

Дневники марсианина:

14.06.2010

Прилетали американцы. С помощью своих супер-технологий взломали бункер за 4 часа. Раздали всем гамбургеров. Было вкусно, но хватило не всем - зажарили американцев.

14.07.2010

Прилетали японцы. С помощью своих нано-технологий взломали наш бункер за 2 часа. Раздали всем суши. Было вкусно, хватило не всем - съели японцев.

14.08.2010

Прилетали русские. С помощью лома и какой-то там матери взломали бункер за 2 минуты. Раздали всем тумаков. Было не вкусно, но хватило все-е-ем.

...

Во двореке у подъезда на лавочке сидят бабульки.

Тут к подъезду подруливает крутой джип, выходит из него новый русский (НР), видит бабулек и начинает наезжать:

НР: - Чего расселись, старые кошелки, у моего подъезда, в натуре...

Одна из бабушек (Б) отвечает:

- Что ж ты, сынок, на нас ругаисси? Совсем старость не уважаешь. Я вот внучку своему на тебя пожалуюсь, он мене в обиду не даст.

НР: - Что?!! Какому-такому внучку? Что, конкретный пацан? Так пусть завтра на разборку подваливает, побазарим. Короче, бабка, передай внучку, завтра в пять на этом месте стрелка.

Б: - Ладноть, передам.

На следующий день к подъезду приезжают пять джипов с братвой, рассредоточились по двору, оцепили подъезд, биты, автоматы, все как положено. НР во главе бригады. Бабульки сидят на той же лавочке.

НР: - Ну, что, бабка, где твой внучок-то?

Б: - Да где-то здесь. А где - кто ж его знает, он же у меня снайпер.

...

Предновогодняя акция от "Procter & Gamble" - теперь ваша перхоть в форме снежинок!!!

Адрес для Ваших писем:

454016; г. Челябинск, а/я 3411

Позитивный сайт Челябинска – Aids74.ru

WAP-версия сайта: wap.aids74.ru

E-mail: gazeta@aids74.ru, ICQ: 214884324

В газете использована собственная информация, а также информация и новостные материалы с сайтов: medportal.ru, focus-media.ru, doverie.org, poz.ru, infoshare.ru

Вся информация, размещенная в газете взята из открытых источников. Главная цель газеты, это общение и обмен мнением. Наиболее полноценные и квалифицированные ответы Вы можете получить только при непосредственном общении со специалистами своей области в СПИД-центре Вашего города.



Читайте

- **Полезные советы**
 - *Физическая активность важна для здоровья.*
 - *Противовирусное лечение.*
- **Личные истории**
- **Права ВИЧ-инфицированных граждан**
- **Личность**
 - *Победительница конкурса «Мисс Позитив – 2005».*
 - *ВИЧ-активистка получила приз MTV.*
- **Знакомства**
 - *Он ищет ее.*
 - *Она ищет его.*
- **Почта доверия**
 - *На Ваши вопросы отвечают специалисты СПИД-центра.*

Оставайтесь людьми! ВИЧ не передается через дружбу.

26 января в Москве и 10 регионах России стартует Всероссийская кампания в СМИ по солидарности с людьми, живущими с ВИЧ. Каждый из нас не раз испытывал чувство обиды и унижения, когда с нами поступали несправедливо. Среди нас есть люди, которые чувствуют это постоянно. С ними не здороваются за руку, отказываются общаться, их не принимают на работу только потому, что у них ВИЧ. Чтобы снизить уровень нетерпимости в обществе по отношению к людям, живущим с ВИЧ Фонд социального развития и охраны здоровья при консультативной поддержке «СПИД Фонда Восток-Запад» запускают кампанию в СМИ «ОСТАВАЙТЕСЬ ЛЮДЬМИ!». На пресс-конференции будет продемонстрирован ролик кампании, впервые обращенный непосредственно к чувствам людей, к их



взаимоотношениям. Все присутствующие получают информационный буклет кампании, диск с роликом, результаты исследований знаний, отношения и поведения населения в области ВИЧ/СПИДа, данные по распространению ВИЧ в России. До конца января пресс-конференции по запуску кампании в СМИ пройдут в 10 регионах России: Красноярском крае, Татарстане, Санкт-Петербурге, Бурятии, Нижегородской, Псковской, Оренбургской, Вологодской, Томской, Тверской областях. Кампания проводится в рамках проекта Глобальное объединение усилий против СПИДа.



Бактерии, содержащиеся в йогурте, приоб-

рели способность подавлять ВИЧ. Молочнокислые бактерии, которые традиционно используются в производстве сыров и йогуртов, были генетически модифицированы исследователями из Медицинской школы Брауна (Род-Айленд, США) и британского Исследовательского института питания. Ученые создали лактобактерии, продуцирующие циановирин – лекарственный препарат, способный подавлять ВИЧ-инфекцию в культуре клеток обезьяны и человека. Циановирин оказывает свое действие при соединении с

молекулами сахаров. При взаимодействии с вирусом ВИЧ вещество блокирует рецепторы, который необходим вирусу для внедрения в клетку. В норме молочнокислые бактерии заселяют влагалище и желудочно-кишечный тракт человека. Благодаря своей способности вырабатывать молочную кислоту, оказывающую бактерицидное действие, и способности «конкурировать» за питательные вещества они препятствуют вторжению чужеродных патогенных бактерий. Одним из направлений исследовательской работы является создание йогуртов или таблеток для борьбы с ВИЧ на основе модифицированных бактерий.

Регулярные упражнения и физическая активность жизненно важны для физического и эмоционального здоровья!

Они могут улучшить вашу физическую форму и стать приятным времяпрепровождением. Анализ опыта людей, живущих с серьезными заболеваниями, и исследования, проводимые врачами в области влияния физических упражнений на здоровье, показали, что при ВИЧ/СПИДе заниматься спортом для улучшения своего самочувствия безопасно. Физические упражнения укрепляют иммунную систему, помогают поддерживать здоровый вес тела, улучшают аппетит, регулируют уровень сахара, жиров и холестерина в крови, поддерживают кровяное давление в норме. Кроме этого, физические упражнения питают и укрепляют мышцы и кости тела, усиливая выносливость и снижая утомляемость, помогают решать проблемы с дыханием. Регулярные физические упражнения снижают риск осложнений у людей, принимающих препараты для приостановления прогрессии ВИЧ-инфекции, когда прием этих препаратов вызывает развитие диабета и повышает уровень холестерина. Если вы решили быть физически активными, есть два пути: 1. Выделить определенное время, по крайней мере, несколько часов в неделю, для занятий тем или иным видом спорта или упражнениями, улучшающими физическую форму. Комплексная программа улучшения физической формы развивает подвижность, силу и выносливость. 2. Другой путь получить весомую пользу привнести больше физической активности в свою повседневную жизнь. Примите решение подниматься несколько этажей пешком, вместо того, чтобы нетерпеливо ожидать медленно движущегося лифта. Поиграйте с собакой во время прогулки. Просто поднимайтесь из кресла и прохаживайтесь периодически по квартире. Подобные виды физической активности часто не рассматриваются как «физические упражнения», но приносят пользу здоровью. Даже небольшой уровень активности может улучшить физическую форму, усилить мышцы и поднять настроение. И такой активностью можно наслаждаться и получать от этого удовольствие.



Противовирусное лечение. Существует единственный метод лечения, который может приостановить развитие ВИЧ-инфекции и предотвратить стадию СПИДа - это антиретровирусная терапия, ее также называют высокоактивной антиретровирусной терапией (ВААРТ). Данная терапия состоит из трех препаратов, которые принимаются ежедневно. Цель ВААРТ снизить количество вируса в организме до неопределяемого уровня. Терапия может подавлять ВИЧ долгие годы, что позволяет человеку продолжать жить без каких-либо существенных проблем со здоровьем. Противоретровирусную терапию применяют, когда иммунный статус значительно снижен. Необходимость ее назначения определяет врач-инфекционист Центра по профилактике и борьбе со СПИД на основании результатов лабораторной диагностики и клинической картины. Часто во время первых месяцев приема препаратов возникают различные побочные эффекты, но, как правило, они проходят. Если этого не происходит, то врач может изменить комбинацию препаратов. Чтобы добиться эффективности лечения, таблетки следует принимать строго по графику в одно и то же время, согласно назначению врача. Это необходимо для поддержания постоянной концентрации препарата в крови. Если данное правило не соблюдается, и человек забывает принимать лекарства, то может возникнуть резистентность (устойчивость), т.е. вирус перестает реагировать на препарат. Опасность резистентности состоит еще и в том, что вирус может перестать поддаваться действию целого класса препаратов. Это означает, что возможностью для проведения лечения у человека становится значительно меньше. Начало приема терапии является серьезным моментом в жизни ВИЧ-положительного. Если вы не уверены, что сможете регулярно без пропусков пить лекарства, то, возможно, вам нужно ещё время, чтобы подготовиться. Существуют целые программы по выработке приверженности лечению. Возможно, вам поможет разговор с человеком, давно принимающим терапию, или поддержка

На Ваши вопросы отвечают специалисты СПИД-центра.

• Я недавно узнала о том, что у меня ВИЧ. Мне бы очень хотелось знать сколько люди живут с этой болезнью, мне не надо каких-то надежд я хочу реально понимать сколько я смогу прожить. Мне 23 года, узнала только на днях об этом но могу быть инфицирована уже года 3. Мой молодой человек тоже этого не знал. И меня очень интересует если заводить ребенка какая вероятность рождения здорового ребенка. Да и вообще при условиях что ты принимаешь и делаешь все как тебе советуют врачи сколько человек может прожить. Только пожалуйста напишите правду как оно есть. Да я ни когда не употребляла наркотиков. Спасибо огромное.

○ Сразу скажу вам, что я не знаю, сколько вы будете жить. Но я знаю, что люди с положительным ВИЧ статусом учатся, работают, рожают детей и воспитывают их. В июне 2005 года состоялась конференция по проблеме ВИЧ-инфекции с участием американских докторов. Так, Донна Смит рассказала о своём пациенте, который прожил с ВИЧ-инфекцией около 40 лет. Я знаю людей, которые инфицировались в 1990 году и они живут и ведут полноценную, нормальную жизнь. Рождение ребёнка - это вполне реально. Необходимо во время беременности женщине соблюдать и выполнять рекомендации, которые позволят снизить риск инфицирования ребёнка до 3 - 4 %, то есть 96 - 97 %, что ребёнок будет здоров. Но главное - это хорошее здоровье родителей и в частности будущей мамы.

• Скажите пожалуйста - женщина +, мужчина -...живут без презервативов, заражение не происходит. Как это можно объяснить? От чего это зависит? Почему не происходит заражение?



○ Такое возможно, но заражение всё равно когда-нибудь произойдёт, к сожалению. Слизистая половых органов не является барьером от вируса, так как близко расположены сосуды с кровью.

• Друг мужа оказался ВИЧ+, а четыре месяца назад, когда видимо тот уже был болен, они пили лимонад из одной бутылки из горла. Можно ли так заразиться? Мы планируем беременность и поэтому очень важен ваш ответ.

○ Тема ВИЧ и СПИДа вызывает страх и беспокойство, которые нередко оказываются преувеличенными. Люди часто боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте. На самом деле эти страхи утрированы, и общение с ВИЧ-позитивными (или ВИЧ-положительными) людьми в быту безопасно.

ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятиях;
- через пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды или постельного белья;
- при совместном использовании ванны и/или унитаза;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых;
- при поцелуе / через слюну.

ВИЧ не передается при поцелуе, так как концентрация вируса в слюне недостаточно для инфицирования.

Он ищет её

Анкета № 120

Имя: Александр
Возраст: 22
Знак зодиака: Козерог
Цвет глаз: голубые
Цвет волос: светлые
Рост: 190 см
Вес: 70 кг
Город: Челябинск
Цель знакомства: Дружба, создание семьи, любовь

Анкета № 176

Имя: Николай
Возраст: 24
Знак зодиака: Лев
Цвет глаз: голубые
Цвет волос: русые
Рост: 174 см
Вес: 65 кг
Город: Еманжелинск
Цель знакомства: Общение, серьезные отношения
Немного о себе: Работаю

Если Вы хотите разместить свою анкету в разделе Знакомства, то присылайте нам письма с Вашими данными и координатами. Все анкеты будут размещаться в газете и на сайте Aids74.ru. Ответы на Вашу анкету, размещенную на сайте можно будет получить на указанный почтовый ящик (по Вашей просьбе).

Для отправки сообщения владельцу анкеты (если не указаны координаты) кроме текста сообщения, нужно будет указать номер анкеты.

Наши координаты смотрите на последней странице.

Она ищет Его

Анкета № 92

Имя: Ксения
Возраст: 22
Знак зодиака: Близнецы
Цвет глаз: зеленые
Цвет волос: брюнетка
Рост: 169 см
Вес: 52 кг
Город: Челябинск
Цель знакомства: Общение, в дальнейшем возможны близкие отношения
Немного о себе: Работаю, люблю общаться

Анкета № 112

Имя: Жанэт
Возраст: 38
Знак зодиака: Скорпион
Цвет глаз: голубые
Цвет волос: светлые
Рост: 165 см
Вес: 54 кг
Город: Челябинск
Немного о себе: Целеустремленный по жизни человек. Добрая, общительная и компанейская

Анкета № 126

Имя: Танюша
Возраст: 23
Знак зодиака: Скорпион
Цвет глаз: серо-голубые
Цвет волос: светлые
Рост: 160 см
Вес: 50 кг
Город: Магнитогорск
Цель знакомства: Дружба, общение

Сейчас мы живем вместе – у нас ребенок...

История моя покажется банальной для многих. Класа с 9-го я начал курить траву, с 11-го нюхать порошок, ко второму курсу университета я плотно сидел на игле. Родители пытались лечить меня, закрывали дома, нанимали охрану, чтобы я никуда не убежал, но все было бесполезно. Все же выход нашелся – меня отправили лечиться за границу.



Вернувшись через полтора года я, бросив наркотики, узнал о своем диагнозе – ВИЧ+. Как не странно я не очень удивился этому, да и не впал в истерику. Единственное, что меня удивило – это то, что я так мало знал об этом заболевании. Мне казалось, что с моим полуобразованием, полученным в одном из лучших ВУЗов города я должен знать все. Незнание не опечалило, но обеспокоило. Да, мрачные мысли были: не повеситься ли – ни в коем разе, но то, что подохну, именно подохну, я через ближайших пару – тройку лет, так я думал. Мне всегда перло – во всем: в родителях, в знакомых, в деньгах, в замутках. А тут такой абзац. Я запил и знали бы вы как – на несколько лет, жесткий запой – колоться не хотелось – то ли не то качество, то ли на самом деле больше не тянуло. И после этого запоя я понял – хочется жить, и не просто жить, а жить полноценно. Свою «тайну» я доверил нескольким «близким», кое-кто из них оказался «Брутом», да сейчас это неважно. Неважно потому, что об этом знают близкие мне люди, которых я люблю и уважаю. А они меня. Такого, какой я есть. «Парни» спасибо, вы освободили меня от оков, мне не пришлось говорить об этом самому. Я узнал и понял много нового, хоть это и не спасало меня от диагноза. По крайней мере я уже не думал о ВИЧ как о грозе, которая сверкнет не минуя меня. Оказалось, что при использовании современной терапии ВИЧ можно рассматривать как хроническое заболевание и прожить с ним долгую жизнь. Это несомненно меня порадовало. Удивляло другое: многие мои знакомые из «прошлой» жизни, узнав о своем диагнозе так и продолжали принимать наркоту. Одни считают, что их жизнь и так закончилась и все равно колотятся они или нет, другие просто не могут «слезть». И тем, и другим тяжело объяснить, как это отражается на их иммунной системе. К тому времени я уже сдал свой первый анализ и «он» показал 800 «кубиков» - здоров как бык – сказали мне. Еще 100 лет проживешь.

О диагнозе я узнал случайно: обратился в вендиспансер, соответственно с венерическим заболеванием. Знакомый врач посоветовала сдать мне дополнительно анализ на ВИЧ, что я и сделал. Когда я призвонил ей узнать о результатах того, с чем я обратился, она попросила меня зайти, мол, не телефонный разговор. Как говорилось ранее, тем, что она сказала я не был особенно шокирован – ВИЧ. Оставалось только гадать, где я его подцепил, вернее, каким путем. Это тогда в середине, ближе к концу 90-х основным путем заражения являлась игла – сейчас ситуация меняется. Знаю не понаслышке: бросив наркотики я ударился в другую, не лучшую стихию – алкоголь, что повлекло за собой массу беспорядочных, а главное небезопасных половых связей. Лечился я от этих «беспорядочных» всего один раз, когда пришел и узнал свой статус. После этого я стал пользоваться презервативами – неудобно, но надежно. Сколько ночей я передумал, оставаясь на утро внешне спокойным, что со мной будет, но потом все улеглось.

Как я с ней познакомился, полюбился ей, она мне, сказать сложно. Сейчас мы живем вместе – у нас ребенок – нормальный ребенок, который НИКОГДА не повторит ошибок своих родителей.



Леха.

Права ВИЧ-инфицированных граждан.

Государство гарантирует ВИЧ-инфицированным гражданам России обладание всеми правами и свободами, провозглашёнными Конституцией Российской Федерации и иным Законодательством России. Ограничение прав и свобод ВИЧ-инфицированных граждан РФ возможно только федеральными законами. Не допускается увольнение с работы, отказ в приёме на работу, отказ в приёме в образовательные учреждения, отказ в оказании медицинской помощи ВИЧ-инфицированным по причине наличия у них ВИЧ-инфекции. Запрещается ограничение жилищных и иных прав и законных интересов членов семей ВИЧ-инфицированных. Государство гарантирует: бесплатное предоставление всех видов медицинской помощи ВИЧ-инфицированным гражданам России, бесплатное получение ими медикаментов в амбулаторных и стационарных условиях, бесплатный проезд к месту лечения и обратно в пределах Российской Федерации. Несовершеннолетним ВИЧ-инфицированным (в возрасте до 18 лет) назначается социальная пенсия, пособие и предоставляются льготы, установленные для детей-инвалидов. Родители и иные законные представители не совершеннолетних ВИЧ-инфицированных имеют право на:



- совместное пребывание с детьми в возрасте до 15 лет в стационарном медицинском учреждении с выплатой пособия по государственному социальному страхованию;
- бесплатный проезд одного из родителей, законного представителя ВИЧ-инфицированного несовершеннолетнего в возрасте до 16 лет при его сопровождении к месту лечения и обратно;
- выплату пособия по уходу за ребёнком-инвалидом лицу, осуществляющему уход за ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним;
- сохранение непрерывного трудового стажа в случае увольнения по уходу за ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним при условии поступления на работу до достижения несовершеннолетним 18 лет; включение времени ухода за ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним в общий трудовой стаж;
- внеочередное предоставление жилых помещений в домах государственного муниципалитета или общественного жилого фонда в случае нуждаемости в улучшении жилищных условий и если несовершеннолетний ВИЧ-инфицированный проживает вместе с ними.



Больные ВИЧ будут лечиться бесплатно. Правительство России озаботилось тем, чтобы все ВИЧ-инфицированные получили в нынешнем году бесплатно даже самые дорогие и современные лекарственные препараты. Соответствующее постановление подписал премьер-министр Михаил Фрадков. Как сообщили в аппарате Белого дома, поскольку теперь из свободной продажи исчезли препараты для ВИЧ-инфицированных (Минздравоцразвития в конце прошлого года вычеркнуло их из списков безрецептурных лекарств), наличие таких средств в аптеках и больницах стало

жизненно важной необходимостью. Именно поэтому правительство утвердило Правила закупки в регионах препаратов для ВИЧ-инфицированных. Кроме того, утвержден полный перечень этих лекарств. Интересно, что в него вошли 20 препаратов, в том числе и те, которые раньше не предназначались для льготного отпуска. Среди них лекарство нового поколения, которое в два с лишним раза увеличивает эффективность лечения без каких-либо дополнительных побочных эффектов.

Победительница конкурса МИСС-ПОЗИТИВ 2005.

Итоги конкурса красоты среди ВИЧ-положительных девушек были обнародованы 16 ноября. Но награждение победительниц конкурса было приурочено к Всемирному дню борьбы со СПИДом. По словам организаторов, основной идеей этого конкурса было разрушение стереотипов о людях, живущих с ВИЧ. Красивые, жизнерадостные девушки с активной жизненной позицией должны были своим примером помочь многим читателям иначе взглянуть на жизнь с ВИЧ. Однако «Мисс-позитив 2005» привлек внимание СМИ и произвел настоящий фурор. Главная победительница конкурса – Светлана Изамбаева согласилась открыто выступать перед СМИ. Интервью с ней хотели получить десятки российских и иностранных теле- и радиоканалов, журналов и газет. Специально для них в 16.30 в театре Меерхольда была организована пресс-конференция «Мисс-позитив – титул или позиция?» Света стойко выдерживала свет телекамер и многочасовой натиск журналистов. В 19.00 на сцене режиссер спектакля «Монологи вагины» – Йозел Лехтонен торжественно поздравил Свету и вручил ей букет под бурные аплодисменты практически неподготовленных зрителей. Этот момент был показан в новостях на ОРТ. Кроме того, сюжет о Светлане будет на первом канале 4 декабря в передаче «Воскресное Время» в 21.00. Когда конкурс красоты задумывался, ни одному из членов редакции и в голову не могло прийти, что освещение мероприятия будет настолько масштабным. Ведь невозможно недооценить резонанс произведенный конкурсом. Во-первых, те ВИЧ-положительные люди, которые не ходят на группы взаимопомощи, а возможно боятся пойти даже в СПИД-центр увидят совсем другой подход к жизни с ВИЧ. Во-вторых, дремучее население нашей страны, несомненно, удивится, увидев искрящуюся улыбку победительницы конкурса и, возможно, кто-то поймет, что люди с ВИЧ ничем не отличаются от них, их друзей и детей, их соседей, коллег. Хотя был и один минус в журналистском интересе к конкурсу Мисс-позитив 2005. В 20.00 в центре «Подвал» должен был состояться концерт Сергея Калугина, в рамках которого планировалось наградить победительниц конкурса. Но как верно подметил Валерий Панюшкин вручавший mp3-плеер Светлане: «Меня обещали познакомить с тремя очаровательными девушками, но я вижу только одну». Увы, в последний день организаторам мероприятия пришлось отказаться от первоначального плана, т.к. две победительницы конкурса не планировали открывать свой ВИЧ-статус всей стране, а гарантировать отсутствие СМИ в зале было невозможно.

ВИЧ-активистка получила приз MTV!

На Васильевском спуске Красной площади прошла торжественная церемония вручения музыкальных премий канала MTV - Russia. Известная актриса Джулия Ормонд вручила специальный приз «Живи» Александре Волгиной. Этот приз вручается персонам и организациям, внесшим наиболее весомый вклад в борьбу с распространением СПИДа и наркомании в России.

И впервые его получила ВИЧ-позитивная девушка, открыто говорящая о своем статусе. Также на церемонии Саша сидела доклад, в котором обозначила главные проблемы ВИЧ-позитивного сообщества и дала интервью нескольким журналистам.

