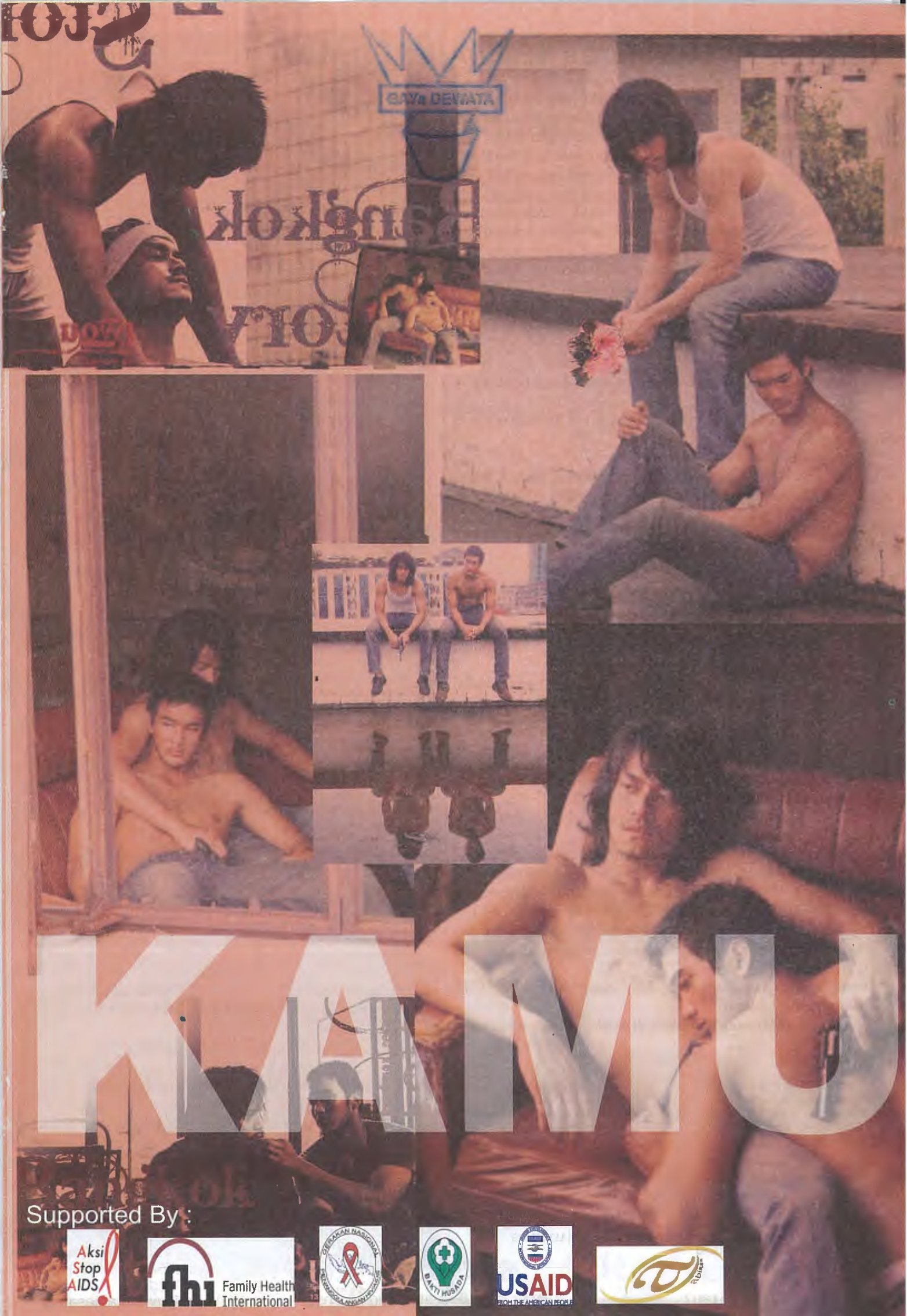

GAYa DEWATA
KAMU
Supported By :
Aksi Stop AIDS
fhi Family Health International
USAID

Himpunan ABIASA

Kelompok Gay dan LSL lain (laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki lain - kucing/pekerja seks pria, termasuk laki-laki yang pernah berhubungan seks dengan laki-laki meskipun frekuensinya baru satu kali dan tidak pernah mengindentifikasi dirinya sebagai Gay/homoseksual) cenderung tertutup dalam masyarakat. Sangat disayangkan, karena hal ini menyebabkan mereka sulit untuk mendapatkan informasi yang benar tentang IMS (Infeksi Menular Seksual), HIV dan AIDS.

Himpunan Abiasa melalui program Intervensi Perubahan Perilaku kepada kelompok Gay dan LSL lain di 16 Kab/Kota di Jawa Barat yang didukung oleh FHI program ASA-USAID, bertujuan untuk mencegah dan memberikan kesadaran kepada kelompok ini untuk berperilaku seks yang aman.

Adapun program atau kegiatan tersebut adalah sebagai berikut :

Outreach (penjangkauan dan pendampingan) di 16 Kab./Kota di Jawa Barat mencakup 4 wilayah yaitu:

Wialayah I mencakup: Kota/Kabupaten Bandung, Kota Cimahi, dan Kota/Kabupaten Sumedang.

Wilayah II mencakup: Kota/Kabupaten Bogor, Kota /Kabupaten Cianjur, dan Kota/Kabupaten Sukabumi

Wilayah III mencakup: Kota/Kabupaten Bekasi Kota/Kabupaten Karawang, dan Kabupaten Subang

Wilayah IV mencakup: Kota/Kab Cirebon, Kabupaten Indramayu, dan Kota/Kabupaten Tasikmalaya

Sosialisasi tersebut memberikan pemahaman yang berisi tentang IMS, HIV dan AIDS, VCT, CST.

- Konseling VCT.
- Rujukan IMS, VCT, dan CST.
- Manajemen Kasus (MK).
- Pertemuan bulanan kelompok dampingan (KD), membahas materi-materi yang berkaitan dengan IMS,HIV dan AIDS, VCT, CST dan kesehatan seksual).
- Mobilisasi massa.
- Pelatihan untuk Kelompok Dampingan (pelatihan sebagai sarana penambahan pemberian informasi kepada komunitas).
- Kelompok dampingan Sebaya (sarana dukungan biopsikososial bagi LSL positif/ODHA dari komunitas LSL).
- Positive Fund (penggalangan dana dengan menjual produk dan jasa untuk membantu pemeriksaan dan pengobatan IMS dan HIV/AIDS).
- Edutainment (sosialisasi IMS, HIV dan AIDS, VCT, CST melalui media hiburan).
- **Pojok Informasi yang diadakan di mall-mall dan Kampus.**
- **PPK 100%**
- **Mobile Clinic**

HIMPUNAN ABIASA
DIC (Drop In Centre) Bandung
Jl. Nilem V No. 28 Buah Batu BKR
RT 06 / RW 05 Bandung 40265
Tlp/Fax : 022-730 9352

HIMPUNAN ABIASA
DIC (Drop In Centre) Bogor
Jl. Sukasari III Ujung No. 4 Bogor
Contact Person : Aditya
Tlp : (0251) 8345 006 /0856 9798 3922

HIMPUNAN ABIASA
DIC (Drop In Centre) Bekasi
Jl. KH. Rachman Saleh
Gg. Melati No. 14 Bekasi
Contact Person : Rijal
Tlp : (021) 92 9162 54 / 081574145391

DIC (Drop In Centre) Cirebon
Jl. Cangkring II / Jl. Bima
Gg, Remaja No. 10 Cirebon
Contact Person : Evan
Tlp : 081313141413

Sekilas Tentang Gay dan LSL Lain.

Banyak orang yang beranggapan bahwa laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki ini adalah gay, akibatnya stigma dan diskriminasi yang dilontarkan kepada komunitas ini lebih santer. Dalam kehidupan nyata, ternyata banyak juga laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki tetapi tidak menyebut dirinya sebagai Gay, laki-laki tersebut saat ini disebut sebagai LSL Lain.

Istilah Gay dan LSL Lain ini, sudah populer dikalangan orang-orang yang aktif dalam program penanggulangan HIV dan AIDS baik pemerintah maupun LSM, tetapi apabila dilihat- tampaknya masih belum ada lagi istilah yang pas yang bisa dipakai untuk para laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki tetapi tidak menyebut dirinya sebagai gay. Nah untuk itu, saat ini istilah gay dan LSL Lain akan digunakan sampai ada istilah baru lagi. Secara internasional istilah ini populer dengan sebutan MSM (Man who have Sex with Man).

Istilah gay dan LSL Lain sendiri telah disepakati oleh teman-teman komunitas di dalam Jaringan Nasional "GWL (Gay, waria dan LSL Lain)-Ina" beberapa waktu lalu di Jakarta yang anggotanya adalah teman-teman dari komunitas gay, waria dan LSL Lain dari beberapa daerah di Indonesia. Yang mengejutkan adalah, jumlah LSL Lain ini ternyata lebih banyak daripada komunitas gay itu sendiri.

Untuk melihat lebih jelas, yang termasuk dalam kategori LSL lain ini adalah sebagai berikut :

- Laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki, meskipun frekuensinya hanya/baru satu kali.
- Termasuk didalamnya adalah biseksual.
- Mereka yang sering di istilahkan dengan "Kucing", yaitu laki-laki pekerja seks yang biasanya melayani laki-laki gay.
- Tidak jarang juga masih mengalami krisis dengan identitas seksualnya (gay, biseks atau heteroseksual).
- Pasangan/klien waria (transgender).

Mudah-mudahan dengan sekilas penjelasan tentang LSL dan LSL Lain ini, pembaca bisa membedakan karakteristik dari gay dan LSL lain.

KAMU
Pendukung FAMILY HEALTH INTERNATIONAL
Penanggung Jawab IMAN ABDURRACHMAN/ RONIE
Redaksi TEDDY S
Design, Lay Out & Supervisi KUSTANTONIO
Photo/gambar : motn,Asiangaystars.ShuterStocks,GayPosters
Untuk korespondensi, alamatkan ke:
Jalan Nilem V No. 28 Buah Batu BKR RT 06 / 05
Bandung 40251

Telp/Fax (022) 730 9352 Hotline (022) 91231807
Website : www.abiasa.org
Email Media Abiasa : abiasamedia10@gmail.com

ORIENTASI PARALEGAL

Berbicara tentang advokasi atau bantuan hukum, secara umum dapat di bagi menjadi dua bagian, yaitu :

1. **Bantuan hukum litigasi**
Bantuan hukum seperti ini dapat diberikan kepada seseorang yang mengalami kasus hukum di tingkat pengadilan. Berdasarkan ketentuan hukum yang berlaku di Indonesia, tidak semua orang dapat memberikan bantuan hukum seperti ini, melainkan hanya pengacara yang telah memiliki surat ijin beracara memberikan bantuan hukum litigasi.

2. **Bantuan hukum non-litigasi**
Bantuan hukum seperti ini bisa dilakukankepada seseorang yang mengalami kasus hukum di luar pengadilan. Orang yang dapat memberikan bantuan hukum seperti ini tidak harus pengacara. Orang yang mengerti hukum, seperti paralegal, juga dapat memberikan bantuan seperti ini kepada orang lain.

Seringkali orang berasumsi bahwa bantuan hukum hanya menjadi wilayah kerja pengacara dan orang-orang yang berlatar belakang pendidikan hukum saja. Padahal, sebagaimana dijelaskan diatas, bantuan hukum non-litigasi juga dapat diberikan oleh orang-orang yang bukan pengacara atau orang-orang yang berpendidikan hukum. Bahkan, seseorang dari komunitas pun, asalkan dia mendapatkan pendidikan paralegal, akan dapat menerapkan keahlian yang didapatnya kepada orang lain yang sedang mengalami kasus hukum.

Seyogyanya, setiap komunitas yang rentan terhadap pelanggaran hak dan pelanggaran hukum seperti lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT), mengetahui konsep tentang paralegal dan bisa menerapkannya dalam kasus-kasus pelanggaran hukum ataupun pelanggaran HAM yang melibatkan kelompok LGBT, khususnya gay dan LSL lain termasuk PS laki-laki sebagai korbannya. Namun tentunya, sebelum melaksanakan kerja-kerja paralegal, anggota kelompok gay dan LSL Lain termasuk PS laki-laki, harus diberikan pengetahuan dan pemahaman seputar paralegal dan kebijakan pemerintah di Indonesia yang terkait dengan kelompok Gay dan LSL Lain termasuk PS laki-laki.

Kegiatan Orientasi Paralegal di fasilitasi oleh Himpunan Abiasa yang didukung oleh FHI Jabar. Kegiatannya sendiri di adakan 14 - 16 Desember 2009, bertempat di Villa De Rosa Lembang Kabupaten Bandung. Peserta sebanyak 21 orang terdiri dari : 20 orang dari kelompok Gay dan LSL termasuk PS Laki-laki, yang berasal dari wilayah jangkauan Himpunan Abiasa di Bandung Raya serta 1 orang observer dari YIM.

Hari pertama materi atau fasilitator mencakup Komunikasi Efektif yang di bawakan oleh Drs. Joko Siswanto dan Mas Arif (FHI) Jabar. Materinya mencakaup pengetahuan tentang "Public Speaking", apa itu, komunikasi, komponen komunikasi, jenis komunikasi, hambatan komunikasi, yang mempengaruhi komunikasi, dan hukum komunikasi efektif.

Kemudian hari kedua untuk materi atau fasilitator Paralegal di bawakan oleh Mba Susan, Mas Humpri, dan Mas Sandi (PANAZABA), membahas seputar sejarah perkembangan hak azasi manusia, hak-hak ekonomi, sosial dan budaya sesuai konvensi internasional, hukum pidana dan hukum perdata, juga membahas tentang fungsi paralegal.

Dengan adanya orientasi paralegal di harapkan peserta bisa meningkatkan pemahaman hukum dan hak-hak komunitas LGBT khususnya Gay dan LSL Lain termasuk PS Laki-laki di jawa Barat. Meningkatkan pemahaman individu LGBT khususnya kelompok GAY dan LSL Lain termasuk PS Laki-laki terhadap kerja paralegal. Memahami hak dan kewajiban sebagai warga negara yang berdasarkan hukum khususnya pada kelompok Gay da LSL lain termasuk PS Laki-laki. (OmTeddy)







Joko Siswanto



Joko Siswanto



Mas Arif





Rijal, Aditya, Evan, Juli



Mas Sandi



Mba Susan



















Pertemuan sosialisasi, koordinasi dan Jejaring (Desember 2009)

Pertemuan jejaring dengan instansi terkait yang dilakukan oleh Himpunan Abiasa, selama bulan Deserber 2009, mencakup 3 wilayah yakni :

Wilayah 2 Pakuan Bogor

Bulan Desember 2009 Himpunan Abiasa wilayah 2 Pakuan Bogor telah mengikuti beberapa pertemuan dan melakukan beberapa kegiatan diantaranya :

03 Desember 2009, mengikuti kegiatan HAS untuk wilayah Cianjur dengan konsep menbagi-bagikan pita merah da KIE kepada masyarakat umum yang berlokasi di titik-titik hot spot Cianjur dan berkumpul di kantor sekretariat KPA Cianjur. Peserta HAS dari berbagai instansi dan LSM peduli Aids Cianjur.

06 Desember 2009, Mengikuti kegiatan HAS untuk Kabupaten Bogor, bertempat di Lapangan Pemda Cibinong Kabupaten Bogor dengan konsep membuka layanan konsultasi dan pojok informasi.

14-16 Desember 2009, mengikuti kegiatan orientasi Paralegal di Lembang bandung, dengan jumlah peserta 20 orang dari beberapa kelompok dampingan Kota Bandung. Fasilitator Orientasi dari Paguyuban Mantan Pengguna Zat Adiktif dan Narkoba (PANAZABA) Bandung. Staf wilayah 2 yang mengikuti orientasi ini yaitu Aditya (KL).

17 Desember 2009, menhadiri undangan pertemuan terjait dengan persiapan HAS untuk kota Bogor yang akan dilaksanaka pada 19 Desember 2009, di GOR Padjajaran. Himpunan Abiasa diwakili oleh Cinta dan Lucky (Kapela) Kota Bogor.

17 Desember 2009, mengikuti seminar sehari di gedung pertemuan Kampus Atmajaya jakarta dengan tema "Peningkatan Penanggulangan HIV/IADS untuk komunitas GWL", Nara sumber dari KPA Nasional, Bp.Dede Oetomo, Gesang dan Mba Leni Sugiharto (SS). Staff Abiasa yang mengikuti seminar ini diantaranya Ronnie (PM), Aditya (KI2), Rijal (KI3), Juli (KI1), Evan (KI4), Tria (ICT), dan Teddy (MO).

19 Desember 2009, melakukan kegiatan puncak Hari Aids Sedunia untuk Kota Bogor yang dilaksanakan di GOR Padjajaran dengan konsep membuka stan informasi dab panggung hiburan. Kegiatan ini diikuti oleh beberapa LSM peduli Aids untuk Kota Bogor dan di hadiri oleh Bp. Julianto (KPA Propinsi Jabar).

Wilayah 3 Bekasi

1 Desember 2009 Himpunan Abiasa wilayah 3 Bekasi mengikuti Hari Aids Sedunia di Kota Bekasi

4 desember 2009, mengikuti kegiatan Hari Aids Sedunia yang di adaka di Karangpawitan Karawang

23 Desember 2009, jejaring dari YMS di aula pertemuan Gunung Kujang Subang yang dihadiri oleh LSM dan Dinas pemerintah terkait, membahas mengenai layanan klinik yang ada di Subang.

Wilayah 4 Cirebon

Pada bulan desember 2009, wilayah 4 telah mengikuti kegiatan dan pertemuan baik dalam kegiatan program maupun undangan dari stakeholder wilayah maupun implementer. Kegiatan pertemuan tersebut diantaranya :

1 Desember 2009, mengikuti dua kegiatan diantaranya :
- Peringatan HAS 2009 untuk Kota/Kabupaten Cirebon, kegiatan ini dilakukan di titik-titik jalan utama yang ada di Kota/Kab.Cirebon. Himpunan abiasa dengan instansi terkai membagikan bumga dan media KIE kepada pengguna jalan, yang melibatkan KAPELA dan KD. Staff yang mengkoordinir kegiatan HAS 2009 di Kota Cirebon adalah Evan dan Thio.

- **Talkahow di Radio G FM Kota Cirebon,** kegiatan talkshow ini diadakan dalam rangka memperingati HAS 2009 di kota Cirebon. Hunan Abiasa yang diwakili oleh Evan dan Ibu Srie Maryati dari KPA kota cirebon di undang sebagai narasumber. Materi yang dibahas adalah seputar HIV/AIDS dan jumlah kasus yang ada di kota Cirebon.

4 Desember 2009, mengadakan malam renungan Aids di Kota Cirebon, kegiatan ini dialakukan di Balai Kota Cirebon untuk memperingati HAS 2009. Para undanga yang hadir diantaranya Wali Kota Cirebon sebagai Ketua KPA Kota, Dinas Instansi terkait dan para implementer program penanggulanga HIV/AIDS Kota Cirebon. Acara pagelaran seni dan penyematan pita..

5 Desember 2009, Peringatan HAS di Kabupaten Indramayu dan Peringatan HAS di Kota Tasikmalaya.

14-16 Desember 2009, Mengikuti kegiatan Orientasi Paralegal yang diadakan di Villa De Rossa Lembang Bandung

17 desember 2009, mengikuti kegiatan seminar sehari tentang LSL dan HIV yang dilakukan di Universitas Atmajaya Jakarta.yang diselenggarakan oleh GWL-INA. Himpunan Abiasa diwakili oleh 7 orang staff.

24 Desember 2009, mengikuti kegiatan regular meeting tentang "Meningkatkan akses informasi, rujukan dan layanan HIV/AIDS dalam pendampingan dan penjangkauan". Kegiatan ini diselenggarakan oleh CPS (Cirebon Plus Support)Kota Cirebon dan Global Fund R8, bertempat di Rumah Makan Saung Nyi Iteung Kota Cirebon, di hadiri oleh Evan dan Thio.

29 Desember 2009, mengikuti kegiatan dan pertemuan sosialiasasi capaian program prestisiaga LSM Warga Siaga Kota Cirebon, yang dilaksanakan di Ruang Adipura Kencana Balaikota Cirebon. Kegiatan ini membahas hasil capaian program dari LSM Warga Siaga selama bekerjasa dengan FHI. Pertemuan ini di ikuti oleh Evan dan Thio.

30. Desember 2009, mengikuti kegiatan Rapat Koordinasi Pencegahan dan Penanggulangan HIV/AIDS di Kabupaten Cirebon dan capaian Program Prestisiaga untuk wilayah kabupaten Cirebon. Kegiatan ini membahas tentang koordinasi antara KPA Kabupaten Cirebon dengan para Implementer yang ada di Kabupaten Cirebon, dan pertemuan ini di ikuti oleh Thio. OmTeddy *sumber : laporan KL 4 wilayah*

Are You?

Atas Nama Cinta, Selingkuh aja..

Pas banget lagi sambil dengerin lagunya Rossa "Atas Nama Cinta"...

Jadi inget smua soal relationship dan selingkuh. Orang pada mikir selingkuh itu indah.. bahkan bekas cowo gw dulu bela-belain pacaran supaya bisa selingkuh... huhh..

Trus inget temen baik gw.. cewe... dia pacaran sama cowo yang dah beristri.. si cowo di jawa timur, cewe di jawa tengah.. dan sang istri di luar jawa..

wew...

kemudian di dalam perselingkuhannya si cowo suka jalan sama cewe lain di jawa timur. klo pas clubbing ma gw, cuman senyum, kadang sambil nyium pipi gw. bilang, jangan bilang cewe gw..

sementara si cewe, temen baik gw ndiri juga... selalu jadiin gw alasan buat nemuin cowo laen. jadi dia bilang ke pacarnya jalan ma gw, padahal dia nemuin cowo laen. sooooo....

semuanya selingkuh! ga ada yang setia... even in straight relationship

Tapi kemudian sang cowo suka marah-marah. cemburuan. suka nuduh temen cewe gw macem-macem. dan kemudian temen cewe gw. suka nangis, curhat ke gw. karena sering ngegap cowonya lagi sms / chat mesra ma cewe laen...

gw sih nyante.. meski gw temen baik mereka. gw ga cerita kalo sebenernya dua-duanya sama-sama selingkuh. gw cuman bisa nguatin mereka berdua. ngedengerin curhatannya.. dan juga ngasih saran supaya pasangannya ngga selingkuh.. (seringkali berhasil, tapi kemudian mereka bikin taktik baru buat selingkuh..)



jadi kalo gw punya 100 tips buat bikin pacar lo setia, berarti gw punya 101 tips selingkuh.. begitu seterusnya. karena mereka ga pernah abis cara buat selingkuh..

terus inget lagi temen kerja gw , cowo, jaga toko buku. suatu saat temen cowo ini lagi masalah ma istrinya. selingkuh. gw cuman denger. tapi ga mau korek-korek. suatu saat dia bilang. seharusnya jangan nyalahin seseorang kenapa selingkuh. tapi tanya dulu, kenapa dia selingkuh. pasti selingkuh ada sebabnya. dan biasanya alasannya adalah kesalahan sang pacar, sehingga dia jadi selingkuh.

nah loh...

bisa dibenarkan sih alasannya... cuman...
balik lagi ke alasan awal kenapa mereka berkomitmen
tentunya mereka musti bisa nerima keadaan satu sama laen...
seharusnya ketika mereka ngejalanin, dan ada masalah

kemudian mulai berpikir buat selingkuh...
mereka kudu inget bahwa komitmen mereka buat nerima keadaan satu sama laen
kalo kemudian ngga bisa menjaga komitmen itu..

then get over it!

ngga usah pake selingkuh

Diskusi dan Seminar Sehari GWL-INA
"Pentingnya Peningkatan Response HIV bagi GWL-INA di Indonesia"
Universitas Atmajaya Jakarta, 17 Desember 2009

Dalam rangka Hari AIDS Sedunia yang jatuh pada 1 Desember, GWL-INA melaksanakan kegiatan peringatan tersebut dengan mengadakan seminar sehari yang spesifikasi bagi gay, waria dan lelaki yang berhubungan seks dengan lelaki lain (GWL) se-Indinesia.

Tujuan diselenggarakan diskusi dan seminar sehari yakni untuk menggali kebutuhan jaringan GWL-INA di tingkat nasional terhadap pentingnya peningkatan respon HIV bagi GWL-INA di Indonesia.

Acaranya sendiri dilaksanakan pada Kamis, 17 desember 2009, di Gedung Pertemuan D Universitas Khatolik Atmajaya Jakarta, sebagai penyelenggara GWL-INA. Peserta yang hadir dari berbagai unsur diantaranya Seluruh jaringan GWL-INA, KPAN, dan UNAIDS. Himpunan Abiasa di wakili beberapa staff antara lain Ronnie (PM), Juli (KL wil 1), Aditya (KL wil 2), Rijal (KL wil 3), Evan (KL wil 4), Tria (ICT), dan Teddy (Media Officer).

Pembicara dalam diskusi dan seminar diantaranya :
- KPAN
- Kornas GWL-INA (Tono Permana)
- Gaya Nusantara (Dede Oetomo)
- Pemerhati isu HIV bagi GWL-INA 9 Steve Wignal)
- Yayasan IGAMA Malang (Muhammad Thohir)
- Yayasan Srikandi Sejati (Lenny Sugiharto)

Seminar di mulai dengan presentasi dari KPAN dengan bahasan peta HIV/AIDS di Indonesia khususnya untuk komunitas GWL. Program yang dijalankan selama ini masih dianggap rendah untuk penjangkauan terhadap LSL, terutama mereka yang tertutup. Tantangan yang dihadapi diantaranya informasi yang terbatas, program penjangjauan terbatas, kualitas program masih dipertanyakan, SDM terbatas, stigma dan diskriminasi yang masih tinggi, an kondom yang masih belum membudaya.

Presentasi kedua dari Kornas GWL-INA - Tono Permana, menyajikan bagaimana pentingnya peran jaringan dalam mendorong program peananggulangan HIV di Indonesia. LSM komunitas di Indonesia sampai saat ini hanya terdapat 30 organisasi di 18 Propinsi. Jejaring antar LSM dan komunitas yang perlu ditingkatkan untuk bisa lebih menjangkau kelompok-kelompok tertutup, terhadap bahaya HIV.

Acara diskusi menampilkan 4 pembicara yaitu Dede Oetomo, Steve Wignal, M. Thohir dan Lenny Sugiharto dipimpin oleh Moderator dari KPAN. Dari hasil diskusi tersebut diperoleh beberapa strategi yang bisa diterapkan oleh LSM dan jaringan GWL-INA untuk melakukan penjangkauan terhadap LSL, diantaranya :
- Menggali kebutuhan informasi LSL disekitar kita
- Mengoftimalkan media yang sering digunakan oleh komunitas, diantaranya melalui internet seperti situs pertemanan.

Hasil acara diskusi dan seminar sehari ini diharapkan bisa meningkatkan jejaring antara GWL-INA, untuk lebih mengoptimalkan respon komunitas terhadap bahaya HIV/AIDS. (Tria)



Dede Oetomo


Steve Wignal


Tono Permana


Lenny Sugiharto


M Thohir




Aditya


Iman Abdurrachman









Hotline : 022-91231807 SMS Gateway : 081 220 000 825 Website : www.abiasa.org

IYA...? Atau Tidak...?

1. Nyontek ke kiri kanan di toilet umum. Siapa yang gak ngerasa risih di contek, baik hetero maupun gay. Nah apalagi yang ketahuan have sex di public toilet. gak heran dong kalau sampai ada yang di gebugin, atau di laporin ke polisi.

2.Pick up di halte bus. Siapa suruh ngambil stranger di jalanan (yang belum tahu pula orientasinya apa) di bawa ke rumah. mentang2 punya banyak duit bisa bayar orang seeenaknya, lo pikir semua gak ada resikonya. Bisa aja pengangguran atau perampok yang lo bawa ke rumah lo langsung (berharap sex with stranger bakal penuh excitement). Buat orang-orang yang suka pakai pelacur cowo aka kucing supaya hati2. Pakai pelacur aja udah bahaya, apalagi kalau sampai di rampok....
3. Ketemu di tempat fitness.
Buat beberapa orang yang masih memuja muja para selebritis: "wake up!". Ngapain sih kenal2 selebritis? bangga gitu kalau kenal? Atau ngarep pengen di tidurin ama selebritis, trus abis itu apa? Yang ada lo malah lost di antara harep2 babu lo itu tadi. Mendingan sibukin diri dengan kerjaan yang mutu, hang out ama temen2 deket. Gak usahlah sok nambah2 pergaulan dengan ngarep bergaul dengan sekelompok kalangan orang., Adanya nanti kayak social climber.

Nah, intinya, kalau mau bergaul sama orang, mau deket sama orang lihat2 dong orangnya. Jangan straight lo ajakin ML, yang ada lo malah di gebugin orang, karena barking at the wrong tree. Kalau mau nge date juga jangan langsung maen di garap aja. Ketemu aja dulu, ngobrol di tempat umum, trus cari tahu backgroundnya, paling nggak lo tahu dia punya kerjaan yang decent, punya kedhiupan yang bener, lo lihat temen2 nya kayakgimana. (menurut gue kalau orang yang punya kerjaan bener pasti gak akan ngelakuin hal-hal nekad, karena ada self-belonging ke kerjaan, reputasi atau keluarga- beda dengan orang yang gak ada kerjaan - yang hidupnya nothing to lose). Jangan langsung ngebet pengen ML aja karena lihat tampang cakep badan bagus. Lagian kalo ngebet pengen 'keluar' coli aja dulu lebih aman. hehehehehe. bokep banyak ini.

Untuk yang curi2 kesempatan lihat2 dong lokasinya. Yang ada lo malah ganggu orang dengan ngintip2 di toilet umum, have sex di tangga darurat dll. kalao lo sendiri gak respect sama diri lo as a gay ... gimana orang lain di luaran sana yang mau respect dengan para gay di indonesia?

(By:queercuriousblo)g)



Saran Baru WHO Bagi Pengidap HIV



Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) , pada Senis (30/11/09), mengeluarkan panduan yang diubah bagi jutaan orang yang terinfeksi HIV, virus yang menyebabkan AIDS. Rekomendasi utama oleh badan kesehatan PBB tersebut :

1. Semua negara mesti memangkas secara bertahap penggunaan Stavudine, obat anti-retrovirus yang tersebar paling luas, karena obat itu memiliki dampak "jangka panjang yang tidak dapat dirubah", termasuk penyia-nyiaan dan gangguan syaraf. Pembuat obat AS Bristol-Myers Squibb Co. Dan Cipla and Autobindo Pharma Ltd., India, termasuk diantaa produsen utama obat tersebut.

2. Semua negara harus menggunakan dua obat lain anti-retrovirus (Zidovudine/AZT atau Tenofovir/TDF) yang tak terlalu beracun dan sama efektifnya.

3. Semua pasien HIV, termasuk perempuan hamil, sekarang mesti mulai menggunakan obat anti-retrovirus secara dini, ketika hitungan Cd4 (ukuran kekuatan sistem kekebalan tubuh) mereka turun menjadi350 sel/Mm3, tidak peduli apapun gejalanya. Garis panduan EWHO yang terdahulu, yang dikeluarkan pada 2006, menterukan dimulainya perawatan ketika jumlah Cd4 pasien turu njadi 200 sel/Mm3, ketika mereka secara khusus memperlihatkan gejala penyakit HIV.

4. Saat terbaik untuk memulai ART(pengobatan anti-retrovirus) ialah sebelum pasien menjadi tidak sehat atau mengembangkan peluang infeksi pertama mereka," kata WHO, yang merujuk kepada penyakit semacam tubercolosis, yang membuat lemah sistem kekebalan tubuh.

5. Untuk mencegah penularan dari ibu ke anak, perempuan hamil yang positif HIV harus mulai menggunakan obat dari 14 pekan kehamilan, dan bukan 28 pekan sebagaimana disarankan sebelumnya, dan melanjutkannya sampai akhir masa pemberian air susu ibu. " Untuk pertama kali, tersedia cukup bukti buat WHO untuk menyarankan penggunaan obat anti-retrovirus sewaktu pemberian air susu ibu,"katanya.

6. Air susu ibu mesti terus diberikan sampai bayi berusia satu tahun, asalkan ibu dan bayinya minum obat, katanya. "Ini akan mengurangi risiko penularan HIV dan meningkatkan peluang bayi untuk bertahan hidup,"katanya. Tanpa pengobatan, sepertiga anak yang hidup dengan HIV meninggal sebelum ulang tahun pertama mereka dan hampir separuh sebelum mereka memasuki usia dua tahun, kata lembaga yang berpuat di Jenewa itu. OmTeddy *sumber : kapanlagi.com*

Sel Punca Jadi Alternatif Terapi HIV/AIDS

Pengobatan dengan menggunakan metode sel Punca atau Stem Cell dapt menjadi alternatif pengembangan terapi untuk penderita atau pengidap HIV/AIDS di masa yang akan datang sehingga harapan hidup dapat bertambah. Hal tersebut disampaikan oleh Dr. Suharto .SpKO dalam diskusi media tentang pengobatan Sel Punca untuk menanggulangi HIV/AIDS. Menurut dokter yang telah melakukan beberapa kali pengobatan sel Punca untuk sejumlah penyakit tersebut, HIV/AIDS menyerang sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh menjadi rentan terhadap gangguan virus atau penyakit.

"Dengan sel Punca maka sel-sel yang mengalami degradasi akan tergantikan sehingga kekebalan tubuh pengidap akan berangsur pulih. Namun satu hal yang harus di ingat adalah keberadaan virus HIV tetap akan ada,"katanya. Oleh karena itu, Suharto mengatakan usai menjalani pengobatan sel punca, maka pengidap HIV akan diperiksa ulang dalam jangka waktu tertentu untuk memastikan kekebalan tubuhnya kembali meningkat. Setelah itu juga dilakukan pemantaun sejauh mana kekebalan tubuh itu akan bertahan.

"Saat akan melakukan pengobatan sel punca, pengidap HIV harus meminimalisasikan kandungan obat anti-retroviral (ARV), karena bila kandungannya masih tinggi akan menyebabkan sel pengganti gagal berkembang,"ungkapnya. Ia menceritakan dalam sebuah penelitian yang didanai oleh WHO terkait pengobatan sel punca bagi pengidap HIV/AIDS di kawasan Afrika baru-baru ini, ditemukan sebuah hasil yang cukup membuat harapan pengobatan model tersebut bisa membantu pengidap HIV/AIDS.

"Dalam penelitian itu dipilih lima pengidap HIV/AIDS yang sudah mencapai tahap terminal(akut), setelah dilakukan pengobatan sel punca kelima pengidap itu dapat kembali hidup normal, namun tetap dengan virus HIV, "paparnya. Percobaan dilakukan kepada lima pasien HIV menunjukan peningkatan dalam kondisi pasien, di mana sel-sel punca dapat tumbuh dan menghasilkan sel darah putih baru untuk melawan HIV. Walaupun masih perlu diuji coba lebih lanjut, para ilmuwan berharap nanti akan ditemukan satu metode transplantasi sel yang dapt melindungi kehidupan orang dengan HIV/AIDS.

Sel punca diambil dari tubuh pasien dan disuntikan kembali agar dapat mengganti atau memulihkan sel jantung, hati, ginjal, atau pankreas yang rusak agar menjadi lebih baik. Sel tersebut dapat mengubah dirinya menjadi bentuk sel matang. Pengambilan sel punca dapat dilakukan dari tubuh pasien sendiri (auto transplan), dari manusia lain (alo transplan) dan dari mamalia lain (Xenotransplan) untuk kemudian diperbanyak dan disuntikan ke tubuh manusia.

Sel punca adalah jenis el manusia atau mamalia yang masih memiliki kemampuan untuk membelh diri yang berguna untuk memelihara fungsi jaringan di tubuh seperti otot, jantung, jaringan hati, sel ginjal bahkan sel-sel otak. Dr. Suharto mengatakan saat ini di seluruh dunia, 97% pengobatan sel punca menggunakan metode Xenotransplan. Sel punca ini bukan obat dewa, ia hanya menyembhkan penyakit yang berkaitan dengan masalah pembauran sel. Kelemahan lainnya adalah saat ini metode sel punca biayanya masih tergolong mahal. Saat ini di Indonesia hanya beberapa rumah sakit sudah bisa dilakukan pengobatan sel punca. Selain mahal harganya dan menggunakan kurs mata uang asing, untuk dewasa sikitar 17.500 euro, kata Suharto. OT *sumber : kapanlagi.com*

Ingin Tahu Rahasia Awet Muda

Jawabannya, makanlah Tomat.

Kerapkali, orang tidak menyukai makanan tomat. Biasanya, mereka selalu memisahkan tomat yang ada dalam makanan. Padahal, selain tomat mengandung vitamin C yang berfungsi membantu membuang radikal bebas dalam tubuh, menurut beberapa ahli, tomat juga ampuh memerangi penuaan dini.

Beberapa peneliti Inggris telah menekan bahwa menambahkan tomat yang dimasak ke dalam makanan setiap hari meningkatkan kemampuan kulit untuk melindungi diri dari sinar ultra violet yang berbahaya.

Para peneliti di Universitas of Menchester dan university of Newcastle menemukan bahwa menambahkan lima sendok makan pasta tomat pada makanan harian pada 10 relawan dapat membantu menhindari kerusakan kulit dengen menyediakan perlindungan terhadap dampak sinar ultra violet. Kerusakan yang ditimbulkan adalah penuaan dini dan kanker kulit.

Dalam suatu studi, para peneliti itu memberi 10 relawan sebanyak 55 gram pasta tomat standart yang berisi tingkat tinggi tomat yang dimasak dan 10 gram minyak zaitun setiap hari, sementara 10 peserta lagi hanya diberi minyak zaitun.

Setelah tiga bulan, contoh kulit dari kelompok yang diberikan tomat memperlihatkan mereka memiliki 33% tambahan perlindungan dari terbakar sinar matahari, sama dengan faktor sangat sedikit krim pelindung dari sinar matahari, dan tingkat procollagen yang jauh lebih tinggi. Procollagen dalam molekul yang memberi kulit susunannya dan menjaganya agar tetap kenyal.

Studi tersebut menunjukan antioxidan lycopene, yang ditemukan pada konsentrasi paling tingginya ketika tomat telah dimasak, berada di balik manfaat nyata itu.

Namun ada peringatan bahwa tomat mesti dipandang sebagai tambahan yang bernanfaat da bukan sebagai pilihan bagi krin pelindung dari sinar matahari.

Peneliti itu mengatakan studi tersebut lebih kecil dan singkat, dan mereka sekarang mempertimbangkan untuk melakukan penelitian baru mengenai manfaat lycopene bagi kulit.

Selain itu, berdasarkan riset yang dilakukan Rowett Research Institute di Scotlandia, ditemukan bahwa cairan licin atau jelly berwarna kuning yang terdapat disekitar biji tomat mengandung senyawa atau bahan campuran yang manjur untuk melawan stroke dan penyakit jantung. Bila Anda minum jus tomat tanpa membuang bijinya, maka Anda mengurangi risiko terjadinya penggumpalan darah sekitar 72%, hingga Anda dapat terhindar dari penyakit jantung.
OmTeddy *sumber : info-sehat*

7 Fakta Seks yang Belum Anda Ketahui

Percayakah Anda kalau kualitas hubungan dengan pasangan juga ditentukan oleh wawasan Anda tentang seks? Nah, supaya pengetahua Anda terus bertambah, inilah tujuh fakta seks yang mungkin saja belum pernah Anda dengar sebelumnya :

1. Secara global, rata-rata pasangan melakukan 139 kali hubungan seks dalam setahun. Menurut Durek Global Sex Survey 2002, warga negara Perancis tercatat sebagai pasangan paling aktif, dengan melakukan 167 kali hubungan seks dalam kurun waktu 365 hari.

2. Sebagian besar kondom untuk pengaman ternyata dapat didaur ulang. Kondom terbuat dari bahan lambskin dan lateks merupakan jenis yang biodegradable atau dapat didaur ulang. Tapi kondom yang terbuat dari polyurethane tidak dapat didaur ulang.

3. Bagi yang ingin lebih meikmati seks, kini telah tersedia CD musik yang dapat membantu mengatur mood saar bercinta. Cobalah pilihan musik klasik seprti "Shacking Up to Chopin", "Making Out to Mozart", dan "Bedroom Bliss with Beethoven".

4. Jangan lakukan douche atau membasuh liang senggama segera telah melakukan hubungan seks. Praktik ini tidak direkomendasikan karena dapat menyapu bakteri yang menguntungkan dalam vagina dan memengaruhi tingkat keasaman atau pH. Tindakan ini juga dapat memudahkan terjadinya infeksi dalam organ refroduksi.

5. Nge-seks dengan selebriti adalah fantasi nomor 1 di dunia berdasarkan hasil survey yang dilakukan durex. Survey juga menemukan bahwa dari 10 orang ternyata berfantasi seks dengan kekasih dari teman baik mereka.

6. Fenomena blue ball nyata adanya. Blue ball adalah rasa sakit yang dirasakan di sekitar buah zakar. Ketidknyamanan ini terjadi karena derasnya aliran darah yang mengalir ke penis daripaa aliran darah keluar. Tidak seimbangnya aliran yang masuk dan keluar ini memicu penumpukan seta kenaikan volume darah yang terjebak di organ genital sehingga membuat penis mengalami ereksi dan testis menjadi membesar.

7. Setidaknya butuh waktu hingga delapan bulan bagi pasagan untuk memperoleh hasil positif hamil. Jadi, Anda tidak akan begitu saja dengan mudah membuat istri hamil. Namun begitu, penantian itu tentu menjadi lebih berarti. Jadi tunggulah hingga setahun sebelum Anda mempertanyakan kesuburan Anda. OmTeddy
sumber : kompas

Website www.abiasa.org YM : abiasahotline
Www.facebook.com/abiasa SMS Gateway : 081 220 000 025

Ngobras(NGObrol Bareng AbiaSa)

Wilayah 1 Bandung, Cimahi, Banjaran

Selama bulan Desember 2010 wilayah 1 Bandung mengadakan kegiatan ngobras diantaranya : 4
Desember 1009, Ngobras di Kota Bandung di DIC/kantor . membahas materi tentang "HAS" (Hari Aids Sedunia), jumlah peserta 20 orang KD dengan narasumber "Juli".
7 /12/ 2009, Road Show Ngobras di Kab. Bandung tepatnya di rumah salah seorang KD. Materi yang dibahas tentang "HAS" (Hari Aids Sedunia). Jumlah peserta 20 orang KD dengan narasumber "Dannis"
9 /12/ 2009, Road show Ngobras di Kota Cimahi, bertempat di salah satu rumah KD dengan materi yang di bahas "HIV/AIDS, Kondom, dan Pelicin". Jumlah peserta yang hadir 20 orang KD dengan narasumber "Rico"
11 /12/ 2009, Ngobras di Kota Bandung, bertempat di DIC/Kantor Abiasa dengan membahas materi "HIV". Peserta yang hadir 20 KD dengan narasumber "Tria"



Ngobras di DIC Bandung



Ngobras di Banjaran

12 /12/ 2009, Road Show Ngobras di Kabupaten Bandung)Banjaran), tepatnya di rumah salah satu KD. Materi yang di bahas "Remaja dan HIV". Jumlah peserta yang hadir 20 orang KD, dengan narasumber "Dannis".





Wilayah 2 Pakuan, Bogor, Sukabumi, Cianjur

4 /12/ 2009, Ngobras di Ciapus Kabupaten Bogor dengan membahas materi " IMS & HIV " dengan narasumber oleh Aditya (KL) dan Pokja. Jumlah peserta ngobras 20 orang KD.
4 /12/ 2009, Road show Ngobras di Sukabumi, dengan membahas materi " Kondom " narasumber oleh Agus (PL). Jumlah peserta 21 orang KD.
6/12/ 2009, Road Show Ngobras di Alun-alun Sukabumi, dengan membahas materi "KAPELA " Narasumber Agus (PL) dengan jumlah peserta 20 orang KD.
8 /12/ 2009, Ngobras di Komplek Pakuan Bogor, dengan membahas materi "CYBER OUTREACH " Narasumber oleh Aditya (KL) dan Kapela. Jumlah peserta 19 orang KD.
11 /12/ 2009, Road show Ngobras di Cianjur, dengan membahas materi "Distribusi kondom ". Narasumber oleh Pendi (PL). Jumlah peserta 19 orang KD.
11 /12/ 2009, Ngobras di DIC Bogor dengan membahas materi "IMS ". Nara sumber Aditya (KL) dan Kapela. Jumlah peserta 22 orang KD.

Wilayah 3 Bekasi, Karawang dan Subang





5 /12/ 2009, Road show Ngobras di Karawang, materi yang dibahas "HIV/AIDS dan layanan IMS dan VCT". Nara sumber oleh INO dan Kapela. Jumlah peserta 20 orang KD.
6 /12/2009, Ngobras di DIC Bogor, materi yang dibahas "save sex di komunitas gay" sharing antar KD. Jumlah peserta 20 orang KD.
6 /12/2009, Road show Ngobras di Cikampek, materi yang dibahas yakni "Layanan klinik dan info HIV/AIDS. Nara sumber oleh INO (PL). Jumlah peserta 20 orang KD.
12 /12/2009, Road show Ngobras di Cikarang dan ngobras di DIC Bekasi. Materi yang dibahas " Klinik, VCT, dan IMS". Narasumber oleh Rijal (KL) dan Fitra (PL). Jumlah peserta 20 orang KD.

Wilayah 4 Cirebon, Indramayu, dan Tasikmalaya





7 /12/ 2009, Ngobras di DIC Cirebon, materi yang dibahas "VCT". Nara sumber oleh Leni Maryani (Konselor) Klinik Intan Puskesmas Gunung Sari. Jumlah peserta 21 orang KD.
9 /12/ 2009, Ngobras di DIC Cirebon. Materi yang dibahas "Sharing tentang KD yang pernah mengakses layanan kesehatan", nara sumber oleh Evan (KL) dan Kapela. Jumlah peserta 20 orang KD.
11 /12/ 2009, Ngobras di salah satu Stakeholder wilayah Patrol Kabupaten Indramayu. Materi yang dibahas tentang "Pengenalan, Pencegahan dan penanggulangan HIV/AIDS". Nara sumber oleh Evan (KL) dan jumlah peserta 20 orang KD.
12 /12/ 2009, Ngobras di post informasi Kota Tasikmalaya denga materi yang dibahas "IMS dan HIV/AIDS", nara sumber oleh Affan dan jumlah peserta 20 orang KD.
13 /12 2009, Ngobras di pos informasi Kota Tasikmalaya dengan membahas materi "Demo Kondom". Nara sumber oleh Affan dengan peserta 22 orang KD.(OmTeddy)

Numpang Nampang



Denis



Nama lengkap Denis Mochamad Hadda, suka di panggil Dannis kelahiran Bandung, 10 Desember 1989. Bergabung dengan Himpunan Abiasa hampir satu tahun lebih. Dulunya Dia sebagai PE/ KAPELA untuk wilayah Bandung dan sekarang menempati posisi sebagai PL wilayah Bandung Raya. Diusia yang masih muda komitmen untuk menjadi relawan atau aktivis yang peduli terhadap nasib komunitas terutama dalam menyampaikan pengetahuan akan informasi bahaya dan cara pencegahan dan penanggulangan HIV/AIDS .



Butuhnya akan informasi yang seluas-luasnya di kalangan remaja, Beliau semakin bersemangat untuk memberikan informasi tentang HIV/AIDS, sehingga para remaja tidak hanya terjebak dengan kegiatan seks yang tidak aman dan salah kaprah.

Orangnya lucu, dengan perawakan chubby, kreatif, kocak, semangat kerja yang tinggi dan berjiwa sosial . Dalam kesehariannya Dia pandai bergaul dengan siapapun dan enak untuk diajak ngobrol. Dengan pengalamannya sebagai PE sehingga dalam menjalankan tugas sebagai PL tidak menemui kendala, karena sejak menjadi PE banyak ilmu pengetahuan yang Beliau terima dan langsung diaplikasikan sebagai PL. Beliau juga ditunjang dengan berbagai pengalaman pelatihan yang Dia ikuti.

Banyak hasil yang Dia capai dalam menjalankan tugas sebagai PL diantaranya, menjangkau KD, koordinasi dengan instansi terkait, mengadvokasi dengan layanan klinik yang bisa diakses oleh komunitas, merubah pola pikir KD untuk selalu menggunakan kondom dan pelicin dalam setiap melakukan seksual. Merujuk KD ke layanan klinik yang tersedia, dan menggali kebutuhan komunitas LSL yang ada di wilayah bandung dan sekitarnya.



Rico

Nama lengkap Opik Kusnia kelahiran bandung, 11 Agustus 1983. Teman- teman suka memanggilnya Rico, entah kenapa dari nama Opik Kusnia suka di panggil Rico, mungkin punya historis sehingga Dia dipanggil Rico he he he,,,!!. Bergabung dengan Himpunan Abiasa hampir satu tahun lebih bersamaan dengan dennis, dan menempati posisi sebagai PL wilayah Bandung khususnya untuk lokasi Panti Pijat (PP) yang ada di kota Bandung. Sama halnya dengan denis, rico nama panggilannya, sebelum menjadi Petugas Lapangan (PL), Dia juga sempat menjadi PE/KAPELA sebagai perpanjangan tangan Petugas Lapangan. Berbekal pengalaman menjadi PE dan dedikasinya terhadap lembaga maka Beliau sekarang diangkat menjadi Petugas lapangan (PL).



Wujud kepeduliannya terhadap penanggulangan dan pencegahan HIV/AIDS di kota Bandung khususnya di lokasi Panti Pijat (PP), Beliau semakin memantapkan tekad untuk menjadi pelayan masyarakat untuk memberikan semua informasi akan bahaya HIV dan bagaimana cara pencegahan serta penanggulanagn HIV/AIDS.

Beliau mempunyai perawakan yang sedang, dengan kulit putih bersih, pandai bergaul, kadang-kadang kocak. Potensi kerjanya bisa diandalkan karena banyak sekali pengalaman kerja dan pengalaman berorganisasi, ditambah dengan pengalaman pelatihan dimana-mana sehingga bisa bersinergi dalam menjalankan program-program Himpunan Abiasa.



Banyak hal yang sudah dicapai dalam menjalankan tugas sebagai PL seperti menjangkau KD, melakukan advokasi dengan instansi terkait, dan mengadakan kerjasama dengan layanan klinik yang ada di kota Bandung, sehingga komunitas LSL bisa mengkases layanan tersebut.



Open Your Life For Love

Menjadi single person di tengah teman-teman atau orang-orang yang sudah punya pasangan, terkadang bisa kurang menyenangkan. Terlebih bila harus menghadiri pesta atau sejenisnya. Yang ada justru keengganan untuk datang ke sana.

Bila sudah menjalankan sejumlah trick untuk menggaet kekasih baru atau menikmati kesendirian namun belum juga bisa, mungkin tips berikut bisa memberikan banyak ide. Paling tidak, Anda bisa merasakan bahagianya menjadi single person tanpa harus terburu-buru mencari tambatan hati.

Apa saja tipsnya? Berikut sebagian di antaranya yang tentu saja patut Anda coba. Nothing to lose kan?

1. Have Fun

Merencanakan merayakan atau menjalani sebuah aktivitas tentu saja tak ada salahnya untuk dicoba. Nikmati dan buat rencana tersebut menjadi kegiatan yang takkan terlupakan. Coba pula untuk lebih memperhatikan diri sendiri. Misalnya dengan mengunjungi salon kecantikan yang sebelumnya jarang kamu kunjungi. Cobalah untuk facial ataupun massage. Melakukan terapi juga bisa menentramkan pikiran kamu.



Mulai juga menghubungi teman-teman dan sahabat kamu yang selama ini teracuhkan atau hanya bisa bersay hello via telepon. Ajak bertemu untuk hanya sekedar makan bareng atau menonton film bagus. Buat acara singles party juga bisa kamu coba. Yang terpenting dari semuanya yakni nikmati dan bersenang-senanglah!

2. Party with the Star

Belakangan di Indonesia mulai banyak program yang memberikan kesempatan para fans untuk bisa bertemu dengan para idolanya. Bisa dengan makan bareng, ataupun menonton pertunjukkan konser tunggal mereka. Nah manfaatkan ajang ini. Buat sebuah moment yang takkan pernah bisa kamu lupakan sampai kapanpun.

Menghadiri konser dari bintang idola kamu sedikit-banyak bisa menghilangkan kepenatan hatimu. Di sana kau pun bisa bertemu orang-orang baru yang mungkin saja akan menjadi orang yang berperan penting dalam perjalanan hidup kamu. Yang pasti tentu saja harus membuka diri seluas-luasnya untuk menerima kehadiran orang lain.

3. Star by Loving Yourself

Mulailah untuk belajar mencintai diri sendiri. Langkah pertama yakni dengan menjadi sosok yang kamu inginkan. Mulailah berkonsentrasi untuk mencapai keinginan tersebut. Dan jika kamu selalu tidak suka dengan bentuk tubuh kamu, mulailah untuk melakukan diet sehat dan juga berolahraga tiga hari dalam sepekan.

Mulai juga untuk menjalani aktivitas sosial agar bertemu dengan banyak kalangan. Dengan memperhatikan diri dan membuka diri, tentu saja ini akan membuat optimisme kamu semakin tinggi untuk bisa sukses dalam berhubungan dikemudian hari. So star today!

4. Make New Friends

Being single means different things to everyone. Untuk beberapa orang, ini hanyalah sebuah waktu yang singkat, akan tetapi bagi banyak orang, ini adalah sebuah kesepian yang menimbulkan duka. Untuk menghilangkannya tentu saja inti dari poin-poin diatas juga mengajak untuk bisa mendapatan teman-teman baru.





Bila kamu terlalu malu untuk memulai pergaulan bukan tak mungkin bila kamu harus menghadiri sejumlah even yang memungkinkan kamu bertemu banyak orang sekaligus. Mulai pula merubah cara bergaul kamu lewat sebuah hubungan baru.

5. Banish Negative Thoughts!
Hal terakhir yang harus kamu lakukan yakni meminimalisir pikiran negatif. Jika pikiran negatif mulai datang yakinkan dirimu bahwa hal ini adalah pikiran buruk. Buatlah keputusan besar untuk membuang pikiran tersebut dan mencoba berpikir sesuatu yang lebih positif. Ini sangatlah mudah, seperti kamu memfokuskan betapa indahnya hari ini.

Ingatkan diri kamu bahwa banyak hal yang bagus yang kamu miliki. Dengan berpikiran negatif juga akan membuat kamu punya kebiasaan buruk dan juga depresi. Jadi mulailah menghargai diri sendiri dan jalani hal-hal positif dalam diri. Selamat mencoba!

sumber:
http://terselubung.blogspot.com
/2009/12/tips-bagi-yang-
masih-menjomblo.htm





LSM AIDS Indonesia Berkesempatan Raih The Red Ribbon Award

Suksma Ratriy

Satudunia, Vienna. The Red Ribbon Award akan memberikan penghargaan kepada kelompok komunitas, LSM, dan kelompok-kelompok dukungan sebaya yang berada di negara-negara berkembang. Red Ribbon Award akan diberikan secara khusus bertepatan dengan pelaksanaan XVIII International AIDS Conference 2010 di Vienna, Austria, Juli mendatang.

Penghargaan tersebut diberikan bagi LSM atau kelompok dukungan yang telah berkontribusi di bidang HIV/AIDS minimal 1 tahun, dan beroperasi dengan budget tahunan di bawah 300.000 dolar AS. Penghargaan ini juga akan diberikan bagi organisasi atau kelompok relawan yang tidak memiliki budget operasional namun telah menjalankan program kerja dengan baik.

Organisasi yang akan menerima penghargaan tersebut terlebih dahulu mendaftarkan diri, dan mengikuti proses seleksi.

Hadiah dan penghargaan akan diberikan kepada 25 organisasi/kelompok dari seluruh dunia yang lolos proses seleksi dan akan mendapatkan hadiah uang tunai untuk menjalankan program. Besaran hadiang uang, mulai dari 5000 dolar hingga 25.000 dolar AS.

Sementara bagi organisasi/kelompok yang terpilih akan mendapatkan fasilitas "show case" dari panitia Red Ribbon Award selama 2 tahun yang merupakan kesempatan publikasi secara luas hingga tingkat internasional.

Bagi organisasi/kelompok yang tidak memiliki rekening bank, Red Ribbon Award tidak mewajibkan kepemilikan rekening bank untuk keperluan transfer hadiah. Bahkan, panitia Red Ribbon Award akan membantu untuk memfasilitasi pembukaan rekening bagi penerima award yang tidak memiliki rekening bank.

Untuk batas waktu pendaftaran online adalah 28 Februari 2010. Informasi lebih lanjut dan pendaftaran bisa dilakukan di *www.redribbonaward.org.*

Selain itu jangan lupa untuk menyertakan foto-foto, dokumentasi atau video clip kegiatan organisasi

Penapisan, Pemeriksaan dan Rujukan IMS dan VCT Bulan Desember 2009
4 wilayah jangkauan 17 Kota/Kabupaten Jawa Barat.

Wilayah Jangkauan	Capaian rujukan IMS	Capaian Pretest counseling	Capaian Test HIV	Capaian Post test counseling
Kota Bandung	10	7	7	7
Bandung	0	0	0	0
Sumedang	0	0	0	0
Cimahi	3	3	3	3
Kota Bogor	8	55	55	55
Bogor	0	0	0	0
Sukabumi	2	16	16	16
Cianjur	0	0	0	0
Kota Bekasi	9	5	5	5
Kab.Bekasi	0	0	0	0
Subang	0	0	0	0
Karawang	11	4	4	17
Kota Cirebon	3	3	3	3
Cirebon	6	3	3	3
Indramayu	0	0	0	0
Tasikmalaya	2	0	0	0
Total	**54**	**96**	**96**	**108**

Hotline : 022-91231807 SMS Gateway : 981 220 000 025 Website www.abiasa.org

Tempat-tempat Layanan Kesehatan

Tempat-tempat layanan kesehatan yang dapat diakses oleh komunitas

WILAYAH I BANDUNG

Klinik Mawar
Jl. Pasirkaliki No. 26 Depan Pascal Hyper Squer
Tlp/Fax : (022) 4239603
Dr. Iwan
Layanan : HCT, IMS
Sein - Jum'at, 08.00 - 17.00

RS Dr. Hasan Sadikin/Klinik Teratai
Jl. Pasteur No 28 Bandung
Telp : 022-7078794
Tlp : Bpk Suherman 0878 2103 8865
Layanan : IMS, HCT, CST
Senin - Sabtu, 08.00 - 14.00

Puskesmas Pasundan
Jl. Pasundan Bandung (022) 4236 286
Tlp : Ibu Hasni 0812 2033 324
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Jum'at, 08.00 - 12.00

Puskesmas Cimahi
Jl. Hj. Djulaeha Karim TA No. 5
Tlp : 022-7041 7240
Tlp : Dr. Romi 08122126257
Layanan : HCT

Rumah Sakit Soreang
Jl. Soreang
Telp : Bpk Mahendra 085624899899
Layanan : IMS

PKM Jatinangor
Jl. Raya Jatinangor No. 234
Telp : Kiki 081573594128
Layanan : IMS, HCT

RSUD Ujung Berung
Jl. RS No. 22 Ujung Berung (022)7811794
Telp : Bpk Haris 081321009709
Layanan : HCT, CST

RS Bungsu
Jl. Veteran No. 6 Bandung
Tlp : (022) 4231582
Layanan : HCT, CST

Puskesmas Kopo
Jl. Kopo No. 368 Bandung
Tlp : Bpk Asep (022) 92643769
Layanan : HCT

Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat
Jl. Cibadak No. 214 (022) 6011523
Tlp : Susana Laorensia 0818 2287 34
Layanan : HCT

Klinik Asri Husada
Jl. Bekamin Bandung (022) 7230 425
Tlp : Pepi 0856 2158 774
Layanan : HCT

WILAYAH II BOGOR, SUKABUMI DAN CIANJUR

Bogor kota

PKM Bogor Tengah
Jl. Telepon No. 1 Bogor (0251) 8326 540
Tlp : Dr. Ilham 0815 8074 201
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Jum'at, 08.00 - 12.00

PKM Bogor Timur / Klinik Cemara
Jl. Pakuan No. 6 Bogor (0251) 8358 271
Tlp : Dr. Siti Nurfaizah / Nunung 0812 1108 059
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Jum'at, 08.00 - 12.00

RSJ Marzuki Mahdi Poliklinik NAPZA
Jl. Dr. Semeru No.114 Bogor
Telp : Dr. Ayie Srikartika 0815 981 3037
Layanan : HCT dan Rehabilitasi
Senin - Sabtu, 09.00 - 14.00

PKM Ciomas
Jl. Raya Kreteg No. 1 kec. Ciomas Bogor
Telp : (0251) 8636 492
Telp : Ibu Yuli 0813 8385 0879
Layanan : HCT

PKM Cileungsi/Klinik Cinta
Jl. Camat Enjan No. 1 Cileungsi Bogor
Telp : (0251) 8249 0332
Telp : Dr. Dewi 0855 1026 063
Layanan : HCT dan IMS

SUKABUMI

Klinik Pelangi
Jl. Surya Kencana No. 45 BP Selabatu Sukabumi
(0266) 7016 947
Telp : Dr. Wiwik 0852 1605 5001
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Sabtu, 08.00 - 12.00 (VCT)
Selasa - Rabu, 08.00 - 12.00 (IMS)

CIANJUR & CIPANAS

Puskesmas Muka Cianjur
Jl. Dr Mawardi Cianjur (0263) 269 596
Tlp : Ibu Herti 0815 63474888
Layanan ; HCT dan IMS
Senin - Sabtu, 08.00 - 12.00 (VCT)
Selasa - Rabu, 08.00 - 12.00 (IMS)

Klinik Palasari Cipanas
Jl. Padarincang Cipanas
Telp : Dr. Nenden 0812 2113 569
Layanan : HCT dan IMS
Senin & Jum'at, layanan HIV
Rabu & Kamis, layanan IMS
Jam 08.00 - 12.00 WIB

Kabupaten Subang

Klinik Resik Puskesmas Patokbeusi
Jl. Raya Pantura, Desa Ciberes
Kec. Patokbeusi, Subang
Telp : (0260) 7613649
Layanan : HCT, IMS, MK
Senin-Sabtu, 18.00 - 12.00

Klinik Sinar Puskesmah Sukarahayu
Jl. Apel Raya No. 43 Subang
Telp : (0260) 420090
Layanan : HCT, IMS
Senin - Sabtu : 09.00 - 14.00

Klinik Kita Karawang
Jl. A. Yani No. 67 By-pass Karawang
Telp : (0267) 406067
Layanan : HCT, MK, ARV, IO, KDS

WILAYAH IV CIREBON

Cirebon

Klinik Intan (Ex. PKM Pekiringan)
Jl. Raya Kemuning Cirebon
Telp : 081324648469 (Ibu Leni)
Layanan Test HIV, HCT, IMS
Senin- Sabtu : 08.00- 12.00

Indramayu

Klinik Setia PKM Kandang Haur
Jl. Raya Kandang Haur
Desa Kandang Haur
Kab. Indramayu
Telp : 081321821847 (Ibu Titin)
Layanan : IMS
Senin - Sabtu 08.00 - 12.00

ABIASA abiasa ABIASA abiasa

WILAYAH III BEKASI & KAB. SUBANG

Bekasi Kota

RSUD Kota Bekasi
Jl. Pramuka No. 56, Marga Jaya Kota Bekasi
Telp : (021) 3280 2512
Telp : Hj. Mamah 081382174400
Layanan : HCT, CST (ARV) PTRM

Klinik Mitra Sehati
Jl. Sultan Hasanudin Perum Paleko Blok A No. 9
Desa Tambun Kec. Tambun Selatan Kab. Bekasi
Telp : (021) 88371130
Layanan : VCT
Senin, Rabu, Jum'at, 09.00 - 17.00

Puskesmas Pondok Gede
Jl. Raya Jatiwaringin Pondok Gede Bekasi
Telp : (021)33174431
Telp : Dr. Maryam Said 08129697377
Layanan : HCT
Senin, Rabu, Jum'at, 10.00 - 13.00

Puskesmas Bantar Gebang I
Jl. Siliwangi KM 10 (d/h Narogong Raya Km 10)
Bantar Gebang Bekasi (021) 8260 2716
Telp : Dr. Hani 0811167566, 08182602716
Layanan : IMS
Senin, Rabu, Jum'at,12.00-14.00

Puskesmas Jati Sampurna
Jl. Raya Karanggan No. 46 kota Bekasi
Telp : (021) 8454039
Telp : Dr. Meli 081383760721
Layanan : IMS
Senin, Rabu, Jum'at : 12.00-14.00

PKM Cikarang Utara
Jl. Ki Kajar Dewantara No. 24 Ds Karang Asih Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi
Telp : Dr. Djati 081510580147
Dr. Fibri 021-9607007
Layanan : IMS, HCT

RS Bhayangkara
Jl. Raya Pantura Kandang Haur
Kab. Indramayu
Layanan : IMS
Setiap Hari 24 jam

Tasikmalaya

PKM Tawang
Jl. RAA Wiradinataningrat
(Depan Alun-alun Tasik)
Telp : 087617795 (Dr. Sarwono)
Layanan : IMS
Senin - Sabtu : 08.00 - 12.00

LABKESDA
JL. Ir. Juanda Komplek Perkantoran
Dinkes Kota Tasikmalaya
Telp : 081323679062 (dr. Cecep)
Layanan : HCT
Senin - Sabtu : 08.00 - 12.00



TESTING, TESTING: HOW'S YOUR HEALTH?

ABIASA abiasa ABIASA abiasa

Apa Yang Harus Anda Lakukan Jika .. Positif HIV??

Apa yang harus saya lakukan ketika saya terjangkit HIV?

Berkat perkembangan pengobatan baru, kini terdapat lebih banyak orang yang hidup dengan HIV (ODHA) dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan lebih lama. Sangatlah penting bagi anda untuk memiliki dokter yang tahu bagaimana cara perawatan HIV. Konselor atau perawat terlatih dapat memberikan konseling dan merekomendasikan dokter yang tepat.

Selain itu, anda dapat melakukan hal-hal berikut agar tetap sehat:

* Ikuti petunjuk dokter anda. Atur dan tepai janji dengan dokter. Bila dokter anda memberi resep, minumlah sesuai dengan yang tertera dalam resepnya.
* Lakukan imunisasi (suntikan) untuk mencegah infeksi seperti pneumonia dan flu (setelah berkonsultasi dengan dokter anda).
* Bila anda merokok atau anda menggunakan obat-obatan yang tidak diresepkan oleh dokter anda, segera hentikan.
* Makan makanan yang sehat.
* Berolahragalah secara teratur agar tetap sehat dan kuat.
* Tidur dan beristirahatlah dengan cukup.



Apa artinya bila tes HIV saya hasilnya negatif?

Hasil tes yang negatif berarti bahwa di dalam darah anda, tidak terdapat antibodi HIV saat Anda melakukan tes. Bila anda negatif, pastikan bahwa anda tetap seperti itu: pelajari berbagai fakta mengenai penularan HIV dan hindarkan diri agar tidak terjerumus dalam perilaku yang tidak aman.

Kendatipun demikian, masih terdapat kemungkinan terinfeksi, karena sistem kekebalan tubuh memerlukan waktu sampai tiga bulan untuk memproduksi antibodi dalam jumlah yang cukup untuk mengindikasikan infeksi dalam tes darah anda. Sangat disarankan untuk melakukan tes ulang beberapa waktu setelah tes pertama itu, dan seraya menunggunya, anda bersifat waspada. Selama "periode jendela" sangat besar kemungkinan seseorang untuk menularkan, dan karenanya, anda hendaknya melakukan berbagai upaya untuk mencegah kemungkinan terjadinya penularan.(NIO)