

lumea mea

*Interpreta Olia Lira
- noua Ambasadoare a Panglicii
Roșii în Moldova!*

cuprins

OCTOMBRIE - DECEMBRIE 2016



9

Știri

4 3000 de pacienți cu hepatita C din Moldova vor primi tratament gratuit în anul 2017

4 La Chișinău va apărea Programul municipal pentru HIV/SIDA

Advocacy comunitar

6 Bilanțurile campaniei "Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare", organizată cu prilejul Zilei Mondiale de Combateră a SIDA



18

Sănătate reproductivă

14 7 întrebări despre sifilis care îi frământă pe toți

Sfaturile psihologului

16 Confidență deplină. Psihologul Anastasia Covrova: Cum să-i spui copilului despre statutul tău HIV?

Istории de viață

18 "Da, și neapărat trebuie să ai prosoape separate". Istoriile de viață ale câștigătorilor concursului "A trăi cu semnul +"

Viața cu semnul "+"

24 Inna Hilman (Biriucova): "Cu tratament astăzi poți trăi o viață lungă și fericită. Doar să-l producă și să-l distribuie gratuit!"

27 Artiomi Mihailov: "Eu pur și simplu știu că se poate trăi cu statut"

27



Asupra ediției au lucrat
Redactor principal, jurnalist **Elena Derjanschi**
Redactor versiune în limba rusă **Tatiana Gudjabidze**
Traducător **Cristina Tambur**
Design, tipar **Tipografia FOXTROT**.
Tiraj 2500 exemplare.
Se distribuie gratuit.

Adresa redacției: Republica Moldova, mun. Chișinău, str. Independenței 6/2,
Asociația Obștească „Inițiativa Pozitivă”, Tel.: +373 22 00 99 74
www.positivepeople.md
f <https://www.facebook.com/initiativapozitiva/>
o <https://ok.ru/initiativapozitiva>

Copiii noștri

32 Să bea și încă o dată să bea! Cum să tratăm corect copilul de gripă și răceală

Oaspetele numărului

34 "Sunt femeie, respectiv, sunt un mesager al schimbărilor!". Interviu exclusiv cu directorul regional UN Women în Europa de Est și Asia Centrală, Ingibjörg Sólrún Gísladóttir

Viața după gratii

38 "Ne-a reușit totul". Ina Vutcariov despre proiectul "Parteneriatul pentru instruirea și reintegrarea persoanelor utilizatoare de substanțe psihoactive și a persoanelor HIV-pozitive"

Rubrica juristului

40 "Orice formă de discriminare este interzisă". Scurt curs de alfabetizare în domeniul discriminării și prevenirii acesteia

Viața fără droguri

44 Pur și simplu nu fuma. Cinci întrebări frecvente despre marijuana

Fața de pe copertă

48 "O mulțime de oameni în țara noastră trăiesc fără să știe că sunt HIV-pozitivi". Interviu cu noua Ambasadoare a Panglicii Roșii în Moldova, interpreta Olia Tira

Proiect fotografic

52 "Statutul meu nu este un secret!" Proiect fotografic despre persoanele care trăiesc deschis cu HIV



Alexandr Biriucov,
18 ani trăiește cu HIV.
"Dacă eu am avut cu mine HIV, ar
fi fost mai dificil, mai greu să
găsești un medic, să ai acces la
medicamente. Dar acum lucrurile
sunt mai ușoare, mai accesibile."
Александр Бирюков,
18 лет живёт с ВИЧ.
"После того, как узнал, что у
меня HIV, я стал более
дисциплинированным,
ответственным. В моей жизни,
как и в жизни многих из
наших, сейчас многое
улучшилось, появилось больше
возможностей."
Nu este un secret că eu
trăiesc deschis.

PQS
we act today for tomorrow's future!

Publicația apare în cadrul proiectului „Fortificarea controlului HIV în Republica Moldova 2015-2017”, finanțat de Fondul Global pentru Combaterea SIDA, Tuberculozei și Malariei (Grantul MDA-H-PAS). Recipient Principal - Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS), Sub-Recipient - A.O. „Inițiativa Pozitivă”. Donatorii nu poartă răspundere pentru conținutul acestei publicații.

ȘTIRI

3000 de pacienți cu hepatita C din Moldova vor beneficia de tratament gratuit începând cu anul viitor

Centrul pentru Achiziții Publice Centralizate în Sănătate a finalizat cu succes licitațiile publice privind achiziționarea medicamentelor utilizate în tratamentul hepatitelor virale B, C, D la copii și adulți. În rezultat, circa 3000 de pacienți vor beneficia de tratament antiviral pentru hepatita cronică virală C, în baza a 2 scheme terapeutice. Știrea a fost postată pe site-ul oficial al Ministerului Sănătății RM. Valoarea totală a medicamentelor achiziționate constituie 35 de milioane de lei. Mijloacele financiare au fost alocate din

Programul Național pentru combaterea hepatitelor (B, C și Delta). Medicamentele procurate în acest an sunt înalt cotate la nivel internațional, având o eficacitate de 90 la sută, cu o durată a tratamentului de 8-12 săptămâni. Respectiv, comparativ cu anii precedenți, durata tratamentului se reduce esențial. Ministerul Sănătății îndeamnă pe toți pacienții bolnavi de hepatite virale, indiferent dacă sunt sau nu incluși în lista de așteptare, să se adreseze la medicul infecționist de la locul de trai pentru reevaluarea stării de sănătate.

În anul 2017 la Chișinău va apărea un Program municipal pentru HIV/SIDA

Un program municipal pentru HIV/SIDA și infecțiile transmisibile pe cale sexuală va apărea în scurt timp la Chișinău. Anunțul a fost făcut la ședința de lucru care a avut loc pe data de 9 noiembrie 2016 în capitală. Experții invitați, printre care reprezentanți ai sectorului nonguvernamental, ai instituțiilor municipale, precum și ai organizațiilor donatoare internaționale, au trasat în comun

prioritățile incluse în documentul care va contribui la îmbunătățirea calității vieții persoanelor care trăiesc cu HIV, la extinderea ratei de acoperire cu tratament, profilaxie și suport psihosocial. Pentru crearea programului municipal vor fi inițiate grupuri de lucru care vor elabora documentele necesare. Programul urmează a fi finalizat către primăvara anului 2017.

În Moldova a apărut o linie telefonică pentru întrebările legate de prevenirea violenței și apărarea drepturilor tinerilor pe Internet

In Moldova a apărut o linie telefonică pentru întrebările legate de prevenirea violenței și apărarea drepturilor tinerilor pe Internet. Dacă dumneavoastră sau cineva dintre oamenii apropiați ați fost victime ale hărțuirii sexuale, ale acțiunilor perverse, ale ademenirii minorilor în scopuri sexuale în rețeaua Internet; dacă prin intermediul acțiunilor de pe internet sunteți atrași sau determinați la o activitate infracțională sau la acțiuni imorale, puteți comunica faptul acestor încălcări pe site-ul www.internetsigur.md sau la numerele de telefon +373 22 577 153, +373 78 090 902, sau puteți expedia un e-mail pe adresa electronică ccci@mai.gov.md. Nu uitați că aveți dreptul la protecție și îndrumare specială în timpul utilizării Internetului!



La Vadul lui Vodă s-a desfășurat training-ul cu genericul "Consultarea eficientă"

In perioada 26-29 septembrie 2016, la Vadul lui Vodă s-a desfășurat training-ul "Consultarea eficientă" pentru reprezentanții organizațiilor non-guvernamentale active în sfera

HIV și reprezentanții Centrelor Sociale Regionale care oferă servicii de suport psihosocial pentru PHS și utilizatorii de substanțe psihoactive. Moderatori și traineri în cadrul seminarului au

fost Vera Varâga, reprezentanta organizației "Femei pozitive" (Ucraina) și Taras Brîjovatii, reprezentantul organizației de caritate "Serviciul social "Beta-nia" (Ucraina). Peste 25 de participanți din toate regiunile Moldovei, pe parcursul celor patru zile ale seminarului, au studiat diferite tipuri și metode de consultare, precum și rolurile și funcțiile consultantului. În cadrul activităților de grup participanții au avut oportunitatea de a-și cultiva și perfecționa aptitudinile și tehnicile fundamentale de consultare, precum "ascultarea activă", "observarea manifestărilor neverbale", "formularea și adresarea întrebărilor" și altele. Seminarul s-a desfășurat într-o atmosferă amicală și caldă. În același timp, toți doritorii de a se expune au menționat actualitatea temei alese și facilitatea de percepție și înțelegere a informației.

La Chișinău s-au discutat noile oportunități de dezvoltare a parteneriatului Inspectoratului Național de Probațiune cu societatea civilă

Pe data de 23 septembrie 2016, 60 de colaboratori ai Inspectoratului Național de Probațiune din regiunile Moldovei au participat la masa rotundă "Noi oportunități de dezvoltare a parteneriatului Inspectoratului Național de Probațiune cu societatea civilă" la care au avut posibilitatea de a se familiariza cu experiența colegilor ucraineni și de a discuta perspectivele cooperării cu sectorul neguvernamental. În calitate de spicheri la masa rotundă au luat cuvânt: Anato-

lie Munteanu, viceministru al justiției; Vladimir Popa, directorul interimar al Inspectoratului Național de Probațiune; Ioana Cornescu, conductorul proiectului UE EUTAP; Ruslan Poverga, directorul general A.O. "Inițiativa Pozitivă". Vladimir Popa, directorul interimar al Inspectoratului Național de Probațiune, a calificat ideea colaborării ONG-urilor cu Inspectoratul Național de Probațiune drept una excelentă și productivă, exprimân-

du-și speranța că acest parteneriat va continua să se consolideze. În calitate de oaspeți speciali, la masa rotundă au participat Oleg Iancuș, directorul Departamentului de probațiune din cadrul Ministerului Justiției al Ucrainei și Roman Drozd, vicedirector executiv al organizației de caritate "Svet nadejdi" (Lumina speranței) din Ucraina. Ambii spicheri au prezentat în detalii participanților avantajele și deficiențele sistemului de probațiune în Ucraina.



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

organizată cu prilejul Zilei Mondiale de Combatare a SIDA

Pe data de 1 decembrie în lumea întreagă este marcată Ziua Mondială de Combatare a SIDA. În această zi, toți acei cărora nu le este indiferentă problema HIV/SIDA, își unesc eforturile pentru a combate epidemia, informând populația despre căile de transmitere, îndemnând oamenii să-și cunoască statutul HIV și să manifeste toleranță față de persoanele afectate de epidemie.

În perioada 26 noiembrie — 26 decembrie 2016, Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă" și UNAIDS, prin eforturile conjugate ale membrilor și partenerilor, cu sprijinul financiar al Centrului "PAS", Agențiilor ONU, Ambasadei Suediei în Moldova, "DVV International Moldova", au desfășurat campania socială "Te privește! Privește pe fiecare!" cu prilejul Zilei Mondiale de Combatare a SIDA.

SCOPURILE CAMPANIEI

A contribui la atingerea primului

scop al strategiei globale UNAIDS "90-90-90" către anul 2020, și anume: a motiva populația generală să se testeze la HIV, precum și a desființa stereotipurile despre epidemia în sine și despre persoanele afectate de HIV.

SARCINILE CAMPANIEI

1. A motiva populația generală să se testeze la HIV și a ridica nivelul de informare privind profilaxia, căile de transmitere și viața cu HIV.
2. A înființa parteneriate și a consolida eforturile reprezentanților guvernului, societății civile, mediului de afaceri, showbiz-ului, mass-media și ale altor parteneri responsabili pentru implementarea comună a măsurilor de răspuns la epidemia infecției HIV în Republica Moldova. Elaborarea conceptului campaniei, a scopurilor, sarcinilor și activităților din cadrul campaniei s-a realizat cu participarea nemijlocită a reprezentanților comunității persoanelor care trăiesc cu HIV și a

partenerilor Asociației Obștești "Inițiativa Pozitivă". Astfel, în procesul de realizare a activităților și evenimentelor campaniei au fost implicate 14 organizații, inclusiv Centrele Sociale Regionale pentru persoanele care trăiesc cu HIV, fapt ce, la rândul său, a asigurat o acoperire geografică extinsă.

ACTIVITĂȚI ȘI EVENIMENTE

Conferința online, prilejuită de Ziua Mondială de Combatare a SIDA

Pe data de 25 noiembrie curent, în incinta Centrului de presă Point. md, a avut loc conferința online organizată cu prilejul Zilei Mondiale de Combatare a SIDA, la care au participat Ruslan Poverga, directorul general al Asociației Obștești "Inițiativa Pozitivă"; Svetlana Plămădeală, coordonatorul UNAIDS în Moldova; Svetlana Popovici, coordonatorul tratamentului antiretroviral în Moldova și Olia Tira, interpretă,

finalista proiectului de dans "Puterea dansului".

Timp de peste o oră, oaspeții invitați au răspuns în direct la cele mai diverse întrebări adresate de către utilizatorii rețelelor de socializare, discutând căile de transmitere HIV, noul Program Național pentru HIV/SIDA, situația epidemiei în rândul copiilor și, bineînțeles, "Red Ribbon Gala Awards 2016". În timpul conferinței online, Olia Tira a promis să facă de sine stătător testul rapid la HIV, îndeplinindu-și cu succes promisiunea.

Acțiunea de informare "Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare!"

În cadrul acestei acțiuni, în câteva orașe din Moldova (Chișinău, Bălți, Comrat, Tiraspol, Râbnia, Tighina) au fost amplasate panouri cu imaginea unor persoane renumite din Moldova printre care Olia Tira, Karizma, Dana Marchitan, Victor Tvorceschi ș.a. Toți aceștia s-au adresat populației cu un mesaj comun "Testează-te la HIV! Te privește! Privește pe fiecare!". Implicând în acțiunea de informare persoane renumite din diferite domenii, aducem o contribuție substanțială în cultivarea unei atitudini responsabile față de propria sănătate și față de testarea la HIV; a unei atitudini tolerante față de

persoanele care trăiesc cu HIV, contribuind, de asemenea, la reducerea nivelului de stigmă și discriminare în societate. În total în cadrul acestei acțiuni au fost amplasate 31 de panouri (Chișinău, Bălți, Comrat, Tiraspol, Râbnia, Tighina).



Acțiunea "Traseul securității"

"Traseul securității" este o acțiune anuală, care are drept scop informarea populației despre problema HIV/SIDA și promovarea toleranței față de persoanele HIV-pozitive prin intermediul

distribuirii materialelor informative și comunicarea cu oameni în locurile publice, în stradă, în transportul public etc. Voluntari și colaboratori ai organizațiilor-membre și parteneri din diferite orașe ale Republicii Moldova, inclusiv din Transnistria, au distribuit în cadrul acestei acțiuni pliante, panglici de culoarea roșie, brelocuri, baloane, explicând concomitent oamenilor aspectele legate de problema HIV/SIDA și îndemnându-i, de asemenea, la o atitudine tolerantă față de persoanele care trăiesc cu HIV. În total, în cadrul acțiunii "Traseul securității" au fost informați peste 15 000 de persoane.

Acțiunea "Poartă panglica roșie — manifestă solidaritate!"

Grupul-țintă al acestei acțiuni sunt conducătorii auto cărora colaboratorii și voluntarii organizațiilor-membre și parteneri le propun să aplice pe parbrizul

automobilului panglica roșie în semn de solidaritate. Celor care acceptă să participe în felul acesta la acțiune, li se oferă în calitate de cadou odorizante, pliante tematice și brelocuri. Acțiunea poartă un caracter de lungă durată, întrucât majoritatea conducătorilor auto nu dezlipesc panglica roșie pe parcursul întregului an manifestându-și astfel solidaritatea. În cadrul acestei acțiuni am distribuit 14000 de pliante, 2100 de stickere, 2100 de odorizante, 1600 de panglici și 2200 de brelocuri.

Sesiuni informative pentru tineret

Sesiunile informative pentru tineret sunt o altă activitate devenită deja tradițională pe care o organizăm an de an. În cadrul acestei campanii, în școli și colegii, voluntari și colaboratori ai asociațiilor obștești au petrecut sesiuni informative pe parcursul cărora au informat elevii despre infecția HIV, cum se transmite, cum se pot proteja pe ei înșiși și pe cei dragi. O atenție deosebită a fost acordată aspectelor sănătății sexual-reproductive. Toți participanții au primit în calitate de cadou pliante informative, baloane și panglici roșii ca și amintire. La sesiunile informative care s-au desfășurat în acest an au participat peste 1100 de elevi.

Întruniri ale comunită-

ților persoanelor care trăiesc cu HIV

Luând în considerare rolul important al comunității persoanelor care trăiesc cu HIV în combaterea epidemiei, conștientizând, de asemenea, necesitatea dezvoltării potențialului acestei comunități,



comunității pe parcursul anului 2016, precum și stabilirea priorităților pentru anul 2017.

Mese rotunde

Mai multe mese rotunde cu participarea tuturor părților responsabile și implicate în procesul de combatere a epidemiei HIV s-au desfășurat în cadrul campaniei. Printre cele mai importante subiecte care s-au discutat în cadrul meselor rotunde se numără profilaxia infecției HIV, cultivarea unei atitudini pozitive față de persoanele care trăiesc cu HIV, importanța testării la HIV, depășirea stigmei și discriminării, sănătatea sexual-reproductivă și legătura acesteia cu HIV. Datorită acestei acțiuni am reușit să acoperim peste 100 de persoane.

Seara de caritate "Red Ribbon Gala Awards 2016"

Peste trei sute de persoane s-au adunat pe data de 26 noiembrie la seara de caritate "Red Ribbon Gala Awards 2016", organizată cu prilejul Zilei Mondiale de Combatere a SIDA. Pentru oaspeții evenimentului festiv, printre care au

fost reprezentanți ai organizațiilor nonguvernamentale, ONU, ai structurilor de stat și sectorului de afaceri, au evoluat: Alex Calancea Band, Karizma, Guz, Viola, Olia Tira, precum și finaliștii



în câteva orașe din Moldova au avut loc întruniri ale reprezentanților comunității PHS. Subiectul principal pus în discuție în cadrul reuniunilor au fost acțiunile întreprinse, realizate prin eforturile



proiectului "Puterea dansului". Sub aplauzele spectatorilor, au fost premiați cei trei câștigători ai concursului de articole studențești pe tema: "HIV: te privește, privește pe fiecare!", precum și trei câștigători ai concursului istoriilor de viață "A trăi cu semnul +". În pauzele dintre discursurile oficiale și premiere, toți doritorii au avut posibilitatea să vadă expoziția fotografică "A trăi cu semnul +", precum și expoziția de articole hand-made, confecționate de deținuții care își ispășesc pedeapsa și rezidenții Comunității Terapeutice "Viața Nouă". Momentul culminant al serii a fost desemnarea Oliei Tira în calitate de Ambasadoare a Panglicii Roșii în Moldova. Renumita interpretă a preluat astfel ștafeta acestui titlu de la Dara, care timp de cinci ani a depus eforturi considerabile pentru a lupta cu stigma și discriminarea față de persoanele care trăiesc cu HIV.

De asemenea, în această seară au fost lansate în premieră două spoturi sociale: "Statutul meu nu este un secret", în care s-au filmat 20 de persoane care trăiesc cu HIV fără a-și ascunde statutul și "Faptele bune au culoare", la care au participat reprezentanții sectorului comercial și partenerii fondului cu același nume.

Datorită contribuției fiecărui participant al serii de caritate, organizatorii au reușit să colecteze o sumă în valoare de 53690 de lei, care va fi depusă în contul fondului de caritate "Faptele bune au culoare" pentru a sprijini mamele HIV-pozitive.

Organizatori: Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă" și UNAIDS.

Sub egida: Ministerului Sănătății; Ministerului Muncii, Protecției Sociale și Familiei; Ministerului Justiției; Ministerului Afacerilor Interne.

În parteneriat cu proiectul "Puterea dansului".

Cu sprijinul financiar al Centrului PAS, Agențiilor ONU, Ambasada Suediei în Moldova, DVV International Moldova.

Parteneri media: TV7, N4, TVR; locals.md, allmoldova, simpals, e-sanatate; reviste VIP Magazin, Splendid, Sanatate.

Parteneri regionali: Asociațiile Obștești "Centrul Regional pentru Politici Comunitare", "Generația cu Inițiativă", "Viața Nouă", "Mamele pentru Viață", "Respirația a doua", "Zdorovoe Budushee", "Trinită", "Miloserdie", "Credința Nord", "Pas cu Pas regiunea Sud", "Adolescentul", "Genderdoc-M", "Reforme medicale", "Prezent și viitor", CSR "Împreună pentru Viață" (Comrat), CSR "Renașterea" (Chișinău), CSR "Viață cu Speranță" (Bălți), CSR pentru PHS (Tiraspol).



Bilanțurile campaniei organizate cu prilejul Zilei Internaționale pentru eliminarea violenței

împotriva femeilor "Violența nu are justificare!"

Pe 17 decembrie 1999, Adunarea Generală a ONU a declarat ziua de 25 noiembrie drept Ziua Internațională pentru eliminarea violenței împotriva femeilor (International Day for the Elimination of Violence against Women). În această zi, în multe țări ale lumii se reamintesc atât femeilor, cât și bărbaților că violența față de femei, sub orice formă de manifestare a acesteia, este inacceptabilă.

"Nu tăcerii! Nu violenței!" — acesta este sloganul campaniei împotri-

va violenței din acest an, care presupune că violența față de femei, ca și împotriva oricui altcuiva de altfel, este inacceptabilă. Respectiv, femeia nu trebuie să suporte în tăcere violența. Violența umilește persoana, o face neajutorată, slabă și o privează de demnitate umană. Doar vorbind deschis despre violență, o vom putea învinge.

SCOPUL CAMPANIEI:

A informa populația despre formele de violență față de femei și a aduce la cunoștința tuturor și fiecăruia că

violența ca și fenomen nu poate fi justificată și nu trebuie trecută sub tăcere.

OBIECTIVELE CAMPANIEI:

1. Ridicarea nivelului de informare a populației despre diversele forme ale violenței;
2. Ridicarea nivelului de educație în domeniul drepturilor omului care a fost victimă a violenței;
3. Promovarea prototipului "Devianței pozitive" ca și metodă eficientă de luptă cu autostigmatizarea și discriminarea față de fe-



Inițiativa
POZITIVĂ

Ministerul Muncii,
Protecției Sociale și Familiei
al Republicii Moldova

POS

UN WOMEN

European Union
European Union

Nu tăcerii! Nu violenței!

Нет молчанию! Нет насилию!

Svetlana LEBEDEVA, 19 ani trăiește cu HIV
Светлана ЛЕБЕДЕВА, 19 лет живет с ВИЧ

meile-victime ale violenței, în special față de femeile care trăiesc cu HIV sau sunt vulnerabile la HIV.

ACTIVITĂȚI ȘI EVENIMENTE

CAMPANIA DE INFORMARE "NU TĂCERII! NU VIOLENȚEI!"

În cadrul acestei campanii, în Chișinău au fost amplasate 10 bannere cu imaginea a 8 femei care trăiesc deschis cu HIV și care au fost cândva victime ale diverselor forme de violență. Fiecare dintre femeile s-a adresat locuitorilor orașului cu mesajul "Nu tăcerii! Nu violenței", îndemnând victimele violenței, precum și societatea însăși, să nu mai ascundă și să nu se mai lase intimidată de cazurile de violență.

EXPOZIȚIA ARTISTICĂ DE PICTURĂ

În cadrul campaniei, comunitatea femeilor care trăiesc sau sunt vulnerabile la HIV, precum și femei renumite din Moldova, printre care Sanda Diviricean, Ulziisuren Jamsran, Olga Lisniak și Cristina Țurcan, au participat la un mas-





ter-class de creare a picturilor artistice. Cele zece tablouri create, precum și pânza de proporții (dip-tic), pictată doar de femeile care trăiesc cu HIV și au fost victime ale violenței, au fost prezentate la seara de caritate "Ribbon Gala Awards 2016", care a avut loc la 26 noiembrie curent la Chișinău cu prilejul Zilei Mondiale de Combatere a SIDA. Baniile colectați din vânzarea tablourilor au fost transferați în contul fondului de caritate "Faptele bune au culoare". Acțiunea și-a propus drept scop să prezinte prin prisma artei emoțiile și frământările celor care au trecut prin experiența violenței, însă au găsit forțe interioare pentru a merge mai departe, dar și emoțiile și trăirile celor care susțin campania împotriva violenței.

FLASHMOB ÎN REȚELELE DE SOCIALIZARE

În perioada 11-25 noiembrie, pe rețelele de socializare s-a desfășurat flashmob-ul cu genericul "End the silence! End the violence!", ceea ce în traducere înseamnă "Nu tăcerii! Nu violenței!". Special pentru acest flashmob au fost tipărite stickere autocolante de diferite mărimi cu aceeași inscripție "End the silence! End the violence!". Voluntari, dar și persoane publice, au lipit autocolantele pe ușa organizațiilor nonguvernamentale, precum și pe notebook-uri, agende, tablete și telefoane mobile, iar apoi au fotografiat toate acestea și le-au plasat pe rețelele de socializare cu hashtag-uri analogice, exprimându-și în felul acesta protestul împotriva trecerii sub tăcere a actelor de violență care se produc frecvent și peste tot, îndemnând femeile care sunt supuse violenței să stopeze acest proces, să ceară ajutorul și să se protejeze.

TRAINING-URI ȘI GRUPURI DE SUPT RECIPROC

În perioada desfășurării campaniei, reprezentatele Comunității femeilor care trăiesc sau sunt vulnerabile la HIV, au organizat o serie de training-uri și grupuri de suport pentru femei, orientate spre ridicarea nivelului de informare despre formele de violență, modurile de manifestare ale acesteia, precum și metodele de prevenire a actelor de violență. Printre subiectele abordate la grupurile de suport au fost următoarele: mijloacele nonviolente de interac-



țiune în familie, depășirea traumei violenței, tipurile și mijloacele de violență, precum și descrierea detaliată a acestora. Scopul acestor training-uri a fost să conștientizeze femeile din grupurile de risc că violența nu poate fi o formă a relațiilor. De asemenea, în cadrul training-urilor li s-a explicat femeilor cum trebuie să se comporte și unde se pot adresa dacă în familie se produce un act de violență.

SPOTUL SOCIAL "SCRISOARE CĂTRE FIICA MEA"

În preajma Zilei Internaționale pentru eliminarea violenței, organizația UN Women Moldova a lansat spotul social "Scrisoare către fiica mea", în care s-au filmat două actviste ale comunității femeilor care trăiesc sau sunt afectate de HIV, Natalia Nalimova și Natalia Pala-

mari. De asemenea, în spot s-au filmat reprezentante ale păturilor vulnerabile ale populației care au fost supuse violenței. Potrivit conceptului creatorilor, fiecare reprezentantă a unui anumit grup al populației a scris o scrisoare copiilor săi, în care și-a exprimat emoțiile, frământările, speranțele și visele, pornind de la propria experiență de viață. În baza frazelor exprimate în scrisori, a fost creat un scenariu care a stat la baza spotului social "Scrisoare către fiica mea". De asemenea, în baza interviurilor înregistrate, au fost lansate spoturi individuale cu fiecare dintre participante.

Campania "Violența nu are justificare!" s-a desfășurat în perioada 11-25 noiembrie în șase regiuni din Moldova, cu suportul următoarelor organizații: A.O. "Inițiativa Pozitivă" (Chișinău),

CI "Zdorovoe Budushee" (Tiraspol), Centrul Social Regional pentru persoanele care trăiesc cu HIV "Împreună pentru Viață" (Comrat), "Pas cu Pas regiunea Sud" (Cahul), "Miloserdie" (Tighina), A.O. "Respirația a doua" (Bălți), Centrul Social Regional pentru persoanele care trăiesc cu HIV "Viață cu Speranță" (Bălți). Organizatori: Comunitatea femeilor care trăiesc sau sunt vulnerabile la HIV; Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă".

Sub egida Ministrului Muncii, Protecției Sociale și Familiei.

Cu sprijinul financiar: UN Women Moldova, Rețeaua eurasiatică a femeilor care trăiesc cu HIV/SIDA, Centrul PAS.

Parteneri media: TV7, mama.md, locals.md, allmoldova.md.

Nu este cazul să vă jenați

7 întrebări despre sifilis care îi frământă pe toți

De ce credeți că e cazul să scrieți despre sifilis? Este oare actual?

Este chiar foarte actual. Potrivit datelor Organizația Mondială a Sănătății, sifilisul acaparează zilnic 5,6 milioane de oameni în lumea întreagă. În anul 2015, în Moldova au suferit de sifilis 1912 persoane. Un an mai devreme, în 2014, sifilisul a fost înregistrat la 1855 de persoane. Este o cifră relativ mică.

Mai mult, în vara anului 2016, OMS a confirmat oficial faptul eliminării transmiterii sifilisului de la mamă la copil în Republica Moldova. Aceasta nu înseamnă însă că în țara noastră oamenii nu se mai infectează cu sifilis. Cerințele OMS pentru validarea sifilisului includ următoarele condiții: timp de cel puțin un an transmiterea sifilisului de la mamă la copil trebuie să constituie mai puțin de 50 de cazuri la

"Ce știm, de fapt, despre sifilis?", ne-am întrebat noi și am scris un articol despre aceasta. Sfătuiesc pe toți să citească, or, deși problema este una delicată, este totuși foarte actuală.

100 000 de nou-născuți. Pe parcursul a minim doi ani, peste 95 la sută dintre femeile însărcinate trebuie să se testeze la sifilis, peste 95 la sută dintre femeile însărcinate infectate cu sifilis trebuie să primească tratament. Moldova corespunde tuturor cerințelor enumerate, însă cu toate acestea sifilisul nu a dispărut nicăieri din țara noastră.

Ați putea să ne povestiți mai detaliat despre sifilis? Ce este

acesta?

Sifilisul este o infecție care se transmite pe care sexuală. Această boală este provocată de bacteria *Treponema pallidum*. Dacă nu este tratat la timp, poate provoca complicații serioase. Simptomele sifilisului depind de stadiul acestuia: primar, secundar, latent și tardiv. Sifilisul se transmite în mod clasic: prin contactul direct cu plaga (rana) provocată de sifilis în timpul sexului vaginal, anal sau oral. Rănilor provocate de sifilis se pot localiza pe penis, în vagin, anus, rect, pe buze sau în cavitatea bucală. Sifilisul se poate transmite, de asemenea, de la mama infectată la copil în timpul sarcinii și nașterii. În timpul alăptării sifilisul se poate transmite la copil doar în cazul dacă pe sân sunt răni și ulceratii. În acest caz alăptarea este interzisă. De asemenea, nu se recomandă stoarcerea laptelui sau utilizarea pompei dacă femeia are leziuni produse de sifilis pe sân.

Pot să îmbrățișez o persoană bolnavă de sifilis? Nu este contagios?

Îmbrățișați-o cu plăcere! Sifilisul nu se transmite prin contacte habituale, spre exemplu, prin utilizarea veceului comun, a veselei, piscinei sau saunei. Pe haine sau pe mânerul ușilor sifilisul, de asemenea, nu trăiește.

Nu știu din ce motiv, atunci când vorbesc despre sifilis, mulți se simt foarte jenați. Este oare sifilisul atât de neplăcut și

dureros?

De fapt, sifilisul mai este numit boală — cameleon, întrucât această infecție se poate deghiza sub multe alte boli, fără ca omul măcar să bănuiască că este bolnav de sifilis. În stadiul primar pot apărea câteva leziuni care periodic se vor vindeca și poate chiar nici nu vă vor durea. În stadiul secundar persoana infectată, de regulă, se acoperă de erupție roșiatică sub forma unor pete de culoare roșie-maronie. În afară de erupții, pot apărea leziuni pe mucoase: în cavitatea bucală, în vagin etc. Uneori rănilor sunt însoțite de febră, umflarea ganglionilor limfatici, durere în gât, căderea părului, durere de cap, scădere în greutate, dureri musculare și senzația unei oboseli pronunțate. În ultimul stadiu sifilisul este deosebit de periculos, întrucât include dificultăți în coordonarea mișcărilor, paralizia membrelor, amorțeală, orbire și demență.

Bine, sifilisul se tratează?

Desigur! Mai mult decât atât, tratamentul sifilisului în Moldova este absolut gratuit pentru toate categoriile de cetățeni. Pentru tratarea sifilisului se folosesc antibiotice, de cele mai multe ori injectabile. Totuși, ce anume se potrivește în fiecare caz concret trebuie să decidă doar medicul. Este foarte important ca în timpul tratamentului să fie excluse orice contacte sexuale și, bineînțeles, trebuie să preveniți partenerul sexual că vă tratați și trebuie neapărat să

faceți și el investigații. Apropos, sifilisul nu dezvoltă imunitate și chiar după vindecarea completă de sifilis, omul se poate infecta din nou dacă nu respectă măsurile de prevenție. Iată de ce este atât de important să practicați sexul protejat cu prezervativ și să faceți regulat investigații medicale.

Eu am HIV și am auzit că sunt mai predispus să mă infectez cu sifilis decât ceilalți. Este adevărat?

Depinde. Există presupuziția că oamenii bolnavi de sifilis sunt mai expuși riscului de infectare cu HIV. Aceasta se explică prin doi factori: în prezența leziunilor riscul transmiterii HIV este mult mai înalt. De asemenea, modelele comportamentale și circumstanțele care au condiționat infectarea cu sifilis pot contribui și la infectarea cu HIV. De asemenea, atunci când două infecții se întâlnesc concomitent, va fi mai complicat pentru persoana respectivă să se vindece de sifilis, în special în cazul unui nivel scăzut al celulelor imunitare CD4.

M-ați speriat atât de tare, încât vreau urgent să fac analiza la sifilis. Unde trebuie să merg?

La policlinica de la locul de trai sau la Spitalul Dermatologic și Maladii Comunicabile. De asemenea, puteți face analiza în orice clinică sau laborator privat. Costul unei analize variază între 160-180 de lei. Rezultatele va trebui să le așteptați o săptămână.



Confidență deplină

**Psihologul Anastasia COVROVA:
Cum să-i spui copilului
despre statutul
tău HIV**



„Cum este mai corect să dezvălui copilului statutul tău HIV?”

-la un anumit moment, cu această întrebare se confruntă fiecare părinte infectat cu HIV. I-am adresat această întrebare și psihologului Asociației Obștești „Mamele pentru Viață” Anastasia Covrova, la care am primit tocmai 13 răspunsuri. Utilizați-le conform prescripției.

1. Frica de a dezvălui copilului statutul de persoană HIV infectată este o reacție normală de apărare a părintelui. De regulă, adulții încearcă să-și protejeze copiii de pericole, informații neplăcute, dificultățile vieții. Dezvăluirea statutului în această situație este percepută de către părinte ca un potențial pericol sau ceva ce poate produce trăiri negative copilului. Prin urmare, în astfel de situații este firesc să-ți fie frică sau să îți faci griji.

2. Înainte de a dezvălui statutul copilului trebuie să vă asigurați că este deja stabilit un contact între voi doi. Prin „contact” presupun o relație apropiată, bazată pe încredere, prietenească. Cu cât sunt mai apropiate relațiile, cu atât va fi mai simplu să-ți dezvălui statutul. În lipsa unui asemenea contact, dezvăluirea va fi mai dificil de

realizat. Învățați să comunicați cu copilul nu doar despre teme, școală și responsabilități casnice. Este important să învățați să vorbiți cu copilul despre tot ceea ce îl preocupă, despre temerile personale, să împărtășiți cu el sentimentele, opiniile, impresiile.

3. Pentru ca să conștientizeze și să înțeleagă situația, copilul trebuie să fie mai mare de 7-8 ani. La această vârstă deja se poate discuta cu îndrăzneală despre căile de transmitere, metodele de protecție și de prevenție. Această informație trebuie comunicată și în momentul dezvăluirii statutului, în caz contrar, copilul ar putea să-și facă o impresie eronată despre pericolul bolii.

4. Cu cât este mai mare copilul, cu atât mai multe întrebări va adresa și părintele trebuie să fie

pregătit. Cum s-a întâmplat? De ce? Vei muri? Multe dintre aceste întrebări vor fi neplăcute pentru dumneavoastră, dar destul de firești pentru copil, pentru că el va încerca să înțeleagă și să conștientizeze acest lucru. Încercați să pregătiți niște răspunsuri simple și sincere. Rețineți: copiii înțeleg foarte multe! Uneori ni se pare că ei nu sunt pregătiți pentru dezvăluirea statutului, însă, de fapt, ei deja au văzut multe lucruri (aceleași pastile!) și sunt conștienți de toate sau, cel puțin, intuiesc.

5. Pentru a transmite copilului o atitudine calmă față de statut, este important ca părintele însuși să-și accepte statutul. Dacă atunci când vorbește despre boală sau despre moarte (sau despre oricare alt subiect complicat, fie că este vorba despre divorț, deces etc.) ochii părintelui să umple de lacrimi

și are un nod în gât, această stare se va transmite și copilului. Or, noi transmitem copilului nu doar informația despre această lume, dar și despre atitudinea față de ea și modul în care trebuie să trăim cu toate acestea. De aceea, înainte de a vorbi copilului despre boala pe care o aveți, asigurați-vă că dumneavoastră o acceptați și o percepeți cu calm.

6. Dacă sunteți hotărât și determinat pentru dezvăluire, alegeți cel mai obișnuit anturaj pentru copil. Cel mai bine ar fi să o faceți acasă. Ați putea să spuneți pur și simplu: „Uite, eu am HIV. Știi ceva despre aceasta? Ai auzit ceva despre această boală?”. După care încercați să îi explicați într-un limbaj cât mai accesibil că în sângele dumneavoastră trăiește un virus care nu poate fi vindecat. Însă există tratament și oamenii cu o astfel de infecție trăiesc mulți ani, pot să lucreze, să învețe, să călătorească și să facă toate lucrurile pe care le-au făcut înainte de boală. Este important să alegeți un moment în care copilul nu este încărcat emoțional, cum ar fi perioada din preajma examenelor, absolvire, mutare, zi de naștere etc.

7. Nu aș recomanda să vorbiți despre statut unui copil de 14-15 ani, fiindcă aceasta este perioada crizei de adolescență, iar pentru copil această perioadă poate fi foarte emoțională. O asemenea veste poate fi un motiv în plus pentru suferință și îngrijorare.

8. Cum să procedezi în situația când cineva străin i-a spus copilului despre statutul dumneavoastră, înainte să fi reușit să o faceți persoana? Explicați-i așa cum este: „Am

vrut să îți spun, însă nu am reușit și îmi pare foarte rău că a făcut-o altcineva pentru mine.” Discutați serios cu persoana care v-a dezvăluit statutul, fiindcă este vorba despre o implicare nejustificată în familia dumneavoastră și o încălcare a legislației. Rețineți: nimeni nu are dreptul să discute asemenea subiecte cu copilul dumneavoastră fără permisiunea dumneavoastră. În același timp, pentru o familie cu relații sănătoase, un astfel de episod nu este atât de grav cum pare.

9. Depresia și închiderea în sine a copilului după ce i-ați dezvăluit statutul este posibilă, însă totuși puțin probabilă. De fapt, chiar și vestea despre propriul statut HIV, copiii o percep mult mai calm decât își imaginează părinții. Adulții deseori au multe temeri, sunt foarte calculați, încearcă să prevadă eventuale pericole și astfel agravează atmosfera.

10. Dacă i-ați dezvăluit copilului statutul dumneavoastră și nimeni altcineva nu știe despre aceasta, faceți o înțelegere că această informație rămâne doar între voi și dacă el va vrea să discute cu cineva acest subiect, va putea să o facă doar cu permisiunea dumneavoastră. De regulă, începând cu vârsta de 7-8 ani copiii deja pot păstra secretele. Însă cel mai bine ar fi să vă asigurați totuși: spuneți-i copilului că aveți o taină comună și trebuie să o păstrați în secret pentru o perioadă de timp. În cazul în care considerați că el nu va rezista și va spune cuiva, înseamnă că trebuie să mai așteptați.

11. Atunci când este vorba despre o experiență mai tumultuoasă (spre exemplu, părintele nu este doar

HIV-infectat, dar a fost în trecut și consumator de droguri), este mai bine să-i povestim copilului despre aceasta consecutiv, pe rând. Mai întâi, spre exemplu, despre statutul HIV, iar mai târziu despre consumul de droguri. Rețineți: dacă dumneavoastră personal percepeți calm aceste lucruri, copiii vor percepe și ei normal vestea.

12. Dacă o persoană nu are curajul să își dezvăluie statutul, dar vrea să o facă, ar putea încredința dezvăluirea informației unei persoane pe care copilul o cunoaște sau îi este familiară. Acesta poate fi un prieten de familie sau o persoană apropiată, poate un psiholog. În cazul dat, persoana va juca rolul de traducător care în cadrul conversației comune va ajuta părintele să povestească singur totul. Nu trebuie să încredințați altcuiva dezvăluirea statutului în lipsa dumneavoastră.

13. Dacă după dezvăluirea statutului copilul se confruntă cu reacția negativă a semenilor, trebuie să-i explicați de ce se întâmplă acest lucru: din cauza ignoranței oamenilor devin adesea agresivi, răi și asemenea situații sunt una dintre cauzele pentru care oamenilor cu HIV au o viață mai grea. Împreună cu copilul trebuie să învățați cum să vă protejați de presiunea socială. În acest context, vă pot ajuta psihologii, asistenții sociali și consilierii "de la egal la egal" în organizațiile nonguvernamentale de profil. Dacă dumneavoastră ca și părinte acceptați și vă conformați cu o astfel de reacție negativă, acesta nu este cel mai bun exemplu de urmat. Or, copiii imită atitudinile și reacțiile la o situație sau alta.

"Da, și neapărat
trebuie să ai
prosoape
separate"



Istoriile de viață ale câștigătorilor concursului

A trăi cu semnul

Astăzi publicăm istoriile de viață expediate pentru concursul "A trăi cu semnul + " și care, în opinia juriului, s-au dovedit a fi cele mai bune. Câștigătoarele concursului au fost premiate festiv în cadrul serii de caritate "Red Ribbon Gala Awards 2016" și au primit în dar certificate bănești ce pot fi valorificate într-un magazin de electrocasnice.



Locul întâi:
Natalia PALAMARI, Tiraspol, 40 de ani.

"Dacă cineva te iubește, te va iubi și cu HIV, și cu oncologie, și cu orice altceva"

Peste trei luni, infecția mea HIV își va serba primul său jubileu — 10 ani. Cred că îi voi cumpăra un tort și înghețată. Dacă o iubesc? Nu. Cu toate acestea am un anumit sentiment de recunoștință față de HIV pentru ceea ce m-a învățat.

CUM A ÎNCEPUT TOTUL

Mătușica care mi-a adus acum 10 ani vestea că de acum încolo sunt pozitivă, mi-a comunicat cu multă compasiune că voi mai trăi vreo doi-trei ani, dacă voi respecta anumite condiții care, în opinia ei, includeau modul sănătos de viață, dezinfectarea minuțioasă a băii, veceului

și altor obiecte de uz casnic. Da, și neapărat trebuie să ai prosoape separate. Mătușica era medic-epidemiolog, de aceea am crezut-o și am început cu o râvnă excesivă să rod cu diferite soluții chimice veceul și baia ori de câte ori le foloseam. Iar atunci când copiii se atingeau de lucrurile mele, practic cădeam în

leșin. Mai mult decât atât, mătușica epidemiolog mi-a interzis categoric să mă despart de persoana de la care am preluat această moștenire ”pozitivă”. ”Dacă așa s-a întâmplat, voi trebuie să fiți împreună”, mi-a spus ea. Această constatare depășea nivelul meu de înțelegere: de ce adică eu trebuie să rămân cu el?

Deja peste o lună, timp în care am plâns foarte mult și am analizat cine va rămâne cu copilașii mei, cum să împart apartamentul între ei, viața a început să mă conducă într-o dimensiune absolut nouă. Într-o dimensiune pozitivă. Mi-am amintit că pe undeva pe la ședințele cu ONG-urile, am auzit că există organizații care acordă ajutor și sprijin persoanelor care trăiesc cu HIV. La începutul anului 2007 nu am reușit să găsesc în orașul meu o asemenea organizație și când-colo, ce minune, o astfel de organizație m-a găsit ea însăși pe mine, ce-i drept organizația respectivă era din alt oraș. M-au invitat la primul meu seminar la care nu am înțeles absolut nimic din ceea ce se povestea acolo, în schimb am întâlnit oameni care trăiau, munceau, învățau, se tratau, adică trăiau o viață obișnuită, fără isterie și lacrimi în care eu, către acel moment, mă ”scăldam”. La Tiraspol oameni pur și simplu erau puși în evidență la stația sanitaro-epidemiologică, iar la Chișinău oamenii erau diagnosticați și primeau tratament. Atunci am înțeles că moartea se contramandează. În cele din urmă am găsit totuși o organizație în Tiraspol (mulțumesc în mod deosebit pentru aceasta Alinei Tacmelova!), iar în același an s-a deschis o instituție medicală pentru diagnosticare și

tratament. Am abandonat facultatea de drept. Acum îmi dau seama că nu trebuia să o fac, trebuia să merg până la capăt, dar pe atunci mi se părea că nu voi fi acceptată în organele de drept (din cauza HIV) și nu merită să-mi pierd timpul și banii în zadar.

DESPRE FAMILIE

Mulți ani nu le-am spus nimic copiilor. Îmi era frică. Prima care a aflat a fost fiica mea, cu fetele este mai simplu. Deja peste un an i-am spus și mezinului. Nu regret deloc. Toate temerile mele s-au dovedit a fi o iluzie. Nu au urmat nici un fel de acuzații, nimic. Doar o acceptare completă. Ba mai mult, acum ceva timp fiica mi-a povestit că în anturajul eu a apărut o fetiță cu HIV și prietenele au încercat să o șicaneze, însă a mea, care este deja informată, nu le-a permis și a apărut-o. M-am convins o dată în plus că de noi depinde ceea ce se întâmplă în jur. Toți oamenii mei apropiați, prietenele mele nu-și permit să gândească sau să trateze urât din cauza statutului HIV pe acei care le sunt alături.

DESPRE DRAGOSTE

Dragostea fie este, fie nu. Ce mai poți spune? Dacă omul te iubește, nu-i va păsa de HIV-ul tău. Cum procedează însă oamenii de obicei? Încep de ocolite să aflu părerea celor dragi, aud ceva neplăcut drept răspuns și gata, se decid să nu se dezvăluie. Eu am spus-o din prima zi. Repet: dacă cineva te iubește, te va iubi și cu HIV, și cu oncologie, și cu orice altceva.

DESPRE SĂNĂTATE

Sănătatea mea nu se deosebește

nicicum de a unei persoane fără HIV. Da, beau pastile; da, fac analize o dată la jumătate de an, dar aceasta în general nu este o problemă. Să bei o dată pe zi o pastilă nu este mare lucru. Eu sunt sănătoasă.

CE M-A ÎNVĂȚAT ”PLUSUL” MEU?

Să mă bucur. Să mă bucur de soare, de ploaie, de liniște, de gălăgie, de ceea ce ai și nu ai. Să mă bucur să mine însămi. Să mă bucur pentru alții. Eu întotdeauna mă bucur, deși o fac foarte calm. S-a stabilit în mine un fel de bucurie tăcută. Există, bineînțeles, anumite întristări, dar acestea trec repede și inima mi se umple din noi de bucurie! ■

Locul doi:

Natalia NALIMOVA, Chișinău, 36 de ani.

”Plusul care mi se părea a fi sfârșitul, s-ar putea, dimpotrivă, să fie un început într-adevăr pozitiv în viața mea”

Dacă mi-ar fi adresat cineva întrebarea ”Ce înseamnă că trăiești cu semnul plus?” acum 12 ani, probabil aș fi răspuns, ca și majoritatea oamenilor, că aceasta înseamnă o viață fericită și lipsită de griji, fiindcă plusul presupune întotdeauna ceva bun și pozitiv. Se întâmplă însă în viață situații când acest semn îți schimbă cardinal viața în câteva minute. Și acest plus se transformă în boală, frică și lacrimi de disperare. Aveam 26 de ani și întreaga mea viață s-a răsturnat după ce am făcut analiza la HIV și medicul mi-a spus cu o voce calmă că rezultatul



Natalia și Ana Nalimova

este pozitiv. Îmi amintesc până și azi sentimentele pe care le-am trăit atunci: lacrimile îmi curgeau involuntar din ochi, iar eu nu reușeam să înțeleg despre ce vorbește medicul? Ce înseamnă rezultat pozitiv? Cum adică? Nu se poate! E o greșeală la mijloc, fiindcă eu niciodată nu am utilizat droguri, sunt căsătorită, tocmai născusem un copil și în timpul sarcinii am făcut analizele și acestea au fost negative! Nu vroiam să ascult și să aud pe nimeni. În singur gând aveam: este o greșeală. Dar dacă nu, atunci ce va fi cu fetița mea? Medicii mi-au spus că vom putea verifica copilul doar când va împlini 3 ani. Astăzi aceasta se poate face mult mai devreme. S-a constatat în cele din urmă că soțul meu era de mult timp

bolnav și știa aceasta, doar că nu a avut curajul și puterea să-mi spună și mie. Am discutat despre aceasta și am decis că vom trăi atât cât ne va fi dat de sus. O altă decizie a mea a fost să adun toate rudele și oamenii apropiați și le comunic despre diagnostic tuturor o dată, pentru ca ulterior să nu mai apară întrebări. Nu vă temeți să împărtășiți problemele și frământările voastre cu oamenii dragi și apropiați, fiindcă acel care vă iubește cu adevărat, niciodată nu vă va acuza și va fi întotdeauna de partea voastră. De atunci încolo toate gândurile mele erau preocupate doar de fetița mea. Vă spun cu toată sinceritatea — aceștia au fost cei mai îngrozitori 3 ani din viața mea. Îl privești pe co-

pilul tău și nu știi dacă e sănătoasă sau nu. După rezultatele analizelor a mers mama mea, fiindcă mie îmi era frică să mă duc. Îmi amintesc cum m-a telefonat și a început să plângă în receptor. Tot ce am reușit să înțeleg au fost cuvintele: ”Ea este sănătoasă!”. În acea zi pentru prima dată am răsuflat ușurată. De fapt, au răsuflat ușurat cu toții. Și am pus punct. Nu vroiam să se mai discute în familia noastră întrebări referitoare la infecția HIV. Peste un an a decedat soțul meu din cauza supradozajului. Am rămas singură cu copilul. Și uite atunci am început să mă întreb dacă nu cumva medicii nu au avut dreptate și voi pleca și eu în curând? Ce va fi cu fetița mea? Cine va avea grijă de ea? S-a dovedit că aceste întrebări îi frământau și pe oamenii apropiați. Sora mea a căutat mult timp cuvintele potrivite pentru a vorbi cu mine despre necesitatea de a merge la Centrul SIDA, fiindcă din momentul confirmării diagnosticului meu trecuseră deja 6 ani. Am acceptat să merg împreună cu ea, ce-i drept, în speranța că medicii îmi vor spune că a fost o greșeală și eu sunt sănătoasă. Îmi amintesc că lacrimile mele nu curgeau pe obraji, ci într-un mod absolut neînțeles pentru mine pur și simplu cădeau în stropi mari pe genunchi. Avem stadiul SIDA. Eu nu știam ce presupune aceasta, dar înțelegeam foarte clar cuvintele medicului care mi-a spus că dacă nu începem tratamentul, nu voi ajunge până la anul viitor. În acel moment am simțit o dorință puternică de viață. Eu știam că voi suporta orice s-ar întâmpla cu organismul meu, dar voi trăi! Am menționat mai sus despre armata din spatele meu constituită din rude și oameni apropiați, păi iată anume în acel moment ei au strâns rândurile și au

venit să mă apere și să mă protejeze prin dragostea și sprijinul lor. N-aș vrea să descriu senzațiile mele la etapa inițială de administrare a tratamentului ARV. Mai bine vă spun ce plăcere și bucurie resimți când îți faci prima analiză și îți se spune că dinamica este pozitivă, că celulele tale imunitare au crescut cu 50 de unități! În acel moment eu eram cu adevărat fericită. Anume atunci am înțeles că voi trăi și voi face tot ce depinde de mine pentru ca viața mea să cunoască culori noi! Tocmai în acel moment, datorită unui concurs fericit de împrejurări, am cunoscut oameni care de mulți ani trăiau cu HIV și pe care statutul pozitiv nu îi împiedica să trăiască o viață normală. În mintea mea s-a produs o revoluție. Eu mă hrăneam cu energia lor și perspectiva lor pozitivă nu doar asupra vieții, ci și asupra diagnosticului. Am început să înțeleg foarte clar că plusul care mi se părea a fi sfârșitul, s-ar putea, dimpotrivă, să fie un început într-adevăr pozitiv în viața mea. Anume așa s-a și întâmplat. Mi-a apărut dorința să-mi leg activitatea de muncă cu infecția HIV și-mi amintesc cum m-am cerut la serviciu într-un ONG care oferea servicii persoanelor care trăiesc cu HIV. Am fost la convorbire în august, dar mi s-a spus că vor putea să mă angajeze doar în ianuarie. Probabil dorința mea era prea puternică și eu începuse să le reamintesc despre mine practic săptămânal prin întrebări gen: "Poate ar trebui să citesc ceva? Vă pot ajuta cu ceva acum? Poate trebuie să învăț ceva?". Mi-am atins scopul: m-au angajat peste o lună. Erau impresii absolut noi pentru mine, fiindcă până atunci nu mai lucrasem niciodată cu oameni. Aceștia erau de diferite vârste, statut social, cu dependență și fără,

însă ne unea pe toți diagnosticul și, în primul rând, faptul că suntem cu toții oameni! Este extraordinar când te simți util și poți ajuta pe cineva într-un moment dificil din viața lui.

Lucrurile au început să evolueze. Mulți îmi spuneau că se confruntă cu discriminarea din partea personalului medical și eu uneori mă gândeam cum m-aș fi comportat într-o situație similară. Primele experimente le-am efectuat cu medicii din policlinica mea de sector. Când veneam la medic, întotdeauna îi spuneam despre statutul meu și știți ce este curios? Toți medicii reacționau foarte calm și chiar binevoitor. Discuțiile despre sănătatea și statutul meu la masă și în cercul de prieteni au devenit ceva normal. Cu fiecare zi realizam tot mai mult că pot și vreau să vorbesc deschis despre aceasta, fără frica că cineva ar putea arunca cu piatra în mine. Și iarăși la momentul potrivit în viața mea apar oameni ca și mine, însă care vorbesc despre statutul lor deschis în auzul întregii țări! Eu am rămas foarte încântată! Și atunci când mi s-a propus să mă alătur acestor oameni și să vorbesc deschis despre această problemă, fără a-mi ascunde fața, nu am ezitat nici o clipă. Fiica mea către acel moment avea aproape 10 ani și ea era singura persoană căreia nu-i vorbisem niciodată despre boala mea. Am hotărât că a venit timpul să o fac. Dragi părinți, nu subestimați niciodată propriii copii. Când i-am spus seara că mama are HIV, ea mi-a răspuns: "Mămico, eu știu. Eu doar văd că bei în fiecare zi pastile și am citit despre aceasta la serviciul tău, de aceea nu-ți face griji: tu oricum ești mama mea iubită și ceea ce contează este faptul că ești cu mine". ■

Locul trei:
Aliona LISNIC, Soroca, 44 de ani.

"Înseamnă că trebuie să spun adevărul"

Despre statutul meu HIV-pozitiv am aflat în anul 2010, când intenționam să-mi înregistrez căsătoria cu al doilea soț (el este de origine din Azerbaidjan și trebuia să treacă comisia medicală). Am făcut analizele și au venit rezultatele — ambele pozitive. Soțul a consumat mult timp droguri și a acceptat relativ ușor diagnosticul. Pentru mine însă a fost șoc, depresie, isterie. Să nu fi fost lucrătorii sociali, medicul-infecționist, cu siguranță nu m-aș fi descurcat. Eu pur și simplu nu știam ce să fac mai departe, cum să trăiesc cu aceasta. Situația se agrava din cauza că trăiam împreună cu fiica mea care avea un copil mic și cu fiul meu mezin care avea 12 ani. Ei nu înțelegeau cum s-a întâmplat ca într-un termen atât de scurt, dintr-o persoană liniștită și plină de viață m-am transformat într-o femeie care plânge permanent și face isterie. Întrebarea era: Ce să fac? Să mă calmez și să joc rolul unei persoane fericite nu-mi reușește, înseamnă că trebuie să spun adevărul. M-am pregătit pentru aceasta mult timp. Nu mă puteam nicidecum hotărî pentru că îmi era frică de reacția lor, ci pentru că mă temeam să le provoc durere. În cele din urmă,



Vitalie Porcescu și Aliona Lisnic

m-am decis totuși, le-am spus, le-am explicat tot ce reușisem să aflu către acel moment despre căile de transmitere a virusului. Ei au început să-mi adreseze întrebări despre tratament. Întrucât eu știu foarte puțin despre tratamentul ARV, am început să căutăm împreună informație despre boală, despre tratament. Aceasta ne-a făcut mai uniți. Soțul deja nu mai utiliza droguri, însă a început să bea. Nu ne descurcam cu el singuri și telefonam rudele lui. Am luptat pentru viața lui cum am putut. În scurt timp a început să administreze tratamentul ARV. Imunitatea i-a crescut. A început să adauge în greutate, s-a lăsat de băutură. În noiembrie 2011 am inițiat și eu tratamentul ARV.

Părea că totul se aranjează. Însă pacea nu a fost de durată... Era, probabil, calmul dinaintea furtunii. În toamna anului 2012 s-a îmbolnăvit tatăl soțului și el trebuia să plece. Mi-a pus o condiție:

să nu le spun rudelor lui nici un cuvânt despre boală! Aceasta însemna că intenționa să întrerupă tratamentul. Din nou șoc, isterie, luptă. Dar decizia a fost a lui. El a plecat. Nu am putut schimba nimic, fapt pe care îl regret foarte mult. Soțul a rămas să trăiască cu părinții. În loc de tratament a început din nou să utilizeze droguri și în august 2015 a decedat. Deși ar fi putut să trăiască. L-am așteptat timp de doi ani, apoi am înțeles că nu se va mai întoarce. Eu administrez tratamentul. Analizele sunt bune. Am hotărât să-mi refac viața personală. Am avut o încercare nereușită cu un bărbat HIV-negativ și m-am ales doar cu amenințări și învinuiri. Pe scurt, un an de coșmar. Atunci am hotărât: dacă voi mai construi vreo relație, atunci doar cu un bărbat HIV-pozitiv. Am început să caut printre toate celelalte: serviciu, grija de nepoți, grija de propria sănătate. Nu mă plictiseam, nu aveam idei fixe, dar

totuși speram. Frecventarea regulată a grupurilor de suport reciproc și-a adus roadele. Am început să mă întâlnesc cu Vitalie Porcescu. El este, de asemenea, cu statut pozitiv. Ne-am cunoscut mai îndeaproape (deși la grupurile de suport ni se părea că ne cunoaștem bine unul pe altul). Vitalie a devenit idealul meu: liniștit, atent, muncitor, serios, îi place curățenia. El m-a cucerit — eu m-am îndrăgostit. Pe data de 25 decembrie 2015 m-a cerut în căsătorie și, acceptându-i propunerea, am devenit cea mai fericită! Noi avem interese comune, păreri comune, scopuri comune și împreună depășim greutățile vieții. Dar cel mai important e că avem fiecare câte trei copii (el are trei băieți, eu am o fată și doi băieți), iar acum avem în doi șase copii minunați care ne respectă și ne iubesc. ■



INNA HILMAN (BIRIUCOVA)

**"CU TRATAMENT ASTĂZI
POȚI TRĂI O VIAȚĂ
LUNGĂ ȘI FERICITĂ. DOAR
SĂ-L PRODUCĂ ȘI SĂ-L
DISTRIBUIE GRATUIT"**

Trei copii, o nepoțică, un câine, casă proprie, organizație proprie, un soț iubitor și șapte ani de viață cu HIV. Toate acestea sunt despre eroina noastră de astăzi – Inna Hilman (Biriucova), colaboratoarea Asociației Obștești "Zdorovoe Budushee", a Centrului noilor posibilități de protecție a sănătății și echității sociale "Punct de sprijin" din orașul Tiraspol și una dintre participantele proiectului "Devianța pozitivă". Lectură plăcută.

DESPRE REALIZĂRI LE DE CARE POATE FI MÂNDRĂ

Privind retrospectiv, pot cu toată fermitatea să spun că nu mi-am trăit viața în zadar. Am realizări de care pot fi mândră, este adevărat. Cel mai mult sunt mândră de familia mea, de copii, de căsnicia și activitatea mea obștească. Dintre regrete, probabil,

cel mai mult îmi pare rău că nu am acordat suficient timp copiilor mei.

DESPRE TRECUT

Au fost timpuri când oamenii mă recunoșteau în transportul public — eram o adevărată vedetă! — concuram pentru echipa Moldovei, apoi pentru echipa URSS: eu sunt maestru internațional al sportului la acrobatică. Evoluările noastre se prezen-

tau la televizor, comitetul sportiv era foarte mândru de noi, până și astăzi ei păstrează medaliile și cupele noastre. Când plecam la campionate peste hotare, ni se propuneau bani să rămâne acolo și să concurăm pentru țara lor. Și azil politic ne ofereau, și protecție, dar noi eram niște patrioți fermi. Eram mândri că reprezentăm URSS-ul.

Niciodată nu am regretat că nu am rămas acolo. Este bine acolo unde noi nu suntem. Aici este patria mea. Eu nu sunt dintre oamenii care fug de pe câmpul de luptă. Eu vreau să fac tot posibilul ca urmașii mei să fie mândri că s-au născut și au crescut aici. Vreau să fac tot posibilul ca oamenii din țara noastră să fie fericiți. Da, eu am trăit cândva în Uniunea Sovietică. Astăzi trăiesc în regiunea Transnistria, însă îmi iubesc la fel de mult patria și muncesc pentru bunăstarea țării mele.

DESPRE PROIECTUL "DEVIANȚA POZITIVĂ"

Pun mult suflet în acest proiect. Pentru mine este importantă fiecare întâlnire, fiecare ședință, fiindcă aici văd oameni ca și mine. Îmi doresc foarte mult ca fiecare dintre ei să se accepte pe sine însuși cu statut, să renunțe la autosondare sufletească care produce decepții și resentimente, ci să trăiască și ajute pe alții. Așa cum fac eu astăzi.

DESPRE STATUT

Eram dispusă și pregătită să-mi dezvălui statutul încă în anul 2011, doar că atunci nimeni nu avea nevoie de aceasta. Acum însă acest lucru va fi de folos nu doar persoanelor HIV-pozitive, ci și oamenilor obișnuiți. Nu vei fi bun pentru toți, știu aceasta cu certitudine, de aceea îmi dau seama că vor fi și reacții negative. Eu consider că dacă oamenii vorbesc despre cineva mai mult de două minute, înseamnă că această persoană reprezintă ceva. Și nu contează dacă oamenii vorbesc de bine sau de rău. La unul dintre seminare am desenat un grafic al schimbărilor din viața noastră: am constatat că punctul

extrem de jos al vieții mele a fost în momentul când am fost diagnosticată cu HIV. Aceasta s-a întâmplat în anul 2009. Pe atunci aveam 37 de ani. Cel mai mult îmi era frică atunci pentru copii, fiindcă după toți indicii ei ar fi trebuit să se nască cu statut. Ei însă erau sănătoși! Este curios că la mine însămi mă gândeam cel mai puțin. Presupun să sportul este de vină, fiindcă antrenorii se străduiau să suprimă în noi conceptul de personalitate. Noi ne consideram în primul rând o celulă a societății. Doar la 40 de ani am ajuns să înțeleg că trebuie să acord timp și atenție și propriei mele persoane.

Administrez tratamentul ARV din anul 2009. Imunitatea mea nici nu crește, nici nu scade. Bineînțeles, să muncesc ca un cal la trei servicii cum făceam cândva nu mai pot fizic. Eu știu cu certitudine că astăzi, administrând tratamentului, poți trăi o viață lungă și fericită, doar să fie produs și distribuit gratuit.

DESPRE SOȚ

Îmi este mult mai ușor că Șasa are și el HIV. Care este avantajul acestor relații? Niciodată nu apare gândul că îi produci inconveniente suplimentare omului de lângă tine. Nu te simți o povară. Uneori sunt momente când Șasa îmi amintește că trebuie să beau pastilele. De obicei mă telefonează și spune: "Inna, pastilele!".

DESPRE RISCURI

Da, astăzi în Transnistria noi suntem expuși riscului să rămânem fără tratament ARV dacă Fondul Global se va retrage și va înceta finanțarea. Dar noi nu trebuie să ne așteptăm la anumite acțiuni din partea guver-

nului, fiindcă ei doar își fac partea lor și execută dispozițiile parvenite de sus. Noi ar trebui să ne mișcăm fundurile, să ne gândim unde și cum vom procura în viitor tratamentul, să prezentăm statului o soluție gata formulată, fezabilă. La aceasta nu se gândește nimeni până nu îl va afecta personal. Oamenii consideră că statul "trebuie și este obligat", dar, în același timp, nimeni nu vrea să facă ceva pentru îmbunătățirea propriei vieți. Cu regret, această mentalitate este o reminiscență din perioada sovietică care se dezrădăcinează foarte greu.

DESPRE AFLAREA ÎN "SISTEM"

Am fost într-un "sistem" drastic de utilizare în jur de un an. Cu toate acestea, nu am fost dusă de val, fiindcă prioritatea mea dintotdeauna au fost copiii și bunăstarea financiară a familiei. Nimeni nu a văzut și nu a observat faptul că am devenit o utilizatoare, fiindcă eu eram, în primul rând, mamă și soție.

Cauza principală a dependenței mele a fost cel de-al doilea soț. Pentru noi drogurile se identificau cu odihna. Atunci când muncești mult, vrei apoi să te odihnești. Noi iată așa ne odihneam.

Mama mea spunea: "Lăsați-o în pace. Când va vrea ea însăși, atunci se va lăsa". Și mama avusese dreptate. La un moment dat, mă săturasem de toate acestea și m-am oprit.

DESPRE VALORI

Mama întotdeauna îmi spunea că cel mai important lucru în viață este familia. Atunci nu o înțelegeam, dar acum o înțeleg foarte bine. Orice s-ar întâmpla în familie, trebuie să



ne străduim din răputeri să o păstrăm, fiindcă familia va rămâne cu tine întotdeauna, în orice împrejurări. Aceeași atitudine mă străduiesc să o cultiv în fiicele mele, și anume faptul că familia te acceptă așa cum ești, orice ți s-ar întâmpla.

Deși, uneori este totuși mai bine să trăiești singură. Am înțeles aceasta când m-am căsătorit la 17 ani, în luna a șaptea de sarcină. Peste patru luni de căsnicie am divorțat. Atunci mi-a fost mai ușor să trăiesc singură.

DESPRE FERICIRE

În tinerețe fericirea mi-o produceau emoțiile. Eram fericită când îmi erau recunoscute meritele, când mi se spuneau cuvinte de mulțumire, când îmi stabileam scopuri mature. Acum pentru mine fericirea este să vad clar calea pe care trebuie să merg mâine și în viitor. Astăzi pentru a fi fericită am nevoie de mult mai mult decât la 17 ani. Spre exemplu, îmi doresc rezultate vizibile ale muncii mele și schimbări în bine în țara mea; siguranța zilei de mâine, și nu doar pentru mine, ci și pentru copiii, nepoții mei, pentru societate în general. Pot cu certitudine să spun că sunt o mamă fericită. Am avut foarte mare noroc cu fetele mele. Nici nu știu cui să mulțumesc pentru aceasta.

DESPRE FIICE

Îmi amintesc seara când am văzut-o pentru prima oară pe fiica mea în stare de ebrietate narcotică. Doar atunci am înțeles cât de mult mi-a prins bine experiența mea de utilizare a drogurilor, fiindcă pot imediat să-mi dau seama când omul este drogat. Când am văzut-o cu pupilele dilatate și cu privirea fixă, m-am îngrozit, fiindcă știam ce consecințe pot urma.

Am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru ca fiica mea să nu se mai atîngă de droguri. Astăzi nu-mi fac griji pentru ea: este deja matură, are propria familie, un soț care o iubește, un copil.

Cealaltă fiică nu s-a confruntat cu această problemă, probabil datorită faptului că și-a făcut atunci foarte multe griji pentru sora sa. În plus, ea a văzut prin ce am fost nevoiți să trecem cu toții. Astăzi are și ea o familie și le merge foarte bine.

Mezina, Alina, va împlini la primăvară șase ani. Ea merge cu noi la toate training-urile, la toate ședințele și adesea ne spune: "Eu vreau ca și la noi, la grădiniță, să fie asemenea exerciții" (zâmbește). La cei cinci ani și jumătate ai săi, ea însăși ar putea să țină o lecție despre dauna drogurilor și profilaxia HIV.

Toate fetele meu știu că am HIV. Nu am avut în familie nici un fel de isterie în privința aceasta. În familia noastră nu este primit să ne împovărăm unul pe celălalt cu problemele noastre. "De ce nu mi-ai spus până acum? Pur și simplu nu am vrut să te întristez", aceasta este despre noi.

DESPRE OAMENI

Cel mai mult apreciez în oameni prezența unor valori puternice, de neclintit, o verticalitate interioară fermă. Nu îmi plac oamenii — cameleon care spun una, gândesc alta, povestesc cu totul altceva. De asemenea, nu-mi plac oamenii care se vând, care își calcă principiile și se schimbă în dependență de circumstanțe.

DESPRE PLANURI DE VIITOR

Pentru următorii 3 ani am următoarele planuri: să finisez construcția

casei cu două nivele; să-i cumpăr soțului un jeep ca să fie satisfăcut; să deschid o infrastructură complexă pentru persoanele din păturile marginalizate; să lansez o afacere socială care va funcționa și va acoperi prin veniturile pe care le va aduce toate serviciile finanțate astăzi de către Fondul Global, În plus, afacerea socială va permite să ridicăm nivelul socio-economic al oamenilor asigurându-i cu locuri de muncă.

Deși, atunci când îmi deschid ochii dimineața, planurile mele sunt mai aproape de pământ: să-mi beau pastilele, să-mi hrănesc câinele, să pregătesc dejunul, să trimit copilul la grădiniță.

DESPRE SENSUL VIEȚII

Pentru mine sensul vieții este să-ți realizezi misiunea. Iar dacă realizarea misiunii, pe lângă toate, îți produce plăcere, precum este cazul meu, atunci consideră că ai avut noroc să te naști pe această lume!

Interviul a fost realizat în cadrul proiectului "Prototipul abordării inovative a devianței pozitive a femeilor și bărbaților care trăiesc cu HIV în Moldova". Proiectul își propune drept scop reducerea nivelului de stigmă și discriminare față de persoanele care trăiesc cu HIV prin implementarea prototipului devianței pozitive în vederea creșterii numărului de PHS care trăiesc cu HIV deschis, fără a-și ascunde statutul. Proiectul este finanțat de organizația "UN Women", fiind implementat de către Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă".



Artiom MIHAILOV

"Eu pur și simplu știu că se poate trăi cu statut"

Fiecare om are parte de atâtea încercări și greutăți câte poate purta. Artiom Mihailov, voluntarul Asociației Obștești "Viața Nouă" și unul dintre participanții proiectului "Devianța pozitivă", a avut de suferit și de purtat multe de toate. Cum a reușit să le depășească și să meargă mai departe ne-a povestit în cadrul rubricii istorii de viață.

CUM A AFLAT DESPRE STATUTUL HIV

Am aflat despre statutul meu în penitenciar. Era o zi obișnuită de vară. Mi s-a propus să fac testul rapid la HIV, așa, pur și simplu, pentru mine. Am acceptat. Testul nu a arătat nimic, însă peste jumătate de oră s-a apropiat medicul și mi-a spus: "Vezi tu, cea de-a doua linie a testului nu este clară. Trebuie să repetăm testul". Am repetat testul și din nou a indicat

rezultate incerte. M-au trimis să fac testul pe sânge la spitalul penitenciarului. Analiza de sânge a dat rezultate pozitive. A doua zi, toate cele 1800 de persoane din închisoare au aflat că am HIV.

DESPRE ACCEPTARE

La început îmi era absolut indiferent, fiindcă eu nu puteam înțelege de unde am HIV și refuzam să accept situația. Statutul mi l-am acceptat destul de repede. Nu mi-

am dorit să mă spânzur sau să mă complac într-o stare depresivă, fiindcă pur și simplu știu că se poate trăi cu statut. Și toate acestea datorită informației corecte pe care o primeam de la băieții din organizația "Viața Nouă", care ne vizitau în fiecare săptămână. Printre ei vedeam oameni cu HIV care trăiau o viață fericită, plină, nășteau copii sănătoși, realizau scopurile propuse.

Cu regret, nici până în acest mo-

ment nu am găsit răspunsul la întrebarea "De unde?". Am avut doar o singură relație cu o fată care a făcut analizele și s-a dovedit a fi sănătoasă. Niciodată nu am utilizat droguri injectabile, nu am făcut transfuzii de sânge sau intervenții chirurgicale. Apropo, cu acea fată ne-am despărțit. Acum are soț, un copil. Chiar dacă m-am infectat de la ea, ceea ce este puțin probabil, nu am niciun resentiment față de ea.

DESPRE REACȚIA CELOR DIN JUR

În penitenciar despre statutul meu au aflat toți destul de rapid. Cea mai mare parte dintre ei, care până la aflarea statutului meu, se salutau cu mine, îmi strângeau mâna — mi-au întors spatele. Am rămas foarte uimit cât de repede se poate schimba totul — e suficient să aluneci o dată și gata. Alături de mine au rămas cei mai fideli oameni, care m-au sprijinit până în ultima zi de detenție.

Când m-am eliberat, nu umblam și afișam pretutindeni și tuturor că am HIV, însă pe medici îi preve-neam întotdeauna imediat: "Aveți în vedere că eu sunt HIV-infec-tat". Ei întotdeauna îmi răspun-deau că aceasta nu contează. Deși, ultima dată am dat peste un medic departe de a fi normal. Aveam probleme cu stomacul. Am făcut gastroscopia și deja post factum, ca printre altele, i-am spus medicului că am statut pozitiv. Acesta a făcut isterie, mi-a spus că eu i-am deteriorat instrumentarul medical. Reacția lui nu mi-a trezit furie, ci doar regret. Dar, pe de altă parte, eu m-am nimerit cu un asemenea caracter puternic, dar dacă în locul

meu ar fi fost o fată? Cu siguranță ar fi fost foarte afectată și proba-bil altă jumătate de an ar fi avut emoții negative din această cauză.

DESPRE TRATAMENTUL ARV

Eu trăiesc cu HIV deja al șaselea an, iar tratamentul antiretroviral îl administrez timp de cinci ani. Aceasta nu se răsfrânge absolut deloc asupra nici unei sfere din viața mea. Nu am avut în acest răstimp nici o situație când HIV să fi fost un obstacol pentru mine.

Pentru mine tratamentul e ca și cum te-ai spăla pe dinți diminea-ța, adică este deja o obișnuință. Da, am avut efecte adverse la început, când nu puteam dormi, nu aveam putere în picioare, mintea îmi era încețoșată, mă chinuiau stările febrile, însă am depășit toate acestea. Eu pur și simplu beau o pastilă pe zi și trăiesc exact aceeași viață pe care o trăiesc milioane de oameni în lumea întreagă.

DESPRE MAMA

Mamei i-am spus simplu: "Mama, am o vorbă serioasă cu tine. Ia loc". Și i-am spus totul așa cum este. Mama, bineînțeles, la început nu a crezut sau poate nu a vrut să creadă. Probabil era o reacție de autoapărare. Apoi s-a obișnuit: "Păi, ce să-i faci? Asta e!". Bineînțeles, uneori era tristă, își făcea griji pentru mine. Probabil și acum își mai face griji, fiindcă e mamă.

DESPRE DETENȚIE

Închisoarea nu este locul unde să-ți faci prieteni. Acolo totul este

mult mai complicat. Oamenii sunt permanent în stare depresivă, fiindcă resimt permanent o insuficiență, o lipsă de ceva. Atunci când omul este privat de libertate, mai ales forțat, acesta este lovit peste ceea ce are mai valoros, mai prețios. Este ca și cum te-ar fi băgat într-o cutie ca pe un gândac. Din punct de vedere psihologic, aceasta se resimte foarte dureros și ne-spuse de greu.

Când ești tentat să încalci în mod repetat legea, trebuie să-ți amintești de aceste momente când ieși într-o zi minunată de vară în curtea închisorii, iar să te plimbi la libertate nu ai cum. Și nu vei avea cum încă mulți ani înainte.

DESPRE REABILITARE

După eliberare aproape imediat am plecat la rehabilitare în comunitatea terapeutică "Viața Nouă". Îmi doream foarte mult să mă schimb, fiindcă aveam în fața mea exemple reale, precum Maxim Climenko, spre exemplu, care a reușit multe în viață. Eu îl țin minte de pe când era doar un adolescent care ducea același mod de viață ca mine. Pentru mine rehabilitarea nu a fost o rehabilitare de dependență, ci de modul vechi de gândire.

Prima lună totul a decurs perfect. La un moment dat chiar am început să am suspiciuni dacă aveam sau nu nevoie să vin aici. Și iată peste o lună am înțeles că îmi este lene să mă trezesc dimineața și într-o bună zi m-am gândit: ce-ar fi să las baltă totul și să plec de aici? Îmi amintesc foarte clar cum îmi făceam în minte planul de acțiune: iată voi merge acum la lider, mă voi preface bolnav, îmi vor

permite să plec și mă voi debarasa de toate acestea. Însă am reușit să îmi înving această dorință. În aceeași seară, la cercul sincerității, am recunoscut intențiile pe care le aveam și atunci băieții mi-au spus: "Felicitări! Reabilitarea ta a început!".

Cu timpul, am început să am tot mai multe forțe pentru a face față dificultăților vieții. Am început să lupt cu mine însumi, cu toate aceste pretexte gen "nu fac", "nu vreau", "la ce bun îmi trebuie asta?".

Pe parcursul reabilitării am învățat să mă înțeleg cu alți oameni, ceea ce a fost, de asemenea, un moment destul de dificil pentru mine. Momentul meu preferat a fost cercul sincerității în cadrul căruia puteam să-mi expun problema, să-mi cer iertare sau să cer un sfat, aceasta te ajută foarte mult.

DESPRE PLANURI

Acum planurile mele de viitor includ următoarele: să-mi achit creditul, să întorc toate datoriile. De asemenea, îmi doresc foarte mult o familie. Vreau să vin acasă și să înțeleg că sunt iubit și așteptat. Da, acum această necesitate mi-o suplinesc părinții, însă îmi doresc ceva al meu. Îmi doresc un cămin familial.

De asemenea, aș vrea să fac o facultate, fiindcă am absolvit doar 11 clase. Ce specialitate aș dori să obțin? Vreau să devin psiholog. Poate aceasta mă va ajuta să soluționez de sine stătător problemele cu care mă confrunt din cauza consumului de alcool. Da, eu merg la psihologi, însă îmi doresc să găsesc de sine stătător cauza și

să rezolv problema.

DESPRE COPILĂRIE

Suntem doi frați în familie, însă doar eu sunt atât de irascibil. Eu am crescut fără tată. Bunelul mi-a fost și tată. M-a educat așa cum a fost crescut și el, adică anapoda. Ai luat un doi, fii amabil și primește-o. Îmi amintesc că atunci când luam o notă negativă, plângeam. Învățătoarea mă întreba: "De ce plângi?". Eu îi spuneam, dar oricum nimic nu se schimba.

Îmi amintesc că la 16 ani, într-o seară, bunelul a încuiat odaia și mi-a tras o bătaie bună. Eu l-am privit cu multă răutate și i-am spus: "Dacă mai ridici o dată mâna asupra mea, nu răspund pentru reacția mea!". Doar atunci el a înțeles că a întrecut măsura.

Cum reacționa mama? Cuvântul bunelului era lege pentru ea, fiindcă el era tatăl ei. Noi discutam cu el uneori despre aceasta și el îmi spunea același lucru: "Eu vreau să călesc bărbatul din tine, pentru ca să înțelegi mai bine viața. Mai târziu îmi mei mulțumi, fiindcă mie nu-mi produce mare plăcere să te cert și să te bat. Ce să fac dacă tu altfel nu ascuți?".

Nu vreau să-i mulțumesc pentru aceasta. El nu avea dreptate. Resentimentul a rămas pentru toată viața. Eu niciodată nu voi ridica mâna asupra copilului meu. Nu vreau ca el să crească ca mine, adică să-mi zâmbească în față, iar pe la spate să fie gata să mă înghită.

DESPRE VIITORII COPIL

Copilul ajunge până la o anumită

vârstă și trebuie lăsat să plece în lumea matură. Pe mine însă s-au străduit să mă mențină într-un vid, fără a-mi da dreptul de a alege. Trebuia să fac așa cum vroiau părinții, și nu așa cum vroiam eu.

Când voi avea copii, cel mai important lucru pe care aș vrea să-l cultiv în ei este să fie întotdeauna onești și corecți cu cei din jur și cu cei apropiați. De asemenea, copilul trebuie să fie sigur că familia este cetatea lui, este locul unde întotdeauna îl vor apăra, îl vor accepta așa cum este, orice s-ar întâmpla.

Și, cel mai important lucru — copilul trebuie să aibă dreptul la propria opinie și să și-o poată expune liber. În felul acesta, atunci când se va pomeni într-o situație complicată, el va veni să ceară un sfat părintelui, și nu prietenului, cunoștinței sau altcuiva.

Îmi doresc foarte mult un băiat și o fetiță, însă câți vor fi să fie, atâtea vor fi.

Interviul a fost realizat în cadrul proiectului "Prototipul abordării inovative a devianței pozitive a femeilor și bărbaților care trăiesc cu HIV în Moldova". Proiectul își propune drept scop reducerea nivelului de stigmă și discriminare față de persoanele care trăiesc cu HIV prin implementarea prototipului devianței pozitive în vederea creșterii numărului de PHS care trăiesc cu HIV deschis, fără a-și ascunde statutul. Proiectul este finanțat de organizația "UN Women", fiind implementat de către Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă".



SĂ BEA ȘI ÎNCĂ O DATĂ SĂ BEA!

CUM SĂ TRATĂM CORECT COPILUL DE GRIPĂ ȘI RĂCEALĂ

Când copiii se îmbolnăvesc, aceasta este întotdeauna neplăcut și un pic înfricoșător. Iar întrucât copiii se îmbolnăvesc frecvent și la orice vârstă, am hotărât să vă povestim cum ar trebui să tratăm corect "viitorul nostru" în caz de răceală sau gripă.



În prezent, singurele medicamente dovedite a fi eficiente împotriva virusului gripei sunt **oseltamivir și zanamivir**. Ambele se administrează doar la recomandarea medicului, conform rețetei și cu condiția că administrarea acestora va fi inițiată în primele 48 de ore după apariția primelor indicii ale bolii. Nici un fel de remedii "antivirale", în special homeopatice sau populare, nu tratează răceala și, cu atât mai puțin, gripa.

În odaia unde se află copilul trebuie să fie răcoare (18-20 de grade, umiditate de 70%). Pentru aceasta faceți tot posibilul: aerisiți odaia cât mai des, spălați podeaua, procurați și nu deconectați umidificatorul, reduceți la minim sistemul de încălzire.

Dacă copilul are febră, reduceți-o fie cu ibuprofen, fie cu paracetamol. Pentru a lupta cu febra și frisoanele în timpul infecțiilor virale la copiii de până la 16 ani, categoric nu se administrează aspirina, întrucât aceasta ar putea provoca apariția sindromului Reye, și anume leziuni hepatice, inclusiv decesul.

Nu folosiți pentru tratamentul răcelii sau gripei virale soluții antitusive și/sau expectorante. Eficiența acestora nu este dovedită. Singurul remediu care va ajuta copilul în cazul tusei este să consume cât mai mult lichid și prezența aerului umed.

Niciodată și în nici un caz nu tratați copilul bolnav de răceală sau gripă cu antibiotice. Acestea nu tratează infecțiile virale. Antibioticele pot trata doar infecțiile bacteriene, pe când agenții patogeni ai gripei și infecțiilor respiratorii acute sunt peste 200 de virusi existenți în natură. Cu cât mai des administrați incorect antibioticele, cu atât este mai mare probabilitatea ca micuțul să dezvolte rezistență la acestea. Și întrucât umanitatea nu a descoperit deocamdată antibiotice de o nouă generație, pe viitor, când copilul va avea nevoie anume de aceste medicamente, acestea pur și simplu vor fi ineficiente.

Regula fundamentală în cazul răcelii și gripei este **să bei cât mai des ceva cald**. Copilul ar putea să nu mănânce, dar să bea în timpul bolii este pur și simplu obligat. Nu contează ce anume — ceai, compot, chisel, lapte. Cu cât mai mult lichid va consuma, cu atât mai bine se va simți și cu atât mai repede se va recupera. Băutura trebuie să fie de temperatura camerei, să nu fie fierbinte, pentru a nu provoca arsura mucoaselor care deja sunt uscate din cauza bolii.

Pentru a ameliora durerile în gât și renoreea utilizați o soluție obișnuită cu sare care poate fi procurată fie la farmacie, fie preparată în condiții de casă (o linguriță de sare de masă la un litru de apă). Picăturile vasoconstrictoare pentru nas pot provoca rapid obișnuința la ele, iar spray-urile pulverizatoare pur și simplu blochează temporar durerea.

În cazul răcelii sau gripei **vitaminele sunt ineficiente**. Dacă vă propuneți să întăriți sistemul imunitar al copilului, trebuia să o fi făcut până la apariția bolii, preferabil nu prin consumul vitaminei C de la farmacie, ci prin plimbări frecvente în aer liber, respectarea regimului și exerciții fizice regulate. Dacă doriți să accelerați însă-nătoșirea copilului, creați-i condiții de liniște și odihnă completă cel puțin pentru o săptămână, limitați comunicarea lui cu cei sănătoși (pentru a nu-i infecta pe aceștia din urmă) și nu-i interziceți să iasă afară. Plimbările în aer liber nimănui nu i-au provocat vreodată complicații.

CÂND TREBUIE NEAPĂRAT SĂ CONTACTAȚI MEDICUL:

- Absența ameliorărilor în a patra zi a bolii;
- Febră în a șaptea zi a bolii;
- Înăutățirea stării de sănătate după ce s-a produs o ameliorare;
- Gravitare severă a stării de sănătate în cazul unor simptome moderate ale infecției acute a căilor respiratorii;
- Manifestări izolate sau combinate ale următoarelor simptome: paloarea pielii; sete; greutate de respirație, durere intensă; eliminări puroioase;
- Amplificarea tusei, scăderea productivității acesteia; inspirația adâncă provoacă accesul de tuse;
- Paracetamolul și ibuprofenul practic nu ajută sau reduc pe termen foarte scurt febra;
- Copilul este în stare de inconștiență;
- Copilul care crampe;
- Manifestări ale insuficienței respiratorii (greutăți de respirație, dispnee, senzația de insuficiență a aerului);
- Acuze de durere puternică;
- Durere moderată în gât în lipsa rinoreei (dureri în gât + nas uscat sunt adesea simptome ale anghinei care necesită consultul medicului și antibiotice);
- Durere moderată de cap combinată cu voma (combinată cu erupții — este un indiciu al meningitei);
- Inflamarea gâtului;
- Erupecie care nu dispare la aplicarea presiunii (la apăsare) peste ea;
- Febră care se menține peste 39°C și nu începe să scadă peste 30 de minute după aplicarea medicamentelor antipiretice;
- Orice creștere a temperaturii corporale combinată cu frisoane și paloarea pielii.

Cea mai eficientă metodă de profilaxie a gripei la copii este vaccinarea efectuată la timp. Organizația Mondială a Sănătății recomandă insistent vaccinarea împotriva virusului gripei sezoniere a tuturor copiilor cu vârstă cuprinsă între 6 luni și 5 ani. Timpul perfect pentru vaccinare este începutul lunii octombrie. Dacă din anumite motive nu l-ați vaccinat la termenul recomandat, faceți-o imediat ce apare posibilitatea decât să nu o faceți deloc. Dacă nu ați reușit să vaccinați copilul sau nu vă convine această opțiune, sfaturile sunt simple: spălarea și dezinfectarea regulată a mâinilor, evitarea locurilor aglomerate, practicarea regulată a sportului, plimbările în aer liber, excluderea categorică a contactului cu adulții și copii deja bolnavi.

”Sunt femeie, respectiv, sunt un mesager al schimbărilor”

Ingibjörg Sólrún Gísladóttir

Două femei întotdeauna vor găsi un subiect de discuție. În special când una dintre ele este director regional al UN Women în Europa de Est și Asia Centrală. În interviul oferit revistei noastre, Ingibjörg Sólrún Gísladóttir ne-a povestit despre misiunea sa în UN Women, despre atitudinea față de politică și despre propria familie.



Interviu exclusiv cu directorul regional UN Women în Europa de Est și Asia Centrală, Ingibjörg Sólrún Gísladóttir

Doamnă Ingibjörg, acum un an ați fost într-o altă vizită în Moldova. În unul dintre interviurile oferite atunci unui cotidian local, ați afirmat că este imposibil să vezi imediat schimbări sesizabile produse de activitatea organizației UN Women. Este nevoie de timp în acest sens. Iată că a trecut un an: ce s-a schimbat, în opinia Dumneavoastră, în Moldova în contextul respectării egalității de gen și extinderii drepturilor femeilor?

Când am afirmat aceasta, m-am referit, în primul rând, la faptul că realizarea egalității de gen și extinderea drepturilor și împuternicitor femeilor se aseamănă cu un maraton. Este un scop pe termen lung, atingerea căruia presupune realizarea unor anumiți pași. De aceea oamenii care lucrează în această sferă trebuie să fie devotați acestei cauze, trebuie să fie perseverenți, toleranți, trebuie să se înarmeze cu răbdare pentru ca treptat, pas cu pas, să se miște spre scopul trasat. Astăzi eu văd pașii concreți care au fost făcuți pentru a atinge acest nivel în Republica Moldova. Să luăm în calitate de exemplu proiectele vizând devianța pozitivă, implementate de cinci organizații nonguvernamentale, rapoartele de activitate ale cărora le-am audiat astăzi (interviul s-a realizat după întrunirea reprezentanților ONG-urilor care implementează proiecte privind devianța pozitivă — nota redacției). Drepturile și împuternicirile femeilor care au prezentat astăzi rezultatele

intermediare atinse, au fost, de asemenea, extinse datorită activității UN Women. Experimentând ele însele cândva suferința violenței și discriminării, aceste femei au primit un sprijin real și acum ele continuă să sprijine alte femei care sunt, de obicei, percepute drept victime. De asemenea, în calitate de exemplu al unor schimbări reale, aș putea menționa noua legislație cu privire la cote, precum și modificările legislative în contextul violenței în familie. Bineînțeles, nu doar UN Women a contribuit la atingerea acestor performanțe, însă organizația noastră a adus totuși un aport substanțial la această cauză importantă. Acestea au fost doar câteva exemple care ne permit să observăm un real progres care s-a produs în țara noastră în ultima perioadă.

Probabil știți că în țara noastră peste tot prosperă discriminarea pe bază de gen. Femeile șoferițe sunt insultate și tratate cu dispreț; femeile-conducători nu sunt luate în serios; femeia-mamă este învinuită de toate necazurile copilului ei. Ce putem face cu toate acestea?

Cel mai rău lucru este să accepți aceasta, să crezi în aceasta și să te obișnuiești cu o asemenea atitudine. Trebuie să schimbăm această atitudine față de femei și tocmai mass media este unul dintre cele mai importante canale prin care se poate realiza acest deziderat. Fiindcă mass media poate atât să consolideze stereotipurile în societate, cât și să le modifice.

Când Vă confrunțați cu o discriminare evidentă în mass media, lăsați un comentariu, telefonați la redacție?

În primul rând, se poate și trebuie să apelați jurnalistul sau autorul, fiindcă adeseori reporterii comit asemenea greșeli din ignoranță, și nu intenționat. În același timp, această strategie de lucru cu anumiți jurnaliști luați separat nu aduce întotdeauna rezultatul scontat. De aceea poate fi aplicată o abordare mai largă și analizată întreaga activitate a unui canal media luat aparte. Poate este cazul de organizat un eveniment de amploare și de propus acestui canal să evalueze ei înșiși felul în care reflectă aspectele ce țin de egalitatea de gen și sub ce unghi o fac. Atunci când îți faci o autoanaliză, ai mai multă încredere în rezultate comparativ cu situația când cineva din exterior îți indică asupra greșelilor tale.

Acum câteva luni pe internet s-a încheiat flashmob-ul ”Nu mi-e frică să spun!”, inițiat de o activistă ucraineană. Ea a postat pe pagina sa de Facebook istoria violenței sexuale a cărei victimă a fost. Milioane de femei au preluat inițiativa ei și au postat pe rețelele de socializare propriile istorii și experiențe, uneori foarte tragice. Cum Vi se pare o asemenea inițiativă?

Bineînțeles, acesta este un instrument dintre cele mai puternice, fiindcă el extinde substanțial posibilitățile femeilor. Ele văd astfel că nu sunt singure în necazul lor. Dacă până la

un moment dat li s-a părut că este istoria lor personală, că toți ceilalți din jur sunt bine și doar ele sunt anapoda, atunci când își dau seama că un mare număr de femei se confruntă cu același probleme, aceste femei reușesc să-și depășească frica și rușinea. Fiindcă nu au de ce să se simtă rușinate, ele nu poartă nici o vină. Când femeile realizează că sunt multe, că nu sunt singure în intențiile lor, aceasta contribuie la creșterea acelei mase critice necesare pentru a transpune în viață schimbările dorite.

Uneori însă asemenea experiențe provoacă femeilor ură și repulsie față de bărbați.

Eu cred că majoritatea femeilor totuși iubesc bărbații, întrucât aproape fiecare dintre noi are un soț, un tată, fii. Doar că uneori ne este foarte greu să construim relații sănătoase. Eu pledez și cred într-o abordare pozitivă și consider că bărbații trebuie să înțeleagă și ei că schimbarea stereotipurilor și a principiilor patriarhale îi va avantaja și pe ei, și ei vor avea de câștigat de pe urma acestor schimbări. Or, noi ne ocupăm de aspectele egalității de gen nu doar de dragul femeilor, ci și de dragul bărbaților. Eu, spre exemplu, am doi fii maturi și eu schimb această lume inclusiv și de dragul lor.

În opinia Dumneavoastră, cum ar trebui să luptăm cu discriminarea față de femeile care trăiesc cu HIV, utilizatoarele de droguri, lucrătoarele sexului comercial?

Eu cred că prejudecățile față de aceste femei sunt condiționate tocmai de lipsa de informare și de frică. Mi se pare foarte important să atragem atenția societății față de această categorie de femei. Oamenii trebuie să vadă persoane concrete în spațiile acestei probleme. Adică nu este suficient să vorbim la general despre o anumită categorie, ci să prezentăm și să povestim despre persoane concrete care reprezintă aceste categorii, să prezentăm istoria vieții lor.

Odată, în unul din interviuri, ați recunoscut că viața în afara politicii este mult mai frumoasă. De ce?

Probabil nu ar fi trebuit să fac o asemenea afirmație, însă adevărul este că după 25 de ani de activitate în politică eram foarte epuizată. A fi în politică timp de 25 de ani este prea mult. Oamenii nu trebuie să se rețină atât de mult în politică, fiindcă aceasta este contagios. În general, oamenii se "infectedă" cu politica. Este ca și cum te-ai afla timp îndelungat în apă infectată (râde). Cu toate acestea, eu consider că este foarte important ca oamenii să se dedice politicii o anumită perioadă din viața lor, să se implice activ în politică. Este un mare privilegiu și o posibilitate unică să fii parte, spre exemplu, a consiliului municipal, a parlamentului, să deții postul de ministru și astfel să ai posibilitatea să exerciți o anumită influență asupra societății. După plecarea mea din politică m-am odihnit timp de doi ani, mi-am completat resursele de

energie, am formulat noi idei, iar apoi am început să activez în UN Women.

Care este misiunea Dumneavoastră în această organizație?

Eu activez în cadrul unui mandat care este foarte clar formulat: este vorba despre extinderea drepturilor și posibilităților femeilor atât politice, cât și economice. De asemenea, mandatul meu vizează aspectele legate de violența în familie, egalitatea de gen. Cu referire la contribuția mea, aceasta se bazează pe experiența mea acumulată în sfera politică. În activitatea mea eu consider important să atrag de partea mea guvernul pentru a putea conta pe sprijinul lor și pentru a promova întrebările care ne preocupă. Pe de altă parte, este foarte important să motivăm și să unificăm societatea civilă în cadrul acestei activități, fiindcă așa-numiții mesageri sunt în fiecare țară, în fiecare regiune, la fiecare nivel. Sarcina mea constă în identificarea acestora și direcționarea lor în albia necesară.

Mă încumet să presupun că au fost perioade când ați cumulat cariera cu familia. De aceea Vă voi adresa întrebarea care o preocupă pe fiecare mamă care muncește: cum ați reușit să cumulați aceste două sfere?

Nu mi-ar fi reușit niciodată dacă soțul meu nu-și asuma pe deplin răspunderea pentru casă și copii. Atunci când femeile încep să practice o anumită activitate, politică sau obștească,



când încep să se dezvolte profesional și să facă carieră, ele nu pot suprapune această activitate peste toate obligațiile familiale și casnice pe care deja le au. La rândul său, bărbatul trebuie și el să se miște în direcția casei și familiei pentru a împărți aceste obligații. În caz contrar, reiese că noi facem toată munca neremunerată care ține de casă și familie și, suplimentar, munca pentru care suntem remunerate.

În virtutea activității Dumneavoastră profesionale, cu

siguranță întâlniți și cunoașteți o mulțime de femei. Ați putea evidenția printre ele una care V-a impresionat într-un mod special?

E complicat să evidențiez una, fiindcă le întâlnesc zilnic și toate sunt unice în felul lor. Așa sunt, spre exemplu, femeile care au fost la întrunirea de astăzi, care au trecut prin experiența violenței în familie și a discriminării. Femei care au fost cândva victime, însă la un moment dat au decis să-și schimbe reali-

tatea. Sunt atât de puternice! Sunt adevărate campioane!

Poate în familia Dumneavoastră a fost vreo persoană care V-a influențat deosebit de puternic?

Eu m-am născut în anul 1954. Pe atunci nu erau atât de multe femei-model, mă refer la persoane oficiale, care să fi fost un etalon pentru mine și un exemplu de urmat. Părinții mi-au dat un prenume în cinstea străbunicii mele. Și, probabil, chipul ei a fost întotdeauna cu mine. Ea s-a născut și a crescut într-o familie foarte săracă de fermieri și a luptat întreaga ei viață pentru dreptul de a fi personalitate. În copilărie ascultam adesea istorii despre străbunica, despre felul ei de a fi și de a-și atinge scopurile. Probabil această tărie, fermitate s-a transmis ca o moștenire de la străbunica la bunica, apoi mamei mele și, ulterior, mie. Mi se pare că aceasta nu este ceva specific. Sunt sigură că dacă veți urmări viața mamei mele, a bunicii și a străbunicii mele, veți observa o astfel de succesiune. Or, este de-a dreptul uimitor cum au reușit strămoșii noștri să supraviețuiască în acele timpuri grele și să ne crească și pe noi.

Și, în încheiere, continuați, Vă rog, fraza: "Sunt femeie, respectiv eu...."

Sunt femeie, respectiv sunt un mesager al schimbărilor.

Mulțumim organizației UN Women în Moldova pentru ajutorul oferit în realizarea acestui interviu.



"Ne-a reușit totul"

Ina VUTCARIOV despre proiectul "Parteneriatul pentru instruirea și reintegrarea persoanelor utilizatoare de substanțe psihoactive și a persoanelor HIV-pozitive"



În anul 2016, echipa "Viața Nouă" în frunte cu Ina Vitcariov, al doilea an consecutiv au implementat proiectul "Parteneriatul pentru instruirea și reintegrarea persoanelor utilizatoare de substanțe psihoactive și a persoanelor HIV-pozitive", cu sprijinul financiar al "DVV International Moldova". Am rugat-o pe Ina să facă bilanțurile proiectului și să-și amintească cea mai caldă apreciere a acestuia.

Ina, proiectul pe care tu și echipa "Viața Nouă" l-ați implementat în acest an s-a apropiat de sfârșit. Ai putea să descrii ce ați reușit să realizați în cele din urmă?

Totul. Ne-a reușit totul. Am reușit să înființăm grupuri de băieți care sunt interesați de confecționarea articolelor de lucru manual. Am reușit să creăm o atmosferă plăcută atât

în penitenciare, cât și în comunitatea terapeutică. De asemenea, am reușit să ne diversificăm activitatea. Am reușit să-i reunim pe partenerii noștri de afaceri sub strategia noastră comună, și anume de a face viața acestor oameni mai bună.

Știu că în acest an ați vândut aproape toate articolele hand-made confecționate. Unde vor fi alocați banii colectați?

Într-adevăr am reușit să vindem aproape totul, au rămas doar câteva poziții numărate. Toți banii colectați vor fi direcționați în conturile personale ale autorilor articolelor care își ispășesc pedeapsa în detenție. În ceea ce ține de participanții care au fost implicați în proiect în cadrul comunității terapeutice, banii colectați de la comercializarea articolelor confecționate de ei vor



fi utilizați pentru necesitățile comunității terapeutice.

Câte persoane ați reușit să acoperiți?

În acest an în cadrul proiectului nostru au participat 76 de persoane. Este vorba despre deținuții din trei penitenciare: Nr.4, Nr.15 și Nr.3, precum și de rezidenții Comunității Terapeutice "Viața Nouă". Toți aceștia, într-o măsură sau alta, sunt afectați de utilizarea de substanțe psihoactive și/sau de infecția HIV. Aceștia sunt oameni care își propun să schimbe ceva, oameni încurajați și inspirați de schimbările care se produc în viața lor și eu cred că ei vor avea suficiente forțe pentru a continua să schimbe viețile altora.



Spune-ne câte ceva despre ceea ce s-a întâmplat în culisele proiectului?

Proiectul a avut dificultățile și provocările sale. Eram pregătiți de faptul că nu vom putea prezice rezultatul și aceasta este ceva normal. Ceea ce contează este că oricum oamenii au rămas satisfăcuți. Dacă e să-mi amintesc de cel mai interesant moment, cred că a fost confecționarea lumânărilor din ceară. Băieții erau asemenea unor tineri magicieni, care se roteau în jurul plitelor electrice, amestecau, ornametau, turnau. A fost un proces foarte interesant pentru ei.

Cu siguranță ați auzit multe cuvinte calde despre proiect. S-a întâmpnat ceva în mod deosebit?

Unul dintre tutelajii noștri a

spus următoarele: "Iată faci ceva, faci, gândindu-te: Uite acum va ieși ceva ciudat. Și, când-colo, a ieșit ceva frumos! Și nici nu te aștepti că anume ție îți va reuși, că ești capabil să faci așa ceva, că ai în tine ceva deosebit!".

Proiectul va continua?

Ne propunem să solicităm sprijin de la donatorii noștri minunați "DVV International Moldova". Planificăm să continuăm colaborarea noastră, fie în același format, fie în altul. Cu siguranță va fi ceva pentru binele oamenilor, pentru ca aceștia să se simtă importanți și necesari indiferent de context. Or, la noi oamenii sunt atât de multilateral înzestrați, încât sunt capabili să se dezvolte în orice direcție.



"Orice formă de discriminare este **interzisă**"



Scurt curs de alfabetizare în domeniul discriminării și prevenirii acesteia

Juristul Asociației Obștești "Viața Nouă", Dumitru PANIȘ, ne-a explicat ce este discriminarea, cum se manifestă aceasta și cum ar trebui să ne comportăm când suntem discriminați.

Ce este discriminarea?

Discriminarea presupune aplicarea unui tratament diferit față de două sau mai multe persoane aflate în situații identice sau dimpotrivă, tratarea identică a unor persoane aflate în situații diferite, atât timp cât un asemenea tratament nu are nicio justificare obiectivă.

Pentru a considera că tratamentul este discriminatoriu, acesta trebuie să fie condiționat de unul din criteriile protejate de lege, mai exact: rasă, culoare, naționalitate, origine etnică, limbă, religie sau convingeri, sex, vârstă, dizabilitate, opinie,

apartenență politică sau orice alt criteriu similar. De asemenea, legislația evidențiază așa-numitele "forme grave ale discriminării", adică forme care nu sunt negociabile.

Acestea sunt:

- a) promovarea sau practicarea discriminării de către autoritățile publice;
- b) susținerea discriminării prin intermediul mijloacelor de informare în masă;
- c) amplasarea mesajelor și simbolurilor discriminatorii în locurile publice;
- d) discriminarea persoanelor

pe baza a două sau mai multe criterii;

- e) discriminarea săvârșită de două sau mai multe persoane;
- f) discriminarea săvârșită de două sau mai multe ori;
- g) discriminarea săvârșită asupra unui grup de persoane;
- h) segregarea rasială (separarea sau izolarea unei rase sau grup etnic pe calea așezării forțate sau benevole pe un teritoriu limitat, sau pe calea stabilirii unor bariere pentru comunicarea socială, sau prin instituirea unui sistem de învățământ și educație diferențiat, sau alte măsuri discriminatorii).

Discriminarea este interzisă de lege?

Bineînțeles. Potrivit Legii cu privire la asigurarea egalității, orice formă de discriminare este interzisă. Promovarea politicii sau aplicarea acțiunilor sau inacțiunilor care încalcă egalitatea în drepturi a persoanelor trebuie să fie eliminată de către organele competente ale administrației publice și pedepsită în conformitate cu legislația în vigoare. De asemenea, discriminarea este interzisă de Convenția pentru drepturile omului ratificată de Republica Moldova în anul 1995.

Eu sunt HIV-pozitiv și de curând medicul meu de familie a refuzat să mă viziteze la domiciliu sub pretextul că ei nu vizitează persoanele HIV-pozitive. Sunt discriminat?

Categoric. Acest exemplu prezintă foarte elocvent ce este discriminarea. Pentru a dovedi cazul de discriminare, potrivit site-ului Consiliului pentru prevenirea și eliminarea discriminării, trebuie să fie elucidate următoarele aspecte:

- 1) Comparatorul (trebuie să arătați în comparație cu cine, față de Dumneavoastră, se aplică tratament diferențiat);
- 2) Prezența unui criteriu protejat de discriminare (vârstă, sex, rasă, etnie, naționalitate, dizabilitate, limbă sau altele);
- 3) Dreptul lezat (trebuie să arătați că prin acțiunile făptu-

itorului a fost încălcat un drept legitim);

4) Lipsa unei justificări obiective și rezonabile pentru tratamentul diferențiat, bazat pe una sau mai multe criterii protejate de discriminare.

Totuși este important să facem distincție dintre discriminare și încălcarea drepturilor omului. Dacă, spre exemplu, medicul Dumneavoastră de familie pur și simplu a refuzat să vă viziteze, dar, în același timp, în aceea zi ea nu a vizitat pe nimeni altcineva, în acest caz este încălcat dreptul Dumneavoastră la asistență medicală. Dacă însă ea v-a refuzat anume din cauza statutului HIV, iar în aceea zi ea a vizitat totuși alți pacienți, atunci suntem în prezența unui caz de discriminare.

Să admitem că ea într-adevăr nu a avut dreptate. Va fi oare pedepsită?

Persoana recunoscută vinovată de discriminare poate purta răspundere disciplinară (muștrare sau preîntâmpinare), civilă (când persoanei i se compensează prejudiciul moral cauzat), administrativă (când ofensatorul achită o amendă) sau penală (spre exemplu, dacă este vorba despre o infracțiune penală, în cadrul căruia comportamentul discriminatoriu este o circumstanță agravantă — este cazul art. 166, 173, 176 Cod Penal RM). Răspunderea depinde de gravitatea presupuselor acțiuni discriminatorii și de atitudinea

persoanei față de propriile acțiuni. Codul contravențional prevede sancțiuni sub forma unor amenzi de la 2000 de lei pentru persoanele fizice, de la 4000 de lei pentru persoanele cu funcție de răspundere și de la 7000 de lei pentru persoanele juridice.

Conform legii, orice persoană care se consideră victimă a discriminării are dreptul să înainteze o acțiune în instanța de judecată și să solicite:

- a) stabilirea faptului încălcării drepturilor sale;
- b) interzicerea încălcării în continuare a drepturilor sale;
- c) restabilirea situației anterioare încălcării drepturilor sale;
- d) repararea prejudiciului material și moral ce i-a fost cauzat, precum și recuperarea cheltuielilor de judecată;
- e) declararea nulității actului care a condus la discriminarea sa.

Acțiuni în instanța de judecată pentru protecția persoanelor ce se consideră a fi victime ale discriminării pot înainta și sindicatele sau asociațiile obștești din domeniul promovării și protecției drepturilor omului.

La solicitarea victimei discriminării, se poate interzice răspândirea informației despre viața privată și identitatea acesteia. Înregistrarea, păstrarea și utilizarea informațiilor cu caracter personal privind victimele discriminării se fac cu respectarea regulilor speciale de

confidențialitate, stabilite prin Legea privind protecția datelor cu caracter personal.

Trebuie neapărat să mă adresez în instanța de judecată



pentru a dovedi că am fost discriminat?

Totul depinde de fiecare caz luat aparte. Bineînțeles, ați putea soluționa problema de sine stătător, spre exemplu, discutând nemijlocit cu persoana care v-a discriminat. Dacă însă după negocierile amiabile problema nu s-a soluționat sau dacă sunteți discriminat sistematic, este preferabil să vă adresați la o organizație de profil în apărarea drepturilor omului. Dacă

sunteți HIV-pozitiv, utilizator de droguri, lucrătoare a sexului comercial, bărbat care practică sexul cu bărbații sau vă ispășiți pedeapsa în locurile de detenție,

adresați-vă la Institutul pentru Drepturile Omului (IDOM) sau organizația Promo-Lex. De asemenea, toate categoriile de cetățeni supuși discriminării se pot adresa la Consiliul pentru prevenirea și eliminarea discriminării și asigurarea egalității. Anume Consiliul respectiv, în majoritatea cazurilor, adoptă în țara noastră decizii privind cazurile legate de discriminare, și anume confirmă sau infirmă cazul de discriminare.

Este important de reținut că termenul de prescripție pentru intentarea unei acțiuni în instanță în baza Legii cu privire la asigurarea egalității este de

un an de la data săvârșirii faptei sau de la data la care persoana putea să ia cunoștință de săvârșirea ei. De aceea, dacă ați fost supus discriminării, este preferabil să nu amânați cu adresarea către o organizație de apărare a drepturilor. Și, apropo, persoanele care înaintează o acțiune în instanța de judecată privind fapte de discriminare se scutesc de plata taxei de stat. În acest context, menționăm că este foarte important să ne

adresăm în instanța de judecată în cazuri de discriminare, fiindcă în baza unor cazuri luate separat, se pot soluționa probleme de amploare la nivel național. Spre exemplu, în acest an Ministerul Sănătății al Republicii Moldova a pierdut cazul împotriva unei paciente

HIV-pozitive, interesele căreia au fost reprezentate de Institutul pentru Drepturile Omului (IDOM). Instanța de judecată a declarat drept discriminatoriu ordinul cu privire la femeile însărcinate care trăiesc cu HIV "Cu privire la profilaxia transmiterii materno-fetale a infecției HIV și organizarea profilaxiei specifice". Potrivit ordinului elaborat și intrat în vigoare în anul 2004, gravidele HIV-pozitive puteau naște doar în două instituții medicale din Moldova: Centrul Mamei și Copilului din Chișinău și Centrul perinatal din municipiul Bălți.

Acțiunea a fost intentată de o

locuitoare din Moldova care, în anul 2013, în luna a noua de sarcină, a fost direcționată să nască la Chișinău în loc să i se primească nașterea în localitatea unde își avea reședința. Decizia judecătii stipulează că femeile HIV pozitive din Moldova timp de 12 ani au fost supuse unui tratament discriminatoriu. Bineînțeles, Ministerul Sănătății încearcă să conteste decizia respectivă, însă faptul rămâne fapt și în felul acesta o singură plângere a scos la suprafață o problemă cu care s-au confruntat femeile timp de peste zece ani.

Dacă mă adresez în instanța de judecată, cine mă va apăra?

În cazul intentării unei acțiuni în judecată, vă poate apăra un avocat desemnat de organizația de apărare a drepturilor la care vă veți adresa. De asemenea, puteți beneficia de asistența unui avocat din oficiu, oferit de

stat sau puteți angaja un jurist particular pe care să-l remunerați din banii proprii.

Bine, să admitem că voi avea câștig de cauză, mi se va compensa prejudiciul. Presupunem oare aceasta că nu voi mai fi niciodată discriminat?

Bineînțeles că nu, fiindcă nimeni dintre noi nu este protejat sută la sută de acest fenomen. Puteți fi sigur însă că drepturile Dumneavoastră vor fi apărate, iar ofensatorul va fi pedepsit. Tot de ce este nevoie pentru aceasta este să vă cunoașteți bine drepturile, să vi le puteți apăra și să vă adresați la timp după ajutor la organizațiile de apărare a drepturilor.

Adrese utile:

Promo-Lex: Chișinău, bd. Ștefan cel Mare 127,
E-mail: info@promolex.md
Tel.: 022 450024; 022 492684; 022 449626

Institutul pentru Drepturile Omului (IDOM):
Chișinău, str. Mitropolitul Dosoftei 95A,
E-mail: director@idom.md
Tel.: 022 244911

Consiliul pentru prevenirea și eliminarea discriminării și asigurarea egalității:
Chișinău, bd. Ștefan cel Mare 180, of. 600
E-mail: info@egalitate.md
Tel: 022 212817



Pur și simplu **nu** fuma

Cinci întrebări frecvente despre marijuana

Despre marijuana se cunosc multe și, în același timp, nu se cunoaște nimic. Am încercat să răspundem la cinci dintre cele mai răspândite întrebări despre această substanță. **Concluzia principală este să nu fumezi.**

De fapt, marijuana nu este un drog sau nu am dreptate?

Depinde din ce unghi abordezi întrebarea. S-o luăm pas cu pas: principalul component chimic activ în marijuana este delta-9 – tetrahydrocannabinolul (THC) care, în cazul intoxicației cu marijuana, provoacă schimbări de conștiință. Imediat de THC ajunge în

creier, utilizatorul resimte o stare de euforie, întrucât, asemenea majorității altor substanțe narcotice, THC acționează asupra așa-numitor "centri ai plăcerii" din creier care reacționează în același mod la hrană și băuturi. THC activează "sistemul de recompensă", pentru a stimula producerea dopaminei, hormonul bucuriei, plăcerii și euforiei.

Consumul marijuanai poate duce la dezvoltarea narcomaniei, și anume la starea când fără o anumită doză de ma-

rijuana, omul nu se simte în apele sale sau, cu alte cuvinte, are un sindrom de sevraj. S-a demonstrat că persoanele care au început să consume marijuana până la 18 ani, se pot confrunta de 4-7 ori mai frecvent cu dezvoltarea dereglărilor fizice, și anume cu dependența.

Pe de altă parte, marijuana a început să fie legalizată în unele țări. Spre exemplu, utilizarea marijuanai este permisă în Uruguay, în unele state din SUA, parțial este permisă în Olanda, Canada, Mexic, Cehia, Belgia, Germania, Argentina. În Moldova rășina de cannabis, tinctura de cannabis sau de hașiș, marijuana (amestecul vârfurilor oricăror tipuri și soiuri ale cânepei cu flori, frunze, fără tulpină, uscate sau neuscate, măcinate sau nemăcinate, care conțin tetrahydrocannabinol) și hașișul sunt incluse în Tabelele și listele substanțelor narcotice, psihotrope și ale precursorilor acestora supuse controlului. De aceea în țara noastră marijuana este într-adevăr considerată drog, pentru utilizarea, păstrarea și răspândirea căruia este prevăzută pedeapsă penală.

Pot să devin narcoman dacă am fumat o singură

dată marijuana?

În acest context este important să realizăm că narcomania sau dependența narcotică are un șir întreg de cauze. Este vorba și despre tendința înăscută spre dobândirea dependențelor, și despre predispoziția genetică, și despre mediul de trai al persoanei, și despre violența suportată în copilărie, și despre controlul excesiv din partea părinților. Până în prezent nu a fost identificată nici o cauză certă care să determine sută la sută că o persoană sau alta va deveni utilizator.

În ceea ce privește dependența de marijuana, aceasta într-adevăr există și poate apărea. Mai mult decât atât, cu cât mai devreme cineva încearcă să fumeze marijuana, cu atât este mai mare probabilitatea dezvoltării unei dependențe. Adevărul este că la adolescenți zona creierului care controlează procesul de luare a deciziilor, rațiunea și autocontrolul este încă în proces de dezvoltare, de aceea ei sunt mai predispuși spre un comportament riscant. De asemenea, sunt de menționat în acest context numeroasele istorii de viață ale foștilor utilizatori — practic fiecare dintre ei și-a

inceput calea spre dependență anume de la "fumatul ierbii". Nimeni nu poate prezice dacă veți deveni sau nu dependent după fumatul marijuanei.

De fapt, eu de mult timp o fumez deja și se pare că totul e în regulă. Starea mea se poate înrăutăți?

Totul este foarte individual. Spre exemplu, potrivit datelor publicate în mass media rusă, un efect subiectiv plăcut de la fumatul marijuanei este remarcat de peste jumătate din utilizatori. Aproximativ la fiecare al cincilea, canabisul provoacă preponderent senzații neplăcute. Printre cei circa o mie de utilizatori de marijuana cu vârstă între 18-25 de ani, 22 la sută au menționat cazuri de atacuri de panică; 15 la sută — gânduri obsedante și chiar halucinații auditive.

Într-un alt studiu efectuat (268 de cazuri, vârsta medie — 19 ani), drept cauză principală a utilizării, 61 la sută dintre cei intervievați au indicat relaxarea și reducerea tensiunii; 27 la sută — bucuria și buna dispoziție. Efectele negative, printre care anxietatea, depresia, ideile paranoice, au fost menționate de către 21 la sută. Reducerea motivației, oboseala și o "scădere generală a energiei" - 21 la sută.

Potrivit studiul britanic din

anul 1997, realizat în baza a 2800 de utilizatori, aproximativ 60 la sută au menționat efectul subiectiv pozitiv de la consumul marijuanei, evidențiind, în primul rând, relaxarea. Calmarea și eliberarea de stresuri a fost indicată de către 26 la sută; creșterea intuiției persoanele și a capacității de înțelegere — 9 %; buna dispoziție — 6 %; comunicativitate — 2%. Efecte nefavorabile ale utilizării s-au constatat la 21 la sută dintre intervievați; scăderea capacității de memorare — la 6 %; idei obsedante paranoice — 6 %; apatie și lene — 5 %; crize de panică — 2%. Este de menționat că e vorba despre aprecieri personale subiective, și nu despre schimbări obiective.

Sursele americane afirmă că persoanele care au consumat doze mari de marijuana, pot resimți o psihoză acută care include halucinații, delir și pierderea sentimentului propriei identități. Marijuana înrăutățește substanțial capacitatea de judecată, coordonarea mișcărilor, reacția. Studiul a dovedit legătura dintre concentrația THC (substanța activă) în sânge și conducerea nesigură a automobilului. Cu toate acestea, nu a fost dovedită o legătură directă dintre creșterea riscului de accidente rutiere și ebrietatea din

cauza marijuanei - în mare parte, fiindcă marijuana adesea se consumă în combinație cu alcoolul, iar substanțele rămase în fluidele organismului după consumul marijuanei sunt eliminate pe parcursul câtorva zile și chiar mai multe.

Prietena mea uneori fumează "iarbă". E grav?

Dacă planificați să aveți copii cu această prietena, să știți că cercetările pe șobolani arată că acțiunea unor concentrații până și nesemnificative de THC în timpul sarcinii poate avea consecințe serioase și de lungă durată asupra creierului fătului. La unii copii născuți de la mame care au utilizat marijuana în timpul sarcinii s-a observat o reacție diferită la stimuli vizuali, stare de tremor sporit, țipăt puternic, care indică asupra unor probleme neurologice. Asemenea copii se confruntă la vârsta școlară cu probleme în luarea deciziilor, probleme cu memoria și concentrația atenției.

Am auzit undeva că marijuana poate provoca atacul de cord. Este adevărat?

Marijuana într-adevăr provoacă palpitații cardiace și tensiune arterială ridicată pe parcursul câtorva minute după primul fum. Unele cercetări efectuate arată că riscul dezvoltării atacului

de cord pe parcursul primei ore după fumatul marijuanei este aproape de cinci ori mai înalt decât riscul dezvoltării acestuia în viața de zi cu zi. Marijuana poate, de asemenea, provoca hipotensiune arterială ortostatică (amețeli la schimbarea poziției corpului, când se ridică din poziție orizontală) și, respectiv, poate majora riscul de leșinuri și căderi. Fumul care apare în rezultatul fumatului marijuanei, ca și fumul de tutun, provoacă iritația gâtului și a plămânilor, poate provoca crize de tuse puternică

în timpul utilizării. De asemenea, fumul de marijuana conține gaze toxice și particule care pot produce leziuni pulmonare. Fumatul marijuanei este, de asemenea, legat cu riscul înalt de inflamare a căilor respiratorii, rezistența sporită a căilor respiratorii și a plămânilor, precum și cu riscul de bronșite frecvente. Fumatul marijuanei poate, de asemenea, reduce răspunsul imun al sistemului respirator, crescând astfel probabilitatea dobândirii unor boli infecțioase, spre exemplu, pneumonia.

Adrese utile:

Dispensarul Republican de Narcologie, mun. Chișinău, str. P. Rareș 32. Tel.: 022 293 685, 022 293 684.

Secția narcologică nr 1, mun. Chișinău, str. Grenoblea 147. Tel.:022 723 741

Secția narcologică nr 4, mun. Chișinău, str. Gh. Madan 87/7. Tel.: 022 465 548

Cabinetul narcologic din mun. Bălți pe lângă Centrul Consultativ al Spitalului municipal, str. Decebal 101, cab. 101. Tel.:0231 349 86

Cabinetul narcologic din mun. Comrat, str. Pobeda 46, cab. 81. Tel.: 0298 234 33

Cabinetul narcologic din mun. Cahul, str. Ștefan cel Mare 27, cab. 404. Tel.: 0299 32 201

Cabinetul narcologic din or. Edineț, str. Independenței 81, cab. 413. Tel.: 0246 22 101

Cabinetul narcologic din or. Soroca, str. Kogălniceanu 1, Secția consultativă a Spitalului raional. Tel.: 0230 264 19

Cabinetul narcologic din or. Ungheni, str. Romană 27, cab. 214. Tel.: 0236 223 82

Asociația obștească "Viața Nouă", Centrul "Pas cu Pas", mun. Chișinău, str. Independenței, 6/2. Tel.: 022 664 586

Asociația obștească "Tineretul pentru dreptul la viață", Centrul "Puls", mun. Bălți, bulevardul Victoriei 7A. Tel.: 0231 925 51, 0231 393 32

Asociația obștească "Viața Nouă", Centrul "Pas cu Pas" or. Cahul, str. Negruzzi 46. Tel.: 0299 842 83

Narcomanii anonimi din Moldova. Tel.: 060 209 400

Concluzia: A fuma sau a nu fuma marijuana fiecare decide pentru el însuși. **Rețineți:** înainte de a vă încumeta să fumați, analizați temeinic toate argumentele pro și contra, citiți câteva istorii de viață ale persoanelor care au început de la fumat, iar apoi toată viața au luptat cu dependența. **Rețineți**, de asemenea, că odată dobândind dependența narcotică, nu vă veți putea debarasa de ea niciodată, fiindcă ea va deveni o boală cronică care nu poate fi tratată, ci doar ținută sub control.

Din partea autorului: acest articol are o încărcătură exclusiv informativă. Prin publicarea acestuia, noi nu îndemnăm oamenii să fumeze marijuana, nu promovăm o imagine pozitivă a acestui drog, ci doar răspundem la cele mai frecvente întrebări despre această substanță.



*Interviu cu noua Ambasadoare
a Panglicii Roșii în Moldova,
interpreta Olivia Tîră*

**”O MULȚIME de oameni
în ȚARA NOASTRĂ trăiesc FĂRĂ SĂ ȘTIE
că sunt HIV-POZITIVI”**

Olia, să începem de la cel mai important aspect: acum o lună ai fost desemnată Ambasadoare a Panglicii Roșii în Moldova. Aceasta presupune că cel puțin un an vei avea o activitate obștească activă, îndemnând oamenii să lupte cu epidemia HIV/SIDA. De ce ai acceptat acest titlu și ți-ai asumat această răspundere?

De fapt, urmăresc activitatea organizației voastre de mult timp și atunci când mi s-a propus să preiau acest post, am acceptat fără a ezita. Cu toții suntem oameni, fiecare trăiește cu propria problemă, mulți nu dețin informația necesară despre epidemia HIV/SIDA. Noi, persoanele publice, avem posibilitatea să aducem la cunoștința unui număr mare de persoane adevărul, noi putem arăta în baza propriului exemplu că oamenii care trăiesc cu HIV trebuie tratați la fel ca toți ceilalți oameni. Noi trebuie să venim în ajutorul acestor oameni, să-i sprijinim pe ei și eforturile lor. Persoanele care trăiesc cu HIV pot la fel ca oricine altcineva să muncească, să învețe, să călătorească, să dețină funcții înalte, ei pot fi artiști, pictori, scriitori și savanți. Ei sunt oameni cu valoare absolută, doar că ceva nu a mers bine în viața lor. Aceasta însă nu ne dă nici un drept să-i discriminăm sau să-i considerăm mai puțin demni.

Te ascult acum și-mi dau seama că ești destul de potcovită în acest subiect. Cum

s-a întâmplat?

N-aș putea spune că sunt chiar atât de informată, însă cunosc anumite lucruri fundamentale, că HIV se transmite doar pe cale sexuală, prin sânge și în timpul alăptării. Știu că dacă inițiază tratamentul la timp, o persoană HIV-pozitivă poate trăi o viață lungă, bucurându-se de fiecare zi. Niciodată nu am tratat cu reticență pe acei care trăiesc cu HIV. Omul poate uneori să devieze de la traseul principal al vieții sale și aceasta poate produce consecințe neplăcute. Fiecare om are dreptul la liberul arbitru, adică el își alege de sine stătător calea. Este îmbucurător faptul că uneori oamenii revin pe calea cea dreaptă și ei au nevoie de sprijinul nostru. Uneori un om despre care niciodată nu te-ai fi gândit că ar putea avea vreo atribuție la acest subiect, se dovedește a fi HIV-infectat. Se întâmplă alteori că nu a știut, nu a fost informat, nu s-a protejat, era îndrăgostit. O mulțime de oameni în țara noastră trăiesc fără să știe că sunt HIV-pozitivi. Pentru a schimba această situație trebuie să respectăm o singură regulă, și anume să facem regulat testul la HIV. Și, bineînțeles, să ținem cont și să fim atenți la momentele care ne-ar putea expune pericolului și riscului de a ne infecta: este vorba despre sexul neprotejat, utilizarea de droguri injectabile și banala ignoranță și lipsa de informare.

Când ai făcut ultima dată testul la HIV?

Testul pe sânge l-am făcut

acum câțiva ani. Mi-a fost foarte frică, deși nu știu de ce. Când am venit după rezultate, mi-a fugit inima în călcâie, deși mi se părea că sunt sigură că sunt sănătoasă, dar cine știe? Îmi amintesc cum am intrat în biroul medicului și sora medicală mi-a întins o foaie: ”Rezultatul Dumneavoastră este negativ”. Atunci, pentru o fracțiune de secundă, m-am blocat: ”Negativ înseamnă că e de rău?!”. Apoi ea mi-a explicat ce înseamnă rezultatul negativ și mi s-a făcut mai ușor. Peste o lună am făcut un test rapid singură, acasă. L-am făcut și am ieșit să îmi plimb câinele. Când am revenit, rezultatul era gata. În general, ideea testelor rapide îmi place foarte mult! Nu depinzi de nimeni: mergi la farmacie, îți cumperi un test, vii acasă și-l faci. E simplu, rapid și foarte comod.

Cum îți percepi noua ta funcție? Ce presupune acest titlu pentru tine?

Este foarte important să conștientizezi ce te motivează să accepți această funcție, pentru statut sau pentru ca într-adevăr să schimbi ceva, să ajuți, chiar dacă nu tutu-ror, dar cel puțin unui anumit procent de oameni. Știi ce am observat? Când de peste tot ni se spune ”Trebuie să faci testul”, la oameni apare reacția de respingere gen ”Eu nu datorez nimănui nimic și nu trebuie să fac nimic”. Da, tu nu datorezi nimănui nimic, dar trebuie să înțelegi că sănătatea noastră este în propriile noastre mâini și sănătatea este mai prețios lucru



pe care îl avem. Ar fi minunat dacă aş reuşi să schimb atitudinea oamenilor faţă de această problemă. Nu este nimic ruşinos în faptul că faci testul la HIV.

Cu regret, în mulţi dintre noi până în prezent persistă stereotipurile precum că este ceva ruşinos să trăieşti cu HIV, astăzi însă avem multe exemple ale unor oameni care trăiesc cu HIV, fiindcă cândva şi-au înfruntat şi şi-au învins temerile, şi-au acceptat statutul şi astfel şi-au dăruit lor înşişi şansa unei vieţi lungi, frumoase, plină de sens. Prin propriul exemplu, aceştia susţin şi ajută pe alţi oameni care s-au confruntat cu aceeaşi problemă. Până şi astăzi oamenii care îşi află diagnosticul pun cruce pe propria viaţă şi în acest moment este foarte important ca persoana respectivă să fie sprijinită de cei din jur, de oamenii apropiaţi şi de prieteni.

Eu sunt sigură că mulţi dintre cititorii noştri ar putea spune: "Da, bineînţeles, ea este o femeie de

succes, este frumoasă, sănătoasă, are de toate... Cum ar putea ea să înţeleagă durerea şi problemele mele?".

Nu poţi să placi tuturor oricât te-ai strădui. Nu fiecare va accepta şi va primi ajutorul meu, nu fiecare va înţelege mesajul meu şi eu sunt conştientă şi pregătită pentru aceasta. Omul trebuie să fie dispus el însuşi să schimbe ceva în viaţa sa, în el însuşi, în anturajul său. Nu are nici un sens să impui cuiva ajutorul. Eu pot şi sunt capabilă să compăţimesc oamenii care trăiesc cu anumite probleme. Eu îi pot înţelege şi accepta, or, uneori doar acceptarea în sine valorează mult.

Vreau să-ţi povestesc un caz care s-a întâmplat anul trecut cu jurnalista Natalia Morari. Ea s-a fotografiat pentru acţiunea noastră şi pe panourile cu fotografia ei era inscripţia "O generaţie fără SIDA începe cu mine!". A doua zi după amplasarea panourilor în oraş, a telefonat-o mama şi a întrebat-o: "Nataşa, tu ai SIDA?". Nu ţi-e



frică de o reacţie similară ca răspuns la desemnarea ta?

Sunt pregătită pentru aceasta. Cu regret, oamenii noştri sunt imbiabaţi de stereotipuri şi consideră că o persoană care nu trăieşte cu HIV nu poate înţelege cum e să trăieşti cu statut şi, respectiv, nu se poate pronunţa vizavi de această problemă. Aceasta este însă alegerea mea. Eu aşa am considerat de cuviinţă şi nu regret decizia mea. Dacă e să

fim sinceri, eu, ca şi persoană publică, pot folosi popularitatea mea pentru a aduce mai mult bine şi utilitate societăţii.

Un răspuns excelent. Să vorbim despre proiectul "Puterea dansului" în care eşti acum implicată. Cum de ai ajuns acolo?

Istoria este următoarea: am fost invitată să particip în primul sezon al acestui proiect acum trei ani şi am acceptat. Deşi fusese un sezon experimental, participanţii erau destul de puternici. Cu toate că eu nu sunt o dansatoare profesionistă şi alături de mine au concurat participanţi mult mai experimentaţi, am rămas satisfăcută de rezultat. De noi s-a ocupat un coregraf excepţional, Iurie Râbac. Sunt ne-

buie să-l faci. Aceasta se referă şi la testul HIV. Dacă aveţi anumite îndoieli, suspiciuni, este mai bine să mergeţi să faceţi testul. Cu cât mai repede o veţi face, cu atât mai bine va fi.

Ce aşteptări ai de la "Lupta celor mai puternici" — adrenalină, victorie, senzaţii noi?

Eu am decis că acest sezon va fi pentru mine o oportunitate de a aduce la cunoştinţa spectatorilor următorul îndemn: cunoaşte-te pe tine însuţi aşa cum eşti cu adevărat, scoate toate măştile pe care le porţi în fiecare zi, fii tu însuţi şi iubeste-te aşa cum eşti. Noi ne-am obișnuit cu toţii să fim buni pentru cineva, să dovedim cuiva ceva. Dar uităm astfel de senzaţiile noastre interioare, încetăm să ne întrebăm: Oare îmi place ceea ce fac zi de zi? Voi fi sinceră: mi se întâmplă să am asemenea momente când trebuie să strălucesc, să fiu plină de viaţă, fără griji, ascunzându-mi, în acelaşi timp, problemele şi frământările.

Cum este Olia Tira în viaţă, cea autentică?

Nu-mi place să vorbesc mult, nu-mi plac să judec şi să discut despre cineva, nu-mi plac bârfele şi reprim toate aceste lucruri. Fiecare îşi trăieşte propria viaţă şi îşi alege propria cale. Mă străduiesc să nu fac preziceri, întrucât de câteva ori m-am pomenit în situaţii când îmi dădeam seama că nu trebuie niciodată nu trebuie să spui "niciodată". Sunt foarte exigentă faţă de mine însămi, dar şi faţă de ceilalţi. Nu-mi place să iau dejunul în singurătate, dar nu-mi reuşeşte să respect regimul. Eu nu-mi imaginez viaţa fără comunicarea cu oamenii care îmi sunt dragi.

Dar ce-ţi place?

Ador să călătoresc! Îmi place să adun emoţii, îmi place să comunic cu oameni pozitivi. Îmi place să observ oamenii, natura, îmi place să mă aflu într-o companie plăcută. Simt o plăcere deosebită atunci când cânt din toată inima, când dau tot ce am mai bun şi văd rezultate.

Sunt momente când îmi doresc să schimb ceva. Pot să schimb culoarea pereţilor dacă sunt bine dispusă, confecţionez manual accesorii de interior. Uneori bineînţeles mă lenevesc, deşi îmi dau seama că potenţialul pe care îl am este mult mai mare decât realizările mele actuale. Este foarte important să vezi anumite lucruri nemateriale care te fac fericit.

Ce este fericirea pentru tine?

Eşti fericit când există un echilibru interior cu tine însuţi, când nu-ţi calci pe propriile principii şi nu accepţi compromisuri cu tine însuşi. Am uneori asemenea momente, sincer, însă eu mă străduiesc să mă opresc şi să-mi reconsider deciziile, fiindcă trebuie să-ţi trăieşti viaţa, nu doar să exişti în ea. Eu pot să mă bucur de lucruri simple: de triful pasărilor, de foşnetul frunzelor, de cerul senin, de o îngheţată gustoasă pe care poţi să o mănânci aici şi acum, simţindu-te din nou copil — este de-a dreptul uimitor! Nivelul energiei depăşeşte imediat orice limită în asemenea momente. Fericirea este în detalii.

Dar banii?

Banii nu trebuie să ne corupă. Ceea ce este cu adevărat important — sentimentul fericirii autentice — nu poate fi cumpărat pe bani. Acesta este adevărul. ■



"STATUTUL MEU NU ESTE UN SECRET!"

PROIECT FOTOGRAFIC DESPRE PERSOANELE CARE TRĂIESC DESCHIS CU HIV

Cu prilejul Zilei Internaționale de combatere a SIDA marcată la 1 decembrie, Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă", cu sprijinul financiar al Centrului "PAS" și "UN Women", a organizat expoziția fotografică "A trăi cu semnul +". Douăzeci de persoane care trăiesc deschis cu HIV s-au implicat în proiect, oferind răspuns la întrebarea "Cum e să trăiești cu HIV?". Deocamdată sunt doar douăzeci. Douăzeci de oameni temerari care deja au reușit să facă această lume un pic mai bună.

FOTO: CONSTANTIN DIMITRENCO



Ирина ПOVERGA, 19 ani trăiește cu HIV

Îmi amintesc ce mi-a spus medicul meu după rezultatele analizelor: "Ira, dacă vei duce un mod sănătos, trează de viață și vei administra tratamentul, vei trăi atât cât ți-e dat, în pofida statutului HIV".

Așa și este.

Ирина Поверга, 19 лет живёт с ВИЧ

Помню, как мой врач сказал мне после получения результатов анализов: «Ира, если ты будешь вести здоровый, трезвый образ жизни и принимать терапию – ты будешь жить столько, сколько тебе дано, несмотря на ВИЧ-статус». Так и есть.



Svetlana Zaițeva, 5 ani trăiește cu HIV

HIV nu este cel mai grav lucru care ți se poate întâmpla în viață. Cu această maladie poți trăi și munci. De fapt, există o mulțime de alte boli mult mai periculoase și mai grave.

Светлана Зайцева, 5 лет живёт с ВИЧ

ВИЧ – не самое страшное, что может произойти в жизни. С этим заболеванием можно жить и работать. Есть много болезней, гораздо более опасных.



Oleg Orlov, 18 ani trăiește cu HIV

Cu HIV poți trăi. Există tratament. Femeile pot naște copii sănătoși. Oamenii cu HIV pot munci și pot face absolut tot ce fac ceilalți oameni. Dar bineînțeles că trebuie să ții boala sub control și acesta este unul dintre cele mai importante aspecte.

Олег Орлов, 18 лет живёт с ВИЧ

С ВИЧ живут, есть лечение, женщины могут рожать здоровых детей, работать, заниматься всем тем, чем занимаются обычные люди. Но, конечно, надо контролировать свою болезнь, и это самое главное.

Ludmila Toderița, 17 ani trăiește cu HIV

Eu înțeleg că trebuie să administrez permanent tratamentul. Și eu fac ceea ce depinde de mine: duc un mod sănătos de viață, vizitez medicii.

Людмила Тодерица, 17 лет живёт с ВИЧ

Я понимаю, что мне нужно постоянно принимать терапию. И я делаю то, что от меня зависит: веду здоровый образ жизни, посещаю врачей.



Evghenii Poleanschi 5 ani trăiește cu HIV

Trebuie să te accepți așa cum ești. Viața fericită nu vine instantaneu, ci este o cale spinoasă care se va încheia cu succes doar în cazul dacă ți-ai acceptat statutul HIV.

Евгений Полянский, 5 лет живёт с ВИЧ

Надо принимать себя таким, какой ты есть. Счастливая жизнь не приходит в одну секунду, это долгий тернистый путь, но он завершится успешно только в том случае, если ты принял свой ВИЧ-статус.



Artiom Mihailov, 6 ani trăiește cu HIV

Regula principală în cadrul unui cuplu discordant este sexul doar cu prezervativ. Aceasta este important. Fără rezerve și împrejurări neprevăzute.

Артём Михайлов, 6 лет живёт с ВИЧ

Главное правило в дискордантной паре — секс только с презервативом, это важно. Никаких оговорок и непредвиденных обстоятельств.



Natalia Palamari, 9 ani trăiește cu HIV

Lovește-te, fiindcă viața și sănătatea ta depinde de atitudinea ta față de tine însuși.

Наталья Паламарь, 9 лет живёт с ВИЧ

Любите себя, потому что ваша жизнь и здоровье — это ваше отношение к самому себе.



Ruslan Hrișca, 21 de ani trăiește cu HIV

Astăzi cu diagnosticul HIV se poate trăi. Înainte era mult mai greu. Astăzi oamenii conștientizează că aceasta nu este fatal, că HIV nu se transmite prin aer, veselă sau strângere de mână.

Руслан Хришка, 21 год живёт с ВИЧ

Сейчас с диагнозом ВИЧ можно жить, раньше тяжело было. Сегодня люди осознают, что это не смертельно, что ВИЧ не передаётся через воздух, посуду или рукопожатие.

Natalia Nalimova, 10 ani trăiește cu HIV

Fiicei mele i-am spus despre statut așa: "Mama este bolnavă, mama are HIV. Ce părere ai?". La care ea mi-a răspuns: "Mamă, tu doar ești mama mea! Ce părere sau atitudine pot avea? Eu îți voi fi întotdeauna alături!".

Наталья Налимова, 10 лет живёт с ВИЧ

Дочери я сказала: «Мама болеет, у мамы ВИЧ. Ты к этому как относишься?». А она мне: «Мама, ну ты же моя мама, как я могу к этому относиться, я всегда буду с тобой».



A full-length portrait of a man with short, grey hair and a slight smile. He is wearing a dark blue denim button-down shirt with two chest pockets and dark blue jeans with a brown leather belt. His hands are in his pockets. The background is a plain, light grey.

Alexandr Beloglazov, 16 ani trăiește cu HIV

Da, HIV este o boală serioasă, însă dacă și atitudinea ta față de boală va fi serioasă, aceasta va deveni o boală cronică obișnuită, simplă în tratament și diagnostic.

Александр Белоглазов, 16 лет живёт с ВИЧ

Да, ВИЧ - это серьёзная болезнь, но если к ней и относиться серьёзно, она станет обычной хронической болезнью, простой в лечении и диагностике.