

Din sumar:

- * ABC-ul sănătății, ca o izbăvire (pag. 2)
- * Cu dăruire (pag. 2)
- * Adulții să ia notițe (pag. 2)
- * Legile copiilor (pag. 3)
- * Împreună vom învinge virusul HIV (pag. 3)
- * Părerii, sugestii, mulțumiri (pag. 3)
- * Primiți urătorii? (pag. 4)

Pe scurt

Știri

* La finele anului 2009 un grup de inițiativă, în frunte cu Galina URSU, membru al Asociației de părinți și pedagogi (APP), gimnaziul Pelinia, părinte-participant la instruirile în cadrul programului "Alegeri sănătoase pentru tineri", a beneficiat de un proiect la această temă, finanțat de Catholic Relief Services în Moldova.

* La 4 ianuarie 2010 a demarat implementarea proiectului. Asociația obștească "Consult-Nord", Pelinia, a găzduit prima ședință de lucru, în cadrul căreia au fost trasate sarcinile de bază în vederea editării numărului-debut de ziar. A fost ales redactorul-șef, responsabilii de ediție.

* În gimnaziul Pelinia au fost anunțate mai multe concursuri: "Cea mai bună poezie, integrată, eseu, articol de ziar" la tema "Alegeri sănătoase pentru tineri". Lucrările vor fi publicate în paginile ziarului.

Cunoștințele se acumulează câte o picătură



Un grup de elevi de la Pelinia, însoțiți de pedagogii Nina Bândiu și Angela Bairac, au participat vara trecută la un training la Vadul lui Vodă, organizat de Catholic Relief Services în Moldova, în cadrul căruia au acumulat atât experiență practică pentru activitatea ulterioară - scrierea unui proiect -- cât și abilități de implementare a lui în comunitate.

Interviu

Alegeri sănătoase pentru tineri

Un grup de inițiativă, format din copii, părinți, pedagogi, funcționari din administrația publică locală Pelinia, au inițiat o frumoasă idee -- de a scrie și a implementa un proiect "Alegeri sănătoase pentru tineri". Coordonator de proiect este dna Nina Bândiu, AO "Consult-Nord", pe care o rugăm să ne răspundă la câteva întrebări.

-- Dna Nina Bândiu, care sunt obiectivele de bază ale proiectului "Alegeri sănătoase pentru tineri"?

-- Proiectul urmărește două obiective de bază: Crearea unui mediu unde tinerii vor găsi susținere din partea colegilor, părinților și autorităților locale pentru a face alegeri sănătoase de viață și Educarea tinerilor în adoptarea unui

stil de viață sănătos pentru a se proteja de HIV/DSIDA.

-- Cum planificați să realizați obiectivele?

-- Prin intermediul unui ziar școlar, editat cu ajutorul elevilor, dar cu arie de răspândire în toată comunitatea. Prin materialele publicate vom tiraia ideile proiectului și ne vom strădui ca ele să ajungă la sufletul a unui număr cât mai mare de adolescenți și de părinți.

-- Cine finanțează proiectul?

-- Finanțator este Catholic Relief Services în Moldova (CRS).

-- Ce scop urmăresc actorii antrenați la realizarea proiectului?

-- Scopul nostru este de a sensibiliza populația comunității să practice un mod sănătos de viață. Grupul-țintă, desigur, sunt

adolescenții, deoarece unul din obiectivele de bază ale proiectului este alfabetizarea lor cu regulile de protecție de infecția HIV/SIDA.

-- Proiectul prevede activități doar pentru tineri?

-- Nu. Sunt implicați și adulții, adică părinții și funcționarii publici, care vor fi antrenați în crearea unui mediu sigur de susținere pentru tineri și pentru persoanele care trăiesc cu HIV/SIDA.

-- Care va fi impactul proiectului dat?

-- Beneficiari direcți: 200 de tineri, 200 părinți; indirect - 200 de familii ale tinerilor, 30 de pedagogi ai gimnaziului, adolescenți de la liceul din localitate, locuitori ai satului.

Galina URSU,
redactor-șef, ziarul "Accentul"

ABC-ul sănătății, ca o izbăvire

Medicul este persoana spre care ne îndreptăm speranțele când suntem bolnavi...

Profesia de medic e ceva deosebit. Trebuie să poți să simți durerea pacientului. Uneori oamenii vin la medic cu probleme pe care nu-și pot permite să le destăinuie nici prietenilor sau nici celor mai apropiați oameni.

Ca sa fii medic trebuie sa ai o chemare lăuntrică către această profesie, e necesar ca Domnul să te înzestreze cu vocație și talent. Astfel se întâmplă cu doamna doctor Adela Cojocaru, medic-șef la Centrul de sănătate din Pelinia, care activează în domeniul sănătății de 15 ani.

Dumneaei ne-a primit cu caldura și a acceptat un dialog în cadrul căruia a ținut să ne informeze și să ne dea câteva sfaturi pentru un mod de viață sănătos.

- Doamna Cojocaru, de ce din mulțimea de profesii ce există va-ți ales-o pe cea de medic?

- Viața este un lucru sfânt și ni e dată doar una... A sta la straja ei este o demnitate, dar și o mare responsabilitate. Simt o mare satisfacție sufletească când văd oamenii sănătoși.

- Care sunt cele mai frecvente maladii întâlnite la tinerii de azi?

- Alimentația incorectă, folosirea băuturilor alcoolice și a tutunului duc la diverse schimbări în organism, ce provoacă apariția maladiilor tractului gastro-intestinal, ale căilor respiratorii. Dar în



ultimul timp comportamentul neadecvat al tinerilor și relațiile neprotejate duc la răspândirea bolilor sexual transmissibile.

- Care maladie afectează cel mai des tinerii?

- Mai frecvent sunt infecții de maladiile sexual transmissibile, preponderent cu HIV/SIDA.

- Cum are loc infectarea cu virusul HIV?

- Orice persoană, indiferent de gen, vârstă, locul de trai, confesie se poate infecta cu HIV. Sunt 3 căi principale prin care infectarea cu HIV este posibilă:

1. Prin orice tip de contact sexual neprotejat - totdeauna riscant, deoarece persoana poate să nu știe dacă partenerul sau este infectat sau nu. În timpul relațiilor sexuale neprotejate virusul HIV ajunge în circuitul sanguin prin mucoasa organelor genitale.

2. Prin transfuzie de sânge, dacă el e infectat. În acest caz

mai mult suferă persoanele care își injectează droguri, utilizând aceeași seringă.

3. Femeile pot transmite virusul HIV fătului în timpul sarcinii, nașterii ori alăptării.

- Există anumite terapii anti-HIV?

- În prezent nu există nici un tratament care să vindece infecția cu virusul imunodeficienței umane și nici un vaccin împotriva acestei infecții. Dar au fost elaborate medicamente foarte eficiente care încetinesc multiplicarea virusului în organism, astfel încât în prezent persoanele HIV pozitive pot trăi mai mult timp decât în trecut.

HIV este un retrovirus. Medicamentele folosite în tratarea infecției cu HIV se numesc medicamente antiretrovirale - ARV. Medicul poate administra mai multe tipuri de antiretrovirale, în diferite combinații, intervenind în diferite stadii ale infectării celulelor cu

virusul imunodeficienței umane - atașare, multiplicare, răspândire.

- Prin ce metode am putea convinge populația să facă o testare voluntară la acest capitol?

- Orice persoană și, în deosebi persoanele care poartă riscul de a se infecta, sunt invitate pentru a face un test gratis, confidențial și voluntar.

- Care este impactul HIV/SIDA în Moldova?

- În raion sunt depistate 48 de persoane infectate, dintre care 5 persoane au decedat.

În Republica Moldova în 2006 erau 621 de persoane seropozitive, în 2007 - 775, în 2008 - deja 4996 persoane.

- Traiți sentimente de bucurie când aveți puțini pacienți?

- Ne-am bucura și mai mult, dacă majoritatea pacienților ar veni cu scop profilactic.

- Ce sfaturi le-ați putea oferi tinerilor din localitatea noastră?

1. Să adopte un comportament sigur și să evite riscurile.

2. Să renunțe la factorii ce dăunează sănătății.

3. Să ducă o viață integră sănătoasă.

4. Să fie modele pozitive pentru adulți.

Iar motoul "Într-un corp sănătos - o minte sănătoasă" să vă devină o călăuză în viață.

**Mariana BURCIU,
Mihai GHEORGHÎĂ,
elevi ai clasei a IX-a,
gimnaziul Pelinia**

Adulții să ia notițe

- Dacă un copil trăiește într-o stare critică- el va învăța să condamne.

- Dacă un copil trăiește cu dușmănie - el va învăța să combată.

- Dacă un copil trăiește în batjocură- el va învăța să fie timid.

- Dacă un copil trăiește cu rușine- el va învăța să fie vinovat.

- Dacă un copil nu este încurajat- el va învăța să fie mai bun.

- Dacă un copil trăiește cu laudă - el va învăța să aprecieze.

- Dacă un copil trăiește în securitate - el va învăța să aiba credință.

- Dacă un copil trăiește în prietenie - el va învăța să găsească iubire în lume.

În perioada 12 octombrie - 20 decembrie din cadrul programului "Alegeri sănătoase pentru tineri" au beneficiat de instruire 20 adulți unde au fost incluse activități de informare și de implicare a părinților în crearea unui mediu sigur și de susținere atât pentru tineri cât și pentru persoanele care trăiesc cu HIV.

Pe parcursul a 24 ore participanții au fost inițiați în diverse teme cum ar fi: "Sînt copilul tău", "Comunicare eficientă", "Bariere în comunicare și depășirea lor", "Părintele ideal", "Stresul", "Căile de infectare cu HIV", "Prevenirea răspândirii HIV" etc.

Beneficiarii au primit pozitiv demararea acestui program intervenind în discuții cu idei și învățînd multe lucruri utile unii de la alții. În timpul activităților

Cu dăruire



ne-am străduit să le captivăm atenția prin diverse metode participative și tehnici de instruire pentru adulți în comunicarea eficientă despre diverse probleme și comportamente riscante.

Sperăm că aceste seminare să fie de bun augur în scopul obținerii rezultatului scontat. Vă dorim ca relațiile părinți-copii să fie în favoarea ambelor părți, iar efortul de comunicare

să favorizeze crearea unui mediu ce sprijină schimbarea de comportament și menținerea comportamentului sigur și enofensiv, crearea și păstrarea unor relații prietnice între persoane.

La mai mult și la mai mare.

**Elena BĂBĂLĂU, trainer
- adulți în cadrul proiectului
"Alegeri sănătoase
pentru tineri"**

Legile Copiilor

- Nu răspunde provocărilor mele atunci când spun sau fac lucruri care te supără.

Voi încerca să obțin mai multe "Victorii".

- Nu face să mă simt mai mic decât sunt.

Voi încerca să-ți demonstrez contrariul comportându-mă ca o "persoană" importantă.

- Nu face ăm locul meu nimic ce aș putea face singur.

Aceasta mă face să mă simt ca un copil și voi continua să te folosesc în serviciul meu.

- Nu mă cicăli. Dacă o faci, va trebui să mă protejezi prin a părea surd.

- Nu mă feri de consecințe.

Trebuie să învăț din experiențe.

- Nu mă respinge când pun întrebări cinstite.

Dacă o faci, vei constata că nu te mai întreb și îmi caut informațiile în altă parte.

Împreună vom învinge virusul HIV

Studiile arată că în toată lumea una dintre cele mai eficiente metode de transmitere a informației este educația "De la egal la egal". Acest model funcționează deopotrivă pentru toți tinerii, inclusiv cei aflați în situații de risc, oferindu-le cunoștințe despre HIV/SIDA, încurajându-i să adopte comportamente sigure și să evite riscurile.

Educația de la egal la egal este un proces în cadrul căruia un grup de persoane bine instruite și motivate desfășoară activități educaționale cu semenii lor.

În fiecare an sunt înregistrate tot mai multe cazuri noi de infectare cu HIV, deaceea trainerii noștri, Natalia și Maria, prin intermediul jocurilor, povestirilor, datelor statistice, ne-au ajutat pe noi, douăzeci de adolescente, să obținem cunoștințe în vederea prevenirii și protejării personale împotriva infecției cu HIV/SIDA. La acest seminar semenii noștri ne-au adus la cunoștință că HIV este virusul ce provoacă boala



SIDA. Mulți din noi am aflat că boala se transmite prin relații sexuale neprotejate; prin instrumentele nesterilizate; prin sânge (tatuaje, saloane de frumusețe, lamă, trusă de manichiură); de la mamă la făt în timpul nașterii, în timpul sarcinii sau în timpul alăptării. Acest virus în corpul uman se conține în spermă, în lichidul vaginal, în transpirație, în lapte, în sânge. Deci fiecare dintre noi la sfârșitul seminarului a obținut multe informații utile.

Uneori persoanele infectate sunt ignorate de societate.

Cunoștințele și informația luate de la acest seminar de la semenii noștri ne vor ajuta să fim empatici și toleranți cu persoanele bolnave.

Adolescentele-participante la seminar aducem mulțumiri formatorilor Natalia Postolachi și Maria Cozmolici pentru informațiile oferite. Beneficiind de acest seminar, noi vom avea un comportament prudent și sănătos.

Natalia ROTARȘ,
elevă, clasa a IX-a,
Liceul Teoretic Pelinia

Părerii, sugestii, mulțumiri

Nu există în viața unui om ceva mai prețios decât sănătatea. Însă având un comportament neglijent față de ea putem să o pierdem în orice moment. Sănătatea este asemenea unui copac ce are nevoie de condiții favorabile ale mediului. La 23 decembrie 2009, în incinta gimnaziului și-a desfășurat lucrările un seminar constructiv la tema: „Rolul alimentației” și „Schimbări în viața adolescentului”. În cadrul acestui seminar am aflat care sunt schimbările morale și fizice ale organismului unui adolescent, cât și modificarea lui. Jocurile distractive ne-au redat ce cuprinde o alimentare rațională, cum putem să ne protejăm împo-

triva diferitor boli. Virusii dăunează „umbreluței, imunității noastre, deaceea trebuie mereu să ne protejăm. Păreerea noastră este că acest seminar este unul din cele mai reușite, pentru că ne-a ajutat să ne împărtășim gândurile astfel, încât și alți tineri să beneficieze de cunoștințele noastre. Credem și sperăm, că acest seminar nu va fi ultimul, fiindcă informația prezentată ne-a îndrumat spre o viață sănătoasă, să fim model pozitiv pentru cei din jur.

Eugenia ȚURCANU,
Cristina POSTOLACHI,
elevă, clasa a VIII-a "a",
gimnaziul Pelinia

URARE

Aho, aho, copii și frați
Stați puțin și nu mânați.
Lângă noi-alăturați
Și cuvântul ne-ascultați:

Am venit cu o urare
La această sârbătoare
Să urăm un sat natal
Amplasat pe vârf de deal,
Să urăm de sănătate
Că-i mai bună decât toate.

Hai, măi fraților, feciori
Pentru ai noștri profesori
Urarea să o mărim
Inima să le-o-ncălzim.

Căci sârmanii, vai de ei
Sănătatea-și pierd întâi,
Chinuindu-se amar
Să ne facă cărturari.
Le dorim noroc în viață
Pentru buna lor povață.

Nici de medicii din sat
Noi, cei tineri, n-am uitat.
Iar la anul care vine
Vă dorim un car de bine.

Ne-ndreptăm spre primărie
Ca bogată să ne fie,
Cu proiecte și cu bani
La anul și la mulți ani!

Oameni buni cu loturi mari,
Oameni buni și gospodari,
Vă urăm pământ bogat
Roditor și-mbelșugat.

Să trăiți, să înfloriți,
Și să nu îmbătrâniți.
Sănătatea să vă fie
Ca almazul din cutie.

Și la anul să trăiți,
Să vă găsim fericiți!

La anul și la mulți ani!



De urat v-am mai ura...



Aho, aho, copii și frați
Stați puțin și nu-mânați,
Lângă boi v-alăturați
Și cuvântul mi-ascultați:

S-a sculat mai an
Bădica Traian
Și-a încălecat
Pe-un cal învățat,

Cu numele de Graur,
Cu seaua de aur,
Cu frâu de mătăasă,
Cât vița de groasă.

Și în scări s-a ridicat,
Ca s-aleagă-un loc curat
De arat și semănat.
Și-n curând s-a apucat,

Câmpul neted de arat,
În lungiș
Și-n curmeziș
S-a apucat într-o joi,
C-un plug cu 12 boi:

Boi bourei
În coadă cu dălbei,
În frunte țintaței.
Mânați flăcăi: hăi, hăi!

Ziua toată a lucrat,
Brazdă neagră-a răsturnat
Și prin brazde-a semănat
Grâu mărunț și grâu de vară,
Să dea Domnul să răsară.

Si când lucrul a sfârșit
Iată, mare, s-a stârnit,
Un vânt mare pe pământ
Și ploi multe după vânt,

Pământul de-a răcorit
Și sămânța a-ncolțit
La lună, la săptămână
Își umplu cu aur mâna.

Și se duse ca sa vadă
De i-a dat Dumnezeu
roadă
Și de-i grâul răsărit
Și de-i spicul aurit.



Mânați flăcăi: hăi, hăi!

Traian iute s-a întors...
Și din grajd pe loc a scos
Un alt cal mai năzdrăvan,
Cum îi place lui Traian:

Negru ca corbul
lute ca focul,
De nu-l prindea locul;
Cu potcoave de argint
Ce sunt spornici la fugit.

El voios a-ncălecat,
La Tighina a plecat
Și oțel a cumpărat
Ca să facă seceri mari
Pentru secerători tari.
Și să facă seceri mici
Pentru copilași voinici.

Și-a strâns fine și vecine
Și vreo trei babe bătrâne,
Care stiu rândul la pâine;
Și pe câmp i-a dus
Și pe toți i-a pus,
La lucrul pământului
În răcoarea vântului.

Ei cu stânga apucau
Și cu dreapta secerau
Și prin lan înaintau
De părea că înotau.
Mânați măi: hăi, hăi!

Alții în urma lor legau
Și clăi mândre ridicau,
Apoi carele-ncărcau
Și pe toate le cărau
În capul pământului,
În bătaia vântului.

Arie pe loc făceau
Și grâul îl treerau;
Harabale încărcau
Și la moară le porneau.

Și turnau deasupra-n coș
Grâu mărunțel de cel roș,
De sub piatră în covată
Curgea făina curată.

Traian mult se bucura,
Zeciuală morii da
Și voios se înturna.

Iara mândra jupâneasa
Auzea tocmai din casa

Chiotul flăcăilor
Scârțâitul carelor.
Mânați măi: hăi, hăi!

În cămară ea mergea
Și din cui își alegea
Sită mare și cam deasă
Tot ca pânza de mătăasă.

Și cernea, mare, cernea,
Ninsoare se așternea;
Apoi pâine plămădea
Și-o lăsa până dospea;

Colăcei că învărtea
Pe lopată mi-i culca
Și-n cuptor mi-i arunca;
Apoi iara cu lopata,
Rumeni îi scotea și...
gata!

Atunci ea-mparte a vreo 5,
La flăcăii cei voinici
Și-mpărțea trei colăcei
La copiii mititei.
Mânați măi: hăi, hăi!

Cum a dat Dumnezeu an,
Holde mândre lui Traian,
Asfel să dea și la voi
Ca s-avem parte și noi.

Să va fie casa - casă;
Să vă fie masa - masă;
Tot cu mesele întinse
Și faciile aprinse.
Și la anul să trăiți,
Să vă găsim înfloriți,

Ca merii, Ca perii,
În mijlocul verii,
Ca toamna cea bogată
De toate-ndestulată.
Aho, aho!
La anul și la mulți ani!

Colegiul de redacție al ziarului "Accent" adresează această urare cu prilejul sărbătorilor de iarnă consătenilor din s. Pelinia și, în deosebi, tuturor celor ce poartă numele VASILE.

Accent

Echipa de redacție:
Natalia ROTARAȘ, Aina Roza-
polivanov, Eugenia ȚURCANU,
Cristina POSTOLACHE

Redactor-șef
Galina URSU

Procesare computerizată:
Mihai GHEORGHÎȚĂ

Editori: AO "Consult-Nord", gimnaziul Pelinia

Finanțator:



Catholic
Relief
Services

Adresa:
RM, r. Drochia,
s. Pelinia,
Gimnaziul
tel.: 58-3-49

e-mail: gpelinia@gmail.com