

Ghid de comunicare în Grupul SRA

grup-sra@googlegroups.com

Dragi Membri ai Societății Române de Apiterapie,

Scopul principal al acestui ghid este de a facilita un schimb valoros de informații între noi toți și de a preveni la timp diverse greșeli care pot apărea neintenționat.

* Temele principale de discuții în Grupul SRA sunt următoarele:

- **Afecțiuni umane sau animale și prevenția ori tratamentul lor prin produsele stupului de albine**
- **Apifarmacopeea**, adică descrierea, la fiecare produs apicol în parte a:
 - ▶ originii, caracteristicilor, compoziției, proprietăților biofarmacologice
 - ▶ indicațiilor, contra-indicațiilor și limitelor;
 - ▶ administrare și doze
 - ▶ preparate, produse comerciale
 - ▶ varia.
- **Apicultura cu finalitate medicală**. Aici puteți trimite orice mesaje care are rolul de a lămurii care sunt cele mai bune tehnici de producere, colectare, procesare și depozitare ale produselor apicole, respectând la maximum cele două mari principii ale acestui tip de apicultură:
 - 1) produse fără reziduuri/substanțe dăunătoare;
 - 2) produse foarte bogate în diverse principii/substanțe active utile în prevenția și/sau tratamentul diverselor afecțiuni.
- **Biologia, Anatomia, Fiziologia și Fiziopatologia albinei** și legăturile lor cu produsele apicole și cu oamenii. Această temă este și ea fascinantă (albina ca și “farmacie zburătoare”, albina ca și culegătoare sau “fabrică de enzime”, etc., etc.) și este bine să fie abordată cât mai frecvent posibil.
- **Plantele melifero-medicinale** și importanța lor pentru biodiversitate, albine și oameni. Mesajele pe această temă este bine să fie înrobinate cu fotografiile ale respectivelor plante dar și cu link-uri din internet care le descriu bine.

* Dacă întrebați ceva legat de o afecțiune a unui membru de familie, coleg, prieten sau pacient, nu uitați că **apiterapia** (ca multe alte forme de tratament naturist/integrativ) **tratează nu boli, ci bolnavi**. Trimiteți deci, pe lângă întrebarea dv. de bază, neapărat, și următoarele detalii minime despre pacient:

- Vârsta, sexul, profesia/ocupația, domiciliul
- Ce afecțiuni a mai avut în trecut
- Dacă în familia pacientului sunt și alți membri care au avut sau au aceeași afecțiune
- Factori favorizanți ai bolii :
 - a. alimentația (scrieți ce grupuri de alimente a consumat predominant pacientul în ultimii aprox. 5-10 ani);
 - b. stilul de viață (enumerați problemele emoționale, lipsa unui somn îndestulător, stresul, etc.);
 - c. tratamente incorect efectuate în trecutul apropiat sau îndepărtat

- Dacă a mai folosit produse apicole, în ce forme de administrare și ce doze
- Dacă a avut sau are reacții adverse (exemplu intoleranță sau alergie) la diverse substanțe/alimente, inclusiv la produsele apicole
- Orice alte detalii care credeți că vor ușura găsierea «cauzelor» și astfel vor ajuta la stabilirea unui protocol de tratament bine individualizat.
- Prin Grupul nostru se pot transmite mesaje care au documente anexate de **max. 7 Mbytes**. De aceea, dacă vi se pare necesar, atașați la mesaj copii scanate ale diverselor documente medicale importante ale pacientului dar asigurați-vă că nu depășiți 7 Mbytes per mesaj. Dacă este strict necesar, puteți trimite în mesajul următor, restul de documente scanate.

* Trimite-ți către grup doar **mesaje care au legătură cu Apiterapia, direct sau indirect**. Dacă este vorba de ceva legat de domenii conexe, nu uitați să faceți legătura între acel domeniu și produsele apicole. *De exemplu, dacă vorbiți despre vitamina C care se găsește în măceșe, menționați și că aceeași vitamină se găsește și în polenul proaspăt congelat și este importantă în terapia cu propolis și cu venin de albine pt. că... îmbunătățește funcționarea glandelor suprarenale...*

* **Dacă abordați o temă, un concept care vi se pare nou sau util pentru membrii grupului, adăugați link-uri** către acele site-uri web unde acel concept este bine detaliat (exemplu spre [Wikipedia](#) sau [PUBMED](#)).

* **Timpul, energia și experiența tuturor membrilor grupului trebuie respectate. Nu trimiteți mesaje ofensatoare/jignitoare către grup**. Nimeni nu vrea să asiste la modul în care «înjurați» cu «curaj» pe altcineva, precum fac unii șoferi care, aflându-se în fața volanului mașinii, se cred invincibili la orice.

Mesajele scrise prin E-mail/Internet sunt totuși foarte sărace în transmiterea informațiilor de tot felul, pt. că nu vedem reacția persoanei/persoanelor cărora ne adresăm și viceversa și de aici, pot apare foarte ușor **interpretări greșite**, în special în registrul emoțional.

* **Dacă aveți un cont în Skype, invitați pe toți cei interesați să vă contacteze «audio-video», «life», în afara grupului, pentru că în acest fel se va economisi foarte mult timp util**. Tot ce aveți de făcut este să vă dați ID-ul din Skype și să transmiteți celor interesați că vă pot contacta direct.

* **Mesajele critice destructive nu sunt acceptate în acest grup**. Pentru orice problema pe care o remarcăți, înainte de a arunca «flăcări» către întregul grup, aveți răbdarea de a găsi și apoi prezenta, cu calm și respect, cel puțin 3 metode de rezolvare constructivă a problemei respective. Evitați să «puneți paie pe foc» pentru că riscați să fiți considerat pentru restul vieții o persoană antipatică, pe care nimeni nu dorește să o aibă în preajmă.

* **Înainte de a trimite un mesaj critic către grup puneți-vă în locul persoanei/persoanelor pe care le criticați și gândiți-va la marele principiu «Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face», respectiv principiul emis de Iisus cu peste 2000 de ani în urmă «Cel care nu are nici un păcat să arunce primul cu piatra».**

Întrebați-vă de asemenea: “Aș spune oare acest lucru dacă m-aș afla în fața persoanei respective?”. Dacă răspunsul este **NU**, recitiți-vă mesajul și apoi rescrieți-l de oricâte ori este

necesar până când vă veți convinge că ați putea spune acele lucruri și în viața reală, direct, persoanei respective, în față, fără a o ofensa.

*** Mesajele trimise prin internet sunt mesaje scrise care sunt arhivate în diverse zone din Internet și/sau de către diverse persoane sau instituții.** Este păcat ca după ce v-ați pierdut autocontrolul și v-ați vărsat « năduful » pe cineva, să fiți bântuit tot restul vieții de cuvintele/ideile urâte pe care le-ați lansat, fiind pasibil de a ajunge chiar și în instanță pentru calomnie...

*** Iertați greșelile minore făcute de ceilalți în mesajele lor pentru că nimeni nu este perfect pe lumea asta.** Dacă sunteți de părere că acele greșeli trebuie totuși corectate, contactați direct persoana în cauză și nu trimiteți un mesaj răutăcios/arogant către întregul grup, pentru că nu veți face decât să “încingeți” spiritele și să duceți la pierdere de timp prețios.

*** Reclamele directe sau indirecte legate de produsele sau serviciile pe care le oferiți nu sunt acceptate, pentru că grupul nostru de discuții nu are o finalitate comercială.** Dacă simțiți totuși nevoia să vă prezentați produsele/serviciile, faceți-o de o manieră elegantă. Scrieți un mesaj/răspuns cât mai detaliat pe o anumită temă (fără referire directă la serviciile/produsele dv.) și apoi, la final, adăugați pentru cei care sunt interesați că vă pot contacta la telefonul/e-mail-ul « X » pentru mai multe informații...

*** Mesajele personale, adresate unui singur membru al grupului,** gen “*Mulțumesc Mihai pentru mesajul tău*” sau “*Margareta, sună-mă te rog la numărul...* » nu sunt binevenite și vor fi blocate de către moderator.

*** Înainte de a trimite mesajul întrebați-vă dacă realmente ați scris un mesaj important, la obiect, care interesează cât mai mulți membri ai grupului. Dacă răspunsul este “nu”, renunțați la mesaj** pentru a nu consuma inutil timpul celorlalți. Tot ceea ce scrieți este judecat de ceilalți membri ai grupului, așa că faceți efortul de a trimite un mesaj de o cât mai înaltă ținută.

*** Fiți politicoși,** simpatici, faceți mici poante, “zâmbiți”, arătați că sunteți pasionat despre ceea ce scrieți.

*** După ce ați scris mesajul, uitați-vă cu atenție la el și apoi gândiți-vă care ar fi cel mai bun titlu al mesajului** pe care trebuie **obligatoriu** să îl treceți în acea fereastră de tip « Subject line » din e-mail. Acel titlu trebuie să fie un fel de **sinteză a întregului mesaj**, să fie clar și scurt. **Nu trimiteți mesajul vostru ca răspuns la alt mesaj care este pe cu totul altă temă**, pentru că veți crea confuzie. Dacă întrebați de exemplu despre “*efectele adverse ale lăptișorului de matcă*” dar mesajul vostru vine, d.p.d.v. tehnic, ca și răspuns la un alt mesaj legat să zicem, de “*plantele melifero-medicinale*”, moderatorul va fi forțat să vă anuleze mesajul și asta va crea frustrare și pierdere inutilă de timp.

*** La sfârșitul mesajului nu uitați să vă semnați cu numele complet.** Adăugați și **localitatea** unde vă aflați, adresa de **e-mail/de website** și eventual adăugați și un **număr de mobil**, pentru a putea fi contactat personal, în afara grupului.

*** Recitiți-vă de 2-3 ori mesajul înainte de a-l trimite către grup,** pentru a putea face eventuale corecții/scurtări necesare. Un mesaj scurt, la obiect (dar cu suficiente detalii, dacă este vorba de un

pacient), are șanse mai mari să fie citit până la capăt și să primiți astfel răspunsurile de care aveți nevoie.

* Pentru orice problemă de comunicare nerezolvată prin metodele de mai sus, vă rugăm să contactați moderatorul grupului la : drstangaci@gmail.com
