

AIDS

KRONIKA



LIETUVOS AIDS PROFILAKTIKOS CENTRO LAIKRAŠTIS

Kaina 20 kap.

NAUJIENOS IŠ VISO PASAULIO



Jei tu vienas tų žmonių, kurie tiki, kad visą paauglių narkomanijos problemą galima išspręsti vien draudimais arba manote, kad AIDS tarp paauglių galima sustabdyti, liepus jiems atsakyti sekso, jūs galite perverti lapą. Kiti keli šimtai žodžių ne jūsų kalba, - rašo SAN FRANCISCO EXAMINER. - Tie, kurie šneka vien apie draudimus, neįvertina realybės, - konstatuoja laikraštis.

Neįtikėtina, bet AIDS, atrodo, buvo žinomas indų žiniomis seniai seniai. Kaip rašo SUNDAY MALE, ištyrę senovinius sanskrito tekstus (pagal tradicinę medicinę sistema "ajurveda"), mokslininkai padarė išvadą, kad AIDS simptomai aprašyti dar senovės išminčiaus Machariši Čaraka.

"Kūdikų namai" - tai vieta, kur slaugomi silpnos sveikatos vaikai. Mes galime priimti vaikus ir ilgesniam laikotarpiui (gyvenančius namie blogose sąlygose). Vieną metų galime priimti 6 vaikus. Pirmiausia priimami sergantys AIDS arba infekuoti ŽIV vaikai, - rašoma Birmingemo (JAV) A BABY'S PLACE informaciniame buklete.



San Franciskas - pirmasis miestas, kuriame išbandyta programa apripinant narkomanus chloramino tirpalu švirkštų dezinfekavimui. Mieste dirba specialūs žmonės, socialinės tarnybos darbuotojai, kurie rūpinasi narkomanais. Daugumai Amerikos narkomanų bendras naudojimas viena adata yra neatšiejama ritualo dalis. Reikėjo rasti tokį tirpalą, kurio negalima būtų išgerti (alkoholis) ar kuris neišgaruotų (vandenilio peroksidas). Svarbu, kad chloramino tirpalo naudojimas taip pat būtų neatšiejama ritualo dalimi, - rašo THE SACRAMENTO BEE.

Medikamentų ir Produktų komisija (FDA) (JAV) pakeitė nurodymus dėl antivirusinio preparato AZT naudojimo, įtraukdama į leidžiamų gydyti šiuo vaistu sąrašą ir vaikus nuo 3 mėn. iki 13 metų amžiaus. Skirti ar nesikti infektuotam vaikui AZT turi nutarti pats gydytojas, - rašoma HEMOPHILIA INFORMATION EXCHANGE.

Išaiškėjo, kad 80% visų parduodamų Vakaruose prezervatyvų perka moterys, - rašo AIDS KRONIKA.

Iš ten pat sužinojome, kad šią vasarą Vakarų pasaulyje populiariausi buvo fluorescuojantys prezervatyvai.

Jis dainavo taip linksmai: "Šok sambą su manimi". Jis mirė taip siaubingai. Tony Holiday - 42 metų blondinas, popžvaigždė, pirmavęs VFR hitparaduose - miręs. Jau keletą metų jis sirgo AIDS. Visi jo draugai tą nuosprendį žinojo. Rudos dėmės gražų veidą subjaurojo paskiausiai. Artimiausias draugas, Hamburgo pirklys, slaugė Tony iki pat mirties. Prieš pat mirtį Tony Holiday nusiėmė savo auksinę grandinę su briliantiniu kryželiu ir padovanojo draugui. "Jos man jau nebereikia!" - silpnu balsu tepasakė ligonis. Dar užpraitų metų rudenį Tony Holiday surengė turnė pietų Vokietijoje. Jo draugas prisimena: "Po kiekvieno pasirodymo jis išsekęs grūdavo į lovą. O iki savo ligos jis buvo linksmiausias vaikinys, dažnai pasilikdavo ir švėsdavo su mumis iki ryto". Liga prasidėjo maždaug prieš šešetą metų. Tony pažįstamas pasakoja: "Jis jau žinojo, kad vieną dieną nebegalės koncertuoti. Tony pasirūpino, kad neliktų be profesijos - projektavo brangius ir prabangius odos dirbinius". Tuo metu Tony išsiskyrė ir su savo gyvenimo draugu, Hamburgo pirkliu, su kuriuo kartu gyveno jaunatviško stiliaus vilijoje. Išsiskyrimas, kad draugui nebegrėstų pavojus? Tačiau vos tik sužinojęs, kaip sunkiai kamuojasi Tony, draugas sugrįžo pas jį ir pasiukojamai slaugė iki pat galų. Paskutinėmis savaitėmis prieš mirtį dainininkas visiškai pasislėpė - nekėlė telefono ragelio, nieko nenorėjo matyti. Jis žinojo, kad mirs. Savo laiduves suplanavo pats, norėjo, kad niekas apie tai nesužinotų. Palaikius liepė sudeginti, o urną palaidoti dalyvaujant siauram šeimos rateliui. Tony Holiday, draugiškas, žavių manierų (jo išsilavinimas dailininkas-modeliuotojas) dainininkas 1977-taisiais, kai pasirodė jo didžiausias hitas "Šok sambą su manimi", buvo karūnuotas "Sambos karaliumi". Iš viso jis su pasisekimu išleido vienuolika plokštelių. Paskutinis Tony hitas vadinasi "Niekada nebūti vienišam", - rašo ALGEMAIN ZETT.

Čekijos ir Slovakijos Respublikoje sėkmingai veikia "Homoseksualinių mažumų ir kovos su AIDS draugija".



Per artimiausius penkerius metus Kinijos medikai žada pritaikyti tradicinės kinų medicinos metodus gydant vėžį, širdies susirgimus bei AIDS, - taip agentūrai SINCHUA pareiškė KLR medicinos ir vaistų valdybos atstovas Čžu Gobenis. Šiuo metu ties šia problema dirba virš milijono medikų.



Dabar Afrikoje labiausiai paplitęs ŽIV-2 retrovirusas. Ši viruso atmaina Gambijoje pasitaiko 1,6 karto dažniau negu ŽIV-1. Kitur Afrikoje ŽIV-2 dažnesnis tose vietose, kur lytiniu keliu plintančios ligos daugiausiai perduodamos naudojantis prostitučių paslaugomis.

Tuo metu, kai iš oficialiosios JAV valdžios pusės, regis, daromos nuolaidos, AIDS aukos išsigelbėjimo ieško juodojoje rinkoje. Išaiškintas pagrindinis gydytojų tinklas net 4 miestuose, kur buvo slaptai išbandytas naujas vaistas, vadinamas "Mišiniu Q". 42 pacientai gavo šį preparatą, gaminamą iš Kinijoje augančios įgurkų panašios kultūros. Eksperimentiškai įrodyta, kad in vitro jis sunaikina viruso pažeistas ląsteles, bet nebuvo jokių žinių apie preparato veiksmingumą žmogaus organizme. Tarp gavusių preparatą buvo Robertas Pitmenas, kuris pareiškė: "Šį vaistą aš buvau pasirodęs susileisti net ir savo miegamajame", - praneša TIME INTERNATIONAL.

Iš anonimino AIDS pasitikrinimo kabineto personalo darbuotojos piniginės jai trumpam išėjus papuošė 2 rubliai 78 kapeikos. Radusį prašome grąžinti. Nepatikrintais duomenimis, Severomorske ruošiamasi organizuoti Tarptautinį prezervatyvų naudotojų forumą, - rašo SEVEROMORSKAAJA PRAVDA.

AIDS virusas labiau plinta tarp heteroseksualių žmonių

ŽIV infekcija savo plitimu pasiekė trečią pakopą. Pirmiausia ši infekcija plito tarp homoseksualių ir biseksualių žmonių, vėliau - tarp narkomanų ir dabar jau tarp heteroseksualių žmonių.

Lietuvoje esame šio viruso plitimo pirmoje pakopoje. Kitose šalyse, pav. Anglijoje, ŽIV infekcija labiau plinta tarp heteroseksualių žmonių. Apie tai byloja straipsnis laikraštyje THE TIMES (1990 spalio 16 d.). Jame rašoma, kad Sir Donald Acheson, vyriausiasis vyriausybės medicinos tarybos narys, teigia, kad labiausiai ŽIV infekcija plinta tarp heteroseksualių asmenų.

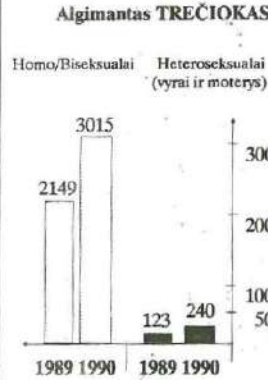
Per pastaruosius metus 95 procentais išaugo žmonių, susirgusių AIDS dėl heteroseksualių santykių

skaičius. Sir Donald Acheson pasakė, kad "visuomenėje yra daug jaunų, seksualiai aktyvių vyrų ir moterų, kurie nesinaudodami prezervatyvais vaginalinių tytinių santykių metu yra užsikrėtę šiuo virusu, ir jis plinta toliau. Šitai viruso plitimas didės mažiausiai keletą metų. ŽIV infekcija tarp heteroseksualių asmenų plinta labiau negu kitose grupėse. Dabar viena iš 2000 nėščių moterų Londone nešioja ŽIV virusą. "Mes privalome, - sako Sir Donald Acheson, - patarti žmonėms, jog jie turi mažinti tytinių partnerių skaičių ir naudotis prezervatyvais".

Per pastaruosius 12 mėn. AIDS susirgimai, išsivystę dėl heteroseksualių santykių, išaugo nuo 123 iki 240, o ŽIV infekcija, įgyta tuo pačiu būdu

(be klinikinų pasireiškimų) padidėjo iki 1121. Pusė užsikrėtusiųjų - moterys.

Lentelėje lyginami 1989 ir 1990 metų rugsejo duomenys.



Hamburgo prostitutės "pasirašytų" ir už lietuviškus pinigus

Hamburgo Rėperbanas - tai Paryžiaus Eliziejaus laukai, Niujorko Brodvėjus. Tai naktinio miesto centras. Pabuvoti Hamburge ir nesupazinti su St. Pauli (Sv. Pauliaus) rajono pagrindine gatve - vadinasi, nesuprasti uostamiesčio dvasios.

Su 5 markėm kišenėje atvykus į Rėperbaną galima aplankyti vaškinių figūrų muziejų arba 5 minutes prostiką pasigrožėti tikra ir nuoga šokėja, nusipirkti prezervatyvų "forbi" su prezidento atvaizdu ant įpakavimo arba užkąsti "McDonald'e". Turint daugiau pinigų, galima visus juos pralošti žaidimų namuose arba ten pat laimėti 10 tūkst. markių, įsigyti pripučiamą moterį (jeigu tu vyras) arba įvairiausių dydžių ir formų varpų (jeigu tu moteris), siurbti alų, mėgaujantis striptizu, arba praleisti

primesi dar savo šalies pinigų ir galime eiti". Supratau, kad pats laikas baigti žaidimą ir, paaiškinęs, kad mano šalies pinigų irgi bus per mažai, skubiai pasišalinau.

Po minėtos pažinties parūpo išsiaiškinti, kodėl gi daugiau moterų vis dėlto verčiasi šiuo, švelniai tariant, ne visai garbingu verslu. Kalbėjau dar su kitom aštuoniom. Ne visos atvėrė širdį, bet šlokias tokias išvadas galu padaryti. Nelaiminga meilė, nemalonumai darbe ir pagaliau jo netekimas - priežastys, išstūmusios šias moteris iš normalaus gyvenimo. Ir tik kelios prisipažino - susitaupysime pinigų ir paliksime gatvę. Palyginimui: vidutinio Vokietijos piliečio mėnesinis uždarbis 3500-4000 markių. Prostitutės - nuo 5 iki 15 tūkstančių per 30 parų. Nusprendusios palikti gatvę, jos gali užsukti į tame pačiame Rėperbane



Autoriaus nuotrauka

nakį su prostitute. Jų pilnos Herbertstrasės namų vitrinos - visai jaunutės ir pagyvenusios, storos ir plonos, apvalios ir plokščios, žodžiu, tinkamos kiekvienam skonui, tik pradedančios dirba gatvėje. "Palaukite, neskubėkite taip", - kalbino jos beveik kiekvieną vyršį. Smalsumas nugalėjo: ties viena, man labiausiai patikusia, stabtelėjau. "Turėsi 50 markių?" - paklausė žyposdamasi. "10 surasiu", - atsakiau. "Tu ne vokiečių", - tuoj pat išsifravo. "Iš Lietuvos", - prisipažinau. "Aha, tai kažkur Skandinavijoje. O'key,

esantią kavinę "Klape": čia gaus moralinę ir materialinę pagalbą iš miesto evangelikų bendruomenės.

Frau Raushenbach dirba Hamburgo AIDS centre. Iš jos sužinojau, kad visos prostitutės registruojamos policijoje ir kartą per savaitę tikrinamos poliklinikoje. "Neprotinga drausti to, kas vis tiek buvo, yra ir bus", - sako ji, geriau tai juridškai apibrėžti, kontroliuoti ir gauti valstybei pelną".

Specialiai "AIDS kronikai"
Rimvydas Paleckis

DĖMESIO! ABONEMENTAS

Jeigu Jūs pageidaujate gauti Lietuvos AIDS profilaktikos centro leidinius, prašytume išsiųsti mūsų adresu 10 rublių. Pinigus galima siųsti pašto perlaide arba pervedti į Lietuvos AIDS PC atsiskaitomąją sąskaitą Nr.63121323 Lietuvos Vilniaus m. Socialinio banko (gal ir Lenino) rajono skyriuje. Nepamirškite abonemento lapelį atsiųsti mūsų adresu .

asmuo/organizacija _____

adresas _____

Prašau siųsti visus Jūsų leidinius

Prašau siųsti laikraštį ir žurnalą

Leidiniai bus siunčiami Jums tol, kol nurodyta suma išseks

Šauniamajam Spaliui - mūsų mintys ir darbai!



Vilnius, Lapkričio 7-toji. Šie vyrukai visada vartoja kontraceptines priemones.
P.Lileickio nuotrauka

Kas naujo laboratorijoje?

Edita Apuokienė
Lietuvos AIDS PC referens
laboratorijos vedėja

AIDS kelia rimtų problemų. Sunku remtis klinikiniais susirgimo požymiais, nes jie yra labai įvairūs. Todėl pagrindinis pagalbiniškas diagnozuojant šią ligą - laboratoriniai tyrimai.

Populiariausi ir dažniausiai pasaulyje taikomi specifinių ŽIV antikūnių aptikimo metodai.

Mūsų centro laboratorija naudoja tarybinės ir užsienio gamybos komercinėmis diagnostinėmis test-sistemomis. Gavus neaiškų rezultatą, žmogaus kraujo serumas papildomai tiriamas užsienio test-sistema, bei diagnozę patvirtinančiais testais: imunoblotingu, radioimunoprecipitacija, netiesiogine imunofluorescencija.

Pastikrinti vertėtų visiems, jei tik kilo nors menkiausių abejonių. Vis dėlto reikia žinoti, kad patikrinimas kitą

dieną po kontakto su infekuotu asmeniu neduos jokių rezultatų. ŽIV antikūnių koncentracijos kraujo serume, kurias gali nustatyti laboratorijos, atsiranda po 5 savaičių arba net po 3 mėnesių. Visą tą laiką žmogus, pats nežinodamas, gali užkrėsti kitus.

Jei vieną kartą pasitikrinai, tai nereikia, kad visą gyvenimą būsi sveikas. Vertėtų pasitikrinti po kiekvienų įtartinų santykių.

Kraujas anoniminiame kabinete imamas vienkartiniiais švirkštais. Jei nenorite tikrintis savo miesto ar rajono ligoninėse, atvažiuokite į Lietuvos AIDS profilaktikos centrą, ir jūsų paslaptis bus išsaugota. Be to, mūsų Centre jus pakonsultuos įvairių sričių specialistai.



A.Kriščiūno pieš.

Redkolegija: SAULIUS ČAPLINSKAS, RŪTA ROKIENĖ, RIMANTAS ŠIMKUS (redaktorius), ASTA LAPINSKAITĖ, ALGIMANTAS TREČIOKAS, ARTŪRAS BUTKEVIČIUS (ats. generalinis sekretorius)

Mūsų adresas: 232021, Vilnius, Molėtų plentas 40. Telefonas 35-04-65, Telefaksas 35-02-25. Spaudė Panevėžio spaustuvs Ukmėrgės skyrius. SL 428. Užsakymo Nr.

Perskaičiau Jūsų AIDS kronikoje, paskutiniame numeryje apie homo ir lesbo asmenis, man tai sukėlė pasipiktinimą. Norėčiau Jūsų AIDS centro darbuotojų paklausti, kam Jūs visa tai spausdinate? Jeigu norite padėti šiems žmonėms tai gal tegul jie, Jums skambina tam tikru telefonu ir klausia adreso to, su kuo norėtų susipažinti, bet kam visa tai reklamuoti visuomenėje? Juk visuomenė ir taip gerai informuota šiuose reikaluose ir žino visą tai geriau negu Jūs galvojate. Atleiskit, bet savo rašliava ta tema, man atrodo Jūs tik šėjat tarp žmonių neapykanta, kurios ir taip užtenka, o šiems žmonėms nemanau, kad "labai padedat" išstatydami viešumon.

Mano supratimu tokio plano rašymas turėtų būti, tik Jums gydytojams, kurie užsiima šios ligos gydymu tarnybiniam naudojimui.

Dar man labai kelia abejonas, ar Jūsų laikraštis apskritai padeda gyventi AIDS viruso nešiotojams arba ligoniams. Tokios krypties rašymais Jūs tik trumpinat ir taip trumpą jų gyvenimą. Jiems moralinių ir fizinių kančių užtenka ir be Jūsų publikacijų.

Manau, kad AIDS centras turėtų ieškoti būdų, kaip gauti lėšų AIDS vaistams įsigyti ir gydymo metodikai vystyti. Jau vien tie šlykštūs lipdukai viešose vietose dirgina psichiką.

Na tarkim asmuo įtaria, kad esti užsikrėtęs ir pasitikrinus, vis vien Jūs jam ar Jai niekuo nepadėsit, o bėto ir nebandot padėti, Jums matyt labiau rūpi reklama, o ne gydymas, kuo esu pats dėl to ne kartą įsitikinęs. Girdėjau, kad latvių mokslininkai išrado kažką nuo AIDS, taip pat amerikoniškai išbandė laboratorijoje naują vaistą CPF ar SDF kuris davė gerus rezultatus štai apie ką įdomu būtų sužinoti.

Dar norėčiau pasiūlyti vieną idėją: Dabar kino teatruose, video salonuose, demonstruojama labai daug seksio ir netgi porno filmų tai gal reikėtų iš jų imti AIDS profilaktikos centro ir apskritai šios ligos gydymo reikmėms nemažą mokėstį, nes jie yra tiesioginiai šios ligos plėtimo kaltininkai.

Ne pro šalį būtų imti mokėstį, už tokių filmų gamybą ir iš kino studijų, pradedant Hollywoodu ir baigiant Lietuvos kino studija.

Na, o dabar kol kas bent algalapyje įvesti punktą už medicininį aptarnavimą. Juk kuo ilgiau miegosite, tuo sunkiau bus kovoti su šia liga.

Dėl suprantamų priežasčių savo pavardės nerašysiu S.M.

Gerb. redakcija,

gaila, kad Jūsų laikraštį pradėjau skaityti tik nuo Nr.7. Nesmerkiu homoseksualistų, jei jie netvirkina jaunimo, o patys tegul gyvena kaip patinka. Man atrodo bėsisia yra biseksualizmas, manau, kad ir aš esu biseksualisto žmona. Tik dėl savo nežinojimo aš tą supratau po daugiau kaip 20 bendro gyvenimo su vyru metų. Mes, pokario gimnazistės, augusios religingose šeimose, juk neturėjome literatūros šiais klausimais. O dabar, kai aš tai supratau, jaučiu, man darosi nebeįmanoma gyventi su juo, tuo labiau šiais AIDS laikais. O pradėti gyvenimą iš naujo jau vėlu - jau vaikai suaugę, savo šeimas turi. Mūsų šeima laikoma vos ne idealia, nors tas idealas laikosi ant mano tylių ašarų.

Rašykite apie šią problemą kuo daugiau, kad jaunesnės moterys galėtų laiku susivokti, įvertinti savo išdaviką vyrą. Man atrodo, kad šie žmonės tikrai nusipelno visuotinio pasmerkimo, nors jie yra ir mokslininkai, ir menininkai, ir kitokie aukštos kvalifikacijos specialistai. O gal juos reikia kažkaip demaskuoti, bet kaip?

Sėkmės Jums darbe!
Su pagarba - tik S.V.

Gerbiama Redakcija!

Labai suįjaudino mane Vaidos laiškas apie pasikėsinimą į savo gyvybę.

Tikiu, kad ji suras savo merginą, bet iki tol gali dar pracisti daug laiko, arba gali ją sutikti nusivylimas, kas yra buvę mano gyvenime, nes aš esu irgi tokia pat nelaiminga homoseksualistė kaip ir Vaida. Tačiau amžiumi daug vyresnė už ją, todėl nebetinku būti jai už mylimą žmogų. Tačiau norėčiau jai būti bendro likimo drauge, kuriai ji galėtų nuoširdžiai, atvirai pasiguosti arba pasidžiaugti. Aš manau, kad mokėsiu ją suprasti ir sunkiu momentu jai patarti ir moraliskai ją palaikyti, kad daugiau jai nebepakiltų ranka prieš savo gyvybę.

Būsiu Jums labai dėkinga jeigu jai persiųsite mano laišką!
Su pagarba! T.S.

Gerb. Redaktoriau,

Perskaičiau pas draugę porą Jūsų laikraščio numerių. Man labai patiko, ar negalima būtų jo užsiprenumeruoti? Sėdžiu su vaikais namie ir ieškot kioskuose neturiu galimybes.

Jūsų laikraštis labai reikalingas, nes gvildena tokias problemas, kurių nerandam kituose laikraščiuose. Įdomūs straipsniai, interviu. Pasikeis daugelio žmonių nuomonė apie homoseksualistus. Juk tarp mūsų "normalių" žmonių - yra žymiai daugiau nusikaltėlių ir iškrypėlių (visom to žodžio prasmėm). Jeigu galite, padėkite man pastoviai gauti Jūsų laikraštį, nes pašte nepriėmė. Su pagarba K.A.

Jūsų problema išspręs mūsų abonentas!

Pradedant kitu numeriu, "AIDS KRONIKOS" puslapiuose pasirodo "Klausimų-atsakymų" skyrelis. Stengsimės atsakyti į visus Jūsų klausimus.

Mūsų adresas dar nepasikeitė!

Su Barbara Valuckas susitikau Kaune. Ji iš JAV atvyko Dievo Motinos mokyklos seserų vardu pasveikinti VII Lietuvos gydytojų suvažiavimo dalyvių.

- Jūsų ir kitų seserų gyvenimas - tai gailėstingumas, mokėjimas suprasti ir išgyventi kito skausmą. AIDS žmonėms sukelia labai prieštarų minčių. Įdomu būtų sužinoti, koks Jūsų požiūris į AIDS ligonius arba ŽIV užsikrėtusius žmones.

- *Man ne kartą asmeniškai teko bendrauti su AIDS ligoniais. Deja, yra ir draugų, mirtusių nuo AIDS. Amerikoje tai labai rimta problema. Daugelis perėdėtai bijo šios baisios ligos, tokių ligonių ar viruso nešiotojų. Nemažai žmonių laiko tai Dievo bausme. Aš manau, tai ne bausmė, o išbandymas žmonijai, tarsi kreipinasis į žmogų klausiant - koks tu esi? Ar moki suprasti, ar gali užjausti ar turi jėgų išverti? Amerikoje iki šiol nemažai žmonių mano, kad užsikrėtusiuosius ŽIV ir AIDS ligonius reikia atskirti nuo visuomenės. Jie tiesiog užmiršta, kad užsikrečiama įvairiais būdais. Dievas moko, kad reikia visus mylėti. Nesvarbu, kas tu - narkomanas ar prostitutė - niekas neturi iš tavęs atimti kitų meilės. Likimo prispaustų žmonių negalima atstumti. Tokiu metu jiems ypač reikia užuojautos, demesio. Net mažiausia dovanėlė labai praskaidrina jų gyvenimą. Tarp mūsų yra seserų, kurios slaugo AIDS ligonius, nugatėdamos baimę. Žmogus taip surėdytas, kad baimė jame labai gajai. Vis dėlto per šitiek metų nė viena sesuo, slaugydama tokius nelaiminguosius, bendraudama su jais, neužsikrėtė. Amerikoje yra Raudonojo Kryžiaus punkty, kuriuose lankosi ŽIV nešiotojai, AIDS ligoniai. Remiantis tų punkty darbo patirtimi,*

įvairiais stebėjimais, yra parašyta knyga tokiems žmonėms ir šeimoms, patarianti kaip jie turėtų elgtis vieni su kitais, su aplinkiniais. Turime suprasti, kad tokie ligoniai labai kenčia visapusiškai. Bet juk Kristus taip pat kentėjo. Prisiminkit nukryžiuojamą...

Prasminga kančia



smerkti kitų, neatstumkime jų.

- Girdėjau, kad JAV kunigai imasi globoti AIDS ligonius,, padeda jiems išverti kančias...

- Taip tai tiesa. Vienas tokių kunigų - mano senas geras draugas. Turime gyventi kartu, juk gyvename vienoje Žemėje. Atsisveikindama Sesuo Barbara palinkėjo kantrybės žmonėms ir šviesios ateities Lietuvai.

Asta Lapinskaitė

Testas rūkantiems

Šis trumpas testas skirtas rūkantiems, kad išsiaiškintų, ar dar sugebės mesti rūkyti, ar sugebės vėl grįžti į tuos laikus, kai kvėpavimas buvo gilus, širdis nestreikavo, balsas buvo skambus ir butas neprasmirdęs "tabaku".

1. Ar surūkai kasdien daugiau nei 20 cigarečių?
2. Ar turi visuomet namie cigarečių atsargą?
3. Ar tavo "rūkoriaus karjeroje" buvo momentai, kai nerūkėi daugiau negu dvi savaites?
4. Ar patiko pirma cigaretė?
5. Ar bandėi sava valia mesti rūkyti?
6. Ar bandai rasti būdą, kaip mesti?

7. Ar manai, kad jei pasistengus, tau pasisektų mesti?
8. Ar žinai, kiek cigarečių surūkai kasdien?
9. Mėgsti užsirūkyti iškart po valgio?
10. Ar tavo gyvenimo draugas(-ė) rūko?
11. Jauti galvos skausmus?
12. Rūkai prieš pusryčius?
13. Sportuoji?
14. Ar yra namie mažų vaikų?
15. Jei turguje pamatal naujų cigarečių, ar kyla noras jas išbandyti?
16. Ar galvoji apie tai, kad rūkymas kenkia tavo sveikatai?
17. Ar kosti rytais?

Susumuokite gautus balus:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Taip	1	0	3	0	3	3	3	0	0	2	1	3	3	0	3	2	
Ne	3	2	1	2	1	1	0	0	2	2	0	3	0	0	1	0	0

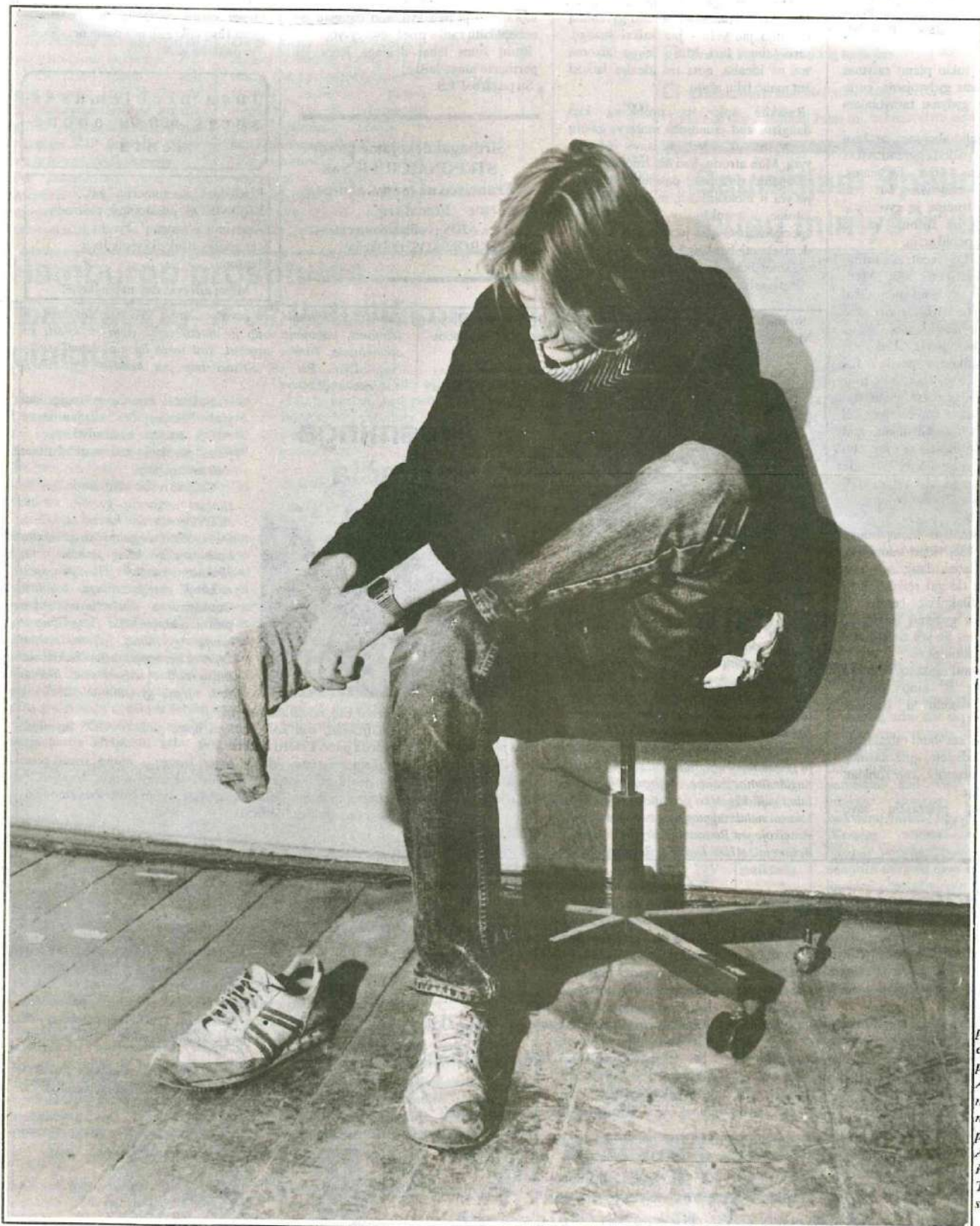
5-15 Mesti rūkyti tau labai sunkus žygdarbis! Ar neatrodo, kad būtina reikia paskutinį kartą pasiryžti. Net, jei reikia, kreiptis į gydytoją... Sėkmės!

16-30 Sava valia (be niekieno pagalbos), pabandžius mesti rūkyti, tau pasisektų. Yra kelios priežastys dėl kurių tu nenori mesti. Toliau tereikia tvirtai pasiryžti. Labai tvirtai!

31-45 Nori mesti, ir tau bus nesunku. Rūkai iš įpratimo. Reikia rasti tinkamą momentą, pasakyti sau "gana!" ir tu pajęsi.

REM KITE VILNIAUS SOCIALINIO BANKO LENINO RAJONO SKYRIUJE Nr. 141858

PREZERVATYVĄ UŽSIMAUTI VISAI NESUNKU!



Prezervatyvai
pati
efektyviausia
priemonė prieš
AIDS, tap
mano
nacionalinės
programos
AMERICA
RESPONDS
TO
AID
sučarytojai.