

Мой мир

Лицо с обложки:

**Дмитрий
Волошин**

«Толерантность к людям,
живущим с ВИЧ
проще культивировать,
чем, например,
толерантность
к дуракам»

Итоги
социальной
кампании
“Пройди
тест на ВИЧ!
Касается даже
тех, кого не
касается”

Советы юриста:
Что делать, если
вы кому-то
должны?

Репродуктивное
здоровье:
10 самых
эффективных методов
контрацепции

стр. 4 НОВОСТИ
ВИЧ-положительная пациентка выиграла суд с молдавским Минздравом

стр. 17 СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА
Настоящая травля. Что такое буллинг и как с ним справиться

стр. 5 Прекрасные впечатления. Итоги встречи «Формирование женственности и поднятие самооценки»

стр. 20 ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ
«Если не лечить, ты будешь бомбой замедленного действия. Ну и помрешь, как ни крути».



стр. 24 ЖИЗНЬ СО ЗНАКОМ «+»



Четыре истории людей, переболевших туберкулезом

Антиретровирусная терапия и дети. Популярные вопросы с комментариями врача



стр. 8 АДВОКАЦИЯ СООБЩЕСТВА
Итоги социальной кампании «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается»

стр. 13 РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

10 самых эффективных методов контрацепции



стр. 28 НАШИ ДЕТИ
10 вредных продуктов, которые наверняка едят ваши дети



стр. 30 ГОСТЬ НОМЕРА
Данила Столбунов: «Какое-то время я был равнодушен к своему статусу, но потом понял, что нет – это одна из моих возможностей»



стр. 34 КОЛОНКА ЮРИСТА Что делать, если вы кому-то должны?

стр. 37 ЖИЗНЬ ЗА КОЛЮЧКОЙ Страх, ревность и еще несколько психологических проблем, с которыми сталкиваются люди, находящиеся в заключении

стр. 40 ВСЕ О ГЕПАТИТЕ
Как бороться с побочными эффектами при лечении гепатита С?



стр. 48 ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ
Марафон «Вместе ради жизни! Побегали!»



стр. 42 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
Дмитрий Волошин: «Толерантность к людям, живущим с ВИЧ проще культивировать, чем, например, толерантность к дуракам»

ВИЧ-положительная пациентка выиграла суд с молдавским Минздравом

Министерство здравоохранения Республики Молдова проиграло судебное дело против ВИЧ-положительной пациентки, интересы которой были представлены Институтом по правам человека (IDOM). Суд признал дискриминационным в отношении беременных женщин, живущих с ВИЧ, приказ «О профилактике передачи ВИЧ-инфекции от матери плоду и организации конкретной профилактики».

Согласно разработанному и утвержденному в 2004 году приказу, ВИЧ-положитель-

ные беременные могли рожать только в двух медицинских учреждениях Молдовы - в Центре матери и ребёнка и в Перинатальном центре муниципалитета Бельцы.

Иск был подан в суд жительницей Молдовы, которую в 2013 году на девятом месяце беременности направили рожать в Кишинёв, вместо того чтобы принять у неё роды в населённом пункте, где она проживала.

В судебном решении говорится, что беременные ВИЧ-положительные жительницы Молдовы на протяжении 12 лет подвергались дискриминационному обращению. «Из-за упомянутого выше приказа местные родильные отделения были не готовы принять срочные роды у ВИЧ-положительных пациенток. Последних направляли в два центра - в Кишинёв и Бельцы, что в свою очередь доставляло неудобства роженицам», - говорится в пресс-релизе Института по правам человека.

День открытых дверей в терапевтическом сообществе

7 мая в терапевтическом сообществе «Viața Nouă» (Новые Анены, село Березки) прошёл долгожданный День открытых дверей.

К резидентам приехали родные, близкие, а также бывшие резиденты. Гости наслаждались общением, вкусным обедом на свежем воздухе, после чего познакомились с программой реабилитации, её принципами и правилами.



День был наполнен искренними эмоциями и переживаниями. Благодарим всех, кто приехал к нам в гости, а также всех, кто помогал готовиться к этой встрече!

Если вы или кто-то из ваших друзей, родных или близких столкнулись с проблемой наркотической или алкогольной зависимости, если вы приняли решение пройти реабилитацию в терапевтическом сообществе «Viața Nouă», звоните по телефону: +373 69 30 12 40 или приходите по адресу: Молдова, г. Кишинёв, ул. Индепенденций, 6/2, общественный центр «Pas cu Pas».

Тренинг «Оценка и развитие потенциала человеческих ресурсов»

На протяжении трёх дней - с 11 по 13 апреля - в Вадул-луй-Водэ проходил тренинг для представителей НПО и региональных социальных центров, предоставляющих услуги по психосоциальной поддержке для ЛЖВ и потребителей психоактивных веществ под названием «Оценка и развитие потенциала человеческих ресурсов».

Более двадцати участников тренинга под руководством тренеров Сергея Лысенко и Нику Крецу обсуждали множество актуальных вопросов, в том числе проблемы развития организации и роль руководителя в области развития человеческих ресурсов, ситуационное лидерство и инструменты подбора и найма персонала, внешней и внутренней мотивации, методике организации собрания по планированию. Рассказывает Сергей Лысенко: «Очень хорошо, что организации почувствовали необходимость в развитии именно этого направления, связанного с человеческими ресурсами. Считаю, что

для всех участников встречи - это шаг вперёд. Один из ожидаемых результатов прошедшего тренинга - разработка индивидуального плана развития организации в области человеческих ресурсов».

Организатором тренинга выступила общественная ассоциация «Позитивная Инициатива».



Прекрасные впечатления. Итоги встречи «Формирование женственности и поднятие самооценки»

9 апреля в Кишинёве, в общественном центре «Pas cu Pas», прошла встреча «Формирование женственности и поднятие самооценки», организованная работниками и волонтерами общественных ассоциаций «Mamele pentru Viața» и «Viața Nouă».

Около двадцати представительниц прекрасного пола, которые являются либо являлись потребителями психоактивных веществ, в этот день кардинально преобразились, став ещё прекраснее. И всё благодаря парикмахерам и визажистам, которые несколько часов трудились, не покладая рук.



По окончании встречи изменения запечатлели профессиональные фотографы. В перерывах между макияжем и стрижкой участниц консультировали социальные ассистенты, объясняя важность психосоциальных и медицинских услуг, которые бенефициарии могут получать в общественном центре «Pas cu Pas».

Выражаем огромную благодарность за проделанную работу Илоне Брюховецкой, Дарье Григорчук, Алле Сорокиной, Ирине Испас, Жанне Черной, Алле Кныш, Наталье Саулко, Ирине Индичан, Татьяне Тавалук, Ирине Пысларь, Эдуарду Бизгу, Санду Тарлеву.

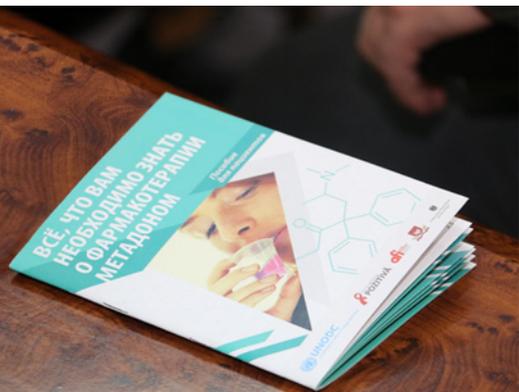
Итоги рабочей встречи «Увеличение охвата и вовлечения фармакотерапии метадонном»

С 31 марта по 1 апреля в Вадул-луй-Водэ прошла рабочая встреча follow-up «Увеличение охвата и вовлечения фармакотерапии метадонном», организованная общественной ассоциацией «Viața Nouă» совместно с Республиканским наркологическим диспансером.

В мероприятии приняли участие более 50 человек, среди которых были сотрудники Департамента пенитенциарных учреждений, Республиканского наркологического диспансера, врачи-наркологи со всей республики, а также представители ЮНЭЙДС и ЮНОДК.

Участники встречи ознакомились с кратким обзором Национального клинического протокола в отношении фармакотерапии метадонном (ФТМ), с анализом этой деятельности в 2015 году, а также целями на 2016-2017 годы в контексте приверженности, расширения и включения в ФТМ. Кроме того,

собранным были представлены результаты исследования «Эффективность затрат АРВТ/ОЗТ/ПОШ в Молдове», которое было представлено на V Международной конференции по ВИЧ/СПИДу.



Граждане Молдовы смогут пожертвовать часть подоходного налога на поддержку НПО

Граждане Молдовы смогут пожертвовать до двух процентов средств из своего подоходного налога для финансирования НПО. Это предусматривает соответствующий законопроект, разработанный группой депутатов и одобренный правительством.

Речь идёт о поправках в Закон о неправительственных организациях и Налоговый кодекс, которые предоставят налогоплательщикам право перенаправлять до двух процентов от своего подоходного налога в адрес неправительственных организаций, что позволит дополнительно поддерживать деятельность организаций гражданского общества.

В соответствии с предложенными измене-

ниями, начиная с 1 января следующего налогового года, налогоплательщики, которые являются физическими лицами, не осуществляют предпринимательскую деятельность и не имеют долгов за предыдущие налоговые периоды, смогут направлять до двух процентов подоходного налога не в госбюджет, а на финансирование деятельности НПО.

Получателями этого вида пожертвования будут некоммерческие организации, религиозные конфессии и входящие в их состав группы. Список будет утверждаться ежегодно Министерством юстиции и публиковаться до 31 декабря. Механизм применения данных поправок, а также контроль за использованием этих сумм установит правительство.

С 31 мая 2016 года в Молдове вступил в силу новый антитабачный закон

Согласно закону, курить можно будет на террасах и в специальных местах, обустроенных на свежем воздухе не менее чем в 10 метрах от входа. Итак, отныне запрещено курение:

- во всех закрытых и полузакрытых общественных местах, включая места общего пользования; на рабочих местах, независимо от вида собственности и порядка доступа;
- во всех открытых общественных местах, относящихся к медико-санитарным, образовательным учреждениям, центральным и местным органам публичной власти, включая прилегающую территорию;
- в радиусе 10 метров от входа в закрытые общественные места, включая места общего пользования, от входа и на рабочие места, от открывающихся окон и от мест/установок забор воздуха для закрытых общественных мест и рабочих мест;
- в парках аттракционов и на игровых площадках для детей;
- на стадионах, аренах, площадях и в других открытых общественных местах во время проведения развлекательных или иного рода общественных мероприятий;
- под навесами остановок общественного



транспорта;

• в общественных транспортных средствах, а также в частных транспортных средствах, в которых находятся несовершеннолетние.

Работодатели, владельцы или менеджеры общественных мест, рабочих мест, независимо от вида собственности и порядка доступа, могут обустроить в открытых или полуоткрытых местах специальные места для курения таким образом, чтобы дым не проникал в закрытые и полузакрытые общественные и на рабочие места.

Если вы будете курить в непопозволенном месте, вам грозит денежный штраф в размере до 1400 леев (речь о физическом лице). Но только в том случае, если ваше курение в незаконном месте будет доказано. Для этого на вас должен пожаловаться свидетель, который затем должен представить доказательства в виде фото или видеосъёмки либо сотруднику полиции, либо сообщив о нарушении по телефону горячей линии: 08 0012 300.

День защиты детей с «Mamele pentru Viață»

2 июня, общественная ассоциация «Mamele pentru Viață» устроила для своих маленьких бенефициариев веселый праздник ко Дню защиты детей.

35 девочек и мальчишек в возрасте от 5 до 13 лет из семей, затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции и потреблением психоактивных веществ, веселились с аниматором, разгадывали загадки, надували шарики и мыльные пузыри, принимали участие в лотерее, пели, танцевали и были просто счастливы от праздничной атмосферы. В это время их родители принимали участие в группе на тему того, как проводить досуг и праздники с детьми.

«Мы желаем нашим детям расти здоровыми, смелыми, любознательными и счастливыми. А для нас взрослых и родителей этот праздник — еще одно напоминание про то, что всем детям нужна наша защита, поддержка, уважение, внимание и любовь», — поздравила бенефициариев Анастасия Коврова, психолог «Mamele pentru Viață».

Выражаем благодарность региональному социальному центру «Renașterea» за предоставленное помещение. Отдельное спасибо Наталье Гроздановой за предоставленное мороженое для детей и аниматору Катерине Сага за интересную и веселую развлекательную программу.





Итоги социальной кампании «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается»

приуроченной к Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа

Общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» в партнёрстве с ЮНЭЙДС Молдова, при поддержке Министерства здравоохранения, Министерства труда, социальной защиты и семьи, Министерства юстиции и Министерства образования, а также при финансовой поддержке агентств ООН и Центра PAS (грант Глобального фонда) и медиа-поддержке Simpals и TV7 организовали и провели ряд мероприятий, приуроченных к Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа. Цель этих мероприятий – способствовать продвижению глобальной стратегии ЮНЭЙДС «90-90-90» к 2020 году и мотивировать население проходить тестирование на ВИЧ, а также сломать стереотипы, сложившиеся у наших граждан по отношению и к эпидемии ВИЧ-инфекции как таковой, и к людям, которые живут с этим диагнозом.

Различные акции прошли в Кишинёве, Бельцах, Рыбнице, Тирасполе, Бендерах, Яловенах, Новых Аненах, Оргееве, Унгенах, Сороках, Комрате, Кагуле, Кантемире, Леова, Сынжере, Флорештах, Рышканах, Чимишлии, Бессарабке, Чадыр-Лунге и Тараклии. Особо следует отметить, что целый ряд организаций проявили инициативу и внесли значительный вклад в проведение этих акций. В их числе общественные ассоциации «Viața Nouă», «Pas cu Pas regiunea Sud», «Generație cu Inițiativă», «Mamele pentru Viață», «Adolescentul», «Tinerii pentru Dreptul la Viață», «Credința Nord», CRPC, «Второе дыхание», «Здоровое Будущее», «Милосердие», Центр социальной поддержки людей, живущих с ВИЧ, подразделение ГУ «ЦПБ СПИД и ИЗ», региональные социальные центры «Renașterea», «Impreună pentru viață», «Viață cu Speranța», информационный центр «Тринити». А теперь более подробно о том, что нам удалось сделать.

Информационная кампания «Касается даже тех, кого не касается»

Информационная кампания «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается» является продолжением аналогичной кампании, начатой в ноябре 2015-го. Её задача — достигнуть первой цели из глобальной стратегии ЮНЭЙДС «90-90-90» и к 2020 году сделать всё возможное, чтобы 90 процентов людей, живущих с ВИЧ, знали о своём статусе.

В ходе данной кампании в четырёх городах Молдовы были размещены 22 баннера с изображением известных личностей Молдовы (среди них певица Дара, группа «Zdob și Zdub», журналист Наталья Морарь, телеведущая Лилия Ожован, певец Адриан Урсу, координатор-резидент ООН в Молдове Дафина Герчева и др.), которые обращались к населению с единым посылом: «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается!».

Пресс-конференция «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается»

13 мая в Министерстве здравоохранения состоялась пресс-конференция «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается!».

На пресс-конференции выступили: Алена Сербуленко, заместитель министра здравоохранения; Джульета Попеску, начальник управления политик по социальному обеспечению, Министерство труда, социальной защиты и семьи; Светлана Плэмдьялэ, координатор ЮНЭЙДС Молдова; Руслан Поверга, председатель общественной ассоциации «Позитивная Инициатива»; Дмитрий Волошин, генеральный директор компании «Simpals».

Все они говорили о доступности экспресс-тестов для самостоятельного тестирования на ВИЧ в одной из сетей аптек страны, представили статистические данные о распространении эпидемии, а также призвали всех пройти экспресс-тест на ВИЧ.



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

Квест «Вместе ради жизни» в терапевтическом сообществе «Viața Nouă»

17 мая в терапевтическом сообществе «Viața Nouă» (Новые Анены) состоялось необычное мероприятие: десять заключённых из восьми тюрем Молдовы сыграли в квест с работниками пенитенциарной системы.



Новые Анены, село Березки

Игра прошла в рамках мероприятия «Вместе ради жизни», которое является частью кампании «Касается даже тех, кого не касается». Организовали это мероприятие общественная ассоциация «Viața Nouă», Департамент пенитенциарных учреждений (ДПУ) и общественная ассоциация «Позитивная Инициатива». Но сначала состоялась пресс-конференция, на которой выступили: Игорь

Гужа, заместитель начальника Департамента пенитенциарных учреждений РМ, Светлана Плэмэдеалэ, координатор ЮНЭЙДС Молдова, Ульян Рошка, заключенный из ПУ №3. Гости отметили важность подобных мероприятий, а также подчеркнули открытость и расположенность к сотрудничеству ДПУ и общественных организаций. После официальной части началась интеллектуальная игра «Community Quest». Лейтмотивом игры стала тема ВИЧ/СПИДа. Шесть команд, в каждой из которых были заключённые, работники пенитенциарной системы и представители общественных организаций, разгадывали головоломки, разрабатывали план борьбы с эпидемией ВИЧ/СПИДа, учились мыслить логически и принимать решения в команде.



Новые Анены, село Березки

Акция «Маршрут безопасности»

Акция «Маршрут безопасности» проводится каждый год, её основная цель - информировать население о проблеме ВИЧ/СПИДа и продвигать толерантное отношение к ВИЧ-положительным людям путём распространения информационных материалов и в ходе общения с людьми в публичных местах, на улицах, в общественном транспорте. Волонтеры и сотрудники организаций сообщества из городов Молдовы, включая и Приднестровье, традиционно



Тирасполь

Акция «Повяжи красную ленту, прояви солидарность»

По уже сложившейся традиции, перед Днём памяти людей, умерших от СПИДа, волонтеры и работники общественных организаций предлагали водителям проявить солидарность, наклеив на заднее стекло транспортного средства красную ленту. Каждому из них дарили ароматизаторы с символикой, брелоки и тематические листовки. Акция долгосрочная, так как большинство автомобилистов не снимают красную ленту в течение года и даже нескольких лет.



Кагул



Комрат



Бельцы



Кишинёв



Кишинёв

Информационные тренинги для молодёжи

Одновременно во многих учебных заведениях Молдовы волонтеры и организаторы акции провели информационные тренинги для молодёжи. Их цель - развитие активизма, направленного на повышение информированности, снижение стигмы и дискриминации, а также расширение доступа к тестированию в контексте проблемы ВИЧ/СПИДа в Республике Молдова.

Тематические «круглые столы»

В рамках кампании были проведены тематические «круглые столы» с участием всех ответственных и вовлечённых в процесс противодействия эпидемии ВИЧ сторон. Среди основных тем, которые удалось обсудить, следует назвать профилактику ВИЧ-инфекции, формирование положительного отношения к людям, живущим с ВИЧ, важность тестирования на ВИЧ, преодоление стигмы и дискриминации, сексуально-репродуктивное здоровье и его связь с ВИЧ.

Благотворительная выставка-продажа картин в помощь детям, живущим с ВИЧ

С 17 по 30 мая в картинной галерее Комрата проходила благотворительная выставка-продажа картин. На выставке были представлены 77 работ известных художников АТО Гагаузия, выполненных в различных техниках. 40 процентов от стоимости каждой купленной картины было передано в помощь детям с ВИЧ-инфекцией, которым оказывает свои услуги РСЦ «Impreună pentru Viața». Организаторам удалось собрать 11908 леев (в эту сумму также вошли благотворительные пожертвования). Подобная благотворительная выставка проходит второй год подряд. С начала эпидемии ВИЧ в Молдове было зарегистрировано 10213 чело-

век с ВИЧ-инфекцией (данные по состоянию на 1 января 2016 года). В настоящее время в стране живет 7331 человек, знающий о своём ВИЧ-статусе. Однако по оценочным данным, число людей, инфицированных ВИЧ на территории Молдовы, превышает 18 тысяч.

Комрат



10 самых эффективных методов контрацепции

По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, 225 миллионов женщин в развивающихся странах хотели бы отложить или исключить наступление беременности, но не пользуются каким-либо методом контрацепции. В этой статье мы рассказываем о наиболее эффективных методах контрацепции, которые помогут вам планировать семью, защищать и защищаться от инфекций, передающихся половым путём, и просто наслаждаться жизнью.

Подкожный гормональный имплант Вероятность забеременеть — 0,05%

Данный контрацептив считается одним из самых современных и эффективных методов планирования семьи. Он представляет собой небольшую трубку, размером со спичку, которая вживляется под кожу во внутреннюю верхнюю часть руки. После вживления имплант выделя-

ет микродозы прогестерона, искусственно синтезированного аналога гестагенов — подкласса стероидных гормонов, производимых в основном жёлтым телом яичников и частично корой надпочечников. Имплант вживляют на срок от трёх до пяти лет. Имплант противопоказан при раке молочной железы и во время приёма некоторых медикаментов.

➔ **Минусы:** не защищает от ИППП, в том числе ВИЧ, нерегулярные кровотечения первые шесть месяцев, а в некоторых случаях полное отсутствие месячных.

Внутриматочная спираль

Вероятность забеременеть — 0,2 – 0,8%

Существуют два вида внутриматочных спиралей: медьсодержащие и гормональные левоноргестрел-релизинг спирали. И медь, и гормон левоноргестрел работают на предотвращение оплодотворения яйцеклетки. Спираль представляет собой небольшое Т-образное устройство, которое вводится непосредственно в полость матки (при этом «усики» спирали остаются снаружи) на третий день после начала менструации. Ни женщина, ни её половой партнёр не ощущают «усики». ВМС отлично подходит для кормящих мам (спираль можно устанавливать через 6 недель после родов), курящих женщин. Она защищает от беременности минимум 1-3 года.

➔ **Минусы:** существует вероятность развития воспалений органов малого таза, нерегулярные кровотечения первые шесть месяцев, спираль нельзя устанавливать, если у женщины имеются какие-либо инфекции половых органов, спираль не защищает от ИППП, в том числе ВИЧ-инфекции.

Стерилизация

Вероятность забеременеть — 0,5%

Стерилизация женщин является постоянным методом контрацепции и применяется в тех случаях, когда женщина больше не хочет иметь детей. Это простая и безопасная операция. В Республике Молдова добровольная хирургическая стерилизация женщин и мужчин

может быть проведена по их желанию или по медицинским показаниям с их письменного согласия в государственных и частных учреждениях здравоохранения в допускаемых законом случаях и установленном Министерством здравоохранения порядке.

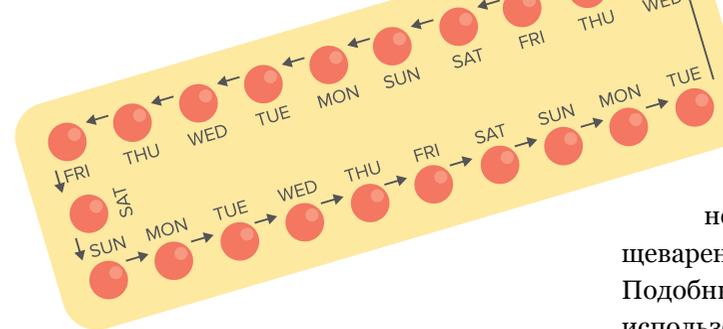
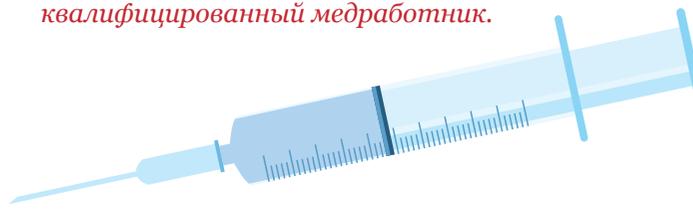
➔ **Минусы:** операция по стерилизации, как и любая другая, может вызвать осложнения. После данной процедуры остаётся вероятность заражения ИППП и ВИЧ-инфекцией. Способность зачать ребёнка после стерилизации можно восстановить, но это процедура дорогостоящая и не обеспечивающая стопроцентный эффект.

Инъекции гормонов

Вероятность забеременеть — 6%

Инъекции искусственного гормона гестагена делают каждые 12 недель. Установлено, что данный метод контрацепции снижает риск развития рака эндометрия (рак слизистой оболочки матки) на 80%. Его не следует использовать женщинам, имевшим в анамнезе рак груди, а также тем, кто болеет гепатитами. Способность забеременеть снова после применения инъекции восстанавливается довольно долго – от шести месяцев до года.

➔ **Минусы:** период привыкания длится до полугода, инъекции не защищают от ИППП, в том числе ВИЧ-инфекции, каждые 12 недель необходимо посещать медицинское учреждение, так как инъекции может делать только квалифицированный медработник.



Противозачаточные таблетки

Вероятность забеременеть — 9%

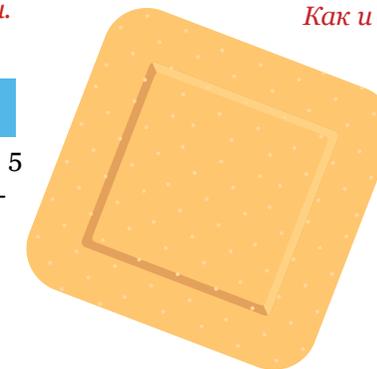
Противозачаточные таблетки делятся на два вида – комбинированные препараты и мини-пили. Комбинированные препараты содержат два синтетических гормона: эстроген и прогестин. Мини-пили содержат только гормон прогестин и не содержат эстроген. И у тех, и у других есть противопоказания и рекомендации к применению. Например, если вы кормите грудью, у вас сахарный диабет или болезни печени, вы старше 35 лет, курите больше 15-20 сигарет в день, врач порекомендует вам мини-пили. Женщины, регулярно принимающие оральные контрацептивы, реже страдают от акне, у них выравнивается цикл, месячные становятся скудными и безболезненными, кроме того, они реже других страдают от предменструального синдрома.

➔ **Минусы:** таблетки надо принимать ежедневно в одно и то же время, иначе эффект слабеет, оральные контрацептивы могут со временем привести к образованию тромбов и они не защищают от ИППП, в том числе ВИЧ-инфекции.

Пластырь

Вероятность забеременеть — 9%

Гормональный пластырь (5 на 5 см) крайне удобен в применении – его необходимо клеить на кожу, после чего он начинает выделять два вида гормонов,



которые проникают в организм женщины. Пластырь необходимо менять раз в неделю. При расстройствах пищеварения его свойства не снижаются. Подобный метод контрацепции нельзя использовать во время кормления грудью, при высоком артериальном давлении, склонности к образованию тромбов, если женщина старше 35 или много курит.

➔ **Минусы:** пластырь может вызвать кожную аллергическую реакцию, отклеиться, он не защищает от ИППП, в том числе ВИЧ.

Вагинальное кольцо

Вероятность забеременеть — 9%

Вагинальное кольцо рекомендуется вводить во влагалище в первый день менструации, через три недели его следует удалять. После чего нужно ввести новое. Кольцо содержит в себе два искусственных гормона (эстроген и прогестин), которые препятствуют высвобождению яйцеклетки.

➔ **Минусы:** кольцо может выпасть из влагалища во время секса, при извлечении тампона или во время дефекации. Такой метод контрацепции может повысить риск образования тромбов, кроме того он противопоказан при кормлении грудью, гепатитах, проблемах с сердцем, некоторых видах рака.

Как и другие гормональные контрацептивы, вагинальное кольцо не защищает от ИППП, в том числе ВИЧ.

Диафрагма или колпачок

Вероятность забеременеть — 12%

Силиконовый колпачок устанавливается во влагалище, покрывая шейку матки. Один колпачок можно использовать в течение двух лет, помещая его во влагалище непосредственно перед половым актом и оставляя его там минимум 6 часов после его окончания. Затем колпачок тщательно моют и хранят в специальном футляре. В идеале вместе с колпачком нужно использовать спермицидный гель, это увеличивает защиту от нежелательной беременности.

➔ **Минусы:** стандартная диафрагма может не подойти вам по размеру, её использование может доставлять дискомфорт, вы можете забыть вовремя её извлечь, и она не защищает от ИППП, в том числе ВИЧ.

**Мужской презерватив**

Вероятность забеременеть — 18%

Латексный презерватив надевается непосредственно во время полового акта на половой член партнёра. Если вы используете латексные презервативы одновременно со смазкой, последняя должна быть обязательно на водной основе. У некоторых людей возможна аллергическая реакция на латекс. Презерватив является единственным средством контрацепции, которое защищает обоих партнёров от ИППП, в том числе от ВИЧ-инфекции. Современные презервативы никоим образом не обедняют ощущения во время секса.

➔ **Минусы:** презерватив может порваться, соскочить, у него может быть просроченный срок годности.

**Женский презерватив**

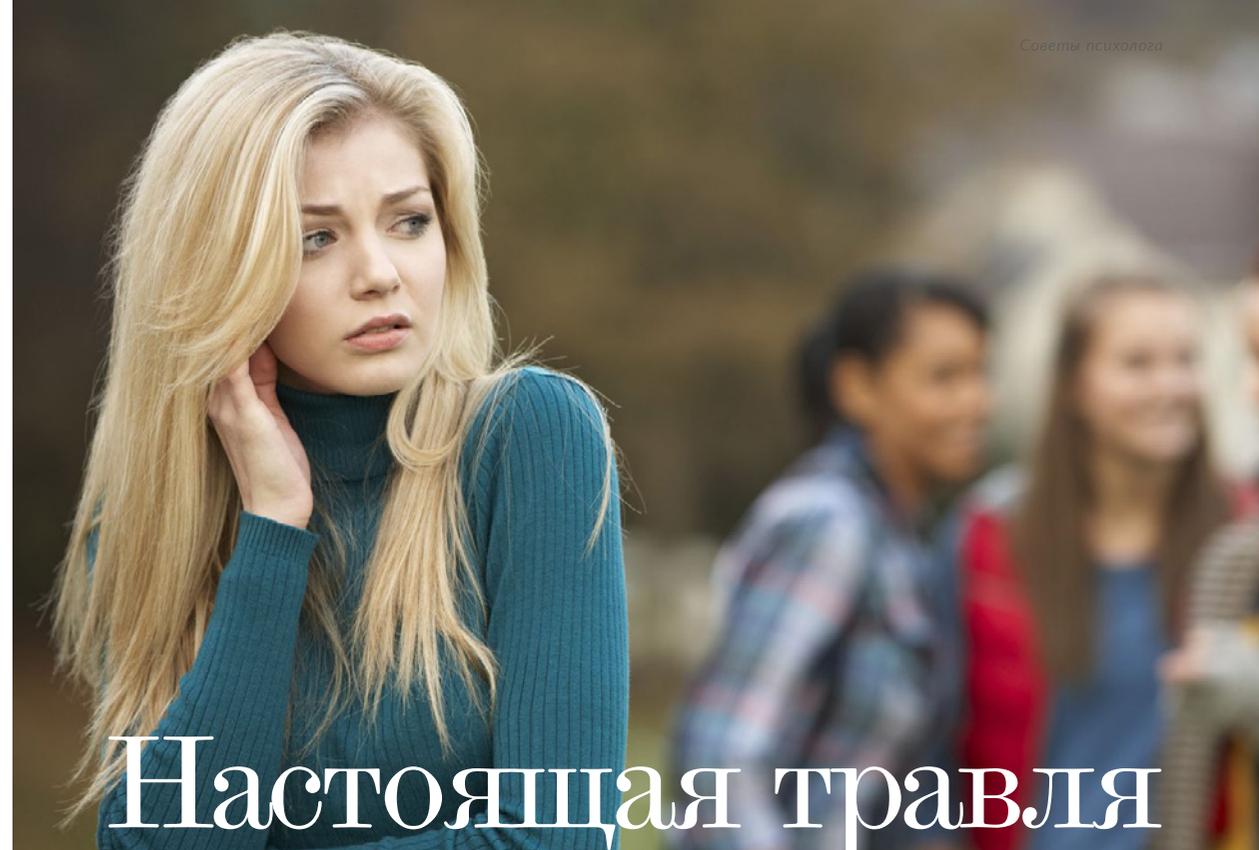
Вероятность забеременеть — 21%

Женский презерватив представляет собой мешочек, сделанный из нитрильного полимера (из этого же материала изготавливают медицинские перчатки), который помещается во влагалище перед половым актом. Женский презерватив могут использовать люди с аллергией на латекс. Он надёжно защищает от ИППП, в том числе ВИЧ.

➔ **Минусы:** в нашей стране этот вид контрацепции недоступен в аптеках и магазинах, в некоторых случаях он уменьшает чувствительность во время полового акта. Так же, как и латексный аналог, он может порваться при неправильном использовании.

Данная статья предназначена для информирования читателей о наиболее эффективных методах контрацепции, которые защищают от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем. Не более того.

Наиболее подходящий метод контрацепции необходимо подбирать совместно с врачом-гинекологом и специалистом по планированию семьи. Не используйте методы контрацепции по совету знакомых, родственников, друзей или фармацевтов. При появлении побочных эффектов, немедленно обратитесь к врачу.



Настоящая травля

Что такое буллинг и как с ним справиться

Если вы чувствуете, что ваши коллеги пытаются выжить вас из коллектива, вполне вероятно, что вы подвергаетесь буллингу или моббингу. Если по-русски - целенаправленному преследованию (травле). Подробнее о том, почему так происходит и что со всем этим делать, расскажет Анастасия Коврова, психолог общественной ассоциации «Mamele pentru Viață».

**Что это?**

Буллинг (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) и моббинг (от англ. mob – толпа) – это тип поведения по отношению к кому-то из работников со стороны либо его коллег, либо подчинённых, либо руководителя. Это можно охарактеризовать как целенаправленное преследование человека, которое подрывает его репутацию, унижает человеческое достоинство. Цель всего это-

го одна – выжить человека с рабочего места или из какого-то коллектива. Многие называют это травлей. Главная разница между буллингом и моббингом в следующем: буллингом называют преследование со стороны одного человека, а моббингом – со стороны группы людей.

Как распознать?

Лучше всего ориентироваться на соб-

ственные ощущения. Существует общее правило: если минимум раз в неделю в течение полугода вы сталкиваетесь с проявлениями, перечисленными ниже, это можно классифицировать, как моббинг или буллинг.

Проявления такого преследования могут быть как вербальные, так и невербальные. Например, презрительные взгляды или жесты, игнорирование, избегание зрительного контакта, постоянная неконструктивная критика, насмешки, клевета, сплетни, слухи, утаивание важной информации, предоставление ложной информации, причинение вреда здоровью. Все эти действия направлены против человека, его чести, достоинства и репутации.

Что делать?

Зависит от конкретной ситуации. Самый универсальный совет – уволиться, потому что если буллинг или моббинг исходит от коллектива или начальника, с этим очень сложно справиться. Когда травля исходит со стороны одного человека, можно попытаться изменить ситуацию. В случае, если вы новичок, возможно буллинг возникает по причине того, что вы не вписываетесь в общепринятые рамки или устоявшиеся традиции. В этом случае лучше всего держаться ровно, не слишком выделяться, потому что любой коллектив – это система, которая защищается от изменений, и это нормально. Если же вы опытный сотрудник, но по какой-то причине столкнулись с моббингом или буллингом, попытайтесь понять, в чём причина такого отношения.

Вы можете попробовать решить проблему следующим образом: в течение нескольких недель ведите дневник, в который будете записывать все нападки, насмешки, любые казусы, которые вас унижают, вредят вашей репутации. Пусть записи содержат конкретные

факты: кто и что сказал, что сделал, как отреагировал. Затем проанализируйте, почему тот или иной человек сделал это. После анализа возможных причин предложите варианты выхода из ситуации и смело идите к начальству, чтобы разрешить возникший конфликт.

Если вы выявили истинного зачинщика травли, попробуйте наладить с ним контакт. Подойдите к нему за советом, возьмите в работу совместный проект. Очень может быть, что во время более тесного общения вы поймёте причину негативного отношения и сумеете изменить положение дел.

Ещё один совет – объединитесь с единомышленниками и действуйте сообща. Так вам будет гораздо проще противостоять психологическому давлению и справиться со сложной ситуацией.

Почему так происходит?

Важно понимать, что в причинах травли всегда есть предпосылка, на которую накладываются социальные и психологические моменты. Предпосылкой может служить нечёткое, размытое распределение обязанностей и нагрузки,

дублирование поручений и ответственности, непонятный механизм принятия решений. К буллингу может привести и неправильный тип управления, когда решение начальства зависит от его настроения, к примеру. Что касается социально-психологических причин, то к ним относятся элементарная зависть, неустойчивость своего положения, неуверенность в себе, нерешённые конфликты, желание самоутвердиться за счёт других, различные страхи, например, потерять работу, так называемая дедовщина, когда люди в возрасте из принципа не принимают новеньких, более молодых, а также неприятие всех, кто чем-либо отличается – это может быть сексуальная ориентация или вероисповедание, национальность или физические особенности, социальный статус и т.д.

В дополнение к перечисленным причинам добавлю, что травле могут подвергнуть человека, которого внезапно назначили начальником над теми, среди которых он был когда-то. Или, к примеру, его слишком заметно выделяет и поощряет начальство.

К чему всё это может привести?

Когда человек подвергается травле, он начинает напрягаться – и эмоционально, и физически. Всё это ведёт к серьезным нарушениям здоровья, среди которых может быть депрессия, от лёгкой до тяжёлой формы, различные неврозы, синдром хронической усталости, а также синдром «выученной

беспомощности». Это когда человек понимает: что бы он ни сделал, ничто не поможет выйти из того положения, в котором он оказался. Среди самых серьёзных последствий преследования – самоубийство/убийство.

Что делать, если кто-то из родных столкнулся с преследованием?

Самое простое – предложить обсудить сложившуюся ситуацию: «Знаешь, это похоже на травлю, давай это обсудим, давай подумаем, из-за чего это случилось и что можно сделать в этой ситуации?». Не оставляйте человека страдать в одиночку: когда ты один, ты можешь сомневаться в том, правильно ли расцениваешь ситуацию.

Надо ли советовать бросить работу?

Надо дать понять, что состояние собственного здоровья дороже любой работы. И у любого человека всегда есть выход – уволиться и найти новое подходящее место. Но люди разные, и иногда нужно говорить об этом более категорично.

Как самому не стать тем, кто подвергает буллингу других?

Если вас кто-то сильно раздражает, злит или даже бесит, попробуйте ответить на вопрос – почему? Что конкретно вас раздражает в этом человеке? Причина может скрываться в том, что в его поведении вы видите отражение собственных неприятных качеств, либо поведение этого человека напоминает вам кого-то из прошлой жизни, кто так же сильно вас злил. Иногда причина раздражения кроется в том, что вам приходится допускать такое поведение и терпеть его в силу сложившейся иерархии. Чтобы разобраться с причиной, будьте максимально честны с собой. Лучше всего в такой ситуации проконсультироваться с кем-то со стороны, в идеале это должен быть психолог.



«Если не лечить, ты будешь бомбой замедленного действия. Ну и помрёшь, как ни крути»

Четыре истории людей, переболевших туберкулёзом

В 2015 году в Молдове было официально зарегистрировано 2870 больных туберкулёзом, однако по оценочным данным специалистов, это число может составлять около 4460 человек. По уровню бремени туберкулёза с множественной лекарственной устойчивостью Молдова занимает первое место в Европейском регионе. Всё это грустная статистика, но мы собрали для вас реальные истории четырёх человек, которые заразились туберкулёзом, прошли нелёгкий путь лечения и победили болезнь.



01

Павел Рухишняну
председатель, один из основателей Сообщества Молдовы против туберкулёза

Первый раз у меня диагностировали туберкулёз в августе 2005 года, мне тогда было 26 лет. К сожалению, болезнь диагностировали на серьёзной стадии, я тогда за три недели похудел на 40 килограммов и начал кашлять кровью. До этого у меня был непроходящий кашель, но врачи говорили, что это бронхит, вызванный

курением. В конце концов, меня поместили в больницу, где подтвердился диагноз - туберкулёз.

В 2007 году у меня диагностировали лекарственно-устойчивую форму. На тот момент в Молдове было сложно с препаратами для лечения именно этой формы, и около четырёх месяцев я ждал лекарств. Всё это время я лежал в больнице.

Наконец я дождался своего лечения, оно было очень тяжёлым. Была и рвота, и слабость, но это всё цветочки. Самая большая проблема - это изменения в психике, ты становишься агрессивным, не понимаешь, что творишь, теряешься во времени и пространстве. В 2008 году анализы на наличие у меня бациллы туберкулёза уже показывали негативный результат, но из-за некоторых проблем мне пришлось прервать лечение. Мне стало хуже, меня снова положили в диспансер и диагностировали туберкулёз с широкой лекарственной устойчивостью. Лечение от него в Мол-

дове не было. Мне сказали, что я безнадежный больной и могу готовиться к смерти. Тогда же в стационаре я познакомился со своей нынешней супругой, она тоже болела.

Мы поддерживали друг друга и решили бороться до конца. Поскольку моя жена хорошо знает английский,

«Мне сказали, что я безнадежный больной и могу готовиться к смерти»

мы начали искать в интернете информацию о лечении и вышли на фирму, которая выпускала препарат бедаквиллин. Они нам ответили, я прошёл онлайн комиссию, и они уже дали добро, чтобы выслать этот препарат мне. Но из-за того, что в Молдове он не был зарегистрирован, это оказалось невозможным. Мне же хотелось жить, поэтому я начал бывать пороги чиновничьих кабинетов. В итоге в 2012 году, после многочисленных писем уже

в другие фармацевтические компании, одна из них предоставила мне препарат линезолид. Лечение я начал 21 августа 2013 года.

Первое время это была борьба между жизнью и смертью: препарат давал сильную нагрузку на сердце, давление то поднималось, то падало. Никто не верил, что что-то получится. Но спустя три месяца анализы показали, что бактерия полностью исчезла из мокроты. Когда я

увидел результат, первый раз за восемь лет заплакал. В августе 2015 году я завершил лечение. Однако продолжил дело, начатое во время лечения. Ещё в 2010 году мы вместе с женой основали Национальную ассоциацию больных туберкулёзом Республики Молдовы. В 2011 году мы выиграли первый грант.

Пациентам я всегда говорю, что в борьбе с туберкулёзом самое важное - это лечение.

Кроме лечения вам никто и ничто не поможет. Сегодня я не боюсь заболеть снова, потому что соблюдаю все меры профилактики, регулярно прохожу обследование, при малейшем подозрении на болезнь - делаю рентген. У меня двое сыновей - старшему 3 года, младшему 10 месяцев. Я регулярно вожу их на проверку, любая болезнь - сразу к врачу, лучше перестраховаться, чем потом долго и тяжело лечиться.

В прошлом я была заядлой курильщицей, в течение почти 13 лет я выкуривала по несколько пачек в день. В какой-то момент мне всё это надоело, я бросила курить, ко мне вернулось обоняние, я поправилась на пять килограммов, но, видимо, что-то сделала не так. Через полтора месяца я заметила, что сильно похудела, у меня пропал аппетит, а температура под 39 градусов ничем не сбивалась. Своим здоровьем мне заниматься было некогда, я много работала, почти ничего не ела и без остановки пила парацетамол. Однажды утром, проснувшись, я поняла, что очень сложно стало дышать, сил не было даже открыть дверь врачам «скорой помощи». В итоге я как-то добралась в больницу, врач меня послушала и сказала, что похоже на бронхит, но все-таки посоветовали сделать флюорографию. Снимок показал наличие жидкости внизу

правого легкого, на тот момент я уже весила 40 килограммов, с трудом передвигалась.

Я пролежала две недели в больнице, принимая сильнейшие антибиотики, но моё состояние ничуть не улучшилось, даже ухудшилось. Жидкость поднялась до середины лёгкого, теперь, когда я лежала, чувствовала, как она у горла бурлит (страшное ощущение). Врачи отправили меня на консультацию в

«С девчонками по палате я ела наперегонки, глотала по две горсти таблеток в день, стойко переносила пункции»

тубдиспансер, где и подтвердили мой диагноз - туберкулёз. Болезнь была запущена, я была ослаблена, всё время плакала. Пункции, которые мне ежедневно делали по два раза в день, не помогали. Я уже привыкла к тому, что ночью, выходя в туалет, который находился в другом кон-



02

Людмила Тодерица
домохозяйка

це коридора, часто спотыкалась об носилки с умершими, это было страшно... Единственное, в чём мне повезло - это лечащий врач, он всегда появлялся в тот момент, когда мне хотелось зареветь. Во время очередного обхода он просто спросил: «Хочешь уйти отсюда своими ногами? У тебя есть маленький, но всё-таки шанс. Ты должна выполнять три правила:

принимать все лекарства, съедать всё, что дают и хотеть выздоровления». Последнего мне хотелось больше всего, поэтому я стала выполнять все пункты, с девочками по палате я ела наперегонки, глотала по две горсти табле-

ток в день, стойко переносила пункции. Так прошли три месяца, в какой-то момент я почувствовала себя как дома: набрала 15 килограммов, и наконец-то меня выписали. Из всех девочек нашей палаты

до выписки я дожила одна. Сейчас я знаю, что никто не застрахован ни от одной из страшных болезней, главное - никогда не опускать руки и не сдаваться.

пневмония и выписала антибиотики. Я пропила их, но никаких изменений так и не произошло. Помню, как сдала анализ на бациллу туберкулёза, прихожу за результатом, а

стентной формы была очередь: 20 человек на 1 место. Фтизиатр до последнего отказывалась ставить меня на это единственное место, так как я считалась, по их мнению, неперспективным



03

Наталья Паламарь
социальный работник
«Здорового Будущего», Тирасполь

Я заболела туберкулёзом в 37 лет. Была в контакте с больными и по работе, и в личной жизни, поэтому регулярно делала флюорографию. За несколько месяцев до постановки диагноза я сильно простудилась и часто делала рентген лёгких. Присоединились такие симптомы, как температура 37 градусов, потение. Кашля не было, анализ на бациллу туберкулёза был отрицательным, но я чувствовала, что происходит что-то не то. В общем, диагностировали мне болезнь

в зачаточном виде.

Лечение на первой линии самое «лёгкое». Два месяца стационара и четыре амбулаторно. Физически – терпимо, запах неприятный. Пахнет мышами. Всегда. Морально тяжелее. Люди, как бы помягче сказать, умирали рядом. И это страшно. Не всем так везёт, как мне, я вовремя узна-

«Если не лечить, ты будешь бомбой замедленного действия для близких и не очень. Ну и помрёшь, как ни крути»

ла, лечение сразу начала. Пройдя всё это, я извлекла главный урок - принимать болезнь как данность. Она есть, и её нужно лечить. Да, очень сложно тем, кто лечит устойчивые формы. Невероятно сложно. Но лечат. А если не лечить, ты будешь бомбой замедленного действия. Ну и помрёшь, как ни крути. И не нужно бояться обследоваться. Даже если сталкиваетесь с каким-то негативом со стороны медиков, то помните, что они тоже люди, работа у них вредная. И лечимся мы для себя и для тех, кто рядом.

Лучшая профилактика - хорошее питание. А чтобы питаться, нужно работать.

Однако с работой группам риска повезло меньше всех. Хорошо бы кардинально в стране всё поменять. Так, чтобы и детство счастливым, и меньше стрессов и несчастий. Речь не только о рисках заболеть туберкулёзом. Мы вообще не очень здоровая нация. Злые, что ли. Несчастные какие-то. Мало радуемся жизни.

Ну и, конечно же, важно своевременное тестирование. Предупреждён – вооружён.

Мне было 39, когда я заболела. Я не кашляла, не худела, у меня просто была невысокая температура и болело горло. Моей второй дочери на тот момент исполнилось полтора года. Недели две я так ходила, в итоге собралась и сделала рентген. Мой врач-инфекционист сразу заподозрил, что у меня туберкулёз, и отправил к участковому фтизиатру, которая поставила диагноз

«Благодаря моей болезни, я смогла разобраться со своими душевными ранами, которые тянулись с детства»

врач смотрит на меня испуганно и говорит: «Девушка, у вас открытая форма туберкулёза». Меня как будто по голове чем-то тяжёлым ударили. Как я заразилась? За несколько месяцев до этого я пару раз навещала свою знакомую, которая умерла от туберкулёза. Я была с ней в контакте несколько минут, но эти минуты оказались роковыми. Меня положили в больницу. И я ушла в себя, ни с кем не хотела разговаривать, я себя хоронила, и врачи меня хоронили. Лечили меня сначала от обычного туберкулёза препаратами первой линии. Каждое утро я выходила в лес и молилась. Я думала только о Яне (о своей младшей дочке). Она нормально переносила нашу с ней разлуку, мне было намного тяжелее, порой просто невыносимо. Меня навещал Руслан (мой муж) и пара моих знакомых, с которыми я чувствовала себя легко. Через полтора месяца лечения в больнице пришёл мой результат анализа мокроты, и оказалось, что у меня резистентная форма. Тогда на лечение рези-

пациентом. Но все-таки поставила, понимая, на какой риск идёт. Когда у меня наконец-то спала температура, это был праздник. Но лечение продолжалось: 15 таблеток утром и столько же вечером, плюс уколы, плюс бесконечные капельницы. Свои 40 лет я праздновала в больнице. После двух месяцев лечения меня выписали, и я начала приходить за таблетками каждый день. Однако теперь я чувствовала себя лучше в больнице, чем дома. Почему? Потому что дома я ощущала себя беспомощной, не могла убрать, приготовить, постирать. В больнице этого чувства вины не было. Когда я вышла из больницы, я целый день сидела с Яной. Она помогала мне переключаться. Я злилась, когда она возвращала меня к ней, я же была в своей «ракушке». Но понимала, что мне как раз этого и не хватало. Полтора года я лечилась после больницы, принимала таблетки каждый день. В какой-то момент меня сняли с программы (я должна была 24 месяца проходить



04

Ирина Белевцова
председатель общественной
ассоциации «Mamele pentru Viața»

курс лечения). Но поскольку анализы были негативные, врачи решили, что мне достаточно 18 месяцев. Помню, вышла из поликлиники в тот день, когда меня сняли с лечения, и думаю: «И что, это все?». Психологически после окончания лечения я реабилитировалась ещё полгода, были и срывы, и стрессы, эмоционально я была нестабильна, много плакала, мне казалось, что меня никто не понимает. Но я прошла этот этап: каждый вечер я писала самоанализ, училась находить позитивные стороны своей жизни и быть благодарной за всё происходящее. Главный вывод, который я сделала? Любая болезнь – это часть жизни, от неё никто не застрахован, важно жить дальше, продолжать делать добро и ценить то, что у тебя есть.

Антиретровирусная терапия* И ДЕТИ



Сегодня на Земле около 2,6 миллиона детей живут с ВИЧ. В Молдове на конец 2015 года проживало 130 детей с ВИЧ-инфекцией в возрасте до 14 лет. В этом номере журнала мы решили ответить на наиболее распространенные вопросы о лечении детей, живущих с ВИЧ. Помогла нам в этом Светлана Попович, координатор антиретровирусной терапии в Республике Молдова, врач Больницы дерматологии и коммуникабельных болезней.

Ребёнок родился от ВИЧ-инфицированной матери, всегда ли ему назначают АРВ-препараты?

Да. Передача ВИЧ от ВИЧ-позитивной матери её ребёнку во время беременности, схваток, родов или грудного вскармливания называется вертикальной передачей инфекции, или передачей инфекции от матери ребёнку (ППМР). При отсутствии каких-либо мер, показатели передачи ВИЧ от матери ребёнку варьируются в пределах 15-45 процентов. Такую передачу инфекции можно почти полностью предотвратить при условии, что и мать, и ребёнок получают АРВ-терапию на стадиях, когда может произойти инфицирование. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует проводить АРВ-терапию матерям и детям во время беременности, родов и в послеродовой период, или даже предлагает пожизненное лечение для ВИЧ-позитивных беременных женщин, независимо от их числа клеток CD4. Ребёнок должен начать приём терапии в течение первых 6-12 часов после рождения и принимать её 28 дней, чтобы свести к минимуму риск инфицирования ВИЧ от матери. АРВ-терапия в нашей стране предоставляется бесплатно.

Существуют ли обязательные рекомендации относительно того, как принимать эти препараты?

Если во время беременности мама регулярно принимала АРВ-препараты и вирусная нагрузка при сроке беременности 36 недель была неопределяемая, малыш принимает один сироп зидовудин, в дозе, которую рассчитает врач в зависимости от того, с какой массой тела родился ребёнок. Если мама не регулярно принимала АРВ-препараты во время беременности и/или вирусная нагрузка при сроке беременности 36 недель у матери определялась (не имеет значения, сколько копий определялось), ребёнку после рождения назначают три вида сиропа зидовудин, ламивудин и невирапин также в дозировке, рассчитанной в зависимости от массы тела новорожденного. Лекарства назначают на срок 28 дней. После этого препараты отменяют.

Можно ли кормить ребёнка грудью?

В таких странах, как Бразилия, Таиланд, а также в Европе (куда относится и Молдова), ВИЧ-инфицированным матерям показано заместительное вскармливание. Это значит, что после рождения



нельзя прикладывать младенца к груди, вместо этого его надо начинать кормить искусственными смесями (заменителями грудного молока). В нашей стране ВИЧ-инфицированным матерям смеси предоставляются бесплатно. А чтобы избежать мастита и застоев молока в груди, рекомендуется принимать препараты для прекращения лактации.

Вопреки распространённым мифам, искусственные смеси обеспечивают малыша всеми необходимыми микроэлементами и витаминами, что способствует нормальному росту и полноценному развитию.

Какие анализы необходимо провести ребёнку, чтобы выяснить, есть ли у него ВИЧ или нет?

Так как у детей, рожденных от ВИЧ-положительных матерей, до 18 месяцев могут сохраняться материнские антитела, для диагностики ВИЧ-инфекции у них проводится анализ на наличие вируса в крови (вирусная нагрузка). Как правило, его проводят ребёнку в возрасте шести и двенадцати недель жизни. Для получения окончательного результата ребёнка обследуют на антитела к ВИЧ в 18 и 19 месяцев, и только после получения всех этих резуль-

татов можно с уверенностью дать заключение: инфицирован ли он ВИЧ или нет. Такой алгоритм обследования используется при получении отрицательного результата, в случае получения положительного результата на вирусную нагрузку на ВИЧ повторное обследование проводится через две недели после первого. Наличие двух положительных результатов на вирусную нагрузку говорит о том, что ребёнок инфицирован и ему необходимо как можно скорее начать АРВ-терапию.

Если ребёнок все-таки инфицирован ВИЧ, какие препараты ему назначат? И существуют ли обязательные рекомендации относительно того, как их принимать?

Если ребёнок инфицирован ВИЧ, то необходимо назначение АРВ-терапии. Схема лечения подбирается индивидуально, в зависимости от состояния ребёнка, результатов его анализов, сопутствующих заболеваний и т.д.

Встречаются ли побочные эффекты у детей? Можно их облегчить, минимизировать?

Как и любое лечение, АРВ-терапия у детей может привести к некоторым побочным

эффектам. Чаще всего это диарея, ощущение общего недомогания, головная боль, аллергическая сыпь. Как правило, эти симптомы проходят в течение нескольких недель после начала терапии. Чтобы их облегчить, врач может прописать ребёнку противодиарейные, антигистаминные или обезболивающие препараты. Важно постоянно объяснять ребёнку, в доступной его возрасту форме, что АРВ-терапия – это важная составляющая его здоровья и жизни. Её нельзя бросать, нельзя пропускать, к ней просто надо привыкнуть и соблюдать точное время приёма.

Необходимо отметить, что некоторые АРВ-препараты могут вызвать долгосрочные побочные эффекты. Они включают в себя увеличение жиров в крови (липиды), проблемы с сердцем, печенью, почками и костями. Чтобы их предотвратить, необходимо регулярно посещать врача, проходить медосмотр и обращать внимание на любые изменения в состоянии здоровья.

Насколько совместимы ВИЧ и вакцинация согласно календарю прививок. Влияет ли одно на другое?

Дети с ВИЧ должны получать инактивированные вакцины согласно календарю прививок, чтобы избежать даже минимального шанса получить заболевание от живой, ослабленной вакцины. В целом, побочные эффекты от вакцин незначительны (например, боль в руке или субфебрильная лихорадка) и проходят в течение нескольких дней. Тяжёлые реакции на вакцины встречаются редко. Детям с клиническими проявлениями ВИЧ-инфекции и признаками иммунодефицита введение живых вакцин против кори, краснухи и паротита противопоказано. При контакте с корью проводится профилактика иммуноглобулином. В любом

случае, перед тем как проводить вакцинацию, необходимо проконсультироваться с врачом-инфекционистом и педиатром.

А надо ли проверять совместимость с АРВ-терапией других препаратов (например, ибупфена, антибиотиков, отхаркивающих, антигистаминных)?

Как правило, все эти лекарства не вступают в прямое взаимодействие с АРВ-терапией и их можно применять в случае необходимости, но лучше перед приёмом любых препаратов проконсультироваться со специалистом из территориального кабинета.

Как часто ребёнок должен посещать врача-инфекциониста? Какие анализы он должен сдавать регулярно?

Ребёнок должен пройти медицинское обследование через 1, 3, 6 месяцев после назначения АРВ-терапии, в дальнейшем врача-инфекциониста необходимо посещать один раз в три месяца или чаще, например, при клиническом ухудшении состояния ребёнка. Список анализов определяет лечащий врач.

Насколько важна приверженность к АРВ-терапии у детей? Если пропущен приём препарата, что делать?

Как и для взрослых, приверженность к АРВ-терапии играет ключевую роль в лечении детей, живущих с ВИЧ. Необходимо сделать всё возможное, чтобы ребёнок принимал лекарства каждый день в одно и то же время. Если ребёнок забыл принять препараты в установленное время, проследите, чтобы далее он придерживался обычного графика. Двойную дозу препарата принимать не надо.

Правда ли, что дети, живущие с ВИЧ, больше других подвержены

инфекциям?

Если такие дети не принимают АРВ-терапию и у них есть иммунодефицит, то есть количество клеток CD4 ниже нормы, то они более подвержены различным инфекциям. Такие детские инфекции, как корь, ветряная оспа, эпидемический паротит могут оказаться более серьезными для детей с ВИЧ-инфекцией. Поэтому, если ваш ребёнок был в контакте с кем-то,

кто болел перечисленными инфекциями, сообщите об этом врачу и ограничьте контакт с больными.

На фоне выраженного иммунодефицита могут развиваться оппортунистические инфекции. У ВИЧ-инфицированных детей наиболее часто встречаются цитомегаловирусная инфекция, грибковые поражения кожи и слизистых, герпетическая инфекция.



Мнение эксперта

Алина
Кожокарь

консультант по приверженности общественной ассоциации «Viața Nouă»



мент из всех - ребёнок имеет право на жизнь, родители несут ответственность за жизнь своего ребёнка, и в случае отказа от медицинского наблюдения и АРВ-терапии, мы, общественная ассоциация, будем вынуждены обратиться в социальные службы для защиты его прав. Иногда именно этот аргумент «отрезвляет» родителей.

К сожалению, одно из самых страшных последствий отказа от АРВ-терапии – это смерть ребёнка. В законе прописано, что родитель несёт ответственность в случае смерти по причине отказа от медицинского наблюдения, а также любого рода лечения.

По моим наблюдениям, родители делятся на две категории. Первая - те, кто мало понимает, какие последствия ждут их ребёнка в случае отказа от лечения. Вторая категория родителей дают своим детям препараты неправильно, не в одно и то же время, либо не все препараты, объясняя это тем, что таблетки - это химия, препараты горькие, ребёнок их выплевывает, таблетки очень большие, без лечения их дети чувствуют себя лучше.

Чтобы переубедить таких родителей, я подробно объясняю, как работает лечение, что происходит в организме ребёнка в случае, если он своевременно не будет принимать АРВ-препараты, какими последствиями это чревато. Самый веский аргу-

* Стандартная антиретровирусная терапия (АРТ) состоит, по меньшей мере, из трех антиретровирусных препаратов (АРВ), направленных на то, чтобы максимально ослабить вирус ВИЧ и остановить дальнейшее развитие болезни. Благодаря применению схемы лечения сильнодействующими АРВ, особенно на ранних стадиях болезни, достигнуто резкое снижение показателей смертности и страданий людей.

Как часто вы покупаете своему ребёнку «Сникерс» или чипсы – раз в неделю? через день? только по праздникам? Мы вам советуем больше никогда этого не делать, потому что и то и другое приносит только вред. О том, какие ещё популярные продукты вредят организму вашего чада – в нашем сегодняшнем топе.

10 вредных продуктов, которые наверняка едят ваши ДЕТИ

1 Сладкая газировка

Не важно, что вы именно купили - Спрайт, Миринду, Колу или Тути-Фрути, все сладкие газированные напитки содержат огромное количество сахара, канцерогенных красителей и веществ, которые улучшают вкус и аромат. Добавьте к этому кофеин, при-



водящий к обезвоживанию, красители и «вымывающую» из организма кальций ортофосфорную кислоту, плюс углекислый газ, который позволяет ещё быстрее распределить вредные компоненты по телу.

3 Картофельные чипсы и картошка фри

Начнем с вкусов, которыми так богаты чипсы. Все они представляют собой компоненты из линейки Е - пищевые ароматизаторы и усилители вкуса. Особенно любимый производителями Е-621, он же глутамат натрия, воздействуя на нервную систему человека, может «сделать» вкусной и желанной даже самую nepотpeбную пищу и более того - привить к ней зависимость сродни наркотической.



В стандартной же порции картошки фри содержится около 30 граммов много-разового жира, который остается после прожарки в смеси масел для фритюра. Чтобы визуализировать это количество,

2 Готовые соки в упаковке



За исключением углекислого газа их состав почти идентичен составу сладких газировок. В одном стакане апельсинового сока из пакета - примерно

шесть чайных ложек сахара, в одном стакане яблочного - примерно семь. В большинстве случаев пакетированные соки готовят из концентрата, который не имеет ничего общего с натуральными продуктами. И кстати, в настоящем свежевыжатом соке полезные витамины сохраняются лишь в течение нескольких минут.

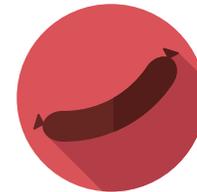
представьте: в одной столовой ложке умещается примерно 15 граммов масла, таким образом, аппетитную хрустящую картошечку мы будто запиваем парой ложек масла с канцерогенами.

4 Сладкие хлопья для завтраков

Как ни странно, в таких вроде бы «полезных» завтраках больше сахара и углеводов, чем настоящих злаков. Также в них могут содержаться пальмовое масло, усилители вкуса, красители, соя. Вместо таких ложно полезных завтраков, лучше сварите своему ребёнку обычную овсянку, добавив в неё фрукты, варенье или сухофрукты.



5 Колбаса, сосиски, ветчина



Ни о каком мясе в составе продуктов из переработанного мяса не может идти речи. Зато подобные перекусы в избытке содержат субпродукты (хрящи, шкурки, сало), трансгенную сою и, разумеется, консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Недавно было официально установлено, что употребление в пищу переработанного мяса ведёт к возникновению онкологических заболеваний. К первой категории канцерогенной опасности специалисты отнесли такие продукты, как колбасы, сосиски и ветчина.

7 Леденцы и карамель



Совершенно бесполезные сладости, которые содержат лишь сахар и красители. Леденцы вредны для эмали, могут привести к развитию кариеса. А если у ребёнка установлены брекеты, то подобные сладости могут довольно быстро их повредить. Эти продукты - обладатели самых высоких гликемических индексов, то есть сахар из них усваивается практически моментально.

9 Попкорн

Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет. Настоящий вред приносят масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, усилители вкуса и ароматизаторы, которые используют при приготовлении попкорна. Доза соли в классическом солёном попкорне зашкаливает так, что чревато повышением давления и нарушением работы почек.



6 «Сникерс» и другие шоколадные батончики

В обычном батончике «Сникерс» содержится много глюкозы. Её содержание превышает шесть с половиной ложек сахара. Также в «Сникерсе» довольно много соли, которая усиливает вкус, но и приводит к обезвоживанию из-за вытягивания воды из организма.



8 Блюда с майонезом

Майонез является носителем так называемых трансжиров, которые приводят к онкогенезу, атеросклерозу, повышают риск развития сахарного диабета и снижают иммунитет - мешают работе ферментов, стоящих на страже нашего организма. Дополнительную опасность несёт пластиковая упаковка, куда в целях экономии зачастую разливается майонез, - содержащийся в соусе уксус обладает способностью высасывать из него канцерогенные вещества. Отгадайте, куда они попадают.



10 Магазинные йогурты (питьевые в том числе)

Эти заменители молочных продуктов в своём составе содержат сахар, загустители, ароматизаторы и прочие искусственные добавки, которые не имеют ничего общего с молоком, творогом, ряженкой или сметаной. Многие из них сделаны из сухого либо обезжиренного молока, а срок годности (от 30 дней до полугода) так и вообще прямо указывает на наличие консервантов. Вместо таких вот коктейлей, лучше купите ребёнку свежий творог или кефир. Он обеспечит детский организм необходимой дозой витаминов и микроэлементов.





ДАНИИЛ СТОЛБУНОВ

«Какое-то время я был равнодушен к своему статусу, но потом понял, что нет – это одна из моих возможностей»

Даня Столбунов – контент-менеджер сайта www.teenergizer.org, активист-лидер международной благотворительной организации «Евразийское объединение подростков и молодёжи «Teenergizer» и отличный парень, который легко и просто говорит о своём ВИЧ-статусе. А вам слабо?

Даня, давай начнём с твоего выступления на закрытии V Международной конференции по ВИЧ/СПИДУ в Восточной Европе и Центральной Азии (ЕЕСААС 2016). Ты просто вышел и сказал: «Привет, меня зовут Даня, мне 18 лет и я живу с ВИЧ». Это была запланированная речь или всё получилось спонтанно?

Запланировано было только то, что мне предстоит выступить на церемонии

закрытия, и к этому выступлению я должен был подготовиться ещё до прилёта в Москву. Но в потоке постоянных дел я не сумел подготовиться, хотя мне и напоминали постоянно. Поэтому мы с командой за час до начала церемонии придумали тезисы, в них были сформулированы основные проблемы, с которыми сталкиваются подростки, и то, чего мы хотим от людей, принимающих решения.

Это я помню, а ты мне расскажи про твоё заявление о твоём положительном ВИЧ-статусе, оно было запланировано? Лично для меня это поступок, прямо героизм.

В каких бы мероприятиях я ни принимал участие, будь то встречи, семинары, выступления, - я не скрываю свой статус. Считаю, что таким образом я заставляю людей изменить образ мышления. И в принципе разрушу предубеждения о ВИЧ. Я никогда не боялся открывать статус, и с тех пор, как работаю в этой сфере, ни разу не выступал с закрытым лицом, только с открытым. Когда мы с ребятами ездили в метро раньше, любили прикольно себя показывать при входе нашу корочку, говорили «ВИЧ!» и проходили.

А что за корочка такая, по которой бесплатно в метро пускают?

В Украине дети, которые с рождения живут с ВИЧ, до 18 лет считаются инвалидами и могут ездить в обще-

ственном транспорте бесплатно. Для меня эта халява уже закончилась.

Скажи, а какие ещё льготы предусмотрены для детей с ВИЧ?

У нас с этим проблема. Ведь когда тебе исполняется 18, ВИЧ же не излечивается. А корочку эту ты теряешь, и это неправильно, потому что она даёт хоть какие-то льготы. У нас же социальный пакет всего 50 долларов в месяц.

А тебе не было обидно, что твою официально - инвалидность, а по факту - особенность, оценили в 50 долларов?

Конечно, сначала было обидно. Если же рассуждать критически, понимаешь, что могло быть и хуже. Но это несправедливо вообще.

А как могло бы быть справедливо? Каким образом государство должно заботиться о детях, подростках, живущих с ВИЧ?

Я бы в первую очередь позаботился о здоровых ребятах и о тех, кто не знает свой статус. Нужно заняться ими, чтобы подростков и детей с ВИЧ не становилось больше. А социальный пакет не так важен. Намного важнее защита на уровне адвокации прав, это во-первых. Во-вторых, нужно создавать такие условия, - я говорю об информационном покрытии и осознанности населения, - где в обществе не будет искусственных границ в голове, где не будет стигмы и дискриминации. Позаботиться о ВИЧ-позитивных

можно, создавая для них здоровое общество.

После того, как ты узнал свой статус, твоя жизнь как-то изменилась?

Конечно, изменилась. И сейчас я понимаю, что больше в хорошую сторону, чем в плохую. Я просто понял, что это не то чтобы шанс, скорее возможность стать более ответственным за своё здоровье, здоровье своих близких и будущих детей. Когда я узнал о своём статусе, сразу почувствовал, что время ускорило в разы, что это вроде бомбы с часовым механизмом замедленного действия. Но потом отпустило, я не закрывался в себе, так что в этом мне повезло.

Сколько тебе было, когда ты узнал о своём статусе?

Мне было 8 лет. Не скажу, что я осознанно к этому подошёл, но я был уже осведомлён об этой проблеме.

А как ты попал в ВИЧ/СПИДовскую тусовку? Люди же не попадают сюда с улицы.

Когда я уже знал о своём статусе, я попал в детский лагерь, который проводил местный СПИД-центр. Тогда государство ещё уделяло этому внимание. В 2011 году ВЦО ЛЖВ (Восточноевропейское и Центральноазиатское объединение организаций людей, живущих с ВИЧ) при поддержке ЮНИСЕФ - Украина создало программу развития лидерства для детей и подростков, затронутых ВИЧ. Там было

очень много ребят из региона ВЕЦА.

Тогдашние тренинги по развитию лидерства стали для меня хорошим стартом для работы в сфере социального здравоохранения. Какое-то время я был очень равнодушен к своему статусу, но потом понял, что нет – это одна из моих возможностей, к тому же у меня столько идей, столько энергии, что их нужно куда-то применить.

В 2014 году я снова встретился с ребятами из этого проекта. Тогда моя подруга Яна Панфилова как раз вела небольшой раздел для детей на сайте ВЦО ЛЖВ euso.org. В один из дней мы решили, что этого недостаточно. У нас должно быть какое-то пространство, где нас будет объединять общая идея, где можно друг друга поддерживать, где нас поймут. И мы решили создать сайт «Teenergizer» - teenergizer.org. В декабре 2015-го он был зарегистрирован как международная благотворительная организация «Евразийское объединение подростков и молодёжи «Teenergizer».

И что дальше? Вот сейчас вы работаете для подростков и совместно с другими подростками. Но ведь подростки со временем вырастут, меняются.

Я не раз задумывался над этим. Сегодня у меня есть желание работать с молодёжью, так как я не могу воспринимать предубеждения

или предрассудки, а для молодёжи характерно открытое мышление, ребята ещё способны сомневаться, думать, поэтому с ними легко работать. В этом их плюс. **У вас наверняка есть какой-то суперплан, поделишься?**

Мы создаём общество без искусственных границ, мы меняем мир в сторону, где не будет дискриминации, не будет ни одного случая инфицирования ВИЧ. Мы создаём возможности для развития молодёжи, потому что именно она меняет мир, за ней перспектива.

Звучит обнадеживающе. Расскажи нам немного о себе: где ты учишься, чем увлекаешься?

Я учусь в медицинском колледже. Кстати, это к твоему вопросу о том, как я оказался в сфере ВИЧ. Когда я пришёл поступать на медицинский факультет, я сдавал все анализы, так нужно было по правилам. И один врач, пожилая женщина, отказалась меня принимать на учёбу, сказав, что я не имею права там обучаться и тем более работать врачом.

Потому что ты живёшь с ВИЧ?

Именно поэтому. К сожалению, я тогда ещё этим не занимался, это был 2013 год. Я не знал своих прав, поэтому просто переждал. Но меня это очень задело. Через несколько месяцев я поступил заново и всё получилось. Это был один из самых ярких случаев, когда я столкнулся с дискриминацией.

Совсем забыла спросить тебя про гендерное равенство. У вас же четыре девушки в команде и ты один. Не тяжело?

У нас есть ещё ребята в проекте, я просто самый активный. Так что весь гендер на мне, дискриминируют меня по полной. Шучу, у нас отличная команда! Мы даже называем её семьей, настолько мы сплочённые.

Есть ли у вас какая-то деятельность, которая не видна, но очень важна в вашей работе?

Привлечение молодежи. Мы занимаемся информационным покрытием по тестированию на ВИЧ – разрушаем предубеждения о том, что это стыдно, неправильно, призываем к тестированию, проверяем пункты тестирования на ВИЧ в Киеве, размещаем доступную информацию в интернете.

А как вы это делаете?

Есть такой сайт www.drugu.org - они наши партнёры. На сайте размещена карта, на которой отмечены пункты сдачи тестов на ВИЧ во всём регионе ВЕЦА. Мы в Киеве, например, уже проверили десятки пунктов, где можно протестироваться. Наши ребята приходят в какое-либо медучреждение и сдают тест, параллельно оценивая качество работы его сотрудников. Таким образом мы собираем информацию и размещаем её на сайте. И конечно привлекаем к этому молодёжь.

Даня, расскажи, а как вы

определяете эффективность вашей организации, какими индикаторами?

Наши московские партнёры за определённый период работы с местными властями добились, чтобы в Казани открыли центр для ВИЧ-позитивных людей. Он финансируется из госбюджета, очень хороший центр. После подобных достижений мы надеемся на реальные действия со стороны взрослых и на то, что их поддержка будет крепче. В Киеве мы вместе с подростками провели десятки мероприятий и тренингов, посвященных ВИЧ. К нам не раз обращались и обращаются подростки за помощью, советом, многие поддерживают наш квест и проверяют вместе с нами пункты тестирования. **А можешь описать эффективную современную неправительственную организацию, она какая?**

Во-первых, эта организация должна быть очень рас皮арена, у неё должно быть широкое информационное покрытие, это то, что необходимо любой организации, чем бы она ни занималась. А так, должна быть первична идея, мысль, а затем слово. У людей, которые в ней работают, должен быть четкий план действий и, конечно же, хорошая команда, она очень важна.

Если бы была возможность назначить послом доброй воли кого-то из твоих кумиров, кто бы это был?

Не уверен, что он подойдёт на эту роль, но, пожалуй, это будет Нил Деграсс Тайсон, американский учёный, астрофизик.

Необычный выбор.

Как сказал Брайан Грин: «Когда дети начнут смотреть на учёных так же, как они смотрят на актеров и музыкантов, тогда мы совершим большой прорыв».



Хорошо, значит следующий вопрос точно для тебя. Ты бы включил в учебники по биологии раздел о ВИЧ-инфекции?

Начнём с того, что я бы выкинул все учебники. Современным школьникам они неинтересны. Но в сам курс биологии я бы ввёл раздел «Вирусы», а в него уже и ВИЧ добавил бы. Только при условии, что вместо учебников будут интерактивные уроки, семинары, видеопрезентации. И ещё,

я думаю, что дети и подростки должны общаться с ВИЧ-позитивными детьми, это бы пошло им на пользу.

Кстати, как ты относишься к тому, что в последнее время популярные люди стали открыто говорить о своём ВИЧ-статусе?

Это абсолютно правильный шаг. Потому что это

что Цукерберг сошёл с ума и ввёл в Фейсбуке в разделе «информация» кнопку «ВИЧ-позитивный». Ты бы поддержал эту инициативу?

Это очень интересное влияние на сознание человека. Представь, ты знаешь человека очень давно, лет пять, он хороший друг, но выясняется, что он, оказывается, живёт с ВИЧ с рождения. И

заставляет людей любого возраста сомневаться. Они включают телевизор, видят того же Лобкова и думают: «Да? Это же Лобков! Вроде нормальный чувак?». А он им о своём статусе говорит, и это сеет в них зерно сомнения, они начинают думать: «А что, если ВИЧ - это ничего страшного?». В людях необходимо сеять зерно сомнения, это учит их думать. **Представь напоследок,**

вот ты видишь эту включённую кнопку и начинаешь задумываться: «Ну и что?». И так же начнут задумываться миллионы других пользователей. Поэтому я бы поддержал эту инициативу безоговорочно. И вовсе не обязательно, чтобы Цукерберг сходил с ума для этого.

А чтобы не ждать, можем проект ему написать.

Можно!



Что делать, если вы кому-то должны?



Мы все попадаем в ситуации, когда приходится брать деньги в долг, а затем его отдавать. В сегодняшней рубрике «Колонка юриста», юрист общественной ассоциации «Viața Nouă» Дмитрий Панищ расскажет о том, как у человека могут возникнуть долги, что делать, если у вас нет денег, чтобы их отдавать, и как не попасть в тюрьму из-за долгов.

Вообще, откуда у меня могут быть долги?

Долг может возникнуть вследствие:

- Уголовного дела (в виде штрафа или возмещения причинённого материального ущерба).
- Административного дела (в виде штрафа или возмещения причинённого материального ущерба).
- Гражданского спора, который вытекает из отношений между физическими и (или) юридическими лицами, регулируемый гражданским законодательством (например, долг за коммунальные услуги, по кредитам, алименты и т.д.).

Когда-то давно я взял в долг деньги у одного знакомого, однако из-за проблем с работой долг я так и не отдал. На днях мне пришла повестка к судеб-

ному исполнителю, что это?

Это стандартный документ, который извещает вас о том, что с вас взыскивают долг, потому что кредитор (человек, которому вы должны) подал на вас в суд. По всей видимости, вы в этот суд не явились, хотя вас об этом уведомили в законном порядке. В результате суд принял решение без вас, и вас, в свою очередь, вызывают к судебному исполнителю. Именно судебный исполнитель будет контролировать процесс возврата долга кредитору.

Но у меня нет денег, что мне делать?

Лучше прийти туда, куда вас вызвали, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию. Если вы не явитесь к судебному исполнителю в назначенное время, он вправе прийти к вам домой, а именно в место, где вы проживаете (кстати, оно может отличаться от места

прописки). И если вы его не впустите, в следующий раз он придёт с полицейским и вам придётся его впустить.

И что они со мной сделают?

Если согласно решению суда вам присудили выплату штрафа или возмещение какого-либо причиненного вреда в виде денежной выплаты, а у вас нет денег, судебный исполнитель опишет ваше движимое (мебель, техника, драгоценности, машина) и/или недвижимое (дом, квартира, земельный участок) имущество. И с этого момента вы не сможете его продать без разрешения судебного исполнителя.

А если я снимаю квартиру и вся эта мебель не моя?

К сожалению, на момент описи это уже неважно. Потом, когда опись будет составлена, вам придётся доказывать, что вот это и вот это действительно не ваше. Как вы будете делать это, в законе не говорится. Не забудьте, что после составления описи, вы должны будете подписать её. Вас не могут заставить это сделать против вашей воли. В случае вашего отказа, подписи судебного исполнителя и полицейского будет достаточно, чтобы наложить запрет на продажу описанного имущества.

Кроме ареста, как ещё меня могут заставить выплатить долг?

Как правило, арест длится определённое время, в течение которого вы должны где-то найти деньги и выплатить долг. Если этого не произойдёт, всё описанное имущество выставляют на аукцион. Если вы один из владельцев дома или квартиры, на аукцион выставят именно вашу долю, не больше. Деньги, вырученные с аукциона, пойдут на погашение вашего долга. Также среди инструментов, которые используют судебные исполнители для обеспечения выплаты долга, - арест на производство загранпаспорта. То есть, судебный исполнитель пишет письмо в паспортный стол (Registru), после чего

вы просто не сможете сделать или продлить себе загранпаспорт, пока не выплатите долг. На внутренний документ запрет на производство не налагается. Ещё один инструмент – запрет на занятие коммерческой деятельностью и запрет на изменение уже существующих уставных документов фирмы, учредителем которой вы являетесь. Судебный исполнитель может также обратиться к вашему работодателю и с каждой вашей официально задекларированной зарплаты будут вычитать до 20 процентов, не более. Если у вас вдруг стали вычитать зарплату полностью, обратитесь с жалобой к судебному исполнителю. Долг за алименты вы будете выплачивать ровно столько, чтобы рассчитаться полностью, даже если ребёнку уже исполнится 18 лет. Судебный исполнитель может обратиться в суд с просьбой о запрете вашего выезда за границу сроком до 6 месяцев.

Кстати, в то время, пока будет продолжаться судебное разбирательство, кредитор вправе потребовать наложить арест на ваше имущество, чтобы быть уверенным, что в случае чего, его смогут отобрать в счёт долгов или выставить на аукцион.

Меня могут посадить в тюрьму за неуплату долгов?

Могут, но за долги, которые образовались вследствие неуплаченного штрафа по уголовному делу. В случае, если суд решит, что вы не в состоянии выплатить штраф, он может заменить его на тюремное заключение из расчёта 50 условных единиц = 1 месяцу заключения. Самостоятельно вы не вправе выбирать – заключение или деньги.

А если меня уже посадили в тюрьму, а на свободе остались долги?

Вам придётся их выплатить после того, как вы освободитесь, сколько бы времени вы ни находились в заключении. Если вас осудят на пожизненное заключение или если вы умрёте, то ваши долги перейдут к вашим

правопреемникам (наследники).

Хорошо, а меня известят, сколько хоть я должен?

Конечно, но штраф измеряется в условных единицах. Одна такая единица равна 20 леям. Этот курс стабилен и не зависит от колебаний курса валют. Если же на вас подал в суд банк или физическое лицо, которому вы должны денежную сумму, вы будете выплачивать её по курсу валюты, который ежедневно определяет Национальный Банк, но в день выплаты долга. Если вы должны сумму в евро, а хотите выплачивать в леях, перерасчёт также будет сделан на основании курса Национального Банка в день выплаты.

А если я должен за коммунальные услуги, на меня могут подать в суд?

Конечно, но всё зависит от того, за что именно вы должны. Если за воду, на вас может подать в суд Ара-Canal, если за газ – Moldova Gaz, если за электричество – Gaz Natural Fenosa. Но, как правило, перед подачей иска в суд вам ни один раз придёт предупреждение или извещение о том, что у вас накопились долги.

Я слышал про коллекторские кампании, это законно?

Да, кредитор может нанять такую фирму, но на собственные деньги. Многие фирмы обращаются в такие компании, чтобы ускорить процесс возврата долгов. Коллекторские компании имеют право возвращать долги, защищать интересы кредитора в суде, применять различные способы воздействия на дебитора, но только в рамках закона.

Когда я брал в долг деньги, я писал расписку, но без нотариуса, а теперь мой кредитор говорит, что я должен ему больше. Что за дела?

Расписка, в которой указаны сумма долга, имя и фамилия обеих сторон, их паспортные данные и индикаторный номер, подписанная обеими сторонами, – имеет точно такую же юридическую силу, как и такая же

расписка, заверенная нотариусом. С ней вы можете смело обратиться в суд, чтобы доказать, что вы должны именно такую сумму. Кредитор может обратиться в суд с просьбой возместить ему так называемую упущенную выгоду, и в этом случае сумма действительно будет выше.

Быстрые кредиты – это заманиловка?

Фирмы, которые дают быстрые кредиты, берут эти же кредиты в обычных банках, но только фирмы эти облагают сумму неимоверными процентами. То есть за полгода сумма, которую вы брали, может вырасти в несколько раз. Поэтому я категорически не советую обращаться к таким фирмам за кредитами. Если же вы все-таки решились, внимательно читайте соглашение и любые бумаги, которые вы подписываете.

Интересно, а судебному исполнителю я ничего потом не должен буду заплатить?

В том-то и дело, что с того момента, как судебный исполнитель начал свою работу в отношении вас, вы должны будете её оплатить по окончании. Если вы должны сумму до 2000 леев, его гонорар составит 200 леев. Если больше – 10% от суммы долга. И пока вы не заплатите ему гонорар, он не снимет санкции, которые наложил в отношении вашего имущества и т.д. Кроме того, вы должны будете выплатить все расходы, связанные с исполнением судебного решения.

А если у меня кредит в банке, а я работу потерял, что будет?

Всё зависит от того, какой договор вы составляли на момент получения кредита. Как правило, в нём указаны и такие рискованные ситуации. Работники банка – тоже люди, с которыми в принципе можно договориться. Поэтому, чтобы рассчитаться с кредитом, вам придётся либо продавать имущество, либо занимать где-то ещё.



Страх, ревность и ещё несколько психологических проблем, с которыми сталкиваются люди, находящиеся в заключении

Люди, отбывающие срок заключения в тюрьме, каждый день сталкиваются с теми или иными психологическими проблемами, которые сложно себе представить на свободе. Мы сформулировали пять наиболее актуальных и попросили прокомментировать их Инну Вуткарёв, психолога общественной ассоциации «Viața Nouă».



Я сижу в тюрьме много лет и уже привык. Близится дата моего освобождения, и если честно, я боюсь выходить на свободу. Мне кажется, что люди не примут меня, будут постоянно осуждать, а я так и не смогу нормально устроиться.

Человек может привыкнуть ко всему, так устроен наш мозг. К тяжёлым условиям он привыкает сложнее, к лёгким быстрее. Это нормально – в процессе любых перемен испытывать дискомфорт, страх, сомнения. Нужно быть готовым

к тому, что первые полгода после выхода на свободу человек будет находиться в смешанном состоянии от того, что все вокруг поменялось, начиная от названия улиц и кончая манерой общаться. Я советую не заикливаться на подобных страхах, которые в любом случае будут, но и пытаться насильно себя принуждать к каким-то очень ярким переживаниям тоже не стоит. Любой переход на новый этап граничит с достаточно высоким уровнем стресса, и человек должен быть готов к тому, чтобы это преодолеть.

Что может помочь на этапе подготовки к освобождению? Очень важно начать эту подготовку хотя бы за полгода. Я всегда призываю ребят как можно подробнее планировать минимум шесть месяцев после освобождения: куда вы пойдёте после тюрьмы, что вы будете делать, есть ли у вас документы, как обстоят ваши дела со здоровьем. Сегодня во всех пенитенциариях есть консультанты или специалисты из неправительственного сектора, которые могут помочь в этом процессе. Часто, когда перед выходом на свободу я интересуюсь у ребят: «А у тебя есть документы?», то слышу примерно один и тот же ответ: «Нет, но я освобожусь и решу все свои проблемы потом». Как показывает практика, это «решу потом» длится не один месяц, а в некоторых случаях становится причиной повторного заключения. Поэто-



му важно оценить свои риски и слабые стороны, чтобы не попадать в условия, которые могут снова привести в тюрьму. По поводу страха не найти работу всё же отмечу, что у нас в стране существует государственная служба - агентство занятости населения, которое предо-

ставляет достаточно широкий комплекс услуг для бывших заключённых. Это и возможность получать минимальное пособие по безработице, и обучение новым профессиям, и помощь в трудоустройстве. Да, нужно быть готовым к тому, что вы столкнётесь с дискриминацией. Надо понимать, что будут люди, которые отнесутся к вам настороженно, с осуждением. Но такова сущность людей. Будет ли это влиять на вашу жизнь - решать только вам.

Мне всё сложнее общаться со своими детьми. Я вижу их очень редко, а когда мы встречаемся, кажется, что для них я как будто чужой. Им сложно со мной о чём-то разговаривать, они замыкаются, а я не знаю, как быть.

Когда дети отдалены от родителей и видятся с ними очень редко, это приводит к утрате умения общаться. По сути, родитель становится для ребёнка человеком, которого он не знает. Детям сложно жить прошлыми чувствами, им больше свойственно жить сегодняшним днем, особенно это касается малышей до пяти-шести лет. Поэтому, насколько возможно, постарайтесь поддерживать эмоциональную связь с ребёнком, обменивайтесь фотографиями, письмами, небольшими подарками, сделайте для него что-то своими руками. Помните, контакт с ребёнком на свидании должен быть такой, как будто вы заново с ним знакомитесь, строите отношения. Повторюсь, это касается малышей дошкольного возраста. Поговорите с малышом, расскажите смешную историю, попросите рассказать стишок, не бросайтесь его обнимать и не ждите от него таких же эмоций. Дети постарше, начиная с семи лет, уже в состоянии поддерживать контакт вне зависимости от того, находится ли родитель рядом с ним, или нет.

Есть ещё один важный момент, который тяготит многих родителей в заключении, это вопрос: «Когда ты выйдешь?

Когда вернёшься домой?». Если мы говорим о маленьких детях до четырёх-пяти лет, у них понятие времени очень растянуто, и в их случае достаточно простого ответа: «Папа (мама) вернётся домой к Рождеству», или «Посчитай 365 дней, и когда ты закончишь, я буду дома». Когда такой вопрос задают дети постарше, отвечайте честно: «Папа (мама) не скоро будет дома, но давай вместе дождёмся этого момента. А пока ты будешь ко мне приезжать, мы будем переписываться, и я всегда буду думать о тебе».

Я здесь много лет и мне очень не хватает личного пространства. Иногда хочется спрятаться, никого не видеть и не слышать, но здесь это невозможно. Приходится постоянно быть в напряжении.

Находясь в местах лишения свободы, человек 24 часа в сутки является зеркалом для других. И конечно его очень угнетает тот факт, что он просто не может побыть наедине с самим собой. На фоне этого у заключённых часто развиваются крайности в поведении – некоторые закрываются и озлобляются на весь мир, другие наоборот становятся гипер-активными. Что может помочь в подобном положении? Придумайте себе монотонное занятие, которым вы сможете заниматься в любое время, в любом месте. Например, делайте что-то своими руками, рисуйте и т.д. Как только вы начнёте углубляться в процесс, вы перестанете замечать всех вокруг и таким образом как бы уединитесь. Отлично помогают занятия спортом, во время которых вы будете концентрироваться на результате и отвлечётесь от окружающих. Ещё один вариант – найти небольшой круг общения с людьми, которым вы доверяете. Например, те же группы взаимопомощи, которые проводит наша организация раз в неделю. Для многих это способ раскрыться, забыть о заключении, отдохнуть душой.

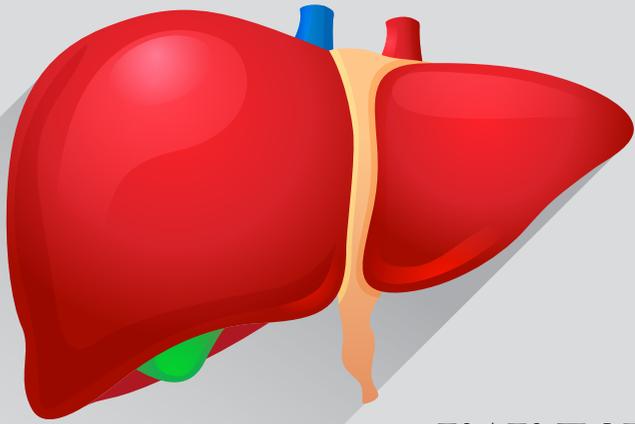
Каждый мой день похож на день сурка: подъём, какие-то занятия, прогулка, обед и т.д. Они вообще не меняются. Жить в таком ритме мне предстоит ещё 5-10 лет. Не знаю, выдержу ли я...

Наши будни похожи друг на друга в той степени, в какой мы позволяем им быть похожими. Даже минимальная попытка что-то поменять сделает их другими. Разнообразие надо искать в мелочах. Проснулись утром? Побегайте, вместо того чтобы пообщаться с друзьями. Пообедали? Почитайте книгу, вместо того чтобы смотреть телевизор. Ограничения приходят от ограниченности. Хотите разнообразить свой быт? Развивайтесь, ведь у каждого из нас есть куча возможностей, которые мы не используем, потому что боимся или нам лень.

Находясь в тюрьме, вы совершенно свободно можете выучить иностранный язык, проходить дистанционно какие-то курсы, обучиться новой профессии, помогать другим. Нужны только желание и мотивация.

Мне крайне не хватает сексуальных отношений. Мы с женой видимся несколько раз в год на длительных свиданиях, и это большая проблема для меня в психологическом плане. Я становлюсь нервным, раздражительным.

Безусловных вариантов как с этим справиться нет. Каждый человек определяет для себя то, каким образом он может эти потребности реализовать, либо сублимировать и дать им выход в других формах: через занятия спортом, общение, вовлечение в работу или какую-то занятость. Самый действенный способ, помогающий снизить сексуальное напряжение – физические нагрузки. Если же у вас ко всему прочему есть возможность встречаться с супругой на длительных свиданиях, поверьте, даже при таком формате вы сможете показать свои чувства и удовлетворить партнёра.



КАК БОРОТЬСЯ С ПОВОЧНЫМИ ЭФФЕКТАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГЕПАТИТА С?



Поскольку лечение гепатита отличается повышенной токсичностью, почти все принимающие его люди испытывают различные побочные эффекты. В этом номере журнала мы приводим 10 советов, которые облегчат лечение. О них нам рассказала Галина Кирияков, врач-инфекционист, заведующая отделением интенсивной терапии инфекционной больницы имени Тома Чорбэ.

Гепатит С - это заболевание печени, вызываемое вирусом гепатита С. Он может вызвать как острое, так и хроническое поражение печени, которое варьируется по тяжести от лёгкой до тяжёлой формы болезни. Сегодня в Молдове доступно лечение гепатита С, которое позволяет добиться полного выздоровления в 80 - 90 процентах случаев, а самое главное - избежать смерти от рака или цирроза печени.

- 1 Самые частые побочные эффекты при лечении гепатита С – повышенная утомляемость, головная боль и хроническая усталость. К сожалению, никаких супер-эффективных советов, помогающих их предотвратить, не существует. Следуйте простым правилам: побольше гуляйте на свежем воздухе; регулируйте нагрузку, отдыхайте, если чувствуете, что больше нет сил; принимайте поливитамины, ешьте сезонные фрукты и овощи, старайтесь употреблять в день пример-

но 200 граммов мяса (если не можете есть мясо, замените его другой белковой пищей – сыром, яйцами, творогом, рыбой, орехами). Необходимо полностью исключить алкоголь. Алкоголь даже в минимальных дозах сводит на нет эффект лечения, а также оказывает токсическое воздействие.

- 2 В период лечения организму нужна детоксикация, поэтому увеличьте потребление жидкости (имеется в виду вода) примерно в полтора раза. Не

стоит мучить себя и выпивать по несколько литров через силу. Но пить больше надо однозначно. Используйте обычную воду без газа, подсластителей и красителей. Исключите из рациона напитки с содержанием кофеина – они приводят к обезвоживанию организма.

- 3 Во время лечения соблюдайте временные промежутки, указанные в инструкции. Сами лекарства принимайте в одно и то же время, не опаздывая и не пропуская приёма. Если же вы всё-таки пропустили приём препарата, не принимайте двойную дозу, продолжайте приём по схеме. Если помимо терапии от гепатита вы принимаете антиретровирусное лечение, промежуток между приёмами препаратов должен составлять не менее двух часов.

- 4 Препараты для лечения гепатита противопоказаны во время беременности и кормления грудью. Кроме того они влияют на либидо и способность зачать ребёнка. Поэтому перед началом лечения, неважно, о ком идёт речь - о женщине или мужчине, пациент должен быть проинформирован о том, что в течение всего периода лечения и на протяжении полугода после его окончания необходимо соблюдать строгие меры контрацепции.

- 5 Существует несколько симптомов, при появлении которых нужно обязательно обратиться к врачу

– ощущение одышки, когда не хватает воздуха, боли в сердце, частая рвота, особенно если она начинается сразу после приёма препарата, резкое ухудшение зрения, проблемы со щитовидной железой (их может диагностировать только врач).

- 6 При диспепсических расстройствах (вздутие, тяжесть в желудке, изжога, боли в животе) рекомендуется пропить курс пробиотиков (5-7 дней) и/или ферментов (панкреотин), но не более. Также необходимо наладить режим питания: есть нужно часто и небольшими порциями, пища должна быть свежей, хорошо обработанной и разнообразной.

- 7 Довольно распространёнными побочными эффектами во время лечения являются кашель и аллергическая сыпь. Для смягчения приступов кашля используйте леденцы без сахара, тёплое питье и увлажняйте воздух. Чтобы облегчить аллергические реакции, можно принять антигистаминные препараты.

- 8 Многие пациенты жалуются на постоянные боли и ломоту в теле, а также на повышение температуры. Бороться с этим помогут обычные жаропонижающие лекарства. Чтобы сбить температуру быстрее, не кутайтесь, пейте много жидкости, используйте холодные компрессы.

- 9 Бессонница – ещё один распространённый побочный эффект лечения. Бороться с ней помогут несколько простых рекомендаций: ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время; не смотрите телевизор и не пользуйтесь гаджетами в спальне или другой комнате, где вы спите; не ешьте и не пейте ничего за два часа до сна; перед сном гуляйте на свежем воздухе, примите тёплую ванну, сделайте массаж или выпейте стакан тёплого молока. Оно содержит естественный гормон сна – триптофан.

- 10 Если во время лечения вы чувствуете, что у вас нарастает депрессия, вы стали раздражительны больше обычного, вам сложно общаться с окружающими – обратитесь к психологу. Если вас стали посещать мысли о самоубийстве – немедленно сообщите об этом врачу. Это поможет предотвратить несчастье.

И, наконец: лечение гепатита – это всегда испытание, как в психологическом, так и в физическом плане. Многие люди бросают его на полпути, не осознавая, что без лечения их жизнь может оборваться. В мире есть сотни неизлечимых болезней, от которых умирают тысячи людей. А вам улыбнулась удача – вы можете полностью излечиться от гепатита и жить здоровой, полноценной жизнью. Не упустите этот уникальный шанс!

«Толерантность к людям, живущим с ВИЧ проще культивировать, чем, например, толерантность к дуракам»

*В этом году в кампании «Касается даже тех, кого не касается» принял участие человек, который вызывает гордость за нашу страну. Речь о **Дмитрии Волошине**, генеральном директоре компании «Simpals», организаторе Международного Кишинёвского Марафона, президенте спортивной организации «Sporter». В интервью нашему изданию Дмитрий рассказал про перемены, социальный бизнес, толерантность и даже на минуточку представил, что было бы, если бы он заболел ВИЧ.*

ПРО ЗАКОН КАРМЫ

Мы (компания «Simpals». – Прим. ред.) всегда принимаем решения очень быстро, стараемся не задерживать, потому что нет времени, жизнь короткая. Есть люди, которым повезло больше, есть те, которым повезло меньше. И те, которым повезло больше, должны помогать тем, у которых не всё так хорошо сложилось. Это - закон кармы, я в него верю, он работает, я проверял не раз. Поэтому, чем больше нам дают, тем больше мы должны отдавать, чтобы был баланс.

ПРО УЧАСТИЕ В КАМПАНИИ «ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИЧ»

После пресс-конференции многие спрашивали меня, какое я имею к этому отношение. И я отвечал каждому - прямое! Хотя бы потому, что меня знают и моё мнение имеет какой-то вес. Я хочу донести до людей, как важно толерантно относиться к ВИЧ-инфицированным, и точно знаю, что буду услышан! Пускай в нашем обществе хоть немного изменится отношение к этой болезни и к тем, кто с ней живёт. Постараюсь сделать для этого как можно больше.

ПРО ПЕРЕМЕНЫ

Курочка по зернышку клюёт. Одна акция вряд ли что-то принципиально изменит в глазах людей, но если постоянно гнуть эту линию – то всё возможно. По-моему, пиар и пропаганда – это механизмы настолько сильные, что можно убедить людей, что продавать детей это нормально, и это не будет считаться чем-то сверхъестественным в обществе. Весь вопрос во времени и ресурсах - обладая ими, нужно капать на этот камень, и он обязательно расколется! Люди не будут относиться к ВИЧ-инфицированным так, как раньше. Их примут в общество и не будут считать опасными.



Дмитрий
Волошин

ПРО ТЕХ, КТО УМИРАЕТ ОТ СПИДА

Конечно, я знал о ВИЧ/СПИДе до того, как принял участие в кампании. Я знал, что люди с этим заболеванием безопасны, что если встречу такого человека, я смогу пожать ему руку, обнять и предложить выпить из моей любимой кружки. Правда, мне казалось, что у нас в стране ВИЧ-положительных намного меньше, и смертность среди них куда ниже. От реальных цифр и фактов волосы на голове зашевелились.

ПРО ТЕСТ НА ВИЧ

Конечно, когда я шёл на пресс-конференцию, где меня должны были протестировать, у меня был в голове сценарий под названием «Что будет, если окажется положительный результат?». Я думаю, что эта мысль крутится у всех, кто сдаёт анализ на ВИЧ. Я думал об этом, но мне не было страшно. Я рисовал в голове картину того, как я буду жить с этим, чем стану заниматься, как буду ценить каждый прожитый день и, как бы странно это ни звучало, извлекать максимальную пользу из этой болезни. Представил, как буду на своём примере доносить всем и каждому, что ВИЧ - это ещё не конец. Представляешь, я говорю: «Я, Дмитрий Волошин, я болен СПИДом и вчера я пробежал ультрамарафон!» Люди тогда точно поверят, что нет ничего невозможного для человека.

ПРО ТОЛЕРАНТНОСТЬ

В своей жизни я не встречал абсолютно толерантных людей. Я и сам не такой. Просто толерантность к людям, живущим с ВИЧ проще культивировать, чем, например, толерантность к дуракам. Потому что я, к слову, явно не толерантен к дуракам. Я толерантен к инвалидам, к ВИЧ-положительным, к чёрным, белым, зелёным, геям и лесбиянкам и так далее. Но если человек дурак, тут уж я ничего с собой не могу поделать.

ПРО СОЦИАЛЬНЫЙ БИЗНЕС

Мы занимаемся большим количеством социальных проектов и очень много денег тратим на то, что совершенно не приносит дохода. Начиная от мультика, на который мы потратили сотни тысяч евро, и заканчивая марафоном. С точки зрения бизнеса, это всё убыточные проекты. Но они меняют мир вокруг нас! А что касается людей, которые к нам придут работать (на пресс-конференции Дмитрий заявил о готовности принять на работу ВИЧ-положительных людей. – Прим. ред.) - это донесет до других людей, компаний нашу философию. Что жить – это просто, и что все люди на самом деле равны. Возможно, кто-то сейчас не разделит мою точку зрения, скажет, что это неправильно, – но это всего лишь будет означать, что нам не по пути. И, кстати, я ведь так и не дождался от вас списка желающих поработать в нашей компании, а мы ждём! (Улыбается).

ПРО ДЕНЬГИ

Деньги... Не все хорошие люди богатые, и не все богатые люди хорошие. Я считаю, что каждому нужно ровно столько, сколько у него есть – и не больше. У каждого своя граница. Моя зарплата вот уже три года не растёт. Я дошёл до какого-то уровня, выше которого мне просто не нужно. Мне не нужны яхты, не нужны супердорогие

квартиры, суперкрутые автомобили. Мне нужен доход, которого мне хватает на то, чтобы я и моя семья могли нормально питаться, жить в нормальных условиях, путешествовать. Если человеку всё время нужно больше и больше - с ним явно что-то не так.

ПРО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

У меня свой взгляд на благотворительность. Просто собрать денег и помочь ребёнку сделать операцию - это конечно хорошо, но не совсем то. Таких детей очень много, и в одиночку тебя просто не хватит. Вместо этого лучше потратить деньги на то, чтобы изменить отношение общества к больным людям. И тогда на каждый минус найдётся плюс. То есть не дать одному человеку кроссовки, чтобы он начал бегать, а в принципе научить людей бегать, чтобы изменить мир.

ПРО СПОРТ

Спорт – это очень важно, и чем больше я живу, тем яснее понимаю, что после 30 - это must do для каждого человека. Если человек не занимается спортом - это то же самое, как если бы он жил без секса или без вкусной еды, то есть «не полной грудью». А ведь многие и не подозревают, какой удивительной становится жизнь, когда в ней появляется движение.





ПРО ДЕТЕЙ И ВОСПИТАНИЕ

Говорить детям что-либо совершенно бесполезно. Работает только личный пример. Скажем, если с сигаретой во рту я буду рассуждать о вреде курения – это ни к чему не приведёт. Если ты хочешь, чтобы твои дети росли счастливыми, гармоничными, с правильными ценностями и без «бзиков» – всё что тебе нужно, это быть таким самому. Они же наблюдают за тем, как живут их родители, они смотрят, как мы думаем, что мы едим, как мы отдыхаем, как мы рассуждаем, и всё это впитывают, как губка.

ПРО МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИШИНЁВСКИЙ МАРАФОН И КОМАНДУ, КОТОРАЯ ЕГО ОРГАНИЗОВАЛА

Я низко кланяюсь своей команде, которая сделала невозможное уже в который раз. Это самоотверженные люди, которые работали последний месяц на износ, а в последнюю неделю и по ночам. Они устанавливали арки, заборы, шили ленты к медалям, ругались с палаточниками на площади и перетаскивали их хрупкие жилища в 2 часа ночи, а также получали по голове за попытки спасти от воровства еду для бегунов. Они обивали пороги муниципалитета, министерств и ещё 15 госорганов, чтобы получить все разрешения, они придумывали поливалки, заборы, коридоры, днём выдавали стартовые пакеты, а ночью клеили новые чипы на номерки.

Это они 12 часов (с 4 утра до 16 дня, клянусь!) бегали по всей трассе, поднимая упавшие заборы, чтобы марафонцы могли без проблем пробежать. Это они в костюме смерти Джи и Гугуцы в +26 бежали свои 42 километра и лично мыли троллейбусные остановки, чтобы обклеить рекламой марафона. Это они встречали рассветы, провожали закаты и снова встречали рассветы и провожали закаты, не смыкая глаз. Это они замазывали синяки и шишки, падали в обмороки и хрипели севшими голосами, не пили, не ели и не ходили в туалет несколько дней. Это они сбивались со счёта от количества вызванных патрулей против нас и останавливали разбирательства служителя церкви с диджеем на Виадукке. Это они импровизировали, принимали решения, находили, убеждали, держали и держались, когда все валялось из рук. Никто не сдался, никто не сломался и не жаловался. Они – мой фронт, мои монстры, моя команда, которая верит в то же, что и я – нет ничего невозможного. С такой командой можно переплыть любое море и найти любое сокровище.

Я очень горжусь вами, и постараюсь соответствовать вашему уровню. Вы лучшие! Мы подарили этому городу праздник!

Фото Драгош Кожокару



МАРАФОН «ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ» ПОБЕЖАЛИ!

Более тысячи человек по всей Молдове приняли участие в марафоне «Вместе ради жизни» 26 июня, в Международный день борьбы с употреблением наркотиков и их незаконным оборотом.

Марафон прошёл в Кишинёве, Орееве, Бельцах, Комрате, Кагуле, Тирасполе, Рыбнице, Бендерах.

Впервые представители неправительственного сектора, государственных учреждений, генерального инспектората полиции, агентств ООН и др. приняли участие в марафоне, цель которого – привлечь внимание широкой общественности и пробежать символическое количество километров в знак объединения усилий для борьбы с употреблением наркотиков и их незаконным оборотом.

В Кишинёве марафон прошёл в парке Валя Морилор. Все участники получили в подарок майку с фирменной символикой кампании, браслеты и значки, а так же мороженное от компании «JLC».

В конце марафона состоялась лотерея, победители которой получили приятные подарки от спонсоров. Главным призом лотереи стал планшетник ASUS

Zenpad C 7.0.

Организаторы марафона: общественная ассоциация «Позитивная Инициатива», Союз организаций, работающих в области профилактики ВИЧ и снижения вреда, информационный центр «Здоровое будущее», UNODC, UNAIDS и спортивная организация «Sporter».

Мероприятие состоялось под эгидой Национальной комиссии по борьбе с наркотиками (Comisia Națională Antidrog), в партнёрстве с Министерством здравоохранения, Министерством труда, социальной защиты и семьи, Министерством внутренних дел, Министерством юстиции, Министерством образования, Министерством молодежи и спорта, при финансовой поддержке Центра PAS (грант Глобального Фонда), Посольства Швеции в Молдове, агентств ООН в Молдове.

Медиа-поддержка: TV7, РТР Молдова, Allmoldova, Locals, радио «Свободная Европа», Moldova Sport.

Спонсоры: «Apă Bună», сеть аптек «Felicia», магазин спортивных товаров «X-Style», «Alvia Group», компания «JLC», фирмы «Giant» и «MariGold».





Рыбница



Кишинёв



Кишинёв



Кишинёв



Тирасполь



Бельцы