Avantina S. Bhandari.

ONJE ATI ARUN HIV.

Onje je koko li ona si ilera to peye. A ni lati je awon onje to dara ki a ba le ni ilera to peye. Ni akoko ti a ba n se aisan, a maa n pese awon liana onje jije eyi ti o maa n ran ara wa lowo lati tete bori awon arun bee. Awon ti o ba ni arun HIV pelu nilo iru awon ilana onje jije bayi.

Awon ti o bani arun HIV maa n doju ko opo wahala nipa onje jije, paapaa nitoripe arun yi a maa fa idaru nipa bi ara won se n sise. Arun HIV maa digbo lu awon olopa ara eniyan, to bee ge ti gbogbo awon arun pepepe maa bere si ni ri aye ninu ago ara iru eniyan bee. O se pataki lati lati ran awon olopa ara wonyi lowo nipa jije onje ti o n fun ara lokun.

Onje to dara a maa ran awon olopa ara wa lowo lati sise to peye. Onje to dara a si maa ran ara wa lowo lati pada bo si ipo lehin ti arun HIV ti fa awon ibaje si inu ara eniyan. Onje a si maa fun ara wa lokun nii igba ti a ba n lo awon oogun tii a fi n se itoju arun HIV. Onje to dara a maa ru awon olopa ara soke, a si maa ran awon oogun ti a fi n se itoju arun HIV lowo, a maa dena arun ito suga ati arun eje riru, a si maa je ki a gbe ni alaafia.

Onje a maa ran ara ati okan wa lowo. Jije onje to dara maa n ran awon olopa ara wa lowo, o si maa n ran eniyan lowo lati gbe po ni alaafia pelu awon ebi.

Awon iyato ti wa li ona ti a fi n toju arun HIV. Ni akoko awon isoro ti o doju ko awon to ni arun HIV ni awon arun pepepe ati gbigbe ti ara won a maa gbe. Sugbon li oni lehin ti awon oogun ti wa lati se itoju arun yi, awon isoro wonyi ti yi pada. Awon aleebu ti awon oogun wonyi le fa wa je isoro ti a n doju ko bayi. Iwadi ti fi han wipe, pipese awon onje to dara a maa ran ara wa lowo gidigidi. Awon ilana oogun ibile lati China ati India si wa pele lati ran ara eniyan lowo lati pada bo sipo ati lati mu emi eniya gun si. A si ti ri ibasepo laarin awon ilana ibile yi ati awon oogun oyibo. Li akotan, jije onje to dara se Pataki lati ran awon olopa ara wa lowo ninu ise won.

AWON ILANA LATI DOJU KO AWON ALEEBU TI AWON OOGUN TI A FI N SE ITOJU HIV LE FA WA.

Ara wiwu / aini okun ara:

Jije awon onje ti o pe ninu vitamin B. A gbudo din mimu kofi ku nitoripe o le fa airi orun sun wa. Sise awon ere idaya bi mimi sinu sita, yoga ati bebe lo pelu ni anfaani to po.

Eebi ati ki okan maa rin eniyan.

A ni lati maa lo awon oogun pelu omi, tabi ohun minu elerindodo. A ko gbodo lo kofi lati lo awon oogun na. O se Pataki lati maa je awon onje bo yogurt. Onje tutu ati awon onje ti o ni ora pupo ni lati dinku pelu.
Atale maa n din eebi ku gidi. Ni akoko ti eniyan be sese je onje tan, ko dara lati maa sun sile lesekese. A ni lati se akiyesi awon oogun ti ko ye lati ma lo pelu onje.

Ara sisan ati ki ora po ju ninu eje.
A ni lati din jije epo ku , sugbon awon epo kan wa eyi ti o dara li ara eniyan, fun apeere omega 3.
Awon ohun to ba ti dun ju ni lati din ku pelu.
Awon onje bi ewa, eso, efo, iresi, agabdo dara lati maa je.
Jije awon ohun ti a fi soya se dara pelu.
A si ni lati maa se ere idaraya pelu.

O se pataki lati maa se itoju ara wa daradara.Jije awon onje to dara a se iranwo fun awon oogun ti a n lo, eyi ti o si ma se iranwo fun awon olopa ara wa pelu. Awon iru onje kan wa ti o se Pataki lati maa je.

AWON ONJE TI A NI LATI DIN KU:

A ni lati din awon ohun didun ku ninu onje wa. Iwadi ti fi han wipe awon onje wonyi a maa se ibaje ninu ago ara wa. A si fi han wipe awon olopa ara ko le sise doju osuwon ni akoko ti suga ba ti po ju ninu eje eniyan. Ti suga ba ti ppju ninu onje wa, eyi a maa fun ara wa ni ise to poju lati se pelu. Awon onje bi akara oyibo, buredi funfun ati bebe lo ni lati din ku ninu onje wa.

Awon onje ti o ni kofi ninu a maa je ki ito eniyan po, eyi ti o maa n mu ki eniyan padanu omi ati awon eroja ara. A ni lati din awon onje wonyi ku pelu.

O se Pataki ki a da mimu oti duro, nitoripe oti a maa se ijamba to po gidi ninu ara eniyan. O le se ibaje ninu opolo, ninu edo ati ninu eje eniyan.

AWON ONJE TI O YE KI A MAA JE:

Awon onje ti o n mu ara dagba bi eran, ati eja li o se Pataki lati maa je. Awon onje wonyi a maa ran awon olopa ara wa lowo ninu ise won. Soya , ewa, ati miliki dara pelu. A ni lati se akiyesi ki a maa ba je awon onje ti o ni milki ninu pupo nitori eyi a maa fa wahala fun awon eniyan miran, o si le se okunfa awon arun miran.

Awon onje bi iresi, alikama, ati bebe lo dara lati maa je nitoripe won li opo eroja eyi ti o dara fun ara wa.

Awon eso igi dara pupo nitoriwipe won ni awon eroja ninu eyi ti o maa n ran ara wa lowo gidi. Awon eso bi ogede ati mangoro ni lati dinku toriwipe won ni suga to po ju ninu.

Omi je Pataki, eyi ti a maa n gbagbe ni opo igba. Omi maa n ran gbogbo eya ara wa lowo, paapaa julo lati fo gbogbo awon idoti ara wa jade. Mimu omi a maa ran eniyan lowo lati din suga jije ku. A ni lati ri wipe omi ti a n mu ko tutu pupo ju,idi ni wipe ara wa maa ni lati se ise pipo lati so omi yi di lilo wooro.

Ni akotan, awon onje miran bi alubosa, aayu, atale, ati bebe lo pelu ni opo anfaani. A ni lati ri wipe a n je onje to dara lati wa ni pepe. Emi wa se koko, o si je iyebiye, nitorina a ni lati daabo bo emi wa ki a ba le mu emi wa gun.

Translated into Yoruba Language by;
Dr. ADEOTI, Abolaji.
Pretoria, South Africa.
17h March, 2008.