



FĂRĂ



Buletin informativ

Nr. 6 (44), iunie 2005

Din cuprins:

R. Moldova va avea un studiu demografic și de sănătate

Dragostea poate învinge moartea



UNFPA susține cursuri de instruire pentru medicii de familie

O mămică fericită

Cum să ai grijă de tine în timpul sarcinii și după nașterea copilului tău



John Kelley, președintele grupului de experți ai Consiliului European:

Punem la îndoială veridicitatea rezultatelor recensământului

Recent, Biroul Național de Statistică a făcut publice noi date ale ultimului recensământ. Oficialii de la statistică au dezvăluit informații referitoare la ponderea populației băștinașe și a minorităților naționale. Potrivit Biroului de Statistică, moldovenii constituie 76,1 la sută din numărul total al populației R. Moldova. Comparativ cu rezultatele recensământului din 1989, numărul lor a crescut cu 6,2 la sută. În cele ce urmează vă propunem să citiți cum apreciază experții internaționali rezultatele recensământului.

- Dle Kelley, ce argumente aveți pentru a pune la îndoială datele despre naționalitatea populației R. Moldova, făcute publice?

- După încheierea recensământului, am atenționat Biroul național de statistică și opinia publică despre depistarea de către noi a unor nereguli în obținerea de către recenzori a datelor referitoare la etnia și limba vorbită de către respondenți. Atunci, șapte din cele zece echipe de observatori ai CE, care au cuprins aproape toate raioanele R. Moldova, au raportat cazuri în care recenzorii încurajau respondenții să de-



clare că sunt moldoveni, nu români. Mai mult decât atât, chiar și în cadrul aceleiași familii erau neînțelegeri la acest capitol: soția spunea că e româncă, iar soțul o contrazicea că e moldoveancă. Astfel de cazuri au fost întâlnite într-un număr considerabil și, prin urmare, de ele trebuiau să țină cont specialiștii de la Statistică. Apropos, grupul nostru de experți a atenționat atunci funcționarii de la respectiva instituție să fie atenți la calcularea, dar și la publicarea acestor date. ▶

UNFPA oferă produse de calitate în sănătatea reproducerii

În perioada 19-25 iunie curent, la Chișinău s-a aflat Katy Shroff, expert regional în probleme de sănătate a reproducerii, produselor de calitate în Sănătatea Reproducerii și prevenirea HIV/SIDA, de la Biroul de Suport Tehnic UNFPA, pentru a efectua evaluarea Sistemului Informațional de Management și Logistică a contraceptivelor și a produselor de calitate în Sănătatea Reproducerii.

Printre obiectivele specifice ale misiunii în Republica Moldova pot fi enumerate: familiarizarea cu serviciile de sănătate a reproducerii și planificarea familială prestate în țară, evaluarea perspectivelor

și posibilelor surse de finanțare pentru asigurarea pe viitor cu contraceptive, analiza mecanismelor de evaluare și monitorizare a situației în domeniul sănătății reproducerii, identificarea factorilor ce ar influența eventuala elaborare a strategiei privind produsele de calitate în sănătatea reproducerii, inclusiv și a Sistemului Informațional de Management și Logistică a contraceptivelor.

Strategia națională ar avea drept reper Strategia Globală privind produsele de calitate în sănătatea reproducerii, scopul acesteia este de a garanta capacitatea și securitatea absolută a persoane-

lor de a obține și utiliza la alegere și la dorință produse de calitate în Sănătatea Reproducerii. Această strategie susține eforturile globale ale UNFPA în ameliorarea sănătății reproducerii și sexuale. În timp ce persoanele sunt educate, informate și motivate pentru alegerea modului sănătos de viață, ele nu-și pot exercita pe deplin drepturile lor reproductive decât în condițiile accesibilității produselor de bază în sănătatea reproducerii. În numărul viitor al buletinului citiți un interviu cu Katy Shroff, din care veți putea afla mai multe detalii despre vizita ei întreprinsă la Chișinău.

► - Cum ar fi fost corect să procedeze Biroul național de statistică?

- Sunt subiecte sensibile și, din acest motiv, ele nu ar fi trebuit făcute publice până nu au fost verificate a doua oară. Sau, dacă au ținut să le arate mai devreme, era necesar să anexeze la rezultate un mic text, prin care să-i îndemne pe utilizatori să fie atenți la difuzarea acestor date și să nu le prezinte drept purul adevăr. Deoarece, în comunicatul de presă, Biroul național de statistică nu a făcut nici o mențiune referitoare la utilizarea precaută a acestor date, am fost nevoiți să facem noi. Pentru aceasta am și venit la Chișinău.

- Va-ți întâlni cu directorul Biroului de statistică?

- Da, am avut o întâlnire cu Vitalie Valcov și Maria Străjescu, cărora le-am spus că punem la îndoială veridicitatea rezultatelor privind naționalitatea cetățenilor R. Moldova.

- Credeți că în R. Moldova există mai mulți români?

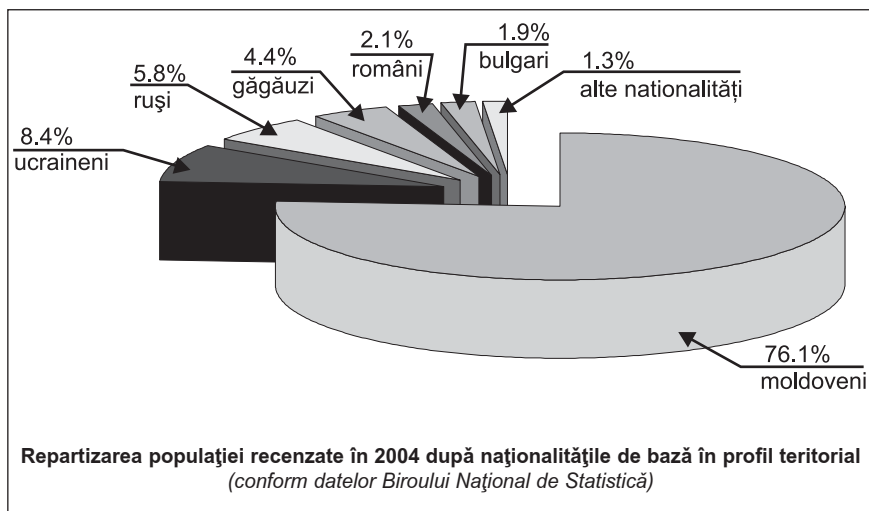
- E firesc să fie așa în situația în care noi am descoperit cazuri în care recenzorii sugerau respondenților să treacă în răspunsuri etnia de moldovean și nu de român.

- Ce ar trebui, în opinia dvs., să facă acum Biroul național de statistică?

- Imediat după finalizarea procesării datelor, angajații biroului trebuie să verifice din nou datele recensământului, dar și să utilizeze alte metode sociologice pentru a putea obține o informație mai aproape de adevăr. Specialiștii de la Biroul de statistică trebuie să identifice echipele de recenzori care au prezentat date greșite și să le corecteze în măsura posibilităților. Verificarea rezultatelor recensământului este o procedură aplicată în toată lumea. Deci, toate birourile de statistică analizează din nou, de la cap la coadă, rezultatele recensământului. Și abia după asta le fac publice.

- Ca să obții date veridice ar însemna să mergi din nou la casele oamenilor și să-i întrebi ce naționalitate au sau ce limbă vorbesc?

- Nu cred că Biroul național de statistică dispune de sursele necesare pentru a merge din nou în teritoriu. Recensământul a costat foarte mulți bani, care au fost găsiți cu greu. Din câte am înțeles, ei vor face o analiză statistică, în urma căreia vor putea afla care date sunt veridice și care mai trebuie analizate.



- Care va fi contribuția CE în situația dată?

- CE va face o evaluare paralelă. Noi, însă, nu putem înlocui munca Biroului de statistică. După cum am mai spus, conform standardelor existente, acesta este obligat să facă verificările de rigoare în următoarele luni. Experții CE vor analiza datele cele mai sensibile: referitoare la apartenența națională, limba vorbită și numărul de cetățeni plecați peste hotare. Va fi o muncă dificilă din cauză că în R. Moldova, spre deosebire de foarte multe țări, nu există un număr de identificare al persoanelor, în dreptul căruia ar fi trecute toate datele despre cetățeanul X și cu ajutorul căruia poți verifica mai ușor și obține informații exacte.

- Cum veți putea stabili în ce măsură sunt eronate ultimele rezultate făcute publice?

- Vom analiza în baza datelor de care dispunem, cum ar fi cele cu privire la persoanele care s-au născut și au decedat între timp. Suntem conștienți că există foarte puține date despre numărul cetățenilor aflați în afara republicii. Vom utiliza, de asemenea, rezultatele ultimului recensământ, pentru a putea compara schimbarea de date în cei 15 ani câți au trecut de atunci.

- La recensământul din 1989, mulți moldoveni au declarat că sunt ruși de frica eventualelor probleme. Acum, o parte din cei care se consideră români au anunțat că sunt moldoveni din același considerente. Cum veți putea verifica acest lucru în baza analizelor sociologice?

- Aveți dreptate. Dar e mai bine de încercat de făcut o evaluare decât să nu faci nimic și să accepți aceste date așa cum sunt.

- Ce puteți spune despre datele referitoare la moldovenii plecați la munci peste hotare?

- Suspectăm că foarte multe persoane care au plecat din R. Moldova mai bine de un an de zile au fost incluse în calcul. Dar, conform standardelor internaționale, aceste persoane nu pot fi numărate, pentru că ele trebuie să participe la recensământul țării în care se află de mai mult de un an de zile. Mai punem la îndoială rezultatele despre limba vorbită, angajarea în câmpul muncii. Informațiile pe care le considerăm credibile sunt cele referitoare la vârsta, sexul și, probabil, starea civilă a persoanelor.

- Nu ar fi o soluție să solicitați informații despre numărul cetățenilor moldoveni aflați în străinătate de la țările CE sau ale UE?

- Fiind angajat al Departamentului emigrație din Canada, am solicitat asemenea informații de la foarte multe țări. Pot număra pe degete statele care mi-au oferit astfel de date. Mi-au fost invocate mii de motive pentru care nu mi-a fost oferită informația solicitată. În plus, fiecare țară are metode diferite de depistare a emigranților de pe teritoriul său. Chiar în cadrul Uniunii Europene există peste 25 de metode și de recomandări de depistare a cetățenilor străini.

- Când vom vedea raportul final al grupului dvs. de experți referitor la recensământul din toamna 2004?

- Așteptăm să obținem datele finale de la Biroul de statistică din Chișinău. Cred că peste două luni veți putea citi raportul nostru. El va fi prezentat Consiliului Europei, guvernului de la Chișinău și, evident, opiniei publice.

- Vă mulțumim pentru interviu!

R. Moldova va avea un studiu demografic și de sănătate

Ministerul Sănătății și Protecției Sociale (MSPS) și Centrul Național Științifico-Practic de Medicină Preventivă vor desfășura un studiu demografic și de sănătate, pentru evaluarea situației demografice și de sănătate în republică, precum și pentru o planificare mai bună a serviciilor de sănătate. Studiul va fi efectuat cu suportul organizației Macro International, USAID, UNICEF, UNFPA (Fondul Națiunilor Unite pentru Populație), Institutul de Cercetări Științifice în domeniul Ocrotirii Sănătății Mamei și Copilului, Biroul Național de Statistică al R. Moldova. Acțiunea se desfășoară între 13 iunie și 19 august, datele fiind colectate în baza unui eșantion reprezentativ național de circa 12 mii de gospodării. Vor fi chestionate femeile cu vârsta cuprinsă între 15-49 ani, bărbații de 15-59 ani și copiii până la vârsta de 5 ani.

Obiectivul de bază al studiului este furnizarea informației actualizate în domeniul sănătății populației pentru Guvern și instituțiile sale specializate din R. Moldova la următoarele aspecte: rata fertilității, mortalitatea infantilă, inclusiv a copiilor până la 5 ani; utilizarea metodelor de contracepție; vaccinarea copiilor, asistența prenatală, la naștere și postnatală; nutriția copiilor, inclusiv alăptarea la sân; evaluarea cunoștințelor, atitudi-

nilor, deprinderilor femeilor și bărbaților privind infecțiile sexual transmissibile și HIV/SIDA. De asemenea, vor fi evaluate unele aspecte suplimentare cum ar fi violența în familie, emigrare/trafic; dezvoltarea precoce a copilului, nivelul de educație etc.

Echipe de experți au pregătit eșantionul în baza datelor oferite de recensământul populației din anul 2004. Mai mult de 20 de echipe de recenzori și cartografi au pregătit hărțile-schiță și listele gospodăriilor în fiecare din 400 de zone ale R. Moldova, au fost pregătite ghiduri de instruire, iar cele peste o sută persoane implicate în colectarea datelor au urmat instruirea și practica de teren în cadrul unui program special cu durata de 15 zile. În paralel, experți naționali și internaționali au elaborat chestionare în limbile română și rusă.

Organizatorii planifică procesarea datelor preliminare către luna octombrie curent, iar varianta finală a raportului privind studiul ar putea fi făcut public către luna martie 2006. De menționat că un studiu similar, dar cu accent doar pe starea sănătății reproducerii ale femeilor din Republica Moldova, a fost efectuat în anul 1997 de asemenea cu suportul USAID (CDC Atlanta), UNFPA și UNICEF.

Triplul test "vizualizează" malformațiile

Medicii recomandă femeilor însărcinate efectuarea unei investigații (triplu test) care poate depista în timp util eventualele malformații congenitale ale fătului.

Malformațiile congenitale la naștere reprezintă, ca frecvență medie, 5 la sută din totalul nașterilor, acest procent fiind în creștere în cazul mamelor care aduc pe lume copii la vârste înaintate sau a celor care nu merg la medic niciodată pe durata sarcinii. Malformațiile sunt anomalii structurale micro/macroscopice datorate unei defectuoase dezvoltări intrauterine prezente și la naștere. Analizând cauzele de mortalitate perinatală, două treimi sunt generate de malformațiile congenitale, bolile și suferințele din perioada perinatală și numai o treime de actul nașterii și traumatisme obstetricale.

Drogurile și medicamentele ocupă primul loc între agenții declanșatori. Alți factori etiologici sunt defectele cromozomiale și genetice, afecțiunile materne (alcoolism, diabet, epilepsie etc), infecțiile congenitale (rubeola, toxoplasmoza, sifilis), radiațiile ionizante ș.a.

Malformațiile congenitale sunt rezultatul a cel puțin trei moduri de producere. Cea mai

frecventă malformație congenitală este sindromul Down, cu o incidență de 1:800 de nașteri. Boala se caracterizează prin retard psihic și fizic (defecte morfologice, malformații cardiace în 30-40% din cazuri). Apare mai frecvent în cazurile în care mamele au peste 35 de ani. Speranța de viață a unei persoane cu sindrom Down se situează între 45 și 55 de ani. Alte tipuri de sindroame sunt Edwards (incidență 1:8.000 de nașteri, dar 85% din feți mor înainte de naștere), Patau (incidență 1:20.000 de nașteri), Turner (1:4.000 de nașteri), Klinefelter (incidență 1:800 de nașteri).

Pentru ca numărul copiilor cu boli grave să fie redus, obiectivul prioritar îl reprezintă educarea viitoarelor mame în sensul prezentării la medic pe toată durata sarcinii. Acesta trebuie să prescrie femeii însărcinate cel puțin opt consulturi de specialitate în cazul în care sarcina evoluează fără risc și analize specifice pentru depistarea precoce a malformațiilor. Indicat în săptămânile 14-21 de sarcină, triplul test reprezintă cea mai importantă acțiune de depistare a anomaliilor fătului.

Ziarul "Azi"

Prevenirea și combaterea traficului de ființe umane este deja legiferată

În R. Moldova va exista o lege privind prevenirea și combaterea traficului de ființe umane. Parlamentul a votat recent în prima lectură, proiectul acestei legi propus de către Guvern. Scopul de bază al proiectului este crearea cadrului legislativ pentru activitatea de prevenire și combatere a traficului de ființe umane, de asigurare a protecției drepturilor și intereselor victimelor traficului, care "constituie o violare a demnității, libertății și integrității persoanei".

În obiectul de reglementare a respectivei legi figurează protecția și asistența acordată victimelor traficului de ființe umane. Proiectul de lege prevede o colaborare a autorităților administrației publice cu organizațiile neguvernamentale și cu alți reprezentanți ai societății civile în activitatea de prevenire și combatere a traficului de ființe umane.

Potrivit proiectului de lege, coordonarea activității de prevenire și combatere a traficului de ființe umane se realizează de către un Comitet național creat în acest sens, care va fi un "organ consultativ al Guvernului".

În raioane, municipii și unitatea teritorial autonomă Găgăuzia, pe lângă organele executive ale autorităților reprezentative respective se vor crea comisii teritoriale pentru combaterea traficului de ființe umane. În municipiul Chișinău astfel de comisii vor fi create și în sectoare. Un capitol aparte al proiectului de lege se referă la prevenirea și combaterea traficului de copii, care în R. Moldova "constituie o preocupare politică, socială și economică de ordin primordial".

În nota informativă la proiectul de lege, prezentată de Guvern, se spune că fenomenul emigrării a condus la ridicarea nivelului criminalității legate de acest proces. Conform datelor statistice, în anul 2004 au fost pornite circa 400 de procese penale pentru săvârșirea infracțiunilor legate de traficul de persoane - de două ori mai multe decât în 2003.

Dragostea poate învinge moartea

Nastea nu avea nici 20 de ani când a fost diagnosticată seropozitivă. Atunci a simțit cum un clopot de sticlă a căzut peste ea izolând-o de restul lumii. Frica și obida pentru ceea ce i se întâmplase erau infime pe lângă stigmatizarea și marginalizarea pe care urma să le înfrunte. Fata însă a găsit suficiente forțe și priecpere pentru a se lua la harță cu boala și a învinge. Ajutând pe alții te ajuți pe tine - acestea este principiul de care se conduce acum Nastea, o tânără de 28 de ani din Rusia. Timp de o săptămână, Nastea s-a aflat la Chișinău în calitate de coordonator al programului "We care", susținut de PNUD, pentru a prezenta o strategie de profilaxie a HIV/SIDA la locul de muncă. Istoria ei este una deosebită de cea a miilor de persoane care trăiesc cu HIV. De ce? Aflați din cele ce urmează.



Nastea. A încercat mult timp după aceea să-l găsească, dar au vorbit doar o singură dată la telefon. Peste un timp, a avut un vis straniu. De parcă s-ar fi aflat într-o cutie de sticlă, printre bucăți de țesătură, și lumea care trecea pe alături o privea cu teamă și ocolea cutia. La un moment dat, lumea parcă a dispărut și fata a rămas singură în pustietate.

La câteva săptămâni după acest vis straniu, Nastea s-a îmbolnăvit. Nu putea mânca și nici bea, avea febră și o stare permanentă de somnolență. Medicii la care s-a adresat i-au recomandat să meargă la Centrul SIDA. O jumătate de lună a stat acolo, fiind tratată chipurile de hepatită. "Într-o zi medicul-șef mi-a spus că sunt HIV infectată. Era 14 ianuarie 1997. Țin minte bine cum în primele clipe am început să glumesc pe seama acestei vești, după care am plâns în hohote. Nu de milă, ci de rușine. De ce mi s-a întâmplat tocmai mie? Cum să le explic părinților? Dorința de a rămâne singură m-a mânat din biroul medicului...", își amintește Nastea. Dorința de a se izola de restul lumii de frică și de obidă a durat mult timp după aceea, până când și-a dat seama că fie că ea va învinge boala sau boala a va distruge pe

"În primele clipe am început să glumesc pe seama acestei vești, după care am plâns în hohote"

ea. "Iubesc viața și vreau mult să trăiesc. Boala m-a ajutat să găsesc forțe ca să devin eu însămi, să devin personalitate și să mi găsesc propria mea cale în viață. Analizând viața mea de până atunci mi-am dat seama că era fără sens, eram slabă și nedeterminată", mai spune Nastea. Norocul ei cel mare e că a găsit înțelegere și susținere la părinții săi. "Tata mi-a spus: acum suntem în aceeași luntre - eu am diabet zaharat și tot lupt, pentru că îmi place mult viața. Mama, pur și simplu, m-a cuprins și a plâns mult când a aflat vestea. Oamenii cei mai apropiați m-au înțeles și m-au ac-

ceptat", spune Nastea. Cu ajutorul tatălui, fata a făcut facultatea de management. Trecuse mai bine de un an când Costea a dat din nou de știre. De ziua ei de naștere a apărut în pragul ușii cu un buchet mare de trandafiri. "Plângeam amândoi ca niște copii. El mi-a povestit istoria lui: a lucrat în Africa și prima lui femeie a fost o africană... Așa s-a infectat. Și-a cerut iertare și l-am iertat. Mi s-a făcut mai ușor pe suflet. Și am devenit prieteni", spune Nastea. A încercat mult timp să alunge gândurile negre,

care câștigau din ce în ce mai mult teren. "Frica morții vine o dată cu sentimentul de obidă că toți se vor bucura, vor iubi, vor vedea soarele, vor lucra și vor crește copiii, iar tu nu vei simți nimic din toate astea". Sunt frânturi din jurnalul intim al Nastei, care a devenit principalul ei confident după 14 ianuarie 1997. Peste ani, când a dat din nou peste aceste notițe, i-a venit ideea de a realiza un art-proiect - o expoziție fotografică, pe care au realizat-o împreună cu alți câțiva colegi de-ai săi și pe care au intitulat-o sugestiv. "Ușa!?" "Ne-am gândit mult timp până am găsit cea mai potrivită metodă pentru a prezenta problema persoanelor HIV infectate fără clișee, astfel ca să prezentăm viața adevărată într-o manieră interesantă, artistică, pentru ca s-o poată simți oricare", spune Nastea. Expoziția care a fost vernisată în multe orașe din Rusia, țările baltice și Ucraina a fost vizitată deja de aproximativ 14 mii de persoane. În timpul apropiat, "Ușa!?" s-ar putea deschide și la Chișinău. "Deschidem "Ușa!?" pentru toți doritorii. Este o invitație de a intra în viața unei persoane HIV infectate. Ea povestește despre problemele, gândurile, necazurile unei persoane care trăiește cu HIV, despre oamenii care îl înconjoară și despre societate în general. Ea amintește oamenilor despre aceea că fiecare dintre noi se poate îmbolnăvi de o maladie incurabilă și că fiecare dintre noi se poate pomeni marginalizat și stigmatizat și cât este de important în asemenea momente să simți umărul unui om apropiat, al unei persoane dragi alături", mărturisește Nastea. Expoziția reprezintă o combinație originală din metal și țevi, țesături de diferite forme și culori, fotografii, lumină și notițe din jurnalul intim al eroinei principale, care nu este altcineva decât Nastea. Expoziția este concepută sub forma a 14 odăi, care, în funcție de efectele luminoase și de muzică, exprimă o anumită stare de spirit și reprezintă un crâmpei din viața eroinei.

Abia după ce a participat la prima Conferință Națională a persoanelor care trăiesc cu HIV, Nastea a aflat despre organizațiile care ajută oamenii pomeniți în situații similare cu a ei. "Acești oameni luptau pentru drepturile lor și ale celor ca ei și asta mi-a dat curaj și m-a făcut să cred că viața continuă", zice Nastea. Speranța a luat locul fricii și al deznădejdiei. În 1999, Nastea a fost invitată să lucreze într-o fundație ce se ocupa de problemele HIV/SIDA din Moscova. "Mi-a fost foarte greu fără bani și fără prieteni într-un oraș străin, dar simțul că trebuie să lupt mi-a dat curaj și forțe. Problema mea a devenit serviciul meu și rostul vieții mele", spune Nastea. A învățat a prețui orice clipă din viață. Acest lucru se face remarcat imediat ce intri în vorbă cu Nastea. Este plină de energie și zâmbet. "Îmi place să merg prin oraș și să zâmbesc trecătorilor. Pot să se gândească la orice, dar s-ar putea ca acest lucru să le ridice dispoziția. Doar nu ne costă nimic să zâmbim".

De multe ori se întâmplă că atunci când pierzi un lucru, viața îl compensează cu altul. Așa s-a întâmplat și în cazul Nastei. În timpul unui seminar privind HIV/SIDA, la care a fost invitată în calitate de moderator, Nastea a făcut cunoștință cu Igor. "Nu-mi pot explica de ce, dar primul gând care mi-a trecut prin minte atunci când l-am văzut pentru prima dată, intrând pe ușă în sală, a fost că acest om va fi tatăl copiilor mei", spune Nastea. Ea își mai amintește că bărbatul a privit-o tot seminarul cu insistență și că în cele din urmă între ei s-a legat o mare prietenie, care a crescut cu timpul în dragoste. "Noi vom reuși împreună și nu te voi da la nimene. Ce contează ce boală are omul, dacă eu îl iubesc". Acestea au fost cuvintele de încurajare pe care i le-a spus Igor de fiecare dată când Nastei i-a fost greu. De atunci, crezul Nastei e că "dragostea poate învinge moartea". Asta încearcă să le spună și să le demonstreze persoanelor care trăiesc cu HIV, la fel ca ea, însă se află la limita disperării. Prin istoria sa, prin lecțiile învățate până acum de la viață, prin expoziția pe care o modifică permanent, încearcă să ajute pe cei din jur. Nastea crede că ceea ce îl macină mai mult pe om nu este boala propriu-zisă, pentru că ea poate să nu se manifeste mult timp, ci gândul că ești respins și defăimat. Despre aceasta încearcă să le vorbească oamenilor ea în cadrul seminarelor pe care le desfășoară în mai multe țări din CSI, în cadrul campaniilor media. Una din aceste campanii, din Belarus, se desfășoară chiar sub sloganul "Dragostea învinge moartea" și toate posterele îi poartă chipul. La invitația unor



prieteni, Nastea a plecat în Minsk, unde a lucrat în cadrul unor organizații neguvernamentale naționale și, în paralel, în proiecte internaționale, prin intermediul lor a continuat să ajute oamenii seropozitivi, rudele și prietenii lor. "Nu demult am aflat că acum trei ani a decedat copilul lui Costea, cu doi ani în urmă - soția lui și acum un an a murit și el. Sunt convinsă că viața e construită astfel că toate faptele și acțiunile tale se întorc ca un bumerang", crede fata. La insistența lui Igor, Nastea s-a mutat cu traiul în Piter. Este fericită că poate călători, că poate ajuta lumea și că acesta a devenit serviciul ei. Visul ei cel mare e să devină mamă și se pregătește pentru acest pas. "Viața unei femei este fără rost, dacă ea nu poate da viață unei noi vieți", spune Nastea.

"Mi-a fost foarte greu fără bani și fără prieteni într-un oraș străin, dar simțul că trebuie să lupt mi-a dat curaj și forțe"

I-a plăcut mult Chișinăul și oamenii de aici, de aceea speră că, prin strategia pe care a reușit să o elaboreze și prin sfaturile pe care le-a prezentat staff-ului agenților ONU de la Chișinău, să schimbe viața spre bine nu numai a persoanelor care trăiesc cu HIV, dar și a celor apropiați lor și atitudinea societății în general. "În Occident, infecția HIV este recunoscută drept o boală cronică, la fel ca hepatita sau diabetul zaharat. Poți trăi cu această diagnoză până la moartea firească, utilizând preparate medicamentoase speciale pentru întreținerea sistemului imunitar. Poți naște copii sănătoși și poți să te bucuri de viață", zice Nastea. Cu acest mesaj și informația corectă și completă, ea merge la seminare, conferințe și întâlniri cu oamenii.

Ce prevede strategia de profilaxie a HIV/SIDA la locul de muncă?

Sunt prevăzute principalele poziții care asigură persoanelor care trăiesc cu HIV drepturi și condiții egale de muncă. Diagnoza pozitivă nu trebuie să fie o barieră pentru obținerea unui loc de muncă. Strategia mai prevede că, la locul de muncă, persoanei care necesită tratament îi vor fi create condițiile necesare. Adică îi va fi creat un orar mai flexibil pentru a putea urma tratamentul și a munci eficient. Sunt mai multe reguli și sfaturi practice unanim acceptate pe care se bazează strategia, o serie de prevederi și de acțiuni concrete pe care urmează să le întreprindă staff-ul în raport cu angajații săi.

Multă lume are frică de tratamentul antiretroviral. Prin ce se explică această teamă?

Circulă păreri greșite că tratamentul antiretroviral este un tratament toxic. Uneori, aceste medicamente pot avea efecte secundare, dar asta depinde de fiecare persoană în parte. Trebuie să consultați un medic care să recomande cea mai potrivită variantă de tratament. Oamenii trebuie să înțeleagă că există două opțiuni: ar putea să urmeze tratamentul și, astfel, să-și prelungească viața și s-ar putea să nu-l utilizeze și, atunci, riscul de a părași această lume este cu mult mai mare.

Cum crezi că poate fi stăvilită răspândirea epidemiei HIV/SIDA?

E o întrebare foarte complicată. Chiar dacă până acum au fost investiții milioane de dolari în diferite programe de prevenire a infecției HIV, numărul persoanelor infectate este în creștere. Probabil că lumea trebuie informată mai des și mai bine.

Ce mesaj le-ai adresa cititorilor noștri?

Prima idee care îmi trece prin minte e că fiecare persoană trebuie să fie responsabilă pentru sănătatea lui. Din păcate, se întâmplă destul de frecvent cazuri când fetele tinere se îndrăgostesc și, cuprinse de această euforie, nu observă că relația nu are nici un viitor și că de pe urma ei se pot alege doar cu o sarcină nedorită sau cu vreo infecție. Aș sfătui tinerii ca, până a stabili o relație trainică, să utilizeze metode de protecție sigure. Mesajul meu ar fi: Până nu ați găsit dragostea cea mare, gândiți-vă la sănătatea voastră, pentru ca atunci când o s-o găsiți să vă puteți bucura pe deplin de ea. Și nu uitați că dragostea poate învinge moartea.

Natalia Costas

Avortul fără riscuri

Săptămâna trecută mai mulți medici de planificare a familiei și obstetricieni-ginecologi din republică au participat la seminarul de planificare a evaluării strategice a avortului în Republica Moldova, organizat de Ministerul Sănătății în comun cu Institutul de Cercetări Științifice în Domeniul Sănătății Mamei și Copilului. Participanții au auzit conținutul documentului de analiză privind planificarea familiei și contracepția și au pus în discuție domeniile strategice asupra cărora trebuie focalizată evaluarea, planul, precum și zonele geografice și echipa care va realiza această evaluare. În cadrul seminarului a fost prezentat și ghidul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) - "Avortul fără riscuri", care oferă personalului medical mai multe recomandări practice în domeniul avortului. Boris Gâlca, coordonatorul de Programe UNFPA în Republica Moldova, a menționat în cadrul seminarului că indicatorii cu privire la sănătatea reproductivă în republică sunt unii din cei mai nefavorabili din toate țările europene și că numărul avorturilor rămâne alarmant de mare, fapt ce afectează mult sănătatea reproductivă a femeilor. El a mai subliniat că UNFPA a inaugurat câteva cabinete de planificare a familiei (PF) în republică, care vor îmbunătăți calitatea serviciilor de sănătate reproductivă, consiliere și informare a persoanelor de vârstă reproductivă, a tinerilor și adolescenților. Anterior deschiderii acestor cabinete de planificare familială UNFPA și Ministerul Sănătății au organizat ateliere de lucru pentru medicii de familie și asistentele medicale. Iar pe parcursul anilor 2005-2006, UNFPA va dota toate cabinetele PF din Moldova cu tehnologii informaționale moderne.

Peter Fajans, reprezentantul OMS, ne-a spus că în cadrul acestei evaluări e Ministerul Sănătății, în sprijinul OMS, trebuie să determine în ce măsură bărbații și femeile din republică au acces la servicii de sănătate a reproductivă și de planificare a familiei. Orice femeie trebuie să aibă acces la avorturi în condiții sigure și fără risc. Tocmai pentru a stabili cum stau lucrurile la acest capitol în republică OMS va susține financiar și logistic desfășurarea acestei evaluări. "Pentru desfășurarea cu succes a evaluării strategice în domeniul avortului este bine de a avea sprijinul unor experți externi, bine pregătiți și OMS va poate veni cu unele sfaturi în acest și probabil că va contribui financiar la organizarea unor seminare privind evaluarea și a lucrului pe teren", ne-a mai spus Peter Fajans.

Natalia Costas

UNFPA susține cursuri de instruire pentru medicii de familie

În perioada 6-11 iunie și 13-18 iunie, UNFPA (Fondul Națiunilor Unite pentru Populație) a organizat un curs de instruire privind consilierea pacienților și metodele contemporane de contracepție pentru 27 de medicii de familie și 25 asistente medicale din localitățile raionului Căușeni. Informațiile noi, prezentate de formatorii naționali și specialiștii profesioniști în domeniu, au fost, practic, absorbite de medicii din Căușeni, care, din motive obiective, nu aveau o pregătire specială în subiecte ce țin de sănătatea reproductivă și planificarea familiei: standardele de consiliere a pacientului, tehnologia contracepției moderne, prevenirea unui avort, maternitate fără riscuri, prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală etc.

Seminarul susținut la Căușeni se înscrie într-un șir de activități desfășurate de UNFPA în cadrul proiectului "Sprijin pentru Îmbunătățirea Informației și a Serviciilor Integrate în Domeniul Sănătății Reproductive", implementat în republică în parteneriat cu Guvernul Republicii Moldova. Până în prezent, asemenea cursuri au trecut câteva sute de medici și asistente medicale din republică. În următorii doi ani, UNFPA își propune să ofere instruire celor peste două mii de medicii de familie din republică, înregistrați de Ministerul Sănătății. Pe cât de necesare și utile au fost aceste cursuri, am aflat de la mai mulți participanți la seminar. Iată ce ne-au spus câțiva dintre ei:

Eudochia Mârza, medic-coordonator de planificare familială, Căușeni:

A fost un curs foarte reușit și necesar. Am obținut mai multe cunoștințe privind metodele moderne de contracepție și mai multe abilități de comunicare eficientă cu pacienții. Este important ca femeile să înțeleagă importanța planificării familiei, pentru ca să se bucure de o maternitate fără riscuri și să nască copii sănătoși. În timpul seminarului am avut parte nu doar de informații teoretice, dar și de activități practice, interactive. Prin intermediul acestui seminar s-a asigurat, de fapt, accesul liber al femeilor din localitățile rurale la servicii medicale de calitate și la informații corecte și complete despre metodele de contracepție. Acum femeile din sate nu

trebuie să meargă pentru o consultație tocmai în centrul raional, ci o pot obține la medicul de familie din localitatea lor. Dacă medicii de familie vor aplica în practică cunoștințele acumulate la acest curs cred că va scădea considerabil numărul avorturilor și a cazurilor de mortalitate maternă, perinatală și infantilă.

Iulia Băieșu, medic de familie, coordonator al Centrului de Sănătate Hagi-mus:

Informația prezentată a fost utilă pentru toți participanții, care în virtutea realității obiective de până acum nu aveau pregătirea necesară în domeniul sănătății reproductivă și nu dispuneau de suficiente informații despre contraceptivele moderne, despre standardele de consiliere etc. Or, până la reforma în domeniul sănătății puțini dintre noi au acordat servicii în domeniul sănătății reproductivă. Am rămas foarte mulțumiți de organizarea seminarului și de materialul didactic prezentat. Seminarul a fost unul interactiv, ceea ce a asigurat o participare activă a medicilor. Informația privind metodele de contracepție, drepturile reproductivă etc. fiind extrem de necesară și utilă pentru femeile din localitățile rurale, care sunt private de accesul la serviciile de planificare a familiei. Ar fi bine ca asemenea seminare să fie organizate cât mai des și la ele să poată participa toți medicii de familie din raion.

Galina Botnaru, medic obstetrician-ginecolog, Centrul de Sănătate Căinari:

Aceste seminare au fost deosebite prin metodele de instruire, prin competența formatorilor și prin materialele informative primite. Pe toată durata seminarului am avut parte de o atmosferă prietenoasă, care ne-a permis să asimilăm mai bine informația prezentată. Ca să ne dăm seama de importanța acestor seminare trebuie doar să spun că femeile de la sate nu vor mai fi nevoite să se deplaseze în centrele raionale pentru a primi o consultație calificată, ci se pot adresa deja la medicul de familie din sat. Până acum nimeni nu s-a ocupat atât de bine de pregătirea lor în domeniul sănătății reproductivă. Cred că o asemenea practică trebuie continuată.

O mămică fericită

Cum să ai grijă de tine în timpul sarcinii și după nașterea copilului tău

Cum îți dai seama că ești însărcinată?

Semnele sarcinii includ: lipsa sau întârzierea menstrui, sâni dureroși sau măriți, senzație de oboseală sau de somnolență, urinare frecventă, senzație de balonare, greață sau vomă. Dacă crezi că ai putea fi însărcinată, fă-ți un test de sarcină. Un test de urină poate fi făcut la 10-14 zile de la dispariția menstrui. Acum există în farmacii teste de sarcină pe care le poți face acasă.

Când trebuie să mergi la medic pentru îngrijirea prenatală?

Poți preveni complicațiile și poți fi sigură că vei avea un copil sănătos prin controale medicale prenatale (de cum ai aflat că ești însărcinată). Femeile însărcinate merg la medic, de obicei, o dată pe lună, în timpul primelor 7 luni de sarcină, apoi de două ori pe lună, apoi o dată pe săptămână când se apropie nașterea. În timpul acestor vizite medicul poate urmări creșterea copilului tău, poate identifica orice problemă apărută și te poate sfătui cum să rămâi sănătoasă. Prima vizită este cea mai lungă.

Medicul îți va pune o serie de întrebări pentru a calcula data la care vei naște și dacă există riscuri în legătură cu sarcina. Întrebările vor include data ultimei menstrui, existența unor sarcini anterioare, folosirea de medicamente sau alcool, expunerea la boli cu transmitere sexuală. Medicul îți va face un examen ginecologic complet. În timpul fiecărei vizite, medicul îți va verifica tensiunea arterială, va ține evidența creșterii tale în greutate, va recomanda un test de urină pentru diabet și infecții, analize ale sângelui pentru anemie, BTS și probleme ale rinichilor. Medicul va urmări, de asemenea, creșterea copilului prin măsurarea uterului, examinarea abdomenului și ascultarea inimii fătului.

Ce ar trebui să mănânci în timpul sarcinii?

O dietă sănătoasă este vitală pentru o sarcină sănătoasă. Este lucrul cel mai bun pe care îl poți face pentru buna dezvoltare a copilului tău. Te va face, de asemenea, mai puternică și gata de travaliu, naștere și alăptare. Mănâncă sănătos, echilibrat și bea apă multă. Limitează dulciurile. Nu încerca să slăbești: s-ar putea să fie dăunător. Așteaptă să ieși în greutate 7-15 kg în timpul sarcinii. Ia vitamine și fier pentru a preveni anemia.

Ce ar trebui să eviți în timpul sarcinii?

Încearcă să stai departe de tot ce ar putea să afecteze negativ copilul tău. Trebuie evitate: fumatul, alcoolul sau medicamentele. Acestea pot determina o naștere pre-

matură sau pot crea probleme fizice sau mentale copilului tău, încă de când este în uter. Cum îți poți da seama dacă ceva este în neregulă în timpul sarcinii? Majoritatea sarcinilor încep fără probleme, dar acestea pot apărea neașteptat. Dacă observi oricare din aceste semne de alarmă mergi imediat la medic: creșterea bruscă în greutate, umflarea gleznelor, picioarelor, dureri de cap severe și repetate care durează mai mult de 2-3 ore și care nu trec cu medicamente, leșinuri, vedere în ceață, puncte luminoase, dureri sau arsuri la urinare, sete exagerată și urinare dificilă, secreții vaginale urât mirositoare, sângerări ușoare din vagin.

Pe lângă semnele de mai sus oricare din următoarele semne impun prezentarea de urgență la medic: dacă ai impresia că fătul nu s-a mișcat 8 ore sau mai mult (după luna a 6-a de sarcină), când contracțiile încep devreme (contracții uterine la fiecare 10 minute sau mai des, crampe abdominale, presiune pelviană cu senzația de coborâre a fătului, creșterea sau schimbarea secrețiilor vaginale, sau eliminarea bruscă a unui fluid apos din vagin).



Trebuie să alăptezi?

Alăptarea la sân este unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru copilul tău. Alăptarea: este cea mai nutritivă hrană pentru copilul tău, poate proteja copilul față de diareea provocată de alimente sau apă contaminate, va ajuta la imunizarea copilului tău, protejându-l față de boli infecțioase, ajută la crearea unei relații apropiate între tine și copilul tău, te poate chiar proteja împotriva cancerului de sân mai târziu. Dacă dai copilului doar sân (nu îi dai nici măcar apă sau ceai) și îl alăptezi din 4 în 4 ore ziua și la fiecare 6 ore noaptea și nu îți-a revenit menstruația ești ferită de sarcină (doar în aceste condiții) până în luna a 6-a. Poți începe alăptarea la sân imediat ce copilul s-a născut. În primele zile sâni tăi vor

produce un lichid gros, gălbui numit colostru. Colostrul oferă copilului tău toate substanțele nutritive de care are nevoie. La sfârșitul celei de a doua sau a treia zile laptele începe să curgă în mod obișnuit din sâni.

Cum te îngrijești după naștere?

Majoritatea femeilor își pot relua activitățile normale după o săptămână de la naștere. Este recomandat să fii activă, în cazul în care nu ai suferit o operație. Mișcarea îți va îmbunătăți circulația sângelui, respirația și tonusul muscular. Fii atentă la semnele complicațiilor: infecții și sângerări puternice. Dacă apar, cheamă medicul sau mergi la spital imediat.

După ce ai născut, când trebuie să începi să folosești planificarea familială?

Este important să-ți lași corpul să se odihnească după sarcină și naștere. Ai nevoie de timp și energie pentru a avea grijă de tine și copilul tău. Îți poți recăpăta fertilitatea și poți rămâne însărcinată după 6 săptămâni de la naștere, chiar înainte de a avea menstruație. Alăptarea la sân va întârzia perioada fertilă (în condițiile descrise mai sus). Va trebui să începi să te gândești la planificarea familială înainte de naștere. Dacă intenționezi să alăptezi va trebui să alegi o metodă care să nu afecteze laptele de la sân. Acestea sunt: metoda amenoreei de lactație, prezervativele, pilula monohormonală, dispozitivul intrauterin sau contraceptivele injectabile.

Dacă nu alăptezi, poți folosi și contraceptivele orale combinate începând cu 3-6 săptămâni de la naștere. Două metode contraceptive nu sunt indicate după naștere. Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile nu sunt ușor de folosit după naștere sau în timpul alăptării. Este dificil de prevăzut perioada fertilă înainte de prima menstruație. Diafragma, de asemenea, nu poate fi utilizată 12 săptămâni după naștere, timp în care uterul și colul uterin revin la normal. Dacă nu ai probleme medicale după naștere, tu și partenerul tău puteți începe să aveți relații sexuale atunci când consideri că este confortabil pentru tine.

Claudia Cioca

Cum să ne păstrăm busola...

Specialiștii spun că orice act erotic pasional al unei femei cu o viață sexuală săracă este echivalent cu o doză de ciatură, într-o cantitate pe jumătate mortală. S-a constatat, în urma cercetărilor efectuate de neurobi chimiști elvețieni, ca un act sexual "instinctiv", fără participare afectivă, crește cu 90% descărcările de testosteron din glanda cortico-suprarenală. Testosteronul, hormonul "bărbăției" secretat ocazional și de glandele feminine, produce un puternic dezechilibru al funcțiilor ovariene care secretă hormoni feminini din clasa estrogenilor. Explozia de testosteron apare în urma unui act sexual întâmplător în 48,25% din cazuri. Lipsa afectivității poate conduce la disfuncții ale glandelor implicate în producerea hormonilor feminini.

În consecință, 11,28% dintre adolescente, 22,23% dintre tinere și 31,81%

dintre femeile adulte care practică "sexul sportiv" pot avea neșansa declanșării unor grave afecțiuni ovariene. Pericolul actului sexual "instinctiv" crește indirect riscul la cancer ovarian, în medie cu 15%, iar a celui de sân cu 28%. Aproximativ 60% dintre bărbații care au relații sexuale exclusiv ocazionale, suferă o atrofie a unor zone nervoase implicate în sexualitatea normală. Acest fenomen conduce, în cele mai frecvente cazuri la ejaculare precoce sau la imposibilitatea de obținere a orgasmului în urma ejaculării întârziate.

Explicația oferită de către sexologi se bazează pe degenerarea funcțiilor celulelor nervoase din regiunea lombară a măduvei spinării, responsabile de declanșarea orgasmului. Lipsa mișcărilor tipice actului sexual, care implică ondularea specifică a zonei lombare a coloanei vertebrale, se pare că aduce după sine degenerarea

centrilor sexuali. Moartea neuronilor din centrul sexuali lombari apare mai ales la bărbații cu o viață sedentară și cu relații sexuale scurte, la intervale neregulate.

Atât pentru femei cât și pentru bărbați este recomandată ca în lipsa unei relații sexuale de cuplu, să practice cât mai mult sport sau gimnastică, în care să fie solicitată mobilitatea întregii coloane vertebrale. În cadrul cercurilor deschise sau închise ale prietenilor trebuie să ne păstrăm identitatea morală. Trebuie să învățăm ca tot ce este prea atractiv, mai ales în plan erotic, poate deveni o dependență greu de tratat. Biochimic, se produce o reală dependență de endorfine, secretate în timpul actului sexual. Dependență de sexul întâmplător este la fel de periculoasă pentru viață, cuplu și societate, ca și cele mai tari droguri.

Claudia Cioca

Dragoste in ritm de chat

"Dragostea este spațiul și timpul măsurate cu inima"

Marcel Proust

În anul 1998, Meg Reyan și Tom Hanks s-au îndrăgostit în urma unui îndeplung schimb de replici și email-uri trimise pe calea Internetului în "You've got mail". Filmul a lansat de atunci ideea dragostei virtuale ca și iubire posibilă, anticipând parcă o nouă modă, aceea de a te încrede în web atunci când ești în căutarea sufletului pereche.

Astăzi conversațiile de pe chat au devenit un adevărat "microb", iar procentul relațiilor inițiate în acest mod este într-o continuă creștere. Cazurile în care oamenii își găsesc jumătatea după câteva ședințe de chat sunt tot mai dese, însă surprinzător este faptul că pe cei doi îndrăgostiți îi despart, de obicei, câteva mii de kilometri. Viteza cu care cuvintele străbat drumul de la un monitor la celălalt face ca distanța să nu constituie un impediment, ba chiar să crească tensiunea, incitând partenerii. Numai gândul că într-o bună zi se vor putea atinge înnebunește sute de inimi, iar emoțiile unei eventuale întâlniri apar încă de la primul contact cu tastatura.



O mare parte dintre oameni și, în special, generațiile care se "înalță" în acești ani, înzestrați cu o nerăbdare teribilă își aleg partenerii de viață după criterii privind mai mult aspectul fizic, uitând să mai poposească o clipă și să descopere ceea ce ascunde sufletul ființei de alături.

În chat totul se schimbă, orice amănunt este exploatat la nivel maxim, orice cuvânt sau expresie este analizată și consumată cât se poate de încet ca nu cumva să scape firul conversației, ce duce, în mod continuu, la o visare cu ochii deschiși. Întrebări precum "facem o plimbare?" ori "ne putem întâlni?" au fost înlocuite cu astăzi chatăm?...

Dar, cum întotdeauna în viață trebuie să vedem partea bună a lucrurilor, în acest caz la baza poveștilor de dragoste

care se nasc, stau o mulțime de declarații, poezii, desene cu amorași și inimioare, istorisiri ale copilăriei și un "munte de întâlniri" virtuale. Prin această modalitate de căutare a fericirii oamenii își pun în evidență adevăratele valori, linia caracterului se conturează "vizibil", iar șansele de potrivire a celor doi sunt în ascensiune. Nimic nu-i poate opri, nici timpul pios și mohorât de afară și nici o eventuală criză financiară.

Toate barierele sunt distruse atunci când persoanele implicate știu că după un "enter" tot ceea ce simt ajunge în numai câteva secunde la cel dorit. Discuția este mult facilitată, iar emoțiile stânenitoare și teama de eventuale reacții sunt spulberate. Dragostea se menține întotdeauna printr-o permanentă comunicare, iar această variantă de transmitere a dorințelor și, de ce nu - a nemulțumirilor noastre, este binevenită. Aportul ridicat de sinceritate din partea ambilor parteneri neutralizează efectele secundare precum dezamăgirea și monotonia. În aceste cazuri nu este vorba de iluzii, ci de simpatii și prietenii reale care în unele cazuri ajung până la altar.

Nadia Potârnapche



Buletinul informativ
«FĂRĂ TABU»
este editat cu sprijin financiar
UNFPA și se distribuie gratis

Coordonator de Programe UNFPA
în Republica Moldova
Editor
Design
Dr. Boris GĂLCA
Natalia COSTAȘ
Oleg ZAHARCIUC

Adresa: Biroul UNFPA, str. 31 August, 131,
et. IV, Chișinău, MD-2012
Tel.: 22.00.45, 21.40.02; fax: 21.40.03
E-mail: unfpa@un.md; Web: www.un.md