాహం చేసుకునే హక్కు.
5. గుప్తత హక్కు
6. అమానవీయ హింసల నుండి రక్షణ పొందే హక్కు.
7. ఉద్యోగ హక్కు.
8. నష్టపరిహారం పొందే హక్కు.

వీటితోపాటు కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల ప్రకారం ప్రతి పేషెంట్‌కి నెలకు 1000/- ఆర్థిక సహాయం పొందవచ్చును. వారి హక్కులకు భంగం వాటిల్లితే హైకోర్టును ఆశ్రయించి న్యాయం పొందవచ్చు. కనుక హాస్పిటల్ వారి అమానవీయ ప్రవర్తన గురించి కోర్టును ఆశ్రయించి న్యాయం పొందాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నివారణకు అవగాహనతో కూడిన ప్రవర్తన మార్పే సరైన మందు

1. హెచ్.ఐ.వి. వైరస్‌ను నిర్మూలించే మందు ప్రస్తుతం లేదు - నివారణ ఒక్కటే మార్గం.
2. వ్యాధి వృద్ధిని తగ్గించడానికి ఇప్పుడు కొన్ని మందులు ఉన్నా, వాటి వల్ల పూర్తిగా వ్యాధి నయం కాదు. ఈ మందులు ఖరీదైనవి మరియు జీవితాంతము వాడవలసి ఉంటుంది.
3. హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ కేవలం సురక్షితం కాని లైంగిక సంబంధాల ద్వారా మరియు కలుషితమైన రక్తాన్ని శరీరంలోకి ఎక్కించుకొనుట ద్వారా మాత్రమే వ్యాపిస్తుంది. సురక్షిత రక్తమార్పిడి విధానాలను మరియు పరికరాలను వాడడం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌ను నిరోధించడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. రాష్ట్రంలో 181 ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన బ్లడ్ బ్యాంకులు ఉన్నాయి. ఈ బ్లడ్ బ్యాంకులలో సేకరించిన ప్రతి యూనిట్ రక్తాన్ని పరీక్షించి హెచ్.ఐ.వి., మలేరియా, హైపటైటిస్-బి, హైపటైటిస్-సి మరియు వి.డి.ఆర్.యల్. (సిఫిలిస్) పరీక్షలు జరిపి ఏ వ్యాధి ఉన్నా, ఆ రక్తాన్ని రక్తమార్పిడికి వాడరు. రోగరహితమైన రక్తాన్ని మాత్రమే వాడతారు. అందువల్ల ప్రజలు ఈ విషయం గమనించి గుర్తింపు పొందిన బ్లడ్ బ్యాంకులలోనే రక్తాన్ని తీసుకోవాలి. అంతేకాక స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయడానికి ఆరోగ్యవంతమైన ప్రజలు ముందుకు రావాలి.
4. సురక్షిత సంభోగాన్ని పాటించడం వ్యక్తిగత బాధ్యత.

సురక్షిత సంభోగానికి మార్గాలు:

- **ఒకే వ్యక్తితో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉండడం (ఆ భాగస్వామి కూడా మీతోనే లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉండాలి) లేదా**
- **సంభోగ సమయంలో కండోమ్ (నిరోధ్) ఉపయోగించడం.**

నిర్ణయం మీదే - ఎందుకంటే జీవితం మీది.

5. హెచ్.ఐ.వి. ఎరికైనా సోకవచ్చు. హెచ్.ఐ.వి.కి. ధనిక, బీద, కుల, మత, వయోభేదం లేదు. జాగ్రత్త పడకపోతే, ఎవరికైనా సోకవచ్చు.

6. హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వ్యక్తులు రక్తమార్పిడి ద్వారా కానీ, సంభోగం ద్వారా కానీ మరొకరికి ఈ వైరస్ వ్యాపింపజేయగలరు. కానీ వ్యాధి లక్షణాలు సుమారు 5-10 సంవత్సరాలు వరకు కనిపించకపోవచ్చు.

7. ప్రస్తుతం వ్యాధి సోకిన వారు ఇదే సంఖ్యలో లేక ఇంకా ఎక్కువ సంఖ్యలో వ్యాధిని వ్యాపింపజేయగలరు. మన రాష్ట్రంలో ఎన్.ఎ.సి.ఒ. జరిపిన సర్వే ఆధారంగా, సగటున 13% మంది యువజనులు వివాహేతర లైగింక సంబంధాలను స్త్రీలలో 7% ఉండగా పురుషులలో 19% ఉన్నట్లు తెలిసింది.

8. వ్యాధిని నిరోధించు శక్తి ఏ ఒక్కరికి లేదన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ వ్యాధి ఇతరులకు సోకిందా లేదా అన్న విషయం, వారిని చూచి తెలుసుకోలేము. అందుకే మనం విచక్షణతో మెలగాలి.

9. ఒకవేళ ఎవరైనా హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నది లేనిది తెలుసుకోవాలనుకుంటే, దగ్గరలోని స్వచ్ఛంద సలహా మరియు రక్త పరీక్షా కేంద్రానికి వెళ్లి పరీక్ష ఉచితంగా చేయించుకొని ఎయిడ్స్ విషయమై అనుమానం నివృత్తి చేసుకోవచ్చు. మన రాష్ట్రంలో 97 స్వచ్ఛంద సలహా మరియు పరీక్షా కేంద్రాలు ప్రతి జిల్లా ఆసుపత్రిలోను, ఏరియా ఆసుపత్రిలోనూ, మెడికల్ కాలేజి (జనరల్) ఆసుపత్రులలోను ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి.

10. లైంగిక వ్యాధులతో బాధపడే వ్యక్తులు సురక్షితం కాని సంభోగంలో పాల్గొంటే వారికి హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదం, వ్యాపింపజేసే అవకాశం 4-10 రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా సుఖవ్యాధి ఉన్నట్లయితే, వెంటనే అర్హత గల డాక్టరును సంప్రదించి తగిన వైద్యం చేయించుకోవాలి. స్వంత వైద్యం కానీ, నకిలీ డాక్టర్లను ఆశ్రయించడం కానీ మంచిదికాదు. మన రాష్ట్రంలో 85 సుఖవ్యాధుల చికిత్సా కేంద్రాలు ప్రతి జిల్లా ఆసుపత్రిలోను, ఏరియా ఆసుపత్రిలోనూ, మెడికల్ కాలేజి (జనరల్) ఆసుపత్రులలోను

అందుబాటులో వున్నాయి.

11. గర్భిణీ స్త్రీకి హెచ్.ఐ.వి. సోకి ఉన్నట్లయితే, పుట్టబోయే బిడ్డకు కూడా ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశం ఉంది. అయితే ప్రస్తుతం దీనిని మందుల ద్వారా చాలా వరకు నివారించవచ్చు. ప్రభుత్వం 14 వైద్య కళాశాల ప్రసూతి ఆసుపత్రులలో, 23 జిల్లా హెడ్ క్వార్టర్స్ ఆసుపత్రులలో 37 పిపిటిసిటి కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి, ఈ చికిత్సా సదుపాయాన్ని ఉచితంగా అందజేస్తోంది.

12. హెచ్.ఐ.వి. సోకినవారి పట్ల దయతో, సానుభూతితో వ్యవహరించండి. వారిని చిన్నచూపు చూడకండి. హెచ్.ఐ.వి.ని ద్వేషించండి కాని హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారిని కాదు.

13. ఈ నాలుగు పద్ధతులు పాటించడం ద్వారా సమిష్ఠిగా హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌ను ఎదుర్కొనవచ్చు.

- ఎయిడ్స్ గురించి తెలుసుకోవడం.
- సురక్షిత సంభోగాన్ని పాటించడం.
- మీకు తెలిసిన విషయాలు మీ కుటుంబ సభ్యులతో, చుట్టుప్రక్కల వారితో, స్నేహితులతో కలిసి చర్చించడం.
- ఎయిడ్స్ సోకిన వారి పట్ల దయతో వ్యవహరించడం

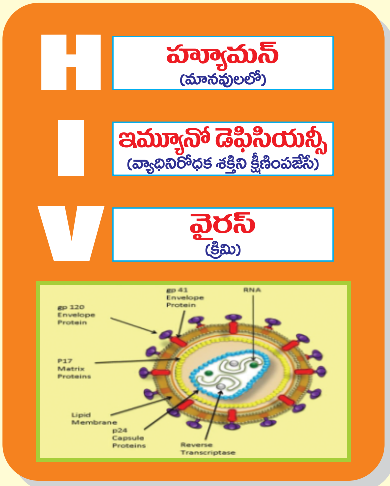
ఈ సులువైన చర్యలు పాటించినప్పుడు మన రాష్ట్రంలో ఎయిడ్స్ వ్యాప్తిని మనం అరికట్టగలము.

14. ఎయిడ్స్‌ని అదుపులో పెట్టడానికి మీరు పై సమాచారాన్ని మీ స్నేహితులకు తెలియజేయండి. అది మీరు మీ స్నేహితుల పట్ల మరియు దేశం పట్ల చేయవలసిన సేవ. మనసు విప్పి మాట్లాడి వారి జీవితాలను కాపాడగలరు. ఇలాంటి చర్యలకు ఎలాంటి ఖర్చు ఉండదు.

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి అందరమూ కలిసికట్టుగా కృషి

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ ప్రాథమిక సమాచారం

హెచ్.ఐ.వి. అంటే ఏమిటి?



- హెచ్.ఐ.వి. అనేది ఒక రకమైన సూక్ష్మజీవి.
- ప్రపంచంలో మొట్ట మొదటిసారిగా 1981లో అమెరికాలో కొంత మంది "స్వలింగ సంపర్కము" గలవారిలో "ఎయిడ్స్" వ్యాధిని కనిపెట్టారు.
- 1983లో ఎయిడ్స్ వ్యాధి కారకమైన వైరస్‌ను కనుగొని, దానికి హెచ్.ఐ.వి.వైరస్ అని నామకరణం చేశారు.
- భారతదేశంలో 1986లో చెన్నైలో మొట్టమొదటి హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వ్యక్తిని కనుగొన్నారు.
- ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కూడా 1986లోనే మొట్టమొదటి హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ సోకిన వ్యక్తిని కనుగొన్నారు.
- ఈ క్రిమి సోకినవారు శరీరంలో సహజసిద్ధంగా ఉండే జబ్బులను తట్టుకొనే శక్తి నశిస్తుంది. తద్వారా ఆ వ్యక్తి అనేక అవకాశవాద వ్యాధుల (Oppertunistic Infections) బారిన పడతాడు. ఈ దశనే ఎయిడ్స్

అంటారు.

- కేవలం రక్త పరీక్ష ద్వారా మాత్రమే హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారిని గుర్తించగలము.
- రక్త పరీక్షలో హెచ్.ఐ.వి. యాంటీబాడీస్‌ను గుర్తుపట్టడం ద్వారా సదరు వ్యక్తికి హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నదా లేదా గుర్తించగలము.
- హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వెంటనే ఈ హెచ్.ఐ.వి. యాంటీ బాడీస్ అభివృద్ధి చెందవు. కొంత విరామం తరువాత మాత్రమే అవి కనబడతాయి.

  యాంటీబాడీస్ కనబడని ఈ విరామ సమయాన్ని "విండో పీరియడ్" అంటారు.
- "విండోపీరియడ్" దశ సుమారు మూడువారాల నుండి 6 నెలల వరకు ఉంటుంది.
- విండో పీరియడ్ కాలంలో (3 వారాల నుండి 6 నెలల వరకు) రక్త పరీక్ష చేసిననూ హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నట్లు తెలియదు. కనుక ఒకసారి హెచ్.ఐ.వి. నెగెటివ్ అని రక్ష పరీక్ష రిపోర్టు వచ్చిననూ, అది నిర్ధారించుకోవడానికి 6 నెలల తరువాత కూడా రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- హెచ్.ఐ.వి. వైరస్ శరీరంలో ఉండే అన్ని ద్రవాలలో ఉంటుంది. కాని రక్తం, వీర్యం, యోని స్రావాలు మరియు తల్లి పాలలో అధికంగా ఉంటే ఇతరులకు వ్యాధి సోకించగలిగే సంఖ్యలో ఉంటుంది.
- ఒక వ్యక్తి శరీరంలోకి ఈ క్రిమి ప్రవేశించిన తరువాత చాలా సం॥ల వరకు వ్యాధి లక్షణాలు ఏవీ పైకి కనబడవు. హెచ్.ఐ.వి. స్థితి నుండి ఎయిడ్స్ దశకు చేరుటకు 8 ఉండి 10 సం॥లు పట్టవచ్చు. ఈ సమయం ఆయా వ్యక్తుల యొక్క శరీర తత్వాన్ని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది.

A	ఎక్వయిర్డ్ (సంక్రమించిన)
I	ఇమ్యునో (వ్యాధినిరోధక శక్తి)
D	డెఫిసియన్సీ (లోపించుట వలన)
S	సిండ్రోమ్ (కనిపించే లక్షణ సముదాయం)

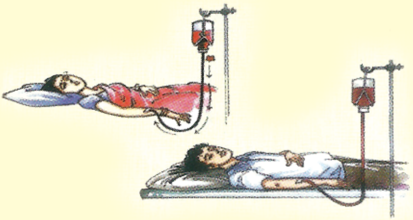
ఎయిడ్స్ అంటే ఏమిటి.

- శరీరంలో జబ్బులను తట్టుకునే శక్తి పూర్తిగా క్షీణించడం వలన, శరీరం పలు రకాల అవకాశవాద వ్యాధులకు గురి అయ్యే దశను "ఎయిడ్స్" అంటారు.
- ఎయిడ్స్ దశలోని రోగులకు వచ్చే అవకాశవాద జబ్బుల (Opportunistic Infections- చర్మ వ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, ఆహార వ్యవస్థకు వచ్చే వ్యాధులు, నాడీ మండలానికి వచ్చే వ్యాధులు) చికిత్సకు మందులు అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో అందుబాటులో ఉన్నాయి.
- ఇంతే కాకుండా వైరస్ తీవ్రతను మరియు పెరుగుదలను తగ్గించే Anti Retro Viral (ARV) మందులు కూడా ఉన్నాయి. ఈ మందులను జాతీయ ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ ద్వారా ఎయిడ్స్ దశలో ఉన్న రోగులకు ఉచితంగా ఏప్రిల్ 1, 2004 నుండి ఉస్మానియా జనరల్ ఆసుపత్రి O.P.No.213A హైదరాబాద్‌లో పంపిణీ చేస్తున్నారు. ఈ సదుపాయాన్ని విశాఖపట్నం, కాకినాడ, విజయవాడ, గుంటూరు ఇతర నగరాలలో కూడా పంపిణీ చేస్తున్నారు.

హెచ్.ఐ.వి. సోకే మార్గాలు

1. సురక్షితం కాని లైంగిక సంబంధాలు: అవి స్త్రీ – పురుష లేదా స్వలింగ సంపర్క సంబంధాలు, వివాహానికి ముందు మరియు వివాహేతర లైంగిక సంబంధాలు – ఏవైనా అయి వుండవచ్చు.

2. హెచ్.ఐ.వి. కలుషిత రక్తం లేదా రక్త సంబంధ ఉత్పత్తులు హెచ్.ఐ.వి. సోకని వారి శరీరంలోకి ఎక్కించడం వలన



3. హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారికి వాడిన సూదులు, సిరంజిలు శుభ్రపరచకుండా ఆరోగ్యకరమైన వారికి వాడిన యెడల

4. హెచ్.ఐ.వి. సోకిన గర్భిణీ స్త్రీ నుండి పుట్టబోయే బిడ్డకు – గర్భిణీ సమయంలో లేదా ప్రసవ సమయంలో లేదా ప్రసవానంతరం తల్లి పాల ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమిస్తుంది. దీనిని అరికట్టడానికే నెవిరపిన్ ఇస్తున్నారు.

హెచ్.ఐ.వి. ఈ మార్గాల ద్వారా ఒకరి నుండి ఒకరికి వ్యాపించదు

చేయి చేయి కలుపుట వలన

సాధారణ ముద్దు పెట్టుకోవడం వలన

ఉమ్మడి మరుగుదొడ్లు
వాడట వలన

భోజనానికి ఉపయోగించే పాత్రల
ద్వారా, వారితో కలిసి భుజించుట వలన

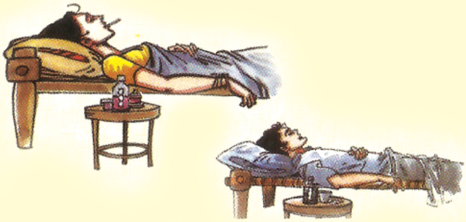
దోమలు, ఇతర కీటకాలు
కుట్టడం వలన

ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు పరిచర్య
చేయుట వలన

ఇవన్నీ కేవలం సమాజంలో ఉన్న అపోహలు మాత్రమే. హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌ను గూర్చి వాస్తవాలను గ్రహించి అపోహల నుండి అందరూ బయట పడాలి.

ఎయిడ్స్ అంటువ్యాధి కాదు. అంటించుకొనే వ్యాధి.

ఎయిడ్స్ దశలో కనిపించే లక్షణాలు

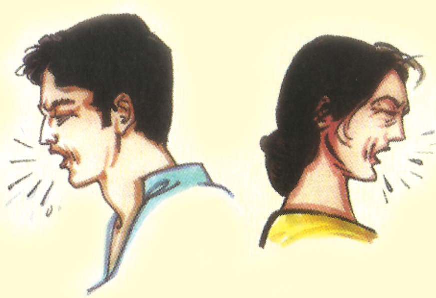


ఎటువంటి కారణం లేకుండా నెల రోజుల
కన్నా ఎక్కువగా ఉండే దీర్ఘ కాల జ్వరము

ఎటువంటి కారణం లేకుండా
ఒక నెలలో 10 శాతం
బరువు కోల్పోవడం

ఎటువంటి కారణం లేకుండా నెల రోజుల
కన్నా ఎక్కువగా విరోచనాలు అవడం

తరచుగా చర్మవ్యాధులకు
గురి అవ్వడం



నెల రోజులకు పైగా
దగ్గు వస్తుండటం

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నివారణా పద్ధతులు

1. A B C తో ఎయిడ్స్ నివారణ

A - (A - Abstinence)

వివాహేతర లైంగిక సంబంధాలకు దూరముగా ఉండాలి.

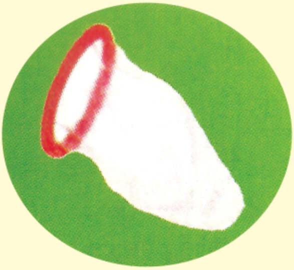
B - (B - Be faithful to life partner)

నమ్మకమైన దాంపత్య జీవితాన్ని పాటిస్తూ, జీవిత భాగస్వామితో మాత్రమే లైంగిక సంబంధం పరిమితం చేసుకోవాలి

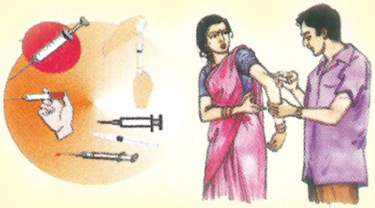
A B పాటించని యెడల

C - (C - Consistent & Correct use of Condom)

సరియైన పద్ధతిలో ఎల్లప్పుడు కండోమ్ వాడాలి.

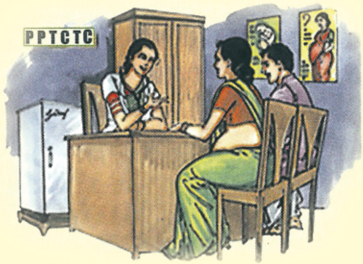


గమనిచండి: కండోమ్ వాడకం నూటికి నూరుపాళ్ళు సురక్షితం కాదు



1. డిస్పోజబుల్ సిరంజిలు, సూదులు వాడటం శ్రేయస్కరం. అది పాటించని యెడల గాజు సిరంజిలను కనుక వినియోగిస్తున్నాట్లయితే వాటిని వాడే ముందు ప్రతిసారీ శుభ్రపరచి మరిగే నీటిలో 30 ని॥లు ఉంచి శుద్ధి చేసిన తరువాత మాత్రమే వాటిని వాడాలి.

2. క్షౌరశాలలో ప్రతి వినియోగదారుడికీ క్రొత్త బ్లేడు వాడాలి.



3. హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తల్లిదండ్రుల నుండి పుట్టబోయే బిడ్డకు హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా చికిత్సా సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ఏర్పాటు చేసిన Prevention of Parents to Child Transmission Centres – PPTCT కేంద్రాలను సంప్రదించి, డాక్టరు సలహా ప్రకారం హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేయించుకొని, హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నట్లైతే, నివారణకు చర్య తీసుకోవలెను.

4. రక్తమార్పిడి అవసరమైతే రక్తాన్ని గుర్తింపు పొందిన రక్త నిధి (బ్లడ్ బ్యాంక్స్) కేంద్రాల నుండి హెచ్.ఐ.వి. లేదని ధృవీకరించిన రక్తాన్ని మాత్రమే స్వీకరించాలి.

హెచ్.ఐ.వి. నివారణ వ్యక్తిగత ప్రవర్తన మీద ఆధారపడి ఉన్నది.

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారి పట్ల ఆదరణ

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ సోకినవారి పట్ల దయతో, సానుభూతితో వ్యవహరించి వారిపై ప్రేమానురాగాలను చూపి, వారి మనోధైర్యాన్ని పెంచుదాం.

- హెచ్.ఐ.వి.సోకిన వారి కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి వారి అపోహలను, భయాలను తొలగించి హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారితో ఆత్మీయంగా ఉండేలా చూడాలి
- వారిపట్ల చులకన భావనను తొలగించి మనలో ఒకరిగానే ఆదరించి, బ్రతికినంతకాలం సంతోషంగా జీవించేలా తోడ్పడాలి.
- హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారిని, వారి కుటుంబాలను సమాజం నుండి వెలివేయకుండా సామాజిక మార్పు తీసుకురావాలి.
- ఎయిడ్స్ దశలో ఉన్న రోగులకు అవకాశవాద వ్యాధులు సోకినప్పుడు, చికిత్స కొరకై వారిని ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసిన "ఆదరణ మరియు సంరక్షణ" కేంద్రాలలో చేర్పించాలి.

మన శత్రువు ఎయిడ్స్ - ఎయిడ్స్ రోగి కాదు
ద్వేషించండి ఎయిడ్స్‌ని - ఆదరించండి ఎయిడ్స్ రోగిని

జననేంద్రియ వ్యాధులు, లైంగిక వ్యాధులు

జననేంద్రియ వ్యాధులు

(Reproductive Tract Infections -RTIs)

జననేందియ వ్యాధులంటే బాహ్య, అంతర జననాంగాలకు వచ్చే వ్యాధులు

జననేంద్రియ వ్యాధులు రావడానికి గల కారణాలు:

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత లేకపోవడం వలన
- ప్రసవ సమయంలోను, ఇతర సమయాలలోను జననేంద్రియాలను పరీక్ష చేసేటపుడు శుభ్రపరచని పరికరాలు వాడటం వలన
- సురక్షితం కాని సంభోగం వలన.

  (సురక్షితం కాని సంభోగం వలన వచ్చే జననేంద్రియ వ్యాధులను లైంగిక వ్యాధులు అంటారు

లైంగిక వ్యాధులు

(Sexually Transmitted Diseases - STDs)

సురక్షితం కాని లైంగిక సంపర్కం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులను లైంగిక వ్యాధులు అంటారు. ఉదా: సిఫిలిస్, గనేరియా మొదలైనవి.

జననేంద్రియ, లైంగిక వ్యాధుల లక్షణాలు

వ్యాధుల లక్షణాలు	మగ	ఆడ
జననాంగాలపై కురుపులు, పొక్కులు, దురద, వాపు	✓	✓
మూత్రం పోయునప్పడు నొప్పి, మంట, చీము పడడం	✓	✓
మలద్వారం వద్ద పుండ్లు, దురద, స్రావాలు	✓	✓
సంపర్కంలో నొప్పి, దురద, మంట	✓	✓
గజ్జలలో బిళ్ళలు	✓	✓
బీజము వాపు	✓	
నోటిలో పుండ్లు	✓	✓
పొత్తి కడుపులో నొప్పి		✓
వాసనతో కూడిన తెల్లబట్ట అవటం		✓
క్రమబద్ధం లేని నెలసరి స్రావం		✓

అన్ని జననేంద్రియ వ్యాధులు లైంగిక వ్యాధులు కావు - కానీ అన్ని లైంగిక వ్యాధులు జననేంద్రియ వ్యాధులే.

లైంగిక వ్యాధుల నివారణ

- జననేంద్రియ, లైంగిక వ్యాధుల లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా డాక్టరును సంప్రదించి పూర్తి చికిత్సను పొందాలి.
- జననేంద్రియ, లైంగిక వ్యాధుల పూర్తి నివారణకు డాక్టరు నిర్దేశించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా, పూర్తిగా వాడాలి. మందులను వాడడం మధ్యలోనే ఆపి వేస్తే వ్యాధి పూర్తిగా నయం కాదు.
- లైంగిక భాగస్వామికి కూడా అదే సమయంలో వైద్యం అత్యవసరం, లేనిచో వారితో సంభోగం వలన చికిత్స తీసుకున్నా కూడా వ్యాధి మరల వస్తుంది.
- జననేంద్రియ, లైంగిక వ్యాధుల వైద్యం సమయంలో సంభోగంలో పాల్గొనదలచినచో, నిరోధ్ తప్పనిసరిగా సంభోగంలో పాల్గొనే ప్రతిసారీ క్రమపద్ధతిలో వాడాలి.

హెచ్.ఐ.వి. నివారణ మార్గాలే లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు వర్తిస్తాయి

లైంగిక వ్యధులున్నవారు సురక్షితం కాని సంభోగంలో పాల్గొంటే వారికి హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదము, వ్యాపింపజేసే ప్రమాదము 4-10 రెట్లు ఎక్కువ.

లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు స్వంత వైద్యం, నాటు వైద్యం మంచిది కాదు

లైంగిక వ్యాధులకు సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే కలిగే దుష్పరిణామాలు

- తరచూ గర్భం పోవటం.
- గర్భసంచి, ఆ చుట్టుప్రక్కల వాపు కలిగి ఉండటం.
- పిల్లలు పుట్టకపోవటం. పుట్టబోయే బిడ్డలో లోపాలు ఉండటం.
- లైంగిక వ్యాధి గలవారు సురక్షితం కాని సంభోగంలో పాల్గొంటే హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదం, వ్యాపింపజేసే ప్రమాదం 4 నుండి 10 రెట్లు ఎక్కువ. హెచ్.ఐ.వి. ఇన్ఫెక్షన్ క్రమేణా ఎయిడ్స్‌కు దారితీస్తుంది.

కండోమ్ ప్రాముఖ్యత

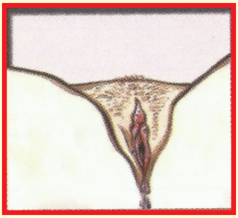
కండోమ్ అంటే ఏమిటి?

- 'కండోమ్' అనేది రబ్బరుతో తయారు చేయబడిన పలుచని తొడుగు. దీనిని పురుషాంగానికి తొడిగి సంభోగంలో పాల్గొనాలి. కండోమ్‌ను నిరంతరం సరియైన పద్ధతిలో సెక్స్‌లో పాల్గొనే ప్రతిసారి ఉపయోగించాలి. వాడిన కండోమ్‌ను మరలా తిరిగి వాడకూడదు.
- 'కండోమ్'ను కొనేటప్పుడే ప్యాకెట్ సరిగా అంటే చిరిగిపోకుండా, నలిగిపోకుండా ఉన్నదో లేదో చూసుకోవాలి. వాడుక తేదీ ముగిసిన కండోమ్‌లను కొనకూడదు. ఎందుకంటే వీటిని వాడినా సరియైన ప్రయోజనం ఉండదు. వాడుక తేది ఎక్కువ కాలం ఉన్న కండోమ్‌లను మాత్రమే తీసుకోవాలి.

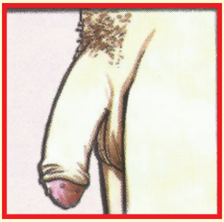
కండోమ్ ఉపయోగాలు

పెళ్ళి అయిన వెంటనే పిల్లలు వద్దనుకున్నప్పుడు.

బిడ్డకు బిడ్డకు ఎడం కావాలనుకున్నప్పుడు.



స్త్రీ, పురుషులలో లైంగిక వ్యాధులు/జననేంద్రియవ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ ఒకరి నుండి మరొకరికి సోకకుండా ఉపయోగ పడుతుంది.



స్వచ్ఛందంగా వచ్చిన వారికి గోప్యంగా సలహాలిచ్చి, హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేసే కేంద్రాలు

(Voluntary Confidential Councelling and Testing Centres - VCCTCs)

- ఈ కేంద్రాలలో హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌ను గూర్చి పూర్తి సమాచారమును తెలియ జేయడం జరుగుతుంది.
- హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌పై ఉండే సందేహాలను అపోహాలను నివృత్తి చేయడం
- మొత్తం 97 స్వచ్ఛంద సలహా, పరీక్షా కేంద్రాలు (VCCTCs) అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో అందుబాటులో ఉన్నాయి.
- అనుమానం ఉన్న వారు హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షా సదుపాయాన్ని ఉచితంగా పొందవచ్చు.

హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షా సమాచారము చాలా రహస్యంగా ఉంచబడుతుంది. ఎవరైతే పరీక్ష చేయించుకుంటారో, వారికి మాత్రమే తెలుపబడుతుంది.

లైంగిక వ్యాధుల చికిత్సా & నివారణా కేంద్రాలు

- జననేంద్రియ మరియు లైంగిక వ్యాధులున్న వారికి ఉచిత చికిత్సను, మందులను అంద జేయడం జరుగుతుంది.
- రాష్ట్రంలో మొత్తం 85 లైంగిక వ్యాధుల నివారణా కేంద్రాలను అన్ని బోధన, జిల్లా మరియు ఏరియా ఆసుపత్రులలోను ఏర్పాటు చేయడమైనది.

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారి కోసం పోషకాహారం

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారు పౌష్టికాహారం విషయంలో చాలా శ్రద్ధ తీసుకోవవాలి. హెచ్.ఐ.వి. వున్నప్పటికీ మంచి ఆహారం తీసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తి దెబ్బతినదు. సరైన సోషకాహారం తీసుకోకపోతే రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి వివిధ అవకాశవాద ఇన్‌ఫెక్షన్లకి గురవడం జరుగుతుంది.

అభివృద్ధితో పాటు కొత్త కొత్త జబ్బులు పుట్టుకోస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా హెచ్.ఐ.వి. ఇన్‌ఫెక్షన్ ఇంటి మూల స్థంభాన్ని కొల్లగొట్టినట్టు మొత్తం శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తిని నాశనం చేస్తుంది. ఇది ఒకసారి మన శరీరంలోకి చేరిందంటే దాన్ని బయటకు పంపడం మనవల్ల కాదు. అయితే హెచ్.ఐ.వి. ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని మనం మేనేజ్ చేయవచ్చు. కంట్రోల్ చేయవచ్చు.

హెచ్.ఐ.వి. గురించి సంగ్రహంగా తెలుసుకుందా.

హెచ్.ఐ.వి.-1, హెచ్.ఐ.వి.-2 రెండు రకాల వైరస్‌లుంటాయి. ఈ వైరస్ తెల్ల రక్త కణాలలోకి ప్రవేశించి, వాటి డి.ఎన్.ఏతో మార్పులు జరుపుతుంది. దాని ప్రభావాల వల్ల హెచ్ఐవి వైరస్ వృద్ధి చెంది తెల్ల రక్త కణాల్ని నిర్వీర్యం చేస్తుంది. తెల్ల రక్త కణాల శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఈ స్థితిలోనే ఎయిడ్స్ మొదలైతుంది. హెచ్.ఐ.వి. బాగా ప్రబలి రకరకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు మొదలవుతాయి. ఏదో ఒక తీవ్రమైన జబ్బు రావడం, లేక సిడి4 + కౌంట్ తగ్గిపోవడం లాంటి లక్షణాలు ఎయిడ్స్‌ని నిర్ధారించుతాయి. ప్రస్తుతం దేశంలోనే కాక మన రాష్ట్రంలోను హెచ్.ఐ.వి / ఎయిడ్స్ ఒక అంటువ్యాధిగా ప్రబలినప్పటి స్థితిలో వుండడం మనం గమనించాలి.

హెచ్.ఐ.వి. వైరస్ బాడీలోని అన్ని ఫ్లూయిడ్స్‌లో వుంటాయి. అయితే ఈ వైరస్ మాత్రం రక్తం, వీర్యం, తల్లిపాలు, ద్వారా మాత్రమే వ్యాపిస్తుంది. ఇన్‌పెక్షన్ వచ్చిన కొన్ని వారాల్లోనే ఆ వ్యక్తి హెచ్.ఐ.వికి గురవ్వడం, వేరేవాళ్ళకి సంక్రమింపచేయడం జరిగిపోతుంది. అయితే మళ్ళీ కొద్ది రోజుల్లోనే లింఫోలైట్స్, ఆంటీ బాడీస్‌ని తయారు చేసి, హెచ్.ఐ.వి. వైరస్‌ని కొంతవరకు అదుపు చేస్తుంది. లేదంటే హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షకి దొరకనంత తక్కువ స్థాయిలో వుంటుంది. అందువల్లనే చాలామంది ఈ వైరస్ సోకినప్పటికీ ఎలాంటి వ్యాధి లక్షణాలు లేకుండా చాలా కాలం వుంటారు. కానీ అందరికీ ఖచ్చితంగా ఇలాగే జరుగుతుందనే నమ్మకమేమీ లేదు. కొందరు తొందరగా ఈ వ్యాధి ప్రభావానికి గురైతే కొందరు చాలా ఆలస్యంగా అవుతారు. ఎందుకిలా అవుతుందనే దానికి ఇంత వరకూ కారణాలు తెలియదనే చెప్పాలి. అయితే ఒక వ్యక్తిలోని వ్యక్తిగత రోగ నిరోధక వ్యవస్థ, బలం అనేవి ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యం మీద చాలా బలమైన పాత్రని పోషిస్తాయనేది మాత్రం ముమ్మాటికీ నిజం.

ఈ రోగ నిరోధక వ్యవస్థ స్థితిగతులేమిటో ఇపుడు చూద్దాం. మన రక్తంలో వుండే

లింఫోలైట్స్(తెల్లరక్తకణాలు) సాధారణంగా మన వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కాపాడుతుంటాయి. ఈ తెల్ల రక్త కణాలు యాంటీ బాడీస్‌ని తయారు చేసి మనల్ని అంటు రోగాల్నుంచి రక్షిస్తూ వుంటాయి. మానసిక ఒత్తిడి, సరైన తిండి లేకపోవడం, పోషకాహార లోపాలు తెల్లరక్త కణాల శక్తిని క్షీణింపచేస్తాయి. ఇలాంటి సమయాల్లోనే ఇన్‌ఫెక్షన్లు తమ ప్రభావాలను చూపెడతాయి. ఇక ఎయిడ్స్ విషయంలోనైతే ఇక చెప్పనవసరమే లేదు. మనం బలమైన రక్షణ కవచాన్ని తయారు చేసుకుంటే ఇన్‌ఫెక్షన్లు మన దారిదాపుల్లోకి కూడా రావు. వీటిని అరికట్టవచ్చు కూడా. రోగ నిరోధక శక్తిని ఎలా పెంకోవాలో చూద్దాం.

వ్యాధుల్ని నిరోధించే ఆహారం గురించి తెలుసుకుందాము. అంటే మన ఇమ్యూనిటీని ప్రేరేపించే ఆహారం అన్నమాట.

పుట్టగొడుగులు, పెరుగు, వెల్లుల్లి లాంటివి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు యాంటి ఆక్సిడెంట్లుగా వ్యవహరించి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి. ప్రతి రోజూ అరకేజి పండ్లు, అరకేజి కూరగాయలు తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. సోయా చిక్కుళ్ళు, గుడ్లు కూడా చాలా మంచి ఆహారం కిందకు వస్తాయి. మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంతో పాటు ఈ కింద పేర్కొన్న వాటిని కూడా తీసుకోవాలి.

- **ఉదయాన్నే ఒక అరటి పండు, ఒక గుడ్డు తినాలి.**
- **11 గంటలకి ఒక బత్తాయి + మూడు ఖర్జూరాలు**
- **భోజనం తరువాత ఒక ఆపిల్ లేదా అనాసపండు ముక్కలు**
- **భోజనంలో అరకప్పు ఆకు కూర తప్పక వుండాలి.**
- **4 గంటలకి ఒక కప్పు పెరుగులో అరకప్పు దానిమ్మ గింజలు, అరకప్పు అనాసపండు ముక్కలు (సలాడ్ లాగా) తీసుకోవాలి.**
- **సాయంత్రం కూరగాయ ముక్కల సూప్**
- **రాత్రి భోజనంలో ఏదైనా ఒకటి సోయాచిక్కుడుకి సంబంధించినది వుండాలి. అలాగే రాత్రి భోజనం తర్వాత ఆరు బాదం గింజలు + ఒక కప్పు ఏదైనా పండు రసం తీసుకోవాలి.**

మనం తీసుకునే భోజనంలో మనకు అందుబాటులో వుండే కూరగాయల్ని తాజాగా తీసుకోవాలి. అలాగే పచ్చి కూరగాయ ముక్కల్ని వేడినీళ్ళలో కొంచెం సేపు వేసి తీసేసి తింటే

కూడా చాలా మంచిది. వీలైనప్పుడల్లా పుట్టగొడుగుల్ని, వెల్లుల్లిపాయల్ని మన భోజనంలో వాడితే మంచిది.

ఎక్కువ తీపి పదార్థాల్ని, శీతల పానీయాల్ని మానేయడం మంచిది. అలాగే మద్యపానం, ధూమపానం కూడా వదిలేయాలి. నూనెలు ఎక్కువగా వుండే పదార్థాల్ని కూడా మానేయాలి.

పైన వివరించిన విధంగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తిని బాగా పెంపొందించవచ్చు. దీని వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లను తట్టుకునే శక్తి ఎన్నో రెట్లు అధికం అవుతుంది. నిజానికి ఎయిడ్స్ వున్న వారు కూడా ఈ ఆహార పద్ధతిని ఆచరించవచ్చు కానీ వారి ప్రస్తుత స్థితి, వారికి వున్న ఇతర వ్యాధులు, వారు తీసుకొంటున్న మందులు మొదలైన వాటినన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని వారి ఆహారాన్ని డిజైన్ చేయ్యాల్సి వుంటుంది. మంచి ఆహారంతో పాటు మెడిటేషన్, వ్యాయామం లాంటివి వారంలో కనీసం మూడు రోజులు చేయాలి. ఈ విధంగా మనల్ని మనం బలపరుచుకుంటూ, మంచి ఆహారం, వ్యాయామంతో పాటు ఎప్పుడూ సంతోషంగా వుండలిగితే అన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి దూరంగా వుండొచ్చు హెచ్.ఐ.వి. లాంటి భయంకర వ్యాధినీ జయించొచ్చు.

సూప్ (రసం)

కావలసిన పదార్థాలు

టమోటా–100 గ్రా, చిక్కుళ్ళు–50 గ్రా, క్యారట్–100 గ్రా, ఆకుకూర–50 గ్రా, పాలకూర–మెంతికూర, నీరు తగినంత ఉప్పు లేక చక్కెర తగినంత.

తయారు చేయు విధానం: కూరగాయలు, ఆకుకూరల కట్టలు కడిగి ముక్కలు చేసి నీరు పోసి ఉడకనిచ్చిన తరువాత వంచి దానిని గుడ్డలో పోసి రసంలో ఉప్పు లేదా చక్కెర కలపవలెను.

ఆకు కూరలతో ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థాలు: శనగపిండి–200గ్రా, అన్ని ఆకుకూరలు, నూనె–100 గ్రా, ఉప్పు తగినంత.

తయారు చేయు విధానం: శనగపిండిలో ఉప్పువేసి కలిపి పెట్టుకోవలెను. అన్ని ఆకు కూరలను సన్నగా తరిగి శనగపిండిలో వేసి తగినన్ని నీటిని పోసి దోసెపిండిలాగా కలుపుకోవలెను. పెనం మీద నూనె పోసి ఆమ్లెట్ వేయవలెను.

హార్లిక్స్ పొడి

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జలు–50 గ్రా, రాగులు–50గ్రా, పెసలు–50 గ్రా, వేరుశనగపప్పు–50 గ్రా, మొక్కజొన్నలు–50 గ్రా, బెల్లం–20 గ్రా.

తయూరుచేయు విధానం: ముందుగా సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులను, పెసలను నానబెట్టి, మొలకెత్తించవలెను. తడి ఆరబెట్టి సన్నగా వేయించి పొడి చేయవలెను. వేరుశనగపప్పును కూడా పొడి చేసి పొడులలో కలపవెను. బెల్లము పొడి చసి అన్ని పిండిలలో (పౌడర్ ఏసిన) కలిపి డబ్బా సీసాలో పెట్టుకొనవచ్చును.

విలువైన ఆహారం ఖరీదైనది కాదు!

చాలామంది మంచి ఆహారం తీసుకునే స్తోమత లేదని అంటారు. వారిదృష్టిలో ఖరీదైన ఆహారమే విలువైన ఆహారం. కాని ఇది పొరపాటు అభిప్రాయం. ఎన్నో పోషకారం పదార్థాలు అందరికీ అందుబాటులోనే వునానయి. కానీ ఏవేవి తీసుకోవాలి. ఎలా వుండాలి అనేది తెలియదు. ఉదాహరణకి చాలా మంది రక్తహీనత వల్ల నీరసంగా వుంటూ, ఏ పనీ చేయడానికి ఓపిక లేక అలసిపోతూ వుంటారు. చిన్న పనికే ఆయాసడుతూ వుంటారు. వారిని గమనిస్తే వారు ఎప్పుడూ ఆకు కూరలు తినరు. ఇటుంటి వారు రోజూ కొద్దిగానైనా ఆకుపచ్చటి ఆకుకూర ఏదో ఒకటి తీసుకుంటే చాలు చక్కగా రక్తము పట్టి శక్తివంతముగా తయారవుతారు. అలాగే పెదవుల మీద, నాలిక మీద, నోట్లోనూ పుండ్లు, పూతవచ్చే వాళ్ళు, చిగుళ్ళవెంట రక్తము కారేవాళ్లు పచ్చటి ఆకుకుఊరలు రెండు పూటలా తింటే ఆరోగ్యంగా తయారవుతారు. తేలికగా తగ్గిపోయే ఈ పని చేయకుండా అనవసరంగా టానిక్కులు, బిళ్ళలకోసం డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ వుంటారు.

పాలిష్ కాదు, ముతక బియ్యం తినాలి

వరి గోధుమ, ఇతర ధాన్యాలు, తెల్లగా పాలిష్ పట్టకుండా తిన్నట్లయితే మంచి ఆరోగ్యం. ఎందుకంటే బియ్యం పై పొరలో ఆరోగ్యానికి కావలసిన ముఖ్యమైన విటమిన్లు వుంటాయి.

బియ్యం తెల్లగా పాలిష్ పడితే ఈ విటమిన్లు పోయి కేవలం పిండి పదార్థం మిగులుతుంది. ఉప్పుడు బియ్యం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఎందుకంటే పాక్షికంగా ఉడికించడం వల్ల పొట్టులో వుండే ముఖ్యమైన బి కాంప్లెక్స్, విటమిన్లు గింజ లోపలి భాగానికి వెళతాయి. అందుకని ఆరోగ్యానికి విసురుడు బియ్యంగాని, దంపుడు బియ్యంకాని, ఉప్పుడు బియ్యంగాని వాడాలి.

వరి, గోధుమ కంటే రాగి, సజ్జలు చవక. ఇవి ఎక్కువ బలవర్ధకమైనవి కూడా. వీటిల్లో కాల్షియం, ఇనుము ఎక్కువగా వుండి రక్త వృద్ధి, ఎముకల పటిష్టత, కండరాల సత్తువ కలుగుతుంది. చిన్న పిల్లలు, పెద్దలు రోజూ రాగి జావ తీసుకోవడం అవసరం. ఇది చవకలో లభ్యమయ్యే బలవర్ధకమైన పోషకాహారం. ఏదో ఒక పప్పు మాత్రమే తినడం కంటే అనేక పప్పుల మిశ్రమం మంచిది. ఒక్కొక్కరకం పప్పులలో ఒక్కొక్క రకం మాంసకృత్తులు వుంటాయి. పప్పుల మిశ్రమం శరీరానికి కావలసిన అన్ని రకాల మాంసకృత్తులని అందిస్తుంది.

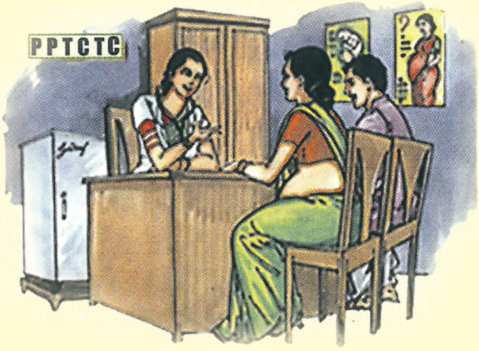
చిక్కుళ్ళు, బఠానీలు చవకగా దొరికే మాంసకృత్తులు. వీటిని వండుకుని తినే ముందు మొలకెత్తేలా చేస్తే వీటిలో విటమిన్లు పుష్కలంగా వుంటాయి. చిక్కుళ్ళను బాగా ఉడకబెట్టి బిడ్డకు పెడితే మంచి బలవర్ధక ఆహారం అవుతుంది.

ఎక్కువ పచ్చగా వున్న ఆకు కూరల్లో విటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇతర విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు కూడా ఎక్కువ శాతంలోనే వుంటాయి. వీటితో పాటు మాంసకృత్తులు కూడా కొంత వుంటాయి. ఆకు కూరలంటే తోటకూర, బచ్చలి, గోంగూర అనుకుంటా గానీ చిలగడదుంప, చిక్కుడు, బఠాణి, గుమ్మడి ఆకులు కూడా చాలా బలవర్ధకమైనవి. వీటిని ఎండబెట్టి పొడిచేసి బిడ్డకు అన్నంలో కలిపి పెడితే మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభ్యమవుతాయి.

చాలా తక్కువ ధరలో లభ్యమయ్యే ఆకుకూరలని వదిలిపెట్టి, క్యాబేజీ వంటి కూరలని ఖరీదు పెట్టి కొని తినవవసరం లేదు. తక్కిన ఆకుకూరలతో పోల్చిచూస్తే క్యాబేజీలో విటమిన్లు, మాంసకృత్తులు చాలా తక్కువగా వుంటాయి.

ముల్లంగి, కర్రపెండలానికి సంబంధించిన ఆకుల్లో కూడా ఎక్కువ పోషక పదార్థాలు వుంటాయి. కర్ర పెండలం ఆకుల్లో దానికి సంబంధించిన దుంపలో కంటే ఏడు రెట్లు అధికంగా మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు వుంటాయి. అందుకని ఆ ఆకుల్ని దుంపలతో కలిపి వండితే మరింతబలం. లేతాకుల్ని ఒట్టి నోటితో తింటే మరింతబలం.

తల్లిదండ్రుల నుండి బిడ్డకు హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా నివారణా కేంద్రాలు



Prevention of Parents to Child Transmission Centres

- హెచ్.ఐ.వి. సోకిన గర్భవతియైన స్త్రీకి పుట్టబోయే బిడ్డకు హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశాలు తగ్గించడానికి ఇప్పుడు మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.
- మొత్తం 37 PPTCT కేంద్రాలను - 14 వైద్య కళాశాల ప్రసూతి ఆసుపత్రులలోను, 23 జిల్లా హెడ్ క్వార్టర్స్ ఆసుపత్రులలోను - ఏర్పాటు చేయడమైనది.
- గర్భిణీ స్త్రీలందరికి కౌన్సిలింగ్‌ను, హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షా సదుపాయాలను ఉచితంగా అందజేయడం జరుగుతుంది.
- హెచ్.ఐ.వి. ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీకి అవసరమైన సలహాలను ఇచ్చి, ఆసుపత్రిలోనే ప్రసవం జరిగే విధంగా జాగ్రత్తపడి, ప్రసవ సమయంలో తల్లికి, పుట్టిన బిడ్డకు 72 గంటలలో 'నెవిరపిన్' అనే మందును ఉచితంగా ఇస్తారు. ఈ మందు తల్లి నుండి బిడ్డకు హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది.

హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షా సమాచారము చాలా రహస్యంగా ఉంచబడుతుంది. ఎవరైతే పరీక్ష చేయించుకుంటారో, వారికి మాత్రమే తెలుపబడుతుంది.

రక్త నిధులు

(Blood Banks)

- ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన మొత్తం 181 ‘రక్త నిధులు’ అన్ని వైద్యకళాశాల ఆసుపత్రులలో, జిల్లా ఆసుపత్రులలో, కొన్ని ప్రభుత్వేతర సంస్థల ఆధ్వర్యంలో పనిచేస్తున్నాయి.
- స్వచ్ఛంద రక్తదాన శిబిరాల ద్వారా, స్వచ్ఛంద రక్తదాతల ద్వారా రక్తాన్ని సేకరించి హెచ్.ఐ.వి.తో పాటు మిగతా పరీక్షలు కూడా నిర్వహించి స్వచ్ఛమైన రక్తాన్ని మాత్రమే నిల్వ ఉంచి, అవసరమైన వారికి అందజేయబడుతుంది.
- స్వచ్ఛంద రక్తదానాన్ని పెంపొందించుటకు ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ, ఎన్.ఎస్.ఎస్., పోలీసు బలగాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఇతర సంస్థలు పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తున్నాయి.
- రక్తదానం చేయువారికి ప్రభుత్వం 25,000-00 రూపాయలు ప్రమాద బీమా సౌకర్యం ఒక సంవత్సరం పాటు కల్పిస్తుంది. అంతే కాకుండా ప్రమాదం వలన చికిత్స పొందవలసి వస్తే, ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రులలో 5,000-00 రూపాయల వరకు ఉచిత బీమా సౌకర్యం లభిస్తుంది.

45 కిలోలు అంతకు మించిన బరువు కలిగి 18-60 సం॥ల మధ్య వయస్సు గల ఆరోగ్యవంతులైన ఏ వ్యక్తులైననూ, మూడు నెలల కొకసారి రక్తదానం చేయవచ్చు. ఎటువంటి హాని జరగదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఆదరణ, సంరక్షణ కేంద్రాలు

Care and Support Centres

- ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంపొందించటం జరుగుతుంది.
- ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు వచ్చే అవకాశవాద జబ్బులకు (Opportunistic Infections - క్షయ, న్యూమోనియా, వాంతులు, విరోచనాలు, చర్మవ్యాధులు మొ॥నవి) ఉచితంగా చికిత్స చేయబడుతుంది.
- వారి మానసిక ఉల్లాసానికి తోడ్పడే కార్యక్రమాలు నిర్వహించి, వారి జీవిత కాలాన్ని పెంపొందించుకొనుటకు తోడ్పడటం జరుగుతుంది.
- రాష్ట్రంలో మొత్తం 15 'ఆదరణ మరియు సంరక్షణ కేంద్రాలు' స్వచ్ఛంద సంస్థల, ప్రభుత్వ సంస్థల ఆధ్వర్యంలో ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు సేవలు అందుతున్నాయి.

ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులను చులకన భావంతో చూడక, వారిని ఆదరించి మనోధైర్యాన్ని పెంచుదాం.

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నివారణకు అందుబాటులో ఉన్న సేవలు

Dist.	Name of the Hospital	Blood Bank	VCTC	STD Clinic	PPTCT
1. ఆదిలాబాద్ జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, ఆదిలాబాదు	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, భైంసా		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, మంచిర్యాల		✓	✓	
2. అనంతపూర్ జిల్లా	ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల, అనంతపురం	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, కదిరి		✓	✓	
	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, హిందూపూర్	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, గుంతకల్		✓	✓	
3. చిత్తూరు జిల్లా జిల్లా	యస్.వి.వైద్య కళాశాల, తిరుపతి	✓	✓	✓	
	ప్రభుత్వ ప్రసూతి ఆసుపత్రి	✓			✓
	జిల్లా ఆసుపత్రి, చిత్తూరు	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, కుప్పం		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, మదనపల్లి		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, శ్రీకాళహస్తి		✓	✓	
4. కడప జిల్లా జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, కడప	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, పులివెందుల		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, ప్రొద్దుటూరు	✓	✓	✓	
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, రాజంపేట		✓		
5. తూర్పుగోదావరి జిల్లా జిల్లా	రంగరాయ వైద్య కళాశాల, జి.జి.హెచ్. క్యాపస్, కాకినాడ, తూర్పుగోదావరి జిల్లా.	✓	✓	✓	✓
	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, రాజమండ్రి	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, అమలాపురం		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, రామచంద్రపురం		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, తుని		✓	✓	
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, పెద్దాపురం		✓		
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, రాజోలు		✓		

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నివారణకు అందుబాటులో ఉన్న సేవలు

Dist.	Name of the Hospital	Blood Bank	VCTC	STD Clinic	PPTCT
6. గుంటూరు జిల్లా	గుంటూరు వైద్య కళాశాల, గుంటూరు	✓	✓	✓	✓
	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, తెనాలి	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, బాపట్ల		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, నరసరావుపేట		✓	✓	
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, చిలకలూరిపేట		✓		
7. హైదరాబాద్ జిల్లా	గాంధీ వైద్య కళాశాల, ముషీరాబాద్	✓	✓	✓	✓
	ఉస్మానియా వైద్య కళాశాల, కోఠి	✓	✓	✓	
	ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ప్రివెంటివ్ మెడిసిన్, నారాయణగూడ	✓	✓		
	ప్రభుత్వ జనరల్ మరియు ఊపిరితిత్తుల ఆసుపత్రి, ఎర్రగడ్డ	✓	✓		
	నీలోఫర్ ప్రసూతి ఆసుపత్రి, రెడ్ హిల్స్	✓			✓
	ప్రభుత్వ ప్రసూతి ఆసుపత్రి, నయాపూల్	✓			✓
	ప్రభుత్వ ప్రసూతి ఆసుపత్రి, సుల్తాన్ బజార్, కోఠి	✓			✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, నాంపల్లి		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, మలక్‌పేట		✓	✓	
	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, కింగ్ కోఠి		✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, గోల్కొండ		✓	✓	
8. కరీంనగర్ జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, కరీంనగర్	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, జగిత్యాల		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, సిరిసిల్ల		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, రామగుండం		✓	✓	
9. ఖమ్మం జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, ఖమ్మం	✓	✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, కొత్తగూడెం	✓	✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, భద్రాచలం	✓	✓	✓	
10. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, ఏలూరు	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, తణుకు		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, తాడేపల్లిగూడెం		✓	✓	
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, పాలకొల్లు		✓		

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నివారణకు అందుబాటులో ఉన్న సేవలు

Dist.	Name of the Hospital	Blood Bank	VCTC	STD Clinic	PPTCT
11.కృష్ణా జిల్లా	సిద్ధార్థ వైద్య కళాశాల, విజయవాడ	✓	✓	✓	✓
	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, మచిలీపట్నం	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, నూజివీడు		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, గుడివాడ	✓	✓	✓	
12.కర్నూలు జిల్లా	కర్నూలు వైద్య కళాశాల, కర్నూలు	✓	✓	✓	
	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, నంద్యాల	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, ఆదోని		✓	✓	
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, డోన్		✓		
13 మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, మహబూబ్‌నగర్	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, గద్వాల		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, నారాయణపేట		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, నాగర్ కర్నూలు		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, వనపర్తి		✓	✓	
14.మెదక్ జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, సంగారెడ్డి	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, మెదక్		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, సిద్ధిపేట		✓	✓	
15. నల్గొండ జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, నల్గొండ	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, సూర్యాపేట		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, నాగార్జునసాగర్		✓		
	ఏరియా ఆసుపత్రి, మిర్యాలగూడ		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, భువనగిరి		✓	✓	
	కమల నెహ్రూ ఆసుపత్రి, నాగార్జునసాగర్			✓	
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, నకిరేకల్		✓		
16.నెల్లూరు జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, నెల్లూరు	✓	✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, గూడూరు	✓	✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, కావలి		✓	✓	
	ప్రభుత్వ ప్రసూతి ఆసుపత్రి, నెల్లూరు				✓

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నివారణకు అందుబాటులో ఉన్న సేవలు

Dist.	Name of the Hospital	Blood Bank	VCTC	STD Clinic	PPTCT
17. నిజామాబాద్ జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, నిజామాబాద్	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, కామారెడ్డి		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, బాన్సువాడ		✓	✓	
18 ప్రకాశం జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, ఒంగోలు	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, మార్కాపురం		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, కందుకూరు		✓	✓	
19. రంగారెడ్డి జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, తాండూరు		✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, కొండాపూర్		✓	✓	
20. శ్రీకాకుళం జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, శ్రీకాకుళం	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, టెక్కలి		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, పాలకొండ		✓	✓	
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, పలాస		✓	✓	
	ఇండియన్‌నేవల్ హాస్పిటల్ సర్వీసెస్, కళ్యాణి		✓		
21. విశాఖపట్నం జిల్లా	ఆంధ్రా వైద్య కళాశాల, వైజాగ్		✓		
	ప్రభుత్వ విక్టోరియా ఆసుపత్రి, వైజాగ్	✓			✓
	కింగ్ జార్జ్ ఆసుపత్రి, వైజాగ్	✓		✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, నర్సీపట్నం		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, అనకాపల్లి		✓	✓	✓
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, అరకు		✓		
22. విజయనగరం జిల్లా	జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రి, విజయనగరం	✓	✓	✓	✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, పార్వతీపురం		✓	✓	
	కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్, సాలూరు		✓		
23. వరంగల్ జిల్లా	కాకతీయ వైద్య కళాశాల, యం.జి.యం.ఆసుపత్రి వరంగల్	✓	✓	✓	
	ప్రభుత్వ ప్రసూతి ఆసుపత్రి, హన్మకొండ				✓
	సి.కె.యం. ప్రసూతి ఆసుపత్రి				✓
	ఏరియా ఆసుపత్రి, మహబూబ్‌నగర్		✓	✓	
	ఏరియా ఆసుపత్రి, జనగాం		✓	✓	✓

ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఆదరణ మరియు సంరక్షణ కేంద్రాలు

(CARE AND SUPPORT CENTRES IN A.P.)

S.No.	Name & Address	STD Code	Phone No.
1.	ఫ్రీడమ్ ఫౌండేషన్, కురియప్ప రోడ్, బొల్లారం, హైదరాబాదు	040	27865530
2.	ప్రభుత్వ టి.బి.మరియు ఛాతి ఆసుపత్రి, ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాదు	040	23814421 23814422
3.	సెయింట్ జోసఫ్స్ ఆసుపత్రి (పాత), ప్రత్తిపాడు, తూ॥గో॥జిల్లా.	08868	246659
4.	ఆరోగ్యవరం వైద్య కేంద్రం, యూనియన్ మిషన్, టి.బి. శానిటోరియం, మదనపల్లి, చిత్తూరు జిల్లా.	08751	222228 226471
5.	డేవిడ్ రీస్ లెప్రసీ ఆసుపత్రి మరియు కంట్రోల్ ప్రాజెక్టు, ఏర్పేడు, చిత్తూరు జిల్లా, సెల్: 9848191514	08578	287544 287540
6.	సెయింట్ ఆన్స్ సొసైటీ సెంట్రల్ ప్రావిన్స్, నున్న, విజయవాడ దగ్గర, కృష్ణాజిల్లా.	0866	2852231
7.	డోమియన్ లెప్రసీ సెంటర్, వేగవరం, గోపన్నపాలెం, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.	08812	230465
8.	విశ్వ కరుణ డెర్మటాలజికల్ సెంటర్,	0870	2459405
	ఫాతిమానగర్, వరంగల్ జిల్లా		
9.	అస్సిస్సీ డెర్మటాలజికల్ సెంటర్, అసిస్సీ నగర్, కొండేపూడి, వయా పెడన, కృష్ణాజిల్లా	08762 08762	248335 248335
10.	మరియ నిలయం సర్వీస్ సొసైటీ, గార్గేయపురం, కర్నూలు జిల్లా	08518	238148
11.	షాడోస్, చీరాల, ప్రకాశం జిల్లా	08594	237199
12.	క్రిస్టియన్ మల్టీస్పెషాలిటీ సెంటర్ & కేన్సర్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, కాకినాడ, తూ.గో.జిల్లా	0884	2365146 2376800
13.	ఇమ్మాన్యూల్ మినిస్ట్రీస్ అసోసియేషన్, కొడాల అగ్రహారం, విశాఖపట్నం జిల్లా.	08932	222236 222231
14.	ఉమెన్ రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ ట్రస్ట్, ఆర్.టి.డి. ఆసుపత్రి కనెకల్ మండలం, అనంతపురం జిల్లా		254933(ఆర్) 254934(హెచ్)
15.	ఉమెన్ రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ ట్రస్ట్, ఆర్.టి.డి.. ఆసుపత్రి కోడూరు మండలం, అనంతపురం జిల్లా.	08495	2588531

జిల్లా ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారులు

S.No.	Name & Address	STD Code	Phone Numbers
1.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం ప్రభుత్వ ప్రధాన ఆసుపత్రి క్యాంపస్, బలగ, శ్రీకాకుళం	958942	279300
2.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం నటరాజ్ కాలనీ, ఇ.నెం. 22-11-1, విజయనగరం	958922	(O) 222707, (R) 230315 (Cell) 98499 02279 (Cell) 94401 92706
3.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం రీజినల్ కంటి ఆసుపత్రి ప్రక్కన బుల్లయ్య కళాశాల ఎదురుగా, విశాఖపట్నం.	95891	2553114 (Cell) 94404 15388 (Cell) 98499 02295
4.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం ఫీవర్ ఆసుపత్రి క్యాంపస్, నల్లకుంట, హైదరాబాద్	040	(O) 27608697 (R) 23262469 (Cell) 98499 02442
5.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం పైండ వెంకటరత్నం నివాసం, డో.నెం. 27-సి-7-2, ఏలూరు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.	958812	(O) 252541 (R) 231245 (Cell) 98499 02316
6.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం ఊర్వశి థియేటర్ ఎదురుగా, గాంధీనగర్, విజయవాడ, కృష్ణాజిల్లా.	95866	(O) 2572378 (R) 2545353 (Cell) 98499 02330
7.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం డో.నెం. 54-1-4(1), క్లాఫ్ పేట, 5వ లేన్, ఒంగోలు, ప్రకాశం జిల్లా.	958592	(O) 233192, (R) 235071 (Cell) 98499 02351 (Cell) 98487 64952
8.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం బి.వి.నగర్, నెల్లూరు.	95861	(O) 2325802, (R) 2344725 (Cell) 94402 06777
9.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం 7/500, ఎన్.జి.ఓ. కాలనీ, కడప	958562	(O) 245252, (R) 249690 (Cell) 94405 34457
10.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం డో.నెం. 10-41, కృష్ణా నగర్, కర్నూలు.	958518	(O) 229240, (R) 278725 (Cell) 94402 91621
11.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యలయం డో.నెం. 1/214, 3వ రోడ్డు, న్యూ టౌన్, అనంతపూర్	958554	(O) 221825, (R) 233034 (Cell) 98499 02399

S.No.	Name & Address	STD Code	Phone Numbers
12.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం ఇ.నెం.2-106, యం.ఆర్.పల్లి, తిరుపతి.	95877	(O) 2286539, (R) 2240086 (Cell) 98491 35548 (Cell) 98499 02375
13.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం న్యూ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్, కాశ్మీరిగడ్డ, కరీంనగర్	95878	(O) 2240192 (Cell) 98499 02494
14.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం కేరాఫ్ డా॥ ఉమాకాంత్, వెటర్నరీ సూపర్‌వైజర్, కైలాస్‌నగర్, ఆదిలాబాద్.	958732	(O) 226964 (Cell) 98499 02483
15.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం డి.ఐ.జి. కార్యాలయము ఎదురుగా సుబేదారి, వరంగల్	95870	(O) 2546419 (Cell) 98498 51104
16.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం రాజేంద్రనగర్, అవంతి లాడ్జ్ దగ్గర, మహబూబ్‌నగర్	958542	(O) 242314 (Cell) 94402 21855
17.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం సంగారెడ్డి, మెదక్	958455	(O) 276241 (Cell) 98499 02466
18.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం యం.ఆర్.ఓ. ఆఫీసు దగ్గర, నల్గొండ.	958682	(O) 244719
19.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం పట్టాభిపురం మెయిన్ రోడ్, గుంటూరు	95863	(O) 2323213, (R) 2240707 (Cell) 98499 02339
20.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం ఉస్మానియా జనరల్ ఆసుపత్రి వెనుక, హైదరాబాద్	040	(O) 24735160 27715021
21.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం జమ్మిబండ రోడ్, ఎస్.శ్రీనివాసరావు క్లినిక్, ఖమ్మం	958742	(O) 223341 (Cell) 98499 03778
22.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం డో.నెం.64/3/7/3, ప్రతాప్ నగర్, కాకినాడ, తూర్పుగోదావరి జిల్లా.	95884	(O) 2376384, (R) 2378453 (Cell) 98499 02303
23.	జిల్లా లెప్రసీ & ఎయిడ్స్ నియంత్రణ నోడల్ అధికారి కార్యాలయం ఇ.నెం.6-2-200/80, సుభాష్ నగర్, నిజామాబాద్.	958462	(O) 230045, (R) 237115 (Cell) 98499 02471

హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ పై
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఉత్తర్వులు

- **ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు నెం: 228**

  తేది: 21-05-2002, సాధారణ పరిపాలనా శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకారం, రాష్ట్రంలో నిర్వహించు అన్ని బహిరంగ సమావేశాలలో 5-10 నిమిషాల పాటు హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌ను గూర్చి మొదటి ప్రధానాంశంగా తప్పనిసరిగా చర్చించాలని ఆదేశిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వును జారీ చేసినది.

- **ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు నెం: 174**

  తేది: 22-05-2002, వైద్య, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకారం, అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ పై సమగ్ర శిక్షణను ఆయా శాఖల సిబ్బందికి నిర్వహించాలని మరియు ఆయా శాఖల వారీగా నిర్వహించే శిక్షణా కార్యక్రమ ప్రణాళికలో హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌ను కూడా చేర్చాలని ఆదేశిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వును జారీ చేసినది.

పంచాయితీ సర్పంచ్‌ల పాత్ర

1. హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ సంక్రమించిన వారి సంరక్షణ పట్ల పంచాయితీ సభ్యులు, సమాజిక కార్యకర్తలు గణనీయమైన పాత్ర వహించాలి.
2. గ్రామంలో ప్రతి ఒక్కరికీ హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ పై అవగాహన కలిగించాలి.
3. గ్రామస్తులందరికీ ఏయే విధాలుగా వస్తుందో, దాని పరిణామాలు ఏమిటో తెలియజేసి, ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యతాయుత అలవాట్లనలవరుచుకొని హెచ్.ఐ.వి. నివారణ దిశగా నడిచేలా చేయాలి.
4. ఎయిడ్స్ నివారణా సూత్రాలు అందరూ తెలుసుకొని ఆచరించేలా చూడాలి.
5. గ్రామములోని స్త్రీ శక్తి సంఘాలు, యూత్/యువశక్తి సంఘాలు, హెచ్.ఐ.వి. నివారణలో కీలక పాత్ర వహించాలి ప్రోత్సహించాలి.
6. గ్రామ సభలలో హెచ్.ఐ.వి. గురించి చర్చించాలి.
7. హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారి పట్ల అందరూ ప్రేమ, ఆదరణ కలిగి ఉండేలా చూడాలి.
8. సమాజంలోని ఇతరులతో సమానంగా మరియు వారితోపాటే ఈ హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ రోగులకు చికిత్స అందజేసేలా ఈ కార్యకర్తలు శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.
9. వారు కూడా ఇతరులతో సమానంగా సమాజ, కుటుంబ కార్యకలాపాలతో ఉత్సాహంతో పాల్గొనగలగాలి.
10. మతనాయకులను కూడా ఎయిడ్స్ నివారణ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి ఉత్సాహంతో ముందుకు వచ్చేలా చేయాలి.
11. సమాజంలో వ్యాపించిన హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ గురించి అలుముకున్న తప్పుడు భ్రమను కల్గించే దుష్ప్రచారాన్ని దూరం చేయాలి, తద్వారా వ్యాధి పీడితులు ఎక్కువ కాలం సుఖమయ జీవితం గడపగలుగుతారు మరియు వారి జీవన ప్రమాణాల్ని పెంచుకోగలుగుతారు.

హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నివారణ
కేవలం మన నడవడి మీద ఆధారపడి ఉన్నది

ఎయిడ్స్ రహిత సమాజ స్థాపనకు సమిష్టిగా కృషి చేద్దాం.

హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ సోకినవారిని ఆదరించి, వారిపై ప్రేమానురాగాలు చూపి, వారి మనోధైర్యాన్ని పెంచుదాం.

భీమాభాయి మహిళా మండలి

తాళ్ళరేవు, తాళ్ళరేవు మండలం, తూ.గో.జిల్లా. Cell: 94405 28078