



United Nations Entity for Gender Equality  
and the Empowerment of Women



**Cunoaște adevăratele experți/experți -  
Căpătoane pozitive**

**Познакомьтесь с настоящими экспертами -  
Положительными чемпионами**

**Meet the real experts -  
Positive champions**

Republic of Moldova

**Campion/oană pozitiv/ă** - persoană care a spart normele și a găsit modalități de a obține rezultate mai mari cu aceleași resurse. Acest termen a fost inventat de femeile din Moldova, care au învins violența și acum ajută alte femei să facă același lucru.

**Положительный чемпион** - человек, который нарушил устои и нашёл способ достичь больших результатов с теми же ресурсами. Этот термин был придуман женщинами из Молдовы, которые преодолели насилие и помогают другим женщинам достичь того же.

**Positive Champion** - The person who broke the norm and found ways to achieve greater results with the same resources. This term was coined by the women from Moldova who overcame violence and who are helping other women do the same.

Acest album a fost elaborat în contextul inițiativelor inovative ale UN Women Moldova cu suportul Guvernului Danemarci.

Этот альбом был создан в рамках инновационной инициативы ООН-Женщины в Молдове при финансовой поддержке Датского правительства.

This album was produced in the framework of UN Women innovation initiative in Moldova with the funding support of the Danish Government.

Acest album este despre voi, femei și bărbați curajoși din Moldova. Prin acest album recunoaștem curajul vostru în avansarea drepturilor femeilor și bărbaților în Moldova

Это альбом про вас, смелых женщин и мужчин из Молдовы. Настоящим подтверждается ваша смелость в продвижении прав женщин и мужчин в Молдове.

This is an album about you, the courageous women and men from Moldova. This is to acknowledge your courage in advancing the rights of women and men in Moldova

Curajul și vocea voastră oferă speranță femeilor și bărbaților să depășească frica și să trăiască o viață fericită și împlinită.

Ваше мужество и голос дают другим женщинам и мужчинам надежду, которая помогает преодолеть страх и жить счастливой и полноценной жизнью.

Your courage and voice you give hope to other women and men to overcome fear and live a happy and fulfilling life.



Faceți cunoștință cu expertele/ții din Moldova, campioanele/campionii pozitivi care au reușit să iasă din cercul vicios al violenței domestice

Познакомьтесь с экспертами из Молдовы, положительными чемпионами, которые сумели преодолеть порочный круг насилия в семье

Meet the experts from Moldova, the Positive Deviants/Champions, who managed to overcome the vicious circle of domestic violence



În R. Moldova, 6 din 10 femei au fost supuse violenței din partea partenerului intim. Majoritatea moldovenilor percep violența împotriva femeilor ca o problemă de nerezolvat. Unele dintre ele, numite și campioane pozitive ajută acum alte femei care trec prin violență să vorbească despre experiența lor și să caute ajutor. UN Women Moldova (Entitatea Națiunilor Unite pentru Egalitate de Gen și Abilitarea Femeilor) și partenerii săi implică femeile supraviețuitoare ale violenței în lucrul cu alte femei care încă se află în această situație.

În doar câteva luni, 28 de „campionate pozitive” au ajutat peste 600 de femei din comunitățile locale să iasă din acest cerc vicios. În doar două luni de la inițiativă a fost înregistrată o creștere a numărului de femei care cer ajutor. Experiența campioanelor pozitive este focusul campaniei de sensibilizare și oferă, de asemenea, baza pentru prima Strategie Națională a Moldovei pentru prevenirea și combaterea violenței în familie și violența împotriva femeilor.

Учитывая, что 6 из каждого 10 женщин подверглись насилию со стороны близкого партнёра, большинство жителей Молдовы воспринимают насилие в отношении женщин как неразрешимую проблему. Однако, некоторые женщины сумели её преодолеть и, теперь, вместе с местными организациями, помогают другим женщинам быть услышанными и найти помощь. Они называют себя «положительными чемпионами». ООН-Женщины в Молдове и партнёры данной организации поддерживают 28 чемпионок, которые способствуют расширению возможностей и прав почти шестисот женщин в своих общинах. Всего за два месяца с начала инициативы, количество новых запросов о помощи в приюты для женщин резко увеличилось. Опыт положительных чемпионок сейчас применяется на передних рубежах новой информационной кампании, а также служит основой для первой Национальной стратегии Молдовы по предотвращению и борьбе с насилием в семье и насилием в отношении женщин.

With 6 out of 10 women having experienced intimate partner violence, most Moldovans perceive violence against women as an unresolvable issue. However, some women, managed to overcome this situation and are working with local organizations to help other women to speak up and seek for help. They call themselves „positive champions”.

UN Women Moldova and its partners are supporting 28 champions to empower almost 600 women in their own communities. In just two months since the initiative, women's shelters saw a surge in new requests for help. The experience of the positive champions is now at the forefront of a new awareness raising campaign and also providing the basis for Moldova's first National Strategy to Prevent and Combat Domestic Violence and Violence against Women.

## **Valentina Geamăńă, 54 ani, Ciuciuleni, Hîncesti, Moldova**

Valentina a răbdat violența din partea soțului timp de 17 ani. La un moment dat, a plecat în Italia, unde a fost ajutată de către autoritățile italiene să se recupereze de consecințele violenței. Recent, Valentina a deschis în satul natal Ciuciuleni centrul social "Helmut Wolf" pentru a ajuta femeile care trec prin violență. A făcut-o pentru a oferi altor femei a doua șansă, pe care a primit-o și ea.

"Violența nu poate fi tolerată sub nici o formă."

Валентина подвергалась насилию со стороны своего мужа 17 лет. Она уехала в Италию, где местные власти помогли её оправиться от последствий насилия. Недавно, Валентина открыла приют для женщин, подвергающихся насилию, в своём родном селе Чучулены. Она сделала это для того, чтобы дать другим женщинам второй шанс, который получила и она.

"Насилие не допустимо."

Endured violence from her husband for 17 years. She left for Italy and was helped by the Italian authorities to recover from violence. Recently, Valentina has opened in her native village Ciuciuleni, the social center "Helmut Wolf" to help women who are going through violence. She did it in order to give other women the second chance, as she has received.

"Violence can not be tolerated."



**Valentina Geamăna, 54 ani, Ciuciuleni, Hîncesti, Moldova**

## **Rodica Carpenco, Drochia, Moldova**

Rodica a trăit în condiții de violență 9 ani. Acum, ea încurajează alte femei să vorbească și să caute ajutor.

„Cred că vom reuși să ajutăm alte femei să prevină violența în familie. Noi informam femeile că există o cale spre o viață mai sigură și cu mai multă dreptate. Femeia trebuie să știe că nu este singură, că suntem multe, și că acum suntem mai puternice decât oricând și ajutăm mai multe femei decât oricând. Trebuie să apelezi, să strigi, să povestești, să ceri ajutor! Dacă îți se închide o ușă, se va deschide alta. Vă asigur din propria mea experiență.”

Родика прожила 9 лет в условиях насилия. Теперь она призывает других женщин смело говорить о своих проблемах и искать помощь.

«Я считаю, что наши усилия помочь другим женщинам предотвратить насилие в семье увенчаются успехом. Мы рассказываем им, что путь к более безопасной и справедливой жизни существует. Женщина должна знать, что она не одна, что нас много, и что, теперь, мы сильнее чем когда-либо и помогаем женщинам больше чем когда-либо. Вы должны звать на помощь, кричать, говорить, просить о помощи! Если одна дверь закроется, откроется другая. Уверяю вас, я это знаю из собственного опыта.»

Rodica experienced 9 years of life with violence. Now, she encourages other women to speak up and seek help.

“I believe we will succeed to help other women prevent domestic violence. We inform women that a way to a safer and righter life exist. They have to know that they are not alone, we are many and we are stronger now than ever, and now we are helping more women than ever. You should call, shout, tell, ask for help! If a door closes, another opens. I assure you based on my own experience.”



**Rodica Carpenco, Drochia, Moldova**

## **Natalia Nalimova, 34, Chisinau, Moldova**

„În viață nu există probleme nu pot fi rezolvate. Indiferent cât de insurmontabile vi s-ar părea, cât de tare ați simți că nu există nicio ieșire, nu disperați! Trebuie să faceți pasul decisiv, dar mai bine să-l faceți mai devreme.

Credeți-mă, dacă vă hotărâți să vă faceți viața mai bună, aveți toate şansele să reușiți!”

“В жизни не бывает неразрешимых ситуаций как бы вам ни казалось ничего вам нельзя сделать и ничего нельзя изменить. Это все неправда! Необходимо сделать решающий шаг, но сделать это лучше раньше.

Поверьте, если решитесь сделать свою жизнь получше это обязательно получиться!”

“Life does not pose insolvable problems. No matter how insurmountable it may seem to you, no matter how strongly you feel that there's no getting away from it, it's not true! You need to take the decisive step, but you'd better do it earlier.

Trust me, if you decide to improve your life, you are sure to succeed!”



**Natalia Nalimova, 34, Chisinau, Moldova**

## **Natalia Palamari, 41, Tiraspol, Transnistria region, Moldova**

Natalia a suportat violență din partea partenerului intim patru ani. Acum, are o viață fără violență și încurajează alte femei din Transnistria să vorbească.

„Gândește-te la copiii tăi și vei găsi întotdeauna o cale de ieșire. Să nu crezi celor care spun că este vina ta! Dacă crezi că nu există nicio cale de ieșire, nu-i adevărat! Există întotdeauna o cale de ieșire. Puterea noastră stă nu doar în lupta pentru viață, ci și în alegerile noastre.”

Наталья страдала от насилия со стороны своего близкого партнёра четыре года. Теперь в её жизни нет насилия и она призывает других женщин Приднестровья смело поднять голос.

«Подумай о детях и ты всегда найдешь выход. Если тебе скажут ты виновата сама ты не верь! Если думаешь нет выхода – не правда! Выход есть всегда. Наша сила заключается не только в борьбе за жизнь, но сила заключается в нашем выборе»

Natalia was abused by her intimate partner for four years. Now she lives a life free from violence and encourages other women in Transnistria to speak up. “Think of your children and you will always find a way out. Do not believe those who say it is your fault! If you think there is no way out, that's not true! There is always a way out. Our strength lies not just in the struggle for life, but in our choices.”



**Natalia Palamari, 41, Tiraspol, Transnistria region, Moldova**

## **Svetlana Herța, 29, Drochia, Moldova**

Svetlana era însărcinată când a decis să-și părăsească partenerul și să înceapă o viață fără violență. Acum ea cooperează cu centrul maternal din Drochia, unde ajută alte femei.

„Eu fiind campioană pozitivă prin povestioara mea trecută ajut alte femei să înțeleagă că nu trebuie de tolerat violența și le ajut să facă pasul cel dificil dar foarte important.”

Светлана была беременна, когда решила уйти от своего партнёра и начать жизнь без насилия. В настоящее время, она сотрудничает с приютом из Дрокии, где помогает другим женщинам.

«Как положительный продвиженец, своей историей, я помогаю другим женщинам понять, что насилие не допустимо и сделать первый трудный но очень важный шаг.»

Svetlana was pregnant when she decided to leave her partner and have a life free of violence. She is now working with the shelter in Drochia to help other women.

“As a positive champion, I tell my story to help other women to understand that they should not tolerate violence and to help them make the difficult step.”



**Svetlana Herța, 29, Drochia, Moldova**

## **Maria Scorodinschi, 33, Drochia, Moldova**

Maria a trăit opt ani cu un soț violent. Acum, ea trăieste fără violență și încurajează alte femei în comunitatea ei să pună capăt violenței.

„Dragele mele, violența, odată începută, nu se mai termină până când singură nu-i pui capăt. Vă sfătuiesc pe voi și alte femei să rupeți acest cerc vicios chiar din prima insultă, să nu suportați violența, deoarece consecințele ei sunt grave, foarte severe. Curajul vine cu primul pas, chiar dacă acesta este mic.”

Мария жила с жестоким мужем восемь лет. Теперь она свободна от насилия и призывает других женщин её общины положить конец насилию.

«Дорогие мои, насилие, однажды начавшись, уже не закончится если вы сами не положите ему конец. Мой совет вам и другим женщинам – разорвите этот порочный круг с самого первого оскорблений, не терпите его, потому что последствия насилия тяжёлые, очень тяжёлые. Мужество приходит с первым шагом, даже если он маленький.»

Maria lived with an abusive husband for eight years. Now she is free from violence and encourages other women in her community to end violence.

“My dears, the violence once started never ends, unless you put an end to it. My advice to you and other women – break this vicious circle right from the first insult, not to endure violence because the consequences are severe, are very severe. The courage comes when you take a first step, even if it is a small one.”



**Maria Scorodinschi, 33, Drochia, Moldova**

## **Maia Țăran, 38, Fîrlădeni, Căușeni, Moldova**

Maia a trăit 12 ani cu un soț violent. Acum, în viața ei nu există violență și frică și ea educă alte femei din comunitate cu privire la drepturile lor.

„Știți, este foarte important să fii informată, să-ți cunoști drepturile. Credeam că sunt singură și îmi era frică să fiu judecată de alții. Dar, am găsit oameni, care mi-au arătat unde să mă adresez... și cel mai important era să nu tolerez violența... și am decis să fac primul pas. Am ales viața fără violență.”

Майя жила с жестоким мужем 12 лет. Теперь её жизнь свободна от насилия и страха и она рассказывает другим женщинам своей общины об их правах.

«Знаете, очень важно быть информированной, знать свои права. Я думала, что я одна и боялась быть осуждённой окружающими. Но я нашла людей, которые указали мне, куда идти... и самое главное было не терпеть насилие... и я решила сделать первый шаг. Я выбрала жизнь без насилия.»

Maia lived for 12 years with an abusive husband. Now she lives a life free from violence and from fear and educates other women in her community about their rights. “You know, it is very important to be informed, to know your rights. I believed that I was the only one and I was afraid to be criticized by people around me. But I found people, who guided me where to go.. and the most important was not to tolerate violence .. and I decided to take my first step. I chose a life free of violence.



**Maia Tăran, 38, Fîrlădeni, Căușeni, Moldova**



The positive champions live with the great belief that HIV is not a curse, and that HIV-positive people can live a long, happy and fulfilled life. The champions inspire other HIV-positive women and men to live with an open face and realise their rights. For the first time, 20 champions spoke openly in the media about their statuses and experiences thanks to the facilitation of the organization Initiativa Pozitiva within UN Women Moldova's innovation initiative.

Campionii pozitivi au o puternică convingere că HIV nu este un blestem și că persoanele HIV-pozitive pot trăi o viață lungă, fericită și împlinită. Campionii inspiră alte femei și bărbați HIV-pozitivi să trăiască cu față deschisă și să se bucure de drepturile lor. În premieră, 20 de campioni au vorbit deschis despre situațiile și experiențele lor în mass-media, grație facilitării din partea organizației „Inițiativa Pozitivă” din cadrul inițiativei inovaționale a oficialului UN Women în Moldova.

Положительные продвиженцы твёрдо убеждены, что ВИЧ не проклятие, и что ВИЧ-инфицированные люди могут радоваться долгой, счастливой и полноценной жизни. Продвиженцы вдохновляют других ВИЧ-позитивных женщин и мужчин жить открыто и пользоваться своими правами. Впервые, 20 продвиженцев открыто рассказали о своей ситуации и опыте в средствах массовой информации, благодаря посредничеству организации «Позитивная инициатива» в рамках инновационной инициативы ООН-Женщины в Молдове.



## Inna Hilman, 7 ani trăiește cu HIV

Copiii mei știu că o persoană cu infecția HIV poate avea o viață lungă și fericită ca și toți ceilalți, știu cum să nu se infecteze și ce trebuie să facă dacă deja te-ai infectat.

## Инна Хильман, 7 лет живёт с ВИЧ

Мои дети знают, что человек с ВИЧ-инфекцией может жить долго и счастливо, как все, знают, как не заразиться и что делать, если уже заразился.



## Ruslan Hrișca, 21 de ani trăiește cu HIV

Astăzi cu diagnosticul HIV se poate trăi. Înainte era mult mai greu. Astăzi oamenii conștientizează că aceasta nu este fatal, că HIV nu se transmite prin aer, veselă sau strângere de mână.

## Руслан Хришка, 21 год живёт с ВИЧ

Сейчас с диагнозом ВИЧ можно жить, раньше тяжело было. Сегодня люди осознают, что это не смертельно, что ВИЧ не передаётся через воздух, посуду или рукопожатие.



## Ruslan Poverga, 19 ani trăiește cu HIV

Nu există absolut nici un motiv să regret că mi-am dezvăluit statutul HIV. Eu sunt un soț, un tată, un bunic fericit și înainte mă aşteaptă un viitor luminos.

## Руслан Поверга, 19 лет живёт с ВИЧ

Нет ни одной причины, из-за которой я мог бы хоть на секунду пожалеть о том, что раскрыл свой ВИЧ-статус. Я счастливый муж, отец, дедушка, и впереди меня ждёт только светлое будущее.



## Aliona Zalevscaia, 6 ani trăiește cu HIV

Tratamentul este viața noastră. HIV nu este sfârșitul lumii! Cu acest diagnostic poți trăi, poți naște copii sănătoși și poți fi fericită.

## Алёна Залевская, 6 лет живёт с ВИЧ

Терапия – это наша жизнь, ВИЧ – не конец света, с этим можно жить, рожать здоровых детей и быть счастливой.



**Svetlana Lebedeva,**  
19 ani trăiește cu HIV

Eu mi-am depășit toate temerile  
mele. Eu administrez tratamentul.

Eu trăiesc cu HIV timp  
de 19 ani deja.

**Светлана Лебедева,**  
19 лет живёт с ВИЧ

Я переборола все свои страхи,  
принимаю терапию, я живу со  
статусом уже 19 лет.



## Mihail Odajiu, 14 ani trăiește cu HIV

Multora le este frică să le spună chiar și părintilor despre statutul HIV. Eu în general nu înțeleg cum se poate trăi în felul acesta. Eu nu consider că noi ne deosebim cumva de ceilalți, doar că avem nevoie de ceva mai mult sprijin.

## Михаил Одажиу, 14 лет живёт с ВИЧ

Многие боятся даже родителям сказать о своём ВИЧ-статусе, я вообще не понимаю, как так можно жить. Я не считаю, что мы чем-то отличаемся от остальных, просто нам нужно немного больше поддержки.



**Oleg Tiurin,  
14 ani trăiește cu HIV**

Când am început să administrez tratamentul ARV, nu am resimțit și nu resimt nici astăzi vreun efect advers – am băut pastila și am plecat. Nimic grav.

**Олег Тюрин,  
14 лет живёт с ВИЧ**

Когда я начал принимать АРВ-терапию, у меня вообще побочных эффектов не было, и нет по сегодняшний день – выпил и пошёл, ничего страшного.



**Tatiana Meșereacova,  
19 ani trăiește cu HIV**

Astăzi administrez tratamentul ARV la ore fixe, mă simt bine și deja nu mai caut căi ocolite.

**Татьяна Мещерякова,  
19 лет живёт с ВИЧ**

Сегодня я принимаю АРВ-терапию по часам, хорошо себя чувствую и уже никаких обходных путей не ищу.



**Evghenii Cernov,  
19 ani trăiește cu HIV**

Sunt aşa cum sunt. Eu am HIV, dar administrez tratamentul şi viaţa mea continuă!

**Евгений Чернов,  
19 лет живёт с ВИЧ**

Я такой, какой есть, у меня ВИЧ, но я принимаю терапию, и моя жизнь продолжается.

## **Artiom Mihailov, 6 ani trăiește cu HIV**

Regula principală în cadrul unui cuplu discordant este sexul doar cu prezervativ. Aceasta este important. Fără rezerve și împrejurări neprevăzute.

## **Артём Михайлов, 6 лет живёт с ВИЧ**

Главное правило в дискордантной паре – секс только с презервативом, это важно. Никаких оговорок и непредвиденных обстоятельств.





**Alexandr Beloglazov,  
16 ani trăiește cu HIV**

Da, HIV este o boală serioasă, însă dacă și atitudinea ta față de boala va fi serioasă, aceasta va deveni o boală cronică obișnuită, simplă în tratament și diagnostic.

**Александр Белоглазов,  
16 лет живёт с ВИЧ**

Да, ВИЧ – это серьёзная болезнь, но если к ней и относиться серьёзно, она станет обычной хронической болезнью, простой в лечении и диагностике.



## Oleg Orlov, 18 ani trăiește cu HIV

Cu HIV poti trăi. Există tratament. Femeile pot naște copii sănătoși. Oamenii cu HIV pot munci și pot face absolut tot ce fac ceilalți oameni. Dar bineînțeles că trebuie să ţii boala sub control și acesta este unul dintre cele mai importante aspecte.

## Олег Орлов, 18 лет живёт с ВИЧ

С ВИЧ живут, есть лечение, женщины могут рожать здоровых детей, работать, заниматься всем тем, чем занимаются обычные люди. Но, конечно, надо контролировать свою болезнь, и это самое главное.



## Natalia Nalimova, 10 ani trăiește cu HIV

Fiicei mele i-am spus despre statut  
aşa: "Mama este bolnavă, mama  
are HIV. Ce părere ai?". La care ea  
mi-a răspuns: "Mamă, tu doar ești  
mama mea! Ce părere sau atitudi-  
ne pot avea? Eu îți voi fi  
întotdeauna alături!".

## Наталья Налимова, 10 лет живёт с ВИЧ

Дочери я сказала: «Мама болеет,  
у мамы ВИЧ. Ты к этому как от-  
носишься?». А она мне: «Мама,  
ну ты же моя мама, как я могу к  
этому относиться, я всегда  
буду с тобой».



## Tatiana Taranova, 18 ani trăiește cu HIV

Niciodată nu m-am gândit cum  
aș fi trăit dată nu aș fi avut HIV. El  
este și trebuie să învăț să trăiesc cu  
el. Eu pur și simplu am ales să pre-  
țuiesc fiecare clipă.

## Татьяна Таранова, 18 лет живёт с ВИЧ

Я никогда не задумывалась о  
том, как бы я жила, если бы  
у меня не было ВИЧ. Он есть  
— и с ним нужно существовать.  
Я просто ценю каждую минуту.



## Alexandr Biriucov, 18 ani trăiește cu HIV

După ce am aflat că am HIV, am devenit mai disciplinat, mai responsabil. Deja înțeleg cât este de important să ai grijă de sănătatea ta, să faci la timp analizele, să bei pastilele. Dar aceste lucruri nu mi-au făcut viața mai rea!

## Александр Бирюков, 18 лет живёт с ВИЧ

После того, как я узнал, что у меня ВИЧ, я стал более дисциплинированным, ответственным. Я уже понимаю, как важно следить за здоровьем, сдавать вовремя анализы, принимать таблетки. Но это не сделало мою жизнь хуже!



## Evghenii Poleanschi 5 ani trăiește cu HIV

Trebuie să te accepți aşa cum eşti.  
Viața fericită nu vine instantaneu,  
ci este o cale spinoasă care se va  
încheia cu succes doar în cazul  
dacă ţi-ai acceptat statutul HIV.

## Евгений Полянский, 5 лет живёт с ВИЧ

Надо принимать себя таким, каким ты есть. Счастливая жизнь не приходит в одну секунду, это долгий тернистый путь, но он завершится успешно только в том случае, если ты принял свой ВИЧ-статус.



**Natalia Palamari,**  
9 ani trăiește cu HIV

lubește-te, fiindcă viața și sănătatea ta depinde de atitudinea ta față de tine însuți.

**Наталья Паламарь,**  
9 лет живёт с ВИЧ

Любите себя, потому что ваша жизнь и здоровье – это ваше отношение к самому себе.



## Svetlana Zaițeva, 5 ani trăiește cu HIV

HIV nu este cel mai grav lucru care  
ți se poate întâmpla în viață. Cu  
această maladie poți trăi și munci.  
De fapt, există o mulțime de alte  
boli mult mai periculoase  
și mai grave.

## Светлана Зайцева, 5 лет живёт с ВИЧ

ВИЧ – не самое страшное, что  
может произойти в жизни.  
С этим заболеванием  
можно жить и работать.  
Есть много болезней,  
гораздо более  
опасных.



## Irina Poverga, 19 ani trăiește cu HIV

Îmi amintesc ce mi-a spus medicul meu după rezultatele analizelor: "Ira, dacă vei duce un mod sănătos, treaz de viață și vei administra tratamentul, vei trăi atât cât ți-e dat, în pofida statutului HIV".  
Așa și este.

## Ирина Поверга, 19 лет живёт с ВИЧ

Помню, как мой врач сказал мне после получения результатов анализов: «Ира, если ты будешь вести здоровый, трезвый образ

жизни и принимать терапию - ты будешь жить столько, сколько тебе дано, несмотря на ВИЧ-статус».

Так и есть.

## **Ludmila Toderiță, 17 ani trăiește cu HIV**

Eu înțeleg că trebuie să administrez permanent tratamentul. Și eu fac ceea ce depinde de mine: duc un mod sănătos de viață, vizitez medicii.

## **Людмила Тодерица, 17 лет живёт с ВИЧ**

Я понимаю, что мне нужно постоянно принимать терапию. И я делаю то, что от меня зависит: веду здоровый образ жизни, посещаю врачей.













În localitățile din Moldova, numărul campioanelor pozitive este mult mai mare...

В Молдове намного больше позитивных чемпионов...

There are many more positive champions in Moldova...