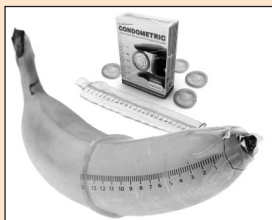


Din cuprins:

Interviu FĂRĂ TABU cu Fatima 1

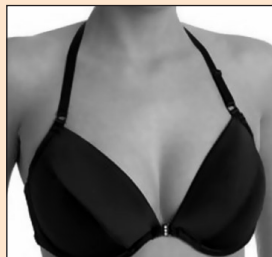
Ziua Mondială a Sănătății, 7 aprilie 2009, Mesajul Directorului Executiv UNFPA 2

Întrebările bărbaților despre dimensiuni. 4



Sutienele cu sârmă pot cauza traumatisme și noduli la nivelul sânelui .. 5

Cum să îți cumperi sutienul potrivit? 5



Modele de incluziune socială a romilor 6

Pagina Y-PEER 7

În atenția absolvenților liceelor! 8



FATIMA:

„AM NOROC DE O FAMILIE EXTRAORDINARĂ”

“Fabrica de Staruri” a adus un nou val de interpreți în Republica Moldova. Printre aceștia se numără și Fatima – o tânără exotică, cum mai rar se întâlnește prin părțile noastre. “FĂRĂ TABU” a contactat-o pe Fatima pentru a afla ce mai face în această perioadă și cum merg pregătirile pentru Paște. Curioșii nu au decât să citească în continuare interviul acordat de către descendenta Fabricii.

Dragă Fatima, poți să te caracterizezi, și cu bune și cu rele, pentru cititorii „FĂRĂ TABU”?

Salut, sunt Fatima, cred că se cunoaște deja multe despre mine. La ecran se vede totul foarte bine - sunt sinceră și îmi place foarte mult să comunic cu oamenii. Iubesc enorm să încerc tot ce este nou, pentru că în viață nu ar trebui să ne limităm la ceva anume, căci doar în așa mod putem să aflăm până unde ne este sortit să ajungem.

Ce mai faci în această perioadă? Cum îți se pare viața de după „Fabrica de Staruri”?

În această perioadă numai ce nu fac ☺. În primul rând mă clarific cu facultatea și încerc să mă încadrez din nou în ritm. Pe lângă aceasta, se începe un nou proiect, pentru care se derulează deja spoturi publicitare, veți vedea despre ce este vorba mai târziu.

Viața după proiect este frumoasă: toți te cunosc! Este foarte plăcut să înțelegi că oamenilor le-a făcut ▶

Editorial

Salutare, dragii noștri! Ne aflăm deja în luna aprilie, o lună plină de evenimente, indiferent că termini liceul sau simplu ești implicat în diverse proiecte care trebuie să le duci până la capăt. Veți fi de acord că, dacă vrei să reușești în toate și să ai puterea să finisezi lucrul început, pe lângă dorință, trebuie să ai grijă de sănătatea ta.

Ziua de 7 aprilie a fost declarată Ziua Mondială a Sănătății în anul 1948 de Organizația Mondială a Sănătății. Scopul acestei zile este de a crește nivelul de cunoștințe la nivel global pe o

anumită temă de sănătate, sloganul pentru anul acesta fiind "Salvăm vieți. Pregătim spitale pentru situații de urgență". În acest context, UNFPA (Fondul ONU pentru Populație) se alătură Organizației Mondiale a Sănătății în atenționarea asupra siguranței facilităților din domeniul sănătății. „FĂRĂ TABU” vă prezintă mesajul Directorului Executiv UNFPA, Thoraya Ahmed Obaid, cu această ocazie.

În acest număr vom încerca să răspundem la cele mai frecvente întrebări tabu puse de băieți și anume privind

dimensiunile penisului, iar pentru fete, vom vedea dacă sutienele cu sârmă pot cauza traumatisme și noduli la nivelul sânelui. La alte întrebări ale voastre, tinerii Educatori de la Egal la Egal, continuă să răspundă în tradiționala pagină 7. Interviuul lunii aprilie este oferit de Fatima, tână exotică și proaspăta descendentă a "Fabricii de Staruri". Astea și multe altele le găsiți în acest număr. Vă dorim o lectură plăcută!

Echipe UNFPA Moldova

Ziua Mondială a Sănătății, 7 aprilie 2009 Mesajul Directorului Executiv UNFPA Thoraya Ahmed Obaid

De Ziua Mondială a Sănătății, UNFPA (Fondul ONU pentru Populație) se alătură Organizației Mondiale a Sănătății în atenționarea asupra siguranței facilităților din domeniul sănătății și asupra pregătirii lucrătorilor din domeniul medical în tratarea persoanelor în caz de urgență.

Noi atragem o deosebită atenție necesităților femeilor însărcinate. Când se întâmplă vreo tragedie, ele manifestă o îngrijorare profundă pentru propria sănătate și a copiilor lor, necesitând astfel sprijinul unor lucrători calificați.

În oricare condiții, una din cinci femei de vârstă fertilă are probabilitatea de a fi însărcinată și 15% din femeile gravide vor avea parte de apariția unor complicații în timpul nașterii ce pot pune în pericol viața. Când toate facilitățile medicale sunt într-o stare foarte proastă sau chiar distruse, femeile sunt obligate să dea naștere fără a avea la dispoziție cele esențiale necesare pentru o naștere fără risc.

Această lipsă de asistență medicală este adesea compusă din factori de risc suplimentari care amenință sănătatea femeilor și copiilor. Aceste riscuri includ traumatisme, malnutriție sau boli, precum și expunerea la violență. Femeile gravide în situații de urgență pot avea experiența muncii premature, a unui avort spontan, unei morți infantile și efectelor negative ale violenței.

UNFPA împreună cu partenerii săi, reacționează la situații de urgență, prin trimiterea bunurilor și echipamentelor medicale pentru a asigura igiena și siguranța la naștere și susține intervențiile medicale, dacă este necesar. UNFPA oferă, de asemenea, cursuri de formare pentru lucrătorii din domeniul sănătății, moașelor pentru a asigura că femeile primesc toată asistență necesară de îngrijire în toate fazele sarcinii, nașterii și îngrijirii post-partum. Noi lucrăm de asemenea cu Organizația Mondială a Sănătății și cu alți parteneri pentru a repara și echipa clinicile maternale și secțiile de spital.

De Ziua Mondială a Sănătății, omagiem lucrătorii din domeniul sănătății care răspund situațiilor de urgență, adresând un apel pentru a atrage o mai mare atenție nevoilor femeilor și dreptului lor la sănătatea sexuală și reproductivă.



Interviu FĂRĂ TABU cu Fatima

„Am noroc de o familie extraordinară”

► plăcere să te privească și să te susțină în măsura posibilităților.

Am fost și în orașul meu natal, Drochia. Toți sunt foarte bucuroși să mă vadă, mă opresc în drum, întreabă cum a fost și îmi urează succese. Mie îmi rămâne doar să muncesc și să nu dezamăgesc susținătorii mei în continuare.

Mai ții minte cum a fost prima apariție în scenă?

Prima mea apariție a fost de neuitat, tremura sufletul în mine, dar de emoții pozitive, căci se împlinise visul de a cânta pe scenă, vis pe care-l doream cu ardoare. Desigur, neavând experiență în domeniul muzical, mi-am zis: „Fatima, pur și simplu ieși și cântă așa cum știi”. Așa și am făcut. Sentimentul acesta de a mă afla pe scenă este uluitor, îmi dă multă putere și curaj să merg mai departe în ceea ce îmi propun.

Cum au reacționat părinții tăi aflând despre selectarea ta la „Fabrica de Staruri”?

Au fost foarte bucuroși. Nu că aș vrea să mă laud, dar mama mea știe foarte bine că sunt conștientă de alegerile mele. Ea este convinsă, că orice lucru nu aș începe și îl fac din dorință, este cu siguranță ceva ce mă va ajuta în viitor. Astfel, în cazul „Fabricii de Staruri”, m-au încurajat foarte mult. Am noroc de o familie extraordinară.

Care au fost cele mai grele momente din timpul reality show-ului? Au fost momente când ți-ai pierdut încrederea în propriile forțe?

Să zic că a fost extraordinar de greu, v-ași minți. Dar, totuși, au fost unele momente care puțin m-au pus pe gânduri, de exemplu, atunci când ajungeam la duel. Acum aș putea chiar să afirm că sunt bucuroasă că am avut atât de multe dueluri, deoarece am muncit mai mult și m-am străduit ca de fiecare dată să fie și mai bine. Au fost și unele momente mai grele, dar datorită încrederii în propriile forțe, le-am depășit cu brio. Întotdeauna când îmi era mai greu pe suflet, îmi aminteam de sfaturile mamei mele care îmi reprofilau deodată gândurile pe o undă pozitivă.

Cum ți-ai petrecut Paștele? Aveți anumite tradiții, mai ales că provii dintr-o familie mixtă, părinții având naționalitatea diferită?



Paștele îl voi petrece acasă cu familia. Tradițiile sunt așa ca la toți cei din Moldova. Deoarece sunt creștină ortodoxă, voi merge la biserică și voi sfinți pasca așa cum o fac mereu.

Se spune că prima dragoste nu se uită. Care a fost aceea pentru tine?

© bună întrebare, a fost un băiat foarte drăguț din Statele Unite ale Americii. Am mers cu el la Balul de Absolvire, fiindcă eu am învățat un an acolo. A fost o dragoste reciprocă, dar eu a trebuit să mă întorc în Moldova. Am continuat să ne scriem prin mail, dar viața merge înainte, și la moment, fiecare are drumul său..., dar am rămas prieteni buni.

Ce face Fatima în afară de muzică?

Sunt interesată de televiziune și de show-biz, să zicem așa. În același timp, trebuie să finalizez studiile care pentru mine sunt pe prim plan. Eu sunt așa o persoană căreia îi place să încerce tot ce-i nou și ce mi se pare interesant. Încerc să nu pierd timpul și să fac cât mai multe posibil. Îmi place să fiu activă, nu pot sta și să aștept până ceva îmi va cădea din cer ☺.

Care sunt relațiile tale cu colegii tăi din „Fabrica de Staruri”. Vă vedeți des, mai ales că tu trebuie să faci mai mereu naveta Chișinău-Drochia-Chișinău?

Eu de fapt la Drochia merg foarte rar, nu am fost de jumătate de an, deoarece stau la Chișinău. Îmi fac studiile și pe lângă asta am multe activități extracurriculare care nu îmi permit să plec chiar așa de des. Dar de Paște, sigur sunt acasă. Relațiile cu colegii sunt foarte bune, ne vedem adesea aș spune, sau dacă nu, comunicăm la telefon. Recent am avut o întrunire și când i-am văzut am avut impresia că văd o parte din mine. Ca niște

frați îmi sunt, ținem mult unul la altul. De ziua mea am primit multe apeluri telefonice din partea lor, îmi pare bine că am avut parte de o experiență frumoasă împreună.

Dintr-un spot publicitar, am înțeles că dorința ta e să te căsătorești. Când planifici acest lucru? Să presupun că numărul cererilor în căsătorie au crescut imediat după concurs?

Să lăsăm să fie o surpriză și totodată o motivație pentru cititori să privească în continuare spoturile la televizor.

Cunosc că îți faci studiile la facultatea de Relații Internaționale și te interesează enorm tematica „Drepturilor Omului”. Te vezi un ambasador în această privință?

Da, desigur! Eu, de fapt, mă văd în mai multe domenii. În domeniul „Drepturilor Omului” am participat la multe conferințe, atât naționale cât și de peste hotare: SUA, Marea Britanie, Cehia, Ungaria. Trăind în Africa și văzând situația, nu numai din Republica Moldova – patria mea, dar și la nivel internațional, am înțeles că este un domeniu foarte interesant, care necesită multă muncă și dedicație dacă se dorește o respectare și o îmbunătățire nu numai formală, dar și reală. Înainte de „Fabrica de Staruri” le spuneam prietenilor că ziua mă voi duce la conferințe, iar seara voi da concerte. Să dea Domnul să fie așa, căci visele se împlinesc!

La ce surprize, din punct de vedere muzical, să ne așteptăm de la tine, în viitorul apropiat?

Îmi doresc să fac ceva în domeniul muzicii, am eu niște planuri și cred că prin muncă și străduință le voi pune în aplicare. Veți auzi de mine și în continuare, căci acesta este doar începutul.

Fatima, îți mulțumim pentru receptivitate și succese mari în continuare. Baftă.

Vă mulțumesc și eu enorm pentru această posibilitate pe care mi-ați acordat-o să împart și eu puțin din experiența și cunoștințele mele cu alții. Vă mulțumesc mult.

Interviu realizat de Emilia Rusu

Întrebările bărbaților despre dimensiuni

Toți bărbații se întreabă oare am penis mic, mare? Care este mărimea unui penis normal, fie el flasc sau erect?

Adevărul este că lungimea unui **penis flasc**, fără erecție, este între 7 și 10 cm, iar lungimea medie a unui **penis erect** este între 12 și 16 cm. De fapt, un penis este considerat anormal de mic dacă măsoară 7 cm sau mai puțin în starea de erecție.

Acum că ai mărimi normale sub centură, hai să vedem ce înseamnă numerele astea. În timp ce aceste dimensiuni reprezintă lungimea unui penis, lungimile unui penis flasc variază mai mult decât cele ale unui penis erect. În alte cuvinte, un grup de oameni pot avea dimensiuni diferite în stare flască, dar în stare de erecție ar fi cam aceleași dimensiuni.

Studiile arată că în jur de 85% dintre bărbați supraestimează dimensiunile medii ale penisului. Această interpretare greșită începe de obicei în copilărie sau

adolescență. Această anxietate provine ori de la urmărirea imaginilor și filmelor pentru adulți unde actorii sunt înzestrați, ori de la spusele și exagerările prietenilor referitoare la penisurile acestora, fie de la spam-ul reclamelor pe email unde se promovează medicamente și suplimente care fac "miracole" în privința aceasta.

Vestea cea bună este, chiar dacă aveți dimensiuni mai mici sau mai mari decât media, că tot ce contează la partenere este cum vă folosiți corpul și mintea. În plus, mărimea penisului nu are nici o importanță în ceea ce privește fertilitatea și reproducerea.

În final, să nu cădeți în capcana reclamelor pentru produsele care pretind că vor mări dimensiunile penisului. Încă nu există produse sau tehnici care s-au dovedit a fi eficiente și multe din aceste "leacuri" pot chiar face rău corpului.

www.educatie-sexuala.com

Penisul: știați că? Câteva cifre:

- **15,1 cm:** lungimea standard a unui penis în erecție pentru un european, rasă albă.
- **13,7 cm:** lungimea standard a unui penis în erecție pentru un cetățean planetar (o medie a mediilor în ceea ce privește penisul planetar).
- **1%:** Procentul bărbaților dotați cu un penis mai mare de 22 cm.
- **75 g:** greutatea unui penis tradițional în repaus (în erecție – 150 g, adică ceva mai mult decât un cremwurst).
- **33%:** Procentul bărbaților care visează să li se lungească penisul în urma unei intervenții chirurgicale.
- **2,4 m:** Este mărimea standard a penisului la balena albastră.

www.ado.ro

Condometric, prezervativul care îți măsoară penisul

Există deja prezervative de toate culorile și aromele, însă mai nou spaniolii au scos pe piață un prezervativ care îți măsoară bărbăția.

"Condometric" costă 1,5 euro și este inscripționat cu o scală gradată în centimetri, cu care se poate lua dimensiunea exactă a unui penis în erecție, informează I4U News.

Firma producătoare își vinde deocamdată produsul inovator doar pe Internet, însă vrea să îl lanseze curând pe piață, în farmacii.

"Pe lângă faptul că este foarte util, mai ales pentru acele persoane care cred că mărimea într-adevăr contează, credem că poate fi și un cadou extrem de haios", a explicat un reprezentant al firmei producătoare.

Sursa: Ziare.com



Sutienele cu sârmă pot cauza traumatisme și noduli la nivelul sânelui

Cele mai potrivite sunt sutienele de bumbac, tip sport, sau bustierele

Dacă vrei să arătați bine la o petrecere, sunt indicate. Dacă le purtați frecvent, vă pot „ridica” probleme de sănătate. Sutienele cu armătură sau „cu sârmă”, așa cum sunt cunoscute adesea, pot afecta glanda mamară. Atunci când este purtat toată ziua, un sutien cu postament de fier poate să producă un microtraumatism al sânelui și, astfel, apar microleziuni la nivelul glandei mamare. Aceste leziuni dau tulburări ale sânelui și, ulterior, pot apărea noduli sau conglomerate la nivelul sânelui. Nimeni nu interzice aceste sutiene atunci când sunt purtate ocazional, dar purtarea lor permanentă este o problemă.

Temperaturile ridicate accentuează suferința

Specialiștii menționează că, atunci când se prezintă la consultație, majoritatea femeilor care poartă sutiene cu sârmă se plâng de o senzație de disconfort, pentru că, practic, acest obiect de lenjerie intimă este

traumatizant. Dacă se ia în calcul și temperaturile extreme pe timp de vară, situația se amplifică, în special pe timp de caniculă, timp în care chiar și sutienele obișnuite pot crea un disconfort major la nivelul sânelor.

Astfel specialiștii din domeniu afirmă că sutienul nu este bine de purtat vara, doar în anumite situații – la efort fizic intens, la diverse ocazii, atunci când îmbră-



căm o bluză transparentă sau când situația o impune - pentru că nu trebuie ca sânul să se clatine. În acest caz cele mai indicate sunt sutienele sport sau bustierele.

Sutienele din bumbac, mai indicate vara

Sutienele cu armătură sunt indicate doar atunci când vestimentația o impune sau când ajută vestimentația, pentru că în caz contrar exercită o presiune permanentă. Cele mai preacuate trebuie să fie însă femeile care știu că au noduli mamari. Sutienele cu sârmă pot accentua creșterea nodulilor în cadrul exterior al sânelui. La sfatul medicilor, femeile care au cea mai mică suferință a sânelui să poarte numai sutiene de bumbac, lipsite de orice element care ar putea fi traumatic pentru sân.

Nu duc la apariția cancerului

Medicii confirmă că atunci când sunt bine confecționate, sutienele cu armătură pot să producă răni la nivelul pielii. Orice sârmă sub cupă poate să deranjeze și să creeze leziuni, dar care „sub nici o formă nu produc cancer mamar”.

Cum să îți cumperi sutienul potrivit?

Un sutien nepotrivit ca măsură poate fi cauza multor dureri de spate, gât (ceafă) sau umeri și, în plus, poți avea chiar probleme de respirație. Să îți cumperi sutienul potrivit nu este chiar atât de ușor cum pare la prima vedere, dar iată în continuare câteva sfaturi pentru a ști ce îți se potrivește.

Cum îți dai seama că porți o mărime nepotrivită?

Iată care sunt semnele:

- Sâniul tău ies afară din cupe. Cu excepția sutienele cu jumătate de cupă, acest lucru nu ar trebui să ți se întâmple, așa că încearcă un număr mai mare sau un model cu o cupă mai largă. Te vei simți mult mai confortabil.
- Banda de la spate se ridică. Când se întâmplă acest lucru, înseamnă că sutienul este prea larg în jurul corpului tău. Îți poți da seama dacă lungimea benzii este potrivită, ținând două degete sub banda sutienului. Dacă spațiul este lejer, este prea mare.

- Cupele sunt prea largi. Materialele de tip lycra se mulează pe corp, și nu ar trebui să lase spațiu. În acest caz, încearcă un sutien cu cupe mai mici, de genul sutienele cu jumătate de cupă.
- Partea din față a sutienului nu stă lipită de stern. Sutienul ar trebui să nu lase spațiu între el și stern. Încearcă un sutien cu un număr mai mic.

Mărimea e cea mai importantă!

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l știi atunci când îți cumperi un sutien, este măsura exactă a acestuia. Aceasta poți să o afli cu ajutorul câtorva măsurători ușor de făcut.

Pasul 1. Ia un centimetru și măsoară diametrul cutiei tale toracice, imediat sub sâni.

Pasul 2. Măsoară-ți pieptul, în partea cea mai proeminentă a bustului.

Pasul 3. Află mărimea cupei, făcând diferența dintre cele două măsurători de mai sus (scade primul rezultat din cel de-al doilea).

Diferența:	Mărimea cupei:
0-1.5 cm	AA
1.5-2.5 cm	A
2.5-6.5 cm	B
6.5-9 cm	C
9-11.5 cm	D
11.5-15 cm DD	(E)
15-18 cm DD	(F)
18-20.5 cm	G

Modelul sutienului

După ce ai aflat măsura corectă, dacă un sutien nu ți se potrivește așa cum ar trebui, încearcă un model diferit. Fiecare model ți se potrivește într-un anumit fel.

Indiferent de mărimea pe care o porți, alege modelul care ți se potrivește cel mai bine, în funcție de ceea ce îți dorești: push-up, micșorarea bustului sau pur și simplu ceva confortabil.

În Scoția, adolescenții ar putea fi amendați dacă fac sex

Conform The Scotsman, în Scoția, adolescenților le-ar putea fi interzis sexul și activitățile cu caracter sexual, în afară de sărut. Aceste măsuri ar putea fi luate din cauza presiunilor exercitate de grupurile religioase din țară. Chiar dacă nu este încă nimic sigur, Rina Woolnough, președintele grupului „Părinți în Parlament”, a declarat: „În afara protecției copiilor față de abuzuri, politicienii nu au ce să caute în această problemă. Unde se trage linia între ce este legal și ce este ilegal?” Pentru a nu transmite un mesaj greșit, acela că sexul oral este lipsit de riscuri, autoritățile au hotărât să includă și sexul oral pe lista activităților interzise adolescenților. „Copiii sunt copii, iar sexul este pentru adulți. În plus, sexul oral poate acționa ca o ușă către sexul normal” a declarat pentru jurnaliști Mike Judge, un membru al Institutului Creștin. Scoția nu este singura țară în care se limitează libertatea adolescenților. Ministerul Educației de la Sofia, a decis în urmă cu câteva luni, în cadrul unui proiect care are rolul instaurării disciplinei în școli, că minorii din Bulgaria trebuie să fie în case după ora 22.00. Așadar adolescenții bulgari nu vor mai avea voie să frecventeze cluburi de noapte.

www.gardianul.ro

Modele de incluziune socială a rromilor

Modelul român de incluziune socială a etnicilor rromi a fost tema vizitei de studiu din partea unor oficialități guvernamentale și specialiști din Republica Moldova, care s-au aflat în România între 22-27 martie în cadrul unui proiect finanțat de Ministerul român al Afacerilor Externe prin programul de asistență oficială pentru dezvoltare (ODA).

Delegația Moldovei a avut întâlniri cu reprezentanți ai unor instituții și organizații din România implicate în promovarea accesului la serviciile de bază, protecție și incluziune socială a populației de etnie rromă, cum ar fi: Ministerul Afacerilor Externe, Ministerul Sănătății, Ministerul Educației, Agenția Națională pentru Rromi, Casa Națională de Asigurări de Sănătate, Asociația Romani Criss, Asociația Împreună, Societatea de Educație Con-

trceptivă și Sexuală (SECS), Asociația pentru Sănătatea Familiei – Buftea, UNFPA și UNICEF.

Principalele subiecte discutate la întâlniri au vizat experiența și bunele practici ale României în îmbunătățirea accesului grupurilor dezavantajate, și în special a rromilor, la servicii sociale și de sănătate și în instituționalizarea mediatorilor în comunitățile de rromi.

De asemenea, s-au discutat aspecte legate de abordările specifice în activitățile cu tinerii rromi, de includerea serviciilor de sănătate sexuală și a reproducerii în pachetul de sănătate de bază și de accesul grupurilor vulnerabile la sistemul asigurărilor de sănătate.

„Această vizită este de un real ajutor pentru înțelegerea mecanismelor care funcționează și care pot fi preluate cu succes în Republica Mol-

dova, dar și a eșecurilor pe care trebuie să le evităm.” spune Vera Petuhov, Director Adjunct, Biroul Relațiilor Interetnice. Nicolae Rădița, președintele Centrului Național al Romilor din Republica Moldova adaugă: „Aici am găsit argumentele pentru a putea promova în fața autorităților moldovenești aceste mecanisme (n.r. instituționalizarea mediatorilor sanitari) care funcționează în România.”

Vizita face parte dintr-un proiect finanțat de Ministerul român al Afacerilor Externe prin programul de asistență pentru dezvoltare 2008-2009, implementat de UNFPA, Fondul ONU pentru Populație. Valoarea programului este de 80.000 Euro, fondurile fiind donate din bugetul României ca asistență pentru dezvoltare destinate Serbiei și Republicii Moldova.

www.unfpa.ro



Dragii noștri cititori, Educații de la Egal la Egal continuă să răspundă întrebărilor voastre!



1. Ce ar trebui să fac pentru a avea o relație interpersonală cât mai reușită?

Adevărata cheie a succesului în relațiile interumane constă în descoperirea cât mai multor lucruri despre natura umană așa cum este ea. Nu există o rețetă unică pentru reușita relațiilor interpersonale, dar există trei lucruri foarte importante care ar putea să vă îmbunătățească calitatea relațiilor. Toate aceste elemente alcătuiesc „Formula celor trei de A”: **A**ceptă oamenii așa cum sunt și oferă-le posibilitatea de a fi ei înșiși; **A**probă toate valorile mărunte sau ne semnificative și dă de înțeles celuilalt că le aprobă; **A**preciază-i, mulțumește-le și tratează-i în mod special.

2. Am 17 ani și eu cu prietenul încă nu ne dorim o sarcină, de aceea folosim metoda actului sexual întrerupt. Cât de corect procedăm?

Metoda „coitus ininterruptus” (actul sexual întrerupt) este o metodă de prevenire a sarcinii nedorite bazată pe prevenirea contactului spermatozoidelor cu organele genitale feminine prin extragerea penisului din vagin înainte de ejacu-

lare. Această metodă poate fi folosită de cuplurile care nu doresc folosirea unor metode mai efective de contracepție, fiindcă nu costă nimic, nu are efecte secundare și poate fi folosită în orice situație. Este important de menționat aici că metoda coitus ininterruptus nu protejează de o infecție sexual transmisibilă, iar rata apariției unei sarcini este de aproximativ 19 %. De aceea folosirea prezervativului oferă o protecție mult mai sigură.

3. Am auzit despre metodele băbești (tradiționale) de întrerupere a sarcinii nedorite: băi fierbinți, diferrite ceaiuri, mixturi etc. Ce credeți despre aceasta?

Este evident faptul că o sarcină sănătoasă nu poate fi întreruptă atât de simplu. Organismul femeii este construit astfel ca să protejeze embrionul de factorii nocivi externi. Mai simplu spus: mama are șanse de a deceda mai rapid decât fătul în cazul unor intervenții de acest gen. Nu se recomandă utilizarea factorilor agresivi din cauza că ei pot aduce prejudicii grave sănătății și chiar decesul mamei fără ca ea să-și atingă scopul. Un exemplu: o doamnă, viitoare mamă, a decedat în urma consumului unui acid (în scopul de a își întrerupe sarcina), care a provocat arsuri masive a tractului digestiv.

4. Aș vrea să știu dacă există vreun tratament pentru a influența survenirea unei sarcini care ar rezulta în gemeni, sau tripleți ... mi-ar plăcea să am doi copii deodată, chiar și trei dacă se poate...

Pentru a avea o sarcină multiplă nu este nevoie doar de o minune de la Dumnezeu, ci și de o predispoziție genetică a femeilor din familia și generația ta. La realizarea acestui mister contribuie factorul ereditar, deși se spune că doar gemenii dizigoți (cei care fiind gemeni, nu se aseamănă) sunt influențați de predispoziția genetică. Dacă ți s-a transmis o genă pentru hiperovulație (eliberarea mai multor ovule simultan în timpul ovulației), ai șanse mai mari să ai gemeni.

5. Utilizez de ceva timp anticoncepționale. Am auzit că ele sunt riscante pentru sănătate dacă sunt administrate pe termen lung. Este corect?

Când au apărut pilulele contraceptive, acestea prezentau o doză mai mare de hormoni și erau mai nocive. Astăzi dozele hormonale sunt relativ sigure pentru femei. Desigur că aceste pilule pot avea efecte adverse și, cu toate că unii medici sunt de părere opusă, totuși ar trebui să luați în considerare unele riscuri presupuse ale administrării pe termen lung a anticoncepționalelor. În cazul apariției anumitor reacții adverse, adresați-vă medicului de familie. Dacă este necesar, efectuați o examinare pentru a verifica dacă nu aveți tulburări hormonale.

6. Dacă iau anticoncepționale și rămân totuși însărcinată există, riscul să nasc un copil cu malformații?

Teoretic nu este posibil pentru că anticoncepționalele nu au efect de producere a malformațiilor și a anomaliilor și nu aduc în corp o substanță străină, ci modifică numai concentrațiile hormonale. Însă cel mai bine este să consultați un medic specialist atunci când hotărâți să rămâi însărcinată. Spre exemplu anticoncepționalele măresc șansele unei sarcini gemelare (cu gemeni), deci ar putea fi folosite dacă vă doriți gemeni.

7. Sunt încă tânără, dar mereu mă gândesc la vârsta când va apărea menopauza. Este vreo soluție în prevenirea acesteia?

Menopauza face parte din viața fiecărei femei. Ea nu necesită tratament medical de vreme ce este un proces biologic natural. Tratamentul se referă mai mult la prevenirea și ameliorarea simptomelor asociate menopauzei și perioadei post menopauză, cum sunt bolile de inimă și osteoporoză, menstruație neregulată, schimbări în dorința sexuală, obraji roșii, uscăciune vaginală și probleme urinare, dispoziție schimbătoare, tulburări de somn, palpitații și dureri de cap.

Svetlana Toderas,
Y-PEER Focal Point

3 mituri despre contracepție și sarcină

1. "Mă protejerez de infecțiile cu transmitere sexuală deoarece iau anticoncepționale"

În realitate singura metodă contraceptivă care oferă protecție împotriva sarcinii, dar și a infecțiilor cu transmitere sexuală este PREZERVATIVUL!

2. "Nu pot rămâne însărcinată de la primul contact sexual"

Ba da, este posibil.

3. "Nu pot rămâne însărcinată dacă am relații sexuale în timpul menstruației"

Teoretic ovulația are loc în ziua a 14-a a ciclului menstrual, dar practic se poate produce oricând ... prin urmare și în timpul menstrui. Așadar... poți rămâne însărcinată în urma actelor sexuale din timpul menstruației!

ÎN ATENȚIA ABSOLVENȚILOR LICEELOR!

UNFPA (Fondul ONU pentru Populație) și Universitatea Liberă Internațională din Moldova anunță un concurs de eseuri - „Familia contemporană în confruntarea dificultăților perioadei de schimbare socială”, consacrat Zilei Internaționale a Familiei. Învingătorii (cei care s-au clasat pe primele trei locuri) vor fi înmatriculați la ULIM din contul bugetului universității, iar liceenii care s-au clasat pe primele 50 de locuri vor fi înmatriculați în afara concursului de înmatriculare.

Data de 15 mai a fost declarată de Adunarea Generală ONU ca Ziua Internațională a Familiei, prin Rezoluția nr.47/237 din 20 septembrie 1993. Această zi reprezintă o ocazie pentru sensibilizarea tuturor oamenilor de bună credință cu privire la problemele cu care se confruntă familia în societatea prezentă, precum și pentru promovarea inițiativelor care vin în sprijinul familiei. Celebrarea acestei zile reflectă atât importanța pe care comunitatea internațională o acordă familiei în prezent, cât și preocupările privind situația familiei în lume.



Pentru fiecare din noi familia este busola de orientare morală în diverse momente ale vieții, mediul în care se insuflă forța și încrederea în reușitele vieții, în care se perpetuează cele mai înalte valori și idei privind promovarea respectului și demnității umane. Actualmente ne aflăm într-o perioadă de redefinire a funcțiilor familiei, a rolului fiecărui membru al acesteia în cadrul relațiilor intrafamiliale și general sociale. De rând cu noile realizări, familia se confruntă și cu un șir de provocări ale modernității: egalitatea în relațiile familiei, care include libertatea sexuală a femeii și un statut social egal cu cel al bărbatului; creșterea individualismului și a independenței; controlul nașterilor și planning-ul familial; mobilitatea socială; libertatea divorțului; influența instituțiilor sociale în activitățile familiale; înlocuirea procesului instructiv-educativ al familiei cu sistemul școlar; fenomenul de educație inversă – admiterea realității

precum că părinții au de învățat de la și împreună cu copiii lor etc. Familia este afectată și de fenomenele

negative ale violenței, abuzurilor de diversă natură, de migrația de muncă a părinților și deteriorarea contextului educațional. Anume aceste momente ne-



au orientat spre stabilirea tematicii eseurilor.

Concursul se va desfășura în perioada 15 aprilie-15 mai 2009. În această perioadă sunt acceptate eseuri la tema enunțată.

Cerințele față de eseu: corespunde temei, este executat la PC (Times New Roman, mărime caractere - 12, interval rânduri - 1,5, câmpuri: sus - 1,5, jos - 2,0, stânga - 2,5, dreapta - 1,5, numărarea paginilor - jos, centru), are un volum ce nu depășește 10 pagini, conține cuprins, referințe bibliografice și o listă a literaturii consultate.

Cerințe față de materialele adiționale: dosarul competitorului conține: certificat eliberat de direcția liceului (cu semnăturile și ștampilele de rigoare) cu specificarea mediilor la învățătură pentru ultimii 2,5 ani (se admit liceeni cu media generală nu mai joasă de 8,5), CV al autorului (în CV se indică obligatoriu adresa poștală și e-mail), două referințe cu privire la eseu semnate de pedagogi din cadrul învățământului preuniversitar.

Materialele se expediază pe adresa Universității Libere Internaționale din Moldova nu mai târziu de 10 mai 2009: str. Vlaicu Pârcălab 52, mun. Chișinău.

Rezultatele concursului vor fi anunțate după 15 mai.

Comitetul de organizare a concursului

Cine suntem? UNFPA (Fondul ONU Pentru Populație)

Fondul ONU pentru Populație are ca misiune să îmbunătățească viața oamenilor și să le dea posibilitatea de a face alegeri informate în privința vieții de cuplu pentru că, în timp, deciziile luate de oameni cu privire la sănătatea reproducerii modifică structura și dinamica populației.

Fondul ONU pentru Populație ajută guvernele, la solicitarea acestora, să formuleze politici și strategii de dezvoltare durabilă și de reducere a sărăciei. UNFPA asistă statele în culegerea și analiza datelor care permit o mai bună înțelegere a tendințelor de dezvoltare a populației și încurajează guvernele să țină cont de nevoile genera-

țiilor viitoare, precum și de ale celor de astăzi.

Fondul ONU pentru Populație susține programe în următoarele regiuni: Statele Arabe, Europa, Asia Centrală, America Latină și Caraibe și Africa Subsahariană. Activăm în peste 140 de țări, zone și teritorii, inclusiv în Republica Moldova, prin 112 birouri de țară.



Buletinul informativ
«FĂRĂ TABU»
este editat cu sprijin financiar
UNFPA și se distribuie gratis

Editor
Design

UNFPA
Oleg ZAHARCIUC

Adresa: Casa ONU, Biroul UNFPA,
str. 31 August, 131, et. IV, Chișinău, MD-2012
Tel.: 22.00.45, 21.40.02; fax: 21.40.03
www.un.md