

lumea mea

Fața de pe copertă:

**Dmitrii
Voloșin**

”Toleranța față de persoanele care trăiesc cu HIV se cultivă mai ușor decât, spre exemplu, toleranța față de nerozi”

Bilanțurile
campaniei
sociale

**“Testează-te
la HIV!
Te privește!
Privește pe
fiecare!”**

Rubrica juristului:
**Ce să fac
dacă am
datorii?**

Sănătate
reproductivă:
10 dintre cele mai
eficiente metode de
contracepție

pag. 4 ȘTIRI
O pacientă HIV-positivă a câștigat cauza împotriva Ministerului Sănătății

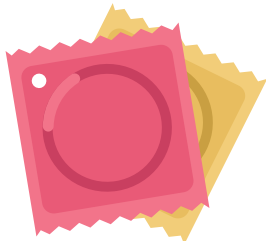
pag. 5 Impresii de neuitat. Bilanțurile ședinței de grup ”Cultivarea feminității și creșterea aprecierii de sine”



pag. 8 ADVOCACY COMUNITAR
Bilanțurile campaniei sociale ”Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare!”

pag. 13 SĂNĂTATE REPRODUCTIVĂ

10 dintre cele mai eficiente metode de contracepție



pag. 17 SFATURILE PSIHOLOGULUI

O adevărată hărțuire. Ce este bulling-ul și cum trebuie înfruntat

pag. 20 ISTORII PERSONALE

„Dacă nu o tratezi, vei deveni o bombă cu ceas. Și, cum n-ai da, vei muri”. Patru istorii ale oamenilor care s-au tratat de tuberculoză



pag. 24 VIAȚA CU SEMNUL ”+”



Tratamentul antiretroviral și copiii. Întrebări frecvente însoțite de comentariile medicului

pag. 28 COPIII NOȘTRI
10 produse nocive, pe care cu siguranță le consumă copiii voștri



pag. 30 OASPETELE NUMĂRULUI

Daniil Stolbunov: ”Un timp am fost nepăsător față de statutul meu, dar apoi am înțeles că acesta este una dintre oportunitățile mele”



pag. 34 RUBRICA JURISTULUI

Ce să fac dacă am datorii?

pag. 37 VIAȚA DUPĂ GRATII

Frica, gelozia și alte câteva probleme psihologice cu care se confruntă persoanele aflate în detenție, însoțite de comentariile detaliate ale psihologului

pag. 40 TOTUL DESPRE HEPATITĂ

Cum luptăm cu efectele secundare ale tratamentului hepatitei C?



pag. 42 FAȚA DE PE COPERTĂ

Dmitrii Voloșin: ”Toleranța față de persoanele care trăiesc cu HIV se cultivă mai ușor decât, spre exemplu, toleranța față de nerozi”

pag. 48 VIAȚA FĂRĂ DROGURI
Maratonul ”Împreună pentru viață”: să înceapă cursa!

O pacientă HIV-pozitivă a câștigat cauza împotriva Ministerului Sănătății

Ministerul Sănătății al Republicii Moldova a pierdut procesul împotriva unei paciente HIV-pozitive, interesele căreia au fost reprezentate de Institutul pentru Drepturile Omului din Moldova (IDOM). Instanța de judecată a calificat drept ilegal ordinul ce vizează femeile însărcinate care trăiesc cu HIV "Cu privire la profilaxia transmiterii materno-fetale a infecției HIV și organizarea profilaxiei specifice".

Potrivit ordinului menționat, care a fost aprobat și pus în aplicare în anul 2004, gravi-

dele HIV-pozitive puteau naște doar în două instituții medicale din Moldova: Centrul Mamei și Copilului din Chișinău și Centrul perinatal din municipiul Bălți.

Procesul de judecată a fost intentat de o locuitoare din Moldova care, în anul 2013, în luna a noua de sarcină, a fost direcționată să nască la Chișinău în loc să i se primească nașterea în localitatea unde își avea reședința.

Decizia judecătorească stipulează că femeile HIV-pozitive din Moldova timp de 12 ani au fost supuse unui tratament discriminatoriu. "Din cauza ordinului menționat mai sus, secțiile maternale locale nu erau pregătite să primească nașterile urgente la pacientele HIV-pozitive. Acestea din urmă erau redirecționate în două centre – Chișinău și Bălți – fapt care, la rândul său, crea inconveniente gravidelor", se spune în comunicatul oficial de presă al Institutului pentru Drepturile Omului din Moldova.

Ziua ușilor deschise în comunitatea terapeutică

Pe data de 7 mai curent, în Comunitatea Terapeutică "Viața Nouă" din s. Beriozchi r. Anenii Noi s-a desfășurat multășteptata Zi a ușilor deschise.

La rezidenții comunității au venit în vizită rudele, oamenii dragi, precum și foști rezidenți ai comunității. Oaspeții s-au delectat de comunicarea plăcută, de prânzul gustos în aer liber, după care s-au familiarizat cu programul de reabilitare, cu principiile și regulile acestuia.

Ziua a fost plină de emoții sincere și trăiri de neuitat.

Mulțumim tuturor oaspeților care ne-au vizitat, precum și tuturor acelor care ne-au ajutat să organizăm această întâlnire!

Dacă dumneavoastră sau cineva dintre prieteni, rude sau oameni apropiați s-au confruntat cu problema dependenței narcotice sau alcoolice, dacă ați luat hotărârea de a parcurge reabilitarea în cadrul Comunității Terapeutice "Viața Nouă", apălați-ne la numărul +373 69 30 12 40 sau veniți pe adresa: Moldova, or. Chișinău, str. Independenței, 6/2, Centrul Comunitar "Pas cu Pas".



S-a încheiat training-ul "Evaluarea și dezvoltarea potențialului resurselor umane"

Timp de trei zile, în perioada 11-13 aprilie, la Vadul lui Vodă s-a desfășurat training-ul pentru reprezentanții ONG-urilor și ai Centrelor Sociale Regionale care oferă servicii de suport psihosocial pentru PTH și utilizatorii de substanțe psihoactive, cu genericul "Evaluarea și dezvoltarea potențialului resurselor umane".

Peste douăzeci de participanți, sub îndrumarea trainerilor Serghei Lîsenco și Nicu Crețu, au discutat următoarele aspecte: sferile de dezvoltare ale organizației, rolul conducătorului în dezvoltarea resurselor umane; leadership-ul situațional; instrumentele de recrutare și angajare a personalului; motivația externă și internă; metodologia organizării ședințelor de planificare etc. Povestește Serghei Lîsenco, trainer: "Este foarte bine că organizațiile au simțit necesitatea să dezvolte anume această direcție – resursele umane. Eu consider că acesta este un pas înainte pentru toți participanții seminarului. Unul dintre rezul-

tatele scontate ale training-ului este elaborarea planului individual de dezvoltare a organizației în sfera resurselor umane, cu utilizarea diverselor instrumente".

Întâlnirea a fost organizată de Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă".



Impresii de neuitat. Bilanțurile ședinței de grup "Cultivarea feminității și creșterea aprecierii de sine"

Pe data de 9 aprilie, în incinta Centrului Comunitar "Pas cu Pas" s-a desfășurat ședința de grup "Cultivarea feminității și creșterea aprecierii de sine", organizată de lucrătorii și voluntarii asociațiilor obștești "Mamele pentru Viață" și "Viața Nouă".

În jur de douăzeci de reprezentante ale sexului frumos care sunt sau au fost utilizatoare de substanțe psihoactive, în această zi și-au schimbat cardinal aspectul, devenind și mai frumoase.

Asupra transformării fetelor au muncit timp de câteva ore frizeri și artiști make-up. Spre finalul întâlnirii, schimbările produse au fost întipărite de către fotografi profesioniști.

În pauzele dintre machiere și frizat, fetele au fost consultate de către asistenți sociali, care le-au explicat importanța serviciilor psihosociale și medicale oferite beneficiarilor în Centrul Comunitar "Pas cu Pas".

Mulțumim pentru munca depusă: Ilonei Briuhovețchi, Dariei Grigorciuc, Alei Sorochin, Irinei Ispas, Janei Ciornaia, Alei Cniș, Nataliei Saulco, Irinei Indicean, Tatianeii Tavaluc, Irinei Pîslari, lui Eduard Bizgu și Sandu Tarlev.



Bilanțurile ședinței de lucru ”Creșterea ratei de acoperire și includere în farmacoterapia cu metadonă”

În perioada 31 martie – 1 aprilie curent, la Vadul lui Vodă s-a desfășurat ședința de lucru follow-up ”Creșterea ratei de acoperire și includere în farmacoterapia cu metadonă”, organizată de către Asociația Obștească ”Viața Nouă”, în comun cu Dispensarul

Republican de Narcologie, cu sprijinul financiar al Centrului PAS.

La ședință au participat peste 50 de persoane, printre care reprezentanți ai instituțiilor penitenciare, ai Dispensarului Republican de Narcologie, medici – narcologi din întreaga republică, precum și reprezentanți ai UNAIDS și UNODC.

Participanților la reuniune li s-a prezentat un rezumat al Protocolului clinic național privind farmacoterapia cu metadonă, o analiză a rezultatelor anului 2015, precum și obiectivele pentru anii 2016 – 2017 în contextul aderenței, extinderii și includerii în FTM. De asemenea, participanților li s-au prezentat rezultatele studiului

”Cost-eficiența ARV/TSM/PSS în Moldova”, prezentat la cea de-a V-a Conferință Internațională HIV/SIDA.

Cetățenii Moldovei vor putea direcționa o parte din impozitul pe venit în sprijinul ONG-urilor

Cetățenii Moldovei vor putea direcționa până la 2% din impozitul pe venit datorat bugetului de stat pentru finanțarea ONG-urilor. Această inițiativă legislativă elaborată de un grup de deputați a fost susținută de Guvern.

Este vorba despre amendamentele la Legea cu privire la asociațiile obștești și la Codul fiscal, care le vor oferi contribuabililor dreptul de a direcționa până la 2% din impozitul lor pe venit în adresa organizațiilor neguvernamentale, fapt ce va facilita susținerea suplimentară a activității organizațiilor societății civile.

În conformitate cu amendamentele propuse,

începând cu 1 ianuarie a anului fiscal următor, contribuabilii care sunt persoane fizice, nu desfășoară activitate antreprenorială și nu au datorii pentru perioadele fiscale anterioare, vor putea direcționa până la 2% din impozitul pe venit, datorat bugetului de stat, pentru finanțarea activităților ONG-urilor.

Beneficiarii acestui tip de donație sunt organizațiile necomerciale, cultele religioase și părțile componente ale acestora. Lista urmează a fi stabilită, anual, de Ministerul Justiției și publicată până la 31 decembrie. Mecanismul de aplicare a amendamentelor respective, precum și controlul utilizării acestor sume se stabilește de Guvern.

Din 31 mai 2016 în Moldova a intrat în vigoare noua lege antitutun

Potrivit legii, fumatul este permis pe terase și locuri special amenajate în aer liber, nu mai puțin de 10 metri distanță de la intrare. Astfel, de acum înainte fumatul este interzis:

- în toate spațiile publice închise și semiînchise, inclusiv în locurile de uz comun, la locurile de muncă, indiferent de tipul de proprietate și modul de acces;
- în toate spațiile publice deschise administrate de instituțiile medico-sanitare, instituțiile de învățământ, autoritățile publice centrale și locale, inclusiv pe teritoriile aferente;
- în raza de 10 m de la intrarea în spațiile publice închise, inclusiv în locurile de uz comun, și la locurile de muncă, de la ferestrele care se deschid și de la locurile/instalațiile de captare a aerului pentru spațiile publice închise și pentru locurile de muncă;
- în parcurile de distracții și pe terenurile de joacă pentru copii;
- pe stadioane, arene, în piețe și alte spații publice deschise pe durata evenimentelor publice distractive sau de alt gen;
- sub acoperișul stațiilor de transport public;



• în mijloacele de transport public și în mijloacele de transport private în care se află minori. Angajatorii, proprietarii sau managerii spațiilor publice, ai locurilor de muncă, indiferent de tipul de proprietate și modul de acces, pot amenaja locuri speciale pentru fumat în spații deschise sau semideschise, amplasate astfel încât să nu permită pătrunderea fumului în spații publice închise sau semiînchise și la locurile de muncă.

Dacă veți fuma în locurile interzise, riscați să fiți sancționat cu o amendă bănească de până la 1.400 lei moldovenești (este vorba de persoane fizice).

Însă doar în cazul când faptul fumatului într-un loc interzis va fi demonstrat. Pentru aceasta trebuie să existe un martor care să depună o plângere în acest sens și care, ulterior, trebuie să prezinte dovezi sub formă de fotografii sau înregistrare video fie unui colaborator al poliției, fie comunicând despre faptul fumatului interzis la telefonul liniei fierbinți: 08 0012300.

Ziua copilului cu ”Mamele pentru Viață”: O sărbătoare pentru fiecare copil!

La data de 2 iunie, Asociația Obștească ”Mamele pentru Viață” a organizat pentru micii săi beneficiari o sărbătoare deosebită cu prilejul Zilei Internaționale a Copilului.

35 de fetițe și băieței, cu vârstă cuprinsă între 5 și 13 ani, din familii afectate de epidemia infecției HIV și utilizarea de substanțe psihoactive, au avut parte de o distracție extraordinară alături de un animator vesel, au dezlegat ghicitori, au umflat baloane de cauciuc și baloane de săpun, au participat la loterie, au cântat, au dansat și s-au desfășurat într-o atmosferă de sărbătoare deosebită. În acest timp, părinții lor au participat la un grup de suport care a abordat subiectul timpului calitativ și al sărbătorilor petrecute cu copiii.

”Le dorim copilașilor noștri o vacanță veselă, însoțită de bună dispoziție! Le dorim să crească sănătoși, curajoși, curioși și fericiți! Iar pentru noi, adulții, părinții, această sărbătoare este un prilej în plus de a ne reaminti că toți copiii au nevoie de protecție, sprijin, respect, atenție și dragoste”, a felicitat beneficiarii Anastasia Covrova, psihologul organizației ”Mamele pentru Viață”.

Mulțumim Centrului Social Regional ”Renașterea” pentru spațiul oferit. Mulțumim în mod deosebit Nataliei Grozdanova pentru înghețata oferită copiilor și animatorului Katerina Saga pentru programul de divertisment atât de interesant și captivant.





Bilanțurile campaniei sociale "Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare!"

prilejuită de Ziua Internațională de comemorare a persoanelor decedate de SIDA

A Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă", în parteneriat cu UNAIDS Moldova, cu sprijinul Ministerului Educației, Ministerului Muncii, Protecției Sociale și Familiei, al Ministerului Justiției și Ministerului Educației; cu sprijinul financiar al Agenției ONU și al Centrului PAS (grantul Fondului Global) și suportul media al Simpals și TV7, a organizat și a desfășurat o serie de evenimente și acțiuni cu prilejul Zilei Internaționale de comemorare a persoanelor decedate de SIDA. Evenimentele din cadrul campaniei și-au propus să contribuie la atingerea primului obiectiv al strategiei globale UNAIDS "90-90-90" către anul 2020 și să motiveze populația generală să se testeze la HIV. De asemenea, campania a tins să distrugă stereotipurile legate de epidemia infecției HIV în sine și față de persoanele care trăiesc cu această maladie.

Succesul campaniei a fost condiționat de inițiativa și contribuția semnificativă a următoarelor organizații: A.O. "Viața Nouă", A.O. "Centrul Regional pentru Politici Comunitare", "Pas cu Pas regiunea Sud", Centrul de suport social al persoanelor cu HIV, subdiviziunea "Centrului de prevenție și luptă cu SIDA și bolile infecțioase", Centrul Social Regional "Renașterea", Centrul Social Regional "Împreună pentru viață", Centrul Social Regional "Viață cu speranță", A.O. "Respirația a doua", A.O. "Zdorovoe Budushee", Asociația de Caritate "Miloserdie", A.O. "Triniti". Geografic, campania a acoperit următoarele orașe: Chișinău, Bălți, Râbnici, Tiraspol, Tighina, Ialoveni, Anenii Noi, Orhei, Ungheni, Soroca, Comrat, Cahul, Cantemir, Leova, Sângera, Florești, Râșcani, Cimișlia, Basarabeasca, Ceadâr-Lunga și Taraclia.

În cele ce urmează, vă prezentăm mai multe detalii despre ceea ce am reușit să facem:

Campania de informare "Te privește! Privește pe fiecare!"

Campania de informare "Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare!" este continuatoarea campaniei inițiate în luna noiembrie 2015. Campania a urmărit scopul să realizeze primul obiectiv din cadrul strategiei globale a UNAIDS "90-90-90", astfel încât, către anul 2020, să se facă tot posibilul ca 90 la sută dintre persoanele care trăiesc cu HIV să-și cunoască statutul. În cadrul acestei campanii, în patru orașe din Moldova au fost amplasate 22 de bannere cu imaginea unor personalități marcante din Moldova (printre care interpreta DARA, trupa "Zdob și Zdub", jurnalista Natalia Morari, prezentatoarea TV Lilia Ojovan, interpretul Adrian Ursu, coordonatoarea rezidentă a ONU în Moldova, Dafina Gherceva și alții) care s-au adresat populației generale cu mesajul "Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare!".

Conferința de presă "Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare!"

Pe data de 13 mai, la Ministerul Sănătății a avut loc conferința de presă cu genericul "Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare!".

În calitate de speakeri la conferința de presă au participat: Aliona Serbulenco, viceministrul sănătății; Djulieta Popescu, șef al Direcției politice de asistență socială, Ministerul Muncii, Protecției Sociale și Familiei; Svetlana Plămădeală, coordonator UNAIDS Moldova; Ruslan Poverga, președintele A.O. "Inițiativa Pozitivă"; Dmitrii Voloșin, directorul general al companiei "Simpals".

La conferința de presă persoanele responsabile ale autorităților de resort au anunțat despre accesibilitatea testelor rapide pentru auto-testare la HIV în una dintre rețelele de farmacii din țară, au prezentat date statistice despre răspândirea epidemiei și au îndemnat, de asemenea, pe toți cei prezenți să facă testul rapid la HIV.



**#TESTEAZĂ-TE LA HIV
TE PRIVEȘTE! PRIVEȘTE PE FIECARE!**

Evenimentul "Împună pentru viață" în cadrul Comunității Terapeutice "Viața Nouă"

Pe data de 17 mai curent, în cadrul Comunității Terapeutice "Viața Nouă" s. Beriozchi din Anenii Noi, a avut loc un eveniment neobișnuit: zece deținuți din opt penitenciare din Moldova au jucat quest (joc de aventură) cu lucrătorii sistemului penitenciar.



s. Beriozchi, r. Anenii Noi

Jocul s-a desfășurat în cadrul evenimentului "Împună pentru viață", care este o componentă a campaniei "Te privește! Privește pe fiecare!". Evenimentul a fost organizat de către Asociația Obștească "Viața Nouă", Departamentul Instituțiilor Penitenciare (DIP) și Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă". Evenimentul a început cu o conferință de presă la care au luat cuvânt: Igor Guja, directo-

rul interimar al Departamentului Instituțiilor Penitenciare din RM; Svetlana Plămădeală, coordonatorul UNAIDS Moldova; Ulian Roșca, deținut din IP nr.3. Oaspeții au remarcat importanța unor astfel de evenimente și au subliniat, de asemenea, deschiderea și disponibilitatea pentru colaborarea dintre DIP și organizațiile obștești.

După partea oficială a evenimentului, s-a dat startul jocului intelectual "Community Quest". Laitmotivul jocului a fost subiectul HIV/SIDA. Șase echipe în componența cărora au fost deținuți, colaboratori ai sistemului penitenciar și reprezentanți ai organizațiilor obștești, au soluționat probleme logice, au elaborat planuri de combatere a epidemiei HIV/SIDA, au învățat să gândească logic și să ia decizii în echipă.



s. Beriozchi, r. Anenii Noi

Acțiunea "Traseul securității"

Acțiunea "Traseul securității" se desfășoară anual în scopul informării populației despre problema HIV/SIDA și cultivarea unei atitudini tolerante față de persoanele HIV- pozitive prin distribuirea materialelor informaționale și comunicarea cu oamenii în locurile publice, în stradă, în transportul public. Voluntarii și colaboratorii organizațiilor din cadrul comunității din orașele Moldovei, inclusiv Transnistria, în mod tradițional, au distribuit pli-



Tiraspol

Acțiunea "Poartă panglica roșie - manifestă solidaritate"

Tradițional, în preajma zilei de comemorare, voluntarii și colaboratorii organizațiilor obștești le-au propus conducătorilor auto să manifeste solidaritate, aplicând pe geamul din spate al autovehiculului panglica roșie. Fiecărui conducător auto i s-a oferit un odorizator cu simbolică tematică imprimată, brelocuri și pliante tematice. Acțiunea este una pe termen lung, întrucât majoritatea conducătorilor auto păstrează panglica roșie pe parcursul întregului an.

ante, panglici roșii și brelocuri, vorbind concomitent despre problema HIV/SIDA și îndemnând la o atitudine tolerantă față de persoanele care trăiesc cu HIV. În total în cadrul acestei acțiuni au fost acoperite 13 000 de persoane.



Cahul



Comrat



Bălți



Chișinău



Sesiuni informative pentru tineret

În cadrul campaniei, voluntarii și organizatorii au desfășurat în multe instituții din Moldova sesiuni informative pentru tineret, care și-au propus drept scop dezvoltarea activismului orientat pe ridicarea nivelului de informare, reducerea stigmatului și discriminării, precum și pe extinderea accesului la testare în contextul problemei HIV/SIDA în Republica Moldova. În felul acesta am reușit să acoperim în cadrul acestei activități peste 300 de persoane, fiecare beneficiind de cea mai amplă informație despre metodele de protecție de infecția HIV și importanța unei atitudini tolerante față de acei care s-au confruntat cu această problemă.

Mese rotunde tematice

În cadrul campaniei s-au desfășurat mese rotunde tematice cu participarea tuturor părților responsabile și implicate în procesul de contracarare a epidemiei HIV. Printre temele principale care au fost abordate și discutate în cadrul meselor rotunde se numără profilaxia infecției HIV, cultivarea unei atitudini pozitive față de persoanele care trăiesc cu HIV, depășirea stigmatului și discriminării, sănătatea sexual-reproductivă în contextul HIV.

Expoziția de caritate cu vânzare de tablouri în ajutorul copiilor care trăiesc cu HIV

În perioada 17-30 mai, în galeria de pictură din orașul Comrat, s-a desfășurat expoziția de caritate cu vânzare de tablouri. La expoziție au fost prezentate 77 de lucrări ale unor pictori renumiți din UTA Găgăuzia, realizate în diferite tehnici. 40 la sută din prețul fiecărui tablou a fost transferat în ajutorul copiilor cu infecția HIV, care sunt acoperiți cu servicii de către CSR "Împreună pentru Viață". Potrivit bilanțurilor expoziției, organizatorii au reușit să colecteze o sumă în valoare de 4300 de lei. Expoziția de tablouri se desfășoară al doilea an consecutiv.

La 1 ianuarie 2016 în Moldova erau înregistrate 10213 de persoane cu infecția HIV. Dintre acestea, sunt în

viață și își cunosc statutul – 7331 de persoane. Potrivit estimărilor specialiștilor, numărul persoanelor care trăiesc cu HIV pe teritoriul Republicii Moldova constituie peste 18 000 de persoane.

Comrat



10 dintre cele mai eficiente metode de contracepție

Potrivit estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății, 225 de milioane de femei din țările în curs de dezvoltare și-ar dori să amâne sau să excludă sarcina, însă nu folosesc nicio metodă de contracepție. În acest articol vă prezentăm cele mai eficiente metode de contracepție care vă vor ajuta să vă planificați familia, să protejați și să vă protejați de infecțiile transmisibile sexual și să vă bucurați de viață.

Implantul hormonal subcutanat

Probabilitatea survenirii sarcinii – 0,05%

Acest contraceptiv este considerat unul dintre cele mai moderne și eficiente metode de planificare a familiei. Acesta reprezintă o tijă mică, de dimensiunea unui chibrit, care se introduce sub piele în partea superioară a brațului. După inserție, implantul elimină doze

mici de progesteron, analogul sintetizat artificial al gestagenilor – subclasa hormonilor steroizi produși în cea mai mare parte de corpul galben al ovarelor și, parțial, de cortexul suprarenal. Implantul se inserează pe un termen de la trei la cinci ani. Implantul este contraindicat în cazul cancerului glandei mamare și în timpul administrării unor

anumite medicamente.

➔ **Dezavantaje:** nu protejează împotriva ITS, inclusiv de HIV; sângerări neregulate în primele șase luni, iar în unele cazuri – absența completă a menstruației.

Diafragma intrauterină

Probabilitatea survenirii sarcinii — 0,2 – 0,8%

Există două tipuri de diafragme intrauterine: care conțin cupru și hormonale ce elimină levonorgestrel. Atât cuprul, cât și hormonul levonorgestrel acționează împotriva fertilizării ovulului. Diafragma reprezintă un dispozitiv mic sub formă de T, care se introduce nemijlocit în cavitatea uterului ("mustăcioarele" diafragmei rămânând în afară) în a treia zi după începutul menstruației. Nici femeia, nici partenerul ei sexual nu simț "mustăcioarele". Diafragma intrauterină se potrivește mamelor care alăptează (diafragma poate fi inserată peste 6 săptămâni după naștere), pentru femeile fumătoare. Diafragma previne sarcina pe un termen de 1-3 ani.

➔ **Dezavantaje:** există probabilitatea dezvoltării inflamației organelor pelviene, sângerări neregulate în primele șase luni. Diafragma este contraindicată dacă femeia are infecții ale organelor genitale. Diafragma nu protejează de ITS, inclusiv de infecția HIV.

Sterilizarea

Probabilitatea survenirii sarcinii — 0,5%

Sterilizarea femeii reprezintă o metodă permanentă de contracepție și se aplică în cazurile când femeia nu mai dorește să nască copii. Este o intervenție simplă și inofensivă. În Republica Moldova sterilizarea chirurgicală benevolă a femeilor și bărbaților se poate efectua

la dorința acestora sau în baza unor indicații medicale cu acordul scris al acestora în instituțiile medicale de stat sau private în cazurile admise de lege și în ordinea stabilită de Ministerul Sănătății.

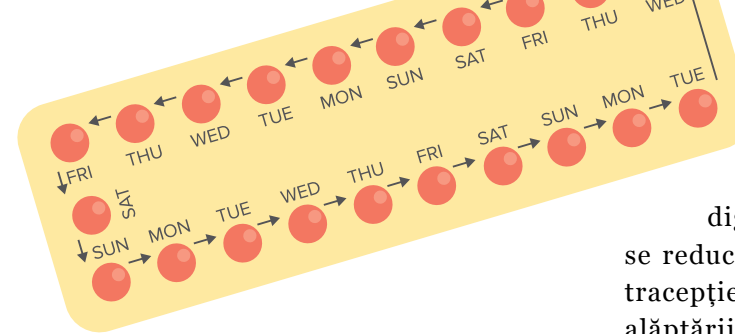
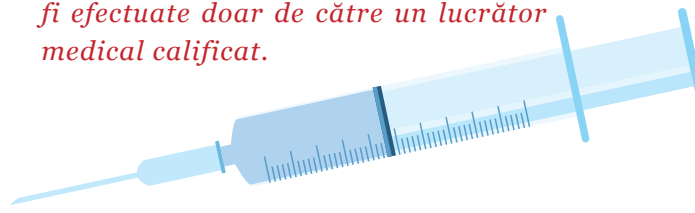
➔ **Dezavantaje:** intervenția de sterilizare, ca și oricare alta, poate provoca complicații. După procedura respectivă persistă probabilitatea infectării cu ITS și infecția HIV. Capacitatea de a concepe un copil după sterilizare poate fi restabilită, însă această procedură este costisitoare și nu asigură un efect de sută la sută.

Injectarea hormonilor

Probabilitatea survenirii sarcinii — 6%

Injectarea hormonului artificial gestagen se efectuează la fiecare 12 săptămâni. S-a constatat că această metodă de contracepție reduce riscul dezvoltării cancerului endometrului (cancerul mucoasei uterine) cu 80 la sută. Această metodă nu trebuie aplicată femeilor care au în anamneză cancer mamar, precum și celor bolnave de hepatite. Capacitatea de a concepe din nou după aplicare injectării hormonale se restabilește destul de îndelungat: de la șase luni până la un an.

➔ **Dezavantaje:** perioada de adaptare durează până la jumătate de an. Injectarea nu protejează de ITS, inclusiv de infecția HIV. La fiecare 12 săptămâni femeia trebuie să viziteze instituția medicală, întrucât injecțiile pot fi efectuate doar de către un lucrător medical calificat.



Pilule anticoncepționale

Probabilitatea survenirii sarcinii — 9%

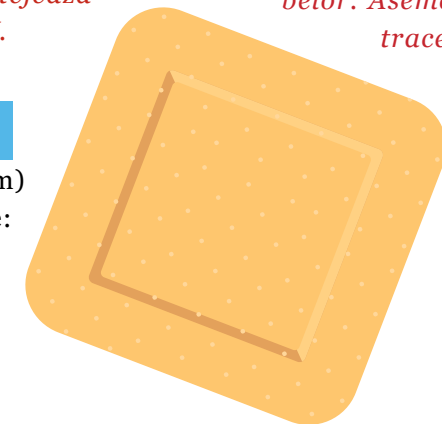
Pilulele anticoncepționale se împart în două tipuri: medicamente combinate și mini-pilule. Pilulele combinate conțin doi hormoni sintetici: estrogenul și progesteron. Mini-pilulele conțin doar hormonul progesteron și nu conțin estrogen. Ambele tipuri au contraindicații și recomandări de administrare. Spre exemplu, dacă alăptați, dacă aveți diabet zaharat sau boli de ficat, dacă aveți peste 35 de ani, fumați mai mult de 15-20 de țigări pe zi, medicul vă va recomanda mini-pilulele. Femeile care administrează regulat contraceptive orale suferă mai rar de acnee, ciclul menstrual se reglează, menstruația este nedureroasă și neabundentă. În plus, aceste femei suferă mai rar de sindromul premenstrual.

➔ **Dezavantaje:** pilulele trebuie administrate zilnic la aceeași oră, în caz contrar efectul lor slăbește. Contraceptivele orale pot provoca în timp formarea trombelor și nu protejează de ITS, inclusiv de infecția HIV.

Plasturele

Probabilitatea survenirii sarcinii — 9%

Plasturele hormonal (5 x 5 cm) este foarte comod în utilizare: acesta trebuie aplicat pe piele, după care el începe să elimine două tipuri de hormoni care pătrund în organismul



femeii. Plasturele trebuie schimbat o dată pe săptămână. În cazul dereglărilor

digestive calitățile acestuia nu se reduc. O asemenea metodă de contracepție nu poate fi aplicată în timpul alăptării, în cazul tensiunii arteriale ridicate, predispoziției la formarea trombelor, dacă femeia are peste 35 de ani și fumează mult.

➔ **Dezavantaje:** plasturele poate provoca o reacție alergică a pielii; el nu protejează de ITS, inclusiv de HIV.

Inelul intravaginal

Probabilitatea survenirii sarcinii — 9%

Inelul vaginal se recomandă a fi introdus în vagin în prima zi de menstruație. Peste trei săptămâni acesta trebuie înlăturat, după care se introduce un inel nou. Inelul conține doi hormoni artificiali (estrogen și progesteron) care împiedică ovulația.

➔ **Dezavantaje:** inelul poate cădea din vagin în timpul actului sexual, la extragerea tamponului sau în timpul defecației. Această metodă de contracepție poate majora riscul formării trombelor, în plus, este contraindicată în cazul alăptării, hepatitelor, problemelor cardiace, unele tipuri de cancer și poate provoca formarea trombelor. Asemenea altor contraceptive

hormonale, inelul vaginal nu protejează de ITS, inclusiv de HIV.

Diafragma sau calota (cupola) cervicală

Probabilitatea survenirii sarcinii — 12%

Calota din silicon se instalează în vagin, acoperind colul uterin. O calotă cervicală poate fi utilizată timp de doi ani, inserând-o în vagin nemijlocit înainte de actul sexual și lăsând-o înăuntru cel puțin 6 ore după actul sexual. Apoi calota se spală minuțios și se păstrează într-o cutie specială. În varianta ideală, calota trebuie utilizată cu un gel spermicid care îmbunătățește protecția împotriva unei sarcini nedorite.

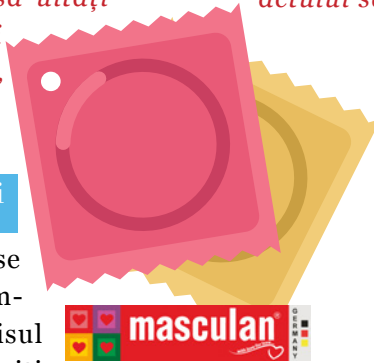
➔ **Dezavantaje:** diafragma standard s-ar putea să nu vi se potrivească ca și mărime. Utilizarea ei poate provoca disconfort, există riscul să uitați să o extrageți la timp și ea nu protejează de ITS, inclusiv de HIV.

Prezervativul pentru bărbați

Probabilitatea survenirii sarcinii — 18%

Prezervativul din latex se îmbracă nemijlocit în timpul actului sexual pe penisul partenerului. Dacă folosiți prezervativele din latex concomitent cu lubrifiante, acesta din urmă trebuie să fie neapărat pe bază de apă. La unele persoane este posibilă reacția alergică la latex. Prezervativul este singura metodă de contracepție care protejează ambii parteneri de ITS, inclusiv de infecția HIV. Prezervativele moderne nu prejudiciază niciodată senzațiile în timpul actului sexual.

➔ **Dezavantaje:** prezervativul se poate rupe, poate aluneca, poate avea un termen expirat de valabilitate.

**Prezervativul feminin**

Probabilitatea survenirii sarcinii — 21%

Prezervativul feminin este un cilindru închis la unul din capete, confecționat din poliuretan (același material din care sunt confecționate mănușile medicale), care se introduce în vagin înainte de contactul sexual. Prezervativul feminin poate fi utilizat de către persoanele cu alergii la latex. Acesta oferă o protecție sigură de ITS, inclusiv de HIV.

➔ **Dezavantaje:** în țara noastră acest tip de contracepție nu este accesibil în farmacii și magazine. În unele cazuri, acesta reduce sensibilitatea în timpul actului sexual. De asemenea, ca și analogul său din latex, se poate rupe în cazul utilizării incorecte.

Acest articol are scopul de a informa cititorii cu privire la cele mai eficiente metode de contracepție care pot preveni o sarcină nedorită și oferă o protecție împotriva infecțiilor transmisibile sexual. Doar atât.

Cea mai potrivită metodă de contracepție trebuie aleasă împreună cu medicul-ginecolog și specialistul în planificarea familiei. Nu folosiți metode de contracepție la sfatul cunoștințelor, rudelor, prietenilor sau al farmaciștilor. În cazul apariției efectelor secundare, adresați-vă imediat la medic.



O adevărată hărtuire

Ce este bulling-ul și cum trebuie înfruntat

Dacă simțiți că la serviciu colegii încearcă să vă oblige să plecați din colectiv, este foarte probabil că sunteți victima bulling-ului sau mobbing-ului. Cu alte cuvinte, sunteți obiectul unei persecuții cu scop determinat (asemenea hăituirii unui vânat). Mai detaliat despre cauzele acestui fenomen și reacția de răspuns la acesta, ne povestește **Anastasia Covrova**, psihologul Asociației Obștești "Mamele pentru Viață".

Ce mai înseamnă și aceasta?

Bulling-ul (din engleza "bully" – huligan, bătaș, agresor) și mobbing-ul (din engleza "mob" – mulțime, gloată) – este un tip de comportament față de unul dintre colaboratori fie din partea colegilor, fie din partea subalternilor, fie din partea conducătorului. Acesta poate fi caracterizat drept o persecutare cu scop determinat al unei persoane, care subminează reputația și demnitatea umană a acesteia. Scopul este unul singur – să forțeze persoana să plece de la locul de muncă

pe care îl deține sau dintr-un anumit colectiv. Mulți numesc acest fenomen și hăituire (asemenea unui animal la vânătoare). Diferența principală dintre bulling și mobbing rezidă în următoarele: bulling-ul este intimidarea din partea unei singure persoane, pe când mobbing-ul – din partea unui grup de oameni.

Cum să-l recunoaștem?

Este bine să te orientezi după propriile percepții. Există o regulă comună: dacă cel puțin o dată pe săptămână timp de jumătate de an te confrunți cu manifestările enumerate mai



jos, acesta poate fi calificat drept mobbing sau bullying.

Manifestările persecuției pot fi atât verbale, cât și neverbale, de exemplu, priviri sau gesturi disprețuitoare, ignorarea, evitarea contactului vizual, critica permanentă, neconstructivă, ironizarea, calomnia, bârfele, zvonurile, tănuirea unei informații importante, furnizarea unor informații false, prejudicierea sănătății. Cu alte cuvinte, când o persoană sau un grup de oameni îi pun bețe în roate și fac tot posibilul pentru ca colaboratorul respectiv să nimerească în situații neplăcute, să nu facă față obligațiilor de serviciu, să apară într-o lumină ridicolă și prostească, să fie în centrul bârfelor și zvonurilor. Toate aceste acțiuni sunt îndreptate împotriva persoanei, împotriva onoarei, demnității și reputației acesteia.

Ce este de făcut?

Depinde de situația concretă. Cel mai universal sfat este să demisionați, deoarece dacă bullying-ul sau mobbing-ul provine de la colectiv sau de la șef, va fi foarte greu de înfruntat. Dacă însă sunteți intimidat de o singură persoană, ați putea încerca să schimbați situația. Dacă sunteți un novice, există probabilitatea că bullying-ul este determinat de faptul că nu vă încadrați în cadrul general acceptat de ei sau în tradițiile înrădăcinate deja în colectiv. În acest caz, cel mai bine este să vă mențineți verticalitatea, dar fără a ieși prea mult în evidență, deoarece orice colectiv este un sistem care se auto-protejează de schimbări și acesta este un lucru firesc. Dacă sunteți un colaborator cu experiență, însă din anumite motive v-ați confruntat cu mobbing-ul sau bullying-ul, ar trebui să analizați care este cauza acestei atitudini.

Ați putea soluționa problema în felul următor: timp de câteva săptămâni notați într-o agendă toate atacurile, ironizările, toate situațiile neplăcute care vă umilesc, care subminează reputația dumneavoastră. Străduiți-vă ca aceste notițe să conțină fapte concrete: cine și ce a spus, cum a reacționat. Apoi analizați încercând să înțelegeți de ce cutare sau cuta-

re persoană a procedat în felul acesta. După analiza tuturor cauzelor posibile, propuneți eventuale soluții la situația creată și mergeți cu îndrăzneală la șef pentru a soluționa conflictul creat. De fapt, nimeni nu este interesat ca în cadrul colectivului să existe asemenea probleme, fiindcă oamenii nu mai lucrează, scade eficacitatea muncii lor, relațiile devin tensionate și toate acestea prejudiciază serios procesul de muncă.

Dacă ați identificat cine este adevăratul instigator al persecuției, încercați să stabiliți și să mențineți contactul cu el. Aproiați-vă de el după un sfat, implicați-vă într-un proiect comun. S-ar putea ca în felul acesta, în cadrul unei comunicări mai apropiate, să vă dați seama care este cauza atitudinii lui negative și să faceți tot posibilul ca aceasta să se schimbe.

Un alt sfat: conjugați-vă eforturile cu alți adepți și acționați împreună coordonat. Atunci când sunteți mulți, vă va fi mult mai simplu să vă împotriviți presiunii psihologice și să faceți față situației dificile.

De ce se întâmplă așa?

Este important să realizăm că în cauzele hărțuirii există o premisă peste care se suprapun motive sociale și psihologice. Drept premisă

poate servi distribuția neclară, vagă a obligațiilor și a încărcăturii, dublarea sarcinilor și a responsabilităților, mecanismul confuz de luare a deciziilor. De asemenea, bullying-ul poate fi determinat de tipul de conducere, spre exemplu când decizia șefului depinde de dispoziția lui. Toate acestea luate împreună perturbază buna funcționare și activitatea colectivului.

Cu privire la cauzele socio-psihologice, la acestea se atribuie cea mai banală invidie, instabilitatea poziției/funcției, lipsa încrederii în sine, conflictele nesoluționate, dorința de a se autoafirma pe seama altora, diferite temeri, de exemplu, frica de a pierde serviciul, intimidarea din partea persoanelor în etate care, din principiu, nu acceptă pe începători sau pe cei mai tineri, precum și lipsa acceptării acelor care se disting prin orientarea sexuală, confesiunea de credință, naționalitate, particularități fizice, statut social etc.

Suplimentar la cauzele enumerate, aș vrea să menționez că hărțuirii poate fi supusă persoana care pe neașteptate a fost desemnată șef peste acei printre care a lucrat cândva. Sau, spre exemplu, șeful evidențiază și apreciază pe cineva prea evident.

Ce consecințe poate avea?

Atunci când persoana este hărțuită, începe să se încordeze și emoțional, și fizic. Toate acestea duc la probleme serioase de sănătate, printre care poate fi depresia, de la forma ușoară la cea severă, diferite nevroze, sindromul obosealii cronice, precum și sindromul "neputinței învățate", adică când omul înțelege că orice ar face, nimic nu îl va ajuta să iasă din situația în care s-a pomenit. Printre cele mai grave

consecințe ale hărțuirii este suicidul/omorul.

Ce aș putea face dacă cineva dintre apropiați se confruntă cu hărțuirea?

Cel mai simplu lucru este să-i propuneți să discutați situația creată: "Știi, situația cu care te confrunți seamănă cu hărțuirea. Hai să discutăm, să analizăm, să vedem care este cauza și ce putem face?". Nu lăsați omul să sufere în singurătate, fiindcă atunci când ești singur, există riscul să nu apreciezi corect situația.

Ar trebui să îl sfătuiesc să demisioneze?

Trebuie să-i dați de înțeles că starea propriei sănătăți este mai importantă decât orice serviciu și fiecare om are întotdeauna soluția de a demisiona și a-și găsi un loc potrivit în altă parte. Oamenii însă sunt diferiți și uneori trebuie să spunem aceste lucruri mai categoric. Un asemenea format de discuție se potrivește, mai ales, pentru persoanele cu autoapreciere scăzută, care sunt încredințate că anume acest serviciu și anume acest colectiv sunt cele mai importante lucruri din viața lor.

Ce să fac ca să nu devin eu însumi omul care intimidează și hărțuiește pe alții?

Dacă cineva vă enervează peste măsură, vă irită sau chiar vă scoate din sărite, încercați să răspundeți la întrebarea: De ce? Ce anume vă irită în persoana respectivă? Cauza s-ar putea ascunde în faptul că în comportamentul acestei persoane vedeți reflectarea propriilor calități negative, fie comportamentul acestei persoane vă amintește de cineva din trecut care vă enerva la fel de mult. Uneori cauza iritării constă în faptul că sunteți nevoit să admiteți, să tolerați și să răbdați un asemenea comportament în virtutea structurii ierarhice. Pentru a clarifica motivul atitudinii negative pe care o aveți față de cineva, trebuie să fii foarte sincer cu tine însuși. Sfatul meu este ca într-o asemenea situație să vă consultați cu cineva, preferabil cu un psiholog.



„Dacă nu o tratezi, vei deveni o bombă cu ceas. Și, cum n-ai da, vei muri”

Patru istorii ale oamenilor care s-au tratat de tuberculoză

În anul 2015 în Moldova erau oficial înregistrate 2870 de persoane bolnave de tuberculoză. Potrivit estimărilor specialiștilor, numărul real al acestora constituie 4460 de persoane. După nivelul poverii tuberculozei multi-drog rezistente, Moldova se plasează pe locul întâi în regiunea europeană. Statistica este departe de a fi încurajatoare, de aceea am adunat patru istorii ale unor persoane care s-au infectat, s-au tratat și s-au vindecat de tuberculoză. Iată-le:



01

Pavel Rucșineanu

președintele și co-fondatorul Societatea Moldovei împotriva Tuberculozei (SMIT)

Pentru prima oară am fost diagnosticat cu tuberculoză în luna august 2005. Pe atunci aveam 26 de ani. Cu regret, boala a fost diagnosticată la un stadiu sever. În trei săptămâni slăbisem cu 40 de kilograme și am început să tușesc cu sânge. Până atunci avusesem o tuse neîntreruptă, însă medicii spuneau că este bronșită cauzată de fumat. În consecință, am fost internat și în

spital s-a confirmat diagnosticul meu – tuberculoză.

În anul 2007 am fost diagnosticat cu forma multidrog-rezistentă. Pentru acel moment în Moldova nu erau suficiente medicamente pentru tratamentul acestei forme, de aceea am așteptat medicamentele aproape 4 luni, timp pe care l-am petrecut în spital.

În cele din urmă, am început tratamentul. A fost foarte greu. Am avut și vomă, și slăbiciuni, dar toate acestea sunt nimicuri. Cea mai mare problemă au fost schimbările la nivelul psihicului: devii agresiv, nu-ți dai seama ce faci, ești dezorientat în timp și spațiu.

În anul 2008 analiza mea la prezența bacilului indica deja un rezultat negativ, însă din cauza anumitor probleme am fost nevoit să întrerup tratamentul. Mă simțeam tot mai rău, am fost din nou spitalizat și diagnosticat deja cu tuberculoză cu rezistență extinsă la medicamente. În Moldova nu exista tratament pentru această formă. Medicii mi-au spus că sunt un bolnav irecuperabil și ar trebui să mă pregătesc de moarte. Tot atunci,

pe când mă aflam în tratament staționar, am făcut cunoștință cu soția mea. Era și ea bolnavă. Noi ne sprijineam unul pe celălalt și am decis să luptăm până în pânzele albe. Întrucât soția mea cunoaște bine limba engleză, am început să căutăm informații despre tratament pe internet și am dat de o companie care producea medicamen-

„Medicii mi-au spus că sunt un bolnav irecuperabil și ar trebui să mă pregătesc de moarte”

tu bedacvilin. Ei ne-au răspuns, eu am trecut o comisie online și ei au acceptat să-mi expedieze medicamentul. Dat fiind faptul însă că în Moldova acesta nu era înregistrat, procedura respectivă era ilegală.

Eu însă vroiam să trăiesc, de aceea am început să bat pragurile birourilor diferitor funcționari. În cele din urmă, în anul 2012, după nenumărate demersuri către alte companii farmaceutice, unul dintre ele mi-a oferit medicamentul linezolidum. Am început tratamentul pe 21

august 2013.

La început aceasta a fost o luptă între viață și moarte: medicamentul acționa puternic asupra inimii, tensiunea ba se ridica, ba scădea. Nimeni nu credea că va ieși ceva bun din asta. Însă peste trei luni analizele au arătat că bacteria a dispărut complet din spută. Când am văzut rezultatul, am plâns pentru prima oară în ultimii 8 ani. Am continuat tratamentul.

În august 2015 am încheiat tratamentul, însă am continuat să lupt pentru cauza pe care am

început-o în timp ce mă tratam. Este vorba despre faptul că încă în anul 2010, împreună cu soția, am înființat Asociația Națională a bolnavilor de tuberculoză din Republica Moldova. În anul 2011 am câștigat primul grant. Pacienților le spun întotdeauna că cel mai important lucru în lupta cu tuberculoza este tratamentul. În afară de tratament, nimeni și nimic nu vă poate ajuta. Mai mult decât atât, tratamentul trebuie administrat conform unui anumit orar, asemenea spălării pe dinți: te-ai trezit,

ai luat dejunul, ai băut pastila și tot așa în fiecare zi.

Astăzi nu mi-e frică să mă îmbolnăvesc de tuberculoză, fiindcă respect toate măsurile de prevenție, fac cu regularitate investigații, la cea mai mică suspiciune de boală radiografie. Am doi fii – cel mai mare are 3 ani, cel mai mic – 10 luni. Îi duc periodic la control. În caz de orice boală, mergem imediat la medic. Mai bine să te asiguri și să previi, decât să te tratezi apoi timp îndelungat.

In trecut am fost o fumătoare inveterată. În jur de 13 ani am fumat câteva pachete de țigări pe zi. La un moment dat, m-am săturat de toate acestea, am lăsat fumatul, mi-a revenit simțul mirosului, m-am îngreșat cu 5 kilograme, dar se pare că undeva am dat greș. Peste jumătate de an am observat că am slăbit considerabil, nu mai aveam poftă de mâncare, făceam febră până sub 39 de grade care nu scădea oricât de mult. Nu prea aveam timp să mă ocup de sănătate, lucram mult, nu mâncam aproape nimic și luam permanent paracetamol. Într-o dimineață am simțit că îmi este foarte greu să respir. Nu aveam putere nici măcar să deschid ușa spitalului de urgență. Cu greu, dar am ajuns totuși la spital, medicul m-a ascultat și mi-a spus că s-ar putea să fie o bronșită, dar m-a sfătuit să fac totuși fluorografia. Imaginea a arătat prezența lichidului în partea inferioară a plămânului drept. Către acel moment

cântăream 40 de kilograme și mă deplasam cu greu. După 2 săptămâni de spital cu cele mai puternice antibiotice și perfuzii, starea mea nu s-a ameliorat deloc, ba chiar s-a înrăutățit. Lichidul s-a ridicat până la mijlocul plămânului și când eram culcată îl simțeam gâlgâind în zona gâtului (o senzație teribilă!). Medicii m-au trimis să mă consult la dispensarul TBC unde a și fost confirmat diagnosticul meu – tuberculoză. Deoarece boala fusese neglijată, eu mă sim-

„Cu fetele din salon ne luam la întrecere cine mănâncă mai mult, înghițeam cu dârzenie câte 2 pumni de pastile pe zi, suportam cu răbdare punctiile”

team foarte slăbită, tot timpul plângeam.

Punctiile care mi se aplicau de câteva ori pe zi nu mă ajutau, lichidul nu putea fi pompat în cantități mari. Deja mă obișnuisem că noaptea, când ieșeam la veceul care se afla în celălalt capăt al holului, adeseori mă împiedicam de



02

Ludmila Toderița

casnică

tărgile cu decedați... îngrozitor! Singurul lucru de care am avut noroc a fost medicul meu curant, care apărea întotdeauna în momentul când voiam să urlu.

Într-o dimineață, medicul pur și simplu m-a întrebat: „Vrei să pleci de aici pe propriile picioare? Ai o șansă, una foarte mică, dar totuși ai una. Pentru aceasta trebuie să respecti trei reguli: să administrezi toate medicamentele, să mănânci

tot ce ți se dă și să-ți dorești vindecarea”. Cel mai mult îmi doream vindecarea, de aceea am început destul de repede să respect toate punctele enumerate: cu fetele din salon ne luam la întrecere cine mânăncă mai mult, înghițeam cu dârzenie câte 2 pumni de pas-

tile pe zi, suportam cu răbdare punctiile. Așa s-au scurs 3 luni. La un moment dat, m-am simțit ca acasă: am adăugat 15 kilograme în greutate și în sfârșit am fost externată, deși până la externare am supraviețuit doar eu din salonul nostru.

Ajungând cu un picior pe lumea cealaltă, am învățat să prețuiesc ceea ce am aici. Aveți grijă de sănătate, nu vă tratați de unul singur, fiindcă de aceasta depinde nu doar sănătatea voastră proprie, ci și a celor din jur.

cu pneumonie și mi-a prescris antibiotice. Le-am băut pe toate, însă nu s-a produs nicio schimbare.

Am cutreierat toate policlinicile, toate spitalele și peste tot rezultatele erau diferite: ba da, ba nu,

am o formă rezistentă de tuberculoză. Pe atunci la tratamentul formei rezistente era rând: 20 de persoane pe 1 loc. Ftiziologul a refuzat mult timp să mă înscrie pe mine pe acest singur loc, întrucât eu eram, în opinia lor,

”Datorită bolii mele am reușit să-mi vindec rănille sufletești care mi se trăgeau din copilărie”

ba da, ba nu. Apropo, aceasta este una dintre particularitățile diagnosticării tuberculozei dacă ești HIV-pozitiv.

Îmi amintesc cum am făcut analiza la bacilul tuberculozei, am venit după rezultat, iar medicul m-a privit speriat și mi-a spus: ”Domnișoară, aveți formă deschisă de tuberculoză”. Am simțit ca și cum cineva m-ar fi lovit cu ceva greu peste cap. Cum m-am infectat? Cu câteva luni înainte, am vizitat în mod repetat o cunoștință de-a mea care murea de tuberculoză. Am fost doar câteva minute în contact cu ea, dar aceste puține minute s-au dovedit a fi fatale.

M-am internat. M-am închis în sine, nu voiam să vorbesc cu nimeni. Mă îngropam eu însămi, mă îngropau și medicii. Au început să mă trateze de tuberculoza obișnuită, cu medicamente de linia întâi. În fiecare dimineață ieșeam în pădure și mă rugam. Mă gândeam doar la Iana (fiica mea mai mică). Ea suporta normal despărțirea noastră, pentru mine însă era mult mai greu... Din punct de vedere moral, era pur și simplu insuportabil. Mă vizita doar Ruslan (soțul meu) și câteva cunoștințe cu care mă simțeam ușor.

Peste o lună și jumătate de tratament în spital, a venit rezultatul meu la spută și s-a dovedit că

un pacient lipsit de perspectivă. În cele din urmă a acceptat, realizând că-și asumă un mare risc. Când în sfârșit temperatura a scăzut, a fost o adevărată sărbătoare. Dar tratamentul a continuat: 15 pastile dimineața și tot atâtea seara, plus injecții, plus perfuzii la nesfârșit. Cei 40 de ani ai mei i-am sărbătorit în spital. După 2 luni de tratament am fost externată și am început să vin zilnic după pastile. Acum însă mă simțeam mai bine în spital decât acasă. De ce? Fiindcă acasă mă simțeam neputincioasă: nu puteam să fac ordine, să gătesc, să spăl. În spital nu aveam acest sentiment de vinovăție.

Când am ieșit din spital, eram ziua întregă cu Iana. Ea mă ajuta să mă reconectez la viață. Mă înfuriam când ea mă ”întorcea”, deoarece eu trăiam în ”carapace” mea. Nu înțelegeam că anume acest lucru îmi lipsea. Astăzi îmi dau seama că datorită acestei boli eu m-am vindecat sufletește. Toate rănille mele le-am tratat anume în perioada bolii. M-am regăsit pe mine însămi, am înțeles pentru ce trăiesc, mă recuperasem sufletește. La un an și jumătate după externare am continuat să mă tratez, luând pastile zilnic. La un moment dat am fost exclusă din programul de tratament pe care



03

Natalia Palamari

lucrător social
”Zdorovoe Budushee”, Tiraspol

M-am îmbolnăvit de tuberculoză la 37 de ani. Eram în contact cu persoane bolnave și în cadrul relațiilor de serviciu, și în viața personală, de aceea făceam regulat fluorografia. Cu câteva luni înainte de stabilirea diagnosticului, am avut o răceală severă și am început să scanez plămânilor mai des. S-au adăugat și alte simptome precum febra de 37 grade, transpirația. Nu aveam tuse, analiza la bacilul tuberculozei era negativ, însă eu simțeam că ceva nu este în regulă. În fine, boala mea a fost diagnosticată în fază incipientă. Tratamentul de li-

nia întâi este cel mai ”ușurel”: două luni în staționar și patru ambulatoriu. Din punct de vedere fizic a fost suportabil, doar că mirosul era neplăcut. Mirosul a șoareci. Întotdeauna. Moral a fost mai greu, pentru că alături de mine, în sensul direct al cuvântului, mureau oameni și aceasta era ceva teribil. Nu toți au noroc

„Dacă nu o tratezi, vei deveni o bombă cu ceas pentru cei apropiați și nu numai. Și, cum n-ai da, vei muri”

ca mine, în sensul că am aflat despre boală în timp util și am început imediat tratamentul. Acum, după ce am trecut prin toate acestea, principala lecție pe care am învățat-o este să accept boala ca un fapt real. Aceasta există și trebuie tratată. Da, este foarte complicat pentru acei care se tratează de forme rezistente. Însă totuși se tratează. Dacă nu o tratezi, vei fi o bombă cu ceas. Și, cum n-ai da, vei muri. De asemenea, nu trebuie să vă fie frică să faceți investigații. Chiar dacă vă confrunțați cu o atitudine negativă din partea medicilor! Nu uitați că și ei sunt oameni și fac o muncă foarte grea și nocivă. În plus, noi ne tratăm pentru noi înșine și pentru acei care ne sunt alături.

Cea mai bună metodă de prevenție este să te alimentezi bine. Iar pentru a te alimenta ai nevoie de un serviciu. În acest sens, persoanele din

grupurile de risc nu prea au noroc. Ar fi bine ca în țara noastră să se schimbe totul cardinal, cu susul în jos, astfel încât să avem și o copilărie fericită, și cât mai puține stresuri și nenorociri. Nu mă refer doar la riscurile de a te îmbolnăvi de tuberculoză. Noi în general nu suntem o națiune sănătoasă. Suntem răi. Nefe-

riciți. Prea puțin de bucurăm de viață.

Și, bineînțeles, trebuie să ne testăm la timp. Ești avertizat, deci ești înarmat.

Aveam 39 de ani când m-am îmbolnăvit. Nu am avut tuse, nu pierdusem în greutate, pur și simplu aveam febră și mă durea gâtul. Cea de-a doua fetiță a mea împlinise atunci un an și jumătate. Credeam că am răcit, am început să beau prafuri, dar nu simțeam nicio ameliorare.

Am suportat starea aceasta timp de vreo două săptămâni și, în cele din urmă, am mers și am făcut radiografie. Medicul meu infecționist a văzut imediat suspiciune de tuberculoză și m-a referit la medicul ftiziolog de sector, care m-a diagnosticat



04

Irina Belevțova

președinte A.O. ”Mamele pentru Viață”

trebuia să îl urmez timp de 24 de luni. Dar întrucât analizele erau negative, medicii au hotărât că pentru mine vor fi suficiente doar 18 luni de tratament în loc de 24. Îmi amintesc că am ieșit din policlinică în ziua când am fost exclusă din tratament și mi-a trecut prin minte: ”Asta e tot?”

Din punct de vedere psihologic, m-am reabilitat după tratament altă jumătate de an. Am avut și recăderi, și stresuri, eram instabilă emoțional, plângeam mult, mi se părea că nimeni nu mă înțelege. Dar am depășit această etapă: în fiecare seară îmi făceam în scris o autoanaliză, învățând să găsesc aspecte pozitive în viața mea și să fiu recunoscătoare pentru tot ce mi se întâmplă.

La ce concluzie am ajuns? Orice boală este parte din viață. Nimeni nu este imun sau asigurat. Este important să trăiești mai departe, să faci bine în continuare și să apreciezi ceea ce ai.

Tratamentul antiretroviral* și copiii



Către sfârșitul anului 2015, în Moldova trăiau cu HIV 130 de copii cu infecția HIV, cu vârstă de până la 14 ani. În acest număr al revistei am hotărât să răspundem la cele mai răspândite întrebări legate de tratamentul copiilor care trăiesc cu HIV. Mulțumim pentru consultația detaliată doamnei Svetlana Popovici, coordonatorul tratamentului antiretroviral în Republica Moldova, medic în cadrul Spitalului de Dermatologie și Maladii Comunicabile.

Copilul s-a născut de la o mamă HIV-infectată. Întotdeauna i se prescriu medicamente ARV?

Da. Transmiterea HIV de la o mamă HIV-positivă în timpul sarcinii, travaliului, nașterii sau alăptării se numește transmitere verticală a infecției sau transmiterea infecției de la mamă la copil. În lipsa unor măsuri de intervenție, indicii transmiterii HIV de la mamă la copil variază între 15-45 la sută. Transmiterea infecției poate fi prevenită complet cu condiția că atât mama, cât și copilul vor administra ARV la etapele când se poate produce infectarea. OMS recomandă administrarea ARV mamelor și copiilor în timpul sarcinii, nașterii și în perioada postnatală sau propunerea unui tratament pe viață pentru femeile însărcinate HIV-pozitive, indiferent de numărul lor CD4. Copilul trebuie să înceapă administrarea tratamentului în primele 6-12 ore după naștere și să-l administreze timp de 28 de zile pentru a reduce la minim riscul infectării cu HIV de la mamă la copil. În țara noastră tratamentul ARV se oferă gratuit.

Există anumite recomandări obligatorii cu privire la modul de administrare a acestor medicamente?

Dacă în timpul sarcinii mama a administrat regulat medicamentele ARV și încărcătura virală la 36 de săptămâni de sarcină era nedetectabilă, copilul va administra siropul Zidovudină în doza calculată de medic în dependență de greutatea cu care s-a născut copilul. Dacă mama nu a administrat regulat tratamentul ARV în timpul sarcinii și/sau încărcătura virală la 36 de săptămâni de sarcină este detectabilă (nu contează câte copii se detectează), după naștere copilului i se prescriu trei tipuri de sirop – Zidovudină, Lamivudină și Nevirapina – în doze calculate de medic în dependență de masa corporală a nou-născutului. Medicamentele se prescriu pe termen de 28 de zile.

Se permite alăptarea la sân?

În țările și regiunile precum este Brazilia, Tailanda și Europa (inclusiv Moldova), unde riscul morții nou-născuților în rezultatul unor boli infecțioase serioase este foarte scăzut, mamelor HIV-infectate li se prescrie alimentație artificială. Adică, după



naștere, copilul nu se pune la sân, ci se hrănește cu amestecuri artificiale (lapte praf ce înlocuiește laptele matern). În țara noastră mamele HIV-infectate laptele praf li se oferă gratuit. În cazul mamelor, pentru a evita mastita și acumularea laptelui în sân, se recomandă administrarea medicamentelor pentru încetarea lactației.

În pofida miturilor răspândite, prafurile artificiale asigură copilul cu toate microelementele și vitaminele necesare, asigurându-i o creștere și o dezvoltare normală.

Ce analize trebuie efectuate pentru a te convinge dacă copilul are sau nu HIV?

Întrucât la copiii născuți de la mame HIV-pozitive anticorpii materni se pot păstra până la 18 luni, pentru diagnosticul infecției HIV se aplică analiza la prezența virusului în sânge (încărcătura virală). De regulă, analiza se efectuează la 6 și 12 săptămâni de viață a copilului. Pentru un rezultat definitiv, copilul este examinat la anticorpi la HIV la 18 și la 19 luni și doar în baza tuturor acestor rezultate putem spune cu certitudine dacă copilul este infectat sau nu. Un asemenea algoritm de investi-

gație se aplică în cazul unui rezultat inițial negativ. În cazul unui rezultat pozitiv la încărcătura virală la HIV, analiza repetată se efectuează peste 2 săptămâni de la prima investigație. Prezența a 2 rezultate pozitive la încărcătura virală confirmă faptul că micuțul este infectat și este necesar să inițieze cât mai rapid tratamentul ARV.

Dacă copilul totuși este infectat cu HIV, ce medicamente i se prescriu? Există anumite recomandări obligatorii cu privire la modul de administrare a acestor medicamente?

Dacă copilul s-a infectat totuși cu HIV, i se prescrie obligatoriu tratament ARV. Schema tratamentului se alege și se ajustează individual, în dependență de starea copilului, de rezultatele analizelor, de prezența maladiilor asociate etc.

Se confruntă și copiii cu efecte adverse? Cum pot fi ameliorate și minimizezate acestea?

Ca orice tratament, ARV la copii poate avea unele efecte adverse. Cel mai frecvent este diareea, senzația unei slăbiciuni generale, dureri de cap, erupții alergice. De regu-

lă, aceste simptome dispar timp de câteva săptămâni de la inițierea tratamentului. Pentru a le ușura, medicul poate prescrie copilului anumite medicamente antidiarice, antihistaminice sau analgezice. Este important să-i explicăm copilului că tratamentul ARV este o componentă importantă a sănătății și a vieții lui. Tratamentul nu poate fi lăsat, nu se poate rata doza de administrare, cu alte cuvinte trebuie să te obișnuiești cu el, respectând zilnic ora exactă de administrare.

Este important de menționat că unele medicamente ARV pot produce efecte adverse de durată. Acestea includ ridicarea nivelului de grăsimi în sânge (lipide), probleme cu inima, ficatul, rinichii și oasele. Pentru a le preveni, este necesar să vizitați regulat medicul, să faceți investigații, controale medicale și să fiți atenți la orice schimbări a stării de sănătate.

Cât de compatibil este HIV cu vaccinurile care se efectuează după un anumit plan calendaristic de imunizare? Se influențează acestea reciproc?

Copiii cu HIV trebuie să fie imunizați cu vaccinuri inactivate conform calendarului de imunizare, pentru a evita chiar și cea mai mică șansă de a contacta o maladie de la un vaccin viu atenuat. În general, efectele adverse ale vaccinurilor sunt nesemnificative (spre exemplu, durere în braț sau stare subfebrilă) și dispar timp de câteva zile. Reacții severe la vaccin se produc rareori. Copiilor cu manifestări clinice ale infecției HIV și indicii ale imunodeficienței, inocularea vaccinurilor împotriva rujeolei, rubeolei și oreionului este contraindicată. În cazul contactului cu rujeola, se face tra-

tament profilactic cu imunoglobulină. Oricum, înainte de vaccinare, este necesar să consultați medicul infecționist și pediatrul.

Trebuie să verific compatibilitatea altor medicamente (ibufen, antibiotice, expectorante, antihistaminice) cu medicamentele ARV?

De cele mai multe ori, aceste medicamente nu interacționează direct cu medicamentele ARV și acestea pot fi administrate în caz de necesitate. Oricum, este bine ca înaintea administrării oricăror medicamente să vă consultați cu specialistul de la cabinetul teritorial.

Cât de des copilul trebuie să viziteze medicul infecționist? Ce fel de analize trebuie să facă regulat?

Copilul trebuie să facă investigație medicală peste 1,3,6 luni după prescrierea tratamentului ARV. Ulterior, trebuie să viziteze medicul infecționist 1 dată la 3 luni sau mai des, de exemplu, în cazul înrăutățirii clinice a stării copilului. Lista analizelor ce trebuie efectuate este determinată de către medicul curant.

Cât de importantă este aderența la tratamentul ARV la copii? Dacă a uitat să bea pastilă, ce facem?

Ca și în cazul adulților, aderența la tratamentul ARV deține un rol-cheie în tratamentul copiilor care trăiesc cu HIV. Trebuie să facem tot posibilul încât copilul să bea medicamentele în fiecare zi la aceeași oră. Dacă copilul a uitat să ia medicamentele la ora stabilită, trebuie să le bea atunci când își va aminti și ulterior să respecte orarul obișnuit de administrare. Nu se admite administrarea unei doze duble de medicamente.

Este adevărat că în cazul copiilor

care trăiesc cu HIV aceștia sunt predispuși la infecții într-o măsură mai mare decât ceilalți?

Dacă acești copii nu administrează tratamentul ARV și au imunodeficiență, adică cantitatea de celule CD4 este sub limita normei, atunci ei sunt expuși diferitor infecții. Infecții precum rujeola, varicela, oreionul epidemic pot fi mult mai serioase pentru copiii cu infecția HIV. De aceea,

dacă copilul a contactat cu cineva care are infecțiile enumerate mai sus, anunțați medicul și limitați contactul cu cei bolnavi.

Pe fundalul unei imunodeficiențe pronunțate, se pot dezvolta infecții oportuniste. Cele mai frecvente infecții oportuniste la copii infectați cu HIV sunt infecția cu citomegalovirus, afecțiunile fungice ale pielii și mucoaselor, herpesul.

Opinia expertului

Alina
Cojocari

consultat
aderență
A.O. "Viața Nouă"



În ultimul timp, părinții se divizează în două categorii. În prima categorie sunt acei care nu prea conștientizează ce consecințe va avea de suportat copilul lor în cazul refuzului de a administra tratamentul. Cea de-a doua categorie de părinți le dau copiilor medicamentele incorect, fie la ore diferite, fie nu toate pastilele prescrise. Argumentul părinților în acest sens este că pastilele sunt substanțe chimice, sunt amare, copilul le scuipă, pastilele sunt foarte mari și, în general, fără tratament, copilul se simte mai bine.

Pentru a-i convinge să-și schimbe părerea și atitudinea, eu le explic detaliat cum acționează tratamentul, ce se întâmplă în organismul copilului dacă nu va administra la timp medicamentele ARV, care vor fi consecințele ce se

vor produce în organism. Cel mai convingător argument este faptul că copilul are dreptul la viață, iar părinții poartă răspundere pentru viața copilului lor. Mai mult, în cazul refuzului la supravegherea medicală și tratamentul ARV, noi, asociația obștească, vom fi nevoiți să ne adresăm la serviciile de asistență socială pentru a proteja drepturile copilului. Deși destul de rar, acest din urmă argument îi "trezește" pe părinți.

Cu regret, una dintre cele mai grave consecințe ale refuzului la tratamentul ARV este decesul copilului. Legislația RM prevede că părintele poartă răspundere în cazul decesului copilului pe cauze de refuz la supravegherea medicală, precum și la orice tip de tratament.

*Tratamentul antiretroviral standard (ART) constă din, cel puțin, trei medicamente antiretrovirale (ARV) care contribuie la slăbirea virusului HIV și stopează dezvoltarea ulterioară a bolii. Datorită aplicării schemei de tratament cu ARV înalt activ, în special la etapele incipiente ale bolii, a scăzut brusc mortalitatea și suferința persoanelor afectate de această maladie.

Cât de des îi cumperi copilului tău snickers sau chips-uri? O dată pe săptămână? Peste o zi? Doar de sărbători? Te sfătuim să nu o mai faci niciodată, fiindcă și una, și cealaltă produc doar daune. În articolul de astăzi vorbim despre alte produse populare care sunt nocive pentru organismul copilului tău.

10 produse nocive pe care cu siguranță le consumă copiii voștri

1 Băuturi carbogazoase dulci

Nu contează dacă ai cumpărat Sprite, Mirinda, Cola sau Tutti – Frutti, toate băuturile carbogazoase dulci conțin o cantitate foarte mare de zahăr, coloranți cancerigeni și substanțe care potențează gustul și aroma băuturii. Mai adăugă la acestea cofeina care duce la deshidratare, coloranți și acidul ortofosforic care "spală" din organism calciul, plus dioxidul de carbon care facilitează răspândirea rapidă a substanțelor nocive în organism.



3 Chips-uri din cartofi și cartofi pai

Să începem de la gusturile în care sunt bogate chips-urile. Toate reprezintă componente din linia E – arome alimentare și potențatori de aromă. Iubit în mod deosebit de producători este E-621 sau glutamatul de sodiu, care, acționând asupra sistemului nervos al omului, poate transforma orice aliment necomestibil într-o hrană gustoasă și dorită. Mai mult decât atât, acesta poate forma dependență față de ea, asemenea dependenței narcotice.

Într-o porție obișnuită de cartofi pai se conține în jur de 30 de grame de grăsime reutilizabilă care rămâne după prăjirea în amestecurile de uleiuri. Pentru a vizualiza această cantitate,



2 Sucuri ambalate



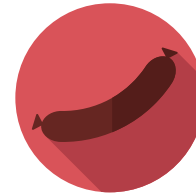
Cu excepția dioxidului de carbon, componența acestora este identică cu cea a băuturilor carbogazoase dulci. Într-un pahar de suc de portocale din cutie ambalată sunt șase lingurițe de zahăr, într-un pahar de suc de mere – aproximativ șapte lingurițe. În majoritatea cazurilor, sucurile ambalate sunt pregătite dintr-un concentrat care nu are nimic în comun cu produsele naturale. Și, apropo, într-un suc proaspăt stors vitaminele utile se păstrează doar timp de câteva minute.

4 Fulgi dulci pentru dejun

Cât n-ar fi de ciudat, în asemenea dejunuri aparent "utile" este mai mult zahăr și carbohidrați decât în cerealele autentice. De asemenea, ele pot să conțină ulei de palmier, potențatori de aromă, coloranți, soia și trans-grăsime. În locul acestor dejunuri de falsă utilitate, mai bine fierbe copilului un terci obișnuit de ovăz, adăugând în el fructe, dulceață și fructe uscate.



5 Salam, crenvurști, șuncă



Nici vorbă nu poate fi de carne în componența produselor din carne prelucrată. În schimb, asemenea gustări conțin din abundență subproduse (cartilaje, șorici, untură), soia modificată genetic și, bineînțeles, conservanți, stabilizatori, agenți de îngroșare, emulgatori, antioxidanți, coloranți alimentari, arome alimentare. Recent s-a stabilit oficial că consumul cărnii prelucrate duce la apariția bolilor oncologice. Cel mai înalt pericol cancerigen, potrivit specialiștilor, îl prezintă produse precum salamura, crenvurștii și șunca.

7 Dropsuri și caramela



Acestea sunt niște dulciuri absolut inutile care conțin doar zahăr și coloranți. Dropsurile sunt dăunătoare pentru smalț, pot duce la apariția cariilor. Dacă copilul are "bretele" pentru dinți, asemenea dulciuri le vor deteriora destul de repede. Aceste produse sunt deținătoarele celor mai înalți indici glicemici, adică zahărul din componența lor este asimilat aproape instantaneu.

9 Popcorn

Porumbul în sine nu prezintă nici un pericol pentru sănătate. Prejudiciul este produs de ulei, sare, zahăr, caramelizatori, coloranți, amelioratori și arome alimentare care se folosesc la producerea popcornului. Doza de sare într-un popcorn sărat clasic este atât de înaltă, încât poate duce la creșterea tensiunii și dereglarea activității rinichilor.



6 Snickers și alte batoane din ciocolată

Un baton "Snickers" obișnuit conține multă glucoză. Conținutul ei este echivalent cu 6,5 linguri de zahăr. De asemenea, snickers-ul conține destul de multă sare care potențează gustul, dar, în același timp, produce deshidratare din cauza "stoarcerii" apei din organism.



8 Bucate ce conțin maioneză

Maioneza este purtătoarea așa-numitelor trans-grăsime care duc la oncogenă, ateroscleroză, sporesc riscul de dezvoltare a diabetului zaharat și afectează imunitatea – împiedică activitatea fermenților care stau la straja organismului nostru. Un pericol suplimentar îl prezintă ambalajul din plastic în care, în scopuri de economisire, se toarnă maioneza. Oțetul care se conține în sos are capacitatea de a extrage din ambalaj substanțele cancerigene. Ghiciți unde nimeresc ulterior acestea?!



10 Iaurturi din magazin (inclusiv iaurturile de băut)

Acești substituenți ai produselor lactate conțin în componența lor zahăr, agenți de îngroșare, potențatori de aromă și alte adaosuri artificiale care nu au absolut nimic de-a face cu laptele, cașul, laptele covăsit sau smântâna. Multe dintre ele sunt făcute din lapte praf sau din lapte degresat, iar termenul de valabilitate (de la 30 de zile până la jumătate de an), în general indică direct asupra prezenței conservanților. În loc de aceste cocktail-uri, mai bine cumpărați copilului caș proaspăt sau chefir. Acestea vor asigura organismul copilului cu doza necesară de vitamine și microelemente.





DANIIL STOLBUNOV

„Un timp am fost nepăsător față de statutul meu, dar apoi am înțeles că acesta este una dintre oportunitățile mele”

Danea Stolbunov, content-manager al site-ului www.teenergizer.org, lider-activist al organizației internaționale de caritate „Uniunea eurasiatică a adolescenților și tinerilor „Teenergizer”, un tânăr deosebit care vorbește cu ușurință și simplitate despre statutul său HIV. Tu ai face-o?

Danea, hai să începem de la discursul tău rostit în încheierea celei de-a 5-a Conferințe Internaționale HIV/SIDA în Europa de Est și Asia Centrală (EECAAC 2016). Tu pur și simplu ai intrat și ai spus: „Salut, eu mă numesc Danea. Am 18 ani și trăiesc cu HIV”. A fost un discurs planificat sau totul a ieșit spontan?

A fost planificat doar faptul că urma să țin un discurs la ceremonia de încheiere, discurs pentru care trebuia să mă pregătesc înainte de sosirea mea

la Moscova. Însă în tumultul treburilor cotidiene eu nu am reușit să mă pregătesc, deși cineva îmi amintea permanent că trebuie să o fac. De aceea, cu o oră înainte de ceremonie, împreună cu echipa am trasat anumite teze pentru care am formulat problemele principale cu care se confruntă adolescenții și așteptările pe care le avem de la oamenii care iau decizii.

Da, îmi amintesc cum a fost. Dar declarația ta privind statutul tău HIV-pozitiv a fost planificată? Pentru mine personal aceasta este de-a dreptul o faptă eroică.

La orice evenimente aș participa, fie că este vorba despre ședințe, seminare, discursuri, eu nu-mi ascund statutul. Consider că astfel voi determina oamenii să-și schimbe modul de gândire și voi reuși să distrug prejudecățile cu privire la HIV. Niciodată nu mi-a fost frică să-mi dezvălui statutul și de când activez în această sferă, niciodată nu am vorbit sau declarat ceva cu fața „închisă”. Înainte, când circulam cu metroul, ne plăcea să mai facem mișto cu băieții: prezentam la intrare carnetul și spuneam „HIV!” și treceam înainte.

La ce fel de carnet te referi? Care îți oferă dreptul să circuli gratuit în metrou?

În Ucraina copiii care trăiesc de la naștere cu HIV, până la 18 ani se consideră invalizi și pot circula gratuit în transportul public. Pentru mine acest chilipir deja nu mai este valabil.

Copiii cu HIV dispun și de alte facilități?

Acest aspect este problematic la noi. Că doar HIV nu se vindecă atunci când împlinești 18 ani! Iar acest carnet nu mai are nicio valoare și aceasta nu este corect,

fiindcă carnetul îți oferă cel puțin anumite facilități. Pachetul social de care beneficiem constituie doar 50 de dolari pe lună.

**Sunt curioasă pe ce îi chel-
tuiești?**

De fapt, aceasta nu este o sumă atât de mare în condițiile prețurilor noastre. De obicei, toată suma o las în magazinul alimentar.

Nu te-a ofensat faptul că, oficial, invaliditatea ta, iar, în fapt, particularitatea ta, a fost estimată la 50 de dolari?

Evident, la început a fost jignitor. Dacă însă gândești critic, înțelegi că putea fi și mai rău. Dar, în general, este inechitabil.

Dar cum ar trebui să fie ca să fie echitabil? În ce mod statul trebuie să aibă grijă de copiii și adolescenții care trăiesc cu HIV?

În primul rând, eu aș avea grijă de copiii sănătoși și de acei care nu-și cunosc statutul. Trebuie să ne ocupăm de ei pentru că numărul adolescenților și copiilor cu HIV să nu crească. În acest context, pachetul social nu este atât de important. Mult mai importantă este protecția la nivelul de advocacy comunitar pentru drepturile lor, în primul rând. În al doilea rând, trebuie create asemenea condiții – mă refer la acoperirea informativă și sensibilizarea populației – unde să nu existe limite artificiale la nivelul gândirii, unde să nu fie stigmă și discriminare. Putem avea grijă de persoanele HIV-pozitive, creând pentru ele o societate sănătoasă.

**Întrebarea pe care do-
ream să ți-o adresez de la
bun început: după ce ți-ai
aflat statutul, viața ta s-a
schimbat cumva? Sau to-
tul s-a desfășurat fără pro-
bleme, ca pe unt?**

Bineînțeles că s-a schimbat. Acum îmi dau seama că s-a schimbat mai degrabă în bine decât în rău. Nu că ar fi o șansă, dar pur și simplu am înțeles că aceasta este o oportunitate de a deveni mai responsabil de propria sănătate, de sănătatea oamenilor apropiați și a viitorilor mei copii. Când am aflat despre statutul meu, am simțit imediat că timpul s-a accelerat de câteva ori, asemenea unei bombe cu ceas. Apoi însă m-am liniștit, nu m-am închis în carapacea mea, adică în acest sens am avut noroc.

**Câți ani aveai când ai aflat
despre statutul tău?**

Aveam 8 ani. Nu pot să spun că am abordat conștient această știre, dar eu deja eram informat vizavi de această problemă. Pe atunci deja aveam suficientă informație.

**Dar cum te-ai pomenit în
„gașca” HIV/SIDA? Nu
de alta, dar oamenii nu
ajung aici din stradă!**

Când deja știam despre statutul meu, am nimerit într-o tabără pentru copii, organizată de Centrul SIDA din localitate. Pe atunci statul încă acorda atenție acestei sfere. În anul 2011, Uniunea din Europa de Est și Asia Centrală a organizațiilor de persoane care trăiesc cu HIV, cu sprijinul UNICEF – Ucraina a creat un program de dezvoltare a leadership-ului pentru copiii și adolescenții afectați de HIV. Acolo erau foarte mulți tineri din regiunea EECA.

Acele training-uri de dezvoltare a leadership-ului au fost o bună pistă de lansare pentru mine în activitatea din sfera sănătății publice. Un timp am fost nepăsător față de statutul meu, dar apoi am înțeles că acesta este una dintre oportunitățile mele. În plus, am atâtea idei, atâtea

energie pe care trebuie să le aplic undeva.

În anul 2014 m-am întâlnit din nou cu tinerii din acest proiect. Pe atunci, prietena mea, Iana Panfilova, administra un mic compartiment pentru copii pe site-ul EECA PHS ecuo.org. Într-o zi noi am decis că aceasta nu este suficient. Noi trebuie să avem mai mult spațiu unde să ne simțim uniți printr-o cauză comună, unde să ne putem sprijini unul pe celălalt, unde vom fi înțeleși. Atunci ne-am hotărât să creăm site-ul „Teenergizer” – teenergizer.org. În decembrie 2015 acesta a fost înregistrat ca organizație internațională de caritate „Uniunea eurasiatică a adolescenților și tinerilor „Teenergizer”.

**Și ce urmează? Iată acum
voi activați pentru adoles-
cenți și împreună cu alți
adolescenți. Dar adoles-
cenții se maturizează, se
schimbă cu timpul.**

Eu mă gândesc adeseori la aceasta. Astăzi eu am dorința să lucrez cu tinerii, întrucât eu nu pot percepe ideile preconcepute și prejudecățile, iar tinerii au o gândire deschisă, încă mai sunt capabili să pună lucrurile la îndoială, de aceea cu ei este ușor să lucrezi. Acesta este avantajul lor.

**Crezi că vei reuși să-ți
menții acest entuziasm
peste 5-6 ani?**

Nu știu. Sincer, eu nu sunt sigur dacă ziua de astăzi nu va fi ultima mea zi, de aceea nu pot să privesc într-un viitor atât de îndepărtat.

**Atunci povestește-ne des-
pre generația voastră.
Cum este ea?**

Aceasta sună ca unul dintre sloganele noastre: noi suntem tineri, activi, dispuși să creăm și să ajutăm adolescenții. Pen-

tru tinerii contemporani este caracteristică îndoială, ei au rezerve și dubii în toate și aceasta este foarte bine. Adulții nu au întotdeauna această ezitare și anume din această cauză la ei se formează idei preconceptuate și prejudecăți. Tinerii sunt altfel, noi suntem liberi.

Voi cu siguranță aveți vreun super-plan! Poți să-l împărtășești cu noi?

Noi creăm o societate fără granițe artificiale, noi schimbăm lumea în direcția unde nu va fi discriminare, unde nu va fi nici un caz de infectare cu HIV. Noi creăm posibilități pentru dezvoltarea tinerilor, fiindcă anume tineretul schimbă lumea, perspectiva le aparține lor.

Sună încurajator! Spune-ne câte ceva despre tine: unde studiezi, ce pasiuni ai?

Îmi fac studiile la colegiul de medicină. Apropo, aceasta ține de întrebarea ta despre cum m-am pomenit în sfera HIV. Când am aplicat la facultatea de medicină, am făcut, după regulă, toate analizele necesare. Unul dintre medici, o femeie în etate, a refuzat să mă accepte la învățătură, spunându-mi că nu am dreptul să învăț acolo și, cu atât mai mult, să profitez medicina.

Deoarece trăiești cu HIV?

Anume din această cauză. Cu regret, pe atunci nu mă ocupam de ceea ce fac acum, era anul 2013. Nu-mi cunoșteam drepturile, de aceea am așteptat. Însă oricum aceasta m-a afectat foarte mult. Peste câteva luni am aplicat din nou și mi-a reușit. Acesta a fost cel mai izbitor caz când m-am confruntat cu discriminarea.

Mi-a scăpat să te întreb despre egalitatea de gen. În echipa voastră sunt pa-

tru fete și doar tu singur între ele. Nu ți-e greu?

Noi mai avem băieți în proiect, pur și simplu eu sunt cel mai activ. Adică tot gender-ul e asupra mea! Sunt discriminat de-a binelea! Glumesc! Noi avem o echipă minunată. Noi chiar o numim familie, fiindcă suntem foarte uniți.

Aveți vreun gen de activitate care nu este vizibilă, dar este foarte importantă în munca voastră?

Atragerea și implicarea tinerilor. Noi ne ocupăm de acoperirea informațională privind testarea la HIV – distrugem astfel prejudecățile precum că aceasta ar fi ceva rușinos, incorect; îi îndemnăm să se testeze, verificăm punctele de testare la HIV în Kiev, postăm informație accesibilă pe internet.

Cum anume faceți aceasta?

Există un asemenea site – www.drugu.org – ei sunt partenerii noștri. Pe site este amplasată o hartă pe care sunt marcate punctele de testare la HIV în întreaga regiune EECA. La Kiev, de exemplu, noi am verificat zeci de puncte unde te poți testa. Băieții noștri merg la o anumită instituție medicală și fac testul, evaluând concomitent calitatea lucrului colaboratorilor de acolo. În felul acesta noi colectăm informație și o plasăm pe site. Și, bineînțeles, implicăm tinerii în această activitate.

Să presupunem că ați verificat. Ce urmează? Scrieți demersuri, petiții?

Advocacy vom face mai târziu, dar deocamdată ne străduim să colectăm cât mai multă informație. Deja am constatat faptul că nu peste tot sunt testate persoanele de la 14 ani, așa cum prevede legea. În multe centre medicale se încalcă regulile, nu

peste tot sunt accesibile testele rapide. Deocamdată sarcina noastră este să verificăm, să concretizăm și să plasăm informația.

Danea, spune-ne cum determinați și evaluați eficacitatea organizației voastre? Prin ce indicatori?

Partenerii noștri din Moscova, după o anumită perioadă de lucru cu autoritățile locale, au reușit să deschidă în Kazan un centru pentru persoanele HIV- pozitive. Acesta este finanțat din bugetul de stat, este un centru foarte bun. După asemenea performanțe, noi ne așteptăm la anumite acțiuni reale din partea adulților și sperăm că sprijinul din partea lor va deveni tot mai puternic. La Kiev, împreună cu adolescenții, am desfășurat zeci de activități și trening-uri consacrate HIV. Adolescenții s-au adresat și continuă să se adreseze la noi după ajutor, sfaturi, mulți susțin quest-ul nostru și verifică împreună cu noi punctele de testare.

Ai putea descrie o organizație nonguvernamentală eficientă? Cum este ea?

În primul rând, pentru această organizație trebuie să se facă foarte mult PR, ea trebuie să aibă o acoperire informațională extinsă. Aceste lucruri sunt necesare oricărei organizații, în orice domeniu ar activa. În rest, trebuie să fie primordială ideea, gândul, iar apoi să urmeze cuvântul. Oamenii care lucrează într-o organizație eficientă trebuie să aibă un plan clar formulat de acțiuni și, bineînțeles, trebuie să aibă o echipă bună. Aceasta din urmă este foarte importantă.

Dacă ai avea posibilitatea să desemnezi în calitate de ambasador al bunei voințe pe unul dintre oamenii

pe care îi admiri, cine ar fi acesta?

Nu sunt sigur dacă persoana respectivă ar fi potrivită pentru această funcție, dar cred că ar fi Neil deGrasse Tyson, un savant american, astrofizician.

O alegere neobișnuită.

După cum a spus Brian Greene: "Atunci când copiii vor începe să privească savanții la fel cum se uită la actori și muzicieni, atunci vom reuși să realizăm un mare pas înainte". Mie îmi plac foar-



te mult științele pragmatice, de aceea oamenii pe care îi admir nu sunt muzicienii, ci oamenii de știință.

În acest caz, următoarea întrebare este cu siguranță pentru tine. Tu ai include în manualele de biologie un capitol despre infecția HIV?

În primul rând, eu aș arunca toate manualele. Pentru elevii contemporani acestea nu mai prezintă nici un interes. Dar în cursul de biologie aș include secțiunea "Virusii", în care aș adăuga și infecția HIV. Aceasta doar în cazul când în loc de ma-

nuale vor fi lecții interactive, seminare, prezentări video. Mai mult, în opinia mea, copiii și adolescenții trebuie să comunice cu copiii HIV- pozitivi, aceasta le-ar fi de un real folos. De asemenea, ar fi bine să le facem cunoștință cu personalități marcante, oameni vestiți care trăiesc cu HIV. Aceasta în general ar fi ceva excepțional!

Apropo, ce atitudine ai față de faptul că în ultimul timp oamenii vestiți

de îndoială, aceasta îi învață să gândească.

Imaginează-ți că Zuckerberg și-a ieșit din minți și a introdus pe Facebook, în compartimentul "informație", butonul "HIV- pozitiv". Ai fi susținut această inițiativă?

Aș fi susținut-o. Este o influență interesantă asupra conștiinței omului. Imaginează-ți că știi pe cineva de mult timp, de vreo cinci ani, este un prieten bun,

au început să vorbească despre statutul lor HIV?

Este un pas absolut corect, fiindcă aceasta îi determină pe oameni de orice vârstă să se îndoiască. Ei conectează televizorul, îl văd, de exemplu, pe Lobcov, și se gândesc: "Da? Păi acesta e Lobcov! Mi se pare că este un băiat pe cinste!". Aici Lobcov le spune despre statutul său și aceasta sădește în ei o sămânță de îndoială și oamenii încep să gândească astfel: "Dar poate totuși HIV nu este chiar așa de grav cum credeam?". Este necesar să semănăm în oamenii o sămânță

dar se constată că el trăiește cu HIV de la naștere. Și iată tu vezi acest buton conectat și începi să te gândești: "Ei și ce?". În felul acesta vor începe să gândească milioane de alți utilizatori. De aceea aș susține categoric această inițiativă. Și pentru aceasta nu este obligatoriu ca Zuckerberg să-și iasă din minți.

Am putea să scriem un proiect și să i-l propunem fără a mai aștepta.

Se poate!



Ce să fac dacă am datorii?



Cu toții ne pomenim uneori în situația când suntem nevoiți să luăm un împrumut, iar apoi să-l rambursăm. Astăzi, la rubrica juristului, juristul Asociației Obștești "Viața Nouă" Dumitru Paniș ne va povesti cum se formează datoriile, ce este de făcut dacă nu dispunem de bani pentru a rambursa datoriile și cum să evităm riscul detenției din cauza datoriilor.

În general, cum și de unde mă pot pomeni cu datorii?

Datoria poate rezulta dintr-un:

- Dosar penal (sub formă de amendă sau compensare a prejudiciului material cauzat)
- Dosar administrativ (sub formă de amendă sau compensare a prejudiciului material cauzat)
- Litigiu civil, care rezultă din relațiile dintre persoanele fizice și/sau juridice, reglementate de legislația civilă (de exemplu, datorie pentru serviciile comunale, credite, pensie de întreținere etc.)

Cândva, de mult, am împrumutat niște bani de la o cunoștință. Din cauza problemelor cu serviciul, nu i-am mai întors datoria. Acum câteva zile, am primit o citație la executorul judecătoresc. Ce înseamnă aceasta?

Este un document standard care vă noti-

fică despre procesul de încasare a datoriilor, fiindcă creditorul (persoana căreia îi datorați) a intentat un proces de judecată împotriva dumneavoastră și, se pare, că nu v-ați prezentat la ședința de judecată, deși, după lege, se presupune că ați fost notificat în acest sens. Apoi instanța de judecată a decis în absența dumneavoastră și acum, în consecință, sunteți citat să vă prezentați la executorul judecătoresc. Anume executorul judecătoresc va ține sub control procesul de restituire a datoriei către creditor.

Dar eu nu dispun de bani! Ce să fac?

Varianta cea mai bună este să vă prezentați acolo unde ați fost citat și să discutați situația creată. Realitatea este că dacă nu vă veți prezenta la executorul judecătoresc la timpul indicat, acesta este în drept să vă caute la locul de trai, adică acolo unde locuiți (aproso, locul unde locuiți de facto poate fi diferit de locul unde aveți viza de reședin-

ța). Dacă nu îi veți permite executorului judecătoresc să intre, data viitoare va veni însoțit de un polițist și atunci veți fi nevoit să îi permiteți să intre.

Și ce ar putea să îmi facă?

Dacă potrivit deciziei instanței judecătorești trebuie să achitați o amendă sau să compensați un prejudiciu sub forma unei plăți bănești, iar dumneavoastră nu aveți bani, executorul judecătoresc va întocmi inventarul bunurilor mobile (mobilă, tehnică, bijuterii, automobil) și/sau imobile (casă, apartament, teren) de care dispuneți. Aceasta înseamnă că din acest moment nu veți mai putea înstrăina (vinde) bunurile respective fără permisiunea executorului judecătoresc.

Dar dacă eu închiriez apartamentul și, în general, mobila nu este a mea?

Cu regret, la momentul inventarierii bunurilor aceasta nu mai contează. Doar după întocmirea inventarului de bunuri va trebui să dovediți că iată cutare și cutare lucru nu vă aparține. Legea însă nu prevede expres cum anume o veți face. Nu uitați că după întocmirea inventarului bunurilor vi se va cere să îl semnați. În același timp, nimeni nu vă poate forța să semnați actul respectiv împotriva voinței dumneavoastră. Pe de altă parte, dacă refuzați, semnătura executorului judecătoresc și a polițistului vor fi suficiente pentru aplicarea interdicției de înstrăinare (vânzare) a patrimoniului inventariat.

În afară de arest, cum altfel mă pot forța să achit datoria?

De regulă, arestul durează o perioadă determinată, timp în care trebuie să găsiți undeva banii pe care îi datorați și să achitați datoria. Dacă aceasta nu se va întâmpla, toate bunurile inventariate vor fi expuse la licitație. Dacă sunteți unul dintre proprietarii casei sau apartamentului, la licitație va fi scoasă anume partea dumneavoastră și atât. Banii câștigați la licitație pentru bunul respectiv vor fi utilizați pentru stingerea datoriei. De asemenea, printre instrumentele folosite de către executorii judecătorești pentru a asigura achitarea datoriei este interdicția de

perfectare a pașaportului. Adică, executorul judecătoresc expediază un demers în adresa secției de pașapoarte (ÎS Registru), după care pur și simplu nu veți putea să vă perfectati sau să vă prelungiți pașaportul până la stingerea datoriei. Interdicția nu se aplică însă asupra perfectării actului de identitate intern. Un alt instrument este interdicția de a desfășura activitate comercială și interdicția de a modifica actele existente de constituire a firmei al cărei fondator sunteți. De asemenea, judecătorul judecătoresc se poate adresa angajatorului dumneavoastră și din fiecare salariu declarat oficial vi se va reține până la 20 la sută, nu mai mult. Dacă cumva vedeți că vi se reține în întregime salariul, adresați-vă cu o plângere către executorul judecătoresc. Datoria pentru pensia de întreținere o veți plăti până nu o veți stinge complet, chiar dacă copilul va fi împlinit deja 18 ani. De asemenea, executorul judecătoresc se poate adresa în instanța de judecată cu solicitarea privind aplicarea interdicției de a părăsi țara pe un termen de până la 6 luni.

Apropo, pe parcursul întregii perioade a procedurii judecătorești, creditorul este în drept să solicite aplicarea sechestrului asupra bunurilor de care dispuneți pentru a se asigura că, în caz de ceva, acestea vor putea fi luate în contul datoriilor sau scoase la licitație.

Pot ajunge în închisoare pentru neachitarea datoriilor?

Da, însă doar pentru datoriile care s-au format în rezultatul unei amenzi neachitate în cadrul unui dosar penal. În cazul când instanța de judecată va decide că nu sunteți în stare să achitați amenda, instanța poate înlocui amenda cu detenția, reieșind din raportul 50 de unități convenționale = 1 lună de detenție. În acest sens, nu sunteți în drept să alegeți între detenție și achitarea amenzii.

Dar dacă deja mă aflu în detenție, iar la libertate mi-au rămas datorii?

Va trebui să le stingeți după ce vă eliberați, indiferent de termenul cât vă veți afla în detenție. Dacă ați fost condamnat pe viață sau

în caz de deces, datoriile dumneavoastră vor trece la succesorii în drepturi (moștenitori). **Am înțeles. Dar cel puțin voi fi înștiințat cât anume datorez?**

Bineînțeles, însă amenda se măsoară în unități convenționale. O unitate convențională este egală cu 20 de lei. Acest raport este stabil și nu depinde de fluctuația cursului valutar. Dacă însă procesul împotriva dumneavoastră a fost intentat de bancă sau de către o persoană fizică căreia îi datorati o anumită sumă de bani, veți plăti datoria la cursul valutar stabilit de către Banca Națională în ziua plății efectuate. Dacă datorati o sumă în euro, dar doriți să o achitați în lei, recalcularea se va efectua, de asemenea, în baza cursului Băncii Naționale din ziua plății.

Dacă am datorii pentru serviciile comunale pot fi dat în judecată?

Desigur, dar totul depinde pentru ce servicii anume ați acumulat datoriile. Dacă aveți datorii pentru apă, puteți fi chemat în judecată de "Apa-Canal"; dacă este vorba de gaz – de către "Moldova-Gaz"; dacă datoria este pentru electricitate – de "Gaz Union Fenosa". Însă, de regulă, înainte de intentarea procedurii judecătorești, nu o singură dată veți primi un avertisment sau o notificare cu privire la acumularea datoriilor.

Am auzit că există companii de colectare a datorilor. Acestea sunt legale?

Da, creditorul poate angaja o asemenea firmă, însă pe propriii bani. Multe firme apelează la asemenea companii pentru a accelera procesul de rambursare a datoriilor. Companiile de colectare au dreptul să solicite rambursarea datoriilor, să apere interesele creditorului în instanța de judecată, să aplice diferite metode de influență asupra debitorului, însă doar în limitele admise de lege.

De fapt, atunci când am împrumutat banii, eu am scris o recipisă, însă fără notar, iar acum creditorul meu afirmă că îi datorez mai mult. Cum iese asta?

Recipisa în care este indicată suma dată în datorie, numele și prenumele ambelor părți,

datele de pașaport și numărul personal de identificare, semnată de ambele părți are exact aceeași putere juridică ca și recipisa autentificată la notar. Cu această recipisă vă puteți adresa în instanța de judecată pentru a dovedi că datorati anume această sumă. Creditorul însă se poate adresa în instanța de judecată cu solicitarea de a i se compensa așa-numita pierdere de profit și în acest caz suma într-adevăr va fi mai mare.

De fapt, creditele rapide sunt o meală, nu-i așa?

Firmele care oferă credite rapide, iau, la rândul lor, credite de la băncile obișnuite, însă firmele respective oferă credite cu procente extrem de mari. Adică timp de jumătate de ani suma pe care ați luat-o poate crește de câteva ori. De aceea eu vă sfătuiesc categoric să nu apelați la asemenea firme pentru credite. Dacă totuși v-ați decis la un asemenea pas, citiți foarte atent contractul și oricare alte documente pe care le semnați.

Va trebui să-i plătesc ceva executorului judecătoresc?

Păi, de fapt, din momentul când executorul judecătoresc a început să-și exercite activitatea vizavi de dumneavoastră, la încheierea acesteia va trebui să îl remunerați. Dacă datorati o sumă în valoare de până la 2000 de lei, onorariul executorului va constitui 200 de lei. Dacă suma datorată este mai mare, onorariul acestuia va constitui 10 la sută din suma datoriei. De menționat că până nu îi veți achita onorariul, el nu va anula sancțiunile impuse asupra patrimoniului dumneavoastră și celelalte interdicții. De asemenea, va trebui să îi achitați toate cheltuielile legate de executarea deciziei judecătorești.

Dar dacă am un credit la bancă și mi-am pierdut serviciul, ce va fi?

Totul depinde de prevederile contractului încheiat în momentul preluării creditului. De regulă, acesta prevede inclusiv asemenea situații riscante. Colaboratorii băncii sunt și ei oamenii cu care, în principiu, puteți ajunge la o înțelegere. De aceea, pentru a rambursa creditul, va trebui fie să vindeți proprietatea de care dispuneți, fie să mai luați un împrumut din altă parte.



Frica, gelozia și alte câteva probleme psihologice cu care se confruntă persoanele aflate în detenție

*Persoanele care își ispășesc pedeapsa în închisoare se confruntă zilnic cu anumite probleme psihologice pe care cu greu ți le poți imagina în libertate. Noi am formulat cinci dintre cele mai frecvente probleme și am rugat-o pe **Ina Vutcariov**, psihologul Asociației Obștești "Viața Nouă", să le comenteze.*



Mă aflu în închisoare de mulți ani și deja m-am obișnuit. Se apropie data eliberării mele și, sincer, mi-e frică să ies la libertate. Mi se pare că oamenii nu mă vor accepta, mă vor judeca permanent, iar eu nu voi reuși să mă acomodez și să-mi aranjez viața.

Este ceva normal să simți disconfort, frică și îndoieli în procesul oricăror schimbări prin care treci. Trebuie să fim conștienți de faptul că prima jumătate de an după eliberare din detenție omul se va afla în-

tr-o stare debusolată din cauza schimbărilor care s-au produs în jur între timp, începând cu denumirea străzilor și încheind cu maniera de comunicare. Eu vă sfătuiesc să nu vă concentrați pe asemenea temeri care oricum vor fi, dar nici să încercați să vă impuneți forțat la anumite trăiri cu încărcătură emoțională puternică nu merită. Orice trecere la o etapă nouă implică un nivel destul de înalt de stres și omul trebuie să fie pregătit să-l depășească. Ce te-ar putea ajuta la etapa de pregătire pentru eliberare? Este foarte important să începi

pregătirile cel puțin cu jumătate de an înainte. Eu întotdeauna îi îndemn pe băieți să-și planifice cât mai detaliat cel puțin primele șase luni după eliberare: unde vei merge după ce ieși din închisoare; cu ce te vei ocupa; ai oare acte de identitate; care este starea ta de sănătate. Astăzi în toate penitenciarele activează consultanți sau specialiști din sectorul nonguvernamental care vă pot ajuta în acest proces de pregătire. Adeseori, când îi întreb pe băieți în preajma eliberării: "Ai acte de identitate?", aud cam același răspuns: "Nu, dar mă voi elibera și îmi voi soluționa apoi toate problemele". Experiența arată că acest "voi soluționa apoi" durează nu o singură lună, iar în unele cazuri amânarea devine cauza unei detenții repetate. De aceea este important să ne evaluăm riscurile și părțile noastre slabe, pentru a evita condițiile care ne pot aduce înapoi în detenție.



Cu privire la temerea de a nu găsi un serviciu, aș vrea să menționez că în țara noastră există un serviciu de stat – Agenția pentru ocuparea forței de muncă – care oferă un complex destul de larg de servicii pentru foștii deținuți. De asemenea, aceasta oferă posibilitatea de a beneficia de indemnizația minimă de șomaj, de a obține o profe-

sie nouă, de a te angaja în câmpul muncii. Da, trebuie să fii conștient că s-ar putea să te confrunți cu discriminarea și să înțelegi că vor fi oameni care te vor trata cu suspiciune și te vor judeca pentru trecutul tău, fiindcă așa este natura umană. Însă doar tu decizi dacă atitudinea ostilă a oamenilor îți va afecta sau nu viața.

Îmi este tot mai greu să comunic cu copiii mei. Îi văd foarte rar, iar atunci când ne întâlnim, mi se pare că sunt un străin/ o străină pentru ei. Pentru ei este foarte complicat să discute ceva cu mine, sunt încetușăți, iar eu nu știu cum să procedez.

Atunci când copiii sunt separați de părinți și se văd foarte rar cu ei, aceasta duce la pierderea capacității de a comunica. În esență, părintele devine pentru copil o persoană pe care el nu o cunoaște. Pentru copii este complicat să trăiască cu sentimentele din trecut. Pentru ei este caracteristic să trăiască cu ziua de astăzi, mai ales când este vorba de copiii de până la 5-6 ani. De aceea, în măsura posibilităților, străduiți-vă să mențineți legătura emoțională cu copilul, faceți schimb de fotografii, scrieți-vă scrisori, oferiți-vă reciproc cadouri, confecționați ceva manual pentru el. Rețineți: contactul cu copilul la întrevvedere din închisoare trebuie să fie de așa manieră ca și cum ați face cunoștință din nou cu el, ca și cum abia ați începe să construiți relația cu el. Repet: aceasta se referă la copiii de vârstă preșcolară. Discutați cu copilul, povestiți-i ceva hazliu, rugați-l să vă recite o poezie, nu vă aruncați asupra lui și nu așteptați de la el să reacționeze la fel de emotiv. Copiii mai mari, începând cu 7 ani, sunt deja în stare să mențină legătura indiferent de faptul dacă părintele este alături de el sau nu. Indiferent de vârstă, copilul trebuie să simtă că este iubit, că a fost așteptat, că vizita lui este importată și că vă gândiți zilnic la el. Există un alt moment important care îi frământă pe mulți părinți aflați în detenție. Este vorba de întrebarea: "Când vei ieși?"

Când vei reveni acasă?". Dacă este vorba despre copii mici de până la 4-5 ani, la ei noțiunea timpului este foarte extinsă și în cazul lor este suficient un răspuns simplu: "Mama/tata se va întoarce acasă de Crăciun" sau "Numără 365 de zile și atunci când vei termina, eu voi fi acasă". Când o astfel de întrebare o adresează copiii mai mari, răspundeți sincer: "Mama/tata nu va veni curând acasă, însă hai să așteptăm împreună acest moment. Iar între timp, vei veni să mă vizitezi, vom corespunde și eu întotdeauna mă voi gândi la tine".

Sunt de mulți ani aici și îmi lipsește foarte mult spațiul personal. Uneori îmi doresc să mă ascund, să nu văd și să nu aud pe nimeni, însă aici aceasta este imposibil. Mi se pare că fiecare mișcare, fiecare respirație a mea o aud și o văd toți. Din această cauză sunt într-o permanentă tensiune.

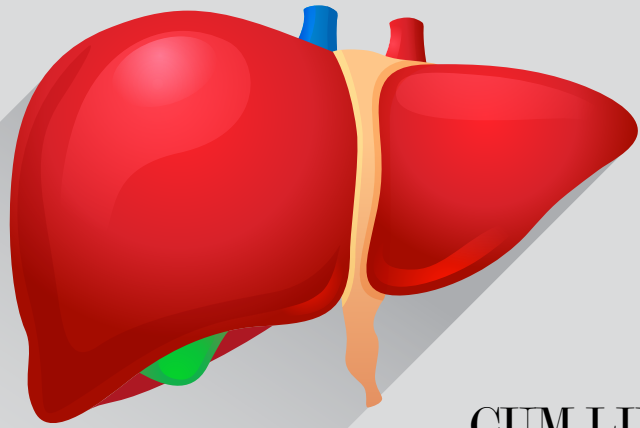
Aflându-se în detenție, omul este 24 din 24 o oglindă pentru alții. Bineînțeles că în aceste condiții pentru om este deprimant faptul că el nu poate pur și simplu să fie singur cu sine însuși. Pe acest fundal, la deținuți deseori se dezvoltă comportamente extreme: unii se închid în ei înșiși și se înrăiesc pe lumea întreagă, alții, dimpotrivă, devin hiperactivi. Care ar fi soluția în această situație? Gândiți-vă la o activitate monotonă de care să vă puteți ocupa oricând, oriunde. Spre exemplu: confecționați ceva manual, desenați etc. Imediat ce vă veți cufunda în proces, nu veți mai observa pe cei din jur și în felul acesta ca și cum v-ați izola de toți. De asemenea, este de un real ajutor practicarea sportului, timp în care vă veți concentra asupra rezultatului și vă veți distra de la cei din jur. O altă variantă este să vă găsiți un cerc îngust de comunicare cu oameni în care aveți încredere. Spre exemplu, în cadrul grupurilor de suport reciproc pe care organizația noastră le petrece săptămânal. Pentru mulți deținuți grupul de suport este un mijloc de a se relaxa, de a uita de detenție, de a se odihni sufletește.

Fiecare zi a mea seamănă cu ziua marmotei: trezirea, anumite activități, plimbare, prânzul etc. Toate zilele sunt la fel. Și am de trăit într-un asemenea ritm încă vreo 5-10 ani. Nu știu dacă voi rezista...

În viața noastră cotidiană zilele se aseamănă una cu alta în măsura în care le permitem să fie asemănătoare. Chiar și o minimă încercare de a schimba ceva va face diferență în monotonia vieții zilnice. Diversitatea trebuie căutată în lucruri mărunte. Te-ai trezit dimineața? Faceți o alergare în loc să comunicați cu prietenii. Ați luat prânzul? Citiți o carte în loc să vizionați ceva la televizor. Limitele sunt produse de limitare. Vreți să vă diversificați cotidianul? Dezvoltați-vă! Or, fiecare dintre noi dispune de o mulțime de posibilități pe care nu le valorificăm din cauza fricii sau a lenei. Spre exemplu, în țara noastră există o lege care prescrie că în detenție persoana poate obține la distanță studii superioare. Cine a valorificat o asemenea oportunitate? Nu cunosc nici un caz de felul acesta. Aflându-vă în închisoare, aveți posibilitatea să învățați o limbă străină, să faceți la distanță anumite cursuri de specialitate, să obțineți o nouă profesie, să ajutați pe alții. Este nevoie doar de dorință și motivație.

Îmi lipsesc foarte mult relațiile sexuale. Mă văd cu soția doar de câteva ori pe an la vizitele mai lungi și aceasta este o serioasă problemă în plan psihologic pentru mine. Eu devin nervos, irascibil. Ce pot face? - Fiecare decide pentru sine felul în care își poate realiza aceste necesități sau să le sublimine și să le manifeste în alte forme precum practicarea sportului, comunicarea, implicarea într-o activitate sau ocupație. Cel mai eficient mijloc care contribuie la reducerea tensiunii sexuale este efortul fizic. Dacă aveți pe lângă aceasta și posibilitatea de a vă vedea cu soțul/soția la vizite de durată, credeți-vă, chiar în acest format veți putea să vă manifestați sentimentele și să vă satisfaceți partenerul.

Desenele utilizate în acest articol au fost realizate în cadrul activității săptămânale de terapie prin artă, desfășurată de A.O. "Mamele pentru Viață"



CUM LUPTĂM CU EFECTELE SECUNDARE ALE TRATAMENTULUI HEPATITEI C?



*Întrucât tratamentul hepatitei se distinge printr-o toxicitate înaltă, practic toate persoanele care îl administrează se confruntă cu diferite efecte secundare. În acest număr al revistei vă propunem **10 sfaturi care vor ușura tratamentul**. Sfaturile ne-au fost oferite de către **Galina Chiriakov**, medic infecționist, șefa secției de terapie intensivă din cadrul spitalului de boli infecțioase "Toma Ciorbă".*

Hepatita C este o boală a ficatului provocată de virusul hepatitei C. Acesta poate produce atât o infecție hepatică acută, cât și cronică, care variază după gravitate de la forma ușoară la cea severă a bolii. Astăzi în Moldova este accesibil tratamentul hepatitei C care permite să atingă o recuperare completă în 80-90 la sută din cazuri și să se evite astfel decesul pe cauze de cancer sau ciroză hepatică.

- 1 Cele mai frecvente efecte adverse ale tratamentului hepatitei C sunt epuizarea, durerile de cap și oboseala cronică. Cu regret, nu există anumite sfaturi super-eficiente care le-ar putea preveni. Ceea ce puteți face este să respectați câteva reguli simple: faceți cât mai des plimbări în aer liber; regulați solicitările; odihniți-vă dacă simțiți că nu mai aveți forțe; luați niște polivitamine; consumați fructe și legume de sezon; străduiți-vă să consumați pe zi aproximativ 200 de gra-
- 2 În perioada tratamentului organismul are nevoie de dezintoxicare, de aceea majorați consumul de lichide (este vorba despre apă) aproximativ de 1,5 ori.

me de carne (dacă nu puteți să consumați carne, înlocuiți-o cu alte alimente bogate în proteine – cașcaval, ouă, brânză, pește, nuci). Neapărat trebuie să excludeți complet alcoolul. Chiar și în doze foarte mici, alcoolul reduce la zero efectul tratamentului și, în plus, are o acțiune toxică.

Nu este cazul să vă torturați și să consumați câțiva litri cu sila. Oricum, consumul de apă este categoric obligatoriu. Folosiți apă obișnuită fără gaze, îndulcitori și coloranți. Exclueți băuturile ce conțin cafeină. Acestea provoacă deshidratarea organismului.

- 3 În timpul tratamentului respectați intervalele de timp indicate în instrucțiune. Medicamentele trebuie administrate la aceeași oră, fără întârziere și fără a omite nici o doză. Dacă totuși ați omis administrarea medicamentului, nu luați o doză dublă, ci continuați administrarea conform schemei. Dacă pe lângă tratamentul antihepatic administrați TARV, intervalul dintre administrarea medicamentelor trebuie să constituie nu mai puțin de două ore.

- 4 Medicamentele pentru tratamentul hepatitei sunt contraindicate în timpul saricii și alăptării. În plus, acestea afectează libidoul și capacitatea de a concepe un copil. De aceea, înainte de inițierea tratamentului, indiferent dacă este vorba despre o femeie sau un bărbat, pacientul trebuie să fie informat despre faptul că pe parcursul întregii perioade a tratamentului și timp de jumătate de an după încheierea acestuia, este necesar să respecte măsuri stricte de contracepție.

- 5 Există câteva simptome la apariția cărora trebu-

ie neapărat să vă adresați la medic: senzația de respirație grea, când nu-ți ajunge aer, dureri de inimă, vomă frecventă, mai ales dacă aceasta începe imediat după administrarea medicamentului, înrăutățirea bruscă a vederii, probleme cu glanda tiroidă (acestea pot fi diagnosticate doar de medic).

- 6 În cazul dereglărilor digestive (balonare, greutate în stomac, arsuri la stomac, dureri abdominale), se recomandă administrarea unei cure de probiotice (5-7 zile) și/sau enzime (pancreatina), dar nu mai mult. De asemenea, este necesar să reglați regimul de alimentație: trebuie să mâncați des și în porții mici, hrana trebuie să fie proaspătă, bine prelucrată și variată.

- 7 Efecte adverse destul de răspândite în timpul tratamentului este tusea și erupția alergică. Pentru a atenua accesele de tuse, folosiți dropsuri fără zahăr, băuturi calde și umeziți aerul. Pentru a atenua reacțiile alergice, puteți lua medicamente antihistaminice.

- 8 Mulți pacienți se plâng pe dureri permanente în corp și articulații, precum și pe temperatură corporală ridicată. În acest sens, vă pot ajuta medicamentele febrifuge obișnuite. Pentru a combate febra mai repede, nu vă înveliți excesiv, consumați mult lichid, aplicați comprese reci.

- 9 Insomnia este un alt efect secundar răspândit al tratamentului. În lupta cu insomnia vă pot ajuta câteva recomandări simple: mergeți la culcare și treziți-vă la aceeași oră; nu priviți televizorul și nu folosiți gadget-uri în dormitor sau în altă odaie unde dormiți; nu mâncați și nu beți nimic cu două ore înainte de somn; înainte de culcare faceți plimbări în aer liber; faceți o baie caldă; masaj sau consumați un pahar de lapte cald. Laptele conține hormonul natural al somnului – triptofan.

- 10 Dacă în timpul tratamentului simțiți că deveniți depresiv, vă este tot mai complicat să comunicați cu cei din jur – adresați-vă unui psiholog. Dacă aveți gânduri de suicid, comunicați imediat medicului. Aceasta vă va ajuta să preveniți nenorocirea.

Și, în sfârșit: tratamentul hepatitei este întotdeauna o dificultate însoțită de suferință, atât în plan psihologic, cât și fizic. Mulți oameni abandonează tratamentul la jumătate de cale, fără a conștientiza că fără tratament viața lor se poate rupe subit. În lume există sute de boli incurabile din cauza cărora mor mii de oameni. Vouă însă v-a surâs norocul – aveți posibilitatea să vă tratați complet de hepatită și să trăiți o viață sănătoasă și normală. Nu ratați această șansă unică!

„Este mai ușor de cultivat toleranța față de persoanele care trăiesc cu HIV decât, de exemplu, toleranța față de nerozi”

În acest an, în cadrul campaniei „Te privește! Privește pe fiecare!”, a participat persoana care ne face să ne simțim mândri de țara noastră. Este vorba despre **Dmitrii Voloșin**, Director General al companiei „Simpals”, organizator al Maratonului Internațional Chișinău și președintele organizației obștești „Sporter”. Într-un interviu acordat revistei noastre, Dmitrii a vorbit despre legea karmei, bani, toleranță și chiar pentru o clipă și-a imaginat ce s-ar întâmpla dacă ar fi infectat cu HIV.

DESPRE LEGEA KARMEI

Noi (compania „Simpals”) întotdeauna luăm decizii prompte, fără întârziere, din lipsă de timp și pentru că viața este scurtă. Există oameni norocoși și mai puțin norocoși. Și cei norocoși ar trebui să-i ajute pe cei cărora nu le-a reușit. Aceasta este legea karmei, funcționează, eu cred în ea și am verificat-o nu doar o singură dată. Primești ceea ce oferi, fiindcă întotdeauna trebuie să existe un echilibru.

DESPRE PARTICIPAREA ÎN CADRUL CAMPAНИЕI „TESTEAZĂ-TE LA HIV”

După conferință, mulți m-au întrebat ce tangență am eu cu această problemă. La care le-am răspuns – una directă. Cel puțin pentru faptul, că sunt o persoană cunoscută și părerea mea contează. Intenționez să promovez subiectul atitudinii tolerante față de persoanele HIV-pozitive, și sunt sigur că voi fi auzit. Mă voi strădui să fac tot ce îmi stă în puteri pentru ca, câtuși de puțin, societatea noastră să-și schimbe atitudinea față de boală și față de persoanele infectate.

DESPRE SCHIMBARE

Bobiță cu bobită se umple sacul. O singură acțiune puțin probabil va schimba ceva fundamental într-o societate, însă când are loc în mod constant, atunci totul e posibil. Cred că PR-ul și propaganda sunt niște mecanisme atât de puternice, încât îi pot convinge pe oameni să facă trafic de copii, și aceasta nu va fi considerat ca ceva ieșit din comun într-o societate. Ține doar de timp și de resurse - având aceste două componente, rezultatul nu se va lăsa așteptat! Oamenii infectați cu HIV nu vor fi tratați așa ca și înainte. Ei vor fi acceptați în societate și nu vor fi considerați periculoși.



Dmitrii Voloșin

DESPRE CEI CARE MOR DE SIDA

Desigur că am știut despre HIV/ SIDA și înainte de a lua parte la această campanie. Știam că oamenii care au această infecție sunt inofensivi, și dacă vreodată mă voi întâlni cu un om HIV-pozitiv aș putea să-i strâng mâna, să-l îmbrățișez și să-i propun de băut din cana mea preferată. Ce-i drept, mi se părea că în țara noastră sunt mai puține persoane care au această infecție și un număr mai mic de decese, decât, de fapt, s-a dovedit a fi. Auzind care sunt factorii și cifrele reale, mi s-a făcut pielea găină.

DESPRE TESTUL HIV

Desigur, atunci când m-am dus la conferința de presă, unde trebuia să fiu testat, mi-am imaginat un scenariu numit „Ce se va întâmpla în cazul în care rezultatul se dovedește a fi unul pozitiv?”. Cred că această întrebare îi frământă pe toți cei care fac testul la HIV. M-am gândit la acest subiect, dar recunosc că nu mi-a fost frică. Am desenat în mintea mea un tablou despre, cum voi putea trăi cu această boală, cu ce mă voi ocupa, cum voi prețui fiecare clipă din viața mea și cât de straniu ar părea, să profit la maxim de beneficiile de pe urma acestei boli. Mi-am imaginat, cum pe propriul exemplu, voi putea ajunge la fiecare cu mesajul că a fi infectat cu HIV, încă nu înseamnă nimic, nu este sfârșitul. Vă imaginați că eu spun: „Sunt Dmitrii Voloșin, sunt bolnav de SIDA și ieri am câștigat la maraton!” Iată atunci oamenii vor crede că nimic nu este imposibil pentru un om.

DESPRE TOLERANȚĂ

Niciodată nu am întâlnit oameni extrem de toleranți. Nici eu nu sunt așa. Doar că este mai ușor de cultivat toleranța față de persoanele care trăiesc cu HIV decât, de exemplu, toleranța față de nerozi. Pentru că eu, spre exemplu, nu sunt tolerant față de nerozi. Sunt tolerant față de persoanele cu dizabilități, persoanele cu HIV, persoane de altă rasă, homosexuali, lesbiene, ș.a.m.d. Însă, dacă omul este nerod, nu poți face nimic cu aceasta.

DESPRE AFACERI SOCIALE

Noi facem o mulțime de proiecte sociale și cheltuim o mulțime de bani pentru ceea ce nu aduce nici un profit. Pornind de la desene animate, pentru care am cheltuit mai multe milioane de euro, și finisând cu maratonul. Din punct de vedere al afacerilor, toate sunt niște proiecte neprofitabile. Însă ele schimbă lumea din jurul nostru! În ceea ce privește oamenii care vor veni la noi să lucreze (la conferința de presă, Dmitrii și-a declarat disponibilitatea de a recruta oameni HIV-pozitivi) aceasta ar demonstra oamenilor, altor organizații, care este filozofia companiei noastre. A trăi este frumos și că toți sunt egali. Probabil, că nu toți vor împărtăși punctul meu de vedere, ceea ce ar semnifica că nu privim în aceeași direcție. Apropos, nu am primit de la voi lista doritorilor să lucreze în cadrul companiei noastre, însă noi așteptăm (zîmbește)!

DESPRE BANI

Banii.... Nu toți oamenii bogați sunt buni și nu toți oamenii buni sunt bogați. Consider că fiecare om are atâția bani de câți are nevoie – nimic mai mult. Fiecare are propriul său plafon maxim. Salariul meu deja timp de trei ani nu s-a mai mărit. Înseamnă că am ajuns la un anumit nivel, care îmi este suficient pentru a fi fericit și de mai mult nu am nevoie. Nu îmi trebu-

ie iahturi, apartamente super - luxoase, vehicule super-cool. Am nevoie de un venit regulat, care să fie suficient pentru a-mi întreține familia, să duc un trai decent și să călătoresc. Dacă cineva are nevoie întotdeauna de ceva mai mult și mai mult, înseamnă că ceva nu este în regulă cu el.

DESPRE CARITATE

Am propria viziune referitor la caritate. Doar a ajuta un copil să facă o intervenție chirurgicală – desigur că e bine, dar nu este tocmai ceea ce îmi propun. Astfel de cazuri sunt foarte multe, iar singur nu vei ține piept la toate. Mai bine să cheltui bani pe ceva care ar schimba atitudinea oamenilor față de cei bolnavi. Din orice eșec trebuie să iei învățătură. Aceasta ar semnifica să nu dai o pereche de adidași unei persoane ca să înceapă a alerga, ci a învăța oamenii să alerge, să schimbe lumea.

DESPRE SPORT

Sportul - este foarte important în viața unui om

și cu cât mai mult înaintez în vârstă, cu atât mai mult înțeleg, că după 30 - este un must have pentru toată lumea. Atunci când o persoană nu practică sportul - este la fel ca și cum ai trăi fără sex sau fără a te delecta cu produse delicioase, a trăi din plin. Mulți nu înțeleg cât este de frumoasă viața când ești în acțiune.





DESPRE COPII ȘI EDUCAȚIE

A spune copiilor ce să facă, este inutil. Ca să înțeleagă, trebuie să le demonstrezi prin propriul exemplu. Fiind fumător, nu are rost să vorbesc despre cât de dăunător este fumatul pentru sănătate – aceasta nu va ajuta. Atunci când dorești ca copilul tău să ducă un mod normal de viață, să fie fericit și să fie o personalitate, fără probleme și stranieții, trebuie să fii și tu la fel. Ei văd modul de viață pe care îl duc părinții lor, urmăresc cum noi gândim, ce mâncăm, cum ne odihnim, și absorb totul ca un burete. Desigur, există lucruri pe care nu le pot arăta, de exemplu, că războiul este rău. Dar ei văd că eu nu sunt adeptul armelor, atunci când la televizor arată vreun film cu acțiune, schimbăm canalul. Aceasta este suficient.

DESPRE MARATONUL INTERNAȚIONAL CHIȘINĂU

Mă plec în recunoștință înaintea echipei mele care a reușit să realizeze imposibilul deja a câta oară. Sunt niște oameni care au muncit în ultima lună cu abnegație și sacrificiu, până la epuizare, iar în ultima săptămână, au lucrat inclusiv și noaptea. Ei au instalat arcade, garduri, au cusut panglici pentru medalii, s-au certat cu acei care locuiesc în piața în corturi și au cărat locuințele șubrede ale acestora la ora 2 de noapte, primind pe deasupra peste cap pentru încercările de la salva de furt mâncarea pentru alergători. Ei au bătut pragurile municipalității, ale ministerelor și ale altor 15 instituții de stat pentru a face rost de toate acordurile necesare; au inventat stropitori, garduri, coridoare; ziua au distribuit pachete pentru startul maratonului, iar noaptea au lipit cipuri noi pentru fiecare număr de participant.

Ei au fost acei care în aceste 12 ore (de la 4 dimineața până la 16 ziua, vă jur!) au alergat pe întreg traseul ridicând gardurile căzute, pentru ca participanții maratonului să-și parcurgă fără probleme distanța. Ei au fost acei care au alergat la +26 și-au parcurs acei 42 de kilometri în costumul morții Dj și al lui Guguță și au spălat personal stațiile de troleibuz, pentru a plasa pe ele publicitatea maratonului. Ei au fost acei care au întâlnit zorii, au petrecut asfințiturile și din nou au întâlnit zorii, fără să închidă un ochi. Ei au fost cei care au tămaduit vânățiile și cucuiele, au căzut în leșin și și-au pierdut vocile, nu au mâncat și nu mergeau cu zilele la veceu. Ai au fost acei care se abăteau ținând contul numărului de patrulare chemate împotriva noastră și clarificau disensiunile dintre slujitorul bisericii și DJ-ul pe viaduct. Ei au fost acei care au improvisat, au luat decizii, au găsit, au convins, au păstrat și s-au ținut tari atunci când totul le cădea deja din mâini. Nimeni nu s-a dat bătut, nimeni nu s-a frânt și nu s-a plâns. Ei sunt ostașii mei, monștrii mei, echipa mea care are același crez – nu există nimic imposibil. Cu o asemenea echipă poți traversa orice mare și poți găsi orice comoară.

Sunt foarte mândru de voi și mă voi strădui să corespund nivelului vostru! Sunteți cei mai buni! Noi am dăruit acestui oraș o sărbătoare!

Foto Dragoș Cojocaru



MARATONUL "ÎMPREUNĂ PENTRU VIAȚĂ" SĂ ÎNCEAPĂ CURSA!

Peste o mie de persoane pe întreg teritoriul Moldovei au participat la maratonul "Împreună pentru viață", care s-a desfășurat pe data de 26 iunie, cu prilejul Zilei Internaționale de combatere a abuzului și traficului ilicit de droguri.

Maratonul s-a desfășurat la Chișinău, Orhei, Bălți, Comrat, Cahul, Tiraspol, Râbnici, Bender (Tighina).

În premieră, reprezentanții sectorului nonguvernamental, instituțiilor de stat, Inspectoratului General de Poliție, ai agențiilor ONU și altor structuri au participat în cadrul unui maraton care și-a propus să sensibilizeze publicul larg și să parcurgă o distanță simbolică în semn de conjugare și consolidare a eforturilor în lupta cu drogurile.

La Chișinău maratonul s-a desfășurat în parcul Valea Morilor. Primii 300 de participanți au primit în dar câte un tricou, brățară și insignă cu simbolica campaniei.

Maratonul s-a finalizat cu o loterie, câștigătorii căreia au primit cadouri plăcute din partea sponsorilor evenimentului. Marele premiu al loteriei a fost tableta ASUS

Zenpad C 7.0.

Organizatori: A.O. "Inițiativa Pozitivă", A.O. "Uniunea pentru Prevenirea HIV și Reducerea Riscurilor" (UORN), CI "Zdrovoe Budushee", UNODC, UNAIDS și organizația sportivă "Sporter".

Sub egida: Comisiei Naționale ANTI-DROG.

În parteneriat cu: Ministerul Sănătății; Ministerul Muncii, Protecției Sociale și Familiei; Ministerul Justiției; Ministerul Afacerilor Interne; Ministerul Tineretului și Sportului; Ministerul Educației; Departamentul Instituțiilor Penitenciare; Oficiul central de probațiune; Inspectoratul General al Poliției.

Cu suportul financiar al: Centrului PAS (grantul Fondului Global), Guvernului Suediei și Agențiilor ONU în Moldova.

Parteneri media: TV7, RTR Moldova, all-moldova, locals, Moldova Sport, Europa Libera.

Sponsori: SRL "Apă Bună", rețeaua de farmacii "Felicia", magazinul de mărfuri sportive "X-Style", SRL "Alvia Grup", firma "GIANT", firma de produse cosmetice "MariGold", compania "JLC".





Raonița



Chișinău



Chișinău



Chișinău



Tiraspol



Bălți