



**МЫ ЕСТЬ,
МЫ ЗДЕСЬ
И ВМЕСТЕ МЫ СИЛА!**



Апрель 2012



Привет, вот мы и снова с тобой!

Четыре месяца пролетели незаметно, и за окном уже весна. У нас для тебя куча новостей. Начнем?

В этот раз мы собрали для тебя множество материалов и писем со всего региона ВЕЦА. Если ты хочешь побывать с нами на лекциях, встречах, играх и других веселых мероприятиях Казахстана, Узбекистана, Украины, России и Беларуси, то переворачивай страницы. Наши истории написаны специально для тебя. А еще в этом номере ты узнаешь, как отстаивать свои права и бороться за права других подростков, которые живут с ВИЧ/СПИД.

Интересно? Тогда давай читать 😊

Читай в этом номере

Пару слов о твоих правах 3

11 правил жизни от миллиардера Билл Гейтса..... 6

Инициативы подростков..... 8

Поздравления от ВЦО ЛЖВ..... 18

Анонс следующего номера 19

Пару слов о твоих правах

Каждый человек имеет разные права, которые должны уважать другие люди и которые не должны нарушаться. Ты знаешь, какие права есть у тебя? Давай разберемся вместе.

Что же такое права?

Некоторые словари определяют слово «права» как привилегию. Но мы считаем, что это что-то более важное и необходимое.



Главное помнить, что каждый из нас наделен правами просто потому, что он является человеком и живет на этой планете. Именно поэтому эти права и называются «права человека», и каждый из нас должен уважать их.

Эти права существуют не просто устно, но и записаны в особом документе – «Всеобщей декларации человека». Ты можешь прочесть ее [здесь](#)



При этом нужно помнить, что и девочки, и мальчики имеют одинаковые права. Другими словами, права человека не зависят от пола. У всех нас есть право на пищу, право на посещение доктора, право ходить в школу и право быть защищенным от насилия, или злоупотребления.

А теперь давай поговорим о том, что такое дискриминация?

Мы часто используем это слово, но что именно оно означает?

Дискриминация означает несправедливое отношение к человеку или группе людей по любой причине: из-за твоего пола, твоего социального положения (то есть из-за того бедный ты, или богатый), из-за твоей принадлежности к определенной расе или твоего вероисповедания. Иными словами, дискриминация – это непризнание твоих прав, именно тех, которые описаны во «Всеобщей декларации прав человека» и «Конвенции о правах человека». Дискриминация – это не только плохо и неправильно, но еще и нарушение закона.

А еще существует отдельный документ о правах всех тех, кому пока не исполнилось 18 лет. Этот документ называется «Конвенция о правах ребенка». В Конвенции собраны именно твои права, и их можно прочесть [здесь](#)

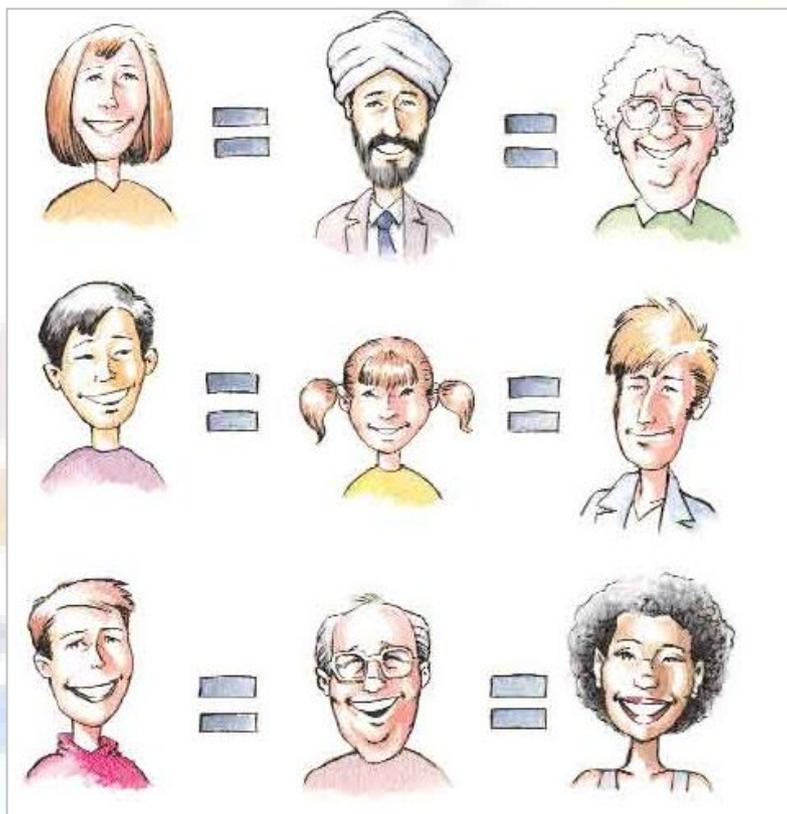
А теперь, давай повторим, чтобы хорошо запомнить:

Всеобщая декларация прав человека – это международный документ, описывающий и определяющий права всех людей.

Конвенция о правах ребенка – это международный документ, который определяет права детей на образование, пользование достижениями культуры, правом на отдых и т.д.

А **10 декабря** мы отмечаем особый праздник - День прав человека (Human Rights Day).

*Все
люди
равны*





О чем тебе никогда не расскажут в школе?

11 правил жизни от миллиардера Билл Гейтса

1) Жизнь несправедлива — свыкнись с этим фактом.

2) Миру наплевать на твоё самоощущение и самоуважение. Мир ожидает от тебя каких-нибудь достижений, перед тем как принять во внимание твоё чувство собственного достоинства.

3) Очень маловероятно, что тебе начнут платить 40 тысяч в год сразу после

окончания школы. Ты не станешь вице-президентом компании с лимузином и личным шофером, пока ты не заслужишь этого.

4) Если ты думаешь, что твой учитель строг и требователен, — подожди знакомства со своим боссом. В отличие от учителя, карьера босса зависит от того, как ты справляешься со своими заданиями.

5) Обжаривать бургеры в Макдоналдсе — не ниже твоего достоинства. Твои прадеды назвали бы любую — даже такую — работу «хорошим шансом».

6) Не спеши обвинять в каждой своей неудаче своих родителей. Не ной и не носись со своими неудачами, учись на них.



7) До твоего рождения твои родители не были такими скучными и неинтересными людьми, какими они кажутся тебе сейчас. Они стали такими, зарабатывая на твоё беззаботное детство и слушая твою бесконечную болтовню о том, какой ты классный. Поэтому, перед тем как отправляться спасать леса Амазонки от уничтожения жадным поколением твоих родителей, попробуй для начала привести в порядок свою комнату.

8) Твоя школа отменила деление на победителей и лузеров, жизнь — нет. В некоторых школах прекратили ставить плохие отметки и разрешили сколько угодно раз сдавать тест. Это не имеет ни малейшего отношения к тому, что происходит в реальной жизни.

9) Жизнь не разделена на семестры, летних каникул в ней не существует, и очень мало работодателей заинтересовано в том, чтобы помочь тебе найти твоё собственное «я». Тебе придется делать это в твоё личное время.

10) Не путай реальную жизнь с тем, что показывают по телевизору. В жизни людям приходится большую часть времени проводить не в кофейне, а на рабочем месте.

11) Поддерживай хорошие отношения с «очкариками-ботаниками». Скорее всего, один из них когда-нибудь станет твоим начальником.



Инициативы подростков

Украина: Как помочь другу

Здравствуйте, Дорогие Участники!

У меня радость! Я начинаю писать научную работу для МАН ☺ МАН - это Малая Академия Наук. Тема моей работы - "Дискриминация ВИЧ-позитивных подростков".

Сначала мне нужно будет защищать свою работу перед районной комиссией, потом перед городской (Киевской), а потом и для всей страны Украины! ☺

Обещаю, что как только допишу свою работу, сразу же поделюсь результатами ☺

Мне очень приятно делиться с вами такими позитивными новостями! Моя работа не просто интересная, но и полезная, так как поможет большому числу людей узнать о проблемах, с которыми сталкиваются подростки, живущие с ВИЧ. Я надеюсь, что у меня все получится, и Вы тоже, вдохновившись этим примером, сможете писать подобные работы. Поверьте, они принесут много



пользы, ведь разрушат мифы о жизни ВИЧ-позитивных людей и путях передачи ВИЧ.

С наилучшими пожеланиями ☺

Ах, да, и помните, мы зависим только от СЕБЯ, самих СЕБЯ!!!! В прекрасный путь, дорогие мои друзья ☺

Яна, 14 лет, г. Киев

Привет всем!

Меня зовут Катя, и я живу в замечательном крымском городе Симферополе.



У нас здесь собралась группа инициативных ребят, вместе с которыми мы проводим всякие акции.

Так, совершенно недавно мы поменялись местами с учителями и провели для них мастер-класс о путях передачи ВИЧ.

В нашем классе было 23 учителя со всего Крыма, и, по-моему, им очень



понравилась наша встреча. Мы надеемся, что помогли им избавиться от многих мифов о жизни ВИЧ-позитивных людей и путях передачи ВИЧ, так как, к сожалению, в нашем обществе, очень много неправдивой информации об этом.

А еще наша группа «Планета любви» провела тренинги для ВИЧ-позитивных детей. К нам на встречу пришли 13 ребят, и, кажется, мы все подружались. Надеюсь, что мы будем общаться и дальше!

А еще наша симферопольская группа растет, и мы очень хотим, чтобы однажды она стала не просто городской инициативой, а крымской!

До связи!

Катя, 13 лет, г. Симферополь

Беларусь: Как решиться жить с улыбкой

Здравствуйте!

У нас в Беларуси произошло одно очень важное событие – впервые в нашем регионе 14-летняя девочка, которая родилась с ВИЧ, выступила открыто перед прессой. Это очень значимо, потому что чаще всего дети боятся реакции друзей и не говорят прилюдно о своем ВИЧ-статусе.





«Я выступала на пресс-конференции с открытым лицом, потому что устала жить в постоянном страхе! Если в моей школе узнают о моем ВИЧ-позитивном статусе, меня могут выгнать. Я хотела бы поделиться со своими друзьями тем, что живу с этой болезнью, и мечтаю, чтобы они меня поддержали», - сказала она.

Среди нас много детей, которые боятся говорить о своем ВИЧ-статусе. Мы боимся, что нас бросят, отвернутся, что друзья перестанут с нами общаться. Часто мы не знаем, у кого спросить, сможем ли мы в будущем иметь здоровых детей? Как рассказать другу о том, что ты живешь с ВИЧ? Безопасно ли целоваться?

Я считаю, что мы должны говорить об этом и помогать друг другу: дружить, разговаривать, делиться новостями и знаниями. Если мы будем и дальше выступать, то многим станет радостнее жить.

Буду рада прочесть о других участниках подобных групп,

Яна, 14 лет, Беларусь



Здравствуйте!

Меня зовут Геля, и я хотела бы поделиться своими маленькими радостями. В последний год в моей жизни произошло много изменений. Я стала увереннее в себе, самостоятельнее, и главное - я стала меньше бояться жизни с ВИЧ-позитивным статусом. У меня появилась надежда на то, что все будет хорошо, и моя жизнь будет мало отличаться от жизни человека, живущего без ВИЧ. Мне стало легче планировать свое будущее, и я стала общаться с большим количеством людей. А еще у меня появилось новое качество - я научилась убеждать.



Все эти изменения очень помогают мне в проведении групп поддержки для подростков, которые, как и я, ВИЧ-позитивны. Наши встречи проходят регулярно. А еще вместе мы проводим семинары, выпускаем листовки и устраиваем встречи с разными специалистами. Очень важно, что все мы развиваем в себе лидерские качества. Сейчас идет подготовка к встрече с участием ЮНИСЕФ, на которой мы будем говорить о правах детей.

А еще мы мечтаем об объединении ребят, которые затронуты эпидемией ВИЧ, в одну большую группу. Мы очень хотим, чтобы они познакомились и подружались, ведь вместе всегда веселее.

В этом году меня ждет важное событие - я закончу школу. На этом мое образование не закончится, так как я планирую поступать в институт. Я уверена, что все мои планы осуществятся, потому что я – ЛИДЕР.

Геля, 16 лет, Беларусь

Россия: Как помочь близким, живущим с ВИЧ

Всем привет!

Меня зовут Саша, и мы с моими друзьями из команды волонтеров Dance for Life проводили в кадетской школе тренинг на тему «Как передается ВИЧ?». Школьникам 12-13 лет мы рассказывали о ВИЧ. Мне на самом деле было очень страшно, так как я и сам сейчас учусь в 6-ом классе, и это были мои ровесники. Но я

понимал, что могу многое рассказать об этом заболевании, так как я



прочел много книг. Меня волнуют проблемы детей и подростков, живущих с ВИЧ, так как моя сестра живет с ВИЧ.

Я рассказывал ребятам о ВИЧ инфекции, о том, как можно заразиться этой болезнью, рассказал, что есть 3 пути передачи, а также провел специальную обучающую игру. Потом мы показали короткий фильм-историю о девушке, живущей с ВИЧ, и я увидел, как одна из учительниц плачет.



Я был рад, что ребята с интересом смотрели фильм. В тот момент я понял, как важно то, о чем я говорю. А еще важно то, что никто из кадетов не «обезьяничал» и не вел себя вызывающе. К нам относились с уважением. А еще они не сказали ни одного плохого слова в адрес ВИЧ-позитивных людей, и выражали только понимание и желание поддержать. Все высказали единое мнение, что никто бы не бросил своего друга, если бы узнал, что друг живет с ВИЧ. В конце нашей программы мы учили ребят танцевать и сделали общее фото, на котором надели кадетские шапки на себя.

Хоть у меня и нет ВИЧ инфекции, но я знаю очень много ВИЧ-позитивных ребят, или семьи, в которых мамы живут с ВИЧ. И мне очень хочется, чтобы люди не боялись людей с этим диагнозом. Я мечтаю о том, что от этой болезни изобретут лекарство и моя подруга и сестра вылечится от ВИЧ.

Я очень горжусь своей сестрой, и хочу помогать ей и моей подруге.

До связи,

Саша Изамбаев, 14 лет, Россия

Узбекистан: Как быть добрым

Привет!



Меня зовут Федя и мне 15 лет. Я из Узбекистана.

Я хожу в школу, люблю играть в футбол и теннис со своими друзьями. Я - необычный. Быть обычным для меня трудно, и не потому, что я - ВИЧ-позитивный, а потому, что у меня особенный характер и свой взгляд на мир.

Когда мне открыли мой диагноз, мне было 14 лет, и я задумался о том, как это изменит мою жизнь. Сотрудники Детского Центра рассказали мне о препаратах, которые



помогают бороться с ВИЧ и пригласили меня в группу поддержки для подростков с ВИЧ. Эта группа собирается в том же в Детском Центре. Тогда нас было всего 3 подростка. Через год нас уже стало 10 человек. К сожалению, у нас больше мальчиков, чем девочек. ☺

Наша группа поддержки людей, живущих с ВИЧ, называется «Умид ешлар кулида», что переводится с узбекского «Надежда в руках молодежи!». Наша группа веселая, и поэтому она мне нравится. Я считаю, что наша группа самая интересная и нужная во всем мире.

Пока я не пью препараты. Я занимаюсь спортом, стараюсь хорошо есть и делаю все, чтобы мой иммунитет не падал. И я очень люблю свою семью.

До связи!

Федя, 15 лет, Узбекистан



Всем привет!

Меня зовут Нигина и мне 14 лет. Я живу в Узбекистане. В 2010 году я узнала о своем заболевании, которое называется ВИЧ-инфекция. До этого я лечилась в туберкулезной больнице и там случайно услышала, что у меня есть и ВИЧ. Тогда со мной в одной палате лежала девочка по имени Эльвира, мы с ней

очень подружились. Она, так же как и я, слышала, что у нее тоже есть этот ВИЧ. Мы тогда не поняли, что такое ВИЧ, но подозревали, что это что-то нехорошее, потому что моя мама всегда плакала при мне и моем братишке. Я была уверена, что виной этому всему слово «ВИЧ».



Через какое-то время после того, как я выписалась из туберкулезной больницы, мы стали посещать еще одну больницу, название которой мама мне и братишке не говорила. Я узнала от мамы, что у меня в крови что-то не так, и мне нужно будет каждый день принимать таблетки. В один из дней мы пришли в больницу, и там нам с братишкой выдали 3 коробки больших таблеток. Моя новая подруга Эльвира тоже стала ходить в эту больницу и принимать эти таблетки. Моя мама в тот день не смогла объяснить мне, что это за препараты и зачем мне нужно их пить все время, и только плакала. Но потом она решила поговорить со мной о ВИЧ и СПИД.

После разговора с мамой я стала посещать Детский Центр и получила там много нужной мне информации о моем заболевании. Там же я поняла, что мой иммунитет был настолько слаб, что я заболела туберкулезом, и врачи, вылечив его, сразу назначили мне АРВ-препараты, чтобы вирус в моем организме не мог дальше

размножаться. Таблетки помогли мне поднимать мой иммунитет.

Также меня пригласили в группу поддержки для подростков, которые уже знали о своем ВИЧ-статусе. Таких подростков тогда было 3 человека, я была четвертой. Моя подруга Эльвира также была в их числе.

На сегодняшний день я посещаю группу уже 1,5 года. За это время я начала самостоятельно ходить за АРВ-препаратами в Центр, сама прохожу все обследования у врачей, а также

вожу с собой моего братишку. Мой иммунитет за это время вырос, и я знаю, что мое лечение мне помогает. Мне совсем не трудно принимать таблетки, ведь это как игра, в которой, если я хорошо играю, то обязательно выигрываю.

Сейчас наша группа выросла и в ней много новичков. Я часто разговариваю с новыми ребятами о том, как важно принимать препараты вовремя. Мне не страшно рассказывать о себе, потому что я уверена в своих силах и точно знаю,





что хочу, чтобы и другие подростки не боялись своего диагноза.

Еще я очень люблю рисовать. Через рисунки я узнаю себя, свой мир, и часто мои они украшают Детский Центр. Мне нравится, когда новые дети приходят в Центр и спрашивают: «А кто нарисовал этот красивый рисунок?», и если я нахожусь в это время там, то с гордостью отвечаю, что это я.

Этой зимой на Новый Год Детский Центр организовал праздник для малышей, клиентов Центра. Я

помогала сотрудникам с организацией этого мероприятия: встречала детей, следила за порядком, помогала раздавать подарки. Детей пришло много, был и мой братишка, и всем очень понравилось. Я тоже осталась довольна тем, что смогла помочь детям почувствовать праздник, и теперь активно готовлюсь организовать следующий праздник на 1 июня - День защиты детей.



**Нигина, 14 лет,
Узбекистан**

Казахстан: Как помогать друзьям



Всем привет!

Меня зовут Айдана и мне 19 лет. О своем статусе я узнала в 16 лет и, оказывается, я была первым ребенком в нашем городе, которому об этом рассказали. Год спустя, в 2009, у нас в городе сформировали центр для подростков, живущих с ВИЧ. Он называется «Болашак».



Я начала помогать работникам центра рассказывать другим подросткам об их ВИЧ-статусе. С моим участием были раскрыты статусы 4 подросткам.

От того, что я могу помочь и поддержать других подростков, у меня на душе становится тепло. Я чувствую себя нужной.

По воскресеньям мы с ребятами собираемся, чтобы пообщаться, разговариваем, рассказываем, что у нас нового, делимся новостями касательно лечения ВИЧ, которые мы прочли в Интернете.

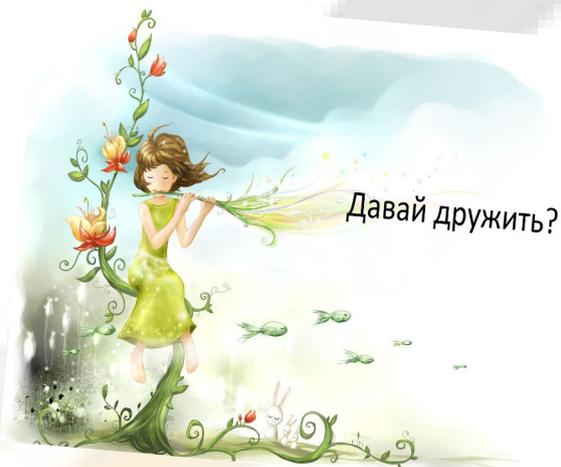
В прошлом году я участвовала в летней школе лидерства. Там было очень интересно. Место было выбрано отличное. Чистый воздух, природа, бассейн. Вокруг горы. Мы получили столько полезной информации!

Кроме нас в летней школе участвовали подростки из молодежного центра. Вечером мы устраивали сюжетно-ролевые постановки на разные актуальные темы. Я, как и все, принимала активное участие. Надеюсь, в этом году опять будет проводиться

летняя школа лидерства. Я жду с нетерпением это время.

Всем пока!

Айдана, 19 лет, Казахстан



Добрый день всем!

Меня зовут Диас, и мне 13 лет.

Я уже 4 года посещаю Центр для подростков, живущих с ВИЧ. Я рад, что существует такой центр, куда я могу приходить и говорить о себе открыто.



Хочу признаться, что мне тяжело жить с тайной, скрывать ее от всех. С тех пор как я узнал о своем диагнозе, тем более, когда мама предупредила меня о том, что об этом никто не должен знать, я испытываю страх, что будет, если все узнают о моем ВИЧ-позитивном статусе. Я боюсь реакции людей, так как когда об этом узнали мои близкие родственники, они требовали, чтобы мама сдала меня в детский дом.

Мне помогли врачи и ребята из Центра. Они объяснили мне как передается ВИЧ, и я понял, что не опасен для окружающих.

Мне нравится бывать в Центре, общаться с ребятами. Здесь я получаю много полезной информации.

Дома у меня нет компьютера и доступа к Интернету, так как я живу в селе. Мне хочется знать новости о вакцине от ВИЧ/СПИД, знать на какой стадии находится ее разработка. Я видел, как наши ребята переписываются с ВИЧ-позитивными подростками из других стран. Они читают мне их письма. Если бы дома у меня был доступ в Интернет, я бы тоже смог переписываться с другими ВИЧ-позитивными ребятами.

Даис, 13 лет, Казахстан





Ребята, каждое второе воскресенье мая мы отмечаем самый светлый праздник – День Матери!



Обязательно обнимите ваших мам 13 мая и поблагодарите их за заботу, нежность, поддержку и самые родные в мире руки!

А мы благодарим ваших мам за то, что у них самые умные, веселые и интересные дети – ВЫ!

Верьте в себя и никогда не забывайте, что каждый новый день – это увлекательное приключение, и прожить его нужно с улыбкой! ☺



В следующем номере тебя ждут:

Новые письма от друзей

Ребусы и кроссворды

А также большой сюрприз от нас 😊

Дайджест подготовлен
в рамках проекта «Мобилизация подростков,
затронутых эпидемией ВИЧ/СПИД, региона ВЕЦА», при поддержке ЮНИСЕФ.
Отзывы, комментарии и предложения по улучшению дайджеста направляйте по адресу:
olya@ecuo.org